



## 另一半老是玩手機怎麼辦？



作者：樂羽嘉編譯 2016-12-27 天下雜誌

在離婚率高達40%上下的美國，有60%民眾的感情生活稱不上非常滿意。研究指出，除了金錢觀念、性生活不協調、小孩教養等問題，智慧型手機也是現代許多伴侶的感情殺手。

貝勒大學 (Baylor University) 商學院行銷學者羅伯茲 (James A. Roberts) 與同事大衛 (Meredith David) 最近一項研究發現，智慧型手機可能嚴重危害伴侶的感情生活。他們的研究聚焦「低頭族」行為，也就是你有多常在伴侶／情人面前玩手機。根據調查，美國人通常每6.5分鐘檢查手機一次，相當於1天150次，而這常常是衝突的來源。舉例來說，一項調查發現，70%受訪者認為低頭滑手機傷害了他們與伴侶／情人互動的能力。

**大家都知道被低頭族冷落的感覺。你可能很熱情地想分享一些事情，卻發現伴侶的心不在你身上。又或許你是冷落對方的那個人，在對方講話時一直狂刷臉書動態。**

羅伯茲與大衛的研究，試圖找出這對感情生活的影響。這項小樣本的研究，請全美175名有伴侶的成人填寫問卷，填答有多常被玩手機的另一半忽視。

問卷的問題包括「我們在一起時，另一半會把手機放在他們可以看到的位置」、「我們出去約會時，另一半會使用智慧手機」。

問卷也詢問受訪者是否因智慧手機起過衝突，以及對目前關係的滿意程度、是否覺得沮喪。

結果發現，智慧手機和金錢、性生活、小孩一樣，會傷害伴侶之間的感情。愈常因智慧手機受到伴侶忽視的人，也愈常為此起衝突，感情滿意度因此也較低，也會破壞交往的品質，帶來骨牌效應。我們若對一段關係不快樂，對生活也會比較不滿足，就更容易沮喪。

**你可能想問，為什麼伴侶當低頭族會是感情殺手？**

羅伯茲至少提供了兩個答案，其一稱為「取代假說」(Displacement Hypothesis)，意即你花在智慧手機上的時間，取代了與情人之間更有意義的互動，因此破壞了感情。第二個理論是「智慧手機衝突理論」(Displacement Hypothesis)，簡單說就是智慧手機是衝突來源，會導致紛爭，進而破壞對伴侶和感情的滿意度。

紐約感情專家葛莉兒博士 (Jane Greer) 說：「大家總是在抱怨這種現象。」

葛莉兒說，這會讓對方覺得不受重視，好像手機比自己重要。「他們與伴侶出門約會，卻發現對方一直在傳簡訊給朋友，自己被排除在外，也就是說自己與伴侶相處的時間，不如其他活動和其他人那麼重要。」

該如何解決這個問題？

**葛莉兒建議，若遇上另一半不斷玩手機，直接請問他們能否暫停一下。**

例如這樣問：「我瞭解你的工作真的很重要，你必須與朋友維持交情。你覺得有沒有可能在飯前或飯後做這件事，好讓我們有些不受打擾的相處時間？」

(資料來源：Quartz、SELF)

聖約翰科技大學 學務處 諮商輔導組 關心您

(02)28013131#6880-6889

網址：<http://counseling.sju.edu.tw/>

