

你电子囤物吗？调查显示八成受访者有数字囤积的习惯

2024年11月28日 07:53 来源：中国青年报



遇到什么资源都想着先存上，手机里的照片视频都不舍得删……如今，随着科技发展，数字资源的收集不再受空间限制，人们看重的内容都能被收入“囊”中。久而久之，很多人都陷入了喜好电子囤积的怪圈：持续累积数字数据且删除困难。你有类似的情况

吗？

前不久，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对1001名受访者进行的一项调查显示，82.0%的受访者都有数字囤积的习惯。照片、聊天记录、音视频是受访者最爱囤积的三类内容。53.3%的受访者感慨数字囤积是一种心理安慰，“存上就尽在掌握中”。54.6%的受访者建议囤积前理性评估判断数字信息的价值。

大家喜欢囤积哪类电子资料？调查显示，照片(59.0%)排在首位，其次是聊天记录(49.3%)，其他主要还有：音视频(46.1%)，自我提升类资源(44.0%)，公众号文章(37.1%)，影视剧(36.0%)，工作文件(32.1%)。

为什么人们的数字囤积行为普遍？调查显示，53.3%的受访者感慨是一种心理安慰，“存上就尽在掌握中”，52.4%的受访者希望能保留“过去”，留住时光，51.1%的受访者表示存储成本低且容量无限大，50.0%的受访者表示追求安全感，担心以后会用到，42.2%的受访者觉得能获得自我满足感和控制感，34.9%的受访者表示操作便捷不费力。

华中师范大学硕博连读生吴旭瑶，专注于研究人在社会交往过程中产生的心理和行为表现，数字囤积是其研究的重点方向。她介绍，数字囤积行为的产生有很多原因，比如情感维系、提升自我、提高岗位竞争力等。“总的来说，数字囤积是出于一种对未来的担忧，囤积行为的合不合理主要看动机。如果是为了囤而囤，显然是不合理的。”

吴旭瑶介绍，当前国内对数字囤积行为动机的研究主要从3个维度来划分，一个是“积累”，一个是“因工作需求”保存，一个是“因情感需求”保存。“如

果是比较合理的囤积动机和行为，大家无须过于焦虑和紧张，如果对心理带来了一定负面影响，那就需要进行一些‘断舍离’或采用其它调节方式。”

调查中，54.6%的受访者认为囤积前要理性评估判断数字信息价值，54.3%的受访者建议定期进行删除清理，51.5%的受访者建议有意识地分类整理，内容有序化，50.9%的受访者认为要通过设置收藏夹上限等方式抑制盲目囤积的冲动，48.9%的受访者建议明确目标 and 需求，按需囤积。

受访者中，05后占1.4%，00后占26.3%，95后占27.2%，90后占27.5%，85后占17.6%。男性占41.1%，女性占58.9%。

单词：	guàiquān 怪圈	túnjī 囤积	ānwèi 安慰	gǎnkǎi 感慨
	bǎoliú 保留	cúncǔ 存储	róngliàng 容量	biànjié 便捷
	tiáojié 调节	shānchú 删除	wéixì 维系	mángmù 盲目

讨论：1. 你是否也有过电子囤物的经历？比如保存大量未看的电子书、视频或音乐等？

2. 你认为数字囤积和传统的物质囤积有什么不同？数字囤积是否更容易让人产生焦虑感？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/11-28/10326717.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202412131734055024.m4a>