

中秋团圆 不做“低头族”，你行吗？

□本报记者 余翠平 马超 张江艳

【探访】

放下手机 过个传统温馨的中秋节

对90后建筑行业职工那苗来说，她现在越来越懂得中秋节的珍贵，虽然现在到处是“低头族”，但在今年的中秋，她会选择放下手机，跟家人好好团聚。“还记得我刚上大一那年，爷爷坐了近两个小时的公交车，从家里给我带了5块月饼。”中建二局三公司马驹桥E-11项目职工那苗激动地说。

那苗仍能记得当时的情景。很早爷爷就打电话让我去门口接他，“看见爷爷手里拿个布兜，我就猜到他是怕我在学校吃不到月饼。”那苗接过布袋颠了颠，便说，“爷爷啊，干嘛那么老远非要给我送月饼呢，我自己买就好了。”当天那苗一直舍不得吃，第二天晚上饿了拿出来吃时才发现月饼是葡萄干馅的。

“当时坐在床上就开始哭，宿舍同学不知道怎么回事，吓得从床上跳下来看我到底怎么了。其实这是爷爷拿到加工厂做的，他知道我从小就爱吃葡萄干，便拿着原料到月饼加工厂。”那苗说。

如今，那苗已经25岁，参加工作了，爷爷也80岁了，那苗想用更多的时间陪他们，因为爱一直在，但时间却不等人。“中秋节到了，不管有没有时间，都要回家看看，那份爱才最珍贵！”

而对于80后工会社会工作者唐瑞峰来说，每年中秋节都是他们全家团圆的日子，虽然手机微

信时下很流行，但全家人欢声笑语围坐在桌子旁一起吃团圆月饼，过一个传统而温馨的中秋节仍是她的渴望。

唐瑞峰回忆说：“记得小时候，刚过完春节，就期待中秋节的到来。春节可以穿新衣服，中秋节可以吃月饼。月饼是我的最爱，糖馅、豆沙馅、还有五仁馅……哪个都爱不释手。”

在农村，中秋节是家里团聚的日子，也是丰收的季节。恰逢中秋，唐瑞峰的爸爸妈妈会去地里收玉米，她和哥哥，在家里等着爸爸妈妈回来。

在爸爸妈妈回来之前，唐瑞峰和哥哥也是早早地准备好团圆饭，一盘土豆丝、一盘大白菜、西红柿炒鸡蛋，还有爸爸的下酒菜花生米，中间再放上一个圆圆的大月饼就算是一家人的团圆饭了。

“我和哥哥焦急地等待着爸妈，眼睛直直地盯着月饼，看着桌上大月饼不禁流口水，我俩时不时地用舌头舔一下，用小手在边上掰一小块，等爸妈回来时，整个月饼像被老鼠啃了一样。”回忆当年的中秋，唐瑞峰感觉很幸福。

提及现在年轻人都拿着手机过节，唐瑞峰说，她愿意放下手机和家人一起过节。“因为父母越来越老了，能陪伴他们的时间越来越少，要好好享受这种团圆的幸福感。”

拿起手机 视频传递中秋祝福

郭勇是一名70后，是拉萨北京实验中学的一名援藏教师，今年8月，他从北京来到西藏，担任数学教学工作，由于远离家人，他需要靠手机给家人传达中秋祝福。

郭勇告诉记者，曾经听说，在藏区工作，是“眼睛上天堂，身体下地狱，精神回故乡”。当新鲜和兴奋渐渐远去，复杂的自然条件正考验着援藏教师们的意志。

开学第二周，根据学校的工作要求和安排，郭勇和同事们开始了学校服务片区的结对帮扶工作。学校服务范围之辽阔，最远的离学校竟超过100公里。郭勇只能利用节假日每天骑车上百公里，藏区山高路险，基础设施薄弱，援藏教师们闭着眼睛通过了一个又一个山口。

“说实话，一个人的时候也会想家人。想到我妻子，朴实善良，默默为家，勇敢坚强，自己一个人带着刚满一周岁的儿子，还要操持家务，作为子女的我，作为丈夫的我，作为父亲的我，亏欠他们的太多太多……”郭勇说。

往年，郭勇都是和父母家人一起团圆，今年的假期短，根本回不去。“过节的时候，我得举

着手机和家人视频，用手机和家人一起过节。”郭勇感慨地说。

“每天除了吃饭、睡觉、工作，就是拿着手机发微信、看视频之类的，每天耗在手机上的时间得5个多小时。中秋节没有手机怎么能行呢。”中国平安综合金融售后服务部的客户经理李慧杰跟郭勇的观点类似。

对于出生于90后的李慧杰来说，中秋是个和朋友欢聚的好日子。

“我出来工作已经4、5年了，今年的中秋节准备跟女性朋友一起过！”李慧杰开心地说。

李慧杰说，每年的中秋节，她会买了月饼跟朋友一起过，大家在一起边聊天，边刷微信，看到朋友圈有意思的内容还会跟朋友一起分享下，或者去逛街时，会拿手机拍拍姐妹们之间的合影，发发朋友圈。

“我觉得手机丰富了节日的内容，比如微信朋友圈有很多有意思的段子或者视频，大家聚在一起，分享下，也很有趣，而且把跟姐妹们的合影放朋友圈，其他朋友过来点个赞什么的，有空在微信上跟好久没联络的朋友热聊会儿，大家知道彼此近况，本身都是团聚的好方式。”



【观点】

职工：不必纠结于手机，过好节最重要

对于今年的中秋节，在北京做网页设计和制作的杨玲玉没有什么“特别的想法”。

“如果有机会回家，跟家人聚在一起，或者跟朋友聚在一起，还是要放下手机的，这样对彼此是尊重，而且聊天也更能尽兴。如果家人都在忙各自的事情，自己不忙的时候，看看手机，给朋友们发发祝福短信，刷刷微信，在朋友圈里分享下最近的状态，也是非常好的。”

供职于北京一家IT公司的杨玲玉，刚工作1年多，她目前的想法是把工作干好，所以今年中秋节不回老家。

“我不工作的时候，喜欢在手机上看看新闻，视频什么的，感觉自己拿手机拿久了，就会放下来半天，看看书、画画什么的，我喜欢水粉画和水彩画，今年中秋大概也会这么过。”

杨玲玉说，时代在发展到进步，中秋节是家人团聚的节日，也

应该随着时代，允许有更丰富的过节方式存在，毕竟在手机如此普及的年代，强制让大家在中秋节这天放下手机，也是不现实的。

不过杨玲玉也认为，不能在过节时，只顾自己看手机，而忽略了跟家人团聚的时光。

“我觉得自然、随意、家人都能认可的过节方式是最好的，全家聚在一起，如果拿手机拍照、录视频，也是非常有意义的，而且能让中秋节过得更圆满。”

专家：年轻人，中秋节回家团圆吧

社会学家、民俗学家艾君认为，科技的时代带来亲情的疏远，应提醒年轻人过节要随节俭、过节要守节规。艾君强调，节日永远属于年轻人的，节日这种颇具年轻人兴趣和追求特点的文化，一旦失去年轻人，就会成为被冷漠的角落。没有年轻人的崇尚和喜好，就永远也不存在对事物热爱的追求。也就是说年轻的一代对节日的需求更倾向于形式上的活泼和快感。

而今生活好了，年轻人又大都是独生子，似乎更注重了文化意义上的纪念性和娱乐性，也就是说过节实际成了“玩”字当头，这是今日年轻人生活和追求的兴趣和喜好。正因为如此，当互联网、手机这些新科技所带来的新的娱乐产生后，年轻人自然会陶醉其中，由此，让亲情疏远，让节日变味。

“中秋节与春节一样，是我国重要的传统节日，自古以月之圆兆人之团圆，为寄托思念故乡，思念亲人之情，被赋予最能代表中华民族品味秋收喜悦的‘团圆节’”，艾君说，对于这样的团圆节，我们更应该努力去维系它的节日文化思想。百善孝为先。与家人团圆团聚也是中华孝道文化的体现。因此，放下手机与家人聊聊天、好好吃顿团圆饭，享受亲情的愉悦同时，才会



更好地体现出一种对家庭老人的孝道。

为什么青少年要做低头族？国家心理咨询师傅学煜认为，现实生活是单调的，网络里有让他们感兴趣的的东西，他们喜欢这种变化的稀奇的感觉，同时，他们能在网络里找到归属感，在群里关注别人也寻求他人关注自己。其实，在这个过程中，低头族是在刷存在感，这是心理层面的需求，在生活中不可或缺，因此手机上瘾的人越来越多。

“从习惯来说，一件事情当你需要的时候做一做有很多益

处，但是一旦下意识地长期去做，以至于不关注其他事情了，这对他们的情感、社交、生活实践带来不好的影响。”傅学煜认为，手机方便了大家联络感情，但是在使用时需要掌握度。因为从某种程度上说，手机使得这种交往很片面很单一。比如，到了中秋节这样的传统节日，人们都是上门拜访送祝福，家人团聚过中秋。而现在，一条微信，转发群发就搞定了。这样就没有了过节团聚的味道。其实，有人已经在抵制这种现象了，说明大家已经慢慢感觉到了。