點擊瀏覽
澳門日報 手機APP即時新聞

中銀綜合酒店員工出糧戶 尊享優惠 獎賞 總值超過 MOP 3,000

機不離手

德 蘭

機不離手

朋友難得聚在一起吃飯，每道菜一上桌，阿芳立刻喊停，叫大家不要動，讓她先拍照。席間聊了幾句後，又不時拿起手機來看，好像沒聽到大家聊什麼；阿俊一早開車載着全家去上班上學，遇到紅燈就拿起電話，因此沒有注意到已轉綠燈，直到後面的車響號才丟下電話，太太埋怨這樣開車很危險；阿輝平常機不離手，無論是開會、見客戶或工作時，總見到他經常看電話。有一日老闆語重心長的告誡他，這樣除了影響工作質量，也嚴重影響形象及與同事的關係。上述的情況相信大家都不陌生，甚至自己或身邊朋友都有類似的情況——手機上癮。

你可能好奇上面幾位朋友到底用手機在做什麼，其實他們只不過是不斷在社交媒體發佈照片、打卡及轉發訊息，然後重複看有什麼人點讚或回應，又或者迷上了一個遊戲，不斷想打到升級。這些都不是急迫要處理的事情，但這種經常看手機的行為，已經影響了真實生活的人際關係、安全及工作。面對手機上癮的朋友或家人，因為他們總是不能專注在當下的情境，所以你可能很想沒收他們的電話；或許你自身就是手機上癮者，面對安全或視力健康的危機，自己也很想改變這種行為，但卻覺得無從入手。到底是什麼讓手機的魔力能像毒品或賭博一樣讓人上癮呢？

人們之所以對社交媒體着迷，因為只需要付出很少的成本，例如上傳照片或轉發文章後，獲得回應的機會，便可比現實生活大很多（獲得點讚或留言）。行為心理學指出，當我們做了某件事就能得到某樣獎勵（網友的回應）的時候，我們就會想再去做這件事。由於網絡沒有時間地域的限制，所以上傳資訊後，可能會立刻或隔幾小時、幾天後獲得回應，這種隨機獎勵，因為它不確定的出現，更讓人們更願意投放心力，情況類似中彩票的機率是隨機的一樣。對結果好奇的天性，正如追劇看大結局的心情，讓我們需要常常看手機去了解結局，例如這個帖文到底大家會有什麼反應呢？我這次的照片，大家會否喜歡？這遊戲還可以再過一關嗎？有部分手機上癮的人是為了打機，不少著名的手遊只要肯花時間，就可以不斷過關升級，甚至可以將成果公佈在網站，還有一些過關獎品可以送給其他人，升級帶給人進步的感覺，也形成推動力，讓人會願意一再投入時間在玩手機遊戲。

文章閱讀到此，各位不妨停下來想一想，自己有沒有受到上列因素影響呢？生活中還有什麼是你想做想學但還沒完成的事？下一篇，我們再討論如何改變過度使用手機的習慣。

澳門心理學會 德 蘭

上一篇

網頁連結：

http://www.macaodaily.com/html/2018-05/12/content_1264978.htm?fbclid=IwAR1dVXfG8lz8x0Yy5kP-AUAYS5rxt3K-P07UryvurpwLcZHN022pARsd37E