

手機依賴症來襲 數字生活苦樂自知



在這個5G網絡疾馳、短視頻風靡全球的時代，手機這個小小的「魔盒」，彷彿擁有了操控人心的魔法，讓無數男女老少紛紛「淪陷」。據中國青年報社社會調查中心對2007名受訪者進行的一項調查顯示，每天手機使用時長累計少於3小時的受訪者僅佔23.4%。在數字化洪流中，手機以其無與倫比的便

捷性和多功能性，悄然成為我們生活中不可或缺的一部分。當人們在快節奏的生活裏患上「手機依賴症」，有的人認為這是科技發展的必然結果，也有人對人們沉迷於虛擬世界的點讚與評論而忽略了身邊真實的情感交流感到憂心忡忡。個中酸甜苦辣，只有與手機「生死相依」的用戶才說得清。

正方觀點

大公報記者 曾萍

反方觀點

手機太「能幹」何樂而不為

觀點 1 方便信息獲取 知曉天下事

公司白領樂果：

- 不管是上下班還是吃飯午休，我都有用手機瀏覽新聞推送和微博熱搜的習慣，這樣我就能即時、便捷地第一時間了解到身邊和互聯網上都發生了什麼大事，這些看似無用的信息，實際上都拓寬了我的視野。

「95後」吳小姐：

- 手機短視頻成了我獲取新知識、新消息的一個重要渠道。大到天下大事，小到健身技巧、快手菜做法和生活小常識，都是在短視頻當中學來的。隨時隨地汲取新知真的是太棒了。

觀點 2 隨時聯絡親友 拉近心距離

「90後」女孩悅悅：

- 有了手機我才不至於跟天南海北的朋友失聯！大學畢業後朋友們都分散在全國各地了，有的還出國定居，彼此也有時差，要想保持聯絡，往往就要半夜「開聊」，所以我必須要保證手機一直在隨手可得的範圍內。

「北漂」李輝：

- 我現在在北京工作，而父母都在廣西南寧，除了過年，一年都很難得見上一面。智能手機視頻通話的功能對於我而言非常重要，這樣才能跟父母保持聯繫，除了經常聯絡感情之外，萬一有什麼事情也可以第一時間通知彼此。

觀點 3 生活必備幫手 一機就搞定

「70後」顧先生：

- 不是我「依賴」手機，是它實在太「能幹」！以前出門要帶鑰匙、錢包、身份證，現在數字化時代，手機既可以是錢包、鑰匙，甚至也可以是身份證。電子支付、電子身份證等等功能，覆蓋了我生活的方方面面！

全職主婦李女士：

- 手機使用頻率高當然是因為方便啦。因為不想每次買東西都得專門抽出時間逛超市或者商場，所以我家非常依賴網購，而網購當然是用手機APP最快最省力啦，動動手指就能下單，躺在床上就能完成大採購。

觀點 4 高效學習工具 學習好夥伴

在校學生默默：

- 我課餘習慣使用手機，手機裏有很多用來學習的APP，除了背英文單詞的APP，還有一個專門積累作文素材的APP，每天花10分鐘碎片時間就能學到五六個實用的作文段落，一段時間使用下來，我的作文水平也有了提高。



◀在深圳地鐵上，小學生閱讀課外書的同時，成年乘客在瀏覽手機，形成鮮明的對比。

自測「手機依賴症」

- 睡前不玩手機就睡不着覺

- 手機電量一旦低於20%就心急如焚地想充電

- 不管是自己獨處還是和朋友外出，都必須幾分鐘看一次手機消息

- 出門可以忘帶鑰匙，但不能忘帶手機

- 上廁所時要帶上手機

- 即使身心疲憊，玩手機時也會打起精神

- 會不知不覺拿着手機睡着

手機依賴症 潛移默化

手機不在身邊，你會感到不踏實嗎？

會 89.2%
不會 10.8%

依賴手機帶來哪些身體不適？

- 眼睛疲勞乾澀
- 視力下降
- 睡眠質量降低
- 頸椎病
- 臉部皮膚變差

你用過哪些方法防止自己過度依賴手機？

卸載非必要的手機應用程序 62.8%
主動減少接觸手機的時間 58.0%
培養其他興趣愛好 32.6%
在手機設置限用時長 30.9%
請身邊人監督自己 24.5%

數據來源：中國青年報社社會調查中心
樣本數量：2007人

手機是生活工具 不是生活的全部

專家解讀

脫口秀演員龐博曾在表演中講述，自己最大的困擾就是有時候打開手機，幾十個APP——點開，兩個小時就過去了，只能感嘆「今天是不是只有22個小時」。廣西師範大學政治與公共管理學院副教授王孟筠表示，隨着手機使用的日益普及，手機依賴症也逐漸浮出水面，「我深感手機依賴症所帶來的挑戰，但同時也堅信，適度使用手機，能夠充分展現科技對個人成長、社會連接及生活品質的積極推動作用。」

王孟筠表示，科技的發展令手機能完成很多事情，也給生活帶來便利。有些依賴是「正向依賴」，例如退休後的老年人透過手機與親友聯繫、獲得樂趣，便削弱了退休生



▲在湖北武漢一條公交通路上，張貼有「低頭族是健康殺手」的公益廣告。

活的枯燥；工作繁忙的年輕人用手機點外賣、網購，便擠出更多閒暇時間。「這些都是適度利用手機的好處，但手機依賴強調的是『適度』，而不應過度。」王孟筠補充道。

人們通常認為手機會分散注意力，但去年一項心理學研究結果卻表明，在某些情況下，手機的存在實際上可以提高人的反應速度。對此，王孟筠建議，面對手機依賴症，人們應保持清醒的頭腦和理性的態度。「首先明確手機在生活中的定位，將其視為一種工具而非生活的全部。其次，學會控制使用時間，避免長時間沉迷。如果發現家人、朋友對手機出現負面依賴的情況，一定要及時給予制止及疏導。」

手機太「霸道」生活遭「綁架」

觀點 1 過度使用手機 身心皆受損

網友「小兔要開心」：

- 我之前每天有超過12個小時都在使用手機，因為離開手機會沒有安全感，所以晚上關着燈也要在床上玩。最後過度用眼導致我患上了乾眼症，經過醫生的勸導，我現在已經強制自己放下手機多出去走走，少在家看手機了。

網友「冒牌寫手」：

- 小時候大人總說我「玩手機玩多了以後會後悔」我不相信，現在的確是後悔了。多年的「手機依賴症」讓我患上了失眠症，明明下班回家已經很累，但還要強撐着玩手機，結果越玩越精神，一晚上合不上眼。

觀點 2 重線上輕線下 社交有隔膜

南寧白領陳靖秋：

- 手機線上交流有信息差，往往無法直接捕捉對方的真實訴求和情緒。當我們習慣使用表情包，emoji表達時，容易忽略其他圈子或年齡段的接受程度，無形中為交流設置了障礙。

網友「江城李聖經」：

- 過度依賴手機交流，我慢慢發現自己不會在人前說話了，溝通能力直線下降。有時候一句話讓我用鍵盤打出來、用「表情包」來指代都很容易，但是讓我直接用嘴巴說出來還真有點難以啟齒，恨不得跟對方說我們加個微信好友手機聊天吧。

觀點 3 碎片信息漫天 降低專注力

桂林市民董麗云：

- 習慣使用手機之後，我發現我的專注力有所下降。例如我看紙質書的時候，手機放旁邊，隔幾分鐘就會忍不住看一下手機，很難做到靜下心來認真看書、全程不看手機。而且140個字的微博看多了，文學作品的句子段落稍微長一點，我就集中不了注意力了。

公司主管王先生：

- 手機很容易讓人分心。我在工作過程中，明明思路很清晰，結果手機一響就忍不住去看。有時候是朋友發來的消息，有時候是新聞推送，都不是什麼重要的事，但看完回到工作上，之前的思路已經全忘了。

觀點 4 「讓渡」個人隱私 安全風險高

IT工程師楊先生：

- 手機雖然很方便，但過於依賴手機相當於將自己的生活「讓渡」給了手機，那麼信息安全的風險也就隨即提高了。什麼都相信網絡、相信手機，把個人信息與手機全部綁定，最終很可能要承擔信息洩露的嚴重後果。

內地部署24條舉措 實施就業優先戰略

促進高質量充分就業 推行企業新型學徒制培訓

【大公報訊】綜合新華社：中新社報道：《中共中央國務院關於實施就業優先戰略促進高質量充分就業的意見》（以下簡稱《意見》）25日發布，部署24條舉措。《意見》表示，就業是最基本的民生，事關人民群眾切身利益，事關經濟社會健康發展，事關國家長治久安。為實施就業優先戰略，促進高質量充分就業，提出該《意見》。其中包括大力開展職業技能培訓，全面推行企業新型學徒制培訓，並積極應對人工智能等新興技術快速發展對就業的影響。《意見》指出，把高質量充分就業作為經

濟社會發展優先目標，納入國民經濟和社會發展規劃，提高發展的就業帶動力。健全就業影響評估機制，重大政策制定、重大項目確定、重大生產力布局要同步開展崗位創造、失業風險評估，構建就業友好型發展方式。

《意見》提到，防範化解重大風險。建立健全高質量充分就業統計監測體系，建立就業崗位調查制度，適時開展高質量充分就業評估。完善規模性失業風險防範化解機制，加強監測預警、政策儲備和應急處置，有條件的地方可設立就業風險儲備金，妥善應對就業領域重大風險。積極應對人工智能

等新興技術快速發展對就業的影響。

《意見》指出，健全終身職業技能培訓制度。實施技能中國行動，大力開展職業技能培訓，全面推行企業新型學徒制培訓，構建貫穿勞動者學習工作終身、覆蓋職業生涯全程的技能培訓制度。加強公共實訓基地、高技能人才培訓基地建設，形成以市場化培訓為主導、行業企業自主培訓為主體的職業技能培訓供給體系。指導企業按規定足額提取和使用職工教育經費，保證60%以上的經費用於一線職工教育培訓，允許用於企業建立職業學校（含技工院校）。

蘇州陽澄湖大閘蟹開捕

【大公報訊】記者陳曼蘇州報道：9月25日，由蘇州市陽澄湖大閘蟹行業協會主辦的「江南畫湖 首席蟹鄉」——2024蘇州陽澄湖大閘蟹開捕推介活動在蘇州相城區陽澄湖鎮舉行，宣布陽澄湖大閘蟹開捕。蘇州市農業農村局副局長顧東華致辭表示，2024年陽澄湖大閘蟹產量在9900噸左右。

常熟市陽澄湖大閘蟹行業協會會長蔡建東表示，現早期上市多為成熟母蟹，陽澄湖大閘蟹當下的市

場價格為，2兩母蟹每隻35元（人民幣，下同），2.5兩母蟹每隻45元，3兩母蟹每隻65元，3.5兩至4兩母蟹每隻至少100元。

從事陽澄湖大閘蟹養殖銷售逾30年的張建龍過往每年供港陽澄湖大閘蟹1噸左右，2016年11月接到通知「暫停供港大閘蟹」，「就一直暫停到現在。」他表示，「如果從蘇州直供香港，今天發，明天就到。但轉來轉去的，我們不做。」



掃一掃有片睇