



年轻人 为啥爱上了 “老人机”？

功能机重出江湖

功能机是指只具备基本通话和短信功能的手机，与智能手机相比，它们更简单、更便宜、更耐用。在智能手机尚未普及的年代，功能机是彼时年轻人用来玩自带小游戏、听歌、发短信的标配。方便上网的功能机，如诺基亚 3310、诺基亚 1100 等，因其耐用性和简便的使用方式而深受消费者喜爱。智能手机崛起后，消费者对功能机的需求逐渐降低，多数品牌的功能机业务也逐渐淡出市场。

如今，随着 00 后成为主流消费人群，功能机市场露出一线曙光。这些手机通过摒弃智能手机的算法驱动社交媒体信息流和无尽的短视频流，让用户能够专注于简单而实用的事物。尤其是那些带有 T9 键盘的功能机，让人重新感受到了手机的实用性和简单性。

今年京东 618 竞速榜销量榜单前十名中，除了苹果、小米、华为、OPPO 等耳熟能详的品牌之外，也出现了天语和纽曼的名字。天语 T2、纽曼 N99 等机型成了热卖手机机型，这些设备除了通信功能外，还具备长时间待机、轻便易携等特点。打开京东，会发现多款功能机评价破 20 万条，甚至还有超过 50 万条的。要知道，iPhone14 Pro Max 的评价也才百万条。这里面，除了中老年用户外，也不乏逃离智能手机的年轻人。

根据诺基亚官方公布的数据，截至 2022 年底，诺基亚 105 卖出了超 2 亿台。这款功能机的第一代发布于 2013 年，售价仅 100 多元，经历 3 次改款后，平均每年卖出超 2000 万台。它几乎完美地满足了“手机焦虑”用户的需求：没有抖音，不需要担心短视频刷不停；没有微博，不用担心被气到；没有小红书，不用羡慕别人的生活；没有微信，不需要时刻盯着消息……与此同时，它能打电话、发短信，支持 4G 网络，支持视频通话，还支持热点分享；续航少则 3 天，多则 1 周。

美国年轻人也爱上了功能机。据美国媒体报道，功能机正再次吸引年轻人，“这种趋势正在厌倦智能手机屏幕的 Z 世代群体中发生，他们感受到了智能手机带来的伤害，尽管这种伤害并不明显，但他们试图通过使用基本款手机（功能机）来减少伤害”。分析机构认为，这种转向复古手机的潮流，得到了大量年轻人的共鸣，如今几乎每个美国运营商都提供某种型号的功能机。虽然功能类手机产品类别占整个手机市场的份额还很小，但上升趋势很明显。

智能手机的普及，曾让功能机一度沦为“老人机”。然而最近，看似已被大多数人淘汰的功能机再度受到年轻人尤其是 00 后的追捧。面对智能手机和社交媒体巨量信息涌入带来的“手机焦虑”，一些人开始尝试和倡导“电子产品戒断”，通过重新使用功能机来获得简单生活，并寻找一种健康的数字生活方式。

“数字排毒”潮流兴起

在智能手机已经高度普及的当下，功能机重返江湖，意味着越来越多的人通过放下智能手机，重新审视自己与科技的关系，寻求更加健康和有益的手机使用方式。这种转变趋势，是一种经过深思熟虑后的生活态度。

功能机销量的增长，归功于支持极简主义和“数字排毒”的用户。一些 Z 世代和千禧一代年轻人，不仅在社交媒体上宣扬数字健康的重要性，更是积极采取行动，倡导“返璞归真，数字排毒”，将使用复古功能机作为一种新的生活方式。

智能手机普及之后，因为功能众多、网上娱乐丰富，改变了人们的生活方式和沟通方式，但算法驱动社交媒体带来的信息流、不断涌现的应用程序和无尽的短视频流，大大侵占了人们的生活和时间，让人们整日沉溺于手机世界，甚至忽略了现实生活的精彩。如今，越来越多的人意识到数字健康的重要性。

“我追求的是：手机是一个简单的、为我所用的工具，是我在掌控它，而不是它在掌控我。对我来说，数字极简的目的很简单，我想要戒断的是无效的‘社交媒体’。”半月谈记者采访中，有年轻人如此表示。

在某社交平台上，类似的讨论小组不少，其中“数字极简主义者”讨论组有 3 万多人，“远离屏幕计划”讨论组有 4 万多人，“反技术依赖小组”有 3.7 万人。他们普遍认为，过度依赖数字设备给他们的生活带来了困扰，导致焦虑、抑郁和社交隔离等问题，通过限制使用手机、电脑和其他数字产品的时间，可以有意减少数字化干扰，从而提升生活质量和心理健康水平。

正因如此，越来越多的人宁愿放弃某些便利，选择使用功能机，以重新找回失去的平衡。长续航时间、降低使用压力、放慢节奏等，使得功能机在年轻人市场越来越抢手。国外一些酒店和餐馆，甚至将“我们有 WiFi”的标志替换为“保证无 WiFi”，“无网络旅行”和“数字排毒旅行”也成为旅游新时尚。

功能机复出，已然成为一个值得关注的趋势。如果能进一步加大创新力度，从满足人们的基本需求出发，抓住当下人们“电子产品戒断”和“数字排毒”的机遇，功能机仍有机会在手机市场中占有一席之地。

如何克服“手机焦虑”

虽然智能手机给我们的生活、工作带来许多便利，但人们花在手机上的时间越来越长，“感觉自己一刻也离不开手机”的手机一族，成为数以亿计的庞大群体，“手机依赖”和“手机焦虑”成为群体现象。北京大学互联网发展研究中心等发布的《中国大安全感感知报告(2021)》显示，有近五成受访者表示，在算法束缚下，想要逃离网络，远离手机。

事实上，“手机焦虑”不是新鲜话题，但最近几年，资本把推荐算法发挥到极致后，越来越多的人患上了“手机焦虑”症，严重者甚至会经常下意识找手机，害怕手机自动关机，晚上睡觉也开着手机。当手机收不到信号时，会产生强烈的无力感。还有人出现手机铃声幻听现象，甚至有手脚发麻、心悸、头晕、冒汗、肠胃功能失调等焦虑症状。

为了提醒手机用户使用时间，Android 和 iOS 两大移动端操作系统都设置了“屏幕时间”提示功能，显示各个 App 的使用时间，还可以设定使用时长上限。微软、谷歌、腾讯等各大巨头，也通过工具帮助用户控制在应用程序上所花费的时间。相关机构做过多达几十项的评估表，帮手机用户评估是否患有手机分离焦虑症，从得分可以分析用户手机成瘾程度。

很多人开始尝试“物理”戒断，想从源头阻止玩手机的想法。B 站、小红书、知乎上都可以刷到教你怎么戒手机 / 戒社交媒体的教程；小红书上可以找到超过 3 万篇和“戒手机”有关的笔记，豆瓣有十几个“戒手机”小组；B 站、抖音上还能看到不少动辄播放量破百万的视频教程，有些“教你怎么戒手机”视频甚至达到千万播放量。这也从侧面证明，年轻人对智能手机又爱又恨。

如何明智地使用电子设备？电子科技大学公共管理学院讲师李浩指出，“数字排毒”不是教条地进行技术“抵制”，阻止个体使用智能设备，也有别于信息技术“不使用”或“不持续使用”，而是提倡健康、有意识地使用电子设备。

专家表示，可以试试心理学上的“系统脱敏”疗法，就是每天给自己规定一定的时间不使用手机，把手机转到固定电话上，多一些与朋友或家人面对面沟通的机会，通过积极见面交谈、外出散步或读书读报等形式，来转移注意力，克服对手机的心理依赖；慢慢延长手机不在身边的时间，减少对智能手机和社交媒体的过度依赖，逐渐改善心理健康和生活质量。

总而言之，“数字排毒”关注的不是戒断智能手机之类的智能设备，而是要逐步意识到智能设备深度融入生活的副作用。它代表着一种积极的态度，即手机用户要夺回生活自主权，减少干扰和压力，以清醒、健康、平衡的方式使用数字设备，回归简单和纯粹的生活方式。

半月谈记者 李晓玲

