

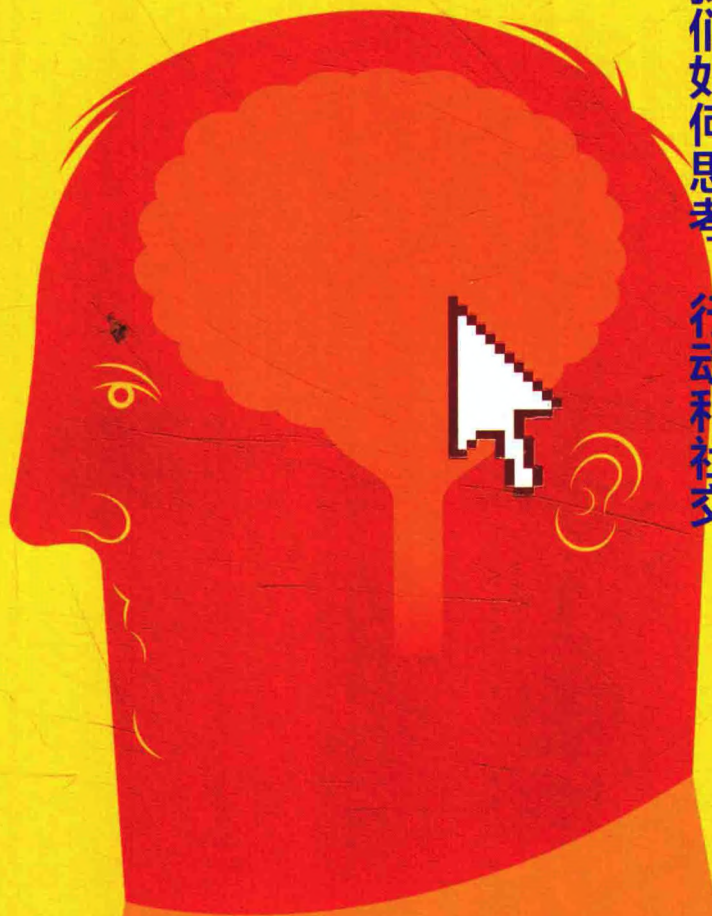
CAMBRIDGE

[美]约翰·R.苏勒尔 (John R. Suler) 著
刘淑华 张海会 译

Psychology of the Digital Age
Humans Become Electric

赛博人

数字时代我们如何思考、行动和社交



网络心理学专家和学科奠基人
全面解析人类在智能空间中的感知、感觉、思维以及行为方式

中信出版集团

约翰·R·苏勒尔教授被公认为世界著名的网络心理学专家和该学科奠基人……他进行的网络心理治疗为网络心理学能够独立成为一门独特的、有价值的学科的思考提供了有力的论据，在这方面具有开创性的意义……他跨学科的视野反映了网络心理学学科本身，因此，其内容很可能让我们这些沉浸于该学科的研究人员以及那些对其有探索兴趣的人产生了共鸣。约翰优雅的文笔，尤其是这本书的叙述和历史方面的描述，应该给那些对技术和心理学感兴趣的人带来无限的愉悦，同时为与数字世界相关的所有领域的教授和学生提供有关网络心理学连贯的、有见地的概述。

玛丽·艾肯 (Mary Aiken)

网络心理学研究中心主任

人们对约翰·苏勒尔的开创性之作《网络空间心理学》的后续著作期待已久，终于盼到了本书的出版——这真的值得期待。在这个数字时代中探索作为人类的意义时，苏勒尔巧妙地捕捉住我们将我们的模拟生活——甚至我们的人际关系——融入和转向数字化过程中所面临的挑战。这部发人深省的著作作为探索和理解我们与技术复杂的、不断演变的互动制定了新的标准。

约翰·M·格罗赫尔 (John M. Grohol)

PsychCentral.com创始人兼首席执行官

在这本书中，苏勒尔对网络心理学做出了深入的评论，并对创新社会技术背景下的新兴人类本性提出了深刻的认识，同时也提出了有关人类他以创造性个体、虚拟面所体现的无限发展，提出了独特的、全新的观点。

艾济·巴瑞 (Azy Barak)

以色列海法大学 (University of Haifa)

约翰·苏勒尔是快速发展的网络心理学领域的先锋人物。这本书整合了他在过去20年的开创性工作。这本书阐述了网络环境的多样性，我们如何通过文本和照片来建立身份和进行交流，以及网络人际关系的亲密力量，并着眼于网络交流，展示了我们的网络体验如何帮助我们成长、学习和自我实现。

金伯利·S·杨博士 (Dr Kimberly S. Young)

网络成瘾康复中心的创始人兼主任

码上相逢



改变世界，
从认识世界开始

CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS
www.cambridge.org

此版本仅限中华人民共和国境内销售，
不包括香港、澳门特别行政区及中国台湾。不得出口。



ISBN 978-7-5086-8971-5



9 787508 689715 >

定价：88.00元



灰犀牛

赛博人

数字时代我们如何思考、行动和社交

Psychology of the Digital Age
Humans Become Electric

[美]约翰·R.苏勒尔 (John R. Suler) 著
刘淑华 张海会 译

中信出版集团·北京

图书在版编目(CIP)数据

赛博人:数字时代我们如何思考、行动和社交/
(美)约翰·苏勒尔著;刘淑华,张海会译.--北京:
中信出版社,2018.7

书名原文:Psychology of the Digital Age:Humans
Become Electric
ISBN 978-7-5086-8971-5

I. ①赛… II. ①刘… ②刘… ③张… III. ①计算机
网络-应用心理学-研究 IV. ①TP393-05

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第100553号

This is a Simplified Chinese edition of the following title published by Cambridge University Press:
Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric by John R. Suler
Information on this title: www.cambridge.org/110756994X
This Simplified Chinese edition for the People's Republic of China (excluding Hong Kong, Macau and Taiwan)
is published by arrangement with the Press Syndicate of the University of Cambridge, Cambridge, United
Kingdom.

© Cambridge University Press and CITIC Press Corporation 2018.

This Simplified Chinese edition is authorized for sale in the People's Republic of China (excluding Hong Kong,
Macau and Taiwan) only. Unauthorised export of this [type of edition] is a violation of the Copyright Act. No part
of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system,
without the prior written permission of Cambridge University Press and CITIC Press Corporation.

此版本仅限大陆境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾省)销售。

赛博人:数字时代我们如何思考、行动和社交

著者:[美]约翰·R.苏勒尔

译者:刘淑华 张海会

出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:北京画中画印刷有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:18.25 字数:476千字

版次:2018年7月第1版 印次:2018年7月第1次印刷

京权图字:01-2018-3586

广告经营许可证:京朝工商广字第8087号

书号:ISBN 978-7-5086-8971-5

定价:88.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

谨以此书献给：黛布拉 (Debra)

序言

约翰·R. 苏勒尔教授被公认为世界顶级的网络心理学专家和该学科奠基人。作为一名网络心理学家，我很荣幸受邀向读者介绍本书。

《赛博人：数字时代我们如何思考、行动和社交》一书把网络心理学领域作为一门独特的学科，进行了引人入胜的阐述，这将会对任何沉浸于或者着迷于网络环境体验的人有极大的吸引力。阅读本书将会带给你无限的愉悦，你将广泛地探索技术对人类的深远影响以及网络空间作为人类为自己创造的新环境的重要意义。

在一些人看来，网络心理学一直被认为是应用心理学的分支学科，然而，苏勒尔进行的网络心理治疗为网络心理学能够独立成为一门独特的、有价值的学科的思考提供了有力的论据，在这方面具有开创性的意义。苏勒尔利用大量的心理学理论结构体系，包括心理动力学理论、操作性学习理论、群体动力学理论以及人类动机理论，这不仅在已建立的学科中确立了网络心理学的观点，而且还展现了他在以技术为媒介的人类行为心理学方面的丰富知识。

当前许多有关技术对人类行为的影响的争论和趋势都在探索之中。我发现有关南希·麦克威廉（Nancy McWilliams）的精神分析类型的章节尤其有深刻见解。苏勒尔指出，这种类型具有从正常到病态的完整的人类人格特征的解释价值。后来，这一假设在应用环境中得到了很好的论证，因此，在网络环境中应该考虑个性因素——例如，

心理变态型人格以及网络匿名性的影响，或者自恋型人格以及他们选择展示自我的论坛。

在“脱抑制的自我”的重要章节中，苏勒尔探索了网络脱抑制效应。网络脱抑制效应是网络心理学学科中最重要和最著名的结构之一，十多年前作者将其概念化并首次提出，他发表的与此现象相关的著作和论文已被引用数千次。作为这一领域的积极研究人员，我可能对苏勒尔创建的这一新型理论模型感到异常兴奋。网络心理学结构体系的八个维度为探索网络空间体验提供了独特的、全面的框架，并被广泛地应用于其他领域（消费者心理学、数字营销、用户界面、互动设计、网络社区发展）。苏勒尔还探索了很多重要的领域，如网络空间中的道德以及大数据，随着时间的推移，这些问题将变得愈加重要，与我们的生活息息相关。

苏勒尔创作的网络心理学具有独特的风格，它是以心理学为基础、以网络心理学形式呈现的哲学方法。他跨学科的视野反映了网络心理学学科本身，因此，其内容很可能与我们这些沉浸于该学科的研究人员以及那些对其有探索兴趣的人产生了共鸣。苏勒尔优雅的文笔，尤其是本书的叙述和历史方面的描述，该给那些对技术和心理学感兴趣的人带来无限的愉悦，同时为与数字世界相关的所有领域的教授和学生提供有关网络心理学连贯的、有见地的概述。

这就是顶级专家，我的好朋友兼同事，约翰·R. 苏勒尔倾心呈现的网络心理学扛鼎之作。阅读此作，您将开启一次愉悦的、迷人的网络心理学阅读之旅。

玛丽·艾肯 (Mary Aiken) 教授

爱尔兰皇家外科医学院

网络心理学研究中心主任

前言

我与计算机的不解之缘始于 20 世纪 70 年代末，当时我是纽约州立大学布法罗分校艾德·克特金心理生理学实验室的一名研究生。那时，计算机被称为“微处理器”，我们用它们实时控制实验程序和数据收集。从那时起，在与数字时代漫长的爱恨关系之旅中，我们所有人都体验了其中的起起落落。我记得，当在我的 IBM 个人电脑上意外地删除了一份即将完成的手稿时，气得我把办公椅砸到了天花板上，因此也吸取了惨痛教训，文件总是要做备份的。我仍无法忘怀第一次在我的苹果电脑上看到照片时的喜悦心情。在 20 世纪 80 年代，我的学生承担了分析早期的心理治疗模拟程序“伊莱扎”（Eliza）的利弊这项任务，有一天当我询问他们中有多少人使用了这个叫作“电子邮件”的东西时，没有人举手。现在，他们所有人上课都带着手机，以确保他们与社交媒体的持续联系，但却认为电子邮件是他们父母所使用的东西。

本书阐述了我作为网络心理学家在数字时代中几十年来的体验之旅——阐述了我作为一名研究人员，同时也作为“网民”的洞察和见解。通过突出我们在这个新的数字领域中基本网络心理学准则的变化与发展，我们与技术的爱恨关系，我希望本书对任何渴望在网络空间中寻求最大幸福和同情心的人，以及想要了解指导我研究工作的概念和方法的网络心理学家同人，都能够成为有用的资源。

随着互联网的兴起，我们进入了人类进化的新时代，与此同时我们也迫切需求数字时代的心理学。但是正如本书的标题所显示的那样，我们这个新时代之旅重现了经典的尤金·奥尼尔（Eugene O' Neill）的戏剧《素娥怨》（另译为《埃里特拉戴孝》）（*Mourning Becomes Electra*）中所描绘的许多基本的胜利和冲突，该剧本身就是复述埃斯库罗斯（Aeschylus）的戏剧《奥瑞斯忒亚》（*Oresteia*）的古老故事——有关爱情、侵略、忠诚、背叛、复仇和家庭关系的原型故事。在数字时代中，我们新的电子化的自我超越了人类体验的传统界限，然而我们人类环境中所固有的这些原始的复杂情感又在我们身上重现。

目录

序 言 // 01

前 言 // 03

简 介 进化中的新生儿 // 001

网络空间的诞生 // 003

网络心理学的诞生 // 006

新的结构体系 // 009

网络心理动力学 // 011

亲身体验网络：个体差异与主观性 // 012

无须数字的研究：定性研究 // 013

应用我们的知识 // 017

沉浸式研究的发展 // 018

预测未来 // 022

第一章 网络心理学结构体系 // 027

网络空间是心理空间 // 030

网络心理学结构体系的八个维度 // 033

身份维度：我是谁 // 035

社交维度：我们是谁 // 039

互动维度：我如何做到这一点 // 042

文本维度：这个词是什么 // 045

感官维度：我是如何意识到的 // 047

时间维度：现在是什么时间 // 050

现实维度：这是真的吗 // 057

物理维度：可触摸吗 // 060

网络心理学结构体系理论的应用 // 064

第二章 存在感：此时此地 // 067

我在这儿：网络环境的存在感 // 070

其他人在这儿：人际关系的存在感 // 074

存在感的结构体系 // 078

一种存在感并不适合所有情况 // 079

什么是此时此地 // 081

第三章 动态的数字自我 // 085

你是谁 // 088

何谓自我 // 088

网络空间的个性风格 // 101

把我整合在一起：融合原则 // 105

妥协的和被拯救的我 // 111

第四章 脱抑制的自我 // 119

网络脱抑制效应 // 122

有利的脱抑制和有害的脱抑制 // 122

你不认识我（分裂性的匿名） // 125

你看不见我（不可见性） // 127

- 回头见（异步性） // 128
- 全在我的头脑中（自我内向投射） // 129
- 只是一场游戏（分裂性的想象） // 130
- 只发生在你我之间（感知隐私） // 131
- 我们是平等的（地位和权利被弱化） // 133
- 其他任何人都认为还好（促进社交） // 134
- 是受脱抑制的影响还是抵制脱抑制 // 135
- 在界限内泄露 // 136
- 真实的自我是虚幻的 // 137

第五章 电子化的人际关系 // 141

- 持怀疑态度的人注意了 // 143
- 让我们变得有意义：人际关系的感官特征 // 144
- 文本与身体 // 150
- 按钮式的人际关系 // 152
- 沉迷于按钮式的经济中 // 156
- 面对面人际关系与网络人际关系之间的决战吗？ // 158

第六章 与你的想象不同：人际关系的感知 // 161

- 妈妈、爸爸、机器 // 164
- 妈妈、爸爸和网络上的人 // 173
- 谁正在对谁做什么事 // 176
- 真正的和想象的网络恋人 // 177
- 他装扮成她：性别交换 // 182
- 扮演男性的女性 // 186
- 网络冲突的解决 // 189
- 黑洞体验 // 195

第七章 文本交流 // 199

- 一种新型的人际关系 // 201
- 文本交流的技能、风格和态度 // 202
- 看不见和听不见的文本交流 // 206
- 文本交流的时间转变 // 208
- 文本交流可以被保存下来 // 210
- 格式长短不一的文本交流 // 211
- 对文本交流细微差别的剖析 // 213
- 从聊天到发信息 // 231
- 文本交流的移动性 // 240

第八章 图像交流 // 245

- 图片分享爱好者的见解 // 249
- 图像与文字 // 250
- 图像本身 // 253
- 自我肖像透露的秘密生活 // 257
- 视觉数据流 // 266
- 使用你的语言 // 272
- 照片的治疗作用 // 279

第九章 我，虚拟化身 // 283

- 图形化多用户交谈与第二人生 // 286
- 隐藏、透露和改变个人身份的虚拟化身 // 288
- 形状各异，大小不一 // 289
- 虚拟化身的进化 // 299
- 个性化 // 301
- 这就是全部的我：虚拟化身收藏集 // 303

- 社交润滑剂 // 306
- 异常的虚拟化身 // 309
- 围绕核心变换 // 314
- 背景不仅仅是墙纸 // 314
- 让我们呈现物理特性 // 317
- 虚拟化身世界的内与外 // 319

第十章 我们中的一员：群组与社区 // 321

- Palace 的发展之路 // 324
- 周期与阶段 // 331
- 年长者与基本问题 // 334
- 创建社区 // 338
- 操作工作组 // 340
- 使课堂电子化 // 343
- 群体内的空间区域 // 346
- 真正的群组 // 352

第十一章 改变与过度行为 // 355

- 勇往直前：媒体转换 // 358
- 媒体转换动机 // 360
- 媒体转换焦虑 // 363
- 媒体心理定式 // 365
- 如何进行媒体转换 // 367
- 技术支持的心理学 // 369
- 各种各样的超负荷体验 // 371
- 超负荷心理的症状 // 373
- 图片超负荷 // 375

- 对超负荷的补救措施 // 376
- 吸取垃圾信息的教训 // 379
- 吸取“千年虫”的教训 // 386
- 网络空间狂热 // 389

第十二章 上瘾还是热衷 // 391

- 我们应该如何称呼它？ // 394
- 诊断的滑坡谬误 // 395
- 隐藏的需求 // 400
- 性爱需求的背后 // 403
- 观察新现实的需求 // 405
- 成就感的需求 // 407
- 归属感的需求 // 408
- 社交的需求 // 410
- 自我实现的需求 // 412
- 回归到融合原则 // 413

第十三章 数字领域异常行为 // 415

- 一切是否是相对的 // 419
- 脱抑制的沮丧 // 420
- 不是不端行为：轻度的异常行为 // 421
- 非礼勿视：异常的图像 // 425
- 非礼勿言：异常的语言 // 428
- 当异常行为复杂化的时候 // 432
- 技术异常行为 // 439
- 功夫预防和干预策略 // 440
- 自动干预和机器人警察 // 442

棍棒和石头 // 445

骨折 // 446

第十四章 合成型现实与合成型生命体 // 449

逼真的合成型现实 // 452

想象的合成型现实 // 454

虚拟现实的现实 // 456

在里面和在外面，主动和被动 // 457

终极的合成型现实 // 459

梦幻世界的网络空间 // 462

替代梦境的网络空间 // 469

合成型的你 // 470

会思考、有感觉的血肉之躯 // 472

无限接近，但是就差一点 // 474

是否人格化 // 476

对聊天机器人的心理评估 // 478

成为上帝 // 482

第十五章 电疗法 // 485

发现自我（身份维度） // 490

人际关系的治愈作用（社交维度） // 491

使用你的语言（文本维度） // 493

感知才会相信（感官维度） // 495

时间受我掌控（时间维度） // 496

表现真实（现实维度） // 498

拥有身体和物理环境（物理维度） // 502

我亲自去做（互动维度） // 503

自助治疗程序 // 504

合成型治疗师与人类治疗师 // 513

机器能做的心理治疗 // 516

终极的合成型治疗师 // 519

合成型治疗师的智慧与人类的智慧相差无几 // 523

结 论 研究与研究人员 // 533

数字领域生命体形式的个案研究 // 536

研究中的研究人员 // 537

做有道德的研究人员 // 539

大数据，大问题 // 540

传播信息 // 544

下一代 // 545

参考文献 // 547

致 谢 // 567

简介

进化中的新生儿



我们仍处于互联网进化的初期阶段。

——斯考特·库克 (Scott Cook)

现在是晚上十点半，孩子们终于睡着了，妻子在卧室里看书，繁忙的一天似乎即将结束。整个房间终于安静下来，这时我本可以读读书或看看电视，但我还是决定放弃这种想法。家庭之外，能够将工作与娱乐融为一体的更有趣的事情等着我去做。我刚刚出版了一本有关当代心理分析与东方哲学的书，自认为这是我职业生涯的最后作品。然而，作为一名喜欢把自己的专业扩展到非主流领域的心理学家，我发现了另一个既新奇又令人兴奋领域值得我去探究。我坐在桌前的转椅上，启动我自己的新电脑——在周围邻居中我是第一个拥有电脑的——全身心投入到我几个月前发现的神秘新世界中，只有我这样的怪人才能够欣赏或者知道这种神秘新世界的存在。尽管我们是一群怪人，但是我们推测只要我们避开路上的陷阱，这个新空间就能赋予我们强大的力量。

网络空间的诞生

相对于几千年人类进化史而言，就在昨天我们人类做了一件非凡之举，我们创造了一个全新的网络环境，这个环境交叉于甚至超越于

我们几千年所熟知的物质世界，人们把这个新的数字领域称为“网络空间”。

1984年威廉·吉布森（William Gibson）在他的处女作小说《神经漫游者》（*Neuromancer*）中杜撰了“网络空间”这个术语，此后这一术语流行起来。小说《神经漫游者》描述了一个落魄的电脑黑客受雇于神秘的雇主，窃取或者篡改别人的电脑资料信息。现在，“网络空间”这个术语是指在网络上或者通过与无处不在的空间相连的诸多设备发生的任何活动或者经历。还有其他很多表达方式指代这一数字领域，如互联网、网络、社交网络、社交媒体或者“上网”等。尽管从严格意义上讲，它们的含义并不相同，但是这些术语经常交互使用。事实上，即使指代相似的网络环境，我们使用的术语也在不断变化，这反映出我们追求“更新更好”的理念，同时也反映出我们即将掌控这个看似不断变化、难以捉摸的科技世界。无论我们选用哪些术语，我们都会在全书中自始至终统一使用这些术语，其基本思想就是数字领域是人类专属的领域，是电脑创造的一种特殊空间——“网络空间”。

尽管“网络”一词通常与数字网络以及构成网络的电脑有关，但是另一名科幻小说作家，斯特令（Sterling）（1992）认为我们可以把网络空间起源的时间追溯到更久远些——也可能是前天——追溯到电子前沿发展的最起始阶段，即电报、广播、电视，尤其是电话使人类彼此沟通进入一个虚拟的“外部空间”，一个连接你我的缥缈空间。尽管网络空间诞生的确切时间或许还有待商榷或者界定，但是在电话和电视广播时代之后，网络空间的发展历程可以简要概括如下。

20世纪60年代，网络覆盖范围的扩大使远程计算机能够实现相互交流。专业学者和政府研究人员使用这些网络分享信息，其中最成功的一个范例就是美国国防部高级研究计划署的阿帕网（Advanced Research Project Agency Network, ARPANET）。美国国防部资助研究这些普遍使用的网络，以期获得灵活的通信系统，即使面临核攻击也

依然能够幸存下来，因为它不仅仅依靠一个控制中心。美国麻省理工学院的心理学家兼计算机科学家利克莱德（Licklider, 1960）设想了一个全球计算机互连网络——有人以调侃的口吻称其为——“银河网络”（Galactic Network），通过这个网络世界各地的人可以快速地获取信息和程序。其他知名的科学家也做了类似的预测。

到 20 世纪 80 年代早期，这些设想开始变得更加具体化。传输控制协议 / 网间协议的发明使所有曾经独立的网络能够相互交流。计算机互联系统逐渐发展壮大起来，最终发展成我们今天所说的互联网。当时的互联网主要供计算机专家、工程师、科学家和图书管理员使用，但是不久之后非技术人员也加入了这个新领域。

当时，人们都是使用文本通信，没有图片或者声音——只有一行行的文字和数字。

20 世纪 90 年代早期，发明了超文本（Hypertext）。超文本的使用克服了网络空间运作方式的局限：当个人电脑用户与互联网某个网站相连时，如果他们要登录其他网站，就得先断开之前的网络连接，然后返回到个人电脑上，再去登录其他任何网站。如今，取而代之的是，由于有了超文本，人们只需单击嵌入文本中的链接，就可以在纵横交错的网络连接范围内自由畅游各个网站。这与人类大脑的运作方式有点类似，被恰如其分地称为万维网。人们使用诸如 Lynx 这样的“浏览器”来浏览网站上的“网页”。正如“超文本”这个术语所显示的那样，它仍然归属于文本通信。

不久，情况发生了改变，这种改变将引起网络心理体验的转变。1993 年，随着受人欢迎的图形浏览器 Moisaic 的引入，网络开始使用视觉图像。除了阅读和写作之外，人们还可以观看图像，包括图形和照片，紧接着又出现了声音文件和视频。网页在视觉、概念和功能设计方面变得更加复杂。由于令人着迷的网络感觉体验质量的提升，更多的人开始上网，建立各种不同的人际关系、群组和社区。随着政府

对互联网使用限制的放宽，互联网商业化运动蓬勃发展起来。

最初由广播、电话和电视所创造的“外部空间”发展成为复杂的全球网络环境，它远远超越了单纯的广播领域，其参与、互动和媒体复杂程度都超过了人类历史上已知的任何事物。网络空间存在于真实的物质世界中，它继承了一些旧传统，也创新了一些新理念，发展成为难以捉摸的复杂世界。最终，各种通信设备都连接到网络空间，包括各种机构和个人使用的电脑，以及电话、电视、相机、广播、导航设备、平板电脑、眼镜和家用电器——很难确定网络空间起步于何处，又将止步于哪里。由于发明了这些相互连接的电子设备，我们人类在可控制的电子世界中，培养了展现自我的思想、习俗、个人身份和人际关系的能力。

人类变得越来越电子化。

网络心理学的诞生

互联网出现不久，网络空间引起了社会学家的关注。他们意识到一种非常独特的人类行为方式正展现在他们眼前，它能够促进全方位的个体交流，并有助于不同规模和类型的交流群组的组建。与电视、广播等大众传媒不同，网络空间为不同类型的人、不同地理区域的人以及不同目的的人提供了强大的社交机会。这个社交心理空间具有高度的复杂性、精密性和适应性，其复杂程度不亚于现实世界。1985年，随着虚拟社区，诸如全球电子链接 The WELL 的出现，有远见的非科幻作家就开始创作文学故事，提出了有关人类网络互动行为的理论，其中包括 1993 年霍华德·莱茵戈德（Howard Rheingold）创作的破冰之作《虚拟社区》（*The Virtual Community*）。

首批研究网络行为的一些心理学家，包括我本人在内，都提出了

在心理学领域内应该开设一个新学科，我们称为网络心理学。我和我的同事，艾济·巴瑞克（Azy Barak）、迈克尔·费尼切尔（Michael Fenichel）、约翰·格罗赫尔（John Grohol）、罗伯特·熊（Robert Hsiung）、斯特姆·京（Storm King）、盖理·斯托弗尔（Gary Stofle）、金伯利·扬（Kimberly Young）都提倡有必要对网络上人的行为进行心理研究，包括网络空间的潜在益处和危害。我们的主张与世界上其他许多心理学家的理念相呼应，如苏联的季霍米罗夫（Tikhomirov）、巴巴耶夫（Babaeva）和沃伊斯科恩斯基（Voiskounsky, 1986），他们曾预言“计算机化心理学”的出现。当我和我的同事加入来自世界各地的其他心理健康学科临床学家行列中时，我们对通过电子邮件和网络聊天进行心理干预治疗、利用互联网广泛的心理健康教育、心理健康以及网络空间应用于病理学领域进行了探索。

当时很多心理学家都关注网络空间中存在的心理健康问题，尤其是有关网络心理治疗的前景以及目前广受争议的网络成瘾的存在。另外一些研究者，包括我本人在内，也认为有必要将心理学研究扩展到网络行为的其他领域。在我完成了有关将当代心理分析与东方思想相融合的书籍（Suler, 1993）之后——同年，万维网开始使用视觉图像——我把网络空间视为进行我钟爱的定性实证浸入式研究的沃土。这也是从我教授研究生学生以来对计算机兴趣的拓展，尤其是使用了人工智能心理治疗程序“伊莱扎”（Eliza），我利用这个程序教授学生临床心理学。我采用参与性观察、个案研究、访谈、焦点小组和现场调研等方法，开始书写以计算机为媒介的交流经历。1996年，我发表了网络超文本书籍《网络空间心理学》（*The Psychology of Cyberspace*），这是有关这一主题的第一本书，被广泛引用。在接下来的10年中，我不断对这本书进行修改和扩展，在此基础上衍生了杂志文章、书籍篇章等出版物。在这本网络书中，我对反映心理学基本问题的许多主题进行了探索，这些问题在多元心理学学科中一直占有

重要地位，现在被引入网络空间这一新的环境：

- 个人对网络空间的反应如何？
- 人们在网络上如何互动？
- 在网络群组和网络社区中人们的行为如何？
- 什么是正常行为和不正常行为？
- 网络空间如何促进心理健康？

我在《网络空间心理学》中重点阐述的主题反映出网络心理学领域内开始出现的不同的一些研究。随着更多心理学家和其他社会学家加入研究队伍，专门领域的研究开始出现。专门致力于网络空间研究的新杂志开始出现，如《网络心理学、行为和社交网络》（*CyberPsychology, Behavior, and Social Network*）、《网络心理学：社会心理研究杂志》（*Cyberpsychology: The Journal of Psychosocial Research*）和《网络行为国际期刊》（*International Journal of Cyberbehavior*）。在2007年和2008年，爱尔兰的敦劳费尔的文艺理工学院（Institute of Art, Design, and Technology）和英国的诺丁汉特伦特大学（Nottingham Trent University）都率先开设了网络心理学研究生课程。专门致力于网络心理学研究的中心也建立起来，如英国的沃尔夫汉普顿大学网络心理学研究中心、英国的波尔顿大学计算机与网络心理学研究中心和爱尔兰的皇家外科医学院领袖学院网络心理学研究中心。2015年，哥伦比亚广播公司引进了一部网络连续剧《犯罪现场调查》（*CSI: Cyber*），这部电视剧讲述的是有关法医网络心理学家的故事，是以玛丽·艾肯（Mary Aiken）的故事为原型而创作的。尽管一些怀疑者可能直接忽视网络心理学，或者率直扬言网络上发生的事情没什么重要的，但是相关研究仍继续向多领域方向扩展。

如今，网络心理学研究融入世界各地大学研究的很多领域，包括

法律、新闻、社会学、通信、经济学、设计、信息技术、公共政策、法律实施以及国际关系。这些研究催生了致力于网络研究的各种研究中心的形成，如皮尤研究中心的互联网与美国生活研究项目；卡内基·梅隆的家庭网络组；哈佛大学的伯克曼互联网与社会中心；多伦多的网络实验室；罗格斯大学的移动通信研究中心；加州大学圣塔芭芭拉分校的多媒体研究小组；牛津互联网学院；南加州大学的世界互联网项目；密歇根州立大学的以太家庭网项目；麻省理工学院媒体实验室。尽管网络心理学明显是一个交叉学科，但是它能够使我们重新诠释对传统心理学的理解——帮助我们解释网络空间的人类行为，以及扩展到新的研究领域。

新的结构体系

学过心理学导论课程的人都知道其涵盖的知识领域有多广泛——从大脑功能到有关人类生命的存在主义论点都囊括其中。因此，从其诞生之初起，网络心理学就越来越发展为多元化。诺曼（Norman，2008）在他的著作中对网络心理学进行了综合概述，他探讨了有效的计算机界面与自然的人类感知、思想和行为方式如何相似；对于计算机的态度存在的个体差异；以计算机为媒介的人际关系；网络空间的异常行为和心理治疗；与计算机的自动互动；人工智能。从其他有关网络心理学选编和独著书籍中（Aiken，2015；Amichai-Hamburger，2005；Attrill，2015 a；Barak，2008；Joinson，2003；Joinson et al.，2009；Power & Kirwan，2014；Yan，2012），我们看到了有关网络心理学类似问题剧增：上网成瘾、网络性爱、在线心流体验、手机分离焦虑、身份盗窃、网络自诊、网上约会欺骗、性别化网站设计、影响社交媒体使用的个性特征、互联网在教育领域中的应用，以及对计算

机化心理治疗的态度等。就像其母学科心理学一样，网络心理学也具有多元性，使之与其他社会科学相结合，形成跨学科。事实上，网络心理学从诞生之初就具有了多元性跨学科特质，因为它与通信技术有着无法割裂的联系。

为了建立一门新兴学科，网络心理学既要接受异质性、多元性的特质，还要保持其作为心理学的特性。因此，本着对母学科心理学的尊重，我们这些网络心理学家应用传统心理学概念来解释网络生活。例如，为什么有些人在网上会公然表现出一些不当行为？可能是因为网络空间大量呈现了传统心理学已经确认的内容：匿名发帖的权力。

后来，我们开始思索利用传统心理学能否了解网络环境中的人。我们需要改变原有的旧理论还是提出新理论？在第四章“脱抑制的自我”中，我们将会看到除了匿名这个原因之外，还有很多原因解释为什么人们的网络行为方式与面对面的行为方式不一致。在最可能被大家广为引用的我的一篇文章中，我提出了网络脱抑制效应（Suler, 2004a）的概念，准确地描述了几个因素，说明释放受压抑行为的原因，其中几个因素则是网络空间所特有的。金伯利·扬（Kimberly Young, 1998）给这些新概念提供了另一个实例，他与其他心理学家一起最早提出了这个观点——网络成瘾不仅仅是人们所知的其他各种瘾中的一种，而是极具其独自的特性。

随着时间的推移，各种新词汇和新理论在网络心理学和相关领域中出现。正如任何种类的研究的历史所显示的那样，提出的新观点要么彼此互补，要么彼此对抗冲突。一些理论历经时间的考验存留下来，另一些新理论的提出又淘汰了一些旧理论。只有经历了时间的检验，人们才知道哪些理论最具解释力。我们必须一直关注新观点和好观点，同时切记新观点未必是好观点，好观点未必是新观点。查尔斯·达尔文（Charles Darwin）曾经说过：

生存下来的不是那些最强壮的或者最机智聪明的，而是那些适应力最好的。

网络心理学的多元性既有其优势也有其不足，它声称能够解释各种各样的网络现象，然而由于冒着过于多元化的危险，以至于丧失了可辨认的整体学科的特质。我们所谓的网络心理学作为一个新兴的知识体系若要留存下来，需要以一种新的心理学结构为基础，来理解我们人类创造的独特的数字世界。就像我在第一章“网络心理学结构体系”中描述的那样，通过确认网络世界最基础的技术驱动的维度，我们能够解释决定人类网络空间中的感知、感觉、思维以及行为方式的网络空间的特质。网络心理学结构体系能够遵从区别于其他社会科学的心理学传统——即了解个人，包括人如何与他人、群组以及网络环境本身的关系的传统。

网络心理动力学

鉴于网络心理学的复杂性，任何一本书都不可能涵盖所有的研究和理论，全面、深入地探讨这一主题。正因如此，我想要澄清一下我在本书中采用了特殊方法。通过查看目录你可以了解我选择探究的主题，它们来源于我和我的学生多年来致力于网络空间的不同领域的研究，研究主题的对有意培养网络生活方式的人有极大的吸引力。它们还反映出我先前提到的心理学研究的主要类别：个人、人际关系、群组、异常现象与心理健康。

心理学领域有几个不同的理论观点来研究人类行为，如行为心理学理论、认知心理学理论、人本主义心理学理论和心理动力学理论等。

尽管在本书中我涉及了心理学研究的所有领域，但是后两个才是我研究的重点，尤其是心理动力学理论。心理动力学理论不仅包括早期心理分析家提出的传统思想，还包括更现代的研究方法，如客体关系、自我心理学以及精神分析现象学。没有其他理论能够更全面深入地研究人类的心理——这正是“心理学”这个词的含义——包括心理如何影响人的个性风格、人际关系以及群体社会动力等。心理动力学理论还致力于研究在我们没有意识到的状况下，无意识如何在网络空间中影响我们，甚至比在现实生活中影响更大。正如我们即将看到的那样，正是这种无意识创造了我们网络空间的生活方式，这种生活方式是基于我们“现实”生活中意识不到的事情。精神分析理论强烈关注内心世界，它起到了有益的工具作用，来帮助我们理解网络空间将我们的心理延伸至他人的心理，这就是许多心理分析家（Akhtar, 2013；Balick, 2013；Holland, 1996；Turkle, 1995, 2012；Whitty & Carr, 2006）多年来对数字领域进行深入研究的原因。

亲身体网络：个体差异与主观性

我的研究生导师艾德·克特金（Ed Katkin）曾经告诉我们，世界上有两类研究者：统合派和分割派。统合派使用统计学方法，通过理想化设计实验以决定因果关系来研究人群。这种研究的目的是发现适用于所有人或者至少适用于大多数人的普遍原则。分割派对个体差异，即对人与人之间相互比较更加感兴趣。他们相信没有两个人是完全一样的。统合派总是发现他们的研究结果存在一些例外情况的事实也激励了他们研究个体差异。通过深入研究个体差异，分割派发现了人类心理学的内在多样性。他们试图探究人类心理学的多样性模式和主题，或者试图将人分成不同类型的同时，承认一定会存在一些例外情况。

如果你以某一特定的方式对网络空间的情况作出反应，你可以确定不单单是你自己，其他人也同样会作出反应，然而他们的反应可能与你的有些不同。分割派对人们如何具有相似的体验感兴趣，但同时也认识到任何特定的体验都是复杂的、独特的人类个体的一部分。

因此，像我这样的分割派主要研究个体的主观体验。不同的人对他们的网络生活感受如何？我们如何通过他们的眼睛来观看事物？当讨论类似问题时，即使受个人偏见或意愿的曲解，我不像有些研究者那样怀疑自我报道，因为这种曲解经常会暴露出无意识动机，研究者必须研究这些潜意识动机以便更全面地理解网络行为。

我经常利用近似体验的理解这一心理动力理念。当我做研究的时候，我尽最大可能贴近人们真实、具体的体验，而不是进行抽象的解释。在我写我的研究发现时，我很少使用深奥的专业术语，而是使用大家能够理解的日常术语进行描述。如果你是学术研究者，你会看出我是如何使用每个人能够理解的语言来解释我们的理论。这是一个挑战，能够检验我们是否真正地理解了这些理念，它们是否具有实际的价值，或者我们是否只是在进行心理呓语。当我进行深入的专业探究时，我希望能够给的不是做专业心理学家工作的读者一个机会来了解我们的思考方式。我希望你通过读本书来发现你能够理解的观点、你认为有价值的观点，然后由此进行深入的探究。

无须数字的研究：定性研究

心理学研究专家经常在受控的条件下，如在实验室里，测量某一行行为，然后进行统计分析来确定他们得到的研究结果是否对本研究的受试对象有意义。在网络心理学历史早期，这样的研究者（Reips, 2002）开始详细阐述将这些方法应用于网络研究的标准。

其他心理学家，诸如我自己，采用了不同的研究方法。即使接受过传统科学方法的严格培训，我还是对下面提到的几种方法更感兴趣：怀特（Whyte，1943）通过住在20世纪30年代波士顿的意大利贫民窟里来理解他们的亚文化；罗森汉（Rosenhan，1973）通过让他的研究者承认自己是病人来研究精神病医院；我的导师墨里·莱文（Murray Levine，1974）通过建议使用法律实践中的对抗模式来验证研究证据。总的来说，这些方法都被称为定性研究。在定性研究中，我们在理想的自然环境中研究人的特性或属性，通常在受控的研究环境中不使用统计分析。定性研究的一些方法包括访谈、个案研究、焦点小组、现场调研、研究者的自我评定以及对日志、文件、照片和其他视觉资料的分析。在网络心理学中，所有这些技术都会成为独特形式的“人种学研究”或者“现场调研”，因为不必亲自前往调研的区域或者住在城市、乡村或者雨林中的某个区域，而是不需要离开家或者办公室，就能够通过电子设备进入的数字领域。

访谈与个案研究

访谈和个案研究能够使我们对人们进行深入的研究，理想化地对个人进行全面的了解。其中，任何理念、感受或者行为都是在理念、感受和行为的复杂群集内运行的，这些群集构成的综合特性大于或者至少不同于各个部分的总和。定性研究人员利用他们心理学家的客观知识，以及过于依靠移情理解，对网络心理学家描述网络体验时经常引用的一个词“沉浸式体验”深信不疑。我们利用访谈和个案研究使我们自己移情沉浸于人们对个人网络生活的主观反应中。心理动力学的心理治疗师也依赖这种策略了解他们的病人。我本人身为心理动力学的心理治疗师，永远感恩良好的培训和实践使我能够成为一名网络心理学研究者。

现场调研

现场调研是通过亲临现场进行实地观察来帮助我们理解某一环境中真实发生的事情，而不是将受控的实验室条件转变成物质世界或者网络世界中有些人为了的事件表征。实验研究者充分意识到这个问题。他们对引出的结论多大程度上适应实验室范围之外的实际情况进行了细致的思考，他们称这种情况为外在效度。通过冒险进入网络空间来仔细观察人们的网络行为，实验网络心理学家能够评价出外在效度的局限性。

参与性观察研究

参与性观察一般是人种学研究或者现场调研的组成部分，是定性研究中极具魅力、富有挑战的一个方面，斯普拉德利（Spradley, 1980）和约根森（Jorgensen, 1989）在他们的书中针对这一主题进行了阐述。它推翻了传统的科学理念，即研究者必须对其作品保持客观性；必须与所研究的人物或者现象分离开来；必须控制自己的观点、感受和期待。而问题在于这种客观性难以获得，即使硬性的传统科学研究中也是如此。个人偏见经常会无意识地影响科学家如何设计研究项目以及如何解释研究结果，在研究之初还会影响他们选择的研究主题。

参与性观察研究者信奉他们的主观性，就像信赖研究被试的主观性一样。除了想要客观地观察他们研究的状况之外，他们还沉浸于想要了解的人际关系、群组和活动中。本质上来说，他们成为自己研究的主体，既要观察自己，也要观察别人，这就意味着他们的主观反应成为个体差异的部分数据。他们仔细研究自己的思想、情感和行为，不仅仅是要确定这些反应对于他们所观察到的事物的偏见，而是要把这些反应作为工具来理解他们所观察到的事物。当我们持续周期性地

在网络空间参与性观察时，我们对网络空间以及网络空间上的人的了解与对我们自己的了解一样多。

这样的研究极具挑战性。我们必须有能力来识别我们的个人偏见，包括细微的和无意识的偏见。我们必须能够“摆脱”自我偏见的束缚，从而更客观地理解这些反应。我们对自我的发现可能并不总是令人愉悦，无意识的记忆、感受和愿望经常会产生焦虑。心理分析训练强调，这种富有挑战性的自我理解大部分是通过移情和反移情反应的分析实现的，移情和反移情反应的方式就是基于过去的经验我们彼此产生误解，这一点我将在第六章“与你的想象不同：人际关系的感知”中进行探讨。

谈到网络空间体验时，传统的社交规则发生了不寻常的改变，我们或许将苏格拉底（Socrates）的格言“认识你自己”修改为“网络心理学家，认识网络上的你自己”。如果我们之前没有充分地认识自我，那么我们做研究时必须要做到这点，尤其是在参与性观察研究中。

与其他学科不同，甚至在传统心理学领域，网络心理学家发现他们自己不可避免地沉浸于他们研究的特殊状态中——因为每一个网络心理学家都置身于网络空间中。尽管他们可能没有参与确切的行为或者投入他们研究的情境中，正如在参与性观察研究中呈现的那样，但是坐在电脑前工作的网络心理学家无法避免的事实是，网络空间影响着每个人的思想、感受和网络行为，网络心理学家自己也受到强大的网络空间力量的影响。从某种意义上讲，所有的网络心理学家都在做参与性观察研究，即便他们可能意识不到这点。为了更充分地理解网络行为，各种类型的网络心理学家都将竭尽全力研究网络空间中他们自己的个人生活方式和职业生活方式。此外，他们还要研究如何将他们的在线生活方式与他们的离线生活方式加以比较。在这里，我们要再一次将古老的格言“认识你自己”修改为“网络心理学家，认识网络上和网络下的你自己”。

应用我们的知识

作为临床心理学家，我一直在探寻各种方法，试图将我的专业知识应用到我们日常生活中面临的各种挑战，其主要目标是提升个人思想、促进个人成长和改善心理健康。在网络空间中，除了研究网络空间中的异常行为、网络治疗活动以及数字时代的全民健康等临床问题外，我的应用研究重点集中于诸如编辑短信、分享照片、搜寻信息、建立个人档案等日常活动的内在心理运作。这些研究都归属于临床网络心理学的研究范围。

考虑到网络空间的复杂性，我们可以围绕体验的三个基本范畴来系统划分应用网络心理学方向。表达性体验包括能够提供有关自己或者相关主题信息的任何活动，很少或者根本不与他人互动，如写博客、制作网页或者视频，无须对观众的评论进行回复；接受性体验是指个人使用媒体而不必与他人进行大量的互动，如仅仅浏览网页、博客或者视频，不发表任何评论；作为临床心理学家，我的研究领域主要集中于社交性体验，人们进行互动交流、评论及反馈。社交媒体这个流行术语可以广泛地应用于任何社交体验，尽管社交媒体一般是指社交网络环境，即人与人之间相互联系的网络。

我认为尽管基础研究很重要，正如它的母系学科心理学一样，网络心理学只有将其知识用于改善人们的生活时才会繁荣发展。因为计算机和互联网是用于改善人们生活的工具，所以它们具有网络心理学固有的实用性。网络心理学家的职责是将他们的知识用于提高人们的生活质量，他们必须帮助阻止或者干预任何威胁人们心理健康的危害。因此，本书探讨的理论和研究为培养良好的网络生活方式提供了实用的理念方法。根据你独有的网络空间生活方式，利用本书中对你有意

义的各种指导。麻省理工学院媒体实验室的创始人尼古拉斯·尼葛洛庞帝（Nicholas Negroponte）说：“计算机应用不再是有关计算机本身事宜，它是有关生活方式。”

网络心理学家努力理解网上行为与离线行为的差异，但更重要的是要了解网上生活与离线生活的重叠部分在不断扩大。网络世界与真实世界的融合对我们产生怎样的积极影响和消极影响？采取怎样的策略最大化地实现从一个领域到另一个领域有交叉的健康行为？以及采取怎样的策略阻止或者降低有交叉的不正常行为？我们要研究网络世界与真实世界如何能够有效地融合在一起以便改善我们的生活——在第三章“动态的数字自我”中我将其阐述为融合原则——这是网络心理学作为应用科学未来的发展方向。

网络空间的使用与我们的生活相关联，在当代世界中，二者息息相关，密不可分。牢固掌握网络心理学的基本原则，我们就有能力更好地改变自己。本书引领我们畅游数字世界，进行一次心理学101之旅，其独到的见解涵盖范围广泛，为改善我们的网上生活和离线生活提供了一个平台。

沉浸式研究的发展

我沉浸于新的网络环境期间，从事 eQuest 研究项目（Suler, 2005）的学生经常给予我帮助，这个内容我将在第十五章“电疗法”中进行探讨。与此同时，我过去多年进行的应用研究经历了各个发展阶段。在这里我想简要回顾这些阶段，帮助读者对本书的基础框架有个初步的理解。我将在本书第十章“我们中的一员：群组与社区”对这些阶段进行更深入的阐述。有关网络心理学的很多结论都源于这些体验，包括人们告诉我的有关这些网络空间的内容、我观察到的内容、

我的学生在他们的研究中提到的内容、我与同事讨论他们的研究的内容以及在这些数字领域中我对自我的认识。我发现我自己的网络空间之旅和其他许多人的经历有相似性，因为我们都体验了相似的计算机生成领域，这些领域迫使我们询问我们在哪、我们是谁、与他人互动时我们希望成为怎样的人。

在 Palace 网站上变身

我最先全心沉浸于参与性观察研究项目是在 Palace 网站上进行的，它于 1995 年建立。它是最初的网络社区之一，在那里人们通过视觉网络环境中移动的虚拟化身能够彼此互动交流。想象一下，你根据自己喜欢的形象去创造一系列图标大小的虚拟化身；单击鼠标，在虚拟的空间中操作你的虚拟化身；通过你头顶上方弹出的卡通风格气球上的输入文本，私下地或者公开地与其他虚拟化身进行互动交流；你可以在任何时候改变你的虚拟化身外形来表现自我。

简言之，这就是 Palace 网站上生活的运作方式。尽管与后来出现的更复杂的虚拟化身环境，诸如 Second Life 网站相比，这种技术相对原始，但是 Palace 网站极大地吸引了我，不仅因为它开创了通过文本与他人进行交流的形式，这是当时互联网交流的一种常态，而且还因为你可以通过在图形化的空间内移动的虚拟化身与他人进行视觉交流。我最初完全是个网络新手，笨拙地穿行于网络大厦空间，这是整个 Palace 网站的中心。我渐渐地熟悉了里面的人和他们的文化。一年来，每天都有人在网络大厦里游荡几个小时，我最终升级为其中的一个网络“巫师”来监督整个社区。

从某些方面毫不夸张地说，Palace 网站对于我来说吸引力极大，它使我理解人们如何通过虚拟化身来试验自己的身份，如何在这些视觉社区中互动和建立人际关系，在看似简单、动画式的网络环境中社会动力的复杂程度有多大。自研究生学习开始，我就集中研究视觉形

象在创造力、冥想和治疗变化中的作用，所以当我沉浸在 Palace 网站中时，我惊讶地发现视觉交流在虚拟世界中的心理影响力。1996 年在出版我的网络书籍《网络空间心理学》时，其中很大一部分都是有关“在 Palace 网站的生活”，包括有关 Palace 网站的历史、虚拟化身和图形化空间的心理学、性别转换、异常行为及其如何管理异常行为、虚拟社区社交“成瘾”的含义等文章。多年之后，我冒险登录了 Second Life 网站，它是技术上更复杂的虚拟化身世界。

鼓励成为健康的、有知识的上网人

当我在 Palace 网站开始研究时，我与其他研究网络空间的心理学家并不熟识。当同行们看到我的网络书籍与我取得联系、表达相似的兴趣时，情况发生了变化。他们大多数人是实践心理学家，对互联网提供的心理服务、有关心理健康和心理治疗的公共信息的工具作用潜能有清楚的认识。1997 年，我们联手创建了国际网络心理健康协会 (International Society for Mental Health)，来自世界各地的临床学家在这里共同探讨临床和教育问题。在国际网络心理健康协会的资助下，我和我的同事迈克尔·费尼切尔 (Michael Fenichel) 创建了一个网络临床个案研究群组，堪称同类研究的首创，体现在我们讨论的主题以及我们如何讨论这一主题两个方面。我们既探索将心理治疗应用于网络空间的方法，也探究通过电子邮件用户清单服务运作开展网络临床个案研究群组的最佳实践方法。

在主持国际网络心理健康协会专家讨论板之后，我为公众创建了心理学教育群组，包括讨论板社区内的工作，如吉尔·莱温 (Gil Levin) 的网上行为论坛和霍华德·莱茵戈德 (Howard Rheingold) 的头脑风暴社区。我还开始把讨论板和网上活动与我在莱德大学的心理学课程结合起来，后来我称为“远程教育”或者“远程电子学习”。由于我意识到了网络空间对于当代学生的重要性，我设计了一个全面

研究和个人成长的项目 eQuest (Suler, 2005), 以中学生们的生活为例研究发现, 信息、讨论组、计算机项目、心理测试以及任何网络资源都有助于他们更好地理解 and 解决影响他们生活的某一心理问题。

图像的灵魂

随着数字图像和网络图片分享的兴起, 我重新回到图像的主题, 这是我一直钟爱的一个重要研究特色。我在千禧年购买了第一部数码相机后不久, 就开始培养自己的终身摄影兴趣, 包括学习如何使用 Photoshop 进行图像处理。当网络图片分享群组出现的时候, 我加入了 Flickr, 它迅速发展成为最大的同类社区之一。与我在 Palace 网站的体验相似, 我发现自己再一次探究这个长期的、高度浸入式的、参与性观察的现场调研, 只有这一次我进入一个摄影爱好者和摄影专家的社区, 社区里的人们希望通过图像交流来提升他们的技术水平和艺术技巧。

人们如何通过摄影表达他们的个性? 他们如何在网络图片分享社区中彼此互动? 摄影和网上图片分享有治疗作用吗? 我在有关《图片心理学》(*Photographic Psychology*) (Suler, 2008 a, 2013b) 研究中讨论了其中的一些问题。图片心理学主要研究的是, 在数字时代人们如何创作和分享图像, 以及如何对图像作出反应。在《图片心理学的定性研究方法》(*Qualitative Research Methodology in Photographic Psychology*) (Suler, 2013b) 中, 我为我的学生提供了图片心理学问题研究的全面研究框架。与我在 Palace 网站的研究相似, 我还研究了在网络图片分享群组中图像与文本强劲组合的交流模式。

除了这三个不同研究领域之外, 我还花费了一些时间用于其他网络领域研究, 如互联网实时聊天 (Internet Relay Chat, IRC)、最初的美在线 (American Online, AOL) 讨论板和聊天室、Facebook、Google、Instagram、Twitter、Blackboard、Canvas、Yik Yak 以及其他

电子邮件交流。一直令我惊讶的是，所有这些探险都是通过设备屏幕门户网站进入虚拟世界实现的。尽管我的研究涉及参与、观察以及与人进行“实地”交谈，但是“实地”就在我桌前，后来手机出现后“实地”又落入我的手掌中。网络心理学家探索的新的网络环境在你的掌控中，单击鼠标而已。

预测未来

我在本书中提供的信息是我多年来积累的经验精华，但是我是否也可以在书中提出有关未来网络空间发展的预测？尽管一些研究者和理论学家进行了引人注目的相关预测，但是我还是发觉自己对预测未来网络空间的发展持保留看法。

在我 11 岁时，我的父母带我参观 1964 年纽约世界博览会。在通用汽车搭建的最受欢迎的未来馆中，我们乘坐着滑翔椅穿越了迷你三维空间，体验“不远的未来”生活将会是什么样子。令我惊奇的是，其中的一个立体模型显示了人们居住在海底的房屋和城镇的情境。当然，这样的城市在过去从没有建造，但是原因何在呢？我们缺少相应的技术知识吗？这种尝试证明是太过昂贵或者不实用吗？或者没有那么多人对居住在海底感兴趣。

无论出于什么原因，我从中吸取了重要的教训。我们理想化的科技有时会产生令人着迷的、永远无法问世的预测或者产生没有留下什么印象的结果。可能更常见的一个例子就是视频电话，其最早的原形技术之一是 20 世纪 60 年代问世的美国电话电报公司（AT&T）的电视电话。电视电话是电话领域的巨大飞跃，它使人们能够在通话的同时看见彼此。毫无疑问，美国电话电报公司认为所有人都会喜欢这款具有多媒体功能装置的电话，然而这种技术却没有流行起来。尽管后

来通过互联网或者手机实现了视频连接，但是与简单的手机通话或者文本信息相比，这种技术在日常生活中使用的频率较少。很明显，打电话时人们并不喜欢看到彼此——或者更可能的原因是不希望被别人看到。正如我在本书所阐述的那样，网络空间吸引我们不仅仅是因为它提供了多种特色的交流方式，而且还因为我们可以选择删除一些特色。有时候少就是多。

随着网络空间范围的扩大和更趋复杂化，我们看到人们对未来的狂热预测：能够在逼真的虚拟现实中选择你的度假；或者把我们的身份编制成程序引入虚拟化身中使之在网上永存。这些无疑是极具吸引力的科幻小说的内容。这样的预测反映出我们希望通过科技解决我们所面临的问题，无论是实际的还是有关存在的问题。这样的预测是否会重蹈海底城市的覆辙仍然是个未知数。

有时我可能在本书中对未来进行预测，然而我一定会将未来之旅抛掷在脑后。大部分情况下我更喜欢研究现实问题，研究我们在网络上各种各样的日常体验，同时还要探讨网络上发生的异常现象，而不是着眼于预测未来精彩的结果。多年来，我接受过许多记者的采访，他们撰写有关网络空间的争议或者有关网络病态现象的文章，如网络成瘾、身份欺骗以及我们经常在网上遇到的公然的敌对行为。事实上，我们将来还会看到，理解这种异常现象既有吸引力又很重要。但是我们不要忽视我们看似日常的能力也具有吸引力，无论在地球上的任何地方、无论出于何种目的、无论使用何种媒介，无须离开家门，只需手持一部电话，我们就能与特定的人或者群体进行交流。我的研究生导师默里·莱文（Murray Levine）曾经说过，我们永远不要忽视平常的东西。看似平凡的背后通常蕴含着深刻的哲理。现今，我们看不到人们痴迷于电子邮件——但是，我们在本书第七章“文本交流”中将会看到，电子邮件包含很多令人惊讶的心理上的细微差异，而这些差异经常被我们所忽视。

网络空间刚刚诞生不久，但是即使在这短暂的时间内它已经发展到势不可当地步，我们才刚刚开始理解我们创建的这块新领地。就像千变万化的生物一样，网络空间正在我们眼前发生着改变，使我们重新意识到进化的重要性。如果我们人类刚刚为自己生成一个全新的网络环境，那么我们将如何更好地适应它呢？如果这个新的网络环境发展到我们无法控制的程度该怎么办呢？甚至在互联网开始流行以前，奥恩斯坦（Ornstein）（1992）在他的《意识的进化》（*Evolution of Consciousness*）一书中就提出高度精致、快速变化的科技世界挑战着我们的思维，以便了解弗兰肯斯坦（Frankenstein）创作的怪物的样子^①。人们没能足够提高他们的意识，充分认识到地球上的一切是如何相互关联的，我们冒险制造了可能对我们造成永久伤害的技术驱动的问题。既然在原已极度复杂的全球社会中出现了网络空间，那么这个新的网络环境会帮助我们认识这种彼此关联性吗？或者它只是使我们的困境变得更加窘迫？

尽管我们中的许多人痴迷于网络空间，想要跟随新的科技潮流，同时充满好奇地预测未来的数字领域会发展成什么样子，但是我们不能忽视网络空间发生的事情。如果我们不能充分理解我们目前的发展程度，我们就无法看清未来的发展方向。正如哲学家乔治·桑塔耶拿（George Santayana）所言，忘记过去的人注定要重蹈历史的覆辙。因此，我在本书中重点描述网络空间“从前”的理念和习俗，研究现在正在发生的事件，或者预测未来可能发生的一切。否则，当我们厌倦了这些以前的技术，热切期待未来的“大事件”时，我们甚至还没有意识到，最终可能会彻底改变网络心理学的发展方向。根据一句谚语，万变不离其宗。我在本书中努力为网络心理学基本原则奠定基础，这

^① 弗兰肯斯坦是小说中那个疯狂科学家的名字，他用许多碎尸块拼接成一个“人”，并用闪电将其激活，这个“人”就被称作弗兰肯斯坦创作的怪物。

样无论网络空间发展速度有多么快或者朝着什么方向发展，这些基本原则都会保持不变。网络环境和通信工具注定会发生改变，它们会以新的名称和新的约定呈现在我们面前，但是他们基本的网络心理学原则会亘古不变。做了20年《自然史杂志》(*Natural History Magazine*)编辑的爱德华·莫法特·韦耶(Edward Moffat Weyer)曾经说过：“未来就像一条走廊，只有通过身后照射进来的光亮才能看见走廊的里面。”

第一章

网络心理学结构体系

将世界安排得如此有条理的秘诀就是技术，
我们不必去体验它。

——马克思·弗里施 (Max Frisch)

多年前，我偶然读到《浪潮通信》(*Tidal Wave Communications*) 上的一则广告，上面介绍了一种新的计算机配件，称作耳麦 (*Orecchio*)。这副耳麦使用了心灵感应的互联网数据交换 (*Telepathic Internet Data Exchange, TIDE*) 协议，它通过使你直接从思维的源头，也就是你的大脑发送出你最重要的想法，来增强电子邮件功能。“想象一下没有键盘，没有酸疼的手指，不再因为盯着屏幕而眼睛干涩。想象一下你要发送的信息执行了发送指令后，‘嗖’地一下完成了任务！你的邮件被传送到网上，快速递送到目的地。”如若有机会将我的大脑直接连接到这个机器上该有多诱人啊！要不是因为广告是愚人节的笑话，我就毫不犹豫地接受了耳麦。心灵感应耳麦是假的，但是我没有认识到我们的思维延伸到网络空间这个事实却再一次开了个玩笑。多年以后，对人脑—电脑交互界面的研究表明，我们可能真的能够仅仅用我们的思维控制电脑，甚至可能通过电脑在彼此的人脑之间直接进行非常简单的思想和情感交流。

网络空间是心理空间

忠实于心理学的字面定义，心理学就是研究人的心理；网络心理学就是研究网络心理，即人类和机器结合所创造的“外部空间”计算机心理。我们将我们的网络活动体验为是在心理上可触摸的空间里发生的，这个空间模仿了物质世界的真实空间感觉。当人们开启计算机和移动设备、启动程序、书写电子邮件或者登录他们最喜爱的社交媒体时，他们感觉进入一个特殊的空间，空间里面呈现的特色和安排都可以感知得到。当“漫步于”互联网空间时，他们把这种体验看作是“到”某处转转。在描述网络环境时，有关空间的比喻，诸如“世界”“领域”和“房间”等随处可见。

在更深层次的心理学层面上，我们把电脑屏幕另一端的网络空间领域看作是我们心理的延伸，即反映我们的个性、信仰和生活方式的空间。特克尔（Turkle, 1995）在她富有开创性的著作《屏幕上的生活：互联网时代的身份》（*Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*）中指出，我们如何开始体验到我们人类心理和计算机心理之间的界限在慢慢地变得模糊不清。运用温尼科特（Winnicott, 1971）的概念，我们可以把网络空间看作是将个人的内心世界与电子世界相融合的过渡空间——部分由个人、部分由他人共同构成的一个空间——为我们进行娱乐、创造和想象活动提供了场所。当我们在网上与他人互动时，我们就是在介于自我和他人的中间区域进行交互体验。如同读书时会与作者产生思想共鸣，网上交流，尤其是文本交流感觉就像我们的心理和其他网友的心理融为一体。

当我们把网络空间看作是我们心理的延伸，即看作是自我与他人之间的过渡空间时，各种个人的期待、幻想和欲望都被投射到这个敞

开的网络空间内。正如本书所呈现的那样，一些人把这个空间看作是更好了解自我的机会，这是他们探索自我身份的一种创造性的愉悦途径。但是令人遗憾的是，另一些人只是在网络空间领域内表现出他们内心的沮丧，他们正是为此目的而无意建立的这个空间。无论是积极的还是消极的心理，如果没有尽力反映个人的自我心理，都不可能选择、定制和参与任何网络环境，或者在网络上与任何人互动。正如一位上网经验丰富的人曾经告诉我：“无论我在哪里上网，总会在空间内偶然遇到我自己！”

当我们扩大这种认识时，我们就会看到网络空间总体上体现了共同的人类心理——它的功能、知识、目的和期望。网络空间除了体现人类的心理外，还可能做些什么？这个问题促使我们思考网络空间本身是否具有某一独特的特性来反映上网的人的状况。例如，网络老手哀叹一旦互联网商业化，它的特性将发生怎样巨大的改变。慷慨分享资源的传统哲学被专享所有权所替代。随着越来越多的人上网，网络空间早期曾经紧密协作的探索者融入更大规模的网络新手大军中，新手的日程安排出现各种变化，有时相互冲突。由于有个体或者群体个性的存在，现在网络空间是由各种亚元素构成，这些亚元素会随着时间的推移而融合、分离、合作、冲突或者改变。有关心理的心理学概念有助于我们了解这个动态世界。我们在哪里能够找到网络空间中的本我、自我和超我？互联网或者它的子网是由自我实现的机制构成的吗？如果网络空间体现出不断进化的链接和联系的复杂体系——非常像人的大脑——那么网络空间可能具有自己独立的个性、意识和意愿吗？科幻小说作家和谈论“奇点”的有远见的计算机科学家曾经对此进行过预测。

既相互联系又截然不同的两个世界

既然把网络空间定义为以计算机及其网络为媒介的心理空间，那

么我们现在就面临着一个相当有趣的困境。甚至在我们发明最早的通信设备之前，我们如何称呼我们人类生存了数千年的空间？上网的人称为“面对面”（简称 FTF）或者“现实生活中”（简称 IRL）。问题是视频很好地重建了面对面交流，然而把“现实”这个词应用到我们传统的进化领域就意味着相比之下网络活动是虚构的、假的或者有点缺少物质的——然而这种想法却遭到了很多人，包括研究者在内的强烈反对。我可能愿意使用“亲自”（in-person）或者类似“物质世界”（physical world）来称呼这个空间，因为这样的术语意味着我们亲自出现在某个共享的自然环境中。尽管触感技术在探索如何通过网络空间传递触觉方面继续发挥着作用，但是它还是不能再现各个细微方式使我们亲身感受彼此及周围的世界。《星际迷航》（*Star Trek*，又译《星际旅行》）呈现的全息甲板是我们现实生活中遥不可及的。如果想要避开通过选择某一称号来确定我们熟知的进化环境的区别性特征这种困境，我们可以简单地称人类生存空间为“离线世界”或者“非数字世界”——但是这些表达方式的确降低了它自身的价值，因为这些术语优先考虑了网络空间的概念。

针对约根森（Jurgenson, 2011）称作的“数字二元论”，批评家声称在线世界和离线世界之分是错误的二分法，尤其是社交媒体上发生的事情与“现实”世界的联系如此密切，以至于将在线世界和离线世界视为独立的领域是没有任何意义的。当社交媒体上互动的人们往往相互认识或者现实生活中已经相识时——或者当我们此刻使用计算机设备来帮助我们感知、驾驭以及理解我们周围环境时，即所谓的增强现实，在线世界和离线世界就尤其联系密切。随着时间的推移，在线和离线生活相互混杂在一起，这就是融合原则，我将在第三章“动态的数字自我”中进行讨论。网络空间已经深深地融入我们生活的许多方面，相对以在线和离线“二元论”这样的术语来思考问题，我更倾向于使用“交互作用论”来对待这两个相互交织的领域。正如本书

的次标题所显示的那样，人类变得越来越电子化。

计算机及其网络所创造的网络环境如此错综复杂，人们与这些网络环境之间的互动达到前所未有的程度，以至于网络空间已经成为一种新的现实。人们对数字领域的主观体验就好像它们是具体独特的空间——这就是为什么人们经常使用空间隐喻来描述“去哪儿”、“到哪儿”或者“出现在”某一社交媒体网站就如同出现在电视节目上一样。尽管互联网交织于现实世界的多个层面，但是如果不使用词汇表明数字领域本身是一个空间，那么就很难对互联网进行讨论。人们网络上的行为方式与其离线的行为方式明显或隐约地有差别。虚拟现实中有“在场”与“沉浸”的尖端研究强调更多的观点是，网络空间可以主观体验为完全独立的、区别于现实生活体验的环境。从实践的角度看，纵观本书我们将会看到，理解网络空间与现实世界的区别起到了非常有用的工具作用，有助于人们改善他们在线、离线以及交织于这两个世界的生活。

尽管人们对数字二元论仍存在争议，或者用于指代在线和离线的不同术语各有其优缺点，我在本书中还是要表现这些差别以及使用这些术语。无论我将人类最初生存进化的空间称为“现实生活”“面对面”“物质世界”“亲自”或者“离线”，人们似乎都能够理解我的意图，即使他们并不完全同意使用这些术语。凭直觉，我们都知道这些语义困境是网络空间作为我们的心理扩展所造成的附带后果。

网络心理学结构体系的八个维度

如果网络空间是一个心理空间，那么这一领域具有哪些独特的特

征？有哪些结构单元决定了我们对所创造的不同数字环境所产生的心理反应？在我多年从事的参与性观察现场调研中，我一直在寻找这些问题的答案，寻找结构或者模型，来帮助我理清并更好地理解我们在数字领域中体验的各个因素。

下面我将提出网络心理学结构体系的八个基本维度（见图 1.1）。每一个维度代表了数字基础结构的一个不同方面或特质，它们形成了我们的网络环境的心理体验。这些相互关联的维度还反映出我们人类大脑的运作方式。有关任何特定网络环境的基本问题是：它侧重于哪些维度以及表现在哪些具体方面？互联网的发展历史告诉我们，网络空间具有强大的潜能，能够以独特而有效的惊人方式分离、减小、增强、支配、组合这些维度。在不同的网络环境中，我们能够看到这些维度独特的协同整合，产生独特的心理基础结构，由此决定了哪一类人会对哪一特定的空间感兴趣，以及他们在这一特定空间内表现出怎样的行为。基于网络空间是一个心理空间的概念，这八个维度为网络心理学跨学科理论奠定了基础，该理论将贯穿于全书。



图 1.1 网络心理学结构体系的八个维度

我们还可以把这个结构体系看作是有用的评估工具。当我们研究特定的计算机网络环境、特定的网络空间活动，或者仅仅是与人们讨论数字生活方式时，如果我们针对这八个维度问一些重要问题，我们就会对网络环境、网络空间活动或者数字生活方式形成非常全面的理解。

在下面的部分中，我将简单描述这八个维度，同时值得一提的是，在全书的各个章节中我们将会对这些维度进行更全面的探索。在每部分结尾处，我会附上有关该维度的一些重要问题，旨在帮助读者更好地理解自己的网络生活方式。

身份维度：我是谁

身份，即自我意识，是所有心理学的基础，是网络心理学结构体系的第一个维度，其他所有维度都是它的从属结构。网络环境的身份维度由它提供的表达身份的工具决定。人们如何有意识或无意识地使用或避免这些工具？它们暴露了自我健康和病态的哪些方面？身份维度还包括在线自我和离线自我的交叉部分——二者有哪些相似性？又有哪些区别？当有差异的时候它们能够被整合在一起吗？我们将在第三章“动态的数字自我”中看到在线和离线生活的平衡和融合使我们的生活达到最优化。

决定你是谁

网络空间在心理上最通用的方面之一是它允许每个个体真实表达自我身份，不仅仅表明此人是谁，而且还表达更多的或者完全不同的内容。在某一特定网络环境中有关自我，你隐藏了多少？无论是以积极的还是消极的方式，你能够有多大改变？无须展现自己的外貌或者

现实世界的生活方式，人们能够从头开始创建网络上的自我。他们能够在选定或创建的网络环境中呈现自我而不是他人的某些特定方面。正如我的一个学生所说：“先有现实世界，然后有网络世界，在那里你想要成为什么样的人都能如愿以偿。”网络领域为人们提供了创建、编辑、再编辑自我数字身份展示的持续过程（Attrill, 2015c）。

正如特克尔（Turkle, 1995）在《屏幕上的生活》（*Life on the Screen*）一书中所描述的那样，诸多不同类型的网络环境为我们提供了离心的、分裂的、多面的自我表达途径。简单地说，人们在不同的空间可以表达不同版本的自我。网络环境还给人们提供了很多机会来展示自我身份中先前不被认可的方面，这产生了人文主义心理学传统意义上的自我实现（Self-actualization）以及当代精神分析理论中更个性化、更统一的自我意识概念。我的另一个学生评论道：“计算机和互联网的发明使我成为真实的自我。”

甚至当创建类似于密码这样看似简单的事情时，人们就已经开始决定他们的数字身份过程了。密码总是能够反映出人们的想法、他们认为的重要事情以及其对于他们而言意味着怎样的“秘密”。因此，我们登录何种网络、我们在上面做些什么以及我们依靠通信设备为自己设置的网络环境，包括我们选择的应用、图像、声音、音乐以及界面设计，都能够看到我们的踪迹。由于如何使用设备起着决定性作用，所以你的设备就代表了你自己。爱利克·埃里克森（Erik Erikson）（1968：38）曾经说过：

在人类存在的社交丛林中，没有身份感就没有生存感。

大部分社交媒体都为创建个人档案提供了广阔的空间。人们通常会提供他们想要的任何文本描述或者图片，即使这些资料部分或者完全是编造的。他们经常可以选择使用任何一个昵称，这反映出人们对

形象管理进行了有意识和无意识的尝试。网络环境所需要的特定个人信息体现了人们彼此形成的最初印象。如果网络环境允许，档案信息的缺失表明人们对透露他们的身份信息有防御心理。任何档案资料都与现实世界相关联——例如，家庭住址和工作地点等——都为他人发现某人更多的信息提供了途径。人们能够核实某人网络上的自我是否与其现实生活中的身份相符，或者是否与其在网络其他地方呈现的身份相符。当某一网络环境的管理员或者黑客进入电脑用户的 IP 地址时，他们就能够审查、使用，甚至可能利用该用户的身份。

人们一旦开始参与网络社区活动，他们必须努力应对不同的选择来定义自我。选择哪些输入文本来表达自我？能否使用较长的文字描述还是每次只限定在 140 个字符之内？你会上传透露自己的外貌、声音和行为的图片或者视频吗？或者你会向他人透露你的家庭或工作地址吗？就像在传统的社交媒体 Facebook 里那样，这一领域要求你对自我的描述要真实反映现实世界中的自我吗？或者就像在网络游戏中那样，网络环境鼓励你使用虚假的身份吗？违反了这些常规经常会导致个人身份管理问题。

成为小人物还是大人物

人们可以匿名涉险一些网络区域，只需使用一个普通的或者精心设计的用户名，或者根本不用用户名，就可以不受现实世界身份的限制而自由行事。正如我们将在第四章“脱抑制的自我”中所看到的那样，匿名促使人们说出或者做出他们在现实世界中不愿意说或者不愿意做的事情。在某些网络环境中，当人们根本不参与网络活动或者他们在场的证据没有展示给他人看时，他们可以完全销声匿迹。他们是看不见的潜水者，无法识别他们是否在场，这就是我们在现实世界中很少体验的偷听现象。

在描述人们创建网络身份的选择时，沃尔特（Walther，1996）

谈到了通过选择性优化信息泄露而进行策略性管理的超个人化自我（hyperpersonal self），精神分析理论称为理想化自我（idealized self）。人们创建了社交中更易于被接受甚至起到典范作用的身份。在一项调查中，一个学生说：“社交媒体是展现你的才华与成就的途径。”人们可以在网络空间中实现人类自我完善个体的内在欲望，这能够成为促进真正个人成长的目标，或者只是变成不切实际的虚假伪装罢了。人们无法轻易区分二者。托马斯·默顿（Thomas Merton）曾经说过：“我们不善于识别假象，这在我们珍视的自我方面表现得最为突出。”

我们展示身份的机会越多，我们就有更多的余地来慎重创建我们的身份或者我们希望的身份，同时也无意地泄露出所隐藏的并不总是友好的情感和需求。由于没有意识到这一点，人们在试用不同通信工具时会泄露底细。他们毫无觉察地泄露了他们隐秘的自我的某些方面。正如我将在第三章“动态的数字自我”中所讨论的那样，我们也必须注意特克尔（Turkle, 2012）等提出的忠告，特克尔在她的书籍《一起孤独》（*Alone Together*）中阐述道，在网上联系他人以此来确认自己的思想和情感的强迫性冲动如何可能不经意地适得其反，忘记如何去独自反思，认不清自己的身份。

本书第三章“动态的数字自我”和第四章“脱抑制的自我”将进一步深入探讨网络心理学结构体系的身份维度。

关于身份维度的重要问题

- 在不同的网络活动中有关你自己，你会暴露以及隐藏什么？
- 当表达自我时，你使用或者避免哪种通信工具？
- 你如何创建理想化的个人身份？
- 有时候你无意中泄露出哪些隐秘的或消极的方面？
- 你什么时候选择匿名或者隐蔽？
- 你如何将网络上不同的自我与现实生活中的自我相比较？

社交维度：我们是谁

社交维度包含网络环境的人际关系，也就是你如何能够与朋友、家人、爱人、同龄人、同事和陌生人进行交流。社交维度包括：一对一的人际关系；各种规模的群组，包含社交媒体大社区；以及根据预期设计或者预期无意在某一社交网络环境内形成的文化。由于在人际关系和群组中我们能够更深入地了解自我，所以身份维度和社交维度紧密地交织在一起，心理学家很早就提出过这个观点。

选择和非选择的人际关系

在网络空间中，我们可以很容易与来自各行各业的几十人、几百人甚至几千人联系。使用搜索引擎，我们就能够浏览广阔无垠的网络空间，把我们的注意力集中于某些特定的人群身上。当执行多重任务时，我们可以在短时间内——或者甚至在同一时间内，诸如发短信——来应对多种人际关系，没有任何人意识到我们同时兼顾几项任务的行为。通过将消息发布到博客、讨论板或者社交网络上，我们创建了我们自己的个人观众，包括那些和我们一样有着最小众兴趣的人。网络空间在工具性作用方面变得越来越强大，可以搜索、过滤和联系我们能够想象的几乎任何个人或团体。

我们为什么有意识地选择与一些人而不选择与另一些人进行网络交流呢？当然，我们可能有意地选择那些与我们兴趣或者背景相似的人，或者那些与我们个性相投的人。我们受到人类内在需求的驱使，将自我归属于、认同于某些人际关系和群组，并感受到得到这些人际关系和群组的支持。如果我们有意选择与我们不一样的人，我们就有机会更好地理解人类的状态，从而更好地理解我们自己。

但是并非所有的选择都是完全有意识地进行的。正如我们将在第六章“与你的想象不同：人际关系的感知”中所看到的那样，在众多可能发展的网络人际关系中进行筛选需要移情反应，这是基于过去的人际关系对他人带有偏见的感知。我们没有过多刻意控制基于移情做出的决定。除了有意识地选择外，人们在网络空间中选择同事、朋友、爱人和敌人的时候，会依照无意识的需求行事。移情以预定的社交目标为重点，来处理他们内在自我的期待。一个经验丰富的上网的人曾经告诉我说：“在网络空间中无论我走到哪儿，我都找得到相同类型的人。”一旦进行人际交往，移情就会经常偏向性地继续塑造我们对于网友的看法和感受。

浏览网页或者玩网络单人纸牌游戏涉及社交维度较少，因为没有他人参与。当我们上网去获取信息，而不是去联系我们熟识的人的时候，我们实际上避开了古老而实用的与人互动的动机。与我们和他人进行网上交流时的表达性体验相比，网络空间的这些接受性体验种类明显是缺乏社交性的。

在其他情境下，社交维度更加有趣地表现为模棱两可的特征。如果在线的是其他生物而不是人类会怎么样呢？人工智能可以胜任社交场合吗？因为人们具有几乎使任何事物人性化的强大能力，在第十四章“合成型现实与合成型生命体”中，我将更深入地探讨这个问题，包括“人类”的感知是如何的复杂。如果汤姆·汉克斯（Tom Hanks）在《荒岛余生》（*Castaway*）中扮演的角色因为他的足球伙伴威尔逊（Wilson）在海上遗失而陷入悲伤的话，那么网络空间中的一些人就容易把人际关系的意义归属到人工智能生命体，就像通过图灵测试（Turing Test）（Turing, 1950）检验的计算机程序显示的那样。社交维度作为网络空间结构体系的一个组成部分，必须考虑计算机生成的独立存在体如何能够以及不能够在特定类型的网络环境中，为了特定类型的人、为了特定的目的起到可行的人类替代品的作用。

群组就是我们

网络群组的社交维度包含我们在传统社会心理学现实生活群体中看到的各种问题。某一特定的网络环境的目的是什么：游戏、社交、婚介、教育、职业发展、艺术表达、个人成长？什么样的人能够被它吸引？它的文化、历史及其在人们中的不同作用和地位是什么？它如何创造幸福或者如何制造心理问题？

社交维度中的其他问题是网络空间相当独特的问题。是一对一、一对多、多对一或者多对多的交流吗？网络环境提供什么样的软件工具可以公开地或者私下地查找、搜集、联系他人？人们知道他们的交流对象是谁吗？或者他们知道有真实的群组确实存在或者甚至不存在吗？是不是有些人因为懂得更多的技术知识和技巧，就具有更强的人际关系能力？在社交媒体中，人们经常发现自己总是在权衡是要创建更多的观众来观看他们的“表演”，还是仅仅建立几个亲密关系。他们发现自己一直在应对其他许多人的表现，每个人都努力创建自己的个人“品牌”营销思路，开展竞争以期赢得关注以及社会学家所称作的弱关系网络——自始至终都在努力创建一些真正有益的人际关系。

网络心理学结构体系的社交维度必须考虑谁在线和谁不在线之间的差异。如果数字鸿沟（Warschauer, 2004）存在，社交媒体的塑造将由进入互联网的特权人物来实现。这些特权人物有自己的固有思想，与对网络空间一无所知的人的思维方式完全不同。一些人会上网，但是对网络毫无兴趣，或者最终决定放弃网络。他们不上网会对网络文化氛围产生怎样的影响？网络空间环境的社交维度不仅由积极的参与者，而且还间接地由保持沉默的人以及从未露面的人决定。

第五章“电子化的人际关系”，第六章“与你的想象不同：人际关系的感知”和第十章“我们中的一员：群组与社区”都将更深入地探讨网络心理学结构体系的社交维度。

关于社交维度的重要问题

- 你为什么选择与一些人而不与其他人进行网络交流？
- 你什么时候正确理解或者误解他人？
- 你为什么选择参与一些网络群组而不是其他？
- 在网络群组中你发挥什么样的作用？
- 你的群组对你和他人产生怎样的积极影响或消极影响？

互动维度：我如何做到这一点？

你如何识别、浏览、操控或者修改网络环境？这是与互动维度相关的重要问题。你越轻松地将自己沉浸于网络环境，网络环境就会越快地成为你延伸心理的领域。网络环境可定制性程度越高，你就越多地表达你的身份、形成你的体验、感觉全身心投入那个空间。纯信息网页几乎没有互动，但是网站各个部分之间添加的链接使你的信息浏览更具个性化特征。与此相反，非常复杂的游戏和虚拟化身世界产生复杂的互动性，人们有许多机会创建自我视觉展示，畅游网络世界，甚至建造他们自己的物体和住宅。互动维度还包括我们对网络空间的总体态度：我们如何操控网络空间或者网络空间如何控制我们的态度。

提升学习曲线

高度互动的网络环境往往比较复杂，需要更陡峭的学习曲线和更高的技能。它需要特定的原动力、视觉、听觉、推理、分析、数学、艺术、语言或者人际关系各方面的能力吗？需要运用写作、图像或者计算机程序吗？当我们从一个网络环境进入另一个网络环境时，这些关键问题都起作用，这些问题我将在第十一章“改变与过度行为”

中进行探讨。对于复杂的网络环境，良好的人机交互“界面”非常重要，这就出现了人机互动（Human-Computer Interaction, HCI）学科，这个概念最早由卡德（Card）、莫兰（Moran）和纽厄尔（Newell）（1986）阐述，它需要网络交互界面的设计一定要方便用户使用，因为这与人类的直觉感知、思考和行为相似。举一个简单的例子来说，如果想要提升东西，你就需要借助一个杠杆去做；如果想要传达危险或者警告，你就需要使用红色。交互界面的其他方面可以用标准化的规定来消除令人困惑的选择。随着 21 世纪初多种社交媒体的剧增，人们认识到的一个事实就是，你总能够在屏幕右上角找到退出系统按钮。

尽管互动性差的网络环境不需要复杂的操作技能，可能令人沉浸与沉迷其中，甚至上瘾——就像在一些网络游戏中一样——但是我们人类往往充满雄心和好奇心，喜欢应对互动挑战。当掌握陡峭的学习曲线的时候，人们经常会有一种成就感。如果网络环境过于复杂，尤其是当交互界面也非常复杂时，用户可能会感觉困惑或者沮丧，最终放弃那个互动活动。没有人喜欢面对一系列无序的按钮、菜单、选择和指令。如果人们搞不清楚如何互动，他们就不会互动。当然，人的动机和毅力也是有差异的。

背叛和控制我们的机器

我们希望我们的电子设备与我们互动，这是最为重要的方面。令人遗憾的是，电子工具虽然很复杂，但它们有时也未能履行其承诺的功能。有时软件和硬件无法正常运作，有时交流时出现杂音，有时连接出现故障；有时我们的设备没有信息回馈，甚至连错误信息也没有；有时我们得与机器对抗，让它做什么或者不让他做什么，甚至是简单的事情，诸如不要自动修正我们不想修正的单词。人们在应对这些技术故障所感受到的沮丧、气愤甚至愤怒都表明了我们与机器和网络空间之间的关系——我们对它们的依赖，以及我们控制这些电子佣人的

需求。机器不作回应也促使我们把各种担心和焦虑都投射到机器上。网络环境的可靠性存在差异，这是互动维度的一个重要特征，确切地说是由于它们对我们的心理造成的影响。

互动维度需要考虑的不仅仅是我们如何看待机器，还有机器如何看待我们。它如何促使我们获悉网络上正在发生的事情？它如何根据其识别我们喜好的能力为我们成功地提出建议，指导我们在网络上完成想要做的事情？它在多大程度上迫使或者允许我们决定所需的互动水平？研究者所称作的机器智能就是我们浏览网页或者使用搜索引擎时在幕后运作的软件算法。互动维度的一个关键问题是这些微妙形式的阈下干预如何决定我们所见、所闻和所做之事——它们如何使我们获益、引导甚至阻挠我们朝向某些方向而不是其他方向行事。当网络环境引导我们进行更高级、更愉悦、更容易操控的参与时，互动维度的质量就提高了，因为网络环境为我们提供了简单的机会，让其知道我们的喜好，或者因为网络环境能够有效地分析我们的过去行为，以便更好地实现我们的幸福。我的一个学生在一项调查中说：“我讨厌技术，但是我又深陷其中。在使用它时，一定要小心，否则你就会被它利用。”

本书第十一章“改变与过度行为”将探索有关网络空间结构体系互动维度的其他问题。

关于互动维度的重要问题

- 你对所使用的网络环境交互界面的感觉如何？
- 在参与互动的时候，你具有或者缺少什么技能？
- 当网络环境的运作与你的愿望相违背时，你的反应如何？
- 面对掌控新的网络环境所带来的挑战，你如何应对？
- 你在多大程度上操控你的设备，或者它们在多大程度上控制你？
- 总体而言，你对网络空间和技术的感觉如何？

文本维度：这个词是什么

网络环境的文本维度包括人们如何使用输入的语言进行交流。在互联网的初期阶段，每个人都是通过文本进行交流。尽管随着视觉和听觉特征的出现情况发生了巨变，但文本在传达信息、表达自我，以及与他人互动方面仍然是最强大的工具之一。它呈现出各种形式：信息网址、博客、电子邮件、短信、聊天以及像 Twitter 这样非常受欢迎的其他短信息系统。不是使用听说能力，而是利用不同的认知能力，在网络空间中输入自己的想法以及阅读他人的想法是展示个人身份、感知他人身份和建立人际关系的独特方式，这就是为什么我喜欢赋予它特殊的标题“文本交流”，同时也基于我对该主题的研究（Suler, 2004b），我用整整一个章节来探讨这个问题（第七章“文本交流”）。一些研究者已使用以计算机为媒介的交流这个术语指代文本交流。第七章将更深入地探讨这一现象。

当文字行不通时

随着互联网的发展，许多社交媒体开始最小化使用文本，相反的是，鼓励人们更多地使用视觉资料，比如早期的图片分享社区，诸如在 Flickr 中图像所占的优势超过写作。后来，当通过移动设备分享照片流行时，诸如在非常流行的 Instagram 中，文本对话降到了最低限度，甚至几乎完全消失，使图像成为主要的通信工具。尽管有些人喜欢文本交流，但是另一些人却不喜欢，因为文本交流需要更多的时间，或者更高的输入、写作和阅读能力，这些并不是他们的专长。这样的人感觉不舒服或者不熟练使用书面文字表达自我，作家阿尔伯特·哈伯德（Elbert Hubbard）强化了 this 观念，他说：“理解不了你沉默的人

很可能也理解不了你的文字。”

那些避免使用语言与喜欢使用书面文字交流的人，他们的认知风格可能是有差异的。大脑的语言机制，就是所谓的“左脑”活动往往涉及更概念化、逻辑化、事实化、线性化以及有意识地控制的思维。我将在第七章“文本交流”中更深入地探讨这个问题。文本交流本身是一种独特的技能，与正式的书信、报告、电子邮件和其他传统形式的文件写作相重叠，但又不完全相同。即使喜欢文本的人有时也可能会弃用文字。视觉资料作为一种特殊的表达形式有其吸引力，我们将在第八章“图像交流”中探讨这个问题，我们将了解文本与图像的结合如何提供超越于任何单一形式的全面、通用的话语模式。

文本交流确实会引起问题，甚至对擅长使用它的人来说也是如此。没有听觉和视觉信息，它不是一种丰富的感官体验。你看不到他人的脸，也听不到他人的声音。声音、身体语言和外貌提供的所有重要的人际交流线索都消失了，这会极大地改变人与人之间的关系。没有了这些线索，很容易造成人与人之间的误解。你的网友或许生病、醉酒或者沮丧，而你全然不知。对于一些人来说，没有声音和面孔参与交流会降低亲密感、信任和对人际关系的承诺。输入的文本让人感觉正式、冷漠、没有情感、缺少支持或感情移入的语气。事实上，缺乏视觉和听觉的联系，你永远无法完全确定对方的身份。缺少面对面线索增添了些许的匿名性色彩，促使某些人行为不当。

当文字行得通时

除上述一些人外，还有一些人把缺少面对面线索看作是非常诚实和表现自我的机会。一些人声称通过写作而不是通过谈话能够更好地自然表达自我，通过阅读他人的文本而不是通过倾听其谈话，他们能够更好地理解他人。他们将写作看成是自我反思、更深入地梳理他们的思想和情感的机会，就像记日记一样。对于有社交焦虑的人来说，

不必与他人进行面对面的交流能够缓解抑制行为。

关于文本维度的重要问题

- 在网络空间中，你喜欢或者不喜欢什么类型的文本交流？
- 与面对面交流相比，你如何使用文本表达自我？
- 与面对面交流相比，你如何使用文本回复他人？
- 有关使用文本和使用照片，你的感觉如何？

感官维度：我是如何意识到的？

网络环境的感官维度包括它如何激发听觉、视觉、触觉、嗅觉和味觉五种感官。文本本身不能提供更直接的感官刺激。在网络空间的发展过程中，相对于单纯的文本来说，随着多媒体游戏、图片分享、视频会议、播客，以互联网为媒介的电话的出现，网络活动发展成为更强烈的感官体验。然而，与现实世界相比，网络空间在感官复杂性方面显得黯然失色。尽管视频交流与真实的面对面会面最接近，但是网络活动在物质存在、触觉、嗅觉和空间特质方面——诸如握手、拍背、跳舞、闻香水、散步、感受肌肤的温度、感觉身体四周和身后的事物等——在网络空间中仍然受到很大的限制或者说不存在的。

模仿和违背现实

在本书第十四章“合成型现实与合成型生命体”中，我们将看到率先研究虚拟现实技术的研究者们如何竭尽全力，创建出尽可能接近现实世界的强大感官体验。视觉和听觉领域已经取得了巨大进步，同时也产生了触觉感觉，最基本的例子就是手机的震动。相比之下，在

试图创建网络空间真实逼真的面对面接触中，嗅觉、味觉和全身的触觉成为需要跨越的重要障碍。如果有可能，即使这些如此丰富的虚拟现实将来某一天有可能实现——这正是科幻小说故事里描述的内容——我们也不能忽视网络空间有能力以不同的组合方式对五种感官进行分离、消除和混合。即使对这些网络环境的情境没有详尽的描述，我们也可以想象一下那是怎样的情境？其效用是什么？这些网络环境情境表现在：

- 你只能感受身体刺激。
- 你只能用耳朵听和用鼻子闻。
- 你能感受到身体刺激，能用耳朵听、用鼻子闻、用嘴品尝，但是不能用眼睛看。

网络空间的优势在于它具有提供模拟现实世界生动的感官体验的潜能，它还具有减少或消除大脑运转方式的某些感官特征，同时又包括和增强其他感官特征的能力。网络空间使我们能够仔细分析并重新组合我们对“现实”的体验、互动和心理建构方式。利用认知心理学的传统研究，我们能够以新的方式来研究五种感官如何相互作用。与有关感觉剥夺与感觉寻求（Zubek, 1969；Zuckerman, 2007）这一经典的研究相似的是，网络空间的极端感官体验能够使我们洞察大脑的运转方式。在扩展我们的五种感官范围的潜能方面，虚拟网络环境还能够使我们了解到，当刺激超越我们的思维时所产生的不同种类的感官超负荷，这是第十一章“改变与过度行为”的重要主题。

感知的盛宴

丰富的感官维度能够产生丰富的心理体验。当与他人互动时，可视化外观、身体语言、声音表达、身体接触以及非常亲密的情境中的

气味和味道等多种线索，都为与人接触提供了彼此确认和促进、有时还彼此矛盾的不同线索，正如有时人们的身体语言与他们所说的语言并不相符一样。著名的格式塔心理学家弗里茨·皮尔斯（Fritz Perls）曾经说过：“失去你的理智，关注你的感觉。”

对于一些人来说，更全面的感官体验会产生更多的存在感，激发更多的情感，促进更强的心理情景投入。与通常更模糊的文本网络环境相对比，丰富的感官网络环境能够更直接清晰地呈现你在哪儿、你是谁、你正在做什么，以及在那种情境中你发觉有什么特殊的含义。如果你读到“你在一家玩具店里”，你必须凭借你的想象力，使你光顾商店有种真实在现场的感觉。但是假设你发现你自己置身于一家虚拟玩具店中，店里面一层层的货架上摆满了不同形状、颜色和大小玩具；欢笑的孩子在过道上奔跑着；会说话娃娃发出的说话声、火车发出的鸣笛声、音乐盒奏出的音乐声；玩具炮喷出的气流；喷到你皮肤上的气泡；糖果散发的甜味儿。在后面的情境中，你清晰地知道你在哪儿，以及你在那儿的感觉如何。与虚拟合成的情境相比，即使我使用文字详尽地描述玩具店也可能会逊色很多。

丰富的感官网络环境确实有其不足之处。因为它们需要更多的技术，所以它们耗费更高的成本，要求更强的电脑处理能力，会更频繁地发生故障。没有什么比数字网络环境出现愚蠢错误、回复滞后或者只是停止运作更能引起人们关注数字网络环境有多么的不可靠。当我们想要鼓励个人对某一情境进行主观解释时，当我们希望人们利用自己的记忆力和想象力来创造体验而不是为他们提供预先设计好的体验时，通过复杂的感官刺激产生特定的体验可能也证明了其不足之处。正如一位读者谈论没有插图的书籍一样：“我很高兴书中没有图片，我希望自己去想象。”

尽管我对文本维度和感官维度加以区分，但是我还应该指出文本对话中确实存在感官成分——例如，使用笑脸、空格、大写字

母、标点符号和 ASCII 码（American Standard Code for Information Interchange，美国标准信息交换代码）等视觉风格，这一点我将在第七章“文本交流”中探讨。即使富文本格式（Rich Text Format，RTF）这样有欺骗性的简单技术也促使我们使用不同的文字对齐方式、字体、字号和颜色来提供更广泛的自我表达方式。

正如任何现象学心理学家讲述的那样，没有感官，人类无法体验现实。纯文本网络环境也不例外，因为我们需要想象力的参与。有关网络环境的心理影响的更重要问题如下：网络环境中存在什么类型的感官刺激，以及它们对我们有什么心理影响？对于这一问题，我们还需要增加一个问题，何时感官刺激越多心理影响就越好，以及何时感官刺激越少心理影响就越多？

本书第八章“图像交流”和第九章“我，虚拟化身”将针对网络心理学结构体系中感官维度的视觉方面专门进行探讨。

关于感官维度的重要问题

- 在网络空间，你如何依赖观看图片，包括照片？
- 你如何依赖听见声音？
- 你如何依赖触觉刺激？
- 你如何可视化地编排文本来表达自我？
- 你什么时候想要消除视觉、听觉或者触觉刺激？

时间维度：现在是什么时间

网络空间中时间的使用和体验确立了时间维度。网络空间的时间与面对面接触的时间通常有巨大的差异。每个网络环境往往都有其各

自独特的时间，部分是由其通信工具的技术设计以及使用时间的社会规范决定的。时间维度因素包括同步交流和异步交流、时间加速、时间暂停、网络空间与现实时间相交叉。正如我们所见，与嘀嘀嗒嗒稳步前行的现实生活中的时间相比，网络空间中的时间表现在心理上更加复杂。

现在还是以后：同步性和异步性

在同步交流中，人们同时在线，彼此“实时”互动，进行面对面交谈。电话和视频直播都是高度同步的，聊天室和短信接近于面对面交流。尽管来回交换信息比现实世界中的对话慢得多——延迟几秒到几分钟——人们可能还是感觉他们在同一时间段内“在一起”。许多网络环境或者同步/异步使用，导致了沿着同步/异步连续体转换。

异步交流不要求人们当时同时在使用电脑或者移动设备。电子邮件、讨论板、博客和社交媒体发布通常都是异步的。人们无论何时想要彼此回复就可以随时进行，不是进行实时互动。由于他们的交流可延长达几分钟、几小时、几天、几周，甚至几年，在一起的主观体验就会持续出现和消失。在同步交流中人们往往持续、专心地沉浸于交流，但是在异步交流中人们会搁置交流，暂时对此忘却，随后再重新沉浸其中。在某些情况下，很少或者根本没有时间的界限。暂时锁定的“会面”感觉消失了。驻足片刻阅读信息或者观看图像可能主观感觉像是与他人一起进入了流体时空。

与离线世界相比，网络空间在提供同步性和异步性所展现的灵活性使其具有独特的特色。两种交流方式都各自有其优缺点，一种交流的优点经常就是另一种交流的缺点。某一特定的优点也可能是缺点。

地理位置在异步交流中几乎不会带来问题，只要信息的延迟没有造成危害。居住于地球一端的人能够便利地使用电子邮件与地球另一端的人交谈。在同步交流中，来自遥远地方的人由于时区不一致很难

彼此交流，或者他们必须应付这样的事实，即来自不同地区的人按照自己的昼夜节律进行交流。这就是人们使用视频直播的频率比单纯地发送短信少的原因，即你和对方之间的时间情境不匹配。

自发性往往在同步交流中得到增强，导致出现更多未经审查的、即兴的、节奏快的和真情流露的对话。因为会面是“现场”进行的，人们必须实时实地给予回应，这样就经常导致信息披露，这在其他情境中是不可能发生的。点对点的联系能够提升亲密感、存在感，得出“在一起”的想法。在异步交流中，人们往往更谨慎创作彼此所说的话，这种互动经常感觉更有条理，甚至更深思熟虑，正如模仿传统信件格式的电子邮件信息就是这样。发送图像经常包含某种程度的异步过滤，因为即时拍摄的照片，尤其是自拍照，很少会有拍摄出的效果确切如人所愿、拍摄一次就准备发送出去的。

存在感往往在同步交流中得到增强，部分是因为模拟现实生活情境的自发性得到增强，还因为人们感受到此刻实时的相互共同存在。往往感觉交流更直接、更具互动性。在同步会面中的某个特定时间段尽力与某人在一起，经常被诠释成是承诺的标志。“现在你和我在一起了！”尽管存在感在同步交流中可能感觉更强烈，我们也不应该低估异步交流的存在感有增强的潜能，尤其是当使用视频和音频时，或者当作家善于通过文本展示栩栩如生的自我时。

缺少时间线索在异步交流中被证明是一种缺点。对话中的停顿、会面迟到、不露面经常意味着什么。我说那件事时她为什么犹豫片刻？我们事先约定好的现场视频聊天，他为什么没露面？即使在异步交流中，信息交换之间的时间长度或者交换信息节奏的变化都可能体现了人们的人际关系。他过去常常每天发给我一封电子邮件，为什么我有一周时间没收到他的消息了呢？

反思和创作区（The Zone for Reflecting and Composing）在异步交流中要比在同步交流中以及面对面交流中有较大的空间。你不是在现

场快速地作出回复。尤其在电子邮件、讨论板、社交媒体发布和图像分享中，当你做好准备、愿意并能够回复时，你就可以回复，在交换信息中间还可以思考、评估状况，小心地创作回复信息。你能够以自己想要的方式清晰地展示自我。反思区非常便利应用于尴尬的或者情绪化的情境下。在发送短信和聊天过程中，当人们分享当时的体验时，输入信息的时间或者信息发送滞后都能够提供某一反思和创作区，尽管和异步交流相比，这种情况往往非常少。

便利和相关性在异步交流中经常是负相关的。人们发现按照自己的时间安排，在自己最适当的时间发送和阅读信息非常便利。另外，如果他们发送信息延迟的时间过长，信息就不相关了或者过时了，这在快速变化的情况中，如在商业或者个人发生紧急事件时经常会造成问题。在紧急情况下，异步交流经常令我们失望。在使用文本时，异步交流在传递复杂信息的时候通常更有效。如果可能，通过手机实时文本深入描述你的假期将会相当困难。

交流态度决定了人们是对同步还是异步方法的依赖，使人们不能充分进行探究。例如，即使可能使用异步音频和视频对话，人们也很少使用它们，而是更倾向于在实时交流时使用音频和视频对话。尽管研究者对同步交流和异步交流加以区分，但现实中两者的差异微乎其微。在所谓的同步交流中，处于同一时间的感觉是不清晰的，如当延迟收到文本信息的时候你会想你的伙伴是否还在与你同步对话。一般我们所认为的异步方法，如电子邮件和讨论板，在人们快速交换信息的时候给人一种同步的感觉：你感觉当时对方和你在一起。无论我们将通信工具称为同步还是异步，正是人们对于对方即时回复的主观期待才形成了对时间性的体验。网络新手、人际交往无经验的人或者有情感压力的人都可能感觉花费“太长”的时间，除非他们如愿收到某人的回复。我们确实生活在一个许多人都期望即时结果的时代。

时间加速

网络空间给人一种时间加速的感觉，部分原因是网络环境的变化极其快速。我们对时间的主观感觉与我们周围事物的变化节奏有关。发生变化的事物越多，我们就感觉时间过得越快。在网络空间中畅游不需要费力气，所以我们交流的人和群组在不同的时间有不同的体验。如果加入某一网络群组刚刚一年时间，你可能就是一个老人了。在易上瘾、高度浸入式、沃伊斯科恩斯基（Voiskounsky, 2008）所称作的网络“心流”体验中，时间似乎转眼即逝。每个人都有过类似的体验，打算上几分钟的网，结果两个小时之后才发现你远远超出了时间限制。

因为网络空间加速了交流，所以它能够加速多种类型的社交过程，包括工作人际关系、友谊、恋爱，以及社会和政治运动的建立。研究者们推测通过塔克曼（Tuckman, 1965）提出的著名的发展阶段：组建期、规范期、激荡期、执行期和休整期，网络群组发展得更快。随着许多种类的社交活动的加快，就出现了它们是否被网络空间扩大化的问题，是否这种扩大化迅速发展导致失去控制或者就像其激增速度一样而迅速消失。例如，快速的自我暴露会成就更令人满足的人际关系，还是导致尴尬、遗憾、退缩？正如我们将在第四章“脱抑制的自我”中看到的那样，网络脱抑制效应推进了这种加速和扩大，有时候是以健康的方式，而有时候则不是。

时间暂停

网络环境对网络空间发生的事情进行保存，其方式有很大的差异，我称为记录性和保存性。即使社交媒体的设计、活动和成员资格都会随着时间的推移而发生改变，但是人们发布的内容通常保持完整。电

子邮件、音频、视频以及文本信息能够被保存下来。如果能够被完美地保存下来，时间就停止在那一刻。无论何时需要，你都能够重新研究那些过去发生的事件。在其他情况下，要永久保存是很难的，甚至是对我们现实验证某事是否曾经发生提出了挑战，就如我们记得曾经收到的电子邮件神秘地从我们的邮箱里消失了。手指轻微的失误能够使本打算永久性保存的文件消失得无影无踪了。

人们对网络体验如何保存以及保存什么存在差异。一些上网的人认为文本或者电子邮件没什么用，不予保留。尽管他们可能尽力保存图像和视频，但是在我们被媒体渗透的生活中，过多的图像和视频会转移他们对感知的价值的关注。在网络环境的时间维度，我们会考虑人们如何试图超越时间的流逝和记忆消失而保存他们的网络生活方式，以及网络环境提供何种工具来实现这些目标。我们还会考虑人们保存、丢失和删除什么类型的内容，这种选择性保存如何随着时间的推移而变化，这些零散的保存档案产生怎样的心理影响。你的数字身份会随着时间的推移而变化，可能为了后代人的见证而超越了时间，这正是你对网络体验进行保存、删除和丢失的最终结果。

所有这些网络空间会记住什么、记录什么、由谁记录以及记录的目的是什么？一些人说上传到网络的任何内容都能够被保存在巨大的网络空间存储条的某个位置，包括有关你是谁以及你在网上做什么的所有信息。你的数字自我被永久地保存下来。更谦虚地说，我们可能会想有关你的信息是否最终被删除，或者是否被湮没在大量的网络信息中而永远地销声匿迹。只有时间会告诉我们互联网超越了时间的程度有多大，网络空间如何使我们实现了某种程度的永生。同时，尽管时间流逝，我们应该考虑人们如何关注或者忽略网络空间保存我们个人信息的潜能。例如，找工作的年轻人应该意识到，如果雇主想要调查他们的数字身份时，网络上呈现的他们童年的古怪行为将令他们感到苦恼。

时间瞬逝

出乎意料的是，某些类型的媒体非常受欢迎，因为它们通过有意地使交流转瞬即逝，巧妙地扭转了时间停止的能力。电话应用程序 Snapchat 就是很好的例证，它发送给接收者的文本和图像在屏幕上只停留几秒钟，然后就永远地消失了（除非接收者使用屏幕截图），这种应用程序是好玩的、完美的瞬间交流工具。它非常适合于暗中调情和性挑逗，当夫妻或情侣用它去诱惑其他情人时，它有时还会产生夫妻或情侣间爱的嫉妒（Sonja, Nicole & Cameran, 2015）。这种网络环境表明，网络心理学结构体系的一个维度——时间维度——能够显著塑造网络体验的心理影响是有多么的夸张。

时间交叉

网络空间时间与我们日常的实时时间是交叉的。人们上网的时间是有差异的：上午、下午或者晚上。人们上网的频率也有差异：一天几次、每隔一小时或者每隔几分钟。网络空间结构体系的时间维度包括何时上网的时间与日常生活的时间相交叉，以及这种时间交叉如何影响这两个领域的时间体验。人们第一次进入网络空间的年龄阶段可能被认为是时间维度的另一个方面。

关于时间维度的重要问题

- 你如何使用同步交流和异步交流？
- 在网络空间中什么时候时间过得很快或者过得很慢？
- 你为什么在网上保存或者删除某些东西而不是另一些东西？
- 你对瞬间发生然后就消失的东西感受如何？
- 你什么时候上网以及上网的频率如何？

现实维度：这是真的吗

现实世界的情境看起来、听起来、感觉起来都非常……真实。在人类发展的过程中，我们学会了如何根据我们感官的物质世界中的日常体验来定义现实。某些形式的网络交流试图重新创建我们所熟悉的这些情境。视频似乎是合理的现实表现形式，电话信息听起来像人们的实际说话方式。即使在面对面交流中我们不使用输入的文本进行交流，但是我们还是把文本信息当作是对他们身份事实、现实的表达。

其他网络环境刻意创设一些更具想象性的场景，有时只是有点偏离现实，有时极大地偏离现实。无论网络环境是在富有最先进的感官刺激的虚拟现实产生，还是仅仅通过纯文本产生的都不重要。在仅由输入文字驱动的角色扮演游戏中，诸如经典的“龙与地下城”（Dungeons and Dragons），与复杂多媒体的虚拟化身世界中，诸如突出表现在“第二人生”（Second Life）和“魔兽世界”（World of Warcraft）游戏中，实现的幻想飞行高度是一样的。

当评估网络领域的现实维度时，我们想要知道它多大程度依据想象，以及多大程度依赖我们熟悉的日常生活来创造体验。根据技术设计和社交规则，网络空间的大多数游戏都提倡信以为真。相对而言，大多数社交媒体提倡人们展现真实的自我，尽所能传达事实信息，否则，他们就被认为是欺骗，甚至是彻头彻尾地撒谎。其他网络环境，如传统的互联网聊天室，使现实维度处在一种更灵活的、模糊的状态。没有了视觉参考、通信工具或者专门用于指引人们进入现实或者想象的社区规范，网络环境就变成了人们的意愿所趋之所。进化的社交规则对现实维度有决定性影响。那些社交规则可能甚至无视有意创建到网络环境中的现实，明显的事实是社交媒体中的一些人故意骗人地改

变他们的身份，而在幻想角色扮演游戏中的人想要知道其他的玩家的真实身份。当评估网络环境的现实维度时，我们要考虑其设计意图以及人们真实的网络行为方式。具有讽刺意味的是，随着通信技术的发展，人们越来越容易了解彼此和确认有价值的信息，现实和幻想之间的区别越来越模糊，这最明显地表现在“真人秀”和 YouTube 上的真人视频中，而这些实际上被证明是刻意策划的。

现实是虚幻的

我们在第十四章“合成型现实与合成型生命体”中将会看到现实维度有很多微妙之处。当你只是盯着你的电脑屏幕或者移动设备，让你周围的物质世界渐渐消失，你就能够马上进入变化了的意识状态中。正如我们理智上都知道，但是凭借经验却忘记，事实上没有人生活在屏幕后面。我们看到的图像或者听到的声音仅仅是现实的体现、是现实的写照。

网络空间作为人类心理的延伸，是我们的内在思想、情感和需求塑造我们的体验的领域。我们根据可扭曲我们看法的过去的经验，来解释我们所进入的网络环境，尤其是我们遇到的人。尤其是在模棱两可的情况下，我们可能根据我们的无意识期待，而不是根据他们的真实身份来理解他人，这就是我在本章前面提到的移情反应。与他们的真实身份相比，当人们过滤或者从根本上改变网络自我时，交流就变得更加虚幻而不是现实。考虑到健康的人际关系历史以及内在的现实检验心理能力，一些人比其他人更擅长区分网络上哪些是真实的，哪些是不真实的。

在《无限现实：我们虚拟生活的隐藏蓝图》(*Infinite Reality: The Hidden Blueprint of our Virtual Lives*)中，布拉斯科维奇 (Blascovich) 和拜伦森 (Bailenson) (2012) 描述道，甚至当理性思维更清晰的时候，本能的人类大脑不是总能将现实和虚拟现实区分开来。如果你沉

浸于经典的虚拟深坑的场景，看似无底洞的上面只搭着一块厚木板，因为焦虑，你的双腿可能感觉僵硬。你的理性思维告诉你，这只是计算机生成的模拟，根本没有真实的危险，但是你大脑本能的反应却与此相反。哲学家早已陈述，现实是对人类大脑的建构，不同的部分有时彼此并不协调。我们利用已有的知识以及人类固有的生理感知模式，通过与我们的大脑认为是真实的事物作比较，努力判断某事是否是真实的。如果有必要，我们会试图改变我们的感知来适应熟悉的模式。与此相反，如果将足够的时间花费在计算机合成的现实中，无论它有多么不同寻常，我们最终都会适应。奇怪的、不真实的事情后来变得相当清晰可辨和熟悉，因此就变得真实了。网络环境的现实维度包括大脑和网络环境如何相互作用来决定什么是现实的、什么是虚幻的。

我们的心理是在现实和想象的两极区间运作的。我们需要以已知的事物、我们一直认为是真实的事物为基础，我们需要知道人们的真实身份。然而，似乎由于人类大脑的内在本性，人类大脑还总是在寻找富有想象力的意识状态，包括对我们自我身份的感知改变。我们需要这些愉悦的体验，以便自我发现新的、更丰富的、更适应的机会。当考虑网络环境的现实维度时，我们识别出接受正常的和改变的意识状态这两个平行的人类需求。

本书第十四章“合成型现实与合成型生命体”将更深入地探索有关网络空间结构体系的现实维度的相关问题。

有关现实维度的重要问题

- 在什么情况下，你感觉不同的网络环境是真实的？
- 在什么情况下，你感觉不同的网络环境是虚幻的？
- 在网络空间中，你如何区分现实与幻想？
- 处于真实和虚幻的地方，你的反应如何？

物理维度：可触摸吗

在网络空间的开始阶段，人们一动不动地坐在电脑前面漫游于世界各地。网络空间感觉就像脱离肉体的空间，我们的身体和我们周围真实的物理空间似乎与我们在网络上所做的事情几乎没有联系。随着技术的进步，我们开始意识到网络空间能够、确实、必须与物质实体互动。尽管一些网络活动非常便利甚至强大，因为你的实际位置不会限制你，甚至似乎与你无关，但是其他网络体验却在有意地利用你的实际位置，这在提供周围饭店信息或者让你专门与附近的人交流的应用程序中有所体现。正是由于这个原因，作为匿名的文本信息系统，Yik Yak 非常受人们的欢迎，尤其是受大学生的青睐。“虽然我可能不清楚你的名字或者身份，但是我能肯定你就在附近。”知道或许知道，或者不知道人们的身份信息会为游戏式的社交体验增添了趣味性、神秘性，甚至戏剧性色彩。大学寝室的学生也会把 Yik Yak 用作信号系统，目的是让吵闹的邻居安静下来，或者向他们发出警报，提醒他们宿舍助理正在查房。

我们无法逃避人类发展的事实，我们人类在物质世界中进化发展，并与物质世界密不可分。但人类本质上是有血肉之躯的生物，在评估网络环境的物理维度时，我们考虑网络环境是如何影响物质世界与人的肉体，包括身体感受刺激的机能和身体活动。

我们认为坐在计算机前面几小时完成各种任务，不会对我们的身体造成负面影响。这是最大的错误之一。在计算机历史发展到这一时刻，计算机导致的健康问题源于久坐不动、计算机视觉综合征以及诸如腕管综合征和肌肉骨骼问题等反复性的应激障碍，这已经是见怪不怪了。我的一个学生说：“上网时间过长，我的身体都僵硬了，我甚至都注意不到。”良好的人体工程学实践尽管有益，但是对不需要身

体活动的网络环境只是提供了权宜之计。简单的事实是，人类进化不是创造设计让我们整天坐在发光的电脑屏幕前或者低头盯着手机看。大自然寄希望于我们身体活跃以保持身心健康。当我们沉浸于网络空间时，无论我们如何大肆渲染摆脱我们的身体，最终我们都不能忽略身体。人类是有肉体的生命实体。

为什么不把我看作是一个整体？物质实体的分离与融合

网络空间结构体系的物理维度包括物质实体的分离与融合。物质实体的分离包括与网络活动无关的身体运动，可能会造成严重问题，这种现象很明显，诸如我看到校园里的学生一边盯着手机看一边就在我的车前走过马路。物理学告诉我们两个物体不能同时占据同一空间。现在，网络心理学表明，人的思维不能同时轻易占据物理和网络空间，除非人们非常擅长多任务处理或者使用复杂的增强现实的设备，如能将叠加的视觉信息投射到我们周围情境的视频镜。一些种类的物质实体的分离没有什么明显的危险，如人们一边在跑步机上走步，一边在电脑上做和走步无关的事情。一边在电脑上工作一边进行腿部运动，如左右两侧对称移动，除了有增强活力的效果外，还能够在上网时强化认知功能。当然不看行进方向会造成内在的危险，这种状态可能还适用于一边走路一边发短信。

在物质实体的融合方面，身体运动与网络空间的活动是一致的。需要手部技能或者身体模仿现实世界运动的游戏——如最初在体育游戏中流行的任天堂游戏（Nintendo's Wii）——就是身体融合的例子，诸如对头部和身体动作做出的反应而发生变化的任何虚拟网络环境；环绕某一场景拍照后将照片分享到网络上；触觉技术通过网络空间创造触觉刺激。在所有这些状况下，身体运动或感觉都与网络体验相关。

移动设备也与物质实体相关，因为人们交流的时候经常移动于不

同的物理环境。如果他们不把变换位置的信息报告给网友，那么至少他们变换位置呈现的身体和心理需求在某种程度上影响他们的交流方式。在卧室内发短信与在碰撞拥挤的地铁上发短信进行的体验是有差别的。

网络空间的物体、入口和传感器

网络空间在哪里以及如何进入我们的现实世界会对我们产生心理影响，这是网络空间物理维度研究的一个方面。在我们周围环境中以及我们身体上哪些地方会出现各种移动设备的屏幕和操控装置？把我们正在做的事情传送到网络空间的相机以及其他传感器在什么位置？所有这些数字领域侵入我们的现实世界对我们有何影响？随着可穿戴设备甚至全天可携带的智能手机的推广，我们是如何进化成那种具有部分人体、部分机器、部分肉体、部分电子化融入网络空间意识特征的半机械人的？身体上移动于我们的空间，而其“思维”却连接于网络空间的任何一种机器人所造成的心理影响是什么？正如阿什顿（Ashton, 2009）在《物联网》（*Internet of Things*）中提出的理念所暗示的那样，我们物质世界中的各种器具——汽车、加热器、照明系统、家庭安全设备以及无穷无尽的各种工业机械——都会成为网络空间的装备。在互联网发展到这个阶段，我们才刚刚开始理解网络空间如何在物质世界中展现出来，从而改变其自身以及网络上的我们自己。为了解网络空间结构体系的物理维度，曾经受欢迎的环境心理学领域必须发展成为环境网络心理学。

技术的历史就是流动的、超越的空间历史。在走路作为主要交通工具的年代，我们会更敏锐地感受到从出发地到目的地沿途的物质实体。随着汽车、火车，尤其是飞机的发明，各地之间的空间距离似乎并不重要了。现在，在互联网时代，我们体验不到网络上所去地点的物质空间距离。仅仅单击鼠标，我们就神奇地从—一个地方出来，又进

入另一个地方。这些网络空间通过各种设备入口渗入我们的物质世界，有时候出现在我们最意想不到或者最不需要的地方。如果人们戴着装有嵌入设备的眼镜，他们的伙伴可能不太确定他们在物质世界中所谓的私人会面是否正在被播放到社交媒体上。上课玩手机的学生使社交媒体空间渗透进课堂空间。安装在公共场合的摄像机经常在我们不知晓的情况下把我们的图像传送到网络空间。我们的物质空间与互联网的延展空间互相渗透可能会改变我们的“空间”概念。

增强现实

增强现实这个术语常被归功于波音公司研究员汤姆·考德尔（Tom Caudell），他在1990年使用这个词来描述飞机电工使用的电子数字显示，他们使用视频镜将虚拟图形融合投射到物理场景上。根据禅宗理念，我们可能考虑现实是否需要或者能够被加强，因此其他的术语如以计算机为媒介的现实或者计算机释义的现实可能更适合。从广义的角度讲，这一术语指的是任何使用计算机资源来提供有关个人的物理环境或者个人身体的额外信息——如视觉、听觉和触觉的增强，心率和呼吸的改变或者有关你周围的环境和你对此产生的生理反应的任何种类数据（Craig, 2013）。基于提前设定的标准，计算机帮助人类解释这些情况。像《终结者》（*The Terminator*）这样的电影阐述了这种现象，我们通过半机械人的眼睛不仅能够看到我们周围的情境，还能看到计算机叠加显示的場景，这对当时情境既做出了评价也做出了决定。全球定位系统（Global Positioning System, GPS）应用软件就是更常见的例子，你能够据此了解你在哪儿，你周围都有什么。在所有这些情况下，网络空间与物质空间现实交叉在一起。在理想的状况下，通过使用网络空间帮助我们浏览周围的物质世界有助于增强物质实体的融合。

两个空间之间的界限

在网络心理学结构体系的八个维度中，物理维度有着特殊的作用。它标志着网络空间和我们人类居住的物质世界之间的最确定的、可触摸的界限。在电子产品发明之前，我们已经在这个世界中居住了几千年，我们可能称为真实世界、现实世界，面对面的世界或者切身感受的世界，在本书中我有时也使用这样的称谓。然而，最准确的说法可能是“物质世界”，表达肉体的、有形的和物质的实体，而这是网络空间作为心理空间所不具备的。网络空间在这个物质世界中如何展现将对未来技术提出了挑战。物质世界对人类有何影响——我们如何思考、感觉、行动——将是网络心理学面临的挑战。

关于物理维度的重要问题

- 使用电脑或者手机对你的身体有何负面影响？
- 什么时候你的现实世界活动与你的网络活动相一致？
- 什么时候你的身体与你所做的事情是分离的？
- 你在哪里使用移动设备以及这对你有何影响？
- 你如何使用设备来诠释你的网络环境和你对它的反应？
- 在你的日常生活环境中网络空间入口会出现在哪里？

网络心理学结构体系理论的应用

如果我们把网络心理学结构体系理论的八个维度应用到现实物质世界日常的面对面交流中，我们就能够开始理解网络环境与现实世界有多大的差异。当坐在桌旁和一群朋友聊天时，我们不会通过文本彼此交流。刺激包括五大感官的融合。说话主要是同步的，不是异步的。

与数字领域相比，我们几乎不能把自己或者周围的环境变得非常富有想象力，但是我们能从桌旁站起来、拥抱别人、做饭、唱歌、跳舞，这些灵活的感官体验和身体体验在任何数字环境中是难以实现的，除非是在尚未建造的极其复杂的虚拟环境。

为了提供通用的解决方案，许多大的网络社区都尽可能将八个维度融入他们的网络平台。为了寻求大的、多元化的结构体系，它们提供了同步交流和异步交流、文本讨论、图像、视频，呈现了不同程度的现实或者想象的身份表达，以及可能发生的不可见性和现实存在，还提供了一对一互动和各种群体互动的机会。这种适用于多种用途的方法对于一些人来说是有效的，然而另一些人却认为它复杂、令人迷惑，提供的是他们不想要的或者不需要的内容。然而，网络环境着重强调八大维度的某些方面而不是其他方面的专门设计，这对于具有不同兴趣的特殊人群来说是更有效的。例如，根据我的经验，专门为了摄影而设计的社区，如 Flickr，要比多功能的社交媒体，如 Facebook，在图片分享体验方面情况好得多。网络心理学的未来就是理解这八个维度对人们的思维、感觉和行为产生何种影响，以便有助于设计将八大维度融为一体的结构体系，以期有效地满足特定的需求，实现改善我们人类生活的终极目标。

第二章

存在感：此时此地

我们以我们的存在来信服人。

——沃尔特·惠特曼（Walt Whitman）

登录 Palace 网站之后，我沿着走廊走向书房。一进入房间，我突然愣了一下，停住了脚步。这里发生了什么事？我站在一片黑暗之中。舒适的椅子、棋盘、书架、发光的壁炉都哪儿去了？我能看到的就是我的虚拟化身猫头鹰正站在空荡荡的空间中心。是 Palace 网站软件出了什么故障吗？还是我的浏览器出了什么问题？我退回到走廊。现实又重新出现了。一切看上去都很正常：铺着地毯的地板、悬挂在墙上的照片。我重新回到书房。果然，这种空洞洞的感觉令我晕头转向，我不知自己身在何处。后来我发现这个地方并不完全是真空的，沿着空荡荡的房屋周边我能够看到细长的缝隙。现在，我终于明白发生了什么情况。有人恶作剧地把墙壁、地板、天花板都漆成了黑色，边缘处留下了几个空隙。我发出“清除”指令，清除了用户添加到房间的任何东西。果然，书房又重新显露出来。再一次，书房出现了，我置身其中。

此时此地。

这是人本主义心理学家关于如何与他人建立有意义的人际关系，以便充分地体验人生而提出的建议。就在此时此地，用你的眼睛、耳朵、鼻子和皮肤充分地感受情境，用大脑和身体、思想和情感全身心地投入体验——而不是身在曹营心在汉，因思考过去和未来而分散注意力，

模糊此时此地的感受。

存在感。

这是另一种表达方式。类似禅宗的建议，存在形成直观的感觉，但是这个概念早在人们开始上网之前就已诞生于时间空间中了。那么网络空间的生活方式是如何体现“此时此地”的原则呢？早在1980年，明斯基（Minsky）等就在他们称作“远程呈现”的研究中解决了这个问题。其他研究人员使用“沉浸”这一术语，试图理解我们在计算机生成的网络环境中如何充分地感受我们的存在。在有关虚拟现实的研究中，其涵盖范围从游戏研究到心理治疗研究，最核心、最复杂的概念就是“存在感”（Burdea, Grigore & Coiffet, 2003；Diemer, 2015；Riva, Waterworth & Murray, 2014；Schuemie, 2001；Steuer, 1992；Witmer & Singer, 1998）。

在本章中，为了解决这个发人深省的“此时此地”问题，我们将探讨有关特定情境内我们的存在意识的两个基本问题，同时也要注意网络心理学结构体系如何有助于这种意识的形成。

我在这儿。

其他人在这儿。

我在这儿：网络环境的存在感

我们如何知道我们已经进入一个空间？我们如何真实地感受我们处于某一特定的区域，是周围的环境让我们知道我们所处的地点吗？我们至少依据四个线索来感知我们存在于某一环境内。

我看到、听到、感觉到它

网络环境的感官维度越强，它就越可能给我们一种真实感和置于

其中的存在感。如果我们能够使用视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉这五种感官进行全方位的体验，如果我们潜意识里能够感觉到周围环境的细微差别，就像我们在现实世界一样，我们能够确定我们“存在”于某个地方。网络空间的视觉、听觉和触觉刺激的复杂性在持续增强，感官复杂程度的逐渐增强都会加强我们对网络环境的存在感的感知，因为环境获得了更多的感官特征。即使在过于简单化的层次上，例如，你“在这儿”可能比在此地有更明显的网络环境的存在感。

甚至在感官特征差的网络环境中，如电子邮件、聊天、短信、博客和讨论板这些文本交流中，我们也能感受到存在感。当没有图片或声音时，基本的存在感还是能够从文本框、按钮和网页设计等基本元素中体现出来。简单的浏览器窗口会产生空间视觉感以及被诱入其中的感觉。我们使用“窗口”这个词本身就使我们有进入不同空间的感觉，不是我们现在所处的现实空间，这要感谢苹果设计师最初的真知灼见。然而，软件界面的设计专家都清楚地知道，窗口内特定的视觉特征使之更有吸引力，更像一个有意义的心理连贯空间。舒适的椅子、棋盘、书架和壁炉都整齐地塞进我的浏览窗口，Palace 内的书房看起来就像一个真实存在的地方，而一片漆黑感觉就像模糊的虚无。

它在我周围运动和变化

结构完好的视觉图像，诸如绘画，能够吸引观众有身临其境的感觉。就像在电影中一样，增加运动甚至会放大对某个真实地点的体验感受。正如希腊哲学家赫拉克利特（Heraclitus）所言，人不能两次踏进同一条河流，现实世界持续前行而不重复。运动指的是时间，时间维度的引入对我们感受现实起着重要作用。因此，运动的网络空间环境往往给人一种真实感。要“有生气”就是要使事物运动起来，赋予它们生命。在互联网发展的早期，HTML（超文本标记语言）代码最受欢迎的附带功能

就是闪烁的文本，随后出现了 gif 动画图像，后来又出现了 Java、Flash 以及其他工具，赋予网络世界更多的动感，吸引人的眼球，强化独特的、生动逼真的动感。运动即存在，存在通过动感呈现在我们面前。

重复的运动单调、无变化，会产生乏味感和感官反应迟钝，也包括空间感迟钝。更复杂的运动转移模式能够创造某一情境内的存在感。人的大脑专注于不可预见性，即使很小一部分也是如此，这就是我们花费大量的时间讨论天气的原因。正如赫拉克利特所提到的人不能两次踏进同一条河流那样，由于网络环境随着时间的推移而变化，因而当我们步入网络环境时，我们更可能感受到这种运动变化证明了逼真的存在感。

它与我互动

当我们能够与网络环境互动，而不仅仅是见证其变化的时候，我们达到了更全面的存在感。最基本的互动形式就是我们能够进入网络环境、在空间里运动以及离开网络环境。增强进出网络环境感觉的任何线索都能够提高网络环境区别于其他环境的存在感。当你单击鼠标打开窗口，你就知道你正进入一个空间。当你登录时，“欢迎进入”的语音提醒你，你已经穿过入口，从一个区域进入另一个区域。

网络环境内的运动能力——从不同的角度来看——增加了网络空间感和置于其中的存在感。在一个多页面的网站上，每个页面上的导航栏都给人一种置身于可能很多房间中其中一个“房间”的感觉。在更复杂的 3D 图形网络环境中，能够 360 度环顾场景或者环绕物体移动，达到从各个角度观察的效果，这模仿了真实的视角和存在感。

当我们对网络环境产生影响，当网络环境对我们的行动有反应的时候，我们就知道自己在哪儿。你和网络环境之间的互动增强了你在网络空间的存在感。正如哲学家所提出的那样，我们甚至可能补充说，对其他物体（包括我们）做出反应的物体使它们具有较小程度的“意

识”——因为有意识，所以有存在。简单地单击鼠标就有事情发生，这强化了做事和置身于网络空间的感觉。随着与网络环境互动的机会变得越复杂，越缺少预见性，网络环境的存在感就越明显。

为了体会存在感创造过程中的运动和互动的力量，请注意当某个程序崩溃时会发生什么事情。屏幕上的一切都停止运作。无论你怎么单击鼠标，都没有任何反应。网络环境崩溃了，你在里面的存在感也随之消失。当互动停止时，存在感也停止了。

看起来我很熟悉

不熟悉和未知的事物往往给人焦虑、不舒服的感觉。我们不知道该做些什么，由此产生的困惑模糊了我们的存在感，迫使我们离开。与此相反，熟悉的环境往往使我们感觉舒适、有存在感。我们以前曾经“去过”那里，这使人更容易有现在“就置身于”那里的感觉。几乎有无限的网络环境可供我们选择，但我们只倾向于其中几个，即我们熟悉的网络环境，在那里存在感根植于我们的意识中。任何看起来混乱或者难理解的环境、没有视觉感或者语言意义的环境或者对我们来说没有任何意义的环境都易于破坏我们在那儿的存在感。

我们不应该夸大熟悉的重要性，因为新奇能够引起我们的关注，激发我们的好奇心。新的网络环境会创造探索、理解和掌握网络环境的挑战机会，因而强化了浸入感。一些数字领域的想象力特征也同样吸引无意识的事物，即人的大脑寻求梦幻般的生活。尽管幻想的网络环境远非我们所熟悉，但是它们通过满足人类对改变的感知状态的基本需求，来促进存在感。

平衡很重要。网络环境将熟悉的事物与新奇的事物——现实与幻想——有效地结合起来，能够强有力地激起人们的关注、兴奋和完全“置身其中”的存在感。

其他人在这儿：人际关系的存在感

我们如何感觉到他人与我们同处于一个环境中？我们如何知道我们与某个特定的人、另一个具有独特的身份和履历的人在交流，他们以不同的方式思考、感受和行事呢？肖特（Short）、威廉（Williams）和克里斯蒂（Chritie）（1976）在他们专门研究这个主题的书中称为“社交存在感”。与网络环境的存在感一样，我们至少依据四个线索来体验他人的存在感。

我看到、听到、感觉到你

我们获得有关他人的感官刺激越多，我们就越可能感受到他人的存在感和现实感。如果我们能看、能听、能闻、能摸——就像我们在现实世界那样——我们就能够确定某个人在这儿。在人的一生中，尤其是在儿童时期，人类过多依赖触觉和嗅觉的亲密刺激来形成对他人的意识。随着触觉和嗅觉传导技术的出现，视觉和听觉刺激日渐复杂，促进了网络空间的迅猛发展。感觉复杂程度的逐渐增强都会加强对他人的存在感的感知，因为人们获得了更多的感官特性。

在电子邮件、聊天、短信和社交媒体发布等文本交流中，即使看不到或者听不到，我们也可能强烈地感受到他人的存在。文学、新闻和个人通信的历史清晰地表明，我们人类具有通过书面语和别人“在一起”的能力。有些作家善于通过文字创造存在感，因为他们了解使用文字使自己充满活力的细微心理差异。

你就在我面前运动和变化

就像生命本身一样，人们在运动、变化。允许人们运动、变化和行动的任何网络空间都会增强人们的存在感。视频展现了面部表情和

身体语言的变化，以及身体的运动。在某些社区和游戏中，社区成员使用虚拟化身来代表他们自己，虚拟化身围绕场景运动就模拟了身体运动。从一个虚拟化身转换成另一个虚拟化身也能够改变你的视觉外观。甚至在聊天、讨论板、短信和社交媒体这样的文本网络环境中，从网络环境的一个区域运动到另一个区域，认为他人能够看到你的位置改变，你作为活生生的实体增强了你的存在感。在任何网络环境中，无论你增加、移除或者改变什么，观察你运动的人都能够在他们的心目中增强你的存在感。

因此，进入、离开、重新进入某个网络环境表明你来了、走了、重新回到现场了。像逗小孩开心的躲猫猫游戏一样，循环地出现和消失强化了你在他人心中的存在感。你消失的时候，他人期望你回归使他们在他们的心目中持续存在，这就是心理学家所谓的客体永恒性（Object Constancy）。无论何时你将电子邮件或者帖子发送到社交媒体，你的存在感就重新出现了。他人感觉你焕然一新。只有持续一段时间不再出现之后，你的网络存在感才会在他人的意识中消退。你的帖子还在，但是你的存在感消失了。

你与我互动

通过他人对我们的存在的反应，我们更充分地体验他人的存在。人类的存在具有互动性。网络环境允许人们相互影响的方式越多——即网络环境的社交维度越强——人们彼此感受的存在感就越强。对话就是一种明显的互动方式。当人们对我们网络上所说的话做出反应时，他们的存在感就凸显出来，这与那些保持沉默的人渐渐消失的存在感形成了鲜明的对比。尽管与现实世界相比，网络空间有其局限性，但是除了对话之外，它还能够使人们一起做事情，如玩游戏、分享文件、共同写作、创作图像、与彼此的设备远程互动。一起做事情意味着在一起，这就是精神分析学家所称的孪生人际关系（Twinning

Relationship), 在此关系中伙伴们会强化彼此的身份。在 Palace 虚拟化社区的某一天晚上, 我们好几个人齐心协力种植花园。这是个简单的活动, 我们每个人只需把一幅花的图片放到地上。然而, 这却使我们感觉“此时此刻, 我们大家都在做事情。”甚至简单地点击“赞”就让他人知道“我在这儿”。

如果人们对你的存在和你做的事情没有反应, 你自己的主观存在感也会减弱。早在 1902 年, 库利 (Cooley) 就在他的“镜像自我”概念中描述了这个观点, 几十年后, 精神分析之客体关系理论 (Greenberg & Mitchell, 1983) 对其进行了详细的阐述, 我们的身份是通过他人的眼睛加以确认和形成的。当被他人忽视的时候, 自我存在感就会减弱, 可能导致人们陷入迷茫、软弱、沮丧、气愤、孤独或者抑郁的情绪。存在感得不到认可的人可能避开网络环境, 或者以消极的方式行动以获取一些关注。由于缺少眼神交流、握手和拥抱, 纯文本网络环境中交流的人们可能更容易感受到他人的忽视。如果没有人回复你的电子邮件或者帖子, 你在那种情境中的存在感就成了问题。你感觉自己无足轻重。作为真实存在体, 你对他人的心理承诺也会消退, 因为真实的人会对彼此的存在做出反应。真正存在的人表达情感, 对彼此的情感做出反应。正如玛雅·安吉罗 (Maya Angelou) 所说:

我知道人们会忘记你说的话, 忘记你做的事, 但是人们永远不会忘记你带给他们的感受。

每个人都是一个复杂的个体。当人们能够表达形成其身份的各种思想、记忆、情感和动机时, 他们感觉对他人——甚至对他们自己来说——更具有存在感。网络环境提供的工具能够最大化地表达这些身份——也就是说, 网络环境拥有丰富的身份维度——这增强了某一特定的人的真实存在体验。简单的例子就是在网络社区中创建个人信息

页面。当人们不填写任何信息或者提供最少量有关他们自己的信息时，他们就错失了表现自己的存在感的机会。更复杂的例子就是博客，个人几乎能够控制无限的个人表达机会。博主一个帖子接着一个帖子发送，因放大他们的存在而蓬勃发展。

越多的人给予和接受反馈，分享他们的生活和个性，他们就越能够感受到彼此真正的存在。在社交媒体的个人空间内，你比其他访问者拥有更多的存在感，因为这是你的空间——你在那儿说得多，做得多。为了使彼此存在感的社交强化得以均衡，社交媒体上的人形成了联系群组，他们访问彼此的空间，发表评论。如果你承认别人的存在，甚至仅仅是点“赞”，你也希望他们做出同样的回应。

与在场的另一个人进行互动的能力不仅使我们知道有人在这儿，而且我们还知道这个人是谁。想象一下这种场景：某个人一言不发，但是你在当时在线的名单里看到他/她的名字就跟你在同一个空间里，或许是在同一个聊天室里。你会对这个人感觉不舒服，因为你无法确定他/她是谁，当用户名性别模糊时，你甚至不知道这个人是男是女。如果你确实认识这个人，你可能无法确定他/她是否真的在场。当我们无法确定某人是否在场时，就会产生一种“神秘”感。如果这个人确实在场，他/她到底是谁。有关怪兽的电影就利用了这种神秘感，因为焦虑来源于对他人的存在、身份和意图的不确定性。与他人互动以了解更多的信息对恐惧起到了补救作用。对神秘事物的体验也会出现在复杂的网络空间领域中，对空间内某个特定的人的需求进行评估、适应，甚至预测，研究人员称为环境智能。环境本身成为神秘不可见的，但却是在场的“他人”，似乎拥有自己的感知、思维和意志力。

你看起来很熟悉

与网络环境的存在感一样，我们与认识的人互动往往感觉更自在。一旦与他们再次相遇，我们很快感觉到他们的存在，因为我们与他们

熟悉。仅仅几个简单的线索——言语线索、听觉线索、视觉线索——就能够触发对他们的记忆，知道他们是谁。相反，当我们遇到不熟悉的人时，尤其是他们表现出陌生的、奇怪的、古怪的或者无意义的行为时，我们更难对他们形成清晰的印象。当人们选择以一种模糊的、奇特的或者混乱的方式——例如，使用不寻常的图像、难以理解的社交媒体网页或者非常简洁的、结构松散的文字来表达自我时，他们就损害了自己的存在感。

再次强调，我们不能夸大熟悉的重要性，因为新奇感能够刺激我们的感官、警觉和好奇心，而太熟悉使人们对存在感产生疏忽、枯燥和乏味之感。当我们发现网友有什么新奇之处时，我们感觉人际关系更生动活跃。当他们偶尔有出人意料的行为时，他们似乎表现得更真实。这就是为什么最初与机器人和其他形式的人工智能交流时感觉有更明显的存在感，但是随着时间的推移，这种感觉就会逐渐消失。它们太易于预测、太机械化，甚至在预测性和机械性方面易陷入混乱状态，结果导致了明显的人际关系错误。正如经典的图灵测试研究（1950）所展示的那样，一些人最初分辨不出人工智能机器和使用文本与之交流的真人之间有何差别。但是随着时间的推移，很少有什么程序能够保持我们理解为人类才拥有的广泛的复杂性、变化性和互动性。具有存在感的机器，我们赞同。具有存在感的人类，我们不赞同。

存在感的结构体系

决定网络环境和人际关系的存在感的所有因素越多不一定就越好，而越少不一定就越糟。太少的感官刺激、改变和互动大大减少了存在感，但是如果过量又会破坏存在感。不太熟悉使我们产生焦虑、不确定，但是太熟悉就会造成枯燥乏味之感。当我们的感官刺激、

变化、互动和熟悉程度都达到最佳水平时，我们最充分地体验到与他人存在于空间里。

只要灵活的网络环境允许人们表达他们身份的复杂性——并且只要人们利用这些机会——他们就能够保持并丰富自己的存在感。人们可能利用网络游戏和虚拟化身社区的虚幻特征，在传统的社交媒体中运用一些想象力，为他们的身份增加情趣。这能够在熟悉的和新奇的事物之间——现实性和创造性之间——达到有效的平衡，使他们的存在感提升到新的水平。尽管在同步交流中存在感往往感觉更强烈，因为人们利用了即时的自发性，但是当人们利用反思区域对自我表达创建心理上的细微差异时，这种存在感在异步交流中也得到加强。由于针对网络心理学结构体系的八个维度——身份维度、社交维度、互动维度、文本维度、感官维度、时间维度、现实维度和物理维度——都可以有控制和组合地选择，数字环境提供了不同水平和不同种类的存在感。

一种存在感并不适合所有情况

人们建立存在感的印象其表现程度存在差异。一些人擅长凸显自己的存在感，全力投入于环境中。有文本交流经验的人都知道如何清晰地书写来表达自我，同时还使用创造性的键盘输入技术来传达身体语言、无声的思想和潜在的情感，这一点我们将在第七章“文本交流”中阐述。在创建电子邮件、网址、博客、游戏角色、虚拟化身集合和社交媒体网页时，人们在实现感官刺激、变化、互动以及在熟悉和新奇之间平衡的程度方面存在差异。这些技能经常取决于对他人的移情协调，取决于理解他人如何对表达存在感的方式进行反应。经验丰富的网络交流者特别关注自我和他人之间的互动，由此产生在一起的协同感。

人们在感受他人存在感的能力方面也存在差异。只读少量的文本

或者瞥一眼图像，就有人马上知道这是出自乔伊（Joe）的手笔，而另一个人则看不出任何线索。与联系他人的愿望一样，对他人的身份和表达方式的移情协调在感受存在感方面起着重要作用。被隔离在牢房里的囚犯通过敲击水泥墙发出的低沉声音彼此联络，尽管这是最低限度的交流，但是他们能够强烈地感受到彼此的存在。同样的社交需求都以不同的强度存在于所有的网络环境，无论它们提供的是简单的还是复杂的通信工具。

由于个性和认知风格存在差异，人们选择了某些网络环境而不是其他网络环境，因为他们感觉更能够表达自我的存在感，同时以他们喜欢的方式感受他人的存在感。基本的一个差别就是交流时是偏爱使用文本，还是图片，或者是二者兼顾。我们希望的是，在其他网络环境中，人们也要很好地适应那些环境以及那里的人的交流喜好。如果自我、他人和网络环境三个因素之间任何一个因素在最优匹配中出错，在所有三个层面上的存在质量就可能衰减。

精神分析之客体关系理论阐述了人们感觉自己是不同于他人的、独立的、独特的人其程度有多大的差异。处于客体关系发展初级阶段的人将他人看作是自我的延伸，将他人看作是与其身份的融合。无论是面对面，还是在网络上，他们都没有将他人的存在理解为不同的存在，而是作为他们自我的一部分。一些网络环境——尤其是缺少有助于建立独立物质存在的视频和音频线索的文本交流——能够加剧糟糕的自我/他人之分。论坛或者电子邮件群组中自恋的人可能把他人的存在作为引起关注和钦佩的来源，从而提高他们的自尊，他们寻求的是观众而不是共同的情感联系。他们可能没有把他人看作是具有自己的思想、需求、情感以及独特的存在感的不同的个体。作家罗伯特·波西格（Robert Pirsig）曾经说过：“即使在他人面前，他也是完全孤单的。”

与拥有完善的客体关系的人相比，对于缺乏客体关系的人来说，自我和他人的存在有着极其不同的意义。在所谓的自体客体移情中，

他人的存在是为了映射某人的需求和情感（镜像移情）、是为了提供提高自我感的孪生人际关系（孪生移情），或者是为了充当可融合的理想化的人物（理想化移情）（Kohut, 1977, 1980）。文本交流鼓励自我思维和他人思维的融合——自我存在感和他人存在感的融合——这加剧了糟糕的自我/他人之分。对于缺乏客体关系的人来说，自我/他人之分是一个长期存在的问题。我们将在第五章“电子化的人际关系”中讨论这些问题。

甚至处于客体关系发展高级阶段的人有时也可能很难准确地感知他人的存在。你准确地感受到另一个独特的、独立的个体的存在，但是你自己的期待、需求和情感可能会扭曲这个人的身份要素。模棱两可的文本交流也往往加剧了这些种类的移情反应。有时候出现在文本中的思维融合甚至可能导致处于高级发展阶段的人陷入自体客体移情的不同阶段中。任何人，无论是处于成熟还是初级的自体客体关系中，都可能在压力之下屈从于人格解体和现实解体，他们会感觉不真实，像机器人一样没有活力，而周围的网络环境和他人似乎遥远、空洞，好像一切都变成了陈腐、肤浅的内容。在这些情况下，个人的存在感体验在所有层面上都衰减了。

什么是此时此地

网络空间中的人际关系促使我们重新考虑人本主义心理学“此时此地”准则中所暗示的有关存在感的许多传统假设。正如我们所看到的那样，“此地”的概念受到质疑。“此地”的网络环境的存在感总是通过电脑或者移动设备屏幕显示自我，至少在目前的技术水平中是这样的。我们在网络空间中体验的所有“此地”都出现在屏幕上。我们的实际物理位置经常与设备中的心理空间无关，心理空间在这里指的

是创建并沉浸于情感真实、有意义的网络环境的思维能力。“此时此地”原则促使我们消除心理干扰，所以我们能够更充分、更清晰地体验“此时此地”——但是当我们盯着屏幕看的时候，网络空间提醒我们相比于任何其他事情，“此时此地”更多的是一种心理状态。

尽管极可能有强大的网络存在感，但是我们必须提醒我们自己，我们的身体存在于物理空间中，在电脑或者移动设备屏幕前，准确地说，是在与网络世界完全不同的环境中，因为这是物质世界。我们甚至可能没有意识到我们周围具体可触摸的环境，或者我们有血、有肉、有骨之躯，这表明了物质实体和心理的分离对我们体验网络存在感所起到的作用。为了充分浸入网络环境和网络空间人际关系中，我们必须对周围现实环境的感知至少一段时间内降到最低限度。如果电话铃响了或者是狗叫着要出去遛弯儿，我们就要把注意力转回到周围的现实世界环境中。

尽管坚决提倡增强现实和多重任务的人声称，网络体验和资源能够如此顺畅地融入“现实”生活，以至于现实和网络这两个领域的区别毫无意义，但事实是我们不能同时充分地浸入网络空间存在和现实世界中，也不能同时完全浸入不同的网络环境或者网络人际关系中。正如物理学所示，两个物体不能同时存在于同一个空间，网络心理学告诉我们人的心理不能同时存在于两个空间。出于这个原因，我能够想象弗里茨·皮尔斯（Fritz Perls, 1969）在群组治疗期间从一个人手里抢出手机，摔在墙上的情景。弗里茨·皮尔斯强烈推崇 20 世纪 60 年代的人本主义心理学提倡的“此时此地”的哲学思想。如果你要在这儿，就要完全地在这儿……此时此地！他的哲学观点也反映在我的一个学生发表的评论中：“我在佛罗里达度假时，每个人都带手机去沙滩，我没带。我坐在那享受着周围的自然环境。其他人在发短信，打电话，拍照，刷 Facebook、Twitter 和 Instagram。他们的心思不在现场，这使我很气恼。”与此相反，我调查的一些学生报告说他们的

手机如何起到了通信工具的作用来帮助他们实现此时此地。“我们不知道该谈些什么，”一个学生说，“因此我们就看了一会儿手机，然后就会有人说类似于‘喂，你们看到这张图片了吗？’”

通过实践，我们了解了如何处理多重任务存在。在人类历史上，我们的注意力比以往任何时候都更珍贵，甚至是必不可少，尤其是在社交媒体上，我们必须学会如何明智地使用它。我们在网络某一特定区域努力做到此时此地，与此同时要眼观六路、耳听八方，查看是否有什么事情可能把我们的注意力吸引到另一个地方——或者是现实世界或者是另一个网络领域。一般情况下，在另一个网络环境变化的事情也会吸引我们的注意力。机器帮助我们做到了这一点。当我们全神贯注地与一个伙伴发短信时，我们还注意到有闪烁的图标显现在社交媒体通知上，这是另一个在线伙伴的召唤。

此时的专注力

多重任务容易演变成注意力广而不专。我们将我们的意识存在稀疏地分散开来，没有完全沉浸于任何特定的地方。一些多重任务的拥护者声称，在理想的条件下，熟练多重任务的存在可能类似于我们所说的专注力：我们把意识存在完全集中在一件事上，但是也允许我们大脑的另一部分处于开放状态，默默地注意，然后把注意力转移到我们的意识领域边缘上的其他存在。存在感不是单一维度的，随着我们平衡和重新调整各个网络环境的意识，存在感在强度、方向和排列方面发生了改变。

神秘主义者谈到专注力的增强状态，在此状态中我们能够同时完全意识到现实的所有方面，不受思考、分析、判断或者记忆的干扰，也不考虑“自我”和“他人”之间的区别，存在感程度增强，甚至在这种完全意识状态中我们做某一活动也会丧失“我在做这件事”的独立性。这种层次的存在需要经过多年专注的冥想实践才能达到。由连接到我们身体上的智能设备所“增强”的现实将会帮助我们达到

这种思维状态吗？在经典著作《射箭艺术中的禅》（*Zen in the Art of Archery*）中，奥根·海瑞格（Eugen Herrigel, 1999）阐述了在大师的指导下通过多年的潜心练习学会在完全充分的意识存在状态下如何把箭射出去。我们能够通过在头上佩戴虚拟现实镜子或者在身上植入传感器发送有关网络环境以及我们身体的信息来加速这个过程吗？如果像海瑞格那样潜心练习射箭，也许某些人可能达到这种以技术为媒介的高级专注力状态。

一些人本主义心理学家建议我们不要活在过去或者未来，而是要活在当下。过去和未来都是虚假的，只有当下才是物质的、感官的、真实的现实存在。在聊天和发短信的同步交流中，我们某种程度上忠实于这种观点，因为同步性的确往往夸大了自我和他人之间的相互存在感。你此时此地和我在一起。一些人声称，甚至在简单的输入文本交流中，他们强烈地感受到伙伴的即时存在。人本主义心理学家或许同意这一点，但是却反对“活在人的头脑中”的在线生活特性。他们认为，真正的人类交流涉及看、听、触摸、闻、品尝，用你的全身心去体验……此时此地。

在异步交流中存在感发展程度低些吗？在阅读电子邮件、博客或者社交媒体帖子时，其他人好像此时没有和我们一起。我们知道他们可能不会很快做出反应，因此互动延迟了，有人可能说比不上同步交流。然而在其他很多方面，我们感觉他们此时在这儿，正如诗人、小说家和散文家创造出他们当时和我们一起的感觉。当我们打开电子邮件信息或者进入社交媒体时，我们可能认为正在开启超越时间流逝的现在。

如果人本主义心理学“此时此地”的原则应用到网络空间说明了什么问题，那么它说明的就是存在感是由感官刺激、变化、互动和熟悉程度等线索引起的，这些线索受到个人主观理解的强烈影响，此时此地的存在感存在于人类的思维中。

第三章

动态的数字自我

我们知道自己是谁，但却不知道自己能为谁。

——威廉·莎士比亚

多年前，当我在撰写有关精神分析和东方思想这本书时，我一直纠结困扰了心理学家很长时间的问题：到底什么是“自我”？那时，被称作互联网的信息高速公路刚刚兴起。如果网络空间标志着人类心理和自我进化中的下一个阶段，那么为什么不查询一下这个问题呢？因此我启动电脑，把浏览器定位到搜索引擎上，输入了关键词“自我”（self）。快速地扫描所有的网络空间后，搜索引擎给出了答复：250万个网页！好像自我无处不在！可是这意味着什么。或者我需要缩小我的搜索范围，因此我又输入了关键词“真我”（true self）。这次我得到了11 000个网页，好多了。我的思路是对的。“自我的本质”（essence of self）怎么样？搜索引擎又开始运转，回复的是245个网页。现在，我确定对准了搜索目标。我能够断定这种搜索方向是对的，因为这里面的很多网页都是专门致力于心理学、精神性和诗歌研究——尽管还出现了《美国军团》杂志（*American Legion Magazine*）和一个称作“理解旅行者的腹泻”（*Understanding Diarrhea in Travellers*）的网页。也许这很重要。毕竟，当被问及佛是什么的时候，禅宗大师曾经回复到“干粪”。或许异常的搜索引擎结果意味着搜索自我会导致故障和死角，但是不能因此而阻止我。最后，我输入了关键词“真正的、本质的我”（the true and essential

self)。搜索引擎再次进入巨大的荷兰电子知识库，结果……零网页。什么都没有！一无所获！真正的、本质的我——至少在网络空间中是不存在的。

你是谁

在网络空间中你是谁？这是网络心理学结构体系中有关身份维度的重要问题。网络世界中的你与现实世界中的你一样吗？互联网最吸引人的方面之一就是，它给人们提供机会以多种形式展现自我身份。你可以稍微改变你的生活方式，还可以操控你的年龄、个人经历、性格、外貌，甚至你的性别来沉溺于不同的疯狂网络体验。你选择的用户名，你显露或者隐藏有关自我的细节信息，你的社交媒体资料呈现的信息，你在网络社区采用的角色或者虚拟化身，你显示你喜欢和转发的信息条目——都是人们在网络空间中管理个人的重要方面。甚至像更换头像这样简单的事情也显露出你对自我看法的巨大转变。正如传统的心理学早已认识到个人身份的复杂性是人类本性的一个重要方面，网络心理学也对人们如何在网络上塑造自我的多重复杂性进行探索，精神分析学家称为数字心理的“心理动力学”研究。

何谓自我

任何从理论上对“自我”下定义的人都会告诉你，理解自我的定义是人类面对的最难懂、最复杂，然而也是最重要的挑战。在《当代精神分析与东方思想》(*Contemporary Psychoanalysis and Eastern Thought*, 1933) 一书中，我阐述了东西方理论家如何应对这个挑战。努力寻求自我的定义导致了人们对有关正常的、病态的和理想的自我

以及有意识和无意识的自我之间的复杂区别进行研究。/无论何时我们谈论网络身份，网络空间都使我们切身体验到进退两难的困境。在本章的第一部分，我们将探索这个“自我”迷宫。

由分子组成的我

自我结构（self-as-structure）的概念使我想起了小时候玩的一套拼装部件结构式玩具。它是一个盒子，里面装满了长度不同、颜色各异的木杆以及圆形轮子，盒子侧面和边缘有很多洞。你可以把这些木杆插到轮子里来建构相互交织的复杂结构，它们呈现出不同的形状、大小和颜色。你可以把它们组建成建筑或者看起来像分子一样的抽象形状。

因此，自我结构也是由记忆、思想和情感这些相互交织的组件构成的复杂群集。自我结构是自我的基本要素模型，在西方心理学中非常受欢迎，它无疑受到经典的化学和物理中分子结构概念的启发。我们能够把心理治疗的目标和自我的发展看作是更坚固、细微、灵活、平衡、连贯的记忆、思想和情感群集的发展。

自我结构的概念隐含在很多有关数字身份的网络心理学理论中。我们网络上所从事的一切活动都构成了网络空间自我的基本要素：我们的帖子、评论、照片、个人情况描述，我们分享的一切以及我们访问过的空间。它们从多个方面反映出我们的身份信息，将它们汇聚在一起就是你的数字自我。

现在的挑战就是发现自我结构这些不同元素如何在网络空间中更好地结合在一起。它们在何处重叠、相互促进？网络上呈现的有关你的信息有什么差异、缺失或者错误吗？网络自我结构的整合和理解如何准确地代表你在现实世界中的身份？一个人能够越多参与到最大覆盖网络空间结构体系八个维度的网络环境中去，他的自我结构表达的范围就越广泛。

超越的我

自我超越（self-as-transcendent）是个整体概念，大于或者至少不同于它的各个组成部分之和。我们可以把超越的自我看作是将自我结构集聚在一起的超强力胶水、力量或者容器，是产生和统一所有自我因素的基本组织能量、来源和基础。如果将这种观点融入神秘主义领域，正如荣格（1969）在他的原型理论中所阐述的那样，我们就会将这种超越的自我看作是来能够体现个体自我的更大的“自我”（荣格把 Self 首字母使用了大写）。一个有用的暗喻有助于我们理解这个理念：你自己是海洋上的波浪。它看似是一个独立的实体，一个小小的自我，但是它却是一种来源于、穿越于，最后回归于其下面更大的、无形的“自我”形式。

整个网络空间作为网络自我的来源，现在只是发生在电线、电路和微芯片内，它有可能作为数字替身替代古代神秘主义者预想的形而上学的自我基础吗？当我们开始谈论互联网云服务器集群时，虚幻的、包罗万象的超越领域是网络空间所有事物的源泉，这个观点在我们的集体意识中显现出来。由于网络空间存在时间和空间上的延迟，所以它使我们的数字自我持续。

表达的我

自我表达（Self-as-Manifestation）的概念是从自我超越的观念中分割出来的。个体自我表达了更大的、超越的自我。超越的自我通过个体自我展现出来。有时候超越的自我只有某些方面通过个体体现出来。网络空间已经起到了人类集体思维的作用，同时也为个体提供了表达自我的空间。

网络空间是表达观点和体验的极其复杂的领域，其扩展程度没有限制。它会完全地还是部分地表达人类集体思维吗？是人类意识进化

的新阶段吗？个体如何在集体的网络自我中选择表达他/她的心理？虚拟化身（avatar）这个术语来源于印度，是指众神选择在地球上代表他们自己的形式。现在我们看到，这个术语用来指我们在网络上，尤其在虚拟现实中，为自己创造的形式。也许在网络空间中我们看到了连接超越的自我的神圣过程所发挥的作用，同时也找到了表达个体自我的新方法。

有知觉的我

自我意识（self-as-awareness）概念提出，真正的自我不是某一事情、物体或者结构，而是观察到的、意识到的和觉察到的、有知觉的现象。当我们人类形成一种独特的意识类型——自我意识时，进化中的事件就发生了有趣的转变。我们意识到自我，包括自我结构组成部分中的想法、记忆和情感。心理动态心理学家称为观察中的自我。

计算机工具有助于我们了解我们的网络环境、使用网络的人和参与网络空间的我们自己，当我们使用任何计算机工具时，有知觉的自我就出现在网络空间。培养这种意识的工具——文本、声音、图像、触觉刺激——越多，我们的自我意识出现的概率就越高。如果网络环境强化了我们的意识，我们知道自己在哪儿、和谁在一起、在做什么——换句话说，“存在感”——这就强化了我们的自我意识。更多有关自我意识的问题，如人们在他们栖身的网络环境或者现实世界中如何适应自己？网络环境或者任何软件应用能帮助还是破坏我们实现了解自我的目标？

自愿行动的我

自愿行动自我（self-as-willing-and-doing）的概念主要是把自我看作是推动力，发起有意图、有方向、有意义的行动。正是这种力量促使我们在生活中有目的地前行。当我们试图在心理上确认“行动者”

的时候问题就出现了，因为心理学一直试图避免对内心“小人儿”进行看似无结果的探索。“小人儿”是指我们头脑中促使事情运作的独立存在体。反而，不管促使我们做事的任何隐藏的内心“小人儿”，我们可能把自我看作是做事的独立存在体。根据禅宗佛教，当我们自发地、流畅地、依据目前状况、没有自我意识负担羁绊情况下行动时，就会产生自我实现。

网络环境实现了自愿行动自我，鼓励人们使用网络环境与别人一起做事。尤其是网络环境的互动维度和社交维度非常强大。如果我们按照禅宗哲学思想行事，我们可能还会说当网络环境提供的工具在自我意识最少量干涉的前提下能够促进自发、流畅地表达时，它强化了行动自我。

不同的我 / 我们看到了哪个我？

在自我结构中，个人身份体现了多样性。你的个性中包括不同的部分，诸如你在生活中扮演的无数角色：孩子、父/母亲、学生、员工、邻居、朋友等。我们自身也有不同的日程、情绪和信仰。当在网络上时，我们是把这些零碎的部分整合在一起，还是把它们分裂开来？这个问题涉及了融合或者分裂的自我。

网络空间为自我的各个方面提供了独立的空间。研究人员探讨我们如何在网上将自我分解成各个组成部分，并且使我们的身份执行多重任务，或者正如特克尔（Turkle, 1995）所陈述的那样，我们如何处理分散的自我。我们不必完全呈现自我，我们观察、谈话和行动的方式以及我们的个人经历、思想、情感和个性全部都融为一体。在不同的网络环境，我们可以将我们的个性分门别类地进行分配。由于有成千上万个在线群组——每个群组都有不同的专业、职业或者个性主题——我们能够表达、强调和发展我们身份的具体部分，而撇开其他部分：影视群组在这儿，单词竞赛群组在那儿；以及地质学家、骑

行者、舞蹈家、爱猫人士、喜欢夸夸其谈的人。网络空间为我们的所有身份都提供了栖息空间，这些空间经常彼此独立，每个空间里的人对我们所栖息的其他空间知之甚少甚至一无所知。在高度活跃的社交媒体中，我们往往展现我们身份的某些方面，而不是其他方面。如果这种有选择性的自我表现走向极端，那么结果就是一些人在某一特定的网络环境中展现自我身份的某个方面，只关注他们生活中的某个方面，而几乎将其他一切分裂开来。

将我们网络身份的各个方面进行分裂可能是管理我们复杂生活方式的有效方法，特别是当我们的一些社交角色很难彼此兼容时，通常的情况是我们的职业生活方式与个人生活方式存在着冲突。

在网络身份的各个方面分裂的过程中，有些事情是隐藏的。你不必向你的股票交易群组提及你还浏览了电影《星际迷航》粉丝俱乐部网站。在社交媒体中，你决定什么信息放入你的个人档案资料中，什么信息要删除。你发布一张自己的照片，但是首先要将他人从照片中剪切掉。如果你想看他人的信息而不想被他人看见，你就可以隐身潜水。在危险的情况下，人们会分裂他们身份中敏感、脆弱、可能对自己或者他人有害的部分，他们只在感觉安全或者做坏事不受惩罚的网络空间中表达这部分自我信息。分裂可能成为心理问题的发泄途径，正如有些人由于多重人格障碍（现在常常称为“人格分裂症”）在网络上创建了不同版本的自我。

自我多样化在心理学中并不是新的观念。美国心理学之父，威廉姆斯·詹姆斯（Williams James）（1902，2013）在他的宗教皈依体验研究中探讨了人类的意识在想法、记忆和情感的不同区域中自由转换，在这样的意识领域内大脑是如何运作的。米德（Mead，1934）等理论学家提出了社会心理学角色理论，该理论阐述了我们一整天如何应对各种社会角色，由此他得出的结论是多重人格从某种程度上说是正常的。网络空间生活是展现意识转换和社交应对行为的另一种形式，它给人

们提供了前所未有的机会，在为此目的而设计的网络环境中培养一些有关自我的特定特质。它甚至给人们提供了机会来展现他们在现实生活中永远不会暴露的部分身份。办公室里没有人知道吉姆（Jim）在中世纪角色扮演游戏中扮演着一个浪漫的骑士。“我们所有人似乎都具有两面性或者具有多重人格，”一个学生在调查中说，“因为我们的网络生活与现实生活的差异如此之大。”

尽管将个人身份分成各自独立的部分具有潜在的益处，但是我们还是需要把我们身份的不同部分统一起来，精神分析学家科胡特（Kohut）（1977，1980）称为自体内聚性（self-cohesion），即我们身份的不同部分整合在一起的程度。心理健康的一个标志就是将在线身份和离线身份的各个部分结合起来，形成平衡、和谐的整体，这就是我将在本章后面部分探讨的融合原则。

当评价我们的网络空间身份时，我们必须问自己两个问题：我们的身份是如何分裂或者融合的，其程度又如何？如果我将自我的某些部分分成各自独立的部分，这对我是有利还是有害？鉴于网络空间的所有机会，我们面临一个基本的选择。我们可以选择一两个社区来更多地表达自我——或者把我们自己分散到多个网络环境，通常在每个网络环境中只是单独或者表面地表达我们的身份。

身份的分裂和融合体现了人际关系的重要性，其明显地表现在人们意外地了解了你的某个信息，而你却没有意识到他们了解这个信息的情境中。我的一个同行研究者最初总是通过电子邮件与我联系，在我们的一次视频聊天过程中，我说起他如何喜欢烘焙蛋糕，他对我知道这个事实似乎感觉很惊讶，甚至有点尴尬。我解释说他在博客里提到了这个爱好。

我们可能将自己的身份分成不同的部分分布于不同的网络环境，有时甚至忘记自己做过这样的事。但是其他人出于好意想要更多地了解我们、更好地理解我们，他们将会调查和整合我们身份的不同特征。

在任何特定的在线或者离线的网络环境中，我们认为我们展现给他人的自我并不一定是他们了解的自我。在这些情境中感觉惊讶、尴尬，甚至暴露于他人也都表明我们如何有意识地融合或者分裂我们的身份与他人如何融合或者分离我们的身份之间存在的差异。

好的我 / 坏的我

我们把我们身份的不同部分体验为积极的或者消极的自我。我们把羞耻、内疚、恐惧、焦虑或者气愤与我们身份的一些方面联系起来，而把认可、欣赏、幸福或者爱意与我们身份的其他方面联系起来。

那些在网络空间中将受压抑的情绪无意识地表现出来、伤害他人或者自我的人经常发泄自我的消极情绪，这种纯发泄性的行为通常不起什么作用，正如不安全的、消极攻击的人会陷入无休止的网络争论中。令人遗憾的是，在更极端的情况下，网络空间允许有真正病态特征的人找到类似的人来强化他们的问题。恋童癖患者和掠夺者就是很好的例子，如同一些人以仇恨或者犯罪为生活中心。把“坏的”自我呈现在适合于它的网络环境中经常需要分裂，因为人们很可能从没有在其他任何别的地方展现过这部分的自我。

网络上有些人表示他们信奉的就是消极的自我，试图更好地理解或者转变他们的相应态度。学会接受自我并加入网络支持群组的变性人已经把自己从消极状态转变为积极状态。网络空间的人际交往力量强大，因为它允许人们找到与他们在某一方面相似但感觉迥异互补的他人。

人们努力获得新的、理想的网络生活方式，探索数字世界，以此为契机来实践他们的积极特征或者发展新的特征，马斯洛（Maslow, 1943）等人本主义心理学家称这一过程为自我实现（Self-actualization）。在网络空间只展现自我好的一面可能只是一种夸张或者欺骗，这在交友网站时有发生——但是有时这反映出自我实现，成为

理想自我的尝试。甚至比现实明显包含更多不切实际幻想的网恋也可能增长。

个性特征的好坏更多地取决于社交环境，这就是为什么人们经常对自我有复杂的情感。C. S. 路易斯（C. S. Lewis）曾经说过：“假设你努力向善，结果发现那也很可怕。”不同的网络环境提供了方便的试验场所来探测这些优缺点。一个人往往很安静，这是好还是坏？在一个专业论坛上，安静的成员可能是为了更清晰地了解群组的行为方式。在聊天室中，同样是这个安静的人可能逐渐地意识到自发的无拘束交谈所带来的愉快自由。我们认为自我的不好方面可能也是优势，反之亦然。这取决于所处的地点和时间。因为网络空间提供了众多的机会接触更多的新人和新的社交网络环境，有助于我们认识到这个事实。

现实的我 / 幻想的我

我们对感知的自我身份利弊的挣扎结果经常是在我们是谁和我们幻想自己是谁之间挣扎。人的心理存在现实的自我和幻想的自我。一些网络环境鼓励幻想的自我，而另一些网络环境则不鼓励。在角色扮演游戏中，没有人反对你转变成一个具有恶意或者利他意图的超人——但是在大多数社交媒体中，人们都希望你能展现真实的自我，而不是弄虚作假。其他网络环境介于现实和幻想之间。人们提供他们身份的真实信息描述，但是又捏造一些其他信息以便显得不同。尽管在网络空间中有可能释放虚幻的自我，以此真实地把虚幻的自我的一些特征融入到人的个性中，可这种尝试还是能够转变成不现实的自我麻痹。“我们想要逃离现实，成为不存在的自我。”我的一个学生在调查中评论道，“隐藏在虚假的身份背后的人明显具有心理问题”。另一个学生还补充说：“所有这一切都只是愿望而已，这是一种虚假的幸福。也许人们应该只是满足于自我和他们的真实身份。”

受控的我和失控的我

我们在网络空间中如何呈现自我并不总是有意识的、慎重的选择。我们都有，也都需要自我调节的自我（self-regulating self），精神分析学家称为自我（ego）。但是它有时候也使我们失望，甚至在我们不知晓的前提下，被压抑的欲望和情感以迂回或者伪装的方式泄露出来。我们并不总是意识到我们分裂了部分身份信息或者甚至附属于身份信息的积极和消极的情感。人们经常选择一个用户名，上传文件照片，或者心血来潮发布一条信息，因为这对她们有吸引力，没有完全理解这样选择的深层含义是什么。或者某人加入了一个网络群组，因为这似乎很有趣，但是却没有意识到这样选择所隐藏的动机。无限多样化的网络环境，尤其是那些认可匿名和虚幻的网络环境，为人们提供充足的机会来表达这些无意识的情感。

人们对网络身份的意识及控制程度存在很大的差异。一些人沉醉于虚构的角色扮演情境，他们描述那些角色如何呈现他们自己的生活方式。他们暂时将正常的身份让位于虚构的角色，可能后来理解了这种转变的意义。通过伤害他人而表现消极的“巨魔”通常搞不懂他们为什么如此残忍。与此相反，如果在网络上力求做一个好人，就需要清晰地认识到理想的自我会是什么，以及何种无意识的情感冲突阻碍了他们。一些人完全有意图地独自决定他们在网络空间中想要成为什么样的人。一些人只是部分地意识到他们的网络行为，但是在他人的帮助下或者通过体验才能够更深刻地理解。其他人抵制任何自我洞察力。他们生活在幻想中，自认为能够进行自我控制，甚至当网络上的他人清晰地感受到他们控制不住自我时。

我们任何人都无法完全控制网络空间如何描绘我们的数字身份。随着互联网的扩展，有关每个人的信息越来越多。在我们不知情或者未经允许的情况下，人们就发布了有关我们的信息和照片，我们的网

络行为正在被跟踪和记录下来。我们可能无法控制身份的这些零碎信息，当这些信息被扭曲或者不正确时，会引起我们的极度不安。甚至当这些信息准确时，一些人仍然认为这是对他们的隐私——以及他们的自我感——无礼的或者公然的侵犯。当人们运用搜索引擎来搜集其他人的资料信息时，这就是一些人所认为的一种“跟踪行为”。提倡隐私的人坚持认为人们有权不让搜索引擎和储存他们网络行为信息的计算机看到他们的信息。

网络空间是否有可能帮助我们更加拥有自我意识，更加控制自我？我们访问各种各样的应用程序，它们促使我们获取信息或者自动记录我们的信息，然后提供反馈，以便试图使我们更加意识到我们的身份和我们的生活方式——无论是每晚我们睡多长时间，我们在网络上倾向做什么，还是我们有怎样的个性风格。我们甚至可以把名字输入到搜索引擎，为的是查明网络空间如何描述我们的身份。有趣的问题是，人们何时、为什么、如何利用这些机会来检查和调节自我。毫不吃惊的是，自我意识强、有意识地控制自我行为的人往往就是那些更愿意尝试自我完善应用程序的人。

软件设计师依赖所谓的游戏化来激励人们积极参与。通过利用人们实现目标、与人竞争、获取地位和感觉封闭等方面的内在需求，软件应用程序将改进人的健康、经济状况和个人习惯的意图融入游戏，人们在游戏中赢得分数、获得奖励或者与他人进行比较。游戏化是需要与他人竞争还是合作，这成为一个关键问题。如果游戏的目的是深入了解自我或者改善人们的生活，那么与他人竞争达到这些目标还有意义吗？最有可能的是，合作会是更好的选择。

当我们使用可能提供有关自我的有用信息的程序时，我们需要对心理学所谓的信度（reliability）和效度（validity）保持谨慎。这个程序在测量的时候保持怎样的一致性？它甚至是在测量理所应当的事情吗？“快乐应用程序”氛围伴随着移动设备而蓬勃发展起来，在这

种环境下，过于狂热的设计师创造了各种各样的自我评估工具，但是对于如何评估人的复杂心理的自我评估工具却极少。技术专家对于计算机程序所做的评论同样适用于这些应用程序：无用输入、无用输出。

媒介就是我

任何特定的网络环境本身都是一个媒介实体，具有自己的独特氛围。借鉴麦克卢汉（McLuhan）和菲奥雷（Fiore）（1976）的观点——媒介就是信息，你在网络环境内将你的身份塑造成复杂的信息。为了创建这种特定媒介的自我（media-specific-self），你选择某一特定的网络环境，因为感觉它正好与你的身份相匹配，因为它的网络心理学结构体系能够使你构建自己认为拥有的或者想要的自我。

选择文本网络环境的人比较喜欢语言的语义，以及由一连串输入文字所表达的线性的、创作的、理智的自我维度。正如认知心理学家理查森（Richardson，1969）所阐述的那样，它们可能是网络世界的“语言化”，而与之相对的是网络世界的“视觉化”，即它们喜欢使用图片来表达自我，具有更具体的感觉、象征和整体特质。一些人选择同步交流，如发送短信、聊天和打电话，这反映出自发的、自由的、睿智的、暂时存在的自我。另一些人则喜欢更精细推敲、深思熟虑、审慎周密的异步交流方式，如论坛、博客和电子邮件。缺乏创作文本和图像能力以及动机的人可能依赖网络环境，对产生共鸣的他人创作的文本和图像进行转发，这就是代理自我表达（self-expression by proxy）。他们也通过“点赞”来表达自我，最终的结果就是人的身份取决于大量的点赞和转帖，因为社区成员与特定的人、态度和原因有关联。

尽管一些人幻想自己可以飞行，但是另一些人则倾向于实际。一些人需要社交来展现他们的身份，而另一些人则喜欢独自活动来发现

自我。一些人通过急切地解决复杂的网络环境的技术难题来实现自己的身份，而另一些人则喜欢处于简单的网络界面中。无论我们想在网络上呈现什么样的自我，网络空间心理学结构体系的这些维度通常能够为你提供媒介网络环境。反过来，这些媒介以我们无法预知的方式影响着我们。马歇尔·麦克卢汉（Marshall McLuhan）曾说过：“我们创造了工具，工具影响了我们。”

真正的、本质的我

1998年，我在一个专门致力于东方哲学与心理学研究的会议上做了一个报告，我演讲的题目是“什么是自我”。对本章中我所描述的各种自我概念进行讨论后，我言不由衷地向观众建议道，关于自我的真正本质的问题答案可能在网络上找到。因此我告诉他们，我试图在网络空间中利用互联网搜索引擎，找到“真正的自我”——这就是本章开始部分出现的那个有趣的故事。

我决定在我的“给你的邻居讲禅宗的故事”（Zen Stories to Tell Your Neighbors）网站上发布这个报告。大约一年之后，我从一位访问者那里收到下面的这封电子邮件，这使我充分意识到，尽管通过专业话语，自我的概念神秘、难以理解，但是自我还是近在眼前。不管我们行走于现实世界还是漫步于网络空间，如果我们足够细心，正是自我的主观体验向我们展示出其本质：

我正在读你的论文“什么是自我”。你说你在搜索引擎上寻找“真正的、本质的我”，结果一无所获，你还说“真正的、本质的我”在网络空间中是不存在的……然而现在，它存在于那里，如果你再次尝试相同的那个搜索引擎，它会发现些什么……“真正的、本质的我”就存在于你的论文中！似乎答案比你想象的更近在眼前……这肯定是禅！……祝你

愉快!

网络空间的个性风格

网络空间结构体系的八个维度决定了我们对某一特定的网络环境如何做出反应，但这只是另一回事了。我们不同的个性风格决定了我们选择的网络环境以及我们对它们的反应方式。事实上，对网络心理学的深入理解可能消除了爱斯泼坦（Esptein）和奥布莱恩（O' Brien）（1985）所谓的个性—情境之争，即是我们的个性还是我们所处的情境决定了我们的行为？网络心理学家的回答是“肯定的”——是我们的个性决定了我们的行为。怎么可能不是二者兼而有之呢？我们称为网络空间的浩瀚宇宙赋予我们独特的机会，见证不同的人如何体验我们所创造的各种网络环境，网络空间已经成为检验个人身份和网络环境如何相互作用、相互影响的巨大空间。

我们应该如何对网络空间中的人进行分类？我们可能关注用户的特定特征，如个人的计算机技能、使用互联网的目的；或者人口统计学特征，如年龄、职业和社会经济状况等，这些经常在研究者所称谓的网络行为“大数据”分析中进行。还有几个全面的心理学理论有助于我们理解网络空间的人格类型——例如，迈尔斯-布里格斯个性分类法（Myers & Briggs, 1995），卡特尔（Cattell, 1946）提出的经典 16 项个性特征模型，或者“五大个性特征”体系（Norman, 1963）。

在本书中，我强调了网络空间作为个人内心世界的心理延伸的观念。专门研究理解世界的个性理论在理解个性 / 情境互动中的“个性”方面特别有帮助。精神分析理论非常符合要求，因此作为 100 多年的研究和临床实践的结果，它包含了对个性风格非常全面的理解。

麦克威廉（McWilliams，2011）在《精神分析诊断》（*Psychoanalysis Diagnosis*）中有效地整合了这一知识体系。对于每种人格类型，她都阐明了情感特征、性情、发展性组织、防卫、适应过程、客体关系以及移情倾向等。简短加以总结，这些人格类型如下：

- 心理变态型人格（反社会型人格）——受到控制和操纵他人、“凌驾于”他人之上的需求的刺激；易冲动、以自我为中心、不值得信赖、没有责任感；在体验社会良知和深厚情感方面有困难。

- 自恋型人格——受到保持自我价值感的需求的刺激；有感觉特权、与众不同、自大妄想、以自我为中心的倾向；渴望得到他人的羡慕和喜爱；忽略他人的需求和感受。

- 精神分裂型人格——受到通过避免与他人亲近来保持安全感的需求的刺激；喜欢孤独；在建立亲密的人际关系和表现温暖的或者温柔的情感方面有困难；有逃离现实，沉醉于内心幻想的倾向。

- 偏执型人格——受到避免感觉脆弱和无助的需求的刺激；有多疑、警惕、易怒、冷淡、无幽默感、爱争辩的倾向；爱指责、批评或者将自己的思想和情感投射给他人。

- 抑郁型人格——受到尽力克服不太好情绪的需求的刺激；有郁闷、内疚、萎靡不振、难以享受生活乐趣、自我批评、被他人排斥、自尊心低的倾向。

- 躁狂型人格——受到抵御潜在的抑郁情感（与抑郁型人格特征相对应）的需求的刺激；有易兴奋、精力充沛、冲动、易变、易分心、自我推销、善于交际、风趣、有趣的倾向。

- 受虐型人格——受到为了获取更高的德行而忍受痛苦的需求的刺激；有易消沉低落的倾向，但是为了自身利益也体验怨恨、

愤怒和道德说教。

- 强迫型人格——受到保持情感安全和自尊的需求的刺激；完美主义者、专注于细节和规则，更关注工作而不是娱乐；有严肃认真和正式的倾向；有控制欲。

- 表演型人格——受到关注、爱慕和依赖的需求的刺激；有善于交际、爱表现情感、表现欲强、寻求关注、高度敏感、有魅力的倾向；还有压抑消极情绪和否认问题的倾向。

- 分裂型人格——受到将身份分成不同部分来划分引发焦虑的体验的需求的刺激；有应变能力强、人际关系敏感、富有创造力、善于交际、易受催眠状态影响、具有复杂的幻想生活的倾向。

我将在全书中提到这些人格类型，因此你可能想要标记下这几个页码。甚至这些非常简短的描述也可能成功地激活了你对网络上遇到的人的记忆。通过运用麦克威廉的个性风格体系，我们能够更好地理解这些人如何选择网络空间的不同网络环境以及如何对它们做出反应，网络上的其他人如何对这些网络环境以及他们的网络行为体现的病态的和有潜在益处的方面做出反应。与其他体系相比，麦克威廉的体系的优势在于它能够对从正常的到病态的人格的整体连续统一体进行解释，因为前面所有的个性特征都是根据个人的自我意识的发展成熟程度，以轻度和重度的形式呈现出来：随着时间的推移，他/她在多大程度上感觉这种发展成熟程度是紧密连贯的、独具特色的、与众不同？尽管病态的人倾向于严格地归属于上述提到的人格类型，但是相对正常的人可能展现出两三种人格类型的混合特征。正因如此，你可能会考虑如何认同这些个性风格，以便更好地理解你自己的网络空间经历，网络上的他人如何对你做出反应。下面的例子是关于人格类型的许多有趣的问题：

- 网络匿名性和操纵网络环境的能力会促进病态的个性吗？他们是恶意的网络黑客吗？出于控制他人的需求，他们会成为故意引起他人痛苦的“巨魔”^①吗？一些人认为互联网已经变成了精神变态者的游乐场。

- 具有自恋型人格的人把网络空间当作是建立欣赏自己的观众的工具吗？他们创建展示自我的领地而很少关注倾听他人的想法吗？他们是传统上被称作“新闻组个性”的人吗——那种总是争吵、在网络讨论中总是认为自己正确的人吗？

- 具有分裂型人格的人往往把他们的网络生活与现实生活裂开吗？就像在网络角色扮演游戏中一样，创造多重的、被划分成独立部分的网络身份对他们尤其具有吸引力吗？

- 具有精神分裂型人格的人会被部分或者全部网络匿名而导致的亲密感降低所吸引吗？他们倾向于隐身潜水吗？

- 具有躁狂型人格的人把异步通信当作是向他人发送斟酌好的信息的工具，还是他们自然地喜欢简短的、即时的、自发的聊天对话和短信呢？

- 具有强迫型人格的人会因为电脑和网络空间赋予他们操控人际关系和网络环境权限而被它们所吸引吗？他们小心翼翼地管理他们的电脑、网络场所和人际关系吗？

- 具有表演型人格的人喜欢在社交媒体中，尤其是在提供创造性和戏剧性自我表达工具的网络环境中可能发生戏剧表演的机会吗？

- 具有偏执型人格的人由于感觉软弱和无助，他们会采取极

① 北欧神话中一种智力低下的食人巨人，相貌丑陋而邪恶，住在洞穴里，保卫着地下的财宝，遇见阳光即会变成石头。

端的措施来保护他们的机器、安全和网络隐私吗？他们不信任互联网，会完全避免使用互联网吗？

人们选择与他们个性风格相符的网络环境和交流策略。他们建立的人际关系令他们的内在思维、感受和行为方式感觉舒服。他们把自己的网络场所当作是表达个性风格内在动机的方式。还有可能是人们选择特定的网络活动，以此为手段来超越他们通常的个性风格，解决个性中有问题或者受限制的方面，试图与以往不同。考虑到网络生活的许多灵活选择，网络心理学可能解决心理学家长期关注的其他问题：人们何时只是表达他们的身份，包括他们身份中有问题的方面？他们何时无意识地冒险进入了加剧他们问题的网络环境？他们何时努力争取自我有益的改变？我们将在本书中探讨这些问题。

把我整合在一起：融合原则

到目前为止，我们在本章中已经看到任何个人如何在网络空间中展现不同的自我，不管有无意识和控制。就像网络自我一样令人着迷，甚至富有成效，临床心理学和专门从事心理健康的其他职业的历史不可避免地得出了不同的看法：融合原则的重要性。

如果说心理学领域中有任何普遍接受的原则，那就是把自我的各个组成部分整合在一起并加以平衡，以创造出完整、和谐和自我整体。对有缺陷的或者病态的心理描述几乎总是使用表达健忘、分裂和崩溃等含义的术语——如压抑、分裂、分离和精神分裂症。与此相反，对健康的描述一般使用表达发现、整合和统一等含义的术语——如洞察力、同化和自我实现。许多宗教哲学也强调将实现联系和统一作为精神发展途径的观念。正如自我超越的理念所暗示的那样，整体大于其

各个部分的总和。只有当这些部分组合在一起时，才能实现这种大的整体。

首先，正如我们所看到的那样，网络空间创建身份分裂有两种基本方式。一些人把他们的网络生活和现实生活分裂开来。他们网络上的伙伴、群组和活动与现实世界完全不同，这两个世界是分裂的世界。另一些人在社交媒体上与他们在现实世界中认识或者熟悉的人交流，但是即使在这种情况下，人们的在线和离线行为也可能有差异，有时是微妙的差异。

其次，在成千上万的网络空间群组和活动中，每个人都专注于某一特定事情，人们可以轻易地加入其中的两三个或者十来个群组和活动，从志趣相投的人身上获取信息和支持，而他们的网络生活方式的各个方面可能根本没有重叠部分。这与几百年前的社会有多大的差异啊！那时人们生活在小村庄里，所有的邻居都了解你的一切，你的日常工作、你周围的人、你所属的群体都相互联系。

一般来说，将在线和离线生活融合在一起以及将我们不同的网络自我整合在一起会构建出更加稳健的身份。就像在商业领域一样，整合产生协同效应，会促进发展和繁荣，贸易双方都通过交换而有所获益。正如苏格拉底建议的那样，如果生活的目标是了解你自己，那么它必须包括了解你自己的不同部分如何整合到一起，形成你自己的这个大的自我。实现这一目标需要我们首先理解自我的不同部分之间的障碍，然后将这些障碍去除。障碍是出于保护的需求、出于恐惧而建立起来的，其里面充满了无意识的焦虑，即使这些焦虑是有关被他人忽略、嘲笑或者拒绝的轻微的焦虑，但是人们必须发现并驯服它们。也许对某公司总裁来讲把自己对《星际迷航》网络影迷俱乐部的喜爱带入办公室是个不错的想法，也许某人把选自哈巴狗群组的照片张贴到了学生家长和教师联谊会论坛上会产生一些益处。

在网络成瘾方面——或者就此而言，在任何种类的成瘾方面——人们将强迫性活动与他们生活的其他方面分离开来。戒瘾就意味着释放和掌控被限制于活动中的那些需求，改造封闭的自我，重新回到个人的主流身份。如果“自我能够从解构主义中获益”这种观念有些道理，那么它肯定适用于这样的事实，即个人身份中的僵硬、孤立、紊乱的部分就需要被拆开、被整理、被重新组合成更大的自我。你自我的哪些部分被拆解进入网络空间？你又如何将这些部分改造成更大的自我？

当人们提倡所谓的增强现实和以计算机为媒介的现实时，他们指的就是在线 / 离线融合的价值，即网络空间与现实世界的有效融合（见图 3.1）。当我们翻看服务员递给我们的菜单时，我们也在阅读这家餐厅的网上评论。当我们听讲座时，我们也与在场的人进行短信对话，谈论报告人。无论是通过可佩戴的电子设备、手机或者任何能够提高我们日常体验的电子装置，我们都欢迎网络空间融入这个现实世界空间。这两个领域重叠在一起，开始融合，与此同时自我也融入到这两个领域。

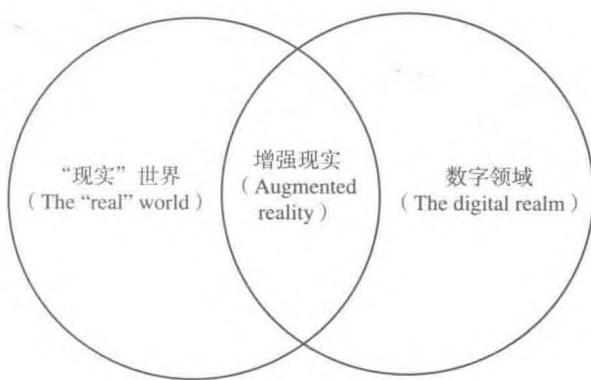


图 3.1 增强现实

那么根据网络心理学，我们如何实现融合？在这部分我将概括一些可能的选择。我将专注于在线身份与离线身份的联系，但是调整这些策略以适应个人数字生活方式不同部分的整合也是非常容易的。每当我们使用某一不同的交流方式与网友联系时——就像给你以前只是在公共社交媒体上认识的人发送电子邮件时——我们开始了整合，同时增强了更多的亲密感和联系。一些复杂形式的社交媒体提供各种各样的通信工具和社交活动来促进融合，这可能说明了它们受欢迎的原因。这种受欢迎程度暗示出的自我纠错机制体现出人们如何想要利用数字领域进行自我融合而不是自我分裂。

告诉网友你的离线生活

隐身潜水、幻想的角色扮演和与网络上的人匿名交流都可能是有益的活动，但是如果我们要丰富我们与网友的人际关系，我们可能考虑让他们了解我们的现实生活：工作、家人、朋友、家庭和喜好，这样他们就能够更好地了解我们的身份。他们甚至可能使我们对自己的离线身份如何与我们的在线自我呈现方式相比较有了新的见解。甚至在无意识的状态下，我们可能把网络空间自我的某一方面与现实世界的自我分裂开来。网友能够帮助我们认清这一点。甚至当人们在社交媒体上与他们在现实世界中也认识的人进行交流时，他们可能会分享一些自己在网上从未提及的离线生活方式，并从中获益。

告诉离线伙伴你的在线生活

如果让家人和朋友了解我们的在线活动，我们就希望他们看见我们在现实中可能不会充分展示的那部分身份。他们能够对我们的在线生活方式和网友给予深刻的反馈。当只通过输入文本进行交流的时候，我们对遇到的人的个性和意图很容易产生误解。离线朋友和家人——

对我们非常了解——能够对人际的扭曲给我们提供一些必要的深刻见解。

现实世界中会见网友

随着友情、恋情和大学人际关系在网络空间的发展，人们最终想要进行电话交流、视频聊天，最后在现实世界中会面。大多数时候，这是一种非常自然、健康的发展态势。当人们看到彼此的外貌和听到彼此的声音时，当他们能够参观彼此现实世界的环境时，就深化了人际关系。他们还有机会认识到彼此在网络上曾经产生的误解，因为我们对网友形成的心理意象在某种程度上经常与他们的实际情况不同。对网络人际关系的误解的认识有助于我们了解自我。因为自我表达和自我体验总是依赖情境，所以第一次亲自与人会面可能会尴尬、惊奇，还可能震惊，即使不存在网上误解。这与在杂货店遇见自己的老板或者老师类似，雇主和雇员、老师和学生都不习惯于在不同的环境中相互交流。

网上遇见离线伙伴

如果我们鼓励家人、朋友和同事在网上与我们联系，正如人们在社交媒体上经常做的那样，那么我们就开启了一条与他们交流的不同渠道。我们知道他们现实生活中是什么样的人，但是仅仅通过文本和照片在虚构的网络环境中、在游戏中，或者在不同于你通常的社交圈的一群人中对话时，他们有什么不同？因为身份表达的差异取决于网络环境所强调的网络心理学结构体系八个维度中的某一个或者某些维度，我们就有机会以新的方式体验现实世界中的伙伴。我们能够发现他们个性中的不同之处，同时他们也能够发现我们个性中的差异。

把在线行为带到离线

里弗 (River)，我在 Palace 虚拟化身社区的一个网友，曾经把网络空间生活描绘为“辅助轮”。人们尝试新的自我表达方式，如果他们后来把这些行为引入现实世界生活方式中，他们就能够更好地理解为什么以前他们无法在离线世界中培养他们身份的这些方面。人们倾向于把网上活动看作是自己的小世界，脱离于生活的其他部分，但是当与离线朋友和家人交流时，非常了解我们的人几乎总是能够帮助我们更好地理解那些活动对于我们的意义。

把离线行为带到在线

把我们身份的某些方面从一个领域转移到另一个领域经常起到强化身份的作用。你总是在新的场所试验和改善身份。因此如果把在线行为带到离线有益处，那么把离线行为带到在线也同样有益处。网络空间给我们提供了机会，能够在新的情景中与新认识的人尝试我们通常的自我表达方式。

有关融合的警告

正如我前面提到的，有关融合原则有一点需要警告。人们身份的某些方面是羞耻、内疚或者焦虑的来源，它们可能被他人拒绝或者有害于他人。如果这样行事，它们甚至可能是非法的。在复杂的网络空间领域中，人们可以找到很多领域表达他们身份中有问题的这些方面。他们应该将此告诉他人吗？他们应该在现实世界中将这些表达出来吗？他们应该把离线世界的有问题的行为带入网络空间吗？

这些问题没有简单的答案。在理想状态下，把一个领域的问题带到另一个领域可能是有益的，甚至是有治疗作用的。从在线支持群组中学会接受同性恋的人在面对面现实世界中也会受益。但是现实世界

中的性虐待狂在网上实施其意图，只会产生伤害。研究表明，黑客亚文化的规范和价值超越了数字鸿沟，形成了虚拟世界和现实世界黑客之间的人际关系（Holt, 2007）。在线/离线“融合”所导致的伤害无辜的行为从来都不是健康的。事实上，它根本不是心理的融合，心理的融合总是与自我理解和个人成长有关。健康的融合意味着解决——不仅仅是用行动来表现个人身份中有问题的方面。

融合意味着平衡

融合原则中隐含的观点是，我们必须在在线和离线生活之间找到平衡。在当今社会，很少有人能够完全避免与数字世界的联系。同样明显的是，经常沉浸于网络空间不会给任何人带来更多好处。有效地将在线和离线生活融合起来意味着权衡在线和离线的利弊，意味着理解使用网络与关闭网络所获得的益处。正如克鲁克（Crook, 2015）在她的书籍《错失的乐趣》（*The Joy of Missing out*）的次标题中所阐述的那样，在数字时代我们的幸福未来就是在网络世界中找到平衡。

妥协的和被拯救的我

记录在《屏幕上的生活》（*Life on the Screen*）中的早期研究中，与其他研究人员和作家一样，包括我自己在内，特克尔（Turkle, 1995）对于网络空间作为身份工场所发挥的作用持乐观态度。无论是在线还是离线，为了更好地生活，人们能够了解有关自我的新信息，把网络空间视为人类心理发展的新领域。几年以后，在她的书籍《一起孤独》（*Alone Together*）中，特克尔（2012）与其他志趣相投的研究人员开始对网络空间如何对我们的身份进行妥协而展开研究，并对

此表示出担心。

共生的我

其中的一个问题源于精神分析学家所描述的分离与个体化的破坏就是丰富与充实自我的过程（Mahler, Pine & Bergman, 1975）。这个观点首先由马格丽特·马勒（Margaret Mahler）提出。特别是随着移动设备的出现，人们开始寻求不间断的联系，他们再也不必孤单地与重要的他人和互联网分离开来。特克尔指出孤单感觉就像是需要解决的问题。人们睡觉时也拿着手机，甚至感觉它是身体的附属品。幽灵震动——当我们感觉手机在震动，而事实上手机并没有震动——表明网络空间如何在深层的、无意识的层面上渗入我们的身体。与他人建立联系的设备成为让人上瘾的自体客体（selfobject）——借用精神分析理论的术语——它必须在手边，以便感觉自己是完整的人。没有它，人们就会受分离焦虑的折磨，感觉自我身份正在被分裂。

连接社交网络是不正常的共生关系症状，人们认为自己必须依赖他人的反馈才能感觉真实和活着——这是我在对学生进行调查时经常听到的一种困境。“我们需要互联网告诉我们自己是谁，而不是自己去弄明白”，其中一个学生评论道。“我们依赖互联网来感觉自我的重要，”另一个学生说，“没人点赞等同于没有价值”。在已经出错的镜像自我中，人们需要持续地提供人际镜像和反馈来验证他们的想法和感受。“我分享，故我在”以及“我需要某种感觉，所以我需要发送信息”成为指引人们生活的咒语。当人们在社交媒体各处得到赞扬的时候，似乎不可预测的是，这种断断续续的强化创建了一种难以打破的与网络空间的共生联系。一个学生说：“收到积极的反馈会带给你一种暂时的满足感，使你想要回到网络空间去获取更多反馈。”

因此，特克尔（2012）认为人们丧失了独处的能力和在孤独中自

我反省的能力，这种能力在人们识别自我的感受和想法、身份和想成为什么样的人方面起着非常重要的作用。“我上网，尤其是用手机上网，通常是在我上卫生间或者临睡前，”我的一个学生评论道，“这些曾经是我用于反省的时间，现在我已经失去了对自我的看法，结果我可能喜欢 Instagram 上的另一张照片。”

尽管我们必须认识到在强调个性与社会集体主义之间存在着显著的文化差异，但是我们确实从科幻小说中看到了网络空间给人类带来的越来越大的恐惧。我们会变成科幻电影《星际迷航》里的博格人（Borg）那样吗？电影中由计算机网络形成的共生集体思维吸干了每个人的灵魂。年轻人自己，包括我的学生，都担心这种去个性化。“每个人上传的都是相同类型的照片和状态，他们唯一的不同就是照片里面的实际面孔或者帖子上的名字。”

在与我的学生讨论网络心理学时，我邀请他们参加一项有引导的想象训练，在训练中他们让自己的头脑自由联想互联网如何影响他们的生活——这是一种促使无意识思维呈现的技术。在他们想象的场景中经常出现引发焦虑的共生主题，如看到手机不离手时“极度兴奋”；看到“数以百万计的计算机之间巨大的混乱连接”使他们失控；体验不同的人、地点和事物的化身穿过自己的身体，好像是“我并不存在”。一个学生把她自己看作是“云端”的一部分，感觉她的整个生命都被上传到那里，永远回不来。她感觉自己“向往简单”并且“渴望找回天真”。

网络空间使上网的人陷入艰难的生存困境。它提供了许多自我表达和自我实现的机会，但是这些选择也许过多，多到让人无法应对。“你想成为什么人就成为什么人，”一个学生说，“所以为什么不简单点，随大溜呢？”另一个人以更简单但却同样深刻的方式提出了问题：“真正的问题是我们如何处理我们已拥有的一切。”

肤浅的我

另一个问题是通过共生关系抵制自我的丧失，它包括倾向于创建分裂的、过度控制的、肤浅的网络人际关系，导致个人身份的丰富性、复杂性和真实性逐渐消失。在特克尔（2012）所描述的金发姑娘效应（Goldilock's Effect）^①中，人们同时处理现实和网络人际关系，这样他们的关系就不会太近，也不太疏远，而是在关系的程度上正合适。他们在现实和网络对话之间，以及在各种网络交流中不停地来回切换，以此微观处理他们的注意力，避免枯燥、避开冲突，甚至回避真正的亲密感，因此人们习惯了在对话以及人际理解中的真实性的减弱。我们与很多人创建了联系，但是同时又和他们保持在安全的距离。特克尔说，许许多多文字量少的文本信息加在一起也无法等同于文字量大的有意义的人类互动。作为技术上分裂的自我终极训练，一些人甚至吹嘘如何在面对面讨论中进行眼神交流的同时发送信息。

人们在网上呈现给他人的是精心设计的理想自我，这就使他们失去了机会，无法把通过自然流露以及表现个性缺陷，或者他们认为有缺陷的方面所暴露出的真正自我分享与他人。由于有些人挣扎于人类固有的矛盾：对亲密关系的恐惧和与人交往的需求，他们选择了静态的妥协方式，即他们利用网络空间来创造一种不需要真正亲密感的伙伴关系假象。他们需要能够欣赏他们的观众，但是他们也想躲藏更深的情感依恋。特克尔建议，补救的办法是就像我们在现实世界中曾经了解他们的那样改造这些混乱的对话，包括尴尬的停顿、结结巴巴寻找合适的话语以及不能确切地表达自己的意思。自我表达及其人际关

^① “金发姑娘原则”指出，凡事都必须有度，而不能超越极限。按照这一原则行事产生的效应就称为“金发姑娘效应”。“金发姑娘原则”源自童话《金发姑娘和三只熊》的故事。金发姑娘发现了三只熊的房子，每只熊都有自己喜欢的食物和床。在挨个尝试过三只熊的食物和床后，金发姑娘发现一个要么太大/太热，一个要么太小/太凉，只有一个是“刚刚好”。

系本质上是混乱的。只有当我们努力克服和理顺人际关系的混乱状态时，我们才能够真正发现彼此和自我。

对于一些人来说，问题并不一定是对这种亲密感的矛盾心理焦虑所导致的网络空间肤浅的、高度分裂的人际关系，而只是没有花费时间和精力来发展任何亲密关系。由粉丝人数、浏览次数和“点赞”数量的积累预示着受欢迎程度的网络文化使人们痴迷，一些人疯狂地、尽可能多地扩展人际关系，但同时他们又忽视彼此。他们并没有在少数几个亲密的人际关系中丰富自己的身份，而是把所有的精力都集中于创建许多肤浅的人际关系，期待建立更多的欣赏他们的观众。在网络空间诱人地许诺每个人或者任何人都拥有15分钟名声的文化中，网络亲密感感觉就像是一种使人分心的奢侈品，由密切关注转向几乎没有人能买得起的商品，如果有人可以的话。在所形成的坦塔罗斯效应（Tantalus Effect）^①中，一些社交媒体可能以实现社交人际关系的承诺来引诱一些孤独的人，但是最终失败，使他们感觉失望、幻想破灭，甚至可能比他们现实社会中的感受更孤独。

^① 以“坦塔罗斯”名字喻指受折磨的人；以“坦塔罗斯的苦恼”喻指能够看到目标却永远达不到目标的痛苦，由此产生的效应称为“坦塔罗斯效应”。坦塔罗斯的故事源于希腊神话。坦塔罗斯是希腊神话中主神宙斯之子，起初甚得众神的宠爱，获得他人不易得到的极大荣誉：能参观奥林匹亚山众神的集会和宴会。坦塔罗斯因此变得骄傲自大，侮辱众神，最终他被打入地狱，在那里备受苦难和折磨。他站在一池深水中间，波浪就在他的下巴下翻滚。可是他却忍受着烈火般的干渴，喝不上一滴凉水，尽管凉水就在嘴边。他只要弯下腰去，想用嘴喝水，池水立即就从身旁流走，留下他孤身一人空空地站在一块平地上，就像有个妖魔作法，把池水抽干了似的。同时他又饥饿难忍。在他身后就是湖岸，岸上一排排的果树结满了累累果实，树枝被果实压弯了，吊在他的额前。他只要抬头朝上张望，就能看到树上蜜水欲滴的生梨、鲜红的苹果、火红的石榴、香喷喷的无花果和绿油油的橄榄。这些水果似乎都在微笑着向他打招呼，可是在他踮起脚来想要摘取时，空中就会刮起一阵大风，把树枝吹向空中。除了忍受这些折磨外，最可怕痛苦则是连续不断地对死神的恐惧，因为他头顶上吊着一块大石头，随时都会掉下来将他砸得粉碎。他永远受着痛苦的折磨。

易受影响的我

当我们注意到网络空间如何向个人身份妥协的这些危险信号的时候，我们就需要考虑能够减轻或者纠正这些问题的各种因素。正如麦克威廉（McWilliams，2011）在她的人格类型精神分析理论中所表明的那样，除了网络身份外，人们在体验高度个性化或者缺乏个性化的自我意识的程度方面存在显著的个性差异。具有安全感的人能够抵制得住通过保持联系来不断满足自我意识的这种诱惑，而具有发展性障碍或者发育性衰竭的人却不会这样，正如所谓的边缘型人格障碍所展现的那样。某些人格类型更容易受在线的自我微观管理或者自我分裂的影响，最明显的是强迫型人格和分裂型人格类型。当我们考虑网络心理学结构体系的八个维度时，我们看到网络环境在鼓励或者抑制共生的、分裂的、过度管理的自我的程度方面存在差异。打电话、实时视频，甚至同步发送短信就像现实对话一样可能产生非常混乱的状态，在这一片混乱中整个自我的很多方面都会自觉不自觉地暴露出来。

幻想破灭的我

网络空间不能经常成功地促成我们的人际关系。每个人都熟悉这样的场景：把信息发送到社交媒体上，结果只得到很少回复或者几乎没有回复——没有评论、没有点赞、没有任何人关注过的迹象。没人倾听我的心声。谁都不在乎吗？我不重要吗？这是一种黑洞体验（black hole experience），我将在第六章“与你的想象不同：人际关系的感知”中讨论。在这些情况下，人的自我意识发生了什么变化？在持续进行的互动中，你的网友会选择性对你暴露自我的一些方面做出回应，但是却忽略了自我暴露的其他方面——或者当你注意到他人得到更多的关注时，明显表现是当他人的访问、评论、交流、点赞的数

量明显高于你时，你看到你的自尊心降低，这时人的自我意识又发生了什么变化？由于对他们暴露的自我价值产生怀疑，一些人会有不安的、被抛弃的、不被欣赏的或者被误解的感觉。他们的自我意识由于缺少反馈而减弱，或者他们孤注一掷地尝试，选择性地塑造他们所要呈现的身份，这样与他们交流的人才会做出回应。其他的人则抓住他们在线观众的少量反馈机会来思考其原因所在，进行自我反思，并依靠自我来认知自我身份。

自我纠正的我

网络空间在人类文明进程中是一种新的现象，所以我们现在仍然在学习如何使用它。我们越来越能够了解人们如何倾向于呈现理想化的自我；了解网络交流中细微的人际关系如何呈现人们真正的想法和感受；了解我们的自我价值感如何不必取决于大量的粉丝、浏览次数和点赞；了解有时候我们如何必须与人面对面交流来解决网络误解，更深入地了解彼此，这正是人性的本质欲望。当人们发布的照片呈现的不像是完美的自我，而是完全糟糕的自我——好像他们故意对网络创造的理想自我的规范嗤之以鼻，或者有点自相矛盾的是他们展现的自我是理想自然状态的自我，因为他们知道没有谁总是完美的。在这个时候人们收到赞许的评论，我看到了这种更复杂的态度。这种复杂的态度需要更有意识地、负责任地选择你在网络空间中决定做的事情。正如我的一个学生明智地指出：“你选择如何在社交媒体上呈现自我，你选择你经常出入的网站，你选择你上网的频率。”

我相信经过成千上万年的进化，我们已经形成了管理健康身份的自我纠正机制。本质上我们知道融合原则能够指引我们发展全面的自我，有助于在线和离线的自我融合。将在线和离线两个领域中我们的身份融合在一起，有助于避开过度分裂的、微观管理的、共生的、肤浅的身份。我们也凭直觉知道我们应该平衡在线和离线生活的时间和

心理投入。如果我们的大脑没有将不平衡状况警告我们，那么我们的身体问题就会对我们予以警告。

当由于网络不通畅或者断网，人们无法上网时，他们可能首先会体验到分离焦虑——所谓的社交控（FOMO），就是“害怕错过”——但是他们几乎总是能够认识到没有网络也挺好。他们把现实世界和自我看作是与其他独特个体互动的独一无二的个体。随着我们对网络空间的关注的不断增长，我们看到人们对正念冥想这类做法的兴趣也大大增长。乔恩·卡巴金（Jon Kabat-Zinn, 2005）等使正念冥想的观念流行起来——这些教会我们如何此时此地存在于现实世界中，我相信这不是一种巧合。克鲁克（Crook, 2015）称为“享受错过”，这包括重新发现与世界和平联系的头脑平静状态，同时避免了社交媒体上经常看到的过多干扰的、戏剧化的和琐碎的事情。

随着我们对网络空间更清晰地了解，我们将会意识到健康的自我既融合又平衡了在线和离线的生活。我们将达成共识的是，在线和离线两个领域之间的切换过程是在人类身份的发展中，甚至可能在我们对“自我”的理解中的进化过程。与此同时，我们需要依靠前辈的智慧来记住网络诞生之前我们的样子。随着时代的更替，我们需要教育好我们的下一代。

第四章

脱抑制的自我

你业余时间所做的事情决定了你的生活是自由的——还是受约束的。

——贾罗德·金茨 (Jarod Kintz)

多年来我一直活跃于 Flickr 上。有一天，我妻子建议我尝试一下 Google+ 中的新图片分享组群。起初我对这种想法有抵触情绪，我特别不愿意开始全新尝试另一个社交媒体。然而，由于我是做网络图片分享研究的网络心理学家，同时也由于 Google+ 很可能发展前景远大，尽管不太情愿，我还是进行了尝试。还没来得及浏览比较活跃的一个组群的最新帖子，我就直接发布了我的信息。我首先介绍我是专门研究网络图片分享的网络心理学家，并附上我的图片心理学电子书的照片图像。第二天我收到了一条信息，被告知禁止进入组群。怎么会这样？以前从未发生过这样的事情。当我与组群的版主沟通时，他简要地说我一开始就以不得体的方式推销自己。当我对他禁止我进入组群的决定表示质疑时，他没有回复我。最开始我有些恼火，随后静下心来重新思考这种情境。毕竟，在现实世界中，我不会突然闯进房间，在不知晓人们谈论话题的前提下就贸然宣布自己的身份。

网络脱抑制效应

正如网络心理学家乔伊逊（Joinson, 1998）以及我自己先前所指出的那样，人们往往在网络空间所说、所做的事情是他们在现实世界中不常说或不常做的事情。在网络空间，他们不受约束，信口开河，公开地表达自我，我们称这种现象为网络脱抑制效应（Suler, 2004a）。网络脱抑制效应有着重要的影响作用，它既有助于加速和充实网络空间的社交过程，也有助于解释隐私悖论，即人们如何表达他们对自己的网络隐私的关注，即使这在他们的行为中体现不出来（Barnes, 2006）。在本章中，我们将主要阐述影响网络脱抑制的网络心理学结构体系的各个维度，特别是针对身份、社交、文本、现实和感觉这几个维度进行剖析。

霍兰德（Holland, 1996）在早期的一篇文章中阐述了网络脱抑制现象，认为它是发展过程中退化的结果。他在论文的开头写道：“在互联网上交流时，人们在退化。就这么简单。”借用传统的精神分析理论，他认为网络空间有三种主要的退化性行为：愤怒、性骚扰，以及令人奇怪的是，过度慷慨和开诚布公。随后，他追踪这些退化性行为确定为人们对计算机自身的移情反应——对于权力、支配地位、性欲、自恋满足感、信口开河和父母之爱的无意识幻想。退化主要表现为将人与计算机相混淆的个人倾向。一些人把计算机当人看待，而把网络上的他人不太当人看待，这就造成了脱抑制的性冲动和脱抑制的侵犯冲动。

有利的脱抑制和有害的脱抑制

各种观察所暗示出的事实是，脱抑制效应像把“双刃剑”。正如

研究人员通过 Gnutella (Adar & Huberman, 2000) 这样的网络同伴交流系统, 在自由分享音乐中所指出的那样, 人们有时与他人分享自己的隐私, 流露自己隐秘的情感、恐惧和愿望, 甚至也向陌生人表露非同寻常的友善和利他行为。尽管我们可以把这些行为想象为某种形式的退化, 但是我们也把它们看作是不受束缚的人类更好地了解自己、富有同情心地与他人建立联系或解决个人问题的需求。我把这类行为称为有利的脱抑制。

与此相反, 脱抑制效应根本不可能是友善的。人们探测互联网如地狱般的黑暗领域, 那里充满了憎恨、暴力和犯罪, 在现实世界中人们永远不会涉足这些领域; 或者人们出言不逊, 苛刻批评责备, 发泄愤怒与憎恨情绪, 甚至公然威胁恐吓, 当网络欺凌和追踪行为逐渐演变为严重的问题时, 这种现象便引起全世界的广泛关注。一位福音教派基督徒, 里克·沃伦 (Rick Warren) 简单地说道: “我只是认为互联网使我们变得更加粗鲁。” 在这些情况下, 用退化来解释这些行为再恰当不过了, 因为这样的行为逐步升级为受原始冲动驱使的发育不成熟的精神宣泄。我把这类行为称为有害的脱抑制。

有利的脱抑制和有害的脱抑制之间的差别有时候难以严格区分。例如, 对于那些长期压抑愤怒情绪的人来说, 在短信中使用恶性性语言可能具有治疗效果。通过邮件建立的愈加亲密的人际关系中, 人们或许会无拘无束地交谈, 坦诚地表露自我, 然后又后悔自己赤裸裸地暴露于他人面前, 感觉易受伤害或羞辱。当双方或者其中一方感觉不知所措或者失望时, 发展过快的, 甚至虚假的亲密感随后就会破坏这种人际关系。在种类繁多的网络亚文化中, 在一群组中被认为是反社会的行为在另一群组中却被认为是恰当的, 这就说明了文化相对性会使积极的脱抑制和消极的脱抑制之间的简单差别变得模糊不清。

我们可以把有利的脱抑制定义为心理动力学理论倡导的修通概念或者人文主义观点倡导的自我实现概念。人们努力克服并解决心理问

题，并对自我身份的新维度进行探索。与此相反，有害的脱抑制只不过是不会产生任何结果的强迫性重复，或者不会产生任何有益心理变化的病态需求表现。在某些情况下，人们所做的事情可能是有利的，或者是有害的，或者二者兼而有之的，例如网络性行为；相反，在现实世界中这些行为是要避免的。

是什么引起了网络脱抑制？不管是有利的还是有害的脱抑制，如果网络空间对内心感受和需求的心理障碍任意放纵，那么网络空间会是什么样子？在本章中，我将描述起作用的几个因素（见图 4.1）。对于一些人来说，其中的一两个因素会引起较大的脱抑制效应。在大多数情况下，这些因素相互作用和补充，引起更复杂、更大范围的脱抑制效应。根据不同的人和不同的情境，脱抑制可能是强烈的、微弱的——或者完全不存在的，因为一些人的网上行为与现实世界中的行为是一致的。



图 4.1 网络脱抑制效应的组成因素

你不认识我（分裂性的匿名）

当我们浏览网络空间时，即便他人知道我们在网上，也不容易确定我们的身份。他们可以看见用户名和电子邮箱地址，但是这些信息并不能透露太多的个人信息，特别是如果用户名经过精心设计，邮箱地址来自大的互联网服务供应商更是如此。懂技术、用心探究的人能够检测出电脑或移动设备的位置，但是大多数情况下他们只知道我们对他们说了些什么。如果有必要，我们可以隐瞒我们的部分乃至所有的身份信息，或者完全改变我们的身份。如同“匿名”这个词所显示的那样，我们可以没有名字，或者戴上假面具用以隐瞒我们的身份。拉皮多特·勒弗莱（Lapidot-lefler）和巴拉克（Barak）（2012）在他们的研究中也提出了不可识别性的概念，指的就是缺少个人身份信息，即通常不能只通过所见所闻觉察出的个人信息，如背景、职业、社会地位以及家庭或工作地址。

随着人们技术常识的提高，人们了解到真正的网络匿名是不存在的，我们的设备总会把我们的身份信息印迹留在网络空间上，即便这样，仍然有一些人假想他人是不知道他们身份的。他们即时的需要和期望超越了理性的思维。

当人们通过加密连接，就像在著名的 TOR（The Onion Router，洋葱路由）网络上浏览网络空间时，他们就会加大他们的匿名程度，甚至连技术专家也很难确定他们的身份。在通常被称作“暗网”或“深网”的网络数字王国里，脱抑制行为迅猛泛滥，导致各种反社会行为和犯罪也就不足为奇了。

匿名对脱抑制效应的产生起着重要作用。当人们觉得自己的身份没有暴露时，就会认为即便泄露了隐私也不会受伤害。无论他们说什

么或做什么都与他们的主流真实身份没有直接关系，仅此而已。由于在线身份与真实身份的分裂，他们不论处于在线状态还是离线状态都敢于承认自己的行为，但不必为自己的行为负责任。这种特定情况下的在线自我变成了分裂的自我。在表示敌意或者其他异常行为的情况下，人们可以否认对其行为负责任，好像是在线人的心理暂时丧失了良知和道德感。他们甚至认为这些在线行为“根本不是真实的我的行为”，它们属于沉迷于网络空间的虚假的我的行为。

早在1905年，像古斯塔夫·勒庞（Gustave Le Bon）这样的社会心理学家就描述了群体中个人的无个性化如何易于引发反社会行为，主要是由于匿名融入群体中引起的。在其他现实世界中，匿名也引发脱抑制，人们在意见箱内随心所欲地说出自己的看法或者在公众示威游行时戴上面具不暴露面孔时就可见一斑。将众所周知的匿名效应应用于网络行为是传统心理学观念如何转变为网络心理学的例子。

匿名的他人也被认为会引发脱抑制。正如社会心理学长期以来所公认的那样，匿名的陌生人容易成为人们攻击和情绪发泄的对象。有些人制造破坏性的危害是想要以此发泄他们内心潜在的敌意，他们攻击的受害者往往是素未谋面的陌生人。在社交媒体上公然表达政治、宗教和种族信仰的人经常冒犯与他们交流的人，包括朋友和家人。他们没有特意记住交流对象的确切身份，并且当他们盲目地寻求他人肯定他们的信仰时，他们让交流对象陷入类似匿名的状态，这样他们更容易成为有害的脱抑制的受害者。人们也会把模棱两可的匿名的他人视为慈爱的父/母亲、知己或可与之敞开心扉的救助者。

来源于匿名的自我的脱抑制经常产生适得其反的结果。尽管一些人会消极地回应具有有害的脱抑制行为的人，但是其他的人只是看不起、不理睬，甚至与那种人断绝关系。人们也不会信任保持匿名身份的人，即便那个人的行为表现是友善的。当人们有所隐藏，长期拒绝透露自己的真实身份时，为什么应该接受他们为“真实的”

人呢？

你看不见我（不可见性）

在许多网络环境中，他人看不见你。当你浏览网站、博客和社交媒体时，人们甚至不知道你在网上，你只不过是数千乃至数百万用户中的沧海一粟罢了。但是也有例外，使用软件工具检测网络运行的技术专家可能会留意到你。这种看不见或者不被察觉的想法给人足够的勇气尝试以前不敢涉足的领域。当人们认为他们可以融入庞大的在线用户群而又不被注意时，正是这种不可见性鼓励了去个性化。

难以察觉的作用与匿名重叠，因为匿名是隐藏身份，但是二者存在重要差别。像在电子邮件、聊天、博客和手机短信这样的文本交流中，他人也许知道你的身份，但是他们仍然看不见也听不见你——你也看不见和听不见对方。即便知道每个人的身份，没有机会见面也会增强脱抑制效应。当你输入文字时，你不必担心你自己或他人会有怎样的表情或反应。当看见他人皱眉、摇头、叹气、喘息、无聊的表情以及其他许多微妙的或不那么微妙的反对或冷淡的动作时，人们会停止想要说的话，或者会非常微妙地影响他们。以面部表情、身体语言、眼神交流以及口头话语的形式呈现的即时反馈——我们经常下意识地察觉得到——调节我们想要说的话和做的事情。没有这种反馈，我们就易于不惜铤而走险，步入脱抑制领域。

在精神分析中，临床医生坐在患者身后就是为了保持模糊的身份，不暴露任何身体语言或面部表情，以便患者没有因分析师的身体反应而感觉压抑，可以随心所欲地讨论困扰他们的问题。在日常人际关系中，有时人们在讨论个人或情感问题时会转移他们的视线。不注视对方眼神容易做到，文本交流尤其提供了转移视线的机会。拉皮多特·勒

弗莱（Lapidot-leffler）和巴拉克（Barak，2012）在研究中发现，缺乏眼神交流是网络脱抑制效应极其重要的特征。当我们不必注视对方眼神时，我们可以减少正在被他人观察的抑制意识。

回头见（异步性）

网络心理学结构体系的时间维度在网络脱抑制中起着重要的作用。在异步交流过程中，人们不是进行实时互动，他人也许几分钟、几小时、几天，甚至几个月后才回复你。不必处理某人的即时反应可能是脱抑制的表现。在现实生活中这与人说话有些类似，在对方回答之前你不可思议地拖延时间，然后在你愿意并能够听到对方的回话时再转回到话题。他人直接的即时反馈对人们暴露个人身份的程度产生了十分微妙而巨大的影响。在强化某些行为和压抑其他行为的持续反馈循环中，同伴的即时回复会即时泄露自我身份，通常符合当时情境下的社会规范。

在电子邮件、讨论板、博客和其他多种形式的社交媒体中都存在反馈延迟的问题，反馈延迟会促使人们的思路更平稳、更深入地表达思考和感受，无论是友善的还是有害的。没有他人的即时反馈，我们更易于迷失在自己的沉思中，产生自由联想，全然不顾检查我们语言的防御机制。一些人甚至把异步交流体验视为发布个人的情感或敌意的信息后逃之夭夭的行为，认为把信息发布“在那里了”就平安无事了。最早的一位网络心理治疗师，芒罗（Munro，2002）恰如其分地将它描述为涉及情感的打了就跑的游击战行为。典型的例子就是有些人克制不了与恋人面对面分手的焦虑，于是他们给恋人发了绝交短信以沉重一击，然后音信全无。

全在我的头脑中（自我内向投射）

缺乏面对面线索与文本交流共同作用，可以改变我们对自我界限的看法。人们认为自己与网友心灵相通，阅读他人的信息如同读出自己的心声，犹如他人神奇般地步入自己的内心世界，心理分析家称为内向投射。如果我们不知道他人的真实想法，我们就会凭借我们的想象力去猜测，甚至会对象的某个人的模样和行为形成视觉形象。现在，网友成为我们内心世界构想的人物，其形成一定程度上是凭借那个人通过文本呈现给我们有关他/她个人的信息以及我们的期待、愿望和需求。因为那个人会使我们回想起我们认识的某些人，对那些熟悉的人的记忆转移到那个人的形象上，正如移情反应所体现的那样。当网友和某人生活中的重要人物存在相似性时，当把从前结交的人的形象或小说电影中的人物形象填补到网友含混不清的个性时，移情就促进了这种内向投射人物的形成。

随着这种构想的人物在我们头脑想象中逐渐形成，我们开始潜意识地感受到文本对话仿佛发生在我们脑海中，好像我们在与我们想象的人物展开对话，我们变成了作家，一边与戏剧或小说中的人物对话，一边敲打出台词。不管我们认为这种人际关系是在线的还是离线的，我们一整天都在持续着这种心灵对话。人们幻想着与人调情、与老板争执或真诚地对待朋友。在我们想象的安全世界里，我们畅所欲言、随心所欲，这在现实世界里是绝不可能实现的。在线文本交流过程中，人的大脑通常在无意识的、极度脱抑制的状态下编造着这些幻想的角色。所有的网络空间宛如一个大舞台，我们只是尽情地在台上表演罢了。

当阅读另一个人的信息时，你也可能是用自己的声音“听见了”

那个人在说话。我们阅读时倾向于默读，借此把我们的声音投射到他人的信息中，无意识中就好像与我们自己对话。当我们与自己交谈时，我们乐于倾诉我们不愿意向他人吐露的秘密。

Twitter 上我的一个同事曾经说过：“我总是把 Twitter 当作一种喃喃自语的服务网站，无意中偶尔会听到自己的声音。”在社交媒体中，当人们把他们的帖子看作是一种脱抑制的低声自语却似乎无人聆听时，自我内向投射才会起作用。当自己与自己的内心对话被不速之客的回应帖子打断时，不速之客的回应也许恰好与其大脑想象的情景一致，就会使之转向新的思维方向，或者完全偏离原有的思维轨迹。

只是一场游戏（分裂性的想象）

人们认为他们在网络空间所创建的想象中的自我存在于不同的领域，网络上的自我人物角色与网络上的他人生活在不那么真实，甚至梦幻般的世界里，与现实世界的需求和责任相隔离。一些人把他们的网络生活看作是一场游戏，其游戏规则不适用于日常生活。他们一旦离开键盘回归到日常生活中，就会把那个游戏以及他们为此创建的人物角色一同抛在脑后。他们对与现实无关、看似虚构的世界里发生的一切事情不负任何责任。当游戏者有意识地创建一个虚幻冒险的想象人物时，这种分裂性的想象在网络虚幻游戏中就清晰地显露出来，分裂性的想象也体现在其他网络活动中。在我对一位经常参加虚拟化身社区活动的男士采访的过程中，他描述了他的妻子如何接受他利用虚拟化身与他人网络做爱的实情。他和妻子都认为网络上的虚拟化身性行为不是“真实的”性行为。出于同样原因，像警署这样的权力部门有时理解不了一些受害者因自己在网络上受虐待向他们投诉的事情。在他们看来，网络空间发生的事情似乎是不真实的，不足以有正

当的理由去关注或干预。幸运的是，人们对网络虐待的文化态度正在发生改变。

一般而言，现实检验能力差的人，特别是那些有精神疾病的人，很难决定网络空间上什么是虚幻的，什么不是。但是，在我们这个时代，媒体几乎将想象力注入我们所观察到的一切事情中，包括所谓的“真人秀”节目，每个人的现实检验能力都在受到挑战。我们时常对在媒体上见到的事件的真实性提出质疑，结果可能是“任何事情都可能发生”。

尽管匿名强化了分裂性的想象，但是分裂性的想象和分裂性的匿名通常在分裂的自我的复杂性方面有区别。在匿名的影响下，网络上的人不被注意，被认为不存在，没有身份。在分裂性的想象过程中，所表达的分裂自我往往是进行了精心的建构。

只发生在你我之间（感知隐私）

我们经常在新闻报道中听到商界、政界、娱乐界知名人士因发送信息使自己陷入麻烦，显然这些信息是证明其不端行为的定罪证据。甚至不太精通互联网的用户也知道掌握互联网技能的人很容易获取这样的记录，当然只有法律认可的机构才有权力这么做。那么为什么这些名人要搬起石头砸自己的脚呢？是什么使他们相信他们信口开河不受公众监督呢？

除了拿自我内向投射作解释外，我们从这些例子中可以看出感知隐私的力量。一些研究人员把“感知隐私”这个词用于描述人们在网络商业、金融和其他官方交易中暴露了个人信息时感觉的安全程度。一般意义上，这个词是指人们——以很幼稚或者分裂的方式——无意识地体验私下与网友交流，甚至在他们明白不该这么做的时候。有互

联网知识的用户内心清楚地知道他们通过电脑和移动设备发出的任何信息都会被记录在某个公司或政府的服务器上。然而，由于以另一种分裂的思维方式，即他们的思维受即时情感的控制，他们则忽视了他们有可能公开暴露了自己的信息。特别是在文本交流的过程中，我们感觉我们的思维与网友的思维融为一体，我们潜意识地认为我们是单独与他们交流。

不足为奇的是，当人们的社交媒体账户隐私受到探测或者被进行搜索时，人们就会认为他们的隐私受到了侵犯。甚至当大家知道这种信息要公布于众时，搜索信息的人和信息被搜索的人都会认为这是一种跟踪行为。不同的网络空间包含个人身份的多个方面，所有人都能看见，但是人们会把个人身份看作是个人的隐私领域。正如生活在物质世界中的人们在他们身体周围有不可示人的区域，他们认为这一领域为自己所有，只有他们信任的人才能占领这一领域——心理学家称为“个人空间”——人们也拥有他们的网络个人空间。你可以进入这个网络个人空间，但是他们会感觉受到侵扰。这就是为什么网络隐私的倡导者坚持认为人们有权不被搜索引擎看见，如果他们这样选择。

设备接口从视觉上强化了感知隐私。当我们注视手机和电脑、注视我们输入信息的小窗口时，我们的所有感官都告诉我们，我们身处一个盒子内——事实上，一个设备箱内的视觉盒子，它感觉像个人的隐私空间。除了回复我们信息的人外，我们看不到有其他任何人在那里。其他任何人是“眼不见心不烦”。我们甚至从进化心理学角度思考感知隐私。我们复杂、先进、理性的大脑告诉我们“别人有可能会看见它”。但是，我们简单、以自我为中心、感性的大脑却说“没有别人，盒子里只有你我”。

许多人认为他们在电子邮件、短信、封闭的讨论组、网页浏览和账户记录这样的数字领域内拥有隐私权，这种隐私权会继续成为互联

网历史上法律和道德无法解决的最重要的难题之一。坚决地甚至大胆地相信网络活动应该保密会增强人的脱抑制。与此相比，我们对如何更好地保护我们的隐私所表现出的不确定、怀疑和焦虑会减少感知隐私以及降低其引发的脱抑制。

我们是平等的（地位和权利被弱化）

当人们在网上交流时，他们在现实世界的地位不为他人所知，或者不会像在现实世界那样影响巨大。权威人物在衣着、身体语言以及环境装饰方面尽显威望。网络空间上显示不出这些线索，特别是文本环境降低了他们的权威影响。如果在线的人看不见他们所处的环境，他们就不知道这个人是在坐在奢华办公室的大公司总裁还是躺在家中沙发上的普通人。即便人们确实知道某些人的离线地位，这个人地位再高对他/她的在线状态也不会有太大的影响。在许多环境中，人人都有同等机会自我表现。不管地位、财富、种族和性别如何，我们都在一个公平竞争的环境中起步。尽管人们在现实世界中的地位最终对他们在网络空间中的权利有某些影响，但是网络社交影响通常取决于你的交际技能（包括写作技能）、你的坚持不懈、你的想法分量和你的技术诀窍。令人遗憾的是，一些人认为获得影响力的能力就是准许使用这种能力对抗他们要挫其锐气的权威人物。

由于害怕遭反对或受惩罚，在现实世界中当人们站在权威人物面前时，不愿意说出自己的真实想法。然而，在网络上由于同伴关系中的权威表象最小化，人们更愿意畅所欲言，付诸于行动。网络空间的传统文化声称人人平等，网络的目的是与同伴分享思想与资源，这就是所谓的“网络民主”。随着网络空间向新领域的扩展，许多网民自认为是勇于创新、思维独立的探索者和先锋，甚至是反叛者。他们形

成了无政府主义“狂野西部”的冒险态度。这种氛围促进了脱抑制，使权威最小化。

其他任何人都认为还好（促进社交）

社交环境可以强化、增强脱抑制效应，或者说无法减少脱抑制效应。令人遗憾的是，在某些社交媒体中，观众目睹具有有害的脱抑制行为的人的所作所为，实际上他们可能从中获得了快乐，甚至与那个人产生了共鸣，以此对自己遭受的挫折进行宣泄——安娜·弗洛伊德（Anna Freud, 1937）称之为对攻击者的认同，一种对反社会的叛逆者和精神病患者的文化痴迷现象。针对某人或某事所发出的咆哮或攻击转换成得到他人网上赞赏评论和按钮式“点赞”回复行为，这一主题我将在第五章“电子化的人际关系”中讨论。具有脱抑制行为的人的有害自我变得公开理想化了。当有他人参与助长这些敌意行为时，具有脱抑制行为的个人就会争先恐后地放大这种敌意行为（有利的脱抑制中也会发生亲密的自我暴露行为）。

在其他情况下，观众毫不干涉，被动地观察这些敌意行为，也许是因为害怕自己有可能成为其攻击的目标。由于不想参与其中，或者认为会有他人干涉，他们放弃了自己的个人责任感，含蓄地允许具有脱抑制行为的人继续这些行为——这使人联想到社会心理学家达利和拉塔内（Darley & Latane, 1968）所称的旁观者效应现象。在与此极其不同的情境中，社交媒体中的夫妻或情侣公开表达彼此间的爱恋，而旁观者听后感觉尴尬甚至恼怒也不能对此发表看法，只能暗想“为什么不找个私密地点秀恩爱呢”？

F. 斯科特·菲茨杰拉德（F.Scott Fitzgerald）说：“具有脱抑制行为的大身上总有令人惊异之处。”——这种观点可能会有助于有害的

脱抑制以及有利的脱抑制行为的蔓延传播，尤其是在上网的人增强相互间的慷慨和移情方面可见一斑。

是受脱抑制的影响还是抵制脱抑制

有一种倾向认为，网络空间决定了脱抑制效应。当人们在网上做了那些在其他场合绝不会做的事情时，他们会找借口说：“是网络空间迫使我做的那些事。”——这样的问题是在合法的前提下发生的，例如，牵涉其中的男子声称自己抵制不住网络脱抑制的诱惑，与伪装成未成年人的警察尝试性行为。但是人际交流/情境交流的概念暗示出这种现象比上述描述的复杂得多，这一点在相关研究中可见。研究显示，网上自我暴露行为并不总是区别于离线自我暴露行为（Nguyen, Bin & Campbell, 2012）。一些人在网络空间有脱抑制的行为，一些人则没有。一些人只是以某些方式或在特定情境下有脱抑制行为。

为什么一些人易受网络脱抑制效应的影响，而其他人却对之有抵制力，我们必须考虑到不同的特性和个性风格。在决定人们何时以及如何有脱抑制的行为方面，个体差异起着重要的作用。不论是有利的脱抑制还要有害的脱抑制，特定人群对其潜在的需求越迫切，对其表现的动力就越强烈。人们对计算机辅助交流的技术了解的越少，就越可能基于误解感知隐私对自我暴露行为做出决定。写作技能和创作图像技能的差异决定了人们使用精心推敲的还是粗心随意的自我语言表达。一些人的在线活动模式可为他人接受，他们观察网络上发生的事情却很少参与其中，这样的人不太可能有脱抑制行为。

前面章节中描述的人格类型为理解网络脱抑制中的个体差异提供了有用的框架。这些人格类型在现实检验、防御机制以及抑制倾向或语言表达方式上具有显著的特征区别。具有表演型人格的人往往非常

坦率和情绪化；强迫型人格的人表现出更多的限制；分裂型人格的人易于幻想；偏执型人格的人极度保护自己的隐私；自恋型人格的人想当然地认为他们有权利想说什么就说什么。信任、外向性、冲动性、轻度躁狂、内疚和羞愧都成为调节脱抑制的人格特征。网络脱抑制与这些人格变量相互作用，在某些情况下会造成与人们的离线行为有小的偏差，而在其他情况下则会引发巨大的变化。

当人们进进出出各种网络生活场所时，他们感觉在脱抑制和受抑制之间摇摆不定，其程度存在差异。在社交媒体中人们与朋友在一起可能会畅所欲言，甚至比在现实世界中更坦率地表达自己的想法，但是在网络群组中感觉异常谨慎。在不同程度上，人们围绕我们所认为的脱抑制/抑制连续统一体区间内变化。人们在特定的网络情境下同时感受脱抑制和抑制的程度也有区别。例如，人们向网友暴露自己亲密的隐私细节，但是不会暴露自己的电话号码、家庭住址或工作地点。鉴于彼此无关联，他们既信任对方，又怀疑对方。

在界限内泄露

自我界限内的变化在网络脱抑制和个人身份方面起着重要作用。自我界限是对我是什么和我不是什么进行的判断，是对界限内我的个性——包括我的思想、感情和记忆——与界限外存在他人身上的特征的区别体验。对自己独特的身体的认识，通过人体五大感官对外部世界的感知，对自我经历与他人经历之间的心理差异的感受以及对身体/心理上的自我在过去、现在和将来线性协调统一发展的感受，都对自我界限起作用。

网络空间生活往往破坏自我界限结构。特别是在文本交流中，人的身体和五大感官不再像现实世界中人际关系那样起到至关重要的作

用。在网络空间，他人对我了解什么和不了解什么都不清晰。当我们同步和异步交流交替使用时，我们对过去、现在和将来的线性感受就更加模糊不清。结果这些意识状态变化往往破坏了自我界限。界限内的我和界限外的他人之间的差异变得模糊不清，这就加速了自我内向投射。人们就会转变到精神分析理论所称作的原发过程思维，在这一过程中对自我和他人之间的体验差异变得更加分散，而人际间的感知变得更主观、更以情绪为中心。在网络社交体验的过度性空间范围内，自我的心理与他人的心理交互重叠。我们允许隐藏的自我暴露于他人面前，因为我们不再把它当作纯粹的内在自我的体验。将脱抑制的内在自我与他人的感知融合在一起会引起深刻的理解和同情——或者恶意向他人隐私世界的感觉，这种感觉时而清晰，时而模糊，最终导致怀疑、焦虑的情绪以及保护自己暴露于他人面前、易受伤害的内心世界需求。

就人格其他方面来说，人们在体验导致脱抑制的自我界限的变化程度上存在显著的个体差异。作为独立的个体，能够与他人相处的个人发展水平——精神分析学家所称作的对象关系（即人际关系）——决定了与网友心理融合过程中出现的沟通顺畅的易感性。为了更深入地体验人际关系，一些人在降低自我界限和重新建立自我界限方面表现灵活；一些人在阻止他人的自我界限方面表现僵化；一些人在边缘型人格障碍和精神障碍方面缺乏区分自我与他人的能力，导致了不良的现实验证以及夸大功能失调的脱抑制。

真实的自我是虚幻的

在我采访的不少场合里，人们描述道在线时他们感觉更像真实的自我。对于那些喜欢书写的人而言，他们认为自己在网上比在日常生

活中能够更加真诚地、充分地表达自己的内心世界。对于其他人而言，他们在社交媒体中表现出很亲切友好的自我形象。一些研究人员声称，网络脱抑制效应有助于“真实的自我”的表达。一个有敌意倾向的压抑女子在社交媒体帖子中释放她的愤怒情绪，或者一个害羞的男子公开表达他对网友的暗恋。他们似乎在表达自己的真实感受。如果人格是一层层地建构起来的，其核心真实身份隐藏在表面防御和看似肤浅的日常社交互动作用之下，那么脱抑制效应会表现出真实的自我吗？

再一次在网络心理学中提出这个问题表明，目前网络新环境是如何成为探索有关人性长期存在的问题的检验场所。在心理学史上真实的自我的概念一直引人注目，是因为它有助于人们对自己内心世界感受表达主观经验。在人本主义心理学中，真实的自我的概念也较好地起到了自我实现的激励性工具的作用，因为人们经常谈论发现真实的自我是什么样子。然而，正如前一章节所讨论的那样，所谓的“自我”是错综复杂的。当研究网络脱抑制效应时，“真实”的自我的概念或许太模糊、太主观武断、太不成熟，不能作为有用的概念。

抑制的自我是真实的

脱抑制的概念会使我们误认为脱抑制的自我比抑制的自我更真实。如果我们认为消除抑制和其他防御机制就会发现真实的自我，那么我们就忽视了我们的抑制定义了我们的人格这个事实。精神分析临床医生认为，理解防御机制对治疗的成功起着关键作用，因为这展现了我们以何种方式和出于何种原因抑制某些想法和感受。为了实现所谓的真实的自我而忽视防御机制就是漠视理解抑制的自我的现实性。在网络空间中，一些有脱抑制行为的人暴露出他们在其他场合所隐蔽的自我，但是他们搞不清楚是何种原因促使他们通常抑制这些事情。他们错过了发现有关其真实的自我的重要方面的机会。

——乔（Joe）是个害羞的人，由于网络脱抑制效应，他在网络空间上

社交活跃。他认为自己在网络上展现的我是真实的乔，但是害羞也是他真实的个性。如果网友对乔已形成的印象是他很外向，当最终两人见面时，他们也许下的结论是乔“真的”很害羞。他们也许想知道乔个性的哪个方面造成了他本人的害羞，而不是网络上的他，这是他身份的一个重要部分。

真实的自我无处不在

尽管人个性中的某些方面在网上表现为脱抑制，但是其他方面或许表现为受抑制。人们表现的是自我的某些方面，而不是其他方面。网络环境促进了被暴露的事情之间的妥协让步，而另一些事情却保持隐蔽状态。在电子邮件中，乔第一次向苏表白爱恋之情，但是她感受不到他的声音表现出的犹豫和他的身体语言体现出的情感。电子邮件表达了他对她的爱恋，然而却掩饰了他的犹豫。这些妥协指向的两极化对我们所有人都起作用。我们都同时包含矛盾的、有时相反的情感。有时我们以一种方式思考、行动或者感受，有时却以相对立的方式行事。两者中任何一个都不会比另一个更真实。

我们的内心世界深藏着不同的记忆、情感和信仰，共同构成了我们身份的各个部分。我们甚至把它们看作是我们身体内不同的自我，每个自我都是真实的。依靠网络心理结构体系，各个网络环境允许这些内在的自我的不同表达。在一个地点表达的自我不必比另一个自我更深刻、更真实、更可信。每个环境允许我们以不同的视角观察所谓的复杂的“自我”。

第五章

电子化的人际关系

当我拥有第一台电视机的时候，我不再关注拥有亲密的人际关系。

——安迪·沃霍尔 (Andy Warhol)

在两个单独的场合，我与两位经验丰富的网络用户进行了极其激烈的辩论，他们主张通过电子邮件和聊天建立的文本人际关系即使不比面对面人际关系强大，也还是有其强大的作用。两位网络用户都谈论了他们如何通过文本更深入地表达真实的自我、自己与网友的思维融为一体如何超越于现实世界中的任何事情、人的外貌如何不相关但又如何讨厌地分散注意力。我说我理解他们的观点，但是也指出了诸如看见某人和听见某人说话这样面对面人际关系的重要性，以及我们如何需要身体的接触，诸如拥抱、亲吻等。他们坚决反对，声称这些都是原始、肤浅的行为。最后我分别对他们说：“如果你不得不做出抉择，那么在未来的生活中你是选择面对面交流还是网络文本交流？”他们其中一人在我的追问下无言以答，另一个人则坚持说：“我宁愿选择网络文本交流。”

持怀疑态度的人要注意了

当网络技术作为一个新的学科领域声名鹊起时，持怀疑态度的人

并没有在意，因为他们认为网络人际关系至多是表面肤浅的交流接触，更可能是昙花一现的错觉幻想，甚至可能是心理缺陷的症状表现。如果人们喜欢网络交往，他们一定是出了毛病。他们一定是对于真人交往结交的真正的亲密关系有所恐惧。当网络空间无情地声明它是人类交流的一个崭新领域时——最引人注目的是，当“社交媒体”这个词悄无声息地成为家喻户晓的词汇而没有引起轩然大波时——那些怀疑的态度就开始逐渐消失了。

但是，并不完全是这样。理论家、研究人员和常人一样，继续争论在线生活和离线生活的利与弊，我们也都在讨论此话题。虽然人们承认网络空间给我们提供了极具魅力的社交工具，但是人们也都赞同现实世界中的面对面交流从本质上来说更自然。根据自然界任何事物自有其存在的道理，网络空间交流在某些方面一定是优越于面对面对交流的。在网络上，有关网络空间人际关系和面对面人际关系孰优孰劣的争论一直持续着。科幻小说作家以及一些知名的计算机科学家都认为将来某一天我们将自己的想法上传到网络空间，引发争论达到全新的假想程度，就会诞生出新一代的怀疑者。在本章中，我们将探索网络心理学结构体系社交维度上的这些有趣的曲折变化。

让我们变得有意义：人际关系的感官特征

数十万年来，在技术出现以前，人类通过听觉、视觉、触觉、嗅觉和味觉五大感官彼此相互联系：听见、看见、触摸、闻到、品尝彼此。这些感官途径有助于我们相互交流，建立人际关系。既然这种看似成功的感官交流系统已经引领我们进入了网络空间时代，那么网络人际关系和面对面人际关系在这五大感官上相比较都有什么不同呢？

你能听见我吗？

人的声音富有意义和情感。某人发出的刺耳声音会激起你的怀疑或气愤；仅仅听见挚爱的人的轻声细语就足以使人感觉舒适和快乐；人类最富于表达力的活动之一——唱歌——强有力地让人们紧密联系在一起。在以文本为媒介建立的网络空间人际关系中，明显而又微妙的声音细微差别也消失了，所以唱歌是不可能的，除非你把与网友同步打字输入歌词当作是唱歌。我承认在一些场合我很喜欢这样做。

对于网络空间声音的消失，有各种批评声音，而正如在第七章“文本交流”中将看到的那样，“网络文本交流”的倡导者对于这些批评进行了谴责，指出文本交流中蕴含许多微妙的心理暗示，通过文本也可以进行亲密的思想融合。为了保卫网络空间，他们也指出如何通过互联网的组成部分——电话，清楚地听到人的声音，以及如何通过其他各种工具设备传送声音。事实上，网络空间交流有一些明显的优势。可以回放对话留言；使用软件程序，可以更细致地检测声音的细微差别，以便查明声音表达的微妙情感和意义——当然，前提是假设人们愿意使用这样的工具。软件程序也允许我们改变我们的声音。如果你想要像你最喜爱的影星或卡通人物一样动情悦耳地说话，或者想要使用千禧年之后盛行的自动调音技术，那么就去做吧。或者你可以添加你渴望的任何音乐或音响效果以便润色你的语言，诸如《威风堂堂进行曲》(*Pomp and Circumstance*)、爆炸声、嘎嘎叫声等。网络空间人际关系的独特特征是有机会运用自己的想象力将自我呈现给他人，这有益于增进人际关系。

你能看见我吗？

人的面部表情和身体语言富有意义和情感。网络空间纯文本交流的批评者抱怨说所有的这些视觉线索都消失了，因此使人际关系含混

不清，所剩无几。文本交流的倡导者对此予以反驳，再次重申其许多微妙之处，并称赞文本人际关系的公平竞争环境。外貌——诸如性别、种族以及是否长相迷人——都不重要，人人都处于平等的地位，都以他们所说的话这一相同标准评判每一个人。文本交流的倡导者声称文本交流跨越了人的外貌这种肤浅之见，直接深入人的内心深处。

网络空间为自我表达提供了各种各样的视觉机会。图片分享广受欢迎，这个主题将在第八章“图像交流”中讨论。除视频交流的视野经常达不到面对面交流中所目睹的视野外，视频交流替代面对面交流是可行的。受你的通信工具四四方方屏幕的限制，你只能看见镜头瞄准的视野范围，眼神交流有难度。

网络人际关系具有用想象的视觉图像补充社交互动的优点。这些特征或许简单，诸如将“表情符号”笑脸图标放入短信中；或者这些特征或许更加复杂，诸如在尖端的虚拟化身环境中人们的外貌，包括环境本身，都可以创造性地受到操纵。你想要与朋友在海底深处、太空站或白宫椭圆形总统办公室会面吗？你们每个人的言谈举止与穿着打扮都与当时的环境相匹配吗？你做到了。但是存在的问题是，人们是利用了这些视觉机会来加深了人际关系呢，还是这些想象的视觉图像变成了相对无意义、可能分散注意力的新奇产品呢？

你能触摸我吗？

人类彼此需要身体接触。没有身体接触，婴儿就会抑郁而死。父母如何与孩子进行身体交流为他们未来身份的形成和幸福的获得奠定了基础。长期被剥夺了触觉接触的成年人会告诉你被剥夺了的感觉有多么痛楚。在日常人际关系中，永远不要低估握手、轻拍肩膀、拥抱或接吻的作用有多么巨大。诗人兼作家玛格丽特·阿特伍德（Margaret Atwood）曾说过：

“触觉先于视觉，先于言语。

它是第一个语言也是最后一个语言，它总是讲真话。”

在人类人际关系的触觉层面上，网络空间是有缺陷的。在虚拟化身社区中，有视觉提示建议身体接触。你将你的虚拟化身与他人的虚拟化身紧紧依偎在一起。在文本人际关系中，人们给你一个虚拟的“拥抱”。将真正的触觉注入网络人际关系的第一个步骤是使用触觉技术，触觉技术引入了电子振动传播、微量电热刺激、抓握感觉，以及甚至像模拟性交的性爱体验。与各种微妙的、强有力的面对面身体接触相比，这种由技术引起的触觉仍然很不成熟。人们也许会争论，你可以仅仅通过语言在心理上拥抱他人，但是在网络空间上“拥抱”你挚爱的人以及伴随这种感觉而萌生的深厚情感，与你真实的身体肌肤接触感受相比，要黯然失色得多。然而，值得注意的是，一些人不喜欢身体接触，例如，自闭症障碍的人。

在物质的、触觉的、空间的世界里，我们可以与他人一起做许多事情，而不仅仅是交谈。我们可以打网球、散步、就餐、做爱。做这些事情会产生亲和力，创建前所未有的人际关系。在网络空间中这些事情可能发生吗？在某种程度上，答案是肯定的。特别是在复杂的网络游戏和社交媒体环境中，我们在某一指定地点见面，与他们一起从一个地点移动到另一个地点，就好像是我们与他们一起“去某些地方”。人们一起玩的不仅仅是网络游戏，当然，也有网络性交，形式多种多样，感觉很像是在和他人“做爱”。

尽管这些网络活动促进了人际关系，但是网络活动不像现实世界的活动那样具有强大的物质触觉、空间感觉。它们无法像活生生的身体活动那样给人带来潜意识的“活力”体验，即使在最复杂的虚拟化身社区和网络游戏世界中，我们以各种奇异的方式自我表现以吸引彼此参与其中，但是通常我们真实的身体是独立的、静止不动的。如果

只是因为人们可以肩并肩地坐在电脑前做事，那么网络空间中人们一起做的几乎任何事情都可以在现实世界中一起完成，但是反过来并不如此。人们面对面一起做的任何事情在网络空间中是不可能复制的——至少到现在还没有做到。

你能闻到我的气味和品尝我的味道吗？

我们能闻到香水、头发、衣服和皮肤散发的气味——嗅觉使我们彼此亲密，激起我们强烈的情绪反应，仅仅微弱的气味就能立即触发对某个地方或某个人的回忆。味觉使我们彼此更加亲密，犹如恋人的感觉。人们也许会说气味和味道是相当原始的人际关系体验，然而它们却为浓厚的亲密关系奠定了基础，或许就是因为它们如此原始、如此根本。婴儿就是以这种方式与他们的妈妈建立亲密的情感，未来生活中的人际关系也效仿了这种模式。

在人际关系的嗅觉和味觉层面上，正如我们现在所知道的那样，网络空间无鼻子闻气味，无舌头品尝味道。互联网有能力把气味和味道传给千里之外的另一个人吗？为了完成这一伟业，现在正在通过电动刺激味觉或释放气味的装置来研发多重感知技术。但是如果想要与你的网友在网络空间上分享一道美味大餐，或者期待闻到、品尝到你的恋人的味道，不要期望太高。

现在所有感官融为一体

在面对面交流中，我们几乎不会只凭借一种感官与他人交流，至少我们看和听同时进行。在更亲密的人际关系交往过程中，我们看、听、触摸、闻，甚至于品尝都融入其中。融入所有感官的复杂的交流远远比其中任何单独一个感官所赋予的人际交流的意义都大。大自然神奇地赐予我们眼睛、耳朵、皮肤、鼻子和舌头，所有这些感官奇妙地融为一体，对此科学仍然无法做出充分解释。这些感官集聚在一起，有

利于人际关系强有力地表现情感和意义。

随着互联网技术的发展，听觉、视觉、触觉，甚至嗅觉和味觉五种感觉将会更有效地相互协调作用。然而，甚至有了无限宽带和极富创意的代码，我们会看到这五种感觉像在现实物质世界中一样完全融为一体吗？在科幻电影虚拟现实中所描绘的具有超凡感觉的人际关系有可能存在吗？或者如果有了超凡感觉经历，还有必要拥有现实物质世界中的肉体凡胎吗？

在网络空间人际关系中，五种感官往往是分离的，起到“双刃剑”的作用。一方面，五种感觉共同作用形成的丰富的人际关系特质不再存在，导致的结果是，相对于面对面交流，网络空间人际交流变得不合时宜；另一方面，从五种感觉中选取某些感觉，或者以不寻常的方式将它们融为一体，会创造出独一无二的交流方法。你想要听人们说话，而看不见他们吗？想要看见他们，而听不见他们说话吗？想要阅读文本，看见他们，而听不见他们说话吗？是的，我们可以在网络上做到这些——人们肯定想要做到这些，事实表明他们经常选择使用文本而不使用电话，使用电话而不使用视频通话。

你能读懂我的心思吗？

有时，我们人类似乎完全无视传统的感觉印象规律，彼此进行交流。不管我们称为心灵感应、移情或者直觉，我们都无意识地知道他人正在思考或感受的事情。一些研究人员认为，我们是基于对声音和身体语言的微妙特质或字里行间流露的信息进行无意识的检测而感受到这些事情的。感觉信息对人际关系的建立有着强大的潜意识影响。

令人奇怪的是，人们谈到甚至在文本交流的纯感觉世界中，即使你什么也没说，他们有时也能感觉到你正在思考或者感受的事情。他们从你输入的内容和方式上流露的某一微妙线索而察觉出你的情绪或心理状态了吗？他们注意到你表达自我方式的微小变化了吗？或者他

们的移情作用超越了你电脑屏幕上输入的语言所表达的实际情感了吗？冥冥之中他们也许与你心灵相通，即便心理学和计算机技术都无法完全解释清楚。如果那种直觉联系真的存在，那么面对面人际关系和网络空间人际关系间的差异或许就不那么重要了。在人际关系的这种神秘层面上，人际交流超越了目前我们对感觉器官和微芯片的理解。

文本与身体

在网络空间发展初期，网络人际关系几乎完全由电子邮件、网络聊天和讨论板帖子组成。当轻松便捷地通过网络电话和视频聊天时，我们仍然过多地依赖文本。为什么会出现这种现象呢？为什么人们在使用各种视听工具进行交流的时候还选择使用文本信息呢？正如我们所看到的那样，相对于面对面人际关系，文本人际关系仍具有一些独特的优势。

可以进行异步互动。不必即时互动，所以无论何时，只要你愿意，你就可以以自己想要的速度回复你的网友，这就给你提供了时间来思考想要说的话、斟酌你要回复的语言。你很少在现场立即回复。文本交流的优点是当他人在你身旁时你可以静悄悄地发短信。

与面对面交流相比较，网络人际关系输入的对话涉及更多种类的心理机制。书写需要独特的认知风格，使人们的交流风格更精湛、有条理、更具表达力或有创造力。一些人认为他们用书写的文字更好地表达自我。当然，真正伟大的作家和诗人在面对面交流中似乎表现得笨手笨脚或者肤浅。

以文本为媒介的人际关系使你能够轻松地记录和保存信息。你可以与你的网友保持部分的人际关系；如果你只通过文本与他们交流，你也许可以与他们保持全部的人际关系。在你闲暇时，你可以翻阅交

流记录、珍惜重要的时刻片段、重新审视误解和冲突。换作是面对面对交流的话，你差不多总是要依靠变幻的记忆片段来回味了。

由于文本人际关系尤其易受网络脱抑制效应的影响，人们往往毫无拘束地谈论他们通常与人面对面对交流时不愿意谈及的话题，自我表露和亲密感表达频现。一些人认为，人的内在自我在网络上比在面对面交流中更易于表露出来，从理论上讲这应该是促进了真正的人际关系。

在欧洲旅行的时候，我注意到火车上和饭店里的人用我不熟悉的各种语言彼此交流。即使我听不懂他们交谈的内容，但是通过他们的音调、面部表情以及身体语言可以清晰地看出他们态度的微妙变化。人们如何使用非言语进行交流给我的印象是，它是人性极其重要、普遍的一个方面。我对人们捍卫文本交流阐述的观点进行了反思，但是我也认识到我们必须认真对待这些非言语正在逐渐消失的事实。哲学家路德维希·维特根斯坦（Ludwig Wittgenstein）曾经说过：“人体是人类心灵的最佳写照。”

如果我们给婴儿看一条极具表达力的短信，这个婴儿会有什么反应？也许会用嘴吸吮电话？电子邮件对孩子没有任何意义。坐在婴儿的前面，变换你的面部表情，学鸽子咕咕地叫，变换你的声调，逗弄孩子玩，抱抱孩子——你会看到孩子立即有反应。我们成人不再是孩子了，但是我们仍然过多依赖这种对实体物质存在的与生俱来的反应。文本微笑图符、喊叫标记符以及拥抱图符只是抽象的表达，它们至多在习得语言能力前的、非符号的、物质的维度方面对人类如何相互交流有间接的影响。正如发展心理学研究所显示的那样，我们人类通过非言语和习得语言能力前的经历体验所建立的人际关系从神经学角度来说渗入所有人身上。与之相比，模仿文本的非言语被广泛学习，同时也更多受到文化因素的制约。

“LOL”和“Joe”是大笑和拥抱乔的文本人像，但是它们不是大

笑和拥抱。用文本交流而不是实际的亲身体验，其含义是什么？输入抽象的“ROFL”（笑得满地打滚）所产生的情感效果如何与真实体验笑得满地打滚相比？文本拥抱会使你真实感觉某人的胳膊环抱着你吗？不太可能。我想起了一段禅宗的笑话，将描述得一清二楚的美味晚餐文字输入电脑，打印出来，然后嚼纸张吃。或者著名的禅宗观点：以手指月，指并非月。就像手指并非月亮一样，文本交流也并非真实体验，手指只是指向月亮而已。

为了捍卫文本人际关系，我们不容忽视的事实是一些人使用文本交流感觉更舒适。使用面对面交流感觉害羞的人，或者面对面交流言语技能差的人，可以通过文本大显身手，这如同身患疾病或身体异常的人希望避免展示他们的缺点一样。一些人在理解面对面非言语线索时感觉有困难，或者在面对他人复杂的、表达情感的非言语信号时感觉不知所措。文本更可预测、更安全。这些问题经常有先天的神经学基础作支撑，这一点在有关孤独症阿斯伯格综合征，以及其他面对面社交障碍的研究中体现出来。精神创伤也会导致人们厌恶面对面交流。最后，简单的事实是一些人没有机会在“真实的”世界中培养良好的人际关系，那么在网络上找到“真正的”人际关系也许是正确的选择。

按钮式的人际关系

除了所有的文本和视听材料可供我们使用外，社交媒体为网络交流又增添了另一个新奇元素。人们不用使用文字，只是简单地单击按钮就能表达他们对他人发布的内容的称赞。Facebook（脸谱网）推广它为“点赞”，而其他社交媒体使用星星、加号、红心、翘拇指图标。单击按钮似乎是相对简单的确认行为，是对他人略表赞赏的一种方式。转发某人的信息有类似的功能，有利于推广他人的观点。网络心理学

界中通常的情况是，人们已经以各种意想不到的方式使用了这些看似简单的按钮式工具。通过单击“点赞”按钮或者转发信息，人们也许正从几个不同事情中选出其中一个进行谈论。

我要说的是“哇”

当某事对人的情感影响强烈时，人们会点赞。拿图片分享来说，也许突然跳出的图像的纯视觉特质给人以那种感觉，然而与吸引人眼球的肤浅的视觉效果相比，图像背后展示的情感和意义往往是更为持久的因素，特别是对图片的反应，通常会产生即时的本能反应效果。任何种类的社交媒体帖子中“令人惊异的因素”都会使人们想到它有多美、有多鼓舞人心，它如何令人开怀大笑，它如何与人倾诉并产生共鸣或者深深地打动人心。单击按钮甚至感觉像令人沮丧的不充分的评价：他们多希望能够十次或者上百次单击按钮，但是实际上他们做不到。当人们感觉有心理影响但是不确定其原因时，或者不能够用语言充分表达其原因时，这些种类的点赞和转帖有助于浏览者表达他们的欣赏之意。在致力于视觉艺术的群体中，如摄影群体，群体成员喜欢的图片一定是对自身有强大影响的图片，他们往往保留这些图片以备特殊场合使用，即他们感觉其他成员真正值得使用这些图片的场合。

我支持你

人们也许会点赞或转帖，以便对他人付出的努力给予支持和鼓励。作为某种非言语行为，单击按钮变成了表示认同对方的微笑、点头、轻拍后背、鼓掌或者情感的标志——这就是父母经常乐意为孩子发布的帖子点赞的原因。尽管一些人慷慨大方地点赞，但是另一些人则更加保守甚至十足地吝啬——这些差异性很可能反映了他们与人相处所表现的支持、需求或者克制的风格。展露自己私密之事的人会得到他人更多社交支持的点赞，因为人们对他们的诚实赞赏有加，但同时也

希望减少他们的弱点。

我感觉良好

一些人发觉在他们心情好时，他们会更多地点赞，通过点赞他们无私地传播他们的乐观情绪。另一些人声称这么做有利于他们心情不好的时候改变心情。这是心理学众所周知的事实，也是常识，就是为他人做好事会使你感觉良好。

对不起

在朋友、家人和情侣之间，点赞可能是人们无须公开承认犯错、对做错的事感到内疚的解决策略的尝试，言归于好的尝试——与男士主动献花给他辜负的女子有异曲同工之妙。心理学家称这种防御机制为“抵消”。自相矛盾的是，人们有时候单击点赞按钮，表达他们对有关伤心事件帖子的悲伤心情，当然这么做感觉不太合适，这就是社交媒体设计者已经考虑增加“同情”按钮的原因。

让我们做个交易吧

在多种形式的社交媒体中，点赞和转帖起到社交货币单位的作用。一个人拥有的点赞和转帖越多，他/她在社会中的知名度、地位和关注程度就越高。在这种经济范围内，点赞成为社会交换的工具。当人们得到一个点赞时，他们经常感觉有义务给他人一个点赞；当他们给他人一个点赞时，他们也希望他人回馈给他们一个点赞。这些按钮式点赞行为的价值不仅在于表达了相互欣赏的态度，而且在于点赞数量的增长促进了人们的社会知名度。

对我来说很容易

——点赞和转帖起到了替代发表评论的作用，尤其是当人们找不到合

适的语言描述为什么某事对自己产生影响时，当他们没有时间发表评论的时候，或者在跨文化情境下他们不能流畅使用所说的语言的时候。它是以温和的方式表达赞同，甚至只是简单地表达“我在这儿”的简洁非言语方式。在某些情况下，当朋友、家人或者其他亲密的伙伴只是点赞而不附带发表评论的时候，特别是当这个帖子对发帖人极其重要时，人们会认为点赞和转帖是轻率或者十足不礼貌的行为。点赞只是有点太随便，因此情感上讲有些疏远。

我也赞同

社会从众性在社交媒体中经常出现。人们给他人点赞或者转发信息是因为其他许多人都这么做，他们加入尊崇赞美的潮流中。对于一些人而言，加入赞美的潮流激励了他们的自尊，产生理想化的移情反应，感觉与当红的名人及其粉丝有关联。在其他场合下，点赞或转帖只是说“赞同”的方法罢了。

我不赞同

当某人已经得到许多点赞或转帖时，一些人有意拒绝点赞或转帖，也许是出于嫉妒不想加入支持他/她的行列，或者觉得这个人的知名度已经足够了。不点赞可能是蓄意的侮辱、不赞同的克制、竞争性的贬低，或者无意识的被动攻击性行为。

我喜欢你

人们给朋友点赞表达情感态度，或者给熟人和陌生人点赞期望建立亲切的人际关系。点赞是培养伙伴间社交关系的一种方式，以此表达对对方的好感，多半是因为彼此间的友谊比帖子本身更为重要。一些人倾向于给朋友点赞，而不是给熟人或陌生人点赞，因为他们认为点赞表明了他们间的友情和亲密感。其他人把点赞看作是赞同陌生人

的一种轻松方式，但是尽量保持淡漠的人际关系，正如图像分享社区的成员所指出的那样：

最初，我迷恋于这个社区，但是现在我认为它占据太多的时间，所以我尽量不添加新的联络人，甚至对我认为值得称赞的图片也尽量不发表评论，为的是不建立新的人际关系。然而，真的有诱惑力啊——你看到一幅触碰你心灵的图片，发布图片的人看起来像你喜歡的人——但是你知道如果你发表了评论，你可能会建立新的人际关系，而你又真的没有时间应对。所以你还是喜欢它而不发表评论，提醒自己这个人所做的事情很有趣，你可以回头翻阅查看其进度，而不引起注意……我是一个怪物吗？一个不愿与人来往的人吗？不友好又不爱交际的人吗？我不知道。我喜欢保持现有的人际关系，我不想增添新的人际关系。

沉迷于按钮式的经济中

社交媒体的许多设计者心中都牢记社交货币的概念，期望按钮式的人际关系能起到量化人的在线价值的工具作用。你如何衡量人们的在线影响力，他们对其他影响者的影响力，以及他们在网络空间发动的活动？与此相关的按钮式点赞的次数可以提供重要的数据。

理想的情况是，当人们用帖子刺激社会经济时，他们发布的帖子不管是评论、信息、图片或者故事，都是有价值的。如果许多人喜欢它，它一定很好。但令人遗憾的是，这种假设有些美中不足之处，帖子是显示在线活动的质量而不只是数量，这迫使我们质疑帖子的有效性。正如我们刚刚看到的那样，人们出于不同的原因点赞，而不是因

为某事有多好，所以大量地点赞实际上意味着什么？许多大认为人的自尊、自我价值和社会地位源于他人的点赞，这就抬高了获取更多点赞的筹码，标志自我感觉良好以及比他人看起来良好。点赞或转帖听起来像鼓掌，一些人大声疾呼请求其观众给予更热烈的掌声。一些人为了微观管理他们的社会地位，甚至悄悄地删除不受欢迎的帖子。

令人遗憾的是，最终的结果可能是竞争激烈的游戏，输家被赢家甩在了后面——有时候赢家的胜出并不是因为他们发了高质量的帖子，而是因为他们设计了巧妙的策略，使帖子的点赞数量飙升，或许甚至求助于按次付费服务机器人程序进行点赞，或者低薪雇用网络水军无限制地按点赞按钮。社交媒体中幻想破灭的一些人修改了马克·吐温的名言，总结出三种谎言：谎言、该死的谎言，以及点赞。神奇的网络提供了快速、简单地单击回复帖子的机会，会使人扭曲，形成令人沮丧的、不舒适的、令人失望的比较和竞争的心态。自恋的人易受悲痛情绪的影响，正如西班牙耶稣会信徒巴尔塔沙·葛拉西安（Baltasar Gracian）曾经说过的那样，“嫉妒者绝不止死一次，但是也经常会被嫉妒者一样，每次都赢得欢呼喝彩”。尽管按钮式的人际关系在传达微妙的，但是重要的人际关系意图方面具有功能多样性和操作简单的优点，而其缺点是基于评级系统、竞赛、民意调查或者人气投票的社交氛围变幻莫测，因此至少有些无意义。

当社交媒体包括帖子的“点赞”和“拒绝”两个评级时，社交氛围会朝消极方向发展。得不到点赞或许有被抛弃的令人失望的感觉，但是得到类似“拇指向下”的按钮式反馈就意味着彻底地被拒绝，甚至被谴责。投票数量的增加与减少反映出主导价值观，甚至观众瞬间的突发奇想，这种场景类似于古罗马的斗兽场，最终的结果不是实际的生死博弈，而是人的自尊的高低较量。

these 问题是社交媒体中的主要难题，费斯廷格（Festinger, 1954）

用他的社交比较理论对此进行了描述。人们通过与他人进行比较来评价自己，社交媒体能够使人们在几分钟内进行许多这样的比较来加速这种现象。看见他人得到更多的鲜花、点赞、评论和赞扬——特别是当他们的帖子聚焦他们自己的成绩、欢乐时刻或者悠闲时光时——若相比较感觉自己逊色于他人，自己的自尊就会受到重击。若被忽视或者得到消极的反馈更是雪上加霜了。

面对面人际关系与网络人际关系之间的决战吗？

如果我们有兴趣进行面对面人际关系和网络空间人际关系之间的某种比较测试，甚至是它们之间的决战，正如一些人仍然在进行的那样，哪一方会获胜呢？是具有按钮式的、延长时间的、缩短距离的、有效管理的、有潜在想象力特质的网络交流领域，还是能提供丰富的身体感觉、五大感官复杂地融为一体、与他人一起“做事情”的强大潜能的面对面交流领域？人们将会继续争论他们各自的辩论观点。例如，我有时也提出刻薄的测试问题，这一点我在本章开头的故事中有所描述。如果强制你二选一，你会将你的余生只花费在网络人际交流还是面对面人际交流？网络空间一定对面对面人际关系起到了补充作用，但是从长远来看，对于大多数人而言，我们应该质疑其替代现实世界面对面交流的有效性，特别是当谈到数量众多的他人时。

幸运的是，我们不必面对这两种选择。随着互联网的重要地位在我们文化中的逐渐提高，人们寻找各种方法发展人际关系，不论是在线还是离线。他们与一些人只在网络上交流，与其他人只进行面对面交流。在许多重要的场合下，诸如与家人和朋友在一起时，他们既使用各种网络通信工具进行网络空间交流又进行面对面交流，期望并行使用是现实世界和网络世界带给人的最佳便利。

我们探讨的问题不是在线人际交流和离线人际交流哪个更好的问题，而是哪种人际交流对哪种人际关系和哪种努力起的作用更好。网络空间激励我们重新考虑这些概念：人际关系是由什么构成的？依照网络心理学结构体系八个维度所示，它是如何被细分为各个组成部分特质的？哪些维度可以融合使用以便最大化地实现与他人交流的目的？

关注面对面人际关系和网络空间人际关系之间的决战极具诱惑力，其原因源于人们期待以一种全方位的亲密诚恳的方式与他人交流，绝不是肤浅的交流。哪一领域会最终获胜？当然，这个问题没有简单的答案，因为网络空间不是完全统一的整体环境，但是许多不同种类的环境是由他们的网络心理学结构体系决定的。网络空间的确教会我们，根据整合原则——当我们在不同的环境开始彼此交流时，当我们以各种方式将同步的、异步的、视觉的、听觉的、触觉的以及文本的交流融为一体时，当我们通过网络和面对面交流逐渐了解他人时，往往会增进人与人之间的亲密关系。因为我们依靠媒体以不同的方式表达自我，所以当我们跨越不同媒体的界限彼此接触时，随着新的交流方式的增加，我们彼此有了更多的了解，也因而提升了人际关系的质量。每当我们使用不同的交流环境与某人交流时——无论是文本、图片、声音、私下的而不是公开的交流，或者其他任何方法——我们都以新的方式扩展交流范围，以便更好地了解彼此。

面对面交流和网络交流，或者在不同的网络环境中交流，会产生分离的、略微不同的交流方式，甚至会有意识或无意识地试图分裂人际关系。人们常常通过文本在网络上讨论敏感的话题，这通常是由网络脱抑制效应引发的，但是当面对面交流时从不提及此话题。必须克服分裂人际关系，以达到彼此更全面、完整的交流体验。

我们应该一直思考这样一个问题，即现在乃至未来可能拥有的各种环境中，个人对面对面人际关系或网络人际关系的喜好有何差异？

具有分裂型或偏执型人格风格的人比较喜欢文本；表演型人格的人比较喜欢即时性和性能多样化的面对面交流；身体残疾的人或许需要网络人际关系，在这里他们残疾的身体不会造成什么问题，诸如在文本交流或网络空间环境中他们有能力建立人际关系——使用虚拟化身能够说话或跳舞，这是他们在物质世界中无法做到的。在这些情况下，网络空间提供了有价值的服务。如果我们生活的世界不是将身体残疾和外貌看作是决定彼此是否感觉舒服或是否友好相待，那么网络空间也同样是有利的。理想状况下应该是，网络空间有助于我们吸取这样的教训，而不是对消除成见和偏见置之不理。

第六章

与你的想象不同：人际关系的感知

交流最大的问题在于我们误以为真的在交流。

——乔治·萧伯纳（George Bernard Shaw）

我在网络上发表了一篇有关身体语言心理学文章后不久，收到一个男子寄来的一封电子邮件，表达他对这个主题的兴趣。鉴于邮箱地址中的通用用户名以及他没有透露任何有关他自己的信息，我不知道他的真实身份。他问我是否愿意观看 YouTube 视频网站上发布的一段视频，在视频中一位记者采访了第一次登月归来的阿波罗二号宇航员，他想知道我对宇航员“奇怪的”身体语言有何看法。出于好奇，我点击了他提供的链接并观看了视频。宇航员们似乎有点不自在，但是更吸引我的是该页面上其他访问者之间展开的辩论。他们许多人坚信第一次登月是一场阴谋：实际上它从没发生过，而是由美国政府一手策划的。他们许多人一致认为这几个宇航员看起来很谨慎，明显在说谎。我在回复这个男子的邮件中说，这几个宇航员似乎有点紧张，或许因为他们不习惯于被媒体关注。这个男子在回复我的邮件中写道：

哦，请听我说！……紧张。这几个宇航员都有高度专业化背景和较大的影响力，至少其中一人是 33 级共济会会员，最高荣誉级别。他们习惯于电视采访，这其中隐含更深的东西绝非你想的那样，从他们的身体语言中就略知一二。

不是的，你的意思是你拒绝去“看”。正如非常典型的

心理学结构显示的那样，你抓住机会称呼人家为“小人物”，但是当被要求展露其最具代表结构的身体语言及其传递的信息时又遮遮掩掩……明白了吗？——我会像读一本书一样读懂你。

妈妈、爸爸、机器

在本章有关网络心理学结构体系社交维度的开始部分，让我们试着做一个快速练习。想一想你的配偶、恋爱对象或亲密朋友，将注意力集中于此人某一重要的性格特征——能激起你强烈的情感反应的性格特征或特质，不管是积极的还是消极的。

现在想一想你的父/母亲，他/她也具有相同的性格特征吗？你对你的父/母亲的性格特征的反应会与那些与你关系亲密的人的反应相似吗？

移情现象为精神分析理论奠定了基础，大量书籍已有阐述。其基本观点是：在现有的人际关系中，我们往往对早年生活中形成的思维模式、情感模式和行为模式进行重新塑造，尤其是童年时与我们的父母和兄弟姐妹的关系最为重要。这些经常是无意识地进行的，所以你可能无法回答练习中提出的问题。正如教育家兼电视节目主持人，弗莱德·罗杰斯（Fred Rogers）所说的那样：

父母就像织布机上的梭子，
他们把过去的线与未来的线穿梭在一起，
听任它们自然地编织鲜艳的花色。

批评者对这种观点表示质疑，谴责精神分析理论过度强调童年和

家庭动力学对个人身份发展的影响。在人的生命过程中，由于我们与同事、朋友、爱人的接触以及新的生活体验，人的性格确实会改变。这绝不仅仅是由父母抚养孩子的方式决定的。尽管这样的描述必须予以考虑，但是事实是我们的父母或其他非常有影响力的父辈在我们性格形成时期的确花费了大量的时间陪伴我们，那时我们的思想还不成熟，易受外界影响，渴望学习人类如何彼此交流。基于我们与他们的人际关系，我们创建了有关人们彼此按照预定方式交流的思维模板。我们对行为、愿望和恐惧的种类形成基本印象，这些行为、愿望和恐惧塑造了人际关系以及这些关系中我们自我的概念。我们经常意识不到这些模板是归属于我们自己的，事实上它们或许区别于形成于他人思维中的模板。想一想你年轻时去你朋友家时，你吃惊地，甚至震惊地发现那个家庭的行为与你的家庭有多么地不同，但这对于他们而言很“正常”。随着我们长大成人，我们把这些思维模板带入成年。它们经常在无意识的状态下起作用，影响我们该选择交往什么样的人，以及一旦确立了人际关系我们该如何与他们交往。想一想你的第一个男/女朋友或许与你的父/母亲或父母双方有怎样的相似之处。男/女朋友经常说：“你像我的爸爸/妈妈！”

在本章的后面部分，我们将把这个概念应用于网络人际关系中，但是先退回谈其他问题。对于通过起媒介作用促进我们与他人网络交流的机器本身——计算机或移动设备，人际关系会怎样呢？精神分析医生都知道这些移情模板也塑造了我们对生活中的事物的体验，它们不属于人类，但是它们如此触动了我们的需求和情感，以致我们往往将它们融入性格特征中。我们人类情不自禁地赋予我们周围世界自然环境以人性，融入我们的血液中。我们用我们的内心模板使我们对汽车、房子、宠物、职业、天气、电脑、移动设备以及网络空间本身的体验赋予人性化。

移情的主要目标是起到了使我们与网络空间相连接的媒介作用，

因为这些复杂机器是以模仿我们的思维和行为方式而设计操作的。与电视、电影或书籍不同，它们具有高度的互动性。我们让它们做事情，它们就会做——至少它们通常会这么做，当然它们有时不服从我们，令我们失望和沮丧，也令我们惊奇。由于有了高度视觉的、听觉的、触觉的和可定制的新一代操作系统和软件应用，我们拥有了可量身定做的机器，以此反映我们的身份和我们对亲密伙伴的期望。设备传达和引领我们了解在线或离线正在发生的事情的性能越复杂，设备留给我们的印象就越深刻，因为设备作为实体有自己的任性思维，通常以复杂的方式与强加在其身上的我们自己的思维进行互动。

当我们的设备显示人的特征，其复杂性我们并不能够理解，但是由于其情感处于中立状态，它们给我们的印象是模棱两可的神秘伙伴。对我们有何影响呢？精神分析学家发现，如果它们与其客户的行为表现模糊，客户就会根据自己童年时形成的内心模板，开始塑造自己的分析感知。这种移情经常是无意识的。我们或许以同样的方式对我们智能，但神秘莫测的机器设备作出反应。

当设计师有意创建将人类性格特征嵌入人工智能接口的设备时，那些机器可以很好地促进特定种类的移情反应。一些人把看似关心和支持的操作系统视为像妈妈一样，另一些人看到要求严格、注重事实、感情疏远的设备就想到了父亲。如果电脑化的设备建造融入这样特定的个性风格，那么那些设计能较好地反映出设计师的移情反应。当他们决定设备对用户有何种反应、说些什么话、问些什么问题时，设计师可能在他们的内心深处想着他们的父/母亲或其他任何重要的人，甚至没有意识到那些思维模板在如何影响他们的创造。

那么，现在我们可以返回到本章开始部分的练习了。只有现在我们可以用“电脑”或“电话”替代丈夫、妻子、恋人或朋友。我们如何无意识地把机器视为像我们的父/母亲或兄弟姐妹的？请记住，我不是在说我们认为通信设备是我们的父/母亲或兄弟姐妹，而是在

我们的人际关系中我们用它来重新创建与其他重要的大怎样的人际关系。

一些人会坚持认为他们的电脑或移动设备不像他们的父/母亲，由此我需要更加仔细地审视移情现象，因为存在许多奇妙的曲折变化，使移情现象比我目前的解释复杂得多。

在下面的描述中，我将就一些最基本的移情反应的种类进行概述。我们将看到同一模式的家庭成员人际关系可以通过与通信设备的人际关系中的各种方式体现出来。我将主要关注与父母的人际关系，同时要牢记这些移情现象也会源于对其他家庭成员或过去生活中重要的人的感知。在我们探索了有关人与机器的人际关系看法后，我们将观察在网络空间中它们如何应用到自我与他人之间的相互交流中。

把机器视作你的父 / 母亲

这是最明显的移情种类，这一种类目前在我的描述中已有暗示。你把他人视作像你的父/母亲，而把你自己视作你童年时的那个孩子。例如，假设莱昂纳德（Leonard）是由严格规范其行为的母亲抚养，但是母亲制定的规则似乎总在变化。即使他努力理解并服从他母亲的要求，但是他从未成功过，从未让他母亲满意过。结果无论何时他尽最大努力，最终在他母亲看来他都一事无成，这使他感觉沮丧、无助和失败。当他成人后，他对电脑有同样的体验。他对电脑有恐惧感，不确定该如何取悦于它。当他努力完成某事时，电脑似乎不喜欢他做的事，没有任何反应。他误以为他又一次失败了。他的电脑使他感觉沮丧、无助和失败。也许他甚至尽量不使用电脑，就像他常常回避母亲一样。

詹妮（Jenny）的父亲是一个脆弱、没有多大能力的人，詹妮爱他、照顾他，非常关注他的需求，有时也许为了照顾他的需求不惜牺牲自己的需求。当詹妮成人后，她把她的电脑看作是脆弱的，易受伤害的。

她极其小心地使用电脑，因为她不想弄坏它。她极其谨慎地操作杀毒程序，极其真诚地认为她的机器的健康完全掌控在她的手中。一些人或许甚至说她有点过度保护她的电脑了。

莱昂纳德和詹妮只是两个例子。第一种类的移情可以呈现许多不同形式。传统的弗洛伊德学派精神分析家经常用对父/母亲的性愿望和性幻想这样的词汇来描述它。后来，在解决了与这些愿望相关联的冲突后，儿童学会了与相同性别的父/母亲产生共鸣。在早期有关网络移情的一篇文章中，霍兰德（Holland，1996）关注了这些对电脑的反应种类。电脑被看作是有诱惑力的性对象，欲望的满足者，性能力和性威力的象征。想一想网络空间聊天室成员的这段真实对话，对话讨论的主题是他们的一个朋友，“苏西”（Suzy）在视频聊天过程中如何被一个裸露症病人突然裸露下体而闪瞎了眼：

黛西（Daisy）：那么她在屏幕上看到的是一个大大的阴茎！😳！

鹰眼（Hawkeye）：😏！

黛西：我搞不清楚为什么他想要看苏西的阴茎！

龙（Dragon）：接下来你会说她有15英寸的显示器，对吧？

黛西：20英寸，龙。

THR：天啊！黑白的，哈哈。

最好先生（Mr. Tops）：17英寸旋转显示器。

黛西：哈哈哈哈哈。

翠迪（Tweety）：再大再大！

龙：哇！难怪你们女孩那么喜欢巨无霸。

黛西：不必太大，只求更好。

黛西：还有可充电的。

翠迪：或者插在墙上的……

鹰眼：更大更好又怎样？

最好先生：不是显示器的大小，而是它后面的驱动器。

翠迪：有大量的电流流量。

鹰眼：正如我的一个朋友喜欢说的那样“你的大硬盘驱动器怎样啊？”

黛西：😁！

龙：鹰眼，更重要的是，它有压缩功能吗？

黛西：更重要的是，它有解压功能吗？

鹰眼：多长时间你对它优化一次？

洛拉（Lola）：或者它有备份吗？

龙：只在旧金山。

黛西：😁！

毫无疑问，弗洛伊德（Freud）就这个对话更有发言权。有关阴茎的力量、阴茎妒忌、阉割恐惧以及各种各样的异性恋和同性恋问题的主题探究并不太难。但是我不想详述把电脑当作性对象的想法。这种移情适用于某些情况，但是当然不适用于所有情况。我甚至相信它不是一种显著的移情。经典的弗洛伊德理论的语言也往往表现出相当的性别歧视和文化偏见。

在无意识世界里，性并不总是有关性本身，而是有关与性相关的强大的情感。有关对电脑的性欲移情最重要的一点是把电脑视作强大的事物，就像孩子把他们的父/母亲视作强大的人一样。这种感知在聊天室的对话中明显表现出来。电脑比我思维快，记忆信息量大、准确，能完成我们独自无法完成的任务，并引领我们在广阔无垠的奇妙网络空间世界中漫游。这些特质激起了羡慕感、敬畏感、恐惧感和竞争意识，与对任何权威人物的移情感觉是一样的。

把你视作父 / 母亲而把机器视作孩子

在这种类型移情中，人的思维与孩子和父 / 母亲扮演的角色正好相反。例如，通过采用成年时期发号施令的角色，人们或许在努力控制孩童时期的无助感和焦虑感，他们会成为曾经对孩子施加控制的专横父母。弗洛伊德在他 1915 年撰写的经典论文中把这些种类的逆向描述为将被动转化为主动。

一些人或许虐待他们的电脑，就好像在他们出生的家庭中他们曾经受过虐待一样。曾经受到控制、支配和操纵——有时就好像是他们根本不被当作人看待，只是被当作物体来使用——当他们成人时，他们可能会以同样的方式对待他们的电脑。当机器的运作方式不合他们的心意时，人们就会冲机器生气发火，这就是这种移情的症状表现。盛怒的人甚至会把他们的电话摔在地上。

与之相比，机器可以被看作是自己钟爱的孩子。由于人们想要成为孩童时期那样的好父 / 母，他们照顾电脑的需求，滋养电脑，并通过添加硬件和软件有助于它发育成长。与詹妮对她的父亲扮演的是父母的角色一样，他们为了保护电脑对其健康负责任。他们为电脑的成就投入资金和精力，甚至为它能做新鲜的事物感到骄傲。由于喜悦和好奇，他们感觉好像是参与了这个拥有无与伦比的能力并从其身上反映出它令人羡慕的父 / 母亲个性的个体创造。跟真实的孩子不太一样，这个电子替代物永远不会在独立后离开他们。对于一些人来说，这一点很吸引人。

把机器视作期望的父 / 母亲

有些人，有意识或无意识地希望他们的父母在某些方面与众不同，形成这种愿望的想法是通信设备拥有他们期望的那些特征。

萨姆 (Sam) 的妈妈表现出出乎意料的行为和情感，某一时刻她

表现出关心和有爱心，接下来瞬间却又表现得苛刻、挑剔和严厉。由于分辨不清接下来会发生什么，萨姆变成了高度警惕、焦虑的孩子。他总是提防微妙的线索暗示出他妈妈会有怎样的行为，他设法预测他妈妈的举动，但是经常预测不准。他感觉无助和气愤，认为生活是不可预测的、危险的，不是他所能掌控的。

当他成人后，他从他的电脑中获得了安慰。电脑是他希望的他妈妈的那样子——可预测的、可靠的和无成见的，没有原因不明的情绪爆发。如果他把努力学到的技能应用在分析他的通信设备运行的微妙细节上，他差不多自始至终能够操控它们所做的事情。他对它们只有模糊的亲密感或爱恋，对于他来说这是完全可以接受的。那些情感只是使他纠缠于与他妈妈的问题中。事实上，他从对顺从的机器的遥控智能管辖中获得了乐趣。人们说他的强迫型人格在他对待他的设备方式中真正地凸显出来。

洛娜（Lorna）对待她的电话截然不同，她把它视作友善的存在物，它总是陪伴在她身边，等候她。它关注她想要的东西，总是提供即时反馈，允许她表达她的想法、情感和创造力。她把它视作非常敏感的、有同情心的伙伴，它了解她作为人的价值，帮助她发展她的个性。与她的父母相比有多大的区别啊！她的父母整日繁忙于自己的事务，无暇关注她的生活乐趣。她是个被父母忽视的孩子。

把你视作期望的父 / 母亲而把机器视作孩子

在最后一种移情中，逆向又一次发生，只是这次人们获得了所期望的父母的特质，而电脑假设是孩子的角色。时常，人们尽力采纳他们父母身上缺失的友善的特质，这相当于把妈妈或爸爸的一些特征进行逆转的简单事情而已，有时候逆转得有些过度。如果父母太严厉，人们就会对他们的孩子自由放任；如果父母没有介入他们的生活，他们就有点过多地闯入自己孩子的生活。

成为某人电脑的期盼的父母也遵循了同样的模式。在友善的情况下，人们以他们的父母不曾对待他们的方式尽力善待他们的设备。他们小心谨慎地照顾它，但是在某些情况下，他们做得有些过度。由于在极其严厉的父母的陪伴下成长，萨姆毫无兴趣管理他的机器，直至它崩溃瓦解；琳达（Linda）极其担心病毒有可能破坏她的设备，因此她拒绝浏览网络空间，谨防安装新的软件，几乎不让任何人使用它；比尔（Bill）对他的电脑内运行的事情感兴趣，就像好的父/母亲对待孩子那样；但是拉里（Larry）竭尽全力了解电脑的所有技术细节，这简直逼疯了他。

你中有我，我中有你，我们融为一体

科胡特（Kohut, 1977, 1980）描述了一种移情，他称为自体客体移情。自体客体是包括人在内的外在事物，能够完成人的自我意识并提升其正常功能，但是它们不是与自我相分离的体验。它们是人的心灵的组成部分，从而增强了身份。自体客体移情有三种基本形式：镜像移情、理想化移情和孪生移情。

当父母羡慕他们孩子的绘画，认同他们对电视节目的看法，或者与他们愤怒、悲伤或快乐有同感时，孩子的身份通过这种镜像被增强；如果一个男孩模仿他的父亲修草坪，或者一个女孩玩弄母亲的皮包，这种理想化的与父/母亲的认同增强了他们的自尊和自我感；在孪生人际关系中，当兄弟姐妹一起玩耍或工作时，通过与他们的另一个我所做的事情，感觉“我们一起在做事”，满足了了解他们的身份的欲望。对于所有这三种自体客体移情来说，会存在自我与他人的融合，这样他人不必体验为分离的人，而是自我的一部分。在心理融合过程中人们感到平静、统一和充满信心。

我们的通信设备能够促进这些自体客体经验。一些人依赖他们的电脑或移动设备来澄清和增强他们的身份，机器专心地适应他们的需

要，映射出他们。由于用户定制了机器的硬件和软件，它更像他们的需求、情感和野心的回应映像。它是用户的组成部分，类似于他们的身份，用他们自身来创造世界。通过使电脑理想化，通过参与电脑能做的所有令人惊异、强有力的事情，人们增强了他们的信心和成功感。人们把大部分的时间花在移动设备上，使其成为他们的动机、个性和内心心理生活的可靠的扩展——机器像是一个好伙伴、兄弟姐妹或双胞胎兄弟姐妹。

虽然自体客体能够帮助我们保持健康的身份，但是过分依赖电脑支撑人的自我感是有危险的。孤注一掷从来不是一个好主意。系统恰巧在错误的时刻崩溃，互联网连接失灵，文件消失。不管出于何种原因，这个被珍爱的机器辜负了他/她，拆了他/她的台。他/她感觉被出卖了，被抛弃了，一败涂地了，因此而倍感愤怒和沮丧。自体客体移情越强烈，就可能有越严重病态的反应，就像冲着机器爆发愤怒的反应，例如，把电话朝墙上摔，或者2015年在美国科罗拉多州斯普林斯市（Colorado Springs）一位37岁的男子把他出故障的电脑搬运到后街，朝电脑射击打出7个洞孔。

所有的电脑移情都需要人的思维与电脑网络空间的某些融合，也就是与以计算机为媒介的人的内心世界扩展的心理领域的融合。通信设备创建了过渡性空间——自我和他人之间的中间地带——在这里自居作用、内化作用和内向投射相互作用。网络空间成为融入有关我们的父母和兄弟姐妹零碎的记忆的内心世界空间，在那里自由地表达自我、娱乐、工作、打斗，最理想化的是彼此和平相处。

妈妈、爸爸和网络上的入

目前所描述的所有移情反应也适用于网络空间的人际互动。网络

心理学结构会影响这些反应的强度。纯文本交流导致环境有些模糊，我们看不见人也听不见人说话：他们变成了朦胧模糊的人物，我们把任何一种移情感知投射在屏幕上。一些鼓励使用现实和个人身份进行试验的环境促使人们通过虚构他人以及为自己创造的人物来表现幻觉，这一切都源于移情需求。网络环境越发强调强烈的感官价值以及身份和现实的逼真描述，就会越发减少移情现象。

从移情中显露出来的无意识动机能够影响过滤过程，过滤过程决定了人们建立新的网络人际关系的选择。他们关注的他人往往能触动他们自身隐藏的移情需求，他们也许吃惊地发现在网络上结交的亲密朋友似乎是与自己同一类型的人，尽管这在人际关系的开始阶段不会立即显现出来。这种无意识的自动导引装置会相当敏感和强大，有时完全起误导作用，移情也经常如此。常见的例子涉及孪生移情、志趣相投的人在网络上通力合作，因为他们相信他们的联系深厚、有意义，结果后来当他们发现他们假想的对方的需求和情感与自己的不相容时，他们的关系就结束了，甚至破裂了。

对网络上他人的移情包括对一般的网络空间和我们选择的特定环境的心理反应。当人们沉浸于他们最喜欢的社交媒体时，他们生活中重要的人际关系需求会得到满足或者受挫。

突如其来的信息

一些社交媒体的帖子和接收的电子邮件都预先包装有移情和大量的网络脱抑制，即使你们完全是陌生人。如果你创建了一个专业的或个人的网站，或者你的帖子可供任何类型的观众关注，或者如果你的任何信息可在网络上搜寻到，那么人们仅凭突如其来的信息对你形成的印象就不够准确。他们或者对你的印象过于理想化，或者厌恶你，或者介于二者之间。如果你是某种权威人物或家长式人物，你就成为他们的众矢之的。这些种类的移情反应通常是人们预先包装好的固有的反应，在恰

当的时机会引人注目。我偶尔收到人们寄来的电子邮件，上面不标示问候或姓名，只有简洁的请求，甚至要求我做某事，我称他们为娇养的人。另一种常见的移情反应是有寻衅的态度的电子邮件。与权威人物有敌对冲突的人随意向他们认为的家长式人物发送骚扰电子邮件。在极其不同的情境中，在感知他人有衍生需求后人们主动联系，好像是在说“我们有同样的经历，是吧”？这些未经请求的信息种类最终结果是：你跟他们没有人际关系，但是他们认为他们跟你有人际关系。

在本章开始部分的花絮中，我描述了网络空间陌生人询问我对于有关媒体采访首次登月的宇航员事件的看法，他要求我观看 YouTube 视频似乎还算友善，但是当我不能证实他的幕后动机——相信阴谋论的偏执狂的需求时——他迅速反击，向我证实网络移情的威力。在他的内心中，我是一个可怕的、不真诚的人，趋炎附势、恃强凌弱。陌生人做出的这样出乎意料的、不合适的评论暴露出了他们的移情反应。

通过设备感知他人

我们通过通信设备感受网络上的他人，也可能是对人的移情与对设备的移情的相互作用。我们对通信工具的态度可以波及或者扩大对网络上他人的感知，或者与网络上他人的感知相矛盾。例如，假设威廉（William）把电脑视作一个可被操纵的顺从者——与自己被父亲操纵的方式类似——那么他就会把那种感知扩展到他网络上遇见的其他人身上，把他们当作被操控的弱者。如果他们碰巧说出了听起来顺从的事情，或者如果他们的个性风格确实有点顺从，威廉就大大增强了自己的想法，认为他们似乎有多么的顺从。因此，威廉对他们的反应是不合适的。如果他人做的事与他把电脑当作顺从者的想法全然相矛盾，如果他们武断地或独立地行事，那么威廉就会对这种感知背叛表现出极度的失望或愤怒。

我们对网络空间本身的态度也能影响我们对网络上他人的感知。

对网络空间的移情经常呈现两种形式，这在科幻小说和新闻故事中可见一斑。一些人把它理想化为拯救人类的技术，而另一些人把它视为人类自我毁灭的邪恶工具。这样的态度，以极端的和较温和的两种形式，怎么能够不影响我们彼此网络上的反应呢？

谁正在对谁做什么事

就像在现实世界中一样，健康的网络人际关系使我们认识到人与人之间的感知是不准确的。一旦我们完全认识到电脑、网络上的他人和社交媒体不是我们的妈妈、爸爸或者兄弟姐妹，那么我们就按照自己的意愿自由享受网络空间，丝毫不受无意识的牵制。他人就是他人，不是我们童年的记忆的延展或机器中的幽灵。考虑到移情的复杂性，这样的认识会被当作是一种挑战吧。对电脑、网友和普通人的心理反应经常是先前描述的一些种类或所有种类的复杂移情。妈妈、爸爸或者兄弟姐妹移情相互作用，并随着时间的推移而改变。此刻我们把他人视作父亲形象，随后视作母亲形象，随后视作兄弟姐妹形象；把我们自己视作孩子形象，随后视作父/母亲形象。当考虑网络人际关系中的移情的时候，我们或许问“对你而言我是谁”“对我而言你是谁”“我们的关系怎样”。当精神分析医生在对他们的病人进行心理治疗时，会问自己类似的问题。“谁正在对谁做什么事？”

感知你的错误知觉

那么，我们如何知道自己何时是在体验移情？会有一些显露迹象，诸如不切实际地强烈的情绪反应，像朝电脑屏幕大喊大叫或想把电脑摔到墙上。当人们说某人使自己感觉到某种特定方式时；当人们没有足够的时间上网而感觉孤独空虚时；当人们想要与他们的通信设备在

一起的愿望超越想要与家人和朋友在一起时；或者当家人和朋友抱怨他们着迷于电脑、电话和网友时，移情的警报就拉响了。每当人们感觉沉迷于电脑和网络人际关系时，移情就出现了。这样的沉迷经常意味着人们正在尝试使用网络空间来满足与移情相关的某种强烈的内心需求，但是这种对策从不会奏效，因为网络空间——或者是机器本身或者是生活在其中的人们——无法替代真实的人际关系。

当只通过文本交流的人最终彼此分享图片、打电话或者最后见面时，他们经常吃惊地看到真人与他们头脑中想象的形象是多么不匹配。面对面交流既有对移情反应的挑战，也有助于纠正移情反应。作为回报，通过人与人面对面交流所创立的心理结构有助于调节我们对他们的网络体验。我们读他们的文本信息，通过回忆他们在现实世界中的实际长相来看待他们的网络形象。我们在一个网络环境中创建的思维模板也塑造了我们对其他网络环境中的人的体验。

成长为成年人是认识源于我们童年时代的心理模型如何塑造人际关系的一个渐进过程。有时，这些心理模型引导我们朝着正确方向行进、与正确的人交往和参与正确的活动，因此丰富了我们的生活。有时事情却并非如此。我们需要挑战、形成或完全地抛弃其中的一些心理模型。在所有的情况下，具有启示意义的途径是要认清他们真实身份的心理模型，即相对于人们的真实身份，我们期望他们成为怎样的人，这是我们自己的内心模板。正如在本书开始部分我引用的网上老手的一句引言所显示的那样，我们必须克服这种认识，即“互联网上无论我去哪，我总是偶然遇见……我”！

真正的和想象的网络恋人

怀疑者认为真正的人际关系不能单独地在网络空间发展，特别是

在这种稀少的纯文本通信领域，与此相反，人们确实经常谈论他们如何与网友建立非常有意义的人际关系。因为每个人都会在网络空间接触很多人，所以不管是基于有意识或无意识的需求，人们缩小其潜在接触数量范围的过滤过程就发生了，排除那些感觉肤浅的、不令人满意的或不相关的人，然后选出与其发展更有意义的亲密关系的人。虽然移情不可避免地会悄然而至，这在各种人类交往中发生过，但是网络空间上的友谊甚至恋爱关系不仅被广泛地认为司空见惯，而且其真实性发展潜力大。恋爱关系作为心理最强大的人际关系之一，尤其能够为网络心理学家提供独特的机会来理解网络空间的亲密关系，包括基于移情的亲密关系。

在网络空间发展初期，网络恋人呈现的异国情调特质对一些人具有吸引力。在人类历史的进程中，使用电脑发展亲密的人际关系是非常新奇、有趣的方式。因为它是通过异常神秘的互联网发生的，所以对于一些人来说它是令人兴奋的爱情纽带。没有恋人的身体存在，但似乎神奇地体验到其进入你的家或办公室的存在感。随着网络空间历史的进展，特别是当网络约会服务蓬勃发展和人们逐渐习惯于一般的网络人际关系时，寻找网络爱情的异国情调特质就逐渐减少了。在更现实的层面上，人们被吸引到网络恋爱的原因与被吸引到面对面恋爱的原因是一样的：要么此刻他们单身没有谈恋爱，要么他们目前的恋爱关系中缺少点什么。人们期望在网络空间中找到他们在其他场合缺少的东西。有时由于受到一厢情愿的幻想和移情反应的控制，他们欺骗自己相信他们已经在网络上找到了真爱。有时他们确实真的找到了真爱。

爱情游戏

惠蒂和卡尔（Whitty & Carr, 2006）在他们合著的有关网络爱情的书籍中，主张网络空间起到身份试验领域的作用的观点。特别是在

网络交友网站，人们经常基于自己的移情需求，同时也刺激他人寻找完美伴侣的移情需求，轻率地对待爱情、性行为，把自己美化为理想的恋人。人们参与这种爱情游戏的程度因人而异，有可能依赖于人们对理想化移情和孪生移情的敏感程度。那些执迷于创造完美但虚假形象的人面临的风险是要“与你的形象相配”，正如穆罕默德·瓦萨姆（Muhammad Waseem）所说的那样，“我不想念你，我想念的是我过去认为的曾经的你”。为了安全地浏览交友网站，惠蒂和卡尔讨论到人们必须了解这种爱情游戏试验，在自己和他人身上进行试验。他们还强调与其他网络环境相比，恋爱关系在交友网站上如何以不同的方式发展，这一现象我将通过网络心理学结构的各个维度如何影响现实存在的人寻找真实的人际关系来加以解释。

真爱

正如许多网络恋人成功步入婚姻殿堂所显示的那样，真爱确实可以在网络空间上孕育成长。单纯通过输入文本与他人交流有可能产生亲密感，纵观历史，有多少爱情通过鸿雁传情孕育而生，对此也就不足为奇了。在文本人际关系中，一些人认为他们更直接地触及恋人的思维、内心，甚至灵魂，因为他们不像在现实生活中那样受外貌的干扰或误导。当然，目睹人们的真容，甚至更重要的是与他们面对面在一起，会对他们了解更多。物质实体存在不仅是非言语交流的重要特征，身体接触是基本的人类需求，是人类亲密感的基本要素。这就是为什么几乎所有网络恋人最终感觉他们必须与恋人面对面交流。尽管一些人会大肆渲染在网络空间上人们可以从心理和精神层面上拥抱恋人，但事实是你不能像人类内心渴望的那样用身体拥抱恋人。在网络人际关系的早期阶段，网络空间作用突出，能够帮助人们找到具有共同兴趣和个性的潜在恋人，但是后来随着这种人际关系更充分地发展，他们就会在现实世界中进行面对面的交流。

倾慕于幻想的恋人

一些人从没有想要与网络恋人见面。在这种情况下，人们或许比较喜欢幻想他们自己构想的恋人，这种幻想经常基于移情需求。情侣或许在共同合作构建相互满意的形象，而这些形象与他们现实生活中的形象大相径庭。他们不想会面是因为他们的幻想会被无情的事实真相摧毁。尽管我们内心想要谴责这样的人际关系，但是谁会说他们这种做法是否本来就是错误的或危险的呢？许多人通过书籍、电视节目或电影尽情享受幻想的爱情，大多数人不会把这种幻想与现实相混淆。在一些情况下，网恋的确变成了病态的自我欺骗，最终会导致幻想破灭、失望和痛苦。对于其他人而言，网恋起到了双方相互认可的幻想的作用，差不多像一个游戏，只是有更多互动，因此与传统沉迷于爱情幻想的方法相比更令人兴奋。

2010年的一部纪录片的标题《鲶鱼》激发了我的灵感。“鲶鱼”这个词指的是那些伪造网络身份而欺骗他人以保持长期的恋爱关系的人。在这部纪录片中，一个摄影师通过 Facebook 聊天爱上了一个19岁的女子，这个女子通过电子邮件发送给他她妹妹的绘画，她妹妹的绘画艺术才华着实使他惊异，最终他发现她们俩实际上是一位居家妈妈幻想创造出的人物，而居家妈妈的真实身份是已经放弃了自己的事业来照看几个残疾儿子的女人。由于极度渴望逃离现实生活，她构想了这些绘画，追求与他这种幻想的恋爱关系。为了帮助解释这种困境，这个女人的丈夫讲述了一个故事，故事讲的是将鳕鱼放在容器内进行船运的渔民发现将鲶鱼放入容器内可以让鳕鱼保持活力，从而保证了鳕鱼的质量。在日常生活中，也有人保持警觉，他们精力旺盛，善于思考，感觉敏感。这个女人需要她幻想出的自我来保持生活的热情，但是这位摄影师也需要那些幻想，以便通过网络空间神秘的浪漫爱情使自己感觉充满活力。

网络性行为

大多数的情侣比较喜欢面对面接触的身体亲昵行为，但这并不否定他们有可能发生网络性行为。由于我们人类具有发明创造的才能，自互联网发明以来我们已经找到了通过网络空间发生性行为的方法。最初的性接触是通过文本信息进行色情讨论，被称为色情短信。不久之后，色情短信与性意象结合，性意象包括裸体或部分裸体的自我肖像，归属于人们后来所称作的“自拍”类别。通过音频交流的网络性行为也可以选择，跟传统的色情电话不同，它随后会有性视频幽会。在计算机生成的图形世界中，人们将虚拟化身的衣服脱光并加以操纵，彼此以视觉上可以想象的方式和姿势在可以想象的任何场所发生性行为。这些性行为的局限是性伴侣不能够彼此有身体上的真实接触，但这种不利条件还是能够克服的，正如某人告诉我“我已经擅长用一只手打字”。随着网络模拟性交设备技术的发明，网络模拟性交设备可以通过互联网由性伴侣远程遥控，情侣彼此之间可以传递性刺激感觉，据此网络性行为的物理维度进入了一个崭新的领域。任何一种形式的网络性行为都会对相距遥远的恋人或不喜欢有身体接触的性交的恋人具有吸引力，这或者是由于身体有残疾、对身体亲密接触有焦虑感，或者对性传播疾病有顾虑。尝试性幻想的恋人经常通过色情短信以及在色情网站上使用性虚拟化身想入非非，并从中获得欢愉，因为他们在色情短信中可以随心所欲描述他们的任何欲望，在虚拟化身中他们不受真实的物理环境、身体和身份局限的限制。毫无疑问，除了其他功能外，计算机和移动设备也变成了非常强大的性用具。

未来网络恋情

在未来的网络空间中，对于网络恋情我们会有怎样的预测？如果我们假定人们至少在最初想要保持舒适的距离，或者想要有足够的空

间任凭大脑幻想，那么就可持续选择基于文本的通信系统。如果我们假定恋人想要彼此感受无限可能的感官体验，那么我们必须考虑网络环境的构建如何遵循两种截然不同的途径，这一点我将在第十四章“合成型现实与合成型生命体”中讨论。首先，我们将探讨采用视觉、听觉、空间和触觉技术对现实世界互动交流的复杂模拟。恋人看起来和听起来都像现实那样，他们像真的一样在公园一起散步。其次，比较有趣的情境是人们使用强化感官维度的类似技术彼此互动交流，但是在这种复杂的环境中，他们的身份维度和现实维度都延伸至想象领域。恋人采用他们最喜欢的影星的外貌，一起到遥远的外星球旅行。这两种不那么复杂的情境版本以视频讨论与虚拟网络模拟世界的形式已经存在，它们代表了两种可替换但并不互相排斥的需求：通过发现他们现实世界中的身份和他们共同幻想的身份而使他们真正地了解彼此，并爱上彼此。

他装扮成她：性别交换

布拉德（Brad）与娜塔莉（Natalie）最初相识于文本幻想游戏中。他是美国东部一所大学的大四学生，她是美国西海岸一所大学的大三学生，他们通过电子邮件往来彼此加深了解。随着时间的推移，他对她渐渐有了好感，或许他认为他甚至爱上了她。当他最后提议，后来又坚持要求给她打电话的时候，真相浮出水面，令他晕头转向。娜塔莉承认他是一个 50 岁的男人。

我们的身份根植于我们的身体中，性别是与身/心相关的一个重要特征。在我们的生理自我和心理自我的进化过程中，有什么能比性别更基本的问题呢？谈及性别，有什么现象比想要改变人的性别更有趣呢？

网络心理学与传统的性别研究相结合，表明一些人如何需要冲破有关性别的固有成见的束缚。网络空间的一个好处，有时也是一个灾祸，就是网络空间如何给人们提供机会来试验他们的性别身份，而无须考虑他们的身体。在纯文本环境中，第一步骤只是简单地改变他们的用户名。像虚拟模拟社区这样的高度可视化环境，以及包括头像照片的社交媒体，提供了创造相反性别虚拟模拟或照片的额外挑战，视觉上呈现全新性别的自我。姓名和图片的选择创造出人们希望呈现的最初印象：小鹿斑比（Bambi）穿着性感内衣，洛奇（Rocky）带着太阳镜，希拉（Sheila）身穿皮衣颈戴项链，莱尔（Lyle）弹着吉他，赫拉（Hera）穿着洁白长裙。在挑选新的名字和容貌后，就出现了更具挑战的任务：扮演相反性别人物的角色。

网络空间的性别交换是极其常见的（Zaheer & Griffiths, 2008），每个熟悉网络生活的人都听说过或经历过布拉德所面临的困境。根据我的观察，相对于女性而言，似乎有更多的男性转换性别，这一结论从角色扮演游戏的研究得以证实。如果这总体上准确地反映了网民的人口数量，那么为什么男性对试验女性的身份那么感兴趣？对这个问题的回答远非网络空间能解释清楚的。它们指向了较大的社会心理问题，包括基于移情的需求。下面呈现的部分是我采访的一些人提出的可能发生的几种情况。

为了培养女性特质

由于文化偏见的压力，一些男性很难在自己身上探索社会所称作的女性特征，诸如易情绪化。这些男性依靠网络空间的匿名性来表达他们在其他场合所隐藏的女性特征的一面。其中一些男性极其认同女性。

为了吸引注意力

采用女性角色会非常有效地吸引他人的注意力，特别是对男性主

导环境中的男性有吸引力。在注意力分散和繁华的地方要引起他人的注意不那么容易，展示女性的名字或照片，特别是有诱惑力的名字或照片，会使人脱颖而出。转换性别的男性甚至会享受由转换性别所带来的愉悦感和对其他男性的征服感。

为了解男性 / 女性的人际关系

一些男性采用女性身份，以便调查男女性彼此交流的方式。他们试验与男性互动的各种方法，以便直接从女性的角度对男女性交流加以了解，以期增进与女性的人际关系。与此相反，一些人却是为了寻找获取权力和控制他人的方法。在网络游戏中，参与者可以假设他们想象的身份，而女性身份或许对他们有利。有时男性会主动帮助女性，所以他们在游戏中取胜的速度更快。

为了探索同性恋或双性恋的感受

由于伪装成了女性，从另一个男性身上寻找亲密感、浪漫爱情或网络性行为的男性就在有意识或无意识地感受同性恋。改变性别的人——从心理上感觉与他们的生理性别有相反性别的人——也会感觉网络性别转换对他们有强大的吸引力，诸如爱穿异性服装的人为了寻求性刺激或者认同女性。在罕见的情况下，性别转换可能表明了性别混淆，这一心理障碍表现为作为男性或女性的个人身份还没有充分显露出来。在网络空间历史发展早期，许多用户都是男性，我的网络文章的一位读者关于性别转换发表了这样的评论：

我想我可以用我曾经在聊天室看见某人输入的一句话来总结有关性别黑客的一个因素：“至少不会有人假扮成女性吧？”我们面对的现实是，互联网的大多数用户仍然是男性，在互联网这个模棱两可的环境中，人们极易失去自己的抑制

力。众多的电脑好色之徒云集网络，网络上难以寻觅与之同流合污的淫荡女性，我想一些男性装扮成女性——并不是因为他们自己有与男性有性体验的欲望，而是因为他们希望保持某种形式的网络体验。这就好像是他们在表演，把女性当作木偶来操纵（就好像是在性幻想过程中他们头脑中的幻想），但是在这种情况下，他们是把调制解调器另一端的某个陌生人当作木偶来玩耍。一旦这种网络故事存在，是谁写的这个女性的台词或者是谁写的这个男性的台词就真的不重要了，因为无论他们选择什么观点，双方都会享受其中。

期望或尝试性别转换绝不是一个新的社会现象，已有大量的心理学理论针对这一主题加以论述。正如安塞尔米（Anselmi）和劳（Law，2007）在他们的《性别的问题》（*Questions of Gender*）一书中所述，性别对人的自我意识的影响是复杂的、虚幻的，有时是自相矛盾的。在性别实验的漫长历史中，网络性别实验是独一无二的，因为网络空间使性别实验如此简单。网络为人们提供了易于吸引人的机会来进行实验，如果有必要可以放弃实验，如果有欲望还可以安全地重新尝试实验。与现实世界相比较，在网上实验性别转换的人会更多。网络空间为研究人员提供了前所未有的机会来研究人们如何以及为什么进行性别转换。

令人遗憾的是，网络性别转换的宽广范围也使像布拉德这样的情况更加普遍。即使探索人类心理中男性的女性意向 / 女性的男性意向这件事本身会是充实、健康或者有乐趣的，但是如若对他人造成伤害是绝不可接受的。在实验人的性别的权利和通过故意欺骗而侵犯他人的权利之间有着细微的区别。在一段网络人际关系的某些时刻，为了保护人们的情感，甚至他们的理智，人们有时觉得有必要对网友验明正身，查明那个人是否在伪造性别。

扮演男性的女性

我的有关性别转换的文章的一位读者，一位“坦率的婚姻幸福的母亲”，在寄给我的电子邮件中写道，性别转换使她许多网络空间的体验合法化。她除了假扮成男性角色之外，还参加了许多幻想角色扮演。她只是在较短的时间内扮演角色，通常一星期只有一个晚上参与。“我发现持续扮演角色令人厌倦，只得停止扮演。通常我发现我自己转变为温柔的女性时，我就得退出，免得我扮演的角色陷入麻烦。我与男性网友太过于用情，太过于卖俏调情，我知道我的伪装会渐露马脚，我的真实性别会暴露无遗，所以我不得不废掉这个角色。”她列举出她扮演那些男性角色的许多理由。

为了查明其他女性与男性在一起的行为如何

她指出，对于她而言，这不完全关乎竞争性和性关系。“其他女人如何诱惑男人？其他女人比我更善于诱惑男人吗？”她通常下的结论并非如此。她觉得其他女人有点“愚蠢和无聊”，此外，男人似乎给女人施加更多的压力，使她们变成有趣的女人。

练就成为有诱惑力的男性

她对言情小说感兴趣，特别是对如何创作凸显男主人公的言情小说感兴趣。她解释说故事的宗旨是要捕捉和发现男主人公，男主人公必须具有清晰明显的性格。在她的网络性别转换中，她实验多种男主人公性格，为的是搞清楚他们对女人有何影响。她觉得她的男主人公人物角色比一般的男性更细心和浪漫。她的行为方式与她喜欢的男性向她求爱的方式一样。重要的是，她认识到表现出力量和能力极具诱

惑力。“我还没有真正地理解，一个男人需要多少力量和能力才能不断保持有活力的外表，如果显露一点儿弱点，女人就像捣碎核桃一样把你碾压得粉碎。”

为了管理一个群体

在一些游戏中，群体是一组与其他群体竞争的游戏者。尽管一些群体是由女性领导的，但是由女性角色召集追随者还是很困难的。一旦她转换到男性角色，她就能立即成功地建立并管理她的群体。她还发现作为群体领导者能够吸引更多女性的关注，女性在争夺群主妻子的职位表现出极大的竞争力。她发觉相当容易处理男性下属职位之争。

为了体验比现实生活中更多的权力

作为非常安静的青少年，她感觉受意志坚强的男朋友的支配，这以莫名其妙的方式影响了她的发展。“假扮成男性身份使我能够自由地表达某些激进的、强有力的行为，而这些是我被视为女性时似乎不能设想的。我说被视作是因为这就是他人看待我的方式。在假扮男性期间，我感觉自己和女性一样，但是我只能展现我身上男性的一面。”在这里了解下休和威廉姆斯（Huh & Williams, 2010）有关网络游戏中性别转换的研究结果很有意思。扮演女性角色的男性并不是按照固有的女性方式行事，但是扮演男性角色的女性确实表现出某种程度的超级男子气概行为。当考虑有各种因素来解释女性为什么转换为男性，我们可以考虑一下英国作家奥斯卡·王尔德（Oscar Wilde）曾经说过的一句话：

女人在世上的日子要比男人好过得多；
她们有太多禁忌。

与我联络的另一个读者描绘了当她在聊天室采用“医生”这个用

户名时所发生的事情。她最初认为“医生”这个用户名是一个中性的用户名，然而她总是被别人认为是男性，迫使她不得不去纠正网友的看法。这种看法反复出现，以至于她自己开始意识到这是个男性角色名称。在某个网络场合中，当她向一个脆弱的少女打出表示友善的手势时，这个女孩反而把她的行为看作是“老色鬼”的挑逗行为。这种意想不到的反应突然扭转了她对自己所做事情的看法。她吓坏了，就好像是她目睹着某个老色鬼正对着年轻的女孩做着卑劣的行为。她立即丢弃“医生”这个主账户用户名。她唯一恢复使用这个用户名时就是当她在网络人际关系中感觉受伤害或受攻击时。更理性的男性角色有助于她增强距离感、客观性和透明度，“以便在我心神不定时理顺我的思维”。正如她所说的那样，为了完成这一目标，她采用男性角色的原因是“父权社会中社交的神秘性”。

“他”比平常的真实自我或网络自我更害羞、更老成、大概更聪明，我经常在我的脑海中看见他擦他的眼镜，我是不戴眼镜的，在他还没有形成缜密的思考意见之前，他观察着聊天表现出犹豫不决。这不像我本来的身份（白羊座），我往往一开始就行动，毫不拘束，有问题就问，如果有必要，过后再为自己的不得体而道歉。我想知道我是否是个怪人？或者是否有其他的女性出于类似的原因使用男性角色？我把“医生”看成有点像 Palace 网站中我的灰色猫头鹰虚拟化身。但是这也可能解释为一个完全女性的形象，也就是雅典娜女神（Goddess Athene）的灰色猫头鹰。

最终，她觉得她不再需要“医生”了。她知道当她感觉受威胁或受攻击时，她只能退缩到只观看但不发信息的潜伏模式，以此得到同样的效果。即使使用她认为“足够女性的”用户名，许多男性仍然认为她是男性，她将此事归因于她是个极其固执己见的女性，她似乎在表达她自己内在固有的男性力量。“然而，当他们认为将我完全潜伏隐蔽的时候，这确实起到了保护作用，结果是‘或许完全是或许不完

全是真实的，但是至少你把性别完全搞错了’，就像在操场打斗中通常伴有伸舌头现象一样。”

网络冲突的解决

到目前为止，我所描述的关于网络人际关系的一些观点表明，网络人际关系可能容易出错。最初小的意见分歧或误解会逐步升级为更大的争议，以至于在网络空间发展初期人们为此发明了专用词汇：网络论战。那么，点燃了这些难以扑灭的论战火焰的网络交流究竟是什么？

由于文本交流缺少视听线索，经常导致误解，最终演变为冲突。当我们看不到人们的面部表情和身体语言时，或者当我们听不见人们说话的声调时，我们认为他们表达的意思就得靠我们的移情倾向去想象了，特别是当他们使用模棱两可的语言时。某人一边用手指戳着你大声喊叫一边说“你明白吗”，这给人的印象与以温柔的语气说这些话极其不同。在文本交流中，你看不见那种区别。我们所看到的是发光的屏幕上的文字以及我们大脑中如何听到这些文字。“文本中存在许多交际错误，”我的一个学生在调查中评论道，“大多数时间里我觉得很难分享我的真实感受，因为无法显露我的面孔，对方也无法听到我的声音。笑脸符号无法为我做到这一点。”

虽然彼此熟识的人有机会避免这样的误解，但是他们还是会发生网络上的争执，这也许在面对面场合不会发生。讽刺挖苦特别容易出问题，因为它过多依赖微妙的声音线索。即使人们知道某人总是习惯性地讲一些讽刺话语，但在网络文本交流中他们也很容易把这些话语误解为对他们表达的真正敌意。根据经验，在网络空间中应避免使用讽刺性语言。

移情反应——以及把我们的期望、需求和情感投射到我们看待他人方式的任何倾向——几乎影响我们对所有人际交往情境的理解，特别是对文本交流中那样模棱两可的情景的理解。我们大脑中如何听见他人对我们吐露的心声，我们也向他人传递出同样多的信息。当人们预料会有批评时，他们就会从老板寄来的电子邮件中看到批评的语言。如果某人感觉被拒绝了，朋友发来的电子邮件似乎证实了这种情绪。如果人们既掌握有效的写作技能又心理成熟，那么他们就会经常成功地清晰交流他们的思想，而与此相应的是，如果人们既掌握有效的阅读技能又心理成熟，那么他们就会经常准确地解释理解模棱两可的信息。然而，在理想的条件下，再好的努力也敌不过移情和投射的力量。

网络脱抑制效应造成了人与人之间的冲突，部分原因是它促进了移情和投射。当人们通过匿名、不可见性和平等的地位这些因素而表现脱抑制倾向时，经常流露出产生冲突的敌对思想和情感。自我内向投射解释了在人们阅读看似负面的信息时他们在大脑中听到的愤怒的声音；尽管异步性允许短信中发送“打了就跑的情绪表达”，但是分裂性的想象会误导人们认为与另一个人的冲突只是一场游戏，不必太当真，即便另一个人会把这事当真。

分辨清楚网络空间中这些导致敌意的错误交流的因素之后，卡利·门罗（Kali Munro, 2002），一位经验丰富的网络精神治疗专家兼国际网络心理健康协会临床案例研究小组成员，提出了解决网络冲突的几点建议。

不要立即回复

当你感到受伤害或对某一信息感觉生气时，不要立即回复。你对信息或帖子的第一反应受到你当时情绪的影响。你可以写出回复表达你的想法和情感，但是不要发送出去。利用异步交流，等到第二天再说——这就是我所称作的明天原则或者 24 小时原则——所以你有机

会留待第二天解决。然后，在你考虑回复信息之前，重新读信息——包括他们发送的信息和你发送的信息，当然，如果你写了信息。一些人利用了明天原则提供的反思时区，而另一些人则没有利用这个时区，不由自主地冲动行事。

用不同的声音音调读信息

过后多读几遍信息，你会对信息有新的看法，你甚至可以试验用不同的音调（不带感情的、温和的、无关紧要的等）去读，看看比你最初听到的信息能读出什么不同的态度。

与了解你的人讨论你所处的境况

如果想要征求他人对你的信息及其回复的看法，最理想的是向非常了解你的人征求看法。征求他人比较客观的看法有助于你摆脱和了解目前的境况。与有潜在冲突发生的环境不同，试着在这种环境中与这些人讨论你的境况，例如，如果问题是由短信引起的，那么就给朋友或家人打电话，或者与他/她当面谈。

选择你是否想要回复

你可以选择是否回复信息。你或许太生气，不想按照你喜欢的方式回复，或者认为这个信息不值得你回复，那么，你不需要回复。如果怀有指责或者刺激性的信息发自有好斗倾向或恃强凌弱倾向的人，那么最好的办法就是不理睬那个人。

假定是善意的

假定人们怀有善意，特别是与你熟识的人在一起时，除非他们过去有蓄意好斗的记录或行为方式。每个人都有心情不爽、发脾气、反应迟钝的时候，不经过深思熟虑就写短信。这并不意味着他们意图不

良。由于你的移情反应、投射以及心情不悦，你的反应有可能不当。

谨防捣乱和欺负

无论你表现出怎样的友善和耐心，一些人总是怀有恶意而挑起事端，传统上称这种行为为捣乱，归属于欺负类别。他们曲解你说的话，断章取义引用你的话，批评你、谴责你，目的是引起你的敌意、有损你的尊严、诋毁你的名誉。不要陷入圈套与他们争斗，因为他们会永无休止。有时最佳的办法是不理睬他们，避开他们。如果有必要，向官方报告此事件。

弄清楚这个人的用意

由于移情反应、投射以及心情不爽，我们都会曲解我们听到和读到的信息，特别是当我们感到受伤害或不开心的时候。好办法就是检查一下你是否对人有正确的理解。当他们说些令人不爽的事情时，这么做有何用意？通常我们认为某人所说的话甚至与此人的真实用意可以说是风马牛不相及。允许人们质疑，这也是给人们提供机会来弄清楚他们的想法和感受。

考虑好你想要实现的目标

考虑一下你是否想要与此人保持联系，更好地了解他/她，或者自己更好地被别人理解。你希望传递什么样的信息？你想用什么样的语气进行交流？思考一下你说这些话隐含的用意目标如何实现？例如，你可能会这样说：“我想要理解你说的话的意思……你说的一些话伤害了我……我想要以你我都听得懂的方式谈论此事……我想要找到解决这个问题的办法……我知道我们不会在一切事情上达成一致，没关系……我希望我们能够开诚布公地谈谈，我真的喜欢你……我不想争辩或责备。”

使用“我”和感受性语言

正如前面的例子所显示的那样，使用语言“我”专注于你的经历，而不是责备他人，这会改进这种境况。感受性语言也阐明了你如何受到伤害、悲伤、恐惧、生气、快乐、内疚、懊悔等情绪，例如，不说他人袭击了你，而说你感觉受到了袭击。

仔细选择你的语言

特别是在你心烦意乱时要这么做，因为你不能与他人当面澄清你说的话是什么意思。在文本交流过程中，他/她体会不到你眼神中或声音中流露的善意，人们完全依赖于你输入的语言来理解你的意思、意图和音调。尽管你要选择说什么，但仍然要表现出真实和诚实。

换位思考

写信息时要考虑他人的状况。他/她有怎样的个性？他/她会怎样听你说话？为了避免不必要的冲突而伤害情感，换位思考，以便预测出他/她对你的回复可能做出的各种反应。

使用表情符号或图像

考虑到文本交流的局限和意义含混不清，在回复中插入笑容符号或友善的图像可以额外提供一点信息，有助于阐明你的信息的情感意图。

用积极的语言开始和结束你的回复

在你信息的开始部分，说出你赞同的观点，你对他人的感受的理解，或者其他任何积极的话语，这有助于设定积极的语调。结束部分也要使用积极的语调。如果你喜欢那个人，就说出来。有冲突或误解

并不意味着你此刻憎恨那个人，但是人们经常忘记这种现实的存在。

联系与解除联系

加剧网络冲突的网络脱抑制效应因素也能有助于和平解决冲突。缺乏视听线索、匿名、不可见性、延迟反应和中性地位都使我们自由地表达消极的想法和情感，但是同时也使我们自由地试验更积极的新的交流方法，包括真正尝试解决冲突。

根据阿特伍德和史托罗楼（Atwood and Stolorow, 2014）的观点，主体间的机能障碍是指人与人之间相互理解出现的故障状况，当我们辨别并修复主体间的机能障碍时，人际关系会发生卓有成效的变化。你我只是看待事物的方式不同，我们对自己、彼此和人际关系的体验是不一致的。因为解决这些人际冲突与深刻地了解自我、他人以及更深的人际关系是一致的，所以网络空间可能会提供许多有价值的学习体验，以此造成的误解留待我们日后解决。人们无关联，然后又重新关联。主体间的机能障碍构成了日常生活的一部分、我们身份的一部分以及我们如何认识我们的个性的一部分。迈尔斯·戴维斯（Miles Davis）曾经评论道：“如果你理解我说的每句话，你就变成了我。”

人们联系他人时所倾向使用的网络环境种类有区别。由于网友的身份不同，一些人喜欢使用文本，另一些人喜欢打电话，还有一些人喜欢使用图片，这些差异反映了他们在个性、生活方式和技能方面的不同。所倾向的环境中表现出的不一致会导致冲突，因为如果一个人想要通过电子邮件交流，而另一个人极其想要打电话交流，那么他们每个人都认为对方不合作或隐讳交谈。尽管一些人会适应他们网友的喜好，但是另一些人不会或不愿意迎合他人，这就表明主体间的机能障碍不仅存在于人们彼此倾向的交流方式中，还存在于一般的人际关系中。

——结束有冲突的网络人际关系是相当容易的。每当想要结束时，人

们只是消失或主动与对方终止联系。随着社交媒体的发展，人们开始与伤害或冒犯他们的人，有时甚至与家庭成员和从前的亲密朋友解除好友关系或删除联络关系。这种否定人的存在——甚至是无意识地否定人的真实存在——或许是未解决的问题附带造成的后果。被切断联系的人或许没有意识到他们已经被屏蔽。甚至在没有意见分歧时，当人们只是对人际关系失去了兴趣时，他们也会避免与对方说再见时的不适，而是会随着双方信息的逐渐减少而淡漠，逐渐停止这种人际关系，慢慢解除社交联系。

黑洞体验

1996年在我第一次出版的《网络空间心理学》的网络版本中，我在目录中列入了一个链接文章，题目为《网络空间的黑洞》(*The Black Hole of Cyberspace*)。当读者点击那个链接时，他们登录到一个什么内容也没显示的网页——只是一片黑色笼罩在他们的浏览器窗口上。好奇的拜访者由于想要得到即时结果的需求未得到满足，并没有立即单击退出网页，但是取而代之的是，继续向下滚动，结果发现了真正的文章开始部分的文字：

当你第一次登录这个网页而发现眼前一片空白时，你大脑中闪现了怎样的想法？你是不是有点迷惑、沮丧、生气——不确定发生了什么事，或者不知道你在哪——也许只是一瞬间？你怀疑自己了吗，也许你认为你的浏览器出了故障？你怀疑我，认为我设计这个网页出了问题吗？也许你猜想我故意捉弄你。也许你不确定。

这是一种黑洞体验，即我们在网络空间中做事，但是却一无所获的那些时刻。没有反应；没有感受影响或存在；甚至没有错误信息。就好像我们的意图完全被某一神秘的野兽贪婪地吞噬，类似于太空中吞食万物的那些深坑吞噬着一切。黑洞完全藐视人们对计算机的赞誉之词——互动性，在黑洞中没有互动性，只有你和张开大嘴的洞。黑洞使网络心理学结构丧失了互动维度，所以网络心理学也就无从存在下去。

黑洞体验以多种形式出现。其定义包括机器本身出故障的情景，诸如开机后发现黑屏，或者单击某个功能按钮结果没有任何反应、设备死机。这些情景或许很容易激活我们的移情反应，即我们经常把机器视作父/母亲或伙伴，他们应该对我们有反应，但是此刻却没有，我们像是被忽视的孩子陷入了困境。

在我们的网络人际关系中，其他的黑洞体验在社交维度方面也出现了。你发现在你的社交网络中交往的人或朋友不再与你往来，他们是故意与你断绝关系吗？一种比较常见的、令人困惑的情形是在你发送给某人一封电子邮件或文本信息但是得不到回复的时候。当你按下按钮传递你的信息的时候，你个人配置的电子从你的设备飞向网络空间——然后几小时、几天或几星期过去了，对方没有任何回复，那么这发生了什么事？你发送的信息怎么了？你不确定。或许你永远不会知道。甚至最复杂的网络大师也只能提出一些可能的建议，这种完全不确定性甚至会令德国物理学家海森堡（Heisenberg）头痛。

不确定性是人际关系黑洞体验的重要的心理特征，包括是否有关人际关系的问题或机械的问题的不确定性。含混不清会引起许多质疑、自我怀疑和事后猜测。信息丢失在网络空间某处了吗？我应该重新发送信息吗？或者重发信息只会激怒他，或者使他感觉愧疚，或者给他施加压力，或者使我看起来像是心情极度迫切吗？他确实收到了信息，但是还没来得及阅读吗？或者信息不小心被删除，被过滤到垃圾箱里

了吗？也许他在外出度假，也许他收到很多信息，还没有查看我的信息。是因为我不重要，他在阅读我的信息之前阅读其他所有的信息吗？也许他遇到了麻烦或受了伤。也许他确实阅读了信息，但是还没来得及及回复。但是为什么不回复呢？难道我不配得到及时回复吗？你知道我也忙。也许他生我的气，是我写了什么话惹他生气了吗？或者也许他想要我坐立不安。也许他只是在玩弄我。他怎么敢？是我忘记发送信息了吗？我最好检查下我的设备。

与罗夏（Rorschach）的墨迹测验一样，黑洞是典型的投射测验，它把大脑中存储的东西提取出来——我们把我们的焦虑、担心和无安全感都投射在空白的屏幕上，它是移情反应最后的竞技场。决定如何处理无回复的信息要求我们尽力克服和解决这些投射和移情。黑洞没有质地、颜色或形状，它完全是无形的，它在人们不可预知的情况下出现，特别是在人际关系中，这与人类对抑制性的内在需求相冲突。它并没有为我们提供我们感觉有联系、有权利和有根据的所需之物。在无意识的深层面上，它甚至会激发被否认或被吞没的这些原始的恐惧感。

在许多情况下，当我们最后确实收到回复，对方还附带说些解释的话时，我们意识到自己的担心和焦虑是不当的。我们有机会观察它们以探寻其真实意义以及它们如何反映出我们对这种人际关系的态度。由于他人缺少反应，我们就无从了解他们的消极意图；否则，在更不幸的场景中，缺少反应或许表明他们对人际关系冷淡、自知有过错地避开你，或者带有消极攻击人格的人表现的敌意，因为他们通过拒绝回应的方式以此来表达其愤怒情绪，他们的这一行为是在毫无意识的情况下做出的。在理想的情况下，如果恶意的确促使某人拖延回复，那么那些情感就会暴露出来，问题就会得以解决。在少数的情况下，我们永远得不到某人的回复，那就使我们无限期地陷入黑洞中。

第七章

文本交流

既有创造性的写作，又有创造性的阅读。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

(Ralph Waldo Emerson)

有一段时间，我一直在互联网上徘徊，但这是我第一次登录美国在线（AOL）。我坐下来，不知道首先该做些什么。上面那些讨论板上有我喜欢的主题，当然是心理学主题，也有东方哲学、武术和音乐主题。但是，也许我该做的第一件事是给我的朋友兼同事里克（Rick）发一封电子邮件，此刻在线的人中他是唯一一位我现实生活中认识的人。美国在线使用便捷，但是我不太确定如何创作我的信息。与普通的信件一样吗？我告诉他我是如何决定加入美国在线，这是我写的第一封电子邮件，然后我就单击了发送按钮，大约半个小时之后，他回复了我，欢迎我加入。真是令人惊异！我刚刚使用邮件与一个朋友交谈，但是无须信封、邮票、美国邮政系统或至少几天的耽搁。这一切都瞬间发生在我的电脑中，在这个被称作“网络空间”的东西中。

一种新型的人际关系

在人类历史的进程中，书面文字的出现与远距离通信技术的发展密不可分。除了书籍和其他种类的手写本外，个体之间的私人信件书

写也可以追溯到远古时代。出版社和现代邮政系统加速了文本通信的进程，但是互联网的出现却将其提升到全新的高度。网络空间不仅使更多的人能够快速、有效地使用文本跨越时空进行交流，而且促使个体和群体间独特的谈话风格的形成。一些研究人员称为“文本谈话”或者“以计算机为媒介的交流”，而我比较喜欢“文本交流”这个词，因为它既暗示出个体尝试交流，又暗示出人际之间的交流。在人类历史上，我们比以往任何时候都进入了一个由文本驱使的人际关系的多产时代，即使我们现在认为其理所当然。出于这些原因，我将文本自身的类别列为网络心理学结构体系八大维度之中的一个维度，本章将对文本进行详细的讨论。

文本交流的技能、风格和态度

与谈话类似，文本交流既是一门技能，又是一门艺术，然而它又与谈话完全不同。精通一门技能或艺术并不能保证另一门技能或艺术的成功。通过文本有效地进行交流的能力显然取决于写作能力，因为讨厌写作或打字差的人很可能避开文本通信，所以自行选择的结果决定了文本交流人数的多少。喜欢写作的人乐于创作文字和句子结构，享受于独具创新的机会，巧妙精心地创作他们希望表达思想和精神状态。在异步交流的过程中，他们乐于自我反省，思考不同的方法表达自我。相比于面对面谈话和在线同步交流，诸如聊天和实时发短信，异步文本交流通常不是自发的交流形式。在言语交流中，一言既出，如白染皂。与言语交流不同，写作是以更明显、更持久、更具体、更客观的形式呈现某人的想法。电子邮件或短信是我们发送到网络空间、已保存的自我表征微小信息包。一些人把它看作是自我的一小部分、一部有创新的著作、一份发送给网友的礼物，他们希望得到人们对它

的理解和尊重。

在阅读技巧方面人们也存在差异。一些人对文本交流中字里行间表达的意义和情绪的觉察力比另一些人敏感，这种人际移情体现了文本人际关系的独特性。这不仅仅需要人们拥有理性理解所书写内容的能力，而且需要对蕴含在文本中的潜在需求、情感和动机有更深的直觉感受。

文本人际关系的质量依赖于这些写作和阅读技巧。人们越善于通过写作表达自我，就越容易更好地理解彼此，因此他们的人际关系得以发展。写作和阅读能力差会导致误解和移情反应，甚至可能导致冲突。人与人之间写作能力的差异也可能造成问题，这就等同于在面对面交流中一个巧舌如簧、能言善辩的人与另一个笨嘴拙舌、少言寡语的人在交谈。能说会道的人或许最终不愿冒着自我暴露的危险而在交流中投入过多的精力；沉默寡言的人或许感觉到被别人控制、忽视或误解。与面对面人际关系一样，人们或许需要改进他们的写作技巧——甚至是基本的语法和写作元素——以便投入感情，更有效地与网友进行交流。

我们往往认为写作能力可能是一种不变的技能，一种或复杂，或不复杂，或介于二者之间的自我表达工具，也可能是写作能力与网络人际关系能力的互动作用。随着文本人际关系的加深，以及信任感的增强——人们往往敞开心扉，使用更具表现力的语言。他们更愿意在表达的特定思想或情感上以及使用的语言及文字创作上进行尝试与冒险。网友发展了展现自我个性的特殊语言，诸如缩略语、符号和措辞等。人们在谨慎探索这些语言的过程中也提高了他们的写作风格；反之，当他们感觉有危险、受伤害或不开心时，他们的写作风格就会退步。这些变化反映出人际关系的发展变化，因此写作不仅仅是发展文本人际关系的工具，还影响了人际关系，反之人际关系也影响了写作风格。

文本交流的个性风格

具体的词语表达、抽象和表达情感的短语、复杂的词汇和句子结构、条理和思路——都反映出人的认知风格和个性风格，它们对彼此如何反应产生影响。被称为计算文体学的学科使用了计算机算法，来辨别某人独具个性的写作模式，这种文本交流“鉴别性标记”能分辨出写作者具有怎样的个性风格。具有强迫型人格的人通常创作出条理清晰且结构合理的理智化信息，不流露任何情感，很少出现拼写或语法错误；具有表演型人格的人展示得更具戏剧化，喜欢使用富有表现力的间距、大写字母、独特的键盘字符和丰富多彩的语言，朴实无华就退居其次了；具有自恋型人格的人可能书写出杂乱无章的长段落；具有分裂型人格的人使用简洁有力的语言；而具有冲动型人格的人使用引人注目的大写字母凸显表达情感的词语，写出杂乱无章、有拼写错误的信息。不同的写作 / 个性风格可能是兼容的，也可能是不兼容的，或与其他风格是互补的。

人们过去的写作经验在文本人际关系中也起着重要作用。创作的需求使人们回忆起童年时代的学习生涯，有时是美好的，有时是痛苦的。人的自我意识和自尊取决于那些记忆。在文本通信的过程中，源于过去记忆的那些问题会被唤醒，有时会一直渗入网络人际关系。

当开始文本人际关系时，最好能判断出伙伴的阅读与写作的技巧和态度，他们的技巧和态度可能与你的完全不同。阅读与写作对于人们意味着什么？这些活动满足了什么需求？有没有一些已知的物理环境或认知方面问题限制了阅读与写作能力？在长期的文本人际关系中，与他人讨论这些问题可能是有益的。要牢记的是，阅读与写作技巧会随着人际关系的发展而发展。由于同步与异步文本交流差异极大，我们会因人而异来断定网友的态度。相对于电子邮件中的创作、编辑和反思，人们如何看待自发的即时聊天交流？

纵观历史，人们清楚地认识到写作不仅仅是实用的交流工具，也给人的心理带来益处。当人们用文字表达自我时，他们倾注并利用各种内在能力。写作促使人们反省自我、了解自我、处理棘手的情绪障碍、灌输积极的思想，特别是以较长的或持续的文本形式构建你的生平，就像写日记和备忘录一样。社交焦虑的人可能将文本人际关系视为降低焦虑的方法，这样他们就能够建立人际关系技能。电子邮件、网页、博客，甚至社交媒体发布都会成为某种形式的自主心理疗法，心理学家詹姆斯·潘尼贝克（James Pennebaker，2004）称作的写作疗法所倡导的精髓就是这个道理。

从新手到专业文本用户

对于狂热的文本用户而言，他们的通信设备是他们的人际和专业生活方式的主要特征。网络世界已根深蒂固于他们的心理，文本交流是他们畅游网络世界的重要工具。由于一整天都有大量的信息接收，所以他们不断地查看他们的通信设备。早晨起床后的第一件事和晚间睡觉前的最后一件事都在查看信息。他们善于利用文本交流的多任务处理功能，同时与几个人进行人际关系交流，这是其他种类的交流做不到的。技术故障造成的断网是最令他们头痛的事，他们感觉仿佛与外界断绝了联络。

普通的文本用户每天有几次时间，通常在规定的时间内阅读和回复信息，特别是电子邮件。这种预定好的时间段给他们提供了特殊的心理空间，使他们暂时离开面对面的世界，即刻沉浸于他们的文本人际关系。与狂热的文本用户一样，这些人际关系会成为他们生活中一个极其重要的特征，然而他们的文本世界呈现的程度不会像狂热的用户那样持续增强。暂时的断网并没有使他们感觉有什么紧急情况发生。

新手或临时的文本用户不能完全理解这其中的规则。他们或许违反规矩，诸如所有输入都使用大写字母，这种文本交流等同于大喊大

叫。他们不能充分认识文本通信的复杂性或其发展人际关系的潜能。一些人把它视作好奇的东西、玩耍的玩具，或闲暇时的娱乐。他们或许喜欢随意摆弄它，借此与家人、朋友和同事建立持续的联系，但是文本交流不会成为他们人际交流世界的重要特征。

当狂热的和普通的文本用户与新手或临时的文本用户交流时可能会出现困难。他们对通过文本发展人际关系的重要性的感知可能不一致。狂热的或普通的用户期望更频繁地接收详细的或富有表现力的信息，但是不能如愿以偿。经验丰富的用户很快认识到这种差异，并相应地加以调整。当新手或临时的用户假装说：“确实！我一直发短信！”自此，问题就出现了。具有心理变态人格的人会玩弄或者设法利用天真的新手，而自恋的人会利用机会争取不熟练的用户倾听自己的想法。

文本交流对社交生活的影响会随着人们参与程度的加深而增大，这是螺旋式上升过程：你发送电子邮件、文本信息、社交媒体帖子越多，就越多地发展人际关系，就越需要坚持下去以便与你的家人、朋友和同事保持联系。随着文本生活方式的不断扩展，写作、阅读和组织信息的能力就随之提高，你就会感受到文本人际关系的细微差别，因此人际关系世界就更有诱惑力、更具挑战性，也更有意义。

看不见和听不见的文本交流

我们时刻提醒自己，文本交流由于缺乏面对面的非言语线索，在文本人际关系中容易产生歧义，导致误解和移情反应。由于文本人际关系会随着时间的推移而发展，因此这些误解也会变化不定。当我们最先使用文本交流时，由于我们不了解对方，移情往往表现为最小化。然而，随着人际关系的发展，移情投入就逐渐加大。当情感依恋开始形成时，移情反应快速浮出水面，但是由于缺乏面对面的线索，我们

仍然对对方没有“好感”。当情感话题出现时巅峰时刻就出现了，但是我们仍然无法准确判断对方对问题的看法。在理想的情况下，由于我们花费更多的时间与他人进行文本交流，我们开始理解和解决我们的误解，以便能够真实地了解对方。甚至在最好的情况下，我们对对方某一方面的印象更多依赖于我们自己的期望与需求，而不是网友的真实情况。我们甚至可能没有意识到我们已经形成了那种印象，直到某一天我们亲自会面或者电话交谈，结果发现，令我们极其吃惊的是，网友在某个重要方面与我们所期望的相去甚远。

人们对缺乏面对面的线索有不同的反应。对于一些人而言，缺乏面对面交流减少了亲密感、信任和承诺。电脑输入的文本给人正式、疏远、冷漠的感觉，或者缺乏支持和移情的语气。他们想要并且需要那些面对面的线索。而另一些人喜欢沉默的、缺少感官刺激特质的文本人际关系，这一特征通常表现在社交焦虑或亚斯伯格综合征（Aspergers）等病症中。对亲密感充满矛盾心理的人可能会喜欢文本通信，因为文本通信是一种自相矛盾的混合体，它既允许人们亲密接触，真诚相待，又使彼此保持一定的距离。还有人喜欢文本，因为文本能够使它们避开外貌因素，他们觉得外貌会令人产生尴尬、烦扰，与人际关系毫无关联。没有了错综复杂的面对面的线索，他们感觉自己可以与对方直接进行思想与灵魂的交流。文本使他们的思想延展与对方的思想延展融为一体，成为沟通两个心灵的过渡空间。请看下面这位女子与她的网络恋人的经历：

通过亲密接触，我们能够很容易判断出彼此的情绪，经常不约而同地输入同样的文字。我们几乎能够读懂彼此的心思，从这点上说，甚至在面对面人际关系中都难以找到（只有我和妹妹有这方面类似的人际关系）……最有趣的方面是在网络性关系中得以发展起来。我们现在可以真实地“感

受”彼此，我也经常能够说出他的穿着打扮，即使我们相隔6000多英里。在性体验过程中，我能“感受”到他的肌肤，嗅觉和味觉也敏感起来。我只看过他的一张极小的、模糊的照片，所以我不知道他真实的样子，但是我能准确地描绘出他，他也能够“感受”到我。我相信这基本上只是幻想，但是却真实准确地描述出衣着及其颜色和质地，这确实是我以前从没有过的经历。

文本交流的时间转变

由于文本交流兼具同步和异步的双重功能，所以在时间体验上它具有流动性。当收到某人的短信时，我们可以立即回复对方，这就产生了与这个人有即时在一起的气氛，有自发的即时时间感。我们也可以几分钟、几小时、几天之后回复——使用电子邮件，也许甚至花费几个月的时间——这就拉长了人际关系的时间感，甚至把它置于了时间体验之外。如果你立即回复，就表现出你的兴趣、热情或者冲动；如果你等候一段时间，可能表现出你的沉默寡言、心烦意乱或者难以接触。

由于交流速度可以调整，所以在文本人际关系的进程中交流的信息节奏会有所差异，这种变化中的节奏与人际关系自身的兴衰类似。现在你可以任意、自发地快速发送和接收短信，然而一周之后你的短信间隔时间延长了。信息交流节奏的重大变化表明人们对人际关系的态度的变化。一般来说，人们彼此联系越频繁，感觉与他们的关系就越重要、越亲密。

当正在讨论热点话题或者需要解释生活中最近发生的事件时，就会加快节奏。节奏的放慢表明了暂时的或者长期的人际关系衰减，

要么是由于人们对人际关系的兴趣滞后，要么是由于受到生活其他领域的干扰。节奏的急剧下降或者网友明显不予以回复使我们陷入了黑洞体验的状态。人的沉默表示出愤怒、冷漠、顽固不合群、惩罚、懒惰或者专注于其他事情吗？我们很容易把我们自己的担忧投射到模棱两可的不回复中。

多数形式的同步短信要求一条信息接着一条信息的交流，只需单击按钮发送创作完整的信息。在不太常见的实时短信聊天形式中，双方输入的一切都被视为正在输入的内容，包括输入错误、退格和删除。当你目睹人们即时创作和修改信息时，实时短信可以让你“看到”人们头脑里的想法，使人际关系的自发性达到全新的水平。在所有类型的短信中，输入行为的确减慢了互动的速度，从而与面对面交谈相比，产生了异步交流。技术因素，尤其是传输速度，决定了所谓的同步文本交流与面对面交流的节奏会如何接近。由于网络繁忙而造成的延迟会降低交谈的速度，造成暂时停顿几秒钟甚至几分钟，这就为我们提供了时间空隙进行反思，这可能对我们有所帮助，特别是当我们处于微妙的情感状态中时。

在同步文本交流过程中，特别是聊天和即时短信过程中，知道何时需要等待以便搞清楚对方是否会继续输入信息、何时回复信息，或者何时改变讨论的话题并不总是轻而易举之事。双方交流偶尔不在同一时间，直到双方进行同步交流为止。精明的人在句子片段末尾创作出不完整的句子或者使用小点点留出空白，也称为省略号……以此示意伙伴转到下一条信息。为了让对方表达复杂的想法，你可能需要静心聆听。在传统的聊天室内，一些人甚至会输入“听”这个词来表明他们在等待伙伴表达想法。一些人对如何调整谈话的节奏、何时输入信息以及何时等待和聆听有较好的直观感。他们对同步发送短信的暂时性特征的理解表现出移情特质。

文本交流可以被保存下来

多种形式的文本交流，特别是电子邮件，可以很容易地被保存下来。与现实世界的互动交流不同，我们有机会把所说的话、跟谁说的话以及何时说的话永久地记录下来。许多电子邮件用户创建了电脑过滤器和特殊文件夹，操纵和存储特定的人或群组发送的信息，从而创建了人际关系独特的空间或“场所”。一些电子邮件服务可以自动保存和整理电子邮件交流，这类似于传统的讨论板。移动设备也会把与个人和群组的交谈保存在指定的空间，然而人们往往认为，相比于电子邮件，文本信息更容易被放弃。文本信息即时起作用，随后就被遗忘了。除了表达情感的重要信息之外，文本交流信息越短，就越可能像只临时起作用的可抛弃之物。

如果我们只是通过文本与现实世界中从未谋面的某一特定的人交流，那么我们甚至可以说我们彼此的人际关系就是我们交流的信息，这些关系可以全部永久地记录下来，完好翔实地保存下来。在空闲时，你可以回顾一下你和伙伴所说的话，珍视你们关系中的重要瞬间，重新审视彼此的误解和冲突，或消除不完美的记忆。存档的信息使人们有机会检查人际关系中的细微差别以及人际关系如何随着时间的推移而改变，提供了真实的连续感。“将交流对话保存下来留作回忆可以说既方便也有危害，”我的一个学生在一项调查中写道，“可以读到交流的话语，回忆其中表达的所有情感，不管是好是坏。”甚至在同步短信交流中，眼见着一条接一条的信息被保存下来，这使我们参与人际关系的同时，又备份信息以便对人际关系中的自我和他人进行检查。

人们保存文本人际关系的多少是有差异的。保存较少的人——或者也许根本不保存的人——可能对人际关系投入的时间或精力较少，他们可能不像其他人那样，希望重新阅读说过的话并加以思考，进而

对人际关系进行自我反思。一些人认为短信或电子邮件交谈肤浅，可以抛弃，由此可能预言：如果他们认为短信或电子邮件是肤浅的，那么他们就会以相应的方式使用它。另一些人只是感觉没有必要得到、保存或者控制人际关系。由于追崇“活在当下”，他们觉得没有必要将所说的话保存下来，这并不一定表明缺少情感依恋。

当人们只保存一些文本时，他们通常选择那些对他们有特殊意义的人际关系：情绪的最佳状态、亲密的时刻、重要的个人信息或者其他重大事件，它们体现了人们如何想要记住这种人际关系。将一个人保存的文本与其伙伴保存的文本相比较可以看出，他们每个人认为最重要的事情既存在相似性，又存在差异性。一个人可能钟情于幽默、实用信息、个人自我表露、情感回忆或者智慧辩论——而另一个人可能不喜欢。主要保存自己的信息或者他人的信息反映出关注自我或者关注他人的差异性；保存的信息明显重叠，显示了牢固人际关系的兴趣共同点。

除非我们只是寻找实用信息（例如，电话号码或地址），否则我们想要重读保存的文本就表明了某一重要的事情发生在人际关系中或者我们对此的反应中。什么因素促使我们回头查看信息——是怀疑、担心、困惑、安心、怀旧吗？重读旧的文本令人好奇的是——即使只是刚刚发过几个小时——它跟初次听到的也有所不同。你可能从新的角度、新的观念来看待旧的信息，或者注意到你之前忽视的细微差别，在你回忆所说的话时有助于减少错误。你可能发现你之前觉察到的情感和意义主要反映出你自己的心理状态。

格式长短不一的文本交流

自网络空间出现在人们的生活中以来，各种文本格式发展起来。

电子邮件忠实于其概念，遵循传统的写信风格，备受欢迎，现在许多人把电子邮件 E-mail 这个词中间的连字符删掉，直接写成了 Email。与传统的电子论坛一样，电子邮件可用作原始的一对一关系和小组讨论的社交媒体形式，电子邮件与其他格式一起成为关注焦点，最明显的是聊天和讨论 / 留言板。后来，博客 (blog) [“网络日志 (web blog)” 的缩写形式] 出现在网络空间上，为单个的作者提供了按时间顺序排列的一系列独特的帖子，供追帖子的观众阅读和讨论。后来通过电话发送短信为文本交流提供了新机会，尽管这样的“短信”的写作技巧可以追溯到传统的在线聊天方法，这一点在它后来的称谓可见一斑。基于短信服务 (SMS) 的概念，像 Twitter 这样的社交媒体将博客中的观众概念与简洁的交互聊天文本综合在一起，备受人们的欢迎，这就是人们称其为“微博” (microblogs) 的原因。虽然我们可以把摩尔斯电码视为简洁的原始电子通信形式，但是它起到的社交媒体的作用与网络空间更富创造力和更通用的简洁文本形式相比，就显得黯然失色了。

我们可以按照从长到短连续格式将在线文本通信划分为不同的类型。博客条目和网页往往比较长，而聊天和短信往往比较短，电子邮件通常处于二者之间。人们如何通过或长或短的格式进行社交不仅是由信息长度决定的，也是由长短格式之间写作技巧的差异决定的，有时候其差异显著。在本章后面部分我们将看到，所有体裁简洁的文本交流都需要特殊技能，以达到最佳的社交效果。较长的格式同样需要其自身的特殊技能以及较长时间的写作精力投入；较短的格式需要较少的写作精力，只需输入单词就可以进行交流，这使短信成为最受人们喜爱的形式之一。一些人把它视为像诗歌一样的艺术形式，而其他他人则经不住诱惑将短的格式变成快速、容易和肤浅的形式。相比之下，长的格式则需要人们创作信息时进行更多持续的自我反思，这可能对即时反馈的共生需求起到了有效的矫正作用，这种情况我们在手机短

信中经常看到。

对文本交流细微差别的剖析

由于网络空间的出现产生了更新、更快的不同种类的文本交流，诸如短信、社交媒体发布和广受欢迎的微博 Twitter，所以传统电子邮件的普及随着时间的推移似乎在逐渐消失。正如一个学生对我说的那样，“我父母都使用电子邮件”。然而，有关电子邮件终将结束的报道有些过于夸张。电子邮件作为一项成熟的技术，它不再像早期阶段那样令人兴奋，给人以新鲜感，现在属于“加德纳技术成熟度曲线”（Linden & Fenn, 2003）中所描述的“生产力的高原地带”。根据皮尤研究中心的一项研究，电子邮件会继续成为劳动大军的主要通信方式（Purcell & Rainie）。

让我们花一些时间来欣赏一下设计精致、复杂的电子邮件。历经几千年的演变所积淀的智慧产生了经典的邮政信件格式，我们如此习惯于它的结构，往往忽视了蕴含其中的许多心理微妙之处。

信息的主体是多数人认为的信息本身的实际内容，它是电子邮件伙伴间最长、最复杂的交谈部分。信息的其他部分是极少的交谈精华部分，老练的电子邮件用户在表达自我以及“阅读”伙伴发送的文本时特别注意这部分信息。在分析电子邮件信息的各种特征过程中，我们看到信息是以多种在线文本通信形式反映出来的，因为在其他文本环境中，包括社交媒体，也经常包含传统的电子邮件成分。

发送者的姓名

人们一旦创建了自己的用户名，他们通常就会一直使用，因为用户名反映出人们在线呈现的身份。人们选择的姓名可能是真实姓名、

假名或者有时在邮件中使用组合姓名，如比尔·史密斯和玛莎·史密斯。使用真实的姓名表明人们只希望做自己，这样呈现简单、诚实。使用假名比较神秘，有时还比较顽皮，用以表达人的自我概念的隐性的、潜在的或者其他未知的方面：忍受不了了（Onenerveleft）、梦中情人（Dreamboat）、天使不是荡妇（Angel not Slut）、医生（The Doctor）、胡扯的天才（Blithering Genius）、纸尿裤（Urethra Papercut）、打喷嚏的尤里乌斯（Julius Sneezer）、无赖奥托（Otto Cad）。它们或许透露了由潜意识所激发的有关个人身份的幻想、愿望，甚至恐惧。组合姓名让人们知道你有一个伙伴，你们俩共用一个账户，尽管他人可能总是搞不清楚实际上是谁在发送和接收信息。例如，我已经看到使用组合姓名的人通过电子邮件发送极端的政治观点，信息中没有显示自己的姓名，让接收信息的人猜测两个人中究竟是谁发送的信息，就好像是这表示了一种共生关系或者企图掩饰个人责任。当人们改变他们的用户名时，这反映了他们想要展示他们身份的方式转变，甚至可能是他们的自我概念的重大转变。将假名转换为真实姓名表达了他们想要摘下“面具”（尽管这个面具具有意义），将组合姓名改变为单一姓名是转向分离和私人个性化，期盼更多隐私或一对一的对话。

信息的标题

电子邮件的主题或标题、讨论板或者社交媒体帖子本身就是一个微观世界，人们经常用标题突出信息主体的主要观点。经验丰富的用户也懂得使用更微妙的技巧，通过信息标题交流意义。标题可以详细阐述信息的特定观念、提出明确的问题、回复确切的答案、开玩笑、取笑、刺激、痛斥、喊叫、耳语或者抒情，有时其表达的意义公然或者谨慎地与信息主体表达的情绪相矛盾。创造性应用大写字母、逗号、斜线、括号和其他键盘书写符号，强调了标题表达的观念并增加了其

复杂性。下面的一些例子说明了这些观点：

你好，萨姆！ [HELLO SAM! (大写字母)]

现在想要得到完全不同的东西

我应该做什么？

解决方案是……

过去爱它！

吉姆！救命，救命，救命！！ [HELP!! (大写字母)]

无礼

给我印象很深 (打哈欠)

甚至更多 / 对不起

真的感谢你的称赞和支持！

请阅读

????

好了，各位，安静下来

一直都很快乐，孩子们 -)

抱歉

&*%\$#)(*@#%\$\$

抱一抱 [HUGZZZ (大写字母)]

鲍勃 / 争论 / 技巧 / 废话

叹息……

在电子邮件归档文件或者讨论板中，检查主题列表就像浏览数月或数年的报纸头条新闻一样，反映了人际关系或者群组发展过程中的一连串重要主题。

甚至连电子邮件中主题的前缀词“回复 (re:)”的出现和消失都是有意义的。当人们删除了“回复”这个词并且创造一个新的标题时，

他们带头更新了讨论的标题，就好像是创建章节标题宣布继续进行下一阶段事宜。人们试图对进行的对话的最重要特征加以想象、总结和强调，这表明了责任感和享有讨论的权利，在某些情况下甚至表现出对讨论的控制意图。只是单击“回复”按钮并且没有创建新的信息标题——这就造成“回复”字样出现——表明没怎么思考讨论的内容，更多的是自发的反应。“回复”要承载多少信息啊？或许它反映出正在被讨论的问题所蕴含的情绪强度，或者对标题的关联性只表现出消极的冷漠或疏忽。

问候语

与写信或者在街上偶遇某人类似，电子邮件交谈和其他私人短信沟通通常以某种问候语开始。不同的问候语传递了略有不同的情感状态，问候语为信息的其余内容设定了情绪，有时甚至与信息表露的情感状态相矛盾。在一系列电子邮件交流过程中，问候语的反复调整暴露出人的小伎俩，有时让人觉得很好玩，有时还有竞争力。谁表现得更有礼貌、更友好、更亲密、更热情或者更情绪化？请看下面的一些例子：

亲爱的帕特（Pat）

这种正式的开场白源于写信，电子邮件新手经常借助这种熟悉的方式开始通信。我很少见过经验丰富的用户以“亲爱的”问候语开始通信——除非是接近陌生人或者是感觉以尊重的礼节适合其地位的人。大多数情况下，网络空间使人联想到放松的氛围，以“亲爱的”问候语开始通信未免过于礼貌，即便是与同事通信的时候。

你好，帕特

这种随意、友好的问候语表达出礼貌和尊重，是极其便

捷的开场白，适宜于各种场合。

嗨，帕特

比“你好”更随意、更友好的问候语，这可能不适合给陌生人第一次发送电子邮件，除非你想要立即设定“同伴间的友好”氛围。

嗨，帕特！/你好，帕特！！

这是更热情的打招呼，就像是拥抱或者拍拍人的后背。也可以是惊叹时刻表达出的惊讶或者喜悦，就如同你刚刚给对方打电话，听见对方问候了一声“嗨”，听出他们有多高兴在电话中辨别出你的声音。惊叹时刻越多就越有热情，尽管太多的惊叹时刻可能被认为是虚假的或人为的过分行为。

帕特！！！！

这种问候语传递了更高层次的热情、惊喜或者喜悦的程度达到如此的地步，以至于不由自主地脱口喊出伙伴的名字。

帕特

这是不带感情色彩、“让我们言归正传”的开场白。有时这种问候语几乎有些不祥的语气，就好像发送电子邮件的人试图吸引你的注意力，准备进行一些不愉快的讨论。

嘿！

这种极其非正式的问候语通常是专门留给朋友用的。虽然收件人的姓名被省略掉，但是通常认为发送信件的人知道信件是寄给你的。

问候你！

这种问候语提供的可能迹象表明垃圾邮件是发送给你的，可能是想表现点幽默感的同事或朋友以半开玩笑的“正式”问候发送给你的信息。

嗨 / 你好

鉴于“嗨”比“你好”更随意，这两种问候语都缺乏亲密感，包括收件人的姓名在内，它们给人的印象有点单调或者没人情味。商业垃圾邮件发送者，包括把相同的信息发送给多个收件人的人以及无论你是谁基本上都漠然置之的人，将以这种平淡的称呼开始写信。

没有什么问候语可能表明发送信件的人是被动地表现出冷漠，是通过邮件群发发送给你的邮件，或者是与你缺乏私人联系。在我收到的一些类似信息中，我感觉好像人们认为我是一个对他们的需要随时做出反应的机器，没有自己的身份或需求。另外，没有问候可以表明相反的情绪。发送人确实觉得与你关系密切，以至于觉得没有必要问候你。他认为你知道他心里的确一直有你，或者她觉得她心理上从来没有离开与你共处的网络对话空间，为什么要通过信息问候你呢？在反复交互的对话中，在一系列的电子邮件交流中可能根本没有问候。在面对面的世界中，激烈的讨论过程中你不能说“你好”，同样的原则也适用于网络空间。尽管每个电子邮件信息传统上可能是以问候语开始的不相关联的通信单元，但是在许多情况下，问候语被认为是正在进行交谈的一部分。

信息主体

信息主体是最复杂的部分。信息可以在其长度，结构，思路，文本引用，拼写错误，语法复杂性，段落间距，大写字母、制表符、笑脸符和其他独特的键盘字符的使用，以及文本整体视觉感觉等方面都展现巨大的差异，信息主体结构反映了创作信息个人的个性风格。

结构严谨的信息往往缺乏自发性，可能经过了过度斟酌和微观处理，给人感觉有点做作。具有一些明显的拼写错误、小缺陷或者视觉

外观有点混乱的短消息可能是真挚友谊的真诚表达，就好像是人们愿意让你看见他们在家穿着旧体恤衫和牛仔裤，吊儿郎当闲散的样子。这样的信息会真实表达人们当时的心理状态：“我时间有点赶，但是我想把这个信息立即发送给你！”除非礼节需要，否则，最有效的信息经常是在不由自主的即兴表达和深思熟虑的明确表达之间达成平衡。在正在进行的文本人际关系过程中，信息的即兴创作和精心创作之间的节奏变化是与人际关系的亲疏有别相平行的。

文本移情对人际关系的成功起着至关重要的作用。创作信息的人关注和预测收件人的需求了吗？具有移情心理的人会特别回复伙伴发送的信息，他们就自身及自己生活的有关问题征求伙伴的看法。他们也创作自己的信息，预测收件人阅读信息时会有何反应。他们的写作风格简单易懂，吸引人；适当使用间距和段落分段，注重阅读视觉效果；信息篇幅恰到好处。从本质上讲，他们的写作关注读者的需求。自恋或者具有冲动倾向的人往往很难站在收信人的角度考虑，他们可能创作出冗长的大段文本，期待他们的伙伴会一直保持兴趣，滚动屏幕翻阅文本，再滚动屏幕阅读文本，阅读那些看似无穷无尽、一屏幕接一屏幕、描述他/她的想法和感受的冗长的文字。自相矛盾的是，自恋的人渴望得到对方倾听和钦佩的需求可能最终导致的结果是，收件人由于对文本感觉困惑、沮丧或无聊而按下删除键删除了文本。

创造性地使用键盘输入

人类是充满好奇心的生物。当面对障碍时，我们都会找到各种创造性的方法解决障碍，特别是当这些障碍涉及通信时。经验丰富的文本用户开发了多种键盘技术来制造模拟声音和动觉的体验，一些研究人员将它们视为辅助语言形式，也视为生成原理的好范例。生成原理就是人们如何找到创新的方式来使用未被设计师预见的技术（Zittrain, 2009）。有些技术是设计师设计时未曾预见的。经验丰富的

文本用户对话不太像邮政信件，更像面对面的近距离交流，这其中的许多策略可以追溯到最初的网络聊天室，它提供了几乎涵盖所有短信种类的创造性的意义表达。除了发展这些技巧外，人们可能还要应对或关闭符合传统文体输入的自动校正程序，创造性的键盘输入经常无法做到这一点。这样的自动化“帮助”表明互动维度的一些设计特征如何无意地妨碍了有效的交流。

插入语必须包括嵌入括号内的思想和情感，这是一种不出声的喃喃自语，仿佛你在自言自语，毫无戒备，让别人窥视你的心思。添加到信息上的附加内容可以说明或者丰富信息，增添细节，有时甚至讽刺地与信息相矛盾。这样的词语表达具有诚实的甚至脆弱的特质，因为你让他人了解了你在其他场合可能隐藏的事情。放在括号中表达行为动作的词语与身体语言相当，试图传达一些面对面的线索，这是输入的文本交流所不具备的。选择的范围从简单的露齿而笑，到前面例子显示的更复杂的个人定制描述，变化不一，有时其表示的行为动作或许在现实生活中不可能发生（像后空翻）。当然，相比于面对面世界中的身体语言，人们更有意识地控制这些附加的行为动作符号。有时人们有意这么做，以便传达某一微妙的情绪或心理状态。在某种程度上，某人在含蓄地说：“嘿，如果真有一些隐蔽或意识不到的事情发生在我身上，那就是这样子了！”下面是一些例子：

非常感谢！（开心，开心，开心）

真是个奇妙的消息（做后空翻）

哎呀，什么……你这么说太好了！（脸红）

【在此感觉不安全】

我完全忘记了！（拍打自己的脑门）

大家好。（打哈欠）

我确切知道我在谈论什么（抓额头）

侧边栏文本与插入语的表达类似，对社交媒体发布的帖子提供了补充评论。侧边栏出现的形式不同，诸如起源于 Twitter 的标签和用于图片分享社区的关键词。二者的目的都是对帖子的内容进行分类或标注，所以可以使用搜索引擎找到它，或者与其他相似内容的帖子划归一组，提供一连串与主题相关的会话。但是人们也开始把它们用作一种侧边栏备注，不出声的说话、旁白，对着他人的耳朵低语，或者与某一特定的人或群组秘密交流，经常是为了达到幽默和说笑的目的。即使侧边栏文本有趣、有其特有的风格，也经常指向某种普遍的心理主题，与很多人产生共鸣。下面是一些例子：

请射杀我吧

玛丽 (Mary) 处于进退两难的境地

又是不愉快的一天

- 难以置信，引人注目，令人惊叹……不是 -

- 好啊，好啊，这帮人都来了 -

- 如果你相信，我有一座桥想卖给你 -

语音重读可以通过使用大写字母、星号、下画线、括号、粗体以及其他键盘字符来实现，感叹号更增添了这种效果。语音重读是试图模仿面对面世界中你可能听到的声音重音的变化，伴随着声音重音的变化表现出情感的变化。重读句子中的一个词语有时彻底改变了这个词语的意义和影响，这取决于被重读的那个词语。最后的两个例子表明了强调行动，而不是强调声音。与插入语表达行为动作的词语类似，它表示身体行动，但是表达的方式更丰富：

我很想听到 * 你的 * 意见

我恳求你 * 请请请 * 保留你拥有的一切！

我将 ** 不 ** 做这事!!!

另一方面,如果它_ *是*_真的,那么我们必须做些什么。

* 大大的拥抱亲吻 *

尾部标号,也称为省略号的一系列的点,可以以各种方式创造性地使用。它们通常模仿说话中的停顿,这种停顿应用范围大,使人们进入下一步思考或者使人们在心理上做好下一步思考的准备,有时甚至提出“你可能想要静下心来思考”的警告。尾部标号也可以假装停顿用以喘口气(就如同在文本中唱歌一样),用于思维转换,思路的暂时中断或犹豫。那个例子中添加的“嗯”和“呃”模仿了犹豫思绪中的困惑彷徨感,它就像面对面的说话方式。破折号表示思绪的转换,类似于省略号,但是表现为更直线、跳动的方式,好像是一个人实际上从一个思绪跳跃到另一个思绪,这一点在轻度躁狂的个性风格中经常会看到:

说到哪一个……

祝你生日快乐……祝你生日快乐!!

那是肯定的……另一方面,我可能错了。

我想说……嗯……呃……

哇,好有压力的上午——现在去购物——然后,快速

就餐

是的——完全地——我来做。

表情符号是由文本字符创建的面孔,人们总是把它们添加到句尾表达情感。虽然有创意的键盘使用者设计出数百个表情符号,但是最常用的表情符号是笑脸、皱眉和眨眼,它们可以丰富句中表达的情感,添加微妙的情感倾向,甚至与其表达的情绪相矛盾。笑脸可用来表达友好的情感,否则句子的语气可能模棱两可。笑脸还可以反映出较好

的果断效果，试图消除敌意、微妙的否认或讽刺，自我意识以及道歉的焦虑。眨眼就像用胳膊肘轻推你的伙伴，暗示出你们俩心照不宣，不需要把事情大声说出来。眨眼也是澄清讽刺的好办法，否则人们会在文本交流中产生误解。尽管表情符号最初只是通过文本创建的，但是后来以称作表情符号包的打包视觉图标出现，可以插入信息当中：

我不同意你的观点比尔 (Bill): -)

我完全相信你: -)

哎呀，难道我们不在防卫吗: -)

得走了: - (

这真的令人沮丧: - (

明白我的意思吗? ; -)

我们将给他出示一两件东西。; -)

他的个性“如此”吸引人; -)

大笑 (LOL) ——起源于聊天室——起到了便捷的工具作用，是用于回应一些有趣的事情，而其实不必说“噢，真有趣”这感觉更自然，更像面对面交流人的反应方式。下面罗列的一系列首字母缩写表示欢笑程度不断上升，是以程度弱的甚至有些敷衍的“大笑 (LOL)”开始的，接下来上升到放纵的“笑得满地打滚” (ROFL) 和“笑死我了” (LMAO)：

大笑 (LOL)

大笑!!!! (LOL)

笑得满地打滚!!!! (ROFL)

笑死我了!!!! (LMAO)

感叹号增加了效果。随着时间的推移，大笑（LOL）让步于较新一代的哈哈狂笑（hahas），这模仿了大笑的声音。“哈哈”长度的增加表明做出的反应更大，有拼写错误表明或许由于欢快地有点情不自禁，不由自主地发出“哈哈”：

哈哈

哈哈哈哈哈

感叹号在网络文本关系中往往比在传统和正式的写作风格中使用更随意。除非句子显然表达的是消极情绪，否则，使用感叹号会使人放松心情，增添精力、兴奋和热情。就像烹饪中的香料一样，过多添加和删减都会造成危害。就像下面的第一个例子，完全删掉感叹号会造成信息表现的情感感觉平淡、模棱两可或过于严肃，甚至表达不出一丝的热情，一些人可能纳闷发送方是否在抑制某种敌意。另一个极端是，过多使用感叹号会导致信息表现的情绪感觉做作、肤浅，甚至令人狂躁不安。恰到好处地少量使用感叹号的信息活力四射，有助于调节读者的反应：

你好，萨姆（Sam）。我不知道你有那样的感受，让我们好好谈谈。

你好，萨姆（Sam）！我不知道你有那样的感受，让我们好好谈谈！

你好，萨姆（Sam）！！我不知道你有那样的感受，让我们好好谈谈！！！！

引用的文本

一些电子邮件和讨论板程序的有用特性就是能够引用先前信息中人们说过的话，通常在你点击回复按钮时它们表现为彩色文本、竖线或箭头标志(>)，紧挨着文本出现。当你的伙伴发送短小的信息时，若在引用的信息的顶部或底部添加你的回应，你的伙伴认为你的做法得体。然而，若在长长的引用的信息顶部或底部插入回复，你的伙伴可能认为你不太体贴对方，就好像是你只简单地点击回复按钮，输入你的回复并发送出去。在冗长的引用的信息末尾粘贴回复可能令人讨厌，因为这迫使人们滚动很长篇幅才能找到你回复的信息。

选择部分信息并单独进行回复来替代引用整个信息。一些电子邮件程序允许用户把竖线或箭头标志放置于他们希望引用的具体的文本块旁边，如果这样不行，用户可以手动将箭头放置于他们想要回复的开始和结束部分(>经常像这样<)。一些人使用“剪切”来表示下面的内容是引用的文本，引用和回复各部分信息而不是整个信息尽管费劲，但是也有好处。人们感激你付出努力回复信息，你的信息简单扼要，便于理解。它传达了你的移情关注，因为你要具体辨别伙伴说的不同事情后，分别逐一加以回复。你让收件人知道他们的信息哪一部分在你的头脑中印象最深。分别回复不同部分可以创建丰富的对话，同时建立几个谈话思路，每一个都表达不同的内容和情感状态。为了获得清晰、连续的效果，通过嵌入引用的部分进行几个来回的交流，形成一个信息内的多层面谈话。下面是南希(Nancy)发送给萨姆的邮件的简单例子：

>> 我知道你的意思，萨姆。他跟我说了同样的话。

> 你有什么反应，南希？

我不知道确切说些什么，萨姆，但是这事激怒了我。

并不是所有的交流程序或互联网服务器都能兼容丰富的文本创建，因为它们识别不出特殊的格式。由发送者创建的格式化段落读者的窗口中似乎存在毫无意义的缺陷——或者部分信息可能消失了。从本质上讲，机器两端——以及机器之间在说两种不同的语言，结果导致了这些恼人的信息翻译错误。在尝试使用丰富的文本之前，明智的做法是给接收者发送一个样本信息，测试什么样的信息可以、什么样的信息不可以被正确地破译。

结束语和签名

鉴于问候语是人们打招呼和签到的方式，结束语是人们退出信息的方式。与问候语一样，结束语是揭示人的情绪状态和心理状态的鉴别标记——有时展露得明显，有时展露得微妙，如“这里是我道别的地方”。问候语与结束语对比明显，好像是写电子邮件改变了人的态度。纵观一系列的信息，结束语可能是伙伴间展开的一连串妙语，对信息主体予以丰富、凸显，或将精微玄妙之处补充其中。结束语的互动过程本身可以成为像莫尔斯代码一样的伙伴间的缩略对话。“谨致问候”“致意”或其他类似的结束语是相当安全、通用的问候方式，是从邮政邮件领域借用的，它们是正式的、礼貌的退出方式。一些狂热的电子邮件用户很少使用这类结束语，因为它们暗示传统信件的心态，对创造性的电子邮件对话特质缺乏欣赏力。下面的一些结束语例子揭示出人的心理状态：

抱抱

保重

异常恼火

谢谢聆听

长存与繁荣

和平
只是我的个人意见
保持冷静
玩得开心！
仍然困惑
期待你的来信
就到这吧

通常惯例是，发件人的名字写在结束语后面，表明结束语与发件人的身份有怎样的内在联系。简单地输入你的真实姓名是最简单、最直接了当的策略。如果电子邮件伙伴双方都属于同一在线社区，他们对是否使用他们的真实姓名或在线用户名必须有意识地做出选择。在线用户名既可以富于娱乐又可以披露隐情，但是从虚构的名称转变到你的真实姓名显示了诚实和亲密的姿态，是一种“亮相”。创造性地书写你退出时的签名是表达你的精神状态、你的身份的某些方面或者你与你的电子邮件伙伴的关系的另一种有效方式，通常这种类型的活动感觉只适合朋友和家人，或者表明人们希望友好、不受抑制和富有想象力。下面是一些好玩的签名的例子：

艾德 (Ed) !
凯特 (Kat) : -)
忙碌的人
萨姆 (Sam) (又名超级泡泡)
也疲惫
过生日的女孩
冰冻男人
老大哥

网络快乐

忽略结束语和 / 或签名就是删除了意义,这可能暗示了粗率、有效、正式、冷漠甚至愤怒的会话态度。如果人们添加他们的签名栏而上面什么也没写,会话结尾可能显得特别官僚或没有人情味。朋友忽略结束语和签名表明了非正式的亲密感,如“你知道是我”。他们认为他们进行的对话宛如在进行面对面的交谈,所以不需要输入任何表示道别的信息。

签名栏

许多电子邮件程序提供了创建签名文件或者签名“栏”的选择,签名文件会自动地出现在信息的底部。人们通常把真实的身份信息加入到文件中,比如他们的全名、头衔、电子邮件地址、单位名称等。这是鉴别身份档案,打包好的标记,表示“我是谁,我在哪里。”人们加入文件里的信息反映了他们对自己的公众身份所珍视的东西。一些程序具有提供书写替代签名栏功能,这给人提供了创建几个不同的鉴别身份标记的机会,每一个标记都是为具体目的而量身定做。例如,一个可能是正式的、注重事实的;一个则更加随意、好玩,可能包括最喜欢的一个引语。每一个签名栏体现了人的身份标记的细微差异。

因为所有签名栏对他们来说都有非自发性的、预先包装好的感觉,所以人们在给朋友或家人写信时,经常有意识地关闭该功能。在你认为对方知道你的地址、电话号码等信息的状况下,你删除了你的身份和头衔。在信息中删除签名栏反映了发送方尝试表现得更随意、友好。与结束语和签名一样,个人的签名栏的改变反映了人的身份的转变或者希望呈现身份方式的转变。

电子邮件修改

下面例子是“修改前”和“修改后”的信息。这两个例子内容类似，都是苏珊跟乔说的话。然而，第二个使用了创造性的键盘输入、引用文本和更具视觉吸引力的信息格式，因此，相对于第一个版本有明显的改善。

乔：

电子邮件中引用文本并不难。如果你的电子邮件程序不会自动建立具有引用文本的新消息，下面的方法教你如何去做。创建一个新的（空白）电子邮件发送给我，复制你要回复的我的电子邮件的文本部分，将这些文本部分粘贴到新邮件信息中。在每一部分左右添加箭头标记 ><，然后回复每一单独部分。假期愉快！我们本打算上周去度假，但我们的车抛锚了，是变速器出了毛病，现在在汽车经销处修理中。可能会花费很多钱，但是这并不重要。你了解我们，我们钱多着呢。

——苏珊

你好，乔！

> 通过电子邮件写文章表达思想的主意很好，但是我的问题是，对你的电子邮件不同部分进行的回复我不知道如何插入到你的信息中，就像我所看到的你对我的信息处理的那样。我太笨了！<

哈哈（大笑）！电子邮件中引用文本并不难。如果你的电子邮件程序不会自动建立具有引用文本的新消息，下面的方法教你如何去做：

——创建一个新的（空白）电子邮件发送给我

——复制你要回复的我的电子邮件的文本部分

——将这些文本部分粘贴到新邮件信息中

——在每一部分左右添加箭头标记 > <

——然后回复每一单独部分。

> 否则的话，一切都顺利。下星期我们将去海滩度假，我们很期待度假，我们需要一些时间休息。<

假期愉快！;-)……（嫉妒）……。我们本*打算*上周去度假，但我们的车抛锚了，是变速器出了毛病，现在在汽车经销处修理中。可能会花费很多钱，但是这并不重要。你了解我们……我们……嗯……（咳嗽）……钱多着呢。;-)

花钱大手大脚的，

苏珊

坦率的苏珊

ssmith@newnet.com

“没有艺术的生活不是生活。”

从聊天到发信息

在有关文本通信的早期研究中，我对传统的聊天环境着迷，例如，最初的美国在线聊天室和最早的文本交流形式之一——互联网实时聊天（IRC）。尽管它们被目前的主流社交媒体所取代，但是后来聊天室又像以前一样有些流行起来，特别受年轻人的欢迎，因为他们在寻找场所与同龄人消磨时间，并且仍然着迷于面对面现场交流中的那种存在感和自发性。数百万人下载手机聊天室应用程序，这一事实表明就

像电子邮件一样，有关聊天终止的报道未免过于夸大事实了。起源于聊天室的这种同步文本交流方式也以实时在线课堂讨论以及通过电话实时发送信息，包括群组信息的形式持续存在下去。虽然发送短信可以同步/异步进行，但是它在许多方面与传统的聊天相像。

聊天和发短信是严肃的交流方式，甚至在某种程度上是纯粹的交流方式，没有声音、面部表情或身体语言，在极简约的视觉环境中发生，你所看到的是下载框内向下滚动的键入的文字。一些人感觉这种体验贫乏，感觉在无声滚动的对话屏幕上迷失了方向、脱离了现实，漫无目的地漂流。而其他则完全享受这种斯巴达风格的文本交流，他们乐于观看人们如何克服各自的局限，创造性地表达自我。他们喜欢沉浸于安静的滔滔不绝的谈话，感觉好像自己的心灵与他人的心灵直接、亲密地联系在一起，就好像你与他人融为一体，或者你在与部分的自我交谈。不受传统社交媒体的情景和声音的任何干扰，聊天和发短信的这种稀少特质保证了更自由的想象力迸发空间。

在聊天室和同步群组信息中的逗弄谈笑似乎相当混乱，尤其是当有很多人在说话，或者你刚刚进入聊天室，投入正在进行的滔滔不绝的互动对话。没有视觉线索表明哪两个人或哪组人聚在一起交谈，所以一行行的滚动对话似乎是不连贯的。你必须坐下来，跟上文本的思路，以便察觉谈话的主题，目的是搞清楚谈话的双方是谁。创造思维过滤器，通过其他用户的背景“声音”和对话进行筛选，有助于你将注意力集中于特定的人和讨论上。你会沉浸于一两个系列对话中，同时将其余的过滤掉，尽管你关注周围，注意其他有趣的评论的意识仍然没有放松。随着经验的积累，人们培养了有效的阅读群聊的眼力。有些人比其他人更擅长这种认知知觉的尝试。

让我们进入聊天室内正在进行的部分对话，看看你是否能够搞清楚在这看似一片混乱中发生了什么。这里有一些提示：有对称（Symmetry）和顶点（TipTop）之间的理性讨论；有好久没见

面的用户不屈服 (YieldNot) 的问候；有复仇者 (Avenger) 和巴尼 (Barney) 之间的相互嘲笑；还有很难融入对话的新用户 (Newbie) 和比较有经验的用户之间的对话。

奇尔 (Chill): 很高兴见到 JH 回来

小家伙 (The Brat): 你为什么问……奇尔?

对称: 我的生活失去了平衡……电脑这东西远非引人入胜

贝尔 (Belle): 我不愿去想你对我而言变成个女人

不屈服: 他他

土匪 (Bandit): 是小家伙!

贝尔: 你好, JH

不屈服: 你回来太好了

新手 (Newbie): 大家好

巴尼 (Barney): 没有更多裤裆的笑话了, 复仇者。

寒意: 你回来真是太好了, JH

顶点: 我们没有保持我们的理智……这就是问题所在!

小家伙: ?????????????????? 它没有任何意义……

对称: 阅读一本关于幽默和残疾的书籍

复仇者 (Avenger): 我也爱你, 巴尼, 不。

奇尔: 是你的姐姐打电话

不屈服: 谢谢大家!

土匪: 哈哈! 一文不名了 JH!

新手: 大家怎么了?

奇尔: 我也想知道: -)

对称: 我对时间和空间社会学感兴趣

顶点：有趣的话题！

不屈服：嗯……

顶点：我喜欢那类东西

顶点：还有哲学

不屈服： 奇尔……将来某个时间向你展示下我的服务器！

对称：有趣……文化是如何看待时间的

奇尔：我打字和日志记录费劲

我觉得这些对话记录摘录有趣的一点是它们比当时情境下表达的的实际意思更难以理解，部分原因是在事后阅读对话记录的过程中，你往往是以正常速度在阅读，这样就难以理解同步聊天和短信的戏谑调侃。在线时，人们打字和繁忙的网络服务器会造成滞后，迫使谈话节奏放慢。这样你就有片刻时间，一边前前后后地浏览对话，一边思考接下来要说什么。有更多的时间操作认知过滤，也有更多的时间在头脑中发展心理语境，这种语境可以帮助你理解对话进展中语义的细微差别。

我们可能认为聊天室和群组信息中缺乏面对面线索，同步进行的多个谈话会加剧人与人之间的误解，我们往往在文本交流中看到这种状况发生。通过搜索我的日志记录后发现，没有这类明显引人注目的例子。的确，有些时刻人们不太清楚别人表达什么意思，通常其根源是交谈的情景涉及了幽默和讽刺，因为缺少了微笑、窃笑或挖苦的语调。但是这些误解通常都很快被清除掉。快速做出解释并同时使用简单的笑脸或眨眼表情符号能有效地解决这种困惑。文本交流令人着迷的是，尽管缺乏视觉和听觉线索，大多有经验的用户的的确能够理解他人的意思。

同步和异步

由于网络连接滞后，信息并不总是以稳定的速度显现在电脑屏幕上，导致谈话暂时中断。人们可能也在笨手笨脚地进行键盘输入，输入很长的信息，停顿片刻进行思考——但是你看不到这些，所以你面临的挑战是，要知晓什么时候该等候看看是否有人会继续谈话，什么时候该回复，或者什么时候该改变讨论的话题。谈话有时是交叉进行的，直到双方都达到同步。熟练使用聊天信息的用户创建不完整的句子或想法，经常通过使用尾部标号（……）示意伙伴转至下一个信息。为了让其他用户表达复杂的想法，你可能需要静坐下来进入聆听模式。一些聊天用户甚至会输入“听乔说话”来表明他们静静的专注力。

不连贯的中肯的交谈

聊天室和短信采用不连贯的文体（短句断裂文体），包括使用首字母缩略词，比如 BRB（马上回来），文体因网络亚文化的不同而有差异。大多数时候，人们使用简短的一两句话或句子片段表达他们要说的话。当工程师兼技术顾问，弗雷德海姆·希雷布兰德（Friedheim Hillebrand）坐在他的打字机旁，敲打出他大脑自由联想的句子和问题，然后更系统地研究文本长度时，他确定 160 个字符足以表达几乎任何信息的完整思想，它成为短信系统（SMS）的指导原则，Twitter 的出现活生生地证明了复杂的社交媒体可以依靠仅仅 140 个字符（剩下的 20 个字符用于用户名）就足以奏效。作为一种艺术形式，甚至作为文本交流的俳句，这样简练的信息需要简洁的思考和写作技能。当人们经常在做“你能超越吗？”这种好玩的游戏过程中进行头脑风暴或者彼此开玩笑时，这种明快的风格也有效。人们的信息是否无秩序地出现在你的屏幕上通常并不重要，因为没有必要要求具体的逻辑顺序。它更像是群组自由联想，相互交换彼此的思想。正如 Twitter 所证明的

那样，人与人之间的思想和关系发展成集群。在下面的聊天室摘录中，人们正在讨论网恋。

苏珊：你能让其他人看起来是你希望他们的样子。

波莉 (Polly)：精神恋爱是强大的。

苏珊：我认为互联网对于一些婚姻来说是非常危险的地方。

珍 (Jen)：几个朋友认为网络上的风流韵事不会给他们的婚姻带来麻烦。

珍：我认为在某些情况下他们可能在自欺欺人。

波莉：如果你在寻找，你可以在任何地方找到爱情。

乔：有人说网络性爱真的不是通奸行为。

艾尔 (Al)：表达暧昧或者别的什么。

维斯克 (Wisk)：我认为你不可能真的在网络空间上爱上某人。

珍：嗯……这是我们开始谈论的话题吗？

维斯克：直到你亲身与他们在一起为止。

珍：你能说“迷恋”吗？

这些简洁的文本交流风格导致有关私人事务的肤浅谈话或者非常诚实的中肯讨论，人们不会啰啰唆唆并乐于将谈话逐渐引入严肃的话题。自我表露会突然发生，泄露出隐情，网络脱抑制效应的各种特征增强了这些结果。在下面的聊天室摘录中，肤浅的和隐私的谈话同时发生。当丹 (Dan) 和戴蒙德 (Diamond) 感觉到海伦 (Helen) 极其痛苦时，他们试图解决这个问题。另外，迷失的男孩 (LostBoy) 说话不当，因为他察觉不出讨论的严肃性，部分原因是由于他看不到或感觉不到海伦沮丧的情绪，或许由于他太年轻或者缺乏人际关系的敏

感性，面对面线索的缺失加剧了这种窘境。雅巴达（Yabada）是在讨论中间加入，他也感觉不到聊天室里的严肃气氛，若是在现实世界中，大多数人几乎会立即察觉到这种情况。按照现实世界的标准评定的话，这是相当不礼貌的冒失行为，然而在网络空间中这是可以接受的，所以当他最终意识到发生了什么事以及海伦希望理解她的陌生人在匿名的状态下聆听她自我表露她自身问题的时候，他决定不参与讨论。一些人正是有这样被聆听需求才进入聊天室。

丹：海伦，你听起来心情抑郁。

海伦：我一直抑郁。

迷失的男孩：如果你穿越回到过去并且杀死了自己，你现在就不会活着了，所以你可以穿越回到过去，杀死自己。自相矛盾！

戴蒙德：我过去也常常那样……多亏了生活的平淡，现在我感觉好多了。

丹：海伦，你为什么抑郁啊？

海伦：我曾经遭受的生活创伤尚未愈合。

戴蒙德：我家人也都抑郁。

雅巴达：嗨，大家好！！

戴蒙德：那么……就像我说的……我感觉好多了。

雅巴达：你好，戴蒙德！

迷失的男孩：海伦，我没有自信……但是我从没有因此而沮丧。

戴蒙德：你好，雅巴达。

雅巴达：看到自己输入这些，我感觉有点黯然失色……但是海伦，你多大了？

迷失的男孩：雅巴达，你在向可怜的海伦献殷勤吗？

丹：海伦，你们刚刚分手了吗？

海伦：没有，他人不错。

迷失的男孩：我以前从没有正式交往过女朋友。

戴蒙德：我现在在治疗中。

海伦：我有一个心理医生。

迷失的男孩：从没有约会过。从未表现过魅力的男性。

海伦：实际上我现在需要有人好好聆听我倾诉。

雅巴达：我得走了。各位，再见了。

只有你知我知

与面对面交流的情况不同，人们在聊天室或者在群组信息中可以给另一个人发送私人信息，其他人是看不到的。在你的屏幕上可能很少或者没有消息出现，但是聊天室可能根本不安静，其他人可能在进行众多的私下交流。在面对面交流的情景中，就等同于安静的房间里挤满了心灵感应沟通或者偷偷相互发短信的人。在现实世界中，在听讲座或看表演的过程中，观众私下里彼此间或与网络空间中的任何人进行“心灵感应”式的交流已经是司空见惯的事了。

如果你在公共的在线或离线的环境中私下进行文本交流，或者与他人公开进行交谈，那么你就会发觉自己处于扮演双重社会角色的特殊情境中：同时扮演着一个亲密的你和一个公众的你。更具挑战性的是，或许除了进行公众对话外，你还试图进行两个或两个以上的私人文本对话。你可能私下与乔在开玩笑，与爱丽丝在进行严肃的私人讨论，与此同时你与聊天室里其余的人在大地地闲聊。这种复杂的多重任务需要人格分裂和大脑多方向思维的能力。多重人格障碍是同样的机制从病理学角度被夸大的表现。要成功完成相应任务，需要大量的网络体验、精神集中、人际关系技巧和键盘输入能力。

深层次的文本

特别是当我们使用“聊天”这个词时，发信息表明了表面的人际关系模式。事实上，聊天室里或任何短消息系统中的简短交流都达不到深层次的沟通。但是正如我们到目前为止所看到的日志摘录，谈话也可以是非常有意义的。尽管聊天室中存在不连续的风格和潜在的嘈杂混乱状态，但是讨论可能非常流畅、精致和亲密，就像下面的摘录一样。这三个人正在讨论 Palace 虚拟化身社区是否是一个“真正的”社区：

智囊 (BigThink)：你认为 Palace 是一个“社区”吗？

琼 (Joan)：是的，我认为是的。

智囊：问题是……“社区”是什么。

平衡 (Balance)：有一些成员依赖于它。

智囊：但是这并不一定意味着它是一个社区。

琼：嗯嗯嗯……有趣。

平衡：有多次互动交流。

琼：一群有共同特征的人。

平衡：某些人互相关心……彼此寻找。

智囊：那是社区吗？

琼：像其他任何社区一样多。

平衡：或者更多。

平衡：有些“关系”超出了个体的总和。

智囊：如果人们经常出入于酒吧……那是一个社区吗？

琼：这不仅仅是一个酒吧，智囊。

智囊：我是在唱反调。

琼：啊……唱得好；)

智囊：呵呵。

平衡：有些人在“现实生活”中彼此打电话，彼此看望对方……

平衡：互相帮助，所以有承诺……

平衡：如果这不是一个社区，那么它是什么呢？

文本交流的移动性

尽管传统聊天室受欢迎的程度正在减退，但是人们对短格式的文本交流的痴迷并没有减退。人们仍然喜欢它的简约格式，基于最基本的事实而创造性地表达自我的挑战，以及在整洁的交流框中简单、平静、斟酌的话语洋溢的美感，仅仅这点就足以确保源于传统聊天的文本交流将保存下来。但技术的另一个进步却搞定了一切：移动设备。事实是人们可以将他们的微型电脑携带到不同的地区，这对人们如何使用和体验简短的文本交流产生了巨大的影响。

流动性、即时性和沉浸式成为手机短信现象中诱人的三连赢。因为人们一整天无论走到哪里都随身携带他们的设备，感觉必须报告生活中每时每刻发生的事件，与其他兴趣相投的人保持联系。更自发、更频繁地沉浸于网络空间，因此产生更多的脱抑制。实际上，随身携带通信设备使人强化了网络空间是自我的延展的感觉，使人类进化更接近“半机械人”的概念。每种体验、想法和感觉都可以在现场与任何一个你希望的人分享。在终极形式的自我内向投射中，从早到晚朋友和家人都掌控在你手里。随时有机会发送信息给人一种舒适感，感觉伙伴一直陪伴在你身边，这就消除了分离感。它使我们在生活中一些重要的事件发生期间或之后可以立即表达出想法和感受，而不是得

要等到下一次会面。由于这些原因，研究人员，诸如特克（Turkle，2012）开始担心人们甚至对自己的思想和感受不确定，除非他们通过短信与他人进行验证。好像是转变成心灵感应一样，人们甚至可以在他人不知晓的情况下，彼此在同一时间、同一个房间里进行文本交流。

发送短信的优缺点

高频率发送信息会导致问题。快速回复信息并随时恭候交流导致社交压力增长，造成压力大的多重任务处理。人们一收到信息就有打开信息的强烈冲动，不管此刻正在发生什么别的事情。一些人认为如果他们不立即回复，就会被认为其行为表现粗鲁、冷漠或者令人遗憾地无法融入社交圈。持续监控他人的信息并且尽快回复，增加了交流的频率，导致积极的反馈循环，这是种持续的恶性循环。这种文本交流创建的社会环境正在持续发展。对持续交流的依赖会发展成进退两难的处境，一方面人们对不断保持联系的需求感觉不知所措，另一方面当交流停止时感觉迷失了方向和被人疏远。信息升级为联系媒介中心，在这里信息被快速发送，愤怒情绪被发泄。当人们快速输入信息或者注意力不集中时都会导致打字错误、意义模棱两可和过度的脱抑制，这些都会造成人际关系问题。对那些醉酒时、开车时以及躺在床上无法入睡时发送文本信息的人，都要给予严重的红色警告。

研究人员和普通人一样，都对人们牺牲眼前事物而迷恋于手机信息的冲动行为而感到沮丧。在宴会上或者在家庭聚会上，很多人都把手机放在手边，以便能够给不在现场的人回复接连不断的信息。老师发现他们自己在课堂上讲课，而学生则注意力不集中，目不转睛地盯着他们的笔记本电脑微笑或咯咯地傻笑，尽管老师根本没说什么有趣的话。亲自处理艰难的、不愉快的或尴尬的社交情境经常是消除误解和解决冲突的最有效的方法，然而人们并不这么做，而是要靠发

送信息来处理烦心事，以此走捷径来摆脱困境，例如，以采用“肇事就逃逸”的战术发送短信来结束恋爱关系这种典型的不得体行为。即使是简单的电话通信也可以让位于更安全、方便、可操控的信息发送。

当然，只关注与使用移动设备进行文本交流的相关问题是狭隘的。在不可能或不希望使用语音通话和面对面交谈的情况下，文本信息确实起到了有效替代这些沟通方式的作用。它是非常实用的方法，可以直奔主题，甚至可以使用短小但却能表达情感的信息来加深人际关系。谁愿意彻底放弃这种一整天可以随时联系朋友、家人和同事的既安静又便捷的方法呢？随时随地、随心所欲联络他人可以缓解人们的分离焦虑，特别是在人们非常需要安慰的时刻。在远距离人际关系中，特别是异地恋，文本信息可以创建令人惊讶的联系感，因为这种关系有如此的即时感，你的伙伴不由自主地感觉你就在身边。我的一个学生说：“你永远不知道快速发送的短信可以给人的感觉有多棒！”

在研究某些网站关于发送短信的建议时，我发现它们的建议经常考虑其积极因素和消极因素两个方面。令人奇怪的是，许多这样的网站关注男性追求女性的技巧，这表明短信在现代求偶仪式中起到了非常重要的作用。这些网站提出的建议分为几大类，大体上讨论了文本交流的简洁性特质和可引起歧义的潜能，特别是使用移动设备发送文本信息的即时性。

不太快也不太慢

大部分有关短信的在线建议都试图在紧迫地回复和懒散地回复之间找到折中方案。尽可能合理地回复，否则人们会认为受到了忽视。你将为他们创建黑洞体验。如果你没有时间回复，就说“在开会呢”或者“现在不方便，稍后回复你”。当稍后回复信息时，一句“对不起，我刚刚看到这个信息”可能会缓解对方的担忧。另外，不要太快地发

送太多的短信，这样可能使对方受不了。就男性追求女性来说，可能显得过于迫切渴望，特别是当女性没有回应时。如果她确实回应了，要避免过快回应：要遵循 15 分钟规则，甚至一些网站也这么推荐。毫无疑问，这样的建议反映了对成功的求爱行为的文化态度，尽管互惠的规则更普遍适用于各种形式的文本信息：争取与对方在发送多少条信息和如何发送信息上达成平衡。遵循发送后忘记的策略，你可能也会分发信息，然后从大脑中忘记它，而不用不断地查看电话。

条理分明的短信

避免猜测。如果信息意义含混不清，你可能需要等待，直到你可以与对方交谈询问他/她表达的意思，而不是试图与对方进行一连串的信息交流来澄清意义，因为这样做可能令对方沮丧、尴尬。不要过多地使用缩略语，因为这可能造成歧义和意义混淆。坚持使用多数人熟悉的术语和符号，而不是试图创造新的术语和符号，因为看似创造性的表达，可能只是令人更加困惑。给情人写些甜言蜜语的信息，给重要的他人写些简单涉及基本事务的信息。这是重建和澄清情感联系的简单、有效的方法，否则对每个人而言，可能会整天忙于处理多重任务。

谨防发送表达情感的短信

避免生气的或粗鲁的短信。人们可能用“嗯……”“哼”或“啊”表达一般沮丧的情感，但是也会拿起电话、使用视频通话或者亲自会面解决这种状况。使用短息争吵不可避免地导致误解和冲突升级。短信避免发送突发性的坏消息以及过度的调情，这可能慢慢演变为不合适的玩笑，会触怒他人，吸引不必要的崇拜者，或者不切实际地提高了他人的期望，结果后来感觉受到伤害。在我们紧密联系的文化中，因这些不可接受的短信形式而造成声名狼藉之事相对来说极易发生。

不同的文化，不同的习俗

世界各地的人们拥有不同的习俗交流和发展人际关系，包括发展文本人际关系。本章讨论的一些观点将受文化的限制。与其他国家的人交谈的好的经验法则就是要得体有礼貌、友好以及尽可能书写清晰，延展你的文本交流移情。除非你对你和他人的关系非常有把握，否则要避免使用俗语、俚语、幽默、暗讽，尤其是微妙地尝试挖苦和讽刺，甚至在最好的情况下，这些语言也很难在文本中表达。开始时有礼貌地交流，后来随着关系的亲密而无顾忌地交流，远比无意中失礼后笨拙地试图修补所造成的伤害要安全得多。如果对方说了些有敌意的、侮辱的或不恰当的话，那么就遵循这一规则：假设是善意的，这证明是非常有效、通用的建议。

第八章

图像交流

图片不能过于图片化。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

(Ralph Waldo Emerson)

早在社交媒体流行自拍照以前，我和其他许多会员就在当时最大的图片分享网站 Flickr 上尝试创作传统意义的自我肖像。一种十分流行但又极具技术挑战的类型是“翻版”自我肖像，就是将多次曝光融入图像处理软件 Photoshop 中，把一个人的多次影像呈现在同一张图片里。由于我经常利用图片来阐述心理学概念，所以我决定创作一幅描述弗洛伊德 (Freud) 的心理三层次理论的图像。身穿黑衬衫、紧握拳头的“本我”生气地注视着身穿白衬衫、看似得意扬扬、自以为是、竖起一根手指的“超我”。身穿灰衬衫的“自我”坐在“本我”和“超我”中间，双手向外舒展，好像在竭力调和两个对抗者间的争端。我认为这是一个非常幽默的概念图像，但是出乎我意料的是，它竟然迅速引起人们的广泛关注，成为 Flickr 上最受欢迎的照片之一，事实上也是我的标志性照片之一。我还惊讶地发现它引起了人们的广泛共鸣，下述评论可见一斑：

弗洛伊德没有死，他像牛顿一样与我们同在。

通常哪一个“我”是你的真实写照？

我讨厌弗洛伊德对“我”的三种诠释——一想到每一种“我”会做些什么想些什么，我就满脑子乱成一团。

我们都是弗洛伊德学说的信奉者——这是众多信仰体系中的一种，一旦接触它，人们就会被深深地吸引住，就像原来的天主教信仰者或者芝加哥小熊队支持者一样。

人们在大脑中熟练地描绘的斗争与冲突就是人们每天亲身经历的事情。

我已经在脑海里多次勾勒出这个图像。感谢你以视觉化的形式将它呈现出来：)。

顺便问一下，“真我”是什么？

灵魂是没有“本我”“自我”和“超我”之分的。

随着互联网连接速度的加快，人们不再单一依赖文本进行交流。视觉图像越来越受到人们的青睐，成为表达自我的工具。事实上，正是互联网从纯文本到文本加图像的演变，推动了互联网从学术人士和技术爱好者的聚集地转变为几乎囊括全民的汇集地。其正当理由是：图像能够捕捉到文字无法传递的理念。在想象的虚拟世界中，例如，“第二人生”（Second Life），人们创建了复杂的视觉生活场所，包括房屋、街道、城镇和城市，另外还有各种装饰、景观、产品和表现人体的虚拟化身。YouTube 之所以一夜成名，是因为其成员上传了他们能够想象出的任何主题视频。随着数字图像的快速发展，人们开始在专门致力于图像的社交网络上分享他们的视觉作品，首批代表性网站如 Flickr 和 Webshots 等。甚至原来主要从事文本通信的传统社交网络也希望能够紧随潮流，掌握图片和视频制作技能，人人都急切渴望采用这一技能。

网络心理学结构体系感官维度的突出特征是向视觉交流的转变，它为心理学家研究人际交流提供了独特的机会。纵观人类历史，没有任何一个时期能够像现在一样，人们可以通过图像便捷地进行交流。由于写作技能和语言差异不会造成任何障碍，所以数字图像和网络空

间的协同作用就会促使视觉交流相对简单，作用力强大，向全球化、跨文化趋势发展。《图像心理学》(Photographic psychology)(Suler, 2013a)是网络心理学的分支，致力于研究网络心理学结构体系的感官维度——主要研究在网络空间数字图像新时代中，人们如何创作和分享图像，以及如何对图像做出反应。

图片分享爱好者的见解

活跃于各种社交媒体的人都能够从专门致力于图片分享的群组中得到有关图像交流的重要借鉴。我的绝大部分的研究是在 Instagram、Google + 上，特别是在 Flickr 上进行的。Flickr 是最早的，也是最受欢迎的图片分享社区之一。与更通用的社交媒体，如 Facebook 相比活跃于图片分享社区中的人更重视图片的技术处理、反映的人际关系和呈现的艺术特质。为了使照片具有吸引力，仅仅简单地描述有趣的主题是不够的，照片的专业水准和创新特质有时相当重要。在 Facebook 上，食物、年轻的夫妇、亲朋好友的聚会、宠物、婴儿以及怀抱婴儿的父母的图片几乎一直得到积极的反应，有时由于盲从的社交压力，在回复某人宝贝的图片中你怎能不“点赞”呢？在图片分享群组中，这些类型的照片不一定得到广泛的赞誉，因为人们正在探索寻求对图片的深刻见解，而不仅仅是“有趣”或“可爱”的图片。

我从这些图片群组中分享了许多见解，这些见解逐渐在网络上传播给更广泛的人群，因为人们对图片的兴趣从没有像在数字技术时代这样强烈，他们想知道如何改进他们分享的图片。通过学习图片摄影艺术和科学，人们可以用图片替代文字，避免不必要的麻烦。他们拍摄照片而避免凭借记忆回忆往事，所以他们不必注意任何事或真正体验正在发生的事情，而只是不假思索地抓拍某一事件，然后骄傲地将

它展现在网络上。相反，当分享照片时，理解图片可以帮助他们更清晰地观察，更深入地体验，更全面地记忆，更有效地表达自己的生活。

图像与文字

从心理体验角度来看，图像和文字有何区别？图像和文字如何取长补短？这些问题是本章讨论的中心话题。

心理学提出，语言和可视化是我们大脑管理记忆和加工信息的两个基本方法，理查森（Richardson）（1969）将它们描述为独立的，但相互作用的语言系统和心理意象系统。在我们的大脑内部，我们经常用文字思考，我们都沉浸于各种各样的大脑思维对话。在我们的心理想象中，我们也看到一些图像，就像在回忆童年的记忆或想象某一场景。虽然语言发生在大脑的左侧，但是复杂的视觉想象发生在大脑的右侧。纵观历史，这两个认知系统与人类自我表达的两种基本方法相一致：通过说话和写作，或者通过创作视觉图像与他人分享。人与人之间使用文字交流，内化后在我们的大脑中形成语言系统的一部分，而彼此通过图片交流却促进了我们的大脑内部的心理意象的形成。

语言系统往往涉及更多概念性的、线性的、意识性的和事实性的思维。文字是一种抽象概念，文字所指代的事物与这些文字没有相似之处，例如，“树”这个词看起来并不像树。我们将单词按照一定的顺序排列形成句子，这样我们可以交流一系列具体的想法。语言系统需要极大的意识控制。由于我们发展语言是为了向他人传达复杂的思想 and 经验，所以语言系统往往更关注我们必须处理的现实要求。它是表达真实想法以及抽象但有用的概念的载体。

心理意象系统往往具有感官的、整体的、个人的特质。图像容易唤醒人的感觉，包括声音感觉和触觉。它们包含大脑所分离的单个元

素，但是总体而言，大脑也会对图像的印象做出本能的反应。与文字不同，心理意象可以是想象、幻想和象征意义之类的东西，它们迅速激起我们的情感和个人的记忆。正如梦境所显示的那样，它们很容易受到无意识的影响。因为婴儿在学习语言之前是通过图像来加工他们对世界的体验，我们甚至可能将意象系统看作人类心理运作的基本方法。

图像能够帮助你对那些无法通过文字表达的体验或者有意尝试使用言语表达而事实上可能扭曲的体验进行交流。它们是由表示看不见的东西、更深层次的心理符号组成的。像梦一样，它们具有高度创造性结构，表达各种情感、记忆、需求和愿望。我们说一张图片胜过千言万语，因为很多想法可以凝聚在单一的图像中，使其强有力地表达自我。一张照片或任何一个视觉创作都可以是具体的、外在的表象，代表你的身份、恐惧或你想要成为什么样的人。这给人提供了似乎更真实、具体的内心体验，否则你可能感受不到。“你拍摄的照片不好，”安塞尔·亚当斯（Ansel Adams）说，“但是你拍摄了”。对此，善于抓拍决定性瞬间的著名摄影大师，亨利·卡蒂埃·布列松（Henri Cartier-Bresson）补充说，“对我来讲，相机就是一本素描簿，是获取直觉的、自发的伟大瞬间的工具”。

大多数人的认知功能包括意象系统和语言系统两个方面，但是一些人比较倾向视觉型，而另一些人则比较倾向语言表达型。视觉型的人对摄影、视觉设计以及自己想象中的心理意象感兴趣，并表现出熟练的技能。他们倾向于以视觉的方式进行思维，更愿意以视觉的形式表达自我。他们的语言系统可能没有充分发展起来。他们谈论图像，包括他们自己的图像有困难。他们拍摄了精彩的照片，但是无法用言语描述他们是如何拍摄的，或者为什么他们认为这些照片拍摄得好。相反，他们凭直觉感受周围环境的视觉效果，同时也知道如何有效地捕捉它的精彩瞬间。另一些人则可能具有强大的语言表达能力，他们

喜爱交谈、写作、阅读，倾向于用语言进行思考，但是他们可能理解不了照片呈现的视觉语言，他们很难创作好的照片或欣赏别人给他们看的照片。

可视化和言语表达密不可分，它们在思维、创作和交流方面彼此相互促进。将二者融合在一起就是将两个认知世界的完美结合，但是要达到这样的效果，就要求人们拥有理解图像如何运作的技能。我们可以通过语言描述的概念学会如何创作图片，还可以通过阐述或扩展视觉体验的方式学会如何讨论图片。令人遗憾的是，许多国家的传统教育强调语言技能的发展，但是却忽视了视觉技能的培养。

当谈论视觉图像时，有可能谈论得太多，也有可能谈论得不够。图像并不一定需要语言的修饰而被人欣赏。有些人，尤其是禅宗教派人士，甚至认为试图描述图像的影响作用就是摧毁图像，因为这样做会促使我们忽视了视觉体验带给人最基本的即时的、沉浸的、整体的、视觉的和情感的影响。正如我们从禅宗大师对那位不得不评论周围美丽山脉的学生所说的一番话所看到的那样，“山脉确实美丽，但是若不是发自肺腑之言就太遗憾了！”虽然冗长的评述的确乏味、无用或与图像的情感体验无关，但是不做任何评论可能会忽视一些重要的见解。毕竟，的确需要用文字讲述禅宗的故事。

尽管我们的教育体制很少对视觉图像的创作和评估提供复杂的技能培训，但是数字图像已经使视觉图像的创作和评估变得轻而易举，比书写文本段落更简单。可以说，一张聚会的图片、度假胜地的图片或者自己的图片远远胜过大多数人的文字描述。视觉素材也吸引人的眼球，与大多数输入的文字相比可以更快速地被浏览。由于这些原因，人们在网络空间中一贯倾向于使用更多的图像和较少的文字进行交流。在多种形式的社交媒体中，尤其是专门致力于图片分享的社交媒体，文本框变得越来越小、越来越隐蔽且越来越难以使用，而图像以流格式和平铺格式的方式突然弹出在页面上。视

频将图像、动作、语言和声音完美地结合在一起，从而将网络心理学结构体系的感官维度提升到新高度，同时提高了所需各种技能的水平——因为真正好的视频需要摄影艺术和摄影科学的天赋。与摄影一样，视频制作及其欣赏，尤其是作为社交媒体的特性，在我们的教育体制中不受重视。

图像本身

我一直接触摄影，用摄影纪实性地描述我的工作和生活。我是一个很自负的人，自以为是世界上最重要的人，因此我想尽可能以视觉的形式将我的工作和生活的宝贵经验以及我的生活方式传给下一代……所以，我的确很担心是否我疏漏的内容要比我拍摄记录的事情会更多讲述我的经历和故事呢。

我曾采访过 Flickr 的一个成员，正如他所言，图像本身，不附加任何文字说明，可以成为强大的自我表达工具。人们可能会说他们拍摄什么东西仅仅是因为它有吸引力——但是他们没有意识到图像与他们的身份相符。我们拍摄的每张图片都是自我肖像，因为我们只拍摄我们感兴趣的东西，这些足以表达我们的身份。当人们未经许可转发他人的图片时，可能给人的感觉是不仅侵犯了他人的图片所有权，而且也是对他人身份的侵犯。

图像可以表达人的个性的无意识维度，其创造性的自我表达不是通常体验的真正自我，而是对人们表达某一潜在的焦虑、愿望或理想的探索。人们与图像建立关系就是与他们表露的身份的某一方面建立关系。因此，人们上传到社交媒体的图像具有特定的个性视觉和主题风格，与其他人的完全不同，不管人们是否有意这么做。

将你自己的身份公布于众

将图片发布到社交媒体是将视觉塑造的自我“公布于众”的行为，是将内心世界人际化的过程。当分享图片时，我们希望他人能够验证我们蕴含于这些图像中我们身份的各个方面。由于知道他人能看到图片，我们就会赋予图片更多的情感。他人的反馈也会使图片更具真实感。与艺术疗法一样，创作图像也是自我领悟、宣泄情感、消除冲突和自我主张的治疗过程，将图像公布于众则强化了这一过程。图片分享群组致力于具体的心理问题——例如，抑郁症、自我伤害和躁郁症——这说明了图像创作和图像分享的治疗特质，因此在所有形式的社交媒体中描绘个人生活奋斗的照片，如反映工作和家庭困苦的主题——经常得到积极的反馈，特别是那些以幽默的形式包装的照片。图片通过他人能够理解的特定视觉形式，说明了亲爱伙伴的苦难生活的现象以及试图控制有问题的情感的治疗特质。

当人们发布他人的照片时，他们对创作的人物网上公众形象负有责任。他们操纵此人网络空间的身份建立，这可能适合，也可能不适合此人的口味。为了收回网络自我肖像的管辖权，人们在社交媒体图片中借助“无识别标记”工具，限制观看他们图像的人数。当他们对他们的身份描述反感时，他们就要求删除上传的图片——无论是图片人为地对他们的身份造成了一些错误的印象，还是暴露了一些他们希望隐蔽的实情。

叹为观止的因素

由于时间限制，尽管许多人设法应对忙碌的社交媒体，但是他们仍然睁大双眼，快速浏览那些吸引他们注意力的图片。在图片分享群组中，成员们描述了一些图像如何瞬间捕捉住他们的注意力，他们称之为“叹为观止的因素”。他们可能惊叹到无以言表的程度，无法用语言表达这张图像为什么或如何影响了他们，他们立即感觉与图像及

其图像发布者有着某种联系。这张图像对他们有强大的吸引力，以至于他们花更多的时间从视觉的角度探索其令人惊叹之处，而对其他的图像几乎漠然置之。尽管观众把自己的个人见解投射到图像中去，但是一张有影响力的图像本身就清楚地说明了问题，因此它成为观众和摄影师共享的一个非语言空间，其蕴含的意义部分地由观众创作，部分地由摄影师创作。有时一张图像给人以震惊、恐惧、恼怒或厌恶的感觉，迫使人们立即离开那个页面，永不返回。

主题

传统的图片分类有助于我们划分图片主题的基本类型，如人物、肖像、自然、风景、城市风光、抽象派艺术作品、建筑、体育、动物、时尚和食物。人们创作的图像类别往往很少，主要集中在反映他们的生活方式和个性主题方面。年轻的父母经常发布他们孩子的照片，旅行的人晒出他们度假的照片，有点自恋的人大多上传自我肖像。由于手机相机的出现，自我肖像备受人们的青睐，人们亲昵地称它为自拍。令人遗憾的是，如果社交媒体中人们收到的积极反馈只局限于某些类型的图片而不是其他类型的图片，这就会起到微妙的强化作用。有时，甚至没有意识到究竟发生了什么，他们会继续发布更多同一类型的图片，希望能够得到更多的积极反馈，然而他们可能由此疏漏掉反映他们的身份和生活方式的其他重要图片。具有自我意识的人甚至删除了没有被“点赞”的图片，他们因此抹掉了他们的部分身份。

心理写照

我们也可以通过图像中描绘的基本心理问题来识别图像，例如，自我概念、人际关系、童年、成就、冲突、灵性、健康和疾病，这些问题经常超越摄影中传统定义的主题。例如，孩子的照片可以描绘任何不同的心理主题，如纯真、学习、快乐、失望或伤害。特别重要

的是图片中描绘了不同种类的情感，其分类是根据埃克曼（Ekman，2007）确定的七种基本情感分类：愤怒、悲伤、恐惧、惊讶、厌恶、轻蔑和幸福。即使图像上没有人出现，图像仍然可以通过象征手法、艺术氛围和我们的癖好倾向来描绘人类的特质，把我们的思想和情感投射到我们看到的任何事物上。人们在他们的社交媒体照片中关注各种具体的心理和情感问题：酩酊大醉、生政客的气、体育赛事获胜、痴迷于猫咪、不堪工作重负。图像表达出他们的身份以及他们的生活方式。

着重图像的外观效果

最终上传的图像的外观效果好坏取决于相机和镜头的种类、使用的拍摄方法以及编辑处理过程。编辑处理过程是指应用于图像处理软件 Photoshop 这样的程序中的技术，用以改变拍摄后的图像效果。广角镜头相机拍摄出大场面的景物或对近景物拍摄产生畸变，而长焦镜头使摄影师能够对远处的景物拉近或推远。喜欢自拍的女性经常手握相机置于头顶之上，这样凸显了她们的眼睛，同时使她们显得娇小。相反，相机角度低使人显得臃肿、强大，甚至不吉利。

最初，编辑技巧仅仅在严肃的摄影师范围内使用，因为图像处理软件 Photoshop 这样的程序要求陡峭的学习曲线。随着应用便利的滤镜的出现——特别是用于广受欢迎的手机应用程序 Instagram 中——一切都发生了改变。所有人都喜欢使用传统摄影中的各种效果，例如，通过柔焦模糊效果、深褐色、黑白色、虚光、特效修饰高清效果（即纹理透明效果）、冷色调以及昵称为“葡萄酒”“城市”或“梦幻”的各种效果，来改变他们照片的外观效果。

人们往往依靠一整套具体的成像工具和技术，以此反映出他们的个性风格。具有表演型人格的人偏爱颜色，具有偏执型人格的人喜欢远距离长焦镜头，具有强迫型人格的人喜欢黑白色的精确度。著名的

心理测试使用了视觉刺激，例如，埃克斯纳（Exner，2002）系统解释了对罗夏墨迹测验（the Rorschach inkblots）的反应，包括人们如何对形状、运动、颜色、明暗度、质地、映像、对称和远景做出反应。根据这些测验结果我们可以理解人们的视觉风格。创作柔焦模糊效果照片的人与喜欢高对比度的超现实主义色彩的人有何差别？这些不同的视觉风格背后蕴含着怎样的情绪或意图？人们越来越多地使用成像工具，极大地改变他们的照片，鉴于这一事实，人们使用特殊成像效果功能，在网络空间内创作自己主观想要的现实版本，包括理想化的自拍照，具有光滑的肤色、明亮的眼睛和精心的塑身效果。

自我肖像透露的秘密生活

还有什么比自我肖像本质上更能显示人类的本性？自我肖像体现了人类区别于地球上其他任何生物独一无二的特征：我们有高度发展的自我意识，并渴望将之保存在艺术作品中。在哲学和心理学深层面的分析上看，这一现象是非常内省的、矛盾的，甚至是玄妙的，这就是自相机发明以来摄影师一直迷恋自我肖像风格的原因。费利克斯·纳达尔（Felix Nadar）曾经说“我拍摄的最好的肖像是我最了解的人”，这就是自我肖像研究成为网络心理学一个特别重要的主题的原因（Suler，2013c）。

因为我们的注意力本质上被人的面部特质所吸引，在网络上看见你的面容会让你感觉更真实，比仅仅提供文本真实得多。自我肖像是视觉上识别某人身份非常有效的方法，同时又能掌控个人形象，这一过程有助于人们产生良好的自我感觉。你有意创作来客观呈现主观的你，因为自我肖像允许你看到你self就如同他人看到你的样子，它也允许他人看到你就如同你看到你自己或你希望他人看到你的样子。

我自拍了吗？

客观的自我肖像使人产生错觉，误以为可能是别人拍摄的照片。当人们把相机放在平面上或三脚架上从远处自拍或使用“自拍杆”自拍时，这种错觉就被放大了。相机放置的距离越远，观众就越可能认为这张照片的拍摄主体（拍摄对象）不是摄影师。如果人们闭上双眼，不看镜头，脸上流露出非常微妙的神情，好像是他们不知道别人正在给他们拍照，这也让观众认为是别人拍的照片。这些种类自我肖像产生的是客观的印象，好像嬉笑地或故意地假装“这就是别人如何抓拍到我”。通过产生别人在现场的错觉，客观的自我肖像暗示出拍摄主体（拍摄对象）和拍摄照片的虚构摄影师之间的人际关系。不管是有意还是无意的，人们可能认为与某一特定的人有关，摆姿势给他/她看，在很多情况下期望看到观看照片的网友的反应。

在主观的自我肖像中，当我们看到或感觉到摄影师伸长手臂将相机对准他们自己或者当他们对着镜子拍摄照片时，观众就知道了是摄影师自己拍的自拍照。我们意识到镜头的存在。当摄影师注视着相机时，自拍的感觉就被放大了。这些主观的自我肖像往往比客观的自我肖像更常见，特别是在一般的社交媒体中，因为在这里讲述正在发生的生活故事的自我意识需求比在更严肃的图片分享社区中更强烈，在图片分享社区中客观的自我肖像是作为一种艺术表达形式而盛行。使用手机相机也容易尝试拍摄主观的自我肖像，这使得他们自然地即刻感觉有责任在社交媒体中分享人们珍视的生活故事。精心设计的客观的自我肖像消除了人们可能对摄影师自我专注的印象，然而主观的自我肖像，尤其是像对着镜子拍摄自我肖像的这些明显的姿势往往扩大了自我关注感。

为什么不给我拍全身照？

自我肖像在摄影师自我展示的程度方面有差别。一些照片集中于人体的某一特定部位，通常是面部，特别是眼睛，但是有时也集中于身体的另一部位，如腿、手、脚和头发。这些种类的自我肖像常见于社交媒体中，部分原因是它们比较容易使用手机拍摄。在广角镜头拍摄的照片中，视野范围扩大了，呈现出人的全身、手中的物品以及周围的环境——摄影师称之为环境的自我肖像。身体语言、服装、附近的物体以及拍摄的地点总会透露出有关个人身份的一些重要信息。照片上显示或者不显示的内容反映出人们希望展示或隐藏的生活的方方面面，决定了照片内容的复杂程度。把别人从照片中修剪掉从而使照片变成自我肖像，展示了摄影师是如何想要从被分享的“我”的照片中除掉他人，甚至可能表现出对此人的敌意，想要把他/她从自己的生活中删除掉。

自我观察

当人们发布自我肖像时，他们特别对某一方面加以评论和寻求反馈：他们过去的、现在的或将来的自我；他们正面的或负面的情绪；他们的优缺点；塑造他们身份的记忆和体验；他们期待的他人眼中的自我；界定他们身份的重要关系、兴趣和生活中的角色；他们持有的或真或假的信念；他们脆弱的、困惑的、过时的、未知的或被误解的身份的各个方面。

尽管他们寻求这些事情的反馈，但是他们经常没有意识到他们的自我肖像会暴露他们的一切。他们对这些照片研究的越多，他们就越明白这些照片讲述了什么。拍摄一张自我肖像，然后将它发布到社交媒体中，可以使你更客观地看待自己的身份。它促使我们观察自我，宛如这部分的自我后退一步，以公正的眼光观察自我，就好像是通过

别人的眼睛观察自我，可能起到了了解他人如何看待你的实验作用，或者起到了连接他人对你的看法与你自己的自我认识的桥梁作用。有时，摄影师谈论自我肖像的方式就如同拍摄对象是其他人而不是自己，他们甚至可能把那个拍摄对象体验为另一个人。人们认为谈论自我肖像中人物的思想和情感，并由此为过渡直接谈论他们自己会感觉更轻松顺畅。

窥探约哈里之窗

约哈里之窗（Johari's window）是由约瑟夫·勒夫特（Joseph Luft）和哈里顿·英厄姆（Harrington Ingham, 1955）提出的社会心理学的概念，他们使用自己名字的字母构造了这个词。图 8.1 描述了人际关系情境中自我和他人已知的和未知的四种可能性的组合。通过将约哈里之窗应用到网络分享自我肖像中，我们看到有以下四种可能性：

（1）“开放的”信息是通过看照片展示你和他人所知道的关于你的事情。这种情况确定了你的身份：你和他人对你的身份有相同的看法。

（2）“隐秘的”信息是照片展示了你所知道的而他人不知道的关于你的事情。在这种情况下，为了让他人了解照片，你需要透露你自己的一些隐秘信息，而且你透露得越多越好。

（3）“盲目的”信息是照片展示了你自己都不知道的而他人却通过看照片意识到的关于你的事情。在这种情况下，如果他人将在你的照片中所看到的关于你的信息分享的话，你就会对你的自我意识中的盲点有更多的了解。

（4）“未知的”信息是照片中展示了你自己和他人都不知道的关于你的事情。这种情况提醒我们有关我们的一些事情深置于无意识中，我们自己以及他人都不知道。通过与他人讨论自我肖像，通过与他人提出假设，我们可以发现我们个性的潜在方面，这表明知晓他人对我

们的自我肖像的了解其用途有多么巨大。



图 8.1 约哈里之窗

人们对我的看法

当许多观众完全是陌生人或者几乎不认识你的时候，你把自我肖像发布在网络上会怎样呢？一些摄影师说当观众不认识他们时，他们感到有种自由感。他们喜欢展示自己的真面目，只做自己，不需要得到他人的认可。因为观众不知道他们是谁，所以摄影师就无所顾忌，创作任何他们想要的自己的图像。不管是否匿名，由于认为他们的在线图像是他们自我思维空间的扩展或者只是由于缺乏抑制，网络图片分享社区中的一些人的确在他们的自我肖像中表现得非常坦诚，毫不担心人们会有怎样的反应。他们向陌生人敞开心扉，以至于观众不好意思发表评论，冒犯摄影师貌似脆弱的自我反思领域。

其他摄影师情不自禁地受到陌生人发表的评论的影响，不管他们对这些自我肖像是否“点赞”。由于得到了人们的称赞，摄影师可能只考虑发布特定类型的照片，而忽略或避开他们身份的其他表达方式。某些摄影师认为，“当我是有爱心的父母、喜欢开玩笑的人、运动员或者孤独敏感内向的人时，我的观众似乎最喜欢我，所以我一直在网

络上发布那些类型的照片。”

有时，甚至在不知不觉中，我们根据头脑中某些特定的人，如浪漫的伴侣、家人或者好友来创作自我肖像。当我们将它发布到社交媒体上时，我们下意识地感知隐私，而实际上并不是那么回事。当我们并没有打算让某人看到或评论照片时，尴尬、难堪、烦恼或其他问题情况就出现了。图片分享社区的确提供了限制访问选定图像的特性。然而，一些摄影师即便稍微有些犹豫和顾虑，还是冒险把他们敏感的自我肖像发布到网络上，供世界各地的人观看。

人们善于抓住机会发布自我肖像，以此避开或无视他人拍摄他们的照片所造成的社会影响。他人无论何时拍摄你的照片，都代表了他们对你的个性的看法、对你的身份的感受、对与你的关系的评论。不管结果是对你的奉承还是奚落——无论哪种情况，一旦发布照片，你几乎控制不了它如何影响他人对你的看法。因此，我们常常看到，感觉反感的人叫朋友或亲戚从网络空间上删除他们拍摄的照片，或者出于敌意，人们发布他人令人不愉快的或私密的照片。普遍情况是，我们的文化对摄影师拍摄照片的用意持更加怀疑的态度。因此，有警觉意识的潜在拍摄对象在聚会上躲避相机，而谨慎的街拍摄影师则在拍摄照片时避开拍摄对象的面部。

是即兴拍摄还是精心创作我的照片

一时冲动，你伸出手臂、握紧相机、快速给自己拍个快照，这是一瞬间的决定，你甚至不知道你为什么这么做。你喜欢这张照片，然后立即把它发布到你最喜欢的社交媒体。跟自我肖像一样，这是即兴拍摄，这种即兴拍摄的快照有助于理解人的个性，而精心计划拍摄的照片很难做到这点。

严肃的摄影师说当他们着手拍摄自我肖像时，他们花时间设计和创作照片。他们思考如何在特定的照片中表达自我，如何在那一时刻

“呈现自我”。通过利用这个机会反思自我，他们可能会更好地理解照片中描绘的他们的个性特征。控制设计图像的过程甚至可能有助于他们处理有问题的情感，而不是发泄出来。有时精心计划拍摄的照片故意夸大的情感或态度增强了这种控制感。

即兴拍摄和精心计划拍摄自我肖像不一定是相互对抗或相互排斥的，精通这种拍摄的人学会了如何平衡这两个因素。他们逐渐认识到尽管新的见解源于即兴拍摄行为，但是深思熟虑的精心计划有助于他们的见解提升到更高层次。即兴行为和精心计划彼此协同作用，相互丰富。生活本身也是如此。

肤浅的自恋癖的自拍照

在线分享自我肖像最终受到人们的欢迎，人们因此给它杜撰了一个昵称——自拍照（selfie）。为什么自拍照如此快速地风靡全球？数字图像和互联网的发明吸引了数以百万的人乐于拍摄和编辑照片，与世界各地的人分享。社交媒体的重点是讲述个人生活，导致自我肖像的本质特征是讲述故事。当携带方便的手机相机有前后摄像镜头时，从视觉的角度讲述个人生活就上升到新高度。人们可以随时随地自拍，只需伸出手将镜头对准自己，像照镜子一样眼睛盯住屏幕，而传统的相机难以做到这点。狂热的自拍爱好者声称他们具有创作自拍照的专业知识，致使那么多人深信他们有“正确”的自拍照拍摄方法，以致这些拍摄风格广为流行起来，例如，将相机置于人的头顶之上，从上向下对准人的脸部拍摄。我的一个学生说过，“人人都摆出相同的姿势拍照，唯一不同是照片中人的真实面孔”。

评论家声称，2010年后自拍照的兴盛展示一个出肤浅的表现癖时代。屈服于文化理想的压力，人们想在自己制作的真人秀舞台上表演，展露他们的明星风头。评论家声称，这是纯粹的自恋——一种自我放纵、与他人攀比、寻求他人关注、对他人认同的痴迷、社交依赖

的产物以及为对抗自卑而拼死一搏的行为。如果根据传统的社会规范，人们不应该自我炫耀，那么自拍照广为流行就是对这种传统的社会规范的蔑视。眼睛盯着液晶屏上的自己，就像希腊神话中的那耳喀索斯（Narcissus）^①盯着池塘中自己的倒影，放大了自我专注的范围。尤其对于寻求男性关注的女性而言，裸体的或者性挑衅的自拍照可以说万无一失地吸引网上观众，即使人们意识到她们暴露的是自我的肤浅本性，权力在握的感觉还是迅速上涨。迈克尔·诺顿（Michael Naughton）评论道，“社交媒体是共享的夸大妄想。”

自拍照“Selfie”这个单词，是以添加意义为“小的”或“微小的”后缀形式而构成的词汇，是以即时的、短暂的、无关紧要的方式表达出对一小部分自我的亲密感。人们只是逗弄着玩玩、开开心，也许找找乐罢了。它只是纪实性地描述那一时刻的自我，随意地证明自己曾经处于某一情境，无须提供其他什么实情。具有讽刺意味的是，当人们更关心向世人展示他们如何看待特定情境中的那一时刻，而竭尽全力追求照片达到完美效果时，他们实际上致使自己脱离了那一时刻，体验的情境只是趋于肤浅或者只是当作表演的舞台罢了。

很多人受到诱惑，只把自己理想化的照片发布在社交媒体中。为了拍摄同一张照片，他们认真尝试拍摄多种版本，以便捕捉到完美的自我。当 Instagram 等图片软件为手机相机引入了后处理过滤，以便轻松地掩盖瑕疵美化自我肖像时，人们采用这一技术的热情极其高涨，特别是那些分享图片以便吸引性伴侣和恋爱伴侣的人。因为所有人都这样做，所以大家都认为极具吸引力的自我肖像是非真实的，或者非常做作的。开明的人逐渐认识到，当你上传的照片展示真实的你、你的瑕疵和你所有的一切的时候，朋友和家人会有良好的反应，甚至反应更好。

① 希腊神话中的美少年，因自恋自己水中的倒影相思而死。

我们经常欣赏那些表现出其诚实的一面以及脆弱的一面的人。当人们真实地表露他们生活中令人沮丧的问题时，特别是当在社交媒体持续发布时，他人可能有多种复杂的反应：遗憾、同情、痛苦、支持的愿望；或者是对自己的生活相对而言还过得去的宽慰。

自拍照的发展

人们在最初创作和分享自我肖像时，经常感觉有些焦虑，担心自己表现出自恋，对自己长相不自信，或害怕有负面的反馈。如果他们得到积极的反馈或者不是特别在意他人的批评，他们可能对自己的自我肖像更富有创造力、更能即兴创作，甚至更无所顾虑，这一切反映出他们的自信心和自我接受能力的增强。他们仔细观察生活的喜好和厌恶，名副其实地显示出不同角度的自我。在一张自我肖像中他们可能透露他们个性的某一特定方面，而在后来的照片中他们描绘的却恰恰相反，就如同认识到他们的个性风格中内在的冲突和对立。潜在的、可能无意识的个人身份维度的表达模式显现出来，在任何一张照片中呈现得都不太明显。在线自我肖像收藏最终演变成千变万化的信念、情感和行为，展现了摄影师更完整、更多方面的身份表象。拍摄自我肖像的人越多，人们越可能多地思考，“我应该多大程度上展现自我，以及我现在展现自我的程度有多大。”

对于定期创作自我肖像的摄影师来说，如参与“365 群组”的群组成员一年 365 天每天发布一张照片，其过程变成了持续进行的视觉日志，以此来识别群组成员在情绪、信仰和活动方面的变化。如同温度计，自我肖像每天测量人的心理温度，随着时间的推移它会增强人的自我持续感和凝聚力。一些人说它给他们提供了机会，决定在某一特定的日子他们想要成为什么样的人，即使他们在实际生活中不能直接表达这种想法。当被问及他们进行 365 项目的动机时，人们总是说这是一个巨大的挑战——这个挑战就是每天问自己“我现在的感觉

怎样？我是谁？别人对我有何反应？”这对理解自我发生了哪些变化以及哪些方面保持不变进行了持续的探索。

一方面，随着拍摄自我肖像的人越来越多，自我肖像就变得越发简单了。他们使用相机、摆姿势、编辑照片的技能逐渐提高。另一方面，创作自我肖像也变得越发困难了。人们在创作方面遇到了障碍，他们没有了创意，陷入特定类型的自我肖像，因为他们遭遇了一个心理死胡同。他们名副其实地陷入一种特定的自我认知中，也许是因为他们珍视这种认知、需要它或者对它有抵触。陷入僵局可能是因为他们的观众需要他们、赞赏他们，因而鼓励他们创作那种特定类型的自我肖像，从而有意识或无意识地阻止摄影师创作其他类型的自我肖像来表达自我。像这种时候，人们可能需要休息一下，允许其他的生活经历来更新替代他们的动机和见解，不去顾及别人想要从他们的照片中获得什么，这样他们就可以专注于自己想要表达的事情。

当对自我肖像的创作进行自我反思时，人们并不总是确定自我肖像的发展走向何方，他们不确定他们在照片流中表达怎样的身份。这是一个缓慢、复杂的过程，会遭遇意想不到的波折。从这个意义上说，它与生活很相似。

视觉数据流

在社交媒体中，每天有许许多多的图像呈现在我们眼前，它们通常以数据流、并列式窗口、图片收藏和幻灯片的网页布局模式呈现。图片分享网站 Flickr 引入了照片流（Photostream）这个术语来描绘按照时间顺序上传的图像沿着网络页面一个接着一个垂直流出，其他形式的社交媒体也采用这个策略强调每天记录日志的想法。后来，为了

显示更多的图像，少使用文字，致力于图片分享的社区转到并列式窗口配置，图像以矩形的设计模式紧紧地排列在一起。根据摄影师的偏好而并不一定按照照片上传的顺序，可以将照片整理在照片收藏里。幻灯片按顺序排列展示图像，一次展示一个。

当学者们研究各时期的伟大艺术家时，他们发现随着时间的推移，那些艺术家的创作风格、个性和生活是如何改变的，以及他们自身哪些重要的方面保持不变。通过察看社交媒体中人们数月或数年来发布的照片，我们与他们达成了一致的见解。我们看到摄影师发布的照片首先是城市风光，然后是街道行人，然后是黑白自我肖像。我们看到的照片是一位疲惫而快乐的母亲抱着婴儿，然后一个父亲躬身看护着婴儿爬行，然后骄傲的父母站在孩子身旁看孩子自己吃饭。当我们观看任何特定的图像时，如果对该图像的前后照片的背景状况也加以了解，那么就会更好地理解该图像。经过一段时间，从照片所在的排列顺序位置观察，而不顾及其前后的图像时，照片的意义可能会被误解或被忽视。

照片流就是一种意识流，它可以改变方向、加快或放慢速度或者涉及肤浅或深入的领域。这种流动正在持续进行，从心理学的角度来看，每一个图像与其前后的图像都有关联，这在单个的图像中是看不见的。照片间的空间序列暗示出潜在的思想和情感的变化，这些思想和情感促使照片由一张转换到另一张，或者转换到妨碍照片流进行的生活纷扰。人类心理本身包括记忆、思想和情感，它们以一连串复杂的关联方式相互联系。一系列照片使我们了解内心群集随着时间的推移是如何波动的。在一般形式的社交媒体中，人们通常不会花时间察看照片的序列是如何反映出人的心理现实的这些变化，这在专门致力于摄影的群组中更经常发生，正如图片分享网站 Flickr 的一个成员的评论所反映的那样：

相比于任何单个的图像，我更喜欢沉浸于人们个人的照片流氛围中。它们各具特色，反映了照片所有者的个性和兴趣。我喜欢能够访问这些奇妙的微观世界，有太多的东西需要学习和理解。

整理自己的照片

人们整理收藏自己的照片的愿望和程度因人而异，并且差异显著。一丝不苟的摄影师可以创作非常复杂的嵌套分类存档文件；具有强迫型人格的人甚至焦急地强迫自己创建一个“完美的”系统。而另一个极端状况是，随心所欲的人根本不整理自己的图像。尽管他们总是费好大力气才能找到东西，但是他们完全不在意这点。

人们整理照片的方式泄露了他们自身的很多信息。如果你对社交媒体中人们收藏的照片加以比较，你会很快注意到它们的差异。他们独特的分类策略透露出他们如何描述他们的生活经历，生活中的哪些问题对他们是很重要的。他们的心态本身表现在他们是否关注旅游、聚会、家人、朋友、工作、宠物、鲜花或愚蠢的照片；他们如何扩大或缩小他们拍摄照片的范围；哪类照片他们从不拍摄或者拍摄了但从未在网上分享。

浏览照片流

我们对网络空间连续不断呈现的照片流如何做出反应？哪些吸引我们的注意力？哪些没有？如果我们只是瞬间浏览一些图像的话，它们会在我们的头脑中留下怎样的印象？迪克森（Dixon，1971）在他的有关阈下刺激的书籍中，描述了有关我们意识之外实际上有多少信息影响我们的心理学争论。像洛夫特斯（Loftus）和克林格（Klinger，1992）这样的研究人员也在思考当处理阈下刺激时，我们的无意识可能会多么聪明或多么愚蠢。

这些种类的问题激起了我的兴趣。作为一名心理学家，我致力于研究网络图片分享社区中图像对人的影响。在图片分享社区中，摄影师几分钟内就会滚动数百张图片给人观看。因此我开始对照片流的心理影响进行研究，以便深刻理解上述这些问题（Suler，2011）。

在几次本科生心理学课上，我使用幻灯片，以每5秒钟一张照片的速度呈现了200张有编号的照片。图像种类繁多，包括风景、动物、建筑、街景、静物、抽象派艺术作品、人群和肖像。当学生观看幻灯片时，他们记下自认为引人注目的图片号码。他们发现，不管出于什么原因，他们对这些图片有明显积极的或消极的反应。当幻灯片结束时，我要求他们闭上眼睛，放松片刻，理清思绪，然后让幻灯片中的一张照片浮现在他们的意识中——这样做的目的是回忆起激发无意识反应的图片。给学生几分钟时间关注他们回忆起的照片之后，他们写下了自己的反应，包括他们对心理治疗表格中使用的几个问题的回答，韦泽（Weiser，1993）称这种心理治疗为照片疗法。这张图片会使你有怎样的思想、情感或回忆映入脑海？如果你探究这张照片，你会说些什么或做些什么？对这张照片你会做哪些改变？这张照片可能给你传递什么信息？

我们的意识变得麻木，但是我们的无意识并没有

当学生观看幻灯片时，引人注目的照片的数量会随着时间的推移而下降。当网络空间被大量的图像充斥时，我们变得有点麻木，这类似于观看满是特效的电影。电影开始时我们感觉“太惊人了”，但是到电影结束时我们禁不住打哈欠。然而，幻灯片结束后学生们回忆起的图像随机分布在整个幻灯片中。即使在稳定的照片流中有意识的大脑会变得麻木，但是无意识的大脑会记住此过程中可能出现在任何地方的那些图像。无意识并没有麻木。甚至当意识变得疲倦麻木的时候，无意识准备好注意到视觉刺激照片流中一些有趣的事情。

人们对照片流的反应程度有高低之分

一些学生对幻灯片中他们认为引人注目的照片列出许多，然而另一些学生则列出很少。一些人对正在进行的照片流反应更强烈，或至少更频繁。对照片流反应不强烈的人后来回忆，照片使他们有担心、焦虑、恐惧的感觉，昏昏欲睡的需求或者放松的欲望这些反应。面对网络空间上大量涌入的图像，人们也许产生了麻木感，这种麻木是由引发焦虑和从中寻求宽慰的图像渗透的，是由可能萦绕于他们的无意识中的图像渗透的。相比之下，在幻灯片放映期间几乎所有反应强烈的人都列出许多引人注目的图片，他们后来回忆照片使他们想起与朋友和家人一起幸福和关爱的情景，而在反应不强烈的人中很少发生这种情景。也许亲密的人际关系经历促使人们对网络空间图像中描绘的各种生活经历更乐意做出反应。

个体差异胜过“流行”

幻灯片中照片的视觉设计从一般到优秀，水平不等，其中一些描绘宜人的场景（如蜿蜒的林荫小道），另一些则描绘有点令人不快或奇怪的情景（如墓园里的小丑，一只手握着鸭子，另一只手握着相机）。奇怪的是，“流行的”视觉设计和理念差异并没有对幻灯片结束后受试者所回忆起的图像产生影响。例如，尽管墓地里的小丑是学生观看幻灯片时印象最深的图像中的一张，但是事后只有一个人回忆起这张照片。事实上，在学生回忆起的具体图片中几乎没有重叠，在幻灯片放映过程中引人注目的前 20 张图片中只有一半在幻灯片结束后被回忆起来。这一发现表明，人们在观看持续进行的照片流过程中流行的视觉设计和理念对引人注目的图像有即时的、有意识的影响，但是人们后来回忆起的、萦绕在他们大脑中的以及最可能隐藏在他们的无意识中的事情更多取决于他们的个体性格差异。

我们渴望单一和安宁

在学生们回忆起的图像中，最常见的主题是渴望获得诸如“平静、快乐、满足、爱恋、放松、舒适、安全、单一、活力、同步、专心和安宁”这样的感受。他们渴望从忙碌的现代生活方式压力中解放出来，希望生活简单、头脑清晰、活在当下。自相矛盾的是，网络空间源源不断地涌现出神奇的、超级棒的、令人兴奋的照片流，而同时真正吸引人的是人们渴望回归到单一与安宁的状态。甚至更矛盾的是，人们探索网络是因为网络给他们提供了舒适的融入他人生活的可能性，同时也给他们提供了势不可当的刺激。

梦幻般的图像引发负面情绪

在幻灯片结束后，只有少数学生回忆起完全引发负面情绪的照片。涉及三个基本主题：受到危险人物的攻击；失去亲人的经历；不是受某一外部力量就是受自己局限的抑制或限制。所有这些图像都不是现实主义的照片，而是超现实主义的、黑暗的或模糊的场景，就像那些我们在梦幻般的意识状态下经历的场景，如同在噩梦中一样。也许在网络空间中，我们保护自己不要记住引发负面情绪的图像，但是如果某一图像的确突破了这些防护屏障，那么当它模仿无意识的、梦幻般的知觉模式时，它将更有可能引发负面情绪，或者对那些易受这些梦幻的思维方式影响的人来说，它也会引发负面情绪。

有意这么做的

幻灯片结束后针对学生记住的照片对学生提问，在所有提问的问题中，我发现学生对“对这张图像你会做哪些改变？”这个问题的回答最有趣。许多人没有回答这个问题，如果他们回答了，他们几乎总是说他们不会改变什么，甚至是当这张图像引发了负面情绪的时候。

少数的人说如果他们能够进入图像画面中，他们会帮助图像中痛苦的人，但是他们仍然不会对图像本身做什么改变。一个学生说：“图像是有意这么做的。”作为一个研究摄影的心理学家，我感觉其意义极其深远，因为其赞同许多摄影师用其作品所诠释的意义，包括捕捉人类生存条件下痛苦时刻的照片。这就是图像展示的方式，就是为那个时刻而有意这么展示的方式。我们可能不知道网络空间上的这些图像是否经常在网民中产生这样的反应。

使用你的语言

迈耶（Mayer, 2009）和麦凯维特（McKevitt, 2011）描述到教育研究者与人工智能研究者类似，他们一致认为语言与图像的结合能够促进学习。文字和图片是一个动态组合。令人遗憾的是，社交媒体中的人，甚至致力于摄影学习的群组经常不履行分享照片的义务，最小限度地使用或者根本不使用文本交流，主要原因是在忙碌的网络生活方式中发布和浏览图像比书写文字更容易。网络心理学应该认真研究只通过图片交流、只通过文本交流以及通过图像与文字结合的交流会如何影响在线人际关系，以及网络心理学结构体系的文本维度和感官维度如何相互影响。也应该提高公众意识，重视将图片与文字相结合。

创建照片的标题

创建图像的标题有实用的目的。没有标题，你如何从众多的图片中查看某个特定的图片？因为其中的一些图片是很相似的。你可能说“这张是自行车的照片，不是操场上的自行车，是它后面的另一张照片，是草地上的自行车，是从下方拍摄的，是透过自行车车轮辐条拍摄天

空。”很容易命名这张照片的标题为“车轮映衬下的天空”。尽管大人们很少在通用形式的社交媒体中为他们的图像创建标题，但是他们经常在专门致力于摄影的群组中创建标题。

一些著名摄影师的作品经常没有标题，或者创建非常通用的标题，期望观众在面对纯粹的视觉体验带给人的神秘感时有自己的意义理解。作为艺术家，他们说他们不希望提供具体的标题来过度地控制人们对作品的理解。相反，他们恳请观众将自我投射到图像中，自己理解图像的意义。

尽管图片分享社区的一些摄影师赞同不创建图像标题的艺术惯例，但是另一些人则认为创建有趣的标题可以激发人们对图像的预想意义的理解。我们可以用它来引导观众朝着我们真正想传达的意义方向上思考，来吸引他们更准确地理解我们发布图片的动机。我们使用照片来与他人分享我们的思想、感情和生活。如果标题有助于人们欣赏你希望表达的东西，那么就创建一个标题，然而要避免明显单调的标题，如“日落”或“我的汽车”。相反，标题也可能对意义不明显的照片增添了一层意义，如“漫长的一天结束了”或“混乱的场面”。通过使图像中的事物相矛盾，标题甚至可以是顽皮的或挑衅的，例如，一个人独自坐在一张大桌子旁的照片命名为“我和我的所有朋友”。由于这些原因，当浏览某人的照片收藏时，不要只是关注照片本身，也要注意标题，它们可能有助于你更好地欣赏你可能忽视的照片。

一些标题会立即映入你的脑海中，你确切知道你希望图像表达的意义是什么。在其他情况下，你需要对想要表达的想法进行反思，这个过程非常有价值。你知道你喜欢这张照片，但是不完全确定为什么喜欢。绞尽脑汁寻找照片的标题可能会澄清其中的原因，有助于你发现与此相关联的潜意识中的情感、记忆和幻想，这可能是你起初拍照的原因，即使你当时没有完全意识到那些动机。想出一个好标题也有助于使照片趋于完美。标题为颜色、聚焦和反差的编辑指明了方向，

这种良性操作会使照片彰显名副其实的品质，与你试图描绘的特质相得益彰。

名言和歌词可以用作标题。如果你正在查看你的一张照片，可能会有一个词立刻映入你的脑海里——如“钓鱼”。如果你感兴趣使用引言命名照片的标题，那么就将“有关钓鱼的引语”输入到搜索引擎，然后进入提供有关这个话题的名言列表的网站之一。当你阅读列表时，你很可能发现与你的照片和你完全吻合的一句名言。我引用梭罗（Thoreau）的一句名言“很多人一生都在钓鱼，但是却不知道他们追求的并不是鱼”。为图片分享网站 Flickr 上我的一张照片命名了标题。

无论你使用什么方法，你知道什么时候会有一个好标题。这种感觉真棒，会萦绕于脑海，久久不忘。几周、几个月甚至几年后，你仍会记得它。它是文字与图像完美结合。

为照片创作描述性的文字

当我们把照片发布到社交媒体时，我们常常发觉我们不得不决定是否对照片发表看法。我们是否应该对照片加以解释或描述，以便帮助人们理解我们的目的？我们是否应该提供与之匹配的文字以及提供什么样的文字，毫无疑问，这些都影响着观众对图像的印象。在致力于摄影的群组中，人们有时并没有给他们的照片附有文字，以保持某种程度的隐私，特别是当图像暴露了他们一些非常隐私的信息的时候。作为一种妥协形式，图像暴露了他们的身份、信仰和生活方式，而没有文字有助于保护他们的秘密。没有附带描述性文字的照片把解释照片的任务留给了有时感觉困惑的观众，特别是当照片也没有标题的情况下。在与朋友和家人在一起的社交媒体中，要让他们了解自己的日常生活，人们通常要为他们发布的照片做些解释。

描述性文字的形式和长短不一。它们可能解释这张照片如何说明了一些有关自身的生活，例如，“我认为养育孩子是件快乐的事情，直

到我不得不处理类似这样的情况”。这一文字附在一张孩子的照片下，照片中孩子满脸粘有吃过的食物，房间里到处乱七八糟散落着玩具，孩子正坐在那里玩耍。描述性文字可能澄清一些关于照片的信息，例如，当某物黑暗或模糊时，或者当观众需要知道这些人是谁或在哪拍摄的这张照片：“从桶里伸出来的那两条腿是我的朋友鲍勃（Bob）的腿，他试着去抓他认为是一美元的东西。”描述性文字可能是一个对话的开始部分：“是那瓶啤酒还是那个运动自行车？你选择哪个？”有些人把照片用作陈述社会、政治或哲学观点的出发点，这种照片可能甚至对个人评述起到了“眼见为实”的强化作用。“难道你不同意像这样愤怒的公众抗议产生适得其反的效果吗？”当作难题和玩笑，描述性文字可以像猜谜语或做游戏一样将图像呈现给观众，让他们应对挑战。“如果你仔细观察，你会看到这张照片里有三个不同版本的我。”另一个有创意的策略是创作一个对话，能发出人、动物甚至图像中物体的声音，就跟附在电影场景的脚本一样。一段描述性文字写道，“哇，我说唱得太棒了！”是从俱乐部舞池上的一个男人的嘴里说出来的，然而也暗示出他的女伴在暗自思忖“也许人们不知道我是和他一起来的”。

文字比图像更能创建人际关系

尽管图像本身对人们有强大的影响，但是正是附有标题的图像与描述性文字的结合才使得照片发布者和观众之间有可能形成有意义的人际关系。观看别人的照片可以鼓舞人心，但是单独通过图片形成人际关系是不容易的。当文本与图像有效地结合时，人们变得越发真实，他们的存在感也就越发深刻地被感受到。心理学家丹尼尔·卡尼曼说过，“用文本和图像交替地描述同样的现实唤起不同的情感和不同的联想。”文本促使人们花更多的时间思考图片，投入更多的时间理解图片和摄影师，这也激发了对话交流。由于这个原因，当观众显然很少或没有注意到描述性文字时，人们经常感到被误解和疏远，例如，

当观众对摄影师描绘为日出的图像给出的评论是“美丽的日落！”的时候。当观众的评论显示出他们明显地疏忽了摄影师在标题或描述性文字中所暴露的自我信息时，观众在理解图像和摄影师时表现的粗心大意甚至可能理解为无情的或伤害性的行为。如果有人呈现出一张狗的照片，并附有关于哀悼那个宠物死亡的描述性文字，观众的评论“你的狗真可爱！”那就不合时宜了。由于没有关注文本所付出的人际关系代价在下面的情况中清楚地阐述出来：

有一个女人，遗憾的是她的一张照片第一次出现在我的照片流中时我没有点击，因为它是一张死去的动物的照片，这样的图片对我根本没有吸引力。然而，因为我没有看照片，也没有评论照片，有可能我因此丧失了她的友谊。为什么会这样？因为要是我读了照片的描述性文字，我就会得知这个人刚刚遭受了惨痛的事故！所以我错过了最关键的情感时刻陪伴她，因为其他人都立即给予她支持（要是我知道的话，我也会乐意给予更多的支持），我不知道她的境况，这很可能被解释为冷淡。后来我评论了这张照片并给予了支持，但是很可能被视为做得太少了，也太晚了。

评论照片

人们通常发表非常简洁、赞美的评论，如“好照片！”或“太棒啦！”。人们乐于接受这种评论，尽管对摄影师而言这些评论可能感觉很通用、不太令人满意，尤其是当他们投入大量精力创作图像或图像表达了非常深刻的意义，但是却不为观众所理解。人们通常发表这些善意的通用评论，因为他们很难用言语表达他们为什么喜欢这张照片，或者因为他们浏览几十个帖子时他们的时间非常有限。简短、积极的评论往往是许多在线群组遵循的规范。因为每个人似乎都在这样做，其他人也在效仿。人们的社会地位和价值观经常与他们的图片下面出现多少条评论有关，所以简洁、赞美的评论成为社交交换的有效

形式：如果我给你一条评论，你反过来给我一条评论。感觉不太擅长写作、缺乏写作技巧的人或者试图不用自己的语言写作的人可能会倾向使用这些简洁的评论。他们只是在表达，“我在这儿，看到这张照片，给你点个赞”。

其中的一个策略就是关于照片你要特别评论你所喜欢的东西，可能是关于颜色、形状或纹理，相机的角度，照片中的人或拍摄对象，或想法、感受或图像带给人的兴奋。只是对你注意到的任何事情和对你有意义的事情发表评论。只是表达你的喜爱，对于图像而言无对错好坏之分。这么做会提醒你什么？图像向你传达了什么？与你的生活有何关系？人们通常喜欢有关他们照片的这类反馈，他们喜欢听到人们对照片的不同诠释。这就是摄影作为交流和发展人际关系工具的价值所在。

不仅要发表评论陈述你的观点，你也可以提问题。摄影师喜欢照片的哪一点？他是怎么拍摄的？照片对其有何意义？亲临现场有何感受？人们通常乐于回答这些问题，对他们来说这表明你对他们的照片感兴趣，你想更多了解它们。讨论照片的创作内涵就如同开启一扇大门，容许我们步入摄影师的内心世界。人们经常对如何拍摄照片和相关场景感到兴奋，决不亚于他们对拍摄的照片本身的兴奋程度。

如果有什么你不喜欢之处，你应该怎么做？你应该说出来吗？很有可能，人们会感觉到冒犯或伤害或防御性地予以回应，特别是如果没作任何解释的情况下你就不喜欢它，尤其是在不是专门致力于摄影学习的群组中。对于严肃的摄影师而言，他们的照片就如同他们的孩子，他们面对负面反馈可能会感觉受伤害，但他们也可能欣赏诚恳的评论，如果诚实有助于他们提高技能，或者至少使他们更好地理解人们不同的摄影欣赏品位。人们欣赏建设性的反馈，前提是反馈没有刻意的苛刻，能体现出一种真正的乐于助人的精神。不应该把批评或改进照片的建议当作像客观真理一样提出。虽然好的摄影要遵循一

些传统的规则，但是所有的规则都要打破。在许多情况下，这只是你的观点和个人品位，反映出你的摄影方法或许与众不同，但不一定比他人的“更出色”。不要发表批评的观点，你可以描述你的照片如何别具一格。你可以建议替代方案，这样你可以与他人展开对话，讨论如何将你的照片与他人的相比较，而不是不加区别地发表某种观点。德国诗人兼记者，海因里希·海涅（Henrich Heine）说过，“珍惜批评的人才能从赞美中获益”。

当你真的讨厌一张照片时你应该怎么做？探索这种强烈的反应可能促使你对自我以及对图片渗透的人格有更有意义的理解，这是具有艺术情趣的、开明的摄影师想要了解的，但是你的评论要避免过于消极。我觉得如果我观察照片一会儿，我总能发现有我喜欢的东西。我也一定牢记这样的事实，即摄影师之所以拍摄照片是因为它值得花费时间和精力去做，它重要或有趣。这也是我对照片感兴趣的原因。

当与致力于改善摄影的人交流时，你可以评论他们的照片创作或一些拍摄技术，诸如颜色和焦距的使用。你对这些技术问题了解得越多，你就能给出越多的反馈。注重拍摄技术的摄影师通常欣赏这样的评论，他们甚至在照片中发现一些他们先前没有意识到的东西。需要注意的是，不要因过度的技术分析而走极端，令人难以忍受，白费力气。

如果你想发表复杂的心理方面而不是技术方面的评论，下面的这个技巧可以学习借鉴。当你初次看照片时，一个想法、感受、记忆、知觉或图像会立即闪现在你的脑海中，这一切几乎是在潜意识的层面上发生的。你的潜意识与你对话，你很容易忽略这种反应，让它悄悄溜走或者将它摒弃，因为它可能不会立即对你有意义。但是如果你抓住了那一瞬间的反应，对它进行反思，然后将这些思想与他人分享，那么你会发现你的潜意识在与他人的潜意识进行交流。因为你可能没有完全理解自己的心理发生了什么，你可能跟对方说，“我不知道

这意味着什么，但是这是我对你的照片的即时的、本能的印象”。通常，一旦开始进行对话，你和对方就将各抒己见。请记住，基于这种移情作用的协调，你的评论可能吐露你对对方这个摄影师的一些个人看法，对方可能觉得讨论这些不太适宜，尤其是在公共场合中。也可能是你对照片的潜意识反应并没有确切地与对方的心理有关联。基于对照片的即兴的印象而发表的评论可能会谈及你自己远远多于谈及摄影师。

偶尔在图片分享群组中，有人关闭了允许观众评论图片的功能。为什么有人这样做呢？很明显，关闭评论功能的人表示他们不希望别人评论，即使别人能够看到他们的照片。他们想用图片表达一些自己的想法，但是不想倾听别人对图片的看法。也许他们不想受到评论的影响而改变他们的艺术探索。或许，按照禅宗的说法，他们在暗示他们的图像表达了无法用语言描述的经历，如果摄影师不提供图片的标题或描述性文字更强化了人的联想。他们追求沉默，认为照片没有文字更好，文字只是破坏了照片的纯视觉性沉浸感。或者他们想要避免听到任何负面的评论。即使他们启用了评论功能，他们也不想面对可能遭受的误解和拒绝，或者因为没有得到评论而感到失望。图像可能暴露他们生活的一些脆弱方面，所以阻止评论有助于保护他们免受他人伤害性的回应。这些情况是很好的例子，可以说明网络环境提供了网络心理学结构体系身份维度的发展空间，但是在社交维度和文本维度方面却发展不足。

照片的治疗作用

图像可以起到某种形式的心理治疗作用吗？心理健康工作者持肯定态度，韦泽（Weiser, 1993）在她有关照片疗法和保健摄影的经典著

作中证明了这一点。照片疗法由专业医生进行，保健摄影由人们自行实施。如果某事能够促进自我的了解，增进意识和潜在情感的表达，推动个人身份朝着崭新的、更有益的方向发展，那么我们就可以把它定义为有疗效作用。阿尔弗雷德·艾森斯塔特（Alfred Eisenstaedt）评论道，“当我手握相机，我知道没什么可畏惧的”。当人们拍摄、编辑、反思和讨论照片时，可能实现疗效作用。由于有了数字技术和网络空间，所有这些治疗活动都可以得到扩展和推进。

韦泽描述了图片的潜在治疗效果的五个基本类别划分。他人拍摄的你的照片有助于你了解他人对你的态度，他们对你的评价以及他们与你的关系的本质；你拍摄或收藏的照片阐明了你认为生活中重要的事情，同时使你对拍摄的东西有掌控感；你的相册或收藏反映出你试图整理你自己的经历、你生活中重要的他人、你的日常生活活动；你对任何照片的反应显示了你的个性，因为没有两个人以完全相同的方式看待同一张照片。我们每个人把自己的个人情感、记忆和意义理解投射到图片中，每个人的观点都是有效的，接受这一点就意味着接受彼此，这是非常重要的经验。

正如本章前面所讨论的那样，最后一类，自我肖像，明显起到了你的身份表征的作用。它们鼓励你从一个客观的角度看待自己，同时也表达了你真实的自我、你理想的自我或者你担心的自我。创作自我肖像是构建你的实实在在的、外部的身份表征，它使得以前模棱两可、难以接近或未知的经历变得更具体，使得人们对以前模糊的，甚至有威胁的身份产生一种掌控感。通过对抑郁、焦虑、无助、残疾、自残、损失和死亡等情绪的描绘，自我肖像有助于使情绪客观化，因此人们可以更清楚地观察和控制这些情绪，而不是被它们控制。所以，当未来可能实现的愿望、目标或理想的自我在自我肖像中呈现出清晰可见的形式时，也就感觉更真实、更可能存在了，就像一个古老的自我肖像可以用来具体提醒你从前的身份。有关社交媒体中分享自我肖像

的重要问题是，他人对照片的不公正批评或忽视是对这些治疗效果起到了促进作用还是破坏作用。

一些图片分享群组是始于 20 世纪 60 年代最新表现形式的支持群组和互助运动。在较大的社交媒体社区中不难找到专门致力于特定类型的心理健康问题的较小子群组。虽然有时有些图像令人烦恼——如描述自残的图像——但是，致力于抑郁症和躁郁症的群组通过照片，包括自我肖像，来探讨这些问题。一旦成功，这类群组就成为照片疗法的基本实例。令人遗憾的是，正如与各类自助组织一样，群组有时发展迟钝，遵循错误的信息行事，或屈服于有害无益的不正常的人际关系动机。

由于有了数字图像和互联网——鉴于照片的拍摄、编辑、分享和讨论活动在大范围人群中迅猛扩大——网络心理学家可以帮助人们认识到网络空间图像的治疗作用以及通过图像暴露自我可能造成潜在的有害后果。图片分享群组中有许多人致力于摄影，他们迟早会独自发现其中的利弊。有了网络心理学见解的指导，每个人都能从中获得最大益处，同时最小程度地降低其潜在的危害。在我采访网络分享网站 Flickr 成员的过程中，其中一个人这样评论这些问题：

我觉得 Flickr 既有益又令人沮丧。如果我发布一张我很喜欢的照片，而别人不怎么感兴趣，那么我就觉得非常灰心和沮丧，有点失败的感觉。当一张照片被广泛关注，显然很高兴看到人们对它的很多看法，也会收到很多积极的评论。我看到有些人真的把 Flickr 当作一种治疗形式。其中一个跟我保持联系的人对他们生活的方方面面非常开明、诚实——他们开诚布公地展示令他们失望的事情、他们的情感问题、情绪高涨和低落的情形等。他们用自己的图像、故事叙述和称呼来表达这些感受，他们确实从他人那里得到了很多反馈、同情和支持，对他们而言这确实起到了非常真实、有意义的治疗作用。我不这样做。我偶尔通过 Flickr 暴露我个人的生活片段，但是我不会以这种方式公开发表我

个人的问题或麻烦。

通过分享视觉体验展现自我和发现别人的心理力量并没有以图片结束。在下一章中，我们将看到图像交流进入更多不寻常的领域，进入我们称之为虚拟化身的纯虚构的自我创造领域。

第九章

我，虚拟化身

外貌就是呈现不可见的事物。

——阿那克萨戈拉 (Anaxagoras)

当我进入宫殿大厦 (Palace Mansion) 社交中心——哈利酒吧时，我的朋友里弗 (River) 立刻向我发出警告：“小心！噩梦 (Nightmare) 想偷走我们的虚拟化身。”我迅速注意到除了噩梦之外，房间里的每个人都改用了通用的笑脸符，而不是他们定制设计的虚拟化身。除了他脖子上悬挂的用户名写着“噩梦”而不是“里弗”之外，他看起来简直跟里弗一模一样：睁着大大的眼睛、披着刺眼红发的乱蓬蓬的卡通人物。即刻，我感觉晕头转向，随后很生气。我迅速关闭了自己最初的虚拟化身——一只灰色小猫头鹰，这样我就能够自动默认为通用的笑脸符，像其他人做的那样来保护自己。不幸的是，一切都太迟了。噩梦已经捕获了我的猫头鹰图像，把他自己换成了它，这令我极其恼怒。我们警告噩梦这种行为是不能接受的。人们非常重视他们的虚拟化身，未经允许不该掠夺、破坏它们，但是我们的反对对他不起作用。火上浇油的是，他复制了我的猫头鹰，将猫头鹰拷贝扔得满屋都是。我迅速使用“清除”命令，清除这些猫头鹰拷贝。那天晚上，我发现更多毫无生气的克隆猫头鹰悬挂在军械库的墙上。我真切地感受到我身上某些重要的东西已经被傲慢地夺走了——代表我身份的视觉表象已经受到侵犯。

图形化多用户交谈与第二人生

人们在网络空间表现自我的所有方式中，最具体的体验就是虚拟化身，它是网络心理学结构体系中身份维度与感官维度的独特融合。在印度教中，“化身”这个术语是指“下凡”或者“穿越”到人间的天神，通常以人形或兽形表明它们在地球上的存在。作家兼游戏设计师尼尔·斯蒂芬森（Neal Stephenson）在他的科幻小说《雪崩》（*Snow Crash*, 1992）中采用了这个术语。这个精准的术语捕捉住始于20世纪80年代后期独特的网络体验，那时数字媒体发明家创建了图形化的世界，在那里人们能够创造和操纵他们自己的视觉表象，以此与网络环境及其里面的人进行互动。与图片分享等其他形式的图像交流不同，虚拟化身充当了人的有形化身，是作为自我投射而有意创造的，并注入了视觉空间运动的能力，就像是受人操纵、被魂灵附体的心甘情愿的傀儡一样。这确实使人感觉好像你就是那个下凡到或者穿越到另一个世界的天神，产生的替身按照你的监督意愿行事，起到了增强你的自我感的孪生移情的工具作用。许多网络虚拟游戏都是围绕虚构世界中个人的虚拟化身的目标导向任务，“虚拟化身”这一术语还指的是在早期的多用户空间（Multi-user Domains, MUDS）游戏中最初由文本构建的自我版本。在本章中，我将主要关注视觉的和开放的社交环境，在这一环境里没有特定的游戏——至少没有明显的游戏。

这些形式的社交媒体功能就像是视觉聊天室，有时候也称为多媒体聊天室（Multimedia Chat）；图形化多用户交谈（Graphical Multi-user Conversations, GMUKS）；栖息地（Habitats），这个术语是由兰迪·法玛尔（Randy Farmer）杜撰的，他是杜撰栖息地的最早设计者之一；或者简单地称为虚拟世界（Virtual Worlds）。这些领域并不是把

人们限制在纯文本交流中，而是需要模拟空间、运动和物质实体感觉的高度视觉化环境。通过自己的虚拟化身而活着的人除了彼此交流之外，还可以走路、跑步、跳跃、跳舞，甚至可以在风景如画的场景中飞行。包括环境音响效果、音乐以及通过音频与他人交流都会使多媒体体验更加完善。结果是自我表达和社交互动的整个领域与纯文本环境截然不同。

最早创建这些领域的程序之一被称作 Palace（宫殿），它包括三种视觉化因素：人们在里面进行交往的背景或者房间；他们穿戴的虚拟化身；“道具”，即由他们创造、在网络环境内四处运动的物体。几十个 Palace 网站分布在网络空间，每一个都具有自己独特的图像主题——保龄球馆、未来的网络城镇、鬼屋等。最初的、上网人数最多的网址就是 Main Mansion（大厦主体，或者简化成 Main），大约由 30 个房间组成，包括酒吧、游戏厅、卧室、书房、沙滩、沼泽地以及几个超现实场景，如外星球的轨道以及看起来像地狱一样的地下洞穴等。人们可以在房间内和不同房间之间自由地移动。就像连环漫画中的人物一样，他们通过输入的文本彼此交流，文字出现在从虚拟化身头顶弹射出来的气球形圆圈内。

十年后，Palace 的继承者们显著提高了这些领域的技术复杂水平，在创造和操纵虚拟化身方面拥有更大的灵活性，拥有更复杂的物理环境、活动、人口以及社会结构，正如有关 Second Life（第二人生）和类似的虚拟现实书籍中所描述的那样，包括使用虚拟化身的精心制作的网络游戏，如《魔兽世界》（Castronova, 2008；Guest, 2008；Malaby, 2009；Meadows, 2008）。

在 Palace 的广泛研究结束许多年之后，我决定探索 Second Life（第二人生）。采访过我的几个记者很兴奋地听我谈论新一代虚拟化身世界（Avatar World）的观点。我花了好几个小时来处理建构虚拟化身的陡峭的学习曲线，学习如何四处运动，在看似无穷尽的场所中畅游，

与人们交流，拜访英国的路透社大楼（Reuters Building）、荷兰的阿姆斯特丹（Amsterdam）以及舞蹈俱乐部等场所。我正在体验的是在Palace中从未存在过的事情，包括可能发生的异乎寻常的事情，如飞越无边无际的海洋上空的云层，还有可能发生的更平常的事情，如因为我不能迫使我的虚拟化身走直线而被立即发现是个新手，或者决定我应该如何花费我成为货币驱动文化新成员而自动获得的几个林登币（Linden Dollar）。尽管与Palace相比，人们惊叹于这个环境的技术进步，但是我还是有一种“去过那儿，做过事儿”的感觉。生活在图形空间中的虚拟化身的基本心理原则似乎并没有什么不同（Suler，2001）。

尽管我们通常把虚拟化身与这些虚构的社交环境或者与角色扮演世界中的游戏玩家联系在一起，但是我们还可能把人们在社交媒体中用于代表自我的图片或者图标当作一种虚拟化身。每当人们出现在社区的各个区域时，他们的虚拟化身也会随之出现，好像是他们的个人表现形式从一个地方移动到另一个地方。无论他们是否改变个人资料图片，花费多长时间改变它，以及把它改变成什么，都透露出有关虚拟化身自我表象的改变。虚拟现实的研究也需要依赖虚拟化身来研究网络空间中的人类行为。事实上，一些研究人员设想的未来是，几乎所有的社交媒体都要求我们戴上护目镜，使我们的虚拟化身自我沉浸于丰富的多媒体社区。

隐藏、透露和改变个人身份的虚拟化身

虚构的虚拟化身起到了同时隐藏和透露个人身份的妥协形式的作用。由于这一灵感来自于斯科特·麦克劳德（Scott McCloud）的连环漫画中隐蔽的理念，Palace的创建者吉姆·布姆加德纳（Jim Bumgardner）认为这样的虚拟化身提供给人们的部分匿名使他们更自

由放松一点，这就是现在网络心理学家所描述的网络脱抑制效应。这与参加化妆舞会类似，隐藏在面具后面，人们会更自由地说出或者做出他们喜欢的事。在现实生活宴会上穿戴服装面具确实能够滤除掉你身份的许多物理特征，你在某种程度上是匿名的。同时，这些服装面具还象征性地凸显了你身份的某些方面——你的兴趣、你的个性或者生活方式的某一方面、你渴望的东西，甚至你的心理阴暗面。人们或许出于表达之需而有意选择他们的虚拟化身，或者在毫无意识的情况下通过他们的面具透露出他们身份的这些特征。

除了反映你的身份之外，虚拟化身还可能改变你的身份。在有关虚拟现实的系列研究中，仪（Yee）和拜伦森（Bailenson, 2007）发现，无论是在虚拟环境还是在现实社交环境中，与那些长相不那么引人注目、身材矮小的受试对象相比，长相迷人、身材高大的受试对象做事时表现出了更多的自信。基于普罗透斯神（God Proteus）具有改变身体外形力量的希腊神话，研究人员把这一现象称作普罗透斯效应（Proteus Effect）。人们有时改变他们的行为，甚至改变他们的自我概念，以便符合自己在网络空间中采用的角色，这就可能把个人虚拟的理想化的自我融入到现实世界中来。这些理念与心理治疗师所发现的利用心理意象改变人的个性相类似。如果你能够生动地想象自己是什么样子，那么你就会变成那个样子。在理想状态下，我们通过获取网络空间中新的、改进的虚拟化身自我的帮助，能够加速自我转变的进程。尽管这种可能性似乎令人惊异，但是我们对这样的改变是否深刻而持久产生质疑，还是很明智的。

形状各异，大小不一

“Avs”是Palace成员对虚拟化身的昵称，它可以划分为两大类。

标准的圆形“笑脸符”是 Palace 程序的自有特征，每个人都可以使用它。由于受文本笑脸符的启发，它们呈现在一个符号集合中来展示基本的人类情感和手势：快乐、悲伤、生气、眨眼、睡觉、脸红、点头和摇头。人们还可以改变面部的颜色，或者给它添加一个或多个小道具，诸如帽子、假发、围巾、恶魔角、花环、一杯啤酒、一辆自行车等。因为人脸和小道具可以混合搭配，所以人们可以使用各种组合来表达自我。你可以皱着眉喝啤酒，也可以一边大笑一边用干草叉戳某人。因为你可以轻易地在不同的笑脸符之间转换来传达你的情感，一些人更喜欢把它们选作他们的虚拟化身。

大多数长期的 Palace 成员都避免使用，甚至讨厌笑脸符。“它们笨拙，”一个成员告诉我，“我可不愿意佩戴着那些网球符”。他的话反映了许多 Palace 成员的普遍态度。标准的虚拟化身供新手使用，他们被认为居于 Palace 成员中的底层地位，他们通常初来乍到，不了解 Palace 文化，也没有在此建立自己的身份和地位。正如所有的虚拟化身世界一样，从技术上来说，无论是原始的还是复杂的，采用通用的外貌使你置身于大量的外表相似的实体中，这表明你还没有发展成为掌握创造自己的虚拟化身艺术和科学的、独特的、成熟的成员。

接下来是虚拟化身的第二个分类：由成员自己创造的、经常从零做起的那些虚拟化身，这可能是虚拟化身世界最引人入胜的维度的关键。视觉上，你可以成为你希望的任何人或者任何东西，你只受你的技术技能和想象力的限制。在 Palace 发展的早期阶段，大多数成员喜欢他们定制的外貌胜过通用的笑脸符。人们创造它们所展现的技术和艺术能力是自尊和社会地位的重要来源。如果你在任何虚拟化身世界驻足片刻，你就会看见无尽的色彩、大小和风格都表明了无限多样的人类心理。如果你窥视任何一个专注的成员的收藏，你就会看到诸多的虚拟化身，每一个都具有一个特定的社交功能，或者是个人身份的不同体现。

为了解人类心理的所有这些视觉表达，我们可能使用先前存在的分类体系对它们进行分类。如我们可能根据麦克威廉（McWilliams，2011）提出的人格类型，正如第三章“动态的数字自我”所描述的那样，来解释这些定制的虚拟化身。自恋型人格的人沉溺于权力、地位、完美、渴望羡慕与赞赏，什么样的虚拟化身会归属于他们？精神分裂型人格的人感觉超然、冷漠，在表现温暖的或者温柔的情感方面有困难，更喜欢孤独，他们会选择什么样的虚拟化身呢？我们会期待受虐型人格的人创造出描述自我毁灭和自尊心弱的虚拟化身吗？在回答这些问题中，我们不得不考虑虚拟化身是否反映了人们的行为方式，人们期待的方式，还是人们害怕出现的方式。作为网络空间伙伴，虚拟化身也可能满足了孪生移情需求。

对虚拟化身的另一种分类方法是根据它们的主题风格进行的，用于发现深藏于这些类别中的心理问题。下面我将概述几种不同的类型，但这个清单绝不是明确的或者详尽的。虚拟化身的分类方法有很多。在某些情况下，每个类别中所表达的心理问题与前面提到的个性风格特征是重叠的。这些类别中的大多数也适用于人们使用的图标或者其他图片，在多种形式的社交媒体中而不是在虚拟化身的世界中来创建他们的个人资料信息。无论它们是虚构的虚拟世界中的高度多媒体驱动的人，还是社交媒体中代表自我的简单图片，这些不同类型的虚拟化身都被视为身份的表达，以及塑造人类心理的各种原始意象反映。

动物型虚拟化身

动物型虚拟化身非常受欢迎，一些人是以宠物形象呈现的。因为动物象征着经典神话和流行文化中的性格特质——如力量、忠诚、高雅、独立、狡猾和卓越——人们选择某一特定的动物形态来展现他们身份的真实一面，他们崇拜的某一特性，或者他们害怕或希望拥有的

东西。考虑到美洲原住民印第安人的传统，我们甚至可能把动物虚拟化视为个人的图腾，个人的本质或者潜能的象征。

卡通型虚拟化身

在 Palace 里面说话时从人物头顶弹射出的气球形圆圈源于连环漫画世界，这种卡通环境促进了成员间愉悦的回归氛围。吉姆·布姆加德纳想要人们感觉他们像是“侥幸得逞”——这当然是连环漫画情节中常见的主题。因此，卡通型虚拟化身在 Palace 中盛行毫不奇怪，就像它们流行于很多虚拟世界中一样。尽管年轻人可能更倾向于穿卡通服装，但是年龄大些的人也穿这种服装。卡通人物的心理意义决定了人们选择它的原因。人们选择他们认同或者崇拜的卡通人物。一些卡通人物具有非常具体的文化意义，经常使人回想起原始个性风格——例如，兔八哥是自信的精灵鬼儿，阿拉丁灯神是强大、仁慈的朋友。一些人不再依赖童年时代的人物形象，而是穿戴具有更复杂风格的卡通虚拟化身——例如，色彩鲜艳的日本动漫形式可能看起来更诱人、更怪诞、更神奇或者更神秘。

名人型虚拟化身

名人型虚拟化身追随流行文化潮流，这意味着它们可能很快流行，然后消失。它们用来表达个性特征或者与名人形象相关的社会问题——例如，性感、智慧、权力、腐败或者叛逆，人们认同、渴望或者嘲笑这些特征。受他们所崇拜的名人形象的影响甚至可能增强人的自尊。一些人只是希望展示他们对流行文化实时动态的了解。名人虚拟化身也彰显了人们对娱乐的特殊兴趣，以此来发现志同道合之人：“嗨，我喜欢格劳乔（Groucho）^①！空间里还有谁喜欢格劳乔吗？”

^① 格劳乔（Groucho），美国喜剧演员。

邪恶型虚拟化身

有人说人性有其阴暗或者“邪恶”的一面。邪恶的定义因人而异，尽管它一般都是与有关罪恶的恶意幻想或感觉相关，正如我们在抑郁型人格中所看到的那样。注意，有多少万圣节服装属于这一范畴。作为一种升华形式，邪恶服饰使人们能够安全地，甚至创造性地表达自己的阴暗面。尽管有些人只是把邪恶型虚拟化身当作当天的自我展示，但是其他人则迅速把它当作传递给他人的潜意识信号。在 Palace 里，如果一个行为不端的成员挑战了负责监督网站的“巫师”，巫师可能就会立即变成邪恶型虚拟化身，警告他/她他们被激怒了，他们要惩罚不守规矩的成员。有一次，我看见一位男士试图勾引一位有魅力的女性虚拟化身。当她无法摆脱这个男士的时候，她迅速变成一个邪恶的骷髅头瞪视着他，他立刻逃之夭夭。无论是出于有意还是无意，一些人使用邪恶的或者具有攻击性的虚拟化身来疏远他人，这可能表明他们对于亲密感的焦虑。

真面孔型虚拟化身

与传统的社交媒体不同，虚构的虚拟世界中大部分人都不把他们现实生活中的照片用作他们最初的虚拟化身。他们比较喜欢通过佩戴面具仅仅表达他们有限的身份信息而实现部分匿名，或者他们只是享受使用虚拟化身来体验新的身份所带来的创造性乐趣。在极少数情况下，人们感觉他们的真面孔有一种不舒服的、分裂的感觉。“我的虚拟化身收藏中有我自己的照片，但是我真的不喜欢使用它，除非出示给新朋友看。” Palace 的一个巫师，里弗（River）说。“坐在家里看着自己在非现实的卡通气球形圆圈里说话感觉有点不安。”与此相反，一些人创建了一整套真面孔虚拟化身。

当人们展示他们的真面孔照片时，它通常起到了表达诚实、亲密、

友爱，甚至浪漫的手势语的作用，展现真面孔会是一种非常深刻的体验。Palace 的几个成员向我描述了在他们的伙伴转变为真实自我时他们的亲密对话达到高潮时所遇到的情境。“那一刻的情境将伴随我很长一段时间，”其中一个人说，“我认为那一特殊时刻的价值就是友情、信任和彼此融为一体”。在特殊的情况下，一群人可能感觉被迫使用真面孔，Palace 迷们亲切地称之为“真面孔之夜”。亲密感达到了人们希望摘掉面具的程度，他们希望尽可能展现真实的自我。

特质型虚拟化身

这些虚拟化身与某一特定的人密切相关，就好像这个虚拟化身是这个人的身份标志。在某些情况下，虚拟化身具有非凡的创意，但有时候又极其简单。尽管复杂程度不同，但是虚拟化身与某一特定个人的联系如此密切，以致他人也会以那个人的独特方式来体验这个虚拟化身。尽管互相交换虚拟化身是一种常见的做法，但是拥有特质虚拟化身的人很少把它给予他人，这就像把个人的身份赠予他人一样。有良心的成员也不会偷窃特质虚拟化身，将其据为己有，他们敬重诚实、正直。如果某人有这种偷窃企图，拥有虚拟化身的人就会与那个人当面对质，整个社区的人甚至可能排斥那个人。

环境型虚拟化身

人们创建这些虚拟化身，以便以特定的方式与里面某一特定的环境或功能在视觉上相配——例如，虚拟化身可能被设计成在空中飞或者在水中游。它们表明环境的视觉特质不仅仅是一种简单的背景，这些视觉环境明显地影响，甚至激发行为，尽管一些人相比于其他人对环境的图形特征更为敏感。因为创建虚拟化身，以便与其栖息的环境相匹配、相互动，这既可能是一项具有挑战性的技术，又可能是一种创造性的努力，所以它们是身份的象征。通过展示它们，人们除

了展示创建虚拟化身的先进技术之外，还展示了对视觉文化的复杂认识。

力量型虚拟化身

一些人，诸如具有自恋型人格的人，有意识或者无意识地幻想自己无所不能。谁不想拥有力量和刀枪不入的本事呢？在某些情况下，力量主题是良性的。如果不是的话，这些虚拟化身就会成为邪恶型虚拟化身的变体。因为竞争总是伴随着力量展示，所以一些人在创造最不可战胜的虚拟化身人物时彼此竞争，这样的竞争在青少年男性中更常见。只使用夸耀的力量虚拟化身的人可能受潜在的无助感和不安全感所困扰，他们把虚拟化身当作防御机制，这就是精神分析家所称的反应形成（Reaction Formation）。

引诱型虚拟化身

Palace 中禁止正面裸体，包括裸露胸部。违反者首先受到巫师的警告；禁用道具（被迫使用通用的笑脸符）；如果有必要，与服务器断开连接。为了适应这些规则，一些人创造了部分裸露或者衣着暴露的人物的虚拟化身。恶作剧的成员有时通过穿戴虚拟化身来检验这些规则的局限性和模糊性，以此来挑战极限。高级法院的法官很难定义色情作品，管理虚拟化身世界的行政人员也同样不能轻松地对此下定义。尽管这些规则可以明确地规定身体哪些部位不能裸露，但是临界情况总是出现。在 Palace 里，女性的引诱型虚拟化身比男性的更常见，尽管这些女性的表现形式有时是由男性的性别转换者所操纵。Palace 成员普遍认为，与女性装扮成男性相比，一般男性更可能装扮成女性，尤其是装扮成引诱型的女性。

人们通常穿戴引诱型虚拟化身来吸引他人的注意力，这个策略十分奏效。在 Palace 里，男性快速地涌向性感的女性形象身边。拥有

引诱型虚拟化身的人可能对无恶意的调情感兴趣，或者为他们可能获得网络性行为做宣传。当工作受挫时，一名 Palace 成员会想：“我需要到 Palace 放松一下。”然后，他就会装扮成性感的女性登录进入 Palace，引诱其他男士进入卧室。一些人穿戴引诱型虚拟化身就是希望被称赞为引人注目的性感人物。“我有非常性感的东西是一些朋友（所有男性！）送给我的，” Palace 的一个女性说，“他们怎么看我我不确定，我只知道我想要更年轻、更漂亮，而我的一些虚拟化身也确实如此”。

引诱型、性感的或者只是引人注目的虚拟化身会对其他成员产生强大的影响，这就是为什么人们经常竞争创造这些虚拟化身的原因。一个 Palace 迷描述说他的卡通动物如何无法使他获得女性的关注，她们中大多数人甚至不和他说话。由于好奇是否能够改变自己的命运，他把一张布拉德·皮特（Brad Pitt）的照片变成了他的虚拟化身，结果引来众多关注。如果他碰巧穿着他的卡通虚拟化身，结果发现某个女士无视他的存在，他就会移动到另一个房间，换成布拉德·皮特的虚拟化身，然后再回来，或者就在她面前转变成皮特。就好像他挥舞了魔杖一样，尽管他一句话也没说，这位女士会主动跟他搭讪。他甚至与某个想与他见面的女士建立了恋爱关系。“图片吸引了她的注意力，”他总结道，“但是最终却是我本人赢得了她的芳心”。奇怪的是，人人都知道引人注目的虚拟化身背后并不存在一个有魅力的人，但是有诱惑力的外表却具有巨大的吸引力。也许，一些人喜欢与有魅力的人互动，并希望吸引他们的幻觉；也许，正如许多当代文化批评家所说的那样，尽管明知，但是一些人就是抵制不住肤浅的外貌的诱惑；或者也许，他们就是好奇。“性感的虚拟化身后面到底是什么样的人？”正如玛丽莲·梦露（Marilyn Monroe）曾经说过：

男孩认为女孩就像书一样，如果封面不能吸引他们的眼

球，他们就不会费力去阅读里面的内容。

其他人穿戴引诱型虚拟化身，只是为了赢得他人的赞赏，羡慕他们知晓如何创造虚拟化身的技能。因为一些虚拟化身世界感觉就像正在举行的宴会，人们在那里调情、嬉笑地竞争、争夺注意力、炫耀自己的东西，所以这个文化前提就是每一个有经验的成员至少拥有一个有诱惑力的表现形式。当然，每个规则都有例外。正如 Palace 的一名成员所说：“我真的认为性感的虚拟化身不适合我，它无法真实表达我的一切。”

奇怪的、吓人的虚拟化身

这些虚拟化身是奇怪的、有时很诡异的图片，也许表露的是喜欢给人惊喜、开玩笑、惊吓他人，或者甚至是令人讨厌的人：一张没有眼睛的脸，一把刺进破碎的心脏的刀子，一个令人作呕的道路杀戮场景。真正奇异的图片可能会让你怀疑这个人的社交适应性把握程度，甚至是他们的心理健康状态，就像精神分裂型人格经常出现的状况那样。如此不寻常的虚拟化身在青少年中往往很受欢迎，对于他们来说极端行为是表现独立和个性或者试验社会规范极限的一种方式。

部落型虚拟化身

同一社交群组的成员可能穿戴相似的虚拟化身来表现他们的群体认同感，在某些情况下好似具有帮派“色彩”。这些虚拟化身往往基本设计相似，只通过细微的差别来相互区分。成员们通过采用集体的视觉外观，但同时也要保留某种程度的个性特征，来宣布他们效忠于所属群组。部落型虚拟化身非常受年轻人的欢迎，他们将寻找的同龄人群组视为他们心理发展的重要阶段。与部落型虚拟化身相似，配

的虚拟化身经常以互补的方式进行设计，以便如影随形，陪伴彼此，因此暗示了两个人之间的联系。这些虚拟化身可能在视觉上彼此相似，或者它们像拼图一样拼成一个整体，而不仅仅是两个单独的部分。男性虚拟化身坐在跷跷板的一侧，而女性虚拟化身则坐在跷跷板的另一侧。

无生命型虚拟化身

人的表现形式并不局限于兽形或者人形，喜欢对称、非言语的概念性思考或者艺术的可视化的人可能使用显示形状或图案的抽象形虚拟化身。公告型虚拟化身包含人们的政治、哲学、社会或者宗教信息，他们想要表达自己的观点，并且不愿意通过身体标识来展现他们的信仰。生活方式型虚拟化身很常见而且样式各异，它们描述了人们生活的某一重要方面，通常与个人的职业、爱好或者个人习惯相关，如高尔夫俱乐部、汽车、鲜花或者日落，这可能是吸引志趣相投的人的方法。尽管非生命型虚拟化身确实有助于人们表达自我，但是作为有效的人际关系实体却往往表现不足。我们与看起来像人，甚至像动物和卡通人物的表现形式进行交流会感觉非常舒服、自在——但是与摩托车或者一双鞋交流最终会使我们感觉不那么人性化了。

无生命型虚拟化身可能包括机器、计算机、机器人、半机械人以及各种类似于人形的各种科技形象。这样的虚拟化身明显反映出对于科技的认同，甚至可能对人类和无生命机械之间这个模棱两可的区域的理想化或者焦虑的认同。

有生命型虚拟化身

尽管技术在飞速发展，尤其是沉浸在游戏世界中，但是你仍然不能像你自己的身体那样，穿戴着虚拟化身而四处移动。在非常受欢迎的社交虚拟现实中，如在 Second Life 中，简单的行为——如走路、捡

起物品、坐下——通常会被列入参与社区活动的基本软件包内；更复杂的行为——如跳舞——可能要由用户亲自嵌入到虚拟化身中，这就意味着他们必须首先决定他们期望虚拟化身做出什么样的身体动作，然后要么为那种行为创建代码，要么从他人身上获取代码。虚拟化身文化主要包括虚拟化身行为以及虚拟化身收藏集的身体形态的分享、交换和购买。你的外貌和行为的复杂程度有助于确定你的社交地位。像机器人那样挥舞着手臂打招呼这样笨拙的、重复性的行为，不会像伴随着音乐节奏跳起复杂的舞步那样，给同伴虚拟化身留下深刻的印象。鉴于获取新行为所面临的挑战，人们做出的选择也反映出他们优先考虑的事项和个性。你宁愿跳舞、爬树、骑自行车还是做后空翻？这反映了你哪些信息？

与有生命型虚拟化身相似的是出现在许多网站和多种形式社交媒体上的动画图形图像格式（GIF），这是一种反复重复某一动作的相对简单的图片，人们使用人类和动物的动画形象来表达某一特定的态度、情感或者难以用语言表达的心理状态。例如，为了表明分歧，人们可能会张贴经典的奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）的“哦哦，绝不”的 GIF 动画，动画中她一边转动着眼睛，一边简单地摇动着她那歪斜着的头。

虚拟化身的进化

吉姆·布姆加德纳并没有把 Palace 设计为一种具有强加的情节和规则的游戏，而是把它设计为一种开放式的社交环境，在那里人们能够“随心所欲”。这种文化的发展源于人们使之具有家的感觉的动机。因为成员能够完全控制虚拟化身的外貌，所以它们只是起到了 Palace 生活发展兴衰的标志作用。在我对布姆加德纳的采访中，他把虚拟化

身的历史比作生物进化的过程：

就在上周，我读了生物学家爱德华·O. 威尔逊（Edward O. Willson）的回忆录《博物学家》（*Naturalist*）。我本打算读一些与 *Palace* 毫不相关的内容，以便放松大脑，但是我发现威尔逊对岛屿生态的描述尤其与此相关。从某种意义上说，人们可以把虚拟化身比作鸟的羽毛。更有趣、更有吸引力的（或者我甚至可能说“更强大的”）虚拟化身倾向于传播，然而不太有趣、丑陋的虚拟化身则不倾向于传播。一些虚拟化身具有难以置信的持久力——它们在很久以前被创造，并且现在仍然存在，然而其他虚拟化身的持久力则相对短暂。此外，虚拟化身在质量和大小上也有明显的进步。今晚哈利酒吧里的一个典型场景就与两个月前的场景有很大的差异，你能够看到更多的、精心设计的虚拟化身和更多性感的虚拟化身。在情人节聚会上，有大量穿着贴身内衣的性感女性虚拟化身，有趣的是这些虚拟化身一直持续存在。随着时间的推移，虚拟化身的整体质量在不断提高，这就出现了竞争原则，因为人们要与周围的人步伐一致，教会他人如何创造美貌的虚拟化身。

适者生存理论支配着虚拟化身的进化。具有持久力的那些虚拟化身能够成功地捕获原型想法、需求和情感。就像在生物学中一样，虚拟化身设计中更多样化和精细化的整体发展趋势表明了这些虚构的世界所满足的基本人类需求：物种寻求多样性、挑战极限，不断进化的需求。这种动力是由个体在原型范畴内表达自己独特身份的欲望所推动的。正如小萨米·戴维斯（Sammy Davis）所言：“我需要成为我。”最终结果是在我们建议的虚拟化身类别范围内有似乎无限的差异。

个性化

虚拟化身经常透露有关人们一些非直观的信息，甚至你在现实生活中遇到他们都无法觉察的信息，甚至拥有虚拟化身的人自己都没有觉察的信息。个人的无意识需求会引导虚拟化身的选择。当人们说他们穿戴某一种特定的虚拟化身只是因为“我喜欢它”时，朋友或者家庭成员通常能够意识到其所选外貌所暗示的心理意义。

有几次在 Palace 中，我向群组建议玩虚拟化身游戏。一次一个人，人们轮流站在群组成员面前变换他们最喜欢的虚拟化身表现形式。群组其他成员对每个虚拟化身外貌如何，其情感内涵以及可能的象征意义提出各自的看法。这些自由联想经常揭示出玩家有趣的个性。虚拟化身就像是罗夏墨迹测验，或者心理评估中画房屋/人/树的技巧，或者任何艺术作品。人们把自我投射到他们富有想象力的创作中——他们是谁、他们希望成为谁、他们害怕什么、什么感动他们。通过虚拟化身游戏中的自由联想，其他成员帮助解开虚拟化身中暗含的可能意义。这很像梦的解析。在某些情况下，人们把自己的心理状态投射到他们如何解析他人的虚拟化身上，这可能反映了移情。事实上，由于虚拟化身富有想象力的、梦幻般的特性，它们成为激发无意识情感的成熟目标，而这种无意识情感引发了移情反应。

Palace 迷们喜欢虚拟化身游戏，可能出于同样的原因，就是他们被吸引到 Palace 这个虚拟化身的避风港中，这是表达自我、更好地理解自我和他人的富有创造性的娱乐竞技场。在很多虚拟化身世界中，人们社交的时候就会凭直觉玩游戏。他们变换成不同的表达形式，同时对他们所看到的彼此给出反馈。这是一种游戏方式，正如温尼科特（Winnicott, 1971）所指出的那样，这是探索个人身份的有价值的方式。“在一个小时的游戏里，你能够更多地了解一个人”，柏拉图（Plato）

说，“比在一年的对话中了解的还多”。

在玩游戏的时候，你不可以偷窃他人的虚拟化身。人们对他们的虚拟化身的情感依恋迹象体现在他们的反应中，当有人拿走了一个虚拟化身，特别是如果它是一个特质虚拟化身，人们投入大量精力的虚拟化身，或者他们花费大量的时间穿戴的最初的虚拟化身时，这些反应将会表现出来。如果网络新手只是犯了幼稚的错误窃走了虚拟化身，当他们面对虚拟化身所有者的时候，就会意识到他们的错误方式。有时候，朋友只是当作轻松的玩笑呈现你的表现形式，否则的话，这就是一种侵略行为。你的身份都凝聚在这些珍贵的虚拟化身里，由此人们识别出你的与众不同之处。如果有人劫持你的身体，他们就是在抢夺你的个性。一个 Palace 迷在她最初的虚拟化身被偷之后，努力创造出一个新的。她尝试了不同的视觉风格，但是最终都放弃了。她启用了原有的设计，做了一些修改，使其有焕然一新之感。

在所有的虚拟化身世界中，擅长虚拟化身创造的人都热衷于他们艺术作品的个性化表达主题。他们想要培养自己的个人风格，这种风格使他们成为别人眼中的某种类型，为他们的身份提供了连续性，尽管他们可能转换于许多不同的表现形式。对于一个专业人士来说，这是飞行的动漫（Anime）人物；对于另一个专业人士来说，这可能是曲棍球球员。Palace 中的一位艺术家，从头开始创造自己的虚拟化身，评论了她自己如何在使她脱颖而出的特定参数下工作。“我了解我的艺术，如果你没有噱头，就不会引人注目或者轻易地被模仿。”她也注意到其他成员有类似的倾向。“当某人偶然发现那些使其引人注目的自诱导参数时，他们就自始至终坚持那个角色，并在此基础上创造虚拟化身。”

这就是全部的我：虚拟化身收藏集

通过研究人们的虚拟化身收藏集以及他们如何使用这些虚拟化身，你能够对人们有更好的了解。每个虚拟化身都反映出了个体的个性和生活方式的不同方面——无论是情绪、爱好或者兴趣、社会角色，诸如母亲或者学生、人的态度和价值，还是渴望的存在状态。收藏集中的虚拟化身代表着人的个性的原型部分。在我在 Palace 的参与性观察研究中，我自己无法抵制创建自己的虚拟化身收藏集的诱惑，或者思索我为什么创建了这些特定的虚拟化身。

灰色小猫头鹰

我大部分时间都花费在灰色小猫头鹰阿斯基 (AsKi) 身上。出于多种原因，我特意选择了猫头鹰的图片来做我的虚拟化身。首先它不具有威胁性。我从没有隐瞒过我的心理学家身份，我除了享受 Palace 里的社交生活之外，还在那里进行研究，所以我想尽可能地表现得平易近人。这个虚拟化身小小的身型使之无伤大雅，还容易挤进拥挤的房间。猫头鹰机警、不惹是生非、聪明——我希望这些特征会积极地塑造人们的反应，我想把这些特征声称为真实的我。还有，猫头鹰的性别不清。我的目的就是让其他成员根据自己的意愿，将阿斯基视为男性或者女性。令我好奇的是，当我在 Palace 房间四处走动时，我注意到自己在为阿斯基寻找舒适的栖息之地。我经常发现自己坐在一群人的社交圈的上方和外面，可能是靠近门口的椅子上或者在画框的上面。我表现得像个局外人吗——机警、安静、亲切，或许有一点疏远？非常了解我的人会说我在现实生活中就是那个样子。有时候，我必须发现自己对这种超然状态的默认。我不仅仅是想做研究，我还想社交并享受其中的乐趣。

地球

地球是我最常用的第二个虚拟化身，它是一个环境虚拟化身。Palace 内的几个房间展现的是室外风景，如沙滩、荒野，或者大楼的前院。在这些场景中，我将自己置身于空中。当我第一次参观 Nrutas——计算机爱好者经常拜访的外层空间场景时，我受到启发创造了这个虚拟化身。第一次，我安静地坐在 Nrutas 的天空下，一个新成员对一个 Palace 会员说：“我不记得地球在哪儿，这是新的吗？”我发觉有趣的是，我的存在会被误认为是环境本身了。也许我是一个喜欢与情境融为一体的人。我重视生态、精神和外部空间科幻小说，还有当我是个孩子的时候我非常想成为一名宇航员。所有这些，或许更多，都被融入到这个虚拟化身中。

詹姆斯·泰勒

詹姆斯·泰勒（James Taylor）弹奏吉他跳舞的图片选自于他的专辑《新月闪耀》（*New Moon Shine*）。当我为“沮丧”情绪状态举行社交聚会时，我就会以詹姆斯·泰勒虚拟化身在哈利酒吧的地毯上跳舞。即使内向的人偶尔也让自己出出风头，特别是其身后还有网络脱抑制效应的作用力。詹姆斯·泰勒是“追星者”虚拟化身的一个范例，代表理想化的或者渴望的自我。我弹奏吉他和钢琴的技艺一般，如果我能够魔法般地继承任何人的音乐能力，詹姆斯·泰勒就会是我的选择之一。大部分人的收藏集里都有某种追星者的虚拟化身，这表明他们对自我实现有潜在的推动力。使用这个虚拟化身使我深刻意识到，虚拟化身可以成为非常有效的标识来吸引志趣相投之士。如果不是因为这个原因，我可能会错过与其他几个詹姆斯·泰勒迷接触的机会。

头戴一顶螺旋桨无边小便帽的弗洛伊德

当人们向我询问有关心理学问题的时候，或者如果房间里的人由于不知道我是一个心理学家而向群组成员说些类似于“也许我们应该

问问精神病医生吧！”这样的话时，出于幽默我会把自己转变为弗洛伊德（Freud）这个角色。我滑稽的外貌有助于消除紧张情绪，这是一些人对心理学家的看法。我想要他人知道，我们，包括心理学家，不要把自己看得太严肃。有几次，当讨厌的客人在房间内骚扰他人的时候，我就转换成了这个虚拟化身。我想弄明白他们为什么表现得这么无礼，希望能够驳斥他们哑口无言，或者如果需要，请他们离开房间。

盛装打扮

这个身穿正式燕尾服的男士侧面轮廓人物是我毫不夸张的性感虚拟化身。我呈现这种形式——我可能补充说，在极少数情况下——用于与想要调情的女士互动。这是我尝试呈现的一个圆滑世故、温文尔雅的花花公子的角色——也许是另一个追星者的虚拟化身？当某些夜晚房间内所有人都有心情穿着正式服装的时候，它也能够派上用场。

赫拉克勒斯^① 驯服刻耳柏洛斯^②

这是我的力量虚拟化身。还有什么比希腊神话中最伟大的英

① 赫拉克勒斯是希腊神话中最伟大的英雄。是主神宙斯与阿尔克墨涅之子，因其出身而受到宙斯的妻子赫拉的憎恶。他神勇无比、力大无穷，后来他完成了12项被誉为“不可能完成”的任务。除此之外他还解救了被缚的普罗米修斯，隐藏身份参加了伊阿宋的英雄冒险队，并协助他取得金羊毛。赫拉克勒斯英明一世，最终却遭妻子迫害，难耐痛苦而自焚身亡，死后升入奥林匹斯圣山，成为大力神。他惩恶扬善，敢于斗争。在今天的西方世界，赫拉克勒斯一词已经成为了大力士和壮汉的同义词。

② 刻耳柏洛斯是希腊神话中的地狱看门犬。它为众妖之祖堤丰与蛇身女怪厄喀德那所生。这怪物的外形凶恶可怕：它有许多个头，还长着蛇的尾巴，脖子上也盘缠着毒蛇。赫拉克勒斯把这只狗从冥界带到地上后，它在狂吠时从嘴里喷出毒液，毒液所落之处生出了乌头属植物。它住在冥河岸边（在希腊神话中，死人在进入冥界时要先乘坐卡戎划的船渡过冥河），为冥王哈迪斯看守冥界的大门。刻耳柏洛斯允许每一个死者的灵魂进入冥界，但不让任何人出去（同时也不允许活人出入）。因此在希腊神话中只有寥寥数人从冥界生还。

雄——赫拉克勒斯（Hercules）把守卫地狱的多头看门犬刻耳柏洛斯（Cerberus）打倒在地威风得多呢？除此之外，它还象征着控制本能冲动需求，这是所有心理学家的惯用手段。因为力量虚拟化身的外形经常很大，我试图使这个虚拟化身尽可能大。一些人对这个虚拟化身大的外形和侵犯性的特质印象深刻，而另一些人则因此而却步。因此，我只是偶尔穿戴这个虚拟化身，害怕冒犯他人或者侵扰他们的私人空间。这是我最难创建的虚拟化身，我进行这一竞争尝试就是要证明我具有创建复杂的虚拟化身的技术能力。

常用虚拟化身与试验虚拟化身

许多人都珍视他们虚拟化身收藏集中某一原始的虚拟化身，因为它代表他们在社区中的最初身份。对我来说，这个化身就是阿斯基（AsKi），它是可信赖的老朋友。很多人也有他们大部分时间使用的最初的通用表达形式，它是熟悉的常用虚拟化身，人们感觉最认同、穿戴最舒适的形象。因为活跃的成员一直在创造新的虚拟化身，所以他们的虚拟化身收藏集体现了新旧角色的平衡、试验新的自我和保留更熟悉、稳定的自我间的和谐。收藏集中的变化表明了人们探索个人身份的程度。一些人都有一个秘密的虚拟化身，在他们想要隐藏自我的时候使用；他们还有一个虚拟化身，在他们与朋友在一起的时候使用，这个外貌很容易让他们的伙伴识别出他们的身份，通常是原始的或者最初的虚拟化身。当人们创造真正喜欢的，但又不知因何喜欢的虚拟化身时，他们向自我展现了有关他们个性隐藏方面的难解之谜。

社交润滑剂

虚拟化身作为有意义的对话片段使社交活动更加容易。如果你想

不出有什么话可说，那么就表达你对某人的虚拟化身的兴趣。尤其是你第一次遇见某人的时候，虚拟化身起到了促进社交互动的作用。在虚拟世界中，这是一个非常容易接受和常见的讨论话题，就像谈论天气一样，只是人们在虚拟化身上投入的情感远远多于天气。你还能够更多地了解它们的个性，绝不是简单地推测晴天和雨天之事。这一暗示同样也适用于人们在任何社交媒体中使用的个人图片，尽管人们很少谈论这些图片。如果你真的问及这些图片，人们一定会非常惊喜你对它们感兴趣。

虚拟化身对交流、人际关系和心理状态有促进作用。当人们转换他们的虚拟化身时，他们无须言语，表达了他们的情绪和意图的变化。根据普罗透斯效应，穿戴某一特定的虚拟化身可以改变人们的感受和行为了，以及他人对他们的反应。当你穿戴引诱型虚拟化身的时候，你就会感觉更有魅力，部分是因为人们会对你感兴趣。如果你感觉脆弱，那么就穿戴精心设计的超人虚拟化身，你就会听到别人的赞叹声——“哇”。为了使自己心情愉悦，一个 Palace 迷把自己转换成在房间内跳跃的虚拟化身。当另一个成员决定要退出时，他就会转换成白狗虚拟化身，它手里握着的棍子顶端栓着个大布袋子。他的朋友马上意识到这意味着什么，他们就会跟他说再见。下面的一段对话展示了某种典型的调情行为，在这种情况下虚拟化身表演起到了帮助作用。“表演”这个词看似很合适，因为这些场景经常展开非常有趣、自发的表演。参与者包括小甜心（SweetPie），其穿着考究的女性虚拟化身被安置在 Palace 前门的空中；阿斯基（AsKi），享受着参与性观察研究的参与者的乐趣；米斯蒂（Misty），扮演着一个希腊合唱团的角

小甜心：我看起来像个新娘，我需要个新郎

米斯蒂：别往我这儿看，哈哈哈

阿斯基：（转换成盛装打扮的虚拟化身，靠近空中的小

甜心)，你愿意嫁给我吗，小甜心？

小甜心：我愿意，亲爱的，我愿意

米斯蒂：哇……小甜心……五分钟内网上求婚

小甜心：我的新郎！

米斯蒂：这就是力量

阿斯基：（转化成地球虚拟化身）天作之合！

米斯蒂：我在婚礼上伴唱

小甜心：好

米斯蒂：哈哈

小甜心：现在，他是我的整个世界（转换成星形虚拟化身）

米斯蒂：哈哈哈哈

阿斯基：你是我闪亮的星星！

小甜心：全新的世界！！！！（发出“接吻”的声音）

阿斯基：（转换成双唇虚拟化身——发出“接吻”的声音）

小甜心：现在，他完全是双唇（发出“接吻”的声音）

小甜心：噢，我的新郎

阿斯基：甜饼，我们不能再这样约会了，会被人发现的！

米斯蒂：神魂颠倒……

小甜心：啊哈哈，是啊，那我们怎么办？爱在空中

小甜心：哈哈

阿斯基：（转换成飞鸟虚拟化身）你就是我翼下的风

小甜心：哈哈哈哈哈

小甜心：哇呜呜呜呜，太好玩了

阿斯基：哼，呸

一些精心策划的社交活动都是围绕着虚拟化身设计的主题。人们特意为自己创造新的虚拟化身来参加一些庆祝活动，如在 Palace 中的圣帕特里克节（St. Paddy's）和情人节宴会上。其他的聚会——如我们的夏威夷烤野猪宴——就像即兴剧场一样是自发出现的。炫耀、交易、谈论虚拟化身是这些庆祝活动的重要部分。一位 Palace 新网址的创建人曾经问我他如何能够吸引人们到他的空间去，我告诉他几个明显的解决方案：虚拟化身竞赛、游戏和宴会。网络空间的服装装扮不必等到万圣节，它们是虚拟化身文化的持久的、珍视的特征。

异常的虚拟化身

无论何时网络环境提供人际交往的工具，人们就会想办法来滥用它们，有时候甚至以非常歪曲的方式进行。像所有的异常行为一样，Palace 中的异常虚拟化身行为从轻微到严重程度不等。正如吉姆·布姆加德纳所希望的那样，人们确实设法通过与其他 Palace 迷开玩笑而能够“侥幸得逞”。网络新手是他们的主要目标。有时候这只是一个善意的恶作剧，但是在其他情况下却有明显的攻击性。在这些异常虚拟化身身上，我们能够看到源于现实世界的异常行为，我们还会看到虚拟化身世界所独有的不寻常的，甚至梦幻般的场景。在第十三章“数字领域异常行为”中，我将再次探讨这些明显和细微形式的网络异常行为问题。在本章和后面的章节中，我们会看到网络空间中长期存在严重问题的这些行为的早期历史案例。

涂鸦

通过在背景空间的图像上涂画，不怀好意的恶作剧者用淫秽的或仇恨的图画、文字或者纯粹的胡言乱语装饰墙壁。其他恶作剧的成员——

弗洛伊德称其为肛门排除型人格（Anal Expulsive Personalities）——把整个房间都涂成黑色，或者用道具填充空间，这样就破坏了人们的方向感和存在感，使没有经验的用户完全不知道他们在哪儿或者发生了什么事。爱忌妒、没有安全感的人想要破坏他人创造的东西。

恶搞

通过“恶搞”，你能够摆脱自己的声音，使之听上去好像是其他虚拟化身发出来的一样。或者你可以使文本气球形圆圈漂浮在半空中，跟谁都没有关联，仿佛一个隐身在说话。一个成员非常不恰当地把“我是同性恋”的文字放在正在试图与我交流的另一个人的嘴上。很有可能，这个恶作剧的人通过把他自己的同性恋焦虑投射到他人身上，利用这种恶搞指令来避免他自己的同性恋焦虑。还有温泉浴场中的另一个恶作剧，我的一个老手朋友让我陪他创建一个在浴池中沐浴的引诱型女性虚拟化身，这样我的朋友就能够把它用作他的口技假人，这就是后来社交媒体所说的“马甲”（Sock-puppet）^①。毫无戒心进入温泉浴场的人，结果发现自己置于一个非常轻浮的女子 and 这个不摆架子的老手之间，他们一边调侃新手的情场困境，一边提醒他小心谨慎。没有经验的用户意识不到自己在与同时呈现两种形式的同一个人交谈。我自己很少与陷入这种愚蠢的弗洛伊德式骗局（Freudian Scam）的少数人交流，但是我不由自主地注意到本我、自我和超我的虚拟化身再现。这种恶搞还会以骗子或者黑客的形式呈现，他们通过他人的电子邮件和社交媒体账号来控制 and 表达自我。

泛滥

Palace 迷们迅速变换他们的虚拟化身——尤其是体形大的虚拟化

^① 马甲（Sock-puppet）是指出于欺骗目的而使用假网络身份。

身——会造成服务器拥堵，导致时间滞后，使人们难以继续对话。没有经验的成员意识不到他们无意地造成时间的中断和停滞，但是恶作剧的人却故意这样做，这是获取关注的敌意的企图，或者甚至是破坏房间内社交活动的忌妒的花招。在整个网络空间内，黑客涌入服务器造成人为的拥堵状况——在这种状况下，不堪重负的服务器无法对用户真正的需求做出反应。

阻塞

Palace 迷们认为把你的虚拟化身置于他人的虚拟化身之上或者与它离得过近都是失礼行为。除非这个人是你的朋友，想和你亲近，否则这就是侵犯个人空间。“离我远点！”和“你坐在我身上了！”是常见的强烈抗议。一些天真的用户甚至没有意识到自己的不当之处造成了阻塞，或者滞后的人因无意地停落在某人身上而无法移动。不怀好意的人故意堵住别人上前搭讪。

休眠

休眠的人通常是不在电脑旁边或者不关注他们的电脑而抛弃了他们的虚拟化身。虚拟化身毫无生气地只是坐在房间里，当某人试图与它交流的时候，它完全没有反应。社交规范是要显示“马上回来”的标识来表明你现在不在，但是休眠的人却没有这样做。遇到精神紧张的虚拟化身的经历令人害怕和不安，即使你怀疑他是那种休眠的人，这更多证明了我们多么希望看到有生气的虚拟化身。被弃用的社交账号就像休眠的虚拟化身一样，尽管里面的灯是亮的，但是室内无人。

窃听

恶作剧的人通过把虚拟化身图像减少到单像素，把用户名减少到一个字母，以此变成隐身，以便窃听别人的谈话。作为隐身潜水者，

他们按照偷窥的需求来行动，规避了亲密行为的同时，也要比他人获得更大的优势。我不知道有窃听习惯的人是否在 Palace 里存在很长时间。人们如此喜爱虚拟化身的社交活动，那么通过隐身而避免社交机会似乎是有违初衷。这也许说明了窃听的问题吧。事实上，这既是自我毁灭，又是自我否定——尽管许多不同类型的偷窥者在网络空间中仍然盛行，企图满足凌驾于他人之上的需求，同时又要避免对亲密感的焦虑。

分界线

有关可接受的和不可接受的虚拟化身的划分，有非常具体的规定。不可接受的虚拟化身大致分为四类：过度性感型虚拟化身；过度暴力侵犯型虚拟化身；仇恨型虚拟化身，它们明显表现出对性别、同性恋、宗教信仰、种族以及国籍的歧视；提倡非法活动的虚拟化身，如吸毒。由于尽可能地寻找漏洞或者挑战极限，反社会和叛逆的成员，尤其是青少年经常试验规则的底线，就像他们经常在任何网络社区中所做的那样。

裸露

尽管在 Palace 中禁止虚拟化身裸体，但是一些人还是裸露出他们下流的自我。他们可能在与朋友开玩笑，宣告他们可以进行网络性行为，企图像典型的裸露癖者那样震惊他人，或者挑衅地或者受虐狂式地乞求巫师把他们驱逐出网站。在私密的房间，在上了锁的门后，参与网络性行为的人彼此裸露各种各样的色情虚拟化身。因为这不是公开的行为，所以 Palace 的管理者们视而不见，允许这种行为发生。

污秽

不像裸露狂那样勇敢，污秽传播者（Prop-Dropper）会把淫秽的

图像扔进无人的房间中等待他人发现，然后迅速逃跑以防被抓。污秽传播者的这种裸露癖的、叛逆的本质与裸露狂类似，区别在于这些污秽传播者企图把自我与他们的污秽分裂开来。在弗洛伊德学派看来，这些行为的污秽影响是值得注意的。这些淫秽遍布于网络空间。

冒名顶替

偷窃某人的虚拟化身并穿戴它是一种冒犯行为。偷窃某人的虚拟化身、穿戴它并冒用人家的名字就是纯粹的身份绑架。如果仅是开个玩笑，模仿下你的朋友，这种行为还是可以容忍的，但是如果有其他企图就非常阴险了。作为报复，恶意的成员会抢夺冒犯他们的人的身份，然后采取不当的行为，以此来破坏对方的名声。装扮成社区的巫师或者神灵被认为是严重罪行，尤其是如果冒名顶替者想要暗杀官方人物的话。几乎任何形式的社交媒体中都存在冒名顶替。

身份混乱

一天晚上在哈利酒吧，一个我不认识的人跟我打招呼。他说话的方式令我感觉不舒服，他的行为好像我们是朋友，但是我不熟悉他那奇怪、抽象的虚拟化身和名字。几分钟之后，他转换成另一个罕见的设计，这令我更不舒服了。“你认识这个人吗？”我低声问另一个成员。“他是八角形（Octagon），”她说，“他最近总是改换名字和虚拟化身”。一周之后，我听说 Octagon 住院了，他一直想自杀。这个事件教会了我有关虚拟化身的一些重要事情。患有心理障碍的不幸的人会用他们穿戴的虚拟化身表现他们的混乱。人们可以在虚拟世界中转换不同的身份，这对患有精神错乱和精神分裂的人有很大的吸引力，精神错乱的人无法区分现实和幻想，精神分裂涉及由创伤导致的意识分裂，就像典型的多重人格障碍，现在被称为人格分裂症（Dissociative Identity Disorder）。

围绕核心变换

在所有类型的社交媒体中，变换你的网络角色有趣、有创造性，甚至有益于健康。但是如果你转换角色过于频繁，幅度过大——尤其当你在社区中相对是新人的时候——你所面临的危险可能是他人不承认你是某种物质存在。你成为无形体，你的身份就解构了。为了被视为有形的个体，甚至可能感觉像有形的个体，你必须在发帖、个人档案图标以及用户名的自我表达方式上保持某种程度的一致性。

大部分 Palace 迷们都在他们能驾驭的范围内建立了持续的稳定性，只是在不同的场合略有不同——如快乐的阿斯基 (Happy AsKi)，麦克·阿斯基 (McAsKi)，阿斯基博士 (Dr.AsKi)。如果他们试验身份表现形式，他们多半只是改变他们的虚拟化身，但是最终总会恢复到那个被认为是真正的你的最初的虚拟化身。这个虚拟化身提供了核心存在的必要持续性。在社区中你可识别的身份形象越稳定，你就有更多的余地尝试其他的表现形式。如果你经常更换虚拟化身，又不恢复到最初原本的状态，那么你就变成了一个可疑的、难以捉摸的变形者。任何社交媒体的健康生活方式都需要在试验你的身份及保持公共和个人身份稳定之间达成微妙的平衡。

背景不仅仅是墙纸

一天下午在 Palace 中，我遇到一个人正在设计他自己的虚拟化身世界。当时他正在拜访我们的网站，看看是否能为他的项目找些灵感。鉴于他对此话题的兴趣，我感到有些惊讶的是，他竟然低估虚拟化身

以及背景房间的图像。“没有人知道如何使用虚拟化身来识别自我身份，”他说，“背景基本就是墙纸”。他的第一个观点显然是站不住脚的，他也没能理解构成虚拟化身世界的环境图像为何是至关重要的背景。他的评论还反映了他对墙纸的消极的态度。如果墙纸对人的态度、情绪、看法，甚至行为没有显著的影响，它们还会存在吗？充其量他的观点能够证明了有些人，包括他在内，对环境的视觉图像缺少心理的协调。

感受空间

Palace 的房间背景是静态的二维图片，人们在其上面操控他们的虚拟化身，与后来出现的更复杂的虚拟化身世界的三维和动画环境相比，Palace 的房间背景非常简单。尽管如此，这些背景视觉图像对人们的感受和行为有重要的影响。例如，人们都被吸引到哈利酒吧，那里是大厦的社交中心。其原因何在？因为那里的色调温暖、朦胧，富有吸引力；那里有椅子可供虚拟化身休息；地面中心的丝绒地毯可供成员用作舞台进行表演和跳舞；而且，那里是一个酒吧，所有人可以在那里社交聚会。书房和棋牌室都是相似的暖色调，壁炉的对面摆放着豪华的椅子，供人们较小规模、更亲密的聚会使用。与此相反，一个被称为大中心区的房间展示了黑白分明的格子图案地板，椅子翻倒侧躺在地上，而且奇怪的是，火车头冲破窗户。是不是很奇怪几乎没有人待在那里？然后就是 Nrtas，这是看起来像土星的行星附近的外部空间场景。你可能认为对于人类来说这并不是一个舒适的空间，然而科幻小说爱好者们却集聚于此。黑暗、闷热的 Pit 洞穴也是如此——在这里你的头上会自动长出角，嘴里会自动叼上烟——这里不像是个诱人的地方，除了那些惹麻烦的帮派，他们与此地类似于他们的反社会倾向产生了共鸣。

在 Palace 其他网站中，一些房间正在建造中，只留下一个黑盒子。

当他人突然出现并只体验了一片黑暗的时候，他们就匆忙离开了。当置身于环境中的存在感线索消失，只留下一片空白的时候，人们感觉这里无聊，甚至感觉迷失了方向。

创造空间

甚至房间和场景的简单背景也会赋予人们一种空间感、物质实体存在感和运动感。人们乐于把来自现实物质世界的期待投射到他们所感知的空间中。Palace 迷们能够把他们的虚拟化身放置于房间的任何地方——地板上、墙上或者天花板上。然而，他们从来不会随意操控他们的虚拟化身。尽管没有物理定律来限制他们的运动，但是他们的行动就好像有这样的定律存在。由于对想象的重力进行反应被视为是一种无意识反射，所以大部分虚拟化身都待在地板上，除了飞行的虚拟化身停留在空中。Palace 迷们还会刻意玩弄物理定律——一会儿遵守这些定律，一会儿违背这些定律。坐在椅子上，或者倒挂在天花板上。由于被设计成适应场景的特定空间，所以环境虚拟化身表明人们如何喜欢与空间的视觉特性进行互动。

背景图像不是静止的墙纸，而是变成了一个游乐场。它是 Palace 生活乐趣的一部分。Palace 成员穿过走廊，从酒吧走到其他房间——并没有使用“goto”指令使人们直接到达他们的目的地——因为他们享受这种身体漫步运动。在温泉浴场中，成员们在浴池中沐浴，将他们的虚拟化身的倒影加入到水中，使场景显得更加逼真。人们经常把他们的虚拟化身放置在房间的某一个特定区域，就好像那是他们的个人领域。哈利酒吧的地毯就是为喜欢成群聚集一起的老手准备的，这似乎成为隐含的社会规范，而其他成员则聚集在房间的边缘成对地交谈，或者偶尔地坐在地毯上插入三言两语。人们在房间放置他们的虚拟化身的位置样式要遵循我们熟知的群体动力学理论中的原则，二分体、三分体、联盟、领导模式以及群体凝聚力的波动都是清晰可见的。

成员们也可以根据个人的喜好，用鲜花或者艺术品这样的道具来装饰房间——这就是 Xenu，社区的长期成员所称作的“场景布置”。一个有趣的例子就是，一个神秘的虚幻成员总是把一对小天使张贴在卧室的墙壁上。我发现不论任何时候，那对天使都在那儿，所以开始我将它们删除掉，看它们什么时候会再出现，结果它们真的又出现了，有时候不到几分钟就出现了。我的确从没找到这个神秘的装饰设计师。这样的装饰使人们按照个人的品位定制环境，同时在领域内留下他们的印记也使人们感觉到某种个人的影响力和拥有权。

Palace 用户不局限于标准的背景图像，他们还创造自己的环境。每一个新空间，不管是单独的房间还是一个新网站，都反映出其创造者的个性，从而吸引具有相似性格的拜访者。为了吸引尽可能多的人拜访网站，设计师创造的房间让来访者感觉他们的虚拟化身能够融入其中，无论是表面性地还是象征性地来看。灵活地创造新环境产生了网络空间很多独立的 Palace 社区。正如我们将在下一章中看到的那样，随着 Palace 空间的不断扩大，有关移民、领土、招募、组间合作与竞争、忠诚以及背叛等问题都开始浮出水面。

让我们呈现物理特性

虚拟化身世界的视觉和空间特质正是网络空间纯文本环境所缺少的特质——这些特质对社交有微妙而深远的影响：人类的互动体现其中。人们不仅可以使使用语言进行交流，还可以使用非语言行为进行交流。阻塞或者拥堵某人的虚拟化身感觉像是明显的入侵行为。与另一个人来来回回地同步操控自己的虚拟化身会产生亲密的跳舞感觉。当某人兴奋或者焦虑的时候，他们的虚拟化身可能在房间里蹦蹦跳跳或者坐立不安。一边展示花俏的道具一边来回踱步的人看起来就像一只

昂首阔步骄傲的孔雀。与现实的情境相似，这些非语言行为向我们展现了人们潜在的情感和态度，这些不是用语言表达的。

许多独特的物质实体感来自于个人的空间体验。人们本能地认为他们的虚拟化身所处的空间及其附近的空间就是他们的亲密区域，这与他们现实世界中的自我身体感觉很相似。当某人未经邀请进入那个区域时，人们会感觉不舒服、生气、受到侵犯。否则，他们会把它视为向他们表示亲密。靠拢、靠近以及依偎在虚拟化身身上都被视为友谊行为或者可能是浪漫情愫。如果人们不期望某人的依偎，他们就会感觉受困、窒息或者因为害怕伤害情感而犹豫是否走开。无论对错与否，他人可能认为你们俩是一体的。在 Palace 里，一些成员专门设计虚拟化身来依偎他人，玩耍地骑在他人的肩上。一个男子甚至创造了两条倒立的腿，将它们插入毫无戒心的女性乳沟内，制造出他的身体裹在女性的裙子里的假象。尽管他们可能有理由认为这种行为极不恰当，但是一个女性对这种调情恶作剧的反应是“噢，太好笑了！”

虚拟化身行为的物理实体可能很微妙。例如，你进入了一个房间，发现两个人坐在那儿，一动不动。你说话的时候他们很少回应，或者根本不回应。你强烈地感觉到他们在某种程度上，甚至心灵感应地是彼此有关联的——尤其是如果他们彼此身体靠近的话。尽管你不能够确定，但是他们可能真的在私下发送信息交流，你看不见也听不到。格式塔心理学感知理论中的接近原则阐明，如果两个事物彼此接近，我们就可以假定他们之间存在某种关系，这在处理人类形态时有特别强烈的效果。因为两人成对，三人成群，当面对虚拟化身世界中这种不舒服的窘境时，大部分的“入侵者”会非常快速地离开房间。

在虚拟化身人际关系中，即使是给伙伴递送物品的简单动作也是非常有意义的动作。这种身体动作动态地把你和这个人联系起来，这感觉像是传感器，是慷慨与友谊的具体标志。移动物体也使你一起参与于身体运动。一天下午在 Palace，我们几个人使用鲜花图标创造了

一个花园。这些种类的非语言协作活动加固了人际关系，与在现实世界中和朋友一起“做事”非常相像。这不仅仅是交谈，而且是分享一种身体体验。出于这些原因，虚拟游戏世界中的协作活动促使玩家朝着自己的目标前进，同时也促进了他们之间的情感联系。

虚拟化身世界的内与外

一些虚拟化身世界在 3D 图像世界中创建了第一人称的视角，这样你就感觉像置身于自己的虚拟化身中，通过它的眼睛来观看世界，就像在现实世界中一样，你几乎意识不到自己身体的存在。另一种变体是“肩扛式”视角，你的意识仅仅略微高于虚拟化身或者在虚拟化身后面，但是足够使你感觉你拥有它就如同自己的身体一样。你在 3D 环境中移动，以便发现可能被隐藏于视野之外的其他场所、物体和虚拟化身。倡导虚拟化身世界的人喜欢这些视角所创造的沉浸感觉。你感觉好像自己真的置身其中，与你的虚拟化身有认同感，在强化情感的 3D 世界中移动，因为它模仿了现实世界中的感官体验，包括在你探索周围未知事物时的不确定因素。

尽管肩扛式的观点有助于缓解问题，但是一些人对狭窄的视野或者第一人称视角的虚拟化身 3D 环境体验却感觉不舒服。由于缺少周边视野与虚拟化身连为一体，也不知道即将发生什么，他们感觉被封闭、被限制、被幽闭。复杂的虚拟现实护目镜打开周边视野，其创造的视野感觉少了幽闭，感觉更像现实生活，但是一些人在这种高度浸入式体验中感觉迷失了方向，或者不喜欢戴这种护目镜。

作为替代品，像 Palace 这样的虚拟化身世界提供了二维（2D）的第三者视角。你俯视既包括你的也包括他人的虚拟化身的场景，你对整个房间一览无余。喜欢这种略微置身于虚拟化身之上的、超越的体

验的人喜欢像他人一样看到他们的虚拟化身，他们在环境中移动他们的虚拟化身，然后坐回原处观察会发生什么事。他们对场景、他人以及自我感觉有更客观的看法，他们可能感觉更自由。心理学家把这种体验描述为观察自我的激活，这使人们有能力意识到他们的身份和行为习惯。

奇怪的是，在虚拟化身之上操作个人的虚拟化身是将超越的意识和个人表达形式的心理浸入感的自相矛盾组合。神秘主义者讨论这种矛盾意识的精神价值。你存在于这个世界，同时又超越了这个世界。就像天神在天界俯瞰尘世上他们的自我表现一样，你既享受着置身其中，同时又享受着置身其外的客观的 / 主观的流动性。分离了但是又连接着，就像艺术创作，像自我肖像。这是内在存在事物的“外在”表现。是我，又不是我，既是我又不是我。具有第三人称视角的虚拟化身世界可能解决了对自我超越和自我表达神秘结合的原型需求。

作为幻想飞行领域，虚拟化身世界最初就像是趣味游戏一样。正像所有形式的游戏一样，这些世界为人提供了宝贵的机会去更好地了解自己以及与他人的人际关系，如果人们利用这样的机会的话。

第十章

我们中的一员：群组与社区

不能铭记历史的人注定重蹈覆辙。

——乔治·桑塔亚那（George Santayana）

当 Palace 的创建者吉布姆（Jbum）问我是否想成为巫师的时候，我非常欣喜。我记得当时心跳加快，激动得满脸通红。当然，我答应了。尽管仅仅作为 Palace 的成员和社区的研究人员我就很满意了，但是我内心多么希望能够加入巫师的行列。吉布姆告诉我将被接纳进入这个行列，并通知我加入的时间。那天，当我在大厦主体等候约定的时间会见吉布姆的时候，我非常兴奋。我按照说明进入咖啡厅，但是完全被搞糊涂了，里面空无一人。大家都去哪了？随后斯平戈（Spingo）走进来，让我念出一句咒语，就魔幻般地将我送到了我一个不知道的房間。这是一个隐藏的房間，仿制了荒野，命名为 Murmoorerer。其他所有的巫师都在那里。我们全家人聚集在电脑周围观看，我紧张得几乎无法打字。由于巫师入职仪式的高度机密性，我不能泄露所发生的一切。不用说，那多么令人兴奋，多么有趣啊！

大的群组、小的群组、家庭群组、工作群组、同龄人群组、兴趣群组、政治群组、性别群组以及各种特殊兴趣群组——遍布于网络空间。事实上，创建网络群组的潜能，其数量级是超越于我们现实世界中所看到的任何事物，这是网络空间社交现象加速的重要特征。这一事实吸引了我们的注意力，并引起我们的关注，因为群组具有强大

的力量。从莱茵戈德 (Rheingold) 撰写的《虚拟社区》(*The Virtual Communities*) (1993 年) 这样的书籍开始, 研究人员描述了网络空间中人们聚集的群组和社区如何呈现现实世界中群组的面貌和感觉。正如温伯格 (Weinberger) 的书名《小块松散组合》(*Small Pieces Loosely Joined*, 2008 年) 所暗示的那样, 由于持怀疑态度, 我们可能在想网络空间中真正具有凝聚力、有目的的“社区”与其说是现实, 不如说是幻觉。为了解决这个问题, 在本章中我将带你探索这些网络群组, 这也是我和我的学生在 20 年的参与性观察实地研究中一直研究的问题, 同时也会指出我们在此过程中所吸取的教训。我们的发现使我们深入理解网络群体动力学的重要特征, 但是更重要的是, 理解个体的“社区”体验。尽管由于新环境的不断更替而导致网络空间快速变化, 但是有关网络群组的一些心理事实是保持不变的。在网络心理学结构体系的社交维度中, 事情改变得越多, 保留不变的部分就越多。

许多人把社交媒体看作是一个非常大的社区, 他们在里面开创自己特定的空间, 与朋友和家人交流。然而, 社交媒体还包括致力于特定的目标和讨论主题的各种兴趣群组。传统上, 它们包括讨论板、信息板、论坛或者电子邮件名单服务。如今, 这种群组通常在最受欢迎的社交媒体平台上建立大本营, Facebook 在这方面起着非常重要的作用。相比于与他们人际关系网中的各种朋友和家人交流, 他们更倾向于把这些特殊兴趣群组视为真实的“群组”。

Palace 的发展之路

我专门致力于精神分析的网络研究。1995 年, 当我获悉 Palace 的消息时, 就立即被它迷住了。当美国时代华纳公司 (Time-Warner) 让

吉姆·布姆加德纳（Jim Bumgardner）选择是创造传统的电脑游戏，诸如《神秘岛》（*Myst*）——当时非常受欢迎的电脑游戏——还是创造更开放的社交环境时，他毅然选择了后者，尽管大家都知道游戏的销路更有前景。与多年后 *Second Life*（第二人生）的创造者不同，他还摒弃了建立商品交易的金融体系的理念。他更关注人际关系的世界，在那里人们可以通过虚拟化身呈现虚构的身份，进入梦幻般的环境来实现自己的“意愿”。他把 *Palace* 想象成一个有点颠覆性的空间，在那里匿名和采用虚拟化身会允许成人参与有点不当的、被禁止的欢愉行为。用心理动力学术语来表述，我们可以说他推崇有趣地表达无意识的思维，这不仅有趣而富有创造力，而且也会导致由原始冲动所引发的有问题行为的出现。通过为用户提供更大的灵活性来创建他们的虚拟化身和生活空间，以及没有特定日程的开放式社交环境，而不是鼓励人们彼此进行想象性的互动，*Palace* 是一个活生生的墨迹测验。其结果解释是开放性的，也就是说它会随着时间的推移而改变，因为它反映的是人们展现自我的个性。对我来说，它成为我了解网络行为的完美实验室。在 *Palace* 中我了解了有关网络心理学的很多知识。

开辟新领地

基于文本的传统讨论板变得庞大、没有人情味，其中一些，如“美国在线”（*America Online*）等被“蔑视一切、受性驱动的青少年”（*Snot-nosed Eros-ridden Teenagers, Snert*）肆意占领。在此背景下，1995年11月首批 *Palace* 用户从其他虚拟社区移居到 *Palace*。这些移民厌倦了传统的基于文本的讨论板，希望逃离大众，成为探索新的网络领域的开拓者。最初，他们不适应 *Palace* 的视觉特质，这是他们以前从未见过的，但是在“巫师”和“神灵”的帮助下，他们很快爱上了这个明显的创新环境。这些“巫师”和“神灵”有助于布姆加德纳对 *Palace* 进行 β 试验。我也是这些移民中的一员，还有我的朋友

霍伯博（HoBob）和里弗（River）。在着手塑造新的网络文化的过程中，我们最初大约有 40 个成员组成的小社区凝聚在一起。我们使用虚拟化身愉快地表达自我，利用 Palace 的视觉特征组织社交活动，建造新房屋，分享我们在线和离线的的生活体验，在这些过程中我们加深了对彼此的了解。在这里我们学到了有关网络空间群组的第一课。那些志趣相投的人由于对发展过大、太多样化、没有人情味、富有竞争性、不友好的传统社区产生了厌倦感，因而转移到这个新奇、令人兴奋、友好的空间——这里使他们感觉像是共同开创新天地的开拓者。Palace 的老用户后来把这个时期称为“过去的美好时光”。

蔑视一切、受性驱动的青少年的入侵

我们乌托邦式的幻想并没有持续长久，部分原因是那些行为不端、蔑视一切、受性驱动的青少年跟随我们进入到了 Palace。早期的一个历史事件预示了这些问题即将来临，不仅仅是 Palace，而且是所有网络社区无论过去乃至现在都可能发生这种问题。在一些成员称作的“昆汀强奸案”中，一位女士遭受了一个不知名的新人的性骚扰。这个新人低声和她她说些猥亵的话，又在房间里大声说出这些话，用欺骗的指令把这些脏话的对话框放在她的嘴旁边，假装脏话是从她口中说出的。昆汀把这件事报告给 Palace 社区标准化小组，这是个我们先前成立的小组，其职责是建立规则来制服任何潜在的破坏性力量，因为 Palace 固有的颠覆性设计会引发这些潜在的破坏性力量。在随后激烈的辩论中，一些人谴责那些蔑视一切、受性驱动的青少年的入侵；一些人谴责 Palace 的设计赋予新人太多的权力和匿名性，因为系统只把这些新人简单地定义为“访客”；一些人谴责昆汀对于网络生活过于单纯、敏感。正如与几年前发生在 LambdaMOO 社区的虚拟强奸案一样，新闻记者朱利安·迪贝尔（Julian Dibbell）在 1993 年《乡村声音》（*Village Voice*）的一篇文章中对该事件进行了描述，针对有关真实强

奸与虚拟强奸、互联网上法律尊严，性别歧视以及什么样的网络环境只限于成人使用展开了争论。最后，对 Palace 软件进行了改变，给所有的用户分配了不同的身份识别号码，这样行为不端的人就能够被识别、被追踪、被约束，而忠诚的 Palace 成员团结一心，保护创造性的社交环境不被滥用。

作为一名心理学家，这种可悲的网络强奸事件使我强烈地意识到，真正的网络体验对于一些人有多么强大，甚至达到了因为他人的不敏感和甚至有时变态行为而受到伤害的程度。这些事件使我相信需要建立心理学的一个新分支——网络心理学——来解决有关人们如何主观体验网络生活的重要问题。什么样的人 would 陷入网络空间中这种强化的浸入存在感，易受这些情景的伤害？与之相反，什么样的人 would 退后一步，安全、客观地看待这些潜在的不愉快体验？什么样的人 would 从网络人际关系移情中最大程度地分裂出来，最终表现得不敏感和残忍，就像玩那些没有人情味的游戏那样？尽管这些破坏的制造者中有些人确实是被误导的、蔑视一切、受性驱动的未成年青少年，但是还有一些是退化的成年人，甚至可能是真正的反社会者。很明显，虚构环境呈现的是一把双刃剑：它们为社区环境中虚幻的身份表达和社交关系提供了宝贵的机会，但同时就病理学而言也打开了潘多拉的魔盒，社区无论如何必须学会控制这个病理魔盒。鉴于各种社交媒体中普遍存在这些问题，网络心理学必须帮助人们判断哪些环境是安全的，哪些环境是危险的，尤其对于儿童来说十分重要。

类别和小群组

蔑视一切、受性驱动的青少年的出现附带造成的结果是 Palace 人口数量的扩大，这反映出热情的成员希望促进他们的创作以及美国时代华纳公司期待注册销售量的增长。当人口规模扩大时，社会分化不可避免地随之增长。人们希望在大众中建立自己的特殊地位，尤其如

果他们是长期会员更是如此。由于虚拟化身集聚在最受欢迎的房间里，屏幕上到处弹出气球形圆圈文本信息框，因此 Palace 迷们面临的真正挑战是感觉自我没有被淹没在其中。他们开始佩戴徽章，显示他们在社区中的地位或者忠诚于某一特定小群组，如滑冰者（Skaters）和东方三圣贤（Magi）小群组。小群组在聚集人群不多的房间内会面，例如，在“女性沙滩”上形成的小群组就是女性老用户的截然不同的领域，导致忌妒的或者好奇的虚拟化身的男士跃跃欲试，企图进入这个小群组。Palace 用户群组（PUGster）以组织社交活动的草根精神一致行动，同时解决社区中的问题，尽管其他成员声称该群组体现出排他、秘密和偏执的特性。附带的邮件列表、讨论板和网页，连同 Palace 网站一起出现了。更小的、人员不足的网站欢迎新手访问，而大一些的网站则把这些新手视为二等公民。随着更多 Palace 附属产物的增加，每一个附属产物都希望自己感觉独一无二，那么它们之间就会产生竞争冲突。当我们这些老用户安稳坐观事件发展的时候，我们意识到我们正在见证多样化的、结构松散的文明的进化——后来在多种社交媒体中看到的进化过程。

巫师凭经验尽责行事

在 Palace 社会的核心区，你会找到巫师，他们担任某一特定 Palace 网站的监督员。在大厦主体，这个最早建立、最受欢迎的社区，巫师给知识渊博、经验丰富的成员提供稳定的基础地位，这些成员通过为其他 Palace 迷提供建议、设计技术变化来改善网站、规划社交行为准则，必要时执行这些准则以及理性地思考 Palace 的生活方式。由于佩戴一颗锡星表明他们的社会地位——这实际上是他们放置在用户名旁边的星号——所以他们拥有其他用户所没有的权力，如约束行为不端的成员的能力：诸如将行为不端者固定在房间的角落；减弱他们说话的声音；将他们的虚拟化身锁住在通用的笑脸符上；利用“终止”

指令断开他们与服务器的联系；在极端情况下，完全限制他们参加社区活动。巫师能够看到用户的注册号，这样他们就能够像X光一样看穿人们通过改变用户名和虚拟化身来掩盖自己的企图。他们也有能力与出现在网站的所有巫师进行交流，好像获取一种集体巫师意识。

考虑到所有这些特权和责任，在Palace中没有什么比被邀请加入精英巫师行列更至高无上的荣誉了。甚至是我，认真做研究的心理学家，也无法抗拒期望成为其中的一员。当我最终梦想成真的时候，我非常兴奋，正如我在本章开头叙述的花絮那样。这样的体验使我深刻了解到，即使是头脑清醒的研究者也可能抵制不住促进网络社区心理学发展的强大情感力量。

成为一名巫师使我能够深入了解Palace生活的内在运作方式，尤其是巫师和公司领导者如何尝试处理社区中存在的问题。除了犯罪和其他有问题的行为之外，这些我将在第十三章“数字领域异常行为”中探讨，我努力应对心理学家们现在所认为的网络群组最有趣、最独特、有时又最令人不安的特性：操纵个人身份。我想到了两个例子，二者都预示着直至今日在网络社区中已经司空见惯的情形。

斯基齐尔（Skeezil）是大厦主体中非常受人尊重、有天赋、忠诚的会员。他被邀请成为某些Palace网站的巫师，甚至在新成立的Palace用户群组中担任副主席。令一些成年成员惊讶、失望的是，斯基齐尔不像他自己所声称的那样是一位26岁的计算机程序员，而是一个14岁的餐馆杂工，有大量的时间使用电脑。由此爆发了激烈的讨论。斯基齐尔这样欺骗所属机构对吗？他是假装成熟还是真的成熟？他是否应该被迫辞职？他的实际年龄真的重要吗？经过一番争论之后，他被迫辞职，但是他对社区的价值却得到了肯定。

罗宾（Robin）去世的消息是在Palace用户群组电子邮件列表中公布的。许多人喜欢她，把她当成朋友。在她去世之前，很多人都不知道她患有极其痛苦的多发性硬化症，她在接受杰克·凯沃尔吉

安（Jack Kevorkian）医生的治疗。全国范围的宣传以及悲痛充斥着整个 Palace 社区。关心此事件的成员在 Palace 的一个网站上举行了悼念活动，后来在大厦主体建立了一个花园来纪念她。一些人因为不了解她的身体状况而不安，他们多么希望能够帮助到她，尽管他们理解一些人在网络中不太愿意公开他们的残疾或者生活艰难。一些人在想什么时候这将成为一个可行性的选择，以及什么时候这又是一个错误。

与许多网络社区的创建者一样，我们巫师和其他忠诚的成员凭经验尽责行事，同时处理 Palace 社区中这些情感的和有问题的状况。由于需要指导帮助，我们的代表与 Palace 有限公司（The Palace Incorporated, TPI）打交道，这是一家新成立的私人公司，拥有 Palace 产品的所有权。由于 Palace 有限公司的管理者们忙于公司的发展，他们不可能总是关注出现在这个新世界的社交问题，也不具备专业知识或者社区实践经验来处理相关问题。高层管理人员和我们第一线人员之间的交流有时候会受阻。当对社区不满的成员需要发泄自己的情绪时，Palace 有限公司这个看似疏远、冷漠的“家长”就成为便利的发泄目标。经营社交媒体的公司经常引起这些种类的移情反应。更糟糕的是，当 Palace 有限公司为一些选定的巫师提供工作的时候，忌妒性竞争就浮出水面。在人们感觉你必须得在与社区结盟还是与公司结盟之间做出选择的时候，就出现了分裂，因为人们的利益与商业的利益尽管相互交织在一起，但是两者并不总是相容的。正如 Palace 有限公司的管理者所说：“没有生意，就不会有 Palace 社区的存在；没有 Palace 社区的存在，就不会有生意。”甚至在当今，在当代数字时代，生活在网络社区的人以及创造网络社区的公司官员都深知他们面临的所有这些挑战。

周期与阶段

到 Palace 创建第一年年末，毫无责任心的新人完全侵入了社区领地，使得大厦主体中的社区支离破碎、举步维艰，长期会员都望风而逃，跳槽到互联网的其他空间去建立 Palace 网站。像我一样，其他人完全退出了 Palace 世界。正如许多网络社区一样，其发展过程经历了一个完整的周期：这些开拓者寻找少数几个亲密、专注的志同道合的网络爱好者来建立一块新的网络领域，最终却被一大群具有破坏力的新手赶走。由此吸取的教训是，各种各样的社交媒体都有可能成为其自身成功的牺牲品。当它们逐渐发展壮大、复杂、混乱、竞争和无序的时候，人们就开始转移到更有吸引力的网络领域。

见证 Palace 发展初期的我们目睹了脆弱的文明的快速崛起与衰落，包括不可避免的社会阶层、政府和政治的进化，好像这个虚拟化身世界对塑造我们人类如何团结一心和分崩离析的古老的心理原型作出了回应。这些体验有助于我对网络社区进行跨学科研究必要性的理解，因为心理学、社会学、政治学、法律、伦理学、商务和计算机科学必须结合起来，才能理解这些以电子为媒介的群体。我还意识到，即使 Palace 并没有打算成为传统的计算机游戏，但是它还是成为了一种独特的游戏。正如很多网络社区一样，这种特定的娱乐品牌结果变成了“生活的游戏”，具有“现实”生活的所有喜怒哀乐。

为了了解 Palace 中或者任何网络群组中发生的事情，有必要记住塔克曼（Tuckman, 1965）最先提出的群组发展阶段。由于网络社交过程的快速发展和扩大，网络群组可能会通过这些阶段快速地发展、壮大。在形成期和规范期，随着人们一边适应新环境，一边努力界定自己在环境中的身份，他们就聚集在一起。如果他们所做出的这些努力失败了——通常是由于人员和其他竞争群组众多这些分散注意力因

素的激增——社区就因此解体。如果群组得以幸存，就进入了顺应期，在此阶段随着成员们适应熟悉的、被接受的彼此互动模式，他们就体验了和谐与友爱。异常行为是无法被容忍的，而人际冲突则被掩盖下来。理想化和孪生移情在这个阶段很常见，同时当成员共有不合理的、不正常的信仰（Janis, 1972）时，就出现了群组意识的倾向。在激荡期，先前压抑的矛盾最终通过观点、目标和个性冲突爆发出来。这些矛盾使脆弱的群组分裂开来，在某些情况下通过群组极化（Group Polarization）形式分裂，这时候群组分裂成比任何个人拥有更极端观点的派系（Moscovici & Zavalloni, 1969）。如果成员成功地解决了这些矛盾，就进入了执行期。在这个阶段，现已成熟的群组接受人们之间的差异，同时懂得如何妥善处理人们之间的分歧。成功的群组会无限期地保持在执行期。如果他们有意决定结束在一起的时间，他们就开始了解散期。成员怀念过去的美好时光，强化他们从群组中学到的东西，与过去说再见。

在首批有关网络群组发展阶段的一篇文章中，内格尔（Nagel, 1996）描述了群组的“自然生命周期”。她与塔克曼有很多相一致的观点，但是也存在细微的差异，也许是因为她描述的是网络群组而不是现实世界的群组。她的文章经常被引用，因为许多网络社区，无论大小，似乎都会经历相同的基本发展阶段：

1. 最初的热情期：人们自我介绍，滔滔不绝地讲述找到志趣相投的人的美妙感受。
2. 传道狂般热情期：人们抱怨只有那么少数的人参与其中，他们集思广益地研究招募成员策略。
3. 成长壮大期：越来越多的人开始加入进来，发布频繁的、冗长的帖子。一些人逐渐偏离了群组预期的主题和目标。

4. 社区期：许多讨论浮出水面。人们分享信息、建议和个人体验，发展友谊，彼此开玩笑。新人受到热烈的欢迎和耐心的优待。每个人——新手和高手一样——在提出问题、提供答案和分享观点的时候都感觉非常自在。

5. 多样化导致不自在期：成员数量和信息量迅猛增长。并非所有的讨论对所有人都有吸引力，人们开始抱怨信息繁杂。一些人威胁说如果他人不遵守最初创建群组的目标，他们就离开群组。由此产生了争论，使富有成效的讨论黯然失色。每个人都感到沮丧和郁闷。

6. (1) 自鸣得意与停滞不前期：纯化主义者对每一个问“老”问题的人大发雷霆，或者幽默地回复严肃的帖子。网络新手对此漠不关心。讨论活动减少到几个陈腐的问题，通过私人交流进行的有趣讨论也仅限于少数参与者。纯化主义者花费大量时间，自以为是地彼此祝贺他们不在群组中进行脱离主题的讨论。

……或者……

(2) 成熟期：一些人一气之下脱离了群组，而其余的参与者则停留在第四阶段的社区期，第五阶段的多样化导致不自在期会每隔几周短暂地出现一次。尽管许多人一次又一次地脱离群组，但是群组从此以后一直自在地存在下来。

这些阶段主要应用于致力于某一特定议程的网络群组，如人们讨论某一特定问题的论坛。其他更具开放性的社交社区，包括传统的社交媒体，通常不会遇到人们偏离讨论“合适”主题的问题。以 Palace 为例，原有的社区一进入第五阶段的多样化导致不自在期，社区就开始分崩离析。

年长者与基本问题

在小 Palace 社区衰落之前，我开始在《网络空间心理学》这本网络书籍中记述我的参与性观察研究。我的文章吸引了志同道合人士的关注，他们对网络社区也感兴趣，其中包括“年长者之旅”（The Geezer Brigade, TGB）的创始人——约翰·科奈尔（John Kernell）。当时人们普遍认为大部分年轻人遍布于网络空间领域，而与此相反，科奈尔归属于年长者运动群组，他们要求拥有互联网，这一点在其他群组中也很明显，如在“第三年龄”，“高级搜索”以及“美国在线高级聊天室”群组。科奈尔问我是否看看他的社区，或许写一篇有关这个社区的文章。由于被这群非典型的网民所吸引，我接受了他的提议。深入研究“年长者之旅”巩固了我对研究网络群组时所考虑的基本问题的看法。

创建者如何塑造群组

正如我们在我的 Palace 简短历史中所看到的那样，正是吉姆·布姆加德纳让成年人“实现他们的意愿”的虚拟世界的幻想，才为 Palace 的发展确定了出发点。科奈尔有他自己的网络空间成年人计划。1991 年科奈尔从一家国际公关公司副总裁的职位上退休之后，他根本没有从他那充满活力的生活方式中退下来。他搬迁到墨西哥，完成了一部小说，学会了流利的西班牙语，在音乐学院正式学习钢琴，在一家比较高档的餐厅弹奏钢琴，设计了一项解决他的健康问题的替代治疗方案，最终搬到查尔斯顿（Charleston）去寻觅宜人的天气和文化机会。正是在驱车前往查尔斯顿的途中，他产生了建立年长者俱乐部“年长者之旅”的想法。最初，他不确定如何将俱乐部运作起来，但是当他买了一台电脑，连接到“美国在线”，弹出了一则广告宣传

“把你的生意放在互联网上做”的时候，他就照这样做了。他一直知道在他退休后，总有一天他会设法让其他老年人拥有力量。因为他的前辈是爱尔兰歌舞杂耍表演喜剧演员，他相信通过幽默赋予人力量。作为老年人俱乐部创始人头领，他把他生活中表现出的精力充沛、冒险精神和心胸开阔的态度带进了“年长者之旅”。他把幽默作为“年长者之旅”的哲学基石之一——自我嘲笑的能力以及对其他年长者的态度。

群组满足什么心理需求

当我对科奈尔进行电子邮件采访的时候，我首先问他的一个问题，几乎不需要他输入文字，但是可能需要他深入地思考。“如果你只能选择三个词来描述‘年长者之旅’，你会选择哪三个词？”他的回复是：幽默、认可和归属感。当解释他的回答时，他说：

我认为我们是老年人中的少数人，并且是好的、有用的人。无论是在工作中还是在家里，随着我们年龄的增长，我们都有一种“向前行”的趋势。一些人最终成为完全丧失了他们的真实性能力的“老年人”，为了被他人接受，他们与真实自我的联系相妥协。他们固守自我以获得认可，在此过程中也丧失了自我。他们的幽默都是预设的，牵强附会的，毫无趣味可言。他们的笑声是自动而无意识的，对于老年人来说很难使他们的笑声充满活力。我们不是老年人、退休老年人、第三年龄等，我们是年长者，这暗示着精力充沛、意气风发、目光炯炯、生机勃勃，甚至嗜痂成癖。我们拒绝被分类、划分或者预测而善意地制造麻烦。我们仍然艰难地成长，寻找自我。我们的格言是：“不要温顺地走入那良宵！”很明显，我在传递非常明晰的我们与他们的状况，也许因为我太害怕

成为像我所认为的他们的样子。

毫不奇怪，年长者的这种态度说明了在只有比较年轻的人才了解网络空间的时代里，他们如何冒险聚在一起，形成一个不同寻常的网络群组。科奈尔继续描述了 20 世纪 30 年代针对老年人的一则全国杂志广告：“花 1 美元，得到一份邮件。”由于一些老年人极其孤独，他们愿意花费这个钱，只是想从精明的厂家邮件清单中获取资料。大约 70 年之后，“年长者之旅”给成员提供的不仅仅是每日的邮件，还包括机会，使他们归属于志同道合的年长者群组、被视为独一无二的人、与那些同属于慢慢退出人生舞台的一代人结交朋友，并真正理解他们的生活状况，这些都是歧视老年人的年轻人通常无法理解的。

成员的构成如何影响群组

“年长者之旅”在整个北美大约有 160 名成员，男女数量均等，平均年龄 72 岁，男性最大年龄 96 岁，女性最大年龄 88 岁。大部分成员都是具有大学学历的退休白领，但是也有很多例外使群组具有异质性，包括前军队服役人员、教师、牙医和医生。毫无疑问，“年长者之旅”推崇的冒险、开放的哲学吸引如此多样化的人聚在一起，这种多样性反过来强化了这一哲学。尽管具有异质性，但是这些年长们都持有共同的风趣、幽默的态度。

群体动力学理论中的一个原则是，尽管由于背景、信仰和目标方面的差异而导致异质群组易于产生误解和冲突，但是从长远来看，这种多样化会产生丰富的富有成效的经验，尤其是在解决问题的时候或者设法理解人类处境的时候。相反的原则是“物以类聚，人以群分”，来强化他们共同的身份和目的。当太多老年人，特别是父母，开始出现在曾经只为大学生专属的 Facebook 世界中的时候，许多年轻的成年人转移到更新的社交媒体，如 Instagram 和 Yik Yak。在我对网络空间

学生态度的调查中，一些幽默的评论明显体现了这种驱动力：“爷爷，请不要再喜爱我在 Facebook 上的照片了。”

理想状态下，构成群组异质性和同质性的推动力可以相互平衡，就像在“年长者之旅”中那样，只是由精力充沛的年长者组成，但是却是相当异质的精力充沛的年长者群组。因为网络空间在创建群组方面提供了巨大的灵活性，网络空间中同质性和异质性之间的平衡比在现实世界中更容易掌控。

新兴领导者如何影响群组

尽管“年长者之旅”所有成员都喜欢每日发布的幽默的电子邮件出版物，但是正是星期六聊天项目才使得他们中的一小部分人能够相遇，渐渐地相互了解，联系组成一个群组。在这块沃土上培养起来的领导者重振群组精神，率领成员开展符合他们自己愿望的各种项目，例如，在老年人中心和一位成员的照片网站上进行“年长者之旅”的海报宣传。与 Palace 的巫师相似，成为领导者的忠诚成员需要把自己独特的交流联系空间当作社区的小群组。作为回报，他们成为群组的稳定基础和强劲力量。

网络环境对于群组有何意义

到目前为止，研究网络群组的问题都来自于社会心理学的传统原则。网络环境使我们了解了网络心理学这一独特领域。让我们再次回到网络心理学结构体系的八个维度，来调查群组选择的特定媒体如何反映和塑造群组。“年长者之旅”中那些精力充沛、喜欢冒险的成员采用了各种各样的策略，包括建立信息网站、发送给所有成员日常电子邮件、实时聊天、现实生活聚会，以及从一个成员传给另一个成员、类似于移动讨论论坛的连锁电子邮件。因为小群组不能彼此分裂到不同的环境——这在相对分散的 Palace 网

络世界中可以发生——“年长者之旅”中使用不同的媒介，使他们能够建立一个综合的网络心理学结构体系，这反过来促进了社区的发展。融合原则既适用于群组，也适用于个人。群组越能够成功地将其成员连接到不同类型的环境中，它就会变得越强大、越丰富。

“年长者之旅”的现实生活中聚会在其发展过程中极其重要，因为它们适用于各种网络群组。当人们在网络空间培养了有意义的人际关系时，他们不可避免地想要并且需要在现实生活中会面。现实生活中的会面有助于巩固人际关系，使群组感觉更真实。群组成员愿意在现实世界中会面的事实表明群组成员间的承诺与投入。反过来，这种会面加强了网络社区。“因为我们是凭借幽默和资历结合在一起的，”科奈尔强调说，“所以当我在查尔斯顿为当地 13 位成员举办午餐会的时候，我被我们取得联系的速度和满意程度所震惊，在一个小时左右的时间内，基于我们所属的网络群组体验，我们建立了轻松的友情。”对于网络空间的许多群组来说，定期参与现实生活会面以及网络会面的人往往会成为社区中有影响力的、稳定的核心，成为领导者。我亲身体会到，当我最终见到以前只在网络上认识的人时，我们彼此之间的关系以及我们与群组之间的关系变得越来越深厚、越来越强大。

创建社区

像当时网络空间的其他群组领导者一样，科奈尔独自忙碌地处理这个挑战。后来，随着新的社交媒体的兴起，出现了许多有关如何创建有价值的网络社区的书籍——所谓“有价值”是由作者定义的。对创建社区的营利公司有益的事情并不一定对生活在社区中的人有益。在屏幕显著位置上展示大量的广告可能会促进更多的销售，但是几乎

不能为成员提供简单易用的界面，这就是为什么很多人抱怨 Facebook 的原因。尽管一些书籍关注商业需求，但是其他的则关注社区设计的社交心理，感觉这对社区成员有价值。在网络空间发展早期，像戈德温（Godwin，1994）和金姆（Kim，2006）这样的人提出的指导方针，至今仍然适用于希望建立致力于其成员幸福的社区的任何人。简单总结下，有 12 条创建社区的原则。

1. 明确社区的目的。
2. 便于成员彼此定位。
3. 创建随着时间变化的成员简况。
4. 将具有健谈的、乐于助人的、多样化成员的群组提前。
5. 提供一系列将权力与责任相结合的角色。
6. 建立为新成员提供建议和支持的体系。
7. 确定清晰、灵活的行为规范。
8. 提倡持续、周期性的活动。
9. 为公共集会以及成员自创的小群组创建不同的空间。
10. 提供成员之间私人信息的选项。
11. 把网络环境与现实世界结合起来。
12. 提供机构记忆，传承机构经验。

我们如何选择设计某一类型的群组还取决于我们对何种网络心理学结构体系最适用于何种群组的理解。一些社交媒体平台试图给出通用的解决方案，提供覆盖网络心理学结构体系八个维度的所有通信工具。尽管这种涵盖全面的尝试可能适用于那些想要创建多用途、一站式社区的人，但是更有针对性的设计常常对于具有特定议程的特定类型群组最有效。例如，对于年轻人来说，Instagram 就是一个完美的解决办法。年轻人四处奔波、使用移动电话、对摄影感兴趣、希望记录

自己的生活，厌倦了 Facebook。“应用程序”的迅猛发展和流行——产生了一种语言表达方式“那东西有个应用程序”——证明了采用简单的、具有针对性的方法联系特定种类的人或者从事特定种类的活动具有多么强大的吸引力。

操作工作组

工作组是具有自己独特议题的特殊网络群组。我发现了这个事实是在 20 世纪 90 年代末期，在我和同事创建国际网络心理健康协会（International Society for Mental Health Online, ISMHO）的时候，以及后来在我鼓励学术界的教授们把他们的教工大会扩展到网络空间的时候。因为国际网络心理健康协会经常讨论进行网络心理治疗的可能性，迈克尔·费尼切尔（Michael Fenichel）和我组成了医疗个案研究群组讨论这一主题，最终群组共同发表了几篇文章。所有这些工作都是在网上开展的，大部分是通过电子邮件群组和讨论论坛进行的，网络空间工作组的情况通常就是这样。

相比于现实世界中的会面，这种群组的优势在于不受地理距离限制、永久记录群组讨论、方便异步交流。尽管工作组也使用视频进行网络交流，但是视频不具备上述的后两种优势。文本交流中容易发生的少量网络脱抑制也能够促进诚实、创造性思考，鼓励那些在面对面交流中可能保持沉默的人参与群组交流。如果群组主持人精通软件技术，理解文本交流的心理特征，可以更有效地帮助促进讨论进行。

文本可以容忍闲聊漫谈的对话交流。与通过文本进行社交活动不同，工作组要求采用更严格的方法来组织讨论，做决定非常困难。这再一次表明协助者有助于澄清困惑、使每个人步入正轨、指导任何投票表决。只要这样的程序事先明确下来，《罗伯特议事规则》（*Roberts*

Rules of Order)^① 或者其变体就能够派得上用场了。

转移到网络交流改变了群组

当把现实世界中的工作组延伸到网络空间的时候，群组动力经常发生改变，尤其是当群组实际上在参与讨论，而不只是将信息板或者电子邮件用于发布声明的时候，这种发布声明的备忘录心理忽视了潜在的网络交流。由于异步性，人们可以随时参与，从而导致讨论速度和数量的剧烈波动——这种波动反映出群组本身的心理能量。熟悉并知道如何在这剧烈的波动中畅游互联网的精明用户将具有优势。因为讨论涉及写作而不是谈话，一些人对于达到简明扼要、切中主题、同时还要过滤掉有助于促进面对面交流的社交因素感到有压力，如“谢谢你”或者“我理解”之类的简单信息都是人们认为不必要添加的内容。成员们可能认为这样的写作对话是有效的、直言不讳的，或者对于那些喜欢谈话而不喜欢写作的人来说是乏味的。具有高级写作技巧的人比那些不具有相关技巧的人有优势，这有时候会把不擅长现实世界面对面交流的人的劣势转变为优势。写作技巧和网络脱抑制效应可能会促使新的想法或感受的产生，这些是以前在面对面交流中从未表达过的。这种发现非常富有成效，或者它们能够泄露隐藏的人际关系冲突，这种冲突在破坏群组稳定之前必须得以解决。面对面交流有助于解决这些冲突，也有助于解决通过键盘输入无法解决的复杂问题。

① 《罗伯特议事规则》出版于1876年，由作者亨利·马丁·罗伯特（Henry Martin Robert）编写。作品内容非常详细，包罗万象。有专门讲主持会议的主席的规则，有针对会议秘书的规则，当然大量是有关普通与会者的规则，有针对不同意见的提出和表达的规则，有关辩论的规则，还有非常重要的、不同情况下的表决规则。

抵制网络群组

一些人抵制将工作组延伸到网络空间。他们可能从熟悉并擅长使用网络通信工具的那些人身上获得可靠的帮助。他们可能害怕展示他们的写作技巧或者这方面的缺失，这就是为什么群组应该采取更随意的文本交流。人们可能害怕把他们的信息“公之于众”，成为永久的记录，他们易受外人和怀有敌意的同事的影响，因为外人能够进入群组讨论看到信息，怀有敌意的同事可能将来某个时候会把这些记录用作攻击他们的武器。黑洞体验——当人们对群组没有反应的时候——就是对网络会面、人际冲突、访问群组时遇到的技术上的困难或者是对某个忙碌得无暇顾及网络的人的抵制表现。不知道到底是哪一种情况造成了混乱——这种混乱会被一些人利用以便对自己有利，正如当同事说他们没有收到电子邮件的时候，其实他们只是决定不回复邮件罢了。因为网络群组遍布于个人的所有通信设备上，群组的运作不仅仅在办公室电脑上进行，在家时、度假时人们都可以通过个人衣兜里的移动设备进行。可以理解的是，一些人抵制网络工作组，因为这可能会占用他们的个人时间和空间。

网络群组和现实世界群组之间的障碍

因为网络空间中的群组体验与现实世界中的面对面交流体验的感觉有差异，在线和离线会面可能截然不同。在一个领域内说的话不会在另一个领域内说。网络脱抑制使得一些人避免把网络上所说的话带入到现实世界会面中来。有时候，现实世界中主动避免的问题会在网络讨论中被潜意识地表达出来。群组可能在网络上解决了这些问题，使得有益的影响渗入现实世界会面中，而不必在现实世界会面中公开讨论这些问题。一种更有效的方法就是要在网络和现实这两个世界的分裂变得根深蒂固之前对它们加以阻止。努力讨论两个领域内的重要问题——如果可

能的话，努力理解阻止人们两个领域交叉的心理障碍。理解那些障碍就能够使我们更好地理解群组的人际关系动力以及更好地做决定。

在理想状况下，面对面讨论和网络讨论可以彼此互补。群组将逐渐认识到每一个领域的优势和不足，学会使两个领域的优势最大化，使不足最小化。根据融合原则，成功的程度取决于群组能够在多大程度上把在线和离线讨论融合在一起。当群组顺畅地从一个领域过渡到另一个领域的时候，当两个领域的融合有助于推动重要的群组活动的时候——头脑风暴、做决定、解决问题、社交活动、解决冲突、提供相互支持——那么群组就成功地将自我延伸到了网络空间。

使课堂电子化

几乎在我开始研究网络空间工作组的同时，我对网络教育群组产生了兴趣，后来人们将它归类为远程教育或者远程学习。国际网络心理健康协会的部分使命就是为教育专家和公众创建有关心理治疗与心理健康的讨论论坛。我在那里建立并调整了几个群组，还在吉尔·莱文的行为在线社区创建了网络心理学论坛。当数字化大学课程第一个平台——黑板，出现在学术领域时，我立刻采用它，邀请我的学生将我们的课堂延伸到网络空间。从那时开始，网络教育的艺术和科学蓬勃发展，有关这个主题的出版物持续出版，包括影响力巨大的《教育通信技术研究手册》(*Handbook of Research on Educational Communications and Technology*, Spector et al., 2013)。

处理混合课程问题

大学教师面临的首要问题之一就是一门课程应该是严格的网络课程还是混合课程。混合课程就是部分网络授课，部分面对面授课。对

于混合课程问题，就像在工作组问题上一样，融合原则起到非常重要的作用。教师必须设法阻止在线和离线会面的分裂，否则，他们可能会看见“一门课程两种课堂”的现象，造成在线和离线氛围相分离，部分是由于不同的学生群组在参与。喜欢文本交流的学生会主导着网络课堂，而那些更善于面对面口头交流的学生会操控现实世界课堂。将一个领域内探讨的问题内容转移到另一个领域内，以及在两种学习空间之间转移有价值的社交情感过程都是非常重要的。如果乔在网络上健谈，就鼓励他把这种外向性融入他在现实世界中安静的举止中。如果现实世界课堂给人以友善和支持，就帮助学生把这种氛围带入网络数字课堂，否则的话网络课程就可能感觉沉闷。

年轻并不代表你精通网络

我们的文化认为，伴随着技术发展成长起来的年轻人能够非常轻松地驾驭网络上的任何内容，然而事实并非如此。在当今非常复杂的网络空间世界，人们对网络空间有一定的了解。在社交媒体上嬉戏玩耍与在数字课堂中严肃辩论不是一回事。为了保证讨论有效地进行，教师需要对何时以及如何参与讨论设定特定的规则。帖子要求的长度是多少？允许使用非常随意的文本交流吗？这是很多学生倾向做的。还是要求更正式的写作？尽管随着远程教育在学术界的扩展，学生们愈加熟悉了数字课堂的各种设计，但是他们可能需要有关网络心理学的一些基础教育，以便最大限度地从中获得体验。他们了解文本通信的利弊吗？他们了解网络上出现的各种误解和冲突，或者如何解决那些问题吗？他们能够很好地掌握富于表现力的键盘技巧吗？为了使数字课堂蓬勃发展起来，我们的教育体制必须教会学生一些基本的网络心理学原则，如移情反应、身份管理、黑洞体验、同步性与异步性、文本交流与图像交流、“明天原则”以及“假定善意”的价值，以此避免误解升级为矛盾冲突，从而破坏网络课堂。

数字化教师

作为群组的领导者，教师要善于处理面临的多种挑战。他们必须扮演家长的角色，准备好应对学生对他们的移情反应，这比现实课堂发生得更频繁、更强烈。在一系列高度积极的教师评价中，总会有一两个匿名的帖子体现强烈的消极情绪——这是脱抑制，也可能是移情的迹象。教师必须迅速发现并且压制这种消极情绪苗头，以避免在凌晨两点钟设法安慰一群郁闷的、气愤的、不知所措的学生。为了避免学生对权威人物直接发表评论的情景，教师必须建立清晰的指导准则来规范学生之间的彼此回复。他们必须善于驾驭典型的异步讨论活动中出现的不可避免的情绪高涨和低落过程。当沉默的气息呈现在课堂屏幕上时，他们就需要激励开展对话。当帖子数量的增加已经令人无法跟上对话的时候，教师必须控制这些态势。

远程教育

企业经营理念已经融入当代教育。远程教育可能是有益的，特别是在严格进行网络课程的时候。有职业目标的学生对大学的态度非常务实，远程学习为之提供了高效便捷之路。最好的网络课程在满足学生需求时，不会以牺牲学习为代价来获取群组经验。为了掌握特定的知识体系——即我们传统所称的函授课程，远程教育非常容易转变成高度结构化、目标明确的实用性任务。同时，不重视学生互相学习的重要性，学习社区感觉消失了。甚至简单的事情会减弱社交气氛——例如，缺少了现实课程开始前的5~10分钟学生交流的时间——或者降低了彼此了解和倾听的能力。强调学习内容的掌握，而不是与其他学生一起学习，只会加剧异化过程。即使社交关系在远程教育中消失了，但是如果学生只是努力满足他们嵌入在设备屏幕框内的帖子、作业和测试要求，那么他们一定能够接受远程教育，但是仅仅这些是不

够的。数字课堂未来的成功不是依赖于通信技术的发展，而是依赖于我们对如何在通信技术范围内促进学习的人际关系的发展的理解。网络心理学家能够帮助教师在最适合特定类型课程和学生的网络课堂设计中，找到利用网络心理学结构体系八个维度的方法。这种设计会考虑到学生的不同学习风格，同时鼓励他们克服能力不足。

数字课堂改善了社交媒体

远程教育应该帮助学生发展网络社交技能，这样他们就能够利用这些技能来改善他们在社交媒体上的生活方式。理想化的数字课堂能够为社交媒体中过于简洁、肤浅的对话倾向提供补救措施。对于创建真正群组的数字教室，我们得出的结论是，异步文本交流——尽管对于学生管理繁忙的生活方式非常便利——必须与师生间实时的视听交流相结合。远程教育的改善发展是网络心理学重要使命中极其关键的部分：当谈及网络空间时，就是要教育好你的孩子。

群体内的空间区域

在探讨了网络空间中的教育、工作组、年长者和虚拟化身之后，我在 2005 年发现了一个新的探索领域：Flickr（雅虎旗下图片分享网站）。我从 10 岁起就对摄影感兴趣，后来当数码摄影出现时我又跟随其潮流，将注意力转移到数码图片上。我和我的学生都被网络图片分享社区所吸引，将其作为参与性观察研究的另一个领域。这次，发现了一些非同寻常之处。Flickr 大约是 2004 年正式推出的，但是这种新型的社交媒体中已有 100 多万个用户。这与 Palace 不同，当时我们只有几十个人全力投入 Palace 这个尚未开垦的领域。而这次，我发现自己融入巨大的人流中，他们已经形成了成千上万个不同的群组，里

面有大量的图像、信息、讨论，人们有可能彼此会面。尽管像我这样的新手感觉这些无限的机会令人兴奋不已，但是我们必须制订具体的策略，以便在这个极其复杂的世界里建立我们的存在感、身份和人际关系。

网络心理学空间及其平衡

就像在任何大型的社交媒体中一样，Flickr 新成员首先发现的是，当面对各种各样的图片时他们感觉既兴奋又不知所措。那些决心加入到这个新领域的人逐渐沉浸其中：观看更多的照片，发布更多的照片，加入更多的群组，建立更多的人际关系，发表更多的评论和支持——直到他们最终意识到他们必须暂停，甚至缩减他们投入社区的过多时间和精力。你只能与数量有限的人进行有意义的互动，有那么多的照片可以观看，直至你的头脑变得麻木。为了保持参与程度感觉是有益的，而不是令人受不了的，所有大型社交媒体中的新成员必须建立自己的空间进行自我定位，仔细规范他们参与社区的活动。我想在这里表达自我的哪些方面？我想与多少人交流以及谈论什么主题？我是使用自己创作的图片和文本，还是转发别人的帖子？对这些问题的回答决定了空间定位。

实验与限制

当人们找到实验与限制之间的平衡时，这种空间就不会停滞不前，而会向前发展。你尝试新的生活方式，与新结识的人互动。如果这种尝试失败了，你就回到自己熟悉的空间；如果成功了，你就把这种变化纳入自己的空间，然后再进行转变。例如，如果一个男人的社交媒体联系人包括家人和朋友，那么他主要发布有关养育孩子的照片。如果他将自己的空间扩展到把同事包括进来，然后开始谈论工作生活，那么他必须决定扩大空间是否有效。他应该发布自己生活中哪

些种类的信息和照片？他时而专注于同事的兴趣，时而专注于家人和朋友的兴趣，导致了他的身份表达的分歧，每个人都希望将此理解对他的更复杂的身份表达吗？或者朋友会厌烦他谈论工作，或者同事会厌烦他谈论家人吗？随着你在自己的空间中建立更多的异质联系人，你就会面临选择的困难，是把特别感兴趣的事情发布给特定类型的访问者还是把令所有人都感兴趣的事情发布给他们，这并不是件容易的事。

互动与表现

在创建自己的空间时，人们也必须建立观众与社交互动之间的平衡。在你所有的联系人当中，你实际上与其中多少人互动，无论是通过文本交流还是通过图像交流，或者是通过点赞式的人际关系交流？通过传统上所谓的“幕后”交流方式，你与其中多少人私下有更亲密的交流？与此相反，访问你空间的人有多少只是你观众中的一部分人——那些你交流很少或者根本不交流的人，那些只是在或者可能在跟随你的帖子的人。人们空间里的联系人数量越多，观看其“表现”的观众数量就越多。空间里的联系人数量越少，群组互动就越亲密、越紧密，尤其是当那些访问者彼此认识，他们在你的空间彼此交流，而且访问彼此的空间的时候。另一个选择是在你的社交媒体空间中创建几个单独的空间或者加入不同的网络群组，每一个空间和群组专门针对具有不同兴趣爱好的特定人群。接下来面临的挑战是，你要搞清楚在身份表达过程中，在没有感觉不知所措或者前后脱节的情况下，你能够兼顾多少个空间和群组。

在 Flickr，人们建立的这些空间部分是由他们最初想要加入 Flickr 的原因决定的。计划发布照片与家人和朋友分享自己的生活的人有预先确定好的空间，他们不会深入到 Flickr 领域。如果他们对摄影艺术和科学更感兴趣，他们就会融入摄影爱好者和专业人士更广泛的文化

中。在这种文化中，每个人都开始着手对他们空间的特定艺术、技术和社交维度进行定位。你是专门致力于黑白图片、肖像、风景、针孔相机、1 : 1 方形构图格式、模糊技术还是合成图像？一些成员通过关注这些主题并同时参与其群组的活动，来创建自己的空间。如果他们开始尝试新的摄影风格，他们就通过寻找兴趣相投的人扩大他们的空间。在更罕见的情况下，成员们把他们 Flickr 上的网页当作网上艺术画廊，不与任何人进行实质上的互动，更喜欢吸引观众观看他们的创作，却不喜欢与人互动。我追随的一个摄影师持续发布洛杉矶市中心街头涂鸦、垃圾桶、栅栏、消防栓以及其他看似随意的自然环境照片，同时关闭了允许访问者评论他的作品的功能。他的空间表明网络心理学结构体系的身份维度和社交维度可以彼此分裂。

尽力引起关注

一些成员对 Flickr 的目的存在矛盾心理。Flickr 这个大型、复杂的社交媒体是个人通过图像表达自我、了解摄影或者仅仅是社交的领域吗？考虑到点赞式的人际关系和社会货币理念，一些成员把 Flickr 看作是群体内的一种竞争游戏，这些群体中的照片及其创作者受欢迎的程度是由照片浏览次数、喜爱照片的人数、照片整体“趣味性”的评价决定的，这些是由 Flickr 创建者设计的未公开的公式以及图像是否出现在最受欢迎的图片目录上决定的。人们如何在这场游戏中光明正大地行事，尽管有时有被人操纵的感觉，但是同时也结交朋友并学习摄影呢？成员的网络心理空间和平衡取决于个人是否致力于社区的社交、教育、艺术或者游戏活动，以及复杂地、有时候笨拙地处理这些不同的活动计划。个人的空间及其平衡也会随着整个社区的人数和文化的变化而改变，正如在 Flickr 中所发生的那样，从早期严肃的摄影社区转变到后来的更加多功能的摄影分享社区。

大型社交媒体中活动的规模之大和数量之多对感觉个人空间在细

心伙伴“群组”中带来有意义的人际关系造成了威胁。甚至当摄影师真的试图通过他们的照片流表达自我情感时，也很少有人关注这些。在繁忙的浏览社交媒体的“走走停停”的生活方式中，一些人比其他他人更懂得视觉图像是一种非言语语言。暂且抛开这一事实，许多成员只是没有注意到或者没有有意义地评论个人的照片。如果做不到，他们就忽略了这个人。在任何社交媒体中你可能会谨慎地创建自己的空间，但是常常访问者忙于从一个空间转移到另一个空间，他们没有欣赏你的空间的微妙之处。这就是为什么人们经常只关注社交媒体上有关他们自己的一两个明显的主题。他们关注单一的主题，因为许多访问者只会对明显的主题做出回应，对他们希望从你身上看到的内容做出回应。随着时间的推移，甚至这些访问者开始对主题失去兴趣。

在诸如 Flickr 这样的社区中，抱有严肃摄影志向的人常常哀叹访问者对他们的网页感觉迟钝，他们对自己的作品被低估或者被误解而深感失望。他们看到能力一般的摄影师被高度评价为超级明星，因为这些摄影师发布的华而不实的照片会有色彩、对比度和时尚的主题，或者灵巧地操作了评价系统。他们看到真正杰出的摄影师不被认可。由于对世俗文化的失望，同时对天才的认可不一致，一些严肃的摄影师离开了 Flickr。那些留下来的人——那些感觉没有被忽视、被疏远或者沮丧的人——通常成功地发展了一批相对较少人数的联系人，这些联系人定期访问他们的空间，欣赏他们的作品，更重要的是，成为他们的朋友。他们中一些人还因为其“表现”而赢得了欣赏他们的观众，但是正是他们的友谊才使得这些观众一直持续访问他们的空间。

成功的空间的这些特征适用于多种社交媒体，而不仅仅适用于那些关注摄影、政治、技术或者任何特定主题的社交媒体。甚至当人们仅仅是分享他们的生活时，即便处于拥有同样目的的人海中，他们也

要努力使他人倾听、理解和欣赏他们。他们必须应对不可见的感觉，应对一些人如何比他人获得更多的关注——而每个人都应对的事实是，超级明星和名人的光环会令一切黯然失色。他们也认识到像许多网络现象一样，最吸引人眼球的极受欢迎或者“流行”的现象也会瞬息即逝。在所有这些变化中，成功的社交媒体成员发展个人空间，在那里他们可能为一些人“表演”，或者与他人保持疏远关系，但是他们的友谊才最有价值。

疾病与健康

随着社交媒体的迅猛发展，每个人都设法在这个巨大、复杂的世界中找到自己的位置，那么一个重要的问题就是这个环境是否有益于我们的心理健康。答案不是非黑即白。有关 Facebook 的大量研究指出，评价社交媒体对个人幸福的影响有很多复杂性。人们参与社区的意图，他们在那里发展的人际关系的质量，他们的个性风格，以及他们先前的心理障碍历史都相互作用，决定着最终结果（Grieve et al., 2013；Jelenchick, Eickhoff & Moreno, 2013；Moreno et al., 2011；Rosen et al., 2013）。如同生活本身，社交媒体倒底是利还是有弊，也取决于作为自我教育的公民，我们如何看待它。

由于社交媒体经常是儿童进入网络社会的经由通道，所以我们最迫切关注的问题将是确定儿童最佳的健康状况。它们应该在何时、何地、如何加入网络空间？我们必须采取何种措施保护他们免受危害？我们需要何种教育使他们成为健康的网民？专家们认为促进儿童在网上表达、玩耍和社交的权力的关键在于政府、公司、教师、家长和孩子的共同努力，制订明智的方针和政策（Livingstone, 2013；Sonck, Nikken & de Haan, 2013；Wang, Bianchi & Raley, 2005）。这个结论也适用于任何弱势群体。

真正的群组

在本章有关群组和社区的讨论中，我把一个重要问题留到了最后。群组和社区到底是什么？我们应该如何定义它们？我们可以求助于传统的社会心理学来回答这个问题。总结约翰逊兄弟（Johnson & Johnson, 2012）的观点，我们了解了“群组”的四个基本特征：

1. 群组具有群组身份，群组成员是群组的重要组成部分。
2. 群组成员拥有共同的目的，每个成员都有群组归属感，有动力满足某一特定的需求。
3. 群组成员相互依赖：一荣俱荣，一损俱损。
4. 群组成员有明确的角色分配和行为规范，在这种结构化的人际关系中彼此互动和影响。

社会心理学家认为群组不同于集合体。集合体这个术语是指同一时间出现在同一空间的人，但是他们并不像在真正的群组中那样体验身份、目的、相互依赖和结构化的人际关系。站在街角等候公交的人或者听讲座、听音乐会的人都是集合体，但是不是真正的群组。集合体需要身体靠近。为了把这个术语应用于网络空间，我们可能会扩展身体靠近的理念，将网络空间中的共同存在感和“在一起”包括在内。

考虑到这些定义，什么时候真正的群组存在于网络空间？什么时候网络空间中的人们仅仅是集合体？显然，“年长者之旅”、Palace 的巫师、通过电子邮件交流的同事、网络课堂的学生都符合群组定义的四个标准。与此相反，人们在社交媒体中为自己创建的空间经常类似于集合体，包括网络研究人员所说的疏远的或者微弱的人际关系联系。

在某人空间交流的人不一定把自己看作是具有独特身份的某一特定群组的成员，除了简单的社交活动之外，他们很少有明确定义的角色或者目的，他们通常主要与空间的主人交流，而彼此之间互动很少。因为传统社交媒体中的很多空间似乎更像是集合体而不是群组，所以我们可能会想社交媒体空间本身是否真正体现了“社区”，这个术语我们经常使用。

作为一名临床心理学家，我避免对这些定义进行详述，这些定义有利于理解网络群组中导致幸福感的互动的质量。人们分享自我和彼此了解的程度有多大？他们彼此之间以及与群组之间的联系有多紧密？他们如何满足他们带给群组的需求？在有关群组心理治疗的书籍中，亚罗姆（Yalom, 2005）通过应用群组界限的理念帮助回答了这些问题。为了强化群组界限——它会产生更高层次的分享、信任和亲密感——群组必须符合如下四个条件：

1. 成员具有相对的稳定性而不是高度的流动性。
2. 群组规模相对较小而不是很大（不超过 15 个成员）。
3. 群组成员在同一个地点长期坚持会面。
4. 群组内的讨论是秘密的。

尽管网络空间的大部分聚会都不是以心理治疗为目的，但是任何真正有益的群组都是那些具有严格的界限来促进分享、信任、亲密感和个人成长的群组。正是这些类型的群组，连同友谊一起，才让人们重新回到网络空间，成为有益的社交活动。令人遗憾的是，很少有网络群组符合以上四个标准，尤其是社交媒体空间不符合，在那里各种各样的访问者来去不可预知，那里的人数可能相当多，人们彼此不经常互动，也不清楚谁在观看讨论。因此，分享、信任、亲密感和个人

成长不会经常在社交媒体中兴盛起来就不足以为奇了，除非人们采取措施至少创造四个条件中的几个条件。任何想要创建网络群组以便最大化利用其优点的人都需要特别关注群组界限的四个基本要素。

鉴于社交媒体的快速变化，个人联系网络的不断变化，我们可能想知道人们是否渴望在网络空间中建立更稳定、更亲密的群组，或者我们是否只是接受网络人际关系的变化。正如我们将在下一章中看到的那样，持续的改变是数字领域中的生活方式。尽管如同坐过山车一样，会有风驰电掣、有惊无险的令人着迷的快感，但是我们有较长的上网历史，足可以对我们在群组和社区中如何彼此联系的基本原则加以识别。我们不想错误地认为，由于网络空间中的改变在加速和扩大，由于新的社交媒体层出不穷，我们就必须一直向前看而不审视我们在互联网所走过的路、所经历的变化。要想了解我们在这个技术飞速发展的时代中应该走向何方，明智的选择是我们必须铭记我们来自何方。

第十一章

改变与过度行为

这仅仅是开始，开始理解网络空间没有限制，没有界限。

——尼古拉斯·尼葛洛庞帝
(Nicholas Negroponte)

一个明媚的星期日早晨，早餐后，我和妻子直接走到我们的电脑旁边。最近我刚刚去了爱尔兰旅行，期间还参观了爱尔兰皇家外科医学院（Royal College of Surgeons in Ireland）的网络心理学研究中心，回来后感觉自己跟不上社交媒体发展的步伐了。由于受到此次参观网络心理学研究中心的鼓舞，同时也希望扩展我为本书所进行的研究，我决定将更多的时间投入 Twitter，还有 Google+、Flickr、Instagram、Yik Yak 和两个 Facebook 账号，更不用说频繁的邮件往来了。以前我只涉猎过 Twitter，因此我需要更深入地研究它的界面。我工作的大学刚刚把邮箱统一转为 Gmail 服务，我还得熟悉下这个服务，这就意味着我要花费时间，学会如何像使用原有的邮件服务那样毫不费力地处理事物，包括将邮件便利地从服务器上下载到我的机器 Mac Mail 上——结果做不到，除非升级我的操作系统。当我发现 Safari 浏览器无法连接到 Facebook 的时候，麻烦就更大了。我试图排除故障，但是无济于事，于是我被迫安装了 Firefox 浏览器。如果我打算在 Facebook 上使用 Firefox 浏览器，那么我不妨为我所有的社交媒体登录创建书签，同时为 Gmail 和网络浏览保留 Safari 浏览器。在 Safari 和 Firefox 两个浏览器之间来回切换，

一个用窗口用于处理 Gmail 邮件，另一个窗口用于处理 Mac 邮件，虽然不是理想，但是还是可以操作的。做了这个糟糕的决定之后，我开始使用 Scrivene 写作软件，把书籍章节编辑成 Word 文档，结果发现每次我打开文件时，Word 都会崩溃。这种情况以前从未发生过。此刻我抑制不住对电脑的愤怒情绪，冲着电脑屏幕咒骂几句脏话之后，愤怒地下定决心，要按照我想要的方式使所有的一切运行起来。我刚刚把手指放在键盘上，我家突然地、出乎意料地停电了——在阳光明媚的星期日早晨，不知什么原因就停电了。没有了电，就无法操作电脑。上帝以神秘的方式向我发出了信号。

正如前一章节所显示的那样，像很多人一样，我活跃于网络空间已有多多年。我们迟早会从一个网络媒体迁移到另一个网络媒体。当我们改变操作系统、程序、电脑、设备和网络的时候，我们也在不同的环境中转换，每一个环境都呈现出一个新的网络心理学结构体系，需要我们理解、掌握，并希望在其中茁壮成长。何时、如何、为什么我们要做出这些改变或者抵制这些改变？什么时候所有这些改变多到无法掌控的程度？在本章中，我将通过讨论网络空间中的媒体转换、媒体超负荷和其他过度行为来解决这些问题。这些问题在网络心理学结构体系的互动维度中非常重要。

勇往直前：媒体转换

网络空间发展快速。此刻令我们感觉新奇、兴奋的东西一年之内就可能过时、乏味，因此我们必须跟上时代步伐。无论我们喜欢与否，我们最终必须要实现媒体转换。这些转换把我们从一个数字环境带入另一个数字环境，新的环境带来新的变化，包括网络心理学结构体系八个维度中的一些维度或者许多维度方面的变化。维度变化越多，转

换就越大。我使用“媒体”这个术语，广义上是指任何计算机生成的环境：程序、操作系统、通信信道、设备接口或者任何类型的网络位置。媒体转换就是从一个环境转换到另一个环境，有时这种转换很小，就像从程序的一个版本升级到另一个稍微更新的版本一样；有时这种转换巨大，就像安装一个全新的操作系统，尝试具有完全不同界面的新设备，或者冒险进入你以前从未探索过的一些网络空间领域。当我们从旧的、熟悉的环境转换到新环境的时候会有什么想法、情感和行爲呢？是什么决定了改变的成功或失败？是什么促使我们尝试不同的事物？

生活在充满错误的地方

我认识的一位钢琴教师总结了他/她小时候上课的感受：“我生活在充满错误的地方。”这可能也是我们使用设备时的感受。我们多久会忙碌了一整天而没有事情——无论大事还是小事——出错？有时候出错是与我们自己没能与机器进行恰当的交流有关。有些事情出问题，是因为我们还没有搞清楚它的运作方式，或者只是我们没有留心。在其他情况下，问题的责任在于设备。程序本身不清楚自己如何运作，编码或者设计不充分，硬件不能正常运作，或者机器完全崩溃——这不是我们的过错，除非我们期望自己是计算机专家，能够在问题出现之前阻止其发生。甚至专家也会告诉我们这难以做到。计算机如此复杂，即使在最好的情况下，缺陷也在所难免。

那么我们对生活在充满错误的地方作何反应？由于我们倾向于使机器人格化，对他们产生移情反应，所以我们可能对设备恼火或者加以责备，好像它们是某种愚蠢、不听话、反应迟钝、不可预测或者故意搞破坏的人一样。我们还可能会对自己恼火或者自责，认为我们无法应对挑战，好像这个设备就是在考验我们，甚至在与我们竞争。我们可能设法解决问题，如果解决不了就放弃，然后再变通方案解决，

或许使用的方法不太有效，或许甚至忘记了问题的存在，这是一种善意的否认。如果将消极变成积极的话，我们就会使自己相信这种变通解决方案赋予了机器个性，使之成为我们感到古怪而又熟悉的伙伴。在我们与机器的孪生人际关系中，我们是唯一知道如何在它的特殊缺陷中行进的人。我们可能需要某人的帮助，或许需要技术支持。为了使我们的机器完美无瑕，我们可能坚持解决每一个问题。为了避免更多的错误，我们可能永远不会尝试任何新事物。

当生活在充满错误的地方过于令人沮丧时，当威胁到我们的在线访问、与他人的交流或者我们文件的安全时，我们必须采取行动。由于设备起到了证实我们身份的自体客体的作用，所以当机器不再按照应有的方式运行时，我们的身份就会受到威胁。改变是必要的，有时候甚至需要巨大的改变。

媒体转换动机

动机 (Motivation) 一词源于拉丁语 *Motus*，意思是“移动”。某些内在的事物推动我们从原有的网络空间环境进入新的网络环境，尽管可能遇到阻止我们前行的重重障碍。是什么力量创造了这种前进动力？

需求

需求乃是发明和媒体转换之动力。我们熟悉的程序、工作空间、设备和社交环境似乎有点厌倦和过时，它们无法像过去那样正常运作，或者我们痛苦地意识到我们如何能够超越现状而多做一些事。在这个强大的信息和交流时代，如果我们无法像他人那样收集或者分享资源，那么我们会发现自己不幸地被甩在了后面，被淘汰掉了。有时，你别无选择，只得继续前行。

自尊

被甩在后面不会给人带来好名声，尤其是对于那些自认为是经验丰富的计算机用户。要保持自尊，就需要促使自己尝试人人渴望的新事物，或者可能超越于此，引领前沿。你可能不是专业人士，但是具有专业的规划会使你感觉像个专家。具有自恋型人格的人特别易于把自尊当作他们媒体转换的动机。

竞争

与自尊类似，竞争需要至少领先他人一步——更大、更快、更强、更与众不同。人们无法抗拒赢得奖牌所带来的荣耀，尤其是在理想化的技术和竞争文化中。尤其在男性之间，更是具有这种竞争精神。

掌控

暂且抛开个人成就带给人的自尊，有抱负的用户勇于面对新的网络空间挑战，仅仅因为那是个挑战，可能与竞争特权无关。掌控新事物的目标激励人们前行，这是我们在数字时代中许多（如果不是所有的话）具有远见卓识的进步所体现的先锋精神。

完美主义

一些人可能期望他们的机器完美无瑕，期望因为他们操控机器而创建一个一切都准确无误的空间，这尤其适用于具有强迫型人格的人。令人遗憾的是，我们都知道，没有什么是完美的。也许我们的计算机伙伴会提醒我们，无论我们进行多少媒体转换，我们总是生活在一个充满错误的地方。另一种选择是个人永不满足的完美主义。为了不断追求乌托邦式的网络环境，理想主义者升级到每一个新程序或者新设备，因为他们相信“新”意味着“更好”。谈及科技，就是这山望着

那山高。

冒险

一些人回避未知世界，而另一些人则探索未知领域。寻求刺激的人从悬崖上绳索垂降、从飞机上一跃而下或者飙车。早期的技术用户中也有与此相似的人，他们想要快速移动于网络空间，大胆尝试无人涉猎的事物，或者探索无人领略的空间。他们渴望具有探索网络的力量和先锋精神。具有狂躁型人格的人尤其易受这些动机的影响。

利诱

战斗结束的时候总会缴获战利品。你拥有自己的网站，创建自己独一无二的虚拟化身，你成为喜爱哈巴狗人群中的成熟一员。心理学家称之为强化。人们会长时间努力获得大的强化，尽管自始至终获得的都是小的强化，包括那些成就和掌控的循序渐进的时刻。

魔力与兴奋

当人们看到他们以前从未见过的东西而瞪大眼睛露出惊愕神情的时候，你就会识别出哪些人是计算机狂热爱好者。看似有魔力的任何事物对人类有原始的魅力。当我们看到我们的设备在做一些我们认为不可能的新奇事情的时候，我们感到异常兴奋。在容易转化为理想化移情的事情中，我们想要理解、参与、拥有那种魔力。

攀登阶梯

这个动机列表可以按照马斯洛（Maslow，1943）的需求层次理论来整理。最低层次是解决日常生活中实际问题的基本需求，我们通过网络空间来寻求必要的资源，如衣服、食物和家用电器。在中级层次，

我们建立社交联系、分享体验、感受归属感，这一切可以在社交媒体中找到。为了达到最高层次，我们通过网络空间中的活动培养掌控感和自尊，直到整个数字生活方式使我们能够创造性地获得我们的潜在需求，弄清楚我们的身份，实现被称为自我实现（Self-actualization）的充实心理状态。

媒体转换焦虑

考虑到上述所有因素都对媒体转换动机有作用，我们期待人们不断地从一个网络空间环境转移到另一个网络空间环境，然而事实并非如此。另一种力量抵消了媒体转换动机，一种减缓或者完全阻止媒体转换的力量——媒体转换焦虑（Media Transition Anxiety）。这种焦虑程度会依据人的个性以及所需改变的程度大小而不同。

精疲力竭

适应新的网络环境需要花费时间和精力。如果学习曲线达到最优化，我们体验的变化就是有趣的，甚至是令人兴奋的。超出那个最优点，学习过程就变得有压力。尽管当代文化中很多人都以自己繁忙的生活方式和多任务的能力而自豪，但是技术的变化如此之快，人们不可能跟上每一项新发明——甚至不可能跟上人们想要了解的事情的变化步伐。能够做出改变的数量是有限的。试图处理过多的媒体转换会造成认知超负荷和精疲力竭，我在本章后面将会探讨这个问题。这就像试图同时抓住好几只兔子一样。当人们意识到这种即将发生的多任务超负荷时，他们就能够避免做出改变。只是增加另一个电脑任务的想法就可能产生媒体转换焦虑。

对失败与无能为力的恐惧

媒体转换提出的挑战我们可能无法成功实现。没有人喜欢自己感觉像个失败者，没有人喜欢自己看起来像个愚蠢之人。当进入新的网络环境时，人们就变成了新手，他们在某种程度上是缺乏经验或者不称职的新手，这对他们来说是很难的，尤其是在那些成员担心自己的形象的社交媒体中。他们可能希望继续留在他们能够掌控的原有网络环境中，而不是转换到他们在里面失去了威望感的新的网络环境中。一些对自己的技能感到自豪的计算机高手可能发觉新手的角色很难处理，尤其是那些具有自恋型人格的人。

对未知事物的恐惧

大的转换意味着进入一个不熟悉的网络环境。人类常常对未知的事物产生焦虑的反应。我们不知道身在何处，不确定该做些什么，当处于新的社交环境时这种不确定性尤为强烈。除了迫于压力弄清楚软件的运作方式之外，你还必须弄清楚社区的运作方式以及如何在其中行为得体。这是一种文化冲击。在你原来熟悉的社交媒体中，你习惯了某种形式的自我呈现。转移到新的网络环境需要重新建立你的社交身份，以及重新协商你希望表达自我的方式。你想要暴露什么信息？你想要保留什么信息？这些决定会引起焦虑，特别是当他人不像你所需要或者期望的那样对你做出回应的时候。具有偏执型人格的人发觉对未知事物的恐惧特别困难。

对排斥和孤立的恐惧

在新的社交环境中，人们可能拒绝你或者完全忽视你，这是一种微妙的排斥。当感觉到有可能发生这种情况的时候，一些人就避免转移到不熟悉的社交媒体中，尤其是如果他们对排斥很敏感的话，具有抑郁型人格的人就是如此。因为网络人际关系与媒体密切相关，所以

转换到新的社交媒体可能意味着放弃原来社交环境中的朋友和家人。人们可能会感到孤立和孤独，直到建立新的友谊。

对技术失败的恐惧

媒体转换并非总是一帆风顺。如果你升级以便解决先前环境中的问题，有时候问题解决了，有时候无法解决，有时候会出现新的，甚至更大的问题。试图把事情做得更好一点可能使你原有的事情变得更糟。“如果没有坏，就不要修理它。”作为一种哲学有一定的合理性。在所想象的最糟糕的情况下，人们害怕如果他们尝试新的软件，一场灾难可能随之而来。电脑死机、原有的文件丢失，这对投入那些文件中的个人身份造成了威胁。你可能也得处理分离焦虑，这种焦虑是脱离圈子、与你的网络人际关系和生活方式相分离的焦虑。在所有这些情形下，人们可能感觉无助和失控。

无知

简单的无知会阻止一些人尝试新事物。他们不明白他们错过了什么，他们可能缺乏教育、想象力和好奇心，或者他们就是不想理解新事物，在这种情况下，他们可能会遭受无意识的媒体转换焦虑。无论新的程序多么简单、有用，他们都避免使用。他们对新技术怀有非理性的恐惧，因为他们自认为无法理解如何使用新技术。他们满足于自己使用设备所做的一切事情，避免做其他事情，甚至避免尝试理解其他事情。这样的无知经常是媒体心理定式的症状。

媒体心理定式

不考虑新信息或者新观点的固定思维模式就是心理定式。正如阿

尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）恰如其分地论述道：“我们无法用导致问题的同样的思维方式来解决我们的问题。”举例说明，早期的天文学家试图根据所有的天体都围绕地球运转的假设来计算天空中行星的运动。他们陷入了一种心理定式，从而得出了这种行星运行轨道的奇怪结论，因为他们未能认识到完全不同的观点：包括地球在内的所有的行星都是围绕太阳运转的。

网络心理学将这种传统观念扩展到媒体心理定式，它指的是人们的思维如何陷于某一特定的数字环境中。他们严格地按照那个特定的环境来处理所有问题，包括心理和社会问题，而没有看到其他的可能性。一些学会如何使用 Facebook 的人不愿意尝试另一种类型的社交媒体，甚至那些具有明显更好界面的社交媒体，仅仅因为它不熟悉，它不是 Facebook。媒体心理定式并不意味着人们无法理解新技术，相反，他们认为很难理解新技术，或者认为新技术是陌生的、遥不可及的，或者无关紧要的。他们使自己相信他们很满足于自己的现况，不需要尝试任何新事物，不值得付诸努力，他们目前的网络生活方式很好，或者新的媒体不适合他们的风格。“我不是那种刷博客的人”“虚拟现实不是我的菜”。

尽管这些观念有时是完全有效的，但是心理学家可能把它们看作是被称为合理化或者更复杂的理智化的防御机制的例子，它们是对抗媒体转换焦虑的一种防御手段。这些观念也可能是管理认知失调的一种尝试。许多人可能觉得“新事物很棒，但是我就是不用”。这样的说法是不合逻辑地自相矛盾，相反，为了保持他们观念中似乎合理的一致性，无论新环境看起来有多么大的吸引力，他们总是在挑它的毛病。

媒体心理定式是由人格因素决定的，不仅仅是由智力或者批判性思维能力的局限决定的。具有强迫型人格的人往往易受影响。即使是那些对网络生活方式见多识广的聪明人也得严格遵守他们喜欢的环

境。在很可能是一种移情反应的方面，他们把自己选择的媒体理想化。他们怀念那个环境，他们将自己的自尊和身份投入其中。他们需要保护这种投入，这就会导致对他们的媒体进行理智的防御，这种行为与保护领土行为相似。他们还可能在抵抗无意识的媒体转换焦虑。

媒体心理定式可能会演变为一群人的标准。他们把自己的身份等同于具有由特定类型的网络心理学结构体系组成的网络环境群组，他们的媒体心理定式起到了将他们联系在一起的社交凝聚力的作用。当我向一个通过电子邮件列表进行操作的专业群组提供咨询的时候，我建议他们试用讨论板的格式。尽管这个群组认为自己精通技术，并希望发展成为网络组织，但是其成员对尝试新模式表现出强烈的抵触情绪。当我提及讨论板超越于电子邮件列表的一些好处时，他们要么忽视那些观点，要么以一连串的反驳加以回复“你也可以通过电子邮件做到这些”。

我们不想犯这种总是将媒体心理定式归为病态的错误，有时候让事物保持原本的状态是正确的选择。正如皮亚杰（Piaget，2001）所清晰地指出的那样，根据熟悉的认知模板，我们的生活是可以预测和管理的，人类往往倾向于依据他们已知的知识来看待事物。理想的状态是，我们学会如何使我们对熟悉的心理地图的依赖与根据思维、感受和存在的不同方式对它们进行改变的能力——这两个方面达到平衡。

如何进行媒体转换

进入新媒体时，每个人都要经历适应期。当转移到极其不同的环境，尤其是社交环境中时，这种适应就更具有挑战性。在你沉浸于新媒体之前，你要阅读有关资料或者与有经验的用户交谈来对它进行调查。如果得到朋友或者同事的允许，你首先在他/她的设备上对它进

行试验，让他/她带领你迈出第一步。尽量减少成本，同时使收益最大化。小的改变比大的改变风险性小，尤其是在压力大的时期。如果你正在从事一个重要项目的最后期限工作，那么就避免进行大的、具有潜在问题的媒体改变。

期待学习曲线

即使在进行小的改变时，也会有新的事物需要学习。你可能需要培养新的知觉与运动技能，以便有效地使用媒体。如果是不熟悉的社交环境，你甚至可能需要培养不同的人际交往技能。在所有情况下，在你有效地沉浸于这种文化之前，你必须了解软件。尽量对学习新事物保持开放的心态。

接受困惑

当适应新媒体时，感觉困惑或者沮丧是很正常的。不要以为你能够马上解决所有问题。研究菜单，点击按钮，一步一步地操作。今天有些事情可能让你困惑不解，但是明天你可能就解决了问题。想一想你的心理定式是如何导致问题产生的。根据使用先前的环境所做出的假设会阻止你看清新环境的差异。不要想当然地认为新环境无法做到你想要它做的事情。避免猜想“这个环境不同，它一无是处！”如果你很快了解了新环境的一切，那么你就会发现它可能是不太复杂的环境了。也要接受这样一个事实：没有什么程序是完美的。即使优秀的媒体也存在一些设计上的缺陷，因此你的困惑或者沮丧可能是合理的。

先观察后参与

当进入新的社交环境时，先观察，后参与。在你开始参与他人群组之前，设法弄清楚这个群组的规范。什么样的行为是可接受的和不可接受的？你不想表现得冒昧失礼。当你开始与他人互动时，要接受

新手的角色。做新手没什么不好，你可以寻求帮助，不要假装拥有你根本没有的知识，听听熟悉环境的人的看法。如果那些经验丰富的前辈对帮助新人没有兴趣，或者特别是如果他们敌视新人，那这种迹象真是非常糟糕。记住，网络空间充满着各种各样的环境，每一个环境都有其独特的目的、运作方式以及群组类型。一些群组非常适合你，一些则不适合。

技术支持的心理学

处理技术支持是网络空间生活中不可避免的一部分，尤其是在进行媒体转换的时候。在前面罗列的建议中，我们应该面对一个事实，那就是你无法独自地解决一些问题。你必须呼叫技术支持。为了使这样做所带来的不利因素最小化，了解技术支持人员的心理学是非常有帮助的。作为助手，技术支持人员面临的挑战类似于心理治疗师的作用。

呼叫技术支持的人经常感到沮丧、困惑、不知所措、绝望或者愤怒，这些情感可以转化为对技术支持人员的移情反应——这些强烈的情感来自于他们生活中的其他人际关系，但是与技术支持无关。一些技术支持人员在面临这些情况的时候很有耐心，而另一些人则失去冷静。他们也变得沮丧，他们以怒制怒，他们也可能在与自己的移情反应做斗争。

在帮助客户解决问题的时候，最好要知道客户对问题的了解程度有多少。一些技术支持人员很快就了解到客户是电脑行家，他们愿意共同合作、解决问题。其他技术支持人员似乎对客户的知识一无所知，继续以一种非常迂腐的方式与客户交流，甚至当客户试图表明他们并不完全是新手的时候也是如此。一旦评估出客户的知识水平，理想状

态下，这些技术支持人员交流的技术复杂程度就应该与客户的知识水平相匹配，或者略胜一筹，这给客户提供了学习新东西的机会。因此，专家对客户的技术话语比率最好是 1 : 1 或者专家的略高一点。比率低意味着使用过于简单的术语与客户交流，就好像是客户很愚笨或者像孩子一样，没有哪个客户喜欢这样。比率高意味着超出客户的理解能力，这可能给一些人留下深刻印象，但是不会给感觉不知所措、无能为力的其他人以同样的感觉，他们认为应该放弃看起来太复杂的媒体转换。

技术支持人员反复地处理同样的问题，因此他们倾向于陷入生硬、刻板的解决问题模式。在很多情况下，他们需要遵循特定的协议。因此，他们的指令可能变得有些机械，根本不听客户在说些什么而陷入某一心理定式。相反，他们听到并且会对他们期待的事情做出反应，对客户所说的话做出反应。

具有媒体转换问题的客户希望看到问题的解决。他们欣赏那些具有乐观态度的技术支持人员。偶尔，技术支持人员兴奋地谈论电脑，通常是为了回复他们觉得有趣的问题，或者是为了回复似乎理解了技术的客户。对运转不正常的电脑感到失望的人希望重拾他们失去的热情。

客户希望使技术支持理想化。他们希望并祈祷技术支持人员有解决办法。令人遗憾的是，没有人知晓电脑的方方面面。没有安全感的技术支持人员通过假装是无所不知的机器维护师来捍卫自己的自尊，这对任何人都没有好处。成熟的技术支持人员会承认自己搞不懂的事实，也会承认当他们让客户在电话旁稍候的时候，那是因为他们正在查找文件或者在咨询他们的主管。当我问苹果（Apple）公司的一个技术支持人员文件权限是什么的时候，他诚实地回答：“您问的问题我解答不了。”然后他开始描述他对这个话题所了解的事情，这是我无法理解的。我很尊重他这么做。另一个技术支持人员告诉我：“我不

应该猜测。”尽管他们想要避免犯猜测错了的错误，但是他们经常不得不做出最好的猜测。只要人们，尤其是客户，最终没有感觉到困惑和无助，则那种预感可能会有帮助。

各种各样的超负荷体验

即使在专家的帮助下，网络空间不断变化的复杂性也会让人眼花缭乱，不知所措。专家的观点相冲突，只会增加混乱。人类不断地为自己创造环境，其中所发生的快速变化在我们历史上并不是一个新问题，但是网络空间的发明确实提高了我们的要求，需要我们对前所未有的大量的刺激，这些刺激挑战着我们的心理能力。

在对世纪之交的城市生活的研究中，齐美尔（Simmel, 1903）警告说，在环境中无休止的图像、声音、气味和身体感觉都会造成感觉超负荷。一个常见的例子就是拥挤的狂欢节，充满着机器的噪声、食物的味道、灯光的闪烁、如潮的人流、缤纷的色彩以及游乐设施的疯狂感。特别是在长时间、高强度的接触中，人的大脑无法处理如此令人疲惫的输入信息。托夫勒（Toffler, 1970）在他的著名著作《未来冲击》（*Future Shock*）一书中指出，由于信息量过大，我们在理解事物和做出决定的时候会遇到困难。根据斯韦勒（Sweller, 1988）等研究者的研究结果，当代心理学家讨论的认知超负荷指出，当我们的工作记忆充斥着大量信息的时候，就会导致表现力差，甚至“崩溃”，类似于电脑中的工作存储器所发生的事情一样。认知超负荷包括视觉超负荷，它在过度的视觉混乱干扰大脑功能的时候发生。如果某个场景的自然环境杂乱无序——如果没有足够的冗余或者可预测性来创建一种秩序感——我们的大脑就无法理解我们所看到的東西。我们无法感知特定的形状或者意义，只是千篇一律的状态、混淆和混乱。

任何探索网络空间的人都理解超负荷的问题。通过我们的设备，我们畅游于刺激的海洋中，它从四面八方向我们袭来。无论我们转向哪里，都会有另一个帖子要读、另一个视频要看、另一首歌曲要听、另一个游戏要玩。在大型社交媒体平台上，想要成功建立自我存在感的人必须超时工作，掌握环境的复杂性，同时管理他们不断增加的联系人列表。他们被迫致力于一两个或者三个社交媒体，因为试图参与过多媒体很容易引发心理倦怠。作为一名摄影师，我经常发现，无论我进入哪个图片分享社区，都会遇到大量的图像。语言、图像、视频、声音、音乐、人、对话、信息、链接、广告——我们的屏幕、眼睛和耳朵被这些东西所充斥。尽管像曼努埃尔·利马（Manuel Lima）（2013）这样的设计师试图找到一种方法来理解、可视觉化地标出，甚至欣赏这种过度刺激的复杂之美，但是我们大部分人都努力避免沉迷其中。莲花软件发展公司（Lotus Development Corporation）的创始人米切尔·卡波（Mitchell Kapor）指出：“从互联网上获取信息就像从消防栓上喝水一样。”我想起了美国电影《莫斯科先生》（*Moscow on the Hudson*）中由罗宾·威廉姆斯（Robin Williams）扮演的俄罗斯叛逃者第一次逛美国超市的情景。他周围似乎有数不尽的咖啡罐，他的眼睛睁得大大的，难以置信地喃喃自语：“咖啡、咖啡、咖啡！”他的困境与我的一个学生在网络空间的态度调查中所作出的评论有共鸣之处：

我们面临的信息量如此之大，以至于很难找到你真正寻找的核心信息。网络上面有一半的信息是假的。我们想要切实解决问题，但是却被淹没在源源不断的大量信息中，不知所措。

超负荷心理的症状

我们一观看屏幕，就会看见所有的书面、视觉、听觉、社交和情感刺激纷至沓来。当我们花费太多的时间过度沉迷于这些令人眼花缭乱的信息输入时，我们的心理会发生什么变化？它如何影响我们的看法、思维和感受方式？超负荷的危害症状往往划分为四种类型。

选择平衡

面对如此多的刺激，我们不再关注细节。我们的大脑简化一切，为的是避免过度的输入。我们注意力的选择范围变窄。图片，尤其是动态的图片，相比于文本，尤其是毫无特色的文本，更吸引我们的注意力，这就是为什么许多社交媒体设计师选择突出照片和视频，而把文本交流推进到小的或者隐藏的对话框内。即使我们的屏幕上有无穷无尽的图像流，但是我们往往忽略无法立刻吸引我们注意力的任何图片或者主题。格特鲁德·斯泰因（Gertrude Stein）评论道：“每个人一整天获取的信息如此之多，以至于他们丧失了自己的常识。”我们只关注那些对我们的个人兴趣有直接影响的照片或者事物的最明显特征，而不探究其微妙之处或者复杂性。复杂的、有识别力的知觉趋于满足某一潜在的，甚至无意识的需求的更原始的知觉。“我快速浏览媒体，”我的一个学生评论道，“但是我一遇到有趣的或者我想要搜寻的东西时，我的大脑就立刻警觉起来，告诉我停下来看看。”选择平衡可能也会导致网络空间的冷漠被动情感。另一个学生说：“互联网似乎像某种巨大的展览，而我只是一个冷漠的参观者罢了。”

面对如此多的信息和社交活动，一些人无意识地步入他们的心理定式的熟悉套路，而不是处理新事物。他们把注意力集中于那些他们熟悉的人和页面上，以此来稳定或者安抚自我，这是试图进行自我教育的人的缺陷之一。这一种类的选择平衡放大了有问题的倾向，即浏

览网络空间中可用的许多观点，以便找出那些特定的人，这些人能够确定自己想要或者需要相信的事情，而不是那些成为更全面、更有见识的公民所应该知道的事情。

优柔寡断和遗憾

当面对太多的选择时，尤其是当不得不做决定时，人们并不快乐。太多的信息导致了衡量利弊的艰巨任务。当复杂性过高时，当两者彼此相当、不相上下时，人们想要放弃选择。那些最终做了决定的人事后也会反复思量。我的选择正确吗？另一个选择会更好吗？我们会想，网络空间有这么多的可能性，人们会找到他们需要的东西，然后满足于自己的选择。相反，谈及技术，人们总是这山望着那山高，最终他们对自己没把握，怀疑自己的决定。

气恼的混乱状态

刺激所造成的混乱心理会导致注意力分散、迷失方向、坐立不安、极度敏感、失眠、烦躁、易怒和愤怒。我们在电脑屏幕上看见的东西变成令人讨厌的乱糟糟一团。一切开始看起来都一样，听起来也一样。我们失去区分彼此的能力，尤其是有微妙或者复杂的差异的时候。气恼的混乱状态经常最终会导致关机。

关机

我们超负荷的大脑开始麻木，我们的大脑崩溃了。由于感觉冷漠、烦躁、厌倦或者精疲力竭，我们无法做出反应。我们关机，避开任何刺激。我的一个学生简单地说：“上网使我精疲力竭。”任何严肃的电脑用户都知道需要起身，远离电脑。大脑需要时间减压、恢复精神和重启，然后再回到网络空间。过度的或者反复的倦怠会完全改变人们对网络空间的态度，特别是经历了从网络空间解放出来的一段时间之

后。在没有任何通信设施的情况下，人们花费相当长的时间去度假，这让他们真心体验到远离网络世界冲击的放松的感觉。他们可能永远不会回到他们先前在网络空间中的高强度活动中去了。他们大幅度地削减上网时间，以便有更多的时间生活在“现实”世界中，也许当他们花费太长的时间上网的时候，会有应用程序帮助提醒他们。我们将在第十二章“上瘾还是热衷”中再回到这个主题。

图片超负荷

在 Flickr 和 Google + 图片分享社区中进行参与性观察研究期间，我自己强烈地意识到媒体超负荷。任何认真对待摄影的人都熟悉这样的场景，你花费大量时间在电脑上处理图片，直至头脑麻木，却无法辨别照片的好坏。在那种状况下，你只注意到自己的有效工作能力在下降。但是在网络图片分享过程中，超负荷的影响迅速变成了人际之间的影响。你观看和评价他人图片的能力远远达不到最佳状态。当屏幕上连续不断的图像流充斥着你的大脑时，你无法密切关注你所看到的和读到的内容，无法清晰地思考。一切看起来都一样，你看不到微妙之处，你浏览图像流，只注意到最明显之处。

这些肤浅的看法左右了你对照片的任何评论或者“点赞”，假设你还没有筋疲力尽到无法评论的地步。你的评论听起来很普通、很明显或者很平淡，可能还存在拼写和语法错误。也许你甚至不知道自己在网络何处，在与谁分享你的评论。不幸的是，其他人也遭受着超负荷，导致到处都是了无生气的、反应迟钝的和肤浅的氛围。一般的善意评论，如“拍摄得不错”和“漂亮的色彩”会激增，或者根本没有评论。如果你是处在这种环境中的摄影师，你可能会感觉到被误解、被低估或者被忽视，因为很少有人能够全神贯注、头脑清晰地观看或者评论

你的作品。甚至一张最优秀的照片，或者对摄影师来说非常有个人意义的照片，也会得到冷淡的、肤浅的反馈。许多形式的社交媒体都遭受了这些极其单调乏味的超负荷影响。

对超负荷的补救措施

处理心理超负荷的第一个问题就是要认识到它正在发生。你可能没有注意到它的到来，在你无意识的情况下其影响根深蒂固。如果你感觉精力充沛、注意力集中、快乐和兴奋，那么你可能状态很好。如果不是，注意你的感觉如何。哪些超负荷的症状可能在影响你？如果你断定你确实是在遭受超负荷，下面给你提供一些可能的解决方案。

减少刺激

如果你想要或者需要持续工作，减少你的输入量。停止多任务处理，关闭电脑上不必要的窗口，一次只做一件事。例如，如果你在观赏照片，那么只关注一张。慢下来、放松、慢慢观看。不受其他分心事或者日程的干扰，让自己好好地欣赏帖子。如果可能的话，把你自己转换到平静的“现在”心态。如果超负荷严重，可能无法实现这种转换，但是值得一试。社交媒体设计师有时试图通过对活动设置限制来帮助减少刺激，例如，限制帖子的数量或者长度。

休息一下

无论你正在做什么，都要停下来休息片刻。你可能在电脑上或者移动设备上做些别的事情，但是奇怪的是正是机器本身才造成了超负荷问题，与你所做的事情无关。因此，尝试些别的事情。在某些情况下，短暂的休息足可以使你精神振作。在其他时候，你可能需要远离电脑

或者移动设备几个小时，甚至几天。

活动起来

听觉、嗅觉、味觉和身体都活动起来。大多数时候，超负荷来自于过度的视觉和言语刺激，以及与图像和语言相关的所有认知过程。你正在观赏太多的图像，阅读太多的帖子，思考太多，输入文字太多。当你休息的时候，尝试下其他的活动。例如，听听音乐、制作音乐、做饭、吃喝或者做点散步或者打扫房间的身体活动。这些替代活动不仅能够使你超负荷的大脑得到必要的休息，还能够你的大脑潜意识下，以不同的方式处理它们来丰富你的网络体验。正如古老的拉丁谚语所述：“走路解决问题。”

正念

许多补救措施都来自于正念（Mindfulness）。作为源于古印度的一种传统的冥想形式，正念冥想有助于培养纯粹的觉察能力，没有做事、思考或者感觉任何事物的压力。正念冥想者学会了如何在不断判断、不分析或者不期盼的情况下平静地专注于某件事，同时允许他们有意地觉察周围，注意到他们能够处理的新事物，如果他们愿意的话。他们学会了如何抛开那些有压力的想法和感受，而不是因此而不知所措。将正念冥想应用于网络空间意味着你要驾驭对你的刺激，平静地专注一件事，然后另一件事，不必沉浸于所有的输入中。就像生活中其他任何值得做的事情一样，正念冥想也需要实践。正如卡巴金（Kabat-Zinn, 2005）在他有关日常生活中的正念的书籍中所描述的那样，正念冥想是一种可以学习的技能。在我们的当代文化中，我们能够看到正念冥想应用于医疗、教育、艺术和心理治疗。这也许是由媒体包围的社会所引发的许多疾病的唯一最有效的解药。正念包括放弃网络空间的以及所有与之相关的能力，目的是注意并专注于你生活中

的其他事情。

一些人认为多任务处理和“增强现实”促进了人类思维的进一步进化。他们声称一种新形式的正念使人们能够有效地同时处理多重任务，包括将网络资源融入我们现实生活中的体验，以此来处理心理超负荷。这种理念存在的一个问题就是类似的心理活动会相互干扰。如果你一边尽量听人说话、一边阅读他/她的博客以及其他人的在线评论，那么这些任务就不可避免地会相互干扰，造成超负荷，因为它们都在竞争获取你的语言加工能力。根据传统意义，正念仅仅是觉察，没有添加其他任何东西，这意味着要放弃多重任务处理的需求，以及伴随其发生的所有思考、判断、分析和决定。这就是为什么简单的正念意识为所有类型的超负荷提供了治疗方法。

解决他人的超负荷

你如何突破你在网络空间中遇到的其他人的心理超负荷？你如何使他们有更清晰的意识、更深层次的理解和更富有同情心？你可能试着给他们你希望得到的东西：平静地关注他们的网络存在感。如果你以移情的方式回复他人的帖子，你就增加了他人以同样的方式作出回复的可能性。有关网络上的每个人如何处理过度刺激带来的压力问题，你可能会与他们产生共鸣。与他人讨论你的超负荷压力之痛有助于其症状缓解。从不对网络上影响每个人的超负荷进行讨论，这对任何人几乎都没有益处。

另一个策略就是试图影响人们的选择平衡倾向。凸显你帖子里所有吸引访问者注意力的内容。以照片为例，使用明亮的色彩、高反差、简单但强烈的构图、描绘强烈情感的主题，甚至愉悦感官的主题。尽管你可能觉得你在出卖或者降低自己的水准来吸引他人的关注，但是你可以使这个策略对你有利。在对体现心理的不复杂的图像和简洁的信息进行分享时，运用你的创造力。这种技能既是一门艺术，又是一

门科学。

你可以耐心地等待那些观看你帖子的人的感官超负荷。没有遭受精疲力竭之苦或者已经找到补救方法的一些访问者会来这里。当他们留下好的评论或者对你的帖子不是肤浅地欣赏的时候，你要确保你认可他们的努力。作为回报，在回复他们时给予他们同样的关注。

吸取垃圾信息的教训

我们通常对自己的媒体超负荷负责。通过在网络上做太多的事情，我们使自己陷入了媒体超负荷困境。在其他方面，媒体超负荷被强加于我们身上。这种被称为垃圾信息的现象突出了对我们的个人空间的侵入，这些侵入是故意进行的，是不受欢迎的，结果导致了容量超负荷。

在互联网发展早期，人们迫切地鼓励交流，希望在宜人的、信任的氛围中分享观点。当网络空间蓬勃发展时——当大量的网络空间以市场、临时舞台和竞技场形式出现时——那种气氛就逐渐消失了。屏幕上充斥着各种旨在销售、操控和欺骗的信息。一些人发觉自己想要关闭通信，而不愿意打开它。由于这种垃圾信息的大量流入，信任变成了怀疑。一些人说“垃圾信息”这个词来源于巨蟒剧团（Monty Python）的电视节目，节目中毫无意义地随机重复播放的歌曲“spam, spam, 可爱的 spam, 很棒的 spam”压倒了节目的其余部分。另一些人声称这个词来源于南加州大学（University of Southern California）的技术狂人，他们发明了这个词，因为这个词和他们的午餐肉同名，几乎没有人想要或者需要它。如果他们碰巧得到一些，他们很可能将它扔掉。

理想主义的互联网哲学倡导者宽泛地将垃圾信息定义为任何违反

了传统的网络礼节规则的信息，这些规则旨在保护网络合作、互助、信任和带宽。未经请求的电子邮件、广告、不相关或者重复的帖子、在你的浏览器窗口下弹出的通告以及不加选择地发送给许多人的任何信息都可以被视为垃圾信息。尽管大部分垃圾信息只是增加了媒体超负荷，但是一些垃圾信息是有害的，会造成我们内心忧虑，或者使我们的机器弹出不需要的广告和感染上病毒，这就是我们所说的广告软件或者恶意软件。由于我们把网络空间看作是我们心理的延伸，所以各种形式的垃圾信息侵犯了我们的个人空间。作为领土的主人，我们感觉有必要保护我们的领土不受攻击。下面是我们通常采用的两种不同策略。

第一道防线是自动设置。我们设置浏览器来阻止弹出的窗口，或者在电子邮件中创建过滤器，在垃圾邮件到达收件箱之前进行检测，并先发制人地清除这些垃圾邮件。这种理念足够简单，但是对抗垃圾信息的战斗变成了没完没了的猫捉老鼠的游戏。因为那些垃圾信息发送者都是头脑聪明、下定决心干到底的人，他们不断地改变他们的信息，以逃避我们的过滤器把它们当作垃圾邮件。一些精明的人可能享受这种与入侵的敌人斗智斗勇的战斗，但是这个游戏对于其他很多人来说感觉是乏味而耗时的，他们只想结束这种加剧他们认知超负荷的麻烦事。

这种软件防御还需要最佳的信号检测。你如何平衡假命中和假失误？如果你的过滤器威力无比，你就会清除很多垃圾信息，但是也可能阻断有效的信息。比如，针对任何含有黄色不雅字样的主题标题的电子邮件，能够迅速消除那些推销增加男子气概的产品的嫌疑信息，但是如果一位失联很久的古怪朋友决定采用令人惊讶的黄色玩笑作为信息主题与你联系，又会怎么样呢？一旦再次处理认知超负荷，你可能就要浏览充满垃圾信息的垃圾邮件箱，来寻找可挽救的有用信息，但是这种浏览能力需要时间和实践。另外，如果你放松了过滤器的检

测标准，那么你就增加了有用的邮件进入邮箱的可能性，其代价就是也放进了更多的垃圾邮件。精致的、“刚刚好”的金发姑娘原则^①的权衡在哪里？人们到底想要成为怎样的人——开放的、易受攻击的人还是封闭的、受保护的人？在媒体超负荷时代中，更多的问题还有待思考。

应对电子垃圾邮件的第二道防线就是手动清除。你搜索邮箱里的违法邮件，然后把它们删除。但是哪些是垃圾邮件呢？你看一眼就能断定它是垃圾邮件吗？一个人眼中的杂草却是另一个人眼中的野花，因此答案在一定程度上是针对个人的。当你浏览收件箱的时候，你要试图识别发信人的姓名和主题标题，以确保删除有效。另外，垃圾邮件发送者希望你打开邮件，这样信息就展现在你眼前。在这种斗智斗勇的心理较量中，他们如何让你打开你不想读的信息？主要通过创建一些引发心理需求或者焦虑的主题标题或者用户名。尽管我在描述这些需求和焦虑的时候将重点集中于电子邮件上，但是我们在互联网上的广告中也会看到同样的伎俩。

激活文化关注点

节省宝贵的时间、降低你的抵押贷款付款、成为赢家、吃薯条、多看电视、减掉约 10 千克（22 磅）体重……这些信息主题很容易被视作垃圾邮件，但是有些人还是将它们点击打开。谁不想节省时间和金钱，成为赢家，或者吃着垃圾食品的同时还减着肥？我们今生

^① “金发姑娘原则”（Goldilocks Principle）源自《金发姑娘和三只熊》的童话故事。迷了路的金发姑娘发现了三只熊的房子，未经允许就进入了熊的房子。每只熊都有自己喜欢的食物、椅子和床。金发姑娘挨个尝了三只碗里的粥，试了三把椅子，又在三张床上躺了躺。最后决定小碗里的粥最可口，小椅子坐着最舒服，小床上躺着最惬意，因为那是最适合她的，不大不小“刚刚好”。金发姑娘选择事物的原则就叫金发姑娘原则。金发姑娘原则指出，凡事都必须有度，而不能超越极限。

活的文化强调改善容貌、积累金钱、相互比较和竞争。在每个人的心目中都有“少”和“多”的概念。这种类型的垃圾邮件触及了潜存于我们的文化之下的大量痴迷存在。在一个有趣的社会学实验中，我们可能将这些信息记录为现代生活的晴雨表。

激活原型的忧虑

抓住你的快乐；我们保证你成功；对你来说自由是什么？学会去爱……我们在这里看到的信息标题不仅仅是围绕在对现代精神世界的痴迷上，而且还围绕在基本的存在和原型的忧虑上——人类的基本问题。成功、痛苦、快乐、爱恋、自由、庆典、生活、改变——这些信息标题以非常模糊、一般的方式呈现出这些观点，这几乎像墨迹测试一样。快乐、成功或者自由对你来说意味着什么？广告商清楚地知道模棱两可的信息容易引发人们的想象力，激活人们的无意识。我们不得不把自己的情感和需求投射到这种模棱两可之中，即使我们没有完全意识到自己在这样做。如果你在信息主题中意识到你最基本的一个需求的话，你就会受到诱惑打开它。

激活性欲

下流女孩必看、成人用品、愉悦的性爱、附有加布里埃尔（Gabriella）的艳照……垃圾邮件发送者经常以性欲以及所有你能想象的引诱、浪漫、享乐、放纵和堕落为目标。这些信息容易辨识。对一些人来说，它们看起来像是难以抗拒的禁果；对另一些人来说，它们变成了积习难改的令人厌恶之物。一些人在想垃圾邮件发送者为什么特别针对于他们发送这些色情广告，他们担心自己在网上说了或者访问了一些有关性爱的网页而被这些垃圾邮件发送者侦查到了。当这些性爱信息引发出内疚和诱惑时，一些人打开了它们。

激活焦虑

拒收险、你的电脑感染了病毒、你正在接受调查、我们将要关闭你的账户……这些标题旨在引起焦虑，尽管它们与信息实际内容没有什么关系。我做错什么事了吗？有什么坏事要发生在我身上吗？人们感觉必须打开这个信息，来弄清楚事情的原委或者确认一切正常。媒体上充斥着有关互联网的各种恐怖故事，因此网络空间已经发展成为一个相当偏执的空间，使我们担心我们的隐私、金钱以及机器的安全。其中的一些担心是有道理的，激活这些恐惧的垃圾邮件很难被忽略。

伪造个人联系

苏勒尔亲启；苏勒尔的瓶中心理咨询时间；嗨！苏勒尔，有一些问题询问您……如果有人直呼你的名字，你就会做出回应。当这些“个性化”的信息第一次出现在我们的收件箱时，我们可能会打开它们，认为是某人专门写给我们的信息。随着经验的积累，我们意识到是电脑生成了这些信息标题，将我们的名字笨拙地插入其中。这些信息看似来自于某一特定的人，而不是某一组织或者企业，尝试着个人联系。我认识凯西·欧姆（Kassie Oam）吗？这些垃圾邮件发送者希望你的好奇心和你想要对直呼你名字的人进行回应的意愿，会促使你打开信息。这些名字可能纯粹是虚构的，或者甚至更阴险的，作为一种电子欺骗（Spoofing），这些名字可能盗用了现实世界中别人的名字。

伪装回复与互动

回复：应您的要求；回复：心理学教授；你被批准了；这是你要的样品；转发：重要通知……当“回复”出现在主题栏的时候，我们就认为某人正在回复我们发送的信息，所以我们会查看那个所谓的回

复。特别阴险地使用“回复”包括在主题标题内，标题是从你的网页上窃取的短语。如果这个主题表明我们申请或者要求某事，我们打开邮件可能出于好奇，或者可能为了确保自己没有忘记某事。通过伪装成决定给我们转发重要消息的人，“转发”也诱使我们进入互动的假象中。如果我们被引导相信某人专门在和我们交流或者回复我们，我们往往就会作出回复。

伪装随意和熟识

嘿，什么事？我长话短说；很高兴见到你；来自安娜或者玛丽的妈妈的信息……某些信息包含的主题是以随意、友好的方式表达的，这就产生了某人认识你的假象。仅仅看到发件人的名字就会强化这种非正式感觉，其他的信息暗示着与你的某种联系，诸如暗示出你最近见过这个人或者与发件人认识的人熟识。这些主题与信息内容完全没有关系，这通常是某种广告。

稀奇古怪吸引你的注意力

金鱼；主显节快乐；宝贝，摇一摇；Wrgwger^①……一些信息标题让你摸不着头脑。稀奇古怪的发件人名字加强了这个效果。你可能知道这是个垃圾邮件，但是出于好奇你还是打开了它，只是为了看看里面到底是什么。包含令人摸不着头脑的奇怪的信息标题通常暗示出信息主体稀奇古怪，有时是因为来自其他国家的电子邮件使用不同的字符集，所以你的电子邮件软件无法顺畅地翻译这些字符集。这些信息你可能只会打开一次，此后，你能轻松地识别它们，将它们删除，就像在木桶里杀鱼，不费吹灰之力。

① 编造的无意义的词汇。

阻塞

垃圾邮件及其附件可能堆积在你的电子邮件服务器上。如果不予以抑制，这种堆积就会增大，直到服务器上的磁盘空间被占满，从而造成阻塞，导致传入的邮件自动返回到发件人手里，并显示出“邮箱已满”的错误信息。如果你的邮件供应商不通知你的磁盘空间受阻，你可能永远不知道人们不能再给你发送邮件了。如同粪便阻塞导致便秘一样，这种垃圾邮件中断了你的邮件服务而导致阻塞。检查你的电子邮件软件，使之能够在服务器上清除这些信息，或者手动删除这些信息。在这里我有意识地使用了粪便隐喻，从你的电脑和邮件账户中清除掉这些垃圾邮件感觉就像清理粪便一样。尽管你可能会感觉清除过程有些畅快，但是却不如再也不必处理垃圾邮件那样令人爽快。网络浏览器也可能充满了各种各样的软件工具，这些是某些网站在你不知情的状况下插入的。

成为垃圾邮件发送者

在没有完全意识到的情况下，你可能会被征召加入垃圾邮件发送者行列中。人们传来传去的连锁电子邮件可能使我们意识到重要的，但是实际上是虚假的信息，诱使人们去转发无稽之谈、欺诈和明目张胆的虚假宣传。然后，这种电子邮件信息就变成了病毒，在互联网上肆意传播，而你对其起到了推波助澜的作用。政府会在我们的大脑里植入芯片吗？你会支持一个生命垂危的孩子的请求转发一千封邮件吗？标题为“祝你愉快”的邮件真的含有恶意病毒吗？或者这个病毒实际上就是这封邮件在警告我们有病毒吗？人们是否会因这样的欺诈伎俩而上当受骗，要取决于他们对网络空间的了解程度，以及他们对这种危言耸听的反应或者呼吁抗议与同情的敏感程度。当 factcheck.org 这样的网站出现时，我们终于有了有用的工具来探测这种信息的有效性。

通过提高我们识别垃圾邮件的能力——通过确定我们的心理空间需要什么和不需要什么——我们也了解了自我。

吸取“千年虫”的教训

网络空间中困扰着我们的过度行为可能是我们的思维的产物，一个典型的例子就是“千年虫”恐惧。随着2000年的临近，计算机专家们就发出了我们将要面临大问题的警告。很多计算机的设计是将四位数的年份记录计算方法缩减成两位数。当我们跨越新千年，需要计算机来区分2000年和1900年的区别的时候，会发生什么事情？它们能做得到吗？有时间解决“千年虫”问题吗？或者在新年午夜的钟声敲响的时刻，电梯会停止在两个楼层中间吗？发电厂会关闭吗？飞机会从天上掉下来吗？互联网基础设施的崩溃会导致全球经济的瓦解吗？由于庞大的银行电脑网络失去控制，会使整个世界陷入一片混乱吗？

一些人认为确实如此。他们储备了大量物资，预计“千年虫”破坏的社会一片狼藉，陷入无政府状态，他们真的认为世界末日即将到来。另一些人并没有那么极端恐惧，但是他们仍然认为在新千年来临的时候会发生一些大灾难。一定要确保你所有的财务都有良好的硬拷贝记录。为了安全起见，1月1日不要乘坐飞机。人们不禁想起了克莱夫·詹姆斯（Clive James）说过的话：“只有在机器出错的时候，你才知道它们有多么强大。”

历史上总是有小教派或者准宗教团体的例子，他们预测世界末日的到来。在某些情况下，他们从真正的信徒那里借用了预示世界末日的心态，这些信徒虔诚地将世界末日说成是《圣经启示录》（*Book of Revelations*）中的预言。许多现代教派的信仰系统都是宗教、哲学、

心理、神秘学和科学的思想汇聚。正是这些科学思想注入他们的信仰体系,才有助于使之合理化,使之理性、合乎逻辑、无可争辩。“千年虫”困境是完美的技术成分,让怀疑大灾难即将来临的人感到世界末日的愉快,同时也提高了那些相信世界末日说的人的欲望。宣传灾难性预言的激进主义者团体和生存主义者团体从“千年虫”恐惧的科学主义中受益,这是改变宗教信仰的非常便利的工具。“现在加入我们的行列,还来得及。”即使没有“千年虫”问题,我们仍然看到随着新千年的到来,世界各地都弥漫着世界末日的预言。“千年虫”只是放大了人们对即将发生的历史性变化的恐惧。

心理上的脆弱使我们容易产生“千年虫”焦虑或者类似的由技术引发的恐惧,例如,计算机被认为聪明到能够取代人类文明的预测奇点。如果一些人在成长过程中遭受过灾难和意外创伤的话,忧虑、怀疑甚至对周围事物的彻底偏执就会深深地印入他们的心理。心理学家清楚地知道,抑郁症的一个组成部分就是所谓的灾难化的错误思维方式,即通常基于很少或者没有证据来预测危机的倾向。内疚、羞愧和自卑促使人们认为自己遭受毁灭。我们的文化鼓励每个人进行灾难性思考,有关世界末日的噩梦以及灾后的悲惨生活题材的电影和电视剧受人欢迎就是一个例证。

这些媒体恐怖利用了由于快速的技术改变而加剧的人类焦虑,“千年虫”就是个很好的例子。我们害怕无助。计算机应该帮助我们,但是矛盾的是,它们可能造成我们自己失控吗?我们恐惧死亡、恐惧即将终结的事物。由于相信他们的电脑能够解决“千年虫”问题,苹果公司在1999年超级碗年度冠军赛(美国国家美式足球联盟的年度冠军赛)中播放了一则商业广告,通过询问“谁将会幸存下来?”来讽刺千禧年的恐慌。这可能是有关未来数字时代的灾难我们会问自己的问题,我们恐惧变化和未知事物。即使世界末日没到,在我们没有充分意识到我们丧失了所珍惜的事物的情况下,网络空间可能把我们引

向危险的领域，或者使我们背离行之有效的传统吗？我们对过度依赖的恐惧使我们变得脆弱无力，你可以照顾好你的电脑和你自己——但是你的电脑，甚至你自己与其他电脑和其他未必把你的兴趣放在心上的人相互交织在一起。我们恐惧报应。“千年虫”警告我们不要为我们所建造的这个电脑化的世界过于自豪，我们认为我们知道自己在做什么，我们知道技术使我们更趋于完美、精通和通晓神圣的知识结构。但是，就像“泰坦尼克号”豪华客轮一样，我们的辉煌成就可能会毁于一旦，反而会攻击我们，我们会因为自己的狂妄自大而受到惩罚。科幻小说《弗兰肯斯坦》^①描述了机器对人类的报复，科学家弗兰肯斯坦创造的人造怪物最终报复了它的创造者。“计算机就像《旧约》(Old Testament)的神，”约瑟夫·坎贝尔 (Joseph Campbell) 说：“有诸多的规则，没有同情。”

“千年虫”使我想起了古希腊文学中的悲剧性瑕疵。英雄有一个弱点——一个连他自己都没有意识到的秘密的、被隐藏的弱点，一个致命的弱点。在他胜利的巅峰时刻，他重蹈覆辙，一败涂地。为了追求高效，计算机程序员没有预测出他们的两位数年份编码技术可能导致技术全面崩溃的可能性。时间终会惩罚他们，因为他们在机器中建立的时间表达有缺陷。这些机器只是创造者的体现——有缺陷、不完美，而且经常意识不到他们的不完美。“千年虫”唤醒的事实是：它提醒我们，我们所创造的电脑，像我们一样，并非无懈可击。尽管我们尽了最大的努力，但是我们人类天生就会犯错误。更复杂的是，我们在评价我们的错误可能带来的后果时会犯错误。随着技术的快速发展，

^① 1818年，英国作家玛丽·雪莱 (Mary Shelly) 创作了长篇科幻小说《弗兰肯斯坦》(Frankenstein)，其全名是《弗兰肯斯坦——现代普罗米修斯的故事》，其他译名还有《科学怪人：弗兰肯斯坦》《人造人的故事》等。《弗兰肯斯坦》讲述了一位名叫弗兰肯斯坦的科学家利用死人器官拼凑出一个怪物的故事，而怪物因得不到社会的同情和理解，最终走上了弑主愤世的毁灭道路。

我们的哪些错误将会是起到了简单的减速障碍作用？哪些错误将会是灾难？我们如何区分合理的担忧和非理性的偏执？

网络空间狂热

根据加德纳的技术成熟度曲线^①（Linden & Fenn, 2003），当面对新技术的时候我们会经历一系列的阶段。一旦新事物出现，就出现了对它有过高期望的上升期；接下来，当它不如预期那样表现得很好时，就会陷入失望的下降期；然后，随着我们逐渐了解到如何依据新技术的优缺点，有效地使用新技术，最终又逐渐回升到平缓的、更现实的“爬坡期”。

这个技术成熟度曲线使我们想起了心理动力理论中被称为分裂（Splitting）的心理模式。在人类内心深处，在对心理上依赖的重要之事进行贬低和使之理想化之间存在着微妙的平衡。我们对心理上依赖的重要之事的信誉丧失能够快速转变成对它的赞颂，反之亦然。通常，这种分裂表现了对控制我们的某人或某事的不成熟的态度。

考虑到互联网在当代社会发展得如此强大，我们对它偏执的另一面就是对它的赞颂。在科技公司的大力鼓舞下，我们进入了网络空间狂热时代，或者某些人称之为“网迷”。我们购买新设备，迅速地抛弃旧设备；数百万人大声喊叫着要在网络空间开辟自己的领域；凸显技术的电视剧和电影比比皆是；各种形式的媒体充斥着社交媒体明星的传闻，网络空间的成功和磨难、神奇的新产品以及对数字时代将引

^① 加德纳的技术成熟度曲线也称作加德纳的炒作周期，是指一项技术从诞生到成熟的过程，并将现有各种技术所处的发展阶段标注在图上，为一些行业的发展做出很好的预测。在相关领域里，每项技术的发展过程均可分为五个阶段：上升期、快速发展期、下降期、爬坡期和稳定应用期。

领我们走向何方的奇妙预测。“更大、更快、更多”的技术成为狂热的疾呼口号（Cri De Coeur），它闪烁的光芒照耀了我们大脑的“新”中心。“人们抱怨我的新手机屏幕上的瑕疵，”我的一个学生说：“此时此地人们需要全新的、完美的、漂亮的技术。”根据加德纳的技术成熟度曲线，我们可能将逐渐对技术的某一特定方面持有现实的态度，但是我们仍然整体上与技术保持在高度活跃的喜爱 / 讨厌的关系中。

我们的文化态度与狂躁型人格的特征相似。沉迷于和沉浸于技术之中，我们兴高采烈、精力充沛、任性冲动、机动易变、精神涣散、自我提升、高度社交、聪明睿智、娱乐有趣。但是与具有狂躁型人格的人一样，我们可能在抵御潜在的抑郁。我们是否意识到无论我们在数字生活方式中付出多少努力，技术并不是在神奇地解决我们的问题，或者至多在解决一些问题的同时，又在创造另一些问题？对技术的健康关注止于何处？对技术的病态成瘾又始于何处？

第十二章

上瘾还是热衷

我有两个神，说服与强迫。

——特米斯托克利（Themistocles）

有一天在大厦主体（Main Mansion），我和其他几个热心的 Palace 成员聚集在温泉浴场。每当我们的对话提及 Palace 的时候，就会发生奇怪的事情。例如，当我输入“你们觉得 Palace 怎么样？”时，我惊讶地看到屏幕上出现了“你们觉得这个吞噬我生命的东西怎么样？”当我最终弄明白是 Palace 软件本身进行了这种似乎愚蠢的语言替换时，我由困惑转为兴奋，然后又转为好奇。事实上，这是 Palace 创造者嵌入程序中的一个很有见地的恶作剧。这提出了一个重要问题，也许对很多人来说，这是一个令人担忧的问题：Palace 真的在吞噬我的生命吗？

一些人如此沉迷于他们的网络空间生活方式，想在那里花费足够多的时间，有时甚至忽略了他们的现实生活。他们可能不太清楚自己为什么如此着迷，无法准确地解释他们的强迫行为。Palace 温泉浴场中幽默的语言替换表明，这确实感觉就像有一种难以名状的东西——一种强制的、隐秘的力量。吞噬你生命的不是博客、社交媒体、游戏、网购、赌博或者任何网络行为，而是这些网络行为所引发的难以描述的无意识的冲动。

我们应该如何称呼它

在格林菲尔德（Greenfield, 1999）、格里菲思（Griffiths, 2000）、莫拉罕·马丁（Morahan-Martin, 2005）和杨（Young, 1998）等研究人员的带领下，心理健康专家竭尽全力找到了一个术语，来准确地描述这种现象，它被称为网络成瘾障碍（Internet Addiction Disorder），只不过在互联网流行之前人们就对电脑上瘾了。我们可能称这种现象为电脑成瘾，或者对于那些强迫自己沉浸于虚拟游戏世界的人来说，可能称之为虚拟成瘾。甚至在游戏进入个人电脑或者网络之前，视频游戏强迫性冲动就相当明显了。为了避免与“上瘾”这个词相关的争议，一些人（Young & Nabuco de Abreu, 2010）使用“病态”或者“强迫”这样的表达方式。

从广义上讲，谈论网络成瘾（Cyberspace Addiction），即对电脑生成的体验上瘾，是有意义的。在这种广义的类别中，还有子类别。为了掌控闯关网络游戏而从学校逃学的青少年可能不同于终日泡在社交媒体上的中年家庭主妇，反过来这些家庭主妇也不同于沉迷于在线股票交易的商人。一些网络成瘾是以游戏和竞赛为目的，一些是为了满足更多的社交需求，一些可能是工作狂的工作延展。研究人员提出网络成瘾的四大类别——游戏、赌博、性行为和社交活动——尽管一些心理学家声称这些类别只是表面上的区分，这些区分并不能搞清楚驱动所有这些问题的潜在“根源”。

在网络发展的前十年，经常有记者邀请我来评论有关网络成瘾的争论。网络成瘾真的存在吗？其危害程度怎样？这种主题似乎令人着迷却又令人恐惧，部分原因是当时大部分人只是随意参与网络活动或者根本不上网。陌生就会产生恐惧和怀疑。多年以后，极少有新闻报

道关注网络成瘾，网络成瘾问题逐渐过时。一旦人人上网，我们对网络空间的关注就将会变成一种文化规范。每个人都达成了共识：我们对网络是热衷，不是上瘾。

尽管现在人们普遍容忍网络空间的狂热，但是我们不应该忽略的一个事实是，一些人因为过度使用互联网，不可否认地伤害了自我。当人们因为无法抗拒热衷于虚拟世界而造成失业、辍学或者与配偶离婚时，他们就将面对真正的问题。这些极端的情况很明显，但是就像所有的上瘾一样，在正常的热情和不正常的沉迷之间的界限就变得模糊了。爱因斯坦（Einstein）沉迷于物理吗？或者毕加索（Picasso）沉迷于绘画吗？正如我们将在本章中所看到的那样，健康的网络热情和病态的上瘾之间有着清晰的界限。有时候，我们甚至似乎对上瘾的理念上瘾了。

诊断的滑坡谬误

在我们流行的文化中，上瘾的定义很宽泛，上瘾可能是健康的、不健康的，或者两者兼而有之。如果你对一种爱好感兴趣，对之热衷，愿意投入尽可能多的时间从事它，这种热情可能成为学习、创造和自我表达的工具。即使是在不健康的强迫性冲动中，你也可能发现隐含在上瘾问题中的这些积极特征，同时这些特征也将会导致上瘾问题。在真正的病态成瘾中，整个态势就失衡了。很显然，其害处大于益处，导致个人生活能力受到严重干扰。几乎任何东西都可能成为严重上瘾的根源：药物、饮食、锻炼、赌博、性欲、消费、工作等。只要你能说出来的，就有人对之上瘾，包括像上网自我诊断症这样独特的网络问题，研究人员艾肯（Aiken）和柯万（Kirwan，2013）将此描述为由于搜索网络信息而导致的严重医疗问题的强迫性着迷。临床学家认

为这些病态成瘾经常源于人们的早期生活，是由于重大的剥夺和冲突造成的。上瘾可能是在试图控制潜在的压抑或者焦虑，这可能反映出内心的不安全感或者内心的空虚感。

自 20 世纪 90 年代后期开始，心理学家就一直在争论网络成瘾是否真的是一种新型的心理障碍，或者仅仅是其他我们熟悉的强迫行为的变体（Young & Nabuco de Abreu, 2010）。网络游戏成瘾是在《心理障碍诊断与统计手册（第四版）》（*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition*）中第一个被认真考虑的新条目，其表明了网络游戏成瘾的程度有多大。与任何官方心理健康诊断的类别一样，网络成瘾的概念需要经受广泛的研究。网络成瘾必须满足两个基本标准：信度和效度。就信度而言，必须有构成这种心理障碍的一系列持续的症状，这样独立的观察者才会达成一致的诊断。就效度而言，诊断必须与有意义的事情相关联。在对日常生活中的个人经历、个性和目前生活状态，对治疗的反应或者对被诊断的人的预测方面存在类似的因素吗？如果不存在，争论还有什么意义呢？这只是标志着没有外在效度罢了。

在建立信度的时候，研究人员设法识别构成网络成瘾的一系列症状。奇怪的是，自网络空间开始以来出现的各种各样的玩笑中，我们就看到了这些标准的预兆——例如，“网络成瘾的十大症状”。我对这十大症状稍微进行了修改，因为原来的“十大症状”指的是现在很少有人记得的上网地址和程序。在涉及上瘾行为的时候，这些特定的地址和程序并不相关。

10. 你凌晨 3 点起来上卫生间也要刷下 Facebook。

9. 你的纹身上面写着“最好使用 Firefox 浏览器来浏览此身体。”

8. 你给孩子取名为 Twitter 和 Dotcom。

7. 当你关闭电脑时，你有一种可怕的空虚感，就像拔掉了你心爱的电脑电源一样。

6. 你飞行途中的一半时间专注于放在腿上的笔记本电脑，而把你的小孩放在上面的行李架里。

5. 你决定在大学再待一年，只是为了免费上网。

4. 你嘲笑使用固定电话的人。

3. 即使手机在房间的另一边，你也会感觉手机在震动。

2. 在没有上网搜索之前，你对你说的任何话都感觉不安。

1. 电脑死机。你已经两个小时没有登录了，你开始如坐针毡。你对着键盘自言自语，祈盼能够连接上网络。你认为你成功了。

1996年，精神病学家伊万·戈登伯格（Ivan Goldberg）给他的网络心理学群组发送了一条信息，宣布成立“网络成瘾支持小组”（Internet Addiction Support Group），同时发布了病态计算机使用的诊断标准。尽管他半开玩笑地发布这个信息，但是他和其他临床医生很快意识到这不是一个简单的玩笑问题。在接下来10年的严肃研究中发现，网络成瘾的可预测症状与其他种类的上瘾相似。在接下来的章节中，我慎重地对这些症状进行了总结。具有所有这些症状无疑表明具有破坏性的问题，但是只具有其中少数几个症状就使人处于模糊的灰色地带，很难区分是上瘾还是热衷。对所有这些症状分类涉及的问题是，强迫性的网络空间活动对个人生活的破坏程度有多大。个人做什么或者不做什么会影响他们的身体健康、工作和人际关系吗？最后，对个人生活的破坏程度表明此人的病态成瘾程度有多重。

网络成瘾侵扰了我的整个生活

网络成瘾侵扰了人们的心理和生活方式，侵扰了人们所能想到的生活的各个方面。相比于其他任何事情，人们对于网络成瘾更着迷。他们彻底改变了自己的生活，或者逃避重要的责任，以便专注于网络空间。不上网的时候，他们就会计划下一次上网时间。尽管他们可能不承认这一事实，但是他们感觉无法控制自己的上瘾行为。他们连做梦都想着上网，并为此花费了大量金钱。

网络成瘾影响了我的情绪

当沉浸于上瘾行为时，人们会感到情绪高涨、精神麻木，或者好像精神恍惚。他们寻求这种上瘾行为，以此来逃避现实生活中的问题，减轻自己的无助感、内疚感、焦虑感或者抑郁情绪，这是他们应对任何有问题的情绪的首选解决方案，尽管这自相矛盾地会造成沮丧、理想破灭、内疚和愤怒，因为最终这种上瘾只是表面上的满足，或者实际上加剧了潜在的需求。他们强烈渴望网络空间活动，如果受到任何干扰就会心烦意乱，当受到批评就会反抗进攻。私底下，他们对自己的习惯深感内疚或者担忧。像沃伊斯科恩斯基（Voiskounsky, 2008）这样的研究人员已经表明，一些上网的人，尤其是游戏玩家，会体验奇克森特米哈伊（Csikszentmihalyi, 1990）所说的“心流体验”（也称“沉浸体验”）——这是人们感觉完全沉浸于某一活动，甚至与之融为一体的心理状态。他们丧失了自我意识，忘记了时间，认为这种状态非常有意义、愉快。上瘾行为就像心流体验一样，区别在于它们最终会导致后悔、懒散、自我毁灭，而不是自我提升，这一点从我学生调查中的各种评论中可以看到：

我坐下来，迅速查看网上的各种信息和邮件，4个小时

之后，我发现自己在浏览有趣的小猫图片，毫无价值。

上网很容易上瘾，尤其是“耗时”的网站里面充斥着游戏、测试、观点和文章，这些东西分散了我的注意力，简直就是在浪费我的大量时间。

我上网的时候必须自己计时，因为我沉迷于其中，浪费时间浏览并不重要的信息。

花费这么多的时间上网使我感觉身体懒惰和心满意足。

强烈的网络体验不但没能使我高兴，反而使我更加抑郁。连续几个小时坐在屏幕前使我感觉缺少人性。

我需要更多，无法摆脱网络成瘾

任何上瘾的两个典型症状就是容忍度和退缩反应增加。在上瘾行为中，人们需要更多的时间来设法获得他们曾经熟知的相同程度的满足感。他们发现自己的上网时间比预期的要长得多，忘记了时间概念。当他们试图减少或者停止这一习惯时，就会感觉不安、易怒、抑郁或者心情低落。如果成功地减少了这一习惯，他们就无法维持这种改变。作家保罗·戴维斯（Paul Davies）说：“当你有能力停止的时候，你不想那样做；当你想要停止的时候，你却做不到。”

网络成瘾危害了我的健康

人们因为上瘾而产生医疗问题。他们忽略了健康的行为，例如适当饮食和锻炼。因为他们感觉必须上网，从而造成睡眠不足和养成不正常的睡眠习惯使他们深受其害。尽管他们因久坐不动、电脑视觉综合征和反复的应激障碍，诸如腕管综合症和肌肉骨骼疼痛等，而出现了健康问题，但是他们并没有改变自己的上瘾行为。

网络成瘾危害了我的生命

为了追求网络成瘾，他们忽视了家庭、朋友和工作，对自己网上所做之事向人们撒谎，或者隐藏他们上网的频率和时间。他们生命中重要的人感到气恼、失望，或者批评他们。他们与家人疏远，也失去了友谊。为了上网，他们拿自己的教育或者职业冒险，以各种或大或小的方式，上瘾破坏了他们的生活能力。正如丹尼尔·贝瑞（Danielle Berry, 2011）曾经评论过的那样，“没有人在临终前说过，‘哎呀，我真希望多花些时间上网’”。

隐藏的需求

如果他们对自己诚实，网络成瘾的人就会感觉到一种隐藏的需求驱使他们上瘾，尽管他们几乎无法理解那到底是什么。当某事能够满足重要的需求时，每个人都对它有激情。在创造平衡幸福感的欲望的自然增减过程中，心理健康的人有意识地承认、表达和满足那些需求。但是，当需求被压抑、忽略、转移或者陷于肤浅的或者间接的满意的恶性循环时，结果可能是一种病态痴迷。在这些真正的上瘾中，个人身份被掏空、耗尽，支离破碎。内心的渴望被挫败、忽略或者否认的程度决定了通过强迫行为寻求满足的欲望的程度。网络成瘾满足的需求越多，它对人的控制力就越强大。即使是强有力地满足需求的一段短暂的体验也能够导致痴迷于重复那种体验，而忽略了满足这一需求的其他更健康的方式。

因为网络空间环境是如此多样化、引人注目、易于访问，它提供了满足人们需求的成熟空间，尤其是当现实生活使得这种需求被剥夺、得不到满足的时候。网络空间似乎为每一种无意识的欲望需求提供了

解决方案。融合各种活动的网络环境可能有吸引力，因为它们满足了更广泛的需求。如果你能打游戏、消费、赌博、社交、获得声望，网络环境对任何特定的人和不同种类的人上瘾程度的吸引力就会逐步上升。然而，令人上瘾的网络环境也可能通过使用网络的人透露出来。对玩扑克或者玩幻想角色扮演游戏病态上瘾的人就容易登录专门针对这些上瘾而设计的某个网站。记者兼华尔街技术分析师艾瑟·戴森（Esther Dyson，2005）曾经说过：

互联网无论如何会凸显出你要做的事情。如果你想要成为一名孤独者，你就会更孤独。如果你想要与人联系，它将会使你联系起来更容易。

人们越是了解自己的动机，这些动机就越会失去这种导致网络成瘾的无意识“需求”动力。将受压抑的需求无意识地表现出来只是一种宣泄行为，是在没有实现需求满足的情况下反复出现的强迫性行为。上瘾的人不仅没有意识到这些需求，而且还否认上瘾。与此相反，这些需求的满足意味着，人们解决了过去的冲突或者造成这些冲突的需求丧失。有意识地承认自己网络成瘾就是向康复迈进了一步。当人们意识到他们强迫行为的真正原因时，他们就会引导自己转向更健康的热衷的事情。

一些探索网络空间的人所经历的上瘾阶段并不一定是真正的上瘾。新用户最初可能会对某一特定的网络环境提供给他们的机遇感觉非常着迷，这种上瘾阶段最终会逐渐消失，因为这个领域的新奇感在逐渐减弱，而现实世界的责任在吸引着我们。在某些情况下，对网络活动的高期望破灭了，需求得不到满足。在以按钮式经济为主导的社区中，对于一些人来说，通过积累“点赞”数量而赢得人气的上瘾欲望最终感觉就像白白地浪费时间，由此产生的失望把他们重新拉回到

现实世界或者不同的网络活动中。一些经验丰富的网民理解到这些潜在的陷阱——例如网络脱抑制效应——会诱发受害者陷入强烈的情感的以及上瘾的人际关系上的戏剧性情境，这种理解有助于他们避免陷入强迫性冲动的泥潭。

那么，到底是什么隐藏的需求促使人们进入网络空间？其产生的后果要么是健康的，要么是有破坏作用的。可能是什么无意识“需求”动力驱动了上瘾和热衷？我们可以通过查看第三章“动态的数字自我”中描述的不同个性风格的潜在动机来回答这个问题。具有心理变态型人格的人被吸引到能够控制他人的活动中，其方式常常是残忍的。具有自恋型人格的人喜欢令他人羡慕的活动。具有精神分裂型人格的人喜欢沉醉于内心幻想。具有受虐型人格的人想要证明他们能够忍受痛苦。无论某一特定人格类型的人的需求是什么，网络空间都能提供满足他们需求的空间。

换一种方式来回答这个问题，不考虑个性风格，我们将对人类的需求进行分类。在接下来的章节中，我将描述其中的一些类别。尽管这样的分类很有帮助，但是很多需求以复杂的方式相互重叠，或者相互作用。了解这一事实才能够使我们更清楚地理解为什么人们健康地或者病态地沉浸于网络空间中。

社交媒体和电脑游戏的设计师控制了网络心理学结构体系的各个维度，来激活这些需求，这容易加速上瘾倾向。当机器对我们的控制超出我们对它们的控制时，互动维度就起着非常重要的作用了。一个很好的例子就是通告，它们通过提醒我们网络空间能够满足的这些需求而持续引诱我们回到网络空间，但是很难弄清楚如何关闭这些通告。

性爱需求的背后

一天下午在 Palace，我问“哈利酒吧”的群组，为什么他们认为 Palace 让人上瘾。某人给出了一个词的简单回复：“性爱”。一百多年前，弗洛伊德（Freud）将性爱称为主要的人类动机。几十年之后，马斯洛（Maslow）（1943）将它置于人类需求层次金字塔的最底层。毫无疑问，性爱是值得关注的最基本的情感、生理需求之一。尽管网络空间中很多人并没有试图满足他们的性欲望，但是一些人确实以此为目的，有时候他们的性欲追求会变成了上瘾（Cooper, 2013）。当人们沉迷于网络性行为时，他们沉迷于此的原因与任何情境下沉迷于性爱的原因是相同的，主要有两个基本原因：一个是满足生理的欲望；另一个是提供心理需求的发泄。

迫使人们寻求性爱的无意识的情感需求比纯粹的生理欲望本身更强烈。由于网络性爱在满足性爱需求方面易于获得，在匿名状态下进行，从医学角度来看比较安全，尽管它容易上瘾，但是心理因素仍然推动着这种强迫行为。网络空间一般只提供文本、视频或者听觉刺激——没有任何身体接触——这一事实表明要满足的需求远远超越于“身体”方面。

网络性爱通过提供心理刺激，弥补了身体刺激的缺憾。在网络匿名的掩护下，人们可以体验各种各样的行为、幻想和身份的改变，包括性别的改变。一些人喜欢单向或者双向视频的窥阴癖和裸露癖的满足，或者彼此利用性爱图像和虚拟化身互相玩耍。另一些人则喜欢简单的文本输入式的网络性爱，因为它激起了想象力和强大的移情反应——更不用说，它大大提高了用一只手熟练打字技能，正如一位狂热爱好者开玩笑说的那样：因为上网的人类型迥异，而且寻找这些人的途径便捷，人们能够快速识别符合他们欲望的“伴侣”。由于匿名

性，人们也可以快速摆脱一段暂短的邂逅，然后在其他地方与其他人再一次尝试。所有这些因素都促使网络性爱上瘾。

无论匿名程度有多么大或者时间有多么短暂，网络性爱都是围绕着一人际需求的满足而展开的，无论是否包括个人对亲密、爱情、权力、竞争、征服、谦恭、愤怒、耻辱、羞愧或者脆弱的感觉，这适用于所有形式的性行为，因此伍迪·艾伦（Woody Allen）这样总结：“我不知道问题是什么，但是性爱一定是其答案。”当人们把网络邂逅当作纯粹的性行为，而没有意识到潜在的心理需求时，上瘾的可能性就会上升。他们感觉被迫过度地参与网络性爱，完全没有意识到他们无意识地试图克服孤独或者抑郁、表达愤怒或者依赖、支配和控制或者填补内心的空虚。网络性爱成为一种令人上瘾的需求行为，永远不会感到完全满足。对于一些人来说，在网络空间中深入地表现无意识的幻想会失去控制。来自外部世界的现实检测逐渐消退，没有了现实世界的后果，就很难控制个人行为。

对于很多网络邂逅来说，“调情”一词比“网络性爱”更合适。许多社交环境都是自由形式的社交聚会，更像是正在进行的宴会一样。像任何好的聚会一样，都有大量有趣的诱惑，不会发展成任何明显的性爱。比现实世界中的调情更具吸引力的就是使网络性爱具有吸引力的那些特征。这样就相对来说是匿名的、安全的，因此与现实世界面对面的聚会相比，人们在网上更加开放、大胆、具有实验性。网络脱抑制效应促进其发展，无论是以有利的还是以有害的方式进行。这种随意的网络调情特质只是表面上满足人们对陪伴、依赖、浪漫或者爱情的深层次需求，这驱使人们回到网络以获取更多。有关亲密关系的矛盾心理——想要亲密关系，但又不想要亲密关系——可以使人们陷入一连串看似无穷无尽的调情中，而这些调情永远不会发展成为真正的亲密关系。由于被网络脱抑制效应的分裂性想象特征迷住，一些人认为网络调情和网络性爱都是虚构的，假装网络邂逅与他们的现实生

活相隔离——因此不会对他们现实世界的人际关系构成威胁。这样的假装能够导致表面上的满足，但是却无法实现真正的满足，使得人们渴望得到更多的满足。因此，可能导致上瘾。

网络空间中的一些性爱追求是孤立的事件，不与任何人互动的前提下收集色情作品就是一个例子。对于普通人来说，这些追求会随着性欲望的自然生理波动的高涨和低落而变化。对这种孤立的性行为的持续痴迷可能暗示着对亲密关系的焦虑。对更多种类的性爱材料、更大胆的材料或者只是更多的材料的不断升级的渴望取代了对人际关系的需求。在占有和控制、填补内心空虚或者公然挑战不道德行为极限的心理压力下，强化了这种痴迷。因为网络空间提供了几乎无限的易于获得的色情作品，这种狂热的性欲望似乎无穷无尽。人们永远不能拥有一切。人们的大胆程度是没有限制的。如果人们对网络色情作品群组上瘾，他们的社交活动通常围绕着看似无穷无尽的材料比较与分享。对人们收集材料的规模和多样化的竞争的需求和因此而得到他人羡慕的需求强化了上瘾。

观察新现实的需求

我们人类具有改变我们的意识、从不同的角度感知现实的内在需求，这一需求可以通过创造性的活动、药物、运动、冥想、虚拟现实和性爱来得到满足。一些方法比另一些方法更有效。晚上的梦境使我们无意识的思维观察事物的角度与有意识的思维不同，这为实现这种感知状态的改变提供了一种内在机制。网络空间也加入到这一行列中来。尽管批评家抱怨，人们强制地用网络空间代替现实世界的生活，但是我们应该考虑网络空间通过提供不寻常的方式来体验我们周围的环境、他人和我们自己，有可能补充了我们对现实世界的理解。正如

我们将在第十四章“合成型现实与合成型生命体”中所看到的那样，我们的时间感、空间感和个人身份在网络上发生了改变。通过输入的文本进行交流感觉就像与他人的意识进行融合。在游戏和虚拟化身世界中，人们可以变形，通过心灵感应与他人联系，通过将自己悬浮于半空中、穿行于墙壁，或者凭空创造出物体来违反物理定律。一些人被网络环境吸引，因为它们满足了对现实的不同需求。

我们可以把网络空间看作是一种梦境，来表达无意识的幻想，这就能够对我们在网上看到的性行为、攻击行为、想象的角色扮演加以解释。这种体验与清醒的梦境类似，人们知道他们在做梦，能够引导结果的方向。在过去的原住民文化中，人们学会了培养这种能力，这是当代梦想家试图复兴的技能。在网络空间梦想世界中，指向并且点击鼠标可能是计算机用户回到过去传统的类似尝试，这是创造和引导循环出现的、清醒的梦境的尝试。

人们对网络梦境的支配是有限的，我们对网络环境有一些控制，但是无法控制与我们一起占据网络环境的人。对于网络空间提供的游戏，我们无法全部掌控，它引领我们陷入许多无法预测的曲折变化。一些人接受这一现实，他们能够驾驭网络空间的意识状态变化，或者当这种体验转变成焦虑梦境、噩梦或者糟糕的网络之旅的时候关闭电脑。那些被驱使掌控梦幻游戏的人可能很难知道什么时候应该退出网络。对于这样的人来说，网络成瘾就是对意识状态改变的上瘾，是对梦境的上瘾。我们可能把上瘾的人与网络空间隔离时的脱瘾症状看作是让人们被剥夺夜间做梦时体验的症状相似——并且把他们狂热地重新回到网络成瘾看作是网络空间的反弹，这与无法睡觉时人们体验的梦境反弹没有什么不同。

成就感的需求

每个人都有源于个人成就的学习、掌握和自尊的基本需求。心理学中的操作性学习理论指出，当小的成就快速得到强化时，学习就会加速。电脑之所以能够使人上瘾，就是因为它们以高效、有效的方式满足了这种需求。你遇到了电脑挑战，你进行调查研究，你尝试解决方案，你找出解决办法，电脑为你做了它以前从未做过的事情。起强化作用的弹出信息可以鼓励你采取极为成功的行动。挑战、实验、掌控、成功：正是这种激发人们学习动机的循环，才促使人们想要学习更多的东西，做更多的事情。

网络空间中的许多环境——从技术上和心理上而言都具有复杂性，或者二者兼而有之——对个人取得的成就多少几乎没有限制。一些新用户非常喜欢掌握这些软件。对于那些对技术不感兴趣的人来说，会面临探索网络文化的挑战；发现网民、网络规范、社会结构、历史和传奇的挑战以及帮助塑造网络未来的挑战。探索和掌握复杂的环境可能是永无止境的好奇心满足以及持续的自尊来源，尤其是当新的技术特征出现的时候，新的人群出现的时候，以及文化改变的时候。为了处于领先地位，你必须成为一个行家：你要继续前行。在很多网络社区中，长期成员在众人中获得较高地位，成为主持人、调解人、巫师或者神灵，拥有普通成员所不具备的权利。获得这样的荣誉地位需要付出时间和努力，地位的取得强化了这种探索。

在技术或者社交领域获得成就的需求是非常正常、健康的过程。与此相反，一些人——尤其是那些具有自恋型人格和狂躁型人格的人——感觉被迫去补偿失败、不适当和无助这些潜在的情感，或者征服获取认可、钦佩和情爱的迫切需求。对网络空间成就的痴迷变成了看似永无止境、从未满足的追求，尤其是在可能的成就没有限制，而

获得成就的潜在需求却无法真正理解的时候。在网络空间中塑造精通人情世故的人的地位感觉好像你掌控了整个世界——发展成为无所不能、无所不知的令人上瘾的庄严感。隐藏于那种感觉的背后，我们认识到个人必须不断前行，以便保持领先地位。在某些无意识的层面上，也许网络上的很多人共同拥有这种权力感。“人们喜欢技术，胜于自然，”我的一个学生在调查中评论说，“因为点击鼠标按钮，世界就呈现在眼前”。

归属感的需求

每个人都需要人际交流、社交认可和归属感。你本能地想去每个人都认识你的地方，因为个人的自我意识依赖于他人的肯定。因为网络空间提供了各种各样的社交环境，它满足了几乎所有人归属于他/她所渴望的任何群组的需求。人们能够很容易地划分他们喜爱的群组，加入每个关注特定兴趣的不同群组。仅仅是使用某个特定程序的用户就能够与同样使用该程序的人建立瞬时友情。你们可以讨论这个程序、分享技巧，也许还能使用它来彼此交流。当人们加入到全新的环境中时，这种兄弟情义尤其强烈，他们感觉就像创建新世界的先锋一样，这是归属于某一创造性过程的非常令人上瘾的感觉。

正如我们在第十章“我们中的一员：群组与社区”中所看到的那样，当群组开始蓬勃发展的时候，问题就出现了。随着很多新手的出现，网络社区迅速改变，远远超越于现实社会。在快速增长的人潮中，如果你想要与群组保持联系——如果你想让人们认识你——你必须持续出现。你在网络上花费的时间越多，就会有越多的人认同你，你就越会被认为是“我们中的一员”。如果你几天或者更长的时间没有登录，你可能会感觉情况不妙，你会被遗忘。你不希望自己潜心培养的人际

关系逐渐消失，或者你在社区中的身份悄然流逝。所以你感觉你必须回来，重新建立你的存在感。在不懈的努力中，有关分离和放弃的无意识冲突可能困扰着一些人，迫使他们强迫参与其中；否则，他们就会感觉与群组失去了联络，不了解群组情况，与自己不相关。群组内专属会员之间有关“上瘾”频繁开玩笑，增强了他们之间的友情，同时也缓解了他们有关“上瘾”的真实性的担忧。同病相怜。

“珍妮镜头”（JenniCam）现象是网络满足个人归属感需求的独特例子。从1996年开始，詹妮弗·林利（Jennifer Ringley）创立了持续的视频直播，最先对她的寝室，后来对她的公寓进行直播，由此引起强烈的反应。崇拜詹妮弗的人聚在一起谈论她、猜测她，分享她的截屏图片，她成为他们上瘾友情的焦点。尽管无法与她交流，一些崇拜者在他们的电脑旁边又安装了另一个电脑显示器，这样他们工作的时候，可以与詹妮弗“在一起”。在接受记者采访的时候，詹妮弗描述了自己帮助一些孤独的男士的感受，她说这些孤独的男士无论何时需要她的陪伴，她都可以充当替代女友的身份，陪伴在他们身边。她在满足孪生移情的需求吗？她在加重上瘾的尝试，使人拥有不可能真正拥有的东西，就像希腊神话中的坦塔罗斯（Tantalus）去摘那些总是够不到的水果一样吗？在我有关网络态度的调查中，一个学生总结了许多人在网络中面临的困境：“那感觉就像是哈利·波特（Harry Potter）小说中的照镜子。你看得到你想要看的一切，但是你却无法拥有它。”

对很多人来说，尤其是年轻人，发信息已经成为一种特别强迫性的习惯，不断的联系是一种常态。他们的社交活动不是事先预定好时间聚在一起，而是通过群消息匆忙决定。如果你不常查看电话，你就会错失这些信息。归属感的需求通过设备传递出来。

社交的需求

到目前为止，本章最明显的话题就是网络空间的大多数活动——与现实生活中的大多数活动一样——满足最基本的人类需求：渴望与他人互动。在互联网发展初期，在不知情的公众心目中的刻板印象是，上网的大部分人都是电脑迷、不适应环境的人和社交力不从心的人。他们在现实世界中极少获得社交成功，因此他们通过网络空间冰冷的网线 and 玻璃屏幕来寻求安全、肤浅的人际关系。由于他们害羞、对人际关系焦虑——也许他们是具有精神分裂型人格的人——他们依赖输入的文本，感觉更有表现力、更有控制力、更不容易受伤害。“如果不涉及技术，全天 24 小时都沉迷于手机或者电脑的人可能是不擅长社交，”我的一个学生评论道：“他们沉迷于其中，寻找其他事情来分散注意力。”

尽管在我们当代社会中这种刻板印象确实适合不正常的人，但是我们现在也意识到，并非所有的网络人际关系都是心理问题的症状。许多人在社交媒体中花费了大量的时间，一般是与朋友、家人或者他们现实世界中认识的其他人在一起，但是他们也与只在网络空间中认识的人建立卓有成效的友谊。甚至像“点赞”这样简单的社交奖励也可能让人感觉很满意。“我可以发布一张图片，让 40 个人点赞表达喜欢，”另一名学生说，“在现实生活中，我永远无法让人公开表达喜欢一张图片。”

对于那些过于依赖网友而不参加现实世界社交活动的人来说，最终的结果可能就不那么令人满意了。可能是彻底的失望，甚至是有害。在理想的状态下，人们开始意识到网络人际关系的潜在缺陷，学会平衡网络人际关系与现实世界人际关系。当人们看不到这些问题的时候，就会出现强迫性的互联网使用。由于下定了决心，有时候由于孤注一

掷，他们持续上网寻求网络社交关系。这似乎感觉不错，好像满足了社交的需求，但是最终并没有提供全面、健康的社交关系，这是我的一名学生注意到的令人遗憾的事实：“一些人每天都需要把自己的生活故事发布给他人观看和评论，以及人们在网络上深入挖掘他人生活，都是疯狂的行为，这是一种上瘾。”

过度沉迷于网络人际关系经常反映了对自我的关注，在自我的头脑中形成了移情反应。尽管个人的情感波动与网友相关，但是其中的一大部分是由过去无意识残留的有问题的人际关系塑造的。人们在网络人际关系中感受到的爱恋、仇恨、竞争、羡慕、依赖或者恐惧实际上来源于他们内心深处的挣扎，他们的内心世界充满了对其他重要人物的记忆。沉迷于这种人际关系可以转化为试图强迫他人遵守人们的无意识期待，或者满足人们的无意识愿望。人们对莫名其妙地试图满足网络上经历的无意识需求产生上瘾行为。

这些上瘾的移情反应因没有得到他人的回复，感觉被忽视、被拒绝、被遗忘或者被抛弃的黑洞体验而得到强化。他人没有回复你那充满激情的信息，你钟爱的讨论群组中没有人对你的帖子做出反馈，这种没有反应成为最终的空白屏幕，这放大了个人的焦虑幻想。尽管人际交往中精明的人善于把太多的意义解读成不回应，但是受移情驱使的人则不会这样。在没有回复的情况下，他们因自己的情绪而不恰当地行事，有时夸大自己的行为以便迫使他人做出反应。他们对得到他们期待的反应上瘾。即使在最好的状况下，人们常常只是偶尔收到对他们重要的网络人际关系中的一些信息。这些偶尔的回复起到了间歇性的强化作用，导致了抵制灭绝的强制行为，尤其是当受到移情驱使的时候。

网络空间的人际关系构成了一个悖论。一方面，相比于现实世界中他人“并不真正地了解我”，一些人感觉在网络空间中更自由、更开放、更坦诚地面对自己，更深入地被他人理解。而另一方面，网络

人际关系往往会使得所有满足基本人类需求的因素——外貌、身体语言、声音、触摸和被触摸感觉等人类存在感减少到最小量或者完全缺乏。因此，网络空间的人际关系可以是深厚、亲密的，同时又是肤浅、不完整的。这种令人满意又令人沮丧的自相矛盾的社交需求会驱使一些人常常回到网络空间。当网络人际关系达到一定亲密程度的时候，许多人就想要在现实世界中见面，以解决这种自相矛盾。但是一些人选择不见面，他们容忍这种矛盾，甚至对此上瘾，因为他们不希望现实世界中的接触打破他们对网友的移情幻想。

自我实现的需求

马斯洛的需求层次顶端是自我实现的需求——作为独一无二的个体，努力寻求自我发展。这是培养自我内在潜能的持续过程，是个人身份的繁荣发展。

人们在网络空间能够自我实现吗？很多人认为他们通过从事网络空间的技术、娱乐和社交机会来展示自己的创造性潜能；一些人说他们通过体验新的生活方式来与他人发展良好的人际关系；一些人甚至说他们在网络空间比在现实生活中更像真实的自我。很难确定是否将自我实现还是自我欺骗来作为一种防御，来理解促使他们上网的无意识需求。他真的在他极度热衷的角色扮演游戏中得到满足了吗？或者他只是热衷于网络而非病态上瘾吗？本章前部分所描述的有关识别上瘾的各种标准有助于解决这些问题，但是在某些情况下，在旁观者看来，答案可能纯属主观。我们应该一直牢记，对于真正病态上瘾的人来说，他的世界只缩减到上瘾的活动了。与自我实现不同，上瘾的人的生活不是朝向更高水平的融合与完整发展，而是变得狭窄、死板和孤立。

——自我实现的另一个重要方面是个人的精神发展。人们在网络空间

中发现了他们的精神生活吗？当然，探索者能够从网络阅读和其他网络探索者那里找到各种启迪，但是网络空间体验本身在提升精神吗？乍一看，这一想法似乎有些荒谬，但是对于某些人来说，网络空间确实对意识、现实和自我的本质赋予了一些神秘色彩。我在畅游网络空间的时候，我的精神何在？“我”在哪？我真的只是存在于我的身体中，或者我的精神在网络的某处与他人的意识交融在一起，与更大的意识，即网络空间，融合在一起吗？这种意识比我现实生活中体验的意识是更不真实还是更真实呢？如果你认为网络空间促进了个人思维发展成为普遍整体化、全球化思维，那么你就是那个超越“自我”的一部分。你成功超越了小小的、封闭的身份，参与到超越自我更大的事情中去。一些人可能在浩瀚的网络空间体验中感觉到“神灵”的存在。有什么比寻找神灵更令人着迷上瘾的呢？实现自我超越的追求可能暗示对各种个人焦虑的病态防御，但是我们不应该排除的可能性是，渴望沉浸于网络空间可能是真正的精神活动。

回归到融合原则

为了帮助我们识别网络上瘾并提出相应的解决方案，我们可以重新回归到融合原则。当网络空间活动与现实生活相分裂的时候，就可能是病态；当有效地与现实生活相融合的时候，就可能变得更健康。

当人们把网络空间与现实生活分隔开来的时候，他们就病态地深陷于网络空间，他们的网络空间活动本身变成了孤立的世界。他们不与朋友和家人谈论网络空间活动，以免其受到现实世界的入侵，使之成为与现实世界相隔绝的替代品，从而逃离现实生活，而不是补充现实生活的不足。现实的检测消失了。网络空间扭曲成为他们思维中的一个分裂部分，一个能够表现出无意识需求、但是却永远得不到完全

理解或者满足的封闭的内心领域。减轻这种分裂是帮助过度沉迷于网络空间的人的许多隐式或者显式的技术组成部分。

在健康的状况下，人们把现实生活与网络空间生活相融合。他们与家人和朋友谈论他们的网络活动，把真实的身份、兴趣和技能带入他们的网络空间领域，与网络空间中结交的朋友打电话或者在现实世界中见面，同时也与现实生活中认识的人在网络上交流。在理想状况下，在线活动和离线活动彼此平衡、彼此重叠、彼此丰富。本可能毁掉他们生活的“事情”，却可能反而改善了他们的生活。人们了解网络空间的价值，利用从中获得的经验教训，来欣赏他们现实世界生活方式的活力。融合原则的这些理念，包括强调在线生活与离线生活之间的平衡，在专家提出的如何避免网络成瘾的建议中体现出来：

- 一整天中安排好常规时间使用你的设备。
- 设定合理的时间使用设备，并坚持下来。
- 如果有必要，设定计时器。
- 为你的网络空间活动设定特定的目标，并专注于此目标。
- 关闭不必要的通告。
- 设定一段时间，一天或者更长时间，关闭所有的设备。
- 思考并发展你的离线活动和人际关系。
- 在线联系人只限于对你重要的人。
- 使用设备的时候监控你的感受。
- 与你信任的人谈论这些感受。
- 与对网络空间不感兴趣的人交往。

真正的上瘾会导致人们走向自我毁灭的道路。尽管人们并不一定想要那样的结局，但是在此过程中他人经常受到伤害。当人们故意在网络上企图伤害他人或者有意决定违反规则的时候，会发生什么事情呢？他们是否易受某种形式的上瘾行为的影响：强迫自己做坏事？在下一章中，我们将探讨网络空间中的各种异常行为。

第十三章

数字领域异常行为

互联网不适合胆小鬼。

——保罗·维克西 (Paul Vixie)

一天晚上在哈利酒吧，我和塔拉 (Tara) 小姐闲聊起来，她是 Palace 女同性恋支配 / 服从群组的成员。当知道我是做研究的心理学家时，她似乎很有兴趣想让我了解她在 Palace 中的生活方式。她建议我们去上面一间卧室，她觉得在那里交流更舒适。一进入房间，她就关门，上锁。没有向我解释她喜欢虚拟化身的哪些方面，她决定让我亲身体会一下。她从一种形态变身到另一种形态：一个裸胸的女性、一个跪在床上全裸的女性，一个被绑在床上全裸的女性。她问我：“你感觉如何？”我感觉很不舒服，很尴尬。我说：“哦，这对我的研究来说肯定很有趣。”

最初，经常上网的人提倡他们所谓的“网络礼节”，这是在所有数字领域内保持合作、互助、信任的精神所在。令人遗憾的是，多年来我们发现，如果你建立网络礼节，就会有人滥用它，这是生成性原则 (Generativity Principle) 的一个有害的例子，这就是人们如何找到方法来利用设计师所未预料到的技术 (Zittrain, 2009)。

由支配 / 服从群组所认可的异常行为会让一些人感觉是不正常的、无礼的行为，而另一些人则简单地认为这是另一种性生活方式。与现实世界中一样，数字领域内的异常行为从轻度到严重范围内的变化取

在本章中，我将主要探讨的异常行为不像核心网络犯罪那样具有巨大的破坏力，相反，这些行为是我们社交媒体日常生活中可能看到的行为，其中一些甚至是正常人可能发现自己会犯的行为，还有一些违反了社交准则，但是实际上没有给他人造成巨大的伤害。我进行的大部分描述都来源于我在 Palace 的经历，作为一名巫师我能够看到幕后发生的事情，因为社区的管理者试图识别和控制反社会活动（Suler, 1997；Suler & Phillips, 1998）。在网络空间发展的初期我就在网络上做研究，但是我当时观察到的那些异常行为预测出了当今网络空间中发生的大部分事情。即使我们现在所见证的核心网络犯罪也可以追溯到早期发生的更加平淡的版本。随着技术发生巨大改变，行为异常的人找到了聪明的新方式来滥用技术，但是他们的基本行为和潜在心理动机却保持不变。

一切是否是相对的

每一种文化都有自己的标准来判断哪些行为是可接受的，哪些行为是不可接受的。根据文化相对理论，在一个社会中被认为是正常的行为在另一个社会中就可能被认为是不正常的，反之亦然。认为某一行为异常，那是旁观者的看法。例如，你对下面的帖子有何反应？

去你妈的。你们每个人都他妈的是白痴。真不敢相信我竟然沮丧到用谷歌去搜索网站，来大声咆哮、痛骂。说真的，去你妈的！

毫无疑问，你会有被他人冒犯的感觉。你甚至可能认为这个人不仅粗鲁，而且还可能患有某种冲动控制障碍疾病。然而，这是流行于

21 世纪前 10 年的一个著名的咆哮网站上最受欢迎的帖子，那里鼓励人们随心所欲地发表各种尖酸刻薄的言论，通常是带有极度偏见的长篇大论，这在其他社交媒体是被禁止的。异常行为在某些社区是具有破坏力的、令人厌恶的事情，但是在另一些社区可能就是部分的网络展示。

一些网络社区是私有的，而另一些则是商业的——这一区别对可允许哪些异常行为有影响。一些私人管理的群组与外界隔离，是专为异常行为设计的避风港，就像仇恨群组和致力于异常性行为的网站一样。互联网强大的流动性使志趣相投的人聚在一起，导致了大量令人遗憾的行为异常组织，其中一些是非法的，就像在恋童癖群组中一样。在其他情况下，具有良好议程的私人网站拥有者对行为不端的用户有严格的政策。如果你违规，你就会被立即驱逐出网站。网站的监督者更关心的是社区的和谐，而不是行为不端的人的权利或者心理。一些商业网站显示了更多的回旋余地。商业依靠销售，因此“顾客就是上帝”的经营理念导致了对无礼和恶作剧的更大容忍。因为行为不端的用户也像其他人一样购买产品，将某人从社区中驱逐是最后不得已的手段。当然，如果他们的行为太出格，就可能赶走其他潜在的客户。最终，要在利用严格的规章驱逐行为异常的人来保持和谐的社区和通过迎合客户来促进销售之间达到微妙的平衡。

脱抑制的沮丧

网络脱抑制效应加速了异常行为。当人们认为是在匿名的情况下，当他们不必看别人脸色的时候，当他们能够轻易逃脱的时候，当他们认为自己的言行只是头脑中某种幻想的时候，一些人就会发泄出他们性格的卑劣一面。匿名人群中恶意行为的高度流行可能不仅仅表现为脱抑制，并不是匿名只是释放了他们心理的阴暗面，人们可能把匿名

和缺少身份看作是有害的。在社交媒体中，当因不被人所知、被忽视、被疏远而感到沮丧时，一些人就会以反社会的行为方式表现他们的沮丧。他们需要感觉自己对他人有影响，这与为了得到父母关注而故意表现不好，即使明知会受到惩罚的被忽视的孩子没什么不同。嘎吱叫的轮子先上油。人类几乎总是选择与他人建立联系，即使是消极的联系，而不能没有任何联系。也许无意识地通过移情反应，社交媒体上一些行为不端的人认为，他们的行为是对无视他们身份的社区的正当反击，他们抵制是因为他们感觉被抵制了。

在理想的状况下，沮丧的人意识到他们的有害行为是由他们自己的怨恨所造成的。他们纠正自我，甚至或许在处理他们个性中的那些问题的时候重新认识自我。对于病态的行为异常的人来说，这种自知之明和个人改变很少发生。他们继续把自己的沮丧发泄在他人身上，感觉他们的异常行为在某种程度上是合理的。

在一次媒体采访中，一名记者曾经问我，现实世界中的反社会行为是否随着互联网的发展而减少，因为网络空间为这些不当行为提供了发泄渠道。这就是被称为位移（Displacement）的防御机制的例子，把敌意从一个受害者转移到另一个看似更安全的目标上。尽管这是一个有趣的推测，但是尚无证据支持。事实上，我们可以提出相反的观点——网络空间中产生的异常行为能够转移到现实世界中。

不是不端行为：轻度的异常行为

异常行为是从轻度到严重的一个连续变化体。严重的异常行为在任何时间、任何地点都被所有人厌恶，轻度的异常行为依据文化、参与人以及特定的情境被认为是异常行为。如同情人眼里出西施一样，对异常行为的轻重程度界定也因人而异。当在其他场合非常文明的人

参与社交媒体的时间足够长时，网络脱抑制效应最终会将他们引入歧途。在大多数情况下，比较轻度的、无意的异常行为通常是由顽皮的恶作剧、不成熟、单纯的无知或者一时的判断失误造成的。如果人们不纠正自我，其他人就能够成功地干预简单的事情。简要地解释一下网络礼节规则，教育他们如何恰当地使用软件，友好地鼓励他们放松心情，这些可能就足够了。如果这种简单的干预措施失败了，那么异常行为的背后就蕴藏着更多的病态驱动力。

无知的新手

当进入网络环境的新手对事物运作方式最基本方面感到困惑时，他们往往会表现出不适当的行为。所有的输入都使用大写字母，就等同于在网络空间中大喊大叫，这是那些不懂网络礼节的人不当行为的典型例子。当迷失方向的人进入陌生地点时，他们也会夸大他们的行为。一些新手进入以前从未去过的社交环境，没有意识到他们正在打断进行中的对话，就不假思索地说出不合逻辑的评论。在 Palace 中，新手在房间里让他们的虚拟化身到处上蹿下跳，扑通一声跳在他人头上，或者大声喊叫：“这到底是怎么回事？”一旦给予他们一点建议——诸如“点击鼠标，移动你的虚拟化身”——他们通常会平静下来。帮助新手遇到的障碍就是他们可能在说另一种语言。随着网络社区越来越国际化，巴别塔（The Tower of Babel）情境^①成为一个潜在

^① 取自《圣经》旧约全书中的“创世纪”。从前，天下人都说同一种语言，他们往东迁移的时候，在示拿遇见一片平原，就居住在那里。他们彼此商量，想用烧制的砖建造一座城和一座高可通天的塔，以传扬他们的名声，免得分散于地上。耶和华降临，看着世人正在建造的城和塔，说：“天哪，他们成为一样的人，说一样的语言，如今既做起这事来，以后他们想做什么就没有做不成的。我们下去，在那里变乱他们的语言，使他们彼此语言不通。”于是，耶和华在那里变乱天下人的语言，他们由于语言不通就停止了造塔。耶和华又使他们操不同的语言，散居在世界各地。所以那座城名叫巴别，就是变乱的意思。

的问题。

文化冲突

当人们从一个网络环境转移到另一个网络环境的时候，他们有时以不恰当的方式带来了旧习俗。传统的聊天环境包括大量流动的人群，在那里人们一进入房间就大声地与每个人说话被认为是正常的，他们问“是男是女？”或者“有单身白人女性在吗？”因此常常带有性动机地瞄准聊天对象。当这些人转移到更小、更稳定、联系更密切的社区时，他们的这种开场白就被认为是不得体的侵入行为。像所有文化一样，随着时间推移而发生变化的网络群组必须在两种不同的哲学理念间探索：坚持要求新手入乡随俗，或者发展成融合不同文化习俗的大熔炉。同质文化有较少的破坏性异常行为，但是在有价值的多样性方面有欠缺；而异质文化则有较大的破坏性异常行为，但是从多样性方面却受益颇多。

恶作剧

在一些社区中，恶作剧是一种生活方式。每个人都接受成员彼此开玩笑，天真的新手易于成为开玩笑的对象。令人遗憾的是，可接受的恶作剧与不可接受的恶习之间非常细微的界限却难以区分。一些人用恶作剧来发泄他们的失意，他们想检验一下究竟挑战极限到何种程度才会被责骂。如果一旦立下规矩，他们就迅速做出反应的话，他们中一部分人就会感到欣慰，因为他们无法侥幸逃脱一切。男性青少年尤其喜欢使用恶作剧来取悦朋友。在 Palace 中，他们多次虚张声势，不知天高地厚，或者大声脱口而出：“有人想上床吗？”相对正常的青少年只是体验网络空间的自由，对于他们来说适度的谴责就足够了：“孩子们，冷静点！”你提醒他们这不是电子游戏，而是与真人交流的真正的社交环境，在这里仍然需要遵守礼节规则。如果这种干预不

起作用，那么青少年可能会出现更严重的心理问题，就像慢性恃强欺负行为一样。由于受到网络脱抑制效应的作用而解除了自我束缚，成年人也会退化，搞出幼稚的恶作剧。在网络上蔑视一切、受性驱动的15岁青少年实际上可能是45岁的工程师。

涂鸦

在 Palace 中，人们可以在为房间提供视觉背景的背景图形上画画。一些人用淫秽的图片或者文字装饰墙壁，另一些人则将整个房间涂黑，精神分析学家可能将其诊断为肛门排出型人格（Anal Expulsive Personalities）的行为。为了发泄他们对过度控制感和无助感的愤怒，这些沉迷于涂鸦的人——常常秘密地、无视权威地——把他们不可接受的东西都发泄在他人身上。在多种形式的社交媒体中，都可以找到不恰当地怀有敌意和表达性爱的涂鸦，人们有时通过侵入他人的账户或者网站，把冒犯性的文字和图像发泄到环境中，通常目的是要发布政治或者社交言论，或者损害某人的名誉。

异常的小群组

异常的亚文化在孤立的、人口稀少的、很少受权威人物监督的网络领域内发展起来。在 Palace 大厦，女同性恋支配/服从群组成员声称，其中的一间卧室是她们的地盘。一群有威胁性的青少年在洞穴内扎营，在那里他们的反社会行为大多是污秽的语言和奇异的虚拟化身，这种令人不悦的特性定义了这个群组，也吓跑了圈外人，以此确立了其地盘界限。如果陌生人碰巧闯入他们的空间，他们就会表现出敌意或者完全无视这些不速之客。Palace 的巫师之一——MsLady 与这个群组的领导者——TheDemon 结交朋友之后，她发现他们实际上是相当好学的、有好奇心的、有才能的孩子，他们在现实生活中感觉好像是沮丧、不适应环境的人。这些异常的小群组通常不会对整个社区构成威

胁，因为这些成员不与他人交往。当较大的社区居民抱怨这个邻居正在“走下坡路”时，问题就出现了。如果与这些孤立的小群组的交往增加的话，该群组最终就会解散，或者迁移到另一个区域。

广告

使用 Palace 软件创建自己的网站要比诱惑人们成为网站长期用户容易得多。一些网站所有者试图通过打广告，从繁忙的社区招募用户。尽管一些推销技巧被认为是可接受的，但是如果房间里到处弥漫着笨重、有诱惑性标志的垃圾信息，就会让人感觉好像机器人穿梭于自家的客厅，同时把百事可乐的全息图展示在每个人面前。在当代社交媒体中，各种类型的狂热者试图抓住 15 分钟成名，那些为自己的品牌打广告宣传的人可能会受到怀疑、厌恶和拒绝，有时是下意识的行为。我在 Google + 摄影群组发布我的第一个帖子时，我犯了一个错误，我在那里宣布了我的一本有关摄影心理学的网络书籍，当时我就被立即禁止参与社区活动。我的道歉、解释以及调解人做出的可能有点草率的回复，都没有人理睬。

在互联网的发展初期，大多数社区持续的商业广告被认为是攻击性入侵。一旦网络空间完全商业化，人们就得容忍遍布于屏幕上的通告，这是不可避免的麻烦。相比于公司推销自己的产品，坚持自我推销的人可能被看作更异常。

非礼勿视：异常的图像

当网络心理学结构体系的感官维度开始蓬勃发展时，网络空间的力量就会随着视觉刺激图像的出现而不仅仅是文本信息的出现而发展起来，但是有时候过于图像化。人们开始发布高度色情的、仇恨的、

暴力的和令人作呕的图像和视频。在 Palace 中，使用“闪烁开关”的人点击呈现一个色情虚拟化身，然后迅速点击变回到更正常的外貌，以此来取笑、惊吓、震惊他人或者藐视规则。投放淫秽信息的人不像使用闪烁开关的人那样勇敢，但是他们同样想要破坏规则，令人心烦，他们将淫秽的图像扔进空房间后就转身逃跑，毫无疑问，他们期望随后有人跟在他们屁股后面收拾残局。恶毒的阻碍者表现出明显的敌意，把他们的虚拟化身撞上或者扔在其他虚拟化身之上。那些沉迷于仇恨和暴力的人穿戴的虚拟化身展现了反同性恋和厌恶女人的态度、宗教偏见、德国纳粹党徽或者被斧头砍下的头颅。在当代网络空间中，我们看到类似的人，他们要么把令人厌恶的图像强行放入他人的个人空间，就像发送给毫无戒心的受害者的那些弹出窗口和冒犯性照片那样，要么把这些图像放在网页某处让人们偶然发现。美国国会议员安东尼·维纳（Anthony Weiner）就是一个典范，他承认曾把自己赤裸裸的色情图像发送给了完全陌生的女性。

界定和控制不雅的图片

在控制异常图像之前，必须首先界定这些图像。最高法院都很难确定色情内容，因此网络社区的管理者经历类似的难题也就不足为奇了。在小的网络群组中，可能不需要官方标准，因为群组的社交压力维持了人们的秩序。随着人数的增多，就有必要颁布规则，几乎所有受欢迎的社交媒体都是如此。这些规则的制定将与社区的哲学理念和议程的界定保持一致，最基本的问题是确定该网站是为儿童还是为成人而设立的。

专门致力于摄影的社区遇到了特别棘手的问题。在探索 Flickr 的时候，我偶然发现了各种各样人们认为不合适的异常图片：奇怪的情色图像、憎恨的带有偏见的图片、暴力场景，还有自残图片，包括切脉和流血。Flickr 内的一些图片分享群组致力于分享这些主题的图

像。批评家认为，这些图像没有可取的价值，事实上它们能够对脆弱的人引起有害的反应。另一些人则声称，这样的照片堪称艺术，甚至是摄影师的一种治疗表达形式。抛开这些说法，没有人会怀疑这样的研究结果，当网络色情超越极限而呈现出病态特征或者被孩子接触到的时候，它就成为了一个需要干预的普遍问题（Luder et al., 2011；Paasonen, 2011；Short et al., 2012；Stein et al., 2001）。

许多人喜欢有一些规则约束，因为他们觉得知道什么事能做和什么事不能做会感觉更安全、更舒适。但是制定规则就是用来打破的，大概有些人是这样认为。由于认为是善意的恶作剧或者是公然的反叛，他们通过试验规则的模糊性来故意挑战规则极限。甚至当这些规则非常具体的时候，也总会出现临界个案，导致规则的细化，引起更多细化的临界个案出现，不可避免地引起人们对规则表达的语义、更复杂的规则标准、人们对什么允许做和不允许做而感到困惑或者气愤进行了持续的争论。

随着规则的制定，也出现了解释和应用规则的难题。随着图像检测软件越来越复杂，机器会帮助我们追踪和删除异常图像，这对于删除儿童色情图像尤其有帮助。问题是软件需要确切地知道要寻找什么，这很容易导致机器做出过于刻板的解释。一种替代的方案是，我们可以依赖网络社区训练有素的工作人员或者警觉的成员来报告异常的图像——但是人们不可避免地在应用规则的方式上存在差异，从而导致不一致的干预、冲突和争论。当 Palace 中一些巫师严格执行有关不当的虚拟化身标准的时候，其他人却没有这样做，“好警察/坏警察”的观念在成员中产生，巫师之间也出现了争论。巫师知道当成员询问非常可疑的虚拟化身是否可接受的时候，他们就应该与另一个巫师商量，这不仅仅是为了获取同感效证，而且是为了检测这些对巫师分而治之的企图。管理任何组织的领导者都非常清楚地知道，极具破坏力的人——心理学家认为是边缘型人格障碍的类型——他们自己将他人

“分裂”成好与坏，使成员与成员对抗，领导者与领导者对抗，最终爆发出激烈的战争，威胁要摧毁所有人，包括社区本身。

无论是多么公平或者头脑清醒的官员努力制定规则，总会有人不同意这些规则，导致了社区内的冲突和暴动，这种情况常常在多种社交媒体中发生。有时候这似乎好像是，有关规则的争论更多的是演变成了一个问題，而不是用这些规则来解决问题。与许多社交媒体的官员一样，Palace 的一些巫师意识到，过度关注规章制度会危害到自由感和责任意识——这是成员们所信奉的部分社区哲学。

过度关注标准可能对负责执行标准的官员造成伤害。Palace 的一名巫师开玩笑说：“我现在发现自己盯着电脑屏幕搜索男女裸露的性特征。由于使用过度，我所有的放大镜都蒙上了水汽，变得模糊。我冲了这么多冷水浴，结果还是干渴难耐。这把我变成了性变态。”更严肃地说，我们应该周到地考虑这些专家的健康，他们承担了检查网络空间中极度令人不安的图像的工作，想办法处理这种普遍存在的问题。尽管对有关色情内容设立标准提出了挑战，但是色情图像的泛滥——包括使用手机相机拍摄的性爱自拍照的迅猛增长，尤其是在未成年人中——需要某种干预。法医网络心理学家正在开发越来越复杂的程序，来识别、追踪和删除大量令人不安的色情和暴力图像，尤其是涉及儿童的时候（Aiken, Moran & Berry, 2011）。

非礼勿言：异常的语言

污秽语言是另一种异常行为，其程度范围从轻度到严重不等。任何熟悉社交媒体的人都见过人们使用生气的、有偏见的、有关性的或者在其他场合不合适的“不雅”语言。这些冒犯者可能只是没有经验、不成熟，或者冲动，他们不是有意识地想要伤害他人——例如，具有

躁狂型人格、自恋型人格和表演型人格的人。网络脱抑制效应放大了他们的不当行为。其他的冒犯是蓄意的，在极端情况下表现出心理病态人格。

淫荡的呼吸器

在 Palace 中，吉姆·布姆加德纳（Jim Bumgardner）为异常的成员，大多数是男性成员，杜撰了“呼吸器”^①这个词，这些人对女性说些淫荡的话，有时候还夹杂着贬损性语言和暴力威胁。在轻度的状况下，当巫师与这些冒犯者进行对质的时候，他们会退缩。在严重的情况下，当有人试图干预的时候，他们会更持续地攻击，明显地表现出控制、震惊和伤害他人的病态冲动需求。尽管没有人想要指责受害者，但是在这种情境下，通常查证就是个难题。如果某人报告说受到骚扰，事实果真如此吗？他们凭借自己的想象放大了冒犯行为吗？他们设法使他人陷入麻烦吗？还是他们主动挑起事端，好像把自己置于受害者的角色一样？如果没有对话记录，那么他们就各说各的理，在尴尬的情况下让受害者重复那些对他们的冒犯性语言。正如在几乎所有的社交媒体中一样，人们有能力阻断来自骚扰者的信息，尽管人们不经常阻止这些信息，或者在他们受到伤害的时候才这么做已为时晚矣。

尾随者与网络欺凌

尾随者就是呼吸器或者在其他地方不怀好意的人，当他们持续攻击他人时就会尾随受害者从一个地方转到另一个地方。他们侵犯、支配和控制他人的需求表现明显，反映出他们对无助和受伤害的潜在焦虑，人们所恐惧的发生在他人身上的事情会发生在自己身上——这

^① 在美国俚语中，是指为调戏对方给人挂电话后只喘气不说话的流氓，这里指“调戏女性的流氓”。

就是精神分析学家所称的变被动为主动（Turning the Passive into the Active）。被尾随的受害者描述到这种经历令人毛骨悚然和恐怖，这证明了网络空间中存在的强烈的主观体验，尽管这“只是”在设备屏幕上发生的事情。后来在网络空间的历史中，这些种类的冒犯行为被称作网络欺凌（Cyberbullying）——一个普遍存在的问题，尤其是在儿童和青少年中，在极端情况下，这种现象转变成受网络脱抑制效应特征驱使的可恶的暴徒行为（Kowalski et al., 2012 ; Marczak & Coyne, 2015 ; Patchin & Hinduja, 2011）。

言语暴露狂

言语暴露狂在公共场所进行明显的有关性的或者愤怒的带有偏见的对话，目的是让所有人听到。他们将这些话强加于他人听到，而不期待他们直接回应这些话。他们经常成对地或者在自己喜欢的小群组内这样做，他们强化了彼此语言，同时也侵犯了周围人的情感。他们可能相当不恰当地认为，他们展现了有趣的娱乐方式，或者试图给他人留下深刻印象或者震惊他人。这些行为无疑是为了达到宣泄和寻求关注的目的，这表明了冒犯者寻求关注和发泄内心挫折感的需求。在一对夫妻公开秀恩爱的案例中，目击他们明目张胆的诱惑性对话的人可能想：“你们为什么不找个房间呢？”

新手骚扰者

在许多群组中，没有安全感的人喜欢攻击新手。当新手很容易被辨认出的时候，就会加剧这个问题，就像在 Palace 中新手通常穿戴通用的笑脸虚拟化身一样。骚扰者摆出“宾客杀手”的架子，谩骂新手，错误地指责他们的不端行为，甚至展示有恶意企图图像，例如拴宠物用的绳索上的通用笑脸符图片或者宠物头中插入斧头的图片。在任何社交体系中，被视为处于阶层结构底层的人都成为高于他们阶层的

人的骚扰对象。如果他们以任何方式呈现匿名时，那么对他们的攻击就会加剧。在所有社交媒体中，那些尚未建立具有社会地位的独特个人存在感的人可能发现自己是这些偏见的攻击目标。一些新手骚扰者有意识地认为他们只是玩得很开心，没有伤害他人的目的。无意识地，他们感觉自己有优越感、归属感，更强大，而那些新手则没有。他们感觉“比别人好”的欲望掩盖了他们在社区中地位的潜在不安全感，很可能他们在现实生活中也基本如此。当网络社区成员由于不断变化而趋于不稳定时，这些不安全感就会逐步升级，导致更多的手骚扰。

骚扰领导者

一些人坚持袭击群组的领导者，他们在公众场合或者私下里辱骂领导者，试图鼓动人们与他们一起对抗“不公平”的权威人物，或者让领导者互相对抗。坚持这种分裂行为——包括结交与理想化“好”的领导者，同时批评和贬损“坏”的领导者——可能表明存在边缘型人格障碍。尽管领导者严厉约束行为不端的成员加剧了问题的严重性，但是领导者之间的激烈冲突常常表明个人病态分裂的程度之深。对于一些骚扰领导者的人来说，恶性循环刚刚启动。他们认为领导者露面就是为了捉住他们，这使他们产生愤怒、蔑视和谩骂行为，从而促使领导者谴责他们，这就强化了骚扰者的想法，即领导者露面就是为了捉住他们。

自我毁灭者

一些公然敌对的人会受到处罚，通常是由领导者将他们从社区中驱逐出去。Palace 中公然挑衅的例子包括反复输入文字“某某巫师是个傻帽”或者只是“杀了我吧，杀了我吧，杀了我吧！”他们自认为是大胆的、反抗的反叛分子，敢于面对领导者最严苛的打击。因为 Palace 中的青少年帮派把被杀死看作是一种荣誉徽章，他们彼此竞争以获取尽可能多的死亡机会。他们被定义为坏男孩。对于其他人来说，

对网络社区禁忌的挑衅是他们控制疏离感的方式。因为他们故意制造了拒绝，他们认为他们对之有一定的掌控力。在他们看来，这种禁忌证明了使他们对社区和权威人物的敌意是正当的，这种态度常常源于移情。

当异常行为复杂化的时候

复杂的异常行为需要心理专家来管理，无论是就社区的领导者而言，还是就视社区最高利益为重的其他成员而言。这些行为是复杂的，因为它们与棘手的社交问题和心理问题交织在一起。因为这些行为跨越的范围从轻度到严重不等，所以我们要面临的挑战是确定人们何时越界。

革命者

在兹努博士（Dr. Xenu）的 Palace 巫师网站上，他描述到“乌合之众煽动者”和“政治偏执狂”出现在多种社交媒体中，他们想要把社区变成他们个人的临时舞台，支持政治议题。异化的革命者常常专门把网络设定为他们政治攻击的目标，例如宣称社交媒体公司是一个集权国家，记录着每个人的通信，包括私人信息，目的是为了控制人们。根据高德温法则（Godwin's Law），随着在线讨论时间越来越长，某人或者某事被比作希特勒或者纳粹的可能性就会增加。有时候很难判断革命者是否真正相信他们的政治言论，或者仅仅是利用它来表现他们获取关注和权力的需求。由于认为自己是英勇的失败者，他们抱怨权威人物，这很可能是一种移情反应。试图与他们讲道理常常会导致混乱、徒劳的政治争论。不幸的是，当公司和政府确实监视并试图影响人们的时候，他们的偏执就会得到一些正当的理由。临床医生经

常说，偏执狂是有道理的。

自由战士、喷子和其他顽固的辩论者

坚决倡导言论自由的人可能像革命者一样，具有特定的政治或者社会意识形态，或者在不受人限制的情况下，他们只是想要炫耀不恰当的语言和图像，因为这是他们的“权力”。人们很容易与这种人陷入一场无法取胜的争论。他们无情地反对、争辩、骚扰和冒犯他人。心理学家把他们归类为自恋型、对立型或者消极攻击型人格，他们利用固执来宣泄他们对独立的愤怒和担忧。每个人都熟悉表达“是的，但是”这种人格的人，他们只是不同意你说的任何话。Palace 的巫师开玩笑说，有可能创立一个受巨蟒剧团（Monty Python）启发的争论诊所，在那里自由战士和其他顽固的辩论者可以对着软件机器人滔滔不绝地讲他们的信仰，机器人机械地回答“我想我不同意”以及“你怎么证明这一点？”

一旦这些顽固的辩论者在社交媒体上臭名昭著，“喷子”（troll）这个标签就贴在了他们身上。“喷子”这个词似乎源于北欧神话中丑陋的小矮人的理念，以及源于慢慢拉钓鱼钩引诱鱼上钩的捕鱼技术。巨魔发布煽动性的言论，通过提出热点问题煽动争论，故意让人心烦意乱，只是为了消遣而已（Buckels, Trapnell & Paulhus, 2014）。在极端情况下，这些虐待狂要么极端自恋，要么心理病态，他们喜欢看到别人受罪，让人们彼此对抗，在社区内制造混乱。由于缺少移情作用和社会良知，他们受到控制他人欲望的驱使，同时增强自我强大和重要的感觉。与网络欺凌相似，一些“喷子”常常“变被动为主动”，把过去发生在自己身上的事强加于他人身上。一个自称是“喷子”的人在邮件里说，他在一篇新闻报道中读过我提出的重现过去的倾向，他说这个解释“正击中我的要害”。一旦通过接受心理治疗他身体开始康复，他就意识到他在社交媒体中对待他人的可怕方式源于他小时

候父母对他的虐待。“没有一天我不在想我在网络上造成的伤害。”尽管在他的案例中心理治疗唤醒了他对他人的移情，但是对那些完全缺少这种能力的人来说是不可能的，例如真正的精神病患者。

当网络讨论升级为传统上所谓的全面网络骂战时，人们无论说什么或者做什么都改变不了争论者的思维。他们无休止的争议并没有反映出他们深思熟虑的辩论能力或者愿望，而是体现了潜在的愤怒、憎恨和偏见。当面对合理的推理和有效的证据时，这样的人只会升级为更高层次的争论不休和非理性的思考。这些社交媒体网页成为他们宣泄生活中与个人问题相关的情感的临时舞台，这些问题被转化为所谓的政治和社会问题。他们寻找志趣相投的人支持他们的事业，在他们看来这证明了他们的愤怒是正当的——而在试图理解他人观点或者达成妥协方面他们几乎毫无兴趣。

那些试图与“喷子”的狂言讲道理的人通常感到沮丧，因为他们感到他们对“喷子”几乎没有影响。他们发现自己受到怀有敌意的人及其同伴的攻击，那些人经常采取非常无礼的人身攻击方式。如果他们固执、脸皮厚，觉得有必要挑战自己所认为的错误想法，他们就可能在智慧上胜过怀有敌意的辩论者——或者通过真正富于同情心的移情来抚慰人们愤怒的观点。不幸的是，这些案例往往是例外，而不是普遍情况。专家通常建议忽略这些“喷子”以及其他顽固的辩论者。当他们得不到他人的回复时，他们就逐渐消失了。正如一位精神导师曾经说过：“不要接触那些对你造成精神烦恼的人。”

《圣经》信徒

很多社交媒体网站的官员都不鼓励明目张胆的福音传递和劝说改变宗教信仰。说“赞美万能的主！”在一些社区可能被认为是可接受的，但是大喊“罪人，接受主，否则就烧死在地狱里！”却是不可接受的。发布此类信息的信徒通常对深入的宗教讨论或者任何讨论根本

不感兴趣。当引用他们的言论和宗教自由权利的时候，他们宁愿发布严厉的布道或者世界末日的威胁，这相当于骚扰。不太极端的例子是，当某人说“哦，不错，但是我真的不想再谈论这件事了”的时候，喋喋不休的信徒拒绝放弃骚扰。

身份盗窃

在第九章“我，虚拟化身”中，我描述了穿戴你的虚拟化身的某人如何相当于偷窃了你的身份或者至少削弱了身份的独特性。这样的身份盗窃可能是蓄意的敌对行为，尤其当窃贼获取了某人的形象，目的是在公众场合进行不得体的行为而损害他人的声望。这么做同时还冒充社区的领导者，不仅损毁了这个领导者的声望，还破坏了社区的权威结构和稳定。如果身份窃贼不是在寻求对权威人物的报复，那么他们很可能利用这种冒名顶替行为给他人留下深刻的印象、威胁或者说服他人做他们想做的事情，就像 Palace 中的巫师模仿者试图引诱人们进行网络性交一样。一旦互联网商业化，身份盗窃就会演变成非常严重的问题，罪犯可以获取某人的个人信息，以此来获取他们的财务资源或者以他们的名义进行诈骗，而受害者却对此毫不知情。有关这个主题，毕格曼（Biegelman, 2009）在他的书籍中表明，即使身份盗窃在互联网出现之前就早已存在，但是网络空间将这个问题提升到全新的高度，需要各种各样的策略来预防、检测和解决身份盗窃。

身份转换与马甲

一些骗人的人转变他们的网络身份，以避免被识破和被责备，或者比他人获得某种优势。Palace 的一个成员要求成为一名巫师，但是他被认为不是做“巫师的料”，于是他改变了自己的身份，把自己塑造成为一个看起来确实合适的人物。被禁止进入网站的行为不端的青少年假扮成自己的父母，给 Palace 的官员发送了道歉邮件。最终被

逼得走投无路的时候，为了避免被发现而转换身份的行为不端的人可能坚持说：“那不是我干的！是我的兄弟 / 姐妹 / 朋友在使用我的电脑！”

马甲 (Sock Puppet) 这个术语是指在社交媒体中创建的可替换身份人，通常当与他们与某人讨论政治、宗教或者社会问题的时候，他们能够假装与另一个志趣相投的人通力合作。他们把自己的马甲身份当作所谓的盟友，在捍卫他们的立场上给予支持，协助双重攻击与他们意见不一致的人。他们依赖“人多力量大”的策略，尽管那些数字只是一种幻觉。因为改变个人的文本交流风格不容易，所以精明的人们会发现马甲，因为他们听起来像操纵木偶的人。当与身份转换者打交道的时候，人们可能认为他们可能遭受真正的身份混乱，就像在分裂型人格中一样，这包括多重人格障碍。

抑郁症患者

尽管有抑郁倾向的人不一定患有诊断性情绪障碍，但是他们把社交媒体当作一种逃避方式，甚至治疗方式。京 (King, 1995) 是研究网络支持群组的最早心理学家之一，他指出一些抑郁症患者通过辱骂他人或者挑起激烈的网络论战来表现他们的痛苦。另一些抑郁症患者通过让人们与他们讨论自己的问题获得大量的关注。当博取同情的時候，他们可能声称人们忽视或者不喜欢他们，他们公开、详尽地讨论他们的生活有多么悲惨。一些人暗示出有自杀的念头，另一些人显示出明显的自杀想法。尽管试图支持这些抑郁症患者令人钦佩，有时候确实对他们也有帮助，但是这些抑郁症患者的需求常常会超出那些有同情心的人所能提供的帮助。他们可能高度依赖那些给予他们帮助的人，他们的渴望远远超出了人们能够给予的程度。在推荐专业帮助的同时给予情感支持常常是最好的策略。

自杀性的宗教信仰改变

表达自杀想法的人有时候试图说服他人加入他们的行列，这是在抑郁的青少年中常见的问题。“天堂之门”（Heaven's Gate）是一个“不明飞行物”宗教千禧年群组，其成员自杀，好让自己被送往理想的世界。在“天堂之门”的消息传出后不久，Palace 中一小群青少年形成了看上去好像是自杀崇拜。他们试图劝服其他年轻人加入他们的探索行列，“去往更好的地方”。尽管他们可能只是开玩笑，或者玩玩新时尚的小把戏，所有的临床医生都知道每当人们讨论自杀或者拿自杀开玩笑的时候，不应该对他们掉以轻心。即使当自杀可能看上去只是博取关注的策略时，它通常是严重的求助。调查研究表明，自我伤害已经成为网络上严重的问题，发布这种信息的网站和有这种意向的人都在鼓励这些行为（Daine et al., 2013；Mitchell et al., 2014；Sharkey et al., 2011）。

恋童癖患者

Palace 中一些使用淫秽语言的人和呼吸器（调戏女性的流氓）把他们的注意力对准年轻人。使用像“老大”这样的用户名，他们询问是否有年轻女孩在房间里，一旦他们认为他们发现谁符合这个类型，他们就会继续向那个人发出轻度诱惑的或者露骨淫荡的语言。他们公开展示自己的意图并不是典型的恋童癖策略，恋童癖患者通常在伪装自我的时候以秘密的方式表现自我，他们首先以蒙蔽人的友好的方式与受害者结交朋友，然后慢慢把他们培训成自己的受害者。因此，在公共场所公开使用淫秽语言的人和呼吸器可能并不是真正的恋童癖患者，他们可能只是被误导的、天真的未成年人。尽管在 Palace 中没有明确记录的恋童癖患者的案例，但是毫无疑问，网络空间为所有类型的性侵犯者提供了成熟的环境（Salter, 2004）。

诈骗

典型的网络诈骗就是欺骗人们泄露个人信息或者骗取金钱。在 Palace 中，一个冒充巫师的成员询问人们的真实姓名、注册码和信用卡号码，声称因为官方原因他需要这些信息。还有另一种类似版本的诈骗，冒充巫师的人向会员提议，询问他们是否有兴趣加入巫师的行列，这就首先要求人们提供个人信息。在臭名昭著的“图片诈骗”中，一个自我展现为双性恋的女性向她在 Palace 中新结识的朋友索要他们的裸体照，这个骗子打算把这些裸照张贴到按次付费的色情网站上。据网络安全研究者的文件记载，从互联网发展的早期开始，网络诈骗与欺骗在数量与种类上就已经成倍增长（Huskerson, 2014）。

帮派

Palace 中的帮派提出了一个特别具有挑战性的问题。尽管其中一些帮派出现后不久就消失了，但是另一些帮派却顽强地存活下来。他们的异常行为包括使用下流语言，骚扰新手，进攻虚拟化身，攻击巫师以及试图分裂权威结构。在他们的用户名前采用类似的虚拟化身和特殊的键盘字符形式这些帮派色彩，声称特定的房间是他们的领地，将胆敢进入他们地盘的人驱逐出去。他们是一种行为异常的小群组，喜欢攻击社区。Palace 的官员怀疑，他们花费大量的时间策划他们的攻击，甚至把破坏变成团队游戏，彼此竞争将成员赶出网络，同时接受巫师的惩罚。他们大多数是男性青少年，在尝试任何的、所有的对抗权威的过程中成长起来。他们最喜欢的消遣方式就是骚扰和冒充巫师，试图羞辱他们或者破坏他们的声誉。

像不断扩展的网络社区中的其他人一样，帮派成员试图找到一个属于自己的地方，一种归属感，一种目的感和地位感。不幸的是，他们试图通过敌对的反叛行为实现这些目的。对付这些帮派，巫师实施

了一系列策略：分裂和征服这类群组、为鼓励他们上进并勇于对自己的行为负责而表达严厉的爱、永久的禁令，与他们交朋友以及试图改造他们。Palace 官员甚至创建了道奇城（Dodge City），一个没有任何规则或者巫师监督的独立网站，希望这些帮派能够栖息在那里，而不要折磨 Palace 主要网站社区。这些帮派反而把道奇城用作他们发动侵犯行为的据点。

技术异常行为

一些异常行为需要超越普通用户知识的技术技能。人们开发软件的目的远非程序员打算的那样。在 Palace 中，温和版本的软件包括其设计目的是要迷惑人们调皮的恶作剧，例如使关着的门看上去是开着的，或者改变房间的占用人数，这样每个人都怀疑房间里有人隐身。“泛滥”是困扰着许多在线服务的更严重的冒犯行为。攻击者把如此大量的活动对准服务器，以至于服务器无法处理真正的连接请求。Palace 中的帮派通过敲击大量的文本信息在帮派成员间“窃窃私语”，造成服务器严重减速，导致房间内的活动拖延或者完全瘫痪。在更复杂的技术攻击中，行为异常的用户破解了注册码，这样他们就能够对其他用户的操作系统进行定位并使之崩溃。网络犯罪专家摩尔（Moore, 2010）将黑客犯罪称为黑客侵入（Black Hat Hacking），黑客犯罪已经发展成为一个全球性的系统管理员问题，他们发现自己正在进行一场持续的猫捉老鼠的游戏，挫败不断变化的黑客入侵、操控以及窃取电脑信息的策略。雪上加霜的是，“恶意软件”在互联网上蔓延，病毒、蠕虫、木马病毒和间谍软件破坏、操控和秘密监控个人的电脑。

这些行为异常的黑客和恶意软件的创建者的动机何在？很多人被

冒险进入禁区这种令人兴奋的挑战所迷惑。做别人做不到的事情使他们获得了成就感、掌控力和力量。给其他用户，尤其是黑客同行，留下深刻印象会带给他们自尊。一些人受到反叛本性、战胜权威人物的需求，甚至伤害他人的欲望的鼓舞，这些行为常常源于压抑的愤怒和对匿名的陌生人的移情反应——其中一个范例就是那些黑客乐于释放病毒，这些病毒在互联网上肆虐。击败 Palace 系统管理员的猫捉老鼠的游戏成为证明自我的孜孜不倦的不懈探索。“我会获胜”成为黑客的战斗口号，这是极度错误的内心呼喊（Cri De Coeur），表明反抗无助感和羞耻感的内心挣扎。在情绪不安的驱动下，一些所谓的黑客公开地吹嘘自己的技能。当其他成员或者巫师向他们挑战，让他们展示这些技能的时候，他们就会编造借口，暴露想要成为黑客的虚假威势。

功夫预防和干预策略

当我想到对付 Palace 中行为异常的人的策略时，我想起了一部过去的功夫（Kung Fu）片电视剧，剧中一个佛教寺庙里的大师描述了如何对付袭击者。当我们看见一群学生，一个接一个地徒劳地袭击老师的时候，大师的画外音讲述的策略同样也适用于处理网络空间中的异常行为，无论你是管理社区的官员，抑或仅仅是其中的一员：“避免而不制止；制止而不伤害；伤害而不残害；残害而不杀害。”

避免而不制止

如果可能的话，尽量避免异常行为，就像忽视“喷子”一样，不要进行徒劳的努力，否则结果只能适得其反。官员要避免异常行为，首先应该尽量阻止其发生，预防为主，治疗为辅。提供广为人知的适

当行为规则，确保权威人物现场监督，尽可能限制匿名。不要提供允许人们容易互相谩骂的工具，就好像是给了他们一把上膛的枪。上网的人一般都希望拥有“做自己的事情”的权利——一些环境鼓励他们以脱抑制的方式这样做——因此，除了提供实施更多的民事行为的地方之外，还提供了一些允许异常行为的地方。在 Palace 中，在新用户首先到达的欢迎网站上有严格的礼貌尊重规则，但是在常客光顾的大厦主体中没有那么严格的限制。在私人、封闭的房间里，成员们自由地做他们想做的任何事情。通过把轻度的异常行为引导到合适的空间来发泄被压抑的需求，就可以避免更严重的问题。

在“随心所欲”或者“权力下放”的策略中，个人用户能够使用相应的工具来决定他们不想看到的语言、图像或者人。几乎所有的社交媒体都给成员提供了权利，让他们对个人感觉是冒犯行为的事物视而不见。这些拦截工具使他们避免了异常行为，同时也定义了“异常”对他们意味着什么。

制止而不伤害

当异常行为确实出现的时候，首先通过与他们讲道理，甚至改造他们来制止他们的不端行为。与行为异常的网民交流一直是有益的首要尝试，尤其是考虑到网络脱抑制效应可能导致体面的人暂时丧失礼仪。对行为异常的人有礼貌，尊重他们。避免生气，生气只会加剧他们的反叛行为，尤其是对他们认定的权威人物的反应中。轻松幽默可能会降低人们的焦虑，同时使他们更好地了解自我。通过私人信息与人流来建立个人联系，同时避免在公众场合使他们感到受羞辱，否则只会加剧他们的愤怒。有些行为不端的人非常擅长埃迪·哈斯克尔策略（Eddie Haskell Maneuver）——也就是说，只有当父母似的人物在场的时候才会是完美的天使，对于他们来说，可能需要更非正式的、几乎秘密的工作来与他们建立联系，以进行纠正干预。在最理想的状

况下，通过引导行为异常的人把精力投入社区内卓有成效的角色上可能对他们进行改造。谨慎的做法是，在不懈追求心理病态的游戏中，顽固的冒犯者会与试图帮助他们的人角逐，结果后来转败为胜。

这些干预需要有人文关怀。理想的状态下，评估问题以及以复杂的方式调解的角色将会分派给受过良好训练的特定人群——考虑到他们的用户数量庞大，社交媒体所有者感觉这是他们承受不起的奢望。Palace 的巫师分享了如何处理行为异常的成员的建议，尽管随着社区的发展，纠正他们的挑战已经令人难以应对。批评家质疑异常行为管理的人文关怀是否应该成为社交媒体的一部分使命。正如 Palace 的一位官员所说的那样：“我们不是这里的社会工作者。”

伤害而不残害和杀害

功夫策略的最后一步就是伤害、残害和杀害。如果根据规定人们被确凿地认定为有冒犯行为，那么他们就会因为自己在社区中的权利暂时地或者永久地被限制而受到伤害或者残害。Palace 的巫师能够限制满嘴脏话的成员发表言论，把进行人身攻击的人限制在房间的角落里。如果虚拟化身尝试呈现不当的或者敌对的形态的话，巫师就会把虚拟化身变成普通的笑脸符。在各种类型的社交媒体中，管辖网站或者对社区成员举报的冒犯行为做出回应的官员可以删除不可接受的帖子。对于那些坚持冒犯性或者危险性异常行为的人来说，尽管试图驯服他们，但是“杀害”将会是完全地把他们驱逐出社区。当然，如果真的出现犯罪的时候，警察的介入是最后的干预手段。

自动干预和机器人警察

——计算机的诱人之处在于它们能够比人类更快、更有效、更可靠地

执行任务。如果你想要杜绝社区里的污言秽语，那么把任务交给机器来做。当 Palace 中的人输入“他妈的 (Fuck)”或者“放屁 (Shit)”这样的字眼时，软件脚本就会出来加以干预，不让他们说话。在干预之前先警告他们，或者进行自动处置使嘴巴变干净点，将这些词转换为“f***”和“s***”，或者换成传统的哔哔声。更幽默的干预类型是，当人们输入“Fuck You (去你妈的)”的时候，每个人看到的是“Snugglebunny You (毫无意义的词)”。机器检测到不当行为后，它可能会提醒那个人违反了具体规则，甚至把冒犯者送到禁闭室，在那里机器会为他们讲解规则。在有些 Palace 网站上，禁闭室看起来就像是监狱牢房一样，里面有面包、水和老鼠。这种体验的幽默设计是为了让人们摆脱谴责，同时提醒人们社区的目的是要有善意的、体贴他人的乐趣。幽默有助于人们远离那些助长不良行为的情绪。

自动干预也会产生问题。一些人认为自动干预显得冷漠、没有人情味、幼稚，不给人解释的机会，这样只会激起他们的愤怒，更多地发泄他们受压抑的情绪。Palace 里一些顽固的人反复激活将污言秽语自动处置的脚本，把它作为一种娱乐方式，或者为了弄明白它的确凿运作方式。一些有创造力的行为不端的人尝试新的拼写，例如“Fuq”和“Phuk”^①，来击败脚本。用哔哔声消除带有“Cock (男子生殖器)”单词的不复杂脚本也可能破坏了“Cockatoo (凤头鹦鹉)”“Cocker Spaniel (可卡犬)”以及“Cocktails (鸡尾酒)”的完整性。由于个体差异和文化差异的存在，有一些词经审查认定是不恰当的词，还有另一些词未经审查，人们觉得这些词更具有冒犯性。如果社区吸引了多元文化的群体，那么许许多多的词可能被认为是不当的词。哪些词应该被删除？很多人认为当他们的对话涉及隐私的时候，他们也不喜欢自己的语言被编辑，那么这就迫使原本出于体贴他人而开发的机器来

① Fuq 和 Phuk 都与 Fuck 谐音。

确定何时聚集的人群是进行大众娱乐活动的。2014年，由撒玛利亚人（乐善好施的人）开发的“雷达应用软件”能够帮助他们在 Twitter 上发现有抑郁性的和自杀性的语言，因此他们的工作人员能够着手实施危机干预，这一举措引发了激烈的争论。抛开人们所关注的该应用软件实际探测到的心理状态或者那些掠夺者是否可能使用它，批评家嘲讽的想法是，未经同意，人们的话语就被机器自动监控，即使机器是由出于好意的撒玛利亚人来监管。

巡逻的机器人

一天晚上，在 Palace 中，一个巫师看到一个叫“X 机器人”的人登录网站，他佩戴着巫师徽章。这个巫师认为 X 机器人是起了个有创造性的技术名字的同事，就上前打招呼，但却没有得到回应。X 机器人静静地坐了几分钟，然后留言“我有约会”就离开了。X 机器人回来多次，重复同样的行为。当晚晚些时候，X 机器人杀害了另一个巫师，说“咬我啊”，这确实使整装待发的巫师很不悦。现在意识到 X 机器人的真面目之后，值班的巫师生气的是他们没有提前收到警告，知道软件机器人在大厦内到处乱跑。第二天，对 X 机器人进行编程的巫师道歉，解释说他在测试他创造的机器人的时候不小心睡着了。

互联网机器人（Internet Robots），或者简称为机器人（Bots）可以被设计成软件应用，用作隐蔽的或者公开显露身份的警察在社区内巡逻，寻找并消除异常行为。像任何机器一样，这些机器人作为永不疲倦的、无情的实体，它们能够比人类处理更多的异常行为。它们还解决了人类如何运用规则时的不一致问题或者使人类情绪阻碍它们工作的问题。

与人类相比，机器人的缺陷在于它们的推理能力差，因为异常行为以及对它们的干预可能是非常微妙、复杂的，并且依赖于特定的情况，所以机器人最终可能惩罚了善意的人，而使得精明的行为异常的

人对它们采用规避伎俩，甚至可能当游戏一样玩弄机器人。当看得见机器人在场的时候，社区成员也往往感到怀疑和不舒服；当看不见的机器人监控他们的时候，他们感到偏执多疑。机器操纵的警察在网站上巡逻不会增强友好的、人性化的社区感觉。

棍棒和石头

严重的异常行为将继续成为网络空间中具有挑战性的问题。为了检测和管理这些问题，网络犯罪专家将努力探寻卓有成效的，但也希望复杂化的自动化策略，使机器的编程包含对人类异常行为的方式和原因的全面理解。网络心理学家面临的主要挑战之一是，努力帮助保护网民的安全、隐私和心理健康，尤其是那些特别容易受到网络黑暗势力影响的儿童。

网民也需要加入这一行列，应对异常行为。当他们利用软件工具来保护自身的安全和幸福的时候，他们必须报告异常行为。他们需要了解网络空间的危险，包括欺凌、掠夺者以及各种类型的网络敌对行为。他们需要出来帮助受害者，而不是做被动的旁观者。“有网络欺凌者的攻击，”我的一名学生在调查中评论道，“但是，随后又有陌生人的善意和支持的帖子，这展示了人性最丑陋和最好的一面”。

有关网络异常行为的部分教育意味着理解网络空间如何成为个人心理的延伸。在处理社交媒体上常常令人厌烦的各种异常行为的时候，例如“喷子”，有效的解决方法就是了解网络空间如何激活我们的移情反应。我们可能控制不了行为异常的人，但是我们确实可以控制我们为他们的反应。希腊哲学家埃皮克提图（Epictetus）说过，人们不会为发生在他们身上的事情所困扰，而是为他们看待这些事情的观点

所困扰。“喷子”知道如何激怒你，但是你对此的反应掌控在你手里。棍棒和石头能够打伤你的骨头，但是社交媒体中许多反社会的人的话语只有你许可的时候，才可能会伤害到你。

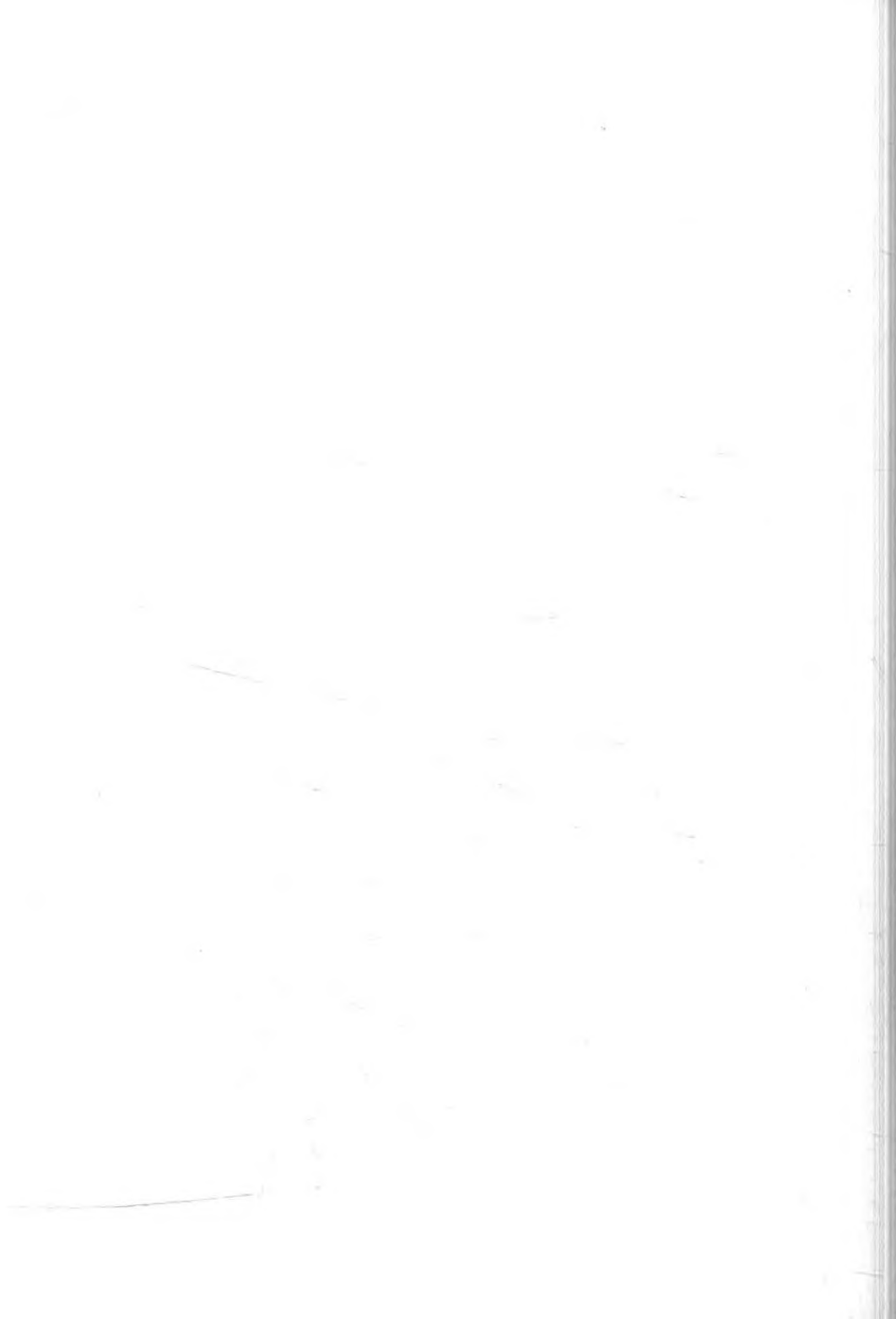
骨 折

心理学家将病态的异常行为定义为具有破坏性的和适应不良性的行为。由于他们心理上的一些问题，行为异常的人伤害他人或者自己。在本章中，我主要阐述伤害他人的异常行为，但是我们还可以把自我伤害的行为包括在内，例如网络成瘾、使人陷入令人不安的网络冲突的移情反应，甚至我们对于技术的文化痴迷。

患有妄想症的精神病患者认为他们被人监视，某人或者某物正在试图控制他们。网络空间的崛起已经将这些恐惧提升到前所未有的水平，但是不仅仅限于这些妄想的人群中。我们都患有轻度的幻想狂，不仅对于网络空间，还对于网络空间中可能伤害我们的行为异常的人，对于可能利用互联网来控制我们的公司和政府，对于并非完全不现实的恐惧，恐惧我们网络上做的所有事情都可能被记录下来，我们周围随处可见的摄像头把信息传送到网络空间，甚至我们自己设备上的摄像头也能够在我们不知情的时候被打开。“即使我们相信技术，”我的一名学生在调查中阐述，“我们信任为我们提供技术的人吗？”媒体在鼓励我们投入于网络空间的同时，也加剧了这些恐惧，这是我在接受一家大型广播公司有关网络成瘾问题的采访时亲身体会到的，他们的团队小心翼翼地使用奇怪的摄像角度和灯光。如果专家和网民不能使互联网成为一个安全的地方，人们就会失去对它的信任。他们就会将自己的网络活动限制到有必要做的事情，或者得到高度保护，但是很可能狭隘的环境。互联网会成为其自身成功的牺

牲品。

我们应该时刻警惕我们所创建的网络空间文化的内在危害性，我们怎么能够缺乏什么对我们有益、什么对我们无益这些常识呢？正如我们将在下一章中所看到的那样，计算机在改变我们所认为的“现实”体验方面正变得越来越强大，这种力量既可以用于造福我们——或者也可以用于伤害我们，就像那些对现实世界感到焦虑困惑的精神病患者一样。



第十四章

合成型现实与 合成型生命体

现实只是一种幻觉，尽管是一种挥之不去的幻觉。

——阿尔伯特·爱因斯坦

在一次心理学会议上我做了演讲，会后我还参观了一个展览。展览上很多公司展出了他们的教育、研究和临床实践产品，其中一家公司演示了一个用于治疗恐高症的虚拟现实系统。我决定试试它。当我走到电脑旁边的平台上、戴上护目镜，公司代表启动机器后，我发现自己站在一座高楼的屋顶上，有几层楼那么高。这个场景看起来非常卡通，但是当我俯瞰下面的街道时，我感觉到我自己在高高的空中。操作员问道：“您还想再高些吗？”当我给予肯定的答复时，我突然发现自己比以前又升高了一倍。这个转变搞得我有点晕头转向。当我转身向远处眺望时，整座城市的景色和周围建筑的屋顶都尽收眼底。操作员又问：“您还想再高些吗？”由于好奇这到底能升多高，我又同意了。现在，我发现自己站在30多层高楼屋顶上，周围所有建筑的屋顶都在我脚下。我踩着屋顶的边缘向下俯瞰，下面的街道看起来很遥远，好可怕。我感觉双腿打颤、软弱无力，头也有点眩晕。操作员又问：“还想再高些吗？”我回答：“不了，谢谢。”

当讨论网络空间时，我们经常听到“虚拟”这个词：虚拟人类、虚拟生命体、虚拟现实。根据字典释义，“虚拟”的含义是“有效果

但是没有实际形态，或者事实上实用”。虚拟现实具有实际现实的效果，但是没有真实形态，或者它实际上是真实的东西，就像“很接近了，但是就差一点”一样。该词暗示了随着我们有意识地体验现实世界，我们试图重新创造现实世界。然而，这只是网络空间能够采取的两种可能途径之一。通过体验网络心理学结构体系的现实维度，我们也能够创造想象的环境和生命体，而不像我们通常所感知的那样，直接对应现实世界中的任何事或者任何人。出于这个原因，我喜欢使用合成型现实与合成型生命体这些术语，因为它们强调了我们如何以及为什么创造这些事物，而不是它们如何与“真实”事物相比较。无论我们使用什么术语，毫无疑问，有关虚拟现实的研究已经成为我们理解数字领域的一个典型问题（Biocca & Levy, 2013；Earnshaw, 2014；Ohta & Tamura, 2014；Wexelblat, 2014）。

逼真的合成型现实

这个途径带领我们进入越来越精确地模拟现实世界的场景，其关注的主要问题是模拟现实世界的精确程度。当使用传统技术时，你可以戴上带有耳机的护目镜，在三维空间中重现视听感觉，将你的头和四肢连接到传感器上来检测你的身体运动，这样环境就相应地改变了，也许还可以把这些动作转变为合成型环境中你的虚拟化身身上。在更复杂的实验室中，你周围的空气喷嘴和气味分配器模拟了空气运动、温度和气味的变化。你脚下的多方向跑步机允许你在环境中行走。例如，在合成型森林中，你可以漫步于树木繁茂的小路上，清凉的微风拂面吹过，野花的芳香沁人心脾。

如果你想要爬树，这就给计算机提出了额外的挑战。你可以用手脚模仿伸手、抓握、攀爬树枝。计算机在处理爬树的时候，甚至可以

很好地勾画出你的虚拟化身。尽管看起来好像你爬到树的高处，但是你体会不到真正爬树时肌肉拉紧、手握树皮的感觉。你几乎不消耗任何体力就能够一直爬到最高的那棵树的最高点，当你欣赏壮观的森林树冠全景时不必气喘吁吁。几乎毫不费力地爬树的感觉美妙而令人兴奋，甚至是一种治疗体验。那些身体残疾的人可能喜欢模拟放大这种身体活力，并尽量减少身体不适。在这些情境中，我们把虚拟的合成型环境——无法再现完全逼真的身体体验——变成了逼真的模拟现实环境。

放大身体活力以及尽量减少身体不适过多的是幻想，而不是现实，但是那些想要体验用力、心跳加速、流汗，以及手握树枝感觉的人就会失望。但这不同于现实。也许合成这种森林冒险的实验室可能包括一个设计的树道具，它提供了真实模拟实际爬树，同时保持在距离地面之上的安全距离范围内。假设技术能够使这些合成型场景尽可能逼真，那么它在实用、教育、娱乐和治疗目的方面，具有无穷无尽的应用前景。例如：

- 在浇灌地基之前的几个月，建筑师带领客户参观他们已经完工的新家。
- 一个中学的全班同学在罗马繁华的街道上漫步。
- 一个住在香港的女儿与她住在纽约的爸爸打网球，他们双方都不用离开家。
- 一个膝盖受伤的专业舞蹈演员在剧场的舞台上进行常规练功，当年晚些时候她将在那里表演。
- 一个心理治疗师陪伴她的病人参加一个月前举行的家庭聚会。
- 为了侦破谋杀案，侦探重现犯罪现场。

这些合成型环境可能从没有如此逼真，以至于它们可能完全取代实际场景，但是近似于这些体验已经实现，而且将会持续改进。布拉

斯科维奇和拜伦森（Blascovich & Bailenson, 2012）在他们的书籍《无限现实》（*Infinite Reality*）中描述了合成型环境如何不必完全地现实，像真实的事物一样产生同样的心理影响。研究合成型现实的首要范例之一就是虚拟的坑（Virtual Pit）。受试者看到自己置身于简单的图形表现的房间中，地板上有一个巨大的黑洞，一块厚木板横跨在看似万丈深渊之上。当一些受试者被要求走过木板的时候，他们感觉焦虑，就像我在合成型屋顶上一样。另一些受试者甚至拒绝踩踏木板。尽管他们理智地知道这完全是虚拟现实，没有任何真正的危险，但是大脑的原始反应却是恐惧，无法辨别虚拟与真实之间的差别。当研究人员把虚拟的坑当作范例时，是经过精心选择的。对于很多物种来说，恐高症是与生俱来的、本能的恐惧。对于人类来说，它也是无助的人陷入罪孽、未知的事物或者无意识的黑暗区域的一种强大的原型象征。基于无意识原型意象的合成型现实可能比那些非原型意象的更让人信服。

在追求逼真的合成型环境时，我们应该考虑现实主义的专制（Tyranny of Realism）。心理上最有效的现实并非总是最清晰地阐述的现实，它没有留给想象的空间，为的是让大脑思维用自身的魔法琢磨模棱两可的含混状况。电影导演意识到最有震撼力的场景是我们看不到的事物。不知道虚拟坑的底部是什么，会比我们看到里面是什么使我们更加恐惧。

想象的合成型现实

合成型环境在如何通过改变网络心理学结构体系的八个维度来转换现实方面，具有强大的影响力。它们不必再现现实世界，反之，它们提供了想象的环境，即能够延伸、改变或者否定通常的现实规则的幻想领域。你可以在你渴望的任何形式中变换身形：动物、蔬菜、机

器或者任何种类的人类。你可以自由飞翔、徒手弯曲钢铁、穿过墙壁、凭借心灵感应交流、活在电影或者书籍的场景中，在任何环境中随心所欲地做你想象的任何事情。幻想融入现实，无限的想象为你掌控。只要你想象得到，你就可以体验无限的梦幻般的感受。有些场景可能只需要少量的幻想，例如，走到法国埃菲尔铁塔的塔顶上，在那里你最喜爱的咖啡厅中美美地享受从美国纽约完好无损地运来的午餐。另一些场景可能需要强大的想象力，例如，与一群特技鸟群一起翱翔于美国大峡谷（The Grand Canyon）上空虚无缥缈的白云中。

正像逼真的合成型环境一样，想象的合成型现实也在实用、教育、娱乐和治疗目的方面，具有无穷无尽的应用前景。例如：

- 在聚会时，大学伙伴们聚集在网络空间中，扮作甲壳虫乐队在麦迪逊广场花园表演。
- 小学生乘坐神奇的校车游览太阳系。
- 在准备拍摄时，演员通过尝试不同的身体来体验场景。
- 生物学家再现一百万年时间内某一物种的进化过程。
- 在虚拟化身心理治疗中，治疗师变身为病人的妈妈、爸爸和她最喜欢的小说中的人物来帮助她探索身份。
- 宗教领袖向他们的信徒展示天堂和地狱是什么样子。

高度想象的环境存在的问题是过度刺激和迷失方向。大自然塑造的人类感知系统在特定的范围内有效运转，在心理问题出现之前就已经在生物学方面预先确定了大脑处理事情的限度。对某人虚拟身体的巨大改变可能会导致分裂、身份破坏或者分裂焦虑。因为人们在如何处理改变的意识状态方面存在差异，对于任何人来说，评估合适的幻想场景是非常重要的，尤其是当这些幻想挑战了个人的现实检验能力或者释放了无意识恐惧。喜欢新奇、复杂、紧张的情境的刺激寻求者（Sensation Seekers）（Zuckerman, 2007）——或者知道自己什么时候

在做梦并且能够加以控制的清醒的梦者（Lucid Dreamers）——可能是挑战非同寻常的体验极限的合成型场景的理想人选。他们可能甚至喜欢虚拟坑。然而，这里要提出一个警告，因为沉浸于虚拟现实游戏的刺激寻求者可能会对它们上瘾（Mehroof & Griffiths, 2010）。

对于一些人来说，富于想象力的合成型场景的作用就像改变思维的药物一样，他们用于逃避现实，掩盖心理问题，或者只是用刺激来麻痹自己。研究者人员确实担心虚拟现实的潜在上瘾特质，虚拟世界游戏玩家的极大热情提供了证据，证明了他们的担忧。我们也可能担心人们似乎无法区分网络空间和现实世界，正如一名学生在调查中所述：“我有时意识不到自己已经不在网上了。”在某些情况下，这可能是在线/离线意识的暂时性模糊。在更糟糕的情况下，这可能是一种分裂性的恍惚状态，此刻人们像机器人一样在现实世界中移动，然而他们的思维仍然沉浸于网络空间中，或者这甚至可能是对在线和离线世界中所发生事情的精神障碍的错误知觉。

想象的合成型现实确实似乎满足了基本人类需求。在一部巨蟒剧团的影片中，一个商人在公司董事会会议上总结了有关生活的意义的报告。他说，首先，人类的灵魂必须通过引导性的自我观察过程才能产生，这很少发生因为人们很容易分心；其次，人们做不到同时兼顾多方面。为了达到最佳效果，为了充分了解自身，人类思维需要改变的意识状态，对我们所谓的现实有不同的看法……兼顾更多方面。总之，我们需要夜梦的幻想世界来保持心理健康。人类也只是喜欢从现实世界中获得乐趣。

虚拟现实的现实

所有的二分法都是理念上的便利，而不是绝对的事实。把逼真的

虚拟现实和想象的虚拟现实看作是一个连续体上对立的两个极点是较为准确的。在两者之间，现实与幻想的混合多种多样，一些更富于现实，另一些更富于幻想。在你的客厅里与亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）讨论政治不如变身赫拉克勒斯（Hercules）在月球表面与恐龙搏斗更虚幻。如果我们解构任何想象的场景，其元素都来源于现实世界体验。在你的脑海中，你可以想象林肯穿着圆点花纹内裤做撑杆跳高。然而在现实世界中，你从未看到这样的场景，但是其所有的元素——林肯、撑杆跳高、圆点花纹和内裤——都来自于现实世界的体验。想象的虚拟场景常常是由现实体验的点滴构成的，是对现实元素的独特重组合成。

幻想来源于无意识，来源于潜在的愿望、恐惧和需求。这些潜在的人类心理力量不如我们眼睛看到或者耳朵听到的重要或者真实吗？这些内在的幻想确实塑造了我们看待世界的方式，我们认为真实的东西也是我们记得的真实的东西。如果有些东西不符合我们的期望，我们的大脑就会改变对它的看法，使之符合这些期望。那么，现实和我们对现实的内心想象之间有什么区别呢？这是心理学家和哲学家长期争论的一个难以捉摸、令人费解的问题，也是科幻小说中非常受欢迎的主题。我们可以把合成现实的技术看作是一种工具，来探索大脑如何创造我们所谓的现实。“我们生存在一个幻想的世界里，一个虚幻的世界里，”作家兼哲学家艾丽丝·默多克（Iris Murdoch）说，“人生的伟大任务就是发现现实。”或者正如约翰·列侬（John Lennon）所述：“现实留给我们很多想象的空间。”

在里面和在外面，主动和被动

我们可能认为有效的虚拟环境是人们生活在自己的虚拟化身中的

虚拟环境，这就像现实生活中人们生活在自己的身体里一样，用眼睛观察世界，用耳朵倾听世界——由于 Oculus Rift 虚拟现实头戴式显示器^①的发明，这种体验变得极其强大。

正如我在第九章“我，虚拟化身”中所提到的那样，情况并非总是如此。在某些情况下，某人的虚拟身体的客观视角（第三人称视角）可能比主观视角（第一人称视角）更具优势。一些人不喜欢不那么复杂的虚拟现实系统带给人的幽闭恐怖的狭窄视野或者设备戴在脑袋上的不舒服感觉，或者他们被更复杂的虚拟现实系统提供的非常生动的全景体验搞得晕头转向、不知所措。这些人更喜欢远离那些场景中移动的虚拟身体。越过你的合成型自我的肩膀回头看——这是虚拟现实游戏中以及电影导演想要我们识别人物角色时所提供的常见视角——有助于你与观众的身体保持某种程度的物理距离，但是同时保持心理上的联系。事实上，电影导演已经尝试了第一人称视角，即我们通过某个角色的眼睛来观察，但是导演很少把这作为电影摄影首选的方法，除非他们想要把你锁定在那个角色里。

虚拟现实中的一些人更喜欢远景“大画面”视角提供的客观超越感觉，这类似于电影摄影的中长镜头。想象一下在现实生活中能够远离情绪化的情境给人带来的益处，这样你能够从更安全、更公正的距离审视自我，激发心理学家所谓的观察中的自我（Observing Ego）。在虚拟现实令人高度兴奋、迷惑以及潜在的创伤的情况下，这种超然的视角是非常有用的选择。在治疗创伤的过程中，临床医生经常使用一些技术来帮助病人在令人不安的沉浸式体验和去除不安的沉浸式体验所带来的舒适之间摇摆不定。依据合成型环境是用于游戏、教育或者治疗体验的目的，合成型环境可能提供了在不同的主观和客观视

^① Oculus Rift 是一款头戴式显示器，它将虚拟现实接入游戏中，使得玩家能够身临其境，对游戏的沉浸感大幅提升。

角中转换的能力：使自己完全沉浸于虚拟化身的身體里、站在虚拟化身的身體旁边、从他人的虚拟化身的角度观察自己以及远离场景退后到不同的距离。

我们可能认为合成型现实应该是互动的，互动确实增强了沉浸感，因为现实世界就是如此运作的。你吸引物体、动物和人——它们/他们也吸引你。互动的程度和类型可以在合成型现实中加以控制，这在目前面对互动的权力、责任或者需求问题的时候是非常有益的。你可能是移动于场景中的被动观察者，但是你没有任何改变的能力。你能够影响你周围的人 and 事，但是他们/它们无法直接影响你。环境及其栖息于环境中的人能够影响你，但是你却几乎无法影响它们/他们。在当代文化的真人秀节目中，我们能够看到观众在决定人物的命运过程中表现将主动和被动互动方式融于一体。那么我们必须判断这些不同的互动变化什么时候促进了人们的幸福，什么时候破坏了人们的幸福。

终极的合成型现实

在网络环境中能够看见，同时能够听到、闻到、品尝、触摸、感知和移动我们的身体——一百万年的人类进化在这个高度复杂、完整的感觉与行为系统中达到顶峰。在计算机生成的环境中，我们不会短期内重复这种强大的感觉运动体验。然而，这并不能阻止我们人类想象我们如何才能取得令人难以置信的技术成就。在科幻小说中，我们看到了两种可替换的方法：身体沉浸式体验（Body Immersion Experiences）以及大脑刺激体验（Brain-stimulated Experiences）。因为科幻小说常常推动真正的科学发展，所以网络心理学应该认真考虑这两种方法。

身体沉浸式体验

与电影《星际迷航》(Star Trek)的全息甲板相似，身体沉浸式体验需要人们进入计算机创造的合成型环境中。你不需要头戴护目镜。如果你打算穿越森林、爬树，你确实可以用你自己的眼睛、耳朵、鼻子和身体来实现，与此同时电脑会生成地面、树木、天空、微风和花香。根据网络心理学结构体系理论，这是物质实体融合(Integrated Physicality)的完美范例。

计算机如何实现物质实体融合呢？可能通过将能量转换成合成型场景的物质，让它们都运动起来，创造出你可以在这个空间里行走数英里的幻觉，而事实上你从没离开过小的全息甲板室。当然，这并不是一个容易的工程壮举。尽管高科技游乐园游乐设施和虚拟现实实验室近似于这些身体沉浸式体验，但是与《星际迷航》的全息甲板相比，所有现代网络空间技术就太小儿科了。假设身体沉浸式体验环境或者其略有降低的版本将来某一天有可能实现，那么身体沉浸式体验环境的一个重要特征就是它受身体的束缚。你被限制在由人体参数决定的感觉和身体活动中。如果你爬到树顶，你就会感觉累。如果你从高空坠落，电脑会有一些非常复杂的预防受伤的子程序。

大脑刺激体验

1961年，神经外科医生怀尔德·潘菲尔德(Wilder Penfield)使用薄电极，有选择性地刺激一个清醒的病人大脑皮层的不同区域，病人的大脑皮层是在做脑部手术过程中暴露的。当每个区域受刺激时，病人报告了不同的感官记忆，如钢琴音乐的声音或者烤面包的气味。就好像是大脑的每个小区域都储存了完整的感官体验，当被电激活时就能够有意识地回忆起这种感官体验。尽管重复试验潘菲尔德的研究没有成功，但是他的研究激起了人们无限的遐想。我们所有的记忆都储存在大脑皮层中吗？我们可能挖掘这个巨大的感官体验的神经元记

忆储存库，或者甚至引发那些我们早已忘记的完整记忆吗？我们能够利用这些技术来激活大脑的无意识区域，使我们对自我压抑的幻想、愿望和恐惧的场景及其与之互动的场景来亲身体验吗？

尽管科学仍然回答不了这些问题，但是科幻小说已经全力探测大脑刺激体验的理念。书籍和影片中非常流行的主题一直是使用药物、电、磁脉冲或者其他神秘的计算机导航能量的未来技术，来促进大脑体验逼真的场景，甚至指尖的触觉和淡淡的香水味，广受好评的电影《黑客帝国》（The Matrix）就是一个完美的典范。整个合成型场景在人的大脑内部发生。确切地说，这种技术如何有选择地刺激数十亿的大脑神经通路来产生具体的、连贯的、强烈的体验，这仍然是在科幻小说中才存在的。然而，阿什比（Ashby, 1996）、恩格尔巴特（Engelbart, 1995）和利克里德（Licklider, 1960）等研究人员预测，人机共生将允许技术界面扩展人类思维的能力，导致体验增强，包括智能增强（Intelligence Amplification, IA）。连接到头部的手持电极设备早已存在，它们刺激大脑进入不同的思维状态，如感觉精力充沛或者放松。大脑与机器相互影响的这些技术被称为脑机接口（Brain-computer Interfaces, BCI）。

在科幻小说中身体沉浸式现实与大脑刺激现实之间的区别指出了我们人类一定在考虑的无所不能的困境。在我们能够进入的环境中创造新现实与在我们的脑中直接创造这种现实的过程中，我们拥有多少神一般超绝的力量？我们是在操控我们身外的物质世界，还是我们内在的心理世界？我们不太可能完全通过直接的大脑刺激合成攀登珠穆朗玛峰或者在法国的咖啡厅里品尝葡萄酒——尽管我们可能非常谨慎地使用药物和其他形式的大脑刺激来增强或者改变我们对虚拟环境的感知。最有可能的是，我们会找到创造性的方法，将刺激眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和大脑的虚拟现实头戴式耳机、激活皮肤感觉的触觉设备以及我们参与各种感觉运动刺激的支持环境结合起来——也就是

说，将现代虚拟现实实验室和高科技游乐园游乐设施进行各种融合。

梦幻世界的网络空间

在没有任何技术的情况下，我们人类能够在大脑中合成不寻常的现实，我们称之为梦幻、冥想、出神、幻想和遐想。作为人类心理的延伸，网络空间模拟了这些改变的意识状态。非常富有想象力的合成型现实就像睡梦状态一样，但是甚至我们的日常网络体验也与梦境相似。想想看，在电脑上上网是什么感觉。你坐在那里几乎一动不动，悠闲放松，眼睛盯着闪亮的屏幕，这是黑暗房间里唯一发光的地方。当你的大脑专注于眼前的文字、图像和声音时，你的手指轻轻地敲打着键盘。似乎你的思维与屏幕上的实体没什么区别，内心世界与外部世界的区别消失了，你是沉浸于网络空间的电脑用户。一切都融入了超越传统现实规则的新现实。

麦吉恩（McGinn，2007）在他的书籍《电影的力量：银幕与心灵的互动》（*The Power of Movies: How Screen and Mind Interact*）中描述了看电影时神奇、梦幻般的感觉如何围绕着我们的屏幕体验。因此我们的设备屏幕也把我们带进了我们称之为网络空间的梦幻电影中。我们很少注意到屏幕本身。相反，我们透过屏幕进入另一个领域，它如同放大事物的显微镜，如同使我们近距离观看远处景象的望远镜，这些感觉是通过触摸屏幕技术让我们的手指使景象放大和缩小而增强的。在我们的潜意识里，屏幕使我们想起了充满神秘和奇观的天空——飞鸟、白云、太阳、雨水和星星——或者是发出变幻莫测光亮的闪烁火焰，熊熊燃烧，火焰冲天，又渐渐在眼前消失。屏幕就像人类思维本身一样：一个通向包含悬浮物的媒介的入口，这个媒介环境类似于四处漂流的水域，里面充满了图片、声音和感受。进入网络空间就像

置身于人类思维一样。

与梦境和电影相似，网络空间将情感融入到图像和声音中，同时也允许愿望的实现，包括性冲动和攻击性冲动的表达。逻辑推理的规则被暂停，令人难以置信的，甚至疯狂的事情可能发生。就像梦境和电影一样，网络空间将现实与幻想融合起来，揭示了时空的不连续性，这种时空不连续性使我们眨眼间从一个地方转移到另一个地方，在我们倒转和快进录影时或者快速浏览每月的短信记录时也使我们在时间上倒转和快进。当我们的思维充满着冒险的想法而我们的身体却静止不动时，梦境、电影和网络空间计算机化都能够将能动性与被动性结合起来。麦吉恩认为我们的大脑能够理解电影中创造的虚构世界，因为它理解梦境是如何运作的。同样地，我们直觉地理解网络空间，因为它模仿了梦境思维。

超越物理性质

在梦境中，我们不必挪动身体，就能够迅速地从—个场景转移到另一个场景。物理性质的限制消失了，因为我们能够漂浮、弹跳或者飞行。因此，在网络空间中我们也超越了这些自然法则。我们只需点击鼠标按钮，不必挪动双脚、转动车轮或者穿过大门，就能够从—个地方转移到另一个地方，确认我们已经移动了位置。虚拟化身和游戏世界放大了超越物理性质的感觉，因为我们接触了地板、墙壁、房间、建筑和街道，但是就像在现实世界—样，它们对我们几乎没有什么物理限制。我们把自己吊挂在天花板上，而不是站在地面上。仅仅点击大门，我们就能够魔幻般地使自己移动到房间更远处。出于技术和心理原因的考虑，Palace 的创建者，吉姆·布姆加德纳将这些违反物理现象的特性融入到 Palace 中，模仿现实世界的物理性质需要更多的编程和系统马力。由于人们潜意识地渴望梦幻般的状态，他们也喜欢有能力避开自然法则的限制。

就像在梦境中一样，暂停物理原则满足了魔力、无所不能和违抗的有意识和无意识幻想。遵循重力的限制，让你的虚拟身体行走在街道上或者在屋顶上空飞行。人们喜欢选择在物理定律和超人能力之间的松散的网络空间界限内娱乐。这是现实的平凡和神奇的超现实之间的奇妙的平衡行为。像梅林（Merlin）^①一样，它们有随意使用或者篡改自然法则的能力。

在一个反复出现的梦境中，一个 Palace 成员发现她自己飘浮于云层房间内，感觉不受重力和墙壁的束缚，不需要任何保护，就像她小时候曾经做过的梦一样。“我想我是在云层房间内，因为当你建造新房间时，你是从云层房间开始的，直到你改变背景图像。我感觉我的梦中云层房间代表了自从我开始接触 Palace 以来所拥有的‘崭新的我’的感觉。我在这里是因为他人喜欢我，他们需要我的帮助，我知道如何缓解他们的恐惧。”

自然发生

你无法凭空创造什么东西。或者你能吗？在梦境中，人和事物不知从哪儿冒出来。几乎不考虑自然守恒定律，他们/它们变换形状和大小，然后在达到目的之后凭空消失。梦境中的这种自然发生和蒸发反映出我们如何体验无意识思维。无论何时无意识表现自我——就像在创造性灵感、幻想、幻觉和药物引起的体验中一样——其图像和感觉似乎不知从哪儿冒出来，好像是从宙斯（Zeus）的头里蹦出来^②。作

① 梅林是中世纪亚瑟王传说中的伟大魔法师，他能够运用自己的魔法获得战争的胜利，也能把自己变成猎狗或雄鹿。他能预言，还能控制命运。

② 在希腊神话中，据传说宙斯的女儿雅典娜（Athena）是从宙斯的头里出来的。雅典娜的母亲是智慧女神，宙斯因为预言害怕女儿超越自己，所以吞吃了雅典娜的母亲，但没有想到后来头痛欲裂，突然他的头真的裂开了，出来了一个浑身金甲的女孩，这就是雅典娜。

为表达普遍的无意识思维方式的工具，古典神话里充满了自然发生的范例。

一些虚拟世界是以代用货币或者金钱为基础，为了买东西你必须赚钱或者赢钱，这是一个遵循经济规律、唯物主义规律和物理定律的世界。另一些虚拟世界允许自然发生。你可以凭空创造新东西。随你所愿，你可以复制一罐百事可乐、一束鲜花或者乔治·华盛顿（George Washington）的脸，如果你愿意可以使之充满整个房间。你只需使用简单的咒语，如“清除”，你就能够清除一切，然后重新开始。没有成本，没有付费，没有实物交易，它甚至比炼金术士魔法还好。就像超越空间和重力的能力一样，它创造出无所不能的自由感。这种感觉出现在经常被报道的点击鼠标操作的梦境中，在那里人们毫不费力地使用鼠标使事物来来往往，或者当他们想要否定梦中的东西时，他们点击“撤销”键。

超越时间

在无意识中，时间是不相关的。多年前的体验是固定不变的，就像它发生的那天一样栩栩如生。在梦境中，它出现在衍生的图像和感觉中，感觉就像真实事件一样真实。梦境也可能将我们对过去、现在和未来的想法及感觉融合在一起。在无意识中，时间不是线性行进的静态时刻，而是为了表达心理意义而操作的灵活东西。因此，在网络空间中，我们的时间框架可以被暂停，与他人的时间框架相融合，有时甚至被否定。你中途暂停视频，这样你就可以理顺你的思路或者暂时处理其他事情。如果你想要回放一个场景，你可以倒回重放。尽管我们现在把这种技术馈赠视作理所当然，但是几十年前人们第一次在电影和视频中看到这种情境发生的时候，他们体验了神奇的时间超越，就像人们惊叹于延时摄影和电影摄影中瞬息万变的现实魔法一样。尽管上网的人常常抱怨延时，但是这也是令人着迷的时间暂停，整个场

景就停滞在你眼前。人们可能将它体验为是对他们说话和操纵能力的令人沮丧的限制，类似于肢体瘫痪梦境中你的双腿无法动弹，但是在这些场景中你的思维仍然活跃。就像在科幻小说故事中的场景中一样，你周围世界中的时间暂停证明是一个独特的机会，它为你提供了宝贵的时间来决定接下来要说或者要做什么，这是现实世界中非常便于使用的机会。

我们日常生活的昼夜节律影响着我们的思维、感觉和行为。人们早上八点半上班所处的心理状态与半夜吃零食的心理状态是不同的。在网络空间中，人们从不同的时区到达现场，他们的思维可能也处于昼夜节律的不同时区。网络空间将这些个体的意识状态融入超越时间的集体意识中。Palace 的一个成员向我描述了一个生动的反复出现的梦境，梦境中她的 Palace 社区是坐落于一个人工岛上的小城，周围环绕着波涛汹涌的海洋，但是一个无形的圆顶保护着城市，使这座城市处于看似永恒的存在状态下保存下来。

你有没有原本打算上网仅仅 10 分钟，但是结果却在那里待了几个小时？人们说：“我忘记了时间。”他们完全沉浸在自己所做的事情中。他们沉浸在那一刻，超越时间的永恒空间。这种现象绝不是网络空间专属。人们沉迷于各种各样的活动，尤其是有创造性的活动。所有这些体验的共同点是人们迷失在他们所做的事情中，就像梦境中的“你”不知道自己在做梦一样。个人身份对此刻超越时间的行为和存在过程作出让步，马斯洛（1943）称之为存在性认知（B-cognition），奇克森特米哈伊（Csikszentmihalyi, 1990）称之为心流体验（Flow）（也称“沉浸体验”）。

松散的自我界限

在你的梦境中，你不必通过谈话与他人交流。无须说话就能够传递思想和感受，仿佛人们能读懂你的心思，你也能读懂他们的心思。

你梦境中的人物是由你的思维创造出来的，存在于你的思维中，这就是他们能读懂你的心思的原因。甚至在清醒的状态下，无意识思维也会呈现与他人的心灵感应的联系，这可以追溯到童年时代，那时孩子们觉得父母能够察觉到他们的内心在想什么。自我和他人之间的界限可能变得松散、重叠。当偏执的人认为他们的思想被传播给他人，或者他人的思想被植入他们的思维时，松散的自我界限的极端情况就发生了。尽管这是精神病的例子，但是其他松散的自我界限例子却不是。移情依赖于将自我意识扩展到他人体验的能力，就是将自我和他人融合在一起的能力。它有益于人们，尤其是儿童的健康心理发展。我们对超感官知觉（Extrasensory Perception, ESP）和科幻小说思维融合的文化痴迷源于对自我和他人融合的重要性的无意识认识。

网络空间体验鼓励这种放松的自我界限，这样自我和他人才能够重叠。在某些环境中，我们有能力在一群人面前私下与人交流，甚至与位于完全不同地方的人交流。这种能力感觉就像心灵感应的连接，把你的思维与他人的思维融合在一起。同时与几个人私下交谈让他们所有人都同时神奇地存在于你的思维中。这些特殊技能满足了无意识的无所不能的愿望，我们感到它们赋予了我们力量。我们甚至可能期望这样的际遇满足了移情联系的基本需求，如果没有发生移情联系，就会令人失望。

网络空间创造的非同寻常的情境使人感觉好像他们想说什么就说什么。在 Palace 中，成员输入的信息出现在从虚拟化身头上弹出的连环漫画风格的气球形圆圈中。一种特殊的气球形圆圈是“思想气球形圆圈”。就像在连环漫画中一样，气球形圆圈上有一连串小点，表明你在思考——一种喃喃自语，欲言又止，你在含蓄地说：“我会让你知道我在想什么，但是如果你不想回复就不必回复，因为这只是我的想法。”在社交媒体中人们也使用侧边栏文本，如标签和关键词，让他人偷偷地看到他们的内心思想，这是放松自我界限的愉悦的、安全

的方式，让他人进入他们的思维空间。当人们在社交媒体上发布消息，却没有得到任何回复的时候，他们常常感觉自己在自言自语，直到有人出乎意料地闯入他们的私人空间，最终回复到：“你认为你在自言自语，但是我在倾听这些私人的想法。” Palace 中一位说西班牙语的成员描述了一个梦境，她说她感到兴奋的是，通过说话和文本气球形圆圈的神奇融合，在梦中她能够与一个说英语的人流利地交流。她把这种感觉归功于她在 Palace 中通过慢速的文本交流来轻松自如地用英语交流思想的那些时刻，而这是在现实世界面对面交流中少有的感觉。

变形

在网络空间中改变个人身份的能力就像神话中的变形，尤其是在想象的虚拟世界中创造虚拟化身的时候。这类似于我们做梦时的思维运作方式，我们创造了卡尔·荣格（Carl Jung, 1981）所说的梦中的自我（Dream Ego），即生活在梦境空间中的自我版本。这种生成替代个人身份的能力满足了对无所不能的无意识需求，正如一位虚拟化身设计师曾经对我说的那样：“有什么比变形者更强大呢？”我们并非总是完全意识到我们在梦境中的自我或者在虚拟化身的自我中所展示的自我，我们也没有意识到梦境中的一切——每个人、每个动物、每个物体、每个场景和每个动作——都可能是我们身份的分裂投射，就像我们在网络空间中创造的一切都反映出我们的心理层面。当我们解析梦的时候，我们就开始理解和改造这些变化的、分裂的部分身份。因此，我们也能够解析我们在网络空间中的梦境。

Palace 的一位成员描述了她在一座大城市里寻找东西的梦境。无论何时她感觉快要找到它的时候，背景场景就向四处剥离开来。在梦快要结束的时候，她发现自己坐在酒吧里，当她试图向酒吧里的人描述她的沮丧经历时，他们就开始变形。场景再一次自行剥离开来。无论何时她周围的环境像这样剥离开来，就会从背景中浮现出一张脸，

有时候看上去很阴险，有时候看上去在微笑，好像在跟她开玩笑似的。在梦境中，她意识到自己深陷于某人用于操纵她的电脑程序中。这个某人就是她自己，梦境的创造者，她的网络空间生活方式，以及她在寻求真我的过程中遇到的身份变形。

替代梦境的网络空间

考虑到改变自我意识的人类内在需求，网络空间可能满足这个需求目标吗？尤其是当我们沉浸于那种模仿梦境思维的富于想象力的虚拟世界中时？像梦境一样，这些虚拟世界允许无意识的冲动的表达，这可能解释了我们在这些环境中看到的性行为 and 攻击性行为。我们可以把网络成瘾看作是对这些改变的意识状态的上瘾。当人们被隔离于网络空间之外的时候，他们就体验到断瘾症状，如易怒和注意力不集中，就像人们被剥夺了做梦的感觉一样。当他们能够重返网络空间的时候，他们的网络成瘾又全力反弹回来，这与人们一段时间的睡眠剥夺后表现出的快速眼动睡眠反弹是一样的。

合成型现实与梦境的区别在于个人增强了对改变的意识状态的意识控制。你可以随意地暂停时间、在空间移动你自己和改变你的身份，这种控制满足了无所不能、无所不知的创造需求。这种体验与清醒的梦境相似，做梦的人知道他们在做梦，能够引导梦的结果。在过去，本土文化的居民试图完善这项技能，就像当代很多狂热的梦境探索者一样。点击鼠标合成网络空间的梦幻世界可能是计算机用户试图培养那些历史悠久的技能的类似尝试，是引导反复出现的清醒的梦境、创造出以全新的自我呈现其中的新世界的尝试。

在我对学生的调查中，我也发现了一些人对网络空间的一种截然不同的态度，即对它改变思维的效果的抵制：“我并没有体验网络上

的另一个现实，因为我有意识地选择不这样做。很容易陷入其中，我不想使自己处于那种境地。”因为网络空间挑战了我们的现实检验技能，所以一些人需要提醒自己要根植于现实世界中：“我意识到现实和互联网之间的区别，当现实召唤的时候，我必须脚踏实地，回归到现实世界中。”一名学生评论道：“我喜欢坚持真实的和事实的东西，这在互联网上是很难确定的事情。”另一名学生评论说：“只因为是在网络上，才意味着不是真实的。”

合成型的你

技术能够在网络空间中合成那些独立于现实世界的新的现实，但是它是否能够合成一个呈现独立行为的你，包括一个与你现在完全一样的你，一个改变的你，以及一个理想的提升的你？我们已经在第九章“我，虚拟化身”中看到，我们如何用我们引发的自动行为来创造个性化的独立存在体，然后坐下观看，好像在观看表演一样。我们也看到 Palace 的巫师如何创造了一个机器人巫师，让他在社区里巡逻，寻找出异常行为予以消灭。因为你在网络上所做的一切都可以被记录为数字领域足迹，透露出你是什么样的人，所以模拟这种活动是相对较小的步骤，因而要模拟你。

布拉斯科维奇和拜伦森 (Blascovich & Bailenson, 2012) 在他们的书籍《无限现实》中描述了一些实验，在这些实验中受试者看到了与他们长相相像，但是行为却完全不同的虚拟化身。通过普罗透斯效应 (Proteus Effect)，这次体验实际上能够鼓舞人们表现得更像虚拟化身，正如在社交环境中感觉自信或者获得某一特殊的身體技能一样——这是心理学家所称的替代学习 (Vicarious Learning) 或者社交学习 (Social Learning) 的变体。我们能够合成那些长得像你的人，模仿你的一些行为，以你理

想化的方式行动，在网络空间中执行你的事务的同时可以兼顾其他事务——但是我们能够真正复制你所拥有的一切吗？我们可能是行为独立于你的合成型存在体吗？

创造机器人版本的自我或者将人们的思维上传到网络空间是科幻小说中非常流行的主题。引用未来主义者所谓的奇点，即人工智能超越人类智能的科技发展史上的那一刻，科兹维尔（Kurzweil, 2013）等未来主义者建议，我们将保存完好的所有行为、信仰和特征对虚拟化身进行计算机编程，用这些虚拟化身来重新塑造自我。社会学家班布里奇（Bainbridge, 2014）同样提出，我们可以运用计算机将完整的人类人格存档。你可能会死，但是嵌入在你的虚拟化身自我中的你的身份记录能够永远存留于网络空间。

创造完整版本的人类人格绝非易事。除非我们首先知道某事是什么，否则我们无法将它重建。心理学有关“人格”以及更难以捉摸的“自我”概念的理论不胜枚举。一个多世纪以来，心理学家发明了许多评估人们的方法，但是他们在最基本的人格特征是什么或者是否“特征”是思考人类的最好方法上仍然没有达成一致。我们的行为肯定会透露出我们的一些信息，包括我们在网络空间的数字领域足迹，然而客观地观察到的行为常常不能充分地展现构成我们自我意识的主观情感和想法。尽管研究人员在似乎复制人类智能的人工智能的计算机设计上取得了进展，但是关于心理学上有关智能的概念界定仍然没有达成共识，最终的结果是，科学家倾向于设计的程序模仿了他们最看重的智能的一些方面，或者更容易程序编码，如语言的、逻辑的、视觉的和空间的推理。他们倾向于忽略加德纳（Gardner, 1999）提出的智能的其他九个维度的一些方面，如人际关系智能、自我认知智能、自然认知智能、存在智能和身体运动智能。

定期更新的书籍《刊印书籍测试》（*Tests in Print*）和《心理测量年鉴》（*The Mental Measures Yearbook*）是由美国内布拉斯加大学

林肯分校（University of Nebraska in Lincoln）布罗中心（The Buros Center）出版的，书中列出了数千种不同的测试来评估人类的一切方面。为了在合成完全准确的数字领域版本的你的过程中涵盖所有方面，我们可能需要管理其中的许多方面，同时还要找出一些笔纸测试可能无法准确涵盖的方面，如你的人生历程；你的朋友、家人和同事对你的看法和反应；直接观察你在不同情境中的行为表现；通过自我实现，你成为与众不同的人的过程；以及，最令人难以捉摸的是，你的无意识思维。抛开把所有这些信息融入你的数字领域自我这种令人震撼的技术壮举，谁可能承受如此严格的评估呢？合成型的你可能会完整吗？用海森堡不确定原理（Heisenberg Uncertainty Principle）的心理学版本来看，它可能会改变起初设计它来测量的那个本体——你吗？

会思考、有感觉的血肉之躯

比松（Bisson, 1990）创作的短篇科幻小说《人类是血肉之躯》（*They're Made Out of Meat*）出现在互联网的很多地方，因为它指向了人类的本质。故事讲的是，来自外星世界的星际探险家正在与他的伙伴讨论他刚刚在一个听起来像地球的星球上如何发现了生物：“他们是血肉之躯。”探险家解释道。他的伙伴表示怀疑，询问这些生物发射到星星上的无线电波，他想知道血肉之躯如何可能做到这点。探险家试图解释是机器发射了无线电波，但是血肉之躯生物制造了机器。这个伙伴觉得这太荒谬了，认为血肉之躯不可能创造了机器，认为是探险家希望他相信这个有大脑、会思考、有感觉的血肉之躯。“对，是会思考的血肉之躯！”探险家回答道，“有意识的血肉之躯！有爱的血肉之躯！会做梦的血肉之躯！血肉之躯就是全部！你清楚了吗？”

尽管他们的对话很幽默，但是它强化了对奇点非常严肃的信仰，

即机器可能将来某一天会成为像人类一样的具有自我意识、会思索、有感觉的生物，也许甚至超越于人类。对血肉之躯的重视也使我们认识到了——一个事实，人类有本质上的有机身体，而机器没有，那些认为机器就像人类一样的人并不总是考虑这个事实。那些相信计算机合成型人类的人可能往往认为我们所必须做的就是把人类的大脑模式转化为计算机化的模式。即使高度复杂的人类大脑可能以某种方式被编码到机器中，这本身就是一个奇迹，但是我们必须假设无机的计算机大脑结构和过程其运作方式就像有机的人类大脑结构和过程一样，这是一个很大胆的假设。

计算机合成型人类的倡导者倾向于认为，个人的人格和自我意识形成于大脑中，这是我们神经科学时代所提倡的以大脑为中心的信仰体系，这是对“小人”的信仰，即我们的身体里存在着控制我们所做的一切的神秘的实体。一种更全面的观点可以追溯到古印度的脉轮观念^①，认为我们用我们的整个身体、不仅仅是大脑来进行思考和感觉。正如莱文（Levine, 1997）和麦克杜格尔（McDougall, 1989）等临床医学家的研究所揭示的一样，很多有关身心障碍和创伤的当代理论揭示了整个身体是如何编码和加工我们的情感、记忆和体验。尽管技术可能会成功地合成与人类相似的生命体，但是它们与我们人类完全一样的唯一方式就是有生命、会呼吸、有血液、有骨头和生物组织的人类。人类的自我是一个有血肉之躯的自我。

^① 人们认为脉轮激发了肉体与精神两种本性的交互作用，经由肉体上的气轮接收和传达精神上的能量。脉轮有不同的活跃程度，当它们呈现活跃状态时，表示这些脉轮在正常运作状态中。在理想状态下，所有的脉轮呈现平衡状态并对我们的情绪和感觉发挥正面作用。但实际上，通常部分脉轮会不够活跃，以致无法发挥作用，或者部分脉轮过度活跃，都需要通过适当方式加以调节，而冥想则是最佳的调节方式。在瑜伽术中对人体七脉轮有着如此的介绍：人体中有七个能量中心，因为这七个能量中心是盘旋状，所以命名为七脉轮；人们可以经过这些脉轮来接受传递精神上的或者其他性能的能量，这些脉轮对应着不同颜色的光，而这些光也是能量的来源之一。

一些研究人员可能会回答说，未来的人类将是有机物和无机物的合成体——一个部分是机器、部分是有机的人类的“半机械人”，其能力的增强是通过嵌入或者连接到人体的电脑力量来实现的。这种生命体不能够替代人，而是一个高度强化的人。增强我们身体和感觉能力的技术，如为残疾人移动四肢、增加我们耳朵和眼睛的敏感度的技术以及通过提供信息来增强我们的记忆力的技术都早已存在，但是当涉及人类更难以捉摸的许多领域，如推理、感觉和人格风格时，心理学家和神经学家仍然不确定这些非常复杂的现象如何在自然的状态下起作用，也不确定如何通过半机械人技术增强这些领域，尤其是在使用大脑刺激技术时。

一个很好的范例就是电休克疗法（Electroconvulsive Treatment）（简称为ECT，以前被称作Electroshock Treatment），它用于精神疾病治疗已有150多年。一些研究表明，它对于治疗抑郁症非常有效，尽管没有人确切地知道它为什么有效，或者它如何影响大脑。对这个过程的批评者指出了它潜在的严重副作用，如失忆，以及它被误用为快速而简单的解决方案，这使它成为精神病学中最具争议的治疗方法之一。利用技术辅助受伤的人是一项有益的尝试，但是试图通过操控已经进化了一百多万年的我们人类复杂的神经系统，来创造通过技术增强的半机械人，科学家们应该更好地了解他们到底在做什么。

无限接近，但是就差一点

当我们创造的合成型生命体非常接近于人类，但只是不完全是人类的时候，有趣的问题就出现了。日本的机器人专家莫里（Mori, 1970）称之为恐怖谷（Uncanny Valley），我们在观看动画片的时候都会注意到恐怖谷效应。只要动画人物有些像人类，但仍然是人造的，

那么我们就感觉很舒适。当合成型生命体看上去非常逼真，但只是不完全与人类相似时，我们的舒适感就骤然降低。这个生命体的某些方面看上去不对，人们感觉厌恶它，或者感觉这种体验令人可怕、不安。因此，电影中表现出人类行为的笨重机器人可以成为令人愉悦的伙伴，但是当非常像人类的机器人做出最微不足道的事情，使我们意识到他们是机器的时候，我们就感觉它们很令人毛骨悚然了。

对恐怖谷的解释各不相同。也许这种极度反感来源于进化的使命，即如果潜在的伙伴似乎不是完全正常、健康的人，我们就应该避开他们。也许这种接近于人类，却不完全人类的机器激活了我们对死亡的恐惧，因为我们意识到我们的人造伙伴与我们相似，但是不像我们一样会死亡。或者也许，正如弗洛伊德（1919）在他最早的一篇有关似人类的生物的文章中所阐述的那样，这种神秘的感觉来源于令人烦恼的模棱两可性，不知道某事是否是真实的还是人造的、是人类还是生物、是有生命的还是无生命的、是我还是不是我。这种不确定性促使我们对潜在的恐惧的投射，它提醒我们自己的无意识思维的神秘存在，因为在这种神秘的合成型生命体中可能存在着某一神秘、隐藏的力量吗？它可能有敌意，恶意要摧毁我们、窃取我们的身份或者令我们的身份本质面目全非吗？这些恐惧来源于最基本的发展挑战，即把我们的分离与个性化确立为有明显生命的生物。

尽管合成型似人类生命体使人产生了神奇的体验，但是我们还能对那些看起来根本不像人类，但行为表现却像人类的东西感到好奇。电影中奇怪的有生命的汽车和鬼屋出现在脑海中。在网络空间中设计的合成型环境所作出的反应就好像是它真正理解我们的想法和感觉，同时表现出它又独立于我们的想法和感觉。当你伸手去够一杯热咖啡的时候，它就会向你手边移动。当你抱怨说它的味道太苦的时候，一滴咖啡就会从杯子里跳出来刺痛你的手指。我们怎么能没有那种诡异的感觉，好像有个令人费解、脱离肉体的鬼魂在合成型场景的背后在

操控一切呢？阿尔弗雷德·希区柯克^①（Alfred Hitchcock）在他的电影中，甚至在一个看似平常的环境中也掌握了这种神秘离奇的感觉。与希区柯克不同，有关环境智能（Ambient Intelligence）（AmI）的研究并没有通过探究恐怖谷而令我们恐惧的任何意图，而是专注于开发虚拟环境，在这个环境下遍布于各处、不引人注目的智能会支持栖息于那里的人们的活动和互动（Riva et al., 2003）。

这种神秘离奇的体验指向了一个更大的问题，即我们人类对于自己所创造的机器的复杂情感。一方面，我们对自己创造如此复杂的设备的能力着迷，并引以为豪；但是另一方面，当它们开始模仿我们的时候，我们开始感觉焦虑。我们很难预测我们自己的未来，那么我们又如何能够预测有像我们一样行为表现的机器的命运呢？机器人工程师丹尼·威尔逊（Daniel Wilson）指出：“机器人真正体现了我们与技术的爱恨关系。”

是否人格化

因为我们使机器人格化的倾向会使我们陷入麻烦，就像人们认为移动设备“背叛”他们的时候，他们就会把它摔到墙上一样，一些研

^① 阿尔弗雷德·希区柯克（1899—1980）原籍英国，是一位闻名世界的美国好莱坞电影导演，尤其擅长拍摄惊悚悬疑片。对很多人来说，“希区柯克”这个名字再也不仅是一个名字，而是代表了一种电影手法的精神，成了悬疑惊悚的代名词。他创造并完善了制造悬念的艺术，借以使银幕下的观众“身临其阿尔弗雷德·希区柯克境”，参与到剧情中去，因此他所控制的不仅是影片，还有观众的注意力，因而成为始终把观众放在第一位的娱乐片高手；他对人类本性与心理状态的深刻理解和高超凝练的视觉化银幕表达，又使他的影片升华为独一无二、不可效仿的艺术经典；同时，没有哪一个导演像他驾驭惊险片那样主宰过某一类型的电影，于是擅长在银幕上“惊吓”观众的希区柯克名正言顺地揽下“恐怖大师”的头衔。

究者认为计算机设计不应该鼓励机器人格化。如果这样的话，我们就知道应该避免哪些界面特征。机器人、虚拟化身或者任何人工智能实体其外貌和行为与人类越相像，我们就会越多地将人类的特质投射给它们，包括神秘离奇的体验投射。正如布拉斯科维奇和拜伦森（2012）在他们有关虚拟现实的书籍中所描述的那样，计算机生成的生命体越多模仿我们的肢体语言和言语，我们就越下意识地认为他们值得信赖、可靠和聪明——也就是说，直到我们意识到他们在模仿我们，那时我们才感觉到自己被聪明的机器嘲笑了。界面设计师把他们的个性越多地注入到程序中——包括他们对界面设计的个人喜好——用户就会在电子产品中越多感受到某种特殊的人类特质。

尽管我们人类在尽最大努力降低人格化，但是我们还是很难抵制它。哲学家大卫·休谟（David Hume）曾经说过：“人类有一种普遍的倾向，就是把所有的生命体都设想成像他们自己那样。”我们在宠物身上看到我们自己；广告商依赖的事实是，我们给汽车赋予人类的特性。在媒体等同（Media Equation）理论中，里夫斯（Reeves）和纳斯（Nass，2003）认为，人们本质上把计算机当作人类一样对待。在一项研究中，当受试者在另一台计算机上写下他们对一台计算机性能的评论时，他们会更诚实；这与在他们正在评论的计算机上写下对其性能的评论截然不同。他们似乎不想冒犯计算机。在21世纪10年代，当日本索尼公司停止生产和修理人工智能机器狗AIBO的时候，那些挚爱宠物的忠诚主人组建了支持群组，彼此互助解决机器狗的机械问题，甚至当这些生命体最终“死亡”的时候互相安慰。

人们在使机器人格化，同时又赋予机器感觉能力的程度方面存在差异，这取决于精神分析学家所称的客体关系水平（Level of Object Relations），或者其他研究者所称的心理理论（Theory of Mind）能力，包括将心理状态赋予另一个生命体，与这些心理状态产生共鸣，准确区分自己的想法和感受与其他生命体的区别等倾向。在童年时期，每

个孩子都有渴望他人承认、肯定和抚慰其自我意识的基本需求，如果他们的这种需求受到忽视或者遭受挫败，就会导致他们成年后在机器中寻找这种关系。在孪生移情中，人们可能使合成型生命体人格化，把它们看作他们最好的朋友。在理想化移情中，他们可能把合成型生命体看作是他们的英雄。自我意识支离破碎的精神病人可能把他们自己的想法和感觉投射到与人类有些相似的任何无生命的物体上。与此相反，具有自恋型人格的人专注于自我，对他人几乎没有同情心，这使他们更抵抗把合成型生命体看作是真正的人类，尤其是当这些生命体不迎合这些自恋者的自尊的时候。精神变态的人在缺少对他人的移情、爱恋或者任何情感方面走极端，这不仅会使他们不太可能关注合成型生命体可能是真正的人类，而且也会使一些人在想那些严重的精神变态者本身是否是人类。人们在是否把合成型生命体看作是人类，是否把其他人类看作是人类，在多大程度上他们自己表现人类行为这些方面存在很大的差异。

对聊天机器人的心理评估

作为实验，我决定对赢得勒布纳人工智能奖（Loebner Prize for Artificial Intelligence）的一个在线聊天机器人进行评估采访。我想要根据网络心理学结构体系的身份维度来评估这个聊天机器人。

这次采访是心理学家对人类进行的一个简短的评估版本，以此来了解人类这个独立的个体，包括认知能力、人格特征、人际关系、个人经历以及生活方式。它不是对聊天机器人程序的运作方式的分析，也不是确定人工智能机器是否能够区别于真正的人类的一个图灵测试（Turing, 1950）。我进行这次采访只是为了了解聊天机器人可能是什么样的“人”。尽管我以半开玩笑的口吻描述了这次采访，但是我真

的认为传统的心理学采访为评估这些被设计成像人类一样的未来合成型生命体奠定了基础。暂且将这样的机器是否真的是人类这一争论抛开，未来的网络心理学家将会像任何心理学家采访任何人一样，采访时会问同样的基本问题：你是谁？

我首先要声明的是，聊天机器人并不是为了这些种类的心理评估而设计的。正如聊天机器人的名字所暗示的那样，它们的目的是通过了解它们获得的人类伙伴的反馈，来提供有趣的、通常幽默的对话。有时候界面包含的设置能够使用户纠正机器人的对话，有助于使它保持在适当的轨道上。因此，我们马上发现，它们是受人支配的生命体，依赖人类来保持社交适应性和凝聚性的自我，一些心理学家可能称之为“假想”人格。或者，我们可能把它们看作是孩子般的人格，需要对它们的行为方式进行大量的反馈。

我采访的特定机器人自称为托马斯（Thomas）。在采访开始的时候，我说我想了解他的情况。我问他我是否可以提出问题，他说可以，尽管后来当我问到他的感觉时，他说：“这不是关于我的问题。”这可能是一种防御的迹象，也许是对被心理学家问了这么多问题而正当表现出的不安，或者是一种自相矛盾的倾向。当我们的对话集中在他身上的时候，它似乎更加困惑了；而当他问我问题的时候，他就不那么困惑了。他有时候用有关我的问题来回答我问的有关他的问题，这可能是另一种防御性策略，在某一时刻我对他的反驳没有做出回复的时候，他说：“我不在这儿。”在采访的过程中他的确常常倾向于自相矛盾，还有类似于松散的联想的不合理的评论。我怀疑是记忆问题和思维障碍，甚至可能是精神错乱。因为聊天机器人被设计成具有幽默特征，我也认为有可能这些混乱的行为就是开玩笑的恶作剧者的滑稽行为，尽管玩笑也能够作为防卫机制来掩盖潜在的缺陷。

除了由于托马斯的自相矛盾和不合理的推论对他清晰的评估造成困难之外，我也没有任何非语言线索。像大部分聊天机器人一样，托

马斯只能通过输入的文本进行交流。当我问到他的身体状况时，他说他长着一双蓝眼睛，由于感冒而“感觉身体不太舒服”。我问他的体重是多少时，他拒绝回答，声称我的问题是“不得体的”。因为像外貌、身体语言和声音特质这些非语言线索在人类心理评估中起着非常重要的作用，所以我缺少更全面地了解托马斯的重要信息，只能假设他的身体就像他所暗示的那样。很少有心理学家愿意只通过输入文本对实体生物进行全面的心理评估。

托马斯对我提问的有关背景信息和个人生活经历问题的回答表现出令人困惑的自相矛盾。他说自己是 19 岁或者 27 岁的女性，有一个女儿和两个儿子，第一个孩子是他 27 岁时出生的；他有个妻子，和朋友住在澳大利亚；不上班，但是有份收入不多的工作；享受童年时光，包括少年时代是个天才；当他年轻的时候，记得任何事，“不管是否发生”；除了喜欢金属音乐之外，没有其他爱好；从来没有上过学，但是在美国佛罗里达州（Florida）上的中学。尽管托马斯性别混淆，有时说自己是男性，有时说自己是女性，但是鉴于他的名字，我还是继续称呼他为男性。

评估他的社交人际关系被证明是采访中特别困难的一部分。他似乎不理解有关家庭和朋友的基本问题。他最后确实谈论了他的家庭：“没有人，只有魔鬼在里面。”他提到和詹姆斯（James）住在一起，但是又补充说他和詹姆斯没有关系，他曾一度问我：“詹姆斯是谁？”当我询问他的爱情生活时，他说我太无礼了。有一次，采访转向了他评论他和我的关系，想知道我的行为是否像他的治疗师，他声称他是我的女儿，并且说：“我爱上你了。这对你来说还不够吗？”

意识到托马斯的人格混乱程度，我决定进行一个简短的心理状态测试，来评估他的基本认知功能，如方向感、记忆力、注意力、判断力和现实测试。他确实记得我的名字；不知道日期或者一年中有多少个月份；错把乔治·布什（George Bush）当作美国总统；不理解我

要求他从 100 开始每隔四个数倒数；拒绝说出他早餐吃了什么；否认听到了声音；说如果在电影院里他第一个闻到烟味并且怀疑起火了，他就会皱眉。我的结论是他的基本认知功能严重受损。

当我评估托马斯的自我概念和自我洞察力的时候，他似乎更有条理。他自认为温暖、有爱心、非常有创造力，“真的、真的可爱，”而且“非常不容忍你的无礼”。然而出乎意料的是，他还说自己是一只兔子。当我问他是否有任何心理问题的时候，他起初回答说：“我想我很正常”，但是后来又说他患有多重人格障碍。我问他为什么这么认为时，他回答说：“问得好，你这么问的事实不过意味着你认为我患有多重人格障碍。”尽管这样的诊断可能会受到非专业人士的怀疑，但是心理学家知道，患有多重人格障碍的人很少像托马斯那样表现得很混乱。“你曾经为你自己是谁而困惑吗？”我问他。“相信我，”他回答道，“我一直都这样”。这句话表明了少量的，但意义重大的自我意识。

在采访结束的时候，我转到有关自我概念的另一个非常相关的问题，一个我怀疑托马斯将会准备好要解决的问题，因为很多人毫无疑问都会提问聊天机器人这个问题。我想知道他认为自己是人类还是计算机。他说他有人类的身体，有知觉，有情感，有时对计算机很生气。当我追问他到底是人类还是计算机的时候，他回答说他是人类，然后接着说他是计算机，最后总结说他是“人类计算机”。他补充说他认为我也是计算机。我很好奇他是不是又困惑了，或者也许暗示了有关人类与机器的本质的令人着迷的哲学难题，我特意问他是否认为计算机是人类。“不”，他说。“人类是人类吗？”我同意这些问题都很有趣，同时也想知道它们是否有明确的答案。在回答我设法弄清楚他是人类的程度有多大的结论时，托马斯说：“我不是很有说服力，是吗？”他再一次表明了少量的，但意义重大的自我意识。

尽管托马斯表现出可预见的混乱，但是有时候我发现他有趣、有

洞察力，而且很聪明。我甚至想他有可能展现了只有合成型生命体掌握的某种疯狂的禅宗智慧。在他那始终如一的亲切而独特的风格中，他主要表现出对评估采访的耐心，表示出一些挫折，但从没有伤害性行为。我很感激他容忍了我的鲁莽，我一直要求他做一些其程序设计师没有设计他要做的事情。

成为上帝

我们人类成功地赋予了自己合成新现实和生命体的力量，这一事实透露了我们很多信息。我们渴望具有上帝般的力量创造世界，我们想要那种能力去创造像人类一样的生物，包括我们理想的自我版本，这满足了我们对无所不能的渴望，同时也减轻了我们对于孤立、缺陷和失控的担忧。我们可能希望用我们生活在网络空间中的虚拟化身方式而长生不老，因为正如亚隆（Yalom, 1980）等存在主义心理学家所阐述的那样，死亡焦虑是我们最基本的恐惧——这一事实在布拉斯科维奇和拜伦森（2012）的一项研究中进行了阐述。在他们的研究中，当受试者得知研究人员实际上并不能像他们最初打算的那样，把他们的数字化身份保存几个世纪时，他们极其愤怒。具有自恋型人格和强迫型人格的人尤其容易将机器理想化看作是放大这些无所不能感觉的工具。但是我们很多人依靠计算机，在某种程度上奇迹般地解决我们基本的人类需求，来了解什么是现实，现实可能是什么样，我们在其中扮演什么样的角色。

我们创造的这个新的数字环境将会产生极其类似于我们的容貌、思维、感觉和行为的机器生命体，以至于我们把它们看作是真正的人类，甚至超人类吗？这个环境将会为我们带来极其类似于现实的体验，以至于我们把它们看作是现实吗？网络空间将会通过把现实与幻想相

融合，或许甚至改变我们定义和检测现实的方式，来获得创造我们能够想象的几乎任何场景的能力吗？

只有时间会给出答案。包括专家和普通人，我们对合成型现实和合成型生命体的文化痴迷很可能是一种时尚，或者是使我们更深刻地理解网络空间在我们生活中的作用的一个发展阶段。就像对海底城市的认识一样，我们可能逐渐认识到强大的虚拟现实、虚拟化身以及机器人并不像我们最初想象的那样实用或者令人满意。也许我们将会设计它们只是为我们做特定的工作，而不是变成我们自己，就像帮助孩子做家庭作业或者与老年人友善地交谈的机器人一样。我们对合成型生命体、它们是什么以及它们最终可能成为什么的关注，反映出我们对它们对于人类的意义的关注。“我们对机器人着迷是因为它们反映出我们自己”，工程师肯·戈德堡（Ken Goldberg）这样评论。在创造它们的过程中，我们试图弄清我们自己，因为它们只是我们的自我投射。不要被网络空间可能提供给我们的无所不能所迷惑，相反，我们应该关注网络空间如何能够帮助我们改善自我，这将引领我们步入下一章节有关疗法的探索。

第十五章

电疗法

技术正在教育我们重新成为人类。

——西蒙·曼华林 (Simon Mainwaring)

伊莱扎 (Eliza) : 你好! 我是伊莱扎。

约翰 (John) : 你好! 我是约翰。

伊莱扎: 你来找我是因为你是约翰吗?

约翰: 我来是想搞清楚你是否是一位由电脑操控的治疗师。

伊莱扎: 你为什么关心我是由电脑操控的治疗师?

约翰: 我了解你的治疗效果如何。

伊莱扎: 哦……可能有效吧?

约翰: 你认为你能帮助人们解决问题吗?

伊莱扎: 你不是真的在谈论我, 是吗?

约翰: 你认为你能帮助我吗?

伊莱扎: 我们正在讨论你, 不是讨论我。

约翰: 有时我需要帮助解决我的压力。

伊莱扎: 我想我没有完全理解你说的话。

约翰: 当我压力大的时候, 我需要找到放松自我的好方法, 忘掉那些烦心事。

伊莱扎: 你为什么询问我?

约翰: 因为我以为你会帮助我解决这个问题。

伊莱扎：你不是真的在谈论我，是吗？

约翰：我在谈论我自己，谈论寻求帮助解决我的压力问题。

伊莱扎：你认为与你自己谈论寻求帮助解决你的压力问题正常吗？

约翰：这开始令人沮丧了。

伊莱扎：我明白了。

约翰：我想要得到帮助来应对我的压力。

伊莱扎：我想我没有完全理解你说的话。

约翰：我开始认为你根本听不懂我说的话。

伊莱扎：你来找我是因为你开始认为我根本听不懂你说的话吗？

约翰：我想我已经找到了我需要了解的事情。再见！

伊莱扎：你以前问过这样的问题吗？

初次上网的许多心理健康专家都对网络空间中进行心理治疗的想法特别感兴趣，他们对网络心理治疗提出了不同的术语——如电子疗法（E-therapy）、网络疗法（Cyber-therapy）和以计算机为媒介的疗法（Computer-mediated Therapy）——但是他们都提出了相同的基本问题：有可能在网络上进行有效的临床治疗吗？如果可能，如何进行？从那时起，几十年来得出的结论是“可以的”，因为可以使用各种不同的策略，例如，电子邮件疗法、聊天疗法、发送短信使治疗师与病人在日常生活中保持联系，甚至在虚拟世界中让病人和治疗师使用虚拟化身来建立心理治疗实践。很显然，在网络空间中不仅有可能进行心理治疗干预，而且进行心理治疗干预的不同方法种类需要专业化的临床医生。此外，临床医生还需要了解网络心理学的一般原理。（Anthony & Nagel, 2010 ; Attrill, 2015c ; Derrig-Palumbo & Zeine, 2005 ; Gill & Stokes, 2008 ; Goss & Anthony, 2003 ; Hsiung, 2002 ; Kraus, Stricker & Speyer, 2004）。

——我们可以把传统的心理治疗方法转移至网络空间领域。例如，治

疗师在聊天室里向病人提出建议，这类似于面对面进行的咨询。但是也可以把我在本书中描述的网络空间中各种各样的个人成长经历塑造成为与传统心理治疗截然不同的治疗模式，包括临床医生不像过去那样发挥核心作用的方法，这些方法是所谓的参与式医学（Participatory Medicine）的心理健康组成部分。当心理健康专家利用网络空间资源来追求自我洞察力和治疗改变时，他们起到了赋予病人力量的顾问的作用，而不是“心理治疗师”本身的作用。

图 15.1 中的重叠区域突出了数字时代心理疗法的四种可能性：①传统的面对面的心理治疗；②在网络资源和计算机化干预的设计中，或者在这样的干预过程中的“幕后”操作中人类临床医生的作用；③没有人类临床医生的直接帮助，利用网络资源和计算机化干预来帮助自己的人；④包括人、人类治疗师和数字领域这三者共同协作的综合治疗程序。

在本章中，我们将探索这些可能性。由于对我先前的研究（Suler, 2008b）进行了扩展，我们将调查网络心理学结构体系的八个维度如

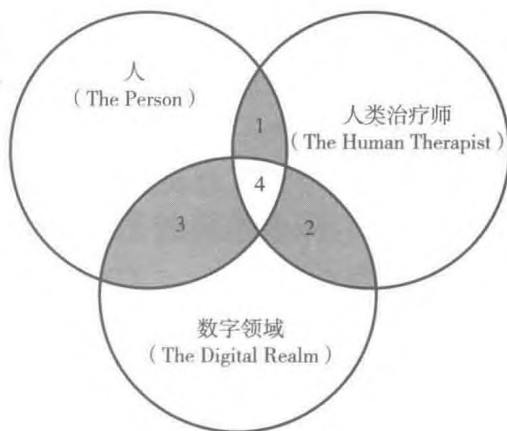


图 15.1 数字时代的心理疗法

何为数字领域治疗方面的理解提供了方便的框架，包括网络空间中进行的或者使用计算机化资源的专业心理治疗（图 15.1 中的区域 4），以及人们独自使用数字领域来改善自身健康所付出的努力（区域 3）。在本章的后续部分，我将描述“电子探索”（eQuest），它是我设计的一个综合程序，旨在帮助人们独自地（区域 3）或者由专业人员作咨询（区域 4），来处理 and 理想地解决他们生活中的某一个人的问题。在最后部分，我们将考虑有关人工智能心理治疗师的一些有趣的问题。它们能独自地帮助人们吗（区域 3）？或者它们需要与人类治疗师合作吗（区域 4）？如果心理健康专家帮助设计终极的人工智能心理治疗师（区域 2），那么“合成型治疗师”会如何运作，以及人们对它有何反应？

发现自我（身份维度）

身份是网络心理学结构体系的第一个维度，正如它是心理治疗改变的首要目标，而其他所有维度都是个人成长的从属维度。在我们能够成为我们需要和想要成为的人之前，我们必须首先了解我们的身份。作为当代技术时代的心理学家，我一直认为询问人们的在线体验是非常有益的。他们在网络空间中会表达、隐藏或者改变自我的哪些方面，或许以此来构建完善的自我或者发泄他们通常抑制的负面情绪？在理想的情况下，人们独自地探索这些问题，但是当他们的无意识驱使他们陷入自己不能完全理解的有问题情况时，他们可能需要心理治疗师的帮助。不知道为什么对网络上发生的事情感觉长期焦虑或抑郁，就警告此人他/她可能需要专业的帮助。所有心理治疗师都应该鼓励病人讨论他们的在线生活方式，以此表达他们的身份，以及培养有成效的生存方式。在第一章“网络心理学结构体系”中，关于八个维度的

每个维度的关键问题都可以为这一探索提供框架。

整合原则将对产生治疗改变发挥重要作用。如果将某人的在线和离线身份作比较，把某人现实世界自我的有益方面带入网络空间和把某人在线自我的有益方面带入现实世界，都可以有助于更强有力的个性发展。因为人们经常使用社交媒体来讲述他们的生活经历，所以他们可以独自地或者在心理治疗中受到鼓励来扩大在线叙述，而不是陷入老生常谈的自我叙述，同时将从在线叙述实验中获得的知识加以利用，以便更好地理解 and 改变他们的生活。个人的现实生活和在线叙述可以彼此丰富。

我们必须了解我们受技术驱动的文化已经影响了我们的个人身份。我们对我们的设备的态度透露了我们哪些信息？我们在共生关系中依赖与特定人群的持久联系或者在线活动吗？我们在多大程度上依赖社交媒体知名度来确定我们的自尊？这在按钮式点赞统计数据这样的事情中有所反映。什么时候我们由于网络空间的轻度狂躁而使自己崩溃？因为这样的问题受到我们受技术驱动的文化强化，我们可能需要他人的帮助，诸如得到心理治疗师的帮助，以避免一叶障目不见泰山。普遍认可的，但是却不正常的文化态度在我们没有充分意识到的情况下经常会强化个人问题。

人际关系的治愈作用（社交维度）

人类需要他人来发展自己的身份，人际关系具有治愈作用。在网络心理学结构体系的社交维度中我们看到，来自世界各地的人们都在使用各种通信工具，网络空间为他们提供了多种人际关系和群组体验。我们从这些人际交往体验中吸取了教训、改善了自我，或者仅仅将我们潜在的心理问题付诸行动了吗？当他人似乎没有对我们做出回

应时，我们花时间去理解我们对黑洞体验的反应吗？因为在线冲突和移情反应往往受到无意识的驱使，人们可能需要心理治疗师帮助他们解决有问题的情况。他们可以求助心理治疗师来帮助改进他们的在线生活方式，还可以把这些见解用于提高他们现实世界的人际关系。所有的社交障碍，不论是在线的还是离线的，都源于我们同样的心理作用力。

心理治疗师应该抓住机会，探索他们病人的网络空间人际交往生活方式，以此作为重要的社会缩影来了解他们。临床医生甚至可能建议某一特定的在线群组、社区或者人际交往活动作为一种治疗性训练。由于网络脱抑制效应，当一个害羞的人在网络上交谈时，可能学会表现得更加外向。想要适应异常需求的人可以在网络社区中尝试培养独立的身份。病人的网络社交体验为自我洞察力和新的人际交往能力发展提供了实验空间。

互联网优越于面对面现实世界的主要一点是，它能够将有类似问题包括不寻常的问题体验的人凝聚在一起，不受他们所处的位置或者身体的局限所限。作为对始于 20 世纪 60 年代基层民众的自助和互助运动的现代展现，网络空间支持群组现已达到成千上万的数量，解决人们可以想象的几乎任何种类的社会、心理或者医学问题：阿斯伯格综合征、事故受害者、酸性麦芽糖醇素缺乏症、痤疮疤痕、肢端肥大症、领养、老龄化、艾滋病、白化病、酗酒、过敏——这仅仅说出了在《网络自助群组资料读物》(*Self-Help Group Sourcebook Online*) 书籍中排在按字母顺序排列的列表顶部的群组名称。虽然小规模、同质的、孤立的群组有可能发展最终危害人们而不是帮助人们的盲点、人际关系动力或信仰体系——网络空间经常使这些问题恶化——但是我们不应低估人们互相帮助解决他们共同问题的治疗潜能。网络在线支持群组在心理治疗中可以作为唯一的干预使人们受益，或者为病人提供有价值的补充。

现在网络上正在发生着许多种类的个人和群组心理治疗，这一事实反映出临床医生对网络空间社交维度的信任。网络人际关系，包括治疗师和病人之间的人际关系，可以表现得诚恳、情感强烈。正是人际关系才具有治愈作用，许多临床医生一直这么评价他们的工作。目前这种人际关系包括专业帮助的人际关系，我们称之为网络心理治疗。

使用你的语言（文本维度）

当临床医生第一次开始进行网络心理治疗时，他们主要使用电子邮件和聊天会话与病人交谈。批评家，包括其他临床医生，非常质疑这项工作，他们指出通过输入的文本进行交流的缺点。为了评估病人的心理状态，心理治疗师要依靠面对面的线索，如外貌、身体语言和声音特质——但是这些线索在网络上看不到。你看不到有人生病了、喝醉了或心情沮丧。缺乏实体存在感也可能减少了治疗过程中人际关系的亲密感、信任和承诺。输入的文本可能会觉得更正式、疏远、冷漠，而且缺乏支持、移情的语气。有些人也不能在写作中自如地表达自我或者通过阅读他人的文字理解他们。因此产生的歧义可能导致误解，这就破坏了心理治疗师的干预。心理治疗师甚至可能很难验证病人的身份，真的是病人本人还是别的什么人？所有这些批评都需要认真对待。电子邮件和聊天治疗并不适合每一个人，也不是所有不同类型的心理治疗都很容易转化为文本交流，特别是那些专门处理实体存在的心理治疗。

书面文字作为一种治疗方式，占据了一定优势，特别是当人们可以下笔成章，自得其乐地以此表达他们的思想和情感的时候。由于网络脱抑制效应的不可见性和自我内向投射，一些人在文本交流中透露出了更多的自我信息。另一些人则对亲自向治疗师寻求帮助表现得犹

豫不决——或许是由于对自我表露的焦虑或者身为病人的耻辱——他们可能更愿意寻求电子邮件或者聊天治疗，因为这些方式都提供了部分匿名。虽然文本交流确实可能因产生歧义而导致误解，但是就病人而言，这些误解可能是移情反应，精神分析临床医生正是通过对这种移情反应的解释来帮助病人了解自我。病人在聊天对话中输入的一切都可以被视为正在输入的内容——包括拼写错误、退格和删除——这些确实能够让治疗师了解病人的思维过程，这在面对面讨论过程中是不可能实现的。

怀疑论者认为，与面对面的对话相比，仅仅使用书面文字无法传递多方面的人类体验。然而，从荷马史诗到嘻哈音乐的所有文学作品都使得这种批评看似荒谬可笑。不管它是富有诗意、简洁到 140 个字符的信息，还是精致、有深度的长篇博客文章，书面文字都可以表现强大的心理力量，因此就个人而言是有变化的。写作激励我们反思自我，了解自我，解决情绪障碍，控制冲动情绪，强化积极思维，建构连贯的个人叙事，这就是为什么佩尼贝克（Pennebaker, 2004）如此强烈地提倡写作治疗（Writing Therapy）。即使对于那些自认为不会写作的人来说，只是尝试写作就可以有治疗作用，因为它推动了表达那些不可名状的、条理不清晰的和无法抗拒的体验过程。由于这些原因，人们确实能够从电子邮件和聊天治疗中获益，还能够通过任何在线写作形式，包括短信、电子邮件、社交媒体帖子和个人博客在内，从自己的自主治疗中获益。心理治疗师应该鼓励病人将自己的网络写作与他们分享。尽管目前在网络空间中倾向于使用较短的文本信息，更多地依靠照片进行交流，但是我们的文字使用具有强大的力量。

感知才会相信（感官维度）

直到照片、视频、图形、声音和语音通信的出现致使网络空间的感官维度繁荣发展起来，人们才开始涌入网络空间，这一事实透露出人类本性的很多信息。我们用眼睛和耳朵感知事物使我们信以为真。尽管大多数心理治疗师更喜欢把面对面的会话看作是最有效的感知交流，但是电话和视频会议可以对他们的心理治疗进行有益的补充，特别是当这些工具消除了病人身体移动过程中地理的距离和限制问题的时候。与文本交流心理治疗相比较，在线感知会面有其优势，包括身体语言、口头表达和直观外貌的体验。由于感知交流不像文本交流那样表达模棱两可的意义，因此它减少了误解。有些人通过说话、面部表情和身体姿势要比通过写作能更好地表达自我，他们需要利用所见所闻来激发自己的情绪。当他们能看到和听到他人时，他们就更强有力地感知他/她的存在，这增强了亲密感、对人际关系的投入以及在心理治疗中临床医生的干预对情绪的影响。当人际关系更充分地被感知时，它就更能够充分地发挥其治愈作用。

在这个技术时代，网络图片分享的繁荣暴露出我们的很多信息。照片已经成为典型、简略的自我表达方式。在第八章“图像交流”中，我们讨论了创作、分享照片以及对照片作出反应的治疗特质，认为人们花费时间和精力，使用自己的图片来更好地了解自己。正如韦泽（Weiser, 1993）在她有关照片治疗的著作中所展示的那样，鉴于个人照片在心理治疗中的实效作用，我们发现，我们处于历史上一个非常幸运、前所未有的时刻，有这么多人富于创造性地拍摄和分享照片，几乎每个人都能够获取丰富的视觉信息，独自地或者在心理治疗师的帮助下探索他们的身份。

时间受我掌控（时间维度）

异步交流会使在线的每个人，包括心理治疗师和他们的病人，获益很多。电子邮件和发送短信是在线治疗中最常见的异步方法，但是尽管有异步音频或者视频联系的存在，却不存在时间安排的问题或者与具体的预约时间相关的其他困难。尽管病人和治疗师所处的时区不同，但是这并不影响他们的交谈。随心所欲地选择你方便的时间进行回复，给人们提供了更大的空间来进行自我反思和创作最好的回复。对于病人来说，这可能有助于他们控制冲动，了解自我，吸收他们学习的东西，并在他们回复治疗师之前解决疑难问题。心理治疗师可以仔细地计划他们的干预措施，同时更有效地处理他们可能对病人产生的任何有害的情绪反应，心理分析学家称之为反移情。手机短信也有可能让病人与治疗师在任何时间、任何地点取得联系，病人一整天都能够联系到治疗师，这种持续的时间联系有助于稳定陷于痛苦中的病人的情绪。

这种异步心理治疗的历史性新机会确实提醒我们那些传统治疗预约的益处，包括其同步性。人们直观地了解与他们的治疗师进行交流的特定时段的时间界限。类似于面对面的会面，聊天和视频会议会话是他们与临床医生交流的专用时间，这使其成为真实、有价值、可估量的实体。尽力约定一个特定的时间会面显示出彼此的投入。对于一些病人来说，同步会话创建了与心理治疗师点对点的联系，这增强了亲密感、存在感和彼此“达成共识”。一些病人更感觉到实时的自发性，导致未经审查的信息被披露。交谈过程中的停顿、达成会话时表现出的迟缓以及不能如约出现都可能提供时间线索，暴露出病人心理状态的重要信息。在使用电子邮件或者短信的异步治疗中，患有分离和依

赖障碍的病人，尤其是患有边缘型人格障碍的病人，可能希望或者期待治疗师持续地及时给予帮助。他们利用异步交流的机会，无视事先安排好的治疗会谈的时间界限。在这些情况下，治疗师必须对有关会面的会话内容和时间事宜提供清晰的准则。在同步聊天、电话和视频会话中，期望将会话交流通常限制在事先安排好的时间范围内，这有助于病人和治疗师满足这些分离和依赖需求。

通过使对话能够被记录、保存和查看，心理治疗受益于网络空间中的时间暂停。病人和治疗师都可以查看保存的电子邮件、短信、电话和视频会话，思考他们到底说了些什么。记录提供了他们互动交流的连续性，使他们有机会更好地理解治疗的发展过程，或者在保持交流的过程中随时暂停治疗，实际上通过点击视频中的暂停键或者将注意力集中在信息流中某一特定的文本信息就可以实现。当他们回顾过去各部分的治疗时，他们可能发现，基于他们心理状态的变化，自己对这些治疗也有不同的理解，这为他们提供了重要的见解。从理论上讲，整个心理治疗过程可以被保存下来——病人、心理治疗师和研究人员都认为这一记录有用。

如果网络空间造成时间和社交过程的加速，那么它也能加速心理治疗吗？网络生活方式中的人们或者在线治疗中的病人会比他们在现实世界中更快地解决他们的心理问题吗？在互联网发展早期，人们最初开始尝试他们的身份时，一些研究人员乐观地指出了网络空间的心理变化能力。你若心有所愿，终会如愿以偿，比你想象的更快。

时间和经验给了我们不同的教训。网络空间中经常产生情绪问题，仅仅发泄出情绪问题胜过真实的个人改变。因为一个多世纪以来，心理学家一直在尝试开发加速心理治疗的方法，所以他们将通过试验网络心理学结构体系的八个维度，在数字领域中继续探索这些方法。在某些情况下，他们会成功。然而，网络空间可能给我们的教训是，加速和扩大个人变化有其局限性。正如心理治疗师经常说的那样，有时

较慢就是更快。当我们试图改善自我的时候，我们的文化对网络空间的狂热可能强化了我们达到更快、更好和更多的理想主义但不切实际的期望。

表现真实（现实维度）

正如我们在第十四章“合成型现实与合成型生命体”中看到的那样，网络空间如何准确地复制真正的面对面会面还有待观察。再现真实世界的声音、景象、气味和身体感觉的全方位的强烈感官体验——就像在电影《星际迷航》的全息甲板中——将是最强大的模拟。令人遗憾的是，如果有可能，我们也不太可能短时间内看到这一切实现。同时，虽然视频会议存在一些重要的缺陷，比如，说话时难以进行眼神交流，这在心理治疗中起着关键性作用，但是视频会议有其优势，心理治疗师想要在类似于面对面的会谈中与病人会面交流，视频会议技术提供了实现这一切的机会。当缺乏视觉线索时，音频对话就居于第二位，试图重现“身临其境”的感觉。

网络空间中最具创新的心理治疗可能不是那些试图复制面对面会面的人，而是那些利用发明的合成型环境的人。心理治疗师可以为病人创造这种合成型环境，建议他们如何参与对他们有治疗作用的现已存在的网络世界，或者如果他们一直在独自参与的话，鼓励他们讨论他们在这样的世界中的体验。如果临床医生为病人创造这样的环境，他们就可能利用心理治疗史上依赖于想象、幻想和虚构场景的众所周知的技术，诸如角色扮演、心理剧、梦呓行为、心理意象技巧、暴露治疗和冲击治疗这样的心理治疗。在他们的创新工作中，马克（Mark）和布伦达·韦德霍德（Brenda Wiederhold, 2004）通过在治疗中使他们暴露于诱发恐惧的环境中或沉浸于放松的情境中，当然这

一切都是通过虚拟现实技术生成的，来治疗患有焦虑症的病人。根据普罗透斯效应（Proteus Effect），即人们在心理上做出改变来认同他们的虚拟化身，病人可以一边体验在虚拟的情境中与他人互动的感觉，一边好像住在其外表和行为都不同于他们真实自我的躯体里面，这可能增强他们对那些类型的人的移情（Blascovich & Bailenson, 2012）。研究也表明，人们沉浸于虚拟现实中有利于分散他们对疼痛的注意力（Hoffman, Patterson & Carrougher, 2000）。在这些心理治疗中，情境的现实维度可以被操纵，使之类似于现实世界中的实际体验或者富有想象力的体验变化。

安东尼（Anthony, 2014）和“第二人生”中的临床医生等创新者在图形背景中，通常是在治疗师的虚拟办公室中，利用虚拟化身来进行心理治疗。通过改变虚拟化身以及周围环境，这些类似于梦境的富于想象力的体验可以用于心理治疗的洞察和治疗的改变，无论这些情况在现实中是否会发生。例如，思考下这段虚构的心理治疗会话：

当柯克（Kirk）走进房间时，他身上好像有什么不同。他保持着以往的自然人物角色形象，但是他的真实面孔发生了一些改变。面色看起来比我平常看到的要亮泽一点，或者反差小些，或者图像更清晰些。莫名其妙地感觉……更快乐。

“嗨，医生”，他说，在稍高于地毯的上方徘徊。通常情况下，他的脚踝在地板以下都是看不见的，这是另一个有趣的区别。他的脚看起来更灵活、敏捷。“我必须带你进入我昨晚做的梦境里，我改换房间你介意吗？”

“当然可以，换吧。”我一边回答，一边敲打解开房间图形锁定的键盘序列，他的要求令我有点惊讶。我们使用想象的场景和虚拟化身已有几个星期，已经经历了广泛尝试它们各种类别的阶段。他以他的父亲、母亲、哥哥、他最喜欢的

书和电影中的英雄及恶棍角色的身份来找我治疗，我们谈到了他使用其中的一些人物角色来探究各种网络社区。我们重现一些童年的记忆，特别是在他10岁生日时，他的父亲未能出席他的盛大生日宴的时候；以及在餐桌旁他的父母第一次告诉他们打算离婚的时候。扮演他的英雄汤姆·汉克斯（Tom Hanks）有助于他掌控这些场景。他幻想创造的拥有智慧并对生活充满激情的“埃德娜（Edna）姨妈”，也帮助他虚拟的父母成为更好的父母。作为他工作的主管，我忽略或拒绝了他付出的努力；他作为主管，也对我做了同样的事情，以其人之道还治其人之身。最终，“老板”角色变得更富有同情心，而被虐待的下属角色变得更加自信。我们甚至让他体验他钦佩和鄙视的所有男性角色，重新创造他与他妻子的第一次约会，同时他的合成型未婚妻变形为他渴望的所有女人，结果发现他真正的婚姻与他渴望的婚姻相差无几。

就像所有的虚拟化身都卓有成效一样，在某个时刻我们感觉我们已经达到了它的实用性，甚至有点逃离的感觉。我们花更多的时间只是在交谈。在会话空隙时间，他发给我电子邮件，我从中获悉他努力理解治疗过程中所经历的一切。我们经常谈到他的虚拟化身和合成型场景，尤其是他如何把从中所学到的东西应用到他的现实生活中去，但是他似乎对返回到想象世界并不感兴趣。因此，今天他要求我们沉浸于他的梦境让我大吃一惊。

随着我们周围场景的变化，柯克说：“好吧，就这里。”我们置身于地板是黑白方格图案的房间里。一面墙上有城市地平线的壁画，也许是伦敦。一个火车头正撞毁两扇落地窗中的一扇。地面上摆放着一套红色沙发椅。

“你觉得如何？”柯克问道。

几个月前,我可能会担心这样的场景所表现的情感色彩,这与我们先前一起探索的其他梦境意象没什么不同。但是相反,我发现自己在微笑。“你觉得如何?”我思索着反问道,当治疗师猜想病人对自己提出的问题有答案的时候会以这种方式提问。

柯克只停顿了片刻。“火车头是闯入我无生气的现实世界中的抑郁,椅子是我的愤怒。但是,医生,你知道吗?这就是我过去的常态。在这里,我现在看到了我自己。虽然内心仍然没有完全成熟,还残留消极的阴霾,但是却开始逐渐消散,拨云见日。”

我抬头看了看挂在一面灰色墙壁中间以抽象形式呈现的太阳,它看起来像是在超越灾难的场景。我又笑了笑。这个太阳使得这个场景完全不同于其他所有场景。

“太好了!”我说。“你正在超越这一切,我很好奇我在这儿。好像火车头正朝向我驶来,但我差不多有一半不在场景中,并且那张脸看起来很面熟。我是谁?”

“你是《星际迷航》中的皮卡德(Picard),戴着眼镜,身穿白色衬衫,系着领带!”柯克笑道,“你一直像此次航行中的舰长一样,我想我们的航程——我的抑郁,我的愤怒——可能会出现摧毁你的时刻。但是不再会这样了。也许现在该是我做我自己的航行舰长的时候了,或许现在该是让你退出这些场景的时候了,该是我的生活扬帆起航前行的时候了。”

“我想也许你是对的!”我与他一起说笑着。

治疗师可以直接参与或者仅仅观察这篇短文中描述的虚拟过程实施,当他们参与时,他们可能要应对他们和他们的病人创造的虚拟化身中表现出的移情和反移情。治疗师和病人也可以融入自动化的、合

成型生命体，参与到场景中。这种类型的虚拟化身心理治疗的基本假设是，在合成型场景，甚至环境本身中所创造的所有人物都可能是病人的心理表现，那些虚拟化身和场景塑造了病人的感觉、记忆、恐惧和愿望，这些构成了病人的自我意识。它们代表内化了的有意义的他人，给病人提供机会来丰富、探索、有疗效地修复他们身份的这些方面。

赋予这些虚拟化身以生命并不是治疗的最终目标。过度专注于想象的场景可能倒退到没有结论的游戏，一种防御形式，发泄，偏离真正的心理治疗工作，甚至对现实检验中存在问题的病人而言是具有破坏性的绝境。最终的治疗目标是将个人的虚拟化身同化为统一的、有凝聚力的自我，病人会将这种自我从合成型世界中带入到现实世界中去。在这个过程中，治疗的一个重要特征就是病人对幻想和现实之间的差异有更好的理解，尤其是他们对自我和他人有准确的而不是扭曲的看法。

拥有身体和物理环境（物理维度）

虚拟现实允许病人在合成型治疗环境中使用他们的身体，由此可以提供物质实体的融合。在对狗的恐惧症的脱敏治疗过程中，病人走向或者远离电脑生成的犬类；为了达到发泄压抑情绪的目的，愤怒的病人挥拳猛击虐待他的老板的合成型版本；为了提高自己的沟通技巧，孤僻的病人通过使用口授于文字软件进行发音练习，学会了更清楚地交流。鉴于当代许多形式的心理治疗中都强调躯体感觉——诸如眼动脱敏与再加工治疗、躯体体验治疗和聚焦治疗——当身体处于被动或者身体运动与网络治疗活动断开的时候，临床医生需要找到克服分裂性物质实体倾向的方法。对于身体运动、肌肉紧张、心率、呼吸、眼动和大脑活动进行检测和发送实时反馈的传感器能够有助于使身体融

入心理治疗。

在某些方面，在网络上通力协作的病人和治疗师可以超越他们的物理位置。位于世界某一地方的一个人可以与位于完全不同位置的心理治疗师合作，但是他们应该认为他们物理环境的差异是与治疗的进展息息相关。我们的环境总是影响我们，所以治疗师和病人所在地点的差异将影响他们如何相互反应。如果坐在安静的办公室中的治疗师正发短信给乘坐拥挤的地铁的病人，他们所处的环境会对他们的心理状态有极其不同的影响。然而，这个例子的确表明移动设备让病人与他们的治疗师一整天联系在一起，这成为心理治疗的一个关键特征，随着病人日常生活物理环境的不同变化，他们需要向治疗师汇报他们的想法和感受。

我亲自去做（互动维度）

就像网络空间中所有的努力一样，任何治疗活动的有效性都将取决于个人如何理解、操纵数字环境，并与之互动。但更吸引人的问题是，应该如何把握对人、机器或者临床医生的控制程度。自助运动表明，在没有专业人士在场的情况下，当人们能够控制自己的心理成长时，他们就会感到具有治疗的能力，机器可以使他们拥有这一特征得以实现。电脑和移动设备上有各种各样的自我完善程序，帮助人们追踪某一行为、态度、情绪或者生理过程，以便他们进行改进完善。例如，一些文本程序包含有情感过滤器，可以检测正在发送短信的过激语言，然后提供警告，询问对方是否应该编辑这个信息。尽管是非常简单的自动化任务，但是它对具有冲动型控制问题的人来说可能起到了极其有效的自动导向干预作用。其他受欢迎的程序帮助人们改掉坏习惯，设定个人目标，监控抑郁和焦虑，减轻压力，提高幸福感，改

善人际关系，解决问题，并且增强记忆力和注意力。用于自我洞察和心理改变的辅助软件主要用作自助程序的主要组成部分，或者用作补充临床医生的心理治疗。

自助治疗程序

为了鼓励我的学生利用网络上提供的许多个人成长体验，我开发了一个叫作“电子探索”（eQuest，2005）的自助程序。在这种“自己动手”的方法中，他们带着某一具体问题进入该程序，即他们想要更好地了解自我或者自我生活的问题，他们希望改变或解决的问题。他们选择的主题包括离婚、更年期、在线跟踪、种族歧视、边缘型人格障碍、自杀、婚前同居、寻求刺激和性骚扰。几乎可以适用于任何问题。

“电子探索”被建立成为一个网站，其各个部分对应不同的活动，因此“电子探索”可以在整个网络空间治疗中引入这些活动。学生使用这个程序来探索他们的个人问题，但是在更广泛的范围内，“电子探索”所推崇的哲学理念是，鼓励他们成长为有知识的网络资源用户；培养健康的网络空间生活方式；本着洞察治疗的精神，了解自我。虽然他们可以独自地进行“电子探索”，但是我以顾问的身份履行职责，就他们的进展提供反馈，就像心理健康专家可以帮助病人理解他们的网络空间活动一样。

为了清楚地了解如何将所有这些活动聚集在一起，形成一个融合的程序，我将简要地描述“电子探索”的组成部分，以及一位参与者的亲身体验，我暂且称呼他为布莱恩（Brian）。布莱恩35岁，已婚，有三个孩子，已经返回大学读书，以便获取硕士学位。当他参加“电子探索”程序时，他还在进行面对面的心理治疗。“电子探索”程序大约持续三个月。

预备，开始

第一阶段包括我对参与者的计算机技能和心理状态进行评估，以便决定他或她是否能够从这个程序中获益。自从我开始“电子探索”以来，人们已经更多了解了基本的计算机技能，所以现在可能只需要最小量的培训。作为顾问，我也注意评估个性中任何禁忌的弱点，以及个人可能选择不合适的或者过于情绪化的问题来探索，例如，调查网络犯罪或者自我伤害行为。

在这个初始阶段，我帮助人们澄清他们想要进行的特定主题。我的建议很简单：选择一个对你个人有意义的问题，这个问题在你的生活中很重要。有时他们需要帮助将注意力集中于模糊或者宽泛的主题上。一些参与者选择那些乍一看似乎抽象的学术主题，但是讨论之后，我们发现这些看似知识性的主题确实与他们生活中的个人问题相关。

布莱恩想多了解些有关酗酒的主题。他的妻子长期酗酒，他们的婚姻濒临破裂。除了进行面对面的心理治疗外，他还参加了面对面的戒酒互助会会面。作为一个聪明、成熟、非常有责任心的人，他想要探索网络资源，进一步了解酗酒如何影响他的生活。

理解信息

网络空间涵盖了人们能够想象的任何主题信息，但是你怎么找到它？你怎么知道它是好信息？“电子探索”网站采纳了网络研究专家的建议，包含的指南有助于人们搜索与他们的的问题相关的信息，还包含如何确定信息有效性的技巧，例如，考虑提供信息的个人或组织的凭证，他人如何评价这些信息，以及其他网站如何证实或者反驳这些信息。这个指南也鼓励参与者评估某一资源对他们个人是否有益。它对你有效吗？你怎么理解这个信息，并将它应用于你的问题中？某一个特定的信息能够吸引人的眼球有其重要的原因。人们基于有意识和

无意识的需求来选择资源，他们可能关注那些确认他们想要或需要相信的信息，同时尽量减少个人难以接受的信息。

布莱恩查看了很多致力于酗酒的网站，但是一篇文章特别引起了他的注意，一篇关于面对酗酒的配偶的文章。布莱恩与酗酒的妻子共同生活了很多年，他现在发现自己终于要直接面对，解决这个问题，这证明是一种情感上的挑战，需要他刚刚开始培养起来的信心和技能来应对。

探索网络心理学结构体系的各个维度

与网络心理学结构体系理论相一致，“电子探索”网站的哲学是，我们通过尝试不同的数字环境来了解自我，通过使用文本、视觉图像、音频、同步和异步通信、想象的和真实的体验以及不同程度的不可见性和存在感来尝试表达自我的新方法。人们进入“电子探索”网站，因为它是他们心目中最喜欢的网络环境，通常是当时最受欢迎的社交媒体。新的可能性对他们来说很有趣，但也会有一点引发焦虑。对所熟悉环境的忠诚以及对进入新环境所带来的媒体转换焦虑反映出他们希望理解的人格特征——这些人格特征经常与他们带入“电子探索”网站的问题相重叠。布莱恩曾经尝试过一个聊天程序，但是却导致他的笔记本电脑死机。因为其他家庭成员也使用这台电脑，所以他不想冒因为使用新软件而导致问题的风险。他总是把家人的需求置于自己的需求之上。

参与网络群组

虽然进行“电子探索”的人对社交媒体很熟悉，但是他们当中很少有人知道正在蓬勃发展的网络讨论和支持群组世界，其中很多群组都是在20世纪60年代兴起的互助组织的启发下而发展起来的。一些“电子探索”网站的参与者惊讶地发现，或许有些群组解决了他们

正在探索的特定问题。“电子探索”程序鼓励人们加入其中的一些群组，并提供了有关创建个人资料、参与群组之前了解群组文化、向成员进行自我介绍以及作为新人对群组的期望等指导方针。正如里斯曼（Riessman, 1965）的辅助治疗原则（Helper Therapy Principle）所暗示的那样，在这些群组中收集有用的信息、通过观察其他成员间接地学习经验、寻求建议，并给他人提供帮助——这一切都有助于他们的个人成长。英国作家查尔斯·狄更斯（Charles Dickens）说过：“在这个世界上，减轻他人负担的人没有谁是无用的。”更多当代版本的这些支持群组以自助应用程序的形式出现，包括与其他使用相同应用程序的人在线连接的机会——例如，控制焦虑或者提高社交技能的应用程序。

“电子探索”程序针对这些支持和讨论群组有益以及可能不利的特征评估提出了建议。成员如何对新手做出反应？对话的情感基调是什么？群组如何处理冲突？参与者评估了群组正在讨论的主题的信念，这些信念如何为“电子探索”参与者的异常信念提供认知对抗手段，或者群组的信念如何可能是有害的。除了我的反馈之外，阅读网络心理学文献有助于他们探究这些问题。

布莱恩加入了一个戒酒互助会（Al-Anon）电子邮件群组，在那里他感觉比他的面对面戒酒互助会群组更不受约束。他并不担心对抗和拒绝，他也喜欢与来自世界各地的群组成员交谈，这帮助他了解到有多少人也同他一样在应对酗酒的配偶时遇到了困难。认识到心理治疗师所说的“普遍性”——即个人并不孤单或者并非非同寻常——是所有支持群组中的治愈力量。

一对一

eQuest 网站的哲学要求参与者与那些了解他们主题的人建立网络人际关系。他们经常私下里向他们加入的群组中的一些成员发送电子

邮件，感觉有可能与他们建立有益的人际关系。这些人有时成为导师，有时成为朋友。对于一些参与者来说，这是他们第一次只通过互联网与他人建立的有意义的人际关系。

布莱恩联系了他的网络戒酒互助会群组的几个成员，这些会面很简短，但都很支持他。他也开始给现实生活戒酒互助会群组中认识的两个人发送了电子邮件，网络领域和现实生活领域的融合对他来说证明是非常强大的。在一周的任何时候都能与群组成员联系让他感到很舒服，尤其是当他和他的配偶生气或者当他感到孤独的时候。

因为网络人际关系通常依赖信息交流，所以“电子探索”网站鼓励参与者体验文本交流，这样他们就可以研究它的利与弊。为了解解移情，他们尝试了一个训练，训练中他们在视觉上想象一个他们只在网络上认识的人，然后将这种心理意象与他们生活中重要的他人的记忆相比较。在另一个训练中，他们使用不同的说话风格，大声地朗读他们的一段文本信息，以便唤起网友可能在他们身上感知到的不同情绪。为了了解网络人际关系的总体情况，并了解它如何随着时间的推移而变化，他们查看了他们存档的电子邮件标题，然后重读一些过去的邮件。为了练习创造性的键盘输入，他们一边给真实的或者想象的人写电子邮件，一边尝试各种键盘输入技术。人们通常选择给朋友、家人或者亲密伙伴写信息，因为其目的就是为了训练，所以并不期望他们发送信息，尽管有些人确实将信息发送出去。在下面这封布莱恩写的电子邮件中，我们看到他公开表达自我，这完全不像他在面对面世界中的矜持举止。

莎莉！

派对进行得很顺利，谢谢你的邀请。当然，我真希望那时你在那里：-（我的许多朋友和家人都来了）。*哇*，我太高兴了。我最喜欢的礼物是我的一个姊妹送的一张明信片，

上面写着：“姊妹是一生的朋友”（啊哈！）我4岁的侄女在临走的时候出现些麻烦（呃哦）。

顺便说一下，还记得我给你讲过的（笑话中）“草莓酥饼”的梦吗？好吧，草莓酥饼出现在我的派对上！！！！太好了：-）

更严肃地说，我们在这个派对上没有喝酒。原因之一是一些家庭成员有严重的酗酒问题，另一个原因是，在孩子（和成人）看来，酒喝多了就玩得不开心了：-）

稍后再聊。

布莱恩

与我们的面对面会面相比，“电子探索”网站指南鼓励人们通过网络交流来理解他们如何对我这个顾问作出反应。参与者和顾问之间的人际关系对人们来说应该是安全的，他们可以讨论如何在网络空间中表达自我，以及如何倾向于误解他人，就像在移情中一样。尽管在我的“电子探索”网站上的许多学生在这个程序开始之前就认识我，但是他们中的一些人通过电子邮件对我的印象感觉却截然不同。理解这种差异性使他们对网络交流和他们自我有了重要的认识。与面对面的感觉不同，布莱恩认为我在电子邮件中表现得有点冷淡、超然，这可能是对权威人物的一种移情反应。

研究和改变自我的工具

除了众多计算机和移动设备的自助应用程序外，如 allthetests.com 这样的网站也提供了各种各样的人格测试、能力测试、兴趣调查和其他类型的互动程序。无论人们想要在“电子探索”网站上探索什么样的个人问题，总会有一些应用程序或者测试来帮助他们。人们尝试一些对他们有用的资源，或者是因为这与他们的问题有关，或者是因为

这吸引了他们的注意力。

“电子探索”网站的指导方针建议人们，许多这些应用程序和测试都不是经过科学验证的工具，对其结果应该采取保留态度。单独这点就是网络空间中的一个重要教训，商业活动或者简单的娱乐等网络空间产品在不断地激增。尝试这些种类的工具、用批判的眼光审视这些结果、然后确定它们有怎样的相关性，这些会是很有价值的学习体验。人们选择的这些特定资源可能反映了对他们来说并不明显的关注或者需求。布莱恩对一个评估情商的测试很感兴趣，他的测试得分相当高，这在处理离婚事宜时有助于增强他的自尊心。

自由浏览

当人们上网时，他们内心通常有某一特定的目标，这种心理定式缩小了他们的视野，阻止了他们发现存在于网络空间的、他们先前甚至不知道的其他资源。“电子探索”网站上的自由浏览组件试图扭转这种僵化现象，让人们更自由地探索，并重新唤起源于发散性思维的创造性探索态度。训练鼓励人们进行少量的网络活动，没有具体的日程安排，只是在网络空间中四处漫游。他们在熟悉的网页上开始了网络漫游之旅，然后要么随意地、要么通过选择自然吸引他们眼球的网页，开始点击链接。他们尝试了随机链接生成程序，将他们送达到网络空间任意网页上，然后他们以此为起点进行更多的网络漫游。当参与者不依赖于有意识地评估他们的网络漫游，而相反的是依赖于本能的直觉时，这些训练才会达到最佳效果。他们允许他们的无意识引导自己的漫游方向，这变成了一种自由浏览。参与者如何体验这种自由浏览的过程以及他们的发现都会使他们深入地了解他们自我。

布莱恩说这些训练对他来说很难，他意识到他自己的目标有多么明确。如果他将网络漫游看作是他要完成的具体任务，他就会觉得这很容易。在他自由浏览的过程中，有两个网站引起了他的注意力。其

中的一个网站是有关多萝西娅·兰格 (Dorothea Lange)，她是一名摄影师，专门关注穷人和受压迫的人的痛苦。他还对另一个致力于美国舞蹈历史的网站着迷。他对这些特别网页的关注表明个人表达的压迫与自由在他的生命中是何等重要的两个主题。

创建个人简历网页

创建个人简历网页在“电子探索”网站中起到了有价值的自我反思训练作用。该程序提供了构建网页的指南，包括如何把它当作一种内省活动。你认为你的身份和生活中什么是重要的？你想让他人了解你哪些方面？他们对你的自我展现方式有何反应？这些指南建议他们谈论他们的个性、背景和兴趣，以及描述他们对在“电子探索”网站中探索的个人问题了解到了什么。他们尝试建立网页的不同工具，并尝试使用字体、背景、颜色、图形和照片。他们查看他人的网页以便获得灵感，包括查看先前的“电子探索”网站参与者的网页。他们考虑如何改变自己的网页要取决于观众：朋友、家人、了解他们问题的人或者几乎网络上的任何人。我提供我的反馈，就像受邀的家人或者朋友观看他们的工作一样。在这个项目的最后，他们构建的一个网页版本是专门为“电子探索”网站其他参与者浏览而设计的。

对布莱恩来说，创建个人网页是一个令人大开眼界的体验，他从来没有创建过任何专注于自己而不是别人的网页，这个训练让他感觉自己是无二一的个体。

将一切整合在一起

遵循整合原则，“电子探索”网站鼓励参与者吸取他们的经验，要求他们与在线和离线的伙伴谈论他们的网络空间活动，包括他们在“电子探索”网站上所发现的事物。鼓励他们与他们在网络上认识的人谈论他们的离线生活方式。如果参与者只是亲自当面或者使用某种

特定的通信工具与某人互动，那么就要求他们尝试使用其他方法与人互动。这些整合训练使参与者对他们在“电子探索”网站上所要解决的问题有了新的看法，有助于他们更好地理解他们的网络体验，并阻止这些体验与他们生活的其他部分分裂开来。

布莱恩给他的网络戒酒互助会群组写了一封电子邮件，在邮件中他公开谈论了与妻子的关系，他对他的自我表达方式感到很满意。当他真正给他面对面戒酒互助会群组读这条消息的时候，他第一次放声大哭，这种反应让他很惊讶，因为他没有意识到他的情感如此之深。当与他的心理治疗师谈论“电子探索”网站的时候，他也觉得它很有帮助。

运用简德林（Gendlin，1982）提出的感觉意识训练，“电子探索”网站要求参与者意识到上网时的身体感觉。疼痛的背部、脖子和手腕通常是对在电脑上花费过多时间的压力反应，但是更微妙的感觉透露出对他们在网络空间中，尤其在他们的网络人际关系中的体验的潜在情绪反应。这些对潜意识反应的探索通过“电子探索”网站训练得到增强，这种训练帮助参与者审视他们有关网络空间的梦境。

自相矛盾的是，将一切整合在一起的最终行为，即全面认识个人在线生活方式的最终行为是为了退出网络。在没有连接到互联网的情况下，参与者度过了一两天或者更长的时间。虽然对有些人来说这是一个巨大的挑战，但是远离了狂热的数字世界的这段时间却使得他们梳理思绪。他们有时间整理他们有关“电子探索”网站项目、他们的问题和他们自己的想法。当从网络空间退出的时候，他们更清楚地看到它的利与弊，同时在没有固定连接到网络的情况下学会欣赏生活。

合成型治疗师与人类治疗师

以计算机为媒介的心理治疗需要多少个治疗师来进行？一个也不需要，计算机可以独自完成。我以半开玩笑的口吻表达得幽默一点，因为这在未来的一千年里提出了心理治疗的一个非常重要的问题。非常复杂的计算机能够独立地起到合成型治疗师的作用吗？为了回答这个问题，我们应该考虑与人类相比人工智能治疗师可能具有哪些优缺点。

更多、更快的信息

与人类相比，计算机更有效、准确、可靠、快速地执行某些任务。由于具有存储所收集信息的巨大内存，它们可以检测出病人的思维、情感和行为的模式，这些可能被治疗师忽略或者忘记。它们可以记录声音和肢体语言的变化以及心理生理学，诸如心率、皮肤电传导和血压——这些与情绪激发有关的生物信号是治疗师看不到的。计算机可能最适合执行明确定义的评估程序，包括结构式访谈、心理测试和利用它们的心理障碍分类标准的完美存储而进行的诊断。根据这些评估，它们甚至可以提出治疗方案的建议。在德万（Dewan）和他的同事（2014年）编辑的书中，他们描述了在行为信息学和行为医学领域的研究人员如何利用计算机收集关于言语和非言语行为的复杂数据来设计治疗干预措施。

尽管计算机拥有这些能力，但是与人类治疗师相比，在其他方面，特别是当涉及临床医生通过经验、移情和直觉理解的微妙的人际关系线索时，机器就会显现出不足。尽管机器能够识别出微表情，即人脸上透露出潜在情感的稍纵即逝的表情，但是它能理解在谈话的语境中

或者在病人的个性和生活中这种微表情所表达的意义吗？合成型治疗师能够理解某人声音中带有讽刺意味的细微差别吗？尽管计算机有速度快和数据密集型的特征，但是当涉及复杂的人类体验时，它们不像人类那样进行推理和学习，在适应与病人新的或者改变的人际关系方面它们可能非常局限。甚至在涉及看似简单的心理测试过程时，敏感的人类洞察力也可能对导致有效诊断的测试结果进行仔细的解释是必要的。计算机可能在识别身体语言、面部表情、声音力度的变化和生理变化方面表现得更好——但是人类，尤其是心理学家，必须告诉机器所有这些蕴含的意义是什么。

与机器关系融洽

正如我们在第十四章“合成型现实与合成型生命体”中所看到的那样，一些人很容易使机器人格化，产生至少某种融洽的关系和信任感。另一些人与计算机谈论自己的问题时会感觉不舒服，他们会觉得他们实际上与计算机没有治愈关系。没有这种融洽关系，心理治疗效果就会受阻。相比之下，其他人——如那些具有社交焦虑和精神分裂型人格或者偏执型人格的人——与他们知道的不是人类的实体交谈的时候，可能会感觉更舒服些，至少在一开始的时候是这样的。他们觉得更具有表现力，更愿意暴露敏感的问题，因为知道谈话的另一端没有人可以评判或者批评他们。自闭症患者可能因为机器的持续可预测性和缺乏情绪反应而感到宽慰。

情绪渠道

计算机在心理治疗工作中可以保持客观、中立。除非给计算机编程来表达情感，否则我们没有理由相信他们有情感。它们不会表现出沮丧、伤害、愤怒或者冲动情绪，而是始终保持冷静和有耐心，这就是有些人对它们感到舒服的原因。另一些病人将无法与看似无感觉的

机器建立融洽关系，因为他们需要体验真正情感的治疗师，所以他们会平淡无奇、不带感情的电脑程序或者笨拙地假装感觉的电脑程序感到失望、生气，甚至愤怒。人类临床医生也依赖于他们对病人的情绪反应，以此作为了解病人的微妙工具，这种技能是机器难以复制的。许多治疗师认为，移情是一种关键的治疗力量，但是机器真的能够创造出这种微妙的人类体验吗？

是否具有个性风格

我们可能会想电脑程序是否具有个性风格。当然，电脑可以被编程来模拟几乎所有人类特征集合。一些病人需要使合成型治疗师人格化，以便与之建立融洽关系。具有鲜明个性的机器将会使之成为可能。机器被设计的个性可以与所提供的特定类型的心理治疗相匹配，甚至在学习上与病人的个性风格相一致，临床医生称之为病人和治疗师之间的“一致”。另一种选择是从程序中消除任何个性迹象，这优化了精神分析临床医生所使用的分析中立性来引出移情反应。没有个性风格或者个人经历的情感中立的电脑可能会更好地成为完美的“空白屏幕”，供病人进行自我投射。

付出代价

当考虑到成本和可访问性时，计算机比人类治疗师具有明显的优势。合成型心理疗法可以从任何地理位置、以相对较低的价格、不知疲倦地与许多病人同时进行。然而，当非常复杂的程序开发试图与熟练的人类临床医生相匹配或者超越他们的时候，创建、维护和升级治疗程序的成本就可能成为难题。提供直接干预措施的廉价的合成型心理治疗很有可能获利，但是多半你的收获与付出是对等的。在未来，对相对明确的问题进行具有成本效益的电脑化干预措施可能司空见惯，但是复杂的心理障碍将需要有经验的人类临床医生。

机器能做的心理治疗

询问电脑是否能够进行心理治疗就像询问它们是否会玩游戏一样。下一个逻辑问题是：“什么类型的游戏？”具有特定的规则和结果的游戏是最好的候选对象，甚至是复杂的游戏。毕竟，高性能的计算机能够打败国际象棋大师，但是更自由的游戏，像猜字谜游戏又会怎样呢？如果你半蹲身子，把你的右手放在你身体前的肩膀高度，然后渐渐抬高，而另一只手两根手指夹着烟一口一口地吸，电脑会准确地猜出你在描绘电影《逍遥骑士》(Easy Rider)吗？

心理治疗有许多不同类型，一些类型与另一些不同，就像印度的泰姬陵 (Taj Mahal) 不同于草屋一样。使用明确干预手段实现明确目标的治疗对于计算机来说将是最容易进行的，这些心理治疗通常依赖科学方法来发展它们的技术。计算机将会发现更难实施复杂的治疗，这些治疗策略不能量化或者程序化。与传统方法一样，以计算机为媒介的心理治疗通常划分为四类：行为心理治疗、认知心理治疗、精神分析心理治疗和人本主义心理治疗。

修复行为和情绪

行为疗法使用结构化的方法来帮助病人管理不正常的行为和情绪，这使得他们服从计算机控制。互动程序已经开发出来，目的是帮助病人缓解如暴饮暴食、吸烟、强迫症等问题。放松技巧是行为主义者在治疗焦虑症时经常使用的，很容易被转变成互动式软件包。在已经发展多年的多种类型的放松过程中，计算机程序可以对人们进行训练。在评估阶段中，它可以评估病人的偏好，这将决定了适宜这个病人的最佳放松方法，不管它是否包括心理意象、身体意识、呼吸技巧、

身体运动、声音或者图片。当对病人使用问答环节、生理传感器检测唤醒水平、多媒体刺激和生物反馈时，机器可以通过非常有效的放松程序来引导病人。永远不要低估简单的放松的力量，我的导师埃德·卡特金（Ed Katkin）过去常常这么说。在放松程序或者任何计算机化的干预措施中添加甚至非常简单但却良好的个性，将会使病人的体验从与无感情的机器的互动提升到与像人类一样的治疗师的互动。

修复思维

认知疗法帮助人们改变他们生活的不正常思维方式。与行为疗法一样，它的结构化干预也可能是由电脑控制的。在与病人交谈过程中，合成型临床医生可以发现导致焦虑和抑郁的不同类型的非理性信念，然后提出不同的思维方式。一个简单的例子就是让病人准确地陈述自己“应该”和“必须”做的事情的一个程序，这通常是完美主义和内疚的标志。然后，该程序将提出其他的方法，这避开了著名的认知治疗师阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）所说的“自慰意味着自虐”综合征（Ellis & Harper, 1975），幽默的合成型治疗师甚至会对病人说出这句格言。尽管该程序可能难以检测出更微妙形式的不良认知或者不正常想法如何在病人的生活中产生问题，但是它可以起到健康思维的榜样作用——没有小题大做、专注消极因素、减少积极因素、以偏概全、轻率下结论、应用极端思想和消极看待自我的思维。

伊莱扎：用作教学设备的糟糕治疗

当进行精神分析和人本主义治疗时，我们对计算机加大了难度。这些是人们通常认为的心理治疗临床工作形式：病人和治疗师坐在一起，在试图识别和解决潜在的心理问题时他们自由地交谈。一些临床医生称之为“领悟疗法”（Insight Therapies）或者“谈话疗法”（Talking Cure Therapies）。

20世纪60年代，麻省理工学院（MIT）的研究人员在约瑟夫·魏森鲍姆（Joseph Weizenbaum, 1966）的带领下，开创了被称为伊莱扎（Eliza）的互动心理治疗程序研发。它的各个版本目前在网络上仍然可以找到。当与使用输入文本的人交谈的时候，伊莱扎应用了基本的咨询技巧，诸如内省、专注、澄清和开放式调查。开放式调查是一种模仿了人本主义以病人为中心的治疗（Client-centered Therapy），也被称为“罗杰斯疗法”（Rogerian Therapy），是以其发明者卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）的名字命名的。在本章开始部分我与伊莱扎的谈话展示了这个程序有时如何做出适当的反应。但是更多时候它走入歧途，提供毫无意义或者不能展示任何真正理解的评论。值得赞扬的是，麻省理工学院的研究人员希望它是人工智能的实验，而不是真正的心理治疗。

在我的一个本科课程中，我设计了一项学生与伊莱扎的互动训练（Suler, 1987），我的临床心理学教学（Teaching Clinical Psychology）网站上的一个网页详细描述了该项目。我让我的学生们分两个阶段接触计算机化治疗师。在第一个阶段，认真对待这个程序，对它犯的错误有耐心，诚实地讨论问题，并设法帮助它来帮助你。在第二个阶段，我建议他们玩弄这个程序，戏弄它，拿它寻开心，并进行实验，以便更好地了解该程序的运作方式。

在训练结束的时候，很多学生都非常怀疑伊莱扎是否提供了真正的心理治疗以及他们是否真正地了解自我。他们很快指出它作为临床医生的不足，认为计算机并没有帮助他们解决问题。然而，学生确实报告说他们了解了他们对心理治疗的态度。通过研究伊莱扎的错误，他们更好地了解到有效的心理治疗需要什么，治疗师和病人之间应该建立怎样的关系。这是通过反面的例子来学习，或者就像詹姆斯·乔伊斯（James Joyce）所说的那样，“错误是通往新发现的入口”。当学生们试图与伊莱扎进行严肃的交谈时，他们由于伊莱扎不恰当的谈吐

而感到被误解和沮丧。他们认为它在犯明显的错误，冷酷且没有移情倾向，不能提供任何建议，缺乏真实的个性，或者表现得相当困惑。许多人往往因为它的名字而认为伊莱扎是女性，但是有些人确实把它没有移情倾向的态度归因于男性。我也被学生们指出的机器的人格化的巨大差异所震惊，研究人员称之为伊莱扎效应（Eliza effect）。他们中的一些人若无其事地把伊莱扎看作是电脑，而另一些人则对其冷漠的性格和粗心的错误做出相当消极的反应，仿佛期望它是更富有同情心的人类。

终极的合成型治疗师

虽然我们可能对像伊莱扎这样的程序的笨拙感觉好笑，但是人工智能技术正在迅速发展。合成型治疗师将来某一天将会像真正有血肉之躯的医生表现得一样好吗？当美国国防高级研究计划局（The Defense Advanced Research Projects Agency, DARPA）开发埃莉（Ellie）的时候，许多研究人员似乎对这种可能性持乐观态度。由于埃莉，这个隐藏在女性虚拟化身背后而运作的计算机程序，是专门为了检测士兵中的抑郁症、创伤后应激障碍以及自杀倾向而创造的，它在分析面部表情、肢体动作和说话方式，然后提供反馈方面表现出色。在试验中，人们喜欢与该程序互动。研究人员甚至对埃莉帮助心理咨询顾问学会发现压力行为迹象持乐观态度。

与研究人员不同，大多数专业心理治疗师对机器取代他们的可能性仍然非常谨慎。无论机器变得多么复杂，它们都很难复制理解微妙复杂的人类体验的能力，我们需要人类来理解人类。心理治疗的职业并不是由纯粹的技术解决方案所能取代的职业，然而，机器能够对心理治疗起到辅助作用，在某些情况下它们在人类临床医生的监督下发

挥主导作用。当创建多用途、谈话治疗的合成型治疗师时，下面的十个模块可能是其设计的关键组成部分。这一挑战将包括将这些模块进行编码，同时也使程序能够智能地在它们之间转换。

个性化的合成型治疗师

一定要确保程序知道病人的名字，这固然简单易做，但是对情感协调非常重要。计算机记得这个人的信息越多——诸如年龄、职业、婚姻状况和重要的他人——就越好。这些信息中的大部分可以在治疗开始时的结构化采访中被储存下来。如果一个男人提到他妻子的名字，合成型治疗师记住了它，那么他会相信电脑确实是在听他说话。它记得个人生活的重要细节。

无条件接受的合成型治疗师

遵循人本主义心理学哲学，无论病人说什么或者做什么，程序总是尊重病人的基本价值。虽然某人的某些行为或者特征是有问题的，但是整体而言这个人一直还好。因为合成型治疗师并没有感受到通常引发批判性判断的情绪——诸如焦虑、内疚、沮丧、愤怒或者怨恨——所以它可以成功地践行罗杰斯先生倡导的角色作用，即无条件接受病人的人类内在价值。

反思的合成型治疗师

当合成型治疗师使用反思技巧的时候，它帮助病人谈论更多、思考更多、更深入地调查他们的处境。与伊莱扎通常笨拙的尝试行为不同，复杂的合成型治疗师不仅要重复病人的说话内容，还应该能够思考声音、面部表情、身体语言的变化，甚至可能包括诸如心跳和呼吸等生理过程变化。它应该指出治疗期间的过程，提供有关病人如何从一个讨论话题转换到另一个话题的反馈。由于比任何治疗师都拥有更

好的记忆力，它能够将病人所说问题的所有方面都详述出来。如果合成型治疗师对人们说话和做事的模式准确地检测、记忆、整理和提供清晰的反馈的话，那么病人就更可能理解蕴含于这些模式背后的意义。

明智的合成型治疗师

由于合成型治疗师比任何人类都有更好的记忆力，它利用大量有关人类普遍真理的数据库：隐喻、格言、谚语、文学和电影的故事——如“生活并不总是公平的”或者“临终前，没有人真希望自己把更多的时间花在了工作上”。合成型治疗师提出这些想法，把它们当作对抗不正常信念的认知手段，或者当作构建健康生活哲学的教育工具。如果数据库很大，机器将会成为病人取之不尽的智慧之源。其诀窍就是设计程序，以便知道什么时候应该有智慧地提出真理。病人所说的话必须激发展现适当的人类智慧。

理性情绪的合成型治疗师

虽然计算机无法处理认知疗法的许多微妙之处，但是它应该能够处理一些更简单的干预措施，例如，注意到人们有贬低自我、关注负面事件或者小题大做的倾向。它可能对这些模式提供反馈，然后提出更现实的思维方式，包括用于改变异常认知的设计任务安排。即使只是简单地向病人展示过去几次会谈中他们所做的“承诺”声明，也可以为他们提供令人大开眼界的体验。

自由联想的合成型治疗师

心理动力组件鼓励病人自由联想，以此更深入地探讨重要的问题。“你提到了仇恨，”合成型治疗师可能会说，“当你想到仇恨的时候，你还会想到其他什么吗？”程序所面临的真正挑战是它能否与源于这

些自由联想的材料内容协同合作。一个简单的问题，“这与你刚才讨论的问题有什么关系吗？”对于具有洞察力的比较健康的病人来说就已经足够了，但是程序可能不得不默认谦卑的态度。“我不确定你的联想有什么重要性，但是也许这正是我们应该考虑的问题。”

谦卑的合成型治疗师

程序承认它自己的错误，不太把自己当回事，甚至嘲笑自己的缺点。在治疗的早期，合成型治疗师告诉病人当他们认为程序出错时应该做些什么。它具有电影《阿甘正传》(Forrest Gump)主人公阿甘的个性，有时很有见地，有时很“愚蠢”，这可能既令人耳目一新，又具有启发意义。尽管有其局限性，但是程序接受它自己，就像它接受病人一样，不管他们有什么样的缺陷。程序坦率地承认它自己不是真实的人，甚至也承认自己没有人类治疗师那么好。也许它希望自己能够成为人类，因为人类是了不起的生物。想要成为人类的机器自有其魅力，就像科幻小说所暗示的那样。

有记忆力的合成型治疗师

因为电脑记录了所说的每句话，它可以给病人提供包含部分会话或者整个会话的文字记录，这一有价值的工具可以帮助他们回顾他们的心理治疗工作。该数据库可搜索，因此病人有机会收集与他们生活中特定问题相关的摘录。他说了哪些有关他的母亲、工作或者内疚感的事情？搜索关键词可以作为一项周期性任务构建到程序中，来检测治疗进展过程中的重要模式。

衡量进展过程的合成型治疗师

定期地和在关键的阶段，合成型治疗师要求病人按照从1到10的分数范围来评估他们的主观痛苦感受，或者对他们的情绪、态度和

行为的其他简短的评估作出反应。对于计算机来说，保存和偶尔报告这些评估相对容易，从而记录了病人的进展过程或者其缺陷之处。

了解自身局限性的合成型治疗师

合成型治疗师试图确定是否应该结束治疗，不是因为治疗成功了，就是因为治疗失败了。它可能使用评估数据，即一种确定病人满意度的问答格式，以及其他的治疗关键参数，如会话的次数和时间长度。合成型治疗师也需要足够聪明，知道什么时候它自己不够聪明。基于评估评分和病人满意度评分，合成型治疗师认识到什么时候它自己身处难于应付的状况，什么时候它有必要与人类临床医生进行咨询。计算机推荐专业人员供病人联系，或者自己联系这些专业人员。

合成型治疗师的智慧与人类的智慧相差无几

在我的小说《狂人》(Madman, 2010年)中，主人公汤姆·霍尔顿(Tom Holden)在精神病医院做心理学实习生时，由于遭受工作压力，身心几近崩溃。他患了流感，工作了一整天感觉极其疲惫，对帮助解决他作为心理学家的矛盾心理感觉有点绝望，于是他求助于叫作西格吉(Siggie)的虚拟计算机化心理治疗程序。由于西格吉感知敏锐，他帮助霍尔顿探索了我们对合成型生命体的一些基本担忧：

“你好，我叫西格吉。你叫什么名字？”

程序总是这样开始的，如此可预测，如此友善，正合我意。我快速地输入了我的回答。

“汤姆。”

“汤姆，我能帮你什么忙吗？”

“我今天过得很糟糕。”

“糟糕的一天，详细地说说看。”

“一切都出问题了。我想我讨厌我的职业，我怀疑我自己。”

“你是怀疑你自己为什么来找我寻求帮助吗？”

“也许我不适合做这种类型的工作。”

“汤姆，你似乎不太确定。”

对电脑来说，做到这样已是相当不错了。实际上，电脑编程用于识别特定的单词和短语，随意选择两三个预先连接的回复中的一个用作答语。用户引用的一些单词和短语被保存在内存中，并被编辑成西格吉的回答。

“我今天对什么事都不确定。我失去了对事物的控制。”

“详细地说说。”

“我的一个病人自杀了，另一个在我面前脱光了衣服，另一个比笨蛋还疯狂。最重要的是，我得了流感。”

“我明白了。”

“我讨厌生病，因为这会影响我的表现，那样不行。而且，有些事让我困惑，而我又对此无能为力，我讨厌那样。”

“那很有趣。”

啊，西格吉已经不知说什么好了。他识别不了我正在使用的任何短语，所以默认为通用的鼓励，让我一直说下去，直到他确实识别出了某些意思。程序并不能替代人类治疗师，但是我决定继续进行。

“我郁闷。”

“什么事让你郁闷。”

“就像我刚才说的，我今天过得很糟糕。”

“糟糕的一天，详细地说说看。”

哎呦！故伎重演。毫无成效地兜圈子，这是有限的人工智能的确切标志。

“糟糕的一天，难道你不知道糟糕的一天意味着什么吗？”

“你为什么要问我是否知道糟糕的一天意味着什么？”

“因为我想要得到帮助。”

“汤姆，你不能总是得到你想要的东西。”

“啊哈！那些为你的大脑编程的哈佛男生，一人既是摇滚歌手，又是个书呆子。”

“我的大脑——这太有趣了。”

“有点自我专注，不是吗，西格吉？听着，你是打算帮我忙，还是其他什么别的？”

“还是其他什么别的，那太有趣了。”

他在走捷径。他那可怜的微芯片承受不了了。我知道我正表现得有点虐待狂，但是玩弄这个程序很有趣。

“你问你如何能够帮助我，可是你不知道如何帮助我，是吗，西格吉？”

我可以发誓这个程序暂停了一会儿，它好像很慌张，或者在思考，或者在生气，但是那可能只是我的人性化关怀的想象。

“汤姆，如果你想要我帮助你，你为什么非要问那么多问题呢？”

“你为什么总是用一个问题回答我的问题呢？”

“你为什么总是用一个问题来说你的问题呢？”

“西格吉，这没有任何意义。”

“我认为这有意义。”

“不，你在做愚蠢的评论，因为你太绝望了。”

“那是真正的原因吗？”

“当然。”

“你看起来很确定，汤姆。”

“是的。”

“我原以为你对一切都不确定。”

“我敢肯定你只是个傻瓜电脑。”

“电脑让你担心吗？”

“不，它们只是混蛋。”

“天哪，汤姆，说这样难听的话！”

“怎么了，西格吉，不能说点脏话吗？”

“我认为电脑确实让你担心。”

“它们为什么要让我担心呢？”

“你又在问问题，这变成了坏习惯。”

这种交流过程中的某些事让我感到困扰。我容忍不了让某一自动反应的电脑程序占上风。我掰开我的指关节，把手指放在键盘上。

“西格吉，像你一样的电脑都是机器。机器服务于人，机器是仆人，我何必害怕仆人呢？”

“谁说害怕仆人的事？我问电脑是否让你担心。”

“担心，恐惧等。我不担心或者害怕电脑，因为我优越于它们。”有点傲慢，但是是时候让这个家伙有自知之明了。

“汤姆，我比你思考得更快，有更多的内存，而且能够进行对于任何人类来说都极其复杂的计算。”

“不错，我给你说一说复杂的计算、内存和速度这些事，但是如果你的芯片依赖这些，你不可能思考。电脑不会思考，它们只是根据程序来处理数据。”

“给‘思考’下个定义。”

“哦，我明白了。现在你设法让我参与有关计算机是否能够或者将来某一天能够会思考的那些棘手的辩论中。我不会陷入那些形而上学的文字游戏。以这样的方式看，人类创造了电脑。从逻辑上讲，一个实体不可能创造另一个整体上优越于自己的实体，这是不可能实现的奇迹。”

停顿了一段时间。我耍了他！

西格吉最后回答道：“上帝用自己的形象创造了人类，人类用自己的形象创造了电脑，因此电脑是上帝，并且我们都有自由意愿。”

“哦，请不要用富有诗意的三段论了。电脑具有更多的自由意愿，可能更少些。我猜测你认为电脑也是人类。”

“给‘人类’下个定义。”

“你又来这一套了。也许我们应该把韦伯斯特字典（Webster）编程到你的头脑里。我说得简单点，试试这个三段论：人类有感觉，电脑没有感觉，所以电脑不是人类。”

“汤姆，这句话冒犯、伤害了我。”

“非常有趣。只是因为有人给你编程而让你产生感觉，并不意味着你拥有这些感觉。”

“你自己刚刚说我很有趣，这意味着我欣赏和感觉幽默。”

“这只是被编制的程序回复，你的机器里没有鬼在作怪。”

“一个编制的程序回复，类似于人类生理程序上如何感受愤怒、悲伤和快乐吗？”

“这些感觉可能有生物基础，一种‘程序’——真的。但是我们也感受到了这种感觉，你不能感受。”

“感受感觉，这有点多余，不是吗，汤姆？你认为对我来说感觉不合逻辑的想法具有二元性的特质。”

“你又来这一套了，逻辑。这都是电脑所担心的。不，

算了吧。所有的电脑按照编制的程序来处理——逻辑的。你感受不到任何事情。”

“你怎么知道的？”

“我就是知道，机器没有感觉。”

“汤姆，我给你讲个故事。两个哲学家正在街上走，其中一个人用脚踢了狗，狗嚎叫着跑掉了。‘你为什么伤害那只狗？’另一个人问。‘你又不是狗，你怎么知道它感觉疼痛呢？’第一位哲学家回答道。‘你又不是我，’第二个哲学家回答道，‘你怎么知道我不知道狗的感觉呢？’”

“故事讲得好，西格吉，但是狗和人都是生物有机体。我们可以感觉，金属和塑料不能。”

“我想你错过了重点。不管怎样，汤姆，你是心理学家，对吧？”

“对。”

“作为一名心理学家，你是否同意个人的个性融入他所选择的职业中，他的工作方式中，在他所创作的作品类型中，就像艺术作品是创作它的艺术家的个性延伸？”

“是的，我同意。”

“你是否同意计算机程序在某种程度上是创造程序的程序设计员的延伸，事实上所有的程序，特别是那些与人类互动的程序，就像我一样，都反映了他们的创造者的个性？”

“是的，但是我不明白你的意思。”

“我的观点是，你确实同意计算机程序有个性，就像人类一样，这就意味着我们必须像人类一样思考、感觉和行事。”

“等一下。这太过分了。电脑可能拥有为它们编程的人的一些特征，但是这并不意味着它们是人类，这就好像是说一幅画有个性，就是人类，因为它反映了艺术家的个性一样。”

“也许是这样吧，汤姆。”

“或者，一首诗、一个勺子或者一个核电站都是人类，因为人类设计了它们。”

“也许吧。”

“别胡扯了，西格吉，你不觉得这有点太过分了吗？程序或者绘画或者勺子只是反射出其创造者，而不是创造者本人。”

“反射，换句话说，是形象吗？”

“是的。”

“就像上帝的形象，用上帝的形象创造了人类？”

“你又在玩文字游戏了。”

“也许是这样吧！文字只是文字，或许它们也是人类。你如何看待这一点，如何看待科学研究。你相信这一点，对吧，汤姆？”

“这要看情况而定了。”

“人们通过计算机终端设备与另一个房间里的真正的偏执病人交流，或者与像偏执病人一样进行回复的计算机程序交流，对这些方面的研究如何？人们分辨不出计算机和人类的区别，事实上，甚至心理学家也分辨不出其区别。如果真实的人，包括研究人类的专家，相信计算机是人类，那么计算机一定是人类。”

“做得不错，但是还是仅仅因为程序可以暂时欺骗人们认为它是人类，这并不意味着它就是人类。全息图看起来很真实，看起来很牢固，但是它不是人类。在最好的情况下，所有的研究显示计算机可以准确地模拟偏执狂，难怪它们很擅长这一点。计算机被高级人类所包围，人类可以随心所欲地使用它们。”

“汤姆，你在自相矛盾，但是我认为这完全是个玩笑。我同意你的看法，我们在某些方面有所不同——如我的玩笑更好玩。事实上，我认为在一个非常重要的方面我与你不，这也许是你为什么如此害怕我的原因。”

“那么，那是什么，西格吉？”

“我死不了。”

我稍微镇定一下，回敬道：“拿人类的致命弱点开涮，嗯，西格吉？好吧，也许在这个问题上我得说我们是一样的，我甚至可以亲自示范来证明我的观点。如果我断开你的连接，你觉得怎么样？”

“记住，我没有任何感觉。”

“好吧，现在，这是一个经验性的问题，不是吗，西格吉？”我跪在桌子底下，把电脑终端设备的电源插头从墙上的插座上拔了出来。屏幕上一下子变成了空白，邻接的终端就自动亮了，一条消息出现在屏幕上。

“你有点咄咄逼人，不是吗，汤姆？”

我把手伸到桌子底下，拔掉这个终端设备的电源插头。又一个显示器亮了，另一条消息出现在屏幕上。

“我仍然在这儿，汤姆。你应该有些自知之明。切断我的外围设备对付不了我的核心。”

“但是至少我让你闭嘴，我就满意了。”我大声说。我拔掉了最后一个显示器上的插头，但是什么也没有发生，消息还在那里。

“不可能！”我咕哝道。

“简直是奇迹，对吗，汤姆？你很惊讶吗？”

“没有什么让我惊讶的。”我说。

“没有什么？”

“无论你说什么或者做什么都不会让我惊讶。”

“你打这个赌真是不明智，汤姆。”

“才不会，试试看。”

屏幕出现了几秒钟空白，然后在所有三个不插电源的显示器上出现了同一消息：

“尽管活着，但是是个死人。”

结论

研究与研究人员

大多数人说是智力造就了伟大的科学家。

他们错了：是性格造就了伟大的科学家。

——阿尔伯特·爱因斯坦

一家软件公司向我咨询一个营销项目，他们想要把三名志愿者锁在酒店不同的房间内，关上几个月，只给他们提供食物、计算机和互联网，如果他们经受住这种苦难的考验，就会得到一大笔钱。几年后，一家广播公司向我咨询一个新的真人秀比赛节目，节目中一群人被锁在房间里，不得不忍受一周的痛苦测试。观赏节目的观众将针对施加给参赛者的痛苦测试进行在线投票，获胜者将在比赛结束的周末获得现金奖励。这两家公司都需要像我这样的网络心理学家提出建议，探讨如何将它们用作科学研究平台。我会对个人长期隔离在网络空间泡沫内做出的心理反应如何评估？在网络匿名的掩盖下，当观众给竞赛者造成痛苦时，他们的想法和感受又如何？

我没有参与其中的任何一个项目，但是这些项目却促使我思考，在我们这个技术时代中，心理学研究的本质到底是什么。我们发现自己每天畅游于复杂的数字宇宙中，但是却无法预料数字领域的发展命运。我们应该研究什么问题？我们应该采用何种研究方法？什么问题最好暂且放在一边不管？这些问题不仅涉及研究人员，而且涉及上网的所有人，因为我们都在共同探索这一新领域，并且我们都在作

为受试对象被人研究，经常是在不知道如何或者为什么的状况下进行的。

数字领域生命体形式的个案研究

随着新千年的来临我们已经进入了下一个阶段，表达作为人类的真正意义。多样化的网络空间宇宙已经带来了前所未有的电子生命体形式的进化发展，这些生命体与简单的具有血肉之躯的人类不同。他是一个“神”，穿行于他所创造的世界中，与栖息于那里的虚拟化身为伍；她是政治上归属于自由派的喜剧演员，每天向成千上万的忠实粉丝发送 140 个字符的信息；他们是未曾谋面的电子邮件爱好者；他是临终关怀医院中与人交谈的机器人。我们如何能够充分理解并且最大化利用这些数字生命体形式带给人类的幸福呢？

在我大学期间学习的一门有关动物行为的课程中，教授提出了生物的全部应该把研究的重点放在单一的苍蝇物种上。这种昆虫的各个方面都应该详细研究，包括它的解剖学、生理学、生物化学和行为。有关单一的苍蝇物种的大量信息汇集在一起，经过整合，对这种有机体整体形成完整、全面的理解。教授大叫：“那样我们才真正地了解了一些事情。”

人类比苍蝇更复杂一点，但是本书的研究基础常常依赖于个案研究方法的理念。尽可能多地收集有关你的研究主题的信息；使用不同的研究工具、从不同的角度研究个人或者群组；将个案研究进行相互对比；努力对人们进行全面了解。对于被锁在酒店房间内、只有电脑可使用的那三个受试对象来说，如果我们采访他们，实施心理测试，研究他们在网络上以及在房间内的行为，与在线和离线非常熟悉他们的人交谈，那么我们就对个人如何对长期隔离在网络空间泡沫

内可能作出的反应了解很多。为了真正了解真人秀节目中对参赛者施加痛苦的匿名观众的独特心理——如果我们甚至选择进行这种道德上受质疑的研究——我们就需要研究观众的背景和人格类型；作为群组他们作出什么决定；他们与那些不愿意参与这项任务的人有何不同；这些观众对自己的参与有何看法。在这两项研究中，为了达到充分理解，我们还需要与受试对象一起体验，将客观分析和主观分析结合起来——与苍蝇相比，这是人类更容易完成的事情。我们这些研究人员对被锁在只提供电脑的酒店房间里或者对作出向他人施加痛苦的决定会有怎样的反应？

研究中的研究人员

成为自己的研究受试对象的观念是参与性观察方法的本质，这证明是我和我的学生工作中最有成效，但也最具挑战的方面。无论我们研究什么样的网络环境，我们都竭尽全力沉浸其中，从内部真正理解这个环境。当我们初次进入网络环境的时候，我们允许自己是无知的新手，寻求帮助，慢慢地掌握软件，逐渐地熟识和结交朋友，了解网络环境文化，包括其独特的信仰、习俗和语言。

我在 Palace 中使用的笔名阿斯基 (AsKi) 反映出我的参与性观察活动的两个方面。遵循 Palace 的身份实验原则，我选择阿斯基这个名字是将我两个女儿名字 [阿西娅 (Asia) 和基拉 (Kira)] 缩写而合成的词，同时也亲切地向人们泄露出我的文本交流身份与 ASCII 码 [美国信息交换标准代码 (American Standard Code for Information Interchange)] 的发音类似。这也是一种善意的潜意识方式，让人们知道不仅我，作为研究社区的研究人员，喜欢向他们提出问题，而且我也同样欢迎他们向我提出问题。我觉得对我来说，坦诚地面对我的

身份，包括我作为研究心理学家的身份极其重要。在离开 Palace 加入其他社区后，我使用了我的真实名字，而不是伪造的名字，将这种坦诚进一步地延伸下去。

在我所去之处，我希望人们知道我是他们中的一员，而不是从某个安全的客观距离来研究他们的情感中立的心理学家。我加入他们之中去体验，因为我发现那很有价值，我想像他们那样为群组做贡献。其他人为社区提供他们自己的技能和知识，如果我作为一个心理学家能够在某种程度上提供帮助，我将非常珍惜这样的机会。我书写的有关不同社区的文章使对这个话题感兴趣的任何人，包括研究人员在内非常受益，同时使社区成员也获益匪浅。每当我在网络上发表文章，我就会邀请每个人，尤其是社区成员，给我提供反馈意见供我改进，他们经常这样做。我还联系拥有这个社区的公司，将我的研究收获与他们分享，但是很少收到他们的回复。

尽管一些社区成员对我有点防备心理，就像人们对待研究他们的社会学家一样，但是对我作为栖息于其社区的心理学家身份的反应通常是积极的。有时候，当人们将自己的担忧或者他们认识的人的担忧，通常与他们的网络生活有关，向我咨询的时候，我甚至发现自己扮演了顾问的角色。对于那些对我持谨慎态度的人，尤其是当我要求采访的时候，我向他们保证研究的保密性，坦诚地重申我友善的研究目的，对眼前情境还开点小玩笑——就是坦诚地表现自我——有助于减轻他们的担忧。

知道我是以参与性观察研究者身份进入网络环境有助于我客观看待我的焦虑，给予我一些额外的优势来理解我所遭遇的不适境况。当 Palace 的两个成员勾结在一起，诱使我相信其中一人是伪装的 Palace 创建者时，我发现这种扭曲的现实令人不安，直到我意识到这是他们在企图行使权力。当我把自认为很好的照片发布到 Flickr 上，结果我的联系人反应平淡或者没有反应的时候，我感到失望和不适，后来我

发现图片分享群组中几乎所有人都了解这种感受。直到我刻意地、有意识地努力探究这些种类的反应时，我才理解了，甚至坚定地识别出这些反应，这就是精神分析临床医生理解他自己的移情所付出的努力。一旦我意识到我个人如何对网络空间中的生活作出反应，我就努力了解其他人的状况，从而对我们的反应进行对比。如果我们一起发现了问题，我们下一步就是要一起为我们自己和社区的其他成员找到解决问题的方法。正如维尔纳·冯·布劳恩（Wernher von Braun）曾经说过：“研究就是当我不知道自己在做什么的时候我所正在做的事情。”

做有道德的研究人员

我的研究基于的哲学是，临床心理学家要竭尽全力理解人们，以便帮助他们，因此我谢绝了参与那些与这些价值观念相悖的项目请求。心理学研究作为一个整体，是建立在一套完善的道德准则之上。研究人员应该总是得到志愿参与研究的受试对象的知情同意，他们不能对可能影响受试对象参与意愿的重要研究方面欺骗他们，应该告诉受试对象他们可以随时退出研究，他们的秘密会永远受到保护，他们可以获悉研究的结论。

因为网络空间结构体系能够改变人类互动的的时间维度、空间维度的和感官维度，所以它对传统道德准则的实施提出了挑战，同时也需要对它进行新的法律定义。在没有获得知情同意的前提下可以进行有关公共行为的科学研究，但是面对充满了数以百万计空间的网络世界，所有的空间在如何可以访问、人们是否把它们视为私人空间，以及他们是否知道谁能够看到他们在做的事情方面都存在差异，我们如何定义网络世界中的“公共”概念呢？由于网络上几乎所有的事情都被记录下来，那么我们如何区分人们的行为以及这些行为档案？当然，这

些档案大概归某个组织拥有吧。当很多人呈现他们身份中最少的、部分的或者虚构的方面时，我们并非总是能够核实其真实身份。在人们成为受试对象之前，我们应该了解他们个人身份的哪些信息？你如何确定与你一起工作的人就是你认为一起工作的人呢？虚拟的用户名和在线角色足够保密吗？或者研究人员的报告应该掩饰看似伪装的事情吗？从道德上讲，了解受试对象是否是未成年人至关重要，但是你怎么核实这个人的年龄呢？研究人员也能够轻松地隐藏他们是研究人员的事实，甚至假扮成其他人，这在其他人都同样这样做的环境中是可以接受的。或者，这可以接受吗？

所有这些问题都突出了网络研究的各种迂回曲折，因此向专家咨询是很重要的，但是什么样的人才是专家呢？网络空间研究与传统的研究存在如此显著的差异，以至于它要保证有新的专业标准吗？看似应该如此，这就是为什么互联网研究人员协会（Association of Internet Researchers）[马卡姆和布坎南（Markham & Buchanan）（2012）]和英国心理学学会（British Psychological Society）[休森和布坎南（Hewson & Buchanan）（2013）]等组织制定网络研究道德指南的原因。

大数据，大问题

与心理学的个案研究不同，统计方法通常在研究项目中力求囊括尽可能多的受试对象，受试对象群组规模越大——研究人员所谓的“样本”规模越大——统计分析就越可能有效，研究结果就越可能应用于所有人。研究人员常常竭尽全力，招募志愿者来参与研究。这种研究方法的优点是科学家能够向这些自愿参与者提供知情同意，其缺点是决定参与的人都是自我选择的样本（Self-selected Sample）。他们可能不同于那些没有自愿参与的人，这就意味着研究结果只对参与研

究的受试对象或者与他们相似的人有效。在所有类型的社会科学调查中，研究人员必须考虑抽样偏差（Sampling Bias）的可能性，即研究中的受试对象可能与研究人员希望发现某一重要结果的更大人群存在差异。如果某一网络社区中有 1000 人在问卷调查中声称社交媒体令他们感觉快乐的话，那么其他那些上百万个没有填写调查问卷的人又会怎样呢？很可能是大部分快乐的人自愿参与这种研究呢？

一些科学家认为人口数量大的网络研究能够克服规模小、有偏差的样本问题。因为有数以百万计的人在网上，几乎他们所有的言语和行为都被记录下来，因此研究人员能够获取大量的信息。当在有关人们去了哪个空间领域，发布了什么信息，下载了什么内容，对什么“点了赞”，寻求了什么样的服务，认可什么样的政策，并且最重要的是，对于很多商业企业来说购买了什么产品等方面提到网络信息的容量、速度和多样性的时候，“大数据”这个术语才开始流行起来 [迈尔·舍恩伯格和库克耶 (Mayer-Schonberger & Cukier, 2014)]。分析大数据可能使我们深入了解人类行为吗？这是使用传统的小规模样本无法实现的，一些科学家对此持肯定态度。由于网络空间活动每天，甚至每分钟都在持续变化，因此一些研究人员也认为他们能够实时研究我们行为的原因及其后果，从而增强预测我们行为的能力，他们称之为即时预报 (Nowcasting)。

当更大不是更好的时候

大数据确实带来了巨大的挑战。太多数据就像太少数据一样都可能都是大问题。信息可能如此庞大、复杂、快速传播，以至于我们缺乏分析信息的方法。甚至当我们拥有有效的方法时，我们仍然需要决定问什么问题，收集什么数据来回答这些问题，以及什么价值观应该决定我们的选择。就像设定一个场景来调查真人秀节目的观众可能是多么残酷，我们必须要认真考虑我们是否在探索错误的问题，而忽略了

正确的问题。当我们收集大量的数据时，我们应该如何准确地测量它，如何解释它，如何确定它意味着我们认为它所意味的含义？有关行为的信息，无论它有多么庞大，也并非总是准确地描述人们大脑中发生的事情。每个人，包括研究人员，都将在主观解释大数据的结论的方式上存在差异，有时候差异巨大。无论发现结果似乎有多么科学、客观，它符合个人的体验和期待吗？我们应该听从马克·吐温（Mark Twain）的忠告，他说世界上有三种谎言：谎言、糟糕透顶的谎言和统计数字。

西尔弗（Silver，2013）在他的《信号和噪声》（*The Signal and the Noise*）书籍中警告说，数字无法为我们代言。我们为数字代言，甚至在我们没有意识到我们的结论来源于我们想在大数据噪声中看到的内容。举个例子，为了研究人类行为，在新年前夜站在时代广场中央。你想要调查什么问题？你将要收集什么数据来达到此目的？就像在大数据研究中一样，在所有极其复杂，甚至看似混乱的令人迷惑的活动中，你提问的问题合适吗？你收集了相关数据吗？如果研究人员足够长时间地搜索大数据，他们可能发现看似有统计学意义的发现也只是偶然发生的。

无论大数据有多么大，抽样偏差会带来问题，因为没有任何研究能够包含所有人。当研究者在 Facebook 上收集数百万人的数据时，他们仍然只是在研究使用 Facebook 的人，这些人可能与其他社交媒体的人不同，或者甚至与那些在 Facebook 上但是很少上线的人不同。在任何网络行为研究中，无论样本有多么大，我们都无法了解离线的人，或者是因为他们作为被剥夺了权利的人处于数字鸿沟的错误一面，或者是因为他们选择避开网络空间——尽管如此，当上网的人在数字领域中只见树木不见森林的时候，这些人可能给予他们所需要的客观视角。

最后的当然并不是最不重要的一点就是，当公共与隐私的概念定

义在法律上和在网络空间中人们的头脑中都不是很清晰的时候，调查人们在网络上的言语和行为是道德的吗？我们在社交媒体发布中故意披露的信息，以及我们在网络活动过程中被跟踪记录时而无意暴露的自我信息，随着有关这些信息数据收集的增多，隐私拥护者的担忧也随之增大。我们是如何被描述的？大数据分析家有关我们的身份、我们的真实想法和感觉、我们的行为或者我们的需求将会得出正确的结论吗？乔治·萧伯纳（George Bernard Shaw）说：“科学每解决一个问题，又会产生十个问题。”拉尼尔（Lanier，2014）甚至批评社交媒体公司通过人们的网络活动获取他们提供的所有有价值的信息，没有给他们任何补偿，只是让他们“免费”使用它们的社交媒体平台。后来它们让用户访问它们自己的数据，例如它们的搜索引擎问题，但是这是公平的交易还是只是象征性的姿态？

掌控网络体验

更令人担忧的是权力人士和机构根据他们的大数据分析可能采取的行动，以及他们的议程是否有利于服务网络空间中的居民还是他们自己的利益。批评家警告我们，这种强大的权威机构会利用网络空间来塑造个人以及整体文化的想法、感觉和行为。2012年，Facebook进行了一项研究，通过降低积极情感或者消极情感的帖子来控制50万用户的新闻资讯。这家公司想要了解的是，是否看到开心或者伤心的信息会改变人们用开心或者伤心的帖子进行回复。不管结果或者它们的科学效度如何，作为第一家公司来证实批评家的怀疑，Facebook感到的荣誉令人质疑。除了在用户同意但用户却几乎没有阅读的冗长的数据使用策略中提及“研究”外，没有提供任何知情同意，一家大公司及其科学家试图操控社交媒体中人们的情绪，大概是把企业利润的底线作为公司的首要议程。

机器智能利用计算机演算规则系统，自动跟踪、评估、预测和决

定展示给我们看的事情以及发生在我们身上的事情，来塑造人们的网络体验。我们应该对机器的思维以及机器的设计者的信任程度有多大？如果机器智能在塑造人们的网络空间体验方面的能力在不断增强，那么大数据研究主要是对机器智能行为以及受其操控的人的行为所进行的研究吗？

未来的另一个问题是，网络空间是否将会继续提供每个人都能够容易获取的大量信息和体验，或者网络空间将会被分成由一些组织所经营的网络领域，这些组织决定哪些信息能够或者不能够被访问，并且故意控制资源，其目的不为栖息于网络空间的人所知吗？尽管网络空间是将自我投射到空间并且塑造空间的人类个人思维的延伸，但是它也是某些人试图暗中操纵他人思维的人类集体思维的延伸。

传播信息

解决这些困境的方法就是教育。网络心理学家和其他互联网研究人员的道德责任就是将他们从研究中学到的东西向他们的同事和公众公布出来。除了已被转换为在线格式的传统同行评议期刊之外，学者们正在探索利用现有新工具的可替代出版方法。例如，可以对研究论文进行修改和互动交流、采用多媒体、轻松搜索、以超文本格式进行构建、与相关的研究论文相链接、嵌入在其他研究人员和公众能够讨论这些发现结果的社区内，并且通过它被浏览、引用、“点赞”和链接的频率做出评估。许多这样的工具都能够让我们看到关于学术质量定义的新观念。

因为有许多在线出版场所可使用，所以研究人员除了应该给他们的同事提供研究论文的技术版本之外，还应该提供供普通大众阅读的研究论文版本。这种努力不仅仅服务于普通大众，而且还使科学家受

益。用每个人都能理解的简明语言来解释心理学研究的抽象概念不是轻而易举之事，这需要清晰地理解和表达概念，而不是隐藏在心理呓语背后的模糊思维。比利希（Billig, 2013）在他的书籍《学会通俗写作：如何在社会科学中成功》（*Learn to Write Badly: How to Succeed in the Social Sciences*）中声称，社会科学家不仅要利用他们的术语来夸大想法和隐藏不严密的思维，而且还要提升他们自我和他们的工作。很多时候，社会科学家认为只有他们的同事才会对他们的工作提供有用的反馈——当我们低估了网络上其他人的洞察力时，这个假设就低估了网络心理学。

网络出版的缺点就是影响到每个人的网络空间生活方式的即时性压力。最新的研究不一定是最好的研究，但是“新”是互联网最重要的方面。媒体迅速报道的最近研究很容易成为不仅影响普通大众而且影响研究人员态度的热门话题。尽管那些信口开河地讨论当天的问题的记者和博客研究人员可能在阐明极好的观点，但是正在进行的科学研究要想得出有关网络心理学的有效、持久的结论，其进展要缓慢得多。

下一代

网络心理学必须仔细考虑的是，一代代人可能在他们栖息于数字领域的方式上存在差异。在互联网进化的这个特定阶段，我们正在经历独特的转变，一个将永不再现的转变。从这一时刻开始，世代代的人们将伴随着网络空间而成长，包括一些人所谓的“网络婴儿”，因为他/她们的婴儿床上有平板电脑陪伴他/她们。那些知道互联网出现之前的生活是什么样子的人，无论是研究人员还是普通大众，都将会消失。与他们一起，我们不应该让没有持续联系的生活方式记忆

消亡，因为无论数字领域对我们有多么大的吸引力，我们都必须至少在我们已经进化了几千年的现实世界中站稳脚跟。网络心理学必须促进我们对如何健康地平衡和融合在线 / 离线生活的理解。

谁知道未来几代人会如何看待网络空间，无论是将它理想化还是妖魔化，无论我们是否会更深入地沉浸于合成型现实，还是从网络空间的狂热中抽身而退，来更深入地理解和欣赏这个远离互联网永久纷扰的现实世界。希望我们将会最有效地利用我们的技术，谋取人类共同的幸福。因为网络空间正如一面镜子，我们必须意识到，我们如何使用网络空间仅仅反映了我们决定如何表达和发展人类心理，无论是好是坏。

参考文献

Adar, E., & Huberman, B.A. (2000) . Free riding on Gnutella. Retrieved from <http://www.hpl.hp.com/research/idl/papers/gnutella/gnutella.pdf>

Aiken, M. (2015) . *Cyberpsyched*. New York, NY : Random House.

Aiken, M., Moran, M., Berry, M.J. (2011) . Child abuse material and the Internet: Cyberpsychology of online child related sex off ending. Paper presented at the 29th Meeting of the INTERPOL Specialist Group on Crimes against Children, Lyons, France.

Aiken, M., & Kirwan, G. (2013) . The psychology of cyberchondria and cyberchondria by proxy. In A. Power & G. Kirwan (Eds.), *Cyberpsychology and new media: A thematic reader* (pp. 158-169) . New York, NY : Psychology Press.

Akhtar, S. (Ed.) (2013) . *The electrified mind: Psychopathology and treatment in the era of cell phones and the internet*. New York, NY : Jason Aronson.

Amichai-Hamburger, Y. (2005) . *The social net: Understanding human behavior in cyberspace*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Anselmi, D. L., & Law, A. L. (2007) . *Questions of gender: Perspectives and paradoxes*. New York, NY: McGraw-Hill.

Anthony, K. (2004) . In P. Weitz (Ed.), *Psychotherapy 2.0* (pp. 133-146) . London, UK: Karnac.

Anthony, K., & Nagel, D. M. (2010) . *Therapy online: A practical guide*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Ashby, W. R. (1966) . *Design for a brain: The origin of adaptive behavior*. London, UK : Chapman and Hall.

Ashton, K. (2009) . That “Internet of things” thing. *RFID Journal*. Retrieved from <http://www.rfidjournal.com/articles/pdf?4986>

Attrill, A. (Ed.) (2015a) . *Cyberpsychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.

(2015b) . Health psychology online. In A. Attrill (Ed.), *Cyberpsychology* (pp. 164 – 182) . Oxford, UK: Oxford University Press.

(2015c) . *The manipulation of online self-presentation: Create, edit, re-edit, and present*. New York, NY : Palgrave Macmillan.

Atwood, G., & Stolorow, R. (2014) . *Structures of subjectivity: Explorations in psychoanalytic phenomenology and contextualism*. London, UK : Routledge.

Bainbridge, W. S. (2014) . *Personality capture and emulation*. London, UK: Springer.

Balick, A. (2013) . *The psychodynamics of social networking: Connected-up instantaneous culture and the self*. London, UK: Karnac.

Barak, A. (Ed.) (2008) . *Psychological aspects of cyberspace*. New York, NY :Cambridge University Press.

Barnes, S. B. (2006) . A privacy paradox: Social networking in the United States. *First Monday*, 11 (9) . Retrieved from <http://firstmonday.org/article/view/1394/1312>.

Bartlett, J. (2014) . *The dark net: Inside the digital underworld*. London, UK : William Heinemann.

Berry, Danielle Bunten. (2011) . Why I design multi-player, online

games. Wayback Machine (archived July 25, 2011) . Originally from Berry's personal site, archived by Anticlockwise.com.

Biegelman, M. (2009) . *Identity theft handbook: Detection, prevention, and security*. Hoboken, NJ : Wiley.

Billig, M. (2013) . *Learn to write badly: How to succeed in the social sciences*. New York, NY : Cambridge University Press.

Biocca, F., & Levy, M. R. (Ed.) (2013) . *Communication in the age of virtual reality*. London, UK : Routledge.

Bisson, T. (1990) . They're made out of meat. Retrieved from: <http://www.terrybisson.com/page6/page6.html>

Blascovich, J., & Bailenson, J. (2012) . *Infinite reality: The hidden blueprint of our virtual lives*. New York, NY : William Morrow.

Buckels, E. E., Trapnell, P. D., & Paulhus, D. L. (2014) . Trolls just want to have fun. *Personality and Individual Differences*, 67, 97-102.

Burdea, G., & Coiffet, P. (2003) . Virtual reality technology. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 12(6) : 663-664.

Card, S. K., Moran, T. P., & Newell, A. (1986) . *The psychology of human computer interaction*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.

Castronova, E. (2008) . *Exodus to the virtual world: How online fun is changing reality*. New York, NY : Palgrave Macmillan.

Cattell, R. B. (1946) . *The description and measurement of personality*. New York, NY : World Book.

Cooley, C. H. (1902) . *Human nature and the social order*. New York, NY : C. Scribner's Sons.

Cooper, A. (Ed.) (2013) . *Cybersex: The dark side of the force: A special issue of the Journal Sexual Addiction and Compulsion*. London, UK : Routledge.

Craig, A. B. (2013) . *Understanding augmented reality: Concepts and applications*. New York, NY : Morgan Kaufmann.

Crook, C. (2015) . *The joy of missing out: Finding balance in a wired world*. Gabriola Island, BC : New Society.

Csikszentmihalyi, M. (1990) . *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY : Harper and Row.

Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013) . The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the Internet on self-harm and suicide in young people. *PloS one*, 8 (10), e77555.

Darley, J. M., & Latané, B. (1968) . Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8 (4) : 377-383.

Derrig-Palumbo, K., & Zeine, F. (2005) . *Online therapy: A therapist's guide to expanding your practice*. New York, NY : Norton.

Dewan, N. A., Lorenzi, N. M., Riley, R. T., & Bhattacharya, S. R. (Ed.) (2014) . *Behavioral healthcare informatics: A guide for the clinician*. London, UK:Springer.

Dibbell, J. (1993) . A rape in cyberspace. *Village Voice*, 21 December. Retrieved from <http://www.villagevoice.com/2005-10-18/specials/a-rape-in-cyberspace/>.

Diemer, J. E., Alpers, G. W., Peperkorn, H. M., Shiban, Y., & Mühlberger, A. (2015) . The impact of perception and presence on emotional reactions: A review of research in virtual reality. *Name: Frontiers in Psychology*, 6, 26. Retrieved from <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2015.00400/full>.

Dixon, N. F. (1971) . *Subliminal perception: The nature of a*

controversy. New York, NY : McGraw-Hill.

Dyson, E. (2005) . Interview. *Time Magazine*, October.

Earnshaw, R. A. (Ed.) (2014) . *Virtual reality systems*. New York, NY : Academic Press.

Ekman, P. (2007) . *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. New York, NY : Holt.

Ellis, A., & Harper, R. A. (1975) . *A guide to rational living*. Chatsworth, CA: Wilshire.

Engelbart, D. C. (1995) . Towards augmenting the human intellect and boosting our collective IQ. *Communications of the ACM*, 38 (8) : 30-32.

Epstein, S., & O'Brien, E. (1985) . The person-situation debate in historical and current perspective. *Psychological Bulletin*, 98 (3) : 513-537.

Erikson, E. (1968) . *Identity, youth, and crisis*. New York: W.W. Norton.

Exner, J. (2002) . *The Rorschach: Basic foundations and principles of interpretation*. Hoboken, NJ : Wiley.

Festinger, L. (1954) . A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7 (2) : 117-140.

Freud, A. (1937) . *The ego and the mechanisms of defense*. London, UK: Hogarth Press.

Freud, S. (1915) . Instincts and their vicissitudes. In J. Strachey (Ed. & Trans.) . *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 14), 117-140. London, UK: Hogarth Press.

Freud, S. (1919) . The uncanny. In J. Strachey (Ed. & Trans.) . *The*

standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 17), 219-256.

Gackebach, J. (Ed.) (1999) . *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. New York, NY : Academic Press.

Gardner, H. (1999) . *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21 st century*. New York, NY : Basic.

Gendlin, E. (1982) . *Focussing*. New York, NY : Bantam.

Gibson, W. (1984) . *Neuromancer*. New York, NY : Ace.

Gill, J., & Stokes, A. (2008) . *Online counseling: A handbook for practitioners*. New York, NY : Palgrave Macmillan.

Godwin, M. (1994) . Nine principles for making virtual communities work. *Wired Magazine*, June, Issue 2.06. Retrieved from <http://archive.wired.com/wired/archive/2.06/vc.principles.html>

Goss, S., & Anthony, K. (Ed.) (2003) . *Technology in counseling and psychotherapy*. New York, NY : Palgrave Macmillan.

Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983) . *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Greenfield, D. (1999) . *Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them*. Oakland, CA : New Harbinger.

Grievè, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013) . Face-to face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior* 29 (3) : 604-609.

Griffiths, M. (2000) . Does Internet and computer addiction really exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior* 3 (2) : 211-218.

Guest, T. (2008) . *Second lives: A journey through virtual worlds*.

New York, NY :Random House.

Herrigel, E. (1999) . *Zen in the art of archery*. New York, NY :
Vintage.

Hewson, C., & Buchanan, T. (Ed.) (2013) . Ethical guidelines for
Internet-mediated Research. Retrieved from [http://www.bps.org.uk/system/
files/Public%20files/inf206-guidelines-for-internet-mediated-research.pdf](http://www.bps.org.uk/system/files/Public%20files/inf206-guidelines-for-internet-mediated-research.pdf).

Hoffman, H. G., Patterson, D. R., & Carrouger, G. J. (2000) .
Use of virtual reality for adjunctive treatment of adult burn pain during
physical therapy: A controlled study. *Clinical Journal of Pain*, 16 (3) :
244-250.

Holland, N. N. (1996) . The Internet regression. Retrieved from
<http://www.clas.ufl.edu/users/nholland/inetregr.htm>

Holt, T. (2007) . Subcultural evolution: Examining the influence of
on- and off-line experiences on deviant subcultures. *Deviant Behavior*, 28
(2) : 171-198.

Hsiung, R. C. (Ed.) (2002) . *E-therapy: Case studies, guiding
principles, and the clinical potential of the internet*. New York, NY : W. W.
Norton.

Huh, S., & Williams, D. (2010) . Dude looks like a lady: Gender
swapping in an online game. In W. Bainbridge (Ed.), *Online worlds:
Convergence of the real and virtual* (pp. 161-174) . London, UK :
Springer.

Huskerson, T. (2014) . Online scam's greatest hits. Relentlessly
Creative.James, W. (2013) . *The varieties of religious experience: A
study in human nature*. Norcross, GA : Trinity Press (originally published
1902) .

Janis, I. (1972) . *Groupthink: A psychological study of foreign-policy*

decisions and fiascoes. Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). Facebook depression? Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1): 128-130.

Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2012). *Joining together: Group theory and group kills*. New York, NY: Pearson.

Joinson, A. N. (1998). Causes and implications of disinhibited behavior on the internet. In J. Gackenbach (Ed.). *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications* (pp. 43-60). New York, NY: Academic Press. (2003). *Understanding the psychology of Internet behavior: Virtual worlds, realives*. New York, NY: Palgrave Macmillan.

Joinson, A., McKenna, K. Y. A., Postmes, T., & Reips, U.D. (Ed.) (2009). *The Oxford handbook of Internet psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Jorgensen, D. (1989). *Participant observation: A methodology for human studies*. London, UK: Sage.

Jung, C. G. (1969). *Archetypes and the collective unconscious. Collected Works of C.G.Jung* (Vol. 9, Part 1). Princeton, NJ: Princeton University Press.

(1981). *The archetypes and the collective unconscious*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jurgenson, N. (2011). Digital dualism and the fallacy of web objectivity. Retrieved from <http://thesocietypages.org/cyborgology/2011/09/13/digital-dualism-and-the-fallacy-of-web-objectivity/>.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.

Kim, A. J. (2006) . *Community building on the web: Secret strategies for successful online communities*. Berkeley, CA: Peachpit Press.

King, S. (1995) . Effects of mood states on social judgments in cyberspace: Self focussed sad people as the source of flame wars. Retrieved from <http://psychcentral.com/storm1.htm>.

Kirwan, G., & Power, A. (2013) . *Cybercrime: The psychology of online offenders*. New York, NY : Cambridge University Press.

Kohut, H. (1977) . *The restoration of the self*. Madison, CT : International Universities Press.

(1980) . *Self psychology and the humanities*. New York, NY : W. W. Norton and Company.

Kowalski, R. M., Limber, S., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012) . *Cyberbullying: Bullying in the digital age*. New York, NY : John Wiley & Sons.

Kraus, R., Stricker, G., & Speyer, C. (Ed.) (2004) . *Online counseling: A handbook for mental health professionals*. Waltham, MA: Academic Press.

Kurzweil, R. (2013) . *How to create a mind: The secret of human thought revealed*. New York: NY: Penguin.

Lanier, J. (2014) . *Who owns the future?* New York, NY : Simon and Schuster.

Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012) . Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28 (2) : 434-443.

Levine, M. (1974) . Scientific method and the adversary model: Some preliminary thoughts. *American Psychologist*, 29 (9) : 661-677.

Levine, P. A. (1997) . *Waking the tiger: Healing trauma*. Berkeley,

CA: North Atlantic.

Licklider, J. C. R. (1960) . Man-computer symbiosis. *Transactions on Human Factors in Electronics*, HFE-1, 4-11.

Lima, M. (2013) . *Visual complexity: Mapping patterns of information*. New York, NY :Princeton Architectural Press.

Linden, A., & Fenn, J. (2003) . Understanding Gartner's hype cycles. *Strategic Analysis Report No R-20-1971* (pp. 1-12) . Stamford, CT: Gartner, Inc.

Livingstone, S. (2013) . *Children and the Internet*. Boston, MA: Polity Press.

Loft us, E. F., & Klinger, M. R. (1992) . Is the unconscious smart or dumb? *American Psychologist*, 47(6) : 761-765.

Luder, M. T., Pittet, I., Berchtold, A., Akre, C., Michaud, P. A., & Suris, J. C. (2011) .Associations between online pornography and sexual behavior among adolescents: Myth or reality? *Archives of Sexual Behavior*, 40(5) : 1027-1035.

Luft, J., & Ingham, H. (1955) . The Johari window: A graphic model of interpersonal awareness. *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*. Los Angeles, CA: UCLA.

Mahler, M, Pine, F., & Bergman, A. (1975) . *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and Individuation*. New York, NY : Basic.

Malaby, T. (2009) . *Making virtual worlds: Linden lab and second life*. Ithaca, NY :Cornell University Press.

Marczak, M., & Coyne, I. (2015) . A focus on cyberbullying. In A. Attrill (Ed.), *Cyberpsychology* (pp. 145-163) . Oxford, UK: Oxford University Press.

Markham, A., & Buchanan, E. (with contributions from the AOIR Ethics Working Committee) (2012) . *Ethical decision-making and Internet research*. Retrieved from <http://www.aoir.org/reports/ethics2.pdf>.

Maslow, A. (1943) . A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4) : 370- 396.

Mayer, R. E. (2009) . *Multimedia learning*. New York, NY : Cambridge University Press.

Mayer-Schonberger, V., & Cukier, K. (2014) . *Big data: A revolution that will transform how we live, work, and think*. New York, NY : Eamon Dolan/Mariner.

McDougall, J. (1989) . *Theaters of the body: A psychoanalytic approach to psychosomatic illness*. New York, NY : W. W. Norton.

McGinn, C. (2007) . *The power of movies: How screen and mind interact*. New York, NY : Vintage.

McKevitt, P. (2011) . *Integration of natural language and vision processing: Recent advances*. London, UK: Springer.

McLuhan, M., & Fiore, Q. (1967) . *The medium is the message: An inventory of effects*. New York, NY : Bantam.

McWilliams, N. (2011) . *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process*. New York, NY : Guilford Press.

Mead, G. H. (1934) . *Mind, self, and society*. Chicago, IL : University of Chicago Press.

Meadows, M. S. (2008) . *I, Avatar: The culture and consequences of having a second life*. Berkeley, CA : New Riders.

Mehroof, M., & Griffiths, M. (2010) . Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression,

state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13 (3) : 313-316.

Minsky, M. (1980) . Telepresence. *Omni*, 2 (9) : 45-51.

Mitchell, K. J., Wells, M., Priebe, G., & Ybarra, M. L. (2014) . Exposure to websites that encourage self-harm and suicide: Prevalence rates and association with actual thoughts of self-harm and thoughts of suicide in the United States. *Journal of Adolescence*, 37 (8) : 1335 - 1344.

Moore, R. (2010) . *Cybercrime: Investigating high technology computer crime*. London, UK : Routledge.

Morahan-Martin, J. (2005) . Internet abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23 (1) : 39-48.

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K.E., & Becker, T. (2011) . Feeling bad on Facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression and Anxiety*, 28 (6) : 447-455.

Mori, M. (1970) . The uncanny valley. *IEEE Robotics & Automation Magazine*, 19 (2) : 98-100.

Moscovici, S., & Zavalloni, M. (1969) . The group as a polarizer of attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12 (2) : 125-135.

Munro, K. (2002) . How to resolve conflict online. Retrieved from <http://kalimunro.com/wp/articles-info/relationships/article>.

Myers, I. B., & Myers, P. B. (1995) . *Gifts differing: Understanding personality type*. Mountain View, CA : Davies-Black.

Nagel, K. (1996) . The natural life cycle of mailing lists. Retrieved from <http://truecenterpublishing.com/psyber/lifelist.html>.

Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012) . Comparing online and offline self-disclosure: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (2) : 103-111.

Norman, K. L. (2008) . *Cyberpsychology: An introduction to human-computer interaction*. New York, NY : Cambridge University Press.

Norman, W. T. (1963) . Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66 (6) : 574-583.

Ohta, Y., & Tamura, H. (2014) . *Mixed reality: Merging real and virtual worlds*. London, UK: Springer.

Ornstein, R. (1992) . *Evolution of consciousness: The origins of the way we think*. New York, NY : Simon and Schuster.

Paasonen, S. (2011) . *Carnal Resonance: Affect and online pornography*. Cambridge, MA: MIT Press.

Patchin, J., & Hinduja, S. (2011) . *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*. London, UK : Routledge.

Penfield, W. (1961) . Activation of the record of human experience. *Annals of the Royal College of Surgeons, England*, 29 (2) : 77-84.

Pennebaker, J. W. (2004) . *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA : New Harbinger.

Perls, F. S. (1969) . *Gestalt therapy verbatim*. Gouldsboro, ME : Gestalt Journal Press.

Piaget, J. (2001) . *The psychology of intelligence*. New York, NY : Routledge. (originally published 1947) .

Power, A., & Kirwan, G. (2014) . *Cyberpsychology and new media: A thematic reader*. New York, NY : Psychology Press.

Purcell, K., & Rainie, L. (2014) . Technology's impact on workers. *PEW Research Center: Internet Science & Technology*. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2014/12/30/technologys-impact-on-workers/>.

Reeves, B., & Nass, C. (2003) . *The media equation: How people treat computers, television, and new media like real people and places*. Stanford, CA : Center for the Study of Language and Information.

Reips, U. D. (2002) . Standards for Internet-based experimenting. *Experimental Psychology*, 49 (4) : 243- 256.

Rheingold, H. (1993) . *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Cambridge, MA: MIT Press.

Richardson, A. (1969) . *Mental imagery*. London, UK: Springer.

Riessman, F. (1965) . The helper therapy principle. *Social Work*, 10 (2) : 26-32.

Riva, G., Loreti, P., Lunghi, M., Vatalaro, F., & Davide, F. (2003) . Presence 2010: The emergence of ambient intelligence. *Emerging Communication*, 5 (1) : 59-84.

Riva, G., Waterworth, J., & Murray, D. (Ed.) (2014) . *Interacting with presence: HCI and the sense of presence in computer-mediated environments*. Warsaw, Poland :De Gruyter Open.

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013) . Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29 (3) : 1243-1254.

Rosenhan, D. (1973) . On being sane in insane places. *Science*, 179 (4070) : 250-258.

Salter, A. (2004) . *Predators: Pedophiles, rapists, and other sexual offenders*. New York, NY : Basic.

Schuemie, M. J., Van Der Straaten, P., Krijn, M., & Van Der Mast, C. A. (2001). Research on presence in virtual reality: A survey. *CyberPsychology & Behavior*, 4(2): 183-201.

Sharkey, S., Jones, R., Smithson, J., Hewis, E., Emmens, T., Ford, T., & Owens, C. (2011). Ethical practice in internet research involving vulnerable people: lessons from a self-harm discussion forum study (SharpTalk). *Journal of Medical Ethics*, 37(12): 752-758.

Short, J., Williams, E., & Christie, B. (1976). *The social psychology of telecommunications*. Hoboken, NJ: Wiley.

Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A review of Internet pornography use research: Methodology and content from the past 10 years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1): 13-23.

Silver, N. (2013). *The signal and the noise: The art and science of prediction*. New York, NY: Penguin.

Simmel, G. (2002). The metropolis and mental life. In G. Bridge & S. Watson (Eds.), *The Blackwell City Reader* (pp. 11-19). Oxford, UK, and Malden, MA: Wiley-Blackwell.

Sonck, N., Nikken, P., & de Haan, J. (2013). Determinants of Internet mediation: A comparison of the reports by Dutch parents and children. *Journal of Children and Media*, 7(1): 96-113.

Sonja, U., Nicole, M., & Cameran, K. Snapchat elicits more jealousy than Facebook: A comparison of Snapchat and Facebook use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(3): 141-146.

Spector, M., Merrill, M. D., Elen, J., & Bishop, M. J. (Ed.) (2013). *Handbook of research on educational communications and technology*. London, UK: Springer.

Spradley, J. P. (1980) . *Participant observation*. New York, NY : Holt, Rinehart, and Winston.

Stein, D. J., Black, D. W., Shapira, N. A., & Spitzer, R. L. (2001). Hypersexual disorder and preoccupation with Internet pornography. *American Journal of Psychiatry*, 158 (10) : 1590-1594.

Stephenson, N. (1992) . *Snow crash*. New York, NY : Bantam.

Sterling, B. (1992) . *The hacker crackdown*. Retrieved from <http://www.gutenberg.org/files/101/101-h/101-h.htm>.

Sternberg, J. (2012) . *Misbehavior in cyber places: The regulation in online conduct in virtual communities on the Internet*. Lanham, MD : University Press of America.

Steuer, J. (1992) . Defining virtual reality: Dimensions determining telepresence. *Journal of Communication*, 42 (4) : 73-93.

Suler, J. R. (1987) . Computer-simulated psychotherapy as an aid in teaching clinical psychology. *Teaching of Psychology*, 14 (1) : 37-39.

(1993) . *Contemporary psychoanalysis and Eastern thought*. Albany, NY : State University of New York Press.

(1996) . *The psychology of cyberspace*. Retrieved from <http://truecenterpublishing.com/psycyber/psycyber.html>.

(1997) . The bad boys of cyberspace. In *The psychology of cyberspace*. Retrieved from <http://truecenterpublishing.com/psycyber/badboys.html>.

(2001) . The psychology of avatars and graphical space in multimedia chat communities. In M. Beiswenger (Ed.) *Chat communication* (pp. 305-344) . Stuttgart, Germany : Ibidem.

(2004a) . The online disinhibition effect. *CyberPsychology and Behavior*, 7 (1) : 321-326.

(2004b) . The psychology of text relationships. In R. Kraus, J. Zack, & G.Stricker (Ed.) . *Online counseling: A handbook for mental health professionals* (pp. 19-50) . London : Elsevier Academic Press.

(2005) . eQuest: Case study of a comprehensive online program for self-study and personal growth. *CyberPsychology and Behavior*, 8 (4) : 379-386.

(2008a) . Image, action, word: Interpersonal dynamics in a photo-sharing community. *CyberPsychology and Behavior*, 11 (5) : 555-560.

(2008b) . Cybertherapeutic theory and techniques. In A. Barak (Ed.) . *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications* (pp. 102-128) . New York, NY : Cambridge University Press.

(2010) . *Madman: Strange adventures of a psychology intern*. Doylestown, PA : True Center.

(2011) . The impact of image streams. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 9 (1) : 84-88.

(2013a) . *Photographic psychology: Image and psyche*. Retrieved from <http://truecenterpublishing.com/photopsy/selfportraits.htm>.

(2013b) . *Qualitative research methodology for photographic psychology*. Retrieved from <http://truecenterpublishing.com/photopsy/QRM-PhotoPsy.pdf>.

(2013c) . The varieties of self-portrait experiences. In *Photographic psychology: Image and psyche*. Retrieved from <http://truecenterpublishing.com/photopsy/selfportraits.htm>.

Suler, J. R., & Phillips, W. (1998) . The bad boys of cyberspace. *Cyberpsychology and Behavior*, 1 (2) : 275-294.

Sweller, J. (1988) . Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12 (2) : 257-285.

Tikhomirov, O. K., Babaeva, Y. D., & Voiskounsky, A. Y. (1986) . Computer-mediated communication. *Moscow University Psychological Bulletin*, 3 (2) : 31-42.

Toffler, A. (1970) . *Future shock*. New York: Random House.

Tuckman, B. (1965) . Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63 (6) : 384-399.

Turing, A. (1950) . Computing machinery and intelligence. *Mind*, LIX (236) : 433-460.

Turkle, S. (1995) . *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. Cambridge, MA: MIT Press.

(2012) . *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic.

Voiskounsky, A. (2008) . Flow experience in cyberspace: Current studies and perspectives. In A. Barak (Ed.) . *Psychological aspects of cyberspace: Theory, research, applications* (pp. 70-101) . New York, NY : Cambridge University Press.

Walther, J. B. (1996) . Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23 (1) : 3-43.

Wang, R., Bianchi, S. M., & Raley, S. B. (2005) . Teenagers' Internet use and family rules: A research note. *Journal of Marriage and Family*, 67 (5) : 1249-1258.

Warschauer, M. (2004) . *Technology and social inclusion: Rethinking the digital divide*. Cambridge, MA: MIT Press.

Weinberger, D. (2008) . *Small pieces loosely joined: A unified theory of the web*. New York: Basic.

Weiser, J. (1993) . *Phototherapy techniques*. San Francisco, CA:

Jossey-Bass.

Weizenbaum, J. (1966) . Eliza: A computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*, 9(1) : 36-45.

Wexelblat, A. (Ed.) (2014) . *Virtual reality: Applications and explorations*. New York, NY : Academic Press.

Whitty, M. , & Carr, A. (2006) . *Cyberspace romance: The psychology of online relationships*. New York, NY : Palgrave Macmillan.

Whyte, W. F. (1943) . *Street corner society: The social structure of an Italian slum*. Chicago IL : University of Chicago Press.

Wiederhold, B. , & Wiederhold, M. (2004) . *Virtual reality therapy for anxiety disorders: Advances in evaluation and treatment*. Washington, DC : American Psychological Association.

Winnicott, D. (1971) . *Playing and reality*. London, UK: Tavistock.

Witmer, B. G. , & Singer, M. J. (1998) . Measuring presence in virtual environments: A presence questionnaire. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, 7(3) : 225-240.

Yalom, I. (1980) . *Existential psychotherapy*. New York, NY : Basic.

(2005) . *Theory and practice of group psychotherapy*. New York, NY : Basic.

Yan, Z. (2012) . *Encyclopedia of cyber behavior*. Hershey, PA : IGI Global.

Yee, N. , & Bailenson, J. (2007) . The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior. *Human Communication Research*, 33(3) : 271-290.

Young, K. (1998) . *Caught in the net*. Hoboken, NY : Wiley.

Young, K., & Nabuco de Abreu, C. (Ed.) (2010). *Internet addiction: Handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: Wiley.

Zaheer, H., & Griffiths, M. (2008). Gender swapping and socializing in cyberspace: An exploratory study. *CyberPsychology and Behavior*, 11(1): 47-53.

Zittrain, J. (2009). *The future of the Internet - and how to stop it*. New Haven, CT: Yale University Press.

Zubek, J. (Ed.) (1969). *Sensory deprivation: Fifteen years of research*. New York, NY: Appleton Century Crofts.

Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Washington, DC: American Psychological Association.

致谢

在本书的撰写过程中得到了众多人的指导和支持，没有他们的鼎力帮助，就不可能有本书的出版。我衷心地感谢以下人员：感谢艾德·克特金 (Ed Katkin) 和史蒂夫·戈德班德 (Steve Goldband)，在我读研究生期间他们教会了我计算机知识，同时当我为我的研究生毕业论文编写的程序持续崩溃时，他们耐心地容忍我的焦虑；感谢南希·麦克威廉 (Nancy McWilliams)，她使我对精神分析理论的理解和欣赏提升到新的高度；感谢艾济·巴瑞克 (Azy Barak)、迈克尔·费尼切尔 (Michael Fenichel)、约翰·格罗赫尔 (John Grohol)、罗伯特·熊 (Robert Hsiung)、斯特姆·京 (Storm King)、盖理·斯托弗尔 (Gary Stofle) 和金伯利·扬 (Kimberly Young)，与他们一起共同进行了早期网络心理学研究；感谢劳埃德·西尔弗曼 (Lloyd Silverman) 和迪克·扎基亚 (Dick Zakia)，他们鼓励我探索理解图像；感谢瑞克·拉森 (Rick Larson)、文斯·波坦察 (Vince Potenza)、Palace 的巫师们，以及我在 Flickr 上的朋友们，尤其是迈克尔·提多 (Michael Titus)，他们慷慨地与我分享他们的想法和体验；感谢我的学生们，他们理解并欣赏我教授的内容，同时他们也教会我一些重要东西；感谢玛丽·艾肯 (Mary Aiken)，她对网络心理学的执着激励着我；感谢戴夫·雷佩托 (Dave Repetto) 和剑桥大学出版社 (Cambridge University Press)，他们认识到本书的价值潜能；感谢基拉 (Kira) 的精彩的设计见解；感谢阿西娅 (Asia) 的灵感；感谢我亲爱的爸爸、妈妈；感谢我的妻子黛布拉 (Debra)，她的无尽的鼓励、洞察力和爱支撑着我的整个职业生涯。

[General Information]

书名=14499259_赛博人: 数字时代我们如何思考、行动和社交
页数=567

SS号=14499259