

“手机依赖症”？ 也许你的麻烦和手机无关

【专家调查档案】

1

“手机依赖”的标签不要轻易贴

“世界上最遥远的距离，莫过于我在你身边，而你却在玩手机。”看到这句网络流行语的时候，你的眼前是否会立刻浮现出一幅再熟悉不过的场景——朋友聚会时，大家各自埋头玩手机，互相没有什么语言交流。有人说，如今的社会上，很多年轻人都得了这种“手机依赖症”，手机让那些年轻人把人情味都玩淡了。而心理专家则提醒，对手机的“依赖”是外显行为，“依赖手机”的表现背后，可能是生活、工作、学习中的某些困扰。

【事件回放】

“这里有无线网络吗？”许多餐饮店、咖啡店，客人坐下来的第一件事是先询问服务人员店里的无线网络密码，然后就掏出手机或iPad，先把网连上。一家咖啡店的服务生告诉记者，有一次店里的无线网络出了点问题，有的客人一听说WiFi暂时不能用，转身就离开了。“有时候也会看到很有趣的画面，两三个人围坐在一张桌子旁，但是彼此之间很久都不说话，都低着头摆弄着自己的手机。”市民龚先生说，有一次他在餐厅排队上卫生间，等了很久里面的人都没出来，他在门外可以清楚地听到里面的人在用手机刷新微博的声音。“当时我真的特别着急，就敲了几下门，过了一会里面的人出来了，还白了我一眼。”（来源：人民网）

2

外显行为背后的核心问题才是关键

在工作中，廖丽娟会遇到一些看上去有“网络依赖”、“手机依赖”的个案，不过，她发现，这些个案的情况，往往是先产生了问题，然后归因于“手机依赖”这个模糊的不专业的概念上。有个前来咨询的男生告诉廖丽娟，自己是个微博控，总是在刷新微博，导致他的毕业论文一拖再拖，和女朋友的关系也破裂了。男生觉得自己需要改变对微博的依赖，他认为，自己减少刷微博的时间，就能很好地完成毕业论文，也能正常地和异性交往。“来访者这样分析自己的问题很好理解。因为分手带来的痛苦和毕业带来的焦虑，总是需要找到一种借口来分担。可是，减少刷微博真的能带来他理想中的美好生活吗？其实我们知道，这几乎不可能。”廖丽娟分析说，“这个男生是先有了毕业的压力和感情问题的困扰，然后寄托在了

论怎样的尺度才合适的时候，往往容易忽略一点，那就是手机的较多使用，对生活到底产生了什么影响？手机的较多使用，我们自己是什么感受？心理学有一种相对考虑各方面综合因素的标准，那就是适应不良标准。心理学上对于是否属于适应不良，一般通过四个方面来考量：

第一，这些行为给行为者是否造成了生理上的伤害？第二，这些行为是否给行为者造成了情感上的痛苦或伤害？第三，这些行为是否严重妨碍行为者的日常生活？第四，这些行为导致我们脱离现实生活，失去自制力吗？

按照这四条标准，大多数喜欢玩手机的人，还不至于达到心理学范畴的适应不良的程度。廖丽娟提醒说：“也许，你自己或者身边的人真的很喜欢玩手机。在某些场合、某些时间，可能是需要做一些调整，但是，不要因此就轻易地给自己或者他人贴上‘手机依赖症’的标签。”

刷微博上。所以，处理问题的核心肯定是毕业的压力和对感情困扰的应对。”

个案中的男生喜欢刷微博只是个外显的行为。从某种角度看，这种转移注意力的方式，对于缓解他的焦虑是有积极作用的。在生活中很多人都可能遇到此类情况。让自己从困扰的情绪中暂时抽离出来，转移一下注意力，不是件坏事，但是当拿着手机玩游戏、刷微博等，并不能解决核心问题时，还是需要直面问题。比如，对上一段感情做一些总结，看看自己能够在哪些方面有所成长；面对毕业，可以分步骤地做一些什么事情……当这个男生开始着手去做一些具体的事情，来直面自己遇到的核心问题时，他虽然还是会刷微博，但是，他已经不觉得这是问题了。因为他重新掌控了生活的自主权。

3

安排好生活节奏，该放下手机时果断放下

从打电话到看新闻，从听音乐到网络购物，随着手机的功能越来越强大，人们拿着一个手机就可以完成的事情也越来越多，对于手机有“依赖”的人也越来越多。面对这个现状，廖丽娟给出了一些建议。

发现自己或者身边的人很喜欢使用手机时，不要马上主观地贴上“手机依赖”的标签。不要仅仅以使用手机的时间这个单一的标准去衡量自己和他人，而是要看在使用手机时候的主观感受和对生活的一些影响。如果感受是好的，生活状态也基本正常，就不必太过担心。

当然，有时候我们需要进行价值的澄清和行为的适度调整。朋友聚会、探望亲戚时，还不时

地看手机，有时候会让亲友感觉不好，影响了和亲友的关系及相处。这时，你的确需要问自己，在这个世界上，你在乎的是什么？如果亲人需要你多一些时间的陪伴，你是否愿意放下手中的事情，去专心陪伴？虽然不用每一次都放下，但是如果每次都放不下，的确会令人失落。此外，如果你发现自己总是放不下手机，那可能就需要对自己的生活做一些检视，看看是否在哪里出了问题。过度使用手机是问题的外显，不是问题的核心。

合理安排生活的节奏也同样重要。生活中有很多的内容，尽量不要因为手机、网络、电视等的缘故，过多影响了睡眠、工作、学习、人际交往等。

时光
心语



什么大不了的
事呢

章红

我妈妈最了不起的一点是按照质朴的人性来看待事物。有一件事情让我意识到这种朴素见解的伟大。

那时我还很小，那个年代也很特殊。那天县城里有一桩抄家事件，抄家对象是照相馆的一个年轻人，理由是“资产阶级生活方式”。

县城很小，一有热闹都是倾城出动，大家都赶去看抄家。但我妈妈每天为家务忙忙碌碌，她宁愿用这点时间洗衣服。因为没人带领，年幼的我没能去看抄家。

邻居们从抄家现场回来了，聚在门口纷纷议论，语气里震惊于那年轻人有多腐化堕落，床底下都是饼干屑，饼干吃不过来，供应老鼠了。

我在一旁听着，觉得真是令人吃惊的事情，连饼干都忘了吃！

我妈妈洗完衣服就进家门了，邻居议论的抄家事件她悉数听见，这时我听见她不以为然、轻描淡写地说：“这有什么呢，就是一个单身汉啊，容易肚饿，备了一点饼干又忘记吃完，被老鼠拖到床底下去了……”

我有点愣愣的——妈妈这样说！别人口中十恶不赦的事情，她觉得没什么……原来大家都那般看待的事情，可能有另一种看法；大家都认为错的未必错得那么厉害，大家都觉得对的可能也不那么对……

三十多年后，我依然记得那天的情形。这件事从未对妈妈说起，在她脑海中一定全无印象的往事，是对一个小孩子独立思考的启蒙。妈妈并没有受过高深的教育，她秉持的只是人性。而只要人性犹存，并且顺应与肯定人性，我们总能自救，亦能度人，不致走到恶劣与毁灭的边缘。

看过一位台湾女作家写衣服的散文，作者名字忘记了，里面一个细节却一直记得。三年级，她穿了橘红滚边、鹅黄短裙的水兵领洋装去上学，是全校唯一一个没穿校服而穿便服的学生，早上的升旗仪式上被拉到台上示众批评。

一回家在同一所学校上学的哥哥嚷嚷：“今天妹上台选美耶！”

水兵领洋装是妈妈给女儿穿上的，妈妈听见嚷嚷，没做声，只从鼻子里轻哼一声，仿佛在说：“什么大不了的”。

后来这位妈妈五十岁就去世了，没有看到女儿毕业、恋爱、成家……这位女作家独立走着人生路，每次碰到挫折，在生活中跌倒，或者做了众人眼中大逆不道的事情，她都会幻想妈妈站在跟前，鼻子里哼一声：“什么大不了的”。

不在人间的妈妈，精神依然留存在女儿心中，用性格中那一分小小的叛逆，鼓励她走自己的道路。

插图 孔雀

专家支持：廖丽娟
采访：朱砂

上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员
国家二级心理咨询师