

■心理关注

# 手机依赖 益处多 及时摆脱是上策

31岁的丹妮是某外企部门经理兼日语翻译，工作扎实肯干，成绩非常突出，但她有一个特点，那就是手机使用频率非常高，感觉她手机不离身。信息灵通，不断打进打出的电话和收发信息让她感觉生活很充实。不过，最近她的电话明显少了，尤其有很多约好的电话，到点也没打进来，这使她整天坐立不安。有时，别人的手机铃响起时，她会条件反射似地拿起自己的手机，结果非常失望。只要手机离开她一会儿，回来后就马上去看手机，是否有未接电话或短信，后来索性将手机挂在脖子上，晚上睡觉时放在枕头下，因此，失眠现象常有发生。用她自己的话说，这是手机心病，也称手机依赖症。

睡醒第一件事是看手机，睡前最后一件事还是看手机……在现实生活中，像丹妮这样的人不在少数，手机早已成为他们的“亲密伙伴”。那么，为什么现在的人会越来越依赖手机？过度依赖手机有什么危害，手机依赖究竟如何摆脱？

## 手机依赖是一种网络成瘾

手机依赖是指过度使用手机导致手机使用者出现身心不适应的一种现象。可以说，它是随社会发展衍生出来的一种行为问题，属于网络成瘾的一种表现形式。手机依赖程度分为轻度、中度和重度依赖。平时除了工作、生活需要，打电话、发短信以外，休闲时发微信、刷视频、看新闻，也可以很长时间不看手机，这属于轻度依赖。工作、生活、娱乐都用手机，但通常有节制，不会浪费太多时间刷视频、玩游戏，出门忘带手机不会着急，可投入精力在其他活动，这属于中度依赖。每天起床一睁眼和晚上睡前都要看手机，随时随地拿起手机刷一遍微信朋友圈，生怕错过任何一条消息。吃饭、坐车、上厕所的时候必须玩手机，要不然就浑身不舒服，手机从来不关机，一旦手机离身或者上不了网时就会感到焦虑不安，甚至出现愤怒情绪，这属于重度依赖。当一个人对手机的依赖程度达到重度依赖时，就要引起注意了。

## 哪些人特别容易依赖手机？

第一，生活单调的人。这类人过着两点一线的生活，重复做着同样的事情，生活总是一成不变。手机的出现，满足了人们的各种需求，比如聊天、玩游戏、看电影等等，生活单调的人自然就会对手机产生依赖。

第二，不爱思考的人。人

在思考的时候，大脑才能活跃起来，不爱思考的人喜欢快餐式生活，希望得到快速的满足，刚好刷手机可以不用动脑子就能得到想要的东西。

第三，不付出的人。虽然手机给人们生活带来便利，但是这种便利变成了模式化，人们只想索取不愿意付出。

另外，还有一部分依赖手机的人并非离不开手机，他们只是因为学习、工作需要造成的。随着社会的发展，手机渗透到生活的方方面面，很多学习、工作都需要它的协助才能完成。同时，人们通过手机来获取知识，进一步加强了彼此之间的紧密性。

手机依赖症虽然没有被明确为心理疾病，但它对身心的危害不容小觑。

**生理方面** 过度依赖手机会损伤颈椎、肩周，引起视疲劳、眼干、眼涩，严重的话会使眼角膜脱落。有的人手臂肌肉疼痛、手指发麻或者手腕疼痛无力，继而导致腱鞘炎、网球肘的发生。睡前长时间看手机会打乱生物钟，影响睡眠质量、新陈代谢，次日起来脑袋昏昏沉沉、没精打采。

**心理方面** 首先，依赖手机的人通常会忽视身边人，使得亲子关系、友情以及爱情遭受重创。其次，手机的出现一定程度上妨碍人们感知这个世界，削减思考的能力。再次，过度依赖手机会减少面对面的交流，时间一长，沟通能力就会变差。最后，长期依赖手机，人的精神高度集

中，大量信息的摄入会消耗精力，这样身体和精神上反而得不到真正的放松和休息。

## 如何摆脱对手机的依赖？

拒绝单一，倡导更丰富的生活方式。手机固然好，但它带来的快乐是单一短暂的，其实快乐的源泉还有很多，并不是光靠一部手机就能满足。大家应该倡导更丰富的生活方式，比如游山玩水，尽量去户外与大自然“亲密接触”，也可以多读书，这样有助于思考。生活丰富多彩了，手机就不会显得如此重要了。

拓展生活，培养更多元的兴趣爱好。运动作为一种健康的生活方式，有助于缓解紧绷的神经，是值得被倡导的。除去运动之外也可以多参加集体活动，给自己创造一些和周围人沟通的机会，兴许你会发现，外边的世界比一部小小的手机有趣得多。通过做一些自己喜欢的事情来转移注意力，淡化手机的功能。

随着时代的发展，手机在我们生活中发挥着越来越大的作用，沉迷于手机显现的弊端也日益显现。既然我们无法避免使用手机，我们可以选择如何使用它并发挥它最大的好处，来造福我们自己。在使用过程中，要明确手机的定位，不要让它代替我们的交流和思考，只有做到适度，方可做到不被它牵着鼻子走。

济南市第五人民医院 张洪军

## 关于儿童的 四个经典心理学实验④

### 4. 罗森塔尔实验

美国心理学家罗森塔尔和L雅各布森来到一所小学，说要进行7项实验。他们从一至六年级各选了3个班，对这18个班的学生进行了“未来发展趋势测验”。

罗森塔尔以赞许的口吻将一份“最有发展前途者”的名单交给了校长和相关老师，并叮嘱他们务必要保密，以免影响实验的正确性。其实，罗森塔尔撒了一个“权威性谎言”，因为名单上的学生是随便挑选出来的。

8个月后，罗森塔尔和助手们对那18个班级的学生进行复试，结果奇迹出现了：凡是上了名单的学生，个个成绩有了较大的进步，且性格活泼开朗，自信心强，求知欲旺盛，更乐于和别人打交道。

实验发现了“皮格马利翁”效应。通过教师对学生心理潜移默化的影响，从而使学生取得教师原来所期望的进步现象。即对人们的期望值越高，他们的表现就越好。所以，如果父母们希望孩子有更好的表现，与其天天给他贴上“不听话”的标签，不如对他们怀有信任的期望。（完）

湖南省肿瘤医院心灵关怀团队  
心理咨询门诊 童菲

## 心灵鸡汤

### ▲ 倒过来试试

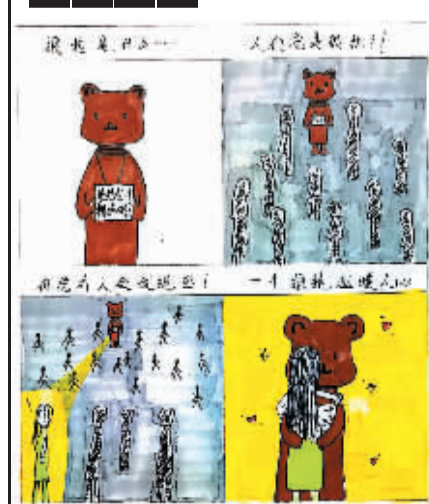
画家说：“我画一幅画用一天的时间，卖掉它却要一年。”商人说：“倒过来试试。花一年的功夫画，也许一天就能卖掉。”画家接受了商人的忠告，最终如愿以偿。当付出与收获不理想时，不妨：倒过来试试。

### ▲ 生命的容器

禅师有位爱抱怨的弟子。一天，禅师将一把盐撒入一杯水中让弟子喝，弟子说：“咸得发苦。”禅师又把更多的盐撒进湖里，让弟子再尝湖水。弟子喝后说：“清冽甘甜。”禅师说：生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。你愿做一杯水，还是一片湖水？

重庆 郑桂初

## 漫言漫语



### 拥抱

长沙市贺龙体育运动学校  
成欣蕾 作