

逃离“朋友圈”

社交媒体充满魔力,但这种魔力也可能产生反作用力,演变成一种困扰,“逃离”为困在掌上世界的人们提供了一个重新获得精彩现实生活的机会。

笔者自北京不知从什么时候起,很多人发现自己的微信朋友圈悄悄“变了味”,曾经熟悉的朋友突然摇身一变,卖起了东西,锲而不舍地推送他们精心制作的代购商品的图文。可以说,如今的朋友圈似乎成了“视觉绑架圈”,广告刷屏派、集赞送礼派、秘方养生派、海外代购派、抒情文艺派等,各种“派系”让朋友圈早已不是昔日单纯友情的“净土”。这也让很多人起了“逃离”的想法。

社交媒体充满魔力,但这种魔力也可能产生反作用力,演变成一种困扰。在社交媒体无孔不入的时代,我们的生活到底受到了什么样的影响?我们如何重新掌控生活,如何遁逃出这层层网络和圈子?

网上朋友圈“累觉不爱”

微信在方便了生活、学习、工作的同时,却也是全面“入侵”了我们的生活。微信每月活跃人群达4亿,朋友圈更新信息更是呈几何级数的增长,这惊人数字的背后,是不断点击屏幕的手指、紧盯着屏幕的无数双眼睛和随“刷”而逝的时间和精力。

不久前,国内一项调查采访了2000余人,其中有近54%的受访者认为微信提高了工作效率,为工作和交流带来了便利,但有47%的人认为微信模糊了工作和生活的界限,等于变相增加了工作时间,从而加大了人们所承受的压力,带来了负面的效果。除了繁杂的工作,朋友圈里充斥的各种微商、广告、鸡汤文也让人“累觉不爱”,不少人表示想“静一静”。

事实上,当一个社交网络开始占用用户越来越多的时间,它就一定会产生一种反作用力,让部分用户产生摆脱它、逃离它的冲动。微信、QQ空间、微博等都在遵循着社交网络的这种发展规律,曾经热闹,最终平寂。

随着中国人越来越多地使用移动互联网,微信成为中国人使用率最高的社交媒



体。人们发现微信所关联的人已经从比较小的朋友圈扩展到大的宽泛的交际圈,且垃圾和重复信息充斥,有数据显示,这引起只浏览不评论、不互动的人群从39%上升至46%,且社交疏离型人群也较去年增长了2.1个点。对于微信用户而言,他们对微信依然是难以割舍,但是他们更希望的是守住这块“私人会所”,让理想的朋友圈不被打扰。

或许很多人还没有注意到,不仅在中国,逃离社交媒体已经成为一种年轻人的潮流。2013年5月,美国著名技术类博客网站“TheVerge”的资深编辑保罗·米勒完成了一项实验,过了整整一年没有网络的生活。当他谈起自己一年的“逃离”生活时,他写道:“没有网络的日子解决了我所有的问题,让我更加聪慧,更加真实,更加完美。”美国有线电视新闻网也曾发表评论文章称,青少年正在逃离脸书、推特。脸书首席财务官大卫·埃博斯曼就曾承认,2013年初青少年的活跃率为76%,而2013年底则降到56%。他们逃离的原因之一就是这些社交媒体已经失去了一些“社交”的成分。

社交媒体成瘾的危害

前不久,笔者在《资阳电视生活周刊》616期上也看到了这样一件事情。说是一年盛夏的一天晚饭后散步,一位身穿花色连衣裙、留一头披肩发的少妇,带着两个天真活泼的小女孩,手牵一只纯白色的雌性“贵宾”宠物狗。一位60多岁的老头,穿着背心和短裤、脚踩一双拖鞋,身边跟着一只全身同样是纯白色的雄性“比熊”宠物狗,套狗绳的另一头拴着一只特别机灵的小猴,两个小家伙蹦蹦跳跳地跟在主人身边。这时,小“比熊”在众目睽睽之下拽着不太情愿的小猴直奔小“贵宾”。异性相遇,那种亲昵感,犹如久别的“情人”。小“贵宾”温顺地卧躺在地上,小“比熊”正要爱抚时,那位老者却提着小“比熊”就打,然后又把小“比熊”和小猴一同扔到100米开外的地方。刚一放下,小“比熊”又冲向小“贵宾”。主人提了三次,小“比熊”头也不回地冲了三次。老者气得把小“比熊”提到了更远的地方,并用手使劲地抽打,抽打得小“比熊”躺在地上不停地呻吟,那可伶相真让人揪心。就在小“比熊”极为痛苦的时候,小猴吼叫着突然跳到主人的肩上,用两只利爪不停地使劲猛抓老者的头发、脸部、肩部、腰部。顿时,老者的脸上、腰上全是斑斑的血痕。老者的狼狽相不但没有引来围观者的同情,反而还遭到了众多散步人群的指责,大家都认为老头太过分

事实上,人们之所以要逃离社交媒体也有科学依据。随着智能手机和社交网络的盛行,人们可以通过手机完成太多太多的任务,包括即时通讯、社交、美食、打车、理财、看小说、打游戏等等。挪威卑尔根大学的临床心理学专家塞西莉·安德烈亚森是全球最早开展社交网络依赖以及成瘾行为的研究者之一,她在接受《国际先驱导报》独家专访时说,智能手机、社交媒体与人们的休闲娱乐、商业活动、认知技能发展、社会资本和社会交流各个层面交融,非常容易过度使用。

安德烈亚森称,研究表明,年轻人、女性以及单身人士更容易产生社交媒体依赖或成瘾。外向型、焦虑型、自恋型人格的人更容易受社交媒体左右,而自律型、自尊型、温和型性格特征的人在使用社交网络时较少表现出依赖。

过多的屏幕时间,直接的后果就是屏幕脸、焦躁心,对人际关系和心理健康产生影响。安德烈亚森说,尽管社交媒体成瘾还不算是一种心理障碍,但是,如果过度使用,也会表现出与酒精成瘾等传统成瘾类似的表征,随而出现焦虑、抑郁等心理症状。

社交媒体带来的负面影响也经常见诸报端。在中国,曾经有一位老父亲甚至因为家庭聚会上儿孙们个个低头看手机、不是抢红包

就是发微信,而气得掀翻桌子,离席而去。一位来自洛杉矶的网友杰夫称,自己曾经十分迷恋使用脸书,到了“鞋子可以不穿,脸书不能不刷”的程度,因为花费太多经历,他的婚姻差点因此告吹。

找回现实世界的精彩

安德烈亚森说,现在的人们将所有的碎片时间交给屏幕,还不如让眼睛和大脑都放松一下,出去散步,做喜欢的事情,与人聊天,或者什么也不做,独处、冥想,这样的生活才有张有弛,有意义。

在关于逃离微信的讨论中,有些人选择转向更加小众的其他社交网络平台。但是,随着这些平台吸引更多用户,难免又会重复之前的困扰。我们需要认识到,各类信息和技术手段层出不穷,易爆发性发展,我们应该学会让信息为我所用,不应该成为信息的奴隶。

其实,有很多办法可以对付社交媒体带来的负面效应。在北京的林小姐发现老公下班回家后还不停盯着手机跟进工作,她决定,每次有一工作信息发来,她会替老公回复:“对不起,用户现在不在线。”或者,干脆不理不睬。

如果你不想被加班,或者“无意识加班”,你可以跟林小姐一样。

如果你想清除朋友圈的“污染”,可以找个时间给朋友圈来一次清扫,屏蔽垃圾制造者,退出不需要的微信群,或者继续潜水;也可以拉黑你不喜欢的账号;取消关注或者无视公众号的推送。

也许完全关闭朋友圈,你可能会因为错过亲友在重要时刻的分享而感到遗憾,但可以将时间花在别处,比如拓展现实社会的朋友圈。一名为斯塔夫的美国人士如此告别脸书,“我决定不使用脸书、推特,也不在Instagram上发照片了,开始家人和朋友以为这是自我隔绝。而我现在已经完全脱离了社交媒体,用更多时间去干别的事情。要知道,掌上世界很有趣,但现实世界可以同样精彩。”

从一只猫跳楼说起

■ 周安才

星期六下午三点,小区三单元一只花猫突然四楼阳台上跳下,当时前腿摔断,嘴巴鲜血直流,躺在水泥地板上嗷嗷直叫,惨烈的叫声吸引了小区众多的过路人群。还有几位小朋友,心疼得留下了眼泪。

“这么乖的猫咪,怎么忍心往下扔呀!”;“这只猫伤的这么惨,赶快送宠物医院呀!”。大家正议论时,一位大婆气喘嘘嘘地跑下了一楼,看到自家小猫摔成这样,心疼地抱在怀里,难受地对围观的邻居讲到:家里养了一只吉娃娃小狗,这几天精神一直不好,小猫一直陪伴在小狗的身边,只要小狗稍微一闭上眼睛,小猫就要用小爪去刨小狗的小眼睛,今天中午我午休起床后,发现小狗已经站立不起来了,但小猫都一直陪伴在小狗的身旁,刚才小狗躺在地板上眼睛紧紧地闭上了,小猫刨了好几下小狗都没有睁开眼睛,这时小猫叫了几声,钻出阳台便跳了下去了。大婆伤心地继续说到:小狗和小猫我们养了好几年了,猫和狗一直在一起吃住,感情非常好,小狗生病走了,小猫难受得跳楼了,没想到摔成这样。

围观的市民听了大婆的讲述后,大家都说到:没有想到两只宠物不属同一动物,还有那么深的情谊,那么深的感情,小狗的离去小猫还要以命相陪,太不可思议了,太令

人佩服了。

前不久,笔者在《资阳电视生活周刊》616期上也看到了这样一件事情。说是一年盛夏的一天晚饭后散步,一位身穿花色连衣裙、留一头披肩发的少妇,带着两个天真活泼的小女孩,手牵一只纯白色的雌性“贵宾”宠物狗。一位60多岁的老头,穿着背心和短裤、脚踩一双拖鞋,身边跟着一只全身同样是纯白色的雄性“比熊”宠物狗,套狗绳的另一头拴着一只特别机灵的小猴,两个小家伙蹦蹦跳跳地跟在主人身边。这时,小“比熊”在众目睽睽之下拽着不太情愿的小猴直奔小“贵宾”。异性相遇,那种亲昵感,犹如久别的“情人”。小“贵宾”温顺地卧躺在地上,小“比熊”正要爱抚时,那位老者却提着小“比熊”就打,然后又把小“比熊”和小猴一同扔到100米开外的地方。刚一放下,小“比熊”又冲向小“贵宾”。主人提了三次,小“比熊”头也不回地冲了三次。老者气得把小“比熊”提到了更远的地方,并用手使劲地抽打,抽打得小“比熊”躺在地上不停地呻吟,那可伶相真让人揪心。就在小“比熊”极为痛苦的时候,小猴吼叫着突然跳到主人的肩上,用两只利爪不停地使劲猛抓老者的头发、脸部、肩部、腰部。顿时,老者的脸上、腰上全是斑斑的血痕。老者的狼狽相不但没有引来围观者的同情,反而还遭到了众多散步人群的指责,大家都认为老头太过分

了。

两只动物,一个是为伙伴的离去而伤心跳楼,一个是为同伴遭欺负而两肋插刀打抱不平。两则引发在小动物身上的故事令人感动、令人佩服。

动物能做出如此感人至深的举动,属于高等动物的人就更能比低等动物做得更好才是。可是,在现实生活中,人与人之间的冷漠现象有时冷漠得着实令人寒冷,不得不令人深思。俗话说:“远亲不如近邻,近邻不如对门”,但很多邻居们往往是开门见面不招呼,乘坐电梯迎面“不相识”,对方家里遇事不过问;大街上面对老人摔倒在地,不帮扶疑心是“碰瓷”;公共汽车上,看见小偷近在咫尺作案却视而不见;车站上看见歹徒持刀行凶,害怕引火烧身,不敢见义勇为;小巷里遇有人飞车抢包夺手机,不敢伸张正义;见到有人落水,生命垂危,见死不救。小学生溺水,好心人舍命相救,家长怕承担责任教孩子说谎;曾经18人在黄山遇险,一名警察在救援中不幸罹难,有媒体反映获救人的“冷漠”;大学生为救人溺水,聚到河边的乡民取把子捞人先讲价,捞起人不顾死活先要钱,拦住开往医院的车不让过,甚至把留在河边的医生当着要钱的“人质”要钱等等。

“逢人且说三分话,不可全抛一片心”。曾何几时,“不要跟陌生人说话”成了告诫孩子

的常态。上下之间、同事之间、朋友之间、同学之间、邻里之间、亲属之间,相互之间,沟通交流、说话办事,遮遮掩掩,心存戒心,各自盘算,有多少是“全抛一片心”?为何会出现人与人之间的冷漠、人与人之间的不信任、人与人之间的情感淡漠?面对“人心不古”的喟叹,“道德滑坡”的忧虑,笔者以为,大力提倡崇德向善、大力提倡核心价值观、大力提倡真善美最为重要。

诚如全国政协委员单霁翔所说:今天做一点,明天做一点,哪怕是在故宫里捡个垃圾,故宫的垃圾就越来越少了啊。重庆秀山供电公司抄表工覃秀泉,坚持每天至少捐出一元钱,8年多来,和爱心小组一起帮助42人完成了中学学业,一元资助汇聚了百分爱心;辽宁锦州“好邻居”赵志有,义务默默打扫全楼楼道好几年,让邻里关系温暖如春;江苏江阴老人张纪清化名“炎黄”做了27年好事,“用化名和假地址,就是怕人找到。”正如一首歌所唱的,“平凡的人们给我最多感动”,普通人身上闪耀的道德光芒,是无言的教育,如阵阵清风吹散了迷雾,让精神纽带一点点延展开来。

只有大力宣扬、传递这些正能量,从我做起,崇尚人人做好事、大家做善事良好风气,人人变得有热心,个个变得正气,那么社会上的人与人之间就不会变得那么冷漠了。

父母应明白尊重孩子隐私的重要性

■ 小美

《虎妈猫爸》里茜茜主动要求写日志虎妈十分开心,觉得这是孩子第一次主动要求做有意义的事情。在买日记本的时候,猫爸建议孩子选一个带锁的避免别人翻看自己的日志。说到孩子的隐私,对于家长来说,那么小的孩子能有什么隐私,何况孩子是自己的,对我有什么保密的?

虎妈把孩子写日志当成理所当然,还跟检查作业似得把孩子写错的一些字标记出来。原本孩子很有积极性的做一件事,可虎妈突然跟布置任务似得对孩子有所要求,那对幼小的孩子来说是很影响她的创造力和思考力的。她问爸爸:不是说日志是自己看的吗,不是说自己想写什么就写什么吗?后来,猫爸居然用真假日志去糊弄虎妈。每天提前写好日志交给孩子手下生来给虎妈看。

老师告诉孩子,做人要诚实,不可以欺骗撒谎。诚实的孩子是最可爱的。孩子回到家就跟爸爸把这事说了,她想要跟妈妈坦白。看到妈妈回来后,孩子兴高采烈的说要告诉妈妈一点事,前提是妈妈答应她不能生气。妈妈答应了,孩子把写假日志的原委都一一告知。可虎妈嘴上说不上生气,听到之后怒火冲天。对着猫爸一阵责骂,还准备动手打孩子,吓得父

女两躲到了房间里不敢出来。

我觉得虎妈做得有点欠妥,孩子已经诚实的把事情告诉你,何况你也承诺孩子不会因为这件事而生气。可是,虎妈没有压制住自己暴怒的情绪,反而表现出更激烈暴躁的情绪。这下,孩子对你的信任度一下子下降,甚至反感你从而影响你们之间的关系。

猫爸虽然说真假日志那是善意的谎言,可天真无知的孩子却说:谎言就是谎言,善意的谎言也是说谎。有时候孩子才是父母最好的老师。一语惊人,让作为家长的我们感到惭愧。连这么小的孩子都知道做人要诚实,不可以欺骗别人。可大人总是满嘴谎言,欺骗自己最信任的人。

狼爸的教育让我很反感,他在孩子的床头翻墙倒柜,最后看到日记本藏在枕头下。孩子说:日记是不可以给别人看的。狼爸一听,十分生气。将孩子的日记撕成碎片。在孩子睡着的时候,他仿佛明白了些什么。又亲手将撕碎的日记一片一片的拼凑起来。静静看着孩子的日志,突然心里哽咽,这孩子完全就是个小暖男。

孩子现在小,不懂事。可随着随着年龄的增长,孩子也会有自己的小秘密。他们也想得到尊重,也不是有什么事都愿意告诉别人。有的家长总要钻牛角尖,觉得孩子在自己面前应

该是毫无保留的。可我想告诉父母,我们也做过孩子。难道我们不了解在成长的过程中,孩子的自我意识是不断再增强的嘛?他们开始有自己的小秘密,他们会把自己的小心思写在日志里,自我分享,不愿意别人知道,包括自己的父母。

父母如果随便翻看孩子的日志,会对孩子的心理造成很大伤害。孩子的隐私权是不能侵犯的,有的父母经常还会把孩子的日志搬到博客上来,让更多的看到。自己还没有意识到问题的严重性。随便暴露孩子的隐私,这样的行为其实已经伤害到孩子的自尊心。若父母遭到孩子的反感,不信任,很容易产生隔阂,孩子也会反抗叛逆,到时候再对孩子进行有效教育就困难了。

所以父母如何尊重和保护孩子的隐私呢?

第一,学会尊重孩子

时刻明白孩子有她自己的生活,是个独立的个体,并非完全属于我们。她有权利做自己想做的事情。她有情感和秘密,有尊严和人格。有些事,她可以独自分享,父母不应强行去要求孩子怎样。反之,不仅令孩子失去自信,还会遭到孩子的不信任。影响亲子关系。

只要我们尊重了孩子,保护孩子的隐私,她才会在得到尊重的同时学会如何去尊重别人。

第二,和孩子建立信任感

生活中父母要多关心和理解孩子,和孩子建立信任感,孩子才会把心里的小秘密分享给你听。承诺孩子的事情要做到,不能出尔反尔说话不算数。甚至背后瞒着孩子偷看孩子的日志。那孩子以后还能把真实想法告诉你吗?所以在和孩子相处的时候,要理解,宽容。让孩子明白你是值得信任的,值得孩子把秘密告诉你,愿意和你分享。

第三,理解,沟通是最好的方式

当孩子有秘密不愿意让父母知道时,不要觉得孩子是学坏的表现。以尊重孩子为前提,家长请不要通过不良手段窥探孩子的隐私。孩子渴望被尊重,被认可。尽量在平和的氛围下和孩子耐心沟通,走近他们心灵的大门。家长也要给孩子独立空间,允许他们有秘密,尊重孩子的隐私,多理解多沟通。要明白这个世上,没有什么关系比亲子关系更亲密。当发现孩子有隐私,并且是不良的行为

慎嫁让自己生活质量下降的男人

■ 幽忧

身边有个80后的丫头,大学毕业后就留在了上海工作,老家是比较偏远的小城市。虽然上海的收入比老家那里高很多,但生活成本也高,每个月除去开支也剩下几个钱。刚工作的头几年,她也想过回老家生活,有次攒了一年的假期回老家住了半个多月,这是她上大学后回去时间最长的一次,这次回去她做了一个决定,以后必须要在上海扎根。

她说刚回去的前几天,每天忙着亲朋好友的聚会,也没觉得哪里不对,三五天之后感觉就越来越差了,从环境到购物,甚至家人的生活习惯,哪哪都是不对的,最后几天就像坐牢一样掰着手指算日子,她说虽然和亲人分别有些伤感,但想到马上可以回上海,伤感竟然就淡化了。回来后她工作比原来更努力,之后跳槽去了一家外企,收入比原来高不少。

后来朋友给她介绍了个男朋友,一个年龄比她十多岁,家境不怎么好的上海本地男。因为男人有一套两居室的房子,所以她忽略了男人低收入这个缺陷,觉得结婚不用愁买房还贷这件事,别的就都不是事了。男人确实对她不错,生活上很照顾很体贴,婚前到婚后一如既往。她怀孕后因为身体原因一直病假在家,产假结束后就辞了职,两个原因,一是原来的职位被人顶了,二是没人帮忙带孩子。

做月子时她姐姐从老家过来住了半个多月,姐姐回去后孩子就是她一个人带,老公白天要上班,晚上也不可能帮上什么忙,好在饭菜都是老公上班前给她做好。她说了孩子后,才真正体会到什么叫钱如流水,孩子生病去次医院就得一两千,加上奶粉尿布,老公的收入只够孩子一个人花,有时候甚至还不够,虽然婆婆每月都会贴补,但两个退休老人的能力毕竟有限。

孩子一周岁时她决定自己去上班,找个阿姨帮忙带孩子,可工作找来找去都是收入不高的那种,去掉阿姨的工资就剩下几个,不如自己带孩子安心。没钱的日子不好过,觉得越来越压抑,控制不住情绪就找老公吵闹,身边也没啥朋友,带着孩子也出不了门,除了跟老公发泄没别人,可再好脾气的男人也经不住天天找事的老婆,吵着吵着感情就淡了,积怨越来越深。

偶尔婆婆来看孩子,发现他们黑着脸互不理睬,就会话里有话的数落她,说家里的条件一直就是这样,结婚前并没有刻意隐瞒,现在孩子都有了就别一天到晚的瞎闹,等孩子上了幼儿园就能去上班了,日子会慢慢好起来的。从婆婆的话里她听出老公是去告过状的,她觉得老公这样做很差劲,完全不能站在她的角度去考虑,她现在的生活质量,都比不上大学刚毕业的时候,吃的喝的穿的什么都买不起,心里觉得特别委屈。

前些天又为了鸡毛蒜皮的事和老公吵架,她一怒之下从家里搬了出来,找了个合租房子住下,她不想再继续这样的生活了,唯一不舍的是孩子,但她确实没办法带着孩子生活。这几天她和老公提出了离婚,老公答应了,说是会好好照顾孩子,她可以随时回去看孩子。

一个让自己完全没有幸福感的婚姻,不要也就不要了吧,没必要为难自己。搞不懂的是,她当初为什么嫁给这个男人,收入仅够维持自己的生活,老婆孩子根本养不起,公婆岁数大了也不可能帮带孩子,所有困难都是可预见的。要不是嫁给一个男人,物质上的衡量是必须的,如果结婚后生活质量不下降,或者说至少不艰难,有个知冷知热的男人,生活还是可以很幸福的,可如果质量都不如单身的时候,这样的落差面前,没点心理准备,幸福感从何而来?

时,家长需要冷静处理。不能过于急躁,甚至动手殴打孩子。记得上小学时,一个父亲跑到学校把他孩子打得鼻青脸肿,因为他从孩子的日记里发现孩子这么小就谈恋爱了。那个父亲一边打一边骂:我怎么养了你这个东西,老子辛辛苦苦挣钱,让你虚度时光的是吧,你才多大啊,就搞这玩意。看我今天不打死你。后来,这个男孩慢慢变得抑郁,沉默,不爱说话。

这位父亲的行为已经伤害到孩子的自尊心,当孩子有了隐私后,父母都会千方百计的去侦察,偷看日志,打骂训斥。这样做只会伤害到孩子的自尊心,给孩子带来沉重的精神压力。有任何问题都不再和家人沟通,习惯性的自己承受。

如果父母不能给孩子自由的空间,尊重孩子的隐私权,那很容易引起孩子的敌视和反抗。严重的会导致亲子关系破裂。尊重孩子的隐私权等于尊重孩子的人格。父母要用理智和真心去关爱孩子,用诚信去打通孩子的心灵,和他建立良好的亲子关系。尊重孩子并且和他一起维护这个秘密。给他自由的空间,让孩子慢慢长大。每个人都要先学会尊重别人的感受,包括父母,更应该明白尊重孩子隐私的重要性。