

网络成瘾的数字极简主义破解之道

周春林

摘要:数字技术的初衷本是祛除传统社交的时空障碍,但万物互联反而让人深陷“便捷的暴政”:在信息洪流席卷而来的数字化生存中,人们没有在欲望的膨胀中获得满足,反而饱受精神空虚造访的成瘾奴役。数字极简主义呼吁控制刷屏欲望,通过数字筛选矫正线上和线下生活的不平衡,探索具有整体性的可能生活。研究从表层快感和深层愉悦的分离出发,揭示网络成瘾的欲望驱动机制,强化并拓展数字极简主义的理论基础及其抑制网络成瘾的行动逻辑,有助于凸显数字极简主义从理念转化为实践的必要性和现实性。

关键词:网络成瘾;享乐悖论;数字极简主义;深度生活

中图分类号:G202;B844 **文献标志码:**A **文章编号:**2096-5443(2025)06-0032-08

基金项目:浙江省哲学社会科学规划年度常规课题一般项目(26NDJC015YBM);中国青少年研究会重点课题(2025A02)

2024 年全球互联网用户数量达到 57 亿人,占全球人口的 70% 左右。^[1]中国拥有世界上最多的互联网用户,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至 2025 年 6 月,中国网民规模达 11.23 亿人,互联网普及率升至 79.7%。^[2]但日常生活世界也受到互联网信息技术的冲击,其部分地呈现为虚拟空间中的加速流动、私人时间的琐碎化与注意力支离破碎的状态。“福特汽车公司对 9 个国家的消费者做的一项研究发现,有 78% 的女性认为科技是睡眠不足的原因之一,也有 63% 的成年人认为,是科技让他们没有以前那么有耐心、有礼貌了。”^[3]智能手机正日益发展为人生的生活伴侣,信息洪流让越来越多的人感受到社交媒体对他们情绪的操控,他们面临着强迫性使用和“永久在线”的压力。^[4]

这为数字极简主义的兴起孕育了土壤,推动其成为矫正互联网信息技术过载的现实路径。其实用价值功能已经获得一些当代青年和社会人士的关注和支持。比如,豆瓣超 3.8 万人的“反技术依赖小组”和超 3.3 万人的“数字极简主义者”小组,以及 Bilibili、豆瓣、抖音、小红书和微信短视频博主的大力宣传和推广。数字极简主义最早由卡尔·纽波特提出:“一种技术使用理念,将线上时间用于少量经过谨慎挑选的、可以为你珍视的事物提供强大支持的网络活动上,然后欣然舍弃其他的一切。”^[5]其理论要旨是通过互联网信息技术使用的“少”来实现优质生活体验的“多”,从而涵育深度生活所需要的数字友好生态,力求为复归人的时间自主权提供选择。本研究从表层快感与深层愉悦的分离出发,分析网络成瘾的享乐悖论,致力于凸显数字极简主义的存在论意蕴,强化其在数字时代的必要性、可能性和现实性。

一、网络成瘾:数字极简主义兴起的现实情境

网络成瘾是一种以智能手机为主要载体的新行为方式、新存在模式、新日常表现和新身心状态,虚拟世界不仅部分地掌控人们的思想和行为,而且使其错过人生中众多有意义的活动。网络成瘾的典型标志就是人们一离开智能手机设备就感到无法生存。为什么成瘾者会对电子产品如此痴迷,以至于一脱离智能手机就会焦虑和不安,甚至有些人只有在睡眠时间才能暂时放下智能手机呢?事实

上,互联网信息技术在让他们收获新奇、娱乐与期待的同时,也让他们在心理健康方面承受代价。“对于大众而言,互联网复合体像一个无情的引擎,不断地造成上瘾、孤独、妄想、残忍、精神错乱、负债累累、挥霍浪费、记忆衰退和社会解体等一系列问题。”^[6]数字时代是一个刷屏时代,新闻、流言和图像以碎片化的剪裁形式,通过小视频漫无边际地传播,部分用户被改造为焦虑的信息“瘾君子”,他们在无限中徜徉,找不到停下的终点,时间成为纯粹的耗费。

互联网信息技术打造的虚拟世界具备让人深陷其中的潜能。起初,互联网一代只能在闲暇时间通过智能手机获得一时的快感,儿童的重度成瘾通常只是特殊现象和个别案例,学业的压力、父母的监管尤其是技术的难获得性阻断他们上瘾的持续趋势,这种外部调节机制既维持间歇性上网的快乐,又保证他们日常生活结构的平衡。后来,当其脱离这种外在束缚,贪婪的上网欲望就有机会压倒日常生活的时间天平,渴望占有更多的屏幕时间,让网络成瘾成为一种社会现象。如今,网络成瘾的主体不再局限于互联网一代,所有人的日常生活都有“沦陷”的危机。这一具有强迫症结构的数字化生活是不可持续的,因为用快感制造的人机依恋关系以肉体与精神的双重负重为根基,除了将损害推迟到未来,它还会有什么其他的前途吗?

网络成瘾的扩张性和严重性催生数字极简主义的必要性和迫切性,其相关技术的使用是抑制网络成瘾的直接方式。纽波特在《数字极简》中明确表示,网络成瘾是由互联网信息技术营造的数字生态所导致的社会问题。社交媒体具有操控人情绪的能力,并且网络成瘾会危害心理健康。^[5]但是,他并未明确将精神分析与数字极简主义的理念和实践相结合,这使其理论缺乏彻底性。笔者认为,数字极简主义正在扩展为一种生活方式,其基于网络成瘾的享乐悖论来强化精神脱瘾的生活技能,不仅聚焦真实需要,而且立足于现实生活需要,要求让欲望服从需要,而不是让欲望遮蔽需要,通过重塑深度生活来节制网络成瘾的浮浅生活方式扩张,召唤人们成长为长期主义的“深度智人”,而不是短视的“手机智人”。本研究拟通过揭示网络成瘾的欲望驱动机制,拓展数字极简主义的理论基础,强化数字极简主义的行动路径,彰显数字极简主义作为一种生活方式的必要性、现实性和可能性。

二、网络成瘾的享乐悖论:基于数字极简主义的解析

网络成瘾不仅仅是一种由互联网信息技术所助长的享乐冲动,更重要的是它通过放大数字自我调动多巴胺的欲望回路。倘若网络成瘾者从未在屏幕前获得过快乐,他们也不会无法停止玩乐。所以,“认知上的了解固然重要,但是与深层的情绪和心理驱力相比,则显得苍白无力。”^[7]不论是在网络上还是在现实生活中,关于网络成瘾的不良后果多有报道和警示,但网络成瘾仍然广泛存在,其重要原因就在于人们还没基于对数字化生存的洞察来把握网络成瘾的欲望驱动机制,其中的“享乐悖论”一方面揭示“成瘾”的原因,一方面也揭示其自我否定的因素,为理解并寻求网络成瘾的破解之道提供线索。

(一)数字纵欲招致快乐的递减

从精神分析的角度出发,网络成瘾导致的社会脱位、情绪创伤与精神空虚不在于电子产品,而在于多巴胺过量,即数字纵欲过度。“智能手机是现代社会的‘皮下注射针’,全天24小时不间断地为‘有线一代’(wired generation)注射数字多巴胺。”^[8]病理性在线赌博、不吃不喝打游戏、短视频沉迷和强迫性购物是数字多巴胺过度刺激最常见的表现,多巴胺是上瘾的关键因素。“多巴胺有一个非常特殊的职责:最大化利用未来的资源,追求更好的事物。”^[9]这决定了它绝不满足于当下,而总是面向未来寻求更多的刺激,即多巴胺本身并不是快乐的制造者。“多巴胺的主要作用不是让人们在获得奖励后感到快乐,而是驱动人们产生获得奖励的动机。它促进了‘想要’,而不是‘喜欢’。”^[8]因此,多巴胺只能不断生产欲望,而不能持续生产快乐。由于膨胀的欲望无法得到满足,人们反而会在数字纵欲后体验到剧烈的无力感和失落感。

网络成瘾者常常是在放纵之中寻求快乐的接续,数字纵欲通过追加上网时间而破坏线上线下生活的边界。虽然“手机智人”也发现刚上线时很快乐,一下线就莫名地失落,但是有限的上网时间将

网络成瘾控制在物质成瘾的范围内,即一离开智能设备他们的注意力就会转向更重要的事情,这规避其滑向精神成瘾的趋势。然而,一旦他们摆脱时间的束缚,贪恋快乐的上瘾冲动就捕获其身心,以致模糊上网的时空边界。但是,由于上网带来的快乐产出是边际递减的,上网越久,获得等量快乐所需要的上网时间越长,他们停在网上的时间就越久。这带来悖论性的结果:快乐越少上网越久,上网越久快乐越少。为了获得快乐,需要不断增加上网时间;然而,不断增加上网时间,并不能增加更多快乐。长此以往,人逐渐被“锁死”在网上,网瘾越来越严重,其日常生活不断向线上倾斜。

(二) 精神麻痹招致痛苦的膨胀

不仅如此,在某种意义上互联网信息技术给人们减少的痛苦远不及其创造的痛苦。从拿得起放不下,上网被塑造为一种固着在虚拟世界的精神麻痹行为。“主体破碎,实际上讲的是主体世界被完全规约在经过编码和比特化的数字世界中”^[10]。从麦克卢汉对技术的判断出发^[11],智能手机可谓数字时代最精巧的小玩意,网络成瘾者在互联网信息技术对他们的延伸中陷入麻木而自恋的封闭系统。精神麻痹使得人们难以看到网络成瘾将会让他们付出享乐剥夺、爱欲削减和光阴虚度的代价,从而陷入悖论性的生存境遇,即一方面在减少痛苦,另一方面又在麻痹中陷入隐形的痛苦。

首先,精神麻痹会改变人上网的初衷。化用拉康的说法,智能手机是“抽灵机”,即抽走身体享乐的可能性的器具,“这是一种吸走享乐,并以编码形式将其不可磨灭地铭刻在真理球(Calethosphere,源自 alethia——希腊语中的‘真理’一词)上的装置”^[12],而成瘾则是人类与这样的“抽灵机”建立的一种消极关系。不在线上蹦跶,就仿佛从未活过,网络点赞、转发和评论成为常人无法拒绝的诱惑和难以忍受的躁动。虚拟景观和影像世界调动人们内心深处的预期和幻想,智能手机通过控制、编辑和加工数字用户的欲望剥削其感受快乐的能力,但那里恰恰没有未来,更多的是灵性的萎缩。网络成瘾创造的不是纯粹的快感,而是一个线下痛苦多于线上快乐的粗暴入侵,数字纵欲的背后反而是对享乐能力的剥夺。

其次,精神麻痹会削减人爱的欲望。“生活在大都市中的人越是失去与他人之间的这种亲密关系,越是无法直视对方的眼睛,就越是依赖机器来获得这种虚拟的亲密关系作为慰藉(机器反过来也深深触及了他们的视网膜)。”^[13]人们并不抗拒亲密关系,正是对亲密关系的欲望为数字化亲密关系提供必要的前提条件,但智能手机却通过抓住人的欲望而破坏其爱的能力。“这些人是极度冷漠的,在内心深处,他们否认爱的可能性,在爱还没有展开之前就把它从别人身上撤回。他们身上残存的那么一点点爱的能力,又都被他们放到了各种设备上。”^[6]结果,数字化亲密不是对亲密关系的拓展和强化,而是对亲密关系的削弱,最终造成爱欲的削减。

最后,精神麻痹会破坏人惜时的感知。“时间是唯一无法回收、储存、复制或恢复的资源。”^[14]一个人在虚拟中繁荣,就会在现实中凋敝。互联网信息技术最大的威胁不是它可以捕获人的碎片化时间,而是它会让人在浑然不觉的情况下养成穷尽一切碎片化时间去上网的生活习惯。“越来越多花在线上的时间是以牺牲花在‘真实’(线下)世界里的时间为代价的,这可以说是‘电子一代’为什么会有那么多时间沉浸在虚拟世界里的一个最重要的原因。”^[15]所以,你不会发现一个神采奕奕的网络成瘾者,而总是看到一个个精神涣散、眼神迷离且情感麻木的网络成瘾者。

(三) 数字代偿招致空洞的在场

人们可以借助互联网信息技术在某种意义上缓解精神的绝望、恐惧和焦虑,但“数字代偿”同样包含悖论:一方面,它不能治本,网络成瘾无法满足人对真实和现实的需要;另一方面,一旦成瘾,网络就会使人不顾副作用,而甘愿沦陷。结果,心灵的空洞没被填补,依然在场。“成瘾是人们在体验到难以忍受的内心痛苦时,不计代价地采用当时对他们来说最快速便捷的方式止痛,并因为重复相同的止痛方式而逐渐深陷其中、难以自拔的过程。”^[7]“成瘾满足的是虚假的需求,所以无论成瘾如何频繁地回应这些需求,我们永远也无法感到满足。”^[7]

一方面,互联网信息技术无法满足人对情感的真实需要。“成瘾来自受挫的爱,起因于我们无法以孩子需要的方式爱他们,起因于我们无法以我们需要的方式爱自己 and 彼此。”^[7]互联网信息技术通

过进入和改造家庭生活造就网络成瘾的现实场域,由于更多的压力和更少支持使得父母在与子女建立依恋关系时面对更多挑战,他们没有精力也没有能力敏锐地觉察和捕捉子女更高颗粒度的情感需要,更不要说去填补子女内心的空洞,这是驱使孩子们向虚拟世界寻求精神慰藉的直接根源。所以,我们才会看到越来越多的人在生理上长大,却在心理上仍然停滞在孩子般的幼稚状态。而个体感受到的精神匮乏越强烈,他上网的欲望就越强烈,网络成瘾就越深重,他就越不能把握自己的真实需要。

另一方面,互联网信息技术无法满足人对生活的现实需要。“全部社会生活在本质上是实践的。”^[16]人们是在与大自然相交换的劳动实践中生活并确认自我。虽然人们也能够虚拟世界中建立起与之相适应的数字化实践关系,并且电子产品也为人们所需要,但围绕电子屏幕展开的身体活动,与他们在现实生活世界中直接从事的身体活动相去甚远,互联网信息技术的垄断性文化会逐渐消解人们对现实生活过程的身体记忆。从直立行走到手脚劳动,这是人之为人的最基本的身体活动,而且古代手工艺也都是身体性的技术,是连接人与自然的媒介。将世界置于指尖的智能手机剔除了众多需要弯腰曲背、攀爬骑射、蹦蹦跳跳才能生存的身体活动,这是祖辈在几个世纪的种植、打猎和采摘过程中养成的生产生活习惯。事实上,我们在电子屏幕前所观看的各种影视剧人物无一不是在重复做这些最基本的身体活动,我们之所以乐此不疲地观看他们的身体活动,不是因为他们的身体活动更吸引人,而是因为他们所从事的,正是我们所匮乏的。

三、纠正、矫正与匡正:抑制网络成瘾的数字极简主义行动路径

人需要互联网信息技术提供的享乐功能和心理疗愈功能,只是不能接受智能手机对人类主体性的吞噬,真正的问题是如何让技术有效服务于日常生活。从数字极简主义出发,互联网信息技术能否提升人们的生活质量,不完全取决于它数量的多、速度的快、功能的全以及是不是越来越智能,而是取决于它是否有益于人的存在,倘若它无法让生活更有意义,那就需要从人的真实需要出发来重构数字化生活方式。

(一)纠正欲望和需要的错位

与纽波特不同,笔者认为数字极简主义首先是一个调节欲望和需要错位的过程,正是欲望和需要的杂糅使得克服网络成瘾转化为一场长期的心理斗争。但是我们的目的不是要消灭欲望,而是要用需要驾驭和节制欲望的膨胀。毕竟,欲望是人的天性,“没有欲望的生活是不惜一切代价也要避免的,因为这样的生活等同于不存在,等同于死亡。”^[17]

网络成瘾发生的第一个前提就是人们模糊了欲望和需要的区别。与传统社会相比,互联网信息技术经过刷屏将人的缺失前所未有地展露出来,而消费主义又通过景观社会和影像世界为他们创造出许多新欲望,最终算法和大数据将其一网打尽,令成瘾者被自己的欲望囚禁在屏幕之前。于是,上网不再与需要被满足的深层愉悦联系在一起,而是与欲望开启的一时快感勾连。比如,网购上瘾者的快乐更多地发生在浏览商品的过程中,而不是在收到商品的那一刻。所以,人一旦上瘾就很难辨别他们想要的究竟是什么,层出不穷的电子产品通过操纵人的欲望支配他们的思想和行为,网络成瘾的扩张性过程再生产遮蔽了他们上网的真实需要。

那么,是不是只要明确上网的真实需要就够了呢?当然不是!因为网络成瘾发生的第二个前提就是人们模糊了成瘾和习惯的界限。对现代人而言,上网已是家常便饭,以至于他们很难判断长时间玩手机的行为,究竟是一种生活习惯还是一种成瘾行为。往往在手机欠费、网络断连或被迫与网络世界脱离而造成焦虑不安,熬夜玩手机导致身心疲惫并难以精力充沛地投入之后的工作、生活或学习时,人们才发现自己对互联网信息技术的高度依赖。

(二)矫正线上和线下的不平衡

尽管不是所有的生活习惯都会导致成瘾,但成瘾常常表现为一种生活习惯,所以我们还需要通过数字极简主义来扭转网络成瘾的惯性及其惰性力量。这决定了数字极简主义的本质是调整上网的时间安排,矫正线上生活对线下生活的侵蚀、挤压和吞噬。与躺着随便滑动手指和眨巴眼睛就能

实现的数字化生活过程相比,需要全身心投入的现实生活过程更复杂也更辛苦,但这也让人收获身心与外部世界相融合的深层愉悦。只在线上世界中追求身体的真实性无异于缘木求鱼,人类生活的整合性只能在线下世界中找到未来。网络成瘾是把自我截除加剧的精神匮乏以病态的方式显现出来,是对身体存在感匮乏的一种间接反馈。“人们为了获取对虚拟的平衡而寻求真实性,特别是寻求身体的真实性。”^[18]数字极简主义最直接的必要性就在于它看到人们对平衡性的诉求,所以呼吁“手机智人”走出虚拟世界,返回现实生活世界,让真实的身体行动起来,去遭遇屏幕外的他者,通过重建生命的重量来平衡线上生活的漂泊无依感。

在笔者看来,纽波特的数字极简主义也涉及虚拟世界与现实世界之间的“平衡”,但那更多的是一种“权衡”,即衡量利弊后服务深度工作的理智抉择。其所倡导的深度工作能力仍然是数字经济时代的“硬通货”^[19],尽管互联网信息技术有用,但由于信息过载尤其是网络成瘾破坏了人们深度工作的能力,所以才需要对互联网信息技术进行精简。这避免数字极简主义被误解和批判为新卢德主义的走向,即数字极简主义并不全盘否认和拒绝一切先进技术及其背后的整个工业文明社会,但这也预制数字极简主义的局限性。按照纽波特的逻辑,倘若数字技能在未来发展为“硬通货”,尤其是考虑到AI强势融入普罗大众的日常生活的气势,长时间使用互联网信息技术就成了不可避免且必要的行为,那么数字极简主义就会被淘汰为多余的意识。一种更加成熟的数字极简主义必须聚焦遵循更高价值原则的现实生活的需要,致力矫正虚拟世界与现实世界之间不平衡的生活状态,只有基于现实生活过程的首要性,人们才能穿透智能技术变革引发的不确定性。

(三)匡正智能手机的工具定位

最终,你会将智能手机筛选为一种纯粹的工具。正如数字极简主义本身奉行的就是一种“过滤”的行动逻辑,它要求你带着一张“过滤网”开启数字化生活,这并不完全指向把那些非必要不使用的应用程序给卸载掉,而是你要学会选择究竟让哪些电子产品成为你生活的一部分,让哪些电子产品只适合作为一次性消耗品。数字筛选,既要求网络成瘾者练习暂停使用那些可有可无的应用程序,又要学会把用于浮浅工作的时间压缩至最少,从而把碎片化时间集中地腾挪出来用于独处或从事深度工作。前者很好辨别,倘若放弃一个应用程序不会增加工作和生活的混乱,那么其就是可以搁置的。后者则涉及人的真实需要,控制上网时间是为了打开一种新的生活可能,而这需要一个更健康的生活习惯来替代刷屏的不良习惯。独处和深度工作指向沉思生活,这是一种“无所事事”的状态,“正是行动中无所事事的成分,让全然不同的、从未出现的事物有了出现的可能。”^[20]作为一种精神上的斋戒,无所事事不是懒惰,也非什么也不做的状态,而是不带意志地去做。

不同于纽波特将重点聚焦于为期30天的数字清理,即删除无用的应用程序,笔者认为数字极简主义的要旨乃是筛选,因为数字清理常常是在硬件性能不足的情况下才会被迫发生。网络成瘾的一大困难在于用户很可能会重返上瘾的深渊,进入“成瘾—戒断—成瘾”的循环。即便有些应用程序被删掉,之后还会被重新下载。^[5]由于纽波特忽视了网络成瘾的精神贫困根源,所以他才会更多地聚焦于将注意力资源留给重要的应用程序来减轻脱瘾痛苦,而这很可能只是换一种成瘾对象。有效的数字极简主义绝不只是锻炼与智能手机自由相处的过程,而是学会有效纠正欲望和需要错位的过程,这要求网络成瘾者审视自己的真实需要,学会与他们内心的“空洞”共处。所以,笔者所倡导的数字极简主义不是一种纯粹的戒瘾手段,不是简单地通过数字清理暂时性地抑制上瘾冲动,而是在掌握相关欲望驱动机制的前提下,通过筛选来决定究竟是让手机成为临时用品,还是让它成为我们离不开的“精神拐杖”抑或形影不离的“心灵伴侣”。只有更深刻地把握自我的真实需要,才能对层出不穷和迭代升级的电子产品增强免疫,将虚拟世界把握为可自由进出的一处空间。

四、深度生活:基于数字极简主义的生活方式重塑

与其长时间在网络上游走或浮浅地趴在屏幕前,不如将自由时间用于深度现实沉浸。数字极简主义遵循的是一种用深度生活战胜浮浅生活的人机关系信条。浮浅生活与深度生活相对,指网络成

瘾形塑出一种悬浮在虚拟世界中的生活方式,它支持并推动基于流量而非基于深度的交流,人与人的关系被浅化为数字参与和数据互动。克服浮浅生活,切近深度生活,即你不需要过多地把自由时间消耗在屏幕前就足以过上一种富足的数字化生活,致力于依靠高效利用互联网信息技术来矫正近乎病态的人机“依恋”关系。有深度的生活不仅是人的自然性与技术性的平衡,也是人的欲望与需要的协调,还是虚拟与现实的互补,它带来的深层愉悦远比一时快感更能满足人的精神需要。

(一) 深度生活是对现代技术的辩证审视

由于数字极简主义主张尽可能少地使用互联网信息技术,这就很容易引发一个生活迷思:既然互联网信息技术已将人类带进一个全面连线的智能世界,人们为什么还要费尽心思重返过去?难道过去才是世外桃源吗?显然不是。以生存为导向的传统生活世界不仅效率低下,而且资源匮乏。这一时代虽然不存在网络成瘾的社会环境,但存在酒精、毒品等物质成瘾的社会环境。与这些物质成瘾对象相比,智能手机更多的是过程成瘾的精神装置,由于互联网信息技术不会马上摧毁和破坏网络成瘾者的日常生活,也不会马上将他们甩出主流生活方式,智能手机反而有机会保留更多的再社会化空间。

虽然数字极简主义是对线上生活的批判与重构,但它绝不是要回到前网络时代,这是借助向后思索的方式以更好地向前生活。浪漫主义渴望回到旧时代的美好生活,但是这种美好只是童年时代的追忆,它既没有能力排除成瘾的其他物质对象,也没有能力全面审视现代信息技术带来的社会进步,这是数字极简主义所反对的。人的生活方式已经建立在高速通讯的互联网信息技术之上,不论是仇视技术、砸毁设备,还是强制关机、断连 Wi-Fi 或远离主流生活方式,都注定是“可爱”却不可行的幼稚行径。这起因于互联网信息技术已打造出一个无人能够轻松逃逸的数字生态,拒绝上网只会给我们的学习、工作和生活带来诸多麻烦。所以,问题不是要不要打开智能手机,而是如何避免网络成瘾的糟糕局面。

(二) 深度生活是对潜在损失的心理重建

“我们意识到,面对所有的可能性,对于其中大部分选择我们可能连匆匆一瞥的机会都没有,对于另一些选择我们手握主动权却没有珍惜,这种对于错过和失去的恐惧被称为错失恐惧。”^[21]网络成瘾显露出我们数字化生活经验的贫乏,而我们之所以需要数字极简主义这种生活方式,是因为它能够帮助我们积极对待潜在损失。这就涉及由数字极简主义引发的第二个生活迷思:倘若错过一些重要的信息,很可能会承受更大的损失,数字极简主义还有必要践行吗?如今,“能随时打通别人的电话、随时聊天,似乎已经成了一项基本权利。”^[22]“方便的暴政”让每一个人都不得不臣服于万物互联的即时通讯状态,这为各种电子产品抢占人们的碎片化时间创造条件。即便人们都知道,每部智能手机都能随时开启飞行模式,人们也有随时按下关机键的权利,却很少有人会在一天的工作结束后真的立刻使用它们。

人们被恐惧笼罩,智能手机的易得性将人们改造为欲望的机器,不再是想不想、要不要的问题,而是想要的太多以至于日益丧失拒绝的本领,数字极简主义试图恢复人们说“不”的能力。不是所有的碎片化时间都必须用各种应用程序来快速填满;手机,不是为了玩;互联网信息技术,也不是为了致瘾。“吃,不是为了果腹;穿,不是为了蔽体或防寒;醒来,不是为了工作;走路,不是为了去某个地方;说话,不是为了交流信息;交换物品,不是为了买卖。”^[13]赶走贪玩的奴隶意味着驱逐数字多巴胺的贪食,从而为另一种技术使用模式腾出空间。“‘重占有的人’依赖于他拥有的东西,而‘重存在的人’则相信他的存在这一事实,相信自己是活生生的人,相信只要敢想敢干和敢于做出回答,就会产生新的东西。”^[23]数字极简主义的停歇机制指向一种更加人性化的数字技术使用方式,但这只能在驱逐网络成瘾之后才会开始。当贪玩失去了作用,上网就不再是被禁止的行为,而是一种具有滋养功能的休闲和安歇活动。

(三) 深度生活是对社会生活的坚定捍卫

网络成瘾塑造的是原子化个人和同质的数字化生活,而数字极简主义则是对社会生活的坚定捍

卫。这就要求人们回应数字极简主义的第三个生活迷思:除了娱乐,手机主要是为了社交,既然数字极简主义要求控制上网时长,那我们是不是也要减少社交?答案是否定的。一方面,必要的线上社交不会导致网络成瘾;另一方面,人们更需要的是深度社交,而不是流于形式的数字化交流。虽然数字化交流方式能够弥补空间分隔的交流困难,但是用心的交流时间反而越来越少,因为网络也让人们每天花费大量的时间与看不见的人交谈。“朋友们相对而坐,却各自鼓捣着智能手机——这是现代对幸福的蓄意破坏。”^[22]数字化交流不但改变了“你说我听”的倾听文化,还让倾听技能大打折扣。倘若随叫随到、有求必应的线上生活能够满足社交需要,那么生活就进入了数字幸福时代,问题是网络成瘾不仅让人掉入时间的贫穷,而且让人陷入精神的贫困。“而真正能满足我们需求的,是我们与关心的人在一起时的那种心与心的交流。若没有这样的彼此安慰,有的人或许就会在沉默中幻想着自己要划动的下一个屏幕页面里有什么可以让他们摆脱那一直在暗中低声咆哮着的绝望与疏离。”^[24]

同样的道理,尽管数字极简主义也鼓励人们从屏幕前回到与现实生活世界相融合的整合关系中去,但它并不是让数字用户逃回自给自足式农耕的小小世界去生活。按照 Wright 的说法,这种自愿性的旧式简单生活在当今社会往往是非常个人主义的生活方式,它建立在特定财富的基础之上,并且逃避资本主义常常包含对政治以及其他改变世界的集体行动的冷漠^[25]。这不是数字极简主义想要的结果,数字极简主义追求的不是边缘化的另类生活方式,而是致力于可持续的数字化生活方式,它不仅承认人的有限性,而且承认技术的有限性。“如果技术将我们与自然分离,它就带给了我们某种类型的死亡。但是如果技术加强了我们和自然的联系,它就肯定了生活,因而也就肯定了我们的人性。”^[26]数字极简主义走的是一条中间道路,即要在肯定技术的基础上肯定生活和人性,实现虚拟世界对现实世界的补足效应。

五、余论

数字极简主义传递了一个信号,人不应该为了一时的快感而放弃深层的愉悦,也没必要为了浮浅生活而远离深度生活。“我们支持技术发展,但不赞成以悄无声息的方式塑造我们的思想、感受和感觉,也不赞成他者麻痹我们的自由意志和做出明智决定的能力。”^[27]虽然我们曾经带着清晰的目标进入虚拟世界,但是我们常常在贪恋新鲜感和刺激感的过程中遗忘目标。

可是,如果互联网信息技术的负面效应仅仅是人在技术使用方面的问题,那么信息过载岂不就是人自找苦吃的结果?倘若人们真的可以自由选择使用现代技术的方式,那为什么要让智能手机钳制自己的身体和精神?如果只考虑主体性的张扬,那么当前的社会批判理论就有可能陷入一种主观唯心主义,它无力应对结构性变迁带来的不确定性。当然,这是需要在其他课题中进一步回答的问题。数字极简主义重在发出一个邀请,请走进极简主义的数字世界,亲自配置最适合自身的电子生活剂量。

参考文献:

- [1] 刘志华. 2025 智能互联网蓝皮书:全球智能互联网正加速向深度融合方向迈进. 人民网. 2025-07-18. [2025-09-15] <http://yjj.people.com.cn/n1/2025/0716/c460662-40523160.html>.
- [2] 中国互联网络信息中心. 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》. 2025-07-21. [2025-09-15] <https://www.cnnic.cn/n4/2025/0721/c88-11328.html>.
- [3] 卡尔·D. 马尔奇. 放不下的手机:你的失控,来自被重装的大脑. 舍其译. 北京:中国科学技术出版社,2024:19.
- [4] N. Hughes, J. Burke. Sleeping with the Frenemy: How Restricting ‘Bedroom Use’ of Smartphones Impacts Happiness and Wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 2018, 85:236-244.
- [5] 卡尔·纽波特. 数字极简. 欧阳瑾, 方淑荷译. 北京:九州出版社,2023:36;1-4;76.
- [6] 乔纳森·克拉里. 焦土故事:全球资本主义最后的旅程. 马小龙译. 北京:中国民主法制出版社,2022:4;91.
- [7] 加博尔·马泰. 空洞的心:成瘾的真相与疗愈. 庄晓丹, 林钗华译. 北京:机械工业出版社,2023:359;VIII;223;XXIV.

- [8] 安娜·伦布克. 成瘾:在放纵中寻找平衡. 赵倩译. 北京:新星出版社,2023:2;50.
- [9] 丹尼尔·利伯曼,迈克尔·E.朗. 贪婪的多巴胺. 郑李垚译. 北京:中信出版社,2021:11.
- [10] 段永朝. 全媒体时代的互联网:碎片化生存. 北京:清华大学出版社,2024:159.
- [11] 麦克卢汉. 理解媒介:论人的延伸. 何道宽译. 南京:译林出版社,2019:60-62.
- [12] 伊莎贝尔·米拉. 人工智能的精神分析. 陈劲骁译. 上海:上海人民出版社,2024:65.
- [13] 吉奥乔·阿甘本. 裸体. 黄晓武译. 北京:北京大学出版社,2017:99;201.
- [14] 乔治·吉尔德. 后资本主义生活:财富的意义、经济的未来与货币的时间理论. 蒋豪译. 杭州:浙江人民出版社,2024:55.
- [15] 齐格蒙特·鲍曼. 无法独处的现代人. 章艳译. 长沙:湖南文艺出版社,2025:25.
- [16] 马克思,恩格斯. 马克思恩格斯文集:第1卷. 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局译. 北京:人民出版社,2009:501.
- [17] 布鲁斯·芬克. 拉康论爱. 张慧强,王莉,吴佳译. 上海:东方出版中心,2024:34.
- [18] 三浦展. 孤独社会:即将到来的第五消费时代. 谢文博译. 北京:人民邮电出版社,2023:60.
- [19] 卡尔·纽波特. 深度工作:如何有效使用每一点脑力. 欧阳瑾,宋伟译. 北京:民主与建设出版社,2023:14.
- [20] 韩炳哲. 沉思的生活,或无所事事. 陈曦译. 北京:中信出版社,2023:19.
- [21] 维克拉姆·曼沙拉马尼. 主见. 陆霓译. 杭州:浙江科学技术出版社,2025:27.
- [22] 萨拉·迪芬巴赫,丹尼尔·乌尔里希. 数字抑郁时代. 张骥译. 北京:民主与建设出版社,2022:123;126.
- [23] 埃里希·弗洛姆. 占有还是存在. 李穆等译. 北京:世界图书出版公司北京公司,2015:22.
- [24] 迈克尔·P. 尼克尔斯,玛莎·B. 斯特劳斯. 失传的倾听艺术. 燕云译. 杭州:浙江教育出版社,2025:55.
- [25] E. O. Wright. 今天如何成为一个反资本主义者. 陈婉容译. 中文马克思主义文库. 2022-12-22. [2025-01-14]
<https://www.marxists.org/chinese/erik-wright/special-issue/06.htm>.
- [26] 布莱恩·阿瑟. 技术的本质:技术是什么,它是如何进化的. 曹东溟,王健译. 杭州:浙江人民出版社,2018:241.
- [27] 利拉斯·马加利特. 操控:数字世界如何左右我们的行为和情感. 骆洋译. 杭州:浙江人民出版社,2024:335.

The Digital Minimalism Solution to Internet Addiction

Zhou Chunlin (Wenzhou University)

Abstract: The original intention of digital technology was to eliminate the temporal and spatial barriers of traditional social interaction, but the Internet of Everything has instead plunged people into the “tyranny of convenience”. In the digital survival swept by the information flood, people have not been satisfied by the expansion of desires, but instead suffer from the addictive enslavement of spiritual emptiness. Digital minimalism calls for controlling the desire to refresh screens, correcting the imbalance between offline and online life through digital filtering, and exploring possible holistic lifestyles. Starting from the separation of surface pleasure and deep pleasure, this study reveals the desire driven by mechanism of internet addiction, strengthens and expands the theoretical basis and action logic of digital minimalism, and helps highlight the necessity and reality of transforming digital minimalism from concept to practical action.

Key words: internet addiction; hedonic paradox; digital minimalism; deep life

■ 收稿日期:2025-01-14

■ 作者单位:周春林,温州大学马克思主义学院;浙江温州 325035

■ 责任编辑:肖劲草