

新大研究：频繁使用智能手机 或导致遗忘分心

金诺磊 报道
noreac@sph.com.sg

智能手机带来便利和其他众多好处，但是，过度使用智能手机也有其弊，专家正在争论它是否会影响人们的日常认知。

新加坡管理大学星期五（3月10日）发布一项研究报告，称频繁使用智能手机会导致更多的日常认知失误。当人们通过手机接收太多信息，出现遗忘、分心和走神等问题，这就是认知失误。

此外，频繁使用智能手机还可能干扰专注力和执行力。

新大心理学助理教授安德里·哈坦托领导展开一项研究——“智能手机使用和日常认知失误：使用带有客观智能手机测量的日记方法进行关键检查”。研究成果已在《英国心理学期刊》上发表。

追踪我国181青少年每天使用屏幕时间

共有181名新加坡青少年参与这项研究，调研者首先收集他们的年龄、性别、每月家庭收入和社会经济地位等数据。然后进行

为期七天的日记研究，追踪每人每天使用屏幕的时间，并且评估每日认知失误发生的情况，包括是否忘记正确用词、因分心而未完成任务等。

调查发现，一天内更频繁地使用智能手机，使用者更可能犯认知失误。根据哈坦托的说法：

“过度使用手机会分散注意力，增加认知负荷，而增加认知失误发生率。因此，当我们需要专注时，比如在驾驶和学习时，特别要注意一些事项。考虑到认知失误的风险，在这些需要专注的时

候，关闭通知或将手机设置为静音是很重要的。”

但令人惊讶的是，研究小组发现，使用有些特定手机应用，能够降低认知失误的发生率，尤其是工具型应用程序，如计算器和导航地图等，有助人脑暂时减少须要处理的其他信息，专心处理手头任务。

哈坦托补充道：“智能手机归根结底是一种工具，就像其他工具一样，使用时须保持警觉。这样，我们才能取得最大效益，并将不利影响减到最少。”