

新世代网络热词



青春、孩子、工作、生命、美食……近日,复旦大学传播与国家治理研究中心、复旦大学社会治理研究中心联合发布的《中国网络社会心态报告(2018)》显示,纵观2013至2018年微博语境下的语义网演变,无论是刚刚度过中年危机的70后、珍惜感恩家庭的80后,还是用戏谑的方式解构压力的90后,其相关网络热词都与美好生活的看法相关,这显示出中国“中坚一代”更高的成熟度与更强的社会责任感。

网络热词是社会心态的延伸,有赖于现实环境的塑造。报告显示,六年前,70后的讨论较多涉及中年危机,80后关注与父辈、子代之间的矛盾,90后的讨论则呈现出初入职场的生活不易,尽管聚焦的议题不同,但三个群体面对压力时,都表现出一定的逃避情绪。而到了2018年,感恩、珍惜、反思、砥砺前行则成为三个群体的价值共识。网络社会心态转变的原因是多方面的,但从根本上看,这与六年来许多社会问题得到解决、社会矛盾不断化解的现实因素密不可分。党的十八大以来,在完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的过程中,人民群众的获得感、幸福感不断增强。

网络热词是网络心态的表征,离不开媒体的舆论引导。不同意见相互交织、不同力量相互博弈是互联网舆论场的常态,一方面,理性平和、真诚客观的意见表达有助于增进社会群体之间的理解,形成推动公共议题解决的舆论合力;另一方面,盲目与非理性的网络心态有可能激化群体间本不显著的矛盾,造成社会思想、秩序的混乱。良性的舆论生态、健康的网络心态离不开主流媒体的引导。其实,积极的舆论引导从来都有着广泛的群众基础。关键是主流媒体要运用网络社会偏爱的解释框架,对核心价值观进行生动具体的解疑释惑,在激浊扬清、去伪存真的过程中,凝聚社会共识。

互联网也具有“放大效应”,这既是机遇又潜藏风险。采取怎样的态度来面对丰富、多元的网络现实,是检验网民心态成熟与否的“试金石”。良好的网络心态不是天上掉下来的,而是在社会矛盾不断解决与社会主流价值观积极引导的过程中一点点实现的。我们有理由相信,随着互联网主力军的理性积极的网络心态日益形成,线上线下将凝聚最大的社会共识,共同构筑实现中华民族伟大复兴的同心圆。

(王法治)

挑玩具  
不用“男女有别”

小孩子在玩具喜好方面“男女有别”,男孩子更喜欢恐龙、汽车模型、奥特曼等充满力量的玩具,女孩则偏爱洋娃娃、毛绒玩偶等柔软可爱的玩具。难道男孩女孩天生不一样?为什么会有这样的差异?

从遗传学角度看,其中的原因可追溯到人类远古时期。男孩喜欢具有力量、动作激烈的玩具,可能与男性在远古时代出门捕猎的能力有关。女孩更愿意玩洋娃娃,则与女性自古以来在家织布做饭、养育后代的特性分不开。

家长传统观念的影响也造就了孩子选玩具时的喜好倾向。从宝宝出生起,大人对待男孩和女孩就有所不同,他们会通过玩具来教会孩子们认识自己的性别:男孩子应该对恐龙、拼图、汽车等突出力量和阳刚之气的玩具感兴趣,长大后会有男子汉气概。反之,如果男孩子喜欢毛绒玩具会被认为“太不阳刚”,而女孩子喜欢玩枪又会被当成“汉子”,于是孩子们会自然选择远离那些“不属于自己的东西”。

事实上,只要能让孩子感兴趣,并对孩子性格、习惯培养有帮助的玩具,就是好玩具,其他因素并不重要。孩子选择的性格取向,关键要靠家长正确引导,和玩什么类型的玩具没太大关系。因此,建议家长给孩子挑选玩具时别过度将其“性格化”,更不要代替孩子挑选。无论男孩女孩,都不要只给他们玩单一类型的玩具,不同类别的玩具可以开发孩子大脑的不同功能,为左右脑带来不一样的刺激,应以多样化为宜。

(人民健康网)

「春捂」到底该怎么捂?



- 颈部** 早春温度在十度上下时,最好是穿多一点,要是冷风的话,还可以带着丝巾围巾保暖。
- 腰部** 如果腰部受凉容易出现腰酸背痛,早春的时候尽量少露腰。
- 肚脐** 肚脐是人体最薄的部位,寒气比较容易侵袭肚脐,所以漂亮小姐姐还是要晚些再穿露脐装,注意保暖。
- 小腿** 女性下半身容易感染寒气,伤及子宫,所以美女们在开春的时候要穿多穿一点。
- 双脚** 寒从脚起,所以保暖还是要从脚开始,开春时地面温度低,穿单鞋或者浅口鞋的时候容易受凉感冒。

随着春天的来临,天气忽冷忽热,人体抵抗力下降,对寒邪的抵抗能力有所减弱,同时蚊蝇、病毒、细菌、霉菌等随之繁殖,流感、流脑等传染病容易传播,肺结核、风湿性关节炎、哮喘等病容易发作。

季节交替,乍暖还寒,一方面人们容易生病,另一方面也是养生的重要时机。

“春捂”尤为重要

气温渐渐回暖,但寒潮会时不时造访,昼夜温差大。这样的天气凸显了“春捂”的重要性。

受冷会使血管痉挛、血液黏稠、血流速度减慢,脏器缺血。于是感冒、肺炎、气管炎、哮喘、关节炎等便会接踵而来;对于一些血管弹性减退、血管收缩功能降低的老年人和高血压患者来说,春寒还可能诱发中风。所以早春养生仍以保暖为主,注意防风御寒,别急着减衣服。

穿衣准则要牢记“8”是信号 当昼夜温差超过8℃时,一定要注意防寒保暖,不能过早脱下厚外套。

“15℃”是指标 它是捂与不捂的临界温度,当气温

低于15℃时一定要捂,超过15℃就要适当减衣,否则容易诱发“春火”。减衣应一件一件减,最好“早晚添,中午减”,还要遵循“上薄下厚”的原则,尤其要防止后腰、肚子和腿部受凉。

“7天”是适应期 即使气温达到15℃,还要再捂7天,体弱者需再捂14天,使人体慢慢适应环境变化。另外,春天的衣服应适当宽松,可以稍微松开扣子,腰带透气,防止身体出汗诱发受风、感冒。

换季食谱不能忘 适度吃些温性食物以助阳气升发 中医理论认为,冬春换季时节,自然界的阴寒渐退,阳气上升,此时要特别注意养护人体的阳气,应适度多吃一些韭菜、葱、姜、蒜等温性的食物,以祛阴散寒,助长阳气,为一年的健康打下基础。

少食寒性食物以助阳气升发 注意少吃黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品,以防阻遏体内阳气升发。但需要提醒大家的是,有许多“内热”较重或冬天补太过的朋友,常被咽喉干燥、口臭、便秘等“上火”的症状困扰,此时,不宜过多食用温性的食物,可适度吃点养阴润燥的食物,如莲藕、百合、萝卜等。

体质虚弱者宜多食健脾益气食物 对于体质较弱,备受感冒“青睐”的朋友,冬春换季时还应适度增加大枣、山药、小米等具有健脾益气作用的食物摄入量,以提高机体的免疫力,远离疾病。

多补充富含维生素C的食物 提高人体免疫力是预防疾病的根

本,而适当增加富含维生素C的食物是提高机体免疫力的重要途径之一。因此,冬春时节应适当多吃些白萝卜、青椒、西红柿、卷心菜、油菜、芹菜、柑橘、草莓等富含维生素C的果蔬。

蛋白质的摄入量要充足 蛋白质不仅能产生热量,还是组成人体“健康卫士”——免疫球蛋白的重要物质,若人体蛋白质摄入量不足可引起免疫力低下。因此,冬春换季时还应增加鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、奶类等优质蛋白的摄入量,身体抵抗力相对虚弱的老年人和儿童更应格外注意。

休息运动都做到 早起午睡精神好 春季可以稍微晚睡,晚上11点左右睡觉最好,早上6点钟起床,较为顺应人体阳气的生发,起床后不妨伸伸懒腰,做做干洗脸,按摩太阳穴和涌泉穴。散步可以放在午饭过后,在阳光充足30分钟左右,然后再睡个不超过30分钟的午觉。

睡前泡脚除疲劳 晚上睡觉前,最好用40℃的热水泡脚,可以温补脏腑,安神宁心,消除一天的疲劳,利于入睡。晚上睡觉先不要减被子,否则容易受凉。

户外活动把病挡 冬季强调静养,但春季相反,应动养,“动则养阳”。人们应该多做户外活动,对健康十分有利。出游时,最好用鼻子呼吸,鼻粘膜的血管丰富,腔道弯曲,对于干燥寒冷的空气有加温、加湿的作用。还能阻挡一部分有害物质“病从口入”。

(新华社)

文旅融合 再加点火候



文旅融合的“舞台”已经搭建,“观众”不是问题,这出“大戏”能否唱得风生水起,参与其中的各方是否拿捏好节奏、把握好章法才是问题。

最近,“文旅融合”是个热词。在刚刚闭幕的第53届柏林国际旅游交易会上,中国展区的整体设计就突出了“文旅融合”的特色,立体与平面相结合、实物与图片相映衬,展现中国旅游的独特魅力。“诗和远方”牵手的美好画面,也引得一众参观者驻足、祝福。

“诗”,比喻文化;“远方”,比喻旅游。有人说,文化是旅游的灵魂,旅游是文化的载体;文化与旅游融合,文化可以走向“远方”,旅游也会更有“诗意”。这么看来,二者的确是“出行好搭档”。再加上,从浅层观光到深度文化体验,从简单看风景到感受厚重历史,人们更高的精神需求也期待“诗”与“远方”融

合得更紧密。有调查数据为证,全世界旅游活动中的约37%涉及文化因素,文化旅游者还在以每年15%的幅度增长。

既然如此,某些现象背后的原因也就不言自明了。传统地产中的领军企业和许多跨界资本已经进入文旅产业,寻求转型升级路径,是因为需求旺盛且市场起步不久,大有可为;无论是将千百年时光娓娓道来的《国家宝藏》(如果国宝会说话),还是在地域风情上下足功夫的《花儿与少年》(奇遇人生),播出后都带火了一批“网红”城市、“网红”景点,除了明星效应,更因为“诗和远方”的牵手自带流量。

但是,即便如“诗和远方”这般牵手得顺理成章,之后还是绕不开怎样经营彼此关系的问题。任何产业都有其发展规律,不是想当然就能做好的。文化产业不是随便贴上的“标签”,更不是简

单的“物理叠加”,而是要拿捏好节奏、把握好章法的,唯有如此,才能在已有的热度上再加点火候,产生“1+1>2”的效果。

所谓节奏的精妙,在稳中求进。文旅融合是现实的发展方向,却不可能一蹴而就。怎么融、融到什么程度,既要反对保守、不作为,又要防止冒进、乱作为,要稳扎稳打,步步为营、久久为功。毕竟,与其流水制作1000个复制样品,不如静心雕琢一个拳头产品,谁有了这个“拳头”,谁的文旅产业就将有功、有利。近年来,很多旅游项目被屡屡诟病“跟风严重,品质参差不齐”,大抵都是自乱节奏的后果。

所谓章法的精髓,是因地制宜。就像出了天津吃煎饼果子,原料再全也差点味道一样,“在地美食”彰显出的地域属性,同样是文旅融合必须遵守的重要

原则。相比一般化的旅游项目,整合利用各个地方独有的民俗民间文化资源和文化要素,转化为场景、故事,融入行、游、购、食、住、娱等环节,才是最具有特殊性和稀缺性的品牌优势;住在老乡家的民宿、品味原生态的料理、重现记忆中的场景,才是游客流连忘返的根本动力。这条路看上去会慢一些,实际上更好一些,是不负“诗和远方”期待的文旅融合的正道。因为是正道,自然也是引入国际化文旅IP时的现实路径。

文旅融合的“舞台”已经搭建,“观众”不是问题,这出“大戏”能否唱得风生水起,参与其中的各方是否拿捏好节奏、把握好章法才是问题。而且,面对海量选择,“观众”的时间和经费是有限的,所以,请再快一些,为文旅融合再加点火候。

(牛瑾)



快速变化的时代,话语是给别人留下印象的最快途径。这就是为什么即兴演讲能成为一门艺术的原因。当代社会,我们比任何时候都需要清晰的思考和表达。

然而,扪心自问,在任何场合说话,我们都能游刃有余地表达自己的想法吗?

有人说,即兴表达能力强的人,都是天赋异禀的佼佼者,普通人望尘莫及。其实,我们每个人都有即兴时刻,成功的即兴演讲者只是把握住这样的关键时刻,通过大量的练习掌握了成熟的演讲技巧与思路,而我们大部分人却没有重视即兴演讲。

更多的人习惯把自己描述成“内向的”“害羞的”,甚至即使能在工作生活中游刃有余,却还是忍不住给自己贴标签:“不善言辞的”“口才不好的”“声音难听的”……这是因为社会环境和文化教育的影响,大多数人对即兴表达还有恐惧和羞耻感。

演员兼教练德维·克洛格有一句名言:我们应该从恐惧中受益,从中汲取能量,而不是躲避它们。如果害怕在会议上发言,就试着时刻整理好自己的思路,准备好你自己,勇敢发言;如果担心同事不支持你做的决定,试着和他们聊找到工作效率与团结和谐的利器。

一个社会心理学认知是,很多人90%的精力都在关注自己,对于别人会怎么样并不在意。所以,不要把自己的事情看得太重,不要把失败看得太重,这就是突破局限。认清自己,就是一个突破局限的过程,也是一个增加勇气的过程。身为社会协作关系中的一员,人通过

“说”来表达自己的观点和需要,但如果仅作为一个纯粹的生命体,及时输出大脑中流淌的思绪,也是一件非常重要的事情。

在如今信息爆炸的时代,我们通过智能终端、电脑获取大量信息,表达得更多,选择得更多,很容易陷入只有输入、没有输出的状态。

针对这种内心表达的窘境,可以采用一种“行动创新笔记法”。具体来说,就是在笔记本上画出横竖均等的两条分隔线,在左上方写出三件昨天一天的感想,完全就是写出自己的想法或感受,将头脑中的东西“可视化”。写出想法后,暂时抛开一切多余的考虑,实现与自我的对话。

这个举动训练的是一个人心灵的灵敏度。我协助过的客户曾写下很小很细碎的事情,并通过回忆尝试着唤起正能量的感觉。在笔记右上方写出自己的心情、想法和行动,这在心理学中被称为“元认知”。“元认知”不存在正确答案或是错误答案,也不需要被其他人评价或是批判。通过这样的方式,我们忘掉了不愉快的心情,获得一些小小的成就感,更重要的是保持了大脑的输入输出平衡,保持了不断以积极的心态提升自我的能力。

将平时不会将其变成语言或文字的想法和心情原原本本地写出来,然后冷静地阅读写出来的文字,客观地分析自己的心情、想法和行动,这在心理学中被称为“元认知”。“元认知”不存在正确答案或是错误答案,也不需要被其他人评价或是批判。通过这样的方式,我们忘掉了不愉快的心情,获得一些小小的成就感,更重要的是保持了大脑的输入输出平衡,保持了不断以积极的心态提升自我的能力。

(朱婷婷 大平信考)

情感与思考,都要学着「说」



规律且优质的睡眠是提高精力的利器。村上春树在《当我跑步时我谈些什么》中说,他清晨5点起床,晚上10点前睡觉。他说写长篇小说是体力劳动,“我们常常把创作想得太过浪漫,忽略了真正的创作不能只靠灵气和才气,还要靠别的”。这个“别的”,我理解为可持续的精力。

当然一天之内,人体机能最为活跃的时间因人而异。我是清晨的几小时感觉最好,在这段时间内集中精力完成重要的工作。随后的时间或是用于运动,或是处理杂务,打理那些不需高度集中精力的工作。日暮时分便优哉游哉,不再继续工作,读书或听音乐,放松心情,尽早就寝。我大体依照这个模式度日,20来年工作顺利,效率甚高。

除了睡还有吃,半年前的饮食决定了现在的你。吃太多甜腻食物和垃圾食品,会让身体感到沉重,名家建议吃的食物要足够杂、粗、素、天然。

精力好的人,善于利用碎片时间。大忙人一般都善于利用零碎时间。以前我妈看周总理的回忆录时告诉我,他每天睡觉很少,管事又多,好在他经常打盹,很多忙人都有上车即睡和闭目养神的习惯。比如我有一个朋友,她经常是煲上汤以后去跟着电脑瑜伽,瑜伽结束,汤也煲好了。精力好的人都爱运动。我见过精力好的人,没有一个不爱运动的。如果我早上起来运动过,那么一整天都感觉精力超棒。而缺乏运动的日子,经常脾气暴躁,头脑熄火。不运动的自己连手机电池都不如,充电8小时,从家到公司就把电量耗尽。所以从常揪着自己的头发,从沙发上自拔出去去运动。我身边很多朋友从跑步中受益,清空脑子的内存,抹平烦躁的纠缠,让人体力与精力齐飞。

精力珍贵,不要浪费在无聊的人和事上。精力很可能是有限的,尽管能培养,但始终有上限。所以无谓的浪费精力的行为越早克制越好,比如潜伏在微信群里抢几毛的红包,敏感解读别人对自己的看法,与三观不合的无关人员撕扯,把工作精力撒在业务周边上,经常分心很难集中精力干正事。

而高手说话经常简单干脆不磨叽,做事总是自律专注有秩序,避免纠结和诱惑消耗精力,他们对折损心绪的人和事有种种高高挂起的心态。

持续的精力,来自于内心对梦想的沸腾。精力像是竹蜻蜓,有人拿着倒过来去推煎饼,也有人放在头顶飞上天看世界。别让长吁短叹和无所事事,销蚀你宝贵的精力。

我们要树立远景,离开舒适区,不断寻求挑战激励自己。很多人之所以达不到自己孜孜以求的目标,是因为他们的主要目标太小,而且太模糊不清,使自己失去动力。

今天是你整个生命的一个小原子,是你一生的缩影。大多数人希望自己的生活富有意义。但是生活不在未来,而在当下。只有重视今天,自我激励的力量才能汨汨不绝。

(梁爽)

结婚率创5年来新低

琴瑟和鸣、举案齐眉、如胶似漆……幸福的婚姻生活充满甜蜜,不过,现代社会却不是人人都愿意结婚。根据国家统计局和民政部的数据显示,2018年全国结婚率为7.2‰,创下五年来新低。

谁来拯救持续下滑的结婚率?首先还是要看看,现在年轻人到底为什么不结婚。不可否认的是,有一部分年轻人,可能确实是经济压力所迫。毕业没多久,积蓄还不足,那就只能先“单”着了。

还有一部分人,或许是不敢结。基本的物质条件有了,情侣俩也是“你依我依,忒煞情多”,但一提到结婚,总有些恐惧。婚姻毕竟是人生大事,结婚生子意味着生活方式的全面改变,随之而来的就是夜奶、遛娃、换尿不湿、辅导写作业,一眼望不到头。

再有一部分人,恐怕是不愿结。随着信息化带来的社会文化和生活方式日趋多元多样,很多事情都可以通过互联网变得更加简单,社会协作更加容易,婚姻带来的边际福利在减少,而社会财富的增长让人们厌倦了迁就和忍受,渴望按照自己的意愿以自己为中心的生活。统计数据也支撑这个结论,经济发达地区的结婚率都不高,2018年末上海结婚率为4.4‰,全国最低。

结婚率日益下滑相对应,近年来离婚率却在不断走高。民政部统计数据显示,我国的离婚率已经连续12年递增。以北京为例,离婚率竟然高达48.3%,也就是说,差不多每两对情侣办理结婚的同时,就有一对在办理离婚的夫妻。真是“山盟虽在,锦书难托,莫莫莫”。

结婚率持续降低,离婚率持续提高,如何看待这个严峻的问题,各家有各家的看法。恩格斯曾指出,“家庭,——摩尔根说,——是一个能动的要素;它从来不是静止不动的,而是随着社会从较低阶段向较高阶段的发展,从较低的形式进到较高的形式。”

因此,结婚率降低,或许也可以以一种发展的眼光来看。社会发展,生活节奏加快,财务更加独立,选择更加自由,在这样一个大视野下,或许人们有更多的空间与时间,来寻找灵魂的契合、人格的匹配。无论怎样的形式,只要自己觉得幸福,那就是最好的。(岳钟)