

i 成癮

逃离24小时×7天 “i不释手” 的生活



idisorder
understanding our obsession with technology
and overcoming its hold on us

[美] 拉里·罗森 (LARRY ROSEN) ◎著
方晓义 张锦涛 邓林园 等◎译

 **机械工业出版社**
CHINA MACHINE PRESS

i成癮

逃离24小时×7天“i不释手”的生活

〔美〕拉里·罗森（LARRY ROSEN）◎著
方晓义 张锦涛 邓林园 周楠 侯舒贻◎译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

移动媒体科技快速发展,“i 潮流”席卷而来,社交网络、智能手机、平板电脑……逐渐成为我们生活的一部分。同时,我们的处世方式与心理状态也正在悄悄发生着变化。新科技给我们带来的不只是方便,还有很多问题,例如成瘾、强迫、情绪起伏、注意力缺失、社交退缩、下一代教育问题,等等。

在近 30 年“科技心理学”研究的经验和成果上,拉里·罗森博士为“i 成瘾”等问题提供了清晰深刻的解释,并为我们提供了正常使用高科技电子产品、避免其伤害的实用方法。让读者不但能够在书中找到自己现实生活的缩影,还能够认清现象背后的规律,从“i 成瘾”的风险中走出来。

iDisorder: Understanding Our Dependency on Technology and Overcoming Our Addiction

Copyright © 2012 by Larry D. Rosen

Published by arrangement with Palgrave Macmillan, USA a division of St. Martin's Press, LLC. All rights reserved.

本书引进版权登记号:图字:01-2012-6072

图书在版编目(CIP)数据

i 成瘾/(美)罗森著;方晓义等译. —北京:机械工业出版社,2012.12
ISBN 978-7-111-40660-0

I. ①i… II. ①罗… ②方… III. ①病态心理学—通俗读物 IV. ①B846-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 293365 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:廖岩 责任编辑:廖岩

责任校对:张玉琴 责任印制:张楠

北京双青印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

170mm×242mm·15 印张·1 插页·230 千字

0 001—5 000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-40660-0

定价:36.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

译者序

社会在飞速地发展变化着。20多年前，我们只有在单位的时候才有机会对着 286 或 386 电脑的蓝色屏幕，那时电脑还非常稀缺；10 年前，“手机、呼机、商务通，一个都不能少”的广告词响彻大街小巷、飘入千家万户，那时有一群年轻人叫做“拇指族”，他们爱彩屏、爱手机和弦、爱发短信，发到拇指僵硬；5 年前，已经没有哪个产品的呼声艳压群芳，音乐、手写、双卡双待……所有的宣传噱头如同过眼云烟，而只有一个词格外响亮，叫做“3G”，那时，媒体惊叹全球 3G 用户已近 1.5 亿；而 1 年前，仅国内的 3G 用户已逾 1.28 亿；而今年，预计国内的 3G 用户将超过 3 亿……

中国互联网络信息中心 (CNNIC) 于 2012 年 7 月 19 日在京发布的《第 30 次中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至 2012 年 6 月底，中国网民数量达到 5.38 亿，其中，手机网民达到 3.88 亿，并首次超越台式电脑成为第一大上网终端。

同时，截至 2012 年 6 月，我国微博用户数达到 2.74 亿，较半年前增长 9.5%。其中，手机微博用户数量增至 1.70 亿，较半年前增长高达 24.2%；我国博客和个人空间用户数量为 3.53 亿，较半年前增长 3 467 万，增长率为 10.9%；我国即时通信在中国网民中的使用率已升至 82.8%，用户人数达到 4.45 亿，较半年前增长 7.2%。

上面的这些数据勾勒着一个毋庸置疑的事实：我们的生活进入了“i 时代”。我们不仅把网络当作“虚拟世界”，不仅用电脑来打游戏、看电影，而是越来越多地将我们的现实生活带入其中，我们在网上购物、搜索附近的餐厅、用条形码验货……除此之外，我们还在网络世界上经营着我们的人际关系。我们越来越不是“用”网络工作，而是“在”网络中生活。



网络，以其空前的便利和丰富，让我们深陷其中、欲罢不能。而所有这些革命式的改变，都浓缩在短短十几年内，让我们来不及享受，就要匆忙迎接其带来的各种挑战。于是，“鼠标手”、颈椎病纷至沓来，而与身体疾病相伴的，更是心理的种种不适，这些不适来自于对 i 时代各种 i 科技产品的失调。

可见，i 时代中的心理问题，已逐渐成为一种社会病。中国青少年网络协会于 2012 年 8 月发布的《2011 年中国网络青少年网瘾调查数据报告》就显示，2011 年我国网络青少年网瘾的比例已高达 26%。很多数据也显示网络成瘾已成为导致大学生退学的首要原因。i 成瘾就如同空气中的尘埃一般防不胜防地侵蚀着每个人的生活。本书就以“i 成瘾”为题，从 i 时代中人们的典型行为特点入手，结合大量实证研究结果，论述这些行为特点与精神疾病的关系，并从心理学专业的角度，为应对该类问题提出了简单可行的方法。

本书共 12 章，作者在第一章充分阐述了我们身处的这个时代的特点，以及科技产品给我们带来的方方面面的改变；在接下来的 10 章中，分别探讨了我们在 i 时代中的行为习惯将会怎样威胁到我们的心理健康，并使我们出现某些精神障碍的前兆，如：自恋型人格障碍（第二章）、强迫症（第三章）、网络成瘾（第四章）、情绪障碍（第五章）、注意力缺失障碍（第六章）、社交退缩（第七章）、疑病症（第八章）、进食障碍（第九章）、精神分裂障碍（第十章）和偷窥癖（第十一章）；并在第十二章探讨了这样的生活方式对我们大脑的影响。

本书的作者拉里·罗森博士，曾任美国加利福尼亚州州立大学（多明格斯山分校）心理学院院长，从事“科技心理学”研究长达近 30 年，积累了丰富的研究数据和理论思考。他并不主张摒弃科技产品，而是期待通过让大家增加对我们所处时代的认识、自主地监控自己的行为，将科技产品对自己生活的负面影响最小化。

全书语言通俗易懂、行文幽默、案例丰富翔实、贴近生活、深入浅出。阅读中倍感轻松愉悦，仿佛处处能看到自己的影子，又能找到“对症下药”，扫除 i 成瘾带来的心理健康的隐患。

我们有幸对本书进行了翻译，由周楠翻译第一、六、七、八章，张锦涛翻译第二、三章，邓林园翻译第四、五章，侯舒滕翻译第九、十、十一、十二章，全书最后由方晓义统稿审校。

我们虽尽力完善，但难免仍有疏漏不当之处。期待大家的批评和指正，也希望大家喜欢这部著作。

方晓义

北京师范大学

2012年10月14日

献词

拉里·罗森：献给我的父母，奥斯卡和莎拉。献给史蒂夫·乔布斯，美国真正的传奇式人物，没有他我们今天恐怕不可能与“i”有丝毫的联系。

南希·奇弗：献给我的父母，让我明白努力工作、独立与延迟满足的价值。

L.马克·卡里尔：献给 A 君和 M 君不厌其烦地听我谈论这本书。
再怎么感谢似乎也难以言尽。（又及，你们都在这本书中！）

致 谢

我无法表达与马克·卡里尔（Mark Carrier）博士、南希·奇弗（Nancy Cheever）博士的友谊及工作关系于我有多么重要的意义。这本书是一个团队努力的结果。由于我们彼此使用不同的写作与做研究的方法，因此一起工作是更好的选择。我是一个精于细节、陶醉于技术写作与分析数据的人。马克是一个关注大局的人，时常从理论的角度出发、提出一些我从未想过的尖锐问题。南希是一个写作狂人，如果某些部分需要重写，她一定会严厉地指出。我以能有他们这样的朋友为荣。

我能够做“心理学技术”的研究，并且写出这本书，与加利福尼亚州立大学多明戈斯山乔治·马什应用认知实验室（GMAC）的每一位成员的努力是分不开的。几年前，马克、南希和我建立了这个实验室，当时我们只有很少的经费用来买电脑以及其他一些设备。学校当时给予了我们极大的支持，允许我们开设大班课程并且给予我们充分的时间每年去带 10 个本科生。特别要感谢的是院长 Laura Robles，前任院长 Chuck Hohm，麦克奈尔学者计划和 MBRS-RISE 计划，它们让我们的发展变为可能。还有特别感谢所有的乔治·马什应用认知实验室的过去和现在的成员（按照字母顺序）：Michelle Albertella, Murat Arikan, Jyenny Babcock, Joanne Barba, Sandra Benitez, Vanessa Black, Lyzette Blanco, John Bunce, Norma Castillo, Jennifer Chang, Amber Chavez, Cheyenne Cummings, Lynne Erwin, Julie Felt, Esbeyde Garcia, Izabela Grey, Helen Gutierrez, Tristan Hahn, Mike Kersten, Alex Lim, Roxanne Luna, Scott Mariano, Stephen McGee, Saira Rab, Julia Rifa, B.B.Rush, Alex Spradlin, Brittany Tillman, Erika Torres, Leslie Vasquez, Ludivina Vasquez, Kelly Whaling 和 Cheryl Wolcott 博士。

我惊奇地发现这是我的第五本书。没有家庭的鼎力支持我是无法写出



这些书的。这个家庭包括我的伴侣 Vicki Nevins 博士，我的父母 Oscar 和 Sarah Rosen，我姐姐与姐夫 Judy 和 Michael Heumann，我兄长与兄嫂 Bruce 和 Liane Rosen，当然还有我的孩子们，Adam Rosen（和他的新娘 Farris，在本书出版的时候她正孕育着我们的第二个孙子），Farris 的女儿 Jacqueline（Adam，感谢你迎娶 Farris，让我能有一个 Jacqueline 这样十几岁的孙女），Arielle Rosen，Chris Weil（和他的伴侣 Tiffany Burke）和 Kaylee Weil（将要毕业于耶鲁大学）。还有我的朋友——Bob Indseth，Sandy Kaler 博士，Phyllisann Maguire 博士，Wendy Golden，他们总是默默地支持我。没有他们，我无法成为现在的我。当然，要特别感谢 George Walker 邀请我加入他们的酿酒俱乐部。

对于倾力帮助我完善本书的朋友，我无法用语言表达心中的不尽感谢。Stacey Glick，我在戴斯特&戈德里奇文学管理机构（Dystel & Goderich Literary Management）的经理人，无数次给予我无私的帮助。我的编辑，Laurie Harting 总是不厌其烦地帮助我，解答我的问题，即使是多次重复的同样的问题。Alan Bradshaw，总是让人安心和冷静，在引导本书以及我的前几本书的创作过程时，似乎永远在线来回应我困惑的信息。同样感谢 Jen Simington 为我的手稿清样润色。

就当我的创作即将进入尾声时，我们的世界痛失了一位传说中的天才，史蒂夫·乔布斯。我这个菜鸟极客是当 TRS-80 上架销售时才开始使用个人电脑的。但是，当我在苹果 IIe 及之后的 Mac 上尝到了甜头后，就一发不可收拾了。我深深地迷上了苹果。史蒂夫·乔布斯，让他的产品在用户头脑里深深扎根，对技术面貌的改变作出了巨大贡献，并促使我们对技术及其对人类的作用的价值观和信念发生了戏剧性的改变。我们的字典中多了一个“i”，却痛失了一位无可替代的英雄。

Contents

译者序	
献词	
致谢	
第一章	i 失调：我们为何变成这样？ 1
第二章	从“我”开始..... 15
第三章	对电子产品“爱不释手”：24 小时×7 天..... 41
第四章	i 成瘾：智能手机、社交网络和短信那些事儿..... 53
第五章	网海沉浮..... 65
第六章	抱歉，我错过了会议……我去看邮箱，然后两个小时就过去了..... 87
第七章	沟通第一课：屏幕后面的安全性（与训练） 105
第八章	只是疼痛而已，而你却觉得自己快要死了..... 119
第九章	我的头像看起来胖吗？ 131
第十章	妄想、幻觉与社交退缩是科技产品让我们“精神分裂”的吗？ 145
第十一章	我们就是喜欢窥视..... 159
第十二章	一切都在你脑中..... 173
尾注	 191

i 失调：我们为何变成这样？

毋庸置疑，科技已经凌驾于人类之上，而这一现象却日益令人毛骨悚然。

阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）

如果再这么下去，人类的四肢均将萎缩，除了按键盘的手指。

弗兰克·罗依德·莱特（Frank Lloyd Wright）



爱因斯坦和莱特对科技有着深深的担忧，甚至在互联网、智能手机和 iPad 出现的好几十年前，他们便做出了这样的断言。先知？我想是的。试想一个典型的情境吧。某天，我去本地一个有名的餐厅吃晚餐，那里以海鲜和悠闲的气氛著称。服务员把我安排在餐厅里一个很僻静的角落，我不经意间注意到，几乎每个人的餐盘边都放着一部手机。这简直就像是每个人都在和身旁的智能手机一起吃鱼。在我们点餐和吃饭的过程中，我看到用餐者不停地拿起手机，按键盘，然后又放回去，他们一次次重复着同样的动作。年轻人会更频繁地这么做，但几乎不管老少，每个人在用餐中都至少拿起过一次手机。这有点像是满屋人都在重复着这一强迫行为。

我又到了电影院，这时正在播放预告片，而场内已经坐满了观众。我观察身边的观众，又发现几乎每个人手里都拿着一部手机，并且几乎每个人都沉浸其中——我看到那些耀眼的屏幕在我面前晃来晃去，他们查看着短信、电子邮件、网页或不知名的小视频。随着最后一次提示观影者关掉手机的屏幕亮起，我照做了并将它放进口袋。电影开始 10 分钟后，我前面的女士拿出她的手机发了条信息，她身边的男士有些恼火。当她在不到 1 分钟内这样做了两次以上后，那位男士拍了拍她的肩，轻声地并礼貌地请她关掉手机。她盯着那位男士，好像他正让她做什么非常可怕的事以至于她根本无法理解他的请求。坐在几排前的一个年轻人大概每 30 秒就瞄一下手机，好像在等什么重要的消息。看电影过程中，我环顾四周，感到影院里每四个人中至少有一个在看电影的过程中玩手机，其中一部分人是在不停地玩。电影结束，甚至片尾字幕还没开始滚动的时候，几乎每个人都触电似的迅速掏出手机，他们都生怕错过了这至少 90 分钟的电影期间的信息或来电。如果我没弄错的话，这些看电影的人大都患有某种形式的注意力缺陷障碍。

20 世纪 90 年代中期，互联网刚刚流行时，我先后写了一本关于我们如何与科技压力作斗争的书，一本有关父母如何在“我的空间”（MySpace）狂潮中教养高科技儿童的书，以及一本关于如何教网络时代中青少年儿童使用 Web2.0 的书。写了这些书后，我逐步发现了一个模式。每一年都有一批新的小机械产品、网站、应用程序和其他科技发明涌现出来，而它们中的很多也迅速成为了我们日常交谈内容的一部分。看看那些存在还不到 5 年或 10 年的科技产品，它们现在已经成了我们日常生活词典中的一部分：

Twitter (微博)、Facebook (脸谱网, 美国著名社交网站)、iPad 等。2008 年, 牛津美国词典排名第一的年度新词是 **hypermiling** (超级惜油, 指用有限的油量跑尽可能多的里程的做法), 但是排名前十的词中则有 **tweet** (指在微博上发的信息), **moofer** (指娘娘腔等), **link baiting** (指欢迎转载), **overshare** (指信息超载) 这些与科技产品与网络相关的词语。2009 年, **unfriend** (删除好友) 排名第一, 而另外四个与技术相关的词——**netbook** (上网本, 为上网设计和优化的笔记本电脑)、**hashtag** (#, 在微博中标注主题的井号标签), **texting** (发送短信) 和 **intoxicated** (一边开车一边用手机发短信)——也在前十之列。2010 年的年度词汇 **refudiate** (拒驳), 一般指萨拉·佩林 (Sara palin) 口中那些生拼硬凑的自创词, 比如她把 **refuse** (拒绝) 和 **repudiate** (驳回) 两词混在一起变成了 **refudiate** (拒驳)。紧随其后, 排名也在前十的还有 **retweet** (指微博的一种转发) 和 **webisode** (指在网络发布的将电视节目等视频进行剪辑编集的产品)。总之, 我们正见证着不断进步的科技, 并且正在迅速地使这些技术产品及其代表符号成为当今社会的一部分^[1]。

这些迅速涌入的科技在我们进入新世纪的第二个十年会把我们带去哪里呢? 让我们来看看下列日常行为:

- 一个年轻人收到了一封包含了侮辱性垃圾内容的脸谱网 (脸谱网) 邮件中, 并持续收到这种令人厌恶的邮件长达数天之久。
- 一名大学生开车离家, 马上要到学校时却发现忘了带手机, 于是马上驱车回家取, 甚至不惜错过第一堂课。
- 一个商人在吃饭时不断查看他的手机, 以至于忽略了妻子和孩子问他的问题。
- 一个母亲叫他 11 岁的儿子来吃饭十余次而孩子毫无反应, 结果发现他正专心致志地玩他的 Wii 游戏、对她的催促充耳不闻。
- 一个年轻女人连续看了几个小时满是年轻、苗条、美貌的女演员和明星的电视节目, 然后开始过度节食, 想让自己的身材看起来趋于“完美”。
- 一个中年男人点进他儿子在脸谱网的一个好友的相册, 竟看了几个小时, 之后又跳转到另一个页面继续浏览其他更多的图片。
- 一名上了年纪的女士想查询关于她持续疼痛的腿部肌肉的信息, 于



是参加了一个叫做“真实的四肢疼痛”的网上讨论群，并且给她的医生一叠资料，证明自己患上了包括痛风甚至癌症在内的各种疾病。

- 一个高中生正在复习准备历史期末考试，然而却一直下意识地吧注意力从课本转移到脸谱网上，回来读几段课本，再转移到即时聊天工具、ipod 音乐、电视节目以及手机上。

所有的这些都是我们的世界每天重复着的情节。如果你把这些故事中的科技因素移除掉——一个年轻人当面辱骂他人，而对方也大声叫嚷；或者那个商人在晚餐过程中一直不断地查看文件包里的文件而忽略家人——那你很有可能说这些人有问题，甚至有可能到了有心理疾病的严重程度。但上述例子既不能算是不正常，也不可以作为诊断精神疾病的确凿证据。我们所看到的这些，其实是一种新的失调症，一种集中在与我们都息息相关的科技化和媒体化的道路上的异常，一种掺和了多种实实在在的精神疾病因素的异常：i 失调（iDisorder）。

在这本开创性的书中，我与我的同事南希·奇弗（Nancy Cheever）博士和 L.马克·卡里尔（L. Mark Carrier）博士将带你了解一些常见的精神障碍：沟通障碍（包括反社会人格的某些表现、社交恐惧、自闭症和阿斯伯格综合征即 Asperger's syndrome）、注意力缺陷多动障碍、抑郁、强迫性—冲动障碍、自恋型人格障碍、疑病症、精神分裂症、偏执型障碍、躯体畸形、偷窥症和成瘾。同时我们也将提供最新的，从心理学到认知神经科学、从社会学到人类学、从沟通学到生物医学等多种领域的研究信息，向读者展示我们是如何验证大部分已有的严重症状的。

我并不是反对技术。相反，早在 20 世纪 70 年代电脑技术开始侵入我们的生活时，我还是最早的用户之一。我至少拥有一打电脑，从最初的 TRS-80 到更多个人电脑，多到我无法一一列出。我随身带着智能手机和 iPad，并花很多时间用它们给我的孩子们、朋友们发短信。我想说的是过度依赖小电子产品和网页已经使我们建立起与科技之间纠缠关系，而这种关系会给我们的的心灵造成严重的问题，我们称之为 i 失调。我同时也会讨论我们正如何被迫使用那些简单、太易上手的科技产品，这些特性助长了我们的沉迷、成瘾、依赖和压力反应。我会给你们展示一幅画面，描述一

群人被迫形成了自己独特的失调表现。我也会向大家描述我们多么需要意识到自己与科技的关系，以及我们应如何保持头脑清醒而非让自己慢慢地陷入“按按钮”、“点击手指”和“点亮荧光屏”的世界。

● 我们全都疯了吗？

国际心理健康组织^[2]最近发布的数据显示，多达 46% 的美国成年人一生中会遭受心理障碍的困扰；同样比例的儿童和青少年也会经受焦虑、抑郁、注意力缺陷多动障碍（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD，多动症）或其他心理疾病的影响。我并不是说我们都疯了，而电子产品是始作俑者。我只是发现我们使用电子产品时的反应和行为是失控的。我同时还要考察所有这些科技产品到底是帮助了我们还是伤害了我们。

即使在日常生活中，在做譬如开车、走路、吃饭或与朋友谈话这样的事情时，我们都无法离开手机。如果不先上网查询一下，我们甚至不能做一些非常简单的活动。我们与人进行的面对面沟通中似乎永远少不了频繁的打断。我们没法从这个高成瘾性、高强迫性的网络世界里抽离出来。正如你们在接下来的章节中将会看到的，根据《美国精神疾病诊断标准》（DSM-IV-TR）^[3]，我们正表现出若干临床和人格障碍，类似于我们知道的 Axis I 或者说情绪障碍（如抑郁、ADHD、精神分裂症）和 Axis II 或者说人格障碍（如反社会人格障碍、自恋型人格障碍和强迫性—冲动人格障碍）。

在接下来的章节中，我会探讨一些最常见的精神障碍，并且展示确凿的研究证据来表明我们每天用的这些科技产品是如何导致我们损害自己健康的。同时，我也会从多角度的心理学视角和理论的层面，告诉大家我为什么认为正发生着上述的一切。最后，在每一章中，我都会向大家提供简单而直接的方法来减轻甚至是消除症状。我并不提倡大家放弃使用高新技术产品和媒体产品，哪怕是一天都不可能。我们已经无法回头了。但是现在意识到科技可能诱发的疯狂，以及在这个鼓励、甚至助长疯狂的世界中找寻保持头脑清醒的方法还不算太晚。



● 我的观点

本书的一个优势在于我将从心理学的角度出发，在心理学框架下，围绕科技产品所带来的影响的相关理论去探讨某种具体的媒体和科技是如何冲击我们的心理并产生失调。我作为最早检验人们对新技术反应的心理学家之一，从 20 世纪 80 年代初期就开始进行相关的科学研究。首先，在 1980 年研究了电脑焦虑。然后在 1990 年，当家用的、娱乐的、个人的和商用的技术产品开始进入市场，世界因国际互联网的出现而发生巨大改变，尤其是 90 年代中期，使用国际互联网的人数越来越多的时候，我将研究转移到了科技恐惧症。在我进行研究的同时，我很快发现我们所看到的并非一种类似于广场恐惧症或蜘蛛恐惧症的心理恐惧症，而更是一种持续在我们生活中的压力源，我们称之为科技压力^[4]。

世纪末很快到来，我们看到诸如手提电脑和手机等这些将从根本上改变社会的移动技术产品的出现，我们不再仅仅在家里或工作场所使用大部分的技术产品。现在，我们可以带着这些移动产品去任何地方，并且为不同目的使用它们。技术不再使我们感到压力——实际上正相反，我们开始依赖它。我们高兴地行走在一条 i 失调的道路上。

毋庸置疑，我们都遭受着 i 失调的困扰。它无法避免，正如你在接下来的章节中将会看到的。但这并不代表我们命中注定、无法避免地要在心理机构或康复中心花费一生的时间（虽然在美国、中国、巴西、韩国和其他许多国家，人们为了治疗网络成瘾而建立了成百上千个这样的机构）。只需要一些简单的技能，我们便可以从科技束缚^[5]中挣脱出来，回到健康人的世界里。

当我准备写这本书的时候，我意识到，已有不可计数的研究探讨科技产品和媒体对亲子教养、教育、代际间异同以及认知的影响，但我们并没有细致地去考察精神异常及其与我们在网络世界中的相关行为间的关系^[6]。因此，在 2011 年初，采用匿名网络调查的方式，我和我的同事采用一个备受好评的精神病学测验调查了超过 750 名少年和成年人，并检验了他们的心理状况与使用媒体和技术产品之间的关系^[7]。我们的被试中既有青少年也有 70 多岁的老年人^[8]，我们问这些被试他们每天花多少时间进行以下活动：上网、不上网但使用电脑、发信息、打电话或接电话、在线即时聊天、

一共有 766 名被试参与我们的研究, 其中 85 人出生于婴儿潮时期 (大约在 1945 年~1964 年之间), 118 人是“被排挤的一代”(出生于 1965 年到 1979 年之间), 409 人是网络一代 (出生于 1980~1989 年), 还有 154 名 i 一代 (出生于 1990~1998 年) 的青少年^[10]。被试群体具有很好的种族和文化背景代表性, 从城市到南加利福尼亚的乡村的都有, 被试的教育背景、职位、社会经济地位和生活状态也具有一定代表性。一些被试与配偶或孩子一起生活, 另外的在家或在学校与室友生活。与我们大部分大规模施测的调查研究一致, 被试群体代表了南加利福尼亚州人口统计的特点。

● 研究预览

~~CONFIDENTIAL~~ 7