

“摆烂”的蹦极，凭什么火成顶流？

詹新惠

中传·新媒鉴

五一假期，浙江安吉云上草原景区、辽宁本溪大峡谷等多地的“窝囊版”蹦极意外走红，社交平台上“又菜又爱玩”的调侃刷屏。景区负责人透露，“窝囊版”蹦极推出后，蹦极项目的参与人数翻了几倍，大多数是此前从未尝试过蹦极的游客。这项看似“不硬核”的运动，却以“降维体验”的姿态精准拿捏了大众心理。这场爆火绝非偶然，它既是景区主动创新、深耕服务的成果，也折射出消费市场需求的转变与时代文化的多元包容。

首先，技术创新的“温柔一刀”，打破了传统蹦极的体验壁垒。在过去，40米高空的自由落体让蹦极成

为勇者的专属游戏，不少游客虽心向往之，却因恐惧望而却步。而“窝囊版”蹦极通过创新技术，将蹦极变为减速版，游客跳下后，安全绳索会控制其缓慢平稳降落，极大地降低了心理和身体上的挑战难度，既能感受到心跳加速的刺激，又不会体验到“失重到窒息”的恐惧。这样的创新，让曾经“只可远观”的极限运动，变成了触手可及的大众体验。对此，有网友在评论区调侃：“在蹦和不蹦之间选择了窝囊的蹦。”“开个二倍速还能发朋友圈。”

其次，对消费者心理的精准捕捉，是“窝囊版”蹦极走红的关键密码。当代人既渴望突破舒适圈，又不愿承受过高风险，“又菜又爱玩”的自嘲背后，是对安全与刺激平衡的追求。景区敏锐察觉到这一矛盾心理，

将蹦极从“极限挑战”转型为“趣味体验”。有网友在评论区留言：“这个好哎，这个可以拍美美的蹦极照片，还没那么害怕。”这种“低成本的勇敢”恰好满足了大众对自我表达的需求。景区通过调整经营策略，将原本小众的极限运动转化为社交货币，既解决了消费者的心理障碍，又创造了新的消费场景，实现了需求与供给的深度契合。

与此同时，“窝囊版”蹦极的爆火，还反映出当下文化的多元包容。“窝囊版”蹦极的流行，让人们看到：勇敢不是千篇一律的冲锋，而是尊重自己的节奏，接纳自己的不完美。曾经被视为“胆小”的妥协式体验，如今却成为被认可的个性化选择。这种转变不仅体现在蹦极项目中，更蔓延至生活的各个领域——从“躺平式旅

游”到“松弛感社交”，大众对不同生活方式的接纳度不断提升。“窝囊版”蹦极的流行，恰恰证明了这个时代的包容性：无论以何种方式突破自我，都值得被尊重与喝彩。

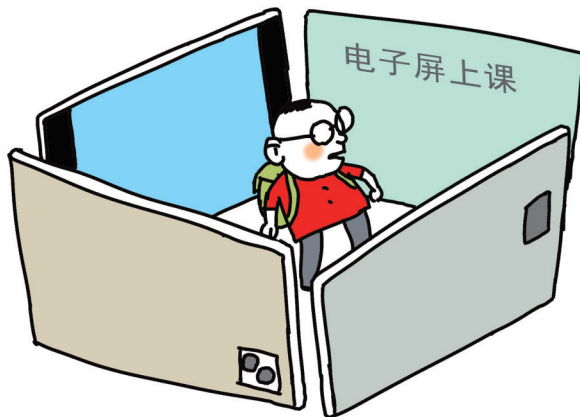
此外，“窝囊版”蹦极的爆火，带给旅游行业一个启示：谁懂游客，谁赢得未来。从“窝囊版”蹦极的成功不难看出，未来的景区竞争，拼的不仅是硬件设施，更是对游客需求的洞察力。正如有网友建议推出“窝囊版游乐园”，将过山车、大摆锤等都改良成“窝囊版”，只有那些能像“窝囊版”蹦极一样，主动降低体验门槛、创造情感共鸣、拥抱多元文化的景区，才能在激烈的市场中脱颖而出。

期待未来，能有更多这样戳中人心的旅游项目出现，让每个人都能在旅途中，找到属于自己的快乐与勇气。

让孩子的明眸从电子屏中杀出一条出路

关育兵

据《中国青年报》5月13日报道，近日有网友在人民网“地方领导留言板”向陕西省西安市市长建言，建议学校取消用电子屏上课，认为教学用电子屏使得学生们用眼疲劳现象普遍，导致视力下降。西安市未央区政府回应称，恰当使用多媒体手段有利于提升教学效果，目前校方采取了改进措施，比如非必要不使用电子屏，必须使用时单节课电子屏开启时间不得超过10分钟等。（作者：罗琪）



教育场景的“屏幕化”转型，正在制造新的认知困境。西安小学生小龙整日紧盯电子白板，北京家长韩梅的女儿因过度用眼频繁眨眼，幼儿园孩童在屏幕前出现眼肌痉挛……这些个体案例折射出教育数字化进程中的深层矛盾。一方面，教育部虽明确要求电子教学时长不超30%，但现实中部分课堂已将电子屏异化为“教学主角”，课后作业更形成“看屏完成—拍屏提交”的闭环，使学生日均屏幕接触时长远超安全阈值；另一方面，智能设备的便捷性正在消解教师的教学创造力，传统教育中蕴含的动手实践、思维建构价值正被碎片化的视觉刺激所取代。

这场视力保卫战的复杂性，远超技术防护的单一维度。电子屏幕的蓝光辐射、频闪眩光固然是直接诱因，但更深层的危机在于教育价值取向的失衡。当“技术赋能教育”异化为“教育迁就技术”，当课堂互动被简化为屏幕点击，学生的抽象思维、批判性思考能力正悄然退化。家长群体中普遍存在的“屏

幕育儿”现象，更暴露出社会对教育本质的集体焦虑——用电子设备换取短暂安宁的背后，是对陪伴教育、实践教育的主动放弃。这种技术依赖与教育功利化的叠加效应，正在摧毁儿童青少年视力健康的根基。

破局之道，需要构建“制度—技术—教育—社会”四位一体的防护体系。教育主管部门应将近视防控纳入学校质量评估核心指标，建立电子屏使用智能监测平台，通过物联网设备实时追踪屏幕开启时长、光照强度等数据。同时，推动《学校卫生工作条例》修订，强制要求电子设备生产企业标注蓝光危害等级，推广具有物理防眩光、动态色温调节功能的新一代教学终端。

教育模式革新势在必行。芬兰“现象教学法”将课堂融入自然，新加坡推行“无屏幕日”，这些实践启示我们：真正的教育应当回归生活本质。学校可探索虚实融合的混合式教学，利用AR技术开展地理地貌观察，通过3D打印辅助物

理模型制作，既发挥数字技术优势，又保留传统教育的实践温度。教师培训体系需增设“技术伦理”模块，引导教育者辩证看待智能设备，避免沦为技术的附庸。

更为关键的是，整个社会需重塑教育价值坐标。日本推行“森林教育”培养专注力，德国小学禁止低年级使用电子设备，这些举措提醒我们：保护视力不仅是健康命题，更是关乎教育本质的价值抉择。家长应重拾“20—20—20”护眼法则，主动创造亲子共读、户外探索等无屏时光；社区可打造“屏幕禁区”，组织科创实践、非遗体验等线下活动，帮助青少年重建与现实世界的深度连接。

这场与电子屏幕的博弈，本质上是人类在技术狂飙时代对教育初心的坚守。唯有让技术回归工具属性，让教育重归育人本质，方能为孩子们的明眸开辟出一片清澈的天空。当每个孩子都能摆脱屏幕的桎梏，以明亮的双眼观察自然、感知生活，教育的真正价值才得以彰显。

禁止AI“代劳”作业 有利于良好学风养成

刘天放

近日，教育部基础教育教学指导委员会发布《中小学人工智能通识教育指南（2025年版）》和《中小生成式人工智能使用指南（2025年版）》。其中要求：小学阶段禁止学生独自使用开放式内容生成功能，教师可在课内适当使用辅助教学；初中阶段可适度探索生成内容的逻辑性分析；高中阶段允许结合技术原理开展探究性学习。（人民网，5月14日）

在科技日新月异的今天，AI正逐步渗透到方方面面，教育领域也不例外。如今，AI工具兴起，成为不少学生完成作业的“神器”。事实上，中小学生在用AI替代自己完成作业已有苗头。众所周知，学习是一个提高能力的过程，如果总依赖科技手段，甚至用其替代学习本身，那么学习者能力的提高就将大打折扣。

既然AI技术已渗透到代替学生完成作业的程度，那就该加以重视。教育部本次直接划红线，就是要让大家知道，学习没有捷径，要靠自己思考、理解，AI再厉害也替代不了自己动脑筋。

当然，还要严格区分AI辅助学生正常完成作业和学生做作业直接复制AI生成内容之间的界限。新技术不断涌现，教育方式和评价体系也要与时俱进，这就要求我们不断更新教学理念和方法，接受新技术挑战，使学生正确使用AI技术，同时不断加强对学生的诚信教育，谨防不良学风蔓延。

总之，学生作业禁止AI“代劳”，有利于良好学风养成。让学生主动接触AI技术，从喜爱到适应再到“玩转”，用创新思维加以应用而非简单地让AI技术生成作业，使新技术更好地助力学生成长，才是今后更应该做的事情。