

“松弛经济”兴起 “解压”类产品受年轻人青睐

2024年09月24日 16:48 来源：中国新闻网



安静书、发泄日历等被摆放在商店显眼位置，“捏捏乐”等玩具成为进店年轻人必“盘”的解压神器……在山东烟台，五花八门的“解压”产品受到年轻人的青睐，“松弛经济”正在兴起。

“今年以来‘捏捏乐’产品销售火热，最受欢迎的包括饭团、吐司等食物款式，一天能卖上千个。”烟台芝罘区(zhī fú qū)一家百货商店店员赵婷称，花十几元就能给自己找一个压力发泄的出口，年轻人很喜欢这类商品。

在当地一家新开的“自制玩偶”店，每天都有不少顾客前来体验。“我给每个玩偶都起了名字，以这样的方式赋予它们‘生命’。”顾客王嘉怡称，经过挑选皮肤、搭配饰品等一系列步骤，可以获得独一无二的玩偶，整个过程让她的心情得到了充分放松。

面对工作压力，年轻人也在努力寻找“松弛感”。工作前，将绿色的水培香蕉摆在办公桌上，暗示自己“禁止焦虑”；工作中，智能手表上的压力自测软件及时提醒身体状态；工作后，走进健身房，拳击沙包等成了情绪宣泄的出口……

与此同时，“松弛感”还体现在当代年轻人的养宠方式上。在相关短视频平台，为宠物做饭、梳妆打扮等内容屡见不鲜。猫狗发饰、自动喂食器、洗澡烘干箱等宠物用品随着此类视频的走红而畅销。

据悉，《2023 松弛经济报告》提到，“松弛生活”已成为影响全球消费市场的五大趋势，如何通过市场提供持续、稳定、普惠的产品和服务，满足人们的这种需求，成为研究“松弛经济”的基本前提和关键问题。

烟台毓璜顶医院心理咨询门诊主任医师孙淑云认为，“松弛感”是一种张弛有度的能力，够帮助人们应对复杂多变的生活和工作环境。年轻人善于通过一些解压产品和方式获得“松弛感”，让工作更自如、生活更有质量，这既是一种缓解压力的有效策略，也是一种展示自我的个性化表达。

单词:	fāxiè 发泄	bǎifàng 摆放	sōngchí 松弛	fùyǔ 赋予
	dāpèi 搭配	ànshì 暗示	jiāolǜ 焦虑	lǚjiàn bùxiān 屡见不鲜
	pǔhuì 普惠	tíxǐng 提醒	chàngxiāo 畅销	xūqiú 需求

- 讨论：1. 请谈谈你对“松弛感”的理解。
2. 你在什么情况下会感觉有压力？健康的解压方式有哪些呢？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/09-24/10291445.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202410101728542148.m4a>