

算法精心计算出的“脑腐”现象，当代大学生当如何应对

6岁小男孩跟团旅游手机不离手、小学生作文中充斥着各种网络用词、13岁留守初中生沉迷游戏成绩一落千丈……当我们看到这些新闻时，内心会有何波澜？《2024中国青少年网络使用调查报告》显示，中国青少年网民规模约为1.85亿，未成年人用网呈现低龄化趋势。13.6%的青少年日均上网超过3小时，过度使用问题不容忽视。而网络过度使用直接导致的更为严重的问题是被选为2024年牛津年度词汇的“脑腐”现象。

何谓“脑腐”？牛津大学出版社将其定义为“个体心理或智识状态的假定性衰退，尤指因过度观看琐碎或低质量的内容（现主要指网络信息）所导致的认知退化。此外，该词也可用于描述被认为可能引发此类衰退的事物”。在大学校园里，我们可以发现“低头看手机”似乎是一种出行“礼仪”，也可以看见食堂里到处是“一口饭一口手机”的同学们，同时我们还有这样的感受：注意力怎么总是不集中、感觉脑子转不动了、无意义感和空虚感袭来……其实这些都是“脑腐”在日常生活中的体现。过度地使用网络、沉湎于短视频和碎片化低质量信息中，我们似乎越来越失去了思考力。

被称为“脑腐的一代”的我们，能否成为校园好网民？答案是肯定的，但若要实现这一点，我们需先究“脑腐”之为何。

为何会产生“脑腐”呢？主要有以下三大原因。

算法的精准推荐消费专注力。诸如小红书、微博、抖音此类的社交媒体，都在用算法精准定位用户的喜好，为了提升用户黏性，这些平台的设计让你总是会无思考地持续刷屏，手指止不住地向下滚动，但是你也知道自己在看什么、自己为什么要一直刷下去，就这样陷入无限制刷屏数字依赖。当我们的的大脑短时间内在不同视频内容中跳动时，注意力被切割得零零碎碎，以至于我们结束这场对自己的信息轰炸后，脑海里很难记住刚才看过了什么。久而久之，我们的大脑习惯了这种浅层次低专注的思考，就越来越难进入深度思考，难以长时间专注一件事情，感觉好像脑子不够用了。

平台的高刺激内容带来一时快乐和长期空虚，更加推动了“脑腐”现象产生。在结束一天疲惫而又平淡的学习后，短视频内容呈现出的明媚色彩、悦耳的音效正满足了我们的快乐需求，多巴胺在我们接收到符合兴趣的视频时激动地释放，

我们的多巴胺阈值就在这些低级快乐中悄然提高，以至于当我们终于放下手机时，现实生活中的刺激接不住我们高涨的情绪，空虚感和无聊感就会霸道地冲上心头，让你没来由地对生活提不起兴趣。这种消极的情感进一步加重了“脑腐”，我们逐渐失去了对情绪的控制力。

此外，更使人担忧的是信息茧房使思维窄化。信息茧房是算法技术通过过滤气泡效应，将用户锁定在偏好导向的同质信息环境中，导致认知维度持续窄化。算法的强大能力使我们个体轻易就困在这样一个信息闭塞的环境中。例如，当你对某个明星感兴趣时，如果在搜索框打入她的名字，随后平台就会自动给你推送一堆她的内容，很可能在你下次打开平台时，发现怎么都是同一个人的内容。类似的，如果我们突然间对焦虑的话题感兴趣，平台就会努力为你打造一个焦虑制造机，不断强化你对周围环境充满焦虑的认同，你就像一座孤岛，接受不到外界的信息，也很难再听进去其他的声音，以为双眼看到的就是全世界。

总而言之，“脑腐”是我们个体对于信息的错失恐惧以及习惯于无节制被动接收的思维定式与算法的强大吸引力联合促成，在指尖的滑动中，我们的时间大量流失，个体好像被抽去了灵气一样，对生活的感知力变得越来越薄。于此，我们应当如何应对“脑腐”，争做校园好网民呢？

首先，适当地放下手机、做时间的健康管理者是对抗“脑腐”的基础。如人民日报所言，“抽出时间，认真凝视生活，专心体验周遭，是对冲信息技术进步弊端的一剂‘良药’”，很多时候我们浏览手机并不是因为需要它，而是习惯了这种随时拿起手机扫两眼的状态，一旦空闲下来，我们可能就会习惯性地拿起手机查看，随后是回复微信消息、查看QQ动态、看看微博更新……一套动作下来大脑没有任何运转，如果还是在学习任务完成的比较松弛状态下的话，可能又会开始无节制地沉浸在手机里面，等回过神来，方觉时间已逝。

其次，输入并输出高质量内容、传播网络正能量是强有力的精神保障。“脑腐”的核心原因就大量地接触了低质量、无挑战、碎片化的网络内容，如社交媒体、短视频，从而导致个体出现智力和精神的退化现象。因此破除“脑腐”迷雾的第一招就是要发挥主观能动性，筛选高质量信息作为己用，多看关注的高质量博主，避免在算法推荐的内容里无止境地刷屏滑动，拿起手机时多问自己一个问题：我拿手机是要看什么？此外，高质量的输入自然要伴随高质量的输出，我们

可以作为高质量内容的输出者，也就是网络正能量的传播者，制作一些精良的视频，编辑一些深度好文，这些都可以是我们作为网络正能量使者所作出的行动，在生产高质量网络产品的过程中，我们的思考能力也得到了锻炼，每一步都走在消解“脑腐”的路上。

最后，平台完善算法机制、助力网络强国新征程是对“脑腐”根源的追溯。黏性太强的算法所引起的“脑腐”现象最大的危害对象其实是青少年。毫无疑问，我们若能做到“网络强国”而非“网络误国”，必须关注青少年这一蓬勃的力量，要引导青少年们正确使用网络。因此各平台的算法务必要作出改变，比如多推崇高质量视频内容、在检测到用户看了几个低质量视频内容后自动推荐科普类或者文化类视频来锻炼大脑，更多的尝试需要社会上的平台工作者去努力，我们共同为托举起祖国强大的明天而努力。

美国传播学家兰斯·斯特拉特在《震惊至死》中说，“娱乐至死、信息过载至死”。是的，信息时代的技术可能腐蚀我们的大脑，我们若要灿烂地活着，必须培养起自己的主观自觉，有节制地进行信息摄入，唯有如此，我们才能以健康健全的大脑，去满怀信心地筑起网络时代的教育强国之梦。