

当代人的“隐性治愈时间”

搭积木、刷无脑剧……



闲说

段子

为什么有人喜欢深夜在客厅搭积木？有人明明工作堆积如山，却跑到厨房擦锅盖？因为大多数负重前行的成年人，连崩溃都是不动声色的，他们常常选择默默地自我疗愈。就像电视剧《今生是第一次》中妻子和丈夫讨要一个房间用来“透气”一样，当代人想要的“隐性治愈时间”，是一段“能躲起来”的私人时间。逃避虽可耻但有用，短暂地喘口气后，他们都能治愈自己。

刷无脑剧 撕掉“高雅”标签

小N在玩具公司从事文案工作，在朋友眼中是一枚妥妥的“文艺青年”，喜欢的也多是“高雅”的爱好。当被贴上“端庄”的标签，小N开始不敢随意分享……只有在夜深人静时，小N才会打开狗血玛丽苏电视剧，“其实我挺俗的，也喜欢看无脑神剧，虽然没什么营养，但是很解压。”

隐身浴室 释放内心真实情绪

浴室是“隐性治愈”的最佳场所之一，关上门打开花洒，就能屏蔽掉一切外界的声音。吴可是个内向的人，每次遇到烦心事，表面上看起来风平浪静，实际内心早已惊涛骇浪，唯有在浴室里她才能放飞自我，想撒野就撒野。曾有调查显示，人们平均每天待在浴室的时间超过了70分钟，男性待在浴室的时间甚至超过了女性。

拼搭积木 与童年的自己叙旧

晚上十点半，阿荷跟朋友道过晚安后，才感觉正式结束了一天的营业。此时的她并没有上床睡觉，而是一个人来到客厅玩起了积木，仿佛在和儿时的自己叙旧。喧嚣的现代生活使得人们缺乏独处时间，很多人道晚安后却没有入睡，并非是对他人缺少真诚，而是对忙碌生活节奏最温柔的抵抗，拥抱难得的自我疗愈时间。

游走沙漠 独自和世界对话

琳琳是一名户外爱好者，最喜欢在假期时去沙漠。看着沙漠里胡杨挺拔的身姿，终于找回了在和世界交手时丢失的勇毅和坚强。行走在这个与世隔绝的世界里，琳琳才有机会独自和世界对话。就像三毛在《撒哈拉的故事》里说的：沙漠可以代表人类永远渴望精神的自由，因为即便在寸草不生的地方，我们也可以把生命活出自己喜欢的样子。

躲进车里 暂时卸下多重身份

昏暗的地下停车场里，常常隐匿着一些来“透气”的人，对他们而言，逼仄的车厢就是一副可以喘口气的“勇士铠甲”，迪迪就是其中之一。工作生活让人疲惫，他便常常于下班后在车里开启“治愈时间”，调好座椅播放一首喜欢的歌，暂时放空一下大脑。在家是好丈夫、好爸爸，在公司是优秀员工，在车里则是躲进“秘密基地”的少年。

（据《城报》王梅娟）

鸡汤

越来越能理解人跟人之间的“浅尝辄止”，很多人在当普通熟人的时候，体验其实挺好的。不是所有人都适合往深处去当交心挚友。

答非所问，其实已经是答了。

其实仔细想想，在你不去追逐别人的时候，是你最快乐轻松的时候，尽管可能你会感觉到一点孤单，但所有的时间都是属于你的，你完全自由。

其实人跟树是一样的，越是向往高处的阳光，它的根就越要伸向黑暗的地底。

大学时辅导员说了一句受益一生的话：“你不用变得很外向，内向挺好的，但需要你发言的时候，一定要勇敢。”正所谓：君子可内敛不可懦弱，面不公可起而论之。

你所谓的迷茫，不过是清醒地看着自己沉沦。

运输中的快递、周末的出行约定、买好的演出票和几周后的旅行计划，都是人们在平淡生活里制造的期待，是人们熬过漫长荒芜的动力。

这世上本就没有任何一句话可以让你醍醐灌顶。真正叫你醍醐灌顶的只能是一段经历，而那句话只是火药仓库里划燃的一根火柴。

“为什么压岁钱要发给那些三四岁还不会花钱的小朋友，而不是发给我们这些三十岁刚好会花钱又缺钱的小宝贝呢？”“因为你的岁数压不住啦！”

饺子里包硬币最大的问题是，第二天没法放微波炉里加热。

老婆对我说：“你能多做点家务吗？”

我不耐烦道：“这种事情，不要问我。”

老婆点点头：“好的，我现在通知你，你必须多做点家务。”

有时候，一个别人口中“突然变得冷酷自私”的人，他可能只是自我意识觉醒了，开始爱自己了。

“我是个很成熟的人，我做错事情的时候就会道歉。”

“从来没听见你道歉过！”

“因为我从来都没做错过。”

电视剧里的三十岁：呼风唤雨，行业翘楚，业界楷模，人生导师。快三十岁的我：我能吃根冰棍儿吗，妈？

问：什么是渣男？

答：先叫姐，后叫妹，叫来叫去叫宝贝，一旦得手，今天忙，明天累，后天他要早点睡。

小时候生气了，把自己关在房间，不吃不喝。长大后才发现，这一招只对妈妈有用。

感觉现在旅游已经跟品尝各地美食没啥关系了，基本就是品尝各地餐饮常用的料理包（全国的美食街卖的东西都差不多）。

心灵鸡汤说，你所担心的事99%都不会发生，但其实这1%能发生的就要了我的老命。