

走路、吃饭、乘车、购物……很多人不管在哪、在做什么,眼睛似乎总离不开手机,好像缺少了它,生活就无法正常继续下去——

他们离开了手机,就好像离开了世界

本报记者 李小贤 摄影报道

“哎呀,我把鸡蛋打进垃圾桶了。”35岁的张青将眼睛从手机屏幕上移开时,才发现自己的错误。

张青的爱人走过来,看到这一幕,禁不住抱怨:“告诉你多少次了,你做饭时,能不能不看手机?”

“我不看手机做不了饭。要不你做吧。”张青的声调一下子提高了。

张青的爱人怕吵起来,急忙离开厨房,他一边走一边小声念叨:“做饭时看手机,光菜也不知炒糊了多少次,还挺有理。看手机上瘾真害人。”

不看手机竟然做不了饭

35岁的张青家住运河区万泰丽景小区,是两个孩子的妈妈。她没有固定的工作,生活的重心就是围着家人转。

以前,张青不太会做饭,很多时候都是婆婆掌勺,她只是帮忙打下手。

张青的大儿子上小学后,张青一家搬到了离学校较近的地方居住。没了婆婆的帮忙,张青需要自己打点一切。

为了炒出孩子们爱吃的菜,张青开始通过手机视频学做菜。

那段时间,只要是一做饭,张青就会把手机带进厨房内,一边看着手机,一边准备食材。

不知不觉中,在做饭时有手机相伴就成了张青的习惯。厨房里于是经常出现这样的情景:伴随着油烟机的声音,张青一边自己忙着做饭,一边看手机,只是视频内容从以前的做菜变成了现在的电视剧或者搞笑视频。

张青说:“平时照顾两个孩子,非常费神。在厨房内做饭,我仿佛到了另一个天地,手机就成了放松自己的标配。一旦不带手机进厨房,我的心情就会很低落,饭也懒得做。”

前天晚上,张青正在厨房准备食材,打算做西红柿炒鸡蛋、鱼香肉丝。她把手机放在置物架上,打开了一部电视剧。张青手里忙活着,眼睛时不时地瞅向手机屏幕。

正准备将鸡蛋打进碗中时,电视剧播到了精彩的地方,张青光顾着看手机屏幕了,没有注意到手中的动作——她把鸡蛋直接打进了垃圾桶里。

这已经不是第一次发生这样的事了。有时,张青看手机入迷了,菜被烧糊了、大米倒进了面粉里……最郁闷的一次,张青的手一打滑,手机掉到了水盆里。

丈夫多次提醒张青,不要将手机带进厨房,容易沾染油污,还不安全。可张青听不进去,一直强调没手机她做不了饭。两人因为这事经常拌嘴,张青也明白,自己这是上了“手机瘾”。



不看手机做不了饭

上厕所必须带手机

说起对手机的依赖性,家住运河区御河新城小区的董欢也存在这样的情况。

和张青的去厨房带手机不同,董欢是上厕所没手机不行。

每天下班后,董欢最想过的生活,就是什么也不干,躺在沙发上玩手机。可是自从有了儿子后,她才发现在家里不能随心所欲地玩手机了。

为了抓紧时间看手机,董欢每次都会趁上厕所的时候,带上手机。

慢慢地,这似乎成了习惯。只要一想上厕所,董欢就赶紧把手机抓在手里。因为看手机,她经常忘了时间。本来可以在五分钟之内解决的“方便”问题,因为她不停地用手机刷视频、微博、微信朋友圈,而变成了每次如厕都要大大超时。经常是感到双腿发麻了,她才关上手。

有一次,董欢去厕所时,手机因为缺电自动关机了。在尝试了多次开机无果后,董欢只能放弃。这让她忽然意识到,如果没有手机,她上厕所都有了困难。

董欢的爱人是一名医生,经常提醒她这样对身体不好。董欢说,她知道在卫生间里长时间玩手机对身体不好,不仅会延长如厕时间,还会引发痔疮等疾病,甚至会引起心理性便秘。她想改掉这个毛病,可是每次上厕所,总是下意识地就拿起了手机。

在记者采访过程中,像董欢这样经常带着手机上厕所的人不在少数。有市民表示,一旦手机在手,就有种一切尽在掌控之中的感觉。如果上厕所不带手机,每分每秒都有点煎熬。大脑会不断地想,有没有紧急电话打



走路也不忘看手机

进来或者微信中朋友有没有最新动态,让人很焦虑。

业余时间都给了手机

“啪”,手机从手里掉下来,砸到了张丽娟的脸上。困得迷迷糊糊的张丽娟揉揉被砸得生疼的脸,反而清醒了很多。她没有继续入睡,而是伸手拿起了手机。张丽娟看了一下时间,已经凌晨2点了,手机上依旧循环播放着一个搞笑视频。

划走这个视频,又一个视频吸引了张丽娟的注意力。直到张丽娟眼睛不断地流泪时,她才不得不将手机放下,而这时天都快亮了。

今年26岁的张丽娟平时热衷于刷视频。早上醒来的第一件事就是看手机,睡觉前的最后一

件事仍然是刷手机。因为工作原因,张丽娟需要经常关注新闻热点,这也给了张丽娟长时间用手机的借口。她有时搜索着新闻,却不由自主地打开了其他内容的视频,刷了几条后,才赶忙切换到新闻内容。

张丽娟吃饭、上厕所的时候都要看手机,尤其是晚上。只要吃过晚饭,她就会瘫倒在床上,捧着手机看呀看,时不时还会哈哈大笑起来。

看一本书,有看完的一页;听一首歌,有曲尽的时刻。但是视频平台上的视频却源源不断,没有休止符,而且会依据观看者的喜好提供同类型的视频。张丽娟深陷其中,不能自拔,她也不给自己设置停止键,只要有时间就会一直不停地刷下去。

周六周日,本已经计划好的事情就在捧着手机刷视频的过程中,被张丽娟一而再、再而三

的推迟。同时,张丽娟还练就了一个“本领”,做很多事情的时候,用一只手就能完成,因为另一只手被手机占用着。

张丽娟更加贪恋晚上的时间,刷着手机舍不得入睡,熬夜成了经常的事情。每次熬夜过后,她就会头昏,整个人没有精神。前段时间,为了追一部电视剧,她居然看了一天半宿,一部手机电量不足后,她又换了另一部手机。

当这部电视剧看完之后,张丽娟的眼睛已经酸涩不堪。张丽娟说:“因为自己长期使用手机,眼睛经常酸涩流泪,近视度数也增加了。可我就是控制不住我自己,只要拿着手机,就会不由自主地一直刷下去。”

离开手机坐立不安

在采访中,记者了解到一部分市民会因刷视频、玩游戏等,对手机爱不释手,产生依赖,而另一部分市民则是因为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,让手机成为工作和生活的重心。在这些人的心里,手机无形中占据了相当重要的地位。

30岁的范亮是市区一家公司的工作人员,由于工作性质需要经常和不同的人员打交道。手机成了他形影不离的得力助手。他使用手机的频率远远高于常人。

因为踏实肯干,办事效率高,范亮被调到了管理岗位。由于工作性质的转变,他接打的电话比之前少了很多,以前需要通过微信处理的一些事务也交由同事们去处理。

本来这应该是件好事,可以减轻他一些工作任务,但范亮却有些难以适应。他会时不时拿出手机看看有没有未接电话,打开微信看看有没有重要信息没有回复,还经常把别人的电话铃声当成自己的手机在响。他情绪变得低落,有时还会动不动发脾气。

范亮担心自己出问题,咨询了一位心理医生朋友。朋友听完他的讲述之后说,他是对手机产生依赖,可以通过运动等方式转移自己的注意力,进行心理调节。

发生在张青、范亮等人身上依赖手机的种种情况,其实就是现代很多人“手机病”的缩影。

走在大街上,一个个“低头族”从身边走过;等红绿灯的间隙,经常会有人拿出手机看一看;聚会时,热情的交谈也抵挡不住手机的诱惑,时不时要看一会儿手机;出门半天未带手机,整个人都会坐立不安……

范亮说:“手机为人们打造了一个惬意的心理空间,但是心理上的孤独却不断增加。我有时也会困惑,是自己控制着手机,还是手机控制着自己。离开了手机,好像就离开了世界一样。”

(文中当事人均为化名)