

万物皆可“电子” 年轻人很“上头”

专家提醒:虚拟世界无法替代现实生活,多感受真实互动、真实自然带来的乐趣和疗愈

“电子榨菜”“电子安眠药”“电子约会”“电子衣柜”“电子父母”“电子恋人”“电子保姆”“电子鸡血”……年轻人的“电子家族”不断壮大,涵盖吃穿住行。电子化生活为年轻人带来便利的同时,也引人深思:虚拟能够代替现实吗?
□融媒体记者李菁/文 CFP/图

从下饭到助眠 生活无处不“电子”

“电子”正成为年轻人的生活“搭子”。“电子榨菜”配饭的习惯是大学时养成的。到了饭点,外卖摆上桌,选好想看的综艺节目或者电视剧,才会开始动筷子。“80后”市民蔡小琳(化名)说,“电子榨菜”已然成为年轻人的佐餐标配,“自己在家吃饭得有这么一份佐餐‘小吃’,和亲朋好友聚餐也控制不住刷手机的手,大家聊一会儿天,就会有人低头看手机。最后,大伙儿都沉默了。”

“电子榨菜”是指吃饭时看的视频、文章等。对于年轻人来说,它们就像现实中的榨菜一样,十分下饭。从综艺节目、电视剧、电影,到短视频、短剧,“电子榨菜”的品类正变得越来越丰富,饭桌上的“低头族”数量也越来越庞大。《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示,我国短视频用户规模达10.26亿人,占网民整

体的95.2%;2023年,短剧市场规模达到373.9亿元,2024年有望超过500亿元,2027年预计达到1000亿元。此前,曾有自媒体以“电子榨菜”为主题发起过调研,结果显示,93%的网友有以此下饭的习惯。

蔡小琳告诉记者,除了吃饭,日常生活中,她在做其他事情时也会寻找“电子陪伴”。她总结出了一份“陪伴攻略”:洗衣服和做家务时,看网络直播最合适,注意力不需要太集中,不用担心错过台词和情节,也不用腾出手翻页;睡觉前,电子书的催眠效果不错,相当于“电子安眠药”。

线上助眠的产品也在年轻人中流行开来。以音频或视频形式播放的白噪音、助眠直播等,为年轻人带来了助眠效果。“之前,偶然刷到了一个助眠号,视频里卧室的窗外下着大雨,看了一会儿,睡意就上来了。都说下雨天是‘好眠天’,雨声是白噪音的一种,有助眠的效果。风吹过树叶的哗哗声、海浪声,助眠效果也不错。”

市民小颜说。

日常,小颜还喜欢“吃”点“电子燕窝”,买点“电子布洛芬”。“‘电子燕窝’其实就有深度、有营养的电子书,还有一些比较有深度的节目。看短视频放松心情,也得来点知识滋养大脑。‘电子布洛芬’就是我喜欢看的动漫和电视剧出的周边产品,买了可以哄自己开心。”



视频、网络文章等成了“佐餐小菜”

从“礼物”到“衣柜” 买和管都数字化

年轻人的“买买买”也“进化”出了“电子化模式”。

“亲,送你一束花。”11月底,过生日的“00后”大学生小陈收到了男友的礼



打开视频,喝同款奶茶,“电子约会”带给年轻人新体验。

物。不过,这束花可不是传统的鲜花,而是存在微信上的“电子花”。男友在购物网站上挑选了价格为88.8元的花束,将鲜花的图片通过微信发给小陈,并附上了88.8元的红包。“这叫‘电子礼物’,我收下红包,可以买同款花束,也可以去买自己更喜欢的东西。我觉得这样挺好的,既收到了他的心意和祝福,又不用担心他买了我不喜欢的礼物。我们还找到了一款‘电子蛋糕’小程序,可以‘吹蜡烛’,还可以许愿。”小陈说,除了“电子礼物”,他们还经常“电子约会”。比如,在各自的宿舍里,打开视频通讯,喝同款奶茶,看同一部电影。

最近,气温骤降,年轻人的“电子衣柜”也上线了。对着衣服拍照,按照季节和品类,将外套、毛衣、裤子、裙子、鞋子等整理成一个“文件夹”,衣柜里的衣

服被挪到了线上。每天早晨,只要打开“电子衣柜”就能迅速搭配好穿搭。“上周整理衣柜,发现我居然有7件黑色打底衫,款式都差不多。之前,衣服叠着堆在柜子里,根本记不清自己买过啥,经常购买重复款式的衣物。整理出‘电子衣柜’后,划划手机屏幕就知道已有哪些款式,就不会再浪费钱了。”市民江南(化名)非常赞赏为衣物“建档”管理的方式。

“年底了,该囤年货了。”“00后”的“过年三件套”是新年主题手机壁纸、拜年表情包、微信红包封面。我们不喜欢千篇一律的拜年文案,会用个性化的拜年表情包来代替,比如有些人喜欢用自家宠物的照片自制拜年表情包。新年主题壁纸也要换新。”小陈说,除了社交属性的年货,一些需要付费的游戏、电视剧等,也是年轻人的“电子年货”。

从“保姆”到“树洞” 身心健康靠“电子”

在不少“80后”“90后”的记忆中,第一份“电子陪伴”来自电子宠物。一个半个巴掌大小的机器,黑白屏幕上的宠物“小鸡”破壳而出,主人得按时“投喂”。如今,电子宠物App诞生,AI猫等宠物外形精致软萌,拥有不少互动功能。升级的电子宠物,是电子化生活的缩影。对于当代的年轻人来说,“电子保姆”“电子鸡血”“电子搬家”都习以为常。

“熬夜后,感觉心脏跳得很快,能听到‘砰砰’的声音。”上个月,市民小林在年度体检报告上看到,心电图检查显示心脏有了小异常。原本应该到医院复查的他却另辟蹊径,在拿到报告的当天晚上就给自己安排了一个“电子保姆”看管身体数据。小林迅速下单了一款智能手表,时不时监测自己的心率。“有人说,智能手表是年轻人的速效救心丸。我的朋友圈里,通过智能手表关注心率、血氧、体温、睡眠时长等数据的朋友不少,随时关注是否有异常。”国际数据公司(IDC)调查显示,仅2024年第二季度的中国市场,智能手表的出货量就超过了1500万个,“赛博养生”受到了年轻人的欢迎。

“电子鸡血”指的是学习博主。在这些学习博主的视频里,从早晨7:00到凌晨2:00,学习是他们不变的主线,看书、刷题、背单词,甚至连吃饭和做饭时都在上网课。这种很“卷”的视

频给粉丝们带去了学习的动力。“他们就像我的学习‘搭子’,想偷懒的时候看看他们的视频,给自己鼓鼓劲,告诉自己自律、要努力。”网友“阿英”说。

“以为在网上有个自己的私密小窝,没想到被现实中认识的人发现了,于是从一个软件‘搬家’到另一个软件,从‘大号’搬到‘小号’。”当匿名的网上个人空间“掉马甲”时,年轻人开始“电子搬家”,打造下一个“网络树洞”。“十几年前的‘非主流’照片被不熟的同事发现;吐槽生活的烦恼被爸妈刷到,此类情况都挺尴尬。只能连夜清空内容,注销账号。很多人喜欢记录自己的心事,但并不希望被别人看见,这就像我们小时候上锁的日记本,是同一个道理。”网友“momo”如此解释“电子搬家”。



用“电子保姆”智能手表监测身体数据



年轻人可以发掘现实生活中与虚拟生活相似的兴趣爱好,多感受人与人之间的真实互动。

专家观点

以电子化生活为媒 拓宽现实圈层

从本质上来说,电子化生活是一种依恋模式。国家三级心理咨询师杨梓榆表示,现实生活的社交疲惫和不稳定性,让现代人习惯依赖稳定的“电子陪伴”,这类电子产物提供了个性化的情绪价值,成为现代人情感表达和情绪宣泄的新渠道。她认为,便利及时快捷的电子化生活能迅速解决问题,提升效率,提高生活质量。但是,也存在潜在的隐患——过于依赖电子化生活,容易被剥夺自主性和社交能力。

虚拟恋人和父母的确认给年轻人带来了情感支持,疗愈过去不被看见的自己。只是,这种需求满足带有幻想和投射,并不是真实的连接,容易脱离现实生活,放大现实生活的困难,出现逃避工作、学习、社交等行为。“虚拟的社交关系、虚拟的物品、虚拟的保姆等,可以成为生活小憩的载体,用来释放压力,但虚拟世界不能成为现实生活的替代品。”杨梓榆表示,“电子化生活有利于打破我们的空间距离,认识

不同地区、不同文化、不同层次的人物”,年轻人应以电子化生活为媒介,借以拓宽现实圈层。

她建议,过于依赖电子化生活的年轻人可以把虚拟生活转化到现实,发掘现实生活中与虚拟生活相似的兴趣爱好,多感受人与人之间的真实互动,感受真实自然带给我们的宁静和疗愈。“过度依赖‘电子陪伴’的年轻人,可以尝试这些小锦囊,适当减轻电子依赖程度:睡前1小时尽量远离电子设备,可以把手机等用品放在离床有一定距离的地方,通过冥想、看书等方法建立属于自己的睡前仪式,保证睡前的情绪平稳;把电子化生活当成奖励,先完成某部分现实活动再奖励相应时数的‘电子时间’,认真学习、阅读、运动、手工、烘焙等兴趣爱好,或者尝试挑战没做过的事情,约朋友出来逛逛等,这样一来,即便离开了电子设备也不会无事可做,真切地感受现实生活的温度。”

从“恋人”到“父母” 虚拟亲友已上线

据贝壳研究院关于“新独居时代”的预测,2030年中国独居人口或达1.5亿到2亿人。孤独的年轻人,开始将“电子陪伴”当成生活日常。从“恋人”到“父母”,他们创造出了虚拟的亲朋好友。



虚拟恋人在一定程度上满足了年轻人的情感需求

网友“小优”在短视频平台“粉”上了一位长相干净清秀的“电子男友”。结束一天的工作,回家点上一份外卖,就到了她和“男友”的约会时间。“报告!下班!BB啊……”这是“电子男友”每一条视频的固定开头。“一边吃饭,一边刷视频,他是每天的固定陪伴。”“小优”说,“电子男友”的视频大多是下班吃饭或者节假日出行等内容,很日常,就像每天在和女友报备行程一样。

“电子恋人”,正成为新的流量密码。在各短视频平台上,不少“电子恋人”在短时间斩获了百万粉丝,尤其是年轻粉丝。新科数据统计显示,在“电子男友”和“电子女友”直播间观众中,18—23岁粉丝占比近六成。“请问宝宝想不想体验有女朋友的一天是什么样子的?”在某短视频平台上,一名被网友定位为“电子女友”的博主“阿七”发布了一条“恋爱打卡”视频。“早上好,宝宝。我在遛我的小猫,你猜猜它现在多重了?”“中午好,宝宝。我今天吃的香菇青菜和芦笋牛肉,你吃的什么呀?”“我到家啦。今天也很想

你。”……这条记录了“女友”一天生活的视频获得了超过22万次的点赞和近万条评论。留言的网友大呼:“好甜,又可以开心一天了。”

针对女性玩家的游戏,也成为年轻女性的恋爱“代餐”。《恋与制作人》《恋与深空》等游戏里的虚拟恋人走红。《恋与制作人》上线后,创下开服次日流水近3亿元的纪录,《恋与深空》上线公测的首月流水突破5亿元。此前,《恋与深空》与连锁便利店推出的联名产品,不到一周就售出超170万份。

据腾讯研究院发布的《10问AI陪伴现状趋势与机会》报告显示,98%的人愿意考虑使用AI陪伴来弥补日常生活中未被满足的社交需求。除了“电子恋人”,年轻人还在网上认起了“电子父母”。博主“和女儿分享日常”是155万粉丝心中的“电子父母”。“爸爸妈妈,我好想回到小时候。”“爸妈,兼职一点也不好玩,兼职12小时只赚50元。”“爸妈,我和舍友闹矛盾了。”视频的评论区,成了“电子儿女”倾诉和发泄的“树洞”。