

指尖上的沉迷：放不下的手机

下班回家的小刘只是出于无聊拿出手机点开了一个视频想放松一下，没想到手便下意识地往下划。不知不觉，从一个视频跳到另一个视频，突然回过神来时，已经过去一个小时了，才手忙脚乱地开始赶第二天的工作汇报，并暗暗发誓下次再也不刷了。

可下次拿出手机又会上演同样的故事……

你是否也会这样，那为什么我们总是忍不住去一直“刷”呢？在这个过程中，有多少是自己真正喜欢或者想要了解的呢？这个答案可能因人而异，但是在心理学研究中，研究者却发现了某些一致的结论。

“想要”并不一定“喜欢”

通常来说，我们想要一个事物，往往是需要它的某种功能，可能是物质上或者精神上的满足，比如想喝咖啡，是因为咖啡好喝，可以帮助我们提神。然而，有点违背常识的是，我们有时候想要，可能只是因为我们习惯了它，而不是真的那么需要或者喜欢它。

在关于物质成瘾的研究领域，研究人员发现物质成瘾者（如嗜酒者）可能会对一些物质刺激表现出渴望，但他们事实上并没有那么喜欢这些物质带来的感受和结果，即使他们依然会想使用这些物质。这意味着，对某个事物的渴望程度与喜爱程度有可能是分离的。

比如酗酒者并不总是在喝酒后感到心情舒畅，而是每次到了特定时间就会特别想喝上一杯，不然就会浑身不自在。

为什么会这样呢？为了进一步探明这个问题，研究者进一步对成瘾者的大脑进行了磁共振扫描，发现想要和喜欢时对应激活的大脑回路并不相同。想要时，大脑更多激活了黑质、杏仁核、尾状核、壳核和背外侧前额皮质这些区域，被称作“渴求回路”。而喜欢时，更多激活了腹侧苍白球、岛叶和眶额皮质这些区域，被称作“喜欢回路”。

从时间的发展顺序来看，会发现在成瘾行为最初的时候，喜欢和想要的程度是相对吻合的，例如游戏成瘾者一开始玩游戏的时候，感觉非常刺激过瘾，想要一直玩，但随着成瘾的时间越来越长，喜欢的程度就会开始降低，而想要的程度依旧在上升，两者差距



越来越大。最终游戏成瘾者可能不再能从游戏中感到很多快乐和兴奋，但不玩又会感觉缺少点什么，只有打开游戏才会感觉好一点。

“喜欢”变成了习惯

既然喜欢的程度越来越低，那为什么成瘾者还如此想要继续之前的行为呢？

就如同之前我们提到的那样，正常情况下，想要一个事物，往往是因为它给我们带了某种积极的体验，满足了我们的特定需求。如果这种体验消失了，不再能满足我们，我们就会放弃它，转而寻找新的事物。就像我们日常生活中如果玩腻了一个游戏，就会换一个新的游戏。

但是成瘾者并非如此，成瘾者并不总是因为对渴求的冲动而导致成瘾行为，而是受到自动化的不考虑行为后果的习惯影响。这意味着，成瘾者在感受到成瘾刺激不再令人愉悦且有负面后果时仍坚持这种行为，而不是放弃它或者转向新的事物。

换言之，当下我们经常花费很多时间在网络小说、短视频和网络游戏上，可能并不意味着我们真的有那么喜欢去做这些事情，而是往往形成了习惯，不做一下就感觉不太舒服，而这些事物相比于其他事物，往往具有极强的便捷性，随时都可以开始做。

如何改变？ 自我觉察是一个好办法

在信息技术如此发达的今天，网络已经覆盖到我们生活的方方面面，刻意地不去使用它并不现实，那我们该如何更合适地使用它，让它对我们更加有益呢？

在干预治疗研究中发现，通过对网络游戏成瘾患者使用 CBT（认知行为疗法，即帮助他们更好地觉察自身在使用网络游戏时的状态，重新建立信念评价，以及寻找替代行为），可以缓解成瘾症状，同时个体的社会交往功能和抑郁症状也能得到有效的改善。

那么，自我觉察在日常生活中要怎么做呢？我们可以概括为三步：

首先，当每次想要打开手机刷短视频、打游戏或者看小说的时候，先回忆上次这么做之后的结果和感受，这种感受真的是自己想要的吗？有没有别的选择？

其次，感受一下自己的身体状态，有条件的话可以闭上双眼，留意自己呼吸带来的起伏，尝试捕捉周围的声音、气味和温度，然后问问身体自己现在感觉怎么样？最需要什么？

最后，回应自己感受，去寻找那些最终带给自己积极反馈结果并获得满足的事情，准备着手去做。

心理咨询师 静荷

走出焦虑情绪的“焦点”

曾有一位来访者向我倾诉，他总担心自己的身体会出问题，而且在听到或看到别人生病或去医院等敏感的环境时，也会明显感到恐惧与不安，心中总是有一丝丝焦虑情绪笼罩着，无法轻松。

详细听过他的倾诉后，我给他分析，“身体会不会出问题”这是一个他不能自己决定的问题，想要又不能肯定得到，所以就产生了焦虑情绪。

他产生焦虑的根源是思维模式站错了位。人的思维模式有两个位点——“关注圈”与“改变圈”。所谓“关注圈”就是你想要达到的目标是你力所不能及的，就像这位来访者，想要自己健康不生病，但是这谁能保证自己永远健康不生病？未知数给人带来迷茫与不安，即焦虑情绪。“改变圈”则是你想要的是你能力所能及，自己可以做到的。如前所说，我们不能决定自己会不会生病，但可以决定自己的生活方式，健康的生活方式自然会促进个体健康，认识到这一点，生活中践行健康的生活方式，个体状态与自我感觉就会越来越好，心中有底气，情绪自然是平和稳定的，焦虑情绪就不就无处藏身了。

生活中这种总是处于焦虑情绪状态的人并不鲜见，虽然这算不上疾病，但属于亚健康状态，不仅影响个体的生活质量，也是身心健康的一大潜在隐患。他们如果能调整一下自己的思维模式，认识到自己产生焦虑情绪的根源是自己的思维模式站错了位，从而把自己的思维模式从“关注圈”转向“改变圈”，或许会“柳暗花明”。

只要认识到这一点，并制定出行动计划，把认识落实到具体行动上，慢慢地思维模式就会发生真正的改变，“改变圈”成了思维的主流方向，人就会变得自信而有安全感，焦虑情绪就像天上的云朵，虽然时有飞过，却只是过眼云烟。

怀化市第四人民医院
心理咨询师 杨司佼

不要“提前害怕”

大家可能会有这样的经历，有时候我们会对那些还未发生的重要事情，提前害怕、焦虑，事情还没有发生，但是自己就会想很多，越想越害怕。比如，面临即将进行的关键项目汇报，从接到任务开始，心中就开始不断嘀咕：“我担心准备得不够充分，我担心讲得不够好。”尽管汇报的时间还未开始，但这些顾虑已经持续地消耗着我们的心神。

最近有个朋友跟我聊天，她说：“今天科目三考试结束了，之前因为害怕失败，每天都处在忐忑和不安的情绪里。但是，当我真正开始考试，按照指令一步

步操作时我意识到，原来仅仅是完成一系列驾驶动作，通过眼前的考核项目而已。尽管在考试过程中，我也有一些操作不够熟练，但我克服了它，也很顺利通过考试。”

我们的每一次害怕，都是自我能量的一次“收缩”，每一次的收缩都会削弱一次意志力。很多时候，我们把事情赋予了很深的意义，从而放大对它的恐惧，增加了完成它的难度。当你太过在意这件事对自己的影响，就越会陷入恐惧对你的限定，你所感受到因恐惧而扩散的负面情绪，大部分都源自你幻想一些可能发生

的事情，而不是真正发生的事情。

之前看到了一句话，我很有启发：提前焦虑、害怕的事情如果真的发生，那你本应承受一次痛苦，会因为提前焦虑而承受两次；同样的，如果你害怕的事情没有发生，你本不应该承受的痛苦，在你的潜意识内你已经承受过。

所以，不要“提前害怕”！恐惧来源于未知，而非事物本身。将模糊的事情拆分步骤，直接去做，把情绪和事情本身分开，才能引发显著转变。

心理学讲师 张莹莹

