

厢遇联合南岸区总工会 诚邀100位单身男女 免费开启穿越之旅



商家介绍

鲜龙井火锅公园，坐落于重庆南山，成立于2002年，是火锅小镇发轫初始的火锅店，从最初6张桌子到如今累计接待贵宾千万人次的火锅公园，开创了大型户外园林景观火锅公园的先河，营造了一个休闲放松之所，让穿梭城市高楼的人们，远离快节奏、高压、喧嚣的都市生活，回归心灵，收获高品质的生活方式。鲜龙井火锅底料制作技艺历经四代传承列入非遗名录，20多年老味道！



九月，是爱你的续篇。
厢遇联合南岸区总工会为快节奏的都市青年男女职工们，带来一场穿越之旅。在沉浸式剧本互动中，邂逅同频的他/她。

活动主题

情意系千古 南岸觅良缘

活动时间

2023年9月24日(本周日)14:00-18:00

活动地点

重庆市鲜龙井火锅(南山总店)

主办单位

重庆市总工会

承办单位

南岸区总工会

策划执行

重庆晚报·厢遇

亮点多多

1. 打卡大型户外园林景观火锅公园

本次活动选址大型户外园林景观火锅公园——鲜龙井举行。该园林景观火锅公园被青山绿水环抱，被繁茂荷叶簇拥，空气中不仅飘荡着火锅的香味，也同样弥漫着浪漫的味道！

2. 沉浸式剧本体验

本次活动主流程剧情在九川大地上展开(九川是架空的古代大地，参考热播网剧《卿卿日常》)。其宏大的故事背景，给嘉宾们沉浸式剧本体验。男女嘉宾化身九川居民，彼此协作却又相互竞争。最终胜出的小组，会赢得九川之首的地位。

对汉服感兴趣的嘉宾，还可以体验一把换装，来一

次“穿越”。

3. 享非遗火锅+惊喜礼品

本次活动还为每位嘉宾提供了免费的非遗火锅体验，互生好感的男女嘉宾可自由组队品尝美味火锅，还有海量惊喜礼品等大家拿！

报名方式：

扫码免费报名(提交报名信息后，工作人员将进行审核，并通过电话或短信通知报名成功的嘉宾)。

报名条件：

在渝工作且年龄在23—38岁以内的单身职工，收入稳定，无不良嗜好。



重庆晚报·厢遇记者 吕文霁

情感专家
周小燕

如果你有什么情感问题和困扰，我们欢迎你来吐槽、撒泼、哭诉……

倾诉热线：63900090 467386368@qq.com

在养育孩子的路上 你有过这些烦恼吗？

孩子不善于融入集体怎么办？面对孩子如何控制情绪……育儿路上，你是否遇到过这些烦恼？一起来看看专家怎么说。

如何引导孩子尽快融入集体？

陈女士：

我的女儿4岁，在小区里见到平时玩的小伙伴都聚集在一起玩时，她不知道如何融入进去，但如果是单个的小伙伴，她就很热情，很快就和对方玩在一起去了。不知道怎么做，才能让孩子自然又很快地融入集体？

周小燕：

为你的细心点赞，你善于观察孩子的成长，发现孩子不善于融入集体。以下两种方法你肯定试过：其一，帮助孩子破冰，你带着孩子加入小伙伴们；其二，你陪孩子做游戏，吸引小伙伴们来加入。

或许你的心愿是孩子能从性格上转变，愿意自己融入，那么可以尝试一种新的思路：有意识的离孩子稍微远一点，只要孩子在自己的视线范围内，能确保安全就可以了。好处有两个，一是给了孩子自由成长的空间，孩子发现妈妈没在身边，对大人的依赖就减少了，你会惊喜地发现，她其实是有办法融入小伙伴们的，小孩子的友谊就是这么不讲道理，突然就是好朋友啦；二是你腾出手来了，可以做点自己的事情，比如主动和其他孩子家长交谈，给孩子树立交朋友榜样。日常多带孩子参加户外活动，见多识广了，自然就不怯场了。

面对孩子如何控制情绪？

櫻桃：

或许很多家长都有我一样的烦恼，孩子调皮时，总会忍不住对他们大吼大叫。吼完之后又开始后悔，开始反思“他还只是个孩子，不能用成年人的标准去要求他”，明明知道要控制好情绪，可是脾气上来的时候，还是忍不住提高嗓门。如何才能控制好自己的情绪呢？

周小燕：

当孩子调皮时，你就忍不住大吼大叫，吼完就后悔，其实问题出在一个“急”字上，解题思路可以放在“缓”字上，下次当你想要发脾气时，可以先问一个问题：能告诉妈妈你的想法吗？

听孩子说完，你再决定是否发脾气吧，很多时候缓一缓，脾气就过去了。当孩子调皮时，或许是他有了特别的需求，比如想和某个小伙伴玩，希望大人关注他陪他，也或许是有了特别的灵感，跃跃欲试……那么，你不问缘由的吼叫是否就有些武断了呢，孩子也会委屈巴巴地受打击呀。

作为成年人，我们应该为自己的情绪负责，想办法调控好自己的情绪，做情绪的主人，不能被情绪支配。可以试着把孩子的调皮当做一个小问题来解决，发脾气只会压制问题，无法解决问题，正解是关注问题产生的原因，采取恰当的方式，最后评估效果复盘。当一个个小问题被圆满解决后，你也能自如调控自己的情绪啦！

如何做一个能坚持的父母？

秋秋：

最近我在反思，感觉自己在教育孩子方面做得一点都不好。就拿培养孩子阅读习惯来说吧，我给她买了很多故事书，孩子小的时候我还能每天坚持给她讲故事，但后来工作事情多起来就慢慢懈怠了。现在孩子5岁，主动看绘本的时候几乎没有，但只要我给她讲绘本，她就一个接一个，听得睡不着。于是我就在反思，自己要是一直坚持，或许孩子会养成不一样的习惯。每次我要下定决心每天坚持带娃看绘本时，坚持不了几天就因工作带来的疲惫而懈怠了。想请教周老师，有什么方法让自己做一个能坚持的父母？

周小燕：

坚持是个好习惯，如果你一直以来就坚持，或许孩子会养成不一样的习惯。可你也不必全盘否定，觉得自己就是个不能坚持的母亲，就比如反思这个习惯，你就坚持下来啦，你习惯反思，就有进步成长的内驱力，发现问题就解决问题，成长从什么时候开始都不会晚，加油！

就阅读绘本而言，为什么不能坚持呢？或许是因为工作疲惫而懈怠，也或许是因为孩子太喜欢，一个接一个停不下来，确实很费妈。那么，怎么样才能像坚持反思一样，坚持读绘本呢？不妨试试给阅读这件事减负：1. 固定时间阅读，比如睡前半小时，固定的时间能减少随意性，固定的时长能避免过度消耗；2. 和孩子约定好，告诉孩子妈妈的状态，提前商量好读几本书，大家心中有数，就容易落实执行啦。

坚持不是一次做到极致，而是每天都在行动，用小而具体的快乐，替代大而抽象的愿望，坚持就有了实现的路径。

你愿意每天进步一点吗？

重庆晚报·厢遇记者 张春莲 实习生 秦欣怡 汪家灿