

职业倦怠、年龄焦虑、催婚压力,岁末年尾疲惫感扑面而来怎么解——

# 松弛感,一种自我疗愈的方式

年终考核、职业倦怠、年龄焦虑、被催婚催生……如何应对年末的疲劳感,成为摆在不少人面前的一道难题。

其实,你对世界微笑,世界也会对你微笑。岁末之际,记者走访了3名不同年龄的都市女性,聆听她们用松弛感诠释美好生活的真实心声。

## ▶ 90后女孩:不负年华坚定做自己

圣诞节前夕,90后女孩麻吉(网名)网购了一棵圣诞树装扮自己的屋子。“快过年了,我还给自己换了一个大红色的手机壳,添点喜气。”她说,即便生活再累,也要懂得寻找身边的“小确幸”。比如,在晴朗的冬天,去军山上捡松果;把在野外摘到的芦苇带回家,插到花瓶里;每天更新一张正能量的手机壁纸,带给自己一整天的好心情……

看似柔弱的外表之下,麻吉拥有强大而坚定的内心:不为了别人而活。今年年初,她不顾家人的反

对,辞去了一份看起来稳定的工作。“追寻幸福才是人生的意义,我不会为了结婚而结婚,也不会为了上班而上班。”

辞职后的空窗期,麻吉每天早晨8点半会准时起床,做一份健康早餐,再遛狗,然后给自己布置学习任务:比如,背10个单词,读20页书。“离开不适合的工作,我获得了释然和宁静,更加关注自我。”麻吉坦言,自己来南通十几年,直到辞职后才真正见识了五山。有一天,她站在剑山入口,看到了满目的色彩斑斓,忽觉这样的人生

才是值得的。

学古琴、茶道、插花,复习参加教师资格证书考试……辞职半年来,麻吉学习了不少新技能,也有了更多时间接触不同的行业——网络直播公司、少儿培训学校、养生企业等。“我喜欢有创造力、有活力、有挑战的工作。”她享受当下的忙碌。

前不久,麻吉把老家的母亲接来南通一起生活。“看到我的日子过得井井有条,她放心多了。”面对家里人的催婚,麻吉没有焦虑,因为她知道自己不会将就,无论婚姻还是工作。

## ▶ 单亲妈妈:临时的家也要满满温馨

作为一个带娃租房的单亲妈妈,格林(网名)给予孩子的爱只多不少。半年前,30岁的格林离婚后,带着不到一岁的女儿,搬进了紫琅湖畔的一间出租屋。

“就算是一个临时的家,我也要给孩子满满的温馨。”进门就能看到一个原木攀爬架,是格林精挑细选的。手工缝制的被子、精致的地毡、复古的小红帽、专业的学步鞋……“好看和实用是我为女儿挑选东西的准则。”格林对女儿的爱,从这些物品中具象起来。

虽然客厅被女儿的攀爬架和摇篮占据大半,但也放着格林的钢琴,以及她喜欢的沙发、油画、鲜花。“我喜欢巴洛克风格的装修,租来的房子虽然不能进行改造,但我会通过一些软装来增添生活的情趣。”

从手忙脚乱到得心应手,作为新手妈妈,格林在照顾孩子的过程中,逐渐对烹饪婴幼儿的辅食有了心得。奇亚籽燕麦紫薯黄油饼、西蓝花虾仁煎蛋、香菇青椒鸡腿肉、黑米红豆花生核桃粥、洋葱鳕鱼炒青茄、牛肉炒瓜丝……“宝宝的辅食应当简单、干

净,注意营养搭配,无需追求花里胡哨的摆盘。”原本就是单纯记录宝宝每日的辅食,没想到在网络上发布后,格林意外走红,收获了一批宝妈粉丝。

考虑到母女两人以后的生活,赶在年底前,格林找到了一份销售方面的工作。周末,她还会教学生弹钢琴。

“离婚改变了我原有的生活方式,财产、孩子和工作都成了一场海啸过后需要重建的家园。但我依然渴望爱情,依然对未来充满希望。”格林说。

## ▶ 空巢中年:重拾爱好找到人生支点

上周末,46岁的沁歌(化名)和朋友相约自驾去了杭州龙井村,品尝了许多不同口味的龙井茶。“放飞的感觉太好了。”回通后,沁歌兴奋地分享着她最近的旅行见闻,并计划着新年的出游。

不只旅行,摄影、运动、书画、小提琴都是沁歌的兴趣。打小她就是个文艺青年,但繁忙的工作和带娃挤压了她的时间。自从女儿去外地上大学后,沁歌成了名副其实的空巢中年,她开始重拾爱好。

一次偶然的机会,沁歌参加了南通侨音社举办的家庭摄影展。“摄

影加朗诵的艺术形式很吸引我,我想看看不同的艺术是如何碰撞的。”抱着这样的想法,沁歌第一次接触了朗诵,一下子被吸引了。

今年中秋,沁歌在侨音社举办的活动上献出自己的朗诵首秀。她和两名伙伴一起朗诵了《月光下的中国》。盘起头发、穿上中式服装、站上舞台,她一下子就找回了年轻时意气风发的感觉,演出赢得了满堂喝彩。“下一次活动,我还打算尝试下走秀呢!”

热闹过后,沁歌也能享受独处。“我也喜欢在家摆弄花草、布置家

居、写字画画,这让我觉得放松惬意。”沁歌坦言,有段时间,她也经历过容貌焦虑,但在艺术爱好的熏陶下,她逐渐和自己和解,“享受好每一个年龄段的风景就好,一切顺其自然。”

和其他黏孩子的父母不同的是,沁歌更愿意给孩子空间。“我不要求女儿每周或者每月都回家,但我们每天都互道晚安。”她说,好的亲子关系应该是亲密有间、温度适中,“我们是一家人,但各有各的爱好和生活。”

本报记者 冯启榕  
本报见习记者 朱颖亮

## 心理专家支招缓解压力: 接纳我还不能做的 欣赏我已经做到的

心主任施佳佳这样支招:把手头的事情排好序,选择自己可控的任务优先完成;对于不可控的事情,尽自己所能去完成。如果能够完成,可以给自己一个小奖励;如果不能,也不用苛责自己。

“压力具有两面性,带来焦虑的同时也能够激发自己的潜能,完成一些自己意想不到的事情。”施佳佳提醒,面对压力不用如临大敌,也可以举重若轻,适当的压力往往能够帮助一个人成就更好的自己。 记者冯启榕

## 如皋学子获省阅读与写作大赛特等奖

晚报讯 24日,由江苏教育报刊总社主办的“初中生世界杯”江苏省第二十三届中学生阅读与写作大赛(初中组)决赛在南京落幕。南通如皋实验初中学生范姚易获得中文组特等奖。

“初中生世界杯”江苏省中学生阅读与写作大赛是省教育厅审核的全省中小学生竞赛活动之一。自2001年至今,江苏省中学生阅读与写作大赛已连续举办23届,全省逾490万名高中生参与其中。

范姚易把这次文章的主题定位在文化自信。他说:“这次大赛我选择的题目是‘平行’。在大多数人看来,中国的传统国色,似乎只存在于古老的书画之中,和现代生活没有太大的关系,更不可能和高科技搭上边,完全是平行线一般的存在。其实,原本我也这么认为,直到春晚看《满庭芳·国色》的舞蹈,我惊诧地发现,竟然还可以借助高科技手段,用灵动的舞姿演绎中国传统色彩的东方意趣,向世人展示气韵雅致的中国色彩。”

记者沈樑



## 亲子运动会

24日,家长和孩子尽情释放运动激情。当天,2023年江苏省趣味田径亲子赛(如东站)在如东县友谊路小学举办,全县10支队伍、近200人参加了活动。

记者高阳

## 美甲师职业技能竞赛举办 匠心独韵展指尖风采

晚报讯 2023年崇川区美甲师职业技能竞赛23日落下帷幕。这是崇川首次举办这一工种的职业技能竞赛,共159名选手参加比赛。

本次竞赛内容包括理论知识、主题彩绘和穿戴甲制作三个环节,在彩绘甲项目和穿戴甲项目中,选手们大胆运用色彩和图案,以细腻的笔触、独特的创意,展现出美甲艺术的魅力。竞赛最终决出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。对获得前三名的选手们授予“南通市技术能手”荣誉称号,并颁发美甲师高级职业技能等级证书;对理论和实操双合格的选手,颁发美甲师中级职业技能等级证书。

通讯员 杨康茜 记者何家玉

“现代社会,不仅女性面临诸多压力,男性的压力也不小。”应对年末的疲惫感,南通四院心理咨询中