

“纯过日子”是一场精神减负

■ 文/张玉胜(退休人员)

日前,话题“纯过日子”登上微博热搜。评论区内,大量年轻网友表达了对这一表述的认同,称其“精准概括了自身的生活状态”。从礼物务实选择到旧衣物盘活精简,从认真对待一日三餐到重新定义休闲娱乐,变化发生在年轻人生活的多个细微场景中。(《北京青年报》)

根据网友的描述,“纯过日子”是一种从追求“精致人生”转向注重具体日常的生活态度转变,拒绝为精神内耗所困。有的人不再为了维持“精致人设”而消费,转而追求“让自己舒服”的生活方式;有的人不再执着于给某种情绪分析缘由,而是把用来解剖自我的时间留给散步、睡觉这些实实在在的事;还有的人通过自己做家常饭而非选择精致外卖,找回对饮食和健康的掌控感。这届年轻人不再盲目追求高频、大额的物质刺激,

拒绝表演式生活,而是把注意力收回到自己真实的生活里,规律作息、踏实工作,安安稳稳过好每一天。

“纯过日子”这个话题之所以能引发广泛共鸣,不仅在于其展现出的“省钱”理念,更折射出年轻群体正在成形的一种理性务实的生活观。其深层内涵值得关注。

首先是在消费上祛魅。这些年,消费主义把日常需求包装成标签:奶茶四季皆有,却被“秋天的第一杯”赋予必须参与的仪式感;七夕当天不送花就是“不爱”,中秋不买礼盒就是“没面子”。年轻人如今拒绝的不是花钱本身,而是被裹挟着花出的冤枉钱。一项调研显示,如今82.4%的年轻人将“实用性”列为恋爱场景礼物的首选标准,“鲜花只能放几天,衣服鞋子能穿一整年”一语道破从形式转向效用的价值排序转变。

其次是精神上卸载。以往年轻人情绪一低落,就要启动一套“问诊”程序:是原生家庭遗留的创伤,还是高敏感人格

超载?要不要马上“课题分离”,分清自己的事和别人的事?一套自我剖析下来,情绪没被哄好,反倒陷入新的焦虑。而现在,“纯过日子人”不再强行给每段生活硬找出宏大意义,先把自己的三餐、睡眠和情绪照顾好,好好吃饭、踏实谋生,看似平淡,却能让人找回生活秩序。

最后是重心的回归。务实的底色从来不是消极,“纯过日子人”照样认真生活,只是不再为别人的眼光“硬撑”。“洗衣液、话费作为礼物更实用”“可以不通过消费获得快乐”,在“该省省、该花花”中放下无效攀比、虚假精致和过度纠结,不失为一种更清醒的姿态。

说到底,“纯过日子”不是寡淡,而是清醒筛选后守住生活的“基本盘”:从“过给别人看”到“过自己的日子”,从追求“精装朋友圈”到安顿一粥一饭。年轻人这种向内扎根的生活选择,减少的是无谓的精神消耗,收获的是内心的自洽,让平凡日常构筑起了稳定的心理支撑。

微
评

新闻事件

近日,河南省举行红十字青年应急救援大赛,80所高校的400余名学子同台竞技。大赛设置理论答题、救护技术实操、救护演讲三大核心模块。理论答题覆盖急救识别与应急处置知识;实操考核覆盖心肺复苏、创伤止血包扎、骨折固定等真实救护场景;救护演讲环节则专门考验选手的应急救援科普传播能力。

点评

这场大赛的一个可贵之处,在于它将救护演讲纳入竞赛模块。急救技能固然是核心,但真正让急救知识从赛场走向社会的,恰恰是科普能力。经过这样的赛事锤炼,青年学子不仅能成为关键时刻敢出手、能出手的救护者,更有望成为急救知识在校园和社会中扩散的“种子”。以赛促学、以讲促传,河南省的探索为青年应急救援人才培养提供了值得关注的实践样本。

新闻事件

在日前举行的陕西省食品安全宣传周卫生健康系统主题日活动上,相关部门发出三点倡议:卫生健康系统要当好食品安全的“专业哨兵”,持续织密食源性疾病监测网络,加快数字标签推广应用;医务工作者要当好健康知识的“传播者”,把食品安全与营养健康知识融入日常诊疗和健康服务;城乡居民要当好自己健康的“第一责任人”,主动学习安全饮食相关知识。

点评

食品安全是监管命题,也是健康素养命题。陕西省在食品安全领域将专业监测、临床指导与健康科普串联起来,明确了卫生健康系统在相关工作中的关键作用。守护食品安全,不能只靠末端查处,更需风险预警、日常宣传和食养指导,卫生健康系统在此方面大有用武之地。

新闻事件

近日,青岛地铁集团在青铁·山东大学齐鲁医院(青岛)联合江苏路体检中心完成体检标本无人机冷链运输专项试飞。无人机搭载专用医用冷链箱,飞行状态和箱温实时回传智慧平台,实现可视化、可追溯、可监管。据悉,无人机冷链运输正式运营后,单程标本运输时间可缩短至15至20分钟,并有望拓展至血液制品运输、应急物资调配等场景。

点评

低空冷链运输可以将体检标本运输从交通拥堵中解放出来,压缩标本送检、报告出具周期,为精准诊断和健康筛查赢得先机。更可期的是,从开通“空中生命通道”到医用物资调配,低空冷链运输有望持续拓展医疗应急场景,为生命救援搭建起高效迅捷的空中保障网络。

(本期点评:宋奇然)

倡议“百元随礼” 引领文明新风

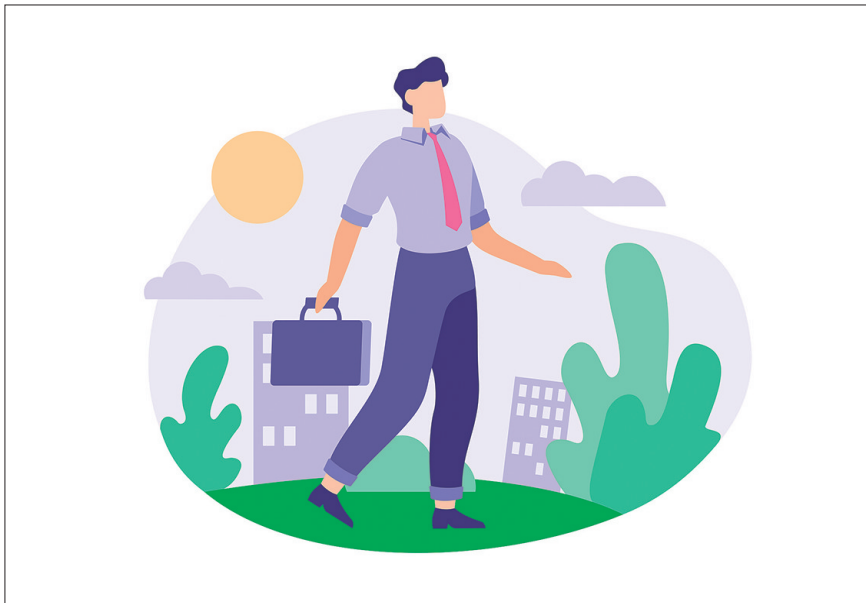
■ 文/木须虫(公职人员)

日前,广西壮族自治区三江侗族自治县4部门联合发布《三江侗族自治县移风易俗倡导性标准》,倡导婚事新办、丧事简办、余事不办、报备操办。在结婚随礼方面,《倡导性标准》提出,除近亲属外,农村随礼不超过100元,县城随礼不超过200元。(《南方都市报》)

针对婚丧嫁娶的不同场景,三江县发布的《倡导性标准》细化了酒席桌数、餐标、彩礼原则等指标。这些量化指标并非“一刀切”的强制命令,而是通过“倡导性”定位,为基层群众留出协商空间——各乡镇、村(社区)可根据实际情况,经民主程序协商确定具体量化指标。这样的设计,既守住“减负”底线,又尊重乡情特色,确保了“倡新俗”与“护传统”的平衡,体现了当地相关部门精准施策的智慧。

更值得肯定的是,结婚“百元随礼”的倡议,看似“小切口”,实则瞄准了随礼“越随越高”的现实困境。将随礼金额限定在一个“给人情债减负”的标准,既为群众提供了“拒绝人情攀比”的正当理由,也通过“集体约定”消解了“怕丢面子”的心理负担。

当然,移风易俗非一日之功。未来,需进一步发挥基层群众自治作用,让“简约办事”理念转化为自觉行动。同时,要尊重群众主体地位,避免将“倡议”异化为“考核指标”,让新风尚真正从“纸面”走进“心间”。



以常住地服务托举劳动者就业

| 画中话 | ■ 文/赵宁(职员)

近日,人力资源社会保障部相关负责人在国务院新闻办新闻发布会上表示,“十五五”时期,将对劳动者落实常住地服务,打破户籍、区域、身份等方面的限制,提供同当地居民同等的就业服务。(中国网)

就业是最基本的民生,一头连着千家万户的生计,一头连着经济社会发展大局。我国有规模庞大的跨区域就业群体,他们是城市建设的重要力量。然而,就业服务供给与户籍、身份等挂钩,受区域壁垒制约,异地难享服务成为流动劳动者的烦心事。

对劳动者落实常住地就业服务,实现劳动者在哪里、服务就跟到哪里,回应了流动人口迫切的现实诉求。这一部署把就业服务供给重心从户籍地扩展到常住地,更加注重均等普惠,是破除就业服务地域、身份藩篱的实质性改革。

值得关注的是,这一改革对新就业形态劳动者意义深远。随着平台经济、数字经济发展,快递员、外卖骑手、网约车司机等新就业形态劳动者规模持续壮

大,其就业方式灵活、流动频繁,以户籍地和单位为基础的服务模式难以覆盖。常住地就业服务将这一群体纳入均等化服务范围,可以帮助他们获得职业伤害保障、技能培训、就业指导等公共资源。换言之,就业服务跟着新业态走、跟着新需求变,是对这一庞大群体的权益保障,能为高质量发展积蓄人力资本。

打破户籍壁垒、落实常住地就业服务,不是简单的服务场所转移,而是服务理念 and 能力的整体升级。它要求各地打破区域分割、条块分割的惯性,完善跨区域、跨层级、跨部门协同机制,实现就业信息、服务资源、政策要素互联互通。推进这项改革,既要有“破”的勇气,坚决清理各种影响均等获取就业服务的不合理限制;也要有“立”的智慧,建立健全与常住人口规模相适应的就业公共服务资源配置机制,让改革措施落地生根、惠及于民。

以常住地服务托举劳动者就业,让劳动者无论走到哪里,都能享受到均等化服务、感受到政策温暖,这是就业公平的生动体现。期待这一改革早日落地见效,让流动劳动者在他乡安心逐梦,在奋斗的城市扎根发展。