



有人一天旅游 18 小时,有人 分身 处理 4 项工作

# 超八成受访大学生按下 生活倍速键

中青报 中青网见习记者 王军利 程思 记者 毕若旭

人民广场看了、南京东路步行街逛了、城隍庙去了、豫园去了……一天把上海知名的景点都逛遍了。近期,在网上颇为火爆的“大学生特种兵式旅游”,让河南一所高校的杨紫琳仿佛照镜子一样的自己。

此前到上海旅游时,她就是那个一天怒走 3.5 万步,转七八个景点的大学生,在游乐场时,全天一刻不停地排队、乘坐游乐设施,午饭顾不上吃,啃个面包就可以。

今年3月,厦门大学的研究生曾璐姚开启北京实习生活。虽然身为实习生,但她需要同时推进三个项目。晚上7点下班后,她还要帮考研复试的学弟学妹做面试辅导,基本要到晚上11点多才能回到住处,不只有我,身边很多同学都是如此,待办事项基本上满满当当。

近期,中国青年报 中青校媒面向全国各地大学生发起问卷调查,共回收来自173所高校学生填写的有效问卷3271份。结果显示,65.61%的受访大学生会一边吃饭一边做其他事情,62.98%的受访大学生平时看剧、综艺、短视频都会开二倍速,51.67%的受访大学生有过边乘坐交通工具边工作或者获取信息的经历。

## 倍速 浸入大学生的日常生活

二倍速对杨紫琳来说是一项基本操作。考研期间,点滴的碎片时间都被她利用起来。买完早饭边吃边往自习室赶,耳机里还播放着英语听力,上厕所带上了记易错点的小本子。就连看娱乐休闲类视频,她的速度也是一提再提,还会边洗澡边听歌、听相声,也极少完整地看电影和电视剧,用别人剪辑好的短视频介绍取而代之。

中青校媒调查发现,82.36%的受访大学生有过把时间安排得很满、1天当成2天用的经历。谈及二倍速生活的原因,47.54%的受访大学生觉得事情太多,44.24%的受访大学生希望获取更多的资讯,41.21%的受访大学生想要更充实的生活,闲不住,还有32.25%的受访大学生想尝试人生的更多可能。

华南师范大学心理学院副教授迟毓凯表示,年轻人处于精力比较旺盛的阶段,会主动去寻求更多的外界刺激,这是一种正常现象。迟毓凯介绍,交通的便利、手机等设备的发达、社会服务的发展等,让二倍速成为可能。

周四抽中演出票、周五出发去天津、周六打

卡热门景点 就读于北京理工大学的王家璐这段时间经历了一场说走就走的旅行。他从决定出发到订好票不到半小时,把出游行程也排得很满,尽量多去几个地方,出去玩如果躺在酒店里睡觉,就失去了旅游的意义。

而云南农业大学学生段海霞的香港之旅是从早上6点开始,晚上10点结束的。出发之前,段海霞在备忘录里详细列出了自己的出行计划,时间细致到分钟。极速旅行的18个小时里,她通过高铁、地铁、轮船、公交、索道、步行共计6种出行方式,打卡了香港的9个知名景点,其间还品尝了河粉、豆冰、粉冰、菠萝包、猪扒包、牛腩鱼丸面,以及港式奶茶等特色美食。

除了倍速旅行,段海霞也是倍速生活的常客。从学习知识到娱乐刷刷,倍速浏览是她热衷的方式。倍速能更好地节省时间,让我在短时间内获得更多的信息,了解更多的知识点,也能尝试人生更多种可能。段海霞说。

研究生刚入学,除了每周开组会、准备课程汇报、写论文、做自媒体,曾璐姚觉得还不满足,便下定决心找个实习做。那段时间,我会同一时间完成非常多的事情,每一次在日程表上打钩,我都会满满的成就感,我的人生中有很多的清单等着我,这种冒险闯关式的快感和成就感让她甚至忘记了疲倦。

本科期间,她也曾尝试放弃早起,睡个懒觉。可等到她一觉醒来,却发现宿舍里只剩自己。打听一番才知道,有的去练琴了,有的参加社团活动了,有的去图书馆自习了。比较之下,曾璐姚觉得有些负罪感,还是得把自己安排得满满的。

## 87.71%的受访大学生曾感到陷入 低水平忙碌

在段海霞的世界里,倍速生活让她可以在短时间内体验更多,仅有的7天假期要实现打卡广东、深圳、香港、澳门沿线多个城市的心愿,必须按下倍速键。与此同时,她也坦然接受了倍速的另一面,走马观花式的打卡,可能见过很多东西,但只是见过并不深入,也没法做到精通。

研一刚入学曾璐姚就找了份新媒体运营的实习工作,研二学年她最多一次兼顾媒体实习、自媒体创业、志愿者工作和每周组会这4件事情。由于做志愿者需要全神贯注,自媒体的推文只能拜托另一位小伙伴帮我承担。曾璐姚发现处理的事情越多,出错的概率就越大,很难沉下心来把事情做到极致。

中青校媒调查发现,62.34%的受访大学生表示开启二倍速时曾感到只是走马观花,没有深入探索,54.36%的受访大学生表示每件事情都疲于应

付,没有时间精益求精,52.43%的受访大学生觉得来不及总结反思,收获反而不多,46.65%的受访大学生觉得倍速生活让自己很疲惫。

年轻人有选择多种外部刺激的需求,生活水平进步也可以满足这样的需求,这本来是一件好事,但进一步讲,不应只满足于快节奏、多刺激的生活。迟毓凯分析,长期的高强度刺激,容易导致人的专注力下降,长期过于紧张、高强度的刺激,也会影响人的健康。

对此,杨紫琳感触颇深。今年开学初,她艰难维系着5份实习和社团活动。杨紫琳从一开始觉得每天好充实、好有意义,渐渐发现事情不对劲。最大的问题在于影响到了我的正常学习。

她发现,原本可以读完的书渐渐没时间读了,上课做汇报展示时也觉得研究得不够透彻深入。这不太行,和我做研究的初衷背道而驰了。专业的专著和论文如果不仔细阅读、多读几遍,学习质量是达不到的。

调查显示,87.71%的受访大学生曾感到陷入低水平的忙碌。对此,迟毓凯说,我们需要找到自己的目标,有的放矢地二倍速,而不是看见别人很忙、很充实,自己也着急,还没搞懂自己究竟想收获什么、想朝哪个方向发展,就催促着自己忙起来。

在迟毓凯看来,如果是被动地追随别人的节奏,盲目内卷,不仅会很累,还会是低效的忙碌,最后可能发现自己忙来忙去却什么也没干好,或者没有获得感。因此在忙碌时也需要停下来回顾、总结,静下心来思考,自己的忙碌是否有目标、有成长的忙碌,自己的二倍速是事半功倍还是事倍功半。

为了理清自己的二倍速,实习、学习过程到底有没有意义,杨紫琳特地抽出一个上午来梳理总结,过去的一个月自己有哪些收获和进步。盘点下来发现,有的实习工作和我此前参与的实习差别不大,没有什么增长点。而且对每件事都疲于应付,因此和一个月前相比,虽然忙到起飞,却也没什么长进。这次反思让杨紫琳很快决定减少实习量,和实习单位的老师提前说明了情况,渐渐脱离出疲于奔命的工作,只保留了一段时间弹性强的线上实习。

## 能按倍速键,也要能按下暂停键

看着好友段海霞的倍速旅行,方宇杰感慨好像拍了一张照片就完成了旅行。和段海霞不同,方宇杰拒绝给生活按下倍速键。我比较了解自己,我更倾向于做事前想好什么样的方法比较适合,做一遍有一遍的效果。

相比倍速生活,方宇杰更喜欢给要做的事情设定目标,不一定在短时间内完成,而是根据实际情况选择完成时间。在方宇杰的记忆中,学车是自己

时间安排最满的一次经历。为了在两个假期拿到驾照,第一个假期考科目一和科目二,第二个假期考完科目三和科目四。是一份有关练车的计划表在他脑海中形成:早上9点到12点左右练车,中午12点回家吃饭、午休;下午2点到5点继续练习,5点到7点回家吃晚饭,晚饭后回驾校再练习到9点左右。这样的生活他持续了两个假期,终于拿到了驾照。

曾璐姚觉得倍速旅游更多是以打卡为目的,而非以享受为目的。来北京实习前,她原本计划每周周末都要去打卡北京的旅游景点,第一周去天坛,第二周去故宫,第三周去北海,第四周去圆明园,只有这样把北京逛遍,才能叫作不虚此行。她最近发现这是一种FOMO(害怕错过)原理,其实随手抓拍一簇花也是抓住了春天。相比疲于奔命打卡热门景点,慢下来感受这座城市的节奏同样能让我不虚此行。曾璐姚说。

尝试慢下来的曾璐姚觉得,以往的忙碌更多是为了获得一份经历,从而给自己贴上种种闪闪发光的标签,而高水平的忙碌则是自己主动创造价值。因此,她把更多的精力放在自我价值的提升上,除了做自媒体创业帮助考研学生,她还想做一档博客节目。给生活按下暂停键的她并没有直接开动,而是选择成为一名边缘人,观察学习其他博客节目如何制作,花时间读书充实自己,只有慢下来,把兴趣作为目的,才能获得更真实的生命体验。

迟毓凯认为,不管是寻求外界刺激,还是屏蔽外界干扰,只要是一种主动的选择就是合适的。生活本就丰富多彩,要尊重年轻人有各种各样的选择,每个人在不同阶段也可以有不同选择,人生需要各种丰富的体验,尤其对于年轻人,丰富的体验会对人生有益。

文武之道,一张一弛。迟毓凯建议,紧绷和舒缓的节奏可以交替穿插,比如忙碌一段时间后,有意识地慢下来,甚至在需要时做一些放松训练,适当地回避一些外部刺激。此外,日常要开启二倍速前,可以先对事件进行筛选,例如信息浏览或休闲娱乐、不需要深入探索的事情,可以走马观花。但用心研究一个领域、认真学习一些知识,则需要多投入时间,静下心来去钻研。

一个人一辈子的生活就只有一次,我希望享受、体验这个过程,而不仅仅是追求一个结果。方宇杰给自己的生活主题是慢下来,过程决定结果,只要结果不太坏都可以接受。

王家璐觉得,忙起来肯定是有收获的,不可能就是白忙。只要不是每天躺在宿舍里,出去玩、做实验、参加学生工作都会各有收获的。对她而言,判断一件事是否加入日程表,喜欢是首要标准。忙碌一段时间能够休息一下是比较理想的状态。



汪苇杭 受访者供图

中青报 中青网见习记者 罗希

汪苇杭哥哥您好,我来自南京市金陵中学实验小学北极星小记者团,我们班上有好几个同学想当医生,小记者们能线上采访一下您吗?2022年6月,正在中南大学湘雅二医院感染科肝病研究所攻读博士学位的汪苇杭收到了一条特别的微博私信,我们想请您回答一下,您为什么选择当医生?怎样才能成为一名医生?您可以给我们加油、鼓励吗?

类似的这样的信息,汪苇杭几乎每天都会收到。两年前,一档聚焦医学生的职场观察类节目,让本硕博均就读于中南大学湘雅医学院的汪苇杭走进了大众的视野。在节目里,他是首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任医师陶勇最看好的实习生,我就对苇杭情有独钟。陶勇说。

在网友眼中,他是温柔、谦逊、稳重的知心哥哥,从高考志愿选择到长沙美食攻略,他都会认真查找资料,专门写上一篇文章进行回复。



# 汪苇杭:谁谓河广,一苇以杭

医,当时的我还有一点反感,因为钟爱数学的我一心想去中国人民大学读统计学,希望能金融界干一番事业。在家人世代从医的期许下,汪苇杭最终选择了中南大学湘雅医学院,结果没想到一读就是13年,这个职业也确实非常吸引我。

汪苇杭直言,刚上大学时,自己还有些找不着状态。憧憬着快速融入校园生活的他参加了学校里的很多组织,羽毛球队、足球队,还担任着社团的外联部部长。丰富的社团活动占据了他大部分的时间,直至期末才发现自己落下的功课太多,只能熬夜加班加点地补上。那应该是我觉得学业压力最重的时候。虽然通过了所有的考试,但汪苇杭觉得有点遗憾,因为我的室友们都拿到了奖学金,就我没有。从那一刻起,我就决定一定要认真学习。

在他看来,这段修正自我的经历与自己在浙江大学医学院附属第二医院实习的初期阶段有些类似。那时,第四代湘雅传人仿佛成为一把枷锁,让汪苇杭每一步走得都很缓慢。因打结、扶镜等环节表现不佳,他在手术中被带教医生批评并换下;但经过每天学习打1000个结的埋头苦练后,他就能以足够成熟和专业的姿态参与小儿肝移植手术。我好像总是这样,每每进入一个新环境时,都要适应一段时间才能步入正轨。

通过不懈的努力,汪苇杭也在课业中渐入佳境、连续两年专业排名第一、获得国家奖学金、被评为优秀毕业生。纷至沓来的各项荣誉塞满简历,考研时,他也以专业第一名的成绩被中南大学湘雅二医院录取。天赋可以决定一个人的上限,但努力能决定一个人的下限。

汪苇杭直言自己身上有股死磕的劲儿,这股劲儿不仅体现在学习上。就比如说我还在一直死磕我的体型,千万不能胖。汪苇杭表示,自己对于身材管理尤为看重,我会让体重严格控制在一定的范围之内。如果超过了最大数值,我就会开始积极地调整饮食,以及提高健身频率,让体重回到此前预设的范围里。

他的生活里处处是这样的规划与要求。在阅读量这方面,我也给自己一定的要求。比如每两个月要看完1本名著和3部有深度的影视作品。每次的阅读过后,汪苇杭都会将其记录下来,因为我觉得人一定要多看书,老祖宗们的智慧,是人生时一定要学的宝贵财富。

事实证明,十年如一日,汪苇杭仍保持着严格规划时间的习惯,我特别讨厌浪费时间,甚至到了很难享受假期的程度。汪苇杭表示,如果自己在某一天没有学习、没有收获,他就会睡不安稳。即便我躺在床上,也总会不自觉地认为这一

天虚度了光阴。

这可能与我中学时受到的教育有关。汪苇杭所在的长郡中学是湖南省首批挂牌的8所重点中学之一,坐落在长沙市区的一五广场旁,我们中学周边算得上是长沙最繁华的地段之一,但我在上大学前,从来都没有进过五一广场,虽然以前每天上学都要路过,但对广场里好吃、好玩的东西一无所知,以至于大学同学都觉得我非常奇怪。

在他看来,原生家庭的教育理念,也给他带来了一定影响。我的母亲对我从来是批评式教育。印象最深的是,我被选为大学毕业晚会主持人。当时的我超级兴奋地邀请家人去观看,更是在结束后满眼期待地问我妈,我的表现如何,但她只是很轻描淡写地说了一句,你应该笑得更多点。

所以,我好像习惯了一直push我自己。汪苇杭希望对生活拥有更多的掌控感,我时常觉得,我的努力还不够,我还可以做得更好,我什么都要做到完美。虽然在旁人看来,可能会觉得我的生活有些枯燥和机械。但汪苇杭并不认为自己过得非常辛苦,我觉得如果我不这么过的话,反倒会不自在。

医书不熟则医理不明,医理不明则医识不精,医识不精则临证游移。在汪苇杭看来,医学是极其严谨和注重基础的学科,保持健康的情况下,可以适当多学一些,医学的课本,在所有专业里最厚,光《内科学》就有160万字,《红楼梦》难读,其实只有73万字。还有每年更新的指南和大量前沿文献要看。不喜欢读书的人,是当不好医生的。

对汪苇杭而言,医生不只是一个职业,更是一种伴随一生的生活方式。它意味着一个人要在漫长的时间里不断学习和自我更新。就像我在节目里说的那样,我做好了吃苦的准备。可预见的荆棘,不足以阻隔心中跃动的火苗,能帮助到别人,我会很开心,所以我会坚定地走下去。

如今的博士生活同样充实而忙碌。只是在完成了高强度的学习与工作后,汪苇杭开始试着在生活中注入一些松弛感。关于我计划的日程安排,最理想的情况就是早上起来先去健身,接着上午泡在实验室,中午适当午休,做一些家务,然后下午再去工作。等晚上回来,锻炼一会儿、看会儿书,或是在社交网络上做一些科普,回复粉丝的信息。常以搞笑网名自居的他常常会看脱口秀演出,喜欢看演员们以一种轻松、调侃的方式剖析生活,回味无穷的段子更吸引我。

为了回复小记者们的采访,汪苇杭特意录制了一段视频。世代学医的家庭背景,从小给了我很多正面的影响,我一直觉得医护人员是非常伟

大的;后来随着学习的深入,我发现我是由衷地喜欢这个职业。他在视频里耐心地鼓励着小同学们,未来如果想成为医生,第一,要好好学习,打好基础;第二,要爱护身体,积极锻炼;第三,要多阅读,拓宽视野。

视频只有3分钟,但从择医到学医,汪苇杭已经走过了10余年。道阻且长,未来进入医院成为住院医师,他又将重新站在起点。

谁谓河广,一苇杭之。这句诗出自《诗经·卫风·河广》,作者眼前横亘着壮阔无涯的黄河,内心却是难抑的思乡之情。他不由得涌出奇思:谁说黄河宽又广?一支苇筏可飞航。志坚意笃,再无任何障碍所可阻隔。

袁法祖老前辈说过一句话:才不近仙者不可以为医,德不近佛者不可以为医。对于自己未来想要成为一位怎样的医生,汪苇杭曾在接受节目组采访时表示,成为一名德才兼备的医生一直是我的奋斗目标。虽然这个目标离我很远,但是我一定会按照自己的加速度一路前行。无论前路狂风骤雨,无论前路惊涛骇浪,大海无平期,我心无绝时。

收到汪苇杭的视频回复后,一名小记者的妈妈通过微信向他表达了感谢。据她描述,这则视频在孩子的班上公开播放,小朋友们都很开心,觉得备受鼓舞。一年过去,汪苇杭仍和他们保持着联络。小朋友们为他寄去了小礼物,有被认真装裱的十字绣,还有绘制了医生模样的手画。这些满载着憧憬的小物件,都被汪苇杭细心留存着,摆放在家中。其中有一张贺卡这样写道:汪苇杭哥哥,你好!我有很多梦想,想当医生、特警,还有高级工程师。我还没有想好选哪一个。但不管我选择了哪一个,我都会向你学习,好好读书,认真锻炼身体,守护大家。



南京小学生写给汪苇杭的书信。受访者供图

**拒绝“低水平忙碌” 你二倍速了吗?**

能按“倍速键”也要按“暂停键”

**受访者是否会开启“二倍速”生活?**

- 几乎没有 4.46%
- 偶尔会有 43.47%
- 经常有 26.17%
- 较少有 13.18%
- 几乎每天都是 12.72%

**受访者有哪些“二倍速”生活经历?**

- 65.61% 一边吃饭一边做其他事情
- 62.98% 平时看视频开二倍速
- 51.67% 边乘坐交通工具边工作或获取信息
- 35.95% 边洗澡边看、听视频、音频等
- 30.36% “二倍速”旅游
- 2.97% 其他

**受访者在“二倍速”生活的原因**

- 44.24% 想获取更多多的资讯
- 32.25% 想尝试人生的更多可能
- 41.55% 想要更多地学习,丰富自己
- 41.21% 想要更充实的生活,闲不住
- 47.54% 事情太多
- 3.03% 其他

**受访者觉得开启“二倍速”有哪些好处?**

- 67.93% 很忙但很充实,自己成长很快,收获很多
- 56.16% 可以获取更多的信息、知识或体验
- 48.39% 可以尝试不同的领域,更好地确定自己的发展方向

**受访者觉得开启“二倍速”存在哪些问题?**

- 54.36% 每件事情都疲于应付,没有时间精益求精
- 52.43% 来不及总结、反思,收获反而不多
- 62.34% 信息过载,只是走马观花,但没有深入探索或体验
- 46.65% 让自己很疲惫

**受访者是否曾陷入“低水平忙碌”?**

- 87.71% 有过
- 12.29% 没有过

**受访者认为“低水平忙碌”的原因**

- 71.29% 没有找到正确的目标或方向,虽然忙但却是“瞎忙”
- 54.26% 没有找到正确的学习或工作方法,效率低下
- 52.80% 只顾着忙,没有停下来回顾、总结或仔细钻研

**受访者认为怎样告别“低水平忙碌”让“倍速生活”和收获成正比?**

- 73.13% 找准目标和方向,让“倍速”有的放矢
- 57.17% 发现自己太忙、顾不上来仔细研究和思考时,有意识地慢下来或暂停
- 49.10% 花时间尝试不同领域时,要时常分析总结,尽快找到适合自己的方向

制图/毕若旭