被要求点赞、投票、发红包，人情债没完没了

您是否每天被微信群“绑架”？

“每天的工作从起床后处理‘群’消息开始。”这是微信团队《微信生活白皮书》中描述的一个典型微信用户行为习惯。校友群、家庭群、家长群、同事群、闺蜜群、联谊群、业务群、公益群、户外运动群……几乎每时每刻在被各种群中好友要求点赞、投票、发红包、转发推送。您是否感觉自己正在被各种微信群“绑架”，日复一日地做着无效的社交劳动呢？

原本想方便沟通，结果却压力倍增

刘超，85后，是宁波某电器企业的业务经理。聊起微信群的话题，他马上报以一个无奈的笑容。打开他的微信主页，从头往下数，共有30余个群存在未读消息，有三个群未读消息超过1000条。到底加了多少个群，他自己都说不清楚。

“除了几个重要的群，剩下的我都懒得去点开了，现在一加群就屏蔽。”刘超说。

刘超使用微信群非常早。他介绍，当开始时为了便于工作，他和几个同事建立了一个微信群，分享经验、交流信息，带来了很多方便。

之后，刘超对微信群的热情越来越高。他不仅自己主动建群，也愿意被别人拉入不同的群。随着群越建越多、人越来越杂，烦恼随之而来：

“现在感觉被微信群绑架了。工作群就有几个，比如总公司群、部门群、小组群、客户群；生活群就更多了，有家庭群、同学群、校友群，还有各种因兴趣结缘的投资理财群、生活窍门群、健身跑步群……打开手机，各种信息扑面而来：有安排工作、分享体验的，有交流感情、卖弄文采的，还有絮叨琐事、发泄牢骚的，面对这些五花八门的信息，我已经招架不住了。”

他坦言，现在微信群模糊了工作和生活的时空界限，只要在线，工作压力就如影随形。

像刘超这样被微信群搞得“压力山大”的朋友，生活中比比皆是。在车上、在路上，在睡前、在醒后，他们争分夺秒刷着手机，沉浸在各种虚拟的“群”里，甚至面对面坐在一起也宁愿拨弄手机，不肯直接交流，这种对“群”的依赖，反而加剧了人们内心的孤独。

原本想在群里“头脑风暴”，结果却“头大”

刘超被微信群绑架，大多数情况还是因为工作与业务的羁绊，因此备感压力。而还有许多群本身的建立，初衷是为了生活、爱好或者娱乐。但到最后，群里的人们也变得苦不堪言。

老萧今年50几岁，爱好写生、绘画。去年加入了一个写生群，每到周末群里都会组织群友去宁波周边的乡村采风。随后将自己采风后的作品晒到群里，大家一起交流绘画技巧，展开“头脑风暴”，点评各自的优缺点。

但是，随着群的发展，许多群友不断拉自己的好友进来，原本群中20几个人经常见面，现在却有100多人，而且大多数不认识。

“特别是去年春节，群里有人发红包之后，被拉进来的群友更多了。经常有莫名其妙的群友加我微信，向我推送广告。平时在群里交流绘画技巧时，也有不相干的群友评头论足，甚至引起争吵，恶语相向。到后来许多人都不在群里说话了，也不组织采风写生活动了。”老萧无奈地说。

除此之外，群里经常会有这样的情况：

“请群里好友帮忙给7号作品投票，是我侄女……”“请各位亲朋好友帮忙转发……”“请帮我在朋友圈第一条点赞，集齐100个zan、换奖品”“过节发个红包呗……”

“最初，看到朋友们在群里刷屏，要求帮忙给孩子投票，我都帮着投。当然自己也会要求大家帮忙。后来类似邀请越来越多，操作起来实在很累，可自己也曾有求于人，无法视而不见。为应付这些事情，真是烦不胜烦。”老萧说，“这种人情债没完没了，让我觉得面对面交流的真诚和快乐不见了。”

不要过分迷信社群人脉的作用

据易观数据《2017年一季度移动APP人均单日使用时长报告》显示，目前微信月度活跃人数已达8亿人次，均单日使用时长接近150分钟。在这之中看推送、刷朋友圈、处理群消息的时间甚至超过了这款即时通讯软件本身的通讯功能。

由此也衍生出了源于微信群的社群生态，许多人因为同样的行业、同样的爱好加入到一个群里，原想通过社群广结人脉、推销产品服务，结果却事与愿违。

老胡原是某著名财经自媒体社群宁波分会的群主，起初他通过微信群组织活动，开展“头脑风暴”，帮助创业群友推销产品，群里非常热闹。

“但后来我发现社群所构筑起的人脉，说白了就是互相利用，关系十分脆弱，大多数人都想从群里获得他人的资源，但又不愿意共享自己手里的资源。这种模式必须要几个人无偿地付出，不断提供资源，才能持续下去。”因此，玩了一段时间，老胡退群了。据他介绍，现在这个群彻底沦为了广告群。

有效群社交，需要群主建立规则

那么如何才能在纷繁复杂的微信群生态中获得有效社交呢？记者与我市一名书法爱好者陈旭交流时，他给出了一个正面教材。

“2013年时，我加入了一个书法爱好者交流群，一帮来自天南海北的书法爱好者聚在一起，研究讨论书法方面的内容，当时我也同时加入了四五个类似的群。与其他群一样，刚开始建起来的时候，大家积极性都很高，每天有人将自己的习作贴到群里，请高手点评。但三年过去了，剩下的那几个群早已不复存在了，这个群每天仍然有100条左右的信息交流。”他介绍。

原因何在呢？首先，群主“紫龙”定下严格的规章制度，有“三必踢”。首先，发广告的警告一次后必踢；其次是谈政治的必踢；第三，人身攻击的必踢。

此外，群主会定期提供一些小奖品，发给经常晒习作和经常指点群友技法的朋友。

“如此一来，留下的都是真心喜欢这门艺术的朋友，久而久之写得好的愿意教，写得不好的容易提高，微信群达到了供需平衡，能够持续运转下去了。”紫龙说。 记者 乐骁立

达人今日出
六月青岛游仅需498元，并送688元大礼包！
六月青岛汽车万人游，好礼送不断！达人带您感受一半海水一半城的青岛魅力；赠送价值598元景点门票，且升级特色海鲜餐、饺子宴等；现报名即送豪华大礼包：青岛苹果、山东煎饼、正宗青岛啤酒、山东海参酱、烟台红酒、东北大米、福临门玉米油、198元韩式不粘锅！6月限时特惠，一价全含！
线路：青岛、威海、烟台、蓬莱、日照、连云港汽车5日游
发团：6月5/12/19/26日
价格：498元/人（全包价）
精选：178元苏州、360桂林双卧、1780张家界双飞、1799贵州、1890内蒙古双飞、1999普吉
报名及投诉电话：87651111
QQ群：411030887
地址：海曙区新典路536号新海蓝钻5楼（地铁2号线丽园南路D出口）
达人旅游网：www.57676.com
浙江达人旅业股份有限公司（L-ZJ-CJ00079）

海关缉私警察：惊心动魄抓毒贩

在大多数人过着平静而又安逸的日子时，有这样一群人，以自己的辛苦付出换来他人的安宁。他们，就是海关缉私警察。

缉私警察陈帅

缉私犬是日常“小助手”

陈帅是一个高大威猛的男孩，目前是宁波机场海关缉私分局侦查科的一名侦查员。记者见到陈帅时，他身着一套干净利落的警服，略微有些腼腆地笑着。

2012年，他正式来到宁波机场海关缉私分局，成为了一名光荣的缉私警察。陈帅告诉记者，他的具体岗位是缉私犬训导员，工作生活忙碌又充实。

与他并肩作战的好伙伴，是一只叫做“尼克”的金毛犬。这只7岁的老将，曾经在宁波、广州等地共查获毒品10公斤左右。

作为查缉毒品的前期工作，训练犬只成为了关键。夏天的时候，早上的温度很高，常常需要五六点钟起床或者等到晚上十一二点开始训练。“训练的内容十分多元，有时候是体能训练，有时候会在箱子里、车上摆好毒品，让犬只去嗅闻。”陈帅介绍道。

作为一名缉私警察，去机场、邮件互换局查缉大量的行李、包裹早已成为稀松平常的事情。“我们会对进出境的货机、游客的行李进行严格的检查。如果是早班，一般8点多出发，一直查缉到下午5点”，陈帅描述道，“但如果是一周1~2次的夜班则比较辛苦。”夜间查缉主要集中于邮寄包裹上，一般晚上的高危预警邮件会达到300多件，普查包裹则达到1000多件。

惊心动魄的时刻不少

对于陈帅来说，这份工作时常会出现各种惊心动魄的时刻。他犹记得2013年第一次实施抓捕时的场景，当时觉得胆战心惊，但与之后的经历相比，发现只是“小试牛刀”罢了。那一次任务是抓捕一个寄送毒品的外国人。他与同事共同伪装成小贩，在轻纺城里蹲点守候，直到目标取到包裹之后，迅速将其抓获。

许多毒贩都是穷途末路的亡命之徒，这一点令陈帅在每次参加抓捕时都格外谨慎小心。在那次抓捕之后，他们又在同年来到广州逮捕一名走私毒品的非洲人。“当时，我们根据线索蹲守在犯人居住的小区，在看到他回家之后便迅速冲进去抓捕。”他回忆道。哪知道，打开门发现一屋子非洲老乡正在热火朝天地聚会。十几个非洲人还没反应过来，陈帅就与同事将目标人物带走，幸好动作十分迅速，因为他们刚上警车，那十几个同伴已经追了下来，场面一度十分惊险，令他现在回想起来仍然心有余悸。

尽管生活经历了大大小小的惊心动魄，他依然非常热爱自己的工作。“首先是因为我是一个热爱动物的人，平时可以跟缉毒犬一起训练、工作，是一件非常开心的事情”，他笑着陈述着工作中的一些小细节，“犬只在平时就像自己的朋友一样，在生活中遇到一些困难时，只要跟它们互动一下，烦恼就会烟消云散。”

另外，他也知道许多人的家庭因为毒品而支离破碎。缉毒这份工作可以减少这个社会上的伤害，哪怕减少一点点，他都觉得十分开心。

记者 劳育聪
通讯员 董楠 王磊 文/摄