

手机为啥越刷越精神

专家解析如何应对“睡眠延时征”

夜深人静,当你下决心“睡觉了”爬上床,到你真正入睡,这中间需要多少时间?小林的答案是“至少2个小时”。不是因为失眠,而是她每天睡觉前都要忍不住地刷手机、刷平板,说是“睡觉”,只是把聊QQ从挂电脑变成挂手机接着聊,刷微博,只是从坐着刷变成躺着刷,要么就是捧着IPAD玩游戏,看小说……手机和IPAD就像长在了她手上,已经到了每天不这样就没法睡觉的地步,可是越看越兴奋,越刷越不想睡。



每6.5分钟看次手机 您也中招了吗

日前,一项调查报告称,普通人平均每天会看手机150次,去掉每天睡眠的时间,在醒着的时间里平均每6.5分钟会看一次手机。

眼科专家介绍,过于频繁且长时间地对着手机屏幕,会导致未成年人患上近视,对于成年人来说也会导致视疲劳、干眼症,甚至头昏眼花,严重者还可能加速白内障、青光眼的发病。特别是晚上看手机,被屏幕背光直射一到两小时,会阻碍人体生成褪黑素(促使人眠的激素),生理周期将受到影响,生物钟一旦被扰乱,还会影响新陈代谢、情绪、免疫力,导致疾病多发。

而人们在玩手机时忽略的身体疲劳感,也会积累到一定程度集体爆发,颈肩背综合征、手部关节损伤,这些并不比祖辈辛苦劳作落下的旧疾令人乐观。

除了实实在在的伤痛,一味依赖手机,还会给人们的心理和社交带来严重影响,就像有人会对酒精、网络上瘾一样,对手机上瘾之后,本来想用手机对付孤独的人反而会形成条件反射陷入更深的孤独,无法珍惜和亲朋好友见面的时间,导致关系疏远破坏感情。另外一项调查显示,每4个中国人中,就会有1个人宁愿和手机共度良宵而不是他们的爱人。同时,33%的美国人、47%的日本人宁可选择手机而不选择夫妻生活。这意味着,手机甚至逐步成为破坏夫妻关系的元凶。

如何克制对手机的依赖?专家建议,有意识地控制自己一天中看手机的次数,就像在开会时不许接打电话一样,可以在和家人一起的时候强制“上交”手机统一保管,除非紧急电话否则不得主动把玩。网友红舞鞋建议“打电话、发短信、闹钟,我只用手机这三个功能,上地铁看报纸,戴手表看时间,珍爱生命,远离手机”。

为什么看书犯困刷手机兴奋

为什么读书可以促进睡眠而刷网页反而危害睡眠?来自果壳的长微博对此解释说,这两者都是信息的载体,他们之间的区别在于注意力。读书需要专注,需要思考和深层的加工,运行的大脑系统比较少,比较深入,容易感觉疲劳,容易入睡。相反,上网特别是刷微博等行为是需要分散注意力的,从一个话题蹦到另一个话题,很

多脑区都激活,但是加工都比较浅,不容易累,时间过得也快,不容易入睡。

专家说,书是单向沟通的,没有回复,但手机、平板电脑是有互动,有回应的,比书更具有生动和切身的社会交往功能,所以能调动人的脑神经越来越兴奋,而不是像看书那样,越看会越沉静下来,进入一种倦怠的状态。

拖延睡觉容易引发抑郁

拖延睡觉容易引发抑郁?来自果壳的一条长微博对此做了探讨,这条微博也在网上热传。这条微博称,这样的一种行为其实是拖延行为的一种,只不过代价会更高一些。从生理上说,晚睡对身体健康不利,并且有一些研究表明,手机以及平板电脑的光照,加上拖延睡觉所带来的个人控制感的丧失容易引发抑郁情绪。

专家说,这种说法有一定道理。因为睡觉前总是忍不住刷电脑,刷手机,上瘾,是一种自控能力的丧失。从某种程度上说,如果本身想睡觉,又控制不住要一直刷手机,不能控制自己的行为,

会对自己失望、自责,处在一种“应该睡觉”和“不能放下手机、电脑”的冲突矛盾中,会造成内心的搅动。时间长了会形成一定的情绪影响。

有“刷控”的人往往在生活中离不开手机,要体验自己的存在感,被社会关注的感觉。潜意识里是一种对社会交往的需要,尤其是一些在现实生活中不能充分得到社交满足的人更会如此。专家表示,虽然没有网瘾那么严重,但它也是生活中有所缺失的一种体现,很多孤独感强烈的人,现实生活中的关系交往没有达到完美期待的程度,所以对网络有强烈的社交依赖。

刷手机上了瘾怎么办呢

专家建议说,不要将手机和电脑带上床,睡前把手机放在自己看不到,够不着的地方,首先改变手里必须要拿着手机的习惯。而且自我暗示很管用,白天还没睡觉时做个决定,告诉自己晚上几点必须把手机关掉,另

外把注意力更多地放在白天的现实生活,让生活更丰富和充实,满足自己的社会交往需求。可以选择读书或者其他促进睡眠的方式消磨时间,来替代刷手机,看看杂志,听听音乐,放空脑子,都是不错的办法。

过度依赖手机影响人际交往

调查显示七成以上受访者认为自己有点上瘾



现代人对手机的依赖越来越强,甚至在新春佳节之际,那些原本应该合家欢乐的家庭里却难免出现人手一台手机聚精会神,老人说话无人搭理的情况,在这种情况下,团聚一词原本的意义已经完全消失了。由手机引发的各种情感危机,一再重复上演。我们不得不反思,在享受手机带来便捷的同时,是否因过于依赖手机而忽视了现实的人际交往?

近日,中国青年报社会调查中心通过题客调查网和民意中国网,对12098名受访者进行的调查显示,71.8%的受访者认为过分依赖手机而忽视当面交往的现象普遍存在。

调查显示,36.8%的人出现过手机铃声幻听,36.4%的人表示手机不离手,30.2%的人坦言经常漫无目的地对着手机,24.0%的人听到过“不要再玩手机了”类似的忠告。

人们为什么用手机越来越频繁?65.2%的人表示是方便快捷,64.1%的人表示是手机功能越来越全面,64.0%的人认为是生活需要,36.5%的人直言是现代生活单调,内心空虚。

说到“手机依赖”的危害,调查显示,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。

“过分依赖手机是一种瘾,助长了人们的懒惰。”武汉大学社会心理学罗教授讲教授说,手机依赖只是现代高科技依赖的一个缩影。如今,有车族走几步就觉得累,这势必会影响人们的身体健康。调查中,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,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%的人认为会使注意力缺失。

华南师范大学心理分析博士陈灿锐说,中国人的情感比较内敛,不太善于直接面对面表达。而手机上网去身份化,使得情感表达更为畅通。但不管是网

络沟通还是手机沟通都有局限性,因为这些方式屏蔽了表情信息、语调信息等。过度关注“人机对话”,会在一定程度上忽略现实的人际交流。陈灿锐认为,我们平常还是应该多放下手机,离开电脑,多到户外走动,多和朋友交流,找一些感兴趣的事来做,不要让自己沉迷在电子产品上,对手机和电脑产生依赖。

专家建议“手机族”们,设置一个关机时间,迫使自己回归到一个安宁的状态,起到凝神的作用,“这将保证你在此刻,将注意力集中在手头的工作上。只有自我提高自控能力,不在诱惑前变成奴隶,才能克服手机成瘾的问题。”