

新年的仪式感 从立下一个小目标开始

□本报记者 刘志婷

新年伊始,许多人都喜欢为自己设立新年目标,比如要看哪些书、考哪些证等,作为新年仪式感的一部分。那么,你还记得去年年初立下的小目标吗?2022年,你又有什么新憧憬?日前,记者走上街头对市民进行了采访。



去年的小目标 你实现了吗?

谈起2021年初立下的小目标,不少市民开心地地与记者分享了他们过去一年的收获。

“我的小目标很简单,就是夺冠。”来自长久电子竞技俱乐部的欧灵告诉记者,去年年初,他给自己设立的小目标就是夺得全国大赛的冠军。在一些人眼中,电子竞技只是简单地“玩游戏”而已。殊不知,电子竞技和传统体育项目一样,同样需要日复一日的训练和总结,只有天赋加努力,才是夺得胜利的不二法门。为了达成这个目标,欧灵和他的队友们每天坚持训练。通过夜以继日的刻苦训练,他所在的战队以不可阻挡之势夺得CODM全国大师赛冠军,他个人也斩获FMVP并进入CODM世

界锦标赛。“虽然最后在世锦赛中的成绩不够理想,但我相信只要坚持努力,一定会有新的突破。”虽然留有些许遗憾,但面对2022年,欧灵依然满怀期待、斗志满满。

作为一名生活在太仓的德国人,欧文的小目标是让更多人爱上他做的德国面包。抱着“让在太仓工作的德国人能吃到正宗的家乡面包”和“让更多太仓人了解德国面包文化”的想法,2015年,欧文在太仓创办了名为布鲁特的传统德式面包房。随着用户与口碑的积累,布鲁特面包房逐渐在太仓打响了名气。去年12月,CCTV-4中文国际频道《中国缘》栏目来到他的面包房,让他的面包受到了更多人的关

注。面包在持续发酵,欧文的生活也是如此,他和妻子在今年即将迎来第二个小生命的诞生,开启全新的幸福篇章。

每年读80本书、看50部纪录片,每月跑步260公里……这些小目标,对于很多人来说,也许只会停留在“立Flag”阶段,但是市民王女士却将它们一点点变为了现实。“每年我都会设立这样的小目标,现在读书、健身已经成为我生活中必不可少的一部分。”王女士告诉记者,她是一名宝妈,为了能够和孩子一同成长,她每年都会将自己的小目标量化,然后一步步努力地去实现它们,这样不仅自己获得了提升,也能给孩子树立良好的榜样。

新年立下新目标 更要努力去实现

在一些市民收获满满的同时,也有一些市民感叹:虽然每年年初都满怀期待地立下了小目标,但是随着时光的流逝,这股干劲就被冲淡了,最终一个目标都没实现。

不过,这并不妨碍人们对新的一年有新的希冀。升职加薪、脱单、买车、坚持早睡早起……不少市民在采访中表示,希望在新的一年里,努力达成去年未完成的目标,在年底给自己交上一份满意的答卷。

知易行难。给自己定下一个“小目标”很容易,一步步实现却需要付出一整年的奋斗、努力和汗水。心理咨询师周老师告诉记者,很多人立下的目标比较空泛,缺乏一个具体而明确的标准。设立目标时,可以按照工作、生活、学习对应细化,树立可量化的目标,比如看几本书、每周运动量多少、掌握几项新技能。只有当目标具体可量化时,才能围绕目标一步步去实现,而不是成为一个立过就算的Flag。“除了给自己立目标,不少家长在年

初也会给孩子制定一个目标。”周老师表示,新年目标在制定时应充分聆听孩子的心声,可以让孩子复盘过去一年的得失,再选出一个今年最想做、最紧迫的新年目标,家长则在一旁引导和帮助孩子朝着小目标去努力、去奋斗。此外,在孩子一步步实现目标的过程中,家长不妨多点鼓励,让孩子相信自己是有能力完成的。

新的一年,让我们带着“小目标”,付出真行动,共同奔赴更美好的未来吧!



近3万网友持续加热,这项活动需要您来助力

线下文明场景点位打卡,满满的仪式感。在朋友圈转发一张设计精美的主题海报……近日,一场“文明助力”活动,正在火热开展中。

截至目前,已有近6万人次访问活动页面,近3万人次参与助力。

@太仓市民,一起来参与,为文明太仓加分添彩。

■文明助力,我打卡

在“文明助力我打卡”板块,“太仓市新时代文明实践中心”独具魅力,有8000多名网友以线上形式进行“打卡”。

参与方式:你可以就近实地打卡,也可

以在线上选择自己喜欢的场所,随后在页面找到相应的点位,点击“我要打卡”即可参与文明助力打卡。

■文明助力,我传播

幸福感满满的太仓人,表白家乡已成为日常。在“文明助力我传播”板块,17张主题海报转发量超过5万次,是“文明有我来助力”系列活动中名副其实的“团宠”。其中“志愿服务润心田”主题海报朋友圈转发量超过1.5万次,成为“团宠”中的最宠。

参与方式:进入活动页面,选择一张你喜爱的主题海报,点击下方“我要传播”,转

发朋友圈,即可参与文明助力。

一起为文明城市助力吧!

1.扫描下方二维码,即可进入活动页面。
2.进入“太仓发布”微信公众号,点击菜单栏“文明太仓”,进入“文明有我来助力”子菜单,进入活动界面。

(@太仓发布)



#一半文艺,一半烟火! 太仓这条路走上千遍也不倦!

在太仓,有这样一条路,从北宋起就热闹非凡,相传李时珍还带着《本草纲目》来过,这里藏着不少太仓人的珍贵回忆。它就是——新华路。

新华路在古时候被称为“大街”,是当时城区最长、最宽的街道,由此而得名。新华路曾用名有很多,“大街”“中和街”,到后来被划分为六条街——“西门街”“新仓街”“新华街”“新民街”“新东街”“东门街”。直至2005年末,有关部门对新路进行统一标志时,将新华路分为我们现在所熟悉的两部分:新华西路和新华东路。

新华路作为古代太仓州城的主干道,不少有名的府邸坐落在这条路上,如王锡爵故居和张溥

故居。从新华东路一直逛到新华西路,在盐铁塘上方有一座太仓人再熟悉不过的桥——卖秧桥。除此以外,还有明末清初理学家陆世仪先生的读书处、著名物理学家朱棣文祖居旧址等遗迹都在新华路上。

跨越千年历史,慢慢行走在新华路,邂逅最美江南太仓。

@我们的田野:南牌楼也是一个非常热闹的地方。附近有幼儿园、评弹团、粮店等。

@徐庆元:1976年共青团组织团员在新华西街种树。中心菜场南面为插秧机厂,原为陆家花园,有好多石块遗迹。唉,岁月飞驰。

@我心依旧:满满的回忆,满满的美好时光!

#破防了! 谢谢你们,温暖了太仓的2021……#

一转眼,2021年已经过去,这一年,你过得怎么样?有没有哪个画面曾让你瞬间“破防”?触动、振奋、怀念……这些难忘瞬间记录着这一年的温暖与感动,来,跟着记者一起回顾2021年那些温暖人心的瞬间。

●一碗爱心粥

太仓这家火锅店有了心,灯火长明,只为煮一锅热粥,给起早的环卫工人一点温暖,两年来从未中断。如今,他们的服务人群还扩大到了附近65岁以上的老人。一碗小小的爱心粥,温暖着一座城。

●一次将袖奉献

流动的血液+滚烫的心,汇聚起汩汩暖流。2021年,太仓共有4人成功捐献造血干细胞,为他人送去生命的火种。沈佳乐、范超、刘晓东、龚涛,这些名字,值得铭记!你们一次次的将袖奉献,成就了爱的接力!

●一声“爸爸”

2021年7月8日,太仓边检站民警陈甫亮完成为期半年的执勤任务光荣归建,女儿的一声“爸爸”瞬间让铁汉破防!正是有千千万万个“舍小家、为大家”的你们,才让我们拥有如此安定幸福的生活。

●一场生死营救

2021年8月18日,一位老人晕倒在市一院附近的公交站台,经过医院保安、医护人员、热心市民的合力救援,最终,老人恢复了生命体征。这支由“平民英雄”瞬间集结而成的救援队,平凡而伟大。

●一次最美逆行

灾难无情,人间有爱。2021年9月,河南暴雨引发的水灾牵动人心。太仓第一时间派出由8名消防队员组成的救援队奔赴河南新乡,爱心社会组织也纷纷集结连夜驰援。你们逆行的身影,真酷!

●一场久别重逢

人间最暖是团圆。2021年9月12日,与父母失散30年的易女士终于和四川的亲人团聚。漫漫寻亲路,藏着父母未曾停歇的找寻,也有太仓警方坚持不懈的努力。团圆现场的一个拥抱,让久违的亲情得到释放,温暖人心。

●一双手拖鞋

2021年11月1日,市中医医院肺病科医护们收到了一份特别的礼物——来自患者王阿姨亲手缝制的20多双拖鞋。这份礼物的背后,藏着浓浓的医惠情。一边是医护人员贴心细致的照顾,一边是患者真心实意的感谢,令人动容!

●一杯“无声”咖啡

火上央视的“馨语无声”咖啡馆,你去过吗?咖啡师之间交流全靠手语,顾客需要手写想要的饮品,并展示给咖啡师。这里的一切静悄悄,但每一位顾客的心都是暖的!

●一如既往的坚守

2021年,疫情防控和疫苗接种依旧是热词。在这一特殊的时期,冲锋在前的是他们,执着坚守的也是他们,看着这一个个坚定而又忙碌的背影,真想对这群“送苗人”说一声:谢谢!

●一颗闪闪发光的心

太仓这座城市从不缺少暖心事,热人心。还记得捡到手机、名字酷似巨星的男孩古乐天,和捡到钻戒及时交给老师的小可爱李若汐吗?太仓好少年们正在用行动践行着美好,传递着正能量。一颗颗闪闪发光的心,纯真至美!

@月亮:2021年过去了,怀着一颗感恩的心,祝愿家乡越来越好。2022年继续温暖前行,作为一个老太仓人为家乡骄傲。

@张瑞西:又是一个让人泪奔的总结,致敬2021,拥抱2022,祝愿太仓越来越美好,祝愿祖国越来越强大。

太仓新闻抢先看



太融e



太仓发布



太仓融媒



按需取用 拒绝浪费

一粥一饭,当思来处不易。
半丝半缕,恒念物力维艰。