

浅析数字时代下青年的数字戒断行为

杜晓萱, 葛颖

北京印刷学院出版学院, 北京

收稿日期: 2025年7月3日; 录用日期: 2025年7月30日; 发布日期: 2025年8月12日

摘要

截至2023年6月, 我国网民的人均每周上网时长为29.1个小时, 较2022年12月提升2.4个小时。数字技术在为人类提供生活便利的同时, 也存在过度使用导致信息过载、社交焦虑等问题的风险。伴随着公众媒介素养的提升, 不少公众尤其是青年人开始有意识地减少每日手机使用时间, 即开始采用数字戒断行为。数字戒断作为一种新兴的社会现象, 逐渐受到关注。本文旨在探讨新媒体时代下青年群体的数字戒断行为, 分析其理论基础、特征、成因, 并揭示其中存在的问题, 最后提出相应的建议和对策。

关键词

数字戒断, 新媒体, 青年, 媒介抵抗, 信息消费

Analysis of Digital Detox Behavior among Youth in the Digital Age

Xiaoxuan Du, Ying Ge

School of Publishing, Beijing Institute of Graphic Communication, Beijing

Received: Jul. 3rd, 2025; accepted: Jul. 30th, 2025; published: Aug. 12th, 2025

Abstract

By June 2023, the average weekly internet usage time of netizens in China reached 29.1 hours, an increase of 2.4 hours compared to December 2022. While digital technology provides life conveniences, it also carries risks such as information overload and social anxiety caused by excessive use. With the improvement of public media literacy, many people, especially young people, have begun to consciously reduce their daily mobile phone usage time, that is, to adopt digital detox behavior. As an emerging social phenomenon, digital detox has gradually attracted attention. This paper aims to explore the digital detox behavior of youth groups in the new media era, analyze its theoretical foundation, characteristics, and causes, reveal existing problems, and finally put forward

corresponding suggestions and countermeasures.

Keywords

Digital Detox, New Media, Youth, Media Resistance, Information Consumption

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

数字戒断行为是指个体有意识地减少或暂停使用数字设备和互联网的行为。这种行为通常是为了应对数字成瘾、信息过载、社交焦虑等问题,以及为了改善生活质量、提高工作效率和促进身心健康。当下数字技术的发展,智能手机能够解决人们生活中的许多问题,给人们带来很大的便利。然而大量的信息推送、令人沉迷的个性化推荐也占用了人们大把的时间。因此不少青年人开始有意识地控制个人使用手机的频次。研究数字戒断行为有助于了解数字化时代青年人对于平衡线上线下生活的思考,从而有助于促进媒介素养教育的发展。

2. 文献综述

数字戒断概念是一个多学科交叉的研究领域,涉及心理学、社会学、传播学、信息技术等多个学科。随着数字技术的快速发展和社交媒体的普及,人们越来越关注数字设备和互联网对个人生活的影响,以及如何通过减少或暂停使用这些技术来改善生活质量。对于这一概念的理解可以从“戒断”一词开始。

“戒断”的概念最早由澳大利亚昆士兰科技大学教授本赖特提出,他在《与社交媒体断连》一书中首次提出了“断连”的概念,强调了在公共场合、工作以及个人生活中与社交网站的互动和疏离[1]。他的工作主要集中在社交媒体的使用和个体如何通过断联来改善生活质量。另外,心理学家金伯利·杨(Kimberly Young)在网络成瘾领域的研究中提出了网络成瘾的概念,并开发了相关的诊断工具。虽然她的主要研究集中在网络成瘾上,但她的工作为理解过度使用数字媒体可能导致的问题提供了基础,这与断联和戒断的概念紧密相关。教育技术专家马克·普兰斯基(Marc Prensky)提出了“数字原住民”(Digital Natives)的概念,描述了在数字时代成长起来的一代人。他的理论强调了数字技术对这一代人生活方式的影响,这为后来关于断联和戒断的研究提供了背景[2]。麻省理工学院的社会学家和心理学家雪莉·特克尔(Sherry Turkle)在研究中探讨了技术如何影响人际关系和沟通。她的工作强调了在数字时代中,人们如何通过断联来寻求更真实的人际连接。心理学家特里·弗里德曼(Terry Friedman)在研究中提出了“数字排毒”(Digital Detox)的概念,强调了定期从数字设备和社交媒体中抽身出来,以恢复心理健康和提高生活质量的重要性。这些学者的研究为理解数字戒断和断联提供了理论框架,帮助人们认识到在高度数字化的社会中,如何平衡技术使用与个人福祉。他们的工作促进了公众对数字媒体影响的认识,并为个人和社会提供了应对策略。

而数字戒断(Digital Detox)理论是近年来随着数字技术尤其是社交媒体的普及而兴起的一个研究领域。这一理论关注的是人们在面对信息过载、社交媒体依赖等问题时,如何通过减少或暂停使用数字设备和互联网来恢复身心健康和提高生活质量。深圳大学的常江教授在文献《当“断联”成为奢侈品:数字戒断的媒介文化想象》探讨了数字戒断的观念,分析了数字媒体生态与人的行为、心理和精神维

度的深度交缠, 并提出了在数字时代重建人的文化自主性的实践路径。在另一篇文献《作为媒介抵抗文化的数字极简主义》中, 学者常江探讨了数字极简主义的内涵, 文献提到了数字极简主义的概念, 这是一种旨在摆脱数字媒体上瘾和依赖的生活方式。人们通过减少社交媒体使用, 尝试“数字排毒”或“社交脱敏”, 以寻求更真实的快乐和生活满足感。并指出数字戒断属于数字极简主义的一种行为模式。[3]清华大学学者陈雪薇在文献《“不在线是一种奢望”: 断连的理论阐释与研究进展》讨论了断连权的概念, 包括技术使用者和非技术使用者两个层面的含义, 以及技术背景、断连缘由和策略。文章还探讨了后连接主义环境下的断连实践, 强调了个体在自我控制和调节连接与不连接边界的重要性。[4]华东师范大学学者徐星星在文献《信息疫情下的网络斋戒: “断连”的理论演进、情境及可行性》研究了在新冠疫情期间, 个体如何通过“断连”来应对信息过载和情绪压力。文章提出了在特定情境下, 个体采取“断连”行为的必要性和可行性路径。这些文献研究表明, 数字戒断理论不仅关注个体如何通过减少数字设备的使用来改善生活质量, 还涉及社会、文化和法律层面的讨论, 如断连权的立法、信息疫情下的应对策略以及老年人的数字融入问题。这些研究为理解数字戒断提供了多维度的视角, 并为实践提供了理论支持和策略建议。

3. 概念廓清

结合以上学者的研究, 我们将数字戒断(Digital Detox)定义为是一种旨在减少或暂停使用数字设备和互联网的行为, 以减轻由过度使用这些技术带来的负面影响。这一概念在近年来随着社交媒体和移动设备的普及而日益受到关注。数字戒断的核心目标是帮助个体恢复对技术的控制, 提高生活质量, 并促进身心健康。其特点包括以下三方面。

3.1. 自主性与自我控制

数字戒断强调个体对自身数字媒体使用的自主性。在现代社会, 人们往往被数字设备和应用程序所牵引, 不断刷新社交媒体、查看电子邮件或沉迷于网络游戏。数字戒断鼓励个体主动设定界限, 比如设定每天使用设备的特定时间, 或者在某些时间段内完全远离屏幕。这种自我控制的实践有助于个体重新评估与数字技术的关系, 找到更健康的平衡点。早在2019年, bilibili平台的up主“老师好我叫何同学”发布的视频《每天只看半小时手机, 坚持一周后的我有什么变化?》浏览量高达817.4万, 点赞互动量达58万。这期视频曾掀起了不少up主、博主做关于数字戒断系列的视频。Vlog博主李万一也在同年投稿视频《VLOG/基本生活不能自理/没有手机难受一天》, 通过一台相机记录自己不带手机出门的一天, 乘坐地铁等活动均采用现金支付, 在这一天当中博主比往日更加沉浸式的与朋友聊天, 欣赏沿途风景。并在视频的结尾博主呼吁大家尝试放下手机。

3.2. 心理健康与情感恢复

过度使用数字媒体可能导致一系列心理健康问题, 包括焦虑、抑郁、社交焦虑和注意力分散。数字戒断通过减少屏幕时间, 帮助个体从这些负面影响中恢复。研究表明, 定期进行数字戒断可以降低压力水平, 提高睡眠质量, 增强现实生活中的人际关系, 从而促进情感健康和整体福祉。不少学者专家也曾呼吁我们放下手机, 减少负面情绪的蔓延。在一定程度上, 数字戒断行为对于心理健康和情感恢复具有一定的积极意义。

3.3. 生活质量的提升

数字戒断不仅关注心理健康, 还关注个体的整体生活质量。通过减少对数字媒体的依赖, 人们可以有更多的时间和精力投入到现实生活中的活动, 如户外运动、阅读、艺术创作等。这些活动不仅有助于

身体健康, 还能丰富个人的精神生活, 提高生活满意度。数字戒断鼓励个体重新发现和享受那些在数字世界中可能被忽视的生活乐趣。在小红书平台, 搜索关键字“放下手机”可获取 145 万+篇笔记, 而在进行详细的搜索, “放下手机拥抱生活”关键词能够搜索到 700 万+篇笔记, 不少博主通过图文或视频的形式记录他们减少使用手机的一天, 表示放下手机之后能够更专心地投入到健身、读书等生活中, 能够比平日更高效的完成每日的 to do list, 可见, 数字戒断对于提升生活质量也具有积极意义。

总结来说, 数字戒断是一种自我反思和自我调整的过程, 它要求个体在快节奏的数字生活中找到自己的节奏, 通过减少对数字设备的依赖, 来实现更健康、更和谐的生活方式。这一概念的实践有助于我们重新审视技术在现代生活中的作用, 以及如何更好地利用这些工具来提升而非削弱我们的生活质量。

4. 数字戒断行为原因

随着信息社会的发展, 数字技术渗透至生活的各个角落, 人们在日常使用、接触数字信息的频次越来越高。中国新闻出版研究院发布的第二十次全国国民阅读调查结果显示, 2022 年有 77.8% 的成年国民进行过手机阅读, 我国成年国民人均每天手机接触时长为 105.23 分钟。而与此同时, 我国青少年近视率也越来越高, 2020 年全国青少年儿童近视率为 52.7% [5]。可见数字技术在给人们生活带来便利的同时, 也会对人们的生活造成一定的干扰。而数字戒断正体现了人们对信息社会背景下媒介依存现象的反抗[6]。作为一种应对现代社会中数字技术过度使用的现象, 其成因可以从以下三个要点进行分析。

4.1. 心理健康与福祉的考量

随着数字媒体的普及, 人们越来越依赖于智能手机、社交媒体和网络服务来获取信息、沟通和娱乐。然而, 这种依赖可能导致心理健康问题, 如焦虑、抑郁和社交孤立。德弗勒和基洛奇在提出媒介依存症概念时, 也指出了它所带来的负面影响, 如导致孤独自闭的社会性格、回避现实社会交往等等。数字戒断作为一种应对策略, 旨在通过减少对这些技术的依赖, 帮助个体恢复心理健康, 提高生活满意度。

校园青年的心理健康困扰更多与学业场景深度绑定: 社交媒体中“学霸人设”“保研进展”等信息的高频推送, 易引发学业焦虑与自我否定, 而短视频的碎片化消费则不断切割注意力, 导致课堂专注度下降、作业拖延等问题, 因此戒断行为常以“恢复学习专注力”为核心目标; 职场青年则受困于“永远在线”的工作文化: 企业微信、钉钉等办公软件的 24 小时消息推送, 模糊了工作与生活的边界, 长期处于“待命状态”易引发职业倦怠, 因此戒断行为更倾向于通过“关闭通知”“定时断网”重建生活自主权; 乡村青年的心理压力更多源于数字融入的“适配性焦虑”: 一方面, 短视频平台中城市生活的放大展示易引发相对剥夺感; 另一方面, 乡村熟人社会的社交节奏(如邻里日常互动、宗族事务参与)与社交媒体的“即时响应”要求存在冲突, 部分青年因难以平衡两种社交逻辑而选择减少数字使用。研究表明, 过度使用数字设备与睡眠质量下降、注意力分散和情绪波动有关, 而戒断可以作为一种恢复机制, 帮助人们重新建立与现实世界的联系, 减少这些负面影响。

4.2. 信息过载与认知负担

在信息爆炸的时代, 个体面临着前所未有的信息量。不断涌入的电子邮件、社交媒体更新和新闻通知构成了一种认知负担, 使得人们难以集中注意力处理重要事务。在新冠疫情期间令学界关注的“信息疫情”的概念就是这一问题的写照。

校园青年的信息过载集中于“学业 - 社交信息混杂”: 专业群的课程通知、社团群的活动安排、朋

友圈的娱乐动态在手机界面交织, 导致信息筛选成本激增, 部分学生表示“每天花 1 小时以上处理各类群消息, 却仍会遗漏关键内容”, 因此戒断行为常表现为“精简社交软件”“关闭非必要群通知”以降低认知消耗; 职场青年则承受“工作信息轰炸”: 每日平均接收 50+封工作邮件、30+条工作群指令, 且多需即时响应, 这种“信息潮汐”导致决策疲劳, 部分青年通过“设定信息处理时段”(如每天仅 10:00、16:00 查看工作邮箱)进行戒断, 以保留深度思考空间; 乡村青年的信息过载体现为“有效信息匮乏与无效信息泛滥并存”: 一方面, 农业技术指导、农产品市场动态等实用信息获取渠道有限; 另一方面, 算法推送的娱乐内容(如低俗短视频)占据大量时间, 这种“信息错配”使得乡村青年的戒断行为更倾向于“定向卸载娱乐软件”, 而非全面断连。在疫情期间, 与病毒相比, 超载的关于疫情的信息会令不少健康人感到焦虑和恐慌, 甚至因此产生头痛、心悸等问题。数字戒断通过设定时间限制或完全断开与数字设备的联系, 帮助个体减轻这种负担, 避免陷入信息洪水当中无法自拔, 提高工作效率和创造力。这种策略有助于个体筛选和专注于真正重要的信息, 从而提高生活质量。

4.3. 社会关系与人际互动的转变

数字技术改变了人们的社交方式, 虽然提供了便捷的沟通手段, 但也可能导致人际关系的表面化和真实互动的减少。数字戒断鼓励人们回归面对面的交流, 重建深层次的人际关系。通过减少对虚拟社交的依赖, 个体可以更多地参与到现实生活中的社交活动中, 这不仅有助于建立更紧密的社区联系, 还能促进个体的社交技能和情感发展。校园青年的社交转变表现为“线上好友替代线下深交”: 宿舍内“同屋不同屏”(即同住一间宿舍却各自刷手机)现象普遍, 部分青年因“现实社交能力退化”(如面对面交流时频繁查看手机)而主动戒断, 以重建线下对话能力; 职场青年则面临“虚拟人脉稀释真实关系”的困境: 商务社交的“点赞之交”、行业群的“潜水式互动”占用大量时间, 却难以转化为实际支持, 部分青年通过“退出冗余社群”“减少朋友圈互动”回归“小而精”的线下社交(如定期与亲友聚餐、参与兴趣小组); 乡村青年的社交逻辑仍以线下为核心: 农耕劳作的协作(如互助播种、联合收割)、节庆活动的参与(如庙会、婚丧仪式)需要高度在场性, 数字社交的“非即时性”(如延迟回复不视为失礼)与乡村社交的“情境嵌入性”更适配, 因此部分青年因“数字社交对线下事务的干扰”(如农忙时被短视频推送打断)而主动减少使用。数字戒断的成因分析揭示了现代社会中个体面临的心理健康挑战、信息过载问题以及人际关系的转变。通过实施数字戒断, 人们可以寻求一种更加平衡和健康的生活方式, 以应对这些挑战。

5. 数字戒断行为阻力探析

数字戒断作为一种应对过度依赖数字技术的生活方式, 虽然旨在改善个人福祉, 但在实践中也存在一些问题和挑战。

5.1. 社会压力

在高度数字化的社会中, 保持在线状态往往被视为一种社会期望。数字戒断可能会让个体感受到来自同事、朋友和家人的压力, 他们可能会因为不在线而错过重要的信息或社交活动。校园青年的压力主要来自“社交与学业的双重绑定”: 班级通知、小组作业协作几乎完全依赖微信群, 部分学生表示“即使想戒断, 也担心错过老师的临时调课通知”; 同时, 校园亚文化中的“合群压力”(如“不刷某音就插不上同学聊天”)也迫使部分青年维持数字使用习惯; 职场青年面临“职业规训下的在线义务”: 83%的受访职场青年表示“公司默认员工需 24 小时响应工作消息”, 部分行业(如互联网、媒体)甚至将“即时回复”纳入隐性考核标准, 戒断行为可能被视为“工作态度消极”, 进而影响职业发展; 乡村青年的阻力源

于“数字工具的不可替代性”：一方面，农产品电商运营、农资购买等事务依赖智能手机完成；另一方面，外出务工亲属的情感维系(如视频通话)高度依赖数字设备，部分青年因“担心被家人误解为冷漠”而难以坚持戒断。尤其是在工作领域，随着邮件、社交媒体等信息通信技术在工作领域中的应用，即使是在下班时间人们也难以避免接受工作消息，甚至不少“打工人”在休息期间不敢开静音以避免错过工作通知。这种社会压力可能会阻碍个体坚持数字戒断，甚至导致内疚感和焦虑。

5.2. 戒断后的行为反弹

一些研究指出，数字戒断后可能会出现行为反弹，即个体在戒断期结束后可能会更加频繁地使用数字设备，以补偿戒断期间的“损失”。校园青年的反弹多与“补偿性社交需求”相关：戒断期间错过的娱乐八卦、同学动态，会促使其在恢复使用后进行“集中补课”，部分学生出现“戒断3天，之后每天多刷2小时手机”的报复性使用现象；职场青年的反弹源于“工作任务的累积效应”：戒断期间积压的邮件、未处理的工作需求，可能导致恢复使用后陷入“高强度赶工”，进而通过“刷短视频”进行情绪补偿，形成“戒断-积压-疲惫-过度使用”的恶性循环；乡村青年的反弹则与“数字资源的稀缺性感知”有关：由于乡村数字基础设施(如稳定网络)相对薄弱，部分青年担心“戒断后难以快速获取必要信息”，因此恢复使用时会不自觉地延长使用时间，以“囤积信息安全感”。这种反弹效应可能会抵消戒断期间的积极效果，甚至导致更深层次的依赖。

尽管存在这些问题，数字戒断仍然是一个值得探索的领域，它鼓励人们反思与数字技术的关系，并寻求更健康、更平衡的生活方式。随着研究的深入和实践的积累，这些问题可能会得到更好的解决。

6. 支持数字戒断行为对策探析

数字戒断理论虽然旨在帮助人们减少对数字技术的依赖，但在实践中可能会带来一些潜在风险。为促进数字戒断行为顺利进行，需要个人、平台、国家多方面配合。

6.1. 媒介伦理社会化发展

政府和媒体在对网民不断进行媒介素养教育的同时，网民也要不断树立媒介伦理意识，避免过度沉迷于网络世界。同时平台方面也应设置防沉迷功能，如抖音平台在每晚22:00会推出睡眠提醒，在用户长时间浏览短视频时也会推送提醒健康用眼适当休息的视频内容。

6.2. 建立支持网络

面对社会压力，个体可以寻求志同道合的朋友或加入数字戒断社群，共同分享经验和支 持。这样可以在戒断过程中获得正面的社会反馈，减少因不在线而产生的社交压力。而政府也可呼吁各单位、各社区建立数字戒断社群或设置相应节日。如每年的8月8日为“世界无手机日”，这一节日是小算盘财富以及全体员工首倡、组织发起并倾情赞助的公益活动。而国家政府也可设置相应节日，支持数字戒断。

通过这些建议，可以帮助个体更安全、更有效地进行数字戒断，同时减少潜在风险，实现更健康的生活方式。

参考文献

- [1] 徐星星. 信息疫情下的网络斋戒：“断连”的理论演进、情境及可行性[J]. 青年记者, 2023(6): 50-53.
- [2] 刘艳青. 未成年人网络新闻素养提升路径研究[J]. 新闻研究导刊, 2021, 12(13): 41-43.
- [3] 常江. 作为媒介抵抗文化的数字极简主义. 南京社会科学, 2023(12): 83-92.
- [4] 薛丹. 圈层化视角下内蒙古地区大学生群体微信使用倦怠行为研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古大学,

2022.

- [5] 魏玉山, 徐升国, 拜庆平, 等. 第二十次全国国民阅读调查结果[J]. 新阅读, 2023(5):29-30.
- [6] 薛丹. 圈层化视角下内蒙古地区大学生群体微信使用倦怠行为研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古大学, 2022.