

跳出屏幕桎梏 重拾生活实感

人类学家项飙曾提出“附近的消失”这一深刻的现代性隐喻，揭示了人们生活方式与感知方式的转变：从充满人情味的物理场所向充满赛博感的数字生活转变。当下的我们，正处于适应这一转变的过程中。算法主导生活，许多人习惯了外卖、网购和短视频的即时满足，却对楼下的修鞋匠、街角的早餐铺视而不见；那些曾构成日常温度的真实面孔与互动，正在被高效却冰冷的数字接口悄然取代——我们似乎越来越不需要社区生活。

AI陪伴，机器人能治愈孤独吗？在“数字倦怠”之后，我们还能否寻回社区所承载的那种本真的、“毛茸茸”的生活质感？



外卖取代厨房, App 包办生活所需……

当外卖取代了厨房，网友替代了邻居，App 包办了生活所需；当我们在网上指点江山，对国际大事如数家珍，却对身边的社区事务一无所知；当我们能与千里之外的陌生人彻夜畅聊，却在电梯里与近在咫尺的邻居连眼神都吝于交换——那个充满偶遇、闲聊与烟火气的“附近”，便悄然从我们的生活中退场了。

我们的生活变得空前广阔辽远、方便快捷，却又如此悬浮而孤独。所谓“附近的消失”，指的是人们逐渐丧失对邻里、社区以及真实生活场景的感知与联结，不再关心身边的人与事，现实中的社交半径不断收缩，精神世界日益悬浮。

“附近”到底是什么呢？社会学家认为，“附近”是一个介于“自我”与“宏大世

界”之间的灰色过渡层。一是物理空间，比如我们常去的菜市场、街角的便利店、社区公园；二是社会关系，即我们与邻居、菜贩、理发师、便利店店员等非亲密却有日常交集之人的互动；三是本地信息，如社区里发生的大小事、业委会组织的活动、邻居间的闲谈与互助。

这种消失，在日常生活中随处可见：我们不再为买一棵菜走进菜市场，也就失去了与菜贩讨价还价、亲手挑选时令蔬菜的鲜活体验；我们不再为吃顿饭走进餐馆，也就错过了看厨师在烟火缭绕中颠动大勺、添油加醋，顺便和老板聊几句家常的闲适；我们不再在社区里和邻居互动，也便少了那些家长里短的闲聊、对物业乱象的共同吐槽，以及由此生发的“被看见”

“被认同”的归属感……

江西南昌大士院街是感受老城烟火气的特色街区。该街区于2024年改造后，根据“修旧如旧”原则复原20世纪80年代风貌，增设仿古牌楼、文化墙及网红打卡点，汇聚了白糖糕、瓦罐汤、拌粉等地道早餐，成为当地文旅枢纽。

可以说，原本丰富、多维而温情的生活关系，正被不断简化为纯粹的功能性交易——外卖下单、快递签收、App 一键搞定。数字世界日益侵蚀物理的“附近”，弱化了我们在现实中交往、交流，以及与身边人、身边事建立情感联结的能力。

而这些，恰恰是人工智能永远无法替代的人类社会独有的特质。

别让“附近”成为回不去的远方

“附近的消失”并非偶然，而是多重社会力量共同作用的结果。技术革新、生活方式变迁、社会结构转型，以及商品经济对日常空间的深度改造，共同推动了这一趋势。它与城市化进程、互联网技术普及、快节奏生活及个体意识觉醒密切相关，具体表现为人际关系疏离、社区纽带松弛、个体的原子化生存等。

数字时代的信息高速公路，极大地拓展了人们的认知边界，将我们从物理距离的束缚中解放出来。数字化服务在替代部分线下互动的同时，也悄然削弱了我们与物理“附近”的有机联结，导致人们对具

体世界的感知能力逐渐退化。当下AI提供的沉浸式陪伴，则进一步加速了这一过程。不知不觉间，我们既未真正抵达“远方”，又失去了“附近”所赋予的那种热气腾腾的“活人感”，陷入一种悬浮状态，滋生出群体性的孤独与疏离。

这种悬浮在现实中随处可见：职场上，同事之间少有工作之外的交流；生活中，邻里关系日渐淡漠，传统社区纽带持续松弛。个体的生命体验常处于“失语”状态，难以对自己的生活经历、周边环境及人际关系形成有效叙述。久而久之，我们在社会生活中，逐渐丧失了来自社会关

系网络的支持，自我怀疑、情感疏离乃至“爱无能”等心理困境不再罕见。

值得警惕的是，借由互联网连接的人，往往只是信息洪流中掠过指尖的过客。尽管数字连接无处不在，物理层面的孤独感却愈发深重，我们无法穿过屏幕感受对方的体温。算法推荐所构筑的“信息茧房”，使活动空间日趋封闭，以自我为中心的社交圈不断向内收缩。当真实的“附近”失去功用，我们对周遭环境越来越兴味索然，理解力与共情能力随之下降，人际关系进一步“原子化”。

走出“屏幕的包围”，在烟火气中重拾归属感

当下，越来越多人主动走出“屏幕的包围”，回归“附近”，重拾“生活感”。他们自发组织“菜市场探索”活动，通过City Walk 走街串巷、探访老社区、聆听街坊故事；前往社区食堂用餐，参与共建“社区微花园”……深圳坪山美术馆去年举办的《我们就在附近：当代艺术与公益组织的实践》展览，正是这一风潮的体现。

缺少“附近”这个中间缓冲带，我们的生活常常被撕扯于“只顾自己”与“关心遥远世界”之间，陷入一种充满焦虑与无力感的两难境地。如何对抗这种失控感，重建“附近”，找回温暖的邻里时光与生活无法割舍的烟火气？这不仅关乎情感慰藉，更关乎个体在数字时代生存能力的重塑。

项飙指出，一个人若拥有一个强大的“小世界”，便能对世界形成更客观的认知，对自我有更清晰的界定，也更能从容应对不确定性。而“小世界”的构建，离不开对物理空间中“附近”的人与事的理解

与参与。他倡导将重建“附近”视为年轻人面对失控生活时的一枚“锚”——通过重新与周围的人、事物、环境建立真实联结，走出去，在具体经验中重新定义“幸福”的尺度，寻回那种更朴素、更持久、更触手可及的生活源泉，从而获得真正的归属感与安全感。

面对不确定的世界，主动建立自己的“附近”，本质上是一种勇敢的信任行为。这种信任并非凭空而来，而是源于对周边环境的具体观察与日常互动，它构成了个人对世界产生信任的基石。重建“附近”，是一场微小而深刻的生活实践：它并非要否定现代生活、退回过去，而是重新确定那些构成生活实感的物理坐标与人间温度。

我们可以从细微处开始：关闭手机导航，开启一次无目的的周边漫步，观察四季流转中的街角大树、路边小店、遛狗的邻居、打球的学生，重新绘制属于自己的“生活地图”；在休息日去早餐店慢悠悠地

吃一碗粉，到菜市场挑选时令果蔬，顺便向摊主请教烹饪秘诀；参与邻里间的闲置物品交换，在小区花园看孩子荡秋千，或去社区图书馆安静地读一本书……这些看似平凡的举动，正是重新发现生活之美、找回生活温度的起点，也是成为自己生活“编织者”的第一步。

《礼记·中庸》有言：“道不远人。”真正的生活不在缥缈的未来，而在当下的每一步；真正的温暖不在遥不可及的远方，而在伸手可及的“附近”。重建“附近”，最终是要重建一个“在地”的生活空间，一个我们自己能够抓得住、可以喘息、可以承载情感与记忆的真实所在。我们的幸福与力量，正是深深扎根于亲身参与和关怀的这片“附近”之中。这个过程或许缓慢，甚至时常显得笨拙，但每一次微小的连接与互动，都是在为我们悬浮的人生增添一分不可替代的重量与温度，滋养着我们的生命。

伊朗官员：最高领袖非常健康

据伊朗法尔斯通讯社8日报道，伊朗最高领袖办公室官员赛义德·马扎赫尔·侯赛尼说，伊朗最高领袖穆杰塔巴在2月28日美军袭击中受轻伤，现已康复，非常健康。

据报道，侯赛尼在一场集会上发表公开讲话时说，穆杰塔巴返回住所时遭爆炸波冲击，摔倒在地，膝盖、背部及耳后受轻伤，现已基本痊愈，身体非常健康。侯赛尼呼吁民众耐心等待，“敌人想获取他的音频、视频或其他文件，以便对他采取行动”，穆杰塔巴会“在适当时候公开发声”。

据新华社

俄乌同意延长停火

泽连斯基：不会袭击红场阅兵

俄罗斯总统助理乌沙科夫8日晚表示，俄方同意并支持美国总统特朗普提出的延长停火和俄乌交换被俘人员的方案。乌克兰总统泽连斯基下令，莫斯科红场9日举行的阅兵活动不会成为乌方攻击目标。

乌沙科夫说，俄方同意美方将俄乌停火延长至5月11日的提议，并支持美方关于俄乌双方在11日前互换1000名被俘人员的提议。据他介绍，上述提议是俄美双方电话沟通达成的，“特朗普总统的上述提议特意选在卫国战争胜利81周年之际提出”。

泽连斯基在社交媒体发文称，在美方斡旋的谈判框架内，俄方同意与乌方互换战俘的方案，5月9日至11日也应实现停火。他表示，释放战俘是俄乌冲突需要解决的关键人道主义问题之一，也是决定乌方立场的重要根据。乌方正持续努力让被囚禁的乌克兰人返回家园。他指示乌方团队立即为换俘做好一切必要准备。

俄方4日宣布，为纪念5月9日卫国战争胜利日，8日至9日将实施停火，希望乌方跟进。泽连斯基随后宣布乌方自6日零时起单方面实施停火，但没有提及停火持续时间。7日，俄方进一步宣布，将从8日至10日在对乌特别军事行动区停火。然而，连日来，俄乌双方相互指责对方违反停火安排、发动袭击。

据新华社

墨西哥拟提前40天放暑假 世界杯叠加热浪成主因

墨西哥政府官员8日说，考虑到筹备世界杯赛事及热浪来袭等因素，本学年将提前40天结束。这一决定引发舆论关注，而不少家长面对突如其来的“加长版”暑假措手不及。

墨西哥教育部长马里奥·德尔加多8日在索诺拉州参加一场活动时说：“我们定于6月5日结束本学年。一方面，多个州已出现高温天气；另一方面，还要兼顾世界杯赛事安排。”

此前一天，即7日，德尔加多首次公布这一调整方案时，墨西哥总统辛鲍姆在例行新闻发布会上称这只是一项“提议”，“尚未敲定最终校历安排，保障孩子们不缺课至关重要”。

有人担心，提前放暑假会压缩学校授课时长，影响学生的成绩，还可能打乱家庭生活作息，进而对社会劳动力供给造成连锁影响。

许多家长表示措手不及，由于暑假凭空多出一个多月，家长们将不得不寻找托管机构，并承担更多育儿费用。

据法新社报道，下一学年原定8月31日开学。德尔加多8日透露，正考虑是否相应提前下一学年的开学时间。

2026美加墨世界杯将于6月11日至7月19日在美国、加拿大、墨西哥举行，开幕战由墨西哥队在墨西哥城主场迎战南非队。

据新华社

据新华社