

房奴车奴卡奴孩奴,越来越多人或成为——

手机奴,抬头不见低头见

□安妮(“青未了·心理咨询工作室”特约作者)

网上一直流传着这么一句话:“世界上最远的距离,是你在你面前,而你在低头看手机。”该语真是惟妙惟肖地形容了现实生活中一个庞大的群体——“手机奴”。比起之前我们都熟悉的房奴车奴卡奴孩奴的被动无奈,手机奴们显而易见要心甘情愿得多,随便走在哪里,都能见到低头玩手机的人,很多人甚至处于被手机偷走安全的真空状态,以至于有评论文章说,一不小心,我们都成了“手机奴”。



【心理自测】

手机依赖症的15个信号

曾有研究发现,美国人每天使用智能手机的时间平均在5小时以上。手机上瘾有害健康,为此,美国《赫芬顿邮报》撰文,盘点出“手机依赖症的15个信号”,如果你有超过一半的症状,说明有潜在的手机瘾。

1. 视力模糊。长时间盯着手机屏幕容易导致视力模糊和干眼症。
2. 没有安全感。一旦手机没在身边就会产生莫名的恐惧感。
3. 频繁发短信。无论是工作中还是闲暇时,总爱使用手机频繁收发电子邮件或短信,甚至给近在身边的人发。
4. 头痛。长时间使用手机会引起头痛、疲劳乏力,甚至会导致“老痴”(短时记忆丧失等)。
5. 方向感差。到任何地方都离不开地图定位,不会记路。
6. 手机放枕边。研究发现,手机离身体太近容易导致入睡困难,影响睡眠质量。
7. 总听见手机振动声。手机明明静音,有时甚至压根没带手机,却感觉它仿佛在响或振动,这就说明你已经因沉迷于手机而产生幻觉了。
8. 上厕所带着手机。无论是上厕所还是进卧室,手机24小时不离身。
9. 拇指痛。长时间使用手机上网或发短信等,手指就会痉挛疼痛,医学上称为拇指腱鞘炎。
10. 拍照晒美食。吃饭之前,必须先拍照上网与好友共享美食图片。
11. 不喜欢眼神交流。总爱使用手机会导致人与人之间的眼神接触减少,甚至与他人目光接触时产生异样感。
12. 与亲朋聚会减少。与亲朋3个月没聊天,只是通过社交网站了解对方一切情况。
13. 记不住电话号码。依赖手机的存储功能,当电话没电或不在身边时,记不清熟人的电话号码。
14. 走路也在玩手机。边玩手机边开车、工作或者走路等,容易忽视身边事物,导致意外,甚至会丧命。
15. 弯腰驼背。长时间使用手机的坏习惯容易导致弓腰驼背等不良姿势。

手机奴,正成为当下社会的流行病

一位医学博士在微博里这样写道:“最近已经有几位四十出头的朋友对我说眼睛明显变花了,还有青光眼等病。商人都在猜测智能手机到底会如何改变商业模式,但是我觉得现在唯一可以肯定的是,智能手机一定会改变无数人的眼睛。”中日友好医院神经内科医生李旭东则不无忧虑地说,对于自制力差的儿童来说,智能手机中丰富的游戏、音乐、聊天等娱乐功能的“诱

惑”难以抵御,不仅使视力受到影响,也会妨碍孩子与同龄人交往,造成一定性格障碍。

再让我们来看看另外一组数据,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名受访者进行了调查,关于“手机依赖”的危害,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,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。调查中,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。

调查同时显示,上网已经成为手机的一项重要功能,包括浏览网页(56.7%),上网聊天(41.4%),刷微博(25.9%),搜索(29.3%)等。其他还有玩游戏(34.6%),看小说(34.2%),听歌(33.4%),看手机报(19.5%),看视

频(17.7%)等。

对此,国家二级心理咨询师刘淑清从社会心理学角度分析说,手机依赖的实质是对信息的依赖,一方面,人们身不由己地要让自己跟上时代节奏,否则会产生被社会抛弃的感觉;另一方面,人们又自愿享受新科技带来的愉悦。因此,要摆脱手机依赖症,就要尽量回归到现实生活中,与现实生活中的朋友交往,避免被网络奴役。

减少手机依赖,让生活更精彩

症下药。”

因为工作需要和生活习惯原因患上手机依赖症的人群,可以尝试在工作和生活之余,尽量减少使用手机的频率,多和别人进行面对面的沟通;同时,要学会转移注意力,淡化手机在自己心中的作用。如果是因为玩游戏上网等娱乐功能产生的手机依赖,最简单的办法就是让手机的功能简单化。自我控制并且转移注意力,减少使用手机娱乐功能的次数,使自己的休闲娱乐方式多样化,多参加一些有益身心的活动,如听音乐、外出散步、郊游、健身等。而对于因为信息焦虑

而产生的手机依赖,关键在于调整心态,更加理性地面对、获取以及处理信息。

“要学会甄别不同类型的信息,不要盲目地获取无用的信息。”专家表示,一方面,可以采取“休克疗法”,让自己暂时远离手机,减轻手机给自己带来的心理压力;另一方面,应丰富自己获取信息的途径,不要单单依靠手机,多读书看报,通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尽量将生活重心从手机上转移,从而克服自己对手机的依赖,让生活回到正常状态。

另外,中国医科大学附属第四医院眼科副主任闫启昌也

表示,人们每次看手机时间应在30分钟以内。此外,看手机的姿势最好保持坐位,眼睛与手机的距离在一尺以上,不宜离得太近,更不要躺在床上或趴在被窝里看。为减轻眼睛的负担,最好调整手机屏幕的对比度,使亮度和色泽尽量柔和。

当然,让生活多姿多彩,将生活的重心从手机上转移出去,会是更好的办法。毕竟,这个世界无论让人类生活变得怎样智能,人都要站在地上,仰望星空。多接触大自然,多和家人朋友交流,多进行户外运动,你会发现最美好的风景其实就在身边。

手机依赖严重,要看心理医生

会产生疲惫和烦躁。例如长期连续伏案工作、连续面对电脑等,都会产生不良情绪。建议每隔一个半小时左右可以换换脑子,用别的方式调节一下状态,情绪则会相对正常。”蔡劲林建议道。

最后,需要提醒的是,有一部分人可能对手机依赖的程度更严重一些,哪怕是这个季节,紫薇花开了到了他眼前,他也视而不见,你根本不能指望他主动地到手机之外去寻找生活重心。尤

其是一些年轻学生,经常有家长忧心忡忡地求助说,孩子对学习对生活毫不感兴趣,就是迷手机,走到哪里眼睛都盯着手机,爸妈苦口婆心和他说什么,他都无动于衷,哪天把爸妈惹急了,把手机没收了就丢了魂似的,烦躁,焦虑,易怒。果真出现这种情况,可能就需要接受心理医生的疏导。

中大医院心理精神科徐治博士介绍说,是否对手机有依赖症

要看两种“症状”,一是除了睡觉,不分时间地点都想玩手机,刷微博、刷微信、玩游戏、看影视剧;二是看不到手机心里难受。如果这两条“症状”都有,说明对手机依赖比较严重。患“手机依赖症”的主要是年轻白领女性、业务负担重的中年男性和学生三类人群。那要不要治疗呢?徐治说,这要看程度,如果对手机依赖过于严重,就需要去看心理医生,以免影响正常的生活和工作。

访谈

我可能就是传说中的手机奴

伊娜,女,18岁,济南某大学外国语学院学生

嗯,有点可怕,我可能就是传说中的手机奴。早上起床,先躺在床上刷半小时微博,然后伴着手机音乐洗漱,白天除了上课,只要有时间,肯定是在看手机,到了晚上,也一定要把手机内容浏览了N遍再睡觉。主要是为了好玩吧,比起枯燥的现实生活,手机里的虚拟世界肯定更有吸引力。当然,我这么说,长辈们可能不高兴,但这是事实,每天的生活真的没什么新意,教室宿舍食堂三点一线,听课背单词准备考试,这就是我们的《致青春》吗?没办法,不上课的话,我和身边的同学差不多都是看手机打发时间,现在的智能手机太给力了,想什么有什么,看看视频啊,玩个小游戏啊,导航啊购物啊或者发个微信啥的,流量也不会用太多,真的很方便!很精彩!

24小时开机已经成了我的习惯

朱彬,男,43岁,济南某电器公司销售经理

我也不知道自己从什么时候开始,进入了这种状态,我已经和手机捆绑在一起了。24小时开机是我们公司对客户的承诺,一开始是被动执行,我最烦回到家还要接听手机,一听见手机铃声猛地响起来,我都有些心悸,但是,现在已经成了一种习惯,就像烟瘾一样,有事没事总喜欢看看手机,你不得不承认,手机的魔力大啊!我基本上每天都会手机上浏览新闻,有些好玩的资讯也会和朋友们一起分享,我特别关注养生这些内容,朋友们有了好的保健知识、养生偏方,也都会转发给我。碰到一些无聊的饭局,也会掏出手机来看看有什么搞笑的段子,人生苦短,能让人笑一笑也算功德无量啊!

手机再好玩,还得踏实生活

瑞芳,女,58岁,国企退休管理工作

走路、吃饭、睡觉,手里都拿着手机捣鼓着,我真不赞成。我儿子和儿媳就是典型的手机奴,前一阵子,我们一大家子去台湾,儿子和儿媳倒好,两个人走到哪儿都只顾低头玩手机,我说你们不喜欢出来旅行就呆在家里啊!可是,回到家里,他们还是玩电脑啊玩手机的。最让我冒火的是,他们拿手机当玩具,给孩子看手机上的小游戏,哪有这样做爸妈的?心智大不成熟了!我平常也在电脑上听听戏曲,炒炒股,但该带孩子带孩子,该锻炼身体锻炼身体,手机它不就是一个工具嘛,它再好玩,再先进,你不能围着它团团转,你还得接地气,还得踏踏实实生活!小孙女现在就惯出了个毛病,不喜欢和小朋友玩,就是对手机着迷,这样下去可怎么得了?