

【生活评弹】

“倍速生活”一味求快时
你可能忽略了品尝

□赵强

如今人们对倍速生活早已不再陌生。近日一家媒体剖析了倍速生活的场景：5分钟听人讲完一本书，10分钟刷完一部电影，上下班路上学习，吃饭时间看视频……如今，追剧时的“倍速模式”已经成为许多年轻人的生活方式。

显然，倍速生活是这几年一个新出现的名词。原本是指在上网追剧时加快视频播放速度的一种观剧方式。但如今不少年轻人把自己的生活工作也调成了“倍速模式”：比如，洗澡时听歌，吃饭时看视频，上下班路上背单词，走路时看手机，睡觉前刷朋友圈，出门旅游不停“打卡”，打游戏时兼刷抖音等。总之，一切都在加速进行中。

如果从倍速生活的初衷来看，可能有很多益处，是为了充分利用时间，提高时间的使用率。但从实际结果看，恐怕就不是那么回事了。

去年10月，中国青年报对1993名18~35周岁的青年进行了一项调查。数据显示，76.5%的受访青年认为自己过着“倍速模式”的生活，表现为追剧要快、旅游要快、读书也要快，甚至在于上下班路上学习，在吃饭时间看视频，出门旅游不停“打卡”……青年人的这种走马观灯式的工作和生活节奏是流动的现代性的具体体现。

看来，在年轻人当中，选择倍速生活已远远超过一多半人。有数据显示，如今小镇人走路的速度是每小时三四公里，而在超过百万人口的大都市里，人们每小时能走五六公里。可见，越是发达的大都市，人们走路的速度就越快。有专家认为，与现代化之前的时代相比，人类目前的移动速度，提升了100倍；信息交流的速度，提升了1000万倍；数据传输的速度，更是蹿升了100亿倍。

如今不仅走路越来越快了，连日常见面语都爱说：“忙吗？”“近来忙些什么？”一个“忙”字，将现代社会紧张忙碌的工作与生活节奏及巨大的生存压力和盘托出！

是啊，上班族、上学族每天都在奔忙不止。有的上班族一天十几个小时要耗在单位里，到了晚上还不能如愿回家，还要陪着客户和熟人高举酒杯聚谈，直忙得昏天暗地，当拖着疲惫的身躯回到家里时，早已是夜阑人静。环顾周围，很多人为了在职场上不输给别人，就要付出更多努力。如说话要快，走路要快，连吃饭也要吃快餐。行路要走高速公路，连谈恋爱也不能太慢，要“闪婚”一把，并在据说8分钟的约会活动中，即刻搞定终生伴侣，此即所谓“8分钟约会”的神奇效率。

不过，倍速生活，却违背了事物发展的规律，看起来有的人通过倍速生活懂得很多，但都是从手机里、电脑上看的海量信息，但是什么也不精通。比如，如果认真阅读一本名著，有时需要至少一个月或者更多时间，如今以倍速阅读来进行，充其量只是记住了一个轮廓，其他什么也谈不上，尤其是忽略了深度思考的时间。因为信息越多，我们的注意力就在不断下降，有时还失去了分辨信息真伪的能力。长此以往，人们的视野难免变狭窄，目光难免变短浅，思想变得苍白。

看来，一味地提倡倍速生活，不但消耗青年人的身体，还会损伤身心健康，更重要的还使得自己总是处在信息焦虑中。为了更好地生存与发展，其实应采取在生活中该慢则慢，该快则快的生活态度，要学会量速而行，留出悠闲的时间，把不必要的为了面子而采取的倍速爱好，都悉数砍掉，绝不应把倍速生活作为生活的主旋律。

【图闻点评】 ■本期点评 博雅

一线抗洪战士
为女儿堆泥土生日蛋糕

女儿周岁生日这天，第71集团军“临汾旅”排长曹禹新在抗洪一线，他用泥堆成生日蛋糕，弥补不能在女儿身边的愧疚。当隔着手机屏幕看到女儿，疲惫的他，嘴角扬起幸福的笑容。

点评：那双沾满泥巴的手，赢得了所有人的尊重。父爱如山。祝宝宝健康成长！舍小家，为大家，最可爱的人就在身边。

各种景物图案绘于全身
彩绘画师将自己隐身自然

山东济南的彩绘画师王亮，擅长将大自然各种景物图案绘于全身，与身后景物巧妙融合来达到“隐身”效果，被网友称为“人体变色龙”。为完成一幅作品，王亮都要在固定地点画上2到3个小时。王亮表示，自己想以此把身体同大自然融合起来，展现大自然的美，倡导爱护自然。

点评：不简单，不容易，考验的不仅仅是画功，更考验耐心和心理承受能力。保护自然环境从我做起。但是，不要盲目效仿，因为涂料画也会伤害身体。

垃圾分类新规实施已3个月
垃圾混装等问题依然严重

垃圾混装、垃圾桶站周边环境脏乱差、垃圾桶标识错误、缺少工作人员指导居民分类投放……北京垃圾分类新规实施已3个月，媒体暗访发现，一些地方垃圾分类仍不到位，不规范的问题依然存在。

点评：好的公共政策不可能成于一夜之间，背后有长期铺垫、多方努力。如，孩子最认真，而参与垃圾分类又是最好的教育，可在家庭内部形成孩子监督家长的良好氛围，就能让这项政策真正扎下根。

执勤交警晕倒
公交司机“百米冲刺”救助

近日，西安某路口，一名执勤交警突然晕倒在地，十字路口车来车往非常危险。公交司机张忠海“百米冲刺”紧急救助。张忠海说，当时正是早高峰，救人耽误了一会儿时间，但车上乘客并没有因此产生不满，还有不少乘客下车帮他一起救助。目前交警身体并无大碍，已回家休养。

点评：暖心的司机，辛苦交警，还有那么多善良的乘客，你们都是可爱的人。感谢每一份简单温馨的善举。

与男友争吵从10楼怒扔菜刀
女子获刑一年零十个月

日前，四川省成都市青羊区检察院对女子周某高空抛物案提起公诉，法院以危险方法危害公共安全罪判处其有期徒刑一年零十个月。2019年11月15日，家住10层的周某与男友发生争吵，情绪激动的周某拿起一把菜刀，从窗户扔下楼去。菜刀掉到公交车站车顶棚后弹至地面，所幸未造成人员伤亡。

点评：高空抛物，是一种不文明的行为，且会带来很大的社会危害，情节严重的要追究刑事责任的！我们要加强相关宣传，让人们都认识到高空抛物的危害性及其行为后果。