

2024年5月 星期五 10日
甲辰年四月初三

镇江周刊

ZHENJIANGDAILY
镇江报业传媒集团出版



第 647 期

Tel:0511-85010056
本报网址: http://www.jsw.com.cn

这个“五一”小长假，你都怎么度过的？是跟随导航、带着家人朋友自驾旅游，还是手机抢演唱会票、预订博物馆门票，抑或是宅在家里追剧、打游戏、刷手机？似乎不管是哪一种度假方式，都离不开移动互联网。

但还是有一部分人正在尝试与互联网断舍离，选择了少用甚至不用任何电子设备，过一个“断网假期”。



远离数字焦虑

“断网假期”，您能够接受吗？

本报记者 谢勇

假期里的数字焦虑

移动互联网已经和现代人的生活深度绑定，生活中的学习、工作、娱乐、出行都与移动互联网密不可分。对于一些人来说，网络带给他们的除了便捷，还有巨大的焦虑和疲惫感。

“感觉放假了，又没有放假。”市民张先生表示，自己在一家生产企业工作，作为管理人员，他虽然放假了，但是“五一”小长假期间，企业还是有人值班的。所以，假期里，他几乎每天都会收到几条工作消息，打上几个工作电话。“随着微信、QQ等即时聊天工具的普及，这些既帮助我们拓展了个人的社交范围，又在不经意间放大了我们的工作社交范畴。感觉现在生活和工作的界限变得越来越模糊了……”

从事新媒体运营工作的黄小姐无奈地表示，“我恨不得在假期里找个无烟稀少的地方待着，最好是没有手机

信号的那种。”对她来说，每天要在各个网络平台发布自己的内容，之后，还要跟踪每一条内容的浏览数据、点赞数据，对一些重点评论内容，还要进行回复。此外，她还要花费大量时间关注全网信息，“假期里的热门信息、娱乐话题、突发事件，都需要关注，根本离不开手机啊！”

市民吴小姐认为，“断网假期”几乎已经成为现代人生活中“不可能完成的任务”，现在的智能手机功能强大，无论是身边随时随地可能发生的扫码付款，还是外出旅游的车票购买、门票预订，还有住宿预订，用餐选择，大家都会下意识的拿出手机，打开这样那样的APP。感觉移动互联网与生活中的大部分活动都联系在一起。每天从睡醒睁开眼睛的第一秒到睡前的最后一秒，几乎都离不开手机了。”

机，用更多传统的方式来度过休闲时光，比如不使用手机、平板看电子书，更多地阅读纸质书；比如到健身房和朋友们一起健身、瑜伽、聊天；比如报了个甜点班，学着做甜点、蛋糕……“这个小长假，我就提前把自己的日常安排好，有运动健身、有朋友聚会，有户外登山，有公园散步，总之，每天都充实，也很惬意，感觉以前这些身边的美好和快乐，都被网络信息给分散了。”

“我也尝试着每天主动断网，减少数字生活的负担。”戴女士表示，自己每天都在有意识地进行与互联网断舍离，使用手机更多是用来学习，做家务的时候，也会听一些传统文化的音频。小长假里，更是每天关机三小时，还在每晚的11时设定了自动关机，坚持了一段时间后感觉自己慢慢恢复了深度阅读和思考的能力，不再被碎片化



信息所困扰，内耗和焦虑也有所减轻，自己的睡眠质量也慢慢变好了，“有的时候，哪怕是静静地坐着，独自思考，也能感受到无比的放松，“断网假期”的生活真不错。”

理性对待 积极应对

专业人士指出，过度使用手机、过度依赖网络确实会让人产生焦虑、烦躁、不安、失眠等情绪上的问题。

有研究表明，如果每天手机刷屏超过6小时，大脑会出现以下四种变化：首先是行为的成瘾，感觉远离了手机，就很焦虑，如同条件反射，从而形成上瘾行为。不仅成年人会有，儿童也会有。其次，思维的浅薄，特别是在网络上短视频大行其道，简单的图像给人直观感受，从而影响思维的丰富性。再次，是关注度的缺失，现在很多APP都会根据大数据进行信息推送，提供更多用户感兴趣的内容，长期下来，视角会变窄，形成信息茧房。最后，导致记忆力衰退，移动互联网提供给我们大量碎片化的信息，而这些内容很难在大脑中留存长久。

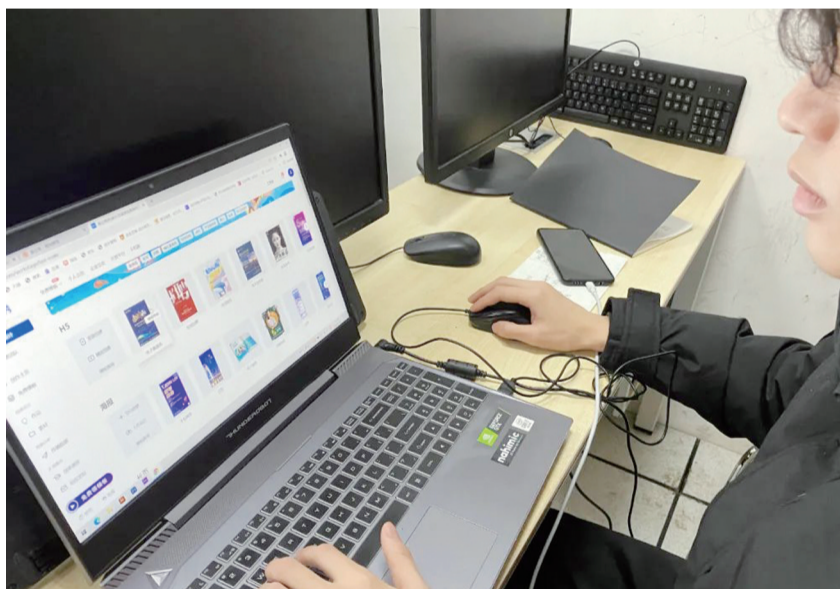
“数字化时代的发展，必然带来新的生活模式，在感受便利的同时，出现一些焦虑、分心的状况，我们要正确对待，只要重视这个问题，并理性对待，就可以让我们更好地控制数字焦虑，把假期过得更好。”胡小姐向记者分享了自己的几个“断网假期”小技巧。

她在“五一”小长假前给工作邮箱设定了“自动回复”，内容为“您好，这里是胡小姐的邮箱。邮件已收到，由于正在休假中，很抱歉不能及时回复您。我们会在假期结束后第一时间查收邮件并给您回复。感谢理解，祝您生活愉快！”然后，还隔几行附上了一句“如果有紧急情况，可以通过以下方式联系我：手机号码……”

之后，她将QQ签名也备注上了，“‘五一’快乐，休假中，节后见！”把微信工作群设置成免打扰并置顶，“这样避免了消息轰炸；置顶后，也不会错过群内消息。”最后，她还在放假前一天的傍晚，发布了一条针对客户可见的微信朋友圈，“祝大家‘五一’快乐，开心过节，有吃有喝，出行顺利，我们节后见！”

胡小姐表示，这样一来，她的假期就过得很开心，很少被打扰，“我们除了手机、网络外，还有其他各种有趣的事物，只要安排得当，“断网”也是可以最大限度地实现的。”

特稿 TE GAO



尝试度过“断网假期”

有一些研究表明，智能手机、社交媒体和互联网对人们的生活有着不少负面影响。比如，减少查看电子邮件的频率有助于缓解压力，频繁使用社交媒体工具容易降低幸福感，智能手机不断弹出的通知和更新，容易分散人们的注意力。于是，假期里，也有不少市民尝试减少使用互联网，试着感受“断网假期”。

“现在的智能手机，在新机入手的时候，就附带了很多APP，有社交类的，有视频类的，有资讯类的，还有支付、导航等各种生活软件。”市民王先生认为，就像某个综艺节目里所说，现在的APP开机时候，往往都是另外一个APP的广

告，如果不小心点到了，就会跳转。跳转几次，很容易忘记了原来要干什么。这个假期前，他就好好筛选了下，卸载了不少应用程序，“我只留下一些生活、工作必需的APP，关闭了一些应用的消息推送，还屏蔽了一些社交软件的群发信息。于是，这个假期清静了不少。”王先生感觉很好，少了很多无用社交软件，也少了很多无效信息的打扰。

“日常生活里，我们消耗在电子设备、网络信息上的时间太多太多了，反而会错过一些简单而美好的事情。”李小姐说，自己今年一直在慢慢改变生活习惯，周末和长假里尽可能地少看手



导读 DAO DU

清代文人的
《瘦鹤铭》情结

→ 10 版

母亲的“俗话说”

→ 11 版

草原上的“敦煌”

→ 12 版

扫描二维码
关注公众号



镇江
品读

责编 谢勇 视觉 谢勇 校对 周运生