



网上有一条消息曾让很多人感慨:周末一家人聚餐,儿孙们拿起手机边吃饭边玩,老人多次想和孩子们说说话,却发现个个低头捧着手机玩,老人觉得自己很不受尊重,一怒之下,站起来掀翻桌子,拂袖而去。这样的事件或许是个例,但不可否认,手机依赖症在很多人身上或多或少存在。

热点话题

手机控制了你的生活吗?

事件回放:

这几天,高女士的内心有一些困惑,或者说是难受。因为,她觉得自己在家人的眼中,地位竟不如一部手机或电脑。

高女士的女儿在北京读书,前不久回家。快半年时间不见,她一肚子话想和宝贝女儿说。但女儿从下飞机起,不

管是在车上还是在餐桌上,总是不停地摆弄着手机,又是微博,又是微信,又是视频,对她的问话总是漫不经心地敷衍两句。虽然就在身边,但她感到和女儿的距离很远。

高女士的老公孙先生也是一个“机不离身”的人,出门导

航,约人打牌,淘宝购物都用手机。最近,孙先生还迷上了手机游戏。就连睡觉之前,还躺在床上拿着手机玩得不亦乐乎。这让高女士非常生气,她甚至因此跟丈夫吵过架。结果,孙先生干脆跑到书房里玩游戏去了。



国家级心理咨询师 李频蕾:

过度依赖手机会影响正常交往

手机功能无限拓展,不仅可以打电话,还可以上网,上QQ,聊微信,玩游戏,看电影,俨然是一台随时移动的小型电脑,给用户带来许多方便,但也把人们对手机的依赖推向了另一个高度。过度的依赖甚至产生手机强迫症,影响着大家的生活,尤其是青少年的工作、生活和学习,妨碍正常人际交往,甚至威胁健康。

我曾经接待过心理咨询案例。几位90后年轻人的父母讲述,儿子的情形就是无所事事,每天拿着手机玩,除了睡觉,有时连饭也可以不吃。砸过儿子好几部手机,但情况一点都没好转。显然这样的情景已经不是个案现象。

手机依赖症的危害不仅表现在集体层面,在个体层面

危害表现为:生理方面如引发睡眠障碍、精神萎靡、手部疾病多发等;思维一刻也不停歇,焦虑情绪明显。

从心理发展学来看,青年时期应该是与社会和朋友交往最密切的阶段,如果朋友们在一起,全都低头不语,手机成精神寄托,人和人之间的关系就会疏远,给心理和社交带来严重影响。

手机依赖症是一种心理疾病,解决手机依赖症的关键在于让患者找到生活重心,从充实自己的生活开始,尽量避免把心思集中在手机上,加强与身边人的交流,适当参加有益身心的活动,如郊游、健身、看书等。

如果手机依赖症已经开始影响到你的正常学习、生活、工作,那就需要到专业的心理咨询机构或医院精神科进行治疗。

记者观察:

这种现象在我们身边并不少见。譬如,乘坐公交车的时候,一些乘客一上车便会立刻拿出手机,要么微信聊天,要么看微博。聚会的时候,大家吃饭都舍不得放下手机。很多人都觉得,大家围坐在一起,话越来越少了。

美国人曾做过一项研究,每位智能手机用户平均每天必须查看手机34次,有时频率更

高达每10分钟1次。用户常常不自觉地利用手机观看Face-book、电话簿、玩游戏以及收发信息。这些行为可称之为“手机强迫症”。

记者向身边的人做过调查,大部分的人表示,无聊时都有玩手机的习惯,刷一刷微信朋友圈或者其他交友软件。值得一提的是,他们通常是潜意识去查看手机,并不是刻意去做。

有专家认为,过度查看手机容易让人失去思考的动力,不再懂得运用休息时间,因为他们以为找到事情可做了。这种过度依赖手机或者电脑的行为,是否真的会让人丧失思考的能力暂且不说,可以确定的是,有很多青少年,因为整天面对着小小的手机或电脑屏幕,沉湎于虚拟的世界中,给他们的视力及学习都带来了影响。

他们说:

世界上最遥远的距离,莫过于我们坐在一起,你却在玩手机

80后文字工作者小鱼:无论学生还是成年人,仿佛每个人随时都把手机放在触手可及的地方,只要听见滴滴的提示

音,就马上查看信息或是手机QQ,生怕遗漏了什么消息。无论何时何地,一有空暇时间就玩手机。世界上最遥远的距离,莫过于

我们坐在一起,你却在玩手机。这是网上流传很广的一句话。这到底是手机的原因,还是我们本身的情感交流出现了障碍?

14岁以下孩子尽量避免使用电子产品

市人民医院眼科主治医师王强:

暑期里,家长带孩子来看眼疾的特别多。近年来,近视发病率增高、发病年龄提前,近视发展速度加快,这与电子产品有关。智能手机、平板电脑为何会造成孩子视力下降呢?这是因为人们通过手机阅

读文本信息或上网时,眼睛会比手里拿着一本书或一张报纸离得更近。屏幕上不断变换的光影,会对眼睛造成持续的刺激,出现眼睛干涩和视觉疲劳。由于电子屏幕的不断闪烁,瞳孔会不断进行收缩来适应光源的变化,调节瞳孔的睫状肌会一直保持紧张状态,睫

状肌长时间得不到松弛,高度紧张,使晶状体过度屈曲,增加屈光度,时间一长可导致睫状肌痉挛,造成近视。加上小孩视觉系统发育还不成熟,更容易比成年人产生视觉疲劳,易导致近视发生。建议14岁以下的孩子尽量避免使用电子产品。

[相关链接] 小测试

有专家罗列了6条症状,如果你都中招了,那么说明你可能得了手机强迫症:

症状一:下出租车时摸摸口袋,手机丢了没有,出家门后检查好几次,手机带了没有,离开饭桌低头看看,手机落下没有。

症状二:工作、聊天、玩耍间隙,不管手机响不响,会时不时地看一眼,害怕漏接电话。

症状三:一段时间没电话进来,不由得犯嘀咕:手机是不

是没信号?是不是刚才开会设成静音没调过来?最后一定会拿出手机证实一下。

症状四:草木皆兵,把风声雨声车声当铃声。

症状五:偶有手机没带在身边便心烦意乱,无法认真工作。

症状六:半天没电话,没信息就会怅然若失。

■记者 蔡玲玲

2014媒体推荐品牌

咨询热线: 13867795200 13967768617

杭州求是高复

2014年高考230余人上人文、理科第一批分数线,签约培养,助力圆梦,报名火热进行中……

杭西教广备第2014071801号
办学许可证号:教民133010670003060号

瑞安报名点:瑞安市万松东路66号 万松宾馆409室
报名热线:15382383238 15167206298 向老师

家具沙发厂家直销 (可定做)

地址:安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话: 82663589 13736919995

TOTO

欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店:瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二:虹北陶瓷市场 65856155

海兴建材 HAIXING BUILDING MATERIAL

瓷砖·卫浴

金玉玛 KINSYOMA 瓷

装修要豪华 就用金玉玛

地址:温州龙湾区富春江路82号 电话: 0577-55885687

富鹏红木

地址:瑞安市仲容路239号 电话: 66813555

上景城装饰

地址:安强路2号(市府后面) 电话: 66818111
网址: www.chinajczs.com

华丽园装饰

国家建筑装饰专项工程设计证书编号: A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号: B2034033030118
国家建筑装饰安全生产许可证证书编号: (浙)JZ安许证字[2010]030194

瑞安热线: 65882802 塘下热线: 65357715 全国装饰装修行业百强企业