

减压馆

# 累了烦了,不如心随乐动

## 一场不一样的音乐会帮你“满血复活”



心理音乐会现场。



颂钵疗愈师通过颂钵的音频,引导大家进入冥想状态。

■记者曾晨路

“五脏有声,声各有音,声音相和则无病。”音乐和舞蹈一直是人类表达情感、抒发对生活感受的方法,是人类天生自我疗愈和表达的最本能的工具。今年以来,杭州市拱墅区总工会在开展心理健康讲座的基础上,联合浙江观心公益成长支持中心探索开展心理音乐会,用职工更愿意接受的音乐、舞蹈等方式,疗愈心灵、舒缓解困。

### 心理音乐会是什么?

对于现代人来说,心理健康是一个难以回避的话题。疫情给工作、生活带来的影响,家庭成员、同事之间的关系处理等都是造成职工心理问题的主要因素。如何处理不良情绪、自我解压,拥有健康的心理?一种全新的方式正在推行——以心理疗愈的理论和方法为基础,运用自然高频音乐引发生理、心理的效应,通过声音和身体律动,消除

心理障碍,恢复或增进身心健康的目的。

李雨虹是实用心理学咨询师、心灵舞动认证导师,浙江观心公益成长支持中心的一员。拥有上百场大型心灵舞动带领经验的她表示,从心理学角度来说,音乐是人们抒发情感的一种艺术。当听到优美的音乐,人们容易陶醉其中,会跟着哼唱,甚至不自觉地摆动身体,让心情变好;当听到悲伤的音乐时,情绪也会受到影响,心情变得低落……所以高频音乐能刺激人体的自主神经系统,使得情绪发生改变,减轻人的焦虑、身体紧张和慢性疼痛……心理学家正是看到音乐与心理的关系,从而发展出了“音乐疗法”。

音乐会是一个总称,包含自然音乐、心灵舞动、唱诵、正念冥想等自然疗法。其中,自然音乐是指利用具有疗愈的乐器,比如手碟、颂钵、口弦、鼓、吉吉里管等,配合瑜伽呼吸、冥想、身体舞动,结合集体的共振平衡身心。

### 释放内心深处“自由小孩”

一场心理音乐会,短则2个小时,长可达3至5天,融合正念冥想、放松训练、音乐治疗、舞动治疗等心理健康调适技巧和身心放松技术,帮助大家释放压力、舒缓心情。

在音乐会中,第一位上场的是冥想师或颂钵疗愈师,通过舒缓的音乐、颂钵的音频,引导人们进入冥想状态,让心情回归有序和松弛、平稳和宁静。“这是一个有意识的关闭思绪以及外界干扰,回到自己的过程。”李雨虹介绍,进入冥想状态意味着原本活跃的思维、思绪消融,不受外界干扰。随后,心灵舞动导师上场,配合不同的音乐、鼓声等,让身体随着声音有节奏的律动,让你自动地从头脑的思考中回到身体、回归心灵,这是一种启动身体智慧的练习,“在这个过程中,会引导人们内在的感知,了解自己的身体,解放内心深处真实的自我,身体会告诉你压力的来源。化解了

最根本的问题,才能够使身心得到真正的放松。”

“我们的音乐会,使用乐器的高频振动,帮助身心调频。心灵舞动同样也是一场个体与集体的能量交换和共振,可以帮助人们特别是一些低沉迷茫、失去信心、毅力不强的人,通过集体性的共振,激发身体潜能,重新焕发生命的热情,拿回属于自己的力量。”李雨虹说,这种从身体、心灵、意识同步扩展与提升的自然之法,不受时间、空间、人群的限制,值得推广传播。

### 可根据不同职业设计课程

“心理音乐会是我们的新尝试,去年在杭州西溪印象城举行了一场疗愈音乐会,反响很好。”浙江观心公益成长支持中心心理咨询师李雨虹介绍,中心汇聚了心灵舞动认证导师、疗愈师职业技能认证考评员、颂钵疗愈师、手碟音乐人等各个领域的音乐疗愈师。在为职工提供专业情绪疏导、心理指导和培训咨询的同时,发挥音乐

疗愈师的作用,创新推出心理音乐会这种互动性强、参与面广的心理疗愈方式,更好地帮助职工及其家庭成员解决可能面临的心理和行为问题。“今年,拱墅区总工会与我们合作,将举办三场心理疗愈音乐会。”

据介绍,浙江观心公益成长支持中心是今年省总工会“关爱职工公益伙伴计划试点”单位,有专业的心理咨询师团队,在为职工提供专业情绪疏导、心理指导和培训咨询等方面有着丰富的经验。

“每个职工所处的环境不同,面临的压力也不同,我们可以根据不同职业、不同需求设计不同的专场。”李雨虹说,与传统的讲座不同,心理音乐会一次性可以容纳成百上千人,通过没有乐谱、没有指挥的音乐会,让心随乐动,自然自愈,绽放生命的喜悦。

除此之外,浙江观心公益成长支持中心设立了专门的心理咨询服务热线,有需要的职工可拨打4009600304进行咨询。

风向标

# 全国总工会 深入推进提升 职工生活品质工作

全国总工会日前下发《关于进一步做好提升职工生活品质试点工作的通知》,要求各级工会认真学习贯彻落实党的二十大精神,切实落实党的二十大精神提出的“提高人民生活品质”重要部署,增进职工福祉,提升职工生活品质。

《通知》指出,各级工会要聚焦主责主业,以职工需求为导向,以帮扶中心赋能增效打造服务职工综合体、引导企业提升职工生活品质塑造幸福生活环境、关爱职工公益伙伴带动计划为重点开展试点,聚焦“帮扶中心+服务职工基地+基层工会”协作模式,着力打造一批服务职工阵地和基地,拓展基层帮扶服务站功能,培育一批社会资源和力量,打造职工生活关爱智能化平台,建立上下、左右、内外分层分级分类协作机制,提升工会服务供给能力。

据《工人日报》

美美的

# 冬天和“巧克力”更配

■记者程雪

本周气温迎来断崖式下跌,杭州也于今天进入了气象意义上的冬季。在这个季节里如何穿得又暖又有时髦感?记者采访了浙江省美发美容行业协会副会长、湖州艺术与设计学校美发与形象设计专业学科带头人、吴兴美妆小镇特聘形象设计老师茅旭东,请他和大家聊聊今年冬季最“出圈”的色彩和搭配之法。

茅旭东觉得相较于之前流行的克莱因蓝、鹅黄色等明度较高的颜色,今年反而偏爱“不出挑”的中性色,如巧克力色系和咖啡色系。他说,“大家不要把目光拘束在咖色、棕色,可以尝试这个色系不同明度、不同纯度的颜色,流行色可以延伸到琥珀黄、焦糖色、驼色等‘邻居颜色’。”

不过,克莱因蓝作为近年来的大热色,并没有完全消失在秋冬时尚的伸展台上,而是化身巧克力色系的配色。比如服装上大面积运用巧克力色系,像袖扣、领子等“配角”采用克莱因蓝或其他蓝色系色彩。

这样的配色思维也可以运用到服饰搭配上,大家可以试试巧克力色系的长款外套,里面穿蓝色系内搭或针织衫。穿上外套后,在领子和袖口露出蓝色,大面积巧克力色系与小面积蓝色系的搭配方式起到点缀强调作用。

茅旭东建议,“大家在选择蓝色系单品的时候,可以挑那

些明度较深或纯度较低的蓝色,比如蓝莓的颜色或奶油蓝,这样的颜色与巧克力色系搭配更和谐,也让冬季的穿搭风格不再沉闷。”

当然,也可以尝试其他更轻快活泼的穿搭公式:棕咖色系内搭+浅驼色下装+黑色外套;焦糖色外套+杏色内搭;巧克力色系外套+驼色内搭。没错,今年冬季的色彩搭配密码就是拒绝跳色,用同色系不同明度和纯度的颜色进行搭配,让整体看起来更有浓郁的时尚感和高级感。

妆容也是色彩搭配的“主战场”之一。彩妆部分有三个环节需要注意,分别是腮红、口红和眼影。

茅旭东说,腮红部分大家选择适合自己、适合秋冬的颜色即可。

眼影部分,由于今年流行的巧克力色系和咖啡色系都比较低调、中性,这种低调感也延伸到眼影的选用上。尽量不要用大颗粒珠光质感的眼影,可以选用哑光叠加微珠光的粉状或膏状眼影,色彩上可以选择浅金等柔和的颜色,涂抹的时候不要叠加太多,整个眼皮先用基础色打底,眼珠凸出部位用微珠光金色局部提亮即可。

口红的选择上要把低调的概念贯彻到底,大家可以在冷色调中挑选丝绒质感的哑光口红,不过时尚感和个性感较强的女生可以尝试纯度高、亮度高的暖红色,用局部唇妆点亮整体低调的搭配。

# 老小区添新景



近日,在建德市新安江街道西社区水碓巷小区,几名画师正在将反映新安江畔自然山水生态的美景,通过水墨写意艺术手法融入一幅幅作品中,描绘在一面面墙体上。

今年以来,建德市新安江街道加大对老旧小区的道路、庭院、墙体等基础设施的提升改造,不仅美化小区的生活文化环境,也给居民带来一种视觉上的新享受。

通讯员宁文武 摄

# 世界杯掀起“足球热”



卡塔尔世界杯激战正酣,也掀起了各地的“足球热”。近日,在衢州市智慧新城的市民公园里,不仅有大学生球迷在足球场进行比赛,还有不少小球迷前来练球。图为市民区智慧新城的市民公园里,一位4岁的小球迷在爸爸的带领下在足球场练球。孩子表示,这些天和球迷爸爸一起观看了世界杯比赛。

通讯员胡江丰 摄

■记者羊荣江

# 让百姓买得放心吃得安心 预制菜有了“长三角标准”

■记者羊荣江

近日,长三角消保委联盟及餐饮行业协会出台了《长三角预制菜产品质量及服务评价规范》团体标准。该标准从原材料、加工、包装、标识标识、贮存配送、还原度以及食品安全指标等多方面提出了明确要求,并具有四大亮点。

一是进一步健全纠纷解决机制。该标准既要求经营者加强自律,畅通沟通渠道,跟踪用户诉求,健全消费纠纷解决机制及消费者评价机制,建立食品安全事故应急处置预案,又鼓励经营者接受他律,自觉接受社会各界和广大消费者的监督,积极配合行政监管部门和消费者组织开展工作。

二是鼓励倡导包装绿色简约。如单件包装应封口严密、无破损,包装箱应牢固完整,不易散包,且积极响应国家关于绿色低

碳循环发展的政策要求,鼓励使用环保可降解的包装材料。

三是对标签规范予以明确。该标准要求预制菜企业应在醒目位置标明产品名称、制作加工信息、食用方法、贮存方法、保质期及最佳赏味期、净含量及食材信息,确保消费者能够对其所购的预制菜品基本信息有概括了解。

四是对预制菜品贮存、配送提出合理要求。贮存方面,该标准明确了冷冻、冷藏及常温预制菜点的贮存、运输温度区间,并要求企业依照食品安全法律法规对临近保质期或超过保质期的产品及时清理,避免流入市场;配送方面,除了对配送人员卫生健康、配送箱(包)等工具清洁消毒等提出要求外,还要求对直接入口、非直接入口、低温保存、热食配送的预制菜品,在配送过程中合理分隔,配送温度及配送时间均应符合食品安全要求。

婚姻物语

## 明明想关心,说出口的话却变了味

# 夫妻之间该如何谈情“说”爱

■记者张浩呈 通讯员褚春

你一问我一答,别小看这样的对话,在夫妻关系中,不同的表达方式也许会产生令人意想不到的结果。杭州市萧山区民政局婚姻登记处的家庭教育导师潘响琴跟记者分享了这样一个案例:一对面色迥异的夫妻走进了萧山区民政局婚姻登记处婚姻家庭辅导室,妻子想离婚,丈夫想挽回;妻子面色平静,丈夫则面带焦急,他多次尝试去牵妻子的手,但都被甩开。

“我老公嘴里没一句好听的话,我做什么他都嫌弃我,既然如此,不如分开吧,省得相看两相厌!”妻子平静地对家庭教育导师潘响琴说。听到妻子这样说,丈夫更加焦急,但又不知道怎么解释。

潘响琴让这位丈夫平复一下情绪,并让妻子举一个具体生活案例,帮助两人分析他们之间的

矛盾点。

### 想关心,说出来的话却很难听

这位妻子讲述了前一天晚餐前发生的事。她工作了一天,回到家刚做完饭等丈夫回家,没想到丈夫一进门就开始数落她。“他说,这么热的天为什么不开空调,看不看外面的天气啊;说了这么多次不要吃剩菜为什么不听,没有记性啊……类似这样的话天天都有,我做什么他都看不顺眼。”妻子回忆道,从两人结婚前开始,丈夫就没对她好声好气说过话,结婚之后也一直如此,让她逐渐难以忍受。

“我不是看她不顺眼。”丈夫觉得很冤枉,“我是心疼她热,也不想让她总是吃剩菜不健康,可能话说得难听了点,但是我每次这样说,她紧接着就数落我钱赚得少,说我浪费,我听着也来气。”“我也不是嫌他不会赚钱,只是觉得他赚钱辛苦,赚得也不多,

家里就能省则省了。”妻子叹了口气,但能看出,在丈夫说完之后,她的表情有了松动。

### 别用错误的表达方式伤害对方

潘响琴看得出来,这其实是一一对彼此关心、在乎的夫妻,但是不恰当的表达方式让他们彼此之间有了误会,久而久之,误会变成裂痕,影响了彼此的情感。同样没有记性啊……类似这样的话天天都有,我做什么他都看不顺眼。攻击性的表达方式则会伤害对方,破坏关系,甚至造成难以挽回的后果。

潘响琴说,在日常生活中,有以下几种常见的攻击性表达方式,需要特别注意:命令式的表达。命令式的表达本质上是一种带有攻击性的表达,而人的本能会使个体对于攻击行为进行防卫,而对于命令式的表达,倾听者最直接的表现就是产生抵触、逆反情绪。

教导式的表达。在教导式的表达下,倾听者容易误以为自己受到了指责、批评以及控制,由此就会产生对抗心理。

轻蔑式的表达。如果使用轻蔑的方式表达,很容易引起倾听者的愤怒情绪。根据心理学家马斯洛的需要层次理论,被尊重是每个人的需要,无关处在何种层次、何种场景。

指责式的表达。指责、抱怨的方式同样容易激起倾听者的愤怒情绪和反抗心理,尤其在想要获得对方关注和关心时,这样的表达方式只会把对方越推越远。

嫌弃式的表达。这类表达下,不管表达者的初衷如何,很多时候会让倾听者产生被嫌弃的感觉。在日常的生活中,我们常常无意中使用了上述表达方式而不自知。就如同这对夫妻,明明彼此关心在乎,却总是让对方误解自己的意思。

### 如何“说”? 化繁为简,直接表达你的心意

潘响琴表示,生活中,人们对于表达关心、表达爱,常常是含蓄而回避的。事实上,在亲密关系中需要经常表达你对对方的在意,让对方感受到爱,增进彼此的感情。而在表达的方式上,直截了当,化繁为简,有时往往能起到更好的效果。

如果这对夫妻中,丈夫能告诉妻子,“天太热了,不开空调你身体吃不消,剩菜吃了对身体不好,我新买了菜,我们吃新鲜的。”而妻子能这样回应丈夫,“你赚钱也不容易,我想能省则省,给你减轻压力。”那两人之间的关系将会有质的改变。

经过潘响琴的调解,夫妻二人意识到了双方曾经的沟通方式让彼此产生了许多误解,答应回家之后坐下来好好沟通,解开误会,当然,这次不会再再用伤害对方的表达方式了。