

青年时评

一名旅客在G355次列车上留下关于青春期孩子沉迷手机的困惑。几天后，一名大学生发现这个清洁袋，并分享了自己从沉迷电子产品到主动戒除的经历，特别提到父母通过放下手机、坚持阅读的言传身教，最终打动了她。一个薄薄的清洁袋，成为人们交流的桥梁，引发众多网友的共鸣。

这并非一次简单的吐槽与回应，而是人与人之间的情绪疏导与有效沟通。那名旅客，或许只是信手写下内心的烦恼，无论如何，愿意将困惑诉诸文字，意味着承认自身认知的有限性，愿意自省，这是解惑的开端。回信的大学生同样难得。这名同学没有“讨伐”青少年，也不是一味辩护，而是给予同情的理解。这些都带给人们启示。

在社会快速变迁的当下，亲子关系正经历着深刻变化。即便是相对年轻的80后家长，与下一代也难免存在代沟。成长环境的差异、信息接收方式的不同，让家长难以理解孩子对电子产品的依赖，而传统

一个薄薄的清洁袋，让“理解”成为流动的风景

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

的单向管教模式，容易激起孩子的逆反心理，效果适得其反。这时不妨向这名旅客学习，主动向外“取经”。回信的这名大学生，刚刚走出青春期，既熟悉青少年的心理状态，又具备一定的理性思考能力，恰好成为沟通的桥梁。通过她的回复，家长能掌握孩子的所思所想，从而探索有效的教育方式。

实际上，亲子矛盾的核心往往不在于手机，而在于不理解。当家长扮演纠正者的角色，急于指出孩子的不足，沟通的大门便悄然关闭。尤其是青春期孩子，“叛逆”是本能，家长越想控制，孩子越会用反抗来表达个性。只有放下姿态，成为倾听者，真诚了解孩子的内心，真正的对话才有可能发生。

进而言之，沉迷手机可能只是表象，背后则是孩子的情感需求未被看见、未被满足。有育儿经验的人应该都能感知到，如果能给予孩子高质量陪伴，进行适当引导，不把他们禁锢在家与校的两点一线之间，孩子并不会轻易沉迷于刷短视频、玩网络游戏。自由探索本就是孩子的天性，而大千世界的丰富精彩又远胜于方寸之屏，怎么会没有吸引力呢？只有当孩子无

法从现实生活中获得自由、快乐与归属感，才会转向电子产品，获取即时性快感。

因此，对父母来说，严厉管教乃至没收电子产品，只能是治标不治本。诚如那名大学生所言，言传身教远比空洞的灌输与说教更实用。她分享自己在列车上的见闻：邻座的小男孩向父亲表达了对电子产品的渴望，这位父亲一边刷手机，一边以“价格贵”为由拒绝孩子。这恰恰暴露出部分家长的双重标准——要求孩子远离电子产品，自己却深陷其中。相比之下，这名大学生的父母选择每晚放下手机，坚持阅读，具体的行动比任何训诫都更具感染力，最终帮助她戒掉了“手机瘾”。

一次始于清洁袋的隔空沟通，之所以能引发广泛共鸣，是因为它触及了当下家庭教育的普遍性难题，也给出了温暖而实在的答案。愿这样的有效交流不止于邂逅，更能成为生活的常态。当更多家长以平等姿态倾听、以自身行动示范，我们将发现，不同时代的人，也能在尊重与理解中，找到令彼此都舒适的相处方式。

把平常的生活过美，你就是艺术家

【文/青年报·青春上海评论员 陈宏】

“美啊，艺术家从不说自己就是艺术家！”这是网友的一句惊叹，接受这波“彩虹吹”的对象，是大连外国语大学的保洁阿姨。

她们将落在地上的金黄色银杏树叶，极富想象力地扫成了星星月亮，随后做成了挂在树上的银杏雨伞、黏在墙上的学校名称，成为校园内的最美风景。大学生一边笑逐颜开地打卡拍照，一边上网猛夸这些可爱又有童心的阿姨。

这样的新闻，在这大美的秋天，看起来真让人心头一暖。不过，倒也无须总在网络上围观别人的创意，热爱生活，把自己的日常过美，我们也能成为生活的艺术家。

现在我们经常感叹学习、工作压力大，只有“匆匆忙忙连滚带爬”。这是因为我们把生活过成了一种

“任务”，而忘了人生本应是一场持久的“体验”。

宋朝有位诗人叫葛绍体，是福建人，“北漂”去了浙江，其实跟我们不少现代人的生人轨迹也很相仿。他不算耳熟能详的大诗人，但他一句趣味盎然的“满地翻黄银杏叶，忽惊天地告成功”，却成了广为流传的金句。为什么？因为他太有生活体验了，这句诗读来，就像是老天爷返老还童了，吹落一地金黄的银杏树叶后，得意洋洋地“求表扬”：怎么样？我厉害吧？

这就是热爱生活才可以得到的小趣味。如果忙碌是客观的日常，那不妨在忙碌的缝隙里，放上一颗自己的“人体感应器”，让红尘三千丈，变成自己观察众生相的直播剧场。去赶地铁路上的早点摊，腾腾烟火气中升起了怎样的喜怒哀乐？买杯咖啡的时候，由衷夸一下咖啡小哥的手艺，他会不会开心一整天？

心态转换可贵，不过它需要自己有意地不断练习。葛绍体所处的宋代，文人非常流行“四般闲事”——烧香、点茶、挂画、插花。这些都是没有太大实际用途的“闲事”，但却是他们生活美学和精神享受的核心“大事”。在生活无比便捷的现代社会，这些“无用之美”并不会浪费多少时间，却可以有效洗去一身疲惫；微微的仪式感，其实也能提升自己学习和工作的效率。

不要觉得这是矫情，我们唤醒自己的情感体验能力，其实正是在重置自己和真实世界的连接。孩子们觉得这个世界美好而有趣，是因为他们全身心投入其中，感受着这个世界。古代诗人和大学的保洁阿姨，都能在银杏叶黄的时刻，感受其中的快乐，我们自然也能。我们不一定要在黄叶纷飞时去见天地、悟人生，只要在倦怠的时候愿意抬头，愿意用心去看去感受，就能真正找到属于自己的人生趣味。

那时，我们忙碌的人生轨道旁，自会春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。每一个让我们展颜的瞬间，都是属于我们自己的人间好时节。

借“飞天大叔”的喜感，激活有趣的灵魂

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

想象一下，当你慢慢打开一幅敦煌壁画的画卷，细细欣赏着艺术之美，突然，最后一页却成了搞笑漫画……这是一种什么样的感觉？如果没有画面感，可以去看看一个最近爆火的视频，来沪访问演出的云南省昭通市永善县溪洛渡艺术团成员灵机一动，在上海虹桥机场电动步道上，逐一摆出敦煌飞天舞姿，然而最后“图穷大叔见”，一位路人也跟着做出了一个飞天舞蹈的姿势，给美妙的演出增加了许多喜感。“果然压轴的都是重量级的”“前面都是‘飞天’，最后一个茅台”，网友纷纷神评。

全网寻人，这位来自上海电机厂的傅师傅很快浮出水面。他表示当时虽然不理解，但队形要保持一致：“希望大家快乐每一天，快乐就是生产力！我就是制造快乐的人”。

严肃地讲，以传统意义上的艺术标准，大叔的动作很难达到及格分，但这样的画面让我们很难保持严肃。如果有一些思考的话，就是“阳春白雪”和“下里巴人”在一起，为啥一点都不违和？

首先是因为反转，这一幕非常符合当下热门的网

络叙事。不少短视频的标题都会加上一条“亮点在最后”，反转往往会给我们更多意想不到的惊喜。机场的步道变成艺术的画廊，画廊的终点却“画风突变”，快乐的加法在这一刻变成了乘法，让观众释放了更多的多巴胺。就是大叔的突发奇想，添上了这个乘号，画蛇添足于是成了画龙点睛。

然后是因为反差，打破了循规蹈矩的常态，通常会迸发更多“萌”点。成都大运会期间，来自世界各地的大学生运动员在比赛之余游遍成都，看到广场上跳舞的大妈也纷纷加入。或许在大妈眼里，年轻人的动作不合标准，可在青春气和烟火气相融的热烈氛围里，所有人都跳得更欢了，反差强烈的画面也成了大运会赛场外的经典一幕。快乐的包容属性下，不协调反而更能让人眼前一亮。

当下，人们越来越讲究社交边界感，这本是文明

的体现，可有时候生活得太紧绷了，为了不打扰别人，许多有趣的创意只是任凭它在脑子里一闪而过。行为艺术确实需要分场合，但在不妨碍公共秩序的前提下，我们不妨大胆些去做一个制造快乐的人。还记得这些年带给我们很多欢乐的镜头吗？戴着安全帽的大叔像孩子一样在街上一蹦一跳，食堂阿姨在盛饭窗口跳尬舞招呼学生，这些有意无意的“画风突变”，正在激活更多有趣的灵魂。虹桥机场的步道上，无论是艺术家的精心策划，还是大叔临时起意的“乱入”，都让人们更能感受到：快乐，并没有那么多边界。

而且快乐的最高境界就是分享，独乐乐不如众乐乐，如同大叔所说“快乐就是生产力”，无论是“飞天”还是“茅台”，都在给自己也给别人的生活增添色彩。所以做一个制造快乐的人，与其在意自己有没有天分，不如在意自己有没有一颗拥抱快乐的心。