

方便获取的手机

著有《全面解析成瘾》等多部作品的医学博士广中直行对药物及酒精成瘾有着非常深入的研究。他在谈到人们为什么会沉迷于手机时,说:“我认为主要原因有三个。第一是方便获取,第二是与身体的感觉十分契合,第三是容易获得感官上的刺激。”

我们分别来看一看广中博士提到的三个原因。首先是方便获取,大家不妨想一想香烟和酒精成瘾的情况,就很容易理解了——很简单就能拿到手的东西往往容易让人产生依赖。

广中博士曾对吸烟者做过一个有关香烟的实验,调查人们究竟在什么时候才会想吸烟。具体来说,在吸烟者想要吸烟时,请他们按下手机内置App中的按钮,记录当时的时间、情景以及心情。这一过程需要花费不到30秒的时间。

实验并没有要求参与者“不吸烟”,只是让他们在吸烟前增加一道程序,但仅仅多了这一步,就大大降低了吸烟频率。而且在实验结束后的一段时间里,参与者的吸烟频率也没有恢复。

“这种情况并不局限于吸烟。比如过食,即吃得太饱也是一样的。有人吃零食会吃得很多,因为拆开袋子就能放进嘴里。但如果让这些吃开心果,每个都带硬壳,他们就会吃得少了。也就是说,越麻烦的东西越不容易让人产生依赖,相反,手机这种方便获取的东西就容易让人上瘾。而且它已经深入我们的生活,想要戒掉确实很难。”

手机不占地方,又随时可以使用。在人满为患的上下班电车里想要吸烟或者喝酒是不太可能了,但是不妨碍你看手机。

另一方面,电脑又怎样呢?人们操作电脑时相对麻烦一些,你需要坐在电脑前,打开电源,移动鼠标,更不用说带着电脑去厕所、一

新书摘

随着科技的快速发展,手机已经成为今天每个人不可或缺之物,没有手机你可能寸步难行,它给生活带来巨大便利的同时,也产生了诸多不为人知的弊端。你可能知道手机屏幕蓝光对眼睛有害,但你可能没有想到你对手机依赖的危险更大于蓝光;你可能为了填满业余时间而开始玩游戏,但最后可能本末倒置,反被占去工作和私生活的时间……在新书《手机废人》中,作者石川结贵采访了对手机产生成瘾依赖的诸多案例,年龄段覆盖从幼儿到老年群体。文明的工具像一把双刃剑,被手机无孔不入渗透的生活背后,是个体失去对自己人生的掌控权,陷入异化而不自知,这是生活在现代社会中的每个人需要警惕的。本文为书中选摘,希望读者重新思考自己与智能手机的互动方式。

人们为什么会沉迷手机

□石川结贵

边走路一边玩电脑、单手操作电脑了。如果将手机比作打开袋子抓着就能吃的零食,那么电脑就是带有硬壳的开心果。

这么一来,与依托电脑的“网络成瘾”相比,“手机成瘾”的人可能更多。手机可以渗透到我们生活的各个方面,在我们没有察觉时对我们的身心健康造成影响。

强烈的欲望

广中博士在谈到第二个原因“与身体的感觉十分契合”时,这样说道:“手机的操作与身体的动作,尤其与手指的动作是联动的,你在玩手机时,只需用手指点击、滑动屏幕即可。有关动作的记忆被储藏在大脑的纹状体里,人们不需特意去记它,就能掌握,进而成为日常习惯之一。”

这种手指或者手、脚等身体的一部分参与的动作一旦被掌握,下次需要时即可自动浮现出来。比如骑自行车,只要学会控制把手和平衡,下次骑车时即便不刻意回想动作要领,也能骑起来。手机同理,只要“用手指触碰、按压就能操作”被身体记忆接受,下次使用手机时也无需重复回忆即可操作。

“在电脑刚问世时,人们需要通过输入代码指令来控制它。直到后来只需点击鼠标即可轻易完成

操作,电脑才一下子普及起来。手机在这方面比电脑更先进,动一动手指就可以了。这种手指与手机的简单联动,即使不熟悉机械的幼儿、老人也能轻松掌握,所以才能成为人们的习惯。当然,如果只是成为习惯,也不会构成什么大问题,但人们在使用手机时很容易获得刺激与快感。有趣、开心,甚至期待着接下来会有更精彩的内容。这么一来就不能说是习惯了,更想要、更想玩这种心情会变得愈发强烈。”

成瘾的本质,是“想要”这种强烈的欲望。人们在想要获取某样东西时产生强烈的需求,不能通过自己的意志来控制。

在使用手机时,人们的欲望大概没有这么严重。但即便没到“成瘾”的地步,我们也不得不承认,越来越多的人会因为失去手机而感到不安,使用时也难以节制。

人类无法忍受无聊

第三个主要原因是“感官上的刺激”。人们在使用手机时,会获得视觉、听觉上的刺激。每当收到信息,屏幕上就会显示文字或者图片,手机也会响起提示音。我们平时经常重复看和听的过程,因而也接受了很多刺激。

事实上,人类无法忍受过于单调的生活。1950年至1960年间,不少

研究人员做过心理学实验,将一个人放在没有任何外部刺激的环境中,看看他会发生什么样的变化。1956年,心理学家赫伦在《科学美国人》杂志上公布了以下实验结果。他们付给大学生志愿者高昂的实验报酬后,让他们独自进入一间房间,躺在床上。房间是隔音的,这些大学生需要佩戴打高尔夫球时戴的那种半透明眼镜,套着手套和袖套,枕在橡胶枕头上。

实验对象们在“安静的环境中躺着”,几个小时后就变得烦躁不安,再之后会出现幻觉或者幻听,自言自语、吹口哨。研究者认为,这是因为他们处于没有刺激的环境下,想人为制造刺激。

基于实验结果,赫伦提出了“无聊的病理”这一概念。但由于他们的实验可能对实验对象造成影响,危险性很高,所以现在被禁止了。

即便如此,通过当年的一系列实验,我们不难看出,想要维持正常心理状态、认知机能,刺激是必须的。人们会试图从外界获取刺激,甚至会自发创造刺激。所以当人们站在长长的队伍中等候时,与其“干站着”,人们更倾向于抽烟、和周围的人交谈、从口袋里拿出手机看,以此获得刺激。尤其是现在,我们不可能随时随地抽烟,也不适合随便和陌生人聊天,为了排遣寂寞和无聊,手机是最合适的消遣方

法。

“人们热衷玩手机,可能也与当下的社会环境有关。如今的社会对人们的限制很多,对很多行为并不宽容,现实生活中更难维持友谊。就我个人来说,除了刚才那三条,没有心灵的归宿也是导致沉迷手机的原因之一。人们无法在现实生活里得到充实感、满足感,反而觉得愈发不安与闭塞,所以才想要逃避现实,转而投向手机。”

广中博士一直在研究酒精、药物的成瘾问题,他说,“酒精成瘾的人并不一定真的喜欢喝酒”,而是“为了醉而醉”。简单来说,就是想通过酒精麻痹自己,忘记现实。他们或孤独,或自卑,或心里藏着不好解决的问题,为了忘掉这样的自己,只能酗酒。如果将这种心理套用于玩手机或者上网时,我们不能随便说一个人究竟是真的深陷其中,还是单纯使用过度,这也许和每个人的生存环境、性格倾向甚至社会环境有关。



《手机废人》  
(日)石川结贵 著  
王雯婷 译  
李昊 校译  
上海译文出版社



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:曲鹏 美编:陈明丽

斑马线不是起跑线

文明出行·规范交通