

## 热点事件：“电子榨菜”风靡，年轻人“吃”下的是什

### 一、热点概述

到了饭点儿，外卖摆上桌后先支起 iPad 或手机，之后再吃饭，这已经成为当代年轻人用餐的“新潮流”。近来，大家又为这种“下饭”视频或音频播客发明了一个新名词“电子榨菜”。“电子榨菜”超脱于视频形式及内容本身，是不少年轻人赋予视频、音频的一种新属性。

顾名思义，“电子榨菜”如同一包榨菜，内容能够为饭菜“增香提味”。而“电子榨菜”并不是一个新鲜的概念。从学生时代中午 12 点“少儿频道”里的《中华小当家》《神厨小福贵》，再到日本动漫里时长约在 3-6 分钟的“泡面番”，都是吃饭时的消遣。现在，不论是经典的宫斗剧《甄嬛传》，还是让人食欲大开的纪录片《舌尖上的中国》，不论题材、类型、时长，只要能让人在吃饭时感到愉快，就是好吃的“电子榨菜”。

### 二、答题素材

#### 1. 积极意义

(1) 年轻人本质上需要的是一种精神食粮，他们的内心有巨大的心理需求和精神满足空间，碎片化的视频内容正好填补了这一空白。

(2) “电子榨菜”缓解的是他们在心理、情感、生活、工作的精神压力，是他们的自我调节方式，是对生活压力的短暂逃离。

(3) 通过“电子榨菜”自娱自乐，精神也会为之焕然一新，这既是个人需要，也反映出人与人之间相处需要边界感的社交需要。

#### 2. 消极影响

(1) “电子榨菜”似乎只是社交孤独的衍生品，是缓解年轻人社交压力的精神替代品，但并不解决孤独，也不是逃离社交压力的良方。

(2) 常吃“电子榨菜”有损健康。如果长期沉迷于视频“下饭”，分散了注意力，一心多用，狼吞虎咽，就会造成胃的负担，营养也不能很好地吸收，时间长了还容易得胃病，甚至因为进食不专心导致卡噎等意外发生。

(3) 过度食用“电子榨菜”将弱化社会交往能力和人与人的情感交互。经常用刷视频“下饭”，初期产生的愉悦感渐渐演变思维定式和行为模式，令人成瘾，欲罢不能。

(4) 任何“工具”一旦过度使用，便会陷入过度依赖、沉迷的泥沼，影响身心健康。

#### 3. 原因

(1) 年轻人社交日益减少

(2) 生活压力的增大，社会大环境的影响。

- (3) 受身边人影响的盲目跟风。
- (4) 大数据平台的算法推荐。

### 三、出题方向

#### (一) 你怎么看

1. 到了饭点儿，外卖摆上桌后先支起 iPad 或手机，之后再吃饭，这已经成为当代年轻人用餐的“新潮流”。近来，大家又为这种“下饭”视频或音频播客发明了一个新名词“电子榨菜”。“电子榨菜”一般是一顿饭的时长，有人喜欢经典重刷，百“吃”不厌；有人嗜好麻辣爽剧，与剧中人一起快意恩仇……对此，你怎么看？

#### ◎审题判断——你怎么看（热点话题类）——答题结构【点题表态-分析-对策-总结】

#### ◎解题思路

##### 第一步——点题表态

观看综艺可以拥有快乐，听主播聊天可以获得陪伴……当下各种各样的短视频综艺电视剧等成为年轻人在吃饭时的新选择。我认为电子榨菜的出现有利有弊，我们不可一叶障目，应理性看待……

##### 第二步——分析

(1) 利：某一程度上来说改善了用餐体验；填补年轻人内心的孤独感，能够利用这种方式释放压力、宣泄情绪……

(2) 弊：一是与“食不言，寝不语”恰好相反，边看视频边吃饭养成了不健康的饮食习惯；二是“电子榨菜”以“电子”二字开头，作为媒介，其传播的内容必然会产生影响，而一些“电子榨菜”只能作为即时性的快乐，不能提供有价值的信息，也经不起推敲……

##### 第三步——对策

(1) 年轻观众自身不能过分沉溺，把“电子榨菜”当成了不离身的零食，更不能喧宾夺主，让它成为精神食粮上的主餐。就算偶尔食用，也应尽量挑选内容健康、积极有益的精品视频，确保“精神食粮”的品质优良……

(2) 平台加强监管与引导，尽快出台明确管理规定，避免流量过多倾斜造成误导……

(3) 应多科普、宣传，明确电子榨菜的危害……

(4) 平台推出各种激励机制支持精品内容输出，让电子榨菜更有“营养”……

##### 第四步——总结

凡事有度为宜。“电子榨菜”虽可下饭，但不要沉迷于此快乐假象，而要让内心真正丰盈起来，不逃离生活，有勇气面对真实的社会交往……

# 省面 提前学

0.1元=进面上课抵1000元  
0.1元=13晚面试直播课程

## 课程安排

展鸿2023年浙江省考面试提前学				
课程内容	12/19	12/20	12/21	12/22
(19:00-20:00)	考情分析	自我认知理论	应急情景理论	人际关系理论
授课师资	徐立	秦缺	郑黎	胡文剑
课程内容	12/23	12/24	12/25	后续课程
(19:00-20:00)	计划组织理论	综合分析理论	特殊题型理论	持续更新ing
授课师资	白龙	苏维	王浙	敬请期待

## 扫码报名

