



禁止蕉绿 火出圈

谐音梗蔬果助力年轻人远离焦虑

□本报记者 夏凤丹

禁止“蕉绿”、静待“蕉黄”……最近一段时间，不少太仓人的朋友圈被一种新奇的植物——水培香蕉刷屏。许多年轻人在办公室或是家中种起了这款可食用的香蕉，刮起了浓浓的禁止“蕉绿”风，“打工人爱上谐音梗蔬果”的话题更是冲上了热搜。不同于绿萝等传统绿植，年轻人开始在工位上整活儿，化身办公室里的“农场主”。

水培香蕉成工位新宠

日前，市民霍女士花费39.9元购买了一款8斤重的水培香蕉，在耐心等待了5天之后，香蕉逐渐由绿转黄，成熟的香蕉迅速被同事们“瓜分”，大家在一口一口中，告别焦虑。“养花不如种水果，办公室里果香弥漫，每天都有人来关心香蕉树的生长进度，还有同事争相前来署名认领。”霍女士笑着说。

近期，禁止“蕉绿”盆栽不仅在办公室成了“团宠”，也在各大社交平台火出了圈。网友们纷纷表示，等待香蕉成熟的过程十分治愈，分享成果的时刻欢乐无比。水培香蕉既可以观赏，成熟后还可食用，在办公之余，为“打工人”的生活增添了不少色彩和乐趣。

记者在线上咨询了太仓几家花店，发现不少店铺正在销售该绿植，街头水果店也有少量售卖。东仓路上一家花店的负责人告诉记者，小号的鲜切香蕉树价格在30元至60元不等，一款带花朵的大号香蕉树价格超百元，“最近来咨询购买这款绿植的年轻人很多，带花的植株观赏性更强，但需要提前预订。”

在多个电商和外卖平台，记者输入了“水培香蕉”“禁止‘蕉绿’”等关键词，发现很多店铺的成交量已经破万，评论区里更是一片火热。大家对“香蕉进化史”很感兴趣，对香蕉的口感充满期待。



远离焦虑不妨这样做

据了解，禁止“蕉绿”是之前流行的网络热梗，“蕉绿”即焦虑的谐音，是当下年轻人对于焦虑心情和情绪的戏谑。剥开香蕉，也寓意为剥开焦虑，不少人乐于通过“玩梗”让自己在工作生活中紧绷的神经得到缓解。“动感光波”“柿柿如意”等谐音梗蔬果的出现，正是迎合了当下年轻人在快节奏和高强度的生活中放松心情诉求。通过购买和品尝这些带有美好寓意的食物，为年轻人的焦虑提供了一定的心理缓冲。

对于一些人想要通过特定的方式远离精神内耗、寻求解压的心理需要，记者咨询了中国心理学会注册会员、中国心理卫生协会会员、资深心理咨询师余成强，他给出了几点参考建议：一是保持终身学习的开放心态。允许知识的阳光随时照进心房，了解自己的价值观和兴趣，明确自己的职业规划和生活目标。二是建立稳定的周边支持系统。建立稳定和谐的家庭关系、朋友关系，保持良好的沟通，不定期分享自己的感受和困扰。三是学会应

对压力的技巧。可以尝试冥想、深呼吸、瑜伽等缓解压力的方法，保持内心的平静。四是养成合理规划时间的习惯。在忙碌的生活中，合理规划时间，保证充足的休息和娱乐。五是培养广泛的兴趣爱好。听音乐、阅读、运动等都是非常好的解压方式，通过全身心投入自己喜欢的事情，享受生活的美好。六是拥有积极正向的生活态度。遇到问题，不要逃避，通过分析和解决问题，增强自己的能力和信心，从而更好地应对压力。

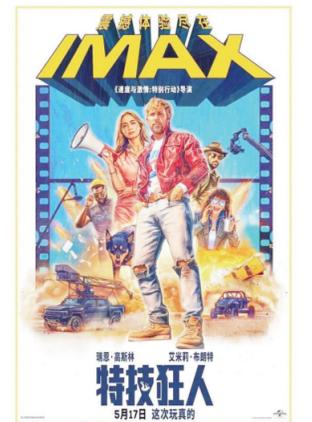


1 猩球崛起：新世界



上映:2024-05-10
导演:韦斯·鲍尔
主演:欧文·泰格、凯文·杜兰、威廉姆·H·梅西、弗蕾娅·艾伦
国家地区:美国
类型:动作、科幻
剧情:影片讲述了在“猿流感”病毒蔓延全球的背景下，人类几近毁灭，猿类一跃成为食物链顶端，猿类首领赛撒建立起猿族历史上第一个帝国。人类女孩诺娃的出现，引起了赛撒的警觉。她似乎掌握着一个巨大的秘密，不仅关乎人类的存亡，甚至可能再度颠覆整个“猩球”。被迫逃亡的诺娃在躲避赛撒军队的过程中，与青年猿类诺亚的命运交汇，揭开了一段冒险旅程的故事。

2 特技狂人



上映:2024-05-17
导演:大卫·雷奇
主演:瑞安·高斯林、艾米莉·布朗特
国家地区:美国
类型:动作、冒险、惊悚
剧情:寇特·西弗是一名特技演员，就跟这个行业的每一个特技演员一样，他常常被炸飞、碾压、破窗而出以及从高处坠落地面，全都是为了娱乐观众。如今，他刚因为意外受伤几乎被迫无法再从事特技表演，平凡的寇特必须找到一名失踪的电影明星，破解一个阴谋论，并且赢回他一生挚爱的芳心，同时还要继续当一名特技演员。分身乏术、焦头烂额的他有可能一帆风顺吗？

3 彷徨之刃



上映:2024-05-17
导演:陈卓
主演:王千源、王景春、齐溪、张宥浩、王天辰
国家地区:中国大陆
类型:犯罪、剧情
剧情:电影改编自东野圭吾同名小说，女儿意外死亡让单亲父亲李长峰悲痛欲绝，而将其女儿凌虐致死的凶手竟是三个未满18岁的少年。随着警察梁军的接手调查，李长峰知晓当时的法律不会让杀人少年得到应有的惩罚，他愤怒之下决定用自己的方式来“惩戒”少年之恶。

4 招 “打工人” 简易午休睡姿get

工作日中午若有短暂小憩，睡半小时能让大脑甩开疲倦，重回轻松状态。不过格子间里的“打工人”，要如何因地制宜，找到正确午睡睡姿而不伤害颈椎？专家给出几个不同场景小贴士。

● 趴桌睡，易劳损

午休怎么睡，颈椎才不累？由于办公场地条件有限，很多人喜欢简单直接地趴在桌上午休。专家提醒，这并不是午睡的正确方式。因为这种睡姿，肩颈肌肉被过度拉伸，易造成劳损、曲度改变，睡醒后容易感到更加疲惫，肩颈疼痛更是常有之事，甚至有人还会出现胃胀气的情况。

● “打工人”正确午睡4招

1. “趴睡”变“躺睡”

因地制宜，如何午睡？理想状态是能展开小床睡觉。购买轻便的折叠床放在办公场所，午休时展开，枕着高度适中的枕头休息，平时收拢起来可节约空间。

2023年全国两会时就有全国人大代表建议，在全国尽快实施中小学“午休舒心躺睡”工程。目前，已有多家中小学对教室的场地和桌椅进行了改造，让舒心“躺睡”变成现实。

成年人也应科学关爱自己的脊椎，尽量创造“躺睡”条件。

2. 睡电脑椅要有颈枕靠靠

如果办公空间无法放下一张展开的折叠床，上班族可将电脑椅调节椅背尽量放平。注意头部要靠在电脑椅的颈枕处；如电脑椅无配备颈枕，要佩戴U型枕入睡，腰部紧靠椅背或者使用腰靠。

3. 头靠墙或挡板睡

如果午休场所只有角度不可调整的普通椅子，可以戴着U型枕，让头部正后方靠在墙上或者工位之间的挡板上入睡。同时，腰骶部要紧靠椅子靠背，或者用腰垫承托，避免悬空。

4. 不可“拼睡”，可抱式抱枕

若以上条件都无法满足，也不要采用两张椅子拼接、腰部悬空的方式来午睡。可以用一个较高且不易变形的立式午睡抱枕，在午休时双手自然垂抱抱枕入睡。这样可以减轻趴着入睡时颈椎和颈后肌肉群受到的压力。
(羊城晚报)

世界经合组织发布第二轮青少年社会与情感能力测评报告

每晚睡足8小时的学生最幸福



社会与情感能力很重要

华东师大社会与情感能力研究中心作为经合组织青少年情感全球测评的唯一中国代表，与中国山东济南教育局合作，共同完成这份中国调查报告。在“为了美好生活：中国青少年社会与情感能力研究报告”发布会上，大家达成共识：社会与情感能力的培养是时代命题，是新时代科技革命和不确定性的世界对人的能力发展所提出的新要求。学生社会与情感能力的发展之于个人、国家和社会具有重要的价值和意义，是深化教育领域综合改革、推动教育高质量发展的重要内容。该能力的科学测评，使得基于证据的教育决策和实践改进更加有实证依据。对此，华东师大终身教授袁振国说：“成绩好、智商高的孩子可以上好的大学，但不一定能获得事业的成功和人生的幸福。大量、长期的历史事实表明，社会与情感能力对一个人的事业成功和人生幸福具有决定性意义。”
经合组织教育与技能司司长安

德里亚斯·施莱歇尔通过视频表示，在这个人工智能加速发展的时代，我们需要更深入地思考是什么让我们成为人类。责任感、毅力、自控力、情绪调节能力、抗压能力、乐观态度、交际能力等社会与情感能力都是作为“人”不可或缺的重要特质。

在调查中国学生的社会与情感能力、学业成绩的关系时发现，社会与情感能力对数学、语文、艺术三门学科的成绩均有显著的正向预测作用，即社会与情感能力越高，学科成绩越好。较高水平的成就动机、责任感、毅力、自控力、好奇心、情绪控制力，与较低的学生迟到、旷课率有着最密切和最一致的联系。

女生比男生更容易焦虑

在调查中国学生的健康行为与当前心理幸福感时发现，每晚至少睡8小时的学生幸福感最强，而每天至少进行20分钟的体育运动则是他们获得幸福感的第二大预测指标。调查还显示，常吃早餐比吃水果或蔬菜更能反映学生的心理健康；与从不吸烟或饮酒的学生相比，吸烟或饮酒的

世界经合组织(OECD)联合华东师范大学日前在沪发布中国青少年社会与情感能力发展水平报告。2023年5月，经合组织开展了第二轮关于青少年社会与情感能力测评，10岁组有7个城市或国家参与，15岁组有16个城市或国家参与，两项测评我国均参与。

学生幸福感很低。

这份报告还就学业焦虑问题展开了调查，最集中的焦虑主要是：“我经常担心考试对我来说会很困难。”“即便我为考试做了充分准备，我也会感到非常焦虑。”“当我在做考试复习时，我会感到非常紧张。”“我担心自己在学校的成绩会很差。”调查显示，15岁组学生的学业焦虑明显高于10岁组；女生普遍比男生更容易产生考试焦虑并承受更大的学业压力；社会与情感能力越高的学生，学业焦虑水平越低。

中国学生的职业期待水平较高，绝大多数学生对理想中的职业有着比较明确的想法和期待。通过询问15岁组学生对他们预计30岁时从事的工作时发现，只有6%的学生回答“不清楚”或者给出了当“大老板”“打工人”这样十分笼统的答案。在其余94%的学生列举未来最期待从事的职业中，排名前三位的分别是教师、医生和律师。女生更有可能报告自己雄心勃勃的职业规划，而男生更有可能不确定自己未来的职业规划。
(新民晚报)