

# 有一种治愈叫看大熊猫睡觉？

大脑袋、大眼睛、胖乎乎、圆滚滚，加上标志性的黑眼圈和憨态可掬的动作，让自带“萌”光环的大熊猫成为全球“团宠”。伴随网络短视频和社交媒体直播的兴起，许多人加入“云吸熊猫”“云养熊猫”的行列。在抖音等网络平台，许多熊猫视频往往会贴上“治愈”“减压”等标签，评论区里满是“被治愈了”“压力瞬间没了”的留言。这一黑白相间的生灵正跨越地域与文化，成为人们情绪的“解压阀”。

## 从上古神兽到直击“心趴”的软萌

在古代，大熊猫一直被视为猛兽。在民间传说中，“中华三祖”之一的蚩尤在涿鹿之战中的坐骑就是大熊猫，古称“食铁兽”。晋人郭璞在注释《山海经》时提到它：“似熊而黑白驳，亦食铜铁。”

如今，人们能在动物园和保护基地中近距离一睹熊猫风采，虽然体形较大，但圆润可爱、憨头憨脑才是其“真面目”。“熊猫的外貌、身材、一举一动都踩在了人们‘萌’与‘可爱’的审美本能上，那对作为点睛之笔最有辨识度的黑眼圈，从视觉上放大了圆滚滚的眼睛，与婴儿一样有着比例上比成年人更大的眼睛，让我们本能地觉得它安全、无辜、可怜爱。”陕西一位姓夏的熊猫爱好者说，“它们有短小胖实的四肢，还有灵活的指头，能坐着抱着竹笋啃，感觉憨憨的。熊猫幼崽还像婴儿一样用奶瓶喝奶，躺摇篮睡觉，能激发人的母性，让人保护欲爆棚。”

优越的外形和独一无二的气质，让大熊猫具备俘获人类“芳心”的颜值条件。网友表示，其稀有性也增加了人们对大熊猫的关注和喜爱。

有学者撰文指出，大熊猫憨厚、软萌、有亲和力，又与中华优秀传统文化“不谋而合”——大熊猫虽自身强大，但一般不会主动攻击弱小动物，能够与其他物种和谐共处，颇具“大家风范”，体现了“和”文化的精神内涵，代表了中华民族追求和传承的和平、和睦与和谐。



▲ 7月4日，大熊猫“和花”在它5岁生日这天享用自己的“生日蛋糕”。（杨寅 / 摄）

从1957年开始，大熊猫成为中国与世界各国建立友好关系的“和平大使”，传递着真诚和友善，架起了中国和世界友谊的桥梁。

## 短视频、慢直播带动“全民吸猫”

今天，越来越多的人与熊猫在网络空间实现了“零距离”的亲密接触，“全民吸猫”时代到来。除了央视网熊猫频道，在抖音、快手、微博等许多网络社交平台上，熊猫视频和熊猫直播已是成熟的板块内容，每天有数以千万甚至数以亿计的人线上观看大熊猫，并由此催生“云养熊猫”产业链。一些动物园、保护基地通过熊猫直播成为网红打卡地，实现收入倍增。

密集的短视频和长时间的慢直播，让大熊猫更多面、更立体地展示在人们面前，也让人们看到大熊猫不同个体的外形、性格和生活习惯差异，“粽子宝宝”花花、“八百个心眼子”的七仔、

“喜欢整活”的飞云、“扳手耳朵”阿宝……大量网友成为熊猫的粉丝，甚至有的熊猫还有了自己的专属粉丝。

对于25岁的上班族周楠来说，这些熊猫视频则是她的“下饭神器”“放松搭子”。“看这些不需要连贯性、不需要费脑子，也不需要安排固定时间，特别适合上班族利用工作生活中的碎片化时间来放松、休息。”周楠说。

西安交通大学新闻与新媒体学院教授、副院长张宏邦分析，成都大熊猫繁育研究基地直播和各类熊猫视频的火爆是当前社会情绪传播的典型案列，即非语言信息（如表情、动作、音乐）通过媒介引发受众的共情反应。大熊猫憨态可掬的形象、慢节奏进食的慵懒行为等，通过短视频特写镜头、治愈系配乐的视频听强化，使观众产生满足感。

此外，网络直播的实时性打破了时空界限，让用户获得“云陪伴”体验。24小时熊猫日常

生活的“慢直播”模式，更加契合人们碎片化时间的即时休闲娱乐需求。

## 填补人类情绪缺口，学会与自我和解

静静是西安一所高校研一学生，23岁的她是一名深度“熊猫粉”。她告诉记者：“每当学习紧张或者考前复习快要崩溃的时候，我就打开熊猫视频，看它们在草地上打滚、慢悠悠地吃竹子，瞬间就觉得不慌了。”静静打开手机，壁纸就是大熊猫“花花”和“萌兰”。“你看它们明明块头很大，却总干些调皮的事。爬树把自己卡住、抢饲养员手里的苹果，就跟小朋友一样。实在是太可爱了！”静静笑着说，“和其他娱乐相比，看熊猫直播只需要躺着刷手机就行，简直是我的‘懒人解压神器’。”

在繁重的学习压力下，静静对大熊猫的喜爱“愈上层楼”。“我加了‘花花’和‘萌兰’的微博粉丝群，每天跟群友们分享它们的新动态。”她说，在快节奏生活中，大熊猫却是悠哉、松弛、简单的，它们的生活中只有竹子、发呆、玩乐，“看它们慢悠悠吃竹子，挂在树上，我的心情就会特别平静。大熊猫不仅陪伴了我，还不断在治愈我。”

周楠也深有同感：“看到它们有山有水有点竹子就过得很闲适，我就会提醒自己不要太紧绷，生活除了KPI（关键绩效指标），还有很多可爱的东西值得去关注、去体验。”

哈尔滨市第一专科医院精神科医师郭丽指出，研究表明，与动物互动可以降低人的压力

水平，提高心情愉悦度。通过观察大熊猫的行为，人们可以更好地表达自己的情感，增强自我认知和情感调节能力。

大熊猫每天花费14个小时进食、8个小时睡眠，缓慢的行动节奏与人类社会快节奏的生存压力形成鲜明对比。专家指出，一些年轻人面临学业、职场、婚恋等多重压力时，大熊猫的“慢生活”成为对抗焦虑的镜像。人们痴迷于观看其咀嚼竹子、打滚等行为，实质是大脑通过“软性刺激”实现注意力转移，形成情绪缓冲。男女老少对大熊猫的喜爱，源自生物对慢节奏生存状态的本能向往。如今，大熊猫通过直播、短视频等形式成为人类缓解压力的重要途径。

张宏邦认为，熊猫粉丝通过超话打卡、表情包创作、二次剪辑等参与式传播，构建了情感共同体。这种参与行为通过解构熊猫形象，完成对自我情绪的创造性表达，本身就是一种解压方式。大熊猫成为人们的“情绪解压阀”，揭示了新媒体时代的传播密码——通过情感共鸣满足受众需求。对于年轻人而言，“云吸熊猫”既是压力释放的出口，也折射出他们对慢生活的深层渴望。

大熊猫的治愈力实为人们自身的心理投射，也是热爱自然、尊重自然的映照。作为国宝的大熊猫，从一个新的维度填补人类的情绪缺口，让人们获得放松与宁静、治愈与松弛，学会与自我和解。这也是未来值得深入探索的熊猫经济社会学命题。

（姜辰蓉 王佳钰）

## 有一种内耗，叫过度准备

### 可以准备但不要过度准备

你是否也有这样的经历：决定健身，却想等做完健身计划、买完一系列运动装备再开始；想看一本书，必须要有一天的空余时间、安静的环境，才能开始看……拖着拖着，就没有了当初的“心气儿”，最后干脆放弃。

想做一件事，总要等自己觉得准备万全、万无一失了再去做，这是很多人都陷入的“过度准备”状态。“过度准备”就像伪装忙碌的“假动作”，我们以为做好充足的准备，进度就到了99%，离成功只差一步，实际上这只是一虚假的满足感，只要还没开始行动，进度就永远停滞在0%。

有备无患的想法确实没错，可

是没有人能做到准备得百分百充分。长期的“过度准备”只会阻碍我们的行动，导致很多事情半途而废，让自己越来越不自信。

### 过度追求完美容易让人倍感压力

“过度准备”往往源于对“不完美”的恐惧。生活中，有些人总想着“准备好了再开始”，等所有条件都成熟，等自己足够优秀再去做，结果一等再等，把原本可以着手的事拖成了遗憾。

生活本就充满不确定性，做一件事的“完美时刻”或许并不存在。无论我们准备得多么细致，也无法完全预测未来会发生什么，将遇到哪些挑战。

所有的完美都建立在完成之上，

没有谁能一开始就做到无懈可击。与其一开始就因为追求完美而给自己极大的心理压力，不如先行动起来，在过程中不断调整完善。

### 3个方法帮你克服过度准备

想要克服“过度准备”，以下3个方法，你可以试试：

#### 1. 先行动，再准备

打破“过度准备”的内耗，不妨试着先行动、再准备。先迈出第一步，在实践中不断摸索什么是我们需要的，然后再根据实际需要去做准备。

想要养成跑步习惯，不必等买了专业跑鞋、规划好完美路线才开始，穿上普通运动鞋先下楼跑起来，再慢慢调整为更合适的路线和装备。

#### 2. 减少对困难的预设

很多时候，当我们真正投入事情本身时才会发现，那些困难只是被我们放大了。实际去做的时候就会发现，它并没有我们想象中的那么难。

#### 3. 适当放低期待

行动开始之前，适当放低期待并不意味着消极面对，而是不让自己陷入对“完美”的追求。试着调整心态，允许自己做得不那么完美，让自己平和、从容地应对未知，慢慢改善。

卸下对结果的执念，反而更容易把注意力放在当下的行动上。轻装上阵，反而可能在不经意间收获惊喜。

（据《人民日报》）