

# 今年春节,你被微信“绑架”了吗?

## ■将新闻进行到底

文·本报记者 刘垠

在春节这个阖家团圆、一派热闹喜庆的日子里,你是不是也能看见这样的场景:大街上、商场里、饭桌上,人们拿着手机刷微信。原本应该陪伴家人、感受家庭温暖的节日,变成了人们晒美食、拍美照的虚拟狂欢。更有甚者,生怕几分钟不看手机就会错过朋友圈的重

要信息,连愉快的聊天也变成了心不在焉的负担。

过去,每逢节假日时,专家提醒不要因熬夜和胡吃海塞导致节日病;如今,心理学专家发出警示:不要让微信捆绑了你的节日,更不要让微信撕碎了现实的人际网。

## ——新闻缘起——

### 虚拟社交捆绑了人们的生活

今年2月出炉的2014年中国互联网发展报告显示,我国拥有6.49亿网民,这个数字再次刷新人类历史上一个国家亲密拥抱互联网的纪录。报告还显示,目前即时通信是我国互联网应用使用率最高的,90.6%的网民在使用即时通信;其次是搜索引擎和网络新闻,占比80%;然后是网络音乐、视频、游戏和购物等应用。

虚拟社交已成为人们互联网生活的主要内容。而由腾讯公司于2011年推出的微信更是虚拟社交的一匹黑马,短短几年间,它就成为了亚洲地区拥有最大用户群体的移动即时通讯软件,这一点从今年央视春晚与微信携手开展深度合作,就可见一斑。

“1. 进餐时,晚辈不能先动筷子,要等长辈拍完照才能夹菜;2. 晒年夜饭的时候,让长辈先发朋友圈,长辈发完要及时点赞;3. 亲朋好友来拜年,要及时迎上告诉WiFi密码……”微信中悄然流行的“春节注意事项”段子,映射出如微信之类的即时通讯工具和信息交流平台,几乎捆绑了我们的生活。

商场里,一位老人正在试穿衣服,穿好了问旁边儿子的意见,男子忙着刷朋友圈,心不在焉地答应着“好看,好看。”惹得老人很不愉快,换了衣服径直走了。直到旁边女店员提醒,儿子才抬起头,发现老妈已经走远了。

大街上,一位年轻妈妈一手抱着宝宝,一手拿着手机打字,偶尔还对着手语音聊。小宝宝大哭起来,妈妈只是不耐烦地拍了拍,眼睛却一直盯着手机屏幕。

饭桌上,一对情侣面对面坐着,却都低着头,一只手玩手机,另一只手时不时把饭菜夹到嘴里,机械地吃着,全程两人没有一句交流,但都对着手机露出傻笑的表情。

“微信原本是填补碎片时间的,现在却把时间剪成了碎片,这很糟糕。”中国心理卫生协会心理咨询与治疗专业委员会委员、中国科学院心理研究所中央国家机关职工心理健康咨询中心主任祝卓宏教授告诉科技日报记者,“每个人内心世界交流多了,面对现实世界就很少。”

## ——核心关注——

### 我们为什么爱刷微信

数据显示,93.5%的微信用户经常看微信,这些人刷微信背后的心理需求是什么?

祝卓宏说:“这就像以前的鸿雁传书一样,现在人们用电话、手机、QQ、微博、微信等进行交流、沟通情感,这是人类对归属感和亲密关系的需要,也是人际交往沟通的需要。”

晒美食、分享心情,人们在微信朋友圈一般晒的是美好的、正能量的东西。晒了之后,朋友纷纷点赞,并引起朋友圈的“共鸣”。晒图者会觉得心理满足,觉得自己已获得了认可,这种分享也是心情的一种释放。祝卓宏说,频繁刷微信,点赞回应各种分享,是为了强

化人们之间的关系和存在感。

此外,当人们在现实生活中遭遇孤独冷漠时,就会“宅”在他们认为比较安全的网络中。祝卓宏的一位研究生做了一项有关青少年学生手机成瘾倾向性的调查。调查发现,在参与调查的350名学生中,有27.06%的人有成瘾高倾向,这些人往往表现为内心恐惧、冷漠,不能从父母处获得安全感。

“现实中,我们与父母相处愉快和朋友建立亲密关系都会增强自身的幸福感,如果现实中这些关系缺失,人们就会转而依赖如微信等网络虚拟世界的关系。”



### 频繁刷微信警惕成瘾倾向

早晨睁开眼第一件事是刷微信;晚上临睡前还得去朋友圈里转一转,似乎关了微信就与世隔绝一般。离开微信时,有人就会焦虑、冲动、紧张、坐立不安,这不是人们常说的“手机依赖症”或“虚拟社交依赖症”?

“界定是否是疾病要有明确诊断,网络或手机成瘾目前并没有诊断标准,不能随便打标签。几分钟刷一次微信的低头族,也不能称之为依赖症,只能说有

成瘾的倾向。”祝卓宏说,“当频繁刷微信已经影响到现实社交活动时,比如出现学习工作时无法集中注意力,不能自控地几分钟就会不自觉地看手机,低头族们就要注意了,你可能已经有了成瘾的倾向。”

他提醒公众说:“当我们过分依赖微信,沉沦于内心世界时,就得提醒自己已经和现实脱离了,继而要反思现实的情感关系是否出了问题,如果严重影响社会交往,建议去做心理咨询。”

## ——专家建言——

### 抬起头用“正念”回归现实

“低头族要有意识地觉察你是被信息控制了还是你控制了信息。”身为微信达人的祝卓宏称,自己只利用碎片时间看微信,比如读感兴趣的话题,看看朋友和专业圈子的变化。此外,他还带领学生做了一个心理健康的微信公号,每周推出一到两篇科普文章,向朋友普及心理健康的方法和理念。

为了不让自己的时间被微信剪成碎片化,一些人上班后选择关机,和家人在一起时则把手机调成静音。“当你觉得生活和工作受到了微信干扰,可以进行控制干预。”祝卓宏向记者介绍了一位朋友的高招,朋友在家定下一个规则,每逢周末,女儿就把大家的手机关机后放在盒子里,大家一起做家务、讲故事,享用一段无电子化的时间。

人们对微信的依赖不外乎有两个,一是对微信中关系的依赖,二是对信息的依赖。事实上,我们的社会关系和信息获取应从现实生活中来,比如用五官感知眼前世界。让眼睛多看看远方,放松膀胱肌;放下手机,抬起头,享受大自然赋予我们的生活。

“不要迷失在虚拟的信息中,让我们打开五官感

知当下生活,觉察眼前世界,倾听声音、欣赏日落,而不是被信息流控制。”祝卓宏所说的“打开五官感知当下生活”,心理学称之为“正念”。去年初,美国《时代周刊》刊发了题为“正念的革命”的封面文章,强调信息社会中,人们被数据和信息驱动、困惑,要用正念排毒,主动觉察生活状态,减少对手机和其他通讯工具的依赖。

“正念是佛学的修炼方法,非常古老,同时也是心理治疗的一个新方法。研究证明,正念能使人们的大脑和身体得到休息,对焦虑抑郁患者有治疗作用。”祝卓宏称,那些被信息数据控制的人们会迷失、丧失自我,而正念则能让人强化自我觉察意识,帮助人们复复繁杂的心绪,更专注于当时当地的事情。

正念为我们提供了一个摆脱各种手机依赖的解决之道。祝卓宏做心理咨询和培训时经常用到正念的方法,并疏导患者不要被信息所控制左右,“信息是我们的工具,要为我们所用;要明确生活中什么才是最重要,知道努力的方向,一旦定了目标就要按照计划前进,积极和现实世界互动。”

## ■图说

### “智能仓库”助力春运生产



重庆车辆段重庆北动车所为确保春运期间动车检修工作顺利开展,将“智能仓库”投入春运期间动车检修保障工作。该仓库系统主要由高层货架、巷道堆垛机、出入库输送设备、自动控制与管理系统组成,能够在计算机管理下,实现动车检修配件的自动化存取,且能对库存的配件进行自动化管理。

陈亚摄

### 检修增压器确保春运安全



为了保证春运列车安全运行,山西太原局太原机务段55岁班组长程春生带领班组成员精心检修增压器。11年来,每年春运他们都是这样度过,至今班组保持了1000台机车增压器优质检修的记录。

牛树摄

## ■简讯

### 香港启迪科技园正式落成

科技日报讯 日前,总部位于北京的启迪控股股份有限公司宣布,在香港开设的首个启迪科技园创新空间正式落成,标志着启迪控股国际化发展迈出重要一步,更展示出该公司对香港高速增长的创新创业生态系统充满了信心。

据了解,香港启迪科技园楼高9层,俯瞰九龙湾,是香港特区政府正在发展的另外一个富有吸引力的核心商业区。园区为将来的客户提供了诸多有利条件,包括健身房、咖啡厅、浴室、共享工作空间、两个演讲厅、天台花园及制版实验室等。项目将分期启用,第一期包括展览和会议设施的共享空间于2月5日开幕,企业孵化器及共同工作空间则将于今年4月开放。

“香港启迪科技园将是香港同类型共享工作中规模最大的创新创业基地。”启迪控股总裁王济武表示,通过启迪控股在内地无可比拟的专业科技服务网络,可以为租户提供独有的创新创业支持。(启文)

### 掌阅助推手机阅读普及

科技日报讯 国内领先的手机阅读品牌掌阅科技3月1日透露,正式签约国内著名主持人汪涵,请其代言掌阅品牌及旗下产品,并公布了公司2015年目标:力争在大众中全面普及手机阅读,并将先行投放1亿元进行推广传播。

掌阅科技诞生于2008年,旗下移动阅读应用iReader是其主打产品,在国内移动阅读市场占有率稳居第一。掌阅表示,掌阅将服务于更广泛的中文阅读用户,努力做到“有中文阅读的地方就有掌阅”。

掌阅科技总裁张凌云表示:“在未来两年,掌阅的目标是成为最卓越的数字阅读品牌,努力打造具有世界级竞争力的数字阅读平台,汇集百万经典图书,让每个人可以随时随地获取中华文明的成果。”(段佳)

### 芬欧汇川加速常熟工厂纸机项目建设

科技日报讯 芬欧汇川集团日前宣布,将加快建设中国常熟工厂第三台纸机项目。

相对于项目最初的规划,芬欧汇川对此次投资范围做出了适当地调整,进一步明确了在基础建设方面的投资,其透露将不会建造新的电厂,而会对其现有的电厂锅炉进行升级和改造,从而为现有设备和新项目提供能源支持。此外,常熟工厂将力争提高现有设施的利用效率,根据调整后的计划,项目投资成本为2.77亿欧元,调整前的项目计划投资成本为3.9亿欧元。

据悉,芬欧汇川常熟新投资纸机的产能将为36万吨特种纸和标签材料,新纸机预计将于2015年底开始运行。(马爱平)

### 《2014中国捐赠百杰榜》发布

科技日报讯 日前,《2014中国捐赠百杰榜》由北京师范大学中国公益研究院正式对外发布。

作为2015年首个发布的年度个人大额捐赠榜单,该榜单单人榜单捐赠总额(含承诺)超过304.16亿元。马云因捐赠个人持有价值超过169亿元的阿里巴巴股份而位居榜单第一,同样捐赠个人持有阿里巴巴股份的蔡崇信以72.4亿元的额度排名第二,何享健以4.25亿元的捐赠额排名第三。

榜单显示,2014年大额捐赠呈现五大趋势:捐赠总额大幅上升;“亿”级捐赠者数量创新高;向境外捐赠规模首次超越境内捐赠;非企业家群体继续助力大额捐赠;女性捐赠者比重增加。(王郁)

# 创新创造价值

## ——中国恩菲知识产权运用经验谈

当今的市场环境中,知识产权已成为企业间竞争的利器,越来越多的企业不仅将目光聚焦于知识产权工作,更逐步尝试,深入探索如何在激烈的市场里充分灵活运用知识产权,最大化为企业经营发展争取利益,在竞争中赢得优势。

身处有色行业,中国恩菲很早就认识到这一重要趋势,并逐步着手系统地开展和推动知识产权工作。

中冶集团子公司中国恩菲工程技术有限公司(简称“中国恩菲”)自1953年成立以来,一直是中国有色金属工业技术创新和新技术推广运用的排头兵、领头羊。近年来,中国恩菲在技术创新方面取得显著成

果,先后在超大规模超深井开采、全尾砂高浓度充填、井下无人驾驶有轨运输、底吹熔池熔炼、熔融铝渣直接还原、铜硫连续吹炼、大规模氧压浸出、多晶硅生产等技术领域取得了具有重要国际影响的进展,形成了大量知识产权。

而事实上,获得创新成果、取得知识产权只是第一步。对于企业来说,只有积极运用知识产权,使其对下一步技术研发、市场开拓工作发挥支撑和促进作用,并最终让专利技术体现到实实在在的工程项目中,才能充分发挥这些知识产权的价值,将其转化为客户的生产力、自身的竞争力和行业的影响力,更能为国家和社会带来经济效益和社会效益。

实现转型提供了保障。

在合作研发项目中,中国恩菲将知识产权工作贯穿始终,自前期谈判时就高度关注知识产权归属、推广应用及利益分享问题,力图提前落实关键问题,为日后避免争议,顺利开拓市场铺平道路。

在项目建设中,作为技术提供方,中国恩菲注重对自有知识产权的维护,以避免技术流失。在此过程中,专利能够明确技术的权属及法律保护力,对维护公司在市场和项目中的主导地位意义重大。

在企业声誉和品牌方面,中国恩菲庞大的核心技术体系体系和专利数量很好地促进了公司品牌

知名度的提高和行业影响力的扩大,更提升了无形资产价值。多晶硅专利获得中国专利优秀奖,成为国家科学技术进步二等奖的重要基础,氧气底吹炼铜技术获得中冶集团科学技术奖,同时获得北京发明专利二等奖。在此基础上,作为北京专利示范单位,中国恩菲还拥有北京市各类专利资助金优先获得资格。

在技术成果转化方面,通过技术许可、非标设计、项目总包等多种途径,中国恩菲将知识产权直接转化为合同收入,有效促进了业务开展,实现了以专利创造利润和价值的目标。

## 以知识产权为助力 促进技术创新

当今市场的“游戏规则”决定了技术创新离不开知识产权保护。《中国恩菲发展战略和规划》中明确指出,技术创新是公司持续发展并保持行业领先的驱动力和重要保障。

多年来,中国恩菲始终践行这一理念,持续进行技术开发,体现了坚持创新驱动、保持行业领先的坚定决心。更加重要的是,将知识产权工作融入技术研发,对研发项目做到定期关注、随时挖掘、及时申报,使研发成果能够在第一时间得到知识产权保护。

一方面,通过开展针对研发人员的知识产权培训,调整专利申请流程,以适应“随时沟通、及时申报”

的需要,这体现了技术创新对知识产权管理的推动和促进作用。

另一方面,知识产权工作的开展,能够强化研发人员的法律意识,对拓宽技术思路、认清法律风险有很大帮助,也能使研发人员逐步建立起“技术—应用—风险控制”相联系的思维模式,从而全面提高研发人员的综合素质,这也体现了知识产权对技术研发的促进作用。通过这种融合,技术创新与知识产权工作相互支撑,形成了良性互动关系,为后续技术转化和推广应用奠定了良好基础,也为公司掌握市场主动权提供了保障。

## 以知识产权为“利器” 创造竞争、管理优势

近年来,中国恩菲对知识产权工作的认识日益加深。知识产权管理不仅指做好专利申报和专利管理,还包括在公司其他各项工作中深度融合知识产权因素,在生产经营业务部门参与市场活动时,发挥知识产权优势,并提供帮助和支持,而也只有这样,才能充分利用知识产权的竞争属性,发挥其市场价值,从总体上提高知识产权管理水平。

(作者系中国恩菲工程技术有限公司张雄)

## 以知识产权为支撑 加大市场开拓力度

近年来,知识产权在全社会的受关注度日益增加,成为许多合同谈判中的关键问题。尤其在技术合作研发、推广等事务中,知识产权的归属、合作运用方式、利益分享模式及知识产权保密等问题已成为合同谈判的重点和难点,且各方对知识产权的态度往往涉及合同谈判底线,给合同工作的开展提出了新的要求,带来了新的挑战。

对此,中国恩菲将知识产权工作融入合同的审核和谈判中,根据知识产权特点和公司利益选择,确定合理的技术合作模式、知识产权分享模式和利益分配模式,尽最大努力将可能存在的争议解决在合同阶段,为合作减少障碍和纠纷。知识产权工作作用的发挥,提高了合同管理的效率,降低了合同履行过程中的知识产权风险。

另外,由于知识产权问题,特别是专利问题同时涉及技术和法律,专业性较强,而知识产权纠纷处理结果常常涉及权利的有效性和权利归属问题,其影响不止于个案,也将对后续市场开发产生影响。因此,对于知识产权法律纠纷,在提出解决方案前,知识产权管理部门须与法务部门密切配合,就知识产权专业问题进行评估分析,明确其中的知识产权风险,并提供相应建议。在此方面,中国恩菲建立了顺畅的知识产权管理和法律管理沟通讨论机制,一旦发生纠纷,知识产权部门就专利的有效性、权利归属、保护范围、诉讼风险提出专业性意见和建议,法务部门基于这些意见作出纠纷解决方案,并予以实施。从实践看,知识产权管理部门已成为技术人员与法务部门沟通的桥梁,起到了良好的衔接作用。

## 以知识产权为保障 发挥潜在价值

知识产权的积累,其实质是为提高企业在市场中的竞争力。知识产权管理的一个重要方面,是将其与市场开发相融合,并充分发挥支持作用。

从中国恩菲的发展经验看,在从传统设计单位转型为国际化工程公司的过程中,核心专利对公司工程总承包业务的开展起到了重要支撑作用,为公司逐步