

■本报记者 蒋当斌

微博微信使用手册



看台 ■林朵拉

迎新有新招

为了让95后新生提前感受大学氛围，不少高校在暑期推出迎新举措，让学生们提前感受高校氛围。

清华大学新生在家就可上传照片用于制作IC学生卡。为了照顾学生个性，学校还提供“裁剪框”让新生自主设计照片“款式”，并接受专业化妆稍作美化的证件照。北京建筑大学设立了专属QQ群，让学生和辅导员提前“见面”。有辅导员表示，虽然一开始很多人只是拘谨地说句“你好”，但短短一个星期后，大家已成为彼此熟悉的好友，迫不及待地期盼见面了。此外，不少高校亦批准新生提前注册校园BBS，让他们向老生取经，了解校内外的生活。很多新生称，虽然还未入学，但感觉对校园已经非常熟悉。

因周边环境改变，新生入学后出现一定心理压力的情况也不少见。提前让学生熟悉环境，帮助他们建立人际网络，尽可能地令其顺利融入大环境，这些迎新创意真值得称赞。

捧瓜获启示

“你们再批评我，我死了算了。”8岁儿子的一句话，让湖北的朱先生心惊肉跳了好几天。朱先生说，独生子强强在家里是绝对的核心，家里4个老人都围着他转。强强在一家知名小学上学，成绩优异，生性好强。他特别在意的的事儿是下棋，“只能赢，不能输”。前两天下棋输了，强强又开始大哭大闹，朱先生批评了几句，强强就扔出这句话来。

朱先生想了个主意。他特地捧碎一个西瓜以说明生命的脆弱，给儿子上了一堂生命教育课。“人的身体比西瓜还脆弱，生命只有一次，一定要好好珍惜啊。”强强听了连连点头。

孩子太过以自我为中心，家长的“围着中心转”有很大的责任。此番生命教育时机抓得好，点子也不错。但要孩子身心健康，家庭教育的方式也需相应改变。

亲子游受捧

某网站做了个“暑假去哪儿”的小调查，结果显示，家长最想做的事情是亲子旅行，此外，有近半数的家长希望孩子假期能够适度参加一些强身健体、拓展阅历、提高综合素质的项目和课程，只有11%的家长会选择让孩子上辅导班学习文化课。

评论认为，传统的教育观念正在悄然发生变化，年轻一代的父母更希望孩子能拥有一个健康快乐的暑期。尤其是受一些热播亲子真人秀节目的影响，这个夏天体验式特色亲子游路线格外受欢迎。

常有父母为儿童暑期托管发愁，找到个暑期学习班便觉得万事大吉。事实上，没有什么教育比父母的言传身教更有效。珍惜相伴，寓教于乐，会让父母和孩子都爱上暑假的。

窃古籍糊涂

“窃书不能算偷。”孔乙己如是说。但窃书怎么不算偷呢？女硕士胡某从自己所在的高校图书馆陆续“拿”走近400套古籍，其中不乏保存完整的极为珍贵的善本。据了解，胡某利用学校分配给她的整理古籍、建数据库的机会，不时将古籍夹带出图书馆。胡某称，原本打算拿回家慢慢看，为将来评职称、考博士做准备。但多次没评上职称，令她非常生气，“硕士毕业，工作13年兢兢业业，成果挺多的，可我3次没评上职称，没机会了……很窝火。”一赌气，胡某就在网上注册账号，出售古籍。“很背运……”胡某感慨道。

说是赌气犯下的糊涂之举，其实还是心里的贪念在作祟，将一切归咎于“背运”更是无稽之谈。可惜，书读了那么多，还是没有建立健全的心智。

万花筒

爱是自己的东西，没有什么人真正值得倾其所有去爱。但有了爱，可以帮助你战胜生命中的种种虚妄，以最长的触角伸向世界，伸向你自己不曾发现的内部，开启所有平时麻木的感官，超越积年累月的倦怠，剥掉一层层世俗的老茧，把自己最柔软的部分暴露在外。

从小到大，承诺和甜言蜜语都是我的软肋，别说是保质期太短，或者绵里藏针，那又如何，谁叫它们动人又美好呢？尽管知道那只是看起来美丽，但我仍然很享受听到它们当下的当下，就像明知要减肥，可看见醇厚的起司和层次分明的红烧肉还是没办法抗拒。唉，管它呢，先吃下去再说，受点伤害了，不会死就好了。

——廖一梅

夜晚的每个角落，藏着多少倾诉，人们试图用苦衷换一点感动。不如就这么睡了，想念童年里的蝉，记忆里的风，母亲依旧年轻，我们在大街小巷骑自行车，梦的尾声和清晨一样干净。天热不容易受伤，你会很忙，忙到很容易忘记。盛夏不谈其他，这个季节都曾快乐过。

——张嘉佳

曾经说“晚安”，是真的要睡了；现在说“晚安”，可能又刷了一个小时朋友圈。

根据腾讯公布的2015年业绩报告，截至2015年第一季度末，微信每月的活跃用户已达5.49亿，微信已经成为重要的交流工具，接近一半活跃用户拥有超过100位微信好友。几家欢乐几家愁，另一个消息是，《第36次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2015年6月，微博的用户规模为2.04亿人，网民使用率为30.6%，而在2014年12月，微博的用户规模为2.48亿人，网民使用率为38.4%。

在微博与微信同时存在的江湖，什么

是两者正确的打开方式呢？

私人生活发微信 公共话题看微博

在微博诞生之初，80后的媒体工作者王翔每天至少要发一条，而且要刷N遍，但自从有了微信，他就很少在微博里发言，转而围观为主。“微信朋友圈里99%都是自己原创的内容，记录的是自己的生活。”王翔说。

王翔大概是很多微博与微信双料用户的缩影。据腾讯公布的统计，微信用户平均年龄26岁，97.7%的用户在50岁以下，86.2%的用户在18岁到36岁之间。

北京师范大学心理咨询中心宋振韶博士说：“微博是一个开放的平台，而微信是朋友的圈子，两者个性鲜明。”王翔发现了一个有趣的现象，关心国家大事的爸爸喜欢用微博，而经营家族关系的妈妈喜欢用朋友圈。

宋振韶认为，在传播内容上，微博是公共话题的发酵，比如打拐、反腐；而朋友圈里多是私人生活，去哪儿玩了、吃了什么，如果发寻人启事就没什么意义。在传播方式上，微博偏向于单向的信息发布，或许也有互动的功能，如评论、点赞，但更多的还是一个人的分享；而朋友圈是双向的，如果

你发了一条朋友圈没有得到任何反馈，会感到很失落。

宋振韶介绍，心理学上有一个“群体极化”的概念，比如一个群体的平均倾向偏向于保守，内部互动越密切，保守倾向就越强烈。“微博相对匿名，极端情绪的泛滥会更普遍，微博上也更容易出现群体极化的现象，比如粉丝互掐。微信相对不太会出现极端言论，毕竟大家比较熟悉，极端化不如微博。”宋振韶说。

王翔说：“微博的问题在于，大家主要是去看名人，大V说了什么，给一般用户留下的空间不大，我们就逐渐沦为看客。就跟炒股里面的散户似的，最后只会跟风，无法掌握话语权。”

当朋友圈里混入了其他人

身为媒体工作者，王翔的朋友圈里有好几百人，且在持续上升中。朋友圈里就不仅仅是朋友了，有不少是一面之交的陌生人。王翔坦言：“这些人加的时候就对他们设置了朋友圈不可见。”

中国青年报2014年6月19日的一个调查显示，“42.6%的受访者会对一些人屏蔽朋友圈，屏蔽对象除了陌生人(44.0%)，主要还集中在上级领导(27.7%)、普通同学同事(18.8%)和父母亲人(11.6%)等周围人身上”。而自从微信有了好友分组功能，屏蔽这种简单粗暴的方式就有了分类可见的温和版，据说必会分类就是领导和家人。

在母亲节时，朋友圈被各种对伟大母亲的爱与祝福刷屏，有人吐槽，“一群把妈妈拉进朋友圈黑名单的人在朋友圈里疯狂地刷着母亲节快乐”“你在朋友圈里这么孝顺，你妈知道吗？”

一篇调侃文章写道：自从妈妈加了儿子的微信后，儿子的朋友圈都变得特别励志，比如“放假3天，在图书馆，远离生活的烦扰，沉浸在书与知识的海洋，感觉很充实”“身体是革命的本钱，经常锻炼可以保证生理和心理上的双重健康，一起跑步吧”……

还有一篇文章描绘了老板与员工进入朋友圈后，圈里的“画风”都为之大变。来看几组对比：在加老板微信之前，员工的朋友圈是这样的：“什么公司啊！不想干了！天天加班，头发都白了！”而之后是这样的：“午夜的办公室是那么安静、美好，对于写报告来说真是一剂良药，加油！今天争取4点到家！”

宋振韶说：“微信好友分组与人们的需求相关，有的话题适宜真正的朋友之间谈，而有的则是全民可见。”

上文所提中国青年报调查还显示，70.7%的受访者表示微信朋友圈就是自己的“朋友生活圈”，但也有人发现自己的朋友圈已变味儿成其他圈了。最明显的几个

同学会

天一热就觉得是在放暑假

■林特特

学生时代，我的暑假从自制节目单开始。

早在期末考试前，我就将A4打印纸装订成册，封面上手写5个字：“暑假课程表”。

第一页是“电视节目一览”。那时，电脑拨号上网，DVD还没普及，iPad要过好些年才能问世。

而我对电视的兴趣是如此浓厚，浓厚到放暑假前的几个星期，我就会从报刊亭买回《中国电视报》《安徽广播电视台》，把它们摊在桌上，细心研究，通过现有的节目推测未来的节目；还会在晚饭时偷瞄几眼电视屏幕，新闻联播前，总有一些电视台会广而告之各自的“暑期大放送”——有一年，我一天连看了12集电视剧。

及至暑假真的来临，我在当期的电视报上圈圈点点，个别地方直接画五角星，按兴趣排序，按类别搭配，最终，落实到小白本上——那是一份独一无二，汇集了我家能收到的所有电视台的精品节目。

《新白娘子传奇》《红楼梦》《西游记》是老三样。

《天龙八部》《倚天屠龙记》年年换新版。

《刑侦侦缉档案》《一号法庭》总燃烧起我做白领丽人的心……

除了电视剧，旅游类、综艺类、谈话类节目也缺一不可。多年后，当我浏览一家汇集了各类团购信息的网站时，忽然想起我的小白本，想起把国际大辩论赛和《将爱情进行到底》标注了同样五角星的小白本。

除了电视节目，我还列了延伸书单。

我最喜欢的一位老师讲，要想成为一个学识渊博的人，一段时间内就找到一个感兴趣的话题，精研它的边边角角，来龙去脉……于是，我在小白本第二页，列下“图书馆借书目录”，它们都和我爱看的电视相关。

每周一次，我要去一趟厂里的图书馆。

管理员阿姨高颧骨，一丝不苟，从来不变。我第一次打开小白本时，她声音冰冷：“一次只能借两本。”我举着我爸我妈的两个工作证，她无可奈何，“那就4本。”她穿过高大的书架，再回来时，带着三言二拍、金庸、余舒、梁凤仪……它们代表着古代文学、武侠小说、都市传奇。

真的，其实偶然想想死亡，是一件挺好的事情。它可以帮助我们正视生命有限、时间有限这个老生常谈，帮助我们总以为“我们以后还有时间”的沙发上的旅行家，把下一次出行的日子，一笔一画认真地真真写在自己的日程本上。

■茉茉言

沙发上的旅行家



然后呢，过了好久之后，我才发现：啊？原来旅行这件事，对身边的很多朋友来说，都是一件奢侈品。不是说钱的问题，平时我们都在好好工作使劲儿挣钱，更多的情况下，大家都是卡在“没时间”这屡试不爽的好借口上。

比如某同学，摄影师兼图片编辑，喜欢搜集各种旅行图册，对世界各地的风土人情特色景观无一不知无一不晓，后来还特意为了这个个人爱好，成功跳槽到一家著名地理杂志。遗憾的是，貌似到今天为止，除了单位公派出差，他好像还不曾享受过一次真正意义上属于自己的旅行。

沙发上的旅行家，用在这里很贴切吧？

总有一天我会双脚站在那片美丽的土地上，只不过不是现在而已。

怎么说，还真一时说不好，因为我并没有觉得这个问题解决起来很困难。

或者说，它们之所以是一个伪问题，仅仅是因为我们觉得不用着急——反正还有明天。

有次去电视台录影，结束的时候，我一边摘麦克风，一边随口说到过两天要带全家出去玩，把身边的主持人给惊着了，像看着某种外星来客一样追问：“啊，每年都去？你们是怎样做到的？这怎么可能啊？”

那姐姐当时的反应实在是有点吓人，把我一下子吓懵了，莫名其妙地变得很心虚，好像我才是不正常的那个，只好说：“啊？就是，就是把合适去旅行的时间，在年初就写进自己的日程安排里。”然后再生生把下一句“这很难吗”咽回肚子里。

这让我不禁联想到我们从小到大所接受到的，某些听起来很有道理的教育口号，比如“吃得苦中苦，方为人上人”，比如“先苦后甜”，比如“等你考上重点中学/重点高中/重点大学/四级证/六级证……就可以想干什么就干什么了！”

等到好不容易长大以后，我们自己也习惯了照着当年师长们语重心长的口气对自己说：“等我升职了/加薪了/年底了/春暖了/搞定这个项目/拿下这个客户……就可以去旅行/陪孩子/学画画/晒太阳/好好睡一觉玩一玩了……”

似乎，所有的小小心愿，都理所应当等到明天到来之后，再去一一实现。

问题是，明天这个鬼东西，似乎永远

也不会真的到来。

然后，很多梦想，一直到我们离开这个世界，都还依旧只是个梦想。

去年年底，我大部分的工作时间，都窝在书房翻译亚龙先生的小说《浮生一日》，其中有一处，他引用了古罗马哲学家马可·奥勒留在《沉思录》中的名言：“Death is at hand”。这句话直译过来就是“死亡就在手边”，引申义可以翻译为“死亡即将到来”。

但是，联系当时上下文的语境，我又直觉地相信，亚龙他老人家的重点不是说将来，而是在强调“此时此刻”。于是我有点儿晕，只好抓了一个同样搞翻译的美国老头儿问：“你说这个‘at hand’，到底是‘now’现在，还是‘soon’将来啊？”对方微微一笑，对我解释说：“这句话的意思是——死亡就在我们手边，它就在我们眼前，你能看得见它，但同时也知道它还没有到来。”

Bingo！就是这个意思！我们看得到，却也知道它还没到。死亡如此，明天也这样。

所以我们都很容易把心愿放到以后再说。

同样还是在这本《浮生一日》中，还有个故事是关于一位被确诊为子宫癌晚期的老妇人。当她清晰地看见死亡在不远处招手，便开始懊悔自己这辈子都活得不够勇敢，从来不曾试着去维护自己的利益，也一直有过上想要拥有的生活。

于是，鉴于医院预计她还有一个月生命，她计划留出这一年多的日常花销，然后把自己剩余的所有积蓄（虽然只有一点点）都拿出来，让自己模仿着古代英国贵族家庭的传统，去享受一次极尽豪华的欧洲之旅。

遗憾的是，老妇人最终也未能如愿，她在许下这个心愿之后只过了短短几周，就永远地离开了这个不太完美的世界。文中，亚龙先生也反思了他自己对于这位女士离世的意外：“虽然一开始认识她的时候，我就知道她快要死了，但是……”但是，就是和我们这些普通人一样，如此一位存在主义治疗大师，也会一厢情愿地认为，我们还会有很多很多的时间。

说实话，看完这位老妇人的故事，我的心里除了悲痛和惋惜，还升起了小小的庆幸，庆幸我并没有在旅行这件事上给自己留下太多遗憾。同时，也庆幸我可以在距离死亡似乎还有一段距离的年纪，就因为工作的缘由，常常得以有机会，去仔细思考“在死之前还想做些什么”这个大命题。

真的，其实偶然想想死亡，是一件挺好的事情。它可以帮助我们正视生命有限、时间有限这个老生常谈，帮助我们总以为“我们以后还有时间”的沙发上的旅行家，把下一次出行的日子，一笔一画认真地真真写在自己的日程本上。