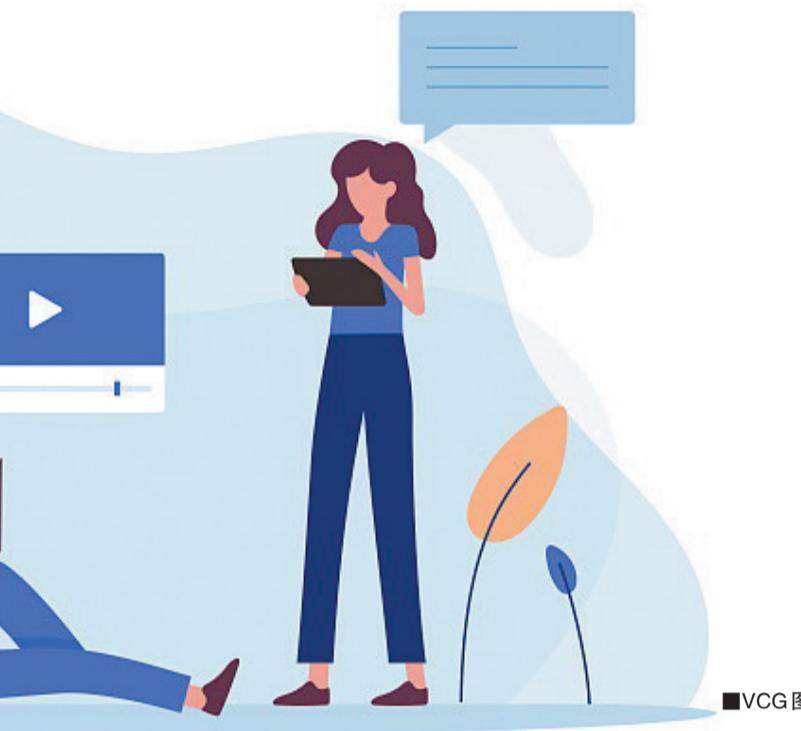


有人觉得只是形式



■VCG图



为什么要直播



■学生打开自习直播链接一起云学习。

一个人学习感觉孤单 创办自习室一起学习

星伊云同桌自习室创办人小知告诉新快报记者,自己是2019年开始自习直播的。“当初一个人在家学习,没有人陪伴,非常寂寞和孤单,有种味同嚼蜡的感觉。”小知认为,线下学习更麻烦,交流不像网上那么方便,“大家可能更加腼腆一点”。于是他就看博主直播,后来他发现,当时的自习直播几乎都是博主一个人在学习的画面,“有时候他们出去吃饭就没入了,感觉还是有点孤单。所以我就想,不如我自己也去设置个云同桌自习室,用腾讯会议的形式让大家一起参与进来,人多氛围也浓厚,看着大家都在学,自己也更有动力。”

聚光灯下学习更有动力 互相鼓励利于调整状态

格好同学表示,自己是为了找到一种学习的氛围。“很早我就计划考研,大三时在家上网课,觉得没有学习的气氛,于是在网上搜索到了一位直播学习的up主,非常喜欢她那里的气氛,就跟着她一起学习。”后来,这位up主成功上岸,格好搜遍全网,没找到心仪的直播间,就干脆自己开设直播间。“在这里,我找到了学习的仪式感和陪伴感。在聚光灯下学习,能让我更有动力,学

习中摸鱼的时间明显减少了。我跟粉丝之间也会互相鼓励,互相打鸡血。”

小宇是小红书平台的一名学习直播博主,她正在备考临床医学研究生。她说最开始只想给家里人看,没想到后来有那么多志同道合的人加入进来,最多的时候直播间同时在线50多人,这给了她很大的自律动力。“有时候我学不下去也会看看别的博主学习,看到大家的状态都这么好,我就能很快调整状态,继续投入学习。”

喜欢真实的学习氛围

疫情下折中使用直播学习

“由于在家复习整个人的状态很低沉,所以组建了这样一个共享的直播间,希望可以打造一个类似高中教室感觉的地方,有规律的作息,一起上课学习,下课休息,休息时间还可以聊聊天,互相鼓励、互相督促,直到上岸。”阿七认为,自己做学习直播跟疫情有非常大关系。“如果可以,我会选择去线下的自习室学习,因为可以体会到真实的学习氛围,你可以去看、去听、去社交,这些都是真实的感受。”阿七谈到,直播仅仅是想办法模拟线下的这种氛围,但远远达不到线下的效果,算是特殊情形下的折中方案。但对于很宅的人来说,可能刚刚好。”



缺乏自制力,跟着主播效率提高

网友霜霜是抖音主播“畅学自习室”的粉丝,她正在备考会计师证,因为觉得自己不爱学习且缺乏自制力,所以关注了学习直播。“我刚开始加入这个大家庭时感觉很好,因为有人陪伴,学习就不会变得那么无聊。而且直播的时候手机被占用,也就减少了玩手机的时间,有利于督促自己学习,效率就自然提高了。”

高一的探长说,自己在B站上关注了不少学习主播,最看重的是氛围。“自己面对墙壁的话感觉有点枯燥,打开直播间感觉会更轻松。”

主播考公成功,给予榜样的力量

要考研的B站用户大庆直言,因为自己比较容易受到环境影响,所以想借助直播间让自己行动起来,提高效率。她将关注的up主视为榜样:“从今年3月开始关注的,看着她从努力备考公务员,到进入面试,再到一切落定,继续制定考研的目标,她给了我榜样的力量。按照我原来的学习习惯一天学不了10小时以上,但是跟着她能轻松很多很多。”



有人养成早读习惯 有人说自觉最重要

直播学习有效吗?

主播小知认为,有了网上自习室后,自己的学习动力更足了。他相信,这种效果也同样传递给了粉丝们。“每年都有很多人往群里发上岸的喜报,有考上清华、澳门大学、西电、复旦、上交的,有出国留学的,也有考公上岸的。”

“我最大的收获是养成了早起的习惯,在直播之前我的作息很不规律,现在我上午的学习状态好了很多,可以一直坚持到中午,效率提升了不少,因为直播间很多人看着你。”主播阿七说。

粉丝大庆表示,参加直播学习后学习习惯变好了,“我跟着学习主播养成了每学习50分钟再休息10分钟的习惯,时间长了也不会特别疲倦。”

不过,学习直播间是一个随时能被打扰的平台,记者就在不少直播间看到参与者纷纷聊起了天。霜霜说,在直播期间里遇到别人先互动,她也会给予回应,特别是那些长时间一起学习的同伴。

围观者静静认为,还是自觉性最重要,手机对她来说只能成为干扰。“只要有心学习,哪里都是自习室。”“对有的人可能有用,毕竟是一种监督形式,但对我没用。”团子表示,真正想学习的人,都在默默学习,“你根本不知道”。

直播学习挣钱吗?就记者采访到的主播而言,他们目前还处于为爱发电状态。主播小知告诉记者,虽然流量很大,但目前还没有文具类的商家来谈合作。“主要收入是打赏,平均下来一天三四块吧。我们是直播自习,不会互动去要求打赏。”频道运营者心心说,有零食商家找他们谈合作,但并未实现。“我这么久以来的打赏收入是20元,其他的收入没有。”格好同学说,曾用家人的账号做过测试,向主播打赏后,直播平台能收到一半的金额。

专家

直播学习、 云自习是正能量 但要警惕形成依赖

广东省社会医学研究会心理咨询委员会委员、精神心理专家何日辉向新快报记者表示,直播学习的博主一般有四种心态:第一,强迫自律,“当他知道自己在观看自己学习的时候,无形之中就形成了一种压力,自己必须要实现标榜的承诺,集中注意力。这也是最主要的原因。”

第二,内心很孤独,希望通过直播的方式刷存在感,有可能看到网友的肯定或夸奖会感到有成就感。

第三,一种仪式感。“我们临床实验发现,有些人只有跟别人在一起的时候,才能学进去,单独一个人学不进去。现在因为疫情等客观因素,加大了线下一起学习的难度,云自习室就弥补了这种遗憾,让学习者能够维持比较好的学习状态。”

第四,直播是当今的风口,不排除有一部分人期待通过直播爆红。“突然之间流量大增,有机会变现万一能够理想实现呢?”

何日辉认为,现在看,直播学习、云自习是一种正能量的事物,有其存在的意义。不过,需要注意的是,真正的高效学习是独立完成的,既不需要特殊的仪式感,也不需要陪伴。“人生某个阶段可依借助这种外驱形式,但更重要的是反思自己的内驱,立长志、长立志,让自己远大目标变成强大的内驱力。”

他进一步提醒主播,谨防形成依赖。“比如必须网上打卡才能自律,一旦上不了网的话,学习状态立刻就消失了。”此外,还要注意在平台上做好操作设置,不要聊天,影响了学习。

至于观看直播的跟学者,也要反思自己为什么会感兴趣。何日辉指出,如果是自己没有办法做到自律、高效的学习状态,就是有广义上的学习障碍。“学习障碍包括自学习效率低、需要督促、激励自己等。在这种情况下,需要从根源上了解有关学习障碍的知识,自我分析,搞清楚是哪个原因导致,并解决它,以达到高效的状态。真正的学神状态是一种上瘾状态。”