

□ 等诗来亲吻

孤独从来不可怕

人是当之无愧的群居动物，总是高喊着集体的利益，却往往不小心孤身一人。城市里人群熙攘，却永远抵挡不住孤独的侵袭。寂寞是一杯苦茶，只有学会将其咽下，才能品味到它背后的回甘。

《我常常享受一种孤独》

我常常享受一种孤独
对着沉默的自然思索
无论是阳光下的花朵
或是朦胧月色中的星星
都给我自由的宽容
我常常享受一种孤独
无言的踱步或默对书桌
缸里的金鱼不问水仙花
断臂的维纳斯和我对视
没有谁干扰我想象的飞行
这时我不感到凄苦和寂寞
我能听到清泉的流水
和圆舞曲滑过夏夜的草丛
我又想马上跑到大街
去拥抱热烈而多彩的人生

作者简介

刘湛秋，当代著名诗人，翻译家，评论家。其作品清新空灵，富有现代意识，手法新颖洒脱，立足表现感觉与情绪，既面对生活，又超越时空。其代表作有《无题抒情诗》《人·爱情·风景》。

□ 优生活

只需一个微波炉！
你就能做出N种美味“烤”红薯



又到了一年一度全员吃红薯的季节了。不管是家里屯了多少的红薯，还是大街小巷弥漫着一股红薯的清香，都是那样的让人欲罢不能！而红薯较高的营养价值，每逢此时便备受青睐。偶尔想吃烤红薯又不想出门，那就在家里做吧！只要一个微波炉，你也能做出干净又美味的“烤”红薯哦！

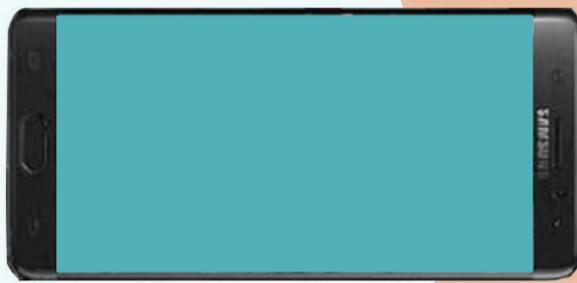
材料：红薯一个、卫生纸、水、微波炉

- 1.将红薯洗干净以后放好备用。
- 2.在红薯表面浇上水然后用纸巾包裹起来，再喷一次水。
- 3.将红薯放到微波炉中烤熟就可以啦！

其实，除了烤之外，这样做，也很不错哦！

材料：红薯、蜂蜜、梅子粉、烤箱或微波炉、油。

- 1.将红薯洗干净以后切成非常薄的红薯片。
- 2.可以将红薯片刷上蜂蜜，喜欢酸甜口味的朋友撒上梅子粉也是不错的选择。
- 3.在烤盘上涂上油，将红薯片放上去烤熟即可。



全民直播时代到来

坐在家也能红

聊天、化妆、吃饭、发呆、睡觉……只要你愿意，生活中的每一个场景都可以拿来直播，而且分分钟一不小心就可能成为“网红”。2016年最火的一个领域就是直播。据不完全统计，中国在线直播平台数量已经超过200家，网络直播用户规模达到3.25亿，占网民总数的45.8%。
■ 星报综合

主播成了时下最新潮和最具话题性的职业

2016年8月中旬，一位男星在微博上发布离婚声明，称妻子在婚姻存续期间有出轨行为。几天后，直播捉女方情人的信息爬上微博热搜榜榜首，有160万人观看了那场直播，这在该平台的素人直播中，至今无人超越。

这是一个被称为全民直播的时代。在传统的PC端秀场从内容到盈利模式都陷入单一之时，手机直播突然崛起，低门槛和各种暴富神话共同催生了一场饕餮盛宴。小到一顿饭、一次地铁搭讪，大到一场赛事或一台颁奖典礼，没有什么是不可直播的。而每一次直播，都有可能成为一个巨大的吸金现场。

主播也因此成了时下最新潮和最具话题性的职业。一方面，越来越多的网红和明星开始客串直播，从中受惠；另一方面，一些主播也通过直播迅速成为网红和明星。

网红、直播不仅受到网民追捧，也迎来了管理部门的目光。九月初，国家新闻出版广电总局下发了一份文件——《关于加强网络视听节目直播服务管理有关问题的通知》——要求网络视听节目直播机构必须持证上岗。

网红主播也是“赢家通吃”的生态

在很多人眼里，直播已经变成了一个金钱与荷尔蒙交织的世界。

明星收获曝光度，平台收获流量，公司收获交易额，这就是成功的商业联盟。相比之下，个人主播想要吸引关注，就得自己制造话题。

这不再是一个只要长得好看、哼哼两声都能赚钱的年代。直播门槛降低，从业者蜂拥而至，胜利往往属于那些另辟蹊径以及懂得维系粉丝关系的人。而除了单打独斗、自我野蛮生长，还有一类主播来自流水线上的批量生产。从长相、装扮、与粉丝的互动话语及答谢动作，都如出一辙。

当然，想红并不容易。今日网红发布的《中国网络主播生态调查报告》

显示，月收入超过三万的主播仅有13%，17%的主播月直播收入在5000~10000元之间，而45%的主播月收入在5000元以下。还有一群人，更是少得可怜。“无论哪个行业，做到顶级的都只是少数。”该报告分析道，网红主播也是“赢家通吃”的生态。

◆现象 “泛90后”成直播主要观众 网络直播有多少人在看？

有数据显示，大型直播平台每日高峰时段同时进行直播的房间超过3000个。虽然全民直播正成为现实，但真正活跃的粉丝仍是“八九点钟的太阳”们，照耀着网络直播这个新兴产业。

壹见传媒新媒体数据研究中心对“中国第一直播网红”papi酱的1000多万粉丝统计，年龄在17~25岁；某网站曾做过一个调查发现，网络直播的受众人群分为两大类：以95后为主的在校大学生和高中生以及18~30岁的三四线城市男青年。1985到1995年出生的“泛90后”被称为“鼠标一代”，霸占着网络观众的主要席位。

◆分析 什么心理造就直播现象、“网红”经济

每一个现象背后都有诸多而非单一的心理因素，从直播观众的年轻群体到千奇百怪的直播内容。广东危机干预委员会委员、心理咨询专家于东辉分析认为，网络直播之所以爆红，甚至形成一种直播现象、网红经济，与观众的以下诸多心理不无关系。

心理1：满足偷窥欲

于东辉说，偷窥的欲望存在于我们相当多人的内心，有人会将此联想到偷窥癖，那其实只是少数人才有的病态程度，更多人是一种通过偷瞄、暗吞唾沫，没有实际行动的性心理与行为方式。尤其是平日难得一见的美女，日常生活是怎样一个状态，直播让人有机会一窥究竟。

心理专家表示，实际上，曾创造收

视奇迹的国内外真人秀节目也是迎合了人们窥探隐私的心理欲望。批评人士认为，这无疑会助长人们窥视他人隐私的社会风气。网络直播亦如此，于东辉说。

心理2：把直播对象理想化

网络直播节目中，最能变现的当属美女“网红”，为博红颜一笑，土豪网友一掷千金的情节几乎每天都在上演。

于东辉说，大众在虚拟世界里感受犹如电视剧一般理想状态，直播内容被理想化，主播形象也被理想化。整形、化妆加之美图，主播个个美若天仙，屏幕之下网友能有多少机会遇到，现实情感得不到满足，直播就给了一些人一个机会。

心理3：寻找自我认同感

“年轻一代比他们的父辈心理承受力更差，更容易焦虑，更脆弱。”于东辉说，他们越强调自我与个性，命运的不安全感和生存焦虑感就越重。

就如英国社会学大师安东尼·吉登斯所言，个人在其中无法继续依靠家庭、传统等认同的习惯来源，他们每天必须从生活方式的无穷变化中界定自己。网络直播让年轻观众们寻找到了自我认同，也让他们在视频中感觉到自己不是孤独的。但这种走极端的方式不仅不能解决问题，反而从另一方面强化心理负担。

心理4：寻找共生状态

发呆、睡觉、吃灯泡等等，这些不走寻常路的直播内容居然也有人看，居然围观群众不少。于东辉说，匪夷所思的行为下是他们在寻找共生状态。

于东辉说，钓鱼是很多中老年人的爱好，这看似与直播无关，但钓鱼中人一坐好几小时享受发呆、放松的状态，与观看直播的行为可谓异曲同工。

适当放松本无问题，不过于东辉也提醒，凡事过犹不及，直播中不断出现的一掷百万打赏、主播月入上百万等现象，少劳也能多得的价值观念随之逐渐扩散，影响越来越多青少年，让人失去了日常奋斗打拼的动力。

