



大学宿舍里正在玩游戏、看视频的学生。(受访者供图)

断网三天之“痒”

17名 学生参与断网实验,离开网络后感到不安,但生活更规律了

4月25日中午到28日中午,齐鲁晚报《齐鲁学堂》周刊联合山东交通学院的17名学生进行了为期三天的“断网实验”。断网期间学生的状态是怎样的?突然断网有没有不适应?对于“断网”,他们又有哪些体验呢?

断网结束后,17名学生每人提交了一份断网心得。同时,在此次实验中,本报记者对山东交通学院的17名参与同学进行了跟踪采访。

本报记者 许亚薇
实习生 韩晓婉

断网第一天最难熬

4月25日是断网的第一天,对于参与断网的17名同学来说,是最难熬的一天。他们中的6名同学表示:不习惯没有网络的生活。“兜里有手机不能上网,感到坐立不安,手机反复拿出来又放进去,心情特别浮躁。”

断网实验的第二天,对网络的渴望和依赖开始降低,不少人开始尝试着去做其他有意义的事来弥补断网带来的空虚和不安。

“我尝试着早睡早起,让自己去读一本青春小说,认真地写一百个字,安静地坐在角落里,十分钟什么也不想。”崔宇彤在断网心得中写道。

“没断网的时候晚上会熬夜追剧、玩游戏,断网之后感觉长夜漫漫,无心睡眠,断网之前醒来的第一件事就是摸手机,现在醒得特别早,醒来就直接起床了。”断网甚至调整了学生们的作息时间,“神清气爽,有益于身体健康”。

对于班长王贺伟来说,断网给他添加了些许麻烦。现在,学校和学院老师下发通知,都是通过网络来跟王贺伟联系,因为断网,王贺伟无法收发信息。

通知不能及时下达会耽误好多事,于是王贺伟只能通过其他同学获取口头消息,再利用发短信的形式把信息传递给

班里的同学。“一开始觉得太麻烦了,有的通知其他班里都实施完了我还不知道呢。”王贺伟有些无奈。

频受周边同学“骚扰”

三天时间,如何保证彻底“断网”?除了自我约束,在断网期间,17名参与实验的同学互相监督,互相鼓励。但是,在断网过程中,周边的诱惑让参与断网实验的同学心里直痒痒。

“同学不能玩手机哦,小心我告发你!”“来,发红包啦,快抢!”“过来看看这个视频,坚持不下来就别坚持啦!”断网实验在山东交通学院汽车工程学院的同学中间传播开来,参与实验的同学频频被“骚扰”,苦不堪言。

“我知道他们也是闹着玩,但是他们的‘骚扰’让我有了无形的压力。”姚忠兴内心坚定,心里默默给自己加油,一定要完成断网挑战。

姚忠兴坦言,断网期间特别想和同学们谈话、交流,可是宿舍里的人都在打游戏或者上网看视频,没时间搭理他。“在宿舍里,同学们有玩游戏或者看视频的,有时候顶不住诱惑,忍不住凑上去看两眼。”姚忠兴说,后来自己反省,实在觉得无聊的时候,不知不觉拿起了在图书馆借的书。

在断网的三天里,作为活动的监督者,山东交通学院教师杨尚阳身体力行,与同学们在宿舍里同住三天。“我跟参加断网实验的李松、王贺伟住在一个宿舍,亲眼见证了孩子们断网三天的改变。”杨尚阳说,

有一天他没有叠被子就去上课了,是班长王贺伟把他的被子叠好,“按时起床、睡觉,打扫卫生,有利于他们养成良好的生活习惯。”

网络虽美好,当心被“网住”

没有网络,班长王贺伟无法用最简便的方式给班级同学下发通知,家在吉林的王妍无法抢购紧俏的“五一”返乡火车票,而曹颜芳更是无法获取实验课所需的数据资料……

网络已经成为小伙伴们生活中不可或缺的一部分。就像杨尚阳老师先前所说,“开启断网实验的目的,不是完全脱离网络,而是把时间用在有意义的地方。”

参与断网实验的曹颜芳在断网心得中写道:即使对手机没有那么强的依赖,但手机和网络还是占用了大量空闲时间。没有网的日子,我们有了思想上的束缚,行为上的约束,时刻提醒自己必须遵守规则,找事情去做。有时候,我们关注的点因为过于丰富,从而导致无法汲取真正有意义的信息。

“网络的发达使我们的衣食住行更加便利,但也带来很多诱惑,就像人们去吸食鸦片一样,让人们上瘾,不可自拔。”杨尚阳说,过度使用网络让人产生依赖性。

参与断网实验的学生们达成了一种共识:网络是美好的,但不是最重要和不可替代的,我们可以不离开网络,但是应该适度,理性地去对待它,避免被网“网住”。

断网者说

网络只是让生活变好的工具

山东交通学院 2014级 姚忠兴

4月25日晚,同学都知道了我参加断网活动,有人对我开玩笑说,同学不能玩手机哦,小心我告发你。虽然知道这是闹着玩,但还是给了我无形的压力。第二天,我就开始发毛,感觉对网络有些许的渴望,我的决心有点动摇了。

三天时间,免不了间接或者直接地接触网络,班里有事情需要发通知,宿舍里同学有玩游戏,忍不住会凑上前看两眼,制作PPT上网查询资

料……相对于完全断网,我没有完成这三天的考验。

网络有时候占用了我太多的时间,包括睡觉及课余时间。所以我们要合理地运用手机和网络,它只是丰富我们生活的一个工具,不是主导我们生活的武器。

我想起一个企业家曾说过,不要抱怨别人比你成功,因为当你正在玩手机追电视剧的时候,看看那些成功者或者企业家都在干什么。

三天活动对我的启发是:要对未来负责,少接触虚拟事物,多点时间提高自己。

断网是和自己自己的较量

山东交通学院 2014级 王贺伟

这是一场自己和自己的较量,一场意志力的比拼。我无论做什么都喜欢拿着手机,有时候为了追剧或看电子书,时常十二点以后才睡,甚至更晚。但是断网的三天,我每天晚上不到十一点就早早睡下。当然,早睡的好处就是早醒,清晨醒来做一天的计划,过得有节奏感。

断网的三天,刚开始非常难受,时常拿出手机,尤其还有身边的人诱惑你玩,心里会一直发痒。有时候甚至想,为什么要参与这个活动,为什么要惩罚自己?

但慢慢坚持下来,就会发现这个活动的意义所在。没有

了网络,朋友之间的交流是面对面的;没有了网络,去图书馆次数多了,汲取更多养料。

网络就类似鸦片,适量可以治病救人,过度就容易产生依赖性。这几天,我在每个宿舍都能看到玩游戏的,作为大学生,我们是八九点钟的太阳,为什么成了这样?每次看到操场上有年长者锻炼身体,我都会想,如果比较网络的使用,我们可能会强很多,但说起身体素质,我们可能更差吧!他们把时间用在了健康上,而我们呢,却是在虚度年华。

出品:专刊部
设计:壹纸工作室
本版编辑:穆静
组版:马秀霞