

# 亲，你有“无手机恐惧症”吗？

手机是一个伟大的发明，也是一个令人沮丧的发明。对现代人而言，手机既使沟通变得无处不在，也令拥有它的人无处可逃。小小的东西就是一个巨大的枷锁，你永远处在人际关系的联机状态，工作无止境地蔓延进生活，最终会因为过度依赖它而产生焦虑感，害怕别人找不到你，害怕丢失哪怕一条信息……有心理学专家则认为，对手机的依赖反映了都市人的信息焦虑和人际焦虑，这听起来有一点道理，但时代不就一直这样进步着吗？

■文 | 王俊逸 阎一蕾 ■图 | 资料

根据英国手机技术公司进行的一项新研究，英国的无手机恐惧症患者人数呈增长趋势，当前的比例已经高达66%。4年前，公司进行了一项类似研究，当时有53%的参与者称会因手机不在身边而产生焦虑。而根据最新的研究，18岁至24岁的成年人最容易对手机“成瘾”，患上无手机恐惧症的比例高达77%；25岁至34岁的成年人比例为68%。

## 没有手机会很无聊

小许，大四学生，自称中度“无手机恐惧症”患者，他的自述或许能反映最容易对手机上瘾的那部分人的状况。

**生活周刊：如果中午外出吃个饭，20分钟的时间，你却发现没带手机的话，会立即折返去拿吗？**

小许：如果有同事的陪伴，或许不会去拿，因为毕竟有人可以聊天。但如果是单枪匹马一个人去吃饭，那我就一定会回去拿！不过，这种情况的出现概率是十分低的，因为每次中午出去前，我一定会核对一遍，有没有带好手机。

**生活周刊：最多可以忍受多少时间不带手机？**

小许：这具体的我说不清楚。记得以前读书的时候，上午忘带手机的话，只能认栽，但是总不太舒服。如果在被迫的情况下最多可以忍受一个上午，但是我会尽量排除这个状况。周末出门忘带手机，又没办法回家拿，就算没有特别重要的事情也会感到焦虑。因为没有手机，就会觉得很无聊。

**生活周刊：你的手机是主要用来做什么的？**

小许：其实短信和接打电话的功能几乎都不太用了。最常用的是微博、推手新闻、中国象棋、天天动听、地图、微信。这是我安卓系统手机目前用的最多的应用。

**生活周刊：你个人对于“无手机恐惧症”是怎样理解的？**

小许：我个人觉得“无手机恐惧症”是一种现代社会发展的产物，在我们不得不承认其功能一应俱全的同时，手机也使得人们依赖性加强，并变得更封闭。换个角度来说，“无手机恐惧症”也应该是种习惯。你平时出门都会带着手机，其实不单单是手机如此，如果你是一个习惯戴手表的人，有一天忘记戴了，也会不习惯的。所谓的恐惧，我觉得应该是对于已养成习惯的不适应。



相关

## 无手机恐惧症典型症状

**症状一：**在一段时间内没有听到手机铃声响起，便会烦躁不安，心情低落，同时伴有间歇性“语”：“没人理我……”、“我是个被世界抛弃的人……”。他会在做其他事时不经意地瞅着自己的手机，若铃声响起一个音符或手机有震动趋势，他便以迅雷不及掩耳之势，一把抓起手机查看。

**症状二：**幻听。常有“于无声处听惊雷”之效果，若手机久久没有动静便易产生幻听，打开手机未发现新信息，仍满脸雾水口称“奇怪”。在大街上听到与自己手机铃声相似的音乐时总会下意识地摸摸口袋里的手机，重症者则必会掏出手机看个究竟，虽然明知道不是从自己兜里发出的声儿，也许这就是传说中的“强迫症”？

**症状三：**离开手机一刻便坐立难安，似乎心里少了点什么，空荡荡地难受。以致无法全身心投入到身边的事中。此时手机仿佛伸出一只手挠得你心痒痒，恨不得立刻将那小东西变出来捧在手上细细端详。如果这种情况发生在出门几分钟之内，定会一个箭步冲回去取，绝对兢兢业业、不辞劳苦。

**症状四：**常常边走路边发短信，不顾脚下“蜀道难”。因而身上总有与大地亲密接触后留下的痕迹，更令人吃惊的是有重症患者竟然在接触后保持姿势继续发，真是可歌可泣啊。

观点

View

## 这个症状不用去克服

顾骏 上海大学社会学系教授

**生活周刊：“无手机恐惧症”有什么弊端？**

顾骏：世界上任何事物都是有弊端的。要一个事物没有弊端，是不可能的。手机的弊端，其实不过就是你时时刻刻想着它而已，我个人也没看到其它太严重的坏处。如果手机存在很大弊端，那世界早就把它废了。所以，要说弊端是没意思的，这种弊端是不可能克服的。

**生活周刊：你认为哪些人比较容易患上“无手机恐惧症”？**

顾骏：谁都会患上，我也会患上。我现在一个月短信费远远超过一两百。其实网上那些所谓的轻度、中度、重度的划分很没有科学依据，这样是不是说重度的人要去看病了？如果我现在要举债发150元的短信，那我可能还算个问题。过去饭吃不饱，所以大家都去忙着吃饭。现在饭吃饱了，那么多的时间省下来做什么？省下的时间就是让我们来无聊的，手机只不过给我们提供了一个无聊的方式。

**生活周刊：你认为该如何克服这个症状？**

顾骏：其实不用克服，无聊能克服嘛？不能克服的话，那无聊在这里，无聊在那里，有什么区别呢？我看现在看那么多相亲节目的人是最无聊。那些人哪里还是在谈婚论嫁，没有一点青涩的感觉，都是久经风雨的那种模样！恋爱最好的时间是存在于懂与不懂之间。

**生活周刊：“无手机恐惧症”实际是怕和社会脱节，怕follow不到新消息，怕和朋友失去联系。您是否同意这样的说法？**

顾骏：我不同意这种说法，脱离社会到底是原因还是结果？那是先迷上手机，还是脱离了社会才迷上手机的？一个人本来好好的，然后突然脱离手机，那就是跟社会没交往了？哪个是原因哪个是结果都没搞清楚。

## 维和士兵退伍后成易迅快递哥 引发网友热议

6月7日，国内第三大3C电商网站易迅网在其官方微博所秀出的“最酷快递哥”则彻底颠覆了大家对快递员的认知，在不到一天的时间里，这条微博被网友疯狂转发了2000多条，并引发包括著名游戏视频制作人性感玉米、羽毛球世界冠军黄华、腾讯公司CEO马化腾等名人在内的广泛热议。

来自维和部队的易迅快递哥

这个在微博上被网友称为“最酷快递哥”的小伙子叫王伟，笔者联系到他的时候，他似乎对于在网上的走红还有点措手不及，直呼“太意外”了。

据王伟介绍，17岁那年他应征到石家庄某野战部队服役，两年后晋升为一级士官，并担任班长职务。2007年，由于在部队的出色表现，王伟经过层层选拔，成为了联合国维和部队的一员，随所在北京军区工程兵大队派驻非洲利比亚执行任务。在出色地完成了8个月的维和任务后，王伟脱下心爱的军装选择回国复员。之后他曾在家乡跑过一段时间的客车运输，还曾去韩国做过短期工。2010年王伟和妻子一起来到上海，加入了易迅网，成为众多快递哥中的一员。

在部队所练就的自律，让王伟很快就成为了这个群体中特殊的一员，两年来，他甚至都没有一次请假的记录。王伟一直以军人的意志和高效执行力要求自己，践行“闪电送达”的使命，让易迅网的顾客赞不绝口。去年，因工作业绩突出，王伟被易迅提升为小组长，主要负责浦西区的货物配送驾驶员及车辆调度，繁忙时也会支援快递员工作。王伟说：“我很喜欢现在的工作，每天面对用户，听到他们的表扬感觉特别好。”

网友热议：劳动最光荣

王伟特殊的经历在微博上曝光之后立刻引发了网友们的激烈讨论。前羽毛球世界冠军黄华就在微博上表示，“帅钢军人退役后做快递员，可惜了他的才华”。

不过还是有更多的网友表示，英雄不问出处，从小事做起，劳动最光荣。腾讯微博网友李白很悠闲就表示，“原来上过战场的英雄是如此的平凡？平凡中总会有些人在不平凡的时间开始不平凡。快递哥加油！”新浪网友挨踢客也表示，“只能说明一点，这位快递哥很有眼光。同为维和部队的“中国维和警察”也在其官方微博表示，劳动最光荣，不管在哪里，在哪个岗位，凭自身努力收获成功的都值得肯定。

腾讯微博网友suna就表示：“以后物流行业就应该招聘这种小伙子，素质什么的都有了。真让人省心啊！”网友lich说，“易迅快递员用的是联合国维和部队特种兵啊，难怪送货这么快。”

易迅：最重视快递员的电商企业

易迅网在最酷快递哥走红之后也迅速在微博上发表了回应：快递哥的投入与工作热情，更让易迅快递团队增加了一份可靠！借此机会在这里感谢所有快递哥的付出，会继续信赖你们！

笔者了解到，易迅网是国内唯一推出一日三送、闪电发货的电商企业，一直以来他们都非常重视快递的速度和快递员的素质建设。易迅网的配送经理胡大雷对记者表示，快递员可以说是电子商务企业和用户直接接触的唯一窗口，快递师傅的态度和速度直接影响到用户对于企业的认可。所以易迅在招聘和培训快递员方面一直以来都非常用心。易迅不仅给出了快递员行业内的平均最高工资（平均可达6000元/月），而且会定期召集快递员的家庭聚会，一起帮助快递员分担工作压力，释放负面情绪。而且易迅并不以快递员每天送货的单量作为考核，甚至规定一个快递员每天只能送40-50单，就是为保障快递员有足够的的时间和耐心服务好用户，而不会因为赶数量敷衍用户。

