



手机 WiFi “葛优躺” 游戏 刷剧 外卖党 六成大学生暑期“宅”在家

实习生 杨洁 见习记者 黄佳琪

一觉睡到自然醒，躺在床上玩手机，熬夜追剧打游戏……这或许就是大学生的暑假生活日常。大学生到底有多“宅”？近日，一份《2016 大学生暑期“宅”情调研报告》新鲜出炉，主要从大学生暑期生活状态和大学生“宅”情分析两个方面进行了调查。

越是放纵越是懊悔

“一天就这么过去了”

这份《2016 大学生暑期“宅”情调研报告》由大学生消费分期服务平台“潮贷”开展，历时一个月，覆盖五百多所高等院校，三千多名在校大学生参与调查，在一定程度上真实呈现了大学生们的暑期生活状态。

数据显示，17.3%的大学生在暑期开始有过详细的规划，而其中能够坚持执行的只有 12.9%。超过 56% 的大学生缺乏明确目标与计划，整个暑期基本就在无所事事中虚度了。与在校时间相比，大学生暑期花在游戏、上网等方面的时间明显增加，学习、社交、运动等时间占比明显下降。

王超然是一名大二学生，他这样描述自己的生活状态：“早上睁开眼就快到中午了，在床上看看微博，刷刷朋友圈，饿了就随便找点吃的打发一下。下午看会儿美剧，打打游戏，有时候看看体育或电竞比赛。晚上也差不多吧，找朋友一起开黑，一天就这么过去了。”

即使他们试图改变，也往往缺乏动力：“我心里清楚这样有点混日子，总想着明天要好好看书，但是也没有什么目标，到了第二天，又是老样子，提不起劲。”

王超然坦言，大学不像初中高中，如今他没有了暑假作业和开学摸底考的重压，实习期也尚未到来，“就是想趁着这段时间给自己放个假，还是享受一下吧。毕竟踏入社会后，这样纯粹的休假机会就少了。”

尽管抱着及时行乐的态度尽情享受安逸生活，负面情绪还是时不时产生。越是放纵，越是懊悔，就越想逃避，继而更加放任自己沉溺，这样形成了一个恶性循环。数据显示，仅有 16.8% 的同学对于暑假满意度较高，认为暑期过得非常充实而有意义，而近七成大学生表示对假期满意度较低，会产生无聊、懊悔等情绪。

父母放任是一主因

“不打游戏与咸鱼何异”

足不出户，尽晓时事，互联网的发展使得“手机人”、“御宅族”早已遍地横行，“宅”文化更不是什么新鲜词。无论是获取资讯还是娱乐休闲，只要有手机与网络，似乎没有什么办不到的。

调查数据显示，有将近 60% 的大学生在暑期很少外出或是从不外出，几乎没有任何户外活动。网络、手机的普及、父母对自己处于完全放任的态度等原因是最多数学生选择宅在家的主要原因。

大一女生刘思琪是一个小说

“手机和 WiFi，命是他们给的！”这恐怕是不少大学生暑期里的临时“座右铭”。近日出炉的《2016 大学生暑期“宅”情报告》显示，六成大学生暑期鲜少外出。玩手机、狂追剧、熬着大夜打游戏，睡懒觉、吃外卖、足不出户度时光。看似惬意，但数据显示，在家舒服地混日子过后，对这样的暑假却少有人满意。

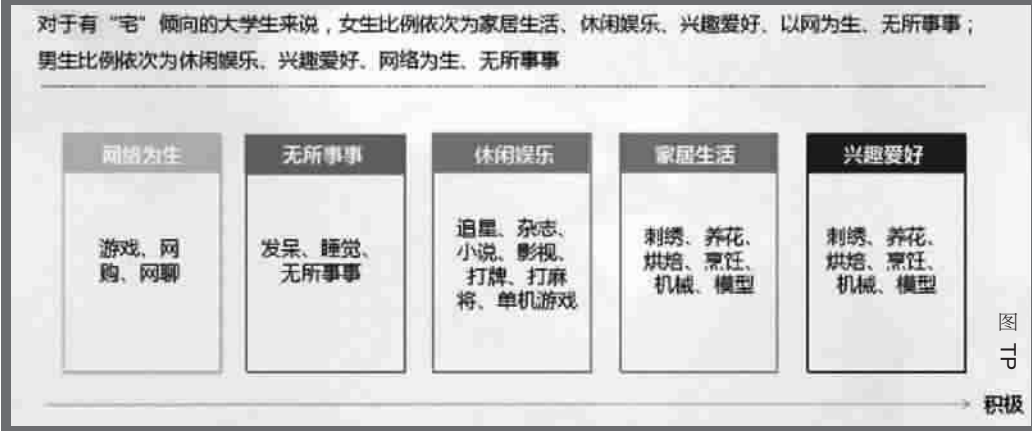
“宅”本身无好坏，但如果伴随不健康的

生活状态和长时间的社交空虚确实会给身心健康带来伤害。专家将宅分成三种，其一是个人选择的积极生活方式，其二是对繁重学业和压力的暂时性逃避，其三是沉浸式的自我放纵。是否有哪种和你或你身边人状态一致？大学生为什么都爱宅在家？我们又该如何看待这样共识性的暑期“宅”？今日焦点为您解读。

大学生暑期“宅”表现 户外运动



大学生暑期“宅”表现 人群特点



迷，在这个暑假，她已经看了几十本网络小说，“基本上就是躺在床上看手机”，有时一天可以连看几本。家长虽然曾经叮嘱过几次不要一直盯着手机，刘思琪说，“我和他们说我在看电子书，不是在玩，他们也就不怎么说我了。”问及是否会去上海书展，她还有些犹豫：“可能会去看看吧。不过我要看的书，网上基本都能找到。手机上看书很方便。”

刘思琪也会偶尔出门参加同学聚会，但次数不多。“天太热了，肯定是待在家里舒服。而且大家都加了微信群，彼此之间也会经常聊天打招呼，并不是非要出去聚会。”

据统计，47% 的大学生每天上网 5 小时以上，20% 的学生每天上网时长甚至超过 8 小时。其中，在社交软件、看视频、听音乐这三个方面花费时间最多。在“御宅族”中，女生多以养花、烹饪、网购、看影视作品等家居和休闲娱乐等方式度过；而男生多在家中打游戏。“放假不打游戏，和咸鱼有什么区别？”有人这么开玩笑。

喜好安静，拥有相对独立的自由空间，享受在家的安全感，这是很多人选择宅在家中的原因。有 56.3% 的大学生认为“宅”是一种生活态度，不仅可以放松身心，还可以节省开支，对“宅”现状抱以积极的

心态。宅在家中并不意味着与世隔绝，网络世界或许更能让他们展现自我，获取认同。

而另外 43.7% 的大学生则比较消极，认为宅在家里无所事事、虚度光阴。有同学说：“在学校忙的时候，总希望快点放假，好宅在家。结果真的宅了几天，反倒又觉得没什么意思，明明有大把的时间，却好像无事可做，感觉很空虚。”

据了解，缺乏资金是影响大学生外出的主要原因，有高达 38.25% 的大学生表示暑期不花钱，宅在家。大学生的暑期消费大多依赖父母，调查显示，56% 的大学生在暑期花费来自父母与家庭，24.5% 的大学生表示可以通过兼职实习获得资金，还有 11.9% 的大学生则表示没有钱不花钱。其他影响大学生外出的原因还有天气炎热、缺乏同伴等。

专家呼吁正确引导

“不是不能，宅要有度”

适当的宅可以放松身心，给人以舒适感，有助于缓解压力。可如果长期宅在家中，身体健康也可能受到影响。一方面是由于缺乏运动、饮食不规律、长时间对着电脑等，容易诱发颈椎病、近视、肥胖等疾病；另一方面不良的饮食结构也可能对生

长发育起到负面作用。据统计，20.6% 的受访大学生经常忽略早餐，高达 67.8% 的大学生通过网络订餐，而且，冷饮饮料、零食小吃、连锁快餐等不健康的食品是他们的外卖首选。

除此之外，长时间的宅也可能造成心理健康问题。温州大学副教授、国家高级心理咨询师朱浩亮在解读报告时指出，人生来就是群居性、社会性动物，需要通过社交获得自身、他人的认可和尊重。过分依赖网络交往，使与人面对面沟通交流的能力退化，性格也会变得封闭内向。有的人试图躲在家的避风港中逃避现实、寻求慰藉，但这看似让人放松的“宅”，反而更容易让人陷入焦虑。

华东师范大学社会工作系教授、青少年研究专家韩晓燕认为，大学生“宅”可以分为三类：第一类“宅”是一种选择，只是将宅在家作为一种日常生活方式，大学生可以通过网络等方式学习新鲜事物，或是在家进行一定量的运动，这算是一种惬意的、健康的、积极向上的方式；第二类“宅”是一种逃避，繁重的学业让一些大学生感到疲惫，他们希望可以在假期中暂时“抛弃”学业、生活所导致的压力，不去思考过多，通过网络打发时间，过一天算一

来源于日本的“御宅族”，原指热衷且精通于动漫或电脑游戏的人，后来也泛指热衷于其他形式亚文化并对其有深入研究的发烧友。如今在中国所说的“宅”则主要指窝在家里不出门的人，他们往往沉迷网络，户外活动与社交交往较少。

宅文化的兴起与网络科技对青少年的影响有关；同时，相关产业的迅速发展，如物流产业、动漫产业、网络游戏产业等，也有宅文化推动的效果。

宅文化在诞生之初就备受争议，“宅一族”往往被贴上“邋遢”、“与社会脱节”、“自闭”、“消极”等标签，被认为沉迷虚拟生活，逃避现实，缺乏目标，难以实现自我价值。有专家指出，当一些人的欲求在现实中无法得到满足时，“宅”就成为一种输出压力的方式。也有人认为，这是现代化社会发展的必然产物，宅是注重个人生活空间的表现。宅在家中并不意味着疏离社交，在网上也可以找到志同道合的朋友，而且宅着能节省更多时间与金钱。

“宅”在家里目前已经成为一种新的生活习惯。不仅在中国，其他很多国家也有有趣的宅文化。在英国，18 岁到 30 岁的年轻人当中，约有四成是宅男宅女。在意大利，“宅一族”被称为“pantofolalo”（拖鞋人），约有 57% 的人口更喜欢待在家里，看书、做饭、上网、看电视，甚至在家运动。德国还出现了以“宅一族”为主要成员的网络政党。

天；第三类“宅”是一种放纵，这类大学生沉浸于暑期宅在家的状态，且在下学期开学后仍然无法自拔，上课瞌睡、翘课睡觉，导致学期末成绩亮起红灯。

当代大学生的特点导致了“宅现象”的频发，他们大多以兴趣为导向、自我意识比较强，且比较重视选择权。随着网络的发展，大学生很容易能在网络上找到同伴、兴趣点与文化认同。从青少年发展角度来说，这也是一种寻找自我的过程。随着社会的发展，当代大学生的价值观也向着多元化的方向发展，大学生的自主意识越来越强，“宅”其实也是一种自主选择的结果。

“我还是比较积极地去判断大学生在‘宅’上所体现出的主动性与主体性的。”韩晓燕说，“我们认为更重要的是家庭对于大学生的正向引导，我们不必把这件事看得特别的负面、严重，更多的是要尊重他们、正确地引导他们。”

复旦大学团委副书记王安华也同样认为，对年轻人要宽容，不能简单地说“你们宅着不对”，而要家庭、学校、社会等各方面多创造机会。他指出，“宅”与家庭、学校、个人期望等多方因素相关，宅群体实际上是在各方面动力不足，只要有一个动力足，就会驱使其走出去。

被误解的「宅文化」