

再论群体性孤独：个体化转向下的分离焦虑

摘要：本文以群体性孤独为反思起点，探究这一流行话语的形成的合理性与不完善之处，并指出传统的论证方式是技术决定论思维的延续。随后，文章聚焦流行话语的一致性，通过对技术乌托邦和道德恐慌的反思，揭示了社会的个体化转向之下现代人的分离焦虑。人在本质上是社会关系的总和，现代人的个体化是其孤独感的根本来源，而对于效率的功利性追求则加深了这种孤独感。最后，文章基于对亲密关系、技术帝国和熵增理论的反思，提出了一种乐观的社会前景，生命以反熵为生，在新的社会系统中，人们有能力建立新的交往秩序。

关键词：群体性孤独；技术乌托邦；个体化；分离焦虑；熵增理论

一、作为流行话语的“群体性孤独”

（一）对“群体性孤独”的反思

过往关于媒介技术与用户心理的研究指出，社交网络的虚假反馈^①、媒介依赖下的碎片化生存^②等使得人们更加孤独。其中代表性的观点见于 2014 年雪莉·特克尔的《群体性孤独》。特克尔教授认为，作为一种敏感、脆弱的生物，我们难以忍受孤独，却又害怕被亲密关系所束缚或伤害，因此对技术期待更多，对彼此期待更少。然而技术在承诺一种可操控的关系的同时，也使得我们注定无法真正进入一段关系。^③这份忧虑自有其独到的洞察力，也与现代音乐、热搜榜单、UGC 所表达的流行话语一致。

首先，人们借助微博、微信、抖音等社交媒体更加频繁地在虚拟空间中相聚。与此同时，又害怕暴露弱点、遭遇嘲讽，或因马太效应陷入无人问津的恐慌，遂

① 张灯：《从传播心理学角度看社交媒体下的群体性孤独》，《新闻研究导刊》2016 年第 13 期。

② 袁立庠，刘杨：《社交媒体对大学生的影响分析——基于安徽高校的调查》，《现代传播（中国传媒大学学报）》2015 年第 4 期。

③ 雪莉·特克尔：《群体性孤独》，周逵、刘菁荆译，杭州：浙江人民出版社，2014 年。

在反复的挣扎、试探中转向社交倦怠。其次，智能手机功能的多样化也使得用户接触的物理对象日益单一化，以触摸为标志的对自然、社会和他人的感知被削弱，多感官的信息萎缩为单一的语言符号，孑然一身的感受更加明显。再次，真实与虚拟、物质与情感的边界日渐模糊，数字化生存的现代人成为数据的集合体，在万物皆可交易的商业社会，被视为他人实现经济目的、寻求社会资源或填补情感空白的工具，面临被异化的风险。

但“群体性孤独”只是理解在线社交的维度之一，无法描述现代社会的全貌。作为一种沟通媒介，社交媒体使得相隔万里的人们能够随时随地分享生活、表达情感，在尘世的洪流中超越身体的有限性，获得遥远的慰藉。虚拟平台让用户在相对安全的环境下共享信息，避免线下会面中无法忍受的寒暄、枯燥和冲突，获得更多的情感自由和个人空间。

而从另一个角度来看，包括面对面在内的任何一种交往方式都无法许诺人类以相互理解和情意相通，因为能够“心有灵犀一点通”的终究不是媒介而是人心。人类能够多大程度实现心灵的靠近取决于其有多少勇气和智慧冲破符号的迷雾，看到复杂的人心和生命的真相。社交媒体出现之前，人们同样会在热闹的线下聚会中坠入无法名状的孤独，在筵席结束后被疲惫和空虚奇袭，也会在漫长的时间和偌大的宇宙面前感受到生而为人的渺小与孤寂。通过自我表露获得赞许或慰藉、通过抱有或降低期待在归属感和安全感之间寻求平衡，并不是社交媒体的产物。换言之，身体的在场性与技术的中介性并不从根本上决定人们的交往状态，而是与其他经济、文化因素共同形塑了用户行为和心理。

（二）对于流行话语的审视

媒介技术与用户心理之间存在的是相关关系，而非因果关系。视社交媒体为因、群体性孤独为果，并用社会现象加以印证，这种循环论证是技术决定论思维的延续。早在 2007 年，国外学者就发现，对在线社交的偏好程度并不能预测用户的孤独感，并提出了社会焦虑这一混淆变量。研究表明，社会焦虑程度高的人群往往在互联网的使用方式上存在问题，这才是其孤独感加深的原因。^①2010 年，

^① Caplan, “S.E. Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use”, *Cyberpsychology & Behavior*, 2007, 10(2):234-242.

阴良以社会认同度为控制变量，考察了孤独感与 SNS 使用的关系。研究发现，社会认同度较低的群体会在孤独感的驱动下使用 SNS；社会认同度中等的群体倾向于利用 SNS 拓展交往深度而非广度；而在社会认同度较高的群体中，孤独感与其 SNS 的使用并无显著关系。^①2020 年，邓亚娜在研究中指出，“空巢青年”通过微信获得的情感支持和正面反馈越多，孤独感就越低。^②但是这些研究成果并没有得到足够的重视，也未能减轻“群体性孤独”的声量。

媒介的积极和消极影响何者占据主导地位一直是技术乐观主义与悲观主义争论的焦点，而技术中立不过是将对技术的利弊权衡放置到了具体的情境中。换言之，对于技术的价值判断不可避免。但是个体对这一问题的认知从根本上来看是一种主观信念，只能反映特定的视角和切面，不能描绘现代社会的全貌或决定人类历史演进的轨迹。一方面，不同阶层、性别、年龄、职业的人群的媒介使用体验无法被精确测量和归因；另一方面，自交往革命以来，技术发展的潮流不可逆转，形势喜忧参半。

因此，值得关注的并不是人们在这一问题上见解的不一致性，而恰恰是流行话语的一致性。这种一致性从何而来，又在多大程度上借助拟态环境、第三人效果等反作用于社会生活？

二、技术价值判断下的生存叩问

（一）技术乌托邦的覆灭

曾几何时，技术乌托邦许诺人们可以在虚拟空间中获得信息、资源、认可、陪伴和爱，却隐瞒了其实现的条件和代价。这种基于现代性的对理性、知识、技术的理想化推崇，并没有带来人类的解放，反而被技术统治论收编，成为当代资本主义国家意识形态合法化的工具，并通过全球传播不断拓展其数字帝国的疆域。在这个过程中，工具理性消解了交往理性，价值理性随之萎缩。^③当我们关照现实时，不难发现，从谷歌、苹果到百度、腾讯，技术乌托邦一直都是商业资本盈

① 阴良：《孤独感、社会认同与 SNS 使用之研究——以人人网为例》，《新闻大学》，2010 年第 4 期。

② 邓亚娜：《“空巢青年”社交媒体使用、网络社会支持与孤独感关系研究》，《厦门大学》，2019 年。

③ 梁孝：《从乌托邦到意识形态——西方技术统治论的文化本质及其趋势》，《自然辩证法研究》，2004 年第 1 期。

利的口号。^①技术本身以及对技术价值的鼓吹都成为一种手段。

以 Soul 为例, Soul 是一款基于用户画像进行兴趣匹配的陌生人交友软件, 声称其愿景是“让天下没有孤独的人”。它以灵魂为旗号, 却彻底将社交货币化、庸俗化。从商业模式来看, 一方面, 用户主动让渡隐私, 形成内容生产—热度提升—付费赠送虚拟物品的消费链; 另一方面, 系统通过隐藏访问和查看访问踪迹的会员功能将隐私商品化。从人际交往来看, 平台通过点赞、评论、关注、被关注等在虚拟空间中形成新的阶层分化, 与此同时, 爱情所需要的平等、浪漫化和灵韵也荡然无存。人们以动态、对话等方式展现其可能具有的情绪价值、学历修养、外貌气质, 并接受审视。至此, 交友部分成为一种交易。它通过纳入社交线索复制了现实中人们求偶的竞争性逻辑, 又通过抽离地理距离和身份信息, 将这种利弊权衡合理化。一系列的商业运作洞察人性的弱点和需求, 以技术手段编织美好的愿景, 但最终完成的只是对个体的物化和掠夺。

当我们将视角拓展到其他社交媒体, 令人不安的是, 流行话语鼓励人们以对话的频率、时长、访问次数而非交往深度来判定一段关系, 强行以媒体黏性标识关系黏性, 比如 QQ 空间的亲密度、朋友圈的点赞数量、礼物的价格数、秋天的第一杯奶茶……其逻辑在于将关系变成可以量化和操纵的指标, 再引导人们为了证明关系的存在和强度, 不断增加对社交媒体或者实物的消费。社交媒体的互动和展演渗透了资本主义的意识形态, 即用一切手段引导交易和消费。而人际交往在技术化的同时不可避免地掺杂了可兜售的意识形态, 操纵性愈多, 人性愈少。人们的被剥夺感直接导致了技术乌托邦在流行话语中的覆灭。但在批判性的视角中, 需要区分的是: 技术、技术的使用者与制造者、以及起支配作用的意识形态和欲望。如果仅停留于对其物质性中介作用的批判, 则不免滑向技术决定论。

（二）个体化转向下的“孤独社交”

商业口号赋予技术以无上的荣光, 现代人一度像刚刚接触大千世界的孩子一样沉迷于对新事物的狂欢, 也不可避免地走向失望和迷茫。在美好愿景屡次落空后, 一种对技术的忧虑借助教育和大众传播广泛蔓延, 对“群体性孤独”的反思便是其中的代表。而反连接和社交媒体倦怠与其说是一种特殊现象, 倒不如说是

^① 技术乌托邦:《我们为何对其趋之若鹜》,《社会科学报》,2018年第6期。

现代人受挫之后对脱轨行为的纠偏。那么这种反乌托邦的技术忧虑又是合理的吗？

董晨宇认为，“孤独社交”的话语隐含着人们对新技术的道德恐慌，这种恐慌是流行话语的本能；但在中国社会经历个体化转向的当下，混淆孤独与独自，是一种逻辑谬误。^①这一省思开启了全新的视角。一方面，将罪责归咎于技术比直面人类的生存困境容易得多。如果技术是阻碍人际交往的罪魁祸首，那么个体就不需要为亲密关系的失败负责，也不用费尽心力思考孤独和联结的奥义。另一方面，作为新文化的集中体现，社交媒体扰乱了原有的文化秩序和生活方式，必然会受到捍卫旧文化的人士的批驳^②。既定的文化秩序虽有缺陷，但尚且安全，新事物却隐含无法预测的风险。问题到了这里，似乎可以解释为技术守旧者和创新者的冲突。但是若沿着个体化的面向深入探究，一种隐藏在技术背后的生存恐慌浮出水面。

乌尔里希·贝克在《个体化》中指出，由于社会的高度分化，个体首次成为社会再生产的基本单元，人们的行动逻辑不断变化，且彼此之间无法兼容，个体主义、多元主义成为西方的文化基因；与此同时，传统的社会秩序渐趋衰微，自我实现成为现代社会核心的伦理诉求。^③但自由的人生也是风险的人生，现代性的社会结构在赋予个体以权利的同时，强迫人们成为积极主动且退无可退的责任主体。^④社会观念鼓励个体争取独立和解放，从而成为他自己，但这种自我本质上仍是社会规约的产物；社会分工要求个体独当一面，从而提升系统的运作效率，这种要求试图将个体从家庭、婚姻等附属关系中剥离出来，并间接体现为职场的性别歧视和年龄歧视。

由此可见，社交媒体不是技术自我演进的产物，它顺应社会的个体化趋势产生，试图将每个人变成各自独立却又相互联结的节点，在灵活组合中实现生产效率的最大化。

① 董晨宇，张恬：《反思“孤独社交”：社交媒体真的让我们更加疏离吗》，《新闻与写作》，2019年第6期。

② 胡泳：《限娱令、“微博公厕”论与道德恐慌症》，《青年记者》，2011年第34期。

③ 乌尔里希·贝克等：《个体化》，李荣山、范譞、张惠强译，北京：北京大学出版社，2011年。

④ 阎云翔：《中国社会的个体化》，陆洋等译，上海：上海译文出版社，2012年。

（三）分离焦虑是现代人的宿命

从主动的视角来看，生产力的发展助推交往革命的演进，也拓宽了人类的活动半径。人们为了追求自由和自我实现，选择了彼此分离；与此同时，又沿着媒介人性化的趋势，在虚拟空间中再造他者，寻找值得交往的对象。但是对亲密关系的寻求并不能寄托于算法和效率，其核心在于双方为建立关系而付出的努力；此外，灵魂与肉体的不可分割性，也使得缺乏身体接触的个体难以真正看见彼此并敞开自我，因此对技术的过度期待注定会落空。

从被动的视角来看，人们由相互依赖的集合体被拆解为社会网络中的功能性节点，遗忘和分离成为常态。不仅如此，由于个体需要独自承担系统性的风险，随之生长起来的自我愈加坚硬，但亲密关系往往伴随着披露和失去自我的风险。在现代社会，这种自我的失去比任何时候都更加危险。现代人不断被告知，能够依赖的只有自己。

至此，我们能更清晰地看到，在两个视角的交汇处，孤独似乎是现代人的宿命。所谓技术让人们相隔更远，不如说是，在社会个体化转向下，现代人如学龄前的幼儿，面临着脱离情感护佑、独自面对未知的“分离焦虑”，对技术的反思实则是对人性和生存困境的叩问。

三、人性视角下的亲密关系与技术帝国

（一）重建对亲密关系的认知

马克思指出人的本质在于社会关系的总和。^①一方面，媒介作为人体的延伸和社会系统流动的工具，不可避免地参与到对“人类是什么”的定义中来。另一方面，当整个社会呈现个体化转向时，孤独和亲密关系的实质都需要重新审视。

内在安全感的需要驱使主体寻求目标对象的情感保护，而当心理期待落空、精神交往未得到满足时，孤独感便油然而生。此外，主体超越物质世界和他人的要求与这种超越的有限性之间存在着强烈的悲剧冲突。^②随着人类生存空间的扩展，身处其中的个人呈现出高速流动的状态。我们无法希冀于他人，因为一切都

① 陈培永：《对马克思关于人的本质问题论断的再理解》，《思想理论教育导刊》，2021年第9期。

② 王健：《孤独意识产生根源探析》，《青海社会科学》，1997年第1期。

在改变；而对变动不居的世界了解更多，无力感也越强——我们能左右的确乎只有自己。阿德勒的课题分离，萨特对“他人即地狱”的暗喻、马斯洛对自我实现的阐释，都在传递一种减少他者期待、追求自我实现的价值观念。

但是这并不意味着人们不再需要亲密关系。需要正视的是，人类亲密关系的建构过程从来都荆棘丛生，它常被视为一种人心的博弈和对主导权的争夺，而这又植根于人类免受伤痛、耻辱等侵害的自我保护机制^①。因此，成熟和独立的自我恰恰是良性亲密关系的前提。克里南伯格在《单身社会》中提出：在现代社会，独自生活能使我们更了解自己，且更懂得享受伴侣的陪伴。^②弗洛姆在《爱的艺术》中指出，成熟的爱是一种主动的能力，包括给予、关心、责任、尊重和了解等元素，是个体在保持尊严和个性的前提下的结合。^③随着平权运动的演进，在个体化社会中，人类完全可以更平等地建立一种更高层次的亲密关系。

（二）警惕工具理性下的科技帝国

相较于社交媒体如何改变人与人的交往形式，更应反省的是，我们在多大程度上不假思索地顺应了技术的逻辑，并将之奉为圭臬？

技术是改造现有事物，形成新事物，进而达成人类目的的工具。但是在当下，卷入市场竞争的技术生产者和困于主流趋势的技术使用者似乎都成为了技术创新和扩散的工具，技术似乎有失控的风险。在这一背景下，对社交媒体或技术的恐慌反映了学界对人类本质和社会秩序的忧虑。

在“科学即知识，知识即权力”的今天，技术被已经不属于人但却控制人的欲望牵引，并在科学帝国主义开辟的疆域上肆意妄为。^④它以科学为名，将所有对世界的解释方式斥为愚昧、落后和谬误，将功利主义和经济主义渗透进现代人的行为逻辑。但科学只意味着通过理论和规律的方式把握部分的物质世界，却不能阐释人类社会演进中的善恶抉择。人类需要根据自身需求做出取舍，根据

① 克里斯多福·孟：《亲密关系》，张德芬、余蕙玲译，湖南：湖南文艺出版社，2015年。

② 艾里克·克里南伯格：《单身社会》，沈开喜译，上海：上海文艺出版社，2015年。

③ 艾里希·弗洛姆：《爱的艺术》，李健鸣译，上海：上海译文出版社，2011年。

④ 梁孝：《从乌托邦到意识形态——西方技术统治论的文化本质及其趋势》，《自然辩证法研究》，2004年第1期。

对错观念进行权衡，兼顾价值理性和工具理性。

回归社交媒体，有趣的是，文字、语音、视频，会随着社交线索的递增，而被赋予不同的亲密程度和重要性的认知，见面则变成一件过于正式而亲密的事情。这种行为逻辑实则是功利主义的延续，强调以最小的成本和风险获取最大的收益。社交媒体提高了所谓的交流效率，也给人以印象整饰的机会，但是付出时间和展现真实恰恰是情感的核心。

（三）基于熵增理论的秩序重构

技术演进造成的混乱会多大程度上损伤人性，又是否会给社会系统带来不可逆转的伤害？这一问题在当下无法得到验证，只能放置在时间线上加以考量。此外，若将人类的前景完全归于乐观或悲观主义的信念，不免失去说服力。因此，自然科学概念的引入或许有一定启发。

“熵”原是热力学的概念，用以表征系统的混乱程度。根据玻耳兹曼关系式，系统内部的运动形式越多样，则系统的熵值越大，混乱程度越高；反之，系统的运动越单一，则熵值越小，呈现的状态越有序。^①申农将熵的概念引入信息论，借以度量随机事件的不确定性，并且推导出了与热力学熵完全相同的信息熵的计算公式。在他的定义中，信息是用来消除不确定性的东西，是新知识、新内容。换言之，信息与熵具有互补性，信息就是负熵。^②根据逻辑推演可知，系统的运动状态越复杂，则熵值越大，混乱程度和不确定性越高，与此同时，其不确定性越高，传递的信息量越少。

奥地利物理学家、诺贝尔奖获得者薛定谔在《生命是什么》一书中提出：在一个孤立的系统中，事物会自然地由有序走向无序，即发生熵增；而“生命赖负熵为生”，有机体从环境中汲取“有序”，进而得以维持。^③若将熵的概念和熵增定律从自然科学引入社会科学领域，便可与社会系统的演化发展相勾连。事实上，

① 李丽杰，游阳明，任天忠，魏连甲：《浅谈“熵”的教学过程》，《沧州师范专科学校学报》，2008年第4期。

② 林德根，鲍晓光：《论熵理论的哲学意义》，《哈尔滨市委党校学报》，2009年第1期。

③ 薛定谔：《生命是什么》，周程、胡万亨译，北京：北京大学出版社，2018年。

早在 1987 年，美国社会学家霍华德、里夫金二人就在《熵，一种新的世界观》中用“熵”来解释社会议题，并将其视为一种全新的宇宙视角。^①

那么，在这一视角之下，我们如何理解社会？英国社会学家斯宾塞认为，社会的演进如同生物有机体的进化，是一个由简单走向复杂的过程，且伴随着社会各部分的功能分化。从有机体的比喻和社会是由人组成的集合体这一基本事实出发可得，社会系统会因为功能分化逐步从有序走向无序，而后又在社会主体的建构中，重回有序状态，这从历代王朝的崩塌与社会形态的演进中可见一斑。因此人类也有理由相信，技术带来的不稳定性可以被理性和人性所矫正，一种合理化的秩序有望在新的社会系统中建立。但是这种建构取决于人类能够多大程度上摆脱功利主义和科学帝国的迷思，重回人性的轨道。

^① 杰里米·里夫金、特德·霍华德：《熵：一种新的世界观》，吕明、袁舟译，上海：上海译文出版社，1987 年。