



美国度假新时尚 不用手机不上网

“不插电”才是真放松,你能做到吗?

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、放空身心的真正假期。

辛普森一家的假期“军规”

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。

“只有在‘不插电’状态,你才会留意到这些通信媒介已经在你生活中无孔不入到什么程度。”辛普森说。

辛普森是一家公关公司老板,工作中时刻离不开电脑和手机。2011年春季假期,他刻意把自己的手机留在家,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。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。

专家建议 给自己设定“技术安息日”

总部位于西雅图的人才拓展及培训企业“菲尔斯公司”2012年开展一项调查,发现受访的1000多名美国企业高管和雇员中,只有不到9%的人觉得自己在假期里完全放松。

58%的受访者感到即便休假也无法放松;27.3%的人说假期结束后反而

感到压力更大;41.6%的人承认休假期间隔一天就要和办公室联系。

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。

面对这些趋势,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。

酒店业跟风 此区域不能用电子设备

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,树立标识牌,礼貌要求顾客不在这一区域内使用手机和其他电子设备。对那些尚不适应的顾客,酒店还在“不插电”区内摆放各类书籍、杂志和桌面游戏,供他们打发时间。

万豪酒店发言人特伦斯·加拉格说,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

一些顾客的心情,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讲手机的“烦人”情况;50%的顾客承认自己住店期间每天多次查收电子邮件和语音邮件;31%的顾客说曾有想过把移动通信设备“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。 新华社供本报特稿



学习雷锋 奉献他人 提升自己



“讲文明·树新风”公益广告



奉献爱心 光荣自己

我们来自四面八方,我们来自各行各业,
我们有着不同的头衔,却有着共同的名字——志愿者。
我们凝聚温暖,我们传递希望,我们用热情点燃绚丽的天空,
加入志愿者,爱心一座城。