

Digital minimalism入门指南：网络时代的悲观者

Digital minimalism可能是我尝试过的最能提高工作效率和生活深度的哲学。DM哲学来自cal newport，我很喜欢他的播客和他写的《深度工作》。

DM强调有意识地开展网络活动，只保留那些真正大幅度增加价值和意义的技术使用方式。DM会定期评估自己的数字使用习惯，淘汰那些分散注意力、造成信息过载或者不增加生活质量的应用和设备。

全线崩塌

信息意义的降级

如果对信息的获取成本较高，就极少有人会把搜寻信息的机会用在无关紧要的事情上。想想如果发一条微信要收你五块钱，还有几个人会在群里刷表情包？互联网最大的功劳就是极大降低了获取信息的成本，同时大幅提高了信息的即时性，立体性。这为我们的生活带来了极大便利，某种程度上相当于缩短了时空，但同时，你离一个事物越近，就越可能落于他的掌控。印刷时代的人们受困于信息种类少，壁垒高，延迟长，互联网时代的人们就会受困于信息爆炸，有毒信息，快餐信息，殊不知贫瘠和过度泛滥其实带来的都是心灵贫乏。少了信息的使用费，信息的隔离带，信息的“候车大厅”，就少了三种信息“自然选择”的机制，和印刷时代，甚至电报时代，电视时代相比，信息的平均意义，价值在网络时代断崖下跌：

1. 使用费/信息爆炸：信息得以以极低成本接受和发送，微不足道的信息获得了极大生存空间，信息平均质量因而受到极大下调
2. 隔离带/有毒信息：色情擦边，谣言，暴力，权力斗争，精神操纵，虚无主义。以往的“社会禁忌”反而成了最诱人的内容，互联网不断挖掘那些刻在人性最底层的被社会化压制的力量，成为解构社会传统榜样，价值观的最大推手。
3. 候车大厅/快餐信息：时间曾经是信息最好的品鉴人，因为只有那些重要的信息才会被历史保留下来。但在互联网时代，邻里八卦，球员花边，社交圈里的xxx去xxx喝了xxx都会被记录传播，信息还没来得及打包就被像玻璃碎渣一样的端上来伺候消费者（网民），但是我们仍然生活在时空里，一年后这些碎片有多少被“排泄”了，多少被消化吸收成了你的一滴血，一块组织？

信息处理的降级

你以为实时跟进国际新闻就可以纵论天下，实际上你看了那么多俄乌战争的新闻但我打赌一百你概括不出来时间线，说不出发生背景，留在你脑子里的大概率是只有几个像烟花爆竹一样照着火的雪地卡车。

媒介即信息。网络信息为了抢占注意力会不断挖掘引人注目，引发情绪，具有冲击力同时认知负荷较低的事件。同时，这些信息常常会用生动的视觉刺激包装自己。但是这些采用了视频媒介的信息就注定要受到视频作为媒介本身的限制：图像本身难以表达概念，而倾向展示实物，同时视觉信息很难像文字一样以一种有序的逻辑层次进行排列（不是不能，而是不倾向于）。观看视频图像更多的要求我们去感受，而不是理解，这也是为什么大部分视频内容即使是学前儿童和上个世纪的文盲老人也能看“懂”的缘故。

目的性的降级：主动到被动

加州大学洛杉矶分校(UCLA)的研究指出，过度使用互联网和社交媒体会导致人们的目的性降低，从而减少生活中的有意义互动和深度体验。网络如果真的是为你所用，你的大部分网络使用就应该遵循“有特定想要获取的信息”--》上网寻找--》满意，关网的流程。然而过载的网络和一个没有尽头的免费豪华超市一样，购物清单在这种情境里显得多少有点多余，你推着小推车，看到什么新奇的小玩意就把他们一网打尽，不断地用免费的多巴胺喂食自己，你也从此从目标明确的寻路者变成网络世界的漂流者。

注意力的降级

过度的网络活动带来的最大负面影响就是是网络消费者注意力涣散，难以集中到其他活动上，我归结以下原因：

1. 无成本多巴胺：网络活动是一种几乎无成本的多巴胺（别和我计较那点电费），这使他区别于大部分需要一定投入延迟回报的活动（比如写作业，工作）。这种廉价多巴胺相当于给大脑的奖励中枢开了一个作弊器，只要在缺乏快乐养料的时段里来上一刷，奖励区域就会被立刻点亮（和手淫性质类似）。除了这个多巴胺后门，网络上多角度，即刻的多巴胺刺激还会拉高我们的多巴胺基准线。由于我们的身体神经系统是为了对外界做出反馈而生的，为了平衡“追逐”和“逃避”的信号，长期的高强度刺激会使大脑脱敏，就像过度的抑制会引起超常的兴奋一样。
2. 注意力模式的改变：注意力模式的改变在于网络活动往往和深度活动依赖不同的“工作模式”，拿集体潜意识做类比，前者更像是四处游览寻找树果的探索者，后者更像是专心致志地看守者。网络活动常常包括频繁的注意力切换，一旦一个片段的快乐价值被榨取完成，便马上转投另一个可能毫不相关的快乐资源，这种模式和需要长时间把注意力专注于一个关注对象的活动有着巨大的区别。
3. 目的性弱化：虽然专注的维持往往是无意识地活动，但是现代社会的分工需要让我们需要长期有目的的特定目标活动投入专注，这种主动的目标意识和网络空间狩猎的被动漂流状态存在冲突
4. 信息过载：专注的本质是缩小关注范围，投入感知资源于指定的，往往具有共同主题的对象。但是要注意我们的大脑里的信息之间经常互相串门，长期摄入网络活动导致信息过于碎片化，以及摄入大量信息以至超出大脑处理的承载力度，都会导致信息过载，从而出现思绪“跑去”处理“过载”的那部分信息的情况

DM的新生活

画线，摩擦力

建立DM的新生活需要你首先建立准则，建立准则需要你从自己的价值观和工具出发，你需要想清楚两方面的事情：

首先，你在乎什么，你的生活有哪些重要方面（价值观）

第二，这些重要方面依靠什么来实现，哪些用网络可以大幅度提升效率（工具）

想清楚这些之后你要开始画线，把那些具有重要意义的网络活动保留，其他的，只能非常小幅度提高生活质量的一概移除，或者人为制造摩擦力（增加使用难度，比如锁机，删账号，卸载，特定时段可用等）

不要想着一个规则可以一蹴而就，要经常留意哪些规则存在漏洞，经常改进。

规则一定要简介，可以很容易的记住，对他谙熟于心，条件反射。

可以参考我的规则：

1. 不在我的公寓楼内使用网络（增加摩擦力）
2. 手机20.30-10.00， 10.30-1400锁机
3. 用blocksite屏蔽周一到周六的youtube, bilibili, dongqiudi, 有事情可以周日看

和一些情况：

ins卸载

没有抖音，游戏

推荐尝试

对于社交媒体：

最多只保留一个社交软件，一般是微信（可以保留），其他的比如ins（尤其是这个），whatsapp, qq建议全部卸载。微信限制使用时段。最大限度启用电话和短信。

对于短视频

卸载掉一切短视频类软件，完全不需要犹豫

对于长视频app

网络使用延迟机制，把非常需要使用网络的活动登记在案（比如），等周日一并使用

对于新闻

可以使用邮箱订阅几个有价值的新闻源，其他的新闻一律不关注，大部分稍微有点价值的新闻都会通过线下社交获得。其他的嘛，你仔细想想，这些年新闻带给了你什么

对于游戏

直接删

对于音乐

音乐其实某种程度上也是无成本多巴胺补充包，建议卸载音乐软件，允许购买实体唱片以达到一定程度的限制

对于工具类app

包括地图，健身（keep），购物，银行等等，工具性app可以保留

对于电影，教育：

建议在网络开放时间段提前下载

培养思维习惯：

使用网络之前，问问自己：

1. 不用会怎么样
2. 长远来看...
3. 一个不错的替代方法是...

高质量休息

屏蔽大部分网络活动相当于破窗，不用更优质的活动修补的话，你马上就会被外面的风冻得回到网络世界，这就要求你尝试培养更优质的休闲活动

我给些建议：

1. 下载播客
2. 看书
3. 写日记
4. 约朋友线下社交
5. 乐器
6. 报一些课外班
7. 运动，踢球篮球什么的
8. 自然，滑雪，野营，爬山
9. 什么都不做（强推，因为没有关注对象往往等于关注自己，处理没处理完的想法感受）
10. 做饭
11. 看高质量电影
12. 按摩
13. 冥想
14. 瑜伽
15. 跳舞
16. 唱歌
17. 学课外知识
18. 旅行

19. 手工, 乐高
20. 拍照, 摄影
21. 画画
22. 各种社团活动, 会议

够多了吧...

DM的敌人：迷信自控的乐观主义者

DM是一种相对悲观保守的生活方式，因为接受了DM就相当于主动放弃了一小部分科技可以给我们带来的便利。这一小部分便利往往被已经对科技习以为常的我们夸大，因为电子屏幕已经成为了我们生活的默认设置，他的缺席将迫使我们从“废墟中重建”新的生活。

但是这种悲观并不是不切实际的妄自菲薄，而是基于“敌我力量”的准确评估。要意识到，科技公司出于收益和造富社会等多个目的来打造软件，如果一定要选一个更主要的推动力，那恐怕还是赚钱（毕竟收益才是市场自然选择的无形的手）。每年几千万的研发费用被用在如何让用户延长使用时间上，所以对于那些几点起床睡觉都做不到的人类来说，想要靠虚无缥缈地“意志力”来做科技的主人多少有点痴人说梦。这个原理很简单，你离什么越近就越容易被什么控制，大部分时候我们的人生成长与其说是学会控制了些什么，不如说是学会被哪些“正确的”事物控制。

因此DM的最大敌人就是那些盲目乐观自信自制力的人，他们觉得自己可以做到一边吃着网络的红利，一边把网络带给他们的“污染”吐出来，像是一个个人型过滤器。事实上大部分乐观的人却很难在沉迷网络世界后的顿悟时刻依然保持乐观。因此，记住这条DM的原则（除了纯工具性app，比如keep，地图）：

如果一个网络活动不能显著提高生活质量，那就把他踢出生活。

DM的辩护

Q: DM会不会影响社交

会，如果你只是把线上社交砍掉，而不去缝补。

这涉及到社交模式的转变，更准确的说法是：回归。

你要去习惯更多的从真实生活中结识各种各样的人，并且创造更多的线下交流机会来加深维持你们的交集。

应该说减掉大部分社交媒体肯定会让你少认识很多网友，但是扪心自问有多少挚友是依靠网络找到的呢，又有多少挚友来自于真实生活？（如果你是inp当我没说）

当然，一群人回顾叫文艺复兴，一个人回归叫格格不入甚至被标记奇葩。这就要你自己去权衡了，只保留一个社交软件加限制时间肯定会在非常少数的时刻影响到你，但是你也会因此结识很多赞同你的生活方式的朋友，并且更深入的和他们建立关系，更不用说移除社交媒体带来的巨大的专注。

Q: DM为什么放着那么多“高科技”不用

1. 因为DM相信长时间专注和高质量的休息是互联网时代更为宝贵的资源
2. 以社交媒体短视频游戏为代表的网络活动存在正循环的反馈过程，如果不大程度限制使用就会逐渐恶化
3. 放弃很大一部分网络活动几乎不会对生活质量有太大影响。