

# 夸夸群可以减压不能依赖

夸夸群是年轻人自我创建的一种心理互助形式,契合了年轻人的社交和尊重需求。

贾亮

最近,“夸夸群”火了,不少年轻人都建立了自己的夸夸群。在群里,不管你说什么,都会收到其他群成员的夸奖。“没有规则,各种夸,直接夸,随意夸”。例如,有人提出“学习了一下午,求夸”,便会有群友夸赞称,“能抵制住外界的诱惑而认真学习,说明您是一个自制力很高的好孩子”。除了在年轻人中流行,还有电商平台商家推出“夸人服务”,购买服务后,便会被拉进一个群里,群里人会从长相、性格等各个方面夸赞购买服务的人。

“这些夸,都是假的!”同在一个学校可彼此不认识就夸来夸去,不明就里就送上溢美之词,如此无原则的夸奖,当然是假的。受过高等教育的青年们其实心知肚明。可为什么明知是假,还乐此不疲地彼此互夸呢?

对夸夸群不屑的人,说这不过是年轻人无聊,凑在一起恶搞,以发泄用不完的精气;貌似客观的人,说这是吹吹拍拍的不良社会风气对年轻人的侵蚀,夸夸群不过是一个“拍马屁”的演习基地;痛心疾首的人,则视之为对阿Q精神胜利法的迷恋,发现了年轻人“三观”不正的兆头,并一如既往地

地推到“人性”身上。

上述观点言重了!正如报道中一些被夸者所说,他们知道夸夸群的性质,也知道那些夸赞的含金量,更不会信以为真并因此沾沾自喜、忘乎所以。所以,要相信年轻人具有基本的鉴别力和判断力,而不要动不动就上纲上线、无情打击。

事实上,上述对夸夸群现象的误解,恰恰在于没有真正了解并尊重年轻人的感情和心理——他们渴望被夸奖、需要被鼓励。孩子在成长过程中,并不是一直无忧无虑,还未上学就被提前拉上起跑线,一入学就感受到无处不在的竞争压力,总觉得“别人家的孩子”能享受到老师和家长的赞许,大多数都只有“向人家学习”的份儿。好不容易挤过高考独木桥,才发现象牙塔里依然要靠成绩说话。青年们还在成长期间,他们受到来自学业、就业、恋爱方方面面的压力,确实需要一种轻松的方式宣

泄。通过陌生人的夸赞调整心情,不失为一个排解压力的好方法。

可以说,夸夸群是年轻人自我创建的一种心理互助形式,契合了年轻人的社交和尊重需求。据一位夸夸群群主介绍,建群的初衷就是传递快乐,“心理健康教育一直是我们的问题,也希望通过夸夸群让大家得以放松”。不过,正如心理专家所言,这种方式虽然能让人获得一定的心理满足,但年轻人遇到压力时应该选择更健康的排解方式。因为到头来,夸夸群中的人会发现,这样的夸奖与批评都解决不了真正的问题。社会各界应当因势利导,提供更专业的心理疏导,特别是对那些有心理问题的人及时发现、及时干预,让他们正确认识压力、批评、夸奖,使更多人顶住压力愈挫愈勇、受到批评不丧失信心、得到表扬而不迷失自我。

## “积极减负”

今年全国两会上,教育部部长陈宝生强调要进一步减轻中小学生学习负担,并提出要整顿线上培训机构。

这一方面表明教育主管部门对减负问题高度重视,另一方面也说明减负工作推进难度很大,比较难收到令人满意的效果。减负应从消极减负变成积极减负,归根到底,减负要为学生提供更多参与校内活动和社会活动的机会,让学生减出的时间过得更有意义,实现更丰富的价值。

陈彬 画



## “健身猫腻”点燃的不是脂肪而是焦虑

所谓的“健身猫腻”并不难识破,它们之所以存在,原因也在于“健身焦虑”作祟。

严奇

健身场所中教练的权威似乎毋庸置疑,墙上的照片写着教练的一长串头衔,都是高级私教、国际认证等来头不小的名称。殊不知,这些健身房的常见场景可能藏有猫腻。记者调查发现,不仅体测仪后台可以调数据,教练的种种头衔可能花钱就能买到。(3月16日《新京报》)

我们为什么要减肥?想必很多人都会回答“因为体脂率高”或者“因为肌肉量低”。随着全民健身观念的不断延伸,民众对身体素质的关注度也越来越高。事实上,所谓的“健身猫腻”并不难识破,它们之所以存在,原因也在于“健身焦虑”作祟。

不健身会怎么样?正如网上流行的一句话一般“你自律的朋友正在抛弃你”。都知道这是一个看脸的时代,坚持健身代表的不仅仅是“不必吃药的人生”,它还代表着“精致的生活享受”,它的必要性能延伸至工作、婚恋、社交、养生等方面。所谓“没有比较就没有伤害”,“没时间健身”的焦虑随着健身运动的普及慢慢凸显,影响着我们的判断力。

修改体脂报告、购买教练头衔、恶意推销私教课等等,其实都不难识破。且不说,随着技术的向前发展,个人体脂称的价格已经十分低廉。一个人只要拥有一部手机,就可以在线获取免费的健身课程。如果消费者有心上网查询相关资料,对那些名不副实的教练头衔,也就没有了多少蒙骗意义。私教课和健身卡往往是分离的,很多人之所以投资高额的私教课,也在于图一个“安心实在”。

据国家统计局发布的数据显示,到了2020年,国内的体育消费总规模将达到1.5万亿元人民币,经常参加体育锻炼的人数达到4.35亿。毫无疑问,运动健身已逐渐成为居民生活的硬需求。而任何“猫腻现象”都应该被清除。因为在价格不断抬高的同时,健身质量却在不断地下降。长此以往,轻则扰乱市场秩序,重则会阻碍“健康中国”的向前发展。

正规市场秩序,首先还是得打消焦虑,通过一系列的宣传活动,促使民众正确看待健身运动,消除肥胖歧视,避免消费者走进误区。其次,还是得推开多样化的健身模式,推动手机健身软件、互联网健身行业的发展,用良币驱逐劣币给予消费者更多的选择。再次,还是得推开公益型的健身活动,用正规的健身教育,改变消费者对健身运动的错误了解。

## “默认好评”损害大众信用消费环境

将没有评价一律视为“默认好评”,既不客观真实,也不公平公正,不仅损害消费者权益,最终也不利于基于公平公正的消费领域信用体系的建构。

张贵峰

3月15日,中国消费者协会举办“信用让消费者更放心”主题活动,并发布了《信用消费与消费者认知调查报告》。报告指出,消费者普遍关注线上消费后评价信息。不过,在参与过评论的网购受访者中,91.0%在评价后会遇到各种各样的问题,其中最主要的问题就是会“被好评”,72.4%的受访者遭遇平台或商家“默认好评”,35.6%的人遇到过商家主动联系要求撤销或修改评价、34.2%的人的评论会被隐藏或删除。

所谓“默认好评”就是消费者在网购之后,如果在一定期限内没有对所购商品进行评价,那么相关电商平台系统便会自动给出“默认好评”。

尽管,“默认好评”并不是什么新鲜事物,而是许多电商平台都普遍存

在的做法,但上述超七成消费者遭遇“默认好评”的调查结果,无疑仍然让人有些惊讶,这样的现象因此需要引起我们的重视。相比此前饱受诟病的一些电商强迫(消费者)好评、刷好评现象,“默认好评”虽然看上去似乎显得没有那么恶劣,但事实上仍是一种不尊重消费者权益的感觉,不仅不能反映消费者的真实意愿,客观准确地呈现消费者的实际评价状况,实际上也侵犯了消费者自主自由的评价权。

对于所购商品,消费者理应享受完全自主自由的评价权——不仅有权给予好评或差评,也有权选择不予评价。对于这种消费者不予评价的权利,电商平台显然无权越俎代庖地替消费者做主,将之视为“默认好评”。在现实中,消费者之所以没有对所购商品进行评价,实际上存在许多复杂多样的可能性,绝不能简单等同于“默

认好评”。因此,将没有评价一律视为“默认好评”,既不客观真实,也不公平公正,不仅损害消费者权益,最终也不利于基于公平公正的消费领域信用体系的建设,进而实现信用让消费者更放心的局面。

依据我国《电子商务法》,“电子商务平台经营者应当建立健全信用评价制度,公示信用评价规则,为消费者提供对平台内销售的商品或者提供的服务进行评价的途径”,“电子商务经营者不得以虚构交易、编造用户评价等方式进行虚假或者引人误解的商业宣传,欺骗、误导消费者。”上述这种简单地将没有评价一律视为“默认好评”的做法,显然谈不上是一种真正健全的信用评价制度,甚至可能存在编造用户评价、误导消费者的违法嫌疑。

有鉴于此,面对超七成消费者遭遇“默认好评”现象,笔者以为,不能仅仅止于消协的曝光揭露,相关政府监管部门也应积极介入,及时制止纠正这种做法,唯有如此,才能充分维护消费者权益,也有利于不断促进消费领域的信用体系建设,并最终构建一个真正让消费者更放心的信用消费环境。