

“情绪消费”悄然流行背后 年轻人积极寻求自我调适（节选）

2023年07月19日 00:41 来源：北京青年报



好运喷雾

愈的。

这让人联想到前阵子频繁在朋友圈刷到的虚拟商品“爱因斯坦的脑子”，也是一分钱的象征性价格，号称功效是“智商+1”。谁都知道，一分钱肯定买不来智商增长，就是图个乐，大家分享下单截图的时候都可开心了。

乍一看，是不是挺让人琢磨不透的？但仔细想想，这不过是某种群体症候的投射。现代生活节奏加快，充满了各种不确定性，很多忙着搞学业、搞事业的年轻人，时常面临难以言说的压力，喜欢把“情绪价值”四个字挂在嘴边，尝试通过各种方式鼓励自己，获取更多正能量和正向激励。

有时候你会忍不住感叹，有些商家的产品和服务真是脑洞清奇，卖的那些逗你开心的商品，你想都想不到。也有相对严肃些的，比如在线监督学习，在线“当树洞”倾听别人的烦恼，而且还真能做成生意。有个2002年出生的小伙子，拉着一群年龄相仿的小伙伴一起做“树洞”，生意好的时候，一天要当一百多个人的“树洞”。

这些年，“情绪消费”不时涌现“新故事”，一方面是自我疗愈的需求恒在，另一方面，也源自善于洞察细微需求的年轻创业者的创造。这些生意往往很“轻巧”，只消一个灵感，或者一点耐心。毕竟，寻求治愈感的消费者，需要的仅仅是在某些特殊的脆弱瞬间能大哭一场，或者低落时能会心一笑。说白了，这些服务门槛不高，但需要用心观察、用心感受。

从既有报道看，在电商平台开店提供情绪服务的店主，多半是些思路活跃的年轻人，包括刚毕业不久的大学生。他们或许也经历着与同龄人相似的烦恼和焦虑。开店经营“情绪价值生意”，也是这些从事“轻创业”的年轻人、大学毕

毕业求职季，标价一分钱的虚拟商品“好运喷雾”悄然走红。“喷雾”当然不是真的喷雾，更接近一个“在线许愿墙”，大家下单许愿“好运”，等到真拿到offer，就到商品评价区留言“还愿”。当然，没有人真把希望寄托在这种“玄学”上。求职辛苦，“买”个心理安慰，这届年轻人是懂自我疗

业生探寻自身出路的尝试：他们在平台上发现机会，发挥出这代人特有的优势，探索创新创业路径。同时，他们也是在和自己的消费者、服务对象相互疗愈，一起寻找自我调适的方式。

当然，自我和解只是第一步，生活中的难题，终究还得认真面对，寻找切实可行的解决方案。只是有时候，咱真不需要过度担心年轻人“没正形”，一代人有一代人探索自我、与世界相处的方式，在探索的过程中，没准还能搞出点创新，创造出点小而美的价值。

单词：	xūnǐ 虚拟	xǔyuàn 许愿	liáoyù 疗愈	zhuómo 琢磨
	nǎodòng 脑洞	qīngtīng 倾听	yǒngxiàn 涌现	cuìruò 脆弱
	huóyuè 活跃	tànxún 探寻	tiáoshì 调适	zhōngjiū 终究

讨论：1. 你会买“好运喷雾”为自己增添好运吗？你如何看待运气和实力的关系？

2. 与“自我和解”是什么意思？请谈谈你的理解。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2023/07-19/10045643.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202308031691025897.mp3>

（参考资料）

“与自我和解”

从心理学角度来看，自我和解是一个人解决内心冲突的过程。当一个人的行为与价值观、信仰不一致时，他可能会感到内心矛盾。通过自我和解，个人可以更好地理解自己，接受自己的不足之处，从而更好地适应自己的行为和思维方式。

从人际关系的角度来看，自我和解也与与他人的关系有关。当一个人与他人之间的关系出现矛盾时，他可能会感到内心矛盾，情绪波动。通过自我和解，个人可以更好地理解和接受他人的行为和想法，从而更好地适应和解决人际关系中的问题。

此外，自我和解还可以促进个人的成长和发展。在自我和解的过程中，个人可以反思自己的行为 and 想法，了解自己的优点和缺点，并找到改进的方法。这种自我反思和探索可以让人更好地认识自己，增强个人的自信和自尊心。

总之，自我和解是一个人与自己和周围环境之间进行调和的过程，可以促进个人的心理健康和人际关系的和谐，同时也可以促进个人的成长和发展。