

# 当代年轻人的休闲方式的调查研究 结题报告

主持人：李春雨

小组成员：李霁月、权侯兮、陶思辰、翁鹤玲、杨瑗伊、朱志斌

指导老师：韩宇

学校：徐州市矿大实验学校

## 一、研究背景

在现代社会，随着社会的发展和经济的快速增长，年轻人的生活压力越来越大，他们需要承担沉重的工作压力家庭责任和社会期望这使得他们感到无力和疲惫此外当今社会的竞争越来越激烈年轻人要面对的挑战也越来越多。

同时年轻人的价值观和人生观也在发生变化，他们更加注重生活的质量和内在的满足感，而不是追求功利和物质上的满足。因此，他们会选择“躺平”来寻找自己的内心平静去发现自己真正想要的生活方式和生活目标。这种心态反映了年轻人对于生活节奏的重新思考以及对个人幸福和满足感的追求。

此外，随着科技的发展，娱乐方式也在不断创新，很多结合了科技与放松的概念的娱乐方式，预示着未来娱乐方式的发展趋势将会更加多元化和个性化。那么当代年轻人更倾向于选择哪种娱乐方式呢？其背后深度的原因又是什么？鉴于此，我们进行了这次课题研究，来获取相关内容，了解当代年轻人的娱乐方式以及背后的原因和社会现象。

## 二、研究目的

- 1、探究当代年轻人偏好的娱乐方式
- 2、探究当代年轻人选择的娱乐方式的原因
- 3、探究其社会背景

### 三、研究价值和意义

通过调查问卷获取数据，探究当代年轻人偏好的娱乐方式及原因，并联系社会背景剖析该现象产生的原因发现其存在的问题，分析此类现象。

### 四、人员分工

调 查：李霁月、朱志斌

设计问卷：杨瑗伊

数据分析：翁鹤玲、杨瑗伊、李春雨

查阅文献：陶思辰、权俟兮

撰写报告报告：翁鹤玲、李春雨、陶思辰、权俟兮

PPT：朱志斌、李霁月

### 五、研究计划

- 1、确定课题题目并思考研究意义
- 2、搜集资料，撰写开题报告
- 3、小组进行分工
- 4、设计调查问卷并发布
- 5、统计数据并进行分析其现象背后产生的原因
- 6、撰写结题报告

## 六、调查方式

- 1、大数据分析 多渠道收集海量数据，抓取有效信息，运用信息化技术手段精准“画像”。
- 2、问卷调查 突破时空的限制，在广阔的范围内，对众多的调查对象同时进行调查，适用于对现实问题、较大样本、较短时期、相对简单的调查。
- 3、文献调查 根据课题的研究目的，在大量收集文献的基础上，对文献进行分析、归纳和整理，进而在文献中找到自己研究的相关类似的内容，并以此为参考，构建文章的内容。

## 七、课题研究可行性

- 1、课题顺应当下时代潮流，是社会热点问题，通过对年轻人放松娱乐方式的探讨，能让我们深入的了解到当下年轻人这个群体的具体需求，同时其需求也是整个社会的反映，具有相当大的意义
- 2、研究设计合理，本课题小组在关于年轻人放松娱乐方式上进行了深入的调查研究，充分了解相关情况，具有大量的前期基础准备
- 3、我校重视关于课题的研究，鼓励学生积极参与
- 4、指导老师拥有很多的经验，能够给予学生全面的指导

## 八、预期效果

通过调查多方面研究，了解年轻人的价值观和当下社会年轻人的生

活节奏、方式，并思考其背后所存在的问题，提出可行性的措施

## 九、调查问卷

关于《高中生假期闲暇的休闲方式》调查问卷

\*1.你更倾向于在

A.宅家

B.户外

2.在家里，你更愿意以何种方式放松自己

A.上网

B.手工、绘画等

C.阅读

D.睡觉(生理休息)

\*3.当你遨游互联网，你最大概率会花时间在

A.电子游戏

B.影视剧、电影等

C.社会热点、娱乐新闻、正流行的事物

D.其他

\*4.对于电子游戏，你更喜欢的类型是

A.多人竞技(如王者荣耀、第五人格等)

- B.轻松治愈(如纪念碑谷、光遇)
- C.需单人长期经营的(如重返未来:1999、明日方舟)
- D.剧情向、短期内可以通关的游戏(如 sally face、锈湖以及 galgame 之类的)

\*5.你大概率会看的电影类型是

- A.惊悚恐怖 悬疑推理
- B.情感片(包括友情、亲情、爱情)
- C.文艺片
- D.动作片
- E.喜剧
- F.科幻、侧重思维的

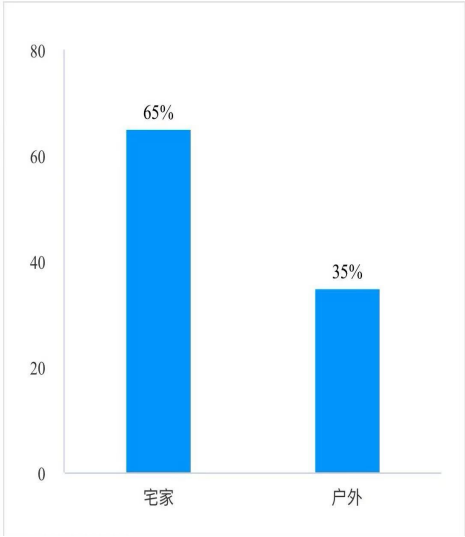
\*6.走出家门的你，更喜欢[最多选择 3 项]

- A.运动(登山、骑行等)
- B.City walk
- C.与好友桌游、密室逃脱等重娱乐的
- D.仅出门散步，离家不远
- E.逛博物馆、艺术馆等
- F.游乐园、水族馆等

\*7.如果你的娱乐方式没有被我们提到，或者想表达对自己的娱乐方

式的想法的请补充。

## 十、数据分析

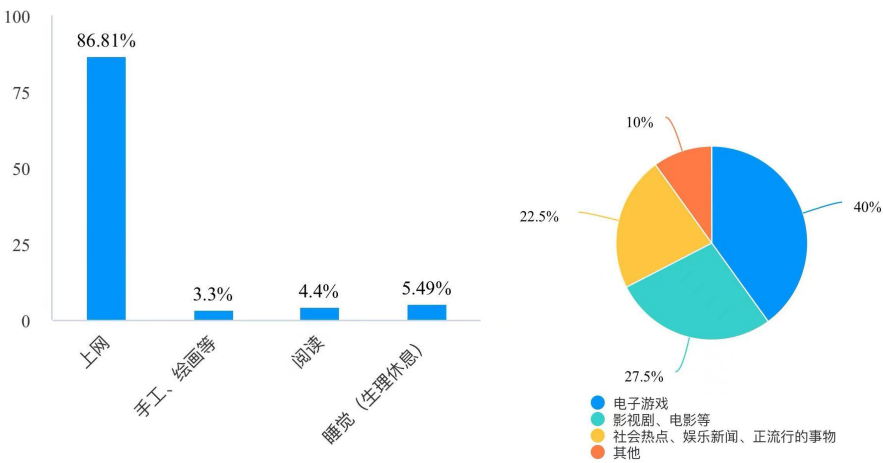


本次活动共发出调查问卷 140 份，收回 140 份，有效 140 份。在收回的 140 份有效问卷中我们发现当代高中生假期闲暇时间休息方式多样，有 65% 的学生选择了宅在家中，有 35% 的学生选择了在户外进行活动（图 1-1）。总结，随着数字化生活的发展以及当代年轻人对自由和自主极度渴望，为了逃避复杂的人际关系和巨大的社交压力，大多数高中生都选择了宅在家中，少部分选择外出活动。

图 1-1

如图 2-1 显示，86.81% 的学生选择通过上网的方式进行休闲，并有 5.49% 和 4.4% 的学生分别选择了睡觉和阅读的方式，仅有 3.3% 的学生选择了手工和绘画的方式休闲。可见互联网在一众娱乐休闲方式中受到高中生的广泛喜爱，相比较其他，高中生依赖网上娱乐、关系和信息，在网络生活中较易获取心理上的满足感和愉悦感，但过度沉溺于

网络生活则为弊大于利。高中生在阅读、睡觉等传统休闲方式上选择较少。如图 2-2, 40%的学生在网络生活中花费大量时间在电子游戏上, 27.5%和 22.5%的学生分别花费时间影视剧、电影和社会热点、娱乐新闻上, 10%的学生花费时间在其他方面。互联网发展迅猛, 电子游戏在高中生中以出色的可操作性、丰富的内容等优势在众多娱乐方式中脱颖而出, 而影视剧、电影拥有广泛的大众基础和富有冲击性的视觉效果, 同样受到高中生的青睐。以下数据 (图 2-3) 中发现, 对于选择户外活动的高中生, 新兴娱乐方式如 City walk (城市漫步)、桌游和密室逃脱等广泛流行, 而运动、近距离散步、逛展览馆等传统方式选择人数却很少。新兴娱乐方式能扩大交友圈子, 也具有新颖性和挑战性, 为学生们提供了全新的娱乐体验。



图

2-1

图 2-2



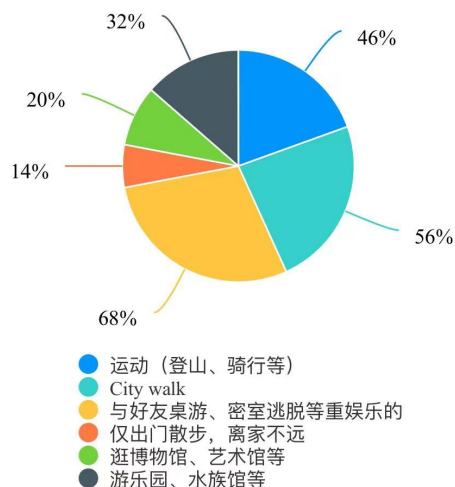


图 2-3

图 3-1 显示，对于电子游戏的类型，高中生大多偏爱多人竞技类和需单人长期经营类，短期内可以通过的游戏以及轻松治愈类较少被选择。竞技类游戏具有刺激感和不确定性，其游戏技术易上手，训练见效快，团队合作的胜利会给因科目学习难抓窍门的部分带来学习生活中体会不到的成就感，这也是派遣负面情绪的一种方式。据调查研究（图 3-2），温暖的情感片和轻松的喜剧片最受追捧，其次是文艺片、动作片、悬疑片都较为流行。高中生更多选择看温暖轻松的电影来释放自己的情绪，电影通过娱乐放松的方式给予观众更多的思考。

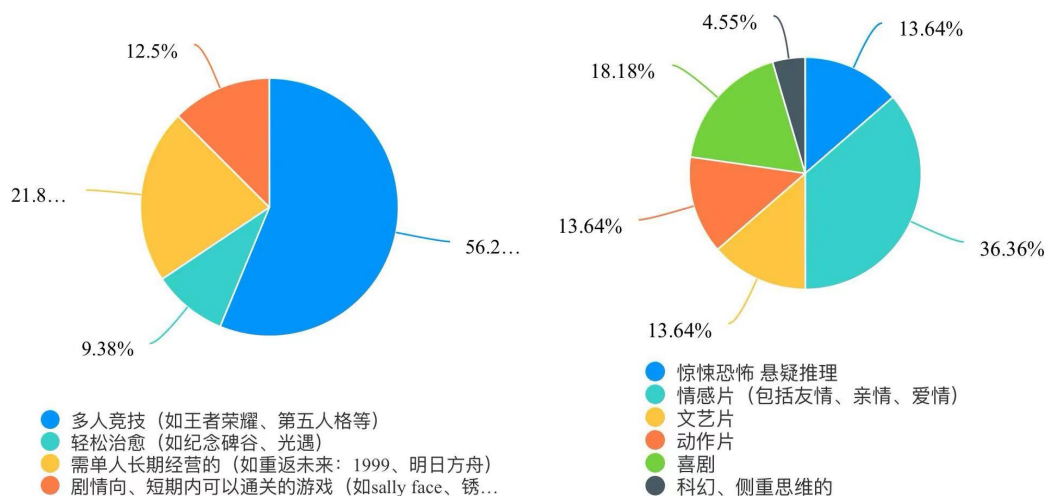


图 3-1

图

3-2

## 十一、结论与对策

### 1、小结

随着我国经济的发展，人们的生活方式在不断变化，与此同时放松娱乐方式也在不断更替。年轻人群体数目庞大，休闲娱乐也占据其许多时间。本次社会实践表明，当代年轻人通过多样化的放松娱乐方式能够缓解压力，增加幸福感。放松作为一种有效的心理干预手段，值得我们的推广。与此同时，出现了许多不良放松形式，一定程度上影响了年轻人的身心健康，引起社会多方面的关注。

### 2、对策

(一) 年轻人自身方面。根据调查研究结果来看，现在的年轻人更倾向于宅在家中以此达到放松的目的。之所以会选择这种方式，既是因为当代年轻人对自由与自主的极力渴望，也与社交压力与人际关系的繁杂有着紧密的联系。大部分人选择宅家来逃避基本的社交，使得人

与人之间的亲密度下降。但这种行为并不利于年轻人与社会的发展。因此年轻人应该合理规定在家的时间与作息，明确自己宅在家中的目的，以此来实现放松休闲的结果，并且可以运用数字媒体加强与社会的联系。

（二）朋友、家长方面。除了宅家之外，上网也是大多数年轻人选择的放松娱乐方式之一。一些人已经习惯在网上与网友分享自己的日常，并且过度沉迷于网络生活，与现实生活脱节，因此作为朋友，应合理向其分析网络的利与弊，通过聊天、外出旅游等方式使其从网络生活中醒来，不与社会脱节。除此之外，也有部分人是因为缺少父母的关爱而极度敏感只能活在网络中。作为家长，不应该对这种行为一味的责备，要去了解其内心的想法，对症下药，运用正确的教育方法与交流方式开导他们。总而言之，朋友与家长的态度对年轻人产生重要的影响，朋友与家长的支持会帮助年轻人找寻到合理的放松娱乐方式。

（三）数字媒体方面。时代进步，科技技术快速发展，实现了量与质的突破，其影响力与重要性不可撼动。而电子游戏在年轻人中以其出色的可操作性、内容的丰富性、极高的包容性、精彩的视觉效果与其同时具备的社交属性在众多娱乐方式中脱颖而出，成为当之无愧的首选。影视剧、电影拥有与现实贴合的剧情，丰富的内涵，直观且富有冲击性的视觉效果，也是年轻人的倾向之一。

当代年轻人中百分之五十五的人都愿意选择使用竞技游戏。竞技类游戏具有刺激感和不确定性，挑起了人们的积极性，并且稍加训练便会有显著反响，增强了人们的幸福感与收获感。但是与此同时，存在不

良竞技游戏内包含大量暴力、血腥内容，扭曲年轻人的三观，推向其走向不归路。因此，各大公司在发展数字媒体技术的时候，应承担社会责任，严格把控尺度，强调健康与正能量，注重数据挖掘和分析能力的提升，加强与其他行业的融合，不忘初心与使命。政府也要加强对相关产业的监管，完善和制定更加完整的法律法规，出台相关政策游戏开发公司和平台的商业行为，加强对应用的审核与管理。在各方的努力之下，创造出有益的放松娱乐方式。

（四）社会方面。互联网属于新型人工智能，信息交流快速高效、信息存储容量大、开放性自由度高、并且适用于多样化的场景，改变了人们的传统生活模式，大大提高了知识的利用效率，推动知识的传播与创新，因此是人们获取知识的重要途径。互联网虽便利，可我们现在却面临只有互联网等稀少的几个知识媒介，时代不停发展，社会应不断探索更多的知识媒介，减少人们对互联网的深度依赖。对于各式各样的放松娱乐产业与形式的发展，社会方面的宏观调控和制约更为重要。社会应不断调整准入的标准，激发各个产业的竞争以此达到发展。对于内容不合理的放松娱乐方式，社会应对其进行打压与监督；对于陷入艰难，不知道怎么发展的正能量小企业，予以支持与鼓励，实现大带小一体化发展，打造放松娱乐方式生产结构链；对于放松娱乐方式的内容，相关产业应遵循政府政策，把握核心技术，提高创新能力，丰富人们的生活。营造和谐轻松的社会氛围，减少人们的交际压力是放松娱乐方式发展的最终目标。社会的努力是实现最终目标的必经之路。

