

假如两天不使用手机会是怎样的感受?近日,由于我市中学生居家考试需要两部电子设备,很多家长不得不将自己的手机“贡献”出去,被迫“戒断”手机两天,结果并不是自己丢了“魂儿”,反而——

放下手机 收获意想不到

本报记者 吴艳

“不看手机对我来说太难了,我难以想象自己离开手机后的生活。”这是市民刘明宇曾经说过的一句话。让他没想到的是,这句话竟然因为儿子的一次考试应验了。当他真的离开手机后,他竟然发现,自己很快适应了,而且还有许多意想不到的收获。

没有手机,注意力更集中了

“上厕所,要拿手机进去看;吃饭的时候得找个综艺节目看;等公交车时也要刷几分钟短视频。工作时同样,如果打开文件卡顿,马上就会抄起手机,滑动屏幕。这就是我之前使用手机的状态。”42岁的刘明宇从来没有想过,他可以整整两天远离手机。

儿子的考试安排在1月9日和1月10日两天。因为居家考试需要两部电子设备,一部用来考试、一部用来监考,刘明宇不得不将自己的手机“贡献”出来。1月9日早上7点,即将交出手机的刘明宇发了一条朋友圈:孩子考试占用手机两天,有事请微信留言。

乘公交车上班的刘明宇专门带着几枚硬币出了家门。在公交站台等车时,看到周围的人都在低头玩着手机,刘明宇也不自觉地把手伸进口袋,想掏出手机来打几把小游戏。手伸进口袋的一瞬间,刘明宇才明白过来:今天的手机构不属于他。

等候的车久久不来,无聊的刘明宇开始向四处眺望:新建的楼盘不知何时已经封顶;街边又多了一家新开的花店,招牌设计得温馨又新潮;公交广告牌上的代言明星竟然就是儿子常念叨的一位歌星,之前他都不认识……

此时,刘明宇切实感受到自己是生活在真实空间里,平时的候车时间都是在和手机的亲密接触中度过的,都没有发现周围的一切也在悄然变化着。

下了公交车,往单位走的时候,刘明宇又习惯性地掏手机,想看两眼。手刚伸到一半,就缩了回去,他再次提醒自己,今天是没有手机的一天。

刘明宇本以为没有手机随时查找资料,工作起来会很不方便。

最初,制订方案遇到阻碍时,刘明宇的第一反应还是去拿手机查资料或者进工作群询问同事。反复几次后,他渐渐地静下心来,手机不在身边,就先绕过这些问题,继续往下走吧。

临近中午下班时,刘明宇的方案已经完成了90%,只需再查询一下资料就可以交工了。

刘明宇回想手机在手时的工作状态,一旦遇到工作压力或阻碍,他就会下意识地打开手机,或是点开游戏玩两把解解压,或是查找相关资料。往往一



放下手机,时间不再紧张 (资料片)

两个小时过去了,工作毫无进展。

午饭时,坐在自己的工位,没有下饭视频,刘明宇觉得感官似乎被打开了,他有更多的注意力去关注饭好不好吃,菜的味道怎么样。

下午工作时,刘明宇已经习惯了没有手机的状态,工作起来注意力更集中了。

晚上回到家,刘明宇第一时间拿起自己的手机查看,怕耽误重要的事情。让他没想到的是,一番查看下来,手机里竟然没有未接来电。微信里200多条未读信息,都是一些不重要的群消息或是广告推销。

此刻,刘明宇长舒了一口气:原来手机并没有我想象得那么重要。

有效陪伴

日前,肖梦也度过了没有手机的两天。在沧州市第十四中学上八年级的女儿期末考试,需要她的手机。

上午9点多,肖梦担心儿子在客厅里跑来跑去,影响女儿考试,就带着5岁的儿子出了门。母子俩打算步行去百狮园。以前,一起外出时,肖梦都是一手拿着手机,一手牵着儿子。在过路口等红灯时,她也会打开微信刷会儿朋友圈。

那天,没了手机,她只好和儿子边散步边聊天,眼睛四处打量。

临近运河边,肖梦看到,道路左右两侧的树上有10多只小麻雀在枝头上下蹿下跳。有时这些麻雀也飞落到地面上来,迈着两只细细的小腿儿,像走正步似的,笔直地往前迈,脑袋左摇右摆,好像是防止有人跑过来捉它

们一样。

这些鸟儿的生动活泼,让肖梦突然感受到真实世界的鲜活。

在百狮园的健身器材区,肖梦和儿子一起蹬“自行车”,玩“跑步机”。儿子兴高采烈地展示自己的技能,高喊着要和妈妈比赛。

玩累了,肖梦和儿子就在百狮园里闲逛,晒着冬日暖洋洋的太阳,看着运河里嬉戏的鸭子,肖梦觉得生活如此美好。

后来,肖梦和儿子还数起了百狮园里的狮子,因为儿子想知道:真的有100只狮子吗?

虽然最后也没有数清楚,但是肖梦和儿子却乐此不疲。

临近中午,在回家的路上,儿子突然和肖梦说:“妈妈,今天玩得可真开心。你都好久没陪我玩了。”

儿子的话让肖梦若有所思,其实,她每周都会陪儿子出去玩,但之前陪儿子玩的时候,都是儿子玩,她在旁边给儿子拍照或是玩手机。肖梦这才意识到,以前应该算是无效陪伴,她并没有参与到儿子的玩耍过程中去。今天儿子之所以觉得开心,是因为她是全身心的有效陪伴。

半天不带手机的经历开始让肖梦思考:手机对我们而言到底意味着什么?毫无疑问,它带来更便捷的生活,成了我们生活不可或缺的一部分。但成年人被手机占用了太多的碎片时间,包括陪孩子的时间。

一次久违的现金购物

下班买菜时,崔晶晶突然意识到:“今天手机留给孩子考试

了,身上也没带现金。”

幸好是门口超市的熟客,崔晶晶不好意思地向店主说明原因要求赊账。

买完菜,她想去快递驿站取件,刚走两步,突然想起,没有手机,根本不知道取件码,还是先回家吧。

等晚上孩子考完试,拿到手机后,崔晶晶第一时间就给这家超市的老板发了个红包还账,并将需要的取件码抄写到一张白纸上。

这一天没有手机的经历让她感受到了处处不方便。第二天出门前,崔晶晶在家中翻找现金,只找到了70元钱。担心买东西不够,她又将零钱罐打开,数了数,一共40多枚一元和5角的硬币。将所有钱装到一个小塑料袋里,崔晶晶就出门上班了。

下班后,带着这些钱,崔晶晶又来到菜店,买了23.6元的蔬菜。结账时,她打开塑料袋开始数零钱,店主一看主动说:“给23块5吧!”崔晶晶开着玩笑:“有年头没花现金了,还是花现金省,你看,这就省一角钱。”“可看出你好久没花现金了,这钱都锈了!”店主拿着一枚有些锈迹的一元硬币笑着应道。

买完菜来到楼下的文具店,崔晶晶要买橡皮泥、签字笔等文具。选购时,她细细地查看每个品牌的价钱,唯恐一会儿钱不够。

经过比较,她选出了几样性价比高的文具,结账时,老板说:“51元。”

“够贵的!”这是崔晶晶听到总价后的第一感觉。

这几年,已经习惯了手机支付的她对日常消费的金额也没有什么太多的概念。

这次久违的现金购物让崔

晶晶感受到了现金从手中支付出去的“心疼”感觉。

随后,崔晶晶带着提前写在纸上的取件码来到快递驿站取走快递。

回家途中,崔晶晶想:其实,只要做好周全的准备工,就可以避免没有手机的不便。

两天没带手机,她觉得眼睛格外舒适。此时,在夕阳的余晖下,她看到一名中年男子背着孩子的粉色迪士尼公主书包,另一个肩膀上还挂着公文包,一只手拿着急递,另一只手牵着他的女儿。男子笑得特别温和,在和女儿聊着天。

虽然离他们有一定距离,崔晶晶却被这个温馨的场景狠狠戳中了。她觉得这个画面过于美好,以至于她很难用言语表达,“这个场景要比网上任何一篇温情的文章给我带来的冲击都大。”

放下手机,时间不再紧张

38岁的陆莉是一名全职妈妈,她把家务以外的大部分时间都用在手机上,甚至做饭、收拾屋子的间隙也在玩手机。

刷短视频的时候,不知不觉半个小时没了。这种耗时让陆莉觉得非常没有意义,但下次,她仍然抵挡不了手机的诱惑。

当她意识到自己玩手机上瘾后,曾经给手机设定了屏幕使用时间限制,到了设定时间,屏幕自动变灰。但是,看到屏幕变灰后,她又感到特别痛苦,几经挣扎后,只能再次把手机屏幕使用时间限制取消。

得知孩子考试必须使用自己的手机后,陆莉竟然感到一丝高兴:尝试一下被迫放下手机也不错。

早上7点30分,将手机交给孩子后,陆莉突然有了一种空虚的感觉,在沙发上坐了一会儿,她不知道自己该干什么。

过了一会儿,她想起来,有几本想看的书一直没有看。

打开一本书,陆莉安静地看了起来。当她被书中的情节所吸引时,她忘记了手机的存在,完全沉浸其中。

看完书后,陆莉能清楚地回忆出书中人物的对话。这是与以往从手机中获取信息很快就会忘掉完全不一样的一种感觉。

之后的一天,陆莉花两个小时给厨房进行了一次彻底地大扫除,又把床单、被罩换下来扔进洗衣机,将早就想整理的衣橱整理整齐,还为家人做了两顿格外费事的美食。

没有了手机的牵绊,陆莉突然觉得,时间不再紧张,她可以游刃有余地干完、干好家务。

看着干净整洁的屋子,陆莉感慨:放下手机,生活并没有变糟,而是更更好了。