

放下手机有多难？



【主持人】

燕来

【嘉宾】

陈村

上海作家协会副主席

上海网络作家协会会长

徐钧

南嘉心理咨询中心专家咨询师

刘勇

复旦大学社会学系实习督导主任

程昕

项目经理

主持人的话▶▶

微信开始流行的时候，一组手绘的教老爸老妈如何使用微信的图片在朋友圈疯传，引起很多感慨，有了微信，和爸爸妈妈的联系更方便了。近日，很多人的朋友圈却被一段呼吁放下手机的视频刷屏了。功能越来越强大的手机，带来便捷通信的同时，是否还让我们错过了更多的东西？

扫二维码关注官微

扫一扫加新民晚报官方微信、微博，给你有益、有用、有趣的新闻。



新闻背景

一部名叫《look up》的短片，在YouTube上短短10天之内就获得了超过1400万的点击。短片讲述了一个关于爱情的伤感故事：一个沉迷手机的男孩，错过了一段一生挚爱。英国作家兼导演加里·特克建议看视频的人们：“将目光从手机移开，抬起头，关掉屏幕，看看你的周围，好好珍惜今天。”

关注新民晚报官方微信，看《look up》短片，参与更多讨论。

A 一直看手机的人其实“不在现场”

主持人：在互联网还没有被大多数人使用的时候，陈村先生就已经在网络出没，对于如今占据了人们越来越多生活空间的手机等互联网移动终端，你怎么看？

陈村：我虽然接触互联网比较早，但是，我对互联网移动终端的使用却很少，因为我“不移动”的时间多，所以至今依然在使用最古老的方式——台式机上网。对于那些经常要处于“移动”中的人来说，互联网的移动终端当然比较方便。以手机为例，现在手机功能多了，很多事情本来必须要在办公室里坐下来才可以处理——比如看电子邮件、网络购物等，现在通过手机，在“移动”的状态下就可以完成。我觉得，随着科技的发展，移动终端越来越多地被使用，是一个不可逆的趋势。你不能说，古人如何如何。李白和杜甫的时代，没有手机，没有互联网，他们想要互相打个电话，传个视频，是不可能的。

主持人：手机似乎被越来越多地使用，身边人过多地使用手机是否会让你感觉不适？

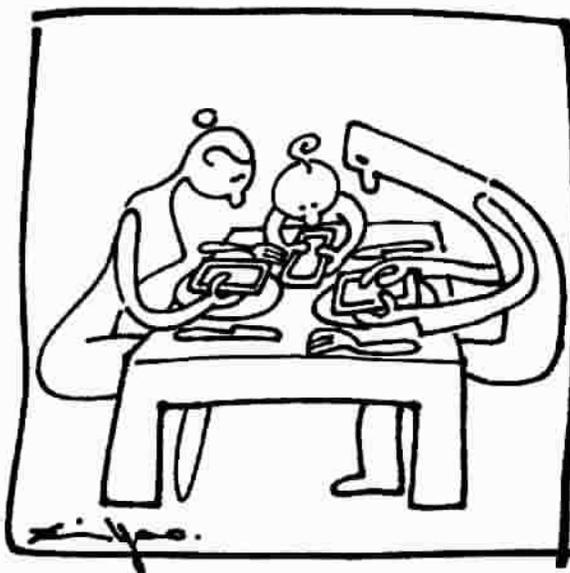
陈村：我一般是出去开会碰到人，或者就是吃饭碰到一些朋友。我的朋友们还好，一起吃饭时偶尔有电话进来，对付一下就好了。如果8个人一起吃饭，7个人在看手机，那就显得很怪异，感觉那几个看手机的人是“不在现场”，这样还不如直接开电话会议。约了见面吃饭，是要花钱，花时间，花精力的，这一切就是为了享受在一起的快乐。

我的儿子是90后，这类情况对于他们这个年纪的人来说更普遍。他的生活几乎离不开“4块屏”——手机、iPad、电脑、电视。我的女儿已经出嫁，有时候会回来看看我们，一起吃饭，而我的儿子还在抱着iPad玩个不停，我就会说他几句。

主持人：当手机等互联网终端的功能越来越强大，它对我们生活最大的改变在哪里？

陈村：人们变得不那么专心了。过去，当电脑还在使用DOS系统时，我们在一个时间内只能执行一个任务。WINDOWS系统很聪明，可以同时完成多个任务，你可以一边听音乐，一边看网页，一边跟人在网上聊天。“不专心”对于工作而言不是好事。

要改变这个状况基本“无解”。随时拿着手机使用各种APP，跟人吃顿饭都要用手机拍照，马上发到朋友圈，可能是现在的时尚，等到这一切都不时髦了，人们玩厌了，可能就不玩了，或者换一个其他的新鲜事物。就像电灯、电话刚刚诞生的时候，谁家装了电灯、电话，一定会向客人炫耀一番，现在，没有人会炫耀这些了。



B 方便是最大动力和理由 让你习惯用手机做任何事

主持人：程昕平时使用手机的时间多不多？主要做些什么？

程昕：只要没有在工作睡觉，基本上都在用手机。就是不断看各种微信订阅号，刷微博，看足球和美剧。

主持人：这种状态是从什么时候开始的？

程昕：现在开始每月有4G流量，家里宽带10Mb以上，用手机的时间就越来越多了。最开始用平板电脑时还要购买3G网卡，1200元一年，每月1G的流量，挺贵的，也不敢用它看视频。当家里宽带网速提升，而且走到外面到处都有wifi之后，自然而然地就在平板电脑上看视频了。家里的iptv纵然有电影也懒得看。另外各类APP的飞速更新，也使得所有娱乐可以聚集在移动互联网上。本来我还买了一套音响，但随着网易云音乐等区别于以往纯列表式音乐软件的平台类应用诞生，听歌只要用它就好。看书、看漫画、在线教育，都是如此，现在的整个趋势就是，一款APP就可以涵盖一项娱乐行为。以前一些网游必须使用台式机，但手机处理器和屏幕显示的不断迭代，使得处理能力不断提高，类似三国杀这类在线游戏的效果在平板电脑上也很好了。我觉得人们只因为方便就会用手机干任何事，这是不可逆转的趋势。

主持人：当你和朋友一起吃饭或者聚会时，会不会不时地看看手机吗？有人抗议吗？

程昕：这种场合一般是大家寒暄几句，就开始各自拿出手机不时地看看。每个人都会这样做，所以也不会有谁抗议。手机功能强大的结果之一就是，朋友之间聊天似乎都没有什么新鲜的段子了，因为你知道的段子，别人也在微信朋友圈或者微博上看到了。

结束语

当你问：睡前最后一件事，醒来第一件事分别是什么？“手机控”的答案是“放下手机和拿起手机！”当你在朋友聚会时用手机拍菜的水准蒸蒸日上，吃菜的兴趣却江河日下；当你出门旅行了一趟，却要看手机相册才能想起去了哪些地方，或许，你真该反省一下自己和手机之间的关系了。别让那一低头的温柔，变成了一低头的冷漠。

C 只是利用了零碎时间？手机会让亲密关系疏离

主持人：无论是微博还是微信，以及许多APP应用，最初都有一个设想，就是利用人们的零碎时间，可是，现在手机占用的早已不是零碎时间了。对此，徐钧怎么看？

徐钧：是的，最开始的时候，这些用手机承载的应用，都是考虑可以让人们利用零碎时间处理一些事情，或者进行娱乐——比如在等车的时候看一下邮件；在上洗手间的时候，打个小游戏。可事实是，一旦你开始在“零碎时间”做这个事情，你根本就无法停下来。这个关于“在零碎时间做一些事情”的边界会被打破。

主持人：为什么会停不下来？

徐钧：这与人类的心理惯性特点有关。从心理学角度来解释，就是格式塔效

应——完形效应。你做一个事情做到一半停下来，心理趋势的完形效应会逼迫你去继续完成它。

主持人：手机被越来越多地使用，零碎时间的边界被打破，这一切会对我们的生活产生怎样的影响？

徐钧：看上去人们随时可以通讯、交流，但实际上人与人之间的“距离”变远了。有的人在和家人一起吃饭的时候，还不断地使用手机，这会给一起吃饭的家人带来很糟糕的体验，好像彼此之间虽然在一张桌上吃饭但是没有交流。维系良好的亲密关系需要整段的时间，如果在和家人的沟通中，时不时地被手机的来电、微信信息等打断，会让亲密关系变得疏离。

D “地下交流”更容易让人得到自我满足

主持人：手机越来越多地“占据”人们的生活，很多人离开了手机就无法正常工作，对此你怎么看？

刘勇：当我们发现手机已经成为我们生活中密不可分的一部分而对其开始思考，当我们感觉到手机正在占据我们生命大量时间的时候，当我们手不释“机”，无“机”不适的时候，我们开始质疑。但是我们需要先搞清楚两个重要的问题：第一，我们到底是在质疑手机还是在质疑附加在手机上的某些功能？第二，是手机捆绑了我们，还是因为手机满足了我们的某些基本的需求而使得我们无法与它分离？

主持人：手机给人们的生活带来了哪些改变？

刘勇：手机带来的最大的影响就是改变了人们的交往方式。人们可以随时随地与自己想要联系的人进行沟通，也能让想要联系的人及时找到你。现代社会高速的生活节奏让我们不再如过去那样可以悠闲地坐下来畅谈，彼此的闲暇时间难以重叠，通过手机可以缓解这个问题。不可否认的是，手机带来的便捷，让联络双方的空间距离瞬间缩短，信息可以及时传达。无论在生活还是工作方面，手机都发挥着巨大的作用。但是，手机也带来了负面影响。例如，由于人们可以自由地随时联系，导致交谈的频次降低，沟通仅限于语音和文字，无形间隔开了人与人之间心灵的距离。

主持人：我们会听到一些人说，自己似乎过于依赖手机了，也有人试图摆脱这种状况，但很快发现自己做不到。为什么会这样？

刘勇：很多人觉得自己离不开手机，甚至有一些人患上了手机依赖症。究其原因主要是以下几种：第一种是因为压力太大，时时刻刻都担心领导、客户、同事或者爱人找他，或是希望能及时掌握某些对其至关重要的讯息。他们机不离手，或不停查看，或长时间注视。部分人还会出现幻觉——明明手机没有响也没有振动，却仿

佛听到了手机铃声，感受到手机的来电振动。这类人通常既有责任心，又自信心不足，他们更多的是考虑到别人的感受而忽略了（或者是丢失了）自己的生活。

第二种情况与第一种相对应的，这部分人离不开手机，是为了能及时找到对方询问某些事项、解决某些问题或者是为了及时掌握对方的动向等。比如，领导为了及时开展某项工作而不顾时间地通过手机指挥下属。

主持人：社会学研究中有关注到手机越来越多地被使用，以及由此带来的各种影响？

刘勇：社会学界把人们使用手机沟通的行为称为“地下交流”，以区别于传统的物理空间中面对面的交流方式。有学者认为“地下交流”的目的不仅仅在于工作或者休闲，某些人的目的是为了获得一种自我满足，不用别人来决定是否想和你沟通，而是根据自己的意愿与他人交流，以满足自身的某些欲望。

手机带给我们的负面思考早就存在，最近几年随着智能化手机的不断发展，以及大量手机应用软件（APP）的推出，提升了手机的运用范围和功能，也让我们对手机产生了更多的依赖。我认为，关键在于手机，而在于你能否适度使用。如果你和所有的人都不当面联系，而是通过手机、电脑、iPad等互联网终端，那就意味着，你在其他人的世界里成了一个符号，当你长时间没有同他人联系，被人家在清理通讯录删除的时候，你就只是一个号码。

主持人：如何界定一个人是否过度依赖手机？

刘勇：目前没有科学性的数据和标准对此做出界定。如果你想知道自己是否过度依赖手机了，最简单的测试方式就是，你放下手机、iPad等，不使用任何APP一整天，是否能够正常度过？如果没有了手机等移动终端的这一天，你一直处于焦虑烦躁的状态，那你恐怕是有问题了。