



《焦虑的一代》, [美] 乔纳森·海特著, 赵学坤译、彭凯平审校, 湛庐文化 / 中国纺织出版社 2025年3月出版, 定价: 89.90元

如今的人, 出门忘记带手机, 几乎像丢了魂一样。这既说明了智能手机对日常生活、工作和学习的重要性, 也直观地警示我们: 大家的“魂”别被手机“勾”走了! 沉迷手机的人, 表面上在听课、吃饭、聊天, 心却已经“飞”走了。因此, 很多人著书立说, 讨论智能手机潜在的负面效应, 《焦虑的一代》的作者、美国心理学家乔纳森·海特便是其中之一。

总的来说, 《焦虑的一代》讨论的是智能手机对 Z 世代的心理伤害问题, 可以称之为“海特问题”。所谓 Z 世代, 指的是 1995 年之后出生的一代人, 他们在电子产品、网络世界、智能手机的包围下长大, 常常被称为“赛博空间的原住民”。什么是“海特问题”呢? 海特认为, Z 世代心理状况普遍堪忧, 表现为焦虑、抑郁和自我伤害, 故而称为“焦虑的一代”。

“手机式童年”导致儿童精神退化

在海特看来, 恐惧是对真实威胁的反应, 焦虑是对未来潜在威胁的担心, 抑郁往往是自认为或确实没有被社交环境所接纳, 而“孩子们真正关心或焦虑的是虚拟社交世界里发生的事, 而非眼前的所见所感”。也就是说, Z 世代年轻人的心理问题, 是智能手机映射出的赛博空间造成的, 而不是真实的风险所造成的。

为什么会如此呢? 《焦虑的一代》将 Z 世代的精神特质归结为两个原因。一是 21 世纪初以来电子产品尤其是智能手机的大规模普及, 影响了 Z 世代的童年生活, 使之从玩耍式童年

转向手机式童年, 海特将其称为“童年大重构”。他通过数据分析发现, 2010 至 2015 年, 西方青少年的心理问题急剧攀升, 而这恰好与乔布斯 2007 年推出 iPhone 手机的时间点基本吻合, 他由此推断智能手机严重伤害了年轻人的心理健康。二是自 20 世纪 90 年代以来, 过度保护式的育儿方式开始在西方发达国家流行, 这大大减少了儿童和青少年对真实世界、社会的接触。

《焦虑的一代》将手机式童年的危害归结为四个方面: 第一, 社会剥夺, 儿童缺乏正常的社会刺激和社会交往; 第二, 睡眠剥夺, 玩手机影响其正常睡眠; 第三, 注意力碎片化, 手机使儿童不能集中注意力; 第四, 成瘾, 很多儿童玩手机成瘾。这些危害叠加在一起, 阻止了孩子们对新世界的探索, “让我们的孩子在心理上变得不健康, 在社交上变得孤立无援, 并感到极度不快乐”。海特还指出, 社交媒体对女孩的成长影响更大, 而电子游戏和色情网站对男孩的成长影响更大。

海特认为, 上述危害最终导致了儿童的精神退化, 表现为 6 个方面, 即缺乏意义、神圣和超越性, 真实的身体体验和表达不够, 在安定、宁静与专注方面出了问题, 过于以个人为中心, 易怒而忍耐、宽恕不足, 丢失了对大自然的敬畏。也就是说, 焦虑、抑郁和自我伤害的背后是更为广泛的精神伤害。

当代“保护悖论”: 现实世界过度保护, 虚拟世界保护不足

与之相对, 海特推崇过去的玩耍式童年。它的特征主要包括以下几个方面。一是成长的需求。慢慢成长、自由玩耍、现实交往, 在现实世界的自由玩耍中, 儿童可学会与他人保持行为协同和情绪统一, 经历足够的社会学习过程。二是成长的动力。儿童有些冒险玩耍很常见, 可以发现、探索新世界, 也有助于反脆弱性的培养, 同时逐渐脱离父母的照护。三是成长的阻碍。孩子可以逐渐脱离父母而独立, 也就是说, 在相应的年龄做相应的事情, 既不会让其过早接触成人世界, 也不会让其一直生

“焦虑的一代”是手机的“锅”吗

● 刘永谋

活在父母的羽翼之下, 而是有步骤、有计划地帮助孩子们成长。

当代儿童心理教育的问题, 可以归结为海特提出的“保护悖论”, 即“现实世界中的过度保护和虚拟世界中的保护不足”。由此, 他提出的应对方案很有针对性: 儿童应该拥有更多更好的线下活动体验和更少更好的线上活动体验。通俗地说, 孩子们要多参加线下活动、户外活动, 少玩手机、少上网, 玩好手机、玩好网络。

展开来说, 海特提出的是一套系统的、由全社会参与的手机控制方案, 需要父母共同努力、科技公司开发新技术、有关部门制定法律规章, 以及全社会弘扬正确的价值观念和道德标准。其中, 最重要的可操作措施有四条: 一是孩子上高中前不使用智能手机; 二是孩子 16 岁前不开设社交媒体账号; 三是学校禁止使用手机; 四是让孩子有充足的自由玩耍时间以及自主权。

海特讨论的主要是西方发达国家的情况, 但大多也适用于中国国情, 值得关心儿童教育的所有人深入思考。应该说, 我们在手机控制方面相对比较严格, 但是仍然有许多值得改善的地方。

不过, 控制年轻人尤其是儿童使用智能手机, 不等于完全杜绝手机。显然, 我们正在进入 AI 辅助生存社会, 也就是所有人的工作、学习和生活都将在 AI 的帮助之下完成。如果杜绝儿童使用手机, 他们就享受不到它带来的好处和便利, 日后很难快速适应社会, 进而在社会上立足。因此, 我们应该注意智能手机对孩子们造成的负面效应, 但不能完全把他们隔绝在赛博空间之外。

让人焦虑的究竟是手机, 还是手机中映射出的世界?

笔者认为, 海特的观念存在不少值得商榷的地方。

首先, 对如今年轻人心理问题的统计数据要深入分析。众所周知, 很多大学者包括福柯在内, 都曾批评过西方发达国家的“精神病学化”, 即将心理学和精神病学作为社会控制手段, 结果导致精神病人、不正常的人越来

越多。一个例子是, 美国的精神病学诊疗手册自首次出版后, 每次修订再版都越来越厚, 各种新增的精神病名目层出不穷。精神病医生越来越多, 就会发现更多的病人, 对此心理学统计数据要仔细分辨。

其次, 将青少年的心理问题归因于新科技产品令人生疑。究竟是手机让人焦虑, 还是手机中映射出的世界让人焦虑? 虚拟世界不可能与现实世界完全分离, 相反它是现实世界某种夸张、变形的反映。比如智能手机上瘾问题, 很大原因是资本驱动设计师采用大量成瘾设计所造成的。所以, 与其说新科技导致成瘾, 不如说是技术—资本双螺旋结构导致成瘾。AI 可以向善, 亦可以向恶, 关键在于人如何应用、控制 AI。

最后, 海特所谓 2010 年以前的玩耍式童年在很大程度上并不存在。在《童年的消逝》中, 波兹曼认为, 20 世纪 50 年代电视对童年期的冲击, 打破由文字印刷所形成的童年世界与成人世界之间的鸿沟, 自此儿童成了“小大人”, 真正的童年也就消逝了。按照海特的思路, 这可以称为玩耍式童年向电视式童年的转变。也就是说, 早在那时玩耍式童年就消逝了。没有智能手机, 还有很多其他东西占据童年的玩耍时间, 要达到海特期望的理想教育状态, 不只是控制智能手机这么简单。

值得注意的是, 人类的精神状况并非亘古不变。比如说专注力问题, AI 时代迅速、发散的心智可能更有竞争力。有些 Z 世代的年轻人可以同时操作几部手机, 有的是在追剧, 有的是在聊天, 时不时要暂停或快进, 或者和人语音说几句。这样的操作, “赛博空间的非原住民”很难做到忙而不乱。谁能说这样的思维状态, 不会成为日后的主流呢?

一言以蔽之, 年轻人使用智能手机是一个“度”的问题, 绝非“是否”的问题。当然, 这个“度”也并非是一劳永逸的, 而是因地制宜、因人而异和不断变化的。

(作者系中国人民大学吴玉章讲席教授)