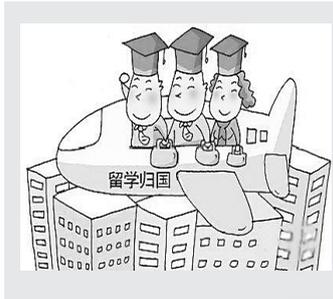


今日声

2016年,我国海外人才回国率已达79.4%,较10年前增加48个百分点。

中国正迎来新一轮海归大潮。日前,BOSS直聘发布了《2017海归人才就业创业报告》。报告显示,互联网科技行业已成海归就业首选,海归创业集中于教育培训、电子商务、生活服务等领域。海归创业呈现年轻化,近七成创业者在30岁以下,海归应届首份工作的平均实际薪酬为7306元。(北京晨报)



“每天不是上学就是兴趣班,一周排下来将近10个兴趣班,总觉得自己的人生受到了限制。”

记者收到了一摞五年级小学生的内心独白,有烦恼、有辛苦、有疑惑不解……这些作文是一群五年级小学生最近写的随堂作文,题目为“流水账”。从这些“流水账”中,可以看出孩子们对学习的复杂情绪。而这些“成长的烦恼”,也写进了家长的心坎。(钱江晚报)



50.1%的受访者认为近年来国产奶品质越来越好了。

中国青年报社社会调查中心对2005名受访者进行的一项调查显示,75.7%的受访者对国产奶的信任度有所提高,其中22.8%的受访者表示对国产奶的信任度大幅上升。奶制品的质量一直是社会关注的焦点。随着国家对乳制品行业的大力整顿和奶制品行业生产制造流程的不断升级和发展,当下国产奶已经成为更多国人的选择。(中国青年报)



医生的角色、医院的管理、医疗数据的获取与使用等都是技术在推进中存在的难题。

近年来,人工智能与医疗的结合催生了很多创新创业机会,也给医疗就诊带来了新的体验。不过,医疗这个门槛高、环节多、问题复杂的行业,也是与人工智能的结合、应用中最为特殊的领域。(中青在线)



态度新闻

你是不是患上了“社交网络囤积症”?

症状——

关注N多公众号,收藏了一堆“好文”

在那个常给自己定阅读计划的年代,望着书架上一本本还没有拆封的书籍就会很焦虑。而如今,许多人换了一种方式,那就是微信收藏了一大堆“好文”,总是想着等有时间就去仔细阅读。同时,微信里关注了N多公众号,权威媒体、吃喝玩乐公众号,再到美文、电影推荐等各种服务号……总之,手机在手,出行不愁,无所不知。但是,每天点开微信,未读消息却有一大堆,这意味着那些你关注的公众号根本没有时间阅读。

有网友就表示:“关注近百个公众号,有的是自己主动发现的,有的是朋友推荐的,觉得挺实用。当初关注时,总是想着比如在一周之内获取某种知识、失眠时不至于那么无聊、聊天谈资不再那么干瘪……总感觉一不留神,就会错过点什么。可是慢慢觉得,搜集那么多信息也未必用得上。”

像这样囤货的网友不在少数,电脑空间被各种收藏、下载塞满,从高口碑电影、到高收视的电视剧、高品质动漫,还有马甲线修炼秘笈、穷游攻略等等,纷纷止步于保存,不在乎如何拥有。念着“反正总会用到,先留着再说”,于是内存加了又加,硬盘挤了又挤。

并发症——

囤群、囤公号、囤状态,囤积各种社交网络信息

其他症状还有诸如:你是否从来不舍得删除聊天记录,导致微信吃掉一半内存,常常可用空间不足;一有空闲时间第一反应就是掏出手机,无限次地刷朋友圈、微博,生怕错过任何信息;无论朋友圈、微博,还是QQ空间,所发的状态从来未删,总觉得那里有逝去的青春。其实看看也不过是今天帮宝宝投票,明天毕业聚会、参加婚礼、晒旅游自拍……专业潜水多年,加了无数QQ群、微信群,却从不说一句话,也不退群,各种莫名其妙的聊天群、发红包群、同学群、代购群,其中多数人又不熟悉,最重要的是,你忙到根本没空聊天;微信、QQ里30%以上的人忘记叫什么,10%的人根本就不认识。

有网友表示,有些人加好友的时候没

有标记清楚,平时又没有互动,时间一长根本记不住谁是谁;一周有八回“您的表情包已满,请清理后再添加”……症状还挺像?恭喜你,患上社交网络囤积症八九不离十了。

药方——

不能为自己所用的信息,都是身外之物

什么是囤积症?在不停添置新东西的同时,即使是无关紧要的东西也不舍得扔掉,导致囤积了大量没用的东西,有人甚至因此无法正常生活。心理学家说,这其实是一种心理疾病,学名叫强迫性囤积症,俗称“囤积狂”,从其词源来看是指“无节制囤积的兴趣”。

最常见的囤积症比如没用的东西舍不得扔,各种办会员卡,柜子里塞满了衣服,还是忍不住买买买。不过,网络时代,除了实物囤积,许多人也在悄悄囤积许多看不见的东西,比如信息。

对信息囤积症患者来说,“反正已经留着了,以后有的是时间可以看”成了致命伤,相比“会不会错过什么历史消息”更令人担心。专家表示,“在囤积信息的时候,人们总是不止一次地预设它们会发挥作用,却不曾意识到,人们为未来囤积的保存欲,早已超过现在所需的拥有。并且,大多数情况下,人们囤积后的用户体验,也远不及当时收藏的实用感。”不能为自己所用的信息,都应视为身外之物。

囤积带来安全感。心理专家认为,患上社交网络囤积症的人们。根本上还是害怕被发现“这个东西我没看过、没听说过、没见过”,于是不停地攒好友、攒消息、攒聊天记录、攒电子书、攒文章。但是,实际上并没有时间去消化它们,碎片化阅读根本不能有效地取代专注地集中学习与阅读,于是焦虑感等负面情绪不断积累。

专家表示,不要小看这种“病症”。有时候,越囤积,越匮乏。轻度患者可参考日本杂物管理咨询师山下英子推出“断舍离”概念:从现在开始做减法。断绝不需要的东西,舍弃多余的废物,脱离对物品的迷恋。此外,克制自己的欲望,静下心来。用心对待你现下拥有的每一个物件、每一件事、每一本书,久而久之你会变得有序、平静。另外,减少消耗在微信上的时间,增加浏览网站和书本阅读也是解决的方法。



资料图片

谨防网络“囤积症”伤财劳神

囤积症学名叫强迫性囤积症,俗称“囤积狂”。而与网络生活相伴的则是“社交网络囤积症”的出现,比如,关注各式各样公众号,电脑空间被各种收藏、下载塞满,从来不舍得删除聊天记录,无论朋友圈、微博,还是QQ空间,所发的状态从来未删,等等。

其实,这些不舍得丢弃的东西,用处很少。在我看来,这些所谓的拥有,在于保存,而无关于有用,在一定意义上讲,就是一堆“垃圾”。

“社交网络囤积症”有两大公害。

一则伤财。因为这些东西越积越多,手机容量有限,变得慢慢吞吞不说,或许一时心血来潮就购买新电脑、新手机,值得吗?

二则劳神。现代社会,囤积与安全感有关,且信息囤积会给人添加几分惰性,当发现这些囤积信息怎么也看不完时,还会诱发焦虑和自我效能感降低等负面情绪。

防范“社交网络囤积症”伤财劳神,一方面应学些“断舍离”思维,借助相关解释,断是对于那些自己不需要的东西不买;舍是处理掉堆放在家里没

用的东西;离是放弃对物品的执著,让自己处于宽敞自在的空间。我们在打理自己的网络空间或者精神世界时,未尝不需要秉持“断舍离”,以让空间丰盈起来,让自己的内心丰富起来。

另一方面则应该养成良好的生活习惯,以及科学使用网络社交媒体的习惯。如心理专家所言,静下心来,用心对待你现下拥有的每一个物件、每一件事、每一本书,久而久之你会变得有序、平静。同时,减少消耗在微信等新媒体上的时间,增加浏览网站和书本阅读,或者多走进现实生活,与大自然来个亲密接触等等,也未尝不是纾解之道。

从根本上而言,减少废旧物品的烦恼,终究要靠个人,在消费时,不妨多一些“这种东西是否适合自己”这样的追问,或许就能少一些废旧物品处理上的烦恼;同样,在网络空间,也应牢记“不能为自己所用的信息,都只能是身外之物”,多一些理智,就会避免陷入利用起来麻烦、删除干净不舍的两难之境。如此,“社交网络囤积症”就会远离自己。(杨玉龙)

拖延症、懒惰症、社交恐惧症、选择困难症……网民发明的新“病症”不少,最近据说他们又总结了一种新病症,叫做社交网络囤积症。比如微信收藏了一大堆“好文”,关注了一大堆公众号,却根本没时间去阅读。

你是这样整天在爆满的内存、杂乱的存储空间里纠结的人吗?



扬子晚报