

□乔纳森·海特

## 消失的同伴游戏

孩子需要和伙伴们一起面对地玩耍,以提高社交能力。但“几乎每天”都能和朋友一起玩的学生的比例,自2009年起呈显著下降趋势。Z世代早在拥有第一部智能手机时,就已经开始主动隔离自己,在保持社交距离方面表现“优异”。

青少年是不会察觉到自己在远离朋友的。他们觉得自己只是把友谊的舞台从现实世界搬到了社交媒体和网络游戏而已。那不是挺好的吗?其实那并不好。正如心理学家琼·特文吉所展示的,青少年在社交媒体上花的时间越多,越容易出现抑郁、焦虑或其他障碍;而参加同龄人的集体活动越多,比如团体性的体育运动,孩子的心理就越健康。

这是有道理的。孩子们需要参加面对面的、实时的、具身性的玩耍活动。最好的玩耍场所在户外,偶尔包含一些冒险和刺激的元素。跟朋友视频聊天也不错,这其实就像是传统的电话通话,只是多了可视化功能。但如果孩子只是孤零零地待在房间里,刷着流媒体推送的动态;或者无休止地玩电子游戏,游戏里的队友和对手还一会儿就换一拨儿;抑或是自己发表一些内容,然后眼巴巴地等着其他孩子(甚至是陌生人)点赞或评论,那就不好了,这对他们的成长和健康着实无益。这些活动吞噬了孩子大量的时间,侵占着本可以和朋友共度的时光。

2014年,《高光》(Highlights)杂志进行了一项调查,发现6至12岁的儿童中,有62%的孩子表示,每当自己想跟父母交谈时,父母总是心不在焉,最大的原因就是看手机。父母也知道自己对不起孩子。2020年皮尤研究中心的一项调查显示,68%的父母承认,他们在陪伴孩子时,偶尔或常常会因为手机分心。在年轻的父母以及受过高等教育的父母群体中,这一比例更高。

童年大重构改变了Z世代的社交生活,因为智能手机可以把Z世代的孩子与全世界的人都连接起来,却唯独隔绝了身边的人。一位加拿大的大学生在给我的来信中写道:

Z世代是孤独的一代。我们的友谊很虚浮,我们的爱情很脆弱。这些关系深受社交媒体的引导和牵制……你不难发现,大学校园里早没了社群的概念。当我走进上课的教室时,常常看到30多个学生一言不发地待着。教室里静悄悄的,每个人都刷着手机,没人敢发出声音,好像生怕被别人听到。环境越安静,我们就越疏离,自我认知和自信心的建立更是无从谈起。我对此种体验再熟悉不过,因为我是其中的亲历者。

## 睡眠干扰与剥夺

上学的日子里,为了让孩子按时睡觉,父母们总是绞尽脑汁,而智能手机的到来,让这场“恶战”更难打了。跟睡眠充足的孩子比,缺乏睡眠的孩子总是无法集中注意力,记东西也慢半拍。他们的学习成绩因此受到影响。他们的反应速度、决策力和运动技能也会下降,这增加了他们发生意外的风险。他们整天烦闷,动辄生气或焦虑,人际关系也因此受到影响。长期睡眠剥夺还会损害更多生理机能,导致体重增加、免疫抑制等健康问题。



# 手机“入侵”童年

95后是第一代在青春期持续接触互联网的人群,也就是我们所说的“Z世代”。社会心理学家乔纳森·海特指出,自20世纪80年代以来,自由玩耍的机会一直在减少,而技术在飞速发展,然而,直到智能手机的出现,让人类能够全天候在线,童年才真正从“以游戏为主”转变为“以手机为主”。“手机式童年”取代了“玩耍式童年”,成为Z世代独特的成长背景。一方面,父母在现实生活中的过度保护,让孩子在成长过程中缺乏足够的挑战机会;另一方面,社会对孩子在网络上的保护却明显不足。在新书《焦虑的一代》中,海特通过大量数据和实地研究,揭示了这一代青少年在数字化时代所面临的心境困境。作为成年人,我们同样需要反思手机的过度使用问题,以及它对年青一代成长的深远影响。

未成年人需要的睡眠时间比成年人多。进入青春期前,每天至少要睡够9小时;进入青春期后,至少要8小时。早在2001年,一位知名的睡眠专家就指出:“所有孩子一进入青春期就成了夜猫子,他们的睡眠时间太少了。”

从发生的时间上看,睡眠时间的再次减少和手机式童年的开端刚好重合。这只是个巧合吗?还是说两者本就有关联呢?不少证据证明,关联的可能性极大。一篇针对36项相关性研究的综述报告发现,对社交媒体的重度使用与睡眠时间的减少是强相关的;而且,前者与心理健康问题的出现也强相关。该综述还指出,如果人在一段时间内重度使用社交媒体,那么接下来一段时间就极有可能出现睡眠问题以及心理问题。

一项实验发现,上学期间,青少年连续两周晚上9点以后不用或少用手机的话,睡眠时间会显著增加,入睡时间会提前,且在需要集中注意力或快速反应的事情上能表现得更好。另有几项研究采用了不同的设备或活动做实验,包括电子书、电子游戏和电脑等,也得出了同样的结论:夜里用智能设备用到太晚,会干扰睡眠。所以,重度使用电子设备和睡眠剥夺不仅是相关而已,两者在某种程度上就是因果关系。

这种因果关系很符合大家的直观感受。特文吉和同事们研究了英国的一个大型数据集后,也得出结论:“重度使用网络媒体与睡眠时间的缩短、入睡困难、频繁夜醒现象有关。”那些躺在床上刷社交媒体或上网闲逛的行为对睡眠干扰最严重。

干扰Z世代睡眠的不止社交媒体这一个因素。手机里还有很多好看、好玩、好入手的事情,它们都是睡眠剥夺的“要犯”,如手机游戏、流媒体视频等。奈飞的首席执行官曾在投资者会议上针对竞争局面说道:“大家都懂的,观众只要看了点儿我们的节目就会上瘾,就想熬夜看下去。一定程度上讲,我们的竞争对手是睡眠。”

儿童和青少年必须获得充足

的睡眠,以促进大脑的健康发育,让第二天有良好的注意力和身心状态。一旦睡前可以玩电子设备,尤其是手机这种可以趴在被窝里玩的小屏幕设备,孩子们就会忘记时间,玩到深夜。再看看这场席卷全球的心理大危机,电子设备造成的睡眠剥夺很可能就是背后的元凶之一。

## 注意力碎片化

1961年,库尔特·冯内古特的短篇小说《哈里森·伯格朗》出版了。故事背景设定在一个极端平等的未来时代。那时的美国已通过宪法修正案,规定任何人都不得比其他人更聪明、更有魅力或更强壮。“助残会会长”是一名政府官员,负责强制执行全民平等政策,确保所有人的能力、权利都相等。智商过高的人必须时刻佩戴一个干扰耳机。耳机大约每20秒就会发出噪声,打断人的思考,使其思维能力降至大众的平均水平。

几年前我开始和学生们讨论,手机对他们的学习和工作效率有何影响。当时我就想起了这个故事。自20世纪90年代末以来,发短信逐渐成了年轻人主流的沟通方式。他们习惯将手机调到振动模式,导致手机一整天振个不停,尤其是参与群聊时,但实际情况远比我想的还要糟糕。大多数学生会接收到几十个应用程序的通知,包括消息应用程序、社交媒体,以及各种新闻网站。这些网站会用“突发新闻”字样来提醒学生们关注政治、体育新闻,以及名人的私生活动态。我的MBA学生大多是快到30岁的人,他们还有办公应用程序。大多数学生还设置了邮件提醒,每封电子邮件送达时手机也会振动。

一项调查称,一个年轻人的手机每天能从用得最多的社交和信息应用程序中收到约192次通知。青少年平均每晚的睡眠时间只有7个小时了,如此算来,在他们醒着的时间里,平均每小时会收到约11次通知,相当于每5分钟就有一次。这还没算其他应用程序。其他应用程序如果没关闭推送功能,还得再加

上好几个振动的源头,用户注意力被扰乱的次数大幅增加。这还只是普通青少年的情况。如果我们聚焦于重度用户,如频繁使用短信和社交媒体的青春期女孩,其使用手机的频率高达每分钟一次。科技公司在商战中用尽手段,把青少年本就不多的注意力剥夺殆尽,将冯内古特笔下怪诞的环境设定,带到了Z世代的现实生活里。

无论成年人在这场注意力大战中多么力不从心,都没有青少年那样举步维艰。因为他们的前额叶皮质还未发育成熟,拒绝诱惑的能力非常弱。所以在上学的日子里,学校有必要用手机储物柜或上锁的袋子,彻底锁住学生们的手机。应用程序开发者的根本目的就是用“即时的感官刺激”来吸引孩子的注意力,他们在这方面非常擅长。

电子产品无休止的干扰,让思考不停地中断或转向,持续地使注意力碎片化。这一定会阻碍孩子思维能力的发展。他们的大脑正在快速重构,这种注意力模式可能会在神经系统中留下终生的印记。许多研究发现,那些在课堂上可以使用手机的学生,对老师的话就不那么专心了。人类的大脑并不支持真正的多线程工作,表面上的多任务协同,其实只是在各个任务间快速切换注意力而已,而每次切换都在无形中浪费了大量注意力。就算学生没有拿起手机,只是知道手机在附近,注意力也会受到影响。

## 因为投入,所以上瘾

如果一个动作能给我们带来积极的结果,比如令我们吃到东西、减轻疼痛或者达成目标,那么与学习相关的神经回路就会分泌多巴胺。这是一种与快乐和愉悦感相关的神经递质,我们非常受用,于是大脑就记住了这个动作及其结果。但这不是一种让我们感到满足并减少渴望的被动奖励,相反,多巴胺会让我们产生“欲望”,让大脑觉得“那种感觉真棒,我还要”。当你吃薯片时,每吃一片就能获得一小剂多巴胺,所以你才会特别想吃下一片,欲望比吃

上一片时更强烈。

赌场里的老虎机是一样的原理:赢钱带来的感觉很棒,但这并不会让赌徒就此满足收手回家,反而会激发他们继续赌博的欲望。与此类似的还有电子游戏、社交媒体、线上购物等服务。手机应用程序的开发者穷尽了心理学的成果,就像老虎机吸引赌徒那样,让用户深深着迷于这些应用。需要明确的是,绝大多数使用社交媒体或玩网络游戏的青少年并没到成瘾的程度。但他们的欲望同样被牢牢地捆绑住了,行为受到了极大操控。

容易上瘾的产品是如何吸引青少年的呢?我们假设一下,此刻正有个12岁的女孩坐在自己的书桌前,努力地理解光合作用,因为第二天有科学课的考试。社交媒体要怎么做才能诱导她放下书本,持续沉迷一小时呢?应用程序的开发者通常会采用四步流程来创建一个能自发反复循环的行为模式,即“上瘾模型”。

这个循环从外部触发开始,比如发一条通知,告诉用户刚刚有人评论了她发的帖子。这是第一步,这个通知就像一条岔路,引诱她离开正路。通知一出现在手机屏幕上,用户便立刻被激励起来,想采取行动,执行一个动作,这就是第二步,即轻触通知,进入社交媒体。用户记得,这个动作曾经让自己得到过奖励。接下来是第三步,即一件愉快的事情要发生了。注意,这一步不是每次都会有的,它的发生概率不稳定,是一个随机的奖励,她可能会收到赞美或友好的评论,也可能不是。

上瘾模型额外为人类增加了第四步——投入。这一步在老鼠身上并不适用。投入就是人类在应用程序上花的心思和费的工夫,可以增强产品和用户间的情感。前文提到的那个12岁的女孩在社交媒体上创建了个人档案,上传了自己的许多照片,并与所有朋友以及数以百计的陌生用户建立了联系。与此同时,她的哥哥也在隔壁房间备考,他已经花了数百小时玩电子游戏,并乐此不疲地攒勋章、买“皮肤”或者进行其他投入。投入行为完成后,下一轮循环又要开始了。

不妨先想象一下,一个睡眠不足、焦虑、易怒的学生在学校会怎么跟同学相处。接下来再想象一下,这个睡眠不足、焦虑、易怒,还社交孤立的孩子做功课的时候又是什么样子。她试图专心,但手机就在眼前,屏幕朝上,不断吸引着她的注意力。她的执行能力已严重受损,铆足了劲也只能专注一两分钟。她的注意力是碎片化的,整个意识都陷入了“困惑、迷茫、心不在焉”的状态”。

(本文摘选自《焦虑的一代》,内容有删节,标题为编者所加)



《焦虑的一代》  
[美]乔纳森·海特 著  
赵学坤 译  
彭凯平 审定  
湛庐文化 | 中国纺织出版社