

## “别让短视频困住您的人生”

□赵强

如今，说起短视频，几乎没人不知道。在10多亿网络用户中，短视频应用的用户黏性最高，一些地方的人均单日使用时长达151分钟。这种热衷刷短视频的全民热潮，人们可以从地铁里、候车室随处看到。

以短视频来满足个人娱乐、休闲，甚至衣食住行，正逐渐成为一种新的大众文化流行现象。近日，一份对1557名受访者进行的调查问卷显示，87.7%的受访者喜欢刷短视频，且受访者年龄段越低，刷短视频的兴趣越高。69.4%的受访者表示，感到自己过度刷短视频而不能自拔。

有新闻报道，有人一天中就连续刷了7个小时短视频。现在，很多人都有每天刷短视频的习惯，近七成受访者称自己过度刷短视频，这些都告诉我们，别小看了短视频，它甚至左右了很多人一天的生活。正所谓不是在刷短视频，就是在刷短视频的路上。短视频已经牢牢地拴住了很多人的身心。

本来，短视频其它的新媒体一样，本身的问世是好事，并没有原罪。只是很多自控力差的人，把短视频当作了自己生活的全部。在这种情况下，就会出现因为沉迷短视频而耽误了自己的学业和工作的情况。

当短视频变质成为一些人的“精神鸦片”时，就远离了短视频问世的初衷和本意。很多沉迷短视频的人都有这样的体会，本来以为一条短视频15秒，只想刷一小会儿放松下，无奈一条接一条，一刷就是一晚上。有网友精辟总结道：“某音15秒，人间两小时。”

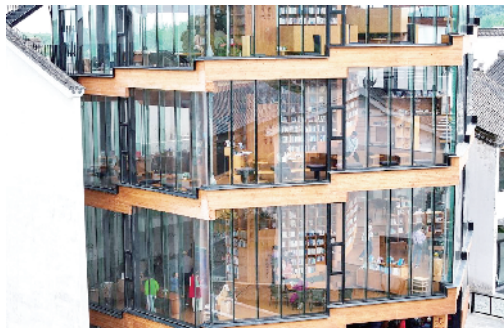
当短视频的发烧友在指尖不经意的游走时，除了收获笑声和一些没有多大意义的明星八卦、坊间旧闻、奇谈怪事、猫狗糗事等之外，并没有增长太多的人生智慧，也没能完善自己的知识结构。一般来说，放纵自己在短视频驰骋的人，都会感觉自己已被短视频“绑架”，从而影响了工作与生活的质量。

还应当看到，造成很多人离不开短视频，还跟很多短视频商家的精准推送有关。一些短视频平台会根据用户的个人喜好去推荐同类视频，以投其所好，所以用户在观看短视频时会越看越入迷，因为短视频平台推荐的都是你感兴趣的话题。

人们在工作、学习之余的休闲时间是有限的，休闲项目也因人而异，各得其所，各得其乐。但当短视频过多占据了人们休闲的绝对空间时，就会对一个人的健康产生不利影响。它还透支了人们每天合理支配时间，把用于其它休闲、学习的时间，被短视频挤占，等于是信息“偏食”。

笔者以为，一些人把短视频当做精神唯一的寄托，这实际上是步入了一种歧途。短视频的出现，一再挤压了纯文字的信息传播空间，让世间的一切几乎都在短视频状态下呈现。很多信息经过短视频的加持，也会成倍地发酵散发。刷短视频上瘾，无疑会造成对多维思维的破坏，让人们的创造力、想象力变得枯竭。

要改变沉迷短视频的状况，人们需要从转移注意力，强化培育新技能、新知识，强化纸质书的阅读，制定戒断计划等入手。当短视频成为了自身的“精神枷锁”，与其被它牢牢拴住，不如彻底砸断这个锁链，从刷短视频的围城中走出来，开启健康正常的工作生活方式。



## 江苏溧阳乡村出现美丽书房

近年来，江苏涌现出一批美感和内涵兼备的乡村书房。以溧阳市天目湖畔方所文化村天目书塔等为代表的书房，建筑设计别致，在丰富当地群众精神生活的同时，也成为远近闻名的文旅打卡地，吸引不少游客携家带口、呼朋引伴前来。

点评：一座有魅力的图书馆，不仅唤醒了人们的读书欲，还开启了人们对美的享受。徜徉在知识海洋中的同时，也促进了乡村发展。



## 宁夏一中学老师变身“魔法师” 花式教学让课堂“哇”声一片

近日，宁夏吴忠红寺堡区第三中学物理老师虎永祥因“花式”教学走红网络。教学视频中，虎老师时而化身“魔术师”，仅凭一支吸管就能隔空喝饮料；时而又变身“杂技大师”，直接用打火机点燃手掌……引得学生们发出阵阵惊叹声。

点评：通过有趣的实验将物理知识和生活现象结合起来，虎永祥老师成功激发了学生对物理课的浓厚兴趣，让学生在欢声笑语中和高涨的求知热情中学习，是一个很好的教学方式。



## 前门商圈升级版“老年餐桌” 让老人吃上可口饭菜不再难

为解决老年人“吃饭难”痛点，东城区前门街道大江社区近日推出新招——将“老年餐桌”搬进前门商圈，只要出示街道发的养老卡即可就餐。新招试水一月有余，“老年餐桌”人气很旺。前门商圈里的老年餐是“升级版”。不仅菜品多样，选择丰富，就餐环境更好，还支持线下配送，餐食也做了适老化改造。

点评：“民商融合”的“老年餐桌”，启示我们惠老助餐可以有更多打开方式。不管是吃饭还是寄宿等养老服务，多方携手破局或许是一个不错的选择。



## “智慧”就业服务 助力大学生快速入职

求职季，在上海，高校毕业生择业对接会首次设置智慧就业专区，能“刷脸”投简历的“1号求职机”吸引不少人尝试……近期，数字技术、智慧服务加速融入各地的春季招聘，为求职者带来新体验。

点评：服务加上“智慧”，为大学生顺利入职提供便利，并完成向社会人的转变，这是一个实现更快就业的好点子。



## 一只羊引起了黄土高原“村跤”热

近日，山西省原平市的户外体育场上，近万名观众观看当地的“村跤”比赛。这场引起万人空巷的摔跤比赛又称“挠羊跤”，发源于山西忻州地区，其特点是参赛者不限性别，也不限年龄。比赛连胜六场的选手将被授予“挠羊汉”的称号，传统比赛的奖品通常是一只羊，获胜者会将羊扛回家（即挠羊含义），挠羊也象征着胜利和力量。

点评：一只羊活跃了乡村文化，促进了村里的体育发展，也让更多人全面、深入地享受了一把摔跤带来的乐趣。