

五顏六色聲音清脆 快速撥動如奏交響樂 人手一串珠 小學生解壓「神器」

新聞熱話

紫砂壺、保温杯、手串，曾經都被視為中老年人的標誌性「裝備」。如今，中年人們愛不釋手的手串，則成為了內地小學生們的解壓新「神器」——近日，小學生「盤」（即把玩）珠串的短視頻引發內地網友熱議，各地家長紛紛表示，自己的孩子沉迷把玩五顏六色的手串，「甚至到了人手一串的程度」。雖然不少人擔心學生沉迷「盤串」會分散其學習的注意力，但有小學生表示，把玩手串時快速撥動珠子碰撞產生的清脆聲音如同交響樂，「多少能夠緩解一部分壓力。」

大公報記者 盧冶、林凱



▲內地小學生面臨不小的學習壓力。圖為上海某小學的學生們在教室裏寫作業。 新華社

▶在抖音等短視頻平台上，有小學老師分享學生把玩手串的影片。



手串小檔案

又名：繞指柔 學名：盤珠子

按顏色分：冰透粉、葡萄撞奶（漸變紫白）、微醺野莓（漸變紅白）、青提黃綠……

按尺寸分：珠子直徑10mm、11mm、12mm

按材質分：塑料、玻璃、樹脂、檀木等

大公報整理

港小學生愛桌遊 自主支配空間時間

多姿多彩

香港小學生課餘時間有何玩樂項目？原來除了玩手机外，還有非常多姿多彩的選擇。有小學副校長告訴記者，近年學生流行玩桌遊，如狼人殺、大富翁等，亦會玩剪紙拼貼、玩俗稱「鬼口水」的slime。學生在不影響健康、學習的情況下，給予他們選擇休閒活動的自主空間，也能提升學生的創意、自我認識及目標感。

中華基督教會協和小學（長沙灣）鄭副校長表示，近年學生流行玩扭計骰（即魔方）。另外，在有多於一個小朋友的家庭，也會玩桌遊，如狼人殺、大富翁、飛行棋、rummikub（魔力橋）、uno等。而女孩子也會玩剪紙拼貼，創作紙公仔、服飾，以及玩俗稱鬼

口水的slime來解壓；男孩子也會拼Lego。當然傳統的活動，如參與運動、藝術、音樂，以及看課外書的人數仍然不少。

鄭副校長認為，在不影響健康、學習的情況下，學生玩自己感興趣的玩具，對健康有一定益處，除了可以紓緩壓力，也有機會增加親子時間，建立良好的人際關係。另外，餘暇時間的活動，由學生自行決定玩什麼，給予他們自主空間，也能提升學生的創意、自我認識、目標感，以及對生活的滿意度，對他們心理健康亦有一定幫助。

大公報記者鍾怡

小學生解壓指南

參加夏冬令營

夏冬令營能使兒童及青少年參與到健康的戶外活動，且具有一定的教育意義。



進行體育運動

如跳繩、跑步、打籃球等，靜心解壓，鍛煉動手能力和想像力。

做手工

如剪紙、火漆印章等，靜心解壓，鍛煉動手能力和想像力。

養魚養花

通過觀賞和飼養家中的花草魚類，體驗享受餵魚、為花施肥、剪枝的過程。

向家長合理宣洩

積極向家長表達自己的感受，家長也要積極地傾聽對方的觀點，理解關注孩子的感受和期待，起到減壓效果。

抓石子抽陀螺 每代人解壓有方

五花八門

從「抓石子」「跳飛機」到抽陀螺、溜溜球，從玩電子遊戲、看動畫片再到後來的短視頻，「前幾年流行史萊姆（Slime，即香港的「鬼口水」），去年流行《孤勇者》（陳奕迅演唱的歌曲），現在流行盤手串，半年之後就已經不知道流行什麼了。」當「盤手串」於中小學生間蔚然成風，有內地網民表示，除了感嘆年輕群體中流行風潮迭代速度之快，也有不少已經遠離了自己少年時代的成年「大朋友」紛紛表示，一代人有上一代人的「解壓神器」，正如一代人有上一代人的壓力一樣。

打開內地社交媒體平台，帶著「解壓」標籤的短視頻、圖文數不勝數，內容則五花八門：刷地毯、捏肥皂、咀嚼音、摸小貓的肚子……「雲解壓」視頻不勝枚舉，這些內容，在網絡上被稱為「輕解壓」，這也是2023年預測的新生活趨勢之一。不少網民表示，小學生

「盤串」和成年人看短視頻消遣一樣，其出發點都是「解壓」，因此不應該用「玩物喪志」來批評孩子。

有專家表示，大家以「躺平」自我調侃，以「解壓」自我釋放，都是很正常的選擇。從更大視野看，每一代人都有每一代人的難處，壓力無處不在、無法消失，最有效的排解之法，恐怕還是找到適合自己的應對節奏，最終實現自我和解。



▲在浙江省台州市仙居縣第一小學操場，學生參加拔河運動。 新華社

網友熱議

木槿浮生墨：

我小時候都是玩魔方和九連環，雖然現在已經忘記是怎麼玩了，但是小時候玩得很開心。

自動翻面烤魚：

解壓歸解壓，但是我們班有人在晚自習的時候盤，真的很吵。

四月還會再來：

急躁的時候盤一盤手串真的很解壓，讓自己多一點耐心和平靜。

真飛天小貓咪：

你要說轉魔方，我相信能夠提高思維能力。盤手串就算啦，我盤了十幾年的串沒覺得自己有啥提高的。

城裏的法律人：

小孩子一段時間痴迷一個遊戲，是很正常的。不過我覺得這樣的行為還是需要老師和家長引導。

「盤串」解壓有根據 並非人人有功效

專家觀點

「小學生盤手串」頻登社交網站熱搜，引發不少關注。對於這一熱門現象，吉林財經大學心理中心心理健康教師盛恆煒表示：「基於心理學的角度，小學生面對學習和生活中的壓力是一種常見的心理現象。盤手串等一些簡單易行的活動，可以在一定程度上緩解小學生的壓力和焦慮情緒。」盛恆煒解釋，這是因為這些活動能夠起到分散注意力、降低身體緊張度、提供心理滿足感等作用。

另一方面，盛恆煒認為，一些解壓活動的緩解效果也存在個體差異，「盤手串」這一動作對一些小學生能起到解壓的作用，

但並不適合所有的小學生。「除了盤手串等簡單的活動之外，運動、音樂、冥想和呼吸練習以及社交活動等也是緩解小學生壓力和焦慮情緒的有效方式。這些方式能夠通過不同的機制減輕身體和心理的緊張度，增加身體活力和免疫力，提高心理健康和幸福。」

盛恆煒補充：「針對小學生的壓力和焦慮情緒，應該綜合考慮不同的解壓方式，根據小學生的特點和需要進行有針對性的引導和支持。同時，家長和教師應該注重對小學生的情緒狀態進行觀察和了解，及時提供必要的幫助和支持，幫助他們更好地適應生活和學習中的壓力和挑戰。」