

断网是一种很治愈的体验 这会让我们拥有内心空间

老哥：如今，网络已成为我们日常生活不可或缺的一部分。情侣见面、朋友聚会、家族聚餐，人们坐在一起，心思都在各自的手机上。

主持人：是的。睡前玩手机、醒来刷手机，似乎成了当代人的生活定律。

老哥：你是否尝试过断网？

主持人：怎么断网？

老哥：就是主动选择一段较长的时间，远离社交媒体、智能手机和电脑。我发现断网逐渐在一些人中流行起来，有些人尽管还未能断舍离，但也在尝试着有时放下手机、脱离网络。

主持人：你有尝试过断网吗？

老哥：我第一次尝试断网是假期去看爷爷奶奶的时候，他们俩都是快80岁的老人，完全不会使用智能手机，所以也没有网络。可能因为地理位置不好，我的手机也很卡。于是，我索性关了手机，与爷爷奶奶在家看了两天《西游记》。我们吃着樱桃，看着电视，阳光从窗外照

射到沙发上。那一刻，我觉得自己回到了小时候。

主持人：和家人在一起，享受一段真实而具体的亲情是件不错的事。

老哥：不打开手机的这两天，不关心这个假期如何人山人海，我只记得午饭后和奶奶在楼下漫步，观察树叶的青绿纹路。小山村一片翠绿，这是我疲于奔命之后，第一次认真去记住老家的样子。

主持人：短暂地断网，重新唤起了对生命的感知和对生活的掌控。

老哥：嗯。虚拟和碎片化的世界，让人的专注力和感知力消解，而断网成了回到现实世界的一种方法。

主持人：偶尔体验没有网络的日子，也是一种难得的体验。它让我们回归到简单、自主的生活方式。

老哥：对。现在我开始骑车上班，这也是我离开网络的一段时光。这是一种很治愈的体验，看着各种翠绿色叶子都因为阳光的穿透而雀跃，我也就拥有了一整天与琐事抗

争的斗志。

主持人：在这些断网的时间里，你还体验到了什么？

老哥：断网之后，一个人好像拥有真正的内心空间。从我的体验来说，任何情绪的剧烈波动，都是一种消耗。而类似刷短视频这种不断强行让你感兴趣的推送方式，就好比按住你的手脚，不断地挠痒让你发笑，那不是真正的快乐，那是一种打着快乐名义的磨损。

主持人：其实，过度使用手机网络也会让人产生焦虑、烦躁、不安等问题。

老哥：我们期盼回到自然，回到社会，回到人与人的链接中，以获得一次小小的喘息，所以我们要学会时不时断断网。聚会吃饭时，我们可以约定一起不带手机，或者把手机都放到旁边不要碰。

主持人：是的。如果我们除了手机网络外，还有足够有趣的生活，断网就会轻松很多。比如愉快的人际关系，做喜欢的运动，去户外玩游戏等来转变我们的生活方式。

车子在一小区停了一夜 回去取车发现轮胎被人放气了

最伟大的傻鸟：前几天，我的汽车轮胎被人放气了，好郁闷。

主持人：怎么回事？

最伟大的傻鸟：上周五，我有事去了一趟湖州。由于车票是表兄弟帮我买的，所以那天上午10时左右我到他单位拿票。当时，我就把车停在附近一小区里，没想到等第二天下午回来取车时，发现右前轮胎被人放气了。

主持人：知道谁放的气吗？

最伟大的傻鸟：不知道。不过，我怀疑是被人故意放掉的，因为我停在门口占了一个车位。

主持人：有没有挡着过道？

最伟大的傻鸟：一点也没有啊。取车时，我这个马大哈也没留意右前轮，只是看了左侧前后轮胎都没事，就启动车子准备回家。

主持人：那你是什么时候发现的？

最伟大的傻鸟：倒车时感觉车子很重，但也没多留意。直到一个司机提醒，我才发现，而且气门芯也被拔了。

主持人：那后来是怎么回家的？

最伟大的傻鸟：无奈之时，旁边有位师傅告诉我，前面有一家汽车维修店，让我赶紧去叫人。来回折腾了一个多小时，才回到家。

相亲是一门学问 见面谁付饭钱能看出许多问题

阿拉蕾之光：有时候，做媒也是一件吃力不讨好的事情。

主持人：怎么了？

阿拉蕾之光：话说我有两个朋友，女的是跟我一个村的，还有点亲戚关系，在一家厂里当会计，让我给她介绍对象。男的是我的大学同学。大学毕业后，他在杭州上班，有回本地发展的打算。5月底，我帮他们介绍认识，双方加了微信和电话，聊得还不错。

主持人：那做了一件好事啊。

阿拉蕾之光：昨天，男方说这周末回家，顺便跟女的见见面。双方觉得有点尴尬，想让我这个媒人作陪。我说可以的。

主持人：媒人牵线搭桥，好事做到底。

阿拉蕾之光：不过，女生后来在微信里说的话把我给雷倒了。她说，她与男方接触的过程中，感觉他不是很大方，怕不会付吃饭钱。而且，他过来做客，让他付钱也不太好。最后，她说男方是我的同学，让我负责招待。我一听就晕了。

主持人：这个也担心太多了吧？

阿拉蕾之光：是啊，我也这么跟她说的。她说万一不成功，让男的付钱说不定他会记恨的。而我付钱，则当招待老同学，不管结果怎么样，都是应该的。

主持人：看来相亲是一门学问，从付饭钱就能看出许多问题。

阿拉蕾之光：哎，不说了，从没听过要媒人付钱的。不管结果怎么样，我的同学肯定不介意付钱的。现在我只是有点后悔把他们撮合在一起。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

三番二次借钱 同学让人无语

南瓜太子：遇人不淑真是件挺烦心的事。

主持人：怎么了？

南瓜太子：我是在宁波读的大学，有个同学相处得不错。毕业后，我们各自回家乡发展，平时会在网上联系。前年年底，一起读大学的另一个宁波同学结婚。我要好的同学在微信里跟我说，工作比较忙，去不了，又说最近手头紧，希望送红包时，替他包一个，算向我借的。

主持人：你替他包了？

南瓜太子：嗯。想想老同学有困难，帮点小忙也是应该的，就替他包了1000元。去年年底，我也举行了婚礼。宁波的同学特意从宁波赶过来，参加我的婚礼。

主持人：借你钱的那位同学来了吗？

南瓜太子：没有。宁波的另一个同学给了我两个红包，说与我交好的同学过不来，让他代送一个，钱以后还。

主持人：你这位同学也太有才了。

南瓜太子：你结婚时，他那个红包，也是他让我代送的。我和宁波同学说了后，两个人都无语了。想到他也许真的手头紧，我们也就没计较了。其实，他要真是手头紧，完全可以说一声，不送礼也没关系。

主持人：是啊，反正都是送来送去的。

南瓜太子：本来以为事情就这样结束了，没想到去年3月份，这位同学打电话过来说手头紧张，想借5000元。想起送红包的事，虽然心里不愿意，但碍于面子还是借了2000元给他。

主持人：你够讲义气的。

南瓜太子：日子一天天过去，他从不提还钱的事。前天，我和宁波另一个同学闲聊时说起了这件事，他说当时那个同学也向他借钱，不过他没借。

主持人：现在有位同学的消息吗？

南瓜太子：没有。就跟人间蒸发一样，打他的手机号码也成了空号。虽然钱不算多，但做人要讲诚信，实在没钱还，也给个说法啊。