

认知能力的丧失，从短视频流行开始。

已付费

原创 howie serious Howie和小熊熊

2024年01月19日 14:44 北京

前言

信息的汪洋大海里，只分两种：顺应人类文明发展方向、解释世界解决问题的，以及别人想要你看的、你自己想要看的。在以流量最大化为唯一目标的算法驱动下，后者如瘟疫般流行，造成了人类认知能力丧失的悲剧。

+

优质信息的3条金线

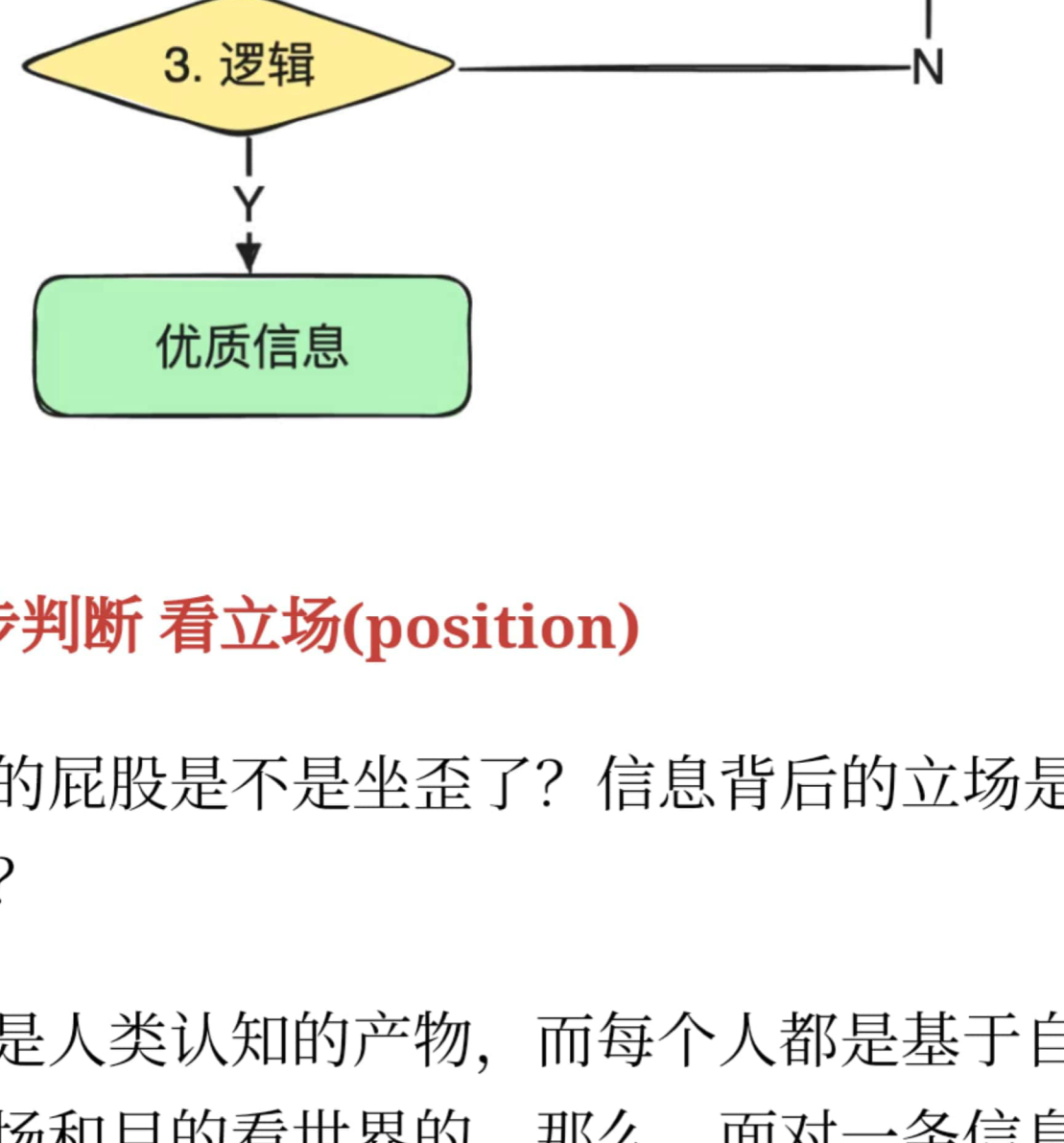
+

河流由无数水滴汇聚而成，人生信息流也是由无数条信息汇聚而成。河流被污染，是因为河流被汇入污水和垃圾等污染源。同理，人生信息流的整体质量提升，也要从单条信息的质量着手。那么，如何判断单条信息的质量高低呢？

前文的信息层级是一种快速判断的方法的。而**针对单条信息具体判断信息质量，这是慢速判断**。而不论信息属于那个层级，公号文章作为四手信息，其中也有质量很高的，学术论文作为二手信息，其中也有质量很低的，针对单条信息，如何具体问题具体分析呢？

微信pep854

一般来说，高质量信息有三个特征：立场中立、言之有物、逻辑清晰。以这三个特征为判断标准，判断任何一条信息的质量高低，只要3步就可以。我称之为「**信息质量判断三步法**」。



第1步判断 看立场(position)

作者的屁股是不是坐歪了？信息背后的立场是否中立？

信息是人类认知的产物，而每个人都是基于自己的立场和目的看世界的。那么，面对一条信息，首先要判断立场。如果立场做不到中立而客观，就要对信息持怀疑态度，你的批判性思维就要立刻启动。

例如，如果公众号一篇文章写作的目的就是为挑拨某种情绪、售卖某件商品，阅读时自然应该持有更审慎的态度，最起码要知道这不是真正有效的学习材料。对于立场和目的，并不是要求信息提供者是绝对中立的立场，而是说信息中负面偏狭的立场是一个重要的警示信号。如果是有偏好的立场，除非有充实的可靠的证据和严密的逻辑认证，否则就不予采信。

例如，如果一篇文章全程都在挑拨男女性别对立，不断用明示或暗示的方式把人类变成势不两立的两个性别群体。这一类用性别、肤色、学历、财富状况、地域、国家、民族等标签来制造对立、推动极化的操作，这就是低质量信息的预警信号，我们就需要立刻竖起耳朵，开动大脑，审慎判断其事实和逻辑是否能支撑它的结论。

第2步判断 看证据(evidence)

这条信息「言之有物」吗？这条信息中的结论是基于什么事实得出的？有什么证据支撑其中的观点？这条信息是否有可靠的信息源？

任何高质量的观点和结论都需要事实和证据支撑，事实和证据就是言之有物的「物」。高质量的信息，一定是言之有物、有理有据的，提出的观点一定有充分且优质的数据、事实、案例和素材支撑。如果一条信息没有证据，通篇都是「我觉得我以为我认为」，只有感想观点想法感觉，只有opinion，没有facts，很明显，这就是低质量信息。

例如，凡是煽动情绪、挑拨对立、推动极化的文章，其中的事实性信息、证据和例子，往往都是经不住审视的。在这类文章中，很多证据很明显是编造的，随便替换点人名和地名要素，事例基本是一致的，一看就是新媒体「小编」们「编」出来的。这时，很容易判断出支持文章结论的证据质量是不高的。这样的信息，质量自然不高。所以，如果证据质量存疑，则默认信息质量不高。

第三步判断 看逻辑(logic)

这条信息中的逻辑是否成立？基于这些事实性证据，一个拥有理性思考能力的我，是否会得出作者的观点？我是否认同作者得出观点的逻辑推理过程？对事实性证据和材料的分析、评价和综合是否经得起基本的逻辑检验？

信息中的事实就像项链上的一个个珠子，但是必须用逻辑这条线把珠子串起来。知识创造是一种高级认知活动，需要信息生产者在掌握扎实素材的基础上进行批判性的评价、深入而系统性的分析，对各个来源不同角度对素材和思考进行综合，在分析、评价、判断、综合的基础上，才能创造出真正高质量的信息。高质量信息中，必然蕴含着这种高级的思辨过程。

微信pep854

这种从素材中得出洞见的思辨过程，也是除了结论之外，更高质量的东西。我们阅读文章，最受益的东西也是这种逻辑思辨的训练过程。

这个思辨过程，必然是可以经得起基本逻辑检验的。简单说，你不一定会得出这个结论，但是，根据作者所提供的素材，你重新推导，也能在合乎逻辑的基础上得出类似的结论。不论作者的高见看起来多么不明觉厉，一定可以“费曼”的，是可以用普通人听得懂的方式来解释的。

基于内在逻辑的判断，也是审视信息质量的关键环节，这个过程，也是最让人受益的过程。例如，挑动男女、民族和地域对立的文 章，如果你自己主动思考其中的逻辑，对文章的判断就会上一个台阶。

在信息输入这个环节，你到底在用哪个脑子判断信息质量？

微信pep854

根据前文的“3重大脑模型”，爬行脑主管生存，动物脑主管情绪，学习脑才是人之为人的理性大脑。如果用动物脑去判断信息价值，你可能就会随波逐流，顺着45678手信息一路顺流而下。小时候的课本里说，我们要“做一个脱离低级趣味的人”。什么是低级趣味？从信息层级的角度看，当我们满足于45678手信息，让动物脑主宰大脑的信息消费，这不是低级趣味是什么？

如果让自己的学习脑战胜了动物脑的本能，在信息筛选环节，用学习脑判断信息质量，在个人信息流中逆流而上，寻找有利于自己的真知。那么，我们就慢慢成为了一个”脱离低级趣味的人“。

微信pep854

反例：妈妈训练婴儿趴睡导致窒息身亡的人间惨剧

不论是学习还是工作生活，如果我们放弃对信息质量的主动判断，不加辨别地全盘无脑接收外部信息，往往会为此付出金钱、时间甚至生命的惨痛代价。

举个悲惨的实例。2020年4月，一则「婴儿趴睡窒息导致死亡」的消息在网络上引起轩然大波。这个悲剧的发生，是因为这位新手妈妈参加了网上的知识付费课程，根据授课微信群里的指导「解锁婴儿趴睡技能」。虽然婴儿哭闹严重，但是她却完全没有自己的独立思考，完全倚赖微信群里陌生人给出的建议，结果导致了惨剧发生。

婴儿在6个月前肌肉还没发育好，没有自己翻身的力气，这是一个事实。这也是为什么医生都建议在6个月前采取仰卧或者侧卧睡姿，如果发现婴儿趴睡要及时帮助翻身，避免窒息。对于医生提供的信息，用3步法来判断信息质量，首先，立场基本是中立的，其次，有事实支撑。最后，因为婴儿肌肉和骨骼发育的特点，所以要避免趴睡，以免产生窒息危险，这符合正常世界的正常逻辑。

但是，这位妈妈在网络上所获得的信息呢？用3步法判断信息质量。

首先，立场有问题。提供信息的人不是中立的、有专业资质的医护人员，反而是有利益关系、以售卖产品获取金钱为目标的商家；

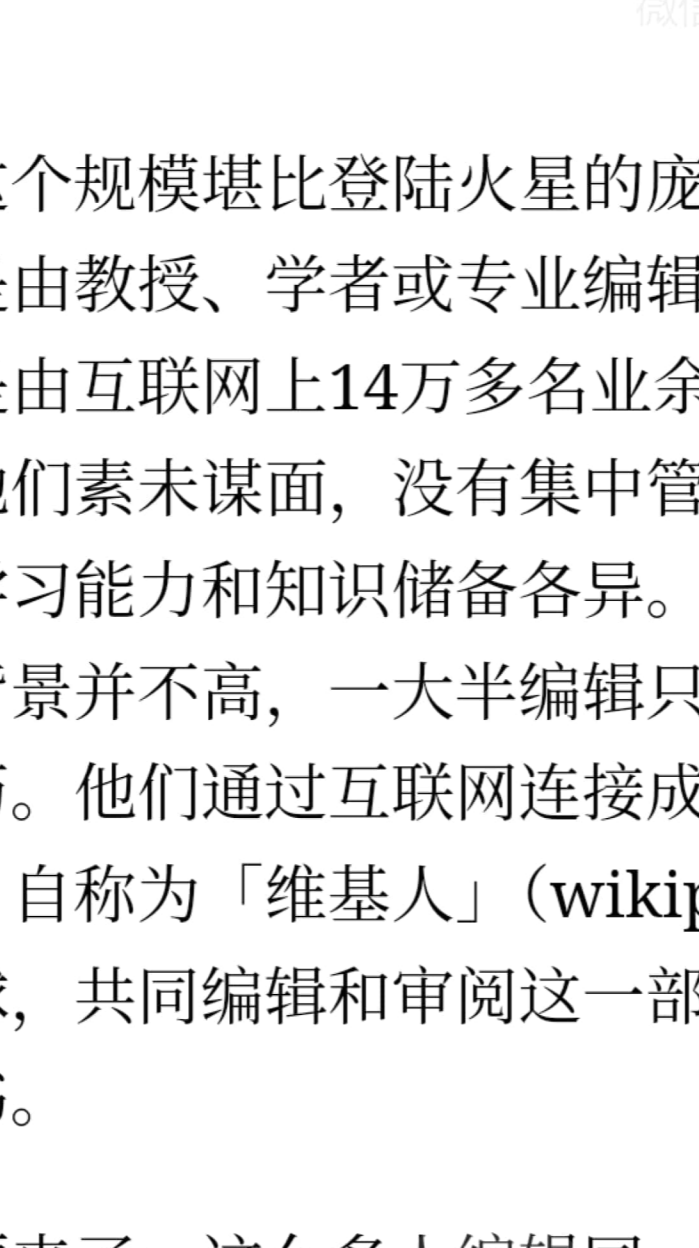
其次，「解锁趴睡技能」有什么事实证据作为支撑？是否有权威的学术研究结论支撑？课程中指导学员去解锁婴儿趴睡技能，这个结论的来源是什么？有什么科学的、可靠的证据？专业医生对这个问题的观点是什么？专业的育儿百科中是怎么指导的？

最后，课程提出的建议和操作指导和婴儿无力翻身这个基本事实冲突，如何在逻辑上得到合理解释？课程老师的脑回路是怎么走的？听课的妈妈们的脑回路是怎么走的？如果已知事实是6个月前的小婴儿没有自己翻身的能力，而课程给出的结论是要如何如何，其中的逻辑是什么？这是信息接受者应该做的基本思考。

一个人不可能生来就知道每一条信息的真伪，但是，**人有责任主动判断信息质量，尤其是与自己息息相关的重要信息**。讲立场、讲证据、讲逻辑，只要3步，任何谣言和谬论都会在真理的阳光下现出原形。在网络信息越发芜杂，质量越发低下的环境中，普通人判断信息质量的信息素养就越发关键。

正例：Wikipedia的内容质量金线，有且只有3条

太阳底下没有新鲜事。我在使用wikipedia的时候，发现他们控制词条质量的机制如出一辙。



作为全球最大的互联网百科全书，史上最庞大的人类知识库，从2001年诞生直到本书写作日期，wikipedia已经积累了670 万英文词条、140万中文词条，200多种语言的不同百科加起来有超过4000万词条。维基百科有一个地下仓库，如果人类遭遇灭绝全球的灾难，仓库里数千台打印机会立刻启动，把这些词条全部打印出来，变成一本真正的实体版百科全书，把人类文明用文字保存下来。**Wikipedia，可能是人类最伟大的知识管理工程。**

但是，在这个规模堪比登陆火星的庞大工程背后，并不是由教授、学者或专业编辑组成的专业团队，而是由互联网上14万多名业余编辑组成的，甚至他们素未谋面，没有集中管理，没有专业培训，学习能力和知识储备各异。这些业余编辑的教育背景并不高，一大半编辑只有高中和大学本科学历。他们通过互联网连接成一个松散的编辑团队，自称为「维基人」(wikipedian)，分布在全球，共同编辑和审阅这一部人类与万物的百科全书。

那么，问题来了：这么多人编辑同一本书，每个人的知识水平高低不同，编辑词条的动机和立场各异，对事物的观点和看法也不一样，甚至有些人别有用心故意造谣，怎样才能解决信息质量的问题呢？

知识是神圣的，而作为人类知识目录的百科全书岂能儿戏。从400年前法国人狄德罗编辑第一部百科全书以来，编辑这样的知识宝典一直是有名望有资历的学者和专家的特权。世界上重要的百科全书基本上都是专业团队背景，法国百科全书的编辑团队有140人，而大英百科全书有100多名全职编辑，参与编辑的专家学者超过4000人。微软曾经花巨资做多媒体数字百科全书 Encarta，也是走的专业路线，聘请专业编辑和学者来编辑内容，投入了海量资金，最后，这个产品在2009年正式关闭，停止开发维护。

那么，和训练有素的专业编辑和学者的工作成果相比，由纯粹的乌合之众组成的团队所编辑的Wikipedia，上面的信息质量是不是低到没眼看？

事实截然相反。学者以wikipedia内容质量作为研究课题，结论让所有人大跌眼镜：**wikipedia**的内容质量并非如想象中低下，甚至比专业团队编撰的百科全书的错误更少，内容更丰富，而且改正错误的速度更快。

根据2005年的一项研究，维基百科和大英百科全书在科学条目的准确性方面表现相近。这项由《自然》杂志发表的研究比较了这两个百科全书的42个科学条目。研究发现，维基百科的科学条目在准确性方面接近大英百科全书，尽管两者都存在一些错误。维基百科的创始人吉米·威尔士对这项研究表示欢迎，认为这有助于提高人们对维基百科工作整体水平的认识

2005年，《自然》杂志发表了一项研究^{[^} Giles, J. Internet encyclopaedias go head to head. Nature 438, 900–901 (2005). https://doi.org/10.1038/438900a]

，对比了维基百科和不列颠百科全书在科学词条的准确性。在这项研究中，专家检查了42个科学类词条，维基百科的科学条目在准确性方面接近大英百科全书，二者都存在一些错误，但是维基百科的这些错误在几天内就得到了纠正。对比之下，传统百科的错误是很难纠正的。有历史学家检查了25个历史类词条，仅仅发现了4个错误，而且都是微不足道的小错误。

为什么wikipedia的信息质量能这么高？wikipedia是靠什么绝技化腐朽为神奇？

实际上，维基基金会官方并没有制订厚厚的规章手册，相反，他们制订了一个极简的内容制度 (content policies)^{[^} https://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:List_of_policies#Content]

，提出了内容编辑的3个基本原则，只有8个单词！就像反腐不能靠个人操守而是要靠制度；保证信息质量，也是如此。我把这三条原则，称为**wikipedia的3条金线**：

wikipedia词条内容编辑的3条金线

- 观点中立 Neutral point of view
- 非第一手研究 No original research
- 可验证 Verifiability

原则1 立场中立(neutral point of view, NPOV)

表述要公允，不可有偏见。

要包括多个视角，而不是单一视角。不存在某种视角是绝对权威的；这条原则的反面，则是那些带着有色眼镜的观点；有目的性的内容，主要是广告、自我吹嘘等；用开放的视角看待知识；

编辑的出发点必须是客观且中立的，所编辑的内容不能带有个人立场、偏见或感情偏好，包括但不限于地域、民族、性别、肤色、收入高低、工作等。每个人客观条件有差异，视角和观点自然也有不同，但是，知识是客观而中立的。作为学习知识的原材料，高质量信息的立场需要是客观的、开放、多元而中立的。

原则2 非第一手研究(no original research)

初一看莫名其妙，但举个实例你立刻就明白了。2020年4月，有一名初中生乱改百度百科的词条，还创建了一个「酸科」。词条内容让上过初中化学课的人震掉下巴：世界上一切物质都是酸科的，一切都是酸构成的，例如，水就是一酸科化二氢构成的。他根据自己的这套酸科理论修改了数十条化学词条，在化学圈引起众怒。但是，这个初中生坚持认为，这是他的”原创发现“。

这种让人哭笑不得的事情本不应该发生，因为，网络百科都应该有解决内容争议的原则与机制。每一个wiki词条的页面上都有个讨论板块，上面详细记录了每一次修改动作，对应每一次修改的信息来源。任何人都可以编辑词条，但是，如果没有可靠的信息源支撑，其他编辑就会把内容改回来，如果违反了内容质量原则，审核者会撤销这次编辑，而且他们会在讨论板块上说明为何做出这次编辑，每一次否决修改的理由。只要原则清晰、机制合理，低质量信息的问题就会被及时纠正。

像发明酸科的这位初中生，如果坚持自己的发现是真知，请出门左拐，先把你的理论在学术期刊上正式发表，然后，百科全书作为典型的三手信息，自然就会收录你的内容。作为对二手和三手信息的梳理和整合，wikipedia不接受第一手观察，你听到啥看到啥你脑子里在想啥，这些内容不能直接编辑到百科全书中，所有编辑内容都必须有证据支撑，来自可信赖的信息源，必须是正式出版的、经过同行评审和规范审校流程的二手或三手信息。

词条中每一条事实性信息和观点都必须有来自可信来源的证据作为支撑。简单说，事实和观点都必须有证据，而且来自可信赖的信息源，例如已经发表的、可靠的信息来源；经过同行评审过的学术期刊；正规出版社的书籍，正规杂志；大学水平的教材；正规媒体或其官方网站。

原则3 可验证 (verifiability)

可验证包括两方面，一方面是信息中的事实可验证，另一方面是信息中内含的逻辑可验证。所有词条都有规范的参考资料和索引，方便读者独立思考，追根溯源，用自己的逻辑推理来推理判断，验证真伪。凡是高质量信息，对材料的分析、评价和综合都必须经得起信息使用者本人的审慎思考和检验。

简单说，必须提供引用来源 (citation) 和参考文献 (reference)。因为，任何思想都不可能「前无古人后无来者」，而有了这些线索，任何人在阅读词条时，都可以”拔出萝卜带出泥“，在信息层级中逆流而上，进一步深入研究，验证其中的逻辑，做出自己的判断。

而且，维基百科在机制上强调对信息真实性的验证。百科页面上经常出现这样的提示：「本文的客观性仍有争议」，「本文需要附加引用来证实。请增加可靠引文来帮助提高本文质量。未标明来源的材料有可能遭受质询或被移除」。

我把这三个原则称为守卫wikipedia信息质量的“3条金线”。我的信息质量判断3步法（讲立场，讲证据，讲逻辑）与wikipedia的3条金线异曲同工。这三条金线能守卫最庞大的人类知识库，自然也能守卫你我的个人知识库，排除低质量信息的困扰，筛选过滤出精纯的高质量信息。

作为wikipedia的死忠用户，在我求知探索的过程中，无论任何学科或话题，wiki总是能帮助我快速建立对本学科知识的大局观 (whole picture)，带着我从高空鸟瞰这一片知识树林。wikipedia是一个主题式学习研究时特别高效的一个起点，虽然这本百科全书是人人可编辑的，不像大英百科全书或者DK百科等是由专家或者专业编辑团队编辑的，但是，由于这几条金线的存在，即使其中内容不是完全准确，但是在互联网内容中也算质量的翘楚了。而且，因为条目中的每个内容都有出处和索引，很多词条有300条甚至更多的索引，把相关的学术论文、重要书籍、重要的媒体杂志报道都囊括其中，不得不说，正是因为这个内容编辑的3条金线，才带来了如此高质量的互联网信息平台。

✦

垃圾信息的3种类型

✦

芒格讲过一个“乡巴佬的故事”。乡巴佬说，要是俺知道自己死在哪里就好了，那么，我只要不去那里，就能长命百岁。芒格用这个故事告诉我们“逆向思考”(inversion) 这个思维方法：除了可以思考“如何获得成功”，还可以思考“如何避免失败”。

在信息质量这个问题上，除了“如何识别优质信息”，还可以学会“如何避开垃圾信息”。只要有效识别并减少垃圾信息，对我们的信息流质量自然也大有裨益。现在，换个角度，运用逆向思维：如何识别垃圾信息？

在一次法庭判决中，美国大法官波特·斯图尔特 (Potter Stewart) 说，「我不打算进一步定义（什么是淫秽）.....而且我永远不可能给出一个明确的定义。但当我看到它时，我就能认出它。」

低质量信息、垃圾信息也是如此，可能很难给出精确的定义，但是，如果我们看到它，应该可以认出它。立足现实，我总结了三类典型的垃圾信息：有色类信息、激素类信息和上瘾类信息。

第一类 有色类信息

通常是制造读者对某人某事的强烈情绪，立志于撩拨和煽动情绪。这类信息通常带着有色眼镜观察世界，利用和放大人性的固有偏见，挑拨情绪，煽动焦虑，刺激网络中的暴戾之气。通常利用人类固有的偏见，包括地域歧视、横向攀比、性别争论，从而制造对立，引发社会人群的极化和撕裂。例如，某国人如何如何，某种职业的人如何如何，男人为什么如此普通却如此自信，女人如何如何.....

第二类 激素类信息

通常是要让你兴奋起来，都是一些鸡血类观点，给你打激素催肥，兜售速成的观点和站不住脚的价值观，诱惑你走捷径。例如，去年月薪2000，今年年薪百万；某某小伙自从学习写作公众号，悟出了某某心法，立刻从摆地摊变成了年入百万.....这一类鸡汤看似励志，表面的价值观是奋斗，但是，这些鸡汤的成分不是科学成体系可落地的方法论和持续做工、长期坚持挑战自我的奋斗，反而是贩卖幻觉，兜售观点或价值观的方式是渲染魔法或奇迹。

这些兜售速成的观点和经不住理性思考和事实检验的价值观是站不住脚的，这些信息所做的就是给你打激素，本质上是催肥，诱惑你走捷径，让你以为自己走的是财富自由之路，相信14天肉鸡出栏的奇迹；最终的后果，一方面你被诱惑进入他们的变现闭环，一方面是自身能力下降和信息激素导致认知上的虚胖。这一类信息的关键词通常是变现、跃迁、理财、创业、个人品牌等等。例如，写公众号、玩知识付费、打造个人品牌、快速知识变现、理财、微商、加盟等所谓创业。

第三类 上瘾类信息

这一类信息通常是给你推送快餐或娱乐类信息，营养含量极低，但是给人带来短平快的刺激，很爽很开心，毫不费力，如沐春风，从而让你信息成瘾，达到收割金钱或注意力的目的。上瘾类信息有大脑毒品的功效，利用人脑结构的生理局限，刺激杏仁核，锁死大脑皮层，训练植物性神经回路，导致信息上瘾，对大脑有毒。

例如，层出不穷的以爽为目的网文，让你对信息上瘾，消耗你大量精力的同时，顺便锁死了你大脑的思考能力；以及微信公众号、小红书等平台各种带你买买买的信息，堪称「消费主义吹鼓手」，资本主义收割机，让你对消费上瘾。如果大脑对这一类快餐类信息成瘾，最终的结果通常就是被消费主义、为资本拉了人头，在金钱或注意力层面被割韭菜。

回想一下，前文提到的信息大胃王按理，他的问题关键不是信息输入太多，而是太杂、太粗、质量太低。消费的是有色类信息、激素类信息和上瘾类信息，每一次信息输入，不是在有效学习，而是被强烈情绪、内心的贪念或者多巴胺驱动着，为此不眠不休，结果自然就是「心里如抽风般难受」。

为了研究动物行为与心理状态的关联，行为心理学家斯金纳设计了心理学历史上的一个著名实验：斯金纳箱子（skinner box）。实验中，老鼠按动杠杆，就会立刻得到奖励，这种即时反馈会刺激多巴胺分泌，在大脑中产生愉悦快感。于是实验老鼠疯狂按动杠杆，不吃不喝，连交配都不顾了。这就是短平快刺激、即时满足对动物行为的可怕影响。被短视频和游戏驯化成成瘾行为的人类，有点像斯金纳箱子里面的实验老鼠。在感官信息的刺激下，多巴胺分泌过于旺盛，动物脑被疯狂刺激，人只为了人的学习行为被锁死，动物性的学习、黑暗版学习反而无比强大，养成了上瘾性习惯。

每次路过万寿寺，我就想起王小波在同名小说里说过的那句话：这个世界在不可避免地走向庸俗。2023年末，这个世界浅层化、碎片化、情绪化、网红化、热搜化。这个现象与信息流质量低下、注意力商人对人类的训练多少有点关联。

信息的二分法：娱乐信息 vs 知识信息

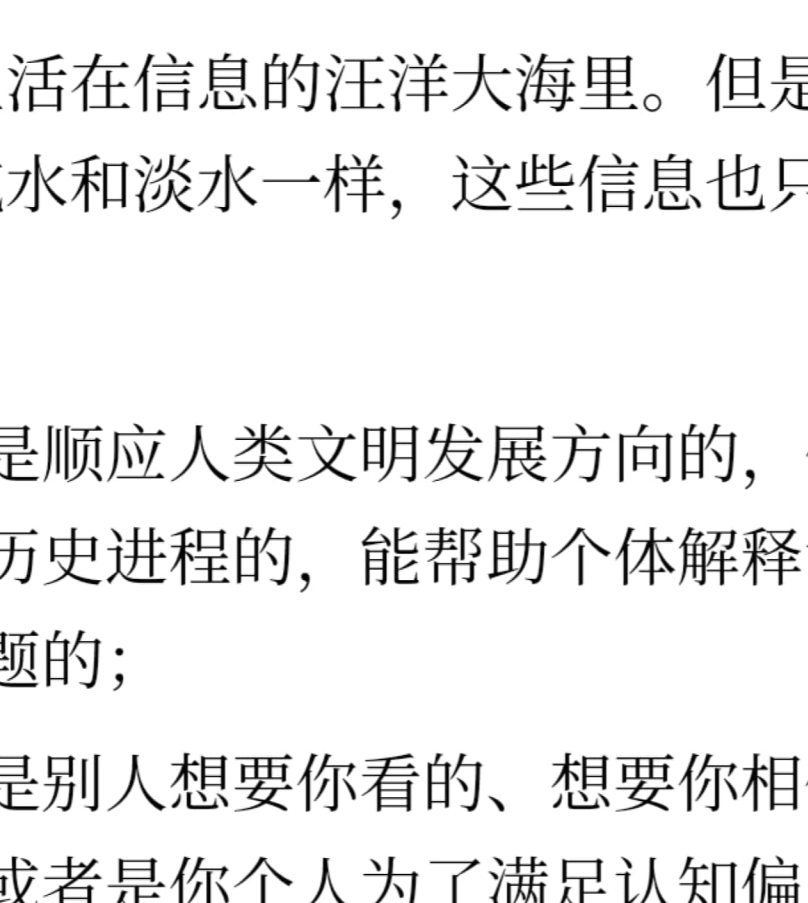
分类就是知识。对事物的分类，反应了我们对事物本质的认识。前文中，我通过两个维度来对信息进行分类。首先，我们按照信息层级的维度，可以把信息分类为一手信息、二手信息、三手信息、45678 手信息；然后，我们按照信息质量维度，可以把信息分类为优质信息、劣质信息/垃圾信息。信息质量的判断有 3 步：立场、证据和逻辑。而垃圾信息主要有 3 种（尤其垃圾，一眼就知道是垃圾）：有色类信息、激素类信息和成瘾类信息。

分类维度	信息类别 1	信息类别 2
信息层级	一手、二手、三手信息	45678 手信息
信息质量	优质信息（立场、证据、逻辑）	劣质/垃圾信息（有色类、激素类、成瘾类）

小熊熊信息分类学

其实，还有一个非常重要的分类方式，不是从信息本身着手，而是从消费信息的主体、从人着手。按照人的行为和动机来给信息分类：你主动拉取或者被动推送的信息，到底是为了求知，还是为了娱乐？

是的，按照“人获取信息的动机”这个维度，我们可以把信息分为娱乐信息和知识信息。



我们都生活在信息的汪洋大海里。但是，就像水只分为咸水和淡水一样，这些信息也只分为两类：

- 一类是顺应人类文明发展方向的，体现人类文明历史进程的，能帮助个体解释世界、解决问题的；
- 一类是别人想要你看的、想要你相信的信息，或者是你个人为了满足认知偏见、满足情绪需要而主动想看、想去相信的那些东西。

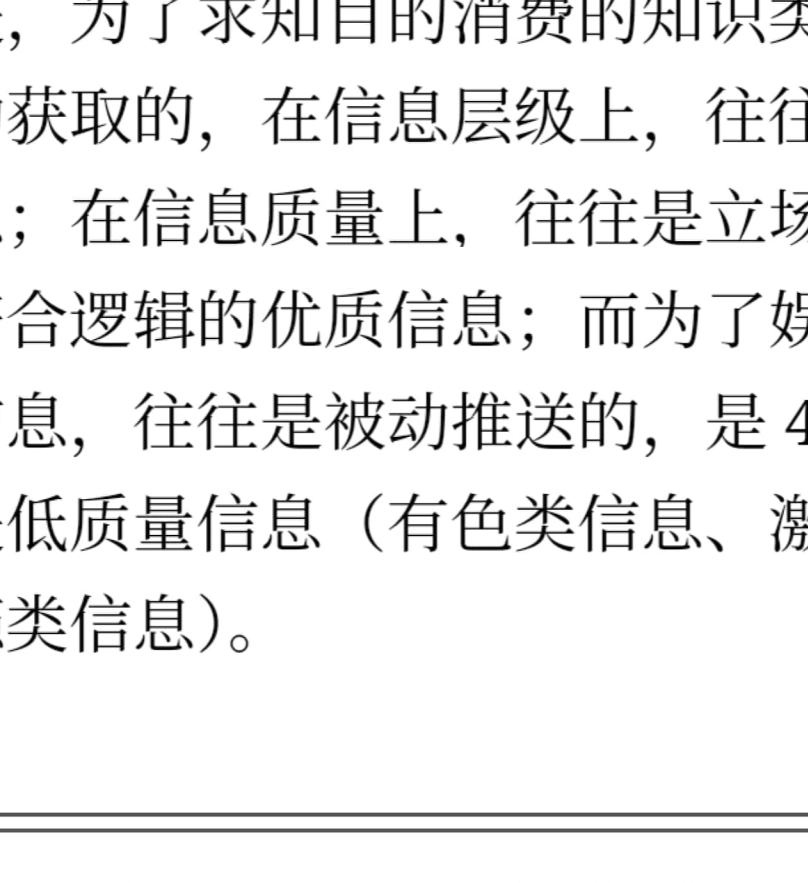
这种分类方法，简单粗暴，但是非常有效，非常有解释力。它来自视频流行之后我对自己以及大众视频消费行为的观察和思考。首先，虽然我们全家以读书为主要的学习、娱乐、信息获取方式，但是，视频确实在整体信息消费中占据越来越大的比例。视频有视频的优势，直观生动，有趣，孩子尤其喜欢看。总结一下我们的视频消费：

- **知识视频**：占主体，主要是早餐和晚餐时间，内容主要是纪录片、ted-ed、kurzgesagt、be smart 等知识视频；主要是科普主题，也会有古典音乐、文化等主题；
- **娱乐视频**：有好的电影出来，一家人会一起看。有时候吃饭或交通时间会看一些娱乐放松的视频，例如阿星探店、阳离子东游记。这些是**合理消费、质量优秀的娱乐视频**，放松身心、享受一些闲暇时光。我也体验/测试过视频号、抖音和拼多多等平台的短视频内容，推荐算法确实非常强大，对个人自制力的效果是降维打击，基本上不知不觉就刷了很久，然后自己也清楚知道这些内容的恶趣味以及毫无营养，感觉像一个人一口气吃了十斤辣条，于是充满了负罪恶感。这些属于**过度消费的垃圾类的娱乐视频**。

在这个短视频时代，通过这种知识视频 vs 娱乐视频的二分法，我发现它很好地描述了不同人的视频消费模式，解释了很多现象，也很有指导意义：多消费知识视频，适当消费高质量娱乐视频，尽可能避免垃圾类娱乐视频。

带着这个认识，我再观察人们的阅读行为，发现也是如此：大部分网络文章不过是为了满足人的认知偏见以及情绪需求，读再多这样的文章也没发构建出让人独立思考、理性思考的知识框架；读书上也是如此。网文看起来是“书”，但本质上约等于“大脑分泌物”，根本不能算人类智力活动的创造物，完全不需要有思考能力，识字就行，和短视频一样让人成瘾，而且会导致人的认知能力快速下降。

很多时候，人们会抱怨自己的信息质量低下，但是抱怨完之后还是继续消费娱乐类信息，并不会认识到自己获取信息的目的本身就出了问题。



巧合的是，为了求知目的消费的知识类信息，往往是主动获取的，在信息层级上，往往是一二三手的信息；在信息质量上，往往是立场中立、有证据、符合逻辑的优质信息；而为了娱乐目的而消费的信息，往往是被动推送的，是 45678 手信息，是低质量信息（有色类信息、激素类信息、上瘾类信息）。

认知能力的丧失

有人会说，营销号文章也是文章，读网文也是读书，看短视频直播里面也有金句有知识啊。凭什么你不把豆包当作干粮？凭什么这些不能算学习？

最大的问题在于：人类大脑对两类信息的处理方式是截然不同的。

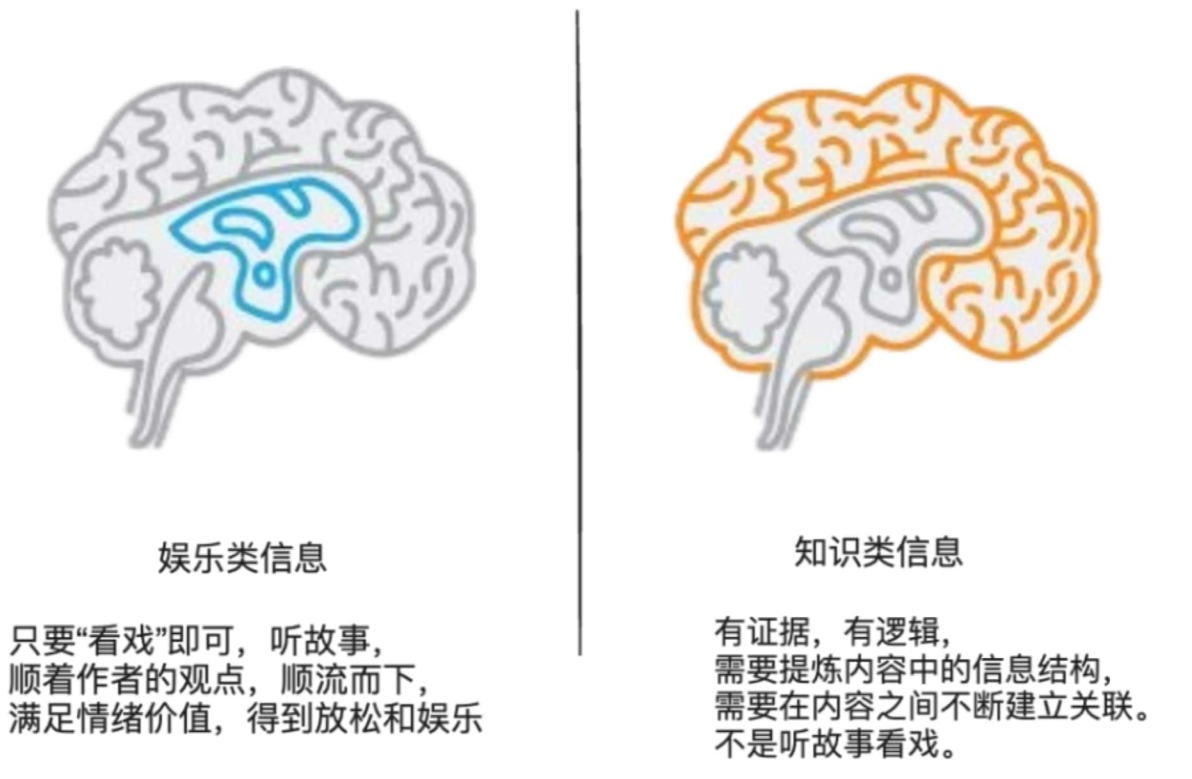
一个人在消费娱乐信息时，只要“听故事看戏”即可，顺着作者的观点，顺流而下，然后他会得到情绪价值的满足，得到放松和娱乐。

以某些打着知识招牌的短视频或直播为例，你会发现看这些直播不需要有阅读能力，识字不识字的观众都能甘之如饴，而且会很有感触，觉得主播才高八斗，妙语连珠。这种感觉的本质就是“知识错觉”，你事实上没有在进行思考和分析，认知金字塔上每一个层级的认知活动都不存在。但是，主播念出一段段读者文摘级别的句子或段落，会让听众以为自己很有收获。



对比之下，我们在阅读的时候，一个人在处理知识信息时，大脑里发生了什么？不是听故事“看戏”，而是要不断提炼内容中的信息组块，并且在组块之间建立一种有意义的结构。处理文章、书籍中的逻辑关系是需要费脑子的，你需要理解文本中的知识砖块，然后建立有意义的关联，识别并判断其中的逻辑关系，最终形成自己的理解。

不少人只习惯&只能消费娱乐信息，大脑无法处理知识类信息，失去了严肃阅读、独立思考和批判性思维能力，也就是所谓的“认知能力丧失”。



不少人只习惯并且只能消费娱乐信息，大脑无法处理知识类信息，失去了严肃阅读、独立思考和批判性思维能力，也就是所谓的“认知能力丧失”。