

队员日记

在离岛断网的不同时间刻度,实验队员们以口述或笔记的方式,记录了他们暂别手机和网络世界后的所思所想。离开了手机,生活是否还能继续?不再刷屏的日子,我们是否就能回到从前?在信息汪洋中航行的我们,是否该为自己点亮一盏明灯——

# 海岛上,星空下,我们如是生活



本报记者 滕旭 包璇漪 邓国芳

## 断与不断

丁伟峰 上海自媒体人  
记录时刻:离岛断网10小时

在这次参加断网行动的28名实验队员中,也许我是最自相矛盾的。

打开率、阅读率、转发率、粉丝数……从今年6月起,作为自媒体创业者(骑行岛岛主),我的人生就彻底与手机绑定。网络与手机的精妙结合,以前所未有的速度,改变着人类的社交形态,也让传播媒介介到了商机。

但看到“老家”招募离岛断网实验队员,我却毫不犹豫地报名了。因为这也是长久以来,我一直想做的一件事——“去数字化生存”,让生活科技迅猛发展、文明进程加剧、信息铺天盖地年代的人们,能够放慢脚步,静心思考,倾听心声,梳理好自己与网络虚拟世界的关系。

手机被缴的那天下午,我们漫步在美丽的海岛山顶。尽管周围是葱茏的矮树林,眼前是碧蓝的大海,头顶是展翅高飞的风筝,但我还是时常去摸裤袋,很想掏出手机

来看看。这让我突然意识到,我的生活里,满满都是手机的影子。我是否也因为对手机过于关注,而忽略了我的家人呢?

此刻夜晚听着涛声,喝着啤酒,在帐篷里露营时,我想到最多的,依然是手机和网络:在自媒体领域被竞相逐鹿的年代,作为一位新媒体人,该如何出奇制胜,又该如何更有效地利用互联网。

“We are always on line”,这是今天大多数人的生活状态。但有时,我们真的又需要活在“线下”。无论是哪种网络社交平台,只有把人真正聚集在现实世界里,去实践各自的梦想,共同去感受大自然的魔力,去体会酸甜苦辣的人生滋味,才是有意义的。

断与不断,本质上并无区别,但我们需要时常告诫自己,拿起手机的那刻,你真正想要的是什么,不要让自己迷失在信息的汪洋中。

## 叩问未来

Queenie 家族企业接班人  
记录时刻:离岛断网20小时

“赶紧给手机充上电”,登上白沙岛,进入客栈,这是我的第一个反应。一秒钟之后,我突然想起,手机已经交上去了!那一瞬间,有些失落,但也松了口气。

我的父亲在富阳经营一家电子仪器生产厂。再过一两年,他就准备“隐退”。作为唯一的女儿,我必须接手他的全部生意。虽然早有心理准备,但真当这一天临近时,我突然忐忑起来。厂里的老员工真的会听我这个小姑娘的指挥吗?父亲会让我按照自己的构想去运营企业吗?其实,我最想做的是微整形行业……

纠结之下,我特别想找一个机会让自己安静下来。可是工作上的事情实在太忙,寻找这样的机会谈何容易。每天从早到晚,我的手机总是响个不停。

参加“离岛断网”行动前,我专门加了两天的班,把手头上的事务

处理完毕。原本我以为,这样就可以轻松地交出手机,好好享受没有网络和手机的生活了。可是,焦虑感来得太快。第一天下午,因为联系不到厂里员工,我有点坐立不安。马上就要国庆了,应收账款是不是都收回来了?员工的工资和福利能不能及时发放?这些问题不得而知。

不过,没有手机的日子,我的生活慢了下来。第二天上午的太极课程,正好让我从焦虑中解脱出来,好好思考一下今后的路。这个时候,不用担心手机铃声突然响起,只需跟着老师,慢慢做着动作……

没有“老家”的离岛断网,我可能很难主动脱离对手机的依赖。真希望今后还有机会可以参加这样的活动。当然,手机对我来说依然很重要,没有了它,我可能真的什么都干不了。

## 慢慢生活

胡海英 新媒体从业者  
记录时刻:离岛断网23小时

在一座陌生的小岛上断网,生活不仅没有变得更单调,反而充实了许多。

平时一整天机不离手,总觉得少看一会儿就会错过整个世界的精彩。在断网的48小时里,除了两个晚上的睡觉时间,我还做了很多事:完成了一次近5公里的海岛徒步,第一次在帐篷里看星星,等过一次日出,听着海浪的声音学打太极,出海看了一次捕鱼,吃了平生最多、最新鲜的梭子蟹,看了一百多页的书……

岛上的时间过得特别慢,却慢得有滋有味。清晨呼吸清新的空气,夜晚仰望漫天的繁星。闲逛时听听岛上的广播,感觉时光倒回到童年。那时,外婆家也有这样的村广播,时光和这里一样慢。妈妈说,她就是在中午广播响的时候生下了我。

岛上的居民,朴实热情。还有许多王狗,虽没有宠物狗那么娇贵,但它们会遛自己,看到陌生人,也十分亲热。涨潮时,小螃蟹都躲进石缝里,三三两两,萌态十足。

在我们住的地方还有一头断了一只角的羊,我们总是开玩笑要把它烤了当宵夜,后来就再也见不到,只是偶尔听到一两声“咩咩”的叫声。

23小时,我很少想起手机,除了想看时间的时候。有时,我会坐在岸上发呆,累了就闭上眼睛睡一会儿。睡眠出奇地好,沾到枕头就睡着了。这对长期熬夜的我来说,简直不敢想象。自从8月中旬辞去报社编辑工作至今,我一直都在调整睡眠,但效果不好。

这两天,就像一潭死水又开始流动起来。看小岛的一草一木,看每一朵浪花,每一颗星星,都是生动的。这种喜悦,比得到物质的满足感更深远一些。

感谢“老家”组织这次活动。每一个在外漂泊的游子,内心都有一个回不去的老家。有的地方是地方,有的地方是故乡;有的房子是房子,有的房子是家。有“老家”,那是灵魂可以依附的故乡。



▲9月28日13时45分。乌石塘景区,28名实验队员和老家工作人员欢快合影,这也意味着“离岛断网48小时”行动的终结。  
本版摄影 叶寒青



▲9月26日14时。队员们以独特的自我介绍方式熟悉彼此。面对面的交流,是最生动、最直观的交流。



▲9月27日凌晨5时。露营看星星、观日出,离岛断网的日子,时间和世界,仿佛都慢了5个钟点。



▲9月26日15时40分。徒步海岛,没手机拍照发朋友圈,大家反而玩得更high,这不,连武侠片都出炉了。



▲9月28日13时50分。乌石塘景区,队员们相互告别。不忍离开的,或许还是断网后的简单快乐生活。

## 星空深邃

蒋忠希 私营企业主  
记录时刻:离岛断网32小时

刚享受了一场热闹的海鲜大餐,现在露台上,一同断网的伙伴在点燃烟火。耳边海涛阵阵,海风轻吹,仔细看他们,笑容年轻单纯,很容易就感染了我。

昨天刚交完手机,我一天里习惯性地要摸右手裤袋四五遍,今天到晚上了好像还没摸过呢。我在台州做着自己的企业,手机连接着客户,上网也多是看新闻,原来没觉得互联网和手机“偷”走了我多少时间,但这次发现,原来我真的已经“被网络”了。

在这小小的小白沙岛上,真的会想起许多平时没空去想的问题。刚才,我花5分钟放起了一只孔明灯。在岛上,没了手机,也没了外界的干扰,时间好像过得特别慢。原来,5分钟可以点起一盏美丽的灯,让它飞向深蓝的夜空。原来过去不知不觉在网上刷屏中溜走的一个个5分钟,也可以

有许多不同的内容,留下更多不一样的记忆。

我这次来,带着周国平的《宝贝,宝贝》。说来好笑,我有一个5岁的儿子,这书是刚有他的时候买来的,可一直静不下心来,5年都还没有翻开来看。

昨晚,大家在白沙岛的观景台上搭帐篷,仰躺在防潮垫上看星星。星空那么深邃,越往深处看,远处看,你越能看见越来越多的星星。其实,它们一直都在,只是平时,我太少抬头罢了。

回去以后,我想要把更多的时间留给儿子。我要带他去户外,要带他看星星,以前被手机、互联网支配的更多的时间,现在有了新的时间维度来衡量,我竟是错过了多少自然的美景,内心的宁静。

要说此刻的感悟,就是别问时间去哪儿,时间一直在这儿,只是关键在于你自己。

有两年的军旅生涯打底,我曾经觉得自己不会过度依赖手机。直到有一天,我突然发现手机简直成了我的全世界。上个月,我和一群网友结伴去象山石浦玩儿。三天的行程里,我们同吃同住,一起出海捕鱼。可是当我们回来时,我的社交圈几乎没有扩大——去的时候,我只和三两个朋友熟络,回来时依然只会和他们相伴。回想起来,那三天的旅程,我们每一个人几乎都把空闲时间送给了手机。

不知从什么时候起,我的生活就变成这样了:起床第一件事就是刷朋友圈,工作一会儿就得停下来上网玩一会儿,甚至走在路上,都会闲得无聊拿出手机上网。因为手机,我甚至在写稿时,都出现了拖延症。只要一摸到手机,就会停下手头的稿子,刷一会儿微信朋友圈,和朋友聊一会儿,才肯放下手机继续

## 我心归来

黄荻 海归城管  
记录时刻:离岛断网36小时

走过斑驳的独木桥,穿过一片断井残垣,独自一人,坐在白沙岛悬崖边的一方旧木桥上,极目远眺。落日的余晖慵懒地洒在礁石上,海风吹来是浪花的味道。闭上眼睛,一切尘世喧嚣漫随天际,我只属于这里。我是一只海岛上的信天翁,跳着自己的圆舞曲。

已经记不清上一次是何时用笔写下自己的故事,互联网时代是“指尖”的世界。我们总是步履匆匆,来不及喘息,留不下痕迹。在“逃离”的三天两夜里,我们寻找着,那些被遗忘的时光;我们倾听着,自己内心的声音。

沉浸在政府单位官方微博微信的三年时间里,每天的工作若离开电脑和手机,似乎就会崩溃。在坚持与信念中负重前行。渐渐地,它似乎成为我所有的生活与寄托,就如我的孩子般,细心呵护,每晚入睡前关机的一刻,总是难舍与不安。

## 喘息之旅

马翠西 媒体记者  
记录时刻:离岛断网48小时

离岛断网的前三天,我试着慢慢减少每晚握手机的时间和看手机的次数。身边闺蜜曾打趣说,“离了手机,估计你的手都不知往哪里摆”。而这这句话在我第一个主动交出手机后,就被彻底颠覆了——断网生活,给了我一次喘息的机会,美好得让人舍不得走。

带着风筝,徒步环岛。没有跟随大部队的山顶,我选择在一块平台上自娱自乐。捏着风筝线向空中挥了两下后,随风飘舞的风筝一下便跌到了半空中。一点一点放线,风筝一点一点变小。不知不觉中,线已接到了第六捆。本想记录下这骄傲时刻,还下意识地伸到裤子口袋里掏手机,刚伸去又缩了回来——此刻无手机。风筝线越来越长,最后变成落日下的一个小黑点,强烈的成就感陡然而生,好像一切都变得圆满起来了。

写稿。我曾经见过一句话:手机就像是我们的电子狗链。来到这里,我就是想挣脱这条链。

交出手机后,在白沙岛的生活,看日出、练太极、出海捕鱼,不断认识新的朋友。走在海边,我甚至还和正在织网的渔民聊起了白沙岛的历史。没有了手机,就连旅店的老板,都成了很好的聊天对象。两天下来,新认识的朋友用两只手都数不过来。当我觉得夜色渐浓时,却还只是晚上8点左右。以往这时,我们可能已经躺在各自床上,百无聊赖地用手指滑动手机屏幕。那样的时间,快得像飞梭一般。

今天下午,渔船载着我们返港时,我突然为自己摆脱了手机而庆幸。坐在甲板上,三五个刚认识的朋友坐在一起,伴着涛声聊着轻松的话题。这样的亲近与快乐,真的睽违已久。

是的,对这个虚拟的世界,我们寄予了太多的情感,却在慢慢忽视身边的亲人和朋友。我们每个人都戴着面具,在网络世界里演绎着一场看似完美的舞台剧。揭开面具,人们就像一个个被分隔在玻璃墙中的人,似乎触手可得却又遥不可及。

白沙岛是一片净土,没有过多人工雕饰的痕迹。门前的月色,海上的星空,巷间的犬吠,外婆的呼唤……一切质朴纯真,这是“老家”,几时的归家之路。

曾以为离开手机和网络我会窒息,然而当抛开所有,安静地走在这片土地上时,一切那么多我们深以为然的都显得那么微不足道。“断网”,让彼此变得更新鲜,让自然变得更灵动,生活其实可以很简单。

是风动,树动,还是心动?舍得、放下、自在。

归去来兮,还在远方等待的人,你听到了吗?