

# 解救 困在手机里的年轻人

中青报 中青网记者 孟佩佩

95后浙江女生小叶两周前收到了父母的特殊礼物：每天都有一位学姐在云端监督她，今天的学习任务完成了吗。曾经宁可漫无目的地刷社交软件也拖延着不学习的小叶，似乎找到了学习的驱动力，两周下来，学业进度明显提升。

走路、吃饭、乘车、购物 当代人不管在哪里、在做什么，眼睛和耳朵似乎总是离不开智能手机。困在手机里太久了，许多像小叶一样的年轻人，正在找回应当用在生活和学习上的时间。

有意思的是，找回时间的年轻人还撑起了一个小众市场。

## 如何放下手机 成了年轻人的新痛点

今年刚从浙江科技学院毕业的小叶准备考研，但重度拖延症和手机成了她备考最大的敌人。她在学校附近独自租房，父母很放心她的学习，偶然看到新闻报道里有监督师服务，便下了单。尽管小叶对此哭笑不得，但体验了两周的监督服务后，复习进度明显提高。

中青报 中青网记者在某购物

平台搜索发现，许多网店专门提供学习监督服务，也不乏有经营了3-6年的老店，根据需求可以选择标准监督和强力监督。平台公开数据显示，多数店铺月销量超100单以上。一家网店客服告诉记者，他们会根据考试类别匹配相应已经上岸的监督师，可提供500元监督一个月、1200元监督一个季度的服务。监督师会和客户一起制定计划，并给出备考建议，增加复习信心。此外，监督师服务内容还可私人订制，除了监督学习，还可以监督工作、作息、减肥等内容。

我们首先制定了计划表，监督师会在每天早晨8点微信催我背单词，背完后需要拍照发给她，午休和晚餐结束，都会定时提醒我学习，每天也会问我学习情况和进度。对于有拖延症还喜欢玩手机的小叶来说，一开始曾因睡过头接到监督师不断催促的电话，监督师小姐很认真，我也不好意思去糊弄，慢慢的，每天都能自觉跟上进度。

除了人工监督，小叶也经常使用一款时间规划App，既可以为学习计划设置定时提醒，也可以线上组建自习室，定时的时候不允许切换屏幕，算是变相锁住了手机。我和室友还创建了线上自习室，每天都可以看到彼此的学习时间，而且学不满5小时就会被踢出去。

记者浏览发现，和这款时间规划App拥有类似功能的软件，在下载平台上多达

几十种，锁住手机克服手机上瘾是这些软件的核心吸引力。平台数据显示，小叶所使用的该款App下载页面，1.5万人为了其打出了4.7分（满分5分）。

与人工监督以及使用时间规划软件不同，正在西安交通大学读研的郑凡非，去年考研复习期间购买了一款手机定时盒，把手机真正锁了起来。平时习惯了聊天和看短视频，复习期间实在控制不住去拿起手机，手机盒其实就是一个配了定时锁的塑料盒。不到时间，盒子是打不开的。锁起来的时候，电话也不能拨打。

如今已在深圳一家创新企业工作的小郑，毕业前也曾入手过一款锁手机定时盒，期末考试前在图书馆复习，想用手机上网查一下知识点，然后手机就放不下了，也想着用这样的盒子控制一下。

类似的手机定时盒，在某购物平台上销售的店铺也已多达数百家，各式各样产品价格从几十元到百余元不等，最高月销量超2000件，成为新晋小众网红神器。

## 痛点背后蕴藏新职业、新市场

放下手机，投入学习，是时下上进年轻人的新需求，也带动了不小的市场，从人工服务到软件，再到外部设备，商家各显神通。

# 安徽芜湖殷港小镇：艺术振兴乡村 艺创人才回流

# 昔日空心村 变身万人艺创小镇

中青报 中青网记者 王磊 王海涵

与熙熙攘攘的到访客流形成鲜明对比的是，一栋栋旧厂房改造成的艺术工作坊里，艺考生们正在心无旁骛地练习着素描。

作为安徽省特色小镇的金字招牌，安徽芜湖殷港艺创小镇的工作人员已经习惯了一天几批次的各种接待，那些慕名而来的到访者除了集中感受艺创的浓郁氛围外，大多希望此行能够取到特色小镇以及乡村振兴的真经。

2000多名创业青年入驻创业，带动5000人就业，殷港小镇的人口实现了从3000人到1.5万人的增长，殷港村也升级为殷港社区。值得一提的是，乡村振兴亟需的艺创人才开始回流，昔日从殷港走出去的艺术家，如今学成归来，开始用艺术反哺乡村。

## 自强青年为小镇带来艺术之源

殷港毗邻主城区，随着城市化的推进率先踏上了工业化的道路，后来因为产业结构调整，一度只剩下老旧废弃的厂房，沦为空心村。

从空心村变为万人艺创小镇，殷港离不开企业的运营和政府的扶持。2018年年初，芜湖县（现为湾沚区）人民政府与创业青年夏云兴任法人代表安徽殷港小镇投资管理公司签订了《殷港艺创小镇运营协议书》，在政府引导、企业主体、市场化动作的原则下，将小镇15年的委托运营权交给这家专为小镇的投资运营而成立的专业公司。

随着企业租赁空心村地块并改造赋能，旧工业区逐渐提升为艺创新空间，以打造艺术人才的梦工场、乡村振兴的创平台。当地政府更是将小镇规划建设、产业培育和招商引资纳入县域经济发展规划进行通盘考虑。

作为殷港艺创小镇的发起人，42岁的夏云兴是第一个学成归来的艺术人才，当年伴随他而来的还有一群寄望通过艺考实现人生梦想的学生。

夏云兴自小患有小儿麻痹症，父亲倾尽家产带着他四处求医问诊，经过多次手术之后，他终于可以站立行走。他的绘画天分在一次班级征集黑板报美术作品时，被一位吴姓老师发现，那个一等奖是他人生第一次得到众人的肯定。从此，夏云兴痴迷画画，高中还办起了流浪者画室，培训参加艺考的同学，补贴



小镇内创业青年为乡村制作的文化产品和包装。

中青报 中青网记者 王海涵/摄

生活。但由于身体残疾，他高考时没能报上师范专业，尽管那一年他的美术专业成绩是全省第二名。

进入安徽工程大学就读，大一时夏云兴就重操旧业，艺考培训也逐渐成为他人生的主旋律。大学毕业后，同学大都去了大城市从事工业美术设计，夏云兴因为行动不便，留在了芜湖老家继续开班办学，开始了夏校长的生涯。20年来，他带领团队研发近百本艺考教材，硬是把不起眼的培训班办成了全国性的艺术教育航母，并将他的顶峰教育集团的总部落户于殷港艺创小镇。

2018年，夏云兴被国务院授予全国自强模范荣誉称号。也是在这一年，湾沚区和殷港所在的六郎镇，一起开始发力打造艺创小镇，研究解决小镇建设发展主要困难和问题，出台细则，政企合力打造乡村振兴样板。

## 搭建艺创平台，把送出去请回来

夏云兴深爱着生于斯长于斯的农村，他深知乡村振兴的关键在人，高在上，艺术如果俯下身来，接上地气，可以释放出巨大的创造力，激活农村的经济与文化，为乡村赋能。但现实是，优秀的艺创人才在

不少发达城市也是求之不得，他们又如何肯回农村？

这些年来，从顶峰教育集团走出去的艺考毕业生有3万余人，现在每年在校生的艺考毕业生，不少进入了国内一流的美术院校，其中很多学生来自农村。但夏云兴坦言曾经陷入彷徨：他们当中有多少人回来了？难道我们教育的目的，仅仅是建一座高考工厂，把他们送出农村，不再回来？

在夏云兴看来，首先要给年轻人搭建一个创业的平台和栖身的空间，由此，他开始了校长向企业家的跨界转变。

2016年起，在地方政府的支持下，作为殷港小镇的运营方，夏云兴的团队利用艺术、创意手段对原有旧厂房进行改造提升，唤醒沉睡资源，提高旧空间公共服务功能、产业集聚功能，同时凸显空间改造的设计感和美学品位。

殷港小镇以艺术教育平台为依托，以特色人才集聚特色产业，引进和培育出一条包含艺术教育、文化创意、研学体验、数字科技等领域的闭环艺创产业链，上下游企业共计100多家，成功孵化出六好儿郎文旅、学豹欢乐总动员、图优手绘地图等品牌。在此基础上，打通供给与需求的通路，以问题为导向，围绕农村的特定场景和个性化需求，开发具体的解决方案，为乡村振兴提供一站式综合集成服务。

90后创业青年堵舜在设计生产keep-inbox手机定时盒前，也曾经历考研期间对手机的过度依赖，接一个电话后就会刷一会儿短视频，一两个小时时间一下子就过去了。堵舜想推出一款产品，帮助困在手机里的人更自律。

我设想的产品，不应该是把手机简单粗暴地锁起来，这会为生活工作带来不便。我们的产品可以在5分钟-12小时内任意设置，有接听电话的窗口、充电接口和自习室静音模式，并设有紧急程序可供2次紧急解锁。堵舜坦言，项目启动初期，尽管通过走访和调研发现了这类需求，因为没有经验以及赶上新冠肺炎疫情，直到去年5月，第一代产品才上线销售。

5个月时间里，第一批生产的5000件就已经售罄了。堵舜介绍，至今该产品已经销售了近5万件。

作为监督店的95后店主，余本钦之前也没想到，自己刚入温州大学时注册的淘宝店铺，现在已经有两家分店，旗下的监督师达1300余名。刚进大学时迷上了玩游戏，为了让自己自律和回归学习，也找过监督师，余本钦想试着帮助更多需要找回自律的人，由于没有运营经验，店铺注册后就一直处于无人管理的状态。那会儿，类似的监督店铺已经有四五家了。

直到2018年4月，他偶然发现，还是有很多人会在平台搜索这项服务。于是，店铺在他手里正式运营起来。很快，他迎来了第一

单，那时候也没有定价标准，还是请同学帮忙做监督师。2018年，他的店铺月销量有80-100单，2019年开始出现增长，但为了保证服务质量，月订单数控制在200单左右；2020年，有监督需求的人更多了，月订单数被控制在400-500单左右。现在，我们不仅在淘宝平台开设店铺，也会和一些教育机构合作，并在抖音、小红书等平台推广，订单量也越来越大了。

余本钦店铺的订单中，有父母为孩子下单的，也有大学里各种考证的学生和留学生自己下单的，还有一些上班族想监督自己一段时间的工作进度，甚至有一些客户是为了监督自己减肥、早睡早起等。不仅下单客户多，每天来应聘监督师的人就有十几人。他们会给新人一单进行尝试，如果客户满意就可以留下来。前来应聘的监督师来自各行各业，除了学生还有一些上班族，他们通常都很自律和乐于助人。

余本钦自己也经常以监督师的身份接单，他会在与客户沟通后定制监督方案并进行监督，一段时间后进行效果检查，如果效果不理想，还会进行方案修订。偶尔也遇到半途而废的客户，但大多数人都能坚持下来。

让堵舜惊喜的是，得到App创始人罗振宇曾在场启发俱乐部活动推介了他的产品，这是我们这个时代塑造的产品，这就是在保卫我们心中的时间，人类正在反击。

郑凡非坦言，尽管他购买的手机盒因为使用频率高而坏掉了，但一段时间强制放下手机的习惯养成了，也可以很好地控制自己专心学习了。余本钦则认为，无论是找监督师还是购买手机定时盒、下载相关App等，都只能起到辅助作用，最主要的还是要自己配合和坚持。

汪斌介绍，接手项目后，团队会邀请文史专家将乡村人文历史吃透，再进一步凝练，进行视觉设计与产业品牌打造，围绕乡村美食、人文、风景进行深度挖掘，为每个村子打造独一份的IP。

六好儿郎文旅公司的一个成功案例是湾沚的龙尾张村，在一次次对村民、村干部的走访中，我们头脑里逐渐有了乡愁的概念。为此，陈子豪和同事一起设计打造了乡愁馆、童年记忆馆、游戏影视馆，通过黑白电视机、缝纫机等老物件，再现昔日生活场景，唤起人们的记忆，记住乡愁。在此基础上，运营团队打造农家乐和采摘园，策划音乐节，让这个曾经默默无闻的小村庄变身网红打卡村。

据了解，殷港小镇入驻企业现已主导完成乡村环境景观设计约50平方公里，美丽乡村规划约180平方公里，乡村建筑规划设计约30万平方米，乡村文旅规划设计约100多平方公里，农产品包装设计1000多件、乡村文创IP数十个。

近年来，殷港小镇与安徽师范大学、安徽工程大学、安徽信息工程学院等高校合作，共建大学生创业就业实训基地，每年吸引大批毕业生来小镇实习、见习、创业、创业，号召更多青年人才返乡，为乡村呐喊。

我们在乡村文创作品大赛上明显感到，优秀作品逐年递增，此外，设计相关的建筑、环境专业的人才也正在向乡村汇集。汪斌深有感触。

值得一提的是，在政府部门的推动支持下，殷港艺创小镇创新研究院、乡村文创赋能中心、芜湖中华教育科技研究所、安徽殷港文创公共服务平台、安徽殷港众创空间、殷港小镇数字创意学院等相继成立，为小镇规划建设、特色产业培育、乡村全面振兴提供智力支撑、设计服务和创新型职业人才培养。

在小镇文创产品展示大厅里，周边各乡村的土鸡蛋、蘑菇、酱菜、蜂蜜等农产品包装经过艺术设计后，变得活色生香；一张张手绘地图，让乡村美景通过数字信息技术直达移动终端。

我们用艺创的力量、科技的手段，对乡村进行整体创意设计开发，对农产品进行创意加工，设计特色包装，并为生产销售团队、小微企业提供孵化、培训、运营、IP打造、投融资等一系列服务。夏云兴说，用艺术赋能农业，实现农民增收，才能让乡村生活真正美起来。



扫一扫 看视频



扫一扫 看视频

通讯员 张箫丹 中青报 中青网记者 王晨

经过数百次的实验，历经多年打磨，80后辽瓷传承人孙天舒破解了断档300年的辽瓷技艺密码，烧制出的瓷器从色彩、密度、手感、音感上均能媲美自己一段时间的工作进度，甚至有一些客户是为了监督自己减肥、早睡早起等。

辽瓷是辽代陶瓷的简称，以辽、吉、黑东北三省及内蒙古自治区出土物为主，距今有1200年的历史，是在传承唐朝传统技术、吸收五代和北宋中原地区工艺的基础上发展创造出的陶瓷艺术。纹饰质朴，有浓郁的地方色彩和游牧民族特点。

孙天舒对陶瓷有着天然的敏感，无论是老家素朴的陶瓷摆件，还是博物馆展出的各式瓷器，她总能饶有兴趣地研究半天。在大学期间，她就常去旁听一些关于陶瓷方面的课，她常思考：在家乡的土地，曾经有过怎样灿烂的陶瓷文明？它与南方瓷系有什么不同？我们该怎样传承？

但辽瓷制作技艺断档了近300年，相关资料寥寥，在不知配料、技法无解的情况，恢复辽瓷技艺困难重重。破译辽瓷密码成了孙天舒的梦想，为此，她考取了沈阳理工大学陶瓷专业研究生。她知道，只有尽可能多地了解和掌握全国各地各类陶瓷的制作方法，才有可能破译辽瓷密码的最佳捷径。要将辽瓷发扬光大做成产业，也必须了解好全国陶瓷产业的市场状况和技术状况。毕业后，孙天舒用两年时间来考察和学习。从南方窑口学习归来的孙天舒在著名陶艺大师关宝珠的支持下，开始了辽瓷古老工艺的探查和研究。

辽瓷有独特的民族风格，造型多变，从泥料、配比到工艺、技法，都是难题。孙天舒平均两天烧制一炉瓷器，每一炉都要进行复杂的70多道工序制作。一开始，烧制出的每一炉瓷器都与出土的辽瓷相去甚远，她只能在高强度的劳动中靠自己摸索，一度一度改善火候温度、一点一点调制材料配比。为了将瓶体圆身变为辽瓷特有的扁身，孙天舒就尝试了不下百次。

辽宁的冬日寒气刺骨，车间的供暖设施尚不完善，孙天舒的双手每日与冰凉的泥水为伴，渐渐生出了冻疮。密密麻麻的小口子分不清是脱水还是血水，到了晚上，冻疮经常又疼又痒。有时觉得很艰难，也想过放弃，但第二天眼睛一睁，还是想着有一道工序可以改进，就这样挺了过来。她用一次次砸碎失败实验品的敲击声，送走了一个又一个漫长的季节。

经过数百次的实验，孙天舒终于烧制出了从色彩、密度、手感、音感均能媲美出土文物的辽瓷器物，辽瓷技艺密码被孙天舒解开，2017年，她被沈阳市文化旅游和广播电视局认定为辽瓷非物质文化遗产代表性传承人。

为了更好地传承、推广辽瓷文化，孙天舒创办了龙星文化创意产业园。目前产业园已成功申请了非物质文化遗产传承项目，同时被评为非遗传习基地。产业园不断发展扩大，研发了辽瓷创新产品200余种，包括日用瓷、艺术瓷、文创陶瓷三种类型，拥有知识产权102项，专利19项。同时建立了辽瓷展馆，还开发了研学产品和景区功能，等等。

在孙天舒看来，辽瓷的产品研发创新和教育普及是最重要的两件事。为此，她与沈阳多个学校签约，通过开设陶瓷课让辽瓷走进校园，让孩子们了解到这片土地所孕育的文化。她还通过青创联盟组织联系到有需要的创业者，先后为农村青年开办了50余次制瓷培训班，为600多名农村青年提供了创业和就业岗位。对有创业愿望的特困户，产业园还免费提供场地、设备及技术，帮助他们脱贫致富。



扫一扫 看视频



孙天舒在制作辽瓷。受访者供图

# 苏州工业园区用 绣花功夫 服务创业人才

秦悦 中青报 中青网记者 李超

顾明剑的工作几乎是城市之间互相切换的。

作为中国科学院上海技术物理研究所(下简称上海技物所)研究员、云遥动力科技(苏州)有限公司总经理，他们团队于2017年在苏州成立研究院。

让顾明剑想不到的是，研究院的落户得到了苏州工业园区的极大支持，政

府帮助完成了大楼装修、设备采购和部分人员费用。苏州引入大院大所的力度强，具有前瞻性。

他也开启了上海、苏州两地跑的双城记工作，只能当天往返或者住宾馆。后来，顾明剑专门申请了当地提供的人才公租房，生活变得十分便利，现在我通常可以实现早上、中午或者晚上根据工作和会议安排自由切换城市。

为了吸引更多人才，苏州工业园区向青年人们承诺了一个绣花功夫般的创业

服务机制。苏州艾博生物科技有限公司(下简称艾博生物)创始人英博是通过参加国际精英创业周，决定落户苏州工业园区。

成立于2019年1月的艾博生物，是一家专注于信使核糖核酸(mRNA)药物研发的创新型生物医药公司。目前，艾博生物在苏州工业园区建立了科研基地。

艾博生物副总裁陈丹说，公司成员大多是科学家，工作强度高，对于项目或团队申报手续分身乏术。这时，园区企业服务中心就会帮助他们完成手续申报。他们在

申报姑苏重大创新团队时，服务中心相关负责人带着几名工作人员来帮助他们准备材料，公司只有两个人与他们对接。

短短几天，服务中心就做出了一份上百页纸的申报材料。最终，艾博生物成为了苏州工业园区荣获姑苏重大创新团队的4家企业之一。

近年来，苏州将生物医药产业列为一号产业重点打造，对标波士顿打造万亿级中国药谷。苏州工业园区作为中国药谷的核心承载区，已成为我国发展水平最高、产业与人

才竞争力最强的生物医药产业园区。

前不久，第十三届苏州国际精英创业周园区分会场暨苏州国际生物医药产业博览会正式开幕。据苏州工业园区人才办相关负责人介绍，过去12年，园区借助该平台已累计引进各级领军人才304人、落户项目1134个，培育了一大批国家高新技术企业、瞪羚企业、独角兽企业和上市公司。在2020年精英周期间，园区更是落户项目264个，同比增长33.3%。

活动上还专门成立了沪校苏企联盟，园区将通过引入上海交通大学为首的华东理工大学、东华大学、上海大学、上海中医药大学等5所一流高校资源，携手区内50家企业进一步融入上海。

苏州工业园区党工委副书记、管委会主任林小明说，我们将持续深化营造人到苏州才无忧的创新创业生态，全力打造创业者乐园、创新者天堂。