

患上手机依赖症？ 让我们“驯服”手机

编者语：

通讯、拍摄、玩游戏、工作、支付、健康码、学习、理财、自媒体……智能手机几乎包罗了我们日常工作和生活的全部需求，也让我们变得越来越依赖它的存在。

当手机成为“人体固定挂件”，随着我们使用手机的时间越来越长，生活习惯也随之变得不健康。低头族多了，面对面交流少了，不仅睡得越来越晚，因走路、开车、看孩子时玩手机而引发的事故也多了。

随之改变的还有我们的生活方式：工作变成24小时待机，随时接到消息都要快速回复；网购代替了逛街，买几样东西可能要刷个小半天；“云祝福”代替了要靠奔波才能实现的相聚，过年时发送的祝福和回复却让人没了看春晚的时间；网络中可自由表达思想和感悟，却也导致各种没完没了的骂战……手机让我们的生活更便捷，但也在影响着我们的身体健康和精神健康。

智能手机让我们的时间分割得更零散，也使工作和休息的间隔更模糊。合理有效地使用手机，手机带给我们的才是便捷；如果只是将手机当游戏机，那只是在消磨自己的时间和生命。既然手机已经成为我们的生活必需品，那么做好屏幕管理，充分利用好碎片化时间，才是真正“驯服”手机，而不是被手机“掌控”。

现状

天使还是魔鬼 手机带来便捷也带来伤害

“平时真没觉得自己有多依赖手机，我这人其实不怎么用手机，甚至可能一天连电话也没有一个。但是前两天我把手机落家了，那一整天我心里都空落落的，好像缺了点儿啥。”这是袜业员工朱琳对手机最直观的感受。她是一名“80后”，小时候家里没有电话，联系全靠通信和电报，她至今记得长辈在等山东老家电报时的焦急和担心。哪承想就二十年的时光，从一出现就因“特别潮”而在年轻人中风靡一时的BB机，到最有“老板派”却像个砖头的大哥大，再到小巧的“掌中宝”手机，滑盖、翻盖、直板等各种类型手机“百家争鸣”之后，智能手机横空出世，一统江湖。从此手机不再只是打电话的沟通工具，听歌、拍照、摄影、玩游戏、浏览新闻、看剧、追星、聊八卦……再到后来支付功能和购物的强强联合，一部手机已经可以包揽我们日常生活中的大部分“业务”。尤其在应对今年突发疫情的防控工作时，手机与网络的结合更是发挥了极大的辅助作用。

手机已经是我们日常生活和工作中的重要工具，但也为人们增加了很多不良习惯。尤其是家长们，看到子女拿着手机，就觉得他们又是在玩乐，担心带坏了孩子的生活习惯，希望他们能放下手机干点儿别的事情。但事实上，手机成瘾已经不只是年轻人的通病，沉迷“种水果”的老人也会半夜爬起来给果园浇水，而用手机上网课的孩子更是在课间休息时抓紧时间玩儿游戏……当然，受手机影响最严重的确实是年轻人。他们早已把工作、生活、交友、放松这些内容与手机绑定在一起。工作时用手机，想休息时拿手机跟朋友们聊天，该睡觉时还要躺在床上刷会儿手机，而且一不小心能玩到后半夜。等天刚亮，他们的手机里又传来提醒，原来是家人群里长辈们发的祝福、打气标语，或是各种科学知识和心灵鸡汤。有了手机，年轻人确实是睡得越来越晚，运动得越来越少，因走路、开车、看孩子玩手机而引发事故和悲剧更是让人又惊又怕。手机成瘾，确实是该治了。

原因

手机会“进化” 功能越强大反倒越累人

为何手机放不下？主要还是它太便捷了。我们正在迈入智能社会，作为现实与网络的重要“操作端”，手机可以搞定的事情实在是太多了。但同时，手机也在加快我们的生活节奏：一键缴费，没了在银行排队等待的时间；传送文件，不用再往返各办事处；手机购物，不用再满街乱逛找一件心仪的产品；网课教学和看资讯，不用定点守在教室或电视机前……现在只要想做点什么，拿出手机点一点，几乎就可以办到。

我们手机中的APP越来越多，手机的内存也越来越大，但同时也打乱了我们工作和休息节奏。首先就是工作时间和休息时间被混淆了。自从手机有了工作群，不管什么时候接到工作都要回复，可能还要利用手机里的强大功能在家办公，这就意味着你的休息时间也有可能要应对工作。同时，在工作时，拿出手机刷两下也是一种休息放松，于是有的人在工作时间开始“摸鱼”，有事没事玩一会儿手机，让工作的效率直线下降。其次，手机的便捷和各种新增功能，也让我们操作它的时间增多了。各种申报、回馈、验证、签到、考证、学习，还有亲朋好友间的沟通联系也要通过手机，互相留言“点赞”、发表关心和祝福……从某种意义上说，手机越方便，反而越累人。

手机有“魔法”，不知不觉时间就没了

刷抖音、玩游戏、追剧、看八卦，甚至是在网上和陌生人吵架，我们对手机的实用功能使用绝对没有休闲娱乐功能使用的多，可为何我们对手机的“无用”功能如此沉迷？其实我们很多时候对手机进行的是所谓的“无效操作”，也就是大家用手机进行休闲的时间。也许有人会问，休息时间玩玩手机放松一下身心有什么不对的吗？

事实上，我们玩手机并没有真正得到放松，反而是越放松越累。比如工作一两个小时一般会进入疲劳状态，按理说应该是活动活动手脚、让眼睛也有所休息，顺便放松一下精神。但很多人在这时候会选择拿起手机刷一刷，精神也许是得到了放松，但身体和眼睛反而加倍疲劳。

还有更典型的睡眠时间，很多人都有这样的经历，无论是午休还是夜晚入睡时间，只要拿起手机——“对不起，那我可不困了”。然后不知不觉中，休息时间过了，我们还在玩手机。甚至晚上大脑过于兴奋，明明手机上也还没啥看的，可就是睡不着，等再一看时间，天都要亮了。

建议

先立志，信念是最好的动力

智能手机更便捷、功能也越来越强大，来自屏幕里的贴心推荐和新奇内容可以让人感到放松和愉悦，让我们在不知不觉间消磨了时光，也消磨了意志。而能对抗我们想要“尽情放纵”心理的，正是坚定的意志和理想信念。做人先立志，这并不是在“喊口号”、起高调，也不要小看了理想信念的重要性。拥有梦想、努力实现梦想是非常棒的一件事儿，人生就要有所追求，这样我们的努力才会有动力，坚持才会变得更有长劲儿，这样我们才不会轻易被引诱放纵，也不会轻易被挫折所打倒。

无论是为了获取名利、追求事业，还是期盼家人健康和想要未来无忧的生活保障，或者是立志更崇高的精神追求，只要有愿意为之付出努力的方向和目标，我们就不会被那些屏幕里的“花样”所诱惑，从而沉迷于玩乐。手机只是一件多功能的工具，比起刷抖音一刷刷到后半夜，最后发现自己牺牲了睡眠却啥也没得到，利用手机有效地开展工作、进行学习，才是正确使用手机的方式。有了坚定的理想信念、有了执著的追求目标，我们才能排除干扰，放下玩乐心态，真正发挥手机应有的强大功能。

定准位，手机是工具不是玩具

手机可以是学习机，不能做游戏机。很多人都有一种感觉，只要手机屏幕一滑开，好玩儿的东西全出来。可以刷小视频找乐子，也可以玩游戏放松心情，还能看八卦、追剧、购物、听笑话……真是不知不觉间就玩上好半天，到最后也想不起来自己一开始打开手机是要干啥来着。但我们要清晰地认识到，手机除了为我们提供工作和生活的便利，最好的使用定位应该是学习机。在手机的交流平台中不要看别人的热闹，而是对比自己与他人的差距，利用手机的各平台和功能提升自己、充实自己，不断地学习成长。

手机应该是信息库，而不是精神“鸦片”。很多人已经习惯了用各类手机APP了解新闻资讯、学习知识、拓宽视野、丰富内涵。这本该是一件好事，但随着这些APP的增加和内容的丰富，我们又容易被其中的一些“新奇内容”吸引，变成了看热闹不嫌事大的“吃瓜群众”，甚至是沉溺于各类低俗、刺激内容的“围观群众”，最后只收获一片空虚。

手机是实践平台，不是斗兽场。我们通过智能手机把自己与网络世界连接到一起，自媒体时代更是人人都能表达自己的思想，在与世界碰撞时吸引众多志同道合者，甚至以此赢得掌声和利益。但人人都可以发声的结果，也有可能变成谁的声音也听不见，本该给他人展现自我的舞台、自我成长的实践平台，却成了争吵的擂台、不同观点的斗兽场。人们把时间全浪费在了无意义的争执中，除了互相攻击伤害、把更多的人拖入争吵中、带坏社会风气与舆论氛围，最终却什么问题也解决不了。

手机只是众多方便我们更好工作和生活的工具之一，用好它可以如虎添翼，用不好就浪费了你自己的人生。其实，无论我们拥有什么，都应该用来传递爱，而不是制造伤害。

有规划，一步步走才不会乱

自打手机变成“工作必需品”，我们的工作和休息间的界线就开始模糊。如何更好地使用手机这个工具，最好的方法是把碎片化的时间重新整合规划，做好手机屏幕管理。

保持阅读，时间挤挤总会有。碎片化的时间不代表碎片化的阅读，学习也许是件枯燥无趣的事，但阅读可以是件快乐的事，利用空闲时间阅读一些能让自己成长的内容，让知识在阅读中不断积累，这是非常有效率的学习方式。

工作中，我们为了方便沟通联系，甚至会24小时手机不离手，也不敢离手。但我们的工作效率并没有因我们的快速反应而增强，甚至有的人因长时间处于工作压力状态，导致注意力难以集中，办事效率降低、出错率增加。最好的办法还是对工作有长期安排和短期规划，有节奏地完成工作，并对工作的回馈和下一步进展有所预估，同时，对自己想要达成的目标有清晰定位。做到随该该放松时放松，对工作出现新变化有所准备，更有利于提升工作效率，也不会因为打断自己的其他安排而感到焦虑。

要有冲劲儿，更要懂放下

随着手机功能的越发强大，我们的生活陷入节奏太快、时间太碎、越歇越忙、越干越累的状态。虽然我们常说，只要一路向前努力拼搏，总会有所收获，但也不能真的被手机“绑架”了生活。有时要学会放下手机，去陪伴自己的父母和孩子，和家人的沟通同样是放松心情的好方。自己的事业和成长很重要，但亲人、朋友在我们的人生中同样重要，放下工作和应酬，也不要用网络来逃避现实，静下心来休息一会儿，也许我们能收获更多。

学会给自己减压，既不要急于一夜成长，也不能停下自我成长的脚步。我们在新闻和日常生活中，会看到老人面对高科技时的无所适从，也担心自己未来是否会被时代远远抛下。但社会是不断发展向前的，我们总要面对更多高科技带来的变化，面对它们给我们生活和工作带来更多的冲击，想不被时代抛下，就要保持学习的冲劲和韧劲，学会在这些变化中不断成长，才是应对这些变化的法宝。

多用手机“获利” 少用手机找“刺激”

我们都认为智能手机的存在方便了生活，是非常好用，也是不可或缺的高科技产品。但仔细想想，大部分时间我们拿着手机在干什么？其实很多的休闲内容都是浪费时间和精力。当然，这并不全是我们的错，而是基于网络时代的“注意力”之争。为了赚KPI，商家想尽办法吸引人眼球，千方百计使人沉迷其中，使尽全身解数把流量变成利润。这也就导致了我们只要拿起手机，大数据就会根据每个人的喜好和偏爱进行推送。“你所感兴趣的都会出现在手机屏幕中，有几个人能躲得掉？”这是一位做专业直播的创业者谈某平台推送时的评价，也从侧面解答了为何我们容易受到手机的“操控”。

但同时，我们也要认识到，手机并非万恶之源，真正让我们沉迷其中的，是我们自己的“人性弱点”——懒惰、贪玩、放纵。只要端正心态，手机也不过就是个好用的工具，大可不必谈虎色变。手机是件不断升级的高新武器，真正要寻找的解决之道不是彻底摆脱它，而是改变不健康的使用方式，只要在自我约束中不断成长，才能一步步“驯化”手机。

本版稿件由本报记者 刘红娇 采写
 本版策划 戚凯慧

探讨