

一到周末就去钓鱼,渐渐发展到天天去钓鱼,并不断升级钓鱼装备……

为什么钓鱼容易让人沉迷?



老头子,该回家了!

近日,有女性网友发文说,起初她老公一到周末就去钓鱼,现在发展到天天都去钓鱼,家里的事也不管,除了升级钓鱼装备外,甚至准备出国钓鱼,她很苦恼也很疲惫。记者看到,评论里很多人都说,身边有不少这样钓鱼成瘾的人,一到周末就去钓鱼,一去钓鱼就忘了时间。

男人为什么爱钓鱼?又为什么容易“陷进去”?记者就此采访了伦敦大学学院心理学博士、英国心理学会特许咨询心理学家陈志林。

对钓鱼,男人有多“疯狂”再忙,夜里也要去钓几个小时鱼

这些年,南京一群喜欢钓鱼的老大爷一直很火,一度上过热搜。每天早上6点多,许多年轻人还在沉睡的时候,背着大包小包的老大爷已经在地铁站狂奔了,要到数十公里外的郊外池塘边钓鱼,S9也被南京网友戏称为“垂钓专列”,成了钓鱼大爷们的专线。

退休大爷们郊外钓鱼或许是为了打发时间,但如果周末到南京的大小水边走一圈就会发现,钓友群体很壮大。记者在江宁外秦淮河边看到过,白天河边就有一大群钓友,到了晚上各种小灯一打,非常壮观。

在网上吐槽老公钓鱼的那篇帖子下面,有很多人“对池塘边长满男人”这个现象表示不理解。更多人吐槽亲人在钓鱼这件事上的沉迷进程:跟钓友钓遍城里每个有挑战性的钓鱼地方一开始换车一添置设备一去其他城市钓鱼。有网友说她老公白天工作很忙碌很辛苦,但即使忙到再晚,夜里也要去钓几个小时鱼,甚至还通宵,第二天接着去上班。

记者看到,有位男性网友发布了《钓鱼上瘾?来自一个钓鱼佬的血泪史》,文中说,最近巴不得天天去钓鱼,冷静一想自己对钓鱼好像上瘾了,就开始回忆是如何走到这一步的:曾经因为工作需要体验钓鱼全过程,钓到了第一条鱼;回去后就开始回味上鱼的过程,那种和鱼之间拉扯的手感,以及每一次抛竿的期待,心里就想“啧!有点意思”;再次尝试钓鱼,对比第一次,上鱼有点困难了,也开始知道一些钓点、用饵的讲究;着手研究装备技巧,并购买装备,认为下一次一定会上鱼上手软,看到社交平台上的各种上鱼视频,有挥竿的冲动;逐渐严重的是,早上10点上班起不来,但是7点钓鱼的闹钟不用定,随便看到个水沟,都会端详有没有鱼;再然后就走火入魔,为了顺利钓鱼,开始拉人入坑,遇到交通不便利就开始拉有车的朋友入坑,从上鱼的数量变成了上鱼的种类、大小、稀缺程度,等再回过头来看,已经“病入膏肓”了。而记者注意到,他发这篇文章的目的居然是为了赢一个价值万元的钓鱼竿,看来在这条路上还没回头。

为什么男人喜欢钓鱼跟刻在DNA里的捕猎心理有关

一竿在手,男人仿佛就抛下了所有的身份,遗忘了所有的烦恼。心理专家陈志林告

诉记者,钓鱼,有点像男人在古代打猎一样,当鱼儿上钩的时候,就像是猎物被捕捉到手,唤醒了男人DNA里的捕猎心理。

他告诉记者,从心理角度来理解钓鱼的话,一是,钓鱼的过程中可能会遇到各种各样的挑战,比如天气不好等等,当克服这些困难,成功钓到鱼时,成就感油然而生。

二是,钓鱼能满足他们的好奇心和探索精神。钓鱼的过程中,你永远不知道下一秒会有一条什么样的鱼上钩,每当钓到一条心理预期之外的鱼,都会让人感到兴奋和满足。

三是,能促使内啡肽的分泌。鱼儿上钩的那一刹那,人体会分泌内啡肽,让人感到愉悦和兴奋。这种生理反应会让你对钓鱼产生强烈的依赖。

四是,能放松和减压,尤其是在水边,人们可以感受到大自然的宁静和美好,从而减轻压力,改善心情。

另外,陈志林还表示,心理学中有个“假性自体”的说法,指的是有的儿童为了满足父母的需求,不断地发展出一个外壳,来回应外界,这是他们童年的生存方式。

拿钓鱼来说,准备渔具,抛竿入水,观察鱼漂浮动,在鱼上钩的时候控制身体,操纵鱼竿,最终收鱼入网,这一系列的过程,是逻辑、经验、感觉的完美结合。

陈志林分析表示,这整个过程里,人的想法可以通过现实不断地验证和反馈,最重要的是,这是真实的自己和现实的直接接触、互动,中间并没有一个外壳进行隔离,“这种流畅和通透的感觉,往往有着疗愈的作用,用真实的自己去面对外界,外界的回馈也直达内心。这是钓鱼会让人上瘾的深层原因之一,就是在这样的过程中,生命是真实地存在和活着的。”

钓鱼为什么会“上头”“多变的酬赏”引发“不确定性上瘾”

陈志林表示,成年人把钓鱼当作爱好,跟未成年人沉迷于电子游戏相似,都是对不确定性上瘾。

具体分析来看,不确定性上瘾是人性的一面,很多娱乐活动都包含不确定性的基本要素。在小说创作中,不确定性叫悬念;在剧情类短视频创作中,不确定性叫反转;电子游戏可以说是不确定性的集大成者,不仅体现在游戏输赢的不确定性,在玩家激励机制设计上也体现得淋漓尽致,这在产品设计上有个说法——“多变的酬赏”,“而钓鱼也是如此充满不确定性,有没有鱼、大鱼还是小

鱼,都不确定。”

所有不确定性上瘾都有一个共性:即刻满足或落差。陈志林表示,“即刻”是指结果马上就能出来,有没有鱼、游戏输赢,都是马上就出来的结果,不需要等。另外,在游戏中,玩家预期自然是想赢,结果赢了就满足,开心了再来一把;结果输了就不爽,不甘心就重开一局……所以无论游戏输赢,上瘾的玩家都会继续下去,对钓鱼来说,有鱼咬钩就满足,长时间没动静就有落差;竿子抽起来,鱼大了就开心,鱼小了就有落差。

同时,心理学也认为,那些能够让你获得额外、加倍或超乎寻常快乐的行为,都容易使人上瘾。一旦这个人在生活、工作或感情中遇到了压力,他们就更愿意投入到钓鱼、玩游戏这些让他们上瘾的事情中去,可以使他们获得心理上的安慰与成就感。

另外,针对有些人钓鱼是为了逃避生活,包括工作压力、生活压力、家庭矛盾等情况,陈志林表示,有些男人遇到了烦心事不愿意倾诉,只是藏在心里,他们更容易进入“情绪的洞穴期”,就是说,他们需要一个安安静静的环境,放空自己,什么也不想。而钓鱼就容易被男人当成转移负面情绪,寻求心理寄托的“热爱”。而且,与其他休闲运动相比,钓鱼还有独特的一面,例如钓鱼不需要论资排辈,而只需要多一点运气。

如何防沉迷呢与“瘾”建立更舒适的关系

虽然健康的生活模式是建议大家多去运动休闲,多多走进大自然,但看到很多沉迷钓鱼的现象后,也有网友指出,任何事物,如果达到了痴迷的地步,那就不是单纯的喜欢了,而是“玩物丧志”了。

对此陈志林认为,人的自我认知方面存在着随意性、放纵性和感官性。很多时候,人不得已要对自己进行管制和束缚,在管理上,要学会做延伸拓展,而不只是单纯止停和粗暴清除,应该拓展增项,逐步转移。

成功的戒瘾不是让“瘾”成为一个禁忌,而是和“瘾”建立一种更舒适的关系。禁忌绝不是自由,真正的自由是:“瘾”不再控制你,一件事做与不做,由自己的意志说话。

拿钓鱼来说,它只是生活中的娱乐,家人、亲人才是我们依靠和牵挂的对象,这是靠个人领悟的戒钓方法,也就是说,从正确的角度去看待两者的轻重,调整个人重心,改变对生活的态度和观点,把重要的放首位,把娱乐放在末尾。