

乐活新主张

打破“信息茧房”，拥抱多彩人生

互联网为我们制造了一个信息海洋，但如今的算法却编织了一个个“信息茧房”。每个人看自己想看的，听自己想听的，宛如回音壁一样不断地重复那些悦耳的声音。然而，这种舒适终将付出沉重的代价：偏见、撕裂与注意力的分散。走出“信息茧房”，需要我们时刻保持清醒头脑，逐步构建属于自己的完整世界观，这样才能拥抱真实多彩的人生。

胡杨

上周六一早，打开手机就看到一条申请添加好友的留言：“连岳是连岳，您是您，我确实不喜欢他，可我很喜欢您啊，君子和而不同。”这是前一天刚被我删除的上海女友努努发来的，当时我立刻恢复她为好友。

良性交流让友谊的小船没有翻

努努是当年我办杂志时的一个上海作者，相识已有15年了。前些天，努努接连发了几条“声讨”作家连岳的朋友圈，而连岳的公号文章我几乎每天都看，也经常转发，感觉那里就是了解社会的一个窗口。所以我忍不住留言道：“我很喜欢连岳，也同意他的大部分观点。连岳每天都在回答大家的问题，有理有据、令人信服。你不需要，但不等于别人不需要啊。”

马上我就看到了努努的回复：“这种大V会误导他人。他说话出尔反尔；明明在国外却谎称自己在国内；他自己是丁克却劝年轻人多生孩子……”我反驳说：“每次看他公号下的留言，我怎么看到的都是从烦恼中解脱、‘上岸’的人呢？”我还发给努努庄子《寓言》里的一段话：“孔子行年六十而六十化，始时所是，卒而非之，未知今之所谓是之非五十九非也。”我说：“你看，就连孔子也是多变的啊。”

努努又发来长篇累牍的所谓“罪证”，既然谁也说服不了谁，我一气之下就把她删除了。现在她主动“求和”，我也就添加了。那天早晨我们深聊了2个多小时，这种良性互动的结果是：我理解她了。因为前段时间的上海封控，让很多人积攒了太多负面情绪，尤其是闭门在家整天泡在网上被各种信息裹挟，于是原本温文尔雅的努努也炼成了“火药桶”。

后来我又推荐努努看《为了资讯，暂停

人生》一文，她回复道：“不停接收信息是出于恐惧，接收过多就容易失去控制跌进信息漩涡里。心理学上有种说法，愤怒也是一种自我攻击，是心理能量失衡……”

沟通，是情感的纽带；沟通，是通向友谊的桥梁。经过良性沟通，很高兴我和努努这艘友谊的小船没有翻，而且还更进一步了解了彼此。

不要为了资讯暂停自己的人生

如今，网络世界三天两头就会上演一场争论，围绕着热点事件总有对立双方吵得不可开交，大家都觉得自己代表的是事实和正义。比如，最近司马南与莫言粉丝之间的争论也甚嚣尘上。今年俄乌战争爆发时，我朋友圈里也立刻剑拔弩张，我删除了一个特别爱发负面信息的大学同学，自己也被一个女友给删了。这些事情让我反思：信息传播的飞速发展让我们更多地“看见世界”，同时也容易落入“信息茧房”的陷阱。

“信息茧房”的概念是由哈佛大学凯斯·R·桑斯坦教授提出的，是指在信息传播中，如果一个人只关注自己选择的领域或使自己愉悦舒服的东西，久而久之便像蚕一样将自己封闭在自我编织的茧房之中。其实，这也属于一种作茧自缚。

事实上，如今的大数据可以轻易过滤掉我们不熟悉、不认同、不喜欢的内容，让



小丽/画

我们耳闻目睹的都是自己想看或认同的观点，算法迎合我们，给我们“投喂”相似内容，让我们越来越听不到异己的声音，不愿接受不同观点，最后丧失了解真相的能力。

阿兰·德波顿在《为了资讯，暂停人生》中写道：“资讯的飞速传播在不知不觉中摧毁人们独立思考的能力。人们为了资讯，暂停自己的人生……我们时不时地会中断手头的各种事务，开始查阅新闻，生怕错过了什么。很多人不知不觉每天为新闻资讯而走入火魔，还有一些人时时刻刻都准备着捍卫自己的观点。其实，这都是没有独立的人生追求和目标导致的结果。我们不停检索新闻最大原因乃是惧怕心理以及自

我逃避……查阅新闻就像把一枚海贝贴在耳边，任由全人类的咆哮将自己淹没……”

互联网给我们制造了一个信息海洋，但如今的算法却编织了一个个“信息茧房”。每个人看自己想看的，听自己想听的，宛如回音壁一样不断地重复那些悦耳的声音。然而，这种舒适终将付出沉重的代价：偏见、撕裂与注意力的分散。

所以，对“信息茧房”，我们必须保持警惕，拒绝做“信息偏食者”，特别是多从主流媒体平台获取和印证信息，防止偏听偏信、一叶障目。

走出“信息茧房”，需要我们时刻保持清醒头脑，逐步构建属于自己的完整世界观，这样才能拥抱真实多彩的人生。

乐活态度

跑步，每一步都是一种领悟

明文

“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”这是在奥林匹亚阿尔菲斯河岸岩壁上保留着古希腊人的一段格言。如今，跑步已成为一种大众化运动，而跑步的意义，只有坚持跑过的人才能领会。

跑步，可以遇见更好的自己

你跑步是为了什么？为了减肥？为了健康？为了马拉松……其实，跑步最本源的目标就是：一为健康，二为快乐，最终为遇见更好的自己。

坚持跑步，给自己一个健康的身体，这也许是很多人开始跑步的初衷。的确，跑步能给身体带来的好处太多了：增强心肺功能、免疫力更强、骨骼更强健、身体更灵活有力，战胜疾病，增强体质，拥有一个强健体魄。

岁月流逝人易老，但跑步会使我们身材越来越好、气色越来越红润，变得容光焕发、充满活力，心态也变得更年轻，从此人生就像开了挂，让你华丽蜕变，遇见更好的自己，这种感觉很美。

所谓“相由心生”，跑步与不跑步差别会很大。虽然短时间看不出差异，但是经年累月积累下来，跑步给你的身材、气质甚至是思想带来的潜移默化影响，也许就是一种人生对另一种人生不可企及的鸿沟。

跑步，在坚持中发现自己

坚持真的很难，而跑步的真谛就在于坚持。每段征途跑到半路想要放弃时，如果你咬牙坚持下来，就会有一种成就感。当你认识到生活中许多事情比坚持跑步更艰难时，每一次的奔跑反而变成生活中的一颗“糖”，在所有不如意的时候会越来越甜，跑步和你就融为了一体。而跑步，坚持一段时间后很容易上瘾，你会爱上那种大汗淋漓、大口喘息后带来的畅快；你会感受到跑步给自己带来的身体变化：呼吸顺畅、身体紧致、皮肤纯净、精神饱满；你会感受到如果两天不跑步就会难受，生活不吃点苦头就没有甜头。

跑步，还给了我们一种缓解和释放情绪的方式。如果有一天，你觉得负面情绪满满，去跑步吧！将所有的愤怒和悲伤发泄到跑步上，有多愤怒就跑多远；将充斥在身体里的烦恼随着汗水一起流出来，在阳光下蒸发掉，让各种酸痛和烦恼统统消失；深吸一口气，你会感觉世界真美妙，生活还是如初那么美好。

有人说，跑步的路上能发现真实的自己。因为跑步是自己跟自己相处的过程，在跑步的过程中，只有你自己的内心在对话。跑步是一个跑出去的过程，更是把自己找回来的过程，你会迷恋上跑步为你消去压力与疲惫的愉悦感，那是一种千转百回后带来的灵魂回归。

跑步，在痛苦中战胜自己

其实，跑步本身是痛苦的，正是因为这些痛苦和酸楚，跑步才更有滋味。为了跑步，每个跑者真的对自己下得去狠手。两腿发软，呼吸困难，汗流浹背，口干舌燥，膝盖疼痛……在跑步过程中，跑者会感到各种不适，即使脚上起水泡、脚趾跑到瘀血发红发紫、脚趾指甲跑到脱落、大腿被磨破血流不止，也要坚持到底，只为不负每一天的付出。他们把每一个身体部位的疼痛，都作为对自己意志力的考验。他们说：“舒服不是勤奋的人应该拥有的，在痛苦中可以感受到自己真实的存在。”

跑步，并不是要战胜别人，而是要战胜自己。村上春树说：“我超越了昨天的自己，哪怕只是那么一丁点儿，才更为重要。在长跑中，如果说有什么必须战胜的对手，那就是过去的自己。”坚持跑步，某种意义上就是训练出一个更加厉害的自己。而在长跑中所感受到的精神和身体的喜悦，也是来自一种对于现实压力的解脱。跑步，让更多的人成功摆脱了过去的自己，重新喜欢上自己。正如莫·法拉所说：“千万不要惹一位全马跑过终点的人，因为他的内心太强大了。”

冯唐曾说：“去风里跑跑，风会抱你。这种美妙的滋味，不会再错过。”其实，人生就像一场马拉松，经历痛苦忍耐之后收获的成功才是最甜美的。跑步，什么时候开始都不晚，晚的是你总不敢开始。

乐活感悟

钱多多

有人说：“如果你控制不住本能，就会被本能控制。”人的本能往往是懒惰的，既不愿意辛苦劳作，也不敢改变现状，更不愿意延迟享乐。其实，难走的路都是上坡路，唯有经历“艰难苦恨繁霜鬓”，才能“直挂云帆济沧海”。能做到以下三点，你的人生才会越走越顺畅。

享受安逸是本能，跨出舒适区是本事。心理学上有个“花盆效应”，是指一个人在安逸环境中待久了就会安于现状，不思进取，可一旦他离开这个安逸环境，便会经不起任何挫折，很容易被社会淘汰。

生活惬意的时候，躺平享受是人的本能。跳出舒适区，努力提升自己的技能，才是一个人最大的本事。吴军在《见识》一书中说：“很多人成不了大气候，不是因为能力不行、机会不够。而是因为过早选择了安逸生活，停止了奔跑。”

在意成本是本能，及时止损是本事。生活中，有些人会因为丢了50元钱念念不忘好几天，严重影响工作和生活状态；有些人会因为投入一段感情时间太长，明知对方不值得却不肯离开；有些人会因为做一份工作已太久，明知没有发展空间却舍不得离职。

亚科斯基曾说：“人生90%的痛苦，来源于不懂得及时止损。”人们往往很难面对沉没成本，心有不甘想再扳回一局，却容易在错误的道路上越走越远。只有及时止损，调整策略，将时间、精力、金钱花在正确的方向上，才是智慧的选择。

及时享乐是本能，延迟满足是本事。心理学上有个著名的“糖果效应”，有研究发现，为了获得更多的糖而忍住暂时不吃眼前糖果的孩子，其学习成绩普遍较高、适应力较强，也更加自信。可见，延迟满足对个人的成长具有重要意义。

在如今的网络时代，获取短时的快乐实在太容易了。十几秒就可刷完一个短视频，十几分钟就可打完一次游戏……这些短时快乐都是顺应人性的，但沉溺其中换来的却是丧失目标、虚度光阴。美国心理学家沃尔特·米歇尔说：“延迟满足感，是为了更有价值的长远结果而放弃即时满足，以及在等待中展示的自我控制能力。”只有抵挡住眼前的诱惑，付出时间和精力不断耕耘，才能看到延迟的硕果累累。

做三四月的事，八九月自有答案。其实，真正厉害的人，都是“反本能”体质，放弃享受安逸的本能，勇敢跳出舒适区；放弃在意成本的本能，及时止损；放弃短时的快乐，学会延迟满足。只有这样，才能在人生道路上砥砺前行、不断超越自己，成为真正想成为的人。

开启『反本能』，不断超越自己

亲子乐活

中高考后请抱抱孩子

张元

最近看到这样一句话：“高考后别忘了抱一抱你身边的孩子，你们一起度过了人生中最好的18年，现在孩子要飞去更远的地方。”的确，随着全国各地高考和中考相继结束，这个夏天对考生家庭最重要的事情已尘埃落定，剩下的就是各奔东西。

每年高考都是“月儿弯弯照九州，几家欢乐几家愁”，高分者兴高采烈，踌躇满志，前途一片光明；低分者愁眉苦脸，一筹莫展，觉得前途一片灰暗。很多家长问我，该怎么面对失利的孩子？我想说，只要孩子勇敢地走上考场并顺利完成了考试，那么无论他拿到什么样的分数，都是胜利者。所以，当你的孩子走出考场，拿到属于他的分数时，无论成绩好坏，无论是否如愿，请一定要做这件事——轻轻地拍拍孩子的肩，然后紧紧地拥抱孩子，并且说一声：“孩子，你真心不容易，爸爸妈妈永远爱你！”

无论是中考还是高考，都只是一个阶段的结束，接下来孩子们将有更广阔的舞台和更漫长的人生。作为父母，请给孩子一个拥抱，请对孩子说一句鼓励的话，这将是孩子今后发展的无限动力，而孩子也将感恩父母的宽容和理解。

孩子会因此明白，父母的爱不只是停留在口头上的，父母的爱也不会因其是否优秀而改变，父母的爱是因为真心觉得自己的孩子永远是最优秀的，与别人家的孩子无关。

有人说，跑步的路上能发现真实的自己。跑步是一个跑出去的过程，更是把自己找回来的过程。跑步最本源的目标就是：一为健康，二为快乐，最终为遇见更好的自己。跑步的真谛就在于坚持，跑步也不是要战胜别人，而是要战胜自己。其实，人生就像一场马拉松，经历痛苦忍耐之后收获的成功才是最甜美的。

