**仁愛國小 111學年度第一學期 親職教養文章  
手機功能愈強，孩子愈孤獨、愈無法同理**

by 休士頓．克拉夫特（Houston Kraft）更新：2022-08-24 16:31  
  
 科技日新月異，人類的社交能力卻不斷倒退，儘管在網路上的交流非常頻繁，但也更加孤獨和焦慮。  
  
 神經科學家指出，正是在無聊的時刻，人們才會培養出同理心和創造力。

美國心理學會於二○○○年在其網站上刊登文章指出，現在學生的平均焦慮程度比過往五十年都要嚴重，而原因有數百種。

首先，我們的大腦先天不適合每天接收大量資訊。在二○一八年，市調公司尼爾森發現，美國成年人每天至少花十一個小時在社群網站上頭。除此之外，在二○一六年，加州大學聖地牙哥分校的研究人員也指出，現代人在每天淸醒的時間接觸了三十四GB的資訊量，而且都未經篩選和整理，無法轉換成有用的知識。這些都是不帶個人色彩的數位內容。

大量的圖像和影片轟炸大腦，我們的互動能力因此受到影響。密西根大學的研究人員發現，自二○○○年以來，大學生的同理心不斷在下滑。科技日新月異，但人類的社交能力卻不斷在倒退。

這個警鐘眞是令人慚愧。而我們體認到，儘管大家在網路上的交流非常頻繁，但也更加孤獨、焦慮。千禧世代是所謂的數位原住民，但容易感到寂寞。

八年級時，我得到第一支手機，而上面有個遊戲叫貪食蛇。接著我迷上黑莓機的打磚塊遊戲。現在我手上握著有線條光滑的iPhone，並在藴含無限可能的AppStore上找尋資源。為了取悅我們，市面上永遠不乏類似的軟體和遊戲，但我們卻因此付出最寶貴的資源，就是注意力。現代家庭用餐時，每個人只管把臉埋在手機裡，而不願多多交流。

3C產品漸漸搶走我們的注意力。為了取悅我們，它們不斷更新設計，讓我們擺脫不了。相較之下，誰想去接觸不完美又不討喜的眞人？科幻小說家都警告過，如果沒有自覺、不夠小心，機器就會控制人類的日常生活。歸根究底，網友比較好應付，現實中的人要靠相處。

在網路世界中，大家都只想分享最美好、最値得慶祝的生活片段。我們認識彼此的唯一方式，就是透過最受歡迎的貼文和照片。網友只會看到光線最美、穿著最有風格的自己。而我們也只想貼出最洗練、最風雅的文句。總之，每個人都花許多時間在打造出精雕細琢的網路形象。

在個人檔案上，我們會端出最體面的形象，也爭相成為名人的頭號粉絲。在網路上，我們不切實際地互相比較，無情地批判自己和他人。「眞希望我的髮型也那麼好看」、「多希望我的戀情也和他們一樣」，我們有意識或無意識地在內心獨白，眼中只有他人精挑細選的形象，而忽略完整的自己。

數位資訊唾手可得，又會令人上癮。只要我們有「閒暇時間」，就想不斷滑手機。我隨時都想拿起3C產品，症狀非常嚴重。我時常誤以為自己的手機鈴聲響了，但其實是路上的其他雜音，而大腦總是下意識地叫我拿出手機，以免漏掉重要事項。

有了手機，我們就能一手掌握天下大事，還能與人互動。相較之下，無所事事地坐著最浪費時間了。

但神經科學家指出，正是在無聊的時刻，人們才會培養出同理心和創造力。《至善》(*Greater Good*)雜誌的專欄作家貝爾頓(Teresa Belton)博士認為，做白日夢時，就是在享受沉默、停頓和靜止的時刻。遠離喧囂又雜亂的世間，腦袋淸空，就可以盡情揮灑創意了。但我們現在沒有無聊的時間，有大量的內容要消化，有一打的朋友要傳訊，還太多的八卦要跟對方講。

這不是新聞。在一九八○年代，加拿大學者研究電視如何影響觀眾的創造力和想像力；而這兩個特質跟同理心息息相關。6他們發現，長期看電視後，擴散性思考(divergent thinking)的能力就會減低。如今我們的口袋裡就有最功能強大的電視。

現代人隨時都能收到精彩又豐富的內容，但最直接的副作用便是焦慮。除了資訊超載外，我們還會進行兩敗俱傷的比較遊戲，連無聊的餘裕都沒有。我們自以為在抄截徑，卻疾速駛離正常的人際交流公路。

教育心理學家玻芭(Michele Borba)博士在《我們都錯了！同理心才是孩子成功的關鍵》一書中說，焦慮增加，同理心就會減少，她稱此為「同理心差距」。她提出強有力的證據，指出這種差距正在擴大。這個因果關係很好理解：越操煩自己的事，越沒有心思關心別人的處境。

理解是人與人交流的基礎。朋友間也要經歷痛苦與掙扎，感情才會深厚；光點兩下螢幕是辦不到的。這不是可有可無的善意，而是生活的必需品。它不是營養品或止痛藥，而是治癒世人創傷的關鍵藥物。