

不用手机不上网 让身心彻底放松

美国人时兴度假“不插电”

暑期将近,不少美国人计划着借机逃离被各种电子通信设备“捆绑”的日常生活,不用手机不上网,过一个亲近自然、放松身心的真正假期。

度假新趋势

乔治·辛普森打算今年暑假带家人去地中海旅游,从希腊雅典一路玩到土耳其的伊斯坦布尔。他给家人定下一条旅途中必须遵守的“军规”:不能用任何电子设备与外界联系。

这意味着,无论大人还是孩子,都不能在假期里接触电脑、手机、视频游戏机、音乐播放器,包括所有以“i”打头的苹果公司产品(iPhone,iPad,iPod)。

辛普森是一家公关公司老板,平时工作就是与人打交道,时刻离不开电脑和手机。2011年春季假期,他刻意把自己的黑莓手机留在家中,然后带孩子们出去度假。由于没了手机来电“骚扰”,他感觉放松不少,但也注意到大多数度假者无论做什么手机不离身。

“海滩上,泳池里,餐厅内,我们身边的游客几乎人人都‘按’在某种电子设备上。这让度假的魅力突然之间消失殆尽,连助兴音乐、健身房、水疗都统统令人生厌。”辛普森回忆起那次扫兴的休假。

从那以后,他开始有意控制自己和3个孩子过度使用手机和电脑,除了休假期间,平时也禁止家人在餐桌上发短信,或夜里在卧室用手机和电脑。

辛普森一家的假期“军规”,代表了一种在美国正逐渐受到关注的度假方式。越来越多都市人开始意



摆脱电子通信设备,度假时才能彻底放松身心

识到电子通信设备让他们无法彻底享受休闲,因而选择在假期中“不插电”,甚至不出门,什么都不做。

迈克尔·雷·史密斯和妻子芭芭拉都是老师,他们的暑期计划概括起来就是一个字——“宅”。他们“宅”在家里的4个星期里与世隔绝,除了电灯和一台用来驱蚊的电风扇,他们什么电器都不用。

这将是史密斯夫妇连续度过的第3个“不插电”暑期。“除了读书,我们每天要做的重要事情就是什么都不做,”史密斯说,“我们的目的是让自己充电、重启、隔离,精神上完全放松。”

“技术安息日”

一些心理学人士强烈建议都市人给自己设定“技术安息日”,即每隔一段时间就放下各类花哨的电子技术产品,选择返璞归真的方式休闲放松自己。

纽约福德姆大学研究社会压力

的助教珍妮特·斯滕伯格认为,越来越多的人开始意识到“不插电”休假方式的必要性,而最简单易行的途径之一就是亲近大自然。

勒妮·彼得森·特鲁多和丈夫约翰为庆祝结婚纪念日,提前三年就计划好去新奥尔良度过一个浪漫假期。但随着启程日期临近,手头工作突然增多,两人累得喘不过气。这促使他们临时更改休假计划,放弃“大餐+观光+欣赏歌舞”的休假计划,转而预订了一间位于加利福尼亚州海边从林的僻静木屋。

“我们再三思量后认为,相比美味大餐和感官刺激,我们其实更需要一个简单假期用来休息和放松,投身大自然。”特鲁多说。

在加州海边,他们每天只爬山、玩水、睡觉。假期结束后,两人容光焕发,心情舒畅。“这次休假计划的改变让我们体会到,有时候虽然做的事情少了,但你感受到的反而更多。”特鲁多说。

酒店业跟风

酒店业留意到这种度假趋势的变化,开始迎合部分顾客对“不插电”假期的需求。

万豪国际酒店集团在旗下8家豪华酒店内划定“不插电”区,竖立标识牌,礼貌要求顾客不在这一区域内使用手机和其他电子设备。酒店还在“不插电”区内摆放各类书籍、杂志和桌面游戏,供顾客打发时间。

万豪酒店发言人特伦斯·加拉格尔说,设立“不插电”区之前,酒店管理方注意到无处不在的电子设备影响到一些顾客心情,因而收集顾客反馈意见,调查了解“技术设备是否增加消费者压力”。

问卷结果发现,85%的受访顾客遇到过他人在酒店大声打手机的“烦人”情况;50%的顾客承认自己住店期间每天多数查收电子邮件和语音邮件;31%的顾客曾说有过想把移动通信设备“扔进海里”的冲动。

其他一些酒店在支持“不插电”假期方面表现更“激进”。例如,佛罗里达群岛中的小棕榈岛上,酒店内没有电话、电视机,无线网络信号被“锁”在一个单独房间内。整座岛上随处立着标语,提醒游客不要在岛上使用手机等移动设备。

《基督教科学箴言报》认为,都市上班族有必要适时远离电子通信设备,积极响应“不插电”假期。越来越多科学研究也表明,一个轻松愉快的假期有助于维持身心愉悦、恢复工作活力和创造力。

为此,美国一些企业,尤其是硅谷企业,敦促员工积极休假,鼓励他们隔一段时间就休假一周,去过一个“无所事事”的假期。 张代蕾

相关链接

美多数受访者称 休假难彻底放松

总部位于西雅图的人才拓展及培训企业“菲尔斯公司”2012年的一项调查发现,受访的一千多名美国企业高管和雇员中,只有不到9%的人觉得自己假期里完全放松;58%的受访者感到即便休假也无法放松;41.6%的人承认休假期间隔一天就要和办公室联系。

专家认为,由于电子通信设备广泛应用,上班族往往在休假期间也无法完全脱离工作的影响,因而难以彻底放松。

近年来新出现的一些热词,如“无手机焦虑症”、“社交控”等,也折射出现代人对电子设备的依赖程度已近病态。

通信和媒体学教授 质疑“不插电”理论

当然,并非所有人都接受“不插电”理论。反对者认为,人能够约束自己的习惯和选择,不需要用这种方式强制改变。

福德姆大学通信和媒体学教授保罗·莱文森说:“所谓‘无电话’或‘无网络’理念,是近年来出现的最糟糕观点。专家们几十年前就知道,获得所需信息能使人兴奋、积极。”

他认为,与世隔绝几个星期,或在沙滩椅上枯坐几天,其实毫无意义,更谈不上有助于恢复活力。他认为:“人们有能力控制自己何时使用或何时不用(电子设备),度假时把它带在身边,以备不时之需,如找一家好餐厅,查询一部电影的放映时间,或只是发一条短信给家人报平安。”

相关链接

泰国女童拳手

西方自由撰稿人克里斯·沃克和摩根·哈特利骑自行车游历亚洲,儿童拳手猜的生活是他们泰国见闻中一个片段。在泰国,像猜一样迫于生计而选择泰拳的孩子并不鲜见。

美国人托德·凯尔斯坦导演的纪录片《牛妞》就记录了两名8岁泰国女童拳手的生活。

斯塔姆和佩都来自乡村,参加22公斤重量级比赛。打泰拳之外,斯塔姆也上学,闲时还帮母亲照看家里的蔬果摊。卖蔬果挣的钱与打拳的收入无法相比。她家农庄的房子盖了一半,正指望斯塔姆拳赛获胜的奖金完工。

另一个女孩佩患先天性心脏病,两年多前做了一次手术。佩的病情让她打泰拳的选择显得尤为残酷。不过,影片中显示,两个小姑娘曾到一个城市红灯区比赛,娱乐场所里艳女郎扭动的身姿让人想到,对于出身贫困的泰国女孩来说,打拳还不算最糟糕的赚钱方式。影片中,两个女孩没有受过严重的伤,但观察家指出,在目前泰国约3万名儿童泰拳手中,因为打拳而手断腿折是常有的事。

不顾对身体伤害 参加拳击赛挣钱 儿童泰拳手辛酸讨生活

泰拳这种成年人看着都觉惊心动魄的激烈对抗运动,在泰国贫困地区却有不少孩子在练。对于穷孩子而言,登上拳台不失为贴补家用乃至改变自身命运的理想出路。

“更好”出路

“猜·罗兰,9岁,22.9公斤。”男孩登上拳击台,主持人介绍他的出场。拳击场内拥挤喧嚣,教练在台下大喊大叫、利用最后一刻提醒他技术要领,还有一些声音发自赌客:“2比1,蓝方!”“3比1,红方!”

猜向教练员恭敬地鞠躬行礼,转向他的对手——一个同是9岁的男孩。这是两个男孩第三次对战,也是决定胜负的一场比赛。

猜知道他必须赢,为捍卫培养他的泰拳俱乐部荣誉、为那些他视为家人的教练员和同门拳手、为等着他的奖金改善生计的亲人们,也为了那些赌客们——其中包括猜所在村庄的乡邻们,他们来到这里不是为了给他喝彩,而是为了下赌注。

儿童练习泰拳并参加营利性比赛,在泰国,尤其是农村地区,是一项沿袭已久的传统。这一传统遭到不少儿童权益组织诟病。泰拳对尚在生长发育期的儿童的伤害不言而喻。



9岁的猜·罗兰在拳台上 本版图片GJ

打出未来

每天清晨,猜要跟着年长一些的俱乐部拳手们一起晨跑近10公里,他的同门包括堂兄佩乾、俱乐部老板的儿子达罗。

随着泰国经济迅速发展,东北乡村的孩子们有了更多机会:他们可上大学、移居曼谷、拿奖学金留学海外或自主创业。但发展的春风还没吹到最贫困的群体,如猜的家庭。

猜的父母在他出生前后就离婚了,猜被送到祖父母家生活,猜7岁时就被送到村里的“占家健身馆”生活,跟着老板占学泰拳。健身馆为猜

提供了住所、食物和通往成功之路,他需要以一场场获胜比赛作为回报,同时也需要奖金来帮75岁的祖父维持一家生计。

结束晨跑后,猜迅速吃过早餐,加入打沙袋的男孩行列。即使没有陪练,男孩们也会自觉练习。

每一场在村中进行的非正式拳赛和庙会中的表演赛都不能怠慢,比赛赞助商会在台下观察小拳手们的表现,出类拔萃者可能会得到一场曼谷邀请赛的入门券。能进入曼谷的隆披尼体育场比赛,意味着真正出名赚大钱的机会来了。职业拳手一年可赚4万美元。

观众赌客

第一轮比赛,胜负不明显。赌客变得更兴奋,开始往上加赌注。三名教练跳上台,往猜身上泼冰水降温,按摩他的腿和手臂,还有一个大喊着向猜传授战术。

第二轮开始,猜躲过了对手几记重拳,开始频繁出击。对手渐渐不支,猜趁机甩出右小腿,直击对方下巴,对方重重倒下。裁判拉起猜的手臂,带着他沿台巡迕,宣示胜利。一阵喝彩声过后,人们开始忙着收取赢来的赌金。赌注最低可以是100泰铢(约合3.26美元),也可以高达5万铢(1628.53美元)以上。

泰国儿童权益组织“儿童观察计划”研究员颂巴·立滴德说,泰国15岁以下儿童参加泰拳比赛的人数在3年前就有近2万之多,水平高的孩子平均每2个月登台比赛一次。在农村地区,每场比赛劳务费大约是500泰铢(约合16.29美元),城镇地区约1000泰铢(约合32.57美元)。

泰国《泰拳竞技法》规定,15岁以下儿童可以参加泰拳比赛,但不能享受正式运动员待遇。这意味着,儿童拳手如果在比赛中受伤,只能自负其责。 沈敏