

随着手机功能日趋丰富,人们使用手机的时间也越来越长,不少年轻人甚至不知不觉沉迷其中。如何逃离网络?手机能“戒”掉吗?一些商家就此推出了自律“神器”,把“戒手机”发展成一门生意——

花钱“戒手机”,靠谱吗

本报记者 田真

“明明有非常重要的考试要准备,可还是忍不住频繁刷手机,荒废了太多时间,真是时候‘戒手机’了。”市民王璐璐(化名)说。

近两年,有不少像王璐璐一样的年轻人,因为过分沉迷于手机,影响了正常的工作和生活,从而下决心“戒手机”。针对这部分年轻人的需求,手机自律盒、手机锁、“戒手机”软件等自律“神器”纷纷登场,各类“戒手机”的生意也日渐红火。

不过,这些“神器”真的能够帮助人们摆脱手机的诱惑吗?神器是不是收了智商税呢?近日,记者对此进行了采访调查。



以借助手机自律盒。在某电商平台记者看到,这种称为自律“神器”的盒子非常多,价格从十几元到上百元不等,大致可分为一体式和分体式。

分体式手机盒一般相对便宜,由盒子和锁体构成,体积稍大。而一体式的手机盒,可以把手机放在盒子里,并在盒子的上方按钮处设置时间,手机上锁期间可以正常接听电话或者听音乐。有的产品可以有两次到三次的紧急开锁机会,这样的手机自律盒一般颜值高,和手机一般大小,便于携带,颇受消费者欢迎。

记者采访了解到,购买手机自律盒的大多数都是备考者,或者有手机重度依赖症的人。在电商平台,也有一些买家分享自己的使用心得,表示自从使用了手机自律盒,心里踏实了不少,学习变得有效率了。

此外,电商平台上一一些机型老旧的手机或“老年机”,一般都标注着“全键盘学生戒网瘾手机”“考研备考专用手机”“防沉迷手机”等,价格从几十元到上千元不等。有的只是单纯的功能机,可以接打电话或者发短信,有的则可以使用微信、网易云等一部分APP。

1

“戒手机”风潮

王璐璐去年大学毕业后,就一直在家准备公务员考试,可是手机成了她学习路上最大的拦路虎。王璐璐感觉自己的生活已经被手机支配了。看小说、追剧、刷短视频、浏览购物网站……不知不觉中时间就过去了,等回过神来,发现一整天什么都没做,光玩手机了。

“戒手机”对我来说是非常有必要的,要想不被手机支配,单纯靠自己根本不行。”王璐璐对此很无奈。后来,好朋友给她推荐了一款最近很受年轻人喜爱的时间管理“神器”——手机自律盒。

“简单说,就是把手机放进盒子里,设定好时间,在这个时间段,手机就没办法拿出来。办法虽然‘简单粗暴’,但对我来说还挺管用的。我刷手机的频率比之前确实降低了不少。”

与王璐璐“戒手机”的原因不同,今年

29岁的刘家琪(化名)是个有重度手机依赖症的人,他爱打游戏,手机天天不离手,熬夜刷手机对他来说已经是常态。

“前段时间,我感觉眼睛特别不舒服,看东西也变得模糊,医生说是用眼过度,必须引起重视,否则对眼睛造成的伤害是不可逆的。”刘家琪说,他自己也意识到玩手机已影响到了身体健康,可是“戒手机”对他来说“任务很艰巨”。

他告诉记者:“各类‘戒手机’的方法都开始用起来了,想办法做些其他事情转移注意力,还下载了各类‘戒手机’APP,并花钱入了会员,就是为了能够控制自己少玩手机。”

2

“戒手机”产品花样多

记者了解到,目前市面上“戒手机”的方法很多,总体上分为三大类:下载各类“戒手机”APP软件、购买手机自律盒或使用“老年机”。

作为最常见、最便捷的“戒手机”方法,就是下载一款“戒手机”APP,以此来限制手机的各种使用功能。

记者在手机软件商店里搜索“戒手机”关键词,看到有众多手机时间管理类APP,功能上大同小异,主要是“锁住”整部手机,或者限制部分APP的使用权限。不过在这个使用过程中,不影响接电话。

记者随机下载了一款“戒手机”APP,用户在锁机页面可以自行选择锁机的时长,每个月主动退出锁机的上限次数是3次。如果超出次数,那么手机在规定时间内无法解锁。当然用户可以花钱成为会员,例如3个月的会员是9.99元。在这期间,会员可以自定义退出锁机的次数,或无限次添加定时锁机任务等等。

在另一款“戒手机”APP里,用户除了每个月3次免费解锁以外,还可以自行设置强制解锁罚金,一旦忍不住强制解锁,就要被罚款。记者了解到,会员用户比普通用户有更多的使用权限,会员价格是每月18元,全年为58元,永久使用的价格是88元。

除了通过APP强制锁机以外,还可

3

花钱真能“戒手机”

这些自律“神器”真的能帮助年轻人戒掉手机瘾吗?王璐璐说,她买手机自律盒的时候,是自己突然意识到要静下心来好好学习,不能再长时间玩手机了,多了一层玩手机的障碍,其实也是给了自己一种提醒。“对我来说,手机自律盒还是起到一定作用的。”

“我觉得不管是手机自律盒,还是用其他方法把手机‘锁’起来,亦或者是使用功能机,都是治标不治本的。如果没有一颗努力学习的心,这些形式主义都是白费功夫。”大学生陈颖对这些自律“神器”并不认可。

业内人士表示,对不少人来讲,各种“戒手机”产品只是一种心理安慰。如果内心不够坚定,本身缺乏动力,即使使用这些“戒手机”产品,效果往往也不尽如人意。想摆脱手机的控制,单纯借助外力并不靠谱,归根到底还需要自己的意志力。而对于有严重手机依赖症的人,还需要寻求心理专家的帮助。

分类广告

招聘广告专栏
电话:13931760178(微信同号)

宾旺食品公司招聘
电三轮送货工,男,50岁以下,3500-5000元,工作时间4:30-12:00,要求身体健康,工作认真,长期稳定。电话:13171703386王经理

南环超市诚聘
送货工,男女不限,底薪+提成+公休,工资5000-8000元,要求身体健康,踏实肯干,沧州市南环路优先。电话:13931760178

水产调料招聘
送货工若干名,50岁以下,工资待遇优厚,有工作经验者优先录用。电话:13084518211

沧州圣雄不锈钢制品有限公司
1.数控操作工15名,计件工资:5000-10000元;2.学徒工5名,实习2-3个月;3.清洗包装工2名,熟练工优先,计件工资3000-6000元,日工;4.质检员,2名,3000-4500元,日工;以上人员男女不限,公司有宿舍,公司每月有伙食补贴,工资发放及时。地址:沧州市运河区307辅线大洋公司西行500米路南(海之蓝健康平价会所院内)乘车226公交师院路口下车东行500米即到
电话:13102418883
13903271776
联系人:邵经理

快速招聘服务
代理员工招聘 资源置换
电话:13931760178(微信同号)

华通公司 诚聘
安全员、教练员各20名,男女不限,45周岁以下,5年以上驾龄,高中以上学历。退伍军人和大学生优先录用。
公司免费提供午餐,缴纳五险一金,待遇优厚。
联系电话:0317-5522805
5522809

宠物医药用品诚聘
1.宠物医师,无责底薪3500元+提成+股份(综合薪资5000-10000元/月);
2.库管兼客服,2500元工资+月休四天+每年工龄1000元;
3.主播,3000-5000+提成;
4.助播,3000-5000+提成;
5.业务代表,3000+提成+餐补+话补+餐补;
6.小动物饲养员,2500-3000元,负责食宿;
7.前台文员,登记、接待、电话回访、表格、档案管理,2500-3000元,负责食宿。
以上人员月休4天,三险、年假、节日礼品、公费旅游。
微信:13931760178

招聘
售后服务人员,23-50岁,男女不限,学历不限,高中、大专以上优先录取,工资待遇优厚,有保险,工作时间:周一到周五上午8:30-11:00。电话:2017156

开元电器商行招聘
1.销售代表,高中, C1 驾驶资格,45周岁以下,每月能短期出差,工资待遇3000~10000元以上;
2.初级业务员(可培养,储备人员)。电话:18134371662王经理

电信公司招聘
电信政企客户经理10名、智家装维工程师10名及支局长助理5名,30岁以下,大专以上学历,薪酬待遇:5000-10000元,月休6-8天,五险、年假、取暖费、防暑费、劳保发放、生日蛋糕、节日福利等,要求热爱工作、作风正派、有较强的沟通能力,有工作经验者优先。电话:18903277282

沧州深桦科技诚聘
公司主营:VR全景;短视频、摄影相关服务等。
一、业务经理2名,年龄45岁以下,学历不限,底薪3000元+提成+年终奖,话费补贴;
二、业务员5名,年龄35岁以下,学历不限,底薪2000元+提成+年终奖,话费补贴;
三、文案1名(女),熟练掌握PS、PR、AE等软件,底薪3000元+提成+年终奖,摄影专业或有相同的工作经验优先。以上人员月休四天,有经验优先,工作能力强,待遇可面议。
工作地址:沧州市运河区浮阳南大道世纪府邸小区
联系人:张经理 15028680777