



# 想时尚点减压的，看这里

## 减压方法之一——卡通、玩具

时尚评论家说一个人最可爱的地方就是他的童心，因此现在的时尚之一就是扮年轻。

看成人卡通片、逛成人玩具馆也都成为时尚。在北京、上海还出现了既出售又可现场一试各类玩具的成人玩具馆，许多人在这里动手又动脑，愉快地消磨着时光。

## 减压方法之一——赛车

喜爱车和喜爱赛车的绝大多数都是男人，不信就去看车展里的男女比例（美女模特除外）；当然，也有一些勇敢的时尚女郎对赛车有着浓厚的兴趣，于是她们总是不顾一切地加速飞奔。

## 减压方法之一——逆时

武则天霸气体现之一便是诏令百花为她逆时开放。在今天，“逆时”对人类来说已并不难，冬吃西瓜已成易事，而夏日里在真冰场上展身手也成为时尚。

## 减压方法之一——国外旅游

鼓鼓的腰包和越放越长的假期让许多中国人有了走出国门游玩的机会，报纸上纷纷推出了各类国外旅游热线。当然，最先酷一回的还是那些舍得拿出大把金钱的年轻白领，归国后拿着一大把照片与朋友分享，真是乐趣无穷。

## 减压方法之一——泡吧

现代男女的时尚生活之一是泡吧，而那些既新奇有趣，又可亲自动手的特色吧就让人特别心动。刚开始有陶吧、布吧，现在又有印染吧、亲自一吹的玻璃吧……

## 减压方法之一——热舞

热舞的盛行可能与欧美文化在中国的流行有关，却也与年轻人喜好创新的个性和热辣的生活有关。推门而入，大块大块鲜艳的色彩便扑入眼帘，喧闹的音乐声震得人耳鼓作响，一种跳动的生命力豁然而出。在这里你尽可以像广告中说的“just do it”，调动全身的细胞狂舞，让自己High起来。

## 减压方法之一——咖啡馆、茶楼

时尚男女从不会放弃对高品位的追求，即使不懂，也要用旁人营造的品位来抬高自己的身价。如雨后春笋般在大街小巷遍布的咖啡馆和茶楼正好满足了这种人的虚荣。或三五好友同品，或一人独饮，分外舒适。



## 减压方法之一——极限运动

对于喜爱冒险的GGMM来说，征服恐惧是一种最大的收获。攀岩、蹦极、登山探险……一个又一个极限运动就是他们表现自我、尽情地展示自己的另一个舞台。极限运动就像王朔的小说《玩的就是心跳》一样在时尚消遣中占据广大的市场。

## 减压方法之一——击剑、拳击

好斗，仿佛是男人的本性流露；好斗，仿佛是女人的野性体现。既想威风一下，又不能逾越社会秩序，刚刚落户都市中的击剑吧和拳击馆真是给都市野蛮男女们提供了一个施展拳脚的大好空间。通过训练，拥有像动作明星那样的体魄和身手，圆大家一个儿时的梦想，又可以像勇士一样尽情发泄自己的不满，也许这就是拳击馆和击剑吧吸引好斗男女的地方。

# 想另类点减压的，看这里

## 暴力减压

“随身带个小皮球，郁闷时偷偷捏一捏。”美国一个专为男性白领排忧解难的服务网站 Askmen.com 建议。随身携带一个网球、小橡皮球或是什么别的，遇到压力过大需要宣泄的时候就偷偷地挤一挤、捏一捏，显然要比掐同事的脖子、在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

据说在法国有一家“减压餐馆”，用餐客人可以任意掀翻桌子、摔断椅子。北京一家外企办事处的办公室角落里也堆着各式各样的流氓兔，专供员工们拳打脚踢。另据一项在北京的调查，84%的男受访者观看了去年的世界杯足球赛，而女观众居然也超过了女性中的半数。可见这类让情绪尽情释放的比赛，越来越受到欢迎。

## 食物减压

一项最新医学研究发现，某些食物可以非常有效地减少压力。比如含有DHA的鱼油，鲑鱼、白鲑鱼、黑鲑鱼、鲈鱼是这种鱼油的主要来源。此外，硒元素也能有效减压，金枪鱼、巴西栗和大蒜都富含硒。维生素B家族中的B<sub>2</sub>、B<sub>5</sub>和B<sub>6</sub>也是减压好帮手，多吃谷物就能补充。工作的间隙，可以来一杯冰咖啡，能够很好地舒缓心情。在饮食上下一点工夫，可谓举手之劳。

当然了，如果饭局应酬太多，没办法很好地规划自己的饮食，或者吃得太多，肚里再也装不下了，那就在包里揣盒维生素片或是鱼油丸之类，随时补充。不过专家们指出，靠食物或者维生素减压，必须要持之以恒，形成习惯，一个月之后就能慢慢见到成效。

## 写作减压

“把烦恼写出来。”美国心理协会倍加推崇写作减压这种方式，写作的内容是什么呢？你的压力体验，你生理、心理上的一切烦恼。早在1988年，美国就有一些心理学家作过测试，一组人员专写压力和烦恼，另一组人员则只写日常浅显的话题。每4天一个周期，持续6周后，结果前一组人员心态更加积极、病症较少。1994年的另一项测试则是将失业8个月的白领分成3组：一组只写对失业的想法以及失业对个人生活带来的负面影响，第二组写今后的计划以及如何找新工作，最后一组什么也不写。结果在连续五天每天30分钟的写作试验之后，在接下来的一个月里，研究者发现那些写自己如何不幸的失业者更容易找到新工作。

这些测试都说明了一个道理：写作是一种效果显著的减压办法，只要一支笔一张纸走到哪里都可以实行。在美国，不仅医院大夫鼓励病人记病床日记，就连一些书店也开始卖空白病历日志，甚至还有专门的书籍和杂志指导病人如何写作。

## 工作减压

许多身居高位的经理，往往事必躬亲。可一个人的精力是非常有限的，企业的方方面面不可能兼顾，于是 Askmen.com 的专家指出，信任下属和同事，适当放权才是避免“积虑成疾”的正道。当然，在此之前，企业领导人必须作好充分的准备：花一些时间悉心调教属下，让他们也能领悟你的经营之道——其实在这个过程中，你也可能挖掘出未来的领导者。

那些普通白领，或者说一个人做老板、没人分担工作的人，在那么多deadkine堆在面前要完成的时候又该如何应对呢？一个做媒体出版的朋友介绍他的减压法：工作安排一定要得当，可以列一个电子报表，每天更新，哪些是要接的活、哪些是正在做的活、哪些是必须马上送到客户手里的活……一目了然。

## 睡眠减压

有了旺盛的精力，才能抵制住压力的侵袭，睡眠便是一个重要保证。美国心理学会的专家给出以下别出心裁的小贴士：如果外界噪声让你难以入眠，那就人为制造一些“白色噪声”，比如让电视机一直小声地开着，盖过讨厌的噪声。睡觉前吃少量小点心，只一点点是不会发胖的，这样夜里就不至于因为饥饿而惊醒。如果上床后脑子里还在想事情，那就在床头放一个录音机、记事本什么的，这样一来，想到什么就能马上记录下来，不用担心第二天醒来会忘记。