

期末周来临！ 按下暂停键，感受广体的“20分钟魔法”

文 广体记者站 陈玮璇 麦芷晴 王子懿 蔡宏怀 陈秋璇 陈雅涵 部分由受访者提供 图 广体记者站 李亚琳 周成 郑丽 李佳琪 张子奕 赵锐琦 大学生艺术团 红十字会 青年志愿者协会 心理健康教育咨询中心 部分源于网络

期末周来袭，你是否觉得大学课程就像是升级版的迷宫，让你摸不着头脑？到了年底，钱包悄悄变瘦，你是否感到头疼？不少同学进入了恋爱阶段，怎么平衡爱情和学业，是否也是个甜蜜的小烦恼？未来像一片迷

雾，让人看不清方向，怎么找到自己的职业道路，你是否感到迷茫？面对这些小怪兽，不要怕，“校园20分钟”能量包一定可以让你心情充满电，压力“嗖”一下飞走，活力满满地应对接下来的挑战！究其

起源的“公园20分钟效应”，原指一天只需花20分钟走进公园，感受自然的气息，心情就会变得舒畅。现在，面对期末周，我们倒也不妨短暂逃离生活的繁杂，花上20分钟，放松身心、减轻压力。

静心阅读20分钟

期末周安排堆积如山，但你毫无思绪，不知从何下手？无论是紧张还是忙

碌，不妨试试踏入图书馆，找一个喜欢的角落，拿起一本适合的书。只需20分

钟，慢慢找回内心的平和与安宁，给灵魂一片自由的徜徉之地。



享受美食20分钟

周围的世界纷繁复杂，内心却五味杂陈？别多想了，禁止内耗！炒饭、米线、

麻辣烫……这些更适合大学生的“解压神器”正等着你。走进香味四溢的食堂，

别纠结生活有多难，先思考要不要葱花香菜吧！

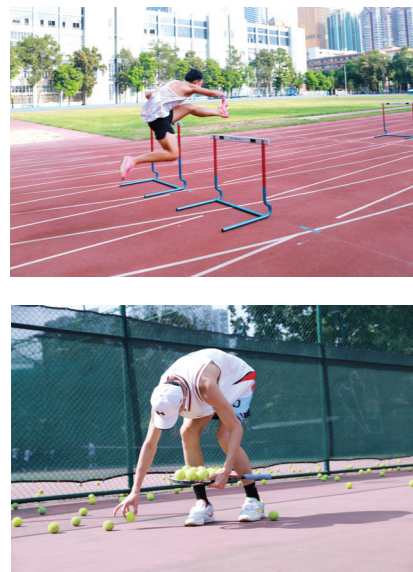


运动活力20分钟

学业压力如影随形，你在书海题山中倍感压力？动起来，拒绝摆烂！无论是跑步、跳绳、打篮球，

还是健身房里的力量较量，球场上大小球的激情飞驰，都是更适合广体学子的“朝气秘籍”。迈向激情洋

溢的操场与场馆，别在乎成绩如何，先专注怎样突破极限，赶紧开练吧！



校园漫步20分钟

冬天的凉风让人思绪万千，你是否陷入了莫名其妙的压抑？大自然的绿色是性

价比超高的解压利器。漫步校园林荫路，羊城的12月，阳光温暖而不刺眼，照得人

暖洋洋的。一阵略凉的微风被树叶挡住，斑驳的树影“波光粼粼”，妙哉！妙哉！



身心舒缓20分钟

生活的重负使你身心俱疲，情绪的阴霾笼罩心头？别硬扛了，放下疲惫！广

体心理健康教育与咨询中心助你应对焦虑，放松肌肉，舒缓身体机能。心理咨询、

沙盘、宣泄室……这些驱散阴霾的“心灵良药”，也是适合我们的“心灵港湾”。



社交公益20分钟

孤独感在心底蔓延，觉得自己被世界遗忘在角落？别孤僻了，抛开羞涩！在公益

活动里传递爱心，于缤纷社团活动中绽放光彩。聚在温馨热闹的校园角落与活动场

地，别在意什么话题深浅，先畅叙彼此的喜怒哀乐，共筑温暖情谊与社会担当。



文化探寻20分钟

喧嚣尘世中，你是否对未来感到迷茫而不知所措？漫步广州街头，感受citywalk的惬意，探寻红色文化遗迹，领略先辈的热血与荣光。走访民俗文化遗址，触摸城市的灵魂与根基。从农讲所到陈家祠，从三元里到西关大屋，这是更适合大学生的“文化滋养”。置身于底蕴深厚的城市脉络之中，沉醉在这千年岭南文化的魅力长卷里。



且慢，少年！别总急着赶路，按下“一键暂停”，每个20分钟都是青春电影里的精彩剪辑。

我们该如何利用这神奇的“20分钟效应”，找到属于自己的解压秘籍呢？让我们听听他们怎么说~

问 如果给你空闲的二十分钟，你会如何选择呢？

佳 如果给我二十分钟的空闲时间，我会选择去公园的长椅上享受阳光。在忙碌的学业和工作压力之下，能够抽出片刻时间沐浴在阳光下，对我来说是一种极大的放松。特别是在这种寒冷的季节里，如果能够安静地享受二十分钟的阳光，我会感到非常幸福。

发 我会选择去赶路，去感受路。我会选择漫无目的地闲逛，没有目的、没有方向地去感受，去感受自然，去发现自然。

曼 我会边听歌边收拾桌面。因为课业压力和训练经常忙得没时间收拾，桌面很凌乱，所以我想通过专

注于一项简单的任务，用二十分钟的空余时间收拾完，让桌面整洁干净，办公学习心情都会好很多。

问 二十分钟结束之后，你的感受和体会是什么？

佳 我感觉整个身心都会得到放松，没有平时的压力，心情会变得愉悦。我会放慢脚步，放慢节奏，静下心来感受生活的美好。

丽 我觉得二十分钟其实可以做很多事，而且做的事其实是没有对错或者合不合适之分的，只要能在二十分钟里获得了满足感和幸福感，那么就是好的，不必限制在别人的观点里面。

问 关于“二十分钟效应”，你有什么建议可以分享？

佳 进行一些简短的冥想或者深呼吸练习，或者是用来阅读一些励志或者启发性的文章，也可以用这段时间来做一些简单的伸展运动，这不仅能放松身体，还能提高我们的精神状

态。总之，“沉浸式”二十分钟可以极大地提升我们的生活质量。

曼 我们可以利用二十分钟来规划接下来的任务、整理待办事项，这样可以提高我们的工作效率。如果喜欢烹饪，亲手调制一些健康的小吃或者饮料。此外，也可以用来学习一些新技能，比如学习一门新语言单词或者练习技能基本功。在快节奏的生活中，二十分钟虽不起眼，却能成为提升效率和生活质量的关键，也能让学生在忙碌的课业中找到平衡。

“20分钟效应”让你如释重负，让愁绪散尽天边，目之所及是闲适人间。慢下来，专注一事，收获幸福与心安。亲爱的小伙伴们，期末周的压力或许让你喘不过气，但请记住，短暂的20分钟也能带来巨大的改变。不妨踏出房门，用心去体悟“20分钟效应”的魔力。无论是静心阅读、享受美食，还是运动活力、校园漫步，每一个20分钟都是你缓解压力、重拾动力的机会。让我们用这些小而美的片刻，轻松应对期末周，迎接更从容的自己！