

# “手机依赖症” 正在蔓延 .....

你有这些症状吗?隔两分钟要拿出来看看Ta;有事没事要摸摸Ta,解锁→关屏→解锁,一遍一遍不厌其烦地滑动桌面;去厕所不带Ta会觉得特别没有安全感……

我们且把这种症状命名为“手机依赖症”。

近日,搜狐健康频道举办的关于“你是否离不开手机”的调查显示,超过九成人离不开手机。其中,学生族和上班族是对手机最依赖的人群。他们表示,跟自己的手机短暂分开就会感觉难以忍受。有人把Ta当玩具,有人把它Ta当工具,甚至比情人还情人,不可一日无此君。

## 哪些人最依赖手机?

### ◆ 学生族 ◆ 自控力差,迷恋手机

高中生小路最近买了一台智能手机,一拿到机子就爱不释手了:上网、玩游戏、下载最新的软件,每天晚上12时过后才睡觉。18天没有做一次作业……

美国马里兰大学曾对10个国家的1000名学生做了一项名叫“无设备世界”的调查,让他们在一天之内不使用包括手机在内的任何多媒体设备。结果显示,离开了手机让他们“坐立难安”。一名参与项目的学生说:“过了一阵我就开始强烈想念我的手机。平时我会把它放在口袋里,手握住它,这样就能让我感到莫大的安慰。”

心理科专家何日辉说,学生玩手机,多数与其下载的游戏有关,这个行为必须有所克制,因为学生本身心智不成熟,自制力不强,容易因为玩手机而对其产生心理依赖,甚至上瘾。实际上,任何物质和行为,只要能改变大脑对外界的感受、知觉,都可称作上瘾,除了吸毒会有毒瘾,赌博、上网等也会成瘾。

调查结果显示,离开了手机让学

生们“坐卧难安”。失去手机就好像失去身体的一部分。研究还显示,对手机上瘾的人,往往有以下四种症状——

1.当登录不上网络的时候会产生孤独挫折感;2.一旦有新的软件出现,就会强烈渴求升级到更高配置的设备;3.喜欢在新设备使用上花费更多的时间;4.由于过于关注手机,以至于影响到自己的生活、学习。

何日辉指出,学生族手机上瘾的原因是多样的。一方面,他们极度依赖手机中存在的社交网络,要不断利用手机发短信、上QQ等方式巩固自己的社交圈子。所以,大多数手机使用者经常性地用手机登录QQ、微博、MSN等社交网站。此外,青少年也把手机当作一种“炫耀品”。

长期的使用让他们越来越难以离开手机,导致很多心理上、社交上的问题。何日辉说,经常使用手机的青少年不但缺乏和周围人的沟通,对父母也

### ◆ 上班族 ◆ 听手机指挥,受手机奴役

网友“小慧慧的向日葵”:完蛋了!!!最近我发现起床后的第一件事是摸手机,睡觉前的最后一件事是放下手机。今天上班的时候,走路看手机还碰倒一老太太。上班也没啥心思,一有空就会拿起手机看看有没有短信、未接来电……我怀疑我是不是得了手机依赖症。

“离不开手机,它比情人还情人”,这是上班族对手机的调侃。有一项调查显示,人出门之后如果再回去会是为了什么,排名第一的是为了手机。

心理科专家潘集阳指出,如今大多数的手机都是智能手机,它们强大的功能必然会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,会有以下情况出现——

#### 1.孤独

一上班,发现N个同事抱着N个手机,全都低头不语,手机成精神寄托了!人和人之间的关系就这样疏远了!其实这种情况,大多数人都有体会,一部手机基本可以代表一个人的交际圈。所以,对于手机很大的争议是如何用它来保持与他人面对面沟通的能力。有网友称,寂寞的人从早到晚不离开手机,在网上的社交圈里,现在不

过是一群寂寞的人一起寻找不寂寞。

#### 2.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。心理学家发现,手机会让人们陷入一种持续的“多任务”状态,长此以往甚至会让人患上类似“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。

#### 3.忽略身边人

刘小姐的手机从不关机,白天几乎一直挂着QQ,慢慢地就成了一种习惯,成了生活的一部分。有一天,刘小姐带儿子在外面玩,QQ滴滴滴地响了,她自然而然地拿出手机Q起来。4岁儿子用不满的眼神看着她,说:“妈妈,能不能不要拿手机了。”那一刻,刘小姐才发现,光顾弄手

#### 自测一下

你有手机依赖症吗?

看看下列问题,如果你有一半以上的回答是肯定的,那么你很可能已经患上了“手机依赖症”,一定要做一些调整啦!

- 1.你是否总是把手机放在身上,如果没带就会感到心烦意乱,无法做其他事情?
- 2.当一段时间手机铃声不响,你会不会感到不适应,并下意识地看一下手机是否有未接电话?
- 3.你会不会总有“我的手机响了”的幻觉,甚至经常把别人的手机铃声当作自己的手机在响?
- 4.接听电话时你是不是常觉得耳旁有手机的辐射波环绕?
- 5.你是否经常下意识找手机,不时拿出手机看看?
- 6.你是否经常害怕手机没电?
- 7.你晚上睡觉也开着手机吗?
- 8.当手机经常连不上线、收不到信号时,你会不会产生焦虑感,而且脾气也变得暴躁起来?

#### 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,没什么可以干的所以才玩手机。学会转移注意力,多参加一些有益身心的群体活动,比如做运动、健身、郊游等。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)如果对手机上网上瘾,可以尝试断网呀。

(4)试着不带充电器,逼着自己减少手机上网(这个很耗电)的时间,这个办法很有效。

(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。

更为叛逆。一回家,他们就会捧着手机、IPAD玩游戏、让所有的注意力都集中在小小的屏幕上,对周围人的话充耳不闻。就像在身上套了一个气泡,让自己和外界隔绝开来,变得更加孤独。

这也得到科学实验的证明,英格兰大学的心理学家大卫·谢菲尔德的研究结果就显示,7%的青少年说自己曾因手机影响了同学之间的人际关系。此外,有日本的研究者也发现,使用手机的儿童的沟通能力不如没有手机的儿童。

## 战胜心魔,做自己的主人

潘集阳说,在如今信息爆炸的年代,手机是人们一个必备的工具,大多数人对手机的依赖会因为智能手机的出现与日俱增。

当然正如有些人会对酒精、网络、药品依赖上瘾一样,有一部分人也会对手机产生依赖的心理,在重度手机依赖者中,有相当一部分人身体出现莫名的痛苦,很多人的社会能力减弱。

“要判定是不是手机成瘾,就要看其使用行为有没有对生活造成影响。”潘集阳说,“如

果因为玩手机,连工作、学业的正事也就耽误了,基本就可认定已经‘成瘾’。”

要舍弃手机基本是办不到的,对付手机依赖还得靠自己。好在和其他类型的“上瘾”比起来,手机上瘾的纠正容易些,最重要的是意识到这是个问题,并删除一些“非必要”的软件。实际上,手机只是一个工具,人是否被其奴役,关键在于你能不能牢牢掌握主动权、选择权。

(羊晚)

