

★★★★微博控

微博控指对微博极度喜爱的人。控这个字来自英语complex,即情结,极度喜欢的意思。“今天你织围脖了吗?”随着微博的火爆,越来越多人见面就聊起微博。但由于“迷恋”微博,网友中出现一大批“微博控”,他们没日没夜上微博,甚至放弃睡眠时间。他们,每天开电脑第一件事就是上微博,每天发微博10条以上,经常无缘由反复刷新微博。他们经常每天持续微博6小时,时长3个月,即为微博成瘾,患上微博强迫症。他们过度沉迷于微博,易导致个体社会功能缺失,个人与现实社会隔离,造成人际关系紧张。

如何才能算微博成瘾?根据《网络成瘾临床诊断标准》,如果个人平均每天用于非工作学习目的连续上网超过6小时,且符合以下症状标准超过3个月,即为“网络成瘾”。

主要表现为对网络的使用有强烈的渴求或冲动感;减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激怒、注意力不集中、睡眠障碍等反应。童鞋们,你们是微博控吗?自从有了微博,微博控就越来越多了。

微博时代

被绑架的大脑

他们都是微博控

她 发百条微博记录分娩全程

英国女子蕾切尔·英斯堪称“微博狂人”。她在生孩子时也不忘发微博向朋友们报告自己住院、分娩全过程,共发微博100多条。

2010年12月3日,英斯怀孕39周零2天。晚餐后,她在家中感觉到产前阵痛开始出现。那时当地正在下雪。当地时间晚上9时13分,英斯用iPhone手机发微博知道自己大约400名“粉丝”,她感觉到阵痛,心情除了有点烦躁还有点奇怪,因为她暗自期待阵痛早些开始。

晚上9时31分,她更新说:“宫缩开始让人感到不适,差不多该联系医院看看那里是否有

空床位。”此后,她陆续发微博告诉“粉丝”们自己期待宫缩加剧的心情、联系医院的曲折以及穿上分娩服的那一刻宫缩不断加剧。英斯在“微博”上告诉大家,差不多10分钟一次。

4日下午2时24分,她发微博与尚在腹中的孩子对话:“就这样继续下去,宝贝。少一点疼痛,请快点出来吧。”傍晚6时28分,英斯告诉大家,由于胎儿心跳突然减慢,她将被立即送入手术室。

小儿子埃利奥特·切斯特于4日晚7时降生。晚上10时20分,英斯通过“微博”告诉大家,孩子体重3.2千克。

他 微博让他与现实脱节

微博于2006年推出,取得很大成功。有风险投资家为微博融资3500万美元。多个名人的微博爆红,包括布兰妮这样的现实明星,也有史努比等动画明星和多名国会成员。

我也一度沉迷于微博,“跟随”一名我喜欢的著名作家。她在微博上谈她的宠物狗,她做的晚餐和她的朋友们,有时也会谈到微博本身,我很喜欢这些内容。收到这些信息,我感到她仿佛就在我眼前,像灿烂的阳光照耀着我。这种欢乐使我暂时忘记对她身份的猜测。

不过,我对著名作家的生活越感兴趣,对自己的生活就越缺乏兴趣。我对她的宠物狗、晚饭

和朋友的关注甚至高于自己的一切。我的全部精力都放在她的微博信息上。我与现实中的自己脱节,沉迷微博给了我逃离现实辛苦工作的借口。

可能有些人可以很好地控制微博,但我做不到,所以我不得不戒除自己的“微博瘾”。

现在我已经很长一段时间不上微博,不会总想着作家今天吃什么早餐。但我开始为她担忧,她该如何摆脱微博呢?她是否会继续发微博以显示自己的重要性呢?如果我可以给她发信息,我会告诉她:请记住,没有微博,生活依然值得继续。

《时代》周刊记者雷夫·格洛斯曼

他 退出脸谱,才有时间写这个

我是个迟到的“脸谱”用户。一年前,47岁的我注册了“脸谱”账户,开始尝试使用这个年轻人习以为常的网络工具。

迷恋“脸谱”的一年里,每天上班我坐在电脑前,脑中不断思考着如何修改“脸谱”主页上的“涂鸦墙”(用简短的语句向好友讲述你正在做或想的事情),或在不同虚拟群组间游荡,浏览好友的主页,看他们上传的照片等。

在“脸谱”上完全没有私人空间可言。进入“脸谱”等于同意接收一大堆垃圾邮件——好友越多,收到的垃圾邮件越多。“脸谱”变得很空洞,成了互联网上一个孤独的地方,这里充斥着令人心烦的噪音,每个人都是废话连篇,而你不得不接收这些噪音。

终于有一天,我觉醒了。“我到底在干什么?我怎么会变成这样?”我决定和“脸谱”上的157名好友告别。再见了,好玩的各

种组件;再见了,“我不管穿着Crocs有多舒服,它丑死了”群组中的1332359名成员;再见了,汤姆,不是和我一起工作的汤姆,而是“脸谱”上的汤姆。

当然,如果我没退出“脸谱”,我也不可能写这篇关于“脸谱”的报道,因为我根本没有时间。我对于那个存在于虚拟世界的群组非常着迷,甚至将“脸谱”组件安装在黑莓手机上,这样就能第一时间知道哪些小孩将我加为好友。我是那么着迷,以致疏忽了身边真实的好友。

我将回到现实生活中的“脸谱”——当地的酒吧,和久违的朋友聚一聚。“脸谱”中的“涂鸦墙”同样可以放到现实生活中,比如和朋友聊聊角落的醉汉或探讨林肯的胡须造型等。所以,再见了,“脸谱”。最棒的酒吧,我来了。如果你想加我为好友,给我买杯啤酒吧。

《新闻周刊》记者斯蒂夫·图特 快报记者 王娟 编译



制图:李荣荣

我们的思维被“冻结”

微博时代改变了人们的生活,也带来了预料之外的影响,人们的大脑每天接收到海量的信息,但在需要作出决定时难以思考,仿佛“冻结”了一般。

想象一下你近期遇到的最让你头疼的选择,其中每一个选项都让你难以取舍:买车、选择健身方案、购买电子产品……你在作决定时感到的焦虑很可能就是信息量超载的结果,但美国坦普尔大学神经决策研究中心负责人安格莉卡·迪摩卡怀疑,有更为复杂的生物现象从中作祟。为了证实自己的猜想,她需要找到一种令人们的决策能力超负荷运转的实验模型,于是她和研究“组合拍卖”的经济学家、计算机科学家展开合作。在“组合拍卖”中,出价人得对大量物品作出思考,因为它们既可以单独购买,也可以组合购买,而其中的挑战就是,如何以最便宜的价格买到最想要的物品组合。随着物品数量的增加,出价人需要处理的信息量也随之增加。实际上,他们越是想尝试掌握更多信息,买到的物品数量就越少,同时,他们付的钱和犯的错误也越多。

安格莉卡·迪摩卡就以此为切入点开展了自己的研究,她招募了

尝试“组合拍卖”的志愿者,并用功能磁共振成像(一种大脑成像技术)来观察他们的大脑活动。她发现,随着志愿者接收到的信息量增加,人脑中负责决策和情感控制的背外侧前额叶皮层的活动也会增加。但信息量增加到一定程度时,大脑背外侧前额叶皮层的活动突然减少了,迪摩卡说这意味着“出价人的认知和信息量已经超载”。随后,这些志愿者开始作出错误的决定,因为大脑负责决策的区域已不再正常运作,与此同时,志愿者的沮丧和焦虑情绪激增,因为之前大脑中负责情感的区域还处于背外侧前额叶皮层的控制中,但现在在已知脱缰野马般狂奔。错误决策和焦虑情绪是相辅相成的,迪摩卡表示:“信息量过多的话,人们的决策就会越来越缺乏判断力。”

人们通常认为,掌握信息、作出决策是一种理想的模式。这在过去能行得通,因为对那时的人们来说,掌握信息就是从参考书中寻找资料。现在,人们有了微博、社交网站和装满了各种应用程序的智能手机,时刻处于永不停止的信息流

的海洋之中。这是一件好事,因为知识让人变得强大,人们能查到某个医

生的失职记录、某个饭店的卫生检查结果等等。然而,迪摩卡的研究及其他类似研究表明,信息过量正在改变人们的思维方式,且这些改变并非都有益。也许你为了选择度假地点而浏览了很多旅游网站,但却因为让人眼花缭乱的信而选择继续宅在家;也许你差不多已经决定了要选择某所大学,但突然一位老朋友给你发了很多邮件,列举出你应该去别处上大学的种种理由,这些信息让你完全忘记了当初选择那所学校的原因;也许你经历了一次糟糕透顶的约会,因为交友网站上的大量配对信息让你头疼不已,最后你干脆随便选择了一个约会对象。如果你有过类似经历,那么你已成为“信息瘫痪”的受害者。随着人们接触信息的渠道越来越多,流水式的信息给人们的认知造成了某些消极影响,其中最突出的就是损害了人们作出聪明、有创意、成功的决策的能力。

日益增多的针对决策能力的研究显示,信息量过大可能带来不理想的、令人后悔的选择。人脑中一种无意识的机制引导着人们的决策,但过多的、源源不断的信息会令其麻痹。

信息时代,决策面临重重障碍

选择太多 决策瘫痪

接收到的每一条信息都需要人们作出决定,但研究显示,当人们面临过多选择时,最有可能不作任何决定。在2004年的一项研究中,哥伦比亚大学的希娜·延加及同事发现,得到的关于养老金计划的信息越多,参与的人就越少。当选择从2个增加到11个时,参与率从75%降至70%,当选择增加到59个时,参与率降至61%。有人感觉不知所措而选择退出,而参与养老金计划的人选择的是低回报选项——不明智的选择。希娜说:“作出决定时,人们会对得到的信息进行比较。因此,需要处理的信息越多,决策就越困难。”近年来,为了迎合消费者的不同需求,商家推出了越来越多的个性选项,对于芥末酱或袜子等日常用品来说,这或许没什么问题,但对价值较高的产品来说,选择过多可能导致人的决策能力“瘫痪”。

人脑本身的特质决定其注意动态胜过静态,注意改变胜过不变。刚收到的电子邮件、微博提醒、社交网站消息等,就是变化着的动态信息。人们在决策过程中,会本能地更为重视最新信息,而不是本质上更加重要或有趣的信息。

卡内基梅隆大学行为经济学家乔治·列文斯坦表示:“在决策中有一种非常强大的‘近因’效应,不管有效性如何,人们会在最新信息上倾注大量注意力,而漠视之前的一些信息。”

得到最多 难得最佳

在潜意识思考时,大脑更易作出创造性的决策。威斯康辛大学心理学家乔安妮·康特说:“如果一直处于海量信息的包围中,就无法产生创造性的飞跃,你得从源源不断的信息流中抽身。”稍事休息能让大脑无意识地从现有认知中整合出新的信息,从而得出新的联系并看到隐藏的模式,而持续关注新的信息会令它们无法在潜意识中结合,碰撞出智慧的火花。

信息过量至少会在两个方面阻碍无意识决策:其一,心理学家马腾·博斯认为,当人们看到有很多复杂的信息与决策有关时,就会默认启用有意识决策,这会让他们作出不理想的选择。其二,当忽略了与复杂的决策有关的一些信息时,人的潜意识会得到最好的运作。但在信息爆炸的时代,人们的大脑很难忽视信息,尤其是在上网时,搜索、浏览更多的信息比坐下来静静思索要容易得多。

即使是建立在经验基础上的决策,也有可能因为信息过量而偏离轨道。在一次实验中,工商管理硕士生被分为两组进行股票投资选择,第一组得到了很多来自分析师和财经媒体的信息,第二组只能得到股价变化的信息。结果显示,第二组学生所得的投资回报超过第一组学生的两倍。第一组学生的分析能力被过量信息“绑架”了,他们因每一条信息的影响而购买、抛出股票,犯了投资中的大忌。

只要速度 不要正确

如果人们在信息过量的情况下设法作出决定,往往最后反而被其所困。人们试图消化的信息越多,就越容易对放弃的选项感到遗憾。在2006年的一次研究中,希娜及同事对大学毕业生找工作的情景进行了分析。大学毕业生收集到的关于公司、城市、薪金、福利等方面的信息越多,就越会对最后的决定感到不满。在这个信息爆炸的时代,人们很容易反悔自己作出的决定,并对无法找到最佳选择而感到恼火。希娜说:“即使作出了相对有益的选择,人们也不容易感到满足。”

信息回报递减乃至负回报的一个关键原因在于,人脑的有效记忆能力是有限的。在短期内,大脑只能同时记忆约7项内容,威斯康辛大学心理学家乔安妮·康特认为,当接收到的信息大于7项时,人脑就开始权衡利弊,试图选择保留哪些、搁置哪些,因此信息过多会导致任务难度变大。

不仅是信息的数量会带来困难,速度也会。不断涌来的信息训练人们立刻作出回应,却牺牲了准确性和认真的思考。斯坦福大学心理学家克利福德·纳斯称:“人们倾向于作出快速的决定,即便迟点作决定可能更有益。在商业领域,人们往往被教导速度胜于正确,很大程度上是因为需要作出的决策太多了,更快即更好的观念已逐渐成为一种常规。”

快报记者 李欣 编译

如何突破决策障碍?

人们如何保护自己的决策不受多余信息的影响呢?专家有以下建议:分批处理电邮和短信,而非即时处理,这有利于让无意识决策机制发挥作用。避免掉入思维陷阱,不要总认为必须在处理大量复杂信息的基础上才能作出决定。如果能从源源不断的信息中抽离,给潜意识留出空间,你就能作出更好的决定,遗憾也会更少。确定重点:如果一个选择依赖于几个主要标准,就有意识地把注意力集中在这些方面。

有些人很善于忽略额外信息,这些容易满足的人能够适可而止:他们上网搜索,找到可以接受的目标时就会停止,而想要囊括一切的人从来不会停止搜索,他们会贪婪地浏览每一条信息,以致难以作出决定。如果你是这样的人,最好的方法可能就是关掉你的电脑或智能手机。