

# 优雅骑士

# OR

# 匹克球高手

## 不同的体验 一样的快乐



寒风渐消,天气渐暖,正是尝试新体验的好时节。本周,“相遇要市”为您准备了两场风格迥异的活动:一场是与孩子共同感受马术的亲子时光,在默契互动中收获成长;一场是体验风靡全球的匹克球运动,在欢笑对战中释放活力。两种体验,同样精彩,等待您的加入。

### 做半日优雅小骑士

这是一次难得的亲子马术入门体验。在专业的马术营地,与孩子一同参观马厩、学习马术安全知识与基本礼仪,并在教练一对一的指导下,完成换装、上马、慢步骑行等环节。专业摄影师全程跟拍,记录下这份独特的亲子互动记忆。

#### 主理人手记:

一位妈妈曾告诉我,平时活泼好动的儿子,在靠近马匹时突然变得异常轻柔与耐心,这让她看到了孩子性格中崭新的一面。马术不仅是运动,更是一堂关于尊重、沟通与勇气的生动课程。

活动时间:2月11日(周三)14:00-16:00  
集合地点:两江新区富马FM·马术营地



### 匹克球欢乐对战

匹克球正以旋风之势成为都市运动新宠!它融合了羽毛球、网球和乒乓球的趣味,场地更小、节奏轻快、规则简单,堪称“新手友好型”社交运动。本场活动提供专业球拍与用球,并有基础教学,让你轻松上手,在奔跑与欢笑中快速破冰,结识同好。

#### 主理人手记:

最让人开心的是看到参与者的投入。记得有位自称“运动小白”的女士,在活动中逐渐放开,最后打出了一记漂亮的制胜分,她开心的笑容感染了全场。这种随时可能发生的惊喜,正是大家在球场奔跑的独特魅力所在。

活动时间:2月12日(周四)19:00-22:00  
集合地点:两江新区新宝太乘匹克球俱乐部(石子山馆)

重庆晚报-相遇记者 唐晨



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

## 过年亲戚追问隐私 答还是不答?

近日,针对读者通过“相遇”小程序及本报《小燕夜话》栏目邮箱(467386368@qq.com)倾诉的婚姻相处、自我成长、人情社交、职场表达等方面困惑,本栏目专家周小燕进行了一一解答。

### 年度目标未达成,自我怀疑怎么办?

陈先生:一年又结束了,回想起当初给自己定的目标,越来越慌,似乎一年都荒废了。这让我常自我怀疑,觉得自己做不好事情,我要如何改变?

周小燕:你在为自己设定目标,说明你是一个积极向上的人,仅这一点,你已经超越了很多。一年结束,未达目标。我们不妨回头看看自己的目标设置得是否合理,梦想和目标是两个概念。梦想可以是一个长期目标,我们更应该重视可行可操作的中期、短期目标。长期目标可以是5年或更久,中期目标可以是1年、半年,短期目标就要细化到一月、一周甚至一天了。一年之计在于春,重振旗鼓的时候到啦,今年就从细化目标开始吧。加油!

### 亲戚爱追问隐私,答还是不答?

吴女士:每次和亲戚聊天都很累,各种问东问西,回答吧是隐私。不回答吧,别人觉得自己没礼貌。马上过年了,再遇到这样的事,该怎么办?

周小燕:你仍是“有问必答”的好学生,只是提问的人不再是老师,“正确作答”失去了应有价值。如果你想修炼成为自己人生剧本的大女主,一定能看清:亲戚们未必真想得到真实的答案,她们只想寻一些熟悉话题……跳出“有问必答”的惯性,你自能从容应对。

### 随丈夫回乡过年,面对亲戚好尴尬

小周:我是重庆人,我老公是外地的,考虑到我平时周末都在陪父母,所以过年我基本都陪他回老家的。可是,我对他家亲戚都不熟悉,每次回他老家走亲戚,总感觉好尴尬。我要怎么做?

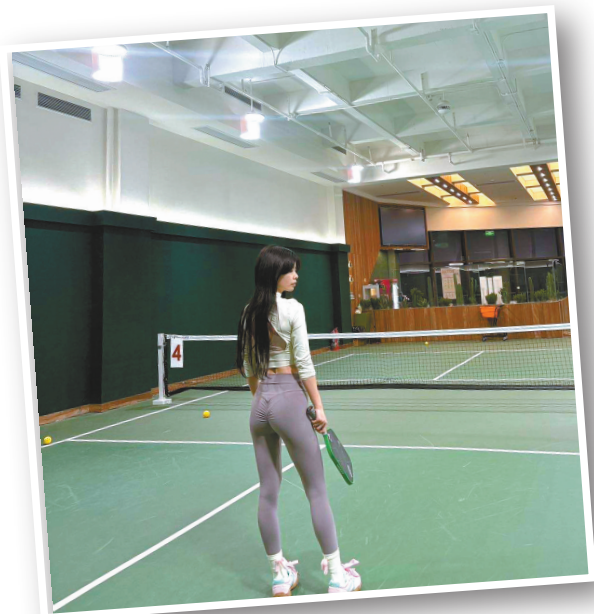
周小燕:乖巧听话,礼仪周到,面带微笑,请丈夫务必负责照顾好自己的感受。假期短短几天,无论遇到多大的问题,都可以事后关门复盘,最忌讳当众扫兴。

### 会议上发言时紧张手抖,该怎么办?

李先生:最近会议比较多,但我只要一想到自己要发言就紧张。我要怎么克服上台紧张,说话声音抖、手抖的状况呢?

周小燕:第一,大声朗读,把声音放出来;第二,刻意练习,形成肌肉记忆;第三,充分准备,不惧任何变数。其实,紧张是害怕自己被评价、被批评、被指点,而关键就在于你是否对自己的讲话内容有准备、有底气、有信心。要破除紧张感,行动就要落在一遍又一遍地去演练、去重复、去熟悉、去掌控。

重庆晚报-相遇记者 张春莲



扫码  
报名



扫码  
咨询

# 上相遇,过有伴的春节

晒年味 | 找搭子 | 海量活动 | 同城人的春节社交阵地

### 晒年味

分享春节日常、拜年话术、暖心祝福,记录专属团圆时刻

### 找搭子

匹配同城伙伴,一起参加活动,赴马年心愿

### 聊日常

同城互动交流,遇见志同道合的身边人



赶紧扫码加入吧