

一项万余人调查显示 七成人过分依赖手机

# “手机鸦片”让人丢了魂儿

“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，英国思特公司对全球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系是人的基本心理需求之一，手机恰好满足了排遣郁闷和人际交往的需要。

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



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。”



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电脑，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。

值得一提的是，朱廷劭的团队已针对手机依赖建立起一套对策，可以对成瘾问题进行预测和干预。这套系统通过微博、APP等途径分析用户的手机使用习惯，建立心理预测模型，并根据结果为用户提供个性化服务。“如果用户过度地使用手机，我们的应用软件可能会考虑提示他及时休息；如果用户对手机产生了严重依赖，我们会建议他尽快进行一些心理自助调节。”朱廷劭介绍说。

(据《生命时报》)

食欲差、总打嗝、咽喉阻塞……  
浑身难受可能是『心』病



52岁的刘女士半年多来总觉得浑身难受，不是疼痛，而是酸胀不适。她起初试着用手拍打身体，觉得舒服。后来用上了按摩捶，可渐渐地，按摩捶的击打都改善不了不适症状，她竟让家人用鞋底抽打自己，才感觉舒服。在亲戚朋友的介绍下，刘女士找到了东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵教授。在询问中，袁勇贵了解到，刘女士和家人的关系

一直不好，尤其经常跟儿子吵嘴，觉得没教育好儿子是自己的责任。在自责中，刘女士慢慢地连简单的工作都不能做，以致情绪更加低落，不敢面对现实。她最终被诊断为抑郁症，经过一段时间的住院治疗，情绪和躯体不适都缓解了。

袁勇贵指出，临床上有许多心理障碍患者因躯体不适，如食欲差、总打嗝、头痛头晕、胸闷心慌、咽喉阻塞等到医院反复就诊，久治不愈，最后却在心理科得以解决。最常见的表现是头痛、非典型面部痛、腰背痛和慢性盆腔痛，疼痛的时间、性质、部位常常变化。患者因严重疼痛常会伴随焦虑、抑郁情绪及失眠等症状。

资料显示，90%左右的抑郁症患者在发病初期意识不到自己的心理问题，其中疼痛性躯体症状的发病率很高，高峰年龄为30~50岁，女性多见。这种疼痛与情绪冲突或心理社会问题有关，常规检查不能发现疼痛部位有相应的器质性变化，常持续6个月以上。患者不得不服用多种药物，甚至大剂量使用镇静止痛药物而致药物依赖，但抗抑郁药物往往能获得意外的疗效。袁勇贵指出，该病治疗的关键在于早期识别和诊断。如果出现持续性的躯体疼痛一直未愈，要去心理科排除是否有心理问题。

(崔玉艳)

人每天都会做梦，其中有些是让人很不愉快，甚至恐惧、痛苦、焦虑的梦，也就是噩梦。噩梦是潜意识的情绪反应，尤其是现实压力和困扰的真实流露。弗洛伊德在《梦的解析》中指出，梦境本身的内容可能是荒诞或扭曲的，但梦中的情绪却是真实和不容忽略的。心理学家归纳出5种最常见的噩梦，分别有不同含义。

高处跌落。高空失足跌落往往体现出对失控的恐惧。著名精神分析学家荣格讲过一个案例：一个爱登险峰的人曾梦到从高处摔落，荣格警告他暂时停止登山活动，但他不愿听从，后来果然摔死了。因为他梦中的跌落正是潜意识在提醒他，现实中的冒险行为存在失控的危险。有时，失足跌落的梦是生理原因造成的，比如马上就要睡着时突然梦到失足而惊醒，可能由血压变化导致。

被人追赶。此时常常看不到追自己的到底是什么，或感觉追自己的是恶魔、野兽、害怕的人等。这是因为白天遇到了难办的事，于是想逃避；也可能投射出内心的不安全感以及对周围环境的恐惧和防御。经常梦到被人追赶，要好好思考自己有哪些恐惧、逃避的东西。

迟到。这往往意味着梦者对生活存在感到“晚了”的焦虑。比如有的女性一直没找到如意郎君，有些男性事业一直无法走上正

