

放下手机 多陪陪家人

现在，大家都是手机不离手，没几分钟就要看看手机，甚至到了饭店等公共场所时，首先问的就是有没有无线网络。不否认在当今，手机担当了很重要的工具角色，但不是全部。近日，看到一条视频：一太爷爷想让孙子孙媳带着2个月大的重孙女多待几天。老人怕没有网，孙子孙媳不来住，就提前给家里装了Wi-Fi，还把主卧打扫干净，腾出来让他们住，为的是让孩子们在家多待几天，看着让人心酸。



引发网友共鸣



看到这条视频时，很多网友表示莫名的心酸。手机的存在，就是为了让我们的联系越来越便利，可是却怎么成了亲情的绊脚石？手机原本存在的意义是让亲情越来越近，可为何现在却成了家人间的一面墙？

网友@橙子说：“唉，突然觉得好心酸，年纪大了都想儿孙承欢膝下，老年人又不会用手机，只能见面看看孩子、孙子们，可是我们却抱着手机没空和老人交

流，真是不应该。常回家看看吧！”

网友@瑶瑶说：“父母和爷爷奶奶那一辈除了看电视，其他娱乐节目很少，有时间一定要多回家陪陪他们，不要让他们孤单，也不要让自己后悔”。

网友@顺其自然说：“如果我知道那是我和爷爷吃的最后一顿饭，我绝对不会在吃饭时只顾着玩手机，敷衍地回答爷爷的问题。那次一大家子聚餐，我不善言辞，就坐在角落里打游戏，爷爷

拄着拐杖走到我跟前问我工作的事情、女朋友的事情，我忙着打游戏，只是敷衍地回答了爷爷几句，爷爷看我头也不抬地打游戏，叹着气坐到自己的座位上了。没过几天，爷爷摔了一跤，送到医院抢救无效去世了。我特别特别自责，如果那天晚上我没玩手机，好好和爷爷聊聊天，或许现在也不会这么遗憾。自从我爷爷去世以后，我便时常后悔没有多陪陪他。”



手机阻隔了亲情

不管在大街上，还是公交车里，随处可见低头玩手机的人。过度依赖手机，正减少着人们现实生活中的交流。有时即便一家人围坐在一起，也都各自刷手机，没有了往日的亲密和热闹。

“世界上最遥远的距离是我和你坐在一起，你却在玩手机。”这是网上流传很广的一句话，当这句话成为现实时，多少有一些悲凉。

类似的现实情况越来越多在上演着。网友鲁女士为了庆祝女儿今年考

上大学，特地请几位亲戚带着孩子们一起聚餐，本来想着大家一起吃饭，其乐融融，孩子们说一说想要报的学校、选志愿，可是到了包间后，几个孩子都各自拿着手机玩游戏，玩到兴起时还互相交流一下，只剩下几位家长坐在那里寒暄着。孩子们简单吃了几口饭后，又齐刷刷地拿起手机靠在椅子上玩游戏，直到吃完饭要离开时才把手机揣兜里。

网友李先生的弟弟从杭州回来，全家齐聚在一起，爷爷看到回来的弟弟更

是高兴，可是在席间，大家都是各玩各的手机，虽说李先生是在处理工作上的事情，可是爷爷还是生气了，爷爷站起来说：“你们好好玩手机，玩完了咱们再吃饭！”说罢愤然离席，大家追出去好说歹说才把爷爷请回了包间，大家都收起了手机，一起热热闹闹地吃了一顿饭。

我们平时确实“太忙了”，但至少在能见面的时间里，放下手机，多陪陪老人说说话吧。放下手机，让有限的人生少点遗憾。



过度使用手机引发健康问题

过度依赖手机，影响的不仅是人际关系，还有健康。过度使用手机会引发视力下降、颈椎病等身体健康问题。

28岁的网友李先生经常用手机看视频，经常和队友们打游戏至凌晨二三时，前些日子，他在开车时感觉看的不是很清楚，尤其是晚上开车时有些模糊了，这让视力一直很好的他有些担心，便去眼镜店测试度数，果真，原先视力正常的他已经近视200度了。

手机看多了对视力、思维影响都

很大，未成年人使用手机的行为尤其应该引起家长注意。网络是个公开、复杂的世界，什么内容都有，很容易影响到心智发育不成熟的未成年人群体。

经常刷手机，时间长了会影响手腕、颈椎、腰椎、视力等各个身体部位。现在就有个说法，低头玩手机相当于脖子承受了45斤的压力，可见低头的危害。而且现在“小近视眼”越来越多，过度使用手机对未成年人视力伤害很大。

除了影响身体健康，也会影响心理

健康以及人际关系。人们对手机产生了强烈的依赖感和需求感，很多人一刻也离不开手机，如果手机快没电了或者信号不好，就会焦虑、紧张。

在日常生活中，我们应该进行自我约束，减少看手机的次数，培养平和的心态。每天回到家，可以在饭后大家一起出去散步，增加与家人交流的机会和时间，减少看手机的时间，使家庭氛围更加融洽。

七月

@微语录

@王人平：孩子，喜欢你绽放的阳光般的笑容。相信10年、20年，乃至有一天不再有我的日子里，无论境遇如何，你都会微笑地面对生活。而我今天能做的，就是努力捍卫你的童年，守护你能够得到的当下的幸福，让你有机会体验发自肺腑的快乐，感受无条件的接纳和爱，在你心底植入美好、希望、爱的种子和人性的光辉。

@苏芩：满足1000个欲望和战胜1个欲望，哪个更难？其实，选择哪个答案并不重要。重要的是，透过欲望的幻象，能否依然认清最终的方向。大多数人一生都在忙于攫取和渴望获得，然而真相却是：人生比的就是放下，看谁放下的多。放下越多，灵魂越轻快，走得也就越远。

@周国平：好的两性关系有弹性，彼此既非僵硬地占有，也非软弱地依附。相爱的人给予对方的最好礼物是自由，两个自由人之间的爱具有必要的张力，它牢固但不板结，缠绵但不粘滞。

@微趣图



小家伙，真是无法无天！

@微笑话

@吐槽鬼：哥们儿：咱们关系怎么样？我：很铁！哥们：那好，既然这样，我跟你借钱的话你愿意借多少？我：60块。

哥们儿：都很铁的关系你才借60块？我：对啊，废铁一斤5毛，你120斤。

@一枚社畜：地铁上，我对着身旁的陌生人说：“你就像脸上的青春痘”。他就这样看着我，我也看着他，继续说：“别挤，谢谢”。

@业余教父：叫了个保洁来打扫房子，阿姨进门要穿鞋套。我赶紧说：“不用不用可以直接踩进来！”保洁阿姨：“不是，我怕把我鞋弄脏了……”

@中二化学老师：姑娘们，以后跟老公吵架回娘家，学聪明点，带什么存折、衣服，都弱爆了。听好了，带空调遥控、电视机遥控、驾照、身份证、车钥匙，再改一下电脑和WiFi密码！小样，我就不信他不知道自己错哪了。

据新浪微博