

<p><b>热点主题 89</b></p>	<p><b>消失的“晚八” (@浙江宣传 2024.11.19)</b></p>
<p><b>热点背景</b></p>	<p>记忆里的“晚八点”像一出温馨的家庭剧，每天准时上演。那时候，长辈们温茶煮酒、闲话家常，你或许不太参与他们的聊天，只是守着小小的电视，追着爱看的电视剧。</p>
<p><b>出题方向</b></p>	<p>消失的“晚八”，你怎么看？</p>
<p><b>应用领域</b></p>	<p>人文</p>
<p><b>问题/表现</b></p>	<p>无数人的“晚八点”交织重合在一起，一个时代的切片也逐渐明晰。不久前，网络话题“小时候你晚八点在干什么”“当代人的晚八点去哪儿了”接连冲上热搜，引发许多 80 后、90 后的集体回忆，他们纷纷晒出自己的童年片段，感叹“那样无忧无虑的时光离我们很远了”。</p>
<p><b>我们怀念“晚八”的时候，究竟在怀念什么？</b></p>	<p>——①也许是围坐一团的温暖。晚上八点，回家的人都该到家了，父亲将“二八大杠”推进筒子楼，母亲从厨房里端出热气腾腾的饭菜，孩子们嘻嘻闹闹地回到家，邻里间热络的聊天也恰到好处地戛然而止。所有人都心照不宣地团聚在一起，饭桌不大，感情却异常紧密。</p> <p>——②也许是目之所及的精彩。熟悉的《新闻联播》片尾曲一响，天气预报接踵而至，接着“黄金剧场”闪亮登场。上世纪 90 年代末，中央电视台电视剧频道开设黄金强档剧场，之后不少地方卫视紧跟而上，开了自己的电视剧黄金档。不论你是大人还是小孩，总能在晚上找到心之所属，有时甚至挑花了眼。</p> <p>——③又或是心灵深处的柔软。有人在铺满星光的院子里抬头赏夜，姥姥的蒲扇比一划而过的流星还要珍贵；有人在随身听和录音机里拥有了人生第一个偶像，这份念想一直持续到多年后的演唱会；有人把工作服换成花衬衫和喇叭裤，摇摆 in 舞曲中卸掉一身的疲惫；有人和恋人漫步在“月上柳梢头”时分，这一走就是一辈子……</p>
<p><input type="checkbox"/> 问题分析 <input type="checkbox"/> 影响分析 <input checked="" type="checkbox"/> 原因分析</p>	<p>——①“卷”走的时光。当下，很多人都在为了生存和生活努力奔跑着，加班加点成为常态。即便早点回到家，“晚八”也并不意味着能真正让人喘口气，一部分人忙着在工作群里回复“收到”，在 PPT 和 Word 里延续“班味”；另一部分人则用这段时间“爆肝陪读”，从孩子幼儿园到高中的每个阶段都需要操心的事情，待到一切过去，抬头已是皓月当空。</p> <p>——②“谋”出的生路。有数据表明，中国 60% 的消费发生在夜间，18 时至 22 时已成为夜经济“黄金四小时”，对于一些外卖配送员、网约车司机、网络主播等而言，晚上八点才刚刚开始一天的工作。城市的“晚八”，仿佛一个永不落幕的舞台，每个人都在其中扮演着自己的角色，忙碌而充实，比如医疗、警务、媒体以及交通运输等行业的人，常常需要在夜间坚守岗位，保障社会的正常运转。</p> <p>——③“滑”走的空虚。还有一些人的“晚八”正被“指尖经济”占据，有的沉浸在短剧、短视频带来的“感官快感”里，有的依赖云读书、云看剧、云观影这样的“电子榨菜”，还有的进了直播间总是“买买买”停不下来。人们似乎更愿意蜷缩在各自的小天地里，通过虚拟世界与他人交流，使得那份面对面的温暖与真实渐行渐远。</p>
<p><b>对策分析</b> ★★★★★</p>	<p>——①不妨让身体解解乏。当我们为低电量的身体“充上电”的时候，也在一定程度上延长了“晚八”的“体感时间”。当然，不少网友热推的“周末延长大法”也适用于“晚八”。我们可以把一周里要做的事情“化整为零”分配到每天，比如周一学习日、周二家人日、周三家务日、周四运动日、周五放松日、周六自由日、周日收心日，重新赋予“晚八”一种独特的秩序感。</p> <p>——②试着给精神回回血。“晚八”以后也是自我疗愈的时光，可以与家人共同约定不把职场情绪带回家，去做一些能让自己感到特别快乐或者是发自内心喜欢的事，给“高压”的情绪松松绑。比如，在凉凉夜色下漫无目的 Citywalk，在光怪陆离的游戏世界里进行一次冒险，甚至是养一盆花、翻一本书、骑一次车、听一首歌。</p> <p>——③也不一定非要拘泥于“晚八”。人们的时间表彼此错开，但只要你想，总有那么一段时间留给我，留给所有热爱生活的人。因为，重要的从来都不是某个固定时间点，也不分白天黑夜，每秒每秒都有价值与灿烂，每件小事都值得揽尽温柔认真对待，这才是“晚八”的真正意义。若是如此，你会依然期待每一个“晚八”如约而至。</p>

<p>金句集锦</p>	<p>◎尽管物质条件不够丰富，但人与人之间的温暖与幸福久久流转。“晚八”作为一个已经刻进许多中国人骨子里的时间节点，与之勾连的是美好记忆与情感共鸣。</p> <p>◎不知从何时起，“晚八”似乎成了奢侈品，饭桌变大了，却怎么也凑不齐一家人；荧屏变宽了，却始终“装”不下属于自己的时间；通讯更方便了，却很难马上见到想见的人。</p> <p>◎被“晚八”包裹住的生活，很短又很长，短到过了“晚八”，母亲该唤你入睡了，长到我们都在享受并热爱着生活，日复一日。可以这么说，我们怀念“晚八”，怀念的与其说是这个时间点本身，不如说是怀念我们对生活的主动权。</p> <p>◎时代的变迁和社会的进步，带给我们丰沛生活、便捷科技、贴心服务的同时，也令生活作息时间的不断后移成为必然。与其说我们试图找回消失的“晚八”，不如说，我们该如何真正“掌握”属于我们的时间。</p>
<p>案例积累</p>	<p>/</p>
<p>小试牛刀</p>	<p>☆记忆里的“晚八点”像一出温馨的家庭剧，每天准时上演。那时候，长辈们温茶煮酒、闲话家常，你或许不太参与他们的聊天，只是守着小小的电视，追着爱看的电视剧。如今，在客厅越来越大、屏幕越来越多、节目越来越丰富的今天，“晚八点”的味道却似乎越来越淡了。对此，你怎么看？</p>