

不可否认,手机日益丰富着我们的生活,特别是对于快节奏下生活的都市人,手机成为了他们日常打发时间的重要工具。但是,过度依赖手机则会给身体带来相当大的伤害。手机辐射究竟对人体能造成多大伤害至今仍未有明确的说法,但很多国家专家学者的研究都能证明,过度使用手机与人的神经衰弱、食欲下降、性欲减退、心悸胸闷、头晕目眩、精神不振等病症有着密切关联。

手机,让我欢喜让我忧

■本报见习记者 王俊宁

自手机问世以来,“天涯若比邻”便成了现实。随着科技发展,特别是智能手机的出现,手机也从通信工具变成了如今人们日常生活的必需品。有人把手机称为“人造器官”,足见其重要性。不知道从什么时候起,公交里、地铁上、上下班走路的途中,抑或是朋友聚会的忙里偷闲,周围人似乎把所有的空闲时间都浓缩进了那小小的屏幕里。日新月异的手机因为手机的风行增添了一道亮丽的风景。

截至2012年底,我国工信部统计数据显示,全国的手机用户已经超过11亿。这个数字是北美的三倍,比整个欧洲的用户还要多。而与此对应的则是“手机辐射损害健康”、“手机与互联网一样使人沉迷”等等报道的出现。“世界上最远的距离不是生与死的距离,而是我坐在你的对面,你却在给我发短信”,“以前玩手机,是为了把大家聚在一起,现在大家聚在一起,是为了一起玩手机”等等成了很多人的感慨。

带来的,不都是便利
“无可否认,手机日益丰富着我们的生活,特别是对于快节奏下生活的都市人,手机成为了他们日常打发时间的重要工具。”北京社科院经济研究所副研究员魏巍在接受《中国科学报》记者采访时表示,“但是另一方面,过度依赖手机则又会给身体带来相当大的伤害。”

2011年,跨国市场思维调查公司对11个国家8000多名受访者进行的调查结果显示:有3/4的人随身携带手机,1/4的人认为手机比钱包更重要,2/3的受访者在睡觉时并不会关机,超过1/3的人甚至说,他们离开手机无法生活。

“手机辐射究竟对人体能造成多大伤害至今仍未有明确的说法,但世界上很多国家专家学者的研究都能证明,过度使用手机与人的神经衰弱、食欲下降、性欲减退、心悸胸闷、头晕目眩、精神不振等病症有着密切关联。”魏巍说,“在美国和日本,已有不少怀疑因手机辐射而导致脑瘤的病例。欧洲防癌杂志所发表的一篇研究报告也指出,长期使用手机的人患脑瘤的机会比不用的人高出30%。英国《泰晤士报》也报道说,经常携带和使用手机的男性的精子数目可减少多达30%。”

近年来,由于智能手机的普及,手机的娱乐功能日益强大,从QQ、MSN、微信等即时聊天工具,到数目繁多的客户端小游戏,人们有了更加便捷的方式来打发自己的空闲时间。经过十余年的发展,充满无限魅力的网络从霸占人们坐在电脑前的时间,一直延展到了手机在身边的分分秒秒。

英国移动设备资讯网站Recombu委托第一市场调研公司在去年2月对2000名英国人展开调查,结果显示,调查对象中63%承认会在用餐时把手机放在桌上;59%会随时随地携带手机;16%机不离手,14%连上厕所也不忘“抓紧时间”发短信或查询发Facebook、Twitter等账户。

看不见、摸不着的网络平台连接到一起,人们如今有着过去难以企及的自由人际网络。但是,将过多的精力投入到手机或电脑等高科技产品所营造的虚拟世界中,带给人的并不都是有益的。

美国马里兰大学曾做过一项实验,研究人员通过对来自世界上10个国家的1000名大学生进行研究,大部分学生表示,失去了手机让他们“坐卧难安”。抛开国籍、文化、生活环境背景等因素,所有的学生在失去手机等常用媒体后都表现出“孤独、烦躁、困惑、焦躁、易怒、不安、紧张”等负面情绪。

“人类的交流是一项复杂、丰富、需要技巧的过程,我们的情感往往隐藏在聊天过程中那些不经意的姿势和眼神中。”王俊秀告诉记者,“然而,日益普及的手机则简化了我们的交流,人与人的关系变得直接而简短,很多人的关系变成了手机里储存的号码,有时只要点击一下删除,就再也不会与之有任何联系。”

王俊秀感慨说,现在不少手机用户每天被各种即时通讯软件、社交网络软件刷屏。慢慢地,在海量的信息世界里,获取的信息越来越多,却不知道到底要去找什么;储存的手机号码越来越多,却不知道要打给谁;大家手机互动越来越频繁,却很少有时间见面的情况。也是因为过多使用手机的缘故,人们之间最直接、最真诚的交流逐渐被各种“分享”、“圈人”所取代,越来越多的人会在手机上时刻关注每一个“粉丝”的感受,但是却

经常忽略了对身边人的关心。
谷歌执行董事长埃里克·施密特在波士顿大学演讲时建议,人们应当“每天将这些设备关掉1小时,将目光从屏幕上移开,关注你所爱的人,与他们对话,进行真正的对话”。

搞砸的,不止是关系
“2012年英国埃塞克斯大学心理学研究人员在《社会与人际关系杂志》发表报告说,在面对面交流中,手机会降低移情作用和人的理解能力。”王俊秀告诉记者,“这项研究针对的还是在人与人面对面的交流中,手机对人际关系的影响。但是,更令人担心的则是越来越多的人因为把仅有的空闲时间消耗在手机等智能媒体当中,连面对面互相交流的频率也在不断降低。”

长期关注互联网、手机等新型科技研究的魏巍也告诉记者,“以增进沟通为目的而发明的新型交流桥梁,却渐渐成了隔阂在彼此之间的一道

新的交流工具,其本身并没有感情色彩。新时期都市人的生活都很忙,抽出特定时间来单纯交流显得有些现实。因此,手机成为了人们沟通彼此的桥梁,主要就是看中它的快捷和方便。

而针对有些报道称“内向的人更容易寄托于手机”的说法,许燕也并不认同,“内向还是外向只是单纯的性格特点,并没有好坏之分。有些人觉得内向的人因为不爱说话,因此可能寄托于手机,这种想法并没有科学根据。内向的人虽然朋友不多,但是他们寻求的是朋友的质量,这符合他们自身特点。”

“手机,朴素或豪华,都是由人类来使用的,所以不仅需要知识而且更需要道德来使用它。”许燕表示,“每个人都可以自己的方式优化自身的德行。在所限定的社会范围内一定程度地做到修身、齐家、治国、平天下。手机作为一个技术工具,也可以在这些方面助人一臂之力。工具能够强化社会功能、个人能力,但其本身却没有道德属性。所以掌握新科技工具的人影响着社

会正面力量和负面力量原有的相互制约格局。对于普及程度高、功能极为全面而且强大的手机,那种社会效应更为明显。”

许燕说:“社会需要一个足够强大的、拥有基本道德修养的手机用户群来维持手机新文化的纯洁度。不然的话,社会很容易被‘恶人’摧毁。科技是人类创造的,不是无法控制的,所以它更需要人类的道德去执行与判断。”

“手机的功能越来越丰富,一块小小的屏幕成了人与人之间、人与世界之间的窗口。”许燕告诉记者,“但是,不管手机的功能如何丰富,它始终只是一种交流工具,不能替代真实世界的人与人时间的交流。因此,使用手机可以,但是不要对它过度依赖。尽管手机沟通方便快捷,但在有些时候人与人之间的交流语言可能更丰富一点,感情的表达也需要更充分,这是使用手机交流难以实现的效果。”

心理学认为,人们的孤独分为两类:一种是



图片来源:百度图片

没有人身边,是物理性孤独;另一种是被人群围绕却仍感孤单,称作哲学性孤独。我们参与社会活动的机会越来越少,能够接触到的人群范围就会越来越窄,孤独感就会增加。

因此,为避免过度使用手机带来的孤独,人们在日常生活中就要有所注意。专家建议,不妨把手机装在包里,而不是拿在手上,调一个响亮些的铃声,这样可以避免漏接电话,也可以减轻对手机的依赖。平时要多培养自己沟通的技巧,多和现实中的人去接触。每天留出一定时间和家人交流,多读读书,看看报,从手机上转移注意力也是一种很好的方式。

另外,如果发觉自己真的离不开手机,不妨尝试从短时间的“脱敏疗法”开始。许燕说,首先尝试散步、逛超市等短时间外出时不带手机;其次,可以尝试周末出门玩不带手机。让自己慢慢适应没有手机在手的生活。还可以在不影响工作的情况下,每月实行一天“无手机日”,专心陪伴家人,或者做一些自己喜欢的事情。

避免“指尖”上的孤独

■本报见习记者 王俊宁

有话说

与书信有关的日子

■ 伦诺克

印象中,我见过的最早的手机是在上小学的时候在北京打工的姐姐,春节回家带回来的。记忆里手机的模样早已模糊,但是在那时听来有些洋气的“西门子”的牌子以及对新事物的新奇至今想来仍旧历历在目。

慢慢地自己长大外出求学,也有了属于自己的第一部手机。之后也跟着时代发展和自己经济水平的改变不断更换着如今用着的这部手机。那种年少时对它的新鲜也随着自己的不断成熟渐渐淡去,如今只觉得是一个工具而已。

和不断推进的时光一样,人们都在不断变化,曾经喜欢的东西也可能变得不再那么特别。曾想着要在得空的时候做件事情,也在开始忙碌之后,总有着这样那样的理由而一再推脱。时间终究是最公正的洪流,最后把一切都带入茫茫人海。

我不知道你们是否记得最近一次收到纸质的书信是什么时候,我知道我最近的一次也已经是四年前的事情了。记得自己还没有手机之前,与家人朋友的沟通也都是通过书信,或是带着横条的白纸,或是精心在小卖部买的彩色信纸,那种笔尖触动纸张的声音,那种邮寄出去的欣喜,那份对于回信的盼望,也都在手机出现之后慢慢消失不见了。

人们总是在兜兜转转里寻找着一些历经岁月淘染仍不变的东西,也总是在社会的浪潮中一不小心弄丢了属于自己的故事。我突然觉得,过去的这些年发生了好多事情,我都不大记得了,我甚至不大记得过去一年是怎样开始,又是怎样结束的。我不知道从什么时候开始,我再也没有写过书信,也早就不记得那种小心翼翼又满怀憧憬等待回信的日子了。

也开始被电子产品包围,也开始不愿意动脑子,遇到疑问便“百度”也已有其时日。有人说繁华的都市背后,无数电子屏幕前隐藏着太多寂寞。高速发展通信工具并没有缩短人与人之间的距离,网络虚拟平台所构筑的空间也只是为流浪在外的人提供了一处可以沉溺的场所而已。

承载了众多期盼与理想的都市,在每个屏幕的背后都书写着一段属于自己的成长故事。美国心理学家肯纳斯·乔恩曾言,沉溺手机的人们就像“活在气泡里的一代”。人们的见识与交际也都被定格在小小的屏幕之中。

如果你也记得过去,如果你也怀念那段畅所欲言充满新奇的日子,那么我建议你隔一段时间便写一封纸质的信件吧。那种流淌在笔端纸间的思绪,可以让你在喧嚣的闹市感受到发自内心的寂静;那种故友回信上充满着他们特色的笔触,可以让你在偌大的都市里体会到“他乡有故知”的欣喜。

因为,冰冷的电子书永远不能取代包含着你温度的书信纸,冰冷的屏幕所带来的安慰也始终无法与面对面交流时的温暖相抗衡。人是社会性的生物,所有暂时麻痹心灵的药物最终都要返璞归真,让原始而古老的涓涓细流滋润每个人的心田,用真诚化解所有交流中的消极与失落。

生活百态

闲游 798

斑驳的红砖墙,错落有致的厂房,纵横交错的工业管道,墙壁还保留着各个时代的标语。历史与现实、工业与艺术完美地融为一体,这里就是北京798艺术区。

798艺术区位于北京市朝阳区酒仙桥街道大山子地区,原为军工厂,后来荒废的园子住进了艺术家,号称艺术园,已成了北京的一个符号。2003年,798艺术区被美国《时代》周刊评为全球最有文化标志性的22个城市艺术中心之一。同年,北京首度入选《新闻周刊》年度12大世界城市,原因在于798艺术区把一个废旧厂区变成了时尚社区。

站在空荡荡的大厅,抬头看着头顶的标语,阳光晃进棚顶的窗子,心底里翻出四个字:恍如隔世。此刻眼前画廊的静谧与昔日大机器的轰鸣隆隆形成鲜明的对比,时光交错到这一点,却很难把两者想象到一块儿,也许时间就是这幅画,人们用艺术渐渐地描绘并改写着工业的辉煌,肆意挥洒着情感,静静作画……



- ① 798标志与旧时标语
- ② 活动常常有
- ③ 旧设备
- ④ 厂房里办艺术展
- ⑤ 欣赏作品
- ⑥ 呐喊

①③④赵云峰摄 ②⑤⑥王菲摄