

# 手机电量不足就没安全感？

在日常生活中，我们都离不开手机，因为手机现在已经是日常生活最重要的工具之一。很多人只要手机在手就能解决衣、食、住、行方方面面的需求，尤其是年轻人，手机成了随身的工具。出门在外，没有什么是手机解决不了的，如果有，那就是低电量！电量低了，会让广大网友没有安全感。



## 手机电量低产生焦虑

随着科技的发展，手机可解决的事情越来越多，拿着手机出门，就可以解决很多事情——扫码支付公交费、扫码就医、扫码预约……手机的作用越来越强大，大家也越来越离不开手机。不少网友表示：现在出门在外，不怕没带钱，就怕手机没电了！

广大网友纷纷表示都曾有过这样的经历：出门前明明看了手机，确认还有80%的电量，但是才过了半个小时，就开始不安地想查看手机，看看电量是否还充足。对于当下人们来说，手机电量满格是我们出门在外安全感的来源之一。如发现手机没电了，就会赶紧找

充电器充电。在外面如果手机快没电了又没地方可以充电，此时的你是不是倍感焦虑与恐慌呢？这就是所谓的“手机电量焦虑”。

网友@小唠叨调侃道：“无信号、电量低是最让自己抓狂的两大原因。信号不好，可以通过移形换位大法解决，但是电量低，那真叫人无力回天。我看到电量低就有些慌。”

网友@柳絮表示：“我走到哪里都要带着充电器或者充电宝，就怕手机没电了，偶尔嫌充电宝沉，不想带的时候，我会先看看手机有多少电量，在家里把电充满了再出去。在单位里也

是，会随时关注手机的电量，不是很多了就随时充，就怕回家坐公交的路上手机没电了。”

市民王女士在和朋友聚会时聊道：“我现在只要有手机走到哪里都没问题，但是必须时刻关注手机电量还有多少。如果还剩20%，我就会开始焦虑，所有心思都会集中在要给手机充电，无心做其他事情。”王女士的这一话题引起在场朋友的共鸣，大家都表示有同样的感受，只不过每个人对“手机电量焦虑”的点不一样，有的是在手机电量剩5%，有的是在10%，有的则在60%就开始焦虑了。

## 电量足才会有安全感

关于手机电量话题在网上也是引起了网友的热议，大家对手机电量都有或多或少的焦虑和依赖。

网友@小墨迹：“电池电量低于30%出门在外就很容易失去安全感。社交、电影、电视、游戏甚至钱包，无一例外都装在手机里。手机没电让我们从无所不能瞬间变得一无所有。”

网友@沉默的卓别林：“每次出门在外总不时地留心手机电量，因为没带现金，怕一不小心回不了家。”

网友@柳絮：“如果手机电量低，而且没带充电宝的话，我的心估计要蹦出

来了，因为我之前有过那么一次经历。出来的时候没有带现金，只带了手机，冬天的时候手机电量下降的很快，我没有意识到这个问题，要坐公交车回去的时候发现手机电量只有2%，我把手机揣在兜里让它‘暖和’一点，就是为了防止关机。等上了公交刷了二维码后，手机彻底关机了，差点连家都回不去。”

手机在使用一段时间过后，电池续航能力会出现下降，很多人都害怕电量不足关机，只有手机充满电，才会有安全感。

网友@半糖猪猪：“我的手机每天一定要充满电，手机电量低于60%就没

有安全感了，最有安全感的时候是早上一起来看到手机电量100%。”

网友@拖延症俱乐部：“晚上睡觉前手机电量还有30%左右，后面睡着了忘记充，结果早上醒来发现手机没电关机了，这也太可怕了吧。”

网友@小小花盆在窗台：“外出旅游回来，哪知手机只剩2%电量的囧况，打开家门发现还停电了，这真是让我恐慌无比。”

有网友打趣手机电量能不能变多些，现在根本不够用，网友@橙的日记本：“什么时候发明电池电量为200%的手机，100%完全不够用啊。”

## 不能过度依赖手机

以上这些症状均是“低电量焦虑症”的体现。为了给低电量的手机充电，有的人会从陌生人借充电器；有人则会随身携带充电器；更有甚者会为了使用充电器插头而特意走进餐厅或酒吧。

低电焦虑已经影响到人们的日常

生活。记者建议广大网友：当手机电量偏低时，使用者可以采取关闭除短信及通话以外的其他功能、停止后台应用更新、保证手机不过分发热等方式，延长剩余电量的使用时间。

其实，手机电量焦虑是现代社会中人们对手机过度关注和依赖导致的。手

机是我们工作生活、获取信息、沟通交流、娱乐消遣的重要工具，只要手机保持充足电量，我们仿佛就能拥有掌控一切的感觉。在生活和工作中，我们可以适当的把注意力放在其他兴趣爱好上，不要过度依赖手机，致使产生低电量焦虑。

七月

## @微语录

@程永新：一个爱文学的人，一定会有颗慈悲和善良的心，一是会爱亲人和他人，二是会爱自己的国家和民族文化。我们应该庆幸有那么多的优秀作家，用文字为我们打开心智的窗户，让我们遨游在阳光明媚的天地之间。

@张颂文：去拥抱大自然，是一种可以使我快乐的生活方式，当然，不止这一种：比如说收拾家中卫生、去菜市场买菜、修剪花草、做点手工……总之，人需要找到那些随手可得的方法去让自己愉悦起来。

@桐华：千万别放弃！有了第一次放弃，你的人生就会习惯于知难而退，可是如果你克服过去，你的人生则会习惯于迎风破浪地前进，看着只是一个简单的选择，其实影响非常大，是截然不同的人生。

@李筱懿：我每年都有遗憾，只是当我逐渐学会多看“已拥有”，少看“没得到”，多看“收获”，少看“失去”之后，内心平静很多。今年我特别喜欢曾国藩写的一首诗：“花未全开月未圆，半山微醉尽余欢。何须多虑盈亏事，终归小满胜万全。”愿我们每个人在新的一年里，都能感受到“小满胜万全”。

## @微趣图



小猫：“妈妈快放我下来，我要去玩。”

## @微笑话

@瑞德：高中同宿舍同学亲口说的，他当时面黄肌瘦，他妈带着他去找医生。医生叹了口气，也没避开他，说：“这孩子想吃点啥好吃的，就让他多吃点。”他妈当时都快哭了：“大夫你也没说有啥病啊，怎么治都不治？”大夫愣了一下：“就是……营养不良了啊！”

@钮祜绿豆：有个会传话的老公是什么体验？婆婆：“最近外面都结冰了，让小雪出门走路小心点。”我老公：“我妈让你最近小心点。”

据新浪微博