

周遇线下口
社交活动
2025年第38场

百人徒步 + 春日踏青暴走 + 心动能量磁场 = ?

一起解锁浪漫脱单公式

春天的脚步已经悄然而至。3月16日(本周日),重庆晚报·周遇特别策划了一场春日交友活动,邀你解锁重庆浪漫的脱单公式:百人徒步+春日踏青暴走+心动能量磁场。让我们一起在4300亩的天然氧吧里自由呼吸,让山花记住我们的笑声。

活动时间:2025年3月16日(周日)09:00-12:00

活动地点:照母山森林公园

专属单身派对:这里没有电灯泡,只可能擦出的爱情火花!

徒步健身两不误:一边欣赏照母山的美景,一边锻炼身体,健康又快乐!

趣味互动游戏:沿途小游戏让你告别尴尬,留下欢声笑语!

美照打卡:照母山的美景配上你的灿烂笑容,你就是朋友圈最靓的星!

适合人群:渴望脱单或交友的单身朋友们

温馨提示:热爱大自然,有徒步基础更佳,小白也热烈欢迎!

装备建议:自带水壶、小零食,穿着舒适,轻装上阵。

指导单位:两江新区团工委、共青团北碚区委、共青团江北区委、共青团九龙坡区委

主办单位:重庆晚报·周遇、乐悠青年职工活动服务中心、本硕博优单俱乐部



扫码报名

周遇线下口
社交活动
2025年第39场

本周这些活动也可参与~

北滨路·攻防箭大战

活动时间:3月13日(周四)20:00-22:00

活动人数:10人起(10人成行)

集合地点:N37桥角角

活动亮点:类似躲避球与传统射箭相结合的一项运动,有新手教学环节。(注:12人以上N37夜光营地室外场地,12人以下金开公园室内场地)

活动费用:普通票99元/人

首部国宝探秘舞台剧邀你来看

活动时间:3月15日(周六)

活动亮点:重庆人民大厦会堂将迎来首部大型文物保护主题亲子舞台剧《大英博物馆的神秘笔记》。观众不仅能在舞台上感受到历史的厚重感,还能通过道具的精细还原,领略到文物背后的故事与魅力。

演出中还将邀请小朋友上台,观剧体验更加生动有趣。

活动费用:为回馈粉丝,重庆晚报·周遇特别推出超级福利,当日15:00场次,原价380元/人的B级票,仅需168元/2人。如果需要增加单人票,可与客服联系享98元/人(不选座,B级票区域通用)。



扫码报名

周遇线下口
社交活动
2025年第35场

北碚·草莓采摘+古道徒步

活动时间:3月15日(周六)09:00-17:00

活动人数:15人起(15人成行)

集合地点:轨道交通10号线龙头寺公园站5号出入口

出行方式:大巴

活动亮点:草莓采摘,中午还可AA农家乐,下午徒步花岭间古道,制作糖葫芦。

活动费用:大巴包车票(大小同价):128元/人;自驾前往(大小同价):58元/人

费用包含:领队补贴、摄影补贴、当日保险、安全保障物资,每人可带走一斤草莓,超出部分需要单独付费(参考价格48元/斤)

周遇线下口
社交活动
2025年第37场

北碚·缙云山“晚报成长林”公益植树

活动时间:3月15日(周六)14:00-16:00

活动人数:40组

集合地点:重庆市北碚区林业局

出行方式:建议乘坐轨道交通6号线至状元碑站下,1A出入口出,步行大概1.2公里到达集合点。

活动亮点:重庆晚报40载风华正茂,邀你共绘绿色传承新篇章!以树铭志,以林寄情,让我们一起见证城市与生命的同频共振!

活动费用:免费

周遇线下口
社交活动
2025年第39场

北碚·圣天湖偏岩古镇徒步

活动时间:3月16日(周日)08:45-16:00

活动人数:15人起(15人成行)

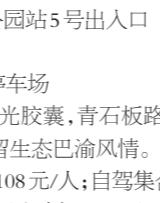
集合地点:轨道交通10号线龙头寺公园站5号出入口

出行方式:大巴

自驾导航:10:15到达偏岩古镇旅游停车场

活动亮点:偏岩古镇,水墨画里的时光胶囊,青石板路,吊脚木楼,古风未被商业化,仍然保留生态巴渝风情。

费用详情:大巴包车票(大小同价):108元/人;自驾集合(大小同价):58元/人



重庆晚报·周遇记者 舒凡雪 蔡静

情感专家
周小燕

如果你有什么情感问题和困扰,我们欢迎你来吐槽、撒泼、哭诉……
倾诉热线:63900090
467386368@qq.com

近日,针对读者通过“周遇”小程序及《小燕夜话》栏目邮箱(467386368@qq.com)提出的社交困惑,本报《小燕夜话》栏目专家周小燕给出专业建议,为大家答疑解惑,助力解决社交难题。

内向女生如何主动交友?

小邹:

我是一名初中女生,性格比较内向,玩得到一起的朋友也就一两个。爸妈要我多交朋友,我内心上也是这么想的,但总是不敢主动。请问有什么交友方式可以推荐给内向女生呢?或者说我应该顺其自然吗?

周小燕:

孩子们的自然交友有两个特点:一是好奇心,二是有价值。你把自己定位为“内向女生”,或许有贴标签之嫌。心理学研究表明,你觉得自己是怎样的人,就会努力成为怎样的人,这是自证陷阱。如果你想有所改变,那就请先撕下标签。

或许你是位安静深沉的女孩,喜欢有一定深度和质量的交往,有一句话你一定听过——“鲜花盛开,蝴蝶自来。”专注于自己的事情,认真学习,发展至少一项特长,拥有独特的见解,成为有思想有自信有希望的魅力女孩,伙伴们自然就会向你围过来。青少年吸引朋友的“一招鲜”:某门功课特别出色;会唱好听的歌;会拍好看的照片;能写一手漂亮的书法……而练习过程中心得,也会成为你与他人交流的话题。当然,通过成长日记交好朋友,也是很棒的方式。总之你有好东西可以分享。成长过程中的每一个体验,都是弥足珍贵的精神财富,请珍惜这段最美的时光,以梦为马,不负韶华。

疏远的朋友还要走动吗?

刘先生:

我从小到大都没有长时间离开过重庆,所以身边朋友挺多的,但是最近感觉有些朋友越来越远,相处起来没有什么共同话题,但觉得“多一个朋友多条路”,碍于情面维护关系,还是时常走动,可聚在一起感觉都是应付了事。我很困惑,到底是要“断舍离”,还是继续保持这种微妙的关系?

周小燕:

在一个地方呆久了,朋友自然就多了,就像我们住的房子一样,时间久了,东西就多了,每一样东西好像都有点作用,但很多东西已经好久都没用过了,到底要不要保留?当你起心动念要不要“断舍离”时,就意味着你开始思考人生的减法哲学啦。人生路漫漫,有人来了,又有人走了,有人重逢,又有人永别,人有聚散离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。我们应该用什么态度来面对友谊,又如何迎接人生呢?以前总觉得“多个朋友多条路”,维护友谊是为了有用,然而有些朋友你不知道未来会不会有用,但眼下的维护成本却实实在在;有些朋友看起来不会给你更多的帮助,但你就是狠不下心来舍弃。这些问题,都没有确切的答案,你怎样回答它们,你的人生就是怎样的。可以预见的是,人的精力有限,你在泛泛之交里疲于应付,就难遇知音之交。年龄与阅历到一定阶段,如果有生命复盘意识,就会练“静”的功夫:沉浸式工作与沉淀式友谊,这是对职业与友谊的提纯升级,也是自己需要修行的减法哲学。

不想做“透明人”怎么办?

吴女士:

我刚入职了一家公司,办公室里有很多同事。每当闲下来的时间,大家都有说有笑的,我一个人在一旁沉默不语;中午下班,大家吃饭也都成群结队,就我一个人落单。我感觉我成了办公室“小透明”。请问周老师,职场新人如何尽快融入办公室圈子呢?

周小燕:

刚入职一家新公司,一切都是新的,一切都是陌生的,你想融入,却又害怕、担心不被接受。是呀,这是一个新的、陌生的环境,那什么是你和他们之间都熟悉的呢?大抵是工作内容吧。在同一家公司,为着同一个企业目标而工作,那么工作本身就是办公室圈子里天然的关系媒介和链接话题。向领导和同事请教公司的业务流程、工作要求、协作方式,而后可以观察领导同事的兴趣爱好,在工作之余可以与志同道合、趣味相投的同事进一步发展相关话题。不必着急,给自己多一点时间和耐心,在正常的工作节奏里,全力做好自己的工作,优秀工作的你,能协同同事解决问题的你,能帮助领导完成业绩的你,自然会成为大家的焦点。那时,想做“小透明”也都不由你呢。

重庆晚报·周遇记者 张春莲