



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年8月7日
星期日

知
心
事
做
自
己

编辑：徐静
美编：颜莉



【心理X光】

我与手机的十年量子纠缠

□曹春梅

所谓量子纠缠，就是某些情况下两个量子会有一种当今人类科学无法解释的关系，即对其中一个施加影响，另一个也会随之改变，两个量子的量子态会随时一致。我是老师，也是家长，对孩子与手机的关系，就带有“量子纠缠”的视角。

对优秀学生来说，智能手机的“量子态”是对学习、生活的有效补充，学生也会随之越来越优秀；对中等生来说，智能手机的“量子态”当然也有此类功能，但亦为诱惑与成绩滑落的原因之一。邻居家的男孩子相貌英俊，初中在一所军事化管理的学校读书，作业量很大，手机被严格禁止，一旦发现上学带手机，学校会警告一次，警告无效直接开除。所以这个邻家男孩一点也不迷恋手机，成绩也还不错，中考顺利考入了一所公立高中。公立高中遵循教育规律，倡导学生的自我管理、自我成长。邻家男孩刚开始成绩还行，后来考试受了点挫折，就开始找借口玩手机。别人上高中拼命做题，他每天早早回家打游戏。邻居妈妈说这孩子不写作业，也不做家务，也不打理个人卫生，就昏天黑地地玩儿，谁说也不听。眼里既没有工作疲惫的中年父亲，也没有操持家务劳顿的母亲，甚至也没有自己，我经常见他头发长得快成野人了还不去修剪。十几岁的少年，皮肤一点光泽也没有，两眼无神，成绩自然直线下滑。

前车之鉴，后事之师。我们夫妻俩从女儿上小学起，就对手机的“量子纠缠”格外警惕。女儿配手机很早，但只是一款小巧的老人机。那时候，同班几个男孩手持新出的苹果Plus在校园里招摇，女儿看了也不心动。她那时有自己的价值判断，感觉“手机族”没意思。受女伴影响，她的注意力全在书上——尚小娜、伍美珍、辫子姐姐、许友彬……一套一套地买，书架很快就堆满了。买书，从没被拒绝过，买文具也如此，慢慢地，女儿明白，对于书本笔墨，爸爸妈妈敞开供应。

五年级，智能手机在小学生中很流行了，我明明白白地对女儿说，等这款老人机坏了，再买个一模一样的，反正不用智能机，杜绝手机“量子纠缠”。晚饭后，我坐在电脑前面读书、写作；孩子在另一个房间写作业，谁都不关门。孩子的书、我的书、先生的书越来越多，我在报刊上发表的文章也越来越多，孩子不怎么看我写的东西，但是她知道读书是家里的文化主流。键盘声、背课文的声音是晚饭后的主要声源。尽管如此，小孩子肯定会馋同学的智能手机，这个我心里有数。我们以成长的名义剥夺了她的一项需求，就尽量主动地以别的方式给孩子相应的补偿。

补什么呢？楼下有卖漂亮本子的，每次经过女儿的眼睛总是恋恋不舍。那么只要孩子喜欢，买。夏天买凉鞋，母女眼光不一致，不要紧，两双一起买。漂亮的晶莹剔透的头饰、发卡，只要看好了通通都买。14岁，初三临近毕业的时候，女儿用功，校服袖子磨出了一个洞，我找裁缝在袖口处补了三朵白色的玫瑰，打了一个漂亮的补丁，坚

持到毕业。毕业晚会，学生们都要穿礼服。我意识到此事重大，和女儿一起去商场买了一条礼服式纯白蕾丝连衣裙。那一晚，男孩子西装革履，女孩子裙裾摇曳。有的早熟的小姑娘还穿着“一”字肩的露肩裙装。晚会浪漫而热烈，高潮迭起。女儿最喜欢的班主任和历史老师合唱的时候，大家都鼓励她上台给最崇拜的老师献花，她去了，像个白色的芭比娃娃，很兴奋。

女儿虽然没有智能手机，家里也并不多金，但是，她还是深刻感受到父母的爱。这爱，有原则没有条件，有浓度无关成绩，在她需要的时候，父母给她最大的安全感。小学毕业，一家人一起出国旅游，娘儿俩一起去青藏高原看大山大河。

这之后，手机功能更加强大，有取代电脑之势。我的写作从电脑转移到手机上，写博客，写简书，尤其是简书软件，使用方便，帮我养成了有空就写字的习惯。晚饭后，女儿学习，我和先生都抱着手机。我跟女儿说，爸爸白天工作量大，晚上玩手机放松一下，你不要跟他计较。妈妈抱着手机是在写作，不是玩游戏，你千万别误会。说到也做到，频频发表文章的报纸和杂志拿回家，有时候特意请她点评一下，女儿知道妈妈并没有欺骗她，娘儿俩相安无事。

15岁，高一，女儿学美术必须用智能手机了。既然是刚需，那就痛痛快快地挑一个可心的。同时讲好，手机只是手机而已，这个世界好东西多得是，不要因为手机一叶障目，与手机纠缠不清，影响前程。同时我在家里购置了大量的世界名著，甚至买了金庸全套的武侠小说。手机在手，但女儿并没有发生“量子纠缠”。

18岁，送女儿去重庆读大学，在候机室里，众人都抱着手机，我的女儿从包里从容地拿出一本书，安静自在地阅读。这孩子不是空心人，不用担心她荒废青春时光，我轻轻地舒了口气。

然而，这并不是手机故事的全部。大学放假，发现女儿和每个成年人一样，每天抱着手机不离手。刷刷、玩游戏、定外卖、自拍、聊天……十年来，我想尽办法让女儿远离手机的苦心经营，在女儿上大学后一夕坍塌，女儿和手机纠缠的样子让人看了真无奈。可是，在这个一天不看手机可能就会被信息流甩出去的时代，谁能固步自封、闭门造车？看看我自己，还不是和女儿一样？与家人联系用微信，写作用手机备忘录，上传下达落实整改，离了手机简直寸步难行。手机俨然是微型笔记本、生活小秘书、娱乐大集合、生存助力器……突然想起一张摄影图片，上个世纪地铁里年轻人等候的时候人手一张报纸，埋头苦读；现在相同的地点，相似的人群改成了埋头看手机。手机已经深度侵蚀了我们的生活，这是时代科技发展所致。在这种大环境下，高考前，女儿有近十年的时间没碰智能手机，顺利地考上了大学，这已经非常难得了。再要求她像小时候一样，不现实也不符合客观环境。既然成年人使用手机少有人会玩物丧志，相信女儿也会用之有度。

时代的列车轰隆隆地往前开，坐在车上，谁能逆时代潮流而动呢？就顺其自然吧！



每个人的世界都有两个小时

□丛非从

每个人都有自己的小时候。小时候是个情感很复杂的词，有童年的快乐、无忧无虑，也有各方面的伤害，触目惊心。

小时候最大的特点就是：认知局限。因为知道的少，容易快乐。也因为知道的少，不太能保护自己。因为知道的少，有很多遗憾。有人说小时候是纯真，其实就是简单，既好，又坏。

实际上每个人的世界里，有两个视角下的小时候。第一个是记忆中的小时候，那是一个“小时候视角”之下的小时候，也是一个有着认知局限的视角。第二个则是成人视角下的小时候。

小时候的你，经历了很多伤痛。你的父母可能会忽视你，他们忙于工作、农活、其他孩子、亲戚，然后让你孤独地长大，没什么关心和陪伴。这让你性格有些内向，又不太能跟小朋友玩在一起，加重了你内心的孤独。你的父母可能比较情绪化，他们挑剔、焦虑、否定、容易暴怒，让你的小时候很压抑，讨好别人，没得到什么安全感。这让你有些自我否定和小心翼翼，不太敢绽放自己。

当你回忆起自己的小时候，最大的感受可能就是：弱小。那时候的你经历很多风暴，什么都抵抗不了，不得不承受着一切。没钱、没爱、没力量、没主权。当然，因为弱小不用承担太多，可以在父母状态良好时给予的庇护下，茁壮成长。

小时候还有一个关键词，就是不可改变。小时候已经过去了，好的坏的都过去了，回不来了。因为不可改变，所以会渐渐遗忘，专注于当下的烦恼：身边的谁谁给了我这些那些伤害。然而潜意识并没有遗忘，当下的这些烦恼其实就是小时候的无数次重复：你可能对孩子发火、忽视、苛刻、想抛弃，这时候就会让孩子体验到你小时候的感觉，经历了你小时候的经历；你可能对伴侣不满、想放弃、抱怨、评判，这时候就让伴侣经历你小时候的经历，像你小时候一样被对待；你可能对自己各种挑剔、忽视、自我要求，对自己重复着小时候父母对自己的行为。

让自己依然在重复自己的小时候，使得你正在成为早年的父母，让你身边亲近的人成为小时候的你。小时候其实一直在你

的现实生活中重演。小时候过去了，但小时候的经历带来的影响一直都在。

幸运的人一生都被童年所疗愈，这种人很少见到。大部分人都是不幸的，在用一生疗愈童年。如果不去看见，你的一生可能都会在重复小时候的某些创伤中度过。

我们需要去看看：小时候的你，都经历了什么。然后用成人的眼光，重新去看。这也就是每个人世界中的第二个小时候：成人视角下的小时候。也就是当你成年后，你可以带着成年人的经验重新看待小时候自己的经历。

同样一件事，在不同视角下观察，是有不同的理解和感受的。比如说，小时候你看《情深深雨濛濛》，为爱情所感动；成年视角下看则是何书桓怎么这么渣。小时候看《西游记》，看到的是孙悟空的厉害；成人视角下再看，则疑惑孙悟空为何定住七仙女时要去偷桃。当你感觉自己正在受苦，换个视角，可能就会有不同的体验。

用小时候的视角和成年后的视角看待自己当年的那段经历，感受是不同的：小时候的视角，是一个弱者、受害者的眼光，看待强大的父母是如何伤害了自己，自己是如何无法自由选择、被迫长大的。成年后自己的视角，则可以重新系统地看待小时候的经历，你有足够的智慧、能力、坚强，帮助你掌握更多资源，获得生存能力。

小时候很多事你不理解，但加上你成年后的经验重新去看，你就会有新的理解。当你用成年后的眼光重新看待小时候，小时候很多经历就会被重构。你就找到了新的自己：其实你一直都很厉害，只是你没发现。

当你感觉到现在的生活还充满痛苦，当你经常感到自己的弱小无能，那可能是因为，你现在的认知还停留在小时候的视角。虽然你身体长大了，但思维还是小时候的思维。当你用新的经验、成年的视角、更丰富的经历来理解当时的事，你能用系统的角度去看待事情，就不会像小时候的视角那么偏颇了。

重构小时候的认知，就是重构你现在的人生。现在我们可以用成年视角重新经历一遍小时候。小时候不能在现实层面上再来一遍了，但可以在我们的理解里，重新来一遍。那会是全新的你。