



社交媒体会让人上瘾吗？科学是这样说的

Is Social Media Addictive? Here's What the Science Says.

中文导读：

近日 Meta 因其旗下的 Instagram 和 Facebook 等 App 造成青少年沉迷上瘾而被美国 41 个州起诉。

A group of 41 states and the District of Columbia filed suit on Tuesday against Meta, the parent company of Facebook, Instagram, WhatsApp and Messenger, contending that the company knowingly used features on its platforms to cause children to use them compulsively, even as the company said that its social media sites were safe for young people.

本周二，一个由 41 个州和哥伦比亚特区组成的联盟对 Facebook、Instagram、WhatsApp 和 Messenger 的母公司 Meta 提起诉讼，称该公司故意利用其平台上的功能，导致儿童沉迷其中，尽管该公司表示，其社交媒体网站对青少年是安全的。

重点词汇：

suit: n. 诉讼；起诉

contend: v. 声称；主张



knowingly: adv. 故意地; 有意地

compulsively: adv. 强制地; 强迫地

platform: n. 平台

固定搭配:

file suit: 提起诉讼

The company decided to file suit against the competitor for patent infringement. (公司决定就专利侵权对竞争对手提起诉讼。)

parent company: 母公司

The parent company oversees the operations of its subsidiaries. (母公司监管其子公司的运营。)

even as: 即使; 尽管

Even as the storm approached, some residents chose to stay in their homes. (即使风暴逼近, 一些居民还是选择留在家里。)

长难句分析:

总的来说, 这个句子报导了一个法律诉讼事件, 指控 Meta 公司故意利用其社交媒体平台上的功能, 导致儿童过度沉迷使用这些平台, 尽管该公司声称其社交媒体网站对年轻人是安全的。句子结构相对复杂, 包含了多个子句和短语, 以传达这一法律诉讼的细节。现在来分析其结构和重要要素:

1. "**A group of 41 states and the District of Columbia filed suit on Tuesday**": 这是句子的主语部分, 它说明了谁采取了行动。主语是 "A group of 41 states and the District of Columbia", 这个组合表示由 41 个州和哥伦比亚特区组成的团体。

2. "**against Meta, the parent company of Facebook, Instagram, WhatsApp and Messenger**": 这是一个介词短语, 用于说明起诉的对象。起诉的对象是 "Meta, the parent company of Facebook, Instagram, WhatsApp and Messenger", 这个短语列举了 Meta 公司旗下的社交媒体平台。

3. "**contending that**": 这是引导起诉理由的短语, 表示起诉方的主张。在这里, 它引出了起诉方的指控。



4. **"the company knowingly used features on its platforms"**: 这是谓语部分，表示 Meta 公司被控告的行为。谓语是 "used"，它说明了 Meta 公司的行为。

5. **"to cause children to use them compulsively"**: 这是谓语部分的目的状语，进一步解释了 Meta 公司使用功能的目的，即导致儿童过度沉迷使用这些平台。

6. **"even as the company said"**: 这是一个时间状语从句，用于表明在 Meta 公司说出某种主张的同时发生了什么。这里表示 Meta 公司声称社交媒体对年轻人是安全的。

7. **"that its social media sites were safe for young people"**: 这是主句中的另一个谓语部分，用于详细说明 Meta 公司的声称，即其社交媒体网站对青少年是安全的。

"Meta has harnessed powerful and unprecedented technologies to entice, engage and ultimately ensnare youth and teens," the states said in their lawsuit filed in federal court. "Its motive is profit."

各州在向联邦法院提起的诉讼中表示，"Meta 利用强大且前所未有的技术来引诱、吸引并最终诱骗青少年。其动机是利益。"

重点词汇:

harness: v. 利用; 控制

unprecedented: adj. 前所未有的; 空前的

entice: v. 引诱; 诱使

engage: v. 吸引; 参与

ultimately: adv. 最终, 最后; 根本上, 最重要地

ensnare: v. 诱捕; 陷害

motive: n. 动机; 动机

固定搭配:

ultimately for: 最终为了



Our goal is to succeed, ultimately for the benefit of our community. (我们的目标是成功, 最终是为了我们社区的利益。)

The accusations in the lawsuit raise a deeper question about behavior: Are young people becoming addicted to social media and the internet? Here's what the research has found.

诉讼中的指控提出了一个更深层次的行为问题: 年轻人是否沉迷于社交媒体和互联网? 以下是研究发现。

重点词汇:

accusation: n. 控诉; 指责

lawsuit: n. 诉讼; 起诉

raise: v. 提出; 引发

deeper: adj. 更深的; 更深层次的

addicted: adj. 上瘾的; 沉迷的

research: n. 研究; 调查

固定搭配:

raise a question: 提出一个问题

The findings of the study raise a question about the safety of the new technology. (研究的发现提出了一个关于新技术安全性的问题。)

become addicted to: 对...上瘾

Some people become addicted to video games, spending hours playing them. (一些人对视频游戏上瘾, 花费数小时玩游戏。)

research has found: 研究发现

Research has found a strong link between stress and certain health problems. (研究发现压力与某些健康问题之间存在着紧密的联系。)



What Makes Social Media So Compelling?

是什么让社交媒体如此引人入胜?

重点词汇:

compelling: adj. 引人入胜的; 令人着迷的

Experts who study internet use say that the magnetic allure of social media arises from the way the content plays to our neurological impulses and wiring, such that consumers find it hard to turn away from the incoming stream of information.

研究互联网使用的专家表示, 社交媒体的吸引力源于其内容对我们神经冲动和神经线路的影响, 致使消费者很难从涌入的信息流中抽身而出。

重点词汇:

expert: n. 专家; 行家

magnetic: adj. 有吸引力的; 有磁性的

allure: n. 魅力; 吸引力

neurological: adj. 神经系统的

impulse: n. 冲动; 冲击

wiring: n. 神经结构; 线路

turn away: 转身离开

固定搭配:

play to: 迎合; 顺应

The marketing campaign is designed to play to the interests of the target audience. (这个市场营销活动旨在迎合目标受众的兴趣。)

长难句分析:



总的来说，该句解释了社交媒体吸引力的原因，包括内容如何迎合我们的神经需求，以至于消费者难以抗拒持续涌入的信息流。该句包含了一些较为复杂的术语和概念，用来解释社交媒体具有吸引力的原因。现在来分析其结构和重要要素：

1. **"Experts who study internet use"**: 这一部分指的是研究互联网使用的专家，他们有关于社交媒体吸引力的观点。
2. **"say that"**: 这是引导宾语从句的短语，用来表达专家们的观点。
3. **"the magnetic allure of social media"**: 这部分描述了社交媒体的吸引力，使用 "magnetic allure" 来形容其磁性的吸引力。
4. **"arises from the way the content plays to our neurological impulses and wiring"**: 这一部分解释了吸引力的原因，即社交媒体的内容如何满足我们的神经冲动和结构。它包括了以下要素：
 - "the way": 这一短语引导了进一步解释，即社交媒体如何操作。
 - "content plays to": 这一短语描述了内容是如何迎合或满足我们的需求的。
 - "neurological impulses and wiring": 这一部分解释了为什么内容如此引人入胜，涉及了神经系统和神经结构的概念。
5. **"such that consumers find it hard to turn away from the incoming stream of information"**: 这部分进一步解释了为什么社交媒体如此具有吸引力，即内容的方式使消费者难以从不断涌入的信息流中脱身。

David Greenfield, a psychologist and founder of the Center for Internet and Technology Addiction in West Hartford, Conn., said the devices lure users with some powerful tactics. One is "intermittent reinforcement," which creates the idea that a user could get a reward at any time. But when the reward comes is unpredictable. "Just like a slot machine," he said.



康涅狄格州西哈特福德的心理学家兼互联网和技术成瘾中心创始人大卫·格林菲尔德 (David Greenfield) 表示, 这些设备通过一些强大的策略来吸引用户。其一就是“间歇强化”, 它创造了让用户可以随时获得奖励的理念。但奖励何时到来却无法预测。“就像老虎机一样,” 他说。

重点词汇:

psychologist: n. 心理学家

founder: n. 创始人

addiction: n. 瘾; 入迷, 嗜好

lure: v. 吸引; 引诱

tactic: n. 策略; 战术

intermittent reinforcement: 间歇强化

reward: n. 奖励; 报酬

unpredictable: adj. 不可预测的

slot machine: 老虎机

固定搭配:

founder of: ...的创始人

She is the founder of a successful tech startup. (她是一家成功科技初创公司的创始人。)

create the idea that: 产生一个想法, 即...

The marketing campaign aims to create the idea that their product is the best in the market. (市场营销活动旨在传达这样一个想法, 即他们的产品是市场上最好的。)

just like: 就像

The car handles just like a sports car. (这辆车的操控就像跑车一样。)

As with a slot machine, users are beckoned with lights and sounds but, even more powerful, information and reward tailored to a user's interests and tastes.



与老虎机一样，用户会被灯光和声音所吸引，但更强大的是，信息和奖励是根据用户的兴趣和品味量身定制的。

重点词汇：

beckoned: v. 引诱；招手示意

tailor to: 量身定制，适合于

固定搭配：

as with: 就像；与...一样

As with any new technology, there are both advantages and disadvantages. (就像任何新技术一样，有利有弊。)

tailor to: 量身定制；适合于

The service is tailored to individual preferences and needs. (这项服务是根据个人的偏好和需求定制的。)

Adults are susceptible, he noted, but young people are particularly at risk, because the brain regions that are involved in resisting temptation and reward are not nearly as developed in children and teenagers as in adults. "They're all about impulse and not a lot about the control of that impulse," Dr. Greenfield said of young consumers.

他指出，成年人容易受到影响，但年轻人的风险尤其大，因为儿童和青少年抵制诱惑和奖赏的大脑区域发育得不如成年人。格林菲尔德博士在谈到年轻消费者时说：“他们只知道冲动，却不太懂得控制冲动。”

重点词汇：

susceptible: adj. 易受影响的；易受感染的

resisting: v. 抵抗；抵制

temptation: n. 诱惑

developed: adj. 发育成熟的



impulse: n. 冲动

control: n. 控制

固定搭配:

particularly at risk: 尤其处于风险之中

The elderly are particularly at risk of health problems during extreme heatwaves. (老年人在极端热浪期间尤其容易出现健康问题。)

all about: 全然是关于; 完全是

The meeting was all about the upcoming project. (会议完全是关于即将进行的项目。)

长难句分析:

总的来说, 这个句子探讨了成年人和年轻人在受诱惑时大脑发展和控制能力的不同, 指出年轻人更容易受到冲动的影响, 因为与成年人相比, 他们的大脑区域在抵制诱惑和奖励方面没有发展得那么成熟。句子包含了多个从句和并列结构, 用来详细说明这一观点。现在来分析其结构和重要要素:

1. "**Adults are susceptible**": 这是主句的开头, 主语是 "Adults", 谓语是 "are susceptible", 表示成年人容易受到某种影响或诱惑。

2. "**he noted**": 这是一个从句, 引入了作者或某人的观察或发现。这里的 "he" 指代先前提到的某人, 可能是文章中的作者或专家。

3. "**but young people are particularly at risk**": 这部分通过并列连接词 "but" 引入了对比关系。它说明了与前文提到的成年人相反, 年轻人在面对某种风险或诱惑时更容易受到影响。

4. "**because the brain regions that are involved in resisting temptation and reward**": 这是一个原因从句, 解释了为什么年轻人更容易受到影响。它包括以下要素:

- "because": 原因从句的引导词。

- "the brain regions": 主语, 指的是大脑区域。

- "that are involved in resisting temptation and reward": 这是一个用于进一步说明 "the brain regions" 的从句。它指出这些大脑区域参与了抵制诱惑和奖励的过程。



5. **"are not nearly as developed in children and teenagers as in adults"**: 这是原因从句的谓语部分，表明在儿童和青少年中，与成年人相比，这些大脑区域没有发展得那么成熟。

- "are not nearly as developed": 谓语，表示没有发展得那么成熟。

- "in children and teenagers": 这是短语，表示在儿童和青少年中。

- "as in adults": 这是短语，用来与成年人进行对比。

6. **"They're all about impulse and not a lot about the control of that impulse," Dr. Greenfield said of young consumers.**: 这部分包括了以下要素:

- "They're all about impulse": 这是一个主语 + 谓语的独立子句，表示年轻人更多地受到冲动的驱使。

- "and not a lot about the control of that impulse": 这是并列连接的从句，与前面的独立子句形成对比。它指出年轻人在控制冲动方面的能力有限。

- "Dr. Greenfield said of young consumers": 这部分说明了谁发表了这一观点，即 Dr. Greenfield，并指出他的观点是关于年轻消费者的。

Moreover, he said, the adolescent brain is especially attuned to social connections, and "social media is all a perfect opportunity to connect with other people."

此外，他说，青少年的大脑对社交联系特别敏感，而 "社交媒体都是与他人联系的绝佳机会"。

重点词汇:

adolescent: adj. 青少年的; 少年的

be attuned to: 对...敏感; 适应

opportunity: n. 机会

connect with: 与...建立联系



固定搭配:

be attuned to: 对...敏感

She is especially attuned to the needs of her students.
(她特别敏感于她学生的需求。)

connect with other people: 与其他人建立联系

I always try to connect with new people at social events.
(我总是尝试在社交活动中与新人建立联系。)

Meta responded to the lawsuit by saying that it had taken many steps to support families and teenagers. "We're disappointed that instead of working productively with companies across the industry to create clear, age-appropriate standards for the many apps teens use, the attorneys general have chosen this path," the company said in a statement.

Meta 对诉讼作出回应称，已采取许多措施来帮助家庭和青少年。该公司在一份声明中表示：“我们感到失望的是，总检察长没有与整个行业的公司进行富有成效的合作，为青少年使用的众多应用程序制定明确的、适合其年龄的标准，而是选择了这种方式。”

重点词汇:

respond to: 回应；响应

productively: adv. 有成效地

age-appropriate: adj. 适龄的；合适年龄的

standard: n. 标准；规范

attorney general: n. 总检察长

statement: n. 声明

固定搭配:

responded to the lawsuit: 回应诉讼

The company responded to the lawsuit by issuing a formal statement.
(该公司通过发布正式声明回应了诉



讼。)

work productively with: 与...有成果地合作

The team was able to work productively with the client to achieve their goals. (团队能够与客户有成果地合作以实现他们的目标。)

age-appropriate standards: 适龄标准

The school has implemented age-appropriate standards for its curriculum. (学校已为其课程实施了适龄标准。)

长难句分析:

总的来说, 这个句子表达了 Meta 公司对诉讼的回应, 他们表示已经采取了许多措施来帮助家庭和青少年, 并且感到失望, 因为他们希望与整个行业内的公司合作, 制定适合青少年使用的应用程序的标准, 而检察长们选择了提起诉讼这一方式。句子结构清晰, 现在来分析其结构和重要要素:

1. "**Meta responded to the lawsuit**": 这是句子的主语部分, 描述了 Meta 公司对诉讼做出的回应。主语是 "Meta", 动词是 "responded", 表示动作的执行者和动作本身。

2. "**by saying**": 这是引入回应的方式, 表示 Meta 公司是通过说出下文的内容来回应诉讼的。

3. "**that it had taken many steps to support families and teenagers**": 这是 Meta 公司的回应内容, 包括以下要素:

- "that" 引导一个宾语从句, 用来进一步解释回应的内容。
- "it": 指代 Meta 公司。
- "had taken many steps": 表示 Meta 公司已经采取了许多措施。
- "to support families and teenagers": 这是对所采取措施的目的或意图的说明, 即支持家庭和青少年。

4. "**We're disappointed that**": 这部分表示 Meta 公司的情感和态度, 即他们对诉讼的方式感到失望。

5. "**instead of working productively with companies across the industry**": 这是对失望的具体



原因的说明，即他们希望与整个行业内的公司进行建设性的合作。

6. **"to create clear, age-appropriate standards for the many apps teens use"**: 这部分表示期望的行动，即合作制定明确的、适合年龄的标准，以适应青少年使用的许多应用程序。

7. **"the attorneys general have chosen this path"**: 这部分表示批评的对象，即检察长们选择了提起诉讼这一方式。

Does Compulsion Equal Addiction?

强迫症等于成瘾吗？

重点词汇：

compulsion: n. 强迫；强制

固定搭配：

equal to: 等于

The sum of the two numbers is equal to twenty. (这两个数的和等于二十。)

For many years, the scientific community typically defined addiction in relation to substances, such as drugs, and not behaviors, such as gambling or internet use. That has gradually changed.

多年来，科学界通常将成瘾定义为与毒品等物质有关，而与赌博或互联网使用等行为无关。这种情况已悄然改变。

重点词汇：

scientific community: 科学界；科学界的专家

typically: adv. 通常地；典型地

define: v. 定义；界定

substance: n. 物质；物体



drug: n. 药物; 毒品

gambling: n. 赌博

 **固定搭配:**

in relation to: 关于; 在...方面

The study focused on issues in relation to workplace safety. (这项研究关注了与职场安全相关的问题。)

gradually changed: 逐渐改变

Public opinion on this issue has gradually changed over the years. (多年来, 公众对这个问题的看法逐渐改变。)

In 2013, the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, the official reference for mental health conditions, introduced the idea of internet gaming addiction but said that more study was warranted before the condition could be formally declared.

2013年,《精神疾病诊断与统计手册》(精神疾病的官方参考资料)提出了网络游戏成瘾的概念,但表示在正式宣布这种状况之前,还需要进行更多的研究。

 **重点词汇:**

diagnostic: adj. 诊断的, 判断的

statistical: adj. 统计的, 统计学的

mental: adj. 存在于大脑中的, 思考的; 精神的

disorder: n. 混乱, 杂乱; 骚乱

official: adj. 官方的; 正式的

reference: n. 参考; 参考书

introduce: v. 引入; 提出

formally: adv. 正式地

 **固定搭配:**

official reference for: ...的官方参考



This textbook is the official reference for history students. (这本教材是历史学生的官方参考。)

formally declared: 正式宣布

The results of the election were formally declared by the election commission. (选举结果由选举委员会正式宣布。)

A subsequent study explored broadening the definition to “internet addiction.” The author suggested further exploring diagnostic criteria and the language, noting, for instance, that terms like “problematic use” and even the word “internet” were open to broad interpretation, given the many forms the information and its delivery can take.

随后的一项研究探讨了将定义扩大到“网瘾”。作者建议进一步探讨诊断标准和用语，并指出，例如“有问题的使用”等术语，甚至“互联网”一词，都可以有广泛的解释，因为信息及其传递可以采取多种形式。

重点词汇:

subsequent: adj. 随后的; 后来的

broadening: n. 扩大; 拓宽

diagnostic criteria: 诊断标准

problematic use: 问题使用

delivery: n. 交付; 传递

固定搭配:

broadening the definition: 扩大定义

The committee recommended broadening the definition of environmental sustainability. (委员会建议扩大环境可持续性的定义。)

further exploring: 进一步探讨



The team is further exploring potential solutions to the problem. (团队正在进一步探讨解决这个问题的潜在方法。)

🔍 长难句分析:

总的来说, 这个句子描述了一项后续研究, 该研究探讨了扩大对“网瘾”的定义, 作者建议进一步研究诊断标准和用语, 因为一些术语容易被广泛解释, 尤其考虑到信息及其传递方式的多样性。句子结构复杂, 包含了多个不同的短语和结构来详细描述研究的内容和作者的建议。现在来分析其结构和重要要素:

1. **"A subsequent study"**: 这是主语部分, 表示一项后续研究。这是整个句子的主题。
2. **"explored"**: 这是谓语动词, 表明这项研究的行动, 即探讨或研究。
3. **"broadening the definition"**: 这是动名词短语, 用来详细说明研究的目标, 即扩大对某个概念的定义。
4. **"to 'internet addiction'"**: 这是一个不定式短语, 进一步解释扩大定义的目标, 即将其扩展到“网瘾”这一概念。
5. **"The author"**: 这是主语部分, 指的是研究的作者。
6. **"suggested"**: 这是谓语动词, 表明了作者的提议或建议。
7. **"further exploring"**: 这是动名词短语, 用来说明作者的提议是进一步探讨。
8. **"diagnostic criteria and the language"**: 这是作者建议进一步探讨的内容, 即诊断标准和用语。
9. **"noting"**: 这是谓语动词, 表明作者在提议时还注意到了以下内容。
10. **"for instance"**: 这是一个短语, 表示提供例子或细节。
11. **"that terms like 'problematic use'"**: 这部分是进一步的说明, 指出了作者提议的具体内容, 包括“问题使用”这样的术语。
12. **"and even the word 'internet'"**: 这是继续提供具体例子, 包括“互联网”这个词。
13. **"were open to broad interpretation"**: 这是说明前述术语和词汇的特点, 即它们容易被广泛解释。
14. **"given the many forms the information and its delivery can take"**: 这部分进一步解释了为什么这些



术语容易被广泛解释，即因为信息和其传递方式多种多样。

Dr. Michael Rich, the director of the Digital Wellness Lab at Boston Children's Hospital, said he discouraged the use of the word "addiction" because the internet, if used effectively and with limits, was not merely useful but also essential to everyday life. "I prefer the term 'Problematic Internet Media Use,'" he said, a term that has gained currency in recent years.

波士顿儿童医院数字健康实验室主任迈克尔·里奇 (Michael Rich) 博士表示，他不鼓励使用“上瘾”这个词，因为如果有效且有限度地使用互联网，它不仅有用，而且对日常生活至关重要。他说：“我更倾向用‘有问题的互联网媒体使用’这个词，”近年来，这个词越来越流行。

重点词汇：

director: n. 主任；导演

discourage: v. 劝阻；阻止

essential: adj. 必不可少的；基本的

everyday life: 日常生活

固定搭配：

discourage the use of: 劝阻使用...

The teacher discouraged the use of electronic devices during class. (老师劝阻使用电子设备上课。)

not merely... but also: 不仅...而且

The event was not merely a celebration but also a fundraising opportunity. (这个活动不仅是庆祝，还是一个筹款机会。)

essential to: 对...来说是必不可少的

Water is essential to human survival. (水对人类的生存是必不可少的。)



in recent years: 近年来

In recent years, there has been a significant increase in environmental awareness. (近年来, 环保意识显著增强。)

Dr. Greenfield agreed that there clearly are valuable uses for the internet and that the definition of how much is too much can vary. But he said there also were clearly cases where excessive use interferes with school, sleep and other vital aspects of a healthy life.

格林菲尔德博士也认为, 互联网显然有其宝贵的用途, 至于多少是太多, 定义不尽相同。但他表示, 在某些情况下, 过度使用显然会影响学业、睡眠和健康生活的其他重要方面。

重点词汇:

valuable: adj. 有价值的; 宝贵的

vary: v. 变化; 不同

excessive: adj. 过度的; 过多的

interfere with: 干扰; 妨碍

vital: adj. 关键的; 重要的

aspect: n. 方面

healthy life: 健康的生活

固定搭配:

how much is too much: 多少才算太多

We need to determine how much is too much when it comes to screen time for children. (在涉及儿童屏幕时间时, 我们需要确定多少才算太多。)

interfere with: 干扰; 妨碍

Excessive noise interferes with our ability to concentrate. (过多的噪音会干扰我们的集中注意力的能力。)



vital aspects of: 重要方面

Nutrition is one of the vital aspects of maintaining good health. (营养是维持健康的重要方面之一。)

Too many young consumers “can’t put it down,” he said. “The internet is a giant hypodermic, and the content, including social media like Meta, are the psychoactive drugs.”

太多的年轻消费者“爱不释手”。他说：“互联网是一个巨大的皮下注射器，而内容，包括像 Meta 这样的社交媒体，则是精神药物。”

重点词汇:

can't put it down: 无法放下

giant: adj. 巨大的；庞大的

hypodermic: adj. 皮下注射的；皮下的

social media: 社交媒体

psychoactive drugs: 精神活性药物

固定搭配:

can't put it down: 无法放下

The book was so engaging that I couldn't put it down until I finished it. (这本书非常吸引人，我一直读到完成才能放下。)

psychoactive drugs: 精神活性药物

Some people misuse psychoactive drugs for recreational purposes. (有些人滥用精神活性药物作为娱乐用途。)

