

“囤积癖，从表面上看，是处理不好人与物的关系，但实际上也是人与人的关系、人与自我的关系的一种投射”——

囤积的社会心理学解读

文化观察

□ 本报记者 李梦馨

囤积是动物的求生本能，在漫长的冬季到来之前，它们囤积大量的食物以应对寒冷的考验。人也不例外，“手中有粮，心里不慌”，存粮备荒向来是头等大事。在以前的北方，囤积白菜甚至接近于一项冬季的特有仪式。

囤积这件事，似乎被写进了人的基因里。可如今，人们的囤积行为愈演愈烈，几乎是“无所不囤”：不知道猴年马月才能用完的文具，一年穿不上一次的衣服，购物袋、快递盒、各式各样的包装礼盒，电影票、门票、车票，甚至还有外卖附赠的一次性餐具，用光的笔芯，废弃的电子部件，剪下来的衣服吊牌等等。

有些人不光囤积实物，而且迷恋上了“赛博囤积”，网上浏览的文章、视频、音频，看到之后就会下意识存储，或者放到收藏夹里吃灰，即便内存占满也不愿删除。这类行为都被冠以“囤积癖”或“仓鼠症”之名。

严重的囤积是一种病

不舍得扔掉旧的没用的东西，过度囤积不值钱、不卫生的物品，控制不住自己的行为，以致严重干扰自己和身边人的基本生活，无法正常生活……青岛市市立医院临床心理科负责人、副主任医师王克介绍，上述表现是一种心理疾病的症状，其学名叫“强迫性囤积症”或“弃置恐惧症”，俗称“囤积狂”。

有媒体曾报道，成都有一位老人总是爱捡小区里的垃圾，传单、纸壳，塑料瓶、报纸等各式各样的废品，把房子堆得满满当当，门口杂物一米多高，连落脚的地方都没有，开门则臭味熏天，满地爬虫，像垃圾山一样。邻居不堪其扰，几番投诉。最终在社区志愿者的介入下，老人的房子终于得以清理，竟然收拾出两车的垃圾。

“像这种情况就是典型囤积症的表现，

患者家中常常杂乱无章，如果别人为他们清理时，他们还会强烈反抗。”王克说，但大多数人的囤积倾向还没有严重到成为一种疾病的程度，只要能自我控制，不影响日常生活，就只能算是一种个人癖好。病理学意义上的囤积癖，被一些研究者认为与脑损伤或强迫症有关；而一般的囤积行为，背后则有复杂的情感动因。

“囤积行为多发生在老年人身上。”王克说。老一辈的人大多经历过物资匮乏的时代，不舍得扔一方面是由于节俭的生活习惯，另一方面老年人整体上面临收入减少的境况，由此产生不安感。

而现在，囤积癖显然正在突破年龄圈层。尤其自疫情以来，不少人正在从提倡断舍离的极简主义者变成热爱囤货的“仓鼠”。随便在网上检索相关关键词，便能发现诸如“疫情让我变成了爸妈的样子”“断舍离都是虚假泡沫，囤积才是真理”之类的言论。

“囤积多源于安全感的缺乏。不管是老年人的囤积行为，还是疫情时期的囤货，都是对外界缺乏安全感的表现，靠物品的积聚来获得充实感、满足感，以抵抗面对不确定环境的无力感。”王克说。

而对于惠娟来说，“万一无用呢”是她留下每件“垃圾”的理由，扔东西几乎是件没法办到的事。用心理学家的观点来讲，她陷入了“预期性焦虑”，如果扔了某件东西，会发生一些不好的事，她只能选择不扔。她攒了成把的一次性餐具，认为总会派上用场，可实际上每次点外卖都会出现新的多余餐具，餐具越来越多，徒然占据空间，却没用得上。

上一次搬家，她终于下定决心，跟这些“无用”的东西告别。她自我剖析，没办法扔东西，看上去是不浪费，其实是不断消费的结果。“如果不疯狂地点外卖，怎么会攒下这么多餐具呢。”这样看来，囤积无用物件或许也是面对不节制消费负罪感的一种代偿行为。

明确自己想要什么

在以断舍离为主要口号的极简主义潮流下，囤积癖无疑成了一种坏习惯，甚至被贴上了不自制的标签。

囤积一面指向旧物，一面则是过量的物品。在消费主义的驱使下，超需购买引起的超需储存是囤积的另一个源头。朱然热衷于囤积各类化妆品、护肤品。各种促销活动、商家或博主精心编织的消费噱头就是诱发她囤积的动机，每逢购物节，她都要狠狠下一笔，“羊毛不薅白不薅”，结果囤货太多，很多化妆品直到过期都用不完，她也经常被父母吐槽“有几张脸、几张嘴可以用”。

虽然用不完的瓶瓶罐罐最终成了负担，但她坦言，至少下单的时候，囤积的时候，她是快乐的。这种容易获得的即时快乐也促使她一次次重复着囤货的行为，乐此不疲。与之相对，极简主义则高扬节制物欲、节制消费的大旗，而节制意味着欲望的压抑，与人类本性天然相斥。也正因此，针锋相对的两者在受到价值评判时位置则相互调转。囤积癖和极简主义被放置于一好一坏、一高一低的二元对立框架中，仿佛囤积癖就该全然摒弃，极简主义才是至上真理。但单纯地计较谁优谁劣，或简单地弃一从一，都容易模糊掉囤积癖存在的心理根源。

“囤积癖，从表面上看，是处理不好人与物的关系，但实际上也是人与人的关系、人与自我的关系的一种投射。”王克说，克服这种无用的囤积，其实最重要的是明确自己想要什么，这个议题分为很多方面，包括明确自己日常生活中真正需要什么东西，明确自己想成为一个什么样的人，明确自己想干一份怎样的工作。囤积癖，从表面上看是身边物品的混乱，其实折射了与自我、与他人关系上的同样不清晰。

美国学者弗朗辛·拉索在其文章《囤积症：向物品寻求安全》中也阐述了类似的观点。人是社会性动物，要得到心理上的安全感，需要具备自我力量，并对人际关系充满信心。而当这些无法满足时，可能会为无生命的物品赋予深刻的意义或人类属性，来填补空白。

如果意识到过度囤积的弊端，想要有所

转变，也要从症结处入手，这样才能厘清各种关系，真正地从根本上解决问题，与周围的环境融洽相处。

断舍离：有舍才有得

“断舍离当然是一种有效应对过度囤积的方式。”王克说。人们常用断舍离来形容一种对物品、对生活乃至对人生的态度。这个名词源于日本作家山下英子的那部被许多极简主义倡导者奉为“圣经”的《断舍离》。断舍离的精髓简单来说就是，断绝购买那些不需要的东西的念头，舍弃无用的物品，脱离对物品的执念。

断舍离之风已经刮了很久，浏览社交平台，“胶囊衣橱”“极简护肤”“家徒四壁风装修”之类的字眼时常出现，这些都被纳入断舍离实践。作为一种处理人与外界关系的方式，断舍离自有其存在的价值，但在落实的过程中，却往往陷入误区。

山下英子在接受媒体采访时，就曾特意澄清，断舍离并不是丢弃东西，而是引导人们经由自己的判断去选择生活空间中的物品，生活在自己创造出来的舒心空间中。

判断，正是这一过程中最关键的环节。王克说，身边的人在断舍离时容易过度。在判断有用与否则时，迷失了自我的考量。一些物品虽然看似无用，但可能承载着某一段特殊的记忆，具有一定的情感价值。比如有些人收集门票、车票、电影票，其实就是出于纪念的目的。对于这样的物件“盲目舍弃反而可能会后悔，如果是这样的断舍离，其实就不应该了”。

最后，断舍离不是禁欲。在物质条件充裕的时代，享受时代的恩赐当然无可厚非。但是每个人生活的空间总是有限的，人的内心空间也是有限的，如果被太多无用或无意义的事物占据，必然阻碍真正有意义的东西的进入。从这个意义上说，“断舍离是生活的新陈代谢”。表面上是舍弃实际上是整理，是在过程中明白真正对自己重要的东西是什么。毕竟，有舍才有得，或者说是，先舍才能得。

物品终究不是心灵的解药。正确对待物品，也是正确对待自己。

文化视点

网络文学短剧改编 刚上路

据光明网-《光明日报》近日，中国互联网络信息中心(CNNIC)在京发布的第49次《中国互联网络发展状况统计报告》指出，“网络文学+短剧”成为网络文学IP改编的热门赛道。网络文学的内容平易通俗，跟短剧节奏相吻合。短剧的孵化周期短，制作成本低，网文平台、短视频平台等相继入局，形成了网文平台提供文学IP，短视频平台制作播出的模式。

“网络文学+短剧”的生产模式，对于网络文学而言，文学语言要让渡于影像语言，实现人物形象的可视化，场景基本能做到实景拍摄，但存在硬剪辑拼贴的问题。其中图像修辞、细节暗示、心理延展和景别转场等电影叙事手法都无法实现，这也使得短剧的艺术性和思想性亟待提升。除此之外，由于时长限制，短剧需要及时调整屏，在每一集的开头都有一个“前情回顾”作为续集的衔接，否则无法做到前后连贯，影响受众对新内容的理解。由于节奏的加快，短剧故事情节的设计也较为粗糙，年代剧以黑白色彩转换替代蒙太奇手法，科幻、悬疑推理一般用机器设备或科技空间代替等。部分短剧故事俗套、情节离奇，还时有侵犯经典作品著作权的问题，特别是在价值导向上存在一定的误区，这些都不利于网络文学和短剧产业的健康发展，应该引起高度重视。

儿童文艺创作 要有分众思维

据人民日报海外版，当下，随着大众对儿童美育重视程度的提升，儿童文艺与基础教育、少儿成长的结合日趋紧密，儿童文学、儿童电影、儿童戏剧和儿童美术等迎来发展契机。但面对年龄差异较大的儿童受众群体，还有很多儿童文艺门类没有进行相应的年龄细分。

如何在儿童的差异性中体察其艺术视界，满足其审美需求？守住童心。面对不同年龄段的儿童受众，需要以童心观之，内化于心，俯下身去与儿童一起进行天马行空的艺术想象。通力协作。对不同年龄段儿童进行审美需求的分析，不仅是一个艺术问题，还需要心理学、认知科学、教育学甚至社会学界的共同参与、通力合作，厘清不同艺术门类中儿童受众年龄段的划分依据，分析不同年龄段儿童的思维、语言、心理特征，为开展有针对性的儿童文艺创作确立理论坐标。适应新变。身处一个前所未有的大变革时代，互联网的蓬勃深刻影响着人们的文化消费方式和习惯，儿童也不例外。这一系列变化，呼唤文艺创作寻求新角度、新主题、新切入点、新突破口和新叙事方式，以满足儿童文化需求。

科普短视频多短才适宜

据光明日报，院士科普刷屏，短视频版《十万个为什么》圈粉，短视频已然成为当下最受公众关注的科普形式之一。不过关于短视频究竟多短才适宜，人们的认知并不相同，对于需要完整科学内容表达的科普短视频来说，是不是越短越好？这些问题值得认真思考。

当前，我们已处于“加速社会”，许多年轻人看剧听书已是“N倍速”设置。有研究指出，短视频创作有所谓“黄金6秒”原则，即90%的用户停留在一个短视频上的时间约为6秒，这就需要创作者在极短的时间里抓住受众眼球，吸引受众往下看。但是，对于科普短视频来说，较短的时长和完整的科学内容表达之间存在不可避免的矛盾。和常规作品相比，科普短视频需要适当增加时长，以便清晰完整地传播科学内容。

近年来，短视频行业经历爆发式增长，用户数量激增，然而优质短视频的产出速度和数量还是难以满足公众的消费需求。鉴于该领域阶段性爆发期已至，未来增量空间有限，市场渐趋冷静，是时候审慎思考短视频的下一步发展了。

付费阅读为什么那么难

据中国经济网-《经济日报》，近年来，读者对于网络内容的付费意愿越来越高。以知乎为例，知乎在2021年平均月付费会员数量为510万，较2020年增长114.8%。樊登读书App运营9年来，用户数已突破5500万，且稳定盈利。

不过，让更多读者为阅读付费并不容易。从读者的角度看，如果只是一般性阅读内容，免费肯定优于付费。如果付费内容没有不可取代的价值，读者一定会“用脚投票”转向免费内容。纵观那些收费且盈利的内容平台，为用户提供“干货”是他们敢收费的底气。在信息过载的互联网环境下，用户对高品质内容的追求不是降低了，而是变得更高。只要平台把握内容专业品质，提供超越他们期望的产品和服务，读者是不会吝惜钱包的。

付费阅读增长空间很大，但也不能一蹴而就。阅读习惯还在养成阶段，因此，内容平台不妨对付费和免费规划不同的内容库，匹配不同的产品渠道及对应的收益体系。一方面，可以利用免费内容充分激活下沉用户，拓展更多疆土，为企业带来更多增量；另一方面，必须努力持续产出有价值的付费内容吸引付费用户，进一步满足用户对优质内容的期待。还要看到，付费阅读最大的阻碍也许不是会员费，而是盗版、各种违规转载、盗版、抄袭、资源共享群的问题是破坏行业生态的症结所在。只有保护好知识产权，内容付费才能赢得更好的未来。

(□记者 刘一颖 整理)

诗人眼中的黄河

□ 逢春阶

了身量，又经了多少等待和屈曲之后的爆发。”凝眸、鸟瞰，拧螺丝一样思索，由黄河到人类，由历史到现实，由你到我。用文学语言把黄河拉近，以黄河号子的粗犷节奏，以浪花腾挪跳跃从容而流的身姿，而遥远的背景则是牧民的炊烟和一片又一片的牛羊和鲜花。

张中海的写作是手工的，他的几麻袋材料，还有200多万字的走读笔记，都是过了自己的手，而不是复制粘贴，轻轻松松获得的。经过了沤肥一样的沤，经过了蒸馒头一样的焙，经过了锋锐剃刀与皮肉较量后的小心翼翼，才有了珍贵的你我都想象不出来的带着手的余温的细节：“最让人唏嘘的是一位测绘队员无法排尿。怎么办？同行的卫生设备有限，所带药物也无济于事，而要把病号送下山至有条件的医院，十几个小时的山路，上上下下的颠簸，病人的膀胱恐怕不等膀胱就早已翻破。惊人的一幕出现了！队员排成队，用嘴，轮流，一口一口，一口一口地将他的尿液吸出……”这样的细节再不记录，就永远如雨珠落大海了。黄河与人的故事，就这么揪心、这么暖心，当然，还有寒心。

只有思想的闪电，才能把满是灰尘锈腐的遭迹照亮，从而让其发出它本来就具有的光

芒。整本书，张中海一直在不停地追问，不停地自问自答，用现代理念观察、观照黄河，特别是有关河流伦理、民族心理重铸、文化与灵魂再造等思考较为深刻。盘桓在松潘草地的白河黑河，在形成自己的河道前，在这个古湖或这片泥潭中已度过多少岁月？它加入黄河主流后又辗转迂回多少个日月才终于走上一路奔突的历程？它一路奔突后，终于到达大海的哪一朵浪花才属于它？抓起黄河口这一把泥沙，你看一看，它可是我半个中国？此时此刻，海天之间，在这时间与空间的长河、汪洋中，是否可以重新称量一下、审视一番？

黄河断流了，母亲哭了。看到张中海写黄河断流的日子，我想到诗人孔德平发表在1998年4月《大众日报》上的诗《黄河断流》，其中有这样的句子：“我不知道人世间/有没有这样的大手笔/能填补黄河留下的空白/如果没有/那就让黄河断流的日子/快些过去吧//太久的壅塞早已无法忍受/大片的庄稼在风中/呼唤着等待着/这凶猛的洪水/快一点随汛期而至//我也成了黄河下游平原上/那棵早得冒烟的高粱/渴望，一节节淹没了恐惧。”张中海引用青岛海洋大学教授侯国本的话：“悬河、干河都是死河的象征，这是民族的灵

魂问题！”大河无语，只知道一路向前，虽然也曾经迷失，曾经困竭，曾经误入歧途，但它还是一路走来，向着它的归宿，向着人类文明的大海。

我看了太多的关于黄河的文字，但总不过瘾，有的是把黄河写成了导游词，有的是冷冰冰的公文总结，有的是历史资料的简单堆砌，还有的是傲慢的炫耀人类的不可战胜的典型案例。而只有不倦地行走与思索，不断地在故纸堆里爬梳与探寻，才会写出走心的文字，诚可谓“功不唐捐”。前几年，看着张中海的胡茬由黑变白，我纳闷，整天忙啥呢？他默默不语。原来，他在行走，用脚、用心，为了母亲河，可以喷一腔热血。

中华儿女的母亲河需要这样一本传记，这是一个比砖头重百倍的有分量的文本，它更激起了我走近黄河的欲望。它也让我重新思考文学创作的诸多问题，它还让我的思维空间扩大了许多，读着这样的文字，我脑海里响起了洗星海民族交响史诗《黄河大合唱》和捷克交响诗《我的祖国》中最著名的一首交响诗《沃尔塔瓦河》的旋律。我爱黄河，我爱写黄河的滚烫的文字，我愿邀请张中海再走一遍黄河。

小逢观察

断断续续，差不多三个月的时间，我在黄河流经的山东段采访。落日下，黄河变成一条金河，我想着上游，想着源头，那里该埋藏着多少故事。有朝一日，真想从源头走到入海口。我还没出发呢，胡子都来不及刮的大众报人、诗人张中海抱着他的《黄河传》来了，书厚得像一块砖头。迫不及待地翻完，我看到了一个诗人眼中泥沙俱下、雄浑、悲壮的黄河，一个承载着中华民族骄傲与屈辱、辉煌与灾难、文明与蒙昧的速写的黄河。读完最后一个字，我感叹，写一部真正的关于黄河的报告文学，花二十多年心血，值。

我欣赏这样的报告文学语言，有报告，但必须是诗意的：“诞生地的山脉封锁了走向她目标的道路，她只能迂回千曲，或涌流于静深，或奔突于崇峻，不舍昼夜，不拒细流。为了一个新大陆的梦想，为了归宿大海，她从初始的盪浪天具，游戏玩耍一样腾挪欢跳，到葡萄前行，再到急流咆哮，一泻千里，那是长够

