

逃离操纵你的“二手生活”

早上起床,你睁眼后的第一件事是点亮手机屏幕,看看有没有未读消息;吃早饭的同时,你习惯性地刷起了微博/抖音/豆瓣,各种讯息扑面而来,你一条接一条地刷下去,没太尝出早餐是什么味道;上了地铁,你被挤在人堆里觉得不适,戴起了耳机听音乐或者播客转移注意力,而你周围的人也大多和你一样;午休的时候,你在点外卖还是去大众点评推荐的餐馆之间犹豫不决;下班后,疲惫的你为了治愈自己,看了几个VLOG,看别人旅行、养猫、烹饪美食,感觉就好像自己也过着一样充实的生活;回到小小的出租屋,你的娱乐方式是用1.25倍速看最近上了热搜的电视剧,或者呼朋引伴一起打游戏,讨论明星网红的八卦;临睡前,你觉得似乎有点空虚,于是点开了某位读书/电影博主的干货总结视频,用5分钟就把一本书或一部电影的重点讲得清清楚楚,简直事半功倍;你觉得今天好歹学了点新东西,于是心安理得地再次打开了社交软件,躺在床上刷手机直到陷入沉睡……

每一天,我们都在互联网上过着这样的“二手生活”。那方小小的电子屏幕提供给我们越来越多的消遣方式,可我们却越来越容易觉得无聊。我们关心远方,在网上热烈讨论国家大事、社会议题,却对眼前的现实视而不见,逐渐失去了生活的真实感。现代人的生活到底哪里出了问题?

现代快报+/ZAKER南京记者 姜斯佳

“二手生活”:被手机操纵的人生

什么是“二手生活”?界面文化的一篇相关文章认为,这个词的大意是一种被他人经验填满,自我经验逐渐单一的生活。相对而言,“一手生活”则是指那些通过自己动手获得新的经验和体验的过程,比如种花、做饭、徒步,等等。

从人类逐渐远离自然,建立城市开始,这种“二手”的生活形态似乎就已经注定。生活在农耕社会的人有天空、土地、动物做伴,与一家子们的老幼亲属聚居;现代城市居民的日常活动范围或许比过去的农夫要大,但身处的空间却要单调得多——办公室的格子间大同小异;地铁恪守着时间表,在地下隧道里日复一日地穿梭;住所或许会有些个性,但对手头不太宽裕的人而言,也很难在有限的空间里做吃饭、睡觉以外的事;很多背井离乡在大城市打拼的青年人,身边甚至没有人可以搭话谈心。

现代城市人在日常生活中缺乏的东西,只能通过屏幕提供的娱乐来补给。有人认为这样的生活无可厚非,看短视频、直播、电视剧和综艺的时候,人们可以代人和共情,似乎在别人的故事里活了一千次,开拓了眼界。但事实上,无论故事多么波澜壮阔,牵动出何等激荡的情绪,我们自始至终都没有离开屏幕。对肉身所处的现实世界而言,我们的身体和大脑真正做出的动作只有打开与关闭、接收和遗忘。大部分时候,我们还没有来得及细品内容,就滑到了下一个。《景观社会》一书认为这种“二手生活”是一种有意识的表演和作秀的“景观”,人们沉迷于这种“景观”,就逐渐丧失了自己对本真生活的渴求。

“生活空间越小,人生就越容易失控。”韩国弘益大学的刘贤俊教授揭开了这个有点残酷的真相。在这位教授看来,家是休息的地方,是一个实体存在,但空间并不是:“空间是人们脑海里创造的概念,人们可以感受到线下现实世界里的空间存在;同样也可以在线上网络世界里进行空间体验。”低收入者的蜗居一族们,因为所处的线下空间过于狭窄,不得已被推挤到了线上空间,线下空间慢慢被富人占据。网络费用越发低廉,电视也变得更方便、尺寸更大。这也印证了布热津斯基的“奶嘴理论”:全球化造成贫富悬殊,这个世界上,将有20%的人占有80%的资源,而80%的人会被“边缘化”。而温情、麻醉、低成本、半满足的通俗娱乐卸除了“边缘化”人口的不满,让20%的精英阶层得以高枕无忧。

当我们说要警惕“二手生活”时,更多是在担忧过度的依赖会让人变成他人经验的附属。

例如阅读,很多人在对一本书产生兴趣后,首先想到的不是去买一本书逐字逐句地读,而是去网上搜索讲解这本书的音频和视频,这样的二次咀嚼无疑会打破读者的原生体验,久而久之,会让人忘了自己也有阅读、思考和选择的能力。

一个世纪以前,英国著名小说家赫胥黎就在他名留青史的小说《美丽的新世界》中表达了自己的忧虑:人们会渐渐爱上工业技术带来的娱乐和文化,从而不再思考。尼尔·波兹曼在1985年所著的畅销书《娱乐至死》中,也曾阐述:“我相信电视创造出来的认识论不仅劣于以铅字为基础的认识论,而且是危险和荒诞的。为什么?因为电视再次创造了幻象。”他同时还强调“注意力是一个人最值钱的东西”。

重新发现“附近”:建构周边“小世界”

在人类学家项飙看来,互联网上的“二手生活”导致城市人衍生出了某种两极分化的思维模式:我们要么通过电子屏幕关注外面宏大的世界,关心整个人类宇宙星球,要么在放下手机的短暂间隙关心个体的自我,却忽略了二者之间的“附近”,忽视了我们周边的日常生活。例如年轻人一门心思地向往“外面的世界”,只关心如何考上外省、外国的学校,自己身边的世界只是要抛弃、要离开的地方。“渴望超越是好事,生命的确实会变得辽阔,但超越之后,人往往容易变得自大,对遥远的事情过分关心,反而忘记回溯,缺乏回观自省。我们为什么会焦虑,最直接的原因就是对今天没有清晰的认识,总觉得现在所处的地方不对,和自己认为的有差距。”

当“附近”消失,人与人之间的距离化为外卖软件上的“五分钟内送达”,人们对即刻满足的要求也随之越来越高,平时五分钟不算什么,但外卖晚了五分钟却不能忍受,甚至要发飙骂人给差评。项飙担心这会造成本能的野蛮化,人们被“即刻”裹挟的时候,也就丧失了培养同情心的时间。

此外,“附近”的消失还让年轻人对世界的理解变得抽象,终日在互联网上旁观种种社会事件,接收二手的信息又无法参与其中,不了解事件背后的复杂奥妙,我们的道德评判很容易变得情绪化、极端化。项飙也表达了自己的担忧:“这几乎成了一种范畴崇拜,好像整个讨论变成了拿着范畴放烟花,这边红色,那边蓝色,非常热闹,但也很消耗,放烟花的那一刻你觉得非常有能量,但烟花只持续了5秒钟,生命可能会持续近100年,烟花之后的那些夜晚该怎么办?”

互联网诱惑我们过一种放弃“附近”生活,每日纠缠于遥远

道义的道德游戏。如果我们不想被这些抽象的符号裹挟,就要从真实的一手经验出发,建构起自己周边的“小世界”。“小世界”有两层含义,一是志同道合、能互相扶持的朋友,二是物理空间的“附近”。我们可以去了解周边那些理发的、卖菜的、搞卫生的人,了解自己的空间是怎样构成的;去踩在真实的土地上,感受季节的变化;去坚持一个长期的计划,让时间的流逝有迹可循;去选择不做什么,只单纯地感受周围的环境;去收获一些真实的快乐,哪怕它无足轻重……当我们对周边的世界有了比较客观的认知,就会对自我有比较明确的界定,也就会变得淡定和从容。

另一种抚慰:在纸质书中安置自己

当然,人不能完全抛弃“二手生活”,因为我们无法通过亲身经历去获得所有的一手经验。好的书籍也可以算作某种“二手生活”,但它们是人类经验提炼出来的精华,是我们进一步思考当下生活的引路者。疫情之后,这种优质的“二手生活”就显得尤为重要。通过阅读一本上万字的书,我们得以从铺天盖地的即时性新闻和短消息中抽离出来,冷静地反思自己的生活,也妥当地安置自己焦躁的内心。

阅读纸质书的体验也可以是带来抚慰和刺激的一手经验。在《书情书》中,德国作家布克哈德·施皮南以感性细腻的笔法,讲述了爱书之人对纸质书的迷恋。一本纸质书就是一座微型建筑,读一本书就像进行一次空间探索,我们在拿到一本新书时,会注意到它独特的尺寸、重量、装帧、排版和气味,而目录就是探索这个空间的认知地图。相比之下,一本电子书就如同全部内容都印在一卷卫生纸上,既没有厚度,长度也不确定。读者把握不了全局,也就难以构建认知地图,无法形成空间记忆,它所承载的内容自然不易提取。

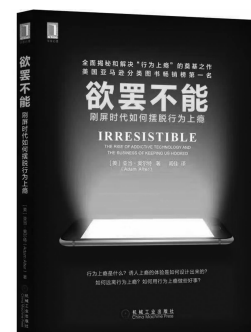
如果说一本纸质书本身是一座微型建筑,那么读这本书时,我们的身体往往处在一个大型建筑中,这个空间对记忆一本书也非常重要。我们轻易就能回想起自己读一些佳作时的场景,也许是在下午三点的阳光中品读普鲁斯特,又或者躺在校园的草坪上读马尔克斯,再或者是在拥挤的地铁车厢里旁若无人地读刘慈欣。

我们还可以把空间记忆进一步扩大,读一本纸质书,要去实体书店买,网上购买则需要取快递拆包装,又或者从图书馆借;阅读过程中纸质书便于放置在不同环境中;读完之后则会放在书架上或者某个实体空间里。与一本纸质书相处的过程,会同多个空间形成交互,这不也是重新发现“附近”的一种尝试吗?

如果我们不想被这些抽象的符号裹挟,就要从真实的一手经验出发,建构起自己周边的「小世界」。

延伸阅读

《欲罢不能:刷屏时代如何摆脱行为上瘾》



[美]亚当·奥尔特著
机械工业出版社
2018年4月

本书以大量科学研究为基础,揭示出一个惊人的真相:行为上瘾的生理机制与药物上瘾相同——沉迷于电子游戏时,你的大脑看起来就和海洛因吸食者的大脑一样。本书将会说明商业公司利用哪些原理设计出诱人上钩的高科技产品,并且会指导我们摆脱行为上瘾、重获生活掌控权,也帮助孩子远离上瘾、健康成长。

《把自己作为方法:与项飙谈话》



项飙 吴琦著
上海文艺出版社
2020年7月

两代学人,跨越北京、天津、温州、杭州、上海五地,历时三年完成了这场谈话。从项飙教授的个人经验切入,追索一系列超越自我的问题,其中涉及对中国社会半个世纪以来的变化、知识共同体、全球化与民粹主义、人类学方法论等题目的思考。这本书提供了一份对话实录,也给出了一种审视问题、思维操练的方法——在自我泛滥的潮流中,如何给自己定位,在全球化的年代,如何创造性地建设身边的小世界,在思想受困的社会,如何回答宏大的命题。

《书情书》



[德]布克哈德·施皮南著
上海人民出版社
2020年2月

这是写给天下爱书人的一本小书,一阙献给书的恋歌。新书、旧书、美丽的书、破损的书、正确的书、淘来的书、试读本、初版书、私人藏书、旧书店、书架……“我想在这本书里讲一讲,假如有一天离开了纸质书,我的生活将失去些什么。在讲述中,我既不求全面,也不想挖空心思去搜罗各种新鲜的理由为纸质书做辩护,而宁愿将更多的笔墨奉献给那些和书籍相关的最美妙、最平凡的东西。正因为太熟悉,只有在失去的时候,我们才能意识到它们。”