

■青年时评

身在上班心在野,给自己一个缓冲区

□青年报评论员 陈宏

这个8天的春节,你过爽了吗?复工后,现在成了新流行词的“春节戒断反应”,你今年也有吗?不过,身在上班心在野,乃人之常情,认识它、了解它,就能战胜它,无论它是叫“节后综合征”,还是摇身一变叫“戒断反应”,都没什么大不了的。

这种“反应”,其实是一种正常反应。春节是全球华人最大的节日,俗话说得好,“有钱没钱,回家过年”,无论是在家还是出游,这个以休息和团聚为主题的节日,最容易让大家放松。我们绝大部分的普通

人,在这个节日里,遇到的都是亲朋与故友,安排的都是美食和娱乐,安逸舒适的节日环境,跟节奏超快、神经紧绷的工作学习场景,形成了极为鲜明的对比。

所以,上班后的首日,不少人都感觉到了不适应。重新坐回工位,一想到即将重启一年的高压工作,就觉得沮丧郁闷甚至抗拒。2月4日,一名自称学生家属的男子向安徽省教育厅举报滁州市定远中学提前开学补课违反规定的新闻,还因为踩准了“春节戒断反应”的大众心理节奏点,因此上了热搜。

过于理性的人士,会将这样的反应,归结为身心的亚健康。不用去对号入座,自己吓自己,我们的心理并没有这么脆弱。无论换哪种“惊悚”的新名字,这种反应都只是一种正常的不适应状态。月有阴晴圆缺,人有情绪高低,突然从或热闹或放松的状态中抽离,心理当然会需要一个调整。就像我们做梦老觉得举手抬脚困难,追人迈不开步,吃饭张不开嘴,全身肌肉都彻底松弛了下来,大脑又怎能轻松调动它们来工作?

了解了所谓“戒断反应”的原理,我们可以尝试用汽车发

动的原理来对抗它。即使是F1的赛车,也不可能直接从0瞬间加速到100,必然是逐渐加速的过程。所以,身在上班,不妨让心情再野一会儿,让发呆和工作“犬牙差互”般交替进行。科学家的研究表明,发呆是最简单、最没成本的心理舒缓方式,它能带来注意力集中的能力,让情绪改善、压力减轻,人的工作效率乃至身体免疫力,都会呈正向的上升态势。

其实,我们平时也都有这样的生活经验。当内心烦躁不安时,放下手上的工作,去洗个碗、散个步或者干脆去淋浴一下,在心无旁骛地放空式解压

后,我们往往就能找到应对难题的方案。

不过,发呆只是用来重新起步,并非鼓励自己躺平。奋斗,永远是人生的底色。就像这个春节火爆的电影《哪吒之魔童闹海》饺子导演所说的那样,“生命的意义在于过程,而不是结果。每一个人都是自己生命的主角,挣扎是不能停的。”

发呆之后,给自己制定一份容易完成的短期计划表,恢复日常的一些工作习惯、生活作息,我们就能更快地恢复,再度为自己的梦想而战。蛇年新春,瑞启新程。全新的人生,永远在前方。

记者探店宜家徐汇商场闭门改造前一天 消费者依依不舍 餐饮区人气火爆

宜家徐汇商场要关门了?近日,有网友在社交平台上发布了“宜家徐汇商场要关门”的消息。青年报记者昨天前往探店时看到,各种家具和样板间确实已经“清空”,只剩下少量货品供消费者选择。宜家方面表示:徐汇商场将于2月8日正式开始闭门改造,4月底焕新开业。

青年报记者 郭颖

大家依依不舍 消费者不少,餐饮区火爆

虽然是闭门改造前的最后一天营业,但下午2点记者走进宜家徐汇商场最负盛名的餐饮区时,还是感受到了火爆的人气,有不少家长带着孩子来吃东西,对于暂别的两个多月,大家依依不舍。

采访中,记者发现:不少消费者并不是来购物的,纯粹就是过来吃个饭,有的甚至只是来喝一杯免费的咖啡,他们中有的人还不知道,这里明天就将闭门改造。

李先生是一个多月前听朋友介绍,刚刚加入宜家“餐饮大军”的,虽然来的时间不长,但已经交了不少朋友。“一个牛排套餐只要50元不到,会员还可以免费喝咖啡。”对于即将开展的改造,李先生的建议是:希望保持现有的温馨氛围,商场可以更具AI感,“现在社区医院都可以刷脸了,这里为什么不可以呢?”

虽说是工作日,但顾客还是不少的,尽管大部分货架都已清空,但他们还在挑选为数不多的商品。商场里到处都是“补贴15%”的标签——这里正在参加上海2025年家电家居家装消费补贴活动。

00后小王和闺蜜一起来逛宜家,本打算买些收纳盒,却被毛绒玩具吸引住了,听说宜家明天就要闭门改造,颇有些吃惊:“是吗?难怪好多东西都买空了!”

孙女士望着空荡荡的货架,只能挑选起了小闹钟,一边嘟囔着:“人家跟我说今天是最后一天,我想一定要来的,我要买柜子,结果都撤掉了,营业员跟我说线上也可以买的,但是看不到实物,我不放心。”

徐汇商场作为宜家在中国

大陆的第一家商场,过去27年里一直陪伴上海消费者实现一个又一个的“理想家”。宜家作为情感纽带承载着几代人对家的想象,消费者们也期待这位身边的“老朋友”能够在日常生活购物中不断改善,提供更好的体验。过去一段时间,徐汇商场也陆续推进了一系列小型改造举措。

“这次宜家徐汇商场的改造,是依据过去消费者的反馈和建议而开展的。我们注意到广大消费者期待以熟悉的购物方式来逛宜家,包括家具和家居用品的位置、购买方式等。”宜家相关负责人表示,“对于相当一部分消费者来说,他们期望所购买的产品能赋予他们更好的即时体验,鉴于宜家徐汇商场目前并未设立自提仓库,我们期望能够切实回应消费者的诉求。”

家居自提区回归 将改造优化顾客购物动线

据介绍,本次改造优化的主要部分是顾客购物动线,比如重新打造二楼家具展间区,以便顾客在这里以更加沉浸的形式体

验宜家展间所呈现的家居灵感和生活趋势。一楼是调整焕新的小件商品区,顾客可继续在此次改造中保留的入口咖啡吧、瑞典食品屋、小餐馆以及中庭咖啡吧购物、休息或聚会。

值得一提的是,为了给顾客提供更加即时性和便捷的购物体验,徐汇商场的家具自提区也将在这次改造中回归,未来同宝山、北蔡商场一起,满足全上海更多顾客的购买需求。

“我们结合消费者的反馈,将保留深受顾客欢迎的元素与体验,其中包括入口咖啡吧、中庭咖啡吧、顾客餐厅、小餐馆和瑞典特色食品屋,让顾客在购物之余依旧能够享受熟悉的风味与休闲时光。”宜家方面告诉记者,同时通过商场动线的优化,进一步提升顾客的用餐舒适度,让顾客在商场购物和社交的同时,也能便捷地前往餐厅休憩、用餐。

“徐汇商场在4月底焕新开业后,将继续参与这次补贴活动,同时通过持续优化商场运营,力求为顾客带来更好的购物体验。”宜家相关负责人表示。



宜家徐汇商场餐饮区昨天依旧热闹。

青年报记者 郭颖 摄



市民购买哪吒周边。

青年报见习记者 朱彬 摄

《哪吒2》出圈带火动漫周边 部分产品售罄后补了三次货又被抢空

青年报见习记者 朱彬

本报讯 近日,《哪吒之魔童闹海》登顶中国影史票房冠军,且正在向全球单一市场票房榜首发起冲击。在电影火爆出圈的同时,电影中的IP形象周边也“爆单”到一货难求。记者昨天来到上海最大的泡泡玛特门店,发现相关周边已售罄,电影官方与其他公司联名的周边产品也均在热卖中,部分线下门店一周之内连续补货三次。

手办盲盒线上线下均售罄

2月7日,记者来到位于南京东路的泡泡玛特全球旗舰店,该店工作人员透露:“哪吒盲盒手办上线两三天便卖光了,线上也已售罄,我们也没想到能卖得这么火。”旗舰店工作人员进一步表示,“全上海门店都没有。”后续,记者走访泡泡玛特静安大悦城店和人民广场来福士店进行证实,店内工作人员均反映“哪吒相关的周边均已售完”。

对此,全球旗舰店工作人员建议,可加入泡泡玛特门店社群,若补货上新,工作人员会在群内第一时间告知。尽管官方商城推出了天生羁绊系列盲盒手办及哪吒和敖丙搪胶毛绒玩偶的预售通道,但全球旗舰店工作人员表示,可能需要等待较长时间。

部分门店一周内补货三次

实际上,除了泡泡玛特推出的搪胶脸毛绒和盲盒手办,哪吒



2官方授权的周边还包括长游推出的收藏卡礼盒、徽章、电影典藏卡,万代推出的可动手办,PottePotte推出的毛绒玩偶、手办和金属拼装玩具等。

记者来到上海百联ZX万代线下手办潮玩店,哪吒和敖丙的两款可动手办均有现货,分别售价250元和380元,货架上提示“商品每人每款限购2个”。即便是工作日,依然有诸多市民游客围在货架前,为自家小孩挑选手办,人手一个。上海本地的肖女士带着小孩看了哪吒电影后,觉得“非常不错”,听说线下一出售有哪吒周边产品,便特意过来支持。

在上海大悦城森罗万象线下门店,摆设有哪吒和敖丙的人形立牌,店内货架上除两个哪吒捏捏乐,镭射票、收藏卡、扭蛋机等其余产品均已售罄。“自大年初一周边产品上架后,初二初三便基本抢购一空,截至目前,店内已补充了三轮货。”店内工作人员一边说,一边又端出一筐哪吒捏捏乐补充至货架上。