

# 新民环球

280万台,这是2023年度美国非智能手机的销量。尽管这一数字不到美国一个季度智能手机销量的十分之一,可仍然显示出美国还拥有相当数量的非智能手机用户,且这一数字还在回升。

非智能手机在中国多被称为“老人机”,在英美等国也有“傻瓜手机”之称,甚至有一些老之未至、学历不低的人偏爱“傻瓜手机”,原因在于他们觉得“傻瓜手机”让自己变得更加平静,能将更多精力投入现实生活。



手机全面“霸占”生活

“年轻人得知手机不能用了之后,就像得了荨麻疹一般坐立不安。哪怕明明知道这里没有手机信号,他们也会不由自主地经常掏出手机频繁查看。”史蒂芬·库希奇,一位自身一直不使用智能手机的作家,在美国西弗吉尼亚州格林班克镇发现这样的状况。这里由于设有大型射电望远镜而屏蔽手机信号,让他观察到初来乍到此地的年轻人的奇特表现。

库希奇将这些观察写入了他的作品《安静地带》中。他还提到,自己的妻子是在抵达小镇一周以后,才改变了频繁看手机的状态,适应起慢生活。“有数据表明,智能手机使用者每天要点击屏幕超过2600次。”他对此深表理解,有些人是为了工作迫不得已处于随时待机的状态。

库希奇认为,生活未必只能如此。比如在他陪两个孩子玩耍的时候,突然发现需要买个新的沙滩铲,他就能陪着孩子去附近的商店,这样能享受到不少天伦之乐,也让孩子有实际挑选商品的体验。而如果他手头有智能手机的话,最简单的方式是打开购物网站。但接下来,他势必会被各种沙滩铲的推送、短信、邮件等信息黑洞吞噬。“这不是我喜欢的生活。”在他看来,表面上看智能手机购物确实便捷,可付出的代价是之后花费更多时间被迫关注一些自己不需要的信息,这也是一种浪费时间。

卡洛琳·卡德维尔在软件开发行业连续深耕15年之久后,一天突然感觉心力交瘁,思量再三后选择了辞职。在随后长达三个月的时光里,她自称过上了一段“僵尸模式”的生活,整个夏季什么事都没做。“没了工作,人也就没了一种边界感。”这让她反省工作期间随时待命、经常深夜接到电话、忙不迭在社交软件上回消息的状态,自己累成狗,却经常忘了带自家狗狗出门遛一遛。她认为,这是一种病。

纽约大学斯特恩商学院社会心理学教授乔纳森·海特所著《焦虑的一代》一书,证明卡洛琳的判断并非虚妄。海特将调查对象聚焦于孩子,他发现,1995到2009年间出生的Z世代是第一代在青春期就已经接触到移动互联网的人,他们将玩耍和社交转移到手机、平板电脑和游戏机上,前代人在现实生活中拥有的乐趣在他们身上消失殆尽,甚至与人面对面交往的能力也受到严重影响。“实际上,自20世纪80年代以来,自由玩耍一直在消退,技术则大举推进,直到全天候在线智能手机完全霸占我们的生活。”海特表示,“这是人类对自己的孩子实施的最大规模的不受控制的实验,这是一场灾难。”为此,他建议进行反向实验,即不给高中阶段之前的孩子使用智能手机。他甚至认为,“基于手机的生活会导致精神退化,不仅仅是青少年,而是我们所有人”。

但在卡德维尔看来,当下要让大众完全戒断智能手机难上加难。为此,她开发了一款名为“脱身”的软件来锁定智能手机。“这款软件能帮助人们健康使用手机,平均每天的手机使用时间可以减少72分钟。”她说,“数据表明,智能手机的兴起伴随着焦虑和抑郁症发病率的增长,2010到2019年增加了50%。我希望这一增长趋势在21世纪20年代中叶能有所缓解,应该想出一些办法来。”

用回「傻瓜手机」尝试「戒网」生活

## 「逃离」智能手机 越来越多英美人

姜浩峰

▼ 在没有信号的野外享受无手机度假 本版图片 GJ



▲ 因设有大型射电望远镜而屏蔽手机信号的格林班克镇

### 短期断网放松身心

如果说在日常工作、生活中,当代都市人已经无法戒断手机,那么在度假期间,是否能够短期断网呢?

英国老牌礼仪期刊《德倍礼》的一项调查报告显示,尽管英国成年人每周平均上网时间为25小时,但很多人深信度假可以使得自己短期断网放松身心:16%的旅行者选择在度假地不接入互联网,9%的人积极寻找完全没有手机信号的地方度假。当问到他们选择远离手机的原因时,44%的人说断网使他们有更多时间做其他事情,38%的人说能同家人和朋友有更多交流。《德倍礼》估算,英国目前可能有数百万人尝试“无手机旅游”来实现“数字戒毒”,甚至有商家推出“数字排毒小屋”,让人在英国乡村度过几天没有手机的日子。

英国人还评出了“最佳无手机旅游区”,评判标准首先就是要求当地移动通信信号不佳,基本没有5G。当然,诸如访客体验、对天文地理知识以及探索自然方面是否有益,也在评判之列。

有人提出,英格兰北部达勒姆的德温特水库区附近有一座以砂砾岩为主的德温特悬崖,来此游玩者主要沿简单的徒步路线行进,可利用地势的高低起伏观察自己行进的方向,完全不用去掏口袋里的手机

找网络地图帮忙。也有人乐意前往彭布里克郡的圣戴维,在那里能听到人们使用威尔士语和英语交谈,看中世纪主教官殿的废墟,享受夏季露天音乐和戏剧表演的氛围,反正想不起来用手机。甚至有人慨叹,这时候可以带上自己束之高阁多年的数码相机,给路过的风景拍照。

回想仅仅20年前,那还是智能手机远未普及的时代,数码相机已经足以引领潮流。将它与笔记本电脑连线,就能以当时最快的速度将照片传到网上。当然,那时候还有更多的人需要扩印照片。从调节光圈和快门速度,到按下快门,再到洗出照片的那份心理期待,是摄影兼旅游爱好者无法对他人言喻的快乐。而自从有了数码相机、智能手机,银盐胶片时代独有的乐趣一度烟消云散。

有意思的是,一些老牌相机生产商开始复产胶片相机,一些胶卷企业也尝试重新将产品投入市场。甚至还有一些摄影兼旅游爱好者重新拿起胶片相机,从冰箱的角落里搜寻出珍藏多年、已经过期的胶卷进行拍摄,最终看洗出的效果是否符合自己的预期。这样的乐趣,是手机摄影无法获得的。“既然是度假,那就将时间充分花在图个乐子上。”有朋友如此感叹。



■ 玛丽安娜不带手机去巴黎旅游全靠地图导航

怀旧也是一种时尚

英国姑娘、旅游杂志撰稿人玛丽安娜·亨特前不久尝试了一次不带手机去巴黎旅游。她从伦敦的圣潘克拉斯车站出发乘坐“欧洲之星”列车,随身带了一张泛黄的巴黎地图、一张打印出来的火车票以及一个指南针。

无手机出境旅游,比起国内旅游无疑有更多艰难之处,哪怕是去大都市巴黎。

抵达巴黎火车站之后,玛丽安娜直奔旅游问讯处询问住宿地点,工作人员颇有礼貌地给她打印了一些酒店名称和地址。玛丽安娜按地址一家家找上门去,却发现不是贵得离谱就是条件糟糕。最终费了九牛二虎之力,她才找到一家勉强能接受的青年旅馆。“如果带着智能手机,我就不需要如此费劲地跑遍巴黎几个区去找一家旅店。而且如果有智能手机的话,我还能比选出更价廉物美的酒店。”玛丽安娜如此说。

她的行囊中还携带了一本2017年出版的旅行指南《巴黎500个不为人知的秘密》,按图索骥的结果却并不令人满意:旅行指南上特别点赞的一家可以喝到天然葡萄酒的小店,已经关门许久。而由于习惯了智能手机上的天气提示而忘记关注天气预报,没有带雨具出门的她半路遭遇暴雨,狼狈不堪。

回到伦敦后,玛丽安娜迫不及待地打开手机,感觉回到了“最有效的人生”。但当她看到“傻瓜手机”销量回升时,也不得不承认这可能是一种时尚。所谓时尚,经常比普通人的生活高那么一些,也就是说,普通人可望而未必可即。比如她如果在巴黎预订了一系列高端接待、住在五星级酒店的话,不管不带手机都会有服务员、导游等为她服务。

玛丽安娜的无手机旅行实验,令人想起了二十多年前中外都曾有的“网络生活实验”——志愿者被投入测试房间数日,只能通过网络与外界联系,结果有人饿到退出实验,可见当年的社会还远未进入网络时代。而如今时代变迁,想要尝试一些非网络时代的乐趣,反而成为一种怀旧味道的时尚。