



生活观察

工报时评

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,照片已拍好已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的“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、配以精练的文字,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我的机会?

“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。

每一个账号背后都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进行过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

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。

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盅里,用筷子轻轻将蛋黄戳破,再一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,

咬上一口鲜香嫩滑,暖胃舒心。

“女婿的口福,丈母娘的手艺。”“肉沉子”背后,也有着一个个美好的寓意。从前,当新女婿第一次上门时,丈母娘便会精心制作一碗肉沉子。一颗颗圆润光滑的肉沉子代表着母亲对女儿婚姻的美好祝福与期望,亦是丈母娘招待新女婿的最高礼遇。

通讯员周江林 摄



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。

本报讯 记者沈佳慧 通讯员李莎莎报道 夜幕降临,舟山商贸集团职工王瑛下班吃过晚饭后,便赶往“职工夜校”,“我已经参加过很多次职工夜校的活动,比起下班后刷手机,我更喜欢在夜校里开启‘新式夜生活’!”

王瑛打趣道。

在此之前,舟山职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,报名参训的人越来越多,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活新方式。

“这节课先从古典舞的脚位开始讲起。”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遗憾!

老家在衢州的赖子轩,今

年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,搞不好还能培养成一个兴趣爱好,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、高级讲师的师资队伍。

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。

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。当地已对新娘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和美美地过一辈子。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,进而在无形中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,而不是既费钱又劳累。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,亲戚或其他家属也罢,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,一切都都好”。

生活记忆

寒露时节 你在远方还好吗?

■丁梅华

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,你却不在远方,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?我望着天空,心中默默祈祷,愿你一切安好。

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,感受着大自然的魔力。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,仿佛在为此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。你在远方是否也能看到这轮明月?是否也会想起我?

寒露时节,思念如潮水般涌上心头。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。