



电子木鱼：释放压力 还是越敲越焦虑？

免费付费玩法不同 “花式敲击”解压 回归现实才是疗愈良方

科技类自媒体博主奥文同学告诉记者，早在手机版电子木鱼流行之前，他就开发了四个版本、功能不尽相同的电脑版木鱼。“其中有的功能就来源于网友集思广益，后来网友的建议越来越多，更新后的木鱼软件完全可以当游戏了。”

记者下载某款电子木鱼软件看到，软件分免费和付费两种玩法：单纯想要敲击木鱼的话，是完全免费的；如果需要更多服务，如拥有不同的敲击音效，则需要付费。

记者了解到，付费用户更加注重软件使用体验，且将木鱼赋予了“平复

焦虑”等含义。

不过，更多敲木鱼的用户单纯为了“获得快乐”，在免费的前提下探索了一些花式玩法：有人边敲电子钵边敲木鱼，也有人边敲实体木鱼边敲虚拟木鱼，线上线下联动开始“双重修行”。

自媒体博主青椒 kumo 曾在某社交平台分享自己的“花式敲法”，视频画面里，一只连着筋膜枪的电子笔狂点平板电脑上的电子木鱼。她告诉记者，自己纯粹是图新鲜，“我就看能不能借助外力让敲木鱼的频率加快，还挺有趣的，也非常解压”。

无论是一时兴起还是长期使用，释放压力、缓解焦虑、平复心情、获得快乐等，是年轻人敲击电子木鱼的主要原因。

但是，电子木鱼真的对缓解焦虑有效果吗？记者在相关APP中看到，使用者可以在敲击木鱼后输入文字分享心愿或心得，现有内容大多为“存款+99999999”、“淡定”“心浮气躁-1心平气和+1”“提前退休”“水逆退散”等。

一位电子木鱼的使用者说，虽然敲击的动作能够在一定程度上集中注意力、忘记生活中的烦恼，但是每次弹出来的字样又在频繁提醒使用者，其目标还未达成，反而越敲越焦虑。另一位使用者则对记者说，敲击电子木鱼只是自己寻求心安的一种方式，更重要

的还是依靠个人努力，只有真正动起来，才能解决实际问题。

浙江省人民医院临床心理科苏衡告诉记者：“一些患者认为敲击电子木鱼是一种时尚。现在的年轻人面对生活工作的不确定性，希望借助一些神秘的力量，比如通过敲击木鱼、转发锦鲤等重拾安全感。同时可以让一部分人通过相互评论、留言结识，抱团取暖，使个体产生一种被认同的感觉，有一定疗愈作用。”

苏衡认为，同伴的支持或许是电子木鱼疗愈力量的来源之一，“但我并不提倡通过电子木鱼此类方式来缓解焦虑和无助感，年轻人可以多出去走走，在现实生活中建立自己的交往圈”。

只是简单“敲一敲”，就能收获这么多网友的追捧，电子木鱼的火爆看似无厘头，却有迹可循。对于年轻人而言，对抗压力和焦虑的网络社交、游戏产品一直都有，无论是曾经大行其道的锦鲤、塔罗牌、星座运势，还是最近火爆网络的羊了个羊、电子木鱼，无非图个新鲜好玩。

不可否认，越来越卷的现实空间给年轻人带来了很大压力，从学校到职场，从生活到工作，“躺也躺不平，卷又卷不赢”，烦恼和焦虑在所难免。小到一次小心翼翼的人际沟通，大到未来的职场规划和人生走向，他们在

理想与现实的夹缝中左冲右突。电子木鱼，或许就这样被赋予了“平复焦虑”的含义。

不必把电子木鱼当洪水猛兽，对一些无伤大雅的网络亚文化现象，亦可保持宽容。对玩家来说，也不妨冷静审视，认清电子木鱼的本质——无非就是一款收割年轻人的小游戏，最后还是要你充钱氪金的。如果深陷其中，看似情绪在短时间内有了出口，但并不能从根本上解决问题。归根到底，只有敢于直面压力，脚踏实地、迎难而上，才能真正让自己从无尽的焦虑中解放出来。

分类信息

广告热线: 泉州 0595-22567990 15259412788 厦漳热线: 13799377276

地址: 泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间: 上午9:00-下午17:00)

温馨提示: 选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息, 凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜, 请注意防范, 谨防受骗!

公告栏

减资公告

经公司股东会决议,厦门市银盟五八零信息技术有限公司(统一社会信用代码 91350200MA2XNE4R01; 法定代表人:吴志辉)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至10万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:厦门市软件园三期城毅北大街63号501-504单元

减资公告

经公司股东会决议,福建阳光传承供应链管理有限公司(统一社会信用代码 91350211MA33M41R3A; 法定代表人:朱玲娅)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至500万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:中国(福建)自由贸易试验区厦门片区双狮南里11号401室

减资公告

经公司股东决定,厦门稳赢胜劳务派遣有限公司(统一社会信用代码 91350211MA33M41R3A; 法定代表人:孙亚军)决定将公司注册资本由200万元人民币减至5万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:厦门市同安区阳翟下店尾里333-101号

厦门稳赢胜劳务派遣有限公司

公告栏

减资公告

经公司股东会决议,厦门市欣成贸易有限公司(统一社会信用代码 91350203737889393A; 法定代表人:朱玲娅)决定将公司注册资本由1000万元人民币减至100万元人民币,自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话:5288504,地址:厦门市思明区仙岳路469号聚祥花园B幢205室

减资公告

经公司股东会决议,厦门金特晟新能源有限公司(统一社会信用代码: 91350211MA32G2P81P; 法定代表人:许建文)决定将公司注册资本由300万元人民币减至30万元人民币,自公告之日起四十五日内,债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保。联系电话:15271005555,联系地址:厦门市集美区杏林董任路8号

减资公告

根据2022年11月16日股东会决议,仙游飞隆包装有限公司拟减少注册资本,注册资本由100万元人民币减少为20万元人民币,请债权人自接到公司通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内有权要求公司清偿债务或者提供相应的担保。特此公告! 联系人:陈志明,电话:13799377276,地址:莆田市仙游县榜头镇龙腾社区仙枋路88号

仙游飞隆包装有限公司

2022年11月17日

公告栏

厦门春禾秋实生物科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门众通装饰工程有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门寻祖记贸易有限公司不慎遗失发票章一枚,声明作废。

厦门玥翰企业管理有限公司不慎遗失法人章一枚,声明作废。

厦门晋上劲三部餐饮有限公司不慎遗失公章一枚,公章编码 35020310240502,声明作废。

厦门安福兴建筑劳务有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门市湖里区阳化途建材经营部不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门琪宝瑞智能网络科技有限公司不慎遗失公章、财务章、私章各一枚,声明作废。

厦门市圣恩医疗科技有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

厦门和商汽车服务有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

福建海栖文化创意有限公司不慎遗失公章一枚,声明作废。

福建海栖文化创意有限公司遗失思明区监督管理局核发的营业执照正副本,统一社会信用代码 91350203M0001JFN1W,声明作废。

厦门市海沧区康志红的建材店遗失海沧区市场监督管理局2019-12-16核发的营业执照正副本,统一社会信用代码 92350205MA33FTPN3U,声明作废。

福州市马尾区闽鲜汇水产品店遗失福州经济技术开发区市场监督管理局2020年4月24日核发的食品经营许可证副本,编号JY13501050052343,现声明作废。

长泰县新百力建材经营部遗失漳州市长泰县市场监督管理2016-06-13核发的营业执照正副本,统一社会信用代码 92350625MA30TTL38P,声明作废。

将乐县山水大酒店有限公司遗失食品经营许可证正本,统一社会信用代码:91350428579296583N,声明作废。

福建钰融科技有限公司遗失建设工程规划许可证,编号:建字第350181202000723号,遗失规划条件核实意见书,编号:规划条件核实意见书:融规核[2022]96号,声明作废。

杨盛恺遗失华侨大学学校学生证,学号1918101063,声明作废。

连城县新泉华生建材有限公司不慎遗失公章一枚,公章编码 35082510005867,声明作废。

宁化宇佳诚商贸有限公司不慎遗失公章一枚,公章编码 3504240015964,声明作废。

福建省祥哈水产贸易有限公司不慎遗失电子营业执照,序列号:10015100482128,声明作废。

清算公告、营业执照遗失、变更公告、减资公告、组织机构代码证 每则:600元

公告栏

更正:厦门磊信息科技股份有限公司于2022年8月2日在本报A05版刊登减资公告中内容“股东会决议”更正为“股东大会决议”,特此声明。

莫凡不慎遗失军官证,证号:军字第1047580号,声明作废。

谢俊遗失军人保障卡,卡号814201101107474931,声明作废。

永安市静康便利店二院分店不慎遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

晋江市梅岭泰白瓷砖店(统一社会信用代码: 92350582MA33WQ1583)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,声明作废。

福建泉州市永琪贸易有限公司不慎遗失泉州市市场监督管理局2021年9月29日核发的第二类医疗器械经营备案凭证,备案编号:闽泉食药监械经营备20211290号,现声明作废。

租厂房,找中熙产业园

60万m²全新精装标准厂房出租,中熙产业园五期全面启动。

招租热线:0595-27551111

地址:泉州台商投资区杏秀路紫阳788号(离高速出口约2公里)

遗失声明

王有水,谢二香夫妻遗失其儿子王俊谿由南安市英都中心卫生院医院开具的出生医学证明,出生证号:J350274203,出生时间:2009年11月6日,声明作废。

惠安县医院(统一社会信用代码: 123505214893241498)不慎遗失惠安县食品药品监督管理局于2016年12月6日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY33505210010717,声明作废。

泉州市杜尚茶业有限公司(统一社会信用代码: 913505035811273245)不慎遗失泉州市食品药品监督管理局于2017年8月30日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY13505030093826,声明作废。

泉州市洛江区万安一凡面馆不慎遗失泉州市食品药品监督管理局于2017年12月12日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY23505040017986,社会信用代码:362334197906166513,现声明作废。