

# 媒介技术的抵抗： 青年“数字极简主义者”的生活实践

## ——基于豆瓣话题小组的田野调查

徐冠群 朱 珊

（武汉大学 新闻与传播学院，湖北 武汉 430072；中国石油大学（华东），山东 青岛 266580）

**【摘要】**在数字化席卷全球的当下，媒介技术已成为人类生存的基本工具，但随之而来的负面影响给青年群体带来极大精神压力，因此，部分青年个体自发连接起来追求低数字欲望的生活模式。其中，“数字极简主义”与这种生活方式不谋而合，因而赢得了广泛支持与实践。研究发现，对“过度充盈”的信息、连接与媒介应用的倦怠和矫正需求，促使青年群体转向以“数字极简主义”为核心的后数字化生活；以“反连接的强化”“数字档案的清除”“选择性的永久离线”为主的“数字断舍离”是其践行“数字极简主义”的主要方式。“数字极简主义”帮助青年群体重塑数字边界、掌握数字生活，但其背后仍存在问题与阻碍：该群体时常以技术逻辑而非真正具体的自我来和媒介技术相抗争，对数字极简理念理解的混乱导致数字噪音与有价值事物的管理错乱；同时，技术逻辑与数字社会的客观现实也会给青年群体带来挑战，技术的上瘾性、“连接自我”的生存状态等都会让该群体陷入被动的状态。

**【关键词】**数字极简主义；技术抵抗；数字媒介；虚拟民族志

**【中图分类号】**G206

**【文献标识码】**A

**【文章编号】**1672-3406（2023）08-0093-11

DOI:10.19480/j.cnki.cmgc.2023.08.010

### 一、绪论

“我们已经无处可逃。”<sup>①</sup>海默尔在探究日常生活与文化研究的未来时，曾提出这句箴言。他站在过去预言了数字时代社会生活的基本面貌：数字媒介全面占领当代生活的方方面面，人们无法逃避媒介化的生存规则，无法逃避技术体系的统治原则，亦无法逃避连绵不绝的信息流和连接无处不在的网络天堂，简单来说，个体无法逃离媒介作为通用目的技术的社会。对作为数字原住民的青年一代而言，媒介技术已成为自身生活不可分割的一部分。如果说现代社会对于“物”的消费是人的存在方式，在数字时代这种消费便转移到“非物（non-things）”的信息与数据身上，青年群体对互联网与数字媒介的痴迷使部分人

**【作者简介】**徐冠群，武汉大学新闻与传播学院硕士研究生

朱 珊，中国石油大学（华东）图书馆副研究员

沦为“数据性恋者 (datasexual)” (注：痴迷于收集和分享个人生活信息的人)。<sup>②</sup>虽然数字媒介作为改善生活的力量能够帮助青年群体获得知识、满足情感需要、达成身份认同，然而由媒介技术融合而成的虚拟世界已经覆盖了现实社会的所有个体，人们被持续地赶入数字世界。数字技术用一种隐蔽却强大的暗示来定义着使用者的世界观，不断强化数字生活相对于真实生活的重要性，在这种观念的影响下，部分人开始沉迷数字媒介并对其产生依赖。

近来，随着技术批判的进步，人们逐渐看到媒介依赖与信息巨瀑的背后是个体对自我失去掌控，人们便有意摆脱“数字媒介综合症”，以“数字排毒”“社交脱敏”“网络断联”等方式主动与媒介保持距离。这些方式遵循着同一种价值理念，即“数字极简主义 (Digital Minimalism)”。该概念由计算机科学家卡尔·纽波特提出，是一种聚焦数字技术使用的指导哲学，其主张审慎地使用一切数字工具并将自身数字活动最优化，让数字媒介和数字实践的效用最大化，同时尽可能少地侵蚀使用者的现实生活。<sup>③</sup>纽波特认为数字时代中的个体与主导文化的科技之间维系着令人担忧的关系，过度使用数字媒介带来的心理上瘾、自主权缩限、意义丧失等让个人付出了高昂的代价；然而，对数字媒介的担忧不等同于成为新卢德分子（注：卢德主义指对新技术和新事物的一种盲目破坏）并放弃使用科技，而应发展一种成熟的媒介使用理念。这种理念以深度价值观为基础，能准确回答“该使用何种工具”“如何使用它们”的问题。纽波特将这种理念定义为“数字极简主义”，其以“简洁亦可丰富 (less can be more)”为核心。<sup>④</sup>

当“数字极简主义”的理念借由全球互联网进入中国后，部分青年群体如同找到对抗数字时代虚无与焦虑的良药，纷纷对此作出反响和行动。借助网络提供的共在空间，一些有意实施该理念的青年个体于豆瓣成立“数字极简主义者”小组，以践行纽波特在书中提出的“数字断舍离”原则为初衷，并以此为出发点合理使用数字技术。小组从2019年创建至今，成员已达2.9万人，他们在此讨论“数字清理 (digital declutter)”的经历与心得。正如海德格尔所言：“人类意识到自己的工具心态是好的开始，当我们认识到技术只是构建世界的方式之一，我们就能被它解放出来。”<sup>⑤</sup>当青年群体开始有意识地反思数字媒介与自身关系时，就代表着一种“自我觉醒”，一种对个体如何自处以及如何与数字化现状相处的发问。本文试图从以上现象出发，研究青年群体为何想要过一种“数字极简”的生活，他们如何借助“数字极简”的理念调整自身与技术的关系，这一调整背后蕴藏着青年群体怎样的技术观念和生活哲学，并深入探讨奉行“数字极简主义”是否是数字一代应对技术负面影响的有效出路。

## 二、文献梳理：从“技术不使用”到“数字极简主义”

在数字时代的早期研究中，作为连接文化的对立面，媒介技术抵抗长久以来被视为对规范的偏离，是一种亟待解决的问题与缺陷。从不同的形成原因与表现形式出发，媒介技术抵抗被划分为不同的范畴，但最终都可用一种概念概括，即“技术不使用 (technology non-use)”。

一般情况下，“技术不使用”是一种主动、有意识的行为，它建立在个人抵抗技术诱惑的基础上，常常与网络上瘾的戒断行为相联系，代表个体试图重新获得对技术使用的自我控制。<sup>⑥</sup>当个体出现“技术不使用”的心理或行为时，往往代表他们面临着媒介技术带来的负面情绪与体验。Ribak 和 Rosenthal 对智能手机用户的研究发现，媒介导致的注意力不集中、隐私侵犯和数据监控等使个体产生“媒介矛盾心理”，进而引发“技术不使用”行为。<sup>⑦</sup>其中，对隐私暴露的担忧是最明显的动机。<sup>⑧</sup>除此之外，随时随地的连接，<sup>⑨</sup>工作与生活的边界模糊，<sup>⑩</sup>关系与情感劳动的泛滥，<sup>⑪</sup>语境消解，<sup>⑫</sup>系统功能过载、信息过载、感知过载与感知倦怠<sup>⑬</sup>等原因都会导致用户的“技术不使用”。

由于个体的技术态度与使用行为各异，部分学者主张用更加细分且精准的词汇来概括“技术不使用”的多种微观形式。<sup>⑭</sup>Selwyn 对“技术恐慌症”的研究揭露出个体对相关技术的恐惧与担忧使其难以参与到

社会通信技术的使用中，从而做出“意识形态上的拒绝”的行为。<sup>⑮</sup>Hesselberth将“断联”行为视为媒介不使用的研究取向，并与“媒介拒绝”和“媒介干扰”共同构成技术抵抗的三个维度。<sup>⑯</sup>Verstrynge等人将“拔掉插头”式的媒介不使用延续到数字媒介中，用“数字排毒”的概念概括媒介“控制使用（control）”、“限制使用（limit）”和“抵抗使用（resistance）”的行为。<sup>⑰⑱</sup>Toteff指出媒介技术的不使用可以被视为一种自我管理和自我规训，其中个体为抵御网络负面效果而选择减少或脱退社交网络的行为是一种“社交斋戒”。<sup>⑲</sup>除此之外，彻底不使用、中辍、取代、忽略、撤退等都构成了“技术不使用”的研究取向。<sup>⑳</sup>可以看出，在操作化层面上退出时长、退出场景等影响了技术不使用的具体形态。

“技术不使用”的概念曾为反技术人士采用并作为话语向更广泛的公众宣传其目的：远离数字设备、捍卫自然生活，并以此延伸出“全国断网断电日”“退出Facebook日”等群体活动。这种自下而上的、带有集体性和公共性的社会运动，被视为“作为抵抗的不连接”。然而，Kaun等人却强调，虽然“技术不使用”在一定程度上具有社会性，但根据权力来源和集体性特征，这一概念的本质内涵却指向零散的、个人的、非制度性的行为方式，更多地是一种“作为生活方式的不抵抗”，它无法作为一种系统的理念指导现代人的数字生活和媒介抵抗行为。<sup>㉑</sup>因此，他们主张发展一种新的理念将“作为抵抗的不连接”上升为生活哲学和实操指导。在此背景下，“数字极简主义”作为一种科技使用哲学及数字行动指南被提出。不同于“技术不使用”的个体化与短期偏向，“数字极简主义”旨在提供一种集体性长期动员的指导原则，它反对“反复放弃、重复挣扎、回归使用”的过程，而强调“循序渐进地改变生活习惯，最终抵消惯性”的持续行动。

实践“数字极简主义”是一种展演，通过拒绝技术对生活的全面占有而公开展示抗议。徐偲骅和姚建华将“数字极简主义”下的互联网隐居生活分为三个层级：退出数字世界、卸载特定软件等的“断舍离”是“大隐”，非参与性内容消费的消极性媒介使用是“小隐”，而保持最低限度使用、主动拒绝算法跟踪则是一种“中隐”。<sup>㉒</sup>无论是何种形式的数字极简，这种新自由主义下的生活实践都展示着社会意义上有关“技术不使用”的宣言：虽然媒介具有影响个体生活的强大力量，但人们亦可以选择以自己的行为“有所作为”。<sup>㉓</sup>

### 三、研究设计

本研究聚焦倡导数字极简生活的青年群体，对其数字实践行为和生活哲学作出分析。由于目前对“数字极简主义”与青年群体数字生活之关系的研究还处于起步阶段，没有清晰的研究范围与概念界定，研究对象的内在联系也不甚清晰，且缺乏可供参考的理论框架与研究模型，因此难以对研究结果进行理论假设和统计分析。在此背景下，本文采用探索性研究的质性研究方法——虚拟民族志与深度访谈来研究当代青年主体的数字存在状态，发现与阐释其“数字极简”表象后隐藏的深层生活诉求与精神意义。

“虚拟民族志”以互联网为研究场域、以数字工具为媒介来收集样本信息，用来分析网络现象及与之相关的社会文化。<sup>㉔</sup>首先，借由虚拟民族志方法，笔者进入“数字极简主义者”小组，以小组成员身份对组内用户进行观察，了解该群体的象征体系；然后，在掌握初步的成员画像后，通过互动和发帖等方式与成员建立深层交流，收集大量有关自我表达与价值观念的一手资料；同时，借助线上深度访谈与组内较为活跃且较有影响力的个体进一步交流，寻求对该群体数字理念与生活方式的全面了解；最后，对各类文本资料进行分类、归纳与编码，从而发现“数字极简主义者”的具体行为和观念特征。

### 四、数字极简：青年群体的媒介技术抵抗现状

信息技术与数字媒介带来的进步性成果有目共睹，虽然这些工具常为我们的生活带来混乱，但当代



文化与数字工具之间的关系已变得密不可分，即使是批判技术消极作用的反技术主义者也不认为人类社会应该回归前技术时代。然而，“任何技术都是刀子的翻版”，即使数字技术极大地扩展了人类的生活空间与消费内容，但与此相悖的是，它似乎又削弱了人类生存的可能性。如乔姆斯基提出，技术发展的趋势不是强化沟通，而是“自我隔离”，新媒介的滥用使人们变成了孤立的生物，对话看似发生在当下，但却散播在未知的远方和不确定的时间。<sup>⑤</sup>而当个体沉浸在信息海洋和漫无目的的媒介使用中时，信息的解释效力和认识价值就被冲淡了，“转瞬即逝的信息非但无法阐释当下世界，反而使世界变得纷繁芜杂无法观察……我们堆积信息，却未获得知识；我们纵览万物，但没形成任何洞见；我们积累朋友和粉丝，却连一个他者都未曾遭遇”。<sup>⑥</sup>面对数字技术带来的负面影响与媒介过度使用对个体行为和感受的支配，部分青年群体开始重新界定自己与媒介技术的关系、审视何为必要且有意义的事物，通过媒介技术的抵抗暂时将自己从繁杂的网络环境中抽离出来，重构真实具体的自我。

#### （一）“过度充盈”的矫正：数字极简生活的出发点

技术在当下语境中的概念已不似从前那般清晰，数字时代的技术已然发展成为依托于网络与算法，根植于社会关系网络与平台架构，以多媒体为呈现形式的集束。当我们讨论技术问题时，既可能是以单一技术类型为核心，亦可能是作为集合体的技术。但是，无论是具体技术形式还是数字技术整体，其遵循的核心原都是“极繁主义（maximalism）”，它强调打破普适性和单一性的社会形态与文化模式，鼓励异质化形式的蔓延与扩张，因此，它催生了一个“过度充盈、无处不在且琳琅满目”的生存空间。<sup>⑦</sup>而正是这种溢出边界、无法由自己掌控的“充盈”促使部分青年群体转向以“数字极简主义”为核心的后数字化生活。

首先，数字空间中的“过度充盈”表现为信息流的无穷无尽。斯丹迪奇认为信息在人类社会交流中扮演着核心角色，人类之所以不断地升级媒介类型与信息技术，就是要加强社会信息的交流、延伸社会纽带的连接，因此在早期人类文明史中，信息的获取与交流始终是技术发展的目的与驱动力。<sup>⑧</sup>在前互联网时代，信息来源相对单一，信息数量微小且增长缓慢，社会生活很少受到信息的过度侵扰。然而数字技术带来的媒介大爆发让信息数量和传播速度呈指数级增长，个体能通过媒介的中介作用触及源源不断且丰富异常的信息流，彻底摆脱信息接触的贫瘠化状态。与此同时，数不胜数的信息已经远超个体的接受需要和处理范围，尤其是一些与自己无关的信息，正在强行将媒介使用者纳入信息流中；而对信息错失或接收延误的恐惧会导致“信息焦虑情绪的滋生”“注意力支离破碎、专注力被剥夺”“大脑被垃圾信息填满”等负面效应，这样的信息过载促使青年群体对数字媒介产生逆反心理。<sup>⑨</sup>

“未知让人恐惧，知道得多了又让人焦虑，乱七八糟的信息摄入实在太多，比如微博热搜上大部分都是无意义的娱乐八卦，至于社会热点话题，也有很多冗杂琐碎的内容。接连不断的信息攻击带来的是消费主义大潮和无穷无尽的信息海洋，人总会觉得空洞和焦虑。”（受访者：Ohi，2022-04-13）

青年群体并非单一排斥信息和隔绝数字设备的“信息恐惧者”，而是他们认知到数字媒介携带的信息效用与效率很低，而数字化社会为了维持对效率的诉求，往往会以“易得性”和个性化推荐等技术通过使用时间的延长抵抗效率的低下，正是这种矛盾改变与破坏了能够让个体产生切身体会的定义。纽波特在论述数字技术的特征时，曾用“带宽”衡量传播的信息载量，他提出，相较于现实空间的交流，数字媒介让信息的效用降低，借由数字技术进行的信息传播是一种“低带宽交流”。<sup>⑩</sup>为了弥补“低带宽交流”的技术缺陷，数字平台引入算法加速平台的连接效率，将个体与信息相匹配，以一种更具影响力和不容拒绝的态势将用户的日常生活与生产实践卷入其中。算法的个性化推荐和定制所创造的“我的界面”“信息茧房”让人往往身处过滤泡而不自知，而青年群体正是意识到精准投喂带来的“信息偏食”和信息依赖使其沉浸在信息洪流中，才产生“出走”和“极简”的心理。

“根据用户习惯推荐确实能保证流量，但我吸收的内容会变得很窄，信息来源单一、输送内容统一，

我最后只会沉浸在自己的世界里。对于软件方面而言他们的目标是留住我们增加流量，并不考虑用户本身知识的提高。我对互联网已经幻灭了，我现在只想赶紧离开这些使用感趋同的软件。”（发帖人：曲奇，2021-11-19）

其次，数字技术带来的社交关系的“过度充盈”使青年群体产生“连接倦怠”，渴求通过简化连接摆脱负面影响。人类是社会性动物，对连接和群聚的渴望推动着媒介技术的革新。数字媒介的运行逻辑建立在连接的基础上，社交网络实现了作为节点的个体间的相互联通，“连接在场”成为数字原住民的生活惯习。但是，过度的连接挤占了人类生存的必要活动——独处，个体在保持连接的社会性的同时，亦需要孤独的自处来维持主体性，<sup>③</sup>然而无处不在的连接挤压了个体的自我时间，使之产生“连接过载”与社交倦怠。

“其实仔细观察一下就会发现微信里的好友只有很少与自己的日常生活有关，更多的是无关紧要的人。而我们却需要花费很多的时间去处理和维持这些可有可无的关系，这些关系链实际上超出了我们的需求，也消耗了我们的精力，停留在众多关系带来的浮华上会让人心累，我宁愿成为一座小小的孤岛。”（受访者：星星是猩猩，2022-04-11）

在访谈中，多数受访者都肯定了数字技术对社交网络和群体连接的强化，并乐于接受媒介共享性与连通性带来的自我新身份、新角色和新关系。可见青年群体排斥的不是连接本身，而是连接在时空领域中普遍化、持续性和永恒的状态。在数字时代，“永久在线、永久连接”成为“深度嵌入生活的自然化行为”，<sup>④</sup>媒介如同“无限缰绳”将用户与媒介深深捆绑，个体必须保持多线程的交流和高强度的连接，我们被要求随时在线且与他人保持联系。人们总认为自己无法彻底离开在线世界，“即使离开一段时间，最终还会回来确认自己的生活方式，因为担心自己被外部世界排斥。”<sup>⑤</sup>但事实上，这种随时随地被“召回”到数字世界的状态所带来的“过度连接”和社交倦怠，却成了青年群体反思自身持续性精神紧张并产生简化连接需求与意愿的技术背景，青年群体试图从“匮乏的，只专注于吸收和同化的过剩时代”里跳脱出来，“排斥和拒绝普遍交流对全体人类免疫机制的威胁”。<sup>⑥</sup>

“我们总是对那些并没有那么重要的关系十分上心，怕以后可能还会有交集而留着陌生人的微信，怕被人认为过于冷淡而不停地给别人的朋友圈点赞、留言……我们害怕的事太多了，但这些根本没有实际影响，连接太多反而让我们失去对真正重要关系的把握，关闭或清减社交网络，会让自己重归平静。”（受访者：Breakdown，2022-04-13）

再者，数字技术延伸出的媒介应用的“过度充盈”同样使青年群体产生使用与管理的压力，促使其迫切地借助“数字极简主义”修复被网络统辖的生活。彼得斯在论述媒介时提出“媒介并不只是各种各样的信息终端，它们同时也是各种各样的代理物”，只要能够帮助人类进入事件的都是媒介。因此媒介不仅是各种技术与终端的代名词，也是各类应用程序的内在本质，借助这些程序人们“不仅进入了事件，而且进入了事物本身”。<sup>⑦</sup>媒介应用强调可得性、多样性和精细化，不同的应用承载着不同的功能，甚至同样的功能被划分为不同的区块并被分别赋予不同的应用程序。这使得现代人生活在“媒介的海洋中”，每天都需花费大量时间挑选、管理和整合不同的媒介应用，这导致了“信息终端综合征”，即个人“持续对媒介信息保持关注，从而在现实空间与媒介空间中来回穿梭，呈现出一种‘慢性注意力分散’的状态”。<sup>⑧</sup>对媒介应用扰乱个体生命时间与生活节律的担忧促使青年群体采用“数字极简主义”。

“听音乐要在QQ、网易、酷狗之间切换，看视频要在腾讯、爱奇艺、优酷、B站之间切换……手机里面塞了满满的软件，不仅耗空间，更分散了注意力，技术巨头间的竞争为什么要以牺牲我们的身心健康为代价？删掉不常用的、容易沉溺的APP，过一种真正有意义、专注于自己的生活不好吗？”（发帖人：Dear My，2021-12-17）

数字技术已然于日常生活中无处不在、无时不有，成为弥散于社会的须臾不可离的事物，在此过程中，

媒介自然而然地“隐没”了,其像天然存在的自然物一般全面地接合社会生活,成为人类存在的基础要素。它在带来“信息繁荣”“彼此相连的地球村”等美好畅想的同时,却也对人类的生活进行着规训与改造,将后者变为技术嵌入身体的赛博人。<sup>③7</sup>但人类并非被动地接受技术对自我生活的掌控,当媒介给个体带来的折磨与痛苦超越了其使用媒介的初衷,用户便会产生从数字饱和环境出走的愿望。而“数字极简主义”的根本要义就是把媒介化的个体重新拉回现实的具象自我中,其代表的是一种“倒退的”现象学:让数字环境中被剥离的思想与肉体重新相互连接,直到我们的精神脱离与技术的融合,从而重新回到天然的躯壳,在栖居于媒介和注重于现实之间找到平衡。

## (二)“断舍离”:数字极简理念的行为实践

“数字极简主义”作为一种指导数字生活的理念方式,虽然其本质是提醒人们注意数字技术对日常生活的侵袭以及让个体对技术依赖产生警惕心理,但它并不仅仅停留在理论层面,而是主张通过改变用户的行为重建自身对数字生活的掌控。纽波特认为,想要在繁复的数字世界回归简单的生活,就必须进行“实践”,不仅要意识到自己得到或失去了什么,还要决定自己舍弃和拿回什么,这就是“数字断舍离”的过程。<sup>③8</sup>在“数字极简主义”理念的指导下,部分青年群体开始聚焦于实际的行动,他们通过不同层次的实践,有意识地改变自己的数字工具使用状况,在不完全隔断与数字世界的互动下,改善自身与技术的关系。具体来说,青年群体的“数字极简”实践聚焦于以下三个方面。

### 1. 断联:反连接的强化

被凝视的不安、被计算的恐惧、过度连接的倦怠、技术与审美的疲劳等标志着一种正在大幅生长的“紧急的不安”,<sup>③9</sup>其引发了“数字极简主义者”的技术反感,迫使青年群体想要“就地断联”、“技术隐身”或“暂时被世界遗忘”。为了实现这一目标,部分青年个体开始有意识地强化自身反连接行为,此种反连接不是彻底离开数字媒介和中介化平台,而是根据自身需求制定反连接的战略方式。

在媒介的信息使用维度上,青年群体对算法系统进行了持续的审视与反思。为了重新控制自己对媒介的使用权并对抗平台带来的信息茧房和过载效应,青年用户开始战略性地与平台进行“软断联”。比如有意识地筛选信息输入渠道,谨慎选择关注对象;控制媒介使用时间与频次,设定媒介暂停期;关闭信息弹窗或内容推荐,躲避技术对日常生活的干扰;使用应用时不注册、不登录,以此保护自己的隐私;故意点击不感兴趣的内容混淆算法的计算、画像和推荐结果,不让平台知晓个体的兴趣偏好与信息需求,从而摆脱精准信息流造成的媒介使用上瘾等。与数字技术的暂时断联是青年群体“驯化”媒介以夺回“主动权”的尝试,对其而言,通过反连接的策略与战术能够让个体从被技术“锁定”的感觉中脱离出来。

而在关系维度,青年群体根据“数字极简主义”的原则重新思考网络社交对自己的意义。极简生活的要义是舍弃多余和使人不开心的东西,让生活真正以自己和有意义的关系与经验为核心。<sup>④0</sup>“邓巴数字”揭示了个人能够拥有的稳定社交网络的规模不超过150人,但网络带来的“超连接”却使人们连接了过多数量的其他个体,个体的自我世界被他人世界侵占、以我为中心的生活“遭遇”了他人的情感生活。为了简化社交关系的连接又不完全与世界断联,青年群体采取了一些行动重塑自我生存状态。首先是“独处”,在“24/7”制的网络世界中,个体需要“没有外界观念输入”的时刻。为防止不间断的社交对话对个人时空的扰乱,部分人会将媒介的使用时间集中化,通过有选择性地忽视某些信息或暂时“隐身”避免互动;抑或将社交媒体的聊天框与群组状态设为“免打扰”,来争取“独处的权利”。其次是“社交断联”,面对微信或其他社交软件中不断攀升的好友数,部分个体开始对关系进行体系化管理,将陌生人和鲜有互动的用户、群组删除或加入黑名单,通过永久断联将不必要社交关系扫除。第三是“打破规则”,社交媒体存在悖论,即个体总认为维持媒介关系对真实人际关系的发展影响巨大,但事实是媒介交往难以带来真实关系的实质性发展。部分青年认识到这一悖论,因此选择关闭朋友圈、放弃或减少点赞等行为来抵抗



社交媒体的互动规则，他们仅将媒介视为沟通和介入的工具，并维持“潜水”的状态，以使自己从复杂的网络关系中“销声匿迹”。

## 2. 舍弃：清除数字档案

德里达在论述记忆与遗忘的关系时，用“档案狂热（archive fever）”一词来概括互联网对记忆的影响。<sup>④</sup>数字技术不仅是一种互动技术，更是一种存储技术，其为信息的收纳与保存提供了新的方式，个体通过网络交流与生活的同时也在“存档”着这些痕迹。可以说，数字原住民在使用数字媒介的过程不断地生产着记录个人生命历程的“数字档案”。无论是有意被记录在硬盘、云盘或个人社交网站中的数字记忆，还是无意留存在网络中的“影子档案”，这些数字资料的堆砌都导向了“数字极繁主义”。为避免数字囤积造成的杂乱与焦虑，部分人开始清除数字档案，他们将媒介视为“一个花园，只有勤为花坛除草，资产与杂物之间才能保持平衡，而一旦放弃管理，它的魅力就会消失，杂草很快就会打败花朵”（受访者：小荏，2022-04-12）。

清理数字档案最直观且最常见的方式有两种。一是遵循“一进一出”原则，将数字档案的数量控制在稳定状态。受访者“洒野”表示：“整理收藏夹不一定非要全都删光，可以给自己设置一个阈值，比如最多收藏20篇文章，如果想收藏第21篇，就必须从前20篇里找出一篇进行阅读与思考，然后光明正大地点击‘取消收藏’，既能提高效率又能对数据信息进行‘大扫除’。”（2022-04-11）如果说上述实践方式仍保留了个体对“数字囤积”的偏好，那第二种方式则表现为青年群体对无效数字档案的彻底舍弃，即删除一切无意义的信息数据，摆脱“纠缠在数据中”的生存状态，<sup>⑤</sup>用真正的生命经验与人生经历去保存记忆。如发帖人“萨摩伊斯”提出：“安排固定的‘维护时间’，删除旧的、重复的文件，清理待办事项列表，要记住自己的体验与经历胜过所有设备中只停留在过去的信息……比如清理照片时，风景照片可以删，真的怀念的话就去重游故地；亲朋照片可以删，真的怀念的话就去重见故人。”（2022-03-02）

## 3. 离开：选择性的永久“离线”

在媒介中辍研究中，退出行为根据程度不同可分为暂时中辍和永久中辍，前者通过缩短数字媒介的使用时间和频率进行短期“离线”，而后者则通过注销个人账户或卸载应用程序等行为永久退出特定平台的使用，中辍的结果取决于个体在心理、文化、情境下与技术的动态协商。腾讯研究院在对青年人的“社交网络斋戒现象”进行考察后提出“小众退潮”的概念，用以指代个体离开特定平台并永久“离线”的状态。<sup>⑥</sup>纵观“数字极简主义者”选择性地离开数字平台的大潮而成为一个“失踪者”，亦是其戒断媒介技术、践行极简主义的方式。

“我发觉留下的数字应用越多心理负担越重，只有少而精才会内心通畅。现在永久地退出了朋友圈，从一百多个APP卸载到只剩42个（包含iPhone系统自带），注销了好多没用的账号，删除了很多小程序，简简单单的生活真的很吸引人。”（发帖人J，2022-02-09）

离开在线平台后，青年群体通过回归旧的媒介形式或使用“慢媒介”来解构网络依赖、进行数字抵抗：

“阅读杂志，杂志往往能深度且全面地将一个事件讲清楚，再回头去看那种浅薄且充斥情绪渲染的短文，就根本提不起兴趣。”（发帖人：饭饭，2021-08-20）

“删掉在线阅读平台，回归纸质书；写一份真正的日记或手账代替电子文档；尝试用邮件而非社交软件与朋友家人保持沟通；接受简约的Newsletter代替各种信息阅读软件。”（受访者：三木，2022-04-10）

## （三）自我的觉醒：数字极简主义背后的技术观念与生活哲学

无论在哪个时期，对媒介技术的评价总是两极分化：乐观主义者将人视为驾驭媒介的主人，认为通过无穷无尽的连接与信息，人类文明将迈向更高层级；而悲观主义者恐惧技术的神秘力量与对人的未知伤害，无论是“照相机摄魂术”“沙发马铃薯”，还是现在的“数字毒品”，技术的社会观念总处于撕裂状态。技术主义主张将媒介技术应用到社会发展的各个维度，通过“量化自我”把数字工具整合到生活的种种

方面；反技术主义者则高举“新卢德主义”大旗，试图将数字媒介剔除出生活经验。以上非此即彼的技术观念造成社会与个人对媒介技术功能认知和评价的混乱，缺乏折中且合适的理念指导数字生活。而“数字极简主义”及其指导的技术抵抗行为之所以会成为一种潮流，是因为它象征着媒介充盈情境下青年群体自我的觉醒及个体对技术依赖和主体性侵蚀的警惕心理，其背后蕴藏着的是泛媒介时代技术观念与生活哲学的转变。

“数字极简主义”不否认技术的显在和潜在用途，它甚至批判反技术主义“拒绝的误读”和“否定的否定”，因此它讨论的核心不在于是否脱离媒介技术，而在于如何更加理智地使用数字工具。它不要求数字原住民违背时代背景和发展趋势成为“媒介隐遁者”，而是指导其从纷繁复杂的数字媒介中挑选真正能对生活产生价值的工具，放弃产生负面影响的工具与使用行为。数字极简主义批判互联网企业利用人类大脑对危机感知、社交同理与肯定的基本需求创造了人类对技术无尽的饥渴与焦虑，主张借助技术抵抗保留人与人真实交流的意图与能力。其对技术的抵抗实则为“注意力抵抗”：运用高科技的工具及严格的操作步骤，从注意力经济的数字产品中撷取价值，同时避免沦为强迫使用的受害者，<sup>④</sup>让技术创新从令人分心的罪魁祸首，变成支持美好生活的工具。在屏幕取代技艺的文化中，人们失去透过明确的技能展现来确立自我价值的途径，而数字极简主义则让人摆脱寻求关注与连接的数字行为，重新获取自主权与自我价值。青年群体对“数字极简主义”的追随，隐含着“效用最大化”的技术观念和以我为中心、积极清除数字噪声、改善数字生活的哲学理念。

## 五、理想与现实的对抗：媒介技术抵抗中的悖论

“数字极简主义者”认为他们“并没有放弃任何事物，而只是试图生活在没有这些东西打扰的世界里”。他们用尽一切可供尝试的方法将自己从无处不在的数字世界中解脱出来，渴望能控制自身的生活，将媒介技术使用的主体性和自我权牢牢把握在自己手中。然而，正如麦克卢汉所言，“人在使用技术的同时总是不断受到技术的修改；反过来，人又不断寻找新的方式去修改自己的技术”，<sup>⑤</sup>人类的数字化生存无法彻底摆脱媒介的存在，尤其是当媒介技术成为决定社会发展方向与形态的基本逻辑时，我们每一次对技术的抵抗其实就发生在技术的内部语境中。当人类试图改变或逃避技术对我们的操控时，技术实则在更新自己以抵抗或消解种种尝试。人与技术的矛盾关系决定着理想与现实之间总存在着割裂，而具体到“数字极简主义”的实践中，则体现为部分青年群体的媒介技术抵抗陷入“既成功又失败”的悖论。

通过前述数字极简理念的行为实践，部分青年群体的确在媒介技术抵抗中取得了明显的成功。根据文本资料，其成功之处主要表现为：减少信息和社交焦虑、摆脱数字依赖、戒除网络成瘾、缓解情绪疲劳、提高注意力与专注度、信息有序化、重新定位自我、回归自然世界等。借助“数字极简主义”，部分青年群体确实在吞没生活的繁复商业与科技中进行了突破，实现了托马斯·默顿“升格到一种积极的接收、体会理解与爱，或是像海德格尔那般努力找回与‘存在’的紧密联系”的期望。<sup>⑥</sup>然而，这些成功掩盖了两个更本质的问题：我们对媒介技术的抵抗多大程度上真正取决于真实具体的自我，而非引入其他技术或得益于技术的自我改变？我们在聚焦“精心挑选的最适合活动”时，所丢弃的到底是数字噪音还是其他有价值的事物？

第一个问题经常出现在“数字极简主义者”的自我表述中，但很少有人将其视作应该思考或解决的问题，如在“如何清理手机相册”“如何提高专注度”“如何提高极简效率”等主题的讨论中，部分小组成员提出引入新的应用程序对内容或使用数字媒介的时间进行管控。这其实是另一种媒介依赖和数字极繁的形式，它体现了部分青年仍然秉持着“依靠技术解决问题”的思维模式，而非真正实现“以我为中心”的理念。



“‘数字极简主义’的核心是真正从自己的心理上把控住，要依靠自己的能力实现目标，而不是说多搞一个花样然后自我安慰，通过别的科技解决上一种科技遗留下来的问题，就会陷入西西弗斯般永无止尽的轮回。”（发帖人：御风，2021-05-21）

第二个问题则聚焦于物理极简和数字极简的区别，虽然两者都强调流行性胜过固定性，但前者聚焦的对象是唯一的实体，而后者对象则是联结着无数复杂关系与档案记录的社会性物品。当个体删除应用程序的路径或暂时离开特定的数字空间时，其背后的关系网络与数字资产亦会同时消失，而很少有人会对这些社会性数字物品的性质与内涵进行思考。当他们发现数字极简不仅清理了固定的技术噪音还清理了流动的价值资本时，只能陷入这样的状态：

“后悔当时没有备份，现在想找到那个同学已经不可能了，我在把数字生活极简的同时也丢掉了很多有价值、有意义的东西。”（受访者：雾松，2022-04-09）

除了上述问题，青年“数字极简主义者”的生活实践还面临着数字世界的客观制约。首先是技术的强大隐喻性功能使“技术的抵抗”面临巨大阻力。媒介技术是一种主动式的、存在交互性的事物，当使用者以强势的态度对待技术时，后者不会以强反抗，而是以退为进，利用人类的弱点反过来支配人类。技术具有致瘾性，“我们活在精心设计的注意力经济之下，各种便捷性会为我们的改变造成摩擦，最终抵消改变的惯性，直到滑落回起点。”<sup>④7</sup>虽然人们对媒介技术始终保持警惕，但技术本身的运行逻辑却像“装进口袋的老虎机”一般将人与数字媒介紧紧捆绑。对此，韩炳哲给出了发人深省的回答：智能手机是数字统治的崇拜对象，作为一种征服装置，它的作用就像一串念珠，这就是我们为何让手机一直在手边；“点赞”就是一个数字“阿门”，我们坚持不懈地忏悔，我们自愿暴露。<sup>④8</sup>其次，“连接自我”是个体在数字空间中存在的必然形态，通信技术的普及使个体必须处于随时联系、即刻投入、完全可及的状态。数字媒介的排他性逻辑一边让“脱离的期待从对媒介的厌恶中生发出来”，<sup>④9</sup>一边又将渴望逃离的个体深深嵌入技术场域并使其成为隶属于关系网络的被动个体。拒绝连接或在线的技术抵抗者往往会受到排斥与惩罚，被视为数字社会中的“异类”和“失常者”，而这对“数字极简主义者”而言无疑是一种“情感酷刑（emotional cruelty）”。

## 六、结语

文章考察了近年来在互联网世界讨论火热的新数字哲学理念“数字极简主义”及其追随者的生活实践。首先，从原因入手，讨论了部分青年群体数字极简生活的出发点。研究发现，对“过度充盈”的信息、连接与媒介应用的倦怠和矫正需求促使青年群体转向以“数字极简主义”为核心的后数字化生活，试图重塑数字边界、掌控数字生活。接下来，总结了青年群体数字极简理念的行为实践，发现以“反连接的强化”“数字档案的清除”“选择性的永久离线”为主的“数字断舍离”是其践行“数字极简主义”的主要方式。在对“数字极简主义者”的生活实践进行初探与总结后，由表及里深入探讨数字极简背后存在的问题与阻碍。青年群体媒介技术抵抗往往会陷入一种“既成功又失败”的悖论之中，其主要表现是以技术逻辑而非真正具体的自我来和媒介技术相抗争，以及对数字极简理念理解的混乱所导致的数字噪音与有价值事物的管理错乱。上述两种问题可望在不断实践“数字极简主义”的过程中逐步克服，但技术逻辑与数字社会的客观现实却会给青年群体的数字极简生活带来真正挑战，技术的上瘾性、“连接自我”的生存状态等都会让青年陷入“期望极简但却被迫极繁”的尴尬情景。

目前，以“数字极简主义”为代表的媒介技术抵抗并未发展成大规模的趋势，而是仍然存在于小部分青年群体的反思中。浪潮虽小，但意义颇大，“数字极简主义”代表了技术社会下人类自我意识的觉醒，青年群体开始思考如何脱离技术的棱镜去观察世界、如何锚定与技术相处的正确态度，其最终目的都是

让技术成为工具为我们所支配，而不是让技术支配我们自己。虽然在纷繁复杂的数字时代，能否实现真正的“数字极简”还无从知晓，但随着技术发展、人性化趋势的强化以及数字环境持续改善向好的吁求，青年群体对媒介技术的使用将更具主导性，数字生活模式的决定权将最终回归人类自身之中。■

（责任编辑：彭 剑）

#### 参考文献：

- ①本·海默尔. 日常生活与文化理论导论 [M]. 王志宏, 译. 北京: 商务印书馆, 2008: 4.
- ②塔门. 群体性孤独, 如何在我们之间蔓延 [EB/OL]. [https://m.thepaper.cn/baijiahao\\_17196115](https://m.thepaper.cn/baijiahao_17196115), 2022-03-20.
- ③③③④④④卡尔·纽波特. 深度数位大扫除: 3 分钟连线方案, 在喧嚣世界过专注人生 [M]. 洪慧芳, 译. 台北: 时报文化出版企业股份有限公司, 2019: 23, 86-95, 42, 4-5, 10.
- ④ Sullivan A. I Used to Be a Human Being [EB/OL]. <http://nymag.com/selectall/2016/09/andrew-sullivan-technology-almost-killed-me.html>, 2016-09-18.
- ⑤吴国盛. 海德格的技术之思 [J]. 求是学刊, 2004 (06): 33-40.
- ⑥ Baumer E P S, Adams P, Khovanskaya V D, et al. Limiting, leaving, and (re) lapsing: An exploration of Facebook non-use practices and experiences [C] // Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2013: 3257-3266.
- ⑦ Ribak R, Rosenthal M. Smartphone resistance as media ambivalence [J]. First Monday, 2015, 20 (11).
- ⑧ Light B. Disconnecting with Social Networking Sites [M]. New York: Palgrave Macmillan, 2014: 151.
- ⑨③③③③③南希·拜厄姆. 交往在云端: 数字时代的人际关系 [M]. 董晨宇, 唐悦哲, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2020: 12.
- ⑩ Brod C. Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution [M]. New York: Addison Wesley, 1984: 16.
- ⑪ Bossio D, Holton A E. Burning Out and Turning Off: Journalists' Disconnection Strategies on Social Media [J]. Journalism, 2019 (02): 1-18.
- ⑫ Bib S. boyd, danah. Friends, Friendsters, and MySpace Top 8: Writing Community Into Being on Social Network Sites [C] // XVI Congress of International Union for the Study of Social Insects, 2010.
- ⑬ Zhang S, Zhao L, Lu Y, et al. Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services [J]. Information & Management, 2016, 53 (07): 904-914.
- ⑭ Baumer E P S, Burrell J, Ames M G, et al. On the importance and implications of studying technology non-use [J]. Interactions, 2015, 22 (02): 52-56.
- ⑮ Selwyn N. Apart from technology: understanding people's non-use of information and communication technologies in everyday life [J]. Technology in Society, 2003, 25 (01): 99-116.
- ⑯③③ Hesselberth P. Discourses on Disconnectivity and the Right to Disconnect [J]. New Media & Society, 2018, 20 (05): 1994-2010.
- ⑰ Verstrynge K, Bauwens J, Thorbjørnsson G B. Unplug Your Life: Digital Detox Through a Kierkegaardian Lens [J]. Kierkegaard Studies Yearbook, 2019, 24 (01): 415-436.
- ⑱ Syvertsen T, Enli G. Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity [J]. Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies, 2019, 26 (5-6): 1269-1283.
- ⑲ Adair-Totef C. Asceticism [J]. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2015: 60-64.
- ⑳ 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 [J]. 新闻界, 2018 (04): 72-79.
- ㉑ Kaun A, Emiliano Treré. Repression, resistance and lifestyle: charting (dis) connection and activism in times of accelerated capitalism [J]. Social Movement Studies, 2018 (04): 1-19.
- ㉒徐偲骅, 姚建华. 数字极简主义: 当代青年人互联网“隐居生活”初探 [J]. 南方传媒研究, 2021 (05): 64-69.
- ㉓ Portwood-Stacer, Laura. Media refusal and conspicuous non-consumption: The performative and political dimensions of Facebook abstention [J]. New Media & Society, 2013, 15 (07): 1041-1057.
- ㉔朱凌飞, 孙信茹. 走进“虚拟田野”——互联网与民族志调查 [J]. 社会, 2004 (09): 61-63.
- ㉕诺姆·乔姆斯基. 支配和约束论集: 比萨学术演讲 [M]. 周流溪, 等译. 北京: 中国社会科学出版社, 1993: 182.
- ㉖韩炳哲. 他者的消失 [M]. 吴琼, 译. 北京: 中信出版社, 2019: 3.
- ㉗安德雷亚斯·莱克维茨. 独异性社会: 现代的结构转型 [M]. 巩婕, 译. 北京: 社会科学文献出版社, 2019: 179.
- ㉘汤姆·斯丹迪奇. 社交媒体简史: 从莎草纸到互联网 [M]. 林华, 译. 北京: 中信出版社, 2019: 6-15.
- ㉙管其平. 数字化生存中的信息过载及其空间治理 [J]. 昆明理工大学学报 (社会科学版), 2021, 21 (01): 99-107.
- ㉚③③③③③周葆华. 永久在线、永久连接: 移动互联网时代的生活方式及其影响因素 [J]. 新闻大学, 2020 (03): 84-106.
- ㉛韩炳哲. 倦怠社会 [M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版社, 2019: 2-5.
- ㉜约翰·杜海姆·彼得斯. 奇云: 媒介即存有 [M]. 邓建国, 译. 上海: 复旦大学出版社, 2020: 3.
- ㉝罗伯特·哈桑. 注意力分散时代: 高速网络经济中的阅读、书写与政治 [M]. 张宁, 译. 上海: 复旦大学出版社, 2020: 32.
- ㉞孙玮. 赛博人: 后人类时代的媒介融合 [J]. 新闻记者, 2018 (06): 4-11.

- ④⑩ 乔舒亚·菲尔茨·米尔本, 瑞安·尼科迪默斯. 极简主义: 活出生命真意 [M]. 李紫, 译. 长沙: 湖南文艺出版社, 2017: 3-17.
- ④⑪ 陈艳. 记忆与遗忘交织: 哈里斯的档案记忆观 [J]. 档案学研究, 2018 (06): 133-137.
- ④⑫ Koopman C. How We Became Our Data: A Genealogy of the Informational Person [M]. Chicago: University of Chicago Press, 2019: 3.
- ④⑬ 腾讯研究院 S-Tech 工作室. 为什么越来越多人不看朋友圈? [EB/OL]. <https://zhuanlan.zhihu.com/p/29069099>, 2017-09-05.
- ④⑭ 马歇尔·麦克卢汉. 理解媒介——论人的延伸 [M]. 何道宽, 译. 北京: 商务印书馆, 2000: 79.
- ④⑮ Fayle T. Walking Alone: On "Digital Minimalism" [EB/OL]. <https://lareviewofbooks.org/article/walking-alone-on-digital-minimalism/>, 2019-06-10.
- ④⑯ 澎湃新闻. 访谈 | 韩炳哲: 智能手机是一种支配工具, 就像一串“念珠” [EB/OL]. <https://view.inews.qq.com/a/20211117A058Z900>, 2021-11-17.
- ④⑰ Gray J. New audiences, new textualities[J]. International Journal of Cultural Studies, 2003, 6 (01): 64-81.

## Resistance of Media Technology: A Probe into the Life Practice of Young "Digital Minimalist"

*Xu Guanqun, Zhu Shan*

**Abstract:** In the current digital era that has swept the world, media technology has become a fundamental tool for human survival. However, the accompanying negative effects have brought great mental pressure to young people. Therefore, some young individuals spontaneously connect to pursue a lifestyle with low digital desires. Among them, "digital Minimalism" coincides with its lifestyle, which has won widespread support and practice. Research shows that the burnout and correction demand for "excessive" information, connection and media applications have prompted young people to turn to the post digital life with "digital minimalism" as the core. The main way to practice "digital Minimalism" is "digital declutter", which focuses on "anti-connection strengthening", "digital file elimination" and "selective permanent offline". "Digital Minimalism" helps young people reshape digital boundaries and master digital life, but there are still problems and obstacles behind it. This group often fights against media technology with technical logic rather than real concrete self, and the confusion of understanding the concept of digital minimalism leads to the confusion of the management of digital noise and valuable things. At the same time, the logic of technology and the objective reality of the digital society will also bring challenges to the youth group. The addiction of technology and the survival state of "connecting oneself" will make the group fall into a passive state.

**Keywords:** digital minimalism, technical resistance, digital media, virtual ethnography