

现代化背景下情感异化及其消解

李鹤蔓

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年9月5日; 录用日期: 2023年10月9日; 发布日期: 2023年10月19日

摘要

随着现代化的快速发展, 事实世界与意义世界的边界逐步消失, 意义世界不断隐退, 人类幸福感的不断缺失, 从而致使人们感受不到生命和生活价值。为了促进人类意义世界的建构, 给予社会群体心理关怀与生命关怀, 解决人们席卷而来的孤独感、生活的无意义感以及情感失依导致的社会心理问题。本文首先从现代化背景下研究人类情感异化的症结所在: 工具理性的影响、网络媒介的传播和线上聊天的盛行; 其次是研究现代化背景下情感异化的症状表征: 孤独感和无意义感; 最后是从外部大环境和内部小环境出发, 利用内外结合的方法探究现代化背景下情感异化的消散良方, 以使每个人都能够成为“完整的人”。

关键词

现代化, 情感异化, 孤独感, 无意义感, 消解

Alienation of Emotion and Its Resolution under the Background of Modernization

Heman Li

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Sep. 5th, 2023; accepted: Oct. 9th, 2023; published: Oct. 19th, 2023

Abstract

With the rapid development of modernization, the boundary between the world of fact and the world of meaning gradually disappears, the world of meaning continues to retreat, and the continuous loss of human happiness, which makes people feel less about life and life value. In order to promote the construction of the meaning world of human beings, psychological care and life care are given to social groups to solve the social psychological problems caused by the loneliness, the meaninglessness of life and the emotional loss of people. This paper first studies the crux of human emotion alienation under the background of modernization: the influence of instrumental

rationality, the spread of network media and the prevalence of online chat; the second is to study the symptoms of emotional alienation under the modern background: loneliness and sense of meaninglessness; finally, starting from the external environment and internal small environment, using the method of internal and external combination to explore the dissipation of emotional alienation under the modern background, so that everyone can become a “complete person”.

Keywords

Modernization, Alienation of Emotion, A Sense of Loneliness, A Sense of Meaninglessness, Resolution

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着现代化的高速发展，数字技术应用于我们的日常生活中，成为不可或缺的一部分的同时，也在逐步侵蚀着我们的意义世界，致使我们的意义世界逐步消弭。抑郁症患者人数的不断增多以及集体自杀事件的频发，引起社会各界的重视，这足以证明人类的生命关怀应该加以重视，寻求消解情感异化的路径至关重要。本文旨在寻求现代化背景下情感异化的解决路径，促使人们打败孤独感和无意义感，由“残缺的人”变为“完整的人”。

2. 症结所在

不同的学者对于“现代化”的定义持有不同的观点。布莱克认为“在科学和技术革命影响下，社会已经发生和正在发生的转变过程。”(布莱克, 1984)布莱克着重强调科学和技术对于社会的深刻影响。马克斯·韦伯认为现代化就是人类文明理性化的渐续发展的过程。我国著名学者何传启认为现代化指18世纪工业革命以来人类社会所发生的深刻变化，包括传统经济向现代经济、传统政治向现代政治、传统文明向现代文明转变的历史过程及其变化(何传启, 2003)。万事万物是不断发展变化着的，随着时代的发展，现代化也被赋予不同的时代内涵。人们普遍认为，自工业革命和启蒙运动之后，人们走进了与资本主义精神密切相关的现代化进程中。人们开始关注“人”自身和人的主体性，也极大地提升了人理性的位置。无疑，西方占主导地位的理性文化模式极大地推动了人们物质生活的发展，特别是随着科技的日新月异，把人们带入了愈来愈便利的生活中(梁若冰, 2011)。与此同时，人们在现代化进程中出现情感异化现象，并且由此不断涌现出了各种心理问题，我主要从内容、形式和方法三部分去分析现代人情感异化的症结所在。

2.1. 内容上：工具理性的影响

工具理性是指在行动上只被追逐功利的动机所驱使，个人的行动是借助理性达到自己需要的预期目的，行动者纯粹从效果最大化的角度考虑，从而漠视人的情感与精神价值。在资本主义社会体制下，资产阶级为了实现利益最大，不断地进行科技创新，提高生产率，但是随着生产率的提高并没有使工人得到劳动解放，工人们迎来的是更严重的剥削和压迫，随着科技的不断发展，工人们不断地进行着机械化的劳动，人与人之间就像被一个个框架隔起来一样，没有精神交流和情感互动。比如富士康一类的电子厂，流水线式的工作揭示了科技的发展与人本性的割裂，一步步地将人物化、商品化，变成了一个没

有情感的工作机器，不断削弱着人们的价值感和自尊感，长此以往的机械式工作导致人们出现情感问题，压抑、无意义感涌上心头，自残、自杀现象频发。就在近几年，那些学业、职业选择符合社会期待，收入又可观的人群仍然感到特别焦虑，找不到持续生活和工作的意义，工具理性带来的痛苦是去人性化的，人们会觉得自己做的选择是最优的，但同时却又非常痛苦。一些年轻人毕业之后大多选择进入互联网行业，但是扪心自问：他们真的就是对程序开发和游戏设计感兴趣吗？想必更多人看到的是超同龄人的收入和一张大厂镀金的证书，他们没日没夜的熬夜加班，通过牺牲自己的青春和健康换来巨额的收入，这实质上也是去人性化的。在工具理性的影响下，人们只在乎个人的选择是不是最优选择，从而忽略掉个人的情绪感受、自我评价等等，然而长期的情感压抑往往造成不可逆的伤害。

2.2. 形式上：网络媒介的传播

随着信息化时代数字化发展，互联网的发展给人们带来便利的同时也带来了一些负面影响。随着抖音、微博、快手等网络媒介的大众化快速发展，网络信息鱼龙混杂席卷而来，给人带来认知面扩大的同时，也带来了情感焦虑、压抑、抑郁等问题。生活中的平凡小事和社会大事都会被放大传播，虚假信息、网络谣言、网络暴力、人肉搜索等传播现象层出不穷，给人们的精神生活带来负面影响。网络信息的混杂增加人们的焦虑感，明星网红这些公众人物因网络暴力自杀的不在少数，“寻亲男孩事件”、“被撞小孩母亲坠楼致死事件”、“红头发女孩事件”证明了网络暴力的危害已经大众化，身处互联网中的我们也成为其中一员。恶语伤人六月寒，人们越来越向外寻求价值肯定，外界的苛刻式评价足以令人窒息。网络暴力一般以散布谣言、人肉搜索、恶意评论和诽谤，以及滥用图片和视频等方式对受害者加以施行。网络暴力是一种精神暴力，会对受害者造成心理层面的消极影响，严重的甚至会导致受害者产生自我否定以及无意义感，最终导致受害者病患抑郁症甚至产生自杀等极端行为(王俊秀, 云庆, 2023)。

2.3. 方法上：线上聊天的盛行

随着社交媒体的发展，QQ、微信、钉钉等社交软件已经成为我们日常交际不可或缺的一部分，这些软件提高我们获取信息效率的同时，也减少了我们面对面的交流机会。“社恐”、“宅男”、“宅女”的与日俱增，人们执着于“动动手指头的事”，而忽略掉了人与人之间的情感交流。有人会这样问：在网络上就不能进行情感上的交流了吗？网络上当然可以进行情感交流了，但是你能确保你的“网友”不是诈骗人员吗？人像经过互联网美颜功能和声音加工处理，安能辨我是雌雄？你能保证你的真心不会错付？你的钱财不会被骗？随着互联网的发展，新型诈骗手段“杀猪盘”横行，每年被骗的人背负高额巨款，最后落得亲人离弃，生活无望的境地，最终走上自杀的道路。

3. 症状表征

随着社会现代化的快速发展，人类的精神世界变得不再完整，变成了一个个“残缺的人”，社会心理问题所引发的事件频发引起社会各界的关注，人们的情感发生异化，心理上无法感到幸福和满足，人们因为多种原因忽视生活和生命价值，造成不可逆的悲剧。我在这里把情感异化的表征归结为二种：孤独感和无意义感。

3.1. 孤独感

对于孤独感的定义，早期的研究学者主要从个体需求角度、认知角度和情绪角度三个方面对其进行阐述。总结学者们从以上三个方面对于孤独感的分析与定义，将孤独感定义为个体因亲密关系或社会关系的质量未达到理想预期或无法满足自身归属需求时主观上所感知到的一种痛苦情绪体验。这些定义表明孤独感具有两个重要特征：第一，孤独感是个体的主观感知；第二，孤独感是一种负性的情绪体验(李

婷, 孔祥博, 王风华, 2023)。有学者根据个体关系网络缺失类型, 将孤独感划分为情感性孤独感和社会性孤独感。总而言之, 情感性孤独感和社会性孤独感都是指在社会(亲人、朋友、伴侣、同事等等)交往中缺失社会联系时所产生的孤独感。从深层次讲, 人们在物质和精神上难以与周遭人达成共鸣, 难以得到认同, 找不到归属感, 孤独感属于人的主观感受, 是精神缺失和情感异化的表征之一。由此, 我把孤独感也理解为情感失依, 人们在情感上和心理上找不到归属感和认同感。在现代化迅速发展的社会背景下, 越来越多的心理学家和社会学家关注到了越来越多人本身的问题, 诸如人的焦虑、紧张等, 其中一个很重要的问题便是人本身的孤独感。现代化背景下引起大众孤独感加强的根源是什么呢? 随着交通工具的更加便利以及科技的迅猛发展, 人们之间的交往关系理应比以往更加扩大和更加密切, 但事实却恰恰相反。现代人不仅与自然界和他人区别开来, 而且与自己也区别开来, 从而引起了人自身的孤独感。个人真正的孤独更主要体现在现代理性化进程的兴起。正是在这一进程中, 个体才真正生发出与他人疏离的孤独感(梁若冰, 2011)。

根据研究发现, 现代人克服孤独的方式有二种: 狂欢和群居。现代人寻求狂欢以摆脱孤独感的途径: 大到毒品致幻、情欲放纵, 小到酒精麻痹、音乐节尖叫。这几种狂欢能够使人极度兴奋地瞬间达到一种虚无缥缈的状态, 暂时忘却孤独、忘却烦恼和焦虑等情绪, 但是他们的共同点却是: 它们是刺激狂热甚至狂暴; 作用于人的肉体和精神, 能暂时缓解人的孤独, 但持续时间不长; 一旦这种情绪消散, 人类便会出现戒断反应, 反而会加剧人的孤独感, 于是不得不循环往复地使用它们, 恶性循环, 一发不可收拾。群居也是现代人克服孤独的普遍方式之一, 但是不容忽视的是: 群居的生活就意味着个人要放弃一部分的自主性, 遵从于大众的习惯和行为方式。群居就能克服孤独感了吗? 群居更多的体现出了人们对认同的渴求。就个体层面而言, 认同的构建是自尊、自信、自重, 不被认同则会给个体带来烦躁、愤怒、绝望和折磨(窦立春, 2019)。然而, 群居真的能够让人们从精神上克服孤独感吗? 个人认为, 群居就相当于散落在大地上的“原子式”个体的简单叠加, 如果个人无法通过分享实体普遍性成为主体, 也就根本无法做到特殊性与普遍性的统一, 也就无法真正地克服内心深处的孤独感。

3.2. 无意义感

想必每个人都会或多或少的发出这样的疑问“我活着的意义是什么? ”。关于“无意义感”的内涵至今还没有明确的定义, 一些学者对于无意义感的描述多源自于临床经验和观察。经过总结前人的观察或研究会发现无意义感可能存在以下特征: 认知上认为生活或所从事的活动没有意义, 动机上缺乏目标或动力, 情绪情感上较为冷淡、无深刻体验或伴随消极情绪, 行为上较为机械、缺乏活力等(孙朋磊, 2020)。在伦理学界, 有学者把无意义感归结为无聊, 认为只有坚实的奋斗、积极的创造和丰富的生活才能摒弃无聊, 抵达有趣, 消解无意义感。但是, 在我国新时代的背景下, 我们已经进入了小康社会, 不再是处于那个穿不暖吃不饱的境况, 人们奋斗有方向, 努力有目标。“躺平”、“摆烂”等网络热词体现了当下大部分人的生活现状。其实, 在现代化进程中, 一个“内卷”就能对学者的三个策略加以反驳, 意义感的再造任重而道远。毕业生在“就业难”、“考编难”等社会现象的重压下找不到奋斗的目标, “啃老”、“躺平”等网络热词随之而来, 但是“啃老”、“躺平”的这些人找到生活的意义感所在了吗? 他们遭受着内心无价值感的煎熬以及外界“上了大学又怎么样”的否定, 在僧多粥少的情况下, 行业内的疯狂竞争导致的不是积极的创造, 而是疯狂的内卷, 疯狂的内卷带来的不是岗位的增加和薪资的提高, 而是工人薪水的压榨。在九九六工作制的背景下, 人们熬夜加班习以为常, 没有丰富的生活而言。技术的进步、快速的变化和激烈的竞争让人们倍感焦虑, 焦虑又加剧竞争, 竞争又导致内卷, 竞争、内卷往复循环, 身体和精神受到双重压力。据研究发现, 不仅成年人觉得生活无意义, 未成年人由于无意义感焦虑自杀的比比皆是。根据《2022年中国青少年自杀报告》的数据显示, 青少年的自杀率居世界第一的

国家是中国，每年大概有 10 万名青少年死于自杀。随着智能手机的盛行，一些家长为了防止幼儿哭闹就拿手机充当玩具，长此以往，小孩都变成了“网瘾小孩”，刷短视频和打游戏充斥着他们的童年，有的小孩被没收手机就会对家长拳脚相向甚至以死相逼。沉溺于网络世界的他们缺乏现实世界的交流，以至于他们面对陌生的人和环境产生强烈的不安全感和抵触心理，难以与人团结交流，形成孤僻性格，长期得不到认同则会找不到归属感。长期生活在封闭、虚幻世界里的人群，会对外界产生很深的敌意和恐惧，无法在社会交往中实现自我价值，被强烈的无意义感包围，感觉不到存在感。我想阐述的无意义感并非是简单的无聊，不是丰富的生活能够解决的，意义感的建构需要价值的肯定。人是受意义感支配的动物，甚至在特定的情境中，人对意义感的追求还会超过对维系生命的考量(王小章, 2023)。

那么，如何消除孤独感和无意义感呢？根据情感异化的症结所在、症状表征，我寻求从外部大环境和内部小环境出发进行概括，寻求消解良方，让人们把孤独感转变为归属感，无意义感转变为有意义感。

4. 消解良方

这一部分主要阐述在当代社会背景下人们情感异化的消解良方，我主要从外部大环境和内部小环境出发探究解决现代人情感异化的消解良方，为现代人的情感和心理寻求庇护和安慰。

4.1. 外部大环境

4.1.1. 内容上：优秀传统文化丰富思想

中国优秀传统文化是中华民族上下五千年历史文化的结晶，是中华民族祖祖辈辈遗留下来的文化瑰宝，是中华民族的和魂，不仅是治国理政的重要思想文化资源，而且对于我们每个人的世界观、人生观、价值观的形成起着至关重要的作用，读史使人明智，优秀传统文化依然可以使人明智。在长期的历史发展过程中，各族人民创造了多姿多彩的民族优秀传统文化，这些民族优秀传统文化蕴含着丰富的思想政治教育资源。中国特色社会主义进入了新时代，挖掘民族优秀传统文化中的思想政治教育价值，丰富新时代的思想教育，有利于推动社会主义精神文明建设(李永皇, 2022)。天人合一的生态观、协和万邦的天下观、求同存异的社会观、和谐友善的道德观都是中国民族上下五千年的前人留给我们的精神瑰宝。中华民族的和合文化和儒家的“仁爱”思想对后世的影响深远。中华民族的和合文化贯穿于中华民族历史文化发展长河的全过程，满汉通婚的允许、五十六个民族的和谐共处、我国宗教信仰自由政策的支持等都体现了和合文化的优越性。在人与人之间的交往也是这样，我们坚守“和”“合”，求同存异，不强求一致，多样化的世界才是五彩缤纷有意义的。在网络世界中，我们秉持“和”“合”原则，不以要求个人的生活和思想的原则和标准去要求他人，随着互联网的普及化发展，个人的生活小事会成为他人的谈资，不知全貌和已知全貌的“键盘侠”在网络上指指点点，导致当事人出现心理问题的现象屡见不鲜。无论在现实世界还是虚拟世界中，我们都要做到“未经他人，苦莫劝他人善”。儒家特别重视生命关怀，儒家“仁爱”思想最初是建立在血缘亲情基础上的等差之爱，“仁者人也，亲亲为大。”到“仁者自爱”到“亲亲而仁民，仁民而爱物。”到“泛爱众，而亲仁。”再到“子钓而不纲，弋不射宿。”体现了儒家爱亲人、爱自己、爱他人、爱一切人、爱世界万物的思想精髓。我们应该从小学习中华优秀传统文化，受优秀文化的熏陶，提升自我思想境界。

4.1.2. 形式上：用大众传媒传播正能量

大众传媒是指复制、传递信息的机械和传播组织、团体及其出版物和影视、广播节目，是向大量受众广播的传播媒体，同时是第三产业、知识产业和信息产业。大众传媒是大众传播媒介的简称，主要包括报纸、杂志、电视、广播、电影、图书、音像制品，以及互联网络。大众传媒给我们的日常生活带来便利的同时，也存在着潜在的危机。我们在鱼龙混杂的信息世界里真假难辨，甚至深处舆论的漩涡。那

么，我们就要借力打力，充分利用大众传媒传播正能量。不断提高网络监管技术，加强网络管理，严厉打击网络失范行为，净化网络空间风气。完善法律对网络平台的规制，明确网络运营商管控网络平台措施的规范标准、网络平台的权力责任，建立完善的惩戒和追责机制，让网络施暴者无处遁形(李阳, 2023)。公众人物应该以身作则，传播正能量，引导大众和谐相处。一些交友软件也能给疲惫繁忙的现代人带来一些慰藉，分享日出日落小组的出现、笔友间的互诉衷肠、患病博主评论区的支持与鼓励同样给失意的人带来力量，他们是散落各地的陌生人，正是因为每个人之间的善和爱让他们联系在了一起，成为了一个大家庭。

4.1.3. 方法上：构建社会主义和谐社会

在当代经济下行的压力下，每个人似乎都充满了戾气，人与人之间的交流也保持着利益至上原则加上受西方个人主义思想的影响，人们的共情能力普遍下降，人与人之间的容忍度下降，极易产生矛盾。努力构建社会主义和谐社会势在必行，和谐不仅仅指现实世界的和谐，也指虚拟世界的和谐。所以，人民群众应该加强学习和践行社会主义核心价值观，将富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善牢记于心，社会主义核心价值观是我们中华儿女的共同价值追求，社会主义核心价值观从国家、社会、和个人三个层面给予我们价值指引。我们国家也在努力提升民众的幸福感，幸福指数是和谐社会“以人为本”构建理念的展现。国家也在着力解决好民众关切的重点民生问题，注重提升民众幸福指数(高悦, 陈春燕, 2021)。经过多年的努力，我国已经在构建社会主义和谐社会的工作上取得了显著性成果，我们个人也应该以身作则，努力为构建社会主义和谐社会贡献自己的绵薄之力，相信在未来，我们齐心协力构建一个高度和谐的社会！

4.2. 内部小环境

当我们深陷内耗，感到孤独和生活无意义时，我们最先要做到的是自爱。首先，我们要对自我保持清醒的认知，做到自尊自信自爱，善于发现自己的优点，以积极的心态对待生活。其次，当你倍感孤独和生活无意义时，可以做自己感兴趣的事，如听音乐、感受大自然、读书、写日记、和好友旅行等方式来排解内心的压抑，丰富自己的世界，填满自己的生活。存在主义心理学家欧文·亚隆曾说过：“不管是什么带来了无意义感，治疗的答案就是参与生活。意义是参与生活的副产品”(欧文·亚隆, 2017)。最后，做一个“完整的人”。“完整的人”是由身体、情绪、感觉、心理、认知和精神六个部分构成，它们是人成长的内部环境。由于现代化的快速发展，我们这里所说的“完整的人”更多的指的是处于有意义的日常生活的人，是物质与精神世界有充裕的人，是有“爱”的人。我们要用“爱”去构建意义世界，如果我们每个人都能做到爱自己、爱他人、爱世界万物，那么就不会出现网络暴力、抑郁、自杀等社会现象的发生。人与自然、人与人、人与自我之间都会达到一个平衡，每个人都追寻内心的平静，以“爱”柔和万物，只觉万物可爱且充满意义。“完整的人”不仅仅指物质和精神上的“完整的个人”，也指物质和精神上“完整的人类”。正如樊教授所说：“事实世界是人类文明的‘质’，意义世界是人类文明的‘文’，意义世界和事实世界恰当的平衡才能让人类世界走上文明的大道”(樊浩, 2023)。

5. 总结

在现代化快速发展的背景下，科学技术迅速发展，人们进入了智能化信息化多元化时代，在现代化的进程中给人们带来便利的同时，也产生了诸多问题，比如当代人的情感异化问题和心理问题，人们时常感到孤独和无意义，从而引发的社会问题对于社会和个人发展产生不良影响。本文从社会大环境和个人内心小环境出发探究解决情感异化的路径，从构建社会主义和谐社会出发，用优秀传统文化丰富人们的思想，利用大众传媒传播使正能量深入人心，而且，生活在事实世界中的我们，也要守住内心的平静

和平衡,寻求自我的意义世界,做一个有“爱”的人。我国正处于社会主义现代化建设的新征程,共同富裕是我们中国特色社会主义现代化建设的根本奋斗目标,共同富裕不仅仅指物质世界的共同富裕,也指精神世界的共同富裕。我们关注社会发展的同时,也要关注每个人的发展。本文旨在探究当代人情感异化的症结所在、症状表征和消解良方,给予社会群体心理关怀与生命关怀,解决人们席卷而来的孤独感、生活的无意义感以及情感失依导致的社会心理问题,为人的全面发展做出贡献,为我国社会主义现代化建设添砖加瓦,为实现共同富裕献计献策。

参考文献

- 布莱克(1984). *日本和俄国的现代化*. 商务印书馆.
- 窦立春(2019). *身份的伦理认同*. 人民出版社.
- 樊浩(2023). 生活世界——意义世界:人类文明的两轮. *探索与争鸣*, (6), 5-8.
- 高悦, 陈春燕(2021). 提升民众幸福指数与构建和谐社会. *西部学刊*, (6), 40-42.
- 何传启(2003). *东方复兴:现代化的三条道路*. 商务印书馆.
- 李婷, 孔祥博, 王风华(2023). 孤独感对消费行为的影响及其理论解释. *心理科学进展*, 31(6), 1078-1093.
- 李阳(2023). 新媒体时代下我国网络暴力及其规范治理研究. *山西大同大学学报(社会科学版)*, 37(3), 18-22+54.
- 李永皇(2022). 民族优秀传统文化的思想政治教育价值及其实现路径研究. *贵州民族研究*, 43(1), 121-127.
- 梁若冰(2011). 现代人的孤独及其克服——浅谈弗洛姆爱的理论. *学术交流*, (1), 17-19.
- 欧文·亚隆(2017). *存在主义心理治疗*. 商务印书馆.
- 孙朋磊(2020). *大学生眼中的无意义感*. 博士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 王俊秀, 云庆(2023). 条件与机制:网络暴力的社会心态透视. *探索与争鸣*, (7), 80-87+178+2.
- 王小章(2023). 意义感、承认与友情共同体. *探索与争鸣*, (6), 13-16.