

科技

文摘

如今，似乎人人都离不开社交软件。从功能上看，它们可以增进个体与他人的友谊，让人们拥有更多朋友。社交软件可以提醒我们自己和家人、朋友的生日，还会提醒我们关切跟进一些朋友生活中的进展。很多社交软件承诺，它们能帮助人们更好地管理人际关系。不过，这是真的吗？我们真的那么需要吗？



有研究表明，快节奏现代生活对保持亲密人际关系产生了严重影响

社交软件真能帮助人们多交朋友吗？

个人社交管理软件：快节奏现代生活下的新宠

一个星期三的早上，8点18分，艾玛的手机嗡嗡作响，提示“即将发送信息给他人”。消息推送通知提醒说，她有“三种人需要联系”，并随附了艾玛姐姐的名字，以及发现的“四个新朋友”。通知里提到的新朋友是她最近发邮件找工作的联系人，艾玛忽略了这条消息和另外几条推送通知。

这条信息来自 UpHabit，它是近几年里推出的帮助人们更好地管理人际关系的众多应用软件之一。这些应用软件都是在之前的客户关系管理软件

(CRMs)基础上开发出来的。CRMs是一些公司经常使用的软件，用来收集归档客户数据，并提供如何保持业务联系的建议。新的应用程序则为个人提供类似 CRMs 的服务，但帮你“管理”的人际关系对象是你的朋友、家人、同事和熟人。这就是快节奏现代生活下的新宠——个人社交管理软件，简称 PRMs。

在搬家、调动工作越来越成为家常便饭的当今社会里，人们会不断地交新朋友，但同时也会经常忽略曾经建立起来的一些人际关系。PRMs 宣

一些新的软件工具承诺帮助我们成为更好、更体贴他人的朋友。它们抓住了流动性极大的这一代人，繁忙的现代生活让人们想要保持亲密的人际关系，产生了严重影响

称可以帮助人们与新旧朋友保持经常性的联系，并发展成为更好、更贴心的朋友。

自 2018 年以来，众多 CRMs 或 PRMs 如雨后春笋般出现。大多数软件的工作方式都是类似的：让你把自己的联系人导入程序中，给他们贴上朋友、家人或同事的标签，设置好联系提醒，保存上次谈话的话题。从理论上讲，这意味着你永远不会忘记熟人小孩的名字，也不用专程去问自己叔叔的膝盖手术怎样了，从而建立起更牢固、更理想的人际关系。

UpHabit 的创始人尼尔·温赖特说，“如今每个人都忙忙碌碌，假设换了工作或者搬了新家，就很容易失去与昔日朋友的联系。此类软件是想帮助人们保持稳固的联系。”当温赖特第一次将自己所有联系人的信息都上传到应用程序时，他想起了 10 年前曾与他共事的同事。“我和他重新联系上，两家人还一起出去吃饭，那真是一段愉快的时光。”他们目前仍然保持着联系。

不过，这些提示消息时常令人倍感纠结——在一个推送通知不断增多的世界里，这会让人感觉维持友谊似乎也成了一项需要完成的任务。

或许对于经常忘记及时联系朋友的人，这些软件倒是挺管用。比如，2019 年底，玛丽忘了给一个朋友发短信问她的工作面试进展如何。当几周后她们一起吃晚饭时，玛丽才想起这件事。这让她感觉糟透了，尤其她还是知道朋友要去参加面试的少数几个人之一，虽然玛丽的确曾想要发个短信去关心一下。

这正是 PRM 软件要解决的问题。然而，过去几百年来，我们不需要这些数字化的记忆提醒，我们依靠大脑、日历和小纸条，不是一样可以解决问题吗？“可以肯定，现代生活肯定比以前更忙，流动性也更大，所以人际关系也更容易被距离打乱。我认为，这也是为什么 PRMs 突然崛起的原因之一——抓住流动性极大的这一代人，这种繁忙和流动性，让人们想要保持亲密的人际关系，产生了严重影响。”英国牛津大学进化心理学家和人类学家罗宾·邓巴说道。



受限于脑容量，普通人稳定社交人数约 150 人

邓巴在上世纪 90 年代提出过一个“150 定律”。该定律根据猴类的智力与社交网络推断，人类智力允许普通个人所拥有的稳定社交网络的人数是 148 人，四舍五入大约是 150 人。这就是著名的“邓巴数字”。

邓巴认为，我们的大脑不够大，因此无法维持更多的友情关系。平均来说，一个人可以拥有 5 个非常亲密的朋友，他们是你在伤心哭泣时可以依靠的肩膀。此外，可以有 15 个关系紧密的朋友和家人、50 个你会邀请他们参加聚会的好朋友，以及可能会在你的葬礼上出现的 150 个朋友。

如果光靠大脑无法维持更多的朋

友，那么应用程序就能帮上忙吗？根据 Uphabit 的提示，应用程序在“增加到 50 个以上朋友关系”时效果最好；而“顶级 Uphabit 用户”维持的朋友圈可多达 300 多人。

不过邓巴认为，应用程序不太可能让我们建立起超过 150 个稳定朋友关系，因为“这是我们大脑的上限”，尽管我们认识的熟人可多达 500 人。实际上，除了大脑精力的限制外，我们根本没有足够的时间来建立更多的朋友关系。

但是 PRMs 却可以帮助管理时间，提高联系朋友的效率。例如，它可让你同时联系两个人，可它却不能实现分别与更多人吃饭约会，也无法

平均来说，一个人可以拥有 5 个非常亲密的朋友、15 个关系紧密的朋友和家人、50 个你会邀请他们参加聚会的好朋友，以及可能会在你的葬礼上出现的 150 个朋友

与日渐疏远的朋友在网上继续热络下去。

从理论上讲，虽然 PRMs 不能帮助我们拥有更多朋友，但应该能帮我们更好地维持现有关系。邓巴的研究表明，通常每周至少见面一次的朋友，才能成为关系最好的 5 位朋友之一，而关系比较密切的 15 位朋友一个月见一次就足够维持关系了。

在传统交际中，面对面接触、分享各自的故事、分享食物和饮料，以及共同参加一些活动等，都是维持友谊必不可少的人际交往方式。然而，在当前新冠疫情全球蔓延的背景下，人们又该如何维持关系呢？利用 Zoom 等视频聊天软件，或许可

在一定程度上重建这些体验，那些软件也因此受到了人们前所未有的热捧。

然而，大多数 PRMs 都不主张通过互联网联系朋友，而是提示你通过短信、电子邮件、电话，最好是面对面聊天。不过，当这些敦促我们与朋友联系的提示信息弹出后，最终我们也许只发出一条短信而已，并对随后非自然的交流方式感到失望。

卢卡斯·巴泽莫尔是一家现已停运的 PRM 公司的联合创始人。他透露，大多数人会在试用一周后停用此类软件，因为他们不清楚这些软件到底有何作用。他承认，PRMs 很难在大多数人心里占据重要位置。

社交软件适合小众人，放下“一时的朋友”很自然

我们是否真想保持这么多人际关系？这是个值得思考的问题。从本质上讲，大多数人之间只是“一时的朋友”，人们会很乐意自然地放下一些关系，在人们需要各奔东西时，与他人强行保持友谊关系，也是一种奇怪的行为。

而且在现实生活中，人们不会不记得亲密朋友的约会、纪念日，也会对他们的痛苦和烦恼感同身受，这使得 PRMs 软件的提醒显得多余。而对于不太亲近的人，总设置提醒去跟进他们的生活和工作进展，也会让人感觉奇怪——毕竟，如果人们知道这些联系只是因为某个应用程序的提醒，他们会怎么想呢？

“如果我们想让软件来提醒我们如何交朋友，那是不是显得太机械了？”美国北伊利诺伊大学咨询学教授苏珊娜·迪格斯·怀特认为，“一个好朋友，不需要靠一个应用程序来帮忙记住我和我的一切”。

尽管有些人觉得 PRMs 无甚用处，但也有人觉得 PRMs 极为信赖。美国纽约普拉茨堡的长老会牧师蒂莫

西·洛玛利用社交软件记录了教区居民的很多生活细节，尤其是死亡纪念日，“我的目标是确保我能照顾好我负责的整个教区的会众，而不仅仅是那些我经常见到的人。”

洛玛会在每位教友生日时用 PRMs 的提示为他们送去祝福。实际上，PRMs 受到了那些从事与人打交道较多的从业者的青睐，同时对那些记忆力减退或社交困难的人也会有比较明显的帮助。

美国布鲁克林一家软件公司工程师埃德蒙·怀特说，在下载社交软件之前，他在得知网络对成功至关重要后，记录了一份熟人联系方式的电子表格。“我知道这是我的弱项之一，也是让我觉得不自在的地方。”他说。但讽刺的是，在使用了 PRMs 之后，他却觉得自己并不是那么需要它，“有时我会在应用程序还没有提醒我的情况下就想起与他人联系”。

或许，PRMs 与其说是提供了现代式的友情交往方式，不如说是优化我们生活方方面面的一种创业文化的尝试。（宇辰 / 编译）

从本质上讲，大多数人之间只是“一时的朋友”，自然地放下一些关系，胜过强行维持。社交软件对需要与人打交道较多的从业者，以及记忆力减退或社交困难人群更管用



本版图片/东方IC

莫庄非/编译

一边双倍速怒刷网剧，一边扫视着手机屏上无穷无尽的朋友圈信息。这种“多线程学习”的快乐感觉会让人精神振奋，觉得自己在用更少的时间学到更多东西。

不过，此类错觉只能在童话里成真。这种所谓的“多线程学习”或被称作“媒体多任务处理”，已经被科学研究判定为：越学越糟，会引起“舌尖现象”。

美国斯坦福大学的研究团队近期在《自然》杂志撰文指出：“多媒体工作”与“失忆”密切相关——喜欢同时对着手机和电脑多线程操作的人，往往会出现注意力问题和记忆困难，多线程作业会加剧“话到嘴边却忘记”的“舌尖现象”。

“舌尖现象”指的是记忆的暂时性抑制。更通俗地说，就是话到嘴边了，可就是死活想不起自己原本要介绍的某人的名字、某道试题的答案，或是某个故事的结局。

注意力是记忆力的先锋官

记不起某条微博信息当然不算坏事，但如果多任务处理这件事真真切切地损害了你的记忆和认知，麻烦事会很多。比如，你正在进行求职面试，可“舌尖现象”一下子使你说不出来某些重要信息，你很可能因此错失工作机会。即便是玩游戏，中途的瞬间失忆会打得你措手不及，输掉一局。

该项研究的作者之一、心理学教授安东尼·瓦格纳表示：“在日常生活中遭遇‘舌尖现象’会令我们感到非常不快，失忆者因此无法传递信息、表达想法。幸运的是，我们能够科学地解释为什么大脑有时难以输出某些明明存储于记忆中的内容。”

对大脑来说，记住特定事物是一个复杂的过程。首先，大脑必须将记忆编码至神经网络，然后不断固化它，直到它完全成为神经网络的一份子，这个过程可以称作“巩固”。再者，大脑还要做到能在正确的时间和位置检索到自己需要的内存。这一召唤记忆的过程正是瓦格纳等人研究的重点。

科学家此前给出了几个可能干扰记忆回忆的因素，比如记忆本身淡化，或是外部提示失效，不过这些原因并不致命，最关键的问题出在“准备注意”（简称 PA）上。

“准备注意”的本质是大脑将其处理任务的重心转移至相关目标。只有当这一过程完成，大脑才能进入下一个任务，这个过程甚至在新的问题被听全之前就已经开始了。美国哥伦比亚大学的精神病学家查尔斯·施罗德认为，PA 对于大脑预测即将听到的问题非常重要，也对大脑根据问题整合并处理记忆的过程极为关键。

实验证实不专注真会记性差

科学家可通过脑电图来呈现脑电波在“准备注意”过程中的变化。瓦格纳的团队做了大量此类脑电波分析。他们招募了 80 位年龄在 18 至 26 岁的年轻人，给他们戴上电极后寻找其脑电图里的 PA 相关波动。最后，研究团队从颅骨后部搜索到了他们想要的脑波，名为“后阿尔法力量”——该脑波的起伏与注意力的变化相关，如果它往上走，注意力就能分散。

另一方面，研究团队还分析了志愿者执行目标导向的记忆任务时瞳孔直径的改变——根据已有文献，瞳孔的缩小（尤其是在切换任务之前发生的缩小）与注意力的漂移有关。此外，参与者还填写了一份有关他们对实验的投入程度的自我评定。

头戴电极的志愿者们需要凝视计算机屏幕，对屏幕上显示的将近 170 个物体（包括帽子、平底锅、手镯和昆虫等）打分，评分依据包括这些物体的尺寸大小、令人感到愉悦的程度等等。观屏打分的过程差不多会持续 10 分钟。打分结束后，志愿者还要继续对着屏幕观看 250 个物体，并判断它们是否曾在上一轮中出现。如果答案是肯定的，他们还要快速告知研究人员，这些物体是不是比第一轮里的尺寸更大了，或者看起来更舒服了。

瓦格纳等人指出，大脑从看到物体出现到作出响应（正确的或出错的或根本想不起来），中间存在一段延迟。因此，科学家可以通过这段延迟时间内的脑电图来分析被测者的记忆召回与 PA 脑电波的关联。

借助脑电图和瞳孔尺寸分析，研究团队发现，持续注意力较差的人在记忆任务中表现更糟糕。与此同时，他们找到了注意力切换与记忆召回之间的联系——如果被测者做不到在短时间内将注意力集中到眼下的问题上，他们的记忆往往会出错。

聚焦专注才能带来高效

很多学者都曾研究过注意力和记忆力，此次斯坦福团队的实验使用多种工具巧妙而精准地检测了注意力，并通过问卷调查验证了多任务处理对记忆召回的损害——那些在平时生活中更多开展多线作业，更喜欢切换于电脑、平板以及手机屏幕间，更热衷于媒体多任务的志愿者，其脑电波和瞳孔特征显示其注意力水平更低。

这些发现串成了一条清晰的因果关联：媒体多任务越频繁，注意力水平越低，短时间内转换注意力的能力越差，“准备注意”环节的表现越糟糕，记忆召回越容易发生问题，出现“舌尖现象”的概率越大。

瓦格纳团队建议大家通过针对性的注意力训练来提升记忆能力。比如，戴上一种专用于眼睛的传感器，它能测量瞳孔直径，如果发现瞳孔尺寸进入了“注意力下降”的范围，佩戴者就会收到提示，然后重新集中精神。

话到嘴边却忘记？勿再沉浸于「多线程学习」带来的虚幻成就感之中
媒体多任务处理正破坏你的记忆