



## 摆拍

如果说自拍是一种自恋的话,那摆拍绝对是一种自欺欺人了。当我们每个人都热衷于在社交媒体上晒出自己的生活(通常都是光鲜的那一面),当你看到朋友圈里人们看上去像随手拍下的日常生活的种种瞬间,你有没有质疑过呢?你确定那些都是真实的吗?

最初,摆拍这个词大概是用来讽刺那些假装街拍时尚博主和明星们,当她们把由时装造型师精心打造的搭配,由专业的摄影师拍出的照片放在网上并称之为日常搭配或街拍时,免不了会被一些眼尖的网友们谓之“摆拍”,即刻意为之,而街拍的重点,在于随意。可见摆拍即是造假。有很多人总是喜欢上传那些看似天然,实则经过周密设计的照片,然后贴上“真实生活”的标签。比如无论拍个什么,旁边都要放一杯咖啡,或者放个复古相机,站在椅子上拍照,再经过美图秀秀美化一下,发到朋友圈,从别人的点赞和留言里获得良好的自我感觉。

我们的照片都是美图秀秀了的照片,实际上,社交网络中的生活也是美化了的。倘若只是自娱自乐倒也罢了,可偏偏有很多人不明真相,羡慕起别人“美图秀秀了的生活”,而有的拍照者也会陷入自己制造的幻境中,假使一天发现自己真实生活中的不堪,便会觉得失落,其实,只是自欺欺人久了。

近日,就有一名国外的婚礼摄影师突发奇想,用芭比娃娃摆造型拍照,并配以那些很酸的鸡汤文字,来讽刺这些摆拍的行为。他到目前为止只发了100多张照片,却已经收获了100多万人的关注,有网友说真想把他那些照片发在朋友圈,但又怕得罪一些人。可见这种摆拍加炫耀的行为,真的很招人恨。

用芭比娃娃拍照,一切景色都是真的,唯有谁是假的,而那些喜欢摆拍的人,一切道具都是借来的,虽然人是真的,可那样摆拍出来的生活,自我已经丧失得无影无踪。



## 选择困难症

有人说当代社会的三大病:拖延症、强迫症、选择困难症,其实并不真的是病,而是因为你懒、贱、穷。虽然刻薄,但不无一定道理,且是为自己找到了好的说辞。

当你面对淘宝满满的购物车,不知道为买哪个而纠结时,当你面对着十几页的菜单不知道点哪个时,倘若变身千万富翁,选择困难症一秒钟就可以治愈。但当真正的选择困难症患者面对一些无法用钱来衡量的选项时,倘若再有钱,恐怕还是难以选择。

比如曾经的一位大学同学,每天去食堂吃饭,是他无比纠结的事。每天都不知道该选什么吃,并不是因为食物的价格,当他面临一些其他需要选择的事情时,他也如此,除非是他心里异常明确的事。往往让他纠结的都是一些小事,当他不知道自己选什么的时候,严重到打电话问别人该怎么选。后来,这种症状发展成抑郁症,只能每天吃抗抑郁的药。

所以不要动不动就说自己有选择困难症,因为这种心理疾病是确实存在的,而不是一些事关利益的小小纠结。有这种病的人无法正常做出自己满意的选择,害怕承担结果,害怕怎么选都不对,惊慌失措、汗流浹背。选择困难症和恐高症、密集事物恐惧症一样,切切实实存在。

选择困难症和社交网络有关系吗?只是网络让可供选择的对象增加,扩大了选择范围,从而让那些人觉得

更加难以选择。比如有的人异常讨厌逛街,理由是逛许多店,最终反而不知道买什么好了,可供比较的太多,导致难以选择,他们宁愿只逛自己熟悉的那一两家店,一直买同一品牌的東西,速战速决。不轻易尝试新的东西,一直选择旧有的,最起码不会出错。

选择困难症究竟如何治愈呢?有专家支招说可以在本子上写下选择两边后的利弊,这大概不会是一个好办法,因为反复较量反而更加加重了心理负担,更加害怕选错,不如放手去选,随便选,逐渐地习惯去选择。

## 拖延症

拖延是一种普遍存在的现象,也即执行力不够,一项调查显示75%的大学生认为自己有时拖延,近一半的人认为自己一直在拖延,当拖延已成为一种习惯,并严重影响到正常的生活时,这项恶习也成为了一种心理疾病。严重的拖延症会对人的身心健康带来消极影响,一旦拖延,后续的结果是做事往往半途而废,不断的自我否定、贬低,导致焦虑、抑郁等。

有没有注意到,从上学时喜爱把暑假作业留到假期的最后三天突击做,到工作时喜欢把任务留到要交差的最后一刻,如果没有人来考核,那甚至可以不做,总是对自己说等明天再做,一个又一个明天,最终是没有结果,亦或是草率完成的任务。

拖延是最好的拒绝,当你不好意思拒绝他人而口头答应对方某事却迟迟不去做,最终对方也会不好追究下去。这一招运用在恋爱中特别厉害,虽然并未拒绝对方,但也始终不答应对方,总之一直拖延,拖个三年五年,最终各自精疲力尽。

拖延病是现代病,但拖延肯定不是现代人才有的行为。对于那些喜欢拖延的人来说,拖延症大概只是一个比较好的说辞而已,倘若说得残酷一点,那估计就是欺哄。比如说你答应了对方某事,却爽约了,虽然在心理上你大概是120分愿意去做,但如果最终没有落实到行动上,那一样是欺哄。

当然拖延症也并非总是针对他人,也有自己对自己的拖延,比如晚上躺在床上抱着手机总是下不了决心去睡,早上定了闹钟又总是一遍一遍地掐掉总是起不来,对习惯拖延的人来说,总是有一种惯性在推着他拖延,就好像对这件事上瘾。

那么怎么戒掉拖延症呢?虽然有很多这方面的书籍,也有很多心理学家提出方法,但有人打趣说,拖延症者根本无药可救,因为他拖着迟迟没去买那本书,最终虽然买了,又拖着迟迟未看……

我想最好的治疗方法,即是意识到自己的拖延行为,并一口气戒掉。比如赖床时,就立马起来,晚睡时,就把手机扔远远的,治疗拖延症的最好办法,也许就是“不要再拖了,立马行动”。

孙婷/文

# 我们的病 社交网络时代

