

# 「在一起孤獨」讀後心得

作者：張雁婷

## 一、專書介紹

書名：在一起孤獨

作者：雪莉·特克 (Sherry Turkle)

譯者：洪世民

出版社：時報出版

出版日期：2017/01/17

ISBN：9789571368610

## 二、心得

人，在情感上需要的是什麼？友情、親情、愛情占去了大部分，那自我要的是什麼？每個人每天都有 24 小時，扣去了睡覺、工作，在剩下的時間你願意花在什麼樣的地方？值得的價值在哪裡？現代通訊軟體是很進步，不斷的推陳出新，從 BBS、ICQ、MSN、SKYPE，到現在的主流 Line、FB、Twitter 甚至年輕人愛用的 IG、抖音等等，真的是增進了感情嗎？還是這些所謂的朋友只是一個個文字代號？我們天天透過各種方式聯絡感情，真正在一起時卻各自滑著手機相對無語，在各自看自己所感到興趣的議題，科技給了我們從來沒有過的人際網絡，卻讓每個人更焦慮、更孤單，甚至面對面交談時，卻好像

失去了相處的勇氣。

在首節有一段事情讓我感到悲傷，寫到家長帶著小孩去動物園，小孩說出為什麼不用機器動物來代替這些動物呢？在現代的影音卡通充斥著小孩的心中，使得他們對於真正的動物並沒有感覺，對於「生命」的重量感到迷惘，我們的下一代會不會對於生命的逝去感到無感甚至是輕視呢？我們太容易因為沈迷於科技，就忽略了對於現實生活的認知。人類是很脆弱且無助的，在和機器人交談甚至是交往的美好很難令人抗拒，也許我們都曾經為了一段用心的感情而受過傷，每個人又有誰沒有試圖在建立一段關係時受到拒絕呢？大家可能想過，為什麼想找到一個能看見我的特別之處，一個能真心愛我的人會這麼困難？是我不好還是太差，所以找不到一個認同自己的對象？但當我們願意把陪伴、友情甚至是愛情全都交付給機器時，我們又會失去些什麼？機器人可以說出你想聽的話，機器人只要功能正常都不會離開你，不會讓你生氣，作者認為機器人的關懷和愛，全都是預先設定好的「表演」，「模擬的思想或許是思想，但模擬的感覺不是感覺，模擬的愛絕對不是愛」，對於機器人在書本裡有大量的敘述，曾以為機器人的發明代表著人類科技的進步，許多用人力的工作可以被取代，但是更嚴重的是這是一個沒辦法回頭的發明，甚至情感也會逐漸的取代，我們過去對於人和機器界線之思考，常將重點放在「機器是否有智慧」這

件事情上，但曾幾何時，我們在意的早已不是機器的智慧，而是機器的「情感」。遇到狀況的處理、感情的詞句對於機器來說只是演算法的一部分，作者發現，就算再怎麼認知，機器人不過就是虛構的機械程式，但人天生就是會被具有人類外型與行為表現的存在吸引，會下意識的認為我們有共同的聯結，更讓人吃驚的是，在短時間內所有的人都輕易地對機器人卸下心防，說出了從來沒有對別人說過的私密話語。這些與機器互動的人們以人類的情感解釋機器人的一舉一動，開始依賴且喜歡機器人，即使心中深知，那終究不是真人，但仍無法跳脫。

在這個資料爆炸的時代，上網這個行為對於生活在現代社會中的人們而言，幾乎已經成為了每天必做的動作，我們周圍的人下課下班回到家的第一件事就是，打開手機、電腦上網收收信、看看 FB、LINE 有沒有新訊息、觀看電子報或是到資料庫搜尋報告作業的參考資料；而有些人則玩玩線上遊戲、交友或找人聊天；也有人上網購物、搜尋瀏覽網站（甚至是色情網站），甚至漫無目的的在網路上四處閒逛四處瀏覽搜尋。這些我們看似平常普通的上網行為相當的普遍，在國內網路人口快速成長的今天，網路上資源豐富的今日，我們必須正視網路成癮的現象。

網路成癮是近年來才出現的醫學名詞，作者在書上提出了許多他

的看法，應該是說我們因為網路而失去很多與人互動的機會，上網成癮有一些現象，第一，網路上癮者通常會不自覺得對網路這項科技產生了過度的依賴性，這類型的人通常在網路上停留的時間往往超過預期，對網路上的活動也難以作有效的節制。第二，網路上癮者在離線後可能會出現類似戒毒或戒菸者所顯現的斷絕症狀，例如某些人離開網路之後會產生嚴重的空虛與失落感，上網時生龍活虎，下網後則無精打采，沒有網路的生活就像是失去什麼一樣，這類型的人容易因為上網熬夜導致作息失常、或長時間使用電腦而引發身體機能的一些傷害，也容易導致工作進度延誤、荒廢學業、花費太多及生活上的失序等等。

但是網路成癮到底是不是一種病症呢？見仁見智，但過度的使用網路可能對網路族造成的後遺症卻是不可忽視的，怎樣的網路使用行為才算適量呢？因人而異，但為了避免自己成了網路成癮的一族，在上網的前後是不是先問問自己，是否為了上網而廢寢忘食呢？是否為了上網而延誤了自己原本應該做的事情呢？是否為了上網而忽略了另一半，進而影響了感情生活？很多人為了上網而忽略了另一半的感受！而網路上的人事物是否經常不自覺得縈繞在自己的腦海中呢？上網是否超過了預期的時間呢？如果有了這些症狀的其中之一，那是否讓自己與電腦都休息一下？我們都需要時時刻刻的省思自己。

全天候網路生活的經驗已成為現代人的生活方式，永不斷線的連結，幾乎是全天候的把手機拿在手上，看似令人們更親密，實際上卻加深了心裡的孤獨。作者訪談了許多青少年，研究他們使用網路的狀況，發現顯露出受訪者對於網路生活矛盾的感受。他們喜歡時時刻刻的連結，卻也同時對這感到焦慮；他們也認為失去隱私，但又享受被注目的感覺，他們花很多的時間在線上建立自己的檔案以及編輯照片，希望展現出討人喜歡的樣子，用通訊軟體和人互動的時間多於面對面的相處。但脫離了電子裝置，有很多人不知道怎麼和他人溝通，他們不懂得察言觀色，也失去了同理心，失去那份對人的純真，甚至分不清虛擬和真實的界線。許多人沈溺在網路上無法自拔，不能忍受斷線時的不安。網路連線應該要讓人更自由，但反而把人束縛住，再也找不到可以離線的理由，川流不息的電子通訊讓人沒有喘息的時刻，它們要求被立即回應，在數位生活中不被干擾的時刻難以獲得。少年們甚至害怕講電話，因為那會透露出太多的情緒，不想直接的溝通，而講電話所要求的專注，他們無法給予。這些人同時也要跟連線裝置爭奪父母和朋友的關注，他們渴望的親密接觸彷彿遙不可及，他們開始害怕接觸人，甚至連撥通電話聊天的勇氣都沒有，試問自己你上一次接到家人朋友的電話是何時？覺得朋友在臉書上與實際上的個性不一樣嗎？網路帳號與發文是否不願意讓親朋好友知道？我們在網

路上有另一種面向，但這種連結卻是一種「輕接觸」的關係。網路上的聯絡（不論是否在現實生活相熟）都很難深入，因為我們都匯給別人美好的一面，所以只能容許表面的接觸，卻又強調即時。導致在網路上的經驗是一種「被強化的經驗」，隨時都會暴怒、大笑、大哭、沮喪。以自己為主體所延伸的聯絡網與其他搜索工具、功能網站，構成了網路上的使用核心，也造成目的性的互動模式。乍看隨時隨地都能保持親密，但我們卻感受到無與倫比的孤獨。因為每一個人只能維持最低程度的，若即若離的連結。網路和科技的發展是無法回頭的列車，具有很高的成癮性人們很難不藉由它們的幫助來生活，但我們可以有更大的選擇權，也應該可以自己決定要如何來應用它們。仰賴科技並不是問題，問題是人們沒有思考科技會破壞什麼或使人喪失什麼。作者說：「我們陷入麻煩不是因為發明，而是以為發明能解決一切。」若是受夠了在臉書上表演的壓力，那麼離開它一、兩天也不會使人失去太多，與其把時間用來追蹤別人的動態，關注自己的真實人生會是一項更好的投資。在喧囂的數位生活中，或許我們需要的只是一處可以讓心靈平靜的淨土，能讓人在充分享受過孤獨之後恢復活力重新面對世界的紛亂。

所謂的孤獨其實是與自己獨自相處的勇氣，如果你不能和自己獨處，當你面對他人時，你就無法看到他們真實的樣子。你會把他人變

成你需要他們成為的樣子，好扶持你脆弱的自我。孤獨是同理心的支柱。如果學不會獨處，你就只會知道什麼是寂寞。讀完最大的心得是，科技看似給了我們許多方便，但是也奪走了舊時許多的美好。以前不能視訊，與遠方親人連繫僅止於電話或是書信往來。但我們更能重視每封對方親筆寫的信和記住電話打來的聲音和語調，珍惜能夠每次見面的時光。在出國沒有網路，很多時刻都要靠著自己去處理生活大小事情，必需要做足功課才能在國外玩得開心。偶爾遇見困難，也只能開口問來得到解答，但這樣卻讓我們與當地人有更多的交流。以前許多小孩回到家，陪伴他們的只是電視，爸媽需要用上很多自己的時間去陪伴他們，但那正是最純粹的親情！但現在可能是智慧手機、平板。缺少父母的關心、重視，讓小孩重心轉到虛擬的世界中尋求關注。一切都在虛擬中進行，缺少了培養面對面交談那種察言觀色的能力。也因為虛擬角色，所以更能無所謂地說出心中的話，其中包括了惡質的謾罵。但這一切並不是網路造成的，而是小孩缺少關愛所致。所以一切還是要回歸到「親情」，因為這是珍貴且無法取代的。

這本書讀到最後想起了我的家人，想到我的孩子自然純真的樣子，或許科技跟網路能帶給我們生活的方便，機器人甚至已經可以取代一些照護的人力，對於資訊的取得也不是這麼的遙不可及，但是親情、朋友、人類的情感卻不是網路可以取代的，網路只是方便的工具並不

是一切，所謂水可載舟亦可覆舟，網路及科技勢必是我們要擁抱的，但是小孩什麼時候要接觸這些呢？我覺得是愈晚愈好。未來是科技世界，他們不怕沒有環境學習，但舊時社會的種種美好，卻是未來社會可能不復存在的。小孩在這個處處是網路的世界，要怎麼培養專注力，可能比起以往更加重要。陪小孩時被手機制約，不時打開手機查看訊息，或在臉書上無神地看訊息。一般人真的很容易陷入其中，但我們要想想，我們現在用什麼方式對小孩，以後小孩就怎麼對我們。小孩的純真時光，很快就一去不回頭。接下來，就是看我們小時候教的好不好了。我想可以試著帶領孩子擴展他們的人際互動關係，許多夏令營、戶外活動參與、童軍隊等等，都是可以幫助孩子多認識別人的好方法。並且要讓孩子知道，網路並不能完全替代現實中的人際關係，而且做為家長必須幫助他們發覺自己的生活目標，學習規劃自我的時間！去發展多樣性的休閒娛樂，而非將時間完全花費在網路之上。家長更可以從旁協助孩子們，藉由適當的運動或是康樂活動，讓孩子可以適時地抒解壓力，同時也可以在遊戲互動之中學習人際互動的有趣之處，而不會只是躲在網路的世界中，沈溺於網路遊戲或是網路交友，如此提供孩子多元化的人際管道以及適當的規劃方式，就能培養孩子正確的網路使用習慣，同時又可兼顧現實中的人際關係發展，讓我們一起努力，不再孤獨。