

下雨天，如果你的心情也跟着阴天，你可以这么做

——大学生雨季心理调适指南

最近福州这段时间，雨似乎下得有些勤。咱们福职 er 谁还没被这天气狠狠拿捏！早上走到阳台，发现衣服还是潮潮的；走到教学楼的时候，脚底那种凉凉的、黏黏的感觉，好像跟着你一起进了教室。

明明啥也没干，就是丧到抠脚、懒到抽筋，对着作业 ddl 想摆烂又慌慌的……这种感受，不是只有你一个人有，而是大有人在！

下雨天，心情为什么会 emo

光照变少，快乐激素也跟着偷懒。

雨天光线昏暗，大脑接收到的光亮不足，血清素分泌会自然减少。快乐感下降，人就更容易疲惫、低落、没精神，做什么都少了兴致。

潮湿闷热，身体先不舒服

空气湿度大，人会觉得黏腻、发沉、呼吸都没那么顺畅。衣服潮、鞋子湿、脚底凉……这些细微的不舒服，会一点点累积成心里的烦躁和闷。

计划被打断，难免缺乏一些安全感。

约好的出门、运动、社团、散步，一下雨就泡汤。原本规律的节奏被打乱，人对生活的掌控感下降，不安、焦虑、无力感就容易冒出来。

福职 er 们可以试着这么做！

一、心态松绑：允许自己偶尔慢下来

状态有些疲惫时，也可以适度放松呀。雨天本就容易让人放慢脚步，不妨把雨天当成一段温柔的休整时光，把排得满满的计划重新梳理一遍。有些任务可以等到天气晴朗、状态更好的时候再慢慢完成，很多事情都可以从容一些。当我们愿意给自己多一点空间，心里的压迫感也会自然而然变得轻盈。

二、身体唤醒：先让自己舒服起来

告别湿冷黏腻

雨天里，一份清爽的体感会带来满满的好心情。回到宿舍后，可以换上一双干爽的袜子，换下被雨水打湿的外套，轻轻擦干手和裤腿。这些小小的细节，都能让身体更舒适，心里的烦躁也会慢慢变得平和。

简单活动活动

宿舍里也可以拥有轻松舒展的小时光。

慢慢拉伸肩颈，左右各停一会儿，舒缓久坐带来的僵硬
原地轻轻踏步一两分钟，让腿脚慢慢暖和起来
双手向上伸展，打开肩膀，让整个人更舒展
扶着桌子做几次简单蹲起，让身体更有活力
轻轻动一动，感受一点点暖意，整个人的疲惫和沉闷都会慢慢消散。

三、宿舍小确幸：用小事治愈自己

做点轻松小事，点亮心情

整理一下桌面，把书本、杂物归置整齐，干净的环境会带来更愉悦的心情
清洗并晾晒积攒的衣物，整齐的衣架也能带来小小的成就感
戴上耳机看一部喜欢的电影、纪录片，或是追两集轻松的综艺，让情绪在温柔里放松

拿出便签写写日常的碎碎念，和自己安安静静地相处

来点暖乎乎，被温柔包裹

可以泡一杯热茶、热豆浆，或是一杯暖暖的热水，捧在手心，让温度一点点漫过指尖、流进心里。宿舍光线偏柔时，也可以拉开一点窗帘，让雨天的柔光多透进来；或是打开暖光灯，把小角落照得温柔又明亮。环境更明亮、身体更温暖，心里的沉闷，也会跟着一点点散开。

四、校园漫步：遇见雨天独有的浪漫

想感受新鲜空气，也可以穿上舒服的鞋子，撑一把伞在校园里慢慢走。雨后的空气格外清新，福职的绿树草坪被雨洗得鲜亮又干净。偶尔踩踩水洼，纯粹又快乐。哪怕只是短暂地走一走，心情也会变得更舒展，再回到学习中也会更有状态。

福职的宝子们！雨天也有属于它的温柔与美好。放松也好，治愈也好，都可以顺着自己的心意来。

雨天总会放晴，而你永远值得被好好宠爱 愿这个雨季，在大福职的每一天，都能拥有满满的快乐与安心～