

凌晨3点,李珍的手指仍无法停止在手机上滑动。她陷入了一种“自己也不知道在干吗”的状态。26岁的李珍是一家互联网公司的员工,即便明知互联网公司为了延长用户使用时间使出浑身解数,她还是无法抑制地迷失在了各种推送里,凌晨4点,才疲惫不堪地睡下。

有很多个工作日的深夜,李珍都是这样度过的。直到有一天,她突然意识到,自己已经对手机上瘾了。要改变这种状态,她首先要做的,就是戒掉手机。在豆瓣小组上,像李珍这样对手机“宣战”的人还有很多。

她所在的“远离屏幕计划”小组倡导一定程度地远离电子屏幕,拥抱现实世界。这个豆瓣小组成立于2020年,如今已有3万多人加入。而晚一年成立的“反技术依赖”小组也有了2万多成员,他们认为过度依赖技术会造成某些能力的退化。两个小组都倡导在一定程度上戒掉手机,探索人与技术更加和谐的相处方式。

向手机“宣战”! “远离屏幕计划”小组倡导一定程度地 远离电子屏幕,拥抱现实世界



彦先戒手机使用的带锁铁盒。

停不下来的手机

林萱今年1月在“远离屏幕计划”小组发布了她戒网的“阶段性成果”。帖子中的手机截屏显示,她这天的手机使用时间为4小时40分钟,比上周减少了27%。她是一名工作8年的商业地产从业人员,过去,每天醒来第一件事是玩手机,晚上即使很困,也不忍心将手机放下。

她说不出沉迷手机的原因,只觉得沉浸在手机的世界里,时间过得很快。林萱热衷于和微信群小伙伴聊

天,也会跟着热点当“吃瓜”群众。“从一个链接跳到另一个链接,这个瓜吃完了吃下一个,不知不觉,时间就消磨了。”近几年,她的近视度数又加深了100度。

去年11月的一天,凌晨两点,仍盯着手机看的林萱突然觉得眼睛干涩、刺痛。她意识到,这是身体给她发出的信号,不能再这样了。她在5年前曾患严重抑郁症,被大夫救了回来。也正因为经历过生死,保护身体

成了她戒手机的最强动力。

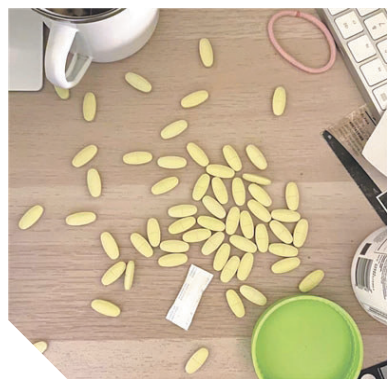
“反技术依赖小组”的成员黎小可的感受是,手机上瘾是一种不受自己控制的状态。她在上海外企工作5年,2019年因升职而感到工作压力很大,开始迷上玩手机游戏。有一次,她发现自己一天工作了4个小时,却玩了8小时游戏。“在那个时候,我明显感觉到这个过程中,我已经非常厌倦游戏了,但我还是会下意识地去打开它。”黎小可说,她感到

自己的状态不对劲,下决心戒掉游戏,可没想到,又开始迷上网络小说。

左颖是“反技术依赖小组”的创建者。作为人类文化遗产学的研究生,手机给她带来的最大困扰就是浮躁,例如面对一个社会话题,阅读完互联网上的海量信息后,她会挑选一个自己认可的观点,然后直接放弃自己思考的过程。左颖感到,自己独立思考的能力正在被弱化。

铁盒锁手机、做心理咨询

决定戒手机后,李珍每周进行一到两次心理咨询。咨询师采用了认知行为疗法,让她观察自己的行为,然后进行一些治疗。李珍用了三周



李珍因熬夜玩手机开始吃护肝片。

记录什么时候想玩手机。经过自我观察,她发现大致分为两种情况:一是她遇到一件不好处理的事,例如有同事让她感到压抑,她没法回复。另一种情况是,她刚刚完成了一件不错的工作,给自己奖励一下,也希望玩手机。

但大多数情况下,她和黎小可一样在用手机逃避现实。李珍说,当时换了新工作压力很大,不仅和同事有矛盾,在新的城市也没有朋友,和国内父母联系也在变少,自己却没有一个发泄渠道,于是就沉浸在手机里。

每次做完心理咨询,她会得到两到三天的平静,能很好地控制自己,和手机会有更好的关系。再过几天,这种效果会像一条曲线一样下降。

“戒手机最难的一点是,这个时

代要求你匹配这个工具,它就像你的器官一样。例如在国内上班要用钉钉或者微信沟通,我也需要用微信联系父母或朋友。”李珍说,这些功能让人不得不使用手机,而每次使用时一些别的软件你也会不自觉地打开。

坚定戒手机的信念后,李珍安装了一个戒手机的App,关掉了所有App的推送,睡前不再把手机带进卧室。工作和生活中的难题,她逐渐开始面对,不再逃避,后来她发现这些问题似乎都没有想象中可怕。当李珍做完第12次心理咨询,她的手机使用时间逐渐从每天7-10小时,降到了四五个小时。

在深圳某公司担任法务的彦先尝试过不少戒手机App方法,但效果都不太理想。“有些戒手机App的

惩罚机制就是,如果你在非允许的范围内使用手机,它就会响。”彦先说,“但你会通过卸载或者一些后台的方式规避掉这个软件的控制。”往往他今天下决心达到很少的使用时间,坚持到第二天就会报复性地回到手机成瘾的状态。他甚至使用了更为极端的做法——买了一个带锁铁盒来放手机,将手机物理隔离。

考研的那段时间,彦先真正做到了戒掉手机,每天除了睡觉、吃饭,都在学习备考,甚至一整天没有开机,他也不在意。但工作后,手机又成了离不开的东西,周末休息的时候,他还是会忍不住玩手机。好在,“经过前几年的摸索,我对手机的认识也不像以前那么简单了,基本上对手机的把控到了70%的阶段。”

回到了现实生活

虽然最早戒手机只是为了保护视力,但林萱渐渐发现,从网络世界中脱身出来,她看到了更多现实世界的美好。林萱有了时间去查看更多书,去听更多音乐。她在聚餐时放下手机,与朋友认真地沟通和交流。她留心观察每一个傍晚的天空,去留意每一个路过行人的脸庞。

李珍在业余时间迷上了运动。“我发现运动是挺能给人带来正向理念的一个活动,每次运动完感觉都很好。”她说,除了去健身房,她还学习了街舞。“这让我感觉到人生中竟然还有别的事情能让我这么忘我,这么快乐。我现在还加入了跳舞小组,里

面很多人都觉得跳舞之后人生被改变了。”

“争取回来时间后,你就有时间去思考可以做什么。但如果不好好利用这时间,你会很容易回到‘手机阵营’。”彦先说,他如今每天都会保持一段时间的学习。在居家隔离期间,他一日三餐都会自己做饭,屋子也收拾得干净整洁。过去沉迷手机的时候,衣服会几天都不洗,但现在不会这样了。上个周末,他和朋友一起打了两小时的羽毛球。“玩手机其实对人的精神消耗很大,但打球一点都不累,看书也不会累,反而会有很充实的感觉。”

彦先的一位朋友也在戒完手机后培养了新的爱好——坐公交。“他可能自己都没想到会迷上这个,平时有空就会坐公交出去,不去任何目的地,只是为了看一看这座城市。”彦先说,更有趣的是,他还发现了一个公交爱好者群体。他们和司机师傅很熟,会一起吃饭,偶尔还会挑晚上去坐公交。坐公交在这个群体里还有个专门的词汇叫“运转”。他们会说,今晚出去运转一下。

左颖似乎又回到了“手机阵营”,去年她在组里开了一个睡前阅读打卡的帖子,希望用睡眠来替代刷手机,并将每天手机的使用时间设定为

4小时。

但现在,疫情隔离在家,她的计划不得不中断了。“疫情严重之后,手机变得很难戒掉。”左颖说,“被隔离之后大家就变得很脆弱了,需要情感上的支撑。”

比起过去手机成瘾时的每天8小时,左颖现在的手机使用时长已经减少许多,但她仍然感到有些沮丧。她希望能把注意力更多地放到现实生活中来,培养不依赖技术去处理一些事情的能力,不淹没在技术带来的便捷和操控中。

(文中李珍、林萱、黎小可为化名)
(新京报)