

你为什么不再发朋友圈了?

吃美食，发朋友圈；心情不好，发朋友圈；收到礼物，发朋友圈……曾经我们喜欢在微信朋友圈分享自己的生活以及喜怒哀乐，最近“你为什么不发朋友圈了”竟然登上热搜。曾经风靡一时的朋友圈为何不“香”了？为什么大家都不再发朋友圈了？近日，记者采访了几位市民。

□潍坊日报社全媒体记者 郭超

◎相关链接

为何不愿发朋友圈

一、信息泄露与隐私保护的担忧

随着社交媒体的普及和信息技术的发展，人们开始更加关注个人信息的安全与隐私保护。朋友圈作为一个公开的社交平台，发布的内容很容易被广泛传播和获取。越来越多的人开始担心自己的隐私泄露，因此选择减少在朋友圈的活动，以保护个人信息安全。

二、信息过载和时间浪费的问题

人们每天接收到的信息数量庞大，包括朋友圈的动态、新闻资讯、广告等。人们感到厌倦和疲惫，对于大量琐碎的信息可能选择忽略或屏蔽，而朋友圈作为其中之一，也受到了影响。人们开始认识到，花费过多的时间在朋友圈上浏览和发表动态，并不能真正带来有意义的交流和获取有效信息。

三、社交焦虑和虚假表现的压力

在朋友圈，人们展示自己精心策划的生活瞬间，追求点赞和关注。然而，这也给人们带来了一定的压力和焦虑。有时候，为了满足他人的期待和社交表现，人们可能会在朋友圈塑造一个虚假的自我形象。这种虚假和压力逐渐让人感到疲惫和厌倦。

四、隐私圈子的兴起

与朋友圈相对应的是隐私圈子的兴起。人们逐渐倾向于在小范围内与亲密朋友分享生活，而不是在公开的社交平台。通过微信群、私信等方式，人们更加舒适地表达自己，分享真实的生活和情感。隐私圈子给人们提供了更加安全和真实的社交空间，成为一种新的社交方式。

商业化味道越来越浓，让人心生厌烦

“立秋后干燥，可不敢大意，秋季养肺势在必行”“抢抢抢，新用户享受多重福利”“不要抱怨累，手持烟火以谋生，心怀诗意以谋爱”……不难发现，现在微信朋友圈里依然活跃着一部分勤勤恳恳的人，毕竟朋友圈是一个完全由自己掌控的营销渠道，各种广告商每天刷屏，创业者不断推出各种优惠活动，也有毫无营养可言的心灵鸡汤。当朋友圈的广告味越来越浓，渐渐地，家住奎文区的张青离它越来越远。

“朋友圈刚开始流行的时候，我的微信好友只有几十位，每天早上醒来或者晚上临睡前，都喜欢刷刷朋友圈，就怕错过什么好玩的事。”张青说，那时候，她也很喜欢把生活中的感悟分享在朋友圈里，每次发朋友圈前，还会绞尽脑汁地构思半天，就怕自己的文案不好，

写了删，删了写。“虽然现在看起来很幼稚，但当时乐此不疲，这也是自己的一种生活方式。”张青说，“有时候两天不发朋友圈就感觉缺少了些什么，基本上保持一天一条的频率”。

现在，熟悉或不熟悉、见面或不见面的人总喜欢说“加个微信吧”，张青的微信好友已有两千余人。这些人来自各行各业，很多都是泛泛之交，张青的朋友圈成了一个“大卖场”，商业化味道越来越浓。有时张青想翻翻朋友圈，翻了很长时间，还没翻到下一位朋友发的内容，索性不翻了。

“一开始我还会选择屏蔽这些人，但现在根本屏蔽不完，太多了，让人很厌烦。”张青说，如今她已经不发朋友圈了，只把微信当作聊天工具。

频繁被不熟的人误解，失去分享的欲望

网上曾经有句很火的话：“当一个人不再经营朋友圈，也不再发自己热爱生活、美好又炙热的一面时，那一定是因为他觉得没意思了。”家住高新区的宋小溪就是这样的，“这种转变也可能带来一些孤独和不被理解的感觉”。

宋小溪是一位热爱生活的时尚达人，曾经她发朋友圈的频率非常高，例如，寒冬里一杯温暖的咖啡，旅行途中遇到的那些好玩的事和好看的风光，健身后大汗淋漓的畅快，学会一支新舞蹈的兴高采烈……在宋小溪看来，发朋友圈的初衷一是为了记录生活，二是为了跟大家一起分享美好。

然而，宋小溪的朋友圈开始频繁遭到吐槽。“天天吃吃喝喝，怎么过得这么小资啊”“天天跳舞健身，不

上班吗？真让人羡慕啊”……宋小溪无论发什么，总会有一些人说她生活得太潇洒，而且会阴阳怪气地评论几句，让她的好心情一扫而光。

“我不发朋友圈的时候都在努力工作呀，只是这些人不了解而已，他们很多都是不熟悉的人。”宋小溪说，她平时工作兢兢业业，生活积极向上，这种“吃不到葡萄就说葡萄酸”的吐槽方式，她不理解，也很无奈。

“生活是自己的，如果有人愿意分享你的快乐和美好，那很好；如果没有，那也没关系，完全没必要恶语相向。”宋小溪说，现在她依然是那个热爱生活的人，只是不愿意在朋友圈里和大家分享了，毕竟她不想把时间浪费在回复这些无聊的评论上。

不想浪费时间和精力，更注重提升自我

王佳佳是潍城区南关街道东市场社区的一名工作人员，随着微信好友越来越多，朋友圈成了面临多重约束和评价的“世故之地”。有些人在朋友圈转发链接，有时候会主动私信王佳佳，让她帮忙点赞、评论或转发，她碍于面子和情分，不得不转发一下来回应。这样一来，更多的垃圾信息扑面而来，要花费大量时间和精力去应对，她渐渐产生了排斥心理。

“这个让帮忙转发，那个让帮忙点赞，我现在工作很忙，没时间去弄那些有的没的，我自己索性也不发朋友圈了。”王佳佳对这类问题颇感无奈。

随着年龄的增长和阅历的增加，王佳佳变得更加成

熟，对生活有了更深刻的认识和理解，再遇到这类问题时，也会很平和地处理，“确实不适合转发的，我会委婉地拒绝。尽管可能会‘得罪人’，但我有自己的看法，不会被别人支配”。

王佳佳现在很注重个人的提升，有时间就会学习一些可以傍身的技能。“我现在正在努力考取会计师相关证书，不想把时间和精力都浪费在刷朋友圈上。而且上了一天班也很辛苦，回到家想花更多的时间陪伴家人。”王佳佳说，如果有朋友确实有困难需要她的帮助，可以大大方方地发微信或者打电话找她，她一定热情相待。