



晚风有信·月下相逢



当春风吹遍了山城，你的运动细胞和音乐细胞是不是也蠢蠢欲动啦？本期“相遇要市”为大家推荐了四种有趣的晚间活动——无论你是爱挥拍运动、新潮玩乐，还是钟情音乐治愈，都能遇见同频小伙伴，赴一场轻松又温暖的晚间之约。

周三 羽毛球·新手友好局

活动亮点：
纯新手友好羽毛球局，零门槛无压力，不会打也能轻松加入。现场基础教学、自由组队，不拼技术不卷胜负，主打轻松挥拍、适度出汗，舒缓久坐疲惫，简单运动收获快乐与新朋友。

主理人手记：
这里没有高手碾压，只有轻松陪伴。有人笨拙学发球，有人耐心搭把手，一来一回陌生感就悄悄消散。不用打得好，动一动、笑一笑，简单出汗就是夜晚最好的放松。

活动时间：3月4日(周三)19:00-21:00
集合地点：九龙坡区康运羽毛球馆



周三 攻防箭·爽打局

活动亮点：
新潮解压攻防箭，软质箭头+全套护具，安全无顾虑。专业领队快速教学，零基础秒上手，分队对抗趣味拉满，夜晚灯光氛围感十足。拉弓箭箭、团队合作，尽情释放压力，社恐也能快速融入。

主理人手记：
夜晚营地格外热闹，从手抖瞄准到默契配合，大家笑着打闹、互相打气。没有激烈对抗，只有瞄准发射的快乐，烦恼在拉弓瞬间全部烟消云散。

活动时间：3月4日(周三)20:00-22:00
集合地点：两江新区N37桥角角夜光营地

周四 匹克球·欢乐赛

活动亮点：
超火轻运动匹克球，拍子轻、上手快，融合羽网球三重乐趣。专业场地+基础教学，新手零压力，节奏轻松强度适中。单打双打随意玩，下班放松新潮体验一步到位。

主理人手记：
简单挥拍就能快乐，失误不尴尬，打好齐欢呼。没有复杂规则，没有胜负焦虑。击球声伴着笑声，一晚轻松治愈，疲惫瞬间消散。

活动时间：3月5日(周四)19:00-22:00
集合地点：两江新区新宝大乘Pickleball匹克球俱乐部



周五 吉他·弹唱入门课

活动亮点：
零基础吉他弹唱课，无需乐理、无需基础。老师手把手教学指法、和弦与简单弹唱，氛围安静温柔，沉浸式感受音乐，慢下来治愈自己，轻松培养新爱好。

主理人手记：
琴弦轻响，浮躁慢慢平复。有人指尖生涩仍认真练习，有人轻声哼唱自成温柔。一小时慢时光，不用社交不用赶路，只和音乐相处，治愈一整天疲惫。

活动时间：3月6日(周五)18:30-19:30
集合地点：两江新区shrimp guitar 虾米吉他



重庆晚报-相遇记者 蒋婷

边玩边交友 乐趣与福利双丰收

在相遇，广场是生活的分享地，互动是心动的开场白。我们为你打造一个真实、轻松、有烟火气的线上社交圈，让每一次随手发帖，都能遇见懂你的人。

打开相遇小程序，广场里满是朋友的日常分享：三餐四季、山城美景、兴趣打卡、脱单小期待、心情碎碎念……每条动态下都有暖心评论、真诚点赞，不孤单、不尴尬，轻松聊成一片。

这里没有陌生感，只有志同道合的伙伴；这里不只是刷动态，更是把日子过成有人回应的小欢喜。

相遇广场：一键发声，让生活被看见

1. 广场动态，温暖互动

首页广场实时展示大家的生活瞬间，美食、探店、运动、心情、征友、找搭子……你可以自由浏览、点赞、评论，轻松开启同频交流，让每一份分享都有回应。

2. 一键发帖，分享随心

点击页面下方正中央加号，即可快速发布动态与活动。晒生活、发心情、约伴儿、发起活动，文字+图片轻松编辑，让更多人看见你、靠近你。

3. 线上活动，好礼不停

广场首页同步更新各类线上活动，话题打卡、互动挑战、交友盲盒……参与就有机会赢取奖品，边玩边交友，乐趣与福利双丰收。

4. 个人中心，一键查看

点击页面右下角“我的”，即可快速查看你发布的所有动态、收到的点赞评论、参与的活动记录，你的每一份用心，都有迹可循。



广场热门动态精选

“今天在中央公园散步，风好舒服，有没有同样喜欢户外的朋友？”

“求一个火锅搭子，想吃辣又怕一个人吃不完，在线等！”

“下班打卡洪崖洞夜景，山城真的太治愈啦~”

“认真找同频伴侣，性格温和，喜欢看书和看电影，期待真诚的你。”

如果你也想分享生活、寻找搭子、遇见心动，快来相遇小程序广场，发布你的第一条动态，让有趣的小伙伴主动找到你。

重庆晚报-相遇记者 蒋婷

发布动态



社交心理小知识

霍桑效应

指当人们在意识到自己正在被关注或者观察的时候，会刻意去改变一些行为或者是言语表达的心理。这种效应起初出现在心理学实验中，后来却悄然进入了心理学、教育学、管理学、临床医学、人际关系等领域。

实例1：

被看到时，保持最好的状态。聚会上，与好友聊天正天花乱坠的小明，转眼看到心中女生小红在看自己，立马整理了自己的衣襟，变得安静、绅士起来，还特别有礼貌地打了个招呼。

实例2：

被关注时，希望有回应。当一位男士为女士做一件事时，不管大小，女士都能及时给予认可与感谢：或是一句简单的“谢谢”，或是一个温暖的眼神，或是回赠一份贴心小礼物（如自制的小蛋糕），都能让男士感受到自己的付出在你心中的分量，会继续主动为两人的感情稳定不断自觉地付出。

本报综合