点赞是

借来的连接度

社交媒体时代，青少年的心为什么这么累



王德生　著

德麦国际出版社
Demai International Press

德麦国际专著 · 第 413 号

点赞是借来的连接度

社交媒体时代，青少年的心为什么这么累

王德生　著

SDE 符号学系列 · 应用卷之三（第 13 卷）

德麦国际出版社

Demai International Press · Singapore

出　版　信　息

书名	点赞是借来的连接度：社交媒体时代，青少年的心为什么这么累
著者	王德生
执笔	复合主体：王德生立题、制定大纲与口径；Claude（Anthropic 的人工智能助手）依大纲起稿，并协助统稿与三审
出版	德麦国际出版社 · Demai International Press · 新加坡
编号	德麦国际专著第 413 号
ISBN	979-8-90690-711-0
定价	US$20.00
开本	170 mm × 240 mm
字数	约 25 万字
版次	2026 年 10 月第 1 版
系列	SDE 符号学系列 · 应用卷之三（第 13 卷）

本书所有青少年人物均为综合人物，情节由多个常见情形合成，不对应任何真实的人。

本书只谈理解与陪伴，不构成医疗或心理诊断与治疗建议。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师；求助渠道见附录二，号码以官方公布为准。

书中引用的研究、调查与政策均在出版前复核，核对依据见附录四。

作者介绍

王德生，博士，SIO 本体论与 SDE 发生学的创立者，新加坡德麦国际（Demai International Pte. Ltd.）创始人、董事长，SDE Universes 平台主持人。

他是计算数学出身：湘潭大学数学系本科与硕士，中国科学院数学研究所博士，中国科学院计算数学研究所博士后；此后在英国威尔士大学斯旺西分校任高级研究员，在新加坡南洋理工大学数学系任教与研究十三年，任博士生导师，在国际期刊发表计算数学与图形学论文四十余篇，研究集中在网格生成、变分表面重建与波的模拟。

2015 年起他回国推广自己的方法论，2017 年 1 月以一篇《给你一双慧眼看天地》开始了“三视角”时期。此后他的思想走过四站：三视角（2017 年 1 月起）、321 智慧系统（2022 年 10 月起）、SIO 本体论（2024 年 7 月起）、SDE 本体论（2026 年 1 月起）。本书是他主持的“SDE 符号学系列”应用卷之三：用这套符号学，看一块屏幕上的“我是谁”。

读前提要

点赞是借来的连接度：点的人几乎不费力气，收的人得到一阵热闹，断开却一点也不难；“我是谁”要在付了代价的真实关系里，才长得稳、长得整、离了掌声也立得住。

这本书从一个晚上讲起：新加坡一个中三女生发了一张照片，一个小时只有二十三个赞。她删了，又发了一张。

书里只做一件事：把孩子在屏幕上的累，拆开来看。比较、焦虑、把自己挂在数字上，是三种累；被挤出去、人设太硬、累到不想再发，是三个入口，各要各的药。

它不说手机有毒，也不劝人戒掉屏幕。它看的是一个“我”在哪里长：在别人的点赞里，还是在校队、乐团、家里的饭桌上那些要付代价的回应里。

读这本书，先问自己三件事：孩子在这块屏幕上到底在做什么？为什么越被看见越不安？大人能做什么？

前言

床头的手机，亮着的 23

◆ 一、十一点零三分

晚上十一点零三分，高嘉琪（综合人物）发了一张照片。

她十五岁，在新加坡读中三。家在大巴窑，一套四房式组屋，住十一楼。窗外是另一栋组屋，走廊的灯一格一格亮着。

这一晚和平常的晚上差不多。

七点吃饭。妈妈煮了番茄鸡蛋汤，炒了一盘菜心。爸爸吃得快，吃完就去冲凉。弟弟嘉乐一边吃一边讲班上谁的橡皮擦被谁拿走了。嘉琪的手机放在碗边，屏幕朝下。她吃得不多，说得更少。

妈妈问了一句：“今天排练累不累？”

她说：“还好。”

饭后她做了一个多小时功课。数学，然后是华文。九点半，功课做完了。她靠在床头，打开相册，开始挑照片。

这一挑，挑了一个半小时。

照片是傍晚拍的。乐团排练完，她走到学校外面的天桥上。太阳正往楼群后面落，天是橘色的。同一个位置，她拍了三十多张。

挑出一张，调亮一点。裁掉右下角一个路人。滤镜换了两次，又换回第一个。

为什么是这一张？她自己也说不全。

这一张里，她的脸只占一小块，看不太清。这样就不会有人说她胖了瘦了。天很好看，好看到谁都愿意点一下。照片里有一个人，又不太像在给人看这个人。

她想被看见。又怕被看得太清楚。

配的文字，她打了三行，删掉了。最后只留了一个夕阳的小图案。

发出去以后，她把手机扣在枕头边。

过了两分钟，她又把它翻过来。

十一点十分，四个赞。都是同班同学。

她往下拉了一下。屏幕上转了一个小圈，数字没有动。她又拉了一下。

十一点二十五分，十一个。

十一点四十分，十七个。有一个是乐团的学姐，平时不怎么说话。她点开学姐的主页，看了一会儿，又退出来。

中间她去看了班上一个同学下午发的照片。那是一张在咖啡店拍的，两杯饮料，一只手，已经有一百多个赞了。她看了很久，看那只手，看那两杯饮料。看不出哪里比自己的好。

她心里开始冒出一些句子。

是不是照片不好看?

是不是大家都睡了?

是不是这个时间发错了?

再往下，就是一个她不太愿意想完的句子：是不是因为是我?

她把手机放下，盯着天花板上的吊扇转了一会儿。又拿起来。

十一点五十八分，二十二个。

十二点整，二十三个。

二十三停在那里。床头的手机亮着，屏幕上就是这个数。

她看着它。她说不清自己在等什么。

去年她发过一张合照，有七十多个赞。那是乐团去汇演之前拍的，全团四十多个人挤在一起，人人都点了。那一张里有很多人。这一张里只有她自己，和一片橘色的天。

她只看了那个数，没有点开去看是哪二十三个人。

十二点零六分，她把照片删了。

十二点十一分，她又发了一张。还是那座天桥，还是那片天。换了一个角度，人更小一些，天更大一些。

发完，她又把手机扣在枕头边。

这一次，她没有马上翻过来。她躺着，眼睛睁着。手机就在耳朵旁边，屏幕朝下，边缘漏出一圈淡淡的光。

她知道自己明天六点半要起床。她也知道自己这时候还睡不着。

◆ 二、床尾的单簧管

她的床尾靠墙放着一个黑色的琴盒。里面是一支单簧管。

她在学校乐团吹单簧管，三年了。新加坡的中学生，每人都要参加一项课外活动，学校里叫 CCA。她选了乐团。

她吹第二声部。

不是每个人都知道第二声部是什么。乐团里同一种乐器，常常分成几个声部。第一声部吹旋律，就是台下的人能跟着哼出来的那一条。第二声部吹的多半是长音、伴奏、和声里中间的那几个音。

排练时，第一声部坐前排，她坐后排。

那天下午，她把一首新曲子的第二声部练了一个多小时。这首曲子是陈伟业老师上个星期才发下来的。陈老师是乐团的指挥，五十岁上下，带这个乐团十几年了。

第三十二小节到第三十五小节，她总是吹不顺。有一个往上跳的音，手指跟不上，嘴唇也跟不上。她用铅笔在谱上轻轻点了一个点，打算回家再看。

练完，没有人说什么。也没有人会说什么，因为在合奏里，那几小节很难被听出来。

去年年底的汇演，妈妈请了假来看。坐在台下，只看得见后排她的头顶。

演完，妈妈说：“很好听。”

嘉琪知道，妈妈说的是整首曲子。她吹的是哪几个音，坐在台下是分不出来的。

这件事她从来没有提过。琴盒就靠在床尾，盒扣上贴着一张小小的贴纸，是弟弟嘉乐贴的。

吹单簧管要用簧片。簧片是一小片薄薄的竹片，夹在吹嘴上，靠它振动发声。簧片会坏，坏了要换。她的琴盒里有一个小塑料盒，装着几片新的、几片旧的。旧的那几片，是她三年里一片一片吹软、吹裂的。

这些簧片没有人数过。

那天下午吹的那一个多小时，也没有人数过。没有一个数字记着它，也没有一个人在那一个小时里对她说过一句话。

可是那一个小时是真的。她的手指比昨天熟了一点，嘴唇压着吹嘴的地方，还有一点麻。

◆ 三、门外站着的人

这一晚，林秀芬难得在家。

她四十四岁，是医院的护士，常轮夜班。第二天傍晚，她又要去上夜班。本该早点睡，可上夜班的人，身体到了半夜反而醒着。

十一点半，她还坐在客厅的沙发上。电视关着，她在看手机。同事群里在换班，有人问下周三谁能顶一个夜班。她回了一句，又往下翻。

翻到女儿刚发的那张夕阳，她停住了。

橘色的天，一座天桥，一个小小的人影。她认得那座天桥，女儿每天放学都要走过。她看了好一会儿，手指在屏幕上停了一下，才接着往下翻。

十二点前，她回了房间，躺下，没睡着。

十二点十五分，她起来倒水。

走过女儿房门口，门缝底下有一条光。

她停下来。

屋里没有声音。没有音乐，没有说话。只是偶尔，床响一下。

她在门外站了一会儿。

她嘴里有一句话，转了两圈，没有出来。

她在病房里看了二十年的数字。心跳、血压、血氧，一整夜在屏幕上跳。她知道那些数字要紧，也知道守着数字的那一夜有多长。

她也想起自己十五岁的时候。那时候家里只有一台电话，放在客厅，打长一点就要被大人喊。她不知道十五岁的人，半夜一个人对着一块亮着的屏幕，是什么滋味。

她想敲门。手抬起来一点，又放下了。

她怕一开口，女儿就把屏幕一关，说“我睡了”。她也怕自己一开口，说出来的是另一句话，一句她自己当年最不爱听的话。

她没有敲门。

她回到厨房，把杯子冲了一下，倒扣在架子上。关了厨房的灯。

那句话是什么，这一晚没有人知道。

隔壁房间里，十岁的高嘉乐早就睡着了，被子踢到了脚下。主人房里，爸爸高振华九点多就睡了。他是巴士车长，清早五点多要出车。

屋里四个人，三个睡着，一个醒着。门外站过一个人，门里的人不知道。

一点多，门缝底下的光才灭了。

林秀芬躺在床上，听见了那一下很轻的“嗒”，是手机被放到床头柜上的声音。她这才闭上眼睛。

第二天清早五点二十分，高振华出门。他走过女儿的房门，门缝底下是黑的。他什么也不知道。他开着巴士，在天还没亮的大巴窑转第一圈的时候，女儿才睡了四个来小时。

◆ 四、这一晚，什么事也没出

第二天早上六点半，嘉琪起床，吃了一片面包，背着书包和琴盒去搭车。

第二张照片，到早上有十九个赞。

她看了一眼，没有说什么。

这一晚，其实什么事也没出。

没有人欺负她。没有人和她吵架。她没有考坏。没有什么新闻里会写的事。她是一个很普通的中三女生：成绩中等，有几个说得来的朋友，每周去乐团排练三次。

课间，同桌梁思敏凑过来问：“你昨晚那张夕阳呢？我刚要点，就不见了。”

嘉琪说：“不好看，删了。”

梁思敏说：“很好看啊。”说完，就转过去和后面的人讲别的事了。

嘉琪“嗯”了一声。她没有告诉梁思敏，自己后来又发了一张。她也说不清，为什么听到“很好看”这三个字，心里并没有松下来。

可是那一晚，她很累。

不是跑完步的累。是一种说不出来、又散不掉的累。第二天坐在课室里，她会想起那个二十三。排练的时候，她会想起那个二十三。没有人问她，她也不会说。

第二天下午排练，合奏那首新曲子。

到了第三十二小节，她的手指又慢了半拍。那个往上跳的音，吹出来是虚的。她等着陈老师的指挥棒停下来。

指挥棒没有停。陈老师在前面喊长号“别抢”，又让打击乐“收一点”。后排那几个虚掉的音，好像谁也没有听见。

她松了一口气。松完，心里又有一点空，空在哪里，她说不上来。

回家的巴士上，她把谱拿出来。在第三十二小节昨天那个铅笔点旁边，她又点了一个。两个点挨在一起，小小的，不仔细看，谁也看不出来。

这本书要问的，就是这一种累。

你家里也许有过这样一个晚上。你也许就是门外站着的那个人。你也许就是门里亮着屏幕的那个人。

◆ 五、这一晚的三样东西

把这一晚摊开，里面有三样东西。

第一样，是一个数：二十三。

它是别人对她的一个回应。二十三个人，每人轻轻碰了一下屏幕。这个数说的是“别人怎么看我”。它很小，很轻，可是一眼就看得见，还会一直亮着。

第二样，是一支单簧管。

它是她在日子里实实在在做过的事。三年，几片吹裂的簧片，一个下午练熟的几小节。它说的是“我在日子里做成了什么”。它很重，很真，可是没有人看得见，没有一个数记着它。

第三样，是她自己。

那个盯着二十三、又想起那几小节的人。那个十五岁、正在长的人。她心里有一个还没说出口的问题：“我到底是个什么样的人？”

这三样东西，在这一晚没有对上。

那个数很亮，可是很轻。那支单簧管很重，可是很暗。她夹在中间，不知道该信哪一个。

这本书后面会给这三样东西各起一个名字，也会讲清楚它们之间是怎样互相拉扯的。现在你只要记住这个画面就够了：一个亮着的数，一支靠墙的琴，一个睡不着的孩子。

◆ 六、大人的第一个念头

看到这一晚，大人心里常会冒出几个念头。这些念头都不算错，它们都是心疼。

可是它们来得太快，常常把一个更要紧的问题挡在后面。本书想在每个念头后面，再多问一句。

这一晚的一个细节	大人常有的第一个念头	本书想再多问一句
十一点发照片	这么晚还玩手机	她发出去的，是想让谁看见什么
一个小时刷新了很多次	是不是上瘾了	她在等的，是一个数，还是一个人
只有二十三个赞就删掉	太在乎别人的眼光	二十三和她心里的那个数，差在哪里
删了又发一张	钻牛角尖，放不下	第二张改的是照片，还是她自己
床尾那支单簧管	这和手机没关系	白天她实实在在做成的事，有谁回应过
门外的妈妈没开口	不知道该怎么说	那句话说出口，会帮上忙还是会添堵

左边一栏是事实。中间一栏是大人的心疼。右边一栏，是这本书要一章一章去回答的。

中间那一栏的念头，为什么会挡路？

因为它们都在问“该怎么管”。可是还没看清孩子在做什么，就先想怎么管，就像还没看清是哪根水管在漏，就先把总闸关了。水是不漏了，可是一家人也没水用了。林秀芬在病房里学到的也是这一条：先看，先问，再动手。

你会发现，右边的问题，没有一个是“手机好不好”。

◆ 七、由这一晚，问出三个问题

这一晚里，藏着三个问题。全书就是为它们写的。

第一问：孩子在这块屏幕上，到底在做什么？

大人说她在“玩手机”。可是她一点也不像在玩。她在挑照片，在等回应，在数人数，在删，在重来。

这更像是在做一件很吃力的事。

你可以想想自己十五岁时做过的事。在镜子前换三件衣服才出门。把一句要对喜欢的人说的话，在心里排练二十遍。在班上第一次举手，手心是湿的。那些事，大人看来都是小事。可是做的人知道，那是在拿自己去碰一碰这个世界，看看世界怎么回应。

挑三十多张照片里的一张，就是今天的“换三件衣服”。

本书会说：她在做的，是每个十几岁的人都在做的那件事——让“我是谁”在身上慢慢长成形。从前，这件事在饭桌上、操场上、排练室里做。现在，有一大半被搬到了这块屏幕上。

第一编到第三编，讲的就是这件事：她在做什么，前人怎样看，这件事为什么在屏幕上做得特别累。

第二问：为什么越被看见，越不安？

这是这一晚最奇怪的地方。

那张照片发出去不到一小时，有二十三个人看见了她，还点了一下。一个中三女生的一个普通傍晚，被二十三个人看见，这在她父母小时候是想也想不到的事。

可是她更不安了。

如果被看见是好事，被看见得越多，应该越安心才对。事情偏偏反过来。

再想一个日子里的对照。你小时候在巷口摔了一跤，膝盖破了。隔壁的阿婆跑出来，把你扶起来，带回家，用药水擦，一边擦一边骂你跑太快。那一次，只有一个人看见了你。可是那一次，你记了很多年。

一个人，扶起来，擦药，还骂了你。这份回应有分量，因为阿婆是真付了力气的。

二十三个人，每人碰一下屏幕。这份回应很轻，因为每一下都几乎不花什么。本书会给出一个说法：点一下赞，点的人几乎什么也没付出；收的人得到一阵热闹，可是她和这二十三个人之间，并没有因此多连上一点。

用一句话说，就是全书的判词：**点赞是借来的连接度。**

“连接度”是什么，“借来的”又是什么意思，导读里会先说清楚，后面每一章还会用例子一点点讲。第四编和第五编，专门讲比较、焦虑，和三种不同的累。

第三问：大人能做什么？

门外的林秀芬，站了一会儿，什么也没说。

这样对不对？说了会不会更好？说什么？

很多大人的第一反应，是把手机收走。这个反应很好懂：东西伤了孩子，就把东西拿开，像把一把刀从桌上收起来。

本书不这样劝。收走手机，也许能换来一夜早睡；可是孩子在屏幕上想要的那样东西，并不会因此有了别的来处。

就像一个孩子总在零食柜前转。把零食柜锁上，他是吃不到零食了。可是他饿，不是因为有零食柜。他饿，是因为晚饭没吃饱。

本书会讲另一条路：在线下，给孩子一个托得住的地方。一个排练室，一张饭桌，一个肯当面回应、也肯当面指出错处的大人。第六编讲这条路。第七编回头检验：本书的说法，在什么情形下就算错了。

全书的最后一章，会回到高嘉琪的另一个晚上。

◆ 八、在翻开之前

这本书写给三种人。

一种是门外站着的人：父母、祖父母，家里任何一个半夜看见门缝里有光的大人。

一种是每天站在讲台上、带着社团和球队的人：老师、辅导员、教练、乐团指挥。

还有一种，是门里亮着屏幕的人：十几岁的你自己。

本书不吓唬人。它不会告诉你手机是毒药，也不会告诉你“别在意就好了”。它不替任何一方说话：孩子有孩子的难处，大人有大人的难处，做平台的、做研究的也各有各的道理。

本书只想把那一晚的累，一层一层摊开来看清楚。看清楚了，大人知道该站在哪里，孩子也知道自己并不奇怪。

读的时候，你可以把自己家的那一晚放在旁边。

那一晚是几点？门缝底下的光，亮到了几点？门外有没有人站过？站过的人，嘴里转过哪一句话？屋里那个孩子，白天实实在在做过什么，有没有人当面回应过？

这些问题不用马上回答。书读到后面，它们会自己回来找你。

书里的每一个道理，都会先配一个日子里的例子。你不需要懂哲学，也不需要懂心理学。你只需要认得那样的晚上。

那支单簧管还靠在床尾。门外那句话也还没有说出口。书就从这里开始。

带走的话

孩子盯着的不是一个数，是“我是谁”；大人能给的，不是一个赞，是一个托得住的地方。

导读

◆ 一、这本书在说一件什么事

先说一句全书的话，再慢慢拆开。

十几岁的孩子，正在做一件很要紧的事：让“我是谁”在身上长成形。这件事要碰壁，要有人托着，要自己出力气。平台把它变成了一条捷径。点赞、粉丝数、人设，是几乎不花力气的回应。靠它们撑起来的“我”，是搭在别人的网上的，算法一改、账号一断，就散了。

孩子累，不是因为屏幕本身有毒。是因为长成“我”这件事，被交给了别人去做。

出路不是夺走手机。是在线下，重新给孩子一些要出力气的真实关系，让“我”在那里长出来。

你可以拿一件小事来对照。一个孩子学炒菜，要炒糊几锅，要有大人在旁边看着锅、递一句“油热了”，要自己一铲一铲地翻。三样缺一样，都学不会。

如果有人给他一袋预制菜，往锅里一倒，热一热，他马上就“会做菜”了。可是哪天没有那一袋，他还是不会炒。

本书说的就是这样一件事。只是那一袋预制菜，换成了点赞；那一锅菜，换成了“我是谁”。

这套看法，来自王德生多年做的发生学（SDE）。发生学这个名字听起来很大，意思却很家常：东西不是现成摆在那里等人去找的，是在一次次碰撞、拉扯、出力里长出来的。一个孩子的“我”，也是这样长出来的。

本书不讲这套学问的全貌。本书只拿它的几样工具，去看一个孩子半夜盯着屏幕的那一个小时。

◆ 二、一句判词

全书的话，压成一句，就是：

点赞是借来的连接度。

“连接度”，就是两个人之间断开有多难。

一起吵过架又和好的朋友，断开很难。只互相点过赞的“朋友”，断开很容易，删一下就没了。前一种连接度高，后一种连接度低。

“借来的”是什么意思？

一个点赞，点的人几乎什么也没付出，手指碰一下就好。收到的人，得到一阵热闹，心里被拉了一下。可是两个人之间，并没有因此多连上一点。

那一阵热闹，是平台的网和推荐算法给的，不是孩子自己的关系网给的。

所以它是借来的。借来的东西，迟早要还。

举一个常见的情形。一个初中生的一条短视频，被推上了推荐页，一晚涨了两千个粉丝。第二个月，推荐停了。消息栏一下子静了下来。那两千个人，没有一个会在他生病时打电话来问一声。

他会觉得自己“掉”了。其实他从来没有拥有过那两千份连接。它们是借来的。

再拿一把伞来比。下雨天，你在便利店门口借了一把伞，撑着走回家，一路没淋湿。可是那把伞不是你的。明天要还。下一次下雨，你手里还是空的。

自己家里那把旧伞不一样。伞骨歪过一次，是爸爸拿钳子掰回来的。它不好看，可是它一直在门后挂着，哪天下雨都在。

点赞像便利店的伞。真实的关系，像门后那把修过的旧伞。

本书不是说借伞不好。借伞也能挡一阵雨。本书只是说：不要把借来的伞，当成自己家里的伞。

◆ 三、先认几个词

这本书里有几个反复用的词。它们是本书的工作词。每个词第一次出现，正文里都会配例子讲清楚。这里先列一张小词典，方便你翻回来查。更详细的，见附录一。

先说最大的那个词：**符号**。

在本书里，符号不只是文字和图案。一束经历、感受、回应，纠缠在一起，经过一次次压缩，结成一粒“立得住的东西”，就是符号（粒子态）。比如“我妈做的番茄鸡蛋汤”，对一个孩子来说，就不只是一道菜。它是很多个晚上压成的一粒东西，换个地方吃到，还认得出来。

工作词	大白话	一个例子
理念符号	一个数、一张图、一句话、一个标签	点赞数、粉丝数、人设、“学霸”
现实符号	在日子里真实留下、改变了东西的痕	一起排练过的那首曲子、球场上留下的一道疤
自我符号	“我是谁”，长在身上的那一粒	口头禅、走路的样子、“我是个靠得住的人”
对不上	两样东西说法不一样，中间有一条缝	屏幕说“没几个人喜欢你”，排练室里却有人等你那一声
结晶	经历压成一粒立得住的东西	炒糊过好几锅，有一天手自己就知道什么时候起锅
三判据	立得住的三条：稳定、整体、独立	换了班级还是你；线上线下是同一个你；没人点赞也还在
连接度（内能）	断开有多难	吵过架又和好的朋友，比只点过赞的难断得多
势能	一张网的吸引和拉扯	热搜、群聊、推荐，把人拉过去的那股劲
动能	自己出力气，真去重新连上	当面道歉，练琴，陪朋友走一段路
场	托得住落差的地方	校队、乐团、家里的饭桌、一个靠得住的大人
固化	一样东西再也不肯被改动	“粉丝数就是我”；把某个网红供起来
熔开	旧的“我”松开了，装不下了	换了学校，原来那个“我”不灵了
三个入口	累有三种来路，药各不同	被挤出去了；人设太硬；能量耗尽

这张表里，三样符号要多说一句。

理念符号是“别人怎么说我”。现实符号是“我在日子里实际做成了什么、被怎样对待”。自我符号是“我是谁”。

本书的核心说法是：自我符号，是在前两样对不上的那条缝里长出来的。缝在哪里，要能事先指出来。指不出来，书里就会老实写“这里找不到缝”。

固化也要多说一句。凝在对象那一头，本书叫它“偶像”，比如把一个网红、一个圈子、一个数字供起来。凝在自己这一头，本书叫它“石心”，比如“粉丝数就是我”，再也不肯被改写。两样是同一个样子。

熔开也要多说一句。它有两条来路。一条是日子里碰上一件新事，旧的“我”装不下了。另一条，是托着它的那群人散了，比如一个追星的群忽然解散，被供起来的那个人，在一些孩子身上自己就松开了。只熔开、不重新长，人会更散。所以熔开之后，要有一个场。

◆ 四、全书地图

全书七编，二十章。下面这张表，一行是一编。

编	编题	章	这一编回答什么
第一编	床头的手机：现场	第1—3章	孩子在屏幕上一晚上做了什么；手机到底害不害孩子；三种不一样的累
第二编	前人对在哪里	第4—6章	一百多年来，人们怎样讲“自我从别人的反应里来”；青春期为什么对同伴特别在意；“瘾”这个说法说对了什么
第三编	诊断：自我符号被外包了	第7—9章	“我是谁”是怎样长成的；点赞为什么是零成本的回应；滤镜、小号和人设，让谁去迁就谁
第四编	比较、焦虑与外包	第10—12章	看别人的高光为什么这么痛；红点为什么让人一直悬着；把自己的价值挂在别人手指上，会怎样
第五编	三个入口：累有三种	第13—15章	被挤出去的累、人设太硬的累、能量耗尽的累，各要什么药
第六编	方向：线下的场，真实的关系	第16—18章	校队、乐团为什么管用；饭桌上大人站在哪里；学校和平台做了什么

编	编题	章	这一编回答什么
第七编	检验与收束	第19—20章	本书的说法在什么情形下就算错；回到前言里那个女孩的另一个晚上

前后还有前言、导读、结语、后记。书末有四个附录：术语表、求助渠道、家长饭桌十问、引文与研究核验总表。再往后是参考书目和后记。

这张地图可以这样读。第一编看现场，第二编听前人。第三、四编下诊断。第五编分三个入口，第六编找方向。第七编，自己检验自己。

每一章的末尾，有三样小东西。“带走的话”，是一句可以带走的话。“想一想”，是留给家长和孩子的三个问题。“两行小账”写给想多想一步的读者。

两行小账的第一行说，前人走到了哪扇门前，本书接着推开了哪一扇。第二行说，“发生被收回为发现”的那一下在哪里。这句话的意思是：把一件正在长出来的事，当成了一个早就摆在那里、只等人去找的东西。比如把孩子一晚上的发、删、再发，看成“就是个数”。

有一处容易混，先说一句。第3章也讲“三种累”：比较的累、焦虑的累、外包的累（把自己挂在数字上）。那是按累的样子分的。第五编的“三个入口”，是按累从哪一扇门进来分的，所以药不同。好比同样是咳嗽，可以按“干咳还是有痰”来分，也可以按“着凉了、呛着了、还是累着了”来分。两种分法，看的是同一个孩子的两面。

◆ 五、九句话撑起全书

全书的道理，可以收成九句话。本书管它们叫“九条承重命题”，意思是全书的分量都压在这九句上。每句后面配一个日子里的例子。

第一句：长成“我”这件事，被交出去了。

“我是谁”本来要在真实的关系里，一次次付出代价才长成。现在，有一大半交给了点赞数和粉丝数去回答。试一试三判据里的“独立”：没人点赞的时候，这个“我”还立得住吗？

例子：一个孩子说“我人缘很好”，依据是好友数，而不是生病那天有谁来问过她。

第二句：点赞是借来的连接度。

点的人几乎不出力，收的人得到一阵热闹，两个人之间的连接度并没有加。热闹来自平台的网，不来自孩子自己的网。所以限流、掉粉、账号被封、热度过去，一断就散。散的时候，有的孩子会把那个数字抓得更死，“我”也跟着变硬，这就是固化。

例子：账号被限流一个星期，一个孩子觉得自己“消失了”。

第三句：比较之所以痛，是因为比的两头都不是日子本身。

比的是什么？是他剪过的高光，对我被压扁的日子。

他那一头，是一张挑过、修过的照片，下雨和堵车都剪掉了。我这一头，看上去是真日子，其实也被我压成了一句话：“我的周末好无聊。”日子里做成的那几件小事，都没放进这句话里。两头都是说法，中间没有一样日子可以拿来对一对，所以痛总也落不了地。

例子：同学发了在海边的照片。自己这个周末在补习班里坐了六个小时，晚上还帮奶奶修好了电视遥控器。可是一比，心里只剩下“六个小时”。

第四句：焦虑是一道一直关不上的落差。

心里有落差，本来会推人去做点什么，比如去找那个人当面说清楚。可是刷屏每分钟都在造新的落差，却没有一个地方让人去出力。通知声，就是一次次被重新造出来的落差。

例子：消息显示“已读”，对方没回。心悬了一晚上，可是一件能做的事也没有。

第五句：滤镜、小号和人设，让改写的方向反了。

正常的长法，是“我”在日子里去改写别人怎么说我。现在反过来，“我”要去迁就一张修过的图。镜子里的脸，被当成了“要修掉的错误”。

例子：一个女孩出门前先打开美颜相机看一眼，再去照镜子，镜子里的人让她失望。

第六句：累从三个入口进来，药各不同。

被挤出去的孩子（入口一），要一条重新进去的路，和一个托住他的人。人设太硬的孩子（入口二），要看见日子里真实的自己。累到没力气的孩子（入口三），先要补能量：睡觉、吃饭、有人陪。

最常见的错，出在“讲道理”上。讲道理、讲“别在意”，常被当作入口二的药，因为那类孩子还有力气听。其实入口二要的，是看见日子。拿这味药去给入口三的孩子，更是走错了门。

例子：对一个刷到两点、早上起不来的孩子讲时间管理，就像对一个饿了一天的人讲营养学。

第七句：线下的场管用，是因为在那里回应有代价。

校队、乐团、社团、志愿活动、家里的饭桌，都是在一起做一件会失败的事。说错了话，要当面担着。练不好，要重来。那里的回应不是白来的，所以能长成东西。

例子：球场上传错了球，要当面说一声“怪我”，下一场还得一起上。

第八句：陪伴不是监控。

家长是场，不是替孩子出力的人，更不是又一个点赞的人。不替孩子把落差填平，也不再给孩子添一道落差。

例子：孩子说在群里被冷落了。家长不急着去找对方家长，也不说“你就是想太多”。先给他盛一碗汤，听他说完。

第九句：不把屏幕说成妖怪。

线上也有真的场：长期一起做东西的同好小组，罕见病孩子和家长的互助群。看一个地方好不好，不看它在不在屏幕上。看三件事：有没有真的对不上；有没有托得住的场；力气是不是孩子自己出的。

例子：一个孩子在线上和几个同好一起改了半年的一部小说，互相挑错，吵过也和好过。这个群就是一个场。

◆ 六、关于书里的人，和本书的分寸

本书所有青少年人物都是综合人物，情节由多个常见情形合成，不对应任何真实的人。书里不用任何未成年人的真实姓名、账号和学校。

书里的人物生活在中国和新加坡的日子里。他们都是正在长的人，不是受害者，也不是病人。

本书守几条分寸，在这里先说明白：

- 讲到心里的难处，本书只讲理解和陪伴。不做诊断，不给治疗方案，不给任何人物贴病名。
- 讲到自伤、自杀，本书只指向求助，不写任何方式和细节，不写具体个案。
- 讲到网络欺凌，本书只写理解和陪伴，不展开情节。
- 转述研究时，分清“一起出现”和“谁造成了谁”。对“手机有害还是无害”，本书不下一刀切的断语。
- 讲到各国、各平台的限制措施，只写做了什么、成本落在谁身上，不评谁高谁低。
- 不点名批评任何网红、明星，或平台里的具体员工。

还有一句话，本书会在很多章末重复：

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

◆ 七、三条读法路线

书可以从头读到尾。如果时间不多，也可以按你是谁，挑一条路线走。

为家长来的。 先读前言，看那一晚。再读第1章和第3章，看孩子在屏幕上的一晚和三种累。然后读第五编，分清自家孩子是从哪一个入口累进去的。接着读第17章，看饭桌上大人站在哪里。最后读第20章和附录三的“家长饭桌十问”。

为教师和辅导员来的。 先读第2章，看研究界的争论两边各说了什么。再读第二编，看前人对在哪里。然后读第7、8章，看本书的诊断。接着读第五编的三个

入口，和第16、18章讲校队、乐团与学校。最后读第19章，看本书怎样检验自己。

为青少年自己来的。 先读前言，看看那个女孩像不像你。再读第3章，认一认自己是哪一种累。然后读第7章，看“我是谁”是怎样长成的。接着读第9、10章，讲滤镜和比较。如果你最近很累，先读第15章。最后读第20章和结语。

三条路线，读的时候各有一件事可以留意。

家长可以留意：书里写到的大人，哪一句话是在替孩子把缝填平，哪一句是在给孩子再添一道缝，哪一句是在当一个托得住的人。

老师和辅导员可以留意：书里写到的校队、乐团和课室，哪些回应是要当面担着的，哪些是一碰就过的。

青少年自己可以留意：书里写到的那些“累”，哪一种像你最近的样子。你不用告诉任何人，先在心里认一认就好。

三条路线都不必读完。读到哪里觉得“这说的是我家”，就在那里停一停。

想看这套说法的理论底子，可以读“SDE 符号学系列”的第二卷，书里简称“书二”。人和 AI 怎样分工，本书只点到为止，详见第四卷（书四）。书里别处提到的“书八”，是第八卷。

◆ 八、判词怎样才算错

一套说法，如果怎样都说得通，它就什么也没说。

就像一个算命先生，说你“今年会有些起伏”。这句话怎样都对，所以它什么也没告诉你。

所以本书专门留了一章，写清楚自己在什么情形下就算错了。那是第19章。那一章写了四条，这里先一条一条概括。

第一条：纯线上、不出力，也长出了“我”。

假如找到这样一类孩子：他们的关系几乎全在线上。那些关系几乎不用出力气，也几乎没有代价。可是他们身上，长出了一个稳定、整体、独立的“我”。换了群，还是他。线上线下，是同一个人。没人点赞，也立得住。

真找到了，本书说的“借来的连接度长不成我”就要改。

第二条：藏起点赞，什么也没变。

假如有一项像样的受控研究，把点赞从“人人看得见”改成“隐藏”或者“限量”。研究前后，都量一量孩子的自我价值有多受外界认可左右。结果前后测不出任何变化。

真是这样，本书说的点赞在其中的作用就要改。

第19章还会讲到一个平台自己做过的隐藏点赞测试。那一章会说清楚：平台自己的测试，为什么还不能代替受控研究。

第三条：线下的关系，和累毫无关系。

假如孩子线下那些要出力气的真实关系，有多有少，有好有差。可是这些差别，和他比较时有多痛、焦虑有多重，完全没有关系。

真是这样，本书说的“场”就要改。

第四条：熟人和人设，一样痛。

这一条来自第10章一条只有本书才会做的预测。同样强度的比较，比的对象不同，痛感会不同。对象是每周一起踢球的熟人，痛感会轻一些。对象只是线上的一个人设，痛感会重一些。而且这个差别，不随刷屏时间的长短而变。

真测出来两样一样痛，或者差别跟着刷屏时间变，这条预测就算错了。第10章只写怎样去验，不编结果。

这几条之外，本书还给自己加了一道闸：每用“对不上”讲一个孩子，都要先在材料里指出那条缝在哪里。

为什么要这道闸？因为事后什么都好说。如果每看到一个孩子变了，都回头说“那里一定有过对不上”，这套说法就成了永远正确的空话。缝要先指出来，再看后面长出了什么。

你也可以在自己家里，用最粗的办法想一想这些条件。

你家孩子最难受的那几次，比的是谁？是天天见面的人，还是只在屏幕上见过的人？他最安稳的那几段日子，身边有没有一个要出力气的地方？

这当然不是研究。可是它能让你知道，本书说的话，是可以拿日子去对的。

一本书肯写出自己怎样会错，你才能拿它去对你自己家的日子。

目　录

前言　床头的手机，亮着的 23 …… ix

导读 …… xix

第一编　床头的手机：现场 …… 1

第1章　点赞数停在 23 …… 3

第2章　手机到底害不害孩子 …… 25

第3章　比较、焦虑、外包：三种累 …… 45

第二编　前人对在哪里 …… 67

第4章　镜中我与前台后台 …… 69

第5章　青春期要做的事 …… 91

第6章　注意力经济与“瘾” …… 111

第三编　诊断：自我符号被外包了 …… 131

第7章　自我符号是什么，怎样结晶 …… 133

第8章　点赞：零成本的回应 …… 155

第9章　滤镜、小号与人设：回写的方向反了 …… 177

第四编　比较、焦虑与外包 …… 199

第10章　比较：为什么看别人的高光这么痛 …… 201

第11章　焦虑：永不熄灭的落差 …… 223

第12章　外包：自我价值挂在别人的手指上 …… 243

第五编　三个入口：累有三种 …… 265

第13章　入口一：被挤出去了 …… 267

第14章　入口二：人设很硬，日子塞不进 …… 289

第15章　入口三：累了，不想再发了 …… 311

第六编　方向：线下的场，真实的关系 …… 333

第16章　线下的场：校队、乐团与社团为什么管用 …… 335

第17章　家里的饭桌：陪伴不是监控 …… 357

第18章　学校与平台能做什么 …… 381

第七编　检验与收束 ····· **403**

第19章　它怎样才算错 ····· 405

第20章　回到那个晚上 ····· 425

结语　借来的终究要还，长出来的才是自己的 ····· 447

附录一　术语表 ····· 453

附录二　求助渠道一览 ····· 459

附录三　家长饭桌十问 ····· 463

附录四　引文与研究核验总表 ····· 467

参考书目 ····· 477

后记 ····· 485



第 一 编

床头的手机：现场

编　序

这一编先不讲道理，先去现场。现场在孩子的床头，在一块亮着的屏幕上，在一个停住不动的数字上。第1章跟一个成都女孩过一晚，看她怎样发一张照片、刷新、删掉、再发；顺带把朋友圈的“三天可见”、抖音的“火花”、Instagram 的小号讲给不用这些的家长听。第2章去听大人们的争论：手机到底害不害孩子。第3章把累分成三种。这一编只回答一件事：孩子在这块屏幕上，究竟在做什么。

01

第 1 章

点赞数停在 23

这一章的问题

一个孩子发一张照片、刷新、删掉又重发，这一晚她手指底下到底在做什么？

◆ 一、成都，晚上十点十分

前言里的高嘉琪，在新加坡等到的是 23 个赞。

在成都，宋可欣（综合人物）在九月的一个晚上，等来的数字也是 23。

宋可欣十四岁，读初二。家住成华区一个老小区的六楼，两室一厅。她的房间原来是阳台，后来封起来，放得下一张床、一张书桌和一个衣柜。书桌上方贴着一张初一时舞蹈社的合照，边角已经翘起来了。照片里的她站在第二排，笑得眼睛都看不见了。

妈妈何静四十一岁，在一家银行的支行做柜员。每天早上八点前到网点，晚上六点多到家。她一天要点很多钱，对数字很敏感。爸爸在外省跑工程，一个月回来一次。

宋可欣每天早上七点出门，骑十五分钟自行车到学校。初一的时候，她在学校舞蹈社，每周三下午跳两个小时。上了初二，作业多了，她退了社。现在周三下午，她在教室里写作业，或者趴着睡一会儿。

放学以后，她多半直接回家。周末有半天英语补习。别的时间，她说自己“也没干什么”。

那天是星期四。宋可欣九点五十写完作业。数学有一道题没做出来，她空着，想第二天抄同桌的思路。

十点，她洗完澡，站在卫生间的镜子前，看了自己很久。

星期天她自己剪了刘海。剪得有点短，有点歪。星期一到学校，同桌庞乐瑶看了一眼，说：“还行吧。”这三个字她想了三天。

十点十分，她拿起手机，打开前置摄像头。

这一章就跟着她，过完这一晚。

本章不下判断。不说她对，也不说她错；不说手机好，也不说手机坏。本章只做一件事：把这一晚摊开，让你看清楚每一步。尤其是让不用这些软件的家长，看懂孩子手指底下的每一个按钮。

判断留到后面。

◆ 二、一张照片挑了半小时

宋可欣拍了二十七张。

角度换了五个。灯开了又关，换成台灯。头发拨到左边，又拨回右边。

拍完，她一张一张往回翻。翻到第九张，停下来，放大看眼睛。翻到第十四张，又停下来，看刘海。最后留下三张，其余的删了。

三张里挑一张，又用了十分钟。

挑好之后是修图。她用的是手机自带的编辑，外加一个修图软件。亮度调高一点，脸的轮廓收一点点，皮肤磨一点点。刘海那里的歪，她用“液化”往回推了推。

家长可能没用过“液化”。它是修图软件里的一个功能：用手指在照片上一推，那块地方就像软泥一样跟着走。脸可以推瘦，下巴可以推尖，歪的刘海可以推正。

修完，她把原图和修好的图放在一起比了比。差别不大。可是她觉得，差别正好在要紧的地方。

接下来是配一句话。

她先写了“新发型”。删了，太直白。又写“剪坏了但不想承认”。删了，好像在讨安慰。又写了一句歌词。也删了。最后只留一个月亮的符号，什么字也没有。

这一句话，前后改了七次。

到这里，已经十点四十五。从拿起手机算起，一张照片，花了半个多小时。

你也许会想：就一张照片，至于吗？

有一个细节，她自己没注意到。这半小时里，她没有一次拿照片去问妈妈。妈妈就在隔壁房间。她也没有拍给庞乐瑶看。她是在一个人对着屏幕，替几百个人挑。

对一个十四岁的孩子来说，这张照片不是“一张照片”。她要用它告诉别人一件事：刘海是我自己剪的，我觉得还可以。她不确定别人怎么看，所以要挑、要修、要想一句话。这些功夫，大人做一份工作汇报的时候也下过。

本章先把这个功夫记下来，不评它。

◆ 三、朋友圈的门开几扇

宋可欣要把照片发到朋友圈。

朋友圈是微信里的一个功能。你可以把它想成一面公告墙。你发一张照片、一段话，你的微信好友就能在手机上看到。他们还可以点赞、留言。

很多家长自己也发朋友圈。可是孩子的朋友圈，和大人的用法不太一样。区别在几道“门”上。

第一道门：谁能看这一条。

发之前，可以选“谁可以看”。有四种：公开，所有好友都能看；私密，只有自己看；部分可见，只给选中的人看；不给谁看，选中的人看不见，别人都能看。

后两种，孩子们常叫“分组可见”。宋可欣的微信里有一个分组叫“家里”，里面是妈妈、爸爸、外婆、两个姨妈。还有一个分组叫“老师”。

这一条，她选了“不给谁看”，勾上了“家里”和“老师”。

这不是她第一次这样做。她的朋友圈里，大多数照片家里人都看不到。妈妈在她的朋友圈里，看到的是期末成绩单、春节的年夜饭、去都江堰的一次春游。

第二道门：能看多久以前的。

微信里还有一个设置，叫“允许朋友查看朋友圈的范围”。可以选全部，也可以选最近半年、最近一个月、最近三天。

选了“最近三天”，就是常说的“三天可见”。别人点进你的主页，只能看到三天之内发的东西。再往前的，像被一道帘子挡住了。

宋可欣开的是“三天可见”。

她跟庞乐瑶聊过这件事。庞乐瑶说，以前发的东西太幼稚，不想被人翻到。宋可欣说，她倒不是怕幼稚，是怕别人往前翻，翻到一条没几个赞的。

第三道门：发了还能不能收回。

能。自己发的朋友圈，随时可以删。删掉之后，所有人都看不到了，赞和留言也一起没了。

这三道门合起来，你会看到一件事：孩子发一条朋友圈，要先决定给谁看、看多久、留不留。大人发朋友圈，多半是随手一发。孩子发朋友圈，像在布置一个展厅。

这件事先记下来。

◆ 四、刷新的那根手指

十点四十七分，照片发出去了。

接下来的事情，家长如果见过，大概都皱过眉：她把手机拿在手里，隔一会儿往下拉一下屏幕。

这个动作叫“刷新”。往下一拉，手机就去问一次服务器：有没有新的赞，有没有新的留言。

宋可欣的刷新，是有节奏的。

前五分钟，几乎每隔半分钟拉一次。那时候赞来得快：十点五十，已经有 8 个。点赞的人，名字一个个排在照片下面。她每个都看一遍。

十点五十到十一点十分，隔一两分钟拉一次。赞涨到 17 个。有两条留言：一个说“好看”，一个发了一个大拇指。

十一点十分以后，赞来得慢了。她拉一下，没有新的；再拉一下，还是没有。隔了四分钟，来了一个。

十一点二十，数字停在 23。

之后的二十分钟里，她又拉了十几次。没有再动。

在这二十分钟里，她做了几件事。

她点开那 23 个名字，从头到尾又看了一遍。她在找一个人：白小禾，她最好的朋友，从小学就是一个班的。白小禾不在里面。

她打开和白小禾的聊天框。最后一条消息，是下午放学时白小禾发来的一个表情。她打了一句“你睡了吗”，没发，删了。

她又去看了班里另一个女生车一诺下午发的一条朋友圈。那是一张奶茶的照片，没有人脸。下面她能看到的点赞名字，就有 31 个。

她退出来，又刷新了一次自己的那一条。还是 23。

这里要替不用微信的家长补一句。朋友圈的赞，有一点和别的软件不一样：你只能看到你们共同好友点的赞和留言。

所以宋可欣看自己那一条，23 个名字全看得到。同学看她那一条，只看得到其中自己也认识的那几个。车一诺那一条，宋可欣看到的 31 个，也只是她和车一诺共同认识的人。车一诺自己看到的，可能更多。

到了小红书、抖音、Instagram，就不一样了。那里的赞数是一个公开的数字，谁点进来都看得到。

那天晚上，她在别人的照片下面，也点了几个赞。都是顺手点的，一秒一个。

这一晚，她既是在等别人点的人，也是给别人点的人。

数字摆在那里。在不同的软件里，摆给不同的人看。

◆ 五、二十三个名字都是谁

那 23 个名字，宋可欣看过不止一遍。本书也替她数一数。

同班同学 11 个，其中女生 8 个，男生 3 个。庞乐瑶是其中一个。

初一时舞蹈社的学姐 3 个。她退社以后，和她们只在走廊里打过招呼。

小学同学 4 个。现在不在一个学校，一年见不了两回。

周末英语补习班的同学 2 个。

小区里一起长大的一个哥哥，现在读高一。

表姐温若溪，在新加坡。

还有 1 个，头像是一片海，名字是一串英文。她想了很久才想起来：去年她在网上卖过一本闲置的手账本，这个人是买家，加了微信，后来再没说过话。

加起来，正好 23 个。

再换一种数法。

这 23 个人里，这一个月和她当面说过话的，大约 13 个。和她一起做过一件事的，比如一起值日、一起做小组作业、一起排过一支舞，大约 6 个。和她吵过架、又和好了的，只有 1 个：庞乐瑶。初一下学期，两人为一份小组作业吵过，冷了一个星期，后来又好了。

这几种数法，宋可欣那天晚上一种都没用。她看的只是两样：总数是 23，还有一个该在却不在的名字。

本章只把一件事摆出来，不往下推：在那张照片下面，庞乐瑶点的那 1 个赞，和那位买手账的陌生人点的那 1 个赞，在屏幕上长得一模一样。

◆ 六、删掉，再发一次

十一点四十，宋可欣把那条朋友圈删了。

删的时候，手机会问一句：“确定删除吗？”她按了“删除”。

照片、那句只有月亮的配文、23 个赞、两条留言，一起没了。

她没有关手机。她回到相册，找出原来挑剩的那两张。其中一张，刘海被头发挡住了大半。她用这一张，重新修了一遍。这次修得少一些，只调了亮度。

配文她换成了一句：“随便拍拍。”

十一点五十二分，第二条发出去了。这一次，她把“谁可以看”选成了“部分可见”，只勾了一个分组，叫“同学”，里面三十几个人。白小禾在里面。

发完，她没有马上刷新。她把手机扣在枕头上，扣了大约两分钟。然后又拿起来，拉了一下。

有 2 个赞。

她又扣下去。

很多家长看到这一幕，第一反应是心疼，第二反应是着急：“一个赞有什么要紧的？”

本章不回答这个问题。只把这一幕的几个细节摆清楚：

第一，她删掉的，不只是一张照片。是一个已经被人看过、被人数过的东西。删掉它，那个“23”就不在任何人的屏幕上了。

第二，她第二次发的，是一张更不像自己的照片。刘海被挡住了，配文变成了“随便拍拍”。

第三，第二次她缩小了看的人。从几百个好友，缩到三十几个同学。

这三个细节，后面的章节还要一个一个回来看。

◆ 七、火花，和零点后的视频

快到十二点，宋可欣想起一件事。

她打开抖音，点进私信，找到表姐温若溪。两人的聊天框旁边，有一个小小的火苗图标，旁边写着一个数字：87。

这个火苗，叫“火花”。

给家长讲一讲它是什么。抖音里，两个人连续三天互发私信，聊天框旁边就会亮起一个火苗。之后每天都互发，火苗就一直亮着，旁边的天数一天天往上加。哪一天两个人没有互发，火苗就灭了，攒下的天数也就断了。

孩子们管每天发一条消息保住它，叫“续火花”。

火苗点亮以后，两个人还可以一起“养”一个小火人。互动得多，它会一点点长大；火花一断，它就变成灰色，表情也垂头丧气。这个设计很小，可是孩子们看得很认真。一个灰掉的小火人，像是在替两个人说“你们好久没理对方了”。

为什么要保住它？问孩子，答案五花八门。有的说“好不容易攒到一百天了”，有的说“断了对方会以为我不理她”，有的说“也没为什么，就是习惯了”。

QQ 早几年就有过类似的设计，很多现在的高中生、大学生都续过。新加坡的孩子用的 Snapchat，也有一个连续天数的设计，后面第6章会讲到。

宋可欣和温若溪的火花，续了 87 天。

这 87 天里，真正聊了点什么的，大概有二十来天。其余的日子，是一个人发一个表情，另一个人回一个表情。有几天是宋可欣半夜想起来，赶在零点前发一个“续”字。

那天晚上也是这样。十一点五十八分，她发了一个“续”。

温若溪没有回。新加坡和成都没有时差，那边也是快十二点。可是她可能已经睡了。

宋可欣盯着屏幕。照网上常见的介绍，要两个人当天都发过才算。可是她其实也说不清，同学里各有各的说法。她只知道，零点一过，心里就有点悬。

这时候，她同时开着三个软件。微信里是那条新朋友圈，抖音里是火花，小红书里是下午没看完的一个帖子。

你会发现，那天晚上她心里挂着的数字，不止一个。朋友圈的 23，是一个。火花的 87，是另一个。

火花之后，还有一段短视频。

零点过了。宋可欣没有睡。

她退出私信，回到抖音的首页。

这里替家长讲一讲抖音的首页。打开抖音，屏幕上就开始放一条短视频，十几秒到一两分钟。用手指往上一划，下一条就来了。你不用去找，软件替你挑好了。

它怎么挑？大致是看你以前在哪些视频上停得久、看完了、点了赞、留了言，再推给你相近的。这一套挑选的办法，常被叫作“算法推荐”。你刷得越多，它越知道你爱看什么。

宋可欣那晚刷到的第一条，是一个女生在讲“刘海剪坏了怎么救”。

她看完了，又往上划。第二条是一只猫。第三条是一段舞，她以前在舞蹈社跳过差不多的动作。第四条是一个高中生的“学霸作息”，早上五点半起床。后面还有化妆、做饭、一段搞笑的配音。

她从零点十分刷到零点四十一分。三十一分钟，大约六十条。

第二天，她能想起来的，只有两条：救刘海的那一条，还有那只猫。

刷完抖音，她又打开小红书，搜了一句“自己剪刘海　剪坏了”。排在前面的一篇笔记，赞藏有两万多。她点进去看了评论，看了二十来条，大多是在说“我也是”。

零点四十五分，她把手机扣在枕头底下。

零点五十二分，手机又亮了一下。是班级群，班长说第二天美术课要带水彩。她看了一眼，没回，又扣了回去。

大约一点，她睡着了。

这一段，家长最常用的一个词是“沉迷”。本章不用这个词，也不用它的反面。只记两件事。

一件是，这半个多小时里，她看的东西大多不是她找的，是被推到眼前的。

另一件是，被推到眼前的第一条，正好和她自己剪坏的刘海有关。

◆ 八、表姐的大号和小号

说到温若溪，正好讲 Instagram 的小号。

温若溪十六岁，是宋可欣大姨的女儿。三年前跟着妈妈去了新加坡，现在读中四。新加坡的中学多是四年制，中四是要准备毕业考试的年级。

温若溪在新加坡的同学，主要用 Instagram。

Instagram 是一个以照片和短视频为主的社交软件。国内的家长可以把它粗略地想成“朋友圈加小红书”：可以发照片，可以关注别人，别人可以点赞、留言。它的赞，是一个直接写出来的数字。

温若溪有两个 Instagram 账号。

一个是“大号”，用的是她的真名缩写，头像是她自己。四百多人关注，有同学、学长学姐、乐团的人、亲戚。这个号上的照片不多，一年也就十几张：毕业典礼、生日、全家旅行。每一张都挑过、修过。

另一个是“小号”。用户名是一串看不出是谁的字母，头像是一只猫。关注的人只有二十几个，都是她自己批准的。这个号上什么都发：没洗头的自拍、考砸的卷子、半夜吃的泡面、一句“今天好烦”。

在英语圈里，这种小号有个俗称，叫“finsta”，意思是“假的Instagram”。可是孩子们自己常说，小号才是真的，大号是假的。

Instagram 后来还加了一个功能，英文叫 Close Friends，意思是“亲近的朋友”。用的人先挑出一份名单，发一条动态的时候，可以只给名单里的人看。这和朋友圈的分组可见，是差不多的意思。

国内的孩子也有小号。小红书上，抖音上，都有。宋可欣自己就有一个小红书小号，专门收藏穿搭和发型。她那个歪刘海，就是照着小号里收藏的一张图剪的。

小红书也要讲一句。它是一个以图文笔记为主的软件。“笔记”就是一篇配了几张图的短文。很多人在上面分享穿搭、化妆、学习方法、探店。

每一篇笔记下面，会显示点赞数和收藏数。点赞是“我喜欢”，收藏是“我要留着以后看”。孩子们常把这两个数加起来说，叫“赞藏”。

孩子在小红书上，常常既是看的人，也是记的人。宋可欣的小号里，收藏了三百多篇笔记，有发型、穿搭、手账、一道题的几种解法。她很少在那个号上发东西。

这样看下来，一个孩子的手机里，可能同时住着好几个“我”。

有朋友圈里给同学看的我，有朋友圈里给家里看的我。有大号上的我，有小号上的我。还有一个只在火花里出现、每天只说一个字的我。

本章先不说这是好事还是坏事。只是把它数出来。

那么，同一个晚上，海那边的表姐在做什么？

宋可欣的那个“续”字，发到了新加坡。温若溪那一晚，也在床上看手机。

她十点半从补习中心回到家。还有四十天就是毕业考试，她把一张贴满便利贴的书桌拍了下来，发在小号上，配了一句“还有 40 天”。小号上二十几个关注她的人，那晚有 9 个点了赞。

她说，小号上的赞，她不太数。

大号上一条新东西都没有。最近的一条，是两个月前学校华文辩论比赛拿了第三名，四个队员站在一起的合照，有 180 多个赞。那张照片，她挑了一个晚上。

她跟宋可欣说过一句话：大号像穿校服，小号像穿睡衣。

第二天早上七点，她在去学校的巴士上回了“续”。后面又加了一句：“你昨晚那张怎么删了？我都点了赞。”

宋可欣没有回这一句。

两姐妹，一个在成都，一个在新加坡。用的软件不一样，可是一个晚上，各自都在好几个账号、好几个数字之间来回。

◆ 九、门外的妈妈，和她的十四岁

宋可欣刷新的那一个多小时里，何静在做什么，也该写一写。

这一晚，何静九点半就躺下了。第二天支行要盘点，她得六点半就出门。

可是她没睡着。

她也在看手机。先是看支行的工作群，主任发了第二天的排班。然后是小区的业主群，有人在吵楼下停车的事。再后来，她刷了一会儿短视频，一个接一个，看了些做菜的、讲养生的、说婆媳关系的。

十一点多，她起来上厕所，看见女儿房门底下透出一线光。

她在门口站了一会儿。

她想敲门。手抬起来了，又放下。

她想起上个月的一次。她推门进去，说了一句“都几点了还玩手机”。女儿把手机往被子里一塞，说“我在查作业”。两个人都知道这不是真话。那之后有三天，女儿跟她说话都只回一两个字。

她又想起自己的手机。她在女儿的朋友圈里，看得到的东西越来越少。她不知道这是女儿设了什么，还是女儿本来就发得少。她没问过。她怕问了，女儿会觉得被盯着。

那天晚上，她最后还是敲了门。

敲了两下，说：“可欣，还没睡？”

里面停了一下，说：“马上。”

她说：“明天还要早起。”

里面说：“知道。”

她回了自己的房间。又看了一会儿手机，一直看到十二点过。

何静自己也发朋友圈。她发得最多的，是支行的理财产品海报，是主任要求转的。每一条下面，有十几个赞，多半是同事和几个老客户。她从来不数。

她偶尔也发自己的东西。去年女儿生日，她发了一张蛋糕的照片，配了一句“十三岁了”。那一条有六十多个赞，是她发过的最多的一条。她记得这个数。

那一条，女儿没有点赞。何静当时没在意。后来某一天想起来，心里动了一下，也就过去了。

这一段，本章同样不评。不说何静该敲门，也不说她不该敲。只把几件事记下来。

第一，这一晚，门里门外两个人，都在看手机。

第二，何静对数字很敏感。她一天在柜台上点几万块钱，一分都不能错。可是女儿手机里的那个 23，她不知道它在那里，更不知道它停住了。

第三，母女两个人隔着一扇门，说了四句话。四句话都和睡觉有关，没有一句和那张照片有关。

何静十四岁那年，是 1999 年。

那时候她在成都郊县读初二。家里没有电脑，班上也只有一两个同学家里有。她没有手机，全班都没有。

那一年，班上流行同学录。

同学录是一个硬皮的小本子，一页一张表格：姓名、生日、星座、爱好、最喜欢的歌、“对我说的话”。买一本，传给全班，一人填一页，填完再传回来。

何静的那本，传了两个多星期。收回来的时候，一共 32 页。纸是带一点香味的，有人写错了字，就用修正液涂掉，在那道白印子上再写一遍。

她翻了一个晚上。有的人写得很满，有的人只写了名字和生日。最后一页是她最好的朋友，那一页的表格填了，“对我说的话”那一栏空着。

那一晚她也没睡好。

第二天，她在课间把那位朋友拉到走廊里，问：“你怎么什么都没写？”朋友说：“我想写的太多了，不知道写哪句，想过两天再补。”后来朋友真补了，写了满满一栏，还画了一朵花。

这件事，何静二十多年没想起过。那天晚上站在女儿门外，她也没想起来。

本书把它写在这里，不是要说“还是从前好”。从前也有睡不着的晚上，也有一页空着的难受。本书只把两样东西并排摆着，请你自己看一看。

那一本同学录，要一页一页传，一个一个人手写，传回来要两个多星期。空着的那一页，第二天能在走廊里当面问。

这一张朋友圈的照片，几分钟就传给几百个人，点一下就算一个。不在的那个名字，那天晚上没有地方去问，于是只能在名单里一遍一遍地找。

两样东西差在哪里，第4章会回来细看。

◆ 十、第二天，她们自己怎么说

第二天早上六点五十，闹钟响了三次，宋可欣才起来。

她起来第一件事，是摸手机。

第二条朋友圈，一夜过去，有 15 个赞。比第一条少了 8 个。白小禾点了，是早上六点零五分点的。下面还留了一句：“刘海呢？”

宋可欣看着这三个字，看了很久。

早饭是何静出门前蒸好的包子和一杯豆浆。宋可欣坐在桌子边上，一边吃一边回白小禾：“剪坏了，不给你看。”

白小禾秒回：“我昨晚十点就被我妈收手机了啊。你发的第一张我都没看到。”

宋可欣愣了一下。

她打字：“那你妈几点还你手机？”

白小禾回：“早上六点，跟闹钟一起还。我妈说，手机和闹钟是一家的，一起睡觉，一起起床。”

宋可欣看着这句话，嘴角动了一下。

她回去看了看。第一条早删了，已经找不回来。她昨晚花了二十分钟，在 23 个名字里找白小禾。白小禾不在，原来是因为白小禾的手机在白小禾妈妈的抽屉里。

到了学校，庞乐瑶在走廊里碰到她，说：“你昨晚发了又删的那张，我看到了，挺好看的啊。干嘛删了？”

宋可欣说：“不好看。”

庞乐瑶说：“哦。”

那天上午第二节是数学。昨晚空着的那道题，老师在黑板上讲了。宋可欣听得半懂。她本来想课间问庞乐瑶，后来没问。课间她在刷那条朋友圈，赞数到了 21。

中午，她在小红书小号里，悄悄把那张照着剪刘海的图取消了收藏。

这一天就这样过去了。

你也许发现了：昨晚让她最难受的几件事，第二天早上，有一半变了样子。白小禾不是没点，是没看见。庞乐瑶看见了，觉得好看。那个 23，后来没有人提起。

可是有一件事没变：她还是删了。她还是换了一张挡住刘海的照片。她还是在课间刷新了。

这些都先记着。

那天放学，宋可欣和庞乐瑶一起推着车走了一段。

庞乐瑶先开的口。她说她也删过，删过好多次。她给自己定了一条线：发出去一个小时，不到 30 个赞，就删。

宋可欣问：“为什么是 30？”

庞乐瑶想了想，说：“因为我上一条是 34。不能比上一条少太多。”

她又说，班上好几个女生都有自己的线。有的是 20，有的是 50。有一个男生说他不看赞，只看有没有人留言；没人留言就删。

宋可欣说，她没有定过线。她只是看着那个数，觉得“不对”，就删了。

庞乐瑶问：“什么叫不对？”

宋可欣说不上来。

这一段对话，本章原样记下来。两个孩子都没有说“我很难受”，也没有说“我不在乎”。她们说的是线、是数、是“不对”。

那个星期五，语文老师布置了周记，题目是“这一周的一件小事”。

宋可欣写的是剪刘海。她写了怎么照着图剪，剪刀怎么一歪，第二天庞乐瑶说“还行吧”。她写到最后一句：“就让它自己慢慢长回来吧。”

周记里没有写那张照片，没有写 23，也没有写删掉的事。

本章不去猜她为什么不写。只是注意到：一件让她一晚上没睡好的事，到了要用笔写下来、交给一个大人看的时候，留在纸上的是刘海，不是那个数字。

◆ 十一、不止她一个人这样

宋可欣是一个综合人物。她这一晚的每一步，是从很多孩子身上常见的情形拼起来的。

那么，像她这样的孩子，究竟有多少？

先看中国的数字。

中国有一份专门调查未成年人上网的报告。它由共青团中央维护青少年权益部和中国互联网络信息中心联合做。中国互联网络信息中心，英文简称 CNNIC，就是常发布“全国有多少网民”的那个机构。这份调查从 2018 年起逐年在做，报告每隔一段时间出一次。

本书写作时能查到的、两家联合公开发布的最近一期，是《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》。它在 2023 年 12 月发布，用的是 2022 年的数据。

报告里有几个数字，家长可以记一记。

有多少孩子在上网。 2022 年，中国的未成年网民超过 1.93 亿。未成年人的互联网普及率是 97.2%。换成大白话：一百个孩子里，有九十七个在上网。

用什么上网。 主要是手机。报告里说，未成年网民中，个人拥有手机的占 63.3%。也就是说，大约每十个上网的孩子里，有六个多有一部属于自己的手机。

在网上做什么。 经常看短视频的，占 54.1%，比 2018 年的 40.5% 多了一截。经常在网上聊天的，占 53.6%。两样都是一半出头。

用多久。 上学的日子里，每天上网超过两小时的，占 11.1%。放假的日子里，每天超过五小时的，占 13.1%。换句话说，大多数孩子在上学的日子里，每天上网不到两小时。用得很多的，是一小部分。

自己发不发。 据新华网对这份报告的报道，过去一年里，有 32.9% 的未成年网民用抖音、快手、微信等拍过并发布过短视频。也就是三个里有一个。孩子不只是在看，也在发。

自己怎么看。 认为自己非常或比较依赖网络的，占 20.2%。大约每五个里有一个。

这份报告也有让人宽心的数字。2022 年，有 77.4% 的未成年网民认为，上网对自己的学习有帮助。觉得自己上网时间太长、学习退步了的，是 4.4%，比前一年少了。

还有一个更新的消息。2026 年 9 月，国家网络安全宣传周有一个论坛。会上，共青团中央维护青少年权益部介绍了一份即将出版的蓝皮书。书名是《青少年发展蓝皮书：全国未成年人互联网使用情况调查报告》。

据《科技日报》的报道，未成年网民已经达到 1.98 亿，普及率是 98.3%。报道还说，有 64.2% 的受访未成年网民觉得，自己对短视频缺乏自控力。国家网信办网站后来的报道，也写了 1.98 亿和 98.3% 这两个数。

这本蓝皮书本书写作时还没有出版。上面三个数，本书只按报道转述；书里更细的数字，要等它出版以后才看得到。

这些数字放在一起，能说明的事很朴素：宋可欣那一晚，不是什么少见的事。手机、短视频、聊天，已经是这一代孩子日子里的寻常东西，像上一代人的电视和电话一样寻常。

这些数字不能说明的事，也要说清楚：它们只说了孩子“在用”、“用多少”、“自己怎么看”。它们没有说，用手机让孩子变好了还是变坏了。这个问题，下一章专门讲。

再看新加坡。温若溪就生活在那里。

新加坡心理卫生学院和卫生部等单位，做过一次全国性的青年心理健康调查。调查从 2022 年 10 月做到 2023 年 6 月，当面访问了大约两千六百名十五到三十五岁的年轻人。结果在 2024 年 9 月公布。

调查里有两个数字，和本章有关。

第一个：大约四个年轻人里，有一个（27%）每天花在社交媒体上的时间超过三个小时。

第二个：将近三分之一（30.6%）的年轻人，报告自己在抑郁、焦虑、压力这三样里，至少有一样的症状达到了“严重”或“极严重”。

研究者还发现，每天在社交媒体上超过三小时的年轻人，报告这类症状的可能更高。

这里要读仔细。这句话说的是“两件事常常一起出现”，没有说“一件事造成了另一件”。也许是刷得多让人难受，也许是难受的人刷得多，也许两样都是别的什么事带来的。研究者自己也说，他们找到的是一种相关。下一章会专门讲这个区别。

还有一项调查。新加坡政策研究所和亚洲新闻台在 2024 年做过一次调查，发现新加坡的年轻人平均每天花大约一个半小时在社交网络上。新加坡教育部在 2026 年 3 月答复国会提问时，引用过这个数字。

两项调查问的年龄段不一样，问法也不一样，所以数字对不齐。一个说“四个里有一个超过三小时”，一个说“平均一个半小时”。这不奇怪：平均数会被用得少的人拉下来，而“超过三小时”数的是用得多的那一头。

拿一个班来想，就清楚了。一个班四十个人，三十个人每天只刷半个小时，十个人每天刷四个小时。算平均，一个人一天一个多小时，听上去不多。可是那十个人，正好是“四个里有一个超过三小时”。两个说法都对，说的是同一个班的两头。

所以看到一个数字，先问一句：它数的是全班的平均，还是用得最多的那几个？家长群里转来转去的数字，常常不说这一句。

把中国和新加坡的数字放在一起，能看到的也很朴素：两个地方的孩子用的软件不同，一边是微信、抖音、小红书，一边是 Instagram、TikTok、Snapchat。可是床头那块亮着的屏幕，是一样的。

◆ 十二、两张表，摊开这一晚

本章讲到的东西有点多。下面这张表，把它们放在一起。最右边一列，是家长常有的误会，本书只摆出来，不下结论。

名称	在哪里	它是什么	孩子常拿它做什么	家长常见的误会
分组可见	微信朋友圈	发一条时，只给选中的人看，或不给选中的人看	把家里人、老师隔在外面	“她什么都没发”
三天可见	微信朋友圈	别人只能看到你最近三天发的	不让人往前翻旧的、赞少的	“她把朋友圈关了”
删了再发	朋友圈、小红书、抖音	自己发的随时能删，赞和留言一起没	赞少了就撤下，换一张再发	“删了就是不在乎”
火花	抖音私信（QQ 早年也有）	连续几天互发消息，聊天框亮起火苗和天数，断一天就灭	每天发一个字或一个表情“续”	“天天聊，关系一定很好”
大号与小号	Instagram、小红书等	同一个人开两个以上的账号	大号给很多人看修过的，小号给少数人看没修的	“小号就是在干坏事”
亲近朋友名单	Instagram 的 Close Friends	只给名单里的人看某一条	跟分组可见差不多	“她没有朋友”

名称	在哪里	它是什么	孩子常拿它做什么	家长常见的误会
赞藏	小红书	一篇笔记的点赞数加收藏数	看自己的笔记有多少人认	“就是个数，有什么”
刷新	几乎所有软件	往下一拉，看有没有新的赞和留言	发完以后隔一会儿拉一次	“她就是手闲不住”

这张表要多说一句。

最右边那一列，有的误会把事情看重了，有的看轻了。“小号就是在干坏事”，看重了；“就是个数，有什么”，看轻了。本书不急着说哪一种对。看重和看轻，都还没有看到孩子在里面做的那件事。

那件事是什么，是后面十几章要回答的。

再把宋可欣这一晚，按时间排一遍。

时间	她在做什么	屏幕上的数字
21:50	写完作业，一道数学题空着	无
22:10	打开前置摄像头，拍了二十七张	无
22:47	第一条朋友圈发出，不给家里和老师看	0
22:50	每隔半分钟刷新一次	8 个赞
23:10	刷新慢下来，有两条留言	17 个赞
23:20	数字停住，开始在名单里找白小禾	23 个赞
23:40	删掉第一条	归零
23:52	第二条发出，只给“同学”分组看	2 个赞
23:58	在抖音给表姐发一个“续”字	火花 87 天
00:10—00:41	刷抖音推荐，大约六十条	无
00:45	在小红书搜“自己剪刘海”，然后把手机扣在枕头下	两万多赞藏
第二天 06:50	醒来先摸手机	15 个赞

这张表里，左边一列是她做的事，右边一列是她看到的数字。

你会发现，右边那一列几乎每一行都有东西。左边那一列里，和别人真正说上话的事，很少。她和白小禾真正说上话，是在第二天早上吃包子的时候。她和庞乐瑶真正说上话，是在学校的走廊里。

这一点，也先记着。

◆ 十三、四句常问和三个问题

把现场摊到这里，很多家长心里会冒出几句话。本章把最常听到的四句列出来。每一句，本章只说“现场里是什么样”，至于“该怎么办”，留给后面的章节。

“她为什么不让我看她的朋友圈？”

现场里，宋可欣隔开的不只是妈妈。她隔开的是一整个“家里”分组，还有一个“老师”分组。她给同学看的，和给家里看的，是两套照片。为什么要分成两套，第9章讲小号和人设时会回来看。

“火花断了，真有那么要紧吗？”

现场里，87 天的火花，真聊了点什么的有二十来天。可是零点前那一个“续”字，她是记着去发的。有的孩子觉得续火花好玩，有的孩子觉得是个担子，常常是同一个孩子在不同的日子里两样都有。它为什么能拴住人，第6章会讲。

“小号要不要查？”

现场里，温若溪的小号上，是没洗头的自拍、考砸的卷子和一句“今天好烦”。宋可欣的小号上，是收藏的发型图。小号里有什么、该不该看、怎么看，第9章会细讲。

“把手机收了，是不是就好了？”

现场里，白小禾十点就被妈妈收了手机。她那晚睡得早，第二天六点就起来了。可是也正因为这样，宋可欣在 23 个名字里找了她二十分钟，难受了一晚。收手机有它的道理，也有它的代价，代价有时候落在别的孩子身上。第15章、第17章和第18章会回来讲。

这四句话，本章都没有给答案。不是没有答案，是答案要等现场看清了才站得住。

本章到这里，就把现场摊完了。

本章没有说宋可欣该不该发那张照片，没有说何静该不该敲门，也没有说手机该不该收。这些问题都要紧，可是答它们之前，要先看清楚一件事：在这一晚，到底发生了什么。

现场摊开以后，留下三个问题。本书把它们交给后面的章节。

第一个问题：那个 23，量的是什么？

它是一个数字。它数的是有多少人，在那几十分钟里，用手指在一张照片下面点了一下。可是宋可欣在意它，好像它量的是别的东西：她的刘海剪得好不好，她这个人别人认不认，白小禾还是不是她最好的朋友。

一个点一下就有的数字，为什么能压在这么重的事情上？第4章到第8章会回来答。

第二个问题：她删掉的，是什么？她又发出去的，是什么？

她删掉的那张，是一张露出歪刘海、被很多人看过的照片。她又发出去的那张，是一张挡住刘海、只给少数人看的照片。她还有一个小号，里面藏着照着剪刘海的那张图。

为什么一个孩子要有好几个“我”？为什么越想被看见，反而越往回收？第9章到第12章会回来答。

第三个问题：门外的妈妈，能做什么？

何静站在门外，敲了门，说了四句和睡觉有关的话。她不知道那个 23，也不知道那 87 天的火花。她怕问多了，女儿觉得被盯着；不问，又不知道门里在发生什么。

大人能做什么，不能做什么？收手机是一种办法，可是白小禾被收了手机，宋可欣反而难受了一晚。第13章到第18章会回来答。

在答这三个问题之前，还有一件事要先弄清楚。很多家长心里，其实早就有一个现成的答案：“手机害孩子。”也有很多家长心里有另一个答案：“哪一代孩子没有自己的玩意儿，大人别瞎操心。”

这两个答案，在家长群里吵了很多年。下一章就去听一听这场争论。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

先别急着说手机好还是坏，先看清孩子在一张照片上下了多少功夫，又在一个数字上停了多久。

两行小账

前人多从“用多久”去数孩子上网，门关在时长上；本书打开的是另一扇：一晚里孩子在发、删、再发之间做了什么。

发生被收回为发现的那一下，在“23 只是个数字”这句话里：它把一晚正在发生的事，当成了一个早就摆在那里的数。

想一想

1. （问家长）你知道孩子的朋友圈对你设了“分组可见”或“三天可见”吗？如果知道，你当时心里是什么感觉？
2. （问孩子）你最近一次删掉自己发的东西，是因为什么？删掉之后，你心里松了一点，还是更悬了？
3. （一起问）你们家的一个晚上，门里门外各在看什么屏幕？那一晚，你们真正说上话的，有几句？

02

第 2 章

手机到底害不害孩子

这一章的问题

大人和研究者为手机吵了这些年，两边各自对在哪里，又一起漏看了什么？

◆ 一、家长群里吵起来了

星期天晚上九点，一个家长群热闹起来了。

这个群叫“周日共读”，是一个线上的家长读书会。群里一百多位家长，有的在杭州，有的在新加坡，有的在深圳、温哥华。群主鲁佩华是一位退休的语文老师，六十三岁，住在宁波。每个月，她选一本书，大家一起读，月底在群里语音聊一次。

这个月的书，是美国学者乔纳森·海特的《焦虑的一代》。

鲁佩华选这本书，是因为上个月群里有好几位家长私信她，说的都是同一件事：孩子晚上不睡，手机不离手，说两句就关门。她想，与其各家各自着急，不如大家读同一本书，坐下来一起聊。

她没想到，书还没读完，群里先吵起来了。

邵建军第一个发言。他四十六岁，在杭州一所中学教物理，儿子邵宇航十五岁，读高一。

他发了一长段话。大意是：书他读完了，越读越心惊。他教了二十多年书，亲眼看着学生变了：课间不聊天了，都在低头；作业交上来，常有半页空着；晚自习后，有学生跟他说，“老师，我一闭眼就是短视频”。

他最后一句是：“我这周就跟儿子谈。手机晚上一律交到客厅。早该这么办了。”

后面跟了一串点赞的表情。

邵建军这段话，不是空口说的。他带的高一班上，有个男生连着三周物理作业交白卷。他找那孩子谈，孩子说每天晚上都想写，一拿起手机，再抬头就十二点了。那孩子说这话的时候，没有一点要辩解的样子，只是很累。

这件事他一直记着。他读海特的书，读到“睡眠被挤掉了”那一段，在页边上写了那个男生的名字。

十分钟后，杨慧敏回了一段。

她三十九岁，在新加坡一家会计师事务所做审计。女儿黎诗涵十三岁，刚上中一。

做审计的人有个习惯：看一张报表，先不看结论，先看这个数是怎么算出来的。同样叫“收入”，这家公司和那家公司的算法可能不一样。她读海特的书，也是这样读的。每看到一条曲线，她先翻到书后的注释，看这个数是从哪项调查来的、问的是什么问题。

她写：“邵老师，书我也读了。我是做账的。看到书里那些往上走的曲线，我第一个反应是想问：这是一起出现，还是一个造成了另一个？两件事一起变，不一定是一件推着另一件。”

她又补了一句：“我女儿最好的朋友，就是在网上一个画画小组里认识的。她们每周一起交一张画，互相改。我不觉得这是害她。”

邵建军很快回：“杨女士，等你确定了是不是因果，孩子已经长大了。”

杨慧敏回：“邵老师，没确定就收手机，万一收错了，代价也是孩子付。”

群里安静了几分钟。然后有人发了一个“吃瓜”的表情，有人说“两边都有道理”，有人私信群主问要不要管一管。

鲁佩华最后出来说了一句：“别吵。下周日晚上八点，我们语音聊，就聊这一个问题：手机到底害不害孩子。”

这一章就来聊这个问题。

本章不站队。不站邵建军，也不站杨慧敏。本章要做三件事。先把海特说的写足，再把批评他的人说的写足。最后，把两边都对、又都停下的地方指出来。指出来以后，本书会把这个问题换一个问法。

◆ 二、海特是谁，他说了什么

先说海特。

乔纳森·海特（Jonathan Haidt）是美国的一位社会心理学家，在纽约大学斯特恩商学院任教。他早先研究人怎样做道德判断，写过一本很有名的《正义之心》。这些年，他把力气花在了一个问题上：为什么美国和别的一些国家的青少年，心理上越来越难受。

2024 年 3 月，他出版了《焦虑的一代》（The Anxious Generation）。书的副标题，大意是“童年的大重塑，怎样带来了一场心理疾病的流行”。这本书出版后卖得很好，在很多国家引起了讨论。邵建军和杨慧敏读的，就是这一本。

海特的主张，可以用大白话归成四句。

第一句：孩子们的心理困扰，在 2010 年代初突然往上走了。

他整理了美国、英国、加拿大和北欧一些国家的调查和统计。青少年报告的焦虑、抑郁等困扰，大约在 2010 年到 2015 年这几年里，开始明显往上走。女孩上升得更多。三十岁以上的人，变化小得多。

第二句：这几年，正好是童年被“重塑”的几年。

这几年里发生了什么？智能手机普及了，手机有了前置摄像头，Instagram 这样的社交软件来了，网速快到能随时刷。孩子口袋里，第一次装上了一个随时连着几百人的东西。海特管这叫“大重塑”：童年从“以玩耍为本”，变成了“以手机为本”。

第三句：手机童年带来了四样伤害。

他列了四样。一是社交被挤掉了：和朋友当面在一起的时间少了。二是睡眠被挤掉了：睡得晚，睡得少。三是注意力被切碎了：一会儿一个通知，很难专心做一件事。四是上瘾：设计得让人停不下来。

第四句：现实里管得太严，网上管得太松。

这是海特很要紧的一个观点。他说，这一代孩子在现实里被保护得太多：不让一个人出门，不让爬树，不让自己去小卖部。可是在网上，几乎没有人管。一个十二岁的孩子不能自己过马路，却可以一个人在网上面对几百个陌生人。

所以他给了四条建议，希望家长、学校一起做：

- 上高中以前，不给智能手机；
- 十六岁以前，不用社交媒体；
- 学校里不带手机；
- 给孩子更多独立玩耍、自己做事的机会。

你看，这四条里，有三条是“少一点手机”，一条是“多一点现实”。

邵建军读到的，就是这样一本书。他说“越读越心惊”，是因为书里的每一句，他在讲台上都看到过影子。

◆ 三、海特拿出了哪些证据

一本书影响这么大，不能只靠说法。海特拿出的证据，主要有三类。

第一类：时间点。

他把好几个国家的曲线叠在一起，发现拐弯的时间差不多。他问：如果原因是经济不好、学业压力大，那为什么这么多国家，偏偏都在这几年一起拐？经济危机在各国来的时间不一样，学业压力也不是这几年突然变的。只有智能手机和社交媒体，是这几年在这些国家几乎同时铺开的。

第二类：谁变得多。

他说，女孩变得比男孩多，年轻人变得比年长的人多。他认为，这和女孩更多使用以照片、比较为主的社交软件有关。

第三类：实验。

他也引用了一些实验：让一部分人减少或停用社交媒体一段时间，再和照常使用的人比。他认为，这些实验里，有不少显示减少使用后，人的感受会好一些。

除了证据，海特还提出了一个很接地气的问题，叫“集体行动的难题”。

什么意思？举个家里的例子。

假如全班四十个孩子，三十九个都有手机，都在一个群里。只有你家孩子没有。那他就不在群里，不知道明天谁约了谁，不知道大家在笑什么。他会觉得自己被落下了。

所以单独一家不给手机，孩子很难。海特说，这件事要一群家长、一所学校一起做，才做得成。一家一家地扛，扛不住。

这一点，很多家长一听就懂。邵建军在群里那段话后面跟了一串点赞，有一半是冲着这一条来的。

◆ 四、更早看见曲线的人

海特不是第一个注意到这些曲线的人。

更早的，是美国心理学家琼·特温格（Jean Twenge）。她在圣迭戈州立大学任教，多年来专门研究不同年代的年轻人有什么不同。她手里有大量长年累月做下来的青少年调查。

2017 年，她出版了一本书，书名就叫《iGen》。“i”有点像苹果手机名字里的那个 i，意思是“在智能手机里长大的一代”。

她说，她翻这些年的调查时，看到一件让她吃惊的事：大约从 2012 年前后起，好几条曲线同时拐了弯。年轻人和朋友当面待在一起的时间少了，睡得少了，说自己孤单、难过的多了。而 2012 年前后，正是美国拥有智能手机的人超过一半的时候。

她也写到了这一代人好的一面。比起前几代人，他们在青春期更少喝酒，更少出车祸，在身体上更安全。她不是一味地说坏话。她想弄清楚的是：为什么身体更安全的一代，心里反而更难受了？

同一年，她在美国的《大西洋月刊》上发了一篇文章，标题直截了当，大意是“智能手机毁了一代人吗？”这篇文章当时争议很大。

特温格和海特后来也一起写过文章，常常互相引用。可以说，他们是这一边说得最早、说得最响的两个人。

本书提到特温格，是想让你看到一件事：这不是一个人一时的惊呼。这一边的看法，有它自己的来路，有十几年的调查做底子。

◆ 五、这一边对在哪里

在讲批评之前，本书先把海特这一边对的地方写足。这是本书的规矩：先说前人对在哪里，再说他停在哪里。

本书认为，海特这一边至少有四处说得准。

第一，他看见了童年的样子变了。

不只是“多了一部手机”。是孩子一天里的时间，换了一种分法。以前放学后的两个小时，可能是在楼下跑、在同学家写作业、在小卖部门口瞎聊。现在这两个小时，很多是在屏幕上。时间是有限的，屏幕多了，别的就少了。这件事，不用任何复杂的统计也看得见。

第二，他把睡眠摆到了桌面上。

前一章里那个成都女孩，那一晚一点才睡着，第二天六点五十起来。这样的晚上，很多家庭都有。睡眠少了，白天就没力气。这一点，几乎没有人反对。

第三，他说出了“现实里管得太严”这一半。

很多人只记得海特要“少一点手机”，忘了他还要“多一点现实”。他说孩子需要冒一点险、自己去试、自己去摔。这一半，其实比另一半更难做到，也更要紧。

第四，他说出了家长一家一家扛不住。

“集体行动的难题”这一条，是真问题。它把一件常被当成“你家孩子自控力差”的事，变成了一件要大家一起想办法的事。这让很多家长松了一口气：不是我一个人没管好。

所以，邵建军在群里那段话，不是没有根据的着急。他的着急，背后站着一本认真的书。

◆ 六、另一边说：证据没那么硬

现在换到另一边。

《焦虑的一代》出版后没几天，2024 年 3 月底，英国的《自然》杂志发了一篇书评。《自然》是世界上最有名的科学杂志之一。写书评的是坎迪丝·奥杰斯（Candice Odgers）。

奥杰斯是美国加州大学尔湾分校的心理学教授，多年来专门研究青少年和数字技术。她不是一个旁观的评论家，是这个领域里自己做研究的人。

她的书评标题，大意是：“大重塑：社交媒体真的是青少年心理疾病流行的元凶吗？”

她的看法，可以归成三句。

第一句：现有的研究，大多没有显示出一个又大又一致的坏作用。

她说，这些年科学家做了很多研究，把孩子用社交媒体的多少和他们的心理状况放在一起看。多数研究里，两者之间的关系很小，而且时有时无，方向也不总是一致。所以书里那句很重的话，说手机在给孩子的大脑“重新接线”、造成了一场流行病，在她看来，现有的科学还撑不住。

第二句：就算有关系，方向也可能是反的。

她提出，也许不是社交媒体让孩子难受，而是本来就难受的孩子，更多地去刷社交媒体。一个心情低落的孩子，晚上睡不着，就拿起手机。这时候你看到的是“难受”和“刷得多”一起出现，可是谁先谁后，说不准。

第三句：把力气都压在手机上，可能会看漏别的原因。

她担心，如果大家都相信“就是手机害的”，就会少去看别的事。比如家里经济上的难处，以及孩子生活里别的处境。这些事也可能在影响孩子。她说，这个问题没有简单的答案。

书评出来几天后，海特在社交媒体上做了回应。他说，他的证据里不只有相关，也有实验；批评的人没有给出另一个说法，能解释为什么这么多国家偏偏在 2010 年代初一起拐弯；他还认为，奥杰斯把 2008 年金融危机的作用说得太重了。

你会看到，两边都不是在随口说话。两边都是认真做研究的人，看的也是差不多的数据。可是他们读出来的东西，差得很远。

这和家长群里的那一幕，有点像。邵建军和杨慧敏读的是同一本书，读出来的也差得很远。

◆ 七、三十万个孩子和一盘土豆

批评海特的一边，常被引用的还有一篇更早的论文。

它的作者是两位英国学者：埃米·奥本（Amy　Orben）和安德鲁·普日比尔斯基（Andrew　Przybylski）。两人当时都在牛津大学，专门研究数字技术和人的心理。2019 年 1 月，他们在《自然·人类行为》杂志上发了这篇论文。

他们用的是三项大型调查，两项在美国，一项在英国，时间从 2007 年到 2016 年，加起来有三十多万名青少年。

他们问的问题很直接：孩子用数字技术的多少，和孩子过得好不好，到底有多大关系？

这个问题听起来简单，算起来却有很多条岔路。

举个家里的例子。你想知道“这个班的数学好不好”。可以算平均分，也可以算及格率；可以把最高分和最低分去掉再算，也可以只看后十名。每换一种算法，答案都可能不一样。一个人想证明“这个班很好”，可以挑一种算法；另一个人想证明“这个班很差”，可以挑另一种。

屏幕的问题也一样。“用多少”怎么算？看电视算不算，打游戏算不算，用电脑写作业算不算？“过得好不好”怎么算？问开不开心，问睡得好不好，还是问对自己满不满意？要不要把家里的收入、父母的学历一起考虑进去？

奥本和普日比尔斯基数了一下：三项调查合起来，这样的岔路组合有六亿多种。

他们没有只挑一条路走。他们把能走的路，成规模地走了一遍，再看整体的结果落在哪里。

结果是这样的：孩子用数字技术的多少，最多只能解释孩子“过得好不好”那些差别里的 0.4%。

换成大白话：孩子们过得好坏的差别，如果分成两百五十份，和屏幕有关的，最多只占一份。

为了让人对这个数有感觉，他们拿别的事来比。

经常吃土豆，和孩子过得好不好的关系，和屏幕差不多大。戴眼镜和过得不好之间的关系，比屏幕还要大一点。被欺负的关系，是屏幕的四倍多。睡得够不够、吃不吃早饭，和孩子过得好不好的关系，都比屏幕强得多。

所以这篇论文后来常被人叫作“土豆论文”。

普日比尔斯基当时说的意思是：屏幕本身和孩子心理的关系，最多只是很小的一点。

这不是说“零”。是说“小”。小到如果全社会都把力气压在屏幕上，可能是压错了地方。

海特和特温格不同意。2020 年，他们和几位合作者在同一本杂志上写文章回应，题目大意是“低估了数字媒体的害处”。他们把同样的数据重新切了一遍：把社交媒体从“屏幕”那个大筐里单独拎出来，又单看女孩。他们说，这样一看，关系要比 0.4% 大一些。换句话说，看电视、打游戏、上社交媒体全装在一个筐里，可能把其中真正要紧的那一部分冲淡了。

原来的两位作者也作了回应。这场争论，一直延续到今天。

批评的这一边对在哪里，也要写足。它至少守住了两件事。一是先分清“一起出现”和“谁推了谁”，免得家长把一切都算在手机头上，反而错过了孩子真正碰上的难处。二是提醒大家，平均下来“关系很小”，不等于每个孩子都一样小。这一点，第5章还会接着讲。

你看，到这里，两边吵的已经不是“手机好不好”了。两边吵的是：这个数算得对不对，这个筐装得对不对，这个关系是大还是小。

◆ 八、带伞的人多，雨也多

两边争得最多的一句话，杨慧敏在群里已经说出来了：“两件事一起变，不一定是一件推着另一件。”

这句话有个常见的说法，叫“相关不等于因果”。它是读懂这场争论的钥匙。本书用一个家常的例子讲清它。

假如你翻出一整年的记录，发现一件事：街上带伞的人多的日子，下雨也多。

两件事一起出现，很整齐。可是你不会说“是带伞让天下雨”。

为什么？因为你知道真正的次序。早上天阴了，天气预报说有雨，人就带了伞。同一片乌云，到了下午，下了雨。带伞和下雨一起出现，是因为它们背后有同一片云。

这就是“相关”和“因果”的区别。相关，是两件事常常一起出现。因果，是一件事推着另一件发生。

两件事一起出现，背后至少有四种可能。

第一种：甲推着乙。 刷得多，让孩子难受。这是海特一边最看重的方向。

第二种：乙推着甲，方向反过来。 孩子本来就难受，于是刷得多。这是奥杰斯提醒的方向。

第三种：有一片“乌云”，同时推着甲和乙。 比如学业压力大、家里常吵架、晚上睡不好，这些事可能同时让孩子刷得多，又让孩子难受。

举一个家里的例子。有一家人去年搬了家，孩子跟着转了学。那一学期，孩子晚上刷手机刷得多了，脸上的笑也少了。家长很容易把账记在手机上。可是那片“乌云”也许是搬家：旧朋友一下子都不在身边了，新班里还没有一个能说上话的人。刷得多和不开心，都是从这片云里落下来的雨。光把手机收走，云还在。

第四种：碰巧。 数据翻得多了，总能翻出几对一起涨落、其实毫无关系的东西。

再举一个家里更常见的例子。

一位老师发现，成绩下滑的孩子，家长查手机查得也多。你会说“是家长查手机，让孩子成绩下滑”吗？多半不会。更可能是反过来：孩子成绩下滑了，家长着急，才去查手机。

还有一句话也要说在前头：相关不等于因果，也不等于没关系。带伞和下雨，确实有关系，只是不是“带伞造成下雨”的那种关系。

所以，杨慧敏那句话，不等于“手机无害”。它只是在说：光凭两条一起往上走的曲线，还不能断定谁推了谁。

邵建军那句“等你确定了，孩子已经长大了”，也有他的道理。家长过日子，不能每件事都等科学下定论。

两个人都没说错。他们说的，是同一件事的两头。

◆ 九、怎样才能知道谁推了谁

那么，要怎样才能分清，是刷得多让孩子难受，还是难受让孩子刷得多？

最直接的办法，是做实验。

还是用家常话讲。假如你想知道一种新的作息对孩子有没有用。最好的做法，不是看哪些孩子自己选了这种作息，而是抛硬币。正面的孩子换新作息，反面的照旧。这样两组孩子别的方面都差不多，只差作息这一样。过一段时间，两组有了差别，才比较能说是作息带来的。

为什么要抛硬币？因为自己选的，往往本来就不一样。自己选早睡的孩子，可能本来就更自律、家里本来就更安稳。

放到手机上，就是随机让一部分人减少或者停用社交媒体一段时间，再和照常使用的人比。

这样的实验，确实有人做过。本书第16章会讲到其中两个，第19章还会说到，一个实验要怎样设计才算数。

可是这类实验，也有它的难处。

一是时间短。多数实验做几天到几周。几周少刷一点，和一个孩子从十岁到十八岁一直在刷，不是一回事。

二是对象。不少实验找的是大学生或成年人。让一群初中生、高中生真的停用几个星期，又不让他们在班上被落下，很难做到。

三是人知道自己在实验里。一个人知道自己“在戒手机”，感受本身可能就会变。

除了做实验，还有一种办法：跟着同一批孩子，一年一年地问下去。

比如从十岁问到十六岁，每年问一次用了多少手机、心情怎么样。这样就能看先后：是先刷得多、后来才难受，还是先难受、后来才刷得多？

这个办法比只问一次好。可是它也有它的局限。先出现的，不一定就是原因。一个孩子十二岁开始刷得多，十三岁开始难受，中间也可能有别的事：搬了家，换了学校，父母在闹别扭。这些事，问卷不一定问得到。

所以，两边都能从这些实验和追踪里，找到对自己有利的地方。海特说，实验里有改善；批评的一边说，改善不大、不稳、难以推到孩子身上。

到这里，你可能有点泄气：吵了这么多年，连“害不害”都定不下来。

本书想请你换个角度看这件事。定不下来，不一定是因为大家不够努力。有时候，是因为问题本身问得太粗了。

◆ 十、两边都没有反对的几件事

吵了这么多，你可能会以为两边什么都对不上。其实不是。

把两边的文章放在一起读，至少有几件事，两边都没有反对。

第一件：有一部分孩子，确实过得不好。

没有人说“孩子们都很好，大人别瞎操心”。海特一边说得多，批评的一边说得少，可是两边都认真对待那些难受的孩子。分歧在于，原因是什么，该先做什么。

第二件：睡眠很要紧。

海特把睡眠列为四样伤害之一。奥本和普日比尔斯基的“土豆论文”里，睡得够不够，和孩子过得好不好的关系，比屏幕强得多。两边从不同的方向，走到了同一个地方：孩子要睡够。

第三件：被欺负很要紧。

在奥本和普日比尔斯基的比较里，被欺负和过得不好之间的关系，是屏幕的四倍多。海特也担心孩子在网上面对的伤害。网上的欺负和线下的欺负，都值得大人认真对待。

第四件：不是所有的“用手机”都一样。

这一条，两边说的角度不同。海特一边说，要把社交媒体从“屏幕时间”里单独拎出来看。批评的一边说，用法、处境、孩子本身，都会让结果不一样。可是两边都同意：一刀切地数“屏幕时间”，太粗了。

这四件事，家长现在就可以记住，不用等争论有了结论。

尤其是第四件。它正是本书接下来要走的路。

◆ 十一、两边对在哪里，又停在哪里

先把两边的说法，放进一张表里。

问题	海特、特温格一边	奥杰斯、奥本与普日比尔斯基一边
青少年的心理困扰有没有上升	有，2010 年代初起明显上升，女孩更多	不否认有上升，有些人对上升的幅度和原因另有看法
主要原因是什么	智能手机和社交媒体带来的“大重塑”	证据不足以把主要原因定在手机上，还要看别的处境
证据是什么	多国同时拐弯的时间点、女孩变得更多、一些减少使用的实验	大样本调查里，关系很小，时有时无
关系有多大	单看社交媒体、单看女孩，比 0.4% 大	数字技术使用最多解释 0.4%，和吃土豆差不多
方向是什么	主要是手机推着心理变差	也可能反过来，或者有别的“乌云”
该怎么做	推迟手机、推迟社交媒体、学校无手机、多给现实里的自由	别把力气全压在手机上，先把证据和别的原因弄清
两边都在量什么	用不用、用多久、用哪一类	用不用、用多久、用哪一类

请你特别看最后一行。

两边吵得很凶，可是他们量的东西是一样的：孩子用不用手机，用多久，用的是哪一类软件。

这就好比两位医生，争一种药伤不伤身体。一位说伤，一位说影响很小。可是两位问的都是同一个问题：吃多少，会伤到哪里？

把手机当成一种“剂量”，是这场争论两边共同的出发点。

这样问，有它的道理。时间是有限的，用得多，别的就少，这是实打实的。可是这样问，也会漏掉一样东西。

还是用吃饭打比方。两个孩子，每天都吃三碗饭。一个是全家围着饭桌吃，边吃边说今天的事；一个是端着碗，一个人对着屏幕吃。碗数一样，吃下去长成的东西，不太一样。

手机也是这样。同样三个小时，有的孩子在和四个队友一起调一段程序，调不通就得接着改；有的孩子在一张照片下面，等一个数字往上跳。

在“用了多久”这一栏里，这两个三小时，记的是同一个数。

所以本书说：两边都对，对在他们各自看见的那一半。海特看见了童年的时间被换掉了，批评的人看见了“用多久”这个数说明不了太多。

两边又都停在了同一个地方：他们都在问“用了多少”，没有问“在里面长出了什么”。

它停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 十二、把问题换一个问法

本书不站队。不站“手机害孩子”，也不站“手机没什么”。

本书想把问题换一个问法。

原来的问法是：**孩子用了多少手机，伤不伤他？**

本书的问法是：**这个孩子的“我是谁”，是在哪里结晶的？**

这句话里有两个本书的工作词，要先用大白话讲清楚：一个是“自我符号”，一个是“结晶”。

先说“自我符号”。

你想一想，你身上有哪些东西，是“你之所以是你”的？

别人一叫你的名字，你就转头。你有一句口头禅，自己都没注意，朋友一学就像。你走路的样子，家里人隔着一条街就认得出来。你跟人相处的那个手感：你是那种会先开口打招呼的人，还是那种等别人先说的人。还有一句你心里认的话：我是个靠得住的人，或者，我是个怕麻烦别人的人。

这些东西，就是本书说的“自我符号”。它是一个人身上那些立得住的“我是谁”。

要注意，它不是别人给你贴的一张标签。别人说你“内向”，那是别人的一句话。它要在你的日子里，一次次被经历、被感受、被回应。压紧了，立住了，换了地方也还在，它才成了你身上的东西。

再说“结晶”。

结晶，就是这个压紧、立住的过程。

拿学骑车来说。刚开始学，要摔很多次。爸爸在后面扶着，一松手就倒。膝盖破了，哭了，第二天又上车。这样摔了一个夏天，有一天突然就会了。

会了以后，这件事就“长在身上”了。换一辆车，换一条路，过了十年再骑，身体自己就知道怎么做。你不用再想。

一样东西从“一次次地摔”，变成“自己就会了”，这就是结晶。

结晶有两个特点，要先记住。

第一，结晶要付力气。学骑车，是摔出来的；不摔，学不会。

第二，结晶以后，它是你自己的。别人扶的那只手撤掉了，你还会骑。

“我是谁”也是这样结晶的。一个孩子在日子里，一次次被回应。一次次碰到“我以为我是这样，可是事情不是这样”。一次次付出力气去改。“我是谁”就慢慢立住了。这件事要怎样才能立住，要哪些条件，本书第7章会细讲。

现在回到本书的问法。

这个问法，问的是一件很具体的事。他身上那些立得住的“我”，是在什么样的回应里长出来的?

是在有代价的回应里长出来的吗？比如一起做一件会失败的事，说错了话要当面担着，练不好要重来。

还是在零成本的回应里长出来的？比如一张照片下面，别人用手指点一下就有的赞。

这样问，并不是把两边的话都扔掉。

海特看见的，时间被挤掉了、睡眠被挤掉了、现实里的冒险少了，在这个问法里都还在。它们说的，正是孩子少了很多付力气、有代价的回应。

批评的一边看见的，“用了多久”说明不了太多、不同的孩子不一样，在这个问法里也还在。它们说的，正是同样的时长里，可能装着很不一样的东西。

这两种回应，在“用了多久手机”那一栏里，可能记的是同一个数。可是它们对一个孩子的“我”，做的事情很不一样。

本书有一句判词：**点赞是借来的连接度。**为什么说是“借来的”，第8章会算一笔账。这里先把它放在这儿。

◆ 十三、同样两小时，两种晚上

还是回到两个家长的孩子身上。

先说邵宇航。

他是学校机器人社团的成员，队里都叫他“代码担当”，他自己也这么认。社团五个人一个队，要去参加一个省里的比赛。比赛前一个月，几乎每天晚上，他都在队里的群里和队友调程序。从九点调到十一点，有时候更晚。

在邵建军眼里，这就是“儿子晚上一直在看手机”。在“用了多久”那一栏里，记下来的是每晚两个多小时。

就在家长群吵起来的前几天，出过一件事。邵宇航负责写转弯那一段代码。他写完，自己测了几遍，觉得没问题。到了全队测试那天，机器人一转弯，直接撞上了场边的挡板。

队长当着大家的面说：“这段是谁写的？比赛的时候这样就完了。”

那天晚上，邵宇航一句话也没说。他回到家，在群里跟队友一起，把那段代码一行一行重新查，查到一点多。第二天晚上又查。第三天，机器人转弯稳了。

这里要先把那条缝指出来。

缝在哪里？一头是一句关于他的话：“代码担当”，写的东西不会出错。另一头是日子里实实在在发生的事：机器人当着全队的面撞了墙，队长当面问是谁写的。

两头合不拢。本书管这种情形叫“对不上”：别人怎么说我、我怎么认我，和日子里实际发生的事，合不到一块儿。

这条缝，是事前就能指出来的：撞墙那一下，大家都看见了。

缝出来了，接下来的两个晚上，是他自己付的力气。没有人替他查。

这一段经历之后，邵宇航身上显出了一点新的东西。不是“我很厉害”，是“我弄坏的东西，我能把它修好”。这一点，后来在他别的事情上也看得到：数学考砸了一次，他第一次主动去找老师问题目。

再说黎诗涵。

她每周三晚上，会在那个线上画画小组里交一张画。小组只有六个人，都是十二三岁的孩子，在不同的国家。组长是一个比她大两岁的女孩。每个人的画，组长都会一笔一笔地批。

家里人常夸她画得像。有一周，她交了一张她很得意的画，画的是从自家窗口看出去的那条街。组长在上面圈了一圈，写了一句：“近处的路灯和远处的路灯一样高，整条街像贴在一面墙上。”

她当时有点不服。她觉得自己画得很仔细。可是她走到窗口，眯起眼睛看了一会儿，远处的路灯确实只有指甲盖那么大。组长说得对。

缝在这里：一头是“她画得像”这句家里人常说的话，一头是窗外那条真实的街。两头对不上。这条缝，也是能事前指出来的，就是组长画的那一个圈。

接下来的两个晚上，她把这张画重画了一遍。

同一个女孩，还有另一种晚上。

周六晚上，她把重画好的那张，发到了自己的 Instagram 上。然后她一直刷新，看赞数涨到了多少。那一晚，她也刷了两个小时。

周三的两小时，和周六的两小时，在“用了多久”那一栏里，是一样的数。

可是你仔细看，这两个晚上里，发生的事不一样。

周三晚上，有一个人对她的画付了力气，一笔一笔批；她自己也付了力气，一遍一遍改。周六晚上，点赞的人点一下就走了；她付的力气，是一遍遍地往下拉。

公道起见，也要说另一面。

邵宇航也不是每个晚上都在调程序。有一个周末，他刷短视频刷到两点多，第二天中午才起。黎诗涵的周六，也不是每次都在刷赞；有的周六，她只是和画画小组的人语音聊天，聊各自学校里的事。

同一个孩子，有好几种晚上。好的晚上和难受的晚上，常常住在同一部手机里。

本书不说周六那一晚“害了她”。本书只说，在问“害不害”之前，先要问清楚：这一晚，是哪一种晚上。

这正是两边那张表最后一行，没有量到的东西。

◆ 十四、回到家长群

又一个星期天晚上，八点，“周日共读”开了语音。

鲁佩华先请邵建军说。

邵建军说，那一周他真跟儿子谈了。他说晚上手机交到客厅。儿子没有顶嘴，只问了一句：“那机器人群里的事怎么办？还有三周就比赛了。”

邵建军在语音里停了一下，说：“我原来以为，他晚上看手机，就只有一种看法。”

他没有收回他的担心。他说他还是觉得，孩子刷短视频刷到半夜，是真问题。他也还是觉得，海特书里讲的睡眠和“现实里管得太严”，说到了点子上。

他只是加了一句：“我得先弄清楚，他每一晚看的是哪一种。”

轮到杨慧敏。

她说，她上周在群里说“我不觉得这是害她”，说得太快了。周六那个晚上，她看见女儿刷赞刷到快十二点，第二天早上起来，脸色不好，话也少。她不知道该怎么开口。

她也没有收回她的看法。她说她还是认为，相关不等于因果，不能因为两条曲线一起往上走，就把手机一把收掉。

她只是加了一句：“原来同一个孩子，有两种晚上。”

鲁佩华最后总结。

她说，她教了三十多年语文。早些年，家长也常来学校找她，担心孩子看电视看坏了眼睛，看武侠小说看坏了脑子，打游戏机打坏了成绩。每一代家长，都有一样让他们睡不着的东西。

她说她不是要说“所以手机也没什么”。她只是想起来，那些年真正让她担心的孩子，往往不是看电视最多的那几个，是家里没有人跟他说话的那几个。

她说，这个月没吵出一个结论，可是吵出了一个更好的问题。

语音结束以后，群里有一位爸爸发了一句话。他说：“我们家明天就试试。不问‘玩了多久’，问‘今天跟谁一起做了点什么’。”

后面跟了一串表情。这一次，不只是点赞。有好几个人，打了一段字，说了说自己家的情形。

这一段经历，在邵建军和杨慧敏身上，都显出了一点新的东西。不是谁说服了谁，也不是谁看穿了什么。是两个各执一词的大人，在一个月的来回里，问出了一个比“害不害”更细的问题。

◆ 十五、放回日子里

最后，把这一章放回你自己家的日子里。

今天晚上，如果你想跟孩子聊一聊手机，你可以先不急着问“你今天玩了多久”。

这个问题不是不能问。只是它像一把只有一个刻度的尺子，量出来的数，说明不了太多。

你可以试着问另一句：“今天在手机上，你是跟谁一起做了一件事，还是在等一个数？”

孩子可能不愿意答。也可能答不上来。没关系。这个问题，本来也不是用来考孩子的。它是给你自己用的：它让你在心里，把孩子的屏幕时间，分成不止一种。

有一位妈妈试过。那天吃晚饭，她没问“你今天玩了多久”，问的是：“今天在手机上，有没有跟谁一起弄成了一件事？”

儿子愣了一下，说：“跟阿昊对了一下数学作业。最后一题我们俩答案不一样，争了半天，后来发现是我抄错了题。”

“那别的时间呢？”

“刷视频。”儿子说完自己笑了，“刷了多久，不记得了。”

这两段时间，加起来也许有两个小时。在“玩了多久”的问法里，它们只是一个数。换一个问法，妈妈听见了一件有来有回、争过也改过的事，也听见了孩子自己说出口的那句“不记得了”。后一句，比任何一个数都更值得她放在心上。

你也不必急着站到哪一边。如果你本来像邵建军，担心手机害孩子，你的担心是有书、有数据撑着的。如果你本来像杨慧敏，觉得别把账都算在手机头上，你的谨慎也是有书、有数据撑着的。

两种家长，都可以先做同一件事：把孩子的晚上，一个一个地看清楚。

然后，你可以看一看，你家孩子的那些“我是谁”，是在哪里长出来的。

是在饭桌上被你回应的那一句里吗？是在球场上、排练室里、社团的那张桌子边吗？是在一个线上小组里，被人一笔一笔批改的那张画里吗？还是只在一张照片下面，那个停住不动的数字里？

本书接下来的章节，就沿着这条路往下走。

下一章先把孩子的累，分成三种。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

别只问孩子用了多久手机。要问他的“我是谁”，是在有代价的回应里长出来的，还是从点赞里借来的。

两行小账

海特和他的批评者都把手机当成一种剂量，门关在“用了多少”上；本书打开的是另一扇：自我符号在哪里结晶。

发生被收回为发现的那一下，在“两小时就是两小时”这句话里。它把两个各有发生的晚上，当成了同一个早就量好的数。

想一想

1. （问家长）你上一次和孩子争手机，你们争的是“用了多久”，还是“用来做什么”？
2. （问孩子）你最近一次在手机上和人一起做成了一件事，是什么事？那件事有没有让你付出力气，比如改了好几遍？
3. （一起问）想一想你们家的一个晚上：哪些时候是“一起做事”，哪些时候是“在等一个数”？两种晚上，各占多少？

03

第 3 章

比较、焦虑、外包：三种累

这一章的问题

同样一声“好累”，三个孩子各自扛的是什么，底子又是不是同一个？

◆ 一、同一个累字，三样东西

孩子说“好累”，大人常常只听见一个字。

可是这个字底下，压着的东西不一样。

有的孩子累，是因为一直在跟别人比。看了一晚上别人的照片，越看越觉得自己什么都不是。

有的孩子累，是因为心一直悬着。消息发出去了，没人回，他就一直等，等到半夜。

有的孩子累，是因为把“我好不好”交给了一个数字。数字高，她就好；数字低，她就不好。数字每天都在变，她也就每天都不得安宁。

三种累，大人看上去都一样：孩子低着头，手里一块屏幕，脸色不太好。于是大人说的话也常常一样：“少玩点手机。”“别想太多。”“别在意别人怎么看。”

这些话不是错话。可是它们像同一种药，拿去治三种不同的不舒服。

这一章不下结论，只把三个孩子各自的一个晚上摆出来。

每讲一个人，本书都先做同一件事：画一个小三角。

三角的三个角，用大白话说就是三句话：

- **别人怎么说他。**同学的评语、群里的一句话、屏幕上的一个数。本书把这一类叫“理念符号”：一个数、一张图、一句话、一个标签。
- **他在日子里实际做成了什么。**真做过的事，真留下的痕。一道终于做对的题，一张画了三个星期的画，一次当面的道歉。本书把这一类叫“现实符号”。
- **他觉得自己是谁。**“我是个普通人”“我是个说话没人接的人”“我是个会画画的人”。本书把这一类叫“自我符号”。

这三样东西，在一个十几岁的人身上，每天都在互相碰。

其实大人身上也一样。

一位爸爸，领导在会上说他“做事拖拉”，这是别人怎么说他。他上个月一个人顶下了整个项目的加班，这是他实际做成的事。他心里觉得自己是“一个靠得住的人”，这是他觉得自己是谁。

那天开完会，他回家一句话也不想说。他累的，正是这三样东西对不上的地方。

孩子也是这样，只是孩子的三角更软，还在长。大人的“我是谁”已经结了几十年，一句“做事拖拉”，晃一晃也就过去了。十五六岁的孩子，“我是谁”还没长稳，一句话、一个数，就可能把它晃得很厉害。

本书的看法是：一个人的“我是谁”，正是在“别人怎么说我”和“我实际做成了什么”对不上的地方，慢慢结出来的。

“对不上”是什么意思？举个家里的例子。

你一直觉得自己做饭很一般。有一天外婆尝了你炒的蛋，说“比你妈炒得好”。你心里愣了一下：这和我想的不一样。这一愣，就是对不上。

对得上的时候，什么也不会发生。你觉得自己做饭一般，大家也说一般，这事就过去了。

对不上的时候，心里才会动。也许那天以后，你又炒了几次蛋。也许过了半年，“我炒蛋还行”这句话，就稳稳地待在你身上了。

这个“稳稳地待在身上”，本书叫“结晶”。像糖水慢慢析出一粒粒糖，原本散着的感受和经历，聚成了一样立得住的东西。

所以对不上不是坏事。它是长出新东西的地方。

可是要长出东西，有一条规矩：每用“对不上”讲一个孩子，都得先指出那条缝在哪里。指不出缝，就老实说指不出，不能事后硬套。

下面三个人，本书一个一个找缝。

◆ 二、林子涵：周六晚上的二十张照片

林子涵（综合人物）十六岁，在深圳读高一。

她家在一个小区的八楼，一家三口。爸爸开长途货车，常常几天不在家。平时是她和妈妈两个人。

这一天是周六。

早上八点到中午，她在补习班上数学。下午回家，帮妈妈去菜市场买了菜，又陪楼下读三年级的表妹写了一个小时作业。晚上吃完饭，她洗了碗，回到自己房间。

九点多，她靠在床头打开手机。

第一条，是初中同学的朋友圈。那个同学叫江可蕊，两个人初中时同在学校合唱团，后来上了不同的高中。江可蕊和家人去了北海道，发了九张图：雪地、温泉、一碗拉面、一张逆光的侧脸。

林子涵点开每一张，看了很久。

然后是小红书。一个同年级的女生拿了市里的英语演讲比赛二等奖，配图是奖状和一束花。再往下，是另一个人的新发型，又一个人的周末露营。

到十点半，她大概看了二十几张别人的照片。

她翻出自己这一天的相册。里面有三张：补习班白板上一道没抄完的题；菜市场一筐红辣椒；表妹作业本上歪歪扭扭的“日”字。

她选了辣椒那张，加了一个滤镜，打了一行字：“今天也是普通的一天。”

打完，她又删掉了。没有发。

十一点，妈妈在门外问：“要不要吃点宵夜？”

她说：“不饿。”

其实她不是不饿，是不想说话。

过了一会儿，手机亮了。是妈妈从客厅发来的微信：“早点睡，明天还要早起。”隔着一道门，两个人用手机说话。

她回了一个“嗯”。

她觉得很累。可是这一天，她身体并没有做什么重活。上午坐着，下午走了一趟菜市场，晚上靠在床上。累的不是腿，也不是手。

她说不清是哪里累。如果有人问她，她大概只会说：“就是不想动。”

她的三角

先用大白话画出她的三角。

别人怎么说她：在别人的屏幕上，她几乎不出现。她最近一次发朋友圈，是一个月前，只有 12 个赞。在她自己心里，还有一句别人没说出口、她替别人说了的话：“你的生活好无聊。”

她在日子里实际做成了什么：这一学期，她的数学从八十几分慢慢爬到一百零几分（满分一百五十）。表妹以前写字总是出格，现在大半能写进田字格里了。每周六的菜，是她拎回家的。

她觉得自己是谁：“我是一个普通的、没什么可发的人。”

缝在哪里

这一条缝，可以在材料里指得很准。

一边，是江可蕊那张雪地里逆光的侧脸。那是一张选过、修过、配了字的图，是江可蕊那几天里最好看的几秒。

另一边，是林子涵这一天下午那道没抄完的题。那是没有剪过的日子，有累、有错、有一筐辣椒。

她拿自己没剪过的一整天，去对别人剪过的那几秒。

更要紧的是第二步。说得准一点：她对的，是别人剪过的高光，和自己被压扁的日子。她没有就停在“她去了北海道，我去了菜市场”。她把自己的一整天，也压成了一句话：“今天也是普通的一天。”

这一压，比较的两边就都变成了图和话：一边是九张图，一边是一句话。两边都成了理念符号。

而她这一天真正做成的事——那道慢慢做对的题，表妹写进格子的字——没有被拿上台面。它们是现实符号，留在相册角落里，没有人去对它们。

所以，缝不在“她比江可蕊差”。缝在：她心里的“我”，是拿别人的高光来对的，而不是拿自己的日子来对的。

累从哪里来

比较本身不一定让人累。

林子涵还记得初中合唱团的日子。那时江可蕊唱领唱，她站在第二排。她也羡慕过，也难受过。

可是那时候，她见过江可蕊在排练时唱破音，见过她被老师叫停三次，见过她下课躲在楼梯间哭。羡慕是有的，可羡慕的是一个和她一起站在台上、一起出过错的人。

那时候的比较，对着的是一个有现实痕迹的人。比完了，林子涵还能做点什么：多练一遍，下次早到十分钟。比较有一个出口。

现在的比较，对着的是九张图。九张图背后的那个人，她已经一年多没见过了。

比完了，她什么也做不了。她不能马上去北海道，也不能让自己这一天重新来过。她唯一能做的，是再往下刷一张。

而“再往下刷一张”，几乎不用她自己出力。

那天晚上九点多，她打开手机，本来只是想看一眼班级群里的作业通知。看完通知，下面就是朋友圈；朋友圈旁边，就是小红书。一张图接着一张图，手指往上一推就来。

她没有去找江可蕊的照片，是照片自己排着队来找她。这股把人一路拉下去的劲，不是她的，是那张网的。

再刷一张，就再比一次。再比一次，就再空一次。

这就是比较的累：落差一直都在，可是没有一个地方让她用力。

◆ 三、黄俊杰：三个已读，没人回

黄俊杰（综合人物）十五岁，在新加坡读中三。

他家住在一套四房式组屋里，爸爸开德士，妈妈在一家超市做收银。他有个姐姐，在读理工学院，常常不在家。

这一天是周日晚上。

他们地理课有一个小组作业，四个人一组，周三要交。组里有一个 WhatsApp 群。

晚上九点四十七分，他在群里发了一段话。大意是：我们可以不用老师给的那个例子，换成去年东海岸公园那次海浪侵蚀的照片，自己拍、自己标，可能更好。

发完，他放下手机，去洗澡。

十点零二分，他洗完回来。那条消息旁边的两个灰勾，已经变成了两个蓝勾。在群里，这表示另外三个人都看过了。他按住那条消息，点开详情，“已读”下面整整齐齐排着三个名字。

没有一个人回。

他打开 Instagram，刷了一会儿。手机“叮”了一下，他马上切回 WhatsApp。不是小组群，是全班那个三十八个人的大群，有人在问明天要不要带运动服。

十点半，又“叮”了一下。还是大群。

十一点，他把自己那段话又读了一遍。他开始觉得有几个字写得不太对。“可能更好”会不会让人觉得他在说别人的主意不好？

他想把那条删掉。可是三个人都已经看过了，这时候删掉，只会更怪。

十一点四十，他打了一句“算了，我随便说说的，照原来的做就好”，又删掉了。

十二点过后，他关了灯，手机放在枕头边。屏幕每亮一次，他就醒一次。

十二点四十，爸爸收车回来。他看见儿子门缝底下有一点蓝光，敲了两下门：“还没睡？”

“快了。”

“明天要上学。”爸爸说完，去冲凉了。

爸爸开了十个小时的车，也很累。他不知道儿子在等什么。黄俊杰也说不出口。说什么呢？“我发了一条消息，三个人看了，没人回”？这话说出来，连他自己都觉得太小了。

可是那天晚上，压着他的，就是这件“太小了”的事。

第二天早上，他在巴士站碰到组里的卢正翰。卢正翰打着哈欠说：“昨晚我早睡了，今天才看到。你那个点子可以啊，周二放学一起去拍？”

黄俊杰说：“好。”

那一刻他松了一口气。可是那一天上课，他整个人都是软的。

他的三角

别人怎么说他：群里三个已读，零个回复。还有一句老话，是上学期分组时卢正翰随口说的：“你想太多了啦。”那句话他记到现在。

他在日子里实际做成了什么：上一次小组作业，全组的地图是他画的。老师当场把那张地图贴在白板上，说这是全班画得最清楚的一张。组里谁的截止日期在哪天，也总是他记得最牢。

他觉得自己是谁：“我是那种说了话、没人接的人。”

缝在哪里

这一条缝，也能指得很准。

一边，是晚上十点零二分，屏幕上那一排三个已读的名字。

另一边，是上学期那张被贴在白板上的地图，和第二天早上卢正翰那一句“可以啊”。

“已读”是什么？它只说明“看过了”。它不是一句“不好”，也不是一句“好”。它是一个空着的位子。

可是在那个晚上，黄俊杰把这个空位子读成了一句回应：“没人在乎你说的。”

于是这一晚，他心里的“我”，是拿三个已读来对的，而不是拿那张地图来对的。

缝就在这里：一个“没有回应”，被当成了“回应”。

累从哪里来

本书说“对不上是落差”，可以用水来想。

水从高处往低处流，才能推动水车。有落差，才能做功。

对不上也是这样。黄俊杰心里，“我的点子也许不错”和“没人回我”之间，有一个落差。这股劲本来是有用的：它可以推着他去做点什么，比如第二天当面问一句“你们觉得怎样”。

可是在晚上十一点，这股劲没有地方去。

他不能去敲卢正翰家的门。他不能让另外两个人马上醒来回复。他能做的，只是一遍一遍拿起手机看。

更麻烦的是，那块手机一直在“叮”。

每一声“叮”，都让他以为是回复。每一次切过去发现不是，落差又被重新拉开一次。全班大群里的一句“明天带运动服吗”，在那个晚上，也成了一次新的落差。

黄俊杰并不是一直这样。

小学六年级，他在学校足球队踢左后卫。有一场比赛，他一脚回传失误，对方进了球。教练在场边大声喊他的名字，队长在场上回头瞪了他一眼。

那天晚上，他也难受。可是他睡着了。

因为那件事有头有尾。错是当场出的，骂是当场挨的，队长第二天训练前拍了一下他的肩膀，说“下次看清楚再传”。落差当天拉开，第二天就有人来把它接住。

那一次的难受，最后在他身上留下了一样东西：“传球前先抬头看。”这句话他到现在还记得。

而周日晚上的那三个已读，没有头，也没有尾。没有人骂他，也没有人拍他的肩。落差拉开了，却一直悬在半空。

所以焦虑的累，不是一个落差太大。是落差一次次被重新制造，又一次次没有出口。

水坝后面的水越蓄越高，可是闸门一直关着。撑着这道坝的，是他的身体。到第二天早上，坝没有塌，人却已经软了。

第二天早上那一句“可以啊”，只用了三秒钟就把落差填平了。三秒钟，当面，一个人站在他眼前打着哈欠。

前一晚三个小时没有做成的事，第二天三秒钟就做成了。差别不在于话本身，在于说话的人在不在场。

◆ 四、谢雨萱：一张画，四十三个赞

谢雨萱（综合人物）十七岁，在武汉读高二。

她从小学就开始画画。初二那年，她在小红书开了一个账号，专发自己画的插画。三年多下来，有三千一百多个人关注她。班上同学叫她“大画家”，半开玩笑，也半是真心。

每周六下午，她去家附近的一家画室上课。画室的老师叫田振宇，五十多岁，话不多，说话前总要先把手上的颜料擦干净。

这一天是周五。

晚上八点，她发了一张新画：一个女孩坐在江边的台阶上，背后是长江大桥。这张画她画了四个晚上。

以往她的画，发出去一个小时，一般有两三百个赞。

这一次，到九点，是十一个。

到十点，是二十六个。

她把手机放下，又拿起来。她点进去看浏览数，看收藏数，看评论。评论只有两条，一条是“好看”，一条是一个表情。

到十一点，是四十三个。

她开始想：是不是颜色太暗了？是不是构图不对？是不是这一类画大家已经看腻了？还是平台改了什么，她被限流了？

十一点，妈妈端着一杯热牛奶进来，看见她盯着手机，叹了口气：“又在看那个数。网上那些人懂什么，你别管他们。”

妈妈是好意。可是这句话，也是一句“别人怎么说”。

谢雨萱说：“我知道。”

十一点半，她把这张画删了。

接着，她打开平板，照着最近很火的一种画风，重新画了一张。大眼睛，粉色调，一看就知道是哪一类。她其实不太喜欢这种画风。

画到凌晨一点多，没画完。她睡了。

第二天中午，她给画室发了消息，说下午有事，不去了。

这已经是这个月第二次了。

她的三角

别人怎么说她：三千一百多个关注；以往每张两三百个赞；同学嘴里的“大画家”；这一晚屏幕上的“43”。

她在日子里实际做成了什么：去年冬天，她在画室花了三个星期，画了一张外婆的手。那双手上有冻疮留下的印子，有剥了一辈子毛豆的老茧。田振宇看完，没有夸，只说了一句：“这张你自己留着，别卖。”那张画现在挂在画室的墙上，当范画。她右手中指的第一个关节，有一块握笔磨出来的硬茧。

那张外婆的手，她从来没发上网。她觉得“这种画没人看”。

她觉得自己是谁：“我画得好不好，看今晚的数。”

缝在哪里

这一条缝，在材料里也看得见。

一边，是周五晚上十一点的“43”。

另一边，是画室墙上那张外婆的手，和田振宇那一句“这张你自己留着”。

这两边说的话，完全不一样。一边说“这次不行”，一边说“这是你最好的一张”。

按说，两边对不上，心里就会动，会逼出一点新东西。比如，也许她会开始想：“网上的数和我画得好不好，可能不是一回事。”

可是这一晚，“我是谁”这个角，干脆站到了数字那一边。她没有拿那张外婆的手来对，她只拿“43”来对。

缝本来在“43”和墙上那张画之间。可是她心里的“我”，没有留在缝里，而是整个搬去了数字那一头。

累从哪里来

这种事是从哪一天开始的?

谢雨萱自己记得很清楚。

刚开账号的那一年，她只有三十几个关注。她发画，是因为画完了想给人看看。有人点个赞，她高兴一下；没人点，她也照样画下一张。那时候，“我会画画”这句话，住在她的手上，住在画室里。

初三寒假，她画了一张家里那只老猫晒太阳。那张画不知怎么被推到了很多人面前，三天里有了一万两千多个赞，关注的人从几百涨到两千多。

那几天，她每隔几分钟就看一次手机。她第一次觉得，自己是一个“被很多人看见的人”。

从那以后，每一张画发出去，她都会悄悄地拿它去和那张猫比。比不上，她就觉得自己“退步了”。

那一张猫的画，是平台的网把她托上去的。那一下托得很高，可是那股劲是网借给她的，不是她自己一笔一笔长出来的。借来的东西，迟早要还。每一个四十三个赞的晚上，都像是在还。

本书把这种情形叫“外包”。

外包是个家常词。家里的大扫除请了钟点工，就是把这件事外包了出去。

谢雨萱把“我画得好不好”这件事，外包给了一个屏幕上的数。

外包出去的事，自己就管不着了。那个数在平台的手里，在三千多个不认识的人的手指上，在一套她看不见的推荐规则里。规则一改，数就变。数一变，她的“我”就跟着晃。

所以外包的累，是一种找不到地面的累。

她每发一张画，都像去考一场试。出题的人不认识，打分的规则不公布，分数却当晚就出来。她不能不去考，因为“我是谁”已经存在那里了。

还有一层更深的累。

这一晚之后，她不去画室了。画室里的回应，是田振宇擦干净手以后说的一句话。那句话要等一个下午，要当着面听，有时还不好听。可那里的回应，是会留下来的。

她离开的，恰好是那个让她的“我会画画”真正长出来的地方。

本书在这里要说清楚一件事：这不是在说谢雨萱“钻牛角尖”，也不是说她“虚荣”。她十七岁，正是想知道“我到底行不行”的年纪。她只是找了一面最快、最亮、最响的镜子来问。那面镜子，恰好不会把答案留在她身上。

◆ 五、三张三角，放在一张桌上

三个人，三个晚上。把三张三角摆在一起看：

	林子涵（比较的累）	黄俊杰（焦虑的累）	谢雨萱（外包的累）
那一晚	周六，看了二十几张别人的照片	周日，三个已读，没人回	周五，一张画四十三个赞
别人怎么说他	江可蕊的北海道九张图；自己一个月前的 12 个赞	群里三个已读；一句“你想太多了啦”	三千一百多个关注；当晚的“43”
他在日子里实际做成了什么	数学慢慢爬上来；表妹的字写进了格子	被贴在白板上的那张地图	画室墙上那张外婆的手；中指上的茧
他觉得自己是谁	“我是个没什么可发的人”	“我是那种说话没人接的人”	“我画得好不好，看今晚的数”
缝在哪里	“他剪过的高光，对我被压扁的日子”：一整天被压成一句“普通”	把“没有回应”读成了“回应”	缝在数字和那张画之间，“我”却整个搬去了数字那头
累从哪里来	落差一直在，没有地方用力	落差一次次被重新拉开，没有出口	“我”存在别人手里，找不到地面

	林子涵（比较的累）	黄俊杰（焦虑的累）	谢雨萱（外包的累）
被冷落在一边的东西	自己这一天真做成的事	第二天早上那一句当面的“可以啊”	画室，和田振宇那一句话

这张表横着看，三个人很不一样。

林子涵的累，是看出来的。黄俊杰的累，是等出来的。谢雨萱的累，是押出来的。

竖着看，却有一行是一样的：最后一行。

三个人身上，都有一样真东西被冷落在一边。那道慢慢做对的数学题，那张贴在白板上的地图，那张挂在画室墙上的外婆的手。这些都是现实符号，是日子里真留下的痕。

它们都在。只是这一晚，没有一个人拿它们来对“我是谁”。

为什么没有人拿它们来对？

因为日子里的真东西是安静的。

那道做对的数学题，不会在半夜亮一下。那张地图，贴过一次白板，就收进了文件夹。那张外婆的手，挂在画室墙上，不会每隔几分钟提醒她“我在这里”。

屏幕上的东西却很吵。它会亮，会响，会跳出一个红点，会把一个数字放大摆在你眼前。

一个吵，一个静。吵的那一样，很容易就把静的那一样盖住。

这不是孩子不懂事。大人也一样。一个大人一天里收到的工作消息，常常比他这一天真正做完的事更占地方。到了晚上，他记得的是那几条没回完的消息，而不是下午帮同事解决的那件难事。

所以，要把静的那一样拿上台面，常常需要另一个人帮一把：一个在场的人，当面说一句“我看见了”。

◆ 六、天亮以后，三种累的样子

三个晚上过去了。接下来的日子，三个孩子还是要照常上学、上课。

大人眼里看到的，是另一副样子。

林子涵周日一整天没出门。周一早上七点起床，比平时晚了十分钟。早饭吃了两口就说饱了。第一节课是语文，她一直盯着窗外。班主任在走廊上碰见她，说：“最近是不是没睡好？精神要提起来。”

在大人眼里，这像是“懒”，或者“没精神”。

黄俊杰周一一整天都是软的。数学课上，老师叫了他两次名字，他才抬头。下午体育课，他站在队伍里，手一直插在口袋里，摸着那块不在身上的手机。手机交在课室的柜子里了，可是他的手还是习惯去摸。

在大人眼里，这像是“心不在焉”。

谢雨萱周六没去画室，在家里待了一下午。妈妈问她怎么不去，她说“不想去”。妈妈说“交了一学期的钱呢”。两个人都不太高兴。

在大人眼里，这像是“不懂事”，或者“叛逆”。

懒、心不在焉、叛逆，这三个词都是大人从外面看出来的。它们说的是孩子“做了什么”，没有说孩子“在扛什么”。

本书不是要怪大人看错了。大人看到的样子，确实是真的：她确实没吃早饭，他确实没听见老师叫名字，她确实没去画室。

可是这些样子底下，是三个不一样的晚上。

林子涵的早饭没吃下，是因为周六晚上那二十几张图，还压在她心口。她在心里把自己比成了“没什么可发的人”，一早起来，人就提不起劲。

黄俊杰的手一直去摸口袋，是因为前一晚那个落差，虽然已经被卢正翰一句话填平了，可是身体还没有缓过来。三个小时的悬着，不会在三秒钟里全部放下。

谢雨萱不去画室，是因为前一晚的“43”，让她觉得画室里画的东西“没有用”。她不是不想画画，是不想去一个“画了也没人看”的地方。

同一个“累”字，到了白天，长成了三副不一样的样子。

这也是为什么，一句“打起精神来”，对三个孩子都不太管用。

对林子涵，打起精神，她还是没什么可发的。对黄俊杰，他已经很用力地撑了一整夜，精神早就用完了。对谢雨萱，“精神”不是问题，她有的是力气熬到一点多，问题是那股力气往哪里用。

◆ 七、回应太容易，结晶太稀

三种累还有一个共同点，要用一本“能量账”来说。

这本账是全书最常用的工具，这里先把它讲清楚。它只有三个词。

内能，就是连接度：断开有多难。

你有一个朋友，初一时一起被罚站过，初二吵过一次大架，后来又和好了。另一个“朋友”，你们只是互相点过几次赞。

如果明天两个人都不理你了，哪一个让你更难受？哪一段关系更难断？

一定是前一个。前一段关系里，存着很多东西：一起挨过的骂，吵架时说过的狠话，和好那天一起吃的那碗面。这些东西把两个人缠得很紧。缠得越紧，断开越难。这个“断开有多难”，就是内能。

势能，就是一张网的吸引和拉扯。

热搜、群聊、算法推荐，都有一股把人拉过去的劲。你本来只想看一眼天气，结果被拉着看了四十分钟视频。这股劲，就是势能。它不是你自己的力气，是那张网的力气。

动能，就是你自己真去连接的速度和方向。它要你自己付力气。

当面道歉，要动能。练一首曲子，要动能。陪一个朋友从学校走回家，要动能。没有人能替你付。

有了这三个词，就可以算一笔账：一个点赞，值多少？

点赞的人，手指动一下，几乎不付动能。

得到点赞的人，心里一热，得到了一阵势能：被拉了一下，被网络里的一股劲托了一下。

可是两个人之间的内能，几乎没有增加。明天你们断了，也不会有什么断不开的东西。

所以本书说：**点赞是借来的连接度。**

把屏幕上几种常见的回应，和一句当面的话放在一起，账就更清楚了：

回应	给的人付了多少力气	给的人在不在场	说错了要不要当面担	能在你身上留下多少	断开有多难
一个点赞	手指动一下	不在	不用	一阵热，很快就散	一点不难
一个“已读”	连手指都不用多动	不在	不用	常常只留下猜	一点不难
一个浏览数	什么也没付	不在	不用	一个数字	根本谈不上连着
一条两个字的评论	打两个字	不在	很少	一点点	不难
老师当面一句“这张你自己留着”	看了很久才开口	在	要	能存很多年	很难
早上巴士站一句“可以啊”	走过来，看着你说	在	要	一下就把落差填平	要靠下一次见面接着长
陪表妹写一小时作业	一个小时，还有耐心	在	要	两个人都留下	越陪越难断

表的上半截，是屏幕上最常见的回应。它们都很快，很多，很省力。表的下半截，是三个孩子身上那些被冷落的回应。它们都慢，少，费力。

一个孩子一晚上收到的，可能是几百个上半截，零个下半截。

它看上去像连接，摸上去也有点暖。可是那股劲是平台的网借给你的，不是你们俩一起长出来的。网一收回，比如限流、掉粉、热度过去，它就散了。

现在回头看三个人。

林子涵那一晚，看了二十几张图。每一张都是一次回应：别人的生活向她“说”了一句话。她自己没付什么力气，那些图也没付什么力气给她。回应很多，可是一张也没有留在她身上。

黄俊杰那一晚，收到的是三个已读。已读也是一种回应，而且是最便宜的回应：对方连手指都不用多动一下。他却拿这最便宜的回应，熬了三个小时。

谢雨萱那一晚，收到的是四十三个赞和两条评论。比起画室那一句话，它们来得快得多，多得多，也便宜得多。

三种累，底子是同一个：**回应太容易，结晶太稀。**

回应是什么？是别人对你有了一点反应。结晶是什么？是这些反应在你身上留下来，变成“我是谁”里稳稳的一部分。

回应要变成结晶，中间要付力气。

这和学滑板一样。学的时候，要摔很多次，手掌擦破了好几回。这是在付动能。学会了以后，你一踩上板，身体自己就知道怎么站稳、怎么转弯，不用再想。那一身“会滑板”，就是结晶下来的东西。它在你身上存着，一用就放出力气来。

如果有人告诉你，“你已经会滑板了”，又给你点了一百个赞，你敢松开扶着的那只手吗？不敢。没有摔过的那几跤，“会滑板”就长不到你身上。

一个孩子的“我是谁”，也是这样长出来的。

那怎么知道一个“我”是不是真结晶了？本书用三把小尺子量，叫“三判据”。

第一把，**稳定**：换个场合，它还在不在。谢雨萱的“我会画画”，在画室里在，到了四十三个赞的晚上就不在了。这说明它还不稳。

第二把，**整体**：拆开了，它还是不是它。黄俊杰的“我是个靠得住的组员”，要是只剩“我画过一张地图”，少了“大家信得过我”那一半，它就散了。

第三把，**独立**：离开了当时的刺激，它还能不能自己立住。这里说的独立，不是孤零零一个人，是没有人在旁边点赞时，它还能恢复过来。林子涵的“我是个普通人”，恰恰是一离开别人的照片就站不稳的：她只有在看别人的时候，才觉得自己普通。

三把尺子一量，三个孩子身上的“我”，都还在长，都还没有长结实。这很正常，十几岁本来就是长的时候。要紧的是，它们正在往哪一边长：往屏幕上的数那一边，还是往日子里的真东西那一边。

◆ 八、什么样的回应留得下来

那什么样的回应，能留下来？

回头看三个人各自那一样“被冷落的东西”，它们有一个共同点：都有代价。

林子涵表妹那几个写进格子的字，是林子涵每周六陪坐一个小时陪出来的。表妹哭过，她也急过。

黄俊杰那张地图，被老师贴在白板上。那是一屋子同学都看着的时候，老师当面说的。说得不好，老师也要当面担着。

谢雨萱那张外婆的手，田振宇看了很久才开口。他也可能说“这里不对，重画”。他以前就这样说过。

这些回应，说的人要在场，要付时间，要为自己说的话负责。听的人也要在场，要等，要受得住不好听的那一句。

本书把这样的地方叫作“场”。

场，就是托得住落差的地方。校队、乐团、画室、家里的饭桌、一个靠得住的大人，都可以是场。线上也可以有场，比如一群人真的在一起做一件事的同好小组。

场之所以管用，是因为在那里，回应有代价。说错话要当面担，练不好要重来，画得不好会被说“重画”。正因为有代价，回应才不是一阵风，而能一点点存进人身上。

这里要讲公道话。

本书不是说屏幕上的回应全是假的。江可蕊的北海道照片里，有她真实的快乐。小红书上那两条评论，也是真有人看了。卢正翰早上那句“可以啊”，其实也是从手机群里接下去的。

线上也能有真的场。

比如一个一起写连载故事的线上小组，七八个人，每周轮流写一章。交上来的稿子，大家要一条一条地说：这个人物前后脾气对不上，那一段拖得太长。被说的人要改，下周再交。说话的人也要拿出自己写的那一章，等着别人说。

这样的小组虽然在屏幕上，可是回应有代价：要花时间看，要说具体的话，要为自己说的话担着，下周还要见。它和点赞不是一回事。

所以本书判断一个地方是不是场，不看它在线上还是线下，看三样：有没有对不上，有没有托得住的人，力气是不是自己付的。

本书也不是说三个孩子做错了什么。他们都在做一件这个年纪最要紧的事：弄清楚“我是谁”。他们只是在一个回应特别容易得到的地方，去做这件本来很费力气的事。

回应太容易，就像一家餐馆里，端上来的全是汤，一道硬菜也没有。喝了一晚上，肚子是胀的，人却是饿的。

家里也有一样的事。

一家人吃晚饭，如果每个人都低头看自己的手机，饭桌上就只剩筷子碰碗的声音。爸爸偶尔说一句“这个菜咸了”，没人接。孩子偶尔笑一声，是笑手机里的东西。

一张饭桌，本来是最家常的场。坐在一起，你说一句，我接一句，说重了，对方脸色马上就变，你得当场圆回来。这些都是代价。

可是如果每个人都在看屏幕，这张饭桌就从“场”变成了“座位”。人都在，场却没有了。

反过来，一顿饭哪怕只有十分钟，只要有人问一句“今天谁让你不舒服了”，另一个人真的说了，这十分钟就是一个场。说的人要鼓起一点勇气，听的人要放下手里的东西。两个人都付了一点力气。

那一点力气，就是结晶的本钱。

◆ 九、三种累，各有各的陪法

那大人能做什么？

这一章不给方法表，后面第五编、第六编会细讲。这里只先说一件事：别急着讲道理。

三个孩子那一晚，最常听到的话，大概是这些：“别跟人比。”“你就是想太多。”“网上的东西别当真。”

这些话的意思都对。可是它们都在“别人怎么说他”那个角上，又加了一句“别人怎么说”。孩子本来就累在这个角上了。

能做的，也许是去碰另外两个角。

对林子涵，妈妈那句“要不要吃点宵夜”，其实已经是一个开头。隔着门发来的那句“早点睡”，也是。如果哪一天，她能坐下来，和妈妈说说表妹这学期的字，说说那道数学题是怎么做出来的，那个被冷落的现实，就被拿上了台面。

对黄俊杰，深夜那三个小时，任何道理都填不平那个落差。那时候能做的，也许只是让手机离开枕头，让人先睡。落差留到第二天早上，留给一个站在面前的人。很多落差，到了白天，当面一句话就平了。

对谢雨萱，最要紧的也许不是那个数，而是画室。假如有一个大人留意到“她这个月第二次没去画室”，先别去催。可以问一句：“田老师最近在教什么？”这样一问，那张外婆的手，就有机会重新回到她的“我是谁”里来。

老师也能做一点事。

那位在走廊上碰见林子涵的班主任，说了一句“精神要提起来”。如果换一句呢？比如：“你这次数学进步不少，最后那道大题是怎么想到的？”

这一句话，不用多花一分钟。可是它碰的是另一个角：她在日子里实际做成的事。被一个在场的大人当面说出来，那道题，就不再只是相册角落里的一张白板照片了。

这几句话都很平常。它们的共同点是：不在数字那一角上用力，而是把孩子身上本来就有的真东西，轻轻推回到台面上。

这里要多说一句：三种累，不会老老实实各待各的。

林子涵比着比着，也可能慢慢把“我好不好”交给点赞数，比较就串门成了外包。黄俊杰熬到凌晨一点，第二天没力气，焦虑就和“能量耗尽”缠在了一起。谢雨萱一张一张删画，删到后来，可能连“想画”的劲都没了。

所以，本章分出三种累，不是给孩子分类，更不是贴标签。它只是三副眼镜，帮大人看清孩子这一晚到底在扛什么。

本书第五编还会讲“三个入口”。入口讲的是另一件事：累是从哪一扇门进来的，所以要用哪一种药。

入口一，是日子先硬了，比如被挤出了群；入口二，是心里的“应该”太硬，日子塞不进去；入口三，是力气用完了。

那里会说到：讲道理、讲“别在意”，常被当作入口二的药，因为那类孩子还有力气听；其实入口二要的是看见日子。拿去给入口三那种已经没力气的孩子，更是走错了门。三种累和三个入口，是两副不同的眼镜，不是一一对应的。这一章先不展开。

还有一点要守住：本章三个孩子，没有一个是病人。他们累，是正在长的人会有的累。不要给他们贴病名，也不要把他们当成受害者。

可是如果累得太久，影响到吃饭、睡觉、上学，或者孩子说出让你担心的话，那就不是家常陪伴能接住的了。这时要请专业的人来。

请专业的人，不是说孩子“有问题”，也不是说家长“没做好”。就像孩子发高烧，家里的毛巾和温水先顶着，可烧退不下来，就得去看医生。去看医生，不丢人，是认真。

◆ 十、放回日子里

今晚你手机里，可能也有一张别人的照片、一个没人回的消息、一个让你心里一沉的数字。

先别急着去对它。

问自己一句：我这一周，在日子里实际做成了什么？一道题，一次练习，一顿和家人一起吃的饭，一次当面说出口的话。

把那件事想起来，放在那张照片、那条消息、那个数字旁边。

两样东西放在一起，你就看见了那条缝。缝在那里，不用怕。“我是谁”本来就是从这样的缝里长出来的。

要紧的只是：别让屏幕上那一样，把日子里那一样整个盖住。

如果你是家长，今晚也可以做一件小事：想一想孩子这一周在日子里实际做成的一件事。不是成绩单上的分数，是你亲眼看见的一件事。他修好了自行车的链子，她给弟弟讲明白了一道题，他第一次自己去银行办了卡。

明天吃饭时，当面说出来。不用夸大，不用总结成道理，只说你看见了什么。

这一句话要你付一点力气：要记得，要开口，要当着面。正因为要付力气，它才可能留在孩子身上。

带走的话

比较、焦虑、外包，是三种累；底子是同一个：回应太容易，结晶太稀，日子里的真东西被冷落在一边。

两行小账

常见的说法把三种累都叫“玩手机太多”，关上了分辨的门；本书按三角分开看，先找每个孩子的那条缝，再问累从哪来。

谢雨萱把“今晚四十三个赞”当成“终于知道了我画得不行”：一次本可以在缝里发生的结晶，被收回成了一个现成答案的揭晓。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给孩子）这一周，你在日子里实际做成了哪一件事？它和你在手机上看到的哪一样东西，放在一起最不一样？
2. （给家长）孩子说“累”的时候，你最常回的一句话是什么？那句话是在三角的哪一个角上用力？
3. （给大家）你身边有没有一个“场”：在那里说错话要当面担，做不好要重来？你上一次去，是什么时候？



第 二 编

前人对在哪里

编　序

第一编摆了现场。这一编往回看。“自我是从别人的反应里长出来的”，这话不是本书先说的，一百多年前就有人说得很准。这一编请出三拨前人：讲“镜中我”和“前台后台”的社会学家，讲青春期和依恋的心理学家，研究“上瘾”设计的人。每一拨先写足他们说对了什么，再看他们停在哪里。他们停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

04

第 4 章

镜中我与前台后台

这一章的问题

人本来就靠别人的反应看见自己，换成屏幕上的一个数，差在哪里？

◆ 一、外公的邮路，外孙的屏幕

周德明（综合人物）今年六十八岁，是新加坡的一位退休邮差。

他送了三十多年信。前些年退休以后，和老伴龚月娥住在义顺一套三房式组屋里。女儿美云住得不远，周末常把外孙严亦凡送过来吃饭。

亦凡十三岁，在读中一。

这个星期天下午，外婆在厨房煮咖喱鸡。亦凡坐在客厅的藤椅上，手里转着一个魔方。转好了，他把手机靠在茶几的水杯上，对着自己录了一段：从打乱到拼好，四十一秒。

他把这段视频发上了 TikTok。

接下来的一个小时，他差不多每五分钟看一次手机。

外公坐在对面看报纸，看他一次一次低头，终于问：“看什么？”

“看有多少人看我。”

“多少？”

“两百一十四个人看了。七个赞。”

外公“哦”了一声。过了一会儿，他又问：“这七个人，你认识吗？”

亦凡想了想：“有一个是我同学。别的不认识。”

外婆端着一碟炸薯片从厨房出来，亦凡把手机递过去：“外婆你看，四十一秒。”

外婆看了一眼，笑着说：“哎哟，手这么快。”说完又回厨房去了，锅里的咖喱还在滚。

亦凡收回手机，又去看那个数字。外婆那一句“手这么快”，好像没有算进去。

外公放下报纸，没有再问。

可是他心里想起了一些事。

他年轻时送信的那条邮路，在宏茂桥。一条街，几十座组屋，一排排店屋。他每天骑着车，从邮局出发，一栋一栋地送。

街口杂货店的卓添福，每天他经过，都要从冰柜里拿一瓶饮料塞给他：“天这么热，喝一口再走。”

七楼的梁婆婆，儿子在吉隆坡做工。每个月月初，她都在楼下的石凳上等。等到他把那封信递到她手里，她总要说一句：“阿明，又麻烦你了。”

还有一个莫国强先生。有一年，周德明把莫先生的一封挂号信送错了门。莫先生追到楼下，当着好几个街坊的面，把他骂了一顿。

那天晚上，周德明没怎么吃饭。

第二天，他提早一个小时出门，先去敲了莫先生的门，低着头道歉。莫先生板着脸，收下了信，没说什么。

后来的二十年里，莫先生每天早上在楼下碰见他，都会冲他点一下头。

再后来，莫先生的儿子结婚，喜帖是周德明送的。莫先生收了喜帖，又塞给他一包喜饼：“你也算看着他长大的。”

外公想到这里，看了看外孙手里那部手机。

他想说点什么，又不知道从哪里说起。最后他只说了一句：“我们那时候，也天天照镜子。”

亦凡抬起头：“什么镜子？”

这一章，就从这句话讲起。

◆ 二、两面镜子，一样的道理

外公说的“镜子”，不是浴室墙上那块玻璃。

他说的是：一个人每天看见的那些脸。卓添福递饮料时的笑，梁婆婆那一句“又麻烦你了”，莫先生那天在楼下的骂，和后来二十年的点头。

一个邮差，就是从这些脸上，看见了自己是个什么样的人。

周德明心里有一句话，他自己大概没有说出口过：“我是一个靠得住的邮差。”

这句话不是他生下来就有的。也不是邮局发给他的。是三十多年里，一张张脸，一次次反应，慢慢在他身上结出来的。

亦凡也在照镜子。

他的镜子，是屏幕上那个“214”和那个“7”。

两个人都在从别人的反应里看自己。这一点，祖孙两代一模一样。

这个道理，一百多年前就有人说过，而且说得很准。这一章请出三位前人：一位叫库利，一位叫米德，一位叫戈夫曼。

本书先把他们说对的地方写足。他们说对的地方，比很多人以为的多。然后再看他们停在了哪里。

◆ 三、库利：人人都是一面镜子

第一位，是查尔斯·霍顿·库利（Charles Horton Cooley）。

他是美国的社会学家，生在 1864 年，一辈子在美国密歇根大学教书。那时候社会学还是一门很新的学问。库利性子安静，他琢磨“我”是怎么长出来的，最常看的，是自己家里的几个孩子：他们什么时候开始说“我的”，什么时候开始在意大人的脸色。

1902 年，他出了一本书，叫《人性与社会秩序》。书里有一个说法，后来几乎每一本社会学课本都会讲，叫“镜中我”。

库利在书里引了两句小诗，大意是：人人互为一面镜子，照见走过的那个人。

他的意思是：一个人怎么看自己，很大程度上，是从别人那里照出来的。

他把这件事拆成了三步。

第一步，**我想象自己在别人眼里是什么样子。**

第二步，**我想象别人对这个样子怎么评价。**

第三步，**我因此生出一种对自己的感觉，比如骄傲，或者羞愧。**

用亦凡来走一遍。

他拼魔方，录下来，发出去。第一步：他想象别人看到的，是一个四十一秒拼好魔方的男孩。第二步：他想象别人会觉得“这个人挺厉害”，或者“这算什么”。第三步：他心里因此一会儿得意，一会儿发虚。

用外公来走一遍，也一样。

那天莫先生在楼下骂他。第一步：他想象自己在街坊眼里，是一个“连信都送错的邮差”。第二步：他想象他们会觉得“这个人不牢靠”。第三步：他羞愧，那天晚上没吃饭。

库利在这里有一个很细的地方，常被人忽略：**要紧的不是镜子本身，是我们想象出来的那个评价。**

他举过一类例子。同一件事，在不同的人面前，感觉完全不一样。一个人做了一笔精明的买卖，在这个朋友面前，他会得意地讲出来；在另一个朋友面前，他就会藏着不说。事是同一件，镜子换了，照出来的“我”就不同了。

家里也常见这一幕。孩子考了八十分回家，妈妈什么也没说，只是低头切菜。孩子心里却已经替妈妈说了一句：“怎么才八十？”镜子其实没开口，是他心里那个想象开的口。

所以库利说的镜子，不是一块冷冰冰的玻璃。它是活的，是我们心里对别人的想象。

库利对在哪里？

他说准了一件大事：**“我”不是一个人关起门来想出来的，是在别人的反应里长出来的。**

这句话在1902年并不寻常。那时候很多人以为，“我”是一个人心里本来就有的东西，像一颗种子，自己会发芽。库利说，不是的。没有别人，就没有那面镜子；没有那面镜子，“我”就照不出来。

这一点，放到今天一样准。

一个十三岁的孩子，每五分钟看一次手机，看“有多少人看我”。这不是他特别虚荣，也不是手机把他变坏了。他正在做的，是库利一百多年前就写下的那件事：从别人的反应里，看见自己。

一个刚上中学的孩子，“我是谁”还没有长稳。他想从镜子里看清自己，再正常不过。

本书在这一点上，完全站在库利这一边。

◆ 四、米德：自我是在游戏里学会的

第二位，是乔治·赫伯特·米德（George Herbert Mead）。

他是美国的哲学家，生在1863年，在芝加哥大学教了几十年书。他讲课很有名，可是生前几乎没有把自己的想法写成书。

1931年，他去世了。学生们把他讲课的笔记、速记稿和没发表的文章收拢起来。他的学生查尔斯·莫里斯把这些材料编成一本书，1934年出版。书名叫《心灵、自我与社会》。

米德接着库利往下走了一步。

库利说，“我”是从别人的反应里照出来的。米德问：那一个小孩子，是怎么学会去“照”的?

他的回答，藏在孩子玩的游戏里。

第一步，是“扮演”。

很小的孩子玩过家家。一会儿扮妈妈，给布娃娃喂饭；一会儿扮医生，给小狗打针；一会儿又扮老师，对着空椅子上课。

米德说，这不只是玩。孩子在扮演一个别人的时候，就站到了那个人的位置上，学着用那个人的眼睛来看。他扮妈妈时，会对布娃娃说“不许挑食”。那是在用妈妈的口气说话。也是在用妈妈的眼睛，看那个挑食的孩子，也就是他自己。

第二步，是“比赛”。

孩子再大一点，开始玩有规则的游戏。米德举的例子是棒球。放到新加坡的学校里，换成足球也一样。

一个踢左后卫的孩子，脑子里不能只有自己。他要知道守门员会往哪边扑，中后卫会站在哪里。他要知道对方的前锋喜欢往哪边带球。他还要知道，队长这时候希望他往前插，还是留在后面。

他要同时装下场上所有人的位置和想法。

米德说，在这样的游戏里，孩子心里慢慢长出了一个“整体的别人”。这个“别人”不是哪一个具体的人，是整支队伍、整套规则合起来的那个眼光。他给它起了一个名字，中文常译作“概括化的他人”。

一个人有了这个“整体的别人”，就能在没人看着的时候，也知道“这样做，大家会怎么看”。

家里也看得到它。一个孩子第一次一个人去楼下小店买酱油。回来的路上没有人看着，他还是把找回的零钱一张一张理好，攥在手心里。他心里已经住着一个“大家”：妈妈会数，店主会算，钱丢了要说清楚。没有人教他这一刻该怎么做，可是那个“整体的别人”在替他看着。

米德还分了“主我”和“客我”。

“客我”，是装进了别人眼光的那一部分我：知道规矩，知道别人怎么看我。

“主我”，是当下那一下、自己冒出来的反应：忽然想往前插一脚，忽然想说一句不该说的话。

两个“我”在一个人身上来回，你推我，我推你。“我”就是在这样的来回里，一点点长出来的。

用外公来看。

周德明刚当邮差的时候，并不知道一个好邮差该是什么样子。卓添福的饮料，梁婆婆的等待，莫先生的骂和点头，再加上邮局里老同事的一句句提点。这些东西一起，在他心里搭起了一个“整条街的眼光”。

后来，他不用谁提醒，也知道挂号信要当面签收，下雨天信要包好，老人家的信要多等一会儿。

那个“整条街的眼光”，就是米德说的那个“整体的别人”。它住进了周德明心里，成了他的一部分。

米德对在哪里？

他说准了两件事。

第一件：**“我”是在和别人一起做事的时候学会的。**不是光被看着就长出来，是要上场，要扮演，要在一套有规则的游戏里站一个位置。

第二件：**“我”里头装着别人。**一个人越长大，心里装下的“别人”就越多、越完整。这不是丢了自己，正是有了自己。

第二件好理解。第一件，放到今天格外要紧。

亦凡拼魔方，是一个人对着手机拼。拼好了，发出去，别人在屏幕那头看。看的人不上场，他也不在场上。

如果把米德请到今天，他大概会问一句：这里头，有没有一场“比赛”？

这个问题，本书后面会接着问。

◆ 五、戈夫曼：人人在台上，也都有后台

第三位，是欧文·戈夫曼（Erving Goffman）。

他 1922 年生在加拿大，后来到美国芝加哥大学读社会学博士。他一生大半在美国的大学里做研究，1982 年去世。年轻时，他在苏格兰北边的设得兰群岛住过一段日子。他在一个小岛上做田野调查，看岛上的人怎样过日子、怎样相处。

1956 年，他在英国爱丁堡出了一本书的初版；1959 年，这本书在美国出了增订版，后来流传最广。书名叫《日常生活中的自我呈现》。

这本书有一个很好记的比方：**日子就像一个舞台。**

每个人每天都在“演”。不是假装，是人和人相处本来就要“呈现”一个样子给别人看。老师在讲台上要像个老师，医生在病人面前要像个医生，邮差在街坊面前要像个邮差。

戈夫曼把这种功夫叫“印象管理”。一个人总在留心，别人眼里的自己是什么样子。他还要想办法，把这个样子维持住。

他最出名的一对词，是**前台**和**后台**。

前台，是有观众的地方。人在这里，说话、穿衣、表情，都要合这个场合。

后台，是观众看不见的地方。人在这里可以放松，可以抱怨，可以把前台那一套卸下来，也可以为下一场演出做准备。

他在书里写过岛上一家小旅馆。饭厅是前台：员工在客人面前举止周到，一板一眼。厨房是后台：同一批人在这里说话随便多了，彼此之间还有几句只有自己人才懂的暗号，有客人往厨房走来，一句话就能互相提个醒。门一推开，人就换了一副样子。

用外公来看，再清楚不过。

周德明穿着制服、骑着车在街上送信，那是前台。他对梁婆婆说话要轻，对莫先生要客气，信要双手递过去。

回到邮局的分信房，那是后台。几个老同事一边分信一边说笑，抱怨哪栋楼的电梯又坏了，哪只狗又追着他们叫。

学校里也一样。一个班长，在老师面前收作业、喊口令，说话一板一眼，那是前台。到了食堂，和几个好朋友挤在一张桌上，他抢别人的鸡翅，笑得最大声，那是后台。

前台的周德明，和后台的周德明，不是两个人。他在前台撑得住，正是因为有后台让他歇一口气。

戈夫曼还讲过两件事，放到今天特别有意思。

一件是“剧班”。很多时候，一场戏不是一个人演的，是一伙人一起演。一家餐馆的服务员和厨师，一起维持着“这家店很讲究”的样子。邮局里的一组邮差，也一起维持着“信是可靠的”那个样子。剧班里的人，互相知道底细，也互相替对方遮一遮。

另一件是“观众要分开”。一个人在不同的观众面前，演不同的戏。在学生面前是严老师，在自己孩子面前是慈父，在老同学面前是那个爱开玩笑的人。只要这几拨观众不碰在一起，每一场戏都能演好。

戈夫曼还看到一件很温和的事：观众也会帮演员。

一个人在台上出了点小差错，比如说错一个字、手里的东西掉了，在场的人常常会装作没看见，或者笑一笑帮他圆过去。这份体谅，是在场的人才给得出的。梁婆婆有一回收到一封被雨打湿的信，她没有抱怨，只说：“下雨天，难为你了。”

戈夫曼对在哪里？

他说准了一件事：**“我”不只是被照出来的，也是被演出来、被维持出来的。**

这个“演”字，不是贬义。一个新老师第一次站上讲台，心里发慌，可是他得“像个老师”。演着演着，有一天他发现自己不用演了，他就是个老师了。

一个人在前台的样子，和在后台的样子，合起来，才是他。

戈夫曼还让人看清了一件事：**演，是要付力气的。**维持一个样子，要留心，要忍着，要在出了差错时当场补救。前台站久了，人会累。所以才需要后台。

这一点，放到今天的孩子身上，非常准。

◆ 六、三位前人，说准了同一件事

把三位前人放在一起，他们说准的是同一件事：**“我”是从别人的反应里长出来的。**

库利说，“我”是在别人这面镜子里照出来的。米德说，“我”是在和别人一起做事、一起守规则的时候学会的。戈夫曼说，“我”是在别人面前演出来、维持出来的。

三个人各看了一面，合起来，正好是一个人“长出自我”的全过程：先照见，再学会，再维持。

	库利	米德	戈夫曼
主要的书	《人性与社会秩序》（1902）	《心灵、自我与社会》（1934）	《日常生活中的自我呈现》（1959）
一句话说准了什么	“我”是在别人这面镜子里照出来的	“我”是在和别人一起做事、守规则时学会的	“我”是在别人面前演出来、维持出来的
家常的样子	外公被骂那天，在街坊眼里看见了自己	外公心里搭起了“整条街的眼光”	外公在街上是前台，在分信房是后台

	库利	米德	戈夫曼
默认的镜子	在场的人，想象可以当面核对	一起上场的队友	坐在台下、看得见的观众
回应要不要代价	要，说的人也担着	要，错是当着大家出的	要，演和看都费力气
本书接着问	镜子只剩一个数，想象到哪里去核对	只有观众没有队友，还算不算比赛	后台变小、观众塌成一拨，人在哪里歇

本书在这一点上，和三位前人站在一起。

在他们之前，很多人以为“我”是一个藏在人心里、生来就有的东西。三位前人把“我”从一个人的心里，搬到了人和人之间。

一个十几岁的孩子，在乎别人的眼光，不是毛病。这是“我”正在长的样子。

这一点要先说清楚，因为它关系到大人怎么看孩子。

如果大人以为“我”是天生的，就会对孩子说：“做你自己，别管别人怎么看。”可是按三位前人的说法，一个人的“自己”，本来就是在别人的眼光里长出来的。叫一个正在长的孩子“别管别人”，就像叫一棵正在长的树“别管阳光”。

孩子在乎镜子，没有错。要问的是：他照的是一面什么样的镜子。

◆ 七、镜子变成了一个数

三位前人的书，分别写在 1902 年、1934 年和 1959 年。

那时候，没有点赞，也没有粉丝数。

他们说的镜子，是一张张在场的脸。他们说的游戏，是一群人在同一块场地上踢球。他们说的舞台，台下坐着看得见的观众。

这不是他们的疏忽。在他们的年代，镜子本来就是这样的，他们没有必要去问：要是镜子不是一张脸，会怎样？

他们停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

本书接着问的，只有一个问题：**当镜子变成了一个数，而且照镜子的人不在场，会发生什么？**

回到外公和外孙。

外公的镜子，有三个特点。

第一，镜子是在场的真人。卓添福就站在柜台后面，梁婆婆就坐在石凳上，莫先生就站在楼下骂他。

第二，回应要付代价。卓添福每天拿一瓶饮料，要掏自己的本钱。梁婆婆在石凳上等，要花自己的时间。莫先生当众骂人，自己也要在街坊面前担着“这人脾气大”的名声；后来二十年的点头，每一下都是他自己愿意点的。

这份代价，不只是给回应的人付，被照的人也在付。周德明每天顶着太阳把那条街走一遍，风雨无阻。他是用自己的腿，一天一天走进那些人的眼睛里去的。

第三，回应会接着往下走。骂完了，第二天还要见面。点头了，明天还会再点。每一次回应，都接在上一次后面，越接越长。

外孙的镜子呢？

第一，镜子是一个数。“214”和“7”。数字后面有人，可是他看不见这些人的脸，也不知道他们是谁。

第二，回应几乎不付代价。那七个赞，每一个都是手指一点。点的人也许正在等巴士，也许正在吃饭，点完就滑走了。

第三，回应不会接着往下走。这七个人，明天不会在楼下碰见他。下一段视频，是不是还是这七个人看，没人知道。

把祖孙两面镜子摆在一张桌上：

	外公周德明的镜子	外孙严亦凡的镜子
镜子是什么	街坊、店主、同事的一张张脸	屏幕上的浏览数和点赞数
照镜子的人在不在场	在，就站在面前	不在，看不见是谁
回应要付什么	一瓶饮料、一个月的等待、当众说话的名声	几乎什么都不用付，手指一点
照错了怎么办	第二天上门道歉，当面补回来	删掉视频，换一个再发
回应会不会接着走	会，明天还见，二十年里越接越长	很难，明天看的未必是同一批人
照出了什么	“我是一个靠得住的邮差”	“今天有七个人喜欢我”

	外公周德明的镜子	外孙严亦凡的镜子
断开有多难	很难，莫先生到今天还记得他	很容易，换一个账号就没了

这张表，不是说外公那一代更好，也不是说外孙这一代出了问题。

外公年轻时，也有他的麻烦。街坊的眼光有时很窄，一句闲话能传遍整条街；一个人在一条街上的名声坏了，很难翻身。那面镜子，也会照得人很难受。

外孙这一代，也有外公那一代没有的好处。

亦凡班上，会拼魔方的只有他一个。在外公年轻的时候，一个孩子有这样一门小手艺，能看见的人，大概就是身边几个同学。现在，他发一段视频，远在别的国家的人也能看到；他也能看到别人怎么拼，学到新的手法。

一个害羞的孩子，一个在身边找不到同好的孩子，在屏幕上，也许第一次被人看见。这份“被看见”，是真的，也是珍贵的。

本书只是要指出一个差别：**两面镜子都能照见“我”，可是照出来的东西，能不能留在人身上，不一样。**

◆ 八、三位前人的话，放到屏幕上

现在，把三位前人的说法，一位一位放到屏幕上看。

先看库利的三步。

第一步，我想象自己在别人眼里的样子。可是这个“别人”是谁？外公知道，是莫先生，是梁婆婆。亦凡不知道，是“两百一十四个人”。

第二步，我想象别人怎么评价我。库利说过，要紧的是这个想象。在外公那里，想象有一个地方可以去核对：第二天见到莫先生，看他的脸色就知道了。想错了，有人当面纠正。

在亦凡这里，想象没有地方可以核对。他只有一个数。那个数不说话，它不会告诉他“拼得挺快”，也不会告诉他“镜头有点歪”。于是他只能自己去猜：七个赞，是“不错”，还是“不行”？

上一章那个等了三个小时回复的男孩，就是这样。三个“已读”，没有一句话。他用三个小时，去猜一个没有人说出口的评价。

第三步，我生出骄傲或羞愧。在外公那里，羞愧有头有尾：错了，道歉，第二天还能抬起头。在亦凡这里，得意和发虚都来得快、去得快，跟着数字一起跳。

库利说得对，“我”是被镜子照出来的。可是当镜子不说话，只给一个数，那个“想象出来的评价”，就只能由孩子自己一个人去补。补得好，补得坏，都没人帮他核对。

再看米德的“比赛”。

米德说，“我”是在比赛里学会的：要上场，要站一个位置，要装下场上所有人的想法。

亦凡发视频，是一场“比赛”吗？

看上去像。有对手，有分数，有输赢。可是它少了米德最看重的那一样：**大家在同一块场地上，一起做同一件事。**

在足球场上，左后卫和守门员要互相配合。传错了一脚，队长当场会瞪你，下一次你就会先抬头。规则是大家一起守的，错是当着大家的面出的。

其实亦凡身边就有一场真的比赛。

课间，他和哈菲兹会各拿一个魔方，同时打乱，同时开始。谁先拼好，谁就拍一下桌子。输了的那个，要帮赢的那个去食堂买一包饮料。

这场比赛很小，可是米德要的东西它都有：两个人在同一张桌子边，守同一套规则，输赢当场见，明天还要再比。哈菲兹拼慢了会懊恼，亦凡拼快了会得意，两个人互相看着对方的手，偷学对方的手法。

在屏幕上，没有队友，只有观众。观众不上场，也不担输赢。那个“整体的别人”，换成了一群看不见的人，加上一套看不见的推荐规则。这样一个“整体的别人”，很难住进一个孩子的心里，因为他根本看不清它长什么样。

最后看戈夫曼的前台和后台。

戈夫曼说，人要有后台才能歇口气。

今天很多孩子的后台，正在变小。

以前，一个孩子放学回家，关上房门，就是后台。同学看不见他，老师也看不见他。他可以穿着旧睡衣，乱七八糟地躺在床上。

现在，房门关上了，手机还亮着。他躺在床上发一段视频，那张床就成了前台。他半夜刷到别人的评论，那个房间就成了舞台的一角。

戈夫曼说的“观众要分开”，也越来越难做到。一段视频发出去，同学、老师、亲戚、陌生人，全坐在同一排看。一个孩子没法对每一拨人演一出不一样的戏，他只能演一出给所有人看的戏。

举一个常见的例子。一个初二女生在自己的账号上发了一句吐槽：“今天的课无聊到想睡。”这句话本来是说给几个好朋友听的。可是她的账号，班主任也关注了，小姨也关注了。第二天，班主任在走廊上多看了她一眼；小姨在家族群里问，是不是学习压力太大。

同一句话，在好朋友那里是一句玩笑，在老师那里成了一种态度，在小姨那里成了一件要担心的事。在走廊里、在饭桌边，这句话只会说给一拨人听；在屏幕上，它同时说给了所有人。

研究网络的学者，有一个说法专门讲这种情形。爱丽丝·马威克（Alice Marwick）和达娜·博伊德（danah boyd）是两位美国学者，专门研究人们在网上怎样说话、怎样呈现自己。2011 年，她们发表了一篇研究推特用户的文章，用“语境坍塌”来说这种情形。意思是：原本分开的几拨观众，在网上塌成了一拨。

一个没有后台、观众又分不开的人，只能一直站在前台上。

这里也要讲公道话。屏幕上也有真的镜子。

亦凡要是加入一个魔方同好的小组，每周和几个人约好一起计时比赛，互相看录像，指出谁的手法哪里多转了一下。这样的地方虽然在网上，可是有队友，有规则，说错了要担着，下周还要见。它更像米德说的那场“比赛”，也有戈夫曼说的那种“剧班”。

所以本书说的，不是“线上的镜子都不好”。本书只问三样：有没有真的对不上，有没有托得住的人，力气是不是自己付的。

站久了，会累。戈夫曼六十多年前就说过，演是要付力气的。今天的孩子，在付这份力气，却少了一个歇脚的后台。

◆ 九、本书接着走的一步

三位前人说准了：“我”是从别人的反应里长出来的。

本书接着往前走一步：**不是所有的反应，都能让“我”长出来。要看这个反应有没有代价，给反应的人在不在场。**

要把这一步说清楚，得用第3章画过的那个小三角。

一个人的“我是谁”，本书叫“自我符号”。它是在两样东西之间结出来的：

一样是“别人怎么说我”。一句评语，一个称呼，一个数字。本书叫“理念符号”。

一样是“我在日子里实际做成了什么、被怎样对待”。送对的信，送错又补回来的信，二十年的点头。本书叫“现实符号”。

这两样对不上的时候，“我”就会被逼着动一动，长出一点新东西来。这个长出来、并且稳稳留在身上的过程，本书叫“结晶”。

用外公来看，这条缝在哪里，可以指得很准。

那一年，“别人怎么说他”，是莫先生当众那一顿骂：“连信都送不对。”

“他在日子里实际做成的事”，是他送了好几年信、几乎没出过错，是第二天提早一个小时去敲门道歉。

这两样对不上。一边说他不牢靠，一边是他确实一向牢靠，并且错了马上补。

就在这条缝里，他身上结出了那一句：“我是一个靠得住的邮差。”不是“我从来不出错”，而是“出了错，我会补回来”。这句话，比“从来不出错”结实得多。

而且，它不是一天结成的。是莫先生二十年的点头，一天一天，把它压得越来越实。

再看亦凡。

“别人怎么说他”：214 个浏览，7 个赞。

“他在日子里实际做成的事”：他能在四十一秒里拼好一个魔方。这是他练了大半年练出来的，书包里的那个魔方，有几块贴纸已经磨掉了色。上个学期，他在课间教会了同班的马来同学哈菲兹，现在哈菲兹见了他就叫“师父”。

这里也有一条缝。一边是“7 个赞，好像没什么人在乎”，一边是“有一个同学，每天当面叫我师父”。

问题是：亦凡拿哪一样，来对“我是谁”？

那个星期天下午，他拿的是“7”。

哈菲兹那一声“师父”，不会每五分钟亮一次。它只在课间响一下，然后就安静了。

拿第3章讲过的三把小尺子，也就是“三判据”，量一量亦凡身上那个“我会拼魔方”，看它结晶了没有。

第一把，**稳定**：换个场合，它还在不在。在学校课间，在外公家的客厅，他都会拼，都拼得快。这一条，过了。

第二把，**整体**：拆开了，它还是不是它。“我会拼魔方”里，有他练了大半年的手，有磨掉色的贴纸，也有哈菲兹那一声“师父”。缺了哪一样，都不太像它了。这一条，也过了。

第三把，**独立**：没人点赞的时候，它还能不能自己恢复过来。

就是这第三把，在那个星期天下午晃了一下。七个赞一出来，“我会拼魔方”就好像不太作数了，变成了“好像没什么人在乎我拼魔方”。

这说明，亦凡身上这个“我”，正在长，还没有长结实。它一会儿靠着哈菲兹，一会儿靠着那个“7”。

十三岁，本来就是这样。要紧的是，它最后会往哪一边长。

◆ 十、一笔能量账：点头和点赞

为什么莫先生的点头能留在外公身上，七个赞却很难留在亦凡身上？

用第3章那本“能量账”，拿外公和外孙再算一遍。

内能，就是连接度：断开有多难。

外公和莫先生之间，存着很多东西。一封送错的信，一顿当众的骂，一次低头的道歉。还有二十年的点头，和一包喜饼。这些东西把两个人缠得很紧。今天要是

有人说外公的坏话，莫先生大概会第一个站出来说“阿明不是那样的人”。这就是内能高。

亦凡和那七个点赞的人之间，几乎什么也没存。明天这七个人里有六个不再刷到他，他也不会知道。这就是内能低。

势能，就是一张网的吸引和拉扯。

TikTok 的推荐，会把一段视频推到很多人面前，也可能一个都不推。这股把视频往外送、把人往屏幕前拉的劲，就是势能。它不是亦凡自己的力气，是那张网的力气。

动能，就是自己真去连接的速度和方向。它要自己付力气。

外公第二天提早一个小时出门、去敲门，是动能。莫先生每天点那一下头，也是动能，一点一点的。亦凡课间一遍一遍教哈菲兹，也是动能。

现在可以算账了。

莫先生的点头：点的人付了动能，二十年，每天一次。得的人得到了一份越来越厚的内能。这份连接，是两个人一起长出来的。

一个点赞：点的人几乎不付动能。得的人得到一阵势能，被网托了一下，心里热了一下。可是两人之间的内能，几乎没有增加。

所以本书说：**点赞是借来的连接度。**第3章已经算过：那一点暖，是网借给你的，网一收就散。

这本账，三位前人都没有记。

库利、米德、戈夫曼的年代，镜子都是真人，回应都要付力气，他们不需要专门去记这本账。今天，镜子可以不付力气了，这本账就非记不可。

还有一笔，也要算进去：符号的能量分两段。

结晶的时候，要消耗动能，建立内能。外公那句“我是一个靠得住的邮差”，是用一顿骂、一夜没吃饭、一次低头、二十年的来回换来的。

结晶以后被使用时，它会把存下的力气放出来。外公退休以后，要是碰上难事，比如家里有人病了，要一个人跑上跑下。这时候，他心里那句“我是个靠得住的人”，就会撑着他。他不用再去想，身体自己就会。

一个靠点赞撑起来的“我”，没有经过第一段。所以到了要用它的时候，它放不出什么力气来。

◆ 十一、一个完整的例子：老邮路上走一趟

那个星期天以后，过了两个星期。

又是一个星期天。吃完午饭，外公对亦凡说：“走，陪我去一趟宏茂桥。”

亦凡不太想去。外婆在一旁说：“去吧，你外公说了好几天了。”

两个人搭了地铁，又走了一段路。一路上，亦凡还是隔一会儿看一眼手机。外公没有说他。

那条街还在，样子变了不少。有的店换了招牌，有的组屋刷了新漆。外公走得很慢，一边走一边说：“这栋以前电梯老坏，我一天爬八趟。”“这里原来有一棵大树，下雨天我在底下躲过雨。”

街口的杂货店还开着。看店的是卓添福的儿子，四十多岁了。他一抬头，愣了两秒，然后喊了一声：“明叔？”

他从冰柜里拿出一瓶饮料，塞到外公手里，和他爸爸当年一模一样：“天这么热，喝一口。”

又给亦凡拿了一瓶。

亦凡接过来，有点不好意思。他不认识这个人。这个人却好像早就认识他：“你就是明叔的外孙？他以前天天说你。”

走到另一栋楼下，石凳上坐着几个老人家。其中一位拄着拐杖、头发全白了的老伯，看了外公好一会儿，慢慢站起来。

“你是……那个送信的阿明？”

是莫国强先生。他八十多岁了，耳朵有点背。

两个老人站在楼下说了很久的话。莫先生说着说着，忽然笑了，指着外公对亦凡说：“你外公啊，以前送错我一封信，我骂了他一顿。第二天一大早，他就来敲门道歉了。这么多年，我就记得这件事。”

亦凡在旁边听着，没说话。

他看着这个老人。这个老人三十多年前骂过他外公，今天当着他的面，又把这件事讲了一遍。讲的时候，不是在骂，是在夸。

回去的地铁上，亦凡问：“外公，你那时候被骂，不难受吗？”

外公想了想：“难受啊。那天晚上饭都吃不下。”

“那你为什么还要去道歉？”

“信是我送错的嘛。”外公说，“再说，他天天都要在楼下碰见我。不去说清楚，以后怎么见面？”

亦凡没有再问。

那天晚上回到家，他又拿出魔方，拼了一遍。拼完，他没有录视频，而是拿到外公面前：“外公，你帮我数秒。”

外公拿出他那块用了很多年的旧手表，按下秒针：“开始。”

四十四秒。

“慢了。”外公说，“上次你说四十一。”

“再来。”

第二遍，四十秒。

外公点了一下头。

外婆在厨房门口探出头：“你们两个，在比什么？”

“比快。”亦凡说。

那天美云来接孩子，亦凡在门口换鞋的时候，跟妈妈说了一句：“外公以前送错过信，被人骂过。”

美云愣了一下。她是在外公家长大的，却从来没听过这件事。

亦凡后来又发过很多段视频，也还会去看有多少人点赞。这一章不把它说成“他想通了”。

可是那个晚上，屋里多了一面不一样的镜子。这面镜子就坐在他对面，会说“慢了”，会点一下头，明天还会在。那一趟老邮路，那一声“慢了”和那一下点头，显出了一个有点不一样的亦凡。

这里也要找一找缝。

那天晚上，“别人怎么说他”，是外公那一句“慢了”。“他实际做成的事”，是他能拼到四十一秒，也能拼出四十四秒。这两样对不上：一边说他慢，一边是他明明拼过更快的。

他接着拼了第二遍。

这一次，对不上没有变成一个人对着手机发虚的晚上。它被一个在场的人接住了，变成了一次“再来”。

◆ 十二、大人做一面在场的镜子

这一章说到这里，大人也许会问：那我能做什么？

按本书的说法，家长在孩子身边，最好的位置是“场”。

第3章讲过，场就是托得住落差的地方。在场里，回应是有代价的：说错话要当面担，做不好要重来。

外公那块旧手表，那一句“慢了”，那一下点头，就是一个小小的场。

家长做场，有三件事不要做。

第一，不要替孩子把落差填平。

亦凡拼了四十四秒，外公说“慢了”，没有说“没关系，已经很快了”。如果外公说“没关系”，那条缝就被填平了。缝平了，就没有“再来”。

这不是说大人要严厉。外公说“慢了”的时候，人就坐在对面，手表还拿在手里。他不是在打分，是在陪着拼。

第二，不要做又一个点赞者。

孩子发了一段视频，家长马上点一个赞，再转发到家族群里，说“我家孩子真棒”。这份心意是真的。可是这样一来，家长也成了屏幕上那一个“7”里的一个。

点赞不是不可以。只是别只做这一样。比起在屏幕上点一下，坐在孩子对面，问一句“这个你练了多久”，要费力得多，也留得久得多。

第三，不要当落差的制造者。

有的大人看孩子在乎点赞，就忍不住说：“才七个赞，你看人家几万个。”这一句，是在孩子已经有的落差上，又挖了一道。

孩子在乎镜子，本来就正常。大人要做的，不是再递给他一面更刺眼的镜子，而是做一面在场的、会说话、明天还在的镜子。

外公那一代，镜子是现成的。整条街的人都在，回应自然就有代价。

今天，这样的镜子不再是现成的了。它要大人花力气去搭：一张不看手机的饭桌，一块旧手表，一个星期天下午的老邮路。

搭镜子，也不一定都靠家长自己。学校里的课外活动，一个乐团，一支球队，一个大家一起做事的社团，都是现成的场。亦凡要是在学校找到几个一起拼魔方、一起练手法的同学，每周固定聚一次，那也是一面在场的镜子。

大人能做的，是帮孩子找到这样的地方，再在他回家的时候问一句：“今天在那边，谁跟你说了什么？”

◆ 十三、放回日子里

今晚，你可以数一数自己的镜子。

一类是屏幕上的：浏览数、点赞数、粉丝数、已读。

一类是日子里的：一个会当面说“慢了”的人，一个记得你上次犯过什么错、也记得你后来怎么补回来的人，一个明天还会见到的人。

两类都数一数。看看哪一类多，哪一类少。

如果你是孩子，不用急着关掉手机。只要记得：屏幕上的那一类，照得快，也散得快；日子里的那一类，照得慢，可是会留下来。

如果你是家长，也数一数：在孩子的镜子里，你是哪一类？

是那个只在家族群里转发、点赞的人，还是那个坐在他对面、拿着旧手表说“慢了，再来”的人？两样都做也可以。只是别忘了后一样。

库利说，人人都是一面镜子。这句话一百多年后还是对的。

只是今天，要多问一句：这面镜子，在不在场？要不要付代价？明天还在不在？

带走的话

前人说准了“我”从别人的反应里长出来；本书接着问：镜子在不在场，回应有没有代价，明天还在不在。

两行小账

库利、米德、戈夫曼打开了“自我从别人的反应里来”这扇门，却默认镜子是在场、要付代价的真人；本书打开的是镜子的能量账：有代价的回应才能结晶。

把“自我从反应里长出来”读成“别人的看法揭示了我是谁”，七个赞就成了一份判决：一场正在进行的发生，被收回成了一次发现。

想一想

1. （给孩子）你身边有没有一个人，像莫先生那样，骂过你，后来又一直记得你？那段来回，在你身上留下了什么？
2. （给家长）孩子上一次给你看他做成的一件事，你回的是一个赞，还是一句当面的话？
3. （给大家）你的后台在哪里？有没有一个地方，你可以把前台那一套卸下来歇一口气？

05

第 5 章

青春期要做的事

这一章的问题

孩子特别在乎同学的眼光，真的只是“脑子在发育”、等两年就好吗？

◆ 一、九个赞和一架飞机

南京，十月底的一个周六晚上。

冯思远（综合人物）十四岁，读初二。他坐在书桌前，手机屏幕朝上放着。屏幕上是他下午发的一条朋友圈。那是一段十二秒的视频：一架白色的航模从操场边起飞，晃了两下，稳住了。它飞了一圈，落在草地上。

配的字只有四个：第一次飞。

到晚上九点，这条朋友圈有九个赞。

九个赞里，有三个是亲戚，一个是他爸爸。

同一个下午，同班的卞子墨发了一张游戏截图，是他打到的一个段位。那条有八十多个赞，下面一串评论，“大神”“带我”。

冯思远把两条来回看了好几遍。他没有删。他只是把手机扣过去，又翻过来，又扣过去。

爸爸冯立新四十五岁，在一家做电力设备的公司当工程师。那架航模，是父子俩用了三个周末一起做的。机翼的翼肋是冯思远一片一片用砂纸磨的，磨坏了两片，重来。配重是爸爸教他算的，算错了一次，第一次试飞机头往下栽，摔断了起落架。

今天下午那十二秒，是第二次试飞。

爸爸路过他的房门，看见儿子盯着手机，脸上没什么表情。他敲了敲门框：“飞得挺好啊，怎么不高兴？”

冯思远说：“没人在意。”

爸爸愣了一下。他想起下午操场上那一幕。飞机落地的时候，儿子跳起来，冲过去，把飞机捧起来。他转身朝爸爸喊：“爸，它没摔。”那一刻的高兴是真的。

可是现在，同一个孩子，对着九个赞，说“没人在意”。

冯立新那天晚上睡前，在手机上搜了一句话：青春期孩子为什么这么在乎别人的看法。他读到一篇文章，说青春期大脑里管奖赏的部分特别活跃，管刹车的部分还没长好。他松了口气。原来是脑子在发育，过两年就好了。

这一章要问的，就是这口气松得对不对。

先说对的一半。青春期的孩子，确实对同龄人的眼光特别敏感。这不是矫情，也不是手机惯出来的。心理学研究了一百来年，前人在这件事上说得很准。

再说没说完的一半。说“这是脑发育”，等于说“这是个阶段，熬过去就好”。可是这个阶段要做成一件什么事？那件事要什么条件才做得成？九个赞和操场上那一声“爸，它没摔”，哪一个在帮他做这件事？

这一章先把前人说对的地方写足，再看他们停在哪里。

◆ 二、十四岁要做一件大事

先讲一位老前辈。

爱利克·埃里克森（Erik　Erikson）是二十世纪很有名的心理学家。他生在德国，后来在美国教书、看诊。他做过一件影响很大的事：把人的一生分成八个阶段，每个阶段都有一道要过的坎。这套说法写在他 1950 年出版的《童年与社会》里。

青春期那道坎，他叫“同一性对角色混乱”。

这几个字听着拗口，意思其实很家常。

“同一性”，说白了就是：我是谁。我和昨天的我，是不是同一个人？在家的我和在学校的我，是不是同一个人？

“角色混乱”，就是这件事没理顺的样子。在爸妈面前一个样，在同学面前一个样，在网上又一个样。自己也说不清，哪个是真的。

埃里克森说，小时候，“我是谁”大多是别人给的。你是爸妈的孩子，是某个班的学生，是“那个爱画画的”。到了青春期，身体变了，脑子能想更远的事了，同学的分量变重了。原来别人给的那些说法，开始不够用。孩子要自己把它们拼起来，拼成一个自己认的“我”。

举个例子。一个女孩小学时被叫作“乖孩子”。上了初中，她发现自己其实挺爱顶嘴，也爱讲笑话，在朋友面前一点也不乖。“乖孩子”这个说法装不下她了。她得重新回答：我到底是个什么样的人。

这件事很费劲。埃里克森还说了一句很体贴的话：社会应该给青春期的孩子留一段“缓冲期”。在这段时间里，孩子可以试，可以换。今天想当医生，明天想当歌手，都行。不用马上定下来，也不用为每一次试错付全部的代价。

比如一个男生初一迷上街舞，初二又说要学编程。家长难免嘀咕“三分钟热度”。按埃里克森的说法，这正是缓冲期在起作用：孩子在一样一样试，看哪一样装得下自己。试过的东西不会白试。街舞里练出来的那股不怕当众出丑的劲，后来也许就带进了编程比赛的答辩里。

他说对了什么？

第一，他说准了青春期的任务。这个年纪的孩子，不只是在长个子、学知识，他们在做一件更大的事：让“我是谁”长成形。

第二，他说准了这件事的难。拼不起来的时候，人会乱，会摇摆，会一会儿这样一会儿那样。这不是坏，是正在长。

第三，他说准了这件事要时间、要空间。不能催，也不能替。

比如女儿说想退出学了三年的舞蹈班。家长的第一反应，常常是“坚持就是胜利”。按埃里克森的意思，先别急着替她定下来。可以先问一句：“你想退，是不想跳了，还是不想在那个班跳了？”这一问，是把想清楚的时间，留给她自己。

拿这三条回头看冯思远。他十四岁，正卡在这道坎上。他在找一个说法来回答“我是谁”：“我是个会做航模的人”，还是“我是个没人在意的人”？那天晚上他手里有两份材料：九个赞，和操场上的十二秒。

埃里克森会说：这是同一性的探索，正常。

这话对。可是还差一句：这两份材料，哪一份能帮他把“我”拼起来？

◆ 三、有人在身后，才敢往前走

再讲一位。

约翰·鲍尔比（John Bowlby）是英国的精神科医生。他在二战前后看了很多和父母分离的孩子，发现了一件事。孩子和照顾他的人之间，有一根看不见的绳子。他把这根绳子叫“依恋”。他从1969年起陆续出版三卷本的《依恋与丧失》，第一卷就叫《依恋》。

鲍尔比的发现，最好用一个画面来记。

一个两岁的孩子在公园里玩。妈妈坐在长椅上。孩子跑出去几步，回头看一眼；再跑远一点，又回头看一眼。只要妈妈还在，他就敢越跑越远。如果一回头，妈妈不见了，他会马上停下，哭，往回找。

鲍尔比的同事和后来的研究者，把妈妈坐的那条长椅叫作“安全基地”。孩子敢往外走，不是因为外面不可怕，是因为身后有人。

你可能会问：这是讲两岁的孩子，和十四岁有什么关系？

关系很大。鲍尔比说，依恋不是小时候用完就扔的东西，它跟人一辈子。到了青春期，孩子往外跑得更远了：交朋友、进圈子、上网、恋爱。他们回头的次数少了，嘴上也常说“别管我”。可是身后那条长椅还在起作用。知道家里有人托着，他们才敢在外面试，试砸了也能回来。

举个例子。一个初中男生在班上竞选班长，落选了，回家一声不吭。爸爸没问“怎么回事”，也没说“下次再来”。他只是吃完饭，喊儿子一起下楼扔垃圾。路上，他说了一句：“我初中也竞选过，就得了三票。”男生笑了一下。第二天他照常去上学。

那位爸爸做的，就是长椅。他没替儿子把落选这件事抹平，也没在上面加码。他只是让儿子知道：你回头，我还在。

鲍尔比说对了什么？

他说准了一件事：人往外长，要靠一个托得住的地方。没有这个地方，孩子要么不敢出去，要么出去了回不来。

冯立新在操场边站着，看儿子冲过去捧起飞机，喊“爸，它没摔”。那一声“爸”是往回喊的。孩子在那一刻回头，确认身后有人。

这是依恋在青春期的样子：不再拉着手，可是会回头。

青春期的长椅，样子也变了。

两岁时，长椅是妈妈本人，得一直在视线里。十四岁时，长椅可以是一张晚饭的桌子，一句“回来啦”，一个周末固定的去处。孩子不必时时看见它，只要知道它在。

比如一个初三女生，每周二、周四补习到晚上九点。下了课，她在地铁上给妈妈发两个字：“出来了。”妈妈回一个字：“好。”两个人谁也不多说。有一回妈妈手机没电，没回。女儿到家第一句话就是：“你怎么没回我？”嘴上说“别管我”的孩子，心里一直在数这个“好”字。那个“好”字不值钱，可它说的是：长椅还在。

长椅也有它不做的事。它不追着孩子跑，不替孩子去公园那头捡球，也不在孩子每跑一步时都拍手叫好。它只是在那里。孩子跑远了、摔了、想回来了，它还在原地。

◆ 四、同伴在场，心跳就不一样

第三位前人，是研究青春期的专家。

劳伦斯·斯坦伯格（Laurence Steinberg）是美国天普大学的心理学教授，研究青春期研究了几十年。他和同事做过一组很有名的实验。实验问的，是一个家长都关心的问题：孩子跟朋友在一起时，为什么胆子格外大？

2005 年，他和同事加德纳发表过一项研究。研究让不同年龄的人玩一个开车的电脑游戏。路口有黄灯，可以停，也可以冲；冲过去可能更快到终点，也可能撞车。有的人一个人玩，有的人玩的时候旁边有朋友看着。

结果是：有朋友在旁边看着的时候，人人都更敢冲一点。可是这股劲，在十三到十六岁的孩子和二十岁上下的年轻人身上，比在成年人身上大得多。

2011 年，斯坦伯格和天普大学的同事钱恩又做了一次，这回让人一边玩一边躺在脑部扫描仪里。他们发现：知道朋友在看的时候，青少年脑子里和“奖赏”有关的区域更活跃。朋友在场，没有让他们看不清危险，而是让冲过去的那份“好处”显得更诱人。

斯坦伯格把这类发现写进了很多综述和书里。他的大意是：青春期的孩子对同伴的反应格外敏感，同伴在场，会把“被看见、被认可”的分量放大。

再讲一项更贴近手机的研究。

2016 年，美国加州大学洛杉矶分校的谢尔曼（Lauren Sherman）和同事，在《心理科学》上发表了一篇论文。他们找了 32 个十三到十八岁的孩子，让他们躺在扫描仪里，看一组像 Instagram 那样的照片。照片里有一部分是孩子自己交上来的。每张照片下面都标着点赞数，有的多，有的少。

结果有两条。

第一条：孩子看到自己的照片得了很多赞时，脑子里一块叫“伏隔核”的地方特别活跃。伏隔核是大脑奖赏回路的一部分，吃到喜欢的东西、拿到奖品时，它也会亮。

第二条：别人的照片如果赞多，孩子自己也更愿意去点赞。哪怕点赞的“同伴”他们一个也不认识。

还有一个细节，研究者在实验结束时告诉了孩子们：那些点赞数，是研究者自己定的。也就是说，那些数字背后，并没有一个真人在点。

这个细节请你记住，后面要用。

斯坦伯格和谢尔曼说对了什么？

他们说准了：青春期对同伴的反应，不是装的，是身体里真有一股劲。被同龄人看见、被同龄人认可，对这个年纪的孩子来说，真的“值钱”。家长说“你别在意别人怎么看”，等于叫一个口渴的人别想水。

回到冯思远。卞子墨那条的八十多个赞，他自己那条的九个赞，在他身上掂出的分量，比在他爸爸身上重得多。这不奇怪。

你在自己家里，大概也见过这股劲。

一个初一的女儿，早上出门前换了三次袜子。妈妈催她，她说：“这双是白的，班上没人穿白的。”妈妈觉得莫名其妙，一双袜子而已。可是在女儿那里，那不是一双袜子，是走进教室时几十双眼睛的一次扫视。

一个初三的儿子，平时在家话很少。有一次他的同学来家里玩，他一下子变得很能说，讲笑话，抢着倒水。同学走了，他又回到沉默的样子。爸爸心里有点酸：怎么对外人比对家里人热乎？

按斯坦伯格的发现，这都不奇怪。同伴的眼光，在这个年纪就是格外亮。孩子不是不爱家了，是外面那盏灯，此时此刻照得格外刺眼。

这股劲也不全是往危险那边推。一个初二男生在家练琴，错一个音就停下来，从头再来，一首曲子总也弹不完整。有一天两个同学来家里，起哄要他弹一段。他脸一红，居然把那段从来没弹顺过的快板，一口气弹下来了。同伴在场，让他敢了。这份“敢”，用对了地方，就是往前长的劲。

家长要是懂了这一层，很多火气可以少发一些。换袜子不是磨蹭，变得能说也不是虚伪。那是孩子正在学着，在一群同龄人中间站住。

◆ 五、心里那块看人脸色的表

第四位前人，讲的是一个比喻，很好记。

马克·利里（Mark　Leary）是美国杜克大学的心理学教授。1995 年，他和三位同事在《人格与社会心理学杂志》上发表了一篇论文，提出了一个说法，叫“社会计量器”。2000 年，他又和另一位心理学家鲍迈斯特写了一篇长文，把这个说法讲得更完整。

“社会计量器”是什么？

利里说，自尊不是一个人关起门来对自己的打分。自尊像一块表，装在心里，量的是一件事：我被身边的人接纳了多少。

表针往上走，是“他们要我”；表针往下掉，是“他们可能不要我了”。人感到自尊受伤，就是这块表在报警。

他们做过这样的实验：让一些人被小组排除在外，而且让他们知道，是别人冲着他这个人不想要他。这些人当下的自尊感就往下掉。如果只是抽签被分出去，和“他这个人”无关，自尊感就没怎么掉。

这块表为什么会长在人身上？利里的解释是：人是群居的。在很长很长的岁月里，一个人被群体赶出去，往往就活不下去。所以人需要一个灵敏的仪器，随时提醒自己：别被落下。

举个家常的例子。你走进单位食堂，看见同事们围着一张桌子吃饭，有说有笑。你端着盘子走过去。他们挪了挪，给你让了个位子。你心里一松。如果他们没挪，只是抬头看了你一眼，又低头接着聊，你会端着盘子站在那里，心里一沉。

那一松、一沉，就是表针在动。

孩子身上，这块表动得更勤。一个女孩刚升初一，到了新班级的第一周，课间走到一群同学旁边。有人往边上挪了一步，给她让出半个位子。就这半步，她回家一晚上心情都好，吃饭时多说了好几句话。第二天课间，那群人聊得正热闹，没人抬头，她在旁边站了一会儿，又回了座位。那一晚，她早早关了灯。

这块表还解释了一件让家长犯难的事：孩子明明知道“那些人不重要”，心里还是会一沉。表不听道理，它只管报警。

利里说对了什么？

他说准了自尊是从哪里来的。自尊不是凭空的自我感觉，它连着外面，连着别人要不要你。这也解释了，为什么青春期的孩子那么在乎同学。他们正在从“家里要我”走向“外面要我”。那块表的刻度，正在换。

本书在这里接着往下说一步。

这块表，本来量的是什么样的接纳？

食堂里同事挪那一下，是要付东西的。他们得收一收自己的饭盒，得接纳一个人加进来聊天，以后可能还得照顾你的口味。这是有代价的接纳。在过去很长的岁月里，人能得到的接纳，几乎都是这样的。一起打猎的同伴分你一块肉。邻居帮你修房顶。朋友在你挨骂时，站在你旁边。每一次接纳，给的人都付了点什么。

这块表，就是按“有代价的接纳”校准的。

点赞不一样。点一下赞，手指动一下，零点几秒，不用让座，不用分肉，不用以后照顾谁。点的人几乎什么都没付。

可是表针照样动。

还记得谢尔曼那个实验的细节吗？那些点赞数是研究者事先定好的，没有一个真人在背后接纳谁。孩子的奖赏区照样亮了。

这就是麻烦所在：点赞让表针一直在动，量到的却是零成本的回应。表在报“他们要我”或者“他们不要我”，可是背后其实没有人真付了什么。

冯思远那晚看着九个赞，表针往下掉了。可是下午操场上，爸爸陪他磨了三个周末的翼肋，站在风里看他放飞，那才是真付了代价的接纳。那块表那晚没把它算进去。

这里出现的“零成本的回应”，是全书的一个关键词。意思是：回应的人几乎没花力气，可是收到的人心里照样起波澜。点赞是最典型的一种。

◆ 六、同样刷手机，各人不一样

第五位前人，是一位一直在追问“到底对谁有影响”的学者。

帕蒂·范肯伯格（Patti Valkenburg）是荷兰阿姆斯特丹大学的教授，研究孩子和媒体的关系研究了几十年。家长们吵来吵去的那个问题——手机对孩子到底好不好——她给出的回答是：要看是哪个孩子。

2013 年，她和同事彼得在《传播学杂志》上提出了一个模型，叫“媒体效应的差异易感性模型”。名字长，意思不难。

“易感”，就是容易被影响。“差异易感”，就是不同的人，被影响的程度和方向不一样。

她说，一个孩子会不会被媒体影响、被影响成什么样，至少看三样：

- 这个孩子本身的性情，比如是不是特别敏感、特别爱和人比；
- 这个孩子正处在哪个成长阶段，十岁和十六岁不一样；
- 这个孩子身边的环境，家里、学校、朋友圈子是什么样。

这三样不同，同样一段视频、同样一条评论，落在不同孩子身上，结果可以完全两样。

举个例子。两个初二女生，同一天晚上都刷到班上一个同学的生日聚会照片，两个人都没被邀请。一个看完，回了个“生日快乐”，放下手机写作业。另一个看完，翻来覆去睡不着，第二天不想去学校。她们刷的是同一张照片，刷的时长也差不多。

再往她们的日子里看一眼。前一个女孩，每周有三个下午在学校合唱队，上周末刚和队里两个女生一起去看了一场演出。后一个女孩，这个学期刚转学过来，班上还没有一个说得上话的人。照片是同一张，可是落在两个女孩身上的地方，不一样。这只是一个例子，不是研究结论，可是它正好指向范肯伯格说的“环境”那一项。

范肯伯格后来又往前走了一步。

2021 年，她和团队在同一本杂志上发表了一项研究。他们找了 387 个十三到十五岁的青少年。连续三个星期，这些孩子每天在手机上回答六次简短问卷。问的是：刚才用了多久社交媒体？现在觉得自己怎么样？三个星期下来，每个孩子要答一百二十六次。

这么密的数据，能看出的东西就细了。他们没有把所有孩子平均成一个数，而是一个孩子一个孩子地看。对这个孩子来说，用社交媒体多一点的那几个小时里，他的自我感觉是变好了、变差了，还是没变？

结果是：大约九成的孩子，几乎看不出影响，或者影响很小；有 4% 的孩子，用了以后自我感觉变好；有 8% 的孩子，用了以后自我感觉变差。

她把这种一个人一个人看的路子叫作“个人特异性”的媒体效应。

范肯伯格说对了什么？

她说准了一件常被吵架掩盖的事：手机对孩子的影响，不是一个数。平均下来“影响很小”，和“有一部分孩子受影响很大”，可以同时是真的。吵“有害还是无害”的人，常常各自抓住了一部分孩子。

这也是本书不肯对“手机害不害孩子”下一刀切断语的理由。

本书在这里接着说一步。

同样刷手机，为什么有的孩子更难受，有的没事，有的反而更好？范肯伯格指出了差别在哪里：在孩子本人，在他的阶段，在他的环境。本书想把“差别在哪里”再往里问一层：这个孩子的“我是谁”，主要是在哪里长成的？

如果一个孩子的“我”，大部分长在线下，长在球队里、乐团里、饭桌上，长在和一两个铁哥们一起闯过的祸里，那会怎样？手机上的九个赞、八十个赞，在他身上就只是天气，刮一阵就过去。

如果一个孩子的“我”，大部分挂在线上的数字上，线下没有一个托得住他的地方，那么同样的九个赞，就是地震。

两个孩子，刷的是同一个软件，收到的是同一个数。分量不同，是因为那个数砸下去的地方不同。一个砸在一片结实的地上，一个砸在一层薄冰上。

这是本书的一个猜想，不是范肯伯格的结论。它能不能成立，要用研究去检验。第19章第③条会写一种测法。

◆ 七、说到“脑发育”就停下了

五位前人，五个说法，合起来是一幅很完整的图：

青春期要做一件大事，让“我是谁”长成形（埃里克森）；做这件事，要身后有人托着（鲍尔比）；这个年纪对同伴的反应格外强，脑子里真有一股劲（斯坦伯格、谢尔曼）；心里有块表，专量“别人要不要我”（利里）；而且每个孩子被影响的方式不一样（范肯伯格）。

这幅图，比“孩子就是爱玩手机”深得多，也公道得多。冯立新那晚读到“大脑奖赏区特别活跃”，没有读错。

可是这幅图在一个地方停住了。

停在哪里？停在“这是一个阶段”。

说“青春期对同伴敏感，是脑发育的缘故”，这话本身没错。可它听在家长耳朵里，常常变成：这是天生的，过两年自然就好，等着就是。

问题是，等着的这两年里，孩子在干什么？

埃里克森说，青春期要让“我是谁”长成形。那么，长成什么形，在哪里长，靠什么长？这几个问题，“脑发育”三个字回答不了。

打个比方。春天来了，种子要发芽。说“春天一暖，种子就会醒过来”，一点没错。可是种子落在石头上，春天照样来，芽照样发不出来。种子落在一片土里，有水，有人浇，芽才长得起来。

“脑发育”讲的是春天。它没讲种子落在哪里。

斯坦伯格和谢尔曼告诉我们，孩子对同伴的认可特别饥渴。这是春天。可是同伴的认可有两种：一种是一起在操场上看飞机摔下来、帮你捡起来的那种；一种是手机上一个零点几秒的赞。两种认可都能让奖赏区亮。它们对“我是谁”长成形的作用，一样吗?

前人的研究，大多没在这一步分开。

家长听了“脑发育”之后，常见的反应有两种。

一种是松口气，等。孩子半夜还在刷，家长想：反正是阶段，过两年就好。于是什么也不做。可是孩子这两年里，“我是谁”在往哪里长，没人看着。

另一种是紧张，管。家长想：既然大脑奖赏区这么容易被点赞点亮，那就把手机收了，不让它亮。于是收手机，定时间，装软件。手机是收走了，孩子那股想被同伴看见的劲，并没有被收走。它要么转到别处，要么憋着。

这两种反应方向相反，背后是同一个想法：问题出在“脑”上，要么等脑长好，要么把脑和刺激隔开。

两种都没问那个更要紧的问题：孩子这股劲，有没有一个地方可以落下去，长成东西?

举个例子。一个初二女生，特别想被同学看见，每天发好几条短视频，数着赞睡觉。妈妈既没等，也没收手机。

妈妈去问了一句学校摄影社还招不招人。摄影社每个月在走廊上办一面作品墙。女儿去了，第一次交上去的照片，被社长当面指出：焦点对在了背景上，人是糊的。女儿回家生了半天闷气，第二周还是去了。那股想被看见的劲还是那一股，只是这一回，它落在了一个会纠正她、下周还要见面的地方。

还有一层。谢尔曼那个实验的细节，研究者已经告诉了我们：点赞数是研究者定的，奖赏区照样亮。这说明，奖赏区亮，不等于孩子得到了真东西。表针动了，不等于有人真接纳了他。

所以，“脑发育”三个字停下的地方，正好是接着要走的一步：

青春期的孩子，对回应很饥渴。这是真的。接着要问的是：什么样的回应，能让“我是谁”真正长成形？

◆ 八、“我是谁”要怎样长成

本书的回答，要用到几个前面讲过的词。这里用冯思远的事，简单再过一遍。

自我符号，就是一个人身上那个立得住的“我是谁”，第2章讲过。冯思远心里刚冒头的“我是个会做航模的人”，就是一个正在长的自我符号。它立没立住，用第3章那三把尺子量：**稳定**（换个场合还在不在），**整体**（拆开还是不是它），**独立**（没人点赞时还能不能自己恢复）。

结晶，是一个“我”从模模糊糊到立得住的过程。推着它的，是**对不上**：一头是别人怎么说我，一个数、一句评价；另一头是我在日子里实际做成了什么。两头不吻合，中间就有条缝。缝逼着“我”去变。对得上，就没什么好变的。

场，是能托住这条缝的地方。缝太大，没人托，人会被撕开；有人托，缝才能变成长的地方。鲍尔比的长椅，就是一种场。

动能，是自己付的力气。磨翼肋、算配重、摔了重来，都是动能。

还有书名里的**连接度**，就是“断开有多难”。冯思远和爸爸一起磨了三个周末的翼肋，这份连接很难断。他和那九个点赞的人之间，几乎没有什么可断的。

把这几个词串起来，本书对青春期的说法就是一句话：

青春期要做的事，是让“我是谁”结晶。结晶要三样东西：一条看得见的缝，一个托得住的场，一份自己付的力气。

拿这句话回头看前人，就能看出每一位托住了哪一块：

前人	说准了什么	停在哪里	本书接着说
埃里克森（同一性对角色混乱）	青春期的任务是让“我是谁”长成形，要时间，要缓冲期	没说长成形要什么条件	要缝、要场、要自己付力气
鲍尔比（依恋、安全基地）	人往外长，要身后有人托着	多讲幼年，少讲青春期的托法	场在青春期换了样子：球队、乐团、饭桌

前人	说准了什么	停在哪里	本书接着说
斯坦伯格（同伴在场更敏感）	同伴的认可在这个年纪格外值钱	讲到“敏感”为止	要分清哪种认可能让“我”结晶
谢尔曼等（照片获赞与奖赏区）	点赞能让孩子的奖赏区亮起来	没区分亮起来的是不是真接纳	研究者定的数字也能让它亮：表针动不等于有人付了代价
利里（社会计量器）	自尊像一块表，量“别人要不要我”	没问表量到的接纳有没有代价	表按有代价的接纳校准，点赞让它空转
范肯伯格（差异易感、个人特异性效应）	同样刷手机，各人不同，不能一刀切	差异落在性情、阶段、环境上	再问一层：这个孩子的“我”长在哪里，有没有线下的场

这张表不是给前人打分。每一位都说对了一大块。本书只是把他们放在同一张桌上，看清楚：各自停下的地方，连起来，正好指向同一个问题。

那个问题就是：九个赞和操场上的十二秒，哪一个在帮冯思远结晶？

先找缝。

那天晚上，缝在哪里？在九个赞和十二秒之间。九个赞说的是“没人在意你做的东西”；那十二秒和三个周末说的是“你真做成了一件难事，有人陪你从头看到尾”。这两份材料说的不是一回事。这就是一条能事前指认的缝。

可是这条缝，那晚没有被托住。冯思远一个人对着手机，把九个赞当成了全部的判决。爸爸搜到“脑发育”，松了口气，也就没再往门里走一步。

缝在，场不在。力气有，可是那份力气付在了磨翼肋上，那晚的“我是谁”，却要去九个赞那里领。

还有一个小细节。九个赞里，有一个是爸爸点的。

同一个爸爸，下午在操场边站了一个钟头，陪儿子吹风；晚上在手机上点了一下。前一样付了代价，后一样几乎没有。可是到了晚上，儿子数的是后一样。爸爸的那一下赞，和远房亲戚的那一下，在数字里分量一样，都是“1”。

这就是数字的脾气：它把付过代价的和没付代价的，压成同一个格子。

◆ 九、那架飞机摔了以后

故事没有停在那一晚。

又过了一个星期，冯思远交了一张表，报名进了学校的航模社。这事他之前犹豫了一个学期。他说过，怕去了做得不好，被人笑。

航模社在实验楼一楼，一间堆满木条、泡沫板和电池的屋子。指导老师叫祁建平，五十出头，物理老师，说话慢，手很稳。社里有个初三的学长叫葛一帆，做过十几架飞机，摔过的比做的还多。

第一次活动，冯思远把那架白色的航模带去了。葛一帆拿起来，翻过来看了看机翼底下，说了一句：“翼肋是你自己磨的？磨得挺匀。”

冯思远说是。

葛一帆点点头，没再夸，转身去忙自己的了。

这一句，冯思远后来记了很久。它比九个赞少，可是它是一个真懂行的人，拿起他的飞机，翻过来，看过底下，才说的。说的人付了眼力，也付了自己的名声：说错了，在社里是要被笑的。

十一月中旬，学校办了一场校内的航模飞行赛。

那天操场边站了不少人，有冯思远班上的同学，卞子墨也在。爸爸冯立新请了半天假，站在跑道最远的那头。

冯思远的飞机第一圈飞得很好。第二圈转弯的时候，一阵侧风吹过来，机身一歪，左翼先着地，“咔”的一声，折了。

操场边有人笑，有人“哎呀”了一声。

冯思远站在原地，手里还攥着遥控器，脸一下红到耳根。

那天晚上，班级群里出现了一段视频，是卞子墨拍的，正好拍到飞机栽下去的那一下。配的字是“空难现场”，后面跟了三个笑哭的表情。这段视频，赞比他第一次试飞那条多。

如果这件事发生在一个月前，你大概能猜到那晚会是什么样。一个人，一部手机，一串笑哭的表情，一块表针掉到底的表。

这一次，有些东西不一样了。

先找缝。

这一次的缝，比上次那条更硬。冯思远心里已经有了一个刚冒头的说法：“我是个会做航模的人。”操场上那“咔”的一声，加上群里那串笑哭的表情，是一份很硬的现实：你的飞机在全班面前摔断了。说法和现实，对不上。这条缝就在那里，事前就看得见。

这样的缝，最容易把一个刚冒头的“我”撕碎。“我是个会做航模的人”，很可能当晚就变成“我就是个笑话”。

托住它的，是第二天下午的航模社。

祁老师把折断的左翼拿在手里，对着窗户看了一会儿。他指给冯思远看断口：“你看，断在这一道胶上，木头本身没断。胶没干透就装上去了。你的磨工没问题。”

葛一帆在旁边说：“我初一那年摔了四架。第三架摔得比你这个碎多了，我捡了一个塑料袋才装回来。”

屋里另外两个初一的孩子笑了。冯思远也笑了。

然后祁老师说：“下周三之前，把左翼重做一片。胶要等一夜。”

这里有一个场：一群一起做一件会失败的事的人。在这里，摔是正常的，修也是正常的。在这里的每一句回应都有代价。祁老师说“磨工没问题”，他得对这句话负责；葛一帆讲自己摔了四架，他是把自己的丑事拿出来垫在学弟脚下。

这里还有一份力气。左翼得冯思远自己重做。没人替他磨，没人替他等那一夜的胶。

那一周的饭桌上，冯立新做了一件很小的事。他没说“别理群里那些人”，也没说“爸爸觉得你飞得很好”。他只问了一句：“祁老师说是胶的问题。你觉得呢？”

冯思远想了一会儿，说：“我那次是急了，想赶周六试飞。”

爸爸“嗯”了一声，夹了一筷子菜，没再往下说。

这就是一个场的样子：不替孩子把缝填平，也不往缝里再塞东西。爸爸没去修那片机翼，那是动能，得孩子自己付；也没去说一句零成本的“你真棒”，那只是又一个赞。他只是在饭桌上托了一下，让儿子自己把那件事说出来。

十二月初，重做了左翼的飞机又飞了一次。这次在航模社的小场地，只有社里的人在。飞得不算漂亮，落地有点重，可是没摔。

那天回家，冯思远没有发朋友圈。爸爸问他怎么不发，他说：“社里的人都看见了。”

还有一件事，冯思远没料到。那段“空难现场”的视频发出去一个星期以后，卞子墨在走廊上叫住他，问：“你那飞机，是自己做的？难不难？”第二个星期，卞子墨也来航模社看了一次。

本书不想把这个故事讲成“他好了”。十四岁的孩子，下个月还会为别的事难受，还会对着别的数字睡不着。

本书只想指出：这一段经历，显出了一个新的他。那个“我”不再是“我做的东西很酷，大家会觉得我厉害”，而是“我是那个摔了会修的人”。

拿三判据测一测。

稳定吗？一月份期末考试，冯思远数学考砸了一道大题。他回家说的是：“那道题我是急了，步骤跳了。”和那片机翼的话，是一个口气。换了个场合，这个“我”还在。

整体吗？“摔了会修”不是一句口号。它连着磨翼肋的手感，等胶干的那一夜，祁老师指断口的那根手指。拆开其中任何一样，这个“我”都会单薄很多。

独立吗？那天飞完没发朋友圈。没人点赞，这个“我”照样立得住。

这个“我”是怎么来的？一条看得见的缝：摔断的机翼，和“我是会做航模的人”对不上。一个托得住的场：航模社和饭桌。一份自己付的力气：重做左翼，等一夜的胶。三样都在，它才结晶。

点赞在这里头起了什么作用？九个赞那晚，表针掉了；“空难现场”那晚，表针又被拨了一下。可是这两次，都没有往“我是谁”里存进什么。存进去的，是另外那些付了代价的东西。

◆ 十、放回日子里

回到冯立新那晚松的那口气。

他读到“青春期大脑奖赏区特别活跃”，松了口气，觉得“过两年就好了”。这口气松了一半是对的：孩子在乎同学，在乎点赞，不是变坏了，也不是被手机毁了。那是这个年纪本来就有的一股劲。

另一半，不能松。

那股劲本身是好东西。它推着孩子往外走，去找“我是谁”。可是它要落到地上，才能长成东西。家长能做的，不是等两年，而是看一看：孩子这股劲，眼下落在了哪里？

给家长三个问题，可以在心里过一遍：

一问，孩子身上有没有一件“会失败的事”？球、琴、画、航模、做饭、修自行车都行。只要它会失败，失败了要重来，就有可能长出东西。

二问，那件事有没有一个场？一群一起做的人，一个懂行的大人，一张会问“你觉得呢”的饭桌。光有一件难事没有场，缝太大，会把孩子撕开。

三问，你在那个场里，站在什么位置？是站在跑道最远那头的人，还是冲进去替他修机翼的人，还是在旁边说一句“你真棒”就走开的人？前一种是场。后两种，一种替孩子付了力气，一种只是又一个赞。

这三个问题，不用一次问完，也不用当着孩子的面问。有一位爸爸，在心里过完这三问，才发现女儿身上那件“会失败的事”是做蛋糕。她烤塌过好几次，每次都悄悄扔掉。那个周末，他没有夸，也没有替她烤。他只是说：“下回烤塌了，别扔，留给我尝尝，看看是哪一步出的问题。”女儿白了他一眼，可是下一次烤塌的那个蛋糕，真的端上了饭桌。

给老师也说一句。

学校里的社团、校队、兴趣小组，常常被当成“课外”，考试一紧就先砍。从本章的角度看，它们恰恰是青春期那股劲最好的落脚处。那里有会失败的事，有懂行的大人，有一起摔、一起修的同伴。一个孩子在这样的地方被认真看过一次，比在手机上收到一百个赞，更能让他的“我”长出一点结实的东西。

还有一件小事。老师夸孩子，可以学一学葛一帆那一句：拿起他做的东西，翻过来看看底下，再说具体哪里好。一句付了眼力的话，分量比十句“真棒”重。

给孩子自己也说几句。

你在乎点赞，不丢人。几乎每一个你这个年纪的人都在乎，研究者把扫描仪都搬出来了，证明这是真的。

可是你可以试着分一分：今天让你高兴或者难受的那些回应里，哪些是有人真付了点什么的？一个点赞，和一个人蹲下来翻看你做的东西、说“这里磨得挺匀”，是两回事。

心里那块表会一直动。你没法让它停。你能做的，是给它多喂一些真东西。

如果有一阵子，难受得睡不好、吃不下，或者不想去学校，别一个人扛着。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

青春期对回应的饥渴是真的；“我是谁”要结晶，靠的是一条看得见的缝、一个托得住的场、一份自己付的力气。

两行小账

前人说准了青春期为什么在乎别人，门关在“这是阶段、是脑、是各人不同”；本书打开的是：这份在乎要落在哪里，才能让“我是谁”结晶。

把“我是谁”当成一个藏在某处、等孩子去“找到”的现成答案，就是发生被收回为发现的那一下；它其实是在缝、场和力气里长出来的。

想一想

1. （问孩子）这个月让你最高兴的一个回应，是谁给的？他为这句话付了什么？
2. （问家长）孩子身上有没有一件“会失败的事”？那件事旁边有没有一个场？
3. （一起问）上一次家里有人“摔了”，饭桌上说的是“别在意”，还是“你觉得呢”？

06

第 6 章

注意力经济与“瘾”

这一章的问题

孩子天天守着“连续天数”不肯断，他守的真的只是一个“瘾”吗？

◆ 一、四百一十二天的小火苗

新加坡，淡滨尼的一套组屋。早上六点二十分。

韩梓轩（综合人物）十六岁，读中四。今年年底他要考“O”水准，书桌上贴满了课表和倒计时。

闹钟还没响，他已经醒了。他眼睛还没完全睁开，手先摸到枕头边的手机，打开 Snapchat，对着天花板拍了一张。照片是黑的，只看得见灯罩的一个角。他把这张黑照片发给了四个人。

然后他点开和欧阳靖的那一栏，看了一眼。名字旁边，一个小火苗，后面跟着一个数字：412。

四百一十二天。他和欧阳靖已经连续四百一十二天，每天互相发过至少一张照片。

这是 Snapchat 的“连续天数”。两个人每天都互发，名字旁边就亮着一个小火苗，天数一天天往上涨。哪天有一方没发，过了时间，火苗就灭了，数字归零。

韩梓轩手机里还有另一个火苗，在另一个软件上。他的表哥程浩宇十七岁，住在天津。两年前过年，韩梓轩跟妈妈回中国探亲，表哥教他装了抖音。从那以后，两个人在抖音上互发视频，聊天框旁边也亮着一朵“火花”。

妈妈邝佩瑶四十五岁，在一家牙科诊所做前台。她不太懂这些火苗，只知道儿子每天早上第一件事、晚上最后一件事，都是对着手机按几下。

她问过一次：“你跟欧阳靖每天聊什么？”

韩梓轩想了一下，说：“没聊什么。就发一张。”

“发什么？”

“随便。天花板，书桌，脚。”

“那发它干什么？”

“不发火就断了。”

妈妈没再问。可是她心里那个问号没有消：每天发一张天花板，四百多天，这算什么？

她想起自己十六岁的时候，和最好的朋友每天放学一起走到巴士站。那段路走了整整三年，谁也没数过天数，也没人担心它哪天会归零。

韩梓轩自己也说不太清。

他记得这一轮火苗是怎么开始的。他和欧阳靖小学毕业后去了不同的中学，火苗断断续续，断过好几回。去年四月，两个人约好，这回每天都发，“谁先断谁请吃饭”。头几个星期，他们发的是真照片：学校的食堂，同学的背影，补习班的作业。后来，照片越来越随便，话越来越少，只剩下天花板和黑屏。可是那个数字一直在涨。

他只知道，想到那个 412 归零，心里就一紧。上个月有一天他手机没电，晚上十一点半才充上，他第一件事就是给四个人一个一个补发。补完，才去洗澡。

六月学校放假，童军团要去乌敏岛露营，三天两夜。带队老师说，手机全部上交，回来再发。

出发前一晚，韩梓轩坐在床边，盯着手机看了很久。他算了一下：三天，四个火苗要断，其中一个四百多天。

他去敲妈妈的门，问：“妈，这三天你能不能用我的账号，每天帮我给这几个人发一张？”

这一章，就从这个请求讲起。

很多人会说，这孩子是“上瘾”了。这么说，有它的道理：Snapchat 的连续天数，抖音的火花，都是被精心设计过的。设计的人很清楚，人心里哪根弦一拨就响。

可是“瘾”这个字，也会挡住一些东西。一个十六岁的孩子，在出发前一晚，去敲妈妈的门，请她替自己守住几个火苗。他想守住的，到底是什么？

◆ 二、鸽子和老虎机

先讲一位很早就看懂“那根弦”的人。

伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（B. F. Skinner）是美国二十世纪最有名的心理学家之一。他在哈佛大学教书，一辈子研究一件事：行为是怎样被它的后果塑造的。

他的实验很简单。把一只鸽子放进一个箱子，箱子里有一个小按键。鸽子啄一下按键，就会掉出一粒食物。鸽子很快就学会了：啄键，有吃的。

接下来，斯金纳开始换规则。他和同事费斯特在 1957 年出了一本厚书，叫《强化的程式》，专门讲这些规则。

规则一：每啄一次，都给食物。鸽子学得快。可是一旦停止给食物，鸽子很快就不啄了。

规则二：每啄十次，给一次。鸽子会啄一阵，拿到食物，歇一歇，再啄一阵。

规则三：平均啄若干次给一次，可是到底第几次给，不固定。有时候啄两下就有，有时候啄三十下才有。

斯金纳把规则三叫作“可变比率强化”。

结果是：在规则三下面，鸽子啄得最勤，最稳，几乎不歇。就算后来完全不给食物了，它们也要啄很久很久才停。

为什么？因为下一次可能就有。上一次啄了三十下才有，这一次说不定两下就有。鸽子停不下来，是因为它永远不知道，下一下是不是那一下。

这个道理，你不用进实验室也见过。

后来的人讲斯金纳，最爱拿老虎机打比方。拉一下杆，大多数时候什么也没有；偶尔掉几个硬币；极偶尔，叮叮当当一大堆。你永远不知道下一把会怎样。所以坐在老虎机前的人，很难起身。

再家常一点：抽盲盒。

一个盒子几十块钱，里面是一套小公仔中的一个，你不知道是哪一个。一套里往往还藏着一个“隐藏款”，很难抽到。很多孩子，也有很多大人，抽了一盒又一盒。他们要的不只是那个公仔。他们要的是拆开盒子那一秒：会不会是那个？

手机上，这样的“一秒”到处都是。

下拉刷新，屏幕转一圈，新内容出来。这一次会刷到什么？不知道。

发一张照片，然后去看通知。这一次会有几个赞？谁会评论？不知道。

打开聊天软件，小红点亮着。是谁？说了什么？不知道。

每一次“不知道”，都是一次小小的拉杆。

斯金纳说对了什么？

他说准了一件很硬的事：人和别的动物一样，会被“说不准什么时候来”的奖赏牢牢拴住。这不是意志薄弱，也不是哪个孩子特别没出息。这是生物身上一根很古老的弦。

家长要是懂了这一层，就不会只骂一句“你怎么就停不下来”。停不下来，是因为有人把弦拨得很准。

斯金纳的发现，家里其实也用得上。教小孩子自己收玩具，刚开始，他每收一次，大人都夸一句。等他收顺手了，大人就不必次次都夸，隔几天夸一回，他反而收得更稳。这正是“说不准什么时候来”的那根弦。弦本身不分好坏，看它被拨去做什么。

不过也要说一句公道话：“说不准什么时候来的奖赏”，本身不是坏东西。

想想钓鱼。坐在水边，浮漂一动不动，半小时没动静；忽然一沉，拉上来一条。下一条什么时候来？不知道。这也是可变比率。很多人钓了一辈子鱼，停不下来。

可是钓鱼的人在等鱼的时候，手在学怎么甩竿，眼在学怎么看水，常常身边还坐着一个一起钓的人。一个孩子跟着外公钓了几年鱼，学会的不只是钓鱼，还有在水边坐得住的那份耐心，和外公之间那些不用说出口的默契。

同样是“下一下说不定就有”，有的长出了手艺和关系，有的只长出了一个越来越难放下的动作。弦是一样的，拨弦以后留下了什么，不一样。这一点，本章后面还会回来。

◆ 三、一本写给设计师的书

斯金纳研究鸽子的时候，还没有智能手机。把他的发现搬到手机上，讲得最直白的，是一本写给产品设计师的书。

尼尔·埃亚尔（Nir Eyal）是美国的一位作者。他做过游戏和广告方面的工作，后来在大学里讲过消费心理和产品设计。2014 年，他出版了一本书，英文名叫《Hooked》，中文译本叫《上瘾》。

这本书的读者，不是家长，是做软件的人。它教的是：怎样做出一个让人养成习惯、天天回来用的产品。

埃亚尔把这个过程画成一个圈，叫“上瘾模型”。圈上有四步：

第一步，**触发**。有个东西提醒你去打开它。一开始是外面的提醒：一声通知、一个红点、一封邮件。用久了，提醒会搬到你心里：一无聊、一孤单、一焦虑，手就自己伸过去了。

第二步，**行动**。打开它，要非常容易。点一下，滑一下，最好不用想。

第三步，**多变的奖赏**。打开以后，给你一点东西，而且每次给的不一样。这一步，就是斯金纳的可变比率。

第四步，**投入**。让你在里面放进一点自己的东西：发一张照片，关注几个人，攒一个等级，养一个火苗。你放进去的越多，下次越容易回来。

四步走完一圈，又回到第一步。圈转得越多，习惯越牢。

第四步最容易被忽略，大人身上也看得到。一个用了五年的相册软件，里面存着孩子从出生到现在的几千张照片。哪怕它越来越难用，广告越来越多，你也很难换掉它。不是它最好，是你在里面放进去的东西太多了。这就是“投入”。

再拿这四步，去对一个孩子刷短视频的一个晚上。

触发：晚上九点，作业写到一半，卡在一道题上，心里烦。烦，就是那个搬到心里的提醒。行动：手机就在手边，解锁，点开，一秒。奖赏：第一条视频一般，第二条好笑，第三条一般，第四条让人笑出声。你永远不知道下一条是哪种，所以手指一直往上滑。投入：你点过的赞、看完的视频，都被记下来，下一次推给你的东西更对胃口，你更难放下。

一抬头，十点半了。那道题还在那里。

这个孩子不是不想写作业。他是在一个专门为“再滑一下”设计的圈里，转了一个半小时。

拿这四步去对 Snapchat 的连续天数，也几乎严丝合缝。

触发：早上一睁眼，想到火苗要灭。行动：对着天花板按一下，两秒钟。奖赏：对方回了一张，有时是黑照片，有时是一个搞笑的表情，有时附了一句话，每天都不一样。投入：412 天，一天一天攒下来，谁舍得让它归零？

为了公道，要把埃亚尔的另一面也写出来。

他在《上瘾》里专门用了一章讲道德。他说，设计者应该问自己：我做的这个东西，会不会改善用户的生活？我自己会不会用它？他画了一张表，把“操纵”分成几种，提醒设计者别做那种自己都不会用、也不能改善别人生活的东西。2019 年，他又写了一本书，英文名叫《Indistractable》，这一回是写给用户的，讲人怎样不被分心。

埃亚尔说对了什么？

他把一件模模糊糊的事说清楚了：一个软件让人天天回来，不是碰巧，是可以设计出来的。哪一步触发，哪一步奖赏，哪一步让你投入，都是一张张图纸。

这件事家长需要知道。孩子对着手机按的那几下，背后是一整支团队，按着一张图纸，算过很多遍。一个十六岁的孩子，单凭“自觉”去和一张图纸较劲，本来就不是一场公平的较量。

◆ 四、前总裁说出口的那句话

如果说埃亚尔是在书里讲道理，那么有一个人，是在事后把话挑明了。

肖恩·帕克（Sean　Parker）是美国的一位创业者。他年轻时参与创办过音乐分享软件 Napster，后来做过脸书（Facebook）的第一任总裁。

2017 年 11 月，帕克在美国新闻网站 Axios 的一次公开访谈里，讲了一段后来被到处转载的话。

他讲的大意是这样的。当年做这些软件的人，心里想的问题是：怎样尽可能多地占用你的时间和注意力？为了做到这一点，就得每隔一阵子给你一点小小的刺激，让你有点高兴。比如，有人给你的照片点了赞，有人评论了你的帖子。这会让你发更多的东西，于是得到更多的赞和评论。

他把这个循环叫作“社交认可反馈回路”。

他还说，这是在利用人心理上的一个弱点；做这件事的人心里清楚，可还是做了。他最后说了一句：只有天知道，这对我们孩子的大脑在做什么。

这段话之所以被到处转载，是因为说话的人身份特殊。他不是一个在外面指指点点的批评者，他曾经在里面，坐在很高的位置上。

帕克说对了什么？

他点破了一层窗户纸：点赞、评论这些回应，不只是让人交流的工具，也是让人留下来的钩子。“被认可”本来是人心里很正当的需要，到了平台那里，被做成了一条可以反复拉动的回路。

还要分清一件事。帕克的话，是一个过来人的回忆和判断，分量很重，可它不是一项研究。他说“只有天知道”，意思正是：他自己也不知道到底造成了什么。社交媒体对孩子的影响到底多大、对谁大、对谁小，要靠研究去查，不能只凭一个人的话来定。本书第2章讲过、第19章还会讲到，这件事上研究者之间争论很多。

斯金纳、埃亚尔、帕克，三个人，三个年代，讲的是同一件事：

人心里有一根弦，叫“说不准什么时候来的奖赏”；还有一根弦，叫“想被同伴认可”。平台把这两根弦拧在一起，拨得又准又勤。

这是本章要先写足的、前人对的一面。设计确实在利用人性。这一点，本书不打折扣。

◆ 五、连续天数和小火苗

回到韩梓轩那几个火苗。

Snapchat 大约从 2015 年起，在好友名字旁边用小表情标出两个人的关系。小火苗，就代表“连续天数”：两个人连着好几天每天互发，火苗就亮起来，后面跟着天数。2016 年前后，它又加了一个沙漏：火苗快要灭的时候，沙漏会出来提醒你。

抖音的“火花”，第1章已经讲过，样子不同，道理相近。据数英网 2024 年的介绍，两个人在抖音上连续聊三天，聊天框旁边会冒出一朵火花；每天都聊，火花就一直亮着，显示天数；超过二十四小时不联系，火花就自动熄灭。平台的规则时有调整，这里只说那时报道过的样子。

这两个小东西，在很多孩子中间成了一件大事。

有的孩子去外地参加活动前，把账号交给朋友，请人代发。有的孩子每天定好闹钟，就为了不错过那个时间。有的孩子和一个同学早就不说话了，火苗却还每天续着，谁也不肯先断。还有人在网上半开玩笑地写：火花还在，友情就在。

为什么一个小火苗，能有这么大的劲?

前面那三位前人，已经给出了一半答案。它用了斯金纳：你每天回来，不知道对方今天会回什么。它用了埃亚尔：天数一天天攒，你在里面的投入越来越多，越来越舍不得。它用了帕克说的那根弦：火苗是一种看得见的“我们是朋友”。

本书要指出的另一半，在一个更细的地方。

点赞几乎不用付力气。手指动一下，零点几秒。点的人什么都没付。

连续天数不一样。它要你每天都动一动：记着时间，拿起手机，拍，发。一天不落。四百一十二天，一天不落。这是要付力气的。

这一点很要紧。它让火苗看起来不像点赞那样轻。它看起来，像是两个人在一起付出了什么。

这里要用到第3章那本能量账里的两个词。**动能**，是自己真去和人重新连接的力气，有快慢，也有方向：当面道歉，练琴，陪朋友走一段路。**连接度**，也就是内能，是“断开有多难”。力气朝着人去，连接度才会长。

连续天数的高明之处，就在这里：它真的让你每天出力。

它的麻烦，也在这里：你出的力，朝着哪个方向去了？

韩梓轩每天早上对着天花板按的那一下，力气是真的。可是这份力气，没有朝着欧阳靖去。它落在了一个数字上：让 412 变成 413。两个人谁也没多知道对方一点，谁也没为对方担过什么。四百多天里，他们几乎没聊过一句完整的话。

按账本上的说法，这份力气没有换来内能。本书用一句大白话叫它：**用动能撑出连接的假象**。

力气是真付了，连接却没有长。就像一个人在跑步机上跑了四百多天，每天都气喘吁吁，可是一步也没离开那间屋子。

点赞是借来的连接度：点的人不付力气，得的人得到一阵势能，也就是被网拉过去的那股劲，内能没长。连续天数更进一步：它连力气都向你借了，借去撑一个数字，连接还是没长。

◆ 六、一个“瘾”字装不下

说到这里，很多读者大概会点头：对，这就是上瘾。孩子被设计钩住了，停不下来。

本书不急着用这个字。理由有两条。

第一条：“瘾”把孩子写成了一个被动的容器。

“瘾”这个字，画出来的是一幅这样的画。一边是很厉害的钩子，一边是一个空空的人。钩子一甩，人就被钩住了。人在这幅画里没有自己的想法，只有被钩住和没被钩住两种状态。

可是回到韩梓轩出发前那一晚。他去敲妈妈的门，请她替自己发。他心里在掂量的，不是“我离不开这个软件”。他在掂量的是：“欧阳靖会不会觉得我不在乎他？”“四百多天了，断了，我们还算不算朋友？”

他想守住的，不是那一下按键的快感，是一个说法：“我是一个从不掉线的朋友”，“我们是最铁的”。

这个说法，是他的“我是谁”的一部分。

这就是第2章讲过的**自我符号**：长在身上的“我是谁”。韩梓轩在乎火苗，是因为火苗替他托着一个自我符号：“我是个靠得住的朋友。”

钩子是真的。可是钩子钩得住，是因为孩子身上有一样东西，正需要一个地方挂。十六岁的孩子正在长“我是谁”，他需要证据，证明自己是一个被同伴算进去的人。火苗恰好给了一个证据，还是一个每天更新、看得见的证据。

用“瘾”一字概括，这一层就被抹掉了。孩子只剩下“被钩住”，他想要什么、为什么想要，都看不见了。

第二条：“瘾”没分清，哪些回应能让“我”结晶。

“瘾”这个说法，只问一件事：你回来得太多了吗？

可是“回来得多”，不一定是坏事。一个孩子每天放学都去篮球场。一个孩子每天都练一小时琴。一个孩子每周都去看望社区里一位独居的老人。这些也是“天天回来”，也是习惯，也会“停不下来”。没人说他们上瘾了。

区别在哪里？在频率吗？不在。在时长吗？也不全在。

区别在于：天天付的那份力气，最后有没有长成东西。

篮球场上付的力气，长在了腿上、手感上，长在了和队友的默契上。哪天不去了，这些东西还在。练琴的力气，长成了指头上的曲子。看望老人的力气，长成了一段真关系：老人会记得你，会问你考得怎样。

对着天花板按的那四百一十二下，长成了什么？

火苗一灭，什么也没留下。

所以，要分的不是“多”和“少”，而是：付出去的动能，是在做功，还是在空转。

把这件事想清楚，就能明白为什么“戒”常常不管用。把手机收走，就像把跑步机搬走。孩子不用再空跑了，可是他心里那个“我是一个被算进去的人”的需要，还悬在那里，没处落。没有一个地方让这份需要落地，它很可能换一台跑步机，接着跑。

本书在这里还要说一句分寸上的话：本书不用“成瘾”给孩子贴病名。一个孩子是不是真的到了需要专业帮助的地步，要由医生和心理咨询师来看。如果一个孩子已经睡不着、吃不下、没法上学，那就别再争是不是“瘾”，也别急着争是不是手机的错，先去找专业的人。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

◆ 七、动能空转和动能做功

把前面的话收一收，本书的说法是这样的。下面三个名字，是能量账的大白话说法，不是新的账。

孩子在手机上收到的回应，大致可以分成三种：

第一种，**零成本的回应**。点的人不付动能，得的人得到一阵势能，内能不长。点赞是典型。

第二种，**空转的动能**。孩子自己出了力，可是方向落在维持一个数字上，没朝着人去，内能也不长。连续天数、火花是典型。

第三种，**做功的动能**。孩子付的力气朝着另一个人去，改变了他们之间的东西，让他们更难断开，内能在长。比如：一起做完一件难事；当面把一句难听的话说开；在一个长期合作的线上小组里，为一个共同的作品熬几个晚上。

这三种回应，都能让心里那块“看人脸色的表”动起来。可是只有第三种，能让“我是谁”真正结晶。

怎样分辨？本书给一个最简单的测法：**断了以后，还剩什么？**

回应	谁付了力气	力气付在哪里	断了以后	本书的判断
一个点赞	点的人几乎不付	无	什么也不剩	零成本的回应，借来的连接度
每天一张黑照片续连续天数	两人都付一点	让数字加一	数字归零，关系原样	动能空转，撑出连接的假象
托人代续火花	代续的人付	让数字加一	连“自己付”都没了	空转里再空转
抽一个盲盒	自己付钱付时间	拆盒那一秒	剩一个公仔，常常也不想要	可变奖赏，不长连接
一起搭一顶被雨冲倒的帐篷	两人都付很多	两人之间	下次见面还会提起	动能做功，连接度在长
当面说一句“那天是我不对”	说的人付很多	两人之间	关系比原来更难断	动能做功

回应	谁付了力气	力气付在哪里	断了以后	本书的判断
线上小组里一起改了三个月的作品	几个人都付	作品和彼此	作品还在，人还认得	线上也有真场

这张表的最后一行，请家长特别留意。

本书不是说“线下好、线上坏”。屏幕本身不是问题。问题是力气付在了哪里。一个孩子在线上和几个同好一起画一部漫画，一起改，一起吵，一起赶截止日期。这里的回应是有代价的。画得不好，会被同伴直说；说好的部分没交，会耽误大家。这样的线上小组，是一个真场。

反过来，线下也有空转。一个孩子每天准时去补习班，坐满两小时，心思完全不在那里，也是空转。

家里也有。一家人每晚准时坐在客厅，“一起”看两个小时电视，其实各看各的手机，谁也没和谁说上一句话。人是坐满了，力气却没落在彼此之间。

还有一层，值得说给大人听。

火苗之所以让孩子心里一紧，是因为它把“断开”变得一眼可见。现实里的友情，断不断，常常是慢慢淡的，没人给它计数。火苗给它计了数，还给了一个明确的“归零”时刻。这一归零，就是一条清清楚楚的缝：数字说“你们断了”，可是两个人其实什么也没变。

这条缝，可以是坏事，也可以是好事。

坏事是：孩子为了不让它出现，每天空转。

好事是：如果它真出现了，孩子会第一次看清，那个数字和他们之间真实的关系，原来不是一回事。

这一点，下面的故事里就会看到。

在这之前，再说一句做功的动能长什么样。它不一定惊天动地，常常就在日子里。

新加坡的学校里，每个中学生都要参加至少一项课外活动，叫 CCA：乐团、球队、童军、舞蹈、机器人。一个孩子在乐团里吹错了一个音，指挥停下来，全团等他重来。那一刻很难受，可是那个音，后来会长在他的手指上。

中国的很多学校也有社团和校队。一个初中女生在辩论社，第一次上场就被对方问住，站在台上说不出话。下了台，队友没有安慰她“没事”，而是陪她把那个问题重新想了一遍，第二天再练。这份力气，是几个人一起付的，长在了几个人之间。

这样的地方，回应都有代价。说错了要当面担，练不好要重来。所以它们能让人长东西。

◆ 八、大人手机里也有火苗

讲到这里，有的家长可能会松一口气：原来是孩子太单纯，被几个小火苗骗了。

先别急。翻翻你自己的手机。

很多大人的微信里，有一个每天的步数排行榜。有人晚上十一点还在客厅里来回走，就为了别被同事超过。有人干脆把手机绑在家里的风扇上，让它替自己“走”。

很多大人的软件里，有“每日签到”。连续签到七天，送一张优惠券；断一天，从头算。有人出差在机场，第一件事是打开那个软件，签个到。

很多大人上过一种课：每天打卡，连续打满二十一天，退一部分学费。有人打满了，课一节没听完。

还有读书软件的“连续阅读天数”，学外语软件里那只你一偷懒就“伤心”的小猫头鹰。

这些东西，和孩子的火苗，是一个路数。每天让你付一点力气，把这份力气记成一个数，再给这个数设一个“归零”。

所以本书说“设计确实在利用人性”，这个“人”，不只是孩子。大人一样会被拴住。区别只在于，大人的“我是谁”大多已经长成了，一个签到断了，伤不到筋骨。孩子正在长，同样的一个数字，砸下去的地方更软。

明白了这一层，家长和孩子谈火苗时，就可以换一种口气。不是“你怎么这么傻”，而是“我也有这种东西，咱们一起看看，它到底在拴着我们什么”。

再说一个更细的分别。

大人的步数、签到、打卡，拴住的大多是一个人和一个软件。孩子的火苗，拴住的是两个人。它不是“我连续签到了多少天”，而是“我们连续多少天”。一个“我们”，分量就重了。

断一个签到，丢的是一张优惠券。断一个火苗，在孩子心里，丢的可能是一个“我们”。

这也是为什么，火苗比点赞更深地钻进了青春期。点赞量的是“多少人看见了我”，火苗量的是“有一个人，每天都在”。后一样，正是这个年纪的孩子最想要的。

可是“每天都在”，有两种。一种是每天都有人把一张黑照片推到你面前；另一种是你半夜帐篷塌了，有人和你一起在雨里把它撑起来。

◆ 九、断了的那三天

回到出发前那一晚。

韩梓轩问妈妈，能不能这三天用他的账号，帮他给几个人发一张。

邝佩瑶没马上答。她想说“不就几天嘛”，又咽了回去。她知道这句话一说出口，儿子就会关门。

她说：“我不会用这个。你教我？”

韩梓轩坐到妈妈床边，打开 Snapchat，一步一步教：这里点开，对着随便什么拍一张，选这几个人，发。

妈妈学得很认真。学完了，她问了一句：“要是他们回了话，我怎么回？”

韩梓轩愣了一下。

他想了想，说：“他们不会回话的。就回一张照片。”

“哦。”妈妈说，“那我拍什么都行？”

“嗯。拍什么都行。”

说完这句，韩梓轩自己坐在那里，好一会儿没出声。然后他把手机拿回来，说：“算了，妈，不用了。”

妈妈没有追问为什么，只说：“那你早点睡，明天要早起。”

他回房以后，邝佩瑶一个人在床边坐了一会儿。她刚才差一点就说出口：“不就是一个数字嘛。”话到嘴边，她想起自己手机里那个每天签到的买菜软件。断了一天，她也心疼过那几张优惠券。她把那句话咽了回去。

先找缝。

这一晚，缝已经出来了，就在妈妈那一句“要是他们回了话，我怎么回”里。

韩梓轩心里的说法是：“412 天，说明我和欧阳靖是最铁的朋友。”这是一个理念：一个数，加上一句对这个数的解释。

可是这一晚冒出来的现实是：这四百多天的火苗，连妈妈都能替他续。换一个人来按，对方根本分不出来。因为四百多天里，他们没说过一句只有他俩才说得出的话。

数字说“最铁”，日子说“谁按都一样”。这两头对不上。这条缝是这一晚之前就存在的，妈妈的问题只是让它露了出来。

本书要请家长留意邝佩瑶在这里没做的事。她没说“这东西没意义”，没说“你这是上瘾”，也没顺手把手机收走。她甚至答应了帮忙。她只是很老实地问了一个不会用的人才会问的问题。这一问，没有往缝里塞任何东西，缝自己就显出来了。

这是场的样子。家长不替孩子把落差填平，也不当落差的制造者。

第二天一早，童军团上了船，去乌敏岛。手机全部上交。

第一天晚上，下了一场大雨。新加坡的雨，常常说来就来。半夜两点，韩梓轩和同组的伊尔凡住的那顶帐篷出了事。一根支杆滑出了地钉，整顶帐篷塌了一半，水从侧面往里灌。

两个人打着手电，浑身湿透，在雨里重新打地钉、拉绳子。伊尔凡是马来族，平时在班上话不多。那晚他一边拉绳一边用马来语念叨了一句什么，韩梓轩没听懂，问他说了什么。伊尔凡说：“我说，我妈要是知道我在这里，会以为我疯了。”

两个人在雨里笑得直不起腰。

帐篷撑好，天快亮了。他们挤在半湿的睡袋里，聊了很久。聊考试，聊伊尔凡的哥哥在服兵役，聊韩梓轩其实不太想读理科。这些话，韩梓轩跟火苗那头的任何一个人都没说过。

第二天，他们俩负责煮饭，把一锅饭煮焦了。伊尔凡二话没说，盛了一碗，把焦的那层也吃了，说：“我们煮的，我们吃。”

第三天下午，船回到樟宜码头。手机发回来了。

韩梓轩打开 Snapchat。四个火苗，全灭了。欧阳靖那一栏，412 不见了。

欧阳靖是他的小学同学，上了中学去了另一所学校。这几年，他们见面很少，火苗是他们之间几乎唯一的线。

欧阳靖已经发来了一条：“火断了。重新开始？”后面跟着一张黑照片。

韩梓轩盯着这条看了很久。按照过去的习惯，他会回一张黑照片，火苗明天就会重新开始数：1，2，3。

这一次，他打了一行字：“这三天我去乌敏岛露营了，半夜帐篷塌了。”

过了几分钟，欧阳靖回：“真的假的？怎么塌的？”

他们那天晚上聊了二十分钟。这是这一年多来，他们之间第一次一来一回说了这么多话。

又过了一个星期，欧阳靖发来的不是黑照片，是他家楼下篮球场的一张照片，配了一句：“周六来打球？”那个周六，两个人在球场上打了一个下午。这是小学毕业以后，他们第一次不为了一个数字见面。

抖音那边，表哥程浩宇也发来一条：“火花灭了。”后面跟着一个哭脸。

韩梓轩看着这个哭脸，忽然想起，他已经快一年没听过表哥的声音了。他拨了一个视频电话过去。表哥接起来，第一句是：“你怎么黑了？”

那通电话打了四十分钟。表哥说起他读高二，压力很大，晚上常常睡不着。韩梓轩不知道该怎么接，就说了乌敏岛的帐篷。表哥听完，说：“你们那个伊尔凡，挺够意思。”

本书不打算把这个故事讲成“他再也不续火苗了”。

那天晚饭，邝佩瑶问：“露营怎么样？”

韩梓轩扒了两口饭，说：“帐篷塌了。半夜两点，跟伊尔凡在雨里重新打地钉。”

“那你们睡哪儿？”

“睡湿的睡袋。”他说着自己笑了，“第二天我们煮饭还煮焦了，伊尔凡把焦的那层全吃了。”

妈妈没有问火苗的事，也没有说“你看，不用手机也挺好”。她只问了一句：“伊尔凡是哪个班的？下次叫他来家里吃饭。”

这是韩梓轩这一年多来，在饭桌上一口气说得最多的一次。

回来以后，韩梓轩还是会续几个火苗。和欧阳靖的那一个，又从 1 开始数了。只是现在，那一栏里偶尔会冒出一两句话，不全是黑照片。有两个火苗，断了以后，他也就没再去续。

这一段经历，显出了一个新的他。

那个“我”，从“我是个从不掉线的朋友”，慢慢挪向了“朋友，是一起扛过事的人”。

拿三判据测一测。

稳定吗？一个月后，班上分组做化学实验报告。有个同学一直不交自己那部分。韩梓轩没在群里催，而是午饭时去找他，当面问：“是不是哪里卡住了？”他后来跟妈妈说：“催又没用，得一起弄。”换了一个场合，那个“一起扛”的说法还在。

整体吗？“一起扛过事”不是一句漂亮话。它连着那晚的地钉和绳子，连着那锅焦饭，连着伊尔凡那一句马来语。拆掉其中任何一样，它都会单薄很多。

独立吗？乌敏岛的事，他一张照片也没发。它没有火苗，没有点赞，也没有天数。可是它还在他身上。

这个“我”是怎么结晶的？

一条看得见的缝：412 天的“最铁”，和“谁按都一样”对不上；和伊尔凡没有任何火苗，却在雨里一起撑起了帐篷。

一个托得住的场：童军团的露营，雨夜里的那顶帐篷；还有家里那个只问了一句“我怎么回”的妈妈。

一份自己付的力气：凌晨两点的地钉、绳子，那锅焦饭。还有回来以后，打出那一行字、拨出那个视频电话的力气。

那四百一十二天的力气，白付了吗？

也不能这么说。它至少替韩梓轩守住了一根线。没有这根线，小学毕业以后，他和欧阳靖也许早就断了。火苗灭的那一刻，正因为线还在，那一行“帐篷塌了”才有地方发过去。

只是这根线，本身不长东西。要等到有一天，有人顺着它，送过去一句真话。

◆ 十、放回日子里

回到开头邝佩瑶心里的那个问号：每天发一张天花板，四百多天，这算什么？

本书的回答是：这算孩子付了真力气，去守一个他很在乎的东西。只是那份力气，被一个设计得很好的数字接走了，没落到人和人之间。

所以，这件事里有两样东西，要分开看。

一样是设计。它确实在利用人性，利用那根“说不准什么时候来的奖赏”的弦，利用那根“想被同伴算进去”的弦。家长对这一层，要清醒。不必骂孩子没出息，一个孩子去和一整张图纸较劲，本来就吃亏。

另一样是孩子。他不是一个被动的容器。他在那几个火苗上，挂着一个正在长的“我是谁”。家长要是只看见钩子，看不见他挂上去的东西，就只会去拆钩子。钩子拆了，他挂的那样东西掉下来，没人接。

给家长几个可以试的做法。

第一，先问孩子在守什么，别先问他花了多少时间。比如问一句：“这个火苗要是断了，你最担心什么？”他的回答，常常就是那条缝的位置。有的孩子会说“他会觉得我不在乎”，有的会说“大家都有，就我没有”。两种回答，背后是两个不同的“我”。

第二，别急着收手机。收手机之前，先看看孩子身边有没有一个地方，能让他的力气做功。一个球队，一个社团，一次露营，一件要和别人一起完成的事，都算。没有这个地方就收手机，就像把跑步机搬走，却没给他一条能走出去的路。

第三，当一个“不会用”的大人，也挺好。邝佩瑶那一句“要是他们回了话，我怎么回”，不是什么高明的教育技巧。它管用，是因为它老实。家长不必装懂，也不必装不屑。照实问，缝有时候自己就出来了。

第四，照照自己的手机。你的步数、签到、打卡，拴着你什么？和孩子一起看，比一个人去管，容易得多。

有一位爸爸是这样开头的。他把自己的手机推到儿子面前，说：“你看，我这个步数，连着八十多天都过了一万步。上个月出差，我在酒店房间里原地踏了半小时步。你说我傻不傻？”

儿子笑了。过了一会儿，他把自己的手机也翻过来，指着一个火苗说：“这个，我跟他其实半年没说过话了。”那一晚，两个人谁也没说“该不该断”，只是第一次一起看清了，各自在守着什么。

给老师和辅导员也说一句。

学校里那些“手机上交”的活动，露营、远足、集训，价值不只在“让孩子离开手机几天”。几天不碰手机，回来以后，手机还是那部手机。它们更要紧的价值，是给孩子一个让力气做功的地方。帐篷会塌，饭会煮焦，路会走错，这些都要几个人一起扛。一个孩子在这样的地方扛过一次事，回来再看那些火苗，眼光就不一样了。

最后，给正在读这一章的你自己说几句，如果你也有几个火苗的话。

你不用一下子把它们全断掉。那可能会让你很慌，也不一定有必要。

你可以试一个小办法：挑一个火苗，今天别只发一张黑照片，发一句真话。一句只有你们俩才说得出来的话。比如“你上次说的那个老师，后来怎样了？”

然后看看会发生什么。

如果对方回了一句真话，那根线就开始长东西了。

如果对方还是只回了一张黑照片，那也没关系。你至少知道了，那个数字底下是什么。

还有一个更简单的测法，本章已经说过：问问自己，这个东西要是断了，还剩什么？

剩下的那些，才是你自己的。

带走的话

设计确实在利用人性；可是孩子不是被钩住的空容器，要分清他付的力气是在人和人之间做功，还是在一个数字上空转。

两行小账

斯金纳、埃亚尔、帕克说准了设计怎样钩住人，门关在一个“瘾”字上，孩子只剩被钩住；本书打开的是：他挂在钩上的是什么，哪些回应能结晶，哪些只是空转。

把连续天数当成友情的“证据”，以为数字记下了一段现成的关系，就是发生被收回为发现的那一下；那段关系，要等一句真话送过去，才开始发生。

想一想

1. （问孩子）你手机里哪一个“连续天数”或“火花”，断了你最舍不得？你舍不得的，是那个数，还是那个人？
2. （问家长）你自己手机里有没有一个“不能断”的数字？它拴着你什么？
3. （一起问）这个月，家里谁和谁一起扛过一件事？那件事过去以后，还剩下什么？



第 三 编

诊断：自我符号被外包了

编　序

前两编摆了现场，也请出了前人。这一编只回答一个问题：孩子到底累在哪里。本书的回答是：青春期最要紧的一件事，是让“我是谁”在身上长结实；这件事本来要在真实的关系里付力气才做得成，现在有一大块交给了屏幕上的数字。第7章讲“我是谁”是什么、怎样长结实，第8章算点赞这笔账，第9章看滤镜、小号与人设怎样把方向弄反。三章合起来，是全书的诊断。

07

第 7 章

自我符号是什么，怎样结晶

这一章的问题

为什么有的“我是谁”换个地方就散，有的几十年后还立得住？

◆ 一、奶奶十五岁时是谁

厦门的十月还很热。

周六下午，曹若琳（综合人物）趴在奶奶家的竹椅上，手机举在脸上方。她十五岁，读初三。

语文老师布置了一篇作文，题目叫《我是一个怎样的人》，八百字，周一交。

她写了三行，删了。又写了两行，又删了。

奶奶曹桂英七十二岁，坐在旁边的小板凳上剥花生。她一边剥，一边看孙女的手机屏幕亮了又灭，灭了又亮。

“写什么这么难？”

“写我是个什么样的人。”

奶奶笑了：“这还要写？”

若琳翻了个身，问：“奶奶，你十五岁的时候，觉得自己是个什么样的人？”

奶奶的手停了一下。看样子，从来没人这样问过她。

想了好一会儿，她说：“我就是阿英嘛。家里老二，补网补得快。”

奶奶十五岁那年，住在厦门岛外的一个渔村。天不亮，船就回来了。渔网一张张拖上沙滩，哪里破了，她就蹲下来补。

谁补得快，谁补得密，全村都看得见。船老大拿起网一抖，漏没漏，当场就知道。补得不好，下一网的鱼就从那个洞里跑掉，第二天整条船的人都会说。

“那时候，谁说你补得快？”

“船上的人啊。补得好，分鱼的时候多给你两条。补坏了，你太公要被人说的。”

若琳听着，觉得那是另一个世界。

她的世界是这样的：班级群里常年挂着一百多条未读；她在小红书上发画，关注她的有两千多人；一张画发出去，过一小时看一次，再过一小时又看一次。评论区有人叫她“太太”（网上对画手的尊称），有人说“好治愈”。

可是班上没有一个同学知道她画画。

那篇作文，她本来想写“我是一个喜欢画画的人”。写着写着又觉得不对：喜欢画画的那个人，好像住在手机里，不住在这间教室里。

奶奶的“我是谁”，是一张网一张网补出来的。孙女的“我是谁”，有一半挂在两千个陌生人的手指上。

这一章就从这祖孙俩的一个下午说起，弄清三件事：第一，“我是谁”到底是个什么东西；第二，它怎样一点点长结实；第三，为什么奶奶那一代长得慢却结实，孙女这一代长得快却发飘。

◆ 二、“我是谁”也是一粒东西

先别急着下定义。看看你身上有哪些东西，别人一听一看，就知道“这是你”。

名字是第一样。家里人喊你小名的那一声，你在一百个人里也会回头。

口头禅是一样。有个同学一开口就是“讲真的”，全班不用抬头，就知道是谁在说话。

走路的样子也是。远远一个背影，妈妈在校门口就认得出来。

还有和人相处的手感。有的孩子进门先找角落坐下；有的孩子进门先跟每个人打招呼；有的孩子别人一递东西过来，先说“不用不用”。

最后是一句话：“我是个靠得住的人。”“我是个慢热的人。”“我是个怕麻烦别人的人。”

这些东西有一个共同点：不是谁发给你的，是在你身上长出来的。

本书把它们叫作**自我符号**。说白了，自我符号就是“我是谁”在你身上落下的那些东西。

说它是“符号”，可能有人会奇怪。符号不是红绿灯、数学里的加号吗？

本书说的符号，意思宽一点。一束经历、感受、回应纠缠在一起，经一次次压缩，结成一粒“立得住的东西”，就是符号。

奶奶那句“补网补得快”，就是这样一粒东西。

它背后是几千个天不亮的早晨，是手指被网线勒出的红印，是船老大抖网时的眼神。它背后还有多分的那两条鱼，也有补坏的那一回，家里大人被人说。这么多事，压到最后，只剩一句话。可这句话一说出口，背后那一大束东西都跟着来了。

这有点像熬冰糖。

一大锅糖水，看得见，捞不起来。熬啊熬，水一点点走掉，锅底结出一块糖。这块糖可以拿起来，可以放进口袋，可以带到别处去，过了很多天还是它。

本书常说的**结晶**，就是这个意思：一锅散着的经历，被日子反复熬，熬成一粒拿得起来的东西。

孩子身上的口头禅也是这样来的。

若琳有个口头禅，叫“还行吧”。别人问她作业写得怎样，“还行吧”；问她画得怎样，“还行吧”；问她考得怎样，还是“还行吧”。

这三个字不是天生的。它是很多次被问、很多次怕说好了被笑、说差了被可怜，一次次压出来的。压结实了，就成了她。同学学她说“还行吧”，大家一听就笑，因为太像她了。

符号结成了一粒，就能被人认出来，被人学，被人带走。这是它和一锅散着的经历最大的不同。

人的“我”，就是由这样一粒一粒东西攒起来的。有的结得早，比如名字；有的结得晚，比如“我是个靠得住的人”；有的一直在熬，还没结成。

青春期，正是“我”大批结晶的季节。

这里顺带说一句常听到的话：“去找到真正的自己。”

这句话的意思，好像有一个“真我”早就藏在身体里。它像一枚埋在沙里的贝壳，只要挖得够深，就能挖出来。

本书的看法不一样。“我”不是埋好了等你去挖的贝壳，是一锅糖水熬出来的那块糖。熬之前，锅里没有现成的糖块；是火候、时间和那一锅水，一起把它熬了出来。

所以，与其说“找到自己”，不如说“长出自己”。找，是往里挖；长，是要有土、有水、有人照看，还要自己往上顶。

这个分别听着细，用起来很大。相信“找”的孩子，会一遍遍问自己“我到底是谁”，越问越空。相信“长”的孩子，会去找一件事来做，在做的过程里，看自己长出了什么。

◆ 三、三条判据，三个孩子

怎么知道一个“我”已经结实了？

本书用三条判据来测：**稳定**、**整体**、**独立**。合起来叫“三判据”。下面每一条，配若琳班上一个孩子。

第一条，稳定：换了群，还是我。

稳定的意思是，换个场合，它还在。

若琳的同学吴承泽，在班级群里是“搞笑担当”，一句接一句地接梗；在篮球群里，他是从不说话的替补；在家族群里，他只回两个字“收到”。

三个群，三个人。

有一次班主任问他：“你到底是个活泼的人还是安静的人？”他愣住了，答不上来。不是他装，是哪个群都能把他捏成一个样子。群一换，“我”就跟着换。

再看若琳的同桌庄映秋。她在班级群里话不多，在舞蹈队的群里话也不多。可是不管在哪儿，大家都知道她是“那个会记得帮人带伞的人”。下雨天，她的书包侧袋里总插着两把伞。

要说清楚：稳定不等于处处一个样。在长辈面前说话轻一点，在朋友面前笑得大声一点，这很正常。腔调可以变，底下那一粒还在，就是稳定。

第二条，整体：线上线下，是一个我。

整体的意思是，它是一整个，拆开就不是它了。

苏奕辰在一款手机游戏里，是全服排得上号的“指挥”。几十个人听他调度，他说往哪打，大家就往哪打。

可是在学校的小组作业里，他一句话也不说。组长让他分任务，他说“随便”。

那个会指挥的“我”，只活在游戏里；那个说“随便”的“我”，只活在教室里。两块从来不碰面。

这样的“我”，就不算整体。会指挥，本该是一个人身上的一整样本事；现在被切成了两半，线上一半，线下一半，每一半都只是半个他。

整体的“我”是什么样？就是有一天，运动会要排接力棒次，他脱口而出：“老吴第一棒，映秋第三棒，我跑最后。”那一刻，游戏里那个指挥，和教室里这个男孩，合成了一个人。

第三条，独立：没人点赞，也立得住。

独立的意思是，离开了当时的场合和人，它也立得住。

若琳自己，就是这一条的例子。

她发一张画，有两百个赞，她觉得“我会画画”。下一张只有三十个赞，她就觉得“我是不是画得不好了”，连着好几天不想碰笔。

她那个“我会画画”，是靠赞撑着的。赞一少，它就塌。这样的“我”，还不够独立。

奶奶的“补网补得快”就不一样。村里没人天天夸她，甚至很多年没人提这件事。可是这句话一直在她身上，五十多年后坐在城里的小板凳上，她张口就说得出来。

“独立”要说准一点。它是相对的。

独立不是孤立，不是说一个人谁也不需要。人活在人中间，谁都需要别人。独立是说：离开了原来那股刺激，它还能自己恢复过来。

若琳一张画只有三十个赞，难受一个晚上，第二天又拿起笔——这就算立得住。要是三十个赞让她三个星期不碰笔，那撑着她的就不是她自己，是那个数字。

三条合起来看：稳定问“换个地方，还在不在”；整体问“拆开了，还是不是它”；独立问“没人托着，还立不立得住”。

三条都过，这一粒“我”就算结成了。一条不过，它就还在锅里熬着。

还在熬，不丢人。十五岁的人，锅里本来就该有很多东西在熬。

还要提醒一句：三判据不是成绩单。

它不是拿来给孩子打分的，不是说映秋“及格”、吴承泽“不及格”。它是一面镜子，帮你看清：这孩子身上哪一粒已经结成了，哪一粒还在锅里。还在锅里的那一粒，正需要火候和时间，不需要有人在旁边催“你怎么还没定型”。

◆ 四、前人对在哪里：一个人有许多个自己

“我”在不同的人面前不一样，这件事，一百多年前就有人认真写过。

他叫威廉·詹姆斯（William James），十九世纪末美国的心理学家、哲学家。他在哈佛大学教书，常被称为美国心理学的开创者之一。1890 年，他出了两大卷《心理学原理》，里面有一章专讲“自我”。

他的说法大意是：认得一个人、心里装着这个人样子的人有多少，这个人就有多少个“社会自我”。

他还举过一个例子，听起来就像在说今天的初中生。不少少年在父母和老师面前规规矩矩；到了一帮“野”朋友中间，就满嘴粗话、大摇大摆，像个海盗（大意，见《心理学原理》第十章）。

詹姆斯对在哪里？至少有三处。

第一，他没有把“在不同人面前不一样”说成虚伪。他说这是人的常态。吴承泽在三个群里三个样子，按詹姆斯的眼光，一点也不奇怪。

第二，他把“我”和别人连了起来。“我是谁”不只在脑袋里，也在每一个认得我的人心里。这一步很要紧，后来讲“自我从别人的反应里来”的那一大串学问，都要从这里借路（第4章讲过）。

詹姆斯还有一个说法，放到今天也很准。他说，一个人的“我”，是他能称作“我的”那一切的总和：身体、衣服、家人、房子、作品，都算在里面（大意）。所以别人碰了这些东西，人会觉得像是碰了自己。

照这个说法，若琳的画就是她“我”的一部分。一张画的赞少了，她难受，不是小气，是“我的”那一块被轻轻碰了一下。詹姆斯在一百多年前，就替今天的孩子把这份难受说清了。

第三，他讲习惯讲得特别好。他把习惯比作社会的“大飞轮”（大意，见《心理学原理》第四章）。飞轮一旦转起来，就靠惯性带着人往前走，不用每次重新使劲。奶奶五十多年后还记得手上的活，就是这个飞轮在转。

可是，詹姆斯停在了一个地方。

他看见了“许多个自己”，却没有接着问：这许多个，是怎样压成一粒的？为什么有的人换了十个群还是他，有的人换一个群就散了？

还有，他那个时代，“认得你的人”是要见面的。一个少年有多少个社会自我，最多也就是他认得的那几十上百个人。每一个，都是在饭桌上、街上、教室里一次次碰出来的。

今天，若琳有两千多个“认得她”的人。每个人只看过她一张画，点一下就走。照詹姆斯的算法，她就有两千多个社会自我——每一个都薄得像一张纸。

詹姆斯讲了飞轮转起来以后多省力。他没讲的是：飞轮最初是谁推起来的，要推多久，推的时候要靠着什么。

他停下的地方，正好是接着要走的一步：许多个“我”怎样压成一个，压的时候要付什么。

◆ 五、自我在两样对不上里长出来

要接着走这一步，得先把符号分成三类。本书叫它“三界符号”。

第一类，理念符号。一个数、一张图、一句话、一个标签，都是理念符号。点赞数、粉丝数、人设、“学霸”“社恐”“显眼包”，都是。若琳评论区里的“太太”“好治愈”，也是。

理念符号的特点是轻。它可以一秒钟生出来，一秒钟传给一万个人。它说的是“别人怎么说你”。

第二类，现实符号。这是在日子里真实留下、改变了东西的痕。奶奶补过的网，真的兜住了第二天的鱼。一支乐队一起排练出来的那首曲子，一场球赛后膝盖上的淤青，饭桌上的那次吵架，都是现实符号。

现实符号的特点是重。它要花时间，要付力气，要有人真在场。它说的是“你在日子里实际做成了什么、被怎样对待”。

第三类，自我符号。就是上一节讲的“我是谁”：名字、口头禅、走路的样子、相处的手感、“我是个怎样的人”。

这三类东西，不是各过各的。它们连成一个三角，互相推着。

规矩只有一条：**三样里任两样对不上，就会逼第三样变化，再回过头去改写另外两样。**

本书这一卷最关心的，是三角的一个角——自我。用一句话说：

自我，是由“别人怎么说我”和“我实际做成了什么”这两样合起来推出来的；这两样里任何一样变了，自我都得跟着动。

这句话在本书里只正式讲这一次，往后各章都要用它。把它换成更家常的说法，就是：**“我是谁”，是在“别人怎么说我”和“我实际做成了什么”对不上的地方长出来的。**

为什么偏偏是“对不上”的地方？

因为**对得上，就没有什么要解释的。**

映秋被人说“靠得住”，她也真的天天带伞。别人的说法和她的日子对得上。这时候，没有什么事逼她去想“我到底是谁”。她的“我”安安静静的，不会因此大动。

这不是坏事。结实的东西，本来就该安静。

可若琳不一样。网上两千多人说她是“太太”，这是理念的一头；班上没有一个人见过她画画，她三个月没画完一张自己的画，这是现实的一头。两头对不上。

缝就在这里：**“网上的画手”和“教室里的她”，中间隔着一道沟。**

这道沟会逼出东西来。要么“我”被改写，要么那两头里的一头被改写。往哪边改，还说不准。

这里要立一条规矩，本书每一章都守：**每用“对不上”讲一个孩子，先在材料里指出那条缝在哪里。指不出来，就老实写“这里找不到缝”。**

为什么要立这条规矩？因为“对不上”太好用了。任何一个孩子有了变化，事后都可以说“一定是哪里对不上”。这样说永远不会错，也就什么都没说。

所以要事前指认。若琳的缝，指得出来：网上的称呼和班上的空白。映秋的缝，这一阵子指不出来，那就照实写：这里找不到缝。

再看苏奕辰。他的缝也指得出来。

理念这一头：游戏里几十个人叫他“指挥”，排行榜上有他的名字。现实这一头：学校里他没带过一次队，小组作业永远是“随便”。两头对不上。

这道缝在他身上挂了一年多，什么也没逼出来。为什么？因为两头从来不碰面。游戏里的称呼留在游戏里，教室里的“随便”留在教室里，中间那道沟没有人去走。

缝在，不等于“我”就会长。缝还要被放进一个场里，还要有人自己付力气往缝里走一步。运动会那一次排棒次，就是他往缝里走的第一步：游戏里那份本事，第一次被拿到操场上用，用错了要当着全班担。

这一步走出去，那句“随便”才开始松动。

奶奶十五岁时，也有一道缝。

她十三岁刚学补网时，补得慢，针脚稀。大人说她“手笨”，这是理念的一头。可是有一回，一张大网被礁石撕开了，大人们都说要扔。她蹲了一整个上午，把它补了回来。第二天，那张网照样出海——这是现实的一头。

“手笨”和“那张网又出海了”，对不上。

缝就在这里。从那张网起，“阿英手笨”慢慢没人说了，“阿英补网快”慢慢长了出来。

再往后，新的“我”又回过头去改写了两头。现实这头：最难补的网，都开始往她手里送。理念这头：村里人说起破网，会说“拿去给阿英”。

这就是**回写**：新长出来的东西，反过来改写原先的条件。

三角就这样转起来。它没有哪一角是源头，哪一角都可能先动。可是对十五岁的孩子来说，最常见的顺序是这样的：先有“别人怎么说我”和“我做成了什么”的那道沟；再有“我是谁”的那一次长。

三界、三角的一般道理，书二里有专门的论证，这里只用不证（详见书二）。

◆ 六、一笔能量账：断开有多难

讲到这里，还有一件事没说透：长出一个“我”，要付什么？

本书用一笔“能量账”来算。这笔账第3章粗粗讲过，有三项，往后每一章都要用。这里把它完整讲一遍。

第一项，内能：断开有多难。

内能就是**连接度**。一样东西连得有多结实，就看要多大的力气才能把它拆开。

拿朋友打比方。若琳的小学同学里，有一个和她一起被罚站过、一起吵过架、又在第二天一起分过一包辣条的。初中分开了，平时很少联系。可是半年后在地铁里碰上，两个人一句话就接上了。

另一个“朋友”，是小红书上每张画都点赞的网友，点了一年多。有一天那人不点了，若琳隔了一个月才发现。

前一个，断开很难。后一个，断开了都不知道。这就是内能的差别。

自我符号也一样。奶奶五十多年没补网，前年邻居家晒的一张旧网破了，她拿起梭子，手指自己就动起来了。这个“我”，断不开。

第二项，势能：网的拉扯。

势能是一张网对人的吸引和拉扯。

热搜就是势能。你本来没想看，它往你眼前一推，你就过去了。群聊也是势能。所有人都在聊一件事，你不聊就像掉了队。算法推荐更是势能。你看了一个画猫的视频，接下来一百个都是画猫的，它把你往那边拉。

奶奶那时候也有势能。那是渔村里的那张人情网：船老大的眼神、分鱼时的那两条、家里大人的脸面。这张网把她往“补好”那边拉。

若琳身上的势能，一大半来自小红书。两千个人期待她画“治愈系”，推荐页把同类的画一张张推给她看。这股劲把她往一种画法上拉，拉得很紧。

势能不是坏东西。没有一张网托着，人往哪里长都不知道。问题只在：这张网是谁的，拉的方向对不对。

第三项，动能：自己去重连的力气。

动能是真去重新连接的速度和方向。它有一个硬要求：要自己付力气。

当面道歉是动能。练琴是动能。朋友心情不好，陪他从学校走到地铁站，也是动能。奶奶每天天不亮蹲在沙滩上补网，是动能。若琳坐下来，从起稿到上色，把一张画真正画完，也是动能。

刷新一百次，算不算动能？力气是付了，可是方向不对：手指一直在动，没有一根线被重新接上。第6章管这叫“空转”。

还有一样：落差。

三样之外，还有一样东西让整笔账动起来，就是“对不上”。

对不上，就是落差，像水位差。高处的水和低处的水之间有落差，水才会流，才能推动水车。两边一样高，水就不动。

“我”也是这样。别人怎么说你，和你实际做成了什么，中间有落差，才有一股劲逼着你去长。没有落差，势能再大，也只是挂在那里，不做功。

最后，这笔账分两段。

前一段是结晶的时候：要消耗动能，一点一点把内能建起来。

后一段是结晶以后：这个符号被用的时候，会把储下的力气放出来。

学溜冰就是这样。前一段，要摔很多次，膝盖要青好几回，爸爸要在后面弯着腰扶好几个傍晚。后一段，学会了，一穿上溜冰鞋，身体自己就会了。十年不滑，再滑，还会。

前一段的力气没有白花。它被存进了身上，后一段一点点取出来用。

奶奶补网，前一段是十三岁到十五岁那几千个早晨；后一段是她这辈子，手一碰到针线就自己会动。

内能高，也有另一面。

连接度高的东西难断开，这是好处；同一样东西，也会变成坏处。奶奶身上还有一粒很结实的东西：“女孩子读完小学就够了。”这句话，是她那一代人的日子一年年压出来的，压得和“补网快”一样结实。

几十年后，若琳的姑姑考上了外地的大学，奶奶头一个反对。不是她不疼女儿，是那一粒东西太结实，新的日子撞上去，一时撞不开。后来姑姑每年寒假回来，坐在饭桌上讲学校里的事，讲了好几年，那一粒才慢慢松了。

结实的“我”，可以托住一个人一辈子，也可以把一个人钉在原地。一个符号结得太死、再也不肯被改写，本书叫它“固化”。下一章会细讲。

詹姆斯说的“大飞轮”，讲的是后一段。本书要补上的，是前一段：飞轮是怎么被推起来的。

把这笔账放进一张表里看：

账目	大白话	奶奶补网	若琳在小红书上画画
内能（连接度）	断开有多难	五十多年后手还会	赞一少，“我会画”就塌
势能	网的拉扯	渔村的人情网，把她往“补好”拉	推荐页和两千个期待，把她往一种画法拉
动能	自己去重连的力气	几千个早晨蹲在沙滩上	刷新很多，画完的很少
落差（对不上）	有落差才做功	“手笨”对上“那张网又出海了”	“太太”对上“班上没人见过她画画”
前一段：结晶	耗动能，建内能	十三到十五岁，慢慢结成	还在锅里熬

账目	大白话	奶奶补网	若琳在小红书上画画
后一段：使用	放出储下的力气	一拿梭子，手自己动	还取不出来

表里最要紧的一格，是若琳那一栏的“动能”。

她并不懒。她每天在手机上花的时间，比奶奶当年补网的时间还长。可是那些时间，多半花在了刷新、看数字、比别人的画上。动能是付了，没有付在“重新接上一根线”的地方。

这是本书下一章要细算的事。这里先记住一句：**屏幕给的，多半是势能；“我”要长出来，缺的往往是自己付的动能，和托得住它的那个场。**

◆ 七、青春期，三个条件都在晃

一个“我”要结晶，要三个条件：有**对不上**，有托得住的**场**，有自己付的**动能**。三样缺一样，锅里的东西就熬不成。

这三样，在青春期都特别活跃，也特别容易晃。

先说对不上。

十五岁前后，是一个人一辈子对不上最密的几年。

身体变了。镜子里那张脸，和去年照片上的不一样了，声音也变了。“我长什么样”这件事，自己都要重新认。

别人的说法变了。昨天还被叫“小孩”，今天就被要求“像个大人”。在家里还是“宝宝”，在班上已经被人起了外号。

做成的事也变了。第一次一个人坐车去考场，第一次替朋友出头，第一次考砸了不敢回家。每一件，都在“别人怎么说我”和“我实际做成了什么”之间，撬开一道新缝。

缝多，不是坏事。缝多，说明正是“我”大批长出来的季节。大人常说这个年纪的孩子“想太多”“变来变去”，其实是锅里正热。

再说场。

本书说的**场**，是托得住落差的地方。校队、乐团、社团、家里的饭桌、一个靠得住的大人、真在一起做事的线上同好小组，都可以是场。

场为什么管用？因为在那里，回应是有代价的。

奶奶的场，是那片沙滩、那条船、那个村子。船老大说“补得好”，是拿两条鱼说的；说“补坏了”，是要让一整家人在村里抬不起头的。说的人要担后果，听的人也要担后果。所以每一句回应，都压得很实。

有代价的回应，才能把一锅经历压成一粒。没有代价的回应，像往锅里不停地加水，越加越稀。

最后说动能。

动能必须是孩子自己付的。这一条最容易被大人忘掉。

替孩子写作文，作文交上去了，“我会写”却没有长在孩子身上。替孩子去跟老师解释，事情摆平了，“我能为自己说话”却没有长出来。大人付的力气再多，也只能变成大人自己身上的东西。

家长能做的，是当那个场，不是当那份动能。这一点本书第六编还要细讲。

累，有一部分是该累的。

讲到这里，可以回答本书书名里的那个问题的一半了：青少年的心，为什么这么累？

有一部分累，是该累的。

结晶要耗动能。学会溜冰要摔，学会补网要熬，长出一个“我是个靠得住的人”，要在好几件事上真的靠得住过。青春期正是很多粒“我”同时在结的时候，力气花得多，人自然会累。这种累，像练了一下午球回家的累，睡一觉，身上多了点东西。

还有一部分累，是不该那么累的。

力气付出去了，没有结出东西。刷到半夜，眼睛酸，心里空，第二天身上什么也没多。这种累，像在跑步机上跑了一夜，腿酸了，人还在原地。

本书要分开的，就是这两种累。前一种，不必拿走；后一种，要弄清力气漏到哪里去了。

三个条件，在屏幕上是什么样子？

对不上，屏幕上多得很。每刷一张别人的照片，都能撬开一道缝：她比我好看，他比我会玩，他们周末去了我没去的地方。可是这些缝又浅又碎，一道还没熬出东西，下一道就来了。

场，屏幕上很薄。评论区里的一句“好治愈”，说的人不担后果，说完就走；一句“画得什么鬼”，说的人也不担后果，说完也走。若琳没法当面问他“哪里不好”，也没法下次画好了拿给他看。

动能，屏幕上被花在了别处。手指一直在动，眼睛一直在看，可是没有一根线被重新接上。

这里要公道。线上不全是这样。有的同好小组，几个人一起画一本合志，约好每周交稿。画不完要被催，画差了要被当面指出来。那就是一个真场：动能是自己付的，回应是有代价的。

判断一个地方是不是场，不看它在线上还是线下，看三个条件在不在。

两代人的十五岁，放在一起看：

看什么	奶奶的十五岁	若琳的十五岁
“别人怎么说我”从哪里来	村里几十个天天见面的人	两千多个只看过一张画的人，加上一个班
回应要不要付代价	要：两条鱼，一家的脸面	多半不要：点一下就走
“我做成了什么”谁看得见	全村，网一抖就知道	网上看得见画，班上看不见人
缝在哪里	“手笨”对上“那张网又出海了”	“太太”对上“班上没人见过她画画”
托住她的场	沙滩、渔船、村子	还没有一个线下的场接住她的画
动能谁付、付在哪里	自己付，付在补网上	自己付，多半付在刷新上
结出来的“我”	结实，也窄	宽，也飘

最后一行要多说一句。

奶奶那一代的“我”结得结实，也常常结得窄。她十五岁的时候，没得选。女孩子读完小学就回家补网，这件事没人问过她愿不愿意。“阿英补网快”立得住，可是除了补网，她还能是谁，那个年代很少给她机会去试。

若琳这一代，能试的东西多得多。她可以画画，可以在网上被两千个人看见，可以同时是十个群里的十个人。这是她奶奶做梦都想不到的宽。

所以本书不是要孙女回到奶奶的沙滩上。那片沙滩有它的硬，有它的窄。本书要问的只是：宽了以后，那一粒“我”还能不能结得成？结的时候，场在哪里，动能付在哪里？

◆ 八、慢结的冰糖，快结的糖霜

讲若琳后来的事之前，先回到熬糖。

家里自己熬过冰糖的人知道：要结出大块、透亮的冰糖，糖水得放着慢慢凉，一放好几天。急着用冷水一激，锅底只会结出一层细细的糖霜，一碰就碎。

“我”的结晶，也有快慢。

一个人身上最早结成的自我符号，是名字。

刚出生的婴儿，不知道“若琳”这两个字是她。是妈妈一声声叫出来的：喂奶时叫，换尿布时叫，抱起来时叫。每一声，都跟着一张脸、一个怀抱、一口奶。叫了几千次，有一天，她听见“若琳”就转过头来。名字结成了。

这一粒，结得慢，结得很结实。后来她到哪个城市、进哪个群，听见有人喊她的名字，还是会回头（婴儿的“我”怎样被叫出来，详见书二）。

奶奶的“补网快”，也是慢结的冰糖。一年下来，夸她的、说她的，加起来也就那么些话。可每一句都压得很实，有足够的时间在身上沉下去。

若琳的画，走的是另一条路。一张画发出去，一个小时有两百个回应。一年下来，回应有好几万个。

回应多，本来不是坏事。坏就坏在两样上。

第一，太快。一句“好治愈”还没在身上沉下去，下一张画的数字又来了。每一次回应都撬开一道小缝，每一道小缝还没熬出东西，就被下一道盖住了。锅一直在沸，糖一直结不成块。

第二，太轻。那几万个回应，说的人几乎什么都没付。回应没有分量，压不实，结出来的就是糖霜：看着亮，一碰就碎。

所以，若琳那个“我会画画”，三十个赞就能让它塌。不是她脆弱，是它本来就是一层霜。

这里要说准：慢不等于好，快也不等于坏。奶奶的冰糖结得慢，也结得窄；若琳的屏幕给了她奶奶没有的宽和快。要紧的是那两样：回应有没有代价，有没有一个场让它沉下去。

下一章要细算的，就是那个最快、最轻的回应——点赞。

◆ 九、一面墙，显出一个新的她

最后讲一个完整的例子。还是若琳。

先指认缝。

按本书的规矩，先把缝指出来，再讲后面发生了什么。

理念这一头：小红书上，两千多人关注她，叫她“太太”，说她“治愈”。

现实这一头：班上没有一个人见过她画画；她已经三个月没画完一张自己的画，为了保持更新，发的多半是临摹；一张画的赞少了，她会好几天不碰笔。

缝：**网上的“画手”，和教室里那个说“还行吧”的女孩，是两个人。**中间那道沟，一直没人去填。

那篇《我是一个怎样的人》写不出来，就卡在这道沟上。

再看后来的事。

那个周一，作文没交上。同一周，学校要给初三每个班分一块走廊墙，做“毕业倒计时墙”，让学生自己画。

班主任在班上问谁会画。没人举手。

庄映秋那天正好借过若琳的橡皮，顺手翻开过她的速写本。下课后，映秋去跟班主任说了一句：“曹若琳会画，画得很好。”

若琳知道以后，第一反应是生气。她觉得被出卖了。

可是班主任已经在名单上写了她的名字，还配了三个人：映秋，苏奕辰，吴承泽。

接下来是三个周末。

第一个周末，她拿出设计稿：浅粉、浅蓝、一只在云上睡觉的猫。这是她在小红书上最受欢迎的画法。

美术老师洪老师来看了，站了一会儿，说：“走廊朝北，没太阳。这么浅的颜色，刷上去就看不见了。”

若琳脸一下红了。在网上，从没有人这样当面说过她。

那天晚上，她回家哭了一场，跟妈妈说不想画了。

妈妈没有说“别在意”，也没有说“不想画就别画了”。她热了一碗花生汤，放在若琳桌上，说：“明天去不去，你自己看。要去的话，我早上送你。”

第二天早上七点半，妈妈在门口等着。若琳去了。

设计稿重画了，颜色加深，猫从云上挪到了一扇窗边。

苏奕辰拿着设计稿，第一次在学校里说了一长串话：“这块墙宽四米，我们分四段。老吴刷底色，映秋描线，若琳画猫，我管时间和颜料。”映秋小声对若琳说：“运动会排棒次那回，他也是这样。”

吴承泽刷底色的时候，把一桶深蓝踢翻了，流了一地，还溅到了刚画好的一只猫爪上。若琳当场冲他发了火。吴承泽也急了，两个人在走廊里吵了几句。

第二天，吴承泽提着一桶新颜料来了，没说话，蹲下去先把地上的蓝擦干净。

第三个周末，墙画完了。

周一早上，别的班的同学从走廊过，有人停下来问：“这只猫是谁画的？”

墙没法点赞。路过的人看一眼，有的说一句，有的什么也不说，走过去了。

那个周末，奶奶坐了一个多小时的公交车，专门来学校看。

她站在墙前面看了很久，看到猫爪那里，伸手摸了摸，说：“这一块，补过的吧？”

若琳吓了一跳。那块被溅到的地方，她重画过，自己都快看不出来了。

奶奶笑了笑：“跟我们以前补网一样，一针一针的，不偷懒。”

放进能量账里看。

动能：三个周末，一张重画的设计稿，一只重画的猫爪。每一笔都是她自己付的。

势能：这回拉着她的，不是推荐页，是一个班、三个同伴、一位老师、一位坐了一小时公交来看的奶奶。这张网是线下的，也是她自己的。

场：洪老师那句话、吴承泽那桶蓝、走廊里那几句吵，都是有代价的回应。说的人要当面担，听的人要当面接。

落差：洪老师那句“看不见”，又撬开了一道新缝。网上最受欢迎的画法，在一面朝北的墙上不管用。这道缝逼她改了画法，也逼她从“被两千个人夸的那个”走到“要让一个走廊的人看得见的那个”。

再用三判据测一测。

稳定：后来她在班级群里，被叫成“画墙的那个”。在小红书上，她也还是那个画画的人。换了地方，那一粒还在。

整体：线上画猫的人，和走廊里蹲着补猫爪的人，合成了一个人。拆开就不是她了。

独立：她把那面墙拍下来，发到了小红书上，只有四十一个赞，是那一个月最少的。她看了一眼，没有删。墙还在走廊里，不需要任何人点赞，它就在那儿。

最后是那篇作文。

补交的时候，她写的第一句是：“我是一个能和别人一起把一面墙画完的人。”

第二句是：“我画的猫，第一次被人当面说不好看。”

这一段经历，显出了一个新的她。

要说清楚，这不是“她好了”。她还是会刷新，赞少了还是会难受一下，小红书的账号也还开着。只是现在，她身上多了一粒东西：它不住在手机里，也不只住在教室里。没有人点赞的那一天，它也立得住。

这粒东西，是她自己付的力气换来的，是那个班、那几位同伴、那位老师和那位奶奶托着长出来的。

它长成了，就会回写。现实这头：下学期的班级海报，没人再问谁会画。理念这头：小红书上有人留言问“太太最近画风变了”，她回了一句“在学校画墙学的”。

那个“还行吧”的口头禅，也慢慢少了。

◆ 十、放回日子里

这一章讲了很多，落到日子里，其实就几件事。

给家长。

第一，别急着问孩子“你是个什么样的人”。这个问题，大人自己也答不好。不如留心看：孩子把力气付在了哪里？他在哪件事上肯重来？在哪件事上被当面说了不好，第二天还会回去？那里，多半就是他的“我”正在长的地方。

第二，当一个场，不当一份动能。孩子画一面墙，你不用替他画；他画砸了，你也不用替他去跟老师说。你要做的，是让他知道：画砸了回家，饭桌上有人接着。

第三，给一句有分量的话。奶奶那句“一针一针的，不偷懒”，说的是她自己看了一辈子的东西，是坐了一个多小时公交车来说的。孩子分得清哪句话是随口点的赞，哪句话是真看过才说的。

给孩子自己。

你可以拿三个问题，测一测身上那个“我”：

换了一个群，它还在吗？

线上那个你和线下那个你，能合成一个人吗？

一整天没人点赞，它还立得住吗？

还可以找一件事来做：它会失败，失败了要当面担，力气得你自己付。学一首曲子，弹给家里人听；和朋友一起排一个节目，在班会上演；帮楼下的阿姨把社区活动的海报画出来，贴在电梯口。做的时候会难受，会被人当面说“这里不行”。那份难受，正是锅底在结糖。

三个问题答不上来，不要紧。十五岁，锅里本来就该热着。要紧的是，给它一点慢慢凉下来的时间，和一个肯当面跟你说“这里不好”的人。

给老师。

学校里最好的场，常常不是课堂，是一面要画的墙、一场要排的戏、一支要练的队。那里的回应有代价，力气是孩子自己付的，一个“我”可以慢慢沉下去。

一个孩子在网上被两千人看见，不如在班上被一个人认真看见一次。

带走的话

“我是谁”不是谁点出来的，是在“别人怎么说我”和“我做成了什么”的那道缝里，自己付力气熬出来的。

两行小账

詹姆斯看见了一个人有许多个社会自我，关上的是“许多个怎样压成一个”这扇门；本书打开它：自我在理念与现实的对不上里结晶，靠的是场与自己付的动能。

若琳在作文里写下“我是一个能和别人一起把一面墙画完的人”。这一句不是找到了早就在那里的自己；是三个周末付出去的力气，第一次在她身上结成了一粒。

想一想

1. （给孩子）你身上有没有一个“我”，赞一少就塌？它最近一次塌，是在什么时候？
2. （给家长）你的孩子这个月，在哪一件事上被人当面说了“不好”，第二天还肯回去？你知道吗？
3. （给所有人）你自己十五岁时，是在哪一道缝里长出了“我是谁”？那时候，是谁托着你？

08

第 8 章

点赞：零成本的回应

这一章的问题

一个赞到底给了人什么，让数字一掉，人就怀疑起自己是谁？

◆ 一、播放量掉到三百的那一周

新加坡，七月底，一个周三的晚上。

许嘉豪（综合人物）十六岁，读中四。他坐在组屋房间的书桌前，课本摊着，手机立在课本上。

屏幕上是他的短视频账号。一年多以前，他和同班的马来同学阿里夫开始拍“中四生的一天”。拍的是华文听写时的表情，食堂排队时的心理活动，考试前一晚的“临时抱佛脚”。两个人一个写本子，一个演，一条一分钟。

去年十二月，有一条讲“华文听写”的，突然火了，播放量四十多万。那一个月，账号涨了八千多个关注。到今年六月，关注他的人有一万二千多。

在学校，有低年级的学生在走廊里认出他，喊他的网名。他头一次觉得，自己是个“有名的人”。

家里人对这件事，态度不太一样。

爸爸许志明是电工，每天早出晚归。他看过一两条，笑了笑，说：“拍这个能当饭吃吗？”妈妈刘巧云在一家公司做行政。她偷偷关注了儿子的账号，每一条都点赞，可从来没在儿子面前提过。妹妹读小六，在同学面前说起“我哥是网红”，说得很骄傲。

嘉豪自己呢？他每天睡前有一个习惯：打开后台，看一眼当天的播放量和新增关注，看完才睡得着。数字涨了，睡得香；数字平了，翻来覆去。

这个习惯，他自己没太在意。就像每天刷牙一样，做了一年，就成了身上的一部分。

然后是七月。

他照常每周发两条。播放量从几万，掉到几千，再掉到三百多。评论区几乎空了。

他查了很多帖子。有人说是用了有版权的音乐，有人说是算法改了，有人说这就叫“限流”。平台什么也没说。

那一周，他每天晚上刷新十几次后台数据。每刷一次，数字都没动。

周三晚上，妈妈敲门进来送水果，看见他盯着屏幕发呆，问他怎么了。

他说：“没什么。”

其实妈妈早就看到了。她每一条都点赞，当然知道播放量掉了。可是她不知道该说什么。说“没关系”，怕儿子嫌她不懂；说“别拍了”，怕儿子跟她吵。她把那盘切好的芒果放在桌角，又看了儿子一眼，就出去了。

妈妈走了以后，他在手机备忘录里打了一行字：“我是不是不好笑了。”

打完，删了。

阿里夫在聊天软件里发来一条：“明天食堂那条还拍不拍？”

他回：“拍了也没人看。”

阿里夫回了一个问号，又补了一句：“我看啊。”

嘉豪没有回。

这一章就从那一行删掉的字说起：“我是不是不好笑了。”

注意这句话。播放量掉的是一个数字，他问的却是“我”。一个数字往下一掉，一个十六岁的人就开始怀疑自己是谁。

这中间发生了什么？要弄清楚，得先拆开一个最小的东西：一个赞。

◆ 二、一个赞里装着什么

先回到很多年前。

在网上“点一下表示喜欢”，并不是从来就有的。脸书（Facebook）在2009年2月推出“赞”的按钮，是最早把这件事做成一个大按钮的平台之一。后来，几乎所有平台都有了自己的赞：一颗心、一根大拇指、一朵小花、一团火。

这个按钮为什么这么快就到处都是？因为它太方便了。

以前，看了朋友的照片想表示一下，要写一句话。写什么呢？“好看”太敷衍，“这张光线真好”又要想一想。现在不用想了，点一下就行。

本书说过，符号分三界：理念符号、现实符号、自我符号（见第7章）。

一个赞，属于哪一界？

它是一个理念符号。一颗心，一个数字，加一。它很轻，一秒钟生出来，一秒钟传到你手机上。

而且，它回应的东西，多半也是一个理念符号：一张照片、一段视频、一句话。嘉豪的那条“华文听写”，是一分钟剪好的画面，不是他本人在你面前演。

所以，点赞是**一个理念符号，对另一个理念符号的回应**。

这有什么要紧？

要紧在于：在这一来一回里，谁的日子都没有被改变。点的人刷着刷着，手指一碰，接着往下刷。得的人看见数字加了一，心里亮了一下。两个人没见面，没说话，没有一起做成过任何事。

拿它和另一种回应比一比。

嘉豪小学时，有一回在班会上模仿校长讲话，全班笑翻了。班主任没有笑。散会后，她把他叫到走廊，说：“你学得很像。可是校长要是在场，他会难受。下次换一个人学。”

这也是一个回应。它是当面说的，说的人要担后果——她冒着让一个孩子不高兴的险；听的人也要担后果——他得想一想，下次学谁。这句话改变了他后来编段子的方式：他从此不拿真人的短处开玩笑。

这样的回应，有分量。一个赞，没有。

这不是说赞是坏东西。下面就要讲到，赞有它真实的用处。只是先要看清：它装着的东西很少。

◆ 三、赞数一公开，就成了一张标签

一个赞很轻。可是一万个赞加在一起，挂在你名字旁边，人人都看得见，它就变了一样东西。

它从“对一条视频的回应”，变成了“对你这个人的说法”。

嘉豪的账号火了以后，班上开始有人叫他“网红”。低年级的学生在走廊里认出他，喊的不是“许嘉豪”，是他的网名。有一回小组作业分组，一个平时不怎么说话的同学主动找他，说：“跟你一组，做出来的东西可以发你账号吗？”

你看，一个数字先替他开口了。别人还没跟他说过三句话，就已经知道他是“一万二千粉丝的那个”。

这就是第7章说的理念符号：一个数、一个标签、一句“别人怎么说你”。它本来只是贴在视频上的，现在贴到了人身上。

贴到人身上的标签，会往里渗。

一开始，“网红”是别人叫的。叫了半年，嘉豪自己也开始这样看自己。走进教室，他会下意识想：大家是不是觉得我很好笑？说一句话没人笑，他会想：我是不是该拍条视频挽回一下？

标签渗进去，有好处，也有坏处。

好处是，它给了一个十六岁的人一点底气。嘉豪以前在班上不算起眼，现在有人主动找他说话了。

坏处是，这张标签的胶水，是别人的手指。手指不点了，胶水就干了，标签就往下掉。掉的时候，会扯下一块皮。

七月那一周，扯下来的那块皮，就是“我是不是不好笑了”。

◆ 四、前人对在哪里：弱关系也有力量

讲点赞的坏话很容易。可是要公道，得先说它好在哪里。

有一位社会学家，早在五十多年前，就替这种“淡淡的关系”说过好话。

他叫马克·格兰诺维特（Mark　Granovetter），美国社会学家。1973 年，他在《美国社会学杂志》上发了一篇文章，题目叫《弱关系的力量》。这篇文章后来成了社会学里被引用得最多的论文之一。

他研究的是一件很实在的事：人是怎么找到新工作的。

他在美国波士顿附近的一个小城，访问了一批刚换了工作的人。结果有点出人意料。通过熟人找到工作的人里，多数人的那位熟人，并不是常常见面的好朋友，而是偶尔才见、甚至很少见面的人。

为什么？他的解释很好懂。

你的好朋友，和你待在同一个圈子里。你知道的，他多半也知道。点头之交不一样，他站在另一个圈子里，手里有你够不着的消息。弱关系，是两个圈子之间的桥。

把这个道理放到今天，一个赞也可以是一座小桥。

嘉豪的那条视频火了之后，一个在别的学校教戏剧的老师给他留了言。她说他的节奏感很好，问他想不想参加一个青少年短剧的工作坊。这位老师，他从来没见过。这就是弱关系送来的消息。

所以，格兰诺维特对在这里：**淡淡的关系，不是没用的关系。**它通消息，开眼界，让一个孩子知道，圈子外面还有圈子。

一个赞，有时候就是这样一声远远的招呼：“我看见你了。”

它停在哪里？

格兰诺维特讲的是消息怎样在人和人之间流动，他算的是“一座桥能运过来什么”。他没有算的是另一件事：这座桥，在孩子身上留下了什么。

消息可以从桥上运过来。可是“我是谁”，不是一条消息。它运不过来，只能在自己身上长出来。

一座桥再多，桥的这一头，也得有一块站得住的地。

他停下的地方，正好是接着要走的一步：弱关系能运来很多东西，可它运不来连接度。

◆ 五、人能维系多少关系

那么，一个人到底能和多少人真正连着？

这个问题，有一位英国学者研究了三十多年。

他叫罗宾·邓巴（Robin　Dunbar），英国的人类学家、演化心理学家，长期在牛津大学任教。1992 年，他在《人类演化杂志》上发表了一篇论文。

他比较了许多种猴子和猿。大脑新皮质，是大脑外层管“想事情”的那部分。一种动物的新皮质越大，它平时一起生活的群就越大。他由此推想：大脑能管住的关系，是有上限的。

照他的推算，人类能稳定维系的关系，大约在一百五十个上下。这个数后来被叫作“邓巴数”。

一百五十是什么意思？邓巴后来常用一个说法来解释。这是你偶然碰上时，可以不尴尬地走过去打招呼、一起喝杯东西的那些人（大意）。

邓巴和同事后来又发现，这一百五十人不是一锅粥。它像洋葱，一层套一层：最里面只有几个人，往外一层多一些，再往外更多。越往里，人越少，花的时间越多，关系越结实。

到了社交媒体时代，邓巴又问了一个新问题：网络能不能打破这个上限？

2016 年，他在《英国皇家学会开放科学》上发了一篇论文。论文分析了两次调查，一共三千多位英国成年人的回答。

结果很有意思。这些人在脸书上的“好友”，平均是一百五十多个和一百八十多个，和他当年推算的数差不多。可是被问到“遇到大难时，你能靠得住的有几个”，平均只有四个左右。能给你同情、愿意听你诉苦的，平均十四个左右。

邓巴的解释是：社交媒体能让一段关系凉得慢一点；可是长时间不见面，朋友迟早会变成“认识的人”。他说，面对面的相处，对维持友谊有一种替代不了的作用（大意）。

要公道，也得说清楚：邓巴数并不是人人都认。2021 年，瑞典的几位学者在《生物学通讯》上发表文章，用新的统计方法重算了猴子和猿的数据。他们算出的数多半比一百五十小，而且误差范围大得惊人，从个位数到几百都有可能。他们认为，用这种办法推不出一个确定的上限。邓巴也作了回应。这场争论还没有结束。

所以本书不靠“一百五十”这个数本身。

本书要借的，是邓巴研究里一个更稳的发现：**好友数，不等于连接度。**

嘉豪有一万二千个关注者。他手机里的“好友”有四百多个。可是那个七月的晚上，他打下“我是不是不好笑了”之后，能发给谁？

他想来想去，一个也没有发。

发过来消息的，是阿里夫。一万二千个里，只有这一个，在那一周问了他：“明天还拍不拍？”

后来，在一次排练的间隙，戏剧社的魏老师让大家做一个小练习：在纸上画三个圈。最里面写“出了大事第一个找的人”，中间写“心情不好愿意说的人”，最外面写“见面会打招呼的人”。

嘉豪画了很久。最里面那圈，他写了四个名字：阿里夫，妈妈，表哥，还有小学时一起踢球、现在在另一所学校的一个朋友。中间那圈，十来个。最外面那圈，写不下了。

一万二千个关注者，一个也没有进到里面两圈。这和邓巴调查里的那个“四个左右”，差不多。

一万二千和一。这两个数之间的距离，就是这一章要算的账。

◆ 六、它们停在哪里

格兰诺维特和邓巴，一个讲关系能运什么，一个讲关系能有多少。他们都说对了要紧的事。

格兰诺维特说对了：淡的关系也有用，它是桥。

邓巴说对了：人能真连着的，有上限；网上的好友，变不成靠得住的人。

可是两位都停在同一个地方：他们数的是关系，没有问关系在一个人身上结出了什么。

邓巴告诉你，你最多能有一百五十个朋友，靠得住的大约四个。他没有接着问：这四个是怎么来的？为什么偏偏是他们？他们在你身上留下了什么，让你遇到大难时第一个想到他们？

这是本书接着要走的一步。

那四个人，多半是和你一起付过力气的人：一起熬过夜，一起吵过架，一起丢过脸，一起把一件难事做完。每一次，都有人付了动能。付得多了，连接就结实了，断开就难了。

这就是第7章讲的内能——**连接度，断开有多难**。

一万二千个关注者，断开很容易。算法一改，他们就看不见你了，你也看不见他们。阿里夫，断开很难。哪怕嘉豪那一周一条消息也没回，下周一到学校，阿里夫还是坐在他旁边。

数关系，只能数到“有多少”。要算“有多结实”，就得算能量账。

这里还藏着一个误会，值得拿出来说。

很多人以为，赞让人在意，是因为人爱慕虚荣。其实不全是。

人在意赞，是因为人需要被连着。这是很正常、很要紧的需要，十五六岁时尤其强。一个赞落下来，它摸起来，很像一次连接：有人看见了我，有人回应了我。

麻烦就在“很像”两个字上。它像连接，却不是连接。像一块看起来很像面包的塑料模型，摆在橱窗里，看着能吃，咬一口是空的。

饿的人，会一块接一块地去咬。咬得越多，越饿。

◆ 七、一个赞的能量账

第7章讲过能量账的三项。这里拿一个赞来算一遍。

点的人，付了多少动能？

几乎为零。

动能是自己去重新连接的力气。当面道歉要鼓起勇气，陪朋友走一段路要花一个傍晚，练一首曲子要练几个星期。点一个赞，要多少？手指碰一下屏幕，不到一秒。点完，接着往下刷，连那条视频讲了什么都可能没记住。

这不是说点赞的人不真诚。很多赞是真心的。只是真心归真心，力气没有付出去。

得的人，得到了什么？

得到了一阵势能。

势能是一张网的吸引和拉扯。一个赞落下来，你会觉得被很多人连着，被一股劲往前拉：再发一条吧，大家在看。赞越多，这股劲越大。

嘉豪那条视频火的时候，他整整一个月都被这股劲拉着。上课在想下一条拍什么，吃饭在看后台数据，睡前还要刷一遍评论。

可是要看清：这股劲，是从哪张网来的？

它不是从嘉豪自己的网来的。它来自平台的网：算法把他的视频推给了几十万个陌生人，这些陌生人的手指碰了一下。网是平台的，推不推由算法定。

两个人之间的内能，加了没有？

没有。

内能是连接度，是断开有多难。点的人和得的人之间，什么也没有一起做，什么代价也没有付。点完一万个赞，这两个人之间的连接，和点之前一样薄。明天一方不点了，另一方多半不会发现。

再从点的人那一头算一次。

点赞的账，不只是得的人这一头要算。点的人那一头，也有一笔。

嘉豪自己也是个点赞的人。他算过一次：一天下来，他给别人点的赞有两百多个。每一个都只花不到一秒，加起来也就几分钟。

几分钟不多。可是这几分钟，被切成了两百多片，每一片都没有落在任何一根线上。点完，他记不得点过谁，那些人也记不得他。

这就像每天往两百个不同的存钱罐里各投一分钱。一年下来，投了七万多次，没有一个罐子攒满过。

点的人付出的那一点点力气，太碎了，碎到什么也建不起来。

合起来，就是一句话：点的人付的动能近乎为零，得的人得到一阵势能，内能却没有增加。

所以本书说：**点赞是借来的连接度。**

有人会问：一个赞的内能几乎没有，那一万个赞加起来呢？总该攒下一点吧？

几乎没有加。

这听着有点冷，可是算一下就明白。一万个赞，是一万个人各碰了一下屏幕。这一万个人里，没有一个和嘉豪一起做过一件事，没有一个为他付过一个傍晚。他们之间的连接，每一根都薄得像一根蛛丝；一万根蛛丝捆在一起，看着是一大把，一拉还是断。

势能倒是会加。一万个赞，拉力比一个赞大得多。可是势能越大，问题越大：一个人被一股越来越大的劲拉着，脚下却没有长出一点根。

还有一件事要看清：这股势能，往哪个方向拉，不由你定。

算法推什么，大家就看什么；大家看什么，你就被拉向什么。嘉豪火了以后，他发现自己越来越不拍想拍的东西，越来越多地拍“会火的东西”。不是谁逼他，是那股劲一直往那边拉。

那种“被很多人连着”的感觉，是真的。可它不是你自己建起来的连接，是从平台那张网上借来的。

拿几种回应放在一起比：

回应的样子	回应的人付多少力气	得的人得到什么	两人之间的内能	断开有多难	这张网是谁的
一个赞	近乎为零	一阵势能	不增加	不点了都没人发现	平台的
一条“哈哈哈”评论	很少	一阵势能，多一点点温度	几乎不增加	很容易	平台的
一条认真说哪里好、哪里不好的私信	要想一想，要冒一点险	一点分量	加一点	有一点难	半是平台的，半是两个人的
当面说一句“这条不好笑”	要当面担后果	有分量的落差	加	难	两个人的
一起拍、一起吵、一起把一件事做完	很多，双方都付	落差、场和力气	加很多	很难	两个人自己的

表格从上往下，回应的人付的力气越来越多，两个人之间的内能也越来越多。

这张表最要紧的一列，是最后一列。网是谁的，决定了这份连接度归谁。

越往上，网越是别人的；越往下，网越是自己的。

◆ 八、借来的东西，为什么要还

“借来的连接度”，这句话要讲清楚，最好的办法是拿借钱来比。

先说借钱的好处。

借钱本身不是坏事。开一家小店要借，买一套组屋要借，孩子出国读书也常常要借。借来的钱，能让人做成本来做不成的事。

点赞也一样。一个孩子的画、歌、视频，被很多陌生人看见，这能让他知道自己做的东西有人要。它还能让他碰到格兰诺维特说的那座桥。嘉豪碰上那位戏剧老师，就是借来的势能办成了一件事。

再说借钱的规矩。

借来的钱，有三条规矩，谁也绕不开。

第一条，它不是你的存款。

你手里的钱变多了，可存折上那个数没变。你可以花，可以拿去周转，可是那不是你攒下的。

点赞也是这样。一万二千个关注者，让嘉豪觉得被一万二千个人连着。可他自己的“存折”——那些断开很难的连接——一个也没有因此多出来。真正的存款，是阿里夫那样的人：一起拍过、一起吵过、一起被老师骂过。

第二条，债主可以收回。

银行可以收贷。借来的钱，什么时候收回去，不由你定。

点赞的债主，是平台的网和算法，还有那一大群陌生人的注意力。算法一改，热度一过，账号一被限流，这笔钱就被收走了。不会提前通知你，也不会告诉你为什么。

嘉豪那个七月，就是被收贷了。他没有做错什么，至少没有人告诉他做错了什么。只是网不再往他那边推了。

第三条，要付利息。

借了钱，每个月都得还利息。不还，债就越滚越大。

点赞的利息，是你一直在付的东西。每周必须更新，半夜还在看后台数据；拍什么，要先想“这个会不会火”，而不是“这个我想不想拍”。为了让那股势能不断，人要不停地往里投时间和心思。

利息付的是真金白银的力气。可是这份力气，没有付在“和谁重新接上一根线”的地方，它付在了维持一个数字上。第6章管这叫空转：力气付了，方向不对。

把借钱和点赞放在一起对一对：

借钱的规矩	放到点赞上	嘉豪身上的样子
借来的钱能办成事	被陌生人看见，能碰到一座桥	一位戏剧老师来留言
借来的不是存款	关注数不是连接度	一万二千个关注者，能发消息的一个也没有
债主可以收回	算法改了、热度过了、账号被限流	七月，播放量掉到三百
要付利息	不停更新，半夜看数据，拍“会火的”	每天睡前看一眼后台才睡得着
最怕把借来的当存款	按关注数过日子	走进教室先想“大家是不是觉得我好笑”
最危险是拿自己去抵押	“我是谁”押在数字上	“我是不是不好笑了”

还有一笔账，是钱还清以后还留着的。

借钱的人，有时候钱还清了，借钱的习惯却留了下来：一缺钱，手就先伸向借款软件。

点赞也有这样一笔。嘉豪每天睡前看一眼后台才睡得着，这个习惯做了一年，已经结成了他身上的一粒东西。它稳定：换了心情、换了地方都在；它整体：拿起手机、点开、看数字、放下，是一整套动作；它也独立：离开了当初那股刺激，它照样立着，这一点下面就看得见。

换句话说，利息本身，结晶成了一个自我符号。

七月以后，数字不涨了，这个习惯却没停。他照样每晚去看，每晚看到的都是三百多。借来的钱被收走了，还钱的动作还在一遍遍做。

这是借来的连接度最隐蔽的一笔代价：借来的东西没有长在身上，为借它付的那些动作，却长在了身上。

最后说借钱最危险的一种情形。

借钱最怕的，不是借，是把借来的当成自己的存款，按借来的钱过日子。

再往前一步，就更危险了：拿自己去抵押。

一个人借了很多钱，开始觉得“我是个有钱人”。他按有钱人的样子花钱，按有钱人的样子交朋友，最后，“我”就押在了那笔借来的钱上。等银行一收贷，他失去的不只是钱，是“我是谁”。

嘉豪那句“我是不是不好笑了”，就是抵押被收走的那一下。

他借来了一万二千个人的注意，慢慢把“我是个好笑的人”押了上去。现在债主收回了注意，他发现，押上去的那个“我”，也一起被拿走了。

为什么孩子比大人更容易借？

同样是赞少了，大人难受一下就过去了，孩子却会怀疑“我是谁”。这不是孩子脆弱。

按能量账看，原因很简单：大人的存折上，已经攒了几十年的存款。几个老同学、几个同事、一个家，一次次一起熬过来，断开都很难。赞多一点少一点，对大人来说是零钱。

十五六岁的人，存折还薄。自己的连接正在一笔一笔地攒，“我是谁”正在一粒一粒地结。这时候，一笔借来的大钱砸过来，比他所有的存款加起来都多。他很难不把它当成自己的。

等这笔钱被收回，他掉下去的，也就比大人深得多。

所以，借来的东西为什么要还？

因为它本来就不是你的。

内能只能自己建。它要你付动能，要有一个场托着，要在一次次有代价的回应里，慢慢压结实。别人点的赞，力气是别人付的，而且付得极少；网是平台的，推不推由不得你。这两样，没有一样在你身上留下存款。

借来的势能，用完了，就回到它原来的地方去。它从来没有长在你身上。

◆ 九、断的时候，散的时候，硬的时候

借来的连接度怎么散？常见的有三种“断”。

第一种，限流。

播放量突然掉下来，就像嘉豪那样。账号还在，粉丝还在，可是他们看不见你了。这种断最磨人：没有通知，没有理由，你不知道是自己出了问题，还是网换了方向。

第二种，封号。

账号一夜之间不能用了。也许是违反了某条规则，也许是被人举报，也许是误判。一个孩子攒了两年的关注者、评论、作品，一下子全被关在了门外。

第三种，热度过去。

这一种最常见，也最安静。没有谁做了什么，只是大家去看别的了。上个月人人都在转的那个梗，这个月没人提了。

三种断，有一个共同点：断开的那一刀，不在孩子手里。

它在算法里，在规则里，在几万个陌生人的手指里。孩子能做的，只是看着数字往下掉。

要公道，这里得补一句。平台限流、封号，常常有它的理由：挡住骚扰，挡住诈骗，保护版权，保护更小的孩子。本书不评这些规则定得好不好，只看一件事：断开发生的时候，成本落在了谁身上。落在孩子身上的那一份，常常没人看见。

三种断落到孩子身上，滋味差不多：像一直扶着的一根栏杆，忽然被人抽走了。

大人看到孩子这样，常有三种反应。

一种是“不就是个软件吗”。这句话在大人那里是真的，在孩子那里不是。孩子心里掉下去的不是一个软件，是“我是谁”的一块。

一种是“那正好，删了吧，好好读书”。这句话想帮孩子把落差一下子填平。可是落差不是靠删一个软件就能填平的，那块被扯下的皮还在疼。

还有一种是什么也不说，假装没看见。这一种最常见。大人怕说错，干脆不说。

三种反应，都可以理解，都不坏心。只是三种都没有接住孩子心里那一句：“我是不是不怎么样了。”

怎样接？本书第五编讲三个入口时还会细讲。这里先说一句：先接住那一句，别急着解决那个数字。

散的时候，人会怎样？

借来的连接度一散，孩子身上会发生两种很不同的事。

一种是**熔开**。原来挂在数字上的那个“我”，松了。“我是个好笑的人”不再稳稳地立在那里，开始晃。熔开很难受，可它也是一个机会：旧的那一粒松开了，新的才有地方长。

熔开有两条来路。一条是碰上新的对不上：日子里出了一件事，旧的“我”装不下了。另一条，是承载它的那群人散了，连在一起的那束东西就松了。嘉豪碰上的，是后一条：托着那个“我”的那群看客散了。

要记住：**只熔开不结晶，人会更散。**熔开之后，要有一个场，让新的“我”在那里长出来。没有场，熔开的东西就只是一摊水。

另一种是**变硬**。有的孩子在数字往下掉的时候，反而把那个“我”抓得更紧。

他会说：“我就是那个一万二千粉丝的许嘉豪。”他会拼命发更多的视频，模仿正在火的那些人，什么火拍什么，甚至想去买粉丝。阿里夫说“你在班上还是很好笑啊”，他会说：“那不算。”

“那不算”三个字，最要留心。

它的意思是：日子里的任何东西，都不能改写我了。只有那个数字算数。

本书把这叫作**固化**：一个符号结得太死，再也不肯被改写。

固化有两端。

固化在自我这一端，本书叫“石心”。“粉丝数就是我”，就是一颗正在变硬的石心：别人怎么说、日子里做成了什么，都进不来了，只认一个数。

固化在对象那一端，本书叫“偶像”。一个孩子把某个网红、某个圈子、某个数字供起来，觉得它说什么都对、它就是标准，这就是偶像。嘉豪那段时间，照着一个几十万粉丝的大账号的路子拍，连说话的腔调都学，这也是在往偶像那边走。

石心和偶像，是同一个结构。一个凝在“我”这一头，一个凝在“我供着的东西”那一头。两头都不再让日子里的事回写进来。

要说清楚：嘉豪还没有变成石心。他只是站在门口。站在门口的孩子很多，这不奇怪，也不可怕。数字往下掉的时候，抓紧它，是人很自然的反应。

要紧的是，那个时候，他身边有没有一个场，有没有一件事，让日子里的东西还能走进来。

◆ 十、许嘉豪的那个月

最后，把嘉豪那个月完整地讲一遍。

先指认缝。

理念这一头：一年来，数字一直在告诉他“你是个好笑的人”。一万二千个关注者，四十多万的播放量，走廊里有人喊他的网名。七月以后，数字又换了一句话：“你不好笑了。”

现实这一头：在班上，他随口一句话，同学照样笑；阿里夫照样每周找他拍。可是另一件事也是真的：他从来没有当着一屋子人，从头到尾演过一回。他所有的“好笑”，都是剪过的，可以重拍二十遍的。

缝：**数字说的那个“我”，和日子里那个“我”，对不上。**数字说他不好笑了，教室里的笑声说他还好笑；可是这两头，他都没有在一屋子真人面前对过一次账。

再看后来的事。

八月，学校要办中四的年级告别会，每个班出一个节目，演给老师们看。

阿里夫没跟他商量，直接把两个人的名字报了上去，节目是一个八分钟的小品。

嘉豪知道以后，说：“那种东西有什么好演的。”

阿里夫说：“你在视频里可以重拍二十遍，台上只有一遍。你怕了？”

两个人在走廊里吵了起来。嘉豪说阿里夫“根本不懂流量”，阿里夫说他“现在只会看数字”。吵完，两个人一整天没说话。

第二天放学，嘉豪还是去了排练室。

阿里夫已经在了，正一个人对着镜子念台词。看见嘉豪进来，他没说话，把剧本递过来，指了指第三页：“这里你来。”

嘉豪接过来，也没说话。

那一架，两个人都没道歉。可是从那天起，他们说话比以前直多了。阿里夫会说“这句不好笑，删了”，嘉豪会说“你那个表情太假”。以前，他们只会互相说“可以”“还行”。

吵过的架，是付了动能的。说了重话要担后果，第二天还要见面，还要一起排练。这一架没有把两个人拆开，反而把那根线接得更紧了。

戏剧社的指导老师魏思颖来帮他们排。第一遍排下来，嘉豪拿出了最得意的几个梗，就是视频里配上音效、快速剪切的那种。当着十几个同学演出来，全场安静了三秒钟。

那三秒钟，他后来说，比一个月的三百播放量还难受。

魏老师没有说“没关系”。她说：“镜头可以剪，台上不能剪。你说完一句，要等观众。观众没笑，你也要接得住，别急着往下赶。”

这是一句有代价的话。她当着所有人说，要担一个十六岁男孩当场下不来台的险。他听了，也要当场担：不能删，不能重拍，只能站在那里，接着演。

接下来三个星期，他们每周排四次。

他学着说完一句停半拍，学着看台下的眼睛，学着在没人笑的时候，不慌。有好几个他以为一定会火的梗，被删掉了。有几个他自己都没在意的小动作，反而次次把人逗笑。

演出那天，礼堂坐满了老师和中四的学生。妈妈刘巧云请了半天假，坐在最后一排。

演到一半，有一个梗没响。台下静了。

嘉豪顿了一下，没有往下赶。他转过头，对着台下随口加了一句，学食堂里卖椰浆饭的诺拉阿姨喊“下一位”的腔调。

礼堂炸了。站在最后一排门口的诺拉阿姨，笑得最大声。

演完下台，教嘉豪华文的那位老师走过来。去年那条火了的“华文听写”，演的就是她的课。她说：“你那条听写的视频，我看过。今天这个，比视频好笑。”

那一晚，嘉豪没有刷后台。

回家的路上，妈妈一直没说话。到了楼下，她才开口：“那个学诺拉阿姨的，是你临时想的？”

嘉豪说是。

妈妈说：“我在后面听见，前排有个老师笑得把眼镜都摘了。”

就这一句。她没说“你真棒”，也没说“以后多演”。她说的是她坐在最后一排亲眼看见的一件事。

那天晚上，她也没有给儿子的账号点赞。她请了半天假，坐了两个小时，说了一句只有在场的人才说得出的话。

放进能量账里看。

动能：三个星期，每周四次排练，一次走廊里的吵架，一堆被删掉的梗。每一份力气，都是他自己付的。

势能：这回拉着他的，不是算法。是阿里夫，是魏老师，是一个班，是一个坐满了人的礼堂，是最后一排请了半天假的妈妈。这张网是线下的，也是他自己的。

场：那三秒钟的安静，魏老师那句“要等观众”，阿里夫那句“你怕了”，都是有代价的回应。说的人当面担，听的人当面接。

落差：台上没响的那个梗，是最尖的一道缝。数字从来不会让他当场看见“不好笑”，礼堂会。这道缝逼出了那句随口加的台词。

内能：和阿里夫吵过、又一起站上台的这段关系，比一万二千个关注者结实得多。“我能让一屋子人笑，也接得住一屋子人不笑”，这一粒，压得很实。

再用三判据测一测。

稳定：在视频里，在排练室，在礼堂，在食堂，他都是那个会让人笑的人。换了地方，那一粒还在。

整体：网上剪出来的好笑，和台上当场接住的好笑，合成了一个人。拆开就不是他了。

独立：限流还没解除。告别会以后，他照样发视频，播放量还是三四百。他看到了，难受了一下，没有再在备忘录里打那句话。没有一万二千双眼睛托着，那一粒也立得住。

这一段经历，显出了一个新的他。

要说清楚，这不是“他好了”。他还是会看数据，还是盼着有一天流量回来，有一回还认真想过要不要把账号删了重开。那个“一万二千粉丝的我”，也没有一下子消失。

只是现在，他身上多了一粒东西。它不是借来的。是他自己付的力气，在一个托得住他的场里，换来的。

阿里夫后来又问他：“下周食堂那条还拍不拍？”

他回：“拍。拍完先演给你看。”

还有一件事。九月，嘉豪去报名了那位戏剧老师留言里说的青少年短剧工作坊。

那条留言，来自大半年前一个从没见过的人，是一根很弱的线。可是这一回，他拿它去换了一样别的东西。每周六下午，他和十几个不认识的人一起，在一间排练室里演砸，重来，再演砸，再重来。

借来的势能，不一定都要白白还回去。它可以拿去换真的存款——前提是，要有人自己去付那份力气。

格兰诺维特说的那座桥，就是这样走过去的。桥那头的消息运过来了；走过桥、站到那块地上的，是他自己。

这一个月，放回熔开和结晶里看。

七月的限流，是熔开的第二条来路：托着“一万二千粉丝的我”的那群看客，散了。那一束东西松开了。

要是只有这一步，嘉豪很可能更散，或者更硬——把那个数字抓得更死。

接住他的，是一个场：阿里夫、魏老师、一个班、一个礼堂。在这个场里，又来了一道新的对不上：台上那三秒钟的安静。这是熔开的第一条来路。两条来路叠在一起，旧的那一粒松开了，新的一粒有了地方长。

熔开之后有场，这一回，熔开才没有变成散掉。

◆ 十一、放回日子里

这一章的账，落到日子里，是几件小事。

给家长。

第一，孩子的数字往下掉的时候，别说“不就是个软件吗”“别在意”。在他心里，掉下去的不是一个数，是“我是谁”。你先接住这一句，再谈别的。

第二，别做又一个点赞的人。有的家长关注了孩子的账号，每一条都点赞。心意是好的，可这又是一个零成本的回应。不如去看他演一回、听他弹一回、陪他把一件事做完——像嘉豪的妈妈那样，请半天假，坐在最后一排。

第三，留心孩子身边那个“阿里夫”。那个会在他最低的那一周问一句“明天还拍不拍”的人，是他的存款。别因为成绩、因为“交友要谨慎”，随手把这样的人推远了。

给孩子自己。

你可以查一查自己的“存折”：如果你一个星期不上线，谁会来找你？如果你遇到一件大难事，能打电话给谁？

把名字写下来。写出来的，多半不会多，也许就三四个。这很正常，邓巴算出来的也差不多。

这三四个人，就是你自己的连接度。它们不是借来的，要护着，要常去付一点力气：一起吃顿饭，当面说一句难说的话，一起做一件会失败的事。

如果有一个赞，替你带来了一个想认识的人、一个想参加的活动，那就把它当一座桥。走过去，见个面，一起做点什么。借来的东西用对了，可以换成自己的。

至于那些赞，可以收，可以开心。只要记住一句：它是借来的，迟早要还。

给老师。

一个孩子在网上被一万人看见，不如在礼堂里被一屋子人当面笑一次，或者当面不笑一次。学校里那些要排练、要上台、会出丑的地方，是一个孩子攒存款的地方。

这些地方，在课表上常常被排在最后，考试一近，最先被砍掉。可是对一个正在长“我”的孩子来说，它们也许是一年里最要紧的几个小时。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

点赞是借来的连接度：点的人不付力气，得的人得一阵拉力，两人之间什么也没长。

两行小账

格兰诺维特和邓巴数清了关系能运什么、能有多少，关上的是“关系在人身上结出了什么”这扇门；本书用能量账打开它：内能只能靠自己付的动能在场里建起来，赞建不起来。

嘉豪在礼堂里接住那一下安静，这不是发现了自己本来就好笑；是三个星期的力气和一个托住他的场，在他身上结出了一粒不靠数字的“我”。

想一想

1. （给孩子）如果你的账号明天被限流，你会觉得掉下去的是一个数，还是一个“我”？
2. （给家长）你对孩子的回应里，有多少是“点赞式”的，有多少是要你当面担一点什么的？
3. （给所有人）你的“存折”上，有哪几个名字？你上一次为他们付力气，是什么时候？

09

第 9 章

滤镜、小号与人设：回写的方向反了

这一章的问题

为什么美颜用久了，镜子里那张真实的脸，反倒成了要修的错？

◆ 一、早上七点的镜子

长沙，十月底，早上七点。

唐诗雨（综合人物）站在卫生间的镜子前刷牙。她十七岁，读高二，住在河西一个小区的十二楼。

镜子有点旧，左下角起了一圈雾斑。镜子里是一张没睡够的脸。额头上冒了两颗痘，眼睛比平时小一点。下巴那里，有一道枕头压出的红印。

她看了两秒，把视线挪开了。

这不是她第一次躲镜子。从高一下学期起，她发现自己越来越不爱看它。手机前置相机她倒是天天开，一天打开几十次。那里面的脸不一样：皮肤是匀的，眼睛大一圈，下巴尖一点，痘不见了。

她手机里的相机，美颜一直开着，开在“自然”那一档。她觉得这一档已经很克制了。

可就是这“很克制”的一档，和镜子里的脸，已经差出了一截。

上周五，班上秋游回来，好朋友覃小满在班群里发了一张合照。小满用的是手机自带的“原相机”，什么都没修。照片里，唐诗雨站在第二排，正笑得张大了嘴。

她在群里打了一行字：“小满，删一下嘛，我好丑。”后面跟了三个哭脸。

小满回她：“哪里丑了，你笑得最开心。”

她没再回。晚上十一点，她又私信了一次：“求你了，删掉。”小满删了。

那天晚上，唐诗雨在大号上发了一张自拍。为了这一张，她在阳台上拍了三十多张，挑出一张，又调了二十分钟。发出去以后，一个小时里来了一百八十多个赞，还有一条留言：“学姐好温柔。”

她把手机扣在枕头边，过一会儿又翻过来看一眼。

一张照片被删，一张照片被发。两件事隔了不到三个小时，用的是同一只手。

这件事很小。一张照片，删了就没了。

可这件小事里藏着一条缝，本书要先把它指出来。

缝的一边，是她每天在前置相机里看到的那张脸，是她小红书大号上那几百张照片里的脸。缝的另一边，是镜子里的脸，是小满用原相机拍下的那张笑脸。

两张脸都是她。可是只有一张她肯认。

这一章要问的就是：当一个孩子只肯认修过的那张脸时，到底是哪里出了岔子？

本书的回答，先写在这里：**回写的方向反了。**

本来，日子里真实的东西会去改写我们心里的那张图；现在，是那张图在要求日子来迁就它。镜子里的脸，被当成了一个需要修的错误。

◆ 二、前置镜头本来就不准

先把一件事说清，免得冤枉了谁。

就算不开美颜，前置镜头里的脸也不是镜子里的脸。

2018 年，美国罗格斯大学的面部整形医生帕斯科弗（Boris Paskhover）带着几位同事，在美国医学会办的一份面部整形外科杂志上，发了一篇短文。他们用一个按普通人脸型算出来的模型，算了一笔账。

自拍时，手机离脸大约三十厘米。拍正式照片时，相机一般离人一米半左右。

他们算出来，近距离自拍时，鼻子底部看上去要宽出大约三成。

这不是谁的鼻子变了，是镜头离得太近。靠近镜头的地方被放大，离得远的耳朵、脸颊被缩小。

镜子也不“准”。镜子里的你是左右反的。你天天看的是镜子里的自己，别人天天看的是不反的你。所以很多人看到别人拍的自己，第一反应是“这不像我”。

你看，光是“哪张脸是真的”，就已经不简单了。

这一点要记住。本书不是说“镜子里的才是真的你，屏幕里的都是假的”。镜子、原相机、美颜相机，各有各的偏。

要紧的不是哪张更“准”。要紧的是：在一个孩子心里，哪一张被当成了标准，哪一张被当成了错误。

同一年，还有一篇文章，把这个问题推到了更多人面前。

2018 年 8 月，同一份杂志上又登了一篇评论。作者是美国波士顿大学医学院的皮肤科医生瓦希（Neelam Vashi），和她身边的两位年轻研究者。题目大意是“自拍：活在滤镜照片的年代”。

她们在文章里用了一个说法：“Snapchat 畸形恐惧”。

这个词有点吓人，要讲清楚它说的是什么。

Snapchat 是一款在欧美年轻人里很流行的手机软件，带很多给脸加效果的滤镜。所谓“Snapchat 畸形恐惧”，她们拿来指一种现象：有人盯着自己脸上一点小小的、甚至是想象出来的“毛病”不放；而推着这种执着的，是一张张修过的自拍。

她们还引用了美国面部整形与重建外科学会的一项医生调查。调查里，超过一半的医生说，遇到过有人来求诊，希望自己在自拍里更好看。这个比例，比几年前的同类调查高了一截。

这篇文章对在哪里，要先说足。

第一，它说准了一件新事：修过的照片，让一些人分不清哪是真实，哪是想象。过去的人也在意长相，可过去没有一张“更好的自己”天天摆在手里。

第二，它把话说到了点子上。她们的意思很清楚：这时候需要的，往往不是手术刀，是心理上的帮助。医生要带着体谅、不带评判，对待来求诊的人。

第三，它没有把这件事说成某个孩子“太虚荣”。它看见的是一种处境，而不是一种品性。

本书接着这篇文章走，可是要先划一条线：本书只把“Snapchat 畸形恐惧”当作“有人这样提出过”的一个说法。它不是本书给任何孩子下的判断。唐诗雨不是病人。她是一个正在长的人，正在一张修过的脸和一张没修的脸之间，找自己站在哪里。

如果一个孩子对长相的难受，已经大到影响吃饭、睡觉、上学，那就该找医生了。那时候，比读一本书更要紧的，是让一位专业的人知道。

◆ 三、它们停在哪里

这两篇文章都来自整形和皮肤科医生。他们看到的，是走进诊室的那一刻：一个人拿着手机，指着屏幕上的自己说“我想要这样”。

他们问的是：这个人的脸，和他想要的脸，差在哪里？这份差距，是不是已经变成了一种执着？

这是医生该问的问题。

可是他们停在了一个地方：他们把“想要的脸”当成了一个已经在那里的东西，像一个靶子。问题只是这个人离靶子有多远，要不要、能不能够得着。

本书想往前走一步，问另一个问题：**那个靶子是怎么立起来的？**

修过的那张脸，不是天上掉下来的。它是一次次被发出去、被点赞、被说“好美”，慢慢在一个孩子心里立住的。它立住以后，才开始反过来管镜子里的那张脸。

这一步，诊室里看不见。诊室只看见了结果。

还有一处，诊室也看不见：那张网。

医生面对的是一个人。可是那张修过的脸，从来不是一个人立起来的。它背后有两千多个关注，有每天推过来的同款照片，有一条条“好美”的留言。这些合在一起，是一股很大的拉力。

一个孩子在这股拉力里，要独自去对抗它，是很难的。所以，单单劝一个人“别太在意长相”，常常没有用。劝的是一个人，拉她的是一张网。

它停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 四、三样东西，先说清

要往下走，得借第7章讲过的三样东西。这里不重讲，只把唐诗雨的日子放进去。

理念符号，是“别人怎么说我”的那一头。她大号上那张修过的脸，简介里那句“一个温柔的文科生”，照片下面那一两百个赞，都在这一头。

现实符号，是日子里真实留下的痕。镜子里额头上的两颗痘，小满原相机里她张大嘴的笑，话剧社那本边上写满红笔字的台词本，都在这一头。

自我符号，就是“我是谁”。她一紧张就揪袖口，一笑就停不下来，讲冷笑话前自己先笑场，这些都是。

量一样东西算不算立住了，还是用第7章那三把尺子：稳定、整体、独立。三样东西搭成一个三角，任两样对不上，就会逼第三样变。

本书前面讲过：青春期的“我”，是在对不上里一点点长出来的。一边是“别人怎么说我”，一边是“我在日子里实际做成了什么”。

这本来是好事。对不上，就是有落差，像水位差。有落差，水才会流，水车才会转。人也一样，有落差，才会长。

问题出在落差往哪边流。

◆ 五、脸变成了一排滑块

在讲“方向反了”之前，还要看一样小东西：美颜相机里的那排滑块。

你打开任何一个带美颜的相机，几乎都能找到它们。磨皮，美白，大眼，瘦脸，下巴，鼻梁。每一项下面一根细细的线，一个小圆点，可以从 0 拉到 100。

唐诗雨的习惯是：磨皮 40，大眼 20，瘦脸 25。她说这叫“自然档”。

这排滑块，不只孩子在用。

有一回，她路过客厅，看见妈妈在开公司的视频会。屏幕角落那个小窗口里，妈妈的脸比平时白一点，眼袋也不见了。她凑过去小声问：“妈，你也开美颜？”

妈妈脸一红，把手机往旁边挪了挪：“开会嘛，昨晚对账到十一点，脸太难看了。”

这一幕没什么可笑的。大人累了，想在同事面前精神一点，是人之常情。把它写出来，只是想说明一件事：滑块不是哪一代人的毛病，它摆在每一部手机里，谁都会伸手去拉。

这排滑块，做了一件以前从没有过的事：**它把一张脸变成了一组数。**

一组数，就是理念符号。它可以记下来，可以和别人比，可以一点点往上调。

镜子里的脸，没有滑块。它就是那个样子，今天睡得好就精神一点，熬了夜就肿一点。它是现实的痕。

麻烦在这里。滑块用久了，人心里会悄悄换一个起点。

本来，镜子里的脸是“0”，是起点；美颜是在起点上加一点东西。用久了，“自然档”成了起点，成了“我平时的样子”。镜子里的脸，就被看成“所有滑块都拉回 0 的那张”，像一份没做完的作业。

你可以想一想，“没做完的作业”是什么意思。它是一个错误，是一个还没被改好的版本。

唐诗雨后来在小号上写过一句话：“每次照镜子，都像在看还没加载完的自己。”

这句话说得很准。镜子里的脸，被她当成了“还没加载完”。可是镜子没有“加载”这回事。镜子里那张，就是今天的她。

◆ 六、正常的回写往哪边走

先看一个落差往正常方向流的例子。

你家里可能就有。一个初一的男孩，心里一直有个标签：“我不会画画。”这是一句话，是理念符号。可能是小学哪位老师随口说过，也可能是他自己和同桌比出来的。

初二那年，班上要出黑板报，人手不够，他被拉去帮忙。他负责涂颜色。涂着涂着，他发现自己配的颜色，大家都说好看。后来连着三期黑板报，都是他配的色。

这里有一条缝，可以事先指出来：一边是“我不会画画”这句话；一边是三期黑板报上那些真实留下来的颜色。

缝出现了，接下来会怎样?

正常的走向是：现实里的痕，加上他在这件事上一点点长出来的手感，回过头去改写那句话。“我不会画画”慢慢变成了“我画得一般，可我配色还行”。

旧的标签让了位，新的标签更贴近日子。这就叫**回写**：新长出来的东西，反过来改写原先的条件。

注意方向。在这个例子里，**被改的是理念**。日子里的痕是硬的，它说了算；那句话是软的，它跟着改。

人一辈子都在做这件事。小时候以为自己怕狗，后来楼下那只老黄狗天天摇着尾巴等你放学，“我怕狗”就被改掉了。以为自己内向，在一次班会上讲了五分钟，同学们笑得很开心，“我内向”就松动了一点。

每一次这样的改写，“我是谁”就更结实一点，因为它是从日子里长出来的。

现在回到唐诗雨，把她的三角一样一样摆出来。

- 理念那一角：大号上修过的脸；“一个温柔的文科生”；每张照片下的赞。
- 现实那一角：镜子里的痘和红印；小满原相机里那张张大嘴笑的合照。
- 自我那一角：她怎么看自己，怎么和人相处。

你可以在纸上画一个三角形。左上角写“别人怎么看我”，右上角写“日子里留下了什么”，下面那个角写“我是谁”。

上面两个角之间连一条线，那条线就是缝。缝两头的东西对不上，就会有一股劲，往下压到“我是谁”那个角上。

正常的时候，这股劲会把三个角一起往“对得上”的方向推一推。三个角都动一点，三角就稳一点。

缝在哪里，已经很清楚：在修过的脸，和镜子里、原相机里的脸之间。这条缝在小满发合照的那天晚上，就被她自己指认出来了，她在群里打了“我好丑”三个字。

照正常的走向，这条缝会怎样流?

应该是现实的痕去改写理念。比如，她慢慢接受大号上的照片可以有一两张不修的；或者，她心里那张“我应该长成这样”的图，被一次次真实的合照改得松一点、宽一点。

可是唐诗雨身上，水往另一边流了。

她没有去改那张修过的脸。她去改的，是日子。

她让小满删照片。她开始在班级合照时往后排站，或者低头。上个月外婆七十岁生日，一大家人在饭店拍全家福，她借口去洗手间，躲掉了。她的收藏夹里，多了几篇讲“怎样拍出小脸”的帖子，还有两篇讲“瘦脸”“改鼻子”的。她没有去做什么，只是存着，时不时翻一下。

她甚至开始少照镜子。

躲掉全家福那一晚，代价不只落在她一个人身上。

饭店的服务员举着手机等了两分钟。外婆坐在正中间，回头问了两遍：“诗雨呢？”舅舅说：“不等了，先拍。”那张全家福里，外婆身边空着一个位子，椅背上还搭着她的外套。

后来妈妈把照片洗出来，放进了外婆家的相框。外婆每次擦相框，都会指着那件外套说一句：“这是诗雨的。”

外婆一句也没有怪她。可是日子里少了一样东西：七十岁那天，外孙女站在她身边的样子。这样东西，修图修不回来，以后也补拍不了。

这就是本书说的：**回写的方向反了。**

被改的不再是理念，是现实。修过的那张脸成了硬的一头，它说了算。镜子里的脸成了软的一头，它要跟着改；改不了，就躲开，不看，不拍，删掉。

现实的痕，被当成了一个需要修的错误。

这一下的分量，要说透。

正常的回写，是“我”从日子里长出来，所以越长越结实。方向反了以后，“我”得一直去迁就一张图。可是那张图不会老，不会长痘，不会熬夜。日子里的脸会。

所以这件事永远做不完。今天修好了，明天又冒一颗痘。这次的合照躲开了，下次还有。她不是在长出一个“我”，她是在一直补一个洞。

本书把这个对照列成一张表。

看哪里	正常的回写	方向反了
谁是硬的一头	日子里的痕	修过的那张图
谁跟着改	心里的标签	镜子里的脸、日子里的安排
对不上之后	标签让位，变得更贴近日子	躲开现实：不拍、不看、删掉
每次改写之后	“我”更结实一点	要补的洞又多一个
力气花在哪	花在做事上，花一次留一次	花在维护上，花一次要再花一次
例子	“我不会画画”变成“我配色还行”	秋游合照被删，全家福躲掉

表里倒数第二行，要单独讲一讲。

◆ 七、借来的脸要付利息

这里要用上第7章那本能量账：内能是断开有多难，势能是网的拉扯，动能是自己付的力气。

一样东西要在身上结晶，成为立得住的“我”的一部分，都要先付动能。唐诗雨自己就有一个现成的例子：话剧社的台词。头一个星期，她每晚在阳台上念，念错了从头来，念到妈妈隔着门喊“小声点”。背熟以后，上了台，嘴自己就会接。三个月后再排一次，那几句还在。这是前面付的力，后面一直在还你。

现在算一算唐诗雨的账。

她每天修图，花的力气不小。挑角度，调光线，拍二十张选一张，再一点点调。这是动能，是真金白银的力气。

可是这份力气，存不进去。

背台词的力气，花一次留一次。修图的力气，花一次只管一张照片。明天的照片，还得重来。

更要紧的是：她修出来的那张脸，是靠赞撑着的。每一个赞，点的人几乎不费力气，手指一碰就好。她得到的，是一阵被网拉住的势能。可是她和点赞的人之间，断开有多难？几乎不难。

本书的判词是：**点赞是借来的连接度。**

一张修过的脸，加上一排赞，就是一张借来的脸。

借来的东西要付利息。这里的利息，就是每天的维护：每一张新照片都得修到同样的程度，不然就“掉档”了；每一次线下合照都得躲，不然那张图就会被戳破。

台词背熟了，越演越松。借来的脸，越用越累。

有一个简单的办法，可以测一测这张脸的连接度有多高。

假如明天早上，大号突然登不上了，两千多个关注、几百张照片，全都看不到了。那张“温柔的文科生”的脸，还剩下什么？

再假如，明天早上，话剧社解散了。那一个月吼出来的嗓子，剧本边上的红笔字，同台五个人的默契，还剩下什么？

前一样，很可能一下子就散了，因为撑着它的那张网不是她自己的。后一样，就算话剧社没了，那股吼开嗓子的劲，多半还留在她身上。

这就是三把尺子里的“独立”：离开了原来的场合和人，还能不能立得住。

这不是说修图有罪。修一张毕业照，修一张想留给外婆的合照，是人之常情。几百年前的人请画师画像，画师也会把人画得精神一点。

要看的是方向：是这张图在为日子服务，还是日子在为这张图服务。

◆ 八、小号是一个安全的角落

唐诗雨还有一个小号。

大号有两千多个关注，放的都是修过的照片、读书笔记、好看的晚霞。小号锁着，只有六个人能看：小满，初中的两个同学，表姐，还有话剧社的两个朋友。

小号上的东西完全不一样。没修的素颜。考砸了的数学卷子。半夜两点写的一大段话：“我好累，不想再假装温柔了。”

说到小号，很多家长第一反应是紧张：“她为什么要藏起来？”

本书想先替小号说几句公道话。

在欧美，年轻人把这种只给熟人看的小号叫“finsta”，大意是“假的Instagram”。好玩的是，这个“假的”号，放的反而是更真的东西。大号才是精心布置过的那一个。

小号有它实在的好处，要说足。

第一，它是一个**安全的角落**。大号上有两千多双眼睛，其中很多人她根本不认识。在那里，一句抱怨都可能被截图、被转走。小号上只有六个人，她知道每一个是谁。

第二，小号上的回应，是**有代价的**。她半夜发了那段“好累”，第二天早上，小满在课间塞给她一颗大白兔奶糖，什么也没说。表姐打来一个电话，聊了二十分钟。这不是点一下赞，这是有人付了力气。

那个电话，唐诗雨后来记得很清楚。

表姐在外地读大二。她没有问“你怎么了”，第一句是：“我刚下晚自习，在食堂排队，你陪我说说话。”

两个人从食堂的饭菜说到表姐宿舍的空调，又说到唐诗雨话剧社的新戏。说到一半，表姐才提了一句：“你那段话我看了。累就说累，在我这里不用温柔。”

唐诗雨在电话这头笑了，笑着笑着鼻子一酸。

表姐那晚本来要赶一份作业。这二十分钟，是她从自己的日子里挪出来的。

第三，小号上的她，**离日子更近**。素颜、烂卷子、真心话，这些都是现实的痕。她在这里被看见的，是没修过的自己，而且被接住了。

所以，小号在某种意义上，是她给自己找的一块“场”：一块托得住落差的地方。

这一点，家长要看见。一个孩子愿意在六个人面前说“我好累”，这是好事，不是坏事。

可是小号还有另一面。

拿三把尺子量一量她的“我”，就看得见了。

稳定：换个场合还在吗？在大号上，她是温柔的文科生。在小号上，她是累得想哭的人。在教室里，她是讲冷笑话先笑场的那个。三个场合，三个人。

整体：拆开就不是她了吗？现在的问题恰恰相反。她已经被拆成了三块，每一块都能单独过日子，互相不太认识。

独立：离开了那个场合，还立得住吗？大号上的“温柔”，离开了滤镜和赞，就立不住了。小号上的“真实”，离开了那六个人，也没有地方放。

这就是小号的另一面：**它可能是一个分裂的自我**。

真话都放在小号，好看的都放在大号。两边各管一半，谁也不用去碰谁。那条缝，就这样被一个号隔开了，永远不用去面对。

第4章讲过社会学家戈夫曼的一对词：有观众的地方是“前台”，观众看不见、可以把架子卸下来的地方是“后台”。小号像是一个后台。

戈夫曼在这里有一处说得特别公道，要先记下：人在不同场合换一副样子，不等于虚伪。在客人面前客气，在家里随便，这是人人都在做的事，日子本来就是这样过的。照他的眼光看，唐诗雨在大号上轻声细语、在小号上喊累，并不说明她“假”。

可是戈夫曼说的后台，和前台连着同一个人。演员下了台，卸了妆，还是那个人，明天还要上台。

小号这个后台，和大号那个前台之间，没有门。她在小号上说的“不想再假装温柔了”，从来不会回到大号上去。大号上那个人，也从来不会走进小号来卸妆。

后台的话，回写不到前台去。

所以，小号是安全的角落，还是分裂的自我？两样都可能，要看一件事：**小号里长出来的东西，有没有路走回日子里去。**

小满塞糖、表姐打电话的那一刻，如果慢慢让她在教室里、饭桌上也能说一句“我今天好累”，那小号就是一块场。

如果小号只是一个出气口，出完了气，第二天照样回大号上维持那张脸，那它就是一道墙。

有一个小细节，能看出门开没开。

那颗大白兔奶糖塞过来的时候，小满没提小号上那段话，唐诗雨也没提。两个人就那样站在走廊上，把糖吃完了。

这一刻，小号上的话，第一次走到了教室门口。它没有被说出来，可是被接住了，而且是在日子里被接住的。

门就是这样一点点推开的。不是哪天突然把小号的话全搬到大号上，是先有一颗糖、一次走廊上的沉默。

◆ 九、人设是一件脱不下的戏服

唐诗雨在学校话剧社。这学期，她们排一出改编的短剧，她演一个脾气很冲的老板娘。

指导老师聂晓峰，三十八岁，是教语文的。第一次排练，他就说了一句让大家记了很久的话：“上了台，你是她；下了台，你得把她脱下来。”

戏服挂在后台的铁架子上。演完一场，大家换回校服，把戏服叠好，放回纸箱。唐诗雨演完老板娘，常常累得满头汗，可心里是松的。

为什么同样是“扮一个不是自己的人”，演戏让她松，人设让她累？

这里可以把“人设”这个词讲透。

人设，就是“人物设定”。本来是写小说、做动画时用的词。先定好这个角色是什么样的人，脾气怎样，爱说什么话。后面的情节，都照着它来。

后来，这个词被搬到了真人身上。一个人在网上，给自己定一个“设定”：温柔的文科生，学霸，元气少女，酷酷的不爱说话的人。然后发的每一张图、每一句话，都照着这个设定来。

人设是一个理念符号。它是一句话、一个标签。

戏服和人设，差在三件事上。

第一，**戏服有台口**。舞台有边，幕一落，戏就完了。人设没有边。只要手机还在，只要有人可能在看，它就得一直穿着。

第二，**戏服大家都知道是戏服**。观众知道台上的老板娘是唐诗雨演的。没有人会在散场后跑来说：“你怎么这么凶。”人设不一样。看的人默认那就是你。你一旦不照设定来，就会有人说“人设崩了”。

第三，**戏服是为戏服务的**。演老板娘，是为了让这出戏立起来，让台下的人笑、让同台的人接得住。人设是为什么服务的？说到底，是为那一排数字服务的。

这三件事加在一起，就看出了人设的分量：**理念符号太强了，强到自我被迫去迁就它。**

本来，“一个温柔的文科生”是唐诗雨从自己身上挑出来的一面。她确实爱读书，确实说话轻声细语过。这一面是真的。

可是这一面被压成标签、挂到大号上、被两千多人认了以后，它开始反过来管她。

她不敢在大号上发一张自己大笑的照片，因为“温柔的人不会那样笑”。她不敢发话剧社里演凶老板娘的剧照，因为“那不是我的风格”。有一次，她在大号上写了一句吐槽食堂的话，十分钟后又删了，因为“不温柔”。

一个标签，开始审查日子。

这种事，大人其实也碰到过。

一个在单位被大家叫作“老好人”的爸爸，有一天被同事塞来一份不归他管的活。他心里不愿意，嘴上还是说了“行”。回家吃饭时，他抱怨了半个钟头。妻子问他：“那你当时怎么不推掉？”他想了想说：“推了，人家会说我变了。”

“老好人”三个字，本来是别人夸他的话。叫了十几年，它开始替他回答问题。

班上的同学偶尔也会拿这件事开玩笑。有一次课间，她讲了个冷笑话，自己先笑得趴在桌上。后排一个男生说：“唐诗雨，你这样，你那两千个粉丝知道吗？人设要崩了。”

大家都笑了，她也跟着笑。可那天晚上，她把大号上一张有点“不温柔”的照片，悄悄设成了仅自己可见。

拿三把尺子量一量这个“温柔的文科生”。

稳定：它在大号上很稳定。可它只在大号上稳定。到了教室，到了话剧社，它就不在了。

整体：它是从她身上切下来的一片，不是整个的她。她的冷笑话、她的大笑、她演老板娘时的那股冲劲，都不在这片里。

独立：离开了大号，离开了赞，它还立得住吗？立不住。没有人在教室里叫她“温柔的文科生”，那是一个只在屏幕上活着的人。

三把尺子量下来，人设在三条上都不过关。它看着像一个“我”，其实是一张借来的图。

可它的力气，却比真正的“我”还大。为什么？

因为它背后有一张网在拉。两千多个关注，每天的推荐，每一个“好温柔啊”的评论。这是势能，而且很大。

真正的“我”呢？她的冷笑话、她的大笑，只在教室里、话剧社里有人接。接的人加起来，二三十个。网小，拉力也小。

所以，当两边对不上的时候，大网把小网拉了过去。

这里要说一句公道话。人设不全是坏东西。一个刚进新学校的孩子，给自己定下“我要做个开朗的人”。然后，他真的去和人打招呼。这也是一种设定。这种设定是往日子里走的，它逼着人去付动能，去碰真实的人。

坏的不是“有一个设定”。坏的是设定和日子之间的那扇门关上了：设定只往外发，不往回收。日子里发生的事，再也改不动它。

第8章讲过，一个符号结得太死、再也不肯被改写，本书叫它**固化**。人设走到头，就是自我这一端的固化，也就是“石心”：“这个人设就是我”。对象那一端的“偶像”，第12章会在饭圈里细看。

唐诗雨还没到那一步。她还会在话剧社里大笑，还会在小号上说“不想再假装温柔了”。这说明她心里那扇门，还开着一条缝。

◆ 十、一张原相机的合照

十一月中，话剧社在学校小礼堂演了那出短剧。

唐诗雨演的老板娘有一场戏，要叉着腰骂伙计。排练的时候，她总放不开，声音一高就自己先笑场。聂老师让她重来了不下二十遍。

有一次排完，她小声说：“老师，我觉得我不适合演这种人。”

聂老师没有安慰她，也没有说“你可以的”。他把剧本翻到那一页，指着她自己用红笔写在边上的一行字：“这里要吼。”他说：“这是你上周写的。你上周觉得这里要吼，这周觉得自己不适合。哪一个是你？”

她答不上来。

这里有一条缝，可以事先指出来：一边是“我是温柔的人，不适合吼”这个标签；一边是剧本边上她自己写的“这里要吼”，还有排练室里二十遍真实的、一次比一次大的声音。

这条缝，和镜子那条缝不一样。镜子那条缝，她躲得开。这条缝躲不开，因为后天就要上台，同台的五个人在等她接词。说错了，要当面担；没练好，要重来。

演出那天晚上，她吼出来了。台下笑成一片。

谢幕以后，大家挤在后台。妆卸了一半，戏服还没脱。有人拿出手机说：“来，合照。”

用的是原相机。

照片里，唐诗雨脸上的粉被汗冲出了两道印子，眼线晕开了，头发乱成一团。她正咧着嘴大笑，旁边的同学搂着她的脖子。

照片发进了话剧社的群。

她看了很久。

她没有让人删。

那天晚上，她把这张照片存了下来。过了几天，她把它发到了大号上，配了一句话：“演了一个很凶的老板娘，原来我吼起来是这样的。”

这条发出去以后，赞比平时少，只有六十几个。有人在下面留言：“诗雨好像变了。”

她看了一眼这条留言，没有删。

要小心，别把这一段说成“她想通了”或者“她决定做真实的自己”。这样说，就又把功劳记在了一个先在那里的、会做决定的“她”身上。

事情的经过是这样的：一条躲不开的缝；一个托得住的场，那就是同台的五个人，还有一个不肯安慰她、只肯指着剧本的老师；一个月自己付的力气，二十遍重来，嗓子哑了三天。

这三样凑齐了，一张原相机的合照，就成了一个她肯认的现实的痕。

这一段经历，显出了一个新的她。

这个新的她，不是“不在乎长相了”。她第二天照样开着美颜自拍。她也照样会为额头上的痘烦。不一样的地方，只有一点：镜子里那张脸、合照里那张汗涔涔的脸，在她心里不再只是“错误”了。它们开始有资格去改一改大号上的那张图。

那天演出，妈妈廖春燕也来了。她四十三岁，在长沙一家连锁面包店当店长，那天特意和同事换了班。

回家的路上，妈妈没有夸她演得好，也没有提那张照片。到了家，她翻出一个旧相册，抽出一张她自己十七岁时的照片。

那是一张县城照相馆拍的照片。她穿着一件不合身的格子衬衫，刘海剪得太短，正对着镜头憋着笑，脸上还有两颗痘。

“那时候照一张相要五块钱，”妈妈说，“拍坏了也不能重来。”

母女俩对着这张照片笑了半天。

妈妈只问了一句：“你演老板娘那段，吼完了是什么感觉？”

唐诗雨想了想，说：“好像嗓子里有个东西被吼开了。”

妈妈没有接着讲道理。她把那张旧照片插回相册，说：“早点睡。”

这里要看清妈妈站在哪里。她没有替女儿把那条缝填平，没说“你本来就好看”。她也没有成为又一个点赞的人，没说“演得真棒”。她更没有去制造新的落差，没说“以后少修点图”。

她拿出了一张自己没修过的旧照片，又问了一个只有女儿自己能回答的问题。这就是一块场。

水，开始往正常的方向流了一点。

就这一点。可是这一点，是她自己长出来的，是谁也借不走的。

周一上学，小满在走廊上拦住她，举着手机：“后台那张，我能发回班群吗？”

唐诗雨愣了一下，说：“发吧。”

小满又补了一句：“秋游那张，我其实还存着。”

两个人都笑了。那张秋游合照，后来也回到了班群里。没有人多说什么，有人回了一个“哈哈哈”，有人说“诗雨这个笑太有感染力了”。

一张照片被删掉，又被发回来，中间隔了三个星期。这三个星期里，照片一个像素都没变。变的是看照片的那个人。

这里也要说清：不是每个孩子都有一个话剧社，也不是每一次演出都会有这样的结果。本书举这个例子，不是说“去参加话剧社就好了”。要看的是三样东西：一条躲不开的缝，一个托得住的场，一份自己付的力气。在别的孩子身上，它可能是一支球队、一个乐团、一次和家人的长途旅行。它也可能是一个真在一起做事的线上创作小组。

◆ 十一、放回日子里

最后，把这一章放回你自己家的日子里。

如果你是家长，你可能也发现过孩子手机里的美颜，或者知道他有一个你看不到的小号。

先别急着说两种话。

第一种是“你本来就很好看，干嘛要修”。这句话出于好意，可是它在三角里站的位置不对。它是又一个理念符号，一句话，一个标签，拿来压另一个标签。孩子心里那张修过的图，是被两千多个赞撑起来的；你一句“你好看”，是一个零成本的回应，撑不过那张网。

第二种是“小号上都写了些什么，给我看看”。小号很可能是孩子手里仅有的一块安全的角落。硬闯进去，角落就没了。

家长能做的，是去当一块场。

比如，一家人出门，拍一张谁都不修的合照，洗出来，贴在冰箱上。这张照片会一直在那里，每天被看见，谁也不去修它。久了，孩子会知道，家里有一个地方，没修过的脸是被欢迎的。

再比如，孩子说“我好丑”的时候，别急着否认，也别急着讲道理。问一句：“今天是哪张照片让你不舒服了？”这句话不是在给答案，是在帮孩子把那条缝指出来。

对话也许是这样的。

“今天是哪张照片让你不舒服了？”

“班群里那张，我嘴张那么大。”

“拍的时候，你们在笑什么？”

“……小满踩到水坑了，鞋全湿了。”

“那她后来怎么回去的？”

说到这里，孩子多半已经在讲那天的事了，不只是在讲那张脸。照片还是那张照片。可是它背后的那一天，被一起拿了回来。大人不用说“你不丑”，只要陪着把那一天讲完。

如果你是老师，你手里很可能就有一块场：一个社团，一次班级活动，一出要排的戏。场之所以管用，是因为在那里回应有代价。说错了话要当面担，练不好要重来。这样的回应，才能在孩子身上结晶。

老师还可以留意一件小事：活动结束时，别只拍那张摆好姿势、修过的宣传照。也留一张大家正在干活时的照片，满头汗、正忙着的那种。前一张是给外人看的，后一张是给这群人自己留的。孩子会记得，在这里，正在干活的样子是被看重的。

聂老师就有这样一个习惯。每次排练快结束时，他用自己那部旧手机拍一张：有人在背词，有人在搬道具，有人蹲在地上贴走位的胶带。学期末，他把这些照片打印出来，钉在排练室门口的软木板上。没有一张是修过的，也没有人要求他删。

如果你是孩子自己，可以试一个小办法。下次想删一张照片的时候，先别删，问自己一个问题：

“我想删它，是因为它不像我，还是因为它不像我那个号上的人？”

如果答案是后者，那就停一下。

还可以再试一件事：一个月里，留下一张原相机拍的、和别人一起做事时的照片。打球，排练，做饭，搬东西，都行。不发也可以，存着就好。

唐诗雨后来在手机相册里建了一个文件夹，名字就叫“没修过的”。第一张是演出后那张满脸汗的合照。第二张是寒假里和外婆一起搓汤圆，她的手上全是糯米粉，汤圆搓得歪歪扭扭。第三张是小满偷拍的，她趴在课桌上睡着了，脸上压出一道印子。

这个文件夹里的照片，她一张也没发过。她只是偶尔点开翻一翻。

这张照片的用处，不是证明你“其实很好看”。它的用处是提醒你：你的脸，不只是一张拿来给人看的图，它也是你在日子里做事时的样子。那个样子里有汗，有乱掉的头发，也有只在那一刻才有的笑。镜子里、合照里的那张脸，也许不是需要修的错误。它也许只是一张还没被你认下来的、真实的脸。

如果对长相的难受，已经大到让你不想出门、吃不下饭、睡不着觉，那不是你的错。那也不是一本书能解决的。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

镜子里的脸不是需要修的错误；该被改写的是那张图，不是你的日子，也不是你自己。

两行小账

整形与皮肤科医生看见了“想要的脸”与真实的脸之间的距离，却把那张想要的脸当成现成的靶子；本书问的是靶子怎样被一排赞立起来，又怎样反过来管住镜子。

孩子把美颜后的脸当成“本来的我，只是还没修好”，就是那一下。一张被借来的赞一次次撑起来的图，被当成了早就在那里、等着被够到的标准。

想一想

1. 你手机里最近删掉的一张照片，是因为它不像你，还是因为它不像你在网上的样子？
2. 如果你有小号，那里长出来的东西，有没有一样走回了你的教室、饭桌上？
3. 家长可以想一想：家里有没有一张谁都不修、一直被看见的照片？



第 四 编

比较、焦虑与外包

编　序

前三编给了诊断：孩子的“我是谁”，有一部分被外包给了屏幕上的数字。这一编看外包以后，累是怎样积起来的。三章各讲一种累：第10章讲比较，别人的高光为什么让人这么痛；第11章讲焦虑，一个红点为什么让人整晚放不下；第12章讲外包，“我值不值”挂在别人手指上会怎样。三种累，根子相连：回应来得太容易，“我”却长得太慢。

10

第 10 章

比较：为什么看别人的高光这么痛

这一章的问题

同样是看别人的好日子，为什么看一起打球的同学只疼一下，看网上的陌生人却往下沉？

◆ 一、六月假期的第三天

新加坡，六月，学校放假的第三天。

下午三点，郑雅婷（综合人物）躺在兀兰一套三房式组屋的沙发上。她十五岁，读中三。窗外在下雨，楼下咖啡店的收音机隐约传上来。

妈妈吴美玲在社区诊所做前台，要到晚上七点才回来。爸爸郑国荣是电工，这几天在裕廊那边赶一个工地。家里只有她和一台嗡嗡转的风扇。

她已经刷了快两个小时的 Instagram。

第一个让她停下来的，是同班同学薛芷晴的照片。芷晴一家去了首尔，发了九张图。明洞的夜市，汉江边的自行车，一碗冒着热气的部队锅。还有一张，芷晴穿着租来的韩服，站在景福宫门口，笑得很好看。

雅婷点了一个赞。点完，心里像被什么东西轻轻刮了一下。

她往下划。

第二个让她停下来的，是一个她从没见过面的账号。那是一个和她差不多大的女孩，住在另一个国家，有三十多万人关注。这个女孩的日子，在屏幕上是这样的：早上六点跑步，七点在洒满阳光的书桌前写作业。下午画画，傍晚在海边。每一张照片里，她的皮肤、她的头发、她的房间，都像杂志一样。

雅婷看着看着，心里那一下就不是“刮”了，是往下沉。

她低头看了看自己。一件洗旧了的校队 T 恤，沙发上堆着没叠的衣服，茶几上是吃了一半的方便面。假期过了三天，她什么都没干。

她想起自己的假期计划。本来说好要把华文作文练两篇，要去东海岸骑一次车，要整理房间。一样都没开始。

她在心里给自己下了一句话：“我的假期好无聊。我的日子好普通。”

然后她又往下划，划了一个多小时。

晚上妈妈回来，问她今天做了什么。她说：“没什么。”妈妈又问：“芷晴不是去韩国了吗？”她“嗯”了一声，进房间关了门。

吴美玲在客厅站了一会儿。她自己的手机里，也有一个同事刚发的家庭旅行照，一家四口在澳洲的海边。她看的时候，心里也被刮了一下。她想起家里的旅行基金，存了两年，还不够一趟。

她没有去敲女儿的门，也不知道该说什么。她只是把那张旅行照划了过去，去厨房热饭。

这不只是孩子的事。大人也在比，只是大人比较会把它藏起来。

这个下午，你可能也见过。你的孩子，或者你自己。

可是这个下午里，有一件奇怪的事，雅婷自己当时没注意到。

看芷晴的照片，她心里是被“刮”了一下。看那个陌生女孩的照片，她心里是往下沉。两样都难受，可是难受得不一样。

芷晴她认识。芷晴也在学校的无挡板篮球队（netball），和她一样打中锋位置的替补。每周二、周四下午，两个人一起训练，一起在烈日下跑折返跑，一起被岑老师骂传球太软。她见过芷晴摔倒，见过芷晴在更衣室里抱怨晕车，见过芷晴比赛输了以后在大巴上一句话不说。

那个陌生女孩，她什么都没见过。她只见过三十多万人看见的那些照片。

这一章要问的就是：同样是看别人的好日子，为什么会这么痛？为什么痛的程度，还会跟“看的是谁”有关？

本书的回答，先写在这里：**她比的是两样剪过的东西：他剪过的高光，对我被压扁的日子。两样都是说法，没有一样是日子本身。**

◆ 二、人靠比较认识自己

讲比较，绕不开一位前人。

费斯廷格（Leon Festinger）是美国的社会心理学家。他后来最出名的，是“认知失调”理论：人心里两个想法打架的时候，会想办法让它们不打架。可是在那之前，1954 年，他写过一篇文章，叫《社会比较过程的一种理论》。

这篇文章讲的道理，今天的人一听就懂，可在当时是第一次被讲得这样清楚。

他的意思，大致可以分成几句话。

第一句：人有一股想知道“我怎么样”的劲。

我跑得快不快？我画得好不好？我这个想法对不对？人总想弄清楚。不弄清楚，心里不踏实，也不知道下一步该怎么走。

第二句：有尺子的时候看尺子，没有尺子的时候看别人。

想知道自己跑得快不快，有秒表就看秒表。一百米跑了十四秒，这是一个硬的数，不用问别人。

可是“我画得好不好”，没有秒表。“我人缘好不好”，也没有秒表。这时候，人就去看身边的人：同桌画得怎样，班上其他人朋友多不多。

费斯廷格说，没有客观的尺子时，别人就是尺子。

第三句：人喜欢跟和自己差不多的人比。

一个刚学下象棋的初中生，不会拿自己去和全国冠军比。比了也没意思，差得太远，什么也说明不了。他会去比同一个象棋班里的人：我赢过他两盘，输给她三盘。

差得太远的人，比不出东西来。差不多的人，比出来的才有用。

第四句：在能力这件事上，人总有一股往上够的劲。

想法可以和别人一样就算了。可是能力不一样。跑步、读书、画画，人总想比现在的自己好一点，也总想比身边差不多的人好一点。

他还顺带说了一句很要紧的话：两个人差得太远，比较就会自己停下来。学棋的初中生不会为全国冠军难过太久，因为那个人离他的日子太远了。

费斯廷格把这几句话放在一起，就讲清了一件事：比较不是坏毛病，是人认识自己的一种基本办法。

这一点要先说足，因为它对得很深。

你回想一下自己读书的时候。老师发下考卷，你第一件事是看自己的分数，第二件事是什么？多半是转头看同桌的分数。这不是虚荣。光看自己的 72 分，你不知道它算好还是算坏；知道全班平均是 65，你心里就有数了。

再想一想孩子学走路。他不是从书上学的，是看着大人、看着哥哥姐姐，一步一步比着学的。

没有比较，人很难长。

所以本书不会说“别跟别人比”。这句话做不到，也不该做到。费斯廷格早就说清了：比较是人看清自己的一面镜子。

问题不在比不比，在比的是什么、跟谁比、比完以后能干什么。

◆ 三、往上比和往下比

费斯廷格之后，研究比较的人越来越多。他们把比较分成了两个方向。

向上比较，是跟比自己强的人比。

雅婷看芷晴的首尔照片，看那个陌生女孩的阳光书桌，都是向上比较。对方的日子，看起来比她的好。

向上比较有它的用处。一个学吉他的孩子，看了一个比他弹得好的同学的演奏，回家多练了一个小时。这是被往上拉了一把。费斯廷格说的“往上够的劲”，就是从这里来的。

可是向上比较也会疼。差得太多，或者看起来怎么够也够不着，人就会觉得自己不行。

说到比较，很多华人家庭的孩子都熟悉一个人：**“别人家的孩子”**。

“你看隔壁的阿杰，又考了第一。”“你表姐像你这么大的时候，钢琴都考到八级了。”这是大人替孩子做的向上比较。

大人的本意，多半是想把孩子往上拉一把。可是孩子听到的，常常只是疼。为什么？因为“别人家的孩子”也是一个剪过的说法。孩子只听到了阿杰的第一名，没见过阿杰熬到半夜、被骂哭的那些晚上。

这一点，等到后面讲屏幕时，还会再碰到。屏幕上的高光照，在某种意义上，就是一个随时摆在手边的“别人家的孩子”。

向下比较，是跟比自己差的人比。

1981 年，美国心理学家威尔斯（Thomas Ashby Wills）写过一篇很有影响的文章，专门讲这个方向。他的意思是：人在心里不好受、觉得被威胁的时候，常常会去找一个比自己更惨的人来比。比完了，心里好受一点。

你一定见过这种事。考砸了的孩子，第一件事是打听：“还有谁考得比我差？”听到有人考得更差，心里就松了一口气。

大人也一样。工作上受了委屈，回家看到新闻里有人遭了更大的难，会叹一口气：“算了，我这还不算什么。”

威尔斯看见了一件费斯廷格没有着重讲的事：比较不只是为了看清自己，也是为了让自己好受。

本书把这两个方向，和它们各自的用处、各自的疼，列成一张表。

比较的方向	和谁比	常见的样子	它的用处	它的疼
向上比较	比自己强的人	看同学的旅行照、看高分卷子	被往上拉一把，知道还能怎么长	差得太远时，觉得自己不行
向下比较	比自己差的人	打听谁考得更差	心里不好受时，先缓一口气	缓了气，却不长东西
和差不多的人比	同班、同队、同龄	和同桌对分数	最能看清自己在哪	太近的人，比输了更扎心
有尺子时	秒表、卷子、作品	跑步计时、交一幅画	硬的数，不用猜	很多事没有尺子
没尺子时	只能看别人	“我人缘好不好”	总算有个参照	参照本身可能是歪的

表里最后一行，就是这一章要往下挖的地方。

◆ 四、一份内部研究说了什么

2021 年 9 月中旬，美国《华尔街日报》刊出了一组报道。这组报道后来被叫作“脸书（Facebook）文件”。其中一篇，讲的正是 Instagram 和少女的身体形象。

Instagram 当时属于脸书公司，这家公司后来改名叫 Meta。报道依据的，是公司内部研究人员做的一些调查和汇报材料。这些材料本来是不公开的。

报道里引了几句内部材料上的话，后来被引用了很多次。这里只写已经公开报道过的内容，并把它说的范围说准。

第一句来自 2019 年的一页汇报。大意是：在本来就为身材烦恼的少女里，大约每三个就有一个，觉得 Instagram 让这份烦恼更重了。

注意，这里说的不是“所有少女”，是“本来就为身材烦恼的少女”。

这个区别很要紧。后来不少报道把它简化成“Instagram 让三分之一的少女讨厌自己的身体”，这就说过头了。一句话被转来转去，范围悄悄变大，这本身也是一个剪过的说法。

第二句来自 2020 年 3 月的一份材料。大意是：有 32% 的少女说，当她们对自己的身体感觉不好时，Instagram 让她们感觉更糟。

第三句来自 2020 年一份专门研究少女身体形象的材料，原话很短：社会比较在 Instagram 上更厉害。

这几句话一登出来，引起了很大的震动。很多家长第一次知道，一家平台自己的研究人员，也看到了这件事。

可是这件事还有另一面，也要写足。

报道出来十来天后，脸书公司发了一篇长文回应，标题大意是“我们的研究到底说了什么”。后来，公司又公开了几份加了注释的原始材料。它的说法主要有几条：

- 这些研究是给内部讨论用的，没有测量 Instagram 和真实问题之间的因果关系。
- 有些部分的样本很小，只来自四十来个青少年的小组访谈。

- 研究里问到了孤独、焦虑、难过等十二个方面。在其中十一个方面，为此困扰的少女里，说 Instagram 让情况变好的，比说变坏的多。
- 身体形象是唯一的例外。在为身体形象困扰的少女里，说 Instagram 让情况变糟的，多于说变好的。公司同时给出了另外两个数：说变好的约占两成，说没有影响的约占四成半。

还有一些研究青少年的学者指出了几点。这些内部材料没有经过同行评审，也不是全国范围的抽样。很多数字，来自一个很小的子群体。而且，问的是孩子自己的感觉，不是测出来的变化。

还有一个细节。报道刊出的当天，Instagram 也发文回应，说公司越来越重视“负面的社会比较”这件事。他们想到的一个办法是：如果一个人反复看某一类让人比较的内容，就提示他去看看别的话题。

两边摆在一起，本书能说的是这几句：

第一，这份研究不能证明“Instagram 让少女讨厌自己的身体”。它说的是一部分少女自己的感受，不是因果。

第二，就算按公司自己的说法，身体形象也是那个例外：在这件事上，说“更糟”的少女多于说“更好”的。

第三，研究人员自己写下的那句“社会比较在 Instagram 上更厉害”，正好指向了这一章要讲的东西。

本书不在这件事上站队。说平台“有毒”，说平台“无害”，都比证据走得远。本书要问的，是一个两边都没问的问题。

◆ 五、它们停在哪里

先回到费斯廷格。

费斯廷格讲比较时，心里想的场景，是一群在同一个地方、做同一件事的人。同一个班考同一张卷子，同一个跑道跑同一段距离，同一个小组讨论同一个问题。

在这样的场景里，你看到的别人，和你自己，是在同一个世界里被看见的。你看到同桌考了 85 分，也看到他前一晚熬夜复习的黑眼圈。你看到别人跑得快，也看到他起跑时差点摔跤。

他的理论里藏着一个前提，平时不用说出来。这个前提是：**你比的那个人，和你一样，完整地摆在你面前。**

这个前提在 1954 年几乎总是成立的。那时候，你想比，只能比身边的人。

今天，这个前提悄悄松动了。

雅婷那天下午比的，一个是网上的芷晴，一个是网上的陌生女孩。她看到的不是一个完整的人，是一个人挑过、剪过、修过的几张图。

费斯廷格说，人喜欢跟“差不多的人”比。那个陌生女孩，年龄和她差不多，性别和她一样，也是学生。按照“差不多”的标准，她是一个很好的比较对象。

费斯廷格说，差得太远，比较会自己停下来。可是在屏幕上，“远”和“近”被搅乱了。那个女孩其实离雅婷的日子很远，远得像那位象棋全国冠军。可是她每天出现在雅婷的手机里，和芷晴的照片挨在一起，看起来就像隔壁班的同学。

比较该停的时候，没有停。

可是在另一件事上，她们一点都不“差不多”：雅婷以为，她看到的自己是没剪过的，她看到的对方是剪过的。下一节会看到，连前一半也不全对。

再看那份内部研究和围绕它的争论。

争论的核心是：平台到底伤没伤人？伤了多少？是不是因果？

这些问题都很重要。可它们都停在“量”上：看了多少，伤了多少。它们没有问“看的是什么”：孩子在比较的时候，拿什么跟什么在比？

研究人员写下“社会比较在 Instagram 上更厉害”，已经摸到了门边。可是为什么更厉害？厉害在哪里？材料里没有往下讲。

它们停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 六、比的是两样剪过的东西

要往下走，先借本书的三个工作词。前几章用过，这里用雅婷的那个下午再过一遍。

理念符号，就是一个数、一张图、一句话、一个标签。它是一样东西被压成的“说法”。

现实符号，是在日子里真实留下、改变了东西的痕。它不是一句说法，是一件发生过、留下了印子的事。

自我符号，是“我是谁”：名字、口头禅、走路的样子、和人相处的手感。

现在拿这三个词，去看雅婷那天下午到底在比什么。

先看比较的一头：芷晴的九张首尔照片，那个陌生女孩的阳光书桌。

这些是什么？是图。是一个人从几百个瞬间里挑出来、剪过、修过、配好了字的图。它们是理念符号。

这一点不难懂。一张旅行照，不是那趟旅行本身。那趟旅行里有排队，有晕车，有和爸妈吵架，有下雨天困在酒店里。照片里没有这些。照片是那趟旅行的“说法”，而且是挑过的说法。

再看比较的另一头：雅婷自己。

你可能会以为，这一头是现实。她的旧 T 恤，她没叠的衣服，她吃了一半的方便面，都是真的。

可是请注意，她在比较的那一刻，拿出来比的，并不是这些东西本身。她拿出来比的，是她心里给自己下的那句话：“我的假期好无聊。我的日子好普通。”

这句话，也是一个理念符号。它是一个标签，是她把自己三天的日子压成的一句话。

而且这句话，也是剪过的，只是剪的方向反了：亮处被剪掉，日子被压扁了。

那三天里，她其实做过一些事。她陪外婆去巴刹买过菜，跟外婆学做了一锅咖椰酱。她在楼下和邻居家的小孩打过一场羽毛球。她把岑老师布置的体能练习，偷偷做了两次。

这些都是现实的痕。可是它们都没有进到那句“我的日子好普通”里去。她剪掉了自己日子里的光，只留下了方便面和没叠的衣服。

别人剪掉了暗的，她剪掉了亮的。

所以，那个下午，雅婷比的根本不是“别人的日子”对“我的日子”。她比的是两个理念符号。

本书把它压成一句话：**他剪过的高光，对我被压扁的日子。**

别人那一头，是从几百个瞬间里剪出来的亮处；我这一头，是三天的日子被压扁成的一句“好普通”。看别人的高光这么痛，是因为比的两边都是剪过的说法，没有一样是日子本身。

你可以在纸上画一个三角形，看得更清楚。

左上角写“别人怎么说”，这里放着芷晴的九张照片，放着陌生女孩的三十多万关注。右上角写“日子里留下了什么”。这里应该放着雅婷的咖椰酱、羽毛球、体能练习。也应该放着芷晴的晕车、排队和吵架。下面那个角，写“我是谁”。

那个下午，右上角是空的。

芷晴日子里的痕，她看不见，因为照片里没有。她自己日子里的痕，她也没拿出来，因为那句“好普通”把它们盖住了。

两个理念符号，挤在左上角，互相顶着。右上角没有东西可以来评一评理。

这里的缝在哪里，本书要先指出来：缝在那张首尔照片和那句“我的日子好普通”之间。这条缝是真的，雅婷心里那一下“刮”和那一下“往下沉”，就是这条缝在拉扯。

可是这条缝有一个特别的地方：它的两头，都不是硬的。

◆ 七、为什么永远对不上

前面几章讲过，对不上本来是好事。

对不上，就是有落差。像水位差，有落差水才会流，水车才会转。人也一样。心里有一个说法，日子里有一个痕，两样对不上，人就会被逼着去长。要么改那个说法，要么去改日子，要么改自己。

可是要让落差做功，得有一头是硬的。

想一想球场上的比较。

放假前，球队最后一次训练。岑老师让大家两人一组练传球。雅婷和芷晴一组。芷晴的传球又快又平，雅婷的传球总是偏高，飘。

雅婷心里也被“刮”了一下。这也是向上比较。

可是这一次的比较，和那个下午不一样。

两个人在同一块场地上，传同一个球。球传出去，接没接住，偏了多少，所有人都看得见，谁也剪不掉。这些是现实的痕，是硬的。

所以，这次比较的疼，有地方去。岑老师走过来说：“雅婷，你出手的时候手腕太软，像推门一样。要往前压。”雅婷就去压手腕。压了二十次，球没那么飘了。

疼变成了二十次练习。二十次练习，留在了她的手腕上。

家里也有这样的同界比较。哥哥和弟弟一起学包饺子，哥哥包的立得住，弟弟包的总是趴着。弟弟有点不服气，可是饺子就摆在同一个盘子里，谁的立着、谁的趴着，一眼就看得见。哥哥教他捏边的时候多按两下，弟弟按了。第三盘，他的饺子也站起来了。

这样的比较也有疼。可是它的两头都在桌上，疼的下一步，就是再包一个。

这就是本书说的**结晶**：一束经历、感受、回应纠缠在一起，经过一次次压缩，结成一粒立得住的东西。下次传球时，她不用再想，手腕自己会往前压。

那粒东西，就是她的自我符号的一部分了。

本书有一本能量账，在这里正好用得上。

内能，是连接度，就是“断开有多难”。**势能**，是一张网的吸引和拉扯。**动能**，是自己真去重新连接的力气，要自己付。

球场上的比较，是一个完整的过程：芷晴的好传球和她的飘球之间有落差，这是势能；她压了二十次手腕，这是动能；最后手腕记住了，这是存下来的内能。

学会了，以后每次传球，这份力气都在还她。就像那个学包饺子的弟弟，趴下去的那几个是本钱，学会以后，每一盘都在还他。

再看那个下午。

首尔的照片和那句“好普通”之间，也有落差，也有势能，而且不小。可是雅婷能做什么呢？

她不能去首尔。她就算去了，也拍不出和芷晴一模一样的九张。她更不可能变成那个陌生女孩，住进那张洒满阳光的书桌前。

落差在，可是没有一件事可以让她去付动能。

两头都是剪过的说法，说法对说法，没有日子可以拿来对一对，没有一件事可以去练。所以，这个落差**永远对不上，也永远结晶不了**。它只是挂在那里，每刷一次，就被拉一次。

这就是为什么看别人的高光，会比在球场上输给别人更痛。

球场上输了，疼有出口。屏幕上输了，疼没有出口。

你也许会问：那在屏幕上往下比呢？网上也有很多出糗的视频，很多吐槽自己过得不好的帖子。看这些，心里会好受一点。

会好受一点，这是威尔斯早就说过的。可是好受完了，留下什么？

一段别人出糗的视频，也是剪过的说法。拿它去比自己那句“好普通”，还是说法对说法。往上比，疼没有出口；往下比，松了一口气，也没有长出东西。

两种方向都一样：右上角是空的。

本书把两种比较列成一张对照表。

看哪里	球场上的比较	屏幕上的比较
比的两头	两个人传同一个球	他剪过的高光，对我被压扁的日子
属于哪一界	两头都是日子里的痕	两头都是剪过的说法
有没有硬的一头	有：球接没接住，大家都看见	没有：两头都能剪
疼有没有出口	有：去练，去改	没有：只能再刷一次
最后留下什么	手腕记住了，长出一粒新东西	一句“我不行”，越刷越重
力气花在哪	花在练习上，花一次留一次	花在刷屏上，花一次散一次

表里的第二行，是这一章的要害。

本书说的“同一界”，就是这个意思。比较本身不是问题。比较的两头都落在日子里，才算在同一界。那个下午，比的是他剪过的高光，对我被压扁的日子：两头都是剪过的说法，没有一头踩在日子里，这才是问题。

费斯廷格说，人要跟“差不多的人”比。本书接着说一句：**光是人差不多还不够，比的东西也要在同一个世界里。**

◆ 八、一条只有本书会做的预测

一套说法，如果怎么讲都通，那它就什么也没说。所以本书要在这里押一个注：给出一条可以被检验、也可以被推翻的预测。

先把预测说出来，再讲它为什么是“只有本书才会做的”。

预测是这样的：同样强度的比较，对象是一起参加线下活动的熟人时，痛感明显更低；对象只是线上人设时，痛感更高。而且，这个差别不随刷屏时间的长短而变化。

用大白话举个例子。一个孩子看到同班同学的旅行照，心里很难受。可如果那位同学每周和他一起踢球，难受的程度就不一样了。放在雅婷身上，就是这样：芷晴的首尔照片，陌生女孩的阳光书桌，就算两组一样“好”，前一种的痛也会轻一截。

这句话听起来像常识。可它其实和另外两种很有道理的说法，是对着干的。

第一种说法，来自比较研究本身。

美国社会心理学家泰瑟（Abraham Tesser），1988 年写过一篇长文，讲一个叫“自我评价维护”的模型。他的意思大致是：被关系很近的人比下去，而且是在自己很在乎的事上，人会特别难受。比如，同队的好朋友当上了正选，自己还是替补。

照这个思路，越熟的人，比输了越扎心。那芷晴的照片，应该比陌生女孩的更痛才对。

第二种说法，来自“屏幕时长”的思路。

很多关于手机的讨论，关心的是“用了多久”。照这个思路，刷得越久，比较越多，痛也越重。那么，熟人和陌生人之间的差别，也可能会随着刷屏时间变大或者变小。比如，刷得太久的孩子，看谁都难受，差别就被抹平了。

本书的说法，和这两种都不一样。

本书说，痛不痛，关键不在对方离你多近，也不在你刷了多久。关键在于比较的时候，三角的右上角有没有东西。

一起踢球、一起打球的熟人，你见过他日子里的痕。你见过他摔倒，见过他输球，见过他晕车。所以，就算你看到的只是他的一张高光照，你心里也有一块“日子”可以拿来对一对。比较有了一头是硬的，疼就有地方落。

只在线上见过的人，你没有这块“日子”。比较的两头都是剪过的说法，疼就悬在那里。

所以本书预测：熟人的痛轻，线上人设的痛重。

而且，因为这个差别来自“有没有那块日子”，不来自“看了多少”，所以它不该随着刷屏时间变化。刷一小时的孩子，和刷五小时的孩子，熟人和陌生人之间的那段差距，应该差不多。

这就是这条预测“只有本书才会做”的地方。泰瑟的模型预测熟人更痛，屏幕时长的思路预测差距随时间变。只有本书，预测熟人更轻、差距不随时间变。

下面写一个可以真去做的研究设计。**这里只写设计，不写结果。**本书没有做过这项研究，也不知道结果会怎样。

一、找谁来参加。

找新加坡和中国的几所中学，中二到高一的学生，十三到十六岁。孩子本人和家长都要签同意书，随时可以退出。人数要够大，能把男孩女孩、不同学校分开来看。

二、比较的对象分三类。

每个孩子先填一张清单，写下自己在社交平台上常看的人，再给每个人分类：

- 甲类：一起参加线下活动的熟人。过去一个月里，至少每周和自己一起做一件事，比如同一个球队、乐团、社团。
- 乙类：认识、但不一起做事的人。比如同班同学，平时不怎么来往。

· 丙类：只在线上见过的人。从没见过面，只看过他发的东西。

加上乙类，是为了分清两件事：“认识”和“一起做事”。本书的说法预测，要紧的是一起做事，所以乙类应该落在甲、丙两类中间，而且更靠近丙类。

三、怎样做到“同样强度的比较”。

这一步最难，也最要紧。不能拿芷晴一张普通的自拍，去比陌生女孩一张精修的海边照。

办法是：在研究人员陪同下，请孩子从自己平时看的内容里，给甲、乙、丙三类人各找几条帖子。再请一组不认识这些孩子的评分员，给每一条帖子打分，看它“有多让人羡慕”。

评分员只看图和字，看不到是谁发的。研究一结束，这些材料全部删除。孩子写下的熟人名字，也只用代号记录，不让任何外人知道是谁。

最后，只拿分数相近的帖子来比。这样，三类帖子“好”的程度差不多，差别只剩下“是谁发的”。

四、量什么。

量两样东西。

一样是孩子的痛感，分两步量。

第一步在教室里做。把配好对的帖子打乱次序，一条条给孩子看。每看一条，孩子在纸上标一下：心里有多难受，从 0 到 10。

第二步在日子里做，为期两周。孩子手机里装一个小程序，每天不定时地问一次。问的是：“刚才你看到的帖子里，最让你在意的一条是谁发的？是甲、乙、丙哪一类？心里有多难受？”这一步是为了看看，教室里量到的东西，放回真实的日子里还在不在。

另一样是刷屏时间。这个不靠孩子自己估计，因为人对自己用了多久，常常估不准。直接读手机自带的屏幕使用时间记录。

还可以加一个小问题，帮助看清其中的道理。看到这条帖子时，问孩子：“你知道这个人最近一次出糗、不顺利，是什么事吗？”本书的说法预测，答得出来的时候，痛会轻一些。

五、怎么看结果。

先看甲、丙两类的平均痛感有没有差别。再看这段差别，在刷屏时间长短不同的孩子身上，是不是一样大。

六、什么情况算本书错了。

下面任何一种情况出现，这条预测就算失败：

- 甲、丙两类的痛感没有可测的差别；
- 甲类反而比丙类更痛，像泰瑟的模型预测的那样；
- 甲、丙之间的差距，随刷屏时间明显变大或变小；
- 乙类和甲类一样轻，说明要紧的只是“认识”，不是“一起做事”。

如果出现的是这几种情况，本书就要回过头来改自己的说法。这是一套说法愿意付的代价。

为什么“不随刷屏时间变化”这一半这么要紧？因为它关系到大人该往哪里使劲。

如果差距随刷屏时间变，那么少刷一点，也许就能缩小差距。可如果真像本书预测的那样，差距不随时间变，那光是减少刷屏时间，就碰不到要紧的地方。要紧的，是孩子身边有没有“一起做事”的人。

这只是一个“如果”。要等研究做出来，才知道是哪一种。

还有一点要说清。就算这条预测得到了支持，它说的也只是一种关联。它不是说“一起踢球能治好比较的痛”。要说因果，还要做更多的研究，比如给一些孩子安排新的线下活动，再看变化。那是另一项设计了。

◆ 九、把比较放回同一界

回到雅婷。

六月下旬，假期还剩一个星期，球队提前回学校训练。那天下午很热，跑道上的空气都在晃。

训练前，大家坐在场边绑鞋带。有人问芷晴：“首尔好玩吗？”

芷晴翻了个白眼：“好玩什么啊。去的那天飞机晚点四个小时，我在机场吐了两次。”

大家都笑了。

她又说：“那张穿韩服的，你们知道我拍了多少张吗？四十几张。我妈拍到最后都生气了，说再拍就把我丢在景福宫。”

雅婷也笑了。笑完，她忽然觉得心里那一下“刮”，松开了一点。

那九张照片还在，一张都没变。可是现在，照片背后多了几样东西。晚点的飞机，机场的两次吐，四十几张里挑出来的一张，一个快要发火的妈妈。

这些都是那趟旅行里真实留下的痕。它们一回来，三角的右上角就不空了。

芷晴转过头问她：“你假期干嘛了？”

雅婷差一点就说出“没什么”。话到嘴边，她想起了那几天的一件事，就换了一句：“跟我外婆学做咖椰酱。我搅了一个多小时，手都酸了，第一锅还是糊了。”

芷晴眼睛一亮：“你会做咖椰酱？下次带一瓶来。”

这里可以看清楚发生了什么。

那个下午在沙发上，雅婷比的是两个剪过的说法：芷晴的九张图，对她自己的一句“好普通”。

在场边，两个说法都被放回了日子里。芷晴的九张图，被放回了晚点的飞机和四十几张废片里。雅婷的“好普通”，被放回了外婆的灶台和那一锅糊掉的咖椰酱里。

两头都回到了同一界：日子里的痕，对日子里的痕。

一回到同一界，比较就变了样子。它不再是“她的好日子，对我的烂日子”，变成了“她有她的一趟旅行，我有我的一锅酱”。

那天训练，岑雯老师又让两人一组练传球。岑老师三十五岁，自己当年也打过中锋。她站在雅婷身后看了一会儿，只说了一句：“手腕记得吗？假期没练也不要紧，现在压二十次。”

雅婷压了二十次。第十几次的时候，球平平地飞到了芷晴手里。

芷晴喊了一声：“这球可以。”

晚上回家，妈妈吴美玲刚下班，在厨房热饭。雅婷站在厨房门口说：“妈，外婆那个咖椰酱，下周我想再做一次，带去给队里。”

妈妈愣了一下，转过身问：“上次那锅糊了，你是哪一步没做好？”

雅婷想了想：“火太大了，搅慢了。”

妈妈说：“那下次火小一点。周六我休息，跟你一起去外婆家。”

要小心，别把这一段说成“雅婷想通了，不再和别人比了”，也别说成“她决定以后少刷手机”。她第二天照样刷了 Instagram，照样看到那个陌生女孩的阳光书桌，照样心里沉了一下。

变化没有那么大，也不是她“决定”出来的。

不过，那天晚上有一个小小的不同。

她刷到那个陌生女孩的新照片，又是一张阳光书桌。心里沉了一下以后，她没有接着往下划。她想到了下午场边芷晴说的那四十几张废片。

她在心里问了一句：“这张，她拍了几张？”

她当然不知道答案。可是这一问，让那张照片从“她的日子”，退回成了“她挑出来的一张图”。

然后她关了 Instagram，去给外婆发了一条语音：“外婆，周六我和妈妈来，再做一次咖椰酱。”

事情是这样发生的。先有一个能把说法放回日子里的场：场边的球队，那几个会说“我在机场吐了两次”的队友；一个只肯指着手腕说话的教练；一个会问“哪一步没做好”的妈妈；还有她自己付的力气，二十次压手腕，一个多小时的搅拌。

这一段经历，显出了一个新的她。

这个新的她，看到别人高光的时候，还会疼。可是她身上多了一样东西：一个能拿来对一对的“日子”。外婆家的灶台，球场上平平飞出去的那一球。这些不在屏幕上，所以谁也删不掉，谁也剪不掉。

还要看清妈妈站在哪里。妈妈没有说“别跟人家比”，也没有说“你比芷晴强多了”。前一句做不到，后一句是替孩子做了一次向下比较，用一个说法去压另一

个说法。妈妈问的是：“你是哪一步没做好？”这句话把女儿拉回了日子里，拉回了一件可以再做一次的事上。

那个周六，母女俩去了外婆家。

外婆把一口小锅架在灶上，让雅婷自己搅，只在旁边说：“火再小一点。手不要停。”吴美玲坐在小板凳上剥班兰叶，剥着剥着，忽然说了一句：“那天你关门进房间，我在客厅也刷到一张照片。同事一家去了澳洲。”

雅婷手上没停，问：“那你难受吗？”

“难受一下。”妈妈说，“后来想想，她在群里也抱怨过，说为了那趟机票加了两个月的班。”

外婆在一旁接了一句：“你们年轻人，看人家的锅，总看见锅盖上那层亮的。”

这一锅咖椰酱没有糊。颜色比外婆做的浅一点，雅婷舀了一勺尝，说：“还可以再甜一点。”外婆笑了：“下回你自己定。”

回家的巴士上，那瓶酱还是温的，雅婷把它抱在腿上。下周二训练，她要把它带给队里。

这不是什么大道理。只是那一个下午，母女俩都把各自刷到的那张照片，放回了照片外面的日子里：一个想起了同事加的班，一个想起了芷晴在机场吐的那两次。灶台边上，比较还在，只是两头都落了地。

◆ 十、放回日子里

最后，把这一章放回你自己的日子里。

如果你是孩子自己，下一次看到别人的高光照、心里一沉的时候，可以问自己三个问题。

第一问：“我比的是哪两样东西？”

把它们说出来。一边是“她的九张首尔照片”，一边是“我心里那句‘我的假期好无聊’”。说出来，你就会发现，两边都是说法。

第二问：“哪一头能放回日子里？”

对方那头，你能不能找到一点照片外面的东西？你认识他吗？你见过他输、见过他累吗？自己这头，那句“好无聊”，是不是剪掉了什么？这几天里，有没有一件你真做过、真留下了印子的事？

第三问：“这份疼，有没有一件事可以去做？”

如果有，去做它，哪怕只是压二十次手腕、搅一锅酱。疼有了出口，就会变成你身上的东西。如果没有，这份疼只是“我永远住不进那张阳光书桌”，那就放下手机。它不是你能用力气去改的落差。

如果你是家长，先别急着说两句话。

一句是“别跟别人比”。费斯廷格早就讲清了，比较是人认识自己的办法，劝孩子不比，等于劝他不照镜子。

另一句是“你比她好多了”。这是好心，可它是替孩子做了一次向下比较。它用一个新的说法，去压一个旧的说法，三角的右上角还是空的。

家长能做的，是帮孩子把比较放回同一界。问一句“今天谁的照片让你不舒服了”，再问一句“你认识的他，和照片里的他，一样吗”。

比如孩子说：“班上有个同学又去日本了。”大人不必接“我们明年也去”，也不必接“日本有什么好”。可以接一句：“他上次回来，跟你们讲过什么好玩的、不好玩的吗？”孩子要是答得出“他说排队排到腿断”，那张照片的后面，就多了一点日子。

更要紧的是，给孩子一些能“一起做事”的地方：一支球队，一个乐团，一个周末去外婆家的灶台。在那里，孩子能看到别人的真实日子，也能留下自己的痕。

如果你是老师或教练，你手里本来就有一块同界比较的场地。球场、排练室、实验室，都是。在这里，比较的两头都是硬的，接没接住、对不对、响不响，大家都看得见。

这样的比较也会疼。可是这种疼有出口，出口就在下一次练习里。

还可以多做一件小事：让孩子看见彼此的“过程”。比如球队训练后，请每个人说一件今天没做好、明天想再练的事。乐团排练后，请声部长说一句“今天哪一段我们还不齐”。这样，孩子们互相看到的，就不只是比赛那天的高光，也有平时那些没剪过的日子。

孩子看见了别人的过程，再去看别人的高光，也许就不那么容易被它刺痛了。这一点，正是上一节那项研究要去检验的。

还有一句话，要单独写在这里。看别人的高光，有时候会让人心里难受很久，难受到吃不下、睡不好、不想见人。那不是孩子太脆弱，也不是大人一两句话能解决的。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

看别人的高光这么痛，比的是他剪过的高光，对我被压扁的日子；把比较放回日子里，疼才有出口。

两行小账

费斯廷格讲清了人靠比较认识自己，却默认比的双方都完整地摆在眼前；本书补上一句：人差不多还不够，比的东西也要在同一界。

雅婷把“我的日子好普通”当成一个被看出来的事实，就是那一下。那句话本是她剪出来的说法，却被当成了日子本来的样子。

想一想

1. 你最近一次看别人的照片心里一沉，比的是哪两样东西？哪一头是剪过的？
2. 让你难受的那个人，你见过他照片外面的日子吗？如果见过，难受的程度一样吗？
3. 家长可以想一想：孩子身边，有没有一个能和别人“一起做事”、比较的两头都看得见的地方？

11

第 11 章

焦虑：永不熄灭的落差

这一章的问题

明明没有坏消息，刷了几十次手机，为什么心里那根弦还是松不下来？

◆ 一、消息发出去，一直没回

广州，十月底的一个星期五。晚上十点四十分。

罗一鸣（综合人物）十六岁，读高一。他家住海珠区一栋老楼的七楼，没有电梯。爸爸罗振邦四十六岁，在街口开一间小小的汽车修理铺。妈妈区碧云四十二岁，在社区卫生服务中心的药房配药。

这天晚上，他给谭子朗发了一条微信。

子朗是他初中三年的同桌。两人一起打球，一起赶过作业，一起被班主任叫到走廊上罚站。中考以后，两人去了不同的学校。周六还常约着去打球。

消息不长：“周六还去打球吗？上次群里那句话，我想跟你讲一下。”

发完，他把手机扣在床上。过了一分钟，又翻过来。

没有回。

有的聊天软件会在消息旁边标出“已读”，微信本来不标。可是他知道子朗看见了。十分钟后，子朗的朋友圈更新了一张游戏截图，配了两个字：“又输。”

罗一鸣盯着那张截图看了很久。

他在心里替子朗想了好几种理由。在打游戏，没顾上。看到了，懒得回。看到了，还在生气。每一种都说得通。可是没有一种，能让他把手机放下。

他退出聊天页面，去刷短视频。刷了五分钟，又点回微信。还是没有。

这时候，屏幕上开始冒出别的东西。

班级群提示有九十九条以上的新消息。小红书的图标上亮着一个红点。一个游戏推送说：“你的好友正在等你。”短视频平台告诉他，有人给他上周发的投篮视频点了赞。

每一个红点，他都点开了。每一个点开以后，他都没有比点开前好受一点。

群里在聊明天的物理作业，他看了两屏，没看进去。点赞的是一个他不认识的人。游戏里的“好友”，是一个半年没说过话的初中同学。

十一点五十分，妈妈下楼倒完垃圾回来。她看见他门缝里还透着光，敲了一下门：“还不睡？”

“马上。”

门外安静了一会儿。脚步声走远了。

他又看了一眼微信。零点过七分，子朗还是没有回。

这个晚上，什么事也没发生。

没有人骂他。没有人把他踢出群。成绩也没出来。可是这一晚，他累得像跑完了三千米。手机前前后后亮了几十次，他心里那根弦，一次也没有松下来。

本章要问的，就是这根弦。

它为什么一直绷着？明明没有任何坏消息，一个人为什么会被“没有消息”弄得这么累？大人常说“你就是太在意了”，这句话为什么总是不管用？

先说一件事。这一章不给任何人贴病名。

罗一鸣这一晚的感受，很多人都有过。大人有，孩子也有。叫它焦虑也好，叫心慌也好，叫“放不下”也好，本书只想弄清楚两件事：它是怎么来的，它为什么灭不掉。

◆ 二、有人给这份怕起了名字

英语里有个词，这些年传得很广，叫 FoMO。它是“fear of missing out”的缩写。中文常译作“错失恐惧”，说白了，就是“怕错过”。

这个词先在大众里流行起来。后来，有人认真地拿它去做研究。

2013 年，一篇论文给“怕错过”做了一把尺子。

论文的第一作者，是第2章出现过的英国心理学研究者普日比尔斯基。写这篇论文时，他在埃塞克斯大学工作。他长期研究人和电子屏幕、电子游戏的关系。和他合写的还有三位同事。论文登在一本研究人和电脑、手机关系的心理学期刊上。

他们先给“怕错过”下了一个定义。

大意是：一种挥之不去的担心，担心别人正在经历有意思的事，而自己不在场。这份担心常常带着一个愿望：想一直知道别人在做什么。

这种担心，很多人都尝过。周日晚上，班上几个同学在群里发照片：他们下午约着去江边骑了车，还吃了一家新开的糖水铺。没去的那个孩子，一张张点开，一张张点赞。点完，心里空了一下。他其实也不是很想去骑车，可他就是想知道，他们还去了哪里，下次会不会叫上他。

有了定义，他们又做了一张问卷。

先写了三十二道题，再一轮一轮地筛，最后留下十道。其中几道题的大意是这样的：朋友们玩得开心而我不在，我会担心；不知道朋友们在做什么，我会不安；错过一次和朋友见面的机会，我会耿耿于怀；出门度假，我也还要盯着朋友们在干什么。

这十道题合起来，就是一把量“怕错过”有多重的尺子。

然后，他们用这把尺子量了三群人。

第一群，是在网上招来的一千多名成年人。这一轮主要是检验尺子准不准。

第二群最要紧。两千零七十九名英国成年人，年龄从二十二岁到六十五岁。这是按全国人口比例抽出来的样本。结果有四条。

一是越年轻，“怕错过”越重。

二是日子里有三样需要满足得越少的人，越怕错过。这三样是：觉得自己做得成事，觉得自己能做主，觉得自己和人连着。这三样需要，来自心理学里一套叫“自我决定理论”的说法。

三是越怕错过的人，心情越差，对自己的生活也越不满意。

四是越怕错过的人，在社交媒体上投入得越多。而且，“需要没满足”和“刷得多”之间，有一部分正是经过“怕错过”连起来的。

第三群，是八十七名大学生。

越怕错过的学生，越常在吃饭时、刚醒来时、临睡前刷脸书（Facebook）。上课时也刷得更多。在会开车的那些学生里，越怕错过的，开车时看手机、回消息的也越多。

还有一条很有意思。越怕错过的人，刷脸书的时候，高兴的感觉更多，难受的感觉也更多。两样同时往上走。

这三群人里，没有中学生。最年轻的，也已经是大学生。可是“越年轻越怕错过”这一条，让很多人想到了中学生。

这并不奇怪。十几岁，正是一个人把眼睛从家里移向同伴的年纪。谁和谁好，谁约了谁，谁的生日会请了谁，这些事在一个十六岁孩子的心里，分量比在大人心里重得多。“怕错过”在这个年纪更重，是很好理解的。

不过，研究量的是成年人，本书不把它的数字直接搬到中学生身上。这里只借它的方向。

论文的作者自己写得很清楚。这些都是一次性的问卷，量的是同一个时刻的样子。它只能说明这几样东西常常一起出现，不能说明是谁导致了谁。

本书要先把这项研究的好处说足。

第一，它给一种说不清的感受起了名字，还做了一把尺子。

以前，大人只会说“这孩子老看手机”。有了这把尺子，人们可以多问一句：他是在玩，还是在怕？这两样，看上去一模一样，都是低着头刷。里面装的东西，却很不一样。

第二，它没有把“怕错过”只看成手机惹的祸。

它把这份怕，和日子里的三样需要连在了一起。一个人在日子里越少尝到“我做成了”“我能做主”“我和人连着”，就越容易怕错过，也越容易往屏幕上去找。这一点，和本书要说的话离得很近。

这三样需要，放进罗一鸣的日子里，都看得见。

“我做成了”，是他上个月终于把三分球的出手改顺了，在校队试训里投进了四个。“我能做主”，是周末去哪里打球、跟谁打，由他自己定。“我和人连着”，是他和子朗之间那几年的同桌、那几十个一起打球的周六。

可是这个秋天，第三样正好变薄了。他刚上高一，新班级里还没交到能说心里话的人。最铁的那一个，又在另一所学校，最近回话越来越短。

按那项研究的发现，这样的时候，人更容易怕错过。罗一鸣那一晚的样子，和研究里说的很像。只是要记住，研究说的是“常常一起出现”，不是“谁导致了谁”。

第三，它抓住了那份矛盾：刷的时候又高兴又难受。

很多家长只看见孩子刷手机时在笑，或者只看见孩子刷完了在烦。这项研究提醒大人，这两样常常是同一回事。

◆ 三、它停在一个“怕”字上

可是这项研究，停在了一个地方。

它量出了谁更怕错过。它量出了怕错过的人刷得更多、心情更差。可它没有回答罗一鸣那一晚最想知道的事：为什么刷了几十次，怕一点也没有少？

按常理，一件让人担心的事，你去看一眼，知道了，就该放下了。

担心下雨，抬头看一眼天，带上伞，就不想了。怕明天考砸，复习完一章，心里就踏实一点。担心家里煤气没关，跑回去看一眼，关着的，就安心出门了。

刷屏不是这样。看一眼，不但没放下，反而更想再看一眼。

问卷量的，是一个人身上的“怕”有多重。这有点像量体温。体温计能告诉你烧到了三十八度五，却不告诉你火是从哪里烧起来的，也不告诉你为什么退不下去。

这不是研究者的疏忽。一份问卷，本来就只能做到这一步。把“怕错过”当成一个人身上可以打分的倾向，是做研究必须先走的第一步。

它停下的地方，正好是接着要走的一步。

不只问“这个孩子有多怕”，还要问“这份怕，是在什么地方、被什么东西，一次又一次重新点着的”。

把问题换一下，看到的东西就不一样了。

如果“怕错过”只是一个人的性格分数，办法就只剩一个：改这个人。让他心大一点，别太在意。这正是大人最常说的那句话。

如果这份怕，是在一个特定的结构里被一次次制造出来的，那要看的就不只是孩子，还有那个结构。一个红点是怎样冒出来的？它冒出来以后，给了孩子什么可做的事？做完以后，心里那个高低差是平了，还是更大了？

下一节，就来看这个结构。

◆ 四、水壶响，是叫人去关火

先讲一样家里常有的东西：会鸣笛的烧水壶。

水开了，壶嘴一响，尖尖的，很刺耳。这一声刺耳是故意的。它的用处，就是让你坐不住。你起身去厨房，把火关掉，把水倒进暖壶。火一关，声音就停了。

所以那一声响，本身不是坏事。它是一个信号，后面跟着一个出口：起身，走过去，关火。信号和出口，是一对。

现在设想另一种厨房。

壶一直在响，可是你够不着灶台。或者你够得着，关了这一只的火，转身又有一只壶响了。关了这只，又是那只。一整晚，厨房里总有一只壶在叫。

住在这样的厨房里，人会很累。累的不是哪一壶水，是那一声一直不停。

罗一鸣那一晚，住的就是这样一间厨房。

这里要用上第7章那本能量账。不重讲，只用一个家常例子把它串起来。

你以为明天要交的作业只有两页，打开一看是五页。那一下心里一沉，就是**落差**，也就是对不上。落差不是坏东西，有水位差，水才会流。坐下来把多出的三页写完，这是**动能**，要你自己出力。班级群里人人都在聊别的、把你往那边拉的那股劲，是**势能**。和你一起熬夜赶过作业的那个同学，断开很难，这是**内能**。

把这几样放在一起，就能看清一次“对不上”本来该怎么走完。

第一步，出现一个落差。

第二步，落差推人去动：付一点动能，去问，去找，去做。

第三步，这一动，要有一个托得住的地方。本书叫它“场”：球场、饭桌、教室、一个肯听的人。

第四步，动完了，事情有了一个落地的结果。也许和好了，也许没和好，可是你知道了。这个“知道了”会留在身上，变成你的一部分。本书管这个叫“结晶”。

第五步，落差平了。下一次碰到差不多的事，你身上已经有了一点底。

罗一鸣的那一晚，卡在了第二步。

先看那条缝在哪里。本书有一条规矩：说一个孩子“对不上”，先要指出缝在哪儿。指不出来，就老实写“这里找不到缝”。罗一鸣的缝能指出来，而且有两层。

第一层很近。一头是“子朗看见了”，他刚发了朋友圈。一头是“子朗没回我”。这两件事都是真的，放在一起，就是一道缝。

第二层在更底下。一头是罗一鸣心里那句话：“我们是最铁的；我是个开得起玩笑、大家都喜欢的人。”一头是一周前群里发生的一件真事。那件事，第七节再讲。

这道缝，本来会推他去动。可是一部手机能让他做的事，只有一样：刷新。

刷新几乎不用付力气，手指一动就行。它也不在任何场里：没有人当面看着你，你说错了也不用担。最要紧的是，刷新改变不了缝的任何一头。子朗没回，刷一百次，也还是没回。

所以，落差在，动能却没有地方去做功。

更麻烦的是，每一次刷新，都会带来新的落差。

一个红点的意思就是：“这里有一件你还不知道的事。”你知道有事，又不知道是什么，这本身就是一道小缝。点开它，这道小缝平了。可同时，页面上又冒出三个新的红点。

九十九条以上的群消息，意思是“大家都在说话，你不在”。游戏推送说“好友在等你”，意思是“有人需要你，你没去”。点赞提醒说“有人看了你”，意思是“快去看看是谁，还有没有更多”。

每一个提醒，都是一只新烧开的壶。它们都在叫人起身。可是起身以后，能做的事还是只有一样：再看一眼。

这里再用能量账算一笔。

一个红点，是一股势能。它把人往屏幕那边拉，拉的力气来自平台那张网，不来自孩子自己。被拉过去的人，不用出力，手指一点就到了。所以这一路，几乎没有动能。

没有动能，就没有新的连接被接上。罗一鸣点开那个陌生人的点赞，他和那个人之间，什么也没多出来。点开游戏里“好友在等你”，他和那个半年没说过话的同学，也还是半年没说过话。

本书的判词说：点赞是借来的连接度。红点也是一样。它借给你一阵被拉住的感觉，却没有给你一根接得上的线。

一个晚上下来，势能一阵一阵地来，连接度一点也没加，动能一点也没花出去。人却累了。累在哪里？累在心一直被拉着，手一直在点，可是没有一下是在做功。

这就是本章的说法：

焦虑，是一道永不熄灭的落差。通知声，是被不断重新制造出来的对不上。

它不灭，不是因为孩子太在意。是因为两件事同时在发生：落差一直被重新制造，而能让动能做功的出口，一直没有。

回头再看普日比尔斯基的发现，有几条就能读出新意来。

越是在日子里少尝到“我做成了”“我和人连着”的人，越怕错过。用本书的话说：他在日子里的出口本来就少，落差更难找到地方做功，只好往最容易的地方去，那就是屏幕。屏幕给的动作最省力，也最做不了功。

刷的时候又高兴又难受，也说得通了。每点开一个红点，一道小缝平了，松了一口气。同时又冒出新的小缝，心又紧起来。一松一紧，一整晚都在这样来回。

这里要补一句公道话。这只是本书对那项研究的一种读法，不是那项研究自己的结论。那项研究是相关研究。本书的读法，也要另外设计研究去检验。

	有出口的落差	没出口的落差
家里的例子	水壶响了，起身关火	一屋子壶轮流响，够不着灶台
落差从哪里来	一件具体的事	一个接一个的红点
能做的动作	去问，去找，去做	再看一眼
要付的动能	要付，有时还挺难	几乎不用付
有没有场	有：饭桌、球场、一个肯听的人	没有：一个人对着屏幕
结果	落地了，变成身上的一点底	什么也没留下，只留下累
落差会不会平	会	刚平一道，又来三道

◆ 五、爸爸那台会叫的传呼机

说到这里，有人会问：从前没有手机，人就不心慌了吗？

当然不是。罗一鸣的爸爸就能讲一个。

罗振邦十八岁出来学修车。那是九十年代末。师傅给了他一台旧传呼机，别在腰上，好让店里来了活能找到他。那时候广州街上很多人都别着这样一台小机子。

机子“嘀嘀”一响，小屏幕上出现一串号码。意思是：有人找你，请回电话。

那一声“嘀嘀”，也是一个落差：有人找我，我还不知道是什么事。

可是要平掉这个落差，得付不少力气。先要找一个公用电话。有时候要排队，有时候电话是坏的。投币，或者插卡。拨过去，等对方接。有时候跑了两条街，打过去，对方已经走了。

罗振邦后来跟儿子说过，那几年他最怕的，是在路上听到“嘀嘀”，身上又没带硬币。那种心慌，他到现在还记得。

有一回在铺子里，父子俩说起这件事。

“那你没带硬币怎么办？”罗一鸣问。

“去旁边士多店，买一瓶最便宜的汽水，换零钱。”爸爸说，“那几年汽水喝得太多，后来补了两颗牙。”

罗一鸣笑出了声。他想不出那是一种什么样的心慌：要先花钱、跑腿，才能知道是谁找你。

所以本书不是说从前更好。那台传呼机，也让人心慌过。

不同的是两样。

第一，“嘀嘀”一次只来一声，一天也就几次。每一声后面，多半是一件具体的事：一个客人的车坏在半路了，一个朋友约晚上吃饭。

第二，每一声后面，都跟着一个要付力气的出口：去找电话。这个出口很麻烦，可它是能做功的。电话一通，事情就落地了。心慌也就跟着落了地。

今天的手机，把这两样都反过来了。

信号几乎是免费的，一晚上可以来几十个。出口也几乎是免费的，手指一点就行。可是这个免费的出口，只是“再看一眼”。它不像打一个电话那样，能把事情落地。

用水壶来说：从前是一只壶，响一声，要走很远去关火，可走到了就能关上。现在是一屋子的壶，伸手就能碰到，可伸手能做的，只是掀开盖子看一眼。火还在烧。

	传呼机那一声“嘀嘀”	手机上的红点
一天来多少次	几次	一晚上就几十次
后面是什么	多半是一件具体的事	常常没有具体的事
平掉落差要做什么	找电话、投币、拨号	手指点一下
要付的动能	不少	几乎为零
做完以后	事情落地了	又冒出新的红点
会不会心慌	会	会，而且停不下来

这张表不是要大家回到传呼机的年代。它只想说明一件事：心慌一直都有，它能不能停下来，要看落差后面有没有一个能做功的出口。

◆ 六、“已读不回”为什么特别熬人

在所有的红点里，有一种特别难熬：发出去的消息，对方看见了，却不回。

为什么偏偏是它？

先看当面说话是什么样子。你跟一个朋友说了一句话，他没接。可是你看得见他的脸。他皱了一下眉，你知道他不高兴了。他在笑，你知道他没当回事。他低头在想，你知道他还没想好。

一张脸，一秒钟之内，就把“他为什么没接”告诉了你一大半。缝的另一头是什么，你看得见。

家里天天都有这样的事。罗一鸣放学去铺子里，跟爸爸说“周末想去打球”。爸爸躺在车底下，没吭声。他不用多想：看得见爸爸手里的扳手在用力，就知道爸爸是忙，不是不答应。过了五分钟，爸爸从车底下滑出来，抹一把汗说：“去吧，早点回来。”

当面的沉默，带着一张脸、一双手、一把扳手。隔着屏幕的沉默，什么也不带。

“已读不回”把这张脸拿走了。

你只知道他看见了，别的什么都不知道。他可能在忙，可能没想好怎么回，可能生气了，也可能根本没当回事。每一种可能，都是一道不一样的缝。

于是，一个人对着同一条消息，心里会不停地换着想。想到“他在忙”，松一点。想到“他生气了”，又紧起来。想到“他根本不在乎我”，一下子沉下去。

这几种想法，没有一种能被确认，也没有一种能被排除。手机里也没有任何一样东西，能帮你从中挑出一个。

所以“已读不回”难熬，不只是因为落差大，是因为落差的另一头看不见。看不见，就不知道往哪里使劲。不知道往哪里使劲，动能就更没有地方去了。

这也是为什么，罗一鸣那一晚想了那么多理由，一个也没能让他放下手机。

还要说一句公道话。不回消息的那一个，也不一定有错。

子朗后来说：“我不知道回什么。”这是很多人不回消息时最真实的原因。一句话太重，一时接不住；回轻了怕不真诚，回重了又说不出口。于是就先放着。

当面的时候，这种“接不住”会被看见：一个停顿，一个低头。隔着屏幕，它就只剩下一个“已读”，和对面那个人越想越重的心。

两边都没有坏心。只是这条路上，落差的两头互相看不见。

◆ 七、那个周六，他去了球场

现在把罗一鸣的事讲完。

先补上那第二层缝。

一周前，初中班的老同学群里，有人问子朗新学校怎么样。子朗中考没考到自己想去的学校。这件事大家心里都知道，只是没人提。

罗一鸣抢在子朗前面回了一句：“他们学校食堂比教学楼还大。”

群里冒出一串“哈哈哈”。子朗那天晚上，一句话也没说。

从那以后，子朗回他的消息越来越短。以前一回就是一大段，带三四个表情。后来只剩“嗯”“行”“再说”。

这就是那道更底下的缝。

一头，是罗一鸣对自己的一句话：“我是个会说笑的人，大家都喜欢；我和子朗是最铁的。”这是一句话、一个标签，别人也常这样说他。另一头，是一件真事：他的一句笑话，正好落在子朗最疼的地方，此后子朗的回复变短了。

这两头，在任何人去解释之前，就已经摆在聊天记录里了。

用第7章的话说，前一头是**理念符号**，一句别人也常这样说他的话；后一头是**现实符号**，那句笑话之后变短了的回复，是日子里真实留下的痕。两头对不上，被逼着要变的，是第三样**自我符号**：他是一个什么样的人。

那个星期五晚上，他发的那条“我想跟你讲一下”，其实是想去补这道缝。可是消息发出去，就像一封信扔进了邮筒。剩下的事，他一件也做不了，只能等。

十一点五十分，妈妈敲门问“还不睡”。他说“马上”。

过了二十来分钟，门又被敲了一下。这次，妈妈手里端着一个碗。

“楼下阿婆给的番薯糖水，我热了。出来喝了再睡。”

他本来不想出去。可是糖水的味道已经飘进来了。

厨房的灯很暗。妈妈没有问他在看什么，也没有让他把手机交出来。她自己也盛了一小碗，坐在对面慢慢喝。

喝到一半，罗一鸣说：“子朗不回我。”

妈妈“哦”了一声，问：“你们怎么了？”

她没有说“别想那么多”。也没有说“不回就算了，这种朋友不要也罢”。她问的是：怎么了。

罗一鸣把群里那句话讲了。讲完，他自己先愣了一下。这一周，他一直在想“他为什么不回”。这是第一次，他把“我说了什么”讲出了口。

妈妈想了想，说：“那句话，要是有人这样说你，你会怎样？”

他没答。

妈妈又说：“明天一早，你爸要去芳村送一个零件。可以顺路把你放在子朗家那边。你要去就去，不去也行。”

这一碗糖水，没有填平任何东西。子朗还是没回，那句话也还是说过了。

可是厨房的饭桌，给了那道落差一个暂时托住的地方。在那里，罗一鸣第一次从“等他回”，转到了“我自己能做什么”。

第二天早上九点，爸爸的面包车把他放在一个小区门口。小区里有个篮球场，初中时两人周末常来。

他没有给子朗发消息说“我到了”。他隐约觉得，要是再发一条，又会变成等。他自己拿着球，一个人在场上投。

投到第四十几个，子朗拎着一袋肠粉从楼里出来，看见了他。

两人隔着铁丝网站了几秒钟。子朗走进来，把肠粉放在场边的椅子上。

罗一鸣把球扔给他。子朗接住了，没投，抱在手里。

“昨晚那条，我看到了。”子朗说，“我不知道回什么。”

罗一鸣说：“群里那句话，是我不对。我当时就是想逗大家笑，没想到你。”

子朗低头拍了两下球。“那句话，我是真的不舒服。”

“嗯。”

然后两人打了一个小时球。谁也没再提那件事。打完，子朗说下周六还来。罗一鸣说好。

临走前，子朗把场边那袋肠粉塞给他：“凉了，你帮我吃掉。”回去的公交上，罗一鸣一口一口把它吃完了。肠粉确实凉了，他觉得还挺好吃。

这件事没有一个漂亮的结尾。子朗没有说“没关系”。两人之间那一点别扭，也没有在一个上午里全消掉。

可是有几样东西变了。

那道缝，终于被动能碰到了。

坐四十分钟车，站在铁丝网外面，把“是我不对”说出口，这些都要付力气，也都可能落空。子朗完全可以不下楼。下了楼，也可以扭头就走。这份“可能落空”，正是它算数的地方。

那道缝，也终于落在了一个场里。

球场上，说错话要当面担，球传歪了要自己去捡。在这里，回应是有代价的。子朗那句“我是真的不舒服”，是当着他的面说的，说出来也要一点勇气。

那句“我是个会说笑、大家都喜欢的人”，在他身上松动了一点。

后来有一次，班里有人拿另一个同学的成绩开玩笑。大家都在笑，他没有跟着接话。

这不是说他想通了，也不是说他变成了一个更好的人。只能说：这一段经历，显出了一个新的他。一个知道玩笑也会落在别人疼处的他。

用能量账，把这个周六再算一遍。

动能：四十分钟的车程，一个人在场上投的四十几个球，那一句当面说出的“是我不对”。这些力气，都是他自己出的，没有人替他出。

势能：那个球场，两人初中三年的周末，子朗家楼下那条熟悉的路。是这些东西，把他往那里拉，也把子朗从楼里拉了出来。

内能：两人之间的连接度，经过这一次，不是少了，是多了一点。吵过、别扭过、又当面说开过的朋友，比从来没别扭过的，更难断。

一个星期五晚上，刷了几十次手机，这三样一样也没动。一个星期六上午，在一块球场上，三样都动了。

那个周六晚上，他还是刷了手机。红点也还是一个接一个地冒。可是有一件事不一样了：微信里那一只最响的壶，火已经关了。别的壶还在响，声音小了许多。

下一个星期二，是校队的训练。

教练梁志恒四十来岁，嗓门很大。罗一鸣在一次快攻里传球传歪了，球直接飞出了边线。梁教练吹停了哨子，当着全队说：“看人再传。重来。”

他脸上一热，跑回去重来。第二次传到了。第三次，队友接球上篮，进了。

这一下，和刷到一个点赞完全是两回事。传歪了，当场就有人说；重来，要自己跑回去；传到了，队友当场就接住。每一步都有代价，每一步也都落了地。

那天晚上，他十一点就困了。手机放在床头，红点亮了几个，他没去点。

这并不是因为他忽然管住了自己。只是那一天的力气，已经在球场上花出去了。落差在那里找到了出口，夜里也就没有那么多要闹的了。

◆ 八、找不到缝的时候

有一点，本书必须老实说。

不是每一个心慌的晚上，都能找到一道缝。

有时候，一个孩子整晚刷着手机，心里乱糟糟的。你问他怎么了，他说“不知道”。你一条条去看：没有吵架，没有没回的消息，没有考砸的试卷。

这时候，本书不硬说“一定有一个对不上藏在哪里”。这里找不到缝，就写找不到。

这条规矩很要紧。如果每看到一个心慌的孩子，都回头说“那里一定有过对不上”，这套说法就成了永远说得通的话。永远说得通的话，其实什么也没说。

找不到缝的晚上，最常见的是另一种情形：能量用完了。

第五编会讲到“三个入口”，第三个入口就是能量耗尽（第15章细讲）。人累到一定程度，什么都像一道落差，可又没有一道真能推得动他。像一个电量只剩百分之三的手机，什么程序都打得开，什么程序都跑不动。

这时候，先别忙着找缝。先补能量：睡觉，吃饭，有人在旁边陪着。很多时候，睡一觉醒来，同样的红点，就没有那么刺耳了。

罗一鸣自己也有过这样的晚上。

和子朗打完球后的第二个星期，是月考周。他连着三个晚上一点多才睡。到了星期天晚上，他又躺在床上刷，心里发慌，可就是说不出慌什么。子朗那边好好的，群里也没什么事。

这一次，这里找不到缝。

妈妈经过门口，看了一眼，只说了一句：“这几天你太晚了，今晚早点关灯，明早我给你煮粥。”

他关了灯。第二天醒来，那份说不出的慌，大半已经没了。

不是每一份心慌都要被解释。有的只是在说：你太累了。

如果这样的晚上一个接一个，白天也提不起劲，饭也吃不下，那就不是一碗糖水能托住的了。这时候，要让专业的人知道。

◆ 九、关掉响声，不等于关火

最后，把这一章放回日子里。

给孩子自己。

下次手机让你坐不住，可以先问自己一句：这一声，是哪一只壶在响?

很多红点后面其实没有火。群消息、推送、点赞，它们只是在叫，后面没有一件非你不可的事。这种壶，可以让它响，也可以把它的声音关掉。

可是总有一两只壶，后面是真有火的。像罗一鸣那条没回的消息，后面是一句说过的话、一个真的朋友。对这一只壶，刷新是没有用的。

要找的，是一个能自己动手的出口。打一个电话，当面去说，或者先把这件事讲给一个靠得住的人听。这样做要付力气，也可能不顺利。正因为要付力气，它才可能落地。

坐不住的时候，可以试着问自己三句话。

第一句：这一声后面，是一件具体的事吗？是，就记下来是哪一件。

第二句：对这件事，我手上能做的一件事是什么？不是“再看一眼”，是一件要出力气的事。

第三句：这件事，在哪里做最好？在哪个人面前，在哪张桌子边，在哪块场地上？

三句都答不上来，多半就是那种找不到缝的晚上。那就先睡。

拿一个晚上试一试。十一点，班级群里有人@你：“物理第三题怎么做？”

第一句：这一声后面，有没有一件具体的事？有，一道题。

第二句：我手上能做的是什么？把自己的解法拍一张发过去，或者说一句“我也没做出来，明早一起问老师”。

第三句：在哪里做最好？就在群里，一句话的事。做完，这只壶就关了。

再换一声：一个半年没联系的同学，给你的旧视频点了个赞。第一句就答不上来：后面没有一件具体的事。那它就是一只后面没火的壶，可以让它响着，明天再说。

给家长。

孩子半夜还亮着灯，最容易出口的两句话是：“还不睡？”和“别想那么多。”

第一句没什么错，只是它碰不到那道缝。

第二句要小心。“别想那么多”，是又递给孩子一句话，好像问题出在他想得太多。可是落差是真的，缝也是真的。它不会因为一句“别想”就平了。

深夜里，一个孩子的能量常常已经快见底。讲道理、讲“别在意”，常被当作入口二的药。入口二，是理念硬、现实塞不进的累：心里那套“应该”太硬，日子塞不进去（第14章细讲）；那类孩子还有力气听，大人就爱对他们讲道理。其实入口二要的也不是道理，是看见日子。拿去给一个快没电的孩子，更是走错了门。先让他睡，先给一碗热的，先在旁边坐一会儿。道理可以等到第二天。

家长在这里的位置，是场。区碧云那碗糖水做的事，正是这个。她不替孩子把落差填平，不替他去找子朗，也不再给他添一道新的落差。她只是给了那道落差一个托住的地方，再把一条路摆在那里：去不去，由他。

孩子说“他不回我”的时候，大人常有三种接法。放在一起看，差别就清楚了。

大人的一句话	它对那道落差做了什么	孩子那一晚会怎样
“别想那么多。”	又递来一句话，说问题在孩子想太多	落差还在，又多了一层“我不该这样”
“手机交出来，睡觉。”	把响声拿走了，火还在	躺在黑暗里，接着想
“不回就算了，这种朋友不要也罢。”	替孩子把落差填平，顺手把朋友也删了	可能松一口气，可是缝没补上
“你真棒，别理他。”	又给了一个零成本的回应	被拉了一下，什么也没留下
“你们怎么了？”	给落差一个说出来的地方	第一次讲出“我说了什么”
“明天要去就去，不去也行。”	摆出一条路，力气留给孩子自己出	动能有了一个方向

前四种，都是好心。只是它们要么替孩子出了力，要么什么力也没让他出。后两种，大人只做了一件事：托住，再让开。

还要说一句。家长自己也可能是一只壶。你在饭桌上一边吃饭一边回工作群，孩子看见的，就是另一间一直在响的厨房。

区碧云后来试过一个小办法：吃晚饭时，把自己的手机扣在冰箱顶上。她没有要求儿子也这样做，只是自己先放。头两天，她吃到一半总想起身去看一眼。第三天，罗一鸣吃完饭，把自己的手机也放了上去，说了一句：“上面还挺宽。”

一家人没有因此立什么规矩。只是那张饭桌，一晚上少响了几声。

大人也住在这间厨房里。

这一点要说得公道。

区碧云那天晚上下楼倒垃圾之前，也刚看完药房的工作群。第二天要盘点，组长在群里发了三遍提醒。她看了一眼，回了一个“收到”，心里也有一点紧。

罗振邦的修理铺，也有一个客户群。半夜有人发来一张仪表盘亮灯的照片，问“这个要不要紧”。他不回，怕丢了生意；回了，又睡不好。

后来他在群公告里加了一句：“晚上十点以后的消息，第二天早上八点统一回。急事请直接打电话。”他跟儿子说：“真急的人会打电话。打电话要花力气，花得起这份力气的，才是真急。”

这句话，罗一鸣记住了。

所以，被红点拉着的不只是孩子。这间一直在响的厨房，是大人和孩子一起住的。

不同的是，大人身上多半已经有了几样结过晶的东西：一门手艺，一份做了很多年的工作，几个几十年的老朋友。红点拉得再紧，这些东西还在身上，托着他。

一个十六岁的孩子，这些东西正在长，还没长牢。同样一屋子的壶，响在他身上，分量就更重一些。

这不是说孩子更脆弱，是说他正在长。正在长的东西，更需要一个托得住的地方。

给老师。

学校里有很多能让动能做功的地方：球队、社团、一次要当面讲的汇报、一个要小组一起完成的作业。这些事有代价，会失败，要重来。

对一个整晚被红点拉着的孩子来说，这些地方不只是“课外活动”。它们是他的落差能找到出口的地方。

早上第一节课，总有几个孩子趴在桌上，眼睛是红的。很多老师的第一反应是：“昨晚又玩手机了吧。”

这句话也许说中了。可它多半帮不上忙。一个刚熬了半夜的孩子，最先需要的不是一句批评，是一点能量。让他课间去洗把脸，下课时问一句“昨晚睡得怎样”，比当着全班点他的名，更可能让他第二天早点睡。

如果一个孩子连着很多天都是这样，那就值得找个安静的时候，单独和他说几句，也和家里通个气。这时候老师不必去猜他怎么了，只要让他知道：有人看见了，有人在。

关于关通知。

关掉一部分通知，是很实在的一步。很多大人和孩子试过，夜里会安静不少。

可是要记住：关掉响声，不等于关火。声音小了，后面真正有火的那一两只壶，还得有人走过去关。手机能帮你少听几声叫，替不了你走那一趟。

你听到的那一声	后面有没有火	能做功的出口
群里九十九条以上	多半没有	不用急着看，明早再看

你听到的那一声	后面有没有火	能做功的出口
一个陌生人的点赞	没有	可以把提醒关掉
游戏说“好友在等你”	没有	可以把推送关掉
好朋友一直没回	常常有	当面说，或者打个电话
吵完架后的沉默	有	找一个场，把那句话说出来
说不清是哪一声	找不到缝	先睡，先吃，先被陪着

带走的话

通知一声接一声，是落差被不断重新制造；刷新付不了动能，走进场里去做一件事，落差才会平。

两行小账

普日比尔斯基给“怕错过”造了一把尺子，量出了谁更怕；本书接着打开下一扇门：这份怕为什么灭不掉——落差一直被制造，动能一直没有出口。

把“怕错过”只当成孩子身上本来就有的一个分数，一句“你太在意了”了事，正在发生的落差，就被收回成了一个被发现的性格。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给孩子）你手机里，哪一只“壶”后面是真有火的？对它，能自己动手的出口是什么？
2. （给家长）孩子深夜亮着灯的时候，你最常说的一句话是什么？它碰到那道缝了吗？
3. （给大家）你家里有没有一张饭桌、一个角落，能让一道落差被暂时托住？

12

第 12 章

外包：自我价值挂在别人的手指上

这一章的问题

粉丝数掉了，孩子为什么觉得自己也少了一截，这份分量怎样拿回来？

◆ 一、三万二千零四个粉丝

重庆，十一月初的一个星期天晚上。外面下着小雨，江面上起了雾。

邓欣怡（综合人物）十七岁，读高二。她家住南岸区一栋靠江的老楼，爬坡上去要走七八分钟。爸爸邓崇文四十七岁，开出租车，常跑夜班。妈妈熊玉兰四十四岁，在小区门口开一家小面馆，每天早上五点半起来熬汤。

晚上九点，欣怡写完数学卷子，打开了一个视频平台的创作后台。

她有一个剪辑账号，叫“雾都剪刀手”。账号里全是同一位男歌手的视频：舞台片段，采访花絮，演唱会上的一个回头，配上音乐，剪成一分钟。

这位歌手是谁，本书不写。对这一章来说，他是谁并不要紧。

这个账号是她初二那年开的。一开始只有几十个人看。后来有一条剪辑突然火了，一夜涨了五千个粉丝。到这个星期天下午，后台显示的数字是：32004。

她记得这个数字。她每天都记得那一天的数字。

可是今天，数字不对。下午四点还是三万二千零四，晚上九点变成了三万一千八百多。掉了一百多个。

她往下翻评论，找到了原因。

前一天她发的一条剪辑里，用了一张图。那张图出自另一位歌手的粉丝圈子。有人在评论区说她“拉踩”，就是拿别人家的明星来垫自家的。截图被转到了好几个群里。她的评论区，多了几十条骂人的话。

这一晚，她做了很多事。

她把那条视频设成了私密。她写了一条说明，发了，删了，又重写，再发。她在后援小组的群里问管理员，要不要出来道个歉。她把后台的粉丝数，刷新了不知道多少次。

十一点，数字停在了 31862。

她坐在床上，觉得心里空了一块。

不是因为那一百多个人她认识。她一个也不认识。是因为那个数字，好像就是她。数字掉了一截，她就觉得自己也少了一截。

妈妈收了面馆回来，在门口说：“明早我五点半就起，你记得自己热牛奶。”

“知道了。”

妈妈不知道今天发生了什么。在妈妈眼里，女儿就是又在床上玩手机。

第二天早上，欣怡在面馆里吃早饭。一个吃了十几年的老熟客，端着碗坐到她对面，说：“幺妹又长高了。上回你帮我孙女扎的那个辫子，她到现在还要。”

欣怡“嗯”了一声，低头看手机。后台的数字，又掉了十几个。

那位老熟客说的，是一件真事。她确实给那个小女孩扎过辫子，小女孩确实到现在还要。可是这句话，那天早上没有落进她心里。她的心思，全在那十几个人身上。

这一章要说的，就是这个“好像就是她”的数字。

一个人的价值，是怎么一点点挂到别人的手指上的？挂上去以后，为什么那么难取下来？取下来以后，又会怎样？

先说明白一件事。本书不觉得追星是错的。

喜欢一个人、一首歌、一个舞台，是青春里很真的事。欣怡在这个账号里，也确实学会了很多东西：剪辑，配乐，一帧一帧地找节奏。这些本事是她自己练出来的，谁也拿不走。

本章要看的，不是她喜欢谁，而是她的“我”挂在了哪里。

◆ 二、价值是一步步挂上去的

一个孩子的价值，不是一夜之间挂到数字上去的。回头看欣怡这几年，大致走了五步。

第一步，真心喜欢。

初二那年，她在一个综艺节目里第一次看到那位歌手。他唱歌的时候，有一个很小的习惯动作。她觉得很好看，就去找了他所有的舞台来看。这时候，喜欢就只是喜欢。

第二步，第一次被看见。

她试着把几个舞台剪在一起，发了出去。那一条火了，一夜涨了五千粉。评论区里有人说：“剪得太好了，求更新。”她在被窝里看了一遍又一遍。

那一晚的高兴是真的。一个在班里不太起眼的女孩，忽然被几千个人看见了。

第三步，数字变成每天的事。

从那以后，她每天都要看一眼后台。涨了多少，掉了多少。她开始挑那些“容易火”的片段来剪，开始留意几点发、配什么音乐、标题怎么写。

剪辑这件事，慢慢从“我想剪”，变成了“这样剪数字会涨”。

第四步，别处的回应变淡了。

同学夸她“你今天这件衣服好看”，她听着没什么感觉。语文老师在作文本上写了一句“细节很动人”，她看了一眼就翻过去了。可是后台多了五十个粉，她能高兴一晚上。

不是别处的回应不好，是它们在她心里，被那个数字比下去了。

第五步，数字成了“我”。

到了高二，那个数字已经不只是一个账号的数据。它成了她量自己的那把尺子。数字高的日子，她觉得自己是个有用的人。数字低的日子，她觉得自己什么也不是。

就是在这一步，她的“我”，挂到了别人的手指上。

这五步里，没有一步是她“选错了”。每一步，都是一个十几岁的孩子在找一个能被看见的地方。只是走着走着，那个“被看见”的分量，从她自己的手上，移到了别人的手指上。

本书把这件事叫作**外包**。一个人“我是谁、我值多少”的那份分量，交给了一群几乎不付代价的人去按。

◆ 三、自我价值押在哪一格

关于“一个人的价值押在哪里”，心理学里有一路很扎实的研究。

美国有一位社会心理学家，叫克罗克（Jennifer Crocker）。她研究了很多年“自尊”：一个人觉得自己有多少价值，这份感觉是怎么起伏的。

2001年，她和合作者沃尔夫（Connie T. Wolfe）在《心理学评论》（Psychological Review）上发表了一篇长文。题目的意思就是“自我价值的条件”。

这篇文章提出了一个很朴素、又很有力的看法。

以前的研究，常把自尊当成一个总分：这个人自尊高，那个人自尊低。克罗克和沃尔夫说，光看总分不够，还要看一个人把自我价值“押”在了哪些地方。

打个比方。每个人心里都有几个格子，自我价值就押在这些格子里。

有人押在学习上：考得好，就觉得自己有价值。有人押在长相上。有人押在“做个好人”上。有人押在“家里人爱我”上。还有人押在“别人认可我”上。

押在哪一格，那一格里的成败，就会让一个人的自尊大起大落。没押的格子里发生什么，影响就小得多。

一个把价值押在成绩上的孩子，考砸一次，像天塌了。同一个孩子，球赛输了，难过一下也就过去了。另一个把价值押在球队上的孩子，可能正好反过来。

很多家里都见过这样的情形。

一个孩子一直是班上前三名。有一次月考掉到了第十一名，他回家关上门，一晚上没出来吃饭。爸妈很奇怪：第十一名也不差啊。

可是在他心里，“前三名”不只是一个名次，是押着他全部价值的那一格。第十一名不是“考得稍差了”，是“我不行了”。

同一个孩子，学校运动会跑了个倒数第二，他笑嘻嘻地回家，说“我本来就跑不快”。因为他没把价值押在那一格里。

大人常常只看见那件事的大小，看不见孩子押在那一格上的分量。克罗克的研究，帮大人把这一点看清了。

后来，克罗克和同事做了一张问卷，量一个人在哪些格子里押得多。问卷里有七个格子。前三个是：家人的爱和支持，在竞争中胜过别人，外貌。后四个是：神的爱，学业能力，做一个有德行的人，别人的认可。这张问卷在 2003 年发表，最早量的是美国的大学生。

她们还做过一项很有意思的追踪。

一群正在申请研究生院的大学四年级学生，在大约两个月里，每周报告两次自己当天的自尊。收到录取信或拒信的那一天，也要报告。

结果是这样的：越是把自我价值押在学业上的学生，收到录取的那天，自尊往上蹿得越高；收到拒信的那天，往下掉得也越狠。别的格子押得多不多，对这件事没有这样的影响。这项研究在 2002 年发表。

再后来，有研究专门去看“别人的认可”这一格（帕克与克罗克，2008）。两个互不认识的大学生先聊几分钟。然后，研究者给其中一个人看一张“对方给你的评价”，评价不算坏，只是偏冷淡。其实这张评价是研究者事先填好的。

结果，越是把自我价值押在“别人认可”上的人，看完这张评价，当时的自尊越低，心情也越坏。没看到评价的那一组，看不出这个差别。

这就像一个孩子发了一条消息给同学，同学只回了一个“哦”。有的孩子看一眼就放下了。有的孩子却要琢磨一晚上：“他是不是不喜欢我了？”差别不在那个“哦”，在孩子把多少分量押在了“别人认可”这一格里。

本书要先把这一路研究的好处说足。

第一，它把“自尊”从一个总分，拆成了一张有格子的地图。

这一步很要紧。同样是“很在乎”，有的孩子在乎分数，有的在乎长相，有的在乎点赞。押的格子不同，能帮上忙的办法也不同。

第二，它说清了“起伏”是从哪里来的。

不是这个人天生情绪不稳。是他把价值押在了一个格子里，那一格一动，他就跟着动。欣怡那一晚的空落，正是这样：粉丝数那一格一动，她整个人都跟着往下沉。

第三，它不说押格子是坏事。

押格子会让人努力，会给人方向。一个把价值押在学业上的学生，会更用功。克罗克后来也写过：追求自尊有它的好处，也有它的代价。她的研究对两面都很公道。

第四，它已经碰到了“别人”这一格的特别之处。

在克罗克和同事的论述里，押在“别人认可”上的价值，比押在“做个好人”上的更难满足。“做个好人”，多半是自己能掂量的。“别人认可”，却要看别人。

◆ 四、问了押在哪，没问谁在按

可是这一路研究，停在了一个地方。

它问的是：你把价值押在哪一格。它没有细问：那一格里的成败，是谁说了算的？那个“说了算”的人，要付多少代价？

拿“别人的认可”这一格来说。

克罗克做这些研究的时候，大学生们得到的“别人认可”，多半是真人给的。老师在作文本上写了一句好评。同学在食堂里说：“你昨天那个发言真不错。”教练拍了拍你的肩膀。

这样的认可，给的人要付一点力气。他要看过你做的事，要当着你的面说出来。说错了，他也要担。

今天欣怡这一格里装的，是另一种东西：粉丝数，点赞数，评论区。

一个陌生人关注她，只要手指点一下。取消关注，也只要点一下。他不用看完她的作品，不用当面说一句话，更不用为这一点负什么责任。

同样叫“别人的认可”，两样东西的分量完全不一样。前一种，是别人付了动能给的。后一种，是别人几乎没付动能给的。

这里用前面几章一直在用的能量账说一遍。内能是连接度，就是断开有多难；势能是一张网把人往哪边拉的劲；动能是自己真去重新连接时付的力气。

一个点赞，点的人几乎不付动能。得赞的人，得到一阵势能，被拉了一下，心里一热。可两人之间的连接度，一点也没有加。明天那个人取消关注，什么也不会留下。

所以本书说：**点赞是借来的连接度。**

把自我价值押在这样一格里，就好比把自家房子的承重墙，砌在了别人家的地基上。地基是别人的。什么时候动、动多少，你说了不算。

这一点，正是“自我价值的条件”这张地图还没有分出来的地方。

它停下的地方，正好是接着要走的一步。不只问“你押在哪一格”，还要问：那一格里的东西，是长在你的日子里，还是挂在别人的手指上？

	有代价的认可	零成本的认可
例子	老师在作文本上写的一句评语	一个陌生人的点赞、关注
给的人要做什么	看完你的东西，当面说出来	手指点一下
给的人要不要担后果	要：说错了得当面收回	不用
收回要多大力气	很难，说过的话收不回	再点一下就收回了
连接度会不会加	会，下次见面还在	不会，换个账号就没了
押在上面的“我”	有根，晃一晃还在	跟着数字一起起落

这张表不是说网上的认可都是假的。网上也有付了代价的回应。一个关注她两年的人，认真写了三百字。他告诉她哪一段节奏好，哪一段可以改。这样的评论，是有分量的。

只是在一个粉丝数的后台里，三百字的认真评论，和一个随手的点赞，被算成了同一个“1”。

一个后台，只会数数，不会掂分量。这是它的设计，不是谁的坏心。可是一个每天看着后台长大的孩子，很容易学会它的算法：把所有的回应都数成“1”，再把这些“1”加起来，当成自己。

这样一来，最有分量的那几句话，反而被淹没了。

欣怡后来翻过一次自己三年来的评论区。她发现，那些认真写了很长一段、告诉她哪里可以改的人，加起来不到二十个。她记得他们的网名。可是在那三万多里，他们只占了不到二十个“1”。

◆ 五、粉丝数就是我，偶像就是天

外包久了，会出现一种很硬的东西。第8章讲过，本书叫它**固化**：一个符号结得太死，再也不肯被改写。

这里换一个家常的比方，再看一遍。

一块巧克力放在口袋里，被体温一捂就软了，可以捏成别的样子。放进冰箱冻一夜，就硬得像石头，捏不动了。

一个人的“我”，本来应该像前一块。碰到新的事，会软一点，变一点，长出新样子。新的经历回过头来改写原来的“我”，本书叫这个“回写”。

固化，就是“我”进了冰箱，再也不肯被新的事改写了。

第8章也说过，固化有两头。下面拿欣怡的事，把两头各看一遍。

一头在自己身上，叫“石心”。

石心，就是“粉丝数就是我”。这句话，欣怡从来没有说出口过。可它在一件件小事里看得见。

每天睡前一定要看一次后台，记住那天的数字。

数字涨了，一整天都轻快；数字掉了，饭也吃不香。

别人说她剪得不好，她的第一反应不是去看哪里不好，而是去看那条评论有多少人点了赞。

有一次，妈妈说面馆想拍个小视频招揽客人，问她能不能帮着剪一下。她说“没空”。其实她不是没空。她是觉得，剪一个没人看的面馆视频，没有意思。

用本书的三判据，去测一下这个“我”。

三判据，是判断一样东西有没有在身上“立住”的三把尺子：稳定，整体，独立。

稳定：换个场合还在吗？ 在学校、在面馆、在亲戚家，没有后台可看的时候，这个“我”就虚了一截。

整体：拆开还是它吗？ 这个“我”拆开，就是一串数字和几百条评论。去掉数字，几乎什么也没剩下。

独立：离开当时的人和场合，还立得住吗？ 这一条最要紧。没有人点赞的时候，这个“我”还立得住吗？在欣怡身上，那一晚的答案是：立不太住。

这里的“独立”，不是说一个人要孤零零的。它是说，离开了原来托着它的那些东西，它还能恢复过来。一个会织毛衣的外婆，十几年没织，再拿起针，织两行手就熟了。这叫立住了。

这就是被外包的自我。它看上去很大，三万多人。可它的分量不在她身上，在三万多根手指上。

可是，拿同样的三把尺子，去测她身上的另一样东西，结果就不一样了。那就是她剪视频的手艺。

稳定：换个场合还在吗？在。剪那位歌手的舞台她会，剪别的素材她也会。

整体：拆开还是它吗？她的手艺，是找节奏、卡音乐、挑镜头连在一起的一整套。拆掉哪一样，都剪不出那个味道。

独立：没人点赞的时候，还立得住吗？立得住。哪怕一条视频只有三个人看，她找节奏的那双眼睛，也还在。

所以，在欣怡身上，其实有两个“我”。一个挂在数字上，风一吹就晃。一个长在手上，是她一帧一帧练出来的。那一晚，她只看见了前一个。

另一头在对象身上，叫“偶像”。

这里的“偶像”，不是骂人的话。它是一个结构的名字：一个人、一个圈子、一个数字，被供奉起来，再也不许被改写。

饭圈里，有很多看得见的供奉。

他不能被说一句不好。谁说了，大家就要去“控评”，用一大堆好评把那句话压下去。

他的数据，就是大家的任务。转发，评论，播放量，每天有人排班去做。

别家的粉丝，成了“对家”。欣怡那次被骂“拉踩”，就是碰到了这条线。

群里的规矩，比自己的判断更大。管理员说“今天不许发图”，大家就不发。

这两头，是同一个结构。

一头是“我”被冻住了，一头是“他”被冻住了。在欣怡身上，两头还连在一起。她的粉丝数，是靠剪那位歌手涨起来的。那位歌手在圈子里的热度，也有她剪的视频一份。她供奉的偶像，正好是撑着她那颗石心的那根柱子。

所以一碰，就是两头一起疼。别人说那位歌手一句不好，她觉得是在说她。她的视频被骂，她又觉得对不起那位歌手。

本书要再说一句公道话。冻住，最开始常常是一种保护。

一个十三四岁的孩子，在学校里没那么起眼。在家里，父母一个跑夜班，一个天不亮就去熬汤，说不上几句话。忽然有一个地方，有几万人看她剪的东西，有一群人每天和她说话。把这个地方抓得紧一点，冻得硬一点，是很好理解的。

问题不在于她抓紧了。问题在于，她抓住的那样东西，是借来的。

饭圈里，也不全是借来的。

这一点要说清楚，不然对这些孩子不公道。

饭圈里的孩子，其实付了很多力气。熬夜剪视频，排班做数据，一条条去写评论。欣怡为了一条一分钟的剪辑，常常要翻三四个小时的素材。这些都是动能，是她自己出的。

群里的人，也不全是陌生人。欣怡和组长书瑶，三年里聊过很多次。考试考砸了，书瑶会在私聊里安慰她。有一次她感冒了，群里有好几个人问她好点没有。这些回应，是有一点代价的，也是真的。

所以，饭圈里有真东西：一门练出来的手艺，几个真说过心里话的人，一群一起做过事的伙伴。这些东西，在一些孩子身上，就是一个场。

那借来的，是哪一部分？

是动能的方向。欣怡付出的力气，大半是朝着一个数字去的：播放量，粉丝数，热度。这个数字不会回应她。她熬了一夜，它不会当面说一句“辛苦了”。它涨了，是因为几万根手指点了一下；它掉了，也是因为几百根手指点了一下。

力气是真的，接住力气的那一头，却是一个零成本的数字。

这就像一个人天天往一个没有底的桶里挑水。挑水的力气是真的，可是水存不住。挑得越多，越累，桶里还是空的。

本书说“点赞是借来的连接度”，借来的不是她付的力气，是那个数字给她的分量。

这也解释了，为什么饭圈的东西特别难松开。

它不是一个空架子。孩子在里面付过真力气，交过真朋友，所以连接度很高，断开很难。可它最重的那一块，又挂在一个不回应的数字上，所以怎么也存不住。

一头很难断，一头存不住。一个孩子夹在中间，就会又放不下，又累。

	自我端固化（石心）	对象端固化（偶像）
冻住的是什么	“我是谁”	“他是谁”
在欣怡身上的样子	粉丝数就是我	他不能被说一句不好
每天要做的事	刷后台，记数字	做数据，去控评
碰到批评时	先看那条评论有多少赞	先去把那句话压下去
撑着它的是什么	别人的手指	一群人一起的供奉
最怕的是什么	数字掉	热度掉
两头怎么连着	靠剪他涨的粉	他的热度里有她一份

网红那里，是同一个结构。

不只是饭圈。很多孩子并不追哪一位明星，可他们心里也供着一个“网红”。

比如一个学生，天天看一位生活博主的视频。博主早上五点起床，喝什么，穿什么，书桌怎么摆，她都照着来。博主说“这个本子好用”，她第二天就去买。博主说“这样的女生最高级”，她就对着镜子看自己哪里不够。

这也是对象端的固化：一个人的样子，被当成了“我应该是什么样”的标准，而且不许改。

这里的道理和饭圈一样。那位博主不认识她，不会当面看她一眼，也不会为她的哪一个选择负责。她把“我应该是什么样”押在那里，就等于把自己的尺子，交到了一个不付代价的人手里。

本书不点名任何一位博主，也不说看博主是坏事。很多博主给过孩子真的帮助：学会做一道菜，学会整理房间。要看的只是：那个人，是给了你一个可以试一试的办法，还是成了一个你不许自己偏离的标准。

◆ 六、一张网被从外面拆开

说到饭圈，绕不开 2021 年的一件事。

那一年的 6 月 15 日，中央网信办开始了一项为期两个月的专项行动，名字叫“清朗·‘饭圈’乱象整治”。“清朗”，是网信办这几年一系列网络整治行动共用的名字。

这一次，重点整治的是五类行为：

1. 诱导未成年人应援集资、高额消费、投票打榜；
2. 粉丝互相谩骂、拉踩引战、造谣攻击、人肉搜索、侵犯隐私；
3. 鼓动粉丝攀比炫富、奢侈享乐；
4. 发动粉丝、雇用网络水军、“养号”等方式刷量控评；
5. 蹭热点、制造话题，干扰舆论和传播秩序。

到了 8 月底，网信办又发布了《关于进一步加强“饭圈”乱象治理的通知》，提出十项措施。

其中包括：取消所有涉及明星艺人个人或组合的排行榜单；优化排行规则，不得设置诱导粉丝打榜的功能，不得设置付费签到；严管明星经纪公司；规范粉丝群体账号；严禁呈现粉丝互撕的信息；清理违规群组和版块；不得诱导粉丝消费；强化节目设置管理；严控未成年人参与；规范应援集资行为。

这些措施落到了谁的头上，也可以说清楚。平台要下线榜单、改功能，清理群组和账号。经纪公司要管住自家的粉丝团。粉丝群的管理者要按新规矩管群。未成年人的一些应援和消费的渠道，被收紧了。

本书对这些措施不评好坏。这是在一个时间点上做的一组治理，有它自己的考量。

本书只从自己的角度，看其中一件事。**撑着一个圈子的那张网，被从外面松开了一些。原来挂在网上的“我”，会怎样？**

这里要非常小心。本书没有找到可靠的研究，专门追踪过这些措施之后孩子们心里的变化。所以下面说的，不是研究结果。它们是从本书的道理出发，在很多家庭里都能碰到的几种情形。

第一种：有的孩子，在榜单没了、群散了以后，过了一段时间，发现自己没那么急了。每天打榜、签到的那份任务没了。那位明星还是喜欢的，可“他的热度就是我的任务”这件事，自己松开了。

第二种：有的孩子很快去了另一个圈子、另一个平台，把原来那一套原样搬了过去。网换了一张，供奉还在。

第三种：有的孩子一下子空了。原来每天和她说话的几百个人，忽然没了地方聚。她没有去别的圈子，也没有回到什么地方，就那么空着。

这三种情形，说的是同一件事。

一张网散了，冻住的东西会化开。可化开以后长出什么，要看那时候身边有没有一个能让新东西长出来的地方。

还可以多看一层。一组从外面来的措施，能改的，是那张网：榜单、群组、打榜的功能、集资的渠道。这些东西一变，撑着偶像的那圈绳子就松了一些。

可是它改不到每个孩子身上的另一样东西：那个孩子的日子里，有没有一件新的事，能让旧的“我”装不下。这一样，只能在孩子自己的日子里发生：在家里，在教室里，在球场上。

所以，外面的网松开以后，孩子会往哪里去，很大一部分，要看身边的大人和学校，有没有给他留一个能接住他的地方。

◆ 七、熔开以后，要有地方长

冻住的巧克力，要怎样才能再软下来？

第8章讲过，熔开有两条来路。这里拿欣怡的事再看一遍。

第一条：新的对不上。

日子里碰到一件事，旧的“我”装不下了。比如一个一直觉得“我数学不行”的孩子，有一次在物理课上，把一道大家都卡住的题做出来了。“我数学不行”，和“我刚才做出来了”，两头对不上。旧的那个“我”，就被撬开了一条缝。

第二条：承载它的那群人散了。

一个“我”，一个偶像，从来不是一个人撑着的，是一群人一起撑着的。群里每天的消息，互相的打气，一起完成的任务，像一圈绳子把它捆紧。这群人一散，绳子松了，那束缠在一起的东西也就松了，冻住的地方自己开始化。

家里还常见第三种做法，看上去也能让冻住的东西松开，可它常常不管用：硬拆。

比如家长发现孩子追星追得太凶，一气之下把手机收了，或者逼着孩子把账号删了。

这是用一股很大的力气，去拆一个连接度很高的东西。有时候拆得开。可是如果拆开以后，旁边没有一个能让新东西长出来的地方，那个被拆开的东西，常常会弹回去。手机还回来的那一天，有的孩子会抱得比以前更紧，有的会偷偷再开一个号。

这不是孩子“不听话”。是那一块冻住的东西，背后有真力气、真朋友。光拆不接，等于把她身上仅有的一个场也拆了。

可是熔开不是终点。

只熔开不结晶，人会更散。

巧克力化开了，如果没有一个模子接着，就是一摊。一个孩子的旧“我”松开了，如果没有一个地方让新的“我”长出来，她会比以前更没着落。上一节那第三种“空着”的孩子，就是这样。

这就是为什么，本书一再说要有**场**。

场，就是托得住的地方。校队，乐团，社团，家里的饭桌。一个靠得住的大人，一个真在一起做事的同好小组。场管用，是因为在那里，回应有代价。说错话要当面担，做不好要重来。

在这样的地方，新的“我”才能结晶。一次次付力气，一次次被真人回应，慢慢沉成一个立得住的东西。熔开再结晶的道理，详见书八。

下面把欣怡的事讲完。

那个掉粉的星期天之后，事情没有马上好起来。接下来的一个月，又发生了两件事。

第一件，那群人散了。

欣怡所在的后援小组，有四百多人。组长网名叫“晚星”，真名宁书瑶，十九岁，在读大一。

十一月中旬，书瑶在群里发了一段很长的话。她说她要准备考试，还要忙学校社团的事，管不过来了。几个老管理员，也都上了高三或者大学。她说，小组就到这里，群下周解散。

群解散那天，欣怡在床上坐了很久。她发现自己不知道明天该干什么。

以前每天放学，群里都有一张“今日任务”：几点转发，几点去评论区。现在没有了。

那几天，她刷得比以前更多。她加了两个别的群，发了几条消息，没什么人回。她试着剪了一条新视频，剪到一半就关了。她不知道这条视频是剪给谁看的。

这就是只熔开、不结晶。冻住的那一块化开了，旁边却没有模子。

那个星期六，下着雨。爸爸邓崇文白天休息，下午要出车跑几个小时。他看女儿在家闷着，说：“坐车上陪我跑一圈？晚上一起在外面吃碗抄手。”

她坐在副驾驶上，一路没怎么说话。车从南岸开过大桥，雨刮器一下一下地刮。

等红灯的时候，爸爸忽然说：“你剪的那些东西，我看不懂。”

她以为后面要接一句“别弄了”。

爸爸接着说：“可我看你剪的时候，跟你妈熬汤一个样，眼睛都不眨，一弄就是半夜。这个劲，是真的。”

她没接话，把脸转向了窗外。

这句话，没有让任何东西马上变化。可它是一个有代价的回应。爸爸说的不是她的粉丝数，是他亲眼看见的她：那个半夜不眨眼的样子。他看了很多个晚上，才说出这一句。

这一句，也是后来那件事能接住她的一点底。

第二件，一件小事撞了进来。

十二月初，学校开校运会。

班主任冉晓东三十八岁，教地理。他知道欣怡会剪视频，下课时问她：班里想做一个三分钟的校运会短片，在班会上放，她愿不愿意剪。

她本来想推掉。可是冉老师说：“素材我让体育委员去收，你就管剪。剪完先给我们几个看一眼。”

剪这条片子，和剪那位歌手的视频，很不一样。

素材是同学们用手机拍的，晃得厉害，光也不好。她要一条条去问：“这段是谁拍的？跑的那个是谁？”

她去找体育委员付天佑要接力赛的完整版。天佑说找不着了。她只好又跑去另一个班，问一个同学借手机。

第一版剪完，她在教室后面放给五六个同学看。

付天佑看完说：“接力那段太快了。我们班超过去那一下，根本看不清。”

换在以前，她会先去看这句话有多少人赞同。这一次，说这话的人就坐在她对面，指着屏幕上的那一秒。她没地方去数赞，只能回去重剪。

她把那一段放慢了，配上了全班当时在跑道边的喊声。

班会课上，片子放到接力那一段，教室里一下子喊了起来。有人拍桌子，有人站起来指着屏幕说“那是我”。

片子放完，冉老师说了一句：“剪得好。尤其接力那段，我当时就站在终点线，都没看这么清楚。”

那天晚上，她回家没有先去看后台。她把那句话在心里想了好几遍。

这两件事，正好对上熔开的两条来路。

群散了，是第二条：撑着那个“我”和那个偶像的人群，松开了。

校运会短片，是第一条：一件新的事撞了进来，旧的“我”装不下它。

先指出这道缝在哪里。

一头，是她心里那句话：“我的价值，在三万多个粉丝那里。”另一头，是那节班会课上实实在在发生的事：全班喊成一片，有人指着屏幕说“那是我”；一个老师当面说“剪得好”。

这些人她都认识。他们的回应，都是要付代价的。付天佑当面挑了毛病，就得担心她不高兴。冉老师当着全班夸她，说出口的话就收不回来。

这两头放在一起，就是一道缝。旧的那句“我的价值在粉丝数里”，装不下这节班会课。

用本书的三个词说：粉丝数是一个**理念符号**，一个数，一句“我是三万人喜欢的剪刀手”。班会课上的喊声，是一个**现实符号**，在日子里真实发生、留了痕的事。两头对不上，被逼着要变的，是第三样：她的**自我符号**，也就是“我是谁”。

这一次，第三样变了一点。

而那间教室，就是场。在那里，新的东西有地方结晶。

后来，欣怡并没有删掉“雾都剪刀手”。她还是喜欢那位歌手，有时候还剪他的视频。

粉丝数又掉到了两万九。她看见了，难受了一会儿。第二天，她又去帮学校广播站剪迎新晚会的片子了。

寒假前的一个晚上，她问妈妈：“你上次说面馆要拍视频，还拍不拍？”

这不是说她“走出来了”，也不是说她想通了什么。只能说：这一段经历，显出了一个新的她。一个价值不再只挂在一个数字上的她。那个数字还在，只是不再是她的全部。

	第一条：新的对不上	第二条：那群人散了
从哪里来	日子里一件新的事	撑着它的人群松开了
在欣怡身上	校运会短片，同学喊“那是我”	后援小组解散
松开的是什么	“我的价值在粉丝数里”	“他的热度就是我的任务”
只熔开会怎样	心里乱一阵	空着，刷得更多

	第一条：新的对不上	第二条：那群人散了
要接住它需要什么	一个当面回应的场	一件能自己出力的新事
谁来付动能	她自己：一遍遍重剪	她自己：去接下那件事

她在哪一个入口?

第3章末尾提过，下一编会细讲：累从哪扇门进来，有三种入口，药各不同。这里先借来用一用。回头看欣怡这一个多月，三种入口都碰到过一点，可是分在不同的时候。

掉粉的那个星期天，是第一种。现实是硬的：一百多个人走了，评论区里有几十条骂她的话。旧的那句“我是一个大家都喜欢的剪刀手”，碎了。这时候她需要的，是一句新的话，告诉她怎么重新站起来；还有一个托住她的人。

群解散后的那几天，更像第三种。她刷得更多，剪到一半就关掉，什么都提不起劲。这是能量快用完了。这时候讲道理、讲“别在意”，就走错了门。先要补能量：睡够，吃好，有人陪着。爸爸那一趟雨里的出租车，那碗抄手，做的就是这件事。

等她身上有了一点力气，那件校运会的小事来了。它给了她一个新的说法：我剪的东西，能让四十几个认识的人喊出来。这是第一种入口要的那句新话。冉老师和那间教室，是托住她的场。

如果顺序反过来，在她最没力气的那几天，就把校运会的任务硬塞给她，她多半会推掉。如果在她刚掉粉的那一晚，就对她讲“粉丝数不重要”，那句话也进不去。

同一个孩子，在不同的时候，要的药不一样。

◆ 八、把那份分量，拿回一点

最后，把这一章放回日子里。

给孩子自己。

可以拿三判据里的“独立”那一条，问自己一句：如果明天这个账号没了，我还剩下什么?

这不是要你去删号。账号可以留着，喜欢的人也可以接着喜欢。这一问，只是帮你看清楚：你的分量，有多少在自己身上，有多少挂在别人的手指上。

如果答案让你心里一凉，也不用慌。那只是说明，你该给自己找一个有代价的地方了。

一个要当面交作品的地方。一个做错了有人当场说、你得重来的地方。一支球队，一个社团，一次帮家里、帮班里做的事。在那里得到的一句“做得好”，分量和一万个赞不一样。

还有一个很小的办法，可以试一试。

下次你做好一样东西，一个视频，一幅画，一段文字，先别急着发出去。先拿给一个认识的人当面看。看他在哪里笑，在哪里皱眉，在哪里说“这里没看懂”。

这一步会有点难受。当面的回应，不能被设成私密，也不能被一键删掉。可正是这一点难受，让它有分量。

数字掉的时候，也可以提醒自己一句：掉的是几百根手指，不是我身上的那门手艺。手艺是我一帧一帧练出来的，它还在。

给家长。

孩子追星，大人最容易出口的话是：“追星有什么用？”或者：“那个明星有什么好的？”

这两句话，多半会让事情更糟。

前面说过，在一个饭圈孩子身上，偶像和石心是连着的。你说那个明星一句不好，她听到的是你在说她。她会把那根柱子抱得更紧。

换一种问法，常常不一样。有一位妈妈，女儿天天剪一个乐队的视频。有一晚她没说“有什么用”，而是坐在旁边问：“你最喜欢他们哪一首？为什么是这一首？”女儿愣了一下，讲了二十分钟：哪一段鼓点好，哪一句歌词像在说她自己。

那位妈妈没听懂多少。可那二十分钟里，女儿说的不是粉丝数，是她自己的耳朵和眼睛。这就是从“他”那一头，慢慢走回“她”这一头。

另一种常见的错，是反过来做孩子的又一个点赞者。“你剪得真好，好多人看。”这句话不坏，可它和后台那个数字说的是同一件事。它没有给孩子任何新的东西。

家长在这里的位置，是场。

场能做的事，是给孩子一件要她自己出力、而且有真人回应的事。像熊玉兰那句“面馆想拍个视频”，开头被推掉了，可它一直摆在那里。等孩子身上有了一点空，它就成了一个能接住她的地方。

如果孩子真的来剪了，你就认真看，认真说。哪一段好，好在哪里；哪一段看不懂，看不懂在哪里。这就是有代价的回应。说错了，也是你当面担。

给老师。

冉老师做的事，看上去很小：交给一个学生一件真的任务，再让她当着真人把作品放出来。

这件小事里，有三样东西。一是要她自己付的动能：剪，问，改。二是一个托得住的场：教室。三是有代价的回应：当面挑毛病，当面说剪得好。三样都在，结晶才有可能。

很多孩子身上都有一门在网上练出来的手艺：剪辑，画画，写同人小说，做表情包。老师如果能看见这门手艺，把它请进一件班里、学校里的真事里，就是给了它一个落地的地方。

关于饭圈本身。

本书不嘲笑任何一个追星的孩子，也不点名任何一位明星。喜欢一个人，愿意为他做点什么，这份心是真的，也是好的。

要看的只是一件事：那份喜欢，有没有被冻成一根不许碰的柱子；那个“我”，有没有被挂到一串只靠别人手指撑着的数字上。

能松开的，让它慢慢松开。松开以后，记得身边要有一个地方，让新的东西长出来。

常见的一句话	它在做什么	换一种做法
“追星有什么用？”	制造一道新落差，逼孩子护着偶像	先问“你喜欢他哪一点”
“那个明星有什么好的？”	碰那根柱子，两头一起疼	不评明星，只看孩子
“你剪得真好，好多人看。”	又一个零成本的点赞	说出哪一段好，好在哪里

常见的一句话	它在做什么	换一种做法
“把那个账号删了。”	硬拆，不给场，可能弹回去	账号留着，另给一件真事
“面馆想拍个视频，你帮不帮？”	摆出一件要她出力的事	推掉了也别收回，一直摆着
“剪完先给我们几个看一眼。”	让回应变得有代价	当面看，当面说

带走的话

押在点赞上的价值，分量挂在别人的手指上；熔开它要新的对不上或人群散去，接住它要一个当面有代价的场。

两行小账

克罗克和沃尔夫画出了“自我价值押在哪一格”的地图，却没有再问：那一格里是谁在按，按的人付不付代价？本书打开这扇门：押在零成本回应上的价值，是外包出去的。

把“粉丝数就是我”看成孩子天生虚荣、本来如此，那一下，发生就被收回成了发现：一段还能熔开的固化，成了一个“找到了”的性格缺点。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给孩子）如果明天你最在乎的那个账号没了，你身上还剩下什么？哪一样是你自己练出来、谁也拿不走的？
2. （给家长）孩子最近一次给你看她做的东西，你说了什么？那是一个有代价的回应，还是又一个点赞？
3. （给大家）你的价值押得最重的那一格里，说了算的是谁？他为这一句付过代价吗？

第 五 编

三个入口：累有三种

编　序

第3章分的三种累，看的是累长什么样；这一编看累从哪扇门进来，门不同，药也不同。入口一，日子先硬了：被移出群，“我人缘不错”碎了，要一条新路和一个托住他的人。入口二，心里的“应该”太硬，日子塞不进去，要看见日子里真实的自己。入口三，力气用完了，要先睡、先吃、先有人陪，再谈规矩。走错门，帮助会变成负担。

13

第 13 章

入口一：被挤出去了

这一章的问题

被一个群移出去的那晚，孩子身上碎掉的是什么，他又需要什么？

◆ 一、九点四十七分的一行字

潘子豪（综合人物）十四岁，新加坡中二。

他家住裕廊西一套三房式组屋。爸爸潘国栋四十五岁，修冷气，白天跑工地，晚上回来一身汗。妈妈阮秀梅四十二岁，在社区中心的办事处做文员，记性好，谁家孩子几岁、报了什么班，她都记得。

七月里的一个星期三，晚上九点四十七分，子豪在房间里写华文作业。手机亮了一下。他以为又是群里有人发游戏截图。

点开，是一行灰色的小字：“邱俊辉将你移出了群组。”

那个群，是中一开学第二个月建的。七个男生，下课一起打游戏，周末偶尔约去楼下的球场。群名还是子豪起的，叫“七兄弟”。

谁过生日，是子豪第一个在群里发蛋糕。周末约打比赛，也是他来组队、分边。他在群里说话不算最多，可大家有事，常常先找他。

他第一个念头是：手滑了吧。

他给邱俊辉发私信：“你是不是按错了？”消息发出去，两个灰色的勾，一直没有变蓝。

他退出来，又点进那个群。聊天记录还在，停在九点四十六分。最后一条是一张截图，下面三个人回了“哈哈哈”。再往下，就是那行灰字。输入框没有了，他已经不能在里面说话。

那一晚他没有哭。他把聊天记录从头往上翻，翻到中一时大家约着去东海岸骑车的那天。翻完，又从头翻一遍。

第二天中午，食阁（新加坡学校里的食堂）里那张靠窗的长桌，坐了六个人，没有空位。

子豪端着一盘鸡饭，在桌边站了两秒。没有人抬头，也没有人叫他。他转身，坐到饮料摊旁边那张小桌，一个人把饭吃完。

晚饭时妈妈问：“今天学校怎样？”

他说：“还好。”

妈妈记得，一个月前也是在这张饭桌上，子豪说过一句话：“我在班上人缘不错的，谁都跟我玩。”那天他刚组织大家打完一场比赛，说得很轻松。

这一章不追究那个群为什么把他移出去，也不展开后来发生了什么。本书只问两件事：那天晚上，在子豪身上碎掉的是什么？碎了以后，他需要什么？

◆ 二、被晾在一边，真的会疼

先听听前人怎么说。在“被晾在一边”这件事上，心理学家做过很多年认真的研究。

最有名的一位，是基普林·威廉斯（Kipling Williams）。他是美国普渡大学的社会心理学家，几十年专门研究“排斥”：被忽略、被冷落、被当作空气。

据他自己讲，这个题目来自一次很小的经历。他带着狗，坐在公园草地的毯子上。一个飞盘滚过来，碰到了他的背。他把飞盘扔回去，那两个陌生人又扔给了他，三个人就这么传了起来。几分钟以后，说不出为什么，他们不再扔给他了。他说，那一刻他觉得自己又傻又尴尬，心里是受了伤的。

就这么一件小事。后来他把它搬进了实验室，先是几个人当面传球，再做成电脑上的“网络传球”。2000 年，他和同事把网络传球的实验发表出来。

实验很简单。你在电脑上和另外两个“玩家”互相传球。开头几轮，球会传到你手上。过了一会儿，那两个人只在彼此之间传，再也不传给你。整个过程只有几分钟。

结果是：被冷落的人，明显更难过。他们觉得自己“不属于这里”，觉得自己不那么好，觉得什么都控制不了，甚至觉得自己好像不存在。威廉斯把这四样叫作被排斥时最受威胁的四种需要：归属、自尊、掌控、存在感。

更让人意外的，是另一些结果。2004 年，他和同事又做了一个版本：事先明白告诉参加的人，另外两个“玩家”只是电脑程序。照样难受。

后来又有很多人重复这个实验。2015 年，有研究者把一百二十项这类实验放在一起看。结论很一致：被冷落，哪怕只有几分钟，哪怕对方是陌生人，人的心情都会往下掉。

还有一项研究常被提起。2003 年，美国的艾森伯格（Naomi Eisenberger）和同事在《科学》杂志上发表了一项实验。她是研究人际关系和身体反应的心理学家。参加的人一边躺在脑部扫描仪里，一边玩这个传球游戏。被冷落的那一刻，脑子里有一块地方活跃起来，这块地方过去常在身体疼痛的研究里被看到。

这个结果被很多人转述成一句话：“被排斥和身体疼是一回事。”

这句话说过头了。后来也有研究者用更细的方法去看，认为两种疼在脑子里的样子并不相同。2014 年就有一项研究得出了这样的结论。这个争论到今天还在。

本书不参加这个争论，只取它们都同意的那一点：被晾在一边，不是“想太多”。它是真实的难受，来得很快，几乎不经过思考。

这一点对子豪家很要紧。那天晚上他的难受，不是因为他“玻璃心”，也不是因为他“太在乎别人”。换了谁，看到那行灰字，心都会往下掉一截。

◆ 三、被冷落的人，会找路回去

威廉斯后来把这些研究连成了一张时间表。他在 2009 年把它写成了一个模型。大意是，被排斥的人会经过三段。

第一段，是一下子的疼。几乎不经过思考：心一沉，脸一热，想躲起来。

第二段，是想办法。人会开始想：我做错了什么？我要怎样才能回去？有的人去讨好，变得特别听话、特别合群；有的人反过来生气，想证明“我不稀罕”。

第三段，只在冷落一直持续时才出现。人会慢慢“认了”：觉得自己不值得，不想再试，退得越来越远。

拿子豪那一晚来对一对。

九点四十七分看到灰字，心一沉，这是第一段。

接下来几天，他在输入框里给邱俊辉写过一段很长的话。开头是问自己哪里做错了，后来越写越气，写到“你们以为我稀罕吗”。写完，他一个字一个字删掉了，没有发。这是第二段：想回去，又想证明自己不想回去，两股劲拉着他。

第三段还没有来。它会不会来，要看接下来的几个星期，他身边有没有路，有没有人。

这张时间表给大人一个很实用的提醒：第二段是一个窗口。孩子在那几天、那几个星期里，还在找路。路找到了，人就回来了。路一直找不到，才会滑进第三段。

另一项研究把“找路”看得更细。2007 年，美国心理学家曼纳（Jon Maner）和几位同事发表了一组六个实验。他们研究的是：被排斥以后，人到底是缩起来，还是更想和人连上？

答案是：更想连上。被排斥过的人，更想交新朋友，更愿意和别人一起做事，看陌生人也觉得更友善。

可是有三个条件。

第一，这份热情不给那些排斥他的人。对排斥他的人，他们反而更冷淡，甚至更有敌意。

第二，这份热情只给“看起来有希望”的新人。如果知道以后不会再见到这个人，热情就没有了。

第三，有一部分人不这样。那些特别怕被别人评价的人，被排斥以后不往外走，反而更缩回去。

这三个条件，几乎就是一张给家长的地图。

被挤出群的孩子，并不是只会躲起来。他在找路回去。可他找的，多半不是把他推出去的那扇门。他需要一扇新的、看得见、够得着的门。而那些天生胆子小、怕被评价的孩子，连这扇门也需要有人陪着去敲。

◆ 四、前人停下的那一步

威廉斯和曼纳都对了。他们说准了三件事：被冷落真的会疼；疼完了人会找路；找路有方向，也有条件。

本书很感激这些研究。没有它们，大人很容易把孩子的难受当成“小题大做”。

举一个家里常见的情形。一个孩子回家说，课间大家玩游戏，没人叫他。奶奶笑着说：“这点小事，明天就忘了。”有了这些研究，大人就知道，那一下的难受不是小事，它和摔了一跤一样真。先承认它疼，后面的话才说得进去。

可它们停在一个地方，正好是接着要走的一步。

这些研究，把“归属”当成一块表。被冷落，表针往下掉；被接纳，表针往上走。研究者量的是表针掉了多少，多久回来。

这个办法很好用，可它不问两件事。

第一，它不问碎掉的是什么。同样被冷落，有的孩子过两天就好了，有的孩子一个学期都缓不过来。差别不只在表针掉了多少，还在他身上原来立着什么。子豪身上原来立着一句话：“我人缘不错。”那一晚碎掉的，是这句话。

第二，它不问连接是用什么做的。实验室里的传球，几分钟就结束，结束后研究员还会解释“这只是实验”。手机上的那行灰字不会自己消失。它留在聊天记录里，群里每个人都看得见。

而且，把一个人移出群，只要点一下。点的人几乎不费力气。被移出的那个人，却要很多天才缓过来。这种一头轻、一头重的账，在传球实验里看不出来，在手机上天天发生。

还有一样，前人提到了，却没有放在中心：被冷落的孩子身边，有没有一个人。曼纳发现，怕被评价的人不往外走。那么，是什么让一个胆小的孩子敢去敲一扇新门？本书的回答是：门口有一个托得住他的人。

下面几节，就从这两处接着往下走。

◆ 五、碎掉的是一句老话

要说清那一晚碎了什么，先要借用本书的三个工作词。它们在前面几章已经出现过，这里用子豪的事再讲一遍。

人身上立着的东西，分三类。

第一类，叫**理念符号**。它是一个数、一张图、一句话、一个标签。群名“七兄弟”是一个，群成员名单是一个，子豪在饭桌上说的“我人缘不错”也是一个。它们都是“说出来的东西”，可以被写下、被转发、被别人重复。

第二类，叫**现实符号**。它是日子里真实留下、改变了东西的痕。那行灰字是一个：它留在聊天记录里，删不掉，改不了。食阁那张坐满了六个人的长桌也是一个：子豪端着鸡饭站在桌边的那两秒，是实实在在发生过的。

第三类，叫**自我符号**，就是“我是谁”。它藏在名字里、口头禅里、走路的样子里、和人相处的手感里。子豪身上有一个“我是那个张罗大家的人”：谁的生日他记得，打比赛他来组队，群名他来起。这个“我”，是他一年多里一点点长出来的。

本书说的“对不上”，就是这几样东西之间出现了一条缝。

每讲一个孩子的“对不上”，本书都先指出那条缝在哪里。子豪的缝很好找：一头是一个月前饭桌上那句“我人缘不错，谁都跟我玩”；另一头是九点四十七分那行“邱俊辉将你移出了群组”，和第二天那张没有空位的长桌。

这条缝，不是事后才编出来的。那句话他在事前就说过，妈妈也听到了。那行灰字和那张桌子，谁去看都在那里。

缝找到了，下一个问题是：哪一头是硬的？

现实这一头是硬的。灰字不会因为他不承认就变回去。长桌也不会因为他假装没看见就多出一个座位。他可以有一百种解释，可第二天中午，他还是一个人吃了饭。

那么软下来的，只能是理念这一头。“我人缘不错”这句话，撑不住了。

这就是本书说的**入口一：现实硬，旧理念碎。**

理念碎了，人会很难受，因为这句话不只是一句话。它和子豪的“我”长在一起。他一年多来张罗大家，靠的就是这句话撑着：我在这群人里有位置，我被需要。话碎了，“我是那个张罗大家的人”也跟着晃起来。

本书在前面讲过，“我是谁”是在两样东西对不上的地方长出来的。一头是别人怎么说我，一头是我在日子里实际做成了什么、被怎样对待。平常两头对得上，“我”就安安稳稳，不用想。现在两头裂开了，“我”就必须重新长一次。

拿本书的三条判据，试一试原来那句“我人缘不错”。

稳定，就是换个场合还在。它在那个群里在，离开那个群，它还在吗？很难说。

整体，就是拆开就不是它了。它是一整句，可它其实只由一个群撑着。

独立，就是离开当时的场合和人，也立得住。这一条它过不了：群一没有，这句话就没地方站。

所以，那一晚碎掉的东西，原来就有一部分是借来的。它借的是一个群的名单。名单一改，它就倒了。

这不是说子豪原来是在骗自己。十四岁的孩子，用一个群来确认“我有位置”，再正常不过。本书只是想说清：要重新长出来的那个“我”，最好不要再只借一张名单。

◆ 六、一头轻，一头重的账

本书有一笔常用的账，叫能量账。它有三个词，先用大白话讲清。

内能，就是连接度，也就是“断开有多难”。 一起吵过架又和好的朋友，断开很难；只互相点过赞的“朋友”，断开很容易。

势能，是一张网的吸引和拉扯。 群里一晚上九十九条消息，手机一亮就想去看，那股把人往里拉的劲，就是势能。

动能，是真去重新连接的速度和方向，要自己付出力气。 当面道歉，周末约人去打球，陪朋友走一段路，都是动能。

拿这笔账，算一算“七兄弟”这个群。

先看它的内能。断开它有多难？邱俊辉点一下，就断了。点的人几乎不费力气，连一句解释都不用给。这说明这个群的连接度，本来就不高。

再看群里平常发生的事。截图，表情包，“哈哈哈”，游戏战绩。大多数回应，发的人和回的人都不怎么付力气。热闹是真的，拉人的劲也是真的，可存下来的连接不多。

被移出以后，那股拉人的劲也没有马上消失。子豪一晚上点开那个旧群好几次，明知道里面不会再有新消息。网把他推了出去，却还在拉着他往回看。这就是势能：它不问你还在不在名单上。

那为什么子豪这么疼？

因为疼的大小，量的不是那个群有多深，量的是他心里那句话碎得有多响。

“我人缘不错”在子豪身上，是一句连接度很高的话。他说了一年多，靠它张罗了几十次活动。它在他身上越扎实，碎的时候就越疼。前面讲过，连电脑程序不传球给你，人都会难受。可见疼本身，不能用来量那段连接值不值得。

账算到这里，可以看见一件被群聊遮住的事。

子豪还有一条线没有断：蔡志伟。

蔡志伟也在那个群里，也没有替他说话。可他和子豪之间，有群以外的东西。中一那年，两人分在一个科学作业小组，作品做砸了，被老师叫去重做，两人在图书馆熬了三个下午。后来每个星期六，他们都在楼下的球场踢一会儿球。

这条线，点一下是断不了的。

能量账还告诉我们一件事。对不上，是一个落差。落差像水位差，有落差才能做功。子豪身上这道落差，也可以推着一个新的“我”长出来。

可是这里要说得很小心。本书不是说被挤出去是好事，也不劝任何孩子“把痛苦当成长”。落差要能做功，还需要两样东西：一个托得住他的地方，和他自己愿意付的力气。缺了这两样，落差只会把人冲散。

◆ 七、“别在意”为什么不对症

子豪被移出群的第二个晚上，妈妈还是知道了。是子豪自己说的，只说了一句：“我被他们踢了。”

阮秀梅心疼，脱口而出：“别在意啦。这种朋友，不要也罢。”

子豪“嗯”了一声，回房间，关上了门。

这句话，几乎每个家长都说过。它出于好意，却不对症。本书说一说为什么。

大人说“别在意”，常常是因为自己小时候也是这样被安慰的。那时候的朋友，多半是同一条街、同一个班的几个人。吵完了，第二天还要见面。冷落很少会留下一行谁都看得见的字，“过几天就好了”常常是真的。现在，冷落会留在屏幕上，几十个人同时看见。旧经验不一定还管用。

“别在意”想做的事，是把落差抹掉。它的意思是：这件事不算数，你当作没发生。

可是这件事已经发生了。现实那一头是硬的，灰字在那里，长桌在那里。孩子没有办法“不在意”一个他第二天中午还要面对的东西。家长让他别在意，等于让他假装旧的那句话还撑得住。

“这种朋友不要也罢”，看起来给了一个新说法。可这个新说法是大人替他说的。它没有经过他自己的日子，没有付过他自己的力气，所以在他身上立不住。而且它把整件事变成“他们是坏人”，孩子明天还要和这些“坏人”坐在同一间教室里。

还有几句常见的话，毛病各不相同。

“你是不是得罪人了？”这句话把落差加大了。孩子本来已经在问“我做错了什么”，大人再问一遍，就成了又一个推他的人。家长不该当落差的制造者。

“我去找他们家长。”这句话想替孩子把落差填平。有的时候，大人确实需要出面，下面第十节会讲。可如果孩子没有开口要，大人一冲上去，孩子就失去了自己找路的机会。家长是场，不是替孩子出力的动能。

“多交点新朋友嘛。”方向是对的，可它只是一句话，没有路，也没有人。孩子听到的是：问题在你，你自己去解决。

“那就别玩手机了。”这句话搞错了地方。缝不在手机里，在那句碎掉的老话和那张坐满的长桌之间。拿走手机，缝还在。

这几句话有一个共同点：都是在“想法”那一层动手。它们想用一句新的道理，盖住一条现实里的缝。

入口一的孩子，缺的不是道理。旧道理刚刚碎在他面前，他比谁都清楚它不管用了。他需要的，是一条新的路，和一个在路口陪着他的人。

顺带说一句。讲道理、讲“别在意”，常被当作入口二的药，因为那类孩子还有力气听。其实入口二要的是看见日子，第14章会讲。用在入口一，它不对症；拿去给入口三那种累到没力气的孩子，更是错门，第15章会讲。

◆ 八、药一：一条进去的新路

入口一的第一样药，是一个新的理念：我还能怎样进入一群人？

旧的答案很简单：被拉进群，就有位置；被移出群，就没位置。这个答案已经碎了。新的答案，不能只是把旧答案反过来说一遍，比如“群算什么，我不需要”。那只是换一种方式继续借那张名单。

本书建议的新答案，有三句。

第一句：人缘不是名单上的一个位置，是几条断不开的线。

一个孩子在几个群里，有多少人给他点赞，这些都是名单。名单上的位置，别人点一下就能改。线不一样。线是两个人一起付过力气、一起出过错、一起重来过的那些经历。子豪和蔡志伟在图书馆熬的那三个下午，就是一条线。

第二句：进入一群人，靠的是一起做一件会出错的事。

为什么要“会出错”？因为会出错，回应才有代价。你接错一根线，要当着大家的面重接。你踢丢一个球，队友会喊你。这些回应不舒服，可它们作数。点一个“哈哈哈”不用担任何东西，所以一个“哈哈哈”也存不下什么。

本书把这样托得住落差的地方叫作**场**。校队、乐团、社团、家里的饭桌、一个靠得住的大人，都可以是场。真在一起做事的线上同好小组，也可以是。场之所以管用，是因为在那里，说错话要当面担，练不好要重来。

第三句：先找一个人，再找一群人。

刚被一群人推出来的孩子，再去面对另一大群人，太难了。曼纳的实验里，那些怕被别人评价的人，被排斥以后更不敢往外走。一扇只有一两个人的门，比一扇几十个人的门好敲得多。

这三句话，大人可以心里有数，却最好不要一口气讲给孩子听。

原因在于：一个新的理念，也要在孩子自己身上长出来，才算数。第2章讲过，学骑车是摔出来的，不摔就学不会。大人替孩子说出“人缘是几条线”，在孩子那里，它只是一句听过的话。只有他自己真的和一个人接过一根线、出过一次错、重来过一次，这句话才会在他身上立住。

所以大人的活儿，不是讲新理念，是开一扇门。

一扇好门，大概是这样的：

它有一件具体的事。不是“你多参加活动”，而是“星期四放学，礼堂要搬两个音箱”。

它做错了要重来。只要到场就算数的活动，存不下多少东西。

它的人不多。三五个人的小组，比全年级的大会好进。

它门口有一个具体的人接他。可以是一位老师，一位学长，一位邻居家的哥哥。

它不靠被拉进一个新群。新群可以有，但它是线连起来以后的事，不是进门的条件。

它允许孩子说“不”。被大人硬安排进去的地方，孩子容易只是在应付。

在新加坡，这样的门可以是学校的课外活动：视听组、童军、华乐团、园艺社、机器人社。也可以是组屋楼下的球场，社区中心周末的活动，补习班里那个固定的同桌。在中国，可以是班上的值日小组、学校的社团、小区里一起打球的几个人。

举一个中国学校里的样子。一个初二男生，被移出了班上男生的小群。班主任没有提这件事。换值日表的时候，她让他和另外两个同学一起管班里的图书角。三个人要登记借书，要给旧书包书皮。有一本书丢了，三个人一起去各班问了一圈。一个月后，三个人放学常常一起走到校门口。这扇门很小，可它有事，有人，会出错。

还有一件事要提醒。很多家长的第一反应，是让孩子回去求原来那群人：“你去道个歉，让他们拉你回来。”

曼纳的研究说过，被排斥的人对排斥他的人，往往更冷。逼孩子先回到那扇关上的门前，常常是在逼他再被关一次。原来的那几条线，以后也许会慢慢修好，可它最好不是第一扇门。

◆ 九、药二：一个托住他的人

第二样药，是一个人。

“托住”这个词，本书用一个学游泳的例子来讲。

你第一次学游泳，教练会把一只手放在你肚子下面。那只手不替你划水，也不把你从水里捞出来。可是有那只手在，你知道自己不会沉。你才敢把脸放进水里，才敢松开池边。

入口一的孩子，就是刚被推进深水的人。落差在那里，是真的，大人也抹不掉。托住他的人做的，是让这道落差不至于把他冲散。

托住他的人，不一定是父母。可以是一位老师、一位教练、一个表哥、外婆、补习老师，甚至楼下杂货店的老板。要紧的是，这个人靠得住。比如一个每周带他去游泳的舅舅，一个下课后会问一句“今天怎样”的华文老师。

还有一个常见的样子。有个孩子被冷落的那段日子，每个周末去外婆家。外婆不问学校的事，只叫他帮着择菜、剥毛豆。剥到一半，他自己冒出一句：“班上有人不理我。”外婆说：“哦，那你心里不好受吧。”又往他手里递了一把毛豆。这一递，没有一句道理，却是托住。

本书说的“靠得住”，有四个样子。

第一，他在。 不只是出事那一天在，是平常也在。每天晚饭的时候在，星期六上午在。孩子知道去哪里找他。

第二，他不打分。 他不忙着判断孩子做对了还是做错了，也不忙着判断那群人是好是坏。他先听。

第三，他不替孩子填。 他不替孩子打电话，不替孩子去找新朋友，不替孩子写道歉信。他可以陪孩子一起想，可是那一步，要孩子自己迈。

第四，他付一点自己的代价。 一碗汤，一趟车，一个换掉的班，一个周末的上午。这一条最容易被忽略，也最要紧。

为什么要付代价？因为这正好和点赞相反。点赞，点的人几乎不付力气，得的人得到一阵热闹，连接度却没有增加。本书把这叫作“借来的连接度”。一个托住孩子的人，回应是有代价的。孩子感觉得到这个代价，所以这份回应能在他身上存下来。

本书在讲家长时，一直用一句话：**家长是场，不是动能，更不是点赞者。**

不是动能，意思是家长不替孩子出那份力气。孩子要自己去敲门，自己去接那根线。

不是点赞者，意思是家长不做又一个零成本的回应。一句“宝贝你最棒，是他们不懂你”，说起来不费力，听起来也舒服。可它和群里的“哈哈哈”差不多，存不下什么。

也不当落差的制造者。“你看你，平时就不会做人”，这是在孩子的缝上再划一刀。

那么，为什么两样药缺一不可？

只有托住，没有新路，孩子会被安慰，却一直原地打转。每天晚上照样翻那个回不去的群，照样一遍遍问“我做错了什么”。

只有新路，没有托住，孩子要一个人去敲新门。敲开了还好；敲不开，就是又一次被关在门外，疼上加疼。特别是胆小、怕被评价的孩子，很可能从此不敢再敲。

这时就要当心：入口一会慢慢滑成入口三。孩子不再是“碎了一句话”，而是连找路的力气都没有了。那时候需要的药又不一样，第15章会讲。

威廉斯说过，被冷落以后，人有一段时间还在想办法。那段时间，就是大人最该在的时候。

◆ 十、网上被欺负时，先陪着

有的时候，移出群只是开头。

后来也许还有截图在别的群里传，有人在背后笑，有人给他起外号。这样的事，叫网络欺凌。本书不展开任何情节，只讲大人怎样理解，怎样陪。

先理解一件事：对孩子来说，最难的往往是说出来。

他可能觉得丢脸，觉得说了就证明自己“很失败”。他可能怕大人把事情闹大，明天全班都知道。他还可能怕手机被没收。手机里有让他难受的东西，可也有他仅剩的几条线。

所以，孩子开口的那一刻，大人的第一句话特别要紧。

可以先说：“谢谢你告诉我。”再说：“这不是你的错。”

不要急着追问细节。不要问“你是不是先惹了别人”。不要当场去翻他的手机。也不要说“这有什么，我们那时候比这严重多了”。

接下来，可以和孩子一起商量。

问他：你最希望我帮什么？是只想有人听，还是想让老师知道？让他心里有一点主意，这本身就是托住。

该留的记录，可以一起保存下来，交给学校的级任老师或辅导老师处理。大人不要自己冲进群里去骂，也不要去私下找对方的孩子。那样常常让孩子在学校里更难做。

不要把没收手机当成保护。在孩子看来，那是受了欺负，还要再被罚一次。

有几种情形，大人不必等孩子同意，就应该马上找专业的人帮忙。孩子说出不想活了、想伤害自己一类的话；孩子很多天不肯上学、吃不下、睡不着；孩子整个人像变了一个样。

这时不要讲道理，也不要先问原因。要做的只有一件事：让学校的辅导老师、医生或心理咨询师尽快知道，大人一直陪在旁边。

最后，本书也想替另一边的孩子说一句。把别人移出群、在背后笑别人的孩子，也是正在长的人。他们需要的同样不是一顶“坏孩子”的帽子。他们需要大人认真地让他们看见：点一下的轻，落在别人身上有多重。

◆ 十一、潘子豪的那六个星期

回到子豪家。下面是那六个星期里，几件不大的事。

第一个星期：一句收回去的“别在意”。

第二个晚上，妈妈说了“别在意”，子豪关上了门。

阮秀梅在门外站了一会儿。她想起自己中学时，也有过一阵子，下课没人等她一起走。那时她妈妈说的也是“别理她们”。她记得自己当时也是“嗯”了一声，然后很久没再提。

第四个晚上，她没有再说那句话。

她敲门，端进去一碗绿豆汤，在床边坐下。她只问了一个问题：“今天中午，你跟谁吃的饭？”

子豪说：“一个人。”

她说：“嗯。一个人吃饭，挺难受的。”

然后她没有接着讲道理。房间里静了好一会儿。子豪忽然说：“他们连一句为什么都不说。”

妈妈听着。他又说了几句，说得很乱，她也没有打断。

出门前，她说：“我跟同事换了班，这个星期都七点前到家。你想说就说，不想说，我们一起看电视。”

这是托住。她在，她不打分，她不替他填，她换掉一个班，付了自己的代价。

第二个星期：一扇小门。

级任老师甘启明三十八岁，教数学。他在食阁看到子豪一个人坐在饮料摊旁，连着看到了三天。

他没有在班上说“大家要跟子豪一起玩”。那样做，等于把子豪的缝摆在全班面前。

星期二下课，他叫住子豪，说的是一件很具体的事：“八月的国庆庆典，礼堂的音响要提前装。视听组人手不够，星期四放学要搬两个音箱，试几支麦克风。你有空吗？”

子豪说：“看看。”

星期四，他去了。

视听组的学长叫法里德，中三，个子很高，话不多。他带子豪接线，教他哪根线接调音台，哪根线接音箱。

第一次试音，子豪把一根线接错了。麦克风一开，礼堂里一声尖啸，台下几个排练的同学都捂住了耳朵。

子豪的脸一下子烧起来，他想走。

法里德笑了一下，没有笑他。他说：“我第一次也这样。线要从这边绕，离音箱远一点。”

两个人把线拆了，重接。又试，又啸了一下，再拆，再接。第三次，声音干干净净地出来了。

这扇门，符合前面说的几条。一件具体的事，做错了要重来，人很少，门口有一个人接他。没有人要他先进一个群，他也可以说“不”。

第三个星期：一条没断的线。

星期一晚上，蔡志伟发来一条私信：“那天的事，我没有同意。可是我也没说话。对不起。”

子豪看了很久，那天晚上没有回。

星期六上午，他照样下楼去球场。蔡志伟已经在那里了。两个人谁也没提那个群，踢了一个小时球，最后坐在场边喝水。

蔡志伟说：“庆典那天，你在后台？”

子豪说：“嗯，管麦克风。”

就这么一句。可是这条线，在一场冷落之后，还在。

第三个星期的星期天，爸爸接了一单活，去宏茂桥一户人家修冷气。他叫子豪一起去，帮忙递工具。

子豪递错了两次扳手。爸爸没有骂，只说：“看清楚尺寸再递。”回来的巴士上，两个人都没怎么说话。可子豪后来记得，那一整天，他一次也没有拿出手机去看那个群。

爸爸没有问他群的事，也没有教他怎么交朋友。他只是让儿子在一件会出错的事情旁边，待了一天。

第四个星期：那根线接对了。

国庆庆典那天，礼堂的声音很顺。校长讲话，合唱，舞蹈，一支麦克风都没有出问题。

收拾音箱的时候，法里德说：“下学期视听组招新，你来不来？”

子豪说：“来。”

那天晚上吃饭，爸爸潘国栋听他讲接线的事，只说了一句：“跟修冷气一样，线接错了就拆，拆了再接。”

第五、第六个星期：那行灰字还在。

有一天晚上，子豪在 Instagram 上看到那六个人在东海岸骑车的照片。他看了很久，心里还是往下掉了一截。他没有点赞，也没有留言。

后来，他打开聊天软件，长按那个群，选了“归档”。不是删除。那行灰字还在里面，只是不再排在最上面了。

有一次在饭桌上，妈妈问他最近跟谁比较好。

子豪想了想，说：“其实我没有很多朋友。我有阿伟，还有视听组的法里德。”

阮秀梅记得，两个多月前，同样在这张桌子上，他说的是“我人缘不错，谁都跟我玩”。

拿两句话放在一起看。

前一句，靠的是一张名单。名单上七个人，一个人点一下，就塌了。

后一句，靠的是两条线。一条是三个下午、每个星期六的球场；一条是一根接错又拆掉、重接了三次的麦克风线。这两条线，都是付过力气、出过错、重来过的。

用三条判据试一试后一句。

稳定：它在礼堂后台在，在楼下球场也在。换个场合，它还在。

整体：它不是一个群撑起来的，拆掉任何一个群，它都还是它。

独立：没有人把他拉进哪个群，没有人给他点赞，它也立得住。

本书在这里要特别守住一条：不说“子豪好了”，也不说“子豪看开了”。有的晚上，他还是会想起那行灰字，还会难受。那条缝没有被抹平。

本书只能说：这一段经历，显出了一个新的他。一个知道人缘是几条线、不是一张名单的他。

这个新的他，不是哪个大人讲出来的。妈妈没有讲，甘老师没有讲，法里德也没有讲。大人们做的，是在他找路的那几个星期里，开了一扇小门，并且一直在门口。

◆ 十二、老师看得见的那张桌子

家长常常是最后一个知道的。孩子回家说“还好”，家长就只看得到“还好”。

老师看得见的东西多得多。食阁里谁一个人坐，分组时谁最后才被叫到，课间谁一直低着头看手机。谁本来话很多，这几天一句都不说。甘老师连着三天看到子豪坐在饮料摊旁，这就是一条线索。

老师能做的事，本书列几件。

不要当众“帮忙”。 在班上说“大家要多跟某某玩”，用意很好，效果常常相反。全班都知道了他被冷落，他在同学眼里成了“需要被照顾的人”。缝被摆上了台面，孩子只想躲得更远。

分组的办法，可以由老师来定。 如果每次分组都是学生自己挑人，总有一个孩子会被剩下。换成老师按座号、按抽签、按任务来分，就没有人是“最后一个被挑的”。这不是在帮哪一个孩子，是把一扇门修得人人都进得去。

请他帮一件具体的小事。 搬音箱，整理实验器材，帮图书馆贴标签，给班级的植物浇水。事要小，要有人一起，要做错了能重来。甘老师那句“星期四放学要搬两个音箱”，就是这样一扇门。

跟家长说事实，不说判断。 可以说：“这几天中午他都一个人吃饭，我想让你知道。”不要说：“你孩子是不是性格有问题？”前一句是在递一条线索，后一句是在制造一道新的落差。

留意那些不会说的孩子。 有的孩子被冷落时会生气、会哭，大人容易看到。有的孩子只是变得特别安静，特别听话，作业交得比平时还准时。这样的孩子，往往更需要一个人走过去，问一句具体的话。

早一点认识学校的辅导老师。 不必等事情很大了才去找。老师可以先跟辅导老师打个招呼，说说观察到的情况，问一问下一步怎么做更好。

把自己也当作一个场。 老师不必替学生把朋友找回来，也不必弄清楚那个群里到底发生了什么。老师能做的，是让学校里有几个地方，回应是有代价、也托得住人的。一个课外活动，一间可以待着的实验室，一个下课后愿意多留十分钟的老师，都算。

在中国的学校，班主任做的事情差不多。班上有人被移出了班级群以外的“小群”，班主任未必看得见那个群。可是班主任一定看得见课间的走廊、午饭的座位、体育课上谁总是一个人站着。

有一位班主任发现，一个女生连着几节体育课，自由活动时都一个人站在树荫下。她没有当众叫人去陪。下一节课，她请这个女生帮忙记跳绳的次数，又配了两个同学跟她一起数。数错了要重数，三个人数到后来笑成了一团。这就是一扇很小的门。

◆ 十三、可以说的话，最好别说的话

最后，把这一章能落到嘴上的话，整理成一张表。它给家长，也给老师。

什么时候	最好别说	可以说	为什么
刚知道孩子被移出群	“别在意，这种朋友不要也罢。”	“这事挺难受的。你想说说吗？”	先承认现实是硬的，不急着把落差抹掉
孩子说“他们不理我”	“你是不是得罪人了？”	“嗯。今天中午你跟谁吃的饭？”	不追责，只问一件具体的事
孩子不想说	“你不说，我怎么帮你？”	“不想说也行。这个星期我七点前到家。”	托住不靠问出答案，靠一直在
孩子想回原来的群	“去道个歉，让他们拉你回来。”	“除了那个群，你还跟谁一起做过事？”	新路多半不在推他出去的那扇门
老师发现他一个人吃饭	当着全班说“大家要跟他玩”	私下请他帮一件具体的小事	门要小，要具体，门口要有一个人
孩子开始去一个新地方	“你看，我早说了没事。”	“那根线后来接对了吗？”	看见他真做成的事，不替他下结论

什么时候	最好别说	可以说	为什么
孩子说出不想活了一类的话	“别胡说。”	“谢谢你告诉我。我们现在一起去找能帮忙的人。”	不讲道理，立刻求助，一直陪着

这张表里，左边那一栏的话，大多数家长都说过，本书也不想让谁为此难过。那些话出于心疼。它们的毛病只有一个：都想用一句话，把一条现实里的缝盖住。

右边那一栏的话，没有一句是道理。它们做的事只有三样：承认缝在那里，问一件具体的事，留一个人在旁边。

放回日子里。

如果你就是那个被移出群的人，本书想先跟你说几句。

那一下的难受，是真的，不是你太脆弱。换了谁，看到那行灰字，心都会往下掉。

你不用急着证明“我不在乎”，也不用急着求谁把你拉回去。可以先找一个你信得过的大人，告诉他这件事，哪怕只说一句。再想一想：有没有一个人，你们一起做过一件事，做砸过，又重来过？比如一起被老师叫去重做小组作业的那个同学，一起在球场上输过球的那个队友。那条线，多半还在。

如果你身边暂时找不到这样的人，学校的辅导老师就是为这样的时候准备的。

如果今天晚上，你的孩子回家说“我被踢出群了”，你不用马上想出办法。

你可以先坐下来，问他中午跟谁吃的饭。你可以告诉他，这个星期你都会早一点回家。

接下来的几个星期，你可以留意一扇门：一件具体的事，几个人，一个能在门口接他的大人。门不用你替他推开，他会自己去敲。

你要做的，是在他敲门的那几个星期里，一直在。

带走的话

被挤出去的孩子，缺的不是一句“别在意”；是一条重新进去的新路，和一个在路口陪着他的人。

两行小账

排斥研究把“归属”做成一块表，量出了疼有多深，却没有打开“碎的是什么”那扇门；本书打开它：碎的是一句借了名单的老话，药是一条新路加一个托住他的人。

大人一句“你本来人缘就好，是他们不懂你”，就是收回的那一下。一个正要重新长出来的“我”，被说成是去找回一个早就在那里的旧我。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给孩子）你现在在几个群里？哪一个群把你移出去，你会最难受？那个群里，有没有一条点一下也断不了的线？
2. （给家长）孩子上一次说“我人缘不错”或者“没人理我”，是什么时候？你当时回了他哪一句话？
3. （给老师）班上谁最近总是一个人吃午饭？你能请他帮一件什么样的具体小事？

14

第 14 章

入口二：人设很硬，日子塞不进

这一章的问题

心里那张“我应该”的清单越写越硬，日子里真实的自己为什么塞不进去？

◆ 一、备忘录里的一张清单

蒋梦琪（综合人物）十六岁，苏州一所高中的高一学生。

她家住在工业园区的一个小区。爸爸蒋卫东四十六岁，在园区一家电子厂做质检主管，每天看的是检测报告。妈妈顾雅琴四十三岁，在一家外贸公司做单证员，下班常常还要回客户的邮件。外婆顾凤珍七十一岁，一个人住在老城区的一条巷子里。

十一月的一个星期天，晚上十一点二十分，梦琪还坐在书桌前。

她不是在写作业。她在摆桌子。

台灯转到一个角度，让光斜斜地落在本子上。错题本翻开，荧光笔按颜色排成一排。旁边放一杯美式咖啡，其实她不喝咖啡，那杯是下午买来拍照用的，早就凉了。

她拍了十四张，挑出一张，调了亮度，发到小红书上。配的字是：“高一自律日常 Day 67。今天也没有放过自己。”

不到十分钟，就有了三十几个赞。评论区有人说“好自律，姐妹带带我”，有人说“每天都被你激励”。这些人，她一个也没见过。

发完，她把荧光笔推到一边，把错题本合上。真正要写的数学卷子，压在最底下，还空着一大半。

然后她打开手机里的备忘录。那里有一张清单，是八月三十一日晚上写的，开学前一天。标题叫“高一的我”。

一、每天六点起床，跑步打卡。

二、期中考试进年级前五十。

三、再瘦一点，穿得下那条裙子。

四、交到一群好朋友，周末有人约。

五、小红书每天更新，做一个自律的女孩。

她一条一条往下看。

跑步打卡，坚持了九天。期中考试，年级第二百一十三名。那条裙子，还挂在衣柜里。周末有人约吗？只有同桌陆晓岚，偶尔约她去书店。清单上唯一做到的，是第五条：Day 67，一天没断。

那是唯一一条，可以被拍下来的。

十一点四十分，妈妈推门进来：“怎么还不睡？”

梦琪低着头说：“妈，我好失败。”

顾雅琴愣了一下。她看见女儿桌上那杯凉掉的咖啡，那排整整齐齐的荧光笔，那张满是红叉的卷子。她白天在公司忙了十个小时，这时候只想让女儿快点睡觉。

她说：“你就是想太多。早点睡，明天还要上学。”

门关上了。梦琪把那张清单又看了一遍，才关灯。

这一章要讲的，就是这张清单。它不是一个坏东西。很多孩子在新学期开始时，都会给自己写这样一张单子。本书要问的是：为什么这张清单越写越硬，而日子里真实的梦琪，反而一点也塞不进去？

◆ 二、心里住着三个“我”

先听前人怎么说。

美国有一位心理学家，叫希金斯（E. Tory Higgins），在哥伦比亚大学研究人的动机和情绪。1987 年，他提出了一个说法，叫“自我差异”。

他说，一个人心里，常常同时住着三个“我”。

第一个，是**真实的我**：我觉得自己现在实际是什么样子。

第二个，是**理想的我**：我希望自己成为什么样子。这是愿望，是“要是能这样就好了”。

第三个，是**应该的我**：我觉得自己有责任成为什么样子。这是义务，是“不这样就不行”。

希金斯还提醒了一点：后两个“我”，不一定是自己画的。有的是从父母、老师那里接过来的：我觉得妈妈希望我成为什么样，我觉得老师认为我应该怎样。孩子常常分不清，哪一张图是自己的，哪一张是替别人背着的。

三个“我”之间，总有距离。希金斯和同事发现，距离的种类不同，带来的难受也不同。

真实的我离理想的我太远，人容易失落、沮丧，觉得“我怎么这么差”。

真实的我离应该的我太远，人容易紧张、不安，好像随时会被谁责怪。

拿一件家常事来分。两个孩子钢琴考级都没过。一个回家趴在床上，说“我怎么这么笨”，一整晚提不起劲。她心里那张图是“我想弹得像表姐一样好”，这是理想的我。另一个回家先看妈妈的脸色，晚饭吃得很快，一放下碗就去练琴。她心里那张图是“我应该过级，不然对不起学费”，这是应该的我。同样没过，一个是泄了气，一个是绷紧了弦。

拿梦琪的清单对一对，很有意思。

“穿得下那条裙子”，有点像理想的我：要是能这样就好了。“期中进前五十”，在她心里却更像应该的我：别人都觉得我该行，我不行就是对不起谁。所以她身上两种难受都有：既沮丧，又不安。那天晚上她说“我好失败”，说的是沮丧；她熬到十一点还在摆桌子，背后是不安。

希金斯的说法，对在哪里？

它说准了一件很多大人看不到的事。孩子的难受，常常不是因为日子真有多糟。是因为日子和心里那张图之间，隔着一段很长的距离。

梦琪的日子，说实话，不算糟。她有一个每天等她的同桌，成绩在年级中间，身体健康，家里也和睦。可是拿她心里那张图来量，她处处不合格。

还要说一句公道话。希金斯这类研究，大多是在看“差距大”和“难受多”常常一起出现。它说明两件事有关联，不是说差距一定是难受唯一的原因。本书转述时，守住这一层。

◆ 三、“应该”有时很霸道

比希金斯更早，还有一位把“应该”看得很透的人。

她叫卡伦·霍妮（Karen Horney），出生在德国，后来到美国工作，是二十世纪很有名的精神分析学家。1950 年，她出了一本书，中文常译作《神经症与人的成长》。

书里有一章，题目大意是“应该的暴政”。

霍妮说，有的人会在心里造一个理想化的自己：完美的，什么都做得好的。然后，他用一长串“应该”去逼真实的自己往那个形象上够。我应该永远不累，我应该人人喜欢，我应该什么都考第一。

够不着的时候，他不会觉得“那个形象定得太高了”，而是觉得“是我太差了”。于是他开始讨厌真实的自己。

这种“应该”，在日子里很常见。一个孩子发烧了，还躺在床上背单词，说“我应该一天都不落下”。一个孩子跟朋友出去玩，玩到一半忽然不安，说“我应该在家刷题”。他们不是不懂休息，是心里那个“应该”不许他们休息。

梦琪清单上的五条，单看每一条，都不算过分。合在一起，就成了一个完美的高一女生：早起、成绩好、身材好、朋友多、天天自律。她那句“今天也没有放过自己”，几乎就是霍妮说的那种“应该”在开口说话。

霍妮对在哪里？

她看见了“应该”的霸道：它不商量，也不让步。它不管你今天是不是累了，只管你做没做到。她也看见了，被“应该”逼着的人，最先失去的，是对真实的自己的耐心。

再看一项更近的研究。

英国有两位学者，柯伦（Thomas Curran）和希尔（Andrew Hill），研究完美主义。他们把美国、加拿大、英国四万多名大学生的问卷结果放在一起。他们要看的是：1989 年到 2016 年之间，有什么变化。研究在 2017 年底发表。

他们把完美主义分成三种。一种是自己要求自己完美；一种是要求别人完美；还有一种，是觉得“别人要求我必须完美”。

三种都在上升。上升最多的，是最后一种：觉得别人要求我完美。这一种在这些年里大约增加了三分之一。

这个结果常被拿来说“都是社交媒体害的”。可是作者自己说得很谨慎。这是一个随年代变化的趋势；至于跟社交媒体有没有关系，他们并没有检验过。本书也只转述到这里。

这项研究的好处，在于它没有只盯着孩子自己。它把“别人要求我”单独拿出来量，这就把一件常被忽略的事摆上了桌面：孩子身上的“应该”，有一部分是从外面压进来的。一个孩子说“我必须考好”，大人不妨多问一句：这个“必须”，是谁的声音？

把这三位放在一起，可以看到一条线：心里那张图太高、太硬，人就会累；而且，觉得“别人要求我这样”的孩子，比过去多了。

◆ 四、前人停下的那一步

希金斯量出了距离，霍妮看见了霸道，柯伦和希尔看见了趋势。三家都对，而且都对在要紧处。

可它们停在了一个地方，正好是接着要走的一步。

第一，它们大多把心里那张图，当成一个已经在那里的标准。

希金斯问的是：真实的我离理想的我有多远？这把尺子很好用。可它不太问：那张理想的图是怎么长出来的？为什么有的图软，过一阵子就改了；有的图硬，十年都不肯动？

梦琪那张清单，并不是天生就这么硬。它是一个晚上写下来的，后来每天被读一遍，每发一张打卡照，就被别人的“好自律”加固一次。它是被一天天做硬的。

第二，它们大多把药开在“想法”那一层。

如果难受来自距离太远，常见的办法有两个：把图画低一点，或者把自己往上拉一点。前一个，是劝孩子“别对自己要求那么高”；后一个，是劝孩子“再努力一点就够得着了”。

这两句话，都是在跟那张图讲道理。可那张图很硬，讲道理常常讲不动它。

第三，霍妮把“应该”的来路，主要放在一个人的成长经历里，放在家里，放在小时候。这当然有道理。可今天的孩子，还多了一个来路：一块每天亮着的屏幕。那上面每天都有人在演完美的高一女生，演得比清单上写的还完美。

想一想一个初一女孩的睡前。她刷了十几条“学霸的一天”：五点起床，书桌一尘不染，错题本字迹工整。刷完，她看了一眼自己乱糟糟的书包，心里冒出一句：“我应该也这样。”这句“应该”，不是妈妈说的，也不是老师说的。它是从屏幕上，一条一条地，自己走进来的。

本书接着要走的一步，就是这三处：那张图是怎样被做硬的？硬了以后，日子为什么塞不进去？药为什么不在“想法”那一层？

◆ 五、硬的是理念，日子塞不进

要说清这件事，还用上一章讲过的三个工作词，拿梦琪的东西对一对。

理念符号，说出来、写下来、拍出来的东西：梦琪的清单，“年级前五十”，“自律女孩”这个人设，小红书上的“Day 67”。

现实符号，日子里真实留下的痕：那张第二百一十三名的成绩单，跑步软件里停在第九天的记录，陆晓岚每天放学在公交站等她的那十分钟。

自我符号，“我是谁”：梦琪身上原来有一个“我是一个挺认真的人”。它是她从小学到初中，一次次把作业做完、把事情做到底，慢慢长出来的。

讲一个孩子的对不上，本书都先指出缝在哪里。

梦琪的缝很好找。一头是八月三十一日写下的那张清单。另一头是十一月的成绩单、停在第九天的跑步记录、周末空着的聊天框。

这条缝也不是事后编的。清单是开学前写的，有日期，谁看都在。

下一个问题，是哪一头硬。

上一章那个被移出群的男孩，硬的是现实。那行字删不掉，那张桌子坐满了，他心里那句“我人缘不错”只好碎掉。

梦琪不一样。她这边，硬的是理念。

成绩单出来了，清单没有改。跑步停了，清单没有改。周末没人约，清单还是没有改。日子一次次撞上来，清单一次也没有让步。它不肯动，那么被当成“错误”的，就只能是日子。

这就是本书说的**入口二：理念硬，现实塞不进。**

“塞不进”三个字，要讲得更细一点。

日子里其实有很多东西，是真实的梦琪做成的。她的数学，期中比开学时的摸底考多了九分。晓岚上个月发烧，是她把三天的笔记一页页拍给晓岚。外婆的手机坏了，是她在电话里一步步教外婆重新连上网。

这些事都是真的，可它们在清单上没有格子。清单上只有“前五十”，没有“多了九分”；只有“一群好朋友”，没有“一个在公交站等我的人”。

没有格子的东西，就看不见。真实的梦琪做了很多事，却一件也装不进“我是谁”里面。她每天看到的自己，只剩下五条没做到的。

更麻烦的是那张打卡照。照片里的桌子，是摆过的桌子。拍完以后，荧光笔推开，卷子还空着一半。她自己最清楚，照片和桌子对不上。可是她修的不是清单，是桌子：下一次，摆得更好看一点。

这正是本书在第9章讲过的那种情形，回写的方向反了。本来，日子里的事应该回过头去改写“我是谁”，也去改写那张清单。现在反过来，日子被迫去迁就一张清单，迁就不了的部分，就藏起来。

◆ 六、力气都花在了清单上

用上一章算过的能量账，也来算一算：内能是断开有多难，势能是一张网的拉扯，动能是自己真去做事付的力气。

先看那张清单的内能。它断开有多难？很难。它是她自己写的，每天读一遍，又被几十个人在评论里说“好自律”“好羡慕”。一个东西被这样一遍遍加固，连接度就会很高，日子里来一两次反证，根本拆不动它。

再看势能。小红书上那一千三百多个关注她的人，大多数她没见过。他们每天给“Day　67”点赞，点的人几乎不付力气，可每一个赞，都在把她往人设那一边拉。那股拉扯不是来自她自己的日子，是来自一张她看不见边的网。

最后看动能，也就是她的力气花在了哪里。

晚上十一点，她在摆台灯、排荧光笔、拍十四张照片、调亮度。她不是不努力，她非常努力。可这些力气，几乎都花在了维护那张图上，没有花在日子里。卷子空着，觉没睡够，第二天早上六点起不来，跑步记录又少一天，清单上又多一个没做到。

所以，她累，并不是因为“想太多”。她是真的在用力，只是力气流错了方向：一直往理念那一头灌，日子那一头越来越干。

这股拉扯还有一个更具体的样子。梦琪关注着一位“学霸博主”，每天看她的作息表：五点半起床，六点背单词，晚上十一点复盘。梦琪的清单，有一半是照着这张作息表写的。她没见过这位博主，不知道她的日子里真有几分是这样。可是那张作息表，在她心里慢慢成了一个供着的标准。

第8章讲过，这是对象端的固化，叫“偶像”：把一个人、一个圈子、一个数供起来，不许它再被改写。它和自我端的固化是同一个样子，只是一个凝在别人身上，一个凝在自己身上。

账算到这里，要提醒两种危险。

第一种危险，是她越来越离不开那个人设。“我就是那个自律的女孩”，这句话一旦和她长死，再也不让日子来改写，就是第8章说的“石心”。到那时候，照片越来越好看，日子越来越藏不住，她却一步也不敢停，一停，“我”就没了。

第二种危险，正好反过来。清单撑不住了，碎了。可碎下来的不是一个更真实的她，而是另一张同样硬的单子：“我就是一个失败的人。”那天晚上她说“我好失败”，就是这张新单子的第一行。

这张新单子，和旧清单一样硬，也一样不让日子进来。她多了九分，它说“那又怎样”；晓岚等她，它说“人家只是客气”。

本书在这里要说清一条：人设碎了，不等于好了。旧的硬东西熔开以后，如果没有一个地方让新的“我”长出来，人只会更散。所以药不在“把人设打碎”，在别处。

◆ 七、“你就是想太多”也是一块硬的

回到那天晚上，妈妈那句话：“你就是想太多。”

顾雅琴不是不心疼。她累了一天，看到女儿深夜不睡，只想让这一晚快点过去。很多家长都说过这句话，本书不想让谁为此难过。

可这句话，值得停下来看一看。

它是一句判断。它说：问题不在日子里，在你的脑子里。你只要别想了，就没事了。

这句话本身，就是一个理念符号，而且很硬。它没有问一句：卷子是怎么回事？清单是怎么回事？那杯凉掉的咖啡是怎么回事？它没有去看日子，直接给女儿贴了一个标签：“想太多的人”。

这样一来，梦琪身上，硬的理念从一块变成了两块。一块是她自己的清单，一块是妈妈给的“你想太多”。两块都不看日子。

而且，第二块还把门关上了。她刚说出“我好失败”，这是她第一次把清单以外的东西说出口。妈妈一句“想太多”，等于告诉她：这种话以后不用说了。

还有几句常见的话，毛病差不多。

“别人家孩子都能做到，你怎么不行？”这是在她的清单上，又加了一条“应该”。

“你已经很好了。”听起来很温暖，可它和小红书上的“好自律”一样，说的人不怎么付力气，也没指出哪一件事好。她不会信。

“那就别发了。”这句话搞错了地方。缝不在小红书里，在清单和日子之间。不发了，清单还在。

“你要学会接受自己。”这一句最容易被当成好话。可是仔细听，它是又一个“应该”：我应该接受自己。一个被“应该”压得喘不过气的孩子，又多领到一条做不到的作业。

这几句话有一个共同点：都想用一句新的道理，去对付一张旧的清单。

那么，那天晚上，妈妈可以说什么？

其实不用说很多。她可以先坐下来，问一句：“你说的失败，是哪一件？”

这句话不判断，也不安慰。它只是请女儿从那张大清单里，挑出一件具体的事来。一件具体的事，就有了日子的样子：哪一天，哪一科，差了几分，那天发生了什么。日子一旦被说出来，就有了进门的缝。

如果女儿不想说，也没关系。妈妈可以说：“那先睡吧。星期六去外婆家，她说要人帮忙。”这一句，就已经是在开一扇门了。

换一个家看，也是一样。一个初三男孩，月考后对爸爸说：“我就是个废物。”爸爸第一反应是：“胡说，你哪里废物了？”这句话也是好心，可它是在跟儿子的判断争辩。儿子只会更用力地证明自己“就是废物”。

如果爸爸换成：“你说的是哪一科？卷子拿来我看看。”父子俩就从一句大话，走到了一张卷子上。卷子上有错的题，也有做对的题。做对的那几道，是日子里真实的他。

入口二的孩子，心里已经塞满了道理。她缺的不是又一句话。她缺的是：有人陪她，去看一看日子里那个真实的自己。

◆ 八、药：看见日子里的自己

入口二的药，本书用一句话说：**看见现实里的自己。**

这句话很容易被误会成“让她认清现实”，或者“让她知道自己其实很好”。都不是。前一种是在骂她，后一种是在哄她。两种都还是在“想法”那一层，跟清单讲道理。

本书说的“看见”，用一个开车的例子来讲。

有的人开车，眼睛一直盯着导航上的那个蓝点。导航说“你应该在这条路上”，他就一直以为自己在这条路上。可窗外的路牌、路边的店、前面的桥，早就告诉他走岔了。他要做的不是跟导航争论，是抬起头，看一眼窗外。

梦琪的清单，就是那个导航。日子，就是窗外。她这几个月一直低着头看导航，导航说她处处不合格。窗外其实有路，有桥，有一个在公交站等她的人，只是她没有抬头看过。

大人要做的，不是替她把导航关掉，也不是跟她争论导航对不对。是陪她把头抬起来。

为什么不跟清单正面争?

因为那张清单的连接度很高。前面算过，它被她自己读了几十遍，又被几十个人点赞加固过。大人跟它讲一次道理，付出的那点力气，远远拆不动它。而且一争，她就会站到清单那一边去替它说话。

另一条路，是让日子一点一点攒起来。一件真做成的事，一次真被人看见，一个真等她的人。这些东西多了，清单就不得不给它们挪出地方来。这不是谁说服了谁，是日子自己挤进去了。

具体怎么做，本书说四件事。

第一，一起做一件实在的事。

“实在”有几个样子：它有一个看得见的结果；它会做砸；做的时候有人在旁边；它跟清单上的五条没有关系；它不需要拍照。

比如一起包一顿馄饨，一起给自行车换链条，一起做一顿晚饭。帮外婆换一副窗帘，带邻居家的小孩做一次手工，也都算。在新加坡，可以是一起去社区中心做一个上午的义工；在中国，可以是一起去小区的旧物交换点帮忙。

为什么要“一起”？因为大人在旁边，就是场。做砸的时候，有人在；做成的时候，也有人在。

在新加坡的一个家里，这件事可以长这样。一个中三女生心里也有一张很硬的单子。周末，爸爸叫她一起给走廊上的几盆辣椒换盆。土撒了一地，有一盆的根被她扯断了一截。爸爸没有说“小心点”，只说：“这盆先放阴凉处，看它活不活。”过了一个星期，那盆辣椒又冒出了新叶。她每天放学都去看一眼。那几片新叶，没有人点赞，可它们是她亲手救回来的。

第二，看见她真做成的小事，并且说具体。

“你真棒”不算。它和小红书上的“好自律”一样，说的人不怎么付力气，也没有指出哪一件。

要说的是：“这二十只馄饨是你包的，破了三只，剩下的都立住了。”或者：“你把三天的笔记都拍给了晓岚，她跟我说，那份笔记比老师的板书还清楚。”

美国心理学家班杜拉（Albert Bandura），在斯坦福大学研究人怎样学会相信自己。1977 年他提出，一个人相信“我做得到”，有几种来源。其中最有力的，是自己亲手做成过的经验。别人口头的鼓励也有用，可是力量弱得多，下一次失败一来，就容易被冲掉。

本书在班杜拉这里接着说一句。亲手做成的事，是一个现实符号：它改变了东西，有人看见了，留下了痕。所以它能回过头去改写“我是谁”。口头的夸奖，是一个理念符号，和清单是同一类东西，它只能和清单互相顶，顶不进日子里去。

第三，给日子也留一张单子。

可以和孩子商量：在那张“高一的我”旁边，另起一页，每天晚上写下两三件真发生了的事。条件只有两个：这件事改变了一点东西，或者有另一个人在场。

这张单子，不是用来代替旧清单的，也不是用来打卡的。最好不拍照，不发出去，不数天数。否则它很快又会变成一个新的人设：“我是一个会写日子清单的女孩。”

第四，慢，不催。

新的“我”，要在她自己身上长出来，要她自己付力气。大人是场，不是替她出力的人，更不是又一个点赞的人。大人可以开一扇门，陪她去做一件事，看见她做成的那一点点，然后等。

还要说一句公道话：这不是说手机上的一切都是假的。线上也有真场。一个长期一起写故事、互相改稿的小组，可以托住一个孩子。一个一起备赛、一起熬过失败的编程群，也可以。判断不看屏幕，看三样：有没有对不上，有没有托得住的场，力气是不是孩子自己付的。

把两张单子放在一起，差别就看得清了。

	人设清单	日子清单
写的是什么	我应该成为的样子	今天真发生了的事
从哪里来	一个晚上写下，别人的点赞加固	日子里一件件攒起来
拿什么量	做到，或者没做到	改变了什么，谁在场
做砸了怎么办	记一笔“失败”	记一笔“破了三只”
要不要被看见	要拍照，要发，要数天数	不拍，不发，不数
力气花在哪里	维护一张图	做一件事，陪一个人
留下了什么	一阵赞，第二天又要重新挣	一点断不开的东西

◆ 九、蒋梦琪的那个周末

回到梦琪家。下面是那天晚上以后，两个多月里的几件小事。

一句睡不着的话。

那天夜里，顾雅琴自己没睡好。

第二天早上，她走进女儿房间收衣服，看到桌上那杯凉掉的咖啡，还在原地。她想起昨晚自己那句“你就是想太多”，心里有点不是滋味。女儿说的是“我好失败”，她回的是一句判决。

她没有去找女儿谈心。她知道一谈，多半又是一场讲道理。

星期三，她给外婆打了个电话。外婆说：“冬至前我要包馄饨，分给巷子里几家老邻居。你叫梦琪星期六来帮我。”

一张案板。

冬至前的那个星期六，母女俩去了外婆家。老房子，天井里晒着几件衣服，厨房的案板已经擦得发亮。青菜肉馅外婆一早就拌好了，满满一大盆。

外婆把一张馄饨皮放在梦琪手心：“馅一小筷，对折，两个角一捏，就好了。”

梦琪包的第一只，馅放多了，一对折就破了。第二只也破了。第三只没破，可是立不起来，一放到盘子里就歪倒。

外婆在旁边说：“馅少一点，贪多就破。”

梦琪问：“破了的怎么办？”

外婆说：“破了的自己吃，又不浪费。”

梦琪笑了一下。她手机放在门口的包里，手上全是面粉，拿不了。中间有一次，她想过要不要拍一张，可是手停不下来，也就算了。

一个上午，她包了五十二只，破了七只。破的那七只，中午三个人自己煮了吃。

四户人家。

下午，外婆让她端着盘子，挨家去送。巷子里四户老邻居，都是看着她妈妈长大的人。

隔壁的阿婆接过盘子，看了一眼，说：“今年这个褶子捏得紧，是你外孙女包的吧？”

外婆说：“一半是她包的。”

走到第三户，一位老伯伯往她手里塞了两个橘子，说：“拿着，路上吃。”

梦琪站在门口，脸有点红，没说话。

回家的地铁上，妈妈没有问她清单的事，也没有问考试的事。只问了一句：“今天累不累？”

梦琪说：“手酸。”

一页新的备忘录。

那天晚上，梦琪打开备忘录。“高一的我”那张清单还在，她没有删。

她在下面另起了一页，什么标题也没写，只写了几行：

“包了五十二只馄饨，破了七只。送了四户。隔壁阿婆说褶子紧。”

想了想，又加了一行：“晓岚的笔记本，周一还她。”

这一行后面，有一段事。十月的时候，晓岚跟她吵过一次。晓岚说：“你跟我出去，一半时间都在拍照。”两个人两天没说话。第三天放学，晓岚还是在公交站等她，两个人谁也没道歉，可是那天一路说到了家门口。

这件事，在“交到一群好朋友”那一条下面，从来没有格子。现在它有地方放了。

吵过架又和好的朋友，断开很难。这正是本书说的连接度。小红书上一千三百多个关注她的人，加起来也比不上公交站那十分钟。

一份检测报告。

又过了一个星期，晚饭时，爸爸说起厂里的事。

蒋卫东说：“我们厂里，检测报告上的数字再好看，也不算数。装到客户的机器上，用三年不出毛病，才算数。”

梦琪问：“那报告还要不要？”

爸爸说：“要啊。报告是拿来对的，不是拿来供着的。”

这句话，他说的是厂里的事。可梦琪那天晚上，把这句话也写进了那一页备忘录。

十一个赞。

小红书上的“自律日常”，后来停在了 Day 74。她没有发什么说明，就是哪天晚上没摆桌子，第二天也没补。

一月初，她发了一张照片。是外婆家灶上的那口锅，锅里浮着七只破了皮的馄饨。配的字是：“破了七只，自己吃了。”

这张照片，只有十一个赞。她看了一眼，没有删。

拿两句话放在一起看。

期末考试，她是年级第一百八十六名。还是没有进前五十。

放寒假前的一个晚上，她跟妈妈说了一句话：“我好像不是清单上那个人。可我也不是一无是处。”

顾雅琴记得，两个多月前，在同一个房间里，女儿说的是：“我好失败。”

前一句，靠的是一张清单。五条里只要有一条没做到，整个“我”就塌了。

后一句，靠的是一串日子。五十二只馄饨，四户人家，一个在公交站等她的同桌，一句“报告是拿来对的”。

用本书的三条判据试一试后一句。

稳定，就是换个场合还在。它在外婆的案板边在，在公交站在，在饭桌上也在。

整体，就是拆开就不是它了。它不是五个格子拼起来的，少了哪一件事，它都还是它。

独立，就是离开当时的场合和人，也立得住。那张照片只有十一个赞，它也立得住。

本书在这里同样要守住一条：不说“梦琪好了”，也不说“梦琪想通了”。那张清单还在备忘录里。有的晚上，她还会把台灯转到一个好看的角度，拍一张又删掉。成绩也还在二百名上下晃。

本书只能说：这一段经历，显出了一个新的她。一个能让日子里的事进门的她。

这个新的她，不是谁讲出来的。外婆没讲道理，只递了一张馄饨皮。爸爸没讲道理，只说了一句厂里的事。妈妈收回了那句“想太多”，换成了一句“累不累”。

大人们做的，是陪她把头抬起来，看了一眼窗外。

◆ 十、老师能看见的真东西

家长看到的，常常是孩子在家里的样子。老师看到的，是孩子交上来的东西：作业、作文、实验报告、一道道算错又改过的题。这些都是日子留下的痕。

所以，老师手里其实握着很多“真东西”。问题在于，老师怎样回应它们。

梦琪的语文老师叫戴文清，五十岁，教了二十多年书。

十二月底，梦琪交了一篇周记，写的是那个星期六在外婆家包馄饨。写得不长，有几句还有点乱。戴老师在页边写了一行红字：“‘馅少一点，贪多就破’，这一句是你自己听来的，记住它。”

他没有写“文笔优美”，也没有写“感情真挚”。他指出了一句具体的话，而且这句话来自她的日子。

梦琪后来把这页周记拍了下来。不是为了发出去，是存在手机里。

老师能做的事，本书列几件。

回应具体的东西。　“这一步算错了，可你的思路是对的，错在第三行的符号。”这样的话，比一个“良好”更能让孩子看见自己真做成了什么。

比如一位数学老师，看到一个女生的卷子上，一道大题擦了又写，写了又擦，最后还是错了。他没有只打一个叉，而是在旁边写：“你试了三种办法，第二种其实已经很接近了。”那个女生后来说，那一题她记了很久。不是因为错，是因为有人看见了她试过的那三次。

看重改过的痕。 一道题错了又改对，一篇作文删了又重写，这是孩子付过力气的证据。老师可以特意指出来：“这一段你改过，改得比原来好。”

少给人设加分。 有的班级会在群里表扬“某某同学每天打卡”。打卡本身不是坏事，可如果被表扬的总是“看起来很自律”，孩子就会花更多力气去“看起来”。老师可以多表扬“这件事做成了”“这个问题想通了”。

留意那些特别完美的孩子。 作业永远整整齐齐，从来不问问题，考差了一次就像天塌了。这样的孩子不一定过得很好。他们也许正被一张很硬的清单推着走。

给一个能做砸的位置。 一次分组实验，一期黑板报，一场班会上的小主持。事情不大，有人一起，做砸了也能重来。对一个被清单推着走的孩子，一次“做砸了也没塌”的经验，比十次表扬都管用。

跟家长说事实。 可以说：“她这篇周记写外婆包馄饨，写得很真。”这句话给家长递了一条线索：孩子在哪里，是活的。

◆ 十一、三个入口，怎样分清

这一编讲的是三个入口。第13章讲了入口一，这一章讲了入口二，第15章会讲入口三。到这里，有必要把它们放在一起，分一分清楚。

为什么要分？因为同样一句“孩子最近很累”，背后可能是三件完全不同的事。走错了门，药就成了负担。

先用最短的话，把三个入口各说一遍。

入口一：现实先硬了。 一件事发生了，删不掉，改不了。孩子心里一句老话撑不住，碎了。就像上一章那个被移出群的男孩，“我人缘不错”碎在一行灰字面前。

入口二：理念先硬了。 一张清单、一个人设、一句“我应该”，怎么也不肯让步。日子一次次撞上来，被当成了错误。就像梦琪，五十二只馄饨在清单上找不到格子。

入口三：力气用完了。 不一定有哪一头特别硬，缝也许还在，可是孩子已经没有力气去对它了。刷到半夜，白天什么都提不起劲，问他什么都说“随便”。

再把它们排进一张表里。

	入口一：被挤出去了	入口二：人设很硬	入口三：累了
哪一头先硬	现实硬：一件事发生了	理念硬：一张单子不肯改	不一定哪头硬，是力气没了
缝在哪里	一句老话和一件新事之间	一张清单和一串日子之间	缝也许还在，可没力气去对
孩子常说的话	“他们为什么这样对我”	“我应该……”“我好失败”	“随便”“都行”“不想动”
身上的样子	难受，想找路回去	很用力，力气流向那张图	什么都提不起劲，刷到半夜
要的药	一条新路，一个托住他的人	看见日子里的自己	先补能量：睡、饭、被陪伴
常见的错药	“别在意”“你得罪人了吧”	“你就是想太多”“你已经很好了”	讲道理、讲“别在意”、先立规矩
大人先说的一句	“今天中午你跟谁吃的饭？”	“这一锅里，哪几只是你包的？”	“先吃饭，吃完去睡。”
本书哪一章	第13章	第14章	第15章

表里有两格，要多说几句。

第一格，是入口二的“常见的错药”。讲道理、讲“别在意”，常被当作入口二的药，因为那类孩子还有力气听，道理有时还能进去一点。可是这一章已经讲过，入口二真正要的，不是一句新的道理，是看见日子。

第二格，是入口三的“常见的错药”。把同一味药拿去给入口三的孩子，更是错门。孩子不是不懂道理，是没有力气去用它。这是本书最想提醒的一种错，第15章会细讲。

家长怎样大致分辨？可以在心里问自己三个问题。

最近，孩子的日子里有没有发生一件“硬事”？ 被移出群，被冷落，和好朋友闹翻，换了学校。如果有，先往入口一想。

孩子嘴里的“应该”多不多？ “我应该考进前几名”“我应该瘦一点”“我应该有很多朋友”。如果很多，而且怎么说都不肯松，先往入口二想。

孩子还有没有力气做他原来喜欢的事？睡得怎样，吃得怎样？ 如果连喜欢的事都不想做了，睡得很晚，吃得很少，先往入口三想。

这三个问题，不是诊断，只是让大人别急着开药。

还有一件事要记住：三个入口常常连在一起。

入口一的孩子，如果碎了以后没有人托住，会慢慢没了力气，滑进入口三。

入口二的孩子，如果每天熬夜去维护那个人设，也会把力气熬干。梦琪如果再多摆几个月的桌子，很可能就从入口二走到了入口三。

所以，有一条顺序可以先守住：**只要看到入口三的样子，不管孩子是从哪个门进来的，都先补能量。** 先让他睡够、吃好、身边有人。等力气回来一点，再去看是哪一头硬了。

◆ 十二、放回日子里

如果你是家长，这个周末，可以试一件事。

找一件实在的事，和孩子一起做。它要有一个看得见的结果，要会做砸，不用拍照。包一顿饺子，修一辆自行车，给阳台的花换一次盆，都可以。

做的时候，不提考试，不提清单，不提手机。做完以后，说一句具体的话：哪一个是他做的，哪里做得好，哪里破了。

然后，等。不要指望一个周末就能改变什么。日子是一点一点挤进去的。

如果你是老师，下次批改作业时，可以试着在页边写一句具体的话。不写“很好”，写“这一步你改过，改对了”。那一句话，也许就是一个孩子那天晚上能写进日子清单的第一行。

如果你就是那个手机里有一张清单的人，本书也想跟你说几句。

那张清单不是坏东西。想变得更好，本来就是十几岁的人身上最可贵的劲头。只是，清单是拿来对的，不是拿来供着的。

你可以不删它。只是在它旁边，另起一页。每天晚上写两三件真发生了的事：你做成的一件小事，一个在等你的人，一次做砸又重来。不拍照，不发，不数天数。

它可以很小。比如：“今天帮同桌捡了一地的笔。”“体育课八百米跑完了，最后一圈是走的。”“给奶奶打了电话，她教我怎么腌萝卜。”这些都不好看，也拍不出什么。可它们是真的。

过一阵子再回头看。你也许会发现，日子里的那个你，比清单上那个你，多了很多东西。

最后还要说一句。如果孩子对吃饭、体重、身材的担心越来越重，或者整个人越来越不开心，不要只靠家里自己想办法。早一点让医生或心理咨询师知道。

带走的话

人设很硬的孩子，缺的不是又一句道理；是有人陪她，在日子里做成一件小事，并且被看见。

两行小账

自我差异的研究量出了真实的我和理想的我隔多远，却没有打开“那张图是怎样被做硬的”那扇门；本书打开它：图是被一天天的点赞做硬的，药不在想法里，在日子里。

一句“你就是想太多”，就是收回的那一下。一个正要在日子里长出来的她，被说成一个早就定好了的“想太多的人”。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给孩子）你的手机里，有没有一张“我应该……”的清单？上面哪一条，是因为能拍下来，才写上去的？
2. （给家长）你最近一次说“你就是想太多”，是在什么时候？那天孩子的桌上，摆着什么？
3. （给家长和孩子）这个周末，你们能不能一起做一件会做砸、又不用拍照的事？

15

第 15 章

入口三：累了，不想再发了

这一章的问题

孩子累到不想再发、只会刷，为什么讲道理没用，先要补的是什么？

◆ 一、凌晨一点还亮着的屏

西安，十月底，夜里一点十分。

范俊宇（综合人物）十五岁，读初三。他侧躺在床上，被子拉到下巴，手机贴着脸。屏幕上是一条接一条的短视频：有人做饭，有人修车，有人在游戏里一口气赢了五局。他的拇指往上一推，下一条就来了。

他没有笑，也没有点赞。他只是推。

隔壁屋里，爸爸范长海打着呼噜。爸爸四十六岁，在城南一家汽修厂当师傅，早上七点要到厂里。妈妈苗红霞四十三岁，在一家商场的服装柜台做导购。十一点她来敲过一次门：“俊宇，睡了没？”他说：“睡了。”手机扣在枕头边，等脚步声走远，他又把它翻过来。

第二天早上六点四十，闹钟响了三遍。妈妈进来掀被子，他把头埋进枕头，说：“再五分钟。”五分钟变成了十五分钟。早饭的鸡蛋饼，他咬了两口就放下了。

上午第二节数学课，他趴在桌上睡着了。

班主任裴秋月老师三十八岁，教语文。下午她把他叫到走廊，问他是不是晚上玩手机了。他点头，没有解释。裴老师说：“还有八个月就中考了，你自己心里要有数。”他又点头。

这样的日子，已经一个多月了。

有一件事，家里人都没太注意。

范俊宇以前爱画画。初一、初二那两年，他常拿一支炭笔画画。画城墙的角楼，画小区门口的修鞋摊，画爸爸厂里一辆拆开的旧车。画完拍下来，发到QQ空间和朋友圈。同学在下面留言：“这个车门绝了。”“求教程。”他会一条一条地回。

从这个学期开始，他不发了。不是删了，是不发了。画本塞在书架最下层，上面压着一摞试卷。

有一回，同桌贺明阳问他：“你咋不发画了？”

他想了想，说：“累。不想发。”

贺明阳以为他在开玩笑。他没有在开玩笑。

这一章要讲的，就是这句“累，不想发”。

它和前两章讲的累长得很像，其实不是一回事。第13章那个被移出群的孩子，心里有一道很响的缝：他以为自己人缘不错，现实却把他挤了出来。第14章那个人设很硬的孩子，心里也有一道很响的缝：她认定自己“应该”什么都好，日子却塞不进去。

范俊宇的累，没有那么响。他没有跟谁吵翻，也没有咬着一个硬道理不放。他就是没力气了。

本书把这种累叫作**入口三：能量耗尽**。

◆ 二、油箱空了，和车掉进坑里

先用一个家常的比方，把三个入口分开。

一辆车停在路边不动，可能有三种原因。

第一种，车掉进了坑里。路面塌了，原来以为平平的路，其实有个坑。这像入口一：现实是硬的，旧的想法碎了。被移出群的孩子，就是突然发现“我人缘不错”这条路面塌了。

第二种，车前面横着一根杆子。司机认定“这条路必须这么走”，可前面过不去。这像入口二：想法是硬的，日子塞不进去。认定“我应该有很多朋友、好成绩、好身材”的孩子，就卡在这根杆子前面。

第三种，油箱空了。路是好的，前面也没有杆子，可车就是不动。这就是入口三。

这三种情况，修法完全不同。

车掉进坑里，你要帮他找一条新路，还要有人在旁边扶一把。车前横着杆子，你要陪他下车看看，这条路是不是只有一种走法。油箱空了呢？你站在车窗边讲再多开车的道理，讲“前面的路很好走，别在意那个坑”，车也不会动。

你得先加油。

家里常见这样一幕。周日下午，一个孩子瘫在沙发上，作业一个字没动。爸爸站在旁边，讲了二十分钟“时间要抓紧”。孩子一直“嗯”。爸爸一走开，他还是瘫着。后来妈妈只说了一句：“先去睡一个钟头，起来吃块西瓜。”他真睡了一觉，起来以后，自己把数学卷子拿了出来。

听上去很简单，可家里最常出错的就是这一步。大人看见孩子不动，第一反应是讲道理：要中考了，要自律，别老想着手机。再不然就是安慰：别在意那些点赞，那都是虚的。

这两样，都不是加油。

讲道理，是在给一辆没油的车讲路线。说“别在意”，是在帮人拆杆子，可他面前没有杆子。

本书反复说的一句话，在这里最要紧。**讲道理、讲“别在意”，常被当作入口二的药，因为那类孩子还有力气听。其实入口二要的是看见日子；拿去给入口三的孩子，更是错门。**

这不是药不好，是门走错了。

◆ 三、先找缝，再看油箱

本书有一条规矩：每用“对不上”去讲一个孩子，先要在材料里指出那条缝在哪里。指不出，就老老实实说指不出。

这条规矩在入口三这里，尤其要守。因为“累”这个字太宽了，什么都能往里装。不先指认，就会变成怎么说都对。

那就来看范俊宇。

能指出的缝，有一条。中考还有八个月。家里和学校都有一个想法：他该考上一所好高中。这是一个理念，一句话，挂在每个大人嘴边。现实呢？他上学期的数学成绩从年级前一百掉到了两百多名。两样对不上，这条缝是真的，看得见的：成绩单上写着。

可这条缝，是他累的原因吗？

本书的判断是：**它在，可它不是今天最要紧的那一条。**理由有三个，都能在他的日子里一条条查到。

第一，他不只是在学习上没力气。他以前爱做的画画，也停了。一个孩子要是被中考压得喘不过气，常见的样子是拼命学，或者拼命躲到喜欢的事里去。范俊宇两样都没有。

第二，他不是在跟谁较劲。他没有怨谁，没有顶嘴，没有说“凭什么”。问他什么，他就点头。

第三，他的累是“哪里都一样”。学校累，家里累，连回同学一句留言都累。只有一样事不累：躺着刷。

指不出的缝，也要说清楚。这里找不到他被谁挤出去的缝：他没被移出群，没被人在网上说什么，同桌还常跟他说话。这里也找不到一个他死守着不放的硬人设：他没有天天修图，也没有逼自己一定要多少粉丝。

所以，入口一的缝找不到，入口二的缝也找不到。能找到的那条中考的缝，又解释不了他为什么连画都不画了。

剩下的，是他自己这一头的问题：他那个“我”，本身没有力气了。

这一步看着啰嗦，其实是在保护孩子。很多家长一看孩子刷手机到半夜，马上下结论：“他就是被手机害了。”或者：“他就是懒。”这两句话都是先有了答案，再去找证据。本书要的顺序反过来：先看日子里有哪几条缝，再看哪一条接得上。

怎样看出是油箱空了。

入口三不是一个诊断，是一种看法。它帮大人分辨，这一刻孩子最缺的是什么。

第14章第十一节那张表，比的是三个入口各要什么药。下面这张换个角度，只看家里能看到、能听到的样子。

看什么	入口一：被挤出去了	入口二：人设很硬	入口三：油箱空了
缝在哪里	现实变了，旧想法碎了	想法太硬，日子塞不进	那个“我”本身没力气
孩子常说的话	“他们为什么这样对我”	“我应该更好才对”	“累”“随便”“不想”
情绪的样子	委屈、气、难堪，冲着某件事	紧绷、自责、怕落后	平、淡，哪里都差不多
手机上的样子	反复看那个群、那条消息	反复修图、算赞、比较	不发、不回，只是刷
以前爱做的事	往往还在做，或者更拼命	也在做，可做得很紧	也停了
先要的药	新的路怎么走，一个托住他的人	看见现实里的自己	睡、饭、被陪伴
最常拿错的药	“别在意，他们不值得”	“你就是想太多”	讲道理、讲“别在意”、讲中考

这张表不是一把尺子，拿来给孩子贴签。一个孩子身上，常常三样都有一点。

比方说，一个被挤出群的孩子，熬了几个月，也可能把油耗光，从入口一走到入口三。一个人设很硬的孩子，绷得太久，也会突然什么都不想做。

所以这张表的用法只有一个：**看今天哪一样最重，先给那一样的药。**

范俊宇身上，最重的是右边那一列。

◆ 四、前人算对了一笔时间账

讲到这里，一定有家长要问：那不还是手机的错吗？他要不是刷到一点，能这么累吗？

这个问题问得对。前人在这上面做过很多扎实的研究，先把他们对在哪里写足。

第一位要说的，是睡眠医学界。

2016 年，美国睡眠医学会（American Academy of Sleep Medicine）请了一批睡眠专家，把已有的研究翻了一遍。他们写成一份共识，发表在《临床睡眠医学杂志》上。美国儿科学会也表示认可。共识的意思很朴素：十三到十八岁的青少年，每天应该睡八到十个小时。

八到十个小时。你可以算一算家里孩子的账。夜里一点睡，早上六点四十起，是五个多小时。

第二位要说的，是两位研究屏幕与睡眠的学者。

美国石溪大学的海尔（Lauren Hale）和合作者关（Stanford Guan），在 2015 年做过一份综述。综述就是把别人做过的研究收拢来一起看。他们收了 1999 年到 2014 年初的 67 项研究，对象都是学龄儿童和青少年。

结果是：大约每十项研究里，有九项发现屏幕时间多，和睡得晚、睡得少连在一起。

可是他们自己也写得很清楚：这是“连在一起”，不是“已经证明谁导致谁”。也许是刷手机让人睡晚了，也许是本来就睡不着的孩子才去刷手机，也许两样都有。

第三位要说的，是一组荷兰的心理学者。

2014 年，荷兰乌得勒支大学的克勒泽（Floor Kroese）等人，提了一个新说法，叫“睡前拖延”。意思是：明明没有什么事拦着，人却迟迟不去睡，过了自己定好的时间还在磨蹭。

他们在网上调查了 177 位普通人，发现自我管理得分低的人，睡前拖延更多；睡前拖延多的人，也更常说自己没睡够。这同样是一次调查里看到的关系，不是因果实验。

中文网络上有个更响亮的说法，叫“报复性熬夜”。白天的时间不属于自己，夜里就死撑着不睡，好像要把时间抢回来。很多大人自己也有过。

这三样合起来，前人说对了很要紧的一件事：**夜里的手机，确实常常和睡眠被偷走连在一起。睡眠被偷走，人第二天就没力气。**

这一点，本书完全接着用。后面讲“先补能量”，第一样就是睡。

这一路研究，还给了家长一样很实在的东西：一本睡眠账。不用什么仪器，拿一张纸，记一个星期。几点关灯，几点起床，周末睡到几点。很多家长记完才吃一惊：孩子平日睡的，比自己以为的少得多；周末一觉睡到中午，是在拼命还账。这本账不评谁对谁错，只把“累”从一句抱怨，变成了一行一行看得见的数。

它们停在哪里：只算了时间，没算力气。

可是这几样研究，都停在了同一个地方。

睡眠医学算的是小时数。屏幕研究算的是屏幕时长和入睡时间。“睡前拖延”算的是自我管理够不够。

它们都在问：**时间去哪儿了？**

它们没有问另一个问题：**一个累了的孩子，为什么偏偏选了刷手机？**

范俊宇夜里一点不睡，他可以做很多别的事。他可以画画，可以看书，可以给贺明阳发消息聊天，可以在屋里转圈。他一样都没做。他只做了一件事：躺着，让拇指往上推。

为什么是这一件？

要是只算时间，答案就是“手机太好玩”或者“他自制力差”。这两个答案都把孩子写成了一个被动的容器：东西太甜，他管不住嘴。

算时间账，开出来的药也是时间药：定时关机，限时使用，几点必须上床。这些药对很多孩子有用，后面也会用到。

可是时间药有一个前提：孩子得有力气去守这个时间。一个油箱还满的孩子，你跟他定好十一点关机，他咬咬牙能守住。一个油箱空了的孩子，十一点关了机，他守着的是一段比刷屏还难熬的空。

本书想往前再走一步。不是说前人错了，是他们停下的地方，正好是接着要走的一步。这一步，要算的不是时间账，是力气账。

◆ 五、没力气，只做不费力的事

这一章全靠前面几章用过的那笔能量账。这里只提醒四句。

内能是连接度，就是断开有多难。势能是一张网把人拉过去的劲：算法推来的下一条，你不用出力，它自己会拉你。动能是你自己真去做一件事付的力气：画一张画，回一段话，都要它。对不上是一个落差，像水位差，有落差才推得动水车。

好，用这笔账来看范俊宇的一个晚上。

发一张画，要多少动能？要先画。画要坐得住，要一笔一笔地错，再一笔一笔地改。画完要拍，要挑一张光线对的，要想一句配的话。发出去以后，还要等，要回评论，有人说“这里比例不对”，还要想想怎么接。每一步都要他自己出力。

刷一条短视频，要多少动能？几乎为零。拇指动一下就够了。下一条是什么，平台替他选好了。好不好看，也不用他回应。他只要躺着，那张网就一直把他往下拉。

这下就看清了。

一个动能空了的孩子，并不是“不想做事”。他是只剩下了不要动能的事可做。刷屏，恰好是这世上最不要动能的事之一。

所以，“不想再发了”，不是冷淡，也不一定是想通了，常常是没油了。发，要出力；刷，不用。

这里还要补一句，免得家长误会：刷屏并不是在“放松”，也不是在“充电”。

你可以想一条顺流的河。人坐在船上，不用划桨，船也在走。可是船走去哪里，是水说了算，不是他说了算。坐得再久，他胳膊上的力气也不会长出来。等到天亮，船停在一个他不认识的地方，他比上船时还累。

这也是为什么，很多孩子会说“刷着刷着就舒服了”。舒服是真的：不用出力，本身就让人松一口气。可是松一口气，不等于力气回来了。就像饿的时候喝一大杯糖水，那一下很甜，过一会儿更饿。

刷屏就是坐在这条顺流的船上。势能一直在拉，动能没有补，内能也没有长。他第二天醒来，比前一晚更没力气。

于是第二天晚上，他更只能刷。

这是一个往下转的圈。圈的起点，未必是手机。可能是一个学期的作业太多，可能是家里一段时间气氛紧，可能是他自己也说不清的什么。可一旦转起来，手机就成了那个最顺手的、让圈一直转下去的东西。

从他那一头看，累是什么滋味。

讲道理之前，不妨先站到范俊宇那一头，看一看他那一个晚上。

后来有一次，贺明阳又问起他那段日子。范俊宇想了很久，说了几句话。这几句话很多累过的孩子都说过，只是说法不一样。

他说，那时候不是难过，是“什么都隔着一层”。妈妈做的饭，吃着没味道。同学讲笑话，他知道好笑，可笑不出来。画本就在书架上，他看得见，可伸手去拿那一下，好像要搬一块石头。

他说，刷视频的时候，也不觉得开心。就是停不下来。一停下来，屋里太静了。

他还说，最怕的是大人问“你到底怎么了”。因为他自己也答不上来。答不上来，大人就更急；大人一急，他就更不想说。

这几句话里，没有一句是在找借口。它们一起说的是同一件事：**累的时候，连“说清楚自己怎么了”都要力气。**

所以，大人别等孩子先把话说清楚。他说不清，不是在瞒，是没油。先加油，话会慢慢回来。

◆ 六、讲道理为什么走错了门

现在可以讲清楚，为什么对累了的孩子讲道理不管用。

听道理，本身就要动能。

一个道理要进到心里，孩子得先听进去。再拿它去对一对自己的日子，想一想“我是不是这样”。最后，还要改一点什么。这里面每一步都要出力。听道理和发一张画一样，是一件要付动能的事。

动能空了的孩子，连这一步都付不起。所以大人说“你要自律”，他点头。大人说“中考很重要”，他点头。点头，是他这时候唯一付得起的回应。点完头，道理就从他身上滑过去了，一点也没留下。

裴秋月老师在走廊上说的那句话，没有错，也是好心。可范俊宇点完头，晚上还是刷到一点。那句话没有落到能接住它的地方。

说“别在意”，就更偏了。

“别在意”是在劝一个人改想法：你把那些点赞看得太重了，放轻一点。它常被当成给入口二的药，对着的是一个太硬的理念。第14章讲过，就算在入口二，它也不是正药，那里要的是看见日子。

可是范俊宇面前没有那个硬理念。他已经不发了，也不看赞了。你劝他“别在意点赞”，他心里会想：我本来就没在意啊。这句话打在了空处。

更糟的是，空打的药会留下一个误会。孩子会觉得：“大人根本不知道我怎么了。”这个误会，又成了一道新的缝，夹在他和大人中间。他本来就没力气，现在还要多扛一道缝。

这就是本书说的走错了门。一句话放错了门，不但帮不上，还会多出一层负担。

◆ 七、硬收手机，草会长回来

讲到这里，爸爸范长海那一边的事也该说了。

十一月初的一个晚上，爸爸起夜，看见儿子门缝里透出光。他推门进去，一把把手机拿走了，说：“从今天起，手机晚上交给我。”

范俊宇没有吵。他背过身去，一句话没说。

头三天，他晚上确实十一点就躺下了。可他睡不着，盯着天花板到一点多。第四天，他从书包里摸出了学校发的平板，用来查资料的那台，又刷到了一点半。

爸爸发现以后，把平板也收了。第二周，他开始在课间借贺明阳的手机看。

这不是一个坏孩子在跟爸爸斗。这是一个往回弹的过程。为什么会弹回去？

先讲一个种过地的人都懂的比方。

你拔掉一棵根很深的草，可没把土翻松，草过几天又长回来了。草根在土里扎了很多年，土是硬的、板结的，别的东西长不进去。你把地面上那一截拽掉，底下的根和板结的土都还在。等下一场雨，它又冒了头。

夜里刷手机，在范俊宇身上已经是一棵根很深的草了。

用本书的话说，它已经结晶成了他身上的一个小小的“自我符号”。自我符号，就是“我是谁、我平常怎么过”那一类东西，沉在身上，不用想就会。名字、口头禅、走路的样子是，夜里伸手去摸手机的那一下，也是。

它为什么这么结实？因为它是一个多月里，一个晚上一个晚上攒出来的。手往枕头边一伸、屏幕一亮、拇指一推，这一串动作重复了几十次，连接度就很高了。连接度高，就是断开很难。

要拆一个连接度高的东西，你出的动能得大过它的连接度。这是能量账里很硬的一条。

那么，爸爸收手机，付出的是谁的动能？

是爸爸的。爸爸伸手、拿走、定规矩，力气全是爸爸出的。范俊宇自己一点动能也没出，他也没有动能可出。

所以，这一下拔掉的只是地面上那一截。底下的根，是他身上那个“夜里就这么过”的习惯；周围板结的土，是一个空荡荡的夜晚。没有别的事可以做，没有别的人可以挨着，也没有一点力气去做一件要出力的事。这些都没动。

土没翻松，草就会长回来。平板、同学的手机，就是草从别的缝里又冒了头。

硬断，还可能多出一道缝。

硬收手机，还有一个更隐蔽的代价。

那天晚上，父子之间多了一样东西。爸爸心里是：“我是为你好。”儿子心里是：“你根本不知道我怎么了。”

这是一道新的缝。两边都觉得自己对，两边都觉得对方不懂。

一个有力气的孩子，碰上这样一道缝，也许会跟爸爸吵一架。吵完了，说开了，父子之间的连接度反而更高。这就是有落差才做功。

可范俊宇没有力气吵。他只是背过身去。

这道缝于是没有做功，就那么搁在那里。从那以后，他跟爸爸说话更少了。饭桌上爸爸问一句，他答一个字。一个本来可以托住他的人，变成了一个他要躲着的人。

这里要说清楚：本书不是说手机不能管，也不是说家里不能有规矩。睡前把手机放到客厅充电，是很多家庭用得很好的办法，第17章会细讲。

要紧的是先后。**对一个油箱空了的孩子，先补能量，再谈规则。**规则不是不要，是排在第二。力气回来了，规则他才接得住；规则还是他一起商量出来的，他才会愿意守。

顺序反过来，规则就成了又一根拔草的手。草拔了，土还板着。

只拔不种，人会更散。

收手机的那几天，范俊宇盯着天花板到一点多。这一个多小时，值得再看一眼。

那几个晚上，他身上确实起了一点变化。手照旧往枕头边一伸，摸到的却是空的。这是一个新的对不上：身体记得“夜里就这么过”，现实里那块屏没了。

第8章和第12章讲过，一个结晶了的东西，有两条路会被熔开。一条是日子里碰上一件新的事，旧的那个装不下了。另一条是托着它的那群人散了，连在一起的那束东西松了。收手机看上去像第一条，其实不一样：那个对不上不是日子里碰上的，是大人从外面硬造出来的。第12章把这叫“硬拆”。它也能把“夜里的那个他”熔开一点。

熔开不一定是坏事。一个旧的习惯松了，新的东西才有地方长。

可是有一条要记住：**只熔开，不结晶，人会更散。**

旧的松了，新的没来，中间那一段是空的。范俊宇盯着天花板的那一个多小时，就是这一段空。他不刷了，可他也没有别的东西可以抓。心里那张网还在一下一下地拽，手边却什么都没有。这比刷屏还难熬。

熬过三天，他找到了平板。这不奇怪。人在一段空里待不久，总要抓住点什么。最近、最顺手、最不要力气的那一样，就是旧的那一样。

所以，熔开之后要有场。场是托得住人的地方，让新的东西能在那里慢慢长出来。一个睡得着的夜晚，一张不审问的饭桌，一个周日上午坐在旁边的爸爸，都是这样的场。下一章会专门讲，校队、乐团和社团为什么也是。

翻土和拔草的差别就在这里。拔草，只管把旧的拽掉。翻土，是让土松下来，再在里面种点别的。

◆ 八、手机里也许有最后一根线

还有一层，大人也容易忽略。

范俊宇的手机里，不只有短视频。还有一个班级群，一个初一时加的速写群，还有贺明阳。贺明阳隔三岔五会在夜里十一点发来一张表情包，他回一个“哈”。

这一个“哈”，很轻，几乎不要力气。可它是有来有回的。贺明阳发了，他接了，他回了，贺明阳知道他还在。

本书在全书里一再说，不要把屏幕一刀切。判断手机上的一件事是什么，不看它在不在屏幕上，看三样。有没有真的对不上？有没有托得住人的场？动能是不是孩子自己付的？

拿这三样去看范俊宇的手机，就能分出两种东西来。

一种是刷。一条接一条的短视频，是那张网单方面把他往下拉。没有人在等他回应，他也不用出力。这是势能，只拉不托。

一种是连。贺明阳的表情包，速写群里偶尔有人@他一下，问“最近咋不交作业了”。这些有一个具体的人在那一头，他回不回，那边是知道的。这里面有一点点动能，哪怕很少，也是他自己付的。

一个累了的孩子，油箱快见底的时候，“连”的那一部分，可能是他跟外面最后的几根线。线很细，可它连着人。

所以，在收走一部手机之前，可以先看清楚：收走的是“刷”，还是连“连”也一起收了。有的家庭会把晚上的手机放到客厅，同时跟孩子说好：“要是有同学找你，你可以出来在客厅回。”有的家庭会先删掉最拉人的那一两个软件，留下聊天的。

这些办法各有各的麻烦，没有哪一个是标准答案。要紧的是那一点分辨：**别在拔草的时候，把他最后几根线也一起拔了。**

◆ 九、三样油：睡、饭、陪伴

那么，油从哪里加？本书给的顺序是三样：**睡、饭、被陪伴。**排在最前面的，是睡。

第一样油：先让他睡够。

睡为什么排第一？因为它是最便宜的动能来源，也是被偷走最多的那一样。前面那份睡眠共识说，这个年纪要睡八到十个小时。范俊宇一个多月来，每晚只睡五个多小时。这笔欠账，不是讲几句道理能还上的。

可“让他睡”这件事，做起来有讲究。

第一，先睡，再说话。孩子半夜还亮着屏，大人最想做的是推门进去，把话说清楚。这时候说的话，十句里有九句是道理。本书的建议是：那一晚只说一句“不早了，睡吧”，别的话留到白天，留到他睡过一觉以后。

第二，补觉不算偷懒。周末他睡到十点，很多家长会急：“一上午就这么没了。”可对一个欠了一个多月觉的孩子来说，这一上午是在加油。油箱空着，坐在书桌前也是空坐。

有一户人家，奶奶看孙子周六睡到十点，忍不住去敲门。妈妈拦住她，小声说：“妈，让他睡吧，他这个礼拜天天一点才睡着。”奶奶嘴上嘀咕，转身去把粥热上了。孙子起来，粥正好是温的。这一碗粥，和那一上午的觉，是一起加进去的油。

第三，睡不着的时候，别让他一个人醒着。范俊宇被收了手机后，盯着天花板到一点多。这一个多小时，是他最难熬的时候。屋里静得只剩他自己，那张网的拉力却还在心里一下一下地拽。有的家庭会在这时候让孩子开着一盏小灯，听一段广播，或者翻一本不用费脑子的旧漫画。也有的妈妈，就在门外的沙发上坐一会儿，不进去，只是让他知道外面有人。

这些办法都不神奇，也不一定对每个孩子都管用。它们的共同点只有一个：**不是替他把夜晚填满，是让夜晚不那么空。**

第二样油：一顿热饭，不审问。

第二样是饭。

饭不只是吃饱。饭桌是一个家里最天然的场。场，就是托得住人的地方：在那里，你不用表现，也有人接着你。

可很多家里的饭桌，到了初三就变了样。饭还是那顿饭，桌上说的话变成了问卷：今天考了几分？作业写完没？手机交了没？一顿饭吃成了一次检查。

对一个没力气的孩子，每一个问题都要他出一点力去答。答得不好，还要挨一顿说。他能做的，就是少说，快吃，早点离开。

所以第二样油的要点，不在饭菜，在桌上不审问。

苗红霞后来做过一件事。她跟丈夫商量好，有一个星期，饭桌上不提成绩，不提手机，不提中考。她做了儿子小时候最爱吃的臊子面，端上桌，什么也没问。

头两天，桌上很安静，安静得有点尴尬。范长海好几次想开口，都被妻子用眼神按了回去。

第三天，范俊宇自己开了口。他说：“今天物理老师摔了一跤，全班都笑了。”

这句话没有任何“意义”。可是在一个月来只答一个字的孩子身上，这是他第一次主动把日子里的一件事拿出来，放在桌上。这一下要付一点点动能。他付得起了。

别的家里，饭桌也可以换个样子。有的家庭让孩子挑一个晚上点菜，点什么就做什么。有的家庭吃饭时开着收音机，听一段天气预报、一段老歌，谁都不用找话说。办法各家不同，意思只有一个：饭桌上的话，从“问卷”变回“家常”。

第三样油：被陪伴，而不是被看着。

第三样是被陪伴。这一样最难说清，也最容易做歪。

陪伴不是监控。坐在孩子旁边，眼睛盯着他的手机屏幕，是监控。每隔半小时推门看一眼，也是监控。监控给孩子的感觉是：“我被看着。”被看着，也要出力：要装，要躲，要防。

陪伴给的感觉是：“我被挨着。”

挨着，就是你在旁边做你的事，他在旁边做他的事，谁也不要求谁表现什么。

比如一位妈妈，晚上把要对的账本搬到儿子屋里的小桌上。她算她的账，儿子翻他的漫画。一个钟头里，两个人只说了一句话：“几点了？”“九点半。”可儿子后来说，那段时间他最不想拿手机。屋里有人，夜就没那么空了。

本书在全书里有一句话：家长是场，不是动能，更不是点赞者。放在入口三这里，意思特别具体。

不当动能，就是不替他出力。不替他把作业做了，不替他制订一张复习表，不替他去跟老师解释。你替他出的力，是你的动能，长不到他身上去。

不当点赞者，就是不用零成本的夸奖去填他。“你最棒了”“你肯定行”，这类话说起来不费劲，听的人也知道不费劲。它像一个点赞，热一下就凉了。

当场，就是在旁边，托着，让他知道这里有人，他累的时候可以靠一下。

范长海是汽修师傅，不太会说话。后来他想到一个办法：周日上午，他叫儿子跟他去厂里。不干活，就是坐在旁边，看他修一台车。

范俊宇第一次去，带着耳机，坐在一个旧轮胎上。第二次去，耳机没戴。爸爸在车底下喊：“递一下那个十号扳手。”他找了半天，递对了。

父子俩那天一共说了不到二十句话，大半是“这个”“那个”“拿着”。可在一个月来背对背的父子之间，这二十句话是从车底下传上来的，是要接、要递、递错了要换的。每一句都有一点点代价，所以每一句都比饭桌上的十句“你要自律”重。

补能量和讲道理，差在哪里。

把上面三样，和家里最常见的做法放在一起，看得更清楚。

家里常做的	孩子那一刻收到的	换一种做法
半夜推门讲中考有多重要	又一件要出力去应付的事	只说“睡吧”，话留到白天
饭桌上问分数、问手机	一次检查，答不好要挨说	有几天不问，端一碗他爱吃的
劝他“别在意那些点赞”	大人不知道我怎么了	先不劝，看他今天哪里最累
一句“你最棒了”	一个热一下就凉的赞	让他递一把扳手、帮一个小忙
半夜收走手机，什么也不给	地面那截草被拔了，土还板着	先补睡和饭，再一起商量规矩
每半小时推门看一眼	我被看着，要装要躲	在门外坐着，让他知道有人

这张表的每一行，左边那一栏都出自好心。很多做法放在别的时候，也是对的。中考确实重要，规矩也确实需要。

它们只是放错了时候。**入口三的孩子，这一刻缺的不是方向，是力气。**给力气的事排在前面，给方向的事排在后面。

◆ 十、范俊宇的三个星期

现在把范俊宇这一段，从头到尾讲一遍。

先看缝。能指认的缝有一条：中考的理念和下滑的成绩对不上。可这条缝解释不了他为什么连画都停了。入口一的缝（被挤出去）找不到，入口二的缝（硬人设）也找不到。剩下的是他自己这一头的问题：他这个“我”没力气了。这是入口三。

再看错药。裴老师讲中考，是讲道理；爸爸收手机，是硬断。两样都出自好心，两样都在要一个没油的孩子出力。结果是道理滑过去了，草从平板和同学的手机里又冒了头，父子之间还多了一道缝。

然后是加油。

第一个星期，家里换了顺序。手机的事先放一放，不再半夜推门。周末让他睡到自然醒，他头一个周六睡到了十一点。饭桌上不审问，妈妈做了臊子面。

第二个星期，爸爸带他去厂里坐了两个周日。他从戴着耳机，到递对了扳手。

第三个星期，裴秋月老师那边也有了一点变化。苗红霞去学校跟她谈过一次，没说“孩子沉迷手机”，说的是“孩子这一阵很累，晚上睡得太少”。裴老师听懂了，没有再在走廊上讲八个月。她只是有一天下课，在他桌边停了一下，说：“语文作业那篇小作文，你要是画个图配上，我也认。”

那天晚上，范俊宇把书架最下层的画本抽了出来。

他画了爸爸厂里那台修了两个周日的旧车。画得不算好，车轮有点歪。他没有拍下来，也没有发。他把画夹进了语文作业本里。

过了几天，那个初一时加的速写群里，有人@他：“好久没见你交图了。”他隔了一会儿，回了一句：“最近在画，没拍。”

这句回话，比他以前任何一条朋友圈都短。可它是这一个多月来，他第一次在那个群里开口。线还在，他自己又拉了一下。

最后是规矩。第三个星期的周末，是范俊宇自己开口提的：“手机晚上我放客厅吧，在屋里我管不住。”

注意这句话是谁说的。不是爸爸定的，是他自己说的。这一句里有他自己的动能。所以这条规矩，比三个星期前爸爸那一把夺下来的，结实得多。

这里要说清楚三件事。

第一，三个星期不是一个标准。有的孩子要更久，有的孩子换了做法也没有起色。没有起色时，要找专业的人，下一节会讲。

第二，范俊宇并没有“好了”。他后来还有刷到很晚的夜里，成绩也没有一下子回到前一百名。本书不写“他想通了”，也不写“他决定改了”。

本书只写看得见的那些事。一个睡够了的周六，一碗没被审问的面，一把递对了的扳手。一张没发出去的画，一句他自己说出来的话。**这一段经历，显出了一个新的他。**这个新的他，未必比以前强。可他的手又能拿起炭笔了。

第三，那张画为什么能这么快回来？

这要用到能量账的另一半。一个符号结晶的时候，要消耗动能；结晶以后再被用，会把储下的力量放出来。就像小时候学用筷子，菜掉了一桌又一桌；学会以后，一拿起筷子，手自己就知道怎么夹。

范俊宇画画的手感，是初一、初二那两年一张一张画出来的，早就结晶在他身上了。这一个多月，它没有消失，只是被压在了试卷下面。等他有了一点力气，他不用从头学，手一拿起笔，那份储下的东西就自己出来了。

所以，补能量的时候，可以留意孩子以前有过什么“会的东西”。那往往是油箱刚有一点油时，最容易重新点着的那一处。

◆ 十一、累里有更重的东西时

讲到这里，必须单独说一件事。

大多数时候，孩子的累是能量耗尽，补上睡、饭和陪伴，会慢慢回来。可也有一些时候，累里面藏着更重的东西，靠家里自己补不起来。

如果孩子的低落持续了很久，好几个星期都提不起劲，睡和吃一直不对。或者，你听到他说出“活着没意思”一类的话。或者，你担心他会伤害自己。

这时候最要紧的，是让专业的人和信任的人知道。

不要一个人扛，也不要想着先自己弄明白再说。可以带孩子去看医生，找学校的心理老师或辅导员，或者打心理援助热线。本书附录二列了新加坡和中国的求助热线，可以直接翻到那里。

如果你是一个正在读这本书的孩子，自己心里有这样的念头，也请做同样的事。告诉一个你信得过的大人，或者打附录二里的电话。说出来，不是给人添麻烦，是让托得住你的人知道你在哪里。

这一节，本书只说到这里。累的样子有很多，分辨和照顾，要交给专业的人。

◆ 十二、大人的油箱也要看看

还有一件事，常常被漏掉：大人自己，也会累。

苗红霞在商场站柜台，一站就是一天。范长海每天七点到厂，下班一身油污。那一个多月里，夫妻俩其实也都睡得少。儿子半夜亮着屏，他们也在隔壁醒着。

一个油箱空了的大人，很难去当别人的场。场要托得住人，自己先得站得稳。大人一累，最先省掉的，往往就是那些“不要说什么、只是陪着”的时间。剩下的只有最快的那几样：问一句，催一句，收一把。

所以，这一章说的“先补能量”，不只说给孩子。家里的大人，也可以给自己留一点：早睡一晚，跟另一半换一个班，找个亲戚朋友说一说。

苗红霞后来跟丈夫约好，两个人轮着来：这一晚他早睡，她留意儿子；下一晚换过来。范长海头一次十点就躺下，说自己“睡得跟打了一场仗似的”。第二天早上，他给儿子煎了两个蛋，这是他好几个月没做过的事。

这不是自私。一个家像一张饭桌，桌腿都晃，桌上的碗就放不稳。**大人先让自己站稳一点，才托得住一个累了的孩子。**

放回日子里。

最后，把这一章放回三种人的日子里。

如果你是家长：下次看到孩子半夜还亮着屏，先别推门讲道理。第二天白天，看三样东西：他这几天几点睡、几点起；饭吃得怎么样；以前爱做的事还做不做。三样都往下走，先别谈手机，先谈睡和饭。规矩可以有，等他有了点力气，跟他一起定。

如果你是老师：一个上课趴桌子的学生，未必是不想学。在讲“还有几个月中考”之前，可以先问一句“你最近睡得怎么样”。这一句不要他出多少力，他答得上来。答完，也可以让他课间去走廊站一站，透口气。

如果你是他的朋友：你不用想办法“开导”他。像贺明阳那样，隔三岔五发一张表情包，问一句“走不走，去操场转一圈”，或者约他周末去楼下打一会儿乒乓球。他回一个“哈”也好，不回也好，你让他知道这条线还在。线那一头有人，对一个累了的人来说，已经很多了。

如果你自己就是那个刷到半夜的人：你不用先逼自己“自律”。今晚试着早一点躺下，哪怕睡不着。明天吃一顿正经的饭。找一个人，在他旁边待一会儿，什么也不用说。等你觉得手里有一点力气了，再去想那些大事。

还有一句话，留给所有人：**不想再发了，不一定是不在乎了，也可能只是累了。**

先加油，再上路。

带走的话

累了的孩子先要的是睡、饭和身边有人；力气回来了，道理和规矩才接得住。

两行小账

睡眠研究和“睡前拖延”说对了夜里的手机偷走了睡眠，却只算了时间账；本书接着算力气账：没力气时，人只做不要力气的事，所以先补能量，再谈规则。

大人一句“他就是懒”或“他想通了”，就把一段正在耗尽的过程，当成了一个早就在那里的性格；发生被收回为发现，就在这一句断语里。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给家长）这个星期，你家孩子平均几点睡、几点起？饭桌上你问得最多的是哪一句？
2. （给孩子）你最没力气的那几天，最常做的是哪一件不用出力的事？有没有一件你以前“会”、现在放下了的事？
3. （给大家）你最近一次对一个累了的人讲道理，他是怎么回应的？如果重来一次，你会先给他什么？



第 六 编

方向：线下的场，真实的关系

编　序

前五编讲了累从哪里来，又分出了累的三个入口。第六编回答“那怎么办”。本书的答案不是夺走手机，是在线下把要自己出力的真实关系重新建起来，让“我”在那里长出来。三章讲三个地方：校队、乐团与社团（第16章），家里的饭桌（第17章），学校与平台（第18章）。这一编要说清：场是什么，为什么管用，大人该做什么、不该做什么。

16

第 16 章

线下的场：校队、乐团与社团为什么管用

这一章的问题

球队、乐团、社团凭什么能托住孩子，而六十多个赞托不住？

◆ 一、罚球线上的两次没进

新加坡，一个周六的上午，一所中学的室内球场。

比赛还剩十二秒，叶晓彤（综合人物）站上了罚球线。她十五岁，读中三，是学校女子篮球队的后卫。比分是二十八比二十九，她们落后一分。两罚，进一个就平，进两个就赢。

球场里很吵。对方的啦啦队在跺脚，自己这边的替补队员拉着手站成一排。

第一个，砸在篮筐前沿，弹出来了。

第二个，她深吸一口气，出手。球在筐上转了一圈，滚了出去。

终场哨响。二十八比二十九。

回学校的大巴上，没有人说话。教练卢志强坐在最前面，三十九岁，是学校的体育老师，带这支队已经六年了。他一路看着窗外，也没有说话。

叶晓彤坐在最后一排，脸贴着车窗。

那天晚上，她打开 Instagram。早上开赛前，一位队友的妈妈给全队拍了一张合影，发了出来，有六十多个赞。照片上她笑得很开。她看了一眼，没有任何感觉，把手机扣在了床上。

过了一会儿，手机震了一下。是队长董佩珊发来的消息。董佩珊读中四，打大前锋，比她大一岁。

消息只有一行字：“周一六点半，老地方。”

叶晓彤盯着这一行字，看了很久。

老地方，是学校操场边上那个露天的篮球架。周一早上六点半，是训练开始前一个小时。她知道这是什么意思：董佩珊要陪她练罚球。

那六十多个赞，她第二天就记不清是谁点的了。这一行字，她记了很多年。

这一章要讲的，就是为什么。

◆ 二、六十个赞，和一行字

同一天晚上，叶晓彤收到了两种回应。

一种是那张合影下面的六十多个赞。点赞的人里，有同学，有亲戚，有队友的朋友，还有她不认识的人。每一个赞，都是别人的拇指轻轻碰了一下。

另一种是董佩珊的那一行字。

这两种回应，差在哪里？

先算一笔账。本书一直在用三个词，这里再用大白话讲一遍。

内能，就是连接度：断开有多难。你和一个一起输过球、一起挨过教练骂的人，断开很难。你和一个只给你点过赞的人，取消关注也就一秒钟。

势能，是一张网把人拉过去的那股劲。一张合影被算法推到很多人眼前，大家顺手点一下，这是平台那张网的拉力。一支球队每周一三五早上把人拉到球场，这也是一张网的拉力。

动能，是你自己真去做一件事的速度和方向，要自己出力气。早起，跑步，投一百个罚球，都是动能。

拿这笔账来看那六十多个赞：点的人几乎没出力，叶晓彤得到的是一阵热，热完就凉。她和那些人之间的连接度，一点也没有多。这就是本书说的，**点赞是借来的连接度。**

再看董佩珊那一行字。

这行字后面，是一个读中四、自己也要考试的队长。她周一要比别人早起一个小时，站在露天球场上，陪一个刚输了球的学妹练罚球。她要出很多动能。而叶晓彤要接住这行字，也得出动能：周一六点半，她得真的到那里。

两边都要付代价。所以这一行字很重。

本书把能托住这种回应的地方，叫作“场”。

场，就是托得住落差的地方。在那里，你说错话要当面担，练不好要重来，输了球第二天还要见面。因为回应有代价，所以它能在人身上留下东西。

校队、乐团、社团、家里的饭桌、一个靠得住的大人、一个真的在一起做事的线上同好小组，都可以是场。

两种回应，放在一起看。

下面这张表，把叶晓彤那个晚上收到的两种回应，放在一起比。

看什么	合影下的点赞	队长那一行字
给的人出了多少力	拇指碰一下，几乎为零	早起一小时，站在球场上陪练
接的人要出多少力	看一眼就够了	周一六点半，真的要到
说错了、做错了怎么办	不会错，也不用担	投不进要再投，当面看着
输了以后还在不在	下一张照片来了，就过去了	输了第二天还要见面
断开有多难	取消关注，一秒钟	一起输过的人，很难断
在她身上留下了什么	第二天记不清是谁点的	记了很多年

左边那一列不是坏东西。一张合影被很多人看见、被很多人点个赞，那一下的高兴也是真的。

可是它只能给一阵热，留不下东西。右边那一列，热不热不一定，有时候还挺苦。可它会在人身上留下点什么。

这一章接下来要问的，就是：**留下来的那个“什么”，是怎么来的？**

在回答之前，先听两位前人。他们一位讲“地方”，一位讲“球队”，都比本书早几十年看到了这件事。

◆ 三、前人看见的地方和球队

奥尔登堡：人需要一个“第三个地方”。

第一位，是美国社会学家雷·奥尔登堡（Ray Oldenburg）。

奥尔登堡生于 1932 年，2022 年去世。他在美国西佛罗里达大学教了很多年社会学，研究的是城市里的人在哪里碰面。1989 年，他出了一本书，书名直译是《绝好的地方》。

这本书里有一个后来很有名的说法，叫“第三空间”。

他说，人的日子里有三个地方。**第一个是家**，第二个是上班的地方。**第三个，是家和单位之外，人们常去、随便聊聊的地方。**街角的咖啡馆，常去的小酒馆，理发店，邮局门口，一条热闹的主街，都是。

第三个地方有几个特点。去不去全凭自愿。没有人在那里排座次，平常是什么身份，进了门都差不多。大家来，不为办什么事，就为了碰碰面，说说话。而且常常是那几张熟面孔。

奥尔登堡担心的是：美国的城市越来越往郊区摊开，人们从家开车去单位，再从单位开车回家。中间那个第三个地方，慢慢没了。

他说对了一件很要紧的事：**人除了家和工作，还需要一个常去、有熟人、不为办事的地方。**这样的地方，会让人学会怎样和不同的人相处，会在人难过时接一把。

这一点，在新加坡的组屋楼下也看得见。很多咖啡店里，每天早上总有那几位阿伯，坐同一张桌，喝同一种咖啡。哪一天谁没来，空着的那把椅子大家都看得见。其他人会问：“老郭今天怎么没下来？”有人会顺路去他家门口看一眼。他们不为办事，就是碰面。可正是这一问一看，让一个人知道，有人记得他。

换到孩子身上，“第一个地方”是家，“第二个地方”是学校的课堂。那第三个呢？

过去，可能是放学后的弄堂，楼下的篮球场，小区门口的小卖部，组屋楼下那片空地。今天，对很多孩子来说，第三个地方变成了手机。

帕特南：打保龄的人多了，球队少了。

第二位，是美国政治学家罗伯特·帕特南（Robert Putnam）。他是哈佛大学的教授，研究的是一个社会里人和人之间的信任和来往。

1995 年，他写了一篇文章，题目叫《独自打保龄》。2000 年，他把这篇文章扩成了一本厚厚的书，书名还是这几个字。

书名来自一个很小的发现。帕特南发现，从 1980 年到 1993 年，美国打保龄球的人多了大约一成，参加保龄球联赛的人却少了大约四成。人们还在打球，只是不再跟一支固定的球队、每周固定一个晚上、和同一群人一起打了。

他说，这件小事背后是一件大事。从二十世纪六十年代往后，美国人参加社团、俱乐部、家长会的越来越少。邻里之间的来往，也变少了。他把这些人和人之间的来往，叫作“社会资本”。

为什么少了？帕特南自己估算过几个原因。他认为最大的一块，是一代人换了一代人：老一辈爱参加的那些会，年轻一辈不去了。第二块是电视这类电子娱乐，大约占四分之一，把人留在了自家沙发上。还有郊区化、通勤时间变长、双职工家庭工作压力大，各占一小块。

这本书影响很大，批评也不少。

有的学者提醒，早在二十世纪二十年代，美国就有一项有名的小城调查，担心收音机会让人不再来往。每一代人都容易觉得，过去的来往更多。还有一位评论者说，人们的来往不是变少了，是换了样子：保龄球联赛少了，孩子的足球联赛却多了。

这两边的话，本书都接着用。

帕特南说对了：**一支固定的队、一群每周都见的人，和一个人自己去打球，不是一回事。**批评者也说对了：场不一定消失，它会换地方、换样子。

换到今天，问题就成了：从球场、社团、家长会里退出来的那些时间，去了哪里？新的样子，能不能像原来的球队一样，把人托住？

◆ 四、场管用，因为回应有代价

它们停在哪里：讲了地方，没讲地方里的“我”。

奥尔登堡讲的是城市，帕特南讲的是社会。他们都在问：人和人之间的来往，少了没有？少了，对一个城市、一个国家意味着什么？

这是很大的问题，他们答得很扎实。

可是他们停在了一个地方。他们讲了场的消失，没有细讲场在一个人身上做了什么。

奥尔登堡会说，咖啡馆让人学会和不同的人相处。帕特南会说，球队让人彼此信任。这都对。可是再往里问一层：**一个十五岁的孩子，在一支球队里待了一个赛季，她身上到底多了什么？那个“多了的东西”是怎么长出来的？为什么同样是和人来往，很多手机上的来往就长不出来？**

这几个问题，不是城市学、政治学要回答的。它们停下的地方，正好是本书接着要走的一步。

还有一点也要补上。今天很多孩子的“第三个地方”是手机，这件事常被说成“孩子不出门了”。可是本书在前面一再说过，不能拿“在不在屏幕上”来分好坏。线上也有真场。几个孩子一起长期做一部动画，是。一个罕见病孩子的家长和病友群，是。一个每周一起练口语、谁缺席都会被追问的小组，也是。

所以，要分的不是线上线下，是另一样东西：**那里的回应，有没有代价。**

本书的说法：场管用，因为回应有代价。

现在可以把本书的说法讲完整。

场之所以管用，不是因为它在线下，也不是因为那里人多。是因为在那里，**回应有代价**。

什么叫有代价？在叶晓彤的球队里，可以数出好几样。

说错话，要当面担。训练时她冲队友喊了一句急话，第二天还要在同一个更衣室里换衣服。她不能删掉，不能“仅自己可见”，只能去道个歉，或者带着那一点尴尬继续练。

练不好，要重来。教练让她投一百个罚球，投到第七十个手酸了，没有一个“跳过”键。第七十一个，还得投。

输了，第二天还要见面。输了那场球，大家不能各自关掉页面走人。周一六点半，还是那几张脸。

你不来，有人知道。一个队员缺了两次训练，教练会问，队友会问。一个人在群里不说话，没人注意；一个人在球场上不在，空出来的位置看得见。

这几样代价，用能量账来说，就是三件事同时发生了。

第一，**动能是她自己付的。**早起、跑步、投篮、道歉，没有人能替她做。

第二，**有一张网托着她。**这张网就是球队：比赛日程、训练时间、队友在等、教练在看。这是势能，把她每周一三五往球场上拉。和平台那张网不同，这张网拉过去以后，要她自己出力，不是让她躺着被推着走。

第三，**连接度在一点点长。**一起输过一场球，一起被罚跑过二十圈，一起在雨里等过大巴。这些事一件件叠起来，她和这群人之间就很难断了。这就是内能。

三样合起来，就是本书说的：**线下的场之所以管用，是因为它有代价。**

这里的代价不是吃苦本身。不是越苦越好。它要恰好到一个地步：真实，但扛得住。说错了话，要担，可不会因此被赶出队。投不进球，要重来，可不会被当众羞辱。

代价太小，就成了点赞，热一下就过去了。代价太大，人就被压垮了，什么也长不出来。场要做的，就是把代价托在中间。

◆ 五、一起做一件会失败的事

场里最要紧的一样东西，是**失败**。

这句话听上去有点怪。可你想一想叶晓彤那两个没进的罚球。

先按本书的规矩，找出那条缝在哪里。

理念那一边，是一句她心里早就有的话：“我是队里罚球最稳的那个。”这句话不是她自己吹出来的。上个赛季，教练统计过每个人的罚球命中率，她是全队最高的。这是一个理念符号：一个数，一句话，一个标签。

现实那一边，是比赛最后十二秒的两次出手，两次都没进，球队输了一分。这写在记分牌上，写在教练的本子上，全队都看见了。

两样对不上。缝很清楚：一边是“最稳”，一边是“关键时刻两个都没进”。这道缝不是本书事后找出来的，它当场就在那里，每个人都看得见。

有了缝，就有了落差。落差像水位差，有落差，才会推动什么。问题是：这股劲往哪里去？

在手机上，失败可以不发生。一张照片不好看，可以删。一条动态没人理，可以隐藏。一个视频拍砸了，可以重拍十遍，只发最好的那一条。手机给了孩子一个很强的能力：让失败从来没有出现过。

可是失败一删，缝就被抹平了，落差没了，也就什么都长不出来。

在球场上，失败删不掉。那两个罚球就在记分牌上，全队都看见了，明天还要一起训练。落差就这么摆在那里，逼着人做点什么。

这时候，场的第二个作用就出来了：**它托得住这个落差。**

如果没有场，一个孩子独自扛着“关键时刻两个都没进”，落差可能会把她压垮。她可能从此不想再打球。她也可能把那句“我是罚球最稳的”，换成“我就是关键时刻不行的人”，然后再也不碰篮球。

可是在场里，有人接着她。董佩珊发来了“周一六点半”。教练没在大巴上骂她。周一的训练表照样排着她的名字。

落差还在，可它被托住了。被托住的落差，就有地方去做功了：投罚球，一个一个地投。

所以本书说，**一起做一件会失败的事，是一个“我”长出来最好的土。**要会失败，才有缝；要一起，才托得住。

◆ 六、“我”在球场上长出来

前面说，场会在人身上留下点什么。现在可以说清楚，留下的是什么了。

留下的是一个**自我符号**。

自我符号，就是“我是谁”那一类东西。它不是一句贴在墙上的口号，是沉在身上、不用想就会的东西。名字是，口头禅是，走路的样子是，跟人相处的手感也是。“我是个靠得住的人”这样一句心里有数的话，也是。

一个自我符号立没立住，本书用三条来测，叫三判据。

稳定：换个场合还在。**整体**：拆开就不是它了。**独立**：离开当时的场合和人，也立得住。独立不是孤零零的意思，是说原来那个刺激没了，它还能自己恢复过来。

那么，叶晓彤在那个赛季里，身上长出了什么？

先说她原来有什么。原来她有一句“我是队里罚球最稳的那个”。这句话很好听，可它是一个数撑起来的：命中率。这是理念符号。两次罚球不进，这个数一掉，这句话就塌了。

塌了之后，有两条路。一条是换一句更坏的话：“我就是关键时刻不行。”另一条，是在场里，长出一句新的。

后来她身上长出来的，不是“我罚球很稳”。是一句更朴素的话：**“我是一个输了还会回来练的人。”**

拿三判据测一测。

稳定吗？这句话后来不只在球场上。中三下学期，她的数学小测考砸了一次。她没有像以前那样把卷子塞进书包最里层，而是在放学后去找了老师。同一句话，换了个场合，还在。

整体吗？这句话拆不开。你不能只要“回来练”不要“输了”，也不能只要“输了”不要“回来练”。少了哪一半，就不是它了。

独立吗？没有人为这句话点赞。它不在任何照片里，也不在任何一条动态里。没有人看着的时候，它照样在。

所以，这是一个立住了的自我符号。它是在“最稳”和“两个都没进”的对不上里，被球队托着，一个罚球一个罚球练出来的。

这个符号是怎样“付钱”的，也值得说一句。它结晶的时候，花掉了很多动能：两个月的早起，几千个罚球。可是一旦结晶了，它被用的时候，就会把储下的力量放出来。就像学打字，一开始一个键一个键地找，错了无数次；打熟了，手指自己就知道键在哪里。下个赛季，她再站上罚球线，腿还会抖，可手知道该怎么做。

本书说“我”要在理念和现实的对不上里结晶，说的就是这个。理念是别人怎么说她、她以为自己是什么；现实是她在日子里实际做成了什么、被怎样对待。两样一对不上，第三样就被逼着变了。

◆ 七、乐团和社团，同一个道理

这一章拿球队讲得最多，因为输赢最看得见。可是乐团、合唱团、话剧社，是同一个道理，只是代价长得不一样。

在球场上，代价是记分牌。在乐团里，代价是耳朵。

一个合唱团排练，四个声部一起唱。一个人走了音，旁边的人马上就听见了。指挥会停下来，让这一个声部单独再唱一遍。你没法把那一个音删掉，也没法只发“最好的那一遍”。下一次排练，还是同一首歌，还是同一排人。

而且，乐团里没有一个人能单独把曲子演好。你唱得再准，旁边的人跟不上，整首歌也是碎的。每个人的那一份力，都要和别人的力咬在一起，才成一首曲子。

这就是场里另一种代价：**你的成败，绑在别人身上；别人的成败，也绑在你身上。**

举一个华乐团里的样子。一个中二男生拉二胡，坐在第二排。合练一首曲子，有一段他总是抢拍，抢了三次，指挥三次停下来。全团几十个人，就等他一个。他的脸红到耳根。排练完，旁边拉中胡的学长没说什么，只拿手在谱架上给他敲拍子：“一、二、三、四，你在‘三’上进。”第二周再合，那一段他没有抢。没人为这件事鼓掌，可他自己知道，那一段是他和学长一起扳回来的。

一起排练过一个学期、一起在台上紧张过的人，彼此之间的连接度，和一起输过球的人一样高。那首一起排出来的曲子，就是本书说的现实符号：在日子里真实留下、改变了东西的痕。它不在任何人的手机里，可是每个唱过的人，一听前奏，身体就记得。

社团也一样。一份校刊，要几个人一起写、一起改、一起赶在印刷前交稿。一场话剧，有人忘了词，台上的其他人要接住。代价的样子各不相同，道理只有一个：回应不是零成本的。

◆ 八、新加坡和中国的场

新加坡的课外活动：每个中学生都有一个队。

在新加坡，叶晓彤这样的孩子并不少见。

新加坡的中学有一样制度，叫课外活动，英文缩写是 CCA。按教育部的安排，每个中学生都要参加一项。学校的说明里一般分四大类：制服团体，比如童军和警察学员团；表演艺术，比如乐团、合唱团、舞蹈团；体育，比如篮球、羽毛球、田径；还有各种学会和社团。

换 CCA 也有条件。不少学校只在学年开头受理，还要看出勤、品行和名额。所以一个孩子常常在同一支队里，一待就是好几年。

很多学校还有一项叫“价值观实践”（Values in Action）的安排，带学生去社区里做服务。去老人院陪老人说话，去组屋区帮忙搬东西，给低年级的孩子补课，都算。

从本书的眼光看，这套安排做了一件很要紧的事。**它让每个孩子在家和课堂之外，都有一个固定的、每周都要去的、有熟面孔的地方。**这就是孩子的“第三个地方”，一个现成的场。

可是公道地说，这套安排也有它的代价。

CCA 的表现会折成加分，升初级学院、理工学院时用得上。一项本来是“一起做一件会失败的事”，就可能变成“一起做一件给简历加分的事”。分数是理念符号，一旦孩子心里只剩下“这能加多少分”，场就又被一个数字顶替了。

还有入选。热门的队要选拔，选不上的孩子只能去别的地方。一个孩子在选拔里落了选，被分到一个自己不喜欢的社团，这本身就是一道缝。这道缝有没有被托住，要看那个新地方的大人和同伴。

这些成本落在谁身上，本书只摆出来，不评好坏。落在没选上的孩子身上，落在要平衡训练和功课的家庭身上。也落在每周要多带几个晚上训练的老师身上。

中国的社团、球队和志愿服务。

在中国，很多学校也有自己的场。

篮球队、足球队、田径队，合唱团、管乐团、民乐团，文学社、科技社、动漫社，都是。还有越来越多的课后服务和兴趣小组。很多城市的中学，也会组织学生去社区做志愿服务。

讲一个简短的例子。

郑州，滕子航（综合人物）十六岁，读高一，是学校机器人社的一员。社里五个人，花了两个月做一台小车，要去参加市里的比赛。比赛那天，车开到一半，一个轮子掉了。他们是那一场的倒数第二。

回到学校，五个人谁也没走。指导老师在实验室里陪着，他们拆车、找原因，一直弄到晚上九点。原来是滕子航负责的那个固定件，螺丝拧得不够紧。

那天晚上，滕子航很难受。他在社团的群里打了一行字：“都怪我。”

群里隔了一会儿，有人回：“下次你拧，我检查。”又有人回：“周三放学，再试一遍。”

先指认缝：理念那边，是他心里的“我手巧，交给我没问题”；现实那边，是比赛现场掉下来的那个轮子，和实验室里查出来的那颗没拧紧的螺丝。两样对不上，缝就在这颗螺丝上。

这个群，和他平时刷的那些群不一样。这里每一句话后面，都有一个周三放学要到场的人。回应是有代价的。所以那两句回复，接住了他。

这也是一个场。它在线上，可它连着一个每周都要见面、要一起出力的实验室。

中国的学校也有它的难处。课业重，时间紧，很多家长担心社团“耽误学习”，到了初三、高三，社团常常第一个被停掉。这些也是成本，落在孩子和老师身上。本书同样只摆出来。

◆ 九、场也会变味

讲到这里，要防一个误会：不是所有的球队、乐团、社团，都会自动变成好的场。

场也会变味。常见的有三种。

第一种，变成又一个点赞场。教练只夸明星球员，队里的群每周发一张“本周之星”。家长们在场边举着手机，拍完就发朋友圈，比谁家孩子上场时间长。这样一来，球场上的回应又变成了零成本的数字，跟手机上没什么两样。

第二种，代价太大，托不住。输了球，教练当着全队骂得很难听。一个孩子练不好，被同伴嘲笑，没有人出来拦。代价大到扛不住，人就被压垮了。被压垮的人，长不出新的“我”，只会把旧的那个藏得更深。

第三种，只剩下规矩，没有了人。训练只是打卡，签了到就走，谁也不认识谁。地方还在，人和人之间的那张网没了，也就没了势能托着。

怎样分辨一个场还管不管用？可以问三个问题。

在这里，失败了会不会被看见？被看见了，有没有人接着？接着的那个人，是不是要自己出一点力？

三个问题都答“是”，这个地方多半是一个好场。哪一个答“不是”，就要留心了。

好的样子，也不难认。有一位排球教练，比赛输了，回到更衣室先不讲战术。他让每个人说一个自己这场做砸的球，他自己第一个说：“第三局那次换人，是我换错了。”轮到最后一个队员，大家已经笑出来了。说完，他才把下周的训练表贴到墙上。失败被看见了，有人接着，接着的人自己先付了一份代价。

◆ 十、少刷一点的两项实验

第一项：把刷屏减到每天半小时。

讲了这么多球场，一定有人要问：有没有研究证明，少刷手机、多去线下，人会好过一点？

有两项常被引用的实验，值得细讲。先讲清楚它们做了什么，再讲清楚它们没做什么。

第一项，来自美国宾夕法尼亚大学的心理学者亨特（Melissa Hunt）和三位合作者。2018 年，他们在《社会与临床心理学杂志》上发表了一篇论文。题目大意是“别再怕错过：限制社交媒体能减少孤独和抑郁”。

他们找了 143 名本校的本科生。先让大家照常用一周手机，用 iPhone 里自带的使用时长记录，看清各人原来用多少。然后随机分成两组。

一组照常用。另一组要把脸书（Facebook）、Snapchat 和 Instagram 这三个软件，每个限在每天十分钟以内。三个加起来，每天大约半小时。这样坚持三周。

三周以后，限时那一组的孤独感和抑郁症状，比照常用的那一组下降得多。原来抑郁症状越重的人，下降得越明显。

这个结果，常被转述成“少刷手机，心情更好”。这样说太快了。下面几条，都要说清楚。

第一，人少，时间短。143 个人，三周，这是一个小样本、短时间的实验。

第二，人群特定。参加的是一所美国名校的大学生，不是中学生，更不是新加坡或中国的初中生。研究者自己也说，结果不一定能推到别的年纪和别的地方。

第三，量的是“症状”，不是“病”。孤独和抑郁，是用问卷量出来的分数高低，不是医生的诊断。

第四，只管了三个软件。别的软件、别的用法，这个实验没管。研究者也没有说“每天半小时”就是最好的量，更没有劝年轻人彻底不用。

这项实验有一样难得的地方：它是随机分组的。随机分组，比“刷得多的人更孤独”那种调查强一步。可以说，在这群大学生、这三周里，少刷确实带来了一点改变。

可是它能说的，也就到这里。

第二项：停用脸书四个星期。

第二项实验，来自几位美国经济学家。领头的是奥尔科特（Hunt Allcott），合作者里有斯坦福大学的根茨科（Matthew Gentzkow）。论文题目大意是“社交媒体的福利效应”，2020 年发表在《美国经济评论》上。

他们在脸书上投放广告，招来一批愿意参加“上网习惯研究”的美国成年用户。广告里没提要停用脸书。

招来的人里，开价不到一百零二美元就肯停用四个星期的，被随机分成两组。一组拿一百零二美元，在 2018 年美国中期选举前后的四个星期里，把脸书账号停掉。另一组照常用。最后进入分析的，有一千六百多人。

四个星期以后，结果有好几样。

停用的那一组，在网上花的时间少了，在线下做的事多了。线下的事里，有和家人朋友待在一起，也有一个人看电视。

他们的主观幸福感，问卷上的分数，略有上升。这个“略有”要说清楚：升得不多，是一个小幅度的改善。

还有一样不那么好听：他们对时事新闻知道得少了一些。另一样，好坏要看怎么看：他们的政治观点，对立得没那么厉害了。

最后一样很有意思：实验结束以后，停用过的人，回去用脸书的时间，比原来少了不少。停了一阵，那份“离不开”自己松了一些。

这项实验，同样要把边界说清楚。

对象是成年人，不是青少年。**只停了一个软件**，脸书，别的软件照用。**有钱拿**，人是拿了一百多美元才停的，这和一个孩子自己想停，不是一回事。**时间特殊**，正赶上选举前后那几个星期，新闻和争吵都比平时多。

可是它也有很强的地方：人多，随机分组，测得仔细。它比很多只问“你刷多久、你开不开心”的调查，可信得多。

两项实验说了什么，没说什么。

把两项实验放在一起，看得更清楚。

看什么	亨特等（2018）	奥尔科特等（2020）
谁参加	143 名美国大学生	一千六百多名美国成年脸书用户
做了什么	三个软件每个每天限十分钟，共约半小时	拿钱停用脸书四个星期
多长时间	三周	四周
主要发现	孤独感和抑郁症状下降，原来越重降得越多	幸福感小幅上升，线下时间变多，事后用得更少
不那么好听的	没有给出“最好用多久”	时事新闻知道得少了一些

看什么	亨特等（2018）	奥尔科特等（2020）
边界在哪里	人少、时间短、只是大学生	成年人、一个软件、有钱拿、正赶上选举
能不能推到中学生	不能直接推	不能直接推

两项实验，都说了一件事：**在那些人、那段时间里，少刷一点，确实有一点好处。**而且因为是随机分组，这个“好处”不只是“连在一起”，可以算是少刷带来的。

可是它们都没说另一件事：**省下来的时间，去了哪里，那里有没有场。**

奥尔科特的实验里，其实露出了一点线索。省下来的时间，一部分去了家人朋友那里，一部分去了一个人看电视。这两种去处，对一个人来说是一回事吗？

用本书的眼光看，不是。

和家人朋友待在一起，回应有代价：要说话，要听，要接，要担。一个人看电视，和刷手机差不多：坐在顺流的船上，不用出力。

所以，这两项实验做的都是“减法”：把一样东西拿走，看人怎么样。本书关心的是“减完以后填什么”。减法能腾出地方，可地方空着，什么也长不出来。

这和前一章讲的拔草，是同一个道理。

本书会怎样设计下一个实验。

本书只写设计，不编结果。这里只讲一个简版；本书怎样一条条检验自己，第19章会专门讲。

简单说，是把上面两项实验再往前推一步：自愿参加的中学生，随机分成三组。一组照常用手机；一组把社交软件减到每天约半小时；第三组同样减到半小时，再加一样：每周两次，去一个要一起出力、会失败的线下活动，比如一支新组的球队，一个排短剧的小组。至少跟一个学期，结束后三个月再看一次。

本书的预测是：第三组和第二组的差别，会比第二组和第一组的差别大。光减不填，有一点用；减了再给一个场，用处大得多，也留得久。要是第三组和第二组没有差别，本章的说法就要改。

第19章会把本书所有“怎样才算错”的条件摆在一起，其中第③条问的正是线下的场和累有没有关系。一套说法要能被这样检验，才算说了点什么。

◆ 十一、叶晓彤的一个赛季

现在把叶晓彤这一段，从头到尾讲一遍。

先看缝。理念那边，是一个数撑起来的标签：“我是队里罚球最稳的那个。”现实那边，是记分牌上的二十八比二十九，和最后十二秒里两个没进的罚球。两样对不上，缝当场就在那里，全队都看见了。

再看她差一点走的那条路。那个周六晚上，她其实想过退队。她在备忘录里打了一行字：“下个学期换去羽毛球。”没有发给任何人。那张六十多个赞的合影，没有托住她。它只是从她眼前滑过去了。

然后是场。

周一早上六点半，她到了老地方。董佩珊已经在了，脚边放着两个球。

那天早上，她们投了一百个罚球。董佩珊什么大道理也没讲，只说了一句：“你出手前，膝盖再多弯一点。”投到第六十几个，叶晓彤的手开始发抖，连着五个没进。董佩珊捡球回来，往她手里一塞：“再来。”

七点半，正式训练开始。教练卢志强走过来，看了她们一眼。训练结束时，他把叶晓彤留下，说了一句话：“下场比赛，最后那几个罚球，还是你来。”

这句话分量很重。它不是夸奖，也不是安慰。它是一个大人把一件会失败的事，又交回到她手里。教练出了动能，他担着再输一次的风险。叶晓彤也要出动能，她得接住这件事。

那之后的两个月，每周一早上六点半，她都去老地方。有几次董佩珊要准备考试，来不了，她就一个人投。那几天，她把投进的个数用圆珠笔写在手背上，回家洗手前再看一眼。

再后来，是一个小变化。

赛季快结束时，队里来了一个中一的新队员，投篮动作很别扭，常常被自己的失误气哭。有一天训练结束，叶晓彤留了下来，把她叫到老地方，说：“你出手前，膝盖再多弯一点。”

这句话，是董佩珊两个月前对她说的。现在从她嘴里说出来了。

这一下很要紧。董佩珊那句话，原来只是一句动作要领，是一句话。在叶晓彤身上练了两个月，它沉成了她手上的东西。现在，它又从她手上变回一句话，传到了下一个人身上。一样东西在一个人身上真长成了，就能这样再交出去。

最后，说清楚本书不说什么。

本书不说她“想通了”，也不说她“决定不再怕失败”。下一场比赛，她又罚了两个，进了一个。球队还是输了。

本书只写看得见的事。一个周一的早上六点半，一百个罚球，教练交回来的那件事。两个月里没断的老地方，和她对一个中一学妹说的那句话。**这一段经历，显出了一个新的她。**

这个新的她，手机还在用，Instagram 也还在发。只是那些赞，在她身上没有以前那么重了。因为她身上已经有了一样不靠赞也立得住的东西。

◆ 十二、家长在场边站哪里

叶晓彤的妈妈汪惠芳，四十四岁，在一家保险公司做客服。她几乎每场比赛都去看。

那场输了的球，她也在看台上。终场哨响以后，很多家长挤到场边去安慰孩子。汪惠芳没有挤过去。她坐在看台上，等大巴开走，自己坐地铁回了家。

那天晚饭，她没有提比赛。她只问了一句：“周一早上要几点叫你？”

叶晓彤说：“六点。”

本书讲过，家长是场，不是动能，更不是点赞者。放在球场边上，这句话就很具体了。

不当动能，就是不替她出力。不去找教练说“下次别让我女儿罚球了”，不去替她跟队友解释。也不在她输了以后，马上给她报一个私教班。

不当点赞者，就是不在场边举着手机拍她，不在朋友圈发“我女儿最棒”。那一下的热，跟那六十多个赞没有两样。

不当落差的制造者，就是不在车上复盘：“你那两个球要是进了……”这道缝已经够深了，不用大人再往里加。

当场，就是在。在看台上，在饭桌边，在周一早上六点叫她起床。

这些事都很小，小到看不出什么。可正是这些小事，让一个孩子知道：她在外面输了，家里还有一个地方，接着她。

别的家里，也可以是别的样子。一个初二男孩踢校际足球赛，丢了一个点球。爸爸开车接他，一路上没开收音机，也没提比赛。快到家时，爸爸说：“明天早上我陪你去楼下，你踢，我守门。我守不住的，你就多踢几个。”第二天早上，父子俩在小区球场上踢了一个钟头。爸爸一个也没守住。

第17章会细讲家里的饭桌。这里只说一句：**球场是场，家也是场。两个场一起托着，孩子才托得稳。**

◆ 十三、找不到一支队的孩子

讲到这里，一定有家长会说：我家孩子不爱运动，不会乐器，社团也选不上。他怎么办？

这个问题很实在。不是每个孩子都适合球队，也不是每个学校都有好的社团。

本书的回答是：**场不是一种活动，是一种回应的样子。**只要有三样东西，哪里都可以是场：一件会失败的事，一群要一起出力的人，和一个托得住的大人。

所以，场可以很小。

可以是几个同学一起排练一部班级短剧，排砸了要重来。可以是周末去社区图书馆帮忙整理书架，放错了位置，管理员会叫你回来再放一遍。可以是跟爷爷一起修一辆旧自行车，修了三个周末还没修好。可以是家里每周轮流做一顿饭，做咸了，全家人还是要吃完。

也可以在线上。一个几个人一起长期写一部小说的小组，每周交稿，谁拖了稿，大家会当面问。一个固定时间一起打一场游戏、输了一起复盘的小队。判断的标准，还是那三个问题：失败了会不会被看见？被看见了有没有人接着？接着的人是不是要自己出力？

举一个很小的场。一个初三女孩，不爱运动，社团也没选上。她每周六上午，跟着楼下的一位阿姨去社区厨房，给独居老人装饭盒。第一次，她把汤装得太满，盖子一扣就洒了一桌。阿姨说：“装七分满，留一口气。”后来她装得又快又稳。

有一位老奶奶每次都隔着门说：“是那个小姑娘吧？”这个场里只有几个人，可是一样都不缺：一件会做砸的事，一起出力的人，一个托得住的大人。

不要因为孩子“不合群”，就硬把他塞进一支他不想去的队。那样，场又变成了一道新的缝。可以慢一点，先从一件小事开始，先找一个人。

一个场，有时候只要两个人：一个会失败的孩子，一个肯在旁边待着的人。

放回日子里。

最后，把这一章放回三种人的日子里。

如果你是家长：孩子参加一项活动，别只问“这能加多少分”。可以问：“你们最近输过什么？”输了，别急着复盘，也别急着拍照发圈。周一早上，按时叫他起床。

如果你是老师或教练：让孩子有机会失败，也要有人接着。别只夸明星，也别当众羞辱练不好的那一个。把一件会失败的事交回到孩子手里，比一句“你最棒”重得多。

如果你自己就是一个孩子：找一件会失败的事，和几个人一起做。可以是一支队，一个社团，一个排练小组，也可以只是和一个朋友每周练一次什么。输了，第二天还去。你身上那个不靠赞也立得住的“我”，多半就是在那里长出来的。

还有一句话，留给所有人：**赞可以收很多，可是一行“周一六点半，老地方”，一辈子只要收到几次就够了。**

带走的话

场管用，不因为它在线下，是因为那里回应有代价；一起做一件会失败的事，“我”才长得出来。

两行小账

奥尔登堡和帕特南看见了第三个地方和球队的消失；本书接着问，场在孩子身上留下了什么，靠什么留下。

把“少刷就会好”当成实验早已证明的定论，就把一个靠场才接着发生的过程，收成了现成的答案。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. （给孩子）你最近一次一起做砸一件事，是什么？第二天，你们做了什么？
2. （给家长）孩子输了的那天晚上，你说的第一句话是什么？它是在托住他，还是在复盘？
3. （给大家）你的日子里，有没有一个“老地方”：有熟面孔，你不来会有人知道？如果没有，可以从哪一件小事开始？

17

第 17 章

家里的饭桌：陪伴不是监控

这一章的问题

孩子带着白天的事坐到饭桌边，大人该站在哪里，才接得住他？

◆ 一、九点半的饭桌上

青岛，十月的一个星期三。

孙立平（综合人物）四十三岁，在市北区管一个外卖站。站里三十多个骑手，晚饭那两个钟头最忙。他到家，通常是九点半。

妻子迟玉凤在一所小学的食堂上班，七点就吃过了。锅里给他留着一盘芹菜炒肉，一碗米饭。

儿子孙浩然（综合人物）十四岁，初二。他也坐在饭桌边，面前没有碗，有一部手机。

孙立平坐下，把自己的手机往桌上一扣。扣下去不到半分钟，它就震了。是站里的群：一单超时了，顾客投诉。他拿起来，回了两句语音。

浩然的手指在屏幕上划。划一下，停一下，又划一下。

“作业写完了？”孙立平问。

“写完了。”

“写完了就少玩点。”

浩然“嗯”了一声，没抬头。

孙立平的手机又震了。他又拿起来。这一回是一个骑手电动车没电了，问附近哪里能换电池。他打字，打得很慢。

等他放下手机，饭桌对面已经空了。浩然的房门关着，门缝里透出一点蓝光。

孙立平把那盘芹菜吃完了。他觉得有点什么不对，又说不上来。

这一章要说的，就是这张饭桌。

先别急着评这一晚。

孙立平不是一个坏爸爸。他一天跑三个片区，脚上的鞋一年磨坏两双。他问作业，是关心；他说“少玩点”，是担心。他看手机，是因为站里真有事。

浩然也不是一个坏孩子。作业写完了，他坐到了饭桌边。他没有回房间，起码一开始没有。

两个人都在，两部手机也都在。

可是这一晚，有一样东西没有发生。浩然那天下午在学校碰到的事，没有被说出来。

那件事是这样的。浩然参加了学校初二的篮球队，上个月刚选进去。那天中午，他把自己一个过人的视频发进了班级群，又发到了自己的抖音上。

班上一个叫晏晨阳的同学（综合人物）在下面留了一句：“这也叫过人？”后面跟着三个笑脸。

这句留言，到晚上有十四个人点了赞。

浩然坐在饭桌边划手机，划的就是这条留言下面。他一遍遍看那十四个赞是谁点的。

他本来想说的。他坐到饭桌边，就是因为想说点什么。可是爸爸的手机震了一下，又震了一下。他等了两回，第三回就回房了。

这一晚丢掉的，不是孙浩然的学习时间，也不是孙立平的父亲尊严。丢掉的是一个场。

◆ 二、先把那条缝找出来

本书一直说，讲一个孩子的“对不上”，要先指出那条缝在哪里。指不出，就老实说指不出。

浩然这一晚的缝，是能指出来的。

一边是一句话和十四个赞。“这也叫过人？”这是一个理念符号：一句评价，一个数。它在说：“孙浩然打球很菜。”

另一边是球场上的事。上个月选拔，三十多个人里留下十二个，他是其中一个。这几周训练，控球后卫总把球传给他。这是现实符号：在日子里真实留下的痕。

两边对不上。缝就在这里：评论区里的“菜”，和球场上队友把球传给他。

这条缝本身不是坏事。本书前面讲过，对得上就没有解释；对不上，才逼出新东西。一个十四岁的男孩，正是在这样的缝里，慢慢长出“我是个什么样的人”。

可是缝要有地方放。

放在哪里？放在一个托得住它的地方。在那里，他可以把这件事说出来，被人听完，被人问一句，再被人放回到球场上去。

饭桌本来可以是这样的地方。

这一晚它没有做到。没有做到的原因，不是爸爸不爱他，是爸爸的手机先一步把这张饭桌占了。

◆ 三、被打断的是一个场

手机插进父母和孩子中间，这件事有研究者专门看过。

麦克丹尼尔（Brandon　McDaniel）是美国的家庭研究者，当时在伊利诺伊州立大学任教。他研究科技怎样进入夫妻和亲子的日常。拉德斯基（Jenny Radesky）是密歇根大学的儿科医生，长年研究幼儿与媒体。

两人在 2018 年的《儿童发展》期刊上发表了一项研究。研究里用了一个名字，叫“科技干扰”（technoference）。这个词是麦克丹尼尔早几年研究夫妻相处时，和同事一起提出来的。意思是：手机、平板这些设备，插进了人与人正在进行的相处，把它打断了。

比如，孩子正在跟你说话，你低头回了一条消息。比如，一家人吃着饭，你拿起手机看了一眼。比如，你陪孩子玩，玩到一半去接了个电话。

他们请了美国一百七十个家庭，孩子平均三岁上下。父母各自填问卷：自己用手机有没有到“成问题”的程度？一天里，手机打断和孩子相处的次数有多少？孩子在情绪和行为上有没有让人操心的地方？

结果是这样两条。

第一条：自己说用手机越“成问题”的父母，越常报告手机打断了和孩子的相处。

第二条：手机打断得越多的家庭，父母报告的孩子情绪和行为问题，也多一些。

这项研究对在哪里？

它把一件很多家庭都感觉到、却说不出口的事，放到亲子之间认真量了一回。以前大家只说“孩子玩手机太多”。它把镜头转了过来：先看看大人手里的那一部。

它也很老实。作者自己写明，这是一次调查，只能看出两样东西一起出现，不能说谁导致了谁。也许是父母的手机让孩子更难带；也许是孩子难带，父母累了，更想躲进手机里。作者提醒不要假定方向。他们还说，这只是一项不大的研究，要跟着同一批家庭走一段时间，才看得更清楚。

这份老实，本书要接着守住。

还有一点要说清楚：这项研究里的孩子是幼儿，不是青少年。把它放到孙家的饭桌上，是本书自己往前走的一步，不是那项研究已经证明的事。

那项研究量的是“打断了多少次”。

它没有问的是：被打断的那一刻，本来要发生什么？

一个三岁的孩子拉着妈妈的衣角，说“你看”。那一刻要发生的，是孩子把一个刚刚看到的东西递给大人，看大人怎样接。

一个十四岁的男孩坐到饭桌边，迟迟不走。那一刻要发生的，是他把白天那条缝带回家，看家里怎样接。

研究量到了“打断”，没有量到“接”。它停下的地方，正好是接着要走的一步。

本书要补的就是这一步：被打断的，不是一段时间，是一个场。

场是什么？本书前面讲过，场是托得住落差的地方。校队是场，乐团是场，一个靠得住的大人是场，家里的饭桌也是场。

场之所以管用，是因为在那里，回应是有代价的。

在饭桌上，孩子说一件事，大人要放下筷子听。听完要想一想，说一句。说错了，孩子会顶回来，大人得当面接着。第二天碰面，还是那张桌子，还是这几个人，昨晚说过的话赖不掉。

这就是代价。有代价，回应才是实的；回应是实的，孩子身上的东西才结得住。

一部扣在桌上、隔一会儿就震一下的手机，改了这笔账。

大人的回应变成了“嗯”“好”“少玩点”。这些话不费力气。说的人眼睛还在屏幕上，心思还在站里那单超时的外卖上。

孩子得到的回应，就和他手机上那十四个赞差不多了：有人回了，可那个人没付什么。

这一下，父母从一个场，滑成了又一个点赞者。

同一年，这两位研究者在《儿科研究》期刊上又发表了一项跟踪研究。这一回还是有幼儿的家庭。先问一次，再在一个月、三个月、六个月以后各问一次，看两样东西怎样一起变。

他们看到的是一个两头互相推的圈：孩子闹得多，父母压力大，就更想低头躲进手机；父母低头多，孩子又闹得更多一点。作者用的词是“交互”，不是“谁害了谁”。

这个圈，孙立平大概会认得。他累了一天，站里的事追着他。儿子不说话，他也不知道从哪里问起。手机这时候最省力：拿起来，就有事可做。

本书不怪他。本书只是想把那张饭桌，从这个圈里拿出来看一看。

◆ 四、大人在饭桌上的站法

一个孩子把白天的缝带回家，大人大概有四种站法。

第一种，当点赞者。

孩子说话，大人“嗯”“挺好”“知道了”。眼睛不离屏幕，话也不往下接。

这和孩子手机里的赞是一回事：回应有了，代价没有。孩子得到一点点“有人在”的感觉，很快就散了。

点赞者也有更热情的样子。孩子发了一条朋友圈，爸爸第一个点赞，妈妈第一个评论“好棒”。这当然是爱。可是如果这就是家里唯一的回应，家长就只是孩子网上又多出来的两个账号。

第二种，当动能。

动能，本书前面讲过，是真去重新连接时要自己付出的力气。

当动能的大人，会替孩子把这份力气付了。

孩子说“有人笑我打球菜”，大人马上说：“别理他，你打得最好。”或者更进一步：“他是谁？我找他爸妈说说。”

这是想把落差一下填平。

填平了，孩子当晚也许好受一点。可是那条缝里本来要长出来的东西，没有长出来。下一回再有人笑他，他还是只能回家找爸爸。

第三种，当落差的制造者。

孩子还没开口，大人先递过来一条新的缝。

“天天拍什么视频，期中考试第几名？”

“你看你表哥，人家从来不玩手机。”

“又在刷，眼睛不要了？”

这些话不一定说错了事实。可是它们给孩子的，是又一道要扛的落差。孩子手里本来就有一条缝，现在变成了两条。他扛不动，就回房间了。

第四种，当场。

当场的大人，不替孩子填平落差，也不往上加。他做的事很少，却很费力：

放下手机，坐在那里。问一句，等着。听完，不急着下结论。必要时说一句自己的看法，说错了，被孩子顶回来，也认。第二天还在那张桌子边。

这四种站法，放在一起看：

站法	大人常说的话	大人付了什么	孩子身上留下什么
点赞者	“嗯”“挺好”“知道了”	几乎什么也没付	一阵“有人在”，很快散了
动能	“别理他，你最棒”“我去找他家长”	替孩子付了力气	当晚好受，缝里什么也没长
落差的制造者	“成绩呢”“你看人家”	付了火气	又多一道要扛的缝
监控者	“手机拿来我看看”	付了时间，没付陪伴	学会了藏，缝转到看不见的地方
场	“今天谁让你不舒服了”	放下手机，坐着，听完	缝有地方放，自己慢慢接上

表里多了一行“监控者”。这一种，要单独讲。

◆ 五、不抢落差，也不添落差

先说第二种站法。它最容易被当成好爸爸、好妈妈。

孩子难受，大人心疼。心疼了，就想帮他摆平。这是人之常情。

可是本书要说一句不太好听的话：落差是孩子的，不是大人的。

一条缝出现在孩子身上，那是他在长。他要自己走一遍：难受，想一想，说出来，被人问，再想一想，下一次在球场上换个打法，或者换一种回评论的方式。这一遍，就是他自己付的动能。

动能付过了，新的东西才结得住。

拿厨房里的事打个比方。孩子第一次炒鸡蛋，油热得太快，蛋边上焦了。

一种大人，一把接过锅铲：“我来我来。”鸡蛋是好吃了，孩子下一回还是不会。

另一种大人，站在旁边，把火拧小一点，说一句：“翻一下试试。”蛋还是有点焦，可这一盘是孩子自己炒的。到第五回、第六回，他自己就知道什么时候该关小火了。

站在旁边拧小火，就是场。接过锅铲，就是抢走了他的动能。

抢走落差的方式不止一种。

一种是安慰得太快。“没事没事，别想了。”话还没听完，缝就被一张纸糊上了。

一种是出手太快。打电话给老师，找对方家长，帮孩子把群退了，帮孩子把评论删了。事情是平了，孩子也就错过了一次自己去接的机会。

还有一种，是道理讲得太快。“网上的话不用当真，那些人根本不了解你。”这话也许是对的。可是孩子此刻要的不是一个对的结论，是一个可以把难受摊开的地方。

本书不是说大人永远不能出手。事情真的过了线，比如有人持续地、成群地针对一个孩子，大人必须出手，也要找学校和专业的人。那是另一件事，第13章讲过大人怎样理解、怎样陪。

这里说的，是日常的那些缝：一句笑话，一个没人回的消息，一次没选上。这些缝不需要大人去填。它们需要大人在旁边。

再说第三种站法：制造新的落差。

制造落差的大人，常常是累的大人。

孙立平一天在外卖站里接投诉、调骑手、催出餐。回到家，最不想处理的就是一个看手机的儿子。“少玩点”三个字，有时候不是在说儿子，是在说自己累了。

这一点要体谅。

可是也要看清，那句话到了孩子那里，是什么样子。

浩然那天晚上坐在饭桌边，手里攥着一条缝：评论区说他菜，球场上队友传球给他。他要的是有人帮他把这两样放在一起看一看。

“少玩点”给他的，是第三样东西：在爸爸眼里，他只是一个玩手机的孩子。

这句话本身也是一个理念符号，一个标签。它和浩然在日子里实际做成的事，又对不上了。上个月选进校队的那个男孩，在这句话里不见了。

一个孩子同时扛着两条缝，一条来自网上，一条来自家里，他最省力的做法，就是回到网上去。网上至少还有人在刷新。

制造落差的话，有几种常见的样子：

比较。“你看人家谁谁谁。”这是把孩子拉进又一场比较：“人家”是一个剪过的说法，孩子自己的日子被压成一句“你不行”。第10章讲过，两头都是剪过的说法，这样的比较结晶不了。

翻旧账。“上次你也说不玩了。”孩子的现在被拿去对过去的一句话。

预言。“你这样下去考不上高中。”孩子的现在被拿去对一个还没发生的将来。

这些话的共同点，是不问现在。

当场的大人，问的永远是现在：今天怎么了，你现在怎么想，刚才那一下你是什么感觉。

◆ 六、家里别成了另一个平台

先说表里那一行“监控者”。监控为什么不是陪伴？

手机上有很多办法，让大人看见孩子在做什么。屏幕使用时间的报告，一周多少小时，哪个应用最多。定位，孩子此刻在哪条街。还有一些家长，会趁孩子睡着，拿起他的手机翻聊天记录。

本书不说这些工具一律不能用。年纪小的孩子，设一个时间上限，是一件正常的事。有的家庭和孩子一起看每周的使用报告，一起商量下周怎么调，这也很好。

本书要分清的，是两种用法。

一种用法，是大人和孩子一起看一个数，再一起回到日子里去。“这周晚上用得多，是不是有什么事？”数在这里只是一个开头。

孙家也有过这一张报告。迟玉凤有一回看见儿子一周用了十九个小时，第一句话到了嘴边是“手机交出来”。她忍住了，把报告拿给浩然看：“你自己看，哪一天最多？”浩然看了看，说是星期四，那天篮球队没训练，他回家没事干。

一个数，问出了一个星期四。这个星期四，比“十九个小时”有用得多。

另一种用法，是大人一个人看那个数，然后拿着它去管孩子。“你这周刷了二十个小时，手机没收。”数在这里就是结论。

第二种用法，有一个很少人注意到的毛病：大人也开始用一个理念符号，代替眼前这个现实的孩子了。

孩子在手机上被点赞数衡量。回到家，又被使用时长衡量。两边都是数。孩子在日子里实际做成了什么、被怎样对待，两边都没有问。

这样一来，家里也成了另一个平台。

翻聊天记录，是监控走得最远的一步。它的代价也最重。孩子一旦发现，学会的不是“少玩点”，是“藏好一点”。缝没有消失，只是转到了大人看不见的地方：小号、借来的手机、关掉的定位。

怎样分辨自己是在陪伴，还是在监控？可以问自己三句：

这个数，我是一个人看，还是和孩子一起看？

我看完以后，是去问孩子，还是直接定罪？

如果孩子知道我在看，我还愿意这样看吗？

三句里有两句答不好，就该停一停了。

家里会变成另一个平台，还有一条路：大人手里也有一个数。说到这里，要转过身来，看看大人自己。

孙立平那部一直震的手机里，不只有站里的群。还有一个他很在意的数：站点的准时率。每天晚上十点，系统会发一张排名，全区几十个站，他的站排第几。

排名往上走，他一晚上心情都好。往下掉，他会翻来覆去地看是哪几单拖了后腿。

这和儿子盯着那十四个赞，是不是有点像？

本书不是要说孙立平虚荣。准时率关系到他的奖金，关系到骑手们的收入，他在意是应该的。本书只是想指出：大人也活在一个个数里，也会被一个数拉着走。

后面要讲到的新加坡妈妈马丽娟（综合人物），也一样。她在小贩中心有个面摊，摊位在一个点评应用上有个评分。有一回一个顾客留了一星，说面太咸。她那天收摊以后，在巴士上把那条评论看了七八遍。

大人手里的数，会不知不觉地流到饭桌上。

一种流法，是大人心里装着自己的数，没有地方给孩子的缝。孙立平那个星期三，一半心思在排名上。

另一种流法，更隐蔽一点：大人把孩子也变成自己的一个数。

家长群里，谁家孩子考了第一，谁家孩子拿了奖，大家点赞、祝贺。有的爸爸妈妈会把孩子的成绩单、奖状、钢琴考级证书拍下来，发进朋友圈。底下的赞越多，大人越高兴。

这当然是骄傲，也是爱。可是孩子会看见。他会看见，自己做成的事，到了爸爸妈妈手里，也变成了一个可以被点赞的东西。他会慢慢以为，家里也是看数的。

本书第8章说过，点赞是一种几乎零成本的回应。大人发孩子的奖状，收到一百个赞。那一百个人付的力气，加起来也比不上大人自己当晚多问一句：“这次比赛，你最难的是哪一段？”

前一种回应，是借来的。后一种回应，是长在家里的。

所以，家长要做场，先要看一眼自己手里的数。不是要把它扔掉，是要知道它在。知道它在，晚饭的那一个小时，才能把它先放一放。

◆ 七、睡前，手机都放客厅

说了这么多“不要”，总得有一件“要”。

本书建议的第一件事很小：睡前，家里所有人的手机，都放到客厅去充电。

这条家规有三个字最要紧：“所有人”。

只让孩子交手机，大人自己捧着手机进卧室，那是没收，不是家规。孩子听得出来，规则只管他一个，于是这条规则也成了一道新的落差：“凭什么”。

大人也交，这条规则才有代价，也才有分量。孩子看得见：爸爸也放下了站里的群，妈妈也放下了没回完的消息。

为什么偏偏是睡前？

本书第五编讲过累的三个入口。第三个入口，是能量耗尽：刷到半夜，第二天没力气。这时候的孩子，讲什么道理都听不进。要先补能量，睡、饭、被陪伴，再谈别的。

睡，是三样里最基本的一样。

一部放在枕头边的手机，会一直制造小小的落差。一条新消息，一个红点，一段自动接上的视频。每一个都轻轻拽人一下。本书第11章讲过，这种落差后面，没有一个能做功的出口，手指一点就是“再看一眼”，人只会越看越醒。

手机放到客厅，卧室里就只剩下一个人和一张床。

这条家规有几个容易做错的地方。

第一，不要在吵架的当晚宣布。吵架时定的规矩，在孩子那里就是惩罚。找一个平静的周末，一家人坐下来，一起定。几点交，放在哪里，谁来提醒，周末要不要晚一点，都可以商量。

第二，留出例外，说在前面。孩子明天要交小组作业，同学约好晚上十点对一下，那就说好十点半交。大人值夜班、等急事，也说清楚。例外说在前面，是规则；说在后面，就成了讨价还价。

第三，前几个晚上，客厅里要有人。

这一点最常被忽略。手机交出去了，孩子躺在床上睡不着，心里空落落的。这时候如果客厅里有人，他可以出来喝杯水，说两句话。如果客厅里一片黑，他多半会想办法把手机拿回去。

交出去的是手机，留下来的得是一个场。不然，这条家规就只剩下“夺走”。

本书第15章说过，只把手机收走、不给场，像拔草不翻土。地面上那一截拔掉了，根还在，草会从别的缝里冒出来。家规要管用，靠的不是收得多干脆，是收走以后，那段时间有人在。

◆ 八、新加坡，收摊以后

再看一个晚上。

新加坡，淡滨尼。马丽娟四十岁，在一个小贩中心卖鱼圆面。早上五点起来备料，晚上八点半收摊，九点多到家。

女儿马欣妍（综合人物）十三岁，刚上中一。爸爸在机场做地勤，常轮夜班。

这一阵子，欣妍早上叫不起来。有一天，班主任打电话来，说她在华文课上睡着了，已经是这个月第三次。

马丽娟那天收摊特别早。回到家，她第一个念头是：手机没收。

她在门口站了一会儿，没有进去。她想起前一晚三点起来喝水，看见女儿房门底下还亮着。她又想起自己，收摊以后在巴士上，也是一路刷短视频刷到家。

那天晚上，她没有没收手机。她下了两碗面，一碗给自己，一碗给女儿。

两个人坐在饭桌边吃。马丽娟问：“最近睡得很晚？”

“嗯。”

“在看什么？”

“没看什么。就是刷，刷着刷着就两点了。”

“有什么事让你睡不着吗？”

欣妍想了想，摇头。“没有啊，就是不想睡。”

本书要在这里停一下。

讲欣妍，能不能指出一条缝？这一晚，指不出。她说不出是哪件事，马丽娟也看不出。没有被挤出群，也没有一个硬邦邦的“我应该怎样”。她就是累，累得连“为什么累”都说不上来。

这里找不到缝。缺的是能量。

本书第五编说过，第三个入口不是哪一条缝的事，是人没力气了，像一辆车没了油。这时候硬去找一条缝来讲，是在用别的药。

马丽娟那一晚没有讲道理。吃完面，她说：“我们定个规矩好不好？十点半，我的手机，你的手机，都放到客厅插座上。”

欣妍问：“你也放？”

“我也放。”

这句“我也放”，对马丽娟来说是有代价的。鱼贩晚上十点多常发消息来，问明天要多少斤。她第二天就跟鱼贩说好：订货的消息，十点以前发。

规矩头几天并不顺。

第一晚，欣妍十一点出来，说口渴。马丽娟坐在客厅叠衣服。女儿喝了水，在沙发上坐了一会儿，两个人有一句没一句地说话。说的是摊上一个老顾客，每天要两份辣椒。

第二晚，欣妍又出来。这一回她问，明天能不能晚十分钟交。马丽娟说，周末可以，平日不行。

第三晚，她没有出来。

过了一个多星期，班主任又打来电话。这一回是说，欣妍在小组作业里讲得很好。

故事到这里，还没完。能量回来以后，缝才露出来。

又过了一阵，一个星期六的晚上，摊上收得早。母女俩又在饭桌边吃面。

这一次，是欣妍先开口的。

她说，小学的好朋友们有一个群。她们上了不同的中学，可每天晚上十一二点，群里还是很热闹。她以前睡得晚，就是怕错过。

“我以为我还是她们最好的朋友。”她说，“可是她们讲的老师、讲的同学，我一个都不认识。”

这一回，缝能指出来了。

一边是“我是她们最好的朋友”。这是她心里那个关于自己的说法，带着六年小学的分量。

另一边是群里的现实：大家上了不同的学校，日子不再交叠，讲的人和事她接不上。

两边对不上。缝就在“最好的朋友”和“一个都不认识”之间。

要注意这个次序。能量耗尽的那几个星期，这条缝藏在后面，说不出来。睡回来了，吃回来了，有人在客厅坐着了，它才露出来。

先补能量，再谈别的。这个次序不是本书发明的规矩，是这家人用一个多月走出来的。

马丽娟听完，没有说“交新朋友就好了”。那是替女儿把缝填平。她也没有说“早就叫你别刷”。那是又加一道缝。

她问：“那你想怎样？”

欣妍想了一会儿，说：“也许叫她们哪个星期六来摊上吃面？”

“来就来。”马丽娟说，“面我请。”

约人、定时间、在群里说，这些都是欣妍自己做的。马丽娟能给的，是一个摊位边上的小桌子，几碗面，和一个下午。

那个星期六，来了三个人。四个女孩坐在小贩中心的塑料椅上，吃得很慢，说了两个多钟头。

这一段经历，显出了一个新的欣妍。她不再需要靠半夜守着一个群，来证明自己还是谁的朋友。她和小学朋友的连接，从一个热闹的屏幕，回到了一张有人坐着的桌子边。

这不是说她好了。下个月她可能又会晚睡，群里可能又有她接不上的话。可是这一回，那条缝有了一个放的地方。

◆ 九、青岛，第二个星期三

再回到青岛。

那个星期三之后，迟玉凤跟丈夫说了一句：“浩然这几天话特别少。”

孙立平想起那盘芹菜，想起门缝里的蓝光。

下一个星期三，他进门时，把手机放在了鞋柜上的充电座里。出门前他跟副站长打过招呼：不是大事，别打电话，发消息就行，他晚点看。

这是他付的代价。站里的事，那一个钟头只能先放着。

饭桌边，浩然还是在划手机。

孙立平吃了几口饭，问：“今天谁让你不舒服了？”

浩然愣了一下。他抬起头，好像不太相信爸爸会这样问。

过了好一会儿，他把手机推过来，点开那条评论：“这也叫过人？”

孙立平看了。他没有说“别理他”，也没有说“你打得最好”。他说：“那你自己觉得，这个球过得怎么样？”

浩然看着视频，看了两遍，说：“过是过了。就是落地的时候有点走步。”说完，他自己先笑了。

“教练怎么说？”

“教练说我可以再快一点。”

“那评论里说的，是说你哪里？”

“他就是瞎说。”浩然想了想，又说，“不过走步那一下，确实难看。”

一句评论，一段视频，一个教练的说法，球场上那几个传过来的球。这几样东西，第一次被放在了一张桌子上。

孙立平最后问了一句：“周六比赛几点？”

“下午两点。你又来不了。”

“我跟站里换个班。”

他说完，自己也不知道能不能换成。可是这句话说出口，就赖不掉了。

那个周六，他换成了。他站在体育馆最后一排，看儿子打了二十多分钟。浩然有一个球，过人以后没有走步。

后来的事，本书只知道一点。那条评论，浩然没有删，也没有回。他在班级群里发了一句：“周六的比赛，有空来看。”

这一段经历，显出了一个能把评论区和球场放在一起看的浩然。那十四个赞还在，只是不再是他判断自己的唯一一把尺子。

孙立平那天晚上做的事，说起来很少：放下手机，问了一句，听完，周六去了体育馆。

他没有替儿子付动能。那条缝，是浩然自己一遍遍看视频、自己想、自己笑出来，才慢慢接上的。

他也没有当点赞者。他那一晚的回应，是有代价的：一个小时的站里不管，一个换掉的班，一句说出口就赖不掉的话。

他做的是场。

可是场不是一个大人的事。孙家的故事里，还有一个人没怎么说话：迟玉凤。

她是最先注意到儿子话少的人。可是那段日子，她和丈夫对手机的想法并不一样。

她的办法更直接：晚上十点，手机交到她手上，第二天早上再还。孙立平觉得这样太硬，孩子会顶。两个人为这件事，在厨房里小声吵过一回。

浩然听见了。

这件事本书要单独说一句：家里的两个大人如果各说各的，孩子身上就会多一道缝。

爸爸说“不用管那么紧”，妈妈说“必须交”。孩子夹在中间，最省力的办法，是两边都不信。或者，哪边松就往哪边靠。

这时候，规矩本身对不对，倒在其次了。要紧的是，两个大人能不能先在自己之间对一回账。

孙家后来是这样做的。一个周日的上午，迟玉凤和孙立平先在菜市场边上的早餐店里谈了一次。她说出了她的担心：儿子期末前，有两周每天一点才睡。他说出了他的担心：管得太死，孩子会躲。

两个担心都是真的。他们最后商量出来的，是睡前手机放客厅，大人也放。这比迟玉凤原来的办法松一点，比孙立平原来的想法紧一点。

然后，他们才把浩然叫过来，三个人一起定细节。

两个大人之间先对过账，到了孩子面前，才能是一个场，而不是两股往不同方向拽的劲。

有的家庭里，还有爷爷奶奶、外公外婆。老人的想法常常又不一样。有的说“孩子玩玩怎么了”，有的说“手机就是毒药”。本书的建议还是一样：大人之间先说开，再到孩子面前去。说不开，至少别当着孩子的面拆对方的台。

孙家也碰到过。寒假里，浩然的奶奶从乡下来住了半个月。头一晚，她看见孙子十点半把手机放到客厅插座上，心疼得不行：“孩子放假了，玩会儿怎么了？”

浩然没吭声，看着爸爸。

孙立平没有当场跟老人争。第二天上午，他陪奶奶去菜市场，路上把这条规矩是怎么来的讲了一遍。儿子有两周一点才睡，一家人坐下来商量过，他自己的手机也放客厅。奶奶听完，说了一句：“那你们自己也得守。”

那天晚上，十点半，客厅插座上插了三部手机。奶奶的老人机，放在了旁边。她不用交，是自己放的。

◆ 十、孩子不说的时候

上面两个晚上，孩子最后都开口了。可是很多晚上，孩子不开口。

问“今天谁让你不舒服了”，得到的回答是“没有”。问“那句话哪里让你难受”，得到的是一个白眼。这很正常。

一个十几岁的孩子，不说话，有很多原因。也许那件事他还没想好怎么说。也许他觉得说了也没用。也许他就是累了。也许那件事他想先自己扛一扛。

最后一种，本书要多说一句：这是好事。

自己扛一扛，就是自己在付动能。一个孩子愿意先自己想，说明那条缝在他身上，他在接它。大人不必非要把它挖出来。

场的意思，不是“你必须跟我说”。场的意思是“你想说的时候，这里有人”。

所以，孩子不说的时候，大人可以做三件事。

第一件，不追问。问一句，等一会儿，没有回答，就换个话题，说说今天站里的事，摊上的事。大人先说自己的一点日子，孩子会知道这张桌子上可以说日子。

马丽娟就常这样。有一晚，欣妍一碗面吃到底，一句话也没说。马丽娟也不问了，只讲摊上的事。今天来了个老伯，说他五十年前就在这个小贩中心吃面，那时候一碗才几毛钱。欣妍听着，忽然问：“那他现在还吃得出是不是同一个味道？”

母女俩为这个说了十来分钟。白天学校里的事，那晚一个字也没提。可是这张桌子上，又多了一晚有人说话。

第二件，还在。明天还坐在那里，后天也是。场的分量，是一个个晚上攒出来的。一个孩子要试很多次，才信得过一个地方。

第三件，留门。可以说一句：“你哪天想说了，我都在。”说一次就够，不必天天说。

这三件事都很慢。慢，正是它的代价。

点赞是快的，一秒钟就有。场是慢的，要很多个晚上。孩子心里那个“我是谁”，也是慢慢长出来的。快的东西接不住慢的东西。

◆ 十一、饭桌不一定在饭点

有的家长看到这里，会说：我们家根本没有一起吃晚饭的时候。

这是实话。马丽娟收摊九点多到家。欣妍的爸爸轮夜班，一个星期里见不到女儿几回。孙立平九点半才进门。很多家庭都是这样：爸爸妈妈在外卖站、小贩中心、医院、工地、巴士上。

本书说的“饭桌”，不一定是一张桌子，也不一定在饭点。

它可以是送孩子上学的那一段路。十分钟，两个人并排走，不用看着对方的眼睛，有些话反而好说。

它可以是周末早上的一碗豆浆。爸爸下了夜班，孩子刚起床，两个人在楼下早餐店坐二十分钟。

它可以是摊位边上的那张小桌子，孩子放学过来写作业，妈妈忙完一阵坐过来。

它甚至可以是一通电话。爸爸在外地，每天晚上固定打十分钟，不问成绩，只问今天。

判断一个地方是不是“饭桌”，不看它是不是桌子，看三样东西。

有没有一段固定的时间，大家知道这时候彼此都在？

大人在这段时间里，手机是不是放远了？

孩子在这里说一件事，是不是会有人接着问下去，第二天还记得？

三样都有，一段路也是饭桌。三样都没有，天天一起吃饭，也只是坐在一起吃饭。

再往前走一步：手机里，也可能有一张饭桌。这一章一直在说放下手机。可是本书不想让读者带走一个印象：手机就是饭桌的敌人。

浩然的手机里，有那条“这也叫过人？”的评论。也有另一样东西：篮球队的群。

那个群和班级群不一样。群里十二个队员，加上教练。每次比赛前，教练在群里画战术图，谁打哪个位置，谁防谁。比赛输了，有人在群里说“今天是我漏人了”，第二天训练，教练会专门把他叫过去练那一下。

这个群里的话，是有代价的。说“我漏人了”，第二天要当面去练。说“我能打满全场”，周六就得真打满。说过的话赖不掉，因为大家每周都在球场上见面。

这样的群，本书认为也是一个场。它长在手机里，可它的根在球场上。

马欣妍也有类似的地方。她和三个小学朋友在小贩中心吃过那顿面以后，四个人另建了一个小群。这个群不热闹，一个星期就几条消息，多半是约下一次见面。可是每一条，都连着一次真的见面。

本书第16章说过，场不是一种活动，是一种回应的样子。判断一个地方是不是场，不看它在屏幕上还是屏幕外。要看三样东西在不在：一件会失败的事，一群要一起出力的人，一个托得住的大人。

拿这三样去看孩子手机里的每一个群、每一个应用，家长会发现：有的是借来的连接度，有的是长出来的。

所以，家长要分的，不是“手机”和“不是手机”。要分的是：这个回应有没有代价，有没有连着日子里的一件真事。

睡前手机放客厅，是为了睡。饭桌上手机放远，是为了听。这两条家规，都不是在说手机里的一切都不好。它们只是在给一天里留出两段时间，让家里这个场先站稳。

家里的场站稳了，孩子在手机里遇到的那些场，大人也就更容易分得清。

◆ 十二、一句话换一句话

很多家长会问：道理我都懂，可是饭桌上，到底该说什么？

本书不给台词。每个孩子、每个晚上都不一样。可是有几句常说的话，可以换一个方向想一想。

常说的话	它在做什么	换一个说法	换了以后在做什么
“少玩点”	把问题当成规则问题	“今天谁让你不舒服了”	先问白天那条缝在哪里
“别在意”	把缝糊上	“那句话哪里让你难受”	让缝摊开，有地方放
“你看人家”	再加一道比较的缝	“你今天做成了什么”	把孩子拉回自己的日子
“手机拿来我看看”	一个人看数，拿去定罪	“这周晚上用得多，有什么事吗”	一起看数，再回到日子
“早点睡”	一句没有代价的话	“十点半，我们的手机都放客厅”	大人也付代价

常说的话	它在做什么	换一个说法	换了以后在做什么
“你就是想太多”	又给一块硬标签	“你说，我听着”	不急着下结论

左边那一列，几乎都是好心话。它们的毛病不在用心，在于走错了门。

本书第五编讲过：累有三种，药各不同。被挤出去的孩子，需要一个新的进入办法和一个托住他的人。人设太硬的孩子，需要看见现实里的自己。累了的孩子，先要补能量。

“少玩点”“别在意”这一类话，都是在讲道理。讲道理、讲“别在意”，常被当作给第二种孩子的药，因为那类孩子还有力气听。其实第二种孩子要的，是看见自己实际的日子，不是一句道理。拿它去对一个被挤出去的孩子，他会觉得没人懂；拿它去给一个累了的孩子，更是走错了门，他根本听不进。

最常见的错，就是用第二个入口的药，去治第三个入口的累。

右边那一列的话，没有一句是药。它们只是在问：“你现在在哪一个门口？”

问清楚了，才知道该递什么。很多时候，什么也不用递，坐着就够了。

◆ 放回日子里

这一章说的，归结起来是一句话：家长是场。

场不是一句温暖的形容。场要付代价：放下手机的那一个小时，换掉的那一个班，跟鱼贩说好的十点以前，客厅里多坐的那几个晚上。

不付这些代价，大人就会滑到别的位置上去：点赞者，替孩子付力气的人，制造落差的人，或者拿着数据的监控者。

这几种位置都出于好心。可是它们共同的毛病，是孩子的那条缝没有地方放。

下一次孩子坐到饭桌边，迟迟不走，你可以先看看自己手边的那部手机。

把它放远一点。然后问一句，等着。

孩子说不说，说多少，是他的事。你在不在，是你的事。

如果要从这个星期做起，本书只建议三件小事。

第一件，找出你们家的“饭桌”。它可能是晚饭，可能是上学路上，可能是周末早上的一碗豆浆。找一段固定的时间，十分钟也好。

第二件，在这段时间里，把你自己的手机放远。不是扣在桌上，是放到够不着的地方。站里的群、摊上的订货、单位的消息，先让它们等一等。如果真等不了，跟孩子说一句：“我回个急事，两分钟。”说清楚，也是一种尊重。

第三件，换掉一句话。下一次想说“少玩点”的时候，试着换成“今天谁让你不舒服了”。问完，等着。孩子说“没有”，就说“好”，然后说说你自己今天的事。

这三件事，没有一件能保证孩子马上开口。孙家等了一个星期，马家等了一个多月。有的家庭会等更久。

可是场就是这样攒出来的。不是哪一晚说对了一句话，是很多个晚上，那张桌子边都有一个人。

孩子长大以后，未必记得你说过什么。他会记得的，是那些年里，家里有一个地方，他带着白天的缝回来，那里有人。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

家长是场，不是动能，也不是点赞者：不抢走孩子的落差，不制造新的落差，放下手机坐在那里。

两行小账

科技干扰的研究把门关在“大人的手机打断了多少次”上；本书打开的那扇是“被打断的那一刻，本来有一个场”。

把孩子的累读成“玩得太多”、只拿使用时长去管，是发生被收回为发现的那一下：孩子身上正在长的东西，被换成了一个现成的数。

想一想

1. 问家长：上一次孩子坐到饭桌边、迟迟不走的时候，你手边的手机在做什么？
2. 问孩子：家里有没有哪句话，让你觉得自己“只是一个玩手机的人”？你希望大人换一句什么话？
3. 一家人一起：如果睡前手机都放客厅，你们家最难的是谁？那个人要付的代价，大家怎样帮他分一点？

18

第 18 章

学校与平台能做什么

这一章的问题

学校、国家和平台的规定能拿走什么，空出来的那一段又由谁来接？

◆ 一、副校长的一天

新加坡，2026 年 1 月的第一个星期一。

钟慧琳（综合人物）五十二岁，在一所邻里中学当副校长。学校不大，一千二百多个学生。她在这一行做了快三十年，先教数学，后来管学生事务。

六点五十分，她已经站在校门口。

新学年上个星期五刚开学，新规定也是从那天开始的。从这个学年起，中学生在校的整个时段里，手机和智能手表都不能用。以前只管上课时间，现在课间、课外活动、补课都算在内。手机要收进储物柜，或者放在书包里。

校门口，一个中二的男生在掏书包。他叫符家明（综合人物），十四岁。他一边走一边低头，在手机上打完最后一行字，才把它塞进书包最里面的夹层。

“早，家明。”

“早，钟老师。”他抬头笑了一下，有点心虚。

七点半升旗。八点上课。

九点四十分，第一次课间。钟慧琳特意去了食堂。

以前这个时候，食堂里很安静。不是没人，是每张桌子边都坐着人，每个人都低着头。偶尔有一桌爆出一阵笑，是几个男生在手机上一起打游戏。

今天不一样。食堂里有点吵，又有点空。吵的是几桌女生，凑在一起说话，声音比平时大。空的是那几桌打游戏的男生，他们坐在那里，手搭在桌上，不知道干什么好。

符家明就在其中一桌。四个男生，一人一份炒面，吃得很快。吃完了，有人去摸书包，摸到一半又停住。

钟慧琳没有走过去。她在本子上记了一笔。

这个本子她用了很多年。每学期一本，封面写着学期和年份。里面记的不是谁犯了错，是她在走廊、食堂、操场上看见的事：哪个孩子这周总是一个人，哪两个孩子吵过架又和好了，哪个班的课间特别吵。

她常说，学校里很多事，等到写进报告里，已经晚了。要在它还只是一个画面的时候，先记下来。

十一点，一位班主任来找她。颜立群（综合人物）三十多岁，带中三的一个班。

“钟老师，有家长打电话到我手机上，说找不到孩子。孩子要上补习，想改时间。”

按学校的安排，学生要联络家里，可以去办公室借电话。这一个上午，办公室的电话已经响了十几回。

下午两点半，课外活动。钟慧琳绕了一圈。篮球场、舞蹈室、华乐团的排练室。她发现排练室门口的长椅上，比以前多了几个等人的学生。他们以前会坐在那里刷手机，今天坐在那里说话。也有一两个，就那么坐着，看着地面。

傍晚六点，她回到办公室，打开邮箱。

有三封家长的邮件。

一封说：谢谢学校，孩子在家也说课间好像长了一点。

一封说：孩子放学要自己坐巴士，我不放心，能不能允许他在校门口开机报个平安？

一封说：孩子说同学还是有人偷偷用，规定到底管不管得住？

钟慧琳一封封回。回到第三封，她停了很久。

规定管不管得住，她也不知道。她知道的是：这一天，学校里有一些东西变了，有一些没变。还有一些，她还看不出来。

这一章要说的，就是学校、国家和平台这几年做了什么。本书只写做了什么、成本落在谁身上，不评哪一种好、哪一种不好。

◆ 二、新加坡：在校不用手机

先把事情本身说清楚。

2025 年 11 月底，新加坡教育部宣布了一组新措施。从 2026 年 1 月起，中学生在整个在校时段里，不能使用智能手机和智能手表。

这里的“在校时段”包括什么？上课时间本来就管。新规定把它延伸到了课间、课外活动，还有补习、增益和辅导课。

手机放在哪里？放在学校指定的地方，比如储物柜，或者收在书包里。

规定里还有一个小细节。新加坡有些学生戴一种儿童手表，在食堂付钱用，叫 POSB Smart Buddy。教育部说，这种手表可以照戴。Smart Buddy 还有一种付款用的小挂件，要是把它配到一些带通话功能、像智能手表一样的儿童设备上，在学校里就不行。

一条规定，要细到一块手表、一个付款的功能。这也说明，手机和孩子在学校里的日子，已经缠得很紧了。

有没有例外？有。教育部说，必要时，学校可以允许学生例外使用。具体怎么定，交给每一所学校，按自己学生的情况来。

据新加坡媒体报道，同样的指引，小学从 2025 年初起已经在用。

这一组措施，还和一项全国健康计划连在一起。这项计划叫 Grow Well SG，2025 年 1 月推出，由卫生部、教育部和社会及家庭发展部一起推动。它关心孩子的五件事：吃、睡、学、动，还有和家人的相处。它也给十二岁以下的孩子定了屏幕使用的指引。计划先从十二岁以下做起，以后再扩到更大的年龄。

手机的规定放进了“吃、睡、学、动、相处”这五件事里。这样放，手机就不是单独一件事了：它挤占的，是另外五件。

同一组措施里，还有一条和晚上有关。新加坡的中学生，都有一台按学校要求配备的学习用平板或电脑。平板上装着一个管理程序，到了晚上会自动进入“睡眠”。新措施把默认的睡眠时间，从晚上十一点提前到十点半。课后选了较宽松设置的家长，教育部也鼓励他们改成这个新时间。

2026 年 1 月，教育部在国会书面答复问题时还说明了两点。一是学生其实不需要有手机、用手机。二是家长有急事，可以打到学校办公室；学生要联络家长，也可以用办公室的电话。

这几条，就是这件事的全部骨架。

本书不去评它管得太紧还是太松。本书只问一个问题：做了这件事，成本落在了谁身上?

一条规定，像一块石头扔进水里。水花溅到哪里，要一处处看。

落在学生身上。

最直接的，是课间不能看手机了。

对有的学生，这只是少了一种消遣。对有的学生，课间是他一天里和朋友“在一起”的时间，而这份在一起，原本是在一款游戏里、一个群里。手机收起来，那份在一起也暂时停了。符家明那一桌的四个男生，就是这样。

还有一种成本，在放学路上。规定管的是在校时段，放学后可以用。可是有些孩子要在校门口等车，要自己转巴士。这段时间里，家长和孩子怎样联络，要重新安排。

落在老师身上。

有人要提醒，有人要查，有人要处理偷偷用的情况。这些事，多半落在班主任和值日的老师身上。颜立群那天上午接到的家长电话，也是一种成本。

落在家长身上。

以前，家长想找孩子，发一条消息就行。现在要打到学校办公室，或者等孩子放学。一位要临时改补习时间的妈妈，要多绕一个弯。

晚上平板十点半锁上，也会把一些事推回家里。孩子作业没写完，平板锁了，家长要决定：是去解锁，还是让孩子明天跟老师说。

落在学校身上。

办公室的电话要多接。储物柜要够用。“必要时的例外”要有人来判断：谁可以，什么时候可以，为什么可以。

也有一些成本，是被拿走的。

课间那一段，以前从手机里涌进来的东西，这一段时间里进不来了。通知、红点、热门视频、群里的消息，都被挡在储物柜里。

本书前面说过，势能是一张网的吸引和拉扯。热搜、群聊、算法推荐，把人拉过去的那股劲，就是势能。这条规定在一天里拿走了一段时间的势能。

拿走以后，那段时间里长出什么，规定本身管不到。

这是本书要在后面细说的地方。

◆ 三、澳大利亚：十六岁以下

再往远处看。

2024 年 11 月底，澳大利亚国会通过了一部法律，叫《网络安全修正（社交媒体最低年龄）法》。同年 12 月 10 日，它经总督签署（澳大利亚叫“御准”），成为正式法律。按这部法，一年以后，也就是 2025 年 12 月 10 日起，年龄限制开始执行。

它要求什么？

某些社交媒体平台，必须采取“合理的步骤”，不让未满十六岁的澳大利亚用户持有账号。已经有的账号，要停掉；新的账号，不能开。

哪些平台？据报道，开始执行时列入的有脸书（Facebook）、Instagram、YouTube、TikTok、Snapchat、Reddit、X、Threads，还有两个直播平台。大多数单独的聊天工具和游戏，以及一些和健康、教育相关的服务，不在其中。网络安全专员说过，这份名单不是定死的，以后还可能调整。

做不到怎么办？平台可能面临民事罚款，最高可达四千九百五十万澳元。

孩子和家长要受罚吗？不受罚。澳大利亚网络安全专员的官方页面写得很清楚。未满十六岁的人用了受限的平台，本人不受罚。父母和照顾者也不受罚。

2026 年 6 月底，据报道，澳大利亚政府又宣布了两项打算。一是把最高罚款提高一倍，到九千九百万澳元。二是让网络安全专员更方便地向平台、也向做年龄核查的公司要资料和文件。据当时报道，改法的草案随后提交国会。

那么，这部法的成本落在谁身上？

落在平台身上。

这部法把义务放在了平台一头。要做年龄核查，要停账号，要向监管机构说明自己做了什么。做不到，罚款也落在平台身上。

落在所有用户身上。

为了分出谁不到十六岁，平台要核查年龄。据报道，常见的办法是拍一段自拍视频，由系统估计年龄；也可以拿政府发的证件来证明。

这就意味着，不只是孩子，成年人有时也要过这一道。核查用到的个人资料，按规定只能用于这一件事，用完要销毁。可是交出资料这一下，本身就是一种成本。

落在未满十六岁的孩子身上。

账号停了。账号里存的照片、关注的人、聊过的话，连同那份在平台上攒起来的东西，一下子都碰不到了。

对一些孩子，这只是少了一个应用。对另一些孩子，这是一张网忽然松开。

举一个家常的情形。一个十五岁的孩子在社区排球队打球，训练改时间、比赛在哪个场，教练一直发在一个平台的群里。账号停了，群也就进不去了。教练只好改发短信，有几回干脆一个个打电话。孩子那边，周六的训练差点错过一次。

一张网松开，松掉的不只是点赞，还有夹在里面的那些真事。

落在家长身上。

法律不罚家长。可是孩子账号停了以后，有几件事落在了家长身上。孩子怎样和朋友联络？周末的安排怎样约？那一段空出来的时间怎样过？

还有一种成本，是看不见的：孩子如果想办法绕过去，家长知不知道，要不要管，怎样管。这些事法律不管，落回每一个家里。

◆ 四、中国：周末那一个小时

再回到中国。

中国针对的，主要是网络游戏。这件事有前后两步。

第一步在 2019 年。那年 11 月，国家新闻出版署发出《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》。按当时的报道，它规定了几条：

所有游戏账号，要用有效的身份信息实名注册。

每天晚上十点到第二天早上八点，不得向未成年人提供游戏服务。

法定节假日，每天不超过三小时；其他日子，每天不超过一个半小时。

还有充值的限额：不满八岁的，不能付费；八岁到十六岁的，一次不超过五十元，一个月不超过两百元；十六岁以上的未成年人，一次不超过一百元，一个月不超过四百元。

第二步在 2021 年。那年 8 月底，国家新闻出版署又下发了一份通知。通知的全名是《关于进一步严格管理　切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》。

这一份收得更紧。所有网络游戏企业，只能在星期五、星期六、星期日和法定节假日向未成年人提供服务。时间是每天晚上八点到九点，一个小时。其他时间，一律不得以任何形式提供。

实名注册和登录也要严格落实。没有实名注册、登录的用户，不能玩。

通知里还说到家庭和学校：要引导家庭、学校等各方面一起来管，家长要尽到监护的责任。

把两步放在一起看，大意是：一个中国的中学生，按规定，平常的上学日不能在网上玩游戏；周末和节假日，晚上八点到九点，可以玩一个小时。

这两份通知的成本，又落在谁身上？

落在游戏企业身上。

实名注册、登录核验、时段控制、充值限额，这些系统都要企业自己建，自己管。管不好，按通知，主管部门会去查，会依法处理。

落在未成年的玩家身上。

最直接的，是能玩的时间少了很多。对一些孩子，游戏是一个人的消遣。对另一些孩子，游戏里有一支一起打了很久的队伍，有一群每天晚上见面的朋友。时间收紧，那张网在一周里能碰头的时候，也收紧了。

落在家长身上。

通知把家长的监护责任写了进去。家长的手机、身份证，如果被孩子借去注册，系统就分不出这是一个孩子。所以，看住自己的账号和证件，也成了家长的一件事。

更大的一件，是那些空出来的晚上。上学日的晚上，孩子不能在游戏里和朋友碰头了。这段时间怎样过，落回了家里。

落在学校身上。

通知也点到了学校。学校要讲，要提醒，有时还要和家长一起处理孩子绕过规定的事。

这几项成本，和新加坡、澳大利亚的有一个相同的地方：规定拿走了一段时间，或者一个账号。拿走以后那一段怎样过，规定本身管不到，成本最后落在家里和学校。

讲一个中国家庭的晚上，看看规定落到家里是什么样子。

郑州，一个星期五。闻子越（综合人物）十五岁，初三。他和三个同学有一支游戏小队，一起打了快两年。

按规定，他们一周能一起上线的时间，是星期五、星期六、星期日晚上八点到九点。三个钟头。一周里，这支打了快两年的小队能凑齐的，就只有这三个钟头。

七点五十五分，子越已经坐在电脑前。妈妈柴红梅（综合人物）在厨房洗碗，她在一家物流公司做调度，这一周加了三天班。

八点整，四个人上线。屋里传出喊声：“左边，左边。”“我来，我来。”

八点五十八分，喊声更急了。这一局还差最后一下。

九点零一分，屋里忽然安静了。

过了一会儿，子越从房间里出来，站在客厅里，不知道该干什么。他的手还有点抖，那是刚才那一局留下的。

这一刻，本书想停一下看。

规定做到的那一步，到九点整就完成了。系统把人请了出去，没有商量。

九点零一分以后的那一段，规定管不到。子越站在客厅里，手里那股劲没地方去，四个人刚才的那一局也没打完。

柴红梅擦干手，走出来。她没有说“玩够了吧”，也没有说“去写作业”。

她问：“赢了没有？”

“没打完。”子越说，“就差一下。”

“差哪一下？”

子越比划着讲了起来，讲谁在左边，谁该补位，最后那一下怎么就没赶上。讲着讲着，他坐到了沙发上。

柴红梅其实听不太懂。可是她听完了，问了两句。

“那明天八点，你们还是四个人？”

“嗯。”子越说，“老位置。”

“那你今晚把作业写完，明天八点前我不叫你干活。”

子越点点头，回了房间。过了一会儿，屋里传出翻书的声音。

这一晚，九点零一分以后，有一个人在客厅里。

本书不知道每一个家庭的九点零一分是什么样子。有的家里，大人还没下班。有的家里，大人一开口就是“终于停了”。有的家里，孩子从房间出来，客厅里一片黑。

规定在所有家庭里，都是在九点整停下的。九点零一分以后，每个家里长出来的东西，都不一样。

◆ 五、平台自己：让用户选

最后一件，是平台自己做的。

Instagram 是一个以照片和短视频为主的社交平台。从 2019 年起，它在一些地方测试过一个做法：别人帖子下面的点赞数，不再公开显示。

测了两年，2021 年 5 月底，Instagram 和脸书宣布了一个改动：让用户自己选。

你可以选择，在刷动态的时候，不看别人帖子的点赞数。你也可以选择，自己发的帖子，不让别人看到点赞数。不选，就照旧。

为什么是让人自己选，而不是全部隐藏？据当时的公开报道，Instagram 给的说法大意有两层：

一层是，看不到点赞数，对一些人有好处，对另一些人却是麻烦。很多人要靠点赞数，看什么东西正在流行。

另一层，是负责人莫塞里事后说的。隐藏点赞数，对大家的感受和用这个软件的多少，改变得没有原先想的多；用户对它的反应，两头分得很开。

于是，平台把这件事交给了每个用户。

这件事在本书第19章还会细讲：一个平台自己做的测试，算不算一次能检验本书判词的研究？那一章会说，要怎样设计才算数。

这一件的成本，落在谁身上？

落在每一个用户身上。

成本是一个选择。要不要隐藏？隐藏了，会不会少了点什么？不隐藏，是不是说明自己在意？

对大人，这也许只是设置里的一个开关。对一个十五岁的孩子，这个开关本身可能就是一道题。

还有一点要看清。隐藏的，是露在外面的那个点赞数。点赞这个动作本身，还在。

在本书的账上，点赞是一个几乎零成本的回应。点的人不付什么，得的人得到一阵势能，连接度却没有增加。把数字藏起来，改的是这阵势能露不露在外面，不改这份回应本身的成本。

这是一句描述，不是一句评价。藏起来的这一步，对一些孩子可能刚好够用。

落在平台身上的，比别的几件少。

这一件是平台自己选的做法，它不需要核查任何人的年龄，也不需要停掉任何账号。

◆ 六、四件事放在一起看

把这四件事放在一张表里：

谁做的	做了什么	从什么时候	碰到的是什么	成本主要落在谁身上
新加坡教育部	中学生在校整个时段不用手机和智能手表；学习平板默认十点半“睡眠”	2026 年 1 月（小学据报道从 2025 年起）	一天里的一段时间	学生、老师、学校办公室、需要联络孩子的家长
澳大利亚国会	某些社交平台不得让未满十六岁的人持有账号	2024 年 11 月底通过，2025 年 12 月 10 日起执行	一个账号	平台；要核查年龄的所有用户；账号被停的孩子；接住空当的家长
中国国家新闻出版署	未成年人网络游戏只在周五、六、日和节假日晚八点到九点	2021 年 8 月底（2019 年 11 月已有前一份通知）	一段游戏时间	游戏企业、未成年玩家、要看住账号的家长、学校
Instagram（含脸书）	用户可以自选是否隐藏点赞数	2021 年 5 月底（2019 年起测试）	一个数字露不露	每一个要做选择的用户
一户人家	睡前所有人的手机放客厅	第17章	一天里的一段时间	家里每一个人，包括大人

最后一行，是上一章孙家和马家的家规。

把它放进来，是想让读者看到一件事。这五件事，大小差得很远。可它们碰到的东西，都在三样里头：一段时间、一个账号、一个数字。

再把这四件事共同看准的地方说足。

第一，它们都看准了：孩子的累，和网的拉扯有关系。不是只有孩子“不自觉”。一个通知、一个红点、一个排名，背后是一整套设计好的拉力。一个十几岁的孩子，独自去扛这股劲，本来就不公平。

第二，它们都看准了：这件事不能全压在孩子一个人身上。新加坡的规定压在学校这一头，澳大利亚的法律压在平台这一头。中国的通知压在游戏企业这一头，Instagram 的开关把一个选择交到了用户手里。责任被分了出去。

第三，它们都看准了时间和睡眠。晚上十点半，晚上九点，课间那一段。时间是孩子身上最容易被拿走、也最难要回来的东西。

这三点，本书都同意。

它们停下的地方，是同一个地方：规定只能管到拿走的那一步。拿走以后，那一段里长出什么，不在规定里。它停下的地方，正好是接着要走的一步。

◆ 七、孩子不只是被管的那一方

讲规定，很容易把孩子写成被管的那一方。好像大人在上面定，孩子在下面受。

可是孩子不是一块等着被摆放的石头。他们对这些规定，有自己的看法，也有自己的办法。

钟慧琳在新规定开始的第二周，去几个班上听了听学生怎么说。她听到的，大概有这么几种。

有的学生说，松了一口气。以前课间不看手机，怕错过群里的事；现在大家都不看，谁也不怕谁错过。

有的学生说，不公平。大人上班可以看手机，为什么我们不行？这句话，钟慧琳没有马上回答。她觉得这个问题问得有道理。

中三的一个女生说得更细。她举手说：“钟老师，我不是要课间玩手机。我妈在医院做清洁，轮班。她只有中午那十几分钟能回我消息。现在我要等到放学，她已经上工了。”

钟慧琳听完，没有说“规定就是规定”。她问：“那你和妈妈，平时最要紧的是说什么？”

“就是她晚上吃了没有，我放学去不去外婆家。”

“那这件事，我们一起想个办法。”后来班主任帮她和妈妈约好：要紧的事，妈妈中午打到学校办公室，办公室的阿姨记下来，课间转给她。

有的学生说，无所谓，反正放学就能用。

也有学生在找办法。手机藏在校服口袋里，借上厕所的时候看一眼。这种事每一条规定都会有，新加坡有，澳大利亚有，中国的游戏实名制也有。

本书不把这些反应排个高下。它们放在一起，说明了一件事：规定落到每个孩子身上，长出来的样子都不一样。

这和本书第5章讲过的一件事是同一个道理。同样刷手机，有的孩子更难受，有的没事，有的反而更好。同样一条规定，有的孩子松了口气，有的觉得被冒犯，有的在绕。

差别在哪里？本书的回答还是那一句：看这个孩子的“我”结在哪里，身边有没有线下的场。

一个在乐团、球队里有位置的孩子，课间少了手机，他还有排练、训练可以等。一个所有的朋友都在一款游戏里的孩子，课间少了手机，那张网就暂时没处挂了。

所以，规定是一样的，要接住的孩子是不一样的。

还有一点要补上。孩子说“不公平”，大人常常听成顶嘴。可是一个孩子能把“不公平”说出口，还说得出理由，这本身就是一次有代价的回应。他要当着老师的面说，要准备被反问，要为自己的理由担着。

钟慧琳后来在一个班上，请说“不公平”的那几个学生写下他们的理由，交给学生会讨论。理由里有几条，后来真的被学校拿去改了执行的细节。比如放学时储物柜那一层多开一道门，免得大家挤在一起取手机。

规定没有变，规定落地的样子，有一点点是孩子们自己改出来的。

◆ 八、规定拿得走什么，拿不走什么

现在，可以用本书的账来看一看了。

先说规定拿得走什么。

规定拿得走一段时间里的势能。

课间的通知、半夜的游戏邀请、动态里的点赞数，这些都是网的拉扯。规定把它们挡在一段时间外面，挡在一个年龄外面，或者藏到一个开关后面。

规定也拿得走一部分借来的连接度。

一个账号被停掉，账号上攒起来的粉丝、点赞、连续天数，就碰不到了。本书第8章说过，借来的连接度建在别人的网上，算法一改、热度一过、账号一被限流，就被收走了。法律让它在某个年龄以前断，也是一种“断”。

再说规定拿不走、也给不了的东西。

规定给不了场。

本书说的场，是托得住落差的地方。在那里，回应有代价：说错话要当面担，练不好要重来。课间收了手机，那一段课间里，有没有一张桌子、一块球场、一个愿意聊两句的老师，规定管不到。

规定也给不了动能。

动能是真去重新连接时，孩子自己付出的力气。约一个朋友，练一首曲子，在球场上为一个球争两句。规定可以把手机拿走，不能替孩子去约那个朋友。

还有一样，规定管不到：熔开以后的那一段。

本书前面讲过，一个“我”会熔开，有一条来路，是承载它的那群人散了，那束连在一起的东西松了。一个账号被停，一个游戏群一周只能碰一次头，对有的孩子，就是这样一种松开。

只熔开不结晶，人会更散。所以熔开之后，要有场，让新的东西长出来。

这句话不是在评哪条规定好、哪条不好。它只是说清楚一件事：规定做到的那一步之后，还有一步。那一步，不在规定里，在学校、家里、球场上，在一个个大人身上。

新加坡那条规定的说明里，教育部也写了相近的意思。学校会继续在品格与公民教育课里讲网络健康。讲怎样用设备，怎样管屏幕时间。规定之外，还要有人去讲，去陪。

这个“人”，还可以说得再细一点。本书第五编讲过，孩子的累有三种，药各不同。被挤出去的，要一个重新进入的办法和一个托住他的人；说法太硬的，要看见现实里的自己；能量耗尽的，先要补睡、补饭、被陪伴。

拿这三种累来对照，不是要看哪条规定“治得好”哪一种。规定本来就不是为了治哪一个孩子的累定的。这样对照，只是想看清：每一条规定交到孩子手里的是什么，空出来的那一段，又要谁来接。

比如睡觉。平板十点半“睡眠”，游戏九点停，家里睡前手机放客厅，交到孩子手里的，是一段可以拿去睡觉的时间。这段时间能不能真变成睡眠，要看那一晚家里是什么样子。

比如一个数。隐藏点赞数，交到孩子手里的，是一个可以不看的开关。开关拨不拨，拨了以后心里那块“我应该有很多赞”的硬东西松不松？要看孩子身边有没有人，陪他看见自己的日子。

比如一张网。课间收起手机、未满十六岁停掉账号，对一个所有朋友都在网上的孩子，可能就是一张网暂时松开。他会不会因此站到“被挤出去”的门口，要看课间那张桌子边，有没有人给他一个重新进入的办法。

三种累，最后都落到同一句话上。重新进入的办法、看见日子的那双眼睛、补能量时坐在旁边的那个人，都不是一条规定能给的，要靠人。

这就是为什么，这一章接下来要讲器材室、班主任、辅导员，还有老师自己的那张桌子。

◆ 九、学校还能做的那一步

那么，学校这一头，能做的那一步是什么？

本书不开方子。学校之间差别很大，钟慧琳的学校和别的学校，学生不一样，老师不一样，场地也不一样。本书只说三个方向。

一是看见空出来的那一段。

课间收了手机，有的孩子马上就和同学聊起来了。有的孩子坐在那里，不知道干什么。前一种不用管。后一种，要有大人看见。

看见，不是马上去安排。是先知道：哪几张桌子边，那段时间是空的。钟慧琳那天在本子上记的一笔，就是这个。

二是让学校里本来就有的场，离孩子近一点。

新加坡的学校有课外活动，叫 CCA：乐团、球队、制服团体、社团。中国的学校有社团、校队、兴趣小组。本书第16章讲过，这些地方之所以管用，是因为在那里，要一起做一件会失败的事。

这些场本来就在。可是有的孩子离它们很远。课间开放一间器材室。让社团在午饭时间招一次人。让一个不常说话的孩子去帮老师搬一次东西。这些都是在把场往孩子身边挪一点。

搬东西听起来太小了。可是它有一个好处：两个人要一起抬一张桌子，就得说话。“你那头高一点。”“慢点，门口有台阶。”抬完了，老师说一句“谢谢你，下礼拜还要搬椅子，你来不来”，孩子就多了一个下礼拜要去的地方。

三是有一个靠得住的大人。

学校里有班主任、科任老师，也有辅导员。一个孩子在学校里碰到了缝，要有一个他知道可以去找的人。

这个人不必解决所有的事。他要做的，和上一章说的家长差不多：不替孩子填平，不往上加，坐在那里，听完。

这三样，都要付代价。看见要花时间，开器材室要有人值班，听孩子说话要占老师本来就不多的空当。

本书不想把这些代价说得轻巧。老师也是人，也有自己的累。学校能做到哪一步，要看学校有多少人、多少时间。

讲到这里，要替老师说一句话：老师也需要一张桌子。

这一章里，成本一次次落到老师身上：提醒、检查、接家长电话、处理偷偷用的、在器材室值班、留意走廊尽头那个一个人坐着的孩子。

颜立群答应星期二、星期四去器材室值班的那天晚上，回家批作业批到十一点。她自己的女儿在上小学，那天晚上是丈夫陪着写的作业。

老师也是一个会累的人。本书讲的三个入口，在老师身上一样会出现。

一个老师被一堆新规定、新表格压着，他也会到第三个入口的门口：没有力气了。这时候跟他讲“孩子需要场”，是在用错药。

所以，学校要给孩子场，先要让老师自己有一张桌子。

这张桌子可以是教员室里一段固定的时间，几位老师说说这一周在课间看见了什么。可以是副校长每周的一次巡视，不是检查，是听老师说。可以是一句很简单的话：“这周器材室我来，你歇一歇。”

钟慧琳后来每个星期五下午，会在教员室泡一壶茶。来不来随意。来的老师，常常就坐着聊这一周哪个孩子怎么了。

这壶茶不在任何规定里。可是那几周里，很多关于孩子的事，是在这壶茶边上被说出来的。

◆ 十、三封邮件怎样回

回到钟慧琳那天傍晚的三封邮件。

第一封，谢谢学校的。她回得很短：谢谢您告诉我们孩子在家怎么说。如果孩子课间有什么新的事，欢迎再来信。

她没有在回信里说“规定很成功”。一个家长说课间长了一点，是一个家长的感受，不是一所学校的结论。

第二封，孩子要自己坐巴士，想在校门口开机报平安的。

这一封她想了很久。教育部的规定留了例外，让学校按情况定。她和几位老师商量以后，回了这样的意思：放学出了校门，就不在在校时段里了，孩子可以开机。如果放学前确实要联络家里，可以到办公室借电话。

她在信末加了一句：如果孩子有特别的情况，比如家里有人生病，请和班主任说，学校可以一起想办法。

这就是“例外”的成本：它要有人一件件去判断。判断一次，要几位老师坐下来商量一回；判得不妥，还要再给家长写一封信，说清楚为什么。

第三封，问规定到底管不管得住的。

她写了又删，删了又写。最后她这样回：

您说得对，还是会有同学偷偷用。学校会照规定处理。可是我们也知道，管住手机，只是这件事的一半。另一半，是课间那段时间里，孩子们在做什么。这一半，学校在看，也想请家长一起看。

这封信发出去以后，那位家长回了一句：“那我在家也试试晚饭不看手机。”

钟慧琳把这句话也记在了本子上。

◆ 十一、第三个星期的器材室

现在讲一个完整的例子。

还记得食堂里符家明那一桌吗？四个中二的男生，以前每个课间都在手机上一起打游戏，组队，排名。他们在班上有个外号，叫“四排”，意思是四个人一起排位。

新规定开始以后，这一桌每天吃完炒面，就坐在那里。

钟慧琳注意这一桌，已经两个星期了。

讲这四个男生，能不能指出一条缝？能。

一边是“我们四个是最铁的”。这个说法，是在游戏里结起来的：段位、战绩、配合得最好的那几局。它是一个理念符号，连着一串数。

另一边，是课间那张桌子上的现实。手机收起来以后，四个人面对面，二十分钟说不上几句话。他们的配合，原来是在屏幕上的。离开屏幕，好像不知道该怎么在一起。

缝就在这里：游戏里最默契的四排，和饭桌边说不上话的四个人。

这条缝不是规定造出来的，规定只是让它露了出来。

钟慧琳没有走过去说“你们去打打球吧”。那是替他们付动能。她也没有说“看，离了手机你们连话都不会说了”。那是又给一道缝。

她做的是另一件事。她去找了体育部的老师，问能不能在课间把器材室开着。体育老师说，可以，但要有人看着。颜立群说，她星期二、星期四可以去。另外两天，钟慧琳自己去。

器材室门口贴了一张纸：课间开放，借东西登记名字。

第一个星期，那一桌没有人去。

第二个星期的星期四，符家明在走廊上经过器材室，停了一下。他进去，借了两副羽毛球拍和一个球，在登记本上写了自己的名字。

那天课间，四个男生在篮球场边上的空地，拉了一条看不见的线，打起了二对二。

打到第三局，他们吵起来了。一个球落在线上还是线外，两边各说各的。吵了好几分钟，最后按“重打”算。

钟慧琳那天在器材室门口，远远看见了这一幕。她没有过去。

这一场争吵，本书要多说一句。

在游戏里，球落在哪里，系统说了算。谁对谁错，屏幕上有一个数。在篮球场边上，没有系统，也没有数，只有四个人，要当面把一个球说清楚。说得不对，要当面认；不认，下一局就没法打。

这就是有代价的回应。

吵完以后，他们没有散。下一个课间又来借拍子。再下一个星期，有人从家里带了自己的球拍。

器材室的登记本上，“符家明”三个字后面，慢慢多了别的名字。先是那一桌的另外三个，后来是隔壁班的两个女生，她们借的是跳绳。

钟慧琳翻那个登记本的时候，注意到一件小事。四个男生打球时说的话，和以前在游戏里喊的不一样了。以前是“左边”“补位”“快点”。现在多了“刚才那个球你接得好”“我手腕扭了一下，换我站后面”。

这些话里，有对一个人的看见，也有对自己的交代。它们都要当着对方的面说出来。

本书第7章说过，连接度就是断开有多难。一起吵过架又和好的朋友，比只点过赞的“朋友”难断得多。这四个男生在空地上吵的那一架，又和好的那一下，就是在往他们之间存一点断不开的东西。

这一段经历，显出了一个新的“四排”。他们还是一起打游戏，周末在家，放学以后。可是“我们四个是最铁的”这句话，开始有了另一个落脚的地方：一块没有线的空地，一个要当面吵清楚的球。

这不是说规定成功了，也不是说器材室解决了什么。

那一阵子，钟慧琳也看到另一个男孩，课间一个人坐在走廊尽头。器材室开着，他没有去。她请他的班主任留意一下，又跟学校的辅导员说了一声。这件事，还没有结果。

规定拿走了一段时间。器材室、值班的老师、那张登记的纸，是有人在那段时间里放下的一点场。孩子们自己去借拍子，自己吵，自己再来，是他们自己付的动能。

三样东西，缺一样，这个例子就不会是这个样子。

◆ 十二、大人的责任清单

最后，列一张清单。

这张清单不是给某个国家、某个平台打分的。它只是把本书这几章的意思，落成大人能做的事。每一条，都是一份代价，要有人去付。

家长

1. 睡前，家里所有人的手机放客厅，大人也放。
2. 在家里找出一段固定的时间，十分钟也好，手机放远，听孩子说一件事。
3. 少说“少玩点”“别在意”，多问一句“今天谁让你不舒服了”。
4. 看孩子的使用时长，和孩子一起看，看完去问，不直接定罪。
5. 孩子账号被停、游戏时间被收紧、课间不能用手机以后，留意空出来的那一段，陪他想想怎样过。

老师与学校

1. 规定执行的同时，看见课间、午饭、放学后空出来的那一段，哪些孩子在那里是一个人。
2. 把学校里本来就有的场，乐团、球队、社团、器材室，往孩子身边挪一点。
3. 让每个孩子知道，学校里有一个可以去找的大人。
4. “例外”要有人判断，判断的理由要说给家长和孩子听。

平台

1. 把影响孩子的设置，比如点赞数显不显示，说得清楚，让孩子和家长都找得到、看得懂。
2. 自己做的测试，结果怎样，说出来。本书第19章会讲，要怎样设计才算数。
3. 年龄核查用到的资料，按规定用，用完销毁。

定规则的人

1. 定一条规定，把成本会落在谁身上，先摊开来说。
2. 规定做完了一步，记得还有下一步：拿走一段时间以后，那段时间里要有场。
3. 听孩子自己的说法。他们不只是被管的人，也是会对规定说“不公平”的人。

这张清单里，没有一条能一劳永逸。它们都要一天天去做。

◆ 放回日子里

这一章讲了四件事：新加坡的学校，澳大利亚的法律，中国的防沉迷通知，Instagram 的开关。

本书没有评它们谁好谁坏。本书只是把每一件拆开来，看它做了什么，碰到的是一段时间、一个账号还是一个数字，成本又落在了谁身上。

拆完以后，有一件事是共同的。

规定可以拿走一段势能，可以断掉一份借来的连接度。可是在空出来的那一段里，要长出什么，规定给不了。那要靠场，要靠孩子自己付的动能，要靠一个个愿意在那里的大人。

如果你是家长，下一次听到学校、国家又出了什么新规定，可以先问自己一句。这条规定拿走的那一段，在我们家，是谁去接？

如果你是老师，下一次执行规定的时候，可以看一眼：那段时间里，哪张桌子边是空的？

这个“谁去接”，不是一句空话。它可能是一碗面，一张器材室的登记纸，一壶星期五下午的茶，一句“赢了没有”。都很小。可是每一样，都要有人付出一段时间，坐在那里。

如果你是孩子，你可以对规定有自己的看法。说出来，跟老师说，跟爸妈说。说出来本身，也是一次有代价的回应：你要当面担着它，别人也要当面接着它。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

规定拿得走一段时间、一个账号、一个数字，拿不走也给不了场；空出来的那一段，要有大人在那里。

两行小账

讨论学校与平台的限制，常把门关在“管不管得住”上；本书打开的那扇是“拿走以后，那一段里长出什么”。

把一条规定的效果读成“使用时长降了多少”，是发生被收回为发现的那一下：孩子在空当里正在长出的东西，被换成了一个现成的数。

想一想

1. 问孩子：学校或平台的哪一条规定，你觉得最不公平？你会怎样跟大人说出你的理由？
2. 问家长：孩子课间不能用手机、游戏时间被收紧以后，空出来的那一段，在你们家是谁去接的？
3. 问老师：你的学校里，课间哪一张桌子边总是空的？那里可以放下一点什么？



第 七 编

检验与收束

编　序

前面六编，本书搭起了一个说法：孩子累，是因为“我是谁”的结晶被外包了；点赞是借来的连接度；出路在付力气的真实关系里。这个说法讲得通，可是讲得通不等于对。一个说法要是怎么说都对，它就什么也没说。这一编要做两件事。先把本书的说法摆到会被推翻的位置上。写清楚什么样的证据能证明它错了，怎样去找这样的证据。再回到前言里那个晚上，把全书收住。

19

第 19 章

它怎样才算错

这一章的问题

这本书的说法要是错了，要拿到什么样的证据，才能把它推翻？

◆ 一、一块写满问号的白板

新加坡，一所大学的社会科学楼，四楼。下午四点。

方嘉文（综合人物）二十九岁，在这里做研究助理，研究青少年和社交媒体。她在福州长大，来新加坡读的硕士。读完硕士以后，她跟着蒲正川教授做了三年项目，发过问卷，跑过学校，访谈过一百多个中学生。

这天下午，蒲教授把一本书放在她桌上，书名叫《点赞是借来的连接度》。

“你读一读，”蒲教授说，“然后帮我做一件事：给它设计几个研究，看它怎样才算错。”

方嘉文翻了翻目录，心里先冒出来的是一个念头：又一本讲“手机害孩子”的书。

她见过太多这样的书。说法一个比一个响亮，可是你问它“要是数据和你说的不一样呢”，它总有办法圆回来。孩子用手机多了难受，是因为手机；孩子用手机多了不难受，是因为“伤害是隐性的”；孩子用手机少了也难受，是因为“别的原因”。怎么说都对。

她花了两个晚上读完。

读完以后，她在办公室的白板上写了一行字：它说了什么具体的、可能错的话？

然后她发现，这本书确实说了一些。

它说“零成本的回应结晶不了”。那么，要是找到一个孩子，只靠零成本的回应，也长出了一个立得住的“我”呢?

它说“点赞是借来的连接度”。那么，要是把点赞藏起来，孩子心里“看别人脸色”的那股劲一点也不变呢?

它说“线下付力气的关系，是托住孩子的场”。那么，要是线下关系的多少、好坏，和孩子累不累完全没关系呢?

每一个“要是”，都是这本书可能栽跟头的地方。

方嘉文在白板上画了几个框，每个框上写一个“要是”。她对自己说：好，我来把这几个跟头，一个一个设计成能真去做的研究。

这一章，就跟着她走一遍。

先说清楚：这一章只写研究怎样设计，不写结果。这些研究，有的有人做过类似的，有的还没有人做。本书不替任何一项研究预先说出答案。

◆ 二、怎么说都对，等于什么也没说

在讲那几个框之前，先讲一个道理。这个道理是这一章的地基。

你可能遇到过这样的场面。路边一个算命先生，看你一眼，说：“你最近有点烦心事。”你心里一惊：真准。

可是你想一想，谁最近没点烦心事?这句话对谁都对。正因为对谁都对，它其实什么也没告诉你。

一个说法能告诉你东西，前提是它可能说错。

二十世纪有一位哲学家，专门讲过这件事。卡尔·波普尔（Karl Popper）生在奥地利维也纳，后来在新西兰、英国教书。1934 年，他用德文出了一本书，书名直译是《研究的逻辑》；后来的英文版和中文版，叫《科学发现的逻辑》。他在书里提出：一个说法算不算科学，不看它被多少例子证实过。要看它有没有说出“什么情况下我就错了”。说得出来，又经得住去找，它才有分量。

他举过一个很好记的例子。“天鹅都是白的”，你看到一万只白天鹅，也证明不了它一定对；可是只要看到一只黑天鹅，就能证明它错了。所以要检验它，不是再去数白天鹅，而是认真去找黑天鹅。

方嘉文的工作，就是替这本书去设计“找黑天鹅”的办法。

这本书自己也给自己立了一道闸，写在全书的规矩里：**对不上要能事前指认**。

什么意思？本书每讲一个孩子，都说他的“我”是在一条缝里长出来的。别人怎么说他，和他在日子里实际做成了什么，两头对不上。可是这条缝，如果总是事后才找，那就危险了。孩子变了，回头说“那里一定有过一条缝”；孩子没变，回头说“那条缝不够大”。这又回到了算命先生那里。

所以本书要求：缝要先找到，再看后来发生了什么。找不到，就老实说找不到。

这一章的每一个研究设计，都要守这道闸。最后一节还会专门讲，怎样设计一个研究，去检验这道闸本身守没守住。

◆ 三、第一条：纯线上也能长成吗

方嘉文在白板上的第一个框里写：

①要是有些孩子，在几乎零力气、零代价的纯线上关系里，也长出了稳定、整体、独立的“我”——本书就错了。

这一条打的是本书的命根子。本书说，“我是谁”的结晶要三样东西：一条缝，一个场，一份自己付的力气。要是零力气也能长成，那“力气”这一条就站不住。

方嘉文先想到的，是这个框里最容易搞混的一个地方。

“纯线上”和“零代价”，不是一回事。

她访谈过一个女孩，在一个线上小组里和几个同好一起写一部长篇故事，写了两年。她们在网上吵过架，因为一个角色该不该死；有人拖稿，被大家当面说过；有一次整部稿子的设定被推翻，几个人熬了一个月重写。这个小组全在线上，可是这里的回应，句句有代价。

本书自己也说过：线上也有真场。

所以，要是研究只比“线上多的孩子”和“线下多的孩子”，就打错了靶子。本书说的不是“线上长不成”，是“零代价长不成”。

于是她把研究对象分成了三组，而不是两组。

甲组：社交生活几乎都在线上，而且主要是低代价的互动。点赞，续火花，刷，转发。很少有来回的深谈，也很少一起做会失败的事。

乙组：社交生活主要在线上，可是有一个付代价的线上场。比如长期合作的创作小组，一起开发游戏模组的队伍，一起排练的线上合唱团。

丙组：社交生活有相当一部分在线下的场里：校队，乐团，社团，一起做事的朋友。

怎么知道一个孩子属于哪一组？不能只凭孩子自己说“我主要在线上”。方嘉文设计了一份“代价日志”：每个星期，孩子写下这一周他为哪几段关系付过什么。比如：当面道过歉，为一件事和人吵过又和好，为共同的事熬过夜，失败过又重来，花一个下午陪人。研究者再按事先写好的标准，给每一条打“代价分”。

分组就看这个分，不看孩子用的是哪个软件。

举个例子。一个十五岁的男生，每天上网四五个小时。他的代价日志上写的是：这周给几十个人点了赞，续了六个火苗，转发了三条视频。没和谁吵过，也没和谁一起做过什么。这样的孩子，分进甲组。

另一个十五岁的女生，每天上网的时间差不多。她的日志上写的是：这周和线上小组的三个人为一个情节吵了一架。周六熬到半夜改稿，周日向其中一个人道了歉。时间一样长，代价完全不同，她分进乙组。

对象：大约六百个十三到十七岁的中学生，三组各两百左右，从几所不同的学校找。孩子本人和家长都要签同意书，随时可以退出。

接下来是最难的一步：怎样测一个“我”有没有长成？

本书给的是三判据：稳定，整体，独立。方嘉文要把这三个字，变成能测的东西。

测稳定。心理学里有一个很老的办法，叫“二十句测验”。它是 1954 年美国两位社会学家库恩和麦克帕特兰提出的：给你一张纸，上面写二十个“我是_____”，让你填。填的东西，就是你此刻认的“我”。方嘉文让孩子每两个月填一次，一学年填五六次；而且有时在学校填，有时在家里填。前后几次、两个地方填的，重合得越多，说明这个“我”越稳定。

测整体。孩子分别描述“网上的我”和“线下的我”，研究者看两份描述合不合得上。再配一份现成的量表，叫“自我概念清晰度量表”。它是 1996 年由加拿大的心理学家坎贝尔和同事编成的。它测的是一个人对“我是谁”想得清不清楚、前后一不一致。

测独立。这一条最难测，因为它问的是“离开了原来的刺激，还立不立得住”。方嘉文想了一个办法。在学年中间，请自愿的孩子过一个“断开周”：一个星期不看任何点赞数、粉丝数，软件照用。断开周前后，各填一次二十句测验和量表。如果一个孩子的“我”是挂在数字上的，断开一周，它会晃得很厉害；如果是长在身上的，晃得就少。

她也想到了另一个更自然的机会：很多学校有露营、集训，手机统一上交。这样的几天，本来就是一次“断开”，可以在前后各测一次。

时长：一学年，每两个月测一次。

那么，什么结果算本书错了？

方嘉文在框里写得很清楚。假如甲组的孩子，代价日志确实几乎是零。再假如他们在稳定、整体、独立三项上，和丙组一样高。那么本书的这一条，就被推翻了。

“一样高”是什么意思，要在研究开始前就定好。比如定一个界限：两组的差别小于多少，就算“一样”。不能等数据出来再说“其实也差不多”。

她还在框边上加了一行小字：本书同时预测，乙组会更像丙组，不像甲组。要是乙组和甲组一样低，本书说的“线上也有真场”也要改。

写完，她退后一步看了看。这个框，本书是有可能栽进去的。

◆ 四、第二条：把点赞藏起来会怎样

第二个框，方嘉文写了很久。

②要是在受控的研究里，把点赞改成隐藏或限量，可是孩子“自我价值被外界认可左右”的程度，一点可测的变化也没有——本书就要改。

本书说点赞是借来的连接度：点的人几乎不付力气，得的人心里那块“看别人脸色”的表却照样在动。要是这样，把这个数藏起来，表针应该会动得少一点。孩子把自己的价值挂在别人认可上的程度，也应该松一点。

要是藏起来了，什么也没变呢？那说明点赞这个数，在孩子心里根本没有本书说的那么要紧。

写到这里，方嘉文想起一件真事。真有一个平台，把点赞藏起来试过。

这件事要正面讲，因为它离第二条最近。

2019 年 5 月，Instagram 开始在加拿大做一个测试：一部分用户的帖子下面，别人看不到点赞的总数。同年 7 月，测试扩大到澳大利亚、新西兰、巴西、日本、意大利、爱尔兰六个国家。当时 Instagram 公开说的理由，大意是：希望大家把注意力放在分享的内容上，而不是放在赞有多少上。它想让这里成为人们愿意表达自己的地方。

测试前后做了两年。

2021 年 5 月，Instagram 和脸书（Facebook）一起宣布了结果：不再统一隐藏，而是让每个用户自己选。这个开关怎样用，第18章讲过。

为什么这样定？据当时的公开报道，Instagram 给的说法大意是：看不到赞数，对一些人有好处，对另一些人却是麻烦。很多人要靠赞数判断什么东西正火。报道还说，Instagram 的负责人莫塞里事后表示，藏起赞数，对大家的感受、对大家用这个软件的多少，改变得都没有他们原先想的多。

方嘉文把这两段公开报道抄在白板一角，盯着看了很久。

一个想当然的读法是：Instagram 自己都试过了，藏了赞，没什么大变化。那第二条是不是已经被推翻了？

她的回答是：不能这么算。

不是因为平台说的不对。平台说的，可能完全是它看到的实情。问题在于，平台自己的测试，和一项能回答第二条的受控研究，是两种东西。差在哪里，她一条一条列了出来。

第一，问的不是同一个问题。平台关心的，很可能是用户用得多不多、发帖多不多、满不满意。第二条问的，是孩子“把自己的价值挂在别人认可上”的程度有

没有变。前者是一个软件好不好用，后者是一个人心里那块表怎么走。两个问题可以有完全不同的答案。

第二，藏的不是同一样东西。据当时的报道，测试中被藏起来的，是别人看到的赞数；发帖的人自己，仍然可以看到自己那条帖子有多少赞。也就是说，对发帖的那个孩子来说，表针照样在走。本书说的那块表，量的正是“我”收到了多少。只把数字从别人眼前拿走，没从自己眼前拿走，测的就不是本书说的那件事。

第三，看不到研究的细节。这个测试怎样选人，有没有对照组，量了哪些指标，数据是什么样，外面的人都看不到。一项研究要算数，别人得能检查它，最好还能照着再做一遍。

第四，没有专看青少年。测试面对的是各个年龄的用户。本书说的是正在长“我是谁”的十几岁的孩子。对一个四十岁的人“影响不大”，对一个十四岁的孩子未必一样。第5章讲过的荷兰研究者范肯伯格，她的研究已经提醒我们：连同龄的孩子之间，都可能差得很远。

第五，最后是“自己选”。让用户自己选择藏不藏，这作为一种做法，本书不评好坏。可是从研究的角度看，选择藏起来的人，和选择不藏的人，本来就可能不一样。拿这两群人一比，看到的差别，说不清是“藏”造成的，还是“本来就不一样”造成的。

第六，做测试的人不是旁观者。这不是说平台会故意说假话。而是说，一项要拿来判断“点赞对孩子有什么影响”的研究，最好由和结果没有利害关系的人来做。就像一种新药好不好，不能只看药厂自己的说法，要有独立的试验。

所以，Instagram 这次测试，对第二条意味着什么？

方嘉文在白板上写：它是一条重要的线索，提醒我们“藏了赞，未必有大变化”。可它还不是第二条要的那种证据。它没有推翻第二条，也没有证实第二条。第二条还悬着，要等一项真正的受控研究。

那么，怎样设计才算数？

对象：大约九百个十三到十六岁、平时用 Instagram 的中学生。本人和家长都同意，随时可以退出。

分组：用抽签的办法，随机分成三组，每组三百左右。抽签很要紧。只有随机分，三组孩子在开始时才大致一样，后来出现的差别，才能算到“藏不藏”头上。

打个家常的比方。你想知道一种新的肥料好不好，种了两畦菜。要是把好地给了用新肥料的那畦，坏地给了没用的那畦，最后菜长得好，你说不清是肥料好，还是地好。抽签分地，就是为了让两畦地在开始时差不多。

“自己选藏不藏”，就像让爱种菜的人自己挑地。挑完一比，差别里搅着太多别的东西。

- **一组：只藏给别人看。**别人看不到他的赞数，他自己看得到。这就是平台当年试过的那种。
- **二组：连自己也看不到。**他自己帖子上的赞数，他自己也看不到；别人帖子上的，他也看不到。
- **三组：照旧。**什么也不改，作为对照。

怎么做到“连自己也看不到”？可以由研究团队开发一个手机上的辅助工具，把数字遮住；也可以和平台合作，可是要由独立的研究团队来管方案和数据。

测量：

- 每个月填一份量表，测“自我价值有多大程度挂在别人的认可上”。现成的工具是有的。比如第12章讲过的美国心理学家克罗克，她和同事在 2003 年编的“自我价值的条件量表”，里面有一部分专门问“别人的认可”。这份量表原本是给大学生编的。用在中学生身上，要先请孩子试做、改过措辞，才能用。
- 每天三次，在手机上回答几道短题：此刻觉得自己怎么样？刚才有没有为一条帖子的反应心里一紧？
- 在孩子同意的前提下，记录一些行为：发帖以后，一小时内回去看了几次；删帖的次数。

时长：八周正式测试，再加四周跟踪，看停下以后会不会弹回去。

事先登记：研究开始之前，把要测什么、怎么分析、什么结果算“有变化”，全部写下来，公开登记。这样就没法等数据出来，再挑对自己有利的说。

事先算人数：多少人才够？要先算。人太少，有变化也看不出来，最后只能说“没测到”，这不等于“没有”。方嘉文的同事甄婉清是做统计的博士后，专门帮她算了这一步。

事先说好“本书预测什么”：本书预测，二组的孩子，在“别人认可”那部分的得分，会比三组有可测的下降；一组的变化会小于二组。如果二组和三组没有可测的差别，第二条推翻条件就成立了，本书关于“点赞让表针空转”的说法要改。

方嘉文在框边又加了一条：要事先定好，分不分“有没有线下场”的孩子来看。本书的猜想是，线下有场的孩子，藏不藏变化都小；没有场的孩子，变化大。这个猜想也要事先写下来，不能等数据出来再去找。

她写完，甄婉清在门口看了一眼白板，说：“这个研究要是做出来是零，你那本书怎么办？”

方嘉文说：“那就改书。”

◆ 五、第三条：线下的关系和累有没有关系

第三个框比较短，可是覆盖面最宽。

③要是孩子线下付力气的真实关系，数量多少、好坏，和他比较、焦虑的强度完全没有关系——本书就错了。

本书的出路，全押在“线下的场”上。要是场和累一点关系都没有，这条出路就是空的。

这一条，方嘉文想用一个跟得很长的研究来测。

对象：大约一千个十二到十六岁的中学生，从中国和新加坡各找几所学校。

时长：一年半，每三个月测一次，一共七次。

测量：

- **线下付力气的关系，数量**：这三个月里，你每周和哪些人一起做过一件会失败的事？比如一起训练、排练、做项目、做饭、修东西。
- **线下付力气的关系，质量**：几道直白的题。如果你搞砸了，这个人会当面跟你说吗？你们吵过架又和好过吗？你有事时，他会来吗？

- **比较的强度**：有一份现成的量表，叫“社会比较倾向量表”。它是1999年由美国的吉本斯和荷兰的本克编成的，问的是一个人平时多爱拿自己和别人比。再配上几道专门问“看别人帖子时心里难不难受”的题。
- **焦虑的强度**：用一份常用的青少年自评量表。这里只用来测“有多紧张、多担心”，不用来给任何孩子下结论。
- **刷屏时长**：在孩子同意的前提下，读手机自带的屏幕使用时间。

怎么分析：不只比“线下关系多的孩子”和“线下关系少的孩子”。更要紧的，是看同一个孩子前后的变化。比如一个孩子这个学期加入了校队，下一个三个月里，他比较和焦虑的强度有没有变？一个孩子的乐团解散了，又怎样？

新加坡的中学生每年都有CCA的调整，中国的学校也有社团换届。这些自然发生的变化，是很好的观察机会。

比如，一个女孩在篮球队打了两年，升中三时因为课业换去了一个活动很少的社团。她每周和队友一起流汗、一起输球的那几个钟头，没了。研究可以看：在这之后的两三次测量里，她的比较和焦虑有没有变化？和她情况相近、却留在球队里的孩子相比，又怎样？

什么结果算本书错了？一年半里，不论比孩子和孩子，还是比同一个孩子的前后，都要看。如果线下付力气的关系，和比较、焦虑的强度，都找不到可测的关联，第三条推翻条件就成立了。

方嘉文在这里写了一句提醒自己的话：**反过来不能这么用。**

要是查出来“有关系”，比如线下关系多的孩子焦虑更少，这也还不能证明是“线下关系让孩子不焦虑”。也可能是不那么焦虑的孩子，本来就更愿意去参加校队。有关系，不等于谁造成了谁。

所以这一条有一个不对称的地方：查出“完全没关系”，能推翻本书；查出“有关系”，只能说本书没被推翻，还不能说本书被证实了。要说“是谁造成了谁”，得靠第二条那样的随机分组，或者其他更严格的办法。第16章第十节那个三组的简版设计，就是把这一条改成随机分组的一种做法。

◆ 六、第四条：熟人和人设，哪个更痛

方嘉文翻回这本书的第10章。那一章讲比较，说了一句只有这本书才会说的话。她把它抄成了第四个框。

④本书预测：同样强度的比较，对象如果是一起参加线下活动的熟人，痛感会明显低于对象只是一个线上人设；而且这个差别，不随刷屏时间的长短而变。要是测出来不是这样，本书就错了。

这一条，用大白话讲，是这样一个画面。

一个初二男生，晚上刷到同班一个同学的旅行照：海边，酒店，一家人笑得很开心。他心里一酸。他们家今年哪儿也没去。

可是，如果这个发旅行照的同学，每个周六都和他一起踢球呢？他们摔过跤，吵过架，一起输过一场关键的比赛。那这张照片落在他心里，酸的程度就不一样。

为什么？第10章的说法是：比较之所以痛，是因为两头都是剪过的说法。他那边，是一张剪过的高光照片。我这边，其实也不是日子本身，是被压扁成一句“我们家今年哪儿也没去”的日子。本书把它说成一句话：**他剪过的高光，对我被压扁的日子。**说法对说法，手里没有一件日子里的事可以拿来对一对，这条缝就合不上。

如果对方是一起踢球的人，我手里就有他的日子：我见过他踢飞点球，见过他输了球蹲在场边。那张旅行照，就被放回到了一个完整的人身上。比较还在，可它的一头有了日子，疼就有地方落。

这一条值得测，是因为有两种很有道理的说法，和它对着干。

一种来自比较研究本身。第10章介绍过美国社会心理学家泰瑟 1988 年的“自我评价维护”模型。他的意思大致是：被关系近的人在自己在乎的事上比下去，人会特别难受。照这个说法，熟人应该更痛，不是更轻。

另一种来自“屏幕时长”的思路：刷得越久，看什么都越痛。照这个说法，熟人和人设之间的差别，会随刷屏时间变大或变小。

所以这一条的第二半句，同样要紧：**这个差别不随刷屏时间变。**本书说，差别来自“有没有对方的日子可对”，不来自“刷了多少”。不论一个孩子一天刷一小时还是五小时，熟人和人设之间的那个差，应该差不多。

三种说法，对同一批孩子给出三种不同的预测。测出来是哪一种，就分得清了。

第10章已经写下了这个研究的骨架。对象分三类：甲类，每周一起做事的熟人；乙类，认识可是不一起做事的人；丙类，只在网上见过的人。帖子“有多让人羡慕”，请不认识这些孩子的评分员先打分、拉平。刷屏时间不靠孩子估，直接读手机的记录。

方嘉文在这个骨架上，把两步做细：一步在教室里，一步在日子里。

教室里的一步：

- **对象**：大约四百个十三到十六岁的中学生，本人和家长都同意。
- **做法**：在研究人员陪同下，请孩子从自己平时看的内容里，给甲、乙、丙三类人各找几条公开帖子。评分员只看图和字，不知道是谁发的，给每条打“有多让人羡慕”的分。再挑出分数相近的几组，打乱次序给孩子看。每看一条，孩子标两个数：觉得自己“比下去”多少，心里难受有多少，都从零到十。

这样，帖子本身的“亮度”就大致拉平了。剩下的差别，才更可能来自“对方是谁”。

日子里的一步：

- **时长**：两周。
- **做法**：孩子手机里装一个研究用的小程序，每天不定时问一次：刚才看到的帖子里，最让你在意的一条是谁发的？是甲、乙、丙哪一类？比下去多少？难受有多少？
- **另外**：每天读一次屏幕使用时间。

怎么分析：只拿“比下去”程度相同的那些记录来比，看三类对象之间，难受的程度差多少。再看这个差，在刷得多的日子和刷得少的日子里，变不变；在刷得多的孩子和刷得少的孩子之间，变不变。

方嘉文在这里写了一条伦理上的提醒。研究不能编造任何让孩子难受的帖子，也不能故意挑最刺眼的给他看。只用孩子自己日常就会看到的东西。用完的材料全部删除，熟人的名字只用代号记。

什么算本书错了：下面任何一种情况出现，第四条预测就落空了。

- 比下去的程度相同时，甲、丙两类的难受程度没有可测的差别；
- 甲类反而比丙类更痛，像泰瑟的模型预测的那样；
- 甲、丙之间的差距，随刷屏时间明显变大或变小；
- 乙类和甲类一样轻，说明要紧的只是“认识”，不是“一起做事”。

方嘉文把这条读了两遍，对蒲教授说：“这条挺勇敢的。它说的是一个具体的差会怎样，还说了它不会随另一个数怎样。两头都可能错。”

蒲教授说：“可能错的话，才值得测。”

方嘉文最看重的，是乙类那一格。同班三年没说过几句话的同学，和一起输过球的队友，在这个孩子手里，有的是完全不同的“日子”。要是只看“认不认识”，就测偏了。

◆ 七、一个“我”要多少反证才松动

白板上还剩一块空地。方嘉文在那里写了一行字：连接度能不能量？

本书说，连接度就是“断开有多难”。一起吵过架又和好的朋友，比只点过赞的“朋友”难断。这话放在人和人之间好懂。可是本书还把它用在一个人身上的“我是谁”上：一个“我”，如果是付了很多力气长成的，就难拆；如果是借来的，就一碰就散。

难拆，能不能量出来？

方嘉文想到了一个朴素的量法：**看它要多少反证，才会松动。**

举个例子。一个女孩心里有一句“我是个靠得住的人”。这句话是怎么来的？如果是三年里，替队友顶过班，答应的事一件件做到，被人当面依靠过，那它是付了力气长成的。有一天她忘了回一个同学的消息，被抱怨了一句。这一次反证，大概动不了那句话。要好几次、很多次，她才会开始怀疑。

另一个女孩也有一句“我是个受欢迎的人”。这句话主要来自她的粉丝数和点赞数。有一天她发的东西掉了一大截赞，这一次反证，可能就让那句话晃起来了。

本书的预测是：付力气长成的“我”，要更多的反证才松动；靠数字撑起来的“我”，少数几次反证就松了。

怎样测？

- **对象**：大约三百个十四到十六岁的中学生。
- **第一步**：每个孩子挑出一两句自己认的、正面的“我是谁”。比如“我是个靠得住的人”“我擅长画画”“我人缘不错”。然后用访谈和问卷，弄清这句话主要是从哪里来的。是在付力气的关系和事情里长出来的？还是主要靠线上的数字和评价撑着的？这一步在研究一开始就做完，结果封存，后面的人看不到。
- **第二步**：一个学期里，每周记一次日志。记两件事：这一周有没有发生和这句话相反的事？发生了几件？再给这句话打一个分：这句话现在有多像你，从零到十。
- **时长**：一个学期，大约二十周。

怎么看：事先定好一个幅度。对每个孩子，数一数从开始到这句话的分数掉下这个幅度，一共经历了几件反证的事。然后比两类“我”：付力气长成的那类，平均要经过几件；靠数字撑的那类，平均要经过几件。

这里有一条很要紧的伦理底线：**研究只观察日子里自然发生的事，绝不人为制造反证。**不能为了测连接度，故意让一个孩子掉赞、被冷落、被批评。

什么算本书错了：两类“我”松动所需要的反证，如果没有可测的差别，本书就要改。要改的是“力气换来连接度”这一句。松动的快慢如果和它是怎样长成的完全无关，也一样。

方嘉文写完这一条，在旁边画了一个小小的问号。她知道这一条最难做好。“反证”怎么算一件，“从哪里来”怎么判，都要事先写一本很细的手册。不同的研究员照着手册判，结果要一致。

这就引出了最后那道闸。

◆ 八、守住那道闸：缝要先找

前面讲过，本书给自己立了一道闸：对不上要能事前指认。

方嘉文觉得，这道闸不能只是一句口号。它本身也可以测。

她设计的办法是这样的。

第一步，写手册。在看任何孩子的材料之前，先写一本“找缝手册”：什么样的情形，算一条缝？比如：“别人怎么评价他”和“他在日子里实际做成了什么、被怎样对待”，两头的说法明显相反。而且，两头都有具体的事可以指出来。手册里要有正例，也要有反例：哪些看着像缝，其实不算。

第二步，两个人分开找。从前面那些研究里，随机抽一批孩子的早期材料：访谈记录、日志、二十句测验。交给两位研究员，彼此不通气，各自照手册标出“这个孩子身上，缝在哪里”，或者“这里找不到缝”。两人都不知道这些孩子后来怎么样了。

第三步，看两人是否一致。如果两个人各标各的，十个孩子里有八九个对不上，说明“缝”这个东西太虚，谁看都不一样。那么本书的说法，就有沦为“怎么说都对”的危险。

第四步，再看缝和后来。标完以后，才打开后来的数据。那些事先被标出“有缝、有场、自己付了力气”的孩子，后来的“我”在三判据上，是不是长得更结实？那些被标“找不到缝”的孩子，又怎样？

什么算本书错了：如果两位研究员事前标的缝，彼此对不上；或者事前标出的缝，和孩子后来怎样毫无关系，只有事后回头才“看得出”缝。那么本书这一套讲法，就退回到了算命先生那里。

方嘉文在这一框下面画了两道横线。她对蒲教授说：“前面四条，是看这本书说的对不对。这一条，是看它说的话，有没有资格被当成可以测的话。”

◆ 九、四条放在一张表上

表抄好之前，方嘉文先去了一趟中学。

那是一所和他们合作过的邻里学校。学校的辅导老师尹文涛四十出头，在那里做了十几年学生辅导。方嘉文把白板的照片给他看，问他：这些研究，在学校里做得起来吗？

尹文涛看了很久，先指出了几个她没想到的地方。

“代价日志，一周一次，孩子写不了那么多。”他说，“中四要考试，你让他每周写一页，他第二周就不交了。改成三道题吧：这周你为谁付过什么？付完以后，你们之间有没有变？要是不付，会怎样？”

“断开周别放在考试周前后，”他又说，“不然你测到的，是考试的累。”

他还说了一句，让方嘉文记了很久：“你要先问问孩子自己，这些题他们怎么看。别把他们只当成被测的人。”

于是那个星期五下午，尹文涛找来了八个自愿的中三学生，在辅导室里坐了一个小时。方嘉文把几道题念给他们听，请他们挑毛病。

有个女生说，“比下去多少”这道题，她看不懂，建议改成“看完这条，你觉得自己差了一截吗？差多少？”有个男生说，“只在网上见过的人”这个选项要分开。有的是网红，有的是玩游戏认识的队友，后一种其实挺熟。

方嘉文一边记，一边改。这些孩子挑出来的毛病，比她在办公室里想一个星期还准。

她后来在笔记里写：这本书说，回应要有代价才算数。设计研究也一样。她付了一个下午，八个孩子付了一个下午，题目才长成了能用的样子。

回到办公室，方嘉文把白板上的东西，抄成了一张表，贴在门上。

推翻条件	本书的哪句话会倒	对象与人数（约）	主要测什么	时长	什么结果算本书错
①纯线上零代价也能长成	零成本的回应结晶不了	13—17 岁，600 人，分三组	代价日志；二十句测验；自我概念清晰度；断开周前后	一学年	代价近零的一组，三判据和线下有场的一组一样高
②藏起点赞没变化	点赞让心里那块表空转	13—16 岁，900 人，随机三组	自我价值的条件量表“别人认可”部分；每天三次短题；发帖后回看次数	八周加四周跟踪	连自己也看不到赞的一组，和照旧的一组没有可测差别

推翻条件	本书的哪句话会倒	对象与人数（约）	主要测什么	时长	什么结果算本书错
③线下关系和累无关	线下的场托得住落差	12—16 岁，1000 人	线下付力气关系的多少和好坏；社会比较倾向；焦虑自评；屏幕时间	一年半，每季一次	不论比人还是比同一个人的前后，都找不到关联
④熟人和人设一样痛	比较痛，是因为两头都是剪过的说法	13—16 岁，400 人；对象分甲乙丙三类	评分员拉平帖子后，记对象是哪一类、比下去多少、难受多少；屏幕时间	教室一次，日子里两周	熟人不比人设轻（或更痛）；差别随刷屏时长明显变化；不一起做事的熟人和一起做事的一样轻
连接度可量	力气换来连接度	14—16 岁，300 人	两类“我”松动前经历的反证件数	一学期	两类“我”松动所需反证没有差别
事前指认的闸	对不上要能事前指认	从以上研究中抽样	两位研究员分开标缝的一致程度；缝与后来的关系	随上面各研究	事前标的缝彼此对不上，或与后来毫无关系

表上的人数和时长，是方嘉文按经验先定的一个大概。真要开工，每一项都要先请做统计的同事算过，再请学校和伦理委员会审过。

所有研究，都有几条共同的规矩：

- 孩子本人和家长都同意，随时可以退出，不需要说理由。
- 研究开始前公开登记方案。
- 研究中如果发现哪个孩子心里的难处明显变大，要马上停下这个孩子的测试。要告诉家长，并帮忙联系学校的辅导老师或专业机构。
- 不给任何孩子贴诊断的标签。量表只用来测变化，不用来下结论。

◆ 十、放回日子里

那个下午，方嘉文把门上的表拍了张照片，发给了蒲教授。

蒲教授回了一句：“你觉得它会错吗？”

方嘉文想了一会儿，回：“不知道。所以要做。”

她发完这句，忽然想起自己十四五岁时的样子。那时候她用 QQ 空间，每发一条说说，都要隔几分钟回去看一次，看有几个人点了赞。她记得有一次只有两个赞，她半夜把那条删了。

她当时要是知道，有人会认真去测“那两个赞到底在她心里动了什么”，大概会觉得很奇怪。现在她就是那个去测的人。

这一段设计研究的经历，显出了一个新的她。

读这本书之前，她心里有一句“这种书都是怎么说都对”。这句话是她三年项目里一次次失望攒下来的，不算没有根据。可是这一次，她手里的这本书，和这句话对不上：它真的写出了几个自己可能栽进去的坑。

她没有因此就信了这本书。她只是从“不信”，挪到了“要测”。

给家长、老师，也给正在读这一章的你，说几句。

第一，下次看到一条“研究发现手机让孩子怎样怎样”的新闻，可以问三个问题。是谁做的？平台自己，还是和结果没有利害关系的人？是随机分组的，还是只是把两群本来就不同的人拿来比？测的到底是什么？是“用得多不多”，还是“孩子心里那块表怎么走”？这三个问题，本章已经替你演练过一遍。

第二，“有关系”不等于“是它造成的”。刷得多的孩子更难受，可能是手机让他难受，也可能是难受的孩子更爱刷。还可能两样都是被第三件事推着。本书在第2章讲过，研究者在这件事上争得很厉害，不是没有道理的。

第三，一个说法敢写出“我怎样会错”，才值得你认真对待。这本书也一样。你可以拿本章这张表，去看看后来的研究，去看看你家里的日子。假如你家孩子在一段几乎零代价的纯线上关系里，长出了一个“我”。它结实、完整，没人点赞也立得住。那就是一只黑天鹅。它值得被认真记下来。

第四，在你自己的日子里，也可以小小地“测”一下。一个你认的“我是谁”，是从哪里来的？它经得起几次反证？下次它晃起来的时候，你可以留意一下。晃它的那件事，是一个零成本的数字，还是一个真付了代价的人？

最后，说一说要是真的错了，会怎样。

要是第一个框里的情形真出现了，本书要改的是“零成本结晶不了”这一句。那就说明，有些孩子的“我”，不靠付力气也能长结实，本书得去找它是怎么长的。

要是第二个框里的情形真出现了，本书要改的是“点赞让表针空转”这一句。那就说明，点赞这个数在孩子心里的分量，比本书说的轻。

要是第三个框里的情形真出现了，本书给家长的那条出路——线下的场——就要重新想。

要是第四个框里的预测落空了，第10章关于比较的说法要重写。

要是那道闸守不住，问题就更大：本书讲每一个孩子用的那套“找缝”的办法，都要回炉。

这些都不是坏事。一个说法被推翻的地方，正好是下一步该走的地方。

本书在这一章做的，是把自己放到会被推翻的位置上。下一章，回到前言里那个晚上。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

一个说法要是怎么说都对，它就什么也没说；本书写出了四条自己可能栽进去的坑，每一条都配了能真去做的研究。

两行小账

讲“手机害孩子”或“手机无害”的说法，常常把门关在“怎么解释都通”里；本书把门打开，写出什么样的随机分组、跟踪和事前标缝能证明它错。

每看到一个孩子变了，就回头说“那里一定有过一条缝”，就是发生被收回为发现的那一下；所以缝要事前由互不通气的人先标出来。

想一想

1. （问孩子）你心里有没有一句“我是谁”，一次掉赞就让它晃了？又有没有一句，好几次反证都动不了它？两句是从哪里来的？
2. （问家长）你最近读到的一条“研究发现”，是谁做的，测的是什么，是不是随机分组的？
3. （一起问）在你们家的日子里，有没有一只本书说的“黑天鹅”？如果有，把它写下来。

20

第 20 章

回到那个晚上

这一章的问题

手机还在，赞也还在，那个数为什么变轻了，新的她是从哪里显出来的？

◆ 一、又一个十一点

前言里那个晚上过去了五个多星期。

又是一个星期三。晚上十一点零二分，高嘉琪又发了一张照片。

这一次不是夕阳。是一页乐谱。

那是她自己那一份分谱，单簧管第二声部。纸已经软了，边角卷起来，上面有铅笔写的指法，有擦过又写上的记号。第三十二小节到第三十五小节，被她用铅笔圈了一个大圈。圈旁边写着两个字：别慌。

照片拍得不好看。灯是台灯的黄光，纸上有她手的影子。她没有调亮，也没有换滤镜。配的字只有两个数字：32。

她点了“分享”，然后把手机放到书桌上，屏幕朝下。

书桌离床有两步远。

她没有把手机带回床上。不是因为她给自己定了规矩。是因为床上已经摆着别的东西：那页分谱的另一张复印件，还有打开的琴盒。

她把单簧管拿出来，一节一节装好。没有装簧片。

不装簧片的单簧管，是吹不响的。可是手指照样可以在按键上走。吹管乐的人都知道这个办法：夜里不能出声，就空按，把指法一遍一遍走熟。

组屋的墙不厚。隔壁人家的电视声，有时都听得见。十一点的单簧管，是不能吹出声来的。

她坐在床边，把谱摊在膝盖上，从第三十一小节的最后一拍开始，空按。

一、二、三、四。

第三十二小节，四个音往上走。第三十三小节，一个长音，要撑满四拍。第三十四小节，有一个往高处跳的音，她总是在这里慢半拍，或者手指没按严。第三十五小节，落回来，交给下一句。

她在心里数拍子，脚尖在地板上轻轻点。

第一遍，到第三十四小节，手指乱了。

第二遍，好一点。

第五遍，第十遍。

她不知道自己按了多少遍。后来她想，大概有三十遍。手指按得发酸，按键的边在指肚上压出了一圈一圈的印子。

这中间，书桌上的手机震过两次。

她听见了。她看了一眼那个方向。屏幕朝下，什么也看不见。

她回过头，又从第三十一小节的最后一拍开始。

十一点四十分，她把单簧管拆开，一节一节放回琴盒，扣上盒扣。盒扣上，还是弟弟贴的那张贴纸。

她关了灯。

这一晚，她没有刷新。

要说清楚：这不是她“忍住了”。她没有咬着牙不去碰手机。那一晚，她的手一直有事做，有一件比那个数更重的事，压在膝盖上。

第二天早上，在去学校的巴士上，她才打开那张照片看了一眼。底下有一个数。她看了，就关了。

后来有人问起，她想不起那个数是多少了。

那天早上，巴士开过天桥下面。她靠着车窗，左手放在琴盒上，手指在盒面上轻轻地动了几下。

坐在旁边的一个小学生看了她一眼，又低头玩自己的手表。

她没有注意到自己的手指在动。那是第三十四小节。

◆ 二、这五个星期里

那个数为什么变轻了？要回答这个问题，得先说说这五个星期里发生过什么。

其实没有发生什么大事。

第一件，是妈妈的排班。

林秀芬的医院，护士轮班是一轮一轮排的。前言里那个晚上之后，她刚好轮到了白班多的那一轮。早上七点上班，下午三点多下班。

这不是谁特意安排的。排班表上，这一轮本来就该轮到她。

可是这一轮里，她几乎每天都能在家吃晚饭。

一家四口坐在一张桌子上吃饭，在这个家里，原本是一个星期只有两三次的事。这五个星期，变成了差不多天天有。

饭桌上也没有什么特别的话。爸爸高振华讲今天巴士上有个阿伯，拿着一袋榴莲上车，被别的乘客瞪。弟弟嘉乐讲他在学校学了竖笛，吹得全班都捂耳朵。妈妈讲医院的饭堂又涨价了。

嘉琪还是说得不多。

有一晚，爸爸讲完榴莲阿伯，转过头问她：“你们乐团，坐后排的听得见前排吗？”

嘉琪想了想，说：“听得见。前排听不见我们。”

“那不公平。”爸爸说。

“没什么不公平的。”她说，“我们本来就是在后面。”

爸爸“哦”了一声，没有再问，又给她舀了一勺汤。那句话说完，桌上就转去讲别的了。可是嘉琪后来记得，那是爸爸第一次问起乐团里坐在哪里。

她话还是不多，可是吃得比以前多了一点。晚上十点多，她开始觉得困。前言里那种只睡五个来小时的晚上，这五个星期里，少了。

不是全没有。是少了。

还有一件小事。

有一个星期天下午，嘉乐拿着他的竖笛来敲姐姐的门。他说老师要他们下星期吹《小星星》，他老是吹到第三句就乱。

嘉琪本来想说“我在忙”。话到嘴边，看见弟弟手里那支塑料竖笛，笛头上还有咬过的牙印，就把门开大了一点。

她教了他四十分钟。教他手指怎样按严，教他换气不要在一句中间换。嘉乐吹得满头汗，吹到第五遍，第三句终于不乱了。

他高兴得在床上滚了一圈，说：“姐姐比我们老师还凶。”

那天晚上，嘉琪没有发任何照片。她也没有特别注意到这一点。只是后来回想，那个星期天，她过得很满。

爸爸那边，也有一件小事。

高振华开的那条巴士线，有一段经过嘉琪学校外面的路。他是清早出车的班，有一天早上七点多，他的车停在天桥下面的车站。他抬头，看见天桥上一个背着黑色琴盒的女孩，走得很慢，边走边低头看什么。

是女儿。

他当然不能下车，也不能按喇叭。他只是在等乘客上车的那几十秒里，一直看着她，直到她走下天桥的另一头。

那天晚饭，他说：“今天早上我在天桥下面看到你。你走路在看什么？”

嘉琪说：“看谱。”

“走路看谱，会撞到人。”

“不会。”

话就这么几句。可是嘉琪后来记得，那是爸爸第一次说起，他开车的时候看见过她。

前言里她拍过夕阳的那座天桥，原来不只她一个人在看。爸爸在车窗里，也看见过她。

第二件，是乐团那首新曲子。

乐团在准备年底的汇演。前言里那天下午她练的，就是陈伟业老师刚发下来的这首，一组改编过的民谣。

陈老师五十岁左右，戴一副黑框眼镜，排练时总把衬衫袖子卷到手肘。他带这个乐团十几年了。团员们私下说他“耳朵很毒”：四十多个人一起吹，他能听出是哪一排、哪一个人慢了。

这首曲子，嘉琪拿到的还是第二声部。

第二声部有两个人：她，和同班的吴晓蕾。两个人坐在后排，挨着。

前言那天下午，她就在第三十二小节点过一个铅笔点。后来几次合奏，那里还是不对劲。

那四小节，她总是吹不顺。第三十四小节那个往上跳的音，十次里有六七次不干净，有时还会“吱”地破一下。

奇怪的是，合奏时没有人停下来。

陈老师停过很多次。停下来让小号重来，停下来让打击乐收一点，停下来骂长号抢拍。可是那四小节，他一次也没停。

嘉琪心里有一点松，也有一点空。

松的是：没有被点名。

空的是：好像那四小节有她没她，都一样。

有一次，她干脆把那几个音吹得很轻很轻，轻到几乎听不见。合奏照样往下走，没有人停，也没有人回头。

那一次以后，她心里那个“空”更大了一点。

她把这种感觉和前言里那个晚上的感觉连不起来。一个是在排练室，一个是在床上；一个是吹单簧管，一个是刷手机。可是两种感觉里，有一样东西是一样的：她在那里，好像又不在那里。

◆ 三、一页总谱上的空白

星期三下午，排练完，团员们收拾东西走了。

嘉琪留下来，帮忙把谱架收到墙边。指挥台上，陈老师的总谱还摊着，他到办公室接电话去了。

总谱和分谱不一样。分谱只印一个声部，她手里那张，就只有第二单簧管。总谱把全团所有声部一行一行叠在一起，从最高的短笛到最低的大号，一页上有二十几行。

她从来没有认真看过总谱。

那天她低头看了一眼。刚好翻在第三十二小节那一页。

她愣了一下。

那一页上，大部分行都是空的。小号是休止符，长号是休止符，萨克斯是休止符，第一单簧管也是休止符。整页纸上，只有两行有音符。

最上面一行是长笛，吹的是旋律。

中间一行，写着“单簧管 2”。

就是她。

长笛的旋律在高处走。底下托着它的，只有第二单簧管那一条线。别的声部，全都在那四小节里停下来，等。

她用手指顺着那一行往下数。第三十二、三十三、三十四、三十五。四小节，一个休止也没有。

她又往前翻了一页，往后翻了一页。前后都是满满的二十几行，只有这一页，忽然空出一大片白。那片白，像一间人都出去了的房间，只剩两个人还在说话。

本书在前面说过：每用“对不上”讲一个孩子，都要先指出那条缝在哪里。

这里的缝，就在这一页纸上，指得出来。

一边，是她心里那句话：“后排的第二声部，有我没我都一样，反正没人听得见。”这是她给自己的一个说法，是她对“我在乐团里是谁”的一个理念。

另一边，是这一页总谱上白纸黑字的事实：这四小节，全团只剩两条线，其中一条是她。这是乐团的现实。

两边说的完全不一样。

这条缝不是本书事后补出来的。它就印在纸上，任何一个人翻到这一页都看得见。只是在这之前，没有人让她看见过。

她站在指挥台边上，看了很久。

陈老师回来了，看见她在看总谱，也没说什么。他把总谱合上，夹在腋下，说：“吴晓蕾刚才发烧，提早回家了。明天她大概来不了，第二声部就你一个。”

嘉琪说：“哦。”

她背着琴盒走出排练室。从天桥上走过的时候，太阳正在往楼群后面落。她这次没有拍。

走到天桥中间，她停了一下。天还是那天那样的橘色。她把手伸进口袋，摸到了手机，又把手拿出来，扶了扶背上的琴盒。脑子里还是那一页纸：一大片白，中间一行“单簧管 2”。

那天晚上，就是这一章开头的那个晚上。那页被她圈起来的分谱，那三十遍空按，都是从这一页总谱来的。

她发的那张“32”，其实不是发给谁看的。如果一定要说，是发给她自己的一张提醒。

◆ 四、第三十二小节

星期四下午三点半，排练室。

四十多个人，一个个坐好。吹管的在调音，敲鼓的在拧鼓皮。空气里是簧片的味道、汗的味道，和冷气机的嗡嗡声。

后排第二声部的位置，今天只有嘉琪一个人。旁边吴晓蕾的椅子空着。

陈老师敲了敲谱架。“从头。”

前面三十一小节，顺顺当当地过去了。

到了第三十二小节，全团忽然静下来，像一屋子人同时屏住了气。长笛的旋律在高处飘出来。底下，是嘉琪的那条线。

第三十二小节，四个音往上走，还算稳。

第三十三小节，长音，她撑住了四拍。

第三十四小节，那个往上跳的音。

“吱——”

破了。

声音很刺耳，在一屋子安静里，特别清楚。长笛那边慢了一拍，旋律晃了一下。

陈老师的指挥棒停在半空。

全团都停了。

四十多个人，没有一个人说话。前排有人回过头来看。嘉琪觉得脸一下子热了，热到耳朵。

她以为陈老师会说“没关系，继续”，或者会叹一口气，跳过去。

都没有。

陈老师推了推眼镜，看着后排，说：“单簧管二。”

嘉琪把手举起来一点。

“三十二小节，你一个人来。”

全团都看着她。

她深吸一口气，把吹嘴含好。一个人吹，声音在排练室里显得特别薄。

她能感觉到前面四十多双眼睛。有的在看她，有的在看自己的谱，有的在看窗外。她觉得每一双都在看她。

第一遍，第三十四小节，还是没按严，音是虚的。

陈老师说：“再来。”

第二遍，那个音出来了，可是很小声，像是怕被谁听见。

陈老师没有马上说话。他把指挥棒放下来，看着她，停了两秒。

然后他说了一句话：

“再来一次。这四小节没有你，上面的旋律就是悬着的。”

他说得很平，不是表扬，也不是批评。像是在说一件谱上本来就写着的事。

嘉琪后来说，那一刻她并没有觉得被感动。她只是忽然觉得，自己再吹一遍，是理所当然的。就像弟弟吹《小星星》第三句乱了，就该再吹一遍一样。

错了，就再来。没有人会因为你错了，就把你从谱上删掉。

嘉琪又吹了一遍。

第三十二小节，往上走。第三十三小节，撑满。第三十四小节，跳上去。

那个音，出来了。不算漂亮，可是干净，而且够响。

第三十五小节，落回来。

陈老师点了一下头。“好。长笛，单簧管二，三十二小节，一起。”

长笛和她一起吹。这一次，长笛的旋律在高处走，她的那条线在底下托着。她第一次听清楚了：长笛不是一个人在唱，是踩在她的音上唱的。

“全团，三十二小节起。”

一屋子的人又一起响起来。

到了第三十二小节，全团又一起停下来，只剩长笛和她。

这一次，她没有那么怕了。她知道前面四十多个人在等，也知道等的是什么。那个往上跳的音，她还是有一点担心。可是担心的时候，手指已经自己按下去了。

那个音出来的时候，坐在她斜前方的长笛手，肩膀轻轻松了一下。

她看见了。那是一个只有坐在后排的人才看得见的小动作。

那天排练到六点。后面的曲子，她吹得有好有坏，也被陈老师停过一次，因为她数错了休止的小节。

收拾东西的时候，坐在前排的首席单簧管庄敏仪走过来。她是中四的学姐，就是前言里那一晚点过赞、平时不怎么说话的那一位。

庄敏仪说：“三十四小节那个音，你下嘴唇再收一点，别咬。我以前也老是破。”

她用手指在自己下巴上比了一下，示范嘴唇该收到哪里。

嘉琪点点头，说：“谢谢学姐。”

两个人一起走到楼梯口，就分开了。那天的话，一共不到十句。

走出校门的时候，嘉琪发现自己的下嘴唇有点麻，左手的无名指还在酸。

她也发现，自己一路上都没有想起手机。

◆ 五、饭桌上，这次问了什么

星期四晚上七点，一家四口在吃饭。

还是番茄鸡蛋汤，还是一盘菜心。爸爸多买了一包炸鸡翅，弟弟抢了两个。

饭吃到一半，嘉乐说：“姐姐的嘴巴肿了。”

嘉琪瞪了他一眼。“没有肿。是麻。”

“为什么麻？”

“吹太久了。”

爸爸说：“今天排练很久？”

嘉琪“嗯”了一声，夹了一块鸡翅，又被嘉乐抢回去一半。

爸爸说：“让给弟弟。”

“他已经吃了三个了。”

“那姐姐吃这个。”爸爸把自己碗边那块大的拨过去。

“今天我一个人吹了一段。”嘉琪说完，低头喝汤。

桌上安静了一下。

前言里，林秀芬在饭桌上问过一句：“今天排练累不累？”女儿说：“还好。”话就停在那里了。

这一次，她问的是另一句。

她放下筷子，说：“你们那首新曲子，哪一段是你吹的？”

嘉琪抬起头。

林秀芬又说：“吹给我听听？”

嘉琪说：“现在？”

“吃完饭。”林秀芬说，“八点前吹，隔壁不会说什么的。”

嘉琪没有马上答应。她说：“我那一段，一个人吹不好听。上面还有长笛的。”

“不好听也要听。”林秀芬说，“去年汇演，我坐在台下，一直找不到你。”

她说得很平常，一边说，一边给嘉乐夹了一筷子菜心。

嘉琪愣了一下。她一直以为妈妈不知道。妈妈那天说“很好听”，她以为妈妈说的就是整首曲子，以为妈妈从来没想过要找她。

原来妈妈找过。只是找不到。

她想起去年汇演散场的时候，妈妈坐在第七排，脖子一直往前伸着，好像在找什么。那时候她没有多想。

吃完饭，嘉琪把琴装好，装上簧片，站在客厅中间。爸爸坐在沙发上，弟弟趴在沙发扶手上，妈妈靠着厨房门。

她从第三十一小节的最后一拍开始。

第一遍，在客厅里吹出来，确实不太好听。只有一条中间的线，没有旋律，听起来像一首歌少了一半。

嘉乐第一个说：“这是什么歌？好奇怪。”

一家人都笑了。

嘉琪也笑了。她说：“上面还有长笛啊。长笛吹这个——”她哼了一段旋律给他们听。

爸爸说：“那你哼，嘉乐，你跟着姐姐哼。”

嘉乐说：“我不会。”

“会的，你刚才听到了。”

于是第二遍，嘉乐趴在扶手上，跟着哼长笛的旋律，哼得走调，哼得一半在笑。嘉琪在底下吹她的那条线。爸爸拿着一根筷子，在茶几边上轻轻敲拍子。他开了二十年巴士，敲起拍子来出奇地稳。

第三十四小节，那个往上跳的音，她想起学姐说的，把下嘴唇收了一点。

出来了。

嘉乐哼的旋律，歪歪扭扭地踩在她那条线上，居然也立住了。

吹完，林秀芬说：“原来是这一段。”

停了一下，她又说：“下次汇演，我就听这四小节。”

嘉琪说：“就四小节，很快就过去了。”

“那我就不眨眼。”

那天晚上，他们一家在客厅里待到了八点多。后来爸爸去冲凉，弟弟去写作业。林秀芬收碗的时候，嘉琪进厨房帮她擦盘子。

擦到第三个盘子，林秀芬忽然说：“那天晚上，你发的那张夕阳，我也点了一个。”

嘉琪手里的盘子停住了。“你也点了？”

“嗯。我在沙发上看到的。那座天桥，你天天走。”林秀芬把一只碗放进架子，“后来就不见了。”

嘉琪没有说话。

她想起那一晚。她只看了那个数，没有点开看是哪二十三个人。

二十三个人里，有一个，就坐在客厅的沙发上。离她的房门不到十步。

◆ 六、门外那句没出口的话

那天晚上十点一刻，林秀芬又走到女儿房门口。

门缝底下有光。

这一次，她敲了门。

“进来。”

嘉琪坐在书桌前，在写一份历史作业。手机放在书桌一角，屏幕朝下。

林秀芬没有进去，就靠在门框上。她说：“那天晚上，就是你发夕阳那天，我在你门口站过一会儿。”

嘉琪转过头。“我不知道。”

“你当然不知道。我没敲门。”

“你站在门口干吗？”

林秀芬想了想，说：“我嘴里有一句话，转了两圈，没说出来。”

“什么话？”

“我想说的是：照片很好看，怎么删了。”她笑了一下，“可是我怕一开口，出来的是另一句：几点了，还不睡。那是我十五岁时最不爱听的话。两句在嘴里打架，最后一句也没出来。”

嘉琪看着妈妈，看了一会儿。

然后她说：“你要是说了‘几点了’，我大概会说‘我睡了’，然后把灯关掉。”

“我就是怕这个。”林秀芬说。

“你要是说了‘照片很好看’……”嘉琪停了一下，“我大概也会说‘不好看’。”

母女俩都没再说话。

客厅里传来嘉乐写作业时哼歌的声音。是长笛那一段旋律，哼得还是走调。

过了一会儿，嘉琪说：“妈，你下个星期还是白班吗？”

“还有一个星期。再下个星期，又要轮夜班了。”

“哦。”

“怎么了？”

“没什么。”嘉琪转回去，对着作业本，“那下个星期，晚饭还是番茄汤吗？”

林秀芬说：“你想喝，就还是。”

她把门带上，只留了一条缝。

这一次，门里的人知道门外站过一个人。

◆ 七、两个晚上，摆在一起看

故事先停在这里。本书退后一步，把前言那个晚上，和这五个星期，摆在一起看一看。

不是要从里面总结出一条“做法”。每个家都不一样。本书只想指给你看，前面十九章说过的那些东西，在这一个家里，是什么样子。

前言里问过三个问题。先拿这个家，简单地对一对。

第一问：孩子在这块屏幕上，到底在做什么？

前言那一晚，她在挑照片、等回应、数人数。本书说，她在做的，是让“我是谁”慢慢长成形。这五个星期里，她还在做同一件事。只是这件事有一部分，从屏幕上，搬回了排练室、客厅和厨房。

第二问：为什么越被看见，越不安？

前言那一晚，二十三个人看见了她，可是没有一个人听见她。这五个星期里，看见她的人没有变多。可是有四十多个人，当面听见了她第三十四小节那一声破音。

被这样听见，一开始比被二十三个人看见更难受。脸会热，耳朵会烫。可是吹回来以后，那份难受就落了地。

第三问：大人能做什么？

这个家里，有两个大人给出了两种样子。陈老师停下全团，说“再来一次”。林秀芬放下筷子，说“吹给我听听”。一个在排练室，一个在饭桌上。两个人都没有去碰她的手机。

前言里说过，那一晚有三样东西：一个亮着的数，一支靠墙的琴，一个睡不着的孩子。

那个数，是别人怎么说她。本书叫它理念符号。

那支琴，是她在日子里实际做成的事。本书叫它现实符号。

那个孩子心里的“我是谁”，本书叫它自我符号。

第一个晚上，这三样东西是怎样摆着的？

那个数很亮。它一直在屏幕上，一刷新就变，一眼就看得见。可是它很轻。二十三个人里，每个人只碰了一下屏幕，几乎什么也没付出。

那支琴很重。三年，几片吹裂的簧片，一个下午练熟的几小节。可是它很暗。没有一个数记着它，也没有一个人当面回应过它。

她的“我”夹在中间。亮的那个说话声音大，重的那个不出声。于是那一晚，她只听得见那个数。

这五个星期里，变的是什么？

那个数没有变。它还在。第二个晚上那张“32”，底下也有一个数，也可能不大。

变的是另一边。那支琴，忽然出声了。

先是总谱上的那一页空白。它让她看见：后排第二声部，在那四小节里，是全团仅剩的两条线之一。

再是陈老师那一句话。他当着四十多个人，停下全团，叫她一个人吹，吹错了再来。他说的不是“你很棒”，是“这四小节没有你，上面的旋律就是悬着的”。

再是学姐比给她看的嘴型，饭桌上那一句“哪一段是你吹的”，客厅里那一次走调的合奏。

这些回应，每一个都要人付出点什么。

摆在一起看	前言那一晚	这五个星期，和第二个晚上
她手里在做什么	一遍遍刷新，等一个数	一遍遍空按，走熟四小节
回应从哪里来	二十三个人，各碰一下屏幕	陈老师、学姐、饭桌上的三个人
回应的人付出了什么	几乎什么也没付	停下全团的时间，教嘴型的几分钟，饭后的半个小时
她自己付出了什么	一个半小时挑照片，只睡了五个来小时	三十遍空按，当着全团吹错再来
留下了什么	一个第二天还压在心上的数	手指记住的四小节，一句“没有你就悬着”
那条缝在哪里	很亮很轻的数，对很重很暗的琴	“后排有我没我一样”，对总谱上只剩两条线
门外的大人	站着，嘴里两句话，一句没出口	敲了门，把那两句话说了出来；女儿反过来问她，下周还是不是白班

左边一栏和右边一栏，最大的差别，不在手机。

手机两边都在。第二个晚上，她照样发了照片。第二天早上，她照样看了那个数。

差别在于：右边那一栏里，回应是有代价的，她自己也付了力气。

还有一点，本书要特别说明。

讲这样的故事，人们很容易说：她“想通了”，她“决定”不再在乎点赞，她“选择”了乐团。

本书不这样说。

那一晚她没有刷新，不是一个决定的结果，是手里有事。她在第三十二小节吹出那个音，不是她“想通了”，是一页总谱、一句“再来”、三十遍空按，加在一起的结果。她在厨房里听到妈妈那句“我也点了一个”，也不是忽然“看穿”了什么。她只是安静了一会儿。

一个新的她，不是她自己从里面发动出来的。是这一段经历，把她显了出来。

◆ 八、能量账，放回这个家

本书一直用一本“能量账”来讲这些事。放回这个家里，它是这样的。

连接度，就是断开有多难。

二十三个赞，断开很容易。照片一删，就全没了，连妈妈那一个也一起没了。

第三十二小节就不一样。她空按了三十遍，当众吹破过，又一遍遍吹回来。那四小节现在长在她的手指上。就像弟弟那第三句《小星星》，吹会了，手指自己就会走。谁也删不掉它。

势能，是一张网的吸引和拉扯。

前言那一晚，拉着她的是屏幕那一头的网：推荐、别人的咖啡店照片、那个一直在变的数。

这五个星期里，多了另一张网在拉她：乐团。长笛的旋律在等她那条线，四十多个人在第三十二小节停下来等她。这张网也有拉力，可是它是拉着她去做一件事，而不是拉着她去等一个数。

动能，是自己出力气，真去重新连上。

点赞，点的人几乎不出力。陈老师停下全团，学姐走过来比嘴型，妈妈说“吹给我听听”，这些都要人出力。嘉琪那三十遍空按，那一次当着全团破音、再来，更是她自己出的力。

对不上，是一个落差。

有落差，才会推着人去做功。总谱上那一页，就是一个新的落差：“有我没我一样”，对上“全团只剩两条线”。这个落差，推着她在那天晚上，把膝盖上的谱按了三十遍。

再看三个入口。

前言那一晚，她的累，偏像第三个入口：能量耗尽。一个半小时挑照片，刷到十二点多，一点多才睡，只睡了五个来小时。里面也夹着一点第二个入口的样子：心里有一个“应该有更多赞”的说法，日子塞不进去。

本书说过，第三个入口的药，是先补能量，再谈别的。讲道理、讲“别在意”，常被当作第二个入口的药，因为那类孩子还有力气听；其实第二个入口要的是看见日子。拿去给第三个入口的孩子，更是走错了门。第15章讲过这一层。

这五个星期，先来的，恰好是能量。不是谁开的药方，是排班表刚好轮到了白班，饭桌上刚好天天有人。她吃得多了一点，睡得早了一点。

能量回来了一些，新的落差才推得动她。如果她还是天天只睡五个来小时，那一页总谱摆在眼前，她多半也只会看一眼，就背着琴盒走了。

最后说场。

在说场之前，还要用回第8章讲过的一个词：熔开。

“后排的第二声部，有我没我都一样”，这是她身上一个旧的说法。它不是一天形成的。三年坐后排，汇演时台下只看得见头顶，合奏时吹轻了也没人停。这句话，是一点一点压实的。

那一页总谱，是一次新的对不上。旧的说法装不下“全团只剩两条线”这件事了，于是它松开了。这就是熔开。熔开有两条来路，嘉琪碰上的是第一条：日子里来了一件新事。另一条，是托着那个“我”的那群人散了，这个家里没有发生。

可是只熔开，人会更散。旧的“我”不灵了，新的还没长出来，人会悬在半空，比原来还难受。

所以熔开之后，要有一个地方，让新的“我”长出来。对嘉琪来说，第二天下午的排练室，就是那个地方。

场，是托得住落差的地方。排练室是一个场：在那里，吹错了要当着四十多个人重来，这份难堪是真的，所以那一声“好”也是真的。饭桌是一个场：在那里，吹得不好听也要吹，弟弟可以笑，爸爸会敲拍子。

本书还说过，家长是场，不是替孩子出力的人，也不是又一个点赞的人。

林秀芬在这五个星期里，没有替女儿把落差填平。她没有说“二十三个赞也不少了”。她也没有给女儿再添一道落差，没有说“少玩点手机”。

她那一个赞，是二十三个里的一个，跟着照片一起没了。她在饭桌上问的那一句“吹给我听听”，却让母女两个都得出点力气。一个要吹，一个要听，还要不眨眼地听那四小节。

◆ 九、不是她好了

写到这里，很容易写成一个圆满的结尾：从此她不再在意点赞，从此她每晚十点半就睡。

本书不这样写。因为事情不是这样的。

那个星期过去以后，下一个星期二，又有一个晚上，她刷到了十二点半。

那一晚，她发了一张和同学在食阁吃饭的合照。照片里有梁思敏，有另外两个同学，四个人举着四杯甘蔗水。发完，等回应，刷新，又点开别人的主页看。那个熟悉的、说不出来的累，又回来了一点。第二天早上，她又是困着去搭车的。

那天早上六点多，林秀芬出门上班前，看见女儿坐在床边发呆，眼睛下面有一圈青。她没有问“昨晚几点睡的”，也没有说“又玩手机了吧”。她把一小盒切好的木瓜塞进女儿书包的侧袋，说：“排练前吃。”

嘉琪说：“嗯。”

林秀芬在门口换鞋的时候，嘉琪从房间里探出头，说了一句：“昨晚又刷晚了。”

林秀芬说：“知道了。今晚早点开饭。”

话就这么两句。没有人讲道理，也没有人定规矩。那天晚饭，真的比平时早了半个小时。

这不是倒退。路本来就不是直的。

会炒菜的人，也还会炒糊一锅。糊了一锅，不等于不会炒了。

可是那一晚，有一件事和前言里不一样。

她躺在床上刷的时候，左手的手指，在被单上一下一下地动。她自己过了好一会儿才发现：那是第三十二小节的指法。

手指自己在走。没有人叫它走。

本书在前面讲过：一样东西长成了，以后用起来，会把当初存进去的力气放出来。嘉乐那第三句《小星星》，乱了五遍才不乱；不乱以后，他一拿起竖笛，手指就自己找得到孔。

那四小节，就是这样一样东西。在那个又刷到十二点半的晚上，它在被单上自己动了起来。

拿三判据来试一试那四小节在她身上长成的东西。

稳定：在排练室在，在客厅也在，在床上的被单上也在。

整体：那不是四个分开的音，是一条连着的线，拆开一个音，就不成那一句了。

独立：没有一个人给那四小节点过赞。它照样在。

所以，不能说“她好了”。

只能说：这一段经历，显出了一个新的她。

这个新的她，不是一个“不在乎点赞”的女孩。点赞她还在乎，有些晚上还是很在乎。这个新的她，是一个知道自己在哪四小节里不能少的人。

在那四小节里，她不是后排一个看不清的头顶。她是长笛底下那条线。

又过了几天，吴晓蕾病好了，回来排练。

休息的时候，晓蕾小声说：“三十四小节那个音，我老是破。”

嘉琪用手指在自己下巴上比了一下，说：“下嘴唇再收一点，别咬。学姐教我的。”

那个动作，是庄敏仪比给她的。现在，从她手上又比给了晓蕾。

一句教人的话，就这样从前排传到了后排，又从后排的一个人传到另一个人。它没有被点过一个赞。它一直在往下传。

◆ 十、放回日子里

汇演还没有到，还有三个星期。

到那一天，林秀芬会请假，坐在台下。她已经知道该在哪四小节里找女儿了。

高振华那天也许要上班，也许不用。如果不用，他大概会坐在妻子旁边，在膝盖上悄悄敲拍子。

高嘉乐会坐不住，会问“什么时候到姐姐那一段”。

台上的嘉琪，还是坐在后排。第三十二小节一到，全团会静下来。长笛在高处走，她在底下托着。

那四小节吹得好不好，本书不知道。也不需要知道。

你家里，也许也有一个人，坐在某个地方的后排。

他的“第三十二小节”在哪里？是球队里那个总是传球、很少射门的位置？是小组作业里那个默默把表格做完的人？是家里那个每天把弟弟接回家的孩子？

那个地方，少了他，会不会也“悬着”？

如果会，有没有人当面告诉过他？

举一个更小的例子。一个初一的男孩，每天放学回家，第一件事是淘米，按下电饭锅。等爸妈下班到家，饭已经熟了。没有人说过什么，饭熟了，好像是电饭锅自己的事。

有一天，他妈妈盛饭的时候问：“今天的饭，水是你放的？”

他说：“每天都是我放的。”

妈妈说：“难怪软硬刚好。明天教教我，你是怎么量的？”

他嘴上说“用手指量啊，这都不会”。可是第二天，他站在电饭锅旁边，把怎么用手指量水，给妈妈讲了三遍。

不用说“你很棒”。也不用给他点一个赞。只要有一个人，愿意停下来，说一句“再来一次”，或者问一句“哪一段是你的”。

然后，愿意付出一点自己的时间，听他把那一段吹完。

如果你是老师、教练、辅导员，你手里也许有几十个孩子。你不可能每一个都停下来。

可是你可以留意：你停下来的那几次，停的是不是总是前排那几个？后排有没有一个人，已经很久没有被你当面叫过一声“再来”了？

被停下来、被叫出声部、被要求重来，对一个孩子来说，有时比被夸一句更要紧。因为那说明，他在那里。

带走的话

孩子不是在点赞里长成的，是在有人肯停下来、肯听完、肯说“再来一次”的地方，慢慢显出来的。

两行小账

常见的劝法在“少看手机”这里关上了门；本书打开的是另一扇：让孩子在有代价的回应里，被当面听见。

若把这五个星期说成“她终于想通了”，发生就被收回成了发现；其实是总谱上的空白、那一句“再来”和饭桌上那一问，一起显出了一个新的她。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

想一想

1. 给家长：你家孩子白天实实在在做成的事里，有哪一件，你从来没有当面问过“哪一段是你的”？
2. 给孩子：有没有一个地方，少了你，那里就会“悬着”？有没有人告诉过你？
3. 给家长：你在孩子门外站着时，嘴里转过的那句话，是哪一种？是替他填平落差，是给他添一道落差，还是一个要你们两个都出点力气的问题？

结语

借来的终究要还，长出来的才是自己的

◆ 一、再说一遍那句话

全书走到这里，回到开头那一句：

点赞是借来的连接度。

现在可以把这句话说得更完整一点。

借来的，是别人的网给的那一阵热闹。推荐、热搜、一串红心，把人拉过去，又放下来。点的人几乎没出力，收的人得到一阵拉扯，两个人之间并没有多连上一点。

长出来的，是自己出了力气、在一个托得住的地方、碰过壁又重来过的东西。它连得很紧，断开很难。

拿种花来比。

花店里买一盆开好的花，当天就很好看。可是它是在别人的大棚里开的。搬回家，换了光，换了水，过两个星期就蔫了。

从一粒种子种起，要等，要浇水，要看着它长歪，要把它挪到有太阳的地方。它开得慢，开得也不一定好看。可是它是在你家的窗台上长出来的，认得你家的光。

本书从头到尾说的，就是这两盆花的差别。

用本书那本能量账来说，这两盆花的差别，是三样东西。

连接度，是断开有多难。买来的那盆，和你家窗台没有什么连着；种出来的那盆，根扎在你家的土里。

势能，是一张网的拉扯。花店的大棚，就是一张很强的网，灯、肥、温度都替花安排好了。搬出来，那张网就不在了。

动能，是自己出的力气。浇水、挪盆、等，都是动能。没有这些，花可以被买来，却长不出来。

一个孩子的“我”，也是这样。别人给的热闹再多，也只是大棚。自己出过的力气，才是根。

为什么这件事在十几岁时特别要紧？

因为这是“我”长得最快的几年。小时候的“我”，多半是大人给的：你是乖孩子，你是哥哥，你像你爸爸。到了十几岁，这些说法开始不够用了。孩子要去外面碰，看看自己到底是谁。

碰的地方在哪里，长出来的“我”就是什么样子。

◆ 二、借来的，为什么终究要还

借，本身不是错。

下雨天借一把伞，没有人会说你不对。一个孩子在网上得到几十个赞，心里暖一下，也没有什么不对。

可是借来的东西，有一个脾气：它不归你管。

算法改了，它就走了。账号被限流，它就散了。热度过去，它就静了。有时候什么也没发生，只是孩子长大了，换了一个平台，原来那一串数字就留在了旧账号里，再也打不开。

这就是“终究要还”。不是谁来讨债，是它本来就不是你的。

还的时候，最怕两种情形。

一种，是孩子把“我”也一起拿去还了。粉丝掉了，他觉得“我”也掉了，于是拼命去换新的数字，好像只有数字回来，“我”才回来。本书管这叫石心：“粉丝数就是我”，再也不肯被改写。

另一种，是孩子把某个网红、某个圈子供起来，好像只要跟着它，热闹就不会散。本书管这叫偶像。

两种样子，是同一个结构：一样东西凝住了，再也不肯动。要让它松开，光靠讲道理是不够的。松开有两条来路：一条是日子里有新事碰上来，旧的“我”装不下了；一条是托着它的那群人散了。松开以后，还要有人托着，让它有地方重新长。只松开、不重新长，人会更散。

长出来的不一样。

一个孩子在球队里学会了“传错了球要当面认”，这件事他带去大学，带去工作，带进自己的家。没有哪一次改版能把它收走。

◆ 三、给门外的大人

如果你是父母，是祖父母，是家里任何一个半夜看见门缝里有光的人，本书最后想对你说三句话。

第一句：你是场，不是替孩子出力的人。

孩子心里那道落差，不用你去填平。你填平了，他就少了一次自己长的机会。你要做的，是让那道落差落在一个托得住的地方：一张常有人在的饭桌，一个不急着下结论的大人。

第二句：你不是又一个点赞的人。

一句“很好看”、一个红心，你给得出，孩子也收得下。可是它太轻了。比它重一点的，是一个要你们两个都出点力气的问题。“这件事你是怎么做的？”“教教我？”“再说一遍，我刚才没听清。”

第三句：你也不要成为又一道落差。

“你就是想太多”“别在意”“少玩点”，这些话都出于心疼。讲道理、讲“别在意”，常被当作给“应该”太硬的孩子的药，因为那类孩子还有力气听；其实那类孩子要的，是看见日子里真实的自己。拿这味药去给一个已经很累的孩子，更是走错了门，它成了又一块压下来的石头。先让他吃饭，睡觉，被陪着。道理，晚一点再讲。

还有一件小事，本书想放在这里。

很多家长会问：那手机到底要不要管？

要管的地方，可以管。睡前把手机放在客厅充电，吃饭时屏幕朝下，这些家规都可以商量着定。可是请记住：规矩只能挪开一些拉扯，它本身长不出东西。

规矩腾出来的那一个小时，要有地方放。一顿慢一点的晚饭，一次一起去买菜，一个让孩子教你一件事的晚上。没有这些，腾出来的时间，很快又会被别的拉扯填满。

◆ 四、给讲台上的人

如果你是老师、辅导员、教练、乐团指挥，你每天面对的不是一个孩子，是几十个。

你给出的回应，有一种力量，是屏幕给不了的：它有代价。

你在作文本上写一句具体的批语，指出第三段哪里没想清楚，这比一个“阅”字重得多。你在球场边叫住一个人，让他把那个动作再做一遍，这比一声“不错”重得多。

这些回应会让孩子难堪一下。正因为难堪是真的，后来那一声“好”，也才是真的。

难堪不是羞辱。它的分寸在于：你指出的是这件事哪里没做好，而不是这个人不行。“这一段再想想”，和“你怎么老是这样”，是两句完全不同的话。前一句给孩子一个重来的机会，后一句把门关上了。

你不可能停下来照顾每一个人。可是你可以留意，你停下来的那些时候，停的是不是总是同几个人。

学校还能做一件很平常、却很要紧的事：把那些“会失败的地方”留住。

校队、乐团、社团、戏剧组、志愿服务队，在课表里常常是最先被挤掉的。可是在这些地方，孩子要和别人一起做一件不一定成的事。传球会失误，合奏会散，演出会忘词。也正是在这些地方，回应不是一碰就过的。

一所学校里，这样的地方多一个，孩子就多一处可以长“我”的土。

◆ 五、给你自己

最后，给门里亮着屏幕的你。

你累，不是因为你奇怪，也不是因为你不够坚强。你在做一件每个十几岁的人都在做的事：让“我是谁”在身上长成形。这件事本来就累。只是现在，它有一大半被搬到了一个回应来得太快、又太轻的地方。

本书不会劝你删掉所有软件。它只想请你试一件事。

找一个地方，在那里，做错了要当面重来，说错了话要当面担着。一个社团，一支球队，一个乐团，一张饭桌，一个和你一起做了很久东西的线上小组。在那里待久一点。

那个地方可以在线上。本书从来没有说过屏幕就是坏的。和几个同好一起做了一年的东西，互相挑错，吵过也和好过，这样的群就是一个真的场。

判断一个地方，不看它在不在屏幕上，看三件事。在那里，有没有真的碰壁？有没有人托着你？力气是不是你自己出的？

三样都有，它就是你可以长的地方。

然后，用三条判据问问自己：

换了一个群，我还是我吗？线上线下，我是同一个人吗？没有人点赞的那一天，我还立得住吗？

如果有一样东西，让你三个问题都能答“是”，那就是长在你身上的。它是你自己的。

你也可以认一认，自己最近的累，像哪一种。

如果是被挤出去了，群里没人理你，老朋友忽然远了，你需要的，是一条重新走进去的路，和一个肯陪你走的人。去找一个你信得过的大人说一说。

如果是心里有一个很硬的“应该”，应该有很多朋友、应该成绩很好、应该长得好看，日子却塞不进去，你需要的，是好好看一看日子里真实的自己。那个人也许没有你想的那么亮，可是他是真的。

如果是累到了底，不想再发，也不想再看，你需要的，是先睡一觉，吃一顿饭，让人陪一陪。别的事，等有力气了再说。

◆ 六、这本书也可能错

最后还要说一句：本书的说法，是可以错的。

第19章写了四条推翻条件，还给“缝要先找”那道闸也设计了检验。假如其中任何一条被认真的研究确证了，本书就要改。本书愿意被这样检验。

你也可以用自己家的日子去检验它。如果你家孩子最安稳的那段日子，身边并没有任何要出力气的地方，请把这件事记下来。它对本书很要紧。

一本书说的话，也要放进日子里去对一对。对得上的，留下；对不上的，正好是下一步要走的地方。

> 身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

带走的话

借来的热闹会散，自己出力气、在托得住的地方长出来的那一点，才一直在。

两行小账

前人把青少年的累关在“手机好不好”这扇门里争；本书打开的是“我是谁在哪里长出来”那一扇。

若把一个孩子的变化说成“他终于不在乎了”，发生就被收回成了发现；其实是一段有代价的经历，显出了一个新的他。

想一想

1. 给家长：你今天对孩子说的话里，哪一句是轻轻碰一下，哪一句是要你们两个都出点力气的？
2. 给老师：这个星期，你当面叫住过哪个很久没被叫住的孩子？
3. 给孩子：你身上有没有一样东西，没人点赞也一直在？它是在哪里长出来的？

附录一

术语表

这本书用了一些自己的工作词。它们不难，只是第一次见会有点陌生。

下面每一条，先给一句大白话，再给一个家常例子。最后一栏，写它在哪一章第一次被讲透。

读到哪里卡住了，回来查一查就行。

词	一句大白话	一个例子	首讲章
符号	一束经历、感受、回应缠在一起，被一次次压紧，结成的一粒立得住的东西	一个孩子从“会弹几首曲子”，慢慢结成“我是学琴的人”	第7章
三判据	测一样东西算不算立住了的三把尺子：稳定、整体、独立	拿这三把尺子去量“我人缘很好”这句话，看它经不经得起	第7章
稳定	换个场合，它还在	转了学、换了群，“我是个讲义气的人”还在	第7章
整体	拆开就不是它了	线上一个我、线下一个我，两个对不起来，就不算整体	第7章
独立	离开当时的场合和人，也立得住；不是孤立，是离开原来的刺激还能恢复	没人点赞的那一天，“我是谁”还立得住吗	第7章
三界符号	符号有三类：理念的、现实的、自我的	一个点赞数、一道球场上的伤疤、一句“我是靠得住的人”	第7章
理念符号	一个数、一张图、一句话、一个标签	点赞数、粉丝数、“学霸”、人设图	第7章
现实符号	在日子里真实留下、改变了东西的痕	一起排练出来的那首曲子，饭桌上吵过的那一架	第7章
自我符号	一个人身上“我是谁”的那一粒	名字、口头禅、走路的样子、和人相处的手感	第7章
三角	理念、现实、自我三样，任两样对不上，就会逼第三样变	评论说你菜，球场上队友却总传给你，变的是你怎么看自己	第7章

词	一句大白话	一个例子	首讲章
对不上	两样东西合不拢，中间有一条缝	照片上的脸和镜子里的脸，对不上	第3章
指认那条缝	讲一个孩子的累，先说出缝具体在哪里，说不出就老实说找不到	“缝在‘我是她们最好的朋友’和‘她们讲的人我一个都不认识’之间”	第3章
结晶	缝里慢慢长出一样新的、立得住的东西	像熬冰糖：一锅糖水熬啊熬，锅底结出一块拿得起来的糖	第7章
能量账	算一算长出一个“我”要付什么：内能、势能、动能三项，再加一样落差	奶奶几千个早晨蹲在沙滩上补网，五十多年后手还会	第7章
连接度（内能）	断开有多难	一起吵过架又和好的朋友，比只点过赞的“朋友”难断得多	第7章
势能	一张网把人往某处拉的那股劲	热搜、群聊、算法推荐，一打开就被拉过去	第7章
动能	真去重新连接时，自己要付的力气	当面道歉，练琴，陪朋友走一段路	第7章
落差	对不上带来的那股“水位差”，有落差才会做功	考前以为稳了，成绩出来差一截，那股劲逼着人去想	第7章
零成本的回应	给的人几乎什么也没付的回应	手指一点的赞，一个随手的表情	第8章
借来的连接度	靠别人的网和平台的推送攒起来的“连接”，一断就散	账号被限流，几百个赞一夜之间没了下文	第8章
回写	新长出来的东西，反过来改写原来的条件	练成了一首曲子，连带着改了自己对“我笨”的看法	第9章
回写的方向反了	本该自己去改写说法，却变成自己去迁就一个修过的说法	美颜后的脸成了标准，镜子里的脸成了“要修的错”	第9章
人设	在网上立给别人看的一个“我”	“我永远开心”“我从不熬夜学习”	第9章

词	一句大白话	一个例子	首讲章
比较的痛	他剪过的高光，对我被压扁的日子：两头都是剪过的说法，没有一件日子里的事可以拿来对，所以老是对不上	看了同学的旅行照，心里冒出一句“我的日子好普通”	第10章
永不熄灭的落差	一个接一个的新落差，却没有一个地方让力气去用	红点、未读、已读不回，一晚上不停冒出来	第11章
外包	把“我是谁”交给别人的手指和平台的数字去定	粉丝涨了就觉得自己行，掉了就觉得自己不行	第12章
固化	一样东西硬住了，不再肯被改写	不管发生什么，都只认那一个数	第8章
偶像	固化在对象那一头：供奉一个网红、一个圈子、一个数字	为了一个榜单通宵刷数据	第8章
石心	固化在自己这一头：“粉丝数就是我”	掉了粉，就觉得整个人都没了	第8章
熔开	硬住的东西松开了；来路有两条：碰到装不下的新事，或者承载它的那群人散了	一个饭圈解散以后，那份供奉在一些孩子身上自己松开	第8章
再结晶	熔开以后，在一个场里长出新的“我”；只熔开不结晶，人会更散	退出一个圈子以后，在校队里慢慢有了新的位置	第12章
三个入口	累有三种：被挤出去的、说法太硬的、能量耗尽的，药各不同	同样是“不想发了”，背后可能是三种完全不同的累	第13章
入口一	现实硬，旧理念碎：日子里的事硬了，旧的说法撑不住；要一个重新进入的办法和一个托住他的人	被移出群，“我人缘不错”碎了	第13章
入口二	理念硬，现实塞不进：心里的说法太硬，日子塞不进去；要看见现实里的自己	“我应该有很多朋友、好成绩、好身材”	第14章
入口三	能量耗尽；先补能量（睡、饭、被陪伴），再谈规则	刷到半夜，白天一点力气也没有	第15章

词	一句大白话	一个例子	首讲章
错药	拿给一种累的药，去治另一种累；最常见的是对累了的孩子讲道理	孩子刷到半夜、白天一点力气也没有，大人还给他讲一大通道理	第14章
场	托得住落差的地方；在那里回应有代价	校队、乐团、家里的饭桌、一个靠得住的大人	第16章
有代价的回应	回应的人要付出一点什么：时间、当面、说错了要担着	一起输了球，第二天还去训练；吵完架，当面说一句“是我不对”	第16章
家长是场	家长不替孩子填平落差，不做又一个点赞者，也不制造新的落差	放下手机，问一句“今天谁让你不舒服了”，等着	第17章
科技干扰	手机这些设备插进人与人正在进行的相处，把它打断	孩子正在说话，大人低头回了一条消息	第17章
推翻条件	一个说法事先写清楚：出现什么情况，就算它错了	“天鹅都是白的”，看到一只黑天鹅就倒了	第19章

几点说明：

一、“首讲章”写的是这个词被讲透的那一章。有的词在导读和前面几章已经先露过面。比如“结晶”“自我符号”，第2章就先用大白话讲过一遍；“三角”“落差”“外包”“能量账”“三判据”，第3章就先画过、先用过；“回写”，第7章讲三角时也先讲过一遍。这里只写讲透的那一章。

二、“内能、势能、动能”借的是物理课上的字，第7章第一次把这笔账完整讲清。可在本书里，讲的都是人和人之间的事。不需要会算公式，记住三个例子就够了。难断的朋友，拉人的热搜，当面道歉要付的力气。

三、这些词里，最常用的是三个：对不上、场、借来的连接度。对不上，是缝；场，是放缝的地方；借来的连接度，是一时热闹、一断就散的那种连接。

这三个词连起来，可以放进一个晚上里看。孩子发了一张照片，评论里有人笑他，球场上队友却一直传球给他：这是对不上。照片下面那几十个赞，是借来的连接度。晚饭时爸爸放下手机，问一句“今天谁让你不舒服了”，那张饭桌就是场。

四、书里还提到一些前人的说法。比如“镜中我”、“社会计量器”、“差异易感性”、“社会比较”。它们是前人的词，不是本书的工作词。请回到第4、5、10章去读，那里先写了它们对在哪里。

五、这些词不是用来给孩子贴标签的。不要对孩子说“你这是入口三”。它们是给大人看清楚用的。看清楚了，说出口的仍然应该是家常话：今天谁让你不舒服了，这几天睡得怎么样。

附录二

求助渠道一览

什么时候该打

不一定要等到“很严重”才打。

心里压着一件事，连着好几天睡不着、吃不下；一个人待着的时候，总是往很坏的地方想；或者你身边的孩子、朋友，说出了让你放心不下的话。这些时候，都可以打。

打给谁都不丢人。打电话的人里，有孩子，有家长，也有替别人担心的老师和朋友。

打了会怎样

电话那头，是受过训练的人。他们的工作，是先听你说。你可以只说一点，也可以一直说。说不清楚也没关系，他们会慢慢问。

他们不会替你做决定。他们会陪你把眼前的事理一理，必要时，告诉你还可以去找谁。

关于你说的话会怎样被处理、哪些情况下他们需要联系别的人，各家热线有自己的规定。想知道的话，可以在电话里直接问。

先打急救电话的情况

如果有人此刻有生命危险，或者已经受了伤，请不要等，先打当地的急救电话：

- 新加坡：995（救护车与消防），999（报警）
- 中国：120（急救），110（报警）

先保住人，再说别的。

新加坡

渠道	号码与方式	服务时间	核实来源
Samaritans of Singapore（SOS）热线	电话 1767	24 小时	SOS 官方网站首页
SOS 文字关怀（CareText，经 WhatsApp）	9151 1767	24 小时	SOS 官方网站首页
全国心理健康热线 mindline 1771	电话 1771；WhatsApp 6669 1771；网页聊天 mindline.sg/fsmh	全天候（官方写作“24/7”及“round-the-clock”）	新加坡卫生部新闻稿；心理卫生学院官方联系页

关于心理卫生学院的心理健康热线，要特别说明一句。

有些旧资料里写的，是心理卫生学院原来的“心理健康热线”。据心理卫生学院官方公告，这条热线（6389 2222）已在 2025 年 6 月 18 日停用，改由同一天开通的全国心理健康热线 mindline 1771 接手。过渡期到 2025 年 9 月 30 日为止。所以，本附录不再列旧号码，请打 1771。

心理卫生学院官方联系页还提醒：mindline 1771 不是免费电话，按一般通话收费，收费多少看各家电信公司。

中国

渠道	号码	服务时间	核实来源
全国统一心理援助热线	12356	按国家卫生健康委要求，每条热线每天不少于 18 小时；各地具体时段请以当地官方公布为准	中国政府网、新华网（2025 年 5 月 8 日）；国家卫生健康委新闻发布会（2024 年 12 月 25 日，首都之窗、中国日报等转载）

这个号码是国家卫生健康委协调工业和信息化部设置的。据中国政府网，2025 年 5 月 1 日起，全国统一使用 12356。提供的是心理咨询、心理疏导、心理危机干预等服务。

全国各省份都已接入这个号码。有的省份公布的是 24 小时服务，有的不是。拨打以前，如果想确认时段，可以查一查本省卫生健康部门的公布。

不知道怎么开口

很多人拿起电话，第一句不知道说什么。不用准备，也不用说得完整。可以就说一句：

“我最近心里很乱，想找个人说说。”

“我也说不清是怎么了，就是这几天特别难受。”

“我朋友跟我说了一些话，我很担心他，不知道该怎么办。”

说完这一句，剩下的，电话那头的人会慢慢问。不想打电话的，新加坡的几条渠道也可以发文字，先打几个字也行。

替别人打，也可以

如果是孩子跟你说了让你担心的话，你可以先陪着他，再一起打。也可以你自己先打，问问该怎样陪。

陪的时候，不必说很多。不追问细节，不急着讲道理，也不要说“别想太多”。可以说：“我在这里，我们一起找人帮忙。”

如果孩子不愿意打，不要硬逼。把号码写下来，放在他找得到的地方。告诉他，什么时候想打都可以。新加坡的几条热线，半夜也有人接。

几句话

以上号码与服务时间，核实日期 2026-10。热线的号码和时间会调整，使用前请以各机构官方网站为准。

> 本书不是医生，也不能代替医生。身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

附录三

家长饭桌十问

这十个问题，是给家里那张饭桌准备的。它不一定是一张桌子：上学路上、周末早上的一碗豆浆、睡前客厅里的十分钟，都算。

用之前，先记住三件事。

第一，先把自己的手机放远。不是扣在桌上，是放到够不着的地方。

第二，一次只问一个。问完，等着。孩子说“没有”，就说“好”，然后讲讲你自己今天的事。

第三，这些问题不是考题，没有标准答案。孩子怎么答，都别急着下结论。

每一问下面，有一行“为什么这样问”，也写了它想换掉的那句常说的话。

1. 今天谁让你不舒服了？

为什么这样问：先问白天那条缝在哪里，而不是先管手机。它想换掉的是“少玩点”：那句话把问题当成了规则问题，孩子心里的事就没处放了。

2. 那句话，哪里让你难受？

为什么这样问：让难受摊开来，有地方放。它想换掉的是“别在意”：那句话像一张纸，把缝糊上了，缝还在底下。

3. 今天你做成了一件什么事？大的小的都算。

为什么这样问：把孩子拉回自己的日子，看见现实里实际做成的东西。它想换掉的是“你看人家”：那句话又加了一道比较的缝。

4. 最近，你和谁在一起做过一件真事？

为什么这样问：一起排练、一起打球、一起做小组作业，这种有代价的相处，才存得住连接。它想换掉的是“你朋友那么多”：好友数和点赞数，说明不了断开有多难。

5. 这几天，你睡得怎么样？

为什么这样问：累有三种，先看是不是能量耗尽了。耗尽了，先补睡、补饭、补陪伴，再谈别的。它想换掉的是“早点睡”：一句不付代价的话；换成“十点半，我们的手机都放客厅”，大人也一起付。

6. 网上有没有哪个地方，你在那里觉得踏实？

为什么这样问：线上也有真场。一个长期一起做事的同好小组，和一个只会刷新的群，不是一回事。它想换掉的是“网上没一个好东西”：那句话会把孩子身边仅有的一个场，也一起推开。

7. 有没有一件事，你想自己先扛一扛？

为什么这样问：告诉孩子，自己先想一想也是可以的，大人不必非要挖出来。它想换掉的是“你必须跟我说”：场的意思是“你想说的时候这里有人”，不是逼供。

8. 发出去的东西，没什么人回，你会怎么想？

为什么这样问：帮孩子看一看，“我是谁”是不是全挂在别人的手指上。没人点赞的那一天，他还立不立得住。它想换掉的是“那种东西有什么好在意的”：在意不丢人，丢掉的是一次好好聊聊的机会。

9. 你觉得家里哪条规矩不公平？说说你的理由。

为什么这样问：让孩子当面把理由说出来，也让大人当面接着。这本身就是一次有代价的回应。它想换掉的是“规矩就是规矩”：一条规矩，孩子没机会说话，就只剩下服从或者绕开。

10. 我今天有没有哪句话，让你不舒服了？

为什么这样问：大人也会制造落差。翻旧账、预言将来、拿别人比，常常是好心说出来的。它想换掉的是“我都是为你好”：先问问自己说过的话，孩子才会信这张桌子是两个方向都能说话的。

如果你是孩子

这张桌子是两个方向的。你也可以问大人。下面三句，挑一句试试：

你今天工作里，有没有谁让你不舒服了？

大人也有白天带回来的缝。你问一句，他们会知道，这张桌子上可以说日子。

你像我这么大的时候，最怕什么？

这不是要大人讲当年有多苦。是让你看见，他们也是这样一点点长出来的。

我们能不能一起定一条手机的规矩，大人也守？

一条大家都守的规矩，才有分量。你提出来，本身就是在付力气。

一问下去，常常是这样

真问出口，多半不会像书上那样顺。比如第5问。

“这几天，你睡得怎么样？”

“还行。”

“昨晚几点睡的？”

“忘了。”

问到这里，可以停了。不必接着问“是不是又在玩手机”。可以说一句：“我这两天也睡得不好，夜班换得太勤。”然后吃饭。

过两天，孩子也许自己会说：“那天其实两点才睡，群里在吵架。”这时候，缝才露出来。前面那句“还行”，不是白问的，它让孩子知道，这张桌子上可以说睡觉的事。

最后

最后一句话：十个问题，不必一晚问完。一个星期问一个，也很好。

孩子说不说、说多少，是他的事。你在不在，是你的事。

附录四

引文与研究核验总表

这本书引了不少研究、调查和政策。出版以前，它们都复核过一遍。

复核做三件事。一是对作者、年份、刊名和题目。二是对书里转述的说法，看原文、官方页面或可靠的报道里是不是这样写的。三是看书里怎样用它：有的只转述大意，有的只取一个数，有的要明写“这是相关，不是因果”。

下面这张表按章排。每一行写明：这项研究或资料用在哪一章，本书拿它做什么，对的是什么，现在是什么状态。同一项用在几章的，合成一行，章号都写上。

“状态”一栏有几种写法。“已核”，是对过原文、摘要、官方页面，或研究机构自己发的新闻稿。“按报道转述”，是原件读不到，或者还没出版，本书只照可靠报道的说法写，不多加一个字。

“按公开介绍转述”，多用在平台功能上：平台的规则常改，本书只写当时公开介绍过的样子。“按二手概述转述”，是本书只照权威的概述转述大意，不引原话。“按官方转引转述”，是原调查读不到，本书只照政府官方文件里的引用写。

复核时核不到的数字，书里删了；核不到的细节，改成了不含它的说法。表里也注了几处这样的改动。

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第1章	共青团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》（2023）	取未成年网民规模、普及率、上网时长等几个数，只说明孩子“在用、用多少”，不说明好坏	报告原文；“三个里有一个发过短视频”一项对新华网2024年1月2日报道	已核
第1章	共青团中央维护青少年权益部《青少年发展蓝皮书：全国未成年人互联网使用情况调查报告》（即将出版）	转述1.98亿、98.3%、64.2%三个数，写明原书尚未出版	《科技日报》2026年9月15日报道；前两个数另见国家网信办网站2026年9月21日报道	按报道转述

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第1章	新加坡心理卫生学院、卫生部等《全国青年心理健康调查》（2024年公布）	取“每天上社交媒体超过三小时”和“症状达严重或极严重”两个比例，明写只是相关	心理卫生学院2024年9月19日公布的新闻稿及媒体转载	已核
第1章	新加坡政策研究所与亚洲新闻台青年调查（2024）	取“平均每天约一个半小时”一个数，并说明它和上一项口径不同	新加坡教育部2026年3月3日答复国会提问的官方页面	按官方转引转述
第1、6章	抖音“火花”功能；数英网《多少人的友谊全靠抖音维系？》（2024）	讲连续互发点亮、断联熄灭的规则，作为现场的例子	数英网2024年4月12日文章及其他公开产品介绍；删去核不到的“颜色随天数变深”	按公开介绍转述
第2章	海特《焦虑的一代》（2024）；海特对奥杰斯书评的公开回应（2024）	把海特一边的主张和证据写足，不站队	出版信息与主要论点；海特对书评的回应据该书维基百科条目的概述	已核；回应部分按二手概述转述
第2章	奥杰斯书评《大重塑》（Nature，2024）	转述书评三点大意：多数研究没见到又大又一致的坏作用，方向可能反过来，只盯手机会漏看别的原因	《焦虑的一代》维基百科条目对书评的概述	按二手概述转述
第2章	奥本、普日比尔斯基（Nature Human Behaviour，2019）	转述“屏幕和过得好不好的关联很小，和吃土豆差不多”，以及睡眠、被欺负的对比	牛津大学新闻稿的公开转载	已核
第2章	特温格《iGen》（2017）；特温格《Have Smartphones Destroyed a Generation?》（The Atlantic，2017年9月号）	交代海特一边看法的来路	文章原文；书为出版信息	已核

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第2章	特温格、海特等《低估了数字媒体的害处》（Nature Human Behaviour，2020）	转述“把社交媒体单拎出来、单看女孩，关联更大”这一回应，不写数值	公开评述	按二手概述转述
第2章	海特《正义之心》（2012）	只介绍海特早年的研究方向	出版信息	已核
第4、9章	戈夫曼《日常生活中的自我呈现》（1956年初版，1959年增订版）	用前台、后台讲换场合不等于虚伪；第4章用设得兰岛旅馆饭厅与厨房一例	企鹅版版权页与封底（两个版本的年份）；该书内容概述；删去核不到的“拿客人开玩笑”	已核
第4章	库利《人性与社会秩序》（1902）	讲人人互为一面镜子，以及他拿自家孩子做观察	原文选段；生平据公开传记资料	已核
第4章	米德《心灵、自我与社会》（1934）	讲自我在游戏里、在“整体的别人”面前学会	书目信息（莫里斯编）；只转述大意	已核
第4章	马威克、博伊德（New Media & Society，2011）	借“语境坍塌”讲一句话同时被几拨人看见	论文书目信息与核心说法	已核
第5章	埃里克森《童年与社会》（1950）	讲青春期要回答“我是谁”，社会该给孩子留缓冲期	书目信息；只转述大意	已核
第5章	鲍尔比《依恋》（1969）	讲“安全基地”：身后有人，孩子才敢往外走	书目信息；只转述大意	已核
第5章	加德纳、斯坦伯格（Developmental Psychology，2005）；钱恩等（Developmental Science，2011）	讲有朋友看着，人更敢冲，青少年尤其明显，奖赏区也更活跃	论文摘要与书目信息；删去摘要里核不到的“一个人玩时和成年人差不多”	已核

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第5章	谢尔曼等（Psychological Science，2016）	讲赞多的照片让孩子奖赏区更活跃，而赞数其实是研究者定的	加州大学洛杉矶分校新闻稿	已核
第5章	利里等（1995）；利里、鲍迈斯特（2000）	讲“社会计量器”：自尊量的是自己被接纳了多少	1995年论文摘要；2000年为书目信息	已核
第5、19章	范肯伯格、彼得（2013）；范肯伯格等（2021）	讲同样用社交媒体，不同孩子受的影响不同，多数没有或极小	2021年论文据阿姆斯特丹大学存档摘要；2013年为书目信息	已核
第6章	费斯特、斯金纳《强化的程式》（1957）	讲奖赏的规则怎样塑造行为，不固定的奖赏最难停	书目信息	已核
第6章	埃亚尔《上瘾》（2014）、《Indistractable》（2019）	讲软件让人天天回来是可以设计的，以及作者对设计者的提醒	书目信息	已核
第6章	艾伦对帕克的访谈报道（Axios，2017年11月）	转述一位前高管的公开说法，注明不是研究	报道原文	按报道转述
第6章	Snapchat好友表情与连续天数功能（The Ringer，2016）	讲“连续天数”和提醒快断了的沙漏	公开报道	按报道转述
第7章	詹姆斯《心理学原理》（1890）	讲社会自我“认得他的人有多少就有多少个”，习惯是社会的“大飞轮”	原书第四章、第十章	已核
第8章	格兰诺维特《弱关系的力量》（1973）	讲淡淡的关系也通消息、开眼界	论文原文	已核
第8章	邓巴（1992）；Zhou等（2005）	讲“邓巴数”约一百五十，关系像洋葱一层套一层	书目信息与核心说法	已核

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第8章	邓巴（Royal Society Open Science，2016）	讲网上好友再多，危难时靠得住的不过几个人	牛津大学新闻稿	已核
第8章	林登福什等（Biology Letters，2021）	公道交代邓巴数的反对意见：重算出的数多半小于一百五十，误差很大	斯德哥尔摩大学新闻稿；邓巴的公开回应	已核
第9章	拉贾纳拉、瓦希等（2018）	讲滤镜照片与求美容的人增多，医生建议体谅、不评判	波士顿大学新闻稿；文中所引医生调查拿来对比的是哪一年，两处来源写法不一，正文改为“比几年前高了一截”	已核
第9章	沃德、帕斯科弗等（2018）	讲近距离自拍让鼻子看上去变宽	罗格斯大学官网新闻	已核
第10、19章	费斯廷格（1954）；威尔斯（1981）；泰瑟（1988）	讲人爱拿自己和别人比，有往上比、往下比；泰瑟一说在第19章作对手预测	书目信息与核心说法	已核
第10章	韦尔斯等，《华尔街日报》（2021年9月14日）	转述报道所引的公司内部调查材料	报道原文	已核
第10章	脸书（Facebook）公司回应文（2021年9月26日，29日补发注释版）	写公司一方的说法：没测因果，部分样本很小，多数项目变好多于变坏	公司官网原文	已核
第10章	牛顿，Instagram官方博客（2021年9月14日）	写报道刊出当天平台的回应	美联社等转述	按报道转述
第11章	普日比尔斯基等（Computers in Human Behavior，2013）	讲“怕错过”的量表和调查：越年轻越怕，需要没被满足的人越怕	大学文库收录的论文原文；“一年级新生”核不到，改为“八十七名大学生”	已核

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第12、19章	克罗克、沃尔夫（2001）；克罗克等（2003）	讲自我价值押在哪几格；第19章把这份量表列为可用的工具	书目信息；量表据克罗克实验室页面	已核
第12章	克罗克、萨默斯、卢塔宁（2002）	讲申请研究生那段日子，押在学业上的人心情随录取信涨跌	对照克罗克与帕克2003年手册章的转述；卷期据书目著录	已核
第12章	帕克、克罗克（Self and Identity，2008）	讲押在“别人认可”上越重，听到冷淡评价后自尊越低、心情越坏	论文原文；删去两处说过头的话	已核
第12章	克罗克、帕克（2003，2004）	讲追求自尊要付的代价	书目信息	已核
第12章	中央网信办“清朗·‘饭圈’乱象整治”专项行动（2021年6月）；《关于进一步加强“饭圈”乱象治理的通知》（2021年8月）	交代国内对饭圈乱象的治理，不评优劣	澎湃新闻、新华网刊发的通报与通知原文	已核
第13章	威廉斯《The Pain of Exclusion》（2011）	讲他研究排斥的起点：公园里的一只飞盘	威廉斯本人的文章	已核
第13章	威廉斯等（2000）；扎德罗等（2004）；哈特格林克等（2015）	讲网络传球实验：被冷落几分钟，哪怕对方是电脑，人也会难受	书目信息与核心结论	已核
第13章	艾森伯格等（2003）；Woo等（2014）	讲“被排斥像身体疼”这一说法和后来的不同意见，本书不参加争论	书目信息与核心结论	已核
第13章	威廉斯（2007，2009）；曼纳等（2007）	讲被排斥以后的三段，以及人会找路重新和人连上	书目信息与核心结论	已核

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第14章	希金斯（1987）	讲现实的我、理想的我、应该的我之间的距离，注明是关联	书目信息与核心说法	已核
第14章	霍妮《神经症与人的成长》（1950）	讲“应该的暴政”	书目信息	已核
第14章	柯伦、希尔（Psychological Bulletin，2019）	讲“别人要求我完美”一项几十年里升高了	书目信息与核心结论；2017年底网络先发	已核
第14章	班杜拉（1977）	讲“我做得到”最有力的来源是亲手做成过	书目信息与核心说法	已核
第15章	帕鲁西等（Journal of Clinical Sleep Medicine，2016）	取13至18岁每天睡8至10小时这一推荐	共识声明的书目信息与结论	已核
第15章	海尔、关（Sleep Medicine Reviews，2015）	讲屏幕时间多常和睡得晚、睡得少连在一起，注明不是因果	综述的书目信息与结论	已核
第15章	克勒泽等（Frontiers in Psychology，2014）	讲“睡前拖延”这个说法，注明是调查里的关系	书目信息与结论	已核
第16章	奥尔登堡《绝好的地方》（1989）	讲人需要一个“第三个地方”	书目信息	已核
第16章	帕特南《独自打保龄》（1995年文章，2000年成书）	讲打保龄的人多了、联赛少了，以及他估算的几个原因	1995年文章的数据经《巴尔的摩太阳报》转述核对；原因占比与书中估算相符	已核
第16章	拉德《The Ladd Report》（1999）；勒曼《Kicking in Groups》（The Atlantic，1996年4月）	交代两条批评：每一代都觉得过去来往更多；场不一定消失，会换地方	维基百科《Bowling Alone》条目所列批评；勒曼一文的刊期经公开检索确认	按二手概述转述
第16章	亨特等（Journal of Social and Clinical Psychology，2018）	讲把三个软件限在每天十分钟、坚持三周的实验	论文书目信息与结论；删去核不到的年龄范围	已核

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第16章	奥尔科特等（American Economic Review，2020）	讲停用脸书四周的实验，结果好坏要看怎么看	美国国家经济研究局工作论文稿	已核
第16章	新加坡教育部LEAPS 2.0课外活动认可框架；各校课外活动说明	讲课外活动怎样折成加分、换队要看哪些条件	学校公开说明；删去无据的“几年不能换”	已核
第17章	麦克丹尼尔、拉德斯基（Child Development，2018；Pediatric Research，2018）	讲父母因手机分心和孩子的行为问题常一起出现，方向可能两头都有	大学与出版社新闻稿、医学新闻网站；删去核不到的父母分开的结果、“关联整体小”和家庭数	已核
第17章	麦克丹尼尔、科因（Psychology of Popular Media Culture，2016）	只用来说明“科技干扰”这个词的来历：是麦克丹尼尔早几年研究夫妻相处时和同事提出的	宾夕法尼亚州立大学2014年12月10日新闻稿；论文书目信息	已核
第18章	新加坡教育部新闻稿（2025年11月30日）；国会书面答复（2026年1月13日）	写中学生在校时段不用智能手机等措施	教育部官网原文	已核
第18章	新加坡卫生部Grow Well SG新闻稿（2025年1月21日）；国立教育学院转载《海峡时报》报道（2025年12月3日）	写家庭屏幕指引覆盖0至12岁，小学已先用同样的指引	卫生部官网；转载报道	已核
第18章	澳大利亚《2024年网络安全修正（社交媒体最低年龄）法》；网络安全专员官方页面；信息专员办公室隐私指引	写十六岁以下限制、首批平台、罚款上限、年龄核查资料须销毁	法案资料及所引来源；官方页面；律所对指引的转述	已核
第18章	NPR报道（2026年6月29日）	写罚款上限拟加倍、草案已提交国会	报道原文	按报道转述
第18章	国家新闻出版署两份防沉迷通知（2019，2021）	写网络游戏的时段、时长与充值限制；读不到原文的引语改为不带引号的转述	每日经济新闻等报道所载通知内容	按报道转述

章	研究或资料	本书怎样用	核对依据	状态
第18、19章	Instagram与脸书2021年5月让用户自选是否隐藏点赞数	写平台给了一个开关，以及负责人事后的表态；不评优劣	转载的Instagram博客；Hypebot 2021年6月15日报道；TechCrunch等；删去核不到的“对发帖有正有负的小影响”	按报道转述
第19章	Instagram 2019年在加拿大等七国测试隐藏点赞数	写测试经过和平台当时说的理由，作为第②条的参照	Engadget、Daily Hive、PetaPixel等报道	按报道转述
第19章	波普尔《研究的逻辑》（1934）	讲怎样才算错：看到一只黑天鹅就够了	公开资料；补了中文通行书名《科学发现的逻辑》	已核
第19章	库恩、麦克帕特兰（1954）；坎贝尔等（1996）；吉本斯、本克（1999）	介绍二十句测验和两份现成量表，说明用于中学生要先试做、改措辞	书目信息；量表编制者所在大学的页面	已核

求助热线不在这张表里。新加坡和中国的求助热线，号码与服务时间以附录二和各机构官方网站为准。热线会调整，打之前请再看一眼官方网站。蓝皮书的三个数字，目前按《科技日报》等报道转述，原书出版以后应再对一次。

参考书目

本书目按各章所引汇总、去重；年份为原书或原文初版（先在网上发表的注明）。

一、著作

埃里克森（Erik Erikson）《童年与社会》（Childhood and Society，1950）。

埃亚尔（Nir Eyal）《上瘾》（Hooked: How to Build Habit-Forming Products，2014）。

埃亚尔（Nir Eyal）《Indistractable》（2019）。

奥尔登堡（Ray Oldenburg）《绝好的地方》（The Great Good Place，1989）。

鲍尔比（John Bowlby）《依恋》（Attachment，1969；《依恋与丧失》第一卷）。

波普尔（Karl Popper）《研究的逻辑》（Logik der Forschung，1934；英文版与中文版通行书名为《科学发现的逻辑》）。

费斯特（Charles B. Ferster）、斯金纳（B. F. Skinner）《强化的程式》（Schedules of Reinforcement，1957）。

戈夫曼（Erving Goffman）《日常生活中的自我呈现》（The Presentation of Self in Everyday Life，1956年爱丁堡初版，1959年美国增订版）。

海特（Jonathan Haidt）《正义之心》（The Righteous Mind，2012）。

海特（Jonathan Haidt）《焦虑的一代》（The Anxious Generation，2024）。

霍妮（Karen Horney）《神经症与人的成长》（Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization，1950）。

库利（Charles Horton Cooley）《人性与社会秩序》（Human Nature and the Social Order，1902）。

拉德（Everett C. Ladd）《The Ladd Report》（1999）。

米德（George Herbert Mead）《心灵、自我与社会》（Mind, Self, and Society，莫里斯编，1934）。

帕特南（Robert Putnam）《独自打保龄：美国社区的衰落与复兴》（Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community，2000）。

特温格（Jean Twenge）《iGen》（2017）。

詹姆斯（William James）《心理学原理》（The Principles of Psychology，1890）。

二、论文与研究报告

艾森伯格（Naomi Eisenberger）等《拒绝会疼吗？一项关于社会排斥的功能磁共振研究》（Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion，Science，2003）。

奥本（Amy Orben）、普日比尔斯基（Andrew Przybylski）《青少年幸福感与数字技术使用的关联》（The association between adolescent well-being and digital technology use，Nature Human Behaviour，2019）。

奥尔科特（Hunt Allcott）等《社交媒体的福利效应》（The welfare effects of social media，American Economic Review，2020，第110卷第3期）。

奥杰斯（Candice Odgers）《大重塑：社交媒体真是青少年心理疾病流行的元凶吗？》（The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness?，Nature，2024；书评）。

班杜拉（Albert Bandura）《自我效能：走向行为改变的统一理论》（Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change，Psychological Review，1977）。

邓巴（Robin Dunbar）《新皮质大小对灵长类群体规模的限制》（Neocortex size as a constraint on group size in primates，Journal of Human Evolution，1992）。

邓巴（Robin Dunbar）《社交媒体能否突破线下社交网络规模的限制？》（Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks?，Royal Society Open Science，2016）。

范肯伯格（Patti Valkenburg）、彼得（Jochen Peter）《媒体效应的差异易感性模型》（The differential susceptibility to media effects model，Journal of Communication，2013）。

范肯伯格（Patti Valkenburg）等《社交媒体使用与青少年自尊：走向因人而异的媒体效应范式》（Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm，Journal of Communication，2021）。

费斯廷格（Leon Festinger）《社会比较过程的一种理论》（A Theory of Social Comparison Processes，Human Relations，1954）。

格兰诺维特（Mark Granovetter）《弱关系的力量》（The Strength of Weak Ties，American Journal of Sociology，1973）。

哈特格林克（C. H. J. Hartgerink）等《排斥的序数效应：120项网络传球研究的元分析》（The ordinal effects of ostracism: A meta-analysis of 120 Cyberball studies，PLOS ONE，2015）。

海尔（Lauren Hale）、关（Stanford Guan）《学龄儿童与青少年的屏幕时间与睡眠：系统文献综述》（Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review，Sleep Medicine Reviews，2015）。

亨特（Melissa Hunt）等《不再怕错过：限制社交媒体能减少孤独和抑郁》（No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression，Journal of Social and Clinical Psychology，2018，第37卷第10期）。

吉本斯（Frederick X. Gibbons）、本克（Bram P. Buunk）《社会比较的个体差异：社会比较倾向量表的编制》（Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation，Journal of Personality and Social Psychology，1999）。

加德纳（Margo Gardner）、斯坦伯格（Laurence Steinberg）《青春期与成年期同伴对冒险、冒险偏好与冒险决策的影响》（Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood, Developmental Psychology，2005）。

坎贝尔（Jennifer D. Campbell）等《自我概念清晰度：测量、人格相关因素与文化边界》（Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries，Journal of Personality and Social Psychology，1996）。

克勒泽（Floor Kroese）等《睡前拖延：拖延研究的一个新领域》（Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination，Frontiers in Psychology，2014）。

柯伦（Thomas Curran）、希尔（Andrew Hill）《完美主义随时间上升：1989至2016年出生队列差异的元分析》（Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016，Psychological Bulletin，第145卷第4期；2017年网络先发，2019年刊印）。

克罗克（Jennifer Crocker）、沃尔夫（Connie T. Wolfe）《自我价值的条件》（Contingencies of self-worth，Psychological Review，2001，第108卷第3期）。

克罗克（Jennifer Crocker）等《希望落空与梦想成真：自我价值的条件与研究生录取》（Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and graduate school admissions，Personality and Social Psychology Bulletin，2002，第28卷第9期）。

克罗克（Jennifer Crocker）、帕克（Lora E. Park）《寻求自尊：自我价值的建构、维持与保护》（Seeking self-esteem: Construction, maintenance, and protection of self-worth，载利里、坦尼编《Handbook of Self and Identity》，2003）。

克罗克（Jennifer Crocker）等《大学生的自我价值条件：理论与测量》（Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement, Journal of Personality and Social Psychology，2003，第85卷）。

克罗克（Jennifer Crocker）、帕克（Lora E. Park）《追求自尊的代价》（The costly pursuit of self-esteem，Psychological Bulletin，2004）。

库恩（Manford H. Kuhn）、麦克帕特兰（Thomas S. McPartland）《自我态度的实证研究》（An empirical investigation of self-attitudes，American Sociological Review，1954）。

拉贾纳拉（S. Rajanala）、迈蒙（M. B. C. Maymone）、瓦希（Neelam Vashi）《自拍：活在滤镜照片的年代》（Selfies—Living in the Era of Filtered Photographs, JAMA Facial Plastic Surgery，2018）。

利里（Mark Leary）等《作为人际监测器的自尊：社会计量器假说》（Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis，Journal of Personality and Social Psychology，1995）。

利里（Mark Leary）、鲍迈斯特（Roy F. Baumeister）《自尊的本质与功能：社会计量器理论》（The nature and function of self-esteem: Sociometer theory, Advances in Experimental Social Psychology，2000）。

林登福什（Patrik Lindenfors）等《“邓巴数”解构》（'Dunbar's number' deconstructed，Biology Letters，2021）。

马威克（Alice Marwick）、博伊德（danah boyd）《我诚实地发推，我热情地发推：推特用户、语境坍塌与想象的受众》（I Tweet Honestly, I Tweet Passionately: Twitter Users, Context Collapse, and the Imagined Audience，New Media & Society，2011）。

麦克丹尼尔（Brandon McDaniel）、科因（Sarah M. Coyne）《“科技干扰”：科技对伴侣关系的干扰及其对女性个人与关系幸福感的影响》（“Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being，Psychology of Popular Media Culture，2016，第5卷第1期）。

麦克丹尼尔（Brandon McDaniel）、拉德斯基（Jenny Radesky）《科技干扰：父母因科技分心与孩子行为问题的关联》（Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems，Child Development，2018）。

麦克丹尼尔（Brandon McDaniel）、拉德斯基（Jenny Radesky）《科技干扰：父母科技使用、养育压力与孩子行为问题的纵向关联》（Technoference: Longitudinal

associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems，Pediatric Research，2018）。

曼纳（Jon Maner）等《社会排斥会让人想重新与人连上吗？解答“豪猪难题”》（Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the“porcupine problem”，Journal of Personality and Social Psychology，2007）。

帕克（Lora E. Park）、克罗克（Jennifer Crocker）《自我价值的条件与对负面人际反馈的反应》（Contingencies of self-worth and responses to negative interpersonal feedback，Self and Identity，2008，第7卷第2期）。

帕鲁西（Shalini Paruthi）等《儿童与青少年的推荐睡眠时长：美国睡眠医学会共识声明》（Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine，Journal of Clinical Sleep Medicine，2016）。

帕特南（Robert Putnam）《独自打保龄：美国日渐衰落的社会资本》（Bowling Alone: America's Declining Social Capital，Journal of Democracy，1995）。

普日比尔斯基（Andrew K. Przybylski）等《“怕错过”的动机、情绪与行为相关因素》（Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out，Computers in Human Behavior，2013，第29卷第4期）。

钱恩（Jason Chein）等《同伴在场时青少年奖赏回路更活跃，冒险也更多》（Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry，Developmental Science，2011，第14卷第2期）。

泰瑟（Abraham Tesser）《走向社会行为的自我评价维护模型》（Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior，Advances in Experimental Social Psychology，1988）。

特温格（Jean Twenge）、海特（Jonathan Haidt）等《低估了数字媒体的害处》（Underestimating digital media harm，Nature Human Behaviour，2020，第4卷第4期）。

威尔斯（Thomas Ashby Wills）《社会心理学中的向下比较原理》（Downward Comparison Principles in Social Psychology，Psychological Bulletin，1981）。

威廉斯（Kipling Williams）等《网络排斥：在网上被忽视的影响》（CyberOstracism: Effects of being ignored over the Internet，Journal of Personality and Social Psychology，2000）。

威廉斯（Kipling Williams）《排斥》（Ostracism，Annual Review of Psychology，2007）。

威廉斯（Kipling Williams）《排斥：时间维度上的需要—威胁模型》（Ostracism: A temporal need-threat model，Advances in Experimental Social Psychology，2009）。

沃德（B. Ward）、沃德（M. Ward）、弗里德（O. Fried）、帕斯科弗（Boris Paskhover）《近距离照片里的鼻部变形：自拍效应》（Nasal Distortions in Short-Distance Photographs: The Selfie Effect，JAMA Facial Plastic Surgery，2018）。

Woo, C.-W.等《身体疼痛与社会拒绝的神经表征是分开的》（Separate neural representations for physical pain and social rejection，Nature Communications，2014）。

希金斯（E. Tory Higgins）《自我差异：一种关联自我与情感的理论》（Self-discrepancy: A theory relating self and affect，Psychological Review，1987）。

谢尔曼（Lauren Sherman）等《青春期里“赞”的力量》（The power of the like in adolescence，Psychological Science，2016）。

扎德罗（Lisa Zadro）等《能低到什么地步？被电脑排斥就足以降低自评的归属感、掌控感、自尊与存在意义》（How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence，Journal of Experimental Social Psychology，2004）。

Zhou, W.-X.等《社会群体规模的离散层级组织》（Discrete hierarchical organization of social group sizes，Proceedings of the Royal Society B，2005）。

三、政策文件、调查报告与新闻报道

艾伦（Mike Allen）《肖恩·帕克痛批脸书》（Sean Parker unloads on Facebook，Axios，2017年11月）。

澳大利亚联邦议会《2024年网络安全修正（社交媒体最低年龄）法》（Online Safety Amendment (Social Media Minimum Age) Act 2024，Act No. 127 of 2024）。

澳大利亚网络安全专员《社交媒体年龄限制》（Social media age restrictions，官方页面）。

澳大利亚信息专员办公室（OAIC）关于社交媒体最低年龄与年龄核查的隐私指引（2025）。

共青团中央维护青少年权益部、中国互联网络信息中心《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》（2023年12月；另见新华网2024年1月2日报道）。

共青团中央维护青少年权益部《青少年发展蓝皮书：全国未成年人互联网使用情况调查报告》（即将出版；本书据《科技日报》2026年9月15日报道及国家网信办网站2026年9月21日报道转述）。

国家新闻出版署《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》（2019）。

国家新闻出版署《关于进一步严格管理　切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》（2021）。

海特（Jonathan Haidt）对奥杰斯书评的公开回应（社交媒体，2024年；本书据《焦虑的一代》维基百科条目的概述转述）。

Instagram 2019年在加拿大等七国测试隐藏点赞数的公开报道（Engadget，2019年4月；Daily Hive，2019年7月）。

Instagram与脸书2021年5月宣布让用户自选是否隐藏点赞数的公开报道（TechCrunch、BNN Bloomberg、CBC Kids News、Tubefilter，2021年5月；莫塞里的事后表态见Hypebot，2021年6月）。

勒曼（Nicholas Lemann）《结伴踢球》（Kicking in Groups，The Atlantic Monthly，1996年4月）。

脸书公司（Meta）《我们的研究对青少年身心状况与Instagram究竟说了什么》（What Our Research Really Says About Teen Well-Being and Instagram，公司官网，2021年9月26日；9月29日补发注释版材料）。

南洋理工大学国立教育学院新闻页转载《海峡时报》关于中学收紧手机规定的报道（2025年12月3日）。

牛顿（Karina Newton）《用研究改善你的使用体验》（Using research to improve your experience，Instagram官方博客，2021年9月14日）。

NPR《澳大利亚拟将儿童社交媒体账号相关罚款上限加倍》（Australia to double potential fines over child social media accounts，2026年6月29日）。

数英网《多少人的友谊全靠抖音维系？》（2024年4月）。

特温格（Jean Twenge）《智能手机毁了一代人吗？》（Have Smartphones Destroyed a Generation?，The Atlantic，2017年9月号）。

The Ringer关于Snapchat好友表情与连续天数功能的报道（2016）。

韦尔斯（Georgia Wells）等《公司文件显示，脸书知道Instagram对少女有害》（Facebook Knows Instagram Is Toxic for Teen Girls, Company Documents Show，The Wall Street Journal，2021年9月14日网络版）。

威廉斯（Kipling Williams）《排斥之痛》（The Pain of Exclusion，Scientific American Mind，2011年1月号）。

新加坡教育部《教育部将推出加强措施，促进学生更健康地使用屏幕》（MOE to Introduce Enhanced Measures to Promote Healthier Screen Use in Students，新闻稿，2025年11月30日）。

新加坡教育部《2026年起中学禁用智能手机》（Smartphone Ban in Secondary Schools from 2026，国会书面答复，2026年1月13日）。

新加坡教育部LEAPS 2.0课外活动认可框架（以各校公开说明为准）。

新加坡卫生部《Grow Well SG帮助家庭培养孩子的健康习惯》（Grow Well SG to Support Families in Building Healthy Habits in Children，新闻稿，2025年1月21日）。

新加坡心理卫生学院、卫生部等《全国青年心理健康调查》（National Youth Mental Health Study，2024年9月公布）。

新加坡政策研究所、亚洲新闻台青年调查（2024；本书据新加坡教育部2026年3月3日答复国会提问时的引用）。

中央网信办“清朗·‘饭圈’乱象整治”专项行动（2021年6月）。

中央网信办《关于进一步加强“饭圈”乱象治理的通知》（2021年8月）。

后记

◆ 一、这本书从哪里来

这本书是王德生“SDE 符号学系列”的第十三卷。在应用卷里，它排第三。

这套书的前十卷，讲的是一套学问：东西是怎样长出来的。符号怎样发生，“我”怎样结成。旧的东西怎样松开，新的怎样长出。

从第十一卷起，是应用卷。应用卷把这套学问，拿到日子里的一个个难处上去用。学校里学了却没学会，谣言跑得比辟谣快，指标越考越假，都是应用卷要碰的难处。

这一本碰的，是很多家庭都熟悉的一件事：孩子半夜对着手机，为什么这么累。

书里用到的理论，一般的论证都放在书二里。本书只用，不再从头证一遍。这样，篇幅就可以留给那些晚上：床头亮着的数，门外站着的人，后排的单簧管，饭桌上的番茄汤。

◆ 二、为什么写得这么浅

这本书是写给普通家长、老师和中学生的。

读者大多没有学过哲学，也没有学过心理学。所以本书给自己定了几条规矩。

每讲一个道理，先讲一个日子里的例子。例子要是读者在家里、学校里、手机上能碰到的事。

书里自己的几个工作词，第一次出现时，都用大白话讲清楚。硬的学术词，能不用就不用。

句子写短，段落写短，一段只说一件事。

提到外国的学者，先说他是谁、做过什么，再说他的发现。数字只用核实过的，用大白话说。

这样写，会丢掉一些细的地方。想看细处的读者，可以去读书二。本书宁可浅一点，让门外那位妈妈也读得下去。

◆ 三、这本书是怎样写成的

本书由王德生著。

全书的母题和判词，九条承重命题，七编二十章的结构，都出自王德生拟定的大纲。哪些话要守，哪些分寸不能越过，哪些研究要先核实再写，也都在大纲里写定了。另有一份全卷共用的工作卡，把口径、用词和人物一一列明。

正文是这样写出来的，这里照实说明。

本书在人工智能助手 Claude 的协助下写成。十位执笔助手，都是 Claude，依照作者的大纲和工作卡，分头并行起稿，每人负责几章。起稿时，每一位都守同一套口径、同一套用词、同一条分寸。

各章写完，再合在一起统稿。统稿也有 Claude 协助：把前后的说法对齐，把重复的地方删去，把各章之间的回指接好，把书里的研究和数字再核一遍。出版前的初审、复审、终审三道审读，也由 Claude 组成的审读组分头完成，意见交作者与出版方定夺。口径怎么定，哪些话留、哪些话删，由作者来定。

为什么要把这一点写明白？因为这本书一直在讲“回应从哪里来、付了什么代价”。一本书自己是怎样写成的，读者也有权知道。

这样写，好处是各章能同时推进，每一章都能多放几个例子。难处是十只手写出来的东西，口气难免有深有浅。统稿时尽力磨平了。如果你读来仍觉得哪一章不太像同一个人写的，那是统稿还没有磨到的地方。

书里提到的研究、年份和调查，凡是起稿时还没核实清楚的，都一条条登记了下来。统稿时，它们被收进附录四“引文与研究核验总表”。核不到的数字，书里一律不写。前人的话，书里只转述大意，不替他们编原话。

◆ 四、关于书里的人

书里的孩子和他们的家人、老师，都不是真实的某一个人。

每一个人物，都是从许多家庭里常见的情形合起来的。半夜发照片、删照片，很多家里都有过。妈妈在门外站着不知道说什么，也有过。本书把这些常见的片段，合成一个有名字、有年龄、有住处的人。这样你读的时候，看见的是一个具体的人，而不是一个抽象的“青少年”。

所以，如果你在书里看见一个很像你家孩子的人，不是因为本书写的是你家。是因为你家的那个晚上，本来就不只你家有。

书里没有用任何未成年人的真实姓名、账号和学校。人物住在中国和新加坡的普通城市里。他们的学校，书里都没有写名字。

> 写到心里的难处时，本书只写理解和陪伴，不写诊断，也不给方子。如果你或你身边的人，难处真的大了，请不要只靠一本书。请找医生或心理咨询师。求助渠道见附录二。

◆ 五、为什么从一个晚上开始

全书从一个女孩的一个晚上开始，又在她的另一个晚上结束。

这样安排，是因为本书相信，道理要落在一个具体的晚上里，才看得清。说“青少年自我价值外包”，很多人点头，可是心里没有画面。说“十二点整，床头的手机亮着一个二十三”，门外的大人就知道是哪一种夜了。

中间十九章，换了很多孩子和大人，在成都、杭州、深圳、武汉、南京、厦门、长沙、广州、重庆、苏州、西安、郑州、青岛，也在新加坡的组屋里。有的章跟着一个孩子过一晚，有的章跟着一位老师、一位副校长、一个做研究的年轻人。这些人各不相同，可是每讲到一个孩子的“对不上”，那条缝都要先在他的日子里指出来，才往下讲。

最后回到同一个女孩，不是为了给她一个圆满的结局。是为了让你看见，那一晚的累，后来可以显出什么样的一个人。

◆ 六、要感谢的

本书要感谢在前面走过路的人。

一百多年来，许多社会学家、心理学家和教育者，认真想过“一个人的‘我’从哪里来”。他们想过青春期的孩子为什么那么在意同伴。他们也想过，屏幕和孩子之间到底发生了什么。他们中间有人担忧，有人提醒不要夸大，彼此争得很认真。

本书在各章里，尽量先把他们对在哪里写足，再说本书想往前多走的那一步。没有他们，本书连问题都问不清楚。

本书也要感谢德麦国际出版社，为这一整套书所做的编辑和出版工作。

还要感谢的，是将要读这本书的人。门外站着的家长，讲台上的老师，带球队和乐团的教练、指挥，还有门里亮着屏幕的你。书里每一个道理，都要先在你们的日子里对得上，才算数。

◆ 七、请来挑错

本书在第19章写明了自己在什么情形下就算错。这不是客气话。

如果你是做研究的，手里有数据能检验那几条，请去检验。如果你是家长、老师，在自己的日子里看到了和本书说法对不上的事，也请记下来。

书里的事实，也可能有错。一个年份记错了，一项研究转述得不准，一个平台的做法后来又改了，都有可能。这些地方，请指出来。再版时，本书会照实改正，并在附录四里注明改了什么。

还有求助渠道。热线号码会变，机构名称会改。附录二里的号码，你用之前，请再查一次当时的官方公布。

一本讲“对不上才长出新东西”的书，最欢迎的，就是对不上。

二〇二六年十月

孩子盯着的，不是一个数，
是“我是谁”。
一个赞，点的人几乎不费力气，
收的人得到一阵热闹，
断开却一点也不难——
这份连接度，是借来的。

这本书写给家长、老师，也写给正在长大的孩子。
它不说手机有毒，也不劝人戒掉屏幕；
它问的是：一个“我”要在哪里，
才能长得稳、长得整、离了掌声也立得住。
比较、焦虑、外包，是三种累；
被挤出去、人设太硬、累到不想再发，是三个入口；
出路，在校队、乐团和家里的饭桌上。

借来的终究要还，长出来的才是自己的。　　——本书

ISBN 979-8-90690-711-0
9798906907110

德麦国际出版社 · Demai International Press
德麦国际专著第 413 号
定价：US$20.00