

移动时代六种“病”，你中招了吗

手机分离焦虑症

临床表现:无法实现人机分离;每分每秒都必须拿着手机,否则就感到不自在;总是害怕错过朋友的电话、短信,没有手机就感觉无法打发闲暇时光。

发病征兆:“我的手机呢?”

案例:林小姐是一家网店的店主兼客服,每天她都必须守在电脑前回答顾客的各种提问、处理交易,从早上8点直到夜里11点。因害怕错过顾客的信息,她只要不在电脑前就必然拿着手机。久而久之,她发现自己连上厕所、洗澡时都会不由自主地带着手机,比如洗澡时,冲一会儿澡,她就会从浴帘里看看手机是否显示有未读信息。就连半夜醒来,第一件事情也是看手机。

专家诊断:与其说是“病”,倒不如说是现代人在意识上进化的一个必然。回想一个人“自我”的建构和拓展过程,婴儿期的我们,会兴致勃勃地玩弄自己的手指头,因为当时“我”的意识范围还不包括手。随着成长,“自我”范畴不断扩张,有我的父母、我的伙伴、我的伴侣、我的事业、我的家庭……从具象到抽象,从物质到精神,纳入“我”这个整体的东西越来越多。如今,手机已是我们与现代社会保持接触的一个重要工具,也是现代“我”的重要组成部分。一旦纳入“我”的整体概念中,无论哪一部分缺失,都会带来空虚、焦虑和恐惧感。

Wifi依赖症

临床表现:选择餐馆、酒店时,Wifi具有一票否决权。没有免费Wifi,一切免谈。到餐馆坐下,第一时间不是看菜单,而是问Wifi密码多少。如果没有免费Wifi,立即拂袖走人。

发病征兆:“Wifi密码多少?”

案例:索菲自称是一个Wifi依赖症的重度患者。各种公共场所提供的免费Wifi早已不能满足她随时随地使用网络的需求,因此她的包里始终都有两个移动Wifi热点,一个是本地数据流量,一个是外地漫游数据流量。

曾经,她在外地游玩,玩到一半发现移动热点没电了,便执著地在街头奔走找了半个多小时,终于找到一家提供免费Wifi的咖啡店。坐在店里,将当天游玩

的风景照、美食照一一发上了朋友圈,她才安心。曾经,她因为酒店提供的Wifi信号不稳定,怒而退房,半夜11点多拎着行李晃荡在异乡街头重新找酒店。

专家诊断:同“手机分离焦虑症”。

备胎综合征

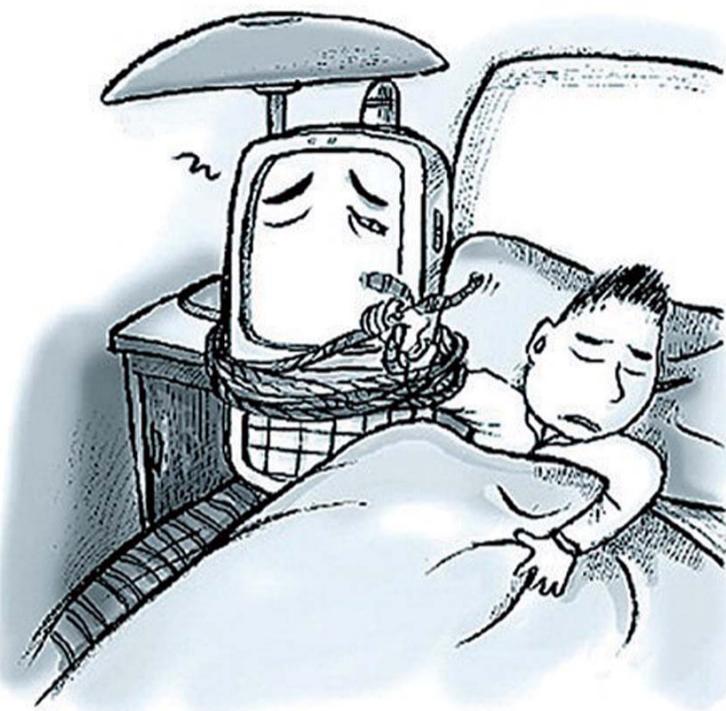
临床表现:女(男)神的微博第一时间点赞,女(男)神失恋第一时间安慰,女(男)神恋爱第一时间祝福,自己被自己感动。

发病征兆:“只要肯等,我一定有机会。”

案例:这是M开始的第三段新恋情,K强忍着满心的失落,在微信里发了这样一条记录:“不管你在哪里,不管你跟谁在一起,祝你永远幸福。”话说得很含蓄,但他觉得该懂的人都懂的。

虽然朋友说他傻,但这并不是他为M做的第一件傻事,也不是最后一件。M的朋友圈信息,他永远是第一个点赞的。他见证了她的每一段恋情,他是她的爱情烦恼顾问、失恋疗伤保姆和24小时“救火”队员。但其实,他最想要的身份却是她的男朋友。

为了向这一目标迈进,他一



直默默付出。甚至在M上一段恋情中还手把手教她如何帮男友织围巾。当M将织好的成品送给男友时,他悄悄地将她之前织坏的一条残次品收藏起来。他相信总有一天M会知道她为她做的一切,那时她一定会接受他。

专家诊断:在一个人的“感动自己”行动中,首先满足的其实是自己内心深处隐秘的,一直想要深深地被关注、被呵护、被宠溺的心理需求。自己在现实生活中得不到的,只能借一种“冠冕堂皇”、被世人所认可的方式,找一个自己喜欢的人,来替代自己享受这样的滋味。其实TA的女(男)神是否真的需要这些点赞、安慰或祝福,并不在TA的意识之中。

晚睡拖延症

临床表现:无时无刻不在关注微博、微信,看到提示有未读信息的红点就一定要点开;对于别人的评论总是“秒回”;每晚睡觉前,总会对自己说再最后刷一遍朋友圈吧,关掉手机的时候往往已是一个小时之后。

发病征兆:睡前抱手机上床。

案例:“今天早点睡吧。”“好的。”说完,唐先生就上了床。妻

子看了看钟,11点刚过5分,这是一个来月来,丈夫最早上床的一天。妻子暗暗高兴,觉得自己祥林嫂一样的劝说终于让丈夫改变了晚睡的坏毛病。

然而,当她睡下后,却总感觉不对劲。一睁眼才发现床头一片幽幽的蓝光,原来丈夫虽然躺下了,却窝在被窝里刷朋友圈。几番催促,丈夫总说马上就好,直到半个小时后才关上了手机。

专家诊断:这种现象通常会发生在三类人身上——

一种是本身个性优柔寡断、意志力薄弱、不擅长拒绝之人。他们的个体心理边界意识较弱,对人对事常常藕断丝连,只要是“来者”(无论人或事)均很难拒绝。哪怕要付出自身的代价和资源,也会选择压抑和退让。

一种是刷存在感的人。他们时刻都希望在这个世界上处于显眼和主导的位置,不能容忍自己不存在,而睡眠,在某种象征意义上,即意味着自我在某一个时刻的缺席,所以迟迟不肯放弃对“自我”的控制权。

一种是完美主义者,或者说自我缺失感较多的人。他们需要“更多、再多”的资讯来“装备”自己,永远觉得自己还不够好,自己得到的不够。

拍照炫食症

临床表现:无论是朋友聚会、单位聚餐,每道菜动筷前必先拍照。如果谁在他拍照前一不小心下筷破坏了菜的品相,哼哼,那自己默默去蹲墙角吧。

发病征兆:“别动,等我拍照先!”

案例:出去吃饭,原本是件愉快的事,但最近胡先生经常吃出一肚子的气,因为女友每次吃饭前都要拍照。

为了拍出最好的效果,女友往往要将饮品、主食摆出各种造型,一会儿俯拍,一会儿侧拍,有时还要从包里拿个小人偶放一旁做背景。为了寻求更好的光线效果,那几盘可怜的菜不断被搬来搬去。最令他崩溃的是,女友还喜欢与美食合影,合影前自是少不了画眉补粉、梳理头发。一来二去,至少要折腾十来分钟。“不饿的时候,随她折腾就算了,可如果饥肠辘辘地等了半个小时,食物上来了却还不能吃,你说火大不大!”胡先生抱怨。

专家诊断:幸福感也是需要参照物的,拍照炫食症患者的幸福感极度依赖于他人的关注和艳羡。这类人一般在某一方面自我感觉良好,特别享受他人注目和点赞的簇拥,并不断需要他人的艳羡来强化这种感觉。

自拍综合征

临床表现:无论何时何地,总是忍不住拿出手机自拍。每天花费大量时间自拍,并希望从大量的照片中找到自己最美的样子,发在各种社交通讯工具上。

发病征兆:掏出手机,斜上方45°对准自己……

案例:“把自己最美的瞬间保留下来,这有问题吗?”每当遇到有人诟病她对自拍的狂热热爱,小惠总会反问。对小惠来说,早起睁眼第一件事就是自拍;出门前也要自拍;穿梭于拥挤的地铁人流,她还是会自拍;午饭时、工间休息片刻、下班途中、晚上遛狗……小惠随时随地都要自拍。

哪怕是临睡前洗个澡,突然发现镜子里打湿头发的自己相当性感,她也会立即裹上浴袍冲出浴室,拿出手机自拍一张。

专家诊断:同“拍照炫食症”。
据《新闻晨报》

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

