

## 有关在 RC 研习班里使用电子设备的讨论

J. W.

你怎么看人们在 RC 研习班里使用电子设备这件事？我注意到，人们（在研习班里用手机、平板电脑、笔记本电脑打电话、发短信、网上聊天等等，会妨碍发展和巩固人们之间的关系。这样做也可能在我们面对某些问题感到不适时使我们转移注意力。也可能涉及阶级压迫。在国际性的研习班中，有些人不像其他人那样频繁使用电子设备，但并不是完全不用。

这样做会影响个人和团体的功能，正如我们禁止在研习班里和其他活动中使用某些物品或不提倡某些行为——比如总是和熟识的人扎堆或者单独行动（比如同一群很熟的相互咨询伙伴出去吃饭）——的理由一样。我听说过在活动中有人中断倾听去接电话、发短信、或处理税务的事情。（我也知道有时候人们需要和生病的家庭成员保持联系，或随时了解孩子情况，等等。）

你有什么样的经历？你做过哪些尝试？团体需要制定相关规定吗？我听到的建议包括口头提醒，和禁止在研习班里使用电子设备。

来自 M. P.（年轻人的国际代表）的反馈：

感谢你发起关于在研习班里使用电子设备的讨论。电子设备的使用越来越多，需要对此进行思考。

与之有关的有这样几种压迫。例如，尤其在西方国家，大人们经常批评（压制）年轻人，说他们对电子设备（手机、平板电脑、笔记本电脑、电视等等）上瘾，在它们身上花费了太多时间。（实际上）这些设备在年轻人幼年时就出现他们的生活中，当父母没有时间关注孩子或者孩子们闹情绪时，父母常常用电子设备来占据他们（特别是幼小的孩子）的注意力。当孩子们长大些时，成人（尤其是不怎么用这些设备的年长些的成年人）却开始因为他们使用电子设备而申斥、批评他们。学校经常以粗暴的方式没收孩子们的手机；父母则会把没收电子设备作为惩罚，等等。

而同时，年轻人为了学校的功课越来越多的使用这些设备，有时觉得需要在 RC 活动里找时间用它们完成作业。这些并不总是理性的需要，在这方面倾听一下年轻人通常会有帮助（尤其是如果你已经和他们建立了关系，并且确定你信任他们的思考）。有时他们确实真的需要去完成作业——例如，因为父母或老师的压力，或者要达成的个人目标的特殊要求。

我同意与这些设备相关的有偏见、孤独和上瘾模式。尽管老老少少都对它上瘾，最容易为上瘾而遭到批评的是年轻人。因此，我认为一刀切的政策会不必要地疏离年轻人。

我注意到在 RC 研习班里，许多年轻人在受到刺激或感觉孤独的时候会使用电子设备。采用批评或一刀切的规定或纪律严厉地对待他们不会有好作用。（年

轻人在很多方面一直都是受到类似的对待。)有效的做法是灵活地考虑他们的情况,尝试倾听他们的孤独感。我们中有人试着和他们开玩笑,靠近他们,问问他们正在做什么,是不是很有趣,或很重要?提供短时倾听,或者把他们拉回到团体活动中。如果我能够主动去接触他们,表现出我对他们的尊重,他们通常停止手里的电子设备,转向与人的互动。

I

我发现电子技术也有助于我的相互咨询和其他的关系。例如,我采纳了蒂姆的建议,把与相互咨询者之间的联系分解为小块片段式的,而不是需要反馈的大段时间的交流方式。每当想到我所关心的人,我便发短信、邮件,私人脸书信息以及(应用 Snapchat 传)自己的照片等等。有些人回复,有些不。鉴于我需要关照的年轻人的数量,能通过或这些方式保持联系也不错,因为通常不可能做到通过短时倾听的方式与他们保持联系。

在研习班里,我们几个人会给没有到场的相互咨询伙伴发图片或短信,或用 skype 与他们联系,提醒他们我们想念他们,爱他们。我也看到人们用电子设备播放音乐、展示图片来分享自己的兴趣和文化。在我最近领导的一个研习班里,我们举行了一个大的歌舞晚会,其中一个非白人的工薪阶层的年轻人用她的手机播放了歌曲。

确实并不是每个人都有电子设备可用,因此作为研习班的领导者需要灵活地考虑每一次活动的具体情况,进而决定我们是否应该谈谈电子设备的使用或者做出必要的规定。我们需要估计哪些人在用这些设备,哪些人不用,以及人们是否到了使用成瘾或者无法控制的程度以致妨碍人们彼此的联接和宣泄。如果电子设备的使用看起来成了一个重要问题,我会建议人们在活动开始之前先做一个与此相关的短时倾听,就像我们经常以食物或睡眠为题做短时倾听一样。

我不认为对电子设备的成瘾比对食物、锻炼、睡觉或不睡觉等等的成瘾更有害或者更与人隔离,对于后者我们并没有制定任何规定。对一些没有任何好处而且会引起重大伤害的事情(像某种毒品)我们确有规定,但是我认为,至少在大多数研习班里,电子设备的使用还没到那个(需要设置规定的)程度。

当为在研习班里使用电子设备做规定时,我会敦促我们所有人要记住并且处理和宣泄对年轻人的压迫,以及阶级歧视和民族主义(以及其他的压迫)。

---

鲁青 译 陈平俊 校 2016.4  
选自 Present Time 2015 年 1 月刊 p82-83  
原载于 RC 电子邮件讨论平台

Original Title: Technological Devices at Workshops  
From Present Time, Jan 2015, p82-83  
Translated by Lu Qing  
Read by Chen Pingjun