

# 越来越多的电子产品正无时无刻不在打扰着我们 数码排毒 过几天不插电的生活

去年,英国《牛津词典》收录了多个数码类新词汇让人们“眼前一亮”,其中一个就是“数码排毒”——越来越多的人不得不承认,包括手机在内的各种数码产品和网络已经深入我们的日常生活。然而这也让人们突然意识到,这些数字设备在我们的生活中似乎成为过于重要的角色,甚至无处不在、无时无刻不在打扰甚至控制着我们。

对于人们而言,沉浸在数码世界里感觉很混沌,刷刷社交媒体,刷刷网络购物网站,一天似乎很快就过去了。但是,人们是否真的发现他们其实是一种“中毒”状态?在美国旧金山,“数码排毒”夏令营更是越办越红火。这个夏令营规定营员们不准使用包括智能手机、平板电脑甚至电子腕表等在内的一切数码产品,你只可以专心致志地练习瑜伽、林中徒步或者上艺术写作课程……



美国加州,一家名为“数码排毒”(Digital Detox)的公司举办夏令营活动。在夏令营活动期间,人们住进村庄,参与创意写作、烘焙、沉思、跳舞、针织、色彩大战、才艺表演之夜、静默之夜、主题聚会等丰富多彩的活动。CFP供图

## 数码中毒 我们到底错过了什么

“数码中毒”的表现有很多种,在梦游状态下发短信就是一种极端。美国人劳拉·霍贾说,自己会在半夜起来喝水或是上厕所,这时她处于半睡半醒的状态,会回复一些手机短信,但醒来后也对自己的举动毫无印象。经医生诊断,这一现象属于睡眠紊乱。澳大利亚墨尔本睡眠紊乱中心睡眠问题专家戴维·坎宁顿认为,这源于患者白天需要处理的事务过多、压力较大,“人们白天工作太多,不时从互联网收到电子邮件,从智能手机收到短信通知,这使得人们难以区分清醒和睡眠时刻,夜间睡梦中仍然觉得自己处于‘随时待命’状态。”

对于一些人而言,“数码中毒”迫不得已。的确,随着智能手机功能的越来越多,它几乎绑架你的24小时,下了班离开办公室也逃离不了工作,工作与生活之间的疆界被智能手机给抹平。

德国“职业安全与健康研究所”专家弗兰克·布兰乔特曾表示,使用这些先进的通信技术,虽然可以让我们在办公室之外的地方工作,提供了更多弹性价值,但是如果工作量与额外工时的增加,“这会让员工生病”。

如果员工认为自己无法停止思考工作,下班后还是忍不住打开信箱,那么工厂也有责任“关闸”。早在几年前,德国汽车厂商大众就安装了网络虚拟闸道,管制像洪水一样滔滔不绝的工作信件,减少员工在家还得面对工作的压力。

除了企业,欧洲国家诸如法国和德国官方也在采取行动,限缩这些数码产品侵占人们下班后的生活空间。之前,法国工会与科技业签署协议,规定晚上6点下班到隔天早上的7点,公司不能发短信给员工;去年8月,德国就业部就禁止主管在非上班时间,打电话或者是寄电子邮件给员工,除非是紧急事件。当时的就业部长冯德莱恩就说,管理者要遵守的原则是,在员工的私人时间尽量将打扰降到最低。

美国媒体《纽约时报》的泰迪·韦恩之前就在网络上自我发问,在数码中毒状态里自己“到底错过了什么”——当他发现自己漏掉了一些吸引眼球、对自己生活无关紧要的新闻消息,但是这些有可能会变成他和他朋友们的茶余饭后话题时,“我开始问自己,我到底错过了些什么?推特上爆料的新泽西大桥丑闻案,还是脸谱网站上庆祝牛角包和甜甜圈混合新品种的纪念日?”

韦恩发现自己“中毒”了。于是,他开始“数码排毒”,关掉社交媒体和邮箱推送,让自己静下心来,虽然这种不接触任何网络的方式,更像是一种对抗社交媒体的短暂反抗。

## 数码排毒 远离电子产品重回大自然

在很难享受没有手机打扰的惬意假期的当下,你是不是想过几天不插电的生活?美国旧金山郊外有一个“数码排毒”夏令营,在这里,严禁使用任何数码设备,让用户远离各种高科技重新回归大自然,享受清新的空气。

### 数码排毒夏令营成员大多是上班族

“数码排毒”夏令营今年只是第二届。去年,当“数码排毒”公司决定举办一场以“戒网”为名的夏令营活动,该活动通过网络售票的方式,然而在仅一周的时间内就将300张三日套票销售一空,从而让“数码排毒”夏令营一炮而红。鉴于市场反响良好,今年将举办3期,每期招收数百名营员,但为期4天的数码排毒费用可便宜,食宿加上活动,每人570美元。

不同于常规的夏令营,来此参加“数码

排毒”夏令营的人多是出于对改变生活方式的好奇,由于美国法律中有限制对未成年人进行强制性禁止的规定,因此该夏令营的成员主体是由成年人组成。夏令营的创办者之一利维·费利克斯告诉路透社记者,报名参加的营员年龄跨度很大,从刚毕业的大学生一直到退休人员都有,还有不少“脸谱”、谷歌和微软公司的员工来体验不一样的生活。

### 入营前先上缴所有电子产品

据悉,营员入营的第一件事就是来到营地集结点开始办理他们的入营手续。在这里他们将上缴身上的手机、ipad、笔记本电脑、数码相机甚至手表等所有电子产品,与电子和网络世界完全隔绝。此外,夏令营规定不准谈工作、不准饮酒、不准说出姓氏和年龄。

随后,他们将在只携带少量生活必需品的情况下步入林地深处,前往户外营地。户外营地被设置在了山谷的深处,一处被巨型

红杉包围的小空地中。这里只有简单的半开式木屋和双层床,因为没有供电和额外的食物供给,空地前的木桌也只能供来访者白天读书与小憩。更多时候到此参加夏令营的人会去参与一些技能课程,如创意写作、烘焙、冥想、针织等。课后,参与者可以将自己的作品挂在展示区,分享给一同在此的同伴欣赏,这与以往拍照上传网上的方式相比显得更为“质朴”。

### 营造更多人与人交流的空间

除此之外,营地还准备了丰富多彩的活动,如基础的射箭入门课程,同时还提供更广泛参与度的指导,如远足、游泳和瑜伽。营员们除了可以享受没有数码打扰的清闲之外,更重要的是夏令营还给参与者们创造了一个自主交流的空间。

每天最为重要的社交活动则是在一张能同时容纳上百人吃饭的饭桌旁展开。在餐后还有另一场长约两小时的沉思静默,营员们坐于长桌的两侧彼此轻声交流,随后的篝

火晚会等派对更将一天的活动推入高潮。

“脸谱”设计师康妮·扬刚参加了一期“数码排毒”夏令营。她说,“我不记得什么时候能整整4天不查看消息”,这样的体验“非常有效”,如今她刷手机没那么频繁了。她还想把这次的感受融入“脸谱”的产品设计中,帮助人们减少上社交网站的时间。数码潮流政策分析师布赖恩·索利斯说,像“数码排毒”夏令营这类提供“数码排毒”体验的场所将变得更为普遍。

据《信息时报》