

多重任务疯狂症

“我觉得我快要坚持不住了。”杨华宁说。北京秋日的阳光透过国贸宽大的玻璃窗,洒在这位前 IT 公司高管身上,但却掩不住他苍白的脸色。

杨身上的问题显而易见。即便已经从公司辞职,他手里仍然时时刻刻都在摆弄一部精致的智能手机,在上面刷刷点点,偶尔抬一下头,目光也看着别处。不得不说,坐在对面观察他如何使用手机是一件非常赏心悦目的事,他的手在程序间的切换熟极而流,像是一位魔术师在表演最拿手的段落。而偶尔需要打字时,飞快跳动的手指又像是钢琴师。

如果仔细观察,你会发现他更像是一台精准运行的机器——机器不断将最新的讯息推送到手机,他会每隔 30 秒打开锁屏查看一次,再过 30 秒,则会查看一次邮件,而此后则要查看微信和微博等等,又两分钟过去,他又会重复上面的动作,周而复始。

“没办法,已经成了习惯。”过去 5 年中,杨华宁每天夜里都会被手机吵醒,白天去任何地方,都要携带 3 个充电宝为手机充电,随时拍拍口袋看看手机在不在,已经成为他的标志动作。在任何一次或长或短的出游计划中,他扮演的角色都是同一个——一个永远低头看手机的旅行者。再到后来,即使再重要的场合,他也没有办法放下手机,直视着别人完成一次对话。

杨并非一个智能手机悲剧的个案。中国工信部最新发布的一项数据显示,中国使用手机上网的用户已经超过 8 亿人,其中超过 3 亿人,是和杨华宁一样的 3G 智能手机用户,后者还在以每个月将近 1000 万人的速度迅速增长。即便发展速度慢于中国,国

手机的奴隶

(1) ◆ 石悦 杜雪

到底是我们在玩手机,还是手机在玩我们? 调查显示,14%的人夜间醒来的第一件事就是去看手机,11%的人甚至在欢爱之后就去查看手机。几乎所有的智能手机用户,当手机不见时都会感到恐慌和绝望。也许,我们不应该责怪手机。当 App 引导我们走哪条路不塞车,去哪里吃饭可以打折,当微信帮助我们与疏离的亲友更多联系,科技的进步让生活变得更美好。

外的情况也并未好到哪里去。《英国每日电讯》援引 babies 网站的一项调查说,他们发现为数不少的英国的父母们,居然会让这些不到 1 岁婴儿每天玩 4 个小时 iPad——他们每天醒着的时间只有大约 10 小时!

智能手机的普及显然给所有人带来了困扰。仅仅在这个月,就有湖北一名少女走路看手机而掉入深坑坠亡,而南京一名男子则因为专注于手机挡住了火车。重庆的一位学生家长,则为儿子所在的学校捐赠了 40 万元的非智能手机,希望创造一个没有智能手机骚扰孩子的“正常成长环境”。

杨去看过心理医生。医生的看法与拉里·罗森在他的《i 成瘾》一书中定义的情况基本没有太大出入,即这是一种典型的“多重任务疯狂症”,具体而言的症状是,“即使是经验丰富的网络使用者,在网上进行阅读或者进行超文本文档读取时,也很容易分心。”最典型的案例是,“在收到信息的两分钟内,就强迫自己回复”。

这位加州大学心理学教授还

在书中定义了手机成瘾的其他一些症状,例如“手机震动幻想症”,“讯息查看强迫症”以及“缺乏睡眠喜怒无常症等”,认为手机成瘾是一种“低自尊”导致的精神疾病,与财富滥用和病理性赌博类似,成瘾的人们通常“利用强迫行为来摆脱强迫观念”。他甚至援引了一份研究数据,指出成瘾者和非成瘾者的大脑系统在灰质和白质上都存在明显区别。

但杨华宁的问题在于,除非所有人都放弃智能手机,否则作为一个 45 岁的中年中国男人,无论是否在工作,他都无法承受没有智能手机的生活。

另一种人格

这个问题似乎无解。美国的一篇论文曾经依据“五型人格”理论研究认为,外向型的人更倾向于拥有智能手机,并且对短信功能需求更高;而亲和性的人更倾向于打电话而不是发短信。换句话说,是否更容易“上瘾”,与个人天生的体质有关。

至少就吴若曦而言,这个理论并不足够成立。工作日的温哥

华国际机场简直一团糟。广播在头顶一遍又一遍地 last call,眼前是成群不知所措的旅客,耳机里是流水一样发来的指令,充斥着各种调度、术语、程序和令人抓狂的混乱。

但作为复旦大学国际政治专业的毕业生,刚刚工作 6 个月的机场地勤,吴若曦已经对此驾轻就熟。半年来她已经保障了 104 架航班的起飞。她在值机柜台闲庭信步,甚至还用空余的时间跟朋友分享了航空公司的新机型,解答了一个陌生朋友的感情问题,就最近国内的一桩热门媒体事件发表了感想。

值得一提的是,完成这一切不需要任何其他工具,除了一部智能机。

这对吴这样重度的手机用户来说,不算什么。毫不夸张地说,吴的生活就在手机上。她已经习惯“一心二用”的生活——每天起床要先看 10 分钟手机资讯,吹头发的时候也在看,路上在看,工作的时候在看,下班之后还在看,即便有朋友聚会,大家也都在看手机。今年 6 月的苹果发布会,时间上正好跟某个航班

撞车,吴若曦甚至还作为某国内网站的解说嘉宾,在百忙中用手机完成了全程直播。

这件事的结果好坏参半。一方面,这个在手机上叫做“Onlyswan”的女孩,拥有 13000 名 Twitter 粉丝和 30000 名新浪微博粉丝,拥有一个手机上认识的老公,甚至婚礼上的嘉宾,也是手机上邀请来的。但另一方面,因为有几部不同品牌的手机轮流使用,临睡前找不到其中任何一个的充电器,带来的焦虑感都会让她失眠。

更多的困扰可能来自于现实与虚拟的割裂。当亲戚、朋友、同学甚至顶头上司,发现吴在手机网络上那些尺度很大的自拍照,尺度很大的两性话题讨论,以及尺度更大的涉及政治的言论时,无不惊讶于那个平时只顾低头玩手机的怪女孩,居然在手机上变成了另一个人。吴只能对此摊摊手,“只能说他们根本不了解我,也许这是个最好的沟通方式吧。”

吴若曦觉得她从智能手机中获益良多。在 2008 年开始使用智能手机之前,她就已经混迹于各大论坛,是个小有名气的宅女。现在的她依然怕打电话,但会更多走出去,更多与人打交道,她甚至已经辞职,决定在互联网圈子里做点事情,甚至拣起“国际政治”的老本行。这有什么不好呢?

很明显,我们多数人都并非生活在荒岛上,也并非卢德派教徒,与手机打交道不可避免。最近出版的新书《与手机同床》讲述了以苦干著称的波士顿咨询集团如何与 7/24 小时在线工作斗争的故事,办法是强制提高效率,早点下班。

《经济学家》并不认为这是个行之有效的,“情况只会越来越糟”,文章说,“我们只能寄希望于那些智能手机厂商和应用厂商们,主动把手机‘非智能化’。”

感谢生命的美意

廖智

36.这群孩子是我的救赎

所以那一天,我站在台旁,真的就想明白了。我想,为什么上帝要带走我的孩子,他是希望用我所受的伤去祝福这些孩子,如果我没有失去过,就不可能去坚持做这些事。我不是那种善良到可以付出一切去帮助别人的人,我也只是一个普通的女人,也会累,也会有各种情绪,我能够坚持下来,唯一的原因,就是我失去了自己的孩子。

或许这就是上帝给我的弥补,他让我变成了一个对孩子的教育很专业的人。其实教育孩子真的是一门需要很花心思的艺术。我在那一年多的时间里,经常晚上睡不着觉,因为有时候我看到孩子们遇到一个问题,自己走不过去,我也不知道要怎么去帮他们,我就会有压力。我不停地去找资料,去看书,想要从中寻找到答案。也是在那段时间里,我去报考了心理咨询师,去学习青少年的心理学。

那一天以后,我才开始在人前说,我要结婚,我要再生孩子,我还要生一对龙凤胎,有儿又有女。直到 2010 年之后,我才敢说出这样的话。在那之前,我对我的朋友们说,除非我遇到一个不想要生孩子的男人,否则我是不会再嫁了,因为我无法接受我再生一个孩子的事情,我觉得我做不好母亲。

因为失去虫虫,我有很大的挫败感。我觉得我没有保护好她,我趴在婆婆的背上要保护虫虫,可是最后还是失去了她,我迈不过这个坎儿。我很愧疚,觉得自己选择的方法都是错误的,所有的事都成了我的压力,让我怀疑自己。但这群孩子帮助了我,他们让我发现,我可以做好一个母亲,我可以教好孩子,可以好好地去爱他们。到了那个时候,我才敢说,我要再结婚,要再生孩子。这群孩子是我的救赎,我非常感谢他们。

地震之后,我一无所有,躺在床上什么都不能做,就像婴儿一样,所有的一切都要靠别人给予。其实那个时候是最考验一个人的,如果你在那个时候崩溃,你就真的垮掉了,因为



你真的什么也做不了,你会着急,觉得自己就是个废人。你也会自我怀疑,自我否定,整个人都充满了焦虑的情绪。

不过,也是在那个时候,我对自己有了更多的忍耐。我觉得人要爱自己,更需要忍耐,你要对自己有耐心。我在医院时非常软弱,吃喝拉撒都要人帮忙。我每天都在跟自己说,廖智,你不要急,好好养伤,你现在要做的事就是养伤,对身边的人微笑,你不是没有价值,你可以带给他们快乐,你有这个能力,你可以成为他们的“开心果”。

所以那段时间,我每天都会很开心,对周围的人微笑,去交很多朋友,因为我只能做这一件事情,这是我在跌到谷底时唯一能做的事,也是我反弹的机会。一个人软弱到极致的时候,也是你的力量最容易积蓄的时候,因为你已经跌到谷底了,不可能再跌得更惨,这时候,所有的东西都是积累,得到任何一点进步,你都在成长。当我想通这一点的时候,反而变得很镇定。我想,怕什么,我已经糟到这种状态了,还能更糟糕吗?我没有什么害怕得不到的,也没有什么害怕失去的,因为我已经什么都没有了,一个女人需要拥有的东西,我都没了。

我知道别人觉得我长得很清秀,我就开始非常重视自己的容颜。我想,当一个人连身体都是不完整的时候,就要拼命地修饰自己,仅仅是因为觉得我这样能够让大家更喜欢我。我完全把自己降到卑微的程度,我觉得我的一切都可以为我所用。

我好像变成了两个人。身体和所有外在的东西,是一个我;而在这后面,还藏着另一个我,这个内在的我正在暗暗地积蓄着力量。我能清楚地看到自己有什么优势,知道自己应该做些什么;也知道自己有什么缺点,应该怎样去弥补。我完全退到了自己的背后,默默地观察着自己和这个世界。我很软弱,但是软弱未必是一件不好的事儿。全世界都很乱的时候,最软弱的那个一定不会乱。就比如说,如果现在失火了,全家人都会乱成一团,但是婴儿不会乱。所以,婴儿一定会是第一个被保护的人,因为他柔弱,那么,他一定是第一个被送到安全的地方的人。

30.白蝴蝶

刘强被关在寨北山脚下的一间小屋子里。这里三面环山,只有门口一条小路。路口上布着岗哨。那几个关他的士兵一言不语,锁上门就顾自走了。

镇定下来,刘强慢慢想明白了:在这个地盘上,没有陈团长的命令,谁敢关押他?唯一的可能就是艾蛟向陈团长进了谗言。可见多识广的陈团长怎么会一下子就被艾蛟迷惑?屋内的光线渐渐昏暗下来,寂静中传来脚步声。刘强一下子跳起来:“陈团长!”刘强从屋子的窗口望出去,见来人手提一只竹篮,微微佝偻着背,不是陈团长,而是上午邂逅的那个老教师。他把一碗米饭,两只荷包蛋,还有一碟红红绿绿的辣椒炒青菜放在窗台上。饭菜都冒着热气。

“老师,不是给我送的断头饭吧?”刘强想故作轻松,却不料“刷”的一行泪水,自老教师眼中夺眶而出:“刘先生,我相信你是个好

人,可你眼下的处境真的很危险。你还是向陈团长服软认个错,或许还有救。否则……”“我有什么错?”刘强惊愕。老教师表情很严肃:“你不是外国肃毒组织派来的卧底?”“不,没有人派我来做卧底。”刘强很坦然,“不过我以前确实做过肃毒工作。我告诉你,今天来的那个客人艾蛟,就是个毒枭,我曾抓捕过他……”

“唉——”老教师的一声长叹截断了刘强的话头,“就是 he 向陈团长告发了你啊!我们这里有条规定,凡是与外国肃毒组织勾结的人,一律枪毙!所以陈团长也保不了你啊!”

“毒品是害人的东西,你们为什么要做这样的规定?”刘强觉得不可思议。老教师叹道:“小伙子啊,你一定是上了外国人的当。那些西方人,不是什么东西好,他们欺骗和利用过我们,在我们这里留下过血的教训……”

说着,老教师伸手敲了一下自己的脑袋:“你看我,人老了,说话就啰嗦!现在要说的是你——我听说,陈团长本来很喜欢你,可艾蛟告的状他也相信了。他觉得你确实很像是一个肃毒人员。而且,艾蛟告状时还有其他人在这,这事也瞒不住。因此,他只好说要等审讯查实后枪

毙你。待会要是陈团长来,你就对他说,参加肃毒组织是从前的事,现在知道错了,以后决不再与他们有任何牵连!求他放你一条生路。”

这时山谷里好似有人的脚步声。“恐怕是陈团长来了。你记着,一定照我的话说啊!”老教师说罢一转身很快地离开了。

上帝啊,我该怎么办?刘强问自己。突然,一阵奇怪的声音从路口岗哨方向传来。这声音闷塞恐怖,他全身一抖,就扑到了窗前,想看个究竟,却见外面一片漆黑,什么也看不清。就在这时,刘强听见有人来了,他们在撬自己监房的门。刘强猛喝一声:“谁?”门外的人喝道:“里面的人听着,老老实实把那货交出来,留你一条小命;否则,你不会再像上次那样侥幸了!”艾蛟!这个恶魔竟知道宝贝在自己身上!刘强终于明白了。

刘强的目光四下里扫射,想找一件可以用来抵抗的武器,可是没有!他迅速地闪到了门旁边,准备伺机出击。门就在这时“啞”的一声被撬开了。刘强刚要挥拳冲上去,可奇怪的是,只听得“啊”的一声,门开处却没有艾蛟。刘强趁机冲到屋外,只有一股浓浓的雾气迎面扑来。那白茫茫的雾,像是千军万马在奔腾驰骋。刘强睁大眼睛,在大雾中,他终于看到了一条巨蟒正在翻转扭动,艾蛟那帮人已被巨蟒追得抱头鼠窜……

刘强愣住了,一时竟不知身处何地?忽然一个白色的影子从雾气中飘来:“小刘,快走!”“啊,玉哨!”刘强惊喜交加,“你怎么会……”“不要问了!快走!”玉哨牵他的手就跑。可是,跑不多远,后面就传来了枪声。两人继续奋力前行。可急人的是,白色的浓雾在“忽忽”地飘散。玉哨焦急万分:“快,蛊的法力正在消失……”一群人打着火把追了上来。

刘强忽然站住,从口袋里掏出一个小本子,飞快地写下陈太太的姓名地址,撕下交给玉哨:“立刻到密支那去,求她来救我!”说着又从自己的胸前掏出宝贝,交给玉哨:“这是件无价之宝,艾蛟现在追杀我就是为了它。你要保管好。”玉哨还在犹豫,刘强急了:“他们要抓的是我,不会顾及你。切记我的话,你快走!”说完就迎着人声火光而去。迷茫的黑暗里,一只白色的蝴蝶轻盈地飞出了山谷。

魂之歌

竹林

