

用图秀出我们的生活



心理 晒图狂人是不是患上了“病”？

搬一次家，全程随手拍，然后在朋友圈里“直播”；家里的小猫小狗，醒了、睡了，吃饭甚至拉“粑粑”，也会一一拍下来上传到朋友圈；聚餐、逛街、出游，吃了什么买了什么看到什么，更要第一时间拍下、上传，让朋友们来“点赞”……这样频频晒图的“分享”方式，看到的人们是否受用呢？

网友“邵先队员”是宁波北仑一家集团公司的部门主管，他告诉记者，自己很反感朋友圈里的几个晒图狂人：“有的人，一日三餐加零食都拍，每天都发，真不明白这有什么意思。”他认为，随手拍和晒图本身无可厚非，但如果拍的、晒的都是没营养的图片，就会招人厌了。

频频晒图的一般是哪些人，背后又隐藏着怎样的心理玄机？市心理咨询治疗中心心理咨询师金琼表示，每个人都有被知晓的欲望，也多少都有些自恋的情结。所以，一般的拍和晒无所谓对错，也无所谓好坏，但如果事无巨细都要拍、都要晒，不分场合、不分时间，不拍不晒就难受，像上瘾了一样，就要考虑强迫症或神经症的可能了。

从心理热线收集的情况来看，晒图狂人以青少年和有社交障碍的人居多。金琼解释说，青少年的自我意识开始觉醒，通过随手拍和晒图，将自己的生活和喜好展示在小伙伴们面前，引起大家的关注，会给他们带来一些心理满足感。有一定社交障碍的人群，则

可以通过网络上的活跃表现，获得与人交流、互动的快乐。

宁波大学心理系老师杨亚平则认为，频频晒琐碎、雷同甚至无聊图片的人，大多缺乏高层次的追求，精神层面相对来说不太丰富，获取自信和满足的方式也不够积极，“希望这些人能够意识到自己的问题，正视自己的问题，这样，才能让自己得到真正的自信和满足。”

杨亚平也建议广大网友，要意识到微信和微博都是社交的小天地，发布信息应有所节制有所取舍。同时，要合理分配自己的时间和精力，不要过多地沉溺于虚拟世界的交流和互动。

禁忌 晒图生活应遵循一定的伦理规范

“有的时候，真心不想看那么多图，都快视觉污染了。”一位朋友向记者诉苦，只要一到周末，朋友圈里的某人便会实时直播他们家的动向：郊游东钱湖，七八十张图片，从出门、堵车、抵达、烧烤、骑车，直到返回、休息，全有记录。又有一位爱心泛滥的母亲，把已经十岁儿子赤条条在洗澡的照片也发了出来，叫朋友不忍直视。

微图时代，人们都越来越喜欢用图说话，展现各自的生活秀。但在这样一个人人都是自媒体的时代，我们是否还欠缺一堂传播素养、媒介伦理的“专业课”呢？

宁波工程学院副教授、宁波市市场营销协会副秘书长朱美燕认为，当今社会，是现实与虚拟相结合的社会，无论谁，在虚拟世界都要为自己的行为负责。朱美燕说，发图者通过微博、微信等手段进行社会互动时，必须要有清晰的角色意识。每个发图者要有一定的公民意识、社会责任意识，遵循法律和道德两方面的约束。比如，对老人、小孩、残疾人等社会保护的特殊群体，在发图之前都应该思考一下，会不会伤害到对方，会不会触犯法律、道

德的底线。“无害原则，是微图时代的最低道德标准，人们不应该用信息技术和照片，直接或间接损害他人的利益或情感。”

针对现在网络上盛行的晒旅游、晒孩子、晒自拍、晒美食等几类主流晒图行为，朱美燕总结了几大微图传播应有的伦理规范——

某些特殊场合的不能发。比如，有严格纪律要求不能外泄的、内容敏感的图片。

涉及第三人的，按照知情同意原则，事先征得对方认可再发。比如，一群朋友在KTV里唱歌、喝酒，在这样一个纯个人隐私化的环境下，你拍摄的图片或许会侵犯到他人隐私。

适时适度地展示私人生活秀，是一种良好的社会交流；反之，如果尺度没掌握好，则会对发图者造成一定的负面影响。

家庭成员特别是未成年儿童的照片，不要随意晒，更应注意风险。现在已经有了这方面案例，孩子的生活途径、家庭关系、个人爱好几乎全暴露，容易被不法分子利用，增加安全风险。

