

劫持

作者：玛丽·K. 斯温格尔

目录

前言

[第一章 技术控制VS.被技术控制](#)

[我们如何防患于未然](#)

[什么是数字问题](#)

[两个男人的故事](#)

[数字原住民——正常和非正常的变化，区别在哪里](#)

[三种类型的转变以及何时开始出现问题](#)

[第二章 数字媒介的吸引力](#)

[过程](#)

[一切与期望相关](#)

[限制反比定律](#)

[神经生理满足——兴奋中包含了什么](#)

[兴奋之上是什么](#)

[这在于媒介自身](#)

[第三章 我们的大脑究竟发生了什么](#)

[测量系统和大脑构造](#)

[历史上的独特时期](#)

[生物科学和社会科学的结合：我们如何测量大脑功能](#)

[倾向：数字成瘾的大脑是什么样子](#)

[注意事项](#)

[情况变坏时是怎么回事：病态滥用和数字成瘾](#)

[我们并没有上瘾或者感觉不好，为什么要担心](#)

[第四章 陷入困境：大众焦虑](#)

[兴奋与压力](#)

[两种类型，一个问题](#)

[兴奋、掌控和失败的轮回](#)

[游戏化](#)

[第22、23、24.....条军规](#)

[界限模糊——训练、练习或娱乐](#)

[如何解决](#)

[到处都是规矩](#)

[限制的另一面：不再承担责任](#)

[填补空虚](#)

[失去闲暇](#)

[回到原点：自相矛盾](#)

[第五章 从数字原住民到数字儿童](#)

[游戏，学习，创造性，第一部分](#)

[电子游戏：数字“玩乐”](#)

[两个男孩的故事](#)

[日益关注](#)

[快进至2013—2015年](#)

[第六章 \$\alpha\$ 脑波的故事](#)

[放开我的 \$\alpha\$ 脑波](#)

[\$\alpha\$ 脑波关联](#)

[\$\alpha\$ 脑波之乐](#)

[第一个警告：创意特征被劫持](#)

[正在发生的情况](#)

[引导还是矫正](#)

[回到 \$\alpha\$ 脑波](#)

[语言游戏](#)

[与游戏的关系](#)

[越想越窄](#)

[寓教于乐：学习和创新空间](#)

[改变教育的方向](#)
[怎么办](#)
[万能的α](#)
[效率的意义](#)
[正确的脑波在正确的部位](#)
[天赋与上瘾的关系](#)
[好消息](#)
[怎么办](#)
[卡桑德拉的故事](#)
[真正的战斗](#)
[什么情况下应该完全拒绝](#)
[真正的威胁](#)
[第七章 好处、坏处和中性之处](#)
[看电视和游戏的好处](#)
[时代变了](#)
[作为治疗手段的游戏](#)
[很棒以及不是那么棒的应用](#)
[事情并不完全是坏事](#)
[实现和记录：笔之于打字](#)
[打字VS.手写：工具对思维的影响](#)
[教育上的疏忽](#)
[处理或者不处理](#)
[混乱的原则](#)
[第八章 从数字儿童到数字大脑](#)
[摇篮中的平板电脑](#)
[变向了的发育](#)
[让孩子关注物件，代替的是我们自己](#)
[健康的规律](#)
[发育的意义：印随和联结](#)
[不在那里](#)
[为什么说家长的引导如此重要](#)
[依赖理论入门](#)
[如果我们“不在那里”，会发生什么](#)
[消失的信息](#)
[对知觉和学习的改变](#)
[情绪学习失效](#)
[降低学习效率](#)
[双重幻觉](#)
[第九章 学习、游戏和家庭：高强度社会中的冲突](#)
[这些情况是怎么发生的](#)
[讲讲真话](#)
[家庭体系和文化转变](#)
[越来越重的养育担子](#)
[历史分析——何以至此](#)
[容纳家庭](#)
[游戏与学习：教育的误导](#)
[回到寓教于乐](#)
[所以，游戏是什么？为什么不应该是电子游戏](#)
[第十章 社会化之一：孩子的游戏](#)
[游戏：打仗、同伴和浪漫](#)
[探索的侵略性：无处可依](#)
[新游戏](#)
[新的战斗](#)
[老办法，新工具](#)
[孩子需要我们](#)
[情绪处理](#)
[抑制解除效应：数字时代的表达](#)
[网络霸凌行为](#)
[它为何变得这么极端](#)
[网络霸凌中的规律和角色](#)

[人类天性中最恶毒的一面](#)
[我们能怎么做](#)
[第十一章 社会化之二：成人的游戏（性与性别）](#)
[性与网络：脱敏、去抑制化、唤起模板与亲密行为的终结](#)
[摇动尾羽：所有人是都放开了，还是放得太开了呢](#)
[大脑结构和亲密之死](#)
[有关病理学](#)
[性模仿](#)
[色情短信](#)
[社区解决方案](#)
[第十二章 社群、沟通、数字弥合以及友谊](#)
[情感与语言](#)
[一种新的语言](#)
[功能—感性交错：值得深思](#)
[数字语言演化中值得深思的内容](#)
[接触和数字的游戏](#)
[第十三章 网络成瘾：新世界](#)
[网络社会化：另一个维度，另一个世界](#)
[现状](#)
[成瘾——经典定义](#)
[网络成瘾的理论和分类](#)
[如何判断我们是否已经出问题（以及限制）](#)
[到达评估失效的程度](#)
[新常态](#)
[什么才是真正的网瘾，谁来定义](#)
[第十四章 最后的思考](#)
[关掉铃声](#)
[怎么办](#)
[后记](#)
[附录](#)
[注释](#)
[版权页](#)

前言

社会变革

每个时代都会出现一种足以改变社会面貌的革新，这种革新会改变我们的所思、所想和所为，以及我们与个人、群体和文化互动的方式。当这种革新到来时，我们通常会兴高采烈地去拥抱它；但是当这种革新已深入社会的肌理之中，并导致社会发生变化时，就会有人开始质疑这样的变化究竟是不是好的，它所带来的好处是否能抵消它的坏处。现如今，我们就处在这样一个阶段，那个革新就是数字媒介的产生。

手机、电脑和互联网已嵌入了全球文化之中，创造出了一种数字文化：大多数人对此表示欢迎，少数人对此表示反对，所有人都受此影响。当然它带来了非常多的进步，然而数十年之后，我们同样也看到了非常多的负面影响。数字时代的黑暗面正在显露出来。

数字媒介的负面影响正在扩大。大多数人要么没有看见，要么装作没有看见，全然被动地接受了它们——教育机构、商界、父母、夫妇等，但是很快他们就发现事情不对。在这本书里我们将会讨论这个新时代所带来的这些改变，希望能够抛砖引玉，搞清楚我们应该接受哪些，应该拒绝哪些，以及应该认真地对待哪些。

问题在于，之前这样的讨论往往会变成某种代际争吵——老一代会抱怨新一代愚蠢、粗鲁，整日沉迷于数字设备，宅在家里，逃避现实的人际关系；而新一代人，就像他们的父辈在很多年前做的那样，认为前数字时代的老人无知、守旧、自大、不尊重隐私、观点过时，应该放下架子跟上潮流。不过这些争吵都是徒劳的。如果我们总是坚持这种代沟和地位的讨论，那我们就有可能忽略真正的重点：我们的行为以及相应的大脑功能，都在经历微妙或者明显的变化，而这种变化毫无疑问将改变我们自己，以及我们所生活的这个世界。为了我们自己，也为了接下来的这代人，我们应该睁开眼睛，仔细观察，监测变化，获取新知，在这个全新的、美妙的、被数字媒介改变的世界中，找出我们是谁，以及我们希望成为什么。

……以及其中所包含的黑暗面。

问题显露

在过去的20年里，一些团体的学者和医疗从业者开始系统记录一些新出现的症状，这些症状看上去似乎与数字技术的滥用有关。时至今日，这些症状已被确认确实与之相关，特别是在性别、社会化、教育和御宅族领域。儿童和青少年人群滥用数字媒介会引起行为失常，导致学习障碍与情感失调；成年人的焦虑、抑郁、性功能障碍、性变态、失眠、社交孤立、假性亲密关系、婚姻冲突、工作表现失常等都与数字媒介滥用高度相关。在医疗实践中，我也遇到了一些年纪非常小的病人案例，那些案例表明情感与认知发展障碍和数字媒介滥用有让人非常不安的联系。

开眼看世界

我一直认为，在这样一个全球化的文化当中，我们比以前更有智慧，吸取了过去的教训，不会再重蹈覆辙。但是，过去18年的临床经验告诉我：根本不是这样。我们知道酒精、食品、药物被滥用的危害，但是对大多数人来说，滥用数字媒介从来不会与症状、障碍和疾病联系起来，更别提认识到这就是问题的根源了。

毫无疑问，数字媒介将会继续发展下去，它会推动我们的文明继续前进。它本身不是威胁，这本书也不会这么宣称。但是，互联网和所有这些数字媒介能给予的，它们也能够收回。我们如何使用数字媒介，与数字媒介交互，依赖数字媒介，以及数字媒介和我们的现实世界与真实的人际关系才是关键。

我们现在要讨论的问题并不是这些技术给予我们的积极影响，这些影响已不言自明；我们要讨论的是这些技术所代替或者拿走的那些东西：旧的技术、行为、技能、关系、同情、价值……可能还有智慧。如

今我们应该将关注点移向数字技术给我们的日常生活所带来的广泛影响。我们现在应该问自己一个问题：数字技术究竟带来了什么？

关于此书

这本书从一个治疗师的角度写就。作为一位临床医师，这本书从我的临床经验而来：数字媒介是如何影响儿童、夫妇、家庭和学习的。这个名单很长。

纵观社会大变革，其中的历史、研究和数据、发展中的理论、有关大脑功能和精神疾病的文学、专业思考、通俗文学、临床观察等内容构成了编写此书的基础。本书中我会展示媒介是如何影响我们的思考和行为的，以及我们人类作为一个整体如何运作。

我也会探究亚文化的改变，如中学霸凌、家长圈、约会文化。同样，社会整体文化的变革，包括工作、性别、精神健康、学习、娱乐、创意过程、情感发展等也是本书考察的范围。个体的兴趣缺乏与大众的过度反应的对比，及其与数字技术的广泛应用的关系，我也会讨论。书里会研究一种最极端的新现象：互联网成瘾（Internet Addiction, IA），它有可能成为21世纪的一种威胁与日俱增的成瘾症。

我将从三个互相关联又独立的角度来讨论“数字现象”。

首先，我会讨论整个大背景。到底是什么影响了我们所有人，不论你是什么年龄、性别、文化或者信仰。

其次，我会讨论一些代际专属的问题。这些问题并不是严格地按照时间来划分，而是按照技术应用的年代来划分的。

最后，我会用成瘾的级别来讨论数字媒介的效果。为什么我们中的一些人会放弃或者接受某些活动来使用数字媒介，以及我们是怎样做的。

针对科研者，本书中有专属的部分，我称之为“科学角”，该部分会补充科学研究的一些参考细节。如果你并非科研工作者，就可以跳过此部分，无损于书中主干。

在书中我还会时不时给出建议：如果你觉得书里描述的某些情况实在眼熟，那么也有一些选项和解决方案可供借鉴。我的目标是确保数字技术仍是我们生活的有益补充，而不是占领了我们认知、工作、教育、社交、娱乐的所有人性元素。

伟大开端

微妙的行为变化

首先，这一切是如何开始的？

一开始我们称之为“万维网”的东西是一项军用技术。当它民用化以后，我们热切地接受了它，认为它将使这个世界变得更好。的确，一开始它几乎是完全正面的。在20世纪90年代早期，万维网首先在学术团体中被开始应用，并被视作科研和教学的理想工具。¹很快，你不用受图书馆时间的限制了，你也不再需要长途跋涉穿过校园却发现你想要的那本书或者那篇论文已被人借走了。同样，网络也是理想的国际通信工具。经常打不通的固定电话和吓人的电话账单消失了，当你外出旅行或者学习时，能做的事情也不再仅仅是与同事、朋友、家人交谈。

很快我们就把万维网简单地叫作“网络”，它是最新奇，也是最有效的通信方式。不再受地理的限制，只要一台电脑和一条电话线，你在任何地方都可以接入网络，而且是免费的。20世纪90年代我们很多人都使用过学校投资的电子邮件，以及之后的即时通信工具。那是在我们买得起手机之前最有效的通信方式。

很快我们就发现，互联网也改变了“个人”行为。我还在读研时就开始使用电子邮件和朋友互相吐槽。以

前我们会拿着咖啡或者啤酒闲聊，现在这些都变成了电脑上的聊天记录。一开始大家都觉得很好玩，但是一些人，包括我自己，都注意到我们面对面社交的机会变少了，生活像是缺少了一部分。尽管那时我还不知道它到底是什么，但我隐约感觉到了一种空虚的情绪在蔓延。就我自己而言，我怀念那种面对面社交带来的享受。

而且从那之后，我们当中有些人完全沉浸在这些电邮聊天之中，有些人则没有这么投入——不过仍然会每周收发电子邮件。这种微小的、几乎不被注意到的社交行为的分歧开始在我们当时小小的大学网络里出现，导致了社交圈的分化。

如今回想，在20世纪90年代中期，我作为一个硕士研究生的经验并不罕见。在最早期就有玩笑式的文章报道互联网造成了社交行为的变化。有一个段子在当时广为传播：有人看到一群国际学生待在自己的寝室里各自对着电脑傻傻发笑，并对旁边的人视而不见。当时我们觉得这简直莫名其妙，让人发笑。你的朋友就在你旁边坐着，为什么你会选择坐在电脑前玩游戏或者与海外的朋友聊天呢？这个段子的结尾则抖了一个很完美的包袱（以当时来看）：他们确实是在社交。原来他们在电脑前并非在与海外朋友交流，而是和这个屋子里的其他人通过电脑聊天。

当时有些人注意到了这种行为，不过把它看作对新鲜事物的无害痴迷而已。但是我们那时并没有预见到，这只是之后事情的预演，后来发生的事情我们没有人能想到。时至今日，仅仅20年后，这些行为已完全不再是不正常的了，数字手段已变成了年轻人的主要交流方式。

从微妙到极端——滥用的第一个迹象

很久以前，人们就认为长时间使用互联网需要被严肃对待，否则会导致一系列严重的不良后果。²我在研究生阶段对社交分化进行观察时发现，对某些人来说，互联网并非扩大了社交网络，而是在沟通和社交的幻觉下导致了社交回避和孤立。

类似地，在学术领域，原本理想的研究和教学工具现在对学术表现和课程参与产生了负面影响。学生开始逃课，迟交作业，熬夜在网上娱乐或者“研究”。对一些人来说，之前用来工作、学习、打工或者跟家人、朋友、同事在一起的时间，现在全部奉献给了互联网——于是他们就没空干别的了。

数字媒介原本是让人能够更高效地社交、工作和生活的，现在却展现了完全相反的情况，严重降低了效率。一些学者开始讨论对互联网的长时间使用是否会让人上瘾。^{3, 4, 5, 6, 7}在20年后，这个问题的答案是肯定的。

在所有成瘾症状中，有一些滥用是毫无疑问的成瘾，但是中间的灰色地带并不那么好判断。我们如何判断某种行为在什么条件下从正面变成了负面，从正常变成了毁灭性的？反过来说，我们是否应该适应并且接受？这种变化是否是历史车轮的一部分？

开始意识到影响

前事不忘，后事之师。我们可以从过去的经验中吸取教训，去研究20世纪的诸多伟大发明在刚刚出现或者普及阶段是什么情况（如电话、电视、汽车等）。这些发明都给人类生活带来了极大好处，但也有一些负面影响。汽车是一个典型例子：汽车的优点已毋庸多言，而其坏处，比如对环境的影响，以及容易使人肥胖等问题也同样广为人知。但是汽车所造成的那些更加微妙、更加复杂的影响，以及那些对文化造成的正负面变化又是什么呢？例如，很少有人考虑到，汽车对我们生活造成的最核心的也是最大的影响在于我们对时间的管理和对交通范围的期望。

汽车的中心地位在大众社会变化中的一个典型的影响就是郊区的发展。在20世纪中叶，汽车被宣传为一种让人脱离喧嚣城市，住在负担得起的郊区住宅的理想工具。这种新的私人交通方式成为美国梦的表现形式：一幅诗意的画面，表现了安静的社区景象，孩子在街道上玩耍，广阔的后院里刚刚洗干净的衣物在微风中飘荡。

但还不到30年，美梦就慢慢变成了噩梦。郊区生活变成了上下班单程一个半小时的通勤时间——一天3小时、一周15小时——原本实现梦想的手段反倒让人牺牲了更多时间。

我们当中的很多人已对这样的时间浪费习以为常。我们习惯了远离朋友、家人，以及个人空闲时间变得更少的现状。接送孩子上下学，送孩子参加足球训练，以及与孩子一起玩耍要开车开得越来越远已变得司空见惯。儿童现在不在一起玩的原因之一就是同龄人都住得太远了。

这一切还有更深远的影响：损失在通勤上的时间逼迫我们不得不购买和消费快餐、速冻食品和罐头（全都是加工好即时可吃的东西），因为没有人有时间和精力能够花在烹饪上，更别提一起吃顿饭了。核心家庭对两辆车的需求也导致了人们债务的增长和财政的紧张，人们需要工作更长时间才能负担得起生活。悠闲地开车上班，星期天下午出去兜风，这都是遥不可及的事情。

入侵

同样，数字时代也不自觉进入了我们的生活。台式电脑、笔记本电脑、电子邮件和手机对我们来说都是从天而降的好东西：这些工具改变了全世界的工作空间，突破了之前的物流限制和通信效率。这些技术将我们从办公室解放出来，消灭了空间距离，并以虚拟时间代替了空间距离。

但在这些发生的同时，与汽车一样，数字媒介的恩赐变成了诅咒。我们一开始所欢迎的随时随地互联现在入侵了生活中的所有空间。我们处于永远“待命”的状态：同事、父母、配偶、子女、情人，我们必须（同时）扮演所有角色。我们中的很多人，已无法或者不能从这种“便利”和喧嚣中脱身了。

这对我们的大脑造成了什么影响呢？

简单的回答是我们的大脑正在加速，但不是那种有益的加速。虽然我们对数字时代的神经生理反应或者说功能性适应性达到了一个更高的兴奋程度，但糟糕后果也随之而来。是什么样的糟糕后果呢？简而言之，高兴奋度会导致自我安静的能力下降。提高兴奋程度更进一步会导致自我刺激和自我娱乐的能力下降。这包括观察、整合信息和创造性能力降低。总的来说，我们保持精神集中、保持冷静、仔细观察、认真沉思和产生新想法的能力降低了——很多20岁以下的年轻人觉得这些都是空虚和无聊的东西。

如果没有刺激，我们会觉得烦躁不安。我们需要有事可做，有东西可看。我们现在难以安静下来，难以达到放松、满足的状态，难以享受一夜好眠。

这样的影响十分广泛。从生理和文化的角度来讲，这样的大脑状态的改变会影响学习、社交、娱乐、陪伴、养育和创造这一系列的能力——形成社会和文化的几乎所有要素。之前调节情绪和行为的神经生理过程正在失调。随之而来的将会是大规模的行为—生理以及文化转变。将这些放在失调或者病理学的图谱中来看，我们可以发现，对数字媒介的超量使用与注意力缺陷多动障碍（ADHD）、自闭症、情绪失调（包括焦虑、抑郁和愤怒管理）、其他成瘾症状和各种强迫症都有非常明确的关系。

第一章 技术控制VS.被技术控制

我们如何防患于未然

对我们中的许多人而言，数字技术是非常棒的工具，它让生活的方方面面都变得十分便利。但是对另一部分人而言，数字技术则危害了生活，包括工作、感情和精神健康，它还影响了我们自己和周围的人。数字技术对我们造成的影响是多种多样的，原因也是多种多样。若要深究，所有事情都会被影响：年龄、性别、族裔、性取向、性别认知、职务、家庭关系、性格、精神健康和幸福……

总而言之，我们对数字技术的使用是否健康，可以用两个问题来探索：第一，我们对数字技术的依赖程度如何，以及原因是什么；第二，我们是控制了技术，还是被技术所控制？问题是我们为什么以及如何使用这种媒介，而不是我们用或者不用。

目前的形式测量系统只能辅助推断数字技术的应用会导致潜在的问题，这一点我们之后会详细讨论。然而，警告信号在问题确定很久以前就已出现了。从滥用到完全成瘾的滑坡过程中，抑郁（负面想法、冷漠、消极）或者焦虑（急躁、失眠、喜怒无常）是需要警惕的明确信号。对于大部分的成瘾早期状况，成瘾前患者往往是拒绝接受这一事实的。与其他成瘾不同，数字或者说互联网成瘾更隐蔽，家人、上司和朋友对此知之甚少。很多人也是由于个人或者文化原因不知不觉地走上数字设备滥用的道路。

什么是数字问题

目前有两种数字滥用的典型状况。第一种，患者滥用是公开的，但是他们并不认为这是导致问题的主要或部分原因；第二种则是私下的滥用（隐蔽）。

也就是说，数字滥用很少被明确认为是“问题”。从我的临床经验和案例来看，使用电脑或者手机太久通常不会被人作为症状来寻求治疗。而症状则是其他的问题，比如学习成绩差、怀疑多动症、焦虑、抑郁、品行障碍、失眠、霸凌、社交孤立、婚姻冲突等。数字滥用甚至不在人们的考虑范围内。

之前这些患者身后都隐藏着谜团。治疗对他们不像对其他人一样有效果。一些病例在几周的干预之后仍然报告基本或者完全没有好转。其他人则报告有非常明显的好转，但是之后又故态复萌。那么，结论就自然而然地出现了，那就是对数字媒介的滥用是导致上述症状的重要甚至是主要原因。这些个体或者家庭前来寻求心理治疗，数字滥用是他们心理症状或者疾病的促进或延续的关键因素。为什么没有人看到这一点？

可能的解释是，不像其他很多可疑行为或者上瘾症状，对数字媒介的不正常或者不健康的使用并没有引起人们太多注意。就像之前所说的那样，在初期，过分的、不健康的使用可以很容易被解释为正当的工作、学术活动（如科研），或者其他无害的社交行为（如发脸书、发短信、发推特等）。对成年人来说，这种现象的扩张还有另一个社会学因素：现代社会对于工作和事业的追求导致的个人牺牲。

两个男人的故事

举个例子：有两个人在办公室的咖啡机旁聊天，分享故事。第一个人，我们叫他杰夫，他哀叹自己为了完成一个重要的项目加班加点地工作，直到彻底不行了才回家。他没时间吃饭，在一家快餐店随便买了个汉堡。到家之后他只能跟老婆和女儿简单打个招呼，然后就回到房间继续工作。最终，项目还是没做完，他在三点钟精疲力竭地爬上床。第二天他向同事哀叹（或者吹嘘）他是怎样有毅力按时起床上班的。他希望能在中午的截止日期前完成这个项目。

第二个人，我们叫他斯蒂夫，他昨天觉得自己做得已经够好了，五点就停止工作下班了。现在他精力充沛地回来了。他休息得十分充分，情绪饱满，觉得只要有几个小时不受干扰就肯定能在中午之前完成他的项目。斯蒂夫说他与家里人度过了一个愉快的夜晚，他们一起烹饪并且吃了一顿很丰盛的晚餐。他和女儿在完成家庭作业时遇到了一点儿问题，超出了预定时间，但是小孩时不时就会出现这种情况。然后他花了一点儿时间上网，在浏览了一些娱乐、股票等每日新闻之后就上床睡觉了。

你可以考虑一下上述哪一位会因为工作“努力”受到鼓励（同情、支持或者表扬）。另外，你也可以考虑，哪一位更加可能在工作上分心，或者在工作的同时上网娱乐。结论是杰夫更有可能在假装工作的同时在网上娱乐或者分心。这种一心二用才是项目进度落后的原因，而非项目本身有难度——所有人（包括他）都“不能免俗”。

情况变坏

诊断是否有问题的最好办法，是确认使用网络的行为是不是对工作、学习或者感情造成了负面影响。在上述的例子里，斯蒂夫明显控制了对数字技术的使用：这对他是有好处的，或者是中性的。使用数字技术并没有影响他与妻子和女儿的关系，也没有影响工作。他有时间与家人交流感情，做杂务（如做晚餐和清洁工作），尽到父亲的责任（与女儿一起克服家庭作业和言行上的困难），与配偶亲密交流。他同样也能按时完成项目工作。他上网的目的是私人娱乐，也可能有一定的社交性质（浏览娱乐新闻）。

但是杰夫就不一样了。他不能按时完成工作，牺牲了与老婆和孩子的亲密关系，忽略了作为家长的义务和自己的健康（快餐食品）。他的主要社会关系极有可能出问题（比如，他的妻子对他充满怨恨，因为他老是不在家，她自己需要承担双份的家长义务；他的女儿觉得自己被抛弃了，开始疏远爸爸）。杰夫虽说也在“工作”，但不过是对许多其他线上活动的掩盖而已。如果他继续这样，那么他的工作同样会出问题。这也会导致家庭关系恶化，婚姻出现问题，将来他女儿也有更大可能出现行为上的问题。

时间变化

这两个人的故事是一个清晰的例子：控制技术和被技术控制。这种事情在数字时代的第一代人身上很常见。

到现在，数字时代之后已出现了几代人，这几代人对数字技术的适应和相对应的神经生理学变化都有所不同，这是我接下来要讨论的问题。在这里，我想讲的是普林斯基⁸所定义的数字移民和数字原住民的区别。数字移民是我这一代人（以及我的长辈，40岁以上的人）。我们被称为“移民”是因为我们并非生下来就被数字文化所包围，我们是看着它到来的。我们这一代人是伴随着电视和固定电话成长起来的（对的，就是装在墙上的电话）。当初你还是十几岁的少年时，如果运气比较好，你的卧室就会有一个电话插头，因此你打电话时可以保有一点儿私密，否则你只能在厨房或者客厅里当着大家的面打电话。直到我们二十几岁时，电脑和手机才普及开来，在那之前这些只是奢侈品，或者干脆是童年科幻里的东西（比方说《星际迷航》和《神秘博士》）。

对我们这代人来说，比起数字移民，同等重要的问题是我们如何融入这个新时代。跟真正的移民一样，有些人会勇闯新纪元，而有些人则只是怀着忧虑和恐惧站在一边观望。还有一些人则坚定拒绝，他们保留着原本的生活方式和文化，让下一代人或者数字原住民去做这种文化上的改变。但是对数字移民来说，有一点优势是原住民所没有的：视角。我们目睹了自己和后辈身上所发生的巨大变化。很多人注意

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《劫持》玛丽·K. 斯温格尔 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1264.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

