

网络时代的来临，派生出这样一群人，他们的生活状态是：起床，穿着睡衣面对电脑，不停地按 F5 键刷新网页，然后打游戏、看电影、浏览漫画，一首歌能反复听一天；家里备有泡面和各种干粮，饿了就随便吃点；手机永远调成振动状态，QQ、MSN 隐身成瘾，有时候突然想找人聊天，说两句话自己就先不耐烦地跑掉了；出行地点仅限于住所两公里以内的范围，到人多的地方就会觉得很累。他们大部分时间都是呆在家里，他们自嘲为“宅男宅女”。

网络时代派生出 新新人类的“宅生活”

网络普及 成就“宅生活”

网上购物、网上聊天、网上游戏、网上订餐、网上影院……如今，网络的普及成就了特殊的生活方式——“宅生活”。据第三方调研机构群邑智库 2008 年 7 月份最新发布的 30 个城市“中国‘宅男宅女’研究报告”显示：三年来，15-35 岁之间的内地“宅人”数量呈现逐年上升趋势，到去年已达 647.8 万人，占同龄人比例的 21%。其中，近八成的“宅人”年龄在 29 岁以下，是一个庞大的独生子女群体。网友“不再追悔”是个不折不扣的“宅女”，小小的一间卧室就是她的“活动范围”，日常生活都不超出这个“圈子”。一台笔记本电脑，可以让她一坐就是几个小时，一连几天足不出户。“只要有网络，我就生活得很好，很快乐。”“宅女”的生活挺适合我的，暂时还没有打算换一种生活方式。”网友“不再追悔”说。上网“冲浪”，看看娱乐新闻、奇闻轶事，逛淘宝，借鉴别人的购买经验，上优酷看视频，挂 QQ……在她眼中，一天“猫”在卧室，可做的事很多，在网络世界乐不思蜀。饿了，简单地煮碗面饱腹；无聊了，就在 QQ 上“认养”电子宠物。

安徽师范大学 2005 级经济专业的学生张胜告诉记者：“随着网络资源的普及，已经有越来越多的年轻人选择做‘宅男宅女’。我们的很多东西都是在网上购得的，平时不懂的东西我都会去网上寻求答案。除此之外，平时老师布置的作业我们都会借助网络来完成，并通过互联网传给老师，我们学校的考试成绩也都是在学校网站上公布。互联网是一个容量巨大的资源库，而且时效性强，速度快，内容齐全，它是大部分人的资料来源地。人们查资料、看书、购物、聊天等等都离不开它，甚至现在还有人利用它来谈恋爱。互联网带给了我们太多的便利，不难想象，如果没有电脑，我们的生活会完全变成另

外一个样。”

“宅男宅女” 的新自闭症

据一些心理医生分析，如今人们面对的社会压力较大，上班比较累，一些年轻人下班后就只想待在自己的房间里，躺在自己的

友的感情不是特别强烈，交际圈子小，同学之间的联系毕业之后就断掉了。从中学开始，我就强迫自己积极与人沟通，可是完全没成效，受到打击以后，我就继续‘宅’，‘宅’的原因就是不想和外人交流。大家兴趣不一样，聊天也聊不到一起去。然后我发

也可以在家做瑜伽。”

过度“宅” 易导致心理疾病

“‘宅’会让年轻人对生活失去动力、活力，应该引起高度重视。”市立医院的张斗星医生告诉记者，过度沉迷于网络，追逐明

星等。此种痴迷也是突发性的，突然爱上，不能自拔。表现为依赖电脑，长时间不能用电脑就会难受得要命；依赖网络，干什么都想上网，上网又没事做，经常挂在网上；不想去上学或上班，有时会很厌恶上学、上班；有时也极度讨厌自己的这种状态，但却没办法；作息时间很不稳定；没有一个规律的作息时间，甚至会昼夜颠倒；极少出门，与其出门，不如呆在家里，若要出门参加一个活动往往会花很多时间考虑；不喜欢接触陌生人，在现实中与陌生人交流会感到恐惧；性格有两面性，在不喜欢的事情面前，会掩饰内心想法，得过且过，有时感觉自己有双重性格；喜欢收藏一种或多种物品，并乐此不疲；喜欢写日记或日记，或用照片记录自己的生活；喜欢虚拟的人物，比如漫画里的角色，书本里的角色等非现实生活中的

亲友应引导“宅族”

现在城市里的年轻人大多是独生子女，他们自信、有个性、崇尚新事物，模仿欲望也很强，他们之间互相模仿，互相影响，把窝在家里的“宅生活”理解成一种时尚。所以，要想改变“宅男宅女”的生活观，还得从他们自己做起，不要受外界影响而盲目跟风模仿，要认清网络的本质，划清现实与虚拟世界的界线。要试着降低对自己的要求，学会容忍自己与别人的不完美。多参加户外运动和活动，多培养一些兴趣爱好，增加自己在现实世界中与人



沉醉网络世界的“宅女”。胡瑞现 摄

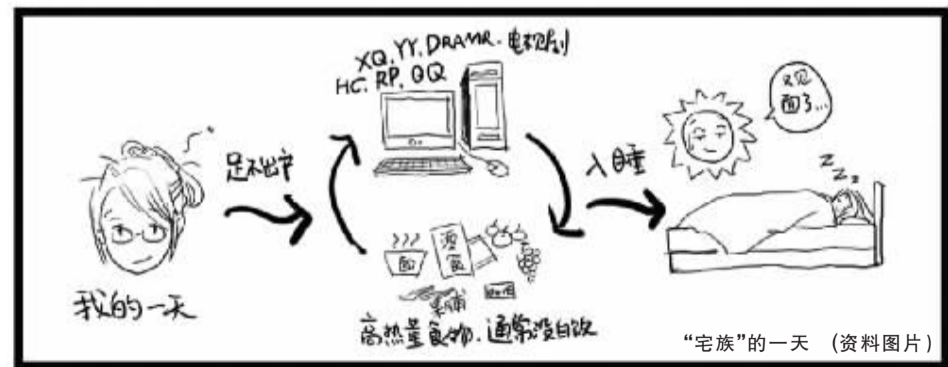
床上休息，不想说话，什么都不想最好；其次，工作单位的人际关系复杂，这些年轻人一旦面对社会和人，往往显得举止言行颇为唐突和不得体，对“人情世故”往往茫然无知，觉得社交是一种负担。久而久之，他们就会产生一种社交的障碍，自然就会变成“宅男宅女”——变得过分依赖网络，痴迷于动漫、电玩、歌星，厌恶上班、上学，作息时间不稳定；不喜欢接触陌生人，在不喜欢的事情面前，会掩饰自己内心想法，得过且过，有时感觉自己有双重性格；有喜欢上虚拟人物的倾向，例如漫画里面的角色、书本里面的角色等非现实生活中的

人物等等。“宅女”小余是我市某中学的一名老师，她对记者讲述了自己“宅”变的过程：“从小就好静，不喜欢人多。作为独生子女，从小家人就不放心我一个人人在外边跑，所以经常将我关在家里。受家庭环境影响，我对亲戚和朋

现在网上感觉比较轻松，还可以找到有相同爱好的人，便习惯性地选择逃避现实生活。”

“宅男宅女”自娱自乐，父母却很少能容忍他们整天待在家里。小余的父母为女儿的“宅女”生活发愁：“她每天下班回家就对着电脑上网。只要不上班，每天早上，她就睡到自然醒。醒来的第一件事情，就是打开电脑，听着网络电台，上 MSN，下载当天要看的电影。然后打开家里的音响，整理着网络上的工作信息。有时，她也在网上买些衣物和日用品，让快递公司送到家门口。常常我们说十句话她只回答一句，既不和朋友玩也不出门。现在的孩子就喜欢整天待在家里，真怕他们憋出什么病来。”谈到为什么不喜欢出门，小余的语气有点无奈：“其实有时候也想出门走走，但是又感觉没什么地方可以去。街上总是人山人海，电影和书可以在家看，音乐可以在家听，就连运动

星，不与外界交流，如果不加以引导，往往会走入极端而出现心理障碍。特别是青少年，正处于对很多新鲜事物的好奇时期，对网络上的一些新鲜事物或对某些明星产生某种浓厚的兴趣，是很正常的，但这个时期他们往往缺乏一定的自控能力和辨别能力，如果不加以引导，很可能会误入歧途。而在临



“宅族”的一天 (资料图片)

HCPPT 技术 一次性解决痔疮疾病

安庆协和医院

健康热线：24 小时 5516666
网址：WWW.AQXH.COM.CN

交流的机会。我市一位心理医生这样告诉记者，“宅族”的父母可通过一些话题和子女建立沟通，抹平文化差异。对孩子，不能有要求就满足，放纵孩子，但也不能用简单粗暴的方式制止孩子上网，因为这样有可能让孩子产生逆反心理，应尽量与孩子进行充分沟通，尊重孩子。不妨在孩子有进步时再送给他们喜欢的游戏光盘作为礼物，引导孩子走出去，多与外界交流。对方若是你的爱人或朋友，可在他们的闲暇时间，多拉他们出去做些户外运动，适当改变其生活习惯，慢慢调节，只要不是过度“宅”化，也就不需为其心理问题太过担忧。

其实，在日常生活中“沟通能力”已经变得越来越重要和不可或缺了，而社会和谐更需要大家的互相沟通。市场需要互相合作，和谐需要互相理解，这些都需要具备沟通能力。对于人情世故需要具体分析，正常的礼貌和待人接物的技巧这样的“交际能力”也还是社会不可或缺的。该心理医生表示：“沟通能力是需要培养的，我们需要认识到，人和人的沟通当然需要真诚和坦率，但也需要技巧和能力，两者其实并不是对立的关系，我们应该避免简单化地看待这一问题。”

张海燕 卢向波

安庆智源学校
学校聘请梁家林、陆书庆、张重文等安庆著名教师为专家顾问
招生
校址：戏校南路北三巷4号
热线：5563326 13866435368

天星绿洲休闲会所
现金消费满50元
送 免费足疗一个
(详见店堂广告)
地址：集贤南路240号(石化一招对面)
电话：0556-5320088

进顺装饰工程有限公司
国家认证企业 免费设计
工程终身维护 规范施工
地址：安庆市工农街8-61号
电话：0556-8775451

传递信息创造价值
报花广告 免费上门取稿
地址：湖心北路1号报业大厦17楼 联系电话：15855603485 潘经理