

世上最遥远的距离,莫过于我在你身边,你却在玩手机

手机 疏远你我的“第三者”



新闻回放

日前,有一条微博被网友广泛转发“每每聚会都有一堆人黏着手机不放,很让人讨厌。那么,吃饭时全部交出手机,谁先受不了去碰手机的人就要买单!”这条微博引发了人们对手机不离手现象的关注。

手机进入人类社会已近40年。一方面,随着科技的发展,手机越来越轻便,越来越普及,越来越智能化;另一方面,伴随科技的日新月异,一些人却陷入过度依赖手机的困境。如今,人们,特别是年轻人的生活正越来越多地被手机控制,人情味和人心的距离正在变得越来越遥远。

王韶钦 鲁钊

手机难代当面情

毋庸置疑,中国手机拥有量世界第一,且会长期保持此纪录。可能我们也保持着另一个纪录:手机依赖综合症人群世界第一。随着手机在中国的普及,基本人手一部,特别是年轻人中智能手机拥有率的提高,越来越多的中国年轻人开始被“手机依赖症”困扰。朋友聚会时,不停刷微博;地铁公交候车楼,不停发微信;家中陪父母,持续瞄手机;手机没带在身边就心烦意乱,无法认真工作;一段时间手机铃声不响,就会下意识地去按一下手机是否静音;经常把别人的手机铃声当成自己的手机在响,脾气也变得暴躁起来……

有报道说,兄弟几人相约去爷爷家吃饭,饭桌上老人多次想和孙子孙女说说话,但面前的孩子们却个个抱着手机玩,老人受到冷落,一怒之下摔了盘子离席。还有人与朋友手机聊得热火朝天,见面了却难以相认,原来几年未见,早把对方的相貌忘到爪哇国去了。这种冰冷人机关系对温馨人际关

系的侵蚀和取代,警示我们应重新审视人与科技的关系。在从现代科技发展中获得生活便利和效率的同时,我们正在对技术越来越依赖,包括强烈的心理依赖和信息焦虑,以至于患上所谓的网瘾和手机瘾、依赖症等。

手机拉近了时空的距离,成为生活中不可或缺的工具。但是,如果整天抱着手机沉迷其中,机不离手,不能理性使用,因手机少了当面交流,对家人朋友造成隔阂和疏离,手机就会成为疏远感情的“第三者”。

亲情友情是让我们心情宁静、感情交汇、家庭稳定和社会和谐的重要根源,当面的谈天相聚,是交流沟通亲情的最佳手段。人机关系永远不能取代人际关系,所以我们应当回归“原始”交际,多与亲人朋友相聚,去过一种既有利于自己身心健康又有助社会平静的生活。与家人或朋友在一起时,应适当关机,甚至不带手机,让手机在特定时间内淡出我们的生活,不要让“手机”取代“当面情”。

交流的“杀手”

陈希国 吉林九台 退休干部

“50后”



调查显示,现在用智能手机刷微博、玩游戏、收发邮件、浏览网页的人越来越多,其中77%的人每天开机12小时以上,33.55%的人24小时开机,65%的人表示:如果手机不在身边会非常焦虑。在候车室、候机厅、剧场、电影院、饭店等场所,我经常看到一些人,特别是年轻人,都在埋头摆弄手机,有的甚至连广播通知检票都听不见。

我家3个女儿,3个女婿,还有儿子、儿媳,都爱玩手机。平常各有各的事要做,没有时间聚会,只有在节假日才能大团圆。就说今年春节吧,本来十多口人聚会,会谈笑风生,很热闹的。可是他们每人拿着一部手机,有的玩游戏,有的发短息,有的看新闻,有的发微信,有的看微博,有的上QQ聊天,五花八门……个个玩儿得津津有味,互相间很少有语言交流。就连我和老伴儿想和孩子们唠嗑、交流交流感情都成了苛求。甚至饭好了,老伴儿一遍又一遍地喊,众人才勉强放下手机,上桌紧忙吃两口,一下桌又摸起手机继续玩儿。一种由于对手机过分依赖而形成的现代心理疾病——“手机依赖症”,就这样在我家悄然现身了。

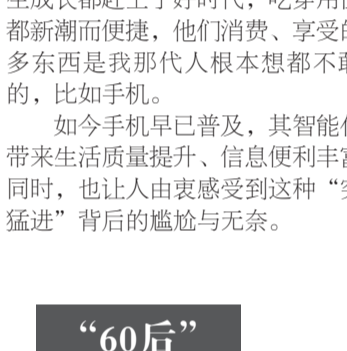
春节过后,我分别做儿女们的思想工作,结合实际给他们讲了手机依赖症种种表现:表现之一,手机不离身,没手机就像丢了魂儿一样;表现之二,手机没有信号或信号弱时,持机者就心烦意乱,焦虑不安;表现之三,手机不是白玩儿的,需要钱,日积月累,开销不小;表现之四,出现幻听症,常常觉得手机铃声响了,可是拿出来看看又没有;表现之五,持机者还出现各种身体不适的状况。

我对子女说,你们眼下还属于对手机轻度依赖,及时纠正,还是没啥问题的。我要求他们多与人交谈,多读书、看报,通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,多听音乐、外出散步、郊游、健身。能够不用手机完成的事情,尽量不用手机。等你们慢慢戒除过分依赖,咱们家才能回归往常彼此间暖暖的亲情和情感交流。

工具非玩具

李茂银 四川乐山 中学教师

“60后”



作为老师,我打心眼里很羡慕这些“90后”、“00后”学生,他们出生成长都赶上了好时代,吃穿住行都新潮而便捷,他们消费、享受的许多东西是我那代人根本想都不敢想的,比如手机。

如今手机早已普及,其智能化在带来生活质量提升、信息便利丰富的同时,也让人由衷感受到这种“突飞猛进”背后的尴尬与无奈。

就如课堂上,我正在讲台上讲课,突然传来一阵“咯吱咯吱”的短信震动或者一段流行乐、甚至恶搞音乐的来电提示音,整个气氛顿时就被破坏了,往往需要几分钟才能平复下去。

我只要有课,进教室前都会关机或者至少设置为静音,我也这样要求学生,但还是会有各种“杂音”层出不穷。

现在我们在构建和谐校园文化,强制学生不用手机或者上课关机,我总觉得也有些不人道。但有些学生不分场合时机,甚至故意炫耀手机的音响质量,我总会毫不留情地给予批评。

如今的手机更加多功能、人性化,加上3G上网功能,俨然就是一部“掌上电脑”,“工具”的初衷逐渐褪色,“玩具”的功效日渐凸显。

我在学生公寓查铺时,发现大半夜还有不少学生窝在被子里,用手机看电影、上QQ、读小说、玩微信,而这些学生八成以上原本都有400度以上近视,这样熬夜“用功娱乐”,对脆弱的视力而言,更是一种摧残。

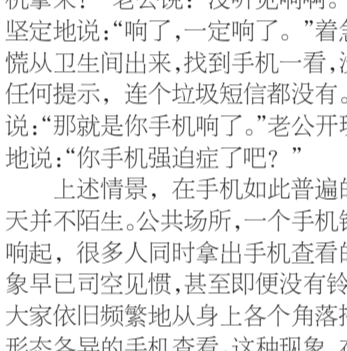
在我看来,不论网络、电脑,还是手机,作为工具使用,当然受益匪浅;但如果倾向于当作玩具来娱乐,那自然弊大于利,得不偿失。

黄自宏整理

我们被“强迫”

周颖 北京 媒体人

“70后”



一日,我在卫生间洗漱,隐约听到手机响,于是大呼:“老公,快把我的手机拿来!”老公说:“没听见响啊。”我坚定地说:“响了,一定响了。”着急忙慌从卫生间出来,找到手机一看,没有任何提示,连个垃圾短信都没有。我说:“那就是你手机响了。”老公开玩笑地说:“你手机强迫症了吧?”

上述情景,在手机如此普遍的今天并不陌生。公共场所,一个手机铃声响起,很多人同时拿出手机查看的景象早已司空见惯,甚至即便没有铃声,大家依旧频繁地从身上各个角落掏出形态各异的手查看。这种现象,在心理学家看来,是强迫症中的又一种典型病例——手机强迫症。

再上网查查,一查吓一跳。原来,除此之外,如果常常无意识地过于频繁利用手机玩游戏、发微博、查

信息等,即使每次查看手机的时间不超过30秒,也属于强迫行为。当事人明知这种行为没必要,就是不由自主地要这么做。

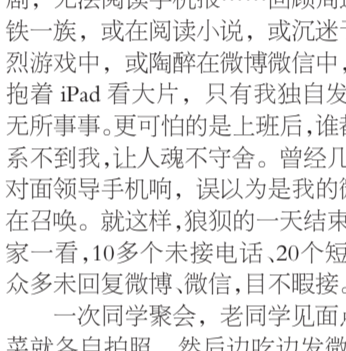
智能手机的出现,使手机真的成为信息时代的“战斗机”。查大事,阅小情,手指一动,消息自然来。各种网络客户端在智能手机上的应用,使得交友、购物和互动等成为指尖上的游戏,世界就这样被折成一个方块,揣在了我们兜里,然后不知不觉地影响我们的生活,让我们依赖,从工具变成了不可或缺的生活必需品,变成了有些人的精神附着体。

手机被我们刷来了新鲜资讯、虚拟空间和网络生活,更刷去了家人间的沟通交流、朋友间的见面拥抱和浓浓的书香味道。手机让世界变小,却让人少了探索世界的热情;让距离变短,却少了他乡遇故知的情怀;让朋友变多,却少了一句话、一杯酒的真心碰撞。朋友,我们是否有勇气向手机说不,让它永远停留在我们生活字典里的工具栏中?

指尖的“毒瘾”

马蔚蕊 北京 影评人

“80后”



有一天一大早挤上地铁,才发现没带手机,遗憾着看不了新下载的美剧,无法阅读手机报……回顾周边地铁一族,或在阅读小说,或沉迷于激烈游戏中,或陶醉在微信微博中,或抱着iPad看大片,只有我独自发呆,无所事事。更可怕的是上班后,谁都联系不到我,让人魂不守舍。曾经几次,面对领导手机响,误以为是我的微信在召唤。就这样,狼狽的一天结束,回家一看,10多个未接电话、20个短信,众多未回复微博、微信,目不暇接。

一次同学聚会,老同学见面点完菜就各自拍照,然后边吃边发微信,使得现场气氛很不活跃。直到快结束时,有男同学大喊一声,“你们先别忙乎了!”才想起同学之间应该叙叙旧,聊聊主题。难怪有公司老总开会提议,“大家统一泡温泉,看你们谁再玩手机!”试想一下,如果同事们在讲话,而你的指尖在犯毒瘾,是不是对别人不尊重呢?如果有一天,你发现周围的人全都变成了把手机当对讲机的保安(微信语音),你又会作何感想?

近日,同事的手机丢失,他发疯似的找,还一再强调,我的一切都在

“80后”



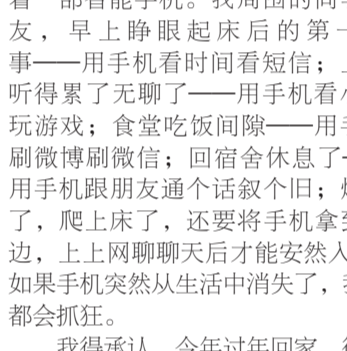
上面,照片、记事本、电话簿、我的……所有隐私。也许我们和他一样,是24小时不离不弃的手机依赖者。曾几何时,手机早已成为我们最亲密的爱人,绝对不能分离的亲人,否则寸步难行,失魂落魄。

手机让生活快捷的同时,也带来人情冷漠。我们似乎越来越习惯于指尖上的操作并享受虚拟人生,忽略了面对面的真情交流和换位思考。回想一下,当年的一封家书带给人们的那份牵挂与温情,是我们现在生活所不能体会的一种人生感悟,也许那才是一种真情实感的流露与寄托。

渴望真生活

程义勇 北京交通大学学生

“90后”



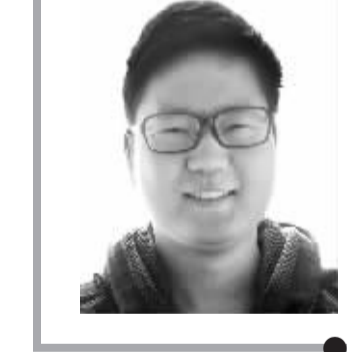
在教室、宿舍、食堂、操场和校园的每个角落,每位同学的兜里都揣着一部智能手机。我周围的同学朋友,早上睁眼起床后的第一件事——用手机看时间看短信;上课听得累了无聊了——用手机看小说玩游戏;食堂吃饭间隙——用手机刷微博刷微信;回宿舍休息了——用手机跟朋友通个话叙个旧;熄灯了,爬上床了,还要将手机拿到枕边,上上网聊聊天后才能安然入睡。如果手机突然从生活中消失了,我们都会疯狂。

我得承认,今年过年回家,很大一部分时间都在玩手机。每次陪爸妈聊天,说了10多分钟就没话了,电视又不好看,同学又离得远,不玩手机,我都不知道去干嘛。

学校偶尔也会组织些活动,不过吸引力不大。班级倒是每一两个月搞次聚会,但也有一部分人不来参加。有些同学是因为家庭贫困,不愿出这个份子钱,还有些同学是性格孤僻,不喜欢热闹。而电脑游戏的盛行,让愿意出门进行体育锻炼的同学变得越来越少。除了学习,剩下大把的时间里,真的挺无聊。一旦走出宿舍没了电脑,智能手机就成了我们消磨时间的最佳工具。时间一长,手机瘾就戒不掉了。

如果可以,我希望我的生活里能多出现些男女同学联谊、踏青郊

“90后”

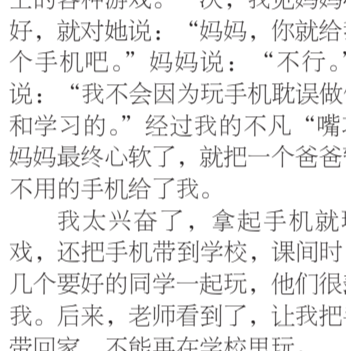


游、运动健身之类的活动,我会满心欢喜地抛下手机,真正正正地去拥抱生活,了解同学,结识朋友。可惜现在,学校和班级能提供这样的机会实在是太多了。 本报记者 汪灵犀采访

不做“手机娃”

鲁一诺 河南省南阳市第12小学

“00后”



以前,我回到家中做完了作业,就喜欢玩妈妈的手机,特别喜欢手机上的各种游戏。一次,我见妈妈心情好,就对她说:“妈妈,你就给我一个手机吧。”妈妈说:“不行。”我说:“我不会因为玩手机耽误做作业和学习的。”经过我的不凡“嘴功”,妈妈最终心软了,就把一个爸爸暂时不用的手机给了我。

我太兴奋了,拿起手机就玩游戏,还把手机带到学校,课间时,和几个要好的同学一起玩,他们很羡慕我。后来,老师看到了,让我把手机带回家,不能再在学校里玩。

今年春节回到乡下老家,我和叔叔家的弟弟一起玩手机,玩得顾不上和爷爷奶奶说上一句话,顾不上爷爷奶奶喊我们吃饭,爷爷很生气。

爸爸把我叫到跟前,教育我说:“儿子,我们快一年没回老家了,爷爷奶奶很想你。你回到了老家,就那么几天时间,非常宝贵,要和爷爷奶奶多聚一聚,多说话,陪陪他们,不能光是玩手机。手机可以打电话、发短信、听歌,是我们工作生活的好助手,但用的时间长了,浪费时间,伤害眼睛,还辐射身体,影响健康,会产生手机病。”

听了爸爸的话,我很惭愧,就不再长时间玩手机,而是多多陪在爷爷奶奶身边,和他们聊天,还一起散步,一起快乐地过了春节。

后来,我从电视上得知,现在还出现了一大批“iPad娃娃”,走到哪里都捧着iPad,几米之内也在网上联络。我想,我不会像他们那样的。

