



日前,作家莫言在山东淄博的一场座谈会上,坦言自己刷短视频也会“上瘾”,常常是心里想着只刷半小时,结果两三个小时倏忽而过。这番来自诺贝尔文学奖得主的自白,迅速引发广泛共鸣。

莫言这番话想必让众多“刷友”都松了一口气:看,连诺贝尔文学奖得主都热衷于刷短视频,我等凡人“荒废”一点时光,也就不必用过度自责和愧疚了。此外,导演董润年等名人也曾在公共场合表达过“刷手机停不下来”的言论。名人与大众在这一点上“人同此心,心同此理”,恰恰揭示了短视频作为一种时代性娱乐方式的普遍性。

## 从刷屏中解绑,人不能只活在精神浅表层

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

应该承认,短视频确实能填充现代生活的缝隙。它让通勤路上的无聊、工作间隙的疲惫、睡前片刻的孤独,变得有所依托、能够排解。人生并非时刻都要紧绷着,适度地“荒废”,也是松弛神经的必要。从这个角度说,利用碎片时间刷一刷短视频,不失为一种便捷的放松方式。

不过凡事皆需有度。一旦放松变作沉迷,事情就会走向它的反面,需要加以警惕。莫言曾坦诚地指出,在刷短视频的一两个小时里,看到的“大部分都是比较无聊的东西”,因而只能作为阶段性的放松之用。更有甚者,算法总是投用户所好,不断喂养给我们同质化内容。这不仅耗费光阴,更可能在无形中筑起信息茧房,禁锢我们的认知视野,甚至牵引我们的情绪波动。

人不能长久地活在浅表的精神满足中,被简单的

快感牵着鼻子走。简而言之,我们既需要即时性的快乐,但也不能排斥深度的愉悦。这就要求我们有一种自觉,能够主动地从算法的牵引中挣脱出来,去追寻更有深度和质感的内容。正如莫言在自我反思后所强调的,他依然坚持阅读与写作,并从李白、杜甫的诗句中获得独特的感受,而这是任何短视频都无法替代的。

这种自觉恰恰彰显了人之为主体的主体性。人类不同于被代码驱动运行的人工智能,人类拥有主导自我意识与生活方向的能力。

在这个短视频无处不在的时代,我们更有必要时常提醒自己:去读书,在系统性的文字中构建思想深度;去思考,在与自我和先贤的对话中保持精神的独立;去行走,在真实的世界里与具体的人与事建立联系。唯有如此,我们才不至于让身体与灵魂,一同被困于方寸屏幕之内。

## 一场“角色扮演”,带来不拘一格的劳动教育

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

高校劳动教育的一个关键点,在于实现象牙塔与真实劳动场景的衔接。最近一场高校学子的“角色扮演”实践,构成了一个有价值的范例。五名来自上海交通大学集成电路学院和计算机学院的大二学生,发起了一场“一日一生”劳动教育实践。在两个多月的劳动实践时间里,他们做过垃圾清运员、图书馆保洁员、餐厅服务员、海上渔民、煎饼摊主、菜场水产商和敬老院护工。通过一次次切实的工作经历,有学生表示从中摸到了“社会”这门课的门槛,看清了生活最朴实的真相。

劳动教育实践的意义,在于使学子体察劳动的本质。一次与渔民一起出海时,两名学生严重晕船,原本四个小时的工作计划只坚持了一个半小时。可就是这样的失败经历,带来了特别的收获:“那时我们才真正明白,渔民为了养家糊口说的那句‘习惯就好’有多沉重。”人们总说大学生应该感受烟火气,这份烟火气里

包含着人间百味。劳动没有贵贱之分,只有社会分工的不同,不走进劳动就无法真正理解劳动。

这些学子未来的工作场景可能是实验室,但应用科学离不开与社会的贴合,创意往往隐藏在日常生活之中等待发掘。没有一次次深入农场与挤奶工交流,爱德华·詹纳可能就无法发明治疗天花的牛痘疫苗;没有对垃圾分类的切实了解,无人化监控和引导技术就难以从实验室诞生。这些学子今天跟着环卫工人,在发馊的外卖盒和腐坏的水果残渣中进行垃圾分类,也许下一次技术升级的灵感,就在这一次次俯身的翻看中。

大学要怎样办好劳动课?这是一个常问常新的课题。许多学校增加了劳动教育实践的比重,但应看到,一些统一时间、统一内容、统一行动的劳动课设置,却未必能引起每一个学生的兴趣,最终变成“走过场”的打卡行为。这次交大学子的自主实践,或许可以带来一些启发。劳动教育不拘一格,在形式创新和

内容丰富上有许多可开拓的空间。对学生自创的实践项目,学校有必要积极给予资源上的支持;对于统一施教的课程,学校也应精心在细节上下功夫。例如,重庆大学的学生在助农实践中,有的下地干活,有的直播带货,有的用AI帮助统筹收成,每个学生都找到了感兴趣、可发挥的空间。其中的关键是激发学生主动接受劳动教育的热情,让他们在真实的劳动场景中涵养责任意识与担当精神。

也许有人会说,“一日一生”这样的劳动实践只是“蜻蜓点水”,但不妨碍“点水”时激起的小涟漪,有朝一日扩散开来形成大浪花。一日的实践,无法读懂劳动者的一生,却可能给实践者留下一生不忘的感悟。劳动教育有很多不拘一格的创意,等待着学校和学生去点亮。只有真实的体验才能让学子们触摸生活的纹理和社会的脉搏,并带来灵感和动力,那就为他们之后的人生长跑积蓄了后劲。

## 打破“平衡”之问,看见真正的男女平等

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

不知道你是否留意过不少景点门前的石狮子?但凡出现石狮子,必然是两只,一公一母。怎么区分呢?踩球的是公狮子,脚下有小狮子的是母狮子——公狮脚踏绣球,象征掌控一切、建功立业;母狮则抚弄幼狮,寓意繁衍后代、守护家宅。其实,这种固化的性别角色期待,在我们日常的生活中并不鲜见。

全国妇联妇女研究所所长郭晔有一个反思:“成功女性在接受采访时,多被问过一个问——你的事业做得这么好,你是怎么平衡家庭和工作的?人们会很理所当然地认为,女性去承担家庭责任是很重要的。”这看似寻常的关切,实则折射出深植于社会的性别偏见。对此,郭晔说:“我们追求的男女平等,并非绝对的数量对等,更非不合理的特权,而是公平的发展机会与无偏见的社会环境。”

“平衡之问”不仅仅是成功女性,也是普通女性经常遭遇的“标配题”,其根源在于社会对性别角色的固

化认知。人们习惯于将“家庭责任”默认为女性的“天职”,将事业成就视作其“额外”的收获。这种预设,无形中为女性套上了双重标准的枷锁:她们的优秀,似乎总需以“完美兼顾”来佐证;她们的付出,也总被置于家庭与事业的两端进行称量。

郭晔强调,真正的男女平等,是破除性别的滤镜,以纯粹的能力与素质作为衡量标准。当女性的专业素养与岗位需求高度匹配时,她所需要的,仅是一个抛开性别偏见的、公平的竞争起跑线。无数女性的卓越成就已经证明,给予她们同等的机会,她们便能绽放出不逊于任何人的光彩。社会进步的标志,不在于女性必须在所有领域都占据半数席位,而在于每一个有志气、有能力的个体,都不会因其性别而被预设上限。

走向实质性的平等,可以从一个小小的“字眼”开始。媒体应率先反思,在报道女性的成就时,能否将

焦点从“如何平衡”转向其战略眼光、领导力与创新精神?企业和管理者,能否在选人用人时,真正践行“唯才是举”,摒弃“生育成本”“家庭牵绊”等基于性别的过度考量?而作为社会成员,我们亦需检视自身的观念与言语,是否在不经意间,成为了传统性别分工的无意识维护者。

家庭是社会的基本细胞,在小家里,我们也应倡导家庭责任的共同承担。夫妻双方共同参与育儿等家庭事务,是对家庭关系质量、子女健康成长的有力促进,亦为双方开辟了更丰富的人生维度。平等的真谛,是解放每一个个体,而非用新的标准去束缚任何人。

“平衡之问”的消失,将是一个值得期待的社会信号。它意味着,我们终于学会将女性作为一个完整的、多元的个体来看待——她的价值,由她的梦想、才华与成就来定义——那一天,我们才真正走在通往平等的大道上。