



# 忘掉三千烦恼 治愈系单品看过来

“治愈感”这个词已经不是第一次见了。《秘密花园》那本涂鸦书火起来的时候,有人说它有治愈感。把颜色一点一点填进纸页上空白处的过程,让人忘掉了日常生活的三千烦恼,进入了一个什么烦恼心事都不去想的状态。那到底什么是治愈感?我们又究竟是被什么东西治愈的?

## 治愈感因人而异

如果在微博上搜一下关键词,你会发现很多东西都被冠以“治愈感”“治愈系”的名号。星空和大海静谧得让人感觉治愈,喵星人睡觉或者肉肉的小爪子萌得让人治愈,一些少男少女的微笑暖得让人治愈。也有人治愈的点比较重口,需要看看给别人挤痘痘、掏耳朵的视频,看看那些把身上糟心的地方弄得舒舒服服清清爽爽的过程,心里才能畅快起来。

日本社会学家三浦展写的《第4消费时代》中说,所谓追求治愈也就是人们在追求一种精神层面的健康,特别指精神压力的消除、内心的自我控制。说到底,治愈感其实有点像《哈利·波特》里的复方汤剂。每个人的复方汤剂都要有不同的人的头发做药引子才能成功,每个人觉得有治愈感的东西也有各自不同的戳人的地方。但人们每天在微博啊朋友圈啊嚷嚷着“不开心”“求安慰”,那些打着“治愈感”标签的东西也就只会多不会少,毕竟有需求在嘛。保不齐有一天它也会像“黑科技”“情怀”和“匠心”一样迅速地通货膨胀,然后变成一代新·烂大街营销热词。

## 常规治愈系

虽然每个人都有自己不同的治愈良品,它们也并非没有规律可循。

### 绿的

抹茶绿、芥末绿、花草绿、奶油绿、孔雀石绿,绿色之于治愈系色系,就像费德勒之于网球界,张震之于美男界一样,有无可厚非的地位。但这种治愈的绿,又不能是特别正或者特别艳的绿,要有一点淡、一点粉,或者一点靠近别的颜色的感觉。大概是因为这样的绿,既不会让人暴躁也不会让人忧郁,舒心得恰到好处吧。

### 大自然的

星空的、海洋的、小溪流水叮咚响的、小鸟在树林间喳喳叫的。这一挂的特点是,它们在嘈杂的大城市里已经不多见,它们的出现就代表你远离了城市的喧嚣,而远离了城市的喧嚣,也就意味着少了一大半的烦心事。

### 规规矩矩的

这是强迫症患者喜欢的。被等分成大小相同的好几块的物体、没有一点不平处的镜面蛋糕、收拾得整整齐齐的衣柜和书柜、倒下的多米诺骨牌。它们的出现就是告诉你,事情已经被安排好啦!什么问题都没有,不用你操心啦!

### 肉嘟嘟的

多肉植物、脸上婴儿肥说话嘟嘟的小孩、柯基浑圆的屁股,被揉来揉去的柴犬的脸。人类的奇怪在于,肉如果长在自己身上就是痛苦,若长在别人身上,就能因为萌到你“噗嗤”一下,而产生治愈感。

### 毛茸茸的

此处为不捣乱的喵星人、不乱叫的汪星人、浑身都是戏的滚滚星人、正在吃东西或者睡觉的刺星人等等。

### 能让你大脑放空的

指尖陀螺所谓的治愈感就是让你可以看着它一直转什么都不想,《秘密花园》之类的涂色书也是同理,全身心地只想着把眼前的空白涂上颜色,看起来像是占据了你的大脑,但那个瞬间,其实更接近于一种放空的状态,然后烦恼就被抛诸脑后了。

### 看上去很好吃的

什么芝士啦、草莓啦、抹茶啦、甜虾和大蟹脚啦、熔岩巧克力蛋糕啦,反正没有什么垂头丧气是一组看着就会让人流口水的美食图片解决不了的。不过从现实状况看,在网上找找图,看看美食视频,比确实地吃的效果要好一点。毕竟谁也不敢保证,在网红餐厅门口排队,或者吃到味道与卖相不符的食物会不会加重郁闷。

如果暂时找不到什么诱人的食物图,看看《孤独的美食家》也是好的。看

五郎如何发现一个个小餐厅,如何陶醉在美食中,也是忘记烦恼、治愈心灵的好办法。

### 颜值高的

上述种种绕不过一点,要美。毕竟美到超常规,才能让人暂时忘掉现实。

网络上也有很多视频,旨在记录创造高颜值成品的过程,比如徒手编几个好看的发型、信手拈来好几幅沙画、用简单材料做出的小手工,反正从无到有创造美好的过程,也能让人心情愉悦。

## 传统治愈系

其实治愈感古来有之,只是以前人们没有用那么高大上的词来形容它们罢了。说不定,它们还更经典,治愈效果也更持久呢。

### 旅游

去西藏朝圣,去垦丁骑摩托,去伦敦喂鸽子,去印尼潜水,去土耳其坐热气球,去非洲看动物迁徙,去日本赏樱看花火大会……唯一要敲黑板的是,不要在节假日去大众景点哦。

### 冥想

不只冥想,瑜伽课、花艺课、茶道课、皮具手作课,办这些班的人都说了,它们能让人静下心来,放下杂念,这不就是治愈感么。

### 大吃一顿

原理是通过食物来冲淡沮丧的心情。只是这么做风险比较大,你可能因为大吃一顿而治愈,也可能因为大吃一顿后体重一发不可收拾致郁。

### 运动

电视剧常用戏码,心情不畅时,要跑步、要打拳击、要在午夜的篮球场投篮,就连《纸牌屋》里的木下总统心里憋屈时,也是用划船机和脚踏车解决的。想一想,这算是最有利身心健康的治愈方式了,既把心里的怨气发泄了出来(可能也是累到再没力气想不开心的事),也能顺带减肥 keep fit,何乐而不为呢?

### 买买买

现实中不是早就有,不开心立刻去逛街买东西调整心情的说法么?这不仅是因为买了自己喜欢的东西,心里就能舒畅一点。现实的考虑是,买了过后钱包空空,你就得进入下一轮奋斗状态,来不及再继续不开心了。

## 重口味治愈系

跟前面罗列的种种比起来,以下的“治愈”实在太不文艺小清新了,但它对一部分人还是很有用的。

### 别人的挤痘痘视频

长了4年的痘痘、结了6年的脓疮、大概10年没有掏过的耳朵,虽然清理出来的东西够恶心,但把它们清理得一干二净的过程却让人舒畅。谁不喜欢将障碍、垃圾一扫而光的的感觉呢?

### 捏方便面

也包括捏薯片、捏麦片、捏饼干等。管它们叫“重口味”大概有点不准确。如果这事发生在家里,你买了成箱成箱的东西来捏,那是解压有道。如果你是哀怨地走进超市,拿起什么捏什么,那就是有违公德心了。

### 一盘《王者荣耀》

只需一盘,立刻忘掉所有现实,只需一盘,老板白天骂过你的事也能抛诸脑后。但注意了,开黑过后,不要再因为遇到小学生而陷入下一轮郁闷中。

### 天降横财

没有什么伤心事,是一笔天降横财解决不了的。如果有,那就用两笔。获得横财的难度也不是很大,翻翻过季衣物的衣兜基本都会有收获。只不过同时也要做好失而复得其他东西的心理准备,至于其它东西是什么……就有好有坏啦。

## 没有用治愈系

治愈的方式有很多种,但以下方式请慎重选择。

### 买醉

俗话说,酒这个东西喝了伤肝但不喝伤心。但俗语又说,酒入愁肠愁更愁。喝醉一时爽,但喝多了会犯错误,醒来还会头疼,不是啥好办法。

### 心灵鸡汤

这种东西往往标榜能治愈人心,但效果都不咋地。毕竟治愈只可意会而不可言传,每个人被治愈的点也不一样。更甚者,鸡汤往往洋洋洒洒写一大堆,你通读了遍都没明白它到底要说什么,或者它要说的东西你其实早就知道。要真有什么文章什么书,能让人看完就有想通问题的能力,世上早就没那么多烦心事了。

### “治愈系男友”

希望各位经纪公司行行好,不要什么样的男明星,都给盖个“治愈系男友”的戳儿。把流量小生称作“治愈系男友”是几个意思呢?让我等路人等着看他没日没夜邪魅猖狂地笑?等着看他举手投足每个动作都觉得自己帅到不行?还是在YY的意念中,享受他把海底捞的拉面也甩你脸上呢?

再说,且不讲靠男友找治愈感这个价值观是不是合适,公然号召大家YY爱豆是自己男友,然后一头扎进虚幻的寄托里好像也不是高级的营销方式吧?真的就没点别的值得夸耀的卖点了吗?

本报综合报道 图片来源于网络