

理性看待“春节戒断反应”

关育兵



节后首日,许多人拖着疲惫的身躯走进办公室,无精打采、哈欠连天,一上班就犯困,下班却精神抖擞,这种状态让大家纷纷调侃自己患上了“节后综合征”。实际上,这种所谓的“春节戒断反应”是非常正常的生理和心理现象,应以理性平和的心态看待它。

(九派新闻2月5日)

春节是人们一年中最放松、最惬意的时光。当假期结束,人们不得不突然回归到紧张忙碌、规律有序的工作节奏中,身体和心理往往会在短时间内难以适应,从而出现精神萎靡、注意力不集中、焦虑烦躁等一系列“春节戒断反应”。医学人士指出,从安逸舒适的环境突然切换到充满压力的工作环境,产生焦虑情绪属于正常的心理状态。

面对“春节戒断反应”,需各方积极主动应对。从个人层面来说,首先要调整好心态,坦然接受身体和心理的变化,以循序渐进的方式投入工作。开工首日,不妨先从一些简单、容易上手的工作做起,逐步找回工作状态。此外,还可以通过适度的体育锻炼来改善低落的情绪,比如慢跑、瑜伽等。也可以提前规划下一个长假计划,给自己一些美好的期待,从而缓解节后的失落感。如果领导安排了强度较大的工作,要主动与领导沟通交流,争取减少压力源。



图片来源于网络

美国哈佛医学院和马萨诸塞州立大学的研究表明,发呆是一种极为简单有效的减压方式。当人们心无杂念、脑子里什么也不想的时候,大脑中的α脑电波会得到加强。这种特殊的脑电波不仅可以抑制信息超载,让注意力和意念更加集中,还能有效改善情绪、减轻压力,同时加强记忆力并提高免疫力。另有研究发现,每天适当发会儿呆,能将焦虑和抑郁风险降低25%。这对于被“春节戒断反应”困扰的人来说,无疑是一种简单易行且有效的应对方法。

企业也应当关注员工节后的状态,给予一定的理解和支持。在节后首日,可以安排一些相对

轻松的工作任务,避免给员工带来过大的压力。

从社会层面来看,媒体可以加强对“春节戒断反应”的科普宣传,通过各种渠道和形式,引导大众正确认识这一现象,消除不必要的担忧和恐慌。学校也可以针对学生开学后的类似情况,开展心理健康教育,帮助学生调整状态,尽快适应新学期的学习生活。

“春节戒断反应”是人们在假期与工作转换过程中的正常表现,无需过度焦虑。采取科学合理的应对措施,就能顺利度过节后适应期,以饱满的精神状态投入到新一年的工作和生活中。

解锁旅游新玩法 变“流量”为“留量”

艾才国

节假日,安庆市旅游市场迎来“开门红”,各大景区景点游人如织,景区特色年味活动与乡村旅游成为亮点。据市文旅局统计,春节假期,我市接待游客741.97万人次,旅游收入39.5亿元。

(《安庆晚报》2月6日)

这个春节,我市旅游市场“热辣滚烫”,这充分展示了安庆作为旅游大市的独特魅力,更让人看到了活力安庆的无限可能。旅游“流量”变“留量”是指通过各种策略和措施,将原本短暂访问的游客转变为长时间停留并多次回访的忠实游客。这种转变对于当下提升旅游目的地的经济效益和社会影响力具有重要意义。

如何将安庆旅游由“一时热”变“一直热”,由“短红”变“长红”,则是业内人士在春节旅游“火出圈”之后需要冷静考虑的问题。需坚持问题导向,盯住堵点、短板深入思考,探究破题之道。比如,如何针对节假日游客扎堆,解决人挤人、排队时间太长,游览体验不佳等问题;如何让旅行回归休闲放松的本义,让更多人在安庆尽享慢旅游;如何摆脱“门票依赖症”,做大做强旅游产业链等等。

“流量”变“留量”,关键看质量。为此,必须立足日常工作把真功夫练到位,凭实力出圈。须深挖地域优势资源,擦亮特色地标,打造“硬核”旅游产品,从观光游走向深度游,从大众化迈向定制化、差异化,让研学游、毕业游、戏曲游、美食游、避暑游、博物馆游等应有尽有,各美其养。

实现旅游“全年红”,要充分发挥安庆“戏曲之乡”“非遗大市”等优势,让游客“白天看景,晚上看戏”“游景点,赏非遗”……让文化与旅游融会贯通,并通过举办艺术节等系列活动,开展各种宣传、推介,以此来提高安庆旅游品牌知名度。

值得关注的是,把游客吸引过来只是开始,以游客为中心,通过有温度的服务体验在顾客内心留下好印象,这才是增加“回头客”流量的制胜法宝。必须要在暖心服务上使长劲,提升包含出行、住宿、餐饮、游览、购物、娱乐在内的旅游服务体验,以优质的环境、细致的服务积攒口碑,回馈好每一份远道而来的热情。如此,安庆旅游不但节日“爆红”,更会经久“长红”。

春节消费市场勾勒经济活力新图景

潘天庆

春节假期,全国各地洋溢着喜庆祥和的节日氛围,安庆消费市场也迎来了一年一度的“黄金周”,影院、商超、餐饮业等消费场所人气爆棚,消费热潮不停涌动。

(《安庆晚报》2月5日)

春节是传统节日,也是消费旺季。2025年蛇年春节假期,我市涌动的消费热潮,传递出安庆消费市场的澎湃活力。

春节历来是消费市场的黄金期,也是观察全年消费韧性与活力的一个重要窗口。今年春节假期增至8天,而且除夕也纳入了法定节假日,为扩大消费带来了新机遇。超市、商场人气旺,餐饮“一桌难求”,影院场场满座……这些人间烟火气,升腾着消费信心,展示着春节市场传统消费的回归,也是创新业态的延伸。

相比往年,今年春节消费市场格外活跃。商家也紧扣春节消费热点,洞悉最新变化的消费需求,做足

了春节消费这篇大文章。在当前全方位扩大内需的大背景下,春节假期社会消费迎来的热潮,由此所传递的“暖意”,已然为全年的消费提振奠定了坚实基础。

应该说,春节涌动的消费热潮传递出的市场活力,是“超长假期”效应叠加政策利好共同促成的。在展示社会消费潜力的同时,也表明促消费、扩消费的一系列政策“组合拳”是有效的,将为后期如何进一步扩大内需提供了参考。

这个春节,不仅餐饮、文旅等传统消费活力旺,新消费也亮点纷呈,购新补贴等促消费政策更为市场“加了一把火”。春节假期,涌动的消费热潮传递出市场活力,是大众消费向品质型需求转变的一种趋势。消费者根据自己的需求选择价格与品质均能适配的产品,将更多的资源投入到真正能够提升生活幸福感的领域,实现消费的优化,展现出理性而成熟的消费理念。如春

节档的《哪吒之魔童闹海》盘活了电影市场,凭借精良的制作和精彩的剧情,赢得了好评。春节假期在我市总票房高达1309.71万元,助力电影市场成为我市春节期间消费市场大赢家之一。

春节,往往被国人视为一年真正意义上的开始。当烟火气与科技感并存、传统味与国际范共融,春节消费市场的火热场景必将为经济发展开好头、起好步提供强大助力。春节消费在市场和政策共同发力之下,不断创新产品、服务、体验,持续创造更多、更好的消费条件,我市消费市场可待挖掘的潜力依然可期。

当前,内需不足是经济运行面临的困难挑战。此次春节假期涌动的消费热潮传递出的市场活力给我们增添了信心,相信随着扩内需一揽子增量政策红利不断释放,消费市场的活力将持续增强,我市消费市场必将实现“开门红”,为经济增长注入了新动力。