



带着“满载”的爱，奔赴下一场山海

□ 侯莎莎

近期，春节返程话题刷屏，最热的当属“塞得关不上门的后备厢”。腊肉、腊鸭、腊鱼、青菜、萝卜……满满当当全是家乡味，被网友称为“沉甸甸的爱”。

这一幕，是每年中国大地上最温暖的迁徙图景，也是无数家庭爱与期望的注脚。家庭港湾让我们获得喘息，身后的力量使我们坚强。带着家人的爱和期望出发，这一路，注定充满希望。

父母的爱，是最朴素也最深沉的牵挂。自家种的青菜、腌好的腊肉、土鸡蛋、冻饺子、炸丸子……被塞进行李箱的，不只是食物，更是父母说不出的惦记。这些东西不贵重，却是最温暖的爱的表达。父母担心你

在外面吃得将就，怕你忙起来委屈自己，于是把所有不舍都装进瓶瓶罐罐、大包小包里。当我们重返工作岗位，家乡风味被一起打包，那份牵挂和期望便一直陪伴左右。

春节返乡是一场心灵疗愈。在外的日子，我们是职场上扛起责任的奋斗者，是必须独当一面的成年人。而回到家乡，又变回那个被父母宠爱的孩子。家人们的笑脸、熟悉的乡音、儿时的味道，都在治愈着一年的疲惫。有网友说，过年像是做了一场热闹的梦，现在梦醒了，游子们也该返程了。这句话里既有不舍，又有被爱充盈后的力量。心里或许会感慨“又该回去做大人了”，但这份感慨里，更多的是带着温暖前行的笃定。

有人说，家里人站在门口目送你出发，是盼你平安，也盼着你飞得高飞得稳。既然

已经返程，就收拾好心情，把这份对家人的爱和留恋，化作勇敢前行的动力。我们这一代人，赶上了最好的发展机遇。数字经济打破了地域界限，科技创新提供广阔的舞台。无论是深耕专业还是跨界发展，时代赋予了我们无限的可能。让我们带着这份爱与厚望，定下自己的小目标，大胆追寻并实现梦想，让最爱的人更安心，把生活过得更红火。等到下一次返乡，平平安安、风风光光地再推开那扇家门。

归零、更新、重启、向上，这是很多人在节后刷到的话，也是我们应有的状态。春节的温暖已经装进行囊，父母的期盼已记在心间，让我们用打拼告慰远方的父母——你们的孩子，正好好生活，努力成为你们的骄傲。

□ 司若楠

丙午新岁，策马扬鞭。当开工第一天清晨的闹钟如期响起，不少人陷入了“身体在工位，灵魂还在假期”的窘境：工作效率骤降，动辄疲惫烦躁，甚至出现失眠、食欲不振的状况——这就是困扰着无数人的假期综合征。

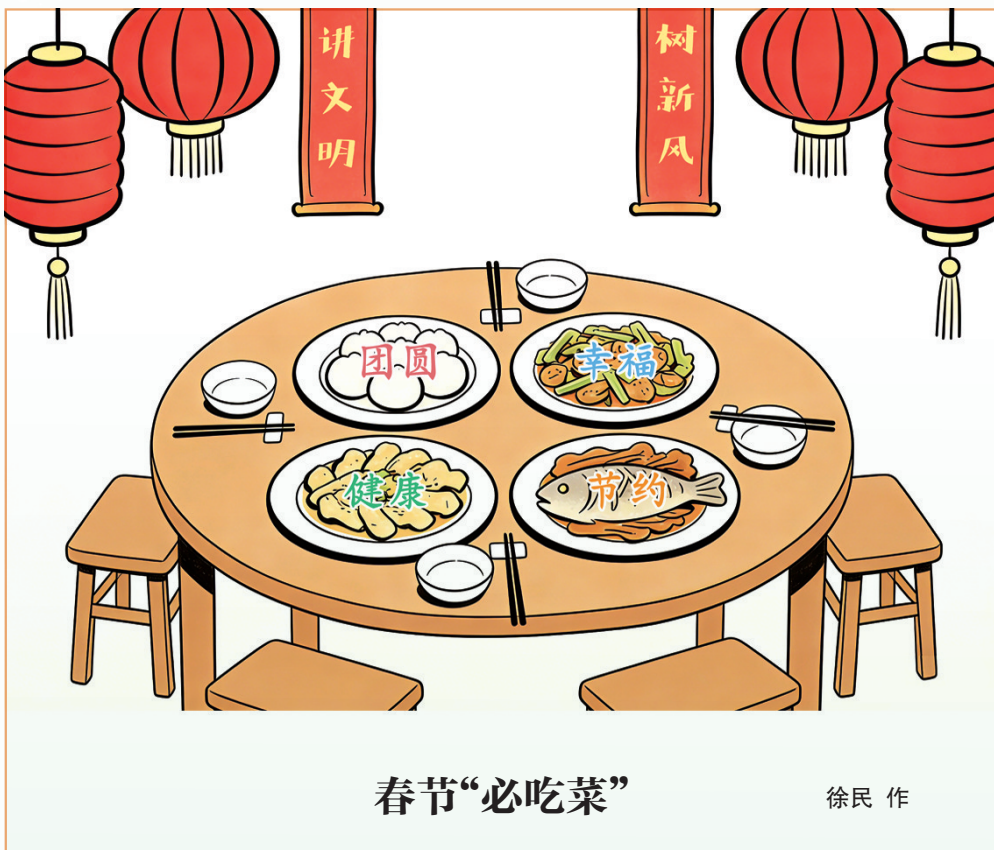
假期综合征的出现，从来不是偶然，而是身心状态切换不畅的必然结果。平日里，人们被严格的作息、繁重的学业和工作裹挟，神经长期处于紧绷状态，如同被拉紧的琴弦，一刻不敢松懈；而假期里，彻底放松的人们，打破了规律作息，熬夜刷手机、暴饮暴食、久坐不动，让身心陷入“过度放纵”的极端。当假期结束，我们需要立刻从“休假模式”向“工作频道”切换，这种剧烈的反差就像急刹车，让身心难以适应。须知，这只是身体和心理的正常反应，不是懒惰，也不是意志力薄弱，而是在提醒大家：需要给身体一点时间，完成温柔的过渡。

破解假期综合征，关键在于循序渐进，用科学的方法引导身心回归正轨，而非盲目“硬重启”。大家不妨先接纳不适，允许自己有短暂的“缓冲期”——就像红灯后重新起步的汽车，需要低速运转片刻才能快速前行。

其实，假期的意义本就是让人们在忙碌的生活中得以喘息，为后续的前行积蓄力量。假期综合征的出现，恰恰提醒我们：真正的自律，从来不是一味紧绷，而是懂得在松弛与紧张之间找到平衡；真正的成长，也不是从不松懈，而是在出现偏差时，有能力及时调整方向。

假期已过，新的征程已然开启。不必因为一时的不适而停下脚步，也不必因为短暂的松懈而自我否定。正视假期综合征，保持积极的心态，就一定能找回饱满的状态，带着假期积蓄的力量，从容奔赴每一个崭新的日子。

与假期综合征和解



春节“必吃菜”

徐民作

编者按

春节的余温犹在，返程的行囊已满。从后备厢里塞不下的家乡味，到压岁红包中萌发的财商课，再到假期综合征带来的调整题——这些看似琐碎的日常，恰恰勾勒出春节过后我们奔赴新程时的真实状态。行囊里装的是家乡味，更是远行的底气；压岁红包里藏的是祝福，更是成长的启蒙；而调整身心，则是继续前行的必修课。愿我们将亲人的牵挂化为动力，在理性规划中积蓄力量，以从容之姿迎接新程。生活不在别处，爱与被爱，即是当下。

替孩子“管”钱，不如教孩子“用”钱

□ 李丽

每逢新春佳节，压岁钱总是绕不开的话题。近日，《钱江晚报》一篇题为《杭州姐妹花压岁钱每年攒金豆》的报道引发广泛关注。故事中，一对小姊妹连续三年将压岁钱换成金豆，已攒下四十多克的“小金库”。这则新闻之所以刷屏，并非因其投资收益可观，而在于它揭示了一种更具远见的家庭教育理念——当大多数家长还在“没收”与“放任”之间纠结时，这位母亲已用行动给出了答案：与其替孩子“管”钱，不如教孩子“用”钱。

值得深思的是故事背后的教育逻辑。当读五年级的女儿受母亲启发萌生“买黄金”的想法时，这位母亲没有大包大揽，而是耐心讲解各类投资方

式的异同，让孩子自主决定。“我们家比较民主，孩子有想法就让她们试试，哪怕花点冤枉钱，也是成长的一部分。”这位母亲的话，道出了教育的真谛：成长本就是一个试错的过程。与其让孩子在未来面对更大风险时手足无措，不如让他们在压岁钱这样的小事中积累经验，锻炼判断力。三年下来，两个孩子的收获远超黄金价值——她们学会了比价、理性消费，懂得了区分“需要”与“想要”。这才是真正的财商教育：不是投机取巧，而是理性的消费观念和长远的规划能力。

然而现实中不少家长陷入误区：要么担心孩子年幼无知、乱花钱，直接“代管”；要么放任挥霍，让孩子养成铺张浪费的习惯。试想，一个从未真正支配过钱的孩子，如何指望他长大后突然懂

得理财？一个从未在“想要”与“需要”之间权衡过的孩子，面对诱惑如何保持理性？

对待压岁钱，智慧的方式是尊重与引导并行。不同年龄段的孩子，理解能力和动手能力各异，财商教育也应循序渐进。6岁以下，重在建立基础认知，认识钱币、理解“买东西需要花钱”；小学阶段，可引导其记账，区分“想要”与“需要”，培养理性消费意识；初中以上，则可尝试讲解利息、投资等概念，让孩子参与管理自己的账户。

压岁钱是孩子人生中的一笔“财富教育基金”。它教会孩子的，不只是如何花钱、存钱，更是在点滴取舍中懂得珍惜、学会规划、拥有担当。愿我们借这小小的红包，埋下理财的种子——这才是给孩子最珍贵的礼物。