

热点事件：解压经济兴起

一、热点概述

城市节奏快，都市人的压力感也随之增长，“精神内耗”等互联网热词涌现的背后，是人们被放大的焦虑等负面情绪。为了寻求慰藉，越来越多的年轻人通过“打毛线”、DIY 流体熊、捏解压玩具等五花八门的方式释放内心压力，为解压买单，“解压经济”应运而生。

中国（深圳）综合开发研究院常务副院长郭万达分析，从需求的角度看，年轻人解压的需求既具有普遍性，都市群体普遍存在精神压力，需要有释放的途径；同时也有一定特殊性，尤其在疫情防控期间，解压的需求更为明显和特殊。此外，供给也能引导消费需求，商家提供了新型的消费场景也刺激了人们的消费需求。

深圳市第二人民医院神经内科主任医师陈婷也告诉记者，深圳城市节奏比较快，年轻人工作压力比较大，许多患者出现睡眠障碍、焦虑情绪等症状，经过诊断基本都是工作压力大导致的，近两年这种现象尤为突出。

虽然今年诸如簇绒的DIY体验馆频繁出现，但是能坚持下来的门店并不多，有的店铺开业仅几个月就关张了，行业更替速度更为频繁。毛毛坦言，门店的复购率不高，抛开疫情影响，簇绒毕竟不是生活必需品，很多人都是浅尝辄止，这是大多数门店面临的问题。

二、专业点评

1. 经济日报：

市场不能仅仅把解压产品当成一门追赶潮流的生意。商家不仅要从中发现商机，也有责任正确引导年轻人，鼓励他们通过运动、听音乐、读书等多种方式“解压”。在产品方面，需要更精准对接消费者需求，为消费者提供更高品质的精神文化产品和服务，培育解压经济新的增长点。

2. 红网：

各种解压方式正是年轻人所寻觅的发泄窗口。不管是捏捏乐、葡萄树、百变魔方等解压玩具，从触觉上给人释放压力的空间；还是动感单车、刘畊宏式健身、陆地冲浪等运动风的解压方式，让人在挥汗如雨、享受脉搏的跳动中感受真实而鲜活的活着，无不给人以精神上的慰藉。面对高压社会，年轻人在不断发掘各式各样的解压方式。最近在年轻群体中流行起来的“爬行健身”，更像是一种娱乐发泄的代表。压力从来不会消失，从学习到工作最后回归于生活，它无处不在，我们能做的，是去找到至少一种适合自己的解压方式，慢慢调节，最后与自己和解。

3. 福建卫生报：

正确找到情绪出口才是解压阀。花钱的解压体验，只能缓解一时的焦虑。找一个精神避风港，投身一种快乐的解压产品，释放压力、缓解焦虑，固然是解压的一种方式，但我们终究要回归现实去面对学

习、工作和生活。这样的解压更像是一个“心灵补给站”，这种解压只是暂时的，压力只是得到短时间的缓解，只能作为辅助手段，并非一种积极的方式，有些暴力的解压玩具，甚至可能加剧极端情绪的产生。而且，一旦年轻人深陷其中，停下前进的脚步时，不仅压力状态没有缓解，还容易陷入“解压套路”，掉进消费主义的深坑无法自拔，在“精神按摩”中流失更多精力、徒增更大烦恼。年轻人可以通过减少压力源、提升抗压能力、改变生活方式等方式来解压。

三、出题方向

（一）你怎么看

1. 解压行业的兴起，折射出当代年轻人的精神需求，解压产品和服务提供了一个压力宣泄的出口；也有网友担心，若不加以节制、沉迷其间，只会所谓的“精神按摩”中流失更多精力、无助于纾解压力。对此，你怎么看？

◎审题判断——你怎么看（社会现象）——答题结构【点题表态-意义-担忧-对策-展望结尾】

◎解题思路

第一步：点题表态

在这个快节奏、高压力的社会环境中，解压产品和服务为年轻人提供了一个释放压力、寻求心灵慰藉的平台，其存在具有一定的合理性和必要性。解压行业的蓬勃发展，无疑是对当代年轻人精神需求的一种积极回应。

第二步：意义

首先，解压行业为年轻人提供了多样化的放松方式。无论是通过专业的解压玩具、放松音乐，还是参与解压体验活动，年轻人都能找到适合自己的方式来缓解压力，使紧张的情绪得到舒缓。

其次，解压行业促进了心理健康意识的普及。随着解压产品的热销和解压服务的推广，越来越多的年轻人开始关注自己的心理健康，愿意主动寻求帮助，这对于提升整个社会的心理健康水平具有积极意义。

最后，解压行业作为新兴产业还带动了相关产业的发展，为经济注入了新的活力。

第三步：担忧

其一，过度依赖解压产品或服务可能导致年轻人忽视自我成长和解决问题的能力。如果一味沉迷于解压活动中，而不去积极面对和解决生活中的实际问题，那么压力只会越积越多，最终可能导致更严重的心理问题。

其二，部分解压活动可能存在安全隐患。例如，一些解压玩具可能存在设计缺陷或质量问题，使用时容易造成伤害；一些解压体验活动可能缺乏专业的指导和监管，存在安全风险。

其三，解压行业的商业化趋势可能削弱其原有的精神价值。随着市场的不断扩大和竞争的加剧，一些商家可能会为了追求利润而过度包装和解压产品或服务，使其失去原有的纯粹性和有效性。

第四步：对策

第一，加强解压行业的监管和规范。政府应出台相关政策法规，明确解压行业的准入门槛和服务标

准，保障消费者的合法权益和安全。同时政府也可以给予一些政策补贴，比如减费降税，金融补贴等，支持并鼓励行业向好发展。

第二，解压行业应更加注重服务的专业性和科学性。这要求从业者具备专业的心理学、社会学或相关领域的背景，能够准确识别并理解客户的压力来源和类型，从而提供个性化的解压方案。同时，服务内容应基于科学研究和实证，避免夸大宣传或误导消费者。通过提供科学、专业的服务，解压行业可以赢得消费者的信任，树立良好的行业形象。

第三，解压行业应倡导健康、积极的解压方式。避免过度依赖物质或外部刺激来寻求短暂的放松，而应鼓励人们通过运动、阅读、社交等健康、可持续的方式来缓解压力。这不仅可以提升个人的身心健康水平，还能增强个人的自我调节能力，使人在面对压力时更加从容不迫。

第五步：阳光展望

最后我想说的是，解压行业作为社会心理健康服务体系的重要组成部分，其健康发展对于构建和谐社会、提升国民幸福感具有重要意义。我们期待在各方共同努力下，解压行业能够成为年轻人心灵的避风港，而非逃避现实的温床，让每个人都能在忙碌与压力中找到属于自己的那份宁静与力量。

（二）你怎么办

1. 为了缓解长期以来积累的工作压力，单位准备组织一次解压活动，如果领导将此次任务交由你来完成，你会如何组织？

◎审题判断——你怎么办（计划组织）——答题结构【意义破题-前期筹备-中期开展-长效机制-展望结尾】

◎解题思路

第一步——意义破题：

在快节奏的现代工作中，长期累积的工作压力不仅影响员工的身心健康，也制约了工作效率和团队凝聚力。为了有效缓解这一问题，我准备组织一次流体熊创意大赛。此次活动旨在通过艺术创作的方式，让员工在动手实践中释放压力，激发创新思维，增强团队协作，共同营造一个更加和谐、积极的工作环境。

第二步——前期筹备：

首先，要做好宣传动员与报名组织的工作。通过内部通知、微信群、海报等多种方式宣传活动，激发员工参与热情；设立报名渠道，统计参赛人数，做好分组安排。

其次，要进行采购物资与场地布置。根据参赛人数，采购足够的流体熊材料包、颜料、防护用品等；选择宽敞、通风的场地进行布置，确保活动安全有序进行。

第三步——中期开展：

第一，举办简短而隆重的开幕式，介绍活动背景、目的和意义；详细讲解比赛规则、评分标准及注意事项，确保每位参赛者都清晰明了。

第二，邀请专业艺术老师进行现场指导，教授流体熊制作的基本技巧和创意构思方法；设置实操环节，让员工在指导下进行初步尝试，熟悉操作流程。

第三，比赛正式开始后，员工们根据自己的创意进行流体熊制作；期间设置互动环节，鼓励员工间交流创作心得，分享解压经验，增进彼此了解。

第四，比赛结束后，组织作品展示，让每位参赛者展示自己的作品并简述创作理念；邀请领导、同事及专业评委进行评审，颁发奖项并表彰优秀作品。

第四步——长效机制：

活动结束后，建立线上或线下的创意交流平台，鼓励员工持续分享自己的创意作品和解压心得，形成持续的创新氛围。

如果此次活动的反响较好，我也会向领导提出建议，将解压活动纳入单位文化建设的重要组成部分，每月月中 15 号举办不同形式的解压活动，如瑜伽课、户外拓展、心理讲座等，丰富员工的精神生活。

第五步——展望结尾：

通过这次活动，希望每一位同事都能在工作中找到属于自己的乐趣和价值，以更加饱满的热情和创造力投入到工作中去，构建一个更加开放、包容、和谐的工作环境，让每一位同事都能在这里实现自我成长和职业发展。