

让人沉醉的“微醺感”是什么?

心理专家:在紧张和放松中找到平衡

在最近举办的2024金鹰节上,演员闫妮上场时差点跌倒。稳住身形后,她似乎被自己刚才的举动逗乐了,随即用手遮住嘴巴,试图掩饰那份突如其来的“尴尬”。

主持人打趣:“我很好奇闫妮的‘微醺赛道’查不查酒驾?”闫妮回答:“您也想加入微醺大军吗?”此事过后,社交媒体上再度响起了有关微醺的讨论,有人认为微醺感十分可爱,也有人认为本质上就是注意力不够集中。

对此,国家三级心理咨询师、“亲青帮”工作室副主任贾春梅表示,小小的错误反而会使有才能的人人际吸引力提高。这被称为“犯错误效应”或“白璧微瑕效应”。



大自然中放松心情

松弛有度,微醺魅力破圈而出

娱乐圈中,闫妮以一种特别的方式引起了大家的注意。她可以在《小巷人家》的发布会聊着聊着就直接跳起了舞。前段时间金鹰奖颁奖典礼上,闫妮也没“安静”下来:一是上场时差点摔倒,上场10秒却被别人扶了3秒;二是没有背好台词的她现场发挥,脱口而出自己想要“艳压”一同颁奖的男编剧高满堂,对方都惊呆了。在电影《最后的真相》里,闫妮饰演女法医,15秒揣了13次手机,但没有一次能揣进她的羽绒服口袋……大家说闫妮活出了一种微醺感,这个本该有些贬义的形容词放到她身上,倒显得她可爱又随性。

微醺一词出自《宋史·邵雍传》:“且则焚香燕坐,哺时酌酒三四瓯,微醺即止,常不及醉也。”对于闫妮来说,她的微醺状态不依赖酒精,在近日采访中她

就表示,“我现在都戒酒了,但不影响微醺状态。”

“微醺感,这种感觉实在是太好了,可以让人很安静,也可以让人很快乐。”“我不需要一直紧绷着,假装自己喝醉了,飘飘然地清醒着放松一会也不是不可以。”“这样既能保持理性,又不至于被理性完全裹挟,不用刻意去限制,又或者强迫自己做些什么,而是把生活过成自己想要的样子,活得通透,也看得明白。”在评论区网友热议,微醺感十分可爱,是新一代逃离复杂生活的良方,轻松却也洒脱。在生活中,微醺感是郑板桥所说的难得糊涂,是大智若愚,是精神放松不紧绷,慵懒随性。

然而部分网友则认为,微醺状态可能只是想象,在这样的快节奏社会里,微醺感不是得以长期逃避的借口。“微醺感总让我对生活抱着一丝不切实际的幻想,

有一种看得清现实又好像看不清的感觉。”一位网友分享了自己的生活经历,总是借微醺这个理由渴望摆脱生活与工作上的一些琐事,然而过度放松后得到的却是迭代升级的工作量和压力,“开始后悔沉迷于微醺状态了。”

不过,尽管平时看起来迷迷糊糊的,闫妮在工作时却一点都不含糊。她的搭档们都说,虽然她有点迷糊,但只要镜头开始转动,她的专业表现让人佩服。例如,曾经与她共事的高亚麟曾幽默地指出:“闫妮在表演时连一个字都不会失误,真的像是天生的演员。”耿乐也这么描述闫妮:“很执拗,你让她说一句在她的感受里没有的对白,她觉得就是说不出来。”和闫妮合作《一仆二主》的张嘉译也认同:“闫妮不善表达,但不认可的片段,坚决不演。”因此,尽管她平时看起来是漫不经心,但在关键时刻,她总能让人感到信赖。

古人云:“花看半开,酒饮微醉,此中大有佳趣。若至烂漫醺醺,便成恶境矣。履盈满者,宜思之。”贾春梅说,这恰到好处地诠释了微醺感的精妙之处。在生活的舞台上,我们常常在清醒与沉醉之间徘徊,而微醺感恰似那恰到好处的平衡点,既非全然的清醒,亦非彻底的沉醉。正如古人常说的难得糊涂状态,蕴含着其独特的意义和价值。

微醺感,是一种适度的放松。在现代快节奏的生活中,繁重的工作、复杂的人际关系、不确定性的未来等,都会让我们的身心时刻处于紧绷状态中,长此以往就容易导致焦虑、抑郁等心理问题,同时也会影响身体健康,如引发高血压、失眠等。而微醺状态就如同一场及时雨,给干涸的心灵带来滋润,我们可以暂时放下过度的思考和担忧,让身体有喘息的机会,让心灵得到片刻的宁静,这种状态有助于我们缓解压力,调整心情,以更好的姿态面对生活的挑战。

微醺并不等同于放纵。过分放松往往容易让我们陷入盲目无目标的状态,最终一事无成。心理学的动机理论告诉我们,人们的行为都是由一定的动机驱动的。当我们在微醺中过度沉醉,失去了目标和动力,就如同失去了方向的船只,在茫茫大海中漂泊,没有了前进的动力,我们很容易陷入消极怠工的状态,对生活失去热情和斗志。长此以往,不仅无法实现自己的人生价值,还可能陷入更深的困境。

那我们如何更好地把握微醺的度呢?贾春梅建议,其一,制定明确的计划和时间表,为自己的工作和放松分别制定详细的计划,明确每个时间段该做什么。比如,规定每天工作几个小时后,安排一段特定的放松时间,在这个时间里可以进行一些能带来微醺感的活动,如阅读一本轻松的书籍、听一首舒缓的音乐或者进行短暂的冥想,避免放松时间过长而影响正常的工作和生活节奏。

其二,培养多元化的兴趣爱好。不同的兴趣爱好可以在不同程度上带来微醺感,让我们能更好地调整好自己的状态。比如,绘画可以让我们沉浸在创作的世界中,忘却外界的压力;运动可以释放身体的能量,让我们感到轻松愉悦。我们通过合理安排不同兴趣爱好的时间,可以更好地把握微醺的度。

微醺之境,是一种平衡生活的艺术。它让我们在清醒与沉醉之间找到那个恰到好处的点,既能享受生活的美好,又能保持前进的动力。在这个快节奏的时代,我们需要学会把握微醺的度,让自己在紧张与放松之间自由切换,以更加健康、积极的心态面对生活的挑战,书写属于自己的精彩人生。

本版文字/供图:全媒体记者 余依萍
实习生 马婷婷

咨询师观点

微醺之境,平衡生活的艺术

好的婚姻,要学会“各过各的”

《再见爱人》你看了吗?黄圣依面对杨子“懒得说”,葛夕面对刘爽的毒舌不停地“回怼”,麦琳永远觉得李行亮“get不到我的点”。她们好像在跟一个看不见的敌人战斗,而另一半却置身事外。

不考虑三对嘉宾婚姻关系背后的具体情况,从中看出,女性在生活中背负更多情绪劳动,付出更多心力,却单方面受困于自己的情绪,是一个逐渐被认可的现实。

事实上,无论是夫妻关系还是情侣关系,当双方相处的时间达到一定程度后,往往会步入一个平静期。在这个阶段,如果夫妻双方能够给予对方充分的自由空间,不刻意寻求改变对方,而是尊重彼此之间的差异,那么婚姻中的松弛感将为双方带来更多的幸福感。

“以前对于婚姻的认识就是做什么事,都要两个人一起,觉得只有这样,才是相爱,才是结婚的意义。”小江(化名)说,结婚头几年,无论是买菜、做饭,还是追剧、看电影,自己与丈夫几乎做什么事情都是一起完成,即使偶尔发生分歧,也能因共同的目标而迅速化解。

变化是从有了两个孩子之后,小江很大的精力要放在孩子身上,慢慢地,夫妻间很多事都需要分开完成,以至于几年下来,两个孩子长大了,原先形影不离的夫妻俩也“分开”了——早上送孩子上学,一个去送,另一个收拾完出门上班,白天各忙各的工作,等下班接回孩子,有时候晚了,就到父母家蹭饭,有时候点外卖,两个人一个陪老大学习,一个陪老二玩,等孩子们睡下,就10点多了,两个人都累到不想说话。“他玩游戏,我刷刷手机,他自己睡,我陪两个孩子睡。”小江无奈地说。

久而久之,夫妻间的交流变得越来越少,甚至出现了摩擦。“他总是抱怨我眼中只有孩子,而我则认为他只会玩手机。”小江坦诚地分享了这段经历。面对日益增多的争吵,两人都意识到了问题的严重性,决定尝试改变现状。他们试图重新找回曾经的亲密,一起处理家务,共度闲暇时光。然而,这种努力不仅没有缓解压力,反而让双方感到更加疲惫不堪。

“我们开始反思,是不是每个人都

◎记者手记 >>>

真正能在婚姻中找到松弛感的人,是有大智慧的。现实中并不存在完美的婚姻,“一地鸡毛”时有发生才是婚姻的常态。适当保持一定的独立性,可以在精神上“各过各的”,便是实现这一目标的有效途径之一。当然,“各过各的”不是物理上的分离,而是心理上的独立。它意味着在婚姻中保持自我,拥有独立的空间和时间。

人们在恋爱初期和新婚阶段,往往会希望与伴侣形影不离,哪怕是日常琐事也希望能一起完成。然而,随着婚姻生活的深入,个人对独立空间的需求逐渐显现,开始渴望拥有自己的时间,避免因小事情被对方打扰。这种转变并不意味着感情的减退,而是关系发展到特定阶段的自然需求。面对这样的变化,双方应当学会理解和适应,通过给予彼此适当的空间来维护和谐的关系。

当夫妻二人各自完成手头的工作后,再次相聚时,能够分享更

而不是像年轻时那样,事事都要绑在一起。”小江的建议得到了丈夫的认可。最终,他们选择了更为现实的解决方案——各自忙碌,互不干扰。令人意外的是,这样的调整反而带来意想不到的效果。小江说:“我们不再为了证明什么而强迫自己,而是学会尊重对方的空间和需求。现在,我们的关系变得更加轻松自在,仿佛找到了婚姻的新平衡点。”

“这不就是两个人凑合着过日子吗?”有人可能会质疑,其实不然,“各过各的”恰恰是婚姻中最高级的默契和信任。它需要两个人都足够成熟,能够在享受独立时也懂得珍惜对方。

亚明(化名)和妻子结婚近40年,各有各的兴趣爱好,却能一直和谐共处。每天早晨,亚明会比妻子早起半小时,独自前往附近的公园锻炼身体,有时还会加入广场舞的队伍,享受晨间的时光。而他的妻子早上并没有锻炼的习惯,起床后会在家烧好早饭,等着亚明回家吃早餐,有时候不想做早餐,两人会一起到小区的早餐店里解决。

亚明曾一度认为,真正的爱情和婚姻意味着每件事都要共同完成,但随着时间推移,他逐渐意识到,给予彼此足够的自由空间,才是维持长久关系的关键。在他看来,与妻子的相处模式,不仅避免了不必要的摩擦,更重要的是,它建立在深厚的信任与尊重之上。“各自比较独立,所以‘各玩各的’,主要是出于对对方的尊重和信任,但凡一方有其他想法,也许就会产生矛盾。”亚明说,对于任何年龄段的人来说,找到一种既能满足个人需求又能促进情感发展的平衡,才是最理想的状态。

多新鲜有趣的话题。相反,如果长时间在一起,仅仅依赖爱情来维持关系,生活很容易变得单调乏味。此外,在婚姻中保持适当的“分离”,还能为自己创造成长的机会,使人得以不断进步。人总是倾向于追求更强,当你变得更加优秀时,自然会吸引到更多优秀的人,从而巩固双方的关系。

因此,给予彼此更多独处的时间,去做自己热爱的事情,是维持长久婚姻的重要策略。如果伴侣对你的活动感兴趣,不妨邀请对方一同参与;如果不感兴趣,则无需感到不满或强迫,重要的是享受过程,发现并展现真实的自我。

正如周国平所说:“对于相爱的人来说,自由是给予对方最好的礼物。”爱情中的两个人,或许有着截然不同的爱好、志向和性格。但婚姻,并非要将两个独立的个体,打磨成相同的模样。而是在保持各自独立个性的同时,能够和谐相处,共创幸福。

适可而止,微醺不是万能解药

现代生活节奏快,人们面临着各种压力,如工作、学习、家庭等。微醺状态可以暂时让人逃离现实,忘却烦恼,享受片刻的宁静和快乐。但是微醺并不是万能的解药。

刚步入大学校园时,十五(化名)对未来四年的大学生活抱着无比的期待和憧憬,满怀激情地做好准备去面临困难与挑战,迫切渴望实现梦想、提升自己。因此,她早早地为自己设立了一系列的目标与计划。

“英语四六级考试、普通话等级考试、计算机等级考试,将来选择考研还是考公,我还要学习课

外兴趣技能、考取相关证书,在周末我可以去做家教来提升自己的教学水平……”一系列的计划被整齐地罗列在面前,可想而知,十五的大一生活因为过早地担心这些问题陷入了一种“假忙碌”的状态,手忙脚乱的同时到头来一场空,就这样犹豫了半年。

“我偶然间在网上看见了闫妮老师在刘耕宏直播间里‘醉醺醺’‘不清醒’的状态,突然发现,我不需要时刻紧绷着自己。”十五坦言,正是时刻紧绷的状态,反而让自己陷入焦灼的情绪之中。学会微醺后,十五仿佛得到了灵丹妙药,开始过上轻松愉快

的大学生活。

然而这种状态一直持续到大三,整理学年成绩时,十五猛然发现,自己过度沉迷于微醺状态,过于放飞自我,导致一事无成,茫然无目标。此时的她,豁然明白,过于微醺带给自己的不似表面的忘却烦恼、逃离内卷,更多的是沉迷于由自己编织的一个安逸美梦。

贾春梅说,生活需要的不仅是适当的工作和放松,制定详细的计划,明确每个时间段该做什么。比如,规定每天工作几个小时后,安排一段特定的放松时间,在这个时间里可以进行一些能带来微醺感的活动,如阅读一本轻松的书籍、听一首舒缓的音乐或者进行短暂的冥想,避免放松时间过长而影响正常的工作和生活节奏。

犯错误还被喜欢?在心理学上成立

每个人都不希望自己出丑,尤其是在大庭广众之下。在人际交往中,人们总是希望给别人留下好的印象,人们都有保持自我一致性的倾向,不仅内在的态度与外显的行为要一致,前后给人的印象也要一致。但确实存在一种情况,即偶尔犯傻的人往往更被人喜欢。

美国心理学家埃利奥特·阿伦森设计了这样一个实验:在一场竞争激烈的演讲会上,有四位选手,两位才能平庸,几乎不相上下,另两位才能出众,才能出众的一名选手在演讲即将结束时不小心打翻

了一杯饮料,而才能平庸的选手中也有打翻了饮料。实验结果表明:才能出众而犯过小错误的人更有吸引力,才能出众但未犯过错误的排名第二,而才能平庸却犯错误的人最缺乏吸引力。

为何会出现这种现象?心理学家归纳了原因:对于那些成就斐然的个体而言,诸如打翻咖啡杯这样的小失误,反而会让人感到他们更加真实和值得信赖。相反,如果一个人表现得毫无瑕疵,完美无缺,这反而可能让人觉得不够真诚。毕竟,完美是不存在

的。那些看似无懈可击的人偶尔犯下小错,不仅不会损害他们的形象,反而会让人感到安心,因为他们展现了普通人的一面。这种现象在心理学中被称为“犯错误效应”。

然而,“犯错误效应”的出现是有前提条件的。首先,犯错的人必须是那些具有非凡才华的人,而不是那些偶然的个体。其次,这些错误应该是偶然发生的,且不涉及重大过失。此外,研究表明,男性倾向于欣赏那些犯过小错但才华横溢的女性,而女性则更倾向于欣赏那些既无过错又才华出众的人,不论性别如何。

以下彩票公告最终以彩票中心现场发布的为准

中国体育彩票浙江20选5第24299期开奖公告		
开奖日期:2024年11月8日		
本期销售金额:173680元		
本期开奖号码:03 09 10 17 18		
本期出球顺序:18 10 03 17 09		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数(注)	单注奖金(元)
一等奖	5	7495
二等奖	389	50
三等奖	5635	5

中国体育彩票排列5第24299期开奖公告			
开奖日期:2024年11月8日			
本期销售金额:23025304元			
本期开奖号码:5 8 1 0 2			
本期中奖情况			
奖级	中位数注数(注)	单注奖金(元)	应派奖金合计(元)
一等奖	63	100000	6300000
二等奖	63	7	630000
合计	63	7	6300000

4982398.96元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2025年1月7日,逾期作弃奖处理。本信息仅供参考以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第24299期开奖公告			
开奖日期:2024年11月8日			
本期销售金额:42746730元			
本期开奖号码:5 8 1			
本期中奖情况			
投注方式	余中位数注数(注)	本地中位数注数(注)	单注奖金(元)
直选	10796	934	1040
组选3	0	0	346
组选6	48598	3463	173

44631762.76元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2025年1月7日,逾期作弃奖处理。本信息仅供参考以公证数据为准。

中国体育彩票浙江6+1第24128期开奖公告			
开奖日期:2024年11月8日			
本期销售金额:394272元			
本期开奖号码:0 4 4 7 8 2 0			
本期中奖情况			
奖级	本期中奖注数(注)	单注奖金(元)	特别号码
特等奖	0	/	0
一等奖	0	/	/
二等奖	7	9213	/
三等奖	89	300	/
四等奖	1284	20	/
五等奖	16587	5	/

22593902.43元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2025年1月7日,逾期作弃奖处理。本信息仅供参考以公证数据为准。

义乌市城市环境空气质量日报

(2024)第313期 义乌市生态环境监测站 11月8日

站点名称	空气污染指数AQI	空气质量级别	空气质量状况	首要污染物
江东	47	I	优	/
北苑	48	I	优	/
第五中学	45	I	优	/
儿童公园	48	I	优	/

简要说明:当日我市城区空气质量状况为优,空气污染指数AQI为47,空气质量令人满意,基本无空气污染。

2024年度义乌市市政府质量奖初选授奖组织公示

根据《义乌市市政府质量奖管理办法(2020年修订)》(义政办发[2021]8号)和《义乌市市政府质量奖评审实施细则(2023年修订)》(义质奖评委办[2023]1号)有关规定,在组织自愿申报的基础上,经相关镇(街道)推荐,由义乌市市政府质量奖评审委员会办公室组织开展了2024年度义乌市市政府质量奖的评审工作。经资格审查、资料评审、部门评审、现场评审和审查表决等流程,提出义乌市晶澳太阳能科技有限公司、浙江中国小商品城集团股份有限公司、华鸿家居股份有限公司为2024年度义乌市市政府质量奖初选授奖组织,浙江蓝宇数码科技股份有限公司、浙江美雪化妆品有

限公司为2024年度义乌市市政府质量管理创新奖初选授奖组织,现向社会公示,限期征求意见,接受社会各方面监督。如有异议者,须实名向义乌市市政府质量奖评审委员会办公室反映,并提供确切的依据和联系方式。公示征求意见时间为2024年11月9日至2024年11月15日。

义乌市市政府质量奖评审委员会办公室
联系地址:义乌市宾王路378号B座1503
邮编:322000
电话:0579-85300927
传真:0579-85300927
E-mail:scjgsk@163.com