

## 别太担心手机和游戏

手机会把我们变傻吗？现在人们用智能手机的时间越来越长，可能每天都要花五六个小时。再考虑到电脑、电视和游戏，很多人每天的屏幕时间已经超过了十个小时。这引发了一些焦虑。

有些家长担心孩子沉迷手机游戏影响学业---甚至影响智力。有些成年人已经完全不读书了，所有新知识都是从手机短视频学的。美国社会心理学家乔纳森·海特（Jonathan Haidt）2024年出了本书叫《焦虑的一代》【1】，认为手机对当代青少年的心理健康构成了巨大的威胁，让孩子们变得焦虑、抑郁甚至想自杀…

经常有读者问我应该怎么办，我最近做了比较全面的调研，可以说一点负责任的话。具体结果有点复杂，但咱们先说两个明确的结论---

第一，没有任何证据表明我们这一代人不如智能手机出现之前的那些人聪明。

第二，也没有充分的证据说手机真的会把人变傻。

每一代都有人担心新技术会不会把人变傻。十五世纪古腾堡发明印刷术，欧洲一下子出现了很多书，那个时候就有些人担心，读那么多书会不会让人沉迷…早在二十年前，还没有智能手机的时候，就有人认

为互联网把人的思维变浅了。但个人的观察总是有限的，我们需要看研究才行。

尤其是「荟萃分析 (meta-analysis)」，也就是把同一主题的一系列研究综合在一起，给一个比较坚实的说法。好消息是现在关于手机、游戏、电视这些东西对人的影响有大量的研究，我这里会重点引用几个荟萃分析论文。

这么多学者做了这么多研究的情况下，如果说手机真对人有极大的负面影响，那是一定会被发现的。而现实是我们没有决定性的大发现。

咱们先说手机。整天玩手机肯定对人有影响，但关键是，有没有特别独特的影响呢？

首先，玩手机会占用时间…正如干什么都会占用时间。如果手机占用了你太多时间，你的睡眠可能会不足，你可能会减少身体锻炼，这些都有明确的研究，但这只能算是“正常”的影响。

我看到有研究发现，那些在上学时间，在学校里玩手机的孩子，他们的数学成绩变差了。但这不是显然的吗？你该学习不学习，不管玩什么数学成绩都会变差。

真正值得担心的是，手机影响了人们面对面的交往。试想孩子们放学后，原本可以在一起玩耍，那种面对面的交流可能会对心智成熟有好处，毕竟情感更丰富——而有了智能手机，现在孩子们更多地是在线上交流，有研究认为这可能会影响社交能力【2】。

再者，手机的一个特点是会给你发信息。你没找它，它主动叫你，它争夺你的注意力。实验室研究发现这的确容易让人分心。特别是有的研究还发现，哪怕你手机没开机，只是放在旁边，你做事的注意力也会下降……因为你总想看它。

所以手机的确会影响人的注意力、也影响了社交方式——但是请注意，所有这些研究都只能证明短期的效应。一般都是在实验室里对比用手机会怎样，不用手机会怎样。我们更关心的是手机对人有没有长期的、不可逆的坏影响。

比如说，手机会给大脑造成硬件上的损伤吗？那些从小玩手机的人，整个的思维都会受到永久性的伤害吗？曾经有人对此非常担心，媒体上造成过轰动，但是一项荟萃分析【3】从注意力、记忆力和延迟满足能力三个方面考察了多个研究，认为没有证据显示手机在这些认知能力上对人有长期的坏影响。

还有人认为在线下做事能提高人的创造力，用手机让我们失去了这个

机会，所以手机降低创造力---前面那篇论文也不支持这个说法。没有证据说手机扼杀了人的创造力。

再看手机对社交的影响。我们开头提到的海特那本书认为手机对青少年心理健康的危害主要来自社交网络。尤其是女中学生，简直把基于手机的社交网络给武器化了。一个女生在网上发一张自己的美图，收获一大堆点赞，她同班别的女生可能会嫉妒。几个女生在一起玩，回头在朋友圈发张合影，对其他女生来说这就是挑衅：你们出去玩，没带我。这个伤害是不是太大了呢？

在社交网络上，每个人都觉得别人过得比自己精彩，那么就可能引发焦虑和抑郁。海特认为这种效应已经非常严重，甚至导致了自杀率的上升…

但是他这个说法可能有点夸张了。2024 年的一篇荟萃分析论文【4】就手机对青少年心理健康的影响考察了 25 项研究，结果是其中 16 项研究认为风险较高，5 项认为风险中等，4 项认为风险很低。

再进一步，海特的书出版不久，加州大学欧文分校的心理学教授坎迪斯·奥格斯（Candice L.Odgers）就在《自然》杂志上发表了一篇书评【5】，把这本书几乎给完全否定了。

奥格斯说，海特搞错了因果关系。奥格斯本人参与过相关的研究，她说我们业内那么多研究都不能证明是手机导致抑郁——我们认为更大的可能性是那些学生原本就有心理健康问题，可能来源于家庭、可能是基因遗传，而这些人因为心理不健康，所以使用手机的方式跟别人不同，他们更重视社交网络，所以才导致社交网络和精神健康之间的相关性。

那么我们大概可以说，手机对心理健康肯定有一定影响，但是那个影响并不像某些人说的那么严重。

还有些人认为手机技术加剧了人与人之间的不平等。他们说沉迷手机的都是穷人和文化程度低的人，说精英都是专门读书不看手机，说硅谷大佬都禁止自己的孩子使用电子设备…现实是的确有这么千的【6】，但是并不普遍。

问题是，不看手机，也未必就能把时间都用来读书。

人们现在花的读书时间确实比以前少了。根据 2022 年盖洛普的一个报告【7】，现在美国成年人平均每天的读书时间只有 15 分钟——但是以前的阅读时间也不多啊！2004 年没有智能手机，平均每人每天也只读 23 分钟。1990 年平均每个美国人每年读 15 本书，现在变成

了 12.6 本，也有所降低。

但我看报告中更有意思的是“从来都不读书”的人所占的比例：现在是 17%，以前也是 17%。手机诚然减少了读书人的读书时间，但不读书的人有没有手机都不读书。

如果你考虑到手机能帮助我们提高吸取信息的效率，你很难想象重视信息的人会不用手机。正因为有了手机，你没时间读书还可以听书，你还可以用两倍速听书，用 AI 总结一本书…

经济学家的确认为信息技术加剧了人与人之间的不平等，但是这可不是说使用科技的人收入变低了，不用科技的人都收入高---而恰恰是那些善于使用科技的人收入更高了，不使用科技的人收入更低了。

所以手机本身的危害并没有那么大，也许关键在于你怎么用它。如果是你用手机只是看短视频，那是一个故事；但如果你用它有目的地去搜索信息，学习新东西，比如学外语，那是另一个故事。

一些研究表明【8】，屏幕时间的作用好坏，跟互动很有关系：互动越多，效果越好。

同样是看视频，如果是看一段事先录制好的片子，那就纯属被动吸收，

那效果就不怎么样。但是如果看的是直播，你通过屏幕可以参与一些互动，吸收信息情况就会好很多。

互动性最差的媒介当然不是手机，而是电视。手机你还可以主动搜索内容，可以快进，可以加速——而电视你最多只能换台。

关于电视，2021 年有个研究【9】说，整天坐在那看电视，对大脑是真有害。研究者考察了一些成年人从 1990 年到 2011 年期间的看电视习惯，发现那些看电视时间超过平均水平的人，大脑中灰质的体积变小了一些。

看来看电视是真会把人变傻。不过也得分你看的是什么节目。如果是引发思考的节目应该还好，危害最大的是那些弱智综艺节目。什么明星的日常生活，这个人跟那个人之间的恩怨，真不像是聪明人看的。有研究【10】发现，如果你看的是一个描写愚蠢的真人秀节目就是会把人当场变傻：看完那种节目做智力测验，你的分数会变低一点。

而对比之下，现在有明确的证据表明，打电子游戏可以\*提高\*孩子的智力。

2022 年的一个研究【11】考察了 2000 个 9-10 岁的儿童，他们由两

种人组成：一种是完全不玩电子游戏，另一种则每天要至少玩 3 个小时的电子游戏——注意这已经超过了美国儿科学会的屏幕时间指南，以前人们认为这么长的游戏时间对孩子不好。结果调查发现，每天玩 3 个小时以上的游戏的孩子，比不玩游戏的孩子更聪明：他们控制冲动行为的能力更强，他们的记忆力更好。

游戏对这些孩子的大脑产生了好的影响。解决问题的时候，这些总玩游戏的孩子使用的脑区更多地是落在高认知能力区域，他们的低认知区域，比如「视觉区域」的活动会更少。也就是说他们更多地是通过思考，而不是用眼睛看，去解决问题。

还有一项更大的研究【12】，招募了 9855 个 9 到 10 岁的美国儿童，跟踪观察了他们两年，也是发现游戏对智力有好影响，而社交对智力没有那么好的影响。看来游戏才是最好的社交！

打游戏并不简单，而且绝对不愚蠢。短视频你躺在床上傻看就行，而游戏可都是竞争性的。这里有真问题，有决策，有勇气，有配合，有计划……而且你真得学会控制自己的冲动才能赢。

当然，打游戏的缺点是一旦上瘾可能会占用学习时间，但是如果你本来就有时间，它比看电视强太多了。



早就有研究证明, 成年人玩游戏可以提高注意力, 增强思维处理速度, 改善认知灵活性。

我们的结论是, 智能手机对人没有明显的坏处, 游戏对人有明显的好处。所以别太担心。

如果说有什么需要注意, 那第一是使用时间, 不要让它占用睡眠、锻炼和正规学习时间。第二是手机会实时导致分心, 做正事的时候最好把它放远点。第三, 小心社交网络, 尤其不要当成攀比工具。

而这里最重要的教训是要有互动。一个人坐在沙发上长时间对着屏幕乐, 这个场景未免太傻了。要么就去电影院好好看场电影, 要么就跟家人朋友一边聊天一边看, 要么就该快进快进该跳跃跳跃…老老实实看视频已经有点不合时宜了。

我最后想说的是使用电子产品也是一种技能。有什么新功能、新应用、新玩法你都能用到飞起, 想做什么事情都能得心应手, 在现代社会很重要。说一个人从来不用电子产品还特别有生产力, 我很难相信。