

如何摆脱朋友圈里那些无效社交

今日话题

“已读不回”“退出群聊”……线上社交是不是额外负担？近日，有媒体调查显示，近六成受访者觉得朋友圈“无效社交”太多，不少人都设置了消息免打扰和朋友圈可见天数，希望能清静清静。

网络时代，社交平台成为人们记录生活、分享体悟的主要场所，但随着“熟人社交”的色彩褪去，应用中的各种吐槽也直线上升。打开朋友圈，有多年不联络的同学旧友，有仅一面之缘的“点赞之交”，还有满屏吆喝的微商广告。满目皆是推销文案、精美照片，却无太多有效信息，也没有多少情感交流。而不少人发圈时说什么不说什么，且得思虑再三、谨小慎微，既怕影射了这个，又怕招惹了那个。当刷一刷、写一写、谈一谈，都对时间和精力形成巨大消耗，倦怠感自是油然而生。

一边是社交过载，一边是朋友不见，我们需要怎样的朋友圈？“人是一切社会关系的总和”，社交是人类的基本需求。但随着线上社交的炙手可热，越来越多庞杂无效的信息浏览，挤压了现实生活中的交往几率，虚与委蛇的点赞互动，淹没了把手言欢的情绪表达。目睹和亲历一波波社交浪潮后，人们无比真切地感受到，虚拟网络从来不是我们的社交全部。再花团锦簇、熙熙攘攘，也当保持一定的边界感。

微信创始人张小龙曾感慨，朋友圈这样一种高压力的社交工具，可能并不代表未来的趋势。“谢绝参观”“不再造访”，其实也是用户意图从繁杂关系中抽身出来的直白选择。现下，一些平台敏锐捕捉到了这种情绪，纷纷探索“减负之道”，“三天可见”“隐藏群聊”等即是对现有机制的有限调试。然而相对于此，厘清该秉持怎样的用户思

维，才是治本之策。

是拓展人类发展的正向需求，探索人与人互动的友好方式，还是刻意迎合乃至挖掘背后的“瘾感”，将人绑架其上、欲罢不能？任何一项技术都是在磨合中成长的。以尊重用户的心态持续修复痛点，才能行稳致远。对个人而言，信息戒断能做的也有很多。除了“屏蔽了之”，也要将心比心，比如尽量不群发无用消息，厘清工作和生活界限……每个人都能遵守一定的社交礼仪，就能营造更好的社交环境。

有幅这样的漫画广为流传：一座座建立在智能手机之上的孤岛，每个人都只在自己的孤岛上生活。放下手机抬起头来，远离那些无效社交，看看周围的风光，问问身边的朋友，我们才能找回愈加丰富立体的人生，为自己打造一个真正活色生香的朋友圈。（据《北京日报》田闻之）

国风毕业服

让传统文化潮起来

百姓声音

正值毕业季，不少高校陆续举办毕业典礼。7月4日，北京大学2023届本科毕业生李嘉欣的选择与众不同。她在学位服上搭配云肩，穿着马面裙参加拨穗仪式。新闻很快登上热搜。网友们直呼：太好看了，把传统文化传承下去。

云肩一披，学位服即刻拉满中国风，引来叫好声一片。当下，穿学位服、戴学位帽、导师拨穗正冠等环节已是高校毕业典礼的标配。由于现代教育制度源自西方，我国大学生所熟知的学位服直到1994年才统一规范。即便是我国自己创作的学位服样式，其蓝本依旧沿袭西式风格，较少体现中国文化元素。

早年间，每到毕业季，学生们多是规规矩矩地穿着学位服，站到一起拍照留念。但是近年来，越来越多的中国学生选择在毕业典礼上，将传统服饰与学位服叠穿亮相。前有中国留学生穿汉服参加毕业典礼走红，如今又有北大女生穿马面裙火上热搜。特别是乙世代以来，毕业时诸同学的花式创意可谓千姿百态，总是会整出不一样的风景。

这自然与年轻一代不拘一格的个性有关，背后更离不开传统文化渐成风尚的推波助澜。根据中青校媒调查发现，45.49%受访者有过穿华服的经历，将国风元素融入自己的学习和生活，亦正在成为当下不少年轻人的选择。因此有学子将个人喜好与学位服混搭，新的搭配赋予了传统服饰新的生机与活力，也使他们毕业时的亮相，具有更加鲜明的辨识度。

事实上，也有一些独具创新精神的大学，率先打造“中国风”学位服引领新潮流。中央美术学院就曾专门对学士服进行改良，融合云肩等元素设计出“国风学士服”，赢得不少网友称赞。国风元素不仅具有强烈的东方美学特征，而且是中华优秀传统文化的符号和象征。带有民族风格的传统服饰与学位服的搭配，某种程度上是东西文化的碰撞和交融。而文化恰恰是在多元与融合中强大起来，并且在开放中收获更多的自信。

年轻人热爱国风并乐于传播它的理念，让传统文化“潮”起来，就是文化自信提升的表现。在求学历程的重要时刻，留下国风影像向传统致敬，这一刻值得铭记。这类既有仪式感，又有文化味的毕业典礼，是独属于中国学生的浪漫。美哉，姑娘！（据《钱江晚报》陈江）

西里话外

年轻人坐“轮椅”

这届年轻人，为何年纪轻轻就盯上了电动轮椅，提前步入了“老年生活”？



视觉中国 供图

年轻人正成为轮椅的潜在购买人群。电动轮椅之所以受到部分年轻群体青睐，一来是其价格便宜、性能强大，能够满足不同的出行需求；二来拥有“特权”，不用上牌，使用更方便。不过，使用电动轮椅也可能影响道路畅通，占用公共资源，其潜在风险值得警惕。

（据《广州日报》傅雯慧）

街谈巷议

正视“心灵感冒”

7月5日晚，歌手李玟因抑郁症离世的消息，令很多网友震惊与惋惜。

舞台上的李玟阳光自信，用歌声带给人们满满的正能量。可就是这样一位看上去活力四射的歌手，怎么就罹患抑郁症？这样的疑问，再次引发了公众对抑郁症的关注、思考和讨论。

世界卫生组织的统计数据显示，抑郁症已成为当今世界十大疾病之一。有医学专家表示，抑郁症这一传统意义上的“心灵感冒”，不知不觉中已渐变为“心灵杀手”。在庞大的社会人群中，不少人深陷抑郁症困扰无法自拔。

抑郁与抑郁症，一字之差，但对应着截然不同的性质和影响。社会层面对抑郁症还有着偏见、漠视等认知，各种主客观因素也使得一些患者很难及时获得外界帮助，容易陷入孤立无援的境地。曾有报道指出，我国抑郁症患者仅有3.6%接

受过精神科专科治疗。心理疾病不像身体疾病那样，呈现出明晰可见的病理特征，认知的模糊性和判定的复杂性，让不少患者错失了治疗时机。

陨落的生命沉痛地告诉我们：抑郁症不是简单的“心情不好”，而是难以通过自我调节解决的心理问题。抑郁症离我们的生活并不遥远，它不是某种情绪表达，而是我们都有可能遇到的心理困惑、心灵难题。加强防治知识普及、增强对重点人群的干预力度、提高抑郁症识别和诊疗能力，需要高度重视、持续发力。

关注抑郁症，医学治疗固然重要，但科学的认识、社会的支持、身边家人朋友的理解同样不可或缺。“心病还需心药医”，正视抑郁症患者的痛苦与无助，用阳光照亮他们的心扉，给予他们更多力量和勇气，才能帮助更多人摆脱困境、走出阴霾。（据《湖北日报》周磊）