

# 老中青都难避免 你的时间有多少交给了手机？

安装智能防盗门，出门可以不带钥匙；使用移动支付，购物可以不带钱包。互联网时代，人们的口袋越来越轻，如果只能带一样东西随身，相信绝大多数人的选择便是智能手机。如今，手机不再局限于简单的通信功能，更成了人们工作上、生活中不可或缺的社交工具、购物平台、娱乐神器。在给人们带来了方便的同时，手机也让部分人对其产生了过度的依赖，形成了“手机瘾”，其中不乏未成年人。



## 手机成瘾

从“砖头”诺基亚到彩屏的翻盖波导，从超薄摩托罗拉到塞班智能机，再到触控时代的IOS与安卓分庭抗礼，90后可以说是“玩着手机长大”的一波人，他们见证了这些年来，黑白屏到智能手机的进化过程。手机变得越来越“好玩”，也在他们的生活中扮演了更加重要的角色。

唱歌、看电影、购物、健身……90后唐女士，是一个爱好广泛的人，然而现在这一切都可以在手机上进行，她最大的爱好，便成了玩手机。周日早上9点半，唐女士照例收到了手机的推送信息：你本周每天平均屏幕使用时间为7小时28分钟，比上周上浮7%。据了解，通知来自于手机自带的屏幕使用时间监测功能，进入通知可查看详情，本周内，唐女士使用抖音的时间为13小时29分钟，爱奇艺的时间为10小时57分钟，微信为6小时51分钟，淘宝为5小时40分钟，这几个APP占据了她在手机使用过程中的大部分时间。

“刷抖音有一半的时间是在跳健身操。”唐女士表示，这一周使用了抖音13个小时，不光是躺着刷的，还有“跳”着刷的，自从刘畊宏健身操火了之后，她便经常在直播间跟着跳操。使用爱奇艺的将近11个小时，是在看近期热播的电视剧《狂飙》。唐女士告诉记者，使用微信期间，主要是与同事、朋友之间的联系，以及翻看朋友圈关注大家的动态。每天不定时打开淘宝也成了唐女士的习惯，“有一种逛街的快感，不一定要消费。”

唐女士是朝九晚五、周末双休的工作，除了每天6小时的工作时间，再除去8小时的睡眠时间，剩余的10小时当中，她在手机上花费了7小时28分钟，占据了绝大多数日常生活时间。不仅如此，她还经常因为玩手机而熬夜，超过12点睡觉成为了常态。据调查了解，90后群体中，平均入睡时间

在12点之后的人群不在少数，每天使用手机超过6小时，甚至七八个小时的大有人在，“手机瘾”正在这一代年轻人中野蛮生长。

## 小心入“坑”

记者采访了解到，不仅是年轻人染上“手机瘾”，智能手机多样的娱乐方式也让不少老年人乐此不疲。网络对于老年人是个相对陌生的领域，退休后的“清闲”致使他们手机使用率增加，风险也相应提高。

“猜猜我这件衣服多少钱？”唐女士退休不久的母亲又在兴致勃勃地向她“显摆”着刚刚网购的一件运动服。“99元？”唐女士试探性地报了个数，唐母脸上的笑意更浓了，“39.9元，好评还能返现3元，划算吧？”这是唐母迷上直播间购物的第一年，家里几十块钱的衣服、鞋子、背包已经多到“放不下”，但这些东西的使用次数却十分有限，“只买便宜，无所谓需求”成了唐母的消费习惯。“快递比我还多，动不动就甩两个取件码给我。有的勉强能用，有的简直是智商税。”对此，唐女士也很无奈，但想到本就爱好不多的母亲能从中获得快乐，也只有随她去。

直到最近，唐女士母亲又多了一项新的消费，引起了唐女士的注意：付费学习。“她在网上听了某‘专家老师’讲课，之后花了380元学费报名了一个短视频学习班。这个所谓的‘专家’表示，会教她从注册账号到经营账号，然后获取流量从而带来收益的全流程。我妈每天都抱着手机学习、记笔记，还时不时炫耀成果：我这个视频播放量好几百了、我已经涨了十多个粉丝了。”唐女士表示，母亲受过不错的教育，退休前在某国企的管理岗位上工作，本不担心她会上当受骗，但这次好像不一样了。“她认为短视频行业是当前创业的风口浪尖，只要掌握方法，便能像众多‘网红’一样赚到钱。”

领着退休金的老年人，有钱也有时间，是首当其冲的“韭菜候选人”。“天上掉馅饼”的好事不可轻信，老年人在玩手机的过程中，一定要谨防上当受骗，图便宜买到“假货”“歪货”是小，类似付费学习的“坑”可能深不可测。

## 带娃“神器”？

“世界上最遥远的距离就是，我在你身边，而你却在玩手机。”在不少父母的影响下，孩子也逐渐进入并迷恋上了手机世界。近日，网络上流传着一段视频，被网友评为教科书般的表情变化：视频中，一个正在吃席的小男孩闷闷不乐，在接过家长递过来的手机后，瞬间喜笑颜开。不知不觉，手机成了“最靠谱”的带娃神器，孩子不听话、不高兴，一个手机轻松解决问题。

对于未成年人来说，最具吸引力的便是手机游戏。玩什么游戏、获得了哪些装备、达成了何种成就，也成了孩子们课间的谈资。沉迷手机游戏，会让孩子上课专注度下降，同时对视力造成不小的影响。另外，为了拥有更好的游戏体验，有的孩子使用家长的手机进行充值，金额甚至高达数万元。父母的疏忽管理，给自己带来了不小的经济损失。

如今，手机更新换代的脚步加快，家中无处安放的旧手机越来越多，卖了又不值钱，索性给孩子使用。于是乎，不少孩子在十几岁、甚至几岁便拥有了属于自己的手机。面对手机巨大的吸引力，不少成年人尚不能自拔，未成年人自我约束能力又差，更加容易沉迷其中，手机传递的价值观无时无刻不在影响着孩子们不成熟的心智，成为了攀比、早恋的“助推器”，轻则学习成绩下降，重则影响心理健康和身体发育。

在解决未成年人沉迷手机的问题上，需要各家APP再多出一份力，当然，同样需要家长补齐在儿女陪伴、教导等方面的缺失。

□达州日报社全媒体记者 任林早

了解更多达州本土资讯，请扫描二维码，关注掌上达州APP。

