



智能手机 App 恐惧症 引发年轻人尝试 数字极简

中青报 中青网记者 朱娟娟
实习生 张冉 张子航

从日均使用手机屏幕时间超过10小时,到看见手机心生厌恶,再到寻找与手机新的相处模式。最近一个月,钟宁做了一场“数字极简”试验,她发现,自己正在收获一些正向的反馈。

她并不否认手机给生活带来的便利。数字极简这一概念,是她用手机搜索如何摆脱手机依赖时接触到的,它指向一种新的生活方式:摆脱对电子产品的依赖,建立一套规则来合理、节制地使用,以减少过量信息带来的干扰,拯救自己的注意力,更加专注于当下的生活。

中青报 中青网记者采访了解到,线上线下,与钟宁有着同样烦恼的人不在少数。在豆瓣网上,一些网友组建“数字极简”主题小组,已有13700余人加入。

时间被打碎了

钟宁34岁,是武汉一家文化传媒公司的新媒体编辑。她习惯每天醒来首先点开微信,看看一早有什么热点事件或话题,睡前也必翻一下工作群、朋友圈,生怕漏掉了重要信息。

微信自2011年诞生以来,不知不觉间已然成为许多人工作必备的头号App,也是让钟宁最为烦恼的App:工作相关的群越来越多,每天各类消息不断,但凡稍微重要的群跳出新消息,她不敢不看;通讯录里,各路好友随时可能留言。有时她正忙着,领导、同事或合作方在线找她,她不得不停下手头的活儿,一一回复。

钟宁接触“数字极简”是在8月初。当时新一轮疫情来袭,工作改为在家线上办公。一周过去,手机自动统计显示,她日均使用手机屏幕时间超过了10小时。

钟宁花在微信上的时间变多,工作效率却下降了。她发现,看似随手的一点,看一看,一天下来十分耗精力,时间被打碎了。白天,她很难找出相对完整的时间段,一些需要高度集中注意力的工作只能挪到晚上完成,这也导致休息时间被挤占。

夜里完成工作,钟宁喜欢点开豆瓣、抖音等App放松一下。刷刷刷,常常是零点以后入睡,第二天的精神状态又受到影响。钟宁感叹,自己被困在手机里了:一方面是被动式的,比如微信属于“打工”人不得不用;另一方面是主观上管不住自己,容易沉迷于一些休闲类App。

武汉一家激光产业公司的人力资源师陈亨上班时间不看与工作无关的App,但周末与下班后,她同样“机不离手”。

陈亨是微博资深用户,喜欢编发图文动态。每发一条,她忍不住不时点开,查看是否收到点赞或留言,并一一回复。如果没有,就随意浏览感兴趣的内容。常常,一两个小时不知不觉就过去了。

一度,陈亨察觉到微博上的内容相对零碎,应该多看看书,可翻着书的手常常又滑向手机。

不成功的卸载

如今,在22岁的祝志东眼里,智能手机约等于互联网时代的新型毒品。

祝志东刚刚大学毕业,正为司法考试做准备。一度,看书或上网课间隙,他喜欢点开娱乐类短视频。这些短视频App基于用户兴趣个性化推送,看着看着就不容易停下来,祝志东想到的第一个办法是卸载。

但不久,卸载掉的App又被他重新安装。如此往复。他不知道是该怪手机,还是怪自己意志力不够。

相比之下,钟宁更郁闷的是:面对微信,在没辞职的前提下,她连卸载的权利

都没有。

每天,微信上源源不断的新信息,一度让她感到“大脑缺氧”“神经衰弱”。8月中旬的一天下班后,她尝试将手机设置为“免打扰”模式。

就算这样,每隔半小时她还是会看看是否错过重要信息。联想到其他App也扼杀了自己不少时间,她跟闺蜜们吐槽,觉得自己得了“智能手机App恐惧症”。

直到在豆瓣上发现“数字极简主义者”“数字极简生活”两个小组,钟宁仿佛找到了一丝安慰与希望。

组员以年轻职员、在读大学生为主。大家反映,受困扰最多的是这几款App:微信占首,其次是抖音、微博、豆瓣、知乎、小红书等。

关于极简方案,不少组员同样提到卸载,立马有人回复“不成功”。有的建议改为在电脑端使用,毕竟电脑不像手机那样随时随地方便登录。但有人反对称“治标不治本”,只要心里仍想使用,依旧会在手机上重装。

还有人建议“用回老人机”。8月20日,钟宁下单了一部,基本只能接打电话、收发短信。钟宁看中的正是它无法安装任何App。

但新烦恼来了:这部“老人机”钟宁只在周末短暂使用,毕竟一到周一,她还得用回微信去上班;此外,“老人机”没有线上支付功能,也无法提供健康码,如果只带它,钟宁连超市也进不了。

为减少使用手机商家甚至推出“自律神器”

在24岁的贾庆阳看来,要想不为智能手机所困,需要一定的客观条件。比如去年,当他还是一名学生、备战考研的时候。

为减少花在手机上的时间,一心备考,他尝试过许多办法:邀请同学一起复习,彼此监督;他点开手机的频次确有减少,卸载抖音、微博,关闭微信朋友圈,他花了三

四天时间才适应。此外,他下载了提醒自己保持专注的软件,同时,告知亲朋好友正在备考,非急事勿扰。

到了复习的中后期,贾庆阳早上出门前将手机放在寝室,只带仅能看网课的平板电脑。尝试一周后他发现会错过一些急事。他调整方式,每周留给自己3次带手机去自习的机会,一般在有重要事务需及时处理的日子。

种种操作下来,贾庆阳感觉,强迫自己减少使用手机的时光,学习效率提升了许多。

商家早已嗅到了商机。中青报 中青网记者调查发现,在一些电商平台上,有一些“手机自律锁”售卖。

这类装置由一个盒子配密码锁组成,售价几百元不等。商家还给它起了个好听的名字“自律神器”,盒子锁定期间只能接打电话。有的还设置成“情侣盒”,可放置两部手机,印着“别玩了!快锁起来”“专注使我快乐”等字样。

有人称“考研时全靠它”,克服了被手机分心的诱惑;有人称晚上8点开始锁住手机,第二天清晨再打开,帮助调整了作息。但在一些上班族看来,这类装置只适合“有资格不用微信”的人。

武汉大学大三学生熊念没有下载任何帮自己保持专注的软件,同时表示不会购买上述装置。刚刚过去的这个暑假,借助一次线下封闭式培训,他逐渐培养起减少使用手机的习惯。

熊念是学校记忆协会会员,为备战今年10月的世界记忆锦标赛,今年8月协会开展21天集训。按规定,每天早上8点到中午12点、下午2点半到5点半、晚上7点到9点40分,都不能碰手机。

21天里,熊念严格执行,课余时间也没和人聊过微信、QQ,有时索性关机,在练习记忆法时要集中精力全身心投入,不能脱离这种状态,否则稍有不慎,成绩就会下滑。

集训结束,熊念发现,不用手机的日子里,生活似乎也没受到太多影响。

贾庆阳面临的情况就不同了。由于考研未上岸,如今他成为一名职场人士。他不敢随意关机,比起考研时,花在手机上的时间又变多了。

积极自我调整并重建平衡,才不至于轻易迷失自我

智能手机App容易让人“既爱又恨”,这一现象引起国内外专家学者的关注。

2019年,美国学者、计算机科学博士卡尔·纽波特撰写了《数字极简主义:在嘈杂的世界中选择专注的生活》一书。他写道,各类App的新消息提醒被设置为红色,是因为警示程度最高;人们喜欢频繁查看是否获赞和点评,因为天然追求他人的认可,对不可预测的回馈带有好奇心。让人们感到不安的,是过多地投入时间精力在App上带来的“失控感”。

去除杂草最好的方式是种上麦子。卡尔·纽波特建议,重新审视自己认为有意义的事物是什么,合理利用科技产品,省下时间、集中精力去向人生目标迈进。

同时,学会选择更易带来价值感、成就感的休闲方式,填补无所事事时的空虚,以免被动看手机。

此外,对社交信息,可选择时间段批量处理;如对方有紧急事务,一般会打电话。与亲朋联络尽量面谈,更高效也增进感情,哪怕隔着屏幕。

智能手机上层出不穷的App,是一把双刃剑。与其被动接受束缚,不如主动做点什么。27岁的胡云在北京一家事业单位工作,大半年来,他一直在学习如何更合理地与之共存。

胡云选择定期退出部分无关紧要的微信群,取消关注并不完全感兴趣的公众号,改为阅读纸质书籍,对朋友圈内容也不完

全排斥,他将微信好友分组,比如他长期关注创业群体,于是挑时间段集中查看这一群体的朋友圈,筛选出有益信息归档研究。周末有空,他就出门约好友骑行、爬山,交流了感情也放松了身心,比在家葛优躺刷短视频充实、快乐许多。

钟宁选择花一个周末的时间,读了《数字极简主义》,以及多篇相关论文。现在,她刻意减少了使用手机的时间,微信信息改为分时间段处理,一般午饭后、下午下班前集中回复;朋友圈一天集中浏览一次,多约朋友线下见面。

这些改变看起来微不足道。但钟宁觉得,逐渐找回一些对生活的掌控感。她坚信,“数字极简”是冗余的信息,最终将带回来心灵的自由。

新学期开学了,熊念尝试不再花过多精力在手机上,空闲选择读纸质书、学习微信、QQ上新消息依旧很多,他关机的频次更多了,现在想想,学生能有什么大事呢?没有一件事一定要你马上回复的。

在武汉大学新闻与传播学院洪杰文教授看来,眼下,一些年轻人选择减少手机使用时间,或从社交媒体退隐,代表着一种“自我觉醒”:他们开始反思诸如社交媒体App从用户这里拿走了什么,身处数字时代人们如何自处,以及如何与技术相处。

洪杰文介绍,根据马斯洛需求层次理论,社交需求是仅次于生理需求和安全需求的强需求。早在19世纪末20世纪初,美国曾兴起批判技术消极作用的“反技术主义”。即便现在,一些学者选择不用手机、微信,就是为了避免被电子产品打扰,从而专注手头的工作。

当下,一些人士选择关闭App推送提醒、微信朋友圈小红点、或者逼迫自己在特定时间段与场合不看手机,甚至卸载社交软件、注销账号,均属于“社交媒体倦怠”的具体表现。

对社交媒体的克制,其实是面向科技的独立。只有积极自我调整并重建平衡,才不至于轻易迷失自我。洪杰文带领团队进行的调研显示,一些受访者减少在微信朋友圈进行自我表达后,一开始尚有因旺盛的表达欲无法吐露的不习惯,但适应之后,觉得减少社交工具使用对个体幸福感、社会交往和工作或学习的投入度正向效应比较明显,总体生活质量有所提升。

(应受访者要求,贾庆阳、熊念、胡云为化名)

现金与手机的搏斗从来不是 至死方休

□ 丁远泓 范颖蕾
中青报 中青网记者 雷宇

共享产品无法使用、手机外卖无法下单、线上程序无法购物,被堵在回家路上却没有办法购买水和食物,家庭现金存量不多只能以物换物。看到今年7月河南暴雨后社交平台上很多人贴出的种种麻烦,华中某高校大学生小千有种“瞬间被击中心房”的感觉。

针对这场“天灾”的恢复工作已经逐渐步入尾声,但因为手机支付失灵所造成的困境,从来不是某个人或者某个时间的“独有产物”。

作为一名00后,小千在2018年拥有了自己人生中的第一部智能手机,从此逛超市、吃饭、充话费,甚至是缴纳学费都用手机支付,真的很方便,不仅不用花时间找钱,也不用再担心掉钱。

但手机支付并不总是带给人便捷的体验。

有一次小千在超市里排队结账购买零食,到自己时才发现网络信号太差,手机支付页面一直加载不出来,当时和她一起购物的朋友也是如此。为了不耽误后面的同学,她选择退到一旁继续尝试。

十来分钟后,网络信号依然处于罢工

状态,紧张之下小千把手机关机重启弄个不停。最终,还是老板让后面能支付成功的同学开了热点,她才脱离这次困境。

这是小千第一次经历手机支付失灵的事情,也是她迄今为止唯一的一次。有了这样的经验,她开始习惯在每次出门购物前预估花费,并携带相应的现金。

面对这样的尴尬,小千并没有太多心理负担,这不过就是开口求助陌生人的事儿。可有着相似遭遇的大学生李易嫣却被自己对社交的恐惧绊住了脚步。

李易嫣有每天吃水果的习惯,买水果也成了她每周都必定会做的事情,但她在一次购买水果的过程中,直到需要付款才发现她的手机没有办法连接校园网,准备切换回流量使用,又发现手机也欠费了。

一边是已经称好的水果,一边是无法支付的手机,要么找人帮忙开热点后购买,要么只能放弃这次购买机会。中午正是下课高峰期,水果铺前人来人往,李易嫣一时无法向老板提出取消购买的要求,毕竟老板才帮她装好水果,但她更无法做到的,是在忙碌的人潮中开口让一个陌生人来帮助自己。

李易嫣在那里站定,足足思考了20分钟,最终还是决定放弃这次购买。比起和老板说不买,我觉得突然找别人来帮忙会让我更加尴尬。李易嫣没有办法克服心里“害怕向陌

生人求助”的坎儿,这场“逃离”对她影响至今:出门前习惯看一下手机的话费余额,购买前查看手机网络状态、在常用书包中存放一定数额的现金。对她来说,这些提前预防的措施就是给自己的“保护伞”,不仅确保手机支付能正常使用,也确保即使手机支付失灵还有现金兜底。

记者在华中地区多所高校采访中,发现,和李易嫣一样,在经历手机支付失灵的事情后,再次面对类似情况时会产生社交沟通焦虑感的不乏少数。

刘羽馨是李易嫣的同学,同样害怕向陌生人求助,不仅现金支付,她连“不买”这条退路都没有。2018年,刚上大一的刘羽馨由于平时花钱比较节省,充电宝并不在她的购买清单之列,出的最长的远门,也不过是寒假回家。

这趟全程5小时的归途,按照理想状态并不需要担心手机电量,但实际情况并非如此。刘羽馨的火车没有准点到达,她需要在候车厅多等3个小时,当时她的手机电量已经告急。但她在下火车之后还需要乘坐公交车,身上没有带零钱的她只能使用手机支付,为手机充上电成为“头等大事”。

刘羽馨在火车站转了一圈,既没能找到手机充电设备,也没能找到共享充电宝。两个没找到,意味着她必须要找陌生人借用,也同样意味着社交“困难户”的她面临

一个棘手难题。

求助之前,刘羽馨给自己做了数十分钟的心理建设。真的很难开口,而且在火车站候车厅这样的公共场所,更是加剧了我的心理负担。为了减小难度,她首先选择排除异性人群,专门向年纪相仿的女生询问。

候车厅里的人大多也是要出远门,携带的充电宝自己都不一定够用。在求助了三四位女性后,终于有人愿意借给她充电宝,借到的一瞬间是真的松了一口气,也发现真正陌生人的交往也没想象中那么困难了。

出门前检查是否准备了一点现金,充电宝有没有,逼着自己跟陌生人沟通中或许会有意外的惊喜。因为有过一次找别人借的经验,无论是在预防措施方面,还是再次面对类似情况时的处理方式,刘羽馨有了更多的准备,也期待“转身后的惊喜”。

依赖手机支付会产生什么问题越来越被人们所共识,为了在这个互联网时代解决这类问题,包括数字人民币、新型充电方式在内的各种新科技开始被研究与推行。对此,刘羽馨有自己的看法,虽然这些新方式能够解决手机没电或者没网会造成的支付问题,但如果手机突然坏掉或者发生其他无法预料的情况,支付都不能正常进行,这样看来,现金与手机的搏斗从来不是“至死方休”。(文中受访者均为化名)



9月15日,江苏省苏州市相城区黄埭镇冯梦龙村举办主题为“天上月,地上人和”的中秋灯会,两个年轻人,在巨型气模“圆月”前打卡留影。
视觉中国供图

图片新闻

年份原浆®古20

中秋团聚 为胜利干杯

CCTV春节联欢晚会特约播出

安徽·亳(bó)州

买酒请上www.gj519.com

全国服务热线:400-8877-519

