



Virtually You



The Dangerous Powers of the E-Personality

人格 無法離線

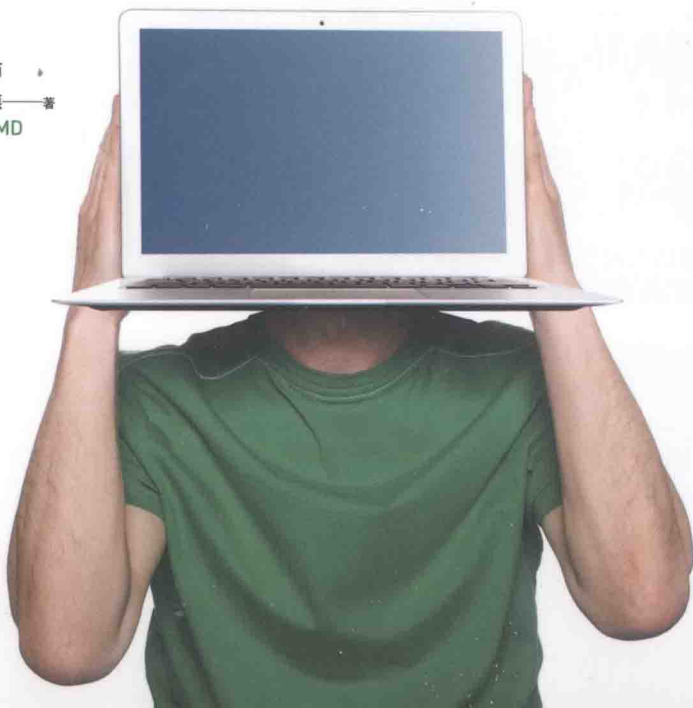


網路人格如何入侵你的真實人生？

並不是關上電腦，就沒事了——
你精心設計或在無意間顯露的網路人格，
可能隨時取代真正的你。

史丹佛大學精神科醫師以臨床診療案例
剖析網路人格如何在不知不覺中全面入侵你的真實人生

史丹佛大學精神科醫師
埃利亞斯·阿布賈烏德——著
ELIAS ABOUJAOUDE, MD
張劭聿——譯



財信出版

人格・無法離線——網路人格如何入侵你的真實人生？ / 埃利亞斯·阿布賈烏德 (Elias Aboujaoude) 著；張昉華譯。

-- 初版.-- 臺北市：財信，2012.10

面：公分.-- (VIEW：002)

譯自：Virtually You: The Dangerous Powers of the E-Personality

ISBN 978-986-6165-62-7 (平裝)

1. 人格障礙症 2. 網路沈迷 3. 網路使用行為

415.996

101016392

VIRTUALLY YOU: THE DANGEROUS POWERS OF THE E-PERSONALITY

Copyright © 2012 by Elias Aboujaoude

Published by W. W. Norton & Company, Inc.

through Bardonia-Chinese Media Agency

Complex Chinese Translation Copyright © 2012 by Wealth Press

All rights reserved.

VIEW 002

人格，無法離線——網路人格如何入侵你的真實人生？

作者・埃利亞斯·阿布賈烏德 Elias Aboujaoude, MD | 譯者・張昉華 | 總編輯・楊森 | 副總編輯・許秀惠
主編・陳盈華 | 視覺設計・陳文德 | 行銷企劃・呂鈺清 | 發行部・黃坤玉・賴曉芳
出版者・財信出版有限公司 10444 台北市中山區南京東路一段52號11樓 | 訂購專線・886-2-2511-1107 | 訂購傳真・886-2-2511-0185 | 郵撥・50052757 財信出版有限公司 | 部落格・<http://wealthpress.pixnet.net/blog> | FACEBOOK・<http://www.facebook.com/wealthpress> | 印製・中原造像股份有限公司 | 總經銷・聯合發行股份有限公司 23145 新北市新店區寶橋路235巷6號2樓 / 電話886-2-2917-8022
初版一刷・2012年10月 | 定價・350元 | 有著作權・侵犯必究 | 本書如有缺頁・破損・裝訂錯誤・請寄回更換。

CONTENTS

引言	5
01 E-人格	11
02 浮誇的幻覺	45
03 自戀	71
04 日行一惡	93
05 衝動	127
06 回歸嬰兒期與表情符號專制的天下	147
07 重新丈量性與愛	175
08 知識的錯覺	203
09 網路上癮	229
10 隱私的終結	251
11 量產時間、量產記憶	275
12 虛擬主義，比真實還真實的藝術	297
附錄 楊氏網路上癮測驗	315
參考資料	319

人格 無法離線

網路人格如何入侵你的真實人生？



Virtually You

The Dangerous Powers of the E-Personality

埃利亞斯·阿布賈烏德
ELIAS ABOUJAOUDE, MD

張劭聿——譯

CONTENTS

引言	5
01 E-人格	11
02 浮誇的幻覺	45
03 自戀	71
04 日行一惡	93
05 衝動	127
06 回歸嬰兒期與表情符號專制的天下	147
07 重新丈量性與愛	175
08 知識的錯覺	203
09 網路上癮	229
10 隱私的終結	251
11 量產時間、量產記憶	275
12 虛擬主義，比真實還真實的藝術	297
附錄 楊氏網路上癮測驗	315
參考資料	319

引言

我有不少強迫症的病人，很多人非常迷信，他們要是知道我在寫一本關於網際網路的書，大概會警告我別在一開頭就提到線上死亡和虛擬遺囑這種事。

但當我反覆思考該如何介紹這本關於網路人生的書時，我的信箱收到了一篇文章，文章建議我該是開始安排線上後事的時候了。這篇新聞介紹了兩個網站，顯然任何有大腦的網路公民都應該把它們收入書籤：「我的最後電郵」（MyLastEmail.com），上這個網站，我可以留下特殊訊息，在死後，我最愛的人可以收到這些訊息——該網站宣稱，這是「讓他們永遠珍惜」的線上遺產；另一個是「我的網路遺囑」（MyWebWill.com），它可以完成我的數位遺願，例如將我的帳號密碼轉寄給指定的親友、關閉我再也不需要的帳號、最後一次更新臉書（Facebook）狀態、幫我送出最後的推特（Twitter）留言，甚至還能幫我的「魔獸世界」（World of

Warcraft）角色找到一個穩定的新家。無庸置疑地，形上學大概不在這本書的討論範圍之內，特別是這篇文章關心的是我們網路分身的後事。然而，在討論 eBay 或 Amazon 前，我覺得還是應該先介紹「我的最後電郵」和「我的網路遺囑」，因為它們標示著我們網路經驗的演進史，現在已「完成」到什麼程度。這段演進史發展至今，今天在網路上，我們以一個十分不同的身分出生、在那過著多采多姿的生活、然後在那裡去世，還要擔憂身後留下的遺產。我認為，線上經驗演進的代價，是我們離線世界的生活與演變，還有我們整體的心理平衡。

我從未想像過數位來生這回事，我倒是花了很長的時間思考「上線」究竟代表什麼意義。網路公司當紅的那幾年，我還是個史丹佛醫學生，看著史大校園為附近蓬勃發展的矽谷催生全新科技，我了然於胸，我也時常訝異於網路的力量，吸引我的同學們紛紛從醫學的「確定性」出走，到全新未知的世界裡闖天下。

幾年後，我成為精神科醫師，在史丹佛大學醫學院擔任強迫症門診與衝動控制障礙門診主任。我見過形形色色的案例，是網路透過各種方式戲劇化地改變人們的自我認同與行為。有些人強迫上網的程度可比擬強迫症患者，有些人體驗到的「欣快感」與病態賭博者與性愛上癮者也十分類似。因此，網路相關的心理疾病患者轉診到我的門診，是十分合情合理的。我用來診斷與治療他們的方法，有一部分是得力於我從事過的研究：我曾參與主持美國至今最大規模的一項網路使用問題研究。這項研究調查超過 2,500 名美國成人的網路習慣，發現線上病態行為橫貫地理遠近、社會經濟階層、年齡與性別，比例高得令人擔憂。我們蒐集到許多資料，與我在矽谷擔任住院醫師、觀察員與精神科醫師的多年經驗不謀而合：雖然網路在許多領域能發揮好的力量，但它也能

對我們的居家生活、感情關係、工作事業、親職能力產生負面影響——甚至影響我們是誰這個根本觀念。

隨著全新的人格傾向在虛擬世界中誕生、成長，我們看待自己、評價自己的方式也會日漸改變。這些人格傾向包括對自己能力的過度信心、對他人的優越感、網路教給我們一套全新倫理準則，以及在瀏覽器前自然退化成孩童狀態的習慣。這些人格傾向組合起來，成就了「全新的你」。有些經驗看似影響重大，實際上卻幾乎沒有影響力；但網際網路不然，它確確實實會從根本改變我們，在上線與離線之間，我們做事、與人互動、說話、閱讀、思考、處理衝動與目標的方式有極大的不同。然而更讓人訝異的是，這些人格傾向會在不知不覺間偷渡到我們的離線生活裡，舉例來說，我們對真實社群的感受，會因為線上聊天室的印象而重新定義，而我們在離線生活中的人格狀態也會越來越仿同自己在線上化身的樣子。即使我們面前沒有瀏覽器窗口，身處在一個忘了鋪設數位用戶迴路（DSL）的島嶼上——這就是我們這一代對「荒島」的定義——我們做事、與人互動、說話、閱讀、思考、處理衝動與目標的方式，還是與 Google 紀元前大相逕庭。

因為網路幾乎無所不在、無孔不入，它成為這一切改變的主要媒介，也是本書討論的焦點，不過其他媒介也有能力帶我們進入虛擬世界。電視遊樂器、「智慧型」手機、iPad 都具備網路的重要特徵，也或多或少說明了心理變化的過程與離線生活中的後遺症，上面兩者正是本書的焦點。因此，我會不時提到這些數位娛樂用品相關的研究與趣聞，讓我的說理一方面更切題，一方面也能更完整。（幫各種資訊時代配件劃清界線已變成越來越不可能的任務了，就像 iPhone 現在變成我們的個人行事曆、遊戲機兼網路瀏覽器。）我們都活在數位大世代中，要說數位來世也行；網

際網路不過正好是時代的序曲，類似「誘導性毒品」的東西，讓我們敞開大門迎向更多的「上癮物」。

無庸置疑，網際網路（以及其他扶持我們心靈的數位拐杖）已徹底地、不可挽回地改變我們工作、遊戲、觀看世界、彼此聯繫的方式。然而，大多數人都忽略了背後最重要的（通常也是負面的）心理轉變。如國內生產毛額增長等等，網路帶來的好處有目共睹，但在本書中，希望我們的眼光越過這一切，把焦點放在那些被忽略的事情上。我不否認網路世界的好處，但希望透過我的努力，完成關於虛擬人生的全面評估。在其中，我更注意人們的心理狀態，並且試著將解析這份評估報告必要的工具與問題交到讀者手中。如果讀者們上網的態度變得更有自覺，甚至次數稍微減少一點點，那麼我就成功了。但對於後者，我可不抱太大期待。

e
|
人
格

你買到手上這本書的地方，很可能是在線上。你甚至可能對它做過一番調查，趁上班時下訂單。你知道的，理論上你不應該在上班時間逛 Amazon 購物網站，但對於使用網路進行多工作業，你已經非常嫻熟；你也知道，在辦公室花半小時瀏覽幾篇文章標題，到頭來對你的全天生產力幾乎不會有什麼影響。當書寄到，你坐下來開始翻閱，也許你的眼角還保持在某個螢幕視窗上，視窗開始閃動，代表你的信箱裡有新電郵，或者你的 iPhone 開始嗶嗶作響，宣告一則新簡訊的到來。我希望，這本書能維持你的興趣夠久，保護你不受各種外務分心，花幾天把書讀完，屆時你也許會決定把一腔美言或批評貼到推特跟你的粉絲分享，或將想法寫在臉書上與你的朋友交流。最終，你也許會決定將本書拿到 eBay 上拍賣，或捐出去給「捐書給軍人網」（booksforsoldiers.com）。這一切的前提，建立在你買的是紙本書籍。

沒有人會否認，虛擬革命已帶給庶民、經濟、社會與娛樂各層面徹底的新面貌。現在，我們無論任何事都在網路上完成，每個步驟都無比流暢，讓我們很輕易就忘記網路其實還是個相對年輕的媒介。我們受到新定律的支配，即使在不需上網的時候，比如當我們想專心看書的時候，也不敢關掉手邊的筆電或智慧型手機，至少一個瀏覽器視窗要保持敞開。網路，以及網路帶來的一切，已經深深烙印在我們的經驗裡。對我們來說，保持完全離線、斷絕聯絡的狀態變得有點不尋常，也許還有點不自然。

不過，雖然虛擬世界打造了一切不可思議的改變，現在這些改變已徹底融入我們的生活，但另一方面，網路卻也在不知不覺間重組我們的心靈地圖。當大多數人討論網路對我們的心理生活有任何影響時，我們往往專注在感情、社會與臨床效應。我們彼此交換網路戀愛與心碎的故事，歌讚虛擬社群中網友們惺惺相惜的支持。我們原以為沒有人能了解自己的秘密興趣，沒想到竟在網路上找到這麼多志趣相投的陌生人，我們不由得讚嘆網路的力量。聊起一個個失聯許久的老友重敘前緣的故事，我們的興奮之情溢於言表，看著自己的線上「朋友」圈滋長，人數破百甚至上千，我們似乎也感染了一股妄自尊大的氣息。我們研究各種心理疾病，例如「注意力不足過動症」（ADHD）、「憂鬱症」、「厭食症」，自行診斷或互相診斷，然後再搜尋解法藥方。我們看著別人大方提供信用卡資料給熟悉或陌生的網站，而一點也沒有諷刺的意思，另一些人則古道熱腸地提供預防網路身分失竊的各種祕訣。但所謂「身分」，在這虛擬時代究竟代表的是什麼？難道竊盜——身分竊盜——是個人身分面臨的唯一威脅嗎？我們有眾多獨特的個人細節，難道只有銀行帳戶號碼和信用卡背面的三位安全碼可能失竊？美國每年有一千萬名不幸的被害人網路資

料被竊，難道他們是身分竊盜唯一的受害者嗎？答案幾乎肯定是「錯」。從心理學的角度來看，我們的自我身分似乎正在發生改變——似乎有什麼東西劫持了我們的身分——全世界有十億網路公民，每次登入網路時，每個人的內心深處都有一樣脆弱的東西岌岌可危。

我很喜歡我大學時代的朋友蘿瑞¹，但喜歡她需要一番功夫。困難之處在於，我必須隨時切割她的血肉之軀（她的真實個體與真實記憶）與另一個我行我素的她。當她毫不在乎地漫步網路，卻給網路空間裡的旁人帶來無謂的壓力，彷彿以她的筆電為中心激起一圈圈困惑與痛苦的漣漪。身為她的朋友，該做的我大概都做了，想聯絡她時，只要能打電話就不要寫電郵，發郵件時絕對不轉發副件給她，我還得時常提醒自己，誰是真實蘿瑞、誰是虛擬蘿瑞，那位出席大學同學會、邀請我參加讀書會、或幫鄰居當臨時保姆的女士是蘿瑞本尊，而不是她虛擬的分身。但要是一位不熟悉她雙重人格的陌生人不小心夾在兩個蘿瑞之間，蘿瑞雙重人格的負面效應又會再度活生生浮現，對自己與週遭人們的生活蒙上陰影。

那年蘿瑞35歲，在舊金山擔任人事主管，她開始與丹尼斯交往。兩人交往不過六周，蘿瑞就因為工作必須外派日本。也許是因為蘿瑞和丹尼斯知道兩人很快就要短暫分開，他們似乎刻意壓縮了正規追求過程，在往東京早班飛機啟程的那天，他送她到機場，小倆口當下決定暫時不要再各自找住所了，因為「你怎麼知道呢，說不定一年後我們就要開始同居了。」

1 * 人物姓名與身分細節有所更動，以保護當事人的隱私。

在這段強迫分離的期間，電子郵件成為這對情侶最便捷的溝通方式。但幾周後，隨著兩人隔空傳信的次數漸增，丹尼斯開始感覺與蘿瑞漸行漸遠；她發現他的熱情有消退的跡象。蘿瑞對這段關係的未來十分擔憂——雖然我明確告訴她不用過度擔心——她開始與她的「心理醫師朋友」分享他們的電郵記錄，想理出個頭緒來。

當我翻閱蘿瑞的郵件，很快就發現了問題：她冗長的電郵嚇了我一跳——丹尼斯大概也一樣——這些電郵與我認識、喜歡、往來的那位女士簡直判若兩人。丹尼斯的電郵洋溢著熱情與思念，絲毫不輸兩人交往初期的熱度，但邏輯冷卻了情感——把它「困住」了。另一方面，蘿瑞的思路卻非常難捉摸。她的電郵不時出現思想跳躍，舉一個典型的例子，我（以及丹尼斯）看著她從日本的櫻花季跳到舊金山的房地產市場、跳到日本的壽司價格、跳到她多麼想念輕嚙她男友的耳垂、最後再跳到抱怨她上司的簡短電郵！一封接一封的電郵裡，蘿瑞顯得缺乏組織、毫無焦點、完全無法線性思考——這種人格特質顯然不討人喜歡，和丹尼斯與我認識的那位成功的、受過大學教育的年輕專業人士完全兜不在一起。

不可避免地，隨著蘿瑞的郵件使丹尼斯陷入越來越深的困惑中，他的感情日漸冷卻，因此更加深了蘿瑞的絕望，她的絕望化為更加漫無章法的電郵。漸漸地，她的電郵讀起來像是一個忘了關閉快顯功能又吃了興奮劑的網路瀏覽器：各式各樣互不相關的視窗搶著爭取注意力，每個角落都塞滿閃爍的圖示，螢幕上隨時都有橫幅廣告跑上跑下。我試著向這位摸不著頭腦的朋友解釋，她毫無章法與優先次序的電子郵件可能是罪魁禍首——比如說，她似