



为何刷社交 APP 如此上瘾

吃饭出游必须晒图发状态 不仅自己在网上透明 也时刻窥探别人干什么吃什么玩什么

每天可以不刷牙、不洗脸、不出门,但是唯一不能缺席的事儿就是——刷朋友圈。每次像得了强迫症晚期一样,一定要从朋友圈更新的第一条连续滑到上次“朕已阅”的地方为止,看看谁又出去耍了、谁又吃大餐了、谁又感慨人生了……很多时候,我们刷朋友圈的动作都是无意识的,这已不仅仅是“着迷”那么简单,而是“上瘾”。随着患上社交网站“上瘾症”的人越来越多,甚至有了失控的态势,科学家们也开始关注这一现象。其背后到底是什么作祟?怎样才能摆脱这种“毒瘾”发作,心理学家给出了参考答案。



时代大趋势 标榜自由同时失去自我控制

据英国《每日邮报》报道,爱尔兰都柏林圣三一学院的神经心理学教授西蒙·琼斯对于人类爆发的这种社交网站“上瘾症”做了研究,试图发现这些社交平台到底是靠什么俘获众人“心智”的。在琼斯看来,从古至今,人类一直试图在生活中尽量避免受外界干扰,不想被别人操纵,为了做到这一点,我们不遗余力想要获取自由,结果却发现越来越不认识自己。

尤其现今网络大肆盛行的年代,

外人甚至比我们自己还了解自己。我们的作息、爱好,别人可以从朋友圈轻易获得。而电脑也可以通过我们的网页浏览记录准确判断出你的喜好,这种评价甚至比家人朋友给的更准确。用不了多久,相信人工智能就可以进入我们的社交账户彻底把我们变成“透明人”。

“在科技日益进步的时代,在标榜自由的背后,其实我们正在逐步失去自我意志。”琼斯表示。朋友圈、微

博、QQ、Instagram 这些社交网站正在背后悄无声息地一点点侵蚀着我们的自我控制权,而我们却乐于其中不自知。

虽然,表面上看来,刷朋友圈刷微博都是个人行为,好像没有人逼着你去关注去点赞刷新,“自由”并没有丝毫被破坏的迹象,但背后,这些社交网站的“毒瘾”其实正感染着每一个使用者,不管你是否自愿,都会让你不自觉陷入这个“圈套”中且越陷越深。

如何戒掉社交瘾

心理学家表示,人类成瘾的现象已经存在了很长时间,人们可以沉迷于各种各样的事情,比如健身、购物、电子游戏,当然这些瘾一般都是暂时性的。所以,社交网站“成瘾症”也是完全有办法克服的。

1.app 帮戒网瘾

现在已经有很多的 app 开始帮大家摆脱社交网站或是手机的控制。比如一些训练注意力的 app,如果你一小时不玩手机,就会奖励你一棵树或是一些花,很多人开始热衷于通过“不玩手机”来在 app 上建造自己的花园或森林。还有一些习惯养成 app,可以利用游戏的机制,帮助我们克服拖延症和自制力衰弱,像玩游戏一般完成任务,养成好习惯。用户自己制定任务,通过完成任务获得的成就点数,可以用点数来换自己想做的事情。

2.和朋友出去玩

要想戒掉社交网站“成瘾症”,那么最简单粗暴的办法无非是扔掉手机。多参与现实中的互动性社交活动,比如和朋友们组织一场篮球赛,晚上一起打个羽毛球,约朋友一起逛逛街。这也是让你从手机上转移注意力的最佳办法。

3.感受家庭温暖

沉浸于社交网络中的人,往往都是孤独寂寞冷,周边缺少温暖和肯定,于是沉浸在网络中寻求寄托。所以,对于这种情况,只能在现实中寻找寄托了,多和亲人相处,给父母做顿饭,感受家的温暖,亲情的温馨。

4.让自己忙起来

试试让自己的生活节奏加快,一头扎进繁忙的事情中,你就会发现 QQ、微信可能十天半个月都没空去打开。如果能顺便培养一个自己的兴趣,积极正面的,最好是互动性的,那就更锦上添花了。

5.没事多去运动

多运动,还可以锻炼身体,美容美形,又能够转移自己的注意力,这可比你刷两个朋友圈或者看几条娱乐八卦有用多了。

平台也捣鬼 设计之初就是为了让你上瘾

更可怕的是,社交网站的“圈套”可能是早有预谋的,一开始就是为了让你上瘾的。

国外社交网站“脸书”的首任董事长肖恩·帕克曾经自曝他们建立社交媒体的运营策略,“其实一切的营销手段都是在研究如何能尽量多地占有你的时间、消耗你的注意力,如果这

一点能做到极致,那这个网站可以说离成功不远了。”

为了达到以上目的,运营者必须让读者在浏览平台时多分泌一些多巴胺,比如别人在你的状态下点赞或者在你的自拍照下面留下一个花痴的表情,立马儿会让你的参与积极性暴涨,下次吃饭、出游、过生

表现力作祟 人们期待被众星捧月的感觉

所以,人们的弱点在哪里呢?原始人类的群居生活决定了人们都有一种寻求归属、获得社会地位的欲求,因此,我们的大脑天生对于自身个人信息特别敏感,这也就是为什么即使在嘈杂的屋子里,有人喊我们的名字,我们也会一个激灵,立马儿辨识出这种信号。

如果这种信号还是关于我们的名誉和社会地位的信息,那大脑兴奋点就更能达到一个小“高潮”。

所以,社交网站之所以能够轻松擒住我们的心性、让人欲罢不能的最大致命点就在于,它了解人们对自我社会地位的欲求不满,一遍遍地寻求印证而乐此不疲,所以社交网站也极

日,你都会想去朋友圈寻找一些认同,于是,运营者的目的也达到了。帕克表示,社交网站营销其实更像是一场心理战,“其实我们做的事情就和网络黑客一样,必须想办法挖掘人们心理上的弱点……社交网站创建者、运营者肯定都精通这种心理分析法。”

力让你在在自己的社交小圈子里尽情表现自己,获得来自众人对你社会地位的反馈。

如果一个人越是有社会依赖性,越是享受在小圈子里“众星捧月”的感觉,那么,大脑的兴奋点就会一直“在线”,社交网站的诱惑力也会愈发难以抵挡。

奖励不确定 点赞不可预期类似赌博翻盘

其实,对于“成瘾症”的研究可以追溯到 50 多年前,每一个学过心理学的人可能都知道这位“上瘾大师”——斯金纳。

斯金纳发现,利用一个巧妙的奖励系统(食物),可以让鸽子执行复杂的任务,例如啄特定的符号,按动响铃,甚至弹响钢琴。当鸽子执行任务时,它们不知道是否会得到奖励,或者是究竟什么时候会得到奖励。斯金纳的这一研究极为重要,因为他首先发现了生物是如何成瘾的——即有机体

必须先作出所希望的反应,然后得到“报酬”,即强化刺激,使这种反应得到强化,而导致成瘾的重点就在于奖励的不确定性。

最常见的“上瘾”活动就是赌博,之所以让人上瘾就是因为你不知道在赌注下到多少时,会出现那一次关键性的翻盘。而现代人刷朋友圈的表现和赌博很像,偶尔一刷,看到了有趣的内容,于是我们想再刷下一次。所以,我们不停刷朋友圈也是因为其中的“奖励”很随机,我们很确定自己能在

朋友圈、微博刷到感兴趣的东西,但不知道什么时候会刷到。于是在不确定的“中奖”概率下,我们花费大量时间刷朋友圈,而且概率越是低,你就越积极,总是觉得感兴趣的消息下一个就会出现。

另外,我们自己发布状态以后,点赞和回复是不可预期的,这也就形成了类似赌博的“奖励不确定性”,我们就像被训练的鸽子一样,在没有确定的奖励时,更会激发自己的表现欲,希望能以此得到更高的回报。