**手机是不可能戒掉的，干嘛对抗人性？**

你有多久，没有安安静静的坐在那，心无杂念，花一到两个小时，去耐下性子认真研究一道数学难题？去踏踏实实看一本书？去反思你的所作所为、去思考规划你的人生？

所以长期刷手机的代价是什么？我们只能享受简单的快乐，再也不能集中注意力去做自己真正想做的事情。

小说？短视频？感官娱乐？伤神伤身丧智丧志！

限制屏幕使用时间？锁住手机？……通常结果都是一时有效，然后之后报复性玩回来。

真正的重点就不在手机身上，而是在，你这个人的身上。

正确的提问方式在，对你来说，什么能替代手机？什么对你来说，比刷手机更快乐更便捷，还不会让你感觉虚度光阴？

你有没有这样一种经历，你在做一件你比较擅长的事情，可以是学习，可以是手工，或者烹饪，这件事有些难，但不至于完全失去掌控。于是你开始眼里只有这个事，忘记时间，忘记吃饭，忘记情绪，忘记周遭的一切，不知过了多久，你终于搞定了，你长吁一口气，但一点都不觉得累，只觉得特别充实、特别满足、精神状态也特别好，你欲罢不能。这就是心流！

如何引导自己进入心流：

1. 我是自己人生的掌控者。手机工具罢了，小说，短视频，感官娱乐，别人做出来取悦我的小东西罢了，我高兴不高兴，我的时间要怎么安排，我自己说的算。
2. 找一件你有能力做、有挑战、你主动做的事。
3. 设计一些过程型的正反馈。比如，完成某个目标，小小犒劳一下自己；再比如，你完成一件事情，可以花点时间复盘，回顾经历，原来自己也可以这么厉害。
4. 清除干扰，开始行动。冰冻三尺，非一日之寒，刚开始你很难从过去糟糕的状态中彻底脱离出来，你总会不知觉去回想玩乐，这个阶段需要你去克制，比如把手机静音收起来，放在你看不到的地方，确保没有人事情去干扰你。
5. 设置启动的心理暗示。当你感觉学不进去了，就去描摹一篇字帖；当你情趣低落时，就去立刻站起身去运动或往人群多的地方走走亦或洗衣服打扫卫生整理物品……

坏习惯不能被消除，只能去替代！**用心流替代它**

其实，手机小说短视频感官娱乐只是表象，实质在于你的懦弱和逃避。你害怕困难，害怕失败，害怕批评，害怕别人的眼光，而手机便是你逃避现实，不切实际的幻想的载体和工具。

你的自以为是，真的很可笑，很懦弱。