

置办明星同款运动装、带着便携哑铃爬楼梯上下班……



再不运动， 朋友圈都混不下去啦

每个晒运动背后,都有个美好的动力

跟风炫耀范

在一家外企上班的职场新人小周看到身边的同事朋友都开始使用某款健身App,他也随大流下载了一个,“里面都是一些有针对性的课程,比如说腹肌撕裂者。”他兴冲冲跟着做了两三天,又懒下来了,但看到大家都在每天“打卡”,他也就跟着“打卡”,“其实我就是打开那个App,让它自己播放教学视频,然后点完成并分享到朋友圈就可以了。”

小周表示,这种健身App太依赖人的自觉和自控能力,“身边那些同事打了几个月‘卡’,肚腩一点都没小下去,我觉得他们应该都是作假的,纯粹为了晒,赶时髦。”

运动装腔范

在某港资文化公司任职创意人员的朱小姐说,“作为一个专业追赶潮流二十年的人,说什么也要跟着玩啦”。她买了装备办了卡,脸上化着大浓妆,肌肤上露出来的部分也扑上闪光的粉末。朱小姐说,跟热爱运动一样,自己这种无论做什么追求潮流和漂亮也是一种时尚态度。

真实记录范

从事广告行业的邱先生是微信步数排行榜的狂热粉丝,每天无论加班到多晚都要去暴走一番。“人总得有点运动的嘛,在微信上面我也会分享一下自己的路线和暴走路上的见闻,比如花好月圆的风景、发现新餐厅新商店等等,不失为减压手段,也能满足人的分享欲。”

内向女白领晒运动照,第一次被人夸美女

在一家交通企业任文职的女白领杜鹃说,自己本来是一个圆滚滚的单身吃货,大约在半年前,她发现朋友圈里晒吃喝的一班闺蜜忽然像约好了一样转变画风,开始晒夜跑轨迹、运动装备。“有一种受伤、有点被遗弃的感觉,就赌气去公司附近的健身房办了一张健身卡,挺肉痛的,花了小半个月的工资。”

“以前发美食获得的赞也有,但真的没晒运动获得的那么多。我长相普通,人缘一般,

性格也内向,朋友不算多,也从没在社交平台上被人称赞过美女、性感、身材好之类的,但从开始晒运动以来,我就发一下背影、手脚、装备这些含蓄的照片,就有很多熟人和不熟的人来点赞和评论,鼓励我要坚持,满屏都是夸我美女、性感的评论,我都飘飘然了。”

在一家互联网创业公司当程序员的小侯,标准的宅男。今年家里给他介绍了一个邻居家的女儿做女朋友,“她看不惯我坐在电脑前面,每天吃完饭一定要在小区转上几圈。”

从开始的逆反吵架,到逐渐妥协习惯,生活里的全面改造成果自然而然地就“曝光”在朋友圈上。会发些买菜、慢跑的照片,周末更会晒出打羽毛球、爬山、骑自行车和游泳等户外运动的照片。

几个月以后,一直在朋友圈里专注潜水的老板把他叫到办公室,说很高兴看到他从一个毛头小子成长到有长远眼光、生活健康自律的大人,可以经受更多考验,不如挑战一下管理岗位吧。

后来,小侯跟要好的同事讨论才知道,自己在大家眼里的形象已经发生了天翻地覆的改变,“他们说看我朋友圈发的内容,觉得我成熟了很多,生活越来越阳光。”

寂寞的运动里找到分享的乐趣

对于不仅晒运动,也真心爱运动的受访者来说,朋友圈为他们原本的运动生活增加了乐趣。

某国企管理人员许先生说,自己喜欢马拉松、徒步和穿越戈壁这些在外人看来相当枯燥和寂寞的运动。“在微信里跟朋友分享照片,增加了不少乐趣,在野外搭好帐篷,抬头看着星星,低头看朋友们的点赞、评论和鼓励,感觉心里很有劲,还能坚持玩好多年。还曾因为晒照片找到了原本不太熟悉的同道中人。”

爱晒健身房性感照片的苗小姐也通过朋友圈找到一群同好,建立了自己的健身姐妹淘。“爱运动的人性格都不会太差,对人热情开朋友善,经历丰富有趣。在相近价位健身房的朋友经济和社会地位也差不多,价值观消费力接近,相处愉快,因为运动走在一起,跟职场上交的朋友相比要简单和单纯,很容易成为一辈子的姐妹。” (来源:《新快报》)

你的手机里有全家福吗

热传视频戳中网友泪点

近日,一段公益视频被人民日报官方微博转载后,网友纷纷转载。视频内容很简单,就是询问父母和成年的孩子:你的手机里有你们的全家福吗?父母都留有全家福,孩子却几乎没想过。视频戳中了众多网友的泪点,不少网友感慨,趁着还来得及,多和父母聚聚,多拍点全家福,莫留遗憾。

“你们的手机里有你们的全家福吗?”视频开头,主持人就询问了一对头发花白的夫妻。他们很高兴地回答,有在泰国玩耍时的全家福,还将其设为手机屏保。随后,主持人连续询问了7位父母,他们都肯定地回答:“有。”

主持人又询问这些父母,

觉得在儿女的手机中,有他们的照片吗?父母们犹豫了,只能回答“不清楚”“可能有”。

紧接着,主持人询问了数十名年轻人,他们中的多数人都懵了,不知道该如何回答,因为手机中没有全家福。

西南大学心理学博士汤永隆表示,人的生命是有限的,父母往往把子女当作自己生命的

延续,因此,父母保存全家福,时常关注子女的一切。作为子女,也要懂得感恩,可以在手机里保存全家福,但更重要的是要从行动上体现孝心。

(来源:《承德晚报》)



@微语录

刘墉(作家):我们常说敬业,学生好好用功是“敬学业”,员工好好工作是“敬事业”。其实我们最要敬的业是“生之业”!既然得到生命就要发挥自己的才能、保重自己的身体,不白来世上这一遭。学业事业再成功,如果糟蹋身体,早早丢掉生命,既对不起父母、对不起家庭,对不起社会,更对不起自己,都是不敬“生之业”。

俞敏洪(新东方教育集团有限公司董事长):人的精神之树,应该有自己的空间和天空。精神不能弯曲,思想不能被别人强迫。听到任何一种说法的时候,都应该有怀疑的权力。马丁路德金说,国家的强大不在于经济繁荣,而在于国民文明素养、远见卓识。

刘同(光线影业副总裁):人与人的关系不是数学公式非黑即白。不被理解的,坚持下去,时间长了自然就能开始被理解。不妥协的,有理有据,时间长了自然也会有人学着尊重你。不要为了被理解,而放弃自己成为别人。不合群只是表面的孤独,合群了才是内心的孤独。当你都认不出自己,谁还会认得你?

(来源:新浪微博)

@微趣图

超个性的厕所 你敢进吗?



①升降台厕所 不用时收回地下节省空间,使用时让你享受明星登上升降舞台的快乐。



②透明厕所 这个厕所只能从里面看外面,有心理障碍的人可能受外面走来走去的人影响,用报纸遮住脸或许是个好办法。(来源:新浪微博)

@微笑话

▲下班回到家,老公正黑着脸教训贪玩的儿子:“下次再考试不及格,别怪我对你不客气。”刚上幼儿园的小侄女听了,忙跑过来对老公说:“伯伯,哥哥要先说了谢谢您,您才能说不客气。”

▲小明对妈妈说:“妈妈,班里很多同学都爱撒谎。”妈妈语重心长地教导小明:“撒谎可不对,你平时对你的同学撒谎吗?”小明迟疑了一下,怯怯地回答:“就只撒过一次。”妈妈:“那你撒的是什么谎?”小明:“我跟同学们说我妈妈很漂亮。” (来源:新浪微博)