



当我们突然脱离了手机,那将是一种什么样的感觉和状态?有四位志愿者想试一试。他们答应,在12月1日、2日这个周末,48小时关机,重新认识一下自己和这个社会的关系。也许,我们没有那么忙碌;也许,我们对别人没有那么重要;也许,我们不是那么害怕寂寞。本报今起推出“晚报实验室”栏目,与您一起进行体验。您有什么好的建议,请拨打96706或@齐鲁晚报告诉我们。

周末48小时不开手机啥感觉

四名志愿者亲身体会, 无一人做到两天全关机

本报见习记者 申慧凯 陈熹

【志愿者】

赵孟:30岁,男,省直机关工作人员。关机时间:12月1日8时至次日23时。

牛亚琪:26岁,女,媒体工作者,赵孟之妻。关机时间:同赵孟。

李晓莹:52岁,女,幼儿园行政人员。关机时间:11月30日23时至12月2日12时。

宋涵高:35岁,女,事业单位工作人员。关机时间:12月1日13时至次日22时。

【说明】

最后,所有志愿者无一人真正实现周末48小时全部关机。



关机这两天,我想说……

突然不用手机,刚开始那感觉真是如坐针毡,甚至出现了一两次幻听,觉得手机在响,拿起来一看啥都没有。到关机第二天,不适感减弱了很多,和家人互动变多,有那么一瞬间觉得没有手机也挺好。关机体验快结束的时候,看着手机发现两天还真没几个人联系我,失落感真是扑面而来。

——赵孟

不用手机觉得两只手好闲,没事儿躺着吧,还不能玩手机,就真不知道干吗了。平时和老公在家,就是一人一台iPhone,各玩各的,交流不多。现在重温了一把谈恋爱的感觉,赚了。

——牛亚琪

关机两天对我个人真没什么影响,平常手机也就用来打电话拍照片,不玩手机时做家务、遛狗,时间过得也挺快。不过那天去超市,丈夫发火的样子有点吓到我了,现在手机可能不仅是个人的通讯工具,更是和别人之间的纽带,离了它还真不行,影响家庭和谐啊。

——李晓莹

我大概是对这个活动感触最深的人了,倒不是因为这两天遇到了多少麻烦事,而是因为我之前在媒体工作,后转到事业单位任职。前者工作压力大,节奏快,手机真有点儿像我身上的一个器官,一刻也离不开,周末也得随时待命,关机48小时更是不可能的事。现在的工作比较轻松,周末也落得清闲,本以为可以平静度过关机的这段时间,没想到还是忍不住偷开了好几次手机。以前半夜醒来,我都会借着手机微弱的光去看孩子有没有踢被子,关机的那个晚上我还得开大灯,特别晃眼。最大的感触是现代生活,不论是做什么工作的,都离不开手机。

——宋涵高

12月1日 星期六 白天 “不开机的感觉就像蚂蚁挠心窝”

12月1日,周六,早上7点30分,急促的闹铃声将赵孟叫醒,他习惯性地从床头摸出手机看了一眼时间,然后打开滑锁。

新浪微博还没打开,赵孟突然想起今天自己要尝试一种新的生活——“不开机的生活”。他赶紧放下,起床洗漱。

妻子牛亚琪尚在熟睡中,她的手机保持着和平日同样的距离和姿势——放在枕边,伸手可及。“不开机的感觉就像蚂蚁挠心窝。”

8点多,两人开始吃早餐,虽然手机没开,赵孟还是习惯性地把手伸向了手边,他好几次忍不住想打开手机看看,但最终还是把手缩了回来。

一个多小时过去,为了打发时间,

赵孟趴在电脑前刷起了微博。要是在平时,他早在起床前,通过手机客户端把微博上发生的新鲜事浏览完了。而牛亚琪则百无聊赖地打开电视看起了新闻。

“平时工作忙,电话惹人烦,现在闲下来了,反而有些期待手机响起。”牛亚琪说。

下午两点钟,赵孟和牛亚琪开车去超市购物,为晚上的家庭火锅做准备,大概是放下了以往不怎么离手的手机,两个人之间的话比以往多了起来。在超市里,牛亚琪挑选蔬菜食品时,赵孟也帮忙看起了价格。“平常都是他左手推车,右手拿着手机刷微博,今天陪着我一起挑起了菜,感觉很特别。”牛亚琪说。

不同于赵孟夫妇,52岁的李晓莹刚换智能手机没多久,对手机的依赖程度还不算太高。周六下午四点,李晓莹打算出去遛狗,平时把手机当表使的她特意把手表找了出来,计算自己遛狗的时间。

傍晚六点钟,李晓莹牵着狗一进门,女儿向她抱怨,“怎么给你打电话都打不通,平常遛狗都是一个小时,今天回来得这么晚,太让我担心了。”

没有了手机,连时间概念也没有了。李晓莹忍不住感叹。

比起李晓莹的淡定,宋涵高显得有些焦虑,下午6点,关机5小时的她忍不住开了机。“总觉得有人会找我,不安感像蚂蚁挠心窝的感觉。”

12月1日 星期六 晚上 “好像找回了恋爱时的感觉”

到了晚上,不玩手机感觉无事可做的赵孟,主动帮牛亚琪一起洗菜。吃饭的时候,也加入到父母关于如何吃火锅才最健康的话题当中。

“以前吃饭的时候,感觉肚子饱了,就开始看手机,不想多说话,今天和爸妈一起聊天,像回到了小时候。”赵孟说。

吃完晚饭,赵孟破天荒地帮母亲刷了碗,然后和牛亚琪聊天说地,两人

回忆起刚谈恋爱时的美好时光。

一晃两年多过去了,赵孟突然发现,自己已经好久没有和妻子认真地聊天了。他说,“那种谈恋爱时无话不谈的感觉不知道什么时候就没了,而且找不回来了。现在不玩手机之后,我们谈起来你一言我一语,突然感觉心里很幸福。”

晚上10点钟,没有手机的睡前时光略显难熬,百无聊赖的牛亚琪找出一本书,准备看看,“其实翻书的时候

没看多少内容,但我拿起书来的时候,那种感觉真是久违了。”牛亚琪说。

晚上10点30分,赵孟和牛亚琪夫妇准备睡觉,因为不刷微博和人人网,比往常提前了一个小时。

在城市另一端生活的宋涵高也渐渐有些困意,往常她睡前会用丈夫的智能手机看会儿电子书,因为这会儿不能用手机,她转而拿了本纸质书,听着收音机进入了梦乡。

12月2日 星期日 原来我自己没那么重要

早上,依旧是7点30分,赵孟起床了。经历了一天没手机的生活,他开始习惯闲暇时不看手机。

1日一天都没有人打电话过来,赵孟望着自己放在桌边的手机,忍不住苦笑。半夜里,睡得懵懵懂懂的赵孟还是偷偷打开了手机,他浏览了一下系统发给他的未接电话记录,结果发现只有两个,还是陌生的号码。

“我一直以为自己很重要,一天不开机就会有很多人打来电话,没想到,离了谁地球都是一样转。”

而牛亚琪也在星期日的早上,看到了领导的QQ留言:“请开机,有事找。以后周末不要关机。”

好在牛亚琪还算守信用,她打开手机,以诚惶诚恐的态度聆听了领导的指示后,又按原计划关机。

而另一边,关机第一天还算顺利的李晓莹,在周日中午被迫终止了关机计划。

上午10点,李晓莹去超市购物,由于要买的东西比较多,丈夫想去接她。丈夫对李晓莹关机的计划不知情,给她屡次打电话都打不通,他还以为妻子的手机丢了。刚想去超市用广播寻人,没想到在出口遇到李晓莹,丈夫震怒:“没事你关机干吗?我找了半天找不到你,你不为自己想,也要为我考虑考虑啊,以后手机得随身带着!”

为了不让家人担心,李晓莹最后打开了手机。她的女儿告诉记者,“妈妈关机了,才知道她有多重要。没有我妈,我连衣服放哪儿都不知道,找不着我妈,爸爸和我都特别担心她。”

周末两天,宋涵高都和家里人呆在一起,除去宅在家的时间,一家人还出门逛了趟超市。周日下午,宋涵高和丈夫、孩子又去山东大学晃悠了一圈,家人的陪伴让没带手机的宋涵高多了分安心。

周日这天,宋涵高的手机一直关着,到了晚上10点钟,想到体验已接近尾声,她才重新打开手机。

虽然还不到48小时,但她感觉自己收获了很多。

◆专家说法 机不离手,实际是寻找社会认同感

北京师范大学心理学博士周宵认为,随着手机通讯设备日益发达,人们对手机的依赖程度增加,手机已经逐渐成为一个让人们获得自我肯定,加强人际交往的综合载体。快节奏的生活使得人与人面对面的交流开始减少,但人们所需要获得的社会肯定和社会支持却是必不可少的。

手机背后延伸的虽然是虚拟世界,接触到的信息五花八门,但想获得社会支持的心理渴望却是真实的,于是手机变成了人们获得社会支持的一种方式。如果这种方式突然消失,焦虑感和不安全感就会上升,这也是人们为什么会手机综合的原因。对于家人朋友而言也是如此,在

不见面的情况下,手机是联系亲情友情的主要方式,人们无法容忍亲友不开手机,实际上体现的是对亲情友情的依赖程度很高。

人们离不开手机,还有一个原因就是手机实现的社会交流相对简单。“面对面交流时,你能看到对方的表情、肢体动作等,通过手机交流却无法看到,因此你在谈话中可以更随意。如此一来,与社会打交道的方式就被简化了。”周宵说。

手机娱乐也是手机功能重要的一部分,周宵认为,人们通过应用程序来满足自己的娱乐文化需求,比如玩游戏、看电子书等等。但是就像长期看电视剧会影响人的智商一样,对于设置简单、重复性很高的游戏,时间长了,

人的思考能力也会下降。但现实的情况是,对于这种简单重复的游戏,人们乐此不疲。

“不管怎样,手机是科技进步的重要发明,正在改变着人类的生活方式,对于手机,人们应该正确认识并合理利用。”周宵说。

对于患有焦虑、幻听等手机综合征的人群,周宵认为,放下手机是一个过程,这些人应该多尝试没有手机的生活。比如晚上睡觉关机,不用手机的时候主动和别人交流等等。周宵表示,“人际关系、亲友关系同样需要面对面的交流来维护,当你面对面和别人交流时,你能观察到更多的东西。”

“尤其是对于父母,可见见面比电话中的寒暄更有意义。”周宵说。