

## 《深海》影评



现了一个巨大的“深海大饭店”，船上热闹非凡，海底的鱼变成了会说话的食客。船长是一个会变魔法的小丑，视财如命，他叫南河。他拼命朝她奔来，他不顾散落的钞票，不顾死缠在自己身上的丧气鬼，他用魔法劈开大海，用尽全力把她丢向绮丽的天空。在家被忽视的参宿，在这一瞬间收获了不可思议的感动，像曾经梦里妈妈愿意用自己的生命守护她一样。

现实里，装扮成小丑的小贩南河拿走了参宿落水而留在甲板上的手机，但又一念天堂，跳下深海想要挽救小女孩的生命。小丑在狂风骤雨、波涛翻滚的海面上不停讲着故事，说着不好笑的冷笑话想要唤醒参宿。他说希望你能真正的开心的笑。还用自己脸上的颜料给迷梦中的参宿画上了一个大大的微笑。他所说的话和所讲的故事全都进入了参宿的梦中。她的梦平静而美好，但现实黑暗且涌动。最终救援的轮船出现，南河也为了救她，将她放上了小黄鸭的泳圈，最终选择自己放手，溺于大海。

梦境和现实的巨大反差，美好和黑暗的鲜明对比，那个拥有强大魔法的会变成小丑的南河，原来只是一个穿着丑丑服装的普通人。他的呐喊，他的呼喊，编织了参宿在深海中的一场美梦。梦中是五彩斑斓的世界，是平静美好的岁月。而他所经历的是暴雨下的暗无天日和深不见底的恐怖翻滚的深海。但其实也正是这部分画面的丰富多彩才能与剧末的灰暗

那天是参宿的生日，一家人却围坐在饭桌前为弟弟进入幼儿园而庆祝，举杯又落下，这是雪崩前落下的最后一片雪花。晚上，她一个人走上甲板，乌云降暴雨，恍惚间她似乎听见了妈妈的歌声，如梦中呓语，身体不由自主地向前倾，栽入海中。

再次睁眼，参宿看到的是一个绚丽的新世界，缤纷的色彩如排山倒海般袭来。茫茫的大海上出

## 生活，温暖如花

携一片绿叶，让心如花般充满淡淡的，静静的人生况味。生活中，不言弃，因为活着；不言苦，因为幸福；不言累，因为有阳光，有微笑，有温暖。没有感情，也许就没有疼痛；没有经历，也许就不懂珍惜；没有思念，也许就不知深爱的爱。走过岁月，才有阅尽尘世的从容和智慧，才有对生活深刻的理解，才有对世界崭新的感悟。执一颗恬淡的心，生活着，享受着！

有些事，想多了头疼，想通了心疼。能得到的，就努力；得不到的，就放弃；拥有的，要珍惜。属于自己的，不管几多波折、几多磨砺，终归属于自己；不是自己的，尽管百般千求，也不属于自己。灾难给你痛苦的时候，其实也会给你常人所没有的。

真正的强者，不是没有眼泪的人，而是含着眼泪依然微笑，依然奔跑的人！

生命中，很多事是事在人为。

简单的事，想深了，就复杂了；复杂的事，看淡了，就简单了；没做的事，放下了，就没事了。有些事，不能算是事；有些事，只能是笑笑；有些事，要用心去做。把握自己，调整心态，做人才能做事，做事方能成人。天下之事岂能尽如人意，但求无愧于心，无憾于人生！

生活中，总让人不知所措。

有时无关紧要，却能让心伤透，因为在乎；有时无所畏惧，却害怕悄然逝去，因为在心；有时无法预料，却一直在走，因为活着，因为信念。在单调的生活中寻觅风景，你会收获美好；在繁杂的生活中追求简单，你会收获思想；在苦涩的生活中品味感动，你会收获幸福。生活，让人历练，让人成长，让人珍惜！

生活中，不要轻易为别人而改变自己。

你是唯一的，是不可替代的，有自己的思想；你，

现实形成足够巨大的反差，将观众带入一种极度的落差之中，带着一种悲伤的情绪走向故事的尾声。

南河这个人物其实再现实，亦或是参宿的梦境幻象之中都是一模一样的。尖酸刻薄外表行为下，却又有了一颗温暖善良的心。他好像锋芒毕露，却又在聊到家乡的时候、对参宿心软的时候、为深海动物放映电影的时候，无时无刻不在诉说着他的温柔与温暖，毫不吝啬地展现着他内心那块最柔软的深处。

整部动画作品在描绘美好梦境的同时，呼吁了大家关注现实的家庭问题。还有对小孩子从小缺乏爱后，小孩思想发展畸形从而患上抑郁精神病的情况的重视。在呼吁的同时，也渴望得到一份宽容与爱。

这是一部可以称作疗愈动画的电影，感谢导演的细腻，花了7年时间采用粒子水墨3D呈现手法，打造了一场绚丽的视觉盛宴，留下一场久久回肠的后劲，可以说，《深海》是勇敢的。

生活的不幸与凄惨不是闭上眼睛就不存在的，我们的心灵不该被荒芜占领，我们永远拥有获得和给予爱的权利，这个世界是充满爱和希望的，鼓起勇气，冲出飓风海啸，冲出深海，去往明媚的未来。长夜漫漫，孤独的小孩到家了，以后想笑就笑，想哭就哭吧。

(摘自知乎，有删改)

## 心灵感悟

希望你今后的每一次笑，都是真心的。

——21级葛玉晴

有的时候这个世界看上去是灰色的，不像梦里那么五彩斑斓，可是，就算是这样也一定有些光亮在等着你，哪怕只是些很小的瞬间，也值得你努力活下去。

——21级周晗

知识、辨别力、正直、学问和良好的品行，是成功的主要条件，仅次于兴趣和机遇。

——21级何雨凤

只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——22级苏楠楠

人的价值是由自己决定的。

——22级李令琪

假如生活欺骗了你，不要心焦，也不要烦恼。阴郁的日子里要心平气和，相信吧，那快乐的日子就要来到。

——22级卫诗翰

路是脚踏出来的，历史是人写出来的，人的每一步行动都在书写自己的历史。

——22级赵鑫昌

开拓视野，冲破艰险，看见世界，身临其境，贴近彼此，感受生活，这就是生活的目的。

——22级李萌冉

凡事都有可能，永远别说永远。

——22级王慧

人生不能像做菜，把所有的料都准备好了才下锅。

——22级李可欣

## 把心径扩大1毫米

有一家牙膏厂，产品优良，包装精美，受到顾客的喜爱，营业额连续10年递增，每年的增长率在10%~20%。可到了第11年，业绩停滞下来，以后两年也如此。公司经理召开高级会议，商讨对策。会议中，公司总裁许诺说：谁能想出解决问题的办法，让公司的业绩增长，重奖10万元。

有位年轻经理站起来，递给总裁一张纸条，总裁看完后，立刻签了一张10万元的支票给了这位经理。那张纸条上写着：将此刻牙膏开口扩大1毫米。消费者每一天早晨挤出同样长度的牙膏，开口扩大了1毫米，每个消费者就多用1毫米宽的牙膏，每一天的消费量将多出多少呢？公司立即更改包装。第14年，公司的营业额增加了32%。

应对生活中的变化，我们常常习惯过去的思维方法。其实只要你把心径扩大1毫米，你就会看到生活中的变化都有它进取的一面，充满了机遇和挑战。

## 放飞梦想之翼

## 相约『心灵绿洲』



心灵绿洲官方微信公众号

## 心灵绿洲

XIN LING LV ZHOU

●主 办：河南师范大学党委学工部 心理健康教育中心
●顾 问：马治军 ●总编：葛照金 ●责任主编：周社刚 周婷
●中心网址： <a href="http://www.hntu.cn/mhec/">http://www.hntu.cn/mhec/</a> ●2023年2月15日 总第138期

## 你知道什么是晕轮效应吗？

对于某人的认识仅仅专注于一些外在特征上。有些个性品质或外貌特征之间并无内在联系，可我们却容易把它们联系在一起，断言有这种特征就必有另一特征，也会以外在形式掩盖内部实质。如外貌堂堂正正，未必正人君子；看上去笑容满面，未必面和心慈。简单把这些不同品质联系起来，得出的整体印象必然是表面的。

## 3.弥散性：

对一个人的整体态度，还会连带影响到跟这个人的具体特征有关的事物上。成语中的“爱屋及乌”、“厌恶和尚，恨及袈裟”就是晕轮效应弥散的体现。《韩非子·说难篇》中讲过一个故事。卫灵公非常宠爱弄臣弥子瑕。有一次弥子瑕的母亲病了，他得知后就连夜偷乘卫灵公的车子赶回家去。按照卫国的法律，偷乘国君的车子是要处以刖刑（把脚砍掉）的。但卫灵公却夸奖弥子瑕孝顺母亲。又有一次，弥子瑕与卫灵公同游桃园，他摘了个桃子吃，觉得很甜，就把咬过的桃子献给卫灵公尝，卫灵公又夸他爱君之心。后来，弥子瑕年老色衰，不受宠幸了。卫灵公由不喜爱他的外貌而不喜爱他的其他品质了，甚至以前被他夸奖过的两件事，也成了弥子瑕的“欺君之罪”。

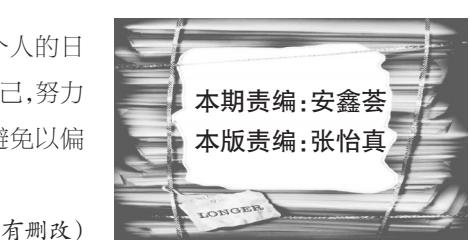
关于这个效应，我们可以看这样一个实验。在上世纪70年代，著名社会心理学家Richard Nisbett也论证了“光环效应”这个案例。他和Wilson希望调查听课的学生是如何评判讲师的。学生们被告知这是一项对于评价老师的研究。他们还特别被告知，实验对于不同的评价是否依赖于学生和某一讲师接触的多少感兴趣。这纯粹是一个谎言。实际上学生们被分为两组，他们会分别看两段关于同一讲师的不同视频。而这位讲师正好有很重的比利时口音（这和实验室是很有关的）。其中一组学生看了这位讲师和蔼而友好地回答了一系列的问题。第二组学生看了同一位讲师用冷酷而疏远的语言回答了同样的问题。实验让我们明确，到底哪一种人格更讨人喜欢是十分明显的。在其中一种人格中讲师显得热爱教学和学生，而在另一种人格中他看上去更像是一个完全不喜爱教学的权威人物。

在每组学生看完视频之后，他们被要求给这位教师的外表、特殊语言习惯，甚至还有他的口音（特殊语言习惯在两段视频中是一样的）打分。与光环效应相一致，看到讲师“和蔼”形象的学生认为他更有吸引力，他的语言习惯更令人喜爱，甚至他的口音也更加有魅力。这支持了之前关于光环效应的研究。

要克服晕轮效应就必须坚持客观，不掺杂主观成分。晕轮效应给了我们几个启示：第一，注意自己评价事物的习惯，不偏于好也不偏于坏；第二，注意我们给人的“第一印象”，免于别人从某个点去评判我们，而忽略了我们其他方面的优势；第三，避免对某一类人的刻板印象，比如不总是认为商人就是唯利是图的；第四，避免“以貌取人”，认为胖的人比较善良等；第五，尽量不去循环证实自己的评价，假如我们对某人有偏见，就对他做的事情带有预判，实际上这会影响我们的准确判断；第六，在与他人交往时，不要过分在意他人是怎样评价自己，要相信自己一定会获得他人的认可和理解。

总之，“晕轮效应”影响着每个人的生活，所以我们需要时刻提醒自己，努力克服“晕轮效应”所带来的弊端，避免以偏概全，冷静客观待人。

(摘自百度，有删改)



本期责编:安鑫荟

本版责编:张怡真

## 战胜焦虑很难吗?——正念冥想另辟蹊径

1.你我皆有焦虑时,行为和(或)认知改变皆适宜

哪怕你再厉害,都可能被焦虑打败过;你想战胜它,但或许永远不可能……

其实焦虑本身是一个中性词。焦虑很多时候是因为我们在乎。考试焦虑,是我们想考好;社交焦虑,是因我们想在人际交往中表现更好……适度的焦虑会让我们激发更高的成就动机,把事情做得更好。但我们这里讨论的焦虑,是焦虑症状,即焦虑障碍所表现出的状态。过高水平或不当的焦虑,不仅会削弱个体参与社交的积极性,损害其社交能力和技巧,还影响工作最佳水平的发挥,以及容易诱发各种慢性疾病。于是乎,如何“战胜”焦虑,一直以来都是公众和心理专家们共同关注的重要话题。

## 2.改变焦虑方法万万千,正念冥想当下为新

正念冥想,就是这么一种无公害的心理干预技术,特别是针对焦虑症状。正念冥想,是一组以正念技术为核心的冥想练习方法,主要包括东方语境的“禅修”、“内观”和西方语境的“正念减压疗法”、“正念认知疗法”等。

那么正念对焦虑症状的干预效果如何了?为

此,我们做了一项元分析,系统考察其干预效果及影响因素,可为正念冥想干预焦虑提供实践指导。我们最终纳入东西方国家实证研究共55项(68个独立效应量,4595名被试)。结果发现,正念冥想对焦虑干预的整体即时效果量达到显著的中等到大效果。但是,研究质量、国家地域、年龄、干预形式(团体练习 vs. 个体练习)、家庭练习与脱落率显著调节干预即时效果,特别是国家地域变量对效果量影响程度最大,即,东方国家的正念冥想效果远高于西方国家!

## 3.东方国家的正念冥想效果比西方好,此时文化自信可以有

那么,为何东方国家的正念冥想效果比西方好?这可能源于中西方对冥想和正念的概念理解存在差异。冥想一词是基于西方语境,和西方的天主教神学有某种联系,这个词大致相当佛学中的“止禅”,即将心专注在一个目标上;而正念更多地指向一种当下存在的状态,与佛学中的“观禅”是基本相当的。冥想和正念的脑科学研究,证明二者激活脑区不同,且心理学界和医学界普遍认为正念的功能更具有优势。正念冥想的核心在“正念”,西方长

期混淆了二者的区别,可能降低其功效。

## 4.都说正念冥想好,努力奋斗也不能少

虽然只有少部分人会被诊断为焦虑障碍,但大部分生活中难免会经历焦虑状态,而正念冥想这种几乎“无害”的心理干预方式,对个体身心健康具有长期的影响,它可以成为一种个体的生活方式。一方面它可提高个体觉察能力,降低焦虑,进而提升公民的心理健康水平和主观幸福感;另一方面,也使个体表现出更多的生态保护行为,保障了他人的生态福利,故对集体的幸福感也有助益。

此外,值得注意的是,通过正念冥想接纳当下并不是结束,而是良性行为的开始。美国神学家尼布尔1934年写下了一篇堪称20世纪最著名的祷告文,其中有一句说道:“上帝,请赐予我平静,去接受我无法改变的;给予我勇气,去改变我能改变的”。简言之,就是接纳不能改变的,改变我们能改变的。正念,并不是如现在流行的“90后佛系生活”,看拟接纳现实,实则不奋起。如习大大所言,“幸福都是奋斗出来的”。焦虑只是我们奋斗过程的衍生品,我们可以通过正念,学会去接纳这种奋斗过程不可避免的伴生状态,进而能去改变更多我们能改变的现状,过有价值的生活。

## 积极心态:如何认清自己的优势

首先我们来明确一下什么是心态,心态也就是心理状态。因为心理过程是不断变化着的、暂时性的,而人们的个性心理特征是稳固的,长期存在的,心理状态则是介于这两者之间的,既有暂时性,又有稳固性。

## 如何去判断一个人的心态是积极还是消极

我们经常形容某个人的心态很积极或是很消极,那么究竟如何去判断一个人的心态是积极还是消极呢?你可以从以下三个方面去判断:

首先是从气质类型上判断,气质类型上的积极或消极,指的是人们对于未来是好是坏的预期和判断。积极心态的人,通常认为自己的未来会是美好的;而消极心态的人,则并不相信自己的未来会是美好的。

## 要如何去塑造自己积极的心态

我们可以利用优势视角。优势视角,顾名思义,就是将关注点放在你自己的资源和优势上。只要你认识并利用好你自己身上的资源,你就可以重新改变看待世界的眼光,更多的相信自己,更多的积极面对。每一个人其实身上都有非常多的只属于你自己的优势和资源,只是你由于不安和不自信所以忽视了。那你需要做的其实就是要注意到自己的资源,哪怕一点点,然后把它放大。

## 那如何学习用优势视角来看待自己呢?

最后呢,可以从动机层面上去分析一个人是积

极还是消极的,这指的是人们在面对命运的未知时,内心行动的倾向所呈现出来的差异。积极心态的人,一般是“前进取向”的。当他们在面对未知的事物时,更倾向用行动来获得成长,把注意力集中在外在环境中对自己和结果有利的信息上,因此他们更容易抓住机会;消极心态的人,是“安全取向”的。他们更关心如何防患于未然,他们也更容易观察到环境中可能的危险因素,因此更容易降低风险和不确定性。

我们总习惯用一个个标签来定义某个人,将积极与消极划分为两大阵营。但实际上,绝对的积极者和绝对的消极者都是极少数,大多数人都是处在二者之间,是不断波动的。

第二个方法是优点记录本。在你对自己的优点有了初步认识后,你进一步要做的是养成对自己优点敏感的习惯。所以,你可以买个小本子带在身上,一遇到自己有良好表现的例子,就可以写下。在记录的时候,不止写下自己的优点,也要写下对应的例子。

例如,“今天和谁打电话,当她说到自己丈夫时,听起来有点紧绷,我立刻注意到她可能出了问题,于是我提供了帮助,我的优点是善解人意”。

这样就可以把你抽象的正面品质具现化,而长此以往,你会更加注意到证明自己品质的事,更倾向于想到自己的优点。

当然,塑造积极心态是一个长期的过程,它需要你在日常中不断的反复练习课程中学到的知识和方法。

我们在这里给大家推荐两个方法。

## 快乐的城堡

一个叫塞尔玛的美国年轻女人随丈夫到沙漠腹地参加军事演习。塞尔玛孤零零一个人留守在一间集装箱一样的铁皮小屋里,炎热难耐,周围只有墨西哥人与印第安人。因为他们不懂英语,也无法进行交流。她寂寞无助,烦躁不安,于是写信给她父母,想离开这鬼地方。

父亲的回信只写了一行字:“两个人同时从牢房的铁窗口望出去,一个人看到泥土,一个人看到了繁星。”塞尔玛开始没有读懂其中含义,反复几遍后,才感到无比的惭愧,决定留下来在沙漠中去寻找自己的“繁星”。

她一改往日的消沉,积极地面对人生。她与当地人民广交朋友,学习他们的语言。她付出了热情,人们也回报了她热情。她非常喜爱当地的陶器与纺织品,于是人们便将舍不得卖给游客的陶器、纺织品送给她作礼物。塞尔玛很感动,她的求知欲望也与日俱增。她十分投入地研究了让人痴迷的仙人掌和许多沙漠植物的生长情况,还掌握了有关土拨鼠的生活习性,观赏沙漠的日出日落,并饶有兴趣地寻找海螺壳……她为自己

的新发现而激动不已。她于是拿起了笔,于是一本名为《快乐的城堡》的书两年后就出版了。

(摘自百度,有删改)



## 主角游戏,成为自己人生的主角

你玩过主角游戏吗?

在《你好,旧时光》一书中,主角余周周便十分热衷于玩主角游戏:“把自己想象成一个行走江湖的剑客,被很多人看不起……所有人都不在意他是生是死、去了哪里,他却在悬崖下的山洞中找到了失传已久的武林秘籍。日复一日的勤学苦练,等到他重出江湖,大家发现他已经成为天下第一、无人能及”。

再回想一下,你是否也在某一瞬间产生过:和身边那些优秀上进的人们相比,我只是一个普通人而已。他们的生活像是一部热血动漫,而我的生活似乎只有一地鸡毛;他们做的每一件事都能引起别人的夸赞,而我无论做什么事都达不到自己或者他人的预期,“做什么都会失败,感觉我的人生也只能这样了”的感受。

如果是的话,那么请暂且放下你心中的迷惘,和我一起来玩一场“主角游戏”吧:你是这个游戏的主角,会在这个游戏里打怪升级、摸爬滚打,最终成为名满天下的江湖高手!

听起来有些莫名其妙,你也许会腹诽“这是什么傻里傻气的游戏,玩这个游戏真的能帮到我吗?”

但其实,“主角游戏”背后隐藏着一个心理学现象——自证预言,1948年,罗

伯特·默顿提出了“自证预言”的概念:对情景的虚假定义引起了一系列新的行为,这些行为使得最初的虚假情景成为现实。让我们把这个概念对应到“主角游戏”上来理解:将现实想象成江湖,将自身想象成一个初入江湖的小白,将实现现实目标想象为“成为武林高手”,上述是我们构建的虚假情景;而为实现显示目标所克服的困难、所做的各种努力,就是一系列新的行为;最终我们通过“主角游戏”实现了目标,也就是所谓的虚假情景成为现实。

但并不是所有的自证预言都有利于我们成长。自证预言分为积极和消极两方面,让我们用下面这个例子来感受积极与消极自证预言的区别:“排练了那么多次,对答辩的流程已经很熟悉了,下周的答辩肯定可以顺利完成!”、“排练了那么多次,每次都会发现新的问题,下周的答辩八成要出乱子了”……

同样的话题产生了截然不同的想法,前者是积极的自证预言,后者是消极的自证预言。

有研究支持:消极自证预言可能比积极自证预言更有力,因为人们通常认为负面信息比正面信息更有用,为了不出现“期望越大,失望越多”的情况,人们往往会在提前做出悲观的预判。比方说,如

## 电子榨菜为什么这么香?

在喧嚷的食堂里,小邓同学打完饭,偏爱找个角落,戴上耳机,打开手机刷一段15至20分钟的视频“下饭”,比如,综艺、体育赛事集锦、游戏直播等,这是他用餐时的调味品,不大的手机屏幕带给他陪伴与安全感。“挑选视频,打开饭菜,开吃。”如今,这是很多年轻人每日吃饭的“标配三部曲”。网友给这些“下饭”的音视频起了一个新名字——“电子榨菜”。

互联网上的“电子榨菜”品类丰富,有人喜欢带来“5分钟快乐”的脱口秀,有人则爱跟着美食博主一饱眼福……像《武林外传》《甄嬛传》《亮剑》这样的老剧,还有美剧《老友记》和韩剧《请回答1988》等属于“经典型电子榨菜”,即使台词已经能跟读背诵,可依旧百看不腻。

“电子榨菜”之所以受欢迎,本质上因为它是国人餐桌社交的一种“代偿”。有人在社交平台分享“一个人吃火锅怎样做不被服务员送饮料”“一个人吃饭去厕所,餐具怎样不会被收走”。“实体”朋友在当代属于奢侈品,“电子榨菜”或可以称为“电子陪伴”,它在逐渐程式化的三餐中隔出一个虚拟空间,让我们短暂地逃离现实世界,获取口服与情感上的双重满足。

有一位00后曾讲述她和朋友们凑在一起吃饭,每个人都捧着自己的手机先玩一通,等菜上齐,饭局真正开始就要与人社交,进入到“战斗状态”。这可能是很年轻人在饭局上的真实写照。食用“电子榨菜”的过程犹如充电。正如饮食社会学者王程所说:“我觉得每一个享用‘电子榨菜’的人,都是有正能量的人,因为在完成这一系列的洗礼之后,回到精神焕发的状态,他可以重新出现在社会面前,可以再去应酬一个饭局。”

“电子榨菜”这个词,本身就带有特

果你预想到了不会在某项比赛中获奖,最后面对结果时就不会那么难过。相反,也有研究提供了“积极的自证预言更有力”的证据。相比于批评,人们对夸赞做出更多反应。如果人们能够积极看待自己的目标,将注意力集中在积极预言的有效性上,并相信其能够实现,积极预言成为现实的可能性就会增大。

关于哪种预言更有力,归根结底还是在个人。如果我们能积极看待问题,那么积极自证预言就更容易实现!

因此,我们要拒绝刻板印象,不给自己设限。大侠开始时都是“江湖菜鸟”,甚至还有许多大器晚成的“大侠”。在实现目标的道路上小白会遇到无数艰难险阻,但哪怕是功成名就的大侠也是从“江湖菜鸟”摸爬滚打的。因此,我们要合理分配资源,学会把目光放长远,不计较一时得失。不因遇到了难以越过的难关而否定自己的能力。无论是成功还是失败,你的每一步都是在向你的最终目标靠拢。

最后,我想把罗翔老师说过这一段话送给正在读这篇文章的你:很多时候我们经常会羡慕别人的剧本,我自己有时候也非常羡慕别人的剧本,但是其实没有谁的剧本值得羡慕,你只能把自己的剧本演好。

(本文摘自京师心理大学堂公众号,有删改)

别强的自嘲意味,这也显示出年轻人的乐观心态。它提供了一个犹如《龙珠》里的修炼场所,可以迅速提升实力,当你在虚拟环境里得到一种精神能量,穿梭回现实世界时,又能把精神能量带回来。

不过,榨菜虽好,可不要贪哦!“电子榨菜”不仅增加你的体重,还会危害你的胃。有医学专家表示,看视频会分散注意力,可能引发消化道供血不足,影响正常的消化功能,因此需要适量,掌握好平衡。

日剧《孤独的美食家》中,名叫“五郎”的大叔独自一人探访小店,专心而安静地吃饭,那种在纷乱世界里安然享受美食的状态,仿佛在告诉年轻人:吃是一种哲学,也是一种信仰,任何理由都不足以干扰进餐。即使没有社交或虚拟陪伴,一个人也可以好好吃饭。这需要强大而富足的内心力量。

“电子榨菜”终究是“榨菜”,作用是“下饭”,在碎片化的海洋里获取信息,吃到多么有深度的精神大餐似乎不容易。年轻人需要的,其实不过是一段短暂的快乐:饭很好吃,剧很好看,吃完还能继续在生活里战一战。

(本文选自青年文摘微信公众号,有删改)