

部分解压玩具材质劣质引发皮肤、呼吸道损伤,有非理性宣泄导向 越玩越解压,还是越玩越焦虑?

◎ 肖婕妤

文明新视界

发现文明更多可能性

“本来是想用它来缓解工作的紧绷感,但后来发现,短暂转移注意力后,不仅压力没有减少,反而会觉得更加焦虑。”进入职场两年后,陈竹瑄因为在网络上刷到各种音效舒适的解压视频而“入坑”,陆续购买了史莱姆泥、扭扭乐等多种解压玩具。但长期的体验却让她感到,这些被冠以“解压”“治愈”之名的玩具,并没有真正带她走出压力的泥潭。

近年来,史莱姆泥、慢回弹捏捏乐、手作球等解压玩具快速渗透校园与职场,成为不少人疏解情绪的随身物件。然而部分解压玩具材质劣质引发皮肤、呼吸道损伤,有非理性宣泄导向,过度依赖导致越玩越焦虑……本被寄予情绪纾解期待的解压玩具,却成为容易被忽视的健康隐患。

从“治愈神器”到风险频现

“拆开包装的时候就觉得味道特别大,玩了一会儿就开始头晕。”玩家张欣冉回忆起第一次玩手作解压球时的场景,至今仍心有余悸。当时,直播间里主播不断展示各种颜色鲜艳、手感柔软的解压玩具,反复揉捏的画面让她觉得十分新奇,一口气下单了好几款。可收到货后,她发现部分产品散发出明显的刺鼻气味。起初她并未在意,没想到玩了一段时间后,手背开始发红发痒,第二天甚至出现了轻微脱皮。后来上网一查,她才意识到这些TPR材质的玩具可能存在增塑剂、甲醛超标的隐患。

和张欣冉有相似经历的玩家并不在少数。大学生李萱从高中就开始接触史莱姆泥。多年来,各种升级版、新品种的泥层出不穷,她也一

路跟着尝鲜。“有的泥如果不加香精会有一股橡胶味,加了香精之后又特别刺鼻,房间不通风的时候味道会很大。”她说。

除了气味刺激、皮肤过敏,一些质量不过关的产品还可能带来意外伤害。在北京上班的王欢下班后喜欢在家玩拼豆,一次在制作拼豆作品时,使用的小型熨斗突然出现故障,电线断裂后冒出火花,导致手部被烫伤。“因为只是玩具,不会花大价钱买质量特别好的配件,但廉价的产品安全隐患其实不小。”她感叹道。长时间低头拼豆还让她“肩颈酸痛,有时头疼”。

与身体损伤同样值得警惕的,是部分解压玩具滋生的非理性宣泄导向。近段时间,一款名为“娜塔莎”的婴儿捏捏乐在网络平台迅速走红。与普通捏捏乐不同,这款玩具被设计成婴儿模样,在一些短视频中,玩家对它进行摔打、针扎甚至“肢解”等极具破坏性的暴力行为。部分视频还刻意放大玩具变形时的声音和画面,以增强所谓的“解压效果”。

家长周瑶对此忧心忡忡。读小学五年级的女儿告诉她,班里有不少同学在玩这个玩具。有的孩子用门夹、用力摔打,甚至比赛谁能把玩具弄得变形更厉害。“成年人看着都会感到不适,但孩子们却觉得很好玩。”周瑶担心心智尚未成熟的儿童长期接触这种暴力玩法,会影响他们对“发泄情绪”的理解。

解压玩具无法消除真正的压力来源

对许多年轻人来说,解压玩具最吸引人的,是它所宣称的“减压效果”。

吕雯珊家里有好多形态各异的捏捏乐,她几乎每天下班回家都会拿出来玩一阵,每次玩40分钟左右。“刚开始玩的十几分钟确实会觉得解压,尤其像玩液态玻璃,捏久了它

会有金属的光泽感,很漂亮,看着就开心。”但这份轻松感往往撑不了多久,“玩到后面就变成机械式地捏,解压效果边际递减了,反而有种说不上来的空虚。”

为什么解压玩具会让人产生短暂的放松感?临床心理学博士徐珂解释,从心理学角度看,这类玩具本质上属于一种感官刺激工具。人在焦虑、紧张的时候,注意力容易陷入反复担忧和内耗中,而揉捏、挤压等动作带来的触觉反馈,可以把注意力暂时拉回到身体感受上。同时,重复性的动作也会给人一种熟悉感和控制感,让情绪获得短暂缓冲。

但这种缓冲并不等于问题得到解决。中国心理学会注册督导师沈家宏将其比作“情绪的临时止痛药”。在他看来,解压玩具能够带来即时舒缓,却无法消除真正的压力来源。

陈竹瑄对此感触颇深。“压力特别大的时候,玩解压玩具其实帮不了你什么。”她说,有时工作任务堆积如山,自己却忍不住拿起解压玩具来分散注意力。短暂逃离之后,待完成的工作依然摆在那里,反而会因为时间流逝产生新的焦虑感。

沈家宏进一步指出,过度依赖“被动解压”,正在悄悄削弱人们主动调节情绪的能力。“真正的情绪练习需要你调动认知,去察觉自己为什么难过、去思考该怎么解决。但玩解压玩具跳过了‘想’和‘说’的环节,直接用动作把情绪打散。久而久之,人调节情绪的能力就会退化。一旦情绪上来,要么憋着,要么爆炸,不会梳理。”沈家宏说。

在认知调整与真实连接中找到情绪出口

既然解压玩具治标不治本,还会带来身心双重隐患,又该如何找到稳定、健康的情绪

出口?

沈家宏认为,很多人痛苦的根源是把压力当成了必须消灭的敌人。他表示,从认知上,要学会与压力和解,而不是消灭它。“压力是人生的信使,它在提醒你,有些内在需要没被满足,或者你面对的问题需要新的解法。”他建议,与其反复沉浸在“我压力好大”的情绪内耗里,不如把注意力转向“我具体能做什么”,去找到那个未被满足的需要,去解决具体的问题。

徐珂则建议,可以通过四个步骤调节情绪:首先识别自己当下的具体情绪,再尝试用语言把情绪表达出来,比如“我是愤怒、委屈、焦虑还是疲惫”,然后通过正念呼吸、渐进式肌肉放松等方式让身体从紧张状态中平稳下来,最后回到现实问题本身,看看压力背后有哪些未被满足的需求,哪些问题可以通过沟通、求助、调整边界或具体行动来解决。

“大部分压力本质上都来自关系——自己和他人的关系,以及自己与自己的关系。”沈家宏提醒,绝大多数精神内耗,都源于人际关系内耗和自我苛责,最终要靠情感连接和自我接纳治愈。

沈家宏建议,焦虑时,不要独自硬扛、靠解压玩具发泄。“多和亲友倾诉沟通,一个温暖的拥抱,一次深入的交谈,胜过一百次对玩具的摔打。爱和连接,是抵御压力最坚固的堡垒。”他提醒,要学会包容不完美的自己,停止自我否定,从根源上减少精神内耗。



山东济南 “千名大学生进千站” 文明实践主题行动启动

本报讯(毕伟杰)山东省济南市“千名大学生进千站”文明实践主题行动日前正式启动。本次主题行动旨在发挥驻济高校资源富集优势,落实山东省“实践砺青春 文明耀齐鲁”万名大学生进万站文明实践部署,通过校地结对共建,文明实践育人与文明实践双向赋能、双向奔赴。

主题行动聚焦理论宣讲、文化服务、关爱帮扶、基层治理、特色供给五大重点领域,坚持常态化推进与寒暑假集中实施相结合,首批已结对山东大学、山东师范大学、山东财经大学、山东建筑大学等27所高校。各高校将依托专业优势,组织青年学子深入田间地头、社区村居,寒暑假围绕五大主题开展集中下沉服务,在校期间的周末及法定节假日则常态化组织文明实践志愿服务团队,开展景点引导讲解、便民咨询帮扶等活动,将服务精准送达群众身边,确保服务不断线、效果不打折,让文明实践阵地始终热在基层、暖在民心,切实把好事办实、实事办好。

江苏东台市时堰镇五星村 连续26年开展 青少年暑期德育活动

本报讯(武桂成 侯爱进 华娟娟)7月5日,江苏省东台市时堰镇五星村青少年暑期德育专题课堂如期开讲。至此,五星村已连续26年开展暑期未成年人德育活动。

本次课堂由五星村大学生志愿者华娟娟主讲。课堂上,她深情讲述红军与百姓鱼水相依的动人故事,引导青少年品读红色历史、传承红色基因。在安全宣讲环节,华娟娟结合乡村生活实际以案释法,围绕防溺水“六不准”、交通安全、居家防火防触电、食品健康、反诈防骗、远离校园欺凌等内容细致讲解,搭配现场互动问答,让安全知识入脑入心。

本次专题课堂还深挖本土特色德育资源,聚焦村内先进典型开展榜样宣讲,分享了侯敬玉父子勤俭持家、孝老爱亲、邻里和睦的优良家风故事。

丰富多样的课堂内容让学生在学受益匪浅。大家纷纷表示,将牢记各项安全规范,孝顺长辈、友善待人,以村内好人为榜样,争做崇德向善的好少年。

贵州荔波县双江村 院坝会上“减人情” 合约食堂树新风

◎ 潘雪峰

近日,在贵州省荔波县甲良镇双江村,一场“院坝议新风 邻里树文明”移风易俗院坝会火热开讲。党员干部与村民群众围坐成圈,拉家常、谈治理,面对面为陈规陋习“会诊开方”。

“以前办酒席,攀比风重、人情负担重,一年随礼要花上万块,真是吃不消!”“红白事搭棚办,场地乱、花费高,还容易产生矛盾……”院坝会上,村民们你一言我一语,直击痛点。村事民议,规矩民定。双江村充分尊重群众主体地位,让大家从旁观者变成参与者、决策者。经过热烈讨论和民主举手表决,《甲良镇双江村移风易俗倡议书》正式修订完善,红白喜事操办的硬标准新鲜出炉,条条贴合民生、项项务实管用,既有力度又有温度。“大家定下的规矩,大家一起来遵守,心里服气、行动自觉!”村民们纷纷点赞。这场院坝会,真正议出了透明度,议出了公信力,议出了文明新生活的“路线图”。

针对以往居家搭棚办酒“场地简陋、成本高、浪费大”的顽疾,双江村创新推出“村集体主导、群众自筹、投工投劳共建”机制,建成了1座标准化村级合约食堂。桌椅、灶具、消毒柜等设施一应俱全,功能完善、整洁规范。全村红白喜事集中到合约食堂操办,从源头上压缩办酒成本,杜绝铺张浪费。有村民算了一笔账:“以前在家办酒,搭棚、请厨子、备物料,开销大还费心费力。现在有了合约食堂,省钱、省心、省力,还办得更有面子!”

“以前人情往来一年要花1万多元,现在新规落地,宴席简办,能省下好多开支,腰包鼓了、笑容多了、邻里关系也更密切了。”双江村村民感慨。宴席简办、节俭办事成为新时尚;人情负担减轻,邻里矛盾减少;勤俭持家、邻里互助、真诚相待的氛围日益浓厚。一减一增之间,村容村貌焕然一新,群众的获得感、幸福感、安全感持续提升。双江村的探索,正是荔波县深入推进移风易俗、涵养文明乡风的一个生动缩影。

快乐过暑假

暑假期间,四川省泸州市纳溪区永宁街道举办“公益托管快乐暑假”暖心服务活动,并邀请教师志愿者参与公益性暑期托管服务。图为7月7日,志愿者带领托管班的孩子们玩游戏。

周超华 雷生 摄



河北唐山:榜样力量在这座英雄城市生生不息

◎ 李彪夫

近年来,河北省唐山市统筹推进文明培育、文明实践、文明创建,持续强化榜样示范引领工作,不断提升市民文明素养和社会文明程度。

重培育优选树 壮大榜样辈出“生力军”

唐山市把公民道德建设摆在重要位置,大力加强道德模范等先进典型的挖掘培育、选树宣传工作。通过全域推进、分层选树、广泛宣传,构建起多层次、宽领域、全覆盖的先进典型培育选树体系。建立市、县、乡、村四级联动机制,面向各行各业常态培育和选树先进典型。市级持续数年开展“月评学雷锋十佳事迹”活动,每月发布助人为乐、见义勇为、敬业奉献等六类十佳事迹,带动县级的先进典型培育选树工作。坚持走访慰问、关爱礼遇道德模范、身边好人,形成“德者有得、好人好报”的良好氛围,激发全社会向善向上的内生动力。

唐山坚持让先进典型选得出、立得住、传得开,深度展示凡人善举的精神内涵。2022年

以来,全市有8人荣登“中国好人榜”、80人荣登“河北好人榜”。这些先进人物,以平凡之躯书写不凡事迹,成为可感可亲可学的榜样。

唐山市乐亭县渔民苏海东在数十年的出海生涯中不计报酬、舍己救援,避免了300多起海上险情,成功救助近200人,挽救了80多条生命,拖回了大小船只20余条,荣获第九届全国道德模范提名奖。戚辉、赵蕊、唐建文、段思序等中国好人的事迹经主流媒体宣传报道,善行义举传遍燕赵大地。

固根基践文明 激活榜样带动“动力源”

唐山以文明实践为载体,推动榜样精神融入日常、化作经常,让榜样力量直达基层一线、浸润百姓生活,让守望相助、崇德向善成为城市鲜明的精神品格。

礼赞先进,弘扬新风。以“新时代邻里节+”为特色品牌,唐山坚持全域覆盖、常态开展,推动榜样精神传播、先进典型宣传与便民服务、文化惠民深度融合。2025年组织开展

5700余场次邻里节活动,受众超百万人次,现场宣传先进典型事迹,让群众在参与中感受文明温度、汲取榜样力量。

榜样引领,志愿同行。在先进典型影响带动下,唐山市180万名志愿者活跃在城乡一线,广泛开展扶孤助残、敬老护幼、环境保护、法律援助、应急救援等志愿服务。从路南区的社区“老帮老”到各地的法律援助,从多领域的文明实践常态服务到唐山马拉松、中高考等重大活动的爱心保障,都传递着志愿服务的温度。唐山市“爱心爸妈”志愿服务联盟的1400个集体与个人,常态结对帮扶1319名困境儿童,感动着越来越多的人。在唐山,“有困难找志愿者,有时间做志愿者”理念蔚然成风,“志愿红”成为城市最亮丽的风景线。

育新人惠民生 夯实榜样传承“压舱石”

唐山坚持在文明创建中育人惠民,把榜样精神深度融入文明城市、文明村镇、文明单位、文明家庭、文明校园创建,让向上向善的种子

生根发芽,让文明创建成果惠及全民,推动“人人学榜样、户户传美德、全城树新风”,厚植城市文明的根基。

深耕校园沃土,塑造时代新人。唐山将榜样事迹、美德故事融入校园文明创建,广泛开展“英雄城市·童心向党”主题班团会。“快板传非遗的文化小使者”康靖淇、“筑梦航天的科技小先锋”王皓楠入选2025年河北省“新时代好少年”,成为广大未成年人身边的学习标杆。

涵育家风民风,培固道德柱石。深入开展“传家训、立家规、扬家风”活动,带动千家万户传承优良家风、践行文明理念,以家风淳厚带动民风淳朴。持续深化文明村镇、文明单位创建,滋养文明乡风,树立行业新风,筑牢城市文明建设的基层基础。

践行创建为民,提升城市品质。在创建中,唐山各地汲取榜样力量,扎实推进老旧小区改造、智慧城市建设、文明交通整治、人居环境优化,使城市更宜居、生活更舒心,让文明创建更有情怀、更有质感,持续擦亮“英雄城市·大爱唐山”城市品牌。