

欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾

作者：亚当·奥尔特(Adam Alter)

欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾

Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked

(美) 亚当·奥尔特 (Adam Alter) 著

阎佳 译

ISBN: 978-7-111-58751-4

Adam Alter. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked.

Copyright © 2017 by Adam Alter.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Adam Alter through Andrew Numberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书纸版由机械工业出版社于2018年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

[目录](#)

[楔子 令人上瘾的时代](#)

[第一部分 行为上瘾是什么](#)

[第1章 行为上瘾的兴起](#)

[行为上瘾是什么](#)

[我们离危险越来越近](#)

[近一半人都有行为上瘾](#)

[药物上瘾由来已久](#)

[迷住弗洛伊德的可卡因](#)

[可卡因与可口可乐](#)

[社交媒体对孩子的伤害](#)

[游戏的超强上瘾性](#)

[第2章 我们所有人的心瘾](#)

[只有5%的士兵毒瘾复发](#)

[任何人都能成为瘾君子](#)

[快感中枢的强大力量](#)

[诱使人们上瘾的是环境](#)

[重回犯罪现场的危险性](#)

[第3章 行为上瘾的生物学机制](#)

[游戏上瘾的大脑模式与吸毒相同](#)

[上瘾的根源是心理痛苦](#)

[任何体验都可能导致上瘾](#)

[帕金森病患者的上瘾行为](#)

[上瘾不是喜欢，而是渴望](#)

[第二部分 上瘾体验是如何设计出来的](#)

[第4章 诱人的目标](#)

[并不兴奋的世界冠军](#)

[一生落魄的大奖获得者](#)

[追求目标的文化](#)

[目标和记录无处不在](#)

[可穿戴设备导致锻炼上瘾](#)

[数字引发了痴迷](#)

[成功是通往失败的路标](#)

[第5章 不可抗拒的积极反馈](#)

[“点赞”是我们时代的可卡因](#)

[输可以伪装成赢](#)

[丢掉了反馈，就丢掉了玩家](#)

[虚拟现实技术神奇而危险](#)

[“差一点儿就赢了”好过“总是赢”](#)

[第6章 毫不费力的进步](#)

[钓人的“鱼饵”](#)

[人人都厌恶损失](#)

[吸血游戏的机制](#)

[“新手运”是个大坑](#)

[完全无门槛的“傻”游戏](#)

[智能手机拓展游戏世界](#)

[第7章 逐渐升级的挑战](#)

[激励人心的掌控感](#)

[最近发展区与玩乐回路](#)

[胜利即将来临](#)

[停止规则为何失效](#)

[第8章 未完成的紧张感](#)

[蔡格尼克效应](#)

[脑内循环的歌曲](#)

[吊胃口的播客](#)

[被掐断的故事](#)

[不可预见更令人愉悦](#)

[令人兴奋的购物体验](#)

[一看到底的剧集](#)

[第9章 令人痴迷的社会互动](#)

[评估自我价值的需求](#)

[平衡社会肯定与个性化](#)

[为社交而游戏](#)

[大脑变成了“腌黄瓜”](#)

[再也无法适应现实互动的孩子](#)

[第三部分 如何远离行为上瘾](#)

[第10章 让孩子远离行为上瘾](#)

[自然交流提升孩子社交能力](#)

[面对面沟通至关重要](#)

[为幼儿设定健康的屏幕使用时间](#)

[让青少年“可持续”地使用数字技术](#)

[家长应该如何做](#)

[陶教授的训练营](#)

[网瘾认知行为治疗](#)

[从改变动机开始](#)

[第11章 改变习惯和行为构建](#)

[使用意志力的人会最先失败](#)

[用好习惯代替坏习惯](#)

[加速新习惯的形成](#)
[构建远离诱惑的环境](#)
[借助负面反馈的力量](#)
[将提醒任务交给工具](#)
[削弱心理迫切性](#)
[逆向拆解上瘾体验](#)
[第四部分 用行为上瘾做好事](#)
[第12章 游戏化](#)
[让正确的事情更有趣](#)
[游戏化促进健康](#)
[游戏化提高学习成绩](#)
[游戏化提升工作效率](#)
[游戏减少疼痛和心理创伤](#)
[游戏化的潜在危险](#)
[尾声 不上瘾，我们能做到](#)
[致谢](#)

亚当·奥尔特找到了圣杯：他写出了一本有洞见力的重要作品，而且让人乐于阅读。他介绍了技术上瘾世界的前沿研究，为迷失在社交网络、智能手机、游戏、健身手表和其他电子设备里的我们提供了新颖的解决方案，为我们带来了宽慰。他还说明了相关的风险：这些技术正在阻止我们建立有意义的人际关系，培养孩子的同情心，把工作从睡眠与玩耍中分离开来。如果你曾想知道为什么有些体验的上瘾性那么强，怎样对时间、财务和人际关系重建控制，那么这本书不可不读。

——查尔斯·都希格（Charles Duhigg）

《纽约时报》畅销书《习惯的力量》（The Power of Habit）

如果你停不下来地查邮件、点链接、浏览、点赞，那么，放下你的电子设备，读读亚当·奥尔特的这本书吧。这是一部重要的奠基之作，探讨我们为什么对技术上瘾，我们怎样来到这一步，接下来又该怎么做。

——阿里安娜·赫芬顿（Arianna Huffington）

《睡眠革命》（The Sleep Revolution）和《从容的力量》（Thrive）等书作者

你刚才玩过手机吗？我猜有。我们的电子设备变得比任何毒品都更容易上瘾，多亏有这本书，我们现在知道是为什么了。它深刻地洞察了技术怎样把我们吸进黑洞，指出我们该做些什么来抵挡它的拉扯力量。

——乔纳·伯杰（Jonah Berger）

《纽约时报》畅销书《疯传》（Contagious）一书作者

仿佛是为了证明自己的观点，亚当·奥尔特针对上瘾问题的兴起，写了一本叫人真正上瘾的书。本书对当代最令人不安的现象之一，做了迫切需要又引人入胜的探索。

——马尔科姆·格拉德威尔（Malcolm Gladwell）

《纽约时报》畅销书《逆转：弱者如何找到优势反败为胜》（David and Goliath）、《异类》（Outliers）等书作者

这是我好久以来读过的最令人着迷、最重要的一本书了。奥尔特精辟阐释了控制我们生活的全新迷恋，并为我们提供了所需的工具，拯救我们的企业、家庭和理智。”

——亚当·格兰特（Adam Grant）

《纽约时报》畅销书《离经叛道》（Originals）、《沃顿商学院最受欢迎的成功课》（Give and Take）等书作者

在这本睿智而尖锐的书里，亚当·奥尔特为生活中一种无形的危险摆出了证据：行为上瘾。从跟踪社交媒体“点赞”数字到记录散步步数，我们行为不再受自己意愿的指引，而是更多地屈从于技术的架构。本书让人欲罢不能，醍醐灌顶并猛然惊醒。

——丹尼尔·平克（Daniel H. Pink）

《全新销售》（To Sell Is Human）、《驱动力》（Drive）等书作者

在很多人看来，社交媒体是一种理想的表达模式，但它也隐藏着行为上瘾的危险，一如亚当·奥尔特这本精彩的新书所述，它威胁着我们的心理健康和人际关系。在这个愈发受技术驱动的时代，本书揭示了我们在心理上怎样跟电子设备扭结在一起，并提供了我们迫切需要的解决途径，让我们过上丰富、有意义和健康的生活。”

——苏珊·凯恩（Susan Cain）

“寂静革命”（Quiet Revolution）联合创始人，《纽约时报》畅销书《内向性格的竞争力》（Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking）一书作者

蹒跚学步的孩子按下了电梯里的每一个按钮，外科患者索要止痛片，数百万人“粘”在了Facebook上……亚当·奥尔特在本书中介绍了这些现象之间存在的一种迷人又吓人的生理及心理联系。凡是看过广告、用智能手机查收过电子邮件、使用过互联网的人都知道，这些事儿可没那么轻易罢手。

——戴维·爱泼斯坦（David Epstein）

《纽约时报》畅销书《运动基因》（The Sports Gene）一书作者

我最初是在模拟文字处理器（也就是纸）上写下这句话的。受亚当·奥尔特对行为上瘾的细致研究所影响，我越来越害怕计算机这台怪物。奥尔特不是个危言耸听的人，他对技术的态度公正而理性，出于这个原因，这本有趣诙谐的书更加值得人深思。在一个互联互通、屏幕无所不在的世界里，本书不可不读。但为了你自己好，还是买印刷实体版吧。

——玛利亚·康尼柯娃（Maria Konnikova）

《骗局》（The Confidence Game）和《大智之人》（Mastermind）等书作者

对身边日复一日从设计上就想让我们上瘾的技术环境，再也没有比亚当·奥尔特更合适的向导了。本书对钩我们上钩的技术（这些技术有时相当险恶）做了精彩的探索，还指导我们找到其中的焦点和人性联系。你的理智会感谢自己翻开了这本书。

——奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman）

《幸福解读指南》（The Antidote: Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking）一书作者

奥尔特审视的范围很广：不仅涉及了老虎机和电子游戏等显而易见的上瘾技术，还涵盖了社交媒体、约会软件、在线购物和其他让人无法罢手的程序。他论述了所有以‘欲罢不能’为商业模式的东西（在今天，大多数商品都是如此）。

——《华盛顿邮报》（The Washington Post）

这本重要的书探讨了技术怎样让我们上钩，为什么它极具破坏性——以及，怎样夺回控制权。

——《人物》（People）杂志

对网瘾的一流研究。

——《自然》（Nature）

《欲罢不能》对社交媒体软件、赌博网站和电脑游戏怎样通过工程设计钩上用户做了睿智而迷人的分析。

——《新政治家》（英国版）（New Statesman）

亚当·奥尔特提出了一个可怕的论点：当代社会的互联互通，不仅对孩子，也对所有人的健康造成了威胁.....奥尔特阐明了设计师们对行为上瘾的蓄意设计.....有趣极了。

——《卫报》（The Guardian）

楔子 令人上瘾的时代

2010年1月，在苹果公司举办的一场活动上，史蒂夫·乔布斯推出了iPad。^[1]

这台设备能干的事情了不起……它是浏览网页的最佳途径；比笔记本电脑更好，也比智能手机更好……它的体验超出想象……用它写邮件，棒极了；用它输入文字，妙不可言。

乔布斯用了90分钟解释了为什么iPad是看照片、听音乐、上iTunes U课程、浏览Facebook、玩游戏、使用数以千计应用程序的最佳方式。他认为人人都应该拥有一台iPad。

但他从来不让自己的孩子用这台设备。

2010年底，乔布斯对《纽约时报》（New York Times）的记者尼克·比尔顿（Nick Bilton）说，他的孩子从没用过iPad。^[2]“孩子们在家里能用多少技术，我们做了限制。”比尔顿发现，其他科技巨头也都设定了类似的限制举措。《连线》（Wired）杂志的前主编克里斯·安德森（Chris Anderson）对家里每一台设备都设定了严格的时间限制，“因为我们最先见证了技术的危险性。”他的5个孩子从不准在卧室里使用屏幕。Blogger、Twitter和Medium三大平台的创办人之一，埃文·威廉姆斯（Evan Williams）给两个年幼的儿子买了数百本书，却不给他们买iPad。创办了一家分析公司的莱斯利·戈尔德（Lesley Gold）给孩子们订立了一套“本周不得使用屏幕”的严厉规矩。除非孩子们需要用电脑完成功课，她才会稍微放宽要求。沃尔特·艾萨克森（Walter Isaacson）在为乔布斯传记做调查期间，曾和乔布斯一家人共进晚餐。他告诉比尔顿说：“没有谁拿出iPad或者电脑。孩子们对这些设备似乎完全没有瘾。”生产高科技产品的人，仿佛遵守着毒品交易的头号规则：自己绝不能上瘾。

这真叫人不安。为什么全世界最大的公共技术专家，私下里也最害怕技术？这就好比宗教领袖不让孩子参加宗教活动，你能想象吗？许多专家，不管他们是否来自科技领域，都跟我有类似的想法。^[3]好几个电子游戏设计师对我说，他们对“魔兽世界”（World of Warcraft）这款上瘾性极强的游戏避之不及；一位专攻健身上瘾的心理学家说，运动手表很危险，“是全世界最愚蠢的东西”，她发誓说，自己绝不会买；一位网瘾诊所的创办人告诉我，她不会去碰那些问世不超过3年的新鲜电子玩意儿。她的手机总是处在静音模式，她还故意把手机“放错”地方，以免抵挡不了去检查电子邮件的诱惑。（一开始，我想用电子邮件联系她，可白白耗了两个月时间；后来是因为她偶然拿起了办公室的座机，我这才成功找到人。）她最喜欢的电脑游戏是1993年发布的“神秘岛”（Myst），当时的电脑还过于笨重，无法处理视频图像。她告诉我，她愿意玩儿“神秘岛”的唯一原因，是她的电脑每隔半个小时就会死机，重启一次简直像是要等上一辈子。

Instagram的创始工程师之一，格雷格·哈奇马斯（Greg Hochmuth）察觉自己设计了一台上瘾发动机。^[4]“总有新的热点标签可以点击，”他说，“很快，它就像有机体一样，有了生命，人们对它迷恋不已。”和其他各种社交媒体平台一样，Instagram深不见底。Facebook拥有无尽的消息源；Netflix自动播放电视剧集的下一集；Tinder（国外版“陌陌”）鼓励用户不停浏览，寻找更合适人选。用户从这些应用程序和网站上受益，但为了保持适度使用时间，也得大费周章。按照“设计伦理学家”特里斯坦·哈里斯（Tristan Harris）的说法，问题并不出在人缺乏意志力上，而在于“屏幕那边有数千人在努力工作，为的就是破坏你的自律”。

这里有充分的理由重视这些技术专家的意见。在探索无尽可能的过程中，他们发现了两件事情。首先，人对上瘾的理解过于狭隘。我们往往以为，上瘾是特定人群（我们称之为“瘾君子”）的天生问题。废弃房屋里的海洛因瘾君子；一根烟接一根烟停不下来的老烟枪；把吃药当成吃饭的药物瘾君子。这些标签暗示，这些人跟其他人是不一样的。或许有一天，他们会摆脱自己的上瘾问题，但此刻，他们属于特定的这一类人。实际上，上瘾在很大程度上是环境和氛围促成的。史蒂夫·乔布斯很清楚这一点。他不让自己的孩子使用iPad，因为尽管它有各种优点，跟毒品上瘾很不一样，但他知道，孩子们很容易屈服在iPad的魔力之下。这些企业家意识到，自己所推广的工具（其工程设计要达到的目的就是“无法抵挡”），随随便便就能把用户一网打尽。瘾君子和我们其他人之间并没有清晰的界限。只要出现合适的产品或体验，谁都有可能上瘾。其次，比尔顿采访的技术专家们发现，数字时代的环境和氛围比人类历史上的任何时代都更容易叫人上瘾。20世纪60年代，在我们游泳的水域里，危险的东西可不太多：香烟、酒精和毒品都很昂贵，一般人根本接触不到。可到21世纪20年代，同一片水域里会到处都是诱饵：Facebook在下钩，Instagram在下钩，色情在下钩，电子邮件在下钩，网购在下钩，等等。上瘾之事的清单很长，超过了人类历史上的任何时期，而且我们才刚刚了解到这些“鱼钩”的力量。

比尔顿采访的专家们心存警惕，因为他们知道，自己就是在设计不可抵挡的技术。相较于20世纪90年代及21世纪之初的笨重技术，现代化高科技效率高，上瘾性强。数以亿计的人通过Instagram的帖子实时分享自己的生活，并同样迅速地得到评估（评论和点赞）。从前要花几个小时才下载好的歌曲，如今几秒钟就到了本地硬盘，打消人们第一时间下载欲望的时滞蒸发了。技术提供了方便、快捷和自动化，同时也叫人付出了很大的成本。^[5]人的行为部分受连续不断的条件反射式成本效益算计所驱动，这一算计决定了人会做某种行为一次、两次、一百次，还是完全不去做。一旦好处压倒成本，人就很难不反反复复地去做它，尤其是该行为又恰巧击中了人的神经乐符的时候。

Facebook和Instagram上的点赞击中了人的某个神经音符，一如完成了“魔兽世界”里任务带来的奖励感，或是看到自己的推文得到了数百名用户的转发分享。设计并提炼此类技术、游戏和互动体验的人，是非常擅长自己所做之事的。他们对数百万的用户运行了上千次的检测，了解哪些手法管用、哪些不管用，比如什么样的背景颜色、字体、音调能最大化人们的参与，将挫败感限制在最低程度。随着技术体验的演进，它武装到了牙齿，变得无法抵挡。2004年的Facebook很有趣；2016年的Facebook让人上瘾。

成瘾行为存在很久了，但最近几十年，它们变得更常见，更难于抵挡，甚至更主流了。新一代上瘾跟摄入某种物质无关，^[6]不是直接把化学物质注入身体，但它们产生的效果相同——因为它们吸引力强，设计得当。有一些上瘾，比如赌博和运动，古已有之；通宵看剧和滥用智能手机则相对较新。总而言之，它们全都越来越难于抵挡了。

与此同时，我们太关注设定目标的好处，却忽视了它的缺点，让问题变得更加糟糕。过去，设定目标是一种有益的激励工具，因为大多

数时候，人类总是喜欢少花时间少花精力。我们并非天生勤劳、善良、健康。可如今的潮流转向了。我们现在只顾着投入较少的时间完成更多的事情，却忘了引入紧急制动机制。

我采访了若干认为形势十分严峻的临床心理学家。^[7]“我接待的每一个人，都至少存在一种行为上瘾，”一位心理学家告诉我，“我有些患者什么都上瘾：赌博、购物、社交媒体、电子邮件，等等。”她描述了几位患者，全都有着光鲜的职业，收入高达六位数，却因为上瘾，步履维艰。“有一位女士，她非常漂亮，非常聪明，很成功。她拥有两个硕士学位，是一名教师。但她沉迷于网上购物，竟然逐渐累积起了8万美元的债务。她想设法地对所有熟人隐瞒自己的购物瘾。”几乎所有的患者都在隐瞒自己的问题。“和滥用药物比起来，行为成瘾很容易隐瞒。它们的危险之处也在这里，因为没人会注意到。”还有一位患者，在工作上成绩斐然，她Facebook上瘾，却一直瞒着朋友。“她经历了一场可怕的分手，结果就在网上跟踪了前男友好多年。有了Facebook，人变得更难跟前任一刀两断。”有一位男士，一天检查电子邮件几百次。“就连度假，他也不能放松，无法享受。但你永远不会知道。他充满焦虑，但他在现实世界里举止十分得体；他在医疗保健行业有着一份成功的事业，你永远不知道他承受着什么样的痛苦。”

“社交媒体的影响太大了，”第二位心理学家告诉我，“社交媒体彻底塑造了我诊疗的年轻一代人的大脑。在诊疗过程中，有一件事让我印象深刻：比方说吧，我跟一位年轻人谈了5~10分钟，全是在说他跟朋友或女朋友之间发生的争执。当我问起争执是发生在短信、电话、社交媒体上，还是面对面进行的，大多数时候，对方会回答说，‘是短信或者社交媒体。’可在他们讲述的时候，我根本听不出来。在我听来，那就像是一场面对面的‘真正’交谈。我总会停下来反省。我眼前的年轻人，并不像我这样区分沟通的不同模式……这就导致了充满脱节、成瘾的状况。”

本书追溯了上瘾行为的兴起，考察了它们始于何处，出自何人的设计，让它们吸引力如此之强的心理设计技巧，怎样最大限度地减少危险的行为成瘾，借助相同的科学原理驾驭它们的益处。如果应用程序设计师能哄着人们在手机游戏上花更多的时间、更多的钱，或许政策专家也能鼓励人们为退休多做储蓄，或是向更多慈善事业捐赠。

技术本身并不坏。1988年，我和弟弟辞别了在南非的爷爷奶奶，随父母移民到了澳大利亚。我们一周一次给爷爷奶奶打昂贵的越洋电话，寄出的信件要用七天才能到。

到了2004年，我来到美国，几乎每天都通过电子邮件给爸妈和弟弟写信。我们常常打电话，还通过网络摄像头向彼此挥手。技术缩短了我们之间的距离。2016年，科技记者约翰·帕特里克·普伦（John Patrick Pullen）在《时代》（Time）杂志上描述了虚拟现实带来的情感冲击，让他涕泪交加。^[8]

……我的玩伴艾琳用收缩射线朝我开了一枪。一下子，在我眼里，不光所有的玩具都成了庞然大物，就连艾琳的头像也像尊沉重的巨人一样俯视着我。她连声音都改变了，深沉缓慢的重低音透过耳机传进我脑袋里。有那么一刻，我重新变成了孩子，这个巨人亲切地和我玩耍。透过这个栩栩如生的视角，我意识到儿子跟我玩耍时是什么样子的。这叫我禁不住在头盔里哭了起来。这是一场纯粹而美丽的经验，必将重塑儿子成长之路上我和他的关系。对我巨大的玩伴来说，我是那么弱小，轻轻一碰就会碎了，可我感觉十分安全。

技术在道德上没有好坏之分，除非企业按大众消费的方式来塑造它。应用程序和平台可以出于促进社会联系的目的来设计，也可以像香烟那样，出于让人上瘾的目的来设计。很遗憾，当今时代，太多技术开发都在推动上瘾。就连普伦，在狂热地记述自己虚拟现实体验的过程中，也说他“上了钩”。虚拟现实这类沉浸式技术激发了丰富的情感，企业过度使用得顺理成章。不过，它目前仍处于襁褓起步阶段，还无法判断企业会不会负责任地使用它。

从很多方面看，物质上瘾和行为上瘾非常相似。它们激活相同的大脑区域，受一些相同的基本人类需求所推动：社会参与和社会支持，精神刺激，见效的感觉。如果人的这些需求得不到满足，产生物质或行为上瘾的概率就会大大提升。

行为上瘾由6种要素构成：可望而不可即的诱人目标；无法抵挡、无法预知的积极反馈；渐进式进步和改善的感觉；随着时间的推移越来越困难的任务；需要解决却又暂未解决的紧张感；强大的社会联系。尽管行为成瘾多种多样，但都至少体现了这6种要素里的一种。举例来说，Instagram让人上瘾，因为一些照片吸引了大量点赞，另一些却无人理会。用户一张接一张地发照片，追求下一轮点赞狂潮，还经常回到网站支持朋友。玩家玩某款游戏，一玩就是好几天，因为他们努力想要完成任务，也因为他们和其他玩家之间形成了强大的社会纽带。

那么，解决途径在哪里呢？对这些在生活里扮演着核心角色的上瘾体验，我们该怎样与之共存呢？数以百万计正在戒酒的人可以彻底避开酒吧，可正在戒除网瘾的人却不可能不使用电子邮件。没有电子邮件地址，你无法申请旅游签证，无法求职，甚至不能开展工作。当今的工作，能允许你完全不用电脑和智能手机的也越来越少。上瘾技术是主流生活的一部分，这一点，成瘾性物质永远做不到。节制虽然难以做到，但还有其他替代办法。你可以把上瘾体验控制在生活的一个角落，同时培养其他有助于健康行为的良好习惯。与此同时，如果你能理解行为上瘾的运作原理，或许可以减轻其危害，甚至驾驭它们的力量去做些好事。相同的原则，能推动孩子们玩游戏，大概也能推动他们在学校学习；相同的目标，能推动人们锻炼上瘾，大概也能推动他们为了退休生活多多储蓄。

行为上瘾的时代尚处在揭幕的阶段，早期迹象却透露出了危机的气息。上瘾具有破坏性，因为它们挤掉了工作、玩耍，进而包括基本的卫生和社会互动等其他基本追求。好消息是，我们与行为上瘾的关系并不是一成不变的。我们有许多办法可以恢复平衡，它们早在智能手机、电子邮件、可穿戴技术、社交网络和在线点播时代到来之前就存在了。关键是要理解为什么行为上瘾如此猖獗，它们怎样利用了人类的心理，我们怎样打败害人不浅的上瘾，同时驾驭那些能帮助我们的上瘾。

^[1] 见John D.Sutter and Doug Gross, “Apple Unveils the ‘Magical’ iPad,” CNN, January 28, 2010, www.cnn.com/2010/TECH/01/27/apple.tablet/. 本次活动的视频：Every-SteveJobsVideo, “Steve Jobs Introduces Original iPad——Apple Special Event,” December 30, 2013.

[2] 这一部分来自技术专家的观点节选自Nick Bilton, "Steve Jobs Was a Low-Tech Parent," New York Times, September 11, 2014, www.nytimes.com/2014/09/11/fashion/steve-jobs-apple-was-a-low-tech-parent.html.

[3] 这些观点来自对以下人士的采访：游戏设计师Bennett Foddy和Frank Lantz；锻炼上瘾专家Leslie Sim和Katherine Schreiber，以及“重启”网络上瘾治疗中心创办人Cosette Rae。

[4] 这些引文出自Natasha Singer, "Can't Put Down Your Device? That's by Design," New York Times, December 5, 2015, www.nytimes.com/2015/12/06/technology/personaltech/cant-put-down-your-device-thats-by-design.html.

[5] 技术的辅助怎样加速了行为上瘾，更多信息请参考：Art Markman, "How to Disrupt our Brain's Distraction Habit," Inc.com, May 25, 2016, www.inc.com/art-markman/the-real-reason-technology-destroys-your-attention-span-is-timing.html.

[6] 出于本书的目的，对行为上瘾、强迫症和痴迷，我采用了自己的定义，它们借鉴自若干来源，尤其是以下这本收集了来自若干专家对行为上瘾研究的学术操作手册：Kenneth Paul Rosenberg and Laura Curtiss Feder, eds., Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment (Elsevier Academic Press: London, 2014)。我还借鉴了Aviel Goodman, "Addiction: Definitions and Implications," British Journal of Addiction no.85 (1990): 1403-8.在一定程度上，我采用了来自以下手册的定义：American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed. (American Psychiatric Publishing: Washington, DC, 2013)。

[7] 这些临床心理学家答应接受我的采访，条件是我不得透露他们的名字。他们担心患者会从本书所属的匿名案例中认出自己来。

[8] John Patrick Pullen, "I Finally Tried Virtual Reality and It Brought Me to Tears," Time, January 8, 2016, www.time.com/4172998/virtual-reality-oculus-rift-htc-vive-cs/.

第一部分 行为上瘾是什么

第1章 行为上瘾的兴起

几年前，应用软件开发人员凯文·霍尔什（Kevin Holesh）感觉自己没有花足够的时间陪伴家人。技术是罪魁祸首，他的智能手机是主犯。霍尔什想知道自己每天有多少时间用在了自己的手机上，于是设计了一款名为“时刻”（Moment）的应用程序。“时刻”跟踪霍尔什每天的屏幕时间，把他用手机的时长给统计出来。我用了好几个月才联系到霍尔什，因为他是个出言必行、恪守承诺的人。他在“时刻”的网站上写道，他回复电子邮件可能会很慢，因为他正努力少上网。^[1]最终，在我尝试到第三次时，霍尔什回了信。他礼貌地表示了歉意，答应跟我聊聊。“如果你只是在听音乐，或者真的是在打电话，这款应用会停止跟踪。”他告诉我，“可你看着屏幕的时候，也就是写邮件、浏览网页等，它就又开始计时了。”霍尔什每天粘在屏幕前75分钟，看起来挺多的。他的一些朋友也有类似的担忧，可同样不知道自己到底把多少时间投进了手机这个无底洞。所以霍尔什分享了这款程序。“我请人们猜测自己每天的使用情况，他们差不多有一半的机会估计得太低。”

几个月前，我下载了“时刻”。我猜自己每天最多用一个小时的手机，最多拿起来10次。我倒不是说为这些数字感到自豪，只不过它们听上去合理。过了一个月，“时刻”报告说，我每天平均使用电话3个小时，平均拿起电话40次。我目瞪口呆。我并没有几个小时几个小时地玩游戏、上网冲浪，但我竟然每个星期盯着自己的手机20个小时。

我问霍尔什，我的数字算不算典型。“当然算啦，”他说，“我们有几万的用户，平均使用时间略低于3个小时。他们平均每天拿起手机39次。”霍尔什提醒我，这可是一些对手机屏幕占用时间很关心的人，他们甚至会下跟踪软件呢。外面还有数百万智能手机用户根本不关心自己的使用情况，有理由相信，他们每天在手机上用掉的时间远超3个小时。

或许，是有小部分重度用户整天整天地对着手机，把平均使用时间给抬高了。但霍尔什分享了8000名“时刻”用户的使用数据，说明情况完全不是这样。

□

大多数人每天在手机上所用时间为1~4个小时——还有很多人更长。这不是少数人的问题。如果按常规建议里说的那样，我们每天使用手机的时间应该控制在1个小时以下，那么霍尔什88%的用户都超标了。他们把自己清醒时间的1/4都用在了手机上，多过其他任何日常活动（睡觉例外）。每个月几乎有100个小时迷失在检查电子邮件、发短信、玩游戏、浏览网页、阅读文章、检查银行余额等项目上。扩大到人的一辈子（按平均寿命算），这相当于整整11年。平均而言，人们每小时大概要把手机拿起来3次。过度使用的情况太普遍了，研究人员甚至创造了“无手机恐惧症”（nomophobia）的说法，形容人害怕没了手机。^[2]

智能手机抢夺我们的时间，但除此之外，光是手机在场也很有害。^[3]2013年，两位心理学家邀请成对的陌生人坐在小房间里，进行交谈。为了让整个过程顺畅起来，心理学家推荐了一个话题：为什么不聊聊过去一个月你们碰到过的有趣事情？一些受试者聊天时，手机放在旁边；另一些受试者身边放的是纸质笔记本。每组人都建立起了一定程度的纽带，但有智能手机在场的人，在建立联系上是磕磕绊绊的。他们所描述的双方关系，质量较低，对方共情少，信赖感低。光是手机的存在（哪怕并不主动去使用），也极具破坏性。它们叫人分心，因为它们提醒我们，外面有个超越眼前对话的世界。按研究人员的说法，唯一的解决办法就是彻底拿掉手机。

智能手机并非唯一的罪魁祸首。贝内特·福迪（Bennett Foddy）玩过数千款电子游戏，但始终拒玩“魔兽世界”（World of Warcraft）。福迪是个天才的思想家，兴趣爱好很广，少说也有十来种。他的工作是游戏开发，并在纽约大学游戏中心担任教授。福迪出生在澳大利亚，在当地，他曾是一支名叫“Cut Copy”的澳大利亚乐队的贝斯手（该乐队发行过好几首畅销单曲，还拿到过一大堆的澳大利亚音乐奖）。后来为了修读哲学，他先搬到了普林斯顿大学，后来又到了牛津大学。福迪对“魔兽世界”无比崇敬，但就是自己不玩。“玩各种有着文化影响力的游戏，我认为是我工作的一部分。但这一款我不玩，因为我负担不起时间上的损失。我对自己还算了解，我担心一旦玩起来，说不定就很难叫我的屁股挪窝了。”

“魔兽世界”恐怕是全球最容易让人行为上瘾的体验之一。^[4]这是一款大型多人在线角色扮演游戏，数百万来自世界各地的玩家创建虚拟化身，在数片大陆上漫游、打怪、完成任务，与其他玩家互动。全体玩家里有一半都认为自己“上瘾了”。《科技新时代》（Popular Science）杂志上的一篇文章说，要说全世界哪款游戏最让人上瘾，“魔兽世界”是“不二之选”。针对它的戒断支援小组有很多，组员上千；甚至还有25万多人接受过网上免费的“魔兽世界上瘾测试”（World of Warcraft Addiction Test）。10年间，游戏吸金数百亿美元，^[5]吸引了上亿用户。如果全体玩家组建成一个国家，其人口规模可以跻身全球12强。魔兽玩家选择虚拟化身，让化身代表自己在一个名叫“艾泽拉斯”的虚拟世界里完成任务。许多玩家会联合起来组建公会（即虚拟玩家们结盟组的队），这是游戏上瘾魅力的一部分。如果你知道你公会里有三个小伙伴，分别来自哥本哈根、东京和孟买，一起去完成任务，却居然不带上你，你夜里是很难睡个好觉的。聊天当中，福迪对游戏的热情让我深为触动。他认为，毫无疑问，从总体上来说，游戏对这个世界有好处，可是因为担心一不小心就把几个月甚至几年时间投入其中，他始终拒绝一尝艾泽拉斯的魅力。

“魔兽世界”一类的游戏吸引到了数以百万计的青少年和小年轻，其中多达40%的人上了瘾。^[6]几年前，一位计算机程序员和一位临床心理学家联手在西雅图附近的森林里开办了游戏及网络上瘾中心。该中心命名为“重启”（reSTART）^[7]，住进了十来个沉迷于“魔兽世界”（或是其他数十款游戏中的某一种）的男青年。（“重启”本来也想接纳少量女性，但许多网瘾人士同时也有性瘾，所以男女混住会带来许多不便。）

此前的电脑从来没有足够内存运行像“魔兽世界”这种游戏。和20世纪的游戏相比，“魔兽世界”速度更快，身临其境感更强，游戏本身却更加轻盈。这类游戏能让你与他人实时互动，这也是它们上瘾性极强的部分原因。

技术还改变了我们的锻炼方式。15年前，我买过一款早期型号的佳明（Garmin）运动手表，那是一台硕大的长方形设备，重量介乎于手表到手腕配重沙袋之间。它真是太重了，为了保持手部平衡，我只好另一只手拿一瓶水。每隔几分钟，它就会丢失GPS信号，电池寿命特别短，跑步稍微跑远些就用光了。今天，又便宜又小巧的穿戴式设备能捕捉你迈出的每一步。这是个奇迹，却也是陷入痴迷的法

门。运动上瘾已经成为一种专门的精神病，因为有了设备不断提醒运动员的活动，更麻烦的是，设备还不断提醒运动员们的倦怠不活动。戴着运动手表的人陷入了一步步升级的恶性循环中。10000步或许是上个星期的黄金标准看，可这个星期是11000步了。下个星期是12000步，再接着，是14000步。这种趋势不可能一直持续下去，但很多人为了追求几个月前舒缓运动就能提供的同等内啡肽嗨，一路“逼得”自己出现了应力性骨折等重大伤害。

侵入性技术还让购物、工作和色情变得难以回避了。以前，深夜和凌晨之间几乎没办法购物，可现在，你能上网买东西，在一天里的任何时间连线访问工作事务。从报摊上偷偷摸摸买一本《花花公子》(Playboy)的时代也一去不复返了；你只需要有无线网络和浏览器。生活的确比从前更方便，但方便也让各种诱惑变得如虎添翼。

那么，我们是怎样走上这条路的呢？

[1] “时刻”网站的网址：inthemoment.io/；Holesh’s blog: inthemoment.io/blog 其他一些介绍霍尔什及其应用软件的文章包括：Conor Dougherty, “Addicted to Your Phone? There’s Help for That,” *New York Times*, July 11, 2015, www.nytimes.com/2015/07/12/sunday-review/addicted-to-your-phone-theres-help-for-that.html; Seth Fiegerman, “You’ve Been on Your Phone for 160 Minutes Today,” *Mashable*, August 14, 2014, mashable.com/2014/08/19/mobile-addiction/; Sarah Perez, “A New App Called Moment Shows You How Addicted You Are to Your iPhone,” *TechCrunch*, June 27, 2014, techcrunch.com/2014/06/27/a-new-app-called-moment-shows-you-how-addicted-you-are-to-your-iphone/; Jiaxi Lu, “This App Tells You How Much Time You Are Spending, or Wasting, on Your Smartphone,” *Washington Post*, August 21, 2014, www.washingtonpost.com/news/technology/wp/2014/08/21/this-app-tells-you-how-much-time-you-are-spending-or-wasting-on-your-smartphone/.

[2] 有关这一主题的研究包括：A.L.S.King and others, “Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?,” *Computers in Human Behaviors* 29, no.1 (January 2013): 140-44; A.L.S.King, A.M.Valenga, and A.E.Nardi, “Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?,” *Cognitive and Behavioral Neurology* 23, no.1 (2010): 52—54; James A.Roberts, Luc Honore Petnji Yaya, and Chris Manolis, “The Invisible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction Among Male and Female College Students,” *Journal of Behavioral Addictions* 3, no.4 (December 2014): 254—65; Andrew Lepp, Jacob E.Barkley, and Aryn C.Karpinski, “The Relationship between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students,” *Computers in Human Behavior* 31 (February 2014) 34—50; Shari P.Walsh, Katherine M.White, Ross McD., Young, “Needing to Connect: The Effect of Self and Others on Young People’s Involvement with Their Mobile Phones,” *Australian Journal of Psychology* 62, no.4 (2010): 194—203.

[3] Andrew K.Przybylski and Netta Weinstein, “Can You Connect with Me Now? How the Presence of Mobile Communication Technology Influences Face-to-Face Conversation Quality,” *Journal of Social and Personal Relationships* 30, no.3 (May 2013): 237—46.

[4] Colin Lecher, “GameSci: What Is (Scientifically!) the Most Addictive Game Ever?,” *Popular Science*, March 27, 2013, www.popsoci.com/gadgets/article/2013-03/gamesci-what-scientifically-most-addictive-game-ever; WoWaholics Anonymous discussion board, www.reddit.com/r/nowow/; WoW Addiction Test, www.helloquizzzy.com/tests/the-new-and-improved-world-of-warcraft-addiction-test.

[5] Ana Douglas, “Here Are the 10 Highest Grossing Video Games Ever,” *Business Insider*, June 13, 2012, www.businessinsider.com/here-are-the-top-10-highest-grossing-video-games-of-all-time-2012-6; Samit Sarkar, “Blizzard Reaches 100M Lifetime World of Warcraft Accounts,” *Polygon*, January 28, 2014, www.polygon.com/2014/1/28/5354856/world-of-warcraft-100m-accounts-lifetime.

[6] Jeremy Reimer, “Doctor Claims 40Percent of World of Warcraft Players Are Addicted,” *Ars Technica*, August 9, 2006, arstechnica.com/uncategorized/2006/08/7459/.

[7] 相关信息见www.netaddictionrecovery.com/.

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

文档名称：《欲罢不能：刷屏时代如何摆脱行为上瘾》亚当·奥尔特(Adam Alter) 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1339.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

