

■青春论坛

“爱你老己”重构自我关怀模样

信宇

最近，“爱你老己，明天见”在互联网上悄然走红。

“老己”，是对“自己”的一种亲昵称呼。一句“爱你老己”，像是对朋友的叮嘱，也像是对内心的安抚。它被网友称为“年度最暖心梗”——在高强度运转的现实生活中，越来越多的年轻人开始认真对待一个问题：如何与自己好好相处。

“爱你老己”流行的背后，是一种清晰可感的生活态度转向。过去，“爱自己”常常被理解为宏大的价值宣言，但

却不知从何做起；而如今，年轻人更愿意把关怀落在具体而微的小事里：想吃的东西及时满足，疲惫的时候允许暂停，不再因为“没坚持住”而反复自责。这种对“老己”的体谅，看似松弛，实则是一种主动的自我照料。随之而来的“给老己的道歉信”“和老己的对话”等二次创作，更让这一表达成为年轻人之间心照不宣的情感暗号。

成年之后，说“我爱你”变得困难，对自己说“我需要被安慰”更像是一种软弱。“爱你老己”恰恰用幽默拆解了

这种羞涩感。它不是高声宣告，而是轻声自语；不是要求改变世界，而是先把自己安放好。这种表达方式，为情绪找到了一个低门槛的出口，也为心理调适提供了一个温和的路径。

更重要的是，“老己”的出现，让人们学会与自己保持一种健康的距离。当“自己”被拟人化为一个可以对话的对象，个体就不再完全陷入情绪本身，而是多了一层观察与理解。这种“抽离感”有助于缓解内耗，让焦虑、失落、疲惫被看见、被接住。它并非逃避现实，而

是在承认现实压力的前提下，重建内心秩序。

当然，自我关怀并不等同于放纵，更不是对责任的回避。“爱你老己”的真正价值，不在于“随心所欲”，而在于“允许不完美”。它提醒人们：成长不是一条永远向上的直线，偶尔停下来修复自己，本身也是前行的一部分。

或许，“爱你老己，明天见”最动人的地方就在于，它既承认今天的疲惫，也保留对明天的期待——温柔地活着，认真地走下去。

■有感而发



漫画 徐丞

别让社交攀比“毁童年”

浩岩

近年来，儿童智能手表的功能越来越丰富，早已突破了“定位+通话”的基础功能范畴，演变为未成年人数字社交的载体。近日，有媒体曝光，儿童电话手表正沦为未成年人的“社交竞技场”。不少小学生沉迷“刷赞”，每日耗费数小时混圈、点赞、养号，更有百万赞账号被炒出高价，刷赞、破解家长管控等灰色交易也随之而生。

本应守护孩子安全的工具，为何乱象丛生？

社交是人类的基本需求，渴望同伴认同、寻求归属感是孩子的天性。然而，一些厂商在产品中过度迎合了孩子的社交渴望，却忽视了他们尚未成熟的心智特点。点赞排行、虚拟等级等机制，将社交需求转化为了可量化、易引发攀比的竞赛，让社交“变了味”。部分厂商为抢占市场，不断强化社交的娱乐性与成瘾性，却没有建立有效的防沉迷和内容审核机制，也为灰色交易留下了空间。

如何让科技产品回归初心？厂商难辞其咎。厂商必须树立正确的研发导向，让“安全守护”的功能回归主导地位，主动优化设计，取消或弱化易引发攀比的排行榜、虚拟交易等模块，并建立更严格的内容管理机制。相关部门也应加强市场监管，对刻意诱导消费、放任乱象的厂商进行约谈与惩处，倒逼行业自律。

家长的陪伴同样不可或缺。除了合理设定手表功能和使用时长，家长们也要主动走进孩子的数字世界，了解他们在关注什么、有什么心理需求，通过高质量的陪伴和沟通，帮助孩子树立正确的价值观。学校也可以适当开展相关教育，帮助孩子适应互联网时代的生活。

童年的价值，无法用点赞数来衡量；真诚的友谊，也不是虚拟等级能换来的。儿童电话手表的核心价值，应始终围绕安全守护与便捷联系。要让技术工具回归初心，守护好孩子那片本该纯真、快乐的成长空间。

■热点观察

公共服务要“走出去”更要“沉下去”

刘浚豪

近期，多地政府公共服务、民生服务出现了一些新变化。西安市新城区将政务服务大厅搬进了一家商场，市民可到新地址办理业务，周六周日也可以办理。无独有偶，前段时间，徐州市人社局组织开展了多场“人才夜市”活动，提供就业岗位超过1.6万个，将种类丰富的岗位直接送到居民身边。

公共服务，关键在于便民与高效。政务服务大厅开放时间和地点比较固定，对于不少群众来说，仍需安排时间特地跑一趟。而将服务点设在商场、夜市等场景，则让办事成为逛街、休闲时的“顺手之事”。这种“润物细无声”的嵌入，让公共服务变得触手可及、自然而然，值得肯定。不仅如此，“人才夜市”把人才服务引进夜市，利用夜市的场景、人流等优势，还可实现供需端的零距离对接。

更深一层看，这背后是服务理念的根本转变。相关部门开始更多以群众的

生活节奏为参照，主动调整服务姿态。从“坐等上门”到“主动靠前”，从“机构时间”到“群众时间”，体现的是“民有所呼、我有所应”的务实思维。这种思维转变，比单一的形式创新更为重要。

当然，无论形式如何创新，服务效率和质量才是关键。要避免这些举措沦为“一阵风”，关键在于如何做好“后半篇文章”。例如，可以通过服务标准规范、技术化手段等途径，确保核心业务办得“又快又好”。同时，要以群众满意度为准绳，多倾听群众反馈，及时调整服务清单与流程。此外，还要算好“效益账”，让创新举措在便民的同时，更加可持续。

无论办事还是解决其他需求，让群众在每一次的抬脚迈腿中，感受到便利和高效，这就是意义所在。唯有坚持这种“用户思维”，以实效为标尺，不断推动服务下沉、体验升级，方能让政策的温度真正转化为人民群众切实可感的获得感与幸福感。

■街谈巷议

AI直播新规让行业告别“野蛮生长”

苏新

日前，市场监管总局等部门联合发布针对平台规则和直播电商监管的新规，明确要求AI直播带货必须亮明身份，同时对宣传内容、平台审核责任等作出细化约束。这一举措直击AI直播带货的乱象痛点，既守住了消费者权益的底线，也为行业技术创新划定了合规框架。

近年来，AI数字人主播凭借24小时不间断直播、运营成本低廉等优势，迅速成为电商行业的新增长点。然而，在技术落地过程中，乱象也随之而来：部分商家用高度拟真的数字人营造“实时互动”假象，诱导消费者冲动下单；一些AI直播间批量套用“全网最低价”等话术模板，虚构成交数据；更有平台对AI直播内容审核流于形式，导致消费者在售后维权时陷入“找不到责任人”的困境。

新规的出台，为解决上述问题提供了清晰的路径。强制标识AI身份，能让消费者在进入直播间的第一时间辨明主体，从源头避免误导；细化宣传行为规范，可使商家的营销行为有章可循；

压实平台审核责任，则有助于扭转以往“睁一只眼闭一只眼”的监管缺位状态。这些措施并非简单设限，而是通过厘清权责，为合规经营的商家创造更加公平的竞争环境。

要让新规真正落地见效，不能仅依靠“监管—平台—商家”的单向约束，还需引入更多元的方式。一方面，可建立AI直播信用评分体系，将标识合规度、投诉率、售后响应速度等纳入评分，对优质直播间给予流量倾斜，对违规直播间实施降级限流，以市场机制倒逼行业自律；另一方面，应鼓励消费者参与监督，开通AI直播违规快速举报通道，推动消费者从被动维权转向主动监督。

技术创新的价值，在于更好地服务于人。AI直播带货的健康发展，既需要监管划定红线，也需要经营主体主动作为，更离不开消费者的积极参与。多方协同，才能让AI技术真正赋能电商行业，实现商家获利与消费者受益的双赢局面。