

青年报

服务大都会最活跃人群
YOUTH DAILY

总第13222期

2025年2月23日 星期日
乙巳年正月廿六
今日8版

新闻热线:61173737

真诚地为生活着的人们服务

生活週刊

LIFE WEEKLY

源自1925年·第2051期

02-03 “机心”能否挑战“诗心”？

DeepSeek 的创作热潮似乎带回了集体作诗的诗意生活，也让一些业内专家产生忧虑，作家创作和人工智能的“边界感”的消失，是否会成为作家文学创作消失的开始？

06-07 嘉定有个“小景德镇”

结合了马门村的景致，带有乡村肌理的作品，充满着强大的生命力。漫步整个村子，陶艺、玻璃、绒花、木工、植物染……艺术正以它特有的力量，让这里的乡土重焕生机与活力。

08 上海最老古桥在金泽

金泽古镇隐匿于闹市，沉淀成宁静。这座古镇里，古桥分布之密集、形制之丰富、年代之久远，为其他古镇所无法比拟，故被誉为“江南第一桥乡”。



Hi, 原来你也在这里!
欢迎关注青年报·青春上海
微信公众号



【文/青年报记者 郭佳杰 制图/贾英华】

在信息技术飞速发展的今天，数字时代的浪潮正以前所未有的力量席卷着我们的生活。从繁华都市的写字楼到偏远宁静的乡村小镇，从步履匆匆的上班族到青春洋溢的校园学子，几乎每个人都被裹挟其中，难以置身事外。我们见证着线上演唱会的万人空巷，目睹着短视频平台的蓬勃兴起，也留意到电子播客在年轻人中的广泛流行。越来越多的人，尤其是年轻人，将大量的时间和精力倾注于这些被称为“电子布洛芬”的数字内容之上，以此来缓解现代生活带来的种种压力与焦虑。

这一现象背后，究竟隐藏着怎样的时代症候和个体心理需求，值得我们深入探讨。从许多年轻人的直观感受来看，不可否认的是，“电子布洛芬”的效果可谓立竿见影，但随之而来“电子成瘾”问题让人无法忽视。

这种集体性数字依赖堪称现代性困境的镜像——当高强度工作压缩了物理社交空间，短视频就成了压缩饼干式的精神食粮。但代餐终究难抵围炉夜话的温度。过度依赖“电子布洛芬”可能弱化现实情感联结能力，就像长期服用止痛药会让人忽略真实的病灶。

城市的霓虹灯光，在子夜时分依旧自顾自地流转闪烁。与此同时，数百万个手机屏幕散发着光亮，宛如当代版的长明灯。在这虚拟的数字世界里，有人穿梭于直播间的弹幕之中，竭力捕捉那瞬间共鸣的感动；有人借助播客，精心构筑起属于自己的认知防波堤，抵御外界的纷扰；更有人一头扎进游戏世界，重新掌握生活的叙事权，试图寻回那份在现实中缺失的掌控感。

这些在数字时代的自救尝试，无疑是人们对抗异化的柔软铠甲，给予心灵短暂的庇护。但与此同时，它们也可能在不经意间，化作禁锢认知的温柔茧房，将我们困于一方狭小的天地。或许，真正意义上的治愈，并非要彻底戒断“电子布洛芬”，而是要在虚实交织的生活中寻得一种平衡，重新获取凝视现实的勇气。