

观点
扫描

当下，“人生是旷野”“勇敢的人先享受世界”之类的宣传语遍布网络，许多人被“旷野”的自由与挑战所吸引，在追求自然和探险的刺激时，往往忽视了基本的安全知识和风险评估。



人生不能被海量而无用的碎片化信息淹没，学会选择一直都是人生重要的课程。选择沉下心读一篇较长的文章，或者读一本书，进行一些深度思考。而“脑腐”，不应被时代科技的发展强加在我们身上。



努力提高比赛成绩，多夺取冠军是运动员自身发展的正道；以正确的方式与球员交流，在赛场上多加油鼓劲是球迷之正道。

追逐“旷野”亦需正视风险

12月7日下午，北京房山蓝天救援队接到求助电话，一名父亲带儿子参加亲子登山活动时身体突发不适倒地，身边的孩子还以为父亲睡着了。虽然有热心路过的帮忙，蓝天救援队员火速营救，还是无力回天，男子遗憾身亡。(12月13日《北京日报》)

近年来，随着旅游业愈发热门，各类景点也愈加商业化，而一到节假日，热门景点更是人流如潮，令游客们不免对其兴致缺缺，“户外旅行”“徒步探险”等出游形式逐渐走红。然而，诸如这类在户外活动中遇险的情况并不少见，例如哀牢山爆火引发出部分游客“将禁区当作景区”的现象，这些事件都警示着我们，在追逐户外“旷野”之乐时，绝不能忽视潜在的巨大风险。

当下，“人生是旷野”“勇敢的人先享受世界”之类的宣传语遍布网络，许多人被“旷野”的自由与挑战所吸引，在追求自然和探险的刺激时，往往忽视了基本的安全知识和风险评估。户外活动幻莫测、未知的危险重重，尤其是在无专业人士的带领时，参与者对环境的熟悉度和对天气、地形地貌的判断能力极为有限。一旦发生意外，由于缺乏救援知识和必要的设备，很容易陷入困境。

也有一些户外运动爱好者过分追求新鲜感和刺激，忽视了个人身体健康状况，贸然参加高强度、高风险的活动。如此次亲子登山中的父亲，或因高估自身体力、忽视活动风险，导致悲剧的发生。户外活动本身是一种放松和享受自然的方式，但如果准备不足、判断失误，就可能变为一场灾难。

为了减少类似悲剧的发生，相关部门应加强户外活动的安全管理和宣传教育。景区和活动组织者应完善安全设施，提供必要的服务保障，设置明确的警示标志，防止游客误入危险区域。同时，个人也需增强自我保护意识。在进行户外活动前应详细了解目的地的情况，包括天气预报、路线难易度、所需装备等，根据自身健康状况做出合理选择。遇到紧急情况时，应保持冷静，及时求助，并听从专业人士的指导。

追逐“旷野”的乐趣无可厚非，但正视风险、做好准备，才能真正享受自然与旅行的乐趣，而不能为探险将自己置于风险之下。希望每一位热爱户外活动的朋友都能珍惜生命，安全出行。我们在探索自然的同时，更不应忘记敬畏生命，方能守护这份宝贵的自然赠礼。

刘丽 来源：红网

“脑腐”入选牛津年度热词，提醒我们该警醒什么

2024年牛津大学出版社年度热词出炉，其中“脑腐”一词上榜。“脑腐”指的是接触了过多社交媒体的低质量、碎片化信息后，精神和智力状态恶化，如同腐烂一般。

在这个信息时代，人们的碎片化时间被网络占有。或许本打算只看一眼或是回个消息，但不知为什么被信息流裹挟，被困在各种表情包、无意义的小视频和极端观点文章里，不知不觉一两个小时就过去了。明明已经精疲力竭，但又像被黏住一样，根本放不下手机——这就是典型“脑腐”的表现。

我们花费数小时浏览网络内容时，会接收到大量毫无意义的数据、负面新闻和他人修饰过的完美照片，会让人感到自卑。与此同时，接收和应对大量信息会造成精神疲劳，导致人们的动力、注意力、生产力等下降。但在这个科技进步的时代，脱离手机生活简直是天方夜谭。几十秒的短视频和一百来字的帖子渐渐成了人们阅读的极限，愿意阅读成本的书和大段文字的人越来越少。

每个平台的设计者都费尽心机让用户停留在页面的时间越长越好，抓住用户在平台停留的每一秒，尽可能地吸引用户，算法让我们深陷互联网无法自拔。久而久之，受众的思维停留在浅层的接收和理

解。受众知道的，受众所看到的都是短暂的，稍纵即逝的，能长久保留在记忆的内容几乎没有，甚至于在第二天起床以后会忘记自己昨天所看到的内容。就像抖音一样，你的注意力已经被碎片化的内容吸引了，你无法静下心来，无法去思考，别人说什么就是什么，所以以后在看文章的时候，先别急着肯定或者否定，你自己怎么想就是什么，你的思想应该是由你过去所走过的世界，你所读过的书，你所拥有的经历构成的。

或许“戒手机瘾”很难，但在闲暇时刻放下手机，拿起一本书，读完一篇文章，或是学习工作之时尽可能地给自己定下专注的目标并努力，这样的选择和尝试还是我们可以做到的。在经历了信息流的轰炸后脱离一段时间的手机，在网络无法干扰的空间找回一些生活中独有的美好。

人生不能被海量而无用的碎片化信息淹没，学会选择一直都是人生重要的课程。选择沉下心读一篇较长的文章，或者读一本书，进行一些深度思考。而“脑腐”，不应被时代科技的发展强加在我们身上，筛选网络上好的、需要的内容，不过度投身于网络琐碎的内容之中，让我们的生活浮现在信息碎片之上。

郑斯苒 来源：红网

粉丝围堵是扰不是爱

12月14日，国乒球员樊振东在长沙比赛期间，于酒店被球迷围堵拍照的视频在网上热传。12月15日凌晨，樊振东发文，希望球迷不要过多打扰自己：“感谢大家的支持，但可以有更好的方式及场合。莫舍己道，勿扰他心。再次恳请球迷们理解尊重。”很多网友也留言，“离赛场近一些，离生活远一些！”

樊振东被围堵拍照，已不是第一次；公开喊话，也已不是第一次。樊振东一再恳请球迷理解尊重，体现了他的素质，但也透露出对部分球迷的无奈和失望。

自巴黎奥运会夺得男单冠军后，樊振东缺席了多站国际比赛，本次出战乒超联赛，球迷的热情无可厚非，希望和偶像合照也可以理解。但球迷一拥而上，闪光灯不停，必然会影响运动员的心情和比赛状态。更何况，酒店里不止住了樊振东一个人，球迷堵在电

梯门口，也干扰其他运动员和客人，扰乱了公共场所秩序。本次乒超联赛的宣传口号是：“以球会友，以赛传情”，球迷这样的表达，让体育赛事失去了应有的节奏和魅力。

莫舍球迷道，勿扰小胖心。努力提高比赛成绩，多夺取冠军是运动员自身发展的正道；以正确的方式与球员交流，在赛场上多加油鼓劲是球迷之正道。近年来，越来越多球迷加入观赛大军，但不可否认，一些球迷的观赛水平还没有跟上球员比赛水平，还需要体育主管部门和办赛单位多加引导，建立一定的约束机制，还球员一个清净、安静的比赛环境。

比赛观赛各有道，球员球迷当一心。让运动员不受无关场外因素干扰，他们才能为球迷奉上更多精彩比赛。

孟雅檀 来源：北京晚报