

□本报新闻观察员 洛谭



马奇钟声

微信祝福,字数不在多少,内容不拘雅俗,辞藻更不必华美、煽情,“走心”就好。

## 少点“复制祝福” 拜年“走心”就好

拜年是传统年俗。而今,微信拜年成为越来越多人的首选方式。今年春节,你是否被微信祝福包围?

21日,“微信”发布了“2018年春节微信数据报告”:2月15日0点至2月21日0点,微信消息发送总量达2297亿条,朋友圈总量达28亿条,音视频通话总时长达到175亿分钟。其中,90后用户消息发送量占总量的42.5%,位列第一,80后、70后用户紧随其后。共有7.68亿人选择使用微信红包传递新年祝福。

动动手指,就能传递祝福与情谊,微信拜年已经被大多数人接受,逐渐成为一种新年俗。然而,这种时尚快捷的拜年方式也遭遇了一些尴尬:微信拜年多是复制、粘贴,加转发、群发,尽管文字、音频、视频齐上阵,花样不断翻新,但是内容往往大同小异,甚至一字不差,让人越来越觉得没啥意思。很多人,收到微信往往并不看,等攒到几十条才看一看、回一下。在“复制祝福”泛滥的

情况下,人们对微信拜年的热度正在慢慢减退。

与此同时,很多人在编写微信祝福时,会标明“绝对原创”,以体现一片真情与苦心。“绝对原创”表达的是人们对“复制祝福”泛滥的不满,对个性和真情的呼唤。

平心而论,微信拜年不是不能“转发”“群发”,毕竟不是谁都能创作出几十条乃至数百条言辞优美而又饱含深情的微信祝福。然而,拜年的意义不是拜的形式有多新颖、多雅致,而是拜得“走心”,倘若人人都转发他人现成的“优美祝福”,容易让人审美疲劳,甚至不胜其烦,说不定还会整出个拜错年、送错福的尴尬。

短信也好,微信也罢,字数不在多少,内容不拘雅俗,辞藻更不必追求华美、煽情,只要“走心”,只要发于于心,哪怕是一行简单的文字,一段自己录制的语音、视频,也能轻柔地抵达对方内心深处,这才是拜年原本的内涵,也是拜年应有的温暖和力量。

## 摆脱“节后综合征” 从“心”开始

□本报新闻观察员 洛谭

“节后综合征”其实是心病,心病还需心药医,陶行知所言“知责任,明责任,负责任”是味良药。

过了正月初六开始上班,虽然年味儿还在,但既然到了工作时间,就该收心干活。

身心疲惫、状态不佳、抗拒上班……“节后综合征”虽说是人之常情,但也需要及时适应,尽早进入工作状态,别让惰性主宰心灵,别让安逸消磨斗志。

“节后综合征”其实是心病,心病还需心药医,陶行知所言“知责任,明责任,负责任”是味良药。

作为学生,想想学习职责,问问自己年前定下的学习目标完成了多少;作为成人,想想工作职责,问问自己年前定下的工作目标完成了多少;公务员的工作与百姓生活密切相关,是慵懒疲沓地应付,还是精神饱满地对待,说到底,与个人心中的服务意识有关,问问自己是否对工作尽取,对他人尽责。

心中有目标,天天都是年,这么说,你别不信。从生理学看,心中有目标,能促进大脑产生多巴胺,让心灵时时感受激情的愉悦;从心理学看,心中有目标,每天日子过得有劲儿,心里常常有充实感。春节期间,饮食、作息无规律,频繁应酬让人兴奋,也让人疲倦,工作能帮你调整紊乱的生物钟,让你尽快进入规律

生活模式,工作产生的适度压力,也更有利于身心健康。

因此说,工作的“苦”,与过节的亢奋相比,难免令人焦虑、想逃避,但奋斗的生活能给你带来更多的“甜”。正因为有了一年的辛苦打拼,春节才令人翘首期盼,人们才能尽情享受奋斗后的惬意。

春节,是休整,也是迎春——迎接大自然和新生活的春天。此刻,春光正好,让我们趁着明媚春光大干一场,不负春光,不负人生。

有句话说得好,每天叫醒你的不是闹钟,而是心中的梦想。校准工作生物钟,绷紧奋斗的神经,新年伊始,想想自己有哪些美好愿望要实现,有哪些工作目标要完成,列张“愿望清单”,怀揣梦想上路,拥有这样的好心态,工作起来又怎么会倦怠?



扫二维码,关注微信公众号“微动洛阳”进行投稿。稿件一经采用,即奉稿酬。

# 好牛肉，认准德荣牌！

好吃不腻的德荣牛肉，单月销售额300多万元，牛！



扫码逛商城

洛报直采 | 正品保障 | 半日到家 | 售后无忧

配送区域：洛阳市老城区、瀍河区、西工区、涧西区、洛龙区，洛阳高新区

您身边的网上商城  
正品·半日达



映,春节期间购买德荣牛肉的人,基本上都是老顾客,他们有些人还专门打电话夸赞德荣牛肉,“好吃、方便、放心”是大家说得最多的。

### 好吃不腻真营养

为什么好吃呢?用德荣厂家的话来说,用的是整块牛腱子肉,制作工艺十分复杂:牛肉灭菌后排酸72个小时,然后历经6小时坛腌,之后再循环老汤小火煨煮,待汤浓收汁后关火,中间无淀粉添加,无多余油腻,牛肉自然十分入味儿。由于层层把关、精选原料,德荣牛肉含有丰富的铁元素及维生素B6等营养元素,有益健康又不易长胖。

咱洛报购时惠商城推荐的德荣牌牛肉鲜嫩爽口,好吃不腻,仅仅一个月销售额就300多万元。昨天,购时惠商城刚恢复配送,就有500多箱牛肉出库。据客服人员反

### 损一赔二真放心

凡是洛报购时惠商城推荐的东西,必须质量过硬,售后有保障,德荣牛肉也不例外。今年,购时惠商城不仅专为洛报读者定制独一无二的牛肉礼盒,并且还和德荣厂家达成协议:顾客购买的德荣牛肉,有任何问题,全部损一赔二,并由专门的售后人员上门服务,让读者没有后顾之忧。

### 开袋即食真方便

德荣牛肉,作为健康营养、滋味鲜美的熟肉制品,即使天天吃也不会觉得腻。家里如果来了客人,或者当您又饿又累时,将真空包装袋撕开,就能即刻享受美味,十分方便。

河南德荣牛气冲天牛肉,4年热销15万箱,今年更是创下单月销售额300多万元的不俗“战绩”。春节过后,洛报购时惠商城持续补贴读者,德荣牛肉直降20元,现仅售125元/箱,好吃不贵,营养实惠!

德荣牛气冲天牛肉  
五香味/250gX6袋/箱

读者专享价:125元  
直降20元

市场价:168元 商城价:145元

清爽鲜果  
润肠解腻

约5.25kg  
优选库尔勒香梨  
市场价:79元  
读者专享价:59元



约4.75kg  
赣南脐橙礼盒  
市场价:99元  
读者专享价:78元



5kg  
新疆阿克苏冰糖心苹果  
市场价:99元  
读者专享价:79元



24小时  
订购热线

66778866

团购热线  
张经理

13213671232

网上购买  
更便捷

www.goushihui168.com