

摔碗撕书撸宠物，减压馆贩卖开心

拿“老板”“渣男”发泄的成年顾客最多



文、图、视频：今日女报 / 凤网记者 张秋盈

“滚蛋吧，变态老板！”“去死吧，渣男！”正逛着街，突然从街边的某家店里传出几句歇斯底里的咆哮，让人大吃一惊。别怕，这是如今长沙正流行的一种花样消费——去减压馆减压。

每到年底，工作、学业、婚恋压力骤增，如何排解也成了一门重要的生活哲学。有压力需要释放，有市场则成生意，于是，一批街头减压馆悄悄落户长沙街头。

减压馆有怎样的玩法？减压效果又如何？近日，今日女报 / 凤网记者就用镜头记录下这些花样消费。

小小减压馆，减压大不同

摔碗：有人一次性摔了40个碗

“滚蛋吧，变态老板！”一声怒吼，26岁的张庭（化名）把手中的碗砸向墙壁，碎片四溅。

走进位于长沙市黄兴路某商场的减压馆，今日女报 / 凤网记者在这个小小的空间里看到，地上堆满碗的碎片，墙壁上贴上了发泄语。该店老板阿天介绍，“离我远点儿，渣男”“我不干了”“打爆变态老板的头”等都是顾客们反馈最能发泄情绪的话语。

阿天告诉记者，摔碗是减压馆最经典的项目，顾客每次可花20元购买一套碗具（5个碗），用最快速直接的方式砸碎，体验发泄的快感。目前，这个项目最高纪录创造者一次性摔了40多个碗，“那位顾客一声不吭，一个接一个地摔”。



撕书：学生最爱的发泄方式

“成年人的发泄目标一般是老板和恋爱对象，而学生的目标是老师和考试。”在阿天的介绍下，记者来到了隔壁的两个房间——两间约3平方米的小空间里，一间铺满了“美元”道具币，一间地上堆满碎纸和书本。

阿天说，来来往往的顾客中，“把课桌上的书本撕得粉碎”和“躺在浴缸里数钱”的快乐是学生群体最想拥有的。所以，自打这两个减压方式推出后，每逢周末都能迎来一批年轻的学生顾客。

除了“数钱”的快感，这间“美元房”还成了大多数顾客摆拍的网红打卡地——“有人把一大摞纸币抱在怀里，有人要把‘美元’踩在脚下……”阿天说。

撸宠物：为“懒癌”患者治愈心灵

与发泄型减压馆不同，在同一家商场的3楼，另一种减压方式也正悄然走红——在这家名叫“宠咖”的减压馆里，老板养了2只猫、1只羊驼、4只兔子和若干小鸟，顾客们通过与小动物的互动来释放压力。

“这是适合‘懒癌’患者的减压项目。”老板告诉今日女报 / 凤网记者，这些摸上去毛茸茸的动物能让人的节奏变慢，“想象一下，你坐在落地窗边，躺在懒人沙发上，撸着宠物，会感觉很放松，这也是一种心灵的治愈。”

老板说，生意最火爆的时候，店里一天接待了180多位顾客，寒暑假甚至还要排队等位。

更有意思的是，除了猫和狗，还有一些宠物减压馆迎来了“小香猪”。“95后”老板小陈说，不少顾客反馈抱猪就跟抱孩子一样，肉乎乎地躺在身上，能起到催眠作用，“今年国庆期间，我们店生意特别好，来了80多人，结果是缓解了顾客的压力，累死了两头猪”。



拳击：运动减压的最佳办法

如果说上面两种减压方式都是群体释压法，那么，减压馆里的这个项目就属于指向性减压了——在摔碗间的旁边，摆了两个人偶，胸口上分别贴上了“老板”和“渣男”的标签，顾客们可以带上拳击手套暴揍“老板”和“渣男”，甚至可以借助一旁的棒球棍攻击假人偶，释放压力。

“这是男性顾客的热门项目，既能发泄情绪又能锻炼身体。”该店店员介绍，除了拳击减压，馆内还有一处运动减压的地方，摆上了一个巨大的蹦床，旁边有个篮球框。

“这里能满足所有有篮球梦的男人。”阿天说，很多男孩由于身高不够或是其他原因，酷爱篮球却从未体验灌篮的乐趣，这个蹦床灌篮项目就是帮助这一批顾客找回梦想的。

街头减压馆成网红拍照地

粉红色的海洋球池、中国风汉服房、镜面水母房、嘻哈浴缸钱币房……在这些走红的减压馆内，今日女报 / 凤网记者发现，除了摔碗、拳击等互动项目，大多数主题房间的布置都是一大亮点——鲜艳明亮的色调、调皮时尚的摆件，每一个背景都是为“拍客”所准备。

那么，减压馆到底有没有减压作用呢？记者在街访的20名顾

客中了解到，近九成顾客都是抱着“网红打卡”的心态消费的，其中有些人认为娱乐消费确实有减压效果。

“我其实是为了拍照来的。”顾客小琪说，这里布置得很少女心，可以拍出高质量的九宫格照片，“心情不好的时候，在好看的地方拍好看的照片，就会觉得畅快很多”。“如果单纯是为了运动减压，

可能会失望，但是花钱买开心是能在短时间内缓解负面情绪的。”顾客张月说，这一次她和闺蜜在里面玩了2个多小时。

“在减压馆内消费的大多数是95后，以女生居多，很多时候进馆拍照就得花上一两个小时。”一家减压馆的老板透露，现在都是网红经济，很多人在小红书、抖音等平台刷到一些新鲜事物就会想

去尝试，所以减压馆都会在场景布置上“花血本”，目的就是为了让吸引爱拍照的青年男女，“这也是一种最直接且免费的宣传”。当然，除了以上提到的减压项目，记者搜索各地减压馆还发现，一些与减压没关系的娱乐馆也开始打着“减压”的名号，比如网红海绵池、水床、尖叫室、网红滑梯等场所都在推广平台注明“减压馆”。

减压馆能暂缓压力，但治标不治本

毛湘玲

（国家二级心理咨询师、湖南师范大学硕士生导师）

“减压馆的这些减压方式对一部分突然遭受打击、情绪不好的人来说，还是有一定缓解情绪的效果。”毛湘玲说，但从专业治疗角度而言，这只能是一种短暂的宣泄，治标不治本，不能解决长期积压的情绪问题。另外，部分偏暴力的宣泄方式可能会导致一些习惯性行为。因此，在宣泄过后，还是需要心理咨询师从旁指导，疏导情绪。

那么，怎样的减压方式更有效呢？毛湘玲建议，一方面可以多培养兴趣爱好，做一些自己喜欢的事情，从中获得“小确幸”。另外也可以多和朋友聊天，多参与体育运动。同时，在家也可以完成一些简单的情绪疏导，比如冥想等。“当你陷入情绪困境时，不要一头钻进去，换个角度思考问题，做一些有正向情绪反馈的事，被情绪扰动的折磨也会大大减轻。”



扫一扫，参与讨论