

有人花780元买树疗课程,有人交3800元考执业资格 抱抱树还要花钱? 树疗,养生术还是生意经

一棵树,也能成为疗愈心灵的大夫。

前不久,杭州姑娘丁丁工作受挫,报名参加了体验价为780元的“森林疗养”,持续近3小时,双手环抱树干、弯腰用头顶住树身,静默数分钟……工作上的焦虑好像突然消失了。

树疗,这个听起来略显离奇的行为,并非个例。身处喧嚣与压力的都市人,似乎越来越倾向于回归自然寻找疗愈。在小红书等社交平台上,小众“抱树疗法”的实践者不在少数。

与此同时,一些人也靠着“树大夫”,悄悄做起了“森林生意”。一些机构发布的“森林疗养”服务内容,价格动辄上千。

森林疗养究竟是什么?若树木真是“自然大夫”,它的“诊费”又是否合理?

自由抱树 真的可以“放青松”

拥抱一棵树,会让人“放青松”吗?小红书博主“绿子的自由生活”(以下简称“绿子”)用亲身经历证实:会的。

她的三次拥抱,都发生在2023年的夏天,分别是北京颐和园清朝时期的古树、杭州九溪巨大的水杉和塔克拉玛干沙漠的一棵胡杨。

大学实习期间,绿子曾在西湖边短暂居住数月。2023年夏天的一场暴雨里,她和朋友在九溪偶遇了那株巨大的水杉,他们毫不犹豫地大笑地抱住了它。“当时觉得这种瞬间,难得一回。那次抱树的体验,让我把抱树和‘陪伴’更深刻地连接在一起。”

在绿子的认知里,“抱树”本质上是一种逃避孤独的行为。“树在我孤独时,给了

我一个依靠。在这些自然的参照物前,烦恼被暂时搁置了。”

如今的绿子在深圳定居,工作、恋人、朋友、书籍,和写给自己看的小说,把生活的“行李箱”塞得满满当当,不再需要抱树来排遣孤独。

黑塞在《树木的礼赞》中说:“懂得与树木对话,倾听树木的人可得真理。”绿子若有所思地告诉记者:“虽然抱树像给生命充电,但树木从不是任人汲取能量的客体——它们是并肩而立的朋友。又或者,每棵树都是悬在街头的‘书签’,它们以绿意盎然的坚韧和自由提醒我们:这是一个尚未完成探索的世界,要始终对生活保持新鲜感和好奇心。”

“树大夫”开出的“药方”要花不少钱

也许,树真的是位良医,但收费的“森林疗养”就显得有些复杂了。近期一则“女子为放松疗愈每月花780元抱树”的新闻,评论区质疑的声音此起彼伏:“抱树还要花钱吗?”“自己去森林找棵树抱一下不可以吗?”更有网友调侃:“这780元会让我更抑郁。”

记者检索“抱树疗法”“森林疗养”发现,一些疑似旅游机构的账号发布了很多诸如“招募森林疗愈体验官”的博文。记者添加了“风吟瑜伽”机构一名龙老师的微信后,对方发来一张标有“森林疗愈”的宣传海报,为期2日的活动囊括“气脉呼吸与颂钵音疗”“大笑瑜伽与铜锣音疗”“森林瑜伽身心舒展”等。对方说,7月1日前下单可享受“早鸟价980元”。

在中国人民大学心理学系副教授唐信峰看来,作为较新兴、小众的概念,“抱树”被社会关注,是由于“显眼”。不过,这的确是一个调节焦虑的方式。从心理学看,拥抱树木与“自然联结”理论相契合——当个体置身自然并与之建立联结时,会产生融

入自然的归属感,这种体验有助于缓解焦虑情绪。

“拥抱本身就会让我们感受到爱与被爱,从而产生疗愈的效果。”唐信峰指出,树木像一个静止的人,这可能让拥抱者安心,这也许是抱树疗法的一个内部机制,“当然这都是推测,需要更多的研究验证。”

但唐信峰特别提醒,抱树疗法或森林疗养,都不是正式的心理干预疗法,要成为一个独立的“疗法”,需要一整套完备的理论和理论和技术。“如果我觉得往湖面扔石头很治愈,我就能给这个行为起名叫‘扔石头疗法’吗?一个行为要称之为‘疗法’,需要很多的理论构建、机制探索、技术开发与效果评估研究。”

他指出,若此类行为形成明码标价的成熟产业,可能出现部分项目价格虚高的现象,甚至存在过度包装与虚假宣传的问题。此类现象若想实现推广普及,需要探索抱树这一行为所带来的短期效果和长期效果、适用人群、适用问题类型等。

“森林康养师”一门新兴的职业

记者还发现,部分博主发文“已成为合规森林康养师”,并附上资格证书照片。其中一位博主透露,想拿证“参加培训即可”,参训费3800元。记者追问下,对方指引关注微信公众号“森林康养师”。

记者进入该公众号后点击“线上学院”,跳转至“森林康养人才国培网”链接。在“课程专栏”页面,“初级森林康养师培训班”课程标价正是3800元,目前已开办至第二十五期。点击售货页“客服”按钮,弹窗显示“添加班主任微信完善资料”,附带的联系方式指向微信账号“丁文华~森林康养&自然教育”。

当记者表达考证意向后,丁文华发来“第三十二期森林康养师(初级)能力提升培训班”通知链接,并说明:“培训班结业时会进行考核,初级班考核基本可以通过,考核通过后,即颁发证书。”

资料显示,该培训班将于7月22日至25日在北京开班,培训内容涵盖“森林康养疗法体系建构及基地建设实务”“五感疗法在森林康养中的应用”“植物感染与拓染等园

艺疗法实操”等模块,从理论到实操,似乎颇为丰富。

对森林康养师的工作内容,丁文华给出了一段较为书面的定义:“就是根据不同人群的身心健康情况,定制森林康养服务套餐和方案,通过森林康养互动和自然疗法,让客户群体达到身心健康提升的效果。”

“森林康养师一职的确真实存在。”北京盈科(杭州)律师事务所律师章璐琼指出,2022年下半年,人社部发布新修订的《中华人民共和国职业分类大典》里面,纳入了“森林康养师”这一新增职业。

不过,因为森林康养师属于新兴的小众职业,目前尚未对从业人员设置明确的准入门槛,也并无必须持证上岗的硬性规定,这导致从业者水平参差不齐。章璐琼提醒,部分第三方机构可能通过发布虚假广告吸引考证并收取高额费用,此类行为不仅涉嫌虚假宣传,更可能触及刑事风险。对此,她建议对“森林康养师”感兴趣的求职者,务必保持警惕,增强防骗意识。

据《钱江晚报》

绿子的自由生活 已关注



在北京颐和园,绿子第一次抱树

因为拥抱一棵树,我被一条采访

拥抱不只是人类之间的专属动作,也可以是我们和树之间的连结。树是具象化的时间,干燥的树皮之下,是开枝散叶、树基务坚的蓬勃生命。当你拥抱一棵树,沉浸其中,就能感受到时间变成了可触可