

为什么你一刷手机就停不下来？

□话题点击

你肯定有这样的经历：睡前点开手机，说好的只刷五分钟，再一抬头已然过去两小时。仔细回想，却对自己看过的内容没有什么印象。社交媒体无声无息“偷”走我们的时间，在当下早已不是新鲜事。

当成年人被算法“困”在屏幕前，青少年的沉迷更是引发了全球警觉。调查显示，国内未成年人社交平台使用率超过八成，超过九成的未成年人出现了不同程度的沉迷迹象。今年发布的《世界幸福报告》指出：“社交媒体是一种人们乐于使用，但经过反思后又认为毫无用处或毫无价值的东西，我们称之为浪费时间商品。”刷手机并不能给我们带来更多幸福感，我们却深陷其中无法自拔。

屏幕触发快乐多巴胺

提到“多巴胺”这个词，许多人并不陌生。大脑分泌的多巴胺是一种“奖赏信号”，当人完成某件想做的事后会感到愉悦。但在社交媒体上，这种信号被高频、快速地触发——每刷到一条有趣的内容，大脑就获得一次小小的“奖赏”，让人持续产生“再看一个”的期待。正是这种心态，持续牵引着人们继续看下去。

即便是有生理因素的影响，许多人仍把手机的过度使用归咎为个人自制力的缺乏，但不容忽视的是，技术在这一过程中扮演了重要推手。2006年，阿萨·拉斯金（Aza Laskin），从谷歌地图的滚动模式中汲取灵感，设计了能让用户永无止境滚动页面的“无限滚动”。这项技术的本意是希望通过这类设计降低用户的“点击”行为带来的低效，帮助用户更全面、及时地接触信息，如今已经广泛用于人们所能接触到的社交媒体。它的应用，让人们不自觉地向下刷新，获得更多的信息以满足期待的心理。与此同时，算法的“量身定制”、精准推送使你可以看到更多感兴趣的内容，手机变得越来越难以割舍。青少年的大脑尚未发育成熟，更容易被困在其中。

越刷手机人越孤独

长期被困在屏幕里，我们付出的代价远比想象中沉重。

一方面，长期沉浸于碎片化的信息环境，极易影响大脑的认知功能。连续滚动的信息流造成了我们注意力的分散，久而久之，记忆力、执行功能，包括深度思考的能力都会下降。另一方面，社交平台充斥着经过滤镜包装的精致人设与完美生活，不断放大人们的攀比焦虑心理；恶意评论、圈层对立等乱象，持续侵蚀人们的心理健康与价值认知。即时快乐转瞬即逝，累积的精神内耗却不断加重。我们消耗了时间，浪费了精力，但线上的互动不足以弥补现实情感的空缺，陷入越刷越孤独、越孤独越刷的恶性循环。

睡前躺在床上刷手机，已成为很多人的习惯。屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌——这是帮助人体进入睡眠状态的关键激素；而快节奏的内容刺激会让大脑保持兴奋，难以平静，久而久之可能引发睡眠障碍、免疫力下降、注意力涣散等一系列问题。长时间固定姿势玩手机，对于视力、体态等方面的损害更是不言而喻。

成年人尚且难以抵挡手机的诱惑，青少年的处境更令人担忧。青少年的大脑前额叶——负责自控、判断和决策的区域——尚未发育成熟，对多巴胺的即时反馈更加敏感，也更难从算法编织的信息茧房中主动抽身。青春期末就是自我认同建构的关键期，当社交媒体上滤镜包装的完美人设成为参照系，焦虑、自卑、自我怀疑等情绪便被不断放大。三观尚未定型的他们，对算法推送的内容几乎照单全收，伤害远甚于成年人。

谁在管？如何管？

正因如此，各国开始以前所未有的力度，专门针对未成年人收紧社交媒体的缰绳。

2025年12月，澳大利亚率先落地全球首个16岁以下社交媒体禁令，禁止未满16岁的人在社交媒体平台拥有账户。2026年7月10日，欧盟要求Meta修改默认设计，包括禁用自动播放和无限滚动等功能，实施有效的“屏幕时间休息”；7月14日，英国政府继宣布将禁止16岁以下人群使用社交媒体后，又对16岁至17岁青少年实施社交媒体“宵禁”——在默认设置状态下，0时至6时不能使用社交媒体，视频自动连续播放等诱使用户更长时间浏览的功能也将默认关闭。社交媒体的滥用是否能用“一刀切”的禁令解决，似乎仍是值得商榷的问题。“堵”能挡住一时，但管不住一辈子。真正的问题不是“让不让用”，而是“怎么用得健康”。我国也在不断探索新的管理方案，“未成年人模式”不搞一刀切禁入，而是在时长、内容、功能上设置分层限制，让孩子在保护中学会自我管理。全球都在摸索答案，而最终的解法，或许不在任何一项禁令里，而在每个人愿意放下手机的那一刻。



□知识链接

不刷手机，我们还能做什么？

你可能也曾下定决心“今天少刷手机”，结果坚持了没多久，手指又不自觉地伸向屏幕。别急着怪自己意志力弱。与其强制自己“戒掉手机”，不如试着找到更好的替代方式。

1. 关掉不必要的消息提醒。减少推送信息流对我们的打扰，乍一看我们似乎错过了很多新鲜资讯，实际上是为我们换取了一段更为安静的时间。
2. 尝试一件“无用”的小事。“有用”的事情往往伴随着压力，“无用”的小事反而是最好的解压阀。折纸、拼豆、钩织……总有一件你感兴趣的小事，不需要成果评价与考核，只需要在你做的过程中，暂时忘记手机的存在。
3. 回到线下，去见真实的人。约一个很久没见的朋友吃顿饭，一起运动，或者参加一次线下读书会、桌游局、手工课。如果和陌生人在一起让你感到不自在，可以尝试去一些新的地方走走，人群的温度不一定来自对话，也可以来自走在其中的那种“我也在这里”的感觉。
4. 给手机“排班”。每天留出一两个小时的无手机时段，散散步、做做家务、或者单纯闭眼冥想，让大脑在虚拟与现实之间找到平衡，处理和消化冗余的信息。睡前一小时放下手机，读几页杂志，写一些随笔，不要让手机破坏了你的睡眠。

