

心理学
小课堂

中国年轻人春日悦己式“疗愈”成风，“精神快充”成新宠

3月春困，如约而至。但对于中国数以亿计的都市年轻人而言，疲惫已不再是一种需要“硬扛”的身体感受，而是一种可以通过消费来对冲的“情绪负债”。从工位上的迷你筋膜枪、解困茶饮，到下班后的中医调理、颂钵解压……一股名为“疗愈”的消费热潮正在年轻人中悄然崛起，这已不再是简单的商品交易，而是一场围绕“精神还魂”展开的悦己消费革命。

“下午3时，准时为身体‘充个电’，这份愉悦感是属于我自己的小确幸。”在南宁一高校办公楼内，“95后”朱碧云拉开工位抽屉：草本饮品、迷你筋膜枪、柑橘香薰依次排开。这是她专属的“午后调频三件套”，也是她对抗春困的“续命神器”。“我不仅是在对抗困意，更是在维护自己的‘状态资产’。”朱碧云说。

朱碧云的选择，在中国年

轻人中正变得愈发普遍。曾经，中国人信奉“春困秋乏”的忍耐哲学；如今，这届年轻人决定主动出击，将对疲惫的被动承受，升级为一种需要每日维护的“生活仪式感”。

在中国社交媒体上，“职场脆脆鲨”（形容外表坚强、实则状态易崩的职场人）和“低精力人群”等热词走红。这折射出一个深层焦虑：年轻人对健康的担忧，已从“怕生病”转向“怕状态掉线”。

《2026中国消费趋势报告》指出，中国健康管理正经历一场“范式转移”——从过去的“被动补救”转向“主动调频”。这一趋势催生“疗愈热”。

不同于上一代人为保健品买单，今天的年轻人更愿为“精力管理”付费——困了要解困，累了要回血，焦虑了要安神。他们购买的不仅是产品的功能，更是产品带来的“情



▲资料图片

绪价值”和“快乐体验”。在某社交平台上，与“春日治愈”相关的笔记超过百万条。冥想、颂钵解压、香薰疗愈等成为这个春季驱散倦怠的消费“新宠”。

值得注意的是，中国年轻人的疗愈方式也呈现出独特的“混搭”风格。在南宁市中心

的一家颂钵疗愈工作坊，体验者络绎不绝。在柔和的灯光与空灵的音波中，学员们寻求片刻的内心宁静。“春天气压低，人容易烦躁。来这里敲敲颂钵，感觉整个人都通透了。”35岁的市民黄云燕说。

这种结合了东方传统养生智慧与现代科技及服务的调

节方式，被观察人士视为一种非常务实的、碎片化的“精神快充”。

广西社会科学院社会学研究所所长姚华指出，年轻人愿为芳香疗愈、春日香薰买单，购买的实则是“对抗倦怠”的心理按摩。这标志着消费观念从“买有用”向“买开心”转型，是一场彻底的“悦己消费”升级。这些触手可及的“轻量化、碎片化”解压方式，精准契合了年轻人既要高效工作、又要即时享受生活的需要。

姚华称，中国年轻人“花钱买状态”的背后，折射出个体意识在经济社会变迁中的崛起。他们不再仅仅是“生产者”，更是自己精神福祉的“管理者”。眼下，“疗愈经济”正成为中国消费领域的新蓝海。如何规范行业标准、引导其健康发展，也成为留给社会的一道“温柔考题”。

（张广权）

阴雨连绵，情绪“发霉”怎么办

阴天就情绪莫名低落，是激素影响还是我自己有问题啊……”近日，不少人表示，受持续阴雨天气影响，出现了情绪低落、注意力不集中、睡眠变差，甚至莫名烦躁、乏力倦怠等情况。这是身体出了问题，还是单纯的“天气惹的祸”？记者就此采访了东南大学附属中大医院心身医学科副主任医师侯正华。

光照减少，情绪为何会“发霉”

“春节假期过后，因为失眠、焦虑前来就诊的患者明

显增多。”侯正华告诉记者，很多人假期作息不规律，节后难以迅速回归工作状态，容易引发所谓的“节后综合征”。

阴雨天为何会左右情绪？侯正华解释，这在临床上被称为“季节性情绪变化”。随着季节更替，部分人会出现类似抑郁发作的表现，如情绪低落、睡眠不佳、困倦等。“这种情况在秋冬季节更常见，最主要的原因就是光照减少。”他解释，光照直接影响褪黑素的分泌，这是一种调节睡眠的关键激素。如果白天日照时间短或

户外活动少，可能导致褪黑素分泌高峰延迟，进而打乱昼夜节律，表现为晚上难入睡、白天昏昏欲睡，最终影响情绪和精力。

与此同时，阴雨天还限制了户外活动和社交，容易让人陷入负面情绪的循环。

“对于大多数人来说，这远远没到疾病的程度。”侯正华指出，阴雨天里情绪差、不想动、爱睡觉、易伤感，通常是短暂的应激反应，对工作和生活的影响不大，只属于“季节性情绪波动”。他提醒，如果情绪低落、睡眠不佳等问题

持续超过两周，即便天气转晴后仍没有改善，就需要引起重视，建议前往心理科进行专业评估，以排除“季节性情感障碍”等潜在问题。

专家支招，主动给情绪“充电”

面对可能持续的阴雨天气，我们该如何主动调节情绪？侯正华建议，大家尽量多出户外活动，给身体“充电”，对情绪恢复大有裨益。

“即使是阴天，户外的光照强度也优于室内，只要雨停或者短暂放晴，大家还是多出

去走动走动，特别是青少年和老年人，要有意识地增加社交和适量运动。”

适当增加户外活动有助于合成维生素D3，如果缺乏可在医生指导下进行补充。饮食上可多吃鱼虾、鸡蛋、绿色蔬菜和坚果，补充色氨酸等有益情绪调节的营养素。

他提醒，对于确诊抑郁或焦虑的患者，在梅雨季或漫长阴冷的冬天，原本服用常规剂量的药物可能“不够用”，需要在医生指导下适当调整药量。

（据《扬子晚报》）

AI带娃 真能解放父母？

“我想听故事。”“妈妈还有事，让AI讲给你听吧。”

“爸爸，这道题怎么做呀？”“去问问AI。”

寒假期间，这样的对话在不少家庭上演。“AI保姆”“智能教育助手”等产品，正以前所未有的速度和深度涌入未成年人的世界。不少家长感叹，这位无所不能、无时不在的“数字家教”成了解放自己的好帮手。

“AI带娃”“AI助教”靠谱吗？父母真的能被解放吗？

2025年，中国青少年研究中心对全国7个省份的8500余名未成年人开展的调查显示，两成多孩子有“想依赖AI，不想自己思考”的惰性，两成多倾向于“只和AI聊天，不愿与真人交流”，还有两成多“因过度使用AI而感到焦虑”。

心理学研究表明，早期安全依

恋关系的建立影响人一生的心理健康与性格塑造。心智尚未成熟的孩子，往往通过观察学会行动，通过聆听学会表达，通过提问学会探索，通过被关爱学会爱人。而一旦习惯于AI无条件的回答与无条件的附和，孩子可能会产生以自我为中心的倾向，难以接受不同观点，减少主动思考与深度阅读的意愿，甚至影响与现实世界交往的能力。

试想，当孩子习惯了与有求必应的AI对话，只能接受迎合顺从的沟通对象，如何在现实中结交朋友？如何融入集体？当孩子习惯了向有问必答的AI请教，只能应对已被解答过的问题，未来如何独立思考？如何立足于社会？

更何况，当前“AI+教育”仍处于发展初期，其问答缺乏全面准确的知识体系支撑，也缺少支持创

造性回应的数据积累。将人格尚未成熟的孩子交给尚不完善的技术系统，看似是解放父母，实则是教育的部分缺位；看似是科技赋能，实则可能会影响孩子的成长。

过分依赖“AI带娃”“AI助教”反映出一些父母“图省事”的育儿心态：一方面，过度追求知识灌输，期待AI能一键解决复杂的教育问题，却忽视了不可或缺的情感互动；另一方面，个别家长将亲子教育视为负担，试图将本应亲力亲为的引导与监督“外包”给AI，以此寻求养育责任的解脱。

教育是一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒一个灵魂，绝非单纯的信息传递与单向的监督管理。孩童成长需要的不仅是知识灌输，更是情感联结、价值观引导和人格感召。这份由拥抱、

交流、陪伴所构成的亲子关系，拥有现阶段的AI无法模拟的教育力量、具备现阶段AI无法替代的生命示范。

探讨“AI带娃”“AI助教”的现象并非否定其教育价值，而是提醒不要滑向本末倒置的技术滥用，避免以“工具理性”为借口的责任逃避。完全禁止孩子接触AI既没必要，也不现实。事实上，“博物馆AI讲解”“口语AI练习”等创新模式，恰恰能托举孩子看到更广阔的世界，协助父母成为更好的引路人。只有全社会将AI应用于人文关怀的框架内，让AI为亲子教育赋能而非替代，才能培养出既有科学素养又富有人文精神的下一代。

毕竟，爱的算法远比AI算法精准，父母的陪伴远比AI陪伴珍贵。

（据《人民日报》海外版）