



# 放下手机,自然“存在”

◎ 成都石室天府中学高2020级9班 何玉茜

在互联网+的时代,随着网络世界的不断发展,越来越多的“低头族”开始出现,微信朋友圈、QQ说说、微博、抖音……各种分享,刷屏不断,自拍、小视频充斥着网络世界,点赞、评论、打赏更是让人们为之乐此不疲,人们试图通过这种方式在网络虚拟世界中安慰自己、满足自己,使自己获得“存在感”。但是这样真的能刷出存在感吗?

究其原因,热衷于刷“存在感”的人,大多是因为自己在现实世界中不得志,“混得不好”,没有受到足够关注,因此他们选择在网络上通过分享自己的照片或者是视频获得点赞与关注,满足“被关注”“被尊重”的需要,从而弥补精神缺失,降低卑微感、找到所谓“存在感”。在不断地通过分享生活等方式在网络上获得存在感后,人们也就愈发喜欢受到这样的关注,不断在网络上刷存在感,反而在现实世界成为低头一族,活得更加“低存在感”。

那么,我们应该如何看待这种现象呢?我认为,人们需要一定的“存在感”有其合理的一面,本无可厚非。但存在感不是靠刻意“刷”出来的,而是通过做好本职,自然“生长”出来的。如果只是一味通过网络刻意“刷”的方式来获得,危害不少。

首先,分散精力,浪费时间。有的人为了发一条朋友圈,会在吃饭前,对着饭菜不停地拍照,然后再花上一二十分钟修图,只为几张“完美”的午餐图片能在网络上收获更多的点赞与评论,秀一下自己生活的惬意与美好。有的人为了在虚拟世界中有更好的形象,会花上半天甚至更久的时间自拍、修图,在朋友圈吸引更多人的注意。这就必然会耗费大量时间,影响学习和工作,玩物丧志。

其次,放弃立场,扭曲人格。有的人为了在网络上得到更多人的重视,喜欢“标新立异”,甚至是发表一些不经大脑思考的言论,如随意批评他人,对他人发起人身攻击等。他们在现实中唯唯诺诺,在网络上却重拳出击。还有的人为了博得关注,不惜违背原则,搬弄是非;或是无视网络规则,使用一些低俗手段来赢得关注。虽然通过这些行为的确让自己得到了一些点赞和打赏,但放弃自己真实的立场和判断,甚至是违背自己的道德、良心,真的值得吗?

实际上,只要树立目标,勤勤恳恳,做出成绩,不用“刷”,存在感也自然会来的。“水到”渠自成,“实至”名自归,“桃李不言,下自成蹊。”现实中,那些对人民作出伟大贡献的革命家、科学家、艺术家等,他们无私奉献,鞠躬尽瘁,从不刻意追求个人存在,但在人民心目中,他们是旗帜、是丰碑,一直都鲜明而不朽地存在着,人民永远爱戴他们。

反之,如果没有崇高理想,没有无私奉献的精神,没有真才实学和优异成绩,单凭“刷”来获得,无论再怎么“刷”,也“刷”不出真正的存在感。特别是一些不学无术、好逸恶劳、碌碌无为的人,却又不甘寂寞,急于证明自己。他们不仅在现实中得不到足够尊重,在网络中恐怕也难以获得认可,这时,即使发再多的朋友圈,拍再多的小视频,也不能获得多少存在感。

当然,如果是利用茶余饭后,偶尔为之,玩玩抖音,刷刷朋友圈,开心一笑,倒亦无伤大雅。适度地发朋友圈、玩玩网络不仅可以稍稍缓解压力,有益健康,提高做事效率,还可以联络友谊,让生活增添几分情趣。但是,如果沉溺其中,耗费大量精力,必然得不偿失,不但不能获得存在感,反而会屡屡失败,增加失落感和自卑感。

总之,真正的存在感,是源自人们自身强大的内心,只有真正从容自信、勤勉务实的人,才能在现实及虚拟世界中有存在感,表现出拥有充实精神世界、真实且有魅力的自我。因此,人们在不断寻求存在感的同时,更应该坚持真实的生活和真正的自己,脚踏实地,用从容而充盈的内心世界、用累累硕果,来给予自己“存在感”。

放下手机,离开虚拟,回归现实生活,堂堂正正做人,实实在在做事,收获自己给予自己的“存在感”。

画线句不宜急于提出。

画线句语言欠简洁,修改建议举例:不少人纷纷仿效,趋之若鹜,并随之引发为一种“时尚”。

建议将“不能”改为“很难”。

增加本段,使分析一分为二,辩证看待,让观点更严谨,思路更缜密。

呼应作文材料,对文章作出总结。

评语

本文围绕着“存在感不是靠刻意刷出来,而是通过努力学习和工作自然‘生长’出来的”这一观点展开论证,思路清晰,过渡自然,重点突出。摆事实、讲道理,正反对比,有一说一,说服力。但部分段落语言欠简洁。

(指导教师:成都石室天府中学 聂启兴)

