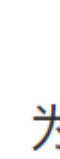


16 一玩手机就停不下来？教你如何戒手机

2019-09-24 09:43:23



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，**如何戒掉玩手机**。

先跟大家坦白，其实我最终的结论是，**你是戒不掉玩手机的**。

大家可能会觉得，「那冷冷你这节课要干嘛？我们岂不是学了等于没学？」

大家别急，别气。先听我分析，为啥戒不掉。然后再一起努力，在一定程度上做到「戒掉玩手机」。

01

不必说，大家也都明白，微信、知乎、微博等等，如果我们把每一个打开的节点标注出来，会清晰地看到高度支离破碎的一天。

完全不需要思考，我们随时随地不自觉地拿出手机，然后一刷就是半天。

你不知自己是如何开始的，你也无法停下来。

事实上，手机、网络已经成为最影响我们做事效率的元凶。我们的拖延、熬夜、焦虑、精力不足等等，很大一部分原因可以归为玩手机。

你们知道吗？伦敦大学国王学院威尔森教授的研究表明：当你开着邮箱，从事需要集中注意力的工作时，等于智商减少10；上班时发短信的人，智商同样会减少10；而一整晚通宵36小时不睡，也才等于智商减少10。

一整块学习时间（比如1小时）的中途，我们想着偶尔回条微信、刷几条朋友圈、刷几分钟知乎，不太会影响什么。然而并不是。

它占用的不仅仅是几分钟时间，是你的智商以及完成任务的效率。

02

我想要告诉你的一个残酷的真相是，**玩手机时候，停不下来是我们的天性**。并不是你自制力好不好

从前我们面对的，是一张平静的书桌，信息的延伸总有其尽头。一本小说、一部电影，在其之外，不太有更多外延。

但网络不同，一个红点通向另一个可点开的彩色昵称，然后通向几张可放大的照片，有转发、评论、点赞；有可播放的视频，有不断更新的豆瓣广播、小组话题、知乎热门、微博新鲜事……

事实是，停不下来是我们的天性。人的大脑中存在奖励系统，当它发现获得奖励的机会时，会释放出多巴胺，驱使我们去追逐可能存在的快乐。

具体到手机/电脑上，就是驱使我们不停地点击、搜索、点击，因为也许下一次点击，就会带来不曾体验的盛宴，阅读、视觉、听觉、认知等等。

但需要注意的是，奖励系统的兴奋，以及点击所带来的新鲜的刺激感，并不是快乐本身。多巴胺只是告诉我们，你会得到快乐，然后驱使我们行动，但不负责快乐本身。多巴胺给出的，是一种承诺；而让我们产生快乐感的，是另一个区域。

03

有点难以理解。那就打颗栗子，这颗栗子有点可怜。

1953年，科学家奥尔兹和米尔纳，将电极植入小白鼠脑中，刺激某个区域。

之后，小白鼠不断回到曾受电击的地方，渴望再次被电击。

被电击的这一区域，是大脑中的奖励系统，每次被电击时，它都能体验到一种渴望，这种渴望告诉它：来吧，再受一击，你会得到快乐的。

再次强调，这只是一种承诺，但并不会真的快乐。

但可怕的是，为了这种虚假的对快乐的承诺，小白鼠甚至会不停地按压产生电击的杠杆，直至力竭而亡。

小白鼠之所以刺激自己，是因为大脑告诉它们，只要它们再按一次杠杆，奇妙的事情就会发生。每次刺激都让小白鼠寻求更多的刺激，但刺激本身却不会带来满足感。（《自控力》）

我们玩手机/电脑的时候，可以说是小白鼠本鼠了。

奖励系统说：点啊！快点开啊！继续点啊！继续点你就会看到有趣的东西。

微信新消息、新的朋友圈、知乎热门10万赞、微博热搜、搞笑视频……

一旦点开，就只会输给强大的奖励系统，输给多巴胺的驱使。当你停不下来时，想一想那只力竭而亡的小白鼠。

04

还是那句话，停不下来是天性。在上节课，我有告诉大家如何戒掉坏习惯，切断「习惯回路」中的「暗示」（导火索）的存在，让自己接触不到手机，是唯一有效的方法。或者把手机暂时放在自己看不到的地方，也是有效的。

但是，不能因噎废食，我们需要用手机来获取信息，一个有效的方法是，把多巴胺熊熊燃烧的时间规范化。

1、花点时间，弄清楚玩手机时做的事情。可以记录下来：譬如打开微信聊天、看订阅号、刷知乎、淘宝等。

2、在意识到想进行这些上网的「习惯动作」时，及时停住。在源头停住，是最有效的，甚至是唯一有效的方法。一旦打开，你基本上打不过奖励系统。

3、告诉自己可以在某个确切的时间做。知道自己x点可以做这件事，一般就能做到及时收手。

比如，早中晚各限定30分钟（具体时间自己决定），玩手机做你平时喜欢做的那些事，时间到了就停止，或者缓冲两分钟。

非常有用，一方面它能够满足你寻求新鲜刺激信息的天性，不会感到压抑，毕竟越压抑越反弹；而且限制了自己玩手机的时间，不会感到自责。

05

现在大家明白了，玩手机停不下来是天性，而不是自制力不够，最好的方法是切断碰到手机的可能性，规范自己玩手机的时间。

在此基础上，我们接着说另一种特殊情况：越是很紧急的事情要做，越是要去做一些「堕落」的事情来逃避——玩手机。打游戏也是同理。

关键玩的时候，还一点都不不开心，难受得要死，越玩越难受，越难受越玩。也就是传说中的「紧张地玩手机」。

这其实是我们的大脑，在面对压力，或者感到情绪低落时，所做出的再正常不过的反应。

并不是你这个人有问题，而是你的脑子有问题。（开玩笑）

并不是你有问题，而是，没办法，大脑的运行机制就是这样的。一切还是奖励系统的锅。当我们处于压力之下，感到痛苦时，大脑的应急机制，会想着救救孩子，让自己快乐一点。

我们便去寻求那些最简单易得的，能激活奖励系统的事情，比如玩手机：打游戏、吃东西。

为了让自己暂时感觉好一点，我们会屈服于那些让我们更难受的诱惑。

但是，你并不会真正地感到快乐，奖励系统对于快乐的承诺是一回事，现实是另外一回事。

现在，你知道自己为什么总在「紧张地玩手机」了吧。接下来我们提供解决方法。

06

压力来自具体的事情。我们都知道，根本之道在于解决问题本身，但问题常常是悬而未决的，而在解决的过程中，我们为压力和奖励系统所折磨，常常迈不出真正有用的一步。

6.1

首先，在问题解决之前，如何有效缓解压力。

美国心理学家协会的调查发现，最有效的解压方法包括：锻炼或参加体育活动、阅读、听音乐、与家人朋友相处、外出散步、冥想，以及培养有创意的爱好。

最没效果的缓解压力的方法则包括：赌博、购物、抽烟、喝酒、暴饮暴食、玩游戏、上网，花两个小时以上看电影。

从缓解压力的角度入手，可以有效地缓解「紧张地玩手机」的症状。你没那么痛苦时，大脑便也不会阵脚大乱，奖励系统不会急着驱使你寻求「快乐」。

6.2

其次，在自己真的做了某些「堕落」的事情时，不要过于苛责自己。

刚刚打破自己减肥计划，多吃了一块蛋糕的人，往往会暴饮暴食；已经拖延了两个小时，那索性今天一天啥都别干了。

导致更多堕落行为的，并不是第一次的放弃，而是第一次放弃之后产生的羞耻感、罪恶感、失控感和绝望感。

越是自我批评，越是恶性循环。你的奖励系统，会更急于寻求安慰，也就是屈服于诱惑。

但如果你能够学会「自我谅解」，就可以打破这个循环。对自己要求过高，会削弱意志力；对自己表示理解，才能有精力去改变，去做有益的事情。

关于特殊情形「紧张地玩手机」，我们就说到这里。

07

大家会有这种困扰吧，觉得因为手机，自己越来越没有自制力。

那么，这意味着我们已经被彻底改变了吗？我们以前不是这样的吗？

不是的，小时候你如果在电视面前写作业，你能够忍住不看电视吗？学习的时候有人在旁边讲话，你能做到专心致志吗？

学习应该在安静的环境中，这是我们自小就有的常识。不一定是我们变得不够专注了，而是，我们学习和做事的环境，本就不应该存在这些噪音。无论是音乐也好、小猫小狗也好、电视机也好、手机也好，这些都是学习的噪音。

没错，手机不会像音乐一样，有固定的声音实体在那里。但手机本身，会占用我们大脑的认知资源（可以通俗地理解为注意力）。

仅此而已，并不是我们不够专注。或者说，不够专注，只是不那么重要的一个小原因。

08

《瞬变：让改变轻松起来的9个方法》提到了一个有趣的实验，蛮有意思。

康纳尔大学食物与品牌研究实验室的研究人员，给电影院的每个观众，发放免费的爆米花。这些爆米花已经放了5天，口感差且难吃。

一部分观众拿到了中桶，另一部分则是大桶。电影结束后，研究人员发现，大桶观众比中桶观众多吃了53%。

也就是说，食物容器越大，观众的进食量也越大。观众不是为了好吃才吃个不停（爆米花既不新鲜，又很难嚼），也没有觉得非要吃完整桶不可（不论哪种分量，爆米花都绝对吃不完）。观众肚子是饿还是饱，对实验结果也没有什么影响。结论永不动摇：容量越大=食量越大。

这种场景是不是很熟悉？当某件唾手可得的事物摆在你面前，比如食物、比如手机，即使你没那么喜欢，也会自然而然地沉浸其中。只要它足够便利。

别太把自己当回事儿了，你的自制力并非无所不能，甚至可以说是不堪一击。

要减肥就用小碗，要学习就别妄想待在家里或宿舍，要健身就把自己置于群体之中，要想不玩手机，就别让自己看见或者能够摸着手机。

看似人的问题，实则情境问题。

与其控制自己，不如控制环境。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

- 1、学习途中偶尔玩手机，会让你的智商降低10。
- 2、玩手机时候，停不下来是我们的天性。奖励系统在发现获得奖励的机会时，会释放出多巴胺，驱使我们去追逐可能存在的快乐。
- 3、但奖励系统只是给出对于快乐的承诺，并不会让我们真正得到快乐。
- 4、切断玩手机这个「习惯回路」中「暗示」（导火索）的存在，也就是不带手机，或者让自己看不到手机，是唯一有效的方法。
- 5、把自己玩手机时的习惯动作记录下来，在规定的时间内去做。
- 6、越是有紧急的任务要完成，越去「紧张地玩手机」，是因为，处于压力之中、感到痛苦的大脑，想让我们快乐一点。
- 7、可以借助运动、阅读、听音乐、社交等方式来缓解压力；以及学会「自我谅解」，可以从恶性循环中跳出来。
- 8、手机并没有让我们的自制力变得更差。我们学习和做事的环境，本就不应该存在这些「噪音」。看似人的问题，实则情境问题。与其控制自己，不如控制环境。

这节课，对玩手机的方方面面，做了系统的剖析，并且提供了解决方法。如我在文章开头所说，结论是你根本做不到「戒手机」。

但这并不意味着我们的努力、我们的方法是无效的。大家可以注意到，我在每节课中，几乎都会用到心理学的知识。心理学帮助我们更科学地了解自己，知道哪些是我们作为普通人，所拥有的正常的表现，哪些是不可避免的。然后采用合理的方式，去达成改变，而不是一味地苛责自己。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

© 0

0条评论

回到首页

最新

已加载全部

发评论