



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年3月29日
星期日

你有多久没发朋友圈了

“武大的樱花好美啊！”那么快，春暖，花已开。武大樱花开了，我们身边的樱花、桃花、杏花、玉兰、丁香、海棠花，也都热热闹闹地开了。往年，大家都会呼朋唤友去赏花，然后，各种相见于“朋友圈”。

今年春天，情况有点特殊，出门的人少了，很多人都是“云赏樱”，但是，发“朋友圈”的人也越来越少了，这就有点奇怪了，宅在家的我们可是有大把时间啊，换作以前，我们可以发心灵鸡汤啊，可以发一日三餐啊，可以发读过的书，追过的剧啊。

可是，朋友圈里安安静静，家里的神兽们日日在眼前晃悠，我们这些曾经的晒娃狂魔，也视而不见，我们把朋友圈设置为：朋友仅三天可见。我们自己不晒，也谢绝别人参观。从前，多么活色生香的朋友圈，现在冷冷清清。

当然，微商们例外，他们从早到晚，不眠不休，霸占了半壁江山，我自己因为职业的原因，也会发一些硬核广告，但是，人贵有自知之明，做微商也一样要爱惜羽毛，你酌情发一些，是工作所需，生活所迫，情有可原，你刷屏，轰炸朋友圈，就让人忍无可忍了。

据说，微商泛滥，是许多人对朋友圈心理抵触的原因之一，而另外一个更重要的原因，是对网络安全的担忧，我身边多半的朋友，从来不在朋友圈晒娃，理由简单直接，“不安全！”“朋友圈”不再只是朋友的圈子，这里鱼龙混杂。

很多人，我已经想不起来是怎么加的微信，但是，某一天，你会被她吓一跳，比如，你兴高采烈出一趟国，晒几张阳光沙滩、海鲜大餐的照片，于你，这是记录美好的生活瞬间，她却突然挥起崇洋媚外的大棒槌，在朋友圈里一顿喊杀，让你不寒而栗。

也有一些人，你满怀热情地加了她的微信，天真地以为，“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”不想，青山绕绿水，而你只是空气。多么尴尬！人气作家丁墨说：“在这个城市，我们不谈感情，只讲交情。”你品，你细细品吧！

微信之父张小龙说，微信是一个生活方式，他本人极力信奉极简主义，信奉简单就是美，但是，现在，10亿用户的微信朋友圈，已经枷锁重重了，尤其在年轻人眼里，微信朋友圈已经很“无聊”，很“无趣”了，喜欢玩的，喜欢新鲜事物的，都去刷微博，刷抖音了。

可是，朋友圈，到底是我们一路追随了这么多年的老朋友啊，我们怎么舍得与它渐行渐远呢？

怀念朋友圈里那些可爱的日常

当然，我们也不是完全不发朋友圈。

小神兽们过生日，老人的寿辰，结婚纪念日，这些闪闪发光的日子，我们抑制不住喜悦，也会追求一下仪式感，发一下朋友圈，撒一把狗粮。毕竟《小王子》里关于仪式感的那段话，太深入人心了。

“什么是仪式感？它就是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”那些充满仪式感的日子，那么美好，那么重要，如果不发朋友圈记录下来，万一忘掉了呢？翻看以前的朋友圈，我到现在都后悔没给女儿小时候多拍一些小视频。

但是，《小王子》的作者圣埃克苏佩里说，“使生活如此美丽的，是我们藏起来的真诚和童心。”比起隆重的日子，就我个人来说，我其实更喜欢看那些充满人间烟火的可爱日常，喜欢那些洋溢着真诚和童心的小欢喜。

我从前的一位同学，在老家的镇上生活，是一位已经中年发福的胖乎乎的护士姐姐。她每天早早去田野间跑步，油菜花开了，路边清澈的河水，三五成群的白鹭鸟，她和小伙伴们的比V大头照，有时间她都会发出来，在朋友圈笑咪咪问一声早，我每次看了都觉得亲切，可爱，都会点赞。

我也尤其喜欢，远方的亲朋好友，七大姑八大姨们，做了一道道家乡的藕炖排骨、剁椒鱼头、辣椒小炒肉，热气腾腾地上传到朋友圈，那份寻常日子的安宁，踏实和满足，也总叫人感动。

身边还有一位心灵手巧的朋友，宅在家的日子，她自己手工缝制了许多儿童口罩，又熨帖又别致；她还翻出家里边边角角的布料，缝制了许多漂亮的手工香包，惊艳了整个朋友圈。连我这样动手能力极差的人，都跃跃欲试，计划着东施效颦，哪天去三孔桥布料店买一些漂亮的花布回来，跟她学缝缝补补。

去年有一期《奇遇人生》的采访，周迅和阿雅去探访一位阿尔茨海默病患者的妻子，独居山间的老人。活在当下的老人乐观的心态触动了周迅。节目组说，在我们的生活里，很多人其实是抗拒日常的。他们宁愿点外卖，也不愿自己做饭；宁愿请保姆，也不愿自己打扫卫生；宁愿打两局游戏，也不愿和亲人多聊天。我们总是认为，好像需要把这些时间花在所谓更重要的事情上，才是有意义的。其实并非如此。敢于直面琐碎的日常，其实需要非常坚定的力量，和乐观

谢谢还留在朋友圈的你们

□ 舒平



前两天，《人民日报》夜读栏目的一篇文章写道：“不知道你是否注意到，我们的微信好友越来越多，朋友圈动态的点赞却似乎越来越少。”不只点赞的少，发朋友圈的也少了，把朋友圈设成朋友仅三日可见的，却越来越多了，为什么会这样呢？也许，每个人心中都有一座孤岛，但总一定有船愿意驶到你的身边。也许，你不是最优秀的，也不是最有趣的，但你是独一无二的你，是真诚，充满童心的你，这样的你，我满心欢喜，欢迎你来到我的朋友圈。

的人生态度。

叫外卖，请保姆，打游戏，当然都可以，各人生活方式不同而已，但是，宅在家的时间越长，我们是不是越认清了一个事实，我们自己亲手做的饭菜，比外卖好吃多了！麻烦是麻烦一些，但是，吃得健康，放心，开心啊！

我还特别喜欢我的一位同事，她把家里的阳台收拾得像一个小花园，摆上孔雀蓝茶几，下午的时候，坐在茶几边，看书，喝茶，晒着暖暖的阳光，侍弄花草，每次她发圈，也总叫人看了暖洋洋的，很舒服、很美好。

这些普普通通、可可爱爱的日常，多么希望在朋友圈里能经常遇见。

没有人是孤岛，欢迎你来我的朋友圈

还有一些人，是从来不发朋友圈的。唯一有变化的是他们的头像。

知乎上有个关于头像的问题：“一个人频繁换头像是什么心理？”一个最高赞的回答是：“脾气不能随便发，头像可以随便换。”什么时候，我们连表露自己的情绪，都要这样小心翼翼呢？

“人心齐，泰山移。”“青山一道同云雨，明月何曾是两乡。”“山和山不相遇，人和人要相逢”……在国内疫情最严峻的时期，许多国家第一时间伸出援手，如今，中国投桃报李，与全球人民同舟共济，共抗疫情。这些写在援外抗疫物资上温暖美丽的诗句，也在朋友圈里流传。

转发的人，我其实并不熟悉，但是，毫不犹豫地点赞。

没有人喜欢道德绑架，也没有人喜欢别人指指点点，说三道四，但是，那些感动人心、积极向上、充满正能量的动态，为什么不赞一个呢？

之前我们一直在说的安全感，有一些的

确实是网络安全问题，也有一些，是我们自己给自己设的心理藩篱。在朋友圈，不信谣不传谣，有公德心，有同理心，有正义感。不以善小而不为，不以恶小而为之。这些都是我们自己的选择。

那些做微商的朋友，实在狂轰滥炸到忍无可忍，我也会屏蔽，但是，真的图文并茂，有营养有温度的微商，我也会点赞，也会用实际行动，鼓励一下，支持一下。

罗振宇在跨年演讲《时间的朋友》中说：“每一个行业都应该知道：消费者为你支付的不仅仅是钱，还有时间。未来，在时间这个战场上，有两门生意会特别赚钱：第一，就是帮别人省时间。第二，就是帮别人把省下来的时间浪费在那些美好的事物上。”

这些都是经验之谈，做微商的朋友，实在应该好好揣摩，并学以致用，不然，辛辛苦苦发了一堆乱七八糟的广告，都被屏蔽了，等于是花了宝贵的时间做了无用功。为什么不给自己，也给别人留一些美好，干净、舒适的空间？

前两天《人民日报》夜读的一篇文章写道：“没有人是孤岛。”我们在现实生活中不能没有朋友。喜欢我们的人，我们都应该好好去珍惜。所以，谢谢朋友圈里还愿意给我点赞的人。你点的每个赞，我都很喜欢。

我们也要特别珍惜那些还愿意发朋友圈的人，他们不是我们的亲人，他们无条件接纳你，愿意让你看见她家的孩子，愿意让你看见她的一日三餐，愿意分享她的喜怒哀乐，她是对你多么放心，我们也要珍惜这样全然信任你的她。

也许，每个人心中都有一座孤岛，但总一定有船愿意驶到你的身边。也许，你不是最优秀的，也不是最有趣的，但你是独一无二的你，是真诚，充满童心的你，这样的你，我满心欢喜，欢迎你来到我的朋友圈。