



“手机鸦片”让人丢了魂儿

源自新浪微博

早上，手机是闹钟；公交车里，手机是小说阅读器；中午，手机是聊天工具；晚上，手机是游戏机；临睡，手机是“安眠药”……对现代人而言，功能强大的智能手机渗透到了每个人的生活中，连许多中老年人也爱上了刷微信朋友圈，并乐此不疲地给儿女们发送各种讯息。手机几乎变成了现代人身体的一部分，有人说：“国人百年前躺着吸鸦片，如今躺着玩手机，姿态惊人相似。”

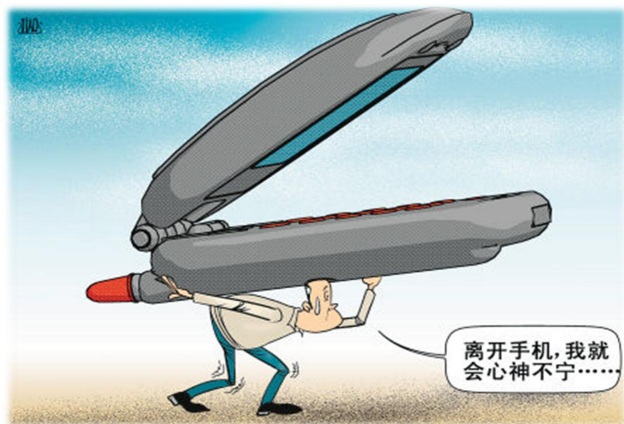
“醒来第一件事除了睁眼，就是摸手机。离了手机就焦躁不安，没了网络就慌了手脚。”这是大家共有的感受。中国青年报社会调查中心一项万余人参与的调查显示，71.8%的受访者认为，过分依赖手机而忽视当面交往的现象普遍存在。某招聘网站发布的调研显示，78.86%的人没事儿时喜欢用手机打发时间，68.56%的人醒来后第一件事就是摸手机，63.59%的人睡觉前玩手机，且经常影响睡眠时间。

被手机“绑架”的不仅是中国人，英国思纬公司对全球11个国家8000多名受访者进行调查显示，3/4的受访者到哪儿都会带手机，尤其俄罗斯人和新加坡人表现最严重；2/3的人睡觉时会把手机放在附近，且不关机，生怕错过来电。法国《心理》杂志调查发现，59%的人对手机有“依赖症”，他们会因为想到没有手机的生活而“冒冷汗”。有网友在美国心理学家马斯洛的“需求层次理论”中，最基础的生存需要（水、食物和空气）下加了“无线网络”和“手机电量”两大需要，尽管是恶搞，也反映出现代人对手机的依赖程度。

“智能手机能上网、导航、游戏、阅读，还具有开放性、交互性、虚拟性、平等性、快捷性、多元性等特点，通过手机匿名交流不受现实道德准则和社会规范约束，其新异性、灵活性等都容易引人沉迷其中。”中国科学院心理研究所社会与工程心理学研究室研究员朱廷劭告诉《生命时报》记者。在这个竞争激烈的社会里，人们需要释放精神压力，而与他人交往并建立联络是人的基本交往的需要。

朱廷劭指出，手机依赖已对部分人群造成危害。有人没带手机或手机没信号、没电，就会无所适从、焦虑不安；有人在约会或聚会时玩手机，损害人际关系和家庭和谐；有人手机铃声隔段时间没响，就会心烦意乱，甚至产生幻听。朱廷劭说，过分依赖手机等电子产品可能削弱沟通能力，容易让人变得孤单和寂寞，还会影响社会功能与适应能力。手机依赖还会危害生理健康。最新研究发现，睡前玩1小时左右手机或平板计算机，睡眠质量会受到极大影响。长时间使用手机容易导致视网膜与黄斑损伤，以及诱发肌腱炎和颈椎病。

手机越来越便捷、智能，人却越来越懒惰。离开手机的方寸屏幕，我们应在焦躁之余反思自己，为何被手机绑架了。朱廷劭表示，戒掉“手机鸦片”，首先要控制好使用时间，比如规定在家庭聚会时禁止用手机。工作休闲时间与同事朋友聊天，而不是抱着手机。其次，多培养兴趣、丰富业余爱好，转移注意力，冲淡手机的诱惑。最后，在生活和学习中不断扩大自己的交际圈，积极与人接触。



手机依赖的危害

如今大多手机都是智能手机，它们强大的功能已对我们的生活方式造成影响，如果一味依赖手机，被其奴役的话，可能会出现以下情况：

1、注意力障碍

习惯使用手机的人，通常会不断查看手机，登录社交网站，或是被手机上的邮件提醒而分神。其实很多信息跟我们关系并不大，但信息不安全感迫使我们去关注，不仅浪费了时间，而且会让我们陷入一种持续的“多任务”状态，长此以往甚至会让我们患上类似“注意力障碍”的心理问题。



在这种情况下，人们的注意力受到了严重的影响，思维不断被打断，这大大削减了我们思考的能力，让我们的思维变得更难以深入。

2、忽略身边人

有了手机，随时都能和别人联系，但当你的注意力放在手机上的时候，很有可能就会忽略身边人的感受。

有人调侃：世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起，你却在玩手机。



3、让人处于应激状态

手机让人随时处于应激状态，外间的一切变化，都随时“传呼”到你，让你难以安定。把手机随身携带，让自己的行踪时刻掌握在每一个想与你联络的人手里。似乎每一个人都属于大家，唯独不属于自己。

4、影响休息，贻误学业

原本应该是睡觉的时间，但很多人可能玩兴正浓，还在不停地刷微博、微信聊天、手机QQ等网络活动，打乱了正常的生活规律，导致第二天精神萎靡。

长时间的低头玩弄手机，对于人的身体有一定的影响。前一段时间就有媒体报道，一个19岁的小伙因为长时间低头玩手机造成颈椎损伤。同样，长时间对着手机屏幕，对于人的眼睛会造成不适。有研究显示在床上使用1个多小时手机等会发光的电子产品，会阻碍人体生成褪黑素，生理周期将受到影响，并使睡眠处于浅状态。人体生物钟长期被打乱，则会影响新陈代谢、情绪、免疫力，导致疾病多发。

5、助长攀比心理，影响校园治安

由于手机属贵重物品，是学生的心爱之物，势必要花费许多精力和时间来保管，但还是难免失窃现象。有的学生由于电话过多，为了交上话费，平时只好省吃俭用或者以学校要交资料费为由向父母要钱，甚至偷抢、敲诈。

现在很多学校已禁止中小生带手机到校。

专家支招

如果发现自己有对手机依赖的倾向，可以尝试以下办法来解决这一问题。

1、让家人、朋友监督自己，少发短信或删掉多余的手机应用程序。

2、对手机很依赖说明你感觉无聊，没什么可以干的才玩手机。学会转移注意力，多留意身边的自然风光和事物，关注生活的中“小而美”的点滴。多参加一些有益身心的群体活动，比如运动锻炼、听听音乐、看本好书等。通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数，尽量将生活的重心从手机上转移出去。

3、重视面对面的人际交流。多和现实中的人接触、沟通，可以增强与他人之间的亲密感，也能提高自身的人际敏感度。

4、如果对手机上网上瘾，可以尝试断网。

5、换一个非智能手机，功能单一、无复杂操作……对手机依赖的毛病或许慢慢就没有了。

放下手机，让疲惫的拇指和心都休息一会。我们只不过是有了手机，我们依然可以过的很好！也许更精彩！



心理咨询信息

咨询室地址：敬业楼三楼

咨询室开放时间：星期一至星期五

预约电话：15892019562（林老师）