

注意：本文的目的不在于培养反社会人格。

脱离某个媒介不是一个强迫之下的举动，而是在扩大—过载—节食—得到平衡的过程中自然进行的一些举动。至少通过这些行之有效的方法你可以离开一个社交媒体 / 媒介，甚至是一个社区。

熵

熵，在这里指代的是信息量。你应该意识到一些媒介的信息量对于你来说是逐步衰减的，比如有些视频你不需要点进去你就可以知道这个视频的评论区在说什么，比如有些视频你不在点进去的时候你就会意识到这个视频的起承转合是什么，这些对于你来说都应该是一个媒介信息量太小的象征。或者换一个说法，在一些主张大字报的平台，你可以不经过点击就直接看大概的一个【大字报】的脉络，你甚至不需要往下滑动因为在同一个流中推荐的内容一般是趋同的，除非你放下机器然后再打开这个应用。

熵在这里不仅指代的是已有媒介的信息量，在此基础上你还应该思考一个平台的流行的信息是不是在逐渐风向改变。比如大约六年前在 b 站出现的批邓批孔风，鉴证专家风，再到随后的建议专家不要建议，以及简单类比法在几乎所有社会科学视频的泛滥（简单类比法的重灾区就是东亚，你几乎不能说东亚某个国家的情况因为一定会有评论直接拐到另外两个），直到现在的所谓【坦坦荡荡见老师】和【越理解越拥护】，这种高度摇摆不定甚至极端地两头摇摆的政治风向是非常损害人的独立判断的。换言之在 X 也是。你可以通过一个文章的内容先想想这个人是真的 stand with 性少数群体，还是其实是在以去除性别标签之名行把除了性别之外的所有标签在人身上贴得更死之实，亦或者说你的所谓同情心是不是在让你卷入一场四方大辩经或者三方大辩经之类的事情中。总之你应该在浏览所有的媒介之前先检查一下这个媒介中你熟悉的一些 topic 的熵是不是依然足够高。在 xz 的那个视频里我就强调过，视频作为这种媒介本身是不能像 tech blog 一样假定它的读者的，所以只要不是一个人尽皆知的话题那么它就理所应当从天崩地裂乾坤毁灭开始讲。如果你嫌弃这种方式方法

那么你应该脱离视频流而不是和那些向你点出这种视频流有什么问题的人直接开战

元数据

看一个媒介的来源和顺序有时候应该像看一个 `malware` 的 `metadata` 一样自然而日常。七月的时候有这样一则新闻——阿里员工爆料阿里在禁止员工使用 `claude code`。这个新闻如果你细看会发现是有大量的疑点存在的，比如它的发布时间离 `claude code` 被曝光收集中国大陆相关信息来达到禁用目的这个新闻之间的时间太短了，几乎只有不到一天的时间；其次这个新闻的爆料人只是一个员工而不是什么所谓的【公关部成员】或外部新闻，这样的冷却时间和这样的参与者说明了这个新闻注定绕过了公关部进入了公众视野。最后，更为致命的事情，这个新闻不是什么硅谷相关的自媒体发出来的，而是《第一财经》。你都能想象到这样毫无冷却时间的点火会给公司造成什么。不幸的是这样的虽然内容为真而处处疑点的东西还很多，尤其是在 `telegram` 这样一个新闻靠频道之间口口相传且几乎所有的大频道主队新闻的立场是全盘接受的场合，这样的问题就更容易被忽视了。

人

最后，我们来到了人际关系。这里不是说你离开一个媒介一定是你和某个人的矛盾已经威胁到了你的人身安全这种极端情况，但是你也应该意识到你与一些人从根源上的不和。比如在多年的所谓【进步】之后影视飓风变成了 AI 野兽先生，小 Lin 说变成了一个单纯用于抨击言论审查政策的傀儡，以及一些其他的在时间的长河中失其本心的人，都需要我们最起码的警惕或者远离。换到别的平台也是，在社交媒体上不要害怕和人撕逼甚至是直接开骂，一个认清一个人是谁的机会不是什么时候都有的。最后，如果实在不行，注销你的账号换一个的，`run, hide, fight`，有些道理不会过时。

还有一些让人远离一些媒介的方法，在此就不一一列举了，总之就是不要过于依赖一些媒介去摄取你需要的知识，在你沉迷其中之前记得想想办法脱身，就这样。