

<<你以为你是你，其实你不是你>>

图书基本信息

<<你以为你是你，其实你不是你>>

前言

在我的病人中有许多都是强迫症患者，他们往往比较迷信，大概会警告我不要在这本关于网络的书一开始就谈到“网络死亡”和“网络遗产继承”这些不怎么吉利的话题。

但是正当我考虑应当如何写一本关于网络生活的书时，我的邮箱里收到一篇建议我开始准备网上“后事”的文章。

这篇文章向我推荐了任何一个有责任感的网民都会收藏的两个网站——MyLasteMail.com

和MyWebWill.com，前者可以在我死后替我向我爱的人发送一些特别的消息，按照网站的说法这些消息将成为“他们会永远珍视”的网上遗产；后者能帮助我完成最后的数字化遗嘱，比如把我的各种密码发给指定的亲戚、注销账户、最后一次更新Facebook上的状态、为我在Twitter上发最后一条微博，甚至确保我在《魔兽世界》中的角色能找到一个稳定的新家。

我这本书不会写太多关于形而上的东西，这一点您大可以放心。

邮箱中那篇文章针对的是我们的虚拟身份的后事处理，这一身份同一个真正垂死的人有许多本质的区别。

我之所以在书的开头最先提到的是MyLasteMail和MyWebWill而不是大名鼎鼎的亚马逊或YouTube，是因为前者让我们看到了我们的网络已经发展和“完善”到了一个怎样惊人的程度：我们的虚拟身份在网络中诞生（这一虚拟的自我和真实的自我截然不同），过着富足的生活，然后死去，最后甚至还要考虑遗产问题！

我认为这一网络生活的进化过程是以真实生活为代价的，它阻碍了我们真实生命的进程，打破了我们内心的平衡机制，而这正是本书要讨论的中心问题。

虽然我从来没有想过要处理什么虚拟身份的后事，但是很长时间以来我都在问自己：上网到底意味着什么？

网络大爆炸的年代刚开始时我还在斯坦福大学学医，虽然这座校园就是坐落在离硅谷不远的人才培养基地，但当时我还是感到很诧异，惊奇于互联网竟然有那样大的力量，让我身边的许多同学都放弃了学医即将带来的稳定生活转而去拥抱一个陌生而美丽的新世界。

几年后，作为斯坦福大学医学院的一名精神科医生和该学院强迫症治疗中心及冲动控制障碍治疗中心的主任，我发现互联网导致人们在身份和行为上发生了巨大的变化。

一些网民身上的强迫性很像强迫症，同时他们所经历的兴奋感又很像病理性赌博者所经历的那些具有冲动控制障碍的特征。

正是因为这些相似性，许多有网络心理障碍的人都会到我这儿来尝试治疗。

此外，我的研究方向也决定了我对他们进行诊断和治疗的方式：我做过一项美国到目前为止规模最大的针对问题性网民的研究。

这一研究通过审视2500多位美国成年人的网络习惯，发现这些上网者当中具有病理性行为的人占有惊人的比例，而且这一现象完全超越了地理位置、社会经济地位、年龄以及性别的界限。

这些调查数据印证了我作为一个硅谷的居民、一名学生、一位观察者以及一名精神科医生的经验所教给我的：虽然互联网在很多方面都是作为一股积极的力量出现的，但它同时也对我们的家庭生活、恋爱关系、事业、育儿能力，以及我们对“自我”这一概念的理解等问题产生了很大的消极影响。

由于新兴虚拟世界中诞生和培育了许多新的人格特点，因此我们看待和评估自己的方式也相应地发生了不小的变化。

这些新的特点包括：对自己能力的高估、冲动的倾向和当面对一个开启的浏览器时退化到一种近乎幼稚状态的趋势。

所有这些新的特征共同把你打造成一个“全新的你”。

此外，不同于那些名不副实的、声称能给你生活带来改变的东西，互联网确实给人类带来了翻天覆地的变化。

当我们在线时，我们行动、交流、说话、阅读、思考，以及处理要求和目标的方式都同我们处于离线状态时截然不同。

更不可思议的是，我们自身的这些网上特征正在被我们无意识地带入真实生活中。

<<你以为你是你，其实你不是你>>

这样一来现实中的社团也被安排得像网上聊天室那样，我们在现实生活中的形象也越来越像网上的那个虚拟形象了。

即使我们被放在一个没有无线宽带信号的小岛上（在我们这个时代这就已经是彻头彻尾的荒岛了），面前没有浏览器的窗口，我们行动、交流、说话、阅读、思考，以及处理要求和目标的方式也会同谷歌出现以前的时代大不相同。

互联网无处不在，并且深深地影响了我们的生活。

所以，它是导致我们生活发生变革的主要载体，也是我们要重点关注的事情。

但一些其他方式也可以把我们带入虚拟世界里，比如电子游戏、智能手机、iPad等。

它们同互联网有许多相似之处，都在不同程度上涉及本书要讨论的这一心理过程及其对现实生活的影

响。因此，为了让我的论点更贴切和全面，我也会引用一些关于其他电子媒介的研究和事例。

（其实，当我们在iPhone上既做每日个人计划、玩游戏又看网页时，我们已经很难对信息时代各种工具之间的界限作出清晰的定义了。

）数字生活已经发展得如此包罗万象，我们只是碰巧使用互联网来开始我们的介绍罢了。

从某种程度上说，它只是一剂入门型“毒品”，为我们打开一扇通向各种“享受”的大门。

毫无疑问，互联网和其他数字化工具已不可扭转，并且根本性地改变了我们工作、娱乐、看待世界，以及相互交往的方式，但是它对人们所产生的巨大的、并且大多时候是负面的心理影响却没有得到相应的关注，这正是本书所要努力弥补的地方。

因此，我就不再赘述互联网是怎样推动我们的国内生产总值及它所带来的那些毫无争议是积极性的作用了。

我承认网络空间的好，但我尝试在关注我们自己内心的基础上对互联网进行一次更客观的评估，并给读者一些必要的工具和引导性的问题来得到这一评估。

如果读者在自己的虚拟生活中能拥有更多的自我意识，那我就认为自己已经成功了。

我并不奢望读者们能降低上网的频率，因为在这个时代这将是天方夜谭。

<<你以为你是你，其实你不是你>>

内容概要

《你以为你是你,其实你不是你:网络人格如何逆袭你的真实人生》内容简介：人类已经无法阻挡网络人格的反噬了！

每一个人在登录网络的那一刻，就分裂为另一个连自己也摸不透的网络人格，就像DNA被重组了一样，TA在虚拟世界中自我进化，逐渐成为你无法掌控的人格，甚至可能逆袭，反过来控制你的现实生活！

现实生活中的路人甲乙丙丁，在SNS社交网络中都成了“高富帅”和“白富美”。

面对着让你心动的他（她），你只能说出寒暄的话语，而一旦在网上，连他（她）都惊叹于你如此的健谈和热情。

遇到不懂的问题，首先想到的是“百度”或“谷歌”，迅速地得到了答案，可仔细想想，你却没有任何知识。

对着电脑工作了一天，回到家，本是和家人共处的时间，自己却又不自主地开始在网上搜寻起来。

你以为你可以把“现实”和“虚拟”完美分割，其实虚拟世界的另一个你，早已逆袭反噬，可能随时取代真实的你！

自负、自恋、重口味、恶趣味、退化症……别让自己沦为网络人格的奴隶！

《你以为你是你,其实你不是你:网络人格如何逆袭你的真实人生》为你揭秘网络人格的类型与症状，带你全面诊断你在虚拟世界的另一个人格，揭露TA带给你的各种影响，并教你如何掌控TA，在虚拟和现实之间找到完美平衡！

书中每章都有作者阿布加欧德医生亲身参与的治疗案例，使内容生动可信，这些案例读起来一定让你回味无穷、拍案叫绝、感同身受，不禁大喊当下的网络流行语——躺着也中枪！

<<你以为你是你，其实你不是你>>

作者简介

<<你以为你是你，其实你不是你>>

书籍目录

序言1 第一章网络人格5 第二章自负37 第三章自恋61 第四章邪恶83 第五章冲动115 第六章向幼稚退化和表情符号的暴政133 第七章爱与性的新标准159 第八章知识的假象185 第九章网络成瘾症211 第十章隐私的终结231 第十一章时间与记忆253 第十二章虚拟主义——比现实更为真实的艺术273 附录扬的网络成瘾症测试量表285 后记287

<<你以为你是你，其实你不是你>>

章节摘录

版权页：第九章网络成瘾症 不管是在网上学习、寻找爱情、购物、玩游戏、自我诊断、与朋友和心爱的人联系还是阅读最喜欢的博客，我们都将大把大把的时间挥霍在了网络上。

根据评估，生活在一些城市中心的人们每年花在网上的时间达到45天之多。

网络通过吞噬时间带给人们的危害有时并不亚于一些精神疾病和毒品的滥用，因此，媒体和一些精神健康专家创造出一个新的概念：网络成瘾症。

关于网络成瘾症是应该当做一种独立的疾病被列入DSM还是应该将其看做一个诸如病理性赌博或冲动性消费等旧疾病的新形式，在心理健康学界还存在不小的分歧。

关于这一点有些心理医生甚至争得面红耳赤，要知道平常他们可是一群非常淡定的人。

除了对网络成瘾症的归类问题争执不下以外，对这一疾病的治疗也充满了不确定性，这不禁让我们想起前面提到过的“对病人大惊小怪而做出的大惊小怪的反应”。

的确，它引起的争论同多重人格障碍带来的争论不相上下。

网上从来不缺少浪费时间的机会。

许多人一定都有过这样的经历，我们本来要到网上去寻找某一条信息，结果折腾了几个小时后发现自己正在阅读一些同那条信息完全不相关的东西。

我们的阅读轨迹几乎全都是散射状的，即便我们带着非常明确的目的来使用谷歌或为了节约时间而使用谷歌的高级搜索功能也无法改变这一事实。

此外，为了提高搜索的精确度，我们还会给关键词加上引号，比如说我们会输入“2010年奥斯卡候选人”，从理论上说这样可以避免在搜索结果中得到诸如“奥斯卡大预测”、“奥斯卡最佳获奖感言”和Netflix上关于奥斯卡的视频等不太相关的内容。

但实际上这种提高精确度的功能并不能缩小搜索结果的范围，我们的注意力很可能被吸引到搜索结果中关于有史以来最糟糕的奥斯卡时尚图片或一些自以为是的人做出的对今年奥斯卡的预测上。

不管我们怎样小心翼翼，在寻找目的信息的过程中总会有一些引人注目的东西让我们离开既定轨道，一个精心限制过的关键词也总是能不断引申出更多的搜索结果（从另一个角度上看也许是更少的结果）。

不管我们是否使用“高级”搜索，在互联网上一个简单的搜索其实一点也不简单。

当意识到这一点时，我们已经花了太长的时间在网上浏览。

如果一个晚上来几次这样的搜索，你的配偶很可能就会认为你是个网络成瘾者，甚至一些专家也不会否认这一点。

网络上充满了各种各样让我们无法集中注意力的阴谋。

很多人都做不到在工作时不去阅读或回复个人邮件，而且我们的邮箱里还经常会收到一些诱人的信息，比如说在亚马逊上已经可以买到我们一直想买的一个本来缺货的商品，在刚查看过Facebook上的信息后又有很多好友更新了他们的状态，或是在Match.com上又有一个对我们有意向的人等待着我们登录去进行回复。

除了这些，我们的邮箱里每天还会收到大量的垃圾邮件。

大多数人会毫不犹豫地删除这些邮件，删除工作本身也挺费时间的，偶尔我们还是会对一些标题非常吸引人的垃圾邮件感兴趣。

所有这些事情加在一起可以占据大量的时间，也就是说，即便不使用谷歌我们的注意力也可以被其他信息分散。

<<你以为你是你，其实你不是你>>

后记

人们很容易反对这些呼吁和本书所谈到的问题。

他们会说所有这些担心不过是杞人忧天，因为每当有一个新的科技出现时都会有这么一群人跳出来表达对它的恐惧。

但我认为这些人是没道理的。

的确，每当有新的媒体技术问世时，贬低它们的不乏其人：人们在20世纪初期担心电影带来的影响，20年代担心收音机，40年代担心电视，70年代时担心个人电脑，而到90年代早期又开始担心那时刚刚出现的、原始的电子游戏。

但是今天的互联网对我们日常生活的影响比历史上任何一个恐慌都来得深，其影响的方式因而也更加隐秘，让我们承受的危险也更大。

互联网具有沉浸性和互动性，它能够顶撞我们、吞没我们、攻陷我们，并让我们重组成另外一个人...所有这些特点都将它同几十年来其他让人们产生过恐慌的科技区分开来。

也正是这些截然不同的特点，让今天的我们生活在更大的危险之中。

我已经试图证明网络人格是以一种相对独立的形式存在的，它并不一定听命于我们，也已经通过我的临床工作、个人经验以及在语言学、神经科学、社会学、精神分析学和哲学等领域的各项研究来证明了网络人格所具备的普遍存在的并且往往是消极的心理特征，还列举了一系列互联网在人类身上激发出来的危险的冲动行为，并且展示了它们是如何颠覆性地改变网络用户的心理的。

虽然为了让逻辑更为清晰，我将它们分成了一个不同的力量，比如走极端的倾向、自以为是、产生邪恶的念头、向幼稚退化等，但它们其实是可以在我们身上同时发生或在不同时间相继发生的。

我们灵魂中用来制约这些倾向的本能（即被心理分析学家们习惯称为“超我”的部分）在如今遇到了一个强大的对手，这个对手就是互联网帮助下的“本我”，这个幼稚的、以自我为中心的“本我”时刻要求其邪恶的欲望得到即时的满足。

由于虚拟生活，限制我们的制动系统与藏在表层之下的顽固的（霍布斯式的）冲动之间出现了一种不平衡状态。

也正是由于这种不平衡状态，我们形成了一个让坐在电脑前的“真实自我”感到很陌生的“网络自我”。

但是如果我只说到这一步，那既没有把握住发生在数字鸿沟间的动态流动，也不能看到问题的全貌。

因为网上生活和现实生活之间正在进行着一场拉锯战，两者之间的界限变得越来越模糊。

我们在网上发邮件时表现出来的无礼和在网上购物时表现出来的冲动，以及在网上“勾搭”时的放纵并不只停留在网上，这些行为会深入到现实生活中，让我们的离线生活也充满了急躁、极端和无礼等人格特点。

这些特点也许在网络空间是有用的，甚至有它的优势。

但是当它们作用于现实世界时，就可能影响到我们的幸福。

比如，如果你随意在网上浏览色情内容，这难道不会影响到你的性生活和感情生活吗？

网络赋予我们的到底是大量真实的信息，还是我们利用其进行自我诊断和自我治疗的虚假信息？

网络许诺让我们的欲望得到即时的满足，这难道没有让许多人变成将友谊与爱情抛到九霄云外、每天守在电脑屏幕前的网虫吗？

还有，网络的永久性让许多个人信息和我们生命中关键的事情都永久地保留在网络上，这对我们又产生了怎样的影响？

这难道不会影响到我们同他人的交往，甚至影响到我们整体的幸福指数和精神健康程度吗？

我们的日常生活和自我感觉由于网上浏览又发生了怎样的变化？

经过这个过程最后所形成的“全新的你”有着顽强的生命力，确信自身具有独特性，并能在邪恶与幼稚之间不断切换；具有强迫性和冲动性，并能够穿越时空的局限对我们的情感与知识产生影响。

不管这个“全新的你”对你来说是多么陌生，他仍然是你，从虚拟的角度来看你拥有着它，并且要对它带来的后果负责。

虽然虚拟人格有着自己的思维方式，但当你陷入麻烦之后它并不能成为你的借口，所以我们必须要分

<<你以为你是你，其实你不是你>>

析和思考这一全新的心理，虽然虚拟世界在逐渐蚕食我们的心智能力。

不管我们用互联网发邮件、偶尔在eBay上买东西或是在网络空间中开展各方面的生活，我们都不能忽视在上网时心理方面的变化。

众所周知，我们之所以上网，这中间有经济和教育的原因，也有娱乐和公民社会的原因，但最直接的其实是我们自身的心理原因，即我们需要通过网络来满足自身的社会和情感需求。

同时这个心理还在我们不知情的情况下不断创造新的需求。

比如有的人会因为孤单和无聊而上网，他们会开始认为现实生活中的情感并不重要，因为同网络上的情感比起来，它们难以实现，而这一观念从长远角度来看只会让这些人变得更加孤单和无聊；或是一个婚姻生活不幸福的人终于在虚拟世界中呼吸到了新鲜空气，但网络上看似单纯和自由的解脱方式让他不会再作出修复现实生活中婚姻的努力，甚至决定在必要的时候放弃它。

只有当我们理解了自己上网时的心理需求以及这些心理需求在网络空间是如何被满足或被延迟时，才能真正在现实生活中实现心理上的平衡、对自身的定位和对重要关系的维护。

这本书并不是号召人们同虚拟世界断绝关系的宣言，那样既天真又徒劳，因为没有人能想象没有谷歌的生活，就算可以也不会有人愿意去过这样的生活。

每个人都无法摆脱对网络的依赖，即使并不是每个人都达到了“网络成瘾症”的程度，但都在技能上或实际上迷恋上了网络。

几年前，我在一个国家旅游了六天，大家知道“无国界记者”组织正式列出了13个严重限制网络言论自由的“互联网敌对国”，而我所到的这个国家就是其中一个。

在那儿，我登录校园邮箱和访问政府资助的学术刊物数据库Pubmed（美国国家医学图书馆下属的国家生物技术信息中心开发的、基于www的查询系统）成了一件比登天还难的事情。

由于对搜索结果的疯狂限制，搜索引擎也变成了一样毫无作用的摆设，因此我感到了一种类似轻微戒断反应的感觉，就像是病毒一样在那六天的时间里不断恶化，只有当我回到美国、坐在我的笔记本电脑前这个病毒才被遏制住。

其实在这13个“互联网敌对国”中，有些地方是我一直想去的，但一想到那些地方对谷歌的不友好和我在那输入的东西有可能被监视，我就犹豫了，就像是知道我要度假的目的地正处在疟疾爆发期一样。

其实我并不是要大家下线，我可没有这么不自量力，要将痛苦强加于他人身上，我只是在大家点击鼠标前给大家一些劝勉和告诫，让大家在虚拟世界中能多一些警惕，多一些知识，特别是多一点自省意识。

不管青少年们有没有准备好或有没有努力，他们有一天会变成虚拟世界的成年人；同样，不管我们是否同意，我们都已经成为了虚拟世界的成年人。

青少年和我们都不能改变历史发展的轨迹，我们无法收回已经分泌出去的荷尔蒙激素。

摆在我们面前的问题是，面对这个全新的自己我们应该做些什么，而不是浪漫地选择回到虚拟世界出现以前的蒙昧状态。

但遗憾的是，这个问题的答案并不清楚，但有一点是可以肯定的，那就是为了得到这个答案我们首先应该认识到哪些东西是危险的，我们的世界和我们的身份已经到了一个怎样没有根据和不真实的地步？

虽然这本书不是什么自助手册或产品说明书，但是面对这个全新的自我，我们首先应该对我们生活的虚拟性有一个清晰的认识，呼吁人们意识到这一点，鼓励大家在这方面做更多的研究，并在家庭教育和学校教育上作出一些相应的调整。

对，我是一名生活在硅谷的心理医生，对互联网的使用问题进行了大量研究，还治疗了一些网络成瘾症患者。

但可以告诉大家，我并没有什么能让大家从虚拟丛林中全身而退的秘方，我能做的、以及我不断在这本书中试图表达的，就是让人们接受“认识你自己”这个从古到今都至关重要的观念。

我最大的愿望就是让读者们通过阅读这本书穿过电脑屏幕看到一面能折射自身来反观自己的镜子。

以互联网为核心的新科技带来的虚拟主义在人类的历史进程中具有里程碑式的意义。

毫无疑问，它为我们开启了新的窗口，带来了新的机会，让我们能更便捷地进行社会沟通交流，把我

<<你以为你是你，其实你不是你>>

们从各种焦虑与疑问中解放出来，实现了财富和个人的成功，实现了我们的人生价值。

但同样毫无疑问的是，这场革命也是对我们精神的一次巨大考验。

从心理学的角度上来解读，虚拟时代是对人类和一种新型机器之间的互动所做的一次公正的评估。

值得我们注意的是，这种新型的机器并非像传统机器那样毫无生命力，它非常诱人、具有欺骗性，还能让人上瘾，它有效地利用了人类最原始的本能和冲动、满足了人类对娱乐和信息的需要，并完成了人类对归属感和自我完善的永不停息的追求。

但是不管这台机器给我们的生活带来了多少问题和消极的变化，我们的生活已经离不开它，我们同它的关系也只是变得更加复杂而已。

我们以前也经历了蒸汽机等具有分水岭意义的机器，而现在，我们已经能够相对客观地来回顾和分析工业革命带来的利与弊。

我希望有一天，我们也能以同样的高度来看待万维网给我们留下的遗产，而不只是把我们的目光局限在国内生产总值、效率的提高和笑脸情感符号的使用等细节上。

只有那时，我们才能真正为互联网给我们带来的恩惠而感到欣喜；只有那时，我们才敢满怀自信地宣称：不管几个世纪来哲学家们作出了怎样悲观的预言，我们的历史并没有停滞不前，人类并没有陷入一个毫无创新的可悲的时代；也只有那时，我们才能发自心底地相信我们的生命和我们作出的贡献不但有意义，而且还能在历史上留下属于我们的光辉的一笔！

<<你以为你是你，其实你不是你>>

编辑推荐

《你以为你是你,其实你不是你:网络人格如何逆袭你的真实人生》编辑推荐：史上最惊悚的网络人格分析报告，《纽约时报》倾情推荐，来自斯坦福和硅谷的权威研究资料！在互联网时代，每个人都至少有另外一种人格——网络人格，TA比你活得更久、走得更远、认识更多人！

是什么决定了你的网络人格？

你能掌控TA吗，还是被TA控制？

自负、自恋、邪恶、冲动、幼稚……上网的人都有“病”，每一种网络人格都跑不掉！

让阿布加欧德医生带你认识虚拟世界的另一个你，教你如何掌控TA！

<<你以为你是你，其实你不是你>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>