

你还能全神贯注于一本书吗？

网络会让我们变蠢？



●你有没有这种感觉？好像某些东西正在摆弄你的大脑，你的思考方式与过去截然不同。尤其是在看书时，往往阅读两三页后注意力就开始漂移，变得焦虑不安，开始寻找其他事情来做。

●如果你有这种情况，那就有可能是网络正在改变你的大脑神经回路，阻碍大脑进行深度的或创造性的思维。

●网络重塑大脑，真的会使我们变蠢吗？

●编辑：李皓冰
●美编：马晓迪

你现在可以做到，就在一个下午的时间里，查找到比亚历山大图书馆里存储的全部资料还要多的信息，亚历山大图书馆据说是古代世界知识的宝库，而这都要归功于你面前的这台计算机。

除了一道知识产权的篱笆外，人类的所有知识似乎都在这里，数据的喧嚣每时每刻都在这里沸腾着。互联网代表着自印刷术发明甚至人类学会书写以来从未有过的一场知识革命，它给知识大众化的最终实现带来了美好的前景。

网络让人“分了心”

在大多数情况下，互联网的出现被视为是一件好事，但并非每个人都这么认为。几年前，美国技术专家尼古拉斯·卡尔写下了一篇挑衅性的文章，题目就是：网络会让我们变愚蠢吗？

卡尔的论文现在已经扩展成了一本同样具有挑衅性的书，书名就叫《网络也有黑暗一面》。书中说，互联网上不仅有色情污染，还有更险恶的东西，那就是互联网正在让我们停止思考。

卡尔写道：“过去几年中，我一直有一种不舒服的感觉，觉得某些人或某些东西正在摆弄我的大脑，重塑中枢神经系统，重置记忆。我的大脑正在变化，我目前的思考方式与过去已经截然不同，当我阅读时，能最为强烈地感觉到这一点。全神贯注于一本书或一篇长文，曾经是易如反掌之事，我的大脑能够抓住叙述的演进或论点的转折，我曾耗费数个小时徜徉在长长的诗行里。但如今不再如此，往往阅读两三页后我的注意力就开始漂移了。我变得焦虑不安，开始寻找其他事情来做。我感觉我一直在试图将自己任性的大脑拽回到书本，过去曾经甘之如饴地阅读已变成一场战斗。”

卡尔询问了一些朋友，发现他们也都有同感，有些人甚至还完全停止了阅读。他的一个医生朋友说：“我现在几乎失去了在

网络和印刷物中阅读和理解长篇文章的能力。”卡尔的另一个朋友谈到了思维“断片”现象。“我再也没法儿读《战争与和平》，我已经不具备那种能力了。哪怕一个长于三到四段的帖子都让我吃不消，我只能略微浏览一下。”

卡尔预感，有一些讨厌的东西正在自己的头脑中发生，他怀疑，互联网是产生这种变化的罪魁祸首。

卡尔意识到，他需要一些证据来支持他的预感。于是，他与语言学家、神经学家、精神病学家和心理学家展开了交谈，并得出了令人不安的结论，是的，互联网（以及所有的电子分支——推特、短信等）正在我们的大脑中进行重新布线。

美国塔夫茨大学的心理学家玛丽安娜·沃尔夫是研究阅读的权威专家，她说：“我们并非只被阅读的内容影响，我们也被阅读的方式所影响。”

沃尔夫担心，网络所倡导的将“丰富”与“时效性”置于首位的新阅读方式，可能已经削弱了我们进行深度阅读的能力。几百年前的印刷术，让阅读长而深奥的作品成为寻常之事，也让人们能坐下来静心阅读，而我们在在线阅读时，只不过是“信息解码器”而已。我们对文句的诠释，心无旁骛，深度阅读时形成的丰富精神联想，在很大程度上已经弃我们而去。

网络改变大脑神经回路

利用书籍和图书馆，你不得不出知识的跨越才能到达研究的下一站，现在也许再也不用这样了，机器会帮你完成这一步。当我们把记忆“外包”给一台机器的同时，我们也“外包”了我们的智慧甚至是身份。

卡尔说，互联网的作用有点儿像毒品，它能使你得到即时的满足，而且还很容易得到，价钱也便宜。就像化学麻醉品一样，网络的“尖锐刺激”造成了意识和无意识思想的短路，阻碍了我们的大脑进行深度的或创造性的思维。

所有这些可能都是事实，但这也并不等于说，网络正在对我们的头脑进行重新布线。那我们怎么知道这是否只是简单的分心而已？因为，无论是听音乐还是看电影，只要电源一关，我们很快就

能回过神来。

答案就在于这样一个事实，即成人的大脑不是一成不变的。

人们通常认为我们的神经网络，那些头盖骨中约1000亿个神经元间形成的致密连接，在我们达到成年的某个时期就大致固定下来了。然而，脑研究者已发现事实并非如此——事实上，无论是青少年还是成人，其大脑都具有可塑性。这种可塑性为卡尔论文观点的正确性提供了虽然间接但强有力的证据。

乔治梅森大学神经学家詹姆斯·奥尔兹说，果蝇就有对自己大脑进行重新编程的能力，从而改变了大脑的运行方式。即使是成年人的思维也是“很有弹性的”。神经细胞会定期断开旧连接，生成新连接。当我们变老时，大脑也确实会萎缩，但即便是一个百岁老人，其大脑也能在某种程度上持续重塑。

这么说，到底有没有证据呢？退回到上世纪70年代，脑神经科学家迈克尔·莫增尼契就在猕猴身上进行过颇为惊人的实验。说它惊人，是因为这些猕猴都是具有智能、有情感的生物。

如果大脑是一个不变的实体，一旦你切断了猕猴手部的外周神经，允许它以随意的方式（和附近的其他神经互联）生长回来，那么大脑就会混淆。

莫增尼契将猕猴的一只手的神经切断，过一阵子后再接回去。结果发现，刚开始时，触摸猕猴的拇指，其脑部与食指相关的区域反倒被“激发”了。但是，几个月后，莫增尼契惊奇地发现，大脑莫名其妙地实现了重新归类，找回了那根神经应对身体相应部分做出反应。大脑神经回路实际上已通过重新布线对损伤进行了弥补。

但在网上冲浪，肯定与切断神经不一样。2008年，美国加州大学洛杉矶分校的精神病学教授盖里·斯茅研究表明，互联网的使用，似乎正在真真切切地改变我们头脑中的神经回路。他让志愿者在网上进行大量的搜索，然后对其大脑进行扫描，结果发现，网络“菜鸟”用户的大脑，在经历短短几天的使用后，就和“老手”用户的大脑相差无几，而且这种变化是永恒的。

网络使人类思维退化？

那么，互联网真的使我们变愚蠢了？卡尔以具有说服力的论据作出了明确的回答。那就是，网络正在改变我们的思维方式，但这并不等同于说会使我们变蠢。而且，电子技术也不是第一次被指责可能会造成人类思维的退化。

苏格拉底就曾对写作这种最古

老的信息技术表示过担忧，他认为用阅读取代记忆可能最终会让我们变得不再聪明。类似的观点也曾在印刷媒体和打字机发明后提出过。事实上，每一项可使书面文字更易产生和更快传播的技术，都伴随着这样的恐惧，即这些技术会在某种程度上使我们的头脑退化。

然而，毫无疑问，我们正在经历一场人类思维方式的伟大转变。新西兰心理学家詹姆斯·弗林记录了其中的一个方面，在过去50年里，大多数人的智商令人费解地提高了，人们非但离愚蠢越来越远，似乎还更聪明了。说它令人费解，是因为人类智力跨出的这一步，绝非基因改变或是饮食和教育水平提高所能解释的。

弗林认为，我们大脑中正在发生的，不是我们比我们的曾祖聪明，而仅能说我们与他们有所不同。

也就是说，要活在当下这个时代，你需要“科学”（即使你不是科学家）地思考，要能够将事物归类、操作机器、以线性的方式思考以及运用现代技术。这样的思维方式倾向于会在智商测试中得高分，因此，人们将此改善结果称为“弗林效应”。

网络重塑大脑是否等于变蠢？

互联网可能是一个征兆，也是一个原因。苏格拉底是对的，当口口相传的学习传统被书面文字取代时，我们确实失去了一些重要的东西，但书面文字又令我们接触到了一个更为丰富和深刻的世界，我们所获得的要多于我们所失去的。

尼古拉斯·卡尔担心，网络的不同是，计算机变得更加“人化”，我们也将成为单纯的自动装置，通过电子邮件、推特等通信手段，我们可以同时进行36个会话，但不会真正关注其中的任何一个。

卡尔注意到的也许是这个信息瀑布的最坏结果，我们将很难集中精力，我们正在成为一群智力孱弱，或是焦躁的一知半解者。

我们是否会变得更愚蠢或更肤浅？卡尔认为，这个问题的答案是开放的。我们可能会终结书写，但获得的应该再一次比失去的更多。

据《科技日报》

