



真诚交流。



在植物间雀跃。

记者 冯元春
本版图片均由受访者提供

一场关于“累”的深度对话

在瓜果藤蔓间悄然延伸

一堂“田间健康课”

本期活动，话题聚焦在现代人很关心的三个议题：眼之明、眠之安、心之宁。因此，一场别开生面的“田间健康课”，在这里生动展开。

来自眼科医院的哈文静主任医师，善意地提醒大家：“或许你的眼睛，比你想象中更累，因为很多人总有刷不完的手机、盯不完的屏幕……但看不见的眼周肌肉，正在默默‘加班’到透支。”为了让大家注意缓解眼部疲劳，活动中，她教给大家一个“20-20-20法则”，“每近距离用眼20分钟，就要停下来，远眺20英尺（约6米）的地方，眺望至少20秒，简单有效。”这个方法得到了很多人的共鸣。

对于都市人难入睡、睡不沉等情况，来自中医诊所的黎进荣医生，从中医视角剖析：根源在于阴阳失调，脏腑失和。压力山大、作息混乱、饮食无度，都在悄悄掏空人们的“好眼力”。此时，应该顺应天时，抓住黄金睡眠时段，也应饮食有节；别让“吃”成为睡眠的负担，均衡适度是关键。“另外要动静结合，找到适合自己的运动方式。”

画出自己的内在风景

“大家会因为什么感到情绪内耗？”在分享完如何护眼以及助眠后，国家心理二级咨询师李巧霞，围绕“心之安”的主题，带领大家进入“我的内在风景绘画”环节。

这一问题，像一枚小小的石子抛入水中，激起了人们心中的水花，很多人踊跃发言，那些工作压顶、家业难衡、人际纠纷、完美主义作祟、边界模糊所引发的内耗话题慢慢浮出水面，而随后，李老师带大家直视那些消耗能量的“心灵黑洞”。

此时，李老师邀请大家在纸上，根据她的口令，画出不同的线条以及图案。这是一场奇妙的“内在探索之旅”，就在随后的两分钟，有趣的事情发生了：虽然是同样的圆圈以及波浪，每个人拿笔在纸上勾勒的线条以及排布的位置完全不同，那些奇特的图案像是独属于自我的密码，等待自己去慢慢探索、揭开答案。

当你感觉到情绪内耗怎么办？会不会想接触一下自然？近日，由“三点分享”举办的一场“心累清空术”，就将活动现场搬进了绿意盎然的菜田温棚。当科学的严谨遇上泥土的芬芳，当专家的智慧碰撞大家的疑问，一场关于“累”的深度对话，在桃李江南美学农场的瓜果藤蔓间悄然绽放。一下午的“内耗清空时间”里，在与自然交换能量的一呼一吸间，每个人似乎都找到了属于自己的答案。

“看见差异，即是疗愈”

“看见差异，即是疗愈”，李老师坦言，此时的画面告诉大家，每个人都是独一无二的，并引导大家看见并理解不同的性格类型，她列举出三种基本图案的性格隐藏语言，有人是随性自由派，有人是规则计划派，而有人是思虑内耗派。她表示，在家庭、职场中，读懂彼此的行为密码，很多摩擦便能化为理解与包容，心累自然减轻。

随后，她还邀请大家在纸上画出了理想的生活。有人在纸上画出了一条通往山间的大路，夕阳下的余晖洒在路上，似乎映照出了绘画者的梦想。有人则用简单线条，勾勒出一朵只要有阳光就自在生长的花。

李老师耐心且温柔地解析了其中几幅作品，她表示，其实，画什么不重要，怎么画、画在哪，都在无声诉说着人们的行为模式、性格底色与成长烙印。但要记住一句话，“你是你人生的主角，怎样画是由你决定的”。这些温暖且有力量的话，让现场很多人的心如花朵般一点点打开，一点点舒展。



聆听。



拓印。

让身心在绿意间舒展

最后一个环节，是大家在田间地头、在蔬菜温棚里，不仅用笔画心，更用双脚丈量田埂、用双手触摸植物、用自然之物进行曼陀罗创作，制作属于自己的茶席……在采摘、拓印、静心行走中，感受大地能量，让身心在绿意间舒展。

当大家一起在农场里放松下来，尝试停止过度思考，重启原始感官时，眼睛亮了，笑容也多了，有人将植物的光影印在胳膊，与植物悄悄对话。有人在套鹅、摸蛋、蔬菜探秘活动中，感受到纯粹的互动与欢乐，从中释放压力、找回活力。

桃李江南美学农场主理人赵银丽带领着大家进行了自然曼陀罗创作，当大家尝试将采摘的花朵与树叶，铺于茶席上，再用小木槌一点点拓印出植物原本的形状在茶席上，氛围无比欢乐，身心感觉特别治愈。

她表示，这是一组“疗愈旅程”的设计——摸摸叶子、踩踩泥土、专注地完成一幅自然作品，核心就是让人放下头脑，打开感官，回到当下。土地、阳光、植物，甚至农场里的小动物，它们本身就有种安稳的能量场。当人们真正“在”自然里，而不是“看”自然时，那种疲惫感会像水一样流走，心就清空了。

参与者们脸上洋溢的放松笑容与活动后分享的轻盈感受，正是自然疗愈力量最生动的印证。三点分享策划人佳蕾觉得，这一期给她最大的感受是“每个人的思维方式的确是非常不同的，希望大家通过这期活动，减少内耗，找到更好与他人相处、自在生活的方法。”