



缓解压力

成都版“情绪发泄室”上线 冰箱显示器都可砸哦

■天府早报记者 冯涔

在一个封闭的房间,拿起棒球棍或斧头狠砸啤酒瓶、碗、电视、冰箱、电脑……如果可以用这样的方式宣泄情绪,你会尝试吗?近日,天府早报记者调查发现,成都最近出现了多家供顾客通过运动宣泄情绪的“发泄室”。“我和两个朋友7月在成都福字街开了第一家店,第一个月就盈利了,周末的时候基本每个房间都一直有人。”90后的王雨恺坦言,“未来我们还想开更大的店。”对于这种情绪宣泄的方式,心理咨询师徐冰表示,“这其实更像一种娱乐方式,不过作为一种肢体互动的方式,它可以刺激分泌多巴胺,从而缓解情绪。”



砸显示器



发泄道具

出现情绪问题 如何疏导?

徐冰说“出现情绪时,只是发泄是解决不了问题的,我们需要的是疏导、排除,引导进入正常的社会生活中去。通常医生会建议选择自己喜欢的事情,比如绘画、唱歌、体育运动等,或是建议到户外,提高多巴胺的分泌,有助于调控情绪。”

情绪疏导 分三种类型

1 转移法

又分为时间和空间两种转移,如果当时环境里面的人或者物造成了你的情绪启发,那么可以暂时离开那个场景。

2 转换法

这也就是发泄室这一类很有趣的一些减压方式。

3 接受心理医生指导

咨询师会根据情绪发生的原因,找到诱因,咨询师再据此进行意向对话、催眠、心理绘画、艺术表达、沙盘疗法等方式做情绪疏导。

体验

98元“发泄”半小时 最贵的是砸冰箱收费400元

生活中难免会遇见一些不如意的事,宣泄不良情绪的方式也各种各样。正是因为这样的需求,提供相应服务的商业设施也应运而生。早在20世纪八九十年代,日本不少企业就设有“发泄室”,今年初北京也出现了首家情绪宣泄室。近日,天府早报记者调查了解到,成都如今也有了这样的发泄室。

成都福字街临街有着各种商铺,其中有一家门面显得有些特别,透明的玻璃门前摆放着两个穿着防护服、手持棒球棒、衣兜还装着一只尖叫鸡的模特,店面上的店招字不大,写着“ANTI-HUSH”(拒绝沉默)。原

来,这正是一家发泄室。

在店员的引导下,记者也体验了一把,穿上一身橙色的防护服和鞋套,戴上头盔便可以进入一个密闭的房间了。房间里面有棒球棒和斧头等工具可以选择。选择一个你想要砸的物件如啤酒瓶、碗、电视、电脑显示器、键盘、收音机等,放置好便可以举起武器“发泄”了。此外,店面还提供了冰箱、假人等大件物品供你“消遣”。

有趣的是,房间四面墙上都是各种颜色的涂鸦,“这些都是顾客画的,你可以把自己想要发泄的内容都画上去。”店员介绍说。记者发现,在被砸坏的物品

中有着不少尖叫鸡,“你可以砸它,可以用它,它发出来的声音让人很减压。”店员表示。

老板之一的王雨恺介绍说,这里的收费首先是按照人头算,“98元一个人,178元两个人……”每个人进入房间后可以“发泄”半小时,发泄室还提供了“愤怒值”选择,两颗星的可以选择人形不倒翁、尖叫鸡、废纸等物品,三颗星的可以选择啤酒瓶、枕头等,四颗星可以选择啤酒瓶、碗等物品。如果需要选择其他物品则另付费用,显示器128元,键盘38元,收音机98元,冰箱400元。增加物品都可以增加相应的时间。

市场

3个90后开店当副业 开业首月便盈利

如何保证消费者的安全?店员介绍说,“我们在体验前会签免责声明,其中提到体验者需要听从工作人员的所有指示,违反者将立刻终止活动并强制离开。”此外,协议中还特别提到,“参与者不得在醉酒、受药物的状态下进入体验房间”……

“我们三个合伙人都是20多岁。”王雨恺告诉天府早报记者,朋友有一天在抖音上看到北京开了一家发泄室,于是大家便坐下来商量要不要在成都

也开一家。“我们三人都有另外的职业,我也是一家服装连锁店的店长。”他笑言,几人虽然都有各自的工作,但还是一拍即合,算是找个副业,“5月就开始到处找合适的店面,后来在福字街找到了这家临街铺面,说干就干,很快就搞定了装修,7月13日就开业了。”

王雨恺透露,“开业第一个月就盈利了,虽然金额没有达到我们的预期目标,但有赚就好。”经过几个月的经营,生意也越来越好,“平时要差些,周

末节假日生意很好,下午3点就要开始迎来高峰期,基本上每个房间都一直有人在体验。”

虽然在王雨恺几人决定开店时调查发现成都还没有发泄室,“不过现在不止我们一家,我知道还有一家开在商场物业的店,他们的产品项目要稍微多些,但是价格也定得高些。”

如今,3个年轻人已经开始物色更大的商铺了,“目前我们体验的房间只有两个,未来希望能增加更多房间,项目、产品也能更多。”

心理咨询师:

娱乐同时可缓解情绪

通过这种发泄室真的可以达到宣泄情绪的作用吗?“人的情绪一旦来了就会立即输出,可能也等不及来到发泄室发泄了,所以这种发泄方式更多地是一种有趣的娱乐,满足大家好奇心吧。”徐冰坦言,“不过,这种放松的方式其实也相当于一种肢体互动,咨询师为病人提出疏导情绪的方式时也会提出体育运动锻炼等,这种方式可以刺激分泌多巴胺,从而缓解情绪。”

那么平时生活中出现情绪问题如何及时疏导呢?“出现情绪时,只是发泄是解决不了问题的,我们需要的是疏导、排除,引导进入正常的社会生活中去。通常医生会建议选择自己喜欢的事情,比如绘画、唱歌、体育运动等,或是建议到户外,提高多巴胺的分泌,有助于调控情绪。”徐冰说。

徐冰分析称,情绪疏导一般分为三种类型,一种叫转移法,又分为时间和空间两种转移,如果当时环境里面的人或者物造成了你的情绪启发,“那么可以暂时离开那个场景。”

“第二种是转换法,这也就是发泄室这一类很有趣的一些减压方式。”徐冰分析说,“一些夫妻吵架就会砸锅砸碗,这种方式我们通常叫做负面情绪发泄。”第三种方式则是接受专业心理医生指导。