



# “倍速生活”下 是充满斗志的“猴急”一代

► 大学生活被学习和学生工作挤得满满当当，常常让广播电视学专业的王军利觉得自己是在“与时间赛跑”。

► “每天叫醒我的不是闹钟，而是数不清的会话消息。”摄像机固定机位拍视频时，不忘打开电脑改稿子；吃午饭时，顺便打开视频APP看综艺；洗澡时，听听相声……王军利一直在努力实现生活效率最大化。

► 前不久，高校传媒联盟向全国1021名大学生发起问卷调查，80.8%的受访者表示“有过事情被安排得满满当当、恨不得一天当作两天用”的经历。

为不误多件事选择「倍速生活」

早在大二开学时，王军利就已经过上了“倍速生活”。作为班级团支书的他，同时还要参与学校青通社选题策划。因为学生工作太忙，王军利身边时刻带着一本1.5厘米厚的本子，有什么事和处理问题的灵感就马上记下来，偶尔想到一些新颖的工作内容和形式，就先在本子上打草稿，再找空闲时间具体立项策划。

压缩睡眠时间是王军利实现“倍速生活”的常用方式，床边的小台灯和电脑，和他一起在深夜里见证了优质视频的诞生。学校110周年校庆期间，他曾一度忙到凌晨3点。

“每个人都会选择一条成长的路，自己走好自己的路就好。”选择快节奏的生活其实是王军利的本意，他不愿在慢节奏中消磨意志。

高校传媒联盟调查发现，49.36%的调查对象看电视剧等视频会倍速播放，81.39%则会边吃饭边做别的事，34.97%有过边洗澡边玩手机的经历。但“倍速生活”在人们身上的表现，远远不止这些。

早早就把南京农业大学作为考研目标的江西女孩王诗涵（化名），也在今年的6月深切体会到了“倍速生活”的状态。根据她的描述，在与时间争分夺秒的过程中，不仅刷牙的时候要听晨读英语，就连上厕所，也要拿着《恋恋有词》的精缩版小本背几个单词。

一边是清晰的、必须严格执行的考研规划，一边是急需交接的学生工作，王诗涵常常“恨不得把一天的时间掰成两半用”。

“其实考研初期的安排不算紧张，但6月是学生组织换届季，一些部门工作和学习时间冲突，我就只能在每天碎片化的时间里完成当日的学习任务，或是在深夜‘加班’。”

与此同时，擅长芭蕾的王诗涵还被老师邀请参加学校“招生视频”拍摄工作，负责一段3到5秒的镜头。尽管时间很短，但从服装准备、动作设计，到一次又一次排练，王诗涵花费了近一个星期的时间。因此，上午和晚上“驻扎”考研教室，下午就在办公室和舞房来回奔波，成了她6月的常态。

不只是她自己，在王诗涵眼里，身边的大多数同学都在“倍速生活”。做好未来生活节奏会更快的准备的她表示，很羡慕电视剧里那种效率很高、看起来很酷的职场生活。

王诗涵口中“高效的职场生活”，正是王鑫（化名）当下的工作状态。

“别提了，最忙的时候，我两天跑了五场发布会，你知道五场发布会是什么概念吗？”每每提到“时间不够”“工作忙”的字眼，选择了北漂生活的王鑫就有一堆“苦水”要倒。

王鑫在大学里担任社团负责人，平日里要参与各种校园活动，原以为自己可以和“北漂节奏”无缝衔接，但接踵而来的工作安排还是让他有些发愁。

“平时工作在写稿，坐地铁要写稿，就连上厕所也要拿手机刷刷热搜，看看行业内的最新动态。追热点就是在和时间赛跑，你稍微晚一点，读者就会选择比你更高效的文章去阅读。”早已学会了在生活各处寻找选题的王鑫，已经在常用的编辑器里做好了幾套模版，以备不时之需；而为了在发布会后抢首发，他也慢慢养成了提前做好功课的习惯，避免了在撰稿时再手忙脚乱找资料的情况。

「倍速」承载不了更丰富的生活

徐永亮在“倍速生活”中找到了属于自己的适应方式。初入职场时，多方面的约束和领导下达的各种截止日期的要求，让他感觉职场的忙碌和校园的紧张有着很大的不同。

“比如说一些项目合作和工作对接，都是接踵而至的，又很复杂。”这让他不得不付出更多的时间和精力去应对。对此，刚踏入职场的徐永亮笑称，自己目前的状态大概是“剑尚未佩好，出门已是江湖”。

为了充分利用时间，徐永亮有着自己独特的一套生活方式。走路时，他会打开专门下载的听书APP，用听的方式了解时事新闻，以及学习有关自己研究领域的知识和行业动态；吃饭时，他会梳理一些事项的推进方法、提醒自己相关的注意点；晚上洗澡时，他会像“电影回放”那样，复盘一整天的学习和工作，反思做得不好的地方。

福建一所高校的大三学生高永芳，是一个“多重身份”的大忙人，过着名副其实的“倍速生活”。

她读大二时，作为班里的团支书，需要完成上万字的一份立项总结报告。这份报告不仅对文字质量有要求，封面设计、排版风格也需要仔细考虑。除此之外，她还要和班长一起处理班级里零散琐碎的工作。每天踩着门禁时间回宿舍的她，在室友都已响起平稳的鼾声时，还要在幽微的台灯光下处理工作。

“连续忙一两个星期后，我就会给自己留出一个晚上的时间放松，去做自己喜欢的事情。”不过，高永芳似乎没有读一本厚书的完整时间，她评价自己“越来越浮躁了”。但是提及“倍速生活”，高永芳很有成就感。“快节奏生活很好，但必须是在我的掌控范围内，我不喜欢被外力强制改变的忙乱。”

对河北一所高校的准医学研究生李跃（化名）来说，自从大三到医院实习开始，生活的速度比以前更快了一些。在医院里，边接护士台的电话边打印报告、边吃饭边看病成了常态。除了查房、上手术等等必须专注的工作，让手头的两三件不用动太多脑子的事同时进行，有助于帮他尽快完成一天的工作。

尽管李跃没有刻意让生活变得充实，但生活已经“安排得明明白白”。每天早上7点到科室，看病历、化验、看医嘱，等上级大夫查房、处理病人的情况，如果当天没有手术，晚上6点可以下班回学校。但很多时候，他要配合医生手术，结束时间和预期中的晚饭都要往后不定期推延。

正是因为属于个人的时间变得拮据，李跃更希望能好好利用下班后的时间。最近他正在学日语，回到学校一边吃晚饭，一边还能背上几个单词。他还会一边洗澡一边听歌，等车甚至等电梯的时候，都要掏出手机看看。现在的他总是体会到小时候不能理解的时间的可贵，碎片化的时间一丁点儿都舍不得浪费。

在王鑫眼里，“倍速生活”的另一个重要原因，是觉得接收的信息量还远远不够。倍速看剧、一心多用是一件很正常的事情，他表示，现在的很多年轻人都希望可以在短时间内得到更多信息，比如喜欢发语音却不喜欢听语音，因为语音不能快进；喜欢刷短视频或者快进看剧，因为希望更快地知道结果。

找到与「倍速生活」的最佳相处方式

其实，徐永亮在本科时就曾过着“倍速生活”。大二时，电子信息专业的他大胆尝试，在学校的支持下，研究起有关肿瘤细胞筛查的课题。他还召集学校其他学院不同专业的同学和他一起，成立了创业团队，几年来过关斩将，参加大大小小的创业比赛，获得了很不错的成绩。

本科期间，学业、创业、比赛等各种各样的事情让徐永亮过得充实忙碌的同时，也让他付出了一些代价。有一次，甲方要求徐永亮的团队在一个星期之内给出解决方案，而恰巧这个项目比较困难。徐永亮带着团队用7天的时间收集材料、集体调研，绞尽脑汁地设计“最完美合适”的方案，但最后却没有得到对方的认可。当时的他还被朋友评价“特别没有形象”，因为每天白天在外奔波、风吹日晒，晚上还要加班熬夜，状态很差，“倍速生活”一度让他崩溃。

“人不可能一直处于斗志昂扬的状态。”后来，徐永亮再遇到压力大的时候，就会到操场去跑圈，或者直接环校跑，“大汗淋漓的时候整个人被放空了，然后脑回路就会重新变得清晰起来”。他因此喜欢上了长跑，还去跑了全程马拉松。

相比于有些人事项繁杂时会有的选择的放弃，徐永亮有着自己的坚持。“我需要给自己留足时间跟自己对话，调整完之后才能更好地上路。”

徐永亮不反对也不提倡“倍速生活”。在他的理想状态下，工作是必需的，但不能占据生活的大部分时间。他希望能把更多的时间留给家人，同时还能有精力兼顾自己的兴趣爱好。

王鑫不再觉得难以适应从学生到职场人的身份转变。“人都是被逼出来的，最夸张的时候还是5月底的那个周末，临时飞去上海，在不同的地方参加了5场发布会，我写了一个通宵的新闻稿，第一次体会到了什么叫做倒头就睡。”工作了近半年的他已经慢慢适应了“北漂节奏”。

“高效率地完成一项任务”其实是一件很有快感的事情。“当别人都在加速时，你却保持原速，这也是一种落后不是吗？”王鑫认为，其实更多时候，不是我们选择了“倍速生活”，而是这样的生活选择了我们。

王诗涵笑称自己是“猴急”一代，同一时间做两件或多件事是一种很正常的生活状态。“现在的日子过得快，快递、外卖都快，但我们还是觉得慢。快或慢其实是一种选择，有的人选择一生做好一件事，而我选择尝试更多种可能。”

据中国青年报