

自从接触了熵，我决定再也不玩手机了！

不太严肃的哲学家 (mid: 430600092)

2026-05-23

目录

1	自从接触了熵，我决定再也不玩手机了	1
2	一、事件背景：为什么用“熵”讲手机依赖	2
3	二、关键论据与数据	3
4	三、评论员的核心立场	3
4.1	3.1 手机是“熵增加速器”：碎片信息即高熵垃圾	3
4.2	3.2 反常识：什么都不干，熵增更快	4
4.3	3.3 唯一出路：把自己变成耗散结构，主动掠夺负熵	4
5	四、反驳与盲点	5
6	五、引申启示	5
7	六、实操指南摘要	6
8	七、核心金句	6

1. 自从接触了熵，我决定再也不玩手机了

频道：不太严肃的哲学家 类型：观点评论

Bilibili: <https://www.bilibili.com/video/BV1enLB6TENE>

核心论点：刷手机不是休息，而是主动向大脑灌注高熵垃圾，是在加速自身的精神腐烂；对抗它的唯一出路是主动摄取“负熵”。

[图：略——frames 已 prune]

TL;DR

- **核心立场**：刷手机本质是向大脑持续灌入高熵（碎片化、无逻辑关联）信息，而非休息，会加速大脑的“信息熵增”与精神衰老。
- **关键论据**：薛定谔 1944 年在《生命是什么》中提出“生命以负熵为生”——人活着就是不断从外界摄取有序能量以抵抗体内熵增的过程。
- **时间窗**：短视频算法在 2020 年代达到前所未有的精准度，顺应热力学第二定律设计的产品机制（自动播放、下拉刷新、红点通知）使这一威胁比任何时代都更紧迫。
- **对照视角**：主流“戒手机”叙事聚焦意志力与自律；本视频反其道而行——真正的出路不是苦行式闭关（那会把自身变成封闭系统，熵增更快），而是主动开放、疯狂摄取负熵。
- **应用边界**：对感到“越刷越累、越刷越空虚”的重度用户最具行动价值；对已建立深度阅读、运动、创作习惯者，本视频更多提供理论框架而非新实操建议。

2. 一、事件背景：为什么用“熵”讲手机依赖

本期视频评论的并非某一具体事件，而是当代人普遍存在的手机重度依赖现象。评论员以物理学概念“熵”为切入点，构建了一套反直觉的认知框架：手机上瘾不是意志力问题，而是宇宙热力学法则在数字时代的具体体现。

视频的特殊性在于，评论员身份是“不太严肃的哲学家”——这决定了他的取角是跨学科的：以量子物理（薛定谔）、热力学第二定律、耗散结构理论（普里高金）为骨架，以日常生活场景（卧室乱糟糟、苹果腐烂、图书馆被猴子砸毁）为血肉，将抽象物理学概念落地为可操作的行为建议。

生命以负熵为生。 ——薛定谔，《生命是什么》，1944 年

视频结构清晰分为五段：熵的定义 → 手机是熵增加速器 → 反常识：什么都不干也在腐烂 → 耗散结构理论的出路 → 实操指南。

3. 二、关键论据与数据

论据	出处 / 背景	支持的论点	强度
热力学第二定律：封闭系统中熵只增不减	经典物理学定律，无争议	宇宙和人的大脑都在自发走向混乱	强
薛定谔“生命以负熵为生”	《生命是什么》，1944 年	人活着本质是不断摄取有序能量	强（理论层面）
耗散结构理论：开放系统对抗熵增	普里高金，诺贝尔化学奖，1977 年	必须主动与外界交换能量才能维持秩序	强（科学背书）
长期单独关押导致精神崩溃	心理学与人权报告中广泛记录的现象	切断外部信息输入等于封闭系统，熵增加速	中（评论员未引用具体文献）
算法工程师依照人性弱点设计产品	评论员推断性论述，非引用研究	手机公司是“最精明的熵增贩子”	弱（无数据支撑）

评论员**最依赖**的是薛定谔的命题与热力学第二定律——两者均有严肃科学背书，作为比喻框架极具说服力。**最薄弱**的是“算法工程师比你更懂热力学第二定律”的论断：这是情绪化的修辞，产品设计驱动力是商业利益与用户心理学，而非物理学，评论员在此存在概念滑坡。

[图：略——frames 已 prune]

4. 三、评论员的核心立场

4.1 3.1 手机是“熵增加速器”：碎片信息即高熵垃圾

评论员主张，短视频和社交媒体信息流在结构上就是“高熵物质”：无逻辑关联、无因果链条、高度碎片化。当这类信息大量涌入大脑，会瓦解原有的神经秩序，导致大脑被迫消耗额外能量清理垃圾，造成“越刷越累”的体验。

这个观点的反直觉之处在于：人们普遍认为刷手机是“放松”，但评论员指出这种“放松”其实是高强度的信息处理负担，只是因为刺激足够强烈而被误认为愉悦。

你以为你在休息，其实你是在用极高的代价消耗你体内宝贵的负熵，去处理那些根本不值得处理的混乱数据。

4.2 3.2 反常识：什么都不干，熵增更快

评论员提出一个极为反直觉的论断：把手机锁进保险柜、躺在沙发上发呆，反而可能比刷手机“腐烂得更快”。理由是热力学第二定律的前提条件——“封闭系统”。无所事事等于将自身变成封闭系统，内部杂念、焦虑、垃圾情绪会疯狂繁殖，精神熵增加速滑向最大值。

这一立场驳斥了“戒手机 = 苦行式断联”的流行观点，引出下一层论点。

孤立的系统必然走向死亡。你以为的静止其实是一种更深层次的衰退。

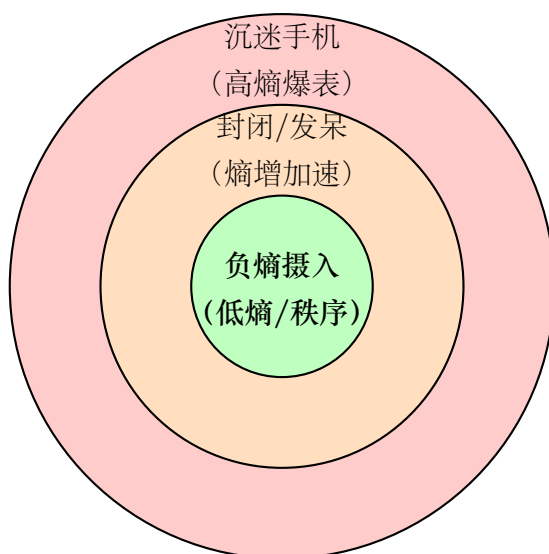
4.3 3.3 唯一出路：把自己变成耗散结构，主动掠夺负熵

基于普里高金的耗散结构理论，评论员给出正向方案：一个系统要对抗熵增，必须保持**开放**，与外界疯狂交换物质、能量和信息，将内部产生的混乱排放出去。具体路径有三：

- **信息层面**：阅读逻辑严密的经典著作——把作者毕生整理的有序思维结构“拷贝”进大脑。
- **身体层面**：大重量力量训练——将无序的脂肪和氨基酸构建为高度有序的肌肉组织，同时促进神经营养因子分泌，清理神经代谢垃圾。
- **创造层面**：写作、绘画、编程——进入心流状态，将模糊情绪组织为清晰输出，实现“向外输出秩序，向内清理混乱”。

宇宙的法则是公平的：所有让你感到轻松的下坡路都在偷偷增加你的熵；所有让你感到痛苦的上坡路都在默默为你注入负熵。

[图：略——frames 已 prune]



图：三层圆模型——从内到外依次为负熵状态（阅读/运动/创造）、封闭静止状态（发呆）、高熵污染状态（沉迷手机）

5. 四、反驳与盲点

- **概念滑坡：热力学比喻 ≠ 神经科学事实：**评论员将物理熵直接类比为“信息熵”和“认知状态”，但人脑并非热力学封闭系统，神经科学研究中“信息过载”的机制远比热力学类比复杂。将物理定律套用于人类心理需要更多中间论证，视频完全跳过了这一步。
- **盲点：适度使用的阈值在哪里：**评论员将手机描述为几乎无可救药的“熵增加速器”，但大量研究显示，社交媒体在**适度使用**（每天 30 分钟以内）时与心理健康负相关效应极小，甚至在维持弱关系社交网络上有正向价值。他没有讨论“多少算多”。
- **高估“痛苦即有价值”的普适性：**视频隐含逻辑是“越痛苦越是负熵输入”。但盲目追求痛苦同样可能导致过度训练、认知超载、心理耗竭（burnout），这些也是熵增的表现。苦行逻辑本身需要边界条件。
- **利益相关：**作为内容创作者，评论员本人也是依赖平台推荐算法分发内容的创作者。他批判算法“圈养用户”，却没有反思自己的视频同样在算法推荐逻辑下被消费——这构成一定程度的自我矛盾。
- **反对方的强论点：数字工具的正向负熵价值被忽略：**评论员将所有算法推荐内容一律定性为高熵垃圾。但播客、慕课、高质量纪录片、学术讲座同样通过手机传播，且算法也在向这类内容推荐。视频对“手机内容”的定性过于绝对化。
- **时间窗对冲：**当前论点在信息过载、注意力经济高度竞争的 2020 年代极具针对性；但若未来信息技术演进（如高质量 AI 个性化学习工具普及），“手机等于熵增”的判断可能需要修正。

6. 五、引申启示

- **对学生 / 知识工作者：**将“学习吃力感”重新诠释为负熵输入的信号，而非“我不适合做这件事”的证据。读不下去书的痛苦恰恰说明大脑在重组神经元、建立新秩序——这是值得坚持的信号，不是撤退的理由。
- **对程序员 / 创作者：**创作过程（写代码、写文章、画画）本身就是最高效的“排熵”方式。当感到焦虑或空虚时，优先选择输出创作而非消费内容，这在逻辑上是自洽的：创作是向外输出秩序，同时清理内部混乱。
- **对普通上班族：**不要用“完全戒断手机”作为目标（封闭系统更危险），而是用**替换策略**：每减少一小时刷手机，用 30 分钟阅读 +30 分钟运动替补，保持开放系统的能量交换。
- **对产品经理 / 设计师：**视频提供了一个对立参照系——如果当前产品的核心机制是“顺应用户走向混乱的本能”，那么长期用户价值必然是净负值。思考如何设计“负熵

型产品”（帮助用户建立秩序而非消耗秩序）是一个值得探索的差异化方向。

- **对整个注意力经济赛道：**随着用户对“信息质量”的感知越来越清晰（视频本身就是证明），纯流量驱动的平台将面临更高的用户留存压力。深度内容、结构化知识产品的市场空间将持续扩大。

7. 六、实操指南摘要

- 删除或卸载所有依赖算法推荐的短视频和资讯应用（今日头条、抖音、快手等）。
- 在手机“屏幕使用时间”中对高风险应用设定每日上限（建议 **15–30 分钟**），将解锁密码交给家人。
- 将手机屏幕切换为**灰度（黑白）模式**（iOS：设置 → 辅助功能 → 显示与文字大小 → 颜色滤镜；Android 路径类似），降低视觉刺激强度。
- 首屏只保留通讯、地图、支付等**工具类**应用；娱乐类应用移至文件夹最末页，增加触碰成本。
- 建立明确的“手机使用场景”：查资料、回消息、导航、支付时打开，用完立即锁屏，绝不“顺手再刷一会儿”。
- 每天安排至少 **1 小时深度阅读**（实体书或电子书，关闭通知），用逻辑严密的内容主动摄取负熵。
- 每周 **3 次以上力量训练或有氧运动**，通过身体层面的负熵输入促进大脑神经营养因子分泌。
- 每天留出**创作时间**（写作、编程、绘画等），进入心流状态完成向外输出秩序、向内清理混乱的双向排毒。

[图：略——frames 已 prune]

8. 七、核心金句

你以为你只是在消耗时间——不，你是在主动迎接混乱，你在疯狂地给自己增加熵。

上下文：视频开篇定调，回应“刷手机 = 打发时间”的普遍心理。

生命以负熵为生。

上下文：引用薛定谔《生命是什么》原话，作为全视频理论基础。

他们是这个世界上最精明的熵增贩子，他们精心包装的每一个产品功能都是在向你兜售廉价的混乱，然后从你的注意力里榨取价值。

上下文：评论员描述算法工程师设计手机产品机制时的定性判断。

在热力学的战场上，防守必死。你要活下去，并且活得高级，唯一的出路就是主动出击。

上下文：反驳“断网苦行式戒手机”，引出耗散结构的正向方案。

你每时每刻都在用你的选择投票，而宇宙根据你的投票决定你最终的归宿。

上下文：视频收尾，将日常选择上升为宇宙尺度的命运隐喻，形成情感高潮。