

微信症候群正在袭来：我们的生活被“微信化”了吗

覆盖中国 90% 的智能手机，月活跃用户约 6 亿，这是诞生 5 年来，微信的最大资本。

《新周刊》杂志曾在 2007 年 9 月推出一期封面文章——《信息过剩时代的“不知情权”》，详尽阐述了信息泛滥对人类生活的诸多不利影响，并引用诺贝尔文学奖得主索尔仁尼琴在 1978 年的预言：除了知情权以外，人也应该拥有不知情权，后者的价值要大得多。过度的信息对于一个过着充实生活的人来说，是一种不必要的负担。文章面世多年后的今天，媒介和信息流的发达程度较以往更甚，人类已经全面进入移动互联网生活新时代，智能手机成为最重要的生活伴侣之一，而由此引发的无处不在、日新月异的微信等社交新媒体，正在全方位席卷与改变人类生活和思考方式。

在近日 2016 年微信公开课广州站的第一场，“微信之父”张小龙就希望每一个微信用户都能够尽快地离开微信。如果你每天在微信里花太多时间，“我们很担心”。

这样的担心不无道理。你是第几名踏上微信星球的人？还记得你在这里的第一个朋友吗？2015 年，红包的收支是否平衡？在带着怀旧风的统计数据“我和微信的故事”刷爆朋友圈的同时，人们忽然发现：生活基本被“微信化”了。

这不是个人感受，数据亦可为证：55.2% 的用户每天打开微信超过 10 次，25% 的用户每天打开超过 30 次。对于越来越多的人而言，微信成为一天的开始、一天的陪伴和一天的结束。目之所及、身之所处，皆有微信朋友圈的包围，有些人心甘情愿地“醉”在其中，有些人无可抗拒地“裹”在其内，大有一种“不在微信中进化、就在微信外落伍”的趋势。

于是，因微信所感染的那些病症也愈发显形，并加速在社会机体中蔓延，侵入每一个正生活在微信里的人。

你是第几名踏上微信星球的人？还记得你在这里的第一个朋友吗？在带着怀旧风的统计数据“我和微信的故事”刷爆朋友圈的同时，人们忽然发现：生活基本被“微信化”了。

这不是个人感受，数据亦可为证：55.2% 的用户每天打开微信超过 10 次，25% 的用户每天打开超过 30 次。对于越来越多的人而言，微信成为一天的开始、一天的陪伴和一天的结束。有些人心甘情愿地“醉”在其中，有些人无可抗拒地“裹”在其内，大有一种“不在微信中进化、就在微信外落伍”的趋势。

从依赖到焦虑

一小时不看微信，就感觉像错过了几个世纪。

公务员李俊的大部分时间，都沉浸在微信的虚拟世界里。他每天醒来第一件事，就是躺在床上看微信。开车上班，堵车时刷朋友圈，等红绿灯时也盯着手机看，分秒必争。

白天，李俊几乎把所有碎片化的时间都用在微信上；晚上下班，还有一堆微信公众号等着他过目。他主动在群里发起话题，引导讨论，以维护群的活跃度；他翻看认识的不认识的人发来的看不完的微信消息，迎来送往……

“每天的工作从起床后处理‘群消息’开始。”这是微信团队《微信生活白皮书》中描述的一个典型微信用户的行为习惯。

李俊说：“我每隔一段时间就要拿起手机看看，生怕错过了群里的消息。以前半个小时看一次，现在几分钟就看一下，连去卫生间不带手机都觉得少了点什么，

感觉自己患上了微信依赖症。”

清华大学社会学系教授罗家德认为，人们的社交圈是一个包括内核圈、外层圈的分层结构。内核圈是由强关系组成的紧密圈，外层圈是体现弱关系的一般圈。对微信群来说，因为不见面、不认识的人也能形成群，这就可能使外层圈的交流冲淡了内核圈的交流。“人与人之间的联系看似多了，关系却变淡了”。

微信加了几十个群，通讯录名单有几百人，每天要花数小时看完每一条更新的朋友圈状态，甚至有人说“一个小时不看微信，感觉像错过了几个世纪”。但 70 后企业主管黄女士的看法也代表了一部分人的观点：“每天花很多时间刷微信，感觉学了不少知识，可一天回想起来，根本没记住几条真正有用的。”花费了大量时间和精力，得到的却都是碎片化信息，不少人因此产生了焦虑。

从现实角度来说，花越多的时间看朋友圈，说明在现实生活中做事情的时间就越少，与家人、朋友真正面对面交流的时间也会大幅度压缩。

“我注意到，有一些基本不刷朋友圈的人，他们往往在生活中有某些着迷的兴趣爱好，为此投入了较多精力。”中国医科大学附属第一医院精神医学科副主任医师吴枫表示，社交软件这么火爆，恰恰说明整个社会人群的心理需求满足不够，人们太过于忙着赚钱、忙着生活，但内心渴望交流、渴望受关注等情感需求没有获得充分满足。

因微信生出的焦虑，不只来自信息过剩和无穷无尽的朋友圈信息。

“我每次发出去的语音消息，都忍不住要重听一次，甚至重听好几遍。这是不自信的表现吗？”这是 29 岁白领小曹的一块心病，自己发现这个问题后，她询问过周围的几个朋友，发现不少人也有重听自己语音的习惯，主要是为了确认自己说得清不清楚，有没有什么错误。有些人则表示，听自己的声音感觉挺好，有自我欣赏的成分在其中。

此外，22 岁的大学生琳琳提到一个现象：每次群聊时，大家本来讨论得挺热闹，她一说话，就突然没人接茬了，特别尴尬。有时候遇到这种情况，她就会很焦虑，不停地看手机或者绞尽脑汁提出点新的话题让大家来接，很怕自己变成群聊的“终结者”。

在一个热闹的场景中，一个人说完后忽然没人再说了，面对这种沉默，哪怕只有短短的几秒钟，一般都会令最后的发言者不自觉地陷入尴尬。其实，沉默的原因有很多种，可能某句话很深刻、很有分量，引起参与者的思考，或者说话的内容属于压轴性的总结，都可能使群聊出现沉默。但不管什么原因，害怕做“终结者”也投射出人们的社交焦虑，技术进步让我们变得无比强大的同时，也让我们的内心变得极其脆弱。

新的人情负担

“稍等一下再开始行吗？我们校长的孩子参加艺术比赛，我先帮他孩子投个票”。在接受记者采访时，高中老师赵蕊来了这样一个开场白。她说，这几天都是自己先投好票，再把链接发给亲戚朋友，发点小红包，发动更多人投票。

为了拉票，十几年没见的老同学、八竿子打不着的远方亲戚都成了“推送对象”，各种由纸尿裤、奶粉、麦片等冠名的母婴类产品、“萌宝”评选像病毒般传播，而实际上大多是品牌的营销活动。

可是，你能不投吗？在中国的人情社会，“你给我面子投了票，下次我帮你投回

去”，成了朋友圈新的人情负担。

除了投票，越来越多的品牌在营销时还会使用“朋友圈砍价”的招数，宣称只要朋友够多，不花一分钱，就能轻松把价值几千元的东西搬回家。

赵蕊最近就在朋友圈转发了一个集赞打折的活动，“和好多人说好话，最终也就砍下来几十元，时间花了那么多，还欠了别人很多情，真不划算。”赵蕊身边还有人参加了免费拿手表的活动，可把价格砍低了甚至达到了免费送，手表却根本没寄过来。

上海泛洋律师事务所律师刘春泉认为，这类活动其实是一种新衍生出的“病毒式营销”，利用的是朋友圈“抹不开面子”的人情交际。不少帖子里都附着商品、品牌或公众号的广告链接，只需要分享出去，就可以利用身边的人进行二次传播，用户相当于在收益很小的情况下帮厂家进行了宣传。

随着微信商业化的发展，群营销中也出现了不少坑蒙拐骗的案例。在一些微信群里，不时有人发来某某产品的促销信息、某某产品的使用报告等，有可能就是销售陷阱。

大学生张媛说：“我曾经在一个都是熟人的群里买过瘦腿袜，号称‘德国制造’，每双 298 元，还必须两双起订，群主说亲自试穿效果特好。我当时觉得熟人推荐会比较靠谱，结果买来后穿了一天就脱丝了。”

家长群的“江湖恩怨”

上海小学生家长李哲最近经历了一次前所未有的“危机”。

李哲的儿子上小学三年级，换了新班主任王老师。与之前的班主任不同，王老师不愿加入班级的家长微信群，只跟李哲一人互加了微信好友，每天把各种通知、提醒、图片发给李哲，然后让李哲发到家长群中。

自从转发了新班主任的第一条微信起，原来在家长圈中颇受欢迎的李哲感受到了一种无形的压力。“我被其他家长孤立了。”李哲说。以前她在群里说点什么，大家都有反应；现在无论她说什么，群里都一片寂静，而其他家长说点啥都能讨论起来。

“你破坏了家长微信群的生态。”李哲的一位好友分析，本来群里有两派：家长和老师，现在你成了第三个群体。

不过李哲也很委屈：“我又不能拒绝老师呀！”夹在班主任和其他家长之间，李哲无奈又焦虑，她最担心的是，继自己被家长们孤立之后，儿子会被同学们孤立。

从幼儿园到中小学，几乎每个班级都建立了用于沟通的家长微信群，老师发通知、留作业等都变得方便快捷了，家长也可以第一时间了解孩子在校的情况。不过，任何事情都有两面性，家长微信群也一样。

就像人们常说的那样：有人的地方就有“江湖”。现在家长微信群就是一个“江湖”，群里家长和老师的个人利益、群体利益交织在一起，于是就有了争斗、猜忌、恩怨，看似一团和气，实际上暗流涌动。

刚刚过去的这个周末，北京妈妈吴倩认为自己过得“惊心动魄”。

周六下午陪女儿上钢琴课时，吴倩关了手机，下课后一开机，女儿所在班级的家长微信群里，未读信息像潮水一样涌了出来。

原来，在这段时间里，班主任老师通过微信群安排了任务，向家长们征集“推广普通话活动”的口号。吴倩看到时，

群里的家长已经争先恐后贡献了上百条口号，有的家长一个人就写了七八条。

看到这些，吴倩一下子慌了，担心自己在老师面前失了分，急急忙忙给几位大学同学打电话，让大家一起帮她想口号。终于，吴倩从同学们“友情赞助”的口号中选出了 3 条上交。一直看到还有几位家长在她后面交口号，她才松了口气。

吴倩所谓的“惊心动魄”，在很多人看来有点小题大做，但身为家长的人，基本表示都能理解吴倩的焦虑。

为了孩子，家长们不仅把老师的话当“圣旨”，争先恐后地完成老师布置的任务，而且还纷纷利用各种机会讨好老师，有时候甚至不惜谄媚拍马。

李君如的女儿是学校管弦乐团的成员，因为管弦乐团要参加比赛，所以训练得很辛苦。一天，管乐团的老师在微信群中发了一张图片，是一罐杭白菊，并感谢了送杭白菊的家长。结果，第二天就有家长给送去了胖大海，第三天就有家长送去了亲自熬的银耳汤，最后，整个乐队的孩子都没有喝完这些汤。“虽然我也觉得家长们有点过分了，不过，这就是家长在替孩子向老师争宠，谁也不想落后。”李君如说。

更让家长们普遍感觉不太好的是，有的家长喜欢实施“经济绑架”。比如说，学校要开运动会，立刻有家长在微信群里提议，“我们凑钱给全班买饮料吧”。很快，群里其他几名家长也纷纷表示，“我们凑钱买帽子吧”，“凑钱买面包吧”……

在家长微信群里，老师是众星捧月般的存在，按理说，老师的感觉应该不错，但事实并非如此。

“家长微信群，我是能不进就不进。”上海某中学教英语的郭老师说，“在微信群里，跟家长相比，老师是弱势群体。”

这番话估计会让很多家长震惊。对于家长们在群里发的感激、恭维之语，郭老师看得很清楚：“不少都是虚的，我知道有些并不是家长的真心话。”

的确，一个班如果有 40 名学生，学生父母一般至少一人在群里，那么，一位老师要同时面对几十位家长，要一一回复这么多人的问题、问候，想想就累。

因此，很多老师开始想逃离微信群，有的学校甚至明令禁止老师进入家长微信群。“我们总觉得节省了时间，但其实要花更多的时间在无用的周旋上，比如回应家长的‘感谢’等。此外，用微信也没办法把话‘说透’，所以我现在更喜欢用电话或者直接面对面交谈的方式。”郭老师说。

“现在的老师和家长之间存在着深深的不信任。”教育专家殷红博说，“当他们之间互不信任时，怎么可能形成教育的合力？”

微信群带给老师和家长的困扰，绝不仅仅来自微信这个沟通平台，未来必然会有更加便捷的平台建立。但是，如果家长和老师之间不能建立起良好的信任关系的话，今天在微信群中出现的“江湖恩怨”，明天还会延续。（摘自《解放日报》）

