



线上热络,线下冷漠

数字社交,如何塑造你的友谊?

株洲晚报融媒体记者/谢嘉 文/图

“世界上最遥远的距离,是我站在你面前,你却低头玩手机。”这句话不仅道出了现代社会人际交往的无奈,也引起了株洲市民李明的共鸣。

在周末家庭聚会上,李明的母亲忍不住提醒他:“你已经很久没有和我们好好聊天了。”李明这才意识到,他的注意力已经完全被手机屏幕所吸引,以至于忽略了与家人的交流。

有调查显示,56.7%的受访者发现,经常刷手机导致自己在实际生活中的沟通能力和表达欲望降低了。刷手机,为何成了线下社交的一大阻碍?今天,我们就来聊聊这件事。

故事

线上热络,线下冷漠

28岁的市民小闫,是一名服装设计师,在社交媒体上拥有众多粉丝。她线上的形象总是热情洋溢,与网友互动频繁,深受喜爱。可是现实生活中的她却有些孤僻,在面对现实生活中的人际交往时,她常常感到紧张和不自在。她坦言:“线上我可以随意表达自己,但线下,我总是担心说错话,做错事。”这种“双面”生活让她在现实生活中感到孤独。

“现在外卖随时点,各种缴费、查询也方便。”小闫意识到这种便利让她越来越依赖手机。小闫称,线上的社交生活丰富多彩,在现实生活中,她

却很难与人建立起深入的联系。

像小闫一样,IT项目经理李明的日常生活也几乎被手机所主导。每天下班回家后,他的第一动作总是解锁手机,开始浏览不同的社交媒体,这种习惯一直持续到深夜。在一次家庭聚会中,李明正沉迷于手机,母亲拍了拍他,说:“已经很久没见你和我们聊天了。你要是和我们聊天,有玩手机这样专注多好。”

这一刻,李明才突然意识到,自己竟然被手机上那些琐碎、无太大价值的内容深深吸引,以至于忽略了与家人的交流和互动。

调查

近九成人会不由自主地查看手机

一项调查显示,89.2%的受访者感叹经常不由自主地看手机;56.7%的受访者发现,经常刷手机导致自己在实际生活中的沟通能力和表达欲望降低了。为了深入了解株洲市民在数字社交中的体验,我们也进行了一项调查。

数据显示,年轻人群中,对手机的依赖更为严重。他们中的许多人表示,手机不仅是获取信息的工具,更是社交的平台。这种依赖也带来了问题。一位受访的大学生表示:“我发现自己越来越难以在没有手机的情况下与人交流。”

受访者的日均在网时长达到6小时,人均使

声音

高质量的人际关系日渐稀缺

“数字时代,信息通信技术从根本上改变了人们互联的方式,智能手机和无线互联网成为人们彼此相连的端口。”株洲市民刘子曦指出,社交平台中的便捷连接,逐渐成为青年群体的新型社交方式,但这种“浅度交往”背后,高质量的人际关系却日渐稀缺。

“我注意到我的学生在课堂上总是分心,他们的注意力被手机分散了。他们在社交媒体上有很多‘朋友’,但真正深入交流的却很少。这让我担心,他们是否能够建立起真正的人际关系。”一位职业院校的老师如是说。

42岁的李先生则认为,数字社交让工作效率提高了,也确实让线下社交变得更浅薄。“我经常在微信上与人建立联系,但这些联系很多时候只是表面的。我怀念过去那种深入的、面对面的交流,那种能够真正了解对方的感觉。”

方法

找到技术“和解”的平衡点

面对数字社交带来的孤独感,我们采访了一些市民,收集了以下方法和建议。

“为了避免沉迷于虚拟世界,我开始给自己设定每天使用社交媒体的时间限制,并严格遵守。”一位市民分享道。

同时,一些年轻人选择放弃智能手机,转而使用“老年机”或“功能机”,以减少对数字社交的依赖。这种极端的数字戒断方法虽然成效有待检验,但它提醒我们,需要找到一种方式让自己回归现实生活。

“我尝试在周末不带手机出游,让自己在大自然中得到治愈。”另一位市民说,这种方法让我们

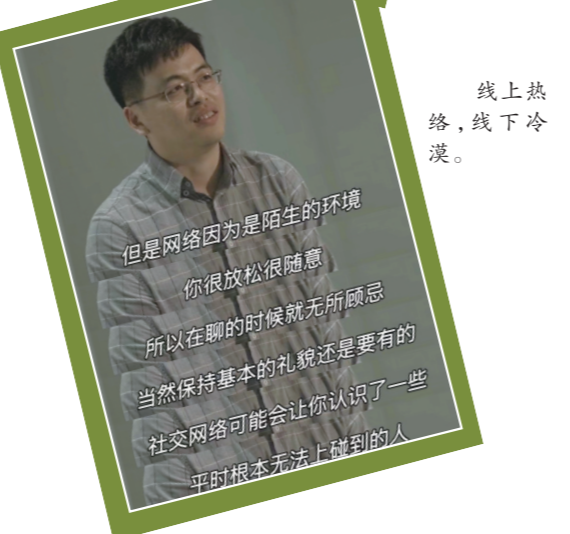
意识到,技术应该是我们生活的延伸,而不是束缚。我们需要找到一种方式,让技术与我们的生活和谐共存。

一位专家表示,为了适应数字时代,需要建立一套新的制度。这包括在办公软件中开发“休假”或“离线”功能,以保障员工的离线休息权。通过这些措施,我们可以找到与技术和谐相处的方式。

“我定期安排时间断开所有数字设备,与家人共度时光,参与爱好,或只是专注于当下。”一位市民表示,一次咖啡约会比十几次网络互动更充实,他希望在享受数字社交的便利的同时,也能保持与现实世界的联系。



手机上的内容吸引着人们。



线上热络,线下冷漠。



网友热议“网络社交”。

记者的话

大家频繁低头刷手机,这背后是对信息丢失的恐惧和对时代脱节的焦虑。虚拟社交虽然方便,却无法取代面对面交流的温度。技术是工具,如何智慧地使用它,避免成为其奴隶,是现代我们必须面对的课题。我们需要培养筛选信息和管理时间的能力,让技术成为提升生活质量的助手,而不是生活的主宰。

全市中小学生运动会魔方与数独大赛刷新多项市纪录

智力大比拼 争做“小魔王”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静) 11月16日至17日,株洲市中小学生运动会魔方与数独大赛在市二中枫溪学校小学部东校区举行,来自全市40余所中小学校的近千名选手参与,展现了智力运动的风采。

“数”趣横生“独”显魅力

此次比赛由市教育局、市文旅广体局主办,市二中枫溪学校小学部东校区承办,株洲市米吉魔方俱乐部、湘潭大学数独协会、株洲市青年志愿者协会协办。

数独,被誉为“聪明人的游戏”,以其在培养数学能力和逻辑思维上的显著优势而受广大民众,尤其青少年学生喜爱。此次比赛设个人赛标准数独、个人赛变形数独和团体赛等项目。

11月16日上午,随着哨声响起,倒计时启动,选手们迅速投入,沉着应对,缜密思考,运用各种解题策略,反复琢磨着神奇的数字,争取在最短的时间内推导出空格的数字。

方格虽小,思维无限,同学们开足脑力、争分夺秒、积极思考,有的思路敏捷,笔走如飞。

11月17日举行的魔方大赛更是竞争激烈,作为一项已经举办六年的成熟智力赛事,吸引了600人次的选手展开速度与激情的比拼。

现场,选手们沉着冷静、操作自如,魔方在手中不停变换,“咔咔”魔方转动的声音让比赛跌宕起伏,扣人心弦。

去年,魔方比赛设置了“株洲纪录”这一奖项,今年,各项纪录能否被打破备受关注。

来自天元区白鹤学校的王喆选手在三阶项目中

“在这里跟各个学校的高手对决,是一次很好的学习交流机会。”小低组参赛者刘畅畅告诉记者,他学习数独两年,这是第一次参加全市比赛,感到非常兴奋。

“现场气氛热烈,很开心收获了冠军。”来自天元区栗雨小学的参赛者胡文凯此次收获了小低标准数独轮、小低变型数独轮和小低总成绩三项第一名。他认为数独不仅是一项比赛,更是锻炼思维、挑战自我的过程。

此次比赛的题型由湘潭大学数独协会专门定制,为参赛者搭建了更加多元化的竞技舞台和更广阔的平台,让数独爱好者切磋技艺、分享心得,共同推动智力运动的发展。

魔方项目多个市纪录被打破

以平均8.35秒的成绩打破株洲市三阶纪录且在斜转项目中以平均2.87秒的成绩打破去年自己保持的3.37秒的全市纪录。

来自天元区建宁实验中学的刘子晗选手在二阶项目中以平均2.80秒的成绩打破去年自己保持的3.76秒的全市纪录。

来自市二中枫溪学校初中小学部的钟奇祥则在金字塔项目中以平均4.56秒成绩打破去年的全市纪录。



魔方比赛现场,小选手们竞争激烈。记者/孙晓静 摄

“看似一眨眼的功夫,其实对于选手提升成绩来说,是非常难的。”米吉智能益智馆校长李柔慧说,魔方是一项集竞技、益智、表演及健身为一体的运动项目。这项运动不仅可以锻炼孩子的空间思维、手眼脑协调能力,培养孩子的专注力,而且不受场地限制,随时随地可以训练,因此受到广泛欢迎。魔方竞赛目前已有亚锦赛和世锦赛,她希望通过这样的竞赛,让更多的株洲学子爱上魔方,挖掘好苗子,冲出湖南,走向世界。

邹富林:“戎”归家乡建新功

株洲晚报融媒体记者/邓伟勇 通讯员/谷经华

“最近身体怎么样?”“有没有什么需要帮助的?”11月13日上午,醴陵市汾山镇泉水村村委委员邹富林又一次来到贺木生家进行日常走访。“村里留守老人多,上了年纪行动不便,我有点不放心。”邹富林笑着说。

邹富林还有另外一个身份——醴陵市最美退役军人。

1995年底,邹富林退役后进入醴陵市邮政局上班,后自主创业开了一家建材公司。由于诚信经营,生意做得有声有色,但他心里始终惦记着老家泉水村,看到村里的人有困难,他总是想着去帮一把,每年春节都会去慰问特殊家庭和留守老人。

“多亏了他的资助,村里院子小曾才能顺利完成学业。”驻村第一书记刘晓贞告诉记者。小曾的父亲患有眼疾,母亲在一家工厂打零工,家庭收入微薄。2017年,小曾考取高中,但学费和生活费都成了问题。

从那时开始,邹富林每年向这个家庭资助1万多元,鼓励小曾努力学习,考取大学。功夫不负有心人,今年,小曾本科毕业,走上了工作岗位。

退伍不褪色,邹富林的热心肠在村里是出了名的,村民在自家地里种的玉米、红薯、蔬菜等想要换成钱,总是第一时间想到他。

留守老人刘善平养了不少蜜蜂,每年产出300多公斤蜂蜜,但销路却成了难题。邹富林帮着在自己朋友圈“吆喝”,依托

良好的人脉帮老人把蜂蜜销售一空。

由于古道热肠,2022年,邹富林高票补选为村委委员,他开始把更多的心思放在村里事业上。

泉水村总面积19.8平方公里,地理位置偏僻,经济发展相对落后。村头600米的山上长满了油茶和竹笋,但苦于没有车行道,土特产烂在了山上。

如何“靠山吃山”?打通这条路是关键。去年,村里争取资金开始修建这条4.5千米、宽8米的道路。邹富林一连三个月,每天起早贪黑扑在项目上督促施工,土方方便就吃了18箱。

“新建的这条路是刘家老屋至北部旅游环线路基工程,它打通了东坑片区的断头路,方便村民生产生活,还能起到森林防火的作用。”邹富林开着车带记者沿着山路转了一圈,沿途遇到不少骑摩托车出行的村民。

回到村部,邹富林又仔细查看村里光伏发电站的安装情况后,“本月建成验收,并网发电后,除去运营费用,每年预计能为村集体增收8万元以上。”他兴奋地向记者介绍。

说话间,邹富林的手机响起,他的建材公司有一笔生意要谈。“晚上再详细聊,现在村里忙不赢。”他向对方解释。

此时,邹富林的眼里只有泉水村,这片他生于斯、长于斯的土地。

明天,市水务集团总经理贺海生接听12345热线

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖智勇 通讯员/黎丹)

11月20日上午9:00至11:00,株洲市水务集团党委副书记、总经理贺海生将做客12345热线接线大厅,接听群众来电。

届时,贺海生将围绕用水报装、水费缴纳、特困低保水量优惠等供水业务办理、城市供水管网及附属设施维护管理、群众用水难点问题,倾听民声民意,了解群众所需所求,为民排忧解难。欢迎广大

群众拨打12345热线,向贺海生反映问题,提出意见建议。

特别提示:12345热线受理方式仅限于来电接听,不接待来人来访;超出接听范围的来电,由12345热线工作人员详细记录后按规定处理;因来电较多而接听单位领导未能接听的诉求,由12345热线工作人员详细记录后按规定处理。株洲市市区范围内请拨打12345;其余地区请拨打0731-12345转2号键。

油茶花如雪 预兆丰收年



盛开的油茶花让农户感到欣喜。通讯员供图。

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈洲平 通讯员/雷丽)

“素颜不染凡花艳,月貌经霜韵更清。”随着冬天的到来,油茶树迎来了它最亮丽的舞台。近日,茶陵县各大油茶基地里的油茶花陆续盛开,为青山披上了一层洁白的“薄雪”。

走进位于茶陵县腰肢镇珍武村的旺丰油茶基地,6000余亩油茶花竞相开放,洁白的花瓣与金黄的花蕊相映成趣,层层叠叠地覆盖着山野,仿佛冬日里的一场雪,淡淡的清香扑面而来,令人心旷神怡,预示着明年油茶果的丰收。

油茶,学名茶籽树、茶油树,属于茶科植物,因其种子可榨油而得名,营养价值高,应用广泛。油茶林不仅可采摘油茶果,还能成为冬季赏花的景观,花期从每年11月开始,持续至次年初,12月为最旺盛的花期,吸引了众多游客前来观赏。

近年来,茶陵县秉承绿水青山就是金山银山的发展理念,充分利用其独特的自然资源,大力发展油茶产业。目前,该县油茶林面积已达43万亩。