

N 耐人寻味
airenxunwei

99+消息“硬控”谁的人生

□孔芬芬

闺蜜每隔几分钟就抓起手机,屏幕一亮,她的目光便被群里99+消息吸引,指尖在屏幕上飞快划动,末了不忘匆匆丢下一句:“稍等啊,我回个消息。”以前聚会时,闺蜜眉飞色舞的表情和毫无顾忌的聊天总能驱散我身上的疲累,如今手机里99+的消息却变成横在我们中间的墙。

我知道,被99+消息硬控的人不止闺蜜一个。

或许,你早已习惯了手机的陪伴,可很少有人去深究背后的真相。App中用猩红色角标刺激着你的视觉神经;未读消息的“+”号像亟待被拆的盲盒,拉扯着你的想象空间;几千名专业人员日以继夜研究出来的算法,精准捕捉着你的每一次点击;后台的数据统计眨眼间就能捕获连你都意识不到的喜好……这些前沿科技为你量身定制着“爱的茧房”,牢牢抓住你的欲望。当手机震动,手指的肌肉反应总是先于大脑,生怕错过

重要瞬间。可当我们沉浸在99+消息列表里,你是否想过:这些不断滚动的消息,究竟是生活的必需品,还是让你陷入虚空的陷阱?

瑞典心理专家安德斯·汉森所著的《手机大脑》一书中给出了答案:过度痴迷手机会导致注意力碎片化,大脑会持续处于“多任务应激”状态,你以为自己在玩手机,而实际上我们的大脑悄然被手机控制。第四届世界互联网大会上公布的数据显示,人们平均每6.5分钟看一次手机,日均查看次数能达150次之多——当脑神经被算法驯化,生命便在不知不觉中流逝。人生不过三万天,而你的每一天有多少时间给了那些无关痛痒的消息、转瞬即逝的热点、大数据精准投喂的“信息零食”……这些真值得用你“寸金难买”的光阴交换吗?

前段时间,我去川西四姑娘山徒步,进入高海拔山区,没有任何信号,与外界隔绝。在营地,发电机也只

能供吃住用,很难为手机充电,大家只能关机。于是,有人支起炉头做饭,有人烧水冲杯咖啡,我则立于皑皑白雪中,凝视杯中的热气袅袅升腾。吃饭时,众人热情交流各自的徒步经验,听认识和不认识的人讲他们游历五湖四海遇到的奇人趣事……好像没有信息的生活也挺好,多了份“人气”。

人生路上最美的风景,从来不在虚拟的屏幕里,而在眼前的一屋两人、三餐四季、七情六欲、五味百年……

J 精粹短文
ingcuiduanwen

绊脚石

□徐悟理

人在前行的路上总会有绊脚石。外界设置的绊脚石,其实没有想象中那么可怕,即便被绊倒,还可以爬起来继续前行。真正让我们爬不起来的绊脚石,在心中,是由我们自己设置的。比如,不自信、自我否定、狂妄自大等等。

绕开或搬

开心中的绊脚石,需要外力的支持,但更需要自身的努力。外力可以是亲朋好友的鼓励与帮助,可以是老师的谆谆教导,也可以是书籍中的智慧启迪。然而,最根本的,还是要靠自己内心的觉醒与成长,正视不足,勇于承认并改正,不断提升自我认知。

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。

R 人生感悟
enshengganwu

淡如微风

□迂夫子

三毛说:“阿拉伯人饮茶必饮三道,第一道苦若生命,第二道甜如爱情,第三道淡如微风。”三道茶暗合人生三重境界。

第一道茶,滚水入盏,青叶舒展,一夏的苦楚与煎熬尽情释放,味苦入喉,肝胆俱张。恰如不谙世事的小子,看山是山,看水是水,激情满怀,却常被世俗撞得头破血流,其苦也如此。入世头一遭,必要满饮此杯,无需皱眉。

第二道茶,浮躁已去,苦楚已消,青叶深处的甘甜因子,悄然释放。得了教训的小子,看山不是山,看水不是水,头破血流之后慢慢品味经验,你中有我,我中有你,方解日子必

要先苦后甜。有人喜欢倒掉第一道,直接啜饮第二道茶,愚以为,万万不可,没有第一道的苦,焉能衬出第二道的甜?从未经历人世间的苦,不觉生活的甜美富足,亦如是。

第三道茶,饮茶之境和人生之境,渐入无欲无求之佳境。苦也罢,甜也罢,都是一样的味道。人生百味,最高的是无味之味。一个淡字,便着了人生许多况味。慢饮一杯茶,淡看世间事,才是人生大境界。看山还是山,看水还是水,但早已在山水之中,窥得人生本真。

微风拂面,其味如淡,淡如微风,茶之三道,亦人生之三境界!

F 非常感受
eichangganshou

母亲的安慰

□周牧辰

五年前,母亲搬来与我同住。我本希望她能享受城市生活,然而她承担的家务劳动反而比在乡下时更加繁重。她拒绝了我请家政人员上门服务的建议,坚持亲力亲为,做好所有的清洁工作。每天,母亲都要把家里清洁一遍,扫地、拖地,客厅、卧室、厨房、卫生间,一处都不会落下。

我劝她不要天天都打扫,太累了。母亲却说:“累啥啊,我开心着呢!很多父母都没有给儿女家搞卫生的机会——不是人人都能在城里买得起房子的,也不是每个家都值得每天打扫的。”

儿子升入初中后,我陷入两难的境地:一方面,我想严格要求他,确保他能考入重点高中。另一方面,我又不愿意对他过于严苛,因为他只是个十一二岁的孩子。我担心,如果过分关注分数和排名,可能会对他的心理造成负担,甚至引发心理问题。

我向母亲表达了对这个问题的担忧和疑虑。母亲安慰我说,不要焦虑,应该让他自己去探索和学习,同时做好接受任何结果的准备。她认为,如果孩子能够成才,为国家贡献力量,那将是我们的骄傲;如果孩子未能如愿,至少还能留在身边尽孝,让我晚年生活舒适些。无论他将来是出类拔萃还是平凡无奇,都是值得欣慰的。我听后觉得确实有道理,便按照母亲说的去做,让一切都顺其自然发展。目前,儿子与我的关系非常融洽,他对学习也没有表现出任何厌烦情绪,一切都进展得十分顺利。

早年,我在公司工作十年都没有得到晋升的机会。母亲安慰我,不必过于操心,只需做好本职工作,不要与人争斗,这样最为自在。后来,我晋升为部门负责人,母亲提醒我,既然担任了这个职位,就要全力以赴,尽职尽责,对得起自己的良心和因

职务提升而增加的薪水。

尽管母亲受教育的程度并不高,且60岁之前一直在乡村务农,但我对她的豁达和乐观感到惊讶。与那些一生都在抱怨,忧虑今天、恐惧明天的父母不同,她总是倾向于从积极的角度看待事情,仿佛蕴含着“塞翁失马,焉知非福”的智慧。

母亲安慰我,无非是想告诉我,无论遇到什么情况,都应学会从不同的角度思考问题,转变思维,从而达到内心的和解。母亲经常说,一个人的不快乐,并非源于外界的事物,而是源于自己的想法——想法正确,通透,自然会感到快乐,任何事情和人都无法左右你;想法错误,无法释怀,就会感到痛苦,任何微不足道的小事和任何人都可能成为束缚。

我应该向母亲学习,无论面对什么,都要学会转变思维,引导自己朝着积极的方向前进。

