

# 当代年轻人连朋友圈都开始“预制”了？ 记录生活，而非表演生活

■李戈

近日，关于“预制朋友圈”的话题也是频频登上热搜榜。

原因是网友们纷纷晒出自己的“预制经历”，简直让人哭笑不得：

比如“生日还有一星期，照片已拍好P好，文案排版已完成。”

再比如“在北京一天回酒店三趟换衣服补妆，待两天发了一周的朋友圈。”

还有比较夸张的，“一个月你们还是太年轻了，我都是预制5年内的。”

这简直是将“预制朋友圈”玩到了极致，让人不得不佩服这些小伙伴们“未雨绸缪”精神。

那到底什么是“预制朋友圈”？“预制朋友圈”又为什么会火呢？这其实体现了一种普遍存在的“朋友圈焦虑”。

## “预制朋友圈”为什么会火？

其实，“预制朋友圈”就是指那些提前准备好的朋友圈内容，包括精心拍摄和编辑的照片、配以精炼的文字，甚至有的用户会预先制定好发布的时间表。

这与传统的即拍即发不同，它更像是一个经过策划的

“宣传战役”，主要目的是展示自己最理想化的一面。

随着社交媒体的风靡，越来越多的人选择在网络上晒出自己的生活点滴，以此来获得他人的认同和社会的支持。而“预制朋友圈”的出现，则像是给这份日常增添了全新的玩法。

一方面，它迎合了现代人在忙碌生活中对时间管理和个性化表达的需求；另一方面，它也成为人们在数字时代追求“理想自我”的一种手段。

我们不禁也会反思，当朋友圈变成了一个精心布置的展览馆，我们是否失去了真实表达自己的机会？

“预制朋友圈”现象背后，实际上反映出了普遍存在的“朋友圈焦虑”。

## “朋友圈焦虑”从何而来？

“朋友圈焦虑”背后，其实映射的是人们对“理想自我”的不懈追求和在他人眼中的“印象管理”。

在社交媒体上，人们通过发布内容来构建和管理自己的在线形象，这一过程被称为印象管理。

随着社交媒体的不断

发展，这一管理变得越来越复杂。

每一个账号背后不只是一个简单的表达与分享，而是一场场精心策划的“个人秀”。

装饰自己的生活，经营自己的“人设”，为了积累社会资本，我们不惜投入大量的时间和精力。

这不仅仅是一场自我展示的游戏，更是一门艺术，一门需要持续投入、精心打磨的艺术。每一次点击、每一条评论，都可能成为我们在这场“人设剧场”中的加分项。只不过，这场演出的背后，是无数个夜晚的熬夜策划，以及无数个小时的精修图片和文案。

合理地经营自己的形象，就像是一场优雅的舞蹈，既能展现自己的风采，又能促进彼此的理解与和谐。

但如果不当运用，印象管理也可能变成一把锋利的双刃剑，过度的包装和伪装，就如同戴着面具参加派对，虽然可能一时风光无限，但最终可能会失去最真诚的友谊和真实的自我。

而且，在这个数字时代，信息如同洪水般汹涌而来，不仅

速度快得让人眼花缭乱，数量更是多得令人咋舌。

每个人都在被“过度链接”，也让我们不知不觉卷入了“社交过载”。

当这两座“大山”同时压在肩上，即便社交媒体给我们带来了无限的乐趣和便利，但随之而来的压力也让人喘不过气来。

再加上我们习惯性的“比较”心理，当我们在无数的信息中看着朋友们对精心印象管理后的人设形象，更容易产生反事实思考，一步步削减我们的幸福感。

通俗点讲，真正让我们感到不开心的，往往是那些错过的机会和无法改变的事实。

朋友圈里那些滤镜下的美好生活，恰恰是让我们这种“反事实思考”有了充分的依据。这种对比不仅让我们感到失落，还时常让我们怀疑自己，仿佛别人的每一天都充满了阳光和鲜花，而我们自己的生活却总是阴霾和荆棘。

殊不知，每个人的生活都有其独特的一面，那些看似完美的瞬间，背后也有不为人知的故事。

## 如何缓解“朋友圈焦虑”？

朋友圈本质上是一个记录生活点滴的空间，它应该成为我们回忆过去美好时光的地方，而不是用来表演生活的舞台。

当我们意识到这一点后，就会发现，其实不需要刻意去打造什么完美形象，只要真实地记录下每一天的经历，就已经足够了。

下次当你准备大费周章地装扮你的朋友圈时，先深呼吸，问自己：“这样做真的有必要吗？这样做真的能让我感到真正的快乐和满足吗？”如果这些努力带来的更多的是烦恼和不安，而不是喜悦，那也许你应该重新考虑一下了。

在这个容易焦虑的时代，朋友圈成了我们的“表演舞台”。与其羡慕别人的生活，其实不如专注于自己的真实感受。

最后，希望每个人都能早日摆脱焦虑，在生活的酸甜苦辣中找到那份属于自己的从容。最珍贵的不是朋友圈里的点赞，而是内心深处的那份平静与满足。

# 拦婚车要彩礼 岂有赢家？

■与归

近日，网传“男子接亲被加要18万元彩礼”的视频，引发关注。10月7日，事发地河南信阳市淮滨县通报称，因新郎将18.8万元礼金转账至新娘个人银行账户，新娘家人认为没有直接收到礼金，便阻止婚车离开。当地已对新郎哥哥的行为进行训诫，并组织双方调解，由新郎支付新娘家购置嫁妆费用3万元。

按理说，彩礼尊重双方自愿原则，应该给谁、给多少、怎么给，在正式办婚礼之前就应该是谈好并完成的事情，等到婚车来接新娘的“节骨眼”，临时闹这么一出，不仅不体面，更是对两位新人、对这场婚礼的极大不尊重。它破坏的不仅是婚礼当事人的心情，更会形成芥蒂，破坏两家长远的关系。

结婚的初衷，是两个人要在一起和美地过一辈子。而一场正常的婚姻，也会让两个家庭因为这对新人而连接，然后走向长期的来往、互助，成为没有血缘关系但有共同利益的亲家。但是“拦车要彩礼”顿时让婚姻变了味，就像有网友说的，以后让新娘如何在婆家自处？哥哥这么做，不是害自己的妹妹吗？

《民法典》第一千零四十二条的规定，“禁止包办、买卖婚姻和其他干涉婚姻自由的行为。禁止借婚姻索取财物。”趴在婚车上索要彩礼，无异于把妹妹的婚姻做成了“一次性买卖”。如果真的爱自己的妹妹，就不该非得把钱揣在自家手里，更不该在结婚当天“撒泼式”拦截车队。

彩礼是以合两姓之好、并长久共同生活为目的。不能只看到眼前的几万元、十几万元的彩礼，而是要看到长远的幸福。

元彩礼钱，还要看到，和谐的亲戚关系更符合两家人的长期利益，双方都可以从这种关系中长期受惠。

这件事在网络引起了那么大的关注，可以想象，在当地的熟人圈子里一定会造成非常多的议论。而这番议论，也势必会影响当事家庭。也可以预见，双方的冲突和纠纷，不会因为婚礼的完成或者官方的协调而轻易结束，在往后漫长的生活中，很可能会再起争议和摩擦。经此一闹，岂有赢家？

客观来说，当地如何处理这件事，网络舆论如何评价这件事，也都会在当地形成冲击，进而引导不良风俗的改变。当地也应该有这个意识，保持对该事件的动态跟踪，更加谨慎、妥善地处理其后续，甚至可以主动加强宣传，透过这次案例引导树立新风尚。

移风易俗不是一日之功，处理一个不和谐的婚礼现场，不难；但是要真正改变一地风俗，还有很长的路要走。

同样是在这个假期，00后整顿婚礼的话题也引发关注。00后对婚礼的理解和实际操作更加个性化，但共同点是崇尚简约，意在让自己舒适，而不是既花钱又劳累。

在不少00后自己策划的婚礼中，不仅没有铺张浪费，也没有彩礼嫁妆，双方都明白既然要过长日子，那么此时此刻花的就是自己的钱。

所以，双方父母也好，哥嫂或其他家属也罢，在一对新人的结合中，不妨多听听婚姻当事人的心声，把“一切都是为了你好”转变为“你好，一切就都好”。

# 在游埠古镇等一份祝福和期许

国庆期间，兰溪游埠古镇迎来了一大波客流。一大早，兰溪特色小吃“肉沉子”的店铺前已经排起了长队，从四面八方来的游客都想品尝这道游埠早茶必吃榜首的美食。

肉沉子的做法是先把鸡蛋敲到茶盏里，用筷子轻轻将蛋黄戳破，再一点点将肉末塞入蛋黄中，随后下锅煮熟，最后放入有猪油、酱油、葱花的碗中，

通讯员周江林 摄



8小时之外

## 抢夜校学位堪比抢演唱会门票

# 舟山职工解锁“新式夜生活”



学员在职工夜校学习空灵鼓。

“职工夜校”这一富有“年代感”的学习方式，正被舟山以“白天上班，晚上疗愈”的模式激活。近日，舟山市工人文化宫“职工夜校”正如火如荼开展，篆刻、瑜伽、职工诵读等热门课程一上线就被“秒空”，火爆程度堪比“抢演唱会门票”。

王瑛打趣道。

在此之前，舟山职业工业余培训只在舟山市工人文化宫开展，每期只有五六门课程，而且知晓的职工人数非常少。今年以来，随着课程的极大丰富、开班地点的拓展，报名参课的人越来越多，不少课程出现需要“秒杀”抢名额的火爆势头。职工夜校“舟工课堂”品牌也日渐响亮，不断解锁广大职工夜生新模式。

“这节课先从古典舞的脚步开始讲起。”话音刚落，古典舞老师就迈开舞步，时而屈膝、时而勾腿，学员们也跟随着老师的动作开始了学习。

报名古典舞班，对舟山市工商银行张玲静来说是一次圆梦。“从小我就喜欢跳舞，但一直没有机会好好学。”张玲静回忆说，舞蹈梦就像一颗没有发芽的种子，一直被她深深地埋在心里，直到与职工夜校“相遇”，算是填补了人生的一些小缺憾！

据了解，为了满足更多职工的需要，职工夜校的课程和班次一直在更新和优化。职工

年初刚进入舟山某国企就职。和大多数95后年轻人一样，他白天上班，晚上回“家”，在陌生城市过着两点一线的“格式化”生活，内心总不免泛起孤独和落寞。

“我报名上职工夜校，也是希望有机会找到一些志同道合的‘搭子’，一起上课还能一起聚会。”赖子轩认为，职工夜校不仅是一个课堂，更是一个“圈子”，未来或将成为年轻人的新社交场景，让他们拥有另一种“8小时外”的生活。

“这是一个学习、充电的过程。我们老师有松弛感，爱笑，很治愈。”学习空灵鼓的学员夏双阳说道，“就是想通过这堂课让自己的下班生活变得丰富一点，搞不好还能培养一个兴趣爱好，算是对生活的一种调剂吧。”夏双阳平时工作很忙，但她也愿意挤出时间来上课。

据了解，为了满足更多职工的需要，职工夜校的课程和班次一直在更新和优化。职工

夜校根据学员的反馈及上课参与度对课程进行更新，学员热情度高的，反馈效果好的就保留。丰富课程的同时，舟山市总工会还会联合优质师资，培育“特色兴趣组”，组建90余名包含国家级、高级讲师的师资库。

截至目前，“职工夜校”以市工人文化宫“2厅2馆17室”为主阵地，联动舟山传媒集团文创中心、非遗小屋、舞蹈教室、烘焙工坊等机构，打造区域性职工夜校5家、外拓式培训点位18家，已开设各类课程392个班次，吸引3.2万名职工线上抢课。

职工夜校负责人表示，“职工夜校”的高热度，既得益于公益性、社会性、服务性的办学原则，也得益于师资配备与课程形式的多样化。下一步，舟山市总工会将继续以“职工夜校”为载体，推出更多接地气、有深度的夜校活动，切实发挥好引领职工、凝聚职工、服务职工的作用。

寒露，带着丝丝凉意，悄然降临。清晨的第一缕阳光洒在大地上，却未能驱散空气中弥漫的清冷。我站在窗前，凝望着远方，心中涌起一股莫名的惆怅。在这个寒露时节，你在远方还好吗？

秋风轻轻拂过脸庞，带着些许寒意，让我不禁打了个寒颤。我裹紧了身上的外套，思绪却飘向了远方的你。还记得我们曾经一起在秋风中漫步，脚下的落叶沙沙作响，仿佛在诉说着我们的故事。那时的我们，无忧无虑，充满了对未来的憧憬。如今，你却在远方，我们之间隔着千山万水，只能通过思念来传递彼此的情感。

寒露的露水，晶莹剔透，宛如一颗颗珍珠。我想起了我们曾经一起在清晨的草地上，寻找那最美丽的露珠。你总是能找到最大、最亮的那颗，然后笑着递给我，眼神中充满了温柔。如今，我独自一人站在这片草地上，看着草叶上的露珠，心中却充满了孤独。那些曾经的美好时光，仿佛已经远去，只留下我在回忆中徘徊。

远方的天空，湛蓝如宝石，云朵像棉花糖一样飘浮在空中。我想起了我们曾经一起仰望天空，许下的那些美好的愿望。你说，你要去远方追逐自己的梦想，我虽然不舍，但还是支持你。如今，你在远方是否实现了自己的梦想？是否还记得我们曾经的约定。

寒露时节，田野里一片金黄。稻谷低垂着头，仿佛在向大地诉说着丰收的喜悦。我想起了我们曾经一起在田野里奔跑，感受着大自然的魅力。

那时的我们，充满了活力，对生活充满了热爱。如今，我独自一人走在这片田野里，心中却充满了思念。你在远方是否也能感受到这份丰收的喜悦？是否也会想起我们曾经的点点滴滴？

夜晚，明月高悬，繁星点点。我坐在窗前，泡一杯热茶，静静地品味着这个寒露时节的宁静。秋虫在草丛中低鸣，仿佛在为这个宁静的夜晚奏响一曲美妙的乐章。我想起了我们曾经一起在夜晚的星空下，数着星星，谈论着未来。那时的我们，充满了希望，对生活充满了期待。如今，我独自一人坐在窗前，看着那轮明月，心中却充满了牵挂。你在远方是否能看到这轮明月？是否也会想起我？

寒露时节，思念如潮水涌上心头。我拿起笔，写下这封思念的信。虽然我不知道这封信能否送到你的手中，但我还是想把我的思念传递给你。在这个寒露时节，我想对你说，无论你在何方，无论距离有多远，我的思念永远都伴随着你。愿你在远方一切安好，期待着我们再次相聚的那一天。