

智慧角

众生相

成年人刷屏需“防沉迷”

□ 赵志疆

随着短视频和直播的迅速发展,沉迷刷屏已成为一种普遍现象:有人两眼一睁刷刷到熄灯,两耳不闻窗外事、埋头扫码做任务,打赏主播豪横买单、疯狂购入保健品……他们不但被各种短视频、短剧“拿捏”,还很容易掉入精心设计的陷阱。

近日,媒体报道了一名“榜一大嫂”的绝望:短短数年,丈夫给女主播打赏了1600多万元,不仅花光了家里的积蓄,就连婚房也被抵押。退休老人也被精准围猎:有人着了魔似的追随直播间里的“老师”,两年不到,已经掏光了自己十多万元的积蓄,换回来的只是一堆“破铜烂铁”;在女主播的甜言蜜语攻势下,有人一年就刷没了50万元的养老钱,连“破铜烂铁”都没见到。

相比起青少年沉迷网络,成年人沉迷刷屏的危害有过之而无不及:青少年还有家长和老师约束,成年人一旦放飞自我,往

往会对家庭和个人造成更加严重的后果。

虚拟的网络为什么令一些人欲罢不能?从个人层面来看,五花八门的网络视听产品满足了某些人的情绪需求:由于现实生活中缺乏社交能力和条件,有人在网络世界寻找认同感和满足感;判断能力的缺乏,很容易让人迷失在鱼龙混杂的网络世界里;有人自控能力差,很容易被人精准收割,虽遍体鳞伤却乐此不疲。

从家庭和社会层面看,越是缺少关心和关爱的人,越是容易对刷屏产生依赖:刷屏不仅充满了感官刺激,还会遇到为了割韭菜无所不用其极的不良主播。由此,甚至出现了一个词:“电子奸臣”,他们极尽阿谀奉承之能事,只为了骗取流量收益。如果家人之间缺乏沟通和交流,形形色色的“电子奸臣”就很容易趁虚而入。

长期沉迷刷屏,会对身心健康造成不良影响。越是想在视频里寻找存在感,越容易与现实社会脱节,格格不入。严重的,甚至会导致家庭关系恶化直至家庭破裂。

从个人角度来看,要避免沉迷刷屏,首先需要个人提高素养,正确认识和使用网络工具,不要为其所累。除此之外,不妨多培养一些兴趣爱好,将业余时间用在享受生活乐趣上,不要虚掷于虚拟的网络空间。当然,温馨和睦的家庭氛围也是必不可少的:如果情绪需求能够内部满足,又何必诉诸他人?

从平台角度来看,其作为重要的经济体,不能一味逐利,放任有毒有害内容肆意兴风作浪,而要担当起促进家庭、社会和谐的责任。与此同时,法律法规仍需不断完善,以更加完善的监督管理机制保障家庭和睦、促进平台发展、保持社会稳定。



区别

老爸回老家4天了,我给他打电话:“爸,赶紧回来吧,我妈做的饭太难吃了,我都饿瘦了。”

老爸:“傻闺女,瘦了好看。”我:“我妈也瘦了一圈!”

老爸:“啊?那可不行,我马上回去给你们做饭。你妈可不能瘦,瘦了又得花钱买新衣服。”

防患于未然

坐我对面的女同事因为怀孕辞职了。我问领导:“她怀孕几个月了?”

领导说:“才两个多月。”

我:“至于这么早辞职吗?”领导倒也直率:“她说天天看着你,怕影响孩子颜值。”

老大的问题

老师:“你为什么上课不好好听讲,非要淘气呢?”

学生:“这课听着没意思。”老师:“你已经是小学生了,难道还不知道‘少壮不努力,老大徒伤悲’的含义吗?”

学生:“这句话的含义我懂,可是我是家里的老二啊!”

什么破眼神儿

路过药店时,看到门口放了一个电子秤,便想称一称体重,可当我站上去之后并没有显示数字。

正纳闷时,店内传来一声质问:“喂,你踩我们的电磁炉干什么?”

都有压力



漫画



思想拾贝

许多人不能成就伟大的事业,都是因为过分眷恋眼前的一切,希望由别人的好恶,来决定自己的方向。

唯有他自己能够决定他的风格,唯有历史才能给予他真正的评价。

——刘墉《萤窗小语》

公示

根据《国家新闻出版署关于开展2024年第七版新闻记者证全国统一换发工作的通知》(国新出发函[2024]176号)要求,现将本单位拟换发新版新闻记者证的人员名单予以公示如下:

《华声》杂志:苏露锋 肖婷婷

《科教新报》:盛伟山 王燕 刘芬 胡荧 龙力 黄维 姚瑶
彭静 董以良 曾玺凡

监督举报电话:湖南省新闻出版局:0731-82688112

科教新报/华声:0731-84326428

华声在线股份有限公司

2024年11月12日

预制朋友圈

□ 聂敦格

还有一个星期才过生日,提前拍好照片,等着生日那天发朋友圈。”

“我今天发的朋友圈说南京的秋天格外浪漫,实际照片是2016年拍的。”

“考研的时候我就在朋友圈发旧图,搞得大家以为我不学习天天在外面玩。”

有没有想过,你在朋友圈看见的朋友们的生活,有可能是“预制”出来的?所谓“预制朋友圈”指的就是提前精心拍摄好照片、准备好文案,到了“合适的时机”,在朋友圈发出这些预制好的图片和文字。与传统的即拍即发不同,“预制朋友圈”经过策划,就是要公开展示自己最光鲜亮丽的一面。才过去不久的小长假,就有不少网友挑战在一天之内制作出国庆7天的朋友圈美图。有网友锐评:“拍预制朋友圈,享预制人生。”

在这个社交媒体盛行的时代,我们不禁要问:当朋友圈变成了一个个精心策划的展厅,呈现的还是真实的自己吗?

打造自己的形象无可厚非,“预制朋友圈”在某些情况下,确实能够帮助我们更好地记录和分享生活中的美好瞬间。但是,过犹不及,沉浸在“预制朋友圈”的虚假中,忽略现实生活中的美好与感动,也是一种损失。

成语消消乐

