

## 【生活评弹】

虚拟社交过度  
小心一无所有

□赵强

最近在一家媒体上看到一个年轻人对虚拟社交过度的感慨：入睡前的晚上10点半，“打开了手机，微信、微博、抖音……荧屏上精彩有趣的画面迅速被划过，风景、美食、美人大同小异，刷不完的信息向我涌来，大数据成为最懂我的人，我在评论区里向着另一个世界狂欢，仿佛对每一件事情都有参与感。隔着屏幕，无论我在哪里，我也参与进了这些世间热闹。”

她的这个描述，我想很多人会感同身受，甚至还会更多。原因是在虚拟社交场域，似乎让网友疲惫的心灵得到一定放松，另外也借此看看外面的世界。

我想，在网络高速发展时代，几乎没有一个人是旁观者。随着各类社交软件的崛起，让地球村这个概念似乎来的更快，没有几个人的手机里不下载几个或者更多的社交软件的。因为对世界认知的局限，总让我们对不可知的事物心存遐想和期待。而现实中的复杂多变，也让众多的人，特别是青少年对社交软件有着无限的期待。

正如网络作者所说：“现在的人们几乎时时刻刻都在准备和别人产生联系”。因此虚拟社交以此来和这个现实世界多了更多的话题。众多的人，几乎一天24小时手握手机不撒手，连睡觉时都拿着或者放在枕头边上，生怕由于自己的一时疏忽而漏掉了什么重要的内容。在手机上可谓是时时刻刻热闹非凡，微信里总会有人给分享信息，朋友圈里更是众人没完没了地晒生活图景。短视频平台总会向你不断推送搞怪可笑的视频。更有数不清的文章，在各类微信公众号里向你招手。当然还有不少社交软件里，你“认识”的网友的留言和点赞。光是每天处理、阅读这些海量信息就会让你忙的不亦乐乎。真的是虚拟世界里来来往往，看着好不热闹。

在心满意足时，你在享受这些社交软件带给你的热闹的社交。然而，这些看似唾手可得的交情究竟靠得住靠不住呢？回答是否定的！因为，所谓的没有付出的亲密关系，都是空中楼阁。过度的虚拟社交，看似让你心满意足，每天有数不清的“虚拟”朋友，在向你频频致意和问候，其实这些都是一种虚无飘渺的社交游戏。

我见过不少人，在职场里孤芳自赏，每天都是默默无闻，不愿意和身边的同事搞好关系，觉得现实的人际相处实在太难了，因此也就不花费时间和别人相处，反而把大量的时间都投入到网络虚拟社交中。其结果是，看似认识了很多网友，其实都是靠不住的、容易飘逝的“过眼云烟”。

如今社交类APP的数量保守估计已突破27万款，而我国的网民数量每年还在几何状地增长，这其中还会有更多的人把大量的时间投入到虚拟网络中。前不久中国青年报面向全国大学生的问卷调查显示，35.52%受访大学生表示自己曾使用过匿名社交应用，90.69%受访者认为匿名社交存在一定风险。许多人表示，在虚拟社交中遨游，所得甚少。这里必须指出，过度的虚拟社交会榨干网友的价值和时间，最终很可能会落得一无所有。

近年来，我不断调整自己的社交范围，不断地清理微信中不大熟悉的人，已经分几次删除无效的朋友，此外，也净化了一下朋友圈，不但设定了“三日可见”，对很多人还设定了“不看对方”，同时退出了一大批微信聊天群，卸载了一批视频软件等。这些“社交净身”，让我腾出时间来做一些更多有益的事情。

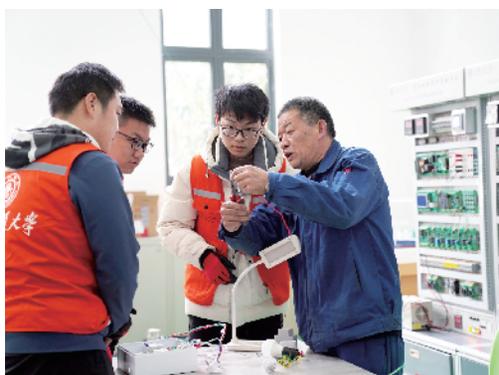
看来，只有把握好虚拟社交的度，才能有效减损其带给你的危害。毕竟我们不能总是生活在虚拟世界中……

## 【图闻点评】 本期点评 雨山

汉服爱好者聚阆中古镇  
“以服会友”

近日，2023年中华民族服饰展演暨阆中汉服纪在四川省阆中古城举行，全国各地传统服饰爱好者齐聚阆中古城，穿汉服、游古城，“以服会友”。本次活动以“袍行阆苑·汉服中天”为主题，以汉服服饰展演、武备展演、汉服集体婚礼、汉服相亲大会、非遗展示等几十场活动，让本地市民、游客和汉服爱好者在阆中古城沉浸式体验中华优秀传统文化的无限魅力。

点评：近些年来，随着传统文化越来越受重视，“汉服热”不断升温，希望有更多的人通过汉服了解和爱上传统文化。

上海交通大学  
广泛开展劳动教育活动

在上海交通大学闵行校区的智能电网大楼，电工师傅潘国才指导学生正在组装智能配电箱。种玫瑰，学电工，学野外生存，学园艺养护……春季开学后，上海交通大学广泛开展劳动教育活动，引导学生们动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨砺意志，在实践中体悟劳动价值、尊重劳动者、珍惜劳动成果。

点评：我们知道，劳动对于学生成长具有不可替代的作用，劳动教育应该成为每个学生的必修课。



## 萌娃花海画菜花

春暖花开时节，四川省遂宁市大英县河边镇幼儿园组织孩子们在油菜花海中赏花、画花，感受春天的美好。

点评：春天已经来了，要多组织孩子们亲近大自然，在油菜花海中画花，不但可以陶冶情操，还能学习绘画技能，一举多得。

安徽全椒：  
农旅融合“好光景”

近年来，地处江淮分水岭的安徽省全椒县依托当地农业、旅游资源，打造江淮分水岭风景道，推进生态观光农业和乡村旅游融合发展，带动农民增收，为乡村振兴注入新活力。

点评：农旅融合是实现乡村振兴的一个突破口，通过发展旅游业，不但可以实现农民增收，更能扩大就业。

河北唐山：  
加速绿色新能源重卡更新替代

近年来，河北省唐山市针对自身重工业发达、货物运输量大等特点，推动港口、钢厂、矿山等地投放氢能源和电动新能源重卡运输大宗货物，为企业降低物流成本增添绿色新动能。据介绍，目前该市已投运新能源重卡7000多辆。

点评：近年来，新能源动力汽车的发展速度很快，这需要与之配套的充电桩建设速度也应该加快，这样才能适应发展的需要。