



MIT電腦科學博士

卡爾·紐波特Cal Newport —— 著

洪慧芳 —— 譯

# 數位大掃除 深度

**3分飽連線方案，在喧囂世界過專注人生。**

Digital Minimalism :  
Choosing a Focused Life in a Noisy World

**如果無法長時間聊天而不瞄手機，  
這本書就是為你而寫。**

**30天數位大掃除：**

斷絕有害的連線癮頭，  
捨棄非必要的數位工具，  
離遠商人斂財的陷阱，  
重拾你對人事物的專注力。

# 深度 ↓ 數位大掃除

MIT電腦科學博士  
卡爾·紐波特Cal Newport —— 著  
洪慧芳 —— 譯



謹獻給茱莉：我的伴侶，我的繆思，我的  
理性之音

## 佳評如潮

我從來沒發現自己需要數位大掃除，直到有一次人在MT49 CAFE 遇上手機沒電。

那一個小時裡，我愉快地翻讀了詹宏志的《旅行與讀書》，一口又一口啜飲著名為甘蔗蒼壽的頂級抹茶飲品。

我突然發現，過去來這間咖啡館，最常做的動作是：「滑」。焦慮地關注手機裡各個APP並非緊急的通知，人沒放鬆，飲品被邊緣化。

有時滑了一小時，準備叫車回家，飲料一口都還沒喝，然後來個一飲而盡。本該悠哉品茗，卻喝得無滋無味。

如果你的生活節奏也有類似「症頭」，你也需要進行一場數位大掃除了。

——**楊斯榕** / 方寸管顧首席顧問、醫師

承認吧，不管你我自詡為數位原住民還是數位移民，其實都是被監控資本主義企業剝削的注意力貧窮一族。為了獲取利益，這些企業利用人類大腦對危機感知、社交同理與肯定的基本需求，創造了我們對資訊的無盡飢渴與焦慮，反而替代了寶貴的獨處機會，削弱了我們與人真實交流的意圖和能力。作者在本書中整合多位專家最新的論述與警示，條理分明地介紹各種「注意力脫貧」的正確與錯誤方式，我也在過去四年來親身實踐過其中多種，而讀這本書的過程中又嘗試了幾種，在此也邀請讀過本書的你，展開數位斷捨離的第一步。

——**鄭國威** / 泛科知識公司知識長，數位斷捨離實踐中

我很早就看過《深度數位大掃除》的原文書了，也很同意作者卡爾·紐波特在書中所提倡的觀點。所以，我也試著身體力行，徹底執行數位斷捨離的流程。

說到斷捨離，也許你的腦海中立刻浮現清心寡慾的修道士畫面，但其實數位極簡主義並不是讓大家捨棄生活中所有的物慾或科技工具，而是騰出三十天的時間來重新思考自己想要什麼樣的生活？透過自我對話與覺醒，更進一步探索及重新發現那些讓你有成就感又有意義的活動和行為。

時序進入冬天，很快又要迎接嶄新的一年。我認為每個人都需要來一次深度的數位大掃除，就讓本書陪伴你一起行動吧！

——**鄭緯筌** / 《內容感動行銷》作者、「內容駭客」網站創辦人

科技始終來自於人性，而人性既脆弱又堅強。本書作者試圖提醒讀者，當愈來愈多新科技與社群工具，出於操弄人類心理的動機，企圖誘人上癮、獲取利益時，我們該如何喚醒潛藏於人性中另一股自覺與自決的力量：由「我」來決定，科技如何為我完成人生中真正重要的事。

數位極簡主義或斷捨離，不是「徹底」切斷、割捨或脫離網路、科技或社群媒體，只是透過「暫時」擺脫過多的技術選項，讓我們重新歸零、從無到有地一項項檢討、思考，在眾多的科技產品、裝置與服務中，什麼是我們需要的、什麼又是不需要的，最終奪回人類最珍貴的資源：時間。

——**齊立文** / 《數位時代》內容長

這是一本讓人忍不住一口氣讀完的精彩好書，我不僅一口氣讀完，還馬上把紐波特的想法應用在日常生活中。

——**葛瑞格·麥基昂**（Greg McKeown），《少，但是更好》（*Essentialism*）作者

這本書是對認真想要掌握人生的人所提出的緊急行動呼籲。

——萊恩·霍利得（Ryan Holiday），《障礙就是道路》（*The Obstacle is The Way*）作者

這個隨時連線上網的重度數位文化普遍罹患了3C成癮症，紐波特發現了治療3C成癮的療法。

——約書亞·菲爾茲·密爾本（Joshua Fields Millburn），《心簡單》（*Minimalism*）作者

這本書是談我們與科技之間令人擔憂的關係，是我最近讀過最棒的好書。如果你想掙脫電子郵件、社群網路、智慧型手機、螢幕對你的羈絆，這本書是你的最佳指南。

——亞當·奧特（Adam Alter），《欲罷不能》（*Irresistible*）作者

你不是用戶，而是產品。趕快掛掉電話，離開網路，以不同的方式進入這個世界吧。紐波特，幹得好！這是給好人的聰明建議。

——賽斯·高汀（Seth Godin），《這才是行銷》（*This is Marketing*）作者

我希望每個擁有手機並納悶時間都花到哪裡去了的人，都能找機會吸收這本書的概念。沒想到同樣的策略竟然可以套用在理財及心理健康上：把精力放在讓你快樂的事情，毅然排除那些無法讓你快樂的事情。

——皮特·艾德尼（Pete Adeney），  
知名的理財部落客錢鬍子先生（Mr. Money Mustache）

# 目錄

封面

佳評如潮

前言

第一部 基礎

一——實力懸殊的軍備競賽

二——數位極簡主義

三——數位斷捨離

第二部 實作

四——獨處

五——別按讚

六——重拾休閒

七——加入注意力抵抗運動

結語

謝詞

版權

封底

## 前言

二〇一六年九月，深具影響力的部落客兼評論家安德魯·蘇利文（Andrew Sullivan）為《紐約》（*New York*）雜誌撰寫了一篇七千字的文章，標題是〈我曾是人類〉（*I Used to Be a Human Being*），而副標更是聳動：「新聞、八卦、圖像的疲勞轟炸，使我們成了瘋狂的資訊成癮者。它擊潰了我，也可能擊潰你。」【1】

那篇文章在網路上廣為流傳，但我承認，首次讀到那篇文章時，不太理解蘇利文發出的警訊。我是這個世代中少數沒有社群媒體帳號的人，也不太上網亂逛。因此，手機在我的生活中扮演的角色不是太重要，所以我個人並不在該文討論的主流體驗範圍內。換句話說，我知道網路時代日益創新，侵入了很多人的生活，然而我無法感同身受。不過，之後一切都改變了。

二〇一六年初，我出版了《Deep Work深度工作力》一書。書中述及的是被大眾所低估的極度專注力，以及專業領域過度重視那些分散注意力的溝通工具，導致大眾無法在工作上獲得最佳的成效。那本書廣受好評後，我開始收到愈來愈多的讀者來信。有些人寫信給我，有些是在我出席公開活動時直接來找我，可許多人詢問的問題都相同：他們的個人生活怎麼辦？他們認同我對職場干擾的看法，只是新科技似乎使得他們在工作以外的時間也失去了意義和滿足感，對此他們愈發感到苦惱。他們的問題引起了我的注意，更因而意外展開密集的研究，深入探索現代數位生活的益處和危險。

我訪談過的人幾乎都相信網路的威力，他們都覺得網路可以、也應該成為改善生活的力量。他們不見得想要放棄使用Google地圖或Instagram，卻同時覺得，目前他們與科技的關係是無法持久的——而且不盡快改變的話，科技遲早會擊潰他們。

談到現代的數位生活，我常聽到一個字眼：**疲憊**。單獨思考某個app或網站時，它們都不是特別糟糕。誠如許多人所言，癥結在於有那



麼多閃亮的小玩意兒一再吸引他們的注意力並縱他們的情緒，那些東西合起來產生的影響力令人難以招架。對他們來說，這些繁亂的活動之所以成問題，跟它們的細節較無關，而是在於它們愈來愈難以掌控。鮮少人想花那麼多時間上網，但這些工具容易讓人上癮。查看推特（Twitter）或刷新Reddit的衝動，成了一種類神經抽動的不自覺反應，將原本不受干擾的時間打破成碎片，使人無法用心地過生活。

在後來的研究中（詳見下一章），我發現，這些令人上癮的特質中，有些是偶然產生的（當初極少人料到簡訊竟然對注意力有那麼大的支配力），只不過更多是刻意造成的（許多社群媒體的商業企劃案是以「強迫人使用」為基礎）。但無論那個癮頭來自何方，這種對螢幕難以抗拒的吸引力，讓人們覺得他們在注意力方面失去了愈來愈多的自主權。當然，沒有人主動要求這種失控感，他們當初下載app及設定帳號時都有很好的理由，只是後來諷刺地發現，這些服務開始破壞當初讓它們充滿吸引力的價值觀：大家加入臉書（Facebook）是為了和全國各地的朋友保持聯繫，最後卻無法在不受干擾的情況下與對坐的朋友交談。

在探索的過程中，我也了解到無限上網對心理健康的負面影響。許多我採訪過的人都強調，社群媒體具有操弄其情緒的能力。不斷地接觸朋友在網路上精心展現的生活，讓人感覺自己好像處處不如人，尤其是在情緒已經很低落的時期。對青少年而言，那也是一種遭受公開排擠的殘酷方式。

此外，誠如二〇一六年的總統大選及其後果所示，線上討論似乎使得大眾更容易變得情緒激動，陷入精疲力竭的極端。科技哲人傑容·藍尼爾（Jaron Lanier）主張，網路上的怒火和憤慨那麼強大，某種程度上，是媒體無可避免的一個特質：因為在尋求關注的公開場域上，負面情緒總是比正面、有建設性的想法能吸引更多的關注。**【2】**對重度網民來說，一再與這種負面情緒互動，可能變成一股累人的負

能量——很多人並未意識到，他們為了這種強迫性的上網行為，付出如此高昂的代價。

面對這些令人苦惱的擔憂——從過度使用這些工具所帶來的疲勞和上癮，到自主權的縮限、幸福感的降低、人性黑暗的激發、遠離更有意義的活動等等——我看到許多人與主導文化的科技之間維繫著令人擔憂的關係。換句話說，這些擔憂讓我更能理解蘇利文為何哀歎「我曾是人類」。

...

與讀者交流的經驗讓我相信，探索科技對個人生活的影響是值得的。於是，我更認真地研究及撰寫這個主題，試圖更深入了解這個主題的樣貌，也期望找出一些在新科技中獲得很大的價值又不致失控的罕見案例。<sup>[1]</sup>

在探索的過程中，我最早發現的一點是，由於這些工具的利弊常混雜難分，我們的文化與這些工具之間的關係變得相當複雜。智慧型手機、無處不在的無線上網功能、連接數十億人的數位平台——這些都是成功的創新！少有嚴肅的評論家認為我們回歸以前的科技年代比較好。然而，與此同時，淪為科技裝置的奴隸卻也令人感到厭倦。這樣的現實情境創造出一種矛盾的情緒，你喜歡在Instagram上看到鼓舞人心的照片，卻也擔心這個app占用你晚上與朋友聊天或閱讀的時間。

面對這種複雜的狀況，常見的因應方式是建議一些簡單的技巧。或許斷網一段時間、晚上把手機放在遠離床鋪的地方，還是關掉通知並下定決心變得更專注，就可以保留當初吸引你使用那些新科技的效益，同時減少它們帶來的最壞影響。我可以理解這種溫和作法的吸引力，因為如此一來，你就不必為數位生活做出棘手的決定——你不必放棄任何東西、錯過任何效益、惹惱任何朋友，或承受任何嚴重的不便。

然而，試過這些微小修正法的人日益明白，光靠意志力、祕訣、模糊的決心，都不足以壓制新科技入侵你認知領域的能力。那些令人上癮的產品設計，以及支持那些設計的文化壓力都過於強大，導致這些方法成效不彰。我在研究這個主題時逐漸相信，你需要一套成熟的**科技使用理念**，那套理念是以你的深度價值觀為基礎，為以下的問題提出明確的答案：你該使用什麼工具；如何使用它們；同樣重要的是，如何讓你毅然忽略其他的工具。

許多理念符合這些目標。有一種極端是新盧德分子（Neo-Luddites），<sup>[2]</sup>他們主張放棄大部分的新科技。另一種極端是「量化自我」（Quantified Self）的愛好者，他們小心翼翼地把數位裝置整合到生活的種種方面以優化生活。然而，我研究不同的理念時，發現有一種理念特別突出，它對於想在這個科技超載時刻順勢蓬勃發展的人來說，是更好的解方。我稱之為「數位極簡主義」（digital minimalism）——它把「**簡潔也可以豐富**」（less can be more）之信念套用到我們與數位工具的關係上。

這不是什麼新概念。早在梭羅大聲疾呼「簡約，簡約，再簡約！」<sup>[3]</sup>之前，羅馬皇帝奧理略（Marcus Aurelius）就曾問道：「你看到了嗎？只要做那麼一點事情，就能過滿意又虔誠的生活。」<sup>[4]</sup>數位極簡主義只是把這種經典的觀點套用在現代科技上。不過，這種簡單的套用可能產生深遠的影響。在本書中，你會看到許多數位極簡主義者的例子，他們毅然縮減連線上網的時間，以專注在少數高價值的活動上，因此經歷了巨大的正向改變。由於數位極簡主義者連線的時間遠比同儕少，我們很容易以為他們的生活方式很極端，但極簡主義者認為那樣的看法恰好相反了：**其他人**花那麼多時間盯著螢幕才叫極端。

他們發現，想在這個高科技的世界裡蓬勃發展，關鍵在於少花大量的時間使用科技。

...

這本書的目的是主張數位極簡主義，包括詳細地探索它要求什麼，以及說明為什麼它行得通。接著，如果你也覺得這種理念很適合你，我們會教你如何實踐。

為此，我把這本書分為兩部分。在第一部分中，我描述數位極簡主義的理念根本，首先仔細檢討那些導致許多人的數位生活愈來愈難以忍受的力量，接著再詳細討論數位極簡主義的理念，包括為什麼我覺得它是解決那些問題的**最適**答案。

第一部分的最後，我會介紹採用這種理念的方法：**數位斷捨離**（digital declutter）。前面提過，徹底改變你與科技的關係，需要大刀闊斧的行動。數位斷捨離就是這種毅然決然的行動。

這個流程需要你抽離可有可無的線上活動三十天。在這段期間，你將戒除許多數位工具讓你養成的癮頭，開始重新體會那些可以帶給你更深刻滿足感的實體活動。你可以去散步，和朋友見面聊天，參與社區活動，讀書，甚至是看雲。最重要的是，數位斷捨離給你一些空間，讓你深入了解你最珍惜的事物。三十天結束後，你再精心挑選幾種你覺得對你所珍惜的事物有很大助益的線上活動，把那幾項活動加回生活中。未來，你會盡力把這些刻意挑選的活動變成上網生活的核心——把那些分散你時間和注意力的其他行為拋諸腦後。數位斷捨離就像系統重開機，進入斷捨離之前，你處於一切照單全收的塞爆狀態；結束斷捨離之後，你已經脫胎換骨，變成審慎的極簡主義者。

在第一部分的最後一章，我會教你怎麼實踐數位斷捨離。過程中，我會大幅引用我在二〇一八年初冬所進行的一項實驗。在那項實驗中，有一千六百多人同意在我的指導下進行數位斷捨離，並回報他們的經驗。你會看到這些參試者的故事，了解哪些策略對他們有效，以及他們遇到哪些陷阱是你應該迴避的。

本書的第二部分將深入探討一些概念，那些概念可以幫你培養持久的數位極簡生活。在那些章節中，我會探討獨處的重要、培養優質的休閒娛樂以取代盲目投入數位裝置的時間為何有其必要性等議題。我提出一個可能具爭議的觀點，並提出理由：不再對社群媒體上的貼文按讚或留言，不再輕易透過簡訊與他人聯繫，反而可以讓你的人際關係變得**更深厚**。我也從專業的觀點帶大家了解「注意力抵抗」

（attention resistance）運動：一種鬆散組成的個人運動，他們運用高科技的工具及嚴格的操作步驟，從注意力經濟（attention economy）數位產品中擷取價值，同時避免淪為強迫使用的受害者。

第二部分的每一章最後都有一系列的**實作**，那些實作都是具體的策略，目的是幫你實踐那一章的重點。身為數位極簡主義的新人，你可以把第二部分的實作視為錦囊妙計，助你打造適合你個人情境的極簡生活。

...

在《湖濱散記》（*Walden*）中，梭羅寫道：「大部分的人過著沉默絕望的生活。」**【5】**然而，比較少人引用的是下一段他樂觀地反駁：

「他們確實以為自己別無選擇，但機靈健康的人都知道，太陽升起又是新的一天，一切煥然一新。拋棄成見，永不嫌遲。」

**【6】**

在這個過度連結的世界裡，目前我們與科技的關係是無法持久的，這種關係正帶領我們走向梭羅多年前看到的那種無聲絕望的境界。但梭羅也提醒我們：「太陽升起又是新的一天，一切煥然一新。」我們還是有能力扭轉這種狀態。



為此，我們不能放任網路時代的多種工具、娛樂、干擾來支配我們的時間或感受。我們必須想辦法從這些科技中擷取效益，同時迴避缺點。我們需要一種理念，再次讓我們的抱負和價值觀主宰日常的經驗，同時推翻目前主導生活的矽谷式奇想及商業模式。那個理念是接納新科技的；但如果接納新科技的代價，是像蘇利文所警告的那樣失去人性，那就應該摒除那種科技。那個理念把長期的意義看得比短期的滿足還更重要。

換句話說，那個理念正宛若數位極簡主義。

---

1 原註：對某些人來說，我無法從個人經驗中汲取很多實例是一種缺點。每次我公開主張這些議題時，最常聽到的抱怨之一是：「你從來沒用過社群媒體，怎麼能批評社群媒體？」這樣講確實有幾分道理，但二〇一六年我開始做這項調查時就提過，我這種局外人的身分也可能是有利的。我從新鮮的觀點檢視科技文化，或許更能夠區別假設與事實，以及有意義的使用與刻意操弄。 ↺

2 譯註：源自十九世紀一位英國紡織工人，名叫盧德，他因工作被機器搶走，憤而把老闆的紡織機砸爛，之後很多工人起而仿效，形成盧德運動。今天，盧德分子乃泛指拒用新科技的人。 ↺

1. Andrew Sullivan, “I Used to Be a Human Being,” *New York*, September 18, 2016,  
<http://nymag.com/intelligencer/2016/09/andrew-sullivan-my-distraction-sickness-and-yours.html>. ↺

2. 藍尼爾認為，注意力市場中，負面情緒有最強大的力量。關於他對這方面的看法，可參見二〇一八年一月十六日他在Vox

播客中接受Ezra Klein的採訪，

<https://www.vox.com/2018/1/16/16897738/jaron-landier-interview>。 ↩

3. Henry David Thoreau, *Walden; or, Life in the Woods* (New York: Dover Publications, 2012), 59. 由於《湖濱散記》是公版書，這本書在網路上、電子書、有聲書、紙本書有多種不同的版本。為了標明引用的頁碼，我是引用Dover印刷版。不過，本書引用的《湖濱散記》片段都可以完全對應到公版文字（例如，可以從底下這個網址讀取：

<http://www.gutenberg.org/files/205/205-h/205-h.htm>）。 ↩

4. Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. Gregory Hays (New York: Modern Library, 2003), 18. ↩

5. Thoreau, *Walden*, 4. ↩

6. Thoreau, *Walden*, 5. ↩

# 第一部 基礎



## 1——實力懸殊的軍備競賽

### | 那不是我們主動要求的 |

我還記得第一次見到臉書的情況：那是二〇〇四年的春天，我是大四生，開始注意到愈來愈多的朋友在談論一個網站，名叫 thefacebook.com。第一個讓我看到臉書帳號的人，是我當時的女友，亦即現在的妻子茉莉。

最近她告訴我：「我記得當時那是個新奇的玩意兒。有人把它當成虛擬版的新生通訊錄，拿來向我們推銷，說我們可以用它來查看友人的男友或女友。」

茉莉那段記憶裡的關鍵字是「新奇的玩意兒」。臉書剛出現時，無意徹底改變我們的社交及生活步調，它只不過是眾多的消遣之一。二〇〇四年春天，相較於修改個人簡介或「戳」臉書上的虛擬朋友，那些上臉書註冊帳號的朋友花更多的時間在《Snood》遊戲上（類似俄羅斯方塊的益智遊戲，紅得莫名其妙）。

茉莉總結說：「那時的臉書很有趣，但確實不像是我們會花很多時間使用的東西。」

三年後，蘋果發布了iPhone，帶動了手機革命。不過，許多人忘記的是，這個裝置最初承諾帶來的「革命」，也比它最終創造的影響力小很多。目前，智慧型手機提供一種永遠連線上網的管道，讓我們隨時隨地都可以接觸各種聊天和消遣，徹底改造了我們的生活體驗。二〇〇七年一月，賈伯斯在知名的Macworld大會上首度展示iPhone，當時他的願景並沒有那麼宏大。

第一代iPhone的一大賣點是，它把iPod和手機整合在一起，這樣一來，就不必隨身攜帶兩部裝置了。（我記得iPhone剛發布時，我確實認為這是它的好處。）所以，賈伯斯在台上示範iPhone時，最初的

八分鐘都在講iPhone的媒體特性，最後他總結：「這是我們做過最好的iPod！」【1】

第一代iPhone的另一大賣點是，它在很多方面改善了打電話的體驗。當時，蘋果迫使AT&T公司開放語音信箱系統，為iPhone提供更好的介面，那是一大新聞。在台上，賈伯斯顯然也很喜歡以手指捲動通訊錄的簡便性，而且撥號鍵是出現在螢幕上，手機不必附設固定式的塑膠按鍵。

賈伯斯在台上展示iPhone時，對著觀眾的掌聲大聲說道：「這個殺手級的應用程式正在打電話。」【2】那場知名的示範進行了三十三分鐘後，他才開始強調一些功能，例如簡訊傳輸及行動上網的效能改善。那些功能才是如今主導我們如何使用這些裝置的關鍵。

為了證實這個有限的願景不是賈伯斯在演講時隨口說說的串場話，我聯絡了第一代iPhone團隊的原始成員安迪·格里農（Andy Grignon）。他證實：「當初iPhone的定位，就是一台能打電話的iPod。我們的核心任務是播放音樂及打電話。」【3】之後格里農也向我解釋，賈伯斯一開始反對讓iPhone變成一台可執行各種協力廠商app的通用行動電腦。賈伯斯曾對格里農說：「我們要是開放讓某些愚蠢的程式設計師寫程式，把iPhone搞到當機，他們會想要打電話來求救。」

二〇〇七年iPhone首度出貨時，那時還沒有app商店，也沒有社群媒體通知，無法馬上拍照上傳Instagram，沒有理由吃一頓飯要偷瞄手機十幾次——賈伯斯和當時購買第一代iPhone的數百萬名顧客都覺得這樣挺好的。就像早期的臉書用戶一樣，當初很少人會料到，我們與這個閃亮新工具的關係，在接下來的幾年內會出現那麼大的變化。

...

大眾普遍認為，社群媒體和智慧型手機等新科技大幅改變了二十一世紀的生活方式。描述這種變化的方式很多，我覺得社會評論家勞倫斯·史考特（Laurence Scott）的說法特別貼切。他把現代這個過度連結的生活方式，描述成「個人獨處時，會覺得那一刻出奇地平淡」。【4】

不過，上述說法也強調了許多人遺忘的一點：這些變化雖然巨大又徹底，卻也始料未及、出人意表。二〇〇四年，一個大四學生為了查詢同學而在臉書上設立帳戶，當時他不會料到如今的用戶**每天**平均花兩小時在社群媒體及相關的傳訊服務上。這兩小時中，有近半數的時間是花在臉書上。同樣地，如果你告訴二〇〇七年為了音樂功能而率先購買第一代iPhone的用戶，十年內他會每天不由自主地查看iPhone八十五次（我們現在知道這是賈伯斯當年介紹iPhone時，從未想過的「特色」），他可能不會那麼熱切地掏錢付帳。

這些改變悄然降臨並迅速發生，快到連我們都來不及反應，並自問我們**真正想**從過去十年的迅速演進中**獲得什麼**。我們為了一些微不足道的原因，把新科技盲目地添加到次要的體驗中。回過神時，才意識到那些東西占據了日常生活的核心。換句話說，我們並沒有主動要求這種令人無法自拔的數位世界，我們似乎是不小心跌進去的。

我們談論這些工具的文化時，往往忽略了這種微妙的差別。根據我的經驗，大眾公開討論新科技的隱憂時，科技辯護者往往會把話題帶到「效用」上，藉此反駁。他們會舉出一些案例研究，例如，原本籍籍無名的藝術家透過社群媒體，找到欣賞其作品的觀眾；<sup>[1]</sup>或WhatsApp讓駐外軍人與家鄉的親人聯繫。接著，他們主張，指稱這些科技毫無用處而嗤之以鼻是不對的。這種伎倆通常就足以終結辯論。

這些科技辯護者的說法確實有道理，但他們並沒有抓到重點。這些工具的效用並非我們日益擔憂的原因，你問社群媒體的一般用戶，他們為什麼使用臉書、Instagram或推特，他們會給你合理的答案。這

些社群媒體可能為他們提供一些其他地方很難找到的實用功能，例如追蹤兄弟姊妹孩子的照片，或使用標籤來追蹤草根運動。

在這些瑣碎的個案中，令我們不安的根源並不明顯。當這些科技的整體擴展到大於我們最初看上它們的零碎功能，進而形成更深刻的現實時，問題才會顯現出來。它們日益支配我們的行為和感受，並以某種方式強迫我們過度使用，因此犧牲了我們覺得更有價值的其他活動。換句話說，讓我們感到不安的，是那種**失控**的感覺——那種感覺每天以十幾種不同的方式具體呈現出來，例如，孩子洗澡時，我們自顧自地沉浸在手機中；玩樂時，我們會有一股衝動想為虛擬的觀眾記錄下來，反而失去了樂在其中的能力。

問題不是出在這些裝置是否實用，而是出在你是否還握有自主權。

當然，下一個顯而易見的問題是，我們為何會落到這步田地？根據我的經驗，多數上網成癮的人不是因為意志薄弱或愚笨，他們是成功的專業人士、努力的學生、慈愛的父母，他們做事有條有理，習慣追求艱難的目標。然而，不知怎麼地，手機和平板電腦裡的app和網站設法突破了原始功能，變得很不健康。他們每天可以成功地抵抗許多誘惑，偏偏就是難以抗拒那些app和網站。

這種情況之所以發生，一大原因在於這些新工具大多不像乍看之下那麼單純無害。大眾之所以難以抗拒螢幕的誘惑，不是因為懶惰，而是因為商業界為此挹注了數十億美元的投資，讓這種結果變得無可避免。前面提到，我們並未主動要求這種數位生活，我們似乎是不小心跌進去的。後面我會主張，或許更精確的說法是，高階裝置公司及注意力經濟企業集團把我們**推進**那個坑裡，因為那些業者發現，在裝置和app主導的文化中，他們可以創造出巨大的財富。

## | 穿著T恤的菸農 |

比爾·馬厄（Bill Maher）在HBO節目《馬厄脫口秀》（*Real Time*）的每一集最後，都會以一段獨白為節目畫下句點。他談的話題通常和政治有關，但二〇一七年五月十二日則不然，他看著鏡頭說：

「社群媒體巨擘必須停止假裝他們是人畜無害的宅神，正在打造一個更美好的世界，並坦承他們其實是穿著T恤的菸農，正在向兒童兜售一種會上癮的產品。因為，坦白講，查看你獲得幾個『讚』跟抽菸沒什麼兩樣。」【5】

馬厄對社群媒體的擔憂，乃源自一個月前《六十分鐘》節目（*60 Minutes*）播放的一個單元。那個單元的標題是「駭進大腦」（Brain Hacking），一開始主持人安德森·古柏（Anderson Cooper）採訪一位瘦削的紅髮工程師。他名叫崔斯頓·哈瑞斯（Tristan Harris），留著矽谷年輕人普遍喜歡、刻意打理的鬍渣。他曾是新創企業的創辦人，也當過Google的工程師。在這個封閉的世界裡，他偏離了科技領域的老路，成為特立獨行的奇葩：揭弊者。

「這玩意兒是吃角子老虎機。」【6】哈瑞斯剛開始受訪時舉起智慧型手機這麼說。

「怎麼說？」古柏問道。

哈瑞斯回應：「每次我查看手機，都像是在玩吃角子老虎機，看『我收到了什麼？』。科技公司有一整套伎倆，他們可以讓你長時間使用他們的產品。」

「矽谷是在寫app的程式？還是寫程式來操弄用戶？」古柏問道。

哈瑞斯說：「他們是寫程式來操弄用戶。有一種說法向來很盛行：『科技是中性的，選擇怎麼使用科技，完全操之在個人手中。』那根本不是真的……」

「科技不是中性的嗎？」古柏打岔問道。

「不是！他們希望你以特定的方式，長期使用他們的產品，因為那是他們營利的方式。」

馬厄覺得那個採訪看起來似曾相識。他在節目上播放了哈瑞斯受訪的一小片段，接著打趣說：「我以前好像在哪裡也聽過這種說法？」接著，他播放邁克．華萊士（Mike Wallace）一九九五年對傑佛瑞．維根（Jeffrey Wigand）所做的知名訪談。維根也是揭弊者，當時他向全世界證實了多數人已經懷疑的事情：大型菸草公司刻意把香菸做得更容易上癮。

「菲利普莫里斯菸草公司（Philip Morris）只想要你的肺，」馬厄最後總結：「app商店想要你的靈魂。」

...

哈瑞斯轉變成揭弊者之所以非比尋常，部分原因在於按照矽谷的標準，他變成揭弊者之前的人生非常正常。我撰寫本文之際，哈瑞斯三十幾歲，在舊金山的灣區成長。他跟許多工程師一樣，從小就開始破解麥金塔電腦及寫程式。他在史丹佛大學讀資科系，畢業後到行為科學家福格（BJ Fogg）主持的「說服力科技實驗室」攻讀碩士學位，那裡專門探索如何利用科技來改變人們的思維和行為。在矽谷，福格有「富豪製造者」的稱號，也就是說，很多人經過那個實驗室的調教後，把所學的知識用來創設獲利豐厚的科技新創企業（這群人包括許多網路名人，以及Instagram的共同創辦人麥克．克瑞格（Mike Krieger））。哈瑞斯循著這條許多人走過的路徑，學到夠多的「思維—裝置互動藝術」後，便中斷碩士學程，創立Apture公司。這家科技新創企業使用彈出式的趣聞，藉以延長用戶停留在網站上的時間。

二〇一一年，Google收購了Apture，哈瑞斯加入Gmail的「收件匣」團隊。進入Google後，哈瑞斯開始設計可以影響數億人行為的產品，這時他才開始了與日俱增的擔憂。經歷了火人節（Burning Man）



上大開眼界的體驗後，他寫了一份一百四十四頁投影片的宣言，標題是「呼籲減少干擾並尊重用戶的注意力」。這番舉動簡直像是出自卡麥隆·克羅（Cameron Crowe）<sup>[2]</sup>的劇本。他把那份宣言寄給Google內的一小群朋友。不久，那份宣言在公司裡已傳遍數千人，連共同執行長賴瑞·佩吉（Larry Page）也收到了。佩吉找哈瑞斯來開會，以討論那些大膽的想法，後來還特地為他開了一個職位「產品理念家」（product philosopher）。

但之後呢：沒有出現多大的改變。二〇一六年的《大西洋月刊》（*Atlantic*）專訪中，哈瑞斯把缺乏改變歸咎於組織的「慣性」，以及他宣導的東西缺乏明確性。至於這個矛盾的主要來源，當然比較單純：減少干擾並尊重用戶的注意力，會減少企業的營收。產品要讓人感受到強迫性使用才會熱賣——哈瑞斯現在承認了這點，他宣稱注意力經濟驅使Google之類的公司「競相在用戶的腦幹中搶奪一席之地」。<sup>【7】</sup>

所以，哈瑞斯辭職了。他成立一個非營利機構，名叫「善用時間」（Time Well Spent）。該組織的使命是要求科技「為我們服務，而不是以廣告轟炸我們」。<sup>【8】</sup>他也公開警告大家，科技公司為了「挾持」我們的思想，做了哪些無所不用其極的事情。

在我目前居住的華盛頓特區，眾所皆知，最大的政治醜聞通常證實了多數人老早就懷疑的負面消息。哈瑞斯的公開爆料引起了很大的迴響，原因或許就像那些政治醜聞一樣。他公開爆料後，登上了《大西洋月刊》的封面，接受了《六十分鐘》和《美國公共電視網新聞時刻》（*PBS NewsHour*）的採訪，又立即做了一場TED演講。多年來，我們這些人不斷地抱怨，大眾似乎很容易淪為智慧型手機的奴隸，大家覺得我們的抱怨是危言聳聽。但哈瑞斯出來爆料後，證實了許多人日益懷疑的真相：誠如馬厄所言，這些app和網站不是「想要打造更美好世界的宅神」送給大家的禮物，而是刻意設計成放進我們口袋的吃角子老虎機。

哈瑞斯有道德上的勇氣，他提醒我們注意這些裝置的潛在危險。然而，如果我們想要阻止這些裝置的最糟影響，我們需要更了解，為什麼它們可以輕易顛覆我們想要過美好生活的良善意圖。幸好，說到這個目標時，我們有一個不錯的指南。哈瑞斯揭發上癮科技的道德影響時，同一時間，紐約大學一位年輕的行銷學教授也開始深入探究這種科技成癮現象究竟是如何運作的。

...

二〇一三年以前，亞當．奧特（Adam Alter）對於把科技當成研究課題沒什麼興趣。**【9】**他是商學院的教授，擁有普林斯頓大學的社會心理學博士學位，主要研究：我們周遭世界的特徵如何影響我們的思維和行為。

例如，他的博士論文是研究你和另一人存在巧合的關聯時，會如何影響你們對彼此的感覺。奧特向我解釋：「如果你發現你和某個罪大惡極的人同一天生日，你會比不知道那個資訊時更討厭他。」

他的第一本著作《粉紅色牢房效應》（*Drunk Tank Pink*）列舉了許多類似的案例。在那些案例中，看似很小的環境因素會導致行為出現很大的轉變。例如，書名指的研究顯示：西雅圖海軍監獄裡那些酩酊大醉而有暴力傾向的囚犯，只要在漆成與某種消化咀嚼片相同的粉紅色牢房裡待十五分鐘，就會明顯冷靜下來；加拿大的小學生在同樣顏色的教室裡學習時，也有同樣的效果。那本書也揭露，在交友網站上，大頭照穿紅衣服比其他顏色的衣服更容易引人關注。你的名字愈容易發音，在法律界晉升得愈快。

至於二〇一三年為什麼會變成奧特的職涯轉捩點，那是由於某次他從紐約搭機前往洛杉磯的長程飛行，「我原本打算在機上好好睡一覺，也做一些正事。但是飛機開始滑行、準備起飛時，我開始在手機



上玩一種簡單的策略遊戲，名叫2048。六個小時後，飛機降落時，我還在玩那個遊戲。」

出版《粉紅色牢房效應》後，奧特開始尋找下一個研究主題。在尋尋覓覓的過程中，那些尋找一再將他導向一個關鍵問題：「什麼是塑造當今生活的單一最大因素？」那次在飛機上忍不住玩遊戲六小時的經驗，瞬間讓他找到了答案：**螢幕**。

當然，彼時已經有人對大眾與新科技（智慧型手機和電玩）之間看似不健康的關係提出關鍵問題，但奧特提出的問題之所以與眾不同，在於他受過心理學方面的訓練。他不是把那個問題視為一種文化現象，而是鎖定它的心理根源。這個新觀點因此明確地指向一個令人不安的研究方向：上癮的科學。

...

對很多人來說，「**上癮**」是個可怕的字眼。在流行文化中，它讓人聯想到吸毒者偷母親的珠寶去典當的畫面。但是對心理學家來說，上癮有一個嚴謹的定義，不帶有那些聳人聽聞的因素。以下是一個代表性的例子：

上癮是指一個人持續使用某種物質或從事某種行為的狀況。那種狀況所產生的獎勵效應，形成一種難以抗拒的誘因，使人不顧有害的後果，一再地重複那個行為。【10】

不久之前，大眾仍以為「上癮」只適用在酒類或藥物上：亦即含有精神活性化合物，可以直接改變大腦的物質。然而，進入二十一世紀後，愈來愈多的研究顯示，不攝取物質的行為也可能讓人產生符合上述定義的上癮現象。例如，二〇一〇年發表在《美國藥物與酒精濫用期刊》（*American Journal of Drug and Alcohol Abuse*）上的一

篇調查論文提到：「愈來愈多的證據顯示，行為成癮在許多方面和物質成癮類似。」**【11】**這篇文章指出，病態賭博和網路成癮是這種失調現象的典型例子。二〇一三年，美國精神醫學學會出版第五版

《DSM-5精神疾病診斷與統計》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5*）時，首度把行為成癮列為可診斷的問題。

讓我們回頭談奧特。他查閱了相關的心理學文獻，並採訪科技界的相關人士後，頓時明白了兩件事。首先，新科技特別適合用來養成行為上癮。奧特坦言，相較於毒品和香菸所創造的化學依賴性，科技造成的行為成癮通常比較「溫和」。我逼你戒臉書的話，你不太可能出現嚴重的戒斷症狀，也不太可能在晚上偷偷溜去網咖上臉書。然而，這種癮頭依然對健康有害。你可能不會偷偷溜出去上臉書，但如果你口袋裡的手機只需要輕輕一點就可以連上臉書，中度的行為上癮會讓你成天都忍不住想要反覆地查看臉書。

奧特從研究中明白的第二件事，更令人不安。誠如哈瑞斯的警告，在許多情況下，新科技那些令人上癮的特質並非偶然，而是精心設計的特點。

奧特的結論很自然地帶出了後續的問題：什麼因素使這些新科技特別適合用來養成行為上癮？他在二〇一七年出版的《欲罷不能》

（*Irresistible*）中，詳細介紹了他對這個主題的研究，書中探討了讓一項科技吸引大腦並養成不當使用習慣的多種「成分」。我想暫時把焦點放在其書中提到的兩股力量上，那兩股力量不僅看來跟我們的討論特別有關，你很快也會看到，我研究科技公司如何鼓勵行為成癮時，那兩股力量也一再出現在我的研究中：**間歇的正向強化及追求社會認可的動力。**

我們的大腦很容易受到這些力量的影響。這點很重要，因為許多app和網站利用這些誘餌來誘惑大眾不斷地查看智慧型手機及打開瀏覽

器，讓它們變得幾乎無法抗拒。為了理解這種說法，我們先簡要討論這兩股力量。

...

我們從第一種力量開始談起：間歇的正向強化。從一九七〇年代邁克．賽勒（Michael Zeiler）做了知名的啄鴿實驗以來，科學家已經知道，發送型態無法預測的獎勵，遠比發送型態固定的獎勵更有吸引力。**【12】**不可預測性會使大腦釋放更多的多巴胺——那是一種調節渴望感的神經傳遞質。賽勒的原始實驗是讓鴿子去啄一個按鈕，那個按鈕會以不可預測的方式提供鴿子飼料。奧特指出，自從臉書於二〇〇九年推出「讚」按鈕後，這種基本的操作就被複製到多數社群媒體的回饋按鈕上。

奧特寫道：「『讚』按鈕為臉書用戶的使用心理帶來極大的改變，原本用戶只是被動地追蹤朋友的生活方式，現在卻變成一種深度互動的方式，附帶著激勵鴿子的那種不可預測的回饋。」**【13】**奧特接著形容，用戶每次在社群媒體上發文就像「賭博」一樣：我的發文會有人按讚嗎（或愛心、轉推嗎）？還是無人聞問？前者創造出臉書工程師所說的：「假歡愉的振奮感」，**【14】**後者則令人鬱悶。由於發文的結果難以預測，上癮心理學告訴我們，這導致發文及查看反應變得異常誘人。

不過，線上活動中，不是只有社群媒體有這種不可預測的強化特性。很多人都曾為了某個目的而造訪某個內容網站（例如去報社的網站查看天氣預報），但三十分鐘後卻發現自己盲目地點擊一些連結，快速地瀏覽一個接一個標題。不可預測的回饋也可能引發這種行為：多數的文章是沒有營養的廢文，但偶爾你會遇到讓你產生強烈共鳴的文章，可能令你義憤填膺或大笑不已。點進每個誘人的標題或連結，都像在拉動吃角子老虎機的拉桿。

當然，科技公司知道這種不可預測的正向回饋有多大的誘惑力，所以他們微調產品時都會謹記著這點，好讓產品更誘人。誠如揭弊者哈瑞斯所言：「app和網站在產品中散布間歇性的多變獎勵，因為這樣做有助於營利。」【15】引人注目的通知，或是單指一滑即可瀏覽下一篇貼文，通常都是經過精心設計的，以吸引用戶的熱烈反應。哈瑞斯指出，臉書的通知符號最初是藍色，以配合網站其他部分的配色，「但沒有人用」。【16】後來，臉書把通知的顏色改為紅色（一種警訊的顏色），點擊率馬上大幅飆升。

或許，最能突顯出問題所在的肺腑之言，是來自臉書的首任總裁西恩·帕克（Sean Parker）。二〇〇七年秋季，帕克在一次活動中坦率地提到臉書刻意操弄注意力的伎倆：

建構這些app時，臉書算是率先這樣做的，他們的思考流程是這樣：「我們如何盡可能地占用你的時間和注意力？」那表示我們需要偶爾給你一點多巴胺，每當有人喜歡你的照片、發文或針對那些東西留言。【17】

發布內容，然後觀察無法預測的回饋——這種社群媒體動態似乎是這些線上服務的基礎。但哈瑞斯指出，這其實只是眾多營運方式中的一種選項。早期的社群媒體網站幾乎沒有回饋功能，它們的營運重點是放在發文及查找資訊上。大家在解釋社群媒體為什麼對他們的生活如此重要時，通常是提到這些「回饋功能出現以前」的早期特質。例如，許多人提到自己使用臉書的理由時，常提到他們可以透過臉書知道朋友喜獲麟兒，那種單向的資訊傳播並不需要回饋（那意謂受眾本來就「喜歡」這種新聞，覺得這種新聞很「讚」）。

換句話說，不可預測的回饋如今主導了多數的社群媒體，但那種回饋其實不是社群媒體的根本。把那些特質拿掉，可能不會減少多數人從社群媒體獲得的價值。這種回饋動態之所以如此普遍，是因為它

可以讓人目不轉睛地盯著螢幕。哈瑞斯在《六十分鐘》節目中拿起智慧型手機對古柏說「這玩意兒是吃角子老虎機」時，他講的主要就是這些強大的心理力量。

...

現在讓我們來看鼓勵行為成癮的第二股力量：追求社會認可的動力。奧特寫道：「我們是社群動物，不可能完全忽視別人對我們的看法。」<sup>【18】</sup>這種行為當然會配合外界調整。在舊石器時代，你必須小心地管理你與部落成員之間的社交地位，因為那攸關你的生存。但在二十一世紀，新科技挾持了這種深層的動力，以創造有利可圖的行為上癮。

我們再回頭思考社群媒體的回饋按鈕。除了提供不可預測的回饋以外，這種回饋也涉及他人的認可。如果很多人對你最近在Instagram發的照片打上愛心，那就形同部落對你展現認可一樣——我們逐漸對那種認可產生強烈的渴望。<sup>【3】</sup>這種交流的相反面，當然就是缺乏正向回饋時所衍生的失落感。對舊石器時代的大腦來說，缺乏正向回饋是需要正視的問題，它會讓人迫切地想要持續追蹤這個「重要」資訊。

我們不該低估這種追求社會認可的動力。莉亞·柏爾曼（Leah Pearlman）是產品經理，她所屬的團隊為臉書開發了按「讚」的按鈕（二〇〇九年她在部落格上發表一篇文章，宣布推出那個按讚的功能）。如今她很擔心那個功能可能造成的破壞，現在她身為一家小企業的業主，她還雇用一位社群媒體經理來經營她的臉書帳號，這樣一來，她就可以迴避社群媒體對人類社交動力的操弄。柏爾曼談到查看社群媒體的回饋時，指出：「不管有沒有收到通知，感覺都不是很不好。無論我們期望看到什麼，結果始終未符合我們的標準。」<sup>【19】</sup>

另一種類似的動力是想要調整社會認可。這種動力可以解釋為什麼青少年在Snapchat上費心維持他們與友人的「連續互動天數」



（streak），<sup>[4]</sup>因為連續天天互動很長一段時間是一種令人自豪的證明，那表示你們的關係很深厚。那也可以解釋大家普遍想要馬上回覆簡訊的衝動，即便是在最不恰當或很危險的狀況下（例如正在開車）。我們的舊石器時代大腦把忽視剛收到的簡訊，視同冷落那個在公共篝火旁邊想要吸引你關注的部落成員：那可能是很危險的社交失禮。

科技業很擅長利用人類這種尋求認可的本能。尤其，現在他們還會精心設計社群媒體，以提供你豐富的資訊流，讓你知道此刻朋友有多麼注意你，或多麼不在意你。哈瑞斯特別舉了臉書、Snapchat、Instagram等為照片裡的人加上標籤等服務為例。<sup>【20】</sup>你發布相片時，可以使用標籤來「標記」照片中的其他用戶。你標記那些用戶時，系統會傳給那些被標記的對象一個通知。哈瑞斯解釋，這些服務現在利用頂尖的圖像識別演算法來識別照片中的人，你只要點擊一下，就能標記他們，使整個標記過程幾乎達到自動化——他們採用的形式通常是讓你迅速回答「是 / 不是」的問題（例如「你想標記某某人嗎？」），你幾乎總是回答：「是」。

點擊一下即可標記，這讓你幾乎不費吹灰之力就能完成標記程序。但是對那些被標記的用戶來說，他們收到的通知會營造出一種社交滿意感，讓他們覺得「**你正在想他們**」。誠如哈瑞斯所言，這些公司並不是因為這個自動標記功能對社群媒體的實用性很重要，而投入大量的資源來精進這個功能。他們之所以投資開發那個功能，是因為那樣做可以大幅增加app帶給用戶的社交認可上癮度。

帕克在描述這些功能背後的設計理念時，也證實了這個觀點：「這是社交驗證的回饋迴圈……這正是我這種駭客會想出來的東西，因為這是在利用人類心理的弱點。」<sup>【21】</sup>

...

我們暫時停下來回顧我們所處的情境。在前文中，我詳細說明了為什麼那麼多人覺得自己對數位生活失去了掌控：過去十年間出現的熱門新科技特別適合用來養成行為上癮，導致用戶使用那些產品的頻率比他們認為實用或健康的頻率還高。誠如哈瑞斯、帕克、柏爾曼、奧特等揭弊者或研究人員所揭露的現實所示，很多情況下，這些科技是特地為了引發這種上癮行為而設計。在這種情況下，非用不可的強迫行為並不是用戶性格有缺陷的結果，而是因為業者正在實踐一套獲利豐厚的商業計畫。

我們並未主動要求這種數位生活。這些東西大多是董事會精心設計的，他們是為了一小群科技投資者的利益著想。

## | 實力懸殊的軍備競賽 |


誠如前述，目前我們對新科技感到不安，其實跟它們是否實用無關，而是因為缺乏自主權。我們當初為了一些不太重要的原因，下載了這些服務與購買這些裝置（例如為了查朋友目前的感情狀態，或是為了不要同時攜帶iPod和手機），但幾年後卻發現這些東西日益主宰我們，它們日漸掌控我們怎麼運用時間、我們的感受和行為。


過去十年來，這些工具左右了人類，這個現象並不令人意外。誠如前述，我們一直身陷在這場實力懸殊的軍備競賽中。侵犯我們自主性的高科技，愈來愈精準地鎖定我們腦中根深柢固的弱點。我們還天真地以為，我們只是在把玩宅神送給我們的有趣禮物。


馬厄開玩笑說app商店想要我們的靈魂時，他其實抓到了關鍵重點。就像蘇格拉底以柏拉圖著名的戰車比喻向費德羅（Phaedrus）解釋那樣，我們可以把靈魂視為奮力駕馭兩匹馬的駕車御夫，那兩匹馬分別代表較好的人性以及較根本的衝動。當我們逐日把自主權拱手讓給數位科技時，也為第二匹馬（根本的衝動）涸注了能量，導致御夫駕馭戰車的難度愈來愈大——靈魂的權威日漸消失。


從這個角度來看，這顯然是一場我們必須奮力反擊的戰鬥。但是為了奮戰，我們需要一個更嚴謹的策略。那個策略需要量身打造，以擊退那些操弄我們上癮的力量；同時針對如何運用新科技以**實現**我們的最佳抱負，提出一套具體的計畫，而不是讓新科技成為實現那些抱負的**絆腳石**。數位極簡主義就是這樣的策略，接著我們來看它的細節。

---

1 原註：這個例子是來自個人經驗。二〇一六年秋季，我去加拿大的CBC廣播網上一個全國性的廣播節目。在節目中，我提到我在《紐約時報》的專欄中質疑社群媒體對職涯進展的好處。主持人在訪談一開始，臨時找來一位來賓參與討論，令我相當意外。那位來賓是透過社群媒體宣傳作品的藝術家。有趣的是，訪談開始沒多久，那位藝術家就主動承認，他覺得社群媒體太讓人分心了。他現在為了完成工作，會長時間抽離社群媒體。 

2 譯註：知名劇本包括《征服情海》（*Jerry Maguire*）、《成名在望》（*Almost Famous*）。 

3 原註：關於人類「從眾」本能的演進，以及它在我們理解世界的方式中所扮演的核心角色，可參閱強納森·海德特（Jonathan Haidt）發人深省的著作《好人總是自以為是》（*The Righteous Mind*）。 

4 譯註：Snapstreak發生在兩個人互相發送Snapchats連續三天以上的時間。你與某人開始一個Snapstreak時，會在app上看到對方的名字旁邊出現「烈火」的符號。烈火旁邊的數字表示你們連續互動的天數。長時間的Snapstreak是友情密切的證據，它證明了兩人天天交流了很長一段時間。 



1. “Steve Jobs iPhone 2007 Presentation (HD),” YouTube video, 51:18, recorded January 9, 2007, posted by Jonathan Turetta, May 13, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=vN4U5FqrOdQ>. 
2. “Steve Jobs iPhone 2007.” 
3. Andy Grignon, phone interview by the author, September 7, 2017. 
4. Laurence Scott, *The Four-Dimensional Human: Ways of Being in the Digital World* (New York: W. W. Norton, 2016), xvi. 
5. “Social Media is the New Nicotine | Real Time with Bill Maher (HBO),” YouTube video, 4:54, posted May 12, 2017, <https://www.youtube.com/watch?v=KDqoTDM7tio>. 
6. Tristan Harris, interview with Anderson Cooper, *60 Minutes*, <https://www.cbsnews.com/video/brain-hacking>. 
7. Bianca Bosker, “The Binge Breaker,” *Atlantic*, November 2016, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122>. 
8. 這句話來自於「善用時間」網站的早期版本。後來該組織更名為「人性科技中心」（Center for Humane Technology），並推出新的網站及新的版本：<http://humanetech.com>. 
9. Adam Alter, phone interview by the author, August 23, 2017. 
10. “Addiction,” Substance Abuse, *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/basics/addiction>, accessed July 11, 2018. 

11. Jon E. Grant, Marc N. Potenza, Aviv Weinstein, and David A. Gorelick, “Introduction to Behavioral Addictions,” *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, no. 5 (2010): 233 – 41, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3164585>. ↵
12. Michael D. Zeiler and Aida E. Price, “Discrimination with Variable Interval and Continuous Reinforcement Schedules,” *Psychonomic Science* 3, nos. 1 – 12 (1965): 299, <https://doi.org/10.3758/BF03343147>. ↵
13. Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (Penguin Press, 2017), 128. ↵
14. Paul Lewis, “ ‘Our Minds Can Be Hijacked’ : The Tech Insiders Who Fear a Smartphone Dystopia,” *Guardian*, October 6, 2017, <https://www.theguardian.com/technology/2017/oct/05/smartphone-addiction-silicon-valley-dystopia>. ↵
15. Tristan Harris, “How Technology Is Hijacking Your Mind—from a Magician and Google Design Ethicist,” Thrive Global, May 18, 2016, <https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3>. ↵
16. Lewis, “ ‘Our Minds Can Be Hijacked.’ ” ↵
17. Mike Allen, “Sean Parker Unloads on Facebook: “God Only Knows What It’s Doing to Our Children’s Brains,” Axios, November 9, 2016, <https://www.axios.com/sean-parker-unloads-on-facebook-2508036343.html>. ↵

18. Alter, *Irresistible*, 217 - 18. ↪
19. Victor Luckerson, “The Rise of the Like Economy,” *The Ringer*, February 15, 2017,  
<https://www.theringer.com/2017/2/15/16038024/how-the-like-button-took-over-the-internet-ebe778be2459>. ↪
20. Harris, “How Technology Is Hijacking.” ↪
21. Allen, “Sean Parker Unloads.” ↪

## 2——數位極簡主義

### | 極簡方案 |

我開始寫這章的時候，《紐約郵報》（*New York Post*）的一位專欄作家發表了一篇專欄文章，標題是〈我如何戒掉手機癮——你也辦得到〉。他的祕訣是什麼？他關掉iPhone上一百一十二個app的通知功能，並在文末樂觀地總結道：「奪回自主權很簡單。」<sup>【1】</sup>

在科技新聞圈中，這類文章很常見。該文作者發現他與數位工具的關係變得不正常，震驚之餘，他採用一種聰明的破解祕技，接著熱切地告訴大家，使用祕技之後，情況似乎好多了。我對這些權宜之計始終抱持懷疑的態度。根據我研究這些議題的經驗，光是使用這些祕訣和技巧，很難永久地改造數位生活。

關鍵在於，那些小改變不足以解決新科技所造成的大問題。我們想改變的根本行為已經在文化中根深柢固了，誠如前一章所述，那些行為有強大的心理力量作為後盾，那些心理力量為根本的衝動本能涸注了能量。為了重新奪回掌控權，我們不能只做微調，而是應該從頭開始重建我們與科技的關係，以我們深信的價值觀為基礎。

換句話說，《紐約郵報》那位專欄作家不能只是關閉那一百一十二個app的通知，他應該問一個更重要的問題：為什麼當初他會下載這麼多app。他需要的是一套運用科技的理念（每個疲於因應這些議題的人都需要）。那個理念涵蓋了從頭開始的一切，包括我們允許哪些數位工具進入我們的生活、基於什麼原因而使用那些工具、做了哪些限制。如果沒有這種反省，我們只會在一堆令人上癮又誘人的網路小玩意兒中苦苦掙扎，妄想有一套破解誘惑的祕技來解救我們。

我在前言中提過，我有一套理念可以提供給大家參考：

## 數位極簡主義

一種運用科技的理念，那個理念主張：你把連線的時間放在少數幾個精心挑選的最適活動上，那些活動強力地支持你重視的事物，你也樂於錯過其他的一切活動。

抱持這種理念的數位極簡主義者常在心裡做成本效益分析。**【2】**如果某種新科技只帶來小小的娛樂消遣效果或微不足道的便利性，數位極簡主義者會忽略它。即使一項新科技承諾支持數位極簡主義者所重視的東西，它還需要通過另一個更嚴格的測試，數位極簡主義者才會採用它：那是運用科技來支持我的價值觀的**最佳**方法嗎？如果答案是否定的，數位極簡主義者會著手改善科技，或尋找更好的選擇。

數位極簡主義者是從深信的價值觀出發，反向推導出他們想要的科技。他們把那些科技創新從令人分心的罪魁禍首，變成支持美好生活的工具。如此一來，他們便破解了讓許多人對螢幕拱手讓出自主權的魔咒。

請注意，這種極簡主義理念（minimalist）與多數人內建的多多益善理念（maximalist）形成了鮮明的對比。所謂「多多益善理念」是指，只要那個吸引你的科技可能帶來效益，就值得採用。多多益善的人對於自己可能錯過哪怕是最低限度有趣味或有價值的事物，都會感到不安。事實上，我第一次公開提到我從未用過臉書時，我的專業圈裡有人正是基於這種原因對此感到震驚。我反問：「為什麼我需要使用臉書？」他們說：「我無法確切地回答你，但是萬一臉書上有對你實用的東西，你卻錯過了，那怎麼辦？」

對數位極簡主義者來說，這種論點聽起來很荒謬，因為他們相信，最好的數位生活是透過精心挑選的工具來提供大量明確的好處。他們擔心那些沒啥價值的活動占用他們的時間和注意力，最後導致弊多於利。換句話說：數位極簡主義者不介意錯過一些小事，他們更擔心的是，那些他們已經確信能讓生活變得更美好的大事遭到排擠。

為了具體說明這些抽象概念，我們來看一下我研究這種新興理念時所發現的一些實例。對一些數位極簡主義者來說，「新科技必須強烈支持其深信的價值觀」是必備的條件。這個條件幫他們淘汰了大眾普遍認為每個人都應該擁有的服務和工具。例如，泰勒最初加入社群媒體，是基於大眾普遍抱持的理由：協助事業發展，保持聯繫，提供娛樂。然而，泰勒採用數位極簡主義後，他意識到，即使他重視那三個目標，他想使用社群媒體的強迫行為頂多只帶給他微不足道的好處，使用社群媒體並不是藉由科技實現那些目標的**最佳**方法。所以，他戒掉了所有的社群媒體，轉而尋找更直接有效的方式來協助事業發展，與人聯繫，並從中獲得樂趣。

我訪問泰勒時，是他決定離開社群媒體的一年後。離開社群媒體的一年間，他顯然對生活上的變化興奮不已。他開始在住家附近當志工，經常運動，每個月讀三、四本書，開始學習烏克蘭麗麗。他告訴我，現在他不再整天緊握手機，與妻小的關係也變得更加緊密。事業方面，戒掉社群媒體讓他更專注在事業上，並因此獲得升遷。「一些客戶也注意到我的變化，他們會問我改變了什麼。」他告訴我：「我跟他們說我退出社群媒體時，他們的反應是：『我也希望我能那樣做，但我就是做不到。』然而，真相是他們其實沒有很好的理由繼續待在社群媒體上！」

泰勒很快坦言，他不能把所有的效益都歸功於他決定退出社群媒體。理論上，他繼續使用臉書，還是可以學烏克蘭麗麗，或是花更多的時間陪伴妻小。不過，他決定離開社群媒體，不只是為了調整數位習慣，那更是一種象徵性的姿態，強化了他對極簡主義理念的新責任：根據他深信的價值觀，來決定他想過什麼樣的生活。

亞當是另一個很好的例子。當外界一直告訴我們某項科技是必備要件時，數位極簡理念促使他拒用那種科技。亞當經營一家小企業，與員工保持聯繫對他的生計很重要。然而，最近他開始擔心自己給九歲和十三歲的孩子樹立不好的榜樣。他可以和孩子談論離開螢幕去體



驗生活的重要，但是在孩子看到他示範這種行為之前，他講再多也是枉然。所以，他做了一件很激進的事：淘汰智慧型手機，改換功能陽春的翻蓋手機。

「這輩子我從未經歷過比這次更好的身教時刻。」他告訴我這個決定：「孩子知道我做生意有賴智慧型裝置，也看到我經常使用智慧型手機，我卻突然淘汰不用了？！我可以清楚地解釋為什麼，**他們一聽就懂了！**」

亞當坦言，淘汰智慧型手機確實導致工作上的某些事情變得比較麻煩。尤其，他以前很依賴簡訊和員工協調工作，他很快就想起在老式手機的塑膠按鍵上打字有多難。但亞當是數位極簡主義者，那表示相較於運用科技來支持他的價值觀，追求方便性不是那麼重要。身為父親，教導孩子重要的道理（盡情參與螢幕以外的生活）遠比快速打字重要得多。

不是所有的數位極簡主義者最終都完全拒用那些常見的工具。對許多人來說，「這是運用科技來支持價值觀的**最佳**方式嗎？」這個核心問題，促使他們小心翼翼地改善多數人盲目使用的服務。

例如，米海兒認為她對網路媒體過於癡迷，那種癡迷帶給她的傷害多於效益。為此，她主動限制自己接收的數位資訊：只能看兩份電子報和幾個部落格（頻率少於一週一次）。她告訴我，這些精心挑選的最新動態，依然滿足了她對感興趣的概念和資訊的渴望，但不至於占用太多的時間及操弄她的心情。

另一位數位極簡主義者查爾斯也告訴我類似的狀況。他採用數位極簡主義以前，曾經沉迷於推特。自從退出推特後，他是透過自己精心挑選的線上雜誌來接收新聞，每天下午查一次。他告訴我，現在他比以前在推特上更了解時事，也擺脫了推特慫恿大眾養成的上癮習慣：不斷地查看帳號及刷新螢幕。

數位極簡主義者也擅長剝除新科技的多餘噓頭，以便只使用重要的功能，同時避免不必要的干擾。例如，卡瑞娜在某個學生組織的理

事會擔任執行委員，那個理事會使用臉書的社團來協調活動。為了避免她每次登錄系統看理事會的活動時，臉書占用她的注意力，她把朋友圈縮小到只剩理事會的另外十四個人，然後取消對那十四人的追蹤。如此一來，她依然可以在社團中協調活動，但動態消息完全是空的。

艾瑪發現另一種方法也可以達到類似的效果：她把臉書的通知頁面加入書籤，以便直接連到她關注的研究生社團貼文，並跳過臉書最讓人分心的功能。布萊兒也採用類似的作法：把臉書的活動頁面加入書籤，以便查看即將舉行的社區活動，同時跳過「臉書的其他垃圾」。布萊兒告訴我，透過加入書籤的頁面來追蹤活動，大約每次只需要五分鐘，每週查一、兩次即可。卡瑞娜和艾瑪都說她們使用臉書的時間很少，相較之下，一般臉書用戶**平均**每天使用臉書五十幾分鐘。這些改善的效果看似很小，但是對這些數位極簡主義者的日常生活帶來很大的差異。

因採行數位極簡主義而獲得新價值的例子中，戴維的例子特別動人。他是創意總監及三個孩子的父親。自從採用數位極簡主義後，他不再像以前那樣一直掛在社群媒體上，而是只用Instagram。他覺得Instagram為他濃厚的藝術興趣提供顯著的好處。不過，他發揮了正牌極簡主義者的精神，不是只決定「使用」Instagram，而是努力思考把這個工具融入生活中的**最好方式**。後他決定，每週只上傳一張照片，把那週他正在做的個人藝術專案拍下來上傳。他解釋：「這是把專案整理成影像檔案庫的好方法。」他只追蹤少數幾個藝術家的帳號，那些藝術家的作品帶給他不少啟發。如此一來，瀏覽Instagram的動態時，不僅迅速，也很有意思。

不過，我之所以喜歡戴維的例子，是基於他決定大幅減少社群媒體的使用後，能夠做的事情。他說，他讀大一時，父親每週都會親手寫一封信給他，他到現在依然覺得很感動。所以，現在他開始養成一個習慣，每晚畫一張圖，放在大女兒的午餐袋中。另兩個年紀較小的

孩子興致勃勃地每天看著他畫那張圖，等他們年紀夠大時，他們也會對每天收到圖充滿期待。「兩三年後的今天，現在每天晚上我都花不少時間畫三張圖！」戴維自豪地告訴我：「如果沒有好好地保護時間，那是不可能做到的。」

## | 數位極簡主義的原則 |

截至目前我仍主張對抗數位科技霸占時間的最佳方式，是採用一種運用科技的理念，那種理念是根據你深信的價值觀建立的。接著，我建議大家把「數位極簡主義」當成那個理念，並提供一些實例。然而，在請你嘗試數位極簡主義之前，我必須先充分解釋這個理念**為什麼**行得通。我認為這個理念之所以有效，是基於以下三個核心原則：

### 原則一：雜亂是代價高昂的

數位極簡主義者發現，太多的裝置、app、服務占用他們的時間和注意力時，會使他們付出很大的代價，那可能抵銷單一物件所帶來的效益。

### 原則二：優化很重要

數位極簡主義者認為，判斷某個科技是否支持他重視的東西只是第一步。為了充分獲得那個科技的潛在效益，他必須仔細思考**如何**使用那項科技。

### 原則三：有意識的作為令人滿足

數位極簡主義者因為自己更有意識地運用新科技，而獲得很大的滿足。這種滿足感和他們做的具體決定無關。極簡主義之所以讓他們覺得意義非凡，主要是因為握有自主權的滿足感。

一旦你接受這三個原則，數位極簡主義的有效性就不言而喻了。因此，本章的後續部分是用來證明這三個原則。

## | 原則一的論證：梭羅的新經濟理論 |

一八四五年三月底，梭羅借了一把斧頭，走進瓦爾登湖附近的樹林，砍下幾棵樹齡很輕的白松，把它們削成木樁、椽子、木板條。他用借來的更多工具，鑿出榫眼和榫頭，把那些東西組成一個小木屋的框架。【3】

梭羅做這些事情時不疾不徐。他每天帶著一份麵包夾奶油當午餐，用報紙包著，吃完午餐後還可以看報紙。在這個從容不迫的造屋過程中，他也會抽出時間記錄周遭的大自然。他觀察了春末湖面結冰的特質，還有松脂的香氣。某天早上，他把山核桃木做成的楔子浸泡在冰冷的湖裡時，看到一條有條紋的蛇滑入湖中，靜靜地躺在湖底。他盯著牠看了一刻鐘以上。

七月，梭羅搬進小木屋，一住就是兩年。在《湖濱散記》中，他寫下在當地居住的經驗，並如此描述他的動機：「我到林中，是因為我希望用心地生活，只面對生活的基本面，看看我是否能學到生活要教我的東西，以免臨終才發現自己白活了一場。」【4】

接下來的數十年間，隨著梭羅的思想在流行文化中傳播開來，大家比較不會去質疑他的文字，他在瓦爾登湖的實驗也衍生出幾分的詩意。（事實上，在一九八九年的電影《春風化雨》（*Dead Poets Society*）中，那群追求熱情的寄宿學校學生在祕密讀詩會上，就是背誦《湖濱散記》中擷取的「用心生活」作為開場。）我們想像，梭羅希望用心生活的主觀體驗可以轉變他——他希望自己離開森林時已經脫胎換骨。這樣的詮釋有幾分道理，但忽略了梭羅實驗的另一面。他也研究出一套新的經濟理論，他希望以那套理論來反擊工業化對人性的最大傷害。為了驗證那套理論，他需要更多的資料，他之所以搬到

湖邊居住，很大一部分是為了成為那些資訊的來源。了解《湖濱散記》這個比較務實的面向，對我們很重要，因為梭羅常遭到忽視的經濟理論為極簡主義的第一原則提供了強而有力的理由：擁有愈多，可能體驗愈少。

...

房子	\$28.12½
農場的一年開支	\$14.72½
八個月的食物	\$8.74
八個月的衣服……等	\$8.40¾
八個月的油……等	\$2.00
總計	\$61.99¾

《湖濱散記》的第一章、也是最長的一章叫做「經濟」，那一章包含了梭羅最擅長的優美辭藻，他以詩情畫意的文字來描述大自然和人類處境。不過，那一章也包含不少乏味的費用表，**【5】**記錄各種成本，甚至連幾分幾毫都記得清清楚楚，如上表所示。

梭羅列出這些表格的目的，是為了精確地（不是詩意地或象徵性地）記錄他在湖邊生活的開銷——他在第一章詳細地闡述，那種生活方式滿足了人類所有的基本需求：食衣住等等。接著，梭羅把這些生

活成本與他可以用勞務換取的時薪相比，得出他最關心的最終價值：他必須犧牲多少**時間**，才足以支應這種極簡的生活方式？他把實驗期間收集的數字拿來分析後，算出他一週只要工作一天就夠了。

哲學家斐德利克·葛霍（Frédéric Gros）把梭羅的理論稱為「新經濟」。【6】梭羅把衡量的單位從金錢轉換為時間，這個轉換技巧正是新經濟理論的重點所在。新經濟理論是以梭羅在《湖濱散記》一開始就設立的原則為基礎：「所謂物價，是你為了購買該物所付出的時間，不論是立即付出，還是最終付出。」【7】

這種新經濟理論為梭羅那個時代開始出現的消費主義文化，提供了一種徹底的反思。主流的經濟學理論是關注貨幣產出。如果農民一年耕種一英畝的土地可以賺一美元，耕種六十英畝的土地可以賺六十美元，那麼，你應該盡可能耕種六十英畝，因為那可以賺更多錢。

梭羅的新經濟理論則認為，那種計算並不完整，因為它忽略了創造額外五十九美元的收入所需要付出的**生活**成本。他在《湖濱散記》中寫道，像康科特鎮（Concord）的許多鄰居那樣開大型的農場，需要負擔許多貸款，還要維護大量的農具，並不斷地投入大量的勞力。他形容那些鄰居「被生活重擔壓得喘不過氣來」，【8】並統稱他們是「過著沉默絕望生活的一群人」。【9】

梭羅接著問道，那些精疲力竭的農民從他們辛苦創造出來的額外獲利中得到什麼好處。誠如他在湖邊實驗證明的，這種額外的工作無法使農民擺脫惡劣的環境：梭羅每週只要工作一天，就能輕鬆地滿足所有的基本需求。相對地，那些農民犧牲生活所得到的，只是稍好的物資，例如百葉窗簾、品質較好的銅鍋，或許還有一輛豪華馬車，可以更有效率地往返於城鎮之間。

以梭羅的新經濟理論分析後，這種交易給人考慮欠周的感覺。誰可以證明以一輩子的壓力和勞累去換取更好的百葉窗簾是值得的？裝飾得更美的窗戶真的值得你花那麼多時間嗎？同理，為什麼你要為了擁有馬車，而多花那麼多的時間務農呢？梭羅指出，步行進城的時間



確實比搭馬車的時間還長，但那些步行的時間很可能還是比你為了買馬車而下田的時間短。這些計算促使梭羅諷刺地說：「我看到一些年輕的同鄉，他們不幸繼承了農場、房屋、穀倉、牲口和農具，因為這些東西得來容易，擺脫困難。」【10】

梭羅的新經濟理論是在工業時代發展出來的，但他的基本觀點同樣適用於當今的數位環境。數位極簡主義的第一原則指出，雜亂是代價高昂的。梭羅的新經濟理論幫忙解釋了原因。

大家思考數位生活中的特定工具或行為時，往往只注意到每種工具所產生的價值。例如，在推特上活躍，可能偶爾會開啟不錯的交集，或接觸到你沒聽過的概念。主流經濟學的思維認為，那種收穫是好的，而且多多益善。於是你覺得，在數位生活中盡可能塞滿這些小小的價值來源很有意義，就像康科特鎮的農民在負擔得起貸款下，覺得盡可能耕種愈多的土地愈好。

然而，梭羅的新經濟理論要求你以「時間」來比較收穫和成本。他會問你，為了偶爾獲得有趣的交集及新概念等小惠，你必須犧牲多少時間和精力在推特上培養顯著的地位？例如，假設你每週在推特上花十個小時，梭羅幾乎一定會說，相較於有限的收穫，你付出的成本太高了。如果你重視新的人際關係，喜歡接觸新知，梭羅可能會反問你：為什麼不乾脆每月參加一次有趣的講座或活動，逼自己在現場至少和三個人聊天呢？那也可以產生類似的價值，但每個月只會占用你兩、三小時的時間，你還有額外的三十七個小時，可以做其他有意義的事。

當然，這些成本還有加乘的效果。你把在推特上活躍和其他十幾種吸引你關注的線上行為結合起來，時間成本會頓時暴增。你就像梭羅描述的農民一樣，被那些需索無度的產品「壓得喘不過氣來」，最後你犧牲那麼多時間，只換到一些比較好的零碎東西——就像農夫有錢可以買百葉窗或更好的銅鍋——但其中有很多效益就像推特的例子

所示，其實你可以用較低的成本取得，或者即使完全放棄，也不會有很大的負面影響。

這就是雜亂很危險的原因。我們很容易被最新的app或服務所提供的微小效益所誘惑，卻忘了以最重要的資源——時間——來衡量我們為它付出的代價。這也是梭羅的新經濟理論與我們當前這個時代如此相關的原因。誠如葛霍所言：

梭羅的驚人之處，不在於其論點的實際內容。畢竟，古代先賢早就公開宣稱他們對財產的蔑視……梭羅令人印象深刻的是論點的形式。梭羅對計算的癡迷是有深遠意義的……他說：持續計算，持續權衡。我確實得到什麼，或失去什麼？【11】

梭羅對計算的癡迷，幫我們排除了一種模糊的主觀感覺（接觸很多數位活動，本來就涉及許多的利弊權衡），迫使我們更精確地面對它。他要求我們把生命中的每分鐘都視為一種具體又有價值的物質——那可以說是我們擁有的物質中，最有價值的東西——並隨時思考我們用多少時間去交換那些活動。我們從這個角度來面對習慣時，會得出與梭羅一樣的結論：我們為那些無關緊要的事情所付出的累積成本，遠遠超過每件小事所帶來的好處。

## | 原則二的論證：報酬曲線 |

讀過經濟學的人都熟悉「報酬遞減法則」，那是套用在生產流程的改進上。它的意思是說，投資資源到生產流程時，你不可能無限地提高產量——最終你會達到一個自然的極限，持續投資所得到的額外效益會愈來愈少。

經濟學教科書中的經典例子，是舉汽車裝配線上的工人為例。首先，隨著工人人數的增加，汽車裝配完成的速度會大幅變快。然而，

你繼續加派更多的工人到生產線時，加快的速度會愈來愈少。這可能有很多原因，例如工廠內可能沒有空間添加新的工人，或是受到其他因素的限制，比如輸送帶的最快速度也有極限。

如果你為某個流程和資源繪製「報酬遞減法則」的圖，y軸是產出值，x軸是投入的資源值，你會看到一條熟悉的曲線。起初，隨著投入資源的增加，產出迅速增加，曲線會迅速上升。但隨著時間推移，隨著邊際報酬遞減，曲線開始變平。這條報酬曲線遇到不同的流程和資源時，確切的參數各不相同，但它們大多有相同的形狀——所以這個法則是現代經濟理論的基本要件。

我之所以在談數位極簡主義的章節中介紹這個經濟學概念，是因為：如果你願意在你定義的「生產流程」中接受一些彈性，「報酬遞減法則」可以套用在我們運用新科技在生活中創造價值的方式上。一旦我們從報酬遞減的觀點來看這些「**個人科技流程**」（personal technology process），就掌握了理解極簡主義第二原則的精確詞彙。第二原則主張：優化我們使用科技的方式，跟最初精挑細選科技一樣重要。

...

在思考「個人科技流程」時，我們把焦點放在我們為了改善這些流程的價值而付出的精力上，例如，挑選更好的工具，或以更聰明的方式使用那些工具。你為了這種優化而投入更多的精力時，可以增加流程提供的價值。起初，增加的價值很大。不過，「報酬遞減法則」告訴我們，當你達到一個自然的極限時，增加的價值會愈來愈少。

為了具體說明這個論點，我們舉一個簡單的假設例子。假設你覺得了解時事很重要，新科技確實可以幫你達到那個目標。也許，一開始，你採用的流程只是關注社群媒體的動態消息所顯示的連結。這個

流程產生了一些價值，因為相較於完全不上網，這個方法可以讓你更了解時事，但這個方法也有很大的改進空間。

所以，你花了一些心力去找出精心彙整新聞的線上新聞網站，加以追蹤。然後，你再去找Instapaper之類的app，讓你把這些新聞網站的文章儲存下來，以便在排除廣告的乾淨頁面上閱讀那些新聞。這個了解時事的「個人科技流程」經過改善以後，為你的生活帶來更多的價值。或許，在這個優化流程的最後一步中，你從反覆測試發現，面對一個複雜的新聞議題時，你把一週的相關報導先存下來，等週六早上去咖啡館時，再透過平板電腦一次讀完那些報導，吸收的效果最好。

這時，你的優化步驟已經大幅提升你從這個「個人科技流程」（為了了解時事）中獲得的價值。現在你可以用一種愉悅的方式來了解時事，而且不會太占用你週間的時間和注意力。不過，「報酬遞減法則」告訴我們，這時你可能已經接近自然的極限了，超過這個極限後，進一步改進這個流程變得愈來愈難。更專業的說法是：你已經到達報酬曲線の後半段。

極簡主義的第二個原則之所以那麼重要，是因為多數人在這類優化流程上，投入的精力很少。套用經濟學的術語是，多數人的「個人科技流程」目前仍處於報酬曲線的前段——在那個位置上，只要做額外的優化，就會產生很大的改進效果。這個事實促使數位極簡主義者採納第二個原則，他們不僅注意自己採用什麼科技，也注意他們如何使用科技。

我上面舉的例子是假設性的，但你研究現實世界的數位極簡主義者時，會發現類似的優化例子創造出很大的效果。例如，蓋碧艾拉之所以訂閱網飛（Netflix），是因為她覺得網飛是比有線電視更好、更便宜的娛樂來源。但是訂了網飛以後，她開始迷上追劇，破壞了工作效率，讓她陷入不滿的狀態。經過進一步的實驗後，她改善了流程：規定自己不能單獨看網飛。<sup>[1]</sup>這個限制讓她可以繼續享受網飛提供的

價值，但之後她看網飛會更節制，以免觀看過度，又可以強化她重視的其他東西：她的社交生活。她告訴我：「現在觀看節目不再是獨樂樂的活動，而是眾樂樂的活動。」

我研究的數位極簡主義者常用的另一種優化方式，是從手機移除社群媒體的app。他們依然可以從電腦的瀏覽器造訪那些網站，所以並未失去當初吸引他們使用那些服務的好處。不過，從手機移除那些app後，他們就不會因無聊而反射性地瀏覽帳號的動態。如此一來，他們大幅減少了每週使用那些服務的時間，但沒有減少那些服務提供的價值——相較於一時心血來潮就盲目地點選及滑動螢幕，這是比較好的個人科技流程。

為什麼很少人特地花心思像蓋碧艾拉那樣優化科技使用流程，或是像極簡主義者那樣簡化社群媒體的體驗？主要原因有兩個：第一，這些科技大多還很新，所以它們在生活中扮演的角色可能還很新奇有趣，掩蓋了它們帶來的嚴肅問題。當然，隨著智慧型手機和社群媒體時代的進步，這種新鮮感已經開始消退，大家開始對這些粗糙流程的缺點愈來愈不耐煩。二〇一七年，作家麥克斯·布魯克斯（Max Brooks）在電視節目上打趣地說：「我們需要重新評估我們目前與網路資訊的關係，就像八〇年代重新評估『自由性愛』一樣。」【12】

很少人想要優化科技使用方式的第二個原因是：爭奪注意力經濟的大企業並不希望我們考慮優化。你使用產品的時間愈長，這些公司的獲利愈多，所以他們希望你把他們的產品視為一種有趣的生態系統，你可以在裡頭盡情地閒晃，等著有趣的事情發生。這種使用心態使他們更容易利用你的心理弱點。

相反地，如果你把這些服務想成「提供某些功能」，你可以小心地運用那些功能來獲得特定的價值。如此一來，你幾乎一定會花較少的時間使用它們。這也是社群媒體公司描述其產品時，刻意含糊其辭的原因。例如，臉書的使命宣言說，他們的目標是「讓人建立社群，讓世界更加緊密」。【13】這個目標大致上看起來是正面的，但它並



未講明你如何使用臉書來實現這個目標。他們暗示，你只要登入他們的生態系統，開始分享和聯繫，好事終究會發生。

然而，一旦你掙脫那種思維，開始把新科技視為你可以精心利用的工具，就能夠充分了解極簡主義的第二個原則，並開始認真地優化流程——讓你獲得報酬曲線攀升的好處。找到實用的新科技只是改善生活的第一步。當你開始實驗如何使用那些新科技最好時，才會獲得真實的效益。

## | 原則三的論證：艾美許駭客的啟示 |

艾美許人（Amish）的存在，使「現代科技對文化影響」的討論變得更加複雜。一般人對艾美許人的普遍理解是，他們的時間似乎凍結在過往，十八世紀中期他們開始在美國定居下來以後，不願採用後來出現的工具。從這個角度來看，這些艾美許社群之所以有趣，是因為他們就如同一座活生生的古代博物館，充滿了古趣。

然而，當你和那些認真研究艾美許人的學者及作家交談後，你會開始聽到一些令人困惑的陳述。例如，曾寫書探討艾美許社會的約翰·霍斯泰勒（John Hostetler）宣稱：「艾美許社群不是往昔年代的遺跡，他們是展現一種截然不同的現代形式。」<sup>【14】</sup>科技專家凱文·凱利（Kevin Kelly）曾在蘭開斯特郡（Lancaster County）與艾美許社群相處很長的時間，他更進一步寫道：「艾美許人的生活一點也不反科技。事實上，我多次造訪他們時，發現他們是聰明的駭客和改革者，是終極的創客（maker）和DIY高手。令人驚訝的是，他們往往是支持科技的。」<sup>【15】</sup>

凱利在二〇一〇年出版的《科技想要什麼》（*What Technology Wants*）中提到，只要你踏進標準的艾美許農場，「艾美許人是盧德分子」的簡單概念就會消失。「你在路上可能看到戴著草帽、穿著吊帶褲的艾美許孩子滑著直排輪飛快而過。」<sup>【16】</sup>有些艾美許社群使用



牽引機，但那些牽引機只有金屬車輪，不能像汽車那樣開在路上。有些艾美許社群可以使用天然氣驅動的小麥脫粒機，但需要靠馬匹拉動那個「噪音很大的冒煙裝置。」【17】私人電話（手機或家用電話）幾乎是全面禁止的，但許多社群裡都有社區電話亭。

艾美許社群幾乎都不允許村民擁有汽車，但艾美許人搭別人開的車去旅行卻是很尋常的事。凱利也提到，艾美許人普遍使用電力，但他們通常禁止連接到更大的市區供電系統。紙尿布和化肥的使用也很普及。凱利的著作中有一段文字令人印象深刻：他造訪一個艾美許家庭，那個家庭使用一台價值四十萬美元的電腦控制精密銑床，來生產社群所需的氣動元件。那台機器就放在馬廄後方，由家中那個戴著傳統帽子的十歲女兒負責操作。【18】

當然，凱利不是唯一注意到艾美許人與現代科技之間複雜關係的人。伊莉莎白鎮學院（Elizabethtown College）的唐納·克雷比爾教授（Donald Kraybill）與人合著了一本有關艾美許人的書。他強調，隨著艾美許社群中愈來愈多人創業，而非務農，這些社群已經出現一些變化。他提到一個艾美許木工坊有十九名員工，他們使用鑽頭、鋸子和釘槍，但他們不是從電網取得電力，而是使用太陽能板和柴油發電機。另一位艾美許創業者為他的事業架設了網站，但網站是由外部公司負責維護。這些新創企業運用科技的方式很微妙，有時顯得不太自然，克雷比爾以一個詞來形容這種方式：「艾美許祕技」（Amish hacking）。【19】

這些觀察推翻了大眾對艾美許人的普遍印象：艾美許人拒絕使用所有的新科技。這究竟是怎麼回事？原來，艾美許人在這個令人衝動又複雜的消費時代，做了既激進又簡單的事情：他們從自己最重視的東西開始看起，然後反過來詢問：採用某種新科技對其價值觀的影響是否利多於弊。克雷比爾解釋，他們是面對以下的問題：「這個新科技是有益、還是有害的？它會促進我們整個社群的生活，還是會以某種方式摧毀大家的生活？」【20】

一項新科技出現時，每個艾美許社群中通常都有一個「技客達人」（套用凱利的說法），他會尋求教區主教的許可，以嘗試使用那項科技。主教通常會答應他的申請。接著，整個社群都會「密切關注」第一位採用者，以了解那項科技對社群最重視的東西有什麼影響。如果他們認為影響是弊多於利，便禁止使用那項科技；若是利多於弊，則允許大家使用，但通常會有一個但書，要求那項科技的使用必須盡量擴大效益及減少衝擊。

例如，艾美許人大多不准擁有汽車，但可以搭乘別人駕駛的汽車，那是因為擁有汽車會影響社群結構。誠如凱利所言：「二十世紀初汽車甫問世時，艾美許人注意到駕駛人會離開社群前往外地野餐或觀光，而不是在週日探望家人或病人，或在週六光顧在地的商店。」**【21】** 克雷比爾研究艾美許人的期間，一位艾美許人向他解釋：「艾美許人一脫離艾美許社群，他們做的第一件事就是買車。」**【22】** 所以多數教區禁止當地的居民擁有汽車。

這種思維也可以解釋為什麼艾美許的農民可以裝設太陽能板，或使用發電機來啟動電動工具，但不能連接電網。問題不在於能不能用電，而是因為連接電網，會讓艾美許社群和外界的連結太深厚，那違反了艾美許人對聖經信條「活在世間，但不屬於世」的承諾。

一旦你知道這種使用科技的微妙方式，你再也無法把艾美許人的生活視為一種充滿古趣的型態。誠如霍斯泰勒所言，艾美許人的理念不是排斥現代化，而是採用「不同形式」的現代化。凱利則是更進一步，他主張，有鑑於我們目前面對科技的困境，我們更不應該忽視艾美許人的現代化方式。他寫道：「在避免科技成癮的討論中，艾美許人的方式反而是一種值得我們參考的另類選擇。」**【23】** 了解什麼因素讓這種另類選擇值得參考很重要，因為我們將從那些優點中發現支持極簡主義第三原則的有力論據。第三原則主張，有意識地做決策比決策本身的影響更重要。

...

艾美許人對「科技」抱持的理念，主要是以下面的權衡為核心：他們認為有意識地運用科技所帶來的效益，比決定不使用科技而失去的效益更重要。他們認為**意向比便利性更重要**——這樣的取捨帶給他們不錯的回報。即使經歷了兩百多年的快速現代化及文化的劇變，艾美許人在美國仍穩定地傳承下來。他們不像有些教派試圖以威脅及與外界隔絕等方式來留住信眾，艾美許人仍然奉行Rumspringa。在這個儀式期間，亦即從十六歲開始，艾美許青少年可以離家去體驗外在的世界，不受艾美許教義的限制。青少年趁這段期間，了解將來受洗為教徒後需要放棄的生活方式，之後再決定他們想不想受洗加入艾美許教會。根據一位社會學家的計算，經過Rumspringa後，決定留在艾美許社群的青少年比例高達百分之八十到九十。【24】

然而，我們也應該小心，不要把艾美許人的例子過度解讀成有意義的生活案例。規範每個艾美許社群的條令稱為Ordnung，【25】通常是由終生從事神職工作的四人小組（一位主教、兩名牧師、一名執事）所決定與執行。每年艾美許社群會舉行兩次聖餐儀式，儀式上，大家可以表達對Ordnung的不滿並尋求共識，但社群裡的許多人（尤其是女性）大多被剝奪了公民權。

從這個角度來看，艾美許人強調「有意識地使用科技」，那可能是一種獨立的價值觀。但他們的例子也留下一個未解的問題：取消這些社群中比較強制規範的教義以後，這種價值觀是否依然存在？幸好，我們有充分的理由相信確實如此。

這方面有一個實用的思想實驗，那就是思考和艾美許人密切相關的門諾教會（Mennonite Church）。門諾教會跟艾美許人一樣，奉守聖經信條「活在世間，但不屬於世」，所以他們也過著簡樸的生活，對威脅其核心價值觀的文化趨勢抱持懷疑的態度。他們的核心價值觀是維持虔誠的社群及正直的生活。不過，與艾美許人不同的是，門諾教

會中有些教友的觀念比較偏向自由派，他們的生活融入更廣泛的社會中，他們以符合教會原則的方式做決定，並為自己的決定負責。這讓我們有機會看到，在不受Ordnung的威權統治下，艾美許式的價值觀如何看待科技。

我很好奇這種理念實際上是怎麼運作的，所以訪問了一位自由派的門諾教徒。她名叫蘿拉，是一位教師，與丈夫和女兒住在新墨西哥州的阿布奎基（Albuquerque）。蘿拉加入當地的門諾教會，她居住的社區裡至少有十幾個門諾派家庭，所以她和社群的價值觀仍緊密相連。但是關於生活方式的決定，則由她獨自判斷。但即使享有這樣的自主權，她在選擇科技時，依然是有意識地行動。從她最激進的決定可以突顯出上述的狀況：她從來沒用過智慧型手機，也無意購買智慧型手機。

「我覺得我不善於使用智慧型手機，我不相信我可以放著智慧型手機不去想它。」**【26】**她向我解釋：「現在我離家時，不會去想那些令人分心的事情，我完全不受干擾。」當然，多數人會列出智慧型手機帶來的（些微）便利性，而拒絕放棄智慧型手機。例如，到一個新城市時，可以查看當地的餐館評價或使用GPS導航功能。但是對蘿拉來說，失去這點小價值無關緊要，她說：「離家前先記下方向，對我來說不是什麼大不了的事情。」她真正在乎的是，她刻意做的決定支持她認為很有價值的事情。例如，與她關心的人聯繫及享受當下生活的能力。她接受我的訪問時，強調陪伴女兒的重要（即使是無聊的時候），她也很珍惜和朋友相處時不受干擾的時光。在攸關社會公義方面（那也是門諾教會關注的重點），蘿拉也努力成為一個「有良心的消費者」。

就像艾美許人缺乏現代的便利性依然甘之如飴一樣，蘿拉對於不用智慧型手機的生活也覺得很滿意，她的滿意來源主要是來自選擇本身。「我決定不用智慧型手機，這個決定讓我覺得我有自主權。」她告訴我：「我掌控了科技在我的生活中扮演的角色。」她猶豫片刻後

又補充提到：「有時這也讓我有點沾沾自喜。」蘿拉所謙稱的沾沾自喜，幾乎可以肯定是人類蓬勃發展的根本要件：有意識地行動而產生的意義感。

...

把上述的一切說明拼湊起來，我們為極簡主義的第三條原則找到了一個強而有力的理由。這個理念之所以如此有效，部分原因在於，「精挑細選工具」這個行為本身就會帶給你滿足感，那種滿足感通常遠遠超過你決定不用某些工具所失去的效益。

我最後才討論這個原則，是因為它帶給我們的啟發最重要。就像傳統的艾美許農民快樂地駕著馬車，或城市裡的門諾教徒滿意地使用傳統手機一樣，他們的滿足感主要是來自他們對極簡主義的投入。便利性所帶來的愉悅感轉瞬即逝，錯過東西的痛苦感很快就會消失，但掌控那些占用你時間和注意力的東西所衍生的意義感則會持續下去。

## ｜重新檢視古老建議｜

極簡主義的中心思想「簡潔也可以豐富」並不是什麼新點子。誠如前言所述，這個概念遠溯及古代，從古至今一再受到推崇。所以，這種舊觀念可能適用於界定當代的新科技，並不令人意外。

但是話又說回來，「科技多多益善」的理念重新興起，主宰了過去二十年來的發展。這理念主張在科技方面，擁有愈多科技愈好——因為那可以促成更多的聯繫、更多的資訊、更多的選擇。這種理念巧妙地呼應了自由人文主義的總體目標：給予個人更多的自由。導致那些避免使用社群媒體或拒絕關注最新線上討論的人，顯得有點思想狹隘。



當然，這種推論似是而非。把你的自主權外包給一家專門投入注意力經濟的企業集團（你盲目使用矽谷創投業者所推出的熱門新服務時，就是這樣做），根本不是獲得自由，而是失去自由，甚至還有可能減少你的個體性。不過，有鑑於「科技多多益善」的論點目前正處於如日中天的狀態，我覺得有必要在本章中詳細地為數位極簡主義全力辯護。即使是老觀念也需要新的探索，以突顯那些老觀念的日久彌新。

說到新科技，簡潔幾乎一定更豐富。希望前面的說明已經證實了這句話所言不虛。

---

1 原註：蓋碧艾拉不是唯一做這種優化的人。我意外地發現，許多數位極簡主義者（通常是年輕人）限制自己只能在社交場合享受串流娛樂，藉此達到良好的平衡。 ↺

1. Leonid Bershidsky, “How I Kicked the Smartphone Addiction-and You Can Too,” *New York Post*, September 2, 2017, <https://nypost.com/2017/09/02/how-i-kicked-the-smartphone-addiction-and-you-can-too/>. ↺

2. 本章引用的數位極簡主義者案例皆來自他們與筆者的電子郵件互動。 ↺

3. Thoreau, *Walden*, 26 – 27. ↺

4. Thoreau, *Walden*, 59. ↺

5. Thoreau, *Walden*, 39. ↺

6. Frédéric Gros, trans. John Howe, *A Philosophy of Walking* (London: Verso, 2014), 90. ↺

7. Thoreau, *Walden*, 19. ↺



8. Thoreau, *Walden*, 2. ↻
9. Thoreau, *Walden*, 4. ↻
10. Thoreau, *Walden*, 2. ↻
11. Gros, *A Philosophy of Walking*, 90. ↻
12. Max Brooks, interview by Bill Maher, *Real Time with Bill Maher*, HBO, November 17, 2017. ↻
13. “What Is Facebook’s Mission Statement?,” FAQs, Facebook Investor Relations, <https://investor.fb.com/resources/default.aspx>, accessed July 11, 2018. ↻
14. John A. Hostetler, *Amish Society*, 4th ed. (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1993), ix. ↻
15. Kevin Kelly, *What Technology Wants* (New York: Viking, 2010), 217. ↻
16. Kelly, *What Technology Wants*, 219. ↻
17. Kelly, *What Technology Wants*, 218. ↻
18. Kelly, *What Technology Wants*, 221. 凱利其實是在講一個嚴格的門諾教派家庭，而不是艾美許家庭，但是嚴格的門諾教信徒和一般的艾美許人之間，界限已經模糊了，所以這個例子和我們的目的有關。 ↻
19. Jeff Brady, “Amish Community Not Anti-Technology, Just More Thoughtful,” *All Things Considered*, NPR, September 2, 2013, <https://www.npr.org/sections/alltechconsidered/2013/09/02/17287028/amish-community-not-anti-technology-just-more-thoughtful>. ↻

20. Brady, “Amish Community Not Anti-Technology.” ↪
21. Kelly, *What Technology Wants*, 218. ↪
22. Donald B. Kraybill, Karen M. Johnson-Weiner, and Steven M. Nolt, *The Amish* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2013), 325. ↪
23. Kelly, *What Technology Wants*, 217. ↪
24. “Rumspringa: Amish Teens Venture into Modern Vices,” *Talk of the Nation*, NPR, June 7, 2006, <https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5455572>. ↪
25. 關於艾美許社會的更多細節，包括Ordnung的運作及婦女的無力感，請參閱下面大衛·弗里曼（David Friedman）的調查：  
[http://www.daviddfriedman.com/Academic/Course\\_Pages/legal\\_systems\\_very\\_different\\_12/Book\\_Draft/Systems/AmishChapter.html](http://www.daviddfriedman.com/Academic/Course_Pages/legal_systems_very_different_12/Book_Draft/Systems/AmishChapter.html).  
↪
26. Laura, phone interview by the author, December 16, 2017. ↪

### 3——數位斷捨離

## | 如何迅速成為極簡達人 |

假設我已經說服你相信，數位極簡主義是值得採用的理念，下一步是討論如何採用這種生活型態才最好。根據我的經驗，逐一改變習慣的漸進式作法無法奏效，因為注意力經濟的誘人詭計，再加上便利性的推波助瀾，會使你慢慢恢復原狀。

我建議改用迅速轉變的方式——亦即在短時間內進行改變，並以足夠的信念執行，這樣一來，結果更有可能持久。我把這種快速轉變的流程稱為「**數位斷捨離**」，其運作方式如下：

#### 數位斷捨離流程

1. 騰出三十天的時間，在這段時間裡，暫時停用生活中那些可有可無的科技。
2. 利用三十天的暫停期，探索及重新發現讓你有成就感又有意義的活動和行為。
3. 在暫停期結束後，重新把那些可有可無的科技導入生活中，從零開始。針對每項重新導入的科技，判斷它為你的生活帶來什麼價值以及日後的具體用法，以便從它獲得最大的價值。

就像清除家中的雜物一樣，這種生活型態的實驗幫你清除令你分心的工具和惡習。這些工具和惡習是長久以來你無意間累積下來的，現在這個實驗幫你一次徹底改造數位生活，以一套審慎評估過的行為，用適度的簡約方式，來取代那些工具和惡習，藉此呼應你的價值觀，而不是破壞價值觀。

前面提過，本書的第二部分將提供一些點子和計策，幫你把數位極簡生活型態塑造成長長久久的習慣。不過，我建議在此之前，先從數位斷捨離著手。啟動轉變後，再看後面的章節，以精進整個設計。就像生活中的許多行動一樣，啟動是最重要的一步。因此，我們先來探索執行數位斷捨離的細節。幸好，探索這個流程的最佳作法不必從頭開始，因為許多人已經親身經歷過了，他們的經驗可以供大家參考。

...

二〇一七年十二月初，我發了一封郵件給一份電郵清單，信裡總結了這個流程的主要概念：「我正在尋找願意在一月份進行數位斷捨離實驗，並在過程中回報最新進度的自願者。」原本我預期會有四、五十位勇敢的讀者響應，沒想到我猜錯了，最後我收到一千六百多報名人次，我們的實驗計畫還登上了全國性的新聞。**【1】**

二月，我開始從參試者收到更詳細的報告。我想知道他們在數位斷捨離的過程中，給自己訂下哪些規則，以及那三十天的表現如何。我特別感興趣的是，三十天後，他們把那些科技再次導入生活時，做了哪些決定。

收到及檢閱了數百個深入剖析的例子後，我得到兩個明顯的結論。首先，數位斷捨離確實有效。大家驚訝地發現，他們的數位生活中充斥著許多反射性的行為及強迫性的反應。一舉清除那些瑣碎的事物，讓數位生活重新歸零，彷彿卸下了一份心理重擔。他們之前並未意識到那份重擔的存在，但那份重擔長期拖累了他們。經過數位斷捨離後，他們的數位生活完全脫胎換骨，有種難以言喻的「正確感」。

我得到的第二個明確結論是，斷捨離的流程很棘手。不少人在三十天結束前就宣告實驗失敗，退出實驗。有趣的是，這些提早退出的人大多不是因為意志不堅，畢竟當初他們是因為自我精進的動力而加

入實驗的。比較常見的失敗是因為執行時犯了細微的錯誤，例如，一種典型的錯誤是，限制科技的規矩訂得太籠統或太嚴格。另一種錯誤是，沒有預先想好在實驗期間以什麼東西來**取代**這些科技，因而感到焦慮和無聊。有些人把實驗當成「排毒」來看待，目標是斷然地抽離數位生活，等三十天後再回歸日常運用，這種作法往往也很難成功。相較於永遠改變生活形態，暫時的「排毒」需要下的決心薄弱許多，所以一旦遇到難以抵擋的誘惑，很容易兵敗如山倒。

有鑑於第二個結論，我把本章的後續內容都用來釐清前述三個數位斷捨離的步驟並提出相關建議。針對那三個步驟，我將從這個大規模的數位斷捨離實驗中舉例說明，幫助你避免常見的陷阱並調整作法，以提高實驗的成功機率。

## | 步驟一：定義科技規則 |

在為期三十天的數位斷捨離過程中，你應該暫停使用那些「可有可無的科技」。所以，斷捨離流程的第一步，就是定義哪些科技屬於這個「可有可無」的類別。

這裡所謂的「科技」，泛指這本書中所指的「新科技」，包括app、網站、相關的數位工具等等。它們是透過電腦螢幕或手機傳送，目的是娛樂、通知或聯繫你。所以，當你準備進行數位斷捨離時，簡訊、Instagram、Reddit都是你需要評估的例子，微波爐、收音機或電動牙刷則不算在內。

在這次大規模的實驗中，有一個有趣的特例引起我的注意，那就是電玩。數位網路及行動計算革命發生在過去二十年間，但是電玩早在那之前就有了，嚴格來講不算是「新科技」。但許多人，尤其是年輕男性，對電玩難以抗拒，就像他們使用其他的新科技一樣。二十九歲的企業老闆約瑟夫告訴我：「休息時間沒玩電玩就感到渾身不自在。」**【2】** 所以他把電玩和瀏覽部落格都歸類為消耗其能量的數位科

技。如果你跟約瑟夫一樣，覺得電玩是生活中難以忽略的一部分，你在制定斷捨離規則時，也可以把電玩列入你評估的科技清單中。

另一個難以歸類的個案是電視。在這個串流時代，電視是個模糊的術語，可以涵蓋許多不同的視覺娛樂。在進行這大規模的實驗以前，我對於要不要把網飛之類的串流媒體視為可有可無的科技有點舉棋不定，但我收到的參試者意見幾乎是一面倒，他們覺得**那當然算是**可有可無的科技。例如，管理顧問凱特告訴我：「我有很多想法想要付諸實踐，但每次坐下來想要研究那些概念時，不知怎麼地，網飛就出現在螢幕上。」像凱特那樣的參試者堅稱，界定個人的斷捨離規則時，應該包含那些科技。

一旦界定出相關的科技類別後，接著是判斷哪些科技確實是「可有可無」，你停用三十天也不會死。我的判斷準則是：如果暫時停用這項科技會損害或嚴重干擾你的工作或個人生活，那就不算是可有可無的科技。

這個標準排除了多數的專業科技。例如，如果你停止查看工作郵件，那會損及你的職業生涯，所以你不能因這次實驗關閉收件匣一個月。同樣地，如果你的工作需要你偶爾追蹤臉書的**Messenger**來幫學校招生（例如參與這個實驗的音樂系教授布萊恩就是如此），那麼**Messenger**就不是可有可無的科技。

個人方面，這種例外通常是有重要後勤功能的科技。如果女兒是透過簡訊告訴你，何時可以去足球課接她回家，你還是可以繼續使用簡訊。類似的例外也適用於停用那項科技可能嚴重傷害人際關係的情況。例如有些軍人眷屬使用**FaceTime**與海外服役的配偶交談。

但是，請勿混淆「方便」和「關鍵」這兩個概念。不看某個臉書社團，你無法得知上面發布的校園活動可能很不方便，但在三十天期間內不知道那些消息並不會對你的社交生活造成嚴重的損害，反而可以让你利用那段時間，接觸其他有趣的選項。同樣地，參與這個大規模實驗的幾名參試者宣稱，他們需要繼續使用**WhatsApp**或臉書



Messenger等即時通訊工具，因為那是與海外朋友保持聯繫的最簡單方法。這可能是真的，但很多情況下，這些人際關係即使一個月不常聯繫也不會怎樣。

更重要的是，不使用那些科技所造成的不便，可能對你有幫助。失去和國際友人的偶爾聯繫，可能幫你釐清哪些才是真正的友誼，也強化你和真實朋友的關係。參試者安雅就是如此，她來自白俄羅斯，目前在一所美國大學就讀。《紐約時報》在一篇談到這個大規模實驗的報導中訪問了安雅，她趁那次實驗暫停了與國際友人的線上社交，她覺得那樣做讓她「更投入與他人相處的時間……因為我們線上互動的頻率減少了，會想要充分利用實際相處的時間」。**【3】**大二學生庫什布的說法更為簡單扼要，他告訴我：「總之，我只是不再聯繫那些不需要經常聯繫（或甚至不想聯繫）的人罷了。」

我的最後一個建議是，面對一項可有可無的科技時，最好依循一套「**操作程序**」，事先定義幾個關鍵用途作為例外。那套程序確切指出你使用特定科技的**方式**和**時間**，讓你保有一些關鍵用途，不會盲目地無限制使用。我看到很多參試者採用這種操作程序。

例如，自由寫手瑪麗想暫時停用手機簡訊（她告訴我：「我來自一個非常愛傳簡訊的大家庭。」），問題是，她的丈夫經常出差，他有時會傳一些需要迅速回覆的簡訊給瑪麗。她的作法是重新設定手機，讓手機收到先生傳來的簡訊時，就發出特殊提醒，但取消其他簡訊的通知。同樣地，環保顧問邁克需要處理私人電郵，但又想戒除動不動就查看信箱的習慣，所以他規定自己只能從桌上型電腦查看信箱，不從手機查看。

電腦專家卡列伯決定他可以繼續收聽播客，但只能在每天兩小時的通勤途中收聽（他解釋：「我覺得只能收聽廣播太可怕了。」）。全職媽媽布魯克也是作家兼教育工作者，她決定徹底放棄上網，但是為了維持戒網的習慣，她訂出兩個例外：收發電郵及上亞馬遜買家用用品。

我也注意到大眾想抑制串流媒體的使用又不想完全戒除時，發揮了不少創意。大一新生拉馬爾規定自己**只能**和別人一起看串流媒體，不能獨自看，他解釋：「娛樂節目播放時，我不想在社交場合中顯得太孤僻。」相反地，身為教授的內森尼爾並不擔心自己吸收優質的娛樂，他比較擔心的是自己卯起來一次看太多集的節目，所以他為自己設下一個聰明的限制：「每週任何影集最多不能看兩集以上。」

我估計，參試者自訂的規矩中，約有百分之三十附帶「操作程序」以便規範但書，剩下的百分之七十是全面禁用某種科技。一般來說，制定太多的操作程序，可能導致斷捨離實驗變得太麻煩，但多數人至少需要一些比較細膩的規範。

...

底下總結這個步驟的要點：

- 數位斷捨離主要是鎖定新科技，亦即透過電腦或手機螢幕傳遞的app、網站、工具。你可能需要把電玩、串流影片也納入這個類別。
- 停用這些你覺得「可有可無」的科技三十天——是指停用這些科技也不會對你的工作或個人生活造成傷害或重大問題。有些情況下，你可以完全停用那個科技，有些情況下，你需要制定一套操作程序，確切指出使用特定科技的方式和時間。
- 最後，你會得到一份禁用的科技清單，以及相關的操作程序。把它們寫下來，放在你每天看得見的地方。明確寫出斷捨離期間可以做什麼及不能做什麼是成功的關鍵。

## | 步驟二：停用三十天 |

你定義了自己的科技規則後，數位斷捨離的下一步是遵守那些規則三十天。<sup>[1]</sup>一開始，你可能會覺得生活中少了那些可有可無的科技很難受，因為你的大腦已經對干擾和娛樂產生了一定的預期。當你從日常體驗中移除那些科技時，原本的預期因此被打亂，使你感到不舒服。

不過，在這個大規模的實驗中，許多參試者表示，那種難熬的感覺在一、兩週後就會消散。布魯克描述那段經歷如下：

最初幾天出奇地痛苦，那些上癮症狀明顯地展現出來，例如排隊等候的時刻、活動之間的空檔、覺得無聊的時候、渴望查看關注對象的瞬間、想要逃避的關頭、想要「查東西」的當下、需要一些消遣之際：我就會伸手去掏手機，然後想起一切都消失了。

但後來情況開始好轉，她解釋：「隨著時間經過，這種排毒症狀會逐漸消失，我開始忘了手機的存在。」

年輕的管理顧問達利雅坦言，在實驗的頭幾天，她會忍不住掏出手機，掏出來才意識到她已經刪除所有的社群媒體和新聞app，只剩天氣可以查詢。她告訴我：「第一週，我知道三、四個城市每小時的天氣狀況。」那種想要瀏覽「東西」的衝動實在太強烈了，難以忽視。但是實驗兩週後，她表示：「我對於上網查東西，幾乎已經完全失去興趣了。」

這種「排毒」的體驗很重要，因為在斷捨離實驗結束後，當你再把一些可有可無的科技導入生活時，之前的體驗可以幫你做更明智的決定。我之所以建議大家在改變數位生活之前，先暫停使用那些東西一段時間，有一個主因：少了這段排毒期所帶來的明確感，科技令人上癮的吸引力可能會扭曲你的判斷。如果你現在決定改變你與

Instagram的關係，你在判斷Instagram在你的生活中應該扮演什麼角色時，你的判斷力可能遠比先停用三十天才做判斷薄弱很多。

不過，誠如本章前面所述，把數位斷捨離「只」視為一種排毒體驗是錯的。我們的目標不單只是暫時停用科技，還要激勵你永遠轉變你的數位生活。排毒只是支持轉變的一個步驟。

因此，在斷捨離的過程中，除了遵循你訂定的科技規則以外，你還有其他的職責。為了讓這個流程成功，這段時間你也必須想辦法重新發現：什麼事情對你來說很重要；在隨時連線、五光十色的數位世界以外，你喜歡做什麼。在斷捨離流程結束後，重新導入那些科技之前，搞清楚這點很重要。我在本書第二部分會詳細闡述一個論點：培養優質習慣來取代那些數位工具所提供的簡單消遣，進而降低那些數位工具在生活中的地位。對許多人來說，他們之所以有滑手機的強迫行為，是因為要填補缺乏休閒生活而產生的空虛。當你減少容易讓你分心的事情，卻又不填補那個空虛時，生活可能會變得乏味難耐——那樣的結果可能會阻止你轉變成極簡主義者。

你必須趁斷捨離的三十天重新發現喜歡的事物，還有另一個原因：在斷捨離結束後，重新導入那些科技時，那些資訊可以提供指引。前面提過，重新導入科技的目的，是為了讓科技來幫你做你重視的事情。為了把科技視為「達到目標的手段」，你需要清楚知道你的目標是什麼。

幸好，這個大規模實驗的參試者發現，找回自己被螢幕所惑之前曾經喜歡的活動，比預期來得容易。研究生尤奈紮常在夜晚瀏覽Reddit。在數位斷捨離期間，她把瀏覽Reddit的時間拿來看她從學校及市立圖書館借來的書。她告訴我：「那個月我讀了八、五本書，我以前從來沒想過那樣做。」保險業務員梅麗莎在數位斷捨離期間「只」讀完三本書，但她也整理了衣櫥，跟朋友共進晚餐，有更多的機會與弟弟面對面交談。她告訴我：「我希望他也參加斷捨離實驗，因為我們談話時，他一直盯著手機看，實在很討厭。」她甚至開始找新的房

子，以前她一直以時間不夠為藉口，持續拖延找房子這件事。斷捨離實驗結束時，她已經對一間房子出價，而且對方也接受了。

庫什布在數位斷捨離期間讀了五本書，這對他來說是一件大事，因為這是他三年來第一次主動看書。他也重拾以前的嗜好，包括繪畫和程式設計。他解釋：「我喜歡這些活動，但開始上學後就停了，因為我覺得我沒有足夠的時間。」卡列伯為了尋找取代數位工具的活動，開始在每晚睡前寫日記及看書，他也開始用音響播放唱片，從頭聽到尾，而不是使用耳機聆聽，也不會一感到不耐煩就按跳過鍵，結果他發現那個體驗比他平常從Spotify尋找完美曲目的習慣更豐富。全職媽媽瑪麗安娜在數位斷捨離期間，對發揮創意產生很大的興趣，她決定開設部落格來分享她的創意作品，並與其他的藝術家交流。工程師克雷格表示：「上週我去了一趟市立圖書館，那是孩子長大以後，我第一次回去那個地方……我很高興在那裡找到七本似乎很有趣的書。」

塔拉德就像參與實驗的其他父母一樣，把多出來的時間和精力投入到家庭中。以前他陪伴兒子時，時常分心，他為此感到愧疚。他說，以前帶兒子去遊樂場，兒子可能搞懂某件事，覺得很自豪，來跟他分享及尋求肯定，但他都沒注意到，因為他的注意力全放在手機上。他告訴我：「我開始想到，我因為忍不住一再查看新聞，不知錯過了多少次孩子得意的時刻。」在數位斷捨離期間，他重新發現與孩子共度時光的滿足感，而不是只在孩子的身邊滑手機。他提到，當自己是遊樂場中唯一沒低頭滑手機的家長時，那種感覺很超現實。

布魯克也發現自己和孩子的「互動變得更有心了」。對她來說，這種改變不是刻意的，而是數位斷捨離的自然副作用，因為斷捨離讓她的生活感覺「不再那麼匆忙及分心」，有更多的空間可以自然而然地去做更重要的事情。後來她也因此重拾了彈鋼琴的樂趣，重新學習縫紉技巧——由此可見，當你抽離那些盲目的數位活動，再次優先考慮真實自我時，你可以重新掌握的時間有那麼多。

布魯克的說法一語道盡了許多人斷捨離那個月的體驗：「抽離數位生活三十一天，讓我清楚看到我錯過了什麼卻不自覺……現在我站在這裡往回看，發現這個世界可以提供的資源那麼多！」

...

底下總結這個步驟的要點：

- 你可能會覺得數位斷捨離的前一、兩週很難受，需要壓抑想要查看那些禁用科技的衝動。不過，那種感覺很快就會消失。等斷捨離結束後，你需要做明確的決定時，你會覺得那種排毒感很有效。
- 不過，數位斷捨離的目的，不單只是為了享受抽離干擾型科技而重新掌握的時間。在長達一個月的斷捨離過程中，你必須積極探索更優質的活動，以便填補抽離那些科技所騰出的時間。你應該把這段時期努力拿來開發活動。
- 在斷捨離結束時，你應該重新發現為你帶來真正滿足感的活動類型，以便自信地打造更美好的生活——那些可有可無的科技，只是用來支持更有意義的目標。

## | 步驟三：重新導入科技 |

暫停使用那些科技三十天後，來到數位斷捨離的最後一步：把那些可有可無的科技重新導入生活中。這個重新導入的過程比你想像的還要嚴苛。

在那個大規模實驗中，一些參試者只把斷捨離視為典型的數位排毒，所以在斷捨離結束後，他們把那些可有可無的科技又「**全部**」導入生活中，這樣做是錯的。最後一步的目的是要你從頭開始檢查，只



有在那些科技完全符合嚴格的極簡標準時，才重新把它導入生活中。這個步驟是否用心執行，決定了這個斷捨離流程是否能在你的生活中啟動持久的改變。

因此，針對每個你考慮重新導入生活的科技時，你必須先問：這個科技直接支持我重視的事情嗎？唯有符合這個條件，你才能把那個數位工具再次導入生活中。即使那個工具提供了「一些」價值，那也不重要，因為數位極簡主義者是利用科技來輔助他們完成生活中最重要的事情，他們很樂於錯過其他的一切。例如，你自問第一個問題時，可能認為瀏覽推特當消遣並未支持重要的價值觀。另一方面，你可能覺得在Instagram上追蹤表弟的新生兒照片，似乎確實支持了你對家人的重視。

一項科技通過第一個篩選問題後，它必須面對另一個更嚴苛的標準：這項科技是支持這個價值觀的最佳方式嗎？我們常為許多霸占時間和注意力的科技找一些八竿子打不著的理由，聲稱它和我們在乎的東西有點相關。相反地，數位極簡主義者會認真地衡量這些關聯的價值，只有最扎實的關聯才會引起他們的興趣。以在Instagram上追蹤表弟的新生兒照片為例，你可能以「非常重視家人」為由，來佐證那個活動是必要的，但你該問的後續問題是：瀏覽Instagram照片是不是支持那個價值觀的最佳方式。經過一番考量，答案可能是否定的。你每個月打電話給表弟一次，可能更能有效地維持你們的關係。

如果一項科技同時通過上述兩個篩選問題，在你重新把它導入生活之前，你必須自問最後一個問題：未來我要如何使用這項科技，以便盡量提升它的價值，減少它的危害？我在第二部分會探討的一點是，許多注意力經濟公司希望你以二元法來思考它們的服務：要嘛使用，要嘛不用。這種思維讓他們得以利用一些你覺得重要的功能，來吸引你進入他們的生態系統。一旦你成為「使用者」，他們就開始利用五花八門的伎倆來抓住你的注意力，讓你無法脫身，不是只用那個工具來完成原始目的而已。

數位極簡主義者對抗這些伎倆的方式，是遵循他們自訂的操作程序（那套程序規定他們在生活中使用數位工具的時間和方法）。他們不會說：「我使用臉書是因為它有助於社交生活。」他們會說一些更具體的功能，例如：「我每週六從電腦上查看臉書，看好友和家人在忙些什麼。我的手機上沒有臉書的app，臉書上的朋友清單縮減到只剩下有意義的人際關係。」

把上述的想法加以彙整，底下總結這個極簡主義的篩選過程。

### 數位極簡主義者的科技篩選

數位斷捨離結束後，若要把一項可有可無的科技重新導入生活中，它必須符合以下三個條件：

1. 支持你非常重視的事情（光是提供一些效益是不夠的）。
2. 運用那個科技是支持你的價值觀的最佳方式（如果不是，就用更好的方式來取代它）。
3. 那個科技在你的生活中受到一套操作程序的限制，那套程序確切地指出你使用那個科技的時間和方式。

你可以把這套篩選標準套用在你正考慮採用的任何新科技上。然而，在數位斷捨離結束時，採用這套篩選標準特別有效，因為前面暫停使用那些科技時，讓你更清楚了解自己的價值觀，更加確信你的生活其實不需要盲目地關注數位現狀。如果你和那個大規模實驗的許多參試者一樣，你用前述的篩選流程來重新導入科技後，科技在你生活中扮演的角色將會大不相同。

例如，電子工程師阿德在數位斷捨離期間驚訝地發現，之前他會忍不住一再查看線上新聞，而且那些新聞使他變得非常焦慮，尤其是政治色彩濃厚的文章。他告訴我：「我在斷捨離期間把所有的新聞都

戒了，我很喜歡那種感覺，有時渾然不知確實是一種福氣。」斷捨離結束時，他知道徹底封鎖新聞不是持久之計，但他也知道，訂閱數十份電子報及忍不住查看突發新聞網站，都不是滿足資訊需求的**最佳**方式。現在，他每天查看AllSides.com一次，那是涵蓋頭條新聞的網站，但每條新聞只中立地連結到三篇文章：一篇來自政治左派，一篇來自右派，一篇來自中間派。這種形式可以消除許多政治報導中充斥的情緒氣氛，讓阿德跟上時事，但不至於感到焦慮。

凱特也有同樣的問題，她的解決方式是每天早上以收聽新聞摘要的播客來取代瀏覽新聞。這樣一來，她知道最新消息，但沒有機會盲目地瀏覽新聞。相反地，邁克覺得以一種比較老派的科技來取代所有的線上新聞更有效：聽廣播。他發現，他從事手工任務時，背景播放著全國公共廣播電台（NPR），可以讓他得知最新消息，又可以避開網路新聞的最糟特色。拉馬爾也是採用一種比較老派的科技：他不再靠社群媒體上的動態消息來了解最新狀況，而是訂報紙，讓報紙每天送到紐約大學的宿舍裡。

或許大家已經料到，這個大規模實驗中，許多參試者最後都決定放棄那些以前占用大量時間的社群媒體服務。那些服務很會利用文化壓力及模糊的價值主張，來滲透我們的生活，所以用上述的篩選標準來檢視它們時，它們往往無法通過嚴格的篩選。不過，參試者也常為了特定的目的，而以限縮的方式重新導入社群媒體。在那種情況下，他們通常是用非常嚴格的操作程序來駕馭那些服務。

例如，瑪麗安娜現在限制自己每週只能利用週末的時間，查看剩下的社群媒體服務一次。業務工程師恩瑞克告訴我：「推特帶給我的傷害最大。」所以他也限制自己每週只能利用週末的時間查看推特一次。拉馬爾和塔拉德決定把手機上的社群媒體app全數移除，改由桌上型電腦的瀏覽器造訪那些服務。如此衍生的額外麻煩，似乎足以讓他們把社群媒體的使用集中在最重要的目的上。

一些參試者分享了一個有趣的經驗：結束斷捨離實驗後，他們原本熱切地重拾那些可有可無的科技，卻發現他們已經對那些科技失去興趣了。例如，底下是凱特對我描述的體驗：

結束斷捨離流程後，我立刻連上臉書，連上以前的部落格，連上網路即時通話軟體Discord，開心地回歸那些平台，沒想到，我漫無目的地瀏覽三十分鐘後，不禁抬起頭來納悶……我為何要做這些事情？這……好無聊，根本毫無樂趣可言。數位斷捨離讓我意識到，這些科技其實沒有為我的生活增添任何有意義的東西。

從此以後，她再也不使用那些服務了。

有幾位參試者發現，想要消除社群媒體所促成的「點擊式」關係維繫，需要導入替代系統來維繫他們和朋友的關係。例如，數位廣告商伊蘿娜規劃了一份固定的時間表，以便打電話及傳簡訊給朋友——她只鎖定自己最在乎的人際關係，不管那些泛泛之交。「最後，我接受了一個事實：我會錯過他們生活中的一些事情，但那是值得的，因為不上社群媒體可以幫我省下很多精力。」

有些參試者在重新導入科技的過程中，採用比較不尋常的操作程序。例如，在旅遊業工作的倫敦人艾比從手機上移除網路瀏覽器，那樣做並不容易。她告訴我：「我覺得我不需要馬上知道所有事情的答案。」她買了一本傳統的筆記本，搭地鐵時若是感到無聊，就把想法寫下來。卡列伯為手機設定了宵禁時間：晚上九點到隔天早上七點之間，他不能用手機。電腦工程師榮恩只准自己經常查看兩個網站——這比他之前不斷地在四十幾個網站之間切換好多了。麗蓓嘉買了一支手錶，藉此轉變日常體驗——老一輩的讀者可能會覺得這個方法聽起來微不足道，但是對麗蓓嘉這種十九歲的人來說，則是刻意的行動。

「我猜想，我之所以陷入毫無效率的迴圈，約有百分之七十五的情況是因為我只是想拿手機出來看時間。」

...

底下總結這個步驟的要點：

- 暫時停用可有可無的科技一個月，可以重新設定數位生活。現在，你可以用一種更有心的極簡方式來從頭打造數位生活。為此，你需要針對每一項你想重新導入生活的科技，採用三步驟的科技篩選流程。
- 這個流程可以幫你培養一種新的數位生活。在那種生活中，新科技是用來支持你深信的價值觀，而不是在未經你的許可下顛覆那些價值觀。你用這種審慎的導入方式，用心地做決定，因此成為數位極簡主義者。

---

1 原註：你的斷捨離流程顯然不需要持續整整三十天。例如，直接拿日曆上的一整個月來實驗通常很方便，那可能是三十一天或二十八天，就看你選哪個月份而定。 ↺

1. Emily Cochrane, “A Call to Cut Back Online Addictions: Pitted Against Just One More Click,” *New York Times*, February 4, 2018, <https://www.nytimes.com/2018/02/04/us/politics/online-addictions-cut-back-screen-time.html>. ↺

2. 這句話以及本章其他「數位斷捨離」參試者的引述，都是節錄自二〇一七年十二月至二〇一八年二月他們與作者的電郵通信。 ↺

### 3. Cochrane, “Call to Cut Back.”



## 第二部

## 實作

## 4——獨處

### | 獨處救國 |

從華盛頓特區第七街的國家廣場（National Mall）開車往北前進，周邊的建築一開始是公寓大樓和巍然的石砌建築。行駛約兩英里後，周邊變成磚砌的排屋和擁擠的餐館所組成的市區鄰里，先是蕭區（Shaw），接著是哥倫比亞高地（Columbia Heights），最後是佩特沃斯（Petworth）。沿著這條路線經過佩特沃斯的通勤者大多沒發現，往東再走幾個街區，在一堵混凝土圍牆和士兵把守的警衛室後面，隱藏著一處靜謐之地。

那裡是武裝部隊退休之家（Armed Forces Retirement Home），一八五一年以來就座落在高地上，俯瞰華盛頓特區的市中心。當時，聯邦政府在國會的施壓下，從銀行家喬治·里格斯（George Riggs）的手中買下這片土地，為最近幾次在戰爭中傷殘的退伍軍人打造一個歸宿。十九世紀，軍人之家（最初名稱）的周遭都是鄉野，如今整座城市在軍人之家的四周蔓延開來，但是車子開進那扇大門後，你會發現那裡讓人跳脫現實的能力依然沒變。某個出奇暖和的秋日午後，我為這本書做研究時，驅車來到這裡。車子一開進大門，城市的喧囂聲便消失。放眼望去，老樹成蔭，綠草如茵，鳥兒啁啾，附近特許學校的孩童在遊樂場上嘻笑玩耍。把車子轉進訪客停車場時，首次瞥見我前來參訪的東西：占地廣泛、內有三十五個房間的哥德復興式別墅，那幢別墅最初是由里格斯建造的，最近經過修復，重現了一八六〇年代的風華。

那棟別墅如今屬於國家歷史遺蹟，因為那裡曾接待了一位著名的訪客：一八六二年、一八六三年、一八六四年的夏天和初秋，林肯總統皆曾入住於此地，並騎馬到白宮上下班。但這裡不單只是一位偉人

待過的地方，愈來愈多的研究顯示，由於這裡提供人安靜思考的時間和空間，當時對於林肯在理解南北戰爭的創傷及處理棘手決策方面，也許發揮了關鍵的助益。

我就是因為「寧靜可能塑造了美國的命運」這樣簡單的概念，而在那個秋日午後來到這棟林肯住過的別墅，以便深入了解更多的細節。

...

想要理解林肯刻意離開白宮的動機，你需要先想像一下這個情況，這位才當過一屆國會議員、未經考驗的人物，在美國迄今最艱難的時期，意外地成為美國總統。林肯就職典禮當天，他發表了令人振奮的「本性中的善念」演說，試圖讓分裂的聯邦相信這個國家可以與世長存。但典禮結束後，他馬上捲入了責任和旁騖的漩渦。史學家威廉·李·米勒（William Lee Miller）寫道：「這位總統上任後毫無蜜月期。上任的最初幾天，他完全無法在總統的辦公室裡安靜度過……仔細思考他想做的事情。」<sup>【1】</sup>米勒生動地描述：「他才剛接任總統，許多必要的決策已經湧到他面前，等著他立刻定奪。」米勒的描述一點也不誇張，因為林肯後來向友人奧維爾·白朗寧議員（Orville Browning）坦言：「就職典禮結束後，我一踏進辦公室，他們就把安德森少將（Major Anderson）的來信遞給我，信中提到他們的物資快耗盡了。」<sup>【2】</sup>安德森少將是查爾斯頓港薩姆特堡戰役（Fort Sumter）的指揮官，當時那裡是內戰是否會一觸即發的關鍵地。在聯邦漸趨潰散之際，林肯身為行政官，每天面臨著連串的危機。究竟是要撤離、還是要捍衛薩姆特堡，這只是連串危機中的第一個而已。

即使面對如此危急的國家大事，林肯並未因此擺脫其他沒那麼重要的職責，那些任務依然占據了他剩餘的大部分時間。研究林肯的學者哈樂德·霍爾澤（Harold Holzer）寫道：「幾乎是從上任的第一天

起，就有大批的訪客包圍白宮的樓梯間和走道，爬牆穿過窗戶，在林肯的辦公室門外紮營。」【3】這些訪客是來求職或索討人情的，其中包括第一夫人瑪麗·林肯（Mary Lincoln）的一些朋友和幾位親戚。白宮歷史協會在檔案中保存了一幅版畫，【4】那幅畫在林肯就職一個月後，首度在報紙上發表，充分捕捉了上述的實際狀況。畫中顯示，二十幾位戴著高帽的男子，圍聚在林肯和內閣開會的房間門外。那張圖片的說明寫道，他們之所以在那裡，是要等總統一踏出房間，就一擁而上，跟他討個一官半職。

儘管林肯後來試圖好好安排接見那些訪客——讓他們輪流前來，林肯開玩笑說：「就像到理髮店等著刮鬍子一樣」——然而誠如霍爾澤的描述，與大眾打交道依然是「最消耗總統時間和精力的事」。

【5】在這種繁忙的情境下，林肯決定抽離白宮近半年的時間，每晚騎著馬兒長途跋涉，回到軍人之家那棟靜謐的別墅，也就不足為奇了。我們現在可以看到，那棟別墅為林肯提供了在白宮幾乎不可能得到的東西：思考的時間和空間。

瑪麗和兒子泰德也一起住在那棟別墅裡（他們的大兒子羅伯去念大學了），但他們母子倆常出外旅行，所以林肯經常獨自住在那棟寬敞的房子裡。當然，林肯從來沒有真的獨自一人待在軍人之家，那裡除了有家務助理，還有一五〇賓州步兵團的兩個連隊駐紮在草坪上以提供保護。不過，林肯在別墅裡度過的時光之所以特別，是因為沒有人要求他的關注：即使嚴格來講他不算是獨處，但他可以獨自思考。

我們知道林肯利用那段寧靜的時間思考，是因為許多關於林肯的訪客的敘述特別提到，他們到訪打斷了他的獨處。例如，財政部官員約翰·法蘭奇（John French）寫了一封信，信中描述他和朋友史考特上校在某個夏天的傍晚不請自來的情景：

應門的僕人帶我們進入一個小客廳，在朦朧的暮色下，林肯先生獨自坐在那裡。他脫掉了外套和鞋子，手裡拿著一把棕櫚葉

做成的大扇子……躺在一張寬大的椅子上，一條腿搭在椅子的扶手上，似乎正在沉思。【6】

林肯往返於白宮和別墅之間的鄉間路段，也讓他有時間思考。我們知道林肯重視這種獨處的機會，因為他偶爾會偷溜出去，在沒有騎兵的保護下，逕自騎馬回白宮。這個決定非同小可，因為之前軍方在那條路上，發現南方聯盟意圖暗殺林肯的陰謀；而且在那條路線上，林肯至少遇過一次槍擊。

這些思考時間可能改善了林肯在總統任內對關鍵事件的反應。例如，據傳林肯在火車上草草地寫下去蓋茲堡（Gettysburg）發表那場知名演說的講稿，但那不是林肯平常的作法，他通常會在重要活動的前幾週開始打草稿。目前管理那棟別墅的非營利組織執行董事愛琳·卡爾森·馬斯特（Erin Carlson Mast）在我造訪期間向我解釋，在蓋茲堡演說的前幾週，林肯……

就住在這棟別墅裡，深夜他常獨自在軍人公墓裡漫步。他沒有寫日記，所以我們不知道他的內心想法。但我們知道，他寫下那些令人難忘的講稿文字以前，他在這裡面對著戰爭給人類帶來的代價。【7】

林肯也在這棟別墅裡琢磨〈解放奴隸宣言〉（Emancipation Proclamation）。解放南方奴隸的必要及解放的形式，都是困擾林肯政府的複雜問題，尤其當時他們都很怕邊境上的奴隸州倒向南方的邦聯。林肯邀請像白朗寧參議員這樣的訪客到別墅來討論相關的問題，他也把想法寫在紙片上，有時到戶外漫步時，就把那些紙片塞在禮帽的襯層裡。【8】

林肯後來在別墅裡寫下了〈解放奴隸宣言〉的初稿。我參觀那棟房子時，看到了林肯第一次寫下那些重要文字的桌子。那張桌子擺放

在一個挑高的臥室裡，介於兩扇可以眺望後院草坪的大窗之間。林肯坐在那裡時，可以看到草坪上紮營的聯邦士兵，以及幾英里外國會大廈的圓頂。當時的國會大廈就像美國一樣，還在建設中。

我在那棟別墅裡看到的桌子是複製品，因為原來的桌子被搬到白宮的林肯臥室了。這實在很諷刺，因為我們幾乎可以確定，當初林肯若是被迫在總統官邸的繁亂情境中處理那些公務，肯定會面臨更大的挑戰。

...

林肯的獨處思考時光，對他身為戰時總統的能力有很大的影響。因此，以略微誇張的方式來說，獨處幫忙拯救了這個國家。

本章的目的是要主張，林肯從獨處中獲得的效益，不是只有歷史人物或同樣面臨重大決定的人能體會到。**每個人**都能從定期的獨處中獲益，而且同樣重要的是，任何長時間避開獨處狀態的人，都會像林肯剛入主白宮的那幾個月一樣痛苦。在後續幾頁中，我希望能說服你相信，無論你打算怎麼塑造你的數位生態系統，你都應該以林肯為榜樣，定期提供大腦安靜的空間，以支持有意義的生活。

## | 獨處的重要 |

在我們能有效益地討論獨處之前，需要更了解這個詞的意義。為此，我們可以向一對看似八竿子打不著的人尋求指引：雷蒙·凱斯利奇（Raymond Kethledge）和邁克·爾文（Michael Erwin）。

凱斯利奇是美國第六巡迴上訴法院的法官，<sup>[1]</sup>備受敬重。爾文是曾在伊拉克和阿富汗服役的前陸軍軍官。他們首度見面是在二〇〇九年，當時爾文駐紮在密西根州的安娜堡（Ann Arbor）攻讀碩士學位。儘管凱斯利奇和爾文的年齡和生活歷練不同，他們很快就發現他們對



獨處這個話題有共同的興趣。凱斯利奇以書寫措辭犀利的法律見解書籍著稱，他需要長時間的獨自思考，才能寫出那樣的法律意見。他常在一個簡易翻新的穀倉裡工作，裡面只擺了一張簡單的松木辦公桌，無法連線上網。他笑稱：「在那個辦公室裡，我的智商可以馬上提高二十分。」【9】爾文則是在密西根州的玉米田邊獨自長跑，藉此克服剛從戰場返鄉所面臨的複雜情緒。他開玩笑說：「跑步比治療便宜。」【10】

凱斯利奇和爾文初次見面後不久，便決定合寫一本談獨處的書。他們花了七年的時間寫作，二〇一七年出版了《內向思考：為什麼孤獨的人總會很優秀？》（*Lead Yourself First*）。那本書以聯邦法官和退役軍官的縝密邏輯，歸納了作者的觀點，並主張獨自思考的重要。不過，在說明他們的主張之前，他們先提出可謂全書最有價值的貢獻：為「獨處」下了一個精確的定義。許多人誤以為這個詞是指實體的分隔，以為獨處可能需要到遠離人跡的偏遠小木屋。這種誤解衍生出一種對多數人來說不切實際的獨處標準，是一般人難以經常辦到的。然而，凱斯利奇和爾文解釋，獨處是大腦的一種狀態，與周遭的環境無關。因此，他們定義獨處是一種主觀狀態，在那種狀態下，你的大腦不受其他大腦的影響。

你可以在擁擠的咖啡廳或地鐵車廂裡享受獨處的時光，也可以像林肯在那棟別墅裡一樣，即使窗外草坪上駐紮了兩個連隊的聯邦士兵，只要你的大腦只思考自己的想法，你也可以享有獨處的時光。相反地，即使你在最安靜的環境中，只要你讓別人的想法潛入你的腦中，獨處就蕩然無存。別人的想法潛入你的腦中，可能是透過直接交談，也可能是以其他的形式，例如讀書、聽播客、看電視，或任何可能把你的注意力吸引到智慧型手機螢幕上的活動。獨處是指，你對他人創造的資訊毫無反應，專注於你自己的想法與體驗上，無論你身在何處。

為什麼獨處那麼重要？凱斯利奇和爾文詳細說明了許多好處，多數的效益是來自從容的反思所衍生出來的洞察力和情感平衡。他們舉了許多個案為證，其中一個引人共鳴最深的例子是金恩博士（Martin Luther King Jr.）。他們指出，金恩博士參與「聯合抵制蒙哥馬利公車運動」是偶然開始的【11】——他碰巧是當地新來的牧師，充滿群眾魅力又受過良好教育。當時美國全國有色人種協進會（NAACP）的在地分會決定公開反對公車上的種族隔離政策。新成立的蒙哥馬利改進協會（Montgomery Improvement Association）於一九五五年底的一場教會會議中，突然任命金恩擔任該會的領導人，金恩對此任命感到意外，有點措手不及，後來才勉強同意，他表示：「如果你們覺得我可以幫上忙，我會盡力。」

隨著抵制活動持續進行，金恩的領導和人身安全都面臨愈來愈大的壓力。由於金恩是偶然參與抵制運動，並非主動參加，那壓力更是強大。後來金恩因為參與騷擾警方的行動，首度入獄。一九五六年一月二十七日，金恩獲釋那晚，他承受的壓力已累積到了高點，返家後看到妻子和年幼的女兒皆已入睡，他意識到他應該好好想清楚自己的作為。金恩獨自坐在餐桌前沉思，捧著一杯咖啡，一邊祈禱。他利用那個獨處的時光來理解自己面臨的種種要求，因此找到面對未來的勇氣：當下我彷彿聽到內心的聲音告訴我：「金恩，你要為正義挺身而出，堅守正義，堅守真理。」【12】

傳記作家大衛·加羅（David Garrow）描述那晚是「金恩一生中最重要的夜」。【13】

...

當然，爾文和凱斯利奇不是率先注意到獨處很重要的評論家。至少在啟蒙運動的初期，就有人探索過獨處的好處。【2】法國思想家帕斯卡（Blaise Pascal）在十七世紀晚期寫下這句名言：「人類的所有問

題，都是源自於人類無法安靜地獨自坐在一個房間裡。」【14】半個世紀後，在大西洋的彼岸，富蘭克林在日記裡提到這個主題：「我讀了很多關於獨處的好書……我承認，對忙碌的人來說，獨處是令人精神煥發的愉悅消遣。」【15】[3]

學術界很晚才意識到獨自思考的重要。一九八八年，著名的英國精神科醫師安東尼·史脫爾（Anthony Storr）在開創性的著作《孤獨》（*Solitude: A Return to the Self*）中彌補了這個缺漏。他指出，一九八〇年代，精神分析學對親密關係的重要相當癡迷，認為那是人類幸福的最重要泉源。但史脫爾的歷史研究並不支持這樣的假設，他在那本一九八八年出版的著作中，開篇就引用史學家愛德華·吉朋（Edward Gibbon）的說法：「交談可以促進理解，但獨處才能培育天才。」【16】接著他又大膽寫道：「吉本說的對極了。」

吉本過著獨居的生活，但他不僅創作極具影響力的作品，似乎也過得非常快樂。史脫爾指出，「詩人、小說家、作曲家大多需要花大量的時間獨處」，【17】他列舉了笛卡爾、牛頓、洛克、巴斯卡、史賓諾沙、康德、萊布尼茲、叔本華、尼采、齊克果、維根斯坦為例，這些名人都是孤家寡人或沒有培養親密的人際關係，但仍然過著非凡的生活。史脫爾因此推論，我們認為親密互動是人類蓬勃發展的必要條件是錯的，獨處對快樂和工作效率一樣重要。

不過，我們很難忽視一個事實：史脫爾列舉的那些非凡人物，以及前面提到的許多歷史案例，都是聚焦於男性。維吉尼亞·吳爾芙（Virginia Woolf）在一九二九年出版的女權宣言《自己的房間》（*A Room of One's Own*）中認為，這種失衡的狀態不足為奇。她應該也會認同史脫爾的觀點，覺得獨處是原創及創意思維的先決條件，但她應該會補充提到，這個社會一直不讓女性擁有自己的房間（實際的房間及比喻的房間），以致於無法塑造那種獨處的狀態。換句話說，對吳爾芙而言，獨處不是令人精神煥發的愉悅消遣，而是因為認知不再受到壓迫而獲得解放的形式。

在吳爾芙那個時代，父權社會剝奪了女性這種解放權；但是在現代，這種壓迫主要是我們自己造成的，而且這種壓迫還愈來愈多，因為我們更喜歡數位螢幕提供的消遣。加拿大的社會評論家麥克·哈里斯（Michael Harris）在二〇一七年出版的《獨處》（*Solitude*）一書中探討了這個主題。哈里斯擔心，新科技幫忙創造了一種文化，破壞了獨自思考的時間，他指出：「這個資源遭到攻擊時，就事態嚴重了。」【18】他研究相關的文獻後，指出獨處帶來的三個重要好處：「新的想法、對自我的理解、親近他人。」【19】

我們已經討論過那三個好處中的前兩個，第三個好處有點出乎意料，因此值得簡單地探討一下——尤其後面我們探索獨處和連線上網的好處所產生的衝突時，這點會變得息息相關。哈里斯的主張乍聽之下可能有悖常理，他說：「能夠獨處……絕對不是指拒絕親密關係。」【20】獨處反而會強化親密關係。他主張，平靜地體會獨處，會讓你更珍惜人際互動。哈里斯不是第一個提出這種關聯的人，詩人兼散文家梅·薩藤（May Sarton）在一九七二年的日記中也寫到這點的奇妙：

這幾週以來，我第一次獨處，終於再度重拾「真實」的生活。奇妙的是，朋友、甚至是愛人，都不是我的真實生活，除非我有時間獨自去探索及發現正在發生或已經發生的事情。少了充滿營養卻又令人瘋狂的干擾，生活會變得枯燥乏味。然而，我只有在獨處時，才充分體會到人生的滋味……【21】

美國詩人溫德爾·貝里（Wendell Berry）更簡潔地寫道：「我們進入獨處狀態時，亦不再孤寂。」【22】

...



類似上述的例子，不勝枚舉，它們都指向一個明確的結論：經常獨處，並搭配我們習慣的社交模式，是讓人蓬勃發展的必要條件。我們現在比以往更迫切需要了解這個事實，因為，誠如我接下來要討論的，人類有史以來第一次面臨獨處開始消失的危機。

## | 喪失獨處機會 |

關於現代和獨處可能格格不入的擔憂，並不是最近才出現。史脫爾在一九八〇年代寫文抱怨：「當代西方文化使人難以獲得獨處的平靜感。」<sup>【23】</sup>他指出，罐頭音樂和最近發明的「汽車電話」是噪音侵入生活各方面的最新證據。一百多年前，梭羅就提出類似的擔憂，他在《湖濱散記》中寫道：「我們急於在緬因州到德州之間架起電磁電報線，但緬因州和德州之間可能沒有什麼重要的事情需要聯絡。」<sup>【24】</sup>因此，我們眼前的問題是，目前的現代化是否對獨處帶來新的威脅，而且那種威脅比數十年來評論家哀歎的威脅還要緊迫。我認為答案是肯定的。

想理解我的擔憂，最好的起點是從二十一世紀初那幾年發生的 iPod 革命開始看起。iPod 出現以前就已經有隨身聽了，最常見的形式是 Sony Walkman 和 Discman（以及它們的競爭對手），但這些裝置在多數人的生活中功能有限，例如運動時拿來自我娛樂，或舉家開車長途旅遊時，後座的人可以拿來聽自己的音樂。一九九〇年代初期，你站在繁忙城市的街頭，不會看到太多人在上班途中戴著黑色的 Sony 耳罩式耳機。

然而，到了二十一世紀初，你站在同一個街角，可以看到白色的耳塞式耳機幾乎是無處不在。iPod 的成功不僅在於銷量大，它也改變了隨時隨地聽音樂的文化。讓 iPod 為你一**整天**提供背景音樂，變成一種普遍的現象，尤其對年輕一代來說更是如此——出門時把耳機戴上，只有在你不得和另一人說話時，才把耳機摘下來。

相較之下，從梭羅指出的電報到史脫爾指出的汽車電話，那些以往威脅到獨處的科技，是以新的方式偶爾干擾你獨自思考的時間，但iPod是第一次有能力**持續地**讓你分心。梭羅那個年代的農民可能必須離開安靜的火爐邊，步行進城，查看傍晚的電報，因此打破了片刻的獨處時間，但電報不可能干擾農民一整天。iPod把我們和大腦思維的關係推向了一個新的疏離境界。

然而，由iPod啟動的這番轉變，在後續發布iPhone後，或者更廣泛地說，在二〇一〇年代隨時連線上網的智慧型手機普及後，才充分發揮潛力。儘管iPod看似無處不在，還是會有一些時刻戴著耳塞式耳機會顯得太麻煩（例如等著被召喚去開會的情況下）或在社交上有點尷尬（例如在教堂做禮拜時，覺得聽緩慢的聖歌很無聊）。智慧型手機提供了一種新方法：**快速瞄一眼**——這導致所剩不多的獨處時間蕩然無存。你只要稍稍感到無聊，偷偷地瀏覽app或行動版的網站，就可以立即獲得他人提供的訊息，得到立即的滿足。

現在你可以從生活中徹底排除獨處的機會。以前梭羅和史脫爾擔心大家享有的獨處時光愈來愈少，現在我們需要擔心大家可能完全忘了獨處是什麼狀態。

...

在智慧型手機的時代，獨處的機會日益消失。然而，這類討論之所以變得複雜，部分原因在於我們很容易低估這種現象的嚴重性。雖然很多人坦承他們使用手機的時間可能太多了，但他們往往沒有意識到這項科技的影響有多巨大。前面介紹的紐約大學教授奧特在著作

《欲罷不能》中詳細描述了一個典型的低估實例。他為那本書做研究時，決定衡量自己使用智慧型手機的情況，**【25】**所以他下載了一款app，名叫Moment，那可以追蹤你每天看螢幕的頻率和時間。在啟用



那個app之前，奧特估計他每天可能查看手機十次左右，使用螢幕的總時數大約一個小時。

一個月後，Moment揭開了真相：奧特平均每天查看手機四十次，看手機螢幕的總時數長達三個小時。奧特對這個結果相當驚訝，他聯繫了Moment的開發者凱文·霍利許（Kevin Holesh）。霍利許表示，奧特並非異數，其實他非常典型：Moment的用戶平均每天看智慧型手機的螢幕三個小時左右，僅十二%的用戶使用不到一小時。用戶平均每天查看手機三十九次。

霍利許也提醒奧特，這些數據可能還偏低了，因為會下載Moment的人已經很在乎自己的手機使用習慣了。「還有數以千萬計的智慧型手機用戶沒注意到，或根本不在意自己的手機使用，所以沒想過要追蹤。」**【26】**奧特總結道：「他們可能每天看手機的時間約超過三個小時。」

上面提到的智慧型手機使用數字，只計算用戶看螢幕的時間。如果把聽音樂、聽有聲書、聽播客的時間也加進去（Moment不測量這些時間），你會更清楚看到我們如今已經很習慣從日常體驗中消除獨處的機會。

為了簡化討論，我們為這種趨勢取了一個名稱：

### 喪失獨處機會

在這種狀態下，你幾乎沒有時間獨自思考及擺脫他人思想的影響。

近至一九九〇年代，我們仍不太可能喪失獨處的機會。日常生活中有太多的情況迫使你獨自思考，不管你想不想做，例如排隊、搭擁擠的地鐵、走在路上、在院子裡幹活等等。如今，就像前面所述，喪失獨處的情況變得很普遍。

當然，關鍵的問題在於，「喪失獨處機會」與我們有關嗎？當我們抽象地探索這個問題時，答案不是隨即顯而易見。「獨自一人」的概念似乎沒有吸引力，而且過去二十年來，我們一再被灌輸一種觀點：人與人之間的聯繫愈多愈好。例如，二〇一二年臉書公開上市時，馬克·祖克伯（Mark Zuckerberg）得意洋洋地寫道：「臉書的創立……是為了達成一項社會使命——使世界更開放及相連。」【27】

這種對聯繫的癡迷顯然過於樂觀，而且很容易讓人輕忽其浮誇的野心，但是當我們把「喪失獨處機會」放進本章前面討論的概念時，把溝通看得比反思還重要就成了令人擔憂的問題。首先，當你迴避獨處時，你錯過了獨處的好處：獨處可以幫人釐清難題，調節情緒，培養道德勇氣，強化人際關係。所以，長期失去獨處的機會，生活品質也會惡化。

獨處機會消失也會帶來新的負面衝擊，我們現在才剛開始理解那些影響。想要了解一項行為的效果，一種很好的作法是研究把那個行為推向極端的族群。說到隨時隨地連線上網，這種極端的行為在一九九五年以後出生的年輕人身上特別明顯——他們是第一批進入青春時期，已經很習慣使用智慧型手機、平板電腦、持續連線上網的族群。他們的父母或老師通常可以證實，這個世代**無時無刻**都在使用數位裝置。（「無時無刻」這個用詞並不誇張，【28】常識媒體公司

（Common Sense Media）二〇一五年做的研究發現，青少年平均**每天花九個小時**在媒體上，包括簡訊和社群網路。）因此，這個群體就像礦坑裡的金絲雀，我們可以從他們的身上看出一些蛛絲馬跡。如果持續喪失獨處機會真的會造成問題，問題應該會率先出現在他們身上。

我們發現，結果正是如此。

我第一次看到這個隨時連線的世代受害，是我開始撰寫這本書的幾年前。當時一所名校的心理保健所邀請我去演講，我與該所的負責人聊天。她告訴我，她看到學生的心理健康出現重大的變化。直到不久之前，該校的心理保健所主要是處理幾十年來一般常見的青少年問

題，例如思鄉、飲食失調、一些憂鬱症、偶爾出現的強迫症等等。但後來一切都變了，來尋求心理諮詢的學生人數似乎一夕間大增，青少年常見的心理問題中，最主要的是焦慮，這在以前反而是比較少見的問題。

她告訴我，每個學生彷彿驟然間罹患了焦慮或焦慮相關的疾病。我問她是什麼因素導致那種變化時，她毫不猶豫地回答，可能與智慧型手機有關。焦慮相關的疾病突然暴增，正好和第一批在智慧型手機和社群媒體中長大的年輕人開始上大學的時間相同。她注意到這些新生不停地、瘋狂地處理及傳送訊息。顯然，那種持續的交流在某種程度上擾亂了學生的大腦化學反應。

幾年後，聖地牙哥州立大學的心理學教授珍．涂溫吉（Jean Twenge）證實了那位負責人的預感。涂溫吉是研究美國年輕人世代差異的全球頂尖專家。二〇一七年九月，涂溫吉在《大西洋月刊》發表了一篇文章。該文指出，她研究這些趨勢超過二十五年了，而這些趨勢幾乎總是以漸進的方式出現及成長。但是從二〇一二年左右開始，她注意到青少年情緒狀態的衡量數據出現了變化，但不是漸進式的變化：

線形圖的緩坡（按出生年份描繪的行為特徵改變）變成了陡坡和陡峭的懸崖，千禧世代的許多獨到特徵開始消失。在我分析的一切世代資料中（有些資料甚至遠溯及一九三〇年代），我從未見過那種情況。【29】

涂溫吉稱一九九五年至二〇一二年出生的年輕人為「i世代」（iGen），他們和之前的千禧世代相比有明顯的差異。最大、也最令人不安的改變是i世代的心理健康。涂溫吉寫道：「青少年罹患憂鬱症及自殺的比率急速飆升。」【30】其中大部分似乎是因為焦慮症大

增。「說i世代即將陷入幾十年來最嚴重的心理健康危機，一點也不誇張。」

是什麼因素促成這些變化？涂溫吉認同那位心理保健所負責人的直覺判斷。她指出，這些心理變化「完全」對應了美國人普遍持有智慧型手機的時代。她解釋，i世代的最顯著特色是，他們是在iPhone和社群媒體的陪伴下成長，不知道無法隨時連線上網的時代是什麼模樣，但他們的心理健康為這項特色付出了代價。涂溫吉總結：「這種惡化大多可以歸因於手機。」【31】

記者班華·丹尼澤—路易斯（Benoit Denizet-Lewis）在《紐約時報雜誌》（*New York Times Magazine*）上調查青少年普遍出現焦慮症的現象時，發現智慧型手機在各種看似合理的假設中是一再出現的徵兆。「在Instagram出現以前，焦慮的孩子確實早就存在了。」【32】他寫道，「但我採訪的許多父母擔心，孩子的數位習慣——全天二十四小時都在回覆簡訊、在社群媒體上發文、癡迷地追蹤同儕刻意營造的形象——是導致孩子陷入焦慮的部分原因。」

丹尼澤—路易斯本來以為，青少年會把上述的說法視為典型的父母碎唸而不予理會，但事實並非如此。「令我驚訝的是，焦慮的青少年竟然也認同這個說法。」【33】接受他採訪的一位住在焦慮治療中心的大學生說得好：「社群媒體是一種工具，但它已經變成我們生活中不可或缺的東西，這把我們搞瘋了。」

丹尼澤—路易斯在報導中也採訪了涂溫吉，她明確地表示她當初開始研究時，並沒有打算把智慧型手機牽扯進來：「以智慧型手機來解釋青少年身上出現的負面心理結果，似乎太簡化了。」【34】但她深入研究後發現，智慧型手機是唯一對應那個變化時間的因素。許多潛在的罪魁禍首是在二〇一一年焦慮症開始暴增之前就已經存在的，例如時事令人精神緊繃、學業壓力持續增加。與青少年焦慮同時急遽增加的唯一因素，是擁有智慧型手機的青少年數量。

「社群媒體和智慧型手機的使用，似乎是青少年心理問題增加的罪魁禍首。」【35】她告訴丹尼澤—路易斯，「這些證據就足以逮捕那個罪魁禍首，以後我們得到更多的資料時，也許就足以將它定罪了。」為了突顯出這種調查的迫切性，涂溫吉為她在《大西洋月刊》上發表的文章取了一個直白的標題：「智慧型手機毀了一個世代嗎？」

回到「礦坑裡的金絲雀」的比喻，i世代的困境讓我們看到喪失獨處機會的危險，形成了強烈的警訊。當一整個世代在無意間把獨處時光從生活中完全消除時，他們的心理健康受到極大的影響。仔細想想，這其實很有道理。這些青少年失去了處理及了解情緒的能力，或不知道如何反思自己及真正重要的事情，或不懂得培養深厚的關係，或甚至不讓大腦有機會休息，抽離社交，去做其他重要的認知整理任務，因為大腦本來就不適合不斷地進行社交活動。失去上述能力而導致心理健康出問題，其實不足為奇。

多數的成年人不像i世代那樣無時無刻地連線，他們喪失獨處機會的情況沒那麼嚴重。但在許多不同的年齡層中，喪失獨處機會依然很常見。如果你以隨時連線的後果來推想其他年齡層的狀況，結果依然令人憂心。我從與讀者的互動中得知，許多人覺得日常生活中瀰漫著輕微的焦慮感。在尋求解釋時，他們可能覺得那是最近的危機造成的，例如二〇〇九年的經濟衰退、二〇一六年充滿爭議的總統大選，抑或歸咎於成年壓力的正常反應。然而，一旦你開始研究獨處的正面效益，並觀察失去獨處機會的人群身上所產生的痛苦效應，就會出現一個更簡單的解釋：**人需要獨處才能蓬勃發展**，近年來，我們在無意間從生活中大幅減少了這個關鍵要素。

簡言之，人類先天就不適合無時無刻地連線上網。

...



## | 對外聯繫的小屋 |

假設你接受「人需要獨處才能蓬勃發展」這個前提，那很自然會帶出下一個問題：在這個密切相連的二十一世紀，如何獲得足夠的獨處時光？為了回答這個問題，我們可以從梭羅在瓦爾登湖小屋的經歷獲得意想不到的啟發。

梭羅隱居在麻州康科特鎮郊外的樹林裡，想要更用心地過生活，大家常把他視為獨處的經典範例。梭羅幫忙散播了這個概念，他在《湖濱散記》中記錄了那段經驗，那本書裡有許多片段描述他獨自一人觀察大自然的緩慢律動。（梭羅以長篇文字，描述整個冬季期間湖冰的特質有何變化。讀過那些細膩的描述後，你對湖冰的看法會永遠改觀。）

然而，在《湖濱散記》出版幾十年後，評論家積極地抨擊梭羅隱居湖邊是一種與世隔絕的神話。史學家巴克斯代爾·梅納德（W. Barksdale Maynard）就是眾多的批評者之一。他在二〇〇五年發表的一篇文章中，列舉梭羅在湖邊的許多生活方式根本不算是與世隔絕。原來，梭羅的小屋不是在樹林裡，而是在樹林附近的一片空地上，那裡可以看到一條人來人往的公路。梭羅離他的家鄉康科特鎮只有三十分鐘的腳程，他常回康科特吃飯及應酬，朋友和家人也常到小屋造訪他。瓦爾登湖根本不是毫無人跡的綠洲，當時的瓦爾登湖就像今天一樣，是個熱門的旅遊景點，很多遊客去那裡散步或游泳。

但是，梅納德也解釋，這種混合獨處與陪伴的複雜狀況，並不是梭羅試圖隱藏的祕密。某種意義上來說，那其實正是他的目的。「梭羅的意圖不是住在**野外**，」他寫道，「而是在郊區環境中尋找**野性**。」【36】

我們可以用「獨處」來取代這句話裡的「野性」，依然不改其意。梭羅無意完全斷絕聯繫，因為十九世紀中葉康科特的文人圈出奇地發達，梭羅不想完全脫離那種能量。梭羅到瓦爾登湖做實驗的目



的，是想獲得在孤獨和連結之間來去自如的能力。他很重視獨處的時光（例如盯著冰看），但他也很重視陪伴和智識上的刺激。他會積極地抗拒那種完全與世隔絕的隱士生活，就像他積極地抗議工業時代早期的盲目消費主義一樣。

我研究那些成功避免喪失獨處機會的人時，發現他們像梭羅一樣，經常在獨處與連結之間不斷地切換。例如，夏天的時候，林肯晚上待在別墅裡，早上再回到熙熙攘攘的白宮；凱斯利奇抽離法院的繁忙環境，回到安靜的改裝穀倉中釐清思緒。鋼琴家顧爾德（Glenn Gould）曾為這種切換提出一個數學公式，他告訴記者：「我一直有一種直覺，你與人相處一個小時，就需要X小時的獨處時間。我不知道那個X代表什麼……但那是一個不小的比例。」【37】

這種在獨處與連結之間的切換，正是我想為「如何在需要連結的文化中，避免失去獨處機會」這個問題提出的解方。誠如梭羅的例子所示，連結本身並沒有問題，但不搭配經常獨處來平衡的話，連結的效益將會減少。

為了幫你在現代生活中落實這樣的切換，本章最後收集了一些**實作**方式。每一種實作都可以把獨處時光有效地融入充滿連結的日常生活。這份清單並不詳盡，我只列舉了幾個方法，而且也沒有非做不可的強制性。你可以把它們視為在一個日益嘈雜的世界裡，人們在想像的湖邊打造小屋的多種方法。

## | 實作：把手機留在家裡 |

德州奧斯丁市的阿拉莫庫房戲院（Alamo Drafthouse Cinema）在電影一放映後，就不許顧客使用手機。手機螢幕的亮光會分散顧客體驗電影的注意力，而阿拉莫庫房戲院是一個尊重電影體驗的地方。當然，多數的戲院會禮貌地要求顧客關手機，但阿拉莫庫房戲院認真地看待這項禁令。以下是節錄自其官網的官方政策：

我們絕不容忍電影放映期間出現任何形式的通話或手機使用，我們保證會把你趕出去，我們可是有備而來。【38】

這項政策之所以引人注目，部分原因在於它在電影業界是如此特殊的案例。一般戲院對於顧客看電影時完全不用手機，已經不抱任何希望了，有些戲院甚至考慮正式宣告退讓。二〇一六年AMC連鎖戲院的執行長接受《浮華世界》（*Variety*）雜誌專訪時指出：「你無法叫二十二歲的年輕人關手機，他們不是那樣過生活的。」【39】接著他透露該公司正考慮放寬現有的手機禁令，儘管那禁令幾乎無人理會。

戲院對抗手機失敗，是最近十年來一項普遍的轉變所造成的具體結果。那個轉變是：手機原本只是偶爾才用到的工具，如今變成永不離身的東西。許多說法也證明了「**手機變成身上的重要附件**」，例如，即使只是暫時無法上網，年輕人也擔心自己可能錯過一些更好的事情；父母擔心孩子在緊急狀況下聯絡不到他們；旅客需要有人指引及推薦用餐的地方；員工擔心有人有急事找他、但聯絡不到；此外，每個人私底下都怕無聊。

值得注意的是，我們是近幾年才開始在乎這些擔憂。在一九八〇年代中期以前出生的人，依然記得沒有手機的生活是什麼樣子。上述擔憂在那個年代理論上也存在，但沒有人擔心那些事情。舉個例子來說，我拿到駕照以前，如果我在學校練完球後需要有人來接我回家，我是使用公共電話：有時我爸媽在家，若是剛好不在，我只能留言，希望他們能聽到。在陌生的城市裡開車，迷路和問路都是稀鬆平常的事，沒什麼大不了的，學習看地圖是我學開車後最早學習的事情。家長出門用餐或看電影時，幫他們照顧孩子的保姆在緊急狀況下很難找到他們，家長也覺得這很正常。

我不是刻意為以前那個沒有手機的年代製造懷舊感。更好的通訊工具多多少少改善了上述的所有狀況，但我想強調的是，多數的改善其實微不足道。換句話說，在百分之九十的日常生活中，手機的存在

要嘛無關緊要，要嘛只是讓事情變得稍微方便一點而已。手機確實有用，但覺得手機應該永不離身就太誇張了。

有一小群人長期不用手機，這群人出奇地活躍，他們的實例可以佐證上述說法。我們之所以可以了解這個群體，是因為他們之中有許多人發文描述他們不用手機的經歷。你讀多了這類文章，會發現一個共同的主題：沒有手機的生活有時可能有點麻煩，但沒有你想像的那麼糟，那不是什麼世界末日。

年輕女子荷普·金（Hope King）的iPhone在一家服裝店遭竊後，索性過了四個多月沒有手機的生活。<sup>【40】</sup>她大可馬上買一支新手機，但是當時她覺得，延遲買新機是對小偷的一種象徵性反抗，就好像在說：「你看，你傷不了我的。」金在一篇文章中描述那次經驗，列出沒有手機時的幾項「麻煩」，包括前往新的目的地之前，需要事先查看地圖；跟家人交談變得比較複雜一點（她改用筆記型電腦上的Skype跟家人通話）。她也遇到少數幾個比較大的麻煩，例如，有一次她搭計程車遇到塞車，眼看她與老闆約好開會的時間就要到了，她實在很想拿著iPad衝到附近的星巴克連上Wi-Fi，以便傳給老闆一個通知。但多數情況下，她遇到的麻煩都沒有她擔心的那麼慘。事實上，她寫道，沒有手機的生活所遇到的一些麻煩「出乎意料的簡單」，後來她因為換新工作必須買新手機時，反而對於經常連線上網感到焦慮。

這些觀察的目的強調了以下的重點：我們覺得手機一定要隨時帶在身邊，那種迫切感是誇大的。我們沒必要永遠不使用這些裝置，但經常離開手機幾個小時不該是讓你猶豫不決的決定。說服你相信這點很重要，因為盡量遠離手機正是我接下來想要求你做的事。

...

前面提過，智慧型手機是讓我們喪失獨處機會的主要因素。為了避免這種情況，經常遠離這些數位裝置是有意義的——重新騰出頻繁的獨處時間（不久之前，獨處空檔還是日常生活中無可避免的一部分）。我建議你**大部分的時間**盡量遠離手機，這些遠離手機的時間有多種不同的形式，看你的自在度而定，你可以趁著早上匆匆出門辦事時遠離手機，或是夜晚出遊時不帶手機。

這種策略若要成功，需要放棄「沒有手機就是危機」的觀念。前面提過，這種觀念是最近幾年才出現的，而且大多是虛構的，但你可能需要練習，才會完全接受我的說法。如果你一開始感到很掙扎，一個實用的折衷辦法是把手機帶到你去的地方，然後把它放在汽車的置物箱內。這樣一來，萬一碰到緊急狀況需要聯繫，你可以去車內取用手機，但它不是在你**身邊**，無法瞬間破壞你的獨處時光。如果你不是開車出去，而是和別人約好外出，你可以請對方幫你暫時看管手機（假設你可以說服對方那樣做）。這樣一來，遇到緊急狀況時，你還是可以使用手機，但無法動不動就看手機。

我想強調一下我覺得已經很清楚的用意。這樣做不是為了淘汰手機，大多時候，手機還是跟著你，你還是可以享有手機的所有便利性。然而，這樣做的目的是要讓你相信，你可以有時攜帶手機、有時不帶手機，那是完全合理的生活方式。事實上，這種生活方式不僅合理，也是一種行為調整，它可以幫你避開喪失獨處機會的壞處，獲得獨處的效益。

## | 實作：散步 |

一八八九年，隨著尼采的名聲開始遠播，他出版了一本書以淺談他的哲理，那本書是《偶像的黃昏》（*Twilight of the Idols*），他只花兩週就寫好了。那本書裡有一章收錄了尼采感興趣的格言。在那一章中，更具體地說，是他收錄的第三十四則箴言，他提出底下這個

強而有力的主張：「唯有透過散步產生的想法才有價值。」【41】為了強調他對散步的重視，尼采也指出：「久坐不動的生活是對不起聖靈的罪過。」【42】

尼采這番話是他的經驗談。誠如法國哲學家葛霍在二〇〇九年出版的著作中闡述散步和哲學的交集一樣，一八八九年尼采累積了極其多產的十年歲月，他從病痛中振作起來，寫出了一些最卓越的著作。那段多產期是從十年前開始，當時尼采因反覆發作的偏頭痛和其他疾病被迫辭去大學教授的職位。一八七九年五月，他遞出辭呈，那年夏天稍晚，他來到上恩加丁（Upper Engadine）山坡上的一個小村莊。從他遞出辭呈到他出版《偶像的黃昏》那十年間，他靠著一些小額補助金為生。那些資金讓他足以支應簡樸的住宿，也有錢搭火車往返於山區（避暑）與海邊（避寒）之間。

那段期間，尼采的周遭都是歐洲風景最優美的小徑，他因此「變成無可匹敵的傳奇漫遊者」。【43】誠如葛霍所述，來到上恩加丁的第一個夏天，尼采開始每天散步八個小時。在散步的過程中，他會思考，最終在六本小筆記上寫滿了散文，後來集結成《漂泊者及其影子》（*Wanderer and His Shadow*）出版。他在十年間寫了多本重要的著作，《漂泊者及其影子》是第一本。那些影響深遠的著作都是靠步行的動力創作出來的。

當然，尼采不是唯一靠散步來支持沉思生活的歷史人物。葛霍在著作中也提到法國詩人亞瑟·韓波（Arthur Rimbaud）和盧梭（Jean-Jacques Rousseau）的例子。【44】韓波是個坐不住的人，他徒步走過許多長程的朝聖之旅，雖然經常缺錢，但總是熱情澎湃。盧梭曾寫道：「我什麼事也不做，只會散步。散步時，整個鄉野就是我的書房。」【45】關於盧梭，葛霍補充提到：「光是看到桌椅，就足以讓他感到噁心。」【46】

美國的文化中也可以見識到散步的價值。小說家溫德爾·貝里是另一位散步的愛好者，他經常在肯塔基州的原野與林間長時間地來回



走動，以釐清自己的鄉野價值觀。他曾寫道：

散步時，我總是想起林裡的土壤緩慢地累積，想起生活中的活動和同伴——因為經過那麼長的時間，我的散步成了文化活動。【47】

貝里很可能是受到梭羅的啟發，梭羅可說是美國最熱中於散步的人。在他著名的學院演講中（他過世後，刊載於《大西洋月刊》，標題是〈散步〉），他把散步稱為「高尚的藝術」，並澄清：「我所說的散步，與運動毫無關聯……但它本身就是當今的冒險和探險。」【48】

...

這些熱愛散步的歷史名人之所以積極地投入這項活動，各有不同的原因。尼采因為散步而恢復健康，而且找到一種獨特的哲學聲音。貝里為他的懷舊之情賦予形式。梭羅則是覺得接近大自然是讓人生蓬勃發展的根本要件。然而，儘管他們熱愛散步的原因各不相同，散步的同一個關鍵屬性，都滿足了他們的需求：那是絕佳的獨處機會。這裡應該再次謹記我們為獨處下的定義：不受他人思想的影響——就是這種對文明的喧囂毫無反應的特質，支持著散步的所有效益。尼采比較他自己由散步激發的原創概念，和鎮日窩在圖書館內、只對他人的研究做出反應的學究時，特別強調了這點。他寫道：「我們跟那些只從書裡吸收想法、受到書籍啟發的人是不同掛的。」【49】

受到這些歷史實例的鼓舞，我們也應該把散步視為一種優質的獨處機會。這樣做的時候，我們應該謹記梭羅的警告，這裡所謂的散步，不是到外頭走一小段路活動筋骨，而是真正地走入森林、像尼采那種在山腰間走動的長途路程——這樣才算是有效的獨處。



我落實這個理念很久了。我還在麻省理工學院當博士後研究員時，我和妻子在比肯丘（Beacon Hill）租了一間小公寓，從那裡走一英里越過朗費羅大橋（Longfellow Bridge），即抵達我上班的校園東側。不管天氣如何，每天我都會沿著這條路線徒步上班。有時下班後，我會在查爾斯河岸與妻子會合。我早到的話，會先讀點書。我恰好是在河邊第一次讀到梭羅和愛默生的著作。

如今我住在馬里蘭州的塔科馬帕克（Takoma Park），這是華盛頓特區環城公路內的一個小鎮。每天長時間在河邊散步再也不是我通勤的路線，但這個小鎮吸引我前來的一個特色是，這裡有廣闊的人行道，兩邊有維護良好的樹冠屏蔽。我來這裡任教不久，很快就多了一個**古怪教授**的稱號，大家覺得這名古怪的教授似乎經常在塔科馬帕克的街道上走來走去。

我利用這些散步的時間做很多事情，最常見的活動包括思考專業問題以求獲得進展（例如以數學式證明我的電腦工程研究，或是某本著作的章節大綱），以及思索生活中我覺得應該多注意的某些面向。有時我也會進行所謂的「感恩散步」，單純享受那天特別好的天氣，或是欣賞我喜歡的社區，或者，如果我剛好處於特別忙碌或壓力很大的時期，我會試著期待更好的季節到來。有時候我開始散步之初，抱著解決某個問題的意圖，但走沒多久就發現，大腦覺得其他的想法更需要關注。在那種情況下，我會順從大腦的想法，並提醒自己：在缺乏獨處的機會下，要從喧囂中直接收到那些訊號有多難。

簡言之，如果沒有散步的話，我會覺得不知所措，因為那已經成為我獨處的最佳機會。這項實作是建議你花更多的時間獨自散步，以獲得類似的效益。這項實作的細節很簡單：經常長時間地散步，最好是去風景優美的地方。獨自散步不僅是指一個人獨自行走，可能的話，最好也不要帶手機。如果你戴著耳機或追蹤簡訊，或在Instagram上即時報導你的散步過程（但願不要），那不算是真的散步，你無法體驗到這個作法的最大好處。如果你基於一些因素，非帶手機不可，

你可以把手機放在背包的底部，以防萬一，但不會一感到無聊就輕易把它掏出來。（如果你擔心沒帶手機，請參閱上一個實作的討論。）

這個習慣最難的部分是騰出時間。根據我的經驗，你可能需要努力從行事曆中騰出必要的時間——這種空檔不太可能自然而然地出現。這可能意謂，你需要在行事曆上提前安排好工作日的散步時間（這是展開或結束一天的好方法）；或是跟家人協商，晚上或週末的某個時段讓你出去散步。此外，學會放寬「好天氣」的定義也有幫助。冷天、下雪，甚至下小雨的時候都可以散步（我在麻省理工學院通勤的時候，學到買一件好雨褲的重要）。有一次，我甚至趁著颶風經過華盛頓特區的時候出去遛狗，但如今回想起來，那可能是不太明智的決定。

這些付出都很辛苦，但回報很大。我經常在散步以後，變得比以前快樂，工作更有效率，而且是明顯增加好幾倍。很多古今中外的人都因為在繁忙的生活中挹注了大量的獨處時間，而享有同樣的效益。

梭羅曾寫道：

我想，每天我至少要花四個小時的時間——通常不止四個小時——在林間漫步，翻山越嶺，完全擺脫世俗的羈絆，才能維持健康和精神。【50】

多數人永遠無法達到梭羅為散步設定的高標，但只要我們持續受到其願景的鼓舞，盡可能多花時間散步，多從事散步這種「高尚的藝術」，我們也可以保持健康，維持精神抖擻。

## | 實作：寫信給自己 |

在我家辦公室的書架頂層，有一疊口袋型的黑色Moleskine筆記本，共十二本。第十三本目前是放在我的工作包裡。第一本是二〇〇

四年夏天買的，現在我寫下這些文字是二〇一七年的初秋，所以大約是一年寫一本。

這些筆記的用法隨著時間而變。二〇〇四年八月七日，我在第一本Moleskine裡寫下第一筆內容，那是我抵達麻州劍橋、展開研究生生涯不久，在麻省理工學院的庫柏書店購買的。所以第一筆內容的標題很貼切地寫了「麻省理工學院」，並列出一些研究專案的想法。第一本筆記本的早期內容，主要是放在專業的主題上。除了研究生的議題以外，也包括我第一本著作《深度學習力》（*How to Win at College*）的一些行銷想法，那本書於二〇〇五年初出版。這些註記如今看起來有趣，主要是因為字裡行間幽默地引用了一些過時的文化資訊（例如，其中一條鄭重地寫道：「參考霍華．迪恩（Howard Dean）<sup>[4]</sup>的競選活動：賦權他人。」另一條提到UGG靴子和二〇〇〇年代初期熱門的真人實境秀《奧茲歐斯朋家族電視秀》（*The Osbournes*），我發誓這不是我瞎掰的）。

不過，二〇〇七年初，筆記本的內容從單純寫研究專業，開始納入比較廣泛的議題，包括對生活的反思和想法。例如，這段期間有一筆內容的標題是「這學期要關注的五件事」，另一筆內容詳述我對當時正在實驗的組織系統「空白頁生產力」（blank page productivity）的一些想法。二〇〇八年的秋季，可以看到筆記的內容明顯地轉向更深入的反省，例如有一筆內容的標題是「精進自我」，底下列出我對專業及個人的願景，最後結尾是以「只接受卓越」來要求自己。

那年的十二月，有一筆內容的標題是「計畫」，底下列出我的人生價值觀，分成「人際關係」、「美德」、「素質」等幾類。我仍記得我是在哈佛廣場外那棟無電梯的四樓公寓床上寫下那一筆內容。當時我才剛陪一位失去至親的朋友守喪後返家。了解什麼東西對我很重要，突然變成一件重要大事。那筆內容也讓我開始養成一個習慣：每次我開始啟用新的Moleskine筆記本時，都會在筆記本的第一頁寫下標題「計畫」，並在底下列出當時的價值觀。

二〇一〇年的筆記特別有趣，因為裡面包含了我醞釀前三本著作的想法：《深度職場力》（*So Good they Can't Ignore You*）、

《Deep Work深度工作力》，以及你目前正在讀的這本書。最近我重讀這些筆記時，很訝異地看到，對於以下的觀點，很久以前我就已經想得很遠：「懷抱熱情對職涯規劃的危險」、「在鼓吹通用電算能力的時代，精進專業技能的重要」、「科技極簡的魅力」（如今看來頗有先見之明，當時我稱之為「簡化2.0」）。

二〇一二年底，我的第一個孩子出生，所以二〇一三年的筆記本裡充滿了初為人父的反思，以及如何當爸爸的緊急計畫。由於我最近剛成為終身教授及兼職作者，最近的筆記內容主要是釐清我的未來方向，我可能還要再寫兩、三本筆記本自省，才能明確地釐清方向。但如果個人走過的歷史紀錄是可靠的指引，我相信我可以辦到的。

...

我的Moleskine筆記本不算是日記，因為我沒有定期寫。你翻閱那些頁面時，會發現我寫筆記的步調不一，有時一週寫數十頁，有時可能好幾個月都沒寫。二〇〇六年過得平淡無奇，那時我一直在埋頭苦讀，努力完成研究生的課程，所以完全沒有寫筆記。

這些筆記本發揮了一個不同的功能：在我遇到複雜的決定、難解的情緒或靈感噴發時，讓我有機會寫信給自己。當我能以文字要求的結構化形式寫下想法時，通常我已經釐清了思緒。我也養成了定期回顧那些書寫內容的習慣，但這個習慣通常是多餘的，書寫本身已經帶給我大部分的效益。

在本章一開始，我介紹了凱斯利奇和爾文對獨處的定義，他們把獨處定義成獨自思考、不受他人的思想所影響的時間。寫信給自己則是創造這種獨處型態的絕佳機制，那樣做不僅可以幫你隔離外部的影響，也提供一個概念框架，讓你整理思緒。

當然，我不是唯一發現這種獨處技巧的人。凱斯利奇和爾文在著作中提到，艾森豪在職業生涯中利用「書寫思考法」，【51】來做複雜的決定及駕馭強烈的情緒。他不是唯一養成這種習慣的領袖。本章前面提到，林肯住在軍人之家時有一個習慣：他把想法寫在紙片上，塞進帽子裡保存。【52】（事實上，〈解放宣言〉的初稿有部分就是匯集那些紙條上的想法而成。如今經營林肯別墅遺址的非營利組織受到那個小故事的啟發，推出一項計畫，鼓勵年輕學子做更積極的原創思考，他們把那項計畫稱為「林肯帽」。）

這項實作是建議你採用這個驗證可行的策略，在遇到嚴苛或不確定的情境時，騰出時間寫信給自己。你可以依循我的方式，用一本筆記本專門記這些事情，或是像林肯那樣，想到什麼就寫在紙條上。關鍵在於書寫本身，這個行為必然會讓你進入一種高效的獨處狀態——把你抽離那些誘人的數位玩意兒，以及那些令人分心上癮的數位內容，並提供一種結構化的方式，讓你明白當下發生的重要事情。

這是一種可以簡單運用的務實作法，而且極其有效。

---

1 原註：雷蒙．凱斯利奇這個名字可能聽起來很耳熟，因為據報導，二〇一八年夏天，川普總統考慮提名接替安東尼．甘迺迪（Anthony Kennedy）擔任最高法院大法官的決選名單上有四個人，他是其一。↻

2 原註：自古以來，人們就在宗教的情境中，以各種名義研究獨處。獨處在幫助人們與神建立聯繫及精進道德直覺方面，始終扮演著重要的角色。這裡為了簡明考量，我只從比較後期的文明史中挑選個案來研究。↻

3 原註：值得注意的是，富蘭克林寫完這段稱頌獨處的文字後，後面也提出警告，花太多時間獨處對「喜歡社交的人」不

太好。他寫道：「如果這些重視獨處的思想者被迫永遠獨處的話，我覺得他們很快就會發現自己受不了了。」 ↺

4 譯註：二〇〇四年美國總統選舉民主黨提名的總統候選人之一。 ↺

1. Henry Lee Miller, *President Lincoln: The Duty of a Statesman* (New York: Alfred A. Knopf, 2008), 48. ↺

2. Miller, *President Lincoln*, 49. 米勒是引用了參議員白朗寧的日記作為資料來源。更多細節請參見 *The Diary of Orville Hickman Browning*, vol. 1, ed. Theodore Calvin Pease and James G. Randall (Springfield: Illinois State Historical Library, 1925 - 33), 476. ↺

3. Harold Holzer, “Abraham Lincoln’ s White House,” *White House History* 25 (Spring 2009), <https://www.whitehousehistory.org/abraham-lincolns-white-house>. ↺

4. Holzer, “Abraham Lincoln’ s White House,” 見第五張照片。 ↺

5. Holzer, “Abraham Lincoln’ s White House.” ↺

6. John French quote from Matthew Pinsker, *Lincoln’ s Sanctuary: Abraham Lincoln and the Soldiers’ Home* (New York: Oxford University Press, 2005), 52. 這本書為林肯住在軍人之家的時光提供了明確的現代史，想深入了解這個主題的人可以看這本書。

↺

7. Erin Carlson Mast, 二〇一七年十月六日接受作者訪問。 ↺



8. 關於林肯把想法記錄在紙片上的作法，詳情參閱Jeanine Cali, “Lincoln’ s Emancipation Proclamation—Pic of the Week,” In Custodia Legis: Law Librarians of Congress (blog), Library of Congress, May 3, 2013, <https://blogs.loc.gov/law/2013/05/lincolns-emancipation-proclamation-pic-of-the-week/>. 
9. Raymond M. Kethledge, interview by David Lat, “Lead Yourself First: An Interview with Judge Raymond M. Kethledge,” Above the Law, September 19, 2017, <https://abovethelaw.com/2017/09/lead-yourself-first-an-interview-with-judge-raymond-m-kethledge/?rf=1>. 
10. Raymond M. Kethledge and Michael S. Erwin, *Lead Yourself First: Inspiring Leadership through Solitude* (New York: Bloomsbury USA, 2017), 94. 
11. Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, 155 – 56. 
12. Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, reproduces this quote on page 163; the primary source: Martin Luther King Jr., *Stride Toward Freedom: The Montgomery Story* (New York: Harper & Brothers, 1958). 
13. David Garrow, *Bearing the Cross* (New York: William Morrow, 1986; reprint, New York: William Morrow Paperbacks, 2004), 57. 
14. Blaise Pascal, *Pascal’ s Pensées*, Thought #139. 這句話有眾多版本的英文翻譯，我選擇了較常見的一種。 
15. Benjamin Franklin, “Journal of a Voyage,” August 25, 1726, Papers of Benjamin Franklin, digital edition, Yale University and Packard Humanities

Institute, <http://franklinpapers.org/franklin/framedVolumes.jsp?vol=1&page=072a>. ↵

16. Anthony Storr, *Solitude: A Return to the Self* (1988; reprint, New York: Free Press, 2005), ix. ↵

17. Storr, *Solitude*, ix. ↵

18. Michael Harris, *Solitude: In Pursuit of a Singular Life in a Crowded World* (New York: Thomas Dunne Books, 2017), 40. ↵

19. Harris, *Solitude*, 40. ↵

20. Harris, *Solitude*, 39. ↵

21. May Sarton, *Journal of a Solitude* (New York: W. W. Norton, 1992), 11. I first encountered this quote (with accompanying commentary) in Maria Popova, “May Sarton on the Cure for Despair and Solitude as the Seedbed for Self-Discovery,” *Brain Pickings* (blog), October 17, 2016, <https://www.brainpickings.org/2016/10/17/may-sarton-journal-of-a-solitude-depression/>. ↵


22. From the essay “Healing,” Wendell Berry, *What Are People For?: Essays*, 2nd ed., (Berkeley: Counterpoint, 2010), 11. ↵


23. Storr, *Solitude*, 70. ↵


24. Thoreau, *Walden*, 34. ↵


25. Alter, *Irresistible*, 13 – 14. ↵


26. Alter, *Irresistible*, 14. ↵


27. “Facebook’ s Letter from Mark Zuckerberg—Full Text,”  
*The Guardian*, <https://www.theguardian.com/technology/2012/feb/01/facebook-letter-mark-zuckerberg-text>. 
28. “Twens, Teens, and Screens: What Our New Research Uncovers,” Common Sense Media, November 2, 2015, <https://www.commonsensemedia.org/blog/twens-teens-and-screens-what-our-new-research-uncovers>. 
29. Jean M. Twenge, “Have Smartphones Destroyed a Generation?,” *The Atlantic*, September 2017, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>. 
30. Twenge, “Have Smartphones.” 
31. Twenge, “Have Smartphones.” 
32. Benoit Denizet-Lewis, “Why Are More American Teenagers Than Ever Suffering from Severe Anxiety?,” *New York Times Magazine*, October 11, 2017, <https://www.nytimes.com/2017/10/11/magazine/why-are-more-american-teenagers-than-ever-suffering-from-severe-anxiety.html>. 
33. Denizet-Lewis, “American Teenagers.” 
34. Denizet-Lewis, “American Teenagers.” 
35. Denizet-Lewis, “American Teenagers.” 
36. W. Barksdale Maynard, “Emerson’ s ‘Wyman Lot’ : Forgotten Context for Thoreau’ s House at Walden,” *The*


*Concord Saunterer: A Journal of Thoreau Studies*, no. 12/13 (2004/2005): 59 – 84, <http://www.jstor.org/stable/23395273> , quoted in Erin Blakemore, “The Myth of Henry David Thoreau’ s Isolation,” JSTOR Daily, October 8, 2015, <https://daily.jstor.org/myth-henry-david-thoreaus-isolation/>. 


37. *Thirty Two Short Films about Glenn Gould*, directed by François Girard (Samuel Goldwyn Company, 1993), quoted in Harris, *Solitude*, 217. 


38. “About,” Alamo Drafthouse Cinema, <https://drafhhouse.com/about>, accessed July 14, 2018. 


39. Adam Aron interview by Brent Lang, “AMC Executives Open to Allowing Texting in Some Theaters,” *Variety*, April 13, 2016, <http://variety.com/2016/film/news/amc-texting-theaters-phones-1201752978>. 

40. Hope King, “I Lived without a Cell Phone for 135 Days,” CNN Tech, February 13, 2015, <http://money.cnn.com/2015/02/12/technology/living-without-cell-phone/index.html>. 

41. Friedrich Nietzsche. *Twilight of the Idols* (1889), maxim 34, [http://www.lexido.com/ebook\\_texts/twilight\\_of\\_the\\_idols\\_.aspx?S=2](http://www.lexido.com/ebook_texts/twilight_of_the_idols_.aspx?S=2). 

42. Nietzsche, *Twilight*, maxim 34. 

43. Gros, *A Philosophy of Walking*, 16. 

44. Gros, *A Philosophy of Walking*, 39 – 47. 

45. Jean-Jacques Rousseau, as quoted in Gros, *A Philosophy of Walking*, 65. ↵
46. Gros, *A Philosophy of Walking*, 65. ↵
47. Wendell Berry, “Wendell Berry: The Work of Local Culture,” *The Contrary Farmer: Gene Logsdon Memorial Blogsite*, June 10, 2011, <https://thecontraryfarmer.wordpress.com/2011/06/10/wendell-berry-the-work-of-local-culture>. ↵
48. Henry David Thoreau, “Walking,” *Atlantic Monthly*, June 1862, <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/1862/06/walking/304674>. ↵
49. Quoted in Gros, *A Philosophy of Walking*, 18. ↵
50. Thoreau, “Walking.” ↵
51. Kethledge and Erwin, *Lead Yourself First*, 35. ↵
52. Cali, “Lincoln’s Emancipation Proclamation.” ↵

## 5——別按讚

### | 體壇最終極的格鬥 |

二〇〇七年，ESPN播出有史以來最奇怪的體育賽事之一：美國划拳聯盟的全國錦標賽。<sup>【1】</sup> YouTube網站上可以看到這場冠軍爭奪戰。比賽一開始，主持人興奮地介紹即將比賽的「划拳達人」（RPS phenom，RPS是剪刀石頭布的縮寫），並一本正經地宣布，觀眾將目睹「體壇最終極的格鬥」。

比賽是在中間有個小講台的迷你拳擊場上舉行。第一名選手戴著眼鏡，穿著卡其褲和短袖襯衫，他爬進拳擊場時被繩子絆倒了，旁白說他的綽號是「地鯨」。第二位選手綽號是「大腦」，他也穿著卡其褲進場，沒有摔倒，主持人在一旁善意地解說：「這是好兆頭！」

一名裁判走進來，在講台上做出劈手的動作，開始第一場比賽。兩名選手握拳數三下後出拳，大腦出布，地鯨出剪刀，地鯨得一分！現場歡聲雷動。不到三分鐘後，主持人宣布地鯨以「轟動世界的布」包住大腦的石頭，「地鯨」因得分較高，贏得冠軍，獲得五萬美元的大獎。

乍看之下，這種正經的划拳比賽看似可笑。划拳與打牌或下棋不同，似乎無法施用任何計策。在無計可施下，比賽結果基本上是隨機的。但實際情況並非如此，在二〇〇〇年代初期划拳比賽最熱門的時候，同一批技術高超的划拳高手始終在比賽中名列前茅。那些資深高手和新手比賽時，技巧優劣，高下立判。<sup>【2】</sup> 在美國國家聯盟製作的一支宣傳影片中，名叫「Roshambollah大師」<sup>【1】</sup>的高手在拉斯維加斯的一家飯店大廳裡向陌生人挑戰划拳，他幾乎每次都贏。<sup>【3】</sup>

他之所以可以屢戰屢勝，原因在於划拳是需要計策的。然而，大腦、地鯨、Roshambollah大師等高手異於常人之處，不是靠死記一系



列乏味的伎倆或統計花招，而是因為他們巧妙地掌握了一個更廣泛的主題：人類心理學。

划拳高手結合了對手的肢體語言和最近幾次出拳的豐富資訊，來幫他評估對方的心理狀態，從而針對對方的下一拳做出有根據的推測。這些高手也會運用微妙的動作和語言來誘導對手出某個拳。不過，對手可能會注意到他在施展誘導的伎倆，而調整原本要出的拳。當然，那個施展誘導伎倆的玩家也會預期到對方會調整出拳，因此他也進行調整，雙方就這樣互相對峙下去。所以，划拳比賽的參賽者說比賽非常傷神，一點也不足為奇。

為了看這種動態的進行，我們回頭看前述二〇〇七年錦標賽的第一次划拳。在雙方數完三聲準備出拳之前，大腦說：「咱們開始吧（Let's roll）。」這句話似乎無關痛癢，但旁邊的解說員指出，這是要讓對手出石頭的「潛意識召喚」（roll也有滾動、變圓的意思，那會誘導腦袋想到石頭）。大腦誘導對手去想石頭後，他自己出布，但是這招反而造成反效果。地蛟識破了他的招數，知道大腦在耍什麼花招，所以出剪刀，打敗大腦的布，贏了第一拳。

...

了解划拳高手的作法，對我們的目的很重要，因為他們的計策突顯出地球上每個人都有的本能：執行複雜社會思考的能力。運用這個能力來「贏得划拳比賽」，需要做一些與比賽有關的練習，但我下面會解釋，多數人並未意識到，他們日常的社交互動以及判讀對方言行舉止的種種作法，也非常需要這些能力。人腦在很多方面可以視為一部精密的社交電腦。

這個現實狀況自然衍生出一個結論：我們應該小心看待任何可能破壞我們與他人聯繫及溝通方式的新科技。當你干擾對人類成敗那麼重要的東西時，很容易造成問題。

在接下來的幾頁裡，我會詳細說明大腦是如何演變成渴望豐富的社交互動，接著我將探索我們以極具吸引力、但沒那麼重要的電子訊號來取代這種社交互動時，會造成哪些嚴重的問題。最後，我為想要避免這些危害、又想保有新溝通工具優點的數位極簡主義者，建議一種有點激進的策略——那種策略將使新的互動形式支援舊的互動形式。

## ｜社群動物｜

人類特別喜歡互動和交流不是什麼新鮮事，亞里斯多德有句名言：「人先天就是社群動物。」【4】然而，直到最近，人類經歷了漫長的歷史後，才發現這種富有哲理的直覺其實有很大的生物學根據。

這番新見解出現的關鍵時刻是在一九九七年，當時華盛頓大學的一個研究小組在知名的《認知神經科學期刊》（*Journal of Cognitive Neuroscience*）上發表了兩篇論文。【5】那段期間，神經科學研究領域開始運用原本為醫療目的開發的正子斷層掃描儀（PET scanner）。正子斷層掃描儀讓研究人員突破研究的瓶頸，觀察大腦的活動。華盛頓大學的研究小組探索這種新的大腦造影技術所促成的一系列研究，以破解一個簡單的問題：大腦中是否有哪個區域和**所有類型**的大腦活動都有關？

心理學家馬修·利伯曼（Matthew Lieberman）在二〇一三年出版的《社交天性》（*Social*）一書中指出，這些初步分析的結果「令人失望」，「只有少數幾個大腦區域在進行各種任務時，都會出現較高的活躍度，而且那些區域不是很有趣。」【6】但研究團隊並未就此罷休，他們雖然沒找到為多種活動產生反應的大腦區域，但他們決定提出一個相反的問題：人不做任何事情時，大腦裡有哪個區域會進入活躍狀態？利伯曼指出：「這是個非比尋常的問題。」【7】但我們應該慶幸他們提出了那個問題，因為那促成了一個驚人的發現：研究小組

發現，當你不做認知任務時，大腦裡有某個特定區域是處於活躍的狀態，你只要專注在特定的任務上，那一區就會馬上停止運作。

由於幾乎任何任務都會導致這個區域停止運作，研究人員原本稱這區為「任務感應鈍化網絡」（task-induced deactivation network）。由於這個說法太拗口，最後終於改成比較好記的「預設網絡」（default network）。

起初，科學家不知道預設網絡的用途，他們只知道很多任務只要一啟動時，就會導致那一區失去活動，幾乎沒有確切的證據顯示那一區的真正目的。然而，即使沒有充分的證據，科學家仍根據自己的經驗，進一步發展直覺想法。其中一位先驅就是指引我們了解這項研究的利伯曼，他現在已成為本文中積極的參與者。

利伯曼回憶道，為了拍攝預設網絡的影像，他們通常是請正子斷層掃描儀中的參試者休息一下，在這之前，研究人員會要求參試者做一些重複的活動。由於參試者休息時沒執行任何任務，研究人員很容易以為，預設網絡是在腦袋放空的時候啟動。然而，稍微反思後就會發現，大腦幾乎很少處於放空狀態，什麼也不想。即使不做任何事情，大腦還是很活躍，很多思緒和點子從腦海中飛掠而過。進一步反思後，利伯曼意識到，這種在背景嗡嗡作響的活動，通常是集中在少數幾個目標上：對「他人、自己或兩者」【8】的思考。換句話說，預設網絡似乎與**社交認知**有關。

一旦科學家知道該尋找什麼以後，他們便發現大腦中定義成「預設網絡」的區域，和社會認知實驗中啟動的區域「幾乎一樣」。【9】換句話說，大腦休息時，預設的狀態是思考社交生活。

利伯曼的研究在這裡出現了有趣的轉折。他第一次得出「預設網絡是社交網絡」這個結論時，頗不以為然。他跟同業的想法一樣，指出人類先天就對自己的社交生活有濃厚的興趣，所以一個人感到無聊時，喜歡想社交生活不足為奇。然而，利伯曼繼續研究社交認知的不同方面時，他也開始改觀了。他寫道：「後來我相信，我把這些網絡

的關係搞反了。反過來看很重要。」【10】他現在相信「我們之所以對社交世界感興趣，是因為人體先天的設計就是在閒置時間啟動預設網絡」。換句話說，大腦在認知任務停頓時，會自動執行社交思維，就是那種自然的切換讓我們對社交世界產生興趣。

利伯曼和研究團隊設計了一系列巧妙的實驗來證實這個假設。例如，在一項研究中，他們發現，即使是新生兒，在大腦停止認知任務時，預設網絡也會亮起來。在嬰兒身上發現這種活動很重要，因為他們「顯然尚未對社交世界產生興趣……那些參與實驗的嬰兒甚至連眼睛也無法對焦。」【11】因此，這種行為必然是先天的本能。」

在另一項研究中，研究人員將成人參試者放在掃描儀中，要求他們解數學題。他們發現，他們讓參試者在每一題之間休息三秒鐘（這個空檔短到無法讓人想要思考別的事情），預設網絡在那個小空檔還是會啟動，可見這種思考社交世界的動力是像反射動作一樣發生。

這項發現突顯出社交聯繫對人類福祉的根本重要性。利伯曼總結道：「大腦演化了數百萬年，不是為了拿閒暇的時間去做與生活無關的事情。」【12】但預設網絡並未呈現出真相的全貌，利伯曼和研究團隊的其他研究發現一些例子顯示，數百萬年來的大腦演化調整了其他重要的系統來滿足社交需求，因為社交對人類太重要了。

例如，失去社交聯繫時腦內啟動的系統，和身體疼痛時腦內啟動的系統相同——由此可見，為什麼家人過世、失戀，甚至單純遭到社會冷落時，都使人痛苦不堪。一個簡單的實驗發現，藥房買得到的止痛藥可以減輕社交痛苦。由於疼痛系統會左右我們的行為，它與社交生活的關聯突顯出社交關係對人類成敗的重要性。

利伯曼也發現，人類大腦把大量的資源挹注在兩個一起合作以達到「心智化」（mentalizing）目標的主要網絡上。所謂的心智化，是指幫我們了解他人的想法，包括別人的感覺和意圖。比如，「跟店員閒聊」這樣簡單的事情，就需要用到大量的神經元運算力，來接收及處理攸關店員腦中活動跡象的大量訊息。雖然這種「讀心術」看似是

很自然的能力，但那其實是大腦網絡經過數百萬年演化所磨練出來的精湛技藝。本章開篇提到的那些划拳高手，就是運用這種巧妙應變的系統。

以上實驗只代表一些社交認知神經科學文獻所提出的關鍵見解，學術界還有許多相關的文獻，它們一致指向同一個結論：人類先天喜歡社交。換句話說，亞里斯多德說「人類是社群動物」是正確的，但我們發明了先進的大腦掃描儀後，才知道他可能低估了這番真相。

...

人類因為高度的適應作用而喜歡社交，是人類進化史上的一段精彩篇章。不過，這也是數位極簡主義者應該關注的事實。上述精密的大腦網絡在互動一向豐富、人們經常面對面接觸、社群很小的環境中演化了數百萬年。相較之下，過去二十年來，**數位通訊工具**（亦即讓人透過數位網路互動的app、服務或網站）迅速傳播，使人的社交網絡變得更大，不再侷限於局部地區，同時鼓勵大眾透過簡訊及按讚等行為來互動。那些簡訊和按讚的資訊含量稀疏，遠不如人類演化所預期接收的訊息含量。

可想而知，舊有的神經系統遇到簡訊和按讚之類的現代創新時，肯定會出現問題。就像二十世紀中葉那些高度加工的食品「創新」導致全球健康危機一樣，數位通訊工具（猶如社交速食）無意間造成的副作用也同樣令人擔憂。

## | 社群媒體悖論 |

判斷數位通訊工具對心理健康的影響是很複雜的過程。研究這個議題的科學研究很多，但不同的研究小組從同一篇文獻中得出的結論卻不同。



以二〇一七年約莫同一時間發表的兩篇文章為例，它們對這個議題抱持截然不同的觀點。第一篇是全國公共廣播電台在當年三月發表的報導，【13】該報導總結了兩大研究的結果，那兩大研究都是在探討社群媒體的使用與幸福感之間的關係，結果都發現，社群媒體的使用與許多負面因素（包括孤立感、身體健康較差）之間存在明顯的相關性。全國公共廣播電台的新聞標題一語道盡了研究結果：「感到孤獨嗎？在社群媒體上花太多時間可能是原因。」

全國公共廣播電台那篇報導出現不久，臉書內部研究團隊的兩名成員在部落格上發表了一篇文章。充滿爭議的二〇一六年美國大選落幕後，大家對臉書的批評聲浪日益高漲，促使那兩人發文為臉書的服務辯解。在該文中，他們坦承一些社群媒體的使用可能使人變得比較不快樂，但隨後又指出幾項研究顯示，社群媒體「使用得當」時，【14】可以讓用戶明顯快樂許多。該文作者指出，使用臉書與朋友或深愛的人保持聯繫，「可以帶來快樂，強化社群意識」。【15】

換句話說，社群媒體究竟是讓我們感到孤獨，還是帶給我們快樂，端看你問誰而定。

為了更了解這種結論相反的現象，我們仔細來看上述報導引用的研究。臉書部落格那篇文章引用的正面文章之一，是臉書的資料科學家莫伊拉·伯克（Maira Burke，她也是那篇部落格文章的共同作者）和卡內基梅隆大學人機互動專家羅伯·克勞特（Robert Kraut）合撰的。【16】那篇文章於二〇一六年七月發表在《計算機中介傳播期刊》（*Journal of Computer-Mediated Communication*）上。在那項研究中，伯克和克勞特招募了約一千九百位臉書用戶來參加實驗，他們答應在系統跳出詢問時，以量化的方式回應當下的快樂程度。接著，研究人員再使用臉書伺服器上的紀錄，來解讀特定的社群媒體活動與那些快樂感的關聯。他們發現，用戶收到熟悉的對象為他們寫的資訊時（例如家庭成員發送的評論），他們會感覺更好。另一方面，



用戶收到不太熟的人為他們寫的資訊，或是收到別人按讚，或看到別人公開的狀態更新時，並不會比較快樂。

臉書那篇部落格文章引用的另一篇正面研究，是由柏林自由大學的社會心理學家芬恩．迪特斯（Fenne Deters）和亞利桑那大學的馬蒂亞斯．梅爾（Matthias Mehl）合撰，【17】該研究於二〇一三年九月發表在《社會心理學與人格科學》（*Social Psychology and Personality Science*）期刊上。在該研究中，梅爾和迪特斯進行了一項對照實驗。為期一週的時間裡，他們要求一些參試者在臉書上比平常更頻繁地發文，另一些參試者沒有接到任何指令。實驗結束後，研究人員問那兩組人那週的感覺。相較於對照組，發文頻率提高的實驗組表示他們比較不孤獨。進一步追問後顯示，主要是因為他們感覺自己每天跟朋友的聯繫更緊密了。

這兩項研究似乎都勾勒出一種令人信服的情境：社群媒體讓人變得更快樂，減少孤獨感。不過我們接著來看與臉書發文同一時期，全國公共廣播電台的報導所引用的兩篇負面研究，以釐清真相。

第一項研究是由匹茲堡大學的布萊恩．普利麥克（Brian Primack）領導多元領域的研究團隊所做的，【18】該研究於二〇一七年七月發表在知名的《美國預防醫學期刊》（*American Journal of Preventive Medicine*）上。普利麥克與研究團隊使用民調機構在大選期間用來衡量民意的隨機抽樣技巧，訪問一個有全國代表性的成人樣本（樣本的年齡區間介於十九到二十二歲）。該調查提出一套統一的問題，以衡量參試者的社會孤立感（PSI，一種孤獨感指標）。該調查也詢問了他們使用十一種主要社群媒體平台的情況。分析數字後，研究人員發現，一個人愈常使用社群媒體，愈有可能感到孤獨。事實上，社群媒體使用率排前四分之一的人感到孤獨的機率，是使用率殿後那四分之一的三倍。即使研究人員控制了年齡、性別、感情狀況、家庭收入、教育等因素，結果依然成立。普利麥克向全國公共廣播電台坦承，調查結果令他訝異：「這畢竟是社群媒體，使用者不是應該

更有社交聯繫嗎？」【19】但資料清楚顯示，你在社群媒體上花愈多的時間跟大家「連結」，你可能覺得愈孤獨。

全國公共廣播電台報導引用的另一項研究，是由加州大學聖地牙哥分校的荷莉·夏克亞（Holly Shakya）和耶魯大學的古樂朋

（Nicholas Christakis）一起完成的，並於二〇一七年二月發表在《美國流行病學期刊》（*American Journal of Epidemiology*）上。他們從一個有全國代表性的小組調查中抓出五千兩百多位參試者的資料，並結合那些參試者在臉書上的行為。他們研究了臉書活動和自我衡量的身體健康、心理健康、生活滿意度指標（以及其他生活品質指標）之間的關係。得到的結論是：「我們的結果顯示，整體而言，使用臉書與幸福感呈現負相關。」【20】例如，他們發現，如果把按讚或點擊連結的次數提高一個標準差，心理健康會下降百分之五到八的標準差。一如普利麥克的研究，他們控制相關的人口統計變數時，這些負面關聯依然存在。【21】

這些相反的研究似乎呈現出一種矛盾：社群媒體讓你覺得與人相連又感到孤獨，覺得快樂又感到悲傷。為了破解這個矛盾，我們進一步來看上述的實驗設計。那些發現正面結果的研究，是把焦點放在社群媒體用戶的**特定行為**上；那些發現負面結果的研究，是把焦點放在這些服務的**整體使用**上。一般的自然假設是，這些變數應該是正相關：如果常見的社群媒體行為能夠提高幸福感，那麼你使用這些服務愈頻繁，經常做這些提振情緒的行為，你應該會更快樂。所以，讀了正面研究後，你以為增加社群媒體的使用會增加幸福感——這跟負面研究發現的結果正好相反。

所以，這裡頭一定還有另一個因素在作怪——你使用社群媒體愈頻繁，會導致某個東西增加，它產生的負面影響會完全蓋過較小的正面影響。幸好，夏克亞找出這個因素的可能嫌犯：你愈常透過社群媒體跟社交圈交流，你對網路之外交流的投入會愈少，夏克亞告訴全國

公共廣播電台：「目前我們知道，證據顯示，以社群媒體來取代現實生活中的人際關係，對健康和福祉有害。」【22】

為了探索這個想法，夏克亞和古樂朋也衡量離線交流，並發現離線交流有正面效益——這個發現在社會心理學文獻中已經獲得廣泛的證實。他們指出，使用臉書的負面影響與離線交流的正面影響在程度上是相當的——可見兩者是一種取捨。

所以，問題不在於直接使用社群媒體會讓我們不快樂。誠如前面的正面研究所示，某些社群媒體活動在實驗中獨立抓出來看時，會稍微提升幸福感。關鍵問題是，使用社群媒體往往會讓人遠離現實世界中那些更有價值的社交活動。誠如那些負面研究所示，你使用社群媒體愈頻繁，投入離線交流的時間愈少，導致社交逆差愈嚴重，所以社群媒體的重度用戶更有可能感到孤獨和痛苦。你回應朋友的貼文或是對朋友在Instagram剛發布的照片打愛心時，會讓你的心情稍稍提振，但那些都無法彌補你不再與這位朋友在現實生活中共度時光所帶來的巨大損失。

夏克亞總結道：「我們應該小心的是……當你用按讚取代了一個聲音，或是取代了與朋友喝杯咖啡的時候。」【23】

...

現實世界的互動比線上互動更有價值，這個概念並不令人訝異。在人類大腦演化的時期，**唯一**的溝通是離線的面對面交流。本章前面提過，這些離線交流非常豐富，因為那需要大腦處理跟微妙線索有關的大量資訊，諸如肢體語言、臉部表情、語音語調等等。許多數位通訊工具支援的膚淺交流也許可以模擬上述的連結，卻導致多數高效的社交處理網絡未得到充分的使用——降低了這些網絡滿足我們強烈社交需求的能力。這也是為什麼臉書留言或Instagram打愛心所創造的價

值雖然是真的，但相較於實際對話或一起參與現實活動所產生的價值，那些線上的反應都顯得微不足道。

我們沒有很好的資料可以解釋為什麼人們能夠使用數位通訊工具後，會選擇以線上交流來取代離線交流，但我們可以根據共同的經驗，輕易得出令人信服的假設。一個明顯的罪魁禍首是，線上互動比傳統的對話更容易、更迅速。人類先天比較喜歡短期內較不耗能量的活動，即使長遠來看壞處較多。所以，我們選擇發簡訊給兄弟姐妹，而不是打電話；或是對朋友的新生兒照片按讚，而不是登門拜訪。

另一個更微妙的影響是，數位通訊工具可以顛覆生活中依然存在的離線溝通。因為我們想要與人聯繫的本能如此強烈，所以我們和朋友聊天或幫孩子洗澡時，會忍不住想要查看數位裝置，反而導致眼前更豐富的互動品質惡化。我們的大腦無法輕易區分眼前的人和剛剛傳簡訊過來的人究竟哪個比較重要。

最後，誠如本書的第一部分所述，這些數位工具的設計本來就是為了劫持我們的社交本能，以營造出令人上癮的誘惑。當你每天有好幾個小時都忍不住去點擊與滑手機時，留給慢速互動的閒暇時間就會愈少。由於這種使用數位裝置的強迫行為貌似一種社交互動，那會讓你誤以為你已經把人際關係打理得很好，不需要再採取進一步的行動。

以上描述並未涵蓋數位通訊工具的所有潛在危險。例如，評論家也強調，社群媒體讓人覺得自己遭到排擠或不如人，並激起令人精疲力盡的憤怒，煽動人類最糟的部落本能，甚至可能削弱民主進程。不過，本章的剩餘部分，我想跳過社群媒體可能造成哪些病態的討論，把焦點放在線上和離線互動之間的零和關係。我認為這是數位通訊時代造成的最根本問題，也是數位極簡主義者試圖成功駕馭這些新工具的優缺點時，必須理解的關鍵陷阱。

## | 重拾對話 |

本章截至目前為止，我們始終依賴一些拗口的術語，來區分透過簡訊及手機螢幕的互動，以及人類因演化而渴望的面對面交流。接下來，我想借用麻省理工學院教授雪莉·特克（Sherry Turkle）提出的一些實用措辭。她是科技主觀體驗的頂尖專家，在二〇一五年出版的著作《重新與人對話》（*Reclaiming Conversation*）中，區分了「連線」（線上社交生活的膚淺交流）和「對話」（現實世界中比較豐富的人際互動）。特克認同我們的前提，也就是說，對話非常重要：

面對面的對話是最有人情味、也最人性化的事情。唯有在彼此面前，我們才能學會傾聽，才能培養同理心，才能感受到有人傾聽、有人理解的喜悅。【24】

特克在著作中以人類學的個案研究，來強調本章前面引用那些計量研究所突顯的「逃避對話」現象。【25】她透過實例讓大家看到，連線取代對話時，幸福感跟著降低。

例如，特克在書中提到中學生欠缺同理心，因為他們沒有機會練習在對話時如何解讀對方的臉部表情線索。特克也提到一位三十四歲的同事開始意識到她的線上互動常帶有展演的成分，她覺得自己過度沉浸在展演中，已經分不清楚哪些是演的，哪些是真的。特克把焦點轉向職場時，發現年輕的員工會退縮到電子郵件中，因為一想到要進行毫無架構的對話，就令他們害怕，而且當溝通從細膩的對話轉變成模糊的線上交流時，辦公室的緊繃氣氛也跟著惡化。

特克去上脫口秀節目《柯貝爾報告》（*The Colbert Report*）時，主持人史蒂芬·柯貝爾（Stephen Colbert）針對其主張的核心提出一個「意味深長」的問題：「把這些簡短的推文、這些網上交流的隻字片語彙總起來，難道不算是真正豐富的對談嗎？」【26】特克的回答很明確：「當然不算。」她接著進一步闡述：「面對面的對話是慢慢展開的，那可以培養我們的耐心，我們也會注意到對方的語氣及細



微之處。」【27】相反地，「我們使用數位產品溝通時，則是養成不同的習慣。」

身為真正的數位極簡主義者，特克面對這些議題時，建議大家更精明地使用數位通訊工具，而非主張完全不用。她寫道：「我的論點不是反對科技，而是支持對話。」【28】她相信，我們能夠做出必要的改變，重新找回人類賴以蓬勃發展的對話。她指出，儘管「當前事態嚴峻」，【29】她依然樂觀地認為，一旦我們意識到以連線取代對話的問題，我們就可以重新檢討目前的作法。

我和特克一樣樂觀，我也認為極簡主義可以解決這個問題，但是對於需要下多少工夫，我則比較悲觀。特克在《重新與人對話》的最後，提出一系列的建議。那些建議主要是教大家如何在生活中為優質的對話創造出更多的空間。那些建議的目的無可挑剔，但效果值得懷疑。誠如本章前面所述，使用數位通訊工具不用心，會陷入一種取捨狀態——在連線與對話之間取捨。如果你不先改善你和數位工具（諸如社群媒體、簡訊）的關係，試圖把更多的對話塞進生活中很可能會失敗。你不可能維持同樣的數位工具用量，並同時**增加**更多的真實對話時間——行為的轉變必須更貼近根本。

為了確切落實數位極簡主義，你必須以一種自己覺得合理的方式，來面對連線和對話之間的重新平衡。然而，為了循著這些思路思考，我在接下來的幾頁中會介紹一種比較激進的方案——某種數位時代的社交理念——我個人覺得這個方案很有吸引力。我把這種理念稱為「對話為主的交流」（**conversation-centric communication**）。你可以調整這些想法，以配合你社交生活的現實狀況，或是乾脆不採信，但你無法逃避思考這些嚴重問題的解決方案。

...



很多人把對話和連線想成兩種不同的策略，兩者的目的都是為了維持社交生活。這種心態認為，有許多不同的方式可以用來維繫生活中的重要關係，在這個年代，你應該使用所有可用的工具——從傳統的面對面交談，到為朋友的Instagram內容打愛心，都應該使用。

「對話為主的交流」是採取更強硬的立場，它主張對話是維繫人際關係的唯一互動形式。這種對話可以是面對面交流，也可以是視訊聊天或打電話——只要符合特克的標準就行了。特克的標準涉及細膩的具體線索，例如聲音的語氣或臉部表情。任何文字形式或非互動的東西都不算對話，只算是連線。所以，基本上，所有的社群媒體、電郵、簡訊、即時通訊都不算。

這種理念把「連線」降級成一種後勤工具，這種互動現在有兩個目標：幫忙設定對話及安排對話，或者有效地傳遞實用資訊（例如會議地點或即將舉行的活動時間）。連線不再是對話的替代方案，而是促進對話的工具。

如果你認同「對話為主的交流」，你可能會為了後勤上的方便，依然保有一些社群媒體帳號，但你不再整天經常查看那些服務，到處按讚與留言，或是更新你的狀態並急切地查看有沒有人回應。你這樣想時，在手機上保留那些app就不再有什麼意義了，因為它們只會阻止你進行更豐富的互動。它們會駐留在你的電腦上，你偶爾才為了特定用途而打開它們。

同樣地，如果你採用對話導向的交流理念，你可能依然靠簡訊服務來簡化資訊收集，或協調社交活動，或快速提問，但你不再一整天參與開放式的文字對話。真正重要的社交活動是真實的對話，簡訊已經不足以成為替代選項。

注意，在真正的極簡風格中，對話導向的交流並不要求你放棄數位通訊工具的優點。相反地，這個理念認為，那些數位工具可以顯著地改善你的社交生活。那些新科技的優點包括大幅簡化安排對話的流程。當你意外發現自己在週末下午有空時，發一條簡訊就可以迅速找

到有空跟你一起散步的朋友。同樣地，社群媒體服務可能會提醒你一位老朋友要來城裡，促使你趕緊安排共進晚餐。

數位通訊的創新也讓我們以平價又有效的方式，消除對話的距離所形成的障礙。我妹妹住在日本的時候，我們常透過FaceTime聊天，有時一時興起就通話，就像你偶爾會順道造訪住在同一條路上的親戚一樣。這種能力拿到人類歷史上的任何時期，都會被視為奇蹟。簡言之，只要把那些數位工具用來改善，而不是減少真實世界的社交生活，這種「對話為主的交流」理念並不反對科技。

當然，對話為主的交流也需要做點犧牲。如果你採用這種理念，你幾乎一定會減少積極互動的人數。真正的對話需要時間，你真正對話的人數將明顯少於你在社群媒體上關注、轉發、按讚、偶爾留言或發簡訊的人數。一旦你不再覺得社群媒體上的活動是有意義的互動，一開始你的社交圈看似會縮小。

然而，這種縮小的感覺其實是虛幻的。誠如本章強調的，對話是好東西，是我們身為人類渴望的東西，提供我們蓬勃發展所需要的社群感和歸屬感。相反地，連線在當下雖然誘人，卻幾乎無法提供我們需要的東西。

在採用對話導向思維初期，你可能會懷念柯貝爾所說的「網上交流的隻字片語」所帶給你的安全感。頓時失去和社群網路邊緣的弱連結，可能會引發片刻的孤獨感。但是，當你以對話來取代這些時間時，這些實際互動的豐富性將遠遠超過你拋棄的那些線上交流。特克在著作中總結了一項研究，該研究發現，到一個沒有電話或網路的營地待上五天，就足以讓露營者的幸福感和歸屬感大幅提升。**【30】**你只要和朋友散步幾次或打電話跟朋友閒聊幾次，就會開始納悶，為什麼你以前會覺得冷落坐在你面前的人，以便上網為堂兄的朋友的Instagram動態留言那麼重要。

...

無論你是否接受我提出的「對話為主的交流」理念，我希望你能接受它的動機前提：人類的深度社交性與現代數位溝通工具之間的關係令人擔憂，若處理不當，可能在生活中造成重大的問題。你不能指望一個在大學宿舍或矽谷育才中心的乒乓球桌上想出來的app，成功地取代我們數百萬年來煞費苦心演化適應的豐富互動。我們的社交太複雜了，不能外包給社群網路，也不能簡化為即時通訊和表情符號。

任何數位極簡主義者都必須面對這個現實，並管理他們與這些工具的關係。我提倡採用對話為主的方法，因為我擔心維持雙管齊下的對話方式（結合數位通訊和傳統對話）最終會失敗。不過，話又說回來，有些人可能比我更擅長在這兩種互動方式之間拿捏健康的平衡，所以我會避免自己過度執著於上述的理念。關鍵在於決定背後的意圖，而不是細節。

為了促進極簡主義的思考，本章最後是以一組可以幫你重拾對話的具體實作來總結。目前為止我常提出的但書也適用於此：這些建議既不全面，也無強制性，它們只是一些決策**類別**，這類決策可以幫你回歸人類渴望的溝通類型。

## | 實作：不要按讚 |

一般人普遍以為按讚是臉書發明的機制，實則不然，**【31】**這個機制其實要歸功於幾乎已被眾人遺忘的FriendFeed，它於二〇〇七年十月導入這項功能。但十六個月後，更熱門的臉書推出豎起大拇指的經典圖示時，社群媒體的發展軌跡就此永遠改變了。

臉書最早宣布這項功能，是二〇〇九年冬季，由企業公關主管陳凱英（Kathy Chan）發文宣告這項創新的動機。陳解釋，許多臉書發文吸引的眾多留言或多或少是表達同樣的意思，例如「太棒了！」或「我很喜歡！」。「讚」按鈕是讓人更輕易表達認同的方式，既可節省時間，也可以只留一些比較有意思的留言。**【32】**

我在本書的第一部分提過，「讚」按鈕從如此不起眼的起始，逐漸發展成臉書自我改造的基礎，臉書藉此把自己從一個大眾偶爾查看一下的有趣娛樂，轉變成開始支配用戶時間和注意力的數位吃角子老虎機。這個按鈕導入一套豐富的社群認可新指標，並以無法預知的方式出現，因此營造出令人難以抗拒的誘惑，讓人忍不住想一再查看自己的帳號。它也為臉書提供了更多關於用戶偏好的詳細資訊，讓他們的機器學習演算法把用戶的人性偏好消化成統計數據，以便利用那些資料來對你做精準的廣告投放，提供你黏性更高的內容，讓你在臉書上停留得更久。不出所料，各大社群媒體平台迅速仿效FriendFeed和臉書，在自家平台上也加入類似的「一鍵認同」功能。

然而，在本章的脈絡下，我不想把焦點放在「讚」按鈕對社群媒體公司的好處上。相反地，我想把重點放在它對「人類需要實際對話」這件事所造成的傷害。根據資訊理論的精確定義，按讚在非瑣碎的交流中是資訊最貧乏的類型，只提供**一丁點**關於發送者（按讚者）的狀態資訊給接收者（發文者）。

前面我引用大量的研究來佐證一個觀點：人類大腦經過數百萬年的進化，可以處理面對面互動時所產生的大量資訊。以一丁點資訊來取代這種豐富的資訊流，是對這種社交處理機制的最大侮辱。把這個情況比喻成「在限速下駕駛法拉利跑車」可能還太保守了，更好的比喻是「用驢子來拖法拉利」。

...

在上述觀點的啟發下，這項實作是建議你對社群媒體圈普遍愛用的「一鍵認同」功能改觀。不要把這種簡單的點擊視為鼓舞朋友的有趣方式，開始把它們視為一種毒藥，有礙你培養有意義的社交生活。簡言之，你應該停止使用它們，永遠不要按讚。既然不按讚了，也不

要在社群媒體上留言，以後別再寫「好可愛！」或「好酷！」之類的，你應該默不作聲，靜靜地瀏覽就好。

我之所以建議對這些看似無害的互動採取如此強硬的立場，是因為那些機制使你誤以為連線是取代對話的合理選項。「對話為主的交流」背後的動機前提是，一旦你相信連線和對話是等效的，即使你意圖良好，劣質互動（連線）免不了會持續增加，到最後會開始排擠真正重要的優質社交（對話）。如果你突然消除那些瑣碎的互動，那會向大腦發出一個明確的訊息：對話才重要，別被螢幕上那些閃亮的東西分散了注意力。前面提過，你可能以為你可以在這兩類互動之間拿捏平衡，但多數人其實做不到。

有些人擔心，突然放棄社群媒體的互動，可能會惹惱社交圈的人。例如，我曾向某人建議這麼做，她擔心，如果朋友發出新生兒的照片，她不留言，對方會覺得那是冷漠無情的疏忽。不過，如果你們的友誼真的那麼重要，與其擔心對方覺得你冷漠，不如花時間跟對方好好對話。相較於在一堆敷衍的留言中再多添一筆「好可愛！」，實際去拜訪新手媽媽，對你們雙方都更有價值。

如果你採用這個方法來增加對話，同時對社交圈發出一次全面通知：「最近我不太使用社群媒體」，如此一來，就可以避免這樣做所引來的抱怨。例如，上面提到的那個人，最後決定帶餐點去探望新手媽媽，此舉不僅強化了雙方的關係，也比在社群媒體上按讚或留言一百次帶來更多的幸福感。

最後，值得注意的是，當你不在社群媒體上按讚及留言後，有些人免不了會從你的社交圈消失——尤其是那些與你的關係只存在社群媒體上的人。沒關係，就讓他們走吧。有些人喜歡宣揚維持眾多「弱連結」很有價值，那種觀點是過去十年左右發明的，是過度活躍的網路學家把網路上瑣碎的東西不當地沿用到社交圈的結果。人類從古至今一直維持豐富又充實的社交生活，不需要每個月向高中時期短暫認識的人發送一些資訊。你回歸以往那種穩定的狀態後，生活中不會有

任何東西明顯地減少。一位研究及教導社群媒體的學者向我解釋：

「我覺得我們先天不適合和那麼多人保持聯繫。」【33】

總之，成為數位極簡主義者以後，要不要繼續使用社群媒體、以什麼方式使用，是很複雜的決定，取決於許多不同的因素。然而，無論你最終決定怎麼做，為了你的社交生活著想，我建議你採用一套基本原則：不再把社群媒體當成維繫關係的工具。簡言之，不再按讚，也不要留言。這種基本限制將徹底改善你的社交生活。

## | 實作：批次處理簡訊 |

把社交生活從連線轉移到對話時，會遇到一大障礙。那個障礙是即時通訊（包括簡訊、iMessage、Facebook Messenger、WhatsApp等等）如今已經普遍滲透到友誼中。特克從智慧型手機出現以來，就開始研究手機的使用，她如此描述這個現實狀況：

手機在友誼中植入了一種義務感……朋友應該「隨時待命」——機不離身、隨時準備好上網聯繫。【34】

在上一個實作中，我建議你停止按讚，不再留言，藉此終止線上互動。這番建議可能會令一些人吃驚，但只要抱歉地聳聳肩表示莫可奈何，並以優質的對話取代沒啥意義的按讚，別人通常會接受你的改變。不過，對許多人來說，完全不用簡訊會造成很大的傷害。友誼不需要在臉書上按讚，但如果你的年紀不是很大，你可能確實需要收發簡訊。以不用簡訊的方式來逃避「隨時待命」的責任，可能會產生嚴重的後果。

於是，這令人陷入左右為難的狀態。本章前面提過，我覺得簡訊內容不夠豐富，不足以滿足大腦對真實對話的渴望。你發的簡訊愈多，會以為真實的對話愈沒有必要。你面對面交流時，會有一股想要



一再查看手機的衝動，那也會削弱你從面對面交流中獲得的價值。於是，我們擁有一項社交生活需要的科技，但與此同時，那項科技又減少你從中獲得的價值。我自己很了解這種矛盾感，所以我想提出一個折衷方案，同時兼顧你必須「隨時待命」的義務和人類對真實對話的渴望：批次處理簡訊。

...

這種作法是建議你把手機預設成「勿擾」模式。例如，在iPhone和Android裝置上，收到簡訊時，這個模式可以讓手機關閉通知。如果擔心遇到緊急情況，你可以輕易調整設定，讓來自特定號碼的簡訊（例如配偶、孩子的學校）依然顯示通知。你也可以設定時間表，在預定的時段自動啟用這個模式。

在這種模式下，簡訊變得像電子郵件：你想看有沒有人傳送訊息給你時，必須打開手機，打開app。現在你可以在特定的時段批次處理簡訊，做必要的回覆，甚至可以做一些簡短的來回互動，接著就向對方道歉，說你有事先去忙了，並把電話轉為勿擾模式，繼續過日子。

這種作法有兩個主要動機。首先，你不必理會簡訊時，可以更專注於當下。一旦你不再把簡訊互動視為持續進行的對話，你更容易把注意力完全集中在眼前的活動上。這將增加你從實際互動中獲得的價值，也可以減少一些焦慮，因為大腦不善於因應持續的干擾型互動（詳情請見上一章有關獨處的討論）。

這種作法的第二個動機是，它可以提升人際關係的素質。當你的朋友和家人可以隨時透過簡訊跟你閒扯時，很容易把這種人際關係視為理所當然。這些互動給人聯繫緊密的感覺（即使實際上並非如此），因此讓人覺得沒有必要花更多的時間做有意義的互動。

另一方面，如果你只是偶爾查看簡訊，上述的動態就會改變。他們還是可以透過簡訊發問，並在合理的時間內獲得回覆；或者傳簡訊

提醒你某件事，確保你一定會看到。但這種非同步的互動不再讓人產生近似真實對話的幻覺。於是，你們更有動力以更好的互動方式來填補那個空白，因為人際關係少了來回的對話會顯得有些疏離。

換句話說，不常使用簡訊反而可以強化人際關係，即使對你關愛的對象而言，你變得（稍微）比較難找到人。這點很重要，因為許多人擔心，減少這種輕量的連結可能會導致人際關係受損，我可以跟你保證，那樣做反而可以強化你最在乎的人際關係。你可以變成他們生活中唯一經常與他們實際**交談**的人，並培養出再多的驚嘆號和表情符號都無法促成的深厚關係。

不過，批次處理簡訊還是有可能帶來麻煩。如果別人習慣隨時抓住你的注意力，你不再立即處理簡訊時，會引起偶爾的恐慌。但這些擔憂很容易解決，你只要告訴親近的人，你每天會查看簡訊幾次，所以他們傳給你訊息後，你不久就會看到；如果他們急著找你，可以直接打電話給你（這裡需要為「勿擾模式」加設一個「允許的來電清單」，以便接聽緊急通話）。這種回應可以平息別人無法隨時聯繫到你而產生的合理擔憂，同時又不至於讓你淪為簡訊的奴隸。

我們都認同「簡訊是一種美好的創新」這種主張顯而易見，它確實使生活的許多面向變得更方便了。只有當你把簡訊當成真實對話的合理替代品時，它才會變成問題。只要把電話預設成「勿擾模式」，批次定時查看簡訊（別讓簡訊變成持續的背景干擾），你就可以繼續保有這項科技的主要好處，迴避有害的影響。

## | 實作：設定對話時間 |

一百多年來，電話提供一種遠距離進行優質對話的方式。這個年代，當人類不再生活在緊密相連的部落時，這個非凡的發明幫我們滿足了社交需求。當然，電話的問題在於**打電話**的不便性。由於無法看到對方，你要求聊天會打擾到對方，你不知道對方是否欣然接受你的

互動。我還記得小時候打電話給朋友時的焦慮感，因為我不知道他們家裡誰會接起電話，也不知道他們對這種打擾有什麼感覺。有鑑於這個缺點，當簡訊、電郵之類更簡單的通訊科技問世時，大家似乎急於放棄打電話這種經過時間考驗的對話方式，轉而使用品質較差的連線方式（特克稱這個效應為「電話恐懼症」），【35】也就不足為奇了。

幸好，有一種簡單的作法可以幫你迴避那些不便感，讓你更容易定期享有豐富的電話交談。我是從一位矽谷的科技主管身上學到這招。他發明了一種新方法，以便和朋友、家人進行優質的互動。他告訴親友，每個工作日的下午五點半，他都有時間講電話，所以沒有必要另外安排對話時間或告訴你打算何時打電話給他。只要你想跟他講電話，就是等五點半再打。原來下午五點半是他在灣區通勤回家的時間，那裡通常會塞車，某天，他決定好好運用塞車的時間，所以發明了這個「五點半通話」的原則。

這個系統的邏輯很簡單，使他輕易把耗時又劣質的連線轉變成優質的對話。如果你寫信問他一個有點複雜的問題，他可以回應：「我很樂於跟你討論，你可以選一天的五點半打電話給我。」同樣地，幾年前我去舊金山，想跟他約時間見面，他也回應我可以在任一天的五點半打電話跟他約時間。他想和久未聯繫的人聊聊時，可以發簡訊給對方：「我想知道最近你過得好嗎，找一天的五點半打個電話給我吧。」我想，他的親朋好友大概早就習慣那個五點半原則了，或許他們現在心血來潮想找他時，會更放心地在五點半直接打電話給他，因為他們確定那時他一定有空，也很樂於接聽電話。

這位主管在很耗時間的科技新創公司上班，但他比我認識的多數人更享受社交生活。他巧妙地簡化行程表，消除與對話有關的多數間接成本，因此能夠輕鬆地滿足人性對豐富互動的需求。你也許不意外，我在此建議你學習他的作法。

...

這項實作是建議你模仿上述那位主管，**設定你自己的對話時間**。事先騰出特定日子的特定時間，讓你在那個時段可以跟任何人對話。那段時間因你所處的位置不同，可能只能講電話，也可以是面對面交談。一旦設定好對話的時間，就向你在乎的人宣傳你方便對話的時間表。每次有人選擇以劣質的連線方式聯絡你時（例如簡訊對話或社群媒體的即時通訊），你可以建議對方在那個時段直接打電話給你或親自來找你。同樣地，設好對話時間後，你也可以主動聯繫你關心的人，請他們有空時在那個時段跟你聯絡。

我看過這種作法的多種版本，每一種都運作得很好。例如，你的通勤時間很固定，你可以像上述的主管那樣，利用通勤時間講電話。那樣做也可以把生活中原本浪費的時間變成有意義的事情。固定約在咖啡館見面也是一種熱門的作法，即你每週挑一個時間，帶著報紙或一本好書去你最喜歡的咖啡館，但閱讀只是備案，你讓大家知道那個時段你一定會出現在那家店裡，並期待迅速培養出一群經常在那邊碰面的朋友。我第一次目睹這種作法，是在我家鄉附近的一家咖啡店內。週六的上午，總是有一小群中老年的男性去那裡待一整天，順便把朋友找來對話。你也可以模仿英國文化，每週挑一天到你最愛的酒吧，把它的減價時段（happy hour）設成你的對話時段。

我也見過有人為此安排了每日散步時間。賈伯斯以前在他居住的矽谷地區，以沿著綠樹成蔭的街道散步聞名。如果你在他的社交圈裡，他可能會邀請你一起散步聊天，那肯定是很深入的對話。諷刺的是，賈伯斯身為iPhone的發明者，他其實沒興趣透過數位通訊來維繫重要的人際關係。


我身為教授，則是把原本為系所學生設定的師生交流時間（office hour）加以擴大。在我這個領域，你必須每週抽出一點時間，讓你指導的學生來問問題。我剛到喬治城大學執教時，發現這些時段不只可

以拿來跟我指導的學生互動而已。現在我延長這段交流的時間，讓全校的學生都可以來跟我交流。每次收到學生來信問我問題或尋求建議，或分享他們閱讀我前幾本著作的心得時，我都可以提出那段交流時間，告訴他們：「那個時候可以來我的辦公室或打電話給我。」他們確實來了。相較於為每次請求安排互動時間，這種固定的交流時間讓我和本校學生更緊密相連。

設定對話交流時間可以有效地改善社交生活，因為它克服了原本阻礙社交活動的一大障礙：擔心冒昧打電話或登門拜訪可能給對方添麻煩。人們渴望真正的對話，但這個障礙往往足以阻止對話。只要安排固定的交流時間，就可以移除那個障礙。你會因此驚訝地發現，你可以在週間融入更多有益的互動。

---

1 原註：這個名稱是拿法語字Rochambeau玩文字遊戲，是剪刀石頭布的俚語說法。 


1. “2007 USARPS Title Match,” YouTube video, 3:58, recorded July 7, 2007, posted by “usarpsleague,” October 8, 2007, [https://www.youtube.com/watch?v=\\_eanWnL3FtM](https://www.youtube.com/watch?v=_eanWnL3FtM). 


2. 如果比賽的結果是隨機的，排名高的玩家始終表現得比預期更好。關於這個說法，詳情請見Alex Mayyasi, “Inside the World of Professional Rock Paper Scissors,” *Priceonomics*, April 26, 2016, <https://priceonomics.com/the-world-of-competitive-rock-paper-scissors>. 

3. “Street rps,” YouTube video, 1:24, posted by “usrpsleague,” January 18, 2009, <https://www.youtube.com/watch?v=6QWPbi3-nlc>. 


4. Aristotle, *Politics: Books I., III., IV. (VII.)*, trans. W. E. Bolland (London: Longmans, Green, and Co., 1877), 112. ↻
5. Gordon L. Shulman, Maurizio Corbetta, Randy Lee Buckner, Julie A. Fiez, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle, and Steven E. Petersen, “Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: I. Increases in Subcortical Structures and Cerebellum but Not in Nonvisual Cortex,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 9, no. 5 (October 1997): 624 – 47, <https://doi.org/10.1162/jocn.1997.9.5.624> ; Gordon L. Shulman, Julie A. Fiez, Maurizio Corbetta, Randy L. Buckner, Francis M. Miezin, Marcus E. Raichle, and Steven E. Petersen, “Common Blood Flow Changes across Visual Tasks: II. Decreases in Cerebral Cortex,” *Journal of Cognitive Neuroscience* 9, no. 5 (October 1997): 648 – 63, doi:10.1162/jocn.1997.9.5.648. ↻
6. Matthew D. Lieberman, *Social: Why Our Brains Are Wired to Connect* (New York: Crown, 2013), 16. ↻
7. Lieberman, *Social*, 16. ↻
8. Lieberman, *Social*, 18. ↻
9. Lieberman, *Social*, 18. ↻
10. Lieberman, *Social*, 19. ↻
11. Lieberman, *Social*, 20. ↻
12. Lieberman, *Social*, 15. ↻
13. Katherine Hobson, “Feeling Lonely?: Too Much Time on Social Media May Be Why,” NPR, March 6, 2017, <https://www.npr.org/sections/health->





[shots/2017/03/06/518362255/](#) feeling-lonely-too-much-time-on-social-media-may-be-why. 

14. David Ginsberg and Moira Burke, “Hard Questions: Is Spending Time on Social Media Bad for Us?” Newsroom, Facebook, December 15, 2017, <https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us>. 

15. Ginsberg and Burke, “Spending Time on Social.” 

16. Moira Burke and Robert E. Kraut, “The Relationship Between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength,” *Journal of Computer Mediated Communication* 21, no. 4 (July 2016): 265 – 81, <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>. 

17. Fenne große Deters and Matthias R. Mehl, “Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment,” *Social Psychological and Personality Science* 4, no. 5 (September 2013): 579 – 86, <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>. 

18. Brian A. Primack, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O. Whaite, Liu yi Lin, Daniel Rosen, Jason B. Colditz, Ana Radovic, and Elizabeth Miller, “Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the U.S.,” *American Journal of Preventive Medicine* 53, no. 1 (July 2017): 1 – 8, <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>. 

19. Hobson, “Feeling Lonely?” 

20. Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis, “Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study,” *American Journal of Epidemiology* 185, no. 3 (February 2017): 203 – 11, <https://doi.org/10.1093/aje/kww189>. ↵
21. Shakya and Christakis, “Association of Facebook Use,” 205 – 6. ↵
22. Hobson, “Feeling Lonely?” ↵
23. Hobson, “Feeling Lonely?” ↵
24. Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, rev. ed. (New York: Penguin Books, 2016), 3. ↵
25. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 4. ↵
26. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 34. The appearance on *The Colbert Report* that Turkle described in this cited passage from *Reclaiming Conversation* originally aired on January 17, 2011. ↵
27. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 35. ↵
28. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 25. ↵
29. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 4. ↵
30. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 11. ↵
31. “What’ s the History of the Awesome Button (That Eventually Became the Like Button) on Facebook?,” Quora, answer by Andrew “Boz” Bosworth, updated October 16, 2014, <https://www.quora.com/Whats-the-history-of-the-Awesome-Button-that-eventually-became-the-Like-button-on-Facebook>. ↵

32. Kathy H. Chan, “I Like This,” Notes, Facebook, February 9, 2009, <https://www.facebook.com/notes/facebook/i-like-this/53024537130>. ↵

33. Jennifer Grygiel, assistant professor, S.I. Newhouse School of Public Communication, phone interview with author, January 26, 2018. ↵

34. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 158. ↵

35. Turkle, *Reclaiming Conversation*, 148. ↵

## 6——→重拾休閒

### | 休閒與愜意人生 |

亞里斯多德在西元前四世紀彙編的《尼各馬科倫理學》（*Nicomachean Ethics*）中，探討了一個當時和現今一樣迫切的問題：如何過愜意的生活？《尼各馬科倫理學》以十卷篇幅解答這個問題。前面九卷大多在探討亞里斯多德所謂的「實用美德」，例如履行職責，或是面對不公不義時要正當行事，面對危險時要勇敢無畏。但在第十卷、亦即最後一卷中，亞里斯多德不再談那些堅毅奉行的崇高美德，而是突然主張：「最愜意、愉悅的生活是智者的生活。」他總結道，「這樣的生活也是最幸福的。」【1】

亞里斯多德接著闡述，充滿深刻思考的生活是幸福的，因為沉思「本身是令人欣賞的活動……沉思的過程就是唯一的收穫。」【2】在這段隨口評論中，亞里斯多德可能是在有記載的哲學史上，首度指出這個亙古真理的人。這個真理至今仍和我們對人類本性的理解有所共鳴：美好人生之所以需要從事某些活動，是因為活動本身帶來的滿足感。

麻省理工學院的哲學家基蘭·賽蒂亞（Kieran Setiya）為《尼各馬科倫理學》做了現代的詮釋。他指出，如果你的生活中只包含某些行動，而那些行動的「價值取決於問題、困難、需求的存在，那些活動就是為了解決那些問題、困難和需求」，【3】你很容易對自己的存在感到絕望，當你免不了遇到「難道人生就只有這樣？」的問題時，這種「存在的絕望感」會油然而生。化解這種絕望的一種方法，是依照亞里斯多德的指示，積極追求那些提供「內在快樂源泉」【4】的事情。

在本章中，我把這些令人快樂的活動稱為**優質休閒**。我之所以在此提醒你「巧心營造的生活很重要」（這是遠溯及兩千多年前的概念），是因為我後來相信，為了成功解決現代數位世界的問題，你必須同時了解及善用這個古老智慧的核心觀點。

...

我認為優質休閒和數位極簡主義息息相關，為了解釋這點，先說明一個相關的現象會有一些幫助。我們這些研究科技和文化交集的人，常讀到一種為數不多、但頗為熱門的新聞類型，那些撰文者描述他們暫時抽離現代科技的經驗。這些勇者幾乎都表示他們斷線後感到痛苦不堪，例如社會評論家麥克·哈里斯描述他在鄉間小屋居住一週的體驗，那裡既沒有網路，也收不到手機訊號：

第二天結束時……我已經開始想念每個人了。我想念我的床和電視，想念肯尼和親愛的Google。我絕望地盯著大海看了一個小時，大海就像閃閃發光的液態金屬，每十分鐘我就會出現想要轉台的衝動，但同樣的水不停地流著，有如昭昭天命，簡直是酷刑。【5】

大家常以上癮的術語來解釋這種痛苦，就像是成癮者的戒斷症狀（哈里斯談到他在小屋裡的體驗時，寫道：「我記得大家都說這不是一件容易的事，一定會有戒斷症狀。」），【6】但這種解釋其實是有問題的。誠如本書第一部分所述，導致我們忍不住使用這些新科技的心理力量，通常是一種中度的行為成癮——當科技存在時，這種癮頭使科技顯得非常誘人，但它其實沒有化學依賴性那麼嚴重，所以相較於藥物成癮者出現戒斷症狀時所感受到的具體強烈渴望，斷網的痛苦往往比較難以言喻，也比較抽象。

哈里斯不是像老菸槍戒菸那樣特別想念某種網路活動，他之所以感到痛苦，只是因為無法上網。這個差別很微妙，卻是理解亞里斯多德和數位極簡主義有何關聯的關鍵。我愈是研究這個議題，愈覺得劣質的數位干擾在生活中扮演的角色比大家所想的還重要。近年來，隨著工作與生活的界限日益模糊，工作愈來愈辛苦，社群傳統退化，所以愈來愈多人未能培養出亞里斯多德認為對人類幸福至關重要的優質休閒生活，因此在生活中留下了一個空白。現代人面對那個空白時，幾乎無法忍受，但是在數位雜訊的幫助下，大家可以忽略那個空白。如今我們只要掏出智慧型手機或平板電腦，就能填補工作、照顧家人、睡覺之間的空檔，以盲目地刷屏和點擊來麻痺自己。築起障礙以抗拒存在感不是什麼新鮮事——在YouTube出現以前，我們是靠盲目地看電視及酗酒來逃避更深入的問題（現在仍是如此）——但二十一世紀注意力經濟的先進科技在幫我們逃避這方面特別有效。

換句話說，哈里斯感到痛苦，不是因為他渴望一種特殊的數位習慣，而是因為他斷網後不知道該做什麼。

如果你想成功實行數位極簡主義，就不能忽視這個現實。如果你從生活中淘汰那些劣質的數位干擾之前，沒有先填補那些數位干擾幫你忽略的空白，你也會覺得數位斷捨離之後的體驗很難受，甚至最後以失敗收場。所以，最成功的數位極簡主義者開始啟動轉變時，通常會先改造他們的空閒時間——先培養優質的休閒活動，再淘汰最糟的數位習慣。事實上，許多極簡主義者提到一個現象：一旦他們更用心地運用時間，以前他們覺得日常生活中不可或缺的數位習慣，會突然變得毫無意義。當那個空白填滿時，你再也不需要靠那些數位工具來幫你迴避空白了。

在這些研究結果的啟發下，本章的目的是幫你在生活中培養優質休閒。下面三個部分分別探討讓人最有滿足感的休閒活動有哪些屬性，以及那些屬性分別帶給我們什麼啟示。接著，我們探討新科技在



這些活動中扮演的矛盾角色。最後，列舉一些具體的實作，幫你開始培養優質休閒。

## | 班奈特原則 |

探索優質休閒的一個實用起點，是所謂的FI社群。有些人可能不熟悉這個趨勢，FI是財務自由（financial independence）的縮寫，是指你的資產可以產生足夠的收入來支應生活開銷的經濟狀態。許多人認為FI是約莫臻於退休年齡或繼承一大筆遺產後所達到的狀態，但近年來網路促成一個FI社群的再度流行。那個社群主要是由年輕人所組成，他們以極度節約的方式，找到了通往財富自由的捷徑。

如今這股再度興起的風潮（所謂的FI2.0）把焦點放在根本的財務洞見上，<sup>[1]</sup>但那些細節與我們的目的無關。對我們來說，真正重要的是，這些經濟獨立的年輕人是研究優質休閒的絕佳案例。我之所以這麼說，有兩個原因。首先，或許也是最明顯的，當你達到財務自由時，你突然比一般人多了更多的閒暇時間需要填補。第二個原因是，年紀輕輕就決定追求財富自由是異乎尋常的決定，這通常會促成激進的生活方式。自願這樣做的人，往往對於自己的生活方式特別用心。擁有大量的休閒時間，而且致力於用心生活，使這個群體成為我們洞悉有效休閒的理想對象。

我們訪問FI2.0運動的非正式領袖，從詢問他的習慣來洞悉優質休閒的樣貌。他是皮特·艾德尼（Pete Adeney），以前是名工程師，三十出頭就達到財務自由了，如今他以一個自嘲的綽號「錢鬍子先生」（Mr. Money Mustache）寫部落格來記錄生活。皮特達到財務自由以後，他的生活不像一般年輕人那樣充滿被動的休閒活動（例如打電玩、看球賽、上網閒逛、泡酒吧），而是善用那些閒暇時間，讓自己變得更活躍。

皮特沒有電視，也沒有訂網飛或Hulu。他偶爾從Google Play租電影，但多數情況下，他們全家都不使用螢幕來提供娛樂。他的時間大多花在專案上，尤其是戶外專案。皮特在部落格上說明他的休閒理念如下：

我一直不懂，看別人打球的樂趣何在。我受不了旅遊景點，也不可能坐在沙灘上（除非需要做一個很大的沙雕城堡）。我根本不想知道名人和政客在做什麼……我似乎只有在自己動手做時，才會得到滿足感，或者更貼切的描述是，我只有在解決問題及改進狀況時，才有成就感。【7】

近年來，皮特翻修了住家，接著在院子裡搭建了一間獨立的外屋，作為辦公室和音樂工作室。完成這些專案後，他渴望做更多類似的工程，所以他有點衝動地在家鄉科羅拉多州的朗蒙特（Longmont）主街上，買了一棟破舊的零售建築。目前他正把它改造成「錢鬍子先生世界總部」。【8】至於那棟房子改造完成後，他打算拿來做什麼，目前還不清楚，但最終目標不是真正的重點，他投資那棟建築主要是為了做那個改造專案。皮特總結他的休閒理念：「你放任我一天不管……我就會在做木工、練重訓、寫作、玩樂器、列清單、執行清單上的任務之間不斷地切換，並樂在其中。」【9】

我們可以在麗茲·泰晤士（Liz Thames）的生活方式中，看到類似的行動投入。她也是在三十出頭就達到財務自由，並在熱門的Frugalwoods網站上撰寫經歷。她和先生奈特一達到財務自由後，就把他們對活動的喜好推向一個新的極限：從麻州繁忙的劍橋市，搬到佛蒙特州鄉下小山腰占地六十六英畝的農莊。

我問麗茲為什麼會做這個決定時，她說搬到這麼大的農莊可不是小事。例如，那裡的礫石長車道需要經常維護。如果有一棵樹倒了，他們需要鋸木並移走，「即使外面溫度低於攝氏負二十度」也要做。

【10】如果下雪了，他們必須經常鏟雪，不然積雪太深會導致雪地牽引車推不動，使他們被積雪困在家裡——那就慘了，因為即便是最近的鄰居，路程也很遙遠，而且那裡收不到手機訊號，他們無法以手機通知鄰居他們需要幫忙。

麗茲和奈特用周遭樹木劈下的木柴來為住家取暖，那也需要付出相當大的勞力。麗茲告訴我：「我們整個夏天都在收集木柴，你必須走進森林，挑出你要砍伐的樹木。樹木倒地後，你需要把原木搬回家，劈開並堆好。燒木柴取暖時，還要小心監控爐子的溫度。」而且，如果你想要使用房子周遭的空地，「你必須經常除草……」

...

皮特和麗茲的例子突顯出一個或許會令人訝異的發現：FI族群獲得大量的休閒時間時，他們常自願用費心勞神的活動來填補這些時間。有些人可能會覺得，他們如此投入行動而不是享清福，實在是自討苦吃，沒有必要。但是對皮特和麗茲來說，他們選擇這樣做卻是完全合理的。

皮特為這種費心勞神的生活方式提出了三個理由：那不會花很多錢，又可以勞動筋骨，鍛鍊身體，而且對精神健康也有幫助（他解釋：「對我來說，缺乏運動會導致憂鬱，感到無聊。」）。【11】麗茲對於她決定過辛苦的鄉野生活，也提出類似的解釋，但她為那些活動取了不同的名字——「良善的嗜好」——並強調那些看似工作的活動，其實可以帶來多重效益。

舉例來說，在樹木繁茂的土地上清理道路需要付出勞力。麗茲告訴我：「我們擁有這裡的土地，想在上面散步。我們必須清出小路，才能漫步其中，所以必須帶著電鋸出去、砍樹、清理灌木叢。」這聽起來像工作，但提供幾種不同的價值，麗茲解釋：「那是一種精神上的解放，因為那和在電腦上的工作截然不同……那需要解決問題，但

是以一種不同的方式。」此外，那也是很好的運動，需要學習新的技能，麗茲說：「學習使用鏈鋸並不容易。」最後，當你終於可以在清理好的小路上漫步時，還會有一種成就感。誠如麗茲所述，像清理小路這種看似單調乏味的任務，突然間變得比被動地瀏覽推特更有滿足感。

當然，FI社群不是率先發現主動積極的休閒本身深具價值的群體。一八九九年春天，羅斯福在芝加哥的漢密爾頓俱樂部（Hamilton Club）演講時曾說：「我想宣揚的，不是苟且偷安的信條，而是自強不息的信條。」<sup>【12】</sup>而且羅斯福言傳身教，以身作則。身為總統，他常打拳擊（直到挨了一記重拳，導致左眼的視網膜剝離），練習柔術，在波多馬克河裸泳，每天平均讀一本書，他不是那種坐下來放鬆的人。

十年後，阿諾·班奈特（Arnold Bennett）在簡短、但深具影響力的自助指南《從準時下班開始》（*How to Live on 24 Hours A Day*）中，開始宣揚主動積極的休閒。在那本書中，班奈特指出，倫敦中產階級的白領勞工平均每天工作八小時，剩下的十六小時跟上流人士一樣，可以自由地從事良善的活動。班奈特認為，這十六小時中，有一半時間是清醒的，可以投入讓生活過得更充實及需要勞心費神的休閒。但瑣碎無聊的消遣常浪費了這些時間，例如抽菸、陶藝、撫摸鋼琴（不是真的彈奏），或決定「了解真正醇美的威士忌」。<sup>【13】</sup>他指出，這樣盲目地過了一個無聊至極的夜晚後（相當於在iPad上耗了一晚的維多利亞時代版本），你精疲力盡地倒床睡覺，結果好端端賦予你的時間就「像變魔術一樣，莫名其妙地消失了」。<sup>【14】</sup>

班奈特認為，那些時間應該用在需要勞心費神的優質休閒上。班奈特是二十世紀初期的英國人，自命高雅，他建議大家從事的活動，主要是閱讀一些艱澀的文學作品，以及做嚴格的自省。在一篇頗具代表性的文章中，班奈特貶抑小說，因為小說「不需要動腦」。<sup>【15】</sup>在他看來，優質的休閒活動需要「動腦」，<sup>【16】</sup>才能樂在其中（他



推薦艱澀的詩歌）。他也沒有考慮到，有些閒暇時間可能被育兒或家務占用，因為他的寫作只是寫給男性看的。那個年代（二十世紀初）英國中產階級的男人當然不需要操心那些事情。

也就是說，從二十一世紀的目的來看，我們大可忽略班奈特建議的活動。不過，真正讓我感興趣的是，班奈特提過一個經久不變的主張。在那段論述中，他反駁了一種說法。大家覺得他建議的休閒活動太勞心費神了，不算是休閒：

什麼？你是說，把全部的精力投入那十六個小時，會減損工作八小時的價值嗎？錯了！那樣做反而可以增加工作八小時的價值。我這種典型的男人必須學會一件重要的事：腦力可以持續地投入艱難的活動，大腦不會像手腳那樣疲累，大腦只想改變，而不是休息，除了睡覺以外。【17】

這個論點與我們的直覺相反。班奈特告訴我們，為休閒投入更多的精力，反而會讓你更有活力。他把創業俗諺「你必須花錢才能賺錢」改寫成個人活力的格言。

這個概念因為沒有更好的用語可以概括稱之，我們姑且稱它為「班奈特原則」，這個原則為目前為止談到的積極休閒生活提供了一個合理的基礎。皮特、麗茲、羅斯福都為他們熱中於勞心費神的休閒，提出了具體的理由，但這些理由都是基於同一個共通原則：你從投入的活動中獲得的價值，往往與你投入的精力成正比。我們可能會告訴自己，在辦公室辛苦工作一天後，沒有什麼比晚上毫無計畫或毫無約定的感覺更棒了。但我們因此盲目地看了好幾小時的電視或滑手機，看了幾小時後，反而比剛開始還累。班奈特告訴我們（皮特、麗茲、羅斯福也會附和），如果你振作起來，把同樣的時間拿去做點有意義的事情，即使那件事情很難，當天結束時也會感覺更好。

把這些想法結合在一起，我們找到了培養優質休閒的第一個啟示：

**休閒啟示 # 1：優先考慮勞心費神的活動，而不是被動休閒。**

## | 論技藝與滿意度 |

討論優質休閒時，最終一定會談及技藝這個話題。在這個脈絡中，「技藝」是指你運用技能去創造有價值的東西。例如，以一堆木板做出一張精緻的桌子；以紗線織出毛衣；不請包商而自己翻新浴室等等都算是一種技藝。技藝不見得需要你創造出新的東西，技藝也可以運用到高價值的**行為**上，例如以吉他彈出美妙動人的歌曲，或是在街頭籃球中制霸全場。這些技藝的定義也適用於數位世界。在數位世界中，寫程式或打電玩也需要技能，但目前我們需要在這個數位類別的旁邊先打上星號，稍後再回頭細探它的複雜性。

我的主要論點是，技藝是優質休閒的不錯來源。幸好，想要佐證這個論點，有很多論述不勝枚舉，從約翰·拉斯金（John Ruskin）和美術工藝運動（Arts and Crafts movement）開始，一直到現代的創客社群，已經有成千上萬本書籍和文章探討過這個主題了。為了說明我們這個比較狹隘的論點，俄勒岡州波特蘭市的家具製造商蓋瑞·羅格斯基（Gary Rogowski）是一個不錯的起點。二〇一七年，羅格斯基出版《手工製作》（*Handmade*）一書，那本書既是工藝師生涯的回憶錄，也是對工藝本身的理念探索。《手工製作》之所以與我們的討論特別相關，是因為他特別探索了技藝的價值相對於那些不太需要技巧、卻占據大多時間的數位行為。那本書的副標題「分心時代的創意專注」揭露了這個目的。



羅格斯基對於技藝在這個日益由螢幕作為媒介的世界裡有多重要，提出了幾個論點，但我想特別強調其中一點：「人類有動手使用工具來製作東西的需要，我們需要這樣做才會感到完整。」【18】羅格斯基解釋：「很久以前，我們學會運用雙手來思考，而不是反過來動腦以運用雙手。」【19】換句話說，隨著人類不斷地演化，我們藉此體驗及操縱周遭的世界。在這方面，我們的能力比其他的動物優異好幾倍。這是真的，因為大腦進化出複雜的結構，以支援這種能力。

然而，如今比以往更容易擱置大腦演化出來的複雜結構。「現在很多人主要是透過螢幕來體驗世界，」【20】羅格斯基寫道：「現在的世界正在消滅我們五感中的觸感，減少我們的雙手運用，到最後我們只要戳動螢幕就好了。」結果是導致長久以來所演化出來的身體和現今的體驗不再適配。當你離開螢幕的數位世界去運用技藝，開始以更複雜的方式來因應周遭的實體世界時，你更能發揮原始的潛能。技藝使我們成為人類，運用技藝可以獲得深刻的滿足感，那是在比較少實際動手的活動中難以複製的。

哲學家兼機械師馬修·克勞佛（Matthew Crawford）也針對技藝導向的休閒活動有何價值，提出實用的見解。他從芝加哥大學取得政治哲學的博士學位後，開始從事典型的知識工作，在華盛頓特區經營一家智庫。不久，他對這份工作既虛幻又模稜兩可的性質感到幻滅，因此做出極端的決定：他辭職去開了一家摩托車修理店。現在，他在維吉尼亞州瑞奇蒙（Richmond）的車庫裡打造訂製的摩托車，也寫一些充滿哲理的散文來探討現代世界的意義和價值。

由於他在虛幻空間及實體空間都工作過，這個獨特的優勢使他特別擅長描述實體工作所帶來的獨特滿足感：

那些事情似乎讓人不再需要為了證明自己的價值，而喋喋不休地解釋自己。他可以直接指向矗立的建築、運轉的汽車、亮起的電燈就好。吹噓自己是對世界毫無實質影響的男孩才會做的事

情，技藝則必須顧及現實的確實評斷。在那種評斷中，一個人的失敗或缺點是無法用言語開脫的。【21】

克勞佛認為，在螢幕取代技藝的文化中，人們失去透過明確的技能展現來確立自我價值的管道。近年來社群媒體平台之所以火速流行，是因為它們提供了一種自我膨脹的替代來源。你無法展現精緻打造的木凳，或者演奏音樂時沒有人在一旁鼓掌，但你可以貼出最近去一家時髦餐廳的照片，期待有人按讚，或拚命查看有沒有人轉推你的犀利言論。但克勞佛指出，這些尋求關注的數位行為，往往無法取代技藝打造的成果所獲得的肯定。因為那些數位關注的背後，沒有得來不易的技能足以因應實體現實的「無懈可擊的評斷」，只讓人覺得那好像是「男孩的吹噓」。技藝則讓人擺脫這種膚淺感，提供更深刻的自豪。

說明技藝的優點後，我們現在可以回到剛剛打星號有待說明的地方：純數位活動（例如寫程式或打電玩）也可以視為技藝。需要技能的數位行為，顯然可以讓人產生滿足感。我在《Deep Work深度工作力》中就提過這點，我指出寫程式以解決問題之類的深度活動（高技能），比回電子郵件這種淺薄的活動（低技能）更有意義。

儘管如此，這些技藝的具體好處是因為它們與實體世界緊密相連。雖然數位創作確實可以帶來成就感，但羅格斯基和克勞佛都覺得，透過螢幕進行的活動與現實世界的活動本質上有不同的特色。電腦介面以及幕後愈來愈智慧化的軟體，都是為了消除直接面對實體環境時難免會遇到的障礙和機會。在先進的整合開發環境中輸入電腦程式，與手持刨子面對一塊楓木板是不同的。前者缺乏後者的實體感以及潛藏無限選擇的感覺。同樣地，以數位編曲機來創作曲子，少了彈吉他時透過指尖和鋼弦之間的微妙摸索所衍生的樂趣。迅速地操作電玩《決勝時刻》（*Call of Duty*）也少了奪旗美式足球（flag football）<sup>[2]</sup>的許多面向（包括社交面、空間面、運動面）。

由於這一章是談休閒，亦即你空閒時自願投入的活動，我建議我們依循上述的論點，對「技藝」採用比較嚴格的定義。如果你想在閒暇時間充分獲得這種技藝的效益，你應該從非數位的模式中尋找活動。在此同時，你也需要充分採納羅格斯基的建議：「為自己留下充分的證據，把工做好。」【22】這也為培養優質休閒生活提供了第二個啟示。

**休閒啟示 #2：運用技能在實體世界裡創造有價值的東西。**

## | 加強版的社交 |

優質休閒的另一個共同特質，是可以支援豐富的社交互動。記者大衛·賽克斯（David Sax）親眼目睹了這個特質的威力，他住在多倫多，住處的同一條街上開了一家特別的咖啡館，名叫蛇與拿鐵

（Snakes & Lattes）。這家咖啡館不提供酒類，也沒有無線網路，食物普通，椅子坐起來也不舒服，而且入場費就要五美元。但賽克斯在二〇一六年出版的著作《老派科技的逆襲》（*The Revenge of Analog*）中提到，週末的時候，那家咖啡館的一百二十個座位很容易就坐滿了，排隊入場的隊伍甚至還延伸到人行道上，等待入座的時間可能長達三個小時。

蛇與拿鐵咖啡館的成功祕訣，在於它是一家**桌遊**咖啡館：你和一群朋友一起進入店內，會被帶到一張桌子入座，接著你們可以從咖啡館收藏的大量桌遊中挑選想玩的遊戲。如需任何協助，店內的桌遊專員會提供建議。這家咖啡館如此熱門，有點令人費解，因為在數位世界裡，這種老派的實體遊戲早就沒有容身之處了。既然可以在《魔獸世界》（*World of Warcraft*）那種多人電玩遊戲中對抗逼真的食人

魔，為什麼還要在硬紙板上玩那些塑膠小玩意兒？但桌遊並未消失，現在大家反而更想和鄰居玩拼字遊戲，或是找同事一邊打牌一邊閒扯，或是在多倫多寒冷的天氣裡在室外排隊，等著進蛇與拿鐵咖啡館內玩桌遊。在數位世界出現以前的一九八〇年代，當時流行的經典遊戲（例如大富翁、拼字遊戲）如今依舊熱銷，網路也推動了桌遊設計的創新（群眾募資平台Kickstarter上的一大熱門類別就是桌遊），這促成了歐洲風格的策略遊戲復興起來，《卡坦島》（*Settlers of Catan*）的大熱賣就是最佳例證，【23】它從一九九〇年代中期在德國首度發行以來，全球銷量已逾兩千兩百萬套。

賽克斯認為，大家之所以對這類遊戲如此熱中，主要是因為遊戲帶來的社交體驗。他寫道：「桌遊營造出一個有別於數位世界的獨特社交空間。相較於把光鮮亮麗、源源不絕的資訊和行銷偽裝成社群網路上的人際關係，兩者形成鮮明的對比。」【24】當你和其他人坐在桌邊玩遊戲時，你是讓自己暴露在博弈理論家史考特·尼克爾森

（Scott Nicholson）所說的「豐富的多媒體3D互動」中。【25】你仔細觀察對手的肢體語言，以尋找他們的策略線索，並判讀他們腦中可能在策畫未來幾步該怎麼走，尋找賽克斯所謂的「最複雜情緒的訊號閃光」。【26】當你輸了遊戲，坐在微笑的勝利者對面收拾零件時，失敗的刺痛感更加真切，但由於這種失敗是在遊戲的結構範圍內，那種刺痛感會逐漸消失，讓你有機會練習複雜的社交互動，以化解緊繃的氣氛。我們先天就懂得這種大師級的社交比劃，遊戲讓我們把這些本能發揮到極致——那是一種令人激動的體驗。

玩桌遊也讓我們有機會投入所謂「加強版的社交」，這種社交活動的強度比一般講究禮貌的社交活動更高。賽克斯描述某個熱絡的夜晚，他在蛇與拿鐵咖啡館聽到大家興奮地交談及大聲地捧腹大笑。我對這番描述並不訝異，因為每隔兩個月，我認識的一群爸爸也會聚在一起打牌（我們的牌技都很差），那些聚會讓我們有藉口談天說笑及宣洩三個小時。即使有人提早輪光籌碼，他還是會留在現場等大家打



完。其實聚會的重點不是打牌，就像在蛇與拿鐵咖啡館玩《卡坦島》也不是真的為了玩桌遊。

面對面參與這類老派遊戲的好處，可以說明為什麼電玩再怎麼酷炫、手機娛樂再怎麼炫麗，都不足以摧毀桌遊產業。誠如賽克斯所寫：「在社交層面上，相較於和其他人一起圍在四方紙板邊玩桌遊的體驗，電玩的社交性顯然比較淺薄。」【27】

當然，桌遊不是促進深厚社交體驗的唯一休閒方式。休閒和互動的另一個有趣交集是出現在健身業。這個領域的一大趨勢是「社交健身」的現象。一位運動業的分析師描述：「健身已經從健身房的私人活動，轉變成健身工作室或街頭的社交活動。」【28】

如果你住在城市裡，可能見過一群人聚在公園內，在一位教練的口令帶領下，進行新兵訓練式的操練。以前我看過一群人聚在全食超市（Whole Foods）附近的一塊草地上，那群人都是剛生下孩子不久的媽媽，她們推著嬰兒車圍成一圈。我不知道這個團體的健身效果是不是比離那裡幾個街區的星球健身房（Planet Fitness）好，但那群人的社交體驗肯定豐富許多。每次面對同一群女性，而且每個人都面臨新手媽咪的挑戰，可以促進某種程度的互動及互勉，那是你戴著耳機走進明亮的健身房時體會不到的。

另一個流行的團體健身組織是F3，F3是Fitness、Fellowship和Faith（健身、夥伴、信念）的縮寫，F3只招募男性會員，而且完全是由志願者領導，從不收費。它的理念是，你可以加入或自己成立一個在地的團體，每週聚在一起做戶外運動幾次，風雨無阻。由於領導者是由團隊的成員輪流擔任，那些男性都不是為了獲得專業的健身指導而來F3，他們是為了社交體驗而來的——這點從他們之間培養出一種近乎滑稽的夥伴情誼即可見得。F3的網站如此解釋：

對FNG（新成員）來說，F3訓練中充斥的術語和行話可能令人困惑。比如說，什麼是FNG，為什麼大家一直這樣稱呼我？

接著，該網站提供一份F3術語表，【29】裡面按字母順序排列了一百多個條目，其中許多條目是引用其他的條目，因此形成複雜的交叉參照狀態。舉個例子來說，底下是從術語表擷取的定義：

Bobby Cremins（例句：pulled a Bobby Cremins）：一個人為了Workout來Post，但是做完Startex就去不同的AO。此外，這也是指M或CBD發起的非Workout LIFO。

對我這種新成員來說，根本看不懂這個定義在寫什麼。但是話又說回來，這才是重點。等你真的理解什麼是「pulled a Bobby Cremins」，你已經感受到自己獲得部落接納的滿足感。這種對歸屬感的追求，或許從每次訓練結束時所進行的「信任圈」儀式可以看出來。在那個儀式中，每個參與者在說出自己的名字以及他們在F3的暱稱後，接著會說一些雋語或表達感謝。如果你是新人，當場會有人幫你取一個暱稱，那表示你入會了。

對有些人來說，刻意訂出這些規則和術語似乎有點誇張，但效果卻是無可否認的。第一次免費的F3訓練是二〇一一年一月由聯合創辦人大衛．雷丁（David Redding，暱稱是Dredd）和提姆．惠特邁爾（Tim Whitmire，暱稱是OBT）在夏洛特地區的一所中學校園裡帶領大家進行。七年後，如今全美各地有超過一千兩百個F3團體。【30】

不過，社交健身現象中最大的成功案例，無疑是CrossFit。一九九六年，第一家CrossFit健身館（CrossFit的術語是「box」）開業，如今在一百二十幾個國家，共有一萬三千家以上的健身館。在美國，每兩家星巴克約對應一家CrossFit健身館。【31】對一個健身品牌來說，這是令人難以置信的普及率。

健身界的人士長久以來一直把焦點放在健身房的價格和服務上，他們第一次接觸CrossFit時，對它如此熱門感到不解。典型的CrossFit健身館是一個有點髒、大致上很空曠的倉庫。裡面的健身器材很適合



放在二十世紀末的搏擊健身房裡，例如壺鈴、藥球、繩子、木箱、引體向上的單槓、金屬深蹲架等等，但那些器材都推到牆邊了。在那裡，你看不到跑步機、滑輪機、乾淨的更衣室、明亮的燈光，或者（我的老天爺）電視螢幕。而且，它的收費非常高昂，我家附近的星球健身房每月收費十美元，那個費用包含免費使用無線網路。我家附近的CrossFit健身房每月收費是兩百一十美元，如果你問他們有沒有無線網路，他們會用壺鈴趕你出去。

CrossFit健身房與一般健身房之間最明顯的區別，也許可以說明CrossFit的成功祕訣：沒有人戴耳機。CrossFit健身模式是以「每日的訓練計畫」（workout of the day，或簡稱WOD）為主軸，那通常是高強度的功能性動作組合，而且要盡快完成。以下是我開始撰寫這一章時，找來的一組WOD範例：【32】

### 做三組：

- 深蹲六十次
- 下抬腿核心訓練三十次
- 伏地挺身三十次

你不可以獨自做WOD，你必須每天在預先選定的時間，與一小群人在你家附近的CrossFit健身房相聚，和他們一起在教練的監督下做WOD。這種運動的社交面很重要：你為團隊加油，他們也會為你加油。這種相互打氣的力量幫助成員超越個人極限，這點很重要，因為CrossFit的核心理念是：短時間內做極端強度的運動，比長時間做大量的運動更有效。WOD的社交面也有助於營造強烈的社群意識。一位原本當私人教練、後來變成CrossFit熱中者的人描述其體驗：「我奮力完成WOD時，其他的成員在一旁為我加油打氣，激勵我完成每個動作，那種休戚與共的夥伴感令人振奮，是我在其他健身房沒遇過的。」

【33】葛瑞格·格拉斯曼（Greg Glassman）是CrossFit的創辦人，個性

坦率直言，他形容CrossFit是「飛車黨經營的宗教」，【34】這個說法一語道盡了Crossfit的健身風潮所營造的粗獷感及強烈的夥伴情誼。

...

在地的新手媽媽運動團、F3、CrossFit之所以成功，原因和蛇與拿鐵桌遊咖啡館相同：這些休閒活動都讓人在日常生活中體驗難得的社交類型，而且這些社交類型充滿活力又豐富。不是只有桌遊和社交健身能產生這種社交效益，其他同樣有社交效益的休閒活動還包括休閒運動聯盟、多數的志工活動，或與團隊合作完成一個團隊專案（例如修理一艘舊船或打造社區溜冰場）。

最成功的社交休閒活動有兩個特色。首先，他們需要你花時間和其他人在一起。前面提過，現實世界的接觸有一種感官和社交的豐富性，那些豐富性大多是虛擬的連結所欠缺的，因此花時間和《魔獸世界》的玩家一起同樂不算是這類社交。第二個特色是，這些活動為社會互動提供了某種架構，包括成員必須遵守的規則、內部術語或儀式，通常還有一個共同的目標。前面提過，這些限制反而可以促進大家自由地表達。你的CrossFit健身夥伴會在旁邊為你大喊，加油打氣，跟你用力地擊掌，汗流浹背時依然與你開心地擁抱。那些熱情的互動若是出現在其他的情境中，可能感覺很瘋狂。

現在，我們以培養優質休閒生活的第三個啟示來為這一小節作結。

**休閒啟示 # 3：尋找那些需要結構化社交互動的實體活動。**

| 休閒的復興 |

優質休閒和數位科技之間可能存在著複雜的關係，老鼠讀書俱樂部（Mouse Book Club）是一個很好的例子。**【35】**你加入這個俱樂部後，每年會收到四次合集，那些合集是以主題分類的經典書籍和短篇故事。例如，二〇一七年聖誕季發布的系列是以「施予」為主題，裡面包括歐·亨利（O. Henry）的〈麥琪的禮物〉（The Gift of The Magi）、王爾德（Oscar Wilde）的〈快樂王子〉（The Happy Prince），以及托爾斯泰、杜斯妥耶夫斯基、契訶夫寫的三個俄羅斯聖誕故事。

這個俱樂部與其他類似組織的不同之處在於書籍本身，這些書籍是以袖珍本的格式印製，大小約和智慧型手機的長度與寬度相當。這個尺寸是故意的，因為老鼠讀書俱樂部的理念，就是要讓那些書和手機一起放在口袋裡。當你有掏出手機來消遣一下的衝動時，可以掏出小書，讀幾頁比較深入的文學。該公司描述他們的目標是「行動文學」，**【36】**並標榜他們的可攜式娛樂裝置「永遠不會沒電，『螢幕』永遠不會裂，不會有來電鈴，不會嗡嗡作響，也不會震動」。

就像本章所舉的優質休閒例子一樣，這種小書是刻意採用實體形式，需要動腦才會產生價值。但是一旦產生價值後，那些價值比膚淺的數位娛樂所帶來的振奮感更強烈、也更持久。這些例子看似讓優質休閒與新科技處於對立的關係，但我在前面暗示過，實際的情況比大家所想的還要複雜。你仔細觀察老鼠讀書俱樂部就會發現，它的存在其實有賴多種科技創新。

首先，印刷書籍需要資金。這個專案的聯合創辦人大衛·德韋恩（David Dewane）和布萊恩·查佩爾（Brian Chappell）是透過Kickstarter的線上活動募資，結果吸引了一千多位出資者贊助了五萬多美元。這些贊助者之所以會參與這個募資活動，部分原因在於一些部落客（例如我）把部落格的讀者導向那個募資專案。老鼠讀書俱樂部模式的另一個關鍵成功因素是，他們會協助讀者了解及討論寄出的書籍，並幫讀者盡量從閱讀的體驗中獲得價值。為此，該公司推出一個

部落格，讓編輯在部落格上討論最新系列的主題。他們也開了一個以訪談為基礎的播客，深入探討精選的概念（最近一集是訪問芝加哥大學著名的文學教授菲利普·德森（Philippe Desan），請他談蒙田）。我撰寫本章之際，該公司正在打造一個線上系統，幫訂閱者找到附近的其他訂閱者，讓他們有機會在現實世界中聚在一起開讀書會。

老鼠讀書俱樂部提供了優質的實質體驗，但若是沒有過去十年的許多科技創新，它也不可能存在。我之所以指出這點，是為了反駁一個概念：優質休閒活動非得懷舊地回到網路時代以前不可。相反地，網路其實提供一般人比以前更多的休閒選項，進而推動**休閒復興**。它主要是以兩種方式做到這點：幫大家找到感興趣的社群；讓人能輕易取得追求某種優質休閒所需要的隱藏資訊。如果你搬到一座新城市，想找一些跟你一樣喜歡討論文學的人，老鼠讀書俱樂部可以幫你聯繫附近的一些愛書人。如果你受到Frugalwoods部落格的啟發，想開始自己撿柴火，YouTube上有很多影片可以教你基本的知識。現在正適合培養優質的休閒生活，我想不到比現在更好的時機了。

現在，我們來到一個明顯的鬼打牆狀態。本章主張，為了戒除價值低落的數位習慣，先培養優質休閒活動很重要。這些優質活動填補了之前螢幕幫你忽略的空白。但我剛剛又說，你應該使用數位工具來幫你培養這種休閒。所以，聽起來我好像是叫你接受新科技，以便迴避新科技。

幸好，這種鬼打牆的狀態很容易打破。我想幫你擺脫的狀態是，你把「被動地與螢幕互動」當成主要的休閒方式。我希望你用一種新的狀態來取代它，在那種新的狀態中，你的休閒充滿了優質的活動，那些活動主要是存在實體世界裡。在這個新的狀態下，數位科技依然存在，但變成輔助的配角：它幫你建立或維持休閒活動，而不是你的主要休閒方式。花一小時觀看有趣的YouTube影片可能會消耗你的活力，但是利用YouTube自學怎麼更換浴室通風扇的馬達（我最近的經驗），可以為充滿成就感的午後修理時光奠定基礎。

數位極簡主義的基本主旨是，新科技只要小心謹慎地使用，就會創造出比完全不用或盲目使用時更好的生活。所以，看到這個概念套用在培養休閒的討論上，我們不該為此感到訝異。

...

亞里斯多德認為，優質休閒是過愜意生活的必要條件。因此，在本章中，我針對如何培養優質休閒提出了三個啟示。最後我提出一個但書：這些活動的本質主要是實體性的，但它們的成功執行往往需要策略性地運用新科技。

與本書第二部分的其他章節一樣，最後我會舉一些具體的實作為例，來幫你落實以上的見解。這些實作不是協助你的休閒生活升級的逐步計畫，而是提供一些行動**類型**的樣本，幫你實現亞里斯多德的幸福藍圖。

## | 實作：每週修復或打造某個東西 |

前面介紹的皮特（又名錢鬍子先生）曾是工程師，年輕時達到財務自由。如果你仔細閱讀皮特的部落格舊文，可能會看到二〇一二年四月的精彩文章。該文描述皮特的金屬焊接實驗。

皮特解釋，他的焊接實驗是從二〇〇五年開始的，當時他正在打造自己的住宅（「錢鬍子先生」部落格的忠實粉絲都知道，皮特辭去工程師的工作後，花了幾年的時間經營一家房屋建設公司，但生意不好）。那是現代化的房子，所以皮特在設計圖中融入一些訂製的金屬設計，包括樓梯使用優美的訂製鐵欄杆。

那個設計看似完美，但金屬承包商給他的報價是一萬五千八百美元，他原本編列的預算僅四千美元。「真要命！……如果這傢伙做金屬加工的報價是每小時七十五美元，那表示我需要自己學習這門手



藝。」【37】皮特回憶當時的想法：「那會有多難呢？」他開始動手做以後發現：**不是那麼難**。

皮特在那篇部落格文章中詳細地寫道，他去買了一支研磨機、一組電鋸、一個面罩、一副耐高溫的手套，還有一百二十伏特的焊絲助焊劑焊槍——皮特解釋那是目前最容易學習的焊接裝置。接著，他挑選幾個簡單的項目，看了一些YouTube影片，然後就開始動工了。不久，皮特已經成了能幹的焊工——雖然還不到熟練的焊接師傅，但已經有足夠的技巧，可以為自己省下數萬美元的勞力和零件成本。（皮特解釋，他無法打造出一台「流線型的超級跑車」，但可以自己焊接一台「瘋狂麥斯風格的沙丘越野車」。）除了為住家打造訂製的鐵欄杆以外（總費用遠低於他收到的報價一萬五千八百美元），皮特後來也為附近另一處住家的屋頂露台打造了類似的鐵欄杆。然後，他又開始自製花園的鐵門和少見的植物花盆。他為自己的貨車打造了一個載運木材的鋼架，也為鄰里那些老屋的老地基和老地板製作了一系列的結構零件，以強化地基和地板。皮特寫文章描述那些焊接工作時，車庫開門裝置的金屬連接支架剛好故障，他輕易就把它修好了。

皮特是個**巧工匠**，樂於在必要時自學新的實體技能。美國曾經有一段時期，多數人都是如此靈巧，凡事自己動手做。如果你住在鄉間，你需要自己修理及打造東西，那個年代沒有亞馬遜Prime機制為你寄送替換的裝置，也沒有Yelp好評的承包商帶著工具來幫你修理或製造。克勞佛指出，以前西爾斯百貨（Sears）的產品目錄還包含所有電器及機械用品的放大零件圖。他寫道：「以前的百貨業者認為，消費者要求那些資訊是理所當然的。」【38】

如今巧工匠愈來愈少了，原因很簡單：對多數人來說，無論是職場上或家庭生活中，已經沒必要事事都自己做了。這種轉變有利也有弊。當然，主要的好處是，這樣可以騰出大量的時間，並把時間拿去做更高效的運用。把故障的東西修理好固然令人振奮，但如果你**一直在修東西**，還是會感到厭煩。經濟學家也主張專業化更有效率，如



果你是律師，從財務觀點來看，把時間拿去精進你的法律事業，然後再把你掙來的額外收入拿去支付那些專門修理故障東西的人更好。

但是追求個人效率和財務效率不是唯一重要的目標。我在本章前面提過，學習和應用新技能是優質休閒的重要來源。如果你有一定的巧手度，可以更輕易地投入這種令人滿意的活動。這個實作不是要你變得像皮特那樣（畢竟他擁有近乎無盡的時間去追求那些目標），但那可以幫你將修復、學習或自製東西變成日常生活的一部分。

...

變成巧工匠最簡單的方法是學習新技能，然後把技能應用到修復、學習或自製東西上，如此重複下去。先從可以直接按步驟自學的簡單項目開始做起，等你習慣這樣自學以後，再朝著需要你自由發揮或調整的複雜目標前進。更具體地說，這裡列出一些簡單項目的例子，可讓想要學習運用雙手達成實用目的的新手參考。底下是我或我認識的人利用一個週末的時間，就能學會及實際執行的任務。

- 自己換機油
- 在天花板上安裝新的燈具
- 針對你已經會彈奏的一種樂器，學習新技巧的基本知識（例如，會彈吉他的人可以學習三指法）
- 搞懂如何精確地校準唱機轉盤上的唱臂
- 用優質的木材自製床頭板
- 自闢一塊園地以栽種東西

你會注意到這些項目都不是數位的。雖然學習新的電腦程式或搞懂複雜的新裝置令人充滿成就感，但多數人已經花夠多的時間在螢幕

上移動符號了。這裡投入的休閒活動是為了善用我們在實體世界中操縱物件的本能。

如果你不知道去**哪裡**學習上述那些簡單項目所需要的技能，答案很簡單。幾乎每個接受我訪問的巧工匠匠，都推薦同一個快速入門的學習管道：**YouTube**。只要是一般的項目，**YouTube**上都有很多的影片可以逐步教你怎麼做。有些影片講解得很詳盡，但你愈來愈有自信以後，就不需要精確的指導了，只要影片可以為你指出大致正確的方向就夠了。

我的建議是，在為期六週的時間內，每週學習及應用一項新技能。從上面建議的簡單項目開始著手，一旦你覺得挑戰性減少了，就增加相關技能和步驟的複雜度。

為期六週的實驗結束時，你雖然無法自己安裝汽車的引擎，但你已經達到基本的巧手狀態。也就是說，有足夠的能力學習新的東西，並意識到你喜歡這樣做。如果你和多數人一樣，這個為期六週的速成實驗會讓你培養出自己動手做的持久嗜好，並為你帶來成就感。

## | 實作：固定劣質休閒的時間 |

幾年前，矽谷的商業先驅吉姆·克拉克（Jim Clark）在史丹佛大學舉辦的活動中受訪。訪談中一度談到社群媒體，克拉克雖有高科技的背景，但他的回應出人意料：「我不喜歡社群網路。」**【39】**接著他解釋，他可以舉例說明為什麼他厭惡社群媒體。有一次他與一位社群媒體的主管一起參加一場研討會：

那位主管熱情地暢談有些人每天在臉書上花十二個小時……  
於是我問他：「你覺得每天在臉書上花十二小時的人，能夠做你完成的事情嗎？」**【40】**

克拉克如此一問，直接戳破了Web 2.0最大支持者所宣揚的烏托邦願景，直指其核心的缺陷。臉書和推特之類的工具，都是把它們能促成的正面效益當成行銷賣點，例如連結與表達。但是，誠如那位社群媒體的主管所述，對專門從事注意力經濟的大型企業來說，這些好處就像零食包裝裡的抽獎單——吸引你去點擊app，你一點擊，它們就開始執行他們的主要目標：盡可能讓你在社群媒體上停留得愈久愈好，竭盡所能地挾持你的注意力，以增加它們的獲利。（關於這些社群媒體如何利用人性的心理弱點來達到這個目標，請參閱本書的第一部分。）

克拉克懷疑地指出，無論這些服務可能為用戶提供什麼即時的效益，如果用戶成天就只是掛在社群網路上，那些服務對其生產力和生活滿意度的淨影響肯定是非常負面的。換句話說，如果你每天都浪費時間使用臉書這種服務，你不可能打造出像臉書這樣價值數十億美元的帝國。

注意力經濟雖然帶來了效益，但那個行業的主要使命是吞噬你的時間。這種矛盾的緊繃關係，對我們想要「培養優質休閒」的目標特別構成問題。你可能想為夜晚增添一些優質的活動，但盲目點擊螢幕及狂看影片幾小時後，才意識到從事優質活動的機會又再次消失了。

解決這個問題有一個直截了當的方法，那就是停用這些人為設計的干擾。當你更深入了解本書提倡的極簡主義理念時，這可能正是你最終實踐的作法，但一下子就做這麼激烈的改變，可能太衝動了。本章的前提是，**先**培養優質的休閒生活，如此一來，**以後**更容易減少劣質的數位娛樂。為此，我想提供一個更簡單的方案，這個方案還不需要你認真剔除常用的服務和網站，但可以幫你更輕鬆地騰出時間來從事優質的休閒活動。那樣做還有一個好處，它會讓社群媒體公司聞風喪膽——我稍後會深入闡述這點。

...

我的建議是：**提前安排你花在劣質休閒上的時間**。也就是說，固定騰出一段時間讓你上網瀏覽、查看社群媒體狀態、觀賞串流影片。只要那個時段一到，你就可以盡情地享用那些數位活動。即使你想上網飛卯起來追劇，同時直播你瀏覽推特的狀況，那就盡情去做吧。但是在那個固定的時段以外，你必須保持離線的狀態。

這種策略之所以有效，有兩個原因。首先，限制你只能在明確定義的時間使用這些挾持注意力的活動以後，剩下的休閒時間就可以用來從事更有意義的活動。其他的時段無法接觸螢幕時，你只能用優質的活動來填滿剩下的時間。

這個策略之所以有效的第二個原因是，它沒有要求你完全放棄劣質的娛樂。完全戒除這類娛樂會讓人產生微妙的心理。例如，如果你決定在閒暇時間完全避免所有的線上活動，那可能會產生太多的小問題和異常狀況。大腦對於你突然對斷線如此熱中，可能會產生一些懷疑，而利用那種懷疑心態來削弱你的決心。一旦你的決心開始動搖，自我設限的承諾就會崩解，於是你又放任自己毫無節制地使用。

相反地，如果你直接把那些行為集中到特定的時段，腦中那股自我懷疑的力量比較難以提出有力的論據。你並沒有放棄任何東西或得不到任何資訊，你只是比較注意你何時做那些休閒活動罷了。合理的限制比較不會讓大腦覺得不盡人情，所以比較可能持續下去。

首次實施這個策略時，別擔心你花**多少時間**在劣質休閒上。例如，如果你把晚上和週末的大部分時間都拿來做這些事情，也沒有關係。未來，當你把愈來愈多的優質休閒融入生活時，你自然會更積極地限制那些劣質休閒的時間。

這種作法會讓社群媒體公司聞風喪膽，因為你會從經驗中學到，即使你大幅減少花在這些服務上的時間，也不會覺得自己錯過了很多好處。我猜想，絕大多數的社群媒體用戶每週使用二十到四十分鐘，就能獲得這些服務提供給他們的絕大多數價值。這也是為什麼即使嚴格限制你使用社群媒體的時間，也不會讓你覺得錯過了重要的事情。

這個觀點會讓社群媒體公司感到恐懼，因為他們的商業模式有賴你盡可能把時間花在他們的產品上。所以他們為自家產品辯護時，喜歡強調你使用它們的**原因**，而不是使用它們的**方式**。一旦用戶開始認真思考自己使用社群媒體的方式，就會意識到自己上網的時間太多了。

（下一章會深入探討這個問題。）

這些原因有助於解釋這個簡單策略的驚人效果。一旦你開始限制劣質娛樂（但不覺得失去價值），並以優質娛樂來填補騰出來的時間（帶來更高的滿足感），你很快就會開始納悶，以前怎麼會放縱自己把那麼多的閒暇時間拿來盯著發光的螢幕。

## | 實作：加入活動或團體 |

富蘭克林生性喜歡社交，先天就理解我前面提到的論點：結構化社交互動的重要。不過，想要靠這種本能行事，他仍需要先下一番苦功。年少時，他遠渡重洋去英國的倫敦學藝，一七二六年返回美國費城時，幾乎沒有社交生活可言。他從小在波士頓成長，所以在費城這第二個故鄉無親無故，再加上他懷疑宗教的教條，所以不願透過教會加入當地現有的社群。但他並未因此放棄，而是決定自己從頭創辦社交組織。

一七二七年，富蘭克林創立一個社團，名叫互助學習會<sup>[3]</sup>（Junto）。他在自傳中如此描述那個組織：

我把多數聰明機靈的朋友找來，組成一個相互學習切磋的社團，稱之為「互助學習會」，每週五晚上聚會。我起草的會規中，要求每位會員輪流針對道德、政治或自然科學等議題，提出一個或數個議題，讓大家一起討論；每三個月提交一篇自己寫的文章，並在聚會時朗讀，題目自訂。【41】

富蘭克林受到這些聚會的啟發，自創了一套制度，讓互助學習會的會員合資買書，供所有的會員閱讀。這個模型很快就擴展開來，不再侷限於週五晚上的聚會，並促使他於一七三一年為費城圖書館公司（Library Company of Philadelphia）起草章程，那是北美殖民地<sup>[4]</sup>最早出現的訂閱圖書館之一。

一七三六年，富蘭克林組織聯合消防公司（Union Fire Company），那是北美殖民地最早出現的義消組織之一。有鑑於殖民地時期城市的易燃性，消防公司的成立可說是當務之急。一七四三年，隨著富蘭克林對科學愈來愈感興趣，他組織了北美殖民地賢哲會（American Philosophical Society，如今仍然存在）<sup>[5]</sup>，讓北美殖民地最聰明的科學家更有效率地交流。

他自己下工夫建立這些新的社交組織後，讓他得以結識一些人脈，進而接觸到那些存在已久的社團。舉個有名的例子，富蘭克林於一七三一年受邀加入當地的共濟會。一七三四年，他已經在共濟會裡升任為總會長——他的晉升速度很快，由此可見他對團體活動的投入。

或許最令人驚訝的是，這些社交活動都發生在一七四七年他從印刷業退休之前。富蘭克林指出，一七四七年退休是一個轉捩點，之後他終於可以認真地運用閒暇時間了。

...

富蘭克林是美國史上最傑出的社交家之一，他致力投入結構化的活動及社交互動，這些投入為他帶來極大的滿足感，更務實地說，那也為他在商界的成就、乃至於政界的成功奠定了基礎。很少有人能像富蘭克林那樣在社交休閒上投入那麼多的精力，但我們可以從他培養休閒生活的方法中學到重要的一課：**加入活動或團體。**



富蘭克林不斷地加入團體、協會、分會、志工組織——只要是為了實用目的而號召一群有趣的人所組成的組織，他都覺得值得參與。我們也看到，他找不到那種組織時，就自己從頭創立一個。這種策略確實奏效了，他剛到費城時還沒沒無名，二十年後已經變成當地人脈最廣、最受敬重的公民之一，也是最積極參與活動的。在富蘭克林繁忙的生活中，無精打采與無聊的情況並不常見。

把富蘭克林樂於加入活動或團體所衍生的啟示牢記在心，對我們有幫助。任何團體為了追求共同的目標而努力時，難免會遇到一些煩惱或困難。當我們不想離開家人與摯友所組成的舒適圈時，那些障礙為我們提供了方便的藉口。但富蘭克林告訴我們，克服那些顧慮是值得的。他會建議先加入團體，之後再解決其他的問題。無論是地方的運動團體、寺廟的委員會、在地的志工團體、家長教師聯誼會、社交健身團體，或奇幻遊戲玩家俱樂部，很少事情可以複製這種與志同道合的夥伴交流的效益。所以站起來，跨出去吧，開始從你的社群團體中獲得這些好處。

## | 實作：執行休閒計畫 |

在專業領域中，許多成功人士是一絲不苟的策略家，他們為不同時期想完成的事情規劃一套願景，把遠大的抱負與日常行動的決策連在一起。多年來，我一直在實作及撰寫這類專業策略。<sup>[6]</sup>這裡，我想建議你把同樣的方法套用在休閒生活上。換句話說，我希望你運用策略來規劃休閒時間。

如果你的休閒時間大多是由劣質活動所占據，那再搭配策略進行的話，可能聽起來很荒謬（畢竟在網路上閒逛或狂看網飛需要多少預先規劃？），但是對想要投入優質休閒的人來說，進行策略規劃的效益就比較明顯了，因為這類活動通常需要更複雜的排程和組織。若沒

有用深思熟慮的方法來規劃優質休閒，日常生活的摩擦和障礙很容易削弱你投入這些優質休閒的心力。

因此，我建議你用雙重作法來規劃生活的這個部分：**季節性**休閒計畫及**每週**休閒計畫。我逐一說明如下：

### 季節性休閒計畫

季節性休閒計畫是一年做三次規劃：秋初（九月初）、冬初（一月）、夏初（五月初）。身為學術界人士，我比較喜歡按季節來規劃，這樣做剛好也呼應了大學的行事曆。有商業背景的人可能比較喜歡做季度規劃，那也不錯。你可以採用你覺得最自然的半年計畫，但是為了簡單起見，這裡的討論是以季節性的建議為主。

好的季節性計畫包含兩類項目：你打算在即將到來的季節中實現的**目標**和**習慣**。目標是指你希望實現的具體目的，以及實現那些目標的策略。習慣是指你希望在整季中維持的行為規則。在季節性的**休閒**計畫中，這些目標和習慣都與培養優質的休閒生活息息相關。

底下是你可能在季節性的休閒計畫中看到的目標範例：

---

**目標：**學習以吉他彈奏《遇見披頭四！》專輯（*Meet the Beatles!*）A面的每首歌。

**策略：**

- 為吉他重新上弦，重新調音，找到歌曲的和弦表，把它們列印出來，放在塑膠保護套中。
  - 恢復以前經常練習彈吉他的老習慣。
  - 為了激勵自己，在十一月舉辦一場披頭四派對，現場表演那些歌曲（說服琳達來唱歌）。
-

你可以注意到目標的描述很具體，如果這位休閒規劃者把目標寫成「更常練習吉他」，他的成功機率比較低，因為目標太模糊、太容易忽視了。相反地，他寫下了具體的成果，並清楚列出可以在一季內合理完成的標準。為了追求這個成果，他不得不履行隱性承諾，更常練習彈吉他。

另外值得注意的是，實現這個目標的策略中包含一個動機：舉辦一場派對來表演那些曲子。動機不是非設不可，但可能的話，給自己設定一個期限總是有幫助。最後請注意，他沒有明確列出策略的排程細節，只寫下他需要經常練習，但沒有具體寫出每週什麼時候練習，或者每次練習多長的時間。這個排程的細節最好是留給下面的每週規劃流程來做。

以下是季節性休閒計畫中另一個項目（習慣）的幾個範例：

---

**建立習慣：**在工作日，每晚投入劣質休閒的時間僅限六十分鐘。

**習慣：**每晚在床上讀點東西。

**習慣：**每週參加一次文化活動。

---

每個習慣都描述一個持續的行為規則。那不是專為某個目標設計的，而是為了維持經常投入優質休閒的承諾。

習慣和目標之間的界限並非密閉不通的。以上面的例子來說，這位規劃者可能在習慣中增添「每週練習吉他兩次」，而不是把這個習慣加入前面披頭四主題的目標中。同樣地，他可能把「每晚閱讀」的習慣，變成「當季閱讀某套書」的目標——這個目標可能需要每天閱讀才能完成。

在這個練習中，目標和習慣之間的轉換是無可避免的，不需要擔心。好的季節性計畫會有一些有趣又激勵人心的目標，搭配一些容易

養成的習慣，以確保一定的品質。特定的休閒概念如何在目標和習慣之間轉換不是那麼重要，更重要的是讓它們在那一季中維持合理與平衡。

## 每週休閒計畫

每週一開始，騰出時間來檢討目前的季節性休閒計畫。處理完這些資訊後，開始制定一個計畫，把休閒活動融入下週的排程中。針對季節性計畫中的每個目標，找出當週可做什麼行動，好讓目標有所進展。接著最重要的是，排定做那些事情的確切**時間**。

讓我們回到上面那個披頭四主題的吉他目標。每週休閒計畫是想辦法把吉他練習融入時間表。假設這個規劃者把健身時間排在週一、週三、週五上班前的早上七點半到八點半。他可能決定，這週起，把週二和週四的七點半到八點半時段拿來練吉他。不過，也許在另一週，公司要開一系列的晨會，導致這個時段無法練習吉他，他可能會找晚上的空檔練習。

如果你已經養成為每週制定詳細計畫的習慣（我非常建議你這樣做），你只要把每週的休閒計畫融入你本來的規劃系統就行了。你愈是把這些休閒計畫視為日常排程的一部分（而不是可有可無的獨立活動），就愈有可能貫徹執行。

最後，你完成規劃後，花時間檢討及提醒自己季節性計畫中所包含的習慣。這些提醒會避免你忘記未來一週的承諾。迅速回顧剛結束那週的習慣也有幫助。有些人喜歡在一週內做簡單的紀錄，看自己維持習慣的頻率，把檢討紀錄當成反省的一部分。這樣做的目的有兩個。首先，知道你很快就會檢討績效，會讓你當下更堅持習慣。第二，這種反省可以幫你找出需要解決的問題。如果你再怎麼努力說服自己行動，都無法養成某個習慣，可能是那個習慣本身有問題，導致你很難持之以恆。

...

在下班及完成家務後，剩餘的時間裡，你原本渴望自己可以想做什麼就做什麼，盡情地放鬆。所以你可能擔心，在休閒生活中加入那麼多系統化的思考，會導致休閒生活失去那種自主性和放鬆感。我想說服你相信，這種擔心是言過其實。每週的休閒規劃過程只需要花幾分鐘的時間，而且提前安排優質的休閒活動幾乎不會使你的休閒時間完全失去自主性。

此外，我也注意到，一個人更用心地規劃閒暇時間以後，往往會發現生活中有更多的閒暇時間。每週例行的規劃流程會讓你開始爭取更多的休閒機會。例如，你看到週四的排程很輕鬆時，可能決定當天下午三點半就結束工作，趁晚餐之前的空檔去散步。當你沒有提前規劃時，這種創造出來的機會更少見。換句話說，系統化地規劃休閒時間，可以讓你顯著地增加一週的休息時間。

最後，為了證明這種規劃方法很合理，我想強調貫穿本章的基本論點：大家都高估了休息時「什麼都不做」的放鬆效果。在繁忙的工作日中間，或是一大早為了孩子搞得人仰馬翻之後，我們很容易渴望「無所事事」的解脫感——有一段時間除了當下吸引你的事物以外，毫無任務排程、毫無責任、毫無活動。這類減壓活動有其存在的價值，但收穫有限，因為無所事事的時候往往會使人轉向劣質的活動，例如盲目地滑手機、心不在焉地追劇。基於前面幾頁提過的許多原因，把精力投注在困難但有價值的事情上，收穫幾乎總是豐厚許多。

---

1 原註：FI2.0運動的核心見解是，如果你可以大幅減少生活開銷，你可以獲得兩個好處：(1)以更快的速度存錢（通常儲蓄率是收入的百分之五十至七十）；(2)你不需要存那麼多錢就可以達到財務自由，因為你需要支付的開銷比較低。例如，如果你

只需要三萬美元的實得薪資就能過舒適的生活，那麼把七十五萬美元存入低成本的指數基金，可能就足以幫你支應未來幾十年（計入通膨調整）的開銷。現在，假設你們是一對年輕的夫婦，有兩份不錯的薪水，年薪各十萬美元。你只需要三萬美元就能生活，每年你可以存下七萬美元。假設薪資的年成長率是百分之五到六，你在八到九年內就能達到財務自由的目標。如果你從二十幾歲開始這樣做，你在坐三望四的年紀就達到經濟獨立了。許多FI2.0的文獻很自然地都強調，這種節儉程度不像你想像的那麼極端。 ↺

2 譯註：擒抱方式不同於一般的美式足球，而是從對方的腰帶上拽出一塊織物。 ↺

3 譯註：一個由年輕勞工組成的社團，名叫「皮圍裙俱樂部」，正式名稱是互助學習會。 ↺

4 譯註：美國從一七七六年開始宣布獨立成為新「國家」，所以一七七六年以前，America譯為「北美殖民地」。 ↺

5 譯註：富蘭克林那個年代的philosophy是指natural philosophy，意指natural science（自然科學），而不是哲學，所以這裡不宜採用「美國哲學學會」這種現代的譯法。 ↺

6 原註：想要了解我對這個議題的想法範例，請參閱我的部落格檔案，網址是calnewport.com/blog，上面有很多關於每週和每日規劃的文章。我在上一本著作《Deep Work深度工作力》中，亦詳細討論了這些議題。 ↺







1. Aristotle, *Ethics*, trans. J. A. K. Thomson, rev. ed. (New York: Penguin Books, 2004), 273. ↺

2. Aristotle, *Ethics*, 271. ↺



3. Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017), 43. ↵
4. 約翰．史都華．彌爾（John Stuart Mill）自述他從詩歌中發現美好而得以走出憂鬱——他可以純粹為了詩歌的美好而寫詩，說那是「內在快樂源泉」，賽蒂亞是借用彌爾的說法，參見 Setiya, *Midlife*, 40, 45. ↵
5. Harris, *Solitude*, 220. ↵
6. Harris, *Solitude*, 219. ↵
7. “Seek Not to Be Entertained,” *Mr. Money Mustache* (blog), September 20, 2017, <https://www.mrmoneymustache.com/2017/09/20/seek-not-to-be-entertained>. ↵
8. “Introducing The MMM World Headquarters Building,” *Mr. Money Mustache* (blog), August 2, 2017, <http://www.mrmoneymustache.com/2017/08/02/introducing-the-mmm-world-headquarters-building>. ↵
9. “Seek Not,” *Mr. Money Mustache*. ↵
10. Liz Thames, phone interview by the author, December 20, 2017. ↵
11. “Seek Not,” *Mr. Money Mustache*. ↵
12. Theodore Roosevelt, “The Strenuous Life” (speech before the Hamilton Club, April 10, 1899), <http://www.bartleby.com/58/1.html>. ↵
13. Arnold Bennett, *How to Live on 24 Hours a Day* (New York: WM. H. Wise & Co., 1910), 37. ↵

14. Bennett, *How to Live*, 37. ↵
15. Bennett, *How to Live*, 66. ↵
16. Bennett, *How to Live*, 67. ↵
17. Bennett, *How to Live*, 32 – 33. ↵
18. Gary Rogowski, *Handmade: Creative Focus in the Age of Distraction* (Fresno: Linden Publishing, 2017), 157. ↵
19. Rogowski, *Handmade*, 156. ↵
20. Rogowski, *Handmade*, 156. ↵
21. Matthew B. Crawford, “Shop Class as Soulcraft,” *New Atlantis*, no. 13 (Summer 2006): 7 –  
24, <https://www.thenewatlantis.com/publications/shop-class-as-soulcraft>. ↵
22. Rogowski, *Handmade*, 177. ↵
23. Dave McNary, “‘Settlers of Catan’ Movie, TV Project in the Works,” *Variety*, February 19, 2015, <https://variety.com/2015/film/news/settlers-of-catan-movie-tv-project-gail-katz-1201437121>. ↵
24. David Sax, *The Revenge of Analog: Real Things and Why They Matter*, trade paperback ed. (New York: PublicAffairs, 2017), 80. ↵
25. Sax, *Revenge of Analog*, 82. ↵
26. Sax, *Revenge of Analog*, 83. ↵
27. Sax, *Revenge of Analog*, 83. ↵

28. Matt Powell, “Sneakernomics: How ‘Social Fitness’ Changed the Sports Industry,” *Forbes*, February 3, 2016, <https://www.forbes.com/sites/mattpowell/2016/02/03/sneakernomics-how-social-fitness-changed-the-sports-industry>. 
29. “Lexicon,” F3, <http://f3nation.com/lexicon>, accessed July 14, 2018. 
30. “Where Is F3,” F3, <https://f3nation.com/workouts>, accessed July 14, 2018. 
31. “Find a Box,” CrossFit, <https://map.crossfit.com/>; “Number of Starbucks Stores Worldwide from 2003 to 2017,” Statista, <https://www.statista.com/statistics/266465/number-of-starbucks-stores-worldwide/>; Christine Wang, “How a Health Nut Created the World’s Biggest Fitness Trend,” *CNBC*, April 5, 2016, <https://www.cnbc.com/2016/04/05/how-crossfit-rode-a-single-issue-to-world-fitness-domination.html>. 
32. “Friday 171229,” Workout of the Day, CrossFit, [https://www.crossfit.com/workout/2017/12/29#](https://www.crossfit.com/workout/2017/12/29#/)/ comments . 
33. Steven Kuhn, “The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness” (senior thesis, Illinois State University, 2013), 12, <https://ir.library.illinoisstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1004&context=sta>. 
34. 格拉斯曼在許多公開場合說CrossFit是「飛車黨經營的宗教」，比如Catherine Clifford, “How Turning CrossFit into a Religion Made Its Atheist Founder Greg Glassman Rich,” *CNBC*,

October 11, 2016, <https://www.cnbc.com/2016/10/11/how-turning-crossfit-into-a-religion-made-its-founder-atheist-greg-glassman-rich.html>. ↵

35. 關於老鼠讀書俱樂部的詳情，請見  
<https://mousebookclub.com>. ↵

36. “About,” Mouse Books Kickstarter campaign, <https://www.kickstarter.com/projects/mousebooks/mouse-books>. ↵

37. “Unlock Your Inner Mr. T—by Mastering Metal,” *Mr. Money Mustache* (blog), April 16, 2012, <http://www.mrmoneymustache.com/2012/04/16/unlock-your-inner-mr-t-by-mastering-metal>. ↵

38. Crawford, “Soulcraft.” ↵

39. “Jim Clark in Conversation with John Hennessey,” YouTube video, 1:04:07, recorded May 23, 2013, posted by “stanfordonline,” June 26, 2013, <https://www.youtube.com/watch?v=gXuOH9B6kTM>. ↵

40. “Jim Clark in Conversation,” YouTube. ↵

41. Benjamin Franklin, *The Autobiography of Benjamin Franklin* (New York, 1909; Project Gutenberg, 1995), pt. 1, <http://www.gutenberg.org/files/148/148-h/148-h.htm>. ↵

## 7——加入注意力抵抗運動

### | 小蝦米對抗大鯨魚 |

二〇一七年六月，臉書在部落格上發布一系列文章，標題是「難題」。臉書的公共政策暨傳播副總裁發文宣布那一系列文章並坦言：「數位科技改變了我們的生活方式，我們都面臨充滿挑戰的問題。」

【1】他指出，那一系列文章是臉書說明他們如何因應那些問題的機會。

從最初宣布到二〇一八年的冬季，臉書總共發表了十五篇文章，涉及多元的議題。六月，他們探討在全球社群中辨識仇恨言論的問題。九月和十月，他們討論影響二〇一六年總統大選的俄羅斯臉書廣告。十二月，他們推翻大眾對臉部辨識技術的擔憂，當時臉書把臉部辨識技術套用在「照片自動標記」的功能上。他們寫道：「社會往往歡迎一項新發明所帶來的好處，卻又難以掌握其潛力。」【2】接著，他們補充提到，一八八八年有些人也是對柯達相機擔憂不已。

當時，我對於臉書公開談論他們對這些問題的想法，表達了些許的認同，但我對這種企業傳播活動其實不太感興趣。不過，後來他們發表了一篇文章，探討一個更重要的問題：「花時間在社群媒體上對我們有害嗎？」該文是由臉書的研究人員大衛·金斯堡（David Ginsberg）和莫伊拉·伯克合撰，我們在前面從科學的角度探討社群媒體的效益與危害時，曾稍微提到那篇文章。該文一開始就提到：

「許多聰明人士正在研究這個重要問題的不同面向。」【3】該文作者針對這個現實狀況，探索學術文獻，以釐清使用社群媒體的「好」、「壞」方式，結論是：「根據研究，這其實取決於你如何使用這項科技。」【4】

我想說的是，那篇文章代表「臉書談論自己的方式」出現了重大的轉變：對這家社群媒體巨擘來說，那轉變可能是一大愚舉，甚至可能代表它無處不在的文化地位開始走向衰頹。更重要的是，在這個眾多數位力量想要削弱用戶自主權的時代，它無意中透露出一種讓我們有效維持自主權的策略。

...

為了了解為什麼我說臉書犯了愚行，我們必須先回頭了解臉書依賴的注意力經濟。所謂「注意力經濟」，是指商業界吸引消費者的關注，接著把那些注意力重新包裝，轉賣給廣告商來賺錢。【5】這個概念不是什麼新點子，哥倫比亞大學的法學教授兼科技學者吳修銘

（Tim Wu）針對這個議題寫了一本書，書名是《注意力商人》（*The Attention Merchants*）。他指出這種經濟模式遠溯及一八三〇年，

【6】當時的報紙發行商班傑明·戴（Benjamin Day）創辦了第一份廉價報紙《紐約太陽報》（*New York Sun*）。

在此之前，報社把讀者視為顧客，認為他們的目標是提供一種夠好的产品，以說服顧客付費閱讀。戴的創新在於他意識到他可以把讀者變成商品，把廣告商變成顧客。他的目標變成盡可能把讀者的注意力賣給廣告商。為此，他把《紐約太陽報》的價格降為一便士，並推出更多大眾感興趣的報導。「他是第一個真正了解這個概念的人——你聚集人群，不是因為你想賺他們的錢。」【7】吳修銘在一次演講中如此解釋：「而是因為你可以把他們轉賣給想獲得那群人關注的其他人。」

這種商業模式開始流行起來，引發了十九世紀的小報大戰。二十世紀，廣播電台和電視產業也採用這種模式，並把它推向一個新的極端，因為這些新興的大眾傳媒科技可以聚集規模空前的人群。



一九九〇年代末期，一般大眾普遍上網後，業者也爭相把這種模式套用在網路世界。最初的嘗試並未成功（例如彈出式廣告）。二〇〇〇年代中期，Google上市時，市值僅兩百三十億美元。當時市值最高的網路公司是eBay，【8】其獲利來自傭金，市值是Google的兩倍左右。臉書當時雖已存在，但仍稱為thefacebook.com，只對大學生開放。

十年後，一切都變了。我寫這段文字的那一週，Google是美國市值第二高的公司，【9】市值超過八千億美元。十年前，臉書的用戶數不到一百萬，現在已超過二十億，是美國第五大公司，市值逾五千億美元。相較之下，埃克森美孚（ExxonMobil）目前的市值約三千七百億美元。對Google和臉書之類的公司來說，他們的主要資源是**眼球關注時間**（eyeball minutes），如今獲得眼球關注比開採石油更有利可圖。

為了了解這種巨大變化是如何發生的，只需要看看全美最大的公司就好了：蘋果。iPhone以及隨後出現的模仿品，使注意力經濟從一個盈利、但偏小眾的行業，轉變成經濟中的一大勢力。這個轉變的核心是，智慧型手機能夠整天對用戶推播廣告，也可以幫業者收集用戶的資料，以便以前所未有的精準度來推播廣告。事實證明，報紙、雜誌、電視節目、廣告看板之類的傳統工具無法觸及的人類注意力還有很多。智慧型手機幫Google、臉書等公司攻陷了那些從未遭到侵犯的注意力，開始大肆掠奪，並在過程中創造出龐大的新財富。

把智慧型手機轉變成無處不在的廣告看板並不簡單。我在第一章提過，iPhone最初的動機只是想讓大家不必同時隨身攜帶iPod和手機。業者想以這個裝置為基礎來開發一個新產業的話，需要先說服大家開始關注手機……而且是動不動就關注。正是這個想法促使臉書之類的公司在「注意力改造」的領域裡追求創新，想辦法利用心理弱點來欺騙用戶花更多的時間在這些服務上。目前用戶**每天**平均花五十分鐘在臉書上，【10】若是再加上其他流行的社群媒體服務和網站，總

時間會多出許多。這種強迫性使用並非偶然，而是注意力經濟運作的基本腳本。

不過，為了維持這種強迫性使用，你不能讓用戶仔細思考他們使用手機的方式。因此，臉書近年來把自己包裝成一種**基礎科技**，就像電力或行動電話一樣，亦即每個人都該使用的科技，如果不用的話，你就太奇怪了。這種文化普及狀態對臉書來說是理想境界，因為它可以迫使大家繼續當用戶，不需要跟大家推銷具體的效益。<sup>[1]</sup>這種模稜兩可的氛圍使大眾沒有多想使用目的，就開了個人帳號開始使用，也讓用戶更容易淪為注意力工程師開發誘人陷阱時所鎖定的目標。那些誘人的陷阱導致用戶在平台上停留的時間長得驚人，臉書需要用戶停留得愈久愈好，因為如此一來，它才能維持同樣驚人的五千億美元市值。

於是，這讓我們把話題拉回到臉書的愚行。臉書之所以應該擔心金斯堡和伯克合撰的那篇文章，是因為它破解了「臉書是基礎科技，所以每個人都該使用」的迷思。他們逐一評估使用臉書的不同方式，發現有些用法比其他的用法更正面，所以鼓勵大家仔細思考他們確切想從這項服務中獲得什麼。

這種思維可能對臉書造成極大的傷害，為了了解原因，我們來做以下的實驗。假設你使用臉書，請列出它提供給你的最重要東西——也就是說，當你被迫完全停用臉書以後，你會想念的活動。現在假設臉書開始按使用的分鐘數來對你收費。在平時一週間，你需要花多少時間來進行你列出的那些重要活動？對多數人來說，答案出奇地小，約莫二十到三十分鐘。

相較之下，臉書用戶每週平均花在臉書上的時間約三百五十分鐘（用前述的每天五十分鐘乘以一週七天來算），這表示你小心一點的話，你使用臉書的時間可以比平均少十一到十七倍。如果每個人都開始以類似的「功利」導向方式來思考社群媒體的使用（功利導向是金斯堡和伯克的用語），臉書可賣給廣告商的眼球關注時間會縮水好幾

倍，對其獲利將造成巨大的衝擊。投資者可能會反彈（近年來，每次臉書的季度盈餘出現個位數的下滑時，都會引起股市焦慮），臉書可能無法過得像現在那麼好。對數位注意力經濟來說，「用心使用」是一個關鍵問題。

...

了解臉書這種公司是由脆弱的注意力經濟所支撐以後，就突顯出一種有效落實數位極簡主義的策略。金斯堡和伯克的文章強調，**使用**臉書這種服務有兩種截然不同的思考方式。大公司希望用戶把「使用」看成簡單的二分法：把它當成基礎科技，跟大家一樣使用，你要是不用它，就是怪咖。相反地，這些公司最畏懼的「使用」類型，是金斯堡和伯克定義的那種：把他們的產品視為提供多種免費的服務，你可以仔細地篩選，並以一種對你最有效益的方式來使用它們。

第二種「使用」類型是純粹的數位極簡主義，但很難付諸行動。我之所以刻意提出注意力經濟的財務數據，原因之一是為了強調這些公司可以動用龐大的資源，來避免你採用第二種使用類型，並誘導你盲目地使用他們的服務，因為那正是他們的商業模式賴以維生的方式。

這場用戶與業者之間的戰鬥，資源懸殊，極其失衡，這也是我從來不用這些服務的一大原因。套用《紐約客》（*New Yorker*）作家喬治·派克（George Packer）的說法：「推特令我害怕，不是因為我在道德上比它優越，而是因為我覺得我無法駕馭它。我擔心我會因為過於沉迷而害兒子挨餓。」<sup>【11】</sup>不過，如果你一定要用這些服務，又不希望放棄時間和注意力的自主權，你需要了解你使用那些服務不是隨性的決定，而是以小蝦米對抗大鯨魚的姿態，反抗那些富可敵國又想用巨富來阻止你獲勝的大企業。

換句話說，你應該像金斯堡和伯克提議的那樣，用心地看待注意力經濟服務。那不是簡單地調整數位習慣而已，而是把它視為一種大膽的抵抗行為。幸好，你選擇走這條路時，並不孤單。我研究數位極簡主義時，發現了「注意力抵抗」運動。那是由一群人鬆散組成的，他們結合高科技工具及有紀律的操作程序，來對抗熱門的注意力經濟服務——每次使用那些服務時，他們都有明確的目的，從中擷取價值後就馬上離開，不讓注意力陷阱有機會逮住他們。

本章剩下的部分都是具體的建議，我將帶大家洞悉這個抵抗運動所發明的一些對策。後面的每個實作各自鎖定不同類型的對策，每種作法都已證明可以閃避那些不斷勾引注意力的伎倆。

相較於這些作法的細節，或許更重要的是它們體現的思維。如果專屬於你個人的數位極簡主義必須使用社群媒體或突發新聞網站等服務，你需要以零和心態來對抗這些活動。你想從那些網路獲得有價值的東西，但那些網站想破壞你的自主權——為了在這場戰鬥中獲勝，你不僅需要做好準備，也要毅然避免遭到利用。

**抵抗萬歲！**

## | 實作：從手機上刪除社群媒體 |

二〇一二年左右，臉書發生一件大事。當年三月起，他們首度開始在行動版的臉書上顯示廣告。當年十月，臉書有百分之十四的廣告收入來自行動廣告，【12】對祖克伯日益壯大的帝國來說，那是一筆為數不大、但獲利還不錯的生意。後來，廣告收入開始暴增，二〇一四年春季，臉書公告其百分之六十二的收入來自行動業務，【13】科技網站The Verge因此宣稱：「臉書現在是一家行動公司了。」後來持續證明這說法是對的：到了二〇一七年，臉書的行動廣告收入已躍升至營收的百分之八十八，而且持續攀升。【14】



這些臉書的統計數據突顯了一個普遍的社群媒體趨勢：行動版才有利可圖。**【15】**這個現實狀況對注意力抵抗運動有重要的寓意：相較於從桌上型電腦或筆電連上這些服務，手機版的服務更容易挾持注意力。這種差異有部分是源自於智慧型手機幾乎機不離身，你隨時隨地都有機會查看手機上的動態。在行動革命以前，臉書這種服務只有當你坐在電腦前，才有機會把你的注意力拿去變現。

不過，還有一個更糟的回饋迴圈在發揮作用。愈來愈多人開始透過智慧型手機連上社群媒體後，這些公司的注意力工程師投入更多的資源，把app改得更有黏性。本書的第一部分提過，這些工程師發明了一些最巧妙的注意力陷阱，例如，「下拉螢幕以更新動態」的動作就像吃角子老虎機的拉把；紅色的通知標記——這些都是行動裝置才有的「創新」。

這些證據彙總在一起後，指向一個明確的結論：如果你想使用社群媒體，你應該遠離這些服務的行動版，因為行動版對你的時間和注意力構成更大的風險。換句話說，這個實作是建議你刪除手機上所有的社群媒體app。你不必完全戒除這些服務，只要不從手機使用它們就好了。

...

這招是典型的數位極簡主義，只要移除你隨時連上社群媒體的能力，你比較不會依賴社群媒體來填補生活中更大的空虛。在此同時，你也沒必要放棄這些服務。只允許自己透過網路瀏覽器連上社群媒體時（儘管不太方便），你保留了使用特定功能的能力（你覺得那些功能對你的生活很重要），但你是按照自己想要的方式來使用社群媒體。

二〇一六年初我的上一本書《Deep Work深度工作力》出版不久，我開始私下倡議大家這個念頭，當時很多讀者對於我建議大家戒

除弊多於利的社群媒體服務感到畏懼。因此，我起先議他們，先從手機移除app。後來我開始收到讀者的回應，其中有兩點令我印象深刻：首先，有不少人發現，他們刪除app後，幾乎完全停用社群媒體了。即便是打開電腦、連線上網這樣小小的阻礙，就足以阻止他們付出心力——由此可見，他們聲稱不可或缺的服務，其實不過是一種方便的消遣罷了，連他們對這個結果也感到意外。

我注意到的第二件事是，對於那些繼續透過電腦連上社群媒體的人來說，他們與這些服務的關係也變了。他們開始為特定、高價值的目的而連上那些服務，而且通常是偶爾才連上一次。例如，許多讀者移除手機上的臉書app後，臉書的使用量下降為每週一、兩次。對他們來說，社群媒體變成他們偶爾使用的眾多工具之一，不再隨時隨地消耗其注意力。

基於這些原因，這個建議可能會讓社群媒體公司感到害怕。他們樂於主張他們的服務有多重要，或舉例說明他們為社會帶來的效益。但他們肯定不想讓你注意到一件事：臉書之類的公司讓你**從手機連上**那些服務的唯一理由，是為了確保他們繼續享有穩定的季度成長。

## | 實作：把你的裝置變成專用電腦 |

二〇〇八年，北卡羅來納大學的研究生弗雷德·史塔茲曼（Fred Stutzman）正在撰寫博士論文，論文主題是探討社群媒體之類的新工具如何協助生活上的轉變（例如上大學）。諷刺的是，這個研究主題讓他很難完成博士論文，因為連上網路的筆電上有太多誘人的干擾。他的解決辦法是到附近的咖啡店寫論文。這個計畫本來運作得很好，但後來咖啡館旁邊的大樓安裝了無線網路。由於無法擺脫網路的誘惑，史塔茲曼乾脆自己寫程式來阻止電腦在特定的時段連線上網。他為這個程式取了一個很貼切的名字「Freedom」（自由）。【16】



史塔茲曼把那個工具發布到網上後，很快就吸引了一批愛用者。他意識到自己似乎發現了某種商機，便擱下學術生涯，把全部的精力都放在開發那個軟體上。後續幾年，那個工具增添了愈來愈多的功能。現在不必完全斷網，用戶可以自訂屏蔽清單，用來阻擋那些令人分心的網站和應用程式，並設定自動啟用屏蔽功能的時間表。它也適用於各種裝置，只要你從Freedom的儀表板上按一下，就可以同時啟動電腦、手機、平板電腦上的屏蔽功能。

那個工具如今已累積五十幾萬名用戶，其中最引人注目的用戶包括小說家莎娣·史密斯（Zadie Smith）。她在二〇一二年廣受好評的暢銷書《NW》的謝詞中，特地感謝了Freedom軟體，稱讚這個軟體為她「創造出時間」，讓她得以完稿。【17】史密斯並非特例，Freedom的內部研究顯示，它的用戶平均每天充實利用的工作時間有兩個半小時。

儘管Freedom及其他類似的熱門阻擋工具（例如SelfControl）很有效，大家往往誤解了它在人機互動中的功能。例如，底下這段是節錄自《科學》（*Science*）雜誌對史塔茲曼的報導：「刻意從筆電這樣強大的生產力機器關閉一些核心功能，只為了提高工作效率，感覺很諷刺，也很復古。」【18】

懷疑Freedom這類工具的人常覺得，暫時關閉電腦的一些功能是降低電腦的潛力。這樣的觀點本身是有缺陷的：那是對電算力及個人生產力的誤解，那種誤解為注意力經濟企業帶來的效益，遠大於個人用戶獲得的效益。

...

為了理解上述主張，需要先講一段簡短的歷史。執行實用任務的機電裝置比電腦更早出現。許多人忘了，早在一八九〇年代，IBM就向美國人口普查局銷售自動列表機。【19】電腦之所以充滿革命性，

部分原因在於它們是**通用的**，亦即同一台機器可以執行許多不同的任務。相較於為了各種運算程式分別打造不同的機器，這種通用機器可說是一大躍進，這也是電算科技轉變二十世紀經濟的原因。

一九八〇年代開始的個人電腦革命，向個人用戶傳遞了「通用生產力」的訊息。例如，早期Apple II的一個平面廣告是描述一個加州商店的老闆，**【20】**他在工作日使用電腦繪製銷售圖表，週末則把電腦帶回家處理家庭財務。一台機器可以執行多種不同的任務是一個關鍵賣點。

正是這種「通用目的」等於「生產力」的思維，導致大家對Freedom之類可移除部分功能的工具感到懷疑。然而，這種思維的關鍵在於，它誤解了時間在這種生產力模式中所扮演的角色。通用的電腦之所以強大，是因為你不需要為不同的用途使用不同的裝置，而**不是**因為它讓你同時做很多事情。前述那個蘋果廣告中的加州店主在平日開店時，用電腦來繪製銷售圖表，在週末時用電腦來管理家庭帳簿，他不是同時做那兩件事。

在電腦史上，直到不久之前，我們並不需要刻意做出這種區別，因為個人電腦一次只能執行一種程式，而且用戶在不同的應用程式之間切換時，還要付出很大的代價——他們往往需要更換磁片並下複雜的指令。當然，如今情況不同了。誠如史塔茲曼寫博士論文時發現的，從文字處理程式切換到網路瀏覽器，只要按個鍵就能切換。很多人發現，在不同的應用程式之間快速地切換，往往導致人與電腦互動的生產力在質與量方面雙雙下降。

因此，「刻意從筆電這樣強大的生產力機器關閉一些核心功能，只為了提高效率」就一點也不諷刺了，一旦你了解通用電腦之所以強大，是因為它可以讓用戶做很多事情，而不是同時做很多事情，你就會覺得刻意暫時關閉一些功能其實再自然不過了。

我前面提過，不願關閉電腦功能的主要受益者，是那些數位注意力經濟公司。當你讓自己隨時使用通用電腦的一切功能時，你所使用

的清單上也包括挾持你注意力的app和網站。如果你想加入注意力抵抗運動，你能做的一大要事，是像史塔茲曼那樣改變你的裝置（筆電、平板、手機），把它們變成長期的通用工具，但特定時段只做專用工具。這個實作是建議你使用Freedom之類的工具，來積極掌控你何時可以連上某些由你的注意力獲利的公司所製作的網站或app。我的意思不是說，只有在你做某個特別困難的專案時，偶爾屏蔽一些網站。我希望你把那些挾持注意力的服務「**預設成屏蔽狀態**」，只有在你自訂的時段，你才能連上。

例如，如果你的工作不需要用到社群媒體，你可以制定一個時間表，平時完全擋住那些網站和app，只有晚上開放幾個小時可以連上。如果你的工作確實需要用到某個特定的社群媒體工具（比如推特），那就在白天安排幾個可連上社群媒體的時段，剩下的時間一律屏蔽。如果有一些資訊娛樂網站吸引你的注意力（例如，對我來說，華盛頓國民隊（Washington Nationals）的棒球新聞有時特別誘人），就把那些網站預設成屏蔽網站。

乍看之下，這種預設屏蔽目標的作法可能太激進了，但那樣做其實是讓你更接近專用電腦的理想狀態，專用電腦與人類的注意力系統更相容。預設屏蔽目標，就像本章有關注意力抵抗運動的所有建議，不需要你完全放棄數位注意力經濟的成果，而是逼你更用心地使用它們。這是以不同的思維來看待你和電腦的關係。在這個令人分心的時代裡，為了實踐簡約主義，這個思維變得愈來愈必要。

## | 實作：像專業人士那樣使用社群媒體 |

珍妮佛·葛萊基爾（Jennifer Grygiel）是社群媒體專家。我不是指她很擅長使用社群媒體，我是指她的職業讓她知道如何從社群媒體擷取最大的價值。

Web 2.0革命興起時，珍妮佛是在總部位於波士頓的全球金融公司道富銀行（State Street），擔任社群事業及新興媒體經理。珍妮佛幫公司打造了一個內部的社群網路，讓道富銀行世界各地的員工可以更有效地協作。她也幫道富銀行打造了一個社群追蹤程式，讓公司更仔細地追蹤社群媒體上提到「道富銀行」的相關評論（珍妮佛告訴我，由於道富銀行的英文名稱State Street也是美國許多地方的街道名稱，這個追蹤任務變得特別困難）。

離開道富銀行後，珍妮佛轉往學術界發展，在雪城大學著名的紐豪斯大眾傳播學院擔任傳播學助理教授，專攻社群媒體。現在她教新一代的傳播專業人士如何提升社群媒體的力量。

從珍妮佛的職業生涯，你可能已經猜到她花很多時間使用社群媒體。不過，相較於她花在社群媒體上的總時間，我更想知道她是**如何**使用社群媒體的。我為這一章做研究時，問了珍妮佛的社群媒體使用習慣，發現像她那樣的社群媒體專業人士使用社群媒體的方式與一般用戶不同。他們為了自己的專業及個人生活（為了個人生活的比例較少）從社群媒體擷取大量的價值，但迴避那些服務用來誘惑讀者的許多劣質干擾。換句話說，他們自律的專業精神為任何想要加入「注意力抵抗」運動的數位極簡主義者提供了很好的典範。

所以，這一小節剩下的內容是描述珍妮佛使用社群媒體的習慣。你不必完全模仿她的策略組合，這個實作只是要求你考慮把類似的意念和架構套用在你使用社群媒體的方法上。

...

在總結珍妮佛的社群媒體習慣時，或許我們從她**不做**哪些事情開始講起比較容易。首先，珍妮佛覺得社群媒體不是特別好的娛樂來源：「你看我的推特帳號時，不會看到我追蹤很多跟狗有關的迷因帳

號……我不需要追蹤那些帳號，就已經在網路上看到很多與狗有關的趣聞了。」【21】

珍妮佛確實使用Instagram來關注少數幾個與其興趣有關的社群帳號——她的關注範圍很狹隘，通常每次上去查看新的貼文時，只需要幾分鐘的時間。不過，珍妮佛對Instagram愈來愈熱門的限時動態（Stories）功能抱持懷疑的態度。那個功能讓你發布生活中的片刻狀況，珍妮佛形容那是「朋友主演的真人實境秀」。這個功能的推出是為了增加使用者生成內容的數量，從而增加他們在那些內容上花的時間。珍妮佛才不會上當，她說：「我懷疑那個功能提供用戶多少價值。」

珍妮佛使用臉書的時間也明顯少於一般用戶，因為她針對這個服務的使用，訂了一套簡單的原則：她只用那個服務來聯繫好友和親人，偶爾聯繫一些有影響力的人物。「最初幾年，我對任何人的好友邀請，來者不拒。但我覺得我們真的不該如此頻繁地與那麼多人相連。」珍妮佛現在把社群媒體上的「互動朋友數量」<sup>[2]</sup>壓在鄧巴數字（Dunbar Number）一百五十人以下——那是理論上一個人在社交圈中可以有效追蹤的人數上限。多數情況下，珍妮佛不跟同事在臉書上互動：「如果我需要聯絡同事，我會直接去他們的辦公室，或下班後找他們聊天。」珍妮佛也認為，社群媒體不適合用來掌握新聞動態（待會兒會提到珍妮佛喜歡用來掌握新聞動態的方式）或爭論議題，她指出：「在社群平台上要維持禮貌愈來愈難了。」

珍妮佛每隔四天左右才上一次臉書，以便了解好友和親人的近況，就這樣而已。一般用戶每天花三十五分鐘在臉書的核心功能上（如果把臉書的其他社群媒體服務也算進來，每個人在臉書上的時間增加到五十分鐘左右）。珍妮佛每週花在臉書上的時間不到一個小時。查看社交圈的近況是個有用的功能，但不需要花很多時間（臉書希望你忽略這點）。



珍妮佛對社群媒體的關注，大多是集中在推特上。她覺得對專業人士來說，目前推特是最重要的服務，因為在多數領域，許多知名人士上推特發推文。接觸他們的集體智慧，就能掌握突發新聞和新奇想法。推特也會讓你接觸到適合加入專業人脈圈的人。（在職業生涯中，珍妮佛多次透過社群媒體發現一些人，並透過電郵跟那些人聯繫而受惠。）<sup>[3]</sup>

珍妮佛從以前為企業開發社群追蹤程式的經驗知道，多數的社群媒體充滿了雜訊，想在那些雜訊中找到實用的訊號需要小心及紀律。所以珍妮佛為學術興趣和業餘的音樂興趣（珍妮佛在樂團裡演奏多年）開了不同的推特帳號。珍妮佛針對每個帳號都慎選追蹤的對象——只關注想法卓越的人或是在該領域有影響力的人。例如，在珍妮佛的學術帳號裡，她的關注清單包括精心挑選的記者、科技人士、學者、政策制定者。

珍妮佛把推特當成接收熱門新聞或想法趨勢的早期探測雷達。這對珍妮佛的工作特別重要，因為媒體常要求她針對專業領域的突發新聞發表評論或看法。社群媒體的時間軸上出現讓珍妮佛關注的事情時，她會立刻把那件事情獨立抓出來，深入探索。有時她也會運用TweetDeck這個桌面工具來輔助這個探索流程。TweetDeck讓人執行複雜的搜尋，以便更了解推特上的趨勢。例如，這個工具有一種重要的搜尋功能：設定閾值。以下是珍妮佛的解釋：

我可以搜尋某個主題，比如Black Lives Matter（黑人的命也是命），然後在TweetDeck中設定一個閾值，幫我追蹤這個主題，但我只會看到有五十個打愛心或轉發的推文。我也可以進一步定義，讓系統只秀出已認證帳號的推文。

設定閾值只是TweetDeck的進階搜尋功能之一，而TweetDeck只是讓用戶執行這類進階過濾功能的眾多工具之一（大公司為了做進階搜



尋，常使用昂貴的套裝軟體，那些套裝軟體是整合在他們的顧客關係管理系統中）。這裡比較重要的啟示是，珍妮佛這種專業人士會使用這類的專業工具，幫他們在社群媒體的雜訊中，撈出值得他們關注的趨勢訊息。

...

珍妮佛告訴我：「社群媒體確實有機會帶給用戶真正的效益和成長，但也有一些負面影響。就好像走鋼絲一樣……多數人需要拿捏一個平衡點。」珍妮佛這樣的專業人士示範了達到平衡的有效方法：使用社群媒體時，彷彿你是為自己的生活管控新興媒體的總監。針對你如何使用不同的平台，制定一個審慎的計畫，目標是「增加良好資訊的吸收，減少廢物」。對社群媒體的專業人士來說，無盡地瀏覽動態消息以尋找娛樂是一個陷阱（這些平台的設計，就是為了盡量抓住你的注意力）——這是遭到社群媒體利用的行為，而不是利用社群媒體得到助益。只要把這種態度加以內化，你與社群媒體的關係會變得沒那麼衝動雜亂，而是更有益。

## | 實作：採用慢媒體 |

二〇一〇年年初，三位分別擁有社會學、科技、市調背景的德國人在網路上發布了一份文件，標題是〈慢媒體宣言〉（Das Slow Media Manifest）。<sup>【22】</sup>

該宣言開宗明義指出，二十一世紀的最初十年「為媒體業的科技基礎帶來深遠的變化」。<sup>【23】</sup>宣言接著提議，第二個十年應該致力找出對這些巨大變化的「適切反應」，<sup>【24】</sup>它建議大家採納「慢」的概念。<sup>【25】</sup>〈慢媒體宣言〉是追隨慢食運動的腳步（慢食運動主張以在地的食材和傳統美食取代速食，它從一九八〇年代由羅馬發跡

以來，在歐洲變成一股主要的文化力量）。在這個數位注意力經濟硬塞給我們愈來愈多的點擊誘惑，並把我們的注意力分裂成情緒碎片的年代，〈慢媒體宣言〉主張，正確的因應之道是更**用心**地注意我們使用媒體的方式：

用戶無法隨意地吸收慢媒體，他們需要專心……慢媒體以很高的品質標準來衡量自己的產出、呈現、內容，並從眾多步調迅速但稍縱即逝的媒體中脫穎而出。【26】

這個運動目前仍以歐洲為主。相較之下，美國對這些問題的反應比較激進。歐洲人建議只吸收優質媒體（就像慢食運動對進食的轉變），美國人則是比較喜歡採用「低資訊吸收」的方法。【27】所謂「低資訊吸收」，是提摩西·費里斯（Tim Ferriss）率先宣揚的概念，那是指積極地消除新聞和資訊來源，以便重新掌握更多的時間，去做其他的事情。這種美式的資訊取得方式，很像美國人面對健康飲食的方式：積極消除不好的東西，而不是積極接納好的東西。

這兩種方法各有優點，但是想要瀏覽新聞及相關的資訊，又不至於淪為注意力經濟企業的奴隸，我覺得長遠來看，歐洲對慢媒體的重視比較可能奏效。所以，這個實作是建議大家投入慢媒體運動。

...

最初的〈慢媒體宣言〉是同時針對媒體的生產者和消費者發布的。這裡，我想把焦點放在消費面就好，尤其是新聞的接收——因為這是我們接觸媒體時，注意力特別容易遭到挾持的領域。

現在許多人吸收新聞的方式，是瀏覽一系列的網站和社群媒體的動態。例如，如果你對政治感興趣，政治立場左傾，你可能會依序瀏覽CNN網站、《紐約時報》的首頁、《Politico》、《大西洋月刊》網

站、推特的動態消息、臉書的時間軸。如果你對科技感興趣，你可能是瀏覽Hacker News和Reddit。如果你對運動感興趣，你是瀏覽ESPN.com和特定球隊的球迷網頁等等。

這種吸收新聞的習慣有一大特點，就是那個順序的儀式性。你不會用心思考你造訪的網站及動態消息，而是只要啟動那個瀏覽順序，接下來的一切都會自動進行。你只要稍微感到無聊，就會啟動整個瀏覽流程，把那些網站都逛一遍。

我們已經習慣了這種行為，所以很容易忘記那是最近數位注意力經濟興起的產物。這些注意力公司喜歡你做這種例行性的查看，因為你每次查看，他們的營收又增加一些。每天瀏覽十個網站十次可以幫他們賺錢，雖然那不會比一天只查看一次優質網站讓你更有見識。換句話說，這種行為不是對日益緊密相連的時代所產生的自然反應，而是強大的經濟壓力所驅動的反射動作，目的是為了幫社群媒體賺錢。

慢媒體提供一種比較合適的替代方案。

以一種緩慢的思維模式來接收新聞媒體，首先需要你只關注品質最高的新聞來源。例如，突發新聞幾乎都比事件發生後記者有時間處理過的報導品質低劣得多。最近一位知名記者告訴我，在推特上關注一個突發事件，讓他**感覺**自己好像收到很多資訊，但根據往常的經驗，翌日看《華盛頓郵報》（*Washington Post*）的事件報導，幾乎總是可以讓他更了解事件。除非你是負責突發新聞的記者，否則接觸那些不完整、重複、常互相矛盾的網路資訊，效果通常適得其反。經過審查後才出現在老字號報紙及線上雜誌上的新聞，往往比社群媒體聊天及突發新聞網站的消息更有品質。

同樣地，挑選你想關注的寫作者時，只挑最卓越的那些人。網路是一個民主化的平台，任何人都可以分享自己的見解，這是值得稱讚的特色。但是涉及報導與評論時，你應該只關注少數幾位在你關心的議題方面已經證明是權威的人物。這不表示他們一定要為老字號的大組織寫稿，在個人部落格上表達個人意見而且言之有物的人，也可能

跟長期為《經濟學人》（*Economist*）報導的記者一樣優質。只要他們已經證明他們的書寫內容犀利可靠、見解獨到就好了。換句話說，一個議題引起你注意時，最好了解一下你敬重的人怎麼看那件事，而不是一頭栽進推特的標籤搜尋或臉書時間軸上你來我往的大量評論。慢運動的一般原則是，吸收少量優質的東西通常比吸收大量劣質的東西更好。

吸收慢新聞的另一個原則是：如果你對政治和文化議題的評論感興趣，去找跟你的立場**相反**的最佳論點，幾乎一定都可以增進體驗。我住在華盛頓特區，所以知道兩黨的專業政治人物是怎麼運作的。他們工作上的一個必要條件是，隨時掌握最好的反對意見，也因此跟他們談論政治時通常特別有趣。私底下，他們不會像多數業餘的政治評論者那樣，急於抨擊相反意見的「稻草人」版本，而是能夠挑出關鍵的根本問題，或找出使當前問題更加複雜的微妙細節。我猜想，他們從吸收政治評論中獲得的樂趣，比那些只想確定意見不合者是瘋子的人更多。我們從蘇格拉底的時代就知道，參與辯論給人的滿足感跟辯論的實際內容無關。

吸收慢新聞的另一個重點是，你需要決定你吸收慢新聞的**方式和時間**。前面提到，強迫式點擊一系列的新聞網站，就好像吃多力多滋玉米片（Doritos），那不符合慢運動的原則。我建議你把每週吸收新聞的時間固定起來。為了培養〈慢媒體宣言〉所提倡的「全神貫注」狀態，我進一步建議你：挑一個可以幫你全神貫注吸收新聞的地點，把這件事情儀式化。我也建議你注意你吸收新聞的模式。

例如，你可能選擇每天早上吃早餐時讀報，這可以幫你了解各大新聞，而且相較於你自己上網收集的報導，報紙提供的故事組合更有意思。週六上午，或許你會查看幾個你精挑細選的新聞網站和專欄作家，把你想深入研究的文章收進書籤，然後帶著平板電腦，去咖啡館閱讀本週的深度文章和評論。如果你能提前下載那些文章，讓你在沒有網路干擾的地方閱讀它們，那效果更好。認真的新聞吸收者通常也

會運用瀏覽器的外掛程式或聚合工具，那些工具可以剔除文章中的廣告和點擊誘餌。

如果你按照上面的方法來吸收新聞（或是採用其他注重慢速及品質的類似方式），你依然可以掌握時事及你關注領域的精彩點子。你這樣做時，不會像許多人看新聞那樣，瘋狂地點擊一系列的訊息——那樣做不僅犧牲時間，還會動氣，有礙情緒健康。

還有許多規則和儀式也可以提供類似的效益。採用慢媒體的關鍵是，盡量提高你吸收的訊息品質，以及你吸收新聞的環境。如果你真的想加入注意力抵抗運動，你應該認真看待自己接觸網路資訊的方式。

## | 實作：捨棄智慧型手機，改用低階手機 |

保羅在英國一家中型的實業公司上班，他不是老年人，其實他還很年輕。我之所以強調年齡，是因為二〇一五年秋季保羅做了一件不尋常的改變。他捨棄智慧型手機，改換Doro PhoneEasy——那是功能陽春的掀蓋手機，有超大的按鈕和超大型字體，目標市場是老年人。

[4]

我問保羅為什麼要改換低階手機。「我知道這樣做很傻，最初幾週特別難熬。」**【28】**他告訴我，「我不知道該做什麼。」但後來效益就顯現了，其中一大正面改變是，他與妻小在一起時不再分心。

「我以前沒意識到我在他們身邊時多麼心不在焉。」至於職場上，他的生產力突飛猛進。熬過最初幾週後，無聊及坐立不安的感覺也消失了。「我不再那麼焦慮，以前我沒意識到自己變得多焦慮。」妻子也告訴他，她覺得他現在看起來很快樂。

科技公司的主管丹尼爾·克勞夫（Daniel Clough）決定簡化手機體驗時，並未扔掉iPhone，而是把它放在廚房的櫥櫃裡。他喜歡運動時使用iPhone，以便一邊聽音樂，一邊執行Nike+的健身追蹤app。不

過，在其他的場合，他是攜帶Nokia 130（比較時尚版的Doro，但一樣簡約）：沒有相機功能、沒有app、沒有連網，只能撥接電話及收發簡訊。和保羅一樣，克勞夫花了一週左右的時間，才克服經常查看手機的衝動，但他很快就戰勝那個障礙了。他在個人部落格上寫道：「我感覺好多了，更活在當下，腦子裡的東西不再亂糟糟的。」【29】克勞夫說，沒有智慧型手機時，生活上最大的不便就是無法隨時上網搜尋東西：「但不用智慧型手機的感覺很棒，效益遠遠超過那一丁點不便。」

連科技擁護者的堡壘The Verge網站也肯定，回歸簡化的通訊裝置有潛在的價值。記者弗拉德·薩佛夫（Vlad Savov）在二〇一六年總統大選期間，因不斷查看推特而感到精疲力竭。他為此寫了一篇文章，標題是〈回歸智障型手機的時候到了〉。他在文中宣稱，回頭使用低階手機「不像你想的那麼退化，也不是回歸幾年前的狀態。」

【30】他的主要論點是，平板電腦和筆記型電腦已經變得非常輕量便攜，沒必要把提高生產力的功能持續塞進日益強大（因此愈來愈讓人分心）的智慧型手機中。手機只要拿來撥接電話及收發簡訊就好了，其他的事情可以留給其他的便攜式裝置來處理。

有些人想要同時擁有兩種選擇——在某些場合（長途旅行或需要使用某個app時）隨身攜帶智慧型手機；在其他場合使用不受干擾的簡化裝置——但擔心維護兩個電話號碼不方便。現在，這個問題也有解決方案了：附屬的低階手機。這類產品不需要用低階手機來取代智慧型手機，而是納入一個更簡化的形式。例如Kickstarter網站上的熱門專案Light Phone。【31】

它的運作方式如下。假設你有一支Light Phone，那是一塊優雅的白色塑膠板，尺寸約兩、三張信用卡疊起來那麼大。這支手機有螢幕鍵盤及數字顯示，就這樣而已，它只能用來撥接電話——跟現代的智慧型手機天差地遠，但技術上仍算是通訊裝置。



假設你離開家去辦點事情，不想持續查看手機，你只需從智慧型手機上點擊幾下來啟動Light Phone。這樣一來，任何打到你平常那個電話號碼的電話，都會被轉接到Light Phone。如果你用Light Phone打電話給別人，對方的電話會顯示你平常的手機號碼。你想把Light Phone收起來時，只要再點擊幾下就可以關閉電話轉接。這不是智慧型手機的替代品，而是一個可以讓你長時間擺脫智慧型手機的管道。

Light Phone的發明者喬·霍利耶（Joe Hollier）和唐開偉（Kaiwei Tang，音譯）是在Google育成中心結識的，那裡鼓勵他們開發app，也教他們哪些因素可以讓資助者對產品感興趣。然而，那些育成活動並未打動他們，他們在自己的網站上寫道：「我們很快就發現，這個世界最不需要的，就是另一款app。Light Phone的誕生是為了給大家一個替代選項，不必選那些愈來愈積極爭搶我們注意力的科技壟斷企業。」【32】為了讓大家更清楚看到他們支持「注意力抵抗」運動，他們貼出一份宣言，開篇就以圖表顯示：「你的（時鐘符號）＝他們的（金錢符號）。」（你的時間＝他們的獲利）【33】

...

在前面談獨處的章節中，我建議你摒除**隨身**攜帶智慧型手機的心態，那是為了營造更多獨處的機會——獨處也是人類蓬勃發展所需要的活動。這裡討論的例子更加深入，因為這裡的討論建議大家取得替代的溝通裝置，以便大部分的時間（即使不是全部）都遠離智慧型手機。

遠離智慧型手機可能是投入「注意力抵抗運動」時最重要的步驟，那是因為智慧型手機有如數位注意力經濟最愛使用的特洛伊木馬（包藏禍心）。誠如本章開頭所述，就是這種永遠連線的互動看板，讓這個原本規模不大的市場得以擴張，並在全球經濟中占有主導地

位。因此，只要你不隨身攜帶智慧型手機，就不會出現在這些企業的雷達上，你會因此發現想要重新掌握注意力簡單很多。

當然，改用低階手機是個重大的決定。這些裝置之所以吸引我們，不只是因為它們提供分散注意力的消遣而已。對許多人來說，它們為現代生活提供了安全網，避免我們迷路、孤獨或錯過好東西。說服自己相信低階手機也足以滿足這些需求，使我們獲得的效益大於付出的代價，不見得容易。的確，這可能需要豁出去的勇氣——勇敢去測試人生少了智慧型手機是什麼樣子。

對有些人來說，這種作法可能還是太極端了。有些人之所以無法割捨智慧型手機，是因為不可忽視的原因。例如，如果你是到府從事醫療保健工作的醫療人員，你需要隨時上網使用Google地圖。同樣地，我撰寫本章之際，收到一位巴西古里提巴（Curitiba）的讀者來信。他指出，住在一個無法搭計程車或靠步行在城市裡遊走的地方，使用Uber和99之類的共乘服務很重要。

對另一些人來說，情況可能正好相反：智慧型手機還**不足以**對他們的生活構成很大的威脅，所以沒必要放棄使用。我覺得我是屬於這一類，我沒有任何社群媒體帳號，也不玩手機遊戲，不太會用簡訊，每天抽離手機的時間已經夠長了。我確實可以把我的iPhone換成Nokia 130，但我覺得換與不換的差別不大。

另一方面，如果你是可以長時間遠離智慧型手機的人，而且直覺告訴你，遠離智慧型手機可以讓生活大幅改善，那麼你可以放心，遠離智慧型手機的決定已經不像以前所想的那麼激進了。改換低階手機的風潮正在加溫，支援這種生活方式改變的工具也不斷地進步。如果對智慧型手機上癮令你疲憊不堪，你不僅可以遠離智慧型手機，而且實際做起來也沒那麼難。切記霍利耶和唐開偉在宣言上開宗明義提出的論點：「你的時間＝他們的獲利」。你應該覺得自己有權把這個價值投資在對你更重要的事情上。

1 原註：身為少數從未用過臉書的千禧世代，我是從個人經驗觀察到現實中這種隱約存在的文化壓力。我在其他地方提過，目前為止，我最常聽到大家建議我上臉書的理由是，上臉書可能會有一些效益，我不上臉書的話，根本不會知道自己錯過什麼效益。「天曉得，你上臉書以後，可能會發現它有幫助。」這應該是我聽過最爛的產品宣傳用語了，但是在數位注意力經濟的特殊背景下，大家覺得這種說法很合理。 ↺

2 原註：珍妮佛在臉書上仍有一千多個「朋友」（正式解除朋友關係仍是棘手的社交行為），但她努力把互動的朋友數壓在一百五十人以下。珍妮佛使用「搶先看」功能來看他們的動態消息，並限制發文收看的對象，以達到只和一小群人互動的目標。 ↺

3 原註：我和珍妮佛就是這樣認識的：她看到有人推薦我的書，接著利用社群媒體來研究我的背景，發現我們差點同時在麻省理工學院就讀。她基於這件事寫電郵給我，我們因此針對社群媒體展開持續的討論。 ↺

4 原註：有趣的是，保羅後來發現，有一群高階管理者私下也使用Doro這種陽春手機。他們主要是在金融業任職，通常是對沖基金的經理。原來，對那些每天在高風險交易中經手數億美元資金的人來說，保護自己不受那些市場資訊的干擾，以免做出偏頗的決定而付出高額的代價，是非常有利的。 ↺

1. Elliot Schrage, “Introducing Hard Questions,” Newsroom, Facebook, June 15, 2017, <https://newsroom.fb.com/news/2017/06/hard-questions>. ↺


2. Rob Sherman, “Hard Questions: Should I Be Afraid of Face Recognition Technology?,” Newsroom, Facebook, December 19,

- 2017, <https://newsroom.fb.com/news/2017/12/hard-questions-should-i-be-afraid-of-face-recognition-technology>. ↪
3. Ginsberg and Burke, “Spending Time on Social.” ↪
4. Ginsberg and Burke, “Spending Time on Social.” ↪
5. On “attention economy,” see Tim Wu, *The Attention Merchants: The Epic Scramble to Get Inside Our Heads* (New York: Alfred A. Knopf, 2016). ↪
6. Tim Wu, “The Battle for Our Attention,” October 25, 2016, Shorenstein Center, Harvard University, transcript highlights and Soundcloud audio, 1:04:04, <https://shorensteincenter.org/tim-wu>. ↪
7. Wu, “Battle for Our Attention.” ↪
8. Alex Wilhelm, “A Look Back in IPO: Google, the Profit Machine,” TechCrunch, July 31, 2017, <https://techcrunch.com/2017/07/31/a-look-back-in-ipo-google-the-profit-machine>. ↪
9. “U.S. Commerce—Stock Market Capitalization of the 50 Largest American Companies,” iWeblists, accessed January 31, 2018, <http://www.iweblists.com/us/commerce/MarketCapitalization.html>. ↪
10. David Cohen, “How Much Time Will the Average Person Spend on Social Media During Their Life? (Infographic),” *Adweek*, March 22, 2017, <http://www.adweek.com/digital/mediakix-time-spent-social-media-infographic>. ↪
11. George Packer, “Stop the World,” *New Yorker*, January 29, 2010, <https://www.newyorker.com/news/george-packer/stop-the->

world. 


12. Josh Constance, “Study: 20% of Ad Spend on Facebook Now Goes to Mobile Ads,” *TechCrunch*, January 7, 2013, <https://techcrunch.com/2013/01/07/facebook-mobile-ad-spend>. 

13. Ellis Hamburger, “Facebook’s New Stats,” *The Verge*, July 23, 2014, <https://www.theverge.com/2014/7/23/5930743/facebook-new-stats-1-32-billion-users-per-month-30-percent-only-use-it-on-their-phones>. 

14. “Ad Revenue Growth Continues to Propel Facebook,” *Great Speculations* (blog), *Forbes*, November 2, 2017, <https://www.forbes.com/sites/greatspeculations/2017/11/02/ad-revenue-growth-continues-to-propel-facebook/#54b22b2865ed>. 

15. 關於臉書營收的更詳細分類，請參閱他們網站上最新季報的摘要，撰寫本文之際，臉書的行動廣告營收占百分之八十九：  
<https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2018/Facebook-Reports-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2017-Results/default.aspx>. 

16. 關於Freedom軟體的更多資訊、其特色、用戶數量、提高生產率的研究，參見：<https://freedom.to/about>. 

17. Vijaysree Venkatraman, “Freedom Isn’t Free,” *Science*, February 1, 2013, <http://www.sciencemag.org/careers/2013/02/freedom-isnt-free>. 

18. Venkatraman, “Freedom Isn’t Free.” 

19. 關於IBM的早期歷史，參見 [http://www-03.ibm.com/ibm/history/history/year\\_1890.html](http://www-03.ibm.com/ibm/history/history/year_1890.html). 注意，IBM直到一九二四年才採用「國際商業機器」（International Business Machines）這個名稱。 ↻
20. Buster Hein, “12 of the Best Apple Print Ads of All Time (Gallery),” Cult of Mac, October 17, 2012, <https://www.cultofmac.com/196454/12-of-the-best-apple-print-ads-of-all-time-gallery>. ↻
21. Jennifer Grygiel, assistant professor, S.I. Newhouse School of Public Communication, phone interview with author, January 26, 2018. ↻
22. Das Slow Media Manifest, Slow Media Institut, <http://slow-media-institut.net/manifest>. The Slow Media Manifesto, English translation, Slow Media Institute, <http://en.slow-media.net/manifesto>. ↻
23. Slow Media Manifesto. ↻
24. Slow Media Manifesto. ↻
25. Slow Media Manifesto. ↻
26. Slow Media Manifesto. ↻
27. Timothy Ferriss first popularized the term “low information diet” in *The 4-Hour Workweek: Escape 9-5, Live Anywhere, and Join the New Rich* (New York: Crown, 2007). ↻
28. Quotes from Paul come from email correspondence with the author that was conducted primarily in December 2015. ↻



29. Daniel Clough, “Feature Phones Aren’ t Just for Hipsters,” November 20, 2015, <http://danielclough.com/feature-phones-arent-just-for-hipsters>. ↵

30. Vlad Savov, “It’ s Time to Bring Back the Dumb Phone,” *The Verge*, January 31, 2017, <https://www.theverge.com/2017/1/31/14450710/bring-back-the-dumb-phone>. ↵

31. 關於Light Phone的詳情，參見 <https://www.thelightphone.com>. ↵

32. “About,” Light Phone, <https://www.thelightphone.com/about>. ↵

33. “About,” Light Phone. ↵

## 結語

一八三二年秋季，一艘名為薩利號（*Sully*）的法國郵件船駛離勒阿弗爾（Le Havre），前往紐約。船上坐著一位四十一歲的畫家，他剛結束歐洲之行，正要返家。他名叫薩繆爾．摩斯（Samuel Morse）。在這趟歐洲之行中，他的畫作並未受到關注。

史學家賽門．溫契斯特（Simon Winchester）描述，摩斯就是在那趟橫越大西洋的航程中「靈光乍現，幫他改變了世界」。**【1】**那個靈光乍現的時刻是同船的乘客查爾斯．傑克森（Charles Jackson）激發出來的，傑克森是哈佛大學的地質學家，他碰巧知道最新的電力研究發現。兩人討論這種新媒介的潛在用途時，無意間提出一個驚人的見解。摩斯回憶起當時的想法：「如果電路中**可以看見**電力的存在，情報也應該可以透過電力傳輸。」**【2】**

溫契斯特寫道，對這位失敗的畫家來說，「那番頓悟有如預言」，**【3】**他立即明白電子通訊的可能性。所以，一回到紐約，他馬上衝進工作室，啟動漫長的實驗流程，以便實現他在船上想到那個看似簡單的創意。摩斯瘋狂地實驗十二年後，一八四四年五月，來到美國最高法院的法官辦公室。他在桌上擺放了電報機的電報鍵，身邊圍著一小群有影響力的立法者和政府官員。一條電線連結著摩斯和合作的發明家阿爾弗萊德．維爾（Alfred Vail），以有規律的間隔，擴大增強訊號的傳遞。當時維爾是在四十英里外巴爾的摩郊外的火車站裡。

此刻，摩斯首次對外公開展示他的發明的時候到了，他需要的只剩下一段起始的訊息。由於摩斯的創新受到一位專利專員的支持，在專員的女兒建議下，他選了聖經〈民數記〉結尾的一句名言：「神為他行了何等的大事！」

溫契斯特寫道，這句話單獨來看，「是簡單的陳述性感歎語，陳述著摩斯的信念」。**【4】**但是在這個發明及後續的發明所促成的變革

脈絡下，可以把它想成「一個變革時代的適切預言，如今這個時代以難以想像的速度和後果啟動了」。

早在歷史有文字紀錄以前，人類就一直以發明來改善世界。但是，推動電子通訊的創新，如溫契斯特所言，「與以前的創新截然不同，相當神祕」。**【5】**人腦經過數百萬年的演化，對世界有既定的實體了解，機械的創新符合人腦對世界的理解。蒸汽動力火車也許令人驚嘆，但基本上還是合理的：加熱後產生蒸汽，蒸氣推動火車的活塞前進。

電報、電話、電郵或社群媒體則有點不同。我們無法直覺地理解流動的電流以及掌控電流的複雜元素，兩人來來回回的對話不是近距離發生的，這對人類歷史來說是完全陌生的概念，因此我們總是難以想像摩斯啟動的電子通訊革命會帶來什麼後果，而且經常看到我們在事後才亟欲理解這場革命對世界的影響。

摩斯於一八四四年示範電報的使用後，電報開始蓬勃發展，前面提過梭羅對電報發展的反應，他寫道大家急於在緬因州和德州之間架起電報線，卻從未停下來問過這兩州之間為什麼需要連結。儘管這種觀點的細節已經過時了，但同樣的觀點也可以套用在目前這個社群媒體和智慧型手機的時代。先是臉書，然後是iPhone：強迫性的交流和連結——由無線電調變和光纖路由的神祕創新所支持——席捲了我們的文化，但沒有人有心退後一步，重新提出梭羅問過的那個基本問題：**到底目的何在？**

結果是，整個社會被意想不到的後果搞得暈頭轉向。我們熱切地採用矽谷推銷的東西，但很快就發現我們在無意間削弱了人性。

我們可以在這條漫長的軌跡上實踐數位極簡主義。這個理念是一種護身的機制，它可以幫人類對抗電子通訊那些矯揉造作的特質。當我們利用那些創新提供的效益時（事實證明，緬因州和德州之間**確實**有一些實用的事情需要聯繫），數位極簡主義也可以避免那些創新的神祕性質破壞人類想過有意義生活的渴望。

...

上述歷史把數位極簡主義放在一個有點宏大的定位上。但前面幾章提過，**實現**這個理念大抵上是一種實用主義的實作。數位極簡主義者把新科技視為工具，用來輔助他們重視的事物，而不是把新科技視為價值的來源。那些搶占注意力的服務以提供一點小惠作為侵入我們生活的交換條件，數位極簡主義者覺得那種交換根本不合理，他們只以刻意選擇的方式來運用那些新科技，從而獲得最大的效益。同樣重要的是：他們很樂於錯過其他的一切。

在此同時，我想強調，轉變成這種生活形態可能很辛苦。我採訪的許多數位極簡主義者在講述其成功的故事時，也會提到他們放棄某個工具所遇到的麻煩。這沒有關係，採用數位極簡主義不是一次到位的流程，不是你做完數位斷捨離後就完成的狀態，而是需要不斷地調整。

以我的經驗來說，堅持這個理念的成功關鍵，在於接受一個事實：重點不是使用科技，而是為了獲得更好的生活品質。你落實前面提到的概念和實作愈多，愈容易意識到數位極簡主義不單只是一套規則而已，而是為了在這個充滿誘惑裝置的年代，塑造一種值得享受的生活。

那些堅持維持數位現狀的人，可能會把這個理念解讀成「反科技」。我希望我在本書中已經說服你相信那種說法是錯的。數位極簡主義絕對沒有拒絕使用網路時代的創新，而是拒絕很多人目前使用這些工具的方式。身為電腦科學家，我的職業就是幫忙推進數位世界的創新。我和許多同業一樣，深受科技未來的可能性所吸引。但我也相信，在我們投入必要的心血以掌控自己的數位生活以前——亦即自信地決定我們想用什麼工具、出於什麼原因、在什麼條件下使用——我們無法釋放那股潛力。這不是反動，而是常理。

這本書一開始，我提到蘇利文正擔心他在摩斯啟動的電子世界中失去人性，他寫道：「我曾是人類。」我希望數位極簡主義可以幫忙扭轉這種狀況，讓大家以一種對自己有利的方式來接觸及善用這些創新發明，而不是以對那些注意力經濟企業有利的方式來使用。我希望數位極簡主義能提供一種有益的方式，營造一種文化，讓精通科技的人可以扭轉蘇利文的哀歎，並自信地說：「科技的存在，使我成為更好的人。」

- 
1. Simon Winchester, *The Men Who United the States: America's Explorers, Inventors, Eccentrics, and Mavericks, and the Creation of One Nation, Indivisible* (New York: HarperCollins, 2013), 338. 對電報的發明及其後續的影響感興趣的讀者，請參閱Winchester, *The Men*, 335 - 57; Tom Standage, *The Victorian Internet: The Remarkable Story of the Telegraph and the Nineteenth Century's On-Line Pioneers* (New York: Walker & Co., 1998). ↪
  2. Winchester, *The Men*, 339. ↪
  3. Winchester, *The Men*, 339. ↪
  4. Winchester, *The Men*, 347. ↪
  5. Winchester, *The Men*, 336. ↪

## 謝詞

二〇一六年底的最後幾週，我在巴哈馬群島一個杳無人跡的海灘上，突然冒出寫這本書的念頭。當時，我為另一本主題完全不同的書做研究已經好一段時間了。然而誠如本書的引言所述，這時我開始收到上一本書《Deep Work深度工作力》的讀者來信，他們說自己難以因應新科技在個人生活中扮演的角色。我覺得這個議題太豐富了，不容忽視。從大家討論這個話題的緊迫性也可以看出，這不只是需要一種更精明的科技技巧而已，而是涉及人類普遍想要塑造美好生活的願望。這個想法一直在我的腦中揮之不去。

既然度假時多的是時間，還有數英里長的空盪海灘可以盡情漫步（我們在旺季前抵達當地），我決定趁著休假時，思考一個簡單的問題：如果我為這個主題寫一本書，那本書會是什麼樣子？沉思幾天後，腦中突然冒出一個誘人的字眼：數位極簡主義。從那時起，我開始熱切地記筆記，那個理念的大綱也應運而生。

我驗證這個想法的第一步，是找內人茱莉討論。茱莉不僅是我最好的朋友，也辛勤地養育我們的三個孩子。只要是跟我的寫作生涯有關的事情，她一向是我的軍師。她的熱烈反應激勵我繼續研究下去。一回到家，我就寫信給長期經手我寫作生涯的經紀人兼出版界的導師蘿麗·艾伯卡麥爾（Laurie Abkemeier），提議我們暫時擱置目前的專案，先處理這個新的想法。她接納了我的觀點，並幫我把鬆散的想法變成焦點明確的書寫提案，接著把那份提案傳遞給出版界，讓他們也跟我一樣，對於探討這個議題充滿了期待。我非常感謝她在這段辛苦時期的不懈努力。

當然，我也要感謝Portfolio出版社的編輯妮琪·帕帕多普洛斯（Niki Papadopoulos），以及出版社的創始人兼發行人艾德里安·扎克罕（Adrian Zackheim）。感謝他們接下這個專案及相信它的潛力。



妮琪幫我把初稿轉變成充滿說服力的書稿，她的指引令我受惠良多。我也要感謝Portfolio出版社的薇薇安．羅伯森（Vivian Roberson）幫忙修潤手稿，以及出版過程中的協助；感謝塔拉．吉爾布萊德（Tara Gilbride）領導這本書的宣傳工作。與Portfolio出版社的團隊合作是一大樂趣，也是我身為作家以來最棒的一次經歷。

# 深度數位大掃除

3分飽連線方案，在喧囂世界過專注人生。

作者——卡爾·紐波特（Cal Newport）

譯者——洪慧芳

主編——陳家仁

企劃編輯——李雅蓁

特約編輯——聞若婷

行銷副理——陳秋雯

封面設計——林木木

版面設計——黃于倫

內頁排版——林鳳鳳

第一編輯部總監——蘇清霖

董事長——趙政岷

出版者——時報文化出版企業股份有限公司

10803台北市和平西路三段240號4樓

發行專線——（02）2306-6842

讀者服務專線——0800-231-705、（02）2304-7103

讀者服務傳真——（02）2302-7844

郵撥——19344724時報文化出版公司

信箱——10899臺北華江橋郵政第99信箱

時報悅讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

法律顧問——理律法律事務所陳長文律師、李念祖律師

印刷——勁達印刷有限公司

初版一刷——2019年12月27日

定價——新台幣380元

Digital Minimalism by Calvin Newport

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

Complex Chinese edition copyright © 2020 by China Times Publishing Company.  
All rights reserved.

時報文化出版公司成立於一九七五年，並於一九九九年股票上櫃公開發行。

於二〇〇八年脫離中時集團非屬旺中，以「尊重智慧與創意的文化事業」為信念。

ISBN 978-957-13-8055-1

Printed in Taiwan

**連線與離線生活，是一場零和賽局。  
線上人生愈蓬勃，真實生活愈淺薄。**

**當過度連線，你會——**

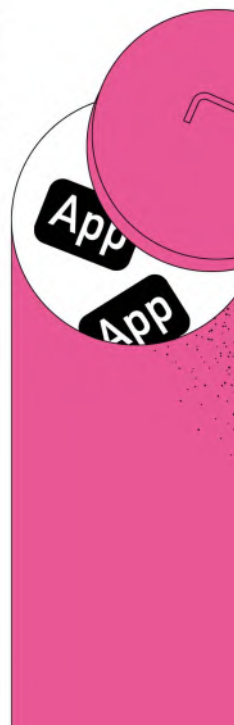
● **喪失獨處能力：**

獨處指的是一種大腦不受他人干擾的狀態，研究顯示，缺乏獨處是導致焦慮等相關心理疾病的主因；而適度的獨處，有助於發想創意、解決問題、強化人際關係。

● **沉溺線上世界，虛應現實互動：**

點擊社群媒體通知的衝動，是科技商人精心設計的結果，可以為他們賺進大把銀子，但無法為你贏得大好友誼。成功戒除數位成癮的一位讀者說：我與孩子的互動更「有心」了。

**媒體讚譽：本書是解決重度連線  
最有成效的方案。**



奇兔電子書網  
ISBN 978-957-13-8055-1 (941.415)  
CFD0381 NT\$380