

被娛樂包裝的世界——我從《娛樂至死》學到的事

一、閱讀動機

我們生活在一個資訊太多的年代，每天被推播、影片、標題和廣告包圍。很多時候，我們根本沒空想「為什麼會看到這些內容」，就被它們吸走注意力。上課提到「媒體會塑造思考的方式」那天，我突然想到：如果媒體真的能改變我們怎麼想，那我們還能控制自己嗎？

帶著這個疑問，我選擇讀尼爾·波茲曼的《娛樂至死》。這本書雖然是1985年的作品，但它講的問題，在現在反而更明顯。波茲曼當年談的是電視如何讓公共對話變得淺薄；而我們現在多了手機、短影音、演算法，資訊變快了幾百倍，結果人卻更容易分心。我想看看，他那個年代對媒體的擔心，在現在會變成什麼樣子。

二、獲得啟發的章節內容

波茲曼在書裡區分了「印刷文化」和「影像文化」。他說文字讓人練習抽象思考，而影像讓人只剩下感官反應。這句話我非常有感。現在的我們，其實每天都在經歷這種轉變：從閱讀轉向觀看。以前看一篇報導要十分鐘，現在滑短影音三十秒就能「知道」一件事，但那種「知道」其實很空。

作者特別提到，當政治進入影像文化之後，內容會輸給表演。候選人的外表、聲音、反應比論點更吸引人。這一點我覺得放在現在的網紅政治、直播辯論上幾乎完全成立。很多人是因為「覺得順眼」或「講話好笑」才支持某個人，甚至根本沒聽完他講什麼。這種「看感覺」的民主，正是波茲曼最擔心的。

另一段讓我印象深刻的是「新聞的娛樂化」。他說新聞節目開始用娛樂的節奏包裝內容，觀眾習慣被情緒帶著走。今天我們打開社群，其實看到的已經不是單純的新聞，而是一種「帶感情的資訊」。像標題會下「驚呆了」、「網友炸鍋」這類字眼，讓人先有情緒，再去找理由支持它。波茲曼那時只有電視，現在多了演算法，娛樂化變成主動追著我們跑。

他還提到「資訊洪流」的陷阱：人們以為知道得越多就越聰明，但其實只是被資訊淹沒。我覺得這點最貼近現實。每天看一堆新聞、梗圖、迷因，好像懂很多，可是要真的講清楚一件事時，卻發現自己講不出來。那種「知道但又不懂」的感覺，就是他說的資訊幻覺。

三、自我反思與觀點

這本書讓我開始觀察自己是怎麼「被娛樂化」的。以前我以為娛樂只是放鬆，但其實娛樂早就滲進我每天接觸的所有內容。像是看政治節目時，我常忍不住去笑主持人的反應，卻沒注意討論的內容；滑短影音時，我覺得自己在吸收知識，其實只是被音樂和節奏牽著走。波茲曼的書讓我開始警覺——我以為自己在選擇，但很多時候只是被餵內容而已。

我覺得最可怕的，不是資訊太多，而是「資訊變得好看」。當每個議題都被包裝成娛樂時，我們很難分清楚什麼值得深入、什麼只是吸眼球。像環保議題、戰爭新聞，常常被做成懶人包、快問快答的影片，看起來容易理解，其實反而讓人失去真正關心的耐心。

讀完這本書，我試著調整自己接收資訊的方式。例如看到爭議新聞，我不急著轉傳或留言，而是會去找原始來源看看；也開始把手機的推播關掉，避免被演算法牽著走。這些改變不算大，但讓我感覺自己重新拿回了一點主動權。

波茲曼說，人類最大的危機不是資訊不足，而是資訊太多卻不思考。我現在更能理解這句話的意思。娛樂不是罪，但當它變成生活的全部時，我們就會慢慢失去分辨真假、深淺的能力。對我來說，《娛樂至死》不只是一本書，而是一面鏡子——照出我們正在被媒體包裝成怎樣的人。

四、參考文獻

波茲曼，尼爾（Neil Postman）著，劉奕廷譯（2018）。《娛樂至死：媒體娛樂化時代的公共話語》。商周出版。