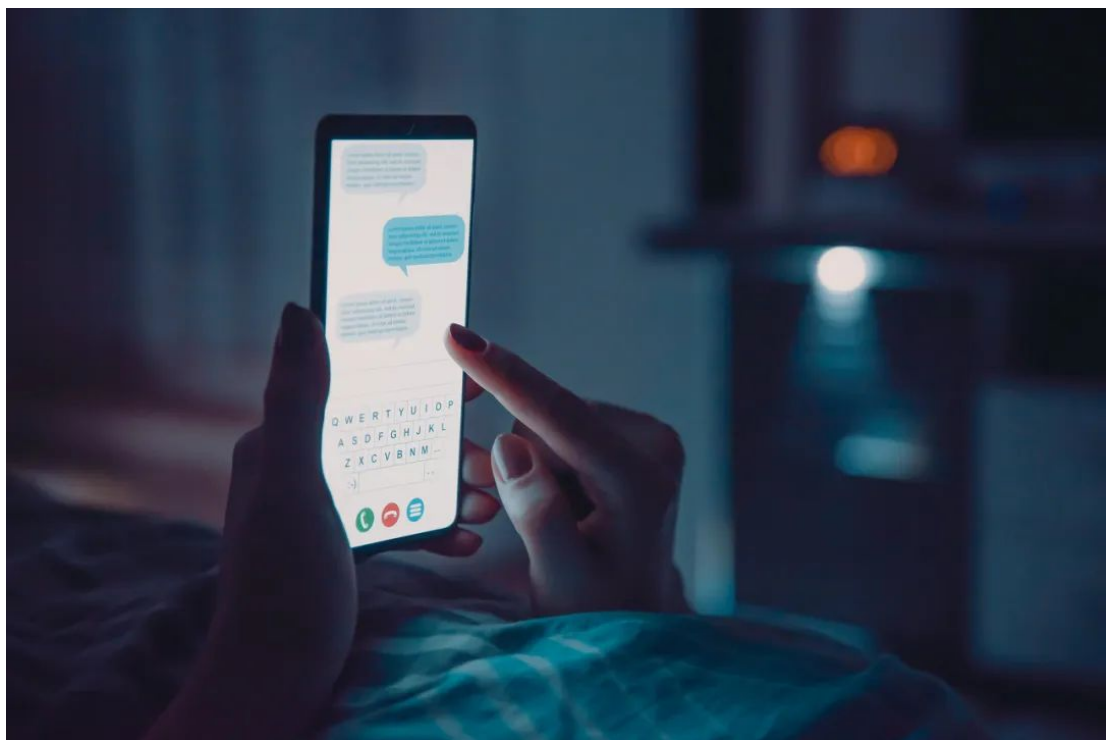


这 4 条特征提示您可能存在“手机成瘾”，该如何克服？

原创 关爱您和家人健康 [人卫健康](#)

成瘾

手机



手机成瘾

该怎么办？

不同学者对手机成瘾有不同的定义，多数学者借鉴网络成瘾等相关概念，认为过度使用智能手机属于行为成瘾和技术成

瘾，并将其定义为智能手机成瘾（smartphone addiction），它是指由于个体过度使用智能手机而产生了心理依赖，进而对智能手机及其相关服务使用失去控制，导致日常生活被干扰，并出现心理或行为问题。也有部分研究者将其定义为**智能手机的强迫性使用**（compulsive usage of smartphone），指个体必须随身携带智能手机，且在社交等重要场合频繁查看的行为，这种重复的强迫性行为会对个体的社会和个人生活造成消极影响。



手机成瘾 有哪些表现

表现 1

基于对手机使用失去控制

例如使用频率过高或在重要场合无法控制手机使用行为。

表现 2

心理上对智能手机产生依赖

过多关注手机与手机空间，忽视周围环境和现实生活。

表现 3

出现戒断症状

主要是心理戒断，当个体不能使用其智能手机时，会产生焦躁不安、失落、暴躁等负面情绪。

表现 4

对个体造成不良影响

成瘾后对个体的人际、学习、工作、身心健康等造成不良影响。

手机成瘾的不利影响有哪些？

1. 损害身体健康 多个相关研究结果显示，手机使用越多，锻炼情况越差，且实验研究也支持手机成瘾可能会对身体健康产生不利影响。一项实验研究显示，在控制了性别、运动的自我效能和体脂率后，使用手机发短信和打电话会分散锻炼者在跑步机上运动的注意力，降低运动强度（跑步速度和心率下降）和心肺功能（最高耗氧量降低）。

2.降低睡眠质量 调查显示，手机成瘾程度越重，失眠情况越重，睡眠越差，过度使用手机会干扰青少年的正常睡眠，而充足、高质量的睡眠对于青少年的身体发育、心理健康和良好学业表现都至关重要。

3.危害心理健康 手机成瘾者通常具有不健康的生活方式（缺乏运动、饮食不健康、作息时间不规律和吸烟饮酒等），这可能引发多方面的心理问题，比如焦虑、抑郁、易怒、强迫症、失眠、人际交往障碍以及压力负担过大等心理问题。手机成瘾症状（注意力分散、戒断反应以及回避反应）越重，抑郁情况越重。

4.容易出现社交障碍 现如今大学生更多地采用微信、微博等社交软件聊天，沟通双方的表情、动作却被屏蔽了，造成大学生面对面社交能力、语言沟通能力减弱，甚至出现社交恐惧症，导致价值取向的偏离，甚至会造成抑郁、自闭等行为，严重危害其心理健康，严重者还会出现意志消沉等现象，整个人也会变得懒散。

5.影响学业 在手机成瘾与学业表现的研究中，学业表现明显随着手机成瘾情况增多而变差，手机成瘾可能通过分散学生的注意力导致学业表现不良，而其中的原因与双任务效应有关。双任务效应是指学生很难同时处理两个不同的任务，使用手机会干扰正在处理的学习任务，分散学习的注意力。

如何克服手机成瘾？

方法 1

加强自我控制能力

要认识到手机成瘾的危害，再借助外力控制，如亲人朋友提醒，培养更多兴趣爱好，如运动、看书等，以转移注意力。甚至于可以换一个非智能手机以控制自身手机成瘾行为。

方法 2

重视现实生活中的社交

人都有想表达的欲望，网络是一个很好的渠道，但我们过度依赖，对我们正常生活产生影响就是不好的，我们要认识到网络的社交毕竟是虚拟的，针对我们的表达欲望，若遇到想表达沟通的，我们可以寻求亲人朋友进行倾诉，尽量减少网络依赖。同时**培养自己的兴趣爱好，如运动、看书等**，借此也可结交现实生活中有共同爱好的朋友。

方法 3

寻找合理减压途径

我们有压力时，手机提供的娱乐和宣泄易得性使得我们更加愿意去使用手机摆脱我们的焦虑，但同时也使得我们产生手机成瘾，进而影响我们正常生活，形成恶性循环。**我们应积极面对所要解决的问题，压力大时可通过运动、找亲人朋友倾诉等方式解决。**

方法 4

适当限制手机使用

对于青少年，自控力本来就差，可通过父母及老师的管控等

进行控制，高中生可配无上网功能的非智能手机，最主要的还是要自我认识到需要合理控制手机的使用。



健康提示

手机从最初的只具有打电话、发短信等最基本功能发展到今天的具有网络视频、移动游戏、在线视频、在线音乐、移动交友、自媒体、网络购物等多功能，这些新功能的出现在提供便利的同时，也增加了人们对手机的依赖性，使得手机成瘾成为一个比较严重的社会现象。因此我们应该认识到过度使用手机带来的严重负面影响，避免手机成瘾。

内容来源：人民卫生出版社出版《家庭医生在身边——健康生活常识》