

《空中辅导》与机“健康”共存——如何面对手机网络成瘾？

第7讲：如何处理“手机分离焦虑症”

各位听众朋友大家好，欢迎收听今天的《空中辅导》。这一系列的节目都在与大家分享手机与网络成瘾的问题，当我去预备这一系列节目时，找到的资料真的让我好像上了一门实用课一样，也多多少少影响了我要学习在生活上，多花时间去感受生命，观察环境，少一点刷手机，看视频。今天节目开始前，让我们来作一个简单的练习吧，不用一来就吸收一大堆的信息。如果你的头脑预备好了，你的心灵也已经安静了，也许在收听今天节目的时候，你没有听进去百分之百的内容，但至少可以记着一个重点，那我也觉得非常不错了。那我们就开始了，现在请你先在家中找个舒适的位置坐下来或躺下来，然后闭上你的眼睛，我们先来放一小段音乐，请放松你的身体，脑子先不要想东西，就尝试在音乐之下放空你的心神好吗？好，1，2，3，开始了！

（音乐）

好了，现在可以慢慢睁开眼睛了。请问刚刚只是短短一分钟的安静时间中，大家的手是否有很不自在的感觉呢？内心是不是一直在想音乐到底要听到什么时候呢？反正就是整个人还是躁动不安的，因为一天的恒常生活中，实在有太多事务要处理了，就好像安静地，悠闲地活着是不正常的一样，因为我们身处的忙碌生活中，依赖手机和电脑网络，好让自己同时可以处理好几项任务已成常态，这种能力我们统称“多任务处理能力”，英文可能比较常听，就是“muti-tasking”。科技让我们生活好像便利了，好像事半功倍了，但不知不觉中却牺牲了比较宝贵的部分，就是我们的精神健康与专注力，这些反而是让我们把事情做得好与成功的关键！英国伦敦大学曾经做过相关的研究，指出 multi-tasking 的工作模式可能有损“脑力”。好像不断地收发电子邮件和短信的人，在相关智商测试中平均减少了10分。因为人们的脑袋被迫处理过多的信息，使脑袋不能达致最佳运作，有如一整晚没睡眠！老实说，这个发现也让我感到惊讶，毕竟我们已经太常一心二用，手机一刷就处理了生活大部分的需要，这种便利使我们忘记了什么时候真的要把手机关上。此外，当我们的手终于可以闲下来不再使用任何电子产品时，却反而不知把手放在哪里！真的让人哭笑不得。记得上一集节目我们曾经提过“手机分离焦虑症”（Nomophobia）这症状，这是一个21世纪的新名词，表示一个人手机成瘾。当无法使用手机或任何智能装置时，开始产生焦虑、恐惧等等的情绪。

以下有一个由纽约州立大学奥斯维格分校，人机界面助理教授耶尔德勒姆（Caglar Yildirim）制作的评量表，帮助大家来评估自己是否有手机分离焦虑症。这份评量表有20个问题，受测者填答后加起总分，手机成瘾程度从无到轻微、中度到严重。让我们一起来试试看吧，希望大家这个测验不要得100分，要不然你的世界中心真的只剩下手机了。

手机分离焦虑症测试：

答案指标：1-非常不同意；2-不同意；3-稍微不同意；4-普通；5-稍微同意；6-同意；7-非常同意

1. 如果无法随时透过手机获取信息，我会感到不舒服。
2. 如果在想要用手机查信息的时候，有任何阻碍（例如没有网络，找不到手机等），我会感到烦躁。
3. 无法用手机看到新闻（时事、天气等），会让我感到焦躁。

4. 想使用手机或是其中任何功能时，却有不明原因不能使用，我会很烦躁。
5. 手机快没电，又没有地方充电时，我会感到慌张。
6. 如果我的手机网络传输量即将达到上限，附近又没有 Wi-Fi 热点，我会感到慌张。
7. 如果我的网络数据断讯，又无法连上 Wi-Fi，我会一直检查手机，看看是否有讯号，或是可以连上附近的网络。
8. 如果我不能使用手机，我会担心自己被困在某个地方。
9. 当有一段时间无法使用智能手机，我会很想要使用它，看看有没有任何讯息。
10. 如果没有手机在身，我会因为无法立即跟他人联系而感到焦躁。
11. 如果没有手机在身，我会因为他人没办法找到我而担心。
12. 如果没有手机在身，我会因为无法收到简讯、讯息或电话而感到焦躁。
13. 如果没有手机在身，我会因无法与家人或朋友保持联系而感到焦急。
14. 如果没有手机在身，我会因为无法得知是否有人找我而感到紧张。
15. 如果没有手机在身，我会因为与家人和朋友联系中断而感到焦虑。
16. 如果没有手机在身，我会因无法执行我的网络身分（社交软件，游戏角色等），而感到焦虑。
17. 如果没有手机在身，我会因无法了解社交软件或网络上的最新信息（时事、朋友动态等），而感到不舒服。
18. 如果没有手机在身，我会因无法检视或更新社交软件上的讯息和状态，而感到不舒服或不对劲。
19. 如果没有手机在身，我会因无法收发电子邮件而感到焦躁。
20. 如果没有手机在身，我会在某些状况，因为不知道要做什么，而感到奇怪或尴尬。

以上这 20 条测试题目，大家不妨来算一算自己的总得分是多少。非常简单，分数多自然表示你越依赖手机了。大家为什么需要手机，大部分原因是要靠这小小的器材去与别人保持关系与互动。这种生活模式令需要群体生活的我们，一刻也不可离开社交媒体，结果，手机分离焦虑症也慢慢等同于社交焦虑了。以下一些别人的事例，也可以给你作一个参考，看看你自己是否也像他们有同样的情况。

白女士的遭遇

42 岁的企业主管白女士有这样的情况：她的微信加了几十个群，通讯簿名单几百人，每天要花数小时看完每一条朋友圈的消息，就怕错过哪一条有用的信息，她觉得自己一会儿不看微信，感觉就像错过了上亿信息似的。她说：“每天花很多时间刷微信，感觉学了不少东西，可一天下来回想起来，又没记住几条真正有用的。”花费了大量时间精力，得到的却都是“碎片化信息”，不少人因此产生了焦虑感。

如果你也像白女士，新的一年是时候重新检视这些朋友圈的重要性，是否每一个都值得花时间去投入去深入交流呢？因为从现实角度来说，花越多的时间看朋友圈，在现实生活中做事的时间就越少，与家人、同事真正面对面交流的时间也就大大减少了。有没有发现有一些不常刷朋友圈的人，往往在他们的生活中有某些着迷的兴趣爱好，他们为此投入更多精神时间，培养出来的东西也像更充实更有成果呢？

小曹的遭遇

29 岁的白领小曹发现他每次发出去的语音消息，都忍不住要重听一次，甚至重听好几遍。他在想这是否不自信的表现？就着这个问题，他也询问过周围的几个朋友，发现不少人也有

重听信息的习惯，主要是为了确认自己说得清不清楚，有没有说错等等。有些人则表示听自己的声音感觉挺好，有自我欣赏的成分在其中。

其实大部分的人是否会重听语音消息，往往与说话的对象有关。对于比较重视的人，或者所说的内容比较重要时，会重听消息，确认内容正确与否、自己说得好不好，这是比较正常的情况。但是如果你是每一条都会重听，则表示你存在轻微的焦虑，有不安全感，在人际关系中很害怕自己出错或表现不好，比较在乎外界对自己的评价。同时，听自己的声音可能还有一种自我心灵对话的效果，类似自言自语，能够起到一定的增强安全感、缓解心理压力的作用。因此，如果你发现自己是这类人，新的一年不妨来一个改变，学习适当增强自信，也要学习不要对外在评价过于敏感。

陈女士的遭遇

陈女士是一般的上班族，每次她在朋友圈里发了图片或消息，就要捧着手机不停地刷新，看看有没有人留言或点赞。一有留言立即回，每次的消息下面挂着一长排对话才感觉心满意足。

生活中，有不少人和陈女士一样，特别关心自己朋友圈的消息下面是否有人关注或回复。有些人还会定期“清理”自己的朋友圈消息，把一些不满意的照片、评论、消息全删掉。其实对朋友圈的互动特别关注的人，往往希望自己在别人心里是重要的，希望能够获得众人的关注，这是一种基本的心理需求，但过分关注手机中互动，可能代表着此人在现实中得到的关注不够。还有一些人发出某些消息，是希望特定的几个人或某个人看到并回应，这也表明发消息者心里很看重这些人，而在现实中渴望关爱、关注的愿望没有获得充分满足。你又觉得自己是不是这样的人呢？

大学生琳琳的遭遇

22岁大学生琳琳有这样一个感受——看似无伤大雅的小事，都让她感到烦恼。原来在每次群聊时，大家本来在热闹地讨论着，但有时她一说话，就突然没人说话了，这情况让她感到特别尴尬。不知为什么，这微小的情况都会令她感到焦虑，而且又会不停看手机，或者很努力想提出些新的点子话题来给大家接话，深怕自己会变成群聊中最后一个终结话题的人。

有专家指出，原来人在一个热闹的场景中，忽然完结了一个话题，但又没有人搭上，这只有短短几秒的沉默都会令人尴尬，这本来就属于正常的心理现象，不必感到过分焦虑。但如果有人对这小小的事情也感到特别困扰的话，就要留意了。大家也要提醒自己，其实沉默的原因有很多种，可能是因为讨论时说话内容较认真，参与者中在思考如何回应，又或者说话者本身地位比较重，说话内容属于最后定案，都可能令群聊出现沉默。由于虚拟群聊大家见不到对方，在对话时间中常有事情同时发生，例如刚好你说完话后大家都有事情要忙，没时间回话。要记得一段对话中，总有结束的时候，尤其是参与者比较多的群聊，大家都以为别人会接话，反而容易造成无人接话的情况。为免过分焦虑，当对话结束时，要提醒自己不要过分担心，免产生无谓的焦虑呢。

以上各人遇到的情况，坦白说，我也不敢说自己完全没有遭遇过，主耶稣似乎一早已经洞悉人复杂的内心世界，知道人并非如自己想象般强大，常常会为生活各样事情感到忧虑，大如人生重大抉择，小如一台手机带给我们的精神压力，所以，祂在地上的时候，早已留下美好的教导，不断的提醒我们“不要忧虑”。关于“不要忧虑”的教导，我们最熟悉的可能是马太福音 6:25-27：“所以我告诉你们，不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什

么。生命不胜于饮食吗？身体不胜于衣裳吗？你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”每次我思想这节经文，不断在我脑中反复出现的就是“哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”主耶稣这句话直接的告诉我们，“忧虑”对我们的生命一点益处都没有！人一生的年日寿数主早已安排，无论我们选择一天如何度过，一天都只有不多不少的24小时，如果这天我们就决定花在手机上看视频、群聊打发时间，也不能说一定没有好处，只是当你让这些都在牵扯着你的思绪，甚至短暂失去了会让你失去目标方向，这就明显成为了生命中的杂质，需要被除去，我们才能好好运用有限的光阴，因为我们没有人知道什么时候就要回天家去了，何不将有限的时间花在更真实的情感与关系中呢？就让我们一起努力，立志慢慢减轻使用网络与社交媒体的心理压力，调整好心态过每一天吧！