

为何离开手机就焦虑?

何吴明

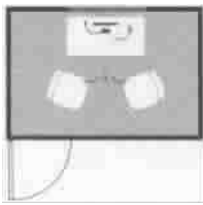
无疑,手机会令人们分心。当人们在做一些不需要手机参与的事情时,手机的出现是一种干扰。例如,一个年轻人工作时忽然看到热恋中的女朋友的照片,于是就花费时间想念一番,从而延误了手头的工作,手机令人分心的问题类似于此。

反之,手机不在身边,也会令我们手足无措。在过去,心理学研究的分离焦虑集中在儿童身上。小孩子从母亲或者其他抚养者那里获得食物、保护和关爱,所以孩子对母亲产生依恋,如果分离,就会产生分离焦虑。如今,手机成为了我们日常生活中另外一个依恋对象。心理学家认为,它满足了我们三方面的心理需要:效能感、自主性和归属感。如果跟它分离,我们会出现手机分离焦虑。

手机在场效应

当人们在开车、走路、工作或学习的时候使用手机必然对正在做的事情造成干扰。但是,我们在这里要谈的不是使用手机带来的干扰问题,而是“手机的出现”对我们的干扰(即便我们并未使用手机),可以简单地称这种现象是“手机在场”现象。

英国埃塞克斯大学的研究人员招募了一些志愿者来参加一个手机在场效应实验。实验是两两进行的,研究者让两个人把所有个人物品寄存后,走入另一个房间里。这个房间有一个书桌和两张椅子。如图所示,1代表手机;2代表书桌上的一本书;3代表椅子。两个人坐在椅子上进行10分钟的谈话。谈话内容是过去一个月里发生的有趣的事情。谈话结束之后,研究者将测量志愿者感觉到的与谈话对象的关系质量和亲密程度。当然,有一半志愿者在谈话时,书本上放着手机;而另一半志愿者谈话时,书本上没有手机。这部手机是很普通的手机,看不出是什么牌子的。



实验结果发现,当有手机放在书桌上时,谈话者感受到的双方关系质量和亲密程度都相对低。后来,研究者重复了一个类似的实验,结果跟这个实验一致。这表明,手机在场会影响

手机在日常生活中已无处不在,是我们与他人沟通的最常用设备。手机为人类的生活提供了很多便利,它可以让人们持续地与外界发生联系。这些联系可能是关于社会关系的,比如与其他朋友联系;也有可能是关于信息的,比如获取最新的资讯。这些便利的属性使得人们对手机形成了一种心理学上所说的“条件作用”或“依赖”。手机一在自己手上,人们就会联想到他人或者最新的信息,因为人们依赖手机来获得这些。

响人们的人际关系。虽然我们不知道手机是通过什么来影响人们面对面交谈的效果,但是它的影响被认为是确定无疑的。

在手机上发现的这些心理现象并非全新的现象。因为早在1965年,美国心理学家扎荣茨就发现,当有其他人在场的時候,人们的生理唤醒更强,因而在简单的任务中表现更佳,但是在困难任务中表现受阻。例如,小孩子在做简单的数学题时若感受到父母在关注着自己,那么可能他会做得更好,但若是在做奥数等有难度的题目时,他会心烦意乱。手机便是扮演了一种“他人在场”的角色。

除了唤醒作用,他人的出现也会争夺人们的注意力资源。人们会被他人所分心,在任务和他人之间分配注意力。所以,手机在场现象可能反映了手机使得我们心绪发生波动,也可能反映了它对我们有限的注意力资源的占用。

如果人们只是在做简单的工作,那么手机的出现对人们不会有影响。但是,在复杂的工作中,只要有手机出现,人们的工作表现就会打折扣。有研究表明,人们在讨论有意义的话题时,手机出现在视线内会影响人们的讨论效果。但是,在闲谈的时候,手机出现与否都没关系。这貌似在提示我们,在路上散步偶遇朋友时手里拿着手机是没关系的,但是如果我们在开会,或者要找朋友敞开心扉谈一件很重要的事情时,最好是“净身”(不带手机),认真地对话。

手机分离焦虑

正如前面说的,手机让人有一种“连结”之感,即通过手机与自己的朋友圈子和信息

源连在一起。这种连结感使得人们形成条件作用,乃至一天到晚不停地检查自己的手机是否有新的消息。直到睡觉前,人们仍会翻看手机。很多人无法做到一整天离开手机。如果将手机与人分离,人们会感到焦虑。

美国南加州大学的研究者把参加实验的志愿者随机分成两组。一组要将手机交出后再进入教室。另一部分可以将手机带入教室,但是要调为静音且不准拿出来使用。在这种情况下,研究者测量了他们平时的手机使用量,并且追踪他们的情绪变化。

结果发现,那些无法把手机带在身上的人感到更加焦虑,而日常手机重度使用者在接下来一个多小时里会越来越焦虑。轻度手机使用者则不会产生焦虑。对于中度的手机使用者来说,当他们交出手机后,会随着时间的推移越来越焦虑,但是如果手机可以带在身上,则不会有焦虑感产生。

密苏里大学新闻学院的研究者让实验参与者在两种情况下做单词搜索任务。在第一种情况下,他们在完成任务时手机就放在眼前,只是调为静音。在第二种情况下,手机以“会扰乱实验器材”为由被研究者放在房间的另一端,他们必须在与手机分离的情况下做单词搜索任务。而且,研究者会在任务中途故意拨通这些参与者的手机,让它响6下才挂。一半的参与者先经历第一种情况再经历第二种情况,另一半参与者则反过来。

结果发现,不能接手机会让参与者心跳加速、血压上升,做单词搜索任务的表现也会更差。因为心率和血压是压力和焦虑的生理指标,所以我们可以得知,这些参与者在第二

种情况时会更加焦虑。

为何人们会出现手机分离焦虑?有学者认为,这是因为人们害怕错过精彩瞬间,害怕失去与别人连结在一起的感觉。这也回到了最初我们说的,手机满足了人在社会中的一种连结感或归属感。如今,若没有手机在身边,我们便会感到失落。另外,有学者认为,因为手机能够满足人们的自主性和效能感,所以慢慢地已经成为很多人自我延伸的一部分。失去手机就像夺走画家的画笔、音乐家的乐器或者宠物爱好者身边的小动物。失去手机对很多人来说就像是失去了自我的一部分。

警惕无手机恐惧症

由于与手机分离的焦虑在人群中如此盛行,以至于有人提出了一个叫做“无手机恐惧症(Nomophobia)”的概念。“nomo”指的是没有手机(no mobile phone),而“phobia”是指恐惧。在这种恐惧症的驱动下,人们不断地想去看手机。这类似于一种行为成瘾的现象。这使得人们一天内持续地受到这种想法(想去看手机)的打扰,以致于无法集中自己的注意力来深入思考其他问题。这是现在人们感觉自己的生活和时间“碎片化”的原因之一。人们难以长时间专注在一件事情上,总是被其他消息打断。

你是否无论去厕所、去洗澡、去游泳都要带着手机?是否经常担心手机没电?是否随身携带便携式充电器,以免出现手机没电的“悲剧”?是否无论到哪里都要检查是否有信号或者网络接入信号(wifi等)?是否有时误以为手机在振动实际上却不是?是否有时手里拿着手机去找手机?睡觉时你的手机放在何处?以上这些都是检查自己对手机依赖程度的问题。

显然,在这个碎片化严重、个人专注力下降的时代,我们的注意力资源几乎消耗殆尽。大家在享受手机带来的便利的同时,也要静下心来思考一下如何避免沦为它的“奴隶”。

摘自《百科知识》2015年8月上

沈寂口述历史

沈寂口述 葛昆元 撰稿



“大中华”。他伤心地告诉我:“我被抓进来后,我老婆和孩子怎么办?”所以他一面讲,一面骂日本人。这时,我感觉我们在说话的时候,那个“德国间谍”一声不响。

这样一天又过去了。第三天,吃中饭时,我忽然看见关在对面7号牢房的慎仪。啊,慎仪也被抓进来了!我真的大吃一惊!和他一起出来拿饭的叫朱昌龄,他和慎仪关在一间牢房里。原本,此事与他无关,就因为日本宪兵抓慎仪时,朱昌龄自顾自地温习功课,不理日本人。日本宪兵发火了,就把他也抓进来了。

吃中饭时,值班的难友送给“德国间谍”的是一只罗宋面包,我们是饭,饭上面已结了一层冰了,我吃不下。“德国间谍”说:“你吃不下,就给我吃。”旁边的室友说:“这怎么可能?”“德国间谍”就说:“我把面包给你吃。”可是,我面包也吃不下。另外,还有一碗汤,是热的,大家同吃,还有一包盐。这包盐不是放在汤里,而是放在饭里拌着吃,有点咸味道。我不要吃。“德国间谍”把面包给我吃,我也不要吃。大家劝我吃,还给了我一双夏丐尊用过的筷子(从木柱里挖下来的小木条)。牢中规矩,人出去了,东西就留下来给后来的难友。但是,我还是咽不下。

下午1点左右,牢房里的铃声响了,大家都紧张起来,知道有事情了。果然日本宪兵进来,把我拉出去。一个翻译对我说:“我是中国人,我会帮你的,你要问啥说啥。”到了二楼,他带我进一间小房子前,我看到一个日本人穿着和服在念经,我们在门口等着。等他念好经后,进了另一个房间,出来时,他换了一身日本军服,是个曹长。他满脸横肉,一副凶相。翻译就叫我去,坐好后,翻译拿出一支铅笔,新的,叫我削。我就削,铅笔削好后,这个日本鬼子让我把所有认识的人的名字写一下,我就写了。其中也写到了蒋礼晓。日本人看了就问,你和蒋礼晓熟悉?我说认识,是中学同学。

他们就问我,他逃到哪里去了?这下我才明白了,日本人要追查的是蒋礼晓,是他出事了。后来我才知道蒋礼晓离开复旦后,参加了一个读书会;不久,在读书会里又参加了一个“白刃社”,这是一个专门暗杀日本人的秘密组织。

14.吴大小姐没了

“你们不是说不理他们家人么。”她们刚刚数落了我,我心里又因为秦川憋气,忍不住坐在一旁嘀咕起来。“嘿!这孩子!”我奶奶皱起眉头。“大人说话,小孩插什么嘴!”我妈妈气恼地嚷。我不想理她们,正要站起来走,珠帘却突然一下被掀开了,秦川跑得喘喘的,钻了进来。他丝毫没看我,只瞪着我奶奶和我妈说:“谢奶奶,乔阿姨,我妈……我妈让我喊你们去居委会。”

“我也正要找你妈呢。”我妈妈呵呵地摘下围裙,“什么事呀,要到居委会去?”“您……快去吧。”秦川脑门上一个劲地冒汗,脸色也不好。我妈和我奶奶一边说话一边往外走,我看秦川一点没有要理我的意思,更加无趣起来,也跟着她们一道出门。

刚掀起帘子,秦川便在我们身后说了晴天霹雳似的一句话:“吴大小姐没了。”前面的大人不知是谁松了手,廉价的粉色塑料珠子落下来,噼里啪啦地砸到了我脸上。太阳骤然刺眼起来,整个天都白透了,仿佛宇宙中只有这一颗星球存在,前方都是亮光,漫天遍野地吞噬了世界,我的双眼被晃得盲了,就像无声无息地爆裂了一样。那个夏天和我的童年一起,从此开始,先后完结。

吴大小姐死在了自己家里。她一身齐齐整整的,还是那么干净,就像一早就知道了大限,丝毫看不出痛苦和狼狈的痕迹。她躺在院子里那个平时常坐的旧长藤椅上,头微微歪向左边,仿若在仔细听石桌上收音机里那一出戏的唱白。灰白色的头发仍像平日里那样整齐地拢到耳后,用乌色的发箍定住,一丝不乱。她穿了件淡青色的锦缎长褂子,那是在姚阿姨店里裁的,斜襟的,领口上绣着几枝兰花。藏青色的棉布裤子浆洗的很平整,黑色的带襻儿布鞋上也没什么灰尘。腕子上没有首饰,只有她平时用惯的雪花膏的淡淡香味。老人家一身清白地来,也一身清白地去了。

最早发现她的是姚阿姨,吴大小姐头些天拿了一块旧布料来找她定做褂子。姚阿姨说那料子虽然看起来有年头,材质却是上好的,一看就是她压箱底收着的好东西。本以为

吴大小姐是要出门才会特意制件新衣,没想到到头来竟是上路时穿了。姚阿姨今早做好了褂子,怕天热老人出入不方便,就给她送了过来,进门看她坐在院子里,先还以为是睡了,眼看日头越来越低,要照过来了,姚阿姨便轻唤她,想把她叫醒。吴大小姐却没有动静,姚阿姨推了推她的肩膀,她手上的大蒲扇就顺势掉在了地上。姚阿姨这才发现有些不大对劲,吴大小姐孤寡独居,旁边也没有人帮忙看顾,姚阿姨忙喊了居委会来看,可那也晚了,人已经没了。

吴大小姐的院子里少有的热闹起来,大人们忙前忙后的,我站在一旁呆立着。我想走到她正面,去瞧瞧她的脸,却怎么也迈不动步子。我想以后再也见不到她,大约应该是要哭,可眼泪却像结成了冰,怎么也落不下来。我想跟她说说悄悄话,说那个珠花头面是我拿走了,我会还回来的,但嘴巴张开却怎么也发不出声音,好像一切都化在空气里了。我也不知自己站了多久,就在他们要把吴大小姐抬到屋里去的时候,我突然冲了过去。却被小船哥拉住了。他把我按在怀里,小声说:“乔乔,乔乔,别看。”

我终于哭了出来,可是声音还是被更强烈的悲声盖住了,那就是跟小船哥一起过来的将军爷爷。他单膝跪在院子里,嚎啕大哭。慌乱中不知是谁碰响了吴大小姐的收音机,里面播的正是程砚秋的那一段:“对镜容光惊瘦减,万恨千愁上眉尖;盟山誓海防中变,薄命红颜只怨天;盼尽音书如断线,兰闺独坐日如年!”

那天晚上,我去北墙根放冬储大白菜的架子下面把吴大小姐的珠花头面找了出来,想要把这个还给她。盛夏天黑得晚,又出了这样的事,左右街坊们都在议论,胡同里倒显得比往常热闹。等到我妈去了姚阿姨那儿说我家叔的事时,我才上厕所为借口偷偷蹭了出去。吴大小姐家围着的人早就散去了,从门口影壁望过去,只有一弯新月悬在半空,一树海棠孤零零地立在那里。我平时胆子极小,但那天也许是有着定心,一定要把珠花送还回去,所以才敢独自一人走进来。

曾少年

九夜茴

