

手机满了不舍得删 电子囤物为哪般

遇到什么资源都想着先存上,手机满了里面的照片视频都舍不得删……如今,随着科技的发展,数字资源的收集不再受空间限制,人们看重的内容都能被收入“囊”中。久而久之,很多人陷入了喜好电子囤积的怪圈:持续累积电子数据且患上了“删除困难症”。你有类似的情况吗?

前不久,中国青年报社社会调查中心联合问卷网对1001名受访者进行了一项调查,显示82.0%的受访者有囤积电子数据的习惯,照片、聊天记录、音视频是受访者最爱囤积的三类内容。其中,53.3%的受访者感慨囤积电子数据是一种心理安慰,“存上就尽在掌握中”,54.6%的受访者建议囤积前理性评估信息的价值。



“囤囤鼠”爱囤啥 照片聊天记录和音视频

山东师范大学本科生王雨平时喜欢囤积照片和视频,出游回来拍摄的内容都要剪辑成视频,素材也从不舍得删除。“因为成片中的音乐会掩盖人物的原声,或只截取图片部分,原素材是最能还原当时情景的资料了。”她说。

宁夏大学研究生谢梦也有同感。她几个月前刚换的手机已经存了几千张照片了。“里面很多图片很相似,心里想着有些图片虽然整体拍得不好,但局部很不错,就都留下了。平时看到一些旅游攻略也会保存下来,其实有的地方一直没去,有的地方去了也懒得往回翻,都是重新搜索攻略。”谢梦说。

在陕西省一家事业单位工作的吴宇智表示非常喜欢收集搞笑的表情包和视频,“遇到一些感觉对工作有帮助的学习类视频,也会第一时间保存下来。最近开始学做饭,又收藏了许多美食教程类视频”。吴宇智称从未清理过聊天记录,“现在聊天记录也可以作为法律证据了,万一遇到麻烦也是保护自己的一种手段”。

调查中,82.0%的受访者有数字囤积的习惯,其中近三成(28.9%)坦言挺严重的。

调查显示,大家囤积的电子资料中,照片以59.0%的占比排在首位,其次是聊天记录(49.3%),其他主要的还有音视频(46.1%),自我提升类资源(44.0%),公众号文章(37.1%),影视剧(36.0%)和工作文件(32.1%)等。



53.3%受访者认为 数字囤积是一种心理安慰

“我很喜欢通过照片和视频来分享自己的经历。”王雨说,“比如聊起去过的旅游城市的特色美食,哪怕是很久以前拍的照片我也要翻出来,找到的时候我特别满足。”她觉得这是一种情感依赖,“可能以后不一定再有机会回到那个场景中做同样的事了,但照片里的故事、人物,会帮我回忆起那些时刻,这是非常有纪念意义的”。王雨称大三时曾到一所中学实习,当时拍摄的很多照片和视频有保存下来,“我会一直留着”。

“现在人们的时间越来越碎片化,看到一个‘干货’就想存起来,或者内容较多,一时半会儿看不完,收藏起来以后可以随时看。这使我心理上感到充实,时间利用得也充分。”吴宇智说,“看到觉得‘可能有用’的东西,不收藏起来就有种‘亏’了的感觉,好像存起来了内容就是自己的了。”他觉得,现在网络信息越来越多,数字囤积也是人们面对海量信息的一种缓冲的方式。

谢梦感觉,大数据的精准推送加剧了人们电子收藏夹的膨胀。很多人存在认知焦虑,看到不在自己知识储备范围之内内容就想去学习,下意识地就会放到收藏夹里,但最终能回头去看的并不多。

为什么人们的数字囤积行为那么普遍?调查显示,53.3%的受访者感慨这是一种心理安慰,“存上就尽在掌握中”;52.4%的受访者希望能保留“过去”,留住时光;51.1%的受访者表示因为存储成本低且容量无限大;50.0%的受访者表示追求安全感,担心以后会用到;42.2%的受访者觉得能获得自我满足感和控制感;34.9%的受访者表示操作便捷不费力。

华中师范大学硕博连读生吴旭瑶专注于研究人在社会交往过程中产生的心理和行为表现,数字囤积是其研究的重点方向。她介绍,数字囤积行为的产生有很多原因,比如维系情感、提升自我、提高岗位竞争力等。“总的来说,数字囤积是出于一种对未来的担忧,囤积行为是否合理主要看动机。如果是为了囤而囤,显然是不合理的。”吴旭瑶说。

54.6%受访者建议 囤积前理性评估信息价值

王雨觉得,数字囤积要注意两点。“一是尽量收集当下用得上的内容。比如我计划学习烘焙,还没有工具时就收藏了许多内容,结果过阵子我不打算学了,这些内容根本没用上,也懒得专门删除。不如让自己的电子空间从一开始就‘轻装上阵’。”另一方面,她认为要提高整理的执行力,“比如没用的照片拍出来就直接删除,降低集中处理的难度,也缓解焦虑情绪”。此外,王雨特别希望各网络平台在功能设计上更加人性化。“有的平台设置了收藏分类、关键词检索功能,极大地提高了用户的使用体验,但有的平台就没有,打开收藏夹什么都都在里面,很乱。”

“我发现喜欢囤积却最终利用率不高的情况非常普遍,也有不少人因后来的行为与最初储存时的预期相差较大而产生心理压力。”谢梦说,“我们需要理性地认识到,知识永远是无上限的,能保证在当下阶段做好想做的、该做的,就已经很棒了。额外的知识获取是在此基础之上做加法,所以我们首先要以平常心去看待,不给自己带来情绪负担。其次就是注意按需收藏,追求质量而不是数量。”

吴旭瑶介绍,当前国内对数字囤积行为动机的研究主要从三个维度来划分,一个是“积累”,一个是“因工作需求”保存,一个是“因情感需求”保存。“如果是比较合理的囤积动机和行为,大家无须过于焦虑和紧张,如果给心理带来了一定负面影响,那就需要进行一些‘断舍离’或采用其他调节方式。”吴旭瑶说。

调查中,54.6%的受访者认为囤积前要理性评估判断数字信息价值;54.3%的受访者建议定期进行删除清理;51.5%的受访者建议有意识地分类整理,内容有序化;50.9%的受访者认为要通过设置收藏夹上限等方式抑制盲目囤积的冲动;48.9%的受访者建议明确目标和需求,按需囤积。

(中青 杜园春 孙丽萍)