

对抗“电子情敌”： 把“人机”交流变回“人际”交流

全国妇联建议：每天关机一小时

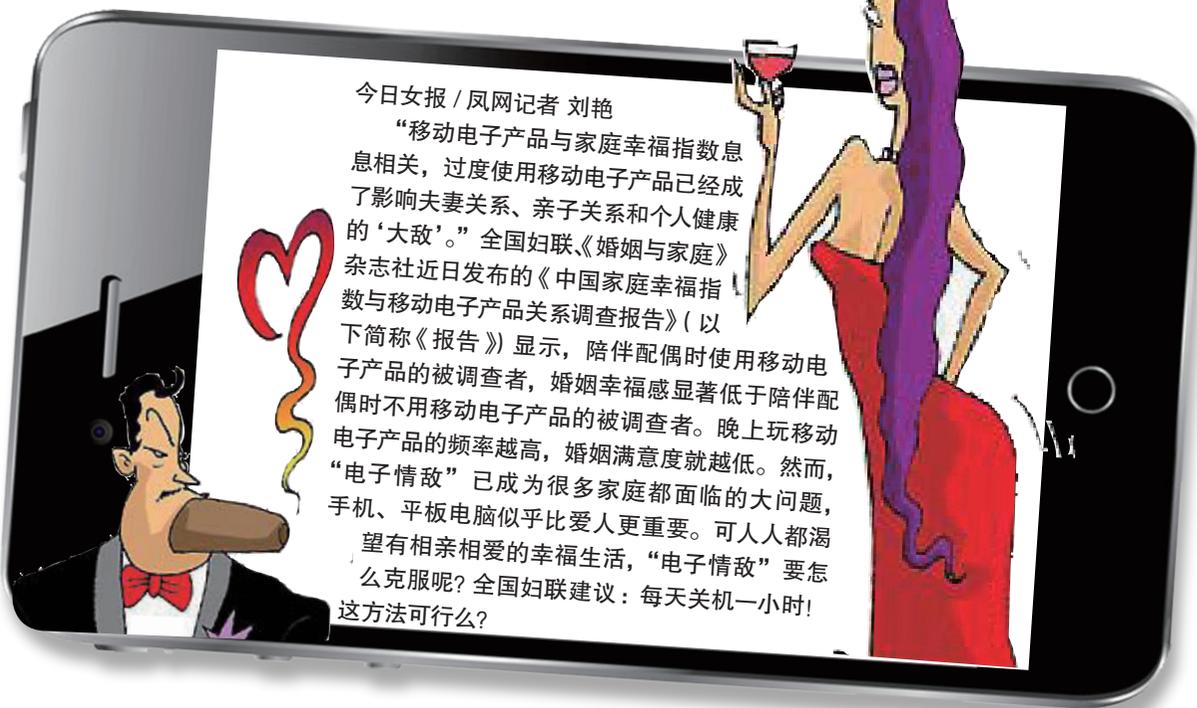


【微语女人】

若女人偶于闲暇静坐捏针……

文 / 穗子

“慈母手中线，游子身上衣。”儿子即将出远门，母亲为其赶缝衣裳，她手里的针线穿梭着深笃的母爱……孟郊的《游子吟》一诗，千百年来拨动过多少人的心弦。仿佛中了咒语似的，那些时候，游子一旦离家久了，就会有意无意地想起这首诗，而母亲所缝制的衣服、鞋袜、兜肚等等，亦成了母爱的标志，让游子们感恩不已；连女人为自己意中人绣制的手绢、荷包之类，也堪比“人约黄昏后”动人。然而曾几何时，类似慈母穿针引线、女人为男人绣荷包之类的女红手艺，像一个尘封的青铜，似一缕远去的天籁古乐，变得非常珍贵。现代社会工业化生产和丰富奢逸的物质生活，已然无需女人因生计或者因表达情意而拿起针线。现在，若女人偶于闲暇，静坐捏针，做点女红：或将丈夫衣上掉脱的纽扣钉上；或在可爱的孩子摔破的裤子上缝织一朵小花；抑或为喜爱的人绣一幅好景致的绣片；再抑或替自己改缝一件衣……随着慵针懒线的游移，那种对丈夫的关爱，对儿子前行“意恐迟迟归”的牵挂，与恋人相依相随的眷恋，以及珍爱自己的意念，好像就缓缓缝进了密密麻麻的针脚，让人神舒气爽，心情十分静好。并不是要特别倡导女人缝缝补补厉行节约，也不是要教诲女人与世不争退回家庭方寸，更不是要大家坚守已过时的生活方式，只是希望，在这热闹的世界，女人能有舒缓的时空，于悠然的穿针引线之中，养出那份属于女性的慈爱、贤淑、柔媚和雍容。



今日女报 / 凤网记者 刘艳
“移动电子产品与家庭幸福指数息息相关，过度使用移动电子产品已经成了影响夫妻关系、亲子关系和个人健康的‘大敌’。”全国妇联《婚姻与家庭》杂志社近日发布的《中国家庭幸福指数与移动电子产品关系调查报告》（以下简称《报告》）显示，陪伴配偶时使用移动电子产品的被调查者，婚姻幸福感显著低于陪伴配偶时不用移动电子产品的被调查者。晚上玩移动电子产品的频率越高，婚姻满意度就越低。然而，“电子情敌”已成为很多家庭都面临的大问题，手机、平板电脑似乎比爱人更重要。可人人都渴望有相亲相爱的幸福生活，“电子情敌”要怎么克服呢？全国妇联建议：每天关机一小时！这个方法可行么？

链接 >>

本次“中国家庭幸福指数与移动电子产品关系调查”，采取网络问卷调查的方式，共有31344人参与。被调查者平均年龄28岁，以大专和本科学历为主，已婚人士和单身群体各占一半。

调查结果显示：当前家庭聚会已不是人与人之间的相聚，而是“人+智能手机+人”。每个家庭至少拥有一部智能手机，大多数家庭拥有2~3部智能手机，半数家庭拥有平板电脑，73.3%的被调查者的智能手机24小时开机。43.0%的被调查者表示，会在家庭聚会中各自玩智能手机或平板电脑。在与配偶相处时，人们也难以放下手中的移动电子产品。移动电子产品已经成为夫妻间的“电子情敌”。另外，移动电子产品的过度使用也降低了亲子关系的品质，睡前使用移动电子产品，对睡眠质量的损害很明显。

《报告》指出，“移动电子产品本身并没有对和错，关键在于我们如何使用，我们应利用移动电子产品，使家人之间的关系更亲密而不是更疏远”。全国妇联向全社会发出倡议：每天关机一小时，有限制地使用移动电子产品，多和家人面对面交流。

读者遭遇 >>

“抑郁仙子”：我老公是一个不折不扣的“手机控”，在家中可以低头连看两小时手机，也不愿花5分钟时间帮我一起晾一下衣服。

“笑笑妈”：自从买了苹果手机后，老公在我爸妈家吃完饭就一个人在旁边看手机。有时一起去超市，我在那里挑东西，他就人在魂不在地跟着看手机。这么下去，恐怕家庭氛围、亲人间的关系都会走样的。

“马小姐”：我的工作是客户服务，经常会受一些委屈。所以我每天回到家，很想向老公倾诉一番，排遣负面情绪，可老公只顾埋头盯着手机，根本不听我说话。

围城故事 >>

关机一小时后的变化 口述 / 万桃（33岁，结婚4年，孩子2岁）

不得不说，我和老公都喜欢玩手机玩电脑，我们在这些电子产品上也舍得花钱，苹果6PLUS一出来我就买了，老公也是。我们夫妻在这方面是很有共同点的，所以不会出现“老婆要买苹果手机”而吵架的事。我玩手机通常是购物、微博、微信等，而老公经常打游戏，一打游戏就谁都不理，把手机左握右握，头都不抬。总之我们就是不愿意交流，有时都在家里，我们都发微信沟通。

“世界上最远的距离，是我在你对面而你却在玩手机。”慢慢地，这句话在我们的生活中已经不是戏言，有次去看电影感到生疏时，我不得不承认，我们之间真的有“电子情敌”

婚姻宝典 >>

亲爱的，你真的需要每天关机一小时

为什么人们更喜欢“电子情敌”？心理学家肖军认为，这和都市人的孤独感有关。在面对面的人际交往中，要维持良好的人际关系，需要妥协，而不是随心所欲的想干什么就干什么。所以不少人觉得，“人机”交流比“人际”交流更容易掌控，面对屏幕上罗列的海量内容，只管选自己看着开心的就行，而且成本很低。

但是，当“人机”交流影响到夫妻感情时，问题就严重了。谷歌执行董事长埃里克·施密特就曾在波士顿

存在。而同时，过来给我们带小孩的公公婆婆也对我们很不满。婆婆说：“你们下班了我做一桌子菜，就是希望全家人开开心心吃饭，可是你们俩就是玩手机玩手机，那还要我们来干什么呢？”

前段时间看到了一个宣传片，就是号召大家戒“手机瘾”的。我跟老公商量，要不我们也试试，不然就真的成了最熟悉的陌生人了。老公答应了，但刚开始我们执行得很困难。我几乎没有手机就没有安全感，陪公婆还有女儿一起看电视时，我就总是忍不住想去拿手机。老公也是，他头几天都不自觉地翻IPAD，翻一次就罚200元，一共罚了1800元。但这是一个过程，

我们都要经历的。在那个过程中，我们慢慢融入家庭中，我陪女儿玩游戏，给女儿讲故事，帮婆婆洗碗；老公陪公公下棋，或是聊聊新闻。最开始的关机一小时，感觉有一年那么长，而慢慢地，一个时就很容易过去了。而在这段时间，我们也形成了吃饭不玩手机，睡前不玩手机的习惯。说真的，那段时间我们夫妻变得特别亲密，老公还开玩笑说：“手机当然没有你有吸引力呀！”

其实手机真的只是我们生活的辅助工具，不应该成为我们的全部。现在我和老公就不再是“手机奴”了，而且我们觉得，不那么频繁地看手机，也不会让我们损失什么重要信息。

带来的副产物：各种现代即时沟通工具，缩短了空间距离的同时，某种程度上也拉大了心理距离。通讯工具可以帮助恋人们了解彼此一天24小时的作息，但是面对着冰冷的机器设备，人少了深入谈“心”的愿望。

结合此次全国妇联的调查，以及一些已经采取“关机一小时”的夫妻的实际情况来看，对抗“电子情敌”的最好方法，不是吵不是闹，而是静静地关机一小时，和家人真诚地面对面沟通。此时此刻，你还在盯着手机屏吗？