

捏捏乐、拆盲袋……

这些解压玩具真能给孩子解压吗？

色彩鲜艳、造型可爱的“捏捏乐”，质地柔软有弹性，无论被捏成什么形状，最后都能复原；直播间里，“乌龟盲袋对对碰”，21.9元“拍1折9”，最后也许能带回家好几十只夜光小“乌龟”；组装“微缩小屋”，场景逼真，造型精致，一点点“装修”出理想中的房间，让人很上瘾……近两年，这些五花八门的“解压神器”走进青少年甚至是儿童的生活中，上至中小学生，下至还在上幼儿园的孩子，都颇为追捧此类玩具。

那么，这些各式各样的“解压神器”真的能起到解压的作用吗？孩子们真的需要这些神器来解压吗？



玩具解压，效果因人而异

花费上千元买“捏捏乐”

“孩子上了幼儿园之后特别爱玩‘捏捏乐’，她说捏着很解压。4岁的孩子也有这么大压力吗？”前段时间，一位网友在社交平台上的发帖说出了不少家长的心里话。

“捏捏乐”，又叫“捏捏乐”，其实是一种硅胶材质的回弹玩具。它可以是任意的造型，动物、食物、卡通形象等，因为可爱的外观、鲜艳的色彩和绵软的手感受到儿童、青少年的喜爱。最重要的是，无论怎么被揉捏、挤压，“捏捏乐”都能慢慢恢复原来的形状。

肖娜的女儿今年5岁半，“捏龄”已有半年。肖娜告诉记者，女儿第一次玩的“捏捏乐”，是同学借给她的。那天放学后，女儿就一直念叨着自己也想买，于是肖娜带着女儿到文具店买了两个，“几块钱一个，也不是什么过分的要求，我就满足了。”从那之后，女儿就经常让肖娜带着去买“捏捏乐”。肖娜问过女儿，为什么这么喜欢玩“捏捏乐”。“她跟我说，这个能解压。”肖

娜有些哭笑不得，“一个5岁的孩子，她真的知道什么是压力、解压又是怎么回事吗？”

记者注意到，在线上平台，“捏捏乐”销售火爆。在某短视频平台上，多家销售“捏捏乐”的电商销售量高达几万件，有的甚至超过10万件。线下实体店，“捏捏乐”也吸引了许多孩子的目光。海淀区文慧园路附近的一家文具店，大量“捏捏乐”摆放在店门口最醒目的位置；北三环中路辅路附近一家文具礼品店，解压类玩具也被集中摆放，放学时间，不时有学生进店选购商品，大多数孩子路过都会上手捏一下。

“大家都有零花钱，我周围玩‘捏捏乐’的同学大部分一个星期花50元左右吧，也有特别喜欢的，一个月能买一两千元钱的。”初三年级学生小瑞说。记者也在某社交平台上注意到，不少自称初中生、高中生的网友发帖留言，称热衷于买“捏捏乐”。

直播间里拆盲袋“上瘾”

“乌龟盲袋对对碰，18.9元，拍一折九”“许愿颜色，碰上再送两包”……

“乌龟盲袋对对碰”是当前网络直播平台一种非常流行的盲袋游戏。盲袋外包装都一样，每个里边装了一只树脂小乌龟，卖家通常会设置不同价位的套餐，比如“9.9元4包、13.9元6包”等。消费者先购买数包盲袋，并许愿一种颜色，下单后，直播间的主播现场开袋，如果有和消费者许愿颜色一样的乌龟，或是有两只相同颜色的乌龟碰上了对，则加送一次开袋的机会，继续上述流程，直到没有对碰为止。最终所有拆

开的盲袋都归消费者所有。

“真的挺‘上头’的，不一会儿就下了好几单。”刘女士的孩子今年上6年级，最近迷上了这种盲盒游戏，没事儿就拉着刘女士在直播间一起“开乌龟”。“开始我只是好奇，结果开了几单之后，我有点儿上瘾了，有时候一晚上能开出几十只乌龟。”刘女士说。

社交平台上，有网友晒出家中的乌龟“祖孙四代”；还有网友分享的照片中，大大小小的乌龟摆满了半个阳台的地面，并自称有二三百只。

“DIY小屋”手工拼装模型受青睐

长30厘米、宽25厘米、高22厘米的一座中式庭院模型，院中有拱桥凉亭、绿树流水，房间中桌椅、床榻、书柜、茶台一应俱全。整个模型精致、逼真，每一件家具、每一个零件，都需要自己对着图纸组装拼接上。最近，这种叫作“DIY小屋”的手工拼装模型很受青少年的喜爱。

记者注意到，这种“DIY小屋”模型通常有许多主题场景，如咖啡厅、汉堡店、面包店、酒吧、公园，或是

家中的起居室、书房、餐厅、厨房等，有些还是成套销售，一个主题下有9个或12个不同的场景。

今年刚上高一的文文很喜欢组装这种模型。“我觉得这其实就是‘乐高’的一种，跟搭积木似的。”文文的妈妈王女士告诉记者，女儿从小就喜欢拼图和乐高这类玩具，在她看来，这类玩具可以锻炼孩子的专注力，“当然，她现在这个年纪可能就只是放松心情了，但也很好啊，比一天到晚盯着电子产品强多了。”

这些玩具到底是在解压还是在成瘾？

无论是解压玩具，还是直播间开盲袋游戏，这些五花八门的解压方式备受儿童、青少年的欢迎，但许多家长对此很是担心。

“一方面是质量问题，很多‘捏捏乐’的质量都太一般了。”肖娜说，她给孩子买过很多种类的“捏捏乐”，“有的一打开包装就能闻到刺鼻的香精味，还有的用一个透明袋封着就寄来了，连标签都没有，这不算‘三无’产品？”

家长更关心的问题是，这些解压玩具真的能起到解压的作用吗？会不会给孩子们带来不好的影响？

对此，北京市青少年法律与心理咨询服务中心国家二级心理咨询师艾梦瑶认为，类似“捏捏乐”、按压板、史莱姆这类减压玩具，可以起到一定的减压作用，但是效果因人而异。

“所谓解压玩具，通常是通过手指的接触、拉伸、挤压、揉捏等一系列物理动作反馈刺激大脑释放内啡肽等化学物质，从而达到一种即时的满足感，起到降低压力的效果。”艾梦瑶说，一方面，这些玩具利用转移注意力的原理，让孩子们沉浸在玩游戏的体验中，可以暂时从紧张焦虑的情绪中解脱出来，忘却烦恼和压力。另一方面，解压玩具本身色彩鲜艳、外观可爱，还有糯叽叽的手感，这些都有助于吸引孩子们的注意力，“孩子通过把玩这些‘弹性物’能产生舒适感，可以起到一定的减压效果。”但需要注意的是，解压玩具只能在一定程度上帮助孩子们转移注意力，效果因人而异。而且，这些产品质量参差不齐，家长要注意鉴别和甄选。

北京市海淀区伍月青少年事务发展中心主任宋璞喆认为，类似“乌龟对对碰”这类盲袋游戏会吸引孩子，也是因为盲袋的不确定性带来了刺激感，“其实和大人总是想要开出盲盒隐藏款有些类似，是一种期待中奖的心理”。而每一次成功“对碰”，心理上就得到了一次满足，就更上瘾。而乐高、“DIY小屋”这类的玩具，相对“捏捏乐”、开盲盒来说，更类似于传统益智玩具，提高孩子动手能力的同时，也确实锻炼了专注力。

对于当下这些五花八门的解压方式、解压玩具，宋璞喆认为，应当理性看待。“就比如现在的乌龟盲盒，以前就没有吗？其实和‘80后’‘90后’小时候那种几块钱一次的泡沫盒抽奖、吃干脆面集人物卡，本质上是一样的，只是形式变了而已。”宋璞喆说，这种游戏、玩具的存在，不是绝对的坏事，但是要掌握好度，可以作为儿童、青少年的一种娱乐方式，但不要过度沉迷。

艾梦瑶认为，想要为孩子缓解压力，关键是要帮孩子找到压力的来源。首先，可以跟孩子一起坐下来，梳理一下孩子目前的压力源，并拿纸逐一写下来，一条条写得越细越好，跟孩子一起想办法逐一分析和解决，“帮助孩子找到解压的办法，才是缓解压力最有效的方式”。

同时，运动也是缓解压力非常有效的方法。户外运动及室内有氧运动相结合，可以帮助孩子们释放多巴胺，增加体内的“快乐因子”，从而起到缓解压力的作用。“也可以借助一些减压的音频、视频，缓解当前的压力和紧张感。”艾梦瑶说，如果孩子面临比较大的困难和压力，家长也可以带着孩子一起寻求专业心理咨询的帮助。

“无论对哪个年龄段的孩子来说，走出家门，多去户外运动或是旅行，哪怕只是散步，都是最好的放松心情、缓解压力的方式。”宋璞喆说。

而且，在宋璞喆看来，儿童、青少年喜欢玩这些解压玩具，有些并非出于“减压”需求，而是“社交需求”。“同学、小伙伴们都在玩，这些玩具可以让孩子们之间有共同语言，建立友谊，互动交流，其实也是环境对孩子们产生了影响。”宋璞喆说。

来源：北京日报客户端