

敬请关注

微信公众号/淘宝搜店: 青意社



扫二维码进青意社微店



焦虑是主观情绪

有人认为,罗杰·卡拉汉所用的这个几近神奇的治疗方法,是通过唤醒人内心深处的焦虑和恐惧,并且接受它、直面它,才真正起到减压效果。这种观点至少肯定了一点,压力是客观存在的,但焦虑的情绪,则来自于内心。卡伦·霍妮就在《我们时代的神经症人格》中说过,危险感和焦虑都是由内在的心理因素激发。所以,治愈压力的方法,都是从释放情感,直面痛苦出发。

心灵按摩师

【文/董群力 图/资料】

罗杰·卡拉汉,是一个对东方文明颇为精通的心理治疗师。他曾治疗过一个患者,有严重的恐水症。传统的心理治疗方式,对她几乎起不了作用,于是,罗杰·卡拉汉打算做一个新的尝试。他在患者的眼睛下方,轻轻敲击几下,没想到这个简单的动作,竟对患者起了奇效,不仅治愈了心理恐惧,也成了情绪释放技术的开端。



1

魔术师磁流体瓶 88元/个

这是一个带有“魔法”的小瓶子。“魔术师”的帽子,具有磁力,稍稍靠近瓶体,瓶子中黑色的磁流体,就会自由穿梭,并幻化出不同的模样。时光在它的千变万化里,悄悄溜走,却抚平了内心的不安。



做自己的心理治疗师

释放情感听起来很简单,实则,并非如此。传统的减压玩具,通常用来纾解人最直接的负面情绪,比如焦虑、愤怒。人们通过捶打、挤压等动作,排解压力。

如果是长期的、隐藏的负面情绪,就需要更高明的应对方法,流行的涂色减压就是其中的一种。不同的色彩对应的是心中的千百种情绪,一幅完整的涂色画,也许正是内心的自画像。



这个充满希望,却又暗含焦虑的时节,只要用一些简单的方法,就能从容度过。



2

桌面篮球机 55元/个

迷你版的篮球机,无论压力爆棚的时候,还是焦虑不安的当口,都能过一把打篮球的瘾。投篮是个技术活,更何况是在这样一个缩小的篮球机上。考虑用力的大小、投篮的角度,当你专注于一件事,纷繁芜杂的烦忧瞬间就会被抛诸脑后。



3

发泄抱枕 69元/个

现代的工作,许多都需要利用电脑,电脑上的Enter键,代表着下一行的开始,也代表着上一行的终结。压力也是一样,如果它是客观必然存在的,来也不可待,往事不可追,就由它随来者来,随往者往。