

## 网开一面

## 未成年人禁用社媒忌『一刀切』

张全林

继去年底澳大利亚率先立法禁止16岁以下未成年人使用主流社交媒体后,近日,又有法国、印尼、希腊等国家跟进,一场全球性的未成年人数字保护行动已然拉开帷幕。对于这种“强干预”尝试,我们该如何看待?

数字化交流已经是整个社会不可或缺的方式。我们需要认清的是,该禁止的不是社交媒体,而是沉迷与伤害。因此,借助立法手段“一刀切”并非上策。如不解决好“怎么用”,任何措施都终归治标不治本。

现在的孩子一出生就与数字时代具有天然的联系,社交媒体已成为他们交流、学习和社会认知的工具。对此,我们要做的是趋利避害,而不是打墙隔断。真正应该解决的并非“禁止”,而是在堵疏之间寻求受益最大化路径。

相比“一刀切”禁止,更精细的分类分级管理或许更合适。国内基于实名制与平台账号体系的打通,使未成年人身份识别与分级管理已具备技术可能。如,对未成年人仅开放教育备案类平台账号,并绑定学籍及监护人信息,经授权后方可使用,这样就可以防范风险。其中的关键,是要构建统一的身份验证系统,避免上演猫鼠游戏。

同时,更需要发展“负责任的”AI,告别“注意力经济”,不是给“想要的”来加剧沉迷,而是送“需要的”以注入养分。平台和家庭要尽到对低龄账户的保护义务,比如默认关闭个性化推荐、禁止夜间时段推送消息、避免账号借用等。

更为重要的是,需要投入更多精力提升数字素养,教会人们理性使用社交媒体,而不是被其奴役。有必要把媒体素养、数字伦理、信息辨识能力纳入课堂教学,让青少年学会管理使用时长和保护个人隐私,提升驾驭社交媒体的能力。

## 内和

徐徐

内求胜过外求,因为外求能否成功取决于外界因素,非自身所能掌控;而内求则更为可控,决定权掌握在自己手中。

内和又胜过内求,因为凡是“求”,过程必然艰辛——无论求而不得还是求而所得,皆非易事。而内和则不同,它是与自我达成和解,实现内心的平静、平和与自洽。

## 谁最喜欢夏天

海纳川

按说,过了立夏就算入夏了。可刚入夏的时候,它只是藏在春天的后边,偶尔露下峥嵘。比如今年,才到五月中旬,气温就一下子冲到了三十多摄氏度。大家都说热得太早,于是夏天就缩了手脚,看来是准备等过了夏至,再发力加温。

今年的夏至,是6月21日。到了这一天,太阳直射地面的位置会抵达一年中的最北端,几乎直射北回归线,部分地区甚至会出现“立竿无影”的奇特景观。用我们冀东老家人的说法讲,到了夏至,太阳就被“至”住了——再也往北走不了一步,只能乖乖地南归。距离我们北方,一天比一天远。

可有一件事,我小时候不明白,到现在也没弄通:既然太阳一天天离我们更远,气温本该跟着越来越凉才对?可事实偏偏不是如此,真正的暑热,这才刚刚开始。按照传统历法,夏至后的第三个庚日才正式入伏。2026年的初伏日,是7月15日,农历六月初

二。然后,一天比一天热。直到立秋,才会飘来一丝凉意。

研究气候的人说,这是因为地面储存了太多的热量。就像烧水一样,刚开始火虽然开得大,但水还没有烧开。之后随着热量一点点累积,水温慢慢升高,终于达到沸点。水开以后,锅底和水里攒下的热量储存的热量依然很多,一时半会凉不下来。直到加温和保温的力度低于散热降温的力度,气温才会逐步下降。

有人说,蝉最喜欢夏天。它们在地下蛰伏三五年甚至十几年,终于等到一个夏天,才艰难地钻出地面,见到美丽的世界。而出土羽化之后,它们的存活期只有15天至30天,最长不超过两个月。这么短暂的生命,谁还不张开喉咙、声嘶力竭地呐喊?正因如此,有人夸它们:“居高声自远,非是藉秋风。”蝉的挣扎和蜕变,给一代又一代的少年儿童,带来了数不清的夏日乐趣。其实它们很可怜,绝大多数的

蝉,都是“无人信高洁”“徒劳恨费声”。

有人说,荷花最喜欢夏天。春天百花开放的时候,荷花沉在水里按兵不动。等到桃李芬芳过,牡丹轻入眠,它才一枝独秀,铺满水面。然后,从6月到9月,它几乎占领了整个夏天。这是因为水温总比地温升得慢,不到夏日炎炎的时候,它总不肯轻易露出娇美的笑脸。这时候,白居易看到了“小娃撑小艇,偷采白莲回。不解藏踪迹,浮萍一道开”;杨万里看到了“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红”;周敦颐看到了“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”。

其实,所有的动物、植物,全都喜欢夏天。没有夏天,就没有成长;没有夏天,就没有收获;没有夏天,就没有风雨的锤炼;没有夏天,就没有生命的运转。

当然,最喜欢夏天的,还是人类。有人赞美道:“夏天的阳光,像一束热烈的火焰,照亮了我们对美好的追求和向往。”也有人感叹说:“在夏日的光辉中,我们不仅能感受到季节的韵味,更能领略到生命的无穷魅力。”

郁郁葱葱的田野,枝繁叶茂的森林,波涛嬉戏的海滩,电闪雷鸣的雨瀑,总会让我们看到一种催人奋进的力量。勇敢的夏天,正在全力以赴,创造丰收的秋天。

## 驯“兽”记

巫小书

焦虑那头熟悉的小兽,又准时回来挠门了。

它不吵不闹,就那么安静地蹲在心里的某个角落,用尖尖细细的爪子,时轻时重地挠。有什么可焦虑的呢?我试图追根溯源将其清除,期冀觅得平静。可焦虑这东西,不讲道理,它像背景音一样嗡鸣,盘踞在我的日日夜夜。

我试过对抗,读读写写,试图用文字筑堤坝。也听过劝,去找同事聊天,才发现原来人人都有这么一只小兽,只是驯法不同。

一位同事,她的法子是“香”。她最近迷上了洗衣球,各种牌子、各种香味都搬回家,洗许多本来不必洗的东西。柠檬、薰衣草、玫瑰、椰子油……轮番上阵。于是,她家的阳台就成了一个散发幸福的微型香氛工厂。晾开的大床单,能让整个客厅都裹上一种难以言喻的、带着阳光颗粒的淡香——不是香水的侵略性香气,而是生活被好好对待之后、自然蒸腾出的味道。

她还沉迷收纳,隔段时间就把家倒腾一遍,她说整理杂物就像给心灵

清淤,腾出光洁的空间,好让新的快乐住进来。

最近,她重新收拾了远行儿子的房间,添上小摆件,静待儿子的归期。连厨房里的带盖垃圾箱,都被她换成了分类清晰、像个小冰箱似的款式——“这样每天做饭清洗,都变得很愉快。”她给绿植清理黄叶,像照顾孩子一样喂水、除尘,然后坐在它们中间,闭上眼,感受风与安宁。

另一位同事,是个植物迷,直接在我手机上种下一片森林。她发来许多绿植图片,葱葱欲滴,配文说:“看,答案全都藏在叶子里。”

放下手机,我闭上眼。奇怪,那些由声音和色彩描述的生机,仿佛也透过电波,微微地弥漫到了我的房间里。我不仅听见了,仿佛也闻到了同事阳台上的香,触到了叶片上的绒,看见了一个个被用心安顿的角落。

天色渐晚,窗外的天空由湛蓝转为灰紫。我打开抽屉,看到自己那些自娱的诗句安静地躺着,我的“小兽”也安静地躺着。而此刻,空气中似乎飘来了若有似无的清香,也许是错觉,也许不是。

## 让座

董川北

年轻的妈妈飞快瞥了一眼老人,然后低头对孩子轻声说:“我们还有十多站呢,爷爷说不坐,你不要起来了。”

谁知,孩子像没听见妈妈说话似的,迅速从座椅上滑下来,小跑上前,伸出小手把老人拉了过来,非要老人坐在自己的座位上。

“你这孩子,一点都不懂事。”年轻的妈妈拉着孩子,掩饰着内心的窘迫,

但事已至此,她也只好劝老人说:“您坐吧,是幼儿园老师平日里教的他们,乘车时要给老人主动让座。”

老人点点头,慢慢坐了下来,紧绷的身子顿时舒展多了。老人笑着问孩子:“小朋友,你为什么非要给爷爷让座呢?”

“因为我觉得,小孩子站着不累,只有老人站着才会累。”小男孩眨巴着明亮的大眼睛,认真地说,“还因为,我看到妈妈头上已经长了好几根白头发,我现在主动给别人让座,将来妈妈老了,别人才会给我妈妈让座呀!”

网络新词语  
聊天多动症

刘玉杰

“聊天多动症”并非官方医学术语,而是用来形容特定聊天风格的网络流行梗。简单来说,它指的是聊天时思维、话题都特别跳跃,对方很难跟上节奏。

这种聊天方式一般有几个典型特点:一是没有固定主题,话题切换速度极快,刚刚还在聊天气,下一秒可能直接跳到昨晚做的梦,或是未来的旅行计划;二是习惯在对方还没说完话时,就用“对了”“话说”这类词插入新话题,属于“突然袭击”式插话;三是说话时容易手舞足蹈、眼神飘忽,仿佛脑子里同时转着无数个想法,恨不得一次性全都说出来。

投寄本报副刊稿件众多,凡手写稿件,恕不能退稿,烦请作者自留底稿。稿件一个月内未见报或未接反馈,作者可另行处理。感谢支持,欢迎投稿。

投稿邮箱:jwbfkb@163.com

公交车上已经没有座位,车门一开,缓步上来一位拄着拐杖的老人。老人环视四周,满车乘客大多低头刷着手机,余下之人纷纷侧目躲闪,假装没看见。老人的目光黯淡下来,一只手颤巍巍攥着拐杖,另一只手紧紧抓着扶杆,身子随着车身微微晃动。

“爷爷,您到我这里来坐。”车厢后排传来稚嫩的声音,一个约莫五岁的小男孩正笑容灿烂地向老人招手。

老人心头一暖,但他看到小男孩身旁站着的年轻妈妈并没有说话,只好识趣地摇摇头,笑着回答:“不用了,小朋友,我只有三站就下车了。”