

累了困了摘根香蕉吃 年轻人将 农场 搬进工位

伴你追月：4月30日,贵报 永报姐妹花刊登了《能看 能吃 喻示奋斗着的人们》一文,报道了大家开始流行在工位养香蕉。确实,一边是996、内卷化、掉头发、过劳肥的上班围城,一边是养绿植,发展兴趣爱好。

主持人：是的。最近很多年轻人的工位 搭子 就是水果。

伴你追月：我之前也收到了朋友给我寄来一串带着粗壮杆子,通体青绿的香蕉。当时我还觉得它很新奇,也吸引了同事的目光。后来慢慢发现朋友圈以及身边很多人都在养,才知道这种小香蕉已成为时下工位 搭子 的顶流。

主持人：比起办公室常见的花花草草,

把热带水果搬进办公室的新鲜感,也让串门的同事眼前一亮。

伴你追月：是的。这种普通缩小版的香蕉,每根矮胖软萌,体型像芒果,又像绿色版的小黄人,一手可握。我们除了每天观察香蕉的成熟过程,更大的乐趣在于香蕉谐音梗引申的寓意。

主持人：什么寓意？

伴你追月：拒绝焦虑,香蕉上面还挂了个小牌子。打工人,打工魂,每天都有缓解不完的焦虑。焦和蕉同音,虑和绿同音,拒绝焦虑和拒绝蕉绿的寓意,刚好有着契合的点。等香蕉由绿变黄,不就是妥妥拿捏职场情绪价值嘛。

主持人：相比于养花,养水果不仅可以

观赏,还能品尝到丰收的喜悦。

伴你追月：对的。每天看看熟了没有,有一种期待,上班的动力也充足。没几天,香蕉就从根部开始变黄,逐渐褪去青涩。数数香蕉的根数,别看体积小,居然有30根。眼见着就要养熟了,我掰下来尝了一根。

主持人：味道怎么样？

伴你追月：既有苹果的香甜,又有香蕉的甜糯,当下午茶正好,但口感还有点涩,得再养几天。我邀请了同事提前认领,一人一根,名蕉有主,还多出不少,吃不完,根本吃不完。累了困了,就摘根香蕉,一口吃掉焦虑的感觉谁懂啊。相比于养花,养水果还能品尝到丰收的喜悦,挺好的。

学习劳动模范只要多做一点点 就能让平凡岗位散发出耀眼的光

锋：5月1日报贵5版刊出了《弘扬劳模精神 擦亮奋斗底色 凝聚高质量发展合力》专版,报道了一批劳模的事迹。他们用汗水浇筑梦想,用奋斗谱写荣光。他们精益求精,折射出各行各业一线劳动者的精神风貌,值得我们学习。

主持人：是的。劳模的荣誉并不是凭空得来的,而是通过自身的努力创造的。只有在工作中真正付出了辛劳和汗水,才能对得起劳模的称号。

锋：从这些劳模的先进事迹里,我们切身感受到榜样的力量、精神的光辉,他们不仅使 爱岗敬业、争创

一流、艰苦奋斗、勇于创新、甘于奉献 的精神熠熠生辉,而且让 劳动光荣、创造伟大 的时代强音更加响亮。

主持人：一个个劳动模范就在我们身边,他们立足本职岗位,发挥工匠精神。我们要向他们学习,保持干一行爱一行的热情、干一行精一行的韧劲。

锋：可以说,一位位劳动模范就是一面面砥砺奋进的光辉旗帜,无论时代如何变迁、社会环境如何变化、生产方式如何变革,不变的是他们身上体现出的敬业、负责、坚持、精琢和创新的精神特质,而这恰恰就是我市经济社会高质量发

展最急需的精神财富。我们需要每一位劳动楷模在任何时候都能发挥引领、示范作用,影响身边人、带动更多人,共同唱响劳动光荣、创造伟大的时代壮歌。

主持人：其实,劳动模范离我们并不遥远,差距也许就在那么一点点。

锋：是的。只要我们多做一点点,在学习上多一点专业专注,工作上多一点精益求精,生活上多一点朴实厚实,一点点累积、一点点提升就一定能让平凡的岗位散发出耀眼的光芒。只要我们把自己的工作做好,把应尽的责任尽到,就一定能够书写精彩人生、实现自我价值。

点头之交的舞友向我借钱 不知道该不该借

风轻云淡：生活中,我们会遇到亲朋好友借钱的情况,有时会感到特别为难。因为如果借钱,怕对方不还钱,如果不借钱,又怕伤了感情。

主持人：借钱要先分清对象,再根据对方和你的关系,以及实际情况,选择出最佳的应对策略。

风轻云淡：如果是亲戚朋友借钱后,能及时地归还,这样互相帮助下,还是可以的。可是,有些亲戚朋友借完钱后,就不还,或者是一拖再拖,如果没有钱还能谅解,但是有些人自己却大吃海喝。而现在,甚至不熟的人也会来借钱。

主持人：有人向你借钱了？

风轻云淡：是的。我平时晚饭后经常会去跳广场舞,有一个一起跳舞的人开口向我借钱,不知道该不该借。

主持人：你与对方熟不熟？

风轻云淡：不是很熟,只是跳舞时的点头之交。她跳舞时排在我旁边,后来知道她与我住同一个方向后,跟她说跳完可以带她一起回去。刚开始她是拒绝的,但有一次要去乡下表演,就顺路带过她。

主持人：之后就向你借钱了？

风轻云淡：是的。虽然她开口借的钱不多,但我有一些担心,因为社会上好心办坏事的例子太多了,我不想

成为其中之一。

主持人：无论怎样,借钱应该是一个慎重的决定。我们不能只看对方的困境,还要考虑自己的利益和安全。

风轻云淡：是的。最重要的是,我们要保护好自己利益,不要被道德绑架。借钱可以是一种善举,但我们也要保护自己的利益。只有这样,我们才能真正享受生活,快乐地度过每一天。

主持人：嗯嗯。与志同道合的人一起参加各种娱乐活动是一种很好的方式,但同样重要的是,我们要明确自己的边界和原则,不能被他人的需求左右,做一个有理智有思考能力的人。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

买私教课减肥 上了4天课 觉得身体不适 想要求退费

晨风：我对自己体重不太满意。节食、锻炼都尝试后,想着有专业教练指导可能会好一些,便到离家不远的健身房咨询,办理了两个月的私教课。

主持人：感觉怎么样？

晨风：开始上私教课时,教练让我先在跑步机上走半小时热身,之后再安排一些教学指导。每次私教课的时间在1小时左右。在我训练的第三天,教练教我做了一些动作,运动后,我就感到腰部明显不适。

主持人：是锻炼引起的不舒服？

晨风：那天做了器械就感觉腰不舒服。教练只问我哪里痛。他说如果是肌肉酸痛的话没关系,让我继续正常练。后来我感觉练不动,他还是让我继续练,说可以的。后面我实在受不了,就下来了。

主持人：之后有没有再去练？

晨风：第二天,我和教练说,之前的动作不能再做了,腰真的很疼。他给我安排了别的项目。连着锻炼了4天,我觉得腰部明显不适,便向教练请假说先暂时不去。然后在家里休息了两三天,感觉腰的疼痛感没有得到缓解。我就跟教练说,想退课。

主持人：不能再练了吗？

晨风：当时训练的时候腰痛了。教练当场就有些嫌弃,说话让人挺难受。

主持人：教练说了什么？

晨风：说你这都不会啥的,挺伤人自尊的话。

主持人：退费给你了吗？

晨风：本来说按合同概不退款,后来又说扣30%违约金。我签合同同时条款也没看,后来才发现最后一条写了不退款的条例。在此,我想提醒大家,在签订合同时,务必仔细阅读。若有任何疑问或不解之处,要求商家进行明确解释,以免在日后发生纠纷时因不清楚合同内容而陷入被动。