



网络社交为何让我们越来越孤独

田 丰



【摘要】网络社交是技术发展的必然结果，也是互联网时代最明显的特征之一。区别于现实生活中的对话，网络社交呈现出浅层化、碎片化的特征。由于社交网络的工作化、关系网络的裹挟和失去信息恐惧症，导致人们无法离开社交网络。与此同时，出现了越社交越孤独的现象，根源在于网络社交的工具化和去人格化。

【关键词】网络社交 孤独 【中图分类号】C912 【文献标识码】A

移动互联网时代，不少人感受到网络社交带来便利的同时，在生活中的孤独感却越来越强。人们非但感受不到与他人交流的喜悦和充实，反而越发感觉到内心深处的孤独和失落。其背后的原因并非是互联网社会下的社交发生了变化，而是网络社交作为一种新的社交方式确实与以往有所不同。

网络社交呈现出浅层化、碎片化的缺点

社交网络应用的便捷性是人们愿意使用它作为交流工具的重要原因，即时化的沟通提高了人们的互动频率，同时也会让人们习惯即时性的答复。然而网络社交中人们之间对话和互动的逻辑会被经常的打断，在现实生活中的对话通常是句与句、人与人之间相互连接；社交网络应用中对话和互动可能是断断续续的，也可能是有人在不不停的说、另外一些人却说得很少。在微信群里情况可能会更混乱，你所说的一句话，随时可能被另外一个人的插话打乱，甚至可能形成几个人同时相互聊天说话的“插播模式”。这种在网络社交软件中出现的即时性对话的失序，使人们之间沟通的逻辑不畅，自然也就难以形成深入的交流。

网络社交最明显的缺点是浅层化、碎片化和低效率。所谓浅层化是指网络社交很少会有深入的思考和沟通。特别是在一个微信群或者 QQ 群里，几乎没有人会花费足够的文字来表达自己的深邃的思考，相对简单化、固定化、仪式化的社群内互动模式让大家的交流愈加浅层化。碎片化主要是指

在网络社交中传递的信息受到手机屏幕的局限往往只是寥寥数语，百字以上已属长文，能够传达的信息相当有限，在反反复复的你一言我一语过程中信息更加支离破碎。在碎片化互动过程中，参与双方对真实意思的理解可能存在比较大的差异，或许有人能感觉到，本来当面十分钟能够说清楚的事情，在使用网络社交工具文字或者语音沟通时反而需要花费更长的时间，甚至不得不约个时间当面锣对面鼓地说清楚。当然，大多数使用网络社交的人对低效率是习以为常的，因为很多时候并不是真的有社交的需求，而是填补闲暇时间空白的一种方式，也因此形成了大量为社交而社交的行为。

人们离不开网络社交的三个原因

既然网络社交有不少缺陷，为什么人们还乐此不疲地使用呢？主要有三个方面的原因。第一，社交网络的工作化。职场里年轻人微信里存在着若个工作群，他们不仅过着朝九晚五，甚至 996（早 9 点上班，晚 9 点下班，一周工作 6 天），007（每天加班，全周无休的工作模式）的生活，还要随时保持在线状态，听从老板召唤。网络社交像存在于工作与生活之间的粘合剂，让年轻人难以区分工作与生活、公司与家庭、忙碌与休闲的边界，本身私密的生活空间，也因为网络社交的存在被工作事务所侵占。

第二，关系网络的裹挟和技术依赖。众所周知，中国社会是一个关系式社会，人与人之间的关系网络错综复杂，所有人都被嵌入各种各样的社会关系网络之中。在网络社交尚

未普及的年代，关系网络的构建主要是通过人与人之间线下直接互动来实现的，互联网时代关系网络的构建也随之转移到线上的虚拟空间。当家庭群、同学群、同事群纷纷在虚拟网络空间中建立起来的时候，所有人毫无例外地被关系网络裹挟进来。

网络社交中，原本的情感交流被依赖网络技术的机械式互动所取代。这种技术依赖体现之一，便是产生了无数的点赞之交：人与人之间没有实质内容的互动，只是通过在朋友圈里点赞这种极简行为实现了形式上的互动。技术依赖还体现在一些年轻人在网络社交中能够侃侃而谈、异常活跃，在面对面的社交中却沉默寡言、近乎自闭，在虚拟网络和现实生活中是截然不同的两个人。或许键盘打字是纯粹的文字交流，不需要过多的情感交流和肢体语言，也能够表达清楚。事实上，文字交流在社交中所能传达的信息量要比语言、表情和肢体动作少很多，仅坐在电脑面前或者使用手机发文字信息的社交是贫乏的，长此以往可能会造成功能性的社交障碍。

第三，失去信息恐惧症。互联网上真真假假的信息呈指数级增长，社交网络中的每个人像是一个信息传递的节点。而且，网络社交信息传递的速度要比传统媒体传递的速度快得多，一旦离开社交网络，人们获取信息的数量、速度都会大大降低。对年轻人而言，快速社会变革带来的压力使他们不敢轻易错过任何可能有用的信息。为显示自己能够跟得上时代不掉队，时刻关注着社交群里和朋友圈里的各种动态和信息。这种对失去信息的恐惧心理反过来加剧了他们的社交焦虑。有研究发现，孤独的人多数爱花时间在社交网络，原因正是他们更为失去社交网络及其背后的信息感到焦虑，越焦虑也就越加疏离社会，以至于在年轻人中诞生了一种几乎与真实社会隔绝的宅文化，他们在工作之余更愿意窝在家里，愿意沉浸在虚拟空间里的美好生活。

使用网络社交工具是技术发展的必然结果，也是互联网时代最明显的特征之一，中国已从真实社会中熟人社交时代进入了虚拟社会中的陌生人社交时代。费孝通先生根据传统中国社会人际关系的亲疏远近提出了差序格局，即在一个熟人社会中，每个人都会以自己为圆心把周围的人划分为不同等级。互联网时代，在依托网络技术的陌生人社交中人们依然可以以自己为圆心，而打交道的人数却翻了百倍，实际上社交圈子也出现了去中心化的特征，每一个人都等同于网络社交的一个节点，非接触性的社交关系也越来越多，人们对亲疏远近的判断也就无从谈起。

网络中越社交越孤独根源

互联网时代，年轻人在网络中越社交越孤独的根源在哪里？可能会有多种解释，其中最为重要的是网络社交的工具化和去人格化。

网络社交的情景与现实社交的情景有很大的不同，大部分年轻人使用网络社交软件的情景是在工作环境中，成为工作人员之间信息传递的网络化工具，其交流和沟通的内容是公开的，不带有个人情感的公事公办，也可以说是一种带有功利性质的社交。而现实社交的场景大多是在家庭和个人生活情景下，社交的目的是为了联络情感、增进友谊，在私密的空间中沟通和交流多源自于内心，并非服从于某种功利性的目的。所有网络社交的语言和文字都可以被视为符号，这些符号出现就是为了实现工作目标，完成工作任务。在工具化的网络社交情景下，每个人都可以被视为设定了高级程序的人工智能机器人，只是为了实现工作目标而存在的交流客户端。试想，一个对生活充满热情的年轻人每天烦恼于拥挤冗长的通勤和无休止“996”的加班，还要处于和机器人一样的陌生人社交模式之中，他们的感受注定是孤独的。

年轻人越社交越孤独的另一个根源是网络社交去人格化。网络屏幕后的每一个人鲜活的人，却没法在线上充分表达自己鲜活的特点。现实中人们说话时使用不同的语气、词语、眼神，搭配不同的肢体语言，所表达的意思是不同的。网络社交中虽然可能满足其中的一小部分，却难以实现让人们完全正确理解文字、表情、语音背后的故事。如果说，人与人现实生活中面对面的交流是完整的，那么网络社交或多或少是残缺的，这种残缺的交流模式就是去人格化之后社交与情感的剥离，导致人们难以达到深层次交流的效果，也就会让人们在网络社交中存有意犹未尽的感觉，出现所谓越社交越孤独的现象。

说到底，网络社交的工具化和去人格化使社交与情感剥离开来，在社交背后所依附的深层次情感沟通需求就难以实现。对于没有深层次情感交流需求的人而言，社交网络并不会让他们感到孤独，反而觉得很热闹。必须承认，孤独与否更多是个体感受，与其内心的需求层次有关。但千金易得，知己难求，没有情感的沟通和灵魂的交互，人始终是孤独的。

人民论坛

（作者为中国社会科学院社会学研究所研究员）

责编 / 常妍 美编 / 杨玲玲