

自我鞭策的数字化


有一天，我的智能手表提示我，我已经有 1000 天合上了每日运动量圆环。那个手表我已经带了 5 年多，也就是说，差不多有 2000 天。我每天都坚持走路，或者去健身房，我以为自己完成训练量的天数应该有 70% 到 80%。但冷冰冰的数据告诉我，我达成目标运动量的日子不过是 50%。这只手表还会提醒我，我的静息心率有所上升，最大摄氧量有所下降，因为年纪渐长，这些数据肯定会越来越不好看，但我还是会努力去改变自己的身体状况。因为智能手表的作用就是监督、促进，让你成为一个更好的自己。

在朋友圈中，我也能看到另外一些人的数据，比如有一个女生，会显示自己完成了第 1436 次和 1437 次马甲线养成。另一个文创产品的开发者，每到 3 月底，就会提醒大家，这一年过去了四分之一，每到 6 月底，就会提醒大家，这一年过去了二分之一，她经常开展的一项运动是“100 天塑身计划”。还有一位朋友自称“睡神”，经常会贴出自己的睡眠监控，有一次，手表显示他的深度睡眠为 5 小时，总睡眠时长 8 小时，这种数据实在让我羡慕不已，我不仅为自己未能好好锻炼而羞愧，也为自己不能享受好一点的睡眠焦虑。以往，自我监督型的日记只是自己看，或者在最私密的朋友间

交流，现在各种带有“日记”性质的记录在社交媒体上分享，你可以看到很多人在寻求自我改善，并且以量化的形式形成榜单——微信读书上朋友的阅读时长比你多，步行距离比你长。

这种以进步为痴迷的文化其实起源于维多利亚时期。1812 年，文具商 John Letts 开始在伦敦交易所的商店里出售年度印刷的日记，在通常的笔记本上标注了日期。这本日记本取得了巨大成功。随着印刷商业日记

的发明，出现了一种看待生活的新方式和新的组织可能性。未来可以规划，以目标为导向，以解决方案为重点。维多利亚时代的日记和现在的种种文创、效率手册没有什么区别。

科技公司成功地将这种根深蒂固的自我改善的冲动数字化，为记录和比较我们的日常生活提供了新方法，这可以造成一种永久的失败感。分享我们自己故事的行为不再局限于值得信赖的亲密朋友和亲戚圈子。社交媒体平台的功能是多媒体日记，有范围更大的受众，他们对我们的活动提供持续的反馈。随着技术不断提高我们标记和衡量自己进步的能力，我们会产生一个疑问：我们是否真的改善了我们的生活，还是只是寻找新的方法来批评自己？

随着技术不断提高我们标记和衡量自己进步的能力，产生了一个疑问……



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼