

们真正沉迷的原因。不过话说回来，以互联网和智能设备为基础的社交网络与信息平台，出现的时间并不很长，但为什么它如此深入的扎根于我们的生活呢？

首先，我们必须承认：互联网、智能设备与社交网络的融合，超越了我们进化中任何一个阶段所能接触到的信息平台。它扩展了我们的视野，突破了地域、行业、不同活动空间的限制，让人们的展示和交流的范围得到极大地扩张，让我们获得信息的数量和速度大大增加——啃了一辈子老玉米的人，那八成吃一口就会爱上红烧肉的，对不对呀。

不过别忘了，手机自己本身就是一款我们自己做主的“生活滤镜”。人们在社交网站上分享照片，分享资讯，可生活真如人们展示的这般精彩吗？仔细观察社交网络，这是一个人们精心修饰过，设置自我形象和大力自我推销的世界，在这个世界里，商人们兜售着我们的个人信息，我们分享自己认为最好的一面，转发经过修饰和夸大的信息——从标题党到出格的直播客，都是为了切下更大的“注意力蛋糕”，让生活看起来似乎很精彩。承认吧，有那么一瞬间——“赞”是对你最大的肯定。

可是你有没有仔细思考过？这些展示到底是不是带有真情实感？收获的赞难道就代表真正的喜爱吗？经过滤镜修饰过后的信息，会不会收到的也是滤镜修饰过的打折后的认同？相较于依托手机，在面对面的生活中，那些肢体语言，面部表情，拥抱和牵手意味着更多真实的体验。你刷了那么多碎片化的、有爆点的零散趣闻，却未必比静下心来读完一本书，对生活更有意义。当一个热衷于晒娃等赞的母亲，远不如一天精心的陪伴对孩子更重要。也许，在社交网络中不停发送和接收的信息，恰恰因为方便，而变得有一些廉价。

也许你见过一种人，他们说，比起线下见面我更愿意在手机上发送信息，的确，有时候我们也不知道是手机属于我们，还是我们属于手机。每每这时，其实我们不经要想，是不是有的人恰恰对手机的过度依赖导致他们的关系“从线上转移到线下”这个过渡，都会出现瓶颈。

一个男生喜欢上一个女孩，在女孩的朋友圈点了500个赞，却未必敢把人家约出来喝个咖啡。

触手可及的社交网络的确可能催生一些错觉：我想关注什么就关注什么，我的听众一直在那里，我们永远不用独自一人。

当我们独处的时候，哪怕只有几秒钟，也会变得焦虑，不安，随时准备掏出手机。等红灯的间隙都能刷个朋友圈，这个动作其实并不表达我们的忙碌，而在表达着我们的焦虑。人们用频繁的联系来觉察自己的存在，放下手机，约等于与世隔绝。在这种习惯性的沉迷中，很多人越来越宅，离实体社交越来越远，网络的便利性让我们失去了真实社交的勇气，开始不了真正的亲密关系，进而饮鸩止渴，进一步用社交网络控制分配精力，体验“被陪伴”，来证明自己并不孤独。

