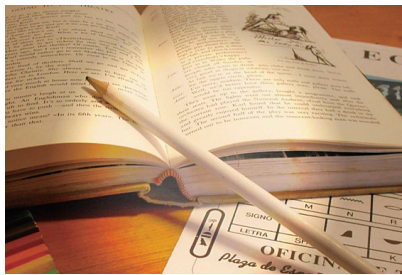


# 收藏夹“只囤不看”，网友当起“吹灰人”



刷到一篇深度好文，来不及看怎么办？先收藏了再说。习惯了在社交平台上碎片化阅读的你，一定有过这样的收藏经历。时间一长，收藏夹里全是没读完的文章。网友们戏称这一行为是“意念学习”，总感觉只要链接在手，就有下次再仔细阅读的可能性。为了纠正这种错觉，豆瓣网友建立了“收藏夹不吃灰”小组，打卡督促自己定期整理收藏夹，激活被尘埃掩埋的“宝藏”。

## 定期整理收藏夹并打卡，网友们“吹灰”很有决心

建立“收藏夹不吃灰”小组的网友名为“猫咪不爱笑”，在小组的自我介绍里，“猫咪不爱笑”写下了这样一段话：在如今这样一个知识焦虑的时代，符号化的收藏方式已经不知不觉定义了我们生活，轻点一下即可收藏的方式让收藏变得越来越容易，但同时也让我们的收藏夹变得越来越臃肿和冗杂，时间一长便懒得再去翻看。为了达到“回头看”的目的，“猫咪不爱笑”在豆瓣建立了这个小组，希望“真正做到定期或者不定期地，回头去翻翻看自己当初视为宝藏、开心收藏的内容。在这个小组里，大家能够一起监督打卡、一起分享自己收藏过的好内容、一起交流有哪些能让收藏夹不吃灰的好方法。”

想要吹灰之前，先得捋清楚自己的收藏夹“积灰”程度有多严重。

“是小嘉”理了理自己的“积灰重灾区”，包括B站的“稍后再看”，豆瓣“想看”，还有百度网盘。他的“吹灰”方式是定期来小组里打卡，2020年11月16日，打卡内容为“稍后再看”还剩41条，到了今年1月27日，“稍后再看”还剩下了24条。到记者写稿时，“是小嘉”已经愉快地完成了自己的收藏夹整理工作，成功“吹灰”。

和“是小嘉”相比，另一位网友“铁马冰河入梦来”积灰程度更为严重一些，他列出8项积灰“重灾区”，包括下载待看的视频、标记了很久但还没有看的视频、别人推荐的截图、乱得一塌糊涂的相册等。直到今年11月底，“铁马冰河入梦来”还在坚持清理着自己的收藏夹，持续不断在“收藏夹不吃灰”小组里打着卡，坚信终有完工的一天。

## 知识焦虑导致“数字囤积”产生

“吹灰”是一个形象的比喻，在媒体专业领域里，网友们“一键收藏”但却不会“回看”的行为，有一个专有名字叫“社交媒体数字囤积”。

豆瓣“收藏夹不吃灰”小组因为话题新鲜，还吸引了专业研究生的进驻。一群来自武汉大学的研究生在小组里发起了调查，并晒出了数据：

一项调查显示，2000名受访者中有52%的人从未从自己的设备中删除任何文件和应用程序，有41%的人会尽最大可能避免从自己的设备中删除图片和视频，如果不得不删除，78%的人会选择将文件转移到另一台设备。这种现象被称为“数字囤积”——积累大量的数字项目但很少会删除它们。

网友们纷纷在豆瓣小组里晒出了自己的故事。“小S”表示，自己之所以成了一只“数字仓鼠”，不停囤积，原因便在于时间的碎片化。“‘不学习就会被淘汰’，我时时刻刻记得这句话，问题是现在留给我们阅读的时间能有多少？

站在公交站台等车的时间，只来得及看半篇文章，车来了，你是把文章看完还是先上车？这时候唯一能做的，就是将这篇文章加入收藏夹。”

“小C”认为，囤积行为是一种有意和无意行为的混合，既有工具性的考虑，也有无意识的被动积累，还有情感性的回忆需要。

## “吹灰”有了新方法：试试做一只“纸质仓鼠”

其实，需要“吹灰”的远不止你的收藏夹，购物车也是。每年固定节点的购物“大战”之前，不少网友都会发出哀嚎：去年这时候囤积的书/抽纸/洗衣液还没用完呢！囤了整整一年的东西用不完，新的“购物狂欢”来临时又忍不住再次剁手，这种“囤积症”如果过分严重，甚至会上升到成为一种精神疾病。

“我怎么就管不住自己的手？”面对“数字仓鼠”们的提问，网友“爱豆就要谈”给出了建议，从“数字仓鼠”转型成为“纸质仓鼠”：

“我最近发现一个既可以清理收藏夹，又能帮助自己提高效率的方法——专门找一个本子，开始工作之前，花20分钟把收藏的干货抄写下来。虽然看起来很浪费时间，但抄写的过程真的可以静心。根据我的亲身体验，一般要不了20分钟我就可以从非常浮躁只想玩手机的状态中平静下来，开始专注高效地工作，真的很神奇。”

“爱豆就要谈”表示，每抄完一篇，然后光明正大地点击“取消收藏”时，心里都很有成就感。“抄写的过程也是在加强理解和记忆，写下来的干货平时也可以拿出来反复揣摩，需要用的时候找起来也很方便，省得在手机上半天翻不到，还经常跑去刷微博了。”

（来源：《扬子晚报》）



## @微语录

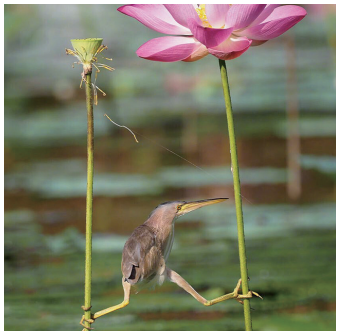
@海蓝博士：要想拥有你过去没有的东西，就必须做过去没有做过的事情。

@张德芬：真正的喜悦和自在，来自你和自己负面情绪相处的能力，以及面对自己不喜欢的人、事、物的态度，和外在的条件没有关系。

@《半山文集》：生命是用来热爱的，准确地说，必须要以热爱的方式去体验自己的生命，人才能用美好的角度，去贴近和享受这个世界。

@刘同：人不能活得太丧气。丧气的话，生活就是一潭死水，什么招都没用了。我身边有朋友已是如此，你看他，似乎是不动声色看透了世界和命运。然而这不是看透了，只是丧透了。如果可以，还是尽量去保持一些热血或中二吧，哪怕被人说那个人好幼稚好蠢，起码还在接受生活的痛击。如果连痛都没有知觉，又怎么会知道什么是久违的快乐。（来源：新浪微博）

## @微趣图



“看我花式踩高跷。”（来源：新浪微博）

## @微笑话

@每日搞笑段子：我正在看书，老婆带着鼻音凑过来：“老公，我好像感冒了。”我瞥了她一眼：“哦，那你去买点感冒药吧。”她摇着我手臂：“你是医生耶，你就不能给我点专业的答复吗？”“哦，那你买点乙基纤维素聚合物、羟丙基甲基纤维素和乙酰氨基酚吧。”

@刮刮油：昨天偷摸听到我家俩孩子互相鼓励。“哥哥，期末考试加油，考好了咱们出去玩去！”“放心吧，我知道他们买的机票都是退不了的那种！”

@快品：隔壁科室的美女主管找我说：“年会演小品，我演一个公主，还差一个男的，你不想和我一起演？”我受宠若惊，忙不迭说：“可以啊。”她说：“谢天谢地，终于凑够七个了。”

@达达：刚工作那会，领导给了我一份演讲稿，让我年会时脱稿演讲，结果我把这事忘没影了，次日等单位班车时才想起来，猴急地拿出稿子仔细看了一眼，以至于车停我面前大家招呼我上车都没听见。六年了，六年了……无论大会小会，领导都会搬出我当年大冬天利用等车时间看书的勤奋精神来激励同事们……（来源：新浪微博）



# 拒绝做“老好人”

## 职场中该如何说“不”？

最近，热播电视剧《女心理师》中的小莫职场“老好人”形象让人印象深刻。但凡有什么加班的工作，大家都会交给他，他心里不乐意却不知如何拒绝。有关他的话题最近两度登上热搜——“小莫的职场代入感太强了”“小莫第一次拒绝同事好爽”。

身在职场，难免会帮身边同事做这做那。但帮的忙多了，不仅身累心也累。市民陈先生在职场中对一些同事的求帮忙，也是想拒绝但不知如何开口。那么，职场中到底该如何说“不”，既能成功拒绝，又能不得罪人？来看看有经验的网友们怎么做吧。

## 预判结果法

邓女士(33岁 文秘)：我平时写的东西已经够多了，之前还有同事找我帮忙写宣传稿，但我觉得直接说“对不起，我没空”会显得很近人情，我就这样拒绝：“不好意思啊！我手里还有好几个文件要赶在今明两天完成，时间实在是不够用。如果帮你写因为时间太匆忙，写出来质量低，肯定达不到你想要的宣传效果。”

网友“树妹”：“以后每天公司开门的

任务就交给你了吧！”这时可以说：“姐，我最近老丢钥匙，害家里都换两次锁啦，公司这个我可不敢拿，怕到时候电脑全给贼搬走，把我抵押也承担不起呀！”这句话的潜台词就是“不”，同事一定能听懂，既没有伤到对方的面子，也没有损害到同事之间的氛围。

## “拒绝+建议”法

职场博主“职场许老师”：直接说理由拒绝，把自己手里的那些活给对方看，说：“我确实忙，我现在这个今天就得交，自己的时间精力还不够。”同时表示一个抱歉，再给对方提一些方式方法。

姣姣(28岁 文案策划)：之前有同事找我帮忙赶一下方案，但我实在太忙就给拒绝了。但是我还是给她找了很多类似的案例发给她做参考，后来我们关系也并没有因此受到影响。

## 反向求助法

姚君(30岁 市场营销)：拒绝同事一些不合理的要求，可以采用反向求助。我有个前同事老是叫我帮她买早饭，理

由是我步行上班，每天都比她早到，她都是踩点上班来不及。后来我连续几天叫她中午吃饭给我打包，后来她就不怎么找我了。别人找你帮忙，那么你也找他帮忙。如果她有两次帮不了你，那她也就不好意思再找你帮忙了。

职场博主“张永军讲管理”：以前我刚刚工作的时候缺乏经验，部门中有一个“老油条”，总是把他的工作推给我。一开始我不好意思拒绝，结果帮了他以后不但不感谢我，还在领导面前邀功。我算是搞明白了，后来我都会果断地拒绝他。那么，如何正确的拒绝别人呢？第一，建立社交边界和底线。工作中要帮助别人前提是在利他的同时也需要利己。如果需要牺牲自己的利益去帮助别人完成目标，就要明确拒绝；第二，可以用交换条件和外因来拒绝别人。比如有同事让帮忙做一份PPT，就可以这样回答：“我可以帮你做，但是这项工作要花三个小时，而我着急要写一份重要的文案，你能帮我把它完成吗？”如果对方接受呢，你也可以接受它的请求。如果对方不接受，你也可以拒绝；第三，拒绝别人最好的方法是温和而干脆。（来源：《重庆晚报》）