

# “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，这个行为必须要有克制，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败感；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，对父母也不

#### 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. 你是否经常下意识地找手机，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的使用次数，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，让自我和外界隔绝开来，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为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。

#### ◆ 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，走路看手机还碰到一老太太。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. 独孤

一上班车，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。

##### 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，刘小姐才突然发现，光顾弄手



### 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，大多数人对它的依赖会因为智能手机的出现而与日俱增。

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、学业的正事也耽误了，基本就可以认定已经‘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)