



刷短剧会“降智”?

□本期主持人:于理

主持人:“连续刷刷,一轮又一轮的情节反转带来爽感。可时间久了,会觉得脑子反应有点迟钝。”最近,“短剧降智”的说法在互联网上引发广泛讨论。有人认为短剧强反转、快节奏的叙事不断刺激大脑,会弱化人深度思考的能力;也有人认为短剧只是休闲消遣,自控力才是关键。你怎么看?

本期嘉宾:贾一平、曾焕臻、黄思贤

损害深度思考能力

□贾一平(学者)

当前网络短剧依靠高密度反转、急促剧情节奏,制造即时感官冲击,“短剧降智”的讨论并非指观看短剧会直接造成生理层面的智商下降,而是这类强刺激的叙事模式,持续重塑大脑的信息处理习惯,逐步削弱人进行深度思考、逻辑推演与长时间专注的能力,带来隐性的认知损耗。

短剧的创作逻辑以抓取瞬时情绪为核心,摒弃复杂的人物动机、完整的背景铺垫与层层递进的逻辑链条。剧情依靠强行反转、巧冲突制造爽点,矛盾的解决不需要严谨论证,人物行为常常服务于情绪爆发而非合理的现实逻辑。观众无需主动梳理因果关系,不必预判情节走向,也不用品味文本背后的隐喻与深层内涵,只需要被动接收接连不断的戏剧冲击,依靠情绪起伏获得满足感。长期浸泡在这种信息模式中,大脑会习惯于低投入、高反馈的信息输入,对需要耗费精力的深度思考产生排斥。

人的认知能力遵循用进废退的规律。深度阅读、理性思辨,要求人持续调动注意力,整合碎片化信息,甄别逻辑漏洞,建立完整的推理链条,这是一种需要刻意练习的脑力活动。而短剧将信息拆解为数秒一段的强冲突片段,大脑只需要完成简单的情绪识别,不需要复杂加工。久而久之,大脑会形成路径依赖,更偏好短平快的刺激,难以维持长时间专注。当面对长篇文本、复杂议题、多线索问题时,人容易失去耐心,难以沉下心来拆解问题,出现思绪涣散、逻辑梳理困难的现象,也就是大众感知到的“脑子变迟钝”。这是短剧对认知层面不可忽视的负面影响,必须引起我们的高度重视。

不必夸大负面效应

□曾焕臻(学生)

“短剧降智”的热议,容易把观看短剧与智力受损直接绑定。但《北京日报》采访相关精神医学专家指出,刷短剧并不会真正降低人的智商,不会对大脑产生器质性损害,大众感受到的思维迟钝,只是短暂、可逆的认知疲劳。

短剧以高频反转、紧凑爽点为特征,能够快速提供情绪慰藉,适配现代人碎片化的休息场景。通勤途中、工作间隙,人们借助短剧短暂脱离现实压力,获得情绪放松,这与阅读通俗小说、观看商业电影并无本质区别。各类娱乐内容都有各自的叙事逻辑,短剧优先服务情绪体验,而不是承载深度思辨任务,不能用严肃文本的标准苛责它。

长时间连续刷刷,持续接收高密度情绪刺激,大脑奖赏系统持续被激活,会出现短期专注力下滑、处理复杂问题耐心不足的现象。但这种状态具有可逆性,停止刷刷、适当休息之后,认知状态便可逐步恢复。这种短暂不适,和长时间连续工作、熬夜看书引发的思维迟钝机理相近,并非智力水平出现永久性下滑。

面对短剧,不必渲染“观看即伤脑”的焦虑,更理性的态度是厘清媒介属性,守住观看时长边界,分清娱乐与学习的场景,把短剧当作调剂生活的消遣,而非认知能力的“敌人”。

推动行业提质升级

□黄思贤(教师)

短剧并不会造成永久性的智力损伤,“降智”说法存在夸大之嫌,但长期无节制沉迷,依然会带来不容忽视的负面影响。

破解短剧带来的认知困扰,不能简单否定短剧,也不能放任低质内容泛滥,需要观众做好时间把控,同时推动行业提质升级,双向发力才能发挥媒介的合理价值。

短剧可以作为短暂放松的消遣方式,但必须理性观看边界。将刷剧限定在碎片化休息时段,避免通宵、连续数小时沉浸其中,主动减少算法的持续推送诱导,预留充足时间用于深度阅读、独立思考。只要守住观看时长,不让短剧挤占学习、工作与深度思考的空间,就能大幅降低沉迷带来的认知副作用。

行业提质同样不可或缺。当下,大量流水线短剧,情节套路化、逻辑粗糙,依靠强行反转制造爽感,缺少人物塑造与价值表达,更容易催生简单化、情绪化的思维模式。行业应当跳出唯流量至上的创作逻辑,加强内容审核,减少狗血、低俗、逻辑漏洞百出的作品,打磨叙事质感,打造兼具观赏性与正向价值的精品短剧。

总而言之,短剧的利弊不是非黑即白的命题。不必恐慌式渲染“降智”,也不能忽视长期沉迷的潜在危害。只要合理管控观看时长,持续提升内容品质,短剧娱乐便可趋利避害。

小小遮阳棚 点滴民生情

□温文清



据泉州晚报报道,近期,不少市民发现,中心市区坪山路与宝洲街交叉路口南北两座渠化岛上,两座大型白色遮阳棚悄然竖立,目前,中心市区已有11个路口投用遮阳棚。不仅如此,这些遮阳棚还新增了夜间灯光效果,市民纷纷称赞其“暖心又温馨”。这些悄悄“绽放”的便民遮阳棚,既是交通秩序不断优化的生动缩影,也是城市管理者聚焦“关键小事”的朴素实践,为全面建设海丝名城、智造强市、品质泉州作出了生动的注脚。

从宏大到微观,体现城市治理的新转变。在中心城区渠化岛安装遮阳棚,源于去年泉州两会期间民建泉州市委会的呼吁。去年4月,泉州中心市区首个渠化岛遮阳棚,在田安路与津淮街交叉路口试点投用,不少市民为这个“暖心棚”点赞。随后,市城管局聚焦市民出行需求,选取中心市区10个核心交叉路口,新建遮阳棚设施。大热天在没有任何遮挡的水泥路面等红绿灯,无疑是一种煎熬,而遮阳棚的投

建,精准响应了广大市民的迫切需求。如今,在泉州,从“宏大叙事”向“微观关怀”的民生小事正越来越多,一个遮阳棚、一个口袋公园、一个电子站牌、一部手机游泉州……这些“小触点”,恰恰是市民和游客摸得到的城市温度。

从功能到文化,彰显城市文明的新高度。过去,遮阳棚大多只有遮风挡雨的功能,外观上,空间、安全、美观等有待提升。但是,近两年投建的中心市区11个遮阳棚,均实现了从功能到文化的提升。例如,在设计上,以泉州的海洋文化为灵感,分为贝壳、云朵、流线型三种造型,顶棚采用钢结构与高强度拉膜,既时尚美观又结实耐用。原本毫无遮挡的渠化岛,如今,不仅成为行人舒适的等候区,更成为传播本土文化的“微展厅”。一到夜晚,这些造型独特的遮阳棚就成为夜色中的风景线,有些顶棚配置了投影设备,能投射出东西塔、红砖古厝等泉州元素的影像,让外来游客流连忘返。这些细节里的“温度”,汇聚起城市文明的“新高度”。

小小的遮阳棚,是泉州营造宜居环境、优化公共服务,全面提升城市管理精细化水平的生动体现。它诠释了“关键小事”即是“民生大事”的治理哲学,彰显了城市的人文关怀。这种关怀本身,还可以潜移默化地引导市民文

明出行,减少闯红灯、越线停车等行为,让友善互助、轻松出行成为城市的新风尚。

放眼城市的各个角落,我们还能发现,文明藏于细节,温暖融入点滴。比如,泉州精心布局、精耕细作的城市口袋公园,700多个“小而美”的绿色空间,如同珍珠般点缀在街头巷尾,编织着家门口的“诗和远方”;又如,东湖公园内焕新改造、率先投入使用的新公厕,外观融入燕尾脊等闽南传统建筑元素,与周边园林景观自然融合,实现了实用性与其美观性统一。目前,中心市区已有5座改造完成的公厕正式开放,剩余13座公厕也在加紧施工……在城市治理和更新中,泉州正以“小步快跑”的形式,不断把一个个暖心工程连接到民生的细微触点。

一座遮阳棚,让无数人感受到了城市精细化管理的温度,也成为传播城市文明和本土文化的微展厅,期待“暖心又温馨”的便民遮阳棚,能够在更多县(市、区)推广和投用。它告诉我们,城市的竞争力和吸引力,不总在于经济总量与摩天大楼,也在于民生细节与城市文明,对城市管理来说,这同样是个重要的治理命题。



假招聘真骗钱,没入职先背贷,简历信息被贩卖……眼下,秋招正酣,各类求职陷阱也进入高发期。从“央国企内推”到“招转培”,从“零首付购车”到简历信息倒卖,不法分子的套路不断迭代。

专家提示,凡是入职前要求缴纳培训费、服装费、保证金、资料费的,凡是诱导办理分期贷款参加“岗前实训”的,无论话术多么“人性化”,都应果断拒绝。求职过程中应注意保留聊天记录、协议文本、转账凭证,一旦发现异常,及时向人社部门投诉或向公安机关报案。法律是事后救济的手段,而事前防范才是成本最低、最有效的自我保护。

(工人日报/文 王琪/图)

警惕“避雷文化”助长偏激的社会心态

□曾于里

的公开示众。

意大利作家翁贝托·埃科曾说过一句被反复引用的话:“社交网络把发言权交给了无数过去只在酒吧里喝了一杯酒才开口的人,他们从前很快会被制止,如今却拥有和诺贝尔奖得主同等的发言权。”这句话放在“避雷文化”中格外贴切。就像胡女士遇到的帖子中,摊主被贴上“玩不起”的标签,随后评论区迅速出现“全程黑脸”之类真假难辨的跟评。那些跟进的人,绝大多数没有在那条街上买过一份炸串,也没有和摊主打过一次交道,他们消费的是一篇帖子提供的情绪素材,进行的是一场以“避雷”为名的情绪宣泄,愚不可及却又自以为是。

可以说,当前互联网的“避雷文化”虽然发端于消费者的正当权利,但是在算法、流量和跟风机制的共同作用下,正在助长一种不宽容的、偏激的社会心态——急于站队、急于定性,对复杂情形缺少理解的耐心,不给当事人留基本余地,以伸张正义之名行网暴之实。当这类偏激情绪汇成流量,就可能压垮一个普通人。

检讨“避雷文化”,不是要取消差评,也不是要否定消费者说话的权利,而是要让评价回到评价的位置上去。

“避雷帖”自带冲突属性,互动量远高于寻常内容,平台的算法偏好这

类内容,客观上就是在给戾气提供通道。平台必须调整算法,对带有明显人身攻击倾向的内容打上警示标签,降低权重,收缩其分发范围。针对小微商户申诉能力有限的现实,设置更为简化的申诉入口,避免申诉程序因举证成本过高而流于形式。

每一个参与转发和跟评的普通网友,同样需要正视自己那一句话语的重量。很多人觉得自己不过是敲了几个字,能有多大关系,可一百条带有恶意的留言叠在一起,落在当事人身上就是密不透风的围困。每一家店铺、每一个摊位背后都是具体的人,有具体的生计和具体的承受力。因此,面对一条真假难辨、用词情绪化的“避雷帖”,在敲下评论之前多问一句:“我看到的,是全部吗?我有没有资格对这个陌生人生下判断?”这个自我提醒能拦住许多本不该发出的声音。

评价的权利从来不是孤立存在的,它与说话的责任相伴而生,权利越是被轻易行使,越需要一份审慎。否则,今天被流量围困的是一个炸串摊主,明天就可能是一个普通人;而纵容偏激的社会心态蔓延,我们每个人都可能成为它的下一个受害者。



30元镜片卖到1980元 刹住暴利从重处罚

□孔德洪

批发价30元的多点离焦近视防控镜片,贴上自选商标后零售参考价跳到1980元;采购商想印什么牌子、定什么价,全凭自己拿主意;标签信息残缺,广告话术夸大,四家光学企业被当地市场监管部门迅速立案调查……(10月20日《华商报》)

让孩子看清黑板、稳住度数,是每位家长的本能牵挂。然而,一些商家却把这份牵挂做成了生意,借着家长对儿童近视的焦虑,把普通镜片包装成具备防控功效的“高科技品”,在信息不对称的掩护下狠狠“收割”一笔。多点离焦这一技术原理本有其科学边界,到了营销话术里却被说成“戴上就能控制近视”,涉嫌虚假宣传;而镜片究竟有没有防控效果、效果几何,缺乏统一可核验的行业标准,家长只能凭商家一张嘴判断。

要让近视防控镜片回归功效本身,对贴牌炒作、虚假宣传等乱象的治理是当务之急。对各种违法违规行为,既要依法开展专项整治,更需厘清日常监管的模糊地带,不能只靠消费者擦亮“慧眼”。特别是功效认定这一关键环节,市场监管、卫健、教育等部门要协同发力,对近视防控镜片的临床效果、标识规范、广告话术立起硬杠杠。对标签不合规、虚假宣传等行为,要严肃追责、从重处罚。同时,也要督促行业建立公开透明的功效核验机制,压实生产方、品牌方、线下门店多方责任,让家长买得明白、用得放心。

鉴于不少乱象出在生产端与品牌端之间的贴牌灰色地带,还要推动近视防控镜片实行“一物一码”溯源管理,把出厂成本、技术参数、临床数据一并亮给消费者,让贴牌炒作者无处遁形。

年轻人住进养老院 代际陪伴并非照护

□汪昌莲

记者近期实地探访广西壮族自治区南宁市五象养老服务中心“代际共居”模式试点机构,中心创新推出“以服务换租金”机制,力求破解老年人缺少情感陪伴、青年面临租房压力的民生难题,搭建老少相伴、双向治愈的平台。(10月20日《中国青年报》)

当“00后”的朝气撞上“40后”的暮气,养老院里正上演着一场打破常规的“双向奔赴”。近年来,从苏州的“青银共居”到南宁的“代际共居”,年轻人住进养老院成为一种备受瞩目的新型养老模式。这绝非简单的“以服务换租金”的租赁关系,而是一场跨越代际的双向陪伴与治愈。其精准击中了城市青年“租房难”与老年群体“精神空巢”的双重痛点,在破解民生难题的同时,重塑了温暖的社会连接。

要让这份“双向陪伴”行稳致远,必须守住专业边界与制度底线。代际融合的核心,在于“陪伴”而非“照护”,年轻人的志愿服务绝不能替代专业的医疗与护理。为此,各地在探索中,纷纷设置了严格的准入门槛与退出机制。例如,要求申请者具备大专以上学历、无自有住房,并通过面试与心理测试;同时,明确服务时长与满意度考核,对敷衍“打卡式陪伴”的行为实行退出机制。这些“硬杠杠”,确保了模式不流于表面,让善意能够真正落到实处。

从更深远的社会意义来看,“代际共居”是应对老龄化社会的一次温柔创新。通过构建跨越年龄的社交网络,这种模式不仅盘活了养老机构的闲置资源,更增强了社会的信任与互惠意识。

给员工父母发津贴 “孝心工资”传递善意

□黄梅阁

近日,武汉长盈通光电“每月给员工父母发放孝心工资”的话题引发广泛关注。这项始于2010年的制度已稳定运行16年,正式员工入职满一年,可为父母一方申领津贴,基础每月100元,工龄每增一年每月增100元,上不封顶,钱款直接打入父母银行卡,个税由公司代缴。当前约600名员工父母按月领取,老员工父母最高每月可领1600元。(10月19日《济南时报》)

我们对劳资关系的想象,始终停留在“员工付出劳动、企业支付报酬”的对等交换逻辑里。员工的家庭、父母,始终是这个交换体系之外的外部因素。“孝心工资”恰恰打破了这个延续几十年的默认边界。它跳出了“企业只对员工本人劳动付费”的惯性逻辑,把代际关怀直接嵌入员工的职业成长通道。员工在岗位上多积累一年,不仅自身薪酬有所增长,远在家乡的父母也能同步获得一笔稳定收入。这套设计跳出“多劳多得”的单一激励逻辑,将员工的职业成长转化为全家共享的正向反馈。这种思路,正是企业从管控型管理向共生型治理转型的典型标志。

当然,认可其探索价值,不等于要将“孝心工资”奉为所有企业必须照搬的模板,更不能用道德标尺强制各类市场主体复刻同类福利。企业经营状况千差万别,福利设计要匹配自身营收承受能力。但它提供的启示极具价值:良性劳动关系不该局限于冰冷的等价交换。当企业愿意跳出固有边界,关照劳动者的家庭牵挂,最终收获的信任回报往往远超投入成本。这种跨越代际的善意传递,是打造更有韧性、更富人情味职场生态的有益探索。

本版诚挚欢迎读者来稿,来稿邮箱为: qzwbpl@163.com