

无量化，不生活？

年轻人掀起“量化生活热”



清晨看智能手表了解睡眠数据，日间用计时App规划学习工作，傍晚查看社交媒体上的步数排行……不知何时，年轻人中掀起了一股“量化生活热”。

量化生活是运用智能设备、App等工具，记录、统计个人学习、健康、时间分配等生活数据，通过数据分析实现自我认知与优化的生活方式。但在享受技术带来便利的同时，也要避免追逐“数据至上”。

1/ 量化工具成生活“新搭档”

“今天你走了1.3万步”“昨夜的深度睡眠时间占比是14%”“是时候休息5分钟了”……运动手环、时间管理App、睡眠监测软件等量化工具，以其数据化、可视化的优势成为年轻人自我管理的好帮手。

在学习场景中，量化工具帮人看清努力的方向，把握时间节奏。“数据不会哄人，哪里练得不够、哪里浪费了时间，一看就懂，比瞎琢磨管用多了。”华中地区一位正在备考公务员的研三学生介绍，她会逐个练习言语理解、数量关系、申论等各板块考试题目，及时在时间管理类App中打卡。通过自动生成的时长统计图，她能不断调整自己的备考策略，“效率明显上来了”。

北京某高校研究生牛润哲在考研时也使用了类似的App。他倾向于打开其中的“学霸模式”，该模式开启后，如果再打开其他手机应用并稍作停留，计时时

间就会清零。“为了避免‘功亏一篑’，只好不用手机。”牛润哲说。

生活场景中，量化工具化身为靠谱的“日常管家”，把“健康”“养生”等模糊信念引导为具体行动。湖北某乡镇公务员陈新波是一名资深的跑步爱好者，月跑量超过100公里，每次训练都会佩戴智能手环，“在跑步过程中，会在意心率、配速、消耗卡路里等数据，尽量将其控制在身体可接受的范围内”。软件工程师周三（化名）利用业余时间，开发了一款名为“喝水笔记”的微信小程序，不仅可以记录每次喝水，还可以设定每日喝水目标、定时喝水闹钟，并接收提醒。

某社交媒体平台“量化生活”小组汇集了两万多名组员，网友在论坛中晒出自己的量化数据图，或是分享使用不同工具进行记录的方法，涵盖财务、书影音、知识学习等各个方面。

2/ 为什么要为生活划上刻度？

“量化生活”能成为许多年轻人的日常，并非偶然。

技术普及降低了工具使用门槛。“如今很多主流运动手环价格在千元以下，不少手机更是直接配备了相关数据监测功能。”某款智能设备的销售人员介绍，硬件成本下降让量化工具“触手可及”。手机上一些时间管理、睡眠监测类App的基础功能基本免费，即使用付费功能，月均费用也大多是个位数。周三自主研发的微信小程序从萌生想法到首版发布，仅仅花了两周时间。现在系统相对稳定，基本不用花时间维护，广告费用基本可以覆盖运行成本，所以用户无需付费，即可解锁所有功能。2021年5月上线至今，“喝水笔记”已聚集起18万名使用者。

量化工具契合了部分青年自我激励的目的。“量化生活就像一把尺子，帮助我们记录进步，看见自己走过的路。”华中师范大学心理学副教授郝鑫长期研究青年心理，她指出，这些工具通过即时反馈，确实满足了年轻人对秩序和掌控感

的需求。“比如减肥，体重不会每天明显变化，但运动手环的步数提示、饮食App的热量统计，能产生正向激励。”

量化记录还建构了储存精彩回忆的场域。每逢年末岁尾、考试发榜，总有人晒出自己一段时间以来的“专注时长”总结图，以此来感慨往昔。河北市民牛昊天记录了两年间除睡眠外的所有活动状态，他说，“回过头看的时候感觉很有纪念意义”。

此外，量化工具的“社交属性”进一步增强了使用黏性。北京师范大学新闻传播学院副教授杨雅认为：“量化技术是青年个体与他人维系社会关系的重要载体与中介。”很多量化App都设有“好友排名”“小组打卡”等功能，量化数据甚至成为融入同好圈子的一张“名片”。自从爱上长跑，陆续有人将陈新波拉入本地跑友群、校友跑友群等不同性质的交流群，规模从几十人到上百人不等。“大家经常在群里分享跑步数据，不管是大跑量、高速度，基本上都会鼓励。”陈新波说。



（网络图）



“喝水笔记”小程序页面截图

3/ 量化不是目的，切勿本末倒置

年轻人用工具来管理生活，有时却不知不觉被工具所“管理”。

盲目追求数据，容易本末倒置，让不少年轻人倍感压力。“有的月跑量大于300公里，那么平均每天就需要跑至少10公里，这种负荷我觉得蛮伤害身体的。”一名跑友群的网友透露，不少人刻意追求里程数，认为越多越好。

“自习室”是某App的功能之一，同一个自习室内的用户会根据专注时长进行排名，并在组内进行公开。北京大学新闻与传播学院教授胡泳曾发文表示，这种机制创造了氛围感和情绪反馈，但同时也会激发同侪压力，让许多用户陷入焦虑。

更有甚者，陷入“刷数据”“挂时长”的自欺欺人。有网友在社交平台吐槽：早上7点多刚刚醒来，发现自习室中已经有人学习6个小时了。一名200多人的“自习室”管理者坦言，曾为了数据好看，把手机放在一边“自动计时”，自己用平板刷短视频。

实际上，许多量化数据参考价值有限，不宜被奉为重要标准。北京某互联网公司职员小林每天最关注的就是自己睡眠App的得分，“低于80分就焦虑，第二天工作没精神就归咎于‘没睡好’，结果越焦虑越睡不着，形成恶性循环”。有软件研发者解释，这类App的睡眠监测多基于心率、翻身次数等数据推断，并非专业医疗检测，“身体的感受才最重要”。

如何用好量化工具？郝鑫建议，重拾内部动机，设定以体验为核心的目标；同时进行“数字断食”，用心感受身体的信号，真正活在当下的每一刻。

（据《半月谈》）