

最近听到一位资深媒体人士讲起一个现象，有的家庭每晚老两口玩手机，小两口玩ipad，结果没人带孩子，害得孩子哇哇哭。一位法国朋友也曾经发问：“为什么中国人都在打电话或玩手机？没有人看书！”一位学者认为，如今人机(手机、ipad等)交流多了，人与人交流少了，比如在旅途上人人低头玩手机，再难见天南海北的游客操着南腔北调聊天的情景。著名评论员李泓冰感叹：“曾经崇尚腹有诗书气自华的中国，一个号称最重视教育的国度，年轻人却仓促陷入了微博和微信的流行时尚。”

指尖上的生活确实足够精彩时尚，足够让人乐此不疲：购物、游戏、浏览、社交……但指尖上的生活也很无奈。有的陷入过度的网络依赖后开始反思：痴迷微信后，视力下降，颈椎疼痛。有的说，在虚拟世界待得久了，与家人的交流少了，与自然的亲近荒了。

指尖上的生活再精彩，也源于生活，生活更精彩！日前坐火车出外旅行，同行的一位少年在两夜一天的旅程中始终在上铺玩游戏，对沿途的风景毫无兴趣。这让我联想到儿时外出，总是把脸贴到火车

窗……在一周的体验中，远离网络的他们接触到了生活真实而鲜活的一面。“充实的一天让我体会到，网络并非消遣的唯一方式。”许多同学后来在日记中这样写道。南京大学社会学副教授胡小武认为：“大学生的断网实践，有反思过度使用手机、网络等行为的价值，同时也培养了大学生的主动公益实践精神。”李泓冰更认为：“安静地与一本好书独处，对精神境界的深刻涵养，是手指如飞地玩微博微信所无法取代的。”

如今儿子尚小，我希望他长大后，成为一个网络高手，很时尚，跟上时代的脚步，充分享有网络带给人们的便利。同时希望他热爱运动，有多种爱好：乒乓球、羽毛球、网球、游泳；热爱自然，在稻花香、虫草声中，荡着轻舟，迈开健步，游历名山大川，在一丘一壑、一草一木感悟自然的美好；热爱人文，观赏建筑园林，阅读古今中外经典作品；热爱科学，始终保持对自然和社会的好奇。千万不能过度沉迷网络，要让他感受，指尖外的生活同样有魅力！

指尖外的生活更精彩

严冰

车窗玻璃上，窗外的风景如何也看不够。至今，仍然时常回想起那时铁路沿线的风景：湿地、沼泽、高山、大川，读元曲，读到“白茫茫野水连天暮”，“万里夕阳垂地大江流”，脑中总是先浮现出铁路两边的景致。

在今年暑期的大学生社会实践中，许多同学参加了“拒绝网络诱惑”活动，所有人须上交手机，断网一周。活动组织者说，这个实践的目的，就是让年轻人摆脱对网络的过分依赖。起先，爱玩游戏的同学很不适应，“一开始心里痒痒的，手好几次不自觉地摸向口袋。发现里面空空的，感觉就像失恋了一样”。手工DIY，集体骑行，参观博物馆，游览景区，协助交警执勤，为建筑工地送清

上周末清晨锻炼归来，经过单位传达室时，收音机里传出嘟嘟呀呀唱京剧的声音，一下把我带回到胡同四合院的早晨：伴随着收音机的演唱或是播报，人们洗漱、更衣、准备早点，开始了一天的生活，一个具有多么浓郁北京味道的清晨，那份尊贵和从容，无论如何是凝眉聚神地玩微博微信所无法比拟的！移动互联网，是个好东西，更是个大趋势。但只有科学健康使用，平衡指尖内外的生活，才能充分享受它的便利。如果过分沉迷、过度使用，就会被它异化，走向便利的反面。世界如同一本大书，等待着我们用智慧和汗水，把它一页一页翻开，这，不仅靠“手指”，更靠动脑、动脑、投入火热的现实生活，去丈量，去探索，去实践！

制图：潘旭涛



① 指尖上的生活 精彩也无奈



图“棋” 蒋跃新作(新华社发)

当清晨的第一缕阳光照进房中，智能手机上的“起床资讯闹钟”叫醒了你，并播起了新闻；对镜梳妆，“搜狐女人播报”为你提供快速化妆技巧和最新时装搭配；收拾妥当，轻点“天气通”，决定出门前是捎上一把伞还是戴上一副墨镜；走出公寓，“摇摇招车”等软件让早高峰打车不再是个难题；上班途中，ipad在手，刷刷微博或是追追最新的电视剧；午餐时间，“大众点评”带来附近美食的全方位展示；被上司教训，“吐槽神器”让你一次发泄个够；下班约会，“百度地图”助你一秒还“找不着北”的你畅行无阻；和朋友亲人聚餐，酒足饭饱后，用“360相机”记录下美好的相聚时光；回到家中，登陆微信，向亲友报声“平安”，道声“晚安”……

如此时尚、美妙的一天已被很多人所习惯。出行、餐饮、购物、资讯、学习、旅游、社交……现在，移动互联网已经彻底告别神秘，渗透到我们的各个领域。而它带来的精彩，却不仅止于此。

在经济方面，移动互联网成为发展新引擎，我国移动宽带普及率每提高10%，将带动经济增长2.3%；在保证公平上，它进一步弥合了因收入、城乡差异形成的“数字鸿沟”；截至今年6月底，我国农村网民达1.65亿，占总数的27.9%；在社会连接上，它“所有人”到“所有人”的信息传播模式，使得社会动员、组织能力增强，正能量加倍；而就其专业领域本身，它推动我国互联网向更高层次发展，由“人随网走”变成了“网随人动”……

“移动改变生活，但又高于生活。”中国社科院新闻与传播研究所网络学研究室主任孟威如是概括移动互联网

网的作用。然而喜悦之余，也不乏一丝无奈，移动互联网蓬勃发展背后的隐忧值得关注。比如，本是让“天涯若比邻”的它，却在现实生活中树起一道难以逾越的“鸿沟”，使得“比邻恰若天涯”；本是为使用者寻找、结交新伙伴的它，众里寻之千百度，却招来一批批“饿狼”，惹祸上身；本是分享身边见闻、生活喜乐的它，却在不知不觉中让人个人隐私见了光，后患无穷；本是充实人们碎片化时间的它，却浪费了人们更多的时间。数据显示，全球网民平均每日上网时间近7小时……

近日，中央9套播出《别让键盘把你和家人隔离》的公益广告。摄像机扫过在键盘上跳动的双手、扫过独自吃饭的母亲、扫过抱着宠物落寞的妻子……依据这些真实的形象，摄制方塑造了百余个形态各异的9厘米高人物雕塑，并将它们装在长短不一的玻璃罐内，排布成长约5米的巨大键盘，如同一个个真实的家庭被隔离在按键中。

“过犹不及，任何事物超过了一定的度，都将走向反面。移动互联网，也不例外。”资深媒体人高严在接受本报采访时说。

③ 电子时代 更要动脑动脚

“血拼”，他们到一年一度的“复古集市”或“跳蚤市场”里去淘货；当你们还在“神庙逃亡”游戏里舍命狂奔，他们加入“夜跑族”，跑在影影绰绰的马路上，感受所在城市不同于白日的美；当你们还在靠微博转发做着字面上的公益，他们身体力行，或为盲人读上一本书，或是捐出衣物让山区孩子过上一个“暖冬”……

这群人被称为“新乐玩族”。他们打出“电子时代，更要动手动脚”的旗号，以“自然、健康、新鲜”为标准，将手机等置之身后，倡导走进生活，挖掘创意的休闲方式。“他们的眼里装不下电子闪光灯，却装下了整个世界独特的美。”孟威如是评价。

不同于“新乐玩族”寻找新鲜玩法、追求“四肢发达”，网上还有一股小众团体回归传统习惯、拒绝“头脑简单”。他们的代号叫“深V”，意即讲求深度的Vip，以



地铁里“一字排开玩手机” (资料图片)

以健康的体魄为基石，用智慧的头脑常思考，移动互联网的福祉才能真正为我们所享。请看——

过『指尖』时尚 别忘动脑动脚

严冰 梁天一 鲍贞辉

② 手机ipad成瘾 带来多重危害

近视眼、颈椎病、鼠标手曾被称为传统网络时代的三大疾病，那么在移动互联网时代，又有哪些新的病症呢？答案是——“两族”“两症”一个“化”。

首先是“低头族”，指的是无论何时何地机不离手、低头摆弄手机的群体。8月26日中午，笔者乘坐北京地铁10号线从呼家楼到惠新西街南口，两排座位上全程坐着的12名乘客中，一直在低头玩手机或平板电脑的就占了8人。

沉湎于自己世界的“低头族”，不仅急煞眼前人，有时连自身安危都难以保障。日前，浙江省衢州市常山公安局在其官方微博上发布了一段视频。画面中，两个小伙子在夜间过马路时仍低头玩手机，结果被一辆疾驰而过的轿车撞飞。类似现象屡见不鲜，“低头族”被一些媒体视作交通安全新隐患。

再者为“炫食族”，指那些逢吃必拍、拍了必在社交媒体上“晒”的人。和这一群体吃饭，你常能在准备动筷之际，听到耳边传来一声呼喝：“等一等，我还没拍照！”对此，网络上争议颇多，有人觉得这样做吃起来更香，很有必要；

有人认为这是分享美食的乐趣，无可厚非；也有人调侃这“晒”的不是美食，而是虚荣和寂寞。

武汉荣格心理咨询中心 首

席心理咨询师黄进军表示，偶尔“炫食”并无问题，但如果到了每吃都要拍、不“晒”不过瘾的地步，就要引起注意了，可能是强迫症的表现。

接着看“数码痴呆症”，形容由于过度依赖手机造成右脑退化、记忆力下降等类似早期痴呆症的迹象，如常常忘记一些电话号码、熟人亲友的人名。

不同于痴呆症常发生在老年人群体，“数码痴呆症”呈现低龄化特征。当下，患有记忆障碍的青少年明显增加，而且所受危害也远远超过成年人。“青少年时期恰恰是脑部发育的重要阶段，如果在该阶段过度使用智能手机等数码产品，将大大影响他们脑部的发育。”北京大学人民医院放射科医生金锋对笔者说。

其次是“WiFi焦虑症”，是指某些人过度依赖无线网络，找不到WiFi就焦躁忧虑的现象。调查显示，28%的网友长时间找不到WiFi，会感到焦虑；超过半数的人在就餐、娱乐时，会考虑有无WiFi功能或热点。

西南大学心理学教授杨东指



手机控 赵乃育作(新华社发)

出，没有WiFi就感到焦虑，属于“信息收集强迫症”，即大脑对信息的需求得不到满足，就会产生一种不适的感觉，这可能是一种心理疾病。

最后是阅读碎片化，指利用手机等工具在零散时间阅读零散内容的方式。“我怀疑微博的碎片化阅读损伤我的大脑，很担忧再也不能做深度阅读了，我甚至连一个小节都无法读完……”2012年，微博大V“和菜头”一度自封微博，并发表《碎片化生存》、《碎片化低能》等文章，引发网友集体反思。

“碎片化阅读在让阅读变得轻盈、方便的同时，也影响了人们的深度阅读，出不了一个‘大家’，只培养出千千万万个‘知道分子’。”高严对笔者说。网友也赠给这个对什么都一知半解的群体新的称谓——“煎饼人”，来戏谑他们的关注面如煎饼一样薄而大。

“这些新病的产生，说明人们还未培养好移动互联网的使用习惯，反而在过程中丢失了自我，被科技‘异化’。”清华大学新闻与传播学院副院长陈昌凤对本报说，“但值得注意的是，这并不意味着移动互联网存在过错，而

“从表现元素来看，动手动脚的‘新乐活族’体主要是使用者自身有问题，没有利刃的‘深V’展示的是‘智慧’。如今电子时代，确实应当如此。以健康的体魄为基石，用智慧的头脑常思考，移动互联网的福祉才能真正为我们所享。”高严说。

“动脑”为乐。

当众人陷在这暑期的疯狂综艺季，为《好声音》观众加油呐喊，因《快乐大本营》大笑不止，他们在不大的房间里，办上一个小型的辩论赛，两两对阵，妙语连珠，体验舌辩群雄的快感；当众人在微博上不断刷新着消息，前一分钟观“薄熙来庭审现场”，后一秒看女星整容八卦，他们相约来到公园的草坪，带着一本刚读完有感的书，交流和分享心得，兴之所至，便将其中精彩的篇章朗诵出来，体味文字婉转之美；当众人通过QQ、微信和朋友乃至陌生人漫无边际地闲谈，他们在Skype上或是英语角，和国际友人练上一会儿英语，学语言之时也能感受不同国度的文明……“时代的浮躁，或是网络的普及，都不能成为我们停止思考、流于浅层的借口。”成员Nalo在团队小站上如此写道。