

手机不可依赖 使用应当自律

手机在人们的生活和工作中扮演着越来越重要的角色。实事求是地讲,手机,尤其是智能手机的出现,给我们的生活、工作和学习带来了极大的便利。随着手机功能的不断强大,它在一定程度上改变着人们的生产生活方式。现在,越来越多的人已经过度依赖手机,而过度依赖手机也给人们带来了许多负面影响。针对诸多负面影响,我们应该思考如何摆脱手机依赖、合理适度地使用手机,从而发挥它的优势,使我们更好地享受健康生活。

手机改变生活 带来种种便利

如今,手机已经成为我们生活中的伙伴,渗透到我们的学习、生活、工作等各个领域,它改变着人们之间的沟通方式,改变着人们看世界、感受周围事物的方式,也确实给人们带来了许多便利。

手机让人们获取信息更加便利。在通讯发达的今天,智能手机、平板电脑深刻地改变了人们的生活,让人们可以随时随地获取海量的最新信息。除了获取信息更加便利,手机还让人们的生活更加便利和丰富多彩。现在的智能手机承载了很多通讯以外的功能,包含了生活的方方面面,比如社交、娱乐、休闲、消费、学习等。在街上走一圈,大到商场,小到水果摊,购物结算都能用手机支付。从在外吃饭到手机订餐,从公交车、出租车到手机预约车,各种APP大显神通,而且通过手机还能轻松学到跳舞、做饭等技能。“现在,我感觉生活中手机的作用越来越大了,不管是订餐、订票、购物,还是工作沟通、安排行程等,都能通过手机软件实现。”市民郭艺伟认为,手机能满足人们工作和生活的很多需要。

手机着实给我们的生活带来诸多便利。但是,我们要辩证看待手机,要在从手机的使用中获得便利和效率的同时,看到沉迷手机给人们带来的负面影响。

越来越多的人被手机“绑架”

现在,越来越多的人已经被手机“绑架”,成为手机的“奴隶”,主要有以下几种表现:

有的人是“机不离手”。“机不离手”是当今很多人的真实状态。出门时,手机必须随身携带,如果没带手机就会坐立不安、魂不守舍,似乎手机一分钟不在手,就会错失重要的电话和信息;还有的人大多数时间都是手拿手机的状态,而不会放到背包里;有的人如果手机没有信号或是信号减弱,就会心情烦躁、不安,手机没电时还会心慌意乱,所以会随身携带充电宝。

有的人是“拿得起,放不下”。聊微信、看视频、打游戏、网购……有些人把一天中大部分时间花在看手机上。越来越多的人每天早晨醒来的第一件事就是拿起手机看一会儿;去卫生间,不能没有手机;走路的时候,也要看手机;吃饭、聚会、聊天时,也不会放下手机。那些沉迷于手机的人

人都有过这样的经历,本来已经夜深了,身体也非常疲惫,而且第二天又需要早起,但是抱着手机就是难以放手,不知不觉地浪费了大量时间。

有的人是“万事靠手机、懒得去思考”。手机和互联网的结合确实给人们查阅资料、自我学习提供了一个很便捷的平台,合理使用这个平台能让人们的学习效率、工作效率大幅提高。但是,有些人却过度依赖手机,不再根据自己的实际情况去思考如何把事情做得更好,而是把通过手机从互联网上得到的内容直接据为己有。久而久之,这些人的思考能力就会下降很多。

其实,被手机“绑架”患上手机依赖症的人还有很多表现,这些表现反映出了过度依赖手机给人们带来的诸多负面影响。我们要摆脱手机依赖,不仅要了解过度依赖手机的表现,也要注意手机依赖的负面影响。

沉迷手机,挡住了身边人的“情谊”

沉迷于手机会挤占大量时间,导致与身边人的沟通交流减少,进而影响亲子、朋友等正常的人际交往。

一味地沉迷手机会给我们的心里和社会带来严重的影响,使我们的人际交流变成了“人机交流”。过去,人们之间的交流更多是面对面的。现在人们面对面时,反而距离更远,出现你看你的手机、我看你的手机,彼此没话说说的情况。有人曾调侃说,现在一个人肯给你钱不算真爱,肯为你放下手机才是真爱。朋友聚会、家人聚餐,人们都低头不语,与手机交流,气氛多少有点尴尬。聚会的场合,人人都抱着手机沉迷在自己的手机里,没话题可谈,这样的聚会有什么意义?

世界上最远的距离莫过于我们坐在一起,你却在玩手机,这是一句调侃,却反映了一种实际情况。因为沉迷手机,你错过了父母慈爱的唠叨、孩子甜蜜的吵闹、爱人温柔的眼神、朋友亲切的问候……人和人之间的关系就这样疏远了,自己也越来越孤独。有关部门曾发布报告显示,43.0%的被调查者表示,会在家庭聚会中各自玩智能手机或平板电脑;晚上玩移动电子产品的频率越高,婚姻满意度就越低。

适时放下手机,经常和家人、朋友面对面地交流吧!人之间的情谊需要我们用实际行动去守护。从现在做起,让我们多点面对面真诚的交流,好好维护我们珍贵的亲情吧!

使用手机上瘾成工作“拖油瓶”

很多人都有“工作一会儿就想刷手机,一刷手机大半天”的毛病,这毛病成了工作的“拖油瓶”,影响我们的工作效率和质量。

过度依赖手机势必消耗大量时间。一个人的时间和精力都是有限的,在手机上耗费太多的时间,势必会相对缩短工作的时间,从而影响到工作进度,不能按时完成目标。一个人如果总是睡前刷会儿手机,不自觉地就刷到半夜,还可能会造成失眠,进而影响到第二天的精神状态。过度依赖手机必然分散注意力。打开手机,就陷入信息的汪洋大海,不仅消耗了人们大量的时间和精力,也会降低工作效率。而且,人们在工作中进入沉浸状态是激发创造力的基

础,但是响个不停的手机提示音会让人无法专心致志,创造力也会受到影响。在工作中,我们本应该放下手机,保持工作状态不被外界打扰,等忙完了工作,有空闲时间再去理会手机。可是在现实中,很多人缺乏定力,一听到手机响,就会迫不及待地看手机,这样一来,自己的注意力就会分散,不仅会拖延工作,而且还可能出现这样和那样的错误。

玩物丧志,虽是老生常谈,却警示人们对“玩物”不可太痴、太投入。沉迷手机,我们会变得越来越没有耐心,逐渐丧失目标和动力。因此,我们要保持适度的用机时间,合理地利用手机优势促进我们工作。

成人沉迷于手机是对孩子最坏的示范

“孩子爱玩手机”,这是令很多家长都比较头疼的问题。很多孩子沉溺于虚拟世界,忽视了学习与生活本身。我们经常听到一些原本成绩优良的孩子因为沉迷手机游戏导致学习成绩一落千丈,或是一些孩子用手机频繁接触不良信息,以致遭受欺骗、伤害的例子。为了不让孩子过度玩手机,很多父母都会千方百计严格控制孩子对手机的接触。然而,熟悉青少年行为习惯的人都会知道,面对这样的“禁令”,大多数青少年会产生叛逆的抵触情绪,或是“上有政策、下有对策”,反而容易产生更多的次生问题。

孩子沉迷手机有多方面因素,有孩子自控能力弱的原因,有网络吸引力大的原因,更有家长不良示范的原因。不少家长不让孩子接触手机,可是自己对手机却非常依赖,沉迷手机不能自

拔,在家抱着手机不放手,甚至在看着孩子学习的时候也不停地刷手机。还有的家长为图省事,寄希望于“电子保姆”,孩子一哭闹就给孩子看手机,导致孩子过早接触手机。面对手机,很多成年人尚不能自控,更何况孩子们。未成年人心智不成熟,好奇心强、自控能力差,更容易被手机掌控、异化,手机中不良信息的泛滥更易污染孩子的心灵。同时,由于手机的安全性差,欺诈等垃圾信息泛滥、个人信息的泄露等都可能威胁孩子的安全。仅从对手机沉迷而言,也会影响孩子的注意力、精神状态、心理状态等多方面的发展。

家长终究是青少年教育的第一责任人。下一代的成长代表着国家的未来。抵制儿童手机依赖症,应从成人做起,如果父母都无法抵抗诱惑、摆脱手机依赖,又从何要求孩子?

过度使用手机有害身体健康

刷手机,真的停不下来,经常醒过神来就凌晨一两点钟了,而熬夜玩手机会导致第二天的精神状态很差,这是很多现代人都有过的经历。过度使用手机,沉溺于手机不能自拔,必定给人们的身体带来不少的危害。有专门机构针对过度使用手机做过一项调查。调查显示,74%的参与者表示自己手机不离手;80%的参与者表示手机给自己带来了健康问题。

过度使用手机对眼睛的危害是最直接的。长时间使用手机会导致眼睛干涩、双眼疲劳,使近视眼的人近视度数加深。市民王丽宏是一名“80后”,每天除了睡觉和吃饭的时间,他几乎都在玩手机。他说:“我现在的视力和以前相比明显下降不少,上大学的时候眼睛没有近视,现

在眼睛倒有些近视了,这和我长时间使用手机有关。我也知道总摆弄手机对身体,尤其是眼睛不好,可是,充满新奇内容的短视频和精彩的游戏对我实在太有吸引力了。”

此外,过度使用手机还可能引发颈椎病、腱鞘炎。大多数人在玩手机的时候都处于低头的状态,脖子所需要的承受的压力就会显著增加,因此,颈椎所承担的伤害就会更多,这也是不少人在长时间低头玩手机之后会出现脖子酸胀不适的主要原因。与此同时,经常玩手机还可能会出现双手拇指屈伸不灵、拇指关节活动时“啪啪”作响、正常弯曲和提重物时疼痛难忍的情况,那很可能是患上拇指腱鞘炎。

总之,我们一定要认识到过度使用手机对身体健康的危害性,适当放下手机。

“低头族”易酿安全祸端

“低头族”易酿安全祸端,这是有事实依据的。关于玩手机分散注意力而导致事故或工作失误的新闻报道比比皆是。对玩手机、刷屏的“低头族”来说,危险就在身边。

沉迷手机容易造成交通事故。在马路上,经常能够看到低头戴着耳机玩手机的“低头族”,但是这样的行为实在太危险!据报道,某地区发生一起车祸,原因是家长带孩子过马路时,只顾低头玩手机,孩子被大货车碾压当场身亡。事发后,家长悲痛欲绝,趴在车轮前痛哭不止,但已无法挽回。还有一起事故是一个女生过马路时低头玩手机,与直行的摩托车发生剐蹭后摔倒在地。有的驾驶员和骑行人员接打手机、发送微信的现象时有发生,特别是一些送餐、快递员,更是频频在驾车行驶时出现此种现象。还有很多人等红绿灯时,经常习惯性

拿出手机玩,这样是非常危险的。

除了交通事故,由于沉迷手机而引发的其他类型的事故也值得我们警醒。曾经有则这样的新闻:一位妈妈带着两个孩子去游泳池游泳,只因看了一会儿手机,小儿子就淹死在深水区。舆论纷纷指责那位母亲的不负责任。由于父母沉迷手机而导致孩子发生事故,这令人感到非常惋惜。有调查显示:25%的儿童发生意外事故源于父母沉迷手机,并且父母的这种痴迷行为也影响到孩子,有15%的小孩因为低头玩手机而发生交通事故。

不分时间、场合低头看手机,就是典型的“心太大”,对其中的危险没有深刻的认识。面对已经发生的安全事故,我们应该反思自我,做到合理使用手机,不要因为过度使用手机而成为受伤或者伤害者。

强化自律 做手机真正的“主人”

·评论· 手机的出现是科技发展的成果,给人们的工作和生活带来诸多的便利。随着科技的不断发展,手机的功能也在不断强大。然而,手机功能再强大也无法承载我们全部的生活和工作。我们要时刻明白,手机可以是人们社会交往和促进工作的工具,但不能过分侵扰人们自身的思考、情感和交流,更不能取代真实的人际关系。我们应该合理安排上网时间,适度放下手机,成为手机的主人,更好地享受网络带来的便利服务,而不应该过分依赖手机、沉迷手机,成为手机的“俘虏”。

现实中,很多人的自制力确实不强,沉迷手机难以自拔,有的人玩手机已经成为生活中的一种习惯,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;有的人刷手机可能是漫无目的的,但由此带来的放松感和愉悦感却容易令人“成瘾”,如果一段时间内没有手机铃声响起,就会主动查看是否有未接来电……面对手机,我们并非没有选择,如果你不主动拒绝手机的诱惑,那么你很可能会成为它们的“俘虏”,患上手机依赖症。戒除手机依赖症,成为手机真正的“主人”,关键还是要靠人们自己的理性,靠自制力和自主性的觉醒。

自律意识的觉醒是戒除手机依赖症的基础。要彻底戒除手机依赖症还需要从内心真正认识到手机成瘾的害处,积极行动起来,坚持做有意义的事,养成好的习惯,提升自控能力,才能不被手机“绑架”,在日常生活、工作和学习中做到合理使用手机。

