



本报联合山东交通学院启动“断网实验”

15人断网3天,生活小船能翻吗

本报济南4月24日讯(记者许亚薇) 社交、查资料、看新闻……不知从何时起,现代人的生活开始离不开网络。不少人说,没有网络好像缺了点什么,手机仿佛“长”在了身上,早上睁开眼摸手机,晚上闭眼前还是摸手机……4月25日,齐鲁晚报联合山东交通学院学生将正式启动“断网实验”,没有网络的日子,他们将如何度过?

3月29日至4月5日,知名编

剧鹦鹉史航在网上直播了自己为期7天的断网生活;4月11日,冯小刚发布朋友圈,挑战离开互联网5天;随后,广东科学技术职业学院(珠海)的30多名老师也尝试了一场为期5天的断网;四月中旬,重庆三峡学院启动“21天无机行动”,一周后,400名“手机忍者”仅剩百人。

“几乎所有学生上课时都会看手机,下课时就更不用说了。”山东交通学院教师杨尚阳说,他希望在学生中启

动“远离手机”的活动,让孩子们把时间和精力用在更有意义的地方。

没有网络的生活到底是怎样的?让手机处于无网状态会焦虑吗?

4月25日,本报联合山东交通学院汽车工程学院教师杨尚阳共同启动“断网实验”,活动参与者由杨尚阳老师从汽车工程学院中选出,预计人数15人,断网时间4月25日12时至4月28日12时,共计3天,活动监督人为杨尚阳,鼓励学生

自我监督。

活动结束后,无论是否坚持3天完全断网,杨尚阳老师以及参与活动的十余名同学需每人提交心得体会一份,断网体验稿件将择优刊发于下期《齐鲁学堂》周刊。

在此,我们向驻鲁高校以及高校学生发出邀请,欢迎更多高校学生参与到“断网实验”。我们的目的只有一个,适时远离手机和网络,把时间留给更有意义的事。

山东交通学院杨尚阳:

离开微信朋友圈 把时间交给更有意义的事

2月25日,山东交通学院教师杨尚阳在自己的微信朋友圈里写下“急流勇退,永别朋友圈”。自此之后,虽然依旧使用微信与他人交流,但他再也没有碰过“朋友圈”功能。“好像时间变多了,让我有更多的时间去看书,去思考。”杨尚阳说。

文/片 本报记者 许亚薇

▶下课后,学生们几乎全都拿起了手机。



“一旦忘带手机,就会觉得焦虑”

低头族、手机控、网瘾少年……这些描绘深陷网络不能自拔人群的字眼,频繁地出现在大众视野。公交车上,马路上,很多人“机不离手,手不离机”,人们走路、坐车,手里也不停地刷着手机。记者曾在济南历下大润发附近的十字路口看到,等红绿灯的间隙,路旁停下的电动车、自行车骑手也不自觉地拿出手机看了起来。“没有手机时总觉得缺了点什么,除了洗澡时放在储物柜里,好像一刻也没离开过手机。”山东交通学

院大二学生刘超说,网上段子讲,姑娘看自己的男朋友天天抱着手机玩,说出“下辈子做你的手机”这样的话。

刘超的同班同学李松也觉得,手机仿佛“长”在了自己的身上。对于杨尚阳老师一直提到的“断网”,李松坦言“有点难,自己做不到”。

“有时候会因为上网刷手机而熬夜,睁开眼第一件事是拿起手机,睡觉前最后一件事也是躺在床上刷手机。”同样是杨尚阳学生的劳秀兰说,

“一旦哪天忘带手机,不由得就会焦虑起来”。

在刘超看来,这种“离不开手机和网络”的现象和上课不听讲之间已经形成了恶性循环。“上课玩手机,就没有精力好好听课,不好好听课,上课老师讲的内容就不懂,不懂以后就更不听,只能玩手机。”刘超开始反省自己,每个人一天的时间和精力是有限的,除了睡觉时间,花在手机上的时间越多,看书、学习、做其他事情的时间就越少。

“培新精英计划”启动

200万美元资助20名学科精英

本报济南4月24日讯(记者许亚薇) 近日,由香港培新集团慈善基金会设立的“培新精英计划”启动仪式在山东大学举行。该奖学金执行5年,在农学与植物学、医学与生命科学、海洋科学与海洋工程、新材料与先进装备制造四个学科领域共计资助20人,奖学金总额200万美元。

该计划在上述四个学科领域每年遴选1人,年资助额为2.5万美元,资助期3年,5月3日启动申请。与绝大多数奖学金有所不同的是,该奖学金对申请人申请资格、申请人毕业去向做了详细的规定,该奖学金受助者获得博士学位后3年内回山东省内从事全职工作至少3年。

据了解,申请人必须是在山东省内高等院校就读(不限籍贯)或籍贯山东、在其他地方(包括国外)就读的应届、往届大学本科毕业生或研究生,往届生的毕业时间不超过5年。

“培新精英计划”项目管理办公室负责人姬锐说,培新精英计划宗旨是要为山东的社会和经济发展培育并引入国际一流的人才,因此特别强调希望接受奖学金支持的人,要按照双方达成的协议履行各自的义务。

许振超成

山东管理学院特聘教授



本报济南4月24日讯(记者李飞) 22日,中华全国总工会副主席、全国人大常委会委员许振超(上图右一)来到山东管理学院,受聘为该校特聘教授。随后,许振超为全院师生做了一场大学生创新创业报告。

4月22日下午,中华全国总工会副主席、全国人大常委会委员许振超来到山东管理学院,为全院师生做了一场以“中国梦·劳动美”为主题的大学生创新创业报告。报告会前,许振超受聘为该校特聘教授。山东管理学院党委书记、院长刘全顺为他颁发了聘书。

两个小时的时间里,许振超结合自己的工作经历,为师生阐述了劳动和劳动精神的内涵,鼓励大学生勇于创新,大胆创业。报告会结束后,许振超又和同学们进行了深入的交流,学生纷纷表示受益匪浅。

“适度断网后,生活变了样”

谈及呼吁大学生断网、戒手机的初衷,杨尚阳说,那是因为在选择离开微信朋友圈以后,他获得了一种满足感,“好像生活变了样”。

今年2月25日,在妻子三番五次责怪“就知道玩手机,刷朋友圈”以后,杨尚阳下定决心“永别朋友圈”。“不就是不上朋友圈嘛,就不信自己做不到。”

离开微信朋友圈的同时,杨尚阳删除了所有的QQ状态,他把原来用在社交软件上的时间转移到看书上,其次就是陪伴家人。

“以前我是朋友圈的深度‘中毒者’,经常浏览和转发信息,现在已经完全不去看那些东西了。”杨尚阳说,虽然他是工科生,但他开始利用空闲时间看经典的文学作品,经典书籍里

的东西,朋友圈里是没有的。

在山东交通学院大二女生王妍看来,“断网”好像也没那么可怕。寒暑假回老家,王妍家里没网络,又不舍得使用流量,她几乎一直处于断网状态中。“一开始有点焦虑,感觉与世隔绝了,不能看同学、朋友的状态,三五天以后,这种感觉就没那么强烈了。”王妍说,做点别的事情也不错。

“断网”期间,老师跟学生同吃同住

听说杨尚阳老师准备开展“断网实验”,大多数同学的反应都是非常支持。“其实我们也知道天天玩手机很不好,可有时候就是难以自控。”刘超说,好像成了一种习惯,有事没事都要摸出手机来看一眼,“其实根本没有人联系你”。

从25日中午开始,“断网实验”将正式开始。“这几天我准备跟孩子

们同吃同住,监督他们实施断网。”杨尚阳说,要做就把这件事情做好。

其实,在杨尚阳看来,“断网”只是个形式,更重要的是形式背后的意义。“我希望通过断网的方式,让孩子们知道除了上网,还有那么多重要的事情可以做,可以去读书、学习、出去兼职赚钱,这些都是很有意义的事。”

杨尚阳也不知道“断网实验”最

终的结果会是怎样,但是他知道,即使只有一两个人坚持到最后,他的目的也达到了。“让他们形成一种意识,转移注意力,找自己喜欢的事情去做。”

最后,杨尚阳希望通过这次实验可以影响到更多的学生,让他们合理利用网络,适时抽离出网络世界,戒除看不见却如影随形的“网瘾”。