



正当年轻的你，会花钱买“自律”吗？

株洲晚报融媒体记者/刘芳 文/图

这年头，年轻人已经开始花钱买自律了。

在某宝搜索“监督”便会跳出来各种服务，早起、看书、考研、减肥……五花八门的需求都能满足。下单后，店家会配给一名督导，温和风、严厉风、可爱风……由用户选择皆可定制。

从付费自习室到聘请远程督促师，为了克服懒惰，拒绝拖延，“付费自律”近两年在年轻人中颇为盛行。你参加过这类付费自律的活动吗？效果如何？

【故事】

诱惑太大，自律太难

80后市民王琳是个典型的“自律困难户”。

大专毕业后，王琳一直希望能够提升自己，给自己定了个专升本的目标。为了完成这个小小的目标，她特意买了自律日记本，并做好详细计划，每天学几个小时、看哪些内容等等。

“制定计划后的几天，我每天坚持打卡，学得特别投入。”然而，一边工作一边完成学习任务，实在让她有些喘不过气。王琳说，有时候，明明计划好认真真读一本书，还没翻几页，一条消息提醒就勾走了注意力。解锁屏幕滑动几下，不知不觉一晚上就白白过去了。

延迟满足比不过及时行乐，一边懊悔连连，一边“三天打鱼两天晒网”成了常态。有限的注意力被无穷的刺激拉扯，已然成为稀缺资源。王琳说，“网络的诱惑实在太大了，自己经常在头脑放空，刷两个小时短视频后觉得非常懊悔，但又控制不了。”

和王琳一样，市民刘女士也曾立志要自律，坚持一个礼拜至少去健身房健身三次。

“我做不到自律，主要是因为意志力不坚定，看到美食就抵挡不了，有时候想想在健身房很累，也会选择逃避，总想还是明天再去。”刘女士感叹，“自律太难了，我已经浪费掉好几张健身卡了。”

刘女士说，她身边的朋友也有类似的境遇。有些人买了一堆书想要“每天阅读一小时”，结果放在书房里落灰，有人花钱买了各种养生食材，告诫自己早睡早起吃得健康，却放到过期还没动，有人决定考公务员报名线上课程，却总因为没计划而错过……

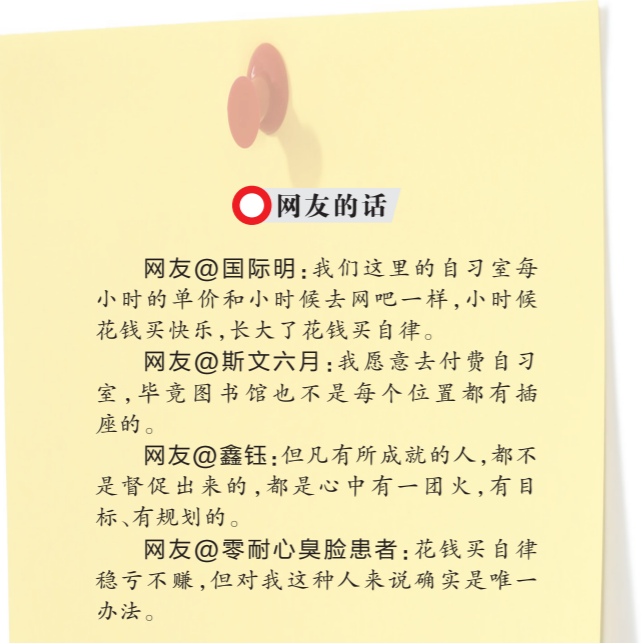
王琳觉得，学生时代大家比较自律，一是因为有严格的课程表束缚着，二是因为有“考大学”这个明确的目标作支撑。而工作以后，能用于自己支配的时间是零散的、自由的，也没有KPI考核，“练出腹肌又没有人给我发奖金。”

【记者手记】

“自律即自由”已经成为很多人的生活铁律和口号。但是，现在对于网络上过度吹捧、营销自律的说法，也没必要太较真，不要因为没有做到自律而太焦虑。过好自己的生活，自律是锦上添花，过度追求自律，或许会打乱原本的节奏，不管是否花钱，别让自律成为另一种“绑架”。



某网络平台上的自律监督服务。



网友@国际明:我们这里的自习室每小时的单价和小时去网吧一样，小时候花钱买快乐，长大了花钱买自律。
网友@斯文六月:我愿意去付费自习室，毕竟图书馆也不是每个位置都有插座的。
网友@鑫钰:但凡有所成就的人，都不是督促出来的，都是心中有一团火，有目标、有规划的。
网友@零耐心臭脸患者:花钱买自律稳亏不赚，但对我这种人来说确实是唯一办法。

【调查】

花钱买自律，逼自己值回票价 自律到底有多难？

记者发出的调查问卷显示，15%受访者给自己的自律能力打了满分，25.7%受访者认为自己的自律能力较差。或许真是因为靠自己实在太难，很多年轻人开始花钱买自律。

2020年准备考研时，家门口的付费自习室是市民小齐最常去的地方。刚开始父母也不理解，不明白天家里没有人，为什么非要出去花钱上自习？小齐说，“我觉得花钱买的是一种氛围，就像上大学时在宿舍学习跟在图书馆学习完全是两种心情，我希望靠周边其他人的带动来支撑自己。”

不只是付费自习室，打开网络平台，“无痛自律半年，我的人生开挂了”“自律2年，我的人生被改变了”“不自律的人躲不过生活中的一地鸡毛”……各式各样的“自律宣言”刷屏。

在某网络平台输入“监督员”三个字，会有成千上万个商品弹出，价格从数百元到数千元不等，这些监督员会远程陪伴你做任何想要完成的事情。在商品评价中，有买家发来截图，监督员每天都会定时定点叫买家起床，提醒买家发送今天的学习计划。

记者以顾客身份咨询了多家店铺，原来监督员的作用并不只在监督学习、考研考公、减肥塑形、职场规划，甚至恋爱备孕、早睡早起，只要做起来可能拖延或难以养成习惯的事情，他们就有可能派上用场，并且每位监督员都有自己擅长的领域。

“花钱买自律，其实就是找一种有人跟自己齐头并进的感觉，我很能理解他们。”小齐认为，用“花钱”给自己“肉痛”的感觉，也能逼自己值回票价。

【声音】

是自律，还是他律 钱花了，效果如何？

多位受访者提到，因为认为自己不够自律、有拖延症，靠主观意志无法高效完成学习、工作，因此需要寻找一些方法、外力来实现自律。

“凭我现在的自律能力肯定是考不上研究生。”正在读研的钟丽每天都会手机上花8个小时以上，用得最多的软件是抖音、小红书、微信、微博。钟丽尝试跟手机抗争，撤回自己对时间的掌控权。

她选了“任务打卡+信息监督+线上自习室”的组合套餐，每天早起需要向监督员汇报自己今天的学习任务，监督员每隔两三个小时会发信息询问完成情况，如果完不成任务需要向监督员缴纳“罚金”。

“花钱之后自律多了。”钟丽无奈地笑了笑，“自律说到底还是习惯的养成，我希望能通过一两个月的时间培养起自律的习惯，以后争取不用花钱也可以自律起来。”

有专家分析，其实花钱买自律买到的是“他律”，但无论是自律还是他律，改变自我的强烈愿望、朝着既定目标笃定前行的努力，都值得赞赏和肯定。

“自律监督”服务的兴起，归根到底是有这样的市场需求。市民王琳认为，有人在监督员的帮助下实现了目标，找到了生活的方向；也有人无论自律还是他律都不了了之，拖延现象依旧严重。

“我觉得既然大众对这个行业有需求，也该引起相关部门的关注。”钟丽提醒，她曾发现网店招聘监督员的广告，对学历、年龄几乎没有要求，从业人员鱼龙混杂，难免会有“卷钱跑路”的风险。另外，监督员往往跟买家通过微信一对一交流，涉及个人隐私安全，这种风险也需要引起大众的重视。

高新区“科研之花”结出“产业之果”

高校成果转化项目落实20个，风电产品销量全国领先

株洲晚报融媒体记者/潘东晓 杨如 通讯员/陈婉玲 谢晓强



中车时代新材风电产品销量全国领先。 受访企业供图

在已有资源禀赋条件下，如何实现技术水平的更迭、突破？在已取得创新成果后，又如何将其快速应用转化？株洲高新区给出答案——项目。

株洲高新区积极承担湖南省重大科技攻关“揭榜挂帅”制项目以及株洲市“十大技术攻关项目”，实现多项重大技术突破。与此同时，加大项目建设、招引和专精特新企业培育力度，通过以项目建设为引领，促创新成果快速转化，释放强劲动能。

技术项目接连突破

近期，由时代新材牵头承担的2023年湖南省重大科技攻关“揭榜挂帅”制项目“特种装备用先进复合材料动力叶片关键技术研究与应用示范”传来好消息，已圆满完成攻关任务。该项目旨在攻克先进复合材料动力叶片关键技术，协同支撑我国风电叶片技术领先地位，有效带动我省高性能碳纤维工程化应用。

像这样的重大技术项目，在株洲高新区还有很多。株洲麦格米特电气有限责任公司“电潜螺杆泵长距离传输智能控制系统技术攻关”、湖南国磁动力科技有限公司“基于非晶材料的未来航空电机系统技术攻关”、湖南中焱新能源时代科技有限公司“外场环境下新能源退役电池物理再生修复关键技术研究产业化”均入选株洲市“十大技术攻关项目”。

“拆开、剥离，恢复活性……我们瞄准下一代前

沿科技，采用物理再生修复技术，相比传统高污染、高能耗的破碎回收，可实现退役新能源电池正极材料的完整修复，工艺周期更短，效率更高、更环保。”中焱新能源的创始人文焱立说，废旧电池物理剥离后的正极材料修复电容量指标，能恢复到正常电池98%以上，循环放电容量衰减测试指标满足正常电池标准要求，可广泛应用于电子产品、电动汽车、储能等多种领域。

“抓住科技创新这个核心密码，勇于在省市重大技术项目突破任务中揭榜挂帅。”株洲高新区双创中心负责人鲁贤君表示，这彰显了株洲高新区企业深厚的科研实力，更体现了该区发展新质生产力、突破“卡脖子”技术的使命担当。

成果项目快速建设

今年以来，株洲高新区一大批新项目或开建、或投产。新项目往往运用的都是最新的技术成果。因此，众多项目成为该区加快创新成果转化速度的最佳载体。

湖南维尚科技与清华大学合作开展的“功率半导体用氮化硅基板烧结装备研制”项目，开发用于功率半导体用氮化硅基板烧结装备，设备实现高稳定性、高人性化、低维护，采用非接触式高温测量、真空系统过滤保护、独特尾气处理设计。湖南维尚科技

我市出台首部气象地方性法规

本报讯（株洲晚报融媒体记者/王娜 通讯员/杨耀华）随着全球气候变暖现象加剧，如何做好气象灾害的预防工作，减少和避免因气象灾害造成的损失，事关城市高质量发展基础。近日，《株洲市气象灾害防御规定》（以下简称《防御规定》）经市十六届人民政府第62次常务会议审议通过，将于2025年1月1日起施行，这意味着气象灾害防御，将有法规可依。

近年来，在全球范围内，暴雨洪涝频发，高温、干旱、低温冷害、雪灾偏重，热带气旋极端性增强，强对流天气多发、重发。

“气温大起大落成常态了。”市气象学会秘书长李细生说，影响到株洲，气候年景从“一般偏差”调整为“偏差”，几字之差就能看出气候之变。法规出台的背后，依然是越来越多的极端气候事件。

就拿今年来说，2月，株洲遭遇16年来最强冻雨过程；4月，株洲接连遭遇10次区域性暴雨过程，累计降雨量比往年多29.3%。夏天，“格美”一举拿下株洲“台风王”的称号。

在此之前，株洲乃至全省并没有相关法规，指导气象灾害防御工作。如何解决“预警响应关联性不

够、灾害防御权责宽泛、响应执行效力不强”等问题？2023年3月1日，《湖南省气象灾害防御条例》施行，地方性法规日渐摆上日程。

《防御规定》共19条，涵盖了气象灾害的定义、防御职责分配、应急机制建立、重点单位管理、联合监管机制、气候可行性论证、人工影响天气工作等多个方面。

随着株洲经济社会发展，气象灾害对经济社会的威胁与破坏程度也在不断上升，民众对突发性的大风、暴雨、冰雹等气象灾害防御的需求旺盛。对于气象灾害防御重点单位，也要求其履行主体责任。《防御条例》中提到，将气象灾害防御工作纳入本单位安全生产责任制，并确定气象灾害应急管理人，具体负责与所在地气象主管机构的联系，协助开展气象防灾减灾工作。

在市气象台相关负责人看来，《防御规定》的出台，聚焦破解当前株洲气象灾害防御工作中的难点、堵点问题，针对暴雨、雷电等气象灾害多发、频发，以及易因暴雨引发城市内涝的实际，为本地气象灾害防御工作提供指导。

副总经理陈龙富说：“设备可广泛应用于航空航天、电子电器半导体等领域。”

“CVD涂层工艺理论与开发应用、超低温用钠离子电池的开发、固态电解质及固态电池开发、矿山填埋数字孪生系统开发项目……”记者从株洲高新区双创中心定期更新的“高校成果转化项目清单”中看到，各大企业与清华大学、湖南大学等高校强强联合，一批批前沿的、有潜力的项目正在加速转化。

株洲905基地项目、蓝普视讯显示技术产业园、阿诺集团株洲刀片产业园、欧科亿切削工具产业园……众多项目承载着最新技术成果，它们在株洲高新区纷纷开建、投产，为株洲高新区技术成果转化不断提速。

截至目前，株洲高新区累计引进孵化各类创新主体86个，其中引进中信鸿联九五信息产业基地、智能化数控机床刀具科技型企业项目17个，创新孵化项目49个，其中工业软件项目16个，孵化中南大学高温合金、湖南工业大学非标智能装备、异形硬质合金部件制备等高校成果转化项目20个。

新生项目不断萌芽

积极布局风、光、储、氢新能源产业，以时代新材风电叶片、中车株洲风力发电机组为代表的风电产品销量全国领先；抢先构筑数字经济底座，建成全省首个工业软件园——天元工业软件园；打造全市绿色低碳产业“新名片”，建设电力新能源与装备特色产业园，引导新能源企业集聚发展；发力低空经济，全国首个“无人机+北斗”低空综合服务中心开展常态化运营……株洲高新区新质生产力不断彰显，衍生出的未来产业赛道越来越多。

“小而精”“小而强”的专精特新企业数量最能展现一个地区的创新氛围与发展活力。目前，株洲高新区拥有省级以上专精特新企业261家，其中，国家级“小巨人”企业56家、国家级重点“小巨人”企业15家，构成了以创新型中小企业为基础、省级专精特新企业为主体、国家级企业为龙头的良好梯度培育格局，领跑全省。德智新材、瑞德尔、宏大高分子等40余家企业的主导产品填补了国内空白，实现了关键领域补短板。

【影讯】美达影城(12月20日)

- 好东西 9:50 11:05 13:25 14:45 15:45 17:05 18:05 19:30 20:25 21:50 22:45
- 孤星计划 10:25 12:25 14:20 16:20 18:20 20:20 22:20
- 破·地狱 12:20 13:40 14:40 16:55 19:25 21:45
- 误判 18:15 19:20 20:30 21:35
- 好运来 11:05 15:00 16:40 19:15 21:10 22:45
- 雄狮少年 9:50 12:10 17:00
- 因果报应 12:15 16:50
- 蜡笔小新：我们的恐龙日记 10:15 13:00 14:50
- 多想和你再见面 11:35

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物中心五楼(株洲书城对面)
订票热线：28106878



【开奖】(开奖日期:2024年12月19日)

- 双色球 2024146期
02 04 11 22 27 32 10
福彩3D 2024340期
2 7 8
排列3 24340期
0 3 1
排列5 24340期
0 3 1 7 2