

## 专家坐堂

## 每天少看2小时手机,我们可能改变些什么?

每个人手机上都有一个“屏幕使用时间统计”的功能,不知你留意过没有?在设置的功能菜单,你现在可以打开看看,自己究竟在这方小小的屏幕上花了多长时间。

我相信大多数人都会对这个数字感到吃惊,比如我,这个数字是8小时33分,每一天。

2019年的全球手机用户数据调查显示,超过80%的用户每天使用手机7-8小时,平均45秒注意力发生一次转移,常用App一天会被打开60次,用户的平均操作次数,包括敲击和滑屏,是每天2617次。

## 手机“偷走”了我们1/3的人生

拿起手机,就像陷入一个甜美的旋涡,我不停地向下沉,下沉,内心的快乐却越来越少,像被嚼透的甘蔗,再挤不出一滴甜蜜的浆液。只有越来越高的心理阈值,麻木着我的神经。

好不容易从旋涡中爬出,空虚却又占据了我的身心。当无力感袭来,我只能再次拿起手机,重复上面的过程。叔本华说,人生就是在痛苦和无聊之间来回摇摆。我选择了无聊的这一端,或者说,无聊选择了我,因为我已放弃选择,手机替我完成了一切。

更糟的是,我的时间和精力都被瓦解。即使待在家不用上班,时间也并没有变多,反而越来越少,因为长久养成的习惯,让我一闲下来就要去摸手机。

## 如何将屏幕时间缩减到3小时以内

以上种种,我决定正视自己对手机的依赖,彻底改变手机使用习惯。为了将每天的屏幕时间控制在3小时以内,我做了很多尝试,实践后最有效的是这四件事:

## 1. 设置手机的时间限额提醒。

我不限制自己在单个App上的使用时间,而是设定了一个总的时间限制,只要快到时间就会弹出提醒。这个功能其实很有用,因为知道时间有限,我会精简操作,每次用完手机就赶快熄屏,生怕占用额度。

一周后,手机弹出一条信息:“您本周的屏幕使用时间比上周少了3.5小时”,这给我带来了巨大的成就感。

## 2. 别让你的手机太容易被“拿到”。

可以的话,不要把手机放在视线范围内。我开始用座充替代数据线充电,这样就不会边充电边玩手机。晚上回到家,也尽量不拿手机进卧室。

之前我还在网上看到过手机监狱和手机小床,挺有意思,不过我觉得没必要搞这么复杂,毕竟本来就是为了削弱它的存在感,我们依赖手机正因为它是一种廉价易得的娱乐。



## 3. 养成睡前看纸质书的习惯。

我其实希望在家时都看纸质书,但有时做不到,那么至少我会保证睡前只看纸质书。睡前是最放松的时段,很容易拿起手机玩上个把小时,还影响睡眠。

一开始,我还是觉得手机的吸引力更大,但只要看进去了,就会彻底忘掉手机,成为完美的替代。

## 4. 忍耐,忍耐一小会。

平时在外等人,或者在饭店等菜的时候,提醒自己忍一下,不去拿手机。哪怕什么也不干,只是发呆也好。偶尔,我还试着观察周围的环境和人,经常会有意外的发现。

## 坚持一个月后,发生了哪些变化?

第一件事,就是我完整地看完了四本书。一直说要把买来的书看一看,但总找不到时间,其实是大部分空闲时间都给了手机。现在因为刻意把手机放在卧室外,哪怕只是离远一点,闲下来随手拿起的只有书,看书的时间自然就多了。

第二个改变,是我的注意力和精力更好了。我不抵触所有电子设备,只是尽量不在手机上完成所有事。比如有些课程、讲座我会在pad上看,会议记录和笔记尽量在纸质笔记本上写。

我的眼睛和颈椎也舒服了不少。因为不再总是盯着细细密密的小字,眼睛好受很多,而经常切换媒介则让我更容易注意自己的体态,不像用手机的时候,长久固定在一个姿势上。

最棒的是,我发现自己更加地接近冥想的状态。因为允许自己空闲下来,什么也不做,就有了充足的时间来清空情绪,而不是一个劲儿地被动输入,照单全收。

如果你也曾尝试过一两次的手机“戒断”,就会发现,我们并非在碎片化的时间里用手机,而是手机打碎了我们的时间。

更正使用习惯后,你会多出来很多时间去做你真正想做却一直以为没时间做的事。不仅如此,当你埋头于手机时,时间流速真的会变快,只有温和的专注和新鲜的输入,才能让时间为你放慢脚步。

(图片源自网络)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心

理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

## 对亲人易怒,真的是情商低吗?

相比对外人,我们对亲人更易怒的原因主要有三点:

## 1. 因为不利影响小,自我约束力降低

对亲人发怒跟对外人发怒相比,后续的不利影响要小很多。

比如,对上司发怒,重则要立马被解雇,轻则要在很长一段时间内忐忑不安地面对上司。

但对爸妈发怒,睡一觉后就好像什么事都没发生,似乎没人记得你曾发怒这件事。

正是因为这种发怒后的影晌不同,我们在面对亲人时自我约束力就会降低不少,情绪也就更容易发泄出来了。

而且这么做的次数一多后,我们还会形成不自觉的习惯,经常是话出口后才发现自己说话的语气又不好了。

## 2. 因为踢猫效应,迁怒于亲人

“踢猫效应”源于一个有趣的故事:

一个父亲在公司受到老板的批评无处发泄,回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。

孩子心里窝火,只好狠狠地去踢身边打滚的猫。

人的情绪不可避免会受到环境以及一些偶然因素的影响,当一个人的情绪变坏时,潜意识会驱使他选择无法还击的更弱者发泄。

比如,受到强者或者上司情绪攻击的人,往往也会去寻找自己的出气筒。

这样就会形成一条愤怒传递链条,最终的承受者,即“猫”,也就是最弱小的群体。

亲人因为对我们很少还击,因此很容易成为被迁怒的“猫”。

越是在外面受气多,同时又无更弱者转移愤怒的人,回到家后越容易将情绪发泄在亲人身上。

## 3. 对亲人期待更高,爱之深责之切

知名大导演史蒂文·斯皮尔伯格执导的《夺宝奇兵4》里,主人公印第安纳·琼斯博士偶遇了一个名叫马特·威廉姆斯的年轻人。

马特高中就辍学了,喜欢穿皮夹克,是一个标准的小阿飞造型的摩托车手。

虽然马特有着种种毛病,但琼斯博士却表示了对他的欣赏,对他的辍学也很理解。

但当他无意中得知马特是自己亲生儿子时,他却怒气冲冲地要求马特,“你回去给我把学上完!”

马特反驳说,“是吗?你之前不是说‘不上学没什么大不了的。孩子,别人说什么你都不用管’,不记得是你说的了?”

然后咱们的大英雄琼斯博士来了一句经典的回答,“那时我还不是你爸!”

我们对亲人总有着比对外人更高的期待。

