放下手机,拿起钩针:慢节奏爱好正在复兴

在电子疲劳、无休止刷屏和不断“优化”的压力下,一种悄然兴起的趋势正走进许多人的内心:编织、烘焙、刺绣、拼图等舒适惬意的模拟爱好,正在全面复兴。这些被亲切称为“奶奶爱好”的活动,节奏慢、重触觉,为时刻在线的数字世界提供了一剂舒缓身心的良方。它们不仅消磨时间,还能带来情感上的踏实感、精神上的专注力和创造力的满足感。



什么是“奶奶爱好”

“奶奶爱好”是一种亲切的称呼,而非贬义。它们低科技、平和、需要动手,能让人放慢节奏、调动感官、享受无压力的创作自由。常见例子包括编织和钩编、十字绣和刺绣、陶瓷、绘画、园艺、烘焙、书信写作、拼图和棋盘游戏、观鸟等。

为什么又流行起来了

培养新爱好比漫无目的地刷手机费力,却平和得多。越来越多人寻求远离电子屏幕的真实触感体验。年轻一代厌恶快节奏的消费文化,重视自我关爱和可持续发展,手工制作的缓慢与专注正契合这一点。在千篇一律的世界里,亲手制作的东西也成了自我定义的方式,还有什么比这更独一无二呢?

心理健康益处

研究显示,手工和创意爱好可以改善心理健康。

1. 进入“心流”状态

缝纫、烘焙等手工制作能让大脑进入更专注的状态,增强触觉体验和对当下材料的感知,从而摆脱焦虑。这种状态就是“心流”。慢节奏爱好可直接调动五种感官,尤其是视觉、触觉和嗅觉,让大脑专注于当下体验,而非被思绪拉向外部世界。

2. 减轻压力

重复简单的动作能镇静神经系统,减缓纷乱思绪,调节呼吸,缓解情绪压力。创造性爱好可激活副交感神经系统,让人从焦虑不安转为脚踏实地。2019 年一项研究发现,每天画 10 分钟画就能改善情绪、减轻压力,坚持一个月益处更显著。

3. 摆脱完美主义

想要完美的围巾或蛋糕,可以从专业人士那里购买。我们动手制作,并非追求完美结果,而是享受过程。慢节奏爱好让人学会应对完美主义,允许自己的爱好不必“完美”,从而减少日常压力。

4. 远离数字世界

手工艺能提供沉浸式体验,让我们从令人上瘾的数字世界中抽离。沉迷手机会使神经系统不堪重负,让人比较,耗尽注意力。拿起钩针、画笔或面包食谱,能重新体验简单的感官乐趣,与屏幕之外的自我建立联系。

5. 建立社区和联系

慢节奏爱好不必独自进行。手工艺小组、书信俱乐部、烘焙交换都能创造轻松社交空间,培养友谊和归属感。大家忙着动手时,尴尬感消失,破冰自然发生,只需问问对方项目进展,或赞美一下技能即可。

如何入门

如果从小学后就没碰过画笔,可以试试下面的方法。

从入门爱好开始 很多人直接学戳绣或钩针,做不好就放弃了,不如先试试十字绣、涂色书或简单串珠。

允许自己是个新手 一开始做不好很正常。网上看到的都是最优秀的作品,不必因此气馁。

让爱好更有社交性 加入手工俱乐部,和朋友交换食谱,或加入温馨的线上社群,也可以寻找本地的绘画、品酒等活动或加入园艺工作坊。

记住,手工艺品不一定要“好”才能让你受益。这无关完美作品或出售,而在于创作本身的乐趣,在安全环境下挑战自我。

国家二级心理咨询师 蒙晓阳

如何以健康的方式表达愤怒?

提到愤怒,很多人第一反应是负面情绪,避之不及。其实,愤怒不是“坏”情绪,而是传递重要信息的自然反应。受到不公对待时,愤怒完全合理,关键在于调节强度与沟通疏导。不健康的愤怒是冲动的、具有攻击性的,为的是报复、证明对方错误;健康的表达则是深思熟虑、坦诚尊重的表现,目标是联结。通过下面一些方法,可以更健康地表达愤怒情绪。

先做“内在功课” 愤怒让人上瘾,因为它让人感觉强大正义。内心若满是指责敌意,沟通必带锋芒。愤怒时先做利弊分析,追问自己动机:想修复关系,还是只想惩罚对方?目标若是赢,表达便难以健康。

摒弃“发泄”思维 打枕头、喊叫不能释放愤怒,攻击反而会加剧问题,指责式言语同样不可取。

在情绪与反应间留出空间 愤怒始于生理信号——心跳加快、握拳、下颌紧绷,在愤怒爆发前若能觉察,便能很好地控制情绪。可使用“红绿灯”法,即告诉自己停下、权衡、行动。情绪过强时逻辑中枢“熄火”,易说伤人话,此时要明确需求并约定返回时间:“我压力太大,需要休息 20 分钟冷静一下,之后我们一起解决。”

揭开愤怒背后的脆弱 愤怒常是次级情绪,背后是恐惧、悲伤、无助。试着表达伤痛而非怒火:“我现在很难过、很受伤,真的需要你的支持”,脆弱能换取同理心。

避开“和善陷阱” 压抑愤怒不会让它消失,反而会化为焦虑、身体不适。坦诚表达虽让人不安,却是弥合隔阂的关键。

总之,健康表达愤怒需“舍弃自我”,放下“我是对的”的执念,把愤怒化作理解与联结。

国家二级心理咨询师 程萧

看过无数遍的剧,为何还能让我们感到快乐?

现代生活中,很多人都有反复翻看老剧的习惯。结束疲惫的一天后,蜷在沙发上按下熟悉的播放键,生活似乎就轻松了不少。日常琐事让人精神疲惫,而怀旧剧集不会增加精神负担,反而给了我们一个急需的放松时刻。以下是重温最爱剧集的一些好处。

降低认知负荷 我们的大脑需要修复一天中不断受到的过度刺激。看新剧需要耗费认知精力,重温旧剧则能让疲惫的大脑得到休息。

缓解压力和焦虑 看电视可以成为一种逃避现实的方式。熟悉的故事情节能在生活充满变数时带来安心感,因为我们确切知道每一集的结局、笑点和转折的解



决方式。当我们压力过大时,它能给我们一种掌控感。

有助于情绪调节 当我们沮丧或不知所措时,重温一遍老剧可以帮助调节情绪。我们知道人物最终会克服困难,结局也会美好,这会带来希望和慰藉。

对抗决策疲劳 生活充满各种决定,从早上穿什么到晚上吃什么,让人筋疲力尽。流媒体应用上选择如此之多,回归熟悉的内容可以帮助我们避免做出更多决定。

提升心情 看到喜欢的有趣或温馨的瞬间,可以立刻让心情愉悦。除了帮助减少疲惫感,它还能为大脑提供多巴胺。

营造归属感 剧里的角色不是真实存在的,但我们仍可能与他们产生强烈的联系,这让人感到安慰。

缓解无聊和孤独 研究表明,重温剧集时产生的怀旧之情可以对抗无聊、孤独,甚至慰藉思乡之情。

国家二级心理咨询师 谭琳

漫言漫语



世上最难翻越的山不在天边,而在心底。

陈英远(安徽)作