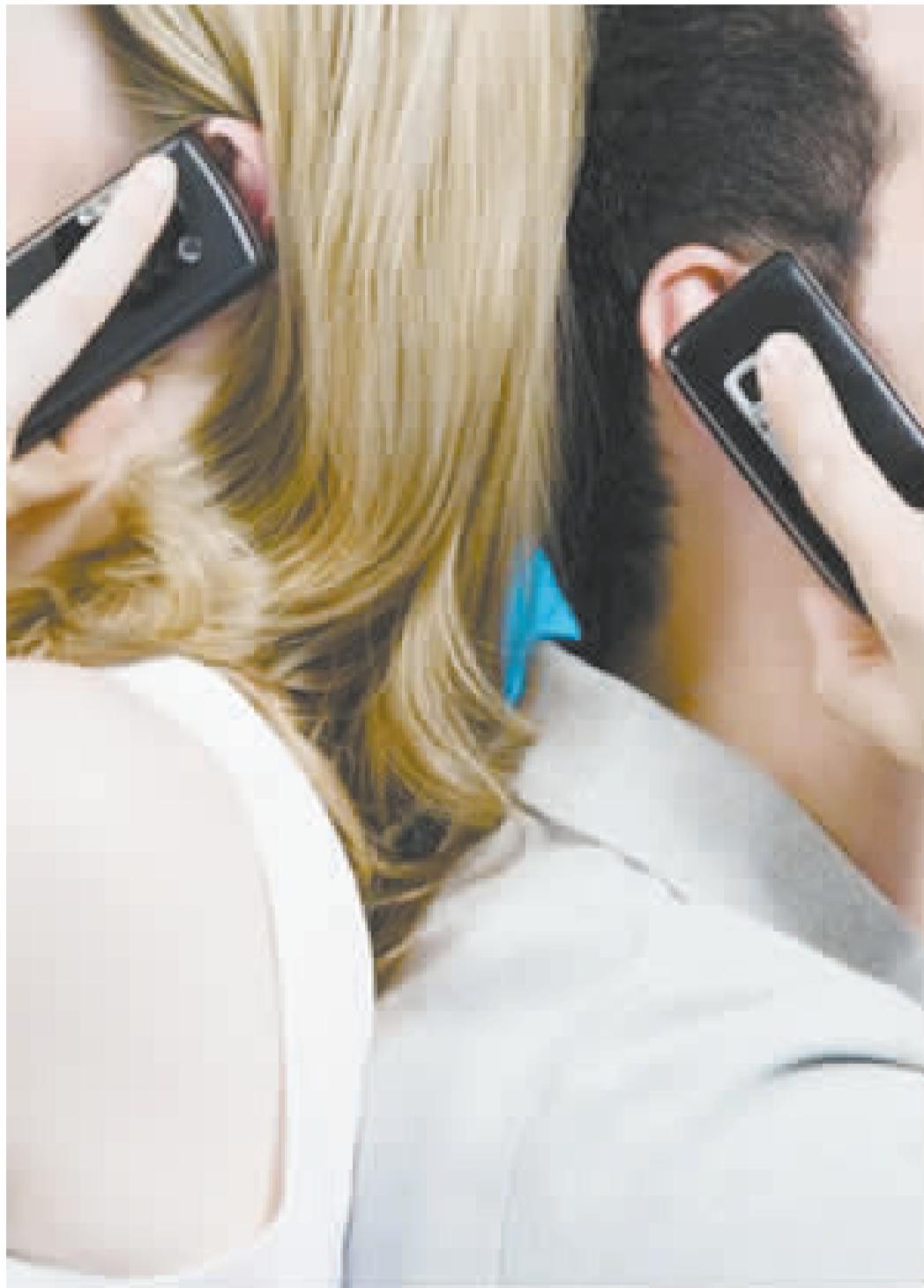


自我约束 远离手机依赖

“被手机叫起床，被手机哄睡着”，这是36岁的陈先生对手机的最新感慨。“每天醒来第一件事，除了睁开眼就是刷一遍微信朋友圈，睡觉前即使再疲惫也要躺在床上玩一玩手机游戏、刷一刷手机新闻客户端才能睡着。”日前，一项调查显示六成以上的手机持有者每天用手机上网超过3个小时，患有严重的“手机依赖症”。

手机没带在身边就心烦意乱，无法认真工作；每隔10分钟就要刷一次手机屏幕，看一看微信的朋友圈里有没有更新；如果半小时内看不到微信、微博里有更新，就会怀疑自己手机是不是出了问题，或者手机网络疏通不畅……随着QQ、微博、微信、推特等网络社交平台不断推出，越来越多的手机持有者发现自己已经无法离开手机，哪怕只是半个小时不见，也会魂不守舍，坐卧不宁。高科技在给人们带来沟通便捷的同时，也将一种“新鲜病”——手机依赖症“捆绑销售”给了现代人。



把脉：

手机依赖是麻痹情感的软瘾

手机依赖症，是一种全新型的心理疾病，常见于中青年脑力劳动者、学生群体。具体症状就是手机没带在身边就心烦意乱，无法认真学习工作。专家介绍，其实手机依赖已经不是什么新鲜词了，它也可以称为一种瘾。确切地说，它是一种强迫性的习惯、行为或回复性的情绪。满足表面的情绪释放，忽视、阻塞内心真正的需要，太过正常，看似无关痛痒，实

具诱惑，不断沉迷其中。

软瘾这个词，最先由美国著名心理学家Judith Wright提出。专家说：“这些习惯好像没什么危害，一旦我们过度沉溺其中，在获取短暂的快乐之后，它更多的是在榨取我们的时间、精力，麻痹真实的情感，使我们远离自己真正想要的东西。”软瘾不仅仅涉及手机依赖，它可以是日常生活中的任何行为，每个种族、每

个年龄段的人都难逃其羁绊。

一些学者已经发现，那些对于某种行为成瘾的人的大脑多巴胺受体中，有和吸毒者差不多的变化。一些调查也发现，手机成瘾的人有较高的焦虑水平，睡眠也不是那么好，还有一些人甚至会出现心慌、发抖、感觉无依无靠的症状。调查结果显示，离开了手机让一些人“坐卧不安”。失去手机就好像失去身体的一部分。

病症：

手机依赖会滋生心理问题

过于依赖手机也给人们在各种社交活动中带来了严重问题。“世界上最远的距离不是生离死别，而是我们相坐触手可及，你却在那里玩手机”成为包括家人团聚、情侣约会、朋友间见面聚会上频频出现的一大怪现象。

专家介绍，智能手机有微信、微博、新闻客户端等功能，这些功能必然会对人们的生活方式造成影响。如果一味依赖手机，被其绑架的话，人的身心会出现诸多问题。由于用手机上网持续时间过长，相对于电脑更小的手机屏幕对眼睛造成了过重的负担，不少手机依赖者产生了眼睛干涩、视力下降等问题，甚至出现头晕、乏力、恶心等症状。“人总是自相矛盾，一方面人都喜欢独处，不喜欢被人打扰；另一方面，又怕被群体抛弃，总是希望能够归属于某一个小团体，借助团体的力量证明自己。手机自然是最好

的方式和手段，一旦手机不在身边，人的潜意识里就产生一种幻觉，团体中的成员正在进行某项有益的活动，而自己被排斥在外。”对手机的过度依赖，还使人的心灵和人际关系产生了诸多变化：

越来越孤独

王女士介绍，大学同学毕业20年聚会，饭桌前坐下不是热乎乎的回忆旧时光，谈论彼此现状，而是分别拿出手机，不停翻看，互相不理睬，搞得聚会气氛相当尴尬。人和人之间的关系因为手机疏远了！

注意力障碍

习惯使用手机的人，通常会不断查看手机，登录社交平台，或是被手机上的邮件提醒而分神。手机会让人们陷入一种持续的“多任务”状态，人们的注意力受到了严重的影响，思维不断

被打断，这大大削减了思考的能力，让人的思维变得更难以深入，长此以往会患上类似“注意力障碍”的心理问题。

忽略身边人

刘小姐的手机从不关机，每隔半小时刷一次屏慢慢形成了习惯，吃饭、睡觉、看电视，乃至去卫生间，手机都不离身。终于有一天，父亲忍无可忍冲她喊叫：你吃饭再看手机的话，我就把它砸了。她才意识到自己已经忽略身边人多时。

逐渐失去自己

手机让持有者随时处于应激状态，外间的一切变化，都随时找到你，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。

治疗：

把注意力

从手机上转移

许多手机依赖者在谈到为何如此迷恋手机时，都会说：因为无聊嘛。坐公交车、地铁，还有一些闲散的碎片时间，手机是打发无聊的最好工具。专家介绍，他发现许多人如果没了手机或电脑，只要呆在房间里几分钟就开始“发疯”。他说：“只要人们有闲，互联网就是一个极诱人又可迅速填补空隙的解决办法。人们无聊，刷一下手机，然后变得更无聊。所以，手机依赖之外更严重的问题是，我们在越来越多的时候忘记了该如何正确而有意义地集中注意力。”

对于成年人，专家建议大家通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数，尝试着离手机远一点。“很多人上车第一件事就是掏出手机来玩，其实完全可以静下心来，看看车外，放松一下身心。”

专家认为解决“手机依赖症”的关键在于找到生活重心，从充实自己的生活开始，尽量避免把心思集中在手机上。“要多在现实生活中积极与人交流，尽量将生活的重心从手机上转移，可以多参加一些有益身心的活动，如听音乐、郊游、健身等。如果对手机依赖过于严重，就要去看心理医生，以免影响正常的生活和工作。”

■自我检测

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？（晓洋）

