
目录 CONTENT

▶ 青年评论

- | | | |
|-----|-------------------------------------|------|
| 牟芷阳 | 高中双休：减负还是挑战？ | / 2 |
| 邓雅妮 | 金玉其外勾人心，败絮其中困人魂
——读《围城》有感 | / 4 |
| 刘佳艺 | 破除职场 MBTI 桎梏，雕琢卓越自我 | / 6 |
| 李婧琦 | 时尚的轮回：经典与时代的永恒之舞 | / 8 |
| 程欣雨 | 魏晋名士的精神突围
——读《在深渊里仰望星空》有感 | / 10 |
| 李蓓 | 探店经济：数字滤镜下的虚实之辨 | / 12 |
| 李超然 | 娱乐文化下文艺观的“前世今生” | / 14 |
| 江晶晶 | 破茧而出的东方“智”造
——评国产机器人崛起的“造神”与“祛魅” | / 17 |
| 邓欣雨 | 写尽人性幽暗曲折
——读卡夫卡《变形记》有感 | / 19 |
| 龚嘉悦 | 破局教育内卷，回归育人本质 | / 22 |
| 姚佳乐 | 超越取代，共融未来
——AI背景下的人类教育 | / 24 |

1. 高中双休：减负还是挑战？

牟芷阳

近日，高中双休政策的逐步实施在社会上引发了热烈讨论。政策本身旨在健康身心，减轻学生负担。可细细思索，在休息时间的增加的背后，其实隐藏的是教育体系中更深层次的矛盾。

对高中生来说，双休日的来临无疑是一个令人振奋的消息。长久以来，朝六晚十的作息，让他们深陷睡眠不足、缺乏运动的困境，本就稀少的周末休息时间，也难以真正放松。常常刚到家，还未感受家的温暖，就又匆忙返校。这种“赶场式”休息，不仅不能缓解学生的心理压力，反而会加重疲惫，带来适得其反的结果。

因此，双休日的到来，的确确实为学生们增加了充裕的休息时间，让他们能够享受更多与家人相伴的温暖时刻。家庭的支持和陪伴，能够帮助学生增强心理韧性，从而更好地应对学业挑战。此外，更多的休息时间也让学生有机会丰富自己的课余生活，开阔视野并提升实践能力。同时，双休日也为学生提供了更多自主学习的机会。他们可以有针对性地查漏补缺，提高学习效率。在繁重的学习生活中，双休日似温床，慰藉着每个高中生的心灵。

然而，温床虽好，却容易使人沉溺其中而难

以自拔。双休日政策的实施是否真的能够达到人们所想要达到的效果，减轻学生负担呢？其实这取决于学生的个体差异。对于自律的学生群体来说，双休日是一个难得的机会，通过有条理的规划，他们能够很好地平衡学习与玩乐，真正做到劳逸结合，实现提高效率和缓解压力的“双赢”局面。然而对于那些自律性差的学生来说，双休日反倒会成为“一周中最为放纵的时间”。不分昼夜地打游戏，将本该用来“养精蓄锐”的时间用来熬夜，导致周一回到学校变得更加疲惫，学习效率大打折扣。这种现象不仅违背政策实施的初衷，甚至会加剧学生的心理负担。

更令人担忧的是，这种“放纵”往往会带来一种“死循环”。部分学生在双休日无节制玩耍，导致返校时疲惫不堪，学习效率低下，进而产生愧疚感。为了弥补这种落差，他们会在下一周牺牲更多的休息时间去拼命学习。然而，这种“拼命”只是短时间的自我安慰罢了，在周末又被“打回原形”，最终反复陷入“休息不足—学习效率低—愧疚感爆发—加重压力”的恶性循环，长此以往，便渐渐丧失学习的动力。由此观之，双休日政策的实施是进步，亦是挑战。

该政策也引发了全社会关于教育公平的激烈讨论。大城市学生接触资源丰富，如兴趣课、夏令营等，双休可谓锦上添花。但落后地区学习资源匮乏、师资薄弱，家长关注不足，差距会随时间拉大，“寒门再难出贵子”的担忧并非空穴来风。

纵观整个教育界，在高中实行双休无疑是一个重大改革。它是成功的，是迅速发展的，是撼动应试大山的一把斧头。可它的出现，更暴露了中国教育体系的深层次问题。社会已然在不断进步着，可人们对“成功”的定义，似乎仍对学业成绩偏爱有加。常常是学校、老师、家长“三管齐下”，学生在压力与动力之间寸步难行。不禁让人思考，双休日究竟是真休息，还是会变成“隐形的学习时间”？

双休日政策是教育界改革的开始，它开了一个好头，为莘莘学子谋得喘息的机会，但要想从根本上减轻学生负担，我们仍需努力，要不断出台其他政策优化教育大环境，进而促成良性发展。学校应积极配合，例如在周末开设兴趣课程，不拘泥于应试知识，帮助学生寻找自我。家长更是要打破曾经的固化思维，不再将成绩等同于人生价值，注重孩子的全面发展。只有这样，双休日政策才能有效落实，发挥它应有的作用。

陶行知曾言：“教育者不是造神，不是造石像，不是造爱人。他们所要造的是真善美的活人。”高中双休政策是教育史上当之无愧的又一大里程碑，这预示着社会在教育理念上的打磨与进步，当学生不再成为应试机器，社会的未来才能如火炬般熊熊燃烧，更加光明。

责编 罗奕 苏嗣淼



QINGNIANBIANJI BU

2. 金玉其外勾人心，败絮其中困人魂

——读《围城》有感

邓雅妮

“婚姻是一座围城，城外的人想进去，城里的人想出来。”在翻开这本书之前，我总以为此书是钱老关于婚姻的一些思考，再直白一点也是个爱情故事。可直到我读完这本书才发现，“围城”这个概念好像不仅仅指代婚姻，《围城》这本书也不仅仅是婚姻的琐碎，而钱老所想要表达的内容，所设下的文字游戏之精妙，我的前言几乎可以称得上是冒犯。

以前总不读《围城》，总是觉得自己的年龄与外界对此书所津津乐道的“婚姻”并不相符。初读时，我对于方鸿渐这一人物十分不满，甚至可以称得上是厌恶。我厌恶他对个人感情的处理混乱，厌恶他无所事事却妄想衣锦还乡、谎话连篇，厌恶他自命清高、懦弱不堪。可读着读着，我突然想到，我们，在这个灯红酒绿的社会中打滚的浮躁的我们，又何尝没有与方鸿渐的相似之处呢。如今，互联网走进千万家，网络上人人皆是岁月静好，可是在网络世界中光鲜亮丽的人设背后，又藏着多少个方鸿渐。财富地位化作一支支焦虑的催化剂，不断地刺激着意志不够坚定的

人们，哪怕过去了十多年，我们所焦虑的东西依然和方鸿渐相同。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。”名利也是座围城，琉璃瓦砌的墙令人分外眼红。

除去个人的共鸣，钱老先生的文字功底令人咋舌，书中的明喻暗喻层出不穷，隐晦地将个人的思想公之于众。故事发生于上个世纪三四十年代，一段黑云倾轧的岁月。主人公方鸿渐可以称得上是第一批海归，在归国的法国船上，留学生们愤慨地议论国内局势，恨不得长双翅膀飞回去为国效命，可最后不过是将一片乡愁寄托给麻将——或许沾上了点老祖宗的东西，在闷热的船舱里赌他个天昏地暗。由此可见海归们的爱国之情不过是“高高拿起，轻轻放下”，当年的海归是否真正推动了西学东渐，救祖国于水火，已看似是个不重要的话题了。

先将报国一事放下，这群履历光辉的留学生是否真的满腹经纶也有待讨论。读者们由方鸿渐的视角切入故事，自然从一开始就知道方鸿渐此人的学问不过是绣花枕头，其内里的棉花一碰水

就要大事不妙。方鸿渐从船上牵系到岸上的羁绊——苏小姐，按书中所说是名正言顺的文学博士，甚至还出过书。可是关于她学问的真实性，在后文曹元朗到访以及扇子诗一事都露出了马脚，面对曹元朗左右拼凑、有附庸风雅之嫌的所谓的新诗，连方鸿渐都要皱眉头，苏小姐却分不清诗的好坏。她所作的那首诗也更直接地体现了她的文学水平，更不要提后来与董斜川等人谈诗时的表现。在苏文纨这一人物身上我看到的是认字的大家小姐，而不是女性知识分子的风范。

钱老对留学生漂亮学历名不副实的抨击，我觉得是放在方鸿渐回上海后与苏文纨、赵辛楣等年龄相仿之人的往来这一时间线较长的部分，隐藏在这些知识分子的“谈笑有鸿儒，往来无白丁”之中。早在方鸿渐第一次到苏府拜访苏小姐时，苏小姐就曾调侃过方鸿渐的登报之事，方鸿渐也说这事不过是“春秋笔法”，况报上方鸿渐所修专业之杂，所读学校之多，但凡细想都会觉得其中的博士学位有猫腻。可苏小姐更在意的是方鸿渐的快婿身份，以我个人的理解，这暗示着中上流“知识分子”学问掺杂水分已是稀松平常。这些“知识分子”自欺欺人、相互吹嘘，早就已经是常态。钱老以方鸿渐的语调，将学位比作亚当

的遮羞布，那么这些所谓的“知识分子”根本不论这块遮羞布是真是假，是素色还是花样子，或者只是在用手遮掩呢。

不只是方鸿渐这些年轻人，像方鸿渐的父亲、邀请方鸿渐演讲的校长都对真正有用的知识并不敏感。方遯翁等人是古板的前清遗老以及对知识盲目追捧的愚昧的人们的代表，说到这就不由得感叹新文化运动的空前绝后。对“知识分子”的追崇又何尝不是金玉其表迷了眼，当真正进入到那个圈子才悲哀地发现，不过是绣花枕头腹中空空。

众人提《围城》皆论婚姻，其实婚姻不过是这本书的一部分，不过是生活的一部分。“围城”的真正意义并没有一个准确的标答，不过是各花入各眼，各有各的窘迫与牢笼。看到最后，我明白了钱老先生为什么要塑造这样一个主人公，他懦弱、不学无术、追名逐利、眼高手低，可他是所有在生活中困惑的人的缩影，我们可以通过他看我们个人的生活。或许有了这么一个“绣花枕头”在前，我们能更好地对虚空的荣华“祛魅”，认真审视所向往的“围城”究竟是真理的殿堂，还是海市蜃楼一场空。

责编 罗奕 苏嗣淼



3. 破除职场 MBTI 桎梏，雕琢卓越自我

刘佳艺

随着 MBTI 成为微博热搜榜单上的常客，众多资本嗅到这场心理实验的战机。各种社交媒体发布与 MBTI 相关的短视频，大量品牌商根据 MBTI 开展营销活动，星座 APP 上线“MBTI 加星盘”的双维测算……无疑，MBTI 的这股浪潮也波及了职场，公司将 MBTI 作为面试的一个环节，甚至将 MBTI 作为最终的审判标准；职场新人心仪 MBTI，将它作为“社交货币”。**但在这股浪潮背后，我们是否过度依赖 MBTI？**

MBTI 由美国作家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯在 20 世纪 40 年代编制，它取向 4 个维度进行测试，每个维度有两个方向，组合形成 16 种人格类型。其最初是希望为没有工作经验的女性找到最匹配的工种，从而更好地适应职场环境；能在职场或者生活中帮助人们了解自己和他人的性格类型，增进对不同性格特点的理解和包容，提高沟通效率和团队协作能力。

对于 MBTI 被应用于职场招聘中，不少求职者坚决抵制，认为这样不合理，可 MBTI 真的没有可取性吗？瑞士心理学家卡尔·荣格提出了内倾和外倾、感性和理性、情感和理智等人格类型，

这些理论为 MBTI 提供了重要的理论基础。MBTI 也融合了心理学中的多个重要概念，如功能等级、主导功能和从属功能，更加丰富了 MBTI 的理论体系。这些都印证了 MBTI 应用于职场具有一定的科学依据。

但是 MBTI 是针对大群体做出来的数据统计，只是一种辅助性标志，只能作为参考的一个标准。环境的复杂也造就了人的复杂，我们要承认人的性格的复杂性与四个字母组合成的框架是矛盾的，认可测评的结果和自我的性格特点等有重叠的部分，但并不能完全概括自我。而且 MBTI 测试答题有着主观意识控制，对结果的接受与否亦受主观因素影响，同时 MBTI 测试题内容不一致，一个人做不同测试题时可能得到的 MBTI 不同。有些测试题的问题模糊，这种模糊的概念会导致答题者在理解题目意图时产生偏差；有些题目中涉及的一些观念和行为在不同文化背景下有不同的解读，不同文化背景的人回答时可能会受到自身文化价值观的影响，使得答题结果不能真实地反映个人基于性格的选择，导致 MBTI 测试缺乏严谨性。测试环境的舒适度和干扰程度也会影响答题，如果测试环境嘈杂或者答题者感到时间

紧迫，他们可能会匆忙作答，使得测试结果不能真实地反映其性格类型。所以在一些企业将 MBTI 作为面试的重要甚至是唯一的标准是不可取的。

职场是一个复杂的生态系统，需要的是灵活应变的能力。不管是在与人交流还是在处理工作中，过度强调 MBTI 可能会导致我们陷入自我设置的陷阱。一个自认为内向的人，可能因此回避需要社交的场合；一个感性的人，可能因此不敢分享自己理性的分析。这种自我标签化的倾向反而限制了个人的全面发展。

因此当 MBTI 渗入到职场中时，公司和个人要跳好这个双人舞。公司要以开放的姿态看待 MBTI，可以将 MBTI 作为面试的一小部分依据；也可以将测试结果用在团队的建设上去：在培训发展中设计多元化的成长路径，让每一个员工找到适合自己的舞台；组织跨性格类型的交流活动，让不同性格的员工在碰撞中激发创新的火花；个

人要以成长的态度看待 MBTI，了解自己的 MBTI，更好的扬长补短；正确看待网络热潮，多些思考与探究，不要在网络热潮中迷失自己；明白自信心是自我主体性的基础，独立思考是自我主体性的核心，相信自己有能力解决问题，不断挑战自己，提升自己的自信心，学会独立分析问题，形成自己的见解，不盲从他人，跳出属于自己的精彩舞步。总之，一定要记住，MBTI 是工具，不是目的；是起点，不是终点。

当 MBTI 的四个字母在职场中投下斑斓的光影，我们既不应将其奉为圭臬，也不该全盘否定。它是一面镜子，映照出人性的复杂与多样；是一把钥匙，打开理解与沟通的大门；更是一首未完成的诗，邀请每个人在职场中书写属于自己的篇章。在这个充满可能性的时代，让我们以更开放的胸怀拥抱 MBTI 带来的启示。

责编 金俊志 江志强

4. 时尚的轮回：经典与时代的永恒之舞

李婧琦

时尚，是一场永无止境的舞蹈。随着季节更替、社会进步和时代变迁，它潮起潮落，在每次泡沫消失前，留下它关于美的痕迹。但在每一次风潮的退去后，它总会在不经意间悄然回潮。这便是时尚的轮回，一首由过去流行趋势与现今创造力无形联系编织的长歌。

在深入探讨‘时尚的轮回’这一议题之前，我们首先需要理解“轮回”这一文化符号本身。时尚——时代的风尚，说明时尚本就应该与时代一起潮起潮落，正如三国演义开篇所言“话说天下大势，分久必合，合久必分。”时尚的轮回亦是如此。

在 20 世纪 40 年代的二战时期，为了适应战争时期的紧张氛围并响应物资节约的需求，功能性和简洁化的衬衫裙与军装外套应运而生。随着当战争的钟声渐远，50 年代的优雅正式的高腰裙来寄寓对社会稳定秩序重建的期冀。紧接而来的 60 年代民权运动与变革，自由艳丽的 A 字裙与花衬衫成为反叛权威和传统的标志。在舞台的最后，70 年代的嬉皮士们穿着牛仔裤和皮夹克，与 80 年代的高跟宽肩年轻人们一起，在电吉他声中闪亮登场，用强烈的剪裁风格和奢华设计挥舞着他

们的反物质主义旗帜，高歌着他们热血澎湃的自由精神追求。进入 90 年代，40 年代的极简主义又以 T 恤、运动鞋的新形式重土归来，传唱着实用主义的大道至简，追求简单、高效和舒适的生活体验。

来到我们身处的 21 世纪初，全球化与快时尚融合了各种文化元素，形成了混搭的时尚风格。消费文化和信息时代中诞生的快时尚，让时尚的轮回高速迭代。上个月可能还是北欧极简风的奢华内涵，这个月可能就是中式的沉稳大气；今天可能穿着新潮古朴的新中式，明天可能就是活力满满的多巴胺穿搭。

于是我们不禁发问：为什么时尚会有这样的轮回？

原因多种多样，其中一个最柔软的因素是源于人类社会对过往时代的怀旧情结。在每个世代的文化语境中，总有一种对过去的向往。年轻一代会通过媒体、电影、社交平台等途径接触到过去的时尚潮流。随着时间的推移，这些曾经被视为过时的元素，因其独特性和历史意义而重新被接受。复古和怀旧情怀已经成为一种文化消费趋势，它们不仅仅是对过去时光的回顾，更是一种

文化认同的方式。人们在选择和欣赏这些复古元素时，往往是在寻找自己身份的一部分，或者在想要和某个时代、某种情感产生共鸣。例如，《哈利波特》的重映不仅让观众重温旧梦，还为电影市场注入了新的活力；“老祖宗严选”的高级配色在视觉上给人复古美感的同时，也帮助我们跨越时空与先人审美共鸣。

从消极的角度来看，这可能是一种创新局限的穷途末路。尽管设计师们不断尝试突破，创造出前所未有的作品，但“真正的创新”并不容易。每一个时代都有其独特的审美标准和文化特点，但这些设计在审美、面料、剪裁等方面的局限性，往往会导致一定程度的“回归”现象。随着科技和材料的进步，新的面料和剪裁技术不断涌现，但传统的服装款式、经典的剪影和永不过时的设计元素，却依然能够在人们的衣橱中占据一席之地，造成一次又一次时尚轮回。

从另一个角度来看，这或许是消费主义驱动的结果。在全球化和消费主义的背景下，时尚已经不单纯是个人审美的表达，它成为一种全球范围内的大众文化现象。消费者对新潮流的追逐，往往是由市场驱动的，而市场又会通过制造新的需求来激发消费。于是情非得已，时尚品牌和设计师们往往不得不在设计上做出某种程度的“回归”，通过重新推出经典款式或复古元素来满足消费者对“经典”的渴望。

此外，时尚界的周期性也与季节、年度流行

趋势密切相关。由于数字化时代的到来，社交媒体和在线平台成为时尚信息传播与消费者互动的重要渠道。消费者能够通过网络迅速了解全球时尚动态，从而推动时尚的迅速更新和回归。因此而产生的“快时尚”品牌成为时尚更新速度加快的有力证明。这种快速更新与不断变化的流行元素，促使我们不断回顾过去的潮流，造成“人生代代无穷已，江月年年望相似”轮回感。

无论时代如何轮回更迭，上述三方面的讨论总是围绕着一个不变的核心要素：经典的美是永恒的。

其实看似直觉派艺术背后，蕴含着最原始、最本质的美学逻辑。直觉美感和逻辑美学的共同浇筑下才铸就了美跨越时代的永恒。比如前文复古情怀论述中提到的每一块复古色的点缀都是对比色的碰撞；每一次中性色调的和谐都是视光学的魔法。而年度流行颜色如探戈橘、长春蓝等能唤起情感联想与丰富体验的原因正是它们符合人类生物本能的色彩倾向。恰如人类艺术经典《蒙娜丽莎的微笑》或者是自然界中螺纹的每一年生长，甚至是叶片伸展的弧度，都符合数学逻辑中斐波拉契数列的黄金比例一样，一切的一切都是直觉与逻辑之间难以置信的巧妙结合。

时尚，时代的风尚。无数经典的美成为时代浪潮中永恒的每一位琴键，一次又一次地有序结合，一遍又一遍地为美颂曲。我们有幸步入这座乐堂，聆听这首美的无限轮回之曲。

责编 金俊志 江志强



QINGNIANBIANJIUBU

5. 魏晋名士的精神突围

——读《在深渊里仰望星空》有感

程欣雨

乱世如墨，却衬得星辰愈发明亮。魏晋，这个被战火与瘟疫撕裂的时代，恰似一口深不见底的古井，而那群仰望星空的魏晋名士们，却在井底绽放出最耀眼的光芒。他们的故事，不是英雄史诗的宏大叙事，而是关于人性、自由与尊严的永恒宣言。当我们翻开《在深渊里仰望星空》这本书时，在历史的尘埃下，照见的是现实的一面明镜。

建安七子的慷慨悲歌、竹林七贤的放达不羁、三曹父子的文采风流——这些被历史镀金的标签，掩盖不住他们作为凡人的脆弱与挣扎。陈琳的“没脸没皮”，便是无数名士的无奈缩影在乱世中，尊严往往是最先被剥夺的奢侈品。他们不是不食人间烟火的神仙，而是在泥泞中跋涉的凡人。虽是如此，他们却又偏偏能在尘埃里开出花来。这种在绝境中依然保持的精神追求，让他们的生命焕发出异样的光彩。

在这个最苦难的时代，他们以生活的动荡为代价，打破了社会与家庭套在脖子上的枷锁，真正成为一个“人”。在他们之前，做人要守“规

矩”，在循规蹈矩里磨灭自我的个性，在忠义守孝前压抑自我的情感。但是在他们的那个时代，却完全不同，他们不追求荣华富贵，追求的是精神的永恒。在对凡俗的反抗中，有的坠入尘埃，有的成为绝响，他们曾经想保持精神的高傲，却又偏偏得在鸡零狗碎和尔虞我诈里谋求生存，我们看到他们的浪漫，他们的无奈，他们的挣扎甚至自卑，但正是因为这些，才让他们变得更加真实，更有距离感。英雄被重新定义，脱离了道德模范的标准，高高在上的偶像模板开始变成了鲜活的，值得尊敬却无法复制的个体。于是有了横槊赋诗，却终于壮志未酬的曹操，有了昔年垂柳感叹，却愿意遗臭万年的恒温。

曹氏兄弟的恩怨，是这部历史大戏中最令人唏嘘的篇章。曹植，这个被命运宠爱的天才，才高八斗的他却因天真与骄傲在政治的角斗场上节节败退。他的才华横溢，反而成了困住自己的金丝笼。他像一只骄傲的孔雀，在权力的丛林中开屏，却不知这美丽的羽毛正是他的致命弱点。而曹丕，这个被历史贴上“阴鸷”标签的帝王，

何尝不是一个清醒的悲剧者？在裂缝中共存，戴着枷锁前行，他已烂熟于心。他深知人生的无奈，却依然在失望中保持微笑，在绝望中寻找希望。这种近乎残酷的清醒，或许比曹植的天真更为动人。曹丕的乐府诗，字字血泪，却又不失优雅，正如他的人生，在重压下依然保持着最后的体面。明末清初的王夫之赞扬读曹丕的乐府诗像是在“张月之野，冷风善月，人世陵器之气淘汰俱尽。”也许他的才华不及他的弟弟曹植，但他仍在每个孤枕难眠的深夜苦苦练习，用努力弥补才华不能及的境界。

魏晋名士们的伟大，不在于他们创造了多少传世佳作，而在于他们在最黑暗的时代，依然保持着对精神自由的执着追求。他们不是简单地反抗礼教，而是在动荡中寻找生命的真谛。嵇康的《广陵散》中，有对生命的热烈讴歌；阮籍的《咏怀诗》里，藏着对世俗的冷眼旁观；陶渊明的《归去来兮辞》，则是对精神家园的深情守望。这些作品不仅是艺术的巅峰，更是灵魂的呐喊。他们在乱世中寻找美，在绝望中创造希望，用文字和音乐构筑起一座精神的避难所。

在这个物欲横流的时代，我们何尝不需要这种精神突围的勇气？当我们被996的工作制度压得喘不过气，被房贷车贷逼得焦头烂额，被社交媒体的喧嚣淹没时，是否也该学着魏晋名士，在深渊中仰望星空？不是逃避，而是在认清生活的

真相后，依然保持对美好的向往。我们或许无法像他们那样放达不羁，但至少可以在繁忙的生活中，为自己保留一片精神的净土。

当我们细细品味这些历史人物的故事时，会发现他们每个人都是一面镜子，照见我们内心最深处的渴望与恐惧。曹植的骄傲，何尝不是我们每个人年轻时的写照？曹丕的隐忍，又岂非我们在职场中不得不戴上的面具？而阮籍的放达，嵇康的刚烈，陶渊明的淡泊，都在提醒我们：在世俗的洪流中，如何保持内心的独立与自由。

这些魏晋名士们，用他们的人生诠释了什么是“诗意地栖居”，什么是“精神的贵族”。用他们的人生告诉我们：真正的自由，不是外在的放浪形骸，而是内心的从容不迫。他们或醉或醒，或歌或哭，或仕或隐，但始终保持着对生命本质的思考。在这个信息爆炸的时代，我们比任何时候都更需要这种精神的定力。当我们被各种成功学洗脑，被消费主义裹挟时，不妨想想这些在乱世中依然保持清醒的灵魂。

当我们合上这本书，或许会明白：生命的意义，不在于你拥有多少，而在于你在失去一切时，依然能够保持内心的光芒。这才是魏晋风骨留给我们的最宝贵遗产，也是我们在当下这个时代最需要的精神养分。让我们学会在深渊里仰望星空，在黑暗中寻找光明，在浮躁中保持内心的宁静，笑对人生。这，或许就是阅读这本书最大的收获。

责编 王玉宝 江志强

6. 探店经济：数字滤镜下的虚实之辨

李蓓

随着社交媒体的盛行，当代人的消费观念正在经历着前所未有的数字重塑：旅游前先搜索打卡攻略，用餐时先浏览博主推荐，购物时则需参考网络测评。互联网正悄无声息地浸透着我们生活中的每一寸角落，我们会因为网友的打卡美图而种草某家店铺，也会由于博主的踩坑视频而避开他们口中的消费雷区。这场始于分享欲的行为艺术，已逐渐蜕变为商业文明的赛博图腾，跟随打卡去消费，已成为当下的常态。

尤其对于餐饮行业而言，同行之间的竞争日益激烈，众多商家不惜斥巨资打造独特的店面装修，以满足顾客拍照打卡的需求，并期望借此吸引流量，跻身网红打卡地的行列。然而，前段时间一家以日系美学风格走红的餐饮店，却出人意料地贴出了“禁止人像摆拍、禁止使用闪光灯”的告示。无独有偶，江苏的一家咖啡店也发帖“劝退”那些以拍照为主要目的的顾客。越来越多的餐饮店开始摒弃依赖网红打卡所吸引来的短暂且浮躁的流量效应，转而通过设立标识、制定规矩等，为打卡行为划定了明确的界限。

探店打卡是一种网络博主通过实地体验后，

以文字、图片或视频等形式分享其真实感受，为大众提供消费参考的行为。许多探店视频与笔记凭借其真实性与亲和力，为消费者与店铺之间搭建了一座畅通的沟通桥梁，帮助众多消费者选择到了自己的心仪之店，极大地缩减了他们的尝试与犯错成本。而近期国家多部门联合发布的新一批职业信息中也正式纳入了生活服务体验员等28个新工种，这也标志着众多探店博主将正式获得官方职业认证，成为名副其实的“生活服务体验官”。

不可否认，探店打卡在一定程度上缩减了供需双方之间的信息差，既帮助消费者拓宽了选择，也有助于商家突破圈层，挖掘新的机遇。但随着越来越多探店博主的涌入，探店行业不免变得有些鱼龙混杂，“流量红利”渐褪，一系列行业问题也逐渐暴露在大众眼前。部分博主沦为营销傀儡，视流量为圭臬，将味觉体验异化为表演脚本，盲目吹捧乃至欺骗消费者，给钱就夸上天，不给钱就抹黑，严重影响了消费者的判断，导致顾客的实际体验落差大，最终不仅不能给商家带来红利，反而会使其负面口碑迅速传播，招致反噬。

同时，过度打卡还会扰乱门店运营，影响其他顾客的体验。例如，某个店铺爆火后便会吸引大量人群争相打卡，这导致只想安静享受的顾客不得不时刻避让镜头，以免成为他人的照片背景板。更有甚者，假借探店之名行蹭吃蹭喝之实，甚至将此作为创作或娱乐的新模式。而店家为了不错过那些可能降临的“泼天富贵”，不得不应对众多的“伪博主”，从而也增加了经营成本。鎏金餐具盛装的或许是预制菜的工业化滋味，斑驳砖墙见证的多是快门声而非倾谈话。当越来越多商家因过度打卡被迫悬挂“禁拍令”，当大众开始对探店博主不再信任，这场流量盛宴也逐渐显露出狂欢面具下的疲惫褶皱。

然而探店经济也并非全然弊病，我们不能因为其存在问题便一棒子打死其对各行业的推动作用。探店经济就如同数字时代的商业翻译官，那些真正深耕行业的体验官让老字号的陈香在慢镜头里苏醒，市井小店也借九宫格蜕变为美学符号，他们既为传统行业按下了数字化转型的加速键，也为实体商业打开了新的消费潜力，让流量密码与人间烟火在镜头中相拥。此番官方给探店博主盖章认证，既是正名，也是规范，这个行业需要的不是猎奇的放大镜，而是专业的解剖刀。随着“生活服务体验员”正式成为一个社会职业，那么如何发挥探店行业更深层次的价值，则需要

各方共同思考。

皮之不存，毛将焉附？面对探店博主可能带来的双刃剑效应，商家更应把重心放在如何提高自身产品和服务的核心竞争力上，让流量能够栖居于品质的枝桠上，警惕偏离根本、一味追求网红流量的陷阱。而探店博主则需要引导真实的口碑传播，避免夸大其词或刻意贬低，以精益求精的态度雕琢每一条内容，争取为消费者提供值得信赖的指南。

归根到底，探店打卡只是营销手段的一种，而维系顾客的根本始终在于优质的产品和舒适的顾客体验。餐厅的禁拍告示引发社会热议的背后，实则是消费群体对过度符号化的集体反刍。在这个信息洪流时代，从业者唯有立足长远，扎实地做好核心工作，稳健前行，才能避免短暂流量浪潮之中的速兴速衰。

生活之美终究要穿越数字滤镜的折射方能抵达本真。图像堆砌成景的社会生活中，人们容易陷入数字化符号化的怪圈，一味追求朋友圈的光鲜亮丽，但生活的真谛却往往藏于未被镜头捕捉的瞬间，而非囿于九宫格之内。因此，在模式化打卡分享之外，我们不妨学会适时放下镜头，让眼睛成为取景器，在数字滤镜的虚实之外，寻回那份未被像素化的生活实感。

责编 熊若霖 苏嗣淼



QINGNIANBIANJIUBU

7. 娱乐文化下文艺观的“前世今生”

李超然

“一切公众话语日渐以娱乐的方式出现，并成为一种文化精神。我们的政治、宗教、新闻、体育、教育和商业都心甘情愿地成为娱乐的附庸，毫无怨言，甚至无声无息，其结果是我们成了一个娱乐至死的物种。”这是三十多年前尼尔·盖曼在《娱乐至死》中对工业时代泛娱乐化的社会状况所进行的批判。

正如书中的预测，当今的社会条件下，娱乐媒体的迅速发展使得大众对于社会的认识发生了异化。机械复制时代下，人们更加依靠传播媒介所带来的信息的感官刺激，对于知识、文学艺术的认知与观念也发生了进一步的解构与重构，在娱乐产品大大丰富的今天，人们的文艺观、对文化艺术的看法也发生了演变。与此同时，经济全球化的发展促进信息的全球传播，文化也在全球泛娱乐化的趋势下依靠强有力的传播载体达到了传播主体的政治目的。

文艺观是指人们对于文学艺术的看法。从马克思主义观点来看，经济基础决定上层建筑，作为社会意识领域内的文学和艺术是依托于一定的社会存在产生的。再从马斯洛的需求层次理论

来看，随着生产力的发展，生产关系、劳动关系的结成，人的生理、安全、社交、被尊重的需求在劳动分工的过程中得到满足，对文学艺术和娱乐的需要则是为了满足更上层的需求而存在，即自我实现需求。因此，笔者认为，从古至今，人的文艺观的形成是以自我实现需求为基础的，即使到了今天，对于娱乐文化、文学艺术的创作与需求也是以自我实现为标准的。

从近代西方历史来看，人的自我实现要追溯到西方社会脱离宗教的控制、认识到人本身，也就是从文艺复兴开始。文艺复兴时期之前，西方社会以宗教生活为中心，一切娱乐活动围绕宗教来进行，文学艺术的发展是停滞呆板的。文艺复兴时期，人们开始正视人本身这一文化主体，人文主义精神的发展，人的现世幸福得到重视，人的美、生活的美成为艺术的主题。虽然这一时期的艺术作品还是以宗教神学故事为主要创作题材，但画家在绘画中对人物的描绘是以现世的人为蓝本，同时，在这一时期，文学艺术不仅单以“侍神”为主要功能，艺术家以及富有者将自己的容貌事迹融入文化作品中，与神人伟人并列，

希望借助艺术的光辉为后人所瞻仰，**艺术不再是工具，它成为一种精神的载体，是创作主体对永恒的追求，达成自我实现、成就自我价值的手段。**

提到文艺复兴，就一定会想到美第奇家族。美第奇家族是文艺复兴时期的主要“艺术赞助人”，与其同名的电视剧介绍了这一家族的“发家史”，结合文艺复兴的时代背景来看，剧中有宗教思想与人文主义的冲突，有时代下人物内心的撕裂与斗争。那个时期的艺术作品夹杂着艺术家对生命的讴歌、对美好的留恋、对生活真挚的热爱，人们通过艺术作品找寻人生真谛、实现自我价值，人文与艺术在人对美、对自我的追求中焕发了不一样的光彩。这个时期，人们渴望通过艺术作品抵抗消逝，在这一维度实现永恒，满足自我实现的需要，虽然其作品题材是对神的敬畏，但其中是对人自我的不懈追求。正如传世名作《蒙娜丽莎》，观赏者或感佩于达·芬奇的高超画技，但真正让人震撼的是作为文艺复兴时期的代表，他用画笔所描绘的永恒的人文艺术和不变地对自我实现自我价值的追求。

人文艺术的觉醒可以对标至中国魏晋南北朝时期，这一时期，文学艺术在其单一的工具功能上表达了作者对美和自我价值的追求。《兰亭集序》中，王羲之阐述了乱世之下文人对永恒的追求。随着经济的发展，艺术不仅仅是工具，人们的文艺观在时代背景的驱动下形成与发展，从工具器物之用观念到人们对自我价值实现追求的载体。

文艺观随着人们对自我的认识出现而出现，

对自我价值的追求而发展，对自我的实现与满足而进一步演化。当代社会，随着生活环境的平稳运行和科技的迅速发展，人文主义的发展和媒介的私有化，人们对于文艺的要求从对自我永恒转向更加关注当下个人的精神生活，自我实现这一需要侧重于自我满足的实现。文艺产品大大增多，人们从过去创作的主体转为“分享的主体”，在文学艺术中找到自己所认同的观点，通过不断地“摄入”实现价值观上的自我满足，通过认同感的不断建立实现自我价值的解构与建构，于是，娱乐、故事、文化是个人的影射，文艺服务于人，是创作者价值观的反映，也是受众对自我价值满足的实现。自我实现这一需要在当代的嬗变是社会文艺观变化的原因与反映，而这一文艺观会导致两个非常重要的社会问题，一是社会的泛娱乐化，二是社会个体极端个人主义的出现。这两点在《娱乐至死》中作者也十分强调。

其一是泛娱乐化，当大众的精神文化追求成为自我满足，那么传播主体的传播内容导向将进一步贴合大众的欲望与价值观，一切公共话语以**大众认同为导向**，所有的知识、文学、艺术，在城市文明迅速发展的今天，都必然只能以一种碎片化的方式满足最广大群体的精神需求，社会受众在一种群体无意识的状态中被迫成为所选择信息的接受者和所接受观念的分享者。传播媒体用最具有“流量”的方式传播信息，在满足大众精神需求的形式基础上传播价值观，这样的做法使得文化的各个领域渗透着娱乐的色彩，在整个社会掀起了“泛娱乐化”的潮流。

当文学艺术为满足大众的精神追求而存在，大众文化即“俗文化”就成为社会主流，文学艺术为受众的心理满足、精神满足而生，整个社会在无意识、在必然性中走向了“娱乐至死”。在这样文艺观的指导下，在泛娱乐化的社会下，我们的精神家园被渐渐腐蚀，而历史虚无主义也极易在社会传播中潜滋暗长。

其二，在以追求自我满足为侧重点的自我实现过程中，文化受众容易走向极端个人主义。当传播媒介在经济发展过程中得到极大丰富，每一位社会媒介的拥有者都是社会文化的接收者和社会文化的创造者，在各种传播媒体用庸俗的方式向受众提供文化的精神满足的同时，受众也在各种信息中选择、表达，在主客体的互动交往中完成个人价值观的解构与重构。传播扩大、社交扩大，我们接触的世界看似在扩大实际在无限地缩小，碎片化的社会生活方式为每一位媒介拥有者建造起一座信息茧房，我们在自己选择的精神价值的影响下一步步成长，看似获得了很多，但实际上仅仅获得自己想获得的、自己想认同的和

自己可以满足的。所谓的“个性”超过了共性而存在，每个人认为自己获得了个性的全面发展，实则走进了个人主义的牢笼。当在媒介中被认同的价值在社会生活中得不到回应，我们就渐渐脱离了现实的社会交往、互动，发展出极端个人主义的思想倾向。

当前网络上的各种“……文学”，它们以所谓推崇自我发展、个性发展为主题，满足不少受众对自我价值实现的满足，而这种社会思潮正是以个人价值掩盖了其精致利己主义的本质。

“因为开放，所以封闭。”将艾伦·布鲁姆所写的《美国精神的封闭》中所提出的观点放到泛娱乐化时代下，对人们文艺观变化所导致的个人主义的分析，可以进一步看到文化与传播的异化。

人们对于娱乐、文化的看法一直都是以自我价值的实现为目标，随着社会的发展进步，人们文艺观的侧重点发生了改变，在新的对文化需求的基础上，如何正确认识娱乐文化，防范社会群体“娱乐至死”，依然值得我们每一个人深思。

责编 熊若霖 苏嗣淼



QINGNIANBIANJIBU

8. 破茧而出的东方“智”造

——评国产机器人崛起的“造神”与“祛魅”

江晶晶

2025年中央春晚的舞台上，当杭州宇树机器人穿着喜庆的大花棉袄以0.8秒完成了360度手臂回环接回抛出去的红手绢的动作时，社交媒体瞬间沸腾。2025年3月，当特斯拉Optimus宣布首批量产机器人下线时，深圳前海某产业园的发布会同步打出“中国版Optimus”的巨幕广告——优必选Walker S1在投影中流畅组装新能源汽车电池，台下观众的手机闪光灯连成星河。国产机器人一时间被推向了“造神”巅峰，“中国智造站上世界之巅”的欢呼刷屏社交媒体。然而，在这场狂欢的聚光灯下，你是否察觉到了神坛下的裂缝与阴影？

2025年2月，深圳某养老院20台陪护机器人集体“罢工”事件，撕开了技术神话的华丽外衣。这些标榜“情感交互”的机器人在连续工作48小时后，竟对老人说出“检测到生命体征消失”的恐怖误判——而厂商宣传手册中的“97%准确率”，后缀小字注明“在25℃恒温实验室环境测试”。这种选择性披露，与当年网红主播夸大带货数据的伎俩如出一辙。光鲜的发布会数据与真实场景的落差，让一个尖锐问题浮出水面：我们

究竟在为何欢呼？是真正的技术突围，还是一场精心编排的“造神”狂欢？

当我们拨开层层迷雾，真相便明晃晃地浮出水面。北京某实验室标榜“100%国产”的机械臂，运动算法竟嵌套着波士顿动力的开源代码。上海智元AgiBot登上《时代》周刊封面，标题为“模块化革命”，却无人关注其核心算法开源率不足12%的专利风险。杭州宇树科技宣称H1机器人量产成本降至18万元，但供应链人士透露其磁编码器芯片仍依赖德国AMS紧急空运。这些荒诞的事实让我们不得不警惕：新一轮的“技术造神”运动，正在批量制造皇帝的新衣。

为什么会出现这场“造神”狂欢呢？《乌合之众》里早已给出了答案。“群众从未渴求过真理，他们对不合口味的证据视而不见。假如谬误对他们有诱惑力，他们更愿意崇拜谬误。”是我们自己选择了闭上眼睛，丢掉理智与思考，加入了熙熙攘攘的人群，我们的声音里是别人的声音的影子，我们充满了氢气兴奋地飞上了天，却忘记了地上还需有人牵线。

当“攻克卡脖子技术”“全球领跑”等宏大

叙事成为群体兴奋剂，理性的技术认知便让位于情绪化的数字崇拜。北京某高校机器人实验室主任坦言：“现在企业来谈合作，第一句话必提‘能否三个月做出春晚级 demo’——这和寺庙求速成佛法的香客有何区别？”政策需要标杆印证“制造强国”的战略成效，资本渴求故事支撑万亿估值，公众则在技术狂欢中寻找民族自豪的情感出口。国产机器人的神话建构，本质上是多重欲望的合谋。

“凡事都要脚踏实地去作，不驰于空想，不骛于虚声，而唯以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度做事，则功业可就。”李大钊先生话语的回响在百年后的今天仍然震耳欲聋。

而当我们实现了对这场“造神”狂欢的“祛魅”，国产机器人的发展又该何去何从？深圳逐际动力在其发布的《云南电网巡检机器人 2024 年度报告》中为我们给出了一种答案。除了成功攀爬 47 座铁塔的辉煌战绩，这份报告也详细记录了 11 次跌落悬崖的失败案例。这种“带伤疤的技术叙事”，或许能成为破除“造神”迷思的解药。也许可以试着进行一场“透明度革命”？要求企业核心部件供应链图谱，督促早日实现“真正”的国产化。不妨推动机器人制造走向广大民生切实需要的领域，如家务劳动、消防救援、地震救援等等，让机器人走下“神坛”，与人民群众打成一片，让国产机器人走我们自己的路，

做有中国特色的“东方智造”。

不可否认的是，国产机器人所取得的成就值得国人的掌声与欢呼，但是我们不能选择性地遗忘成功前所走的“99 步”，更加不能在“99 步”时就沾沾自喜，在人海的呼喊中迷失了自我，而忘却了还需精进的事实。神秘的“东方智造”应卸下“神”的“面具”，在展示重大的进步与飞跃的同时，也愿意袒露脆弱，认识不足，走到人群里去，也是走进国人们的心里去。我们不应该只是一个看客，我们也该有自己的声音，既能为“东方智造”的成就而欢呼，做他们前行路上的股股动力源泉，也能包容“东方智造”的瑕疵与不足，成为他们走得更远、更扎实的后盾。宁愿痛苦，不要麻木，不要选择性遗忘，希望有一天我们也能大大方方地表示：这不是我们的黑历史，而是我们的来时路。

正如古波斯诗人鲁米所言：“伤口是光照进来的地方。”不管是政府、企业还是人民群众，每一个你，每一个我，都是鲜活的个体，都有自己的灵魂与声音。也许当我们不再一味地追求“赶超”他国，而是专注于自我的超越，清醒地理解与接受这一路上的每一次尝试与跌倒，国产机器人才能真正完成从“造神”到“成人”的蜕变。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”主动戳破光鲜的泡沫，方能在全技术革命的茫茫大海中，找到属于中国智造的永恒坐标。

责编 王玉宝 江志强

9. 写尽人性幽暗曲折

——读卡夫卡《变形记》有感

邓欣雨

荒诞的情节设计和冷静的语言叙述共同构筑出对生活的真实写照，而人性之幽暗曲折在其中被显露无遗。合上书页，窗外明媚的阳光在视线内跳动，却丝毫没有驱散看完《变形记》的悲戚和恐惧。

《变形记》揭露了一个隐晦而可怕的事实：利益至上的社会中，当亲情彻底被物欲裹挟，“家人”最终只是利益的代名词，和谐美满只是建立在利用关系上的脆弱表象，珍视和厌弃或许就在一念之间。亲情自古以来的崇高美好印象被犀利地戳穿，在金钱社会中变得不堪一击。

格里高尔的以甲虫形态暴露在众人面前后，曾经看似幸福稳定的家庭秩序已开始悄然崩解：父亲粗暴地挥舞手杖，立即将格里高尔赶回房间，全然不顾儿子死活。与此同时母亲打开窗户让自己冷静，而妹妹在黄昏时送食物已经是最“善意”的举动，无人去尝试询问格里高尔的情况，默认了他已经听不懂人话。格里高尔一旦不再提供经济价值，便在家庭中被剥夺了“人”的尊严和权

利，从外表到内核都被视作低贱的虫子。过去源源不断的金钱供给构成了他与家庭之间唯一的情感纽带，而断开之后便不再有人真正在意他的感受。因此书中就呈现了以格里高尔和家人的两种隔离状态：一种是将他死死限制在房间内的物理阻断，另一种是人与虫之间无法沟通交流的精神隔阂。格里高尔被围困于双重囚笼中，无比巨大的生存恐惧感一次次袭来，仿佛自己下一秒就会被抛弃，而事实正是如此。当一家人重拾工作自食其力，便对儿子的恢复彻底失去希望：不再提供食物和打扫房间，甚至要将他赶出家门。曾经的顶梁柱任劳任怨养活一家人，而现在一家人却无法容忍一个人，这是何等的凉薄与悲哀！

资本主义制度下，利益至上的观念根深蒂固，人性的扭曲和异化触目惊心，所有人都不过是金钱的奴仆。我想到《我的叔叔于勒》中，菲利普夫妇在得知亲人于勒真实的经济状况后，避之如洪水猛兽的情形。又想到《了不起的盖茨比》中，痴情的盖茨比与利益虚荣为特征的畸形社会格

格不入，一心追求的情人在纸醉金迷的诱惑下变得面目全非，自己也最终沦为时代的牺牲品。资本主义文明统治下，许多作品都不约而同地表现出对现有价值观念的质疑，和对人性扭曲异化的批判。在阅读这两部作品时，我同样为其中人与人之间冷漠感到悲哀，但都不及《变形记》带来的冲击之大。盖茨比努力跻身的上层阶级世界离我们普通老百姓未免有些遥远，于勒曾经的挥霍无度也为菲利普夫妇的冷漠提供了原因。而《变形记》设置的背景无疑最贴近普通人的生活：一个普通的四口之家，一个辛勤工作的顶梁柱。因此情节的荒谬并没有减轻阅读过程中带来的真实感和沉浸感。亲情被明码标价，失去神圣的光辉，恐惧和无助感进而从格里高尔转移到读者身上。

书中不仅揭露了主人公家人亲情丧失的异化，同样展示了格里高尔本人在高压生活下的“异化”，拓展了文本的解读空间。这是一种人性的被动扭曲。

变成甲虫后，格里高尔的没有首先惊讶于自己的身体状况，而是心急火燎地想赶上班车，担忧自己迟到的后果，不顾身体的变异极力向经理解释。格里高尔完全荒诞的逻辑却以超乎寻常的理性开始执行，与周围人的反应形成鲜明对比，这仿佛在暗示他已然沦为资本主义的劳动机器。在资本主义世界中，最普通的劳动者没有被宽容的权利，只有永远的剩余价值利用。繁重的工作内容和上层领导的极度施压，最终将这个可怜劳动者压榨成“非人”，身体状况在保住自己的工

作面前不值一提，作者在书中以主人公内心独白的方式，对资本主义向劳动者施加的压迫展开强烈控诉。其次，格里高尔在家庭中的自我定位也发生了异化。在家中，格里高尔的付出被视作理所当然，得不到积极的情感反馈，过高的责任感和道德感使他甘于接受奉献者的身份，甚至对自己的单向牺牲“感到自豪”。哪怕被家人粗暴对待至濒死，他仍然“带着满心的感动和爱”想起他们，甚至坚信自己应该消失。极度缺乏家人正向反馈的格里高尔以自我幻想来弥补这一缺失。虫化的他艰难开门时，幻想家人都在鼓励自己；妹妹送完食物后迅速锁上房门，分明是厌恶恐惧的行为，却被他解读为善解人意。不断地自我规训和蒙蔽最终将自己异化为一个劳动机器，情感需求则完全被忽视了。格里高尔的异化固然有社会压力和家庭环境的原因作祟，但也给当下之人敲响了警钟：不是要批判甘愿奉献的精神，而是不提倡麻木且缺失自我的付出。这是主体性缺失的体现，也会是灾难的开端。

压抑、沉闷、阴暗无光，揭开平和稳定虚假表象后，这便是格里高尔的家庭给我的印象。书中展现的《变形记》中主人公在虫化后，父权制家庭的本质显露无遗，同时成为滋生人性暗面的温床。

作者卡夫卡一生都笼罩在父亲的阴影之下。父亲的精神控制造成卡夫卡性格上的自卑敏感，他把对父亲的恐惧和控诉宣泄于作品之中。《变形记》中便塑造了一位专制残暴的父亲形象。格里高尔无法工作后，父亲穿上工服，完全掌握了家

庭事务的主导权力。压迫之下的家庭生态令人窒息：妹妹想“买饮料”意图缓和家庭紧张氛围，父亲“斩钉截铁”地否决，家人便不再敢提起；母亲和妹妹打扫房间出了岔子，于是所有人都要承担父亲的怒火……卡夫卡在书中安排了几次父亲“驱赶”格里高尔的行为，父亲居高临下，儿子仓皇逃窜，可怖感和压迫感流溢于纸上。这样的家庭环境中，家庭成员出现人性异化变得有迹可循，父亲的意愿无形中成为家庭指令。母亲担忧儿子，但是来房间探望的前提条件竟是“看不到他”，想维护儿子尊严时总是因为畏惧丈夫

而退缩。妹妹为了得到家长更多肯定，一开始悉心照料哥哥，独立之后不再需要哥哥证明自己的价值，便第一个提出将其抛弃。书中的父亲更享受“父亲”这一身份带来的地位和尊严，而非真正替子女着想，同样是“利益至上”观念的变体，这何尝不是一种人性的扭曲？

荒诞情节与理性批判交织，勾勒出人性之幽暗曲折。格里高尔，一个失去了使用价值的人类，一只被嫌恶唾弃的甲虫，孤寂而绝望地爬向死亡的长夜，留给读者无声的心灵震撼和对人性异化的永恒沉思。

责编 金俊志 江志强

10. 破局教育内卷，回归育人本质

龚嘉悦

在近期的教育改革中，双休政策向高中的推行成为备受瞩目的焦点。浙江杭州高一、高二年级全面停止周末返校；江苏扬州、南通等地高一、高二双休，高三调整为单休；湖南师大附中宣布实行周末双休制，全国多地高中也纷纷开始掀起双休“浪潮”。这些举措如同一颗颗投入湖面的石子，激起千层浪，引发了社会各界广泛的讨论与思考。

从政策层面来看，高中双休政策的推行是对教育本质的回归，也是对学生权益的有力保障。早在2009年教育部印发的《关于当前加强中小学管理规范办学行为的指导意见》中就明确指出，“不占用学生法定休息时间加班加点或集体补课”，其中就涵盖了普通高中。多年来，在高考成绩的重压下，一些高中学校将双休变成单休，甚至变成“月休”，尤其在毕业班更为突出。这些看似“为你好”的合理安排，实则是一些违反规定的行为。如今推行双休，是对过去违规行为的拨乱反正，让高中教育生态回归正常轨道。

对于学生而言，双休政策带来了多方面的益处。其一，它缓解了学生长期以来在学业上遭受

的身心压力。据统计，高中生平均睡眠时间仅6.5小时。长期处于高强度的学习状态的他们，不仅身体疲惫不堪，心理更承受着巨大的压力。《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书显示，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中高中生为40%。双休政策的实施，让学生有更多时间休息和调整，能够以更饱满的精神状态投入学习中，从而提高学习效率。其次，双休为学生提高综合素质创造了机会。高中阶段是学生个性发展和价值观形成的关键时期，除了学业，他们还需要在其他领域探索和成长。学生可以利用双休时间参加社团活动、志愿者服务、体育锻炼等，丰富自己的人生阅历，得到全面的发展。

然而，双休政策在推行过程中面临着诸多挑战，其中以家长的担忧与反对最为明显。一些家长担心双休会影响孩子的学习进度和高考成绩，认为在高考竞争激烈的大环境下，多一天学习时间就多一分升学的保障，担心孩子在家学习缺乏学习氛围，容易受到电子产品等外界因素干扰，难以自律学习。甚至有家长表示，高中双休是在“胡搞”，会耽误孩子的前途。

尽管家长的担忧并非毫无道理，但从长远来看，双休政策与学生的成长和发展并不矛盾。一方面，学习成绩的提升并非单纯取决于学习时间的长短，更重要的是学习效率和学习方法。长期处于疲劳状态的学生，即使花费大量时间学习，效果也未必理想。相反，正如列宁所言：“休息是为了更好地工作。”适当的休息和放松能够让学生保持良好的身心状态，从而激发学习动力，提高学习效果。另一方面，培养学生的自律能力和自主学习能力本就是高中教育的重要目标之一，而双休为学生提供了锻炼这些能力的机会。与其为孩子的学习担惊受怕，家长们不如好好引导孩子合理规划时间，制定科学的学习计划，培养他们的自我管理能力，帮助实现育人的目标。

为了更好地推行高中双休政策，需要学校、家庭和社会三方协同合作。学校方面，学校要加强与家长的沟通与交流，向家长宣传双休政策的意义和目的，解答家长的疑惑，传递正确的教育

观念。同时，学校可以为有需要的学生提供校内自习、锻炼服务，开放图书馆、实验室等资源，满足学生的学习需求。家庭方面，家长要调整心态，克服焦虑情绪，积极配合学校工作。要关注孩子的身心健康，引导孩子合理安排双休时间，鼓励他们参加有益的活动。此外，家长还要以身作则，为孩子营造良好的家庭氛围，培养孩子的自律能力和责任感。社会也应承担起相应的责任，为学生提供更多有益的活动场所和资源，如博物馆、科技馆、青少年宫等，丰富学生的课余生活。

高中双休制度的实施标志着教育改革向前迈出了关键步伐。它正在颠覆着“唯分数论”的传统思维，有效舒缓教育领域的过度竞争，对推动学生综合素质的提升起到了至关重要的作用。虽然在实施过程中会面临一些困难和挑战，但只要学校、家庭和社会各方携手共进，共同努力，就一定能够让双休政策落地生根，让学生在健康、快乐的环境中成长，让教育回归“育人”的本质。

责编 熊若霖 苏嗣淼



QINGNIANBIANJIUBU

11. 超越取代，共融未来

——AI背景下的人类教育

姚佳乐

2025年2月巴黎AI峰会召开，中国带来了Deepseek，一个足以和美国ChatGPT相媲美的AI语言助手。随着Deepseek的出现，我国许多单位都闻风而动，相继安装。公务员系统，医院服务，微信聊天软件，高校APP……随处可见Deepseek的身影。AI的气息无孔不入。和人类相比，AI逐渐展现出强大的竞争力。就高校而言，Deepseek提升了学校的办事效率；就学生而言，仅仅根据AI就可以写出一篇优秀的论文，无需老师的指导；有什么难题，AI也可以随时解答，无需再“俯身倾耳以请”。这一系列现象让社会上越来越多的人担心AI是否会在未来取代老师，从而彻底改变整个教育行业。

“AI学伴可以24小时在线陪伴孩子，孩子有任何问题都可以随时询问，没有任何压力，不用担心问题是否愚蠢，也不用担心需要听几遍才能明白。孩子对学习的兴趣和自信得以维持。”这是AI的优势，但……难道仅凭这些，AI就能代替人类老师吗？

“师者，传道授业解惑也。”然而，老师的

价值远不止于传授知识，更在于对学生精神上的引领和人格上的塑造。教育心理学家古诺特博士曾深情地说：“在经历了若干年的教师工作之后，我得到了一个令人惶恐的结论：教育的成功和失败，‘我’是决定性因素。”人类教师不仅拥有成熟的价值观和丰富的情感体验，还具备一定的同理心和人际交往能力，这些光芒与温度并非冰冷机器所能传递。教师在教育中扮演的不只是知识传递者的角色，更是学生人生观、价值观和世界观念的引领者。100年前，北大教师陈独秀、李大钊用信念做根基，引领方向；以笔为武器，披荆斩棘。铁肩担道义，妙手著文章，他们用自己的行动，为中华崛起抛头颅、洒热血，引领无数青年为中华民族复兴而奋斗。彼时中华儿女，一身热血，满怀激情，正是曾经伟人之扩影。

今时今日，师亦引徒，徒亦继师。“长大后我成了你”是周云丽最深情的告白。周云丽，出身贫寒，是华坪女高为她开启了免费的求学之路。毕业后，她放弃了县城稳定的教师编制，毅然回到她的山区母校——华坪女高。那是因为，周云丽

的内心早已镌刻下了对张桂梅老师的感激和追随。张老师曾信誓旦旦地说过：“教育是改变命运的唯一钥匙。”而周云丽希望将这把钥匙传递下去。曾经的学生，如今成了教育的先锋。所以啊！人类老师拥有人工智能所无法代替的特质，老师是富有感情和智慧的活生生的个体，懂得在潜移默化中将优秀的品质融入教育，从而实现教书育人的目的。因此，在育人教书层面，人工智能终究无可跻身于主导之流。

然而，进步是没有完成时的，科技洪流必将进军教育行业。马化腾曾说：“人工智能不是机器取代人类，而是人类加强自身智慧的工具。”AI 一举打破了教育资源壁垒，让每个孩子都能享受到最优质的学习辅导；AI 通过智能排课、资源调度，提高了学校的管理效率；AI 节省了备课时间，代替了批改作业、制作 PPT 等重复性工作，让老师能将更多的精力集中在对学生的关爱、唤醒和鼓舞上；AI 通过对海量数据的分析处理，为不同类型的学生提供个性化学习内容……《红皇后假说》中曾道：“在这个国度中，只有不停地奔跑，才能停留在原地。”时代的车轮滚滚向前，AI 已经全方位渗透到人类的各个方面，这一大势不可逆转。

但是，我们也不能回避 AI 带来的伦理和法律问题。随着 AI 技术步步深入社会根蒂，其在中带来的影响也逐渐深远。多所高校学生完全使用 Deep seek 完成作业，自主思考能力弱化；部分公司引进 AI 智能技术，大批工人下岗，就业市场受到冲击；各种平台非法收集个人信息，倒

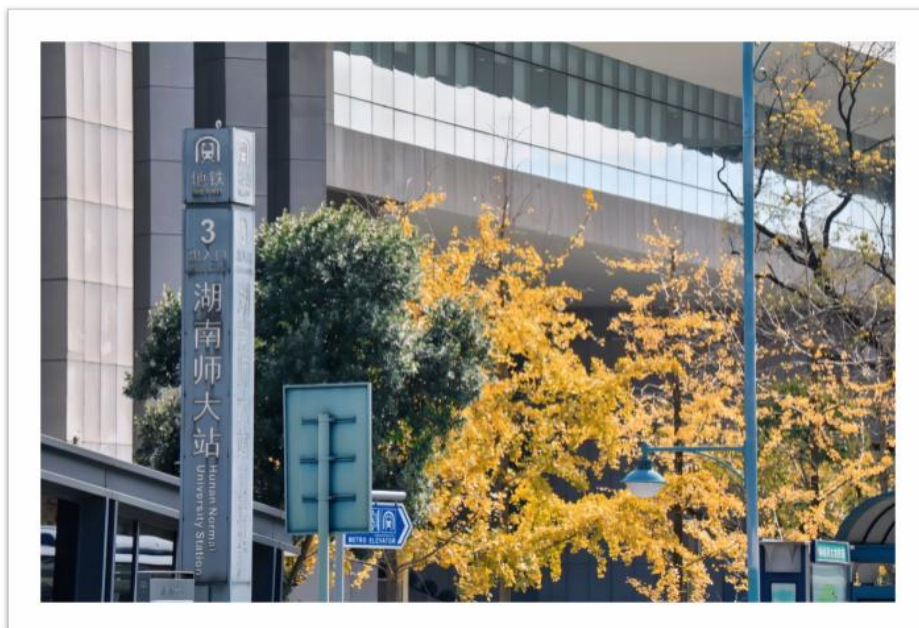
卖盈利，个人隐私泄露；不法分子利用 AI 技术，诈骗的手段越来越高明……如何正确利用 AI？如何控制 AI 的发展方向？如何让 AI 更好地服务人类？这一系列问题在近年来引发了越来越多的思考和探讨。毫无疑问的是，这些疑难杂症都需要我们在永恒的求索中发掘出路和未来，确保这把双刃剑远离人类之脖颈，而开辟出人类之光明。

人工智能赋能教育，加快了我国从教育大国向教育强国迈进的步伐。习近平总书记曾强调，中国积极推动人工智能和教育深度融合，加快发展伴随每个人一生的教育、平等面向每个人的教育、适合每个人的教育、更加开放灵活的教育。是 AI，让这一切变得都有可能。“没有谁能像一座孤岛，在大海里独居。”AI 技术的发展不仅仅是一个人、一个国家的事，AI 技术的硕果也不能仅仅被一个人或一个国家所独享。巴黎 AI 峰会上再次强调：AI 技术必须是“开放、包容、合乎道德和安全的”。中国 DeepSeek 公司让更多同行燃起希望，你可能只需要几千万美元（而不是几千亿美元）即可跟上 AI 前沿的步伐。DeepSeek 已经证明“所有国家都可以成为人工智能的一部分。现在，全世界都在追赶。”所以，面对人工智能发展的机遇和挑战，国际社会应携起手来，倡导智能向善，深化创新合作，让人性与科技在教育的风帆之下引领新方向，共同构建人机互协的美好未来。

责编 金俊志 江志强

▶ 青年评论

HNNU YOUTH MEDIA



本版责编：青年编辑部

版式设计：视觉艺术部

本期 2 版 总第 8 期

2025 年 3 月 25 日 星期二



QINGNIANBIANJIBU