网聊口若悬河,见了面反而木讷

商业利益 催化手机依赖症

多少人曾有这样的深夜——一个人躺在床上辗转反侧,于是拿起手机一遍遍地刷着朋友圈,阅尽了别人的生活,却怎么也填不满内心的孤独和空虚。

患上手机依赖症,到底是孤独惹的祸,还是手机太诱惑?如果硬要说手机是元凶,可技术的车轮滚滚向前,下一个元凶又会是谁?

本报记者 宋立山 见习记者 周国芳

析病理>>
熟人社会不再,压力无处排解

“现代人太孤独了。”说到手机依赖症,山东大学社会学系教授王忠武用这样一句感叹开篇。

当你在同一幢写字楼里多次撞见一个人却从不说话,当你在一个单元楼里见到邻居只是点头,你想必能理解这种属于整个社会的孤独。王忠武说,手机依赖症是有一定社会原因的,传统社会是一个熟人社会,而现代社会,尤其在城市里,人们更多的是孤立的、原子化的存在。人们内心有交往欲,在现实中却找不到倾诉对象,只能在手机上通过虚拟交往寻求慰藉、缓解压力。

2013年,国际移动互联网产业高峰论坛发布数据,中国人平均每天要花158分钟在手机上,远超全球平均值的117分钟。新的研究指出,智能手机用户每天平均查看手机至少34次。这些数据足以证明现代人对手机有多大的依赖。

山东大学心理咨询教育与咨询中心主任吴少怡则提到,对手机产生依赖是多方面作用的结果,与人的性格、现实压力等都有关系。“人在面对现实的巨大压力时,手机可以成功地转移这种压力,但逃避现实只是权宜之计,不能解决问题。”吴少怡说。

解病因>>
依赖症当然怨不得手机

手机真能排遣人的孤独和寂寞吗?“这压根儿就是缘木求鱼。”王忠武认为,虚拟交往永远都不能代替现实交往,沉迷手机只能让人陷入恶性循环,越沉迷越孤独。

王忠武说,现在有一个非常奇怪的现象,不少年轻人一上网就口若悬河,到了现实中却变得非常木讷,不善言辞。在虚拟交往中,双方看上去无话不谈,但是缺乏内心沟通,而现实交往是一种情景互动,两者是有明显差别的。

“人们依赖手机,跟手机的实用性有关。”在王忠武看来,手机也是不断“进化”的,最初只是一个通讯工具,如今发展成一个集通讯、社交、媒介、娱乐于一体的全功能化工具。从一定意义上讲,手机已经从物质生产资料“进化”为精神生产资料。对一个现代人来说,想不依赖手机是非常难的,只是程度不同而已。

那么,这是否意味着手机才是造成依赖症的元凶?

“当然不能怨手机,归根结底还是人的问题。”王忠武说,手机只是媒介进化过程中的一种形态,它很快也会被取代。要想不被技术工具奴役,必须从人的身上找原因。

深把脉>>
各种客户端借手机谋私利

中国人民大学新闻学院副教授刘海龙说,在对过度使用手机进行分析时,不能忽略手机背后的商业模式和经济背景。

“与其说人们是被手机所奴役,不如说是被手机背后的商业模式所影响。”刘海龙说,人们表面上用的是手机,实际吸引他们的是各种应用客户端,有的能社交,有的能购物,还有的能听书等。这些客户端的开发商不断利用手机这个媒介平台,去满足和迎合人们的需求,实现其商业价值。

在社会、经济等各方面因素综合作用之下,对手机依赖症也不能一概而论。刘海龙说,不能简单以手机使用时间长短来界定是否形成依赖。比如说,对一些技术宅男来讲,可能每天在手机上耗费七八个小时,但不能称之为手机依赖症,因为这是他的工作和生活的方式。而对另一些人来讲,可能每天使用手机三四个小时,就有点过度沉迷了。

“就像在古代,人们是徒步,后来有了马车,再后来有了汽车,不能把乘车上下班看成是‘汽车依赖症’。”刘海龙说,手机也是如此,关键是一个度的问题。

开良方>>
走出“朋友圈”,走进朋友家

技术的车轮不断前进,人们能否摆脱被科技产品奴役的怪圈?又该如何摆脱?

山东大学传播学研究所所长冯炜认为,从传播学角度讲,在手机时代,人们更倾向于阅读短、微的内容,长篇大论会失去吸引力,但终究是人在使用技术,不该被技术“绑架”。

王忠武说,人是会自动纠偏的。当一个人逐渐疏离现实,人际圈子越来越小,不和谐问题不断涌现时,他就会走向克制,告诉自己放下手机。当然,可能需要借助一些外力,比如媒体的呼吁、学校的教育、朋友的劝告或者家长的管教。

外力的干涉或干扰只能是辅助。冯炜说,学校和家庭对青少年强行控制手机,并不值得推广,要想完全摆脱手机依赖,还得靠自我控制和调节。

吴少怡说,中老年人比年轻人“中毒要浅”,这主要是因为他们对新事物的接受能力较弱。除此之外,老年人的理性、克制和长期养成的社交习惯,也可为年轻人提供有益借鉴。

山东青年政治学院应用心理学教授孔屏说,合理利用时间,加强群体交往,是摆脱手机依赖症的有效途径,也是科学排遣压力的最好方式。

倡议书

放下手机 回归生活

手机不再是单纯的通讯工具,层出不穷的应用软件让我们“欲罢不能”。手机依赖,让本应沐浴在知识阳光下的学生,因迷恋手机耽误学业;让欢乐的亲子时光变成手机游戏的对弈,孩子对手机比对妈妈还亲;甚至有些路人因玩手机被撞伤,发生交通事故。

为了您和家人的感情,为了您的身心健康,为了朋友间的真心交流,本报发起倡议,从今天起,让我们合理利用手机,拒做“手机奴”。

如果您是学生,请在上课时自觉关闭手机,把宁静还给课堂;不要再沉迷于手机上网或网络游戏,参与课堂活动;养成合理的使用手机习惯,以学习为主、娱乐为辅,理智对待手机,保持身心的健康发展。

如果您身处职场,请在开会时关闭或上交手机。此起彼伏的手机声只会降低开会效率,工作时间低头玩手机只会分散注意力,频刷朋友圈也只会徒增你对别人“美好生活”的羡慕嫉妒恨。

如果您不常在家,请回家时放下手机多陪陪家人。我们小时候父母不厌其烦地给我们讲童话,如今他们老了,我们也该多陪他们说说话;看看身边幼子渴望的眼神,我们不能把他们甩给手机,也该多陪他们玩耍。

从今天起,放下手机,“抬头是岸”。拒做“手机奴”,还手机一个“假期”,还自己一份生活。

(周国芳)

多款车型,多重豪礼,任你选择,你不能错过!更多优惠信息请咨询当地五菱宝骏经销商。
活动时间:即日起至11月30日。

详情请咨询以下经销商

菏泽和信	0530-5605050	青岛五菱胶南分公司	0532-86135050	威海大展	0631-5377677
临沂华舜	0539-8486050	烟台恒丰	0535-6016199	山东顺源	0531-81252188
山东和信	0531-85998882	滨州和信	0543-3351558	枣庄圣翔	0632-3551266
德州东方	0534-2615050	莱芜大亚	0634-5950050	烟台恒辉	0535-6012088
济南大亚	0531-88627862	青岛五菱	0532-84875050	济宁圣翔	0537-2650000
山东申科	0537-2650088	潍坊广潍上菱	0536-8810299	潍坊天驰	0536-8111555
青岛中豪	0532-87568850	聊城同创	0635-8315969	莱芜华贸盛骏	0634-6785111
淄博友好	0533-2062088	威海恒友	0631-5621288	菏泽正鑫	0530-7079899
日照远通大发	0633-8619926	东营广潍	0546-8155150	诸城名骏	0536-6150378
滨州大展	0543-2195050	临沂华禹	0539-8486001	东营广泰	0546-6036999
潍坊广潍寿光分公司	0536-5261111	聊城新世纪	0635-8318688	泰安康立	0538-6917630
泰安和信	0538-8418252	滨州友好	0543-2220800	青岛千霖	0532-68086666
枣庄申科	0632-3535007	淄博冠蓝	0533-2071061	青岛晟宇	0532-86133333
德州通驰	0534-2675555	德州宝骏	0534-2234777	青岛宝骏	0532-80965050
青岛宏源达	0532-82293050	日照荣发	0633-8618996		

400-86-12345 / 400-889-5050
www.sgmw.com.cn
上汽通用五菱 SGMW