

摆脱束缚与依赖 重建手机与生活的边界

时尚生活：

前不久，国际摄影大师、世界著名当代摄影艺术家斯蒂芬·肖尔在中央美术学院演讲愤然离席，就是因为台下听众多数在玩手机。

主持人：

对于很多人而言，睁眼就看手机已成了习惯。

时尚生活：

是的。刷到这个新闻时，我也粗略给自己算了算，我每天使用手机的时间是10多个小时。

主持人：

你是做什么工作的？

时尚生活：

我是自由职业者。说实话，我也不是有多喜欢玩手机，只是手机已经渗透到生活方方面面，习惯了，时不时得拿起手机看一眼，生怕错过什么信息。

主持人：

在日常生活中，刷微信、看抖音、玩游戏成为许多人的习惯，每天不停地重复点击手机，时间被无端耗费。

时尚生活：

是的。智能手机让人的工作和私人时间变得模糊不清，微信中的各种工作群将工作与生活的边

界彻底打破，甚至深夜也要接电话工作，这种失去边界感的生活让许多职场人心力交瘁。

主持人：

这种生活让很多人难以真正放松，导致心理和生理上的双重疲惫。

时尚生活：

过度依赖手机无疑对个人的心理健康和生活质量带来了诸多负面影响。我们可以通过手机自带的屏幕使用时间功能，了解到自己每天在哪些应用软件上花费了多少时间，进而对自己的使用习惯做出调整。

主持人：

你有进行调整吗？

时尚生活：

我现在开始有意识地为自己设定每次使用手机的时限，例如每隔一小时使用手机5-10分钟，而非不间断地刷屏。对于工作离不开手机的人，可以将工作时间和休闲时间分开，避免手机过度侵入个人生活。

主持人：

这样做可以减少使用手机。

时尚生活：

对。还可以将社交媒体、游戏等娱乐应用设置为定时锁定，减少

它们对注意力的分散，强迫自己将一些时间分配给有意义的活动，例如阅读、运动等。通过主动放下手机，逐渐摆脱对手机的依赖，重新享受生活中的宁静与自由。与其在虚拟世界里花费大量时间，不如多进行现实中的社交活动。

主持人：

嗯嗯。人际互动不仅能增强情感联系，还能帮助人们从手机带来的虚拟依赖中解脱出来。

时尚生活：

现在完整看完一本书，安静看一场电影，专注做个手工，沉浸地听听音乐，和孩子玩个游戏，和父母聊聊天……这些似乎变成了奢侈。

主持人：

对手机上瘾和依赖，很多时候是因为工作，更多的时候是因为习惯，习惯手机带来的信息焦虑。

时尚生活：

希望大家别被手机绑架了心智，重建手机与生活的边界，在享受科技带来便利的同时，避免陷入对手机的过度依赖，从而实现虚拟世界与现实生活的平衡。这个主动权不在手机，而在我们每个人手里。

父亲含蓄提醒生日 女儿乌龙表情惹笑话

000：

前几天，是父亲51岁生日，我却完全忘记了。

主持人：

家里人没提醒你？

000：

父亲曾在微信上给我友情提醒，我却回了一个迷之表情。

主持人：

他是怎么提醒你的？

000：

我父亲是个幽默的人。当天早上，他在家人群里，十分含蓄地提醒我“51年前的今天是个重要的日子，值得庆贺。”

主持人：

你没看懂他的友情提示？

000：

是啊。当时我想也没想，回了一个关我屁事的表情，发完之后，一向秒回的父亲沉默了好久。

主持人：

生气了？

000：

应该吧。隔了七分钟，他实在没忍住，回了三个字。

主持人：

发了哪三个字？

000：

“是你爸”。这让我大吃一惊，我连忙向妈妈求证，这才知道，原来当天是父亲的生日。想起每年自己生日，父亲都会特意举办一次生日聚会，邀请亲戚为我庆贺。

主持人：

都说没有不记得子女生日的父母，只有忘了父母生日的子女。

000：

是啊。我感到很羞愧，没想到自己就是其中之一。当时觉得扫了父亲的兴，感觉他都不想理我了。想到自己工作以来，还没孝敬过父亲，我赶紧去挑选了他喜欢的好酒。

主持人：

估计父亲也只是想和你撒撒娇，不会真正生你的气。

000：

不过，收到我的生日礼物，父亲笑得合不拢嘴。

抱着孩子开车 脑袋探出天窗 这样太危险了

王波波大人：

主持人，现在一些家长开车安全意识真是淡薄啊。

主持人：

怎么了？

王波波大人：

昨天傍晚，我出去办事，办好事后出来时，看到一个男子抱着一个两岁的小女孩上了一辆小四轮。男子发动后，也不把孩子放到座位上，而是左胳膊搂着孩子，左手抓着方向盘，右手挂好挡后，直接打方向盘开车走了。

主持人：

这也太危险了。

王波波大人：

是啊，我都有点吓到了。而且这男的车开得快，简直把自己的小四轮当跑车开了。开到不远处的一个路口，遇到一个骑电瓶车的，猛地来个急刹，然后又猛踩油门一溜烟地开走了。

主持人：

太不安全了。

王波波大人：

随后，我开到330国道时，看

到前面有一辆SUV，速度大约有60公里每小时。车子开着天窗，两个小男生探出身子，手舞足蹈，大声喊叫，很兴奋的样子。

主持人：

家长没制止吗？

王波波大人：

没有，SUV突然慢了下来。我超了过去，看到开车的是一个女司机，还在打电话。我真是看得有点心惊肉跳。希望各位家长为了孩子安全，要遵守交通规则啊。

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

为了刷步数 家里掀起 运动风

喵喵哈：

在这个追求健康与活力的时代，微信运动以其独特的魅力成了许多人日常生活中的一部分。

主持人：

是的。它不仅精准地记录着我们的每一步行走，还通过排行榜和统计时间等功能，激励着我们不断向前，追求更健康的生活方式。

喵喵哈：

我们全家为了步数能在排行榜中占领先位，简直是花样百出。最逗的就是我弟了，小机灵都使上了。

主持人：

你弟使了什么？

喵喵哈：

上周末，我下班回到家，看到我弟像拼命三郎一样绕着客厅跑步，手里拿着一部手机，不停地使劲挥动着双臂。跑了好一会，累得直喘气的弟弟突然停了下来。我刚想让他歇会，只见弟弟站在原地，又开始弯着腰像打了鸡血一样电动着手臂，拼命摇晃手机。

主持人：

他是在刷步数？

喵喵哈：

帮我妈刷步数。说要是帮她弄到第一名，这个月零花钱给双倍。

主持人：

为了零花钱也是够拼的。

喵喵哈：

是啊。我忍不住问妈妈使这么多招数干嘛。她说好几个朋友都玩这个，于是就跟着玩了，没想到竟落后他们很多。玩着玩着，她就想着带上弟弟一起玩，其实是想找个借口让弟弟多锻炼锻炼身体，为以后的体育考试打下基础。

主持人：

微信运动成了健康生活的得力助手。

喵喵哈：

是的。但我还是建议我妈真的为了锻炼，还不如出去跑跑步，跑个一小时没准就到第一名了，而且这才是真的锻炼身体。听我这么一说，到了晚上，妈妈还真拉着我和弟弟去跑步了。无意中，家里的这股运动之风就这样掀起来了。