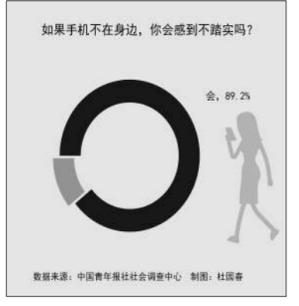




手机不离手才安心 89.2%受访者手机不在身边不踏实

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%)的比例相对更高。

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。华东交通大学心理学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些负罪感，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%的受访者吐槽总想着手机，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。

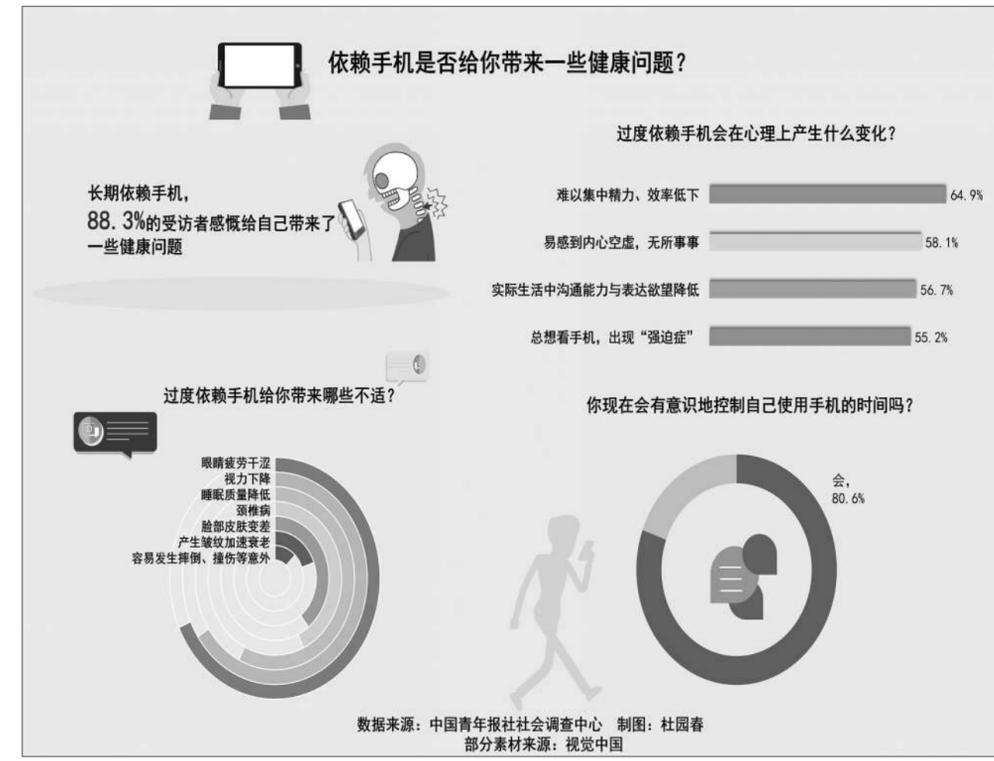
24岁的大学生宋东是一名重度“低头族”。现在他在一家私企实习，虽然工作强度比较大，但也时常掏出手机浏览微信、淘宝。休息日他至少会花半天的时间刷短视频、看电影、听音乐，手机使用频率非常高，很耗电，每天得充两三次。有时刚关上，又想再打开，有时能连刷两小时。

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容易加重睫状肌痉挛，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，一打开就会不由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，我会强迫自己不玩手机。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)

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。

现在很多人听到什么火就一窝蜂去学什么

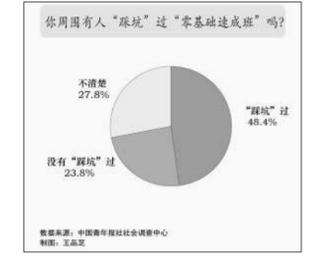
韩津觉得“零基础速成班”缺乏政府、社会、平台等多方面的监管，课程质

量参差不齐，课程是否靠谱，承诺能否兑现，完全靠自己判断，一旦判断失误就得自行承担时间和金钱损失。先交钱再接单的形式，也存在一些难以发觉的猫腻。

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，66.8%的受访者认为是宣传广告隐蔽性强，且渠道众多，58.9%的受访者指出受众的信息甄别能力弱，54.7%的受访者认为广告宣传噱头大，容易上当。

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有必要，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%。

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用时长。

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%。

(徐晨对本文亦有贡献)