

短暂“离线”：年轻人正在进行数字戒断实验

实习生 习馨元
中青报·中青网记者 沈杰群

刚翻开书不到5分钟，微信弹窗又在手机顶端闪个不停。娱乐公司策划陈明试图将视线重新挪回书页，但是右上角不断累加的红色数字一次次把他拽回屏幕前。他频频唤醒屏幕，刷新对话框，“我至少点开了十几次手机，书当然没看进去”。

突然意识到这个“可怕事实”的陈明，作出了一个决定：第二天他去了植物园，扫码入园后便将手机关机，装进背包深处，享受完整的、远离屏幕的一天。

被要求“永远在线”的年轻人们，仿佛在迫不得已跑一场没有尽头的“数字马拉松”。他们正开始用自己的方式，尝试从数字裹挟中短暂“离线”，夺回属于自己的时间。

“永远在线”：停不下来的“数字马拉松”

“我不敢不看手机。”在陈明的工作语境里，两分钟不回消息，就足以招致同事的电话“轰炸”。即便下班回家，他也得不时瞥向微信。“有的人可能觉得回几个消息不算是工作，但是保持在线、随时待命，让我好像根本没有下班的时间。”

陈明初入职场时，曾在周末与家人出游，因而前一天没看工作群，晚上打开微信，几百条群消息和私信一股脑涌来。“领导批评我说沟通不及时会造成很严重的工作失误。”

在大学担任学生会联络部部长的周开，也有同样的体验。他的微信界面置顶了几十个工作群，加上重要的联系人，足足有114个被置顶的聊天框。“一有活动，我就像一块夹心饼干，在学生和老师中间不停传话。”只要有新的消息提示，周开就会立刻查看，担心因为回复不及时而耽误更多时间。

“发一下消息本身不累，但是你总

是习惯性地停下手中的事情，去看消息。”“永远在线”的惯性让周开疲惫不堪，尽管并没有需要即刻回复的消息，她也总是频频拿起手机，反复下拉刷新。明明已经无比疲惫与空虚，却没法停下，只能“疲于奔命”，像一场没有终点的马拉松。

在原计划做作业的一个半小时，她的进度条才过去一半。在这段时间里，她总共回复了16个人的82条消息，包括学生工作和与好友的闲聊。每次切回文档，她都需要重新梳理被打断的思路——最长的一次连续专注的时间不超过10分钟。

周开无奈自嘲：“有时候我觉得，其实手机才是我的主人。”

中国人民大学新闻学院宋健林老师告诉中青报·中青网记者，数字媒介对注意力的破坏并非个人问题，而是高度媒介化时代的必然。以碎片化为特征的数字信息会重塑人的生活方式，“手机作为人的造物物，最终却成为主宰人的‘异化’的力量”。

宋健林进一步指出，在网络中的观看、娱乐、互动，以及看似可以掌控的“闲暇时间”在很大程度上都是一种“伪闲暇”，“表面上刷视频、刷社交媒体让你感到放松，但这种低质量的‘放松’过后，你很快就会被推入更深的空虚、失落甚至自责中，这其实是因为缺乏精神的增益”。

“戒断实验”：找回失落的感官

大一新生林晚晴也感觉，不知不觉间，时间被屏幕“偷”走了。“国庆节假期第五天，我醒了就想着看几集电视剧，结果一下午就到了下午了，后来看得又困又累，眼睛疼、腰也酸。”但是林晚晴还是停不下来，那天她看了足足12个小时的电视剧，一天就这么不知不觉地消失在屏幕里。

又一个刷手机到凌晨的夜晚，林晚晴心中涌起深深的负罪感。“我觉得自己不能再那样下去。”她打算进行一次戒断网络的“实验”：每天晚上



视觉中国供图

3个小时打开手机的“勿扰”模式，关掉网络。

“最开始总觉得有消息进来，摸下手机才会安心一点。”当她逐渐进入状态，时间似乎开始以另一种速度流动。“我根本感受不到时间了，只有最后打开手机，点开微信，看到那一大堆未读，你才会意识到原来已过去这么久。”那种完整的、没有被切碎的沉浸感，让林晚晴回想起自己高中的自习课，只有书写的沙沙声和纯粹、专注的时间。

“我现在在没那么想刷视频了。”逐步的戒断帮助林晚晴重新训练了自己的注意力，倦怠无比却又无法停止的屏幕使用，过去被林晚晴视作为数不多自由支配的时间，“但是现在想来，那更像是被电子设备支配的时间，远离网络的几个小时，才是我完完全全自己掌握的。”

对此，宋健林提到：“你用整块的时间去阅读或者做别的事情，得到的感受和在网上肯定是完全不同的，它会更完整、更深刻，会促使你去思考，而不是停留在感官刺激的层面。”

陈明在植物园徒步的几个小时中，看了荷花，穿过水杉林，“我几乎觉得

自己听见了虫子在落叶堆里拱来拱去的声音。”应接不暇的消息和手机一起被埋在背包深处，陈明逐渐放松下来，领导可能的批评被他抛在脑后。他只管尽情地呼吸，去听，去看，去感受。

返程途中，陈明依旧沉浸在一种不真实的宁静中，“我没想到自己一天能看见这么多东西”。更让他惊讶的是，家门口那棵每天路过的白蜡树已然变黄，“秋天来了，而我总是在看屏幕”。

在云南旅居的廖佳鑫则进行了更为彻底的“戒断”。她关注的博主进行了一场为期3天，不带手机的旅行，刚刚辞职的廖佳鑫因此萌生了类似的想法。“我来这里就是为了放松。”她打定主意，每天只在晚上半个小时集中回复友人、家人，其余时候睡觉、看书，跟着民宿老板修剪花枝，或是去附近古城里逛一逛。

“用之前很流行的说法就是，远离手机的旅行治好了我的精神内耗。”主动从屏幕中抽离，被数字喧嚣淹没的感知慢慢复苏。手机退回到工具的地位，廖佳鑫才享受起完全属于自己的时间。在一个下午，她坐在阳台的椅子上，读完了一本自己想读很久的书，阳光落在纸页上，她感

□ 钟婷婷

小衫是一个心思敏锐细腻的女生，美术方面有特长，学习成绩也不错，今年升入高二。她在初中时曾被医院诊断是需要重点关注的个体，所以跟我沟通比较密切。高中后联系不那么频繁了，这天她忙里偷闲回到母校，迫不及待地来到咨询室跟我聊聊。

坐下来后，她先说了说近况、学习上的新进展、人际方面的新动向等，似乎比较随意，但我总觉得她像是有什么话欲言又止。于是，我主动问她：“小衫，你今天来找我，除了回来看看，还有什么希望解决的困惑吗？”

小衫不好意思地笑了：“老师，您有谈心术吗？我还真有些事，跟高中的心理老师聊过，但一直感觉没聊透。我很想找机会再跟您聊一下，但又觉得我都毕业了，回来找您不太合适。”

“有什么不合适的，你都来了，就说说呗，看看我能不能帮得上忙。”我笑着回应她。

于是，小衫开始讲述她的故事。

小衫在高一时和一名男生互有好感，男生非常优秀，除了美术方面她占绝对优势之外，其他各方面男生都胜她一筹。这个男生一度陷入比较低落的状态，小衫因为对情感的感知比较细腻，所以陪伴这个男生走出了困境。

之后，两个人因为相互欣赏和惺惺相惜，走到了一起。但小衫又感到有点不自在，一方面是因为，她之前男生缘也不错，现在需要对付“哥们儿”大大咧咧的相处方式有所收敛；另一方面，男生各方面太优秀了，让她感到需要仰望，自然又会担心男生哪天会弃她而去。目前，她确信两个人的关系是比较稳定和牢固的，有那段“革命友谊”打底，男生对她心存感激。

□ 殷锦绣

你可能在网上刷到过这样的“电子黄历”：有的博主直接手拿传统黄历纸挨个讲解，也有的博主只发图，不用传统黄历的黄底红字，而是用饱和度更低、看起来更清新的配色；“宜”“忌”会比传统黄历讲得更详细，不仅指引方位，还会根据生肖、星座推荐穿衣颜色。评论区也热闹非凡：“今天宜表白，我冲了”“原来不推荐穿焦糖色啊，今天穿了，难怪累死了”……

为什么现在很多人又开始看“老黄历”了呢？

现代人：“迷信”但随缘

有些黄历事项是有理有据的，比如以往黄历确实指导过农事安排，“和领导吵架”多数时候是“忌”也合理，但更多博

主的内容本质上属于没什么依据的迷信，所谓的“准”也是偶然踩中概率后的认知偏差。

那为什么还有这么多人看甚至相信电子黄历呢？也许是因为，电子黄历可以在事前为大家提供一个明确指令，事后又可以当个背锅侠。研究发现，压力大的时候，人们更容易选择一些迷信行为。因为当人面对种种压力时，会感到对生活失去控制、感觉焦虑，这时候就需要一些确定感、掌控感来对抗焦虑——哪怕这些掌控感是虚假的，比如电子黄历的宜忌指南。这些建议看似随意，实则帮人给“今天该做什么”的模糊问题提出了具体明确的指

令。而在今天过后，如果真的遇到了什么挫折与不顺，人们也可以归因于“黄历说今天诸事不宜”，而不是归因于自己的能力，也就不会陷入对自己的否定和攻击以及随之而来的负面情绪了。

当然了，也有很多看电子黄历，只是选择性地相信一部分，更多是把它当作社交话题。除了电子黄历，他们可能也会随缘相信星座，只要今天的运势讲得让他们开心。就像有网友说的那样：“左眼跳时，我会想左眼跳财；右眼跳时，我会想什么封建迷信！”比起黄历内容本身，他们更看重把这一话题当作切口，和身边的人互动交流，产生联结感和归属感。

我拿什么面对优秀的你



视觉中国供图

实挺渴望一种掌控感，就是让男生听我的，但我男朋友太强了，所以会在其他男生身上找到这种掌控感。”

“小衫，谢谢你的坦诚。你能看到自己真实的需要。我觉得你的这种感觉，又回到了我开始问你的问题，你的困扰是男友过于优秀，让你不太有安全感，是吗？”我再次追问。

小衫眼圈有点红了，思忖了一会儿，才回答我：“老师，我刚才认真感觉了一下，确实是这样的。他太优秀了，我感觉自己够不到。”

“你内心觉得，所谓‘够得到’的条件是什么？”我问。

“就是各方面跟他水平差不多，就算有差距也不能太多，现在有点儿被全面碾压的感觉。”小衫说。

“我怎么觉得，你认为两个人的关系，好像是在争夺奥运会冠军呢？”我打趣道。

小衫笑了，说：“还真是。确实是我自己的问题，他不介意我不如他，就是我自己很介意。”

“对啊。你只要在这段关系中是舒服的，被滋养的，就可以安心享受关系带来的美好感觉啊，这样两个人都是放松的。但维持关系也一定是有些规矩的，你不能为了逞能，想赢过他，就明知故犯还要给自己找理由，确实不合适。”我说。

“老师您说得大对了，我觉得心里像被擦亮了一样，我也要调整自己的心态，不再去想赢过他，安心完成好自己的学业，也经营好这段关系。”小衫说完，停了一会儿，笑着跟我说：“谢谢老师，果然还是要找您聊一下才行。”

电子黄历：恰巧的互联网转型

电子黄历不是第一个走红的迷信，曾经像它一样的迷信还有星座、锦鲤、各种“转运”表情包等等。今天轮到电子黄历，也许是因为电子化的互联网转型恰好满足了年轻人刷手机的习惯和需求。

传统黄历排版并不符合现代的阅读习惯，但现在的博主把电子黄历的格式做得简洁、美观，这种格式完美适配了短视频和图文平台的内容逻辑，快速、清晰传递核心信息，非常适合人们通勤路上、摸鱼

到久违的心安。

“离线”之后：数字生活何去何从

“可是你最后还是得打开手机。”林晚晴无奈地表示。在短暂“离线”之后，她依旧得去回复一大堆无意义的消息，更何况疲惫的时候，刷视频仍旧是成本最低的放松方式。“至少我可以立即得到，我打开就可以看，这没法完全切断。”

廖佳鑫也早已结束旅居，只能期待着下个假期可以复刻一次“无手机”旅行。“如果真的没有手机，其实可能寸步难行。”网络早已嵌入到工作、生活的各个环节，无法因为倦怠就彻底切断。

宋健林指出，“我们今天的生存已经是和网络高度捆绑的，你很难从物理意义上切断。”他本人也在尝试中寻找平衡，“我虽然也会被消息打断，但是会有意识地搁置部分不那么紧急的信息，所以并不会受到太大的影响。”宋健林还组织学生参加读书会，用沉浸式阅读对抗碎片化的生活方式。他强调，尽管彻底戒断并不现实，但个体依然可以有意识地去对抗这种技术的“异化”。

戒断的终点，从来不是永久逃离。回归工作的廖佳鑫仍然需要处理永不停歇的消息，但她开始试着迁移旅居时的方法，集中时间段回复，“比如隔一个小时，用十几分钟把积攒的消息回复完。晚上10点之后，就不去看。”林晚晴也在探索数字生活的边界，除了定期“免打扰”，在工作日她还卸载了短视频软件，周期性地给自己按下暂停。

越来越多的年轻人正尝试着不同程度的数字戒断。在持续在线与主动离线的反复中，陈明想寻找一个更自主、更清醒的数字生存方式。“不是被动地逃避，可以主动地去找找到适合自己的节奏。”每周的半天“离线”，像是他在马拉松途中经过的补给站，屏幕里无法停止奔跑的陈明在这里得以喘息，重新校准方向，而后重返数字洪流。

（应受访者要求，文中陈明、林晚晴、廖佳鑫、周开为化名）

咨询师感悟

在情感中何必争冠军

小衫是一个聪慧且悟性很高的女生。她对自己的情感诉求有比较清晰的觉察，也可以在我的引导和追问下，直面自己的问题，所以咨询才会推进得如此丝滑。

在一段关系中，两个人心理上的平等感，是维系感情很重要因素。小衫有很优秀的部分，比如艺术方面的能力和对情感敏锐细致的感知天赋，也许这正是男朋友欣赏她的部分。但她因为自己的局限性，会下意识地想在男朋友更擅长的学业等方面一比高下，以便让男友不会看轻她。

咨询中，我首先澄清了她的感受，她确信跟男友的关系是稳定且牢固的，让她有了探索的勇气和维系好这段关系的信心。接下来，她诉说自己会“控制不住”跟其他男生有些过分地嬉闹，我没有直接戳穿她“找借口”，因为根本不存在所谓“控制不住”，只是想不想控制的问题。我转而询问了她这样做背后的动机，或者说心理需求是什么，引导她看到，其实自己这样做是在代偿这段关系中的不安全感，这种不安全感并不是男友给她的，而是她自己吓唬自己。最后，在她找到了自己的力量后，我明确地告诉她，不辜负两个人对这段关系同盟的约定，好好珍惜这么优秀的男朋友，不要没事儿瞎“作妖”。小衫也感觉这样的对话畅快淋漓，让她一下子看到了问题的背景。

真正的“黄道吉日”，在自己手中

然而，并不是所有电子黄历博主都只是想给年轻人增加点积极感受，还有想赚取点什么的。据新闻报道，有这类博主打着解读黄历的幌子，将用户跨平台引流到自己组建的群里，售卖迷信相关的产品，

实习生 习馨元
中青报·中青网记者 余冰玥

宋雨昕是一名在读研究生。每周，她都会固定发布3条朋友圈：一条记录美食，一条周记plog（图片博客），还有一条是外出游玩时精心挑选的九宫格。

偶尔回顾过去的朋友圈，宋雨昕会感到一丝尴尬，“当时觉得很好看，很兴奋地在朋友圈分享，但后来会觉得没那么值得分享，别人可能并不感兴趣”。她常常想，如果朋友圈能“二次编辑”就好了，“能悄悄修改措辞，或替换掉那张不够满意的照片”。

然而，微信公关总监“粥姨”在最近的播客中表示，朋友圈不太可能推出二次编辑功能。“朋友圈是记录一个人的历史，一个人的生活是没有办法回去修改的，所以也不好让人轻易去篡改自己的‘编年史’。”

朋友圈里一行行精心斟酌的字句，一张张反复挑选的图片，对现代人而言，究竟有何意义，又如何编纂出一部个人史？

在这部“编年史”里，宋雨昕喜欢用心妆点“行文”。她回想起大一去森林公园打卡桃花，“全是人，花也没开几朵，还特别冷”。真实的体验不尽如人意，她和朋友在寒风里走了4个小时，反复调整机位，最终从将近400张底片中选出9张，组成一条朋友圈，配文是“春日限定”。

明明对那天的出游相当失望，但后来翻看时，宋雨昕又觉得很高兴，“那可可能就是当时捕捉到的最早春意”。期末周或者压力大的时候，她会在晚上一次次回看这些精心编辑的图文，从中汲取力量。过往定格下被放大的美好瞬间，给未来的她带去慰藉，“告诉我，其实我过得很好”。

今年大四的王梦也有同感。“之前大家都在调侃‘精装’朋友圈，但我觉得没有必要去批判。”在王梦看来，认真记录、拍照、选图、写文案，精心编辑一条朋友圈，本身就是一种创造性的回忆，是主动给平凡的生活赋予诗意。

翻看朋友圈时，王梦觉得像重新过了一遍大学生活：刚入学，她抱着一大堆快递狼狈不堪的照片；10月体检，她假装抱怨实则晒出的800米成绩；11月和室友跑下楼拍的银杏，配文是“好臭”；12月冬至那天，她在图书馆发了一条“好想吃妈妈包的饺子”……这些琐碎的、或欢喜或悲伤的朋友圈，像一帧帧泛黄的电影胶片，拼凑出她最真实的大学轨迹。

“看着看着，我突然觉得自己好厉害。”4年前独自到1000公里外的地方上学，王梦常常感到不安。但如今回看那些朋友圈，当时的坎，都已被她一一迈过。“矫情就矫情吧，没必要去修改那些瑕疵，当时的困惑和迷茫都是真实存在的，它留在那里，让你知道自己已经走出去这么远。”

28岁的张佳钰在海口工作，在她眼里，朋友圈真正的观众，其实是未来的自己。它记录下一个人不同时间段的生活与感受，未来翻看时都能一下子捡起回忆，“原来当时，我是那样一种状态在生活”。

她在社交媒体上这样感叹：“朋友圈，是自己的速成编年史”。那些好吃的东西、美丽的风景和也许不会再见的朋友，都被朋友圈一一“保管”。划回那条图文的瞬间，张佳钰仿佛又站在了那个同朋友拍摄大学毕业照的下午，阳光如此温暖。“在朋友圈记录下来，瞬间便成为了永恒。”

在张佳钰看来，“那都是在人间行走的痕迹”。她以后想要多发朋友圈，那些或青涩、或张扬、或尴尬的图文，串联起来，便是一部没有修改选项的“个人编年史”。

宋雨昕最终也与这部不完美的“编年史”达成和解。在她看来，朋友圈和过去的事情一样，尴尬或瑕疵，都曾是她真实的一部分。“朋友圈像一个小罐子，过去的瞬间被分成很多片，存在不同的罐子里，某天打开时，往昔的气味、光影、情绪便扑面而来。”宋雨昕说，正是无法“二次编辑”，让朋友圈得以记录下她最真实的生活痕迹，封存某个时刻的笑与泪，不必完美，也无需重来。

（应受访者要求，文中宋雨昕、王梦为化名）

价格也不便宜。

更需要警惕的是，一旦过度依赖迷信，那即便“破财”也不一定“消灾”。黄历、星座等毕竟不是针对个人面面俱到的指引，如果把生活的决定权完全交给它们，那就可能做出不合时宜的行为，反而引发周边环境对自己的不满；而在遭遇不满后，人又可能因为焦虑而继续寻求迷信的指引，进而陷入恶性循环。归根到底，电子黄历提供的只是一种心理缓冲，而非真实的解决问题的方法。人生的“黄道吉日”，也从来不是看一张纸就能获得的，而是只有自己头脑清醒、付诸扎实行动，才能创造的。

电子黄历的走红，与其说是迷信潮，不如说是因为其改版后碎片化、接地气的特点，满足了现代人的掌控感、联结感。只要不落入某些博主的诈骗陷阱，我们大可把它作为一种轻松的娱乐方式和社交话题，然后用心掌握自己的生活。

朋友圈何以成为『一个人的编年史』