

# 街头减压馆,真能助你减压吗

号称能提供36种减压方式,可以砸键盘、砸碗,但许多人表示有些“小儿科”  
心理专家表示:最多就是发泄情绪,最好的减压方式是做一些喜欢的小事

本报记者 边程壹 本报见习记者 周琪

## 商家表示体验者多在10-30岁间

这家位于市中心某商场六楼的减压馆,入口做成了一张人脸的夸张造型。

“我们这边生意蛮好的,周末人会多一些,大多是10到30岁之间的人来体验。”店长告诉记者,减压馆的单次票并不限制时间,你可以一直待到想出来为止。

黄先生一家四口刚从减压馆出来。他告诉记者,是老婆买了通票,带孩子们一起过来体验的。对减压倒没什么特殊需求,就是一家人来玩玩而已。整个项目体验下来,黄先生觉得“枕头大战”和“悬浮屋”有意思,某些场景拍起照片来也很漂亮。

一进去,入眼的就是四五个“网红拍照点”。有年轻人在一起自拍的,也有家长在为孩子拍照,或许拍出美美的照片也是这家减压馆定义的“减压方式”。这些色彩鲜明的拍照墙差不多占了整个减压馆的五分之二面积。光看着这些墙,好像和减压没有半毛钱关系。

## 减压项目只占了一半

购买了两张VVIP票的刘先生和苏先生也被这些色彩艳丽的拍照墙搞懵了。“特地买了VVIP票来体验,以为可以砸键盘砸碗的那种,进来后说实话有点失望。”刘先生二人万万没想到,这个减压馆里的减压项目只占整个项目的一半,“我们逛了一圈就逛完了,直接去体验砸碗了。”

传说中的砸碗室面积不过五六平方米,房间里堆满了已被砸碎的真碗。“砸起来感觉也还好,砸的那一下听见碎了好像确实有点减压,但是这边房间可能小了一点。”刘先生觉得体验到的减压感,可能并不能值回一张VVIP票的价钱。

“枕头大战”也是一项老少咸宜的发泄方式。在一个昏暗的小房间里,数十只枕头被摆放在地上,枕头的数量足够多人一起发泄。“互扔枕头确实有一点减压的效果,主要还是要几个人一起,自己一个人在里面是没什么意思的。”王女士刚带着儿子、老公一起来体验,刚刚玩了一遍“枕头大战”已经浑身是汗。

## 很多人觉得有点失望

除了“枕头大战”,“蹦蹦床”和“碰撞球”也是王女士一家玩下来感觉有减压效果的项目。但总体而言,他们觉得这里的场地太小了。“碰撞球这个场地就太小了,还没碰一下就到角落里去了。”被问到怎么会想到来这里减压的时候,王女士指了指她的儿子。正在上小学二年级的儿子跟王女士说自己学习压力大。“本来最期待的是那个砸键盘什么的,没想到要额外收钱就没体验,尖叫屋又在装修,也没玩到。”

和“枕头大战”、“碰撞球”相比,另外几个在出口处的减压项目显得有些冷清。沙包项目看起来太过普通,锯木头和石磨看起来又太费劲,大部分体验者仅仅体验了几分钟就离开了。

张先生也有点失望。“带女朋友本来是想好好体验一下的,但整个玩遍了,感觉并没有想象中的减压。”作为一名“打工人”,张先生告诉记者,“这里更适合小孩子玩。我应该不会再来第二次了。”

年底又往往是压力骤增的一个时间段,面对工作、学业、婚恋等各种压力,如何排减压力成为了一门重要的生活哲学。前几天,有用户报料说,杭州市中心有一家号称提供36种减压方式的“奇葩减压馆”,可以砸键盘、砸碗、甚至可以砸啤酒瓶。近日,本报记者去了一趟现场。

减压馆入口做成了一张人脸的夸张造型 周琪 摄

专栏 产权公告 接稿电话:0571-85310825,85311551

### 杭州建易建设信息技术有限公司运营项目

杭州市江干区新风丽都北苑底商48号内部分场地(259.57平方米)54个月合作运营权出租公告

标的编号:ZBD-20-12-06

项目名称:杭州市江干区新风丽都北苑底商48号内部分场地(259.57平方米)54个月合作运营权

实施面积:259.57㎡

起拍价:64.05万元

信息披露截止时间:

2020年12月21日16时

联系人及电话:

唐女士 徐女士 85817297

详情请登录杭州招必得网站 www.zhaobide.com 查阅。

## 新闻+

### 摔碗、砸键盘 并不能跳出压力源

钱江晚报·小时新闻记者 采访了杭州纳百川婚姻咨询工作室心理咨询师范珺云。

“在压力、愤怒无法承受的时候,找不到更好的宣泄途径,在特定的安全环境里,砸一下东西来缓解自己的情绪,可以选择这种方式替代,或许当下会有很爽的感受,会认为这是一种有效缓解情绪的方式。不过我并不建议用这样的方式去减压,因为这只能缓解一时的情绪。”

范珺云说,减压最有效的方式是找到压力源头:有些人是因工作、有些人是因婚姻、有些人是因亲子关系。这些压力来临的时候,建议首先回到自己内在,觉察自己,感受一下压力来自何方,然后再针对性地寻找问题,去解决问题。

另外,由于个体的差异,建议可以尝试找到自己适合且喜欢的减压方式,比如,挎个相机去拍照、读闲书、打会儿游戏、花无用的时间撸猫等等。

很多时候,可以做一些“无聊”且自己喜欢的事,会很减压。其实很多人生的一些成长变化,都是来自这种时刻。

选择这种方式,我们能在压力爆棚时,把它分解开来,“也许等你做完自己喜欢做的事情,再回来的时候,我们就会比较容易释怀,被情绪扰动的折磨也会大大减轻。”

压力人人都有,你都如何减压?快来留言吧。



扫一扫 请留言

## 湖州银行“百合花”理财

### 百合花理财 惊喜等你来

(杭州分行专享)

募集期:2020年12月15日17:00-2020年12月22日17:00 产品成立日期:2020年12月23日

到期日:2021.2.24 天数:63天

定期理财20166期 总募集量:2000万

单笔1万起

业绩比较基准:4.50%

另有多款理财产品热销中,详询网点理财专员。

扫码添加“官方人工客服”,了解理财最新咨询 理财非存款,产品有风险,投资须谨慎。

存款就选湖州银行, 助您财富增值,消费升级!

### 个人大额存单

(杭州分行专享)

发行时间:2020.10.30-2021.3.31

起存金额:20万元

产品期限:三年

到期执行利率:4.2625%(较央行同期基准上浮55%)

★限量发售 先到先得

★产品具体信息以协议书和产品公告为准,最终解释权归湖州银行所有

详情请咨询:0571-87077126,87075289

网点地址:杭州市江干区城星路96号湖州银行杭州分行

客户到我行的路径:地铁4号线城星路B3出口,公交车71路、96路、107路、320路、B支1路富春路市民街口站下。

## 理财先锋

理财最新产品  
网络财经资讯  
汇聚理财知识  
量身定制服务

湖州银行, 以客户需求为导向, 提供个性化、专业化的金融服务。湖州银行总行地址: 湖州吴兴区太湖新城, 湖州分行地址: 湖州吴兴区城星路96号。