

放下手机，立地成佛

9月19日，世界著名当代摄影艺术家斯蒂芬·肖尔在中央美术学院演讲，因为台下很多观众看手机，大师中断了演讲、愤然离场，他说：“既然我现在谈论的是注意力这个话题，你们也知道我在聊注意力，那我得觉得，你们也应该明白，在日常生活中注意力的重要性……我们今天就此结束，挺好的。”

这大概就是最近有关手机成瘾的最大的新闻了。是的，放不下手机，哪怕面对艺术大师，哪怕是中央美院的专业人士，手机的诱惑还是太大了。

很多人现在的生活常态就是，有事没事看一看手机，刷刷朋友圈，查一查回复，刷新一下网购的物流情况，或者，看看关注的UP主有没有更新。一天时间里，对着方寸之大的手机，无数次的熄屏、亮屏、刷新，构成我们生活的重要组成部分。

放下手机，真的很难吗？

买手机时，我们总憧憬着手机带来的丰富的互联网生活：能连接线上和线下，记录美好，奋发学习，业务沟通。但事实上，我们却沉溺于手机带来的“低信息饮食”当中。

其实，我们也不必自怨自艾，认为自己没有足够的自我掌控能力和决心。最近正好在看卡尔·纽波特的《数字极简》，这本书给出了一个解释：不看手机真的是很难的，因为你不是和一个手机在作战，而是和App后面的互联网巨头，无数的产品经理、营销精英、程序员、内容生产者作战，通过重新设计产品页面、PUSH热点、优化用户体验等专业手段，他们把你牢牢焊在手机上。《数字极简》把这个过程描绘成了“不平等的军备竞赛”。你那点戒断手机的毅力怎么能和互联网巨头所聚合起来的“人情”的努力相比。

作为一个转型网络的媒体人，我有时也反思，自己天天孜孜以求的10万+、转赞评、完播率数据，又何尝不是希望自己的用户“成瘾”呢？其实，纽波特的意思也不是提倡回到前赛博时代，而是要应对当下的手机依赖症，过上数字极简的生活。

《数字极简》这本书还有一个容易被忽视的副标题——《在喧嚣的世界中选择聚焦的生活》。手机信息给我们提供了一个喧嚣的世界，它可以高速度、高效率地传播信息，但绝大多数时候（也可以删掉这个限定）也只是肤浅、碎片、速朽的信息。总之，这是一种喧嚣而又信息密度很低的赛博生活。

但是真有那么必须刷的信息吗？其实，是那些几乎无意义的信息碎片让我们成瘾，让我们沉溺于手机制造的嗡嗡声当中。

那天，我向孩子介绍之前日报的出版节奏和截稿时间：一般是晚上12点之后截稿、排版、连夜印刷，第二天一早铺到街

面上销售。孩子突然问：万一凌晨12点之后，又发生新闻了，报纸还来得及加印吗？我跟孩子说：这个世界上其实没有那么多必须在凌晨赶着上报纸的新闻。从这个角度说，我还是喜欢当年的《南方周末》，一周看一回，一周有回味，很多时效不强，但是非常有深度的报道，而不是像现在的很多新闻平台上，满是同义反复的碎片。

早在2010年，德国人搞过一个“慢媒体宣言”，希望媒体不必更新得那么快，使人们摆脱“低信息饮食”。结果呢？可能“慢媒体宣言”的倡导人也陷入手机依赖之中，沦为“注意力商人”的客户。

依赖手机，让我们丧失了独处性，不愿意复杂、深刻，满足于低质信息碎片的投喂。从这个角度说，数字极简的生活就有禅修的意味了，放下手机，立地成佛。✎



沈彬

专栏作家

Columnist

假装专家，低空观察

真有那么
多必须刷的信
息吗？