



“世界上最遥远的距离，不是生与死，而是我站在你面前，你却在看手机。”这本是一句调侃，但却说出了当下许多人与手机的亲密程度。读书五分钟，玩手机俩小时；工作一会儿就想刷手机，一刷手机大半天；睡前手机上看小说，把握不好时间直接失眠……这些现象戳中不少网友的痛点，有人称之为“手机依赖”。

此前，“一学习就想玩手机的原因找到了”登上热搜，很多人分享戒不掉手机的原因：要么想获取信息；要么情绪焦虑，希望在虚拟世界里短暂逃避现实；又或者，单纯只是想打发时间。刷手机，真的会上瘾吗？



西安街头一条专为“低头族”设计的通道，宽约一米，并注明“低头族专用通道”字样。■ 中新社记者 张远/摄

# 我们为何戒不掉“手机依赖”？



“超大手机”出现在南京街头。■ 中新社发 泱波/摄

## “黏在手机上的人”

聊天、追剧、看短视频……移动互联网时代，一部小小的手机可以满足多方位的文化娱乐乃至社交需求，也成了日常生活的必备工具。“有一篇小说叫《装在套子里的人》，那我大概是‘黏在手机上的人’。”对80后刘维而言，这句话很形象地形容了他刷手机的频繁程度，既是工作需要，也是生活需要。

平时手机不离身，每5分钟一定看一下，除非休息或者忙到极点的时候。玩手机时可能是看别人发来的消息，也可能是打游戏或者逛论坛，随随便便两三个小时就过去

了。感兴趣的话题会把这个时间拉得更长：原本睡前看看手机，是想把一天收到的信息做个总结，却无意中点开喜欢的文章，相关推荐没完没了，等意犹未尽放下手机，已是天色将明。

“玩手机已经成为我生活中的一种习惯，哪怕是在工作时，也会间歇性看看自己发的帖子有没有回复，网友都说了啥。再看看朋友圈有什么好玩的。”他把这视作放松心情的方式。刘维感叹，作为载体，手机和通讯、娱乐、社交深度捆绑，“想不依赖都不行”。

## 为何会“成瘾”？

有时刷刷手机的确可能是漫无目的，但由此带来的放松感和愉悦感却容易令人“成瘾”。不少人大概有类似感受：看书或者写材料时太枯燥，没几分钟目光就会不自觉地飘向手机，同时自我安慰：看会手机，休息一下。然后开启一刷手机就停不下来的模式。

“快节奏的短视频等让我的注意力极度分散，只要没有必须参加的活动，就总是忍不住看一眼手机，陷入‘没啥好看的，不看又难受’的怪圈。”有人如此描述道。国家统计局此前发布的2020年国民经济和社会发展统计公报显示，年末互联网上网人数9.89亿

人，其中手机上网人数9.86亿人。

“人总是需要与外界保持联系，怕漏掉工作信息和热门话题，成为社交活动中的局外人。刷手机缓解了这种焦虑，让我能假装和社会、周围的人保持同频共振。”刘维说。手机提供了铺天盖地的消息，也提供了随时随地交流的便利条件，大数据根据人们的喜好推荐各种文章。人们乐此不疲刷着信息，情绪得以放松，但也在不知不觉中困于“信息茧房”。

如此一来，手机成为消磨碎片时间的工具，时间在不经意中大把大把流逝。

## 危害有哪些？

“低头族”越来越常见，戒掉刷手机的习惯似乎变得很难。除了缓解焦虑以外，有网友总结原因：注意力不集中，工作太紧张想放松一下，或者仅仅只是因为无聊，随时随地刷手机。一个问题由此成为人们关注的焦点：这是否算是“手机依赖”？

上海市精神卫生中心主治医师王金分析，依赖是一种成瘾行为，严格来说，成瘾行为的界定需要符合诊断学标准：渴求、生理和心理依赖、量和时长超量、戒断症状。但目前人们常说的“手机依赖”，一般是焦虑、无聊等情绪之下而出现的逃避行为，也是一种“信息成瘾”，手机可以迅速提供人们所需要的各种信息，人类追求即刻满足也是一种本能。

“包括手机在内的社交媒体依赖，确实对我们的生活工作产生了很大影响。但得分清‘度’：如果不严重，它可能只是一种生活方式。”清华大学社会科学学院院长彭凯平解释。从心理学角度而言，有专家认为，包括手机、人工智能在内，过度使用现代电子科技开始对人的正常生活工作产生一些伤害，比如影响睡眠、人际关系等等。

“例如，若长时间困在信息茧房中，同时与现实世界的接触减少，玩手机过多的人，认知能力容易下降。”他说，一些年轻人存在“信息错失焦虑”，也会不断通过手机搜寻最新信息。然而，过度的信息，却容易造成信息负荷超载，得不偿失。

## 真实的生活更精彩

“手机依赖”的现象存在于不同年龄段的人群中。有人去虚拟世界寻找存在感与成就感，“看微博点个赞，像是批奏折‘已阅’”；有人则去寻求情感寄托，通过手机满足社交需求。“戒掉‘手机依赖’，传统的是物理方法，包括自律和他律。比如在家里，家长可以规定孩子使用手机的时长，自己也可以规定每天玩手机的时间，自觉遵守。”彭凯平认为。

具体到心理学，则需要解决产生依赖情感的根本问题。手机丰富且不断更新的信息，能够持续为使用者提供超出预期的刺激与悬念，从而令人产生依赖。如果刷手机是为了放松，那么可以采取运动、跑步等其他能给人们带来愉悦感的活动方式，用积极体验来代替“手机依赖”。

“加强与朋友、亲人现实中的社交联系，寻找共同兴趣、价值观以及追求共同的目标和理想，挖掘满足社交需要的其他方法，而不是仅仅依靠手机联系。”他说。“五色令人目盲，五音令人耳聋”，声色之娱可以在短时间内带来感官刺激，但也容易令人迷失自我。手机只是工具，发挥什么样的作用，主要取决于使用者。

当从手机营造的虚幻世界走出来，你会发现，真实的生活才更加精彩。（刘维为化名）

来源：中国新闻网 作者：上官云