

# 手机依赖症还在困扰你?

## 专家给你支三招



手机依赖症是一种新型心理疾病,尤其青睐青年白领女性、业务担子重的中年男人和学生三类人。随着手机普及率的快速提高,越来越多的手机持有者发现,自己已经无法离开这个“爱物”,哪怕只是半天儿不见,也会魂不守舍,坐卧不宁。青岛市立医院心理专家王冠军提醒,高科技在给人们带来沟通便捷的同时,也将一种“新鲜病”——手机依赖症“捆绑销售”给了现代人。

微报

### 朋友圈答题能测亲密度? 认真你就输了

刚过去的这个周末,朋友圈被一个游戏刷屏了。游戏规则很简单,自己出10道题,让朋友圈好友来回答,答对一题得一分,得分越高说明越了解自己,也就越亲密。然而,这看似简单的游戏,却引发了不小的风波,因为所有答题的微信好友,都会计入排行榜,如果分数太低,大家都会看到,面上很难“交差”。做过测试题后,的确有夫妻或好友闹了别扭。那么,所谓的亲密测试真靠谱吗?

亲测时,记者发现,用户通过相关链接进入页面后,系统会随机出现数十道测试题,涉及行为习惯、星座血型、兴趣爱好等多方面内容。用户填写答案后,即可分享到朋友圈,同时可邀请朋友答题,朋友也可选择自行答题。

不过,这样一个看似正常的游戏,却让很多人大跌眼镜,甚至还闹起了矛盾,原因就是答题的分数和排名出现偏差。

市民严星提到亲密度测试题,满是怨言。他点击了妻子在朋友圈发布的“我出的题”的链接,自我感觉良好,可最后结果仅得5分,这就意味着“我一般多久洗一次车”“我更喜欢哪种宠物”“我临睡前的姿势”等这些关于妻子日常生活习惯的问题,自己都答错了。

严星郁闷地说,看到得分后,妻子很生气,不仅禁止他周末出门踢球,还要求他做两天的家庭清洁。

中国传媒大学媒介与公共事务研究院专职研究员李欣然表示,这些小测试具有很强的娱乐性质,广大网友切忌信以为真。

李欣然认为,这些题目之所以会引发测试热,一是因为微信产品本身具有很强的传播能力;二是测试题目的参与门槛较低,仅用几个问题,就能让大家参与其中;三是由于各种原因,大家面对面的内心沟通交流的时间较少,出现了关系链薄弱的情况,这些小测试就是大家因担心失去朋友,进而采用的一种非理性检验方式。 ( @重庆商报 )

### 预防有三招

王冠军说,手机依赖症是一个大可小可的问题。如何才能防止对手机过度依赖,并且避免自己被手机“孤立”呢?王冠军给出了以下几个方法:

1.把手机装在包里。拿在手上会让人们时刻意识到手机的存在,一旦离开,就会产生较为严重的“分离焦虑”。不妨放在包里,调一个响亮些的铃声,这样既可以避免漏接电话,也可以减轻对手机的依赖。

2.注重面对面交流。平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触,这样不仅有助于增加亲密感,也可以改善自己性格上的缺陷。每天留出一定时间和家人交流,规定自己在交谈的时间内,除了接必需的电话,不可以玩手机。

3.多读书看报和运动。多在现实生活中积极与人交谈,通过自我约束逐渐减少不必要使用手机的次数,尽量将生活的重心从手机上转移。如果客观条件允许,最好多参加一些有益身心的活动,如:听音乐、外出散步、郊游、健身等。如果对手机依赖过于严重,就要去看心理医生,以免影响正常的生活和工作。

人往往交际圈小、朋友少、想与外界联系又不积极主动,只能借助手机来排解孤独感和证明自己的存在。还有一些人通过频繁接电话来向别人显示工作繁忙,以此证明自己在社会上的重要性,从而满足虚荣心。

导致人与人之间眼神接触减少,甚至与他人目光接触时产生异样感。12.与亲朋聚会减少。与亲朋3个月没聊天,只是通过社交网站了解对方一切情况。13.记不住电话号码。依赖手机的存储功能,当电话没电或不在身边时,记不清熟人的电话号码。14.弯腰驼背。长时间使用手机的坏习惯容易导致弓腰驼背等不良姿势。15.走路也在玩手机。边玩手机边开车、工作或者走路等,容易忽视身边事物,导致意外。

( @青岛日报 )

### 压力过大是主因

“压力过大是主因。”王冠军说,据一项招聘顾问调查所知,现代社会工作压力大,人际交往日益频繁,信息更新流通速度快等,这些原因使得手机成为大多数人工作和生活的重心,手机无形中在这些人的心里占据了相

当重要的地位。一旦手机没电或来电频率突然降低,就会出现情绪波动,如焦虑、烦躁、抑郁等症状。而性格内向者更易得手机依赖症。

王冠军说,一些性格内向、缺乏自信的人是感染“手机依赖症”的高发人群。这些

### 快看你有没有这些症状

王冠军告诫,手机上瘾有害健康,一旦有以下一半的症状,就说明有手机依赖症的前兆了。

- 1.视力模糊。长时间盯着手机屏幕容易导致视力模糊和干眼症。2.没有安全感。一旦手机没在身边就会产生莫名的恐惧感。3.频繁发微信和短信。无论工作忙还是闲暇时,总爱使用手机频繁地发,甚至给近在身边的人发。4.头痛。长时间使用手机会引起头痛、疲劳乏力,甚至会短时记忆丧失。5.方向感差。到任何地方都离不开地图定位,不会记路。6.手机放

- 枕边。研究发现,手机离身体太近容易导致入睡困难,影响睡眠质量。7.总听见手机振动声。手机明明静音,有时甚至压根没带手机,却感觉它仿佛在响或振动,这就说明你已经因沉迷于手机而产生幻觉了。8.上厕所带着手机。无论是上厕所还是进卧室,手机24小时不离身。9.拇指病。长时间使用手机上网或发短信等,手指就会痉挛疼痛,医学上称为拇指腱鞘炎。10.拍照晒美食。吃饭之前,必须先拍照上网与好友共享美食图片。11.不喜欢眼神交流。总爱使用手机会

### 你点一个赞 我骑行5公里

#### 车友圈中掀起社交新玩法

“你点赞我骑行”,一个赞=5公里。敢不敢来8000个赞,让我来次环球骑行。”最近,一张写有这条标语的骑行海报,在骑行圈中火了。骑行爱好者们在网上发出这个挑战后,要将收到的每一个点赞,兑换成5公里的骑行距离。重庆一位16岁高中学生,在骑行圈中获最多点赞数近400个,即他需骑行近2000公里,相当于一个川藏线路程。

#### 故事“点赞骑行”风行

“最近很流行‘你点赞我骑行’,一个赞=5公里。我真诚地来一发,欢迎大家来点赞、监督,我一定完成。”6月11日,30岁的重庆骑行爱好者赵露,在个人QQ空间发出这样一条说说,当即引发20多位车友响应,之后点赞和转发量越来越多。

赵露介绍,不久前他在沿海城市的车友圈中看到“你点赞我骑行”活动,觉得很有趣。“既能丰富生活,也能让更多人监督自己,我便发到社交平台上。”他说,自己已收到58个赞,折算下来要骑行290公里。

“利用下班和周末时间,现已完成170多公里了。”赵露说道,车友会通过GPS码表全程记录骑行数据,公开在网上,请点赞者监督。把点赞变成健康运动,激励自己坚持锻炼,而不是找借口赖在家里玩手机、打游戏。他说,自己是受朋友影响,加入车友圈中,现在也在影响着身边人参加锻炼。

据介绍,获赞数最多者是车友周渝。周渝今年16岁,读高一,他于6月11日转发的“点赞骑行”帖,共收到394个赞。

“差不多要骑行一个川藏线的距离了。”周渝笑着说,“我周末已经骑行了220多公里。马上就要期末考试,剩下的会在暑假完成!”

#### 观点 线下互动带来情感加深

现在很多网络交流,都是只点赞不说话,有互动却缺少互动。专家表示,在这个骑行圈中,“点赞”会形成一个行为反应,车友之间能够在线下互动起来。有了别人的点赞和关注,参与者也更有动力。 ( @重庆商报 )



### 读博

#### 快乐的小虫虫

童鞋:我就没买到过甜的西瓜,不会挑。

宋小龙:可不小,都有10斤重吧!

婷梦女孩的美丽人生:我就想问问是不限时不限量自己随便摘,然后送到家门口吗?我可以赞助你2元,我要参加,并且祝愿博主活动越办越好!

运河铺子:那就不客气了,一块钱6个的话,来100块钱的。

古典男人四世:小时候家里五亩棉花地套种了西瓜、甜瓜、脆瓜,最喜欢晚上看瓜了。

明天去开家长会,大闺女是优秀学生代表,将会在家长会上演讲;参加小闺女班的家长会,得准备着挨老师的批评,为什么两个孩子的差别那么大呢?在学习上,在小闺女身上花费的精力可远远大于大闺女,就是没用! (枣庄 惟美卿轩)

宋小龙:现在学习好不好都无所谓,能赚钱不要文凭也行。

1只贰鸭子:这种现象普遍如此。

哈哈闲聊:这年头不出大事没人管,一旦出人命就有人管了。也不知道东湖管委会是干吗吃地。

还是自己家种的西瓜甜!预计下周末开个西瓜、摘桃、烧烤的大趴,来的可以报名了,转发个大西瓜! (小牛牛的爸爸爱牛牛)



盼盼VS生活:天柱山的西瓜很出名,很甜!我不会买瓜,回来能告诉我卖瓜的地点吗,我去买。

珺涵晞——陈:赶紧转个,一会儿西瓜就没了。

开心小假子:到时间问,肯定是集合一起去。下个星期天吗?薛城的博友有去的吗,我不知道地方,可以带孩子去吗?

雨一停,天一晴,振兴路市场马上恢复了往常的活力。市场划分的也是默契,光明路至龙头路是装修劳务,文化路以北是水果花卉,几个月来都是如此,城管有没有漏收摊位费? (枣庄 张兆明)



运河铺子:人多热闹。紫衣飘飘1028:城管都看不见吗?小树也只好作哑。商业街以北都是卖衣服的!小绳子往两棵树上一绑,就一个摊子!

枣庄孔浩:给广大市民带来极大的不方便,占道经营的各种摊点不光这条街上有……

枣庄随风:这个位置很熟悉。

前段时间晚上去东湖玩,在路上正溜达着呢,暴走队过来了,离老远领头的几个就在那嗷嗷喊:靠边靠边,让开让开……俺赶紧闪到路边去了,暴走队雄纠纠气昂昂地过去了,那气势真威风啊!东湖本是市民休闲娱乐的公共场所,现在全被暴走队给占领了,因为暴走经常引发碰撞谩骂甚至打架,怎么就没人来取缔呢?后悔当时没拿手机拍个视频,你说我要是拍视频,他们会不会把我手机给砸了? (枣庄 耀子)

紫衣飘飘1028:枣庄就是这样,稍微开阔一点的空地就跳开了广场舞,稍微宽阔一点的道路就成了暴走队的天下,别人都圈地种菜我也不能落后,明知没有划车位,可是人家能把车停在这我当然也能停……都认为法不责众,好像参与的人多了错的也成了对的,这里面反映出的个人素质和公共道德问题,竟没人在意了!

若素女子:报警啊!是不是傻了。那么多人!难怪不怕挨揍!让开让开……不让他能咋地!