

## 凌晨5点起床背单词、一日三餐“吃草”减脂打卡……博主们疯狂更新自己的自律短视频，屏幕另一端的人们却越看越焦虑——

# 是自律还是摆拍

本报记者 吕依霖

最近，市民孙女士迷上了观看社交平台中博主们拍摄的自律短视频。屏幕里，一名妆容精致的博主正在书桌前埋头记笔记。整个视频配上了时刻表。根据时间显示，这名博主整整学习了9个小时。吃午饭的间隙，这名博主见缝插针地为自己制作了一份减脂蔬菜沙拉，配以文案“简单健康”。

“同样是生活，为什么人家那么自律，而自己总是做不到？”孙女士一边刷视频，一边发出这样的感叹，陷入了自责的情绪中。

## 被自律短视频刷屏变得自责又焦虑

“6点起床，高效学习记录……”  
“2025年顶级自律清单……”  
“凌晨5点钟，早起高能的一天”

社交平台里，博主们用精致优雅、配色温馨的镜头描绘着自己的一天(右图)。通常这类视频的开头是关掉凌晨5点钟的闹钟，拉开窗帘，伸个懒腰，早餐一定有一杯咖啡，再做一些基础的拉伸动作，随后便进入了学习时间，或备考或读书，视频的最后大多以博主光鲜亮丽的照片作为结束。视频下方一般会出现诸如“好棒”“一起加油吧”之类的评论。

孙女士在欣赏视频之余，也在视频中感受到了一股无形的压力：“大家都在努力，感觉自己掉队了。”她尝试为自己制订了自律的减脂计划，坚持了3天便偃旗息鼓。一番挣扎后，孙女士



回到了自己熟悉的生活节奏里，但比以往多了一些挫败感。  
26岁的市民邵女士也没能在自律视频中汲取多少能量，反而产生了自责、愧疚的负面情绪。“感觉自己效率太低了吧。”对比屏幕中的博主，邵女士开始质疑自己。

## 视频的背后是真自律还是摆拍

当自律短视频不断刷屏，有些人开始质疑起自己的能力，而一部分观众则是质疑起自律短

视频的真实性。  
“相似度太高了，健身，学习，做减脂餐，内容就像流水线上批量生产的。”经常被社交平台推荐的短视频刷屏的市民张女士说。一开始，张女士也被视频所激励，后来越看越不对劲。不仅视频内容同质化严重，摆拍的痕迹也太明显。比如不同的机位拍摄同一个动作，放大的笔记内容就是重复的文字等等。  
“一年读200本书，真的不是囫圇吞枣吗？很可能是博主为了卖货而进行的一场表演，真的有点烦了。”市民王女士发现，有一些自律视频标题过于夸张，

而视频中出现的咖啡杯、榨汁机、书架等等，都是商品的植入广告，在视频下方甚至有商品购买链接。  
记者在查询资料时发现，已经有部分业内人士披露出“表演式自律”的真相，比如，看似励志的起床时间实际上是调整了手机内部的时间系统，哪怕是一个简单的下床拉窗帘的镜头，也是博主拍摄几十遍的结果。在这样的拍摄流程下，真正自律生活的时间已经被压缩得少之又少。  
有的市民则认为，不论视频的真与假，自律短视频其实是为

大家提供了一个积极向上的生活“模板”，给人以动力，从这方面来说，也有一定的积极意义。

## 心理咨询师：用“小步子”对抗焦虑

“自律短视频之所以能吸引很多粉丝，是因为那是大部分人十分向往却难以做到的生活状态。”面对一部分人陷入的“自律”困境，心理咨询师孙云秀说出自己的看法，“先不去质疑视频的真实性，为什么我们看到别人的自律生活会焦虑？其实这背后隐藏着‘渴望自己变好’的急切心态，这一点是值得肯定的。但改变自己，也要讲求方式方法，需要一步一步慢慢来，不能想着一口气吃成个胖子。”

“适度的焦虑可以催人进步。”孙云秀表示，在心理学中，有一个概念叫“小步子原则”，意思是将学习目标分解为具有逻辑联系的许多“小步子”，通过完成一系列的“小步子”最终实现目标。

“出现焦虑情绪时，可以先梳理自己当下能做到的事情有哪些。比方博主是凌晨5点钟起床学习，但你习惯晚上12点睡觉，那就不一定按照博主的自律方式去学，你可以8点钟开始学习，完成自己的学习任务。给自己设立一个踮一踮脚就能触碰到的小目标，根据自己的实际情况进行调整。如此一来，我们会逐步积累起完成目标的踏实感，这也是对抗焦虑的一剂‘良药’。”孙云秀建议道。

## 一患者在医院等待检查时突发心梗 医护人员“抢”回女子生命

本报讯(记者 马晓彤 通讯员 周如凤 杨贞贞)日前，一女子在沧州渤海新区人民医院检查时，突发急性心肌梗死。医护人员紧急抢救(右图)，终于挽回了她的生命。

当天17时26分，32岁的魏某因感觉胸痛，来到渤海新区人民医院放射科检查。在等待检查期间，魏某突然抽搐，意识丧失后倒在地上，心跳、呼吸骤停，情况十分危急。魏某同伴连忙呼救。医院内科副主任尹艳辉和几名医护人员火速赶到现场，评估后对魏某进行胸外按压。为保证按压的连续性和有效性，尹艳辉在转运床上一直跪着对魏某进行胸外心脏按压，直至将魏某送

达急诊抢救室。

17时28分，魏某到达急诊抢救室。17时55分，经过医护人员一系列的抢救，魏某逐渐恢复意识，恢复自主呼吸和心跳。医生再次对魏某进行心电图检查，显示广泛前壁及右室心肌梗死。

急性心肌梗死发病急，进展快，数分钟内即可导致患者死亡。紧要时刻，医护人员电话征求魏某家属同意后，医生胡学军、尹艳辉和杨威带领急诊团队紧急对患者进行“溶栓”治疗。

18时20分，“溶栓”治疗完毕，魏某转危为安。



“沧州高新区西区管理服务中心和沧州高新区社会事务局工作人员帮我完善了生育登记信息，我终于可以申请生育补贴了……”李依依高兴地说。

李依依缴纳的是天津市职工社保。怀孕后，她便着手准备办理企业生育险补贴手续。在河北省计划生育平台上传个人信息的时候，李依依一时疏忽，没有上传完善的生育登记信息，导致她无法申请异地生育津

## 一封感谢信

本报记者 崔春梅 本报通讯员 鄢晨晨

贴，也没法报销生育险。  
从今年8月份开始，李依依一直被这个问题困扰着。近日，李依依抱着试试看的心态，找到沧州高新区西区管理服务中心的工作人员刘浩和沧州高新区社会事务局

工作人员李静雯，看看他们能不能帮忙解决此事。  
刘浩和李静雯虽然没遇到过这种情况，但一直帮李依依寻找解决办法。他们在市级有关部门工作人员的帮助下，与省级有关部门的工

作人员积极沟通，并最终在河北省计划生育平台上完善了李依依的生育登记信息。  
得知自己的生育登记信息已经完善，可以申请生育补贴了，李依依感激地写了一封感谢信，感谢刘浩和李静雯帮忙解决困扰她已久的难题。



## 男子酒驾接女儿反被交警“接”走

本报讯(记者 刘冰祎 通讯员 王新苗)日前，孟村回族自治县一男子酒后驾车去接女儿下班，结果半路就被交警查处。

当天晚上，这名男子接到了女儿打来的电话，想让父亲去接她。这名男子晚饭时喝了酒，执意要开车，还说走小路的话应该不会遇到交警。

就这样，男子开车赶往女儿的公司。那时，孟村回族自治县公安交警大队特勤中队的民警正在海天线执勤。经检测，男子为酒驾。

面对这一结果，这名男子后悔不已。最终，他被处以罚款1000元，驾驶证记12分、暂扣6个月的处罚。

## 新华区广厦社区为居民免费体检

本报讯(记者 姚连红)近日，新华区广厦社区邀请辖区医院的医生来到小区，为居民进行免费体检。

活动当天，居民在现场排队测量血压、血糖以及进行内外科检查，还结合自身的病症与医生进行面对面“问诊”。当天，近百名居民接受了免费健康体检。