

# 腦子有洞，手機的錯？



你有多依賴手機？

沒事會不會看一下手機？

現代人走路、開車或上廁所都免不了滑一下手機，硬是冒著它掉進馬桶裡的風險，也不在乎手上滿滿的廁所細菌；和親朋好友聚會時也不例外，儘管許久不見的人就坐在對面，你也忍不住低頭偷看螢幕一眼

(有時講話尷尬就乾脆沉溺 APP 中，懶得社交)；中毒深者，甚至是半夢半醒都要拿起枕邊的手機，滑個一下才能再次安心睡去……像這樣無時無刻離不開手機的狀況，在日常生活中只是正常現象，但在科學家眼中，已經是大腦出問題的徵兆。

ScienceAlert 報導指出，人類有「壓力荷爾蒙」的機制，一旦受到觸發，就會點燃人們戰鬥或逃跑反應。不但心跳加快、呼吸變得急促，甚至汗腺爆裂、肌肉收縮——這種回應目的在幫助人們即刻做出反應好擺脫危險。但研究發現，日常生活中電話或手機的提示音響起，也常觸發壓力荷爾蒙，那些應用程式的提示音常帶給人們「趕快處理我」的訊號，APP 開始利用人性對安全和社交互動的本能需求，進一步侵蝕我們的心智。例如前一段時期，日本手遊《寶可夢》風靡一時，人們只要聽到「神奇寶貝」出現的聲音(好像是蹦~~~的一聲)，都十分興奮，有時專注抓寶到甚至忘了看路，釀成許多車禍。

根據美國調查指出，有 89% 的大學生都曾出現手機震動的幻象，以為他們有訊息傳來，但實際上並沒有。86% 的美國人表示他們會忍不住不斷檢查電子郵件和社交媒體帳戶(臉書、LINE、IG)，一方面是怕「遺漏什麼訊息」的恐懼感，一方面卻也有「可能可以得到新鮮消息」的興奮感……幾種感覺交互影響之下，隨時隨地察看手機成了大眾的習慣。

內分泌專家 Robert Lustig 認為：「來自手機的通知正在訓練我們的大腦，讓它長時間處於壓力和恐懼的高興奮狀態。而這樣的狀態代表我們只能先處理眼前的『大危機』——也就是你手機的提示音(= =)。這時你的前額皮質，即我們大腦中處理最高階認知功能的部分，就會完全被關閉。」他警告當高階認知功能被關閉時，人類因為無法進行深層思考，所以容易做出愚蠢的事情。例如你可能在邊滑手機時，不經意答應了媽媽要考全校第一名的承諾；可能在玩傳說對決時，不小心叫正在撒嬌的女友『滾開』；可能在看 IG 動態時，把喝到一半的飲料打翻在自己身上……你只會笑一笑，覺得是自己不夠專心，卻沒有意識到這可能是你「判斷能力降低」的警訊。

現在流行所謂多工處理，也就是同時進行很多事情——邊滑臉書邊聽音樂、限時動態邊看動圖邊看字幕、手遊邊推塔邊聯絡邊撿裝備邊進攻……手機不斷讓使用者習慣高強度的腦部運動，等到現實生活要你回到單一的書籍閱讀時（來同學我們看課本），你根本無法適應（啊啊啊看書好想睡），只好本能再去尋求高刺激的手機（我再滑一下手機就讀書……然後就一路滑到深夜了）。事實上大部分人類根本無法真正的多工工作——報告指出，97.5%的人無法執行多重任務，只有2.5%的人具有異乎尋常的能力（你相信我，你跟我一樣是那個平凡人，一次只能做一件事，但手機卻讓我們習慣了多工工作的刺激嗚嗚嗚嗚）。

每50人中只有大約只有1人具有多工能力，所以大部分人一次都只能專注一件事，當執行多工任務時，必須付出所謂的「切換成本」。也就是你從工作A要兼顧工作B時，會耗損掉的腦力與體力。研究這種效應的心理學家估計，任務之間的轉換可能會耗費高達40%的腦力，所以多工處理的狀況下，你專注度不足、效率也明顯下滑。

大腦hen慈祥，意識到你開始變爛了，就會用一定劑量的「壓力荷爾蒙」皮質醇來給你打氣，這時便會刺激多巴胺分泌（喔耶一種帶來快樂的激素）。換句話說，因為知道自己做不到，因此更想嘗試一次做許多事情，這樣我們的大腦就會很崩潰地分泌許多安慰你的多巴胺，因此你感到無比快樂，所以開始繼續追求更多干擾來讓自己難以負荷，好刺激更多多巴胺出現啊啊啊啊（就是惡性循環的概念，母湯啊母湯）。

再來，人類大腦會追求不可預期的獎勵，好讓行為一直持續下去，譬如在Facebook貼文渴望別人關注、玩寶可夢期待新的怪獸、密了人家就希望他趕快回覆等等。類似這種「變量獎勵技術」不僅被社交媒體所使用，網路世界中到處都是，如只需點擊一下螢幕就可以抽卡，這都讓使用者更渴望不勞而獲的代價，或開始喪失自信心（你會因為沒有抽到好的東西，而責怪自己運氣不好或人品不佳，甚至會因為讚數太少而心情低落）。

面對「變量獎勵技術」，大腦會釋放一種必須擁有更多的慾望，你開始更常打開手機滑動，導致螢幕沉癮。其實玩電腦、電玩看小說漫畫都有一樣的結果，但手機的取得太方便、收穫更快速，因此更加劇了這樣的悲劇蔓延。

給親愛的年輕男孩與女孩，青春正盛的年紀有很多美好的事物等著你挖掘（有啦，只是你還沒挖到好嗎），小小的視窗帶給你的快感，其實是大腦分泌的激素在作祟，你的快樂只是虛幻的滿足，手機的沉迷更會傷害你要用來會考的小腦袋瓜，三思啊三思！

層次一	層次二	層次三
玩手機的快樂和哪些體內激素有關？	文章提到哪個部分你最有感？	什麼方法可以減少一個人沉迷手機的時間？