

# “不在线是一种奢望”:断连的理论阐释与研究进展

陈雪薇 张鹏霞

**摘要:**在互联网的发展过程中,断连和连接是两个矛盾但又相互衔接的概念。文章以“断连权”和“断连”为研究对象,梳理断连在技术使用者和非技术使用者两个层面的概念,以及技术背景、断连缘由和策略。研究发现:断连行为的媒介技术环境正在从利用信息与通信技术的信息化办公环境转向后连接主义的技术背景;从研究趋势上看,隐私担忧和保护、生活和工作边界的冲突、感知过载和倦怠是个体采取断连的主要缘由;个体会运用时空情境、话语、设置等三个路径进行断连实践。最后,研究认为断连是个体自我控制和调节连接与不连接边界大门闭合程度的策略,并将断连权划分为两个基本层次:它既是一项主体实现数字疏离诉求并受之包容、理解、尊重的道德权利,又能作为一项国家法律体系所确立、规定的法律权利而存在。

**关键词:**断连权;后连接主义;可供性;心理疏离;数字包容

**中图分类号:**G206 **文献标志码:**A **文章编号:**2096-5443(2021)04-0039-10

**项目基金:**吉林大学研究生创新基金资助项目(101832020CX017)

## 一、问题的缘起

“连接”或“联通性”(connectivity)一直是互联网发展过程中不可回避的问题。从互联网兴起时期的联网,到网络通达后人与人之间的连接、人与机器的连接、机器与机器的多层连接,互联网发展的每一个阶段都难以忽视“连接”的存在意义。

用户在场和互联网公司的商业逻辑均建立在连接的基础之上。在个人层面,连接成为我们每个人的生活方式或生活惯习,包括维系社交关系、参与公共服务等,利科普(Licoppe)将这种连接实践的感知称之为“连接在场(connected presence)”<sup>[1]</sup>,即连接即存在。沈阳等人提出的“网络连接观”正反映了连接在互联网社会中的重要性,他们认为“互联网社会演化的目标和手段都是连接”<sup>[2]</sup>。不言而喻,信息与通信技术实现了作为“节点”的每一个个体、机器、物品之间的相互连接,尤其是社交网站的连接实践可谓是典型案例。它们通过推出一系列具有“参与”“共享”等指向的产品或者媒介功能来增强用户之间的连接,具体而言,通过血缘、地缘、业缘、趣缘等旧有和新生“缘分”打造着在线社会网络的神话,建构、生产和维系着用户的新关系、新身份和新的社会支持。

随着连接在时间区间和空间领域的持续和永恒(constant connectivity),连接这枚硬币的另外“一面”亦显而易见,众多国内外学者已经认识到过度连接给用户带来的沉重负担,并且“威胁了人的自主性”<sup>[3]</sup>,譬如,德国曼海姆大学媒体与传播学院教授沃德尔(Vorderer)团队意识到社交网站“永久在线、永久连接”(Permanently Online and Permanently Connected)的平台文化让用户产生了信息过载、社交倦怠、隐私监视等数字压力,近年来他们发表了一系列关于该问题的研究,集中阐述了过度连接给用户带来的负面效果。<sup>[4]</sup>为了逃脱过度连接的藩篱,一些国家及学者积极倡导一种新的权利——“断连权”(the right to disconnect),或被译为离线权或不联网的权利,来赋予员工在非工作时间管理和控制连接的自主权。不仅如此,断连的意愿也扩散至普通用户身上,许多用户都采纳关机、不回

复、弃用、中辍、潜水、脱离等消极的退场方式,这些行为模式被称之为断连(disconnection)。就如2016年荷兰VPRO电视台制作的一部关于数字化生活的纪录片片名一样——《不在线是一种奢望》(*Offline is the New Luxury*),传递着数字化生活中的个体对断连的需求和渴望。那么,个体会因为哪些动机采取断连策略?他们会采取何种断连策略来争夺自主性呢?断连在今天永久在线的媒介情境下又意味着什么?这是本文所关注的研究问题。为了尝试回答这些问题,本文从“断连权”切入,阐述“断连”的内涵以及媒介技术环境的变化,并从前人的研究结果中梳理个体断连意愿的驱动因素和实践路径,以及笔者将总结对相关问题的启示和思考,希望为后续的相关研究提供参考和借鉴。

## 二、断开连接:从员工权利到社交媒体用户诉求

### (一)何为断连

学术界关于断连的界定有两种答案,换言之,对于不同的主体而言,“断连”一词具有两层含义:

对于技术使用者而言,断连是个体反连接意识的强化行为。它被概括为个体出于抵制目的,故意将移动通信设备或平台断开连接<sup>[5]</sup>,或者与某个节点断开联系,甚至是逃离线上生活的实践,它可能是暂时性的,亦可能是永久性的,个体的自主性发挥着一定的作用。赖特(Light)在《与社交媒体断连》(*Disconnecting with Social Networking Sites*)一书首次提出了“断连”的观点,他在之后与卡西迪(Cassidy)的研究中指出,断开连接不仅是为了不使用社交媒体,还包括用户根据个人需求使用社交媒体的战略方式。<sup>[6]</sup>他们认为断连是一种生存状态,它可以作为一项权利保持存在的正当性,同时也可以与连接共存。

对于非技术使用者而言,断连的实质是被动的、非自愿的。它意味着在网络社会的“失联”(如没有社交账号、网络或电子设备)、与技术使用者之间的数字鸿沟,涉及数字不平等问题。这部分群体未接触或很少接触数字化的信息与通信技术,可能没有社交媒体账号及以社交媒体为核心形成的圈子,缺乏与互联网相关的访问能力和使用技能,线下生活成为他们一以贯之的生活方式——诸如生活在互联网通信基础差、网络覆盖率低地区、缺乏移动设备的人,以老年人、留守儿童等弱势群体为主。国内学者也注意到老年人群体的“断连”现象,方惠、曹璞等人的研究指出,与信息通信技术“断连”的老年群体,他们的话语权被剥夺,成为网络社会中失语的“他者”。<sup>[7]</sup>

需要强调的是,本文讨论的对象属于前者而非后者,重点讨论技术使用者对使用移动设备和社交媒体的断连实践,包括放弃部分或者全部的使用权。其实,早在赖特之前,就有一些学者关注到用户弃用或退出某一特定社交媒体(opt out)、潜水(lurking)、离线(offline)、拔掉电源(unplug)、不使用或在特定时间使用移动设备或社交平台等行为<sup>[8-9]</sup>,虽然这些研究未明确提出断连一词,但是潜水、离线等术语也传递着断连的意涵。

### (二)断连权及其立法背景

近年来,欧美发达国家对“断连权”的提倡实现了断连实践的合法化,这些国家的劳资关系和劳动者权益保障制度较为成熟。以法国为例,法国政府于2017年正式实施了一项关于“断连权”的劳动法律,赋予员工在非工作时间断开连接的权利,该条文规定每份员工的劳动合同必须包含员工可以就非工作时间之外如何断开联络以及减少工作侵入私人生活的问题进行协商。按照欧洲改善生活和工作条件基金会(Eurofound)的说法,断连权又被称作关掉(设备)的权利(right to switch off)。它是指“员工在非工作日和节假日能够脱离工作并避免从事与工作相关的电子通信(如电子邮件和其他消息)的权利”<sup>[10]</sup>。这项权利意味着员工在非工作时间需要独处且不被打扰,没有义务立刻理会和回复与工作相关的电话、邮件或社交信息等,强调信息化办公环境中的员工权利和诉求。

法国政府对“断连权”的倡议引发了很多国家的响应,意大利、英国、西班牙等国家或州也在相关劳动或其他类型法律中颁布了类似规定。如2017年意大利在关于“智能工作”的法律,以及西班牙在2018年《数据保护法》(*Data Protection Act*)中将“断连权”制定为合法权利,允许员工在非工作时

间断开一切连接设备,保持工作-生活平衡的状态。除此之外,一些大型公司早已在组织内部进行断连实践,譬如,德国大众汽车公司 2012 年在全公司范围内冻结电子邮件,该公司将其内部服务器设置为在当天下午 18:15 到次日 7:00 之间不将电子邮件发送至个人邮箱,一定程度上保障了员工的非工作时间不受工作干扰。

从本质上看,断连权指的是员工与电子设备以及电子设备上的工作信息断开连接的权利。法国、意大利等欧洲国家对这一权利的重视,均以保障员工身心健康为出发点,强调信息通信技术对组织工作正常工时的改写以及对个体工作和私人生活边界的模糊。<sup>[11]</sup>不容置疑,在职场上,以便捷性、成本低廉为优势的笔记本电脑、手机、平板电脑信息通信设备,以及邮箱、移动即时信息传递平台,已经得到广泛应用;同时,它们冲破了时间和空间上的连接限制,让远距离传输文件和随时联络交往成为可能。因而对于组织中的个体而言,随时工作、随地工作,始终处于待命(on call)状态就成为工作常态,这种工作模式造成的直接后果就是员工工作边界和生活边界的冲突,由是,断连权就是在这一背景下被提出的。

### (三) 后连接主义和断连诉求的普遍化

如今,个体对断连的诉求已经不只存在于以电话、邮件、移动办公软件为代表的信息化办公环境,断连已经成为普通公众对远离电子设备和进行“数字戒毒”(digital detoxification)的普遍呼吁,或是对私人空间和线下社交活动的强烈捍卫,对此,美国等国家倡导的“拔掉电源日(National Day of Unplugging)”“安息日宣言(Sabbath Manifesto)”“退出 Facebook 日(Quit Facebook Day)”等事件已经渗透到公共话语和集体行动中。<sup>[12]</sup>

断连的普遍化源于社交媒体所呈现的“永久在线、永久连接”的连接模式和多任务切换。虽然断连是连接的对立面,但“连接”对社交媒体(SNSs)的重要性不容否认,埃里森(Ellison)和博伊德(Boyd)在界定社交媒体时的一个重要阐述是“通过社交平台上的连接,可以允许个体消费、生产和其他用户生产的内容进行互动”。<sup>[13]</sup>的确,社交媒体是搭建人与人之间连接的中转站,它们以“远方在场”的优势塑造着“总是在线”(always on)的状态,这得益于社交媒体具备即时通信、同步传播的时间结构优势。“永久在线、永久连接”意味着对特定时间和空间不再有特殊的要求,只要移动设备开机或联网,这种连接模式即刻启动,实现了与线上世界的无限连接。同时,用户在传播网络、社会关系网络以及服务网络中扮演着“节点”的角色<sup>[14]</sup>,以用户为节点到其他用户节点或机构节点的连线变得错综复杂、互相交织,断连的主体亦已经从组织环境中的劳动者或员工扩展至社交媒体上的每一个用户。再者,社交媒体不只是打发闲暇时间的休闲方式,它已经嵌入办公、学习、会议等新场域,成为具备讨论工作、接收通知、打卡、接龙等功能的工具性媒介。我们每个人的信息、人际关系、工作、生活掠影乃至公共服务都被捆绑在微信等社交媒体上,由此我们也掌握了数字化生存里多任务并行操作和切换的“分身术”。

韦尔霍斯登克(Verhulsdonck)等学者将这种利用永远在线的网络来完成多任务切换的时代,称之为“后连接主义环境(postconnectivist context)”,认为后连接主义要求考虑用户如何采取策略来应对在线网络中存在的更大的控制和权力。<sup>[15]</sup>因此,以“永久在线、永久连接”为特征的后连接主义环境成为每个个体产生断开连接需求和意愿的新技术背景。在这种技术背景下,技术的负面效应已经从组织行为学中工作与生活的边界模糊,转变为连接的边界与不连接的边界逐渐消弭或化为乌有。同时,一些研究证实了过度连接、超连接的高连接强度会损害个体的身心健康。<sup>[16]</sup>此外,有些学者已经注意到普通用户与某些特定社交平台的断连实践,如国外研究者对 Facebook 等国外社交媒体用户断连的反思<sup>[17]</sup>,以及中国学者对微信朋友圈用户断连行为的关注<sup>[18]</sup>。

综上,我们认为后连接主义情境下的断连,其本质是赋予用户一定的自主权,抑或是赋予个人控制自己网络空间信息输出和输入的“把关”能力。它不仅仅意味着通过离线的方式与网络、社交媒体等应用程序或移动设备的断开连接,还包括与社交媒体上的人、消息、事物的隔断。

### 三、因何断连：个体断连行为的影响机制与驱动因素

#### (一) 监视文化下的隐私担忧

隐私的最初含义与断连有着共同的意涵和指向：“独处”、不被打扰或干扰。1890年，沃伦(Warren)和布兰代斯(Brandeis)在《哈佛法律评论》上发表《论隐私权》(*The Right to Privacy*)一文，明确界定了隐私权的概念，抨击了“在橱柜里窃窃私语的事情将从屋顶公开传播”(将私事公之于众)的恶劣行为。他们认为隐私权是“独处的权利(the right to be let alone)”，“独处(let alone)”被解释为：如果一个人愿意，可以有权选择远离别人的注意，有权在家庭等私人场合和公共场合不受监视，即在物理空间上，自然人的私人生活空间不被别人(个人或机构)打扰或侵扰。<sup>[19]</sup>此外，自主性也体现着隐私与断连的共同特征，Hildebrandt认为“自主”是大多数隐私概念的核心，个体可以自主地决定隐私的边界，进行自我保护以及自主控制个人信息的披露。<sup>[20]</sup>

赖特指出，隐私担忧(privacy concerns)是个体断连的最明显动机。<sup>[21]</sup>在大数据时代，互联网企业打造全景监狱或圆形监狱的同时，促进了监视文化的产生，导致公共领域与私人领域边界的逐步瓦解。如今，社交媒体使用和分享成为个体已经适应却难以戒掉的数字生活方式，他们热衷于在社交媒体平台上注册和发布自己的真实信息，热衷于在社交平台上分享自己的个人动态等。这些“创造性劳动”见证着一个数字劳工的无私，但实质上是“出卖自我”，即出卖自己的“隐私”。面对监视文化下的自我披露行为，个体会担心服务提供商是否采纳合理、正确的途径收集、存储和使用他们的个人信息<sup>[22]</sup>，这种担忧还包括他们对隐私政策意识的关注。此外，拜厄姆(Byam)指出手机甚至社交媒体提供了随时随地的沟通机会，虽然“朋友和家人之间都变得更加相互依赖，但同时也可能会让人感到一种无所适从的监禁感”<sup>[3]</sup>，的确，社交平台增加了好友之间横向监视的压力，在这种情况下也会导致他们产生断连的想法。

#### (二) 工作边界与生活边界的模糊

工作、生活边界理论是组织行为学的一个重要命题，提出者克拉克(Clark)认为该理论解释了个体如何管理和协商工作和家庭生活的领域和边界，以此实现两者的平衡状态。<sup>[23]</sup>无论是在时间维度还是在空间维度，工作和生活的边界往往是泾渭分明的，是两个独立存在的系统，人们在下班时间可以享受私人的闲暇时光。然而，随着邮件、社交媒体等信息与通信技术在工作领域中的运用，个体工作量被增加的同时使得工作边界变强、生活边界变弱，模糊了工作与生活的边界。<sup>[11]</sup>具体表现为工作边界向个人生活边界的渗透、侵入和溢出，私人的闲暇时间被与工作相关的邮件、电话、短信或社交媒体信息所支配、挤满，员工需要随时随地与通信工具上的工作信息保持联系。如远程办公模式让家庭成为新的办公场所，在非工作时间会接到临时工作安排和新任务，需要随时响应微信群中的工作信息，那么，生活的边界就必须逐渐让步于工作。

工作与生活的边界模糊问题给个体带来了诸多负面的认知反应，是组织中的个体产生断开意识的动机。首先，工作时间占用了个体的私人时间，不但会破坏家庭活动的计划和生活，甚至会导致个体与伴侣、家人以及好友发生冲突。<sup>[24]</sup>再者，工作与生活的边界模糊会造成个体对技术压力(technostress)的强烈感知。技术压力被定义“由于个体没有能力应对新计算机技术而引起的不适应症状”<sup>[25]</sup>，如通信技术入侵导致的压力、焦虑、抑郁等。最后，工作与生活的边界的不平衡，会使个体产生工作倦怠，工作满意度降低以及对生活产生不满<sup>[26]</sup>。诸如，博西奥(Bossio)和霍尔顿(Holton)在对记者群体的研究中指出，利用社交媒体发布信息或者参与讨论成为职业工作的职责，然而社交媒体“永远在线”文化意味着工作干扰了其个人生活，同时，社交媒体上的关系劳动和情感劳动往往让他们感到精疲力竭。<sup>[27]</sup>因此，对于组织中的个体而言，断开连接的根本目的是为了给私人生活让步，不被工作事项所打扰，让工作边界和生活边界变得清晰、强弱均衡。

#### (三) 超连接负荷：社交媒体上的感知过载与感知倦怠

无论何种模式的连接，个体都能够在连接中获得一定程度的需求满足，比如提升存在感和获得

情感性支持的社会性需求,以及扩张关系网络从而赢得社会资本的工具需求。<sup>[28]</sup>在这个过程中,个体不得不过度让渡部分私人空间和时间以实现高强度连接的维护,然而会引发各种各样的问题,感知过载(overload)与感知倦怠(fatigue)便是其中的因素。随着通信与信息技术的发展,个体对技术过载(technology overload)的感知得到了学者们的关注,一些研究指出感知过载也是促成个体断连的重要因素。<sup>[29]</sup>技术过载包括系统功能过载、信息过载、通信过载、社交过载等,对于社交媒体而言,拉罗斯(Larose)等研究者提出的“连接过载”(connection overload)更能体现过载的本质,每一个用户都需要花费过度和精力去处理和回复社交媒体上接收的信息、更新社交状态和维护在线社交关系,他们所面对的信息量和关系链超过了自己可以处理的限度和能力。<sup>[30]</sup>

与此同时,社交平台上的感知过载和感知倦怠息息相关,有实证研究表明感知过载对倦怠具有正向影响,主要表现为角色过载和自我呈现的压力。<sup>[29]</sup>库安(Kuan)等研究者针对 Facebook 用户的研究指出,社交媒体倦怠(social network fatigue)会让他们选择短暂休息、减少使用和暂停使用等断连行为,社交媒体倦怠是“一种主观的、多维的用户体验,包括与社交网络使用和互动的各个方面相关的疲劳、烦恼、愤怒、失望、谨慎、兴趣丧失或者需求和动机减少等”。<sup>[31]</sup>具体而言,“多线程”的并发式连接让人在多个互动对象之间穿梭,同时承担着多重角色,但个体在社交规范的压力下依然需要时刻注意印象管理来树立或维护“人设”<sup>[32]</sup>,繁重的社交任务不可避免地使个体产生倦怠情绪。此外,在社交过程中或社交平台上来自他人的“表演”会将个体无时无刻置于社会比较中<sup>[33]</sup>,而其中的上行社会比较往往会给个体带来压迫与焦虑。

#### (四) 其他主客观因素

当然,造成个体产生断连心理和行为的动机是多方面的,除去上述关于隐私的担忧、工作-生活边界的模糊以及过载和倦怠等三个主要原因之外,许多研究还从其他视角出发分析了导致个体选择与移动设备和社交媒体断开连接的因素。

在主观层面,个体在连接时的心理与体验与断连密切相关。彭兰认为线上过度连接会对线下连接造成挤占,习惯了数字孤独的人们可能会在现实社会中感到诸多的不适<sup>[33]</sup>,这也从另一个侧面验证了线上连接无法代替线下连接,但现实生活中的连接显然是无法回避的,因此这种冲突也是个体想要断连的一大原因。同时无意义的线上连接还会让个体产生浪费时间、分散注意力以及使用沉溺甚至成瘾等不良体验<sup>[34]</sup>,因此出于时间管理、维护身心健康的考量,个体往往会收回社交媒体从他们身上夺走的时间,来进行更多的增值活动,以减少其对自身幸福感的恶劣影响。<sup>[35]</sup>

客观层面的因素也是造成断连的主要原因。一种是同类应用程序功能的一致性,在格兰迪(Grandhi)等人的研究中,有受访者表示放弃某个特定的社交媒体是因为它与他们可以访问的其他社交媒体的功能和提供的服务过于相似,比如产品功能过载、服务过载等特征也会为用户带来负面的使用体验从而做出中辍行为决策。<sup>[35]</sup>第二种客观因素是设备的限制性,即由于移动设备存储空间不足或电池、数据等资源的过度使用使得个体不得不做出卸载部分应用程序的选择。第三,还有研究将断连归因为社交平台没有足够数量的个人网络可供互动,个体基于从众心理趋向于做出离开的选择,或是由于个体在社交连接的过程中受到欺凌或骚扰,迫使其不得不放弃原来的社交媒体。<sup>[36]</sup>

### 四、何以断连:断连的实践路径和策略

20 世纪末,社会批判家斯劳卡(Slouka)在谈论计算机技术的发展逻辑时指出,线上的生活似乎是个体逃离现实生活或者真实世界的捷径<sup>[37]</sup>;然而,他却无法想象在 21 世纪的今天,现代人对“断连”的想象和逃离线上生活是如此的憧憬和渴望。因此,关注个体断连所采纳的路径或策略也显得格外重要,这些实践路径能够赋予用户一定的自主权,来控制 and 平衡连接与不连接的边界。

断连策略是个体为了脱离移动设备、社交媒体等连接环境而实现不被打扰的离线体验。国外学者曼内尔(Mannell)、博西奥(Bossio)和霍尔顿(Holton)分别研究了普通社交媒体用户以及记者群体的断连策略,包括减少信息发布和与好友互动的频次,减少屏幕时间,使用拦截与静音技术等;<sup>[38,27]</sup>

赖特认为断开连接不仅涉及不使用社交媒体,还包括用户根据个人需求使用社交媒体工作的战略方式<sup>[21]</sup>。彭兰从情景性选择、对用户赋权、服务商权力限制、反向产品策略、新网络素养等层面提出了“反连接”的路径。<sup>[33]</sup>本文在前人研究的基础上,整理了三个维度的断连实践策略,分别为时空情境、话语、设置。

第一,时空情境上的断连策略分为暂时性断连和永久性断连两个层面。前者突出断连和连接的间断性或交替性,后者强调对移动设备或社交账号的永久弃用。暂时性断连是个体减少连接的策略,意味着在数字空间的暂时性失联或暂时性离场。首先,体现在个体会选择性忽略某些信息或暂时避开互动,这种情况被曼内尔称之为延迟响应(delay)<sup>[38]</sup>。如许多员工会清晰地划定自己的私人生活边界和工作边界,一般会在用餐时间、上下班路上或家里回复朋友的信息,在工作场所时屏蔽掉这些信息;反之,在私人场域中收到的非紧急型工作信息也会被暂时忽略。其次,客观环境因素会迫使个体被迫断连,尤其是在信号较弱或者没有信号的地方,个体会实现短暂的失联。如一些通信设施不完善的山区会成为现代人心向往之的田园;又如坐飞机的时候也成为很多人休憩、独处的自我时刻;再者,有些用户会运用物理隔离的方式将手机放在包里,让其暂时不要出现在视觉范围之内;最后一种方式是减少使用时间,先暂时停用社交账号,闲暇时再进行使用。在社交媒体的发展过程中出现了一些“退场者”,他们会弃用一个手机号码,甚至退出或注销社交账号、删除社交应用,这些策略都是永久性断连的表现,即完全切断与这个账号相关的一切连接,一些研究者认为永久性的断连方式却难以实践<sup>[8]</sup>。

第二,话语上的断连策略主要表现在个体利用虚假或真实的话语,来管理自己的社交信息和维护既有的社交关系,切断的是一组对话的连接。其中一种策略是运用欺骗话语对社交媒体上的好友信息进行延迟回复,这种策略被一些学者称之为“臣服式欺骗(butler lies)”<sup>[39]</sup>。例如,许多用户会暂时不回复某些信息,然而,在一段时间之后会在好友聊天的对话框中发送以下文字:“抱歉,我手机没电了”“对不起,我刚看到你的信息”。第二种策略是用一些礼貌性的说辞作为结束聊天的标志,这些说辞真假难辨。第三种则是简短的暗示性话语或表情包来隐喻对话的结束。一般是用“嗯嗯”“好的”,甚至只用一个“嗯”“好”;而且表情包也演变为结束聊天和断开连接的终止符,很多人都会以一个或者多个表情包结束与好友之间的对话,“拜拜”“晚安”是最常见的结束型表情包。此外,还有一部分用户会将自己的社交媒体昵称和个人简介标注为具有勿扰或注销等同义话语,如轻敲、闭关中、此用户已注销等。

第三,通过移动设备和应用程序设置实现断连,包括控制网络的接入、消音和躲避他人的横向监视等。其一,信号干扰(signal jamming),指的是用于阻碍移动设备接入通信信号的策略<sup>[38]</sup>,由于联网是每一个用户实现与线上用户、信息内容相互连接的起点,因此切断通信信号从而实现不联网是信号干扰的本质,可以通过关机、断开与Wi-Fi和移动网络的连接、打开飞行模式等实现。其二则是勿扰模式,诸如,将手机设置为静音来实现环境的寂静,关闭某些应用程序的通知提醒功能以免消息弹出,将社交软件的对话框或群组状态设置为消息免打扰或者退出群聊。其三,出于保护个人隐私的目的,部分用户会利用社交媒体既有的隐私保护设置对个人主页进行可见性设置,避免因为横向监视而产生压迫感,如三天可见、好友可见、关闭自己的社交主页等。其四,还有部分用户放弃或减少分享和点赞等互动的权利,运用沉默的方式打破社交媒体宣扬的分享和互动规则。他们往往将社交媒体当作聊天或者凝视他人动态的工具,而非分享信息、发布动态和互动的平台,维持一个类似“僵尸号”的状态,如同在线上空间销声匿迹一般。此外,为了避免被人打扰,有些用户还会将他们删除或者加入黑名单,这意味着连接两个节点之间的线段被抹消。

## 五、启示与结语

### (一) 研究述评与展望

本文所关注的问题是个体在移动设备与社交媒体使用过程中的“断连”现象。从现有文献来看,

研究者们对断连的必要性达成共识,即断开连接不仅是可能的,而且是有意义且必要的。<sup>[40]</sup>不仅如此,断连有着明确的目标指向性,它与连接密不可分且与连接共存。赖特认为“断开连接可以让连接变得可能”<sup>[21]</sup>,也有学者指出断连是为了更好地连接,断连会为在线体验增加价值和个人意义。同时,有的研究者否认断连是消极的行为,他们认为断连是个体或员工根据个人需求或职业需求使用社交媒体的战略方式之一,更准确地说它其实在一定程度上赋予了用户“主动协商(active negotiation)”的权利<sup>[27]</sup>,包括在公开与隐私、生活与工作、私人与公共等情境中的自主协商和决策,以及把握社交媒体在各种情境中的使用方式。在本文中,我们将断连视为一种与后连接主义倡导的“连接文化”背道而驰的现象或策略,德雷姆瑞加(Dremljuga)的观点让我们再度思考断连在后连接主义时代的重要性,他认为断连不仅仅是一种状态或行为,而是观察和行动的过程。<sup>[41]</sup>在这种观点的启发下,我们认为断连是个体自我控制和调节连接与不连接边界大门闭合程度的策略。

通过对既有涉及断连策略及其影响因素研究的梳理,我们发现研究者们从不同角度提供了一个全面且清晰的研究图景和启发式框架。未来研究应着重关注断连的操作化,找寻合适的测量方法和测量维度对断连进行科学化的考察;同时,可以将断连视为一个前置因素,来探究社交媒体用户断连意愿与行为的结果变量,检验反连接意愿、断连行为与个体情绪的关联性。现有研究集中在对国外社交媒体语境的探讨(如 Facebook 等),而结合中国本土化社交媒体语境中的断连研究未被重视,尤其是中国语境下的“超级应用”——微信对用户生活方式的重构和改写,以及在疫情期间大规模线上办公浪潮中,劳动者的工作时间与生活时间、工作空间与生活空间发生了高度重叠,这也为理解断连的生成机制提供了更加典型的例证。

## (二) 断连权的道德约束和法律适用

从权利的一般性质入手,我们大体上可以归纳出断连权的两个基本层次:它既是一项主体实现数字疏离诉求并受之包容、理解、尊重的道德权利,又能作为一项国家法律体系所确立、规定的法律权利而存在。

在道德权利层面,断连涉及普通社交媒体用户的心理疏离与数字包容两个方面。断连是个体从通信传播技术中心理疏离(psychological detachment)的策略。组织心理学中的心理疏离强调员工在下班期间能够在精神上与工作脱离<sup>[42]</sup>;不宁唯是,从更宏观的社交情境来看,心理疏离意味着个体与移动设备、社交媒体的断连。彭兰认为,“在一定的情境下断开那些可能对个体产生过分压力与负担的连接链条,使个体恢复必要的私人空间、时间与个人自由。”<sup>[33]</sup>如今,每个手机用户或社交媒体用户都经历过这样的心理矛盾:一方面我们将连接的“安全感”寄托在手机上,害怕错过某些重要的信息、害怕丢掉手机就无法生存,另一方面过度的连接又让个体感知到过载、倦怠;所以作为恢复和放松体验形式的心理疏离,可以使个体获得短时间的“隔离”、休憩和调整。再者,对待采取断连策略的好友,我们每个人应该持有维护社交关系的数字包容,这一观点考虑到他者角度所产生的共情心理。通过对断连缘由的剖析,我们将数字包容理解为个体对他人延迟回复信息等断连方式的理解、包容和尊重。社交平台的“即时性”和对永远在线、永久连接的空间塑造,意味着信息传播的时间结构是瞬时性的,因此,我们形成了关于信息即时发送与信息即时反馈的思维定式,同样也对他人立刻、马上回复信息抱有期待。在维护人际关系的过程中,断连应该作为人与人之间的在线交往法则,即站在信息接收者的角度,我们每个人都应怀着共情之心,能够包容他人的延迟响应和暂时不回复信息的情况,保持交流的舒适感而非紧迫感。

在法律权利层面,断连权更多体现在与劳动者保护相关的法律法规中,所以我们需要考虑信息化办公背景下的断连权对我国《劳动法》的启示。社交媒体不断向企业办公机制渗透的同时,也不可避免地冲击着员工固有的工作时间性结构和职业文化,因此他们迫切地想要挣脱“电子假肢”的束缚,跳出“永久在线、永久连接”的藩篱。这也是“工作边界与生活边界的模糊”这一断连驱动因素促成国外断连权立法的缘由。在从社交媒体用户在后连接主义时代的断连意愿到对员工断连权立法的思考中,我们发现在欧美国家,断连权在一定程度上实现了员工断连需求和断连意愿的法律保障。

然而,在我国目前现行的法律法规中,虽然《劳动法》的第36条、第40条、第44条,在针对法定休假制度、工时制度、加班制度的相关阐述中有所涉及,但并未对断连权进行直接和清晰的阐述。由此,在信息化办公系统和社交媒体辅助办公的组织环境下,断连权得到了我国法律领域相关学者的呼吁和肯定。他们认为我国亟须在法律制度中构建相应的断连权制度以及侵犯断连权的惩罚机制,以此保障信息化办公时代劳动者的休息权<sup>[43]</sup>。故在借鉴欧美断连权立法实践的基础上,我国应如何出台后续的相关法律法规,以及如何有效确保断连权的本土化实施,是从法律层面保护劳动者这一主体正当权利的关键。

### (三) 结语

断连权的实现还离不开外部技术的可供性保障,社交媒体或移动设备的断连可供性服务(affordances)一定程度上能够满足用户的断连需求和赋予其断连的自主权。尽管信息与通信技术在社交、共享等可供性层面增强了连接属性,然而,其工具性中仍然不能舍去断开连接这种功能可供性<sup>[38]</sup>,意即,让断连成为移动设备或社交媒体的内置功能,如社交平台的功能设置、移动操作系统的功能设置和移动设备的功能设置。除此之外,技术公司或者服务商可以利用算法对用户的信息接收量、浏览量、互动量和屏幕时间进行计算,并结合对用户发布的社交状态进行深度分析,在一定时间内自动弹出一个对话框或者模块提醒用户断连。这一可供性服务的实施前提是用户可以根据个人需求,并决定是否允许在移动设备或应用程序使用期间开启这一功能。

总之,在后连接主义时代,断连同连接一样,亦是一个不可忽视的重要议题。本文有助于通过既有研究理解个体进行断连的驱动机制以及如何断连的实践路径,有利于厘清作为道德权利的断连权和作为法律权利的断连权的界限范围,同时便于互联网服务商以及用人单位能够提供个体断连需求的服务和协议。断连,是个体解开网络连接的束缚进而休息、储能、恢复的一剂“良药”,我们每个人应该对实施断连的社交好友保持包容和理解的态度。特克尔(Turkle)在《重拾交谈》中对赫芬顿(Huffington)关于电子设备与健康论述有这样的解读:“如今的我们有一种从前没有经历过的尘世需要逃离。很有可能便是数字尘世,它督促着我们不断追求成绩、速度和自我披露。”<sup>[44]</sup>那么,生存在这个热闹喧嚣、永久连接和在线的数字尘世中,每一个互联网用户是否要重新考虑“独处”和“重视交谈”在这个时代的存在意义呢?这一问题确实值得我们思考。

### 参考文献:

- [1] C. Licoppe. 'Connected' Presence: The Emergence of A New Repertoire for Managing Social Relationships in a Changing Communication Technoscape. *Environment & Planning D: Society & Space*, 2004, 22(1): 135-156.
- [2] 沈阳,冯杰,闫佳琦等. 网络连接观: 类型划分、演化逻辑及风险防范. *西安交通大学学报(社会科学版)*, 2020, 3: 126-131; 141.
- [3] 南希·拜厄姆. 交往在云端: 数字时代的人际关系. 董晨宇,唐悦哲译. 北京: 中国人民大学出版, 2020: 12; 157.
- [4] P. Vorderer, D. Hefner, L. Reinecke, et al. *Permanently Online Permanently Connected: Living and Communicating in a POPC World*. New York: Routledge, 2018.
- [5] R. Dremljuga. The Disconnected that Remain Connected: Practising Partial Disconnection in the Digital Age//The 18th Annual Conference of the Association of Internet Researchers. Estonia: AoIR, 2017.
- [6] B. Light, E. Cassidy. Strategies for the Suspension and Prevention of Connection: Rendering Disconnection as Socioeconomic Lubricant with Facebook. *New Media & Society*, 2014, 16(7): 1169-1184.
- [7] 方惠,曹璞. 融入与“断连”: 老年群体 ICT 使用的学术话语框架分析. *国际新闻界*, 2020, 3: 74-90.
- [8] T. Karppi. Digital Suicide and the Biopolitics of Leaving Facebook. *Transformations: Journal of Media and Culture*, 2011, (20): 1-28.
- [9] A. Marwick. The Public Domain: Surveillance in Everyday Life. *Surveillance & Society*, 2012, 9(4): 378-393.
- [10] Eurofound. Right to Switch Off, 2020-10-5. [2019-09-22] <https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/industrial-relations-dictionary/right-to-switch-off>.
- [11] W. de Wet, E. Koekemoer. The Increased Use of Information and Communication Technology (ICT) Among Employees:

- Implications for Work-Life Interaction. *South African Journal of Economic and Management Sciences*, 2016, 19(2): 264-281.
- [12] P. Hesselberth. Discourses on Disconnectivity and the Right to Disconnect. *New Media & Society*, 2018, 20(5): 1994-2010.
- [13] N. B. Ellison, D. M. Boyd. *Sociality Through Social Network Sites*//W. H. Dutton. *The Oxford Handbook of Internet Studies*. Oxford: Oxford University Press, 2013: 151-172.
- [14] 彭兰. 移动时代的节点化用户及其数据化测量. 暨南学报(哲学社会科学版), 2016, 1: 76-82; 131.
- [15] G. Verhulsdonck, J. Melton, V. Shah. Disconnecting to Connect; Developing Post-Connectivist Tactics for Mobile and Networked Technical Communication. *Technical Communication Quarterly*, 2019, 28(2): 152-164.
- [16] S. Misra, D. Stokols. Psychological and Health Outcomes of Perceived Information Overload. *Environment & Behavior*, 2012, 44(6): 737-759.
- [17] L. Portwood-Stacer. Media Refusal and Conspicuous Non-Consumption: The Performative and Political Dimensions of Facebook Abstention. *New Media & Society*, 2013, 15(7): 1041-1057.
- [18] 黄莹. 语境消解、隐私边界与“不联网的权利”: 对朋友圈“流失的使用者”的质性研究. *新闻界*, 2018, 4: 72-79.
- [19] S. D. Warren, L. D. Brandeis. The Right to Privacy. *Harvard Law Review*, 1890, 4(5): 193-220.
- [20] M. Hildebrandt. *Privacy and identity*//E. Claes, A. Duff, S. Gutwirth. *Privacy and the Criminal Law*. Antwerp/Oxford: Intersentia, 2006: 43-57.
- [21] B. Light. *Disconnecting with Social Networking Sites*. New York: Palgrave Macmillan, 2014: 151.
- [22] T. Zhou, H. Li. Understanding Mobile SNS Continuance Usage in China from the Perspectives of Social Influence and Privacy Concern. *Computers in Human Behavior*, 2014, 37(8): 283-289.
- [23] S. C. Clark. Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human Relations*, 2000, 53(6): 747-770.
- [24] P. M. Leonardi, S. R. Barley. What's Under Construction Here? Social Action, Materiality, and Power in Constructivist Studies of Technology and Organizing. *Academy of Management Annals*, 2010, 4(1): 1-51.
- [25] C. Brod. *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. Asia-pacific Computer & Human Interaction. New York: Addison Wesley, 1984: 16.
- [26] K. B. Wright, B. Abendschein, K. Wombacher. Work-Related Communication Technology Use Outside of Regular Work Hours and Work Life Conflict. *Management Communication Quarterly*, 2014, 28(4): 507-530.
- [27] D. Bossio, A. E. Holton. Burning Out and Turning Off: Journalists' Disconnection Strategies on Social Media. *Journalism*, 2019, 2: 1-18.
- [28] 邱泽奇, 范志英, 张树沁. 回到连通性——社会网络研究的历史转向. *社会发展研究*, 2015, 3: 1-31; 242.
- [29] S. Zhang, L. Zhao, Y. Lu, et al. Do You Get Tired of Socializing? An Empirical Explanation of Discontinuous Usage Behaviour in Social Network Services. *Information & Management*, 2016, 53(7): 904-914.
- [30] R. Larose, R. Connolly, H. Lee, et al. Connection Overload? A Cross Cultural Study of the Consequences of Social Media Connection. *Journal of Information Systems Management*, 2014, 31(1-2): 59-73.
- [31] A. C. Y. Kuan, D. G. H. Lian, T. Ravindran. Antecedents and Effects of Social Network Fatigue. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 2014, 65(11): 2306-2320.
- [32] D. Y. Wohn, E. L. Spottswood. Reactions to Other-Generated Face Threats on Facebook and Their Relational Consequences. *Computers in Human Behavior*, 2016, 57(4): 187-194.
- [33] 彭兰. 连接与反连接: 互联网法则的摇摆. *国际新闻界*, 2019, 2: 20-37.
- [34] O. Turel. An Empirical Examination of the "Vicious Cycle" of Facebook Addiction. *Journal of Computer Information Systems*, 2015, 55(3): 83-91.
- [35] S. Grandhi, L. Plotnick, S. R. Hiltz. Do I Stay or Do I Go? Motivations and Decision Making in Social Media Non-Use and Reversion. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 2019, 235(3): 1-27.
- [36] A. Dhir, Y. Yossatorn, P. Kaur, et al. Online Social Media Fatigue and Psychological Wellbeing——A Study of Compulsive Use, Fear of Missing Out, Fatigue, Anxiety and Depression. *International Journal of Information Management*, 2018, 40(7): 141-152.
- [37] 马克·斯劳卡. 大冲突: 赛博空间和高科技对现实的威胁. 黄镔坚译. 南昌: 江西教育出版社, 1999: 1-4.

- [38] K. Mannell. A Typology of Mobile Messaging's Disconnective Affordances. *Mobile Media & Communication*, 2018, 7(1):76-93.
- [39] J. Hancock, J. Birnholtz, N. Bazarova, et al. Butler Lies: Awareness, Deception and Design//Digital Life New World - Proceedings of the 27th International Conference on Human Factors in Computing Systems. Boston: Conference on Human Factors in Computing Systems, 2009:517-526.
- [40] T. Bucher. Nothing to Disconnect From? Being Singular Plural in an Age of Machine Learning. *Media, Culture & Society*, 2020, 42(4):1-8.
- [41] R. Dremljuga. The Process and Affordances of Platform-Specific Social Media Disconnection. *Studies of Transition States and Societies*, 2018, 10(2):82-96.
- [42] S. Sonnentag, C. Fritz. The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2007, 12(3):204-221.
- [43] 谢智菲. 信息化办公时代劳动者的离线权. *中国劳动关系学院学报*, 2020, 2:91-97.
- [44] 雪莉·特克尔. 重拾交谈. 王晋, 边若溪, 赵岭译. 北京: 中信出版社, 2017:364.

## Offline Is the New Luxury: Theoretical Explanation and Research Progress of Disconnection

*Chen Xuewei* (Tsinghua University)

*Zhang Pengxia* (Jilin University)

**Abstract:** Disconnection and connection are two contradictory but connected concepts. This study focuses on "the right to disconnect" and "disconnection". This article points out the concept of disconnection at the two levels of technical users and non-technical users, and explores why they are disconnected. This article found that the media technology environment of disconnection behavior is shifting from an information and communication technology using office environment to a post-connectionist technology background. Privacy concerns and protection, conflicts between life and work boundaries, information overload and burnout are the main reasons for individuals to disconnect. At the same time, individuals use time and space situations, discourse, and settings to practice disconnection. Finally, this article points out that disconnection is a significant way for individuals to achieve psychological detachment from the context of information and communication technology of POPC. Two types of rights are considered in the present paper: one is the moral right about digital attachment and empathy among all social media users, and another refers to legal right which establishes and regulates by the national judicial organization.

**Key words:** disconnection; connection; post-connectionism; the right to disconnect; psychological detachment

---

■ 收稿日期: 2021-03-13

■ 作者单位: 陈雪薇, 清华大学新闻与传播学院; 北京 100084

张鹏霞(通信作者), 吉林大学文学院; 吉林长春 130012

■ 责任编辑: 汪晓清