

点赞是借来的连接度：社交媒体时代，青少年

七编二十章 · 阅读、学习、智能问对



原书作者：王德生

ISBN 979-8-90690-711-0

第413卷 · US\$20

先答、带问阅读、再答、讨论、本人修订、迁移与观察。

初答不覆盖；建议待核对；理解、赞同和现实应用分别记录。

本包是配套设计，不是著者原文或已验证训练量表。

在线学习：sdeuniverses.com/books/m/413/agent/learning.html

01 点赞数停在 23

第1章 点赞数停在 23

宋可欣十点十分打开前置摄像头，拍了二十七张，十点四十七分发出，隔一会儿刷新一次；十一点四十删掉，又换一张，只给“同学”分组看。回想你自己（或孩子）最近发的一条：从拍到发到删，一共下了多少功夫？在哪一个数字上停得最久？先只看现场，不说好坏。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出这一晚用到的几个按钮各是什么（分组可见、三天可见、刷新、火花、小号）；能分清“用了多久”和“一晚上在发、删、再发之间做了什么”；能先把现场摊开，不急着判断手机好坏。只会说“她就是玩手机太多”，回读本章“删掉，再发一次”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第1章](#)

02 手机到底害不害孩子

第2章 手机到底害不害孩子

邵建军在家长群里说“手机晚上一律交到客厅”，杨慧敏回“两件事一起变，不一定是一件推着另一件”。拿你家孩子（或你自己）一周里用手机时长差不多的两个晚上：一晚是跟人一起做成了一件事，一晚是在等一个数。两个晚上，各留下了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能把海特、特温格一边和奥杰斯、奥本与普日比尔斯基一边各自对的地方说足；能用“带伞的人多，雨也多”说明相关不等于因果；能说出本书把问题换成“这个孩子的‘我是谁’在哪里结晶”。站到一边去驳另一边，回读本章“把问题换一个问法”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第2章](#)

03 比较、焦虑、外包：三种累

第3章 比较、焦虑、外包：三种累

林子涵看了一晚别人的照片，黄俊杰等着三个“已读”没人回，谢雨萱盯着一张画的四十三个赞。孩子（或你自己）最近一次说“好累”，更像哪一种？给它画个小三角：别人怎么说他、他实际做成了什么、他觉得自己是谁。这一题只讲理解与陪伴；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能把比较的累、焦虑的累、外包的累分开说，并用三角先指出每个人的那条缝；能说出三种累共同的底子：回应太容易，结晶太稀，日子里的真东西被冷落；能说出场为什么管用。只会说“少玩点手机”“别想太多”，回读本章“什么样的回应留得下来”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第3章](#)

04 镜中我与前台后台

第4章 镜中我与前台后台

亦凡拼完魔方用了四十一秒，发上 TikTok 后差不多每五分钟看一次：“两百一十四个人看了。七个赞。”外婆那句“手这么快”好像没算进去。数一数你（或孩子）的两类镜子：屏幕上的数，和日子里会当面说“慢了”、明天还会见到的人。哪一类多，哪一类留得下来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出库利（镜中我）、米德（在游戏里学会）、戈夫曼（前台与后台）各说准了什么；能说出三位默认的镜子是在场、要付代价的真人；能用莫先生的点头和七个赞算一笔能量账。把七个赞当成一份判决，回读本章“镜子变成了一个数”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第4章](#)

05 青春期要做的事

第5章 青春期要做的事

冯思远和爸爸做了三个周末的航模，第二次试飞没摔，他在操场上喊“爸，它没摔”；晚上对着九个赞，他却说“没人在意”。想一件孩子（或你自己）身上“会失败的事”：它旁边有没有一个场、一个肯当面说一句具体话的人？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出埃里克森、鲍尔比、斯坦伯格、利里（社会计量器）、范肯伯格（差异易感性）各对在哪里；能说出利里那块表本来量有代价的接纳，点赞让表针一直在动；能说出“我是谁”要结晶，需要缝、场和自己付的力气。只会说“这是脑发育，过两年就好”，回读本章“同样刷手机，各人不一样”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第5章](#)

06 注意力经济与“瘾”

第6章 注意力经济与“瘾”

韩梓轩和欧阳靖的火苗连了四百一十二天，后来每天只发一张天花板；去露营前一晚，他敲门请妈妈替他发。翻翻你（或孩子）手机里一个“不能断”的数字（连续天数、火花、签到、步数）：你付的力气，是落在人和人之间，还是落在守住那个数上？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出斯金纳、埃亚尔和帕克说准了设计怎样钩住人；能分清零成本的回应、空转的动能、做功的动能三种；能说出“瘾”字为什么会把孩子写成一个被动的容器；能说出大人手机里也有火苗。只会骂孩子“上瘾了”，回读本章“动能空转和动能做功”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第6章](#)

07 自我符号是什么，怎样结晶

第7章 自我符号是什么，怎样结晶

曹若琳写不出《我是一个怎样的人》，奶奶却一句就答：“我就是阿英嘛。家里老二，补网补得快。”请你（或孩子）也写一句“我是一个……的人”，再说它是从哪一件付过力气、被人当面说过好坏的事里长出来的。换个地方、没人点赞，它还立得住吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能用名字、口头禅、相处的手感说清自我符号是“立得住的一粒”；能用稳定、整体、独立三判据测一个“我”；能说出自我在理念与现实的对不上里结晶，要缝、场和自己付的动能；能分清慢结的冰糖与快结的糖霜。把“我是谁”当成等人点出来的答案，回读本章“自我在两样对不上里长出来”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第7章](#)

08 点赞：零成本的回应

第8章 点赞：零成本的回应

许嘉豪的播放量从几万掉到三百多，他在备忘录里打了一行“我是不是不好笑了”，又删了；阿里夫回他：“我看啊。”数一数你（或孩子）的“存折”：哪几个人和你一起付过力气、吵过又和好？再看一个赞：点的人付了什么，你又得到了什么？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能用能量账算一个赞：点的人几乎不付动能，得的人得一阵势能，内能不长，所以是借来的连接度；能说出格兰诺维特（弱关系）、邓巴（关系的上限）对在哪里、停在哪里；能说出限流、封号、热度过去三种“断”。把掉粉当成“掉了一个我”，回读本章“借来的东西，为什么要还”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第8章](#)

09 滤镜、小号与人设：回写的方向反了

第9章 滤镜、小号与人设：回写的方向反了

唐诗雨求小满删掉那张原相机拍的合照，同一晚却在阳台拍了三十多张、调了二十分钟，把一张自拍发上大号。找一张你（或孩子）删掉或不肯认的照片：它是不像你，还是不像你在网上的样子？如果有小号，那里长出的东西，有没有走向教室和饭桌？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出正常的回写是日子去改写心里那张图，美颜和人设让方向反了，镜子里的脸被当成要修的错误；能分清小号是一个安全角落、人设是一件脱不下的戏服；能说出前置镜头本来就不准。只会说“你本来就好看”，回读本章“正常的回写往哪边走”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第9章](#)

10 比较：为什么看别人的高光这么痛

第10章 比较：为什么看别人的高光这么痛

郑雅婷看同队芷晴的首尔照片，心里被“刮”了一下；看一个三十多万人关注的陌生女孩，心里往下沉。回想你（或孩子）最近一次看别人照片心里一沉：比的是哪两样东西，哪一头是剪过的？那个人照片外面的日子，你见过吗？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出费斯廷格讲清的社会比较，以及他默认比的双方都完整摆在眼前；能说出“他剪过的高光，对我被压扁的日子”，两头都是说法；能复述本书那条预测：比熟人比人设痛得轻，而且差别不随刷屏时长变，只写设计不编结果。把“我的日子好普通”当成事实，回读本章“比的是两样剪过的东西”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第10章](#)

11 焦虑：永不熄灭的落差

第11章 焦虑：永不熄灭的落差

罗一鸣给谭子朗发了“上次群里那句话，我想跟你讲一下”，等到零点过七分也没回；第二天他自己去了球场。想一次你（或孩子）一直悬着的等待：这一声响后面，有没有一只真有火的壶？能自己动手的出口是什么？这一题只讲理解与陪伴；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能用水壶说清信号和出口是一对，通知一声接一声是落差被不断重新制造，刷新付不了动能；能说出普日比尔斯基那把“怕错过”的尺子量出了什么、停在哪里；能做到找不到缝时老实说找不到。只会劝“你太在意了”，回读本章“水壶响，是叫人去关火”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第11章](#)

12 外包：自我价值挂在别人的手指上

第12章 外包：自我价值挂在别人的手指上

邓欣怡的剪辑账号从32004掉到31862，她觉得自己也少了一截；第二天老熟客说起她给孙女扎的辫子，这句话没落进心里。请你（或孩子）问自己一句：要是明天这个账号没了，我还剩下什么？那份分量，有多少挂在别人的手指上？这一题只讲理解与陪伴；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出价值怎样一步步挂到数字上，以及克罗克问了押在哪一格、没问谁在按；能分清偶像（对象端）与石心（自我端）是同一结构；能说出熔开的两条来路：新的对不上、承载它的那群人散了，只熔开不结晶人会更散。把追星本身当成错，回读本章“熔开以后，要有地方长”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第12章](#)

13 入口一：被挤出去了

第13章 入口一：被挤出去了

潘子豪晚上九点四十七分看到“邱俊辉将你移出了群组”，第二天食阁靠窗那张长桌坐满了，没有人叫他。如果你家孩子（或你的学生）碰上这样的事，你的第一句会说什么，又不说什么？你能为他找到一扇什么样的小门？这一题只讲理解与陪伴；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出入口一是现实先硬、旧理念碎，碎的是“我人缘不错”这句借了名单的老话；能说出两味药：一条进去的新路，一个托住他的人；能说出“别在意”为什么不对症；网上被欺负时先陪着，不追情节。只会说“这种朋友不要也罢”，回读本章“碎掉的是一句老话”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第13章](#)

14 入口二：人设很硬，日子塞不进

第14章 入口二：人设很硬，日子塞不进

蒋梦琪备忘录里的“高二的我”有五条，只有“小红书每天更新”做到了；她对妈妈说“我好失败”，妈妈回“你就是想太多”。请你（或孩子）写下心里的一张“应该”清单，再写三件这周日子里真做成、被人看见的小事，两样放在一起看。这一题只讲理解与陪伴；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出入口二是理念先硬、日子塞不进；能说出希金斯（自我差异）、霍妮（“应该”的霸道）对在哪里，又停在把那张图当成现成的标准；能说出“你就是想太多”也是一块硬的；能说出药是看见日子自己的自己，不是哄也不是骂。只会跟清单讲道理，回读本章“药：看见日子自己的自己”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第14章](#)

15 入口三：累了，不想再发了

第15章 入口三：累了，不想再发了

范俊宇夜里一点还在推短视频，不笑也不点赞；同桌问他怎么不发画了，他说：“累。不想发。”如果你家孩子（或你自己）也这样，先别讲道理：这一周的睡、饭、身边有人，各欠了多少？他以前有什么“会的东西”？这一题只讲理解与陪伴；身体或心里的难处真的大了，请找医生或心理咨询师。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能分清油箱空了、车掉进坑里、前面横着杆子三种不动；能说出没力气时人只做不费力的事，讲道理和硬收手机都在要一个没油的孩子出力；能说出先补睡、饭、陪伴，再谈规则；累里有更重的东西时，先让专业的人知道。用入口二的药治入口三，回读本章“讲道理为什么走错了门”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第15章](#)

16 线下的场：校队、乐团与社团为什么管用

第16章 线下的场：校队、乐团与社团为什么管用

叶晓彤最后十二秒两罚不中，球队输了一分；那晚合影下六十多个赞她没什么感觉，队长那行“周一六点半，老地方”她记了很多年。想一想你（或孩子）身边有没有这样一个地方：一起做一件会失败的事，说错要当面担，做不好要重来？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出场管用不因为它在线下，是因为回应有代价；能说出奥尔登堡（第三个地方）、帕特南（球队的消失）看见了什么、停在哪里；能说出场也会变味的样子；能说清两项少刷实验做了什么、没做什么。把“少刷就会好”当成定论，回读本章“场管用，因为回应有代价”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第16章](#)

17 家里的饭桌：陪伴不是监控

第17章 家里的饭桌：陪伴不是监控

孙立平九点半到家，手机震了一回又一回，浩然等了两回，第三回就回了房，那条“这也叫过人？”没说出口。请你记下一次自家的饭桌（或上学路上）：孩子想说的时候，你手边的手机在哪里？你这一次当的是点赞者、动能、监控者，还是场？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说出家长是场，不是动能，也不是点赞者：不抢孩子的落差，也不添新的落差；能分清陪伴与监控、和孩子一起看一个数与拿数定罪；能说出“睡前手机都放客厅”为什么要“所有人”；能说出两个大人先对一回账。只会说“少玩点”，回读本章“大人在饭桌上的站法”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第17章](#)

18 学校与平台能做什么

第18章 学校与平台能做什么

钟慧琳在新规定第一天的课间去了食堂，看见符家明那一桌吃完炒面就坐着，不知道干什么好。请只描述、不评好坏：你身边的一条手机规定（学校的、家里的都行）拿走了哪一段时间，成本落在谁身上？空出来的那一段，有没有大人在那里？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能说清新加坡、澳大利亚、中国、Instagram 四件事各做了什么，碰到的是一段时
间、一个账号还是一个数字，成本落在谁身上，不评优劣；能说出规定拿得走势能和借来的
连接度，拿不走也给不了场；能说出孩子不只是被管的那一方。写成哪一国做得好，回读本
章“规定拿得走什么，拿不走什么”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第18章](#)

19 它怎样才算错

第19章 它怎样才算错

方嘉文在白板上写：它说了什么具体的、可能错的话？请从四条里挑一条（纯线上也能长成、藏起点赞、线下关系和累、熟人和人设），用最粗的办法在自家或班上想一想：要看到什么，就算本书错了？再找一个最能为难这套说法的例子。只写怎样去验，不编结果。

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能复述四条可推翻条件；能说出 Instagram 隐藏点赞测试是平台自己的测试，不等于受控研究，要随机分组、前后都量才算数；能说出那道闸：缝要事前由互不通气的人先标出来，不得事后说“那里一定有过缝”。只会举支持的例子，回读本章“守住那道闸：缝要先找”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第19章](#)

20 回到那个晚上

第20章 回到那个晚上

高嘉琪第三十四小节吹破了音，陈老师说：“再来一次。这四小节没有你，上面的旋律就是悬着的。”那晚饭桌上，妈妈问：“你们那首新曲子，哪一段是你吹的？”你家孩子（或你自己）的“第三十二小节”在哪里？这一周，谁当面听说过它？

先答：保留自己的起点；不知道也可以如实记录。

读后追问：能把这五个星期放回能量账：二十三个赞一删就没，第三十二小节长在手指上；能说出妈妈这一问和前言那句“今天排练累不累”差在哪里；能说出这不是“她好了”，是这一段经历显出了一个新的她，后来她也还有刷到十二点半的晚上。写成“她终于想通了”，回读本章“不是她好了”。

复答／异议：什么改变，什么仍不同意？原文依据在哪里？

下一步与回看：行动、观察、失败条件；未实施就写未实施。

[点击进入本章学习、原文与长出来：第20章](#)