

青年“群体性孤独”现象的审思与调适

■ 陶志欢

(上海大学 数码艺术学院,上海 201800)

【摘要】“群体性孤独”是美国学者雪莉·特克尔在其《群体性孤独》一书中率先提出来的。青年“群体性孤独”现象是指网络社交时代青年的身体可以实现即时连接而心灵却愈发疏远的情感状态,即身连接与心隔离并存。此现象呈现在青年网络自我新样态、网络社交新幻想以及网络互动新行为中。其形成机理在于,网络自我新样态易使青年产生自我认同困境,网络社交新幻想易给青年带来认知偏差,网络互动新行为易导致青年情感虚化。调适青年群体性孤独现象,要借助外力,在引导中依靠教育解放心灵;要苦练内力,在独处中注重人的自我寻求;要相互接力,在线下会面中重新建构村落效应。

【关键词】青年群体性孤独 认同困境 认知偏差 情感虚化

DOI:10.16034/j.cnki.10-1318/c.2020.05.013

朋友聚会时,互不搭理,有的忍不住查看新消息,有的下意识重复翻看朋友圈;家人团圆时,你在客厅,我在卧室,每个成员都对着手机发呆,仿佛活在各自的世界里;情侣吃饭时,面对面坐着,但不是亲密交流,而是各自拿着手机刷屏;手机没电时,通常会突生恐慌,感觉处在孤岛中。以上种种现象被雪莉·特克尔称为“群体性孤独”^[1]。即人们的身体表面上似乎在一起,但实际上却活在各自的封闭空间里,内心处于相互隔离状态。网络交流技术在让人们“天涯若比邻”的同时,似乎也在让人们“比邻若天涯”。网络空间看似在营造一个便捷的即时交流场所,它助力人们以宣告自己不在场的方式随时逃离现实场域或方便地找到一个视他人不在场的理由,但这样做却容易让人们因此而变得更加孤独。就像罗萨指出的,在数字化的全球化时代,社会亲近性和物理邻近性之间越来越脱节了^[2]。“群体性孤独”主要体现为这种由人的社会心理连接感的断裂所导致的个体体验感的虚化。

一、青年“群体性孤独”现象的呈现方式

中共中央、国务院印发的《中长期青年发展规划(2016-2025年)》将青年界定为14-35岁的人。结合我国经济社会发展实际,此年龄段的人成长背景主要有三个特征:(1)因经济持续较快发展使其成长的家庭物质条件不断改善;(2)生活方式随互联网的产生和发展而急剧变化;(3)普遍是在长辈的极力呵护、过度关爱和严苛教育中成长的独生子女。因此,其心理特征和行为方式多具有如下特点:(1)多数青年有着自我中心式的高期待,主要基于个人好恶与主

收稿日期:2020-06-26

作者简介:陶志欢,上海大学数码艺术学院副教授,主要研究青年思想与教育。

观感受来处理人际关系,对社会和人性的复杂性认识不足,且由于耐受力较缺乏,一旦碰壁或遭遇挫折,容易走向另一个极端;(2)现实生活中朋辈趣缘群体的相对缺失所产生的孤独感,使其渴望在网络世界中拓展交友空间,实现形象认可、趣缘相投、志向强化和情感归属,并期待在线上彰显自我个性与价值;(3)不同程度地注重娱乐享受。物质世界的发展使一部分青年过早进入人生意义追问的阶段。意义世界生成的不及时和价值旨归形成的不清晰,易使青年在迷茫和迷思中不自觉地滑入追求感官刺激式的娱乐享受中。

同时,青年期是身心急剧转变和发展的时期,易产生诸多社会性需求,而这些需求通常需要通过社会交往才能实现。作为中国实行计划生育政策后成长起来的一代人,独生子女的生活经历使他们对于朋辈群体的人际交往有着异乎寻常的渴求。从家庭、学校走向社会,原有基于血缘、业缘与地缘建构的社交关系逐渐式微,迫切需要新的社交关系来填补。加之个体化的演进,自主地学习、生活和初入职场的压力,使他们在内心深处有被他人关注、了解和认可的渴望。同时,青年也有强烈的主动与他人交往的诉求,充满好奇地希望透视他人的个人世界。当渴望亲密关系且又希望保持适当距离但却有些孤独的青年遇上了互联网,意想不到的“群体性孤独”现象便呈现在网络自我新样态、网络社交新幻想以及网络互动新行为中。

(一) 网络自我新样态

1. 逃离与回归并存引起的心理体验矛盾

网络技术让青年随时在线和时刻在场成为可能。但多样化的选择易造成相互消解和内部冲突。时刻在线为青年逃离现实提供了便利,处在公共场所的青年可用假装刷屏来无视他人的存在,进而实现身体在场与心灵逃离并存。且青年人也是矛盾体,因害怕不被理解,所以渴望网络互动,增强表露,分享信息,实现让他人知晓自己的目的,但又担心被彻底看透带来的不安全感,让人觉得这些表露和分享很幼稚,于是渴望斩断连接,独享片刻宁静。这种矛盾式的心理体验时常伴随青年的网络社交生活。

2. 虚拟与现实穿梭导致的双重角色困惑

“虚实两栖”是青年的生活常态。“虚实”在媒介上分别指网络 and 现实,在感受上分别指虚拟和真实。“双栖”则既指个体身与心所处空间的不同,也指其心理栖居场所的迥异^[3]。青年希望借助网络重塑自己,实现类似理想自我的虚拟化身。对他们而言,当虚拟身份被认可时,易被激励进而在现实生活中实现它。且现实中的青年人在不满足于现实时,更期待在虚拟世界拥有情绪宣泄的渠道和情感寄托的对象。但青年在虚拟与现实的穿梭中,也容易对虚拟身份和现实自我的双重角色转换产生困惑。

3. 多任务同时处理带来的多线生活冲突

网络社交中的青年人对多种任务的处理不总是历时性的,也有趋于共时性的特征。网络既可使上下班失去界限,也可使青年通过形神分离、身心话别的方式给不同时空环境下需要关注的对象以均等的关注。此种掌控状态可使网生代青年保持内心的暂时平衡。网络在可以为真实自我提供保护膜的同时,也容易隔离彼此的心灵。随时可以切断和对方连接的脆弱关系和分心状态,一方面使青年不会在所谓的亲密关系变动时遭受过大打击,另一方面也易促发对情感的亲密关系产生不良的弱化效应。

(二) 网络社交新幻想

1. 渴望获得更高社会评价的关注

青年人渴望被关注的诉求和主动展示自我之间易形成一个不断促发泡沫式扩张的螺旋。潜含相互比较的网络展示平台给青年提供了获得更多关注和更高评价进而维持未必真实的自我形象展示的机会。而且比较往往是视情况采用不同的参照群体:通过与不如自己的人的下行

比较来获得自信,通过与优于自己的人的上行比较来增加动力。通常情况下,网络互动上的比较容易导致被动接受按照他人所展示的完美形象来映衬不完美的自己,此种情形下个体意识会自发地向下调整原有的自我评价,从而导致负面的情绪体验。

2. 希望获得彰显自身存在的关心

网络社交能促使人在没有实质接触和深厚情谊的条件下体验被关心和陪伴的感觉。因为网络信息互换的非同步性使接收与回复可以有时差,信息交流进度的易控性会使人产生始终处在和对方交流状态中的错觉。当青年个体在形成对他人的印象时,若幻想着别人总是在关心自己,并把这种时刻能够被倾听的幻想投射到他人身上,这种源于彰显自身存在感的强烈渴望可能只是青年自身单方面的主观想象或心理映射,若投射幅度过强或作用时间太久,也容易使此幻想中的青年产生心理上的烦躁或孤独的感受。

3. 期待获得亲密情感对象的关怀

网络社交平台上的青年自我表露也可能产生网络亲密关系。虚拟世界有时也会动真感情。网络社交不仅可以提供远距离关系的生成和维护,也可以变为亲密关系的表演场,个体以此希望得到虚空中亲密情感对象的关怀。但能让你爽的东西也往往蕴含着让你痛苦的因子,就像叔本华说的,事后人们肯定无法逃避地要从这类所有单个的幻觉回顾往昔,而且幻觉的产生给人们带来了多少快乐,在它消失以后,就相对应有多少痛苦来追偿^[4]。这种网络亲密关系若发生背叛时,结果通常是情感孤独的体验。

(三) 网络互动新行为

1. 导致情感背离的异化式互动行为

此种行为通常是在信息的过载和泛滥超越个体必需的情形下产生的,压力感催发人的情感性抵触,从而造成社会连接感的断裂与孤独感的强化。可以说,涉及私人层面的信息并嵌入情感的网络媒体互动相比泛泛的在线交流更有利于增强彼此的连接感,克服孤独感。同时,社交方式的差异的确会给人际关系带来不同的影响,进而导致体验感与孤独感的变化。异化式互动行为中通常包含着网络互动中易引起他人排斥和不愉悦感的过度展示行为和非需信息的传播行为,它所带来的情感背离效应亟须治理。

2. 带来情感虚幻的敷衍式互动行为

如今带有符号交换性质的表情包(点赞也属于广义上表情包的一种)互动具有演变为敷衍式互动行为的趋向。有学者认为,网络表情符号的过度使用,使人陷入表面化和幼稚化沟通状态,最终让网络交流和文化呈现浅平化的特征。表情符号的确降低了网络世界中人与人交流的难度,但是也加厚了深层次交流的屏障^[5]。更有学者干脆把表情包视作网络社交性表演中的一种面具,用于柔化、夸大、伪装、敷衍等不同表演情形^[6]。基于我们自身的体验也可以判断,一个人发一个哭泣的表情包和他真实的哭泣在表达情感和情绪上相距遥远。人在他人的支持和赞许中强化自我肯定,因为每个人都是从他人跟自己所说的话以及他人对自己的看法中获得他对自身现实的大部分感觉的^[7]。网络社交逐渐异化为人在数据叠加中实现自我安慰的默契协议。此外,在广告式互动行为中,你能看到的通常也只是别人想让你看到的,他人希望以此来塑造你的观念,进而影响你的行为,而有利于情感亲密培育的真实样貌的展示和表露往往被故意掩盖,它所带来的通常是情感上的虚幻体验,这种网络广告式互动行为也多是敷衍式的。

3. 产生情感按摩的程度式互动行为

创作式互动是一种较为常见的程度式互动行为。它是互动双方根据事先设定或未曾设定的主题,通过私聊的途径实施的发散式交流,期待提升彼此的情感,实现交流的意义。网络媒介上的创作式互动行为,相对于异化式和敷衍式两种互动行为更显珍贵。在家人和密友等强关系

中,它的心灵慰藉作用有利于降低孤独感,但对于往往怀揣功利目的且具有较强隐蔽性的陌生人之间的弱关系却无显著影响,其交流行为无论是出于利益驱动还是情感输出,结果往往更像是蜻蜓点水式的浅表化情感按摩。

二、青年“群体性孤独”现象的生成机理

(一) 网络自我新样态易让青年产生自我认同困境

挪威作家乔斯坦·贾德在《苏菲的世界》中说,我们这个时代,人是注定要受自由之苦的^[8]。不幸的是,此断言对网络时代尤其是掌上媒体时代的青年而言可以说是一语成讖。网络为青年自由选择生活方式提供了更多机会,但其虚拟性、超时空性以及匿名性特征使网络生活也充满了更多不确定性,这易使青年失去原本在现实生活中的掌控力。现实场域中的经验已不足以为网络社交中出现的新问题提供现成的答案,这也使现实个体对过往生活体验陡增怀疑。加之网络的多视窗功能、去中心化设计以及不断更新的升级模式使得自我的恒常性赖以存在的因素逐渐消失,碎片化的时空情景和穿越化的差异体验使自我同一性存在被撕裂的危险,自我把握和定位的难度越来越大。在网络自我多重身份与现实生活真实身份有可能相互冲突的背景下,网络自我变得日趋复杂,引发“我是谁”的自我认同困境,进而造成虚拟自我与现实自我以及社会关系的分离。且虚拟现实中的角色混乱还易使人产生错觉,仿佛网络自我是真实的,而现实中那个孤独而失意的自己反而是虚幻的,虚拟与现实的模糊将导致虚拟自我的认同危机。自我社会角色归属感的匮乏导致个体愈发孤独。这里要说明的是,自我认同困境在网络诞生前就已存在,只不过网络自我新样态加剧了这一困境。

其实,网络社交中的他者更多的时候是个体自我的心理暗示和情感投射。人类认知具有保守性,大脑在惰性思维支配下对确定性的偏爱和渴求易使人努力去保护已有的认知和既定的观念。人在网上按照自我的价值观和思维方式预先刻画好相关形象,界定好相关概念,然后去寻找,在更相信自己愿意看到的心理效应作用下,容易忽视圈外的事和人,且任何试图突破既定思维框架的尝试都易引发大脑的不舒服预警。此时,网络沟通逐渐演变成对自我先前期待的循环式论证和螺旋式认同。但网络的赋权秉性使实体自我进入网络空间后呈现丰富的具体形态,包括横向静态上的多样自我、纵向动态上的多变自我、主体性丧失后的异化自我以及捏造冒充他人的种种假我等。这些网络自我新样态是用来满足情感需求的替代品。这些东西占据了大脑中的模糊地带,让大脑难以区分现实与虚构^[9]。这挑战了大脑对归属感的渴求,其角色冲突使自我在多样态中游移,带来的自我认同困境弱化了人际情感关系。

具体而言,熟人关系中的选择性呈现、陌生人社会中的自主建构以及角色扮演中的深度迷恋所构成的多样自我,剧增了自我形象的不确定性,提出了同一性难题;多变的时空促成的漂泊、多变的身份导致的变幻以及多变的信息带来的超载强化了多变自我的非连续性,提出了稳定性难题;信息碎片化导致的撕裂、体验迷恋化带来的沉溺、身份交替化促成的隔断、享受虚拟化导致的梦幻加重了异化自我的病情,提出了健康性难题。另外,利益催生、娱乐恶搞以及恶意侵犯等因素生成的各种假我带来网络社交上的加码式互害困扰着青年人的生活,导致人际信任感缺失,增加了交往成本,让人痛恨和反感。而自我认同作为主我对客我的反思性知觉,客我状态的负面影像必然冲击着主我认同,从而带来情感上的孤独体验。

(二) 网络社交新幻想易给青年带来认知偏差

阿德勒在《自卑与超越》一书中认为,自卑感和优越感是人生不可分割的两面。从一定意义上说,人是在不断超越自卑感、期待优越感的过程中走完一生的。这种优越感有时只是歪曲

反映现实的虚幻心理暗示,它源于个体对自我认知出现了一定的偏差,误判了互动双方的不同预设,以致于亟须通过周围人对其或真或假的更高评价来保持优越感的存续。这种靠想象出来的受众状态,其实已经高估了自己在他人心目中的地位,以致于极度渴望他人能够按照自己的期望来对待自己。即他们对现实的感觉多依赖于他人,这必然导致注重自己的“印象管理”,因为他们多希望维系这种虚幻良性循环的正常运转。正如戈夫曼所说,当个体投射一种情境定义并由此或明或暗地表称自己是某种类型的人时,他就主动地对他人施加了道德要求,迫使他们以他这种类型的人有权期待的方式来评价他和对待他^[10]。

容易迷失在新幻想中的青年人,希望通过频繁的网络社交互动来完成对这种优越感的建构和皇帝新衣的织造,以此作为自己并不孤独的证明。但肆意的宣泄、渴望被认可的言说以及亟待信息发出后的秒回,当青年个体通过网络社交将体现此种优越感的完美形象和理想自我打造出来以后,却发现很少有人认真地关注和真诚地对待,众声喧哗却少人肯听,这使得双方互动无法进行,彼此的观点也不受对方重视,失落的情绪和孤独的感觉被再次激活和重新唤起,并猛然意识到远程登录即时在场和时刻在线的背后仿佛仍横亘着不可逾越的心灵阻隔。那些渴望互诉衷肠和彼此理解的青年人,也许可以经由不断的磨合产生些许默契,但心灵契合和情意融合有时需要一些巧合的意味在其中。人的差异原本成就了世界的多彩,但同时也让人与人情感融通更加难以实现,在某种意义上甚至变得有些可遇而不可求。充满虚荣感的青年人想让自己在网络上光鲜亮丽从而引人注目,觉得自己是演员和主角,别人是看客或配角,但若每个人都如此想,其结果便会使得网络展示成为青年人孤芳自赏的独角戏。

其实,青年人对网络迷恋的重要原因之一也是它能满足其内心对自我展示的渴望。通过网络,个体即便知道这并非真实,但也多倾向于通过表演或作秀将自己好的一面向他人展示,以便产生优越于他人的心理暗示。此种状态实际上是米德符号互动论所阐释的“主我”和“客我”交互存在并相互需求于个体的世界中。而网络媒体的及时在线功能将这种需求投射到平台另一端。即他人对自我的评价以及所谓的网络社交满足感多是外在情形在个体心里的投射,需要特定语境的配合。即便如此,由于人际亲和动机在网络上实现更难,社会真实互动的意蕴不强。由于虚假需求的短暂满足也能给人带来一时的爽快和舒适的感觉,人通常更愿意去接受这种虚假的满足而不愿意去戳穿这种满足的虚假。网络圈群中的互晒、互赞、斗图行为,多维持着这样一种看不见彼此的、心照不宣式的、未必真实的集体欢腾,它多通过展示或粉饰孤独而非减轻孤独的别样形态和异化样态,为当代青年人营造出了免于孤独的假象。

(三) 网络互动新行为易导致青年情感虚化

学界多从技术与人关系的角度来研究网络互动新行为对人的情感的影响。麦克卢汉在《理解媒介》一书中把媒介视作人的延伸,指出二者是手段与目的的关系。但如今两者关系变异的趋势随着掌上媒体的兴起而愈发严重了。法兰克福学派的研究成果也佐证了异化的结论。曾写就技术反思三部曲《童年的消逝》《娱乐至死》以及《技术垄断》的波兹曼就认为,技术从来不是中立的,它有属于自己的引导偏向。伊德在《技术中的身体》一书中探讨了虚拟现实等新兴技术与身体的关系,认为以互联网为代表的虚拟现实技术因为疏离了面对面沟通因而是离身性的。凯利在《技术想要什么》中指出,网络可以破坏人们的情感联系。如今被誉为技术领域的弗洛伊德的特克尔认为,人们通过掌上媒体将自己在线绑定,从而获得自我新认知。网络技术虽然满足了人想控制人际交往的愿望,但此行为也易使人变成被手机提线的木偶,从而可能丧失人的主体性。就像麦凯指出的,尽管信息技术革命有着诱惑的吸引力,但它注定会让我们联结的愿望落空。通信技术让我们产生了聚到一起的幻觉,但不管它有多么迅速和便利,不管它有多么精巧,实际上它却将我们分开了^[11]。

必须承认,利用具有相对灵活性和独立性的符号来表达思想,的确能超越某些现实环境的限制,从而扩大思维的范围,但这种超越也是以丢失某些信息为代价的。将复杂微妙的情感体验转化为简单可操作的数字符号更是如此,而网络技术的示能性依赖将加速这一过程,这也是人技关系异化的内在机理之一。所谓示能性是指不同的物体或环境具有不同的特性,进而导致不同的行为。即人对技术的依赖所产生的特定行为同时也意味着技术减弱了人从事其他行为的可能性,这其实就是技术的示能性易使人产生对一定行为模式的路径依赖。可以说,技术对人的影响已延伸到情感和欲望的塑造,人机关系的密切倒置了人际关系,人们希望与他人沟通和联系,却不得不放弃彼此之间的关系,而依附于技术带来的固定渠道和仿真情景。网络社交的确简化了社交流程,消除了那些看似无用但往往应该被珍视的过程,社会线索的减少和仪式感的消失使网络社交更多地变为数据生产,但数字景观的背后是愈加难以掩盖的人们被迫成为虚拟空间中新型数字技术劳工的无奈。青年苦苦寻觅的知音到头来可能只是在帮虚拟世界挑选它的新客户,情感需求向以商品和资本逻辑支配下的数字生产投降了。

不仅如此,数字互动中社会临场感的弱化还易引发情感虚化。数字互动技术的示能性将带来社会临场感的变化。社会临场感是指交流对象在交流媒介中的互动突显性以及随后人际关系的突显性。就社会临场感的程度而言,传递视觉线索的媒介往往高于文本式的话语互动。具有较高社会临场感的互动方式虽然更多地暴露了自己,但也是另一种意义上更程度的自我保护机制。因为与低社会临场感的交流媒介相比,高社会临场感的交流媒介往往被评价为更加热情的、个人化的和增进友谊的^[12]。即在通常情况下,社会临场感和人际关系亲密度是成正比的。由于更习惯了虚拟技术为人们提供的保护壳,青年希望避开临场交往的需求有时显得愈发强烈。比如,青年越来越宅,并且渐趋沉迷于平面媒体的二次元体验,就是其体现。少了临场感,人们对待感情多了几分随意和无所谓。如今,你待在厕所都可以告知网友你正在吃饭。数字互动新行为下社会临场感的缺失易引发亲密关系弱化和情感虚化。

三、青年“群体性孤独”现象的调适路径

(一) 借助外力,在引导中依靠教育解放心灵

1. 基于同理心培养平等互利的青年主体间性意识

不少青年对网络世界展示出持续的兴趣,常把他人视为实用性的客体去接近,更愿意接近对方那些有用、舒适和有趣的部分,把他人工具化,在对物的追逐与迷恋中,逐渐丧失了心灵的宁静与审美的体验,取而代之的是占有的冲动和没有占有的焦虑,这暴露他们内在的空虚,揭示了青年心理孤独的内在根源。同时,社会属性是人的本质属性,人是社会关系中的人,社会关系建构了人的身份,在某种意义上还赋予人生的价值与意义,因此人们在一定程度上关注他人对自己的看法和评价。但在锚定效应作用下,人对事物的预设前提不同,期望区间各异,青年希望他人按照自己期待的方式对待自己的想法有时过于天真了,这是孤独感产生的外因。康德认为人是目的。部分青年人基于自我中心仅仅把自己视为目的,需认识到他人也是目的,并非仅仅是手段。其实,人人互为手段与目的,要坚决驱除自我中心的魔咒,在平等互利基础上建构青年的主体间性,适时减少对他人过分诉求,适当降低对他人的过高期待。因为人能否摆脱孤独并不取决于太多的外在环境和条件,更多决定于人的真实感受和主观体验,就像赫拉利在《人类简史》中借用尼采的话所强调的:只要有了活下去的理由,几乎什么都能够忍受。生活有意义,就算在困境中也能甘之如饴;生活无意义,就算在顺境中也度日如年^[13]。

2. 有效提升青年在互动便利性增强下的互动深度

实际上,网络社交带给青年的孤独感在很大程度上源于人际互动质量低,而不简单是数量少。实际上网络互动带给人们的交往数量较以前可能更多了。也许正是因为更多,稀释了每次交往的浓度,降低了交往的深度,人们才不会珍视和铭记。过去,一封家书抵万金,如今只是花一点流量甚至免费,这种费尽千辛万苦方可达到的不易之感被网络技术的进步抵消了。网络社交在让沟通几乎变得毫无成本的同时,也让感情的付出变得十分廉价。容易得到的东西人们往往就不容易珍视,易得性带给人的是随意化以及随之而来的神经迟钝、感情麻木和人际冷漠,其结果是个体更孤独的体验。如此的不幸只能靠教育引导来唤起内在的力量,用精神财富来抵御侵蚀。在社会连接中多嵌入情感交流。虽然礼节性的点赞之交和表情包互动作为人际关系的润滑剂或许仍有其必要性,但深层的心灵交流与契合以及真诚的情感互动作为亲密关系的黏合剂要及时跟进。

3. 正确处理青年当前需要与延迟满足之间的关系

技术进步是以满足人的欲望为内在逻辑的,但人类进步史却又是一部克制欲望的历史。如今“机(手机)不可失”的青年人在数字技术示能性支配下习惯于在任何场合刷屏,这有时并非基于某种现实的合理需要,而是掩盖自己茫然不知所措状态的遮羞布。不可否认,追求快乐的确是人的本性之一,古希腊哲学家伊壁鸠鲁就认为快乐即幸福,但他坚决反对把快乐与享乐画等号。每一种快乐由于其自然吸引力,都是某种善,但并不是每一种快乐都值得选择^[14]。放纵的目的是为了快乐,但放纵的结果往往可能只是一时的享乐。处在身心成长和价值观形塑中的青年人不能以消耗型而要以补充型的方式寻求快乐,一切官能享受只有在不妨碍身体健康和心灵宁静的前提下才能被认作快乐。另外,青年人一旦深陷感官刺激中,阈值会不断抬高,人也会愈发麻木以及随之而来的感知力下降。在边际效应递减规律作用下,青年人要获得同样的快感,就需要不断加大刺激力度。这也是经历越丰富的人对世间某些部分会更麻木一些的原因。在人们逐渐崇尚眼前满足而非注重充满未知的未来快乐的背景下,适当控制当前欲望,远离获得短期快感的诱因,磨炼自我延迟满足的意志力,才能在信息裹挟下做到守脑如玉,去除平庸之恶。

(二) 苦练内力,在独处中注重人的自我寻求

1. 认清独处的使用背景

赫拉利指出,观察自己从来不是一件简单的事,随着时间的流逝,难度还可能越来越大。历史上,人类为自己创造了种种复杂的故事,我们认识真正的自己变得越来越难^[15]。以当代青年为例,受奶嘴诱惑的部分青年人可以越来越轻易地享受到那些让其“舒服”的瞬间“爽”,这些碎片化满足正在努力填满网络容器的日常生活,使其心甘情愿被未必真实的数据裹挟。手机总是不断迎合人或真或假的多样需求,从而催生出更多的使用欲望,刺激青年自愿将利用数字资本的时空无限延伸,使其关注点也无限向外拓展,从而不自觉地遗忘了人的自我寻求。技术与人的平衡,需要人们放慢节奏,为自己的行为预留思考的空间,从而让技术回归它应有的位置。社会心理学研究也发现,他人在场尤其在霍桑效应作用下,人的行为易发生偏离本意的改变,这会给人带来“行非所思”的不适感。勒庞在《乌合之众》中就认为,群体中的人,个性易消失,变得易受暗示与轻信,情绪也会变得更为夸张。思想泯灭的精神无产阶级为他人操纵和利用自己提供了可乘之机。

2. 理解独处的真正内涵

弗洛姆和柏林曾分别在《逃避自由》和《自由论》中对自由作了被动与主动、消极与积极的区分。独处偏向于主动和积极,而孤独约等于被动和消极。真正意义上的独处,并不是独自漫无目的的发呆,而是用深度的学习提升自我,反思过去、审视当下和谋划未来。如今的与世隔绝或许不再是归隐山林,而是在公共场合几乎每个人都在刷屏时,你却独自望着这一切。更何况

当今快节奏和高联动的社会也使人无法完全切断与外界的联系。事实上,高质量的独处更多强调的是与自己的感官近距离接触,真切聆听自己内心的声音,是可以在日常生活或工作间隙中实现的。独处不等于不合群和被孤立,它不是消极逃避这个世界,而是以另一种积极的方式参与其中。我们最为深刻的冲突并不是在我们和他人之间,而是在我们内心。精神分析思想家霍妮指出,想要得到别人的夸奖,其实就是想让自己的理想化形象得到别人的认可,但别人的夸奖到底能不能满足我们的需求,还要看我们的理想化形象和现实到底有多大的差距,差距越大,难度就越高^[16]。可以说,我们与他人的社交冲突的解决,取决于我们内心的冲突是否得到了平息。

3. 认识独处的巨大价值

马斯洛认为,一个人除非在生命的每一时刻都敢于倾听自己,倾听他自己的自我,否则他不可能明智地选择生活^[17]。而且他还把超然独处作为自我实现者的基本特征之一。一个人在独处时可以把精力更多地集中于自己,从而与深处的自己连接,构建可靠的自我意识和价值定位,找回本真自我的舒适感。同时,独处所带来的悠闲意味着拥有无限的时间,去观察身边以及内心正在发生的事情,去倾听,去清晰地看^[18]。独处可以给自己收拾心灵的空间与时间,更好地与人交谈,达成交往目标。通过独处时重调情绪和重整效能,可以更好地应对网络社交中技术异化导致的孤独体验。王阳明认为,自己的本心而非外在的条件才是影响人生成败的主要因素。叔本华也说,内心富有的人对外界别无所求,他只要求保有不被打扰的闲暇,用来培养精神并完善智慧,从而享受自己的内在财富,在生命中的每时每刻都可以做自己^[19]。耶尔就主张回到止境,并认为在那里人们从内心深处出发去聆听,跟别人交流,而不只是戴着面具说话,并且回到一种直达人心的亲密世界^[20]。

(三) 相互接力,在线下会面中重新建构村落效应

1. 明确青年交往的心理边界

主体意识增强的当代青年多具有较强的心理边界意识,极力捍卫心理舒适区。即便要与人深度发展关系,也渴望有一定限度和边界。调查显示,在社交媒体中青年人的自我表露意愿不高,且自我表露意愿随着自我表露深度的上升而下降^[21]。网络为青年人展示自我提供了进退自如的场域。网络上有分寸和界限的关系,顺应了青年人期待被人理解但又害怕被人看穿的矛盾心理,满足了他们把握交往限度和深浅程度的精致愿望,但纠结的状态也意味着无法实现真正的心理融入。在网络互动狂欢的背后,参与感与存在感、言说者和倾听者并不对等,这种被边缘化的无助和无力感增加了当代青年的孤独感。平克曾用“村落效应”这个词来回应一个愈发孤独和疏离的世界。她认为,我们不可能回到网络以前,但我们大多数人都渴望获得村落生活般的归属感。我们都需要跟他人面对面地接触^[22]。为了重拾见面交谈,人们必须强化作为亲密关系基础的同理心以实现共情,找机会去展示网络社交者身上因为网络连接而被隐藏起来的部分。真正的交谈不能成为单纯的数据传递,它应利于互动双方的自我表露,增强社会临场感和社交仪式感,培养亲密感。

2. 满足青年交往的亲自动机

亲自动机是人从事社交的原因之一,它主要表现在维持社会互动、获得社会支持和达成自我保护^[23]。通过匿名化的电子设备进行交流,内容和话题也许更广泛,但由于临场感弱化和注意力分散,使得人际关系平淡化和肤浅化,人际互动更多流于形式。加之网络互动中存在回音壁效应和算法推荐导致的信息茧房,使得青年人趋向于“圈地自萌”,加大了社会割裂程度。不断强化三维的面对面交流,适当压缩二维的键对键互动是克服孤独、增进亲密的良方。正像麦凯说的,即便是在允许我们以惊人的速度转移数据并可忽视肉体存在的数字时代,人们也会倾

向于面对面联结,因为人们认为这种交流形式最可能实现我们对联结的渴望。其他的联结都不可避免地缺少面对面交流所固有的一些微妙之处,这些微妙之处有助于我们之间的相互了解^[24]。研究也表明,触摸和身体接触对于增进彼此的亲密情感体验和降低孤独感意义特殊。同时,见面交谈还可以更有效地抑制如今青年人深受手机影响带来的数据思维所越发凸显的算法式的思维程式。交谈中的不确定性是屏蔽僵化的机械式互动所带给人的数据冰冷从而发展亲密关系所必需的,也是破解如今青年人“和陌生人可以网上海聊,和熟人见面却无话可说”的尴尬场面的有效路径。

3. 发挥家庭教育的基础功能

家庭在培养人际亲密关系中地位特殊。弗洛伊德认为,一个人的早期生活环境对其一生的发展至关重要,甚至起决定作用。如今,很多家庭都出现了孩子因无法争取到正在玩手机的父母的注意力也被迫玩手机的现象。网络普及前,长辈照看孩子往往伴随着轻轻吟唱或讲故事式的闲聊。如今长辈只管坐在一旁玩手机,任由孩子自己玩耍。长幼身体在一起,却无有效互动。艾特瑞尔说,在家里使用网络科技相当于减少了传统家庭的价值,削弱了家庭关系。因为它占用了陪伴家人沟通与互动、创造回忆、形成家庭氛围的时间^[25]。以至于网生代青年最重要的陪伴都是没见过面的人给的。亲密关系的缺失导致孩子从小的情感寄托长时间处于悬空状态。技术在提升了做事效率的同时也扼杀了青年人的耐心,他们愈发不能接受由社会运行机制的复杂性所导致的不确定性,希望现实世界能像手机所设定的程序一样快速反应和及时回复。家人交谈也在网络社交特别是掌上媒体互动背景下变得疏远。家人亲密关系的构建正是克服青年人“群体性孤独”的基础性工程。

[参 考 文 献]

- [1]雪莉·特克尔《群体性孤独》,周 逵等译,杭州:浙江人民出版社2014年版,第1页。
- [2]哈特穆特·罗萨《新异化的诞生》,郑作彧译,上海:上海人民出版社2018年版,第118页。
- [3]李英华《栖居于虚实两境:网生代青年心理样态透视》,载《中国青年研究》2019年第8期。
- [4]叔本华《作为意志和表象的世界》,景 天译,北京:中国华侨出版社2017年版,第270页。
- [5]彭肇一《狂欢理论视阈下网络表情符号的传播与反思》,载《传媒》2019年第9期。
- [6]彭 兰《表情包:密码、标签与面具》,载《西安交通大学学报(社会科学版)》2019年第1期。
- [7]罗洛·梅《人的自我寻求》,郭本禹等译,北京:中国人民大学出版社2013年版,第18页。
- [8]乔斯坦·贾德《苏菲的世界》,萧宝森译,北京:作家出版社2017年版,第443页。
- [9]大卫·迪萨沃《反套路》,王岑卉译,北京:北京联合出版公司2019年版,第72页。
- [10]欧文·戈夫曼《日常生活中的自我呈现》,冯 钢译,北京:北京大学出版社2008年版,第10页。
- [11][24]休·麦凯《欲望心理学》,王 莹译,北京:中国友谊出版公司2013年版,第107、105页。
- [12]亚当·乔伊森《网络行为心理学》,任衍具等译,北京:商务印书馆2010年版,第30页。
- [13]尤瓦尔·赫拉利《人类简史》,林俊宏译,北京:中信出版集团2017年版,第369页。
- [14]苗力田《古希腊哲学》,北京:中国人民大学出版社1989年版,第648页。
- [15]尤瓦尔·赫拉利《今日简史》,林俊宏译,北京:中信出版集团2018年版,第309页。
- [16]卡伦·霍妮《我们内心的冲突》,李 娟译,武汉:长江文艺出版社2016年版,导论第12页。
- [17]亚伯拉罕·马斯洛《动机与人格》,许金声等译,北京:中国人民大学出版社2012年版,前言第1页。
- [18]克里希那穆提《教育就是解放心灵》,张春城等译,北京:九州出版社2010年版,第7页。
- [19]叔本华《人生的智慧》,木云等译,长沙:湖南人民出版社2015年版,第45页。
- [20]皮克·耶尔《安静的力量》,叶富华译,北京:中信出版集团2016年版,第82页。
- [21][23]季为民 沈 杰《中国未成年人互联网运用报告(2019)》,北京:社会科学文献出版社2019年版,第359、356页。
- [22]苏珊·平克《村落效应》,青 涂译,杭州:浙江人民出版社2017年版,第329页。
- [25]艾莉森·艾特瑞尔《互联网心理学》,于丹妮译,北京:电子工业出版社2017年版,第67-68页。

(责任编辑:王俊华)