

生活万花筒

抖音, 别让人“发抖”

本报记者 王中印

“我怎么这么好看, 哇哇哇 Wow, 这么好看怎么办……”不管是安静的写字楼里, 还是嘈杂的街道上, 魔性的热门音乐随时都能响起。抖音作为短视频界的翘楚, 内容从吃穿住行到搞笑猎奇等, 几乎无所不包, 因而刷抖音已成为不少人休闲娱乐的方式。

然而, 抖音是用户自己上传短视频内容, 其中不乏一些价值观不正确的东西。因此, 在刷抖音之余, 我们要学会分辨是非, 正确处理, 别让不良内容污染视听。

发个短视频, 就能成“网红”?
“我新发布了一个小视频, 麻烦大家在抖音搜索一下我的用户名, 点击关注一下, 谢谢。”正在读高中的小张通过微信群发功能再一次发送该信息, 希望大家关注他。而小张身边的亲朋好友纷纷劝他把心放在学习上, 把自己的学习成绩提上去, 不能痴迷抖音。一心想成网红的小张, 不仅自己到处拍摄视频, 还会隔三差五地发送求关注的信息。

网红不仅能轻松得到大量的关注, 还能通过发布软文广告等获得不菲的收入。在县城经营服装生意的刘女士, 在抖音里看到有人通过拍摄顾客购买衣服的小视频, 获得了大量关注提高了销售量后, 也尝试模仿拍摄。但是她经常未经顾客同意, 把顾客购买、试穿衣服的视频上传到抖音里, 引起了顾客的不满。

“在全民玩抖音下, 成为网红本身没有错, 但是在保证自己生活学习的前提下, 合理合法地拍摄, 通过展示自己的技能、绝活等获得大家的认可。不要为网红, 耽误自己的生产生活, 甚至触犯法律法规, 就得不偿失了。”从事教育工作的赵老师告诉记者。

低俗搭车传播 污染视觉环境
“抖音有毒”, 成为人们形容抖音的一句话。然而这对李女士来说, 抖音真的有毒。李女士 13 岁女儿就因为经常看抖音, 现在对上学产生厌倦。经详细询问, 原来女儿关注了几个未成人账号, 里面不乏炫耀名牌包包、泡酒吧、宣扬学得好不如嫁得好等内容视频。

“如果身边那些十几岁的年轻人, 从青春期就开始崇拜网红, 想要赚钱整容坐豪车、混迹夜店、渴求奢侈品, 再没有人羡慕那些拼搏奋斗的人。要是价值观乱了, 以后怎么能社会立足。”李女士为此没收了女儿的手机, 并带着她常去书店等学习的地方。

除了一些违背社会主义核心价值观, 还有一些戏谑、调侃、侮辱革命先烈的视频, 如根据董存瑞烈士的事迹, 恶搞了八分堡。“历史容不得搞笑, 英雄人物不该被调侃, 毫无敬畏感的恶搞消费英雄人物的行为, 严重背离社会主义核心价值观, 污染视听。我们应该拒绝这种观看, 并及时向平台或者有关部门举报。”从事法律工作的王律师说。

把握“刷”尺度 别被抖音“耍”
宋女士是我县的一名白领人士, 由于平时上班、加班比较忙, 难得有休闲娱乐时间, 而大量搞笑视频的抖音成了宋女士放松的一个重要方式。为此, 宋女士经常刷抖音视频, 每次都在不知不觉间看了一个多小时以上的视频。“不仅眼睛难受, 近视度数加深, 还很大程度上影响自己的工作, 使得原本该完成的工作没有及时完成, 多次受到领导的批评。”

“除了对眼睛不好, 有一些东西很容易误导我们。”家住朝阳小区的赵先生看到带着小孩空中翻转热门视频



后, 自己也试着学习模仿。没想到在翻转的时候, 由于没抓紧小孩子的手, 孩子一下子摔在地, 还好是脚先着地, 没有造成大的伤害。“如果是头或者颈部先着地, 后果不敢想象, 再也不模仿那些动作了。”

此外, 抖音里有不少看似偷拍或者自然拍摄的视频, 比如搭讪陌生人, 去“陌生人”餐桌夹肉等, 其实大部分都是摆拍, 事先已经取得对方同意, 故作陌生人, 博取关注。因此, 我们在观看抖音视频的时候, 要注意分辨, 别被抖音“蒙蔽”, 更不能一味地照搬照学视频内容, 否则有可能会受到伤害。

边走边看

阅读是件最美的小事

邱玲娜

清晨, 边吃早餐边刷朋友圈, 只见昨晚分享的夜读下面有了条回复, “每天你的夜读内容和感悟就是我的晨读, 感恩!”留言者是位从未见过面、因工作往来的好友。蓦然就被感动了, 没想到阅读这件最美的小事, 真能汇成耀眼的星河。

我爱阅读, 记得大学时, 最爱在宁静的午后, 一个人钻进图书馆里, 挑一本喜爱的书, 找一个不起眼的角落, 从书的扉页细细打量, 到文字由浅到深的咀嚼回味; 又爱在哗哗啦啦的雨天里, 一整天窝在床上, 忘乎所以地埋头“啃”书; 我还喜欢在学校的林荫道上, 喧闹的公交车上, 戴上耳机, 听着手机里的诵读。好的书籍, 如挚友般能够帮助人成长, 再多的迷茫困顿, 都能在书中找到答案。阅读于我来说, 就像会见熟悉而又陌生的朋友, 那种感觉幸福又快活。

再后来, 随着工作压力的增大, 生活琐事的繁杂, 孩子的整日纠缠, 要想找一个完整的阅读时光真是太难了, 于是我只能利用午休和睡前的时间。我的床头柜上总会摆上一小摞书, 有《四书五经》、《曾国藩全集》等古籍, 也有各种人物传记, 还会有些现代的小说。我给自己定下了个小目标, 一个月最少读一本书, 一个礼拜至少写一篇文章。徜徉在文海里, 我乐此不疲。

但这样片段的阅读再也没有大学时随心所欲读书的畅快, 好在现代化传媒技术的发达, 电子书深入了人们的生活, 零星时间也得到合理利用, 我喜欢在睡前浏览网页、微信公众号, 就这样结识了新华社夜读, 这里有精美语句, 心灵鸡汤, 有礼仪孝悌、励志故事……在这里, 互不认识的人相互鼓励, 明白

了选择热爱, 日子就会鲜活; 明白了最朴实的道理, 往往最动人; 明白了所谓梦想是永不停歇的疯狂, 没有任何成功毫不费力; 明白了眼光有多远, 前程就会有多美好。

夜读已然成了我生活不可缺少的一部分, 每天晚上我都看着别人的故事, 想着自己的人生, 转发并发表感言, 然后安然入睡。未曾想, 自己这几分钟的小举动, 竟然在无形中影响带动了别人, 让他们也爱上了阅读和感悟, 真是件高兴的事。尽管我们彼此不熟悉, 但因为读书这件简单的小事, 我们的心灵相通, 彼此理解, 我想通过不断的分享, 会有更多的人参与到阅读队伍中来, 届时大家丰富的思想和迸发的激情定会汇集成耀眼的星河。

读书是件美好的事。在这个飞速发展的信息时代, 我们更应该感受到阅读和知识的重要性, 一本好书远比金钱、物质值得我们珍视。愿所有忙碌中的我们, 都能静下心来, 挤出点时间来读书, 让我们的人生变得从容、优雅、大气。



人生百味

退休后的浪漫事

陈敏

2014 年 12 月我开始了人生的新阶段, 因为这一年的事业追求画上了句号, 因为这一年的工作历程走完, 因为这一年我光荣退休。

拿到退休证的那一刻, 我回头看了看熟悉而又亲切的办公场所。这里有我自己的青春年华尽情描绘的一个又一个小小的人生蓝图; 这里承载了我 38 年的人生路, 记录了我 38 年的职业生涯。现在要和自已热爱的工作分离、和朝夕相处的同事分离, 心中不免有一丝惆怅, 有一些失落……

然而, 幸运之神一次又一次眷顾了我。刚退下来就有一“老干部俱乐部”向我伸出热情的双手。每天下午大家聚在一起打扑克牌、聊聊天, 让我很快调整好心态、变换了角色, 渐渐有了一颗明净淡然的心。

一次同学聚会遇见我的发小、闺蜜, 两人见面相聊甚欢。得知她这么多年一直对舞蹈情有独钟, 看了她跳舞的视频我不禁怦然心动, 在她的引导下我加入了县老年大学民族舞蹈班。每天晨起和她们快快乐乐跳舞, 开开心心健身。悦耳动听的乐曲让我们忘记了烦恼, 轻快的舞步让我们忘记了年龄, 姐妹们在音乐的节拍中释放心灵、益心健体。

退休后我有了大把大把的时间, 多年不去的图书馆和书店时不时地走去坐坐、去逛逛。社会科学、自然科学、人文、人物传记……随自己的心情和心境去阅读, 自然而然地爱上了阅读、游书山、品美文; 喜欢那种在群书中徘徊的感觉, 更喜欢沉醉于图书馆特有的静谧之中……

退休后我有了大把大把的时间, 可以动手写一些自己喜欢的东西。2018 年 3 月偶然拜读了朋友关于游记的美篇, 一下子就喜欢上了写美篇。通过这种创作方式把自己身边的美景、美人、美事记录下来和大家一起分享快乐。

退休后我有了大把大把的时间, 千万不要错过欣赏大自然、享受大自然的机会。带上一颗宁静的心, 时不时地来一次说走就走的旅行。寄情于祖国的山山水水, 领略一下异国的风光和情调; 看大自然的的神奇, 观山河的灵秀, 品尝舌尖上的美味, 更新自己的记忆, 使退休后的生活更加绚丽多彩。

退休后我有了大把大把的时间, 定期不定期地和亲朋好友、老同事们相聚, 谈天说地, K 歌耍牌, 小酌一杯……这不仅仅是能够让亲情友情得以升华, 更是我们人生旅途中不可缺的风景。

今年 3 月看央视的特别节目《中国故事传播》, 从心底里萌生出要唱京剧的念头。得知我县有一京剧票房, 遂毛遂自荐, 他们接受了我这个零基础、零起点的新学员; 5 月中旬县老年大学成立了旗袍秀班, 我很荣幸成为第一批学员……

退休后的生活让我感到随性、轻松、充实而快乐, 我深切感悟到, 生活的美好取决于自己的心态, 和退休没有关系; 能否融入社会取决于你的态度, 和退休没有关系。夕阳无限好, 晚霞别样红。退休的朋友们, 没有什么人和事能将我们的幸福和快乐阻挡! 朋友们, 让我们退休后的生活以健康为前提, 以开心为支点, 以幸福为目的, 向快乐出发吧!

婚姻百态

多点幽默千般好

苑枫

老友们一起闲聊时, 说起夫妻间的关系, 一致认为老夫老妻也要与时俱进, 玩点新潮, 搞点浪漫, 让二人世界也活泛起来。

一旁的麻先生说了一件事: 昨天跟老伴上街, 我问老伴过节了, 你要买点啥; 我以为她要买点吃的用的, 你猜我老伴怎么回答的? 要花……

没等她说完, 我一看前面不远处就是花店, 就问她要百合、康乃馨, 还是郁金香……

她看着我笑嘻嘻地说: “要两种花。”我说: “你挑吧, 今天一百种都行。”她一本正经地说: “这里没有的? 那个卖花的姑娘也认真地对老伴说: ‘阿姨, 您说想要什么花, 我现在就打电话给您进货, 包您满意。’”老伴说: “你这里没货, 只有老头子有。”我一听当时

也丈二和尚摸不着头脑。

后来一问, 原来她的“两种花”, 一是“有钱花”, 二是“随便花”。我问她, 你从哪儿整出这么个“花”名呀? 她笑嘻嘻地说: “网上早就有了, 亏你还上网冲浪呢?”

老伴的幽默风趣让我也很开心。我对老伴说, 今天虽然没买花店的花, 但是买了一束“心花怒放”, 我俩满心的快乐, 一身的轻松, 回家的心路上也格外有精神头儿。

生活中多一分幽默, 就多一分快乐。还有一次, 老婆看着老头的秃脑袋问: “听说男人秃头是因为用脑过度, 是这样吗?” 老头觉得机会来了, 不失时机地说: “是啊, 你知道女人为什么不长胡子吗? 那是因为一张嘴喋喋不休, 下颌运动过度了。”老婆斜眼瞅瞅老头, 笑了。这对老夫妻因幽默情趣而促进了心灵沟通。

老友们听了, 啧啧称赞, 都说: “好好好, 俏俏俏, 多点幽默, 胜过寂寞千般好。”

我认为这种状况必须改变, 切实加强两方面的教育。一是勤俭教育。烧掉的财富, 尤其是还很新的衣服。教育的重点要放在年轻人身上, 要告诉他们过去没衣服穿是如何的艰苦, 不能有时忘时无时。现在人们衣服多了, 这不错, 但仍存在很大的不平衡性, 有的经济不发达地区, 缺衣穿的状况还是存在的, 我们可以把很新的衣服经过消毒处理以后, 转交给缺衣户。二是破除迷信的教育。过去说穿了死去老人的衣服可发财, 现在一下子改为穿了不吉利, 完全是那些喜欢搞迷信活动的人用来骗人的。尤其是儿女更不应该说穿了父母的衣服不吉利。

勤俭节约教育、破除迷信教育, 各基层党政部门和群众团体都应该把这方面的教育列为思想教育的一个方面, 使烧衣服这种状况彻底的改变。在做好思想教育的同时, 牵头举办多个旧衣服收集站, 负责旧衣服的收集和发放工作, 使老人留下来能穿的衣服一件也不浪费。老人遗物当珍惜!

岁月静好

乡村秋韵

刘敬胜

院墙再高, 只要被丝瓜和扁豆铺满了, 院墙就成了篱笆, 无形中增添许多的趣味。

丝瓜、绿叶黄花。花儿不多, 零星地突兀在绿叶上, 依然开着, 喇叭样的, 热烈奔放。黄灿灿的花诱惑来一两只野蜂, 肥硕的身子, 努力地振翅, 采蜜, 嗡嗡地飞。

满架秋风扁豆花。扁豆花不仅仅缠绕在架子上, 有时还铺展于院墙上, 一簇簇, 一蓬蓬。紫的花, 如水美人般冷艳, 在凉凉的秋风里凝望, 透着一股难得的沉静, 却不美人迟暮。

凌晨的露珠静静地凝结, 悄然无声, 从不挑剔是一片青苔满身的瓦, 一片苍老发黄的叶, 还是一棵刚刚出生的草……露珠是公平的使者, 一视同仁, 厚德载物, 送走如水的月光, 把清晨的阳光点亮, 照醒一个个睡梦中的无处安放的灵魂。露珠洗净了夜与清晨, 还有我们不通透的心。

天空越拉越高, 越来越蓝, 像辽阔的蓝天。云彩越来越轻, 越来越白, 纯洁如雪, 浮在天上。天高云淡, 风轻云淡, 淡的是云, 静的是心。去留无意, 天上云卷云舒, 适合在秋天, 心能空明, 能辽阔, 能有所安放。

喜欢一句诗“删繁就简三秋树”。三秋时节, 秋即将尽了, 无力留住曾经的芳华。树叶纷纷变黄, 如蝴蝶般飘落, 显露鸟窝的踪迹。鸟大多飞去南方, 我们只能靠有限的想象力去填补一些它们哺育、恩爱、唱鸣私语, 和飞翔的影子。删繁就简, 说的不仅仅是树, 还有生活, 和对于生活的要求。

蟋蟀活在诗经里, 一直躲在我们的墙根、屋宇、床下……蛰伏千年。它的鸣唱也许曾经改变, 或者未曾改变, 我无法去穿越体验过去的时光, 只好认定, 蟋蟀千百年来, 就是我听到的“唧唧”的鸣唱。它们像一只只快乐的精灵, 可以在某个夜晚穿过紧闭的房门, 去探索房间内的世界。秋天, 因蟋蟀的歌唱, 不再漫长。

柿子树长在院子里, 并不挺拔高大。金黄的柿子像一个个小太阳, 缀满枝头, 向世界宣布已经步入了秋天。柿子由青变黄, 季节悄然改变。与柿子一起变黄的还有玉米和黄豆。它们围在村庄外, 像村庄的保护神。饱满的玉米从水盈盈, 变得坚硬, 每一个玉米粒都争分夺秒地奔向成熟。黄豆由青变黄, 叶片开始掉落, 光秃秃的, 只剩下一个即将一展风姿的豆荚, 异常显眼。成熟的季节, 孕味十足, 在阡陌里迎来最美好的时光。

秋天, 常常让我有许许多多怀想, 这怀想里, 一直安放故乡。

临窗随笔

秋悟

江正

流火的炎夏终于在蝉的绝唱中走远, 扑面而来的是天高气爽的金秋。一颗悸动的心, 也随着凉爽的秋沉静下来。

仰望长空, 云淡风轻。看白云悠悠地飘过了千年, 想必也阅尽了人世繁华沧桑, 看多了人间的悲欢离合。看那南去的飞鸿, 突然想起苏东坡词句: “人生到处知何似, 应似苏鸿踏雪泥。”人生无常, 无常也是人生旅途上的必然。生活好比一面镜子, 你对它哭, 它也对你哭; 你对它笑, 它也对你笑。人生像一年四季, 在来来去去中轮回了一轮又一轮。

眺望广袤无垠, 缀满成熟果实的金秋, 感知世上万物的成熟都要付出代价的, 树木剪去多余的枝杈, 才能长成栋梁; 花朵放弃美丽的容颜, 才有丰硕的果实; 秋天远离繁华和浮躁, 才能赢得成熟和硕果累累。悠悠漫长的人生, 从我们盼望长大, 到盼望成熟, 成熟得好累! 在生活的磨砺和历练中成熟, 成熟了才发现在得到的同时, 也丢掉了太多。因为成熟, 我们失去了率真, 失去了随心所欲的爽快。但你不得不承认, 成熟是人生最灿烂的季节!

大树为了战胜严寒和长久地生存, 不得不放弃与自己休戚与共的美丽绿叶。放弃是一种生活的自然规律, 也是一种更好的生存本领。

秋天, 真正的内涵在于它成熟的魅力。秋天是一首诗, 诗中漂浮着阵阵稻香, 秋天是一曲雨, 滴答滴答地妙曼天籁中弥漫着淡淡惆怅。秋天里洒满了物象和意义, 一人一物, 一景一观, 都蕴透着浓郁的秋色秋香, 引领着我们走进无限的遐想。看落叶在秋风中翩跹起舞, 享受扑面而来的桂花芳香, 内心涌动着对秋实的感怀。在这个迷人的金秋, 收获了沉甸甸的感悟。

感悟偶拾

培训多多

王金贵

暑假, 我被单位指派到外地参加了为期一周的业务培训。星期天漫步街头, 城市少年宫附近人流如织, 摩肩接踵, 一打听才知道这里的家长都是为孩子报名参加培训的。

我驻足, 好奇地看着身边的一位年轻妈妈, 手里拉着一个只有三四岁的孩子, 小手里拿着风车, 很天真的样子。我疑惑地问这位母亲: “孩子这么小能参加什么培训呢?” 她说: “这孩子不小了, 已经虚五岁了, 今天给孩子报名参加‘早期智力开发培训班’的。”我叹息地说: “这么小的孩子该有快乐的童年, 让他们多玩玩, 现在参加培训是否有点早了?” 而这位年轻妈妈听了我的话, 不以为然地说: “我家孩子不小了, 人家比她小的都参加培训了, 不培训怎么行? 我不能看着孩子输在起跑线上呀!”

离开这里, 走了不过百米, 我被朗读外语的声音吸引住。抬头看了看楼上, 只见条幅上醒目地写着“圆梦学子培训中心常年招生”的字样, 这不是明摆着的又是培训吗?

继续向前走, 见到一家培训中心的店面门口, 门的玻璃上贴着: 公务员考试培训、教师资格证培训、律师资格证培训等等。

在返回宾馆的途中, 还见到了一个很奇葩的培训班, 只见电子屏幕上滚动播出“婚恋情感培训班”, 细看培训细则, 上面赫然写着: “朋友, 你是否为缺乏恋爱经验而苦恼? 是否为追求不到心爱的异性而焦虑? 本中心专门聘请了心理学专家为你讲座, 解决这方面的问题, 简单实用, 包你一学就会!”

回到所住的宾馆, 环顾四周。啊呀, 原来在这个不算太大的地方, 竟然有 10 多个培训点呢!

所见所闻, 让我产生莫名的危机感, 再过几年我就退休了, 是不是及早准备参加什么培训班呢? 我的仕途不好看来与输在起跑线上有关, 如果再不参加相关培训, 恐怕要输在“终点线”上的!