被手机分心？把它放在够不着的地方可能无济于事

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/32520.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

被手机分心？把它放在够不着的地方可能无济于事。你是否发现自己在工作中分心，忍不住拿起智能手机随意滑动？一个常见的解决办法是把手机放在够不着的地方。但不幸的是，这种方法似乎并不奏效。

当研究人员让人们在电脑上工作时，把手机放在1.5米远的地方，他们花在手机上的时间确实减少了——但他们只是转而在笔记本电脑上浏览社交媒体。3月28日，相关研究成果发布于《计算机科学前沿》。



智能手机可能会分散其他任务的注意力（图源：Shutterstock）

人们会把手机倒扣过来，藏在笔记本下面，有时你也会看到那种略显无奈的‘把手机扔到身后’

的动作，伦敦经济学院的Maxi
Heitmayer说。他此前研究过手机使用情况，发现人们大约每5分钟就会与自己的设备互动一次。

为了了解这种分心现象是否可以避免，Heitmayer记录了22名年龄在22岁到31岁之间的大学生和上班族，在私人房间的书桌前像往常一样使用笔记本电脑工作的情况。在第一天，参与者将手机放在手边。在第二天，他们将手机放在1.5米远的另一张桌子上，这意味着他们需要站起来才能查看手机。

Heitmayer发现，第一天志愿者平均花费23分钟在手机上进行休闲活动，而在手机被放在远处的第二天，他们只花了16分钟。但他们并没有在第二天工作更长时间——相反，参与者在笔记本电脑上花费了更多时间进行休闲活动，主要是浏览社交媒体。你可以减少使用手机的时间，但这种在社交媒体上无意识地滑动超过预期时间的行为只是转移到了笔记本电脑上。Heitmayer说。

荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学的Daantje Derks表示：这表明，让人分心的不是设备本身，而是其背后的行为，比如社交媒体、赌博或者其他人们在网上做的任何事情。不过她指出，需要进行更大规模的研究，跟踪人们在正常工作环境中的行为，以验证这些初步结果。这是一项实验研究——人们身边通常会有其他人，而且他们的生活要比这种设置更有活力，因此这可能会改变他们的工作方式。（来源：中国科学报 赵宇彤）

相关论文信息：https://doi.org/10.3389/fcomp.2025.1422244

作者：Maxi Heitmayer 来源：《计算机科学前沿》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发