

书香沁人心脾  
悦读精彩人生

格致書院

第 177 期

山西省科普作家协会  
科学导报社 合办

读书之道  
dushu zhidao

碎片化阅读时代，  
我们该如何读书？

现在短视频成为现象级热潮席卷生活，很多人都懒得完整地读一本书，反而更愿意花几分钟看精讲视频，直接听别人提炼出的核心观点。

但问题是，读同一本书，每个人提炼出来的观点都不一样，同时别人说的“金句”，真的就是作者原本想表达的意思吗？

读书这件事，其实有很多种方法，每个人需要找到适合自己的阅读方法。

有些书，你只需要看标题，大概就能知道它讲的是什么；有些书，翻翻目录就足够了；有些书，看作者介绍就能明白大概；有些书，挑几章读就行；还有些书，可能真的需要逐字逐句地细读。

碎片化阅读的文章通常比较短，主题之间没有太大的连续性。这就意味着你可以随时随地地开始读，也可以随时停下来。

毕竟，我们每个人每天都有不少零散的时间，比如，等公交、坐地铁、排队买咖啡的时候。要是能妥善地利用这些碎片时间，日积月累，也能学到不少东西。

碎片化阅读确实提高了阅读效率，这是未来的发展趋势。就像任何能提高效率的东西一样，它肯定也会有一些“副作用”。我们不能因为它有副作用就完全否定它，而是要想办法解决这些问题。

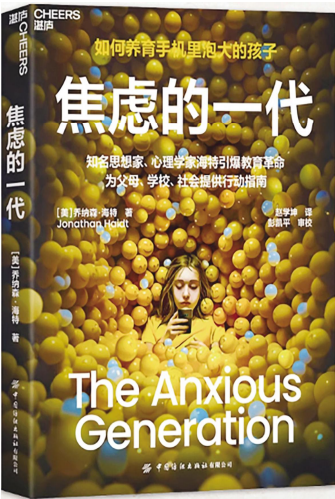
所以，我们需要培养一些能力，从碎片化的知识里快速找到真正有用的东西。针对自己感兴趣的内容，去补充一些相关的背景知识，把碎片化阅读当成深入了解某个主题的起点。

王曦阳

阅读经典  
yuedu jingdian

“焦虑的一代”是手机的“锅”吗

■ 刘永谋



《焦虑的一代》,[美]乔纳森·海特著，赵学坤译、彭凯平审校，湛庐文化/中国纺织出版社 2025 年 3 月出版

如今的人，出门忘记带手机，几乎像丢了魂一样。这既说明了智能手机对日常生活、学习和工作的重要性，也直观地警示我们：大家的“魂”别被手机“勾”走了！沉迷手机的人，表面上在听课、吃饭、聊天，心却已经“飞”走了。因此，很多人著书立说，讨论智能手机潜在的负面效应，美国心理学家乔纳森·海特的《焦虑的一代》便是其中之一。

总的来说，《焦虑的一代》讨论的是智能手机对 Z 世代的心理伤害问题，可以称之为“海特问题”。所谓 Z 世代，指的是 1995 年之后出生的一代人，他们在电子产品、网络世界、智能手机的包围下长大，常常被称为“赛博空间的原住民”。什么是“海特问题”呢？海特认为，Z 世代心理状况普遍堪忧，表现为焦虑、抑郁和自我伤害，故而可以称为“焦虑的一代”。

“手机式童年”  
导致儿童精神退化

在海特看来，恐惧是对真实威胁的反应，焦虑是对未来潜在威胁的担心，抑郁往往是自认为或确实没有被社交环境所接纳，而“孩子们真正关心或焦虑的是虚拟社交世界里发生的事，而非眼前的所见所感”。也就是说，Z 世代年轻人的心理问题，是智能手机映射出的赛博空间造成的，而不是真实的风险所造成的。

为什么会如此呢？《焦虑的一代》将 Z 世代的精神特质归结为两个原因。一是 21 世纪初以来电子产品尤其是智能手机的大规模普及，影响了 Z 世代的童年生活，使之从玩耍式童年转向手机式童年，海特称之为“童年重大构”。他通过数据分析发现，

2010-2015 年，西方青少年的心理问题急剧攀升，而这恰好与乔布斯 2007 年推出 iPhone 手机的时间点基本吻合，他由此推断智能手机严重伤害了年轻人的心理健康。二是自 20 世纪 90 年代以来，过度保护式的育儿方式开始在西方发达国家流行，这大大减少了儿童和青少年对真实世界、社会的接触。

《焦虑的一代》将手机式童年的危害归结为四个方面：第一，社会剥夺，儿童缺乏正常的社会刺激和社会交往；第二，睡眠剥夺，玩手机影响其正常睡眠；第三，注意力碎片化，手机使儿童不能集中注意力；第四，成瘾，很多儿童玩手机成瘾。这些危害叠加在一起，阻止了孩子们对新世界的探索，“让我们的孩子在心理上变得不健康，在社交上变得孤立无援，并感到极度不快乐”。海特还指出，社交媒体对女孩的成长影响更大，而电子游戏和色情网站对男孩的成长影响更大。

海特认为，上述危害最终导致了儿童的精神退化，表现为 6 个方面，即缺乏意义、神圣和超越性，真实的身体体验和表达不够，在安定、宁静与专注方面出了问题，过于以个人为中心和过于自我，易怒而忍耐、宽恕不足，丢失了对大自然的敬畏。也就是说，焦虑、抑郁和自我伤害的背后是更为广泛的精神伤害。

当代“保护悖论”：现实世界过度保护，虚拟世界保护不足

与之相对，海特推崇过去的玩耍式童年。它的特征主要包括以下几个方面：一是成长的需求。慢慢成长，自由玩耍、现实交往，在现实世界的自由玩耍中，儿童可学会与他人保持行为协同和情绪统一，经历足够的社会学习过程。二是成长的动力。儿童有些冒险玩耍很常见，可以发现、探索新世界，也有助于反脆弱性的培养，同时逐渐脱离父母的照护。三是成长的阻碍。孩子可以逐渐脱离父母而独立，也就是说，在相应的年龄做相应的事情，既不会让其过早接触成人世界，也不会让其一直生活在父母的羽翼之下，而是有步骤、有计划地帮助孩子成长。

当代儿童心理教育的问题，可以归结为海特提出的“保护悖论”，即“现实世界中的过度保护和虚拟世界中的保护不足”。由此，他提出的应对方案很有针对性：儿童应该拥有更多更好的线下活动体验和更少更好的线上活动体验。通俗地说，孩子们要多参加线下活动、户外活动，少玩手机、少上网，玩好手机、玩好网络。

展开来说，海特提出的是一套系统的、由全社会参与的手机控制方案，需要父母共同努力、科技公司开发新技术、有关部门制定法律法规，以及全社会弘扬正确的价值观念和道德标准。其中，最重要的可操作措施有四条：一是孩子上高中前不使用智

能手机；二是孩子 16 岁前不开设社交媒体账号；三是学校禁止使用手机；四是让孩子有充足的自由玩耍时间以及自主权。

海特讨论的主要是西方发达国家的情况，但大多也适用于中国国情，值得关心儿童教育的所有人深入思考。应该说，我们在手机控制方面相对比较严格，但是仍然有许多值得改善的地方。

不过，控制年轻人尤其是儿童使用智能手机，不等于完全杜绝手机。显然，我们正在进入 AI 辅助生存社会，也就是所有人的工作、学习和生活都将在 AI 的帮助之下完成。如果杜绝使用手机，就享受不到它带来的好处和便利，日后很难快速适应社会，进而在社会上立足。因此，我们应该注意智能手机对孩子们造成的负面效应，但不能完全把他们隔绝在赛博空间之外。

让人焦虑的究竟是手机，  
还是手机中映射出的世界

笔者认为，海特的观念存在不少值得商榷的地方。

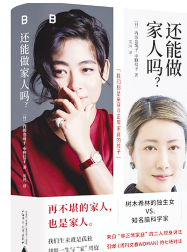
首先，对如今年轻人心理问题的统计数据要深入分析。众所周知，很多大学者包括福柯在内，都曾批评过西方发达国家的“精神病学化”，即将心理学和精神病学作为社会控制手段，结果导致精神病人、不正常的人越来越多。一个例子是，美国的精神病学诊疗手册自首次出版后，每次修订再版都越来越厚，各种新增的精神病名目层出不穷。精神病医生越来越多，就会发现更多的病人，因此心理学统计数据要仔细分辨。

其次，将青少年的心理问题归因于新科技产品令人生疑。究竟是手机让人焦虑，还是手机中映射出的世界让人焦虑？虚拟世界不可能与现实世界完全分离，相反它是现实世界某种夸张、变形的反映。比如智能手机上瘾问题，很大原因是资本驱动设计师采用大量成瘾设计所造成的。所以，与其说新科技导致成瘾，不如说是技术—资本双螺旋结构导致成瘾。AI 可以向善，亦可以向恶，关键在于人如何应用、控制 AI。

最后，海特所谓 2010 年以前的玩耍式童年在很大程度上并不存在。在《童年的消逝》中，波兹曼认为，20 世纪 50 年代电视对童年期的冲击，打破由文字印刷所形成的童年世界与成人世界之间的鸿沟，自此儿童成了“小大人”，真正的童年也就消逝了。按照海特的思路，这可以称为玩耍式童年向电视式童年的转变。也就是说，早在那时玩耍式童年就消逝了。没有智能手机，还有很多其他东西占据童年的玩耍时间，要达到海特期望的理想教育状态，不只是控制智能手机这么简单。

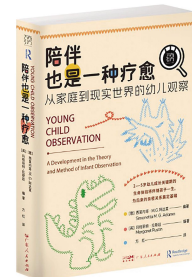
一言以蔽之，年轻人使用智能手机是一个“度”的问题，绝非“是否”的问题。当然，这个“度”也并非是一劳永逸的，而是因地制宜、因人而异和不断变化的。

格致书架  
gezhi shujia



《还能做家人吗?》,[日]内田也哉子、中野信子著，英珂译，广西师范大学出版社 2025 年 4 月出版

本书作者内田也哉子是演员树木希林与摇滚歌手内田裕也的独生女，书中她与脑科学家中野信子进行了 7 场自我剖析式的深度对话。内田也哉子的父母分居 40 年不离婚，她从小就暴露在媒体面前，在 19 岁时结婚并育有 3 个孩子，她是如何找到与原生家庭的和解之路的？为何她依然相信婚姻，相信幸福的可能？受尽原生家庭之苦依然能破茧重生，再特殊的家庭模式也有通往幸福的可能吗？



《陪伴也是一种疗愈：从家庭到现实世界的幼儿观察》,[意]西莫内塔·M.G.阿达英、[英]玛格丽特·拉斯廷著，方红译，广东人民出版社 2025 年 2 月出版

本书即由塔维斯托克幼儿观察研讨班的观察材料汇编形成，每个章节对应一个幼儿的观察，全书共记录了 18 个幼儿的成长故事。书中详细论述了离开妈妈去上幼儿园、家里“二胎”来临等一系列早期成长问题，同时也收录了如自闭症倾向、慢性病等特殊儿童的成长故事。这些幼儿观察故事材料来源多样，有来自英国和其他欧洲国家的观察，也有对于少数族裔和有特殊问题的幼儿的观察。



《天文简单学》,郭红锋著，中国大百科全书出版社，2025 年 03 月出版

这是一本适合各个年龄段读者的天文科普书，它将带领大家走进天文学的殿堂，感受宇宙的无穷魅力。书中注重培养读者们的科学思维和探索精神，鼓励大家在阅读中提出问题、思考问题，进而激发探索宇宙的浓厚兴趣。

文苑漫步  
wenyuan manbu

把自己摁进尘埃里

——评紫蝶丫头诗集《暗疾》

■ 王立世

一丫头”，很多人可能专注于她写情爱的大胆与无所顾忌，我对第一的理解是她对病态的批判和对丑恶的破坏，这凸显一个诗人的责任担当和思想锋芒。代表作《情人节晚上》展示出命运的冷酷无情，被生活所逼廉价地出卖自己的肉体与尊严，诗人对弱势群体的悲悯闪耀着人性璀璨的光芒，对现实的批判达到登峰造极的高度。诗人多次写到医生、老中医、精神科医生，救治的希望寄托在他们身上。

诗人对社会的透视是多维度、多层面的。《一串珍珠》写梦中的一次聚会，一个女人因为在药店门口排队领了两串珍珠迟到，别人没有一丝的责怪，还对她说“发出羡慕和赞叹的啧啧声”，当“我”将掉进菜盆的一串珍珠当成鱼丸子吞了下去时，“但没有一个人对此表示出惊讶和震惊”，对物质的崇拜和对生命的冷漠本身就是一种病；《那时的我是爱的》：“曾经整个校园我一个人独宿/听说在宿舍的隔壁有一女子自缢/那时的我很高兴：终于有人可以聊一聊了/能与鬼畅谈/有没有月亮都觉得美”。诗人就是不按常规出牌的人，听到一个人自杀一般是惋惜，诗人却高兴，但又不同于幸灾乐祸，而是可与鬼美美地畅谈，与一般女

性谈鬼色变又大相径庭，问题和诗意就出在人为为什么不能畅谈呢？尽管“那时的我是爱的”，但所遇之人还不如鬼，比李敖“我认识的人越多，越喜欢狗”还尖锐。诗人对环境的批判，让读者痛定思痛。

《暗疾》中的爱情诗占比不小，紫蝶丫头的爱情与别人不一样。《梦见》写比以往更加温柔的蛇缠绕着诗人，“可惜我没法将它带到身边/让它陪我们合个影”，诗人理想的爱情就像梦中的蛇一样；《狼》写梦宿荒野，一只恶狼虎视眈眈，一夜逃命，次日三个人都说那狼是他。狼体现的是男性的彪悍和对爱情勇敢的追求；《抱歉》写爱的渴望：“这样冒失地虚构你/陪我坐在此刻安静的夜里/虽然你什么都不知/可我还是感到抱歉/因为我忍不住触摸了你的脸颊/并亲吻了你”，爱是如此纯净、美好和谦卑；《女匪》写爱的执着：“想你了/就梦里/把你掳来/你只能娶我/要也得娶/不也得娶/逼着你/要糖，要蜜/要春宵露水/丛中一条小花蛇的/毒”。既有女权主义者的霸气，又有小女人的娇媚，爱情无道理可讲；《巫山云雨》：“我想撕下云朵的一小片/捏成一个男人的模样/再与他一起/变成雨，变成雾/一起落到巫山”，情爱在想象过程被物化得美不可

言，不愧为点石成金之笔；李东是紫蝶丫头爱情诗中一个虚构的重要人物，从出现到消失，留下的是一段难忘的。情说李东是坏人，他又善良；说李东是笨蛋，他又乖巧；说李东忠诚，他又拈花惹草；说李东老练，他又小孩子气；说李东大男子主义，他又体贴入微。李东是个有血有肉有情有义的复杂人物，以他为中心的系列人物诗，充满人间烟火味，凸显人生的真善美。他的离开让人感到惋惜，他的归来已经没有一扇门再为他打开，曾经的爱情变成人生美好的回忆。

自由与独立也是诗人钟情的主题。《对峙》通过被困的一只鸟与天花板、墙壁、玻璃的撞击，表达追求自由的主题；《独立》以小见大：“女人有一份能养活自己的工作/真的很重要/哪怕白天在外面受尽委屈/回家至少还可以决定晚上是两个人睡/还是一个人睡。从一件小事就可以感悟到：经济不独立，谈自由也是空谈”。

很多诗人游离于现实之外，紫蝶丫头却把自己摁进尘埃里，她的诗不管写什么，生活气息都扑面而来，很容易与读者产生情感上的共鸣。她写得如行云流水般自然，但常常雷电交加、风雨大作。她不用华词丽句却能收到

山呼海啸的艺术效果，她擅长逆思维，有人逆得别扭和难受，她却逆出了诗意和思想，打破了传统对人的束缚，常常让人眼睛一亮心头一震情绪起伏思想翻腾。她的《钓》，与柳宗元“独钓寒江雪”不同，与叶文福“钓得一江水倒流”也不同，“那个站在岸边钓鱼的人/看着被铁钩挂住/拼命挣扎的一条鱼/暗自窃喜/他并不知道/这条鱼/等他很久了”。这首诗中的鱼是另类，不但不挣扎，还暗自窃喜，“等他很久了”。谁钓鱼呢？让人晕。鱼为什么有这种想法呢？厌生？还是爱？说不清楚。遗憾的是在钓者眼中，鱼只是美食和利益。就好在逆思维和情感不对等，说白了就是一个活生生的隐喻。《花》《关系》《不急》《生死逻辑》都是这方面的代表性作品。紫蝶丫头的写作属于现实主义，她对现实的体悟、洞察、认知不同于一般诗人，除了逆思维，往往是在梦境中展开，但又不是梦呓，在这本诗集中，梦出现了近 60 次，但内容依然没有脱离现实，给人亦真亦幻的美妙感觉。从艺术上审视，干净利落的口语、发自内心的真挚情感、从容不迫的叙事节奏，已经形成独特的创作风格。她对情感的把控恰到好处，不克制，也不放纵，不妖娆，也不土气；不流俗，也不崇高；不冲动，也不冷漠。女诗人的写作大多是情感重于思想，紫蝶丫头的温情脉脉遮掩不住她思想的锋芒，她有时像飒爽英姿的花木兰，单刀直入、一剑封喉。更多的时候，在唏嘘中夹带着反讽，在梦幻中充满反思，犹如一道划破夜空的闪电，照亮人性和社会的千疮百孔。