

## 让你手机成瘾的不是App,而是缺乏意义的生活

□ 祝杰

如今,很多人无论何时,都要刷刷手机,不刷就觉得不安;可只要一刷上就停不下来,刷完又后悔什么也没干,但没过一会儿却又心痒难耐……如果你也是如此,那么很不幸地告诉你,你很可能已经“手机成瘾”了。

既然都上瘾了,那此人肯定非常喜欢玩手机吧,但事实可能并非如此。杜伦大学的研究人员伊森·尼克拉斯和瓦兹利·迈克近期发表的一篇文章则指出:那些天天刷手机的人,心底里可能并不喜欢这样。这究竟是怎么一回事呢?

### 多巴胺的圈套:想要≠喜欢

在日常用语中,“想要”与“喜欢”有何区别呢?试想,当一个人说自己喜欢一幅画时,可能并不代表他想要买它,也许只是单纯在表达欣赏和赞美。但如果他说他想要这幅画,那他的意思就是想拥有这幅画,其中包含了占有之意。所以,想要强调的是占有,而喜欢更多是表达欣赏。

成瘾的一大特征,就是在成瘾者内心感受中,想要的程度很高,但喜欢的程度较低,甚至几乎没有。那些沉迷于酒精和毒品的人,与其说他们真心喜欢这些东西,不如说他们的大脑已对该类物质产生了依赖,这使他们常被“想要”的冲动驱使。而伊森·尼克拉斯和瓦兹利·迈克则认为,

可以用这一机制来解释手机成瘾现象。

当个体渴望达成某个目标(刷出新的短视频、刷到更有意思的推文)时,人体大脑中的“奖赏回路”就会被激活,刺激大脑释放出大量的多巴胺,以使人们处在兴奋且愉悦的状态。可这种愉悦感,并不等同于努力实现目标后的成就感。这也就解释了为何我们刷完手机后会倍感空虚——只体验到了兴奋感,并无成就感。

每当我们刷微博或抖音时,大脑中都会有一个期待:会不会出现新的消息或短视频,这就使奖赏回路被激活,刺激人体持续产生多巴胺,从而使我们变得兴奋,不停地把手机刷下去。可一旦把手机放下,兴奋感稍一减退,人就会变得不安。为了缓解焦虑,人们希望再次获得多巴胺,于是又点开手机……周而复始之下,这就使奖赏系统变得越发敏感,越来越容易被激活。从行为主义心理学角度来看,这样的行为使人陷入了“刺激—愉悦—愉悦强化—成瘾”的消极循环中。

### 现代人的精神困境

如今人们容易玩手机上瘾,这一方面是由于App设计者深谙营销心理学,毕竟只有让使用者“难以自拔”,才能获得更多商业利益;但另一方面,我们也要反思自己,为何我们宁可沉迷在这份虚幻的快感

中,也不去做自己真正喜欢且有意义的事?

这就不得不提到“空心病”。这是一种由于价值缺陷导致的心理障碍,其症状表现为:对生活十分迷茫,不知道自己想要什么,并伴有强烈的孤独感和无意义感。在传统社会中,人们的价值观相对稳定;但近年来随着社会发展速度加快,一些人的思想受到了一定的冲击,他们过去推崇的价值观受到了挑战。在信息化时代,借助短视频等社交平台,一些人的观点被放大,让我们的生活充斥着各种价值观,这就加剧了人们的价值选择困难。

存在主义心理学很早就关注到现代人的这种精神困境。精神医学专家欧文·亚隆曾说:“现代社会中,人类要完成的任务就是,在没有外在坐标指引的情况下,找到生命的方向。”不过,一个人若想要找到人生的方向、做有意义的事,那得先回答“什么才是有意义的事?”而在这个价值多元化的世界中,这本身就是一个难以回答的问题。所以,也许人们对手机的沉溺,也是这种精神困境的一种反映。

### 上瘾也可以很积极

现实主义疗法创始人威廉·格拉瑟认为,上瘾行为本质上是人们为了缓解无法找到爱与价值所带来的痛苦。上瘾者普遍在寻找人生价值的过程中遭受到了挫

折,转而寻求一种廉价的替代品。

不过,威廉·格拉瑟也指出,上瘾并不都是消极的,也存在积极上瘾。想想那些每天练琴16个小时的钢琴家、能风雨无阻跑几十公里的跑者以及每天挥棒600次的棒球运动员。威廉·格拉瑟认为,光用意志力还不足以解释他们的这种坚持,更好的解释也许是:他们对每天进行的活动上瘾了,以至于如果停止这项活动,他们会感到痛苦;一旦恢复,痛苦会随之消失。

但与消极上瘾者不同,积极上瘾者并不为牺牲的时间而感到后悔,反而认为这种投入很有价值。他们不仅能从上瘾行为中获得精神力量,而且能借助这些力量帮助自己更好地完成想要做的事。

看到这里,你可能会问,那么我们怎样才能找到让自己积极上瘾的事呢?威廉·格拉瑟指出,形成积极上瘾需要时间,而且无论参加哪种活动,积极上瘾通常不会在6个月内形成,你必须坚定地持续很长时间。不过,坚持的结果也可能不尽人意,因为并非所有尝试潜在积极上瘾活动(如冥想、跑步等)的人都会形成积极上瘾。

换句话说,并不是你发现了什么事情有意义,然后才选择坚持,而是只有当你坚持做某事一段时间后,才可能发现其中蕴含的意义,进而找到人生的方向。

——摘自《科技日报》

## 点滴

### 父爱的本能

□ 平平

十一年前,爸爸病了,之后他的智力变得和三岁小孩儿一样。有趣的是,他还会唱歌,但是只会两首:一首是《东方红》,和他年轻时的岁月连着;另外一首是《小燕子》,是我四五岁时,他教我唱的。那些年我常常逗他玩,管他要零花钱,他还是和我小时候一样,把手伸向胸前衬衫的口袋里想掏钱给我。可他不知道,他穿的不再是衬衫,没有口袋,也没有钱。我还会常常假装说自己生病了,他都会表情严肃地伸出手摸摸我的额头,看看我是不是在发烧。疾病很强大,但它没有打败父爱的本能。

——摘自《文苑》

### 射手

□ 查尔斯·斯佩罗尼

某一天,一群来自卡梅里诺的人在城墙外练习射箭以打发时间。一个笨拙的家伙射出了一箭,把在远处观看的邦主里多尔福射伤了。于是,这个笨拙的射手被抓了起来。为了博取邦主的欢心,所有人都建议给射手以相应的处罚,其中一人甚至建议把他的手给砍掉,这样他就再也不能拉弓射箭了。

里多尔福摇摇头,说:“把那射手放了吧,这样的刑罚只有在他射中我之前实施才会有效果,不是吗?”

——摘自《读者》

### 二十岁的孤独与漂泊

□ 王宇昆

我总能在冥冥之中体会到一种感觉,那感觉便是孤独。

有时候也会想,如果每当自己结束疲惫的一天时,有个人可以从手机屏幕的那一端传来一句问候的话,该多好啊!然而事实是,每天到家推开门的一刹那,是空荡荡的房间,夜色低沉,没有留灯的人,开灯的人是自己。

二十多岁的年轻人,孤独的生活是常态。

很多留学生在出国后的第一件事就是找一个对象谈恋爱,从某种角度理解,也是在寻找一种安全感的来源。

在我刚到爱尔兰的前三个月,过着极度不适应的生活,我不喜欢这里的白昼极长,黑夜极短,不喜欢这里的天气,不喜欢这里的种种。但当三个月之后,我发现自己可以熟练地应对着多阴雨的天气后,我意识到,我逐渐适应了这里。

所以,适应孤独,学会与孤独相处也需要一个过程。

我一个人买了去土耳其的往返机票,开始了我人生中第一次独自出发的旅行。

孤单的另一面写着的是自由,或许也正是因为这一场旅行,让我体会到了那种任由自己释放的自由,是我开始学会享受孤独的开端。

从适应孤独,到享受孤独,这一趟旅程教会了我许多。在那里我认识了很多当地朋友,他们带我去吃最正宗的土耳其烤肉,喝土耳其咖啡。我还认识了一只很可爱的小狗,它的名字

叫作Sasha。

所以,孤独究竟是什么呢?是一个人吃饭,一个人看电影,一个人去看病……当你经历过这些,你就会发现其实这也没有什么,当你真正迈出了第一步,一个人沉浸于美食,拿着电影票被屏幕中的剧情吸引,聚精会神听着医生帮你诊断病情的时候,你会发现自己就算一个人也可以过得很好,享受每一个当下。

我依旧会去羡慕那些有人陪伴左右的画面,但我不会再抱着剧烈的渴望一定要找到某个人。我只是留存一些希望在脑袋里,当我真正遇到这个人的时候,可以不急不躁、不慌不忙地去迎接对方。

深夜里一个人吃炸鸡的时候最孤独,但相比孤独,嘴巴里的炸鸡仍旧让我感到幸福。

二十多岁的我们,其实都有着相似的烦恼。害怕孤独,又难以享受孤独,想要与孤独和解,但是郁郁寡欢。遇见过很多人,也喜欢上过某个人,爱而不得,爱得疲惫,其实这些都是常态。

关于这个年纪的孤独、无助、漂泊、迷惘……无数的烦恼钩织成一件瑰丽的衣裳,当我们穿上它的时候,我们便是在青春之中穿梭。其实有的时候,没必要畏惧这些烦恼。要相信,现在你碰见的问题,也不过是每一个人在相似的路口,所遇见的难题。

我想,这也是二十多岁,我们努力奔向远方的意义。

——摘自《意林》

## 文苑

### 饼的细节

□ 蓬山

常言道,见微知著,细节决定成败。唐代笔记中有两则吃饼的故事,结果正是在细节处见分晓,一成一败。

《次柳氏旧闻》有一则《太子惜福》。讲的是唐肃宗李亨为太子时,曾陪侍父皇玄宗用膳。主菜是烧羊腿,玄宗就命太子切割。割完肉后,刀刃上肥油污漫。太子随手拿起一张饼将刀子擦干净。玄宗看到了,觉得太子不懂得爱惜粮食,很不高兴。但就在此时,太子不慌不忙地将擦过油的饼塞进嘴里,大嚼而尽。玄宗大悦,夸奖道:“福当如是爱惜。”

另一则出自《唐闕史》。荥阳人郑瀚,历仕六朝,官至尚书左丞。他在洛阳担任河南尹时,有位侄孙从老家前来拜谒。

郑瀚问他有什么愿望,侄孙也很坦白地说:“在家乡做普通百姓太久了,希望能做个县尉,衣锦还乡。”郑瀚答应了。及至饯别时,席上有盘蒸饼,侄孙把饼皮揭掉,只吃饼心。郑瀚大怒,斥责侄孙:“饼皮与饼心有何不同?我见世风骄侈,希望能够还淳返朴,敦厚风俗。看你衣着朴素,以为必知稼穡艰难,所以才答应举荐你,没想到你比纨绔子弟还虚浮。”郑瀚将侄孙扔掉的饼皮拿来吃掉,送了些礼物便打发其回乡了。

一件吃饼小事,唐肃宗获得老皇帝首肯,稳固了皇储地位。其实,肃宗长在深宫内苑,锦衣玉食,未必节俭到要吃油污饼的地步。但肃宗深知做皇储需如履薄冰,善于察言观色,洞悉父皇机心,顺利过关。

而郑侄孙却因为吃饼这件小事,丢掉了近在咫尺的官位。为人处世,虽不应过分畏首畏尾,但谨小慎微、三省吾身,确实是不二法门。

——摘自《青年文摘》