



# 手机不离手才安心 89.2%受访者手机不在身边不踏实

## 64.9%受访者坦言过度依赖手机难以集中精力,效率低下



中青报 中青网记者 杜园春

如今,不管忙不忙,人们都把手机当作贴身随从,带在身边,确保每时每刻都能被“召唤”。手机不在身边,不少人会明显缺乏安全感。

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2007名受访者进行的一项调查显示,89.2%的受访者感叹自己经常不由自主地看手机。如果

手机不在身边,89.2%的受访者会感到不踏实。过度依赖手机,64.9%的受访者感到难以集中精力,效率低下。

### 手机不在身边,89.2%受访者会感到不踏实

山东一家央企员工王凯,平均几分钟就要点开一次手机。现在很多工作都通过手机安排。担心错过消息,隔一段时间就看看有没有未接电话、未读消息,不然心里不踏实。而且和同事、家人、朋友都是微信联系。尤其是女友,信息回复慢了、不回复,就会生气。这些都让我放不下手机。

24岁的大学生宋东,在一家私企实习,一闲下来就想玩手机。最近他打算自

学考个证书,但发现自己很难像上学时那样高效,注意力难集中,时不时就想看看手机有没有消息。宋东感觉,同学们也都是手机不离手,没事的时候,大家都抱着手机玩,虽然都在寝室,但屋里经常很安静。而且我微信找大家,很多都秒回,说明他们正盯着手机,或者是频繁看着手机。

北京某高校研三学生具静感觉,尤其一个人待着的时候,隔一会儿就想看看手机上有没有人找自己,有没有新闻可看。太长时间不看手机,我会觉得少了点什么。到哪儿都得带着手机,比如上厕所、洗澡、吃饭,手边都得有手机。

调查显示,89.2%的受访者经常不由自主地看手机,其中90后(92.2%)最为

严重。如果手机不在身边,89.2%的受访者会感到不踏实,其中80后(90.7%)、90后(90.4%)的比例相对较高。

### 过度依赖手机,64.9%受访者感到难以集中精力,效率低下

我相信许多人都有这样的感受:本来计划做某事,却不由自主地拿出手机看QQ、微信、微博、抖音。每一款应用都那么有吸引力。华东交通大学心理素质教育研究院常务副院长舒曼指出,人们本想通过手机释放焦虑、得到满足,但在玩手机的过程中,不知不觉变得更加焦虑,以至于形成恶性循环。

王凯坦言,长期依赖手机,不看手机

会产生明显的焦虑感。除了来自是否有未读消息的焦虑,长时间不看手机我会觉得自己处在信息“真空”状态中,既担心大家无法找到我,也担心错过最新的新闻和话题,跟别人交流时无话可说。

宋东坦言,手机看多了时常会有一种负罪感,会后悔时间利用得不好,感到很空虚。我现在尽量告诉自己不能玩儿起来没完,要做点正经事。

舒曼分析,过度依赖手机,容易导致心理上的变化。一是注意力分散。过量获取手机中的碎片化信息会使人产生不确定的情绪,进而导致焦虑,影响正常的工作、学习与生活。二是产生低自信现象。过度依赖手机降低了学习和工作效率,没能较好地完成一件事,会让自己产生挫败感,逐渐降低自信。三是会产生一定的身

心症状。长时间刷手机,时间被切割、占用,也更懒得运动,会影响身心健康。

调查发现,过度依赖手机,64.9%的受访者感到难以集中精力,效率低下,58.1%的受访者表示易感到内心空虚,无所事事,56.7%的受访者发现在实际生活中的沟通能力与表达欲望降低了,55.2%的受访者吐槽总想看手机,出现强迫症,20.9%的受访者情绪容易烦躁或低落。

受访者中,00后占1.8%,90后占31.2%,80后占49.2%,70后占13.8%,60后占3.4%。男性占46.7%,女性占53.3%。生活在一线城市的占33.1%,二线城市的占47.4%,三四线城市的占16.6%,城镇或县城的占2.6%。(徐晨对此文亦有贡献)

# 88.3%受访者坦言长期依赖手机产生健康问题

## 仅两成多受访者每天使用手机时长小于3小时

中青报 中青网记者 杜园春

手机病是指人们过于依赖手机而产生的一种病态现象,对身心健康都有影响。如今,上至银发老人,下至青少年,随时随地低头刷手机现象非常普遍。

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2007名受访者进行的一项调查显示,每天手机使用时长累计小于3小时的受访者仅占23.4%。88.3%的受访者感觉,长期依赖手机给自己带来了一些健康问题。80.6%的受访者现在会有意识地控制自己使用手机的时间。

### 仅两成多受访者每天使用手机时长小于3小时

山东一家央企职员王凯平时手机不离手,每隔几分钟就看一次手机。聊天、逛论坛、浏览汽车资讯网站,再加上工作需要,他每天花在手机上的时间至少有4个小时。现在手机是出门必带的物件。不管是处理工作,还是购物、交停车费这些生活日常,都离不开手机。

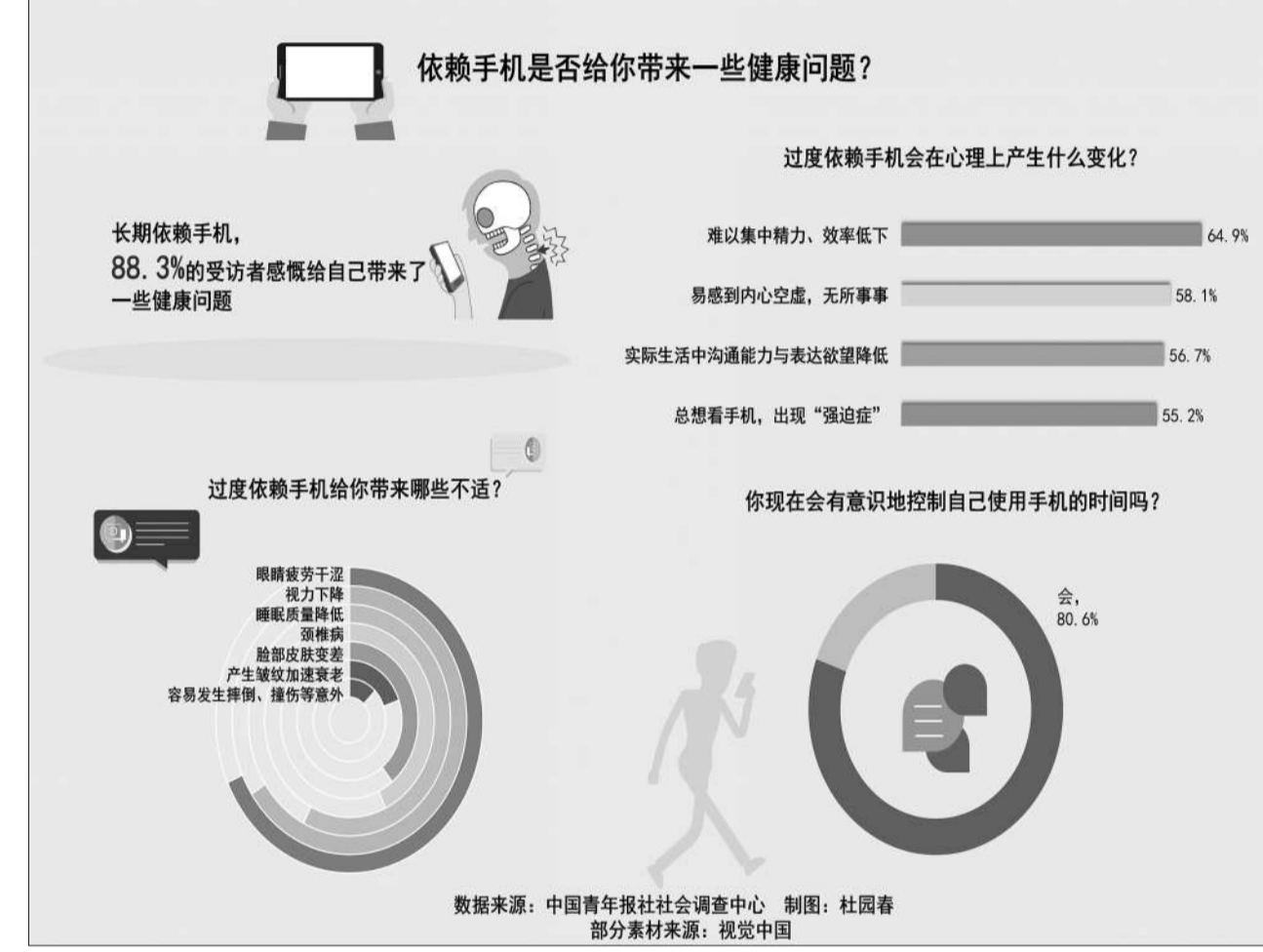
24岁的大学生宋东是一名重度“低头族”。现在他在一家私企实习,虽然工作强度比较大,但也时常掏出手机浏览微信、淘宝。休息日他至少会花半天的时间刷短视频、看电影、听音乐,手机使用频率非常高,很耗电,每天得充两三次。有时刚关上,又想再打开,有时能连刷两小时。

从事媒体工作的苏菁好,每天手机使用时长有4个多小时,最多一天能用8小时,平均14分钟解锁一次手机。看得最多的是微博,喜欢看热搜榜,浏览新鲜事、时事。她感到,如果自制力弱,非常容易浪费很多时间在刷手机上。

北京某高校研三学生具静最近每天会花一个多小时研究美妆视频,但各类应用中,微信用时最多,即便没有消息,也会翻翻看看。每天睡前我会特意看手机使用时长,5个小时以上非常常见。她对记者说,回老家发现父母辈也喜欢上了刷手机,尤其是短视频,看得非常入迷,不亦乐乎。

据统计,每天使用手机时长累计小于3小时的受访者占23.4%,3-5小时的占45.0%,使用5小时以上的占31.6%。

大家刷手机时都在做什么?调查显示,看新闻(74.0%)最多,然后是社交(72.5%),



刷短视频(68.9%),其他还有:网购(56.0%),看影视剧/节目(51.3%),打电话(43.3%),打游戏(31.0%)。

### 过度依赖手机带来哪些问题?眼睛疲劳干涩、视力下降、睡眠质量降低位列前三

最近玩手机时间长了就感到视线变得模糊,经常一抬头发现眼睛竟然很难聚光。有一天早上醒来,王凯发现突然看不清手机屏幕了,揉了揉眼睛都不管用,当时把他吓坏了,闭上眼睛好一会儿才看清。很担心眼睛出问题。

具静说,玩手机上瘾让她经常感到眼

睛酸痛、肿胀,虽然戴现在的眼镜还能看得清,但没以前清晰了,视力在持续性地下降中。现在我会尽量每隔20分钟休息一下。我爸妈都还不到50岁,但因为经常刷手机,这两年眼睛都花了。

88.3%的受访者感觉,长期依赖手机给自己带来了一些健康问题。90后(90.1%)对此感受最明显,其次是80后(88.8%)。具体来看,眼睛疲劳干涩(68.3%)最普遍,其次是视力下降(65.7%),其他还有:睡眠质量降低(57.5%),颈椎痛(43.0%),脸部皮肤变差(39.3%),皱纹产生加速衰老(19.6%)。

北京协和医院眼科主任医师龙琴表示,长时间和错误姿势刷手机都会对眼睛

造成负面影响。首先,使用手机是近距离用眼。长时间盯着手机屏幕,青少年的视力会加速下降。成年人虽然度过了视力发育敏感期,但会发生痉挛性近视,就是睫状肌痉挛引起的近视。如果长时间刷手机,会造成永久性的视力下降。

其次,刷手机时眼睛盯着屏幕,眨眼次数减少,导致泪膜受到损害,继而引发干眼症等眼部疾病。她介绍,有研究表明,手机蓝光对角膜上皮有一定的损伤。当眼睛暴露在蓝光中达到一定时间,会导致干眼症或其他角膜上皮病变。

同济大学附属东方医院眼科主任、同济大学副教授崔红平介绍,正常人的睫状肌收缩放松、晶状体厚薄变化,使得眼睛

具备调节可视范围远近的能力,但这项能力最多可持续40-45分钟。如果看手机超过了这个时长,就意味着眼睛长时间处于近距离的紧张状态,导致眼部调节能力减退,出现视疲劳、视力下降等情况。而且眼部调节能力随着年龄增长而减弱,因此成年人长时间刷手机会更加加重睫状肌痉挛,从而引发视疲劳。

### 80.6%受访者会有意识地控制使用手机时间

王凯和女友异地恋,见一面不容易。他坦言只有跟女友在一块儿时,才能控制住不玩手机,平时自己一个人,每隔几分钟就看一次手机。他感觉刷手机已经成了下意识的动作,很难一下子改变。现在是5G时代,手机发挥的作用越来越重要,但是给健康带来的危害也不能忽视。我现在时刻提醒自己不能被手机绑架,要有更加丰富的生活。比如原来周末喜欢宅着刷手机,现在会出门逛街,约朋友吃饭。

手机功能太强大了,一打开就不会自主地陷入无效刷手机的状态,沉浸到刷短视频、逛淘宝这些能获得即时快乐的事情上。苏菁好上个月刚配了一副新眼镜,度数上涨100度。对于如何有效缓解手机依赖症,她认为应尝试转移注意力,一个是明确目的性,操作完手机就有意识地放下。另一个是改变行为习惯,拓展兴趣。有了比刷手机还想做的事,就不会一直被它吸引了。

具静最近去校医院检查视力,医生开了眼药水,并特别叮嘱她,晚上关灯后继续刷手机对眼睛的伤害特别大,而且即便成年,也不意味着视力定型了,不合理用眼,视力仍会下降。我现在在手机上限定了3小时的使用时间。做作业、看文献,我会强迫自己不看手机。目前效果还不错。

调查中,80.6%的受访者现在会有意识地控制使用手机的时间。其中80后的比例相对更高,为82.3%。

受访者中,00后占1.8%,90后占31.2%,80后占49.2%,70后占13.8%,60后占3.4%。男性占46.7%,女性占53.3%。生活在一线城市的占33.1%,二线城市的占47.4%,三四线城市的占16.6%,城镇或县城的占2.6%。

(徐晨对此文亦有贡献)



# 防止过度依赖手机 62.8%受访者卸载了非必要应用

中青报 中青网记者 杜园春

低头族越来越多,年龄覆盖越来越广。手机病给人们带来的危害正在受到越来越多的关注与重视。如何有效防止过度依赖手机,是当下一个重要话题。

上周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2007名受访者进行的一项调查显示,为了防止自己过度依赖手机,62.8%的受访者卸载了非必要的应用,58.0%的受访者主动减少接触手机时间。

大学生宋东目前在一家私企实习。周末,他能花一半的时间刷手机。他觉得,如果生活能丰富些,手机瘾会减轻不少。为了控制手机使用时长,他现在会和同学朋友一起外出活动,宅在宿舍肯定不是刷手机度过,不如约着出门走走,聊天散心,分散注意力。也卸载了几个应用,压根就不给自己玩手机的机会。

即将成为职场新人的宋东希望,企业能专门对新入职员工组织团建活动,并推出一些出行优惠举措。不仅能帮助新人更快熟悉城市环境和氛围,培养健康的生活习惯,促进企业员工团结,也能帮助新员工尽量远离手机。

北京协和医院眼科主任医师龙琴提醒,平时要特别注意适度用眼,长时间用眼一定要注意场合休息,不能让眼睛处于持续紧张的状态。

尤其是青少年,处于眼部发育的关键期,最好每半小时至少40分钟就休息10分钟。成年人建议每半小时休息5分钟左右。

华东交通大学心理素质教育研究院常务副院长舒曼表示,现代人几乎没有谁能做到不用手机。对于减轻对手机的依赖,他建议,可以适当注意进行户外运动。

从心理学角度来看,兴奋和抑制是大脑皮层的两个基本活动过程,只有劳逸结合才能提高自控力。体育运动不仅能够储备体能,更主要的是在运动中能够给自己解压,这是一种有效预防手机成瘾的方法。其次是在认知上接受手机。保持放松,带着轻微的焦虑接受手机,反而能一定程度上释放焦虑和不安。再次,做好时间管理,明白哪些是最紧急最重要的,做到有计划、有步骤地进行,提高工作效率,获得自信心的。最后,我们要适当调整自己的期望水平。有时候对手机依赖是因为挫败感。我们要根据自己的实际情况来调节自己的期望水平,既不能将生活学习目标定得太高,超出实际能力,也不能太低,导致放纵自我,沉溺在手机之中。

为防止自己过度依赖手机,62.8%的受访者卸载了非必要的应用,58.0%的受访者主动减少接触手机时间,32.6%的受访者尝试培养其他兴趣爱好,30.9%的受访者在手机中设置了限时长。

参加本次调查的受访者中,00后占1.8%,90后占31.2%,80后占49.2%,70后占13.8%,60后占3.4%。男性占46.7%,女性占53.3%。生活在一线城市的占33.1%,二线城市的占47.4%,三四线城市的占16.6%,城镇或县城的占2.6%。(徐晨对此文亦有贡献)

# 零基础速成班 乱象频出,67.1%受访者归因缺乏有效监管

## 过硬本领难以速成,94.9%受访者认为有必要引导人们树立正确的学习观

中青报 中青网记者 王品芝 实习生 尚佳 张家悦

近来,配音、插画等“零基础速成班”迅速蹿红。这些培训班声称“小白”也能速成,但实际上套路满满,课程质量参差不齐,遭到不少学员投诉。你接触过“零基础速成班”吗?

日前,中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com),对2010名受访者进行的一项调查显示,48.4%的受访者表示周围有人在“零基础速成班”上踩过坑。对于“零基础速成班”乱象,67.1%的受访者认为是培训市场混乱,缺乏有效监管。94.9%的受访者认为有必要引导人们树立正确的学习态度和择业观念。

### 近半数受访者表示周围有人在“零基础速成班”上踩过坑

上海某高校MBA专业学生韩津去年报了一个零基础插画班,为期一个月的时

间,上八九节直播课,费用是三四百元。我关注那个插画师挺久了,感觉他画得不错,就报班跟着学习,感觉还蛮好的。调查中,52.4%的受访者经常能看到零基础速成班信息,41.9%的受访者偶尔能看到,5.6%的受访者没有看到过。

北京某高校大学生刘欣会用手机应用听一些课,她发现很多课程会打出“零基础速成”或“七天学会”之类的旗号。

韩津说,插画课程有两种赚钱途径,一种是通过专业网站发布作品,甲方或有需求的人看到会找你接单;另一种是在小红书、B站、抖音等平台打造个人影响力,通过影响力接单或开班赚钱。我报的班走的是影响力路线,老师会鼓励学员把作品发到社交平台上,大家一起点赞,互相评论,通过这样的方式我涨了几十个粉丝。

调查中,16.3%的受访者表示自己或周围人接触过“零基础速成班”,39.6%的受访者了解过相关信息。

某个平台有一段时期频繁地推“全媒体运营班”广告,我也收到过几次,花1元就可以报名。我有一个朋友报名后被

拉到一个群里,会频繁推送信息忽悠继续报班,还承诺学完后可以兼职挣钱,如果不报班,就会一直发信息,我朋友不堪其扰退群了。韩津说。

调查中,48.4%的受访者表示周围有人踩过“零基础速成班”的坑,23.8%的受访者表示没有,27.8%的受访者不清楚。刘欣表示踩过“零基础速成班”的坑,上完一些速成课后感觉那些最基本的东西完全可以自己搞懂,不需要花钱花精力去上课,课程内容很“水”。

刘欣认为“零基础速成班”乱象和互联网缺乏有效监管有很大关系。我接触的零基础课程基本都是网络课程,没有线下课程规范。另外他们的广告做得非常吸引人,说7天就能达到什么效果、收获多少技能,但报班后发现根本不是那么回事。

要整治“零基础速成班”乱象,94.9%的受访者认为有必要引导人们树立正确的学习观和择业观,其中67.6%的受访者认为很有必要。

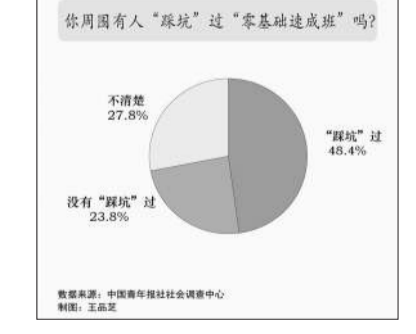
赵占领说,学员应当提高对速成班的客观理性认识,不要轻信宣传所说的效果,如果发现对方所作承诺没有兑现或上当,可以举报投诉,必要时也可以起诉。

现在很多人听到什么火就一窝蜂去学什么,之后另一波浪潮来了,又去学其他的,最后什么都没学专学精。刘欣认为,帮助年轻人树立正确的学习态度和择业观念非常重要,任何过硬本领都难以速成,投机取巧的方式绝对不可取。

赵占领说,如今年轻人学习新技能的需求较大,在报班时需要注意几个方面:第一要看师资宣传是否属实,第二不能轻信培训效果,要有理性认识,第三凡是承诺提供就业机会的,绝大多数是不靠谱的,如果报名要将这种承诺写进合同,可以签电子合同,如果不能签合同要把宣传页面保留好。

韩津建议媒体多报道一些负面案例,警醒消费者,同时多宣传正规的机构,从而帮助人们理性选择。

受访者中,00后占25.6%,90后占44.5%,80后占24.3%,70后占4.5%,其他占1.0%。



现在很多人听到什么火就一窝蜂去学什么,之后另一波浪潮来了,又去学其他的,最后什么都没学专学精。刘欣认为,帮助年轻人树立正确的学习态度和择业观念非常重要,任何过硬本领都难以速成,投机取巧的方式绝对不可取。

赵占领说,如今年轻人学习新技能的需求较大,在报班时需要注意几个方面:第一要看师资宣传是否属实,第二不能轻信培训效果,要有理性认识,第三凡是承诺提供就业机会的,绝大多数是不靠谱的,如果报名要将这种承诺写进合同,可以签电子合同,如果不能签合同要把宣传页面保留好。

韩津建议媒体多报道一些负面案例,警醒消费者,同时多宣传正规的机构,从而帮助人们理性选择。

受访者中,00后占25.6%,90后占44.5%,80后占24.3%,70后占4.5%,其他占1.0%。