

玛丽·艾肯（Mary Aiken）正在南洛杉矶——一座黑帮肆虐、犯罪率高、贫穷破败的城市，参与一场人口贩子的抓捕行动，她全副武装，混迹在特别行动队里。

她并不是警员，而是来自爱尔兰的一名刑事科学网络心理学家，研究的是留在犯罪现场的行为证据，就像现代版的「福尔摩斯」，面对的是技术辅助下的人口贩卖，网络性侵这样的案子。她也是欧洲网络犯罪中心的咨询师，在协助执法部门提取电子证据时，她目睹了人类在网上展示出来的最美好和最糟糕的行为。

为了寻找那些被她称之为「像血液一样喷溅的」网络足迹，她来到了洛杉矶，开展一项关于年轻人上网风险的研究，她把这些研究都写进了《网络心理学：隐藏在现象背后的行为设计真相》一书中，比起那些激动人心的调查，玛丽·艾肯在书里提供的是人类重新看待网络空间的视角。

她最关注的是，网络会对成长中的孩子产生什么样的影响，它为孩子们敞开了世界的大门，但这扇门里几乎没有现实世界里的所有规范，霸凌事件变多了，犯罪行为也是如此。可我们应该为孩子们创造怎样的网络环境？他们每天接触多久电子屏幕对成长才是健康的？他们能在网上恋爱吗？这些问题我们似乎都没有明确的答案。

作为成年人的我们对手机的依赖同样值得担忧，我们花在虚拟空间里的时间，甚至超过了真实的生活。但玛丽·艾肯并不赞同对网瘾人士单方面的指责，用户也是受害者，技术的开发者和法律的制定者同样承担着责任。在她看来，手机和社交媒体的设计之初，就秉承着要让你不停地使用它的原则，它们侵占你的注意力，甚至连睡眠时间也不放过，我们似乎难逃成为上瘾者的命运。

《人物》：在你的书里感受到了你对网络空间非常多的警惕，你是在什么时候产生这样一种警惕心的呢？

玛丽·艾肯：我很早就感受到这种担忧了，最初人人称颂网络带来的好处，他们说着网络乌托邦之类的话，所有的资本也都涌向了这个领域，没人思考事情可以变坏。因为我的背景是刑事科学，我总是看到事情最坏的一面，当他们称赞社交媒体多么奇妙的时候，我会思考如果人们利用社交媒体做一些不好的事情，甚至违法的事情该怎么办，我的直觉告诉我要寻找问题。我是一个技术的支持者，但不希望我们盲目地在技术时代行走，而是应该知道它的两面性。

比如当我来到中国，我特别惊讶于人们对手机的依赖程度，在街上，超市里，商场里，我没有看到不一直盯着手机看的人，因为我的研究我去过世界上很多地方，北京是其中对技术依赖程度最高的地方之一。

《人物》：在中国，你观察到技术对人们的影响有什么特别之处吗？

玛丽·艾肯：有一件事情特别让我担忧，就是很小的孩子也在使用社交媒体。我问一些身边的中国人，在中国有没有法律规范多大的孩子可以使用社交媒体，他们对我说没有，从未有过年龄的限制。我很震惊，在美国，你必须年满13岁才能拥有一个社交媒体账号，当然很多人不这么干，但这是一条法律。在一部分欧洲国家，你得年满16岁才可以有社交媒体的账号。

所以当我和中国的朋友说起这条法律时，他们也被震惊了，「什么？你们要16岁才能有社交媒体的账号吗？在我们这里，3、4岁的孩子都已经有QQ号了。」这并非好的现象。所以当我在中国的时候，我花费了很多时间和开发社交媒体的人聊天，「你们必须制定年龄的限制」，当孩子们被允许使用这些平台，并且不受监管，事情会变得很糟。比如最近有一项研究，比较不同国家的2000个年轻人中遭遇网络欺凌的比例，中国接近了50%。

我们不想看到这样的后果，但人们没有为孩子们学到的不好行为负责，这也许只是因为缺乏知识。美国儿科学会在这一点上有许多建议，比如不足18个月的婴儿不应该接触电子屏幕，而2-4岁的孩子每天最多只能看1小时的电子屏幕，否则对他们的成长不利。我在中国的时候，我看到一个两岁孩子近视的新闻，报道里说这是因为妈妈从孩子出生起就一直允许他看电子屏幕，这造成了孩子视力的严重损坏，这种伤害很有可能是不可逆的。

《人物》：在童年时期处理与网络空间的关系时，家长们还应该注意什么？

玛丽·艾肯：我总是收到许多类似的问题：我的宝贝在什么年龄可以看电子屏幕？男孩患上注意力缺陷多动障碍与爱打游戏有关系吗？网络不仅仅是媒介，它对人类有着很强的诱惑和吸引力。我们应该意识到如何更好地对待技术，越来越多的屏幕时间不仅让孩子在物理层面受到伤害，更重要的是对他们心理成长造成影响。

人不会重复拥有童年，只能拥有一次，而在孩提时代，孩子们需要学习让自己镇定下来的能力，这是非常重要的，他们必须在这个阶段知道这一点，并且学习如何管理自己的行为。比如说，他们应该知道有时候感到无聊是正常的情绪，有时候你可以仅仅坐在那里，等待，看看窗户，看看天空，看看真正的图画，他们应该知道如何让自己静下来。如果在餐厅里，孩子们等待上菜的时候感到无聊，而我们做的却是塞给他们一个iPad看动画片，他们就会每时每刻都在被娱乐的状态里，在这样的环境下，他们永远也学不会如何管理自己的行为。

等他们长大一点，5、6岁的时候，需要去学校了，老师说，你们必须坐在那里等一等，他们就会觉得这太难了，他们会想要娱乐，「给我动画片」，「给我iPad」，「我想看视频，看下一个视频，再下一个视频……」，对孩子们来说，大脑中的神经网络正在逐渐发展，而你在这个时候给予他们太多的屏幕时间，这些神经网络发生的变化将是我们无法预测的。我的观点是，他们将会发展出冲动和强迫的行为，也就是注意力缺陷多动障碍的开始。

《人物》：你有没有比较过那些对社交媒体平台有年龄限制的国家，和没有年龄限制的国家，年轻人行为上有何差别？

玛丽·艾肯：我没有直接的研究，但是可以比较其它一些数据，比如中国有研究表明年轻人遭受网络霸凌的比例是44%，但据我所知，这个比例在其他国家大约是10%到20%之间。所以我认为这是中国的父母和教育者应该思考的问题，孩子们正在网络空间遭受着一些问题，人们应该思考成因，也许其中一个原因就是中国社交媒体缺少年龄限制，社交媒体应该设置年龄限制，这是我的建议。