

## 我们多么离不开手机

《新周刊》刊发过名为《放下手机,立地成佛》的文章。文中一针见血地指出:“饮食男女,人之大欲存焉。”食物和性是深种在人类内心深处的两种欲望,而在今天,能让人们丧失抵抗力的东西显然应该再添上一样:手机。

德国数据统计公司最新调查显示,中国人每天刷手机的时间为3小时,位居世界第二,仅次于巴西。如果按每天清醒16小时计算,国人平均一天要看150次手机。(6月26日《中国日报》)

《你充满电了吗?》一书中有关研究调查了15万智能手机用户,发现这些设备平均每天被解锁110次,晚高峰时期,被调查对象平均每小时要查看9次手机。因为干扰,我们每天平均损失了28%的时间,而每看一条信息,我们都需要67秒才能恢复到原来的状态。

手机正让我们的生活方式发生颠覆性的改变。“只有想不到,没有做不到”的App层出不穷,吃喝玩乐、衣食住行、读书、交友、理财、健身,等等。很多人对手机既爱又纠结,一边抱怨它浪费时间、影响身心,一边手不停歇、目不转睛地刷屏。有几个段子,形象地展示了日常生活中,手机已是怎样攻城略地、如影随形:

曾经网海难为瘾,除却手机皆浮云。

一机在手,天长地久,机不在手,魂都没有,我终于明白什么叫机不可失了!

做人难,放下手机更难。

……

而拿起手机放不下的案例,频频发生:

7月2日,重庆市35岁的何女士发了一条朋友圈,晒出11岁女儿的一篇暑假日记,日记写满“控诉”,记录了女儿与父母相伴的这一天,父母机不离手,女儿被忽略,“他们说我是他们的宝贝,但我现在觉得手机才是他们的宝贝……”(7月5日《重庆晚报》)

近日,江苏宿迁沭阳县梦溪公园,一个15岁男孩因走路玩手机,一脚踏空掉进湖里。落水后,男孩挣扎了一会儿,但周围没人经过,不一会儿就沉入湖底。等第二天晨练的市民发现时,男孩早已溺亡。(7月10日《南方网》)

## 心若放下手机才会放下

掏出手机不需要理由,放下手机却有千般不舍。不禁让人深思:对于手机“拿起放不下”,甚至出现无手机焦虑症、手机依赖症的人,是什么占据了他们的内心和头脑?是注意力被各种新奇好玩所吸引,还是大脑被海量的信息所超载,或是屈从于变幻莫测的互联网?无法一概而论,但放不下手机,呈现的状态是精力涣散,难以专注,不善思考,时间被碎片化。透露出的意愿和特质是:需要被关注,寻求存在感,缺乏安全感,有窥视欲,有表现欲,喜欢秀,喜欢攀比,希望取悦于人,抑或自卑胆怯,个性封闭,意志力匮乏,难以自律。

《慢思考——大脑超载时代的思考学》一书的作者特奥·康普诺利认为,放不下手机是因为我们有本能的缺陷,大致列举为:我们是天生的条件反射动物,热爱眼下的满足,容易养成习惯,倾向于快速反应,对危险十分敏感,天生好奇,热爱兴奋感,追求确定性,需要归属感,被相当神经质的感觉驱动。看看,是不是每一条都戳到了我心里。

对于如何克服缺陷、放下手机、保持专注,康普诺利给出了几点建议。

第一,彻底离线。抽出固定不受打扰的时间,来完成专注的工作。第二,批量处理,尽量减少切换次数。第三,恢复正常睡眠。充足的睡眠会产生积极的影响,有助于思考。第四,科学应对负面压力。另外,还有些小的技巧,譬如屏蔽条件反射的“巴甫洛夫铃声”,习得延迟性满足。训练专注力和独立思考能力,养成好习惯,抑制坏习惯。保持平和心态,循序渐进地扩大现实体验等等。

放眼全球,还有各种脑洞大开的应对之道:为了让顾客找回用餐的初衷,专注享受美食,不少意大利餐厅规定顾客进餐馆时,必须把手机放在门外的更衣柜内;韩国针对青少年专设“戒网瘾学校”,限制上网时间,组织跑步、骑马等团体活动;很多法国人将智能手机换成只能发短信、打电话的老式手机,关掉无休止的消息提醒;在美国帮助戒除手机上瘾已经成了一些机构的新业务……

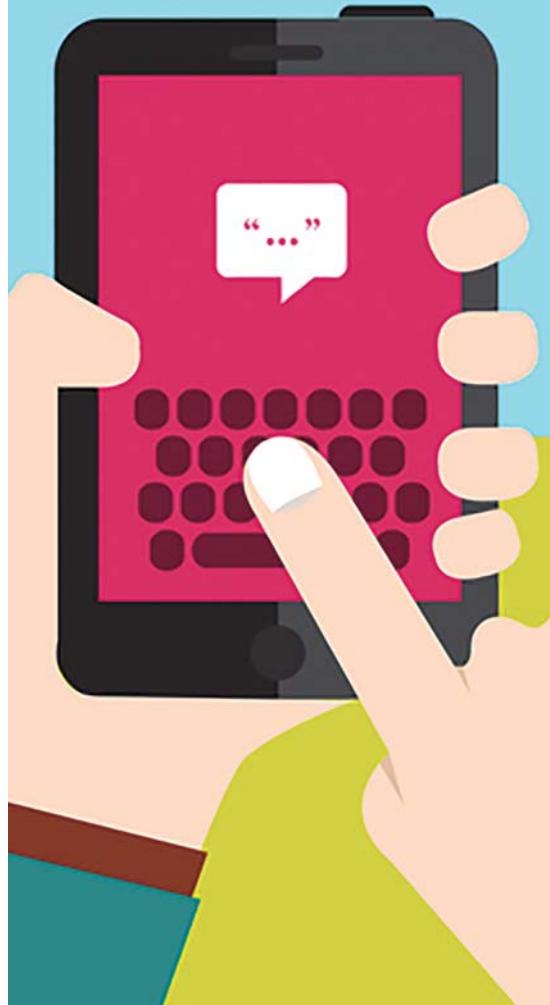
哈,总会有人感叹,“我们看似懂得很多道理,但依旧过不好这一生”。知易行难,所以谨记一点:态度的改变是所有改变的根基,改变头脑里的认知,从内心迸发强悍的力量,技巧才可用,行动才可行,才能让手机拿得起、放得下,“物为人役”而不是“人为物役”。

## 心理热点

为预防“低头族”只看手机不看路、不注意红绿灯而引发安全事故,近日,湖北武汉硚口区投入使用会闪光变色的人行横道。当路口的信号灯变换颜色时,地面的人行横道同步变换颜色。有评论说,为了“低头族”的安全,交警同志们真是操碎了心。

## 拿起手机放不下——是什么占据你的内心

文/舒 天(国家二级心理咨询师)



## 幸福密码

追求幸福是人生的目标,但是,什么是幸福,如何才能得到幸福,我们却常存误解。本专栏将以国内外幸福心理学的最新研究和实际案例为依据,与大家一起解读幸福密码。

专注对幸福感的形成有着至关重要的作用。

有这样一幅漫画,一人坐在房间里看电视,可脑子里想的却是两小时后与朋友的羽毛球赛;在羽毛球场,他又开始想着与女朋友的约会;与女朋友约会时,他却想着刚才没有看完的电视剧。可以想见,在每个时刻,一个走神的人获得的感觉都是干瘪、无聊和有些无趣的。

美国芝加哥大学心理学家米哈伊教授毕生致力于研究人的高峰体验和巅峰状态,他得出的结论是,人的高峰体验是这样一种状态,完全投入,沉浸其中,用中国传统的词语描述就是心无旁骛,物我两忘。

佛陀吃橘子的故事流传甚广。“橘子可以吃得专注或不专注”,怎样才是吃得专注呢,就是“吃它时真正地与橘子接触和沟通,你的心没有思念着昨天或明天,只是全神贯注地投入这一刻。这时那橘子才真正存在。生活得念念留心专注,就是要活在当下,身心都投进此时此刻。”

要想体会到橘子全部的味道,比如橘子皮的光滑或粗糙,比如筋膜乍裂,汁液与果肉喷溅而出的爆破感,比如果汁的酸甜或果香的清冽……如果不能专注品味,橘子带来的色香味的丰富信息可能不能被我们获得。

吃橘子恰如过生活,丰满的生活味道需要专注地体会与纯粹地沉浸其味。幸福就是吃橘子时全身心投入获得的那种饱满的感觉,饱满的感觉需要调集所有感官及注意力的共同参与。佛陀教给人们专注地品味的不只是橘子而是生活的完整味道。

“饱满的感觉”有时并不会自然而然地发生,想要更多地获得“橘子的全味”需要有意加以练习或创造。

首先要不断培养敏锐的感受能力。俗话说,饥饿是最好的厨师,原因是饥饿可以提高对食物的敏锐度。就像民间相传的珍珠翡翠白玉汤的典故,要不是朱元璋少时常饿肚,老婆婆用白菜帮子、菠菜叶儿、馊豆腐和剩锅巴碎米粒儿做成的汤怎么会成为人间至味。再美的食味也需要灵

## 幸福是一种饱满的感觉

□ 安若素 心理咨询师

敏的嗅觉、味觉,配合健康的食欲才能品得。在物质极大丰富的今天,保持一点节制和自律,保持一点对食物、衣物、空间、环境等基本的敬畏,是获得饱满感觉的前提条件。

其次是要不断提高专注力。心无旁骛、物我两忘,在儿童身上寻找这种境界是不难的,可是在成年人那里却是格外稀缺的状态。从心理学的研究看,原因在于大部分成年人注意力的分配比儿童散乱了。儿童可以将注意力全部倾注到目前正在做的事情上,不管这个事情是堆一个沙堡还是比沙堡更微小得多的事情。成年人就不同了,成年人做一件事情时,会分出一部分注意力来查看离目标还有多远,会担心是否能达到目标,会嫉妒竞争者所取得的成绩……在《活出生命的意义》这本书中,弗兰克说:不要以成功为目标,你越是对它念念不忘,就越有可能错过它,因为成功如同幸福,不是追求就能得到;它必须因缘际会……是一个人全心全意投入并把自己置身度外时得到的副产品。



## 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答  
邮件发至:aiqiao3209@qq.com

午后红茶:我和前夫离异一年多,但比较依赖他,空调坏了,太阳能漏水,都要给他打电话。最近他有了新女友,我再打电话,除了孩子的问题,其他事情前夫一律拒绝。好歹曾经是夫妻,我也没搅和他的恋情,有必要如此决绝吗?

艾乔:前夫不是夫,前妻也不是妻,曾经毕竟是过去式。离婚后虽说没必要老死不相往来,但一别两宽,各生欢喜是应有的态度,理所当然地要求对方就没意思了,他只是你孩子的父亲,和你不存在任何关系。

忘忧草:我儿子考上了南方一所普通大学,我和他爸爸觉得不大理想,想让儿子复读,明年考个好学校,将来就业也顺利。儿子坚决不答应,说只要考上就走,绝不重复辛苦的高考之路。该怎样劝服他去复读呢?

艾乔:首先要尊重孩子的意见,孩子已成年,他有权利为自己做选择,而不是你们要他如何去做。其次,万一明年考不好,或者考的和今年一样怎么办,这都是有可能的。不要把上大学当做急功近利的捷径,真正掌握了知识,学会做人,将来无论去哪就业都不是问题。

柳絮柔绵:22岁那年我认识了一个大我25岁的有钱人,做了他的情人后才明白,伸手要钱的日子是没尊严的。我买一瓶香水,他都会轻蔑地强调是他在掏钱。离开他已有六年时间,我现在即将步入婚姻,一直纠结着是否要告诉男友这段经历,怕他嫌弃我,又担心他从朋友口中知道我的过往。

艾乔:你的过往没必要告诉男友,这是你的私事,再者倾吐之后,你或许减轻了负罪感,可他却要被迫承受心理“垃圾桶”的负能量,对他不公平。如果男友从其他途径得知真相,他若放弃,你坦然接受,也是生活对你的惩罚;他若接纳,好好珍惜你们的感情。总之,摔过一次跟头,赶紧站起来,挺直腰杆重新开始,自己赚钱买花戴,是女人的尊严之本。

蓝莓紫:你好,我老公在国企有不错的工作,却成天想着要出来创业。最近他和几个朋友商量着要做游戏开发,我吓唬他,要是敢辞职就离婚。其实我超爱老公,就是不愿让他没头没脑地冒风险。

艾乔:不要否定他的梦想,多鼓励他,男人大都有一颗闯荡天下的雄心,失败后,他自然会服输,安于现状。另外,不要把离婚挂在嘴边,这是婚姻大忌,有些话说太多,“狼来了”就变成现实了。