

微时代， 怎样逃离“情感危时代”

□七七

从微博到微信，从无聊时“织围脖”到“微博问政”、“微博打假”，甚至在地震发生时微博成了比传统媒体传递信息更迅速、更及时的工具，毫无疑问，如今是个“微时代”……然而，在这个几秒钟就能连线地球另一端的“微时代”，许多人却发现，不依赖高科技手段的面对面交流如今已变得很奢侈。

这种过于依赖虚拟世界的“数字化生存”方式在潜移默化中深刻地影响着我们的恋爱、婚姻及家庭生活，甚至出现“电子产品成了婚姻中的‘第三者’”、“社交网站变成‘婚姻杀手’”的现象。当虚拟撞上现实，“微时代”竟成情感“危时代”，引发人们的关注和思考。

个人观点

心灵的疏离才是“杀手”

有人说，这是一个最好的时代。进入“以微博作为传播媒介代表，以短小精炼作为文化传播特征”的“微时代”，在3G技术以及各类移动便携终端的发展助力下，我们可以随时随地与恋人、家人联系，快捷地与朋友分享爱情的甜蜜、婚姻的幸福和家庭的美满，在网上跟爱人隔空示爱、交流、沟通……一切都如此快捷简单。

也有人说，这是一个“人类离别的星球越来越远，离自己的邻居越来越远”的坏时代。在“微时代”，传播变得更加流动，传播时间被分割得更加琐碎，人们更青睐“快餐式”文化，没有耐心和精力接受冗长沉重的内容，生活日益数字化、浅表化、碎片化。

我们不谈超过半年还不结婚的恋爱，只擅长在网上谈情说爱、发泄对爱人的不满、晒恩爱，对着屏幕比对着爱人和家人的时间长得多，对亲戚家的WiFi密码比对他们的音容笑貌更熟悉……

更让人觉得寂寞的是：无处不在的电子设备成为婚姻、家庭生活中的主角，而作为沟通主体的人以及沟通本身，却悄然缺席。

“如果我没有拿着掌上电脑切水果，就一定在电视机前看肥皂剧；他如果没有拿着手机自言自语发微信，就一定在全神贯注地盯着电脑屏幕。”这是“80后”网友“小小菜”对自己婚姻生活的描述。而在青岛，曾发生过这样一幕：在团聚的家宴上，面对只顾玩手机的孙子孙女，备受冷落的老人一怒之下，摔盘离席而去。

中国青年报社会调查中心的调查显示，55.7%的人认为“手机依赖”会使人的现实交流能力变差，46.1%的人认为会使生活圈变窄，29.9%的人表示会陷入更深的孤独。而对这种心灵的孤独刻画得最入木三分的，莫过于在网上流传很广的这句话：“世界上最遥远的距离不是天涯海角，而是我们坐在一起，你却在玩手机。”

早在1996年，美国学者尼葛洛庞帝就在其《数字化生存》一书中提出了著名的“数

字化生存”(Being Digital)概念，认为数字依赖、网络成瘾已经成为一个社会问题，并严重影响和制约人的健康、全面发展。

如今，随着人们对网络的依赖日益加剧，机械媒介对人与人之间朴素、真诚的交流方式的消解作用更为明显。人们不再与爱人促膝而坐、亲密交谈，习惯于面对冷冰冰的屏幕而不是充满活力、富有声音、动作、表情的生物肌体。

而一旦人们被网络所同化，就会对网络之外的生存空间失去兴趣，不再注重眼神的交流、语言的沟通和身体的接触，感情变得更简便却不单纯、更快速却不持久、更私人却不私密。有人惊呼，电子设备成了“婚姻中的‘第三者’”，社交网站变身“婚姻杀手”。

然而，一味地指责电子设备和网络绑架了我们的婚姻、家庭和生活，其实是颠倒了人与工具的关系。多媒体时代，每个人都是自己的主人，所有终端都由你掌握，你选择听众，选择表达的内容，随时决定开始还是暂停。当你厌倦时，就让电子设备和网络进入勿扰模式。

软件也提供一系列贴心服务，可以拉黑、举报、隐身、静音，一切全在你的掌握之中。真正绑架我们的婚姻、家庭和生活的，是物质时代下人们心灵的疏离。在社会转型时期，生存压力加大，焦虑情绪蔓延，人们更关注物化的外在，希望攫取更多财富来获得安全感，不再关注精神、情感和心灵本身，这才是“微时代”成为情感“危时代”的最根本原因。

要解决这一问题，最关键的是让电子设备和网络回归工具本质。从虚拟的世界回到真实的生活中，让电子设备和网络退回到配角的位置，学会主宰感情，重拾朴素、真诚、面对面的交流方式，恢复对感情自身丰富、复杂感觉的关注和体验，不再封闭自己的心灵，我们才能尽情享受“微时代”的诸多便利，远离情感的冷漠和心灵的疏离。



1 有人赞叹：地球是个村，天涯若比邻

“最近几天和家人视频聊天，很开心哦，谢谢WiFi啦！”这是阿辰最新的一条微博。

生于1984年的阿辰是山东聊城姑娘，大学毕业后留在北京工作。今年过春节回老家时，她最大的收获就是教会了55岁的父亲用新买的手机视频聊天。过完年回北京上班的第一晚，她就迫不及待地跟父母和弟弟用手机视频聊天。这几个月来，几乎每周他们都要聊上好几次。

阿辰那向来严肃的父亲虽不喜形于色，对视频聊天这事却乐此不疲，主要是能直接看到女儿的生活环境及真实状

况，比打电话直接多了。阿辰开心地说：“可以每天从视频里看到父母的样子，看到自己成长的那个家，感觉挺舒服，比语音聊天更亲切了！”

阿辰已有3年“微龄”，现在又玩起了微信，常常用手机跟好友以及在旅途中结识的几位“背包客”聊天，传图片，发视频，分享生活点滴，共赏旅途风景，商讨旅行计划。不久前，她与青滇之行中偶识的川妹子“秀儿”在微信上相约，今年七八月份一起去西藏、尼泊尔旅行。“网络把我们拉得更近了，真是天涯若比邻！”她感慨道。

2 有人感慨：相识满天下，知音能几人

几天前，雅岚在同学群里看到一则消息：“你知道著名的‘邓巴数字’吗？英国人类学家罗宾·邓巴认为，人类智力允许人类拥有稳定社交网络的人数约为150人。专家指出，社交网站的男性用户一般只与7位好友经常联系，女性用户则只与10位好友经常联系。”看到这里，她仿佛被闪电击中了。

生于上世纪70年代的雅岚目前供职于某事业单位，单身，已有13年“网龄”（指接触网络的时长），7年“博龄”（指开通博客的时长）以及两年“微龄”（指开通微博的时长），堪称资深网民。

网络聊天室正火的时候，她一头扎进去，结交了数十位好友；征婚网站炙手可热，单身的她立即注册账号；博客蓬勃发展，她的博客鼎盛时浏览量逾10万人次，博文近百人；网络朋友圈如火如荼，她同时加入了十几个朋友圈；微博刚兴起，她就迅速开通了微博，“粉丝”达数百人。

雅岚自己分析说，这些年之所以一直热衷于上网冲浪，一来是想拓宽生活圈子，二来是希望遇上相守一生的爱人。

然而，网络就如大浪淘沙，最后剩下的朋友寥寥无几：只剩4位“骨灰级”聊天室好友；虽然博文彼此都加了关注，但已很少互相“踩博”（指访问对方的博客）；朋友圈陆续四散；很多微博好友、QQ好友都成了只看不发言、不评论的“潜水员”；婚恋网上认识的人，相互了解仅靠打字，视频聊天，很少通电话，更遑论见面沟通，几次网聊之后就再无联系。

对于时下流行的“交友神器”——陌陌和微信，雅岚目前并无兴趣。相对于这些摇一摇就能迅速将周围陌生人“一网打尽”的软件，她更怀念当年网络聊天室和博客那种慢热、目的性不强的方式。

“现在‘粉丝’虽然比以前多了，但将有限的精力分摊到那么多人身上，就像摊鸡蛋一样，摊的面积越大，就只能越薄，而且大家都追求‘短、平、快’，已经找不到从前那种心灵相通的感觉了。我决定回归现实寻找知心爱人，那种面对面的，有眼神、表情、语言和肢体交流的方式才真实，让我觉得温暖，也更靠谱。”她感慨道。

3 有人伤感：越亲近，越疏离

“喂！我们两位美女坐在对面，你怎么不说话呀？你就不能不玩手机，跟我们聊会儿吗？”在某比萨店里，安安当着朋友阿兰的面，对着进门后就一直低头摆弄手机的丈夫文辉发起了牢骚。

文辉头也不抬，回了一句：“我在给你转发微博呢！”

阿兰愣住了，安安责怪他：“发什么微博？你就不能直接跟我说啊？”文辉依旧低着头：“朋友的一条微博对我很有启发，我觉得应该让你也了解，你注意看我的评论。”

安安立即用手机上网看微博，边看边向阿兰控诉：“他现在整个就一微博控，手机一刻不离身，就连走路、上厕所时都在不停地刷屏，唯恐错过了什么信息。看到有价值的信息或者有什么新想法，马上第一时间@我，说是要坚持共同成长，搞得朋友们常常笑我们天天在网上‘秀恩爱’！”

安安和文辉是大学同学，两人大学毕业后就携手闯荡京城，创立了一家软件公司。因为工作繁忙，10岁的儿子寄养在老家。网络就是IT人士的“生命线”，他们几乎无时无刻不挂在网上，常

常同时挂着QQ、飞信、微信、微博以及专业版的通讯软件，堪称“数字化生存”的典范。

既是合伙人，又是夫妻，无论线上线下都全天候相伴相随，两人理应非常亲密默契，然而，安安却感觉彼此间好像有一层看不见的膜。尽管文辉时刻在微博上与她分享智慧和思想的火花，但她仍然感受到一种心灵的疏离，安安的感觉是，她与文辉的日常沟通经常是断续、不通畅、碎片化的，难以有感情的融入，因为文辉总是在摆弄手机，这让她觉得被敷衍和被冷落。“他就跟着了魔似的，一刻也离不开手机，虽然也跟我说话，但眼睛根本就不看我，我觉得自己就像在跟一堵墙对话一样，冷冰冰的，得不到回应！”

的确，在夫妻俩与朋友阿兰共处的两个多小时里，文辉始终紧盯手机，很少抬眼，对朋友的聊天内容包括妻子的抱怨几乎充耳不闻，俨然一个“隐形人”。然而，他却在网上@安安好几次。安安一直试图说服他放弃上网并与她对话，但他坚持认为“在线即时交流也是沟通，而且文字表述比口头沟通更准确”。



编辑：孔昕
美编：晓莉
邮箱：qwbkx@163.com