

眼睛越来越近视,经常会有刺痛感;时间被大量浪费掉,该做的事没有做;一旦离开手机,就百爪挠心,什么也干不下去……他们发现对手机上瘾已经影响了工作和生活,甚至身体的健康,于是下定决心——

“戒手机”

本报记者 祁晓娟 摄影报道

有人戒烟瘾,有人戒酒瘾,徐芳则戒起了手机瘾。

9月5日,是徐芳戒手机的第五天。

吃完晚饭、收拾完屋子后,徐芳坐在沙发上,眼睛不自禁就落到了茶几上的手机上。

以前,忙碌了一天的她会在这段时间里用手机刷抖音、浏览购物网站……

现在,她心里默念着“不看手机、不看手机”,起身从书架上拿了一本书。

为了孩子

看了一会儿书,徐芳又带着孩子在小区慢跑半小时。当天晚上,徐芳感觉自己的睡眠质量特别好,一觉睡到了天亮。

徐芳家住运河区阿尔卡迪亚文承苑小区,今年37岁。她有一个12岁的儿子小海(化名),上小学六年级。

徐芳曾经一度觉得自己患了手机依赖症。每天稍微有点儿空闲,她就窝在沙发上,刷短视频、逛购物网站、看电视剧……为此,她懒得料理家务。

让徐芳下决心戒手机的原因是小海对手机的沉迷。

徐芳经常玩手机,小海也爱上了玩手机。小海看手机的时间越来越长,甚至迷上了打网络游戏。看着小海不写作业,时间都浪费在了看手机上,徐芳陷入深深的焦虑。

她害怕小海沉迷于手机游戏,耽误了学习;害怕他看手机的时间太长,视力受损;害怕他在网络上学到不好的东西……

为了控制孩子玩手机,徐芳对孩子晓之以理、动之以情地劝说,并规定小海一天只能看半个小时的手机。

徐芳给小海买来了课外书,培养孩子读书的习惯。但徐芳发现一个问题,每次只要她拿起手机,小海立马就拿起平板电脑。

徐芳没收了小海的平板电脑,小海就凑在她身边,和她一起津津有味地看手机。

徐芳批评小海,小海还振振有词:“你不让我看手机,你怎么天天抱着手机呢?”

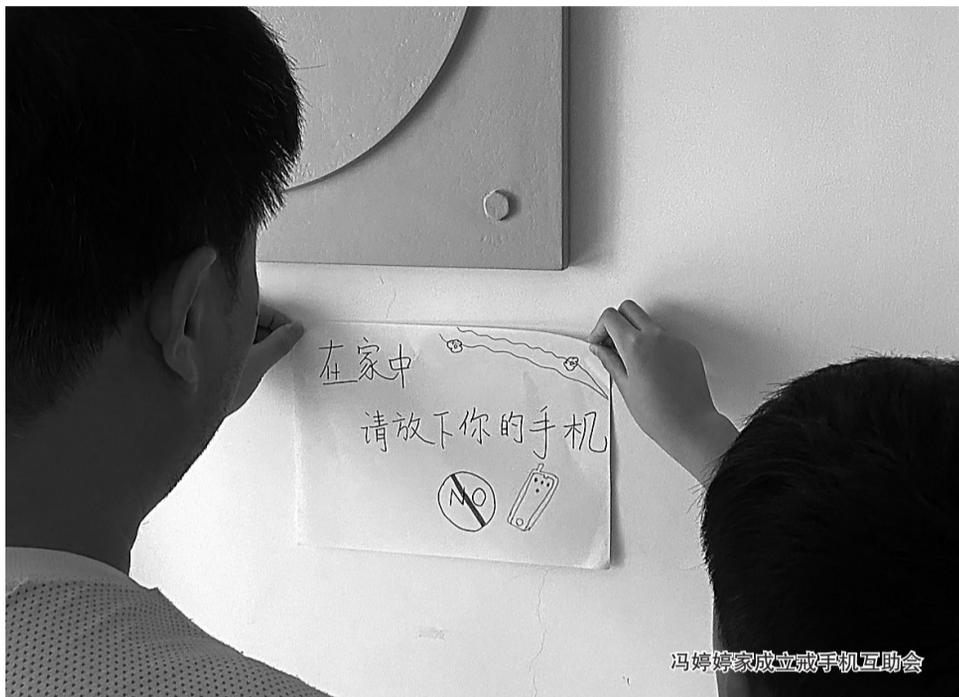
徐芳意识到,要想让孩子戒掉手机,她自己要先戒手机瘾。从那天起,徐芳要求自己尽量不再看手机,尤其是在孩子面前。

戒手机的第一天,徐芳总觉得缺点儿什么,浑身不自在。看见小海在看书,她也拿起书陪儿子一块读;看见小海在玩拼装模型,她也跟着小海一起拼装;儿子放下手机,她就和小海一起下楼跑步……

一段时间后,徐芳发现,她竟然看完了一年前一买的书,她的睡眠质量也明显提高了。

最让她欣慰的是,她和孩子之间的交流增多了。

“一开始戒手机是为了孩子,后来才发现,自己也从中收



冯婷婷家成立戒手机互助会

获了很多。”徐芳说。

第三次戒手机

今年25岁的毛杰给自己安排了一个日程表,到了规定的时间就关闭手机。

这已经是毛杰第三次戒手机了。

毛杰在沧州经济开发区一家私企上班。他曾经是一个深度“手机控”。早上睁开眼第一件事就是打开手机,上班途中在公交车上也看手机,工作之余有一点时间也打开手机,吃饭时玩手机,上厕所时玩手机……因为他在家懒得做家务,爱人和他经常争吵。

不管时间多晚,他躺在床上,都要先看一会儿手机。常常是看着看着,已经过去了两三个小时。

有一天,毛杰看到他一天的手机屏幕使用时间竟达到了9个小时。

“那段时间,我感觉自己放下手机以后,心中只剩下迷茫、焦虑和不安。”毛杰说。

为此,他想改变这种状态。前两次戒手机,毛杰虽然下了很大的决心,但没有成功。

几天后,他又管不住自己,“沉迷”于手机中。

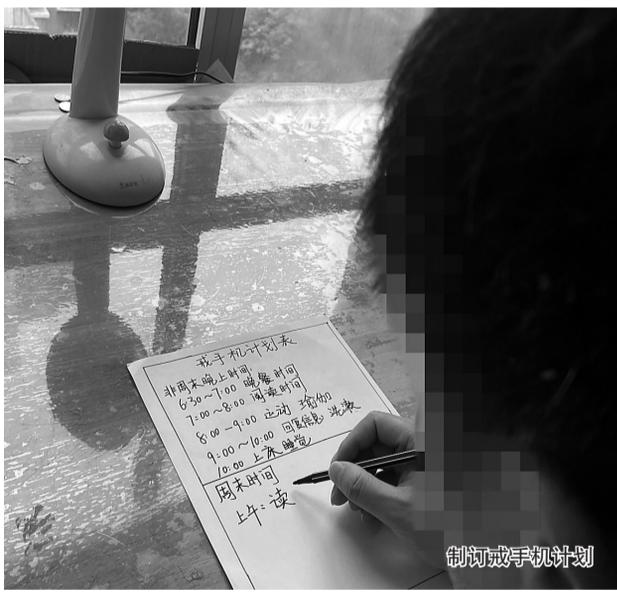
最近,毛杰发现他的眼睛出现了问题。原本近视的他经常眼睛发红,看一会儿手机就感觉眼睛难受得很。

毛杰去眼科医院看病。医生告诉他,长时间看手机屏幕使他眨眼次数大大减少,黑眼球表面的泪膜层受到损害,加剧了眼睛的疲劳、干涩等症状,毛杰得了干眼症。

医生提醒他,必须减少看手机的时间。

为此,毛杰开始了第三次戒手机的计划。

他先是退出了一些无用的



制订戒手机计划

微信群。“我不知什么时候加入了许多陌生朋友微信群、购物微信群等。这些微信群不仅没用,还频繁发消息耽误我的时间。”毛杰说。

其次,他规定晚上8点到9点是运动时间,9点到10点是阅读时间,11点左右上床睡觉。他强制自己手机里的消息集中在固定时间看和回复。他还规定自己只要躺在床上就不玩手机。

每到周六周日,他要求自己每天玩手机的时间不能超过3个小时。

自从给自己制订了这个计划之后,毛杰觉得自己不再是手机的“奴隶”,成了手机真正的主人。

使用医生开的眼药水,加上减少了看手机的时间,毛杰的眼睛好多了。

戒手机互助会

冯婷婷今年35岁,家住

族”。怎样改变这一现状?冯婷婷和家人坐在一起商量,决定全家一起戒手机。

为了督促计划落实,冯婷婷制作了一张卡片,贴在了客厅最显眼的位置:请放下你的手机。

全家人经过商量,一致同意成立家庭戒手机互助会。家人推选冯婷婷的女儿作为监督员,监督每位家庭成员使用手机的时间。

大家约定,家庭聚餐时,大家要把手机集中放在固定的位置,谁也不能看手机。

自从成立了这个戒手机互助会后,全家人都收获不少:冯婷婷的爸爸妈妈戒掉了痴迷的网购,睡眠质量也提高了;冯婷婷和丈夫不再因为长时间低头看手机而头疼、颈椎疼;冯婷婷的女儿也增加了运动时间和看书时间。

“戒手机已经成为我家一项重要的计划,要坚决执行下去。”冯婷婷说。

心理医生的建议

8月15日,家住献县的小风(化名)在爸爸妈妈的陪同下,来到了心理咨询师于丽丽的办公室。

小风今年16岁,是一名高一的学生。

之所以找到于丽丽,是因为最近小风一家爆发了很大的矛盾。矛盾的根源就是——手机。

放暑假后,小风整天抱着手机不撒手。晚上小风经常玩到一两点,上午睡觉,下午继续玩手机。

妈妈喊小风吃饭,小风也不出屋。跟小风说话,他也不理人。爸爸妈妈看着小风这样,特别着急。

为此,小风的爸爸掐断了网线,没收了手机,甚至还动手打了小风。小风却说:“你们要是不让我在家里玩,我就出去玩。”

小风的爸爸“败下阵来”,只能妥协了,任由小风玩手机。

小风的妈妈好言相劝,甚至以泪洗面,小风都不为所动。实在没有办法了,家人决定找心理咨询师寻找戒手机的方法。

于丽丽给出建议,并为孩子制订了戒手机计划,希望家长和孩子共同努力。

于丽丽告诉记者,“手机依赖”是个体过度使用手机并且无法自控,导致心理、生理及社会功能明显受损,影响正常学习、工作和生活的心理疾病。她建议:限定自己每天玩手机的时间;关闭手机的各类消息提醒、推送功能,卸载一些手机应用,甚至定期断网;少关注手机动态,多参与现实活动;在生活中找到自己真正感兴趣、热爱的事情。

运河区一建小区。促使她戒手机的原因是妈妈的生日聚会。

8月24日是冯婷婷妈妈65岁的生日。为了给妈妈庆祝生日,她从上午就开始采购食材、买生日蛋糕,还在花店订购了一束鲜花。

她还邀请了亲戚朋友10多人一起来庆祝,陪妈妈度过一个难忘的生日。

晚上6点,亲戚朋友陆续赶来,生日聚会开始。大家唱生日歌、喝酒、吃菜……生日会的氛围特别融洽。

饭后,不论是老年人还是年轻人,纷纷掏出手机,拍照、发朋友圈、刷短视频……刚才欢乐的气氛消失了,大家各自玩起了手机。

看到大家全都沉迷在手机世界里,冯婷婷心有感慨,抓拍了一张照片,发到了朋友圈,注明:低头族。

大家看到照片纷纷感慨,10多人围坐一起,全成了“低头