

微话题

朋友圈惹人烦行为之四

# 满屏都是负能量 好友心情受影响



资料图

## 对坏情绪避而远之

记者采访发现,对朋友圈负能量爆棚的人,很多网友有话想说。“大家活得都不容易,你天天在朋友圈发那些丧气的内容,除了影响别人的心情,有什么意义。对这种人,我一般都会屏蔽。”网友“水仙花”说。

“无论多亲密的关系,很少有人能对你的不幸感同身受。所以,在朋友圈抱怨,只会让人觉得你是个怨妇,在背后嘲笑你。”网友“刚刚好”说。

网友“HP”说:“坏情绪会像传染,时间久了,会让身边的人也变得很失落,所以对那些整天在朋友圈发负能量内容的人避而远之吧。”

## 行动才能解决问题

那么,为什么要在朋友圈刷负能量的内容呢?“有时候觉得特别苦闷,但又不愿意跟身边的人倾诉,就在朋友圈发泄。因为在这里,不用顾及别人怎么想,不用考虑说得是否合适,可以随心所欲地发出内心的声音。”一名网友告诉记者,她就喜欢在朋友圈中倾诉生活中的不顺心、不满意,来释放自己的情绪。

对此,心理咨询师王焯表示,每个人都有不如意的时候,需要为情绪找到发泄口。但朋友圈是社交平台,发表负能量的内容多了,难免让其他人反感。比起一味在朋友圈抱怨,行动、努力,才能更好地解决问题。

## 微事件

# 农民篮球赛开打 大伙参与热情高



□文/图 本报记者 齐放  
实习生 李博昊

## 事件

11月3日,郾城区的几场篮球比赛吸引了不少人的目光。河南省第十一届“万村千乡”农民篮球比赛郾城赛区的比赛开赛,广大农民参与热情高,大家组队参加比赛,既锻炼了身体,又丰富了业余生活。

## 采访

11月3日上午,“全民健身、健康漯河”河南省第十一届“万村千乡”农民篮球比赛郾城赛区的比赛,在郾城区商桥镇初级中学举行。该区八个代表队的近百名运动员参加了此次比赛,为现场观众带来了一场精彩的篮球盛宴。

当天上午9时许,比赛正式开始。只听一声哨响,

裁判员把篮球高高抛起,新店镇代表队和裴城镇代表队的双方队员开始了激烈的争夺。双方拼抢有力,投篮命中率,队员的每一次精彩进球、每一个精确传球,都赢得了全场观众的阵阵掌声和喝彩声。

经过一天的激烈角逐,裴城镇代表队、商桥镇代表队、新店镇代表队和李集镇代表队获得了本次比赛的一、二、三等奖。

据了解,万村千乡农民篮球赛是河南省体育局为全省广大农民朋友提供的重要健身活动平台,是建设新农村、创建文明乡村的重要内容,现已发展成为河南的品牌群众体育赛事。活动丰富了广大农民的体育文化生活,对增强广大农民健身意识,推动新型城镇化和社会主义新农村建设有着深远意义。

## 微拍客



11月4日早上,在郾城区城关镇许洼村主干道旁边的杨树林里,一些落叶和垃圾被点燃,浓烟四处飘散,气味呛人。

本报记者 张晓甫 摄

□本报记者 尹晓玉

## 事件

“不要把任何事情想的太天真,仅此而已,好累。”“付出那么多多年什么也没得到,说空话不兑现的男人死去。”“有时候你明明就是一杯水,却硬被人活生生地逼成了碳酸饮料。”……每天早上打开朋友圈,想看看大家的动态,结果被这些负能量爆棚的内容刷屏,让你一天的好心情都没有了。

## 采访

### 朋友圈被负能量刷屏

近日,采访中有不少网友表示,有些人,你看了他们朋友圈,感觉全世界都对不起他们。在他们眼里,生活就没有好过。上班总被挤兑,谈恋爱总遇到人渣,交个朋友总被辜负,付出再多老公也看不到……

“今天又是失望透顶的一天,做什么事都不顺”“掏心掏肺对一个人好,却被当成驴肝肺”“你不坚强,你软弱给谁看”……网友“Mua”告诉记者,这是她朋友圈中一位女性朋友每天发的内容。

“我觉得再积极乐观的人也感染、安慰不了她,她抱怨的事情太多了。每次看到她朋友圈,我都感觉有点心烦。”网友“Mua”说。

“放过自己吧,别胡思乱想了。”“情绪太多,怎堪面对”“受不了了!我快死了!”……“我有一个朋友,芝麻绿豆大点的事,就在朋友圈喊要命。朋友们一看‘快死了’,纷纷留言问怎么了,结果就是上班途中堵车。已经人到中年了,在朋友圈无病呻吟,寻死觅活,撒娇求关注,真让人受不了。”网友“大王”无奈地说,真不知道她是怎么想的。

# 七彩田园首亮相 千亩红枫迎客来



□文/图 本报记者 朱红

## 事件

适逢金秋,硕果飘香;枫林千亩,仪态万方。召陵区红枫节开幕啦!从此,市民又多了一个放松身体、净化心灵的浪漫去处。

## 采访

11月3日,首届中原(漯

河·召陵)红枫节暨河南七彩田园综合体项目推介会在青年镇大杨村产业扶贫基地——中宏园林合作社举行。红枫节活动以“枫情满园,醉美漯河”为主题,持续两天。

当天上午,活动现场热闹非凡,周边村民纷纷带着孩子来此观景,不少市民也驾车赶来,一睹红枫风采。“踩着地上松软的

叶子,抬头就是一树如画的火红,简直太美了,真是不虚此行。”跟同伴一起来赏枫的市民琳琳说,“以后漯河又多了个赏枫胜地,再过几天等枫叶再红点儿会更好看。”

据介绍,这里的千亩美国红枫园林,按照国际树木协会(ISA)的标准建设和培育,与国内现有的红枫相比,标准更高、品质更优、景色更美,每到深秋时节,便是“枫”姿绰约、“枫”情万种。

七彩田园综合体项目以“农本·融合·生态·创新·持续”为理念,要打造中原地区首个七彩苗景兼用林产业基地、中原地区首个富硒有机农产品产业基地、中原地区首个禅儒文化结合的康养示范基地。

“下一步,将把七彩田园综合体打造成漯河市‘美丽乡村’旅游度假的创新节点、河南省农旅结合的田园综合体示范标杆、国家级扶贫乡村旅游基地。”召陵区召陵镇相关负责人说。