

# 手机奴,抬头不见低头见



链接

## 手机依赖症的15个信号

曾有研究发现,美国人每天使用智能手机的时间平均在5小时以上。手机上瘾有害健康,为此,美国《赫芬顿邮报》载文,盘点出“手机依赖症的15个信号”,如果你有超过一半的症状,说明有潜在的手机瘾。

1. 视力模糊。长时间盯着手机屏幕容易导致视力模糊和干眼症。
2. 没有安全感。一旦手机没在身边就会产生莫名的恐惧感。
3. 频繁发短信。无论是工作中还是闲暇时,总爱使用手机频繁收发电子邮件或短信,甚至给近在身边的人发。
4. 头痛。长时间使用手机会引起头痛、疲劳乏力,甚至会导致“老痴”(短时记忆丧失等)。
5. 方向感差。到任何地方都离不开地图定位,不会记路。
6. 手机放枕边。研究发现,手机离身体太近容易导致入睡困难,影响睡眠质量。
7. 总听见手机振动声。手机明明静音,有时甚至压根没带手机,却感觉它仿佛在响或振动,这就说明你已经因沉迷于手机而产生幻觉了。
8. 上厕所带着手机。无论是上厕所还是进卧室,手机24小时不离身。
9. 拇指痛。长时间使用手机上网或发短信等,手指就会痉挛疼痛,医学上称为拇指腱鞘炎。
10. 拍照晒美食。吃饭之前,必须先拍照上网与好友共享美食图片。
11. 不喜欢眼神交流。总爱使用手机会导致人与人之间的眼神接触减少,甚至与他人目光接触时产生异样感。
12. 与亲朋聚会减少。与亲朋3个月没聊天,只是通过社交网站了解对方一切情况。
13. 记不住电话号码。依赖手机的存储功能,当电话没电或不在身边时,记不清熟人的电话号码。
14. 走路也在玩手机。边玩手机边开车,工作或者走路等,容易忽视身边事物,导致意外,甚至会丧命。
15. 弯腰驼背。长时间使用手机的坏习惯容易导致弯腰驼背等不良姿势。

手机奴,正成为当下社会流行病

一位医学博士在微博里这样写道:“最近已经有四十出头的朋友对我说眼睛明显变花了,还有青光眼等病。商人都在猜测智能手机到底会如何改变商业模式,但是我觉得现在唯一可以肯定的是,智能手机一定会改变无数人的眼睛。”中日友好医院神经内科医生李旭东则不无忧虑地说,对于自制力差的儿童来说,智能手机中丰富的游戏、音乐、聊天等娱乐功能的“诱惑”难以抵御,不仅使视力受到影响,也会妨碍孩子与同龄人交往,造成一定性格障碍。

再让我们来看看一组数据,中国青年报社会调查中心在网上对12098名受访者进行了调查,关于“手机依赖”的危害,57.1%的人表示手机依赖会影响视力,52.3%的人认为将有损身体健康,55.7%的人认为会使人的现实交流能力变差,46.1%的人认为会使生活圈变窄,29.9%的人表示会陷入更深的孤独。调查中,41.1%的人进一步指出,手机依赖会使人丧失思考动力和能力,35.7%的人认为会使人注意力缺失。

对此,国家二级心理咨询师刘淑清从社会心理学角度分析说,手机依赖的实质是对信息的依赖,一方面,人们身不由己地要让自己跟上时代节奏,否则会产生被社会抛弃的感觉;另一方面,人们又自愿享受新科技带来的愉悦。因此,要摆脱手机依赖症,就要尽量回归到现实生活中,与现实生活中的朋友交往,避免被网络奴役。

减少手机依赖,让现实生活更精彩

据悉,在青岛曾发生过这样一幕:节日聚餐,面对只顾玩手机的孙子孙女,备受冷落的老人一怒之下,摔了盘子离席而去。一些最新的调查也指出,人际关系正越来越被“人机关系”所取代。地铁里、餐厅中、家庭聚会上,低头玩手机已成为一道“见怪不怪”的风



网上一直流传着这么一句话:“世界上最远的距离,是你在你面前,而你在低头看手机。”该语真是惟妙惟肖地形容了现实生活中一个庞大的群体——“手机奴”。比起之前我们都熟悉的房奴车奴卡奴孩奴的被动无奈,手机奴们显而易见要心甘情愿得多,随便走在哪里,都能见到低头玩手机的人,很多人甚至处于被手机偷走安全的真空状态,以至于有评论文章说,一不小心,我们都成了“手机奴”。

网友“心行走在路上”说:“我上班玩手机,下班还玩,睡觉前也要玩,反正就是机不离手,感觉比妈还亲了。”

上海财经大学经济人文科学研究所副所长陶国富认为,“手机依赖是一种复杂的心理活动,产生的原因是多方面的。”陶国富说,“手机依赖对症下药。”

因为工作需要和生活习惯原因患上手机依赖症的人群,可以尝试在工作和生活需要之余,尽量减少使用手机的频率,多和别人进行面对面的沟通;同时,要学会转移注意力,淡化手机在自己心中的作用。如果是因为玩游戏上网等娱乐功能产生的手机依赖,最简单的办法就是让手机的功能简单化。自我控制并且转移注意力,减少使用手机娱乐功能的次数。使自己的休闲娱乐方式多样化,多参加一些有益身心的活动,如听音乐、外出散步、郊游、健身等。而对于因为信息焦虑而产生的手机依赖,关键在于调整心态,更加理性地面对,获取以及处理信息。

“要学会甄别不同类型的信息,不要盲目地获取无用的信息。”专家表示,一方面,可以采取“休克疗法”,让自己暂时远离手机,减轻手机给自己带来的心理压力;另一方面,应丰富自己获取信息的途径,不要单单依靠手机,多读书看报,通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尽量将生活重心从手机上转移,从而克服自己对手机的依赖,让生活回到正常状态。

另外,中国医科大学附属第四医院眼科副主任闫启昌也表示,人们每次看手机时间应在30分钟以内。此外,看手机的姿势最好保持坐位,眼睛与手机的距离在一尺以上,不宜离得太近,更不要躺在床上或趴在被窝里看。为减轻眼睛的负担,最好调整手机屏幕的对比度,使亮度和色泽尽量柔和。

当然,让现实生活多姿多彩,将生活的重心从手机上转移出去,会是更好的办法。毕竟,这个世界无论让人类生活变得怎样智能,人都要站在地上,仰望星空。多接触大自然,

多和家人朋友交流,多进行户外运动,你会发现最美好的风景其实就在身边。

手机依赖严重,要看心理医生

当然,也不能把对手机的依赖完全看作是一种心理疾病,国家一级心理咨询师蔡劲林分析说:“如果长期持续熬夜玩手机,的确会导致不良情绪。偶尔为之,玩一两个小时手机游戏什么的,影响不大;再者,如果人情绪本身已经不好了,再继续玩手机,会导致烦躁,如果人的情绪乐观积极,玩手机也不会让人变焦虑。”

“人不能一直处在同一状态中,进行任何持续性的活动,都会产生疲惫和烦躁。例如长期连续伏案工作,连续面对电脑等,都会产生不良情绪。建议每隔一个半小时左右可以换换脑子,用别的方式调节一下状态,情绪则会相对正常。”蔡劲林建议道。

最后,需要提醒的是,有一部分人可能对手机依赖的程度更严重一些,他对很多美好的事物视而不见,你根本不能指望他主动地到手机之外去寻找生活重心。尤其是一些年轻学生,经常有家长忧心忡忡地求助说,孩子对学习对生活毫无兴趣,就是迷手机,走到哪里眼睛都盯着手机,爸妈苦口婆心和他说什么,他都无动于衷,哪天把爸妈惹急了,把手机没收了就跟丢了魂似的,烦躁,焦虑,易怒。果真出现这种情况,可能就需要接受心理医生的疏导。

中大医院心理精神科徐治博士介绍说,是否对手机有依赖症要看两种“症状”,一是除了睡觉,不分时间地点都想玩手机,刷微博,刷微信,玩游戏,看影视剧;二是看不到手机心里难受。如果这两条“症状”都有,说明对手机依赖比较严重。患“手机依赖症”的主要是年轻白领女性、业务负担重的中年男性和学生三类人群。那要不要治疗呢?徐治说,这要看程度,如果对手机依赖过于严重,就需要去看心理医生,以免影响正常的生活和工作。

## 嘉言敏行 一起精彩

山东嘉林建设工程有限公司,以成为中国建设工程领域一流品牌为愿景,全力打造建筑业全产业链系统平台。目前主营建筑幕墙、建筑门窗、建筑装饰、钢结构等专业工程设计、施工及项目咨询、管理、成本控制等系统服务。

建筑幕墙工程设计施工壹级资质  
建筑装饰装修工程设计施工壹级资质  
金属门窗专业承包壹级资质  
钢结构专业承包贰级资质

官方网站: <http://www.sdgarlan.com> 服务热线: 4006907600

