

别拿“手机依赖症”不当回事

话题

本学期开学以来,平顶山学院部分班级实施了“你的手机你的袋”活动,课堂“低头族”明显减少。平顶山学院电气与机械工程学院院长薛喜昌介绍,随着智能手机在校内越来越普及,大学生上课玩手机的现象也越来越严重,非常影响教学。此前,任课老师曾没收过学生手机,但学生比较抵触。针对此问题,该院上学期期末通过学生调研和开会研究,决定在本学期推广实施“你的手机你的袋”活动,一旦发现有学生上课前未将手机放进收纳袋,就会直接影响其期末操行成绩。

把自由建立在自律上

陆森荻 (广西大学)

我是一名大学生。从个人经历来说,课堂上有时的确需用手机查点资料。但是,大部分情况下,上课玩手机,并没有想象中的那么美好。且不说,自控力差的学生总是容易陷入“玩手机”的泥沼而无法自拔。即使有一定自控力的学生,在利用手机查资料时,也很容易被各式各样的推送消息所吸引。最终,弹指间就荒废掉一节课。可以说,能够真正用手机辅助课堂学习的地方还是有限的。

有人以为,“收手机”有悖学校自由的原则。其实,大学校园虽然崇尚自由,但是崇尚的是独立人格、自由之精神,而不是纪律的自由散漫。学校是一个学习的地方,课堂上低头玩手机,不仅有违尊师重道的传统美德,也有违学生学习的本质。“没有堤岸,哪来江河?”自由是建立在有约束基础上的,否则就容易变质为放纵。

诚然,“课前收手机”或许治标不治本,但通过强制性引导后,将有助于改善课堂参与度的问题。通过先治“标”,缓解病情,同时寻找病根,对症下药,循序渐进地治“本”,由表及里地实现药到病除,未尝不可。

学会拒绝和暂离

庞振江 (平煤股份二矿)

平顶山学院试水“你的手机你的袋”活动,这种正确引导要加以阻止,没收高频率得多,是培养学生独立意识、克服依赖心理的有效途径。

处在今天的信息时代,手机数量之多,传递信息之快,信息容量之巨,令人眼花缭乱、目不暇接。学生应该读四大名著、古典诗词、优美散文等传统文化的精华,不能单纯依赖手机获取知识。更何况手机里的信息过量不说,还有许多无用、错误的信息,学生应该学会拒绝。

列宁说过:“不能用数不胜数的、九分无用一分歪曲了的知识来充塞青年的



蓝色的手机收纳袋挂在教室前面,课前同学们将自己的手机放进对应的小口袋,下课后可以取出。 本报记者 张鹏 摄

头脑。”学生应有自律意识,学会拒绝的同时,还要学会暂离。比如,上课前把手机装入收纳袋,暂时离开它,专注学习,会发现听课效率明显提高。

手机在为人们带来便利的同时,也因对其过于依赖造成了不少问题。就学生而言,要得其“福”,避其“祸”,既要善于亲近它、运用它,又要学会拒绝它、暂离它。“你的手机你的袋”活动不失为营造良好教育环境、爱严有度的一次尝试。

学生还是远离手机为好

梁云祥 (汝州市夏店镇)

从拨打电话、收发短信到游戏、聊天、看新闻,从少数人才用得着的奢侈品到全民普及的必需品,现如今,手机已经成为不少人须臾不可离开的东西。有人调侃,现代人生存的基本需求已经不仅仅是空气和水,还需要一部能上网的手机。

学生一旦成为“手机控”,就会对学习产生很多消极作用。比如,会影响到

时间的管理,很多学生因为看手机时间长了,自然不能很好地学习书本知识,有的甚至出现荒废学业的情况。此外,有些学生在学习中喜欢通过手机找答案,这个习惯如果养成了,就不利于培养独立思考问题的能力。更令人担忧的是,如果学生过于青睐手机上的碎片化阅读,忽视书本阅读,那就会使个人的学习质量大打折扣,甚至影响智力发展。

另外,过度依赖手机还会导致家庭危机。笔者曾遇到一位家长,他说因为孩子每天长时间看手机,父子关系疏离,家庭战争不断。可以说,这个问题困扰的绝不仅仅是一个孩子,一对父母、一个家庭,它所折射出的问题具有很强的普遍性,不能再听之任之了。

别让手机偷走我们的梦想,手机依赖需要引起足够的重视。当然,要改变不良习惯,需要各方一起发力。学校要切实做到位,通过严格的校规来约束学生。此外,家长也需要同步跟进,对孩子使用手机有所限制。总而言之,学生还是远离手机为好。

@微观点

科技改变生活,但所谓的改变不应只是产生了“低头族”现象。如果人们的生活品质并未因科技而改善,人们的身心健康并没有因科技而提升,那就不能认为是我们主导了科技进步,而是我们为科技所奴役。“手机依赖症”正在产生越来越多的身心问题,需要全社会共同关注,也需要工会、少儿关爱机构等组织积极介入并行动起来,采取有效措施引导人们合理使用智能手机。毕竟,拯救每一个“手机依赖症”患者,就是在拯救我们共同的生活方式,营造共同的健康生活。

——《“低头族”请抬起头看看生活》

谁都无法否认,手机的“进化”速度,超过了史上任何一种生物。当它从最开始出现时的通信工具变成了集通信、娱乐、交际等为一体的“个人终端”,在给我们的工作和生活带来了莫大便利的同时,也隐隐暴露出令人不安的一面。在一些悲观者看来,人类已经日益成为自己所发明工具的奴隶——机奴。而随着现代人对手机依赖心理的增加,原来正常的人际关系,也被“人机关系”所取代。

——《“手机依赖症”是应该警惕的社会病》

徐振宇:对于自制力不强的学生来说,“课前收手机”是一种有效督促,改善的不仅仅是眼前的课堂效率,还有学习的态度和习惯。对于本身就热爱学习、珍惜课堂的学生来说,这一举措也给他们创造了一种更好的学习生态,免除了因其他同学使用手机而带来的种种干扰和诱惑。上课是一件严肃的事,老师需在台上全身心地投入,学生也应在台下集中注意力,以课堂纪律约束自己。这既是对自己学习负责,也是对老师劳动的尊重。在这个意义上,“课前收手机”并非苛责学生,而是要帮助他们端正行为。



“手机依赖症”背后是时间意识的缺乏

简单实用的手机收纳袋被“请”进教室,不但能使学生在课堂上注意力、提高课堂效率,还兼具点名功效。平顶山学院正在试行的“你的手机你的袋”活动值得点赞。

近年来,随着移动互联网技术的进步和经济社会的发展,智能手机的保有量以惊人速度在逐年增长。统计显示:截至2017年,全国移动电话用户总数达到14.2亿户,移动电话普及率达102.5部/百人。

智能手机具有强大的交流沟通、浏览信息、休闲娱乐等功能,在给人们带来极大便利的同时,正在甚至已经深刻改变着人们的行为习惯:越来越多的人一旦手机不在身边,就会很不自在。更有甚者,吃饭、走路都在看手机,甚至睡觉前也要“刷”一会儿手机。这种现象在青少年中尤为突出。调查显示,我国“00后”平均每天使用手机的时间长达两小时15分钟。

过度依赖手机,一方面会给我们带来身体危害,比如视力受损、易患颈椎病等,另一方面由于手机

提供的多是高度碎片化的信息,人们深度思考、系统思考的时间被大幅挤压。

深究下去,可以发现:过度依赖手机的背后,其实是时间意识的缺乏——不识时、不惜时,时间悄悄从指尖溜走而浑然不觉。时间观念不同,所产生的意义则大不相同。同是时间,有人感觉它如年轮,一圈圈积累成参天大树;也有人感觉它如流沙,飞流不止无可奈何。一个人只有懂得珍惜时间,才能激发时不我待、分秒必争的奋斗热情;一个社会只有注重时间意识,才能形成运转有序、配合默契的治理格局。因此,实现出彩人生,离不开对时间的严肃看待和合理使用。

青少年是学知识、长本领的黄金时期,一寸光阴不可荒废。把手机放进收纳袋,还学子以静心,意义重大。“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。”让我们用陶渊明这首诗来共勉吧。(榴莲)



百姓话题

大家点题 大家评说

下期话题预告

说说我身边的民生之变

4月16日,从市政府办公室传来消息,我市获评2017年省重点民生实事先进单位。(详见4月17日本报1版)

2017年,我市困难群众大病补充保险报销24175人次,为113243名城乡低保对象发放救助资金30069.7万元,城镇新增就业73658人,空气质量优良天数累计达到219天……民生实事件件落地生根,群众幸福指数节节攀升。

全面改善贫困地区薄弱学校基本办学条件(简称“全面改善”)。舞钢市尚店镇杨庄小学校长李克明说:“我们学校地处山区,

原来基础设施落后,搭乘‘全面改善’的快车后,办学条件得到极大改善,校园环境焕然一新,为学生们提供了更好的学习环境。”

今年,我市将继续从全市人民最关心、最直接、最现实的利益问题入手,集中力量办好关系群众切身利益的重点民生实事,努力让改革发展成果更多惠及广大人民群众。

下期话题:说说我身边的民生之变 书面来稿请寄至本报专刊部。电子邮箱:baixinghuati@qq.com,请在邮件主题栏注明“话题”字样。截稿日期为4月26日。



看法

过自己的人生,没有人能够“抛弃”你

范荣

“不会再有匀速前进的同龄人,你要么一骑绝尘,要么被远远抛下。”连日来,一篇名为《摩拜创始人胡玮炜套现15亿:你的同龄人正在抛弃你》的热文刷屏朋友圈。作者通过摩拜创始人的案例,嘶声诘问当下年轻人:人家短短3年就赚了15亿元,而身为同龄人的你还在朝九晚五地上班挤地铁、还房贷!羞不羞愧?

乍看此文,想必很多人的第一感受是“于我心有戚戚焉”,但稍一琢磨就会发现这脑洞着实有点清奇,大有“贩卖焦虑”之嫌。因为顺着作者思路写下去,恐怕绝大多数人并不是此时才被同龄人抛弃的。“骆宾王7岁作诗,你的同龄人正在抛弃你”“葫芦娃生下来就能打怪,你的同龄人在抛弃你”……网友纷纷类比造句调侃文章之荒谬。

事实上,“贩卖焦虑”这些年正越来越

越成为一种网文的固定套路,隔三差五,朋友圈就会涌现出一批相似度极高的爆款文章,并且“打击面”不断扩大。从“北京有2000万人在假装生活”到“人到中年,职场半坡”;从“月薪三万撑不起孩子一个暑假”到“时代抛弃你时,一声再见都不会说”。中产、中年、职场、教育、房子等各种焦虑,压得人喘不过气来。这些“负能量”爆棚的文章每视和一次,都会让读者陷入一种“天下我最苦”的错觉中。

对于此类文章,有人称是鸡汤里掺了地沟油,刺激公众“精神味蕾”。的确,仔细剖析这一篇篇夺人眼球的“百万+”,且不说文章内容对解决现实问题毫无助益,单说论述逻辑就存在致命硬伤。要么夸大事实、放大问题,小小的职场失意被渲染为令人绝望的“中年危机”;要么泛化问题、以偏概全,极端的创

业者自杀事件被描绘成80后群体的生死挣扎。别有用心地“截取”“滤镜”之后,你焦虑得手足无措,公号小编们却乐得眉开眼笑;你充满焦虑地一次次转发,最后都成为了充实他人“荷包”的流量。由此,贩卖焦虑也就成为一门稳赚不赔的生意:起一个耸人听闻的标题,搜寻似是而非的故事,再辅以“言之凿凿”的结论,这样的鸡文分分钟便可横行网络、蛊惑人心。

“安于现状或不甘如此都是每个人内心的自我意愿,他人不可强加。”生活这趟旅行,本来就是五味俱全、千姿百态,既没有统一量化的标准,也没有整齐划一的打开方式,只要认真勤恳地做好手头的每一件事,过好当下的生活,就能收获一份无悔人生。

尤其放眼当下,多元多样的发展环境,已经不存在适合所有人的人生道路

和评价模式,非此即彼的二元思维也该被扔进历史的垃圾堆里。随着社会分工越来越细,无论是心有野马、怀揣梦想的创业菜鸟,还是坐在格子间加班加点的白领精英,抑或辛勤劳作、精益求精的蓝领工匠,每一份职业都是分工之下的不同选择,大家的关系非但不是抛弃与被抛弃,而是如齿轮般紧紧咬合、完美协作。动辄把一些人捧上“神坛”,把另一群人打入“地狱”,不过是膜拜“流量和金钱”的黑色狂欢罢了。

制造焦虑与对峙,是营销的终极目的。但令人欣慰的是,越来越多的读者日趋成熟,对于这些假借励志名义、摧残他人意志的毒鸡汤开始冷静思考。这其实也给广大自媒体提个醒:莫忘初心与理性,否则,一味贩卖劣质“情绪”,终将粉身碎骨。

(原载于《北京日报》)



骗保

伪造5份病历骗取保险金52.5万元,云南省施甸县公安局日前成功破获一起保险诈骗案,共抓获犯罪嫌疑人4名。 新华社发

茶水工获金像奖,苔花也学牡丹开

王国平

4月15日晚,在第37届香港电影金像奖颁奖典礼现场,茶水岗位工作人员杨蓉莲获得专业精神奖。她登台领奖时,全场自发起立鼓掌。

这个瞬间,成为这场颁奖典礼的一个热议焦点。因为在大家的惯常印象里,一个电影奖项的颁奖现场,明星大腕是绝对的主角,甚至把是否有所谓大牌明星露面作为衡量这个奖项影响力和感召力大小的关键指标。而这次,看似不起眼的茶水工却走到了舞台的正中央,“如米小”的苔花,不是“学”牡丹,而是在这个时刻直接开成了牡丹。

任何有价值的劳动都值得尊重,这应该成为一个常识。人的职业千差万别,个人的能力有大有小、水平有高低,但只要是在正向的努力、辛勤的付出,就应得到平等的对待。但是,社会舆论的聚光灯往往在选择性凝视,“牡丹”的品种、颜色、形状、香气等被全方位地纳入关注范畴,被扒拉个底朝天,而且还经常是反复折腾,一轮接着一轮。“苔花”即便使劲绽放,为百花园的华彩贡献着自己的微小光芒,也难以收获哪怕一缕关注的目光。

新闻界前辈范敬宜先生说过:“人物报道的天地是非常广阔的,生活中没有被我们想到或发现的优秀人物太多了。在我们国家,有许多领域、部门、职业平时报道得很少,那里的工作状况很少为人所知,甚至在报纸上还是空白点。”不只是报纸,其实整个社会舆论氛围都多少存在此类的空白点。

这是因为习惯性聚焦业已固化,“名单”早就定了下来,按部就班即可,赚得一身轻松;还因为“价值优越感”占据上风,目光习惯性“向上看”,始终跟着“成功人士”的点滴言行,失去了“向下看”的能力,或者干脆想不到还要“向下看”,甚至把“向下看”视为畏途,生怕影响了自己的身份和立场。其实,看见人、发现人、尊重人,做一个以人为本的文明人,才是每个人最恰当的身份、最坚定的立场。

香港金像奖向一个茶水工致敬,北京人艺则经常传颂着一位“幕后英雄”的故事。

他叫杜广沛,有项绝活是拉大幕。他依照自己对剧情的理解与思考,控制着拉大幕的节奏。在他看来,闭幕就好比给一场戏画上句号,画不好,戏演得再棒也能泄了气。也就是说,他把拉大幕视为一门艺术,用心地经营着。在北京人艺,“杜二爷”的名头响当当。“广沛老友身体健康,感谢你多年的劳绩。”这是曹禺给他写下的题词,表达着敬意。“北京人艺”这块金字招牌,就是在这样的人文气息和大爱氛围中被反复擦亮了的。

成就一项事业需要一群人共同携手、相互助力。每个人的生活都有认识的或不认识的人在热情参与。“每朵浪花一样澎湃”“每种色彩都应该盛开”。牡丹的绚烂当然值得礼赞,但苔花的清秀也值得呵护。期待“杨蓉莲”“杜广沛”这两个名字不只是代表性符号,更期待“杨蓉莲”们、“杜广沛”们被发现、被尊重。

(原载于《光明日报》)

兹定于2018年4月28日上午10时30分在公司拍卖厅公开拍卖废旧设备一批。保证金伍仟元。有意竞买者请来电话咨询并按要求办理相关手续。咨询 河南瑞祥拍卖有限公司 2018年4月21日

金霖拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2018年4月28日10时在叶县昆阳大道与叶廉路交叉口沿街楼1-4层十年期租赁权整体拍卖(保证金100万元)。2.位于叶县县城政通街北段路西叶县科学技术局沿街楼1层11间门面房三年期租赁权整体拍卖(保证金10万元)。3.位于叶县北水闸北许南路路西叶县豫剧团沿街楼1层2间门面房三年期租赁权整体拍卖(保证金1万元)。4.电力设备一批(保证金1万元)。5.平顶山丹尼斯购物卡5张,叶县喜临门超市购物卡1张(保证金200元/张)。6.现代、尼桑、桑塔纳等车辆一批(保证金5000元/辆)。以上详见评估报告。 标的详细资料请到我公司获取。有意竞买者,请于2018年4月26日16时前携带保证金及有效身份证件到我公司办理竞买手续(保证金以实际到账为准)。若竞买不成功,保证金全额无息退还。 展示时间、地点:自公告之日起,标的物所在地 联系电话:0375-2903808 13903753265 公司地址:平顶山市新华路中段 豪享来楼上四楼 公司网站:www.hnjipm.com 工商监督电话:0375-3963288 河南省金霖拍卖有限责任公司(中国拍卖行业A企业) 2018年4月21日