

“数字极简主义”的主体性透视

——基于马克思人的主体性思想

庞永红, 仲佳

(重庆大学 马克思主义学院, 重庆 400044)

摘要:马克思在批判资本主义社会政治经济的过程中蕴含着对人主体性的哲学思考。“数字极简主义”是当前部分数字用户尝试通过数字戒断、算法反制、技术祛魅等方式展开的对“数字过载”的反抗。学术界对“数字极简主义”主要有“抵抗实践论”与“消极自由论”两种观点。基于马克思人的主体性思想辩证审视“数字极简主义”,在看到其对人的能动性、自主性和自为性觉醒意义的同时,避免陷入摒弃数字应用、否定技术文明的认知误区,有助于数字时代良善生活的塑造与美好“数字未来”的实现。

关键词:“数字极简主义”;马克思;人的主体性;数字异化;数字资本

中图分类号:A81;B01

文献标志码:A

文章编号:1001-5744(2025)04-0001-07

《第55次中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2024年6月,我国网民规模近11亿(10.9967亿),人均每周上网时长为28.7个小时,较2023年12月提升2.6个小时。随着数字媒介使用时间的延长和数字信息的“过分充盈”,越来越多的数字用户从更为自主、自由且警惕的立场思考“数字过载”现象引发的信息焦虑、精神疲倦等问题,尝试通过数字戒断、算法反制、技术祛魅等行动践行“数字极简主义”。在豆瓣上,有3万多人加入“反技术依赖小组”,2万多人加入“数字极简主义者小组”^[1],以数字简化的理性思考开展“轻数字”的生活实践,既在自我规制与束缚的表层,也在个体自由而全面发展的深层彰显着价值理性自觉和道德伦理自省。

一 “数字极简主义”行动及其现实表征

极简主义(Minimalism)是一种根植于减少冗

余、回归本质的哲学理念与美学实践,其核心是通过主动削减非必要的复杂因素,凸显事物的核心价值。“数字极简主义”是文化意义上的极简主义在数字生活中的延伸。美国计算机科学家卡尔·纽波特认为,现代人应把使用电子产品的时间聚焦于有意义的活动中,帮助自身完成真正有价值的事情^[2],强调人不应被技术绑架,技术与工具应当为人服务。“数字极简主义”主张人们通过数字戒断、算法反制、技术祛魅等方式理性使用数字技术,以规避情绪倦怠、抵御数字异化,重申在数字侵占时代人的意志对自我身体和社会关系的主导权,实现良善的数字生活。

(一)数字戒断及其表现

数字戒断是作为“技术使用者”的数字个体通过暂时性地放弃或减少数字设备使用,降低自身对数字技术依赖性的“数字极简主义”行为。这一行

收稿日期:2025-05-22

作者简介:庞永红(1966—),女,重庆人,重庆大学马克思主义学院教授,主要从事伦理学、马克思主义理论研究。

引用格式:庞永红,仲佳.“数字极简主义”的主体性透视——基于马克思人的主体性思想[J].宁夏大学学报(社会科学版),2025,47(4):1-7.

为并非人对数字媒体生态的总体性批判与抵抗,而是个体为追求生活真实感和幸福感的理性自律。在数字戒断过程中,主体逐步实现从“个体抵抗”到“技术批判”再到“空间解放”的递进式转变。具体表现为以下几点。

首先,“数字极简主义”者通过反连接的实践逃离数字枷锁。在反思数字成瘾及数字依赖的过程中,他们以“已读不回”、应用卸载、转移手机功能等“本能隔绝”行为,主动抑制无效且过度的数字交往和信息获取,在“数字断舍离”中提升难题清理和情绪调控的能力,在面对面的互动交流中增进交往的情感温度。

其次,“数字极简主义”者通过功能降维的方式使用数字技术。随着数字技术研发日益精进,人们的信息获取与操作体验不再局限于工具使用本身。数字平台复杂的操作界面和功能盈余虽丰富了用户的使用体验,却也导致数字用户对数字工具的心理依赖和技术恐慌。“数字极简主义”者通过有选择、有目的地清理多余的应用程序和订阅内容,远离无效信息干扰,在数字信息处理和功能简化中降低大脑负担,提升自身专注力。

最后,“数字极简主义”者以时空重构的方式暂离数字空间。尽管技术“给所有的人腾出了时间和创造了手段,个人会在艺术、科学等等方面得到发展”^[3],但数字平台信息的持续在场特性引发了新的“时间贫困”问题。“数字极简主义”者通过参与暂离网络环境的现实活动、将媒体使用时间集中化等方式,防止不间断的线上社交对个人时空的扰乱,在与真实的“物的”生活世界重连的过程中避免“非物”信息的全面侵扰,从而重获主体的生活内驱力与自由选择的能力。

(二)算法反制及其表现

算法作为“一种有限、确定、有效的并适合用计算机程序来实现的解决问题的方法”^[4],能够满足数字用户的个性化需求,实现高效化定位和认知延伸。然而,当数字平台以“技术中立”的面貌渗透人的日常生活时,算法背后潜在的资本对劳动的异化机制也逐渐显露。“数字极简主义”主张人们通过有意识、有目的的算法反制行为,主动规避算法权力

规训、算法黑箱现象、算法致瘾机制、算法圈群结构等风险。具体表现为以下几个方面。

一方面,“数字极简主义”者通过反向驯化算法夺回主动权。不同于开发者通过有意识的代码调整优化算法,普通用户对算法的驯化是无意识的、不自觉的。“数字极简主义”者在社交媒体和电商平台上将无意识的算法驯化转变为有意识的反向掌控,通过创建新用户账号、重复享受折扣、改变个人信息、虚假数据“喂养”等方式重塑数字身份,干扰算法对用户偏好的过度了解,在“反客为主”的参与中“调教”算法,使其更好地服务于自身需求。

另一方面,“数字极简主义”者通过主动的数字隐身干扰数字画像的生成。线上匿名作为一种基本权利,愈发受到社会各界的认可。“数字极简主义”者采用不注册、不登录的“静默化”方式,过着“线上隐居”的生活,通过隐藏自身的真实数字面貌保护数字隐私。此外,他们借助标签屏蔽技术清除浏览器追踪代码,阻止各类数据化的个人信息收集行为,在无痕的数字冲浪中主动拒绝精准画像的生成和算法追踪,从而自主控制信息获取范围、自主决定行为选择,摆脱精准信息流对注意力的操控。

(三)数字技术祛魅及其表现

“数字极简主义”者开展的技术祛魅运动是对韦伯所言“世界祛魅”的现代性延续。在韦伯的现代性理念中,“祛魅”旨在消解神秘主义,是去除主观意义、价值等因素以达到客观化、物理化和机械化的过程。“数字极简主义”者在价值决策中与自我、他人及周围环境展开实体互动,通过有意识的数字技术祛魅行动辨析自我认知,创造新的自我体验。具体表现为以下几点。

第一,以工具理性批判强化人的价值理性。“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”^[5],数字“成瘾依赖”现象正是马尔库塞预言的“单向度的人”在数字时代的新形态。“数字极简主义”者尝试养成“技术节制”的生活习惯,将手机从“数字脐带”转化为可掌控的“体外器官”,恢复自我“在世存在”的本真性。

第二,以意义再生产增强生活幸福感。木制品

制造、陶土塑形等以陶冶情操、增长才干为目的的实体创作活动暗合马克思“对象化劳动”理论。“数字极简主义”者通过“意义生产”活动摆脱算法构筑的“符号消费”牢笼,在现实空间的心流体验中重新确证人类自我的本质力量。

第三,以现实空间的社会交往重建情感连接。技术祛魅最终指向哈贝马斯的“交往理性”,与算法推送的共情式刺激不同,现实交往活动能够激发人类情感的真实共鸣,在物理维度上把身体从电子设备的物质捆绑中解放出来,在精神维度上促使主体从数据流的精神控制中觉醒。“数字极简主义”者通过城市探访、实体桌游、共享厨房协作烹饪等现实空间活动,重构其与自身、他人和自然的新型互动关系,进而在正向反馈中重建情感连接。

二 “抵抗实践论”与“消极自由论”

当前学术界普遍认为,“数字极简主义”及其行动是人面对过分充盈的数字生活的应激性调试,体现为主体对数字生活的策略性暂离,存在正向技术抵抗逻辑“抵抗实践论”与反向自我保护逻辑“消极自由论”两种代表性观点。

(一)“抵抗实践论”

“抵抗实践论”者在分析主体技术批判抵抗思维的同时,基于数字用户的抵抗实践探讨“数字极简主义”及其行为的社会影响。从抵抗实践的对象来看,“抵抗实践论”的反技术抵抗逻辑继承了法兰克福学派的技术理性批判思维。马尔库塞在肯定技术合理性的同时暗含对技术政治权力的批判,“技术的合理性展示出它的政治特性,因为它变成更有效统治的得力工具,并创造出一个真正的极权主义领域”^[6]。在数字时代,这一批判具象化为个体对新型数字殖民化社会的反抗。

具体而言,“抵抗实践论”者认为,“数字极简主义”主张人们通过反连接、数字轻戒断、无痕化浏览、替代性实践等抵抗方式,提升数字工具使用的审慎性,以人本主义价值观对抗隐私侵犯、情绪剥削和数字依赖等异化现象,警惕资本对人的内心真实情感体验的抑制,试图恢复人类对自身生活的掌控权。哈佛商学院教授肖沙娜·朱伯夫(Shoshana

Zuboff)预言,当数字隐私意识成为集体“共识”后,不仅会引发人们捍卫个人权利的本能反应,还将深刻改变社会的权力结构和运作方式^[7]。在数字社会中,用户对隐私侵犯的危机感逐渐从私人领域的个人观念演变为公共领域的集体“共识”,“数字极简主义”及其行动不仅是一种“隐私的自我救济”^[8],更是对技术异化的系统性回应。

从抵抗实践的主体来看,“实践抵抗论”基于费斯克对传统意识形态理论的批判观点,从“非权力者”的群体视角认识“数字极简主义”的实践主体。费斯克在关注人的实践活动中主体作用的同时,强调有必要看到抵抗的、另类的意识形态,既来自那些不能轻易地调和现存权力关系的社会群体,也为他们辩护^[9]。在技术哲学的当代论域中,数字技术衍生的数据成为人类意识与虚拟身份的载体,形成了人的物质身体与数字化身的共生关系。随着数字身份的广泛应用和数字平台的普及,大众用户在身份焦虑、价值情感缺失等“数字媒介综合征”中,成为数字“抵抗实践”的主体。不同于“技术不使用”这种零散的、个人化的、非制度性的自我控制行为,“抵抗实践论”者认为,“数字极简主义”倡导的实践不仅包含个体层面的行为抵抗,而且涵盖群体通过圈层化协商、制度化抗争等策略展开的宏观抵抗。当前,全球多个国家正通过立法、技术干预、教育改革等方式,为数字时代的社会搭起健康“防护网”。例如,2020年欧洲议会发布的《欧洲数字主权》报告介绍了欧盟在隐私和数据保护以及网络安全等方面已经采取的主要措施。2023年10月,英国新的《网络安全法案》对社交媒体平台作出了更严格的规定。澳大利亚通过了《2024网络安全(社交媒体最低年龄)修正案》,禁止16岁以下未成年人使用多数社交媒体平台。一系列兼具策略性、组织性与系统性的复合实践,为数字时代主体意识觉醒、数字社会健康发展、数字技术伦理规范提供了借鉴。然而,受制于技术资本主义的操控和“技术解决主义”的内在悖论,大多“数字极简主义”个体抵抗无法跳脱无意识逃避和权宜共栖的生存处境,而集体行动又难以突破权力失衡问题,存在着抵抗的虚假性和成效的不彻底性。

(二)“消极自由论”

与“抵抗实践论”的技术抵抗逻辑分析视角不同,“消极自由论”者从反向暂离的自我保护视角认识“数字极简主义”,将其界定为主体对自身生活与精神自由领域的防御性守护、对被破坏的生活秩序的重建。在《自由论》中,以赛亚·伯林从政治权利保障层面论证了人的“消极自由”,他认为,“消极自由”作为一种“‘免于……’的自由”^[10],或者说“不做……的”自由,强调个体在无外部干涉和强制的情况下,拥有自主选择与行动的权利,其本质在于通过划定“非干涉领域”,实现主体自决。基于此,王敏芝从社会学研究视角解读“消极自由”这一政治权利保障概念^[11];王正坤认为“数字极简主义”及其行动“以‘从无到有’的方式在技术整体统治的帷幕之下敞开生活的另一种可能性”^[12]。在“消极自由论”者看来,“数字极简主义”者通过主动性的数字规避,在免于被强制的生活选择和免于被强迫的精神世界中,助力数字世界恰当边界与秩序的确立、建构数字生活合理价值观与伦理基础。

具体而言,一方面,“消极自由论”者认为“数字极简主义”主张主体免于被强制的生活选择。作为一种现代生活观念,“数字极简主义”的理念内核源自个体对生命存在形式的感知,根植于人们自觉坚守的价值观。这一理念首先体现为个体对自我与数字技术的边界重构。个体通过自我规定、自我判断与自我主张,主动将生活划分为非数字领域与必要数字领域,建立起对数字秩序的防御性区隔。其次,“数字极简主义”者借助对生活“实在感”的追求,抵御拉什在《信息批判》中描述的被“拔起来”的生活形式。通过选择性地削减“数字占有”,人们重新拥有基于物的“实在感”,捍卫在“物的、实在的世界中”的生活自由,回归真实生活样态。“数字极简主义”主张个体通过抗逆脱嵌、数字简化等方式,重获创新能力、专注能力、选择能力等内在驱动力,在技术的理性使用中实现自我解放与价值确证,规避数字技术对主体价值理性实现的阻碍,最终达成良善数字生活的伦理追求。

另一方面,“消极自由论”者认为“数字极简主义”主张主体免于被强迫的精神世界。塞尔坎·巴

伊拉克奇(Serkan Bayrakci)认为,“唯一能使人们在技术面前重获意志的哲学是采用‘少即是多’的数字极简主义理念”^[13]。诚如韩炳哲所言,现代人在过度积极的反应中,忽视了“沉思”以及对幸福的感知,人们无意识地对外部刺激作出反应,导致新的精神束缚与匮乏。具体来说,首先,“数字极简主义”及其行动有助于减轻主体在过载信息环境中的认知压力和精神空虚。“数字极简主义”者通过否定性的“停顿”控制“纯粹的积极性”带来的精神压力,从无意义感、专注力下降、思考力不足等不良状态中解脱出来,获得更多感知自由的时间。其次,“数字极简主义”及其行动能够缓解主体在数字液态监视下隐私泄露的焦虑情绪。“数字极简主义”者通过对个人信息共享的主动控制,避免由信息泄露而导致的骚扰、诈骗等风险,减少因信息安全问题带来的隐私保护焦虑。最后,“数字极简主义”及其行动能够避免主体陷入数字社会情感淡漠和现实社会“群体性孤独”的尴尬处境。“数字极简主义”倡导个体以精简社交圈、建立深度联系等方式构建情感的真实连接,避免无意义的虚假社交互动对情感和精力的过度消耗。然而,作为一种“消极自由”的主体性找寻策略,“数字极简主义”者无法完全弃置数字技术、游离于数字生活之外,存在行为不规范、抵抗不彻底、效果不显著等局限性。

综上所述,“抵抗实践论”揭示了技术批判的“变革”潜能,“消极自由论”提供个体自由的微观保护机制,二者均对“数字极简主义”理念促进人的主体性觉醒、维护精神自由、构建合理数字生活等方面的积极意义予以肯认,构筑了人的数字自由的解放思潮。然而,两种观点均倾向从客体对主体的作用中讨论“数字极简主义”,未能从主客体的统一中、从发挥人的主体性作用的视角辩证看待“数字极简主义”带来的影响。

三 从马克思人的主体性思想看“数字极简主义”

马克思通过批判黑格尔哲学和旧唯物主义,提出了以感性活动为基础的主体哲学,强调了人在认识与改造世界中的作用。在《关于费尔巴哈的提纲》中,马克思开宗明义地宣布,“从前的一切唯物

主义(包括费尔巴哈的唯物主义)的主要缺点是:对对象、现实、感性,只是从客体的或者直观的形式去理解,而不是把它们当做感性的人的活动,当做实践去理解,不是从主体方面去理解”^[14]。马克思在其实践观、唯物史观及对资本主义社会政治经济的分析批判中蕴含着主体能力的能动性、主体权利的自主性、主体目的的自为性等人的主体性思想。基于马克思人的主体性思想,我们应从主体与客体的统一中认识人的主体性与“数字极简主义”的辩证关系。

(一)“数字极简主义”行动是主体对数字困境中能力能动性的反思

马克思指出,人是实践活动的主体,具有认识世界与改造世界的能动力量。“数字极简主义”正是人凭借感觉、知觉、思维等理性认知,发挥意识的目的性、自觉选择性和主动创造性的体现,推动着主体从数字技术依赖到生活自主掌控的转变。

从主体意识层面来看,“数字极简主义”是人的目标决策与价值判断的理性回归。数字平台营造的虚假且无须反思的空间,使用户在愈发扁平化的信息环境中异化为马尔库塞所批判的“单向度的人”。从决策选择来看,智能推荐系统“会思考”“会选择”的假象正削弱着人的创造性思维,使其在算法依赖中逐渐被数据所控制,丧失自主决策的能力。从价值判断角度来审视,“流量至上”“娱乐至死”等舆论导向导致人的价值判断标准单一化、群体理性认知娱乐化,进而引发价值判断的非理性化。无论是出于特立独行的潮流追随,还是基于现实生活的理性思考,“数字极简主义”体现了数字用户对“数字牢笼”的自觉抵抗以及对数字生活运行机制的批判性反思。

从主体选择层面来看,“数字极简主义”是人对信息茧房下信息获取的主动调试。推荐算法通过“投其所好”的定向推送,塑造用户的主体意识、消费习惯和价值选择,这不仅引发人的注意力困境,导致专注时间的碎片化,还使其陷入知识获取与价值认同的危机。“数字极简主义”行动通过反向驯化算法、数字隐身干扰等算法反制方式,重构个体的信息获取与选择方式,让用户在主动的信息选择而

非被动的信息输入中审视自身的认知行为与习惯,缓解因“时间贫困”带来的焦虑、懊恼和失控感,从而在数字生活中重新找回对选择权、自主权的掌控能力。

从主体认知层面来看,“数字极简主义”是人对虚实身份边界认知的创造性重构。作为现实主体的技术延伸,数字身份与现实身份之间存在疏离,其广泛性、持续在场性和非真实性特征模糊了虚拟世界与现实世界的界限,干扰了主体对自我及他人的认知。面临身体感知分裂困境的数字用户,通过对数字平台使用的主动性、创造性的物理暂离,明确“肉身主体”与“数字身份”的生存边界,以此避免“肉身化主体”在持续在线、永远链接的存在状态中、在原子化与信息化的频繁切换中成为超负荷的“效能机器”。

(二)“数字极简主义”行动是主体对数字资本剥削下权利自主性的夺回

在论及人与人的关系时,马克思指出,“人意识到别人是同自己平等的人,人把别人当做同自己平等的人来对待”^[15]。投射到具体的权利层面,这种平等关系体现为:每个人都应有被视为平等主体的权利,作为平等的主体也应具有自主决定自身行为、不受他人任意干预的自由。随着全球数字化进程的加速,数字权利扩张、平台垄断、数字鸿沟、算法歧视等问题日益凸显,在此背景下,“数字极简主义”蕴含着人对数字发展带来的人权困境、人权威胁等问题的积极应对。

数字时代,社会竞争的巨大压力以及较高的维权成本使人的数字权利难以得到切实保障,“数字极简主义”体现出人对法律范围内数字使用自由权、数据隐私权和信息安全权的保护。一方面,数字用户借鉴欧美国家“工作生活相平衡”的文化观念及劳动者“离线权”“职业脱离权”等规定,通过反连接的实践、数字技术功能降维使用等方式逃离数字枷锁,以群体力量捍卫“数字离线权”自由,重申在数字霸权与数字侵占时代人的意志对自我身体和社会关系的主导权。另一方面,液态监视以体系弥散化、方式隐蔽性、权力机制不确定性等特征为数据宰制和人性异化创造条件。在资本逻辑与液

态监视的作用下,数字用户面临社交过载与自我失控的双重压力:一方面,因未达群体标准产生身份焦虑,另一方面,因过度自我展演,陷入循环焦虑与自我异化困境。“数字极简主义”者在深刻洞察数据社会中液态监视与隐私安全问题的基础上,试图打破液态监视的束缚,进而保障自身隐私安全、实现自我解放。除了缓解微观层面“数字枷锁”对主体自由权、隐私权和安全权的限制,在宏观层面,“数字极简主义”理念强化了人对数字公权和私权的边界意识。虚拟在场的“去身性”使个体道德理性自律面临失范风险。数字身份的匿名性在拉近个体与对象间物理距离的同时,也导致私人领域被敞开为“准公共物”。这一现象轻则引发个体道德滑坡与群体无意识暴力,重则打破公权与私权边界,破坏公私领域的有机平衡。“数字极简主义”者有意识地强化数字公私边界,维护私人领域的独立性和自主性,避免个人隐私和权利受到数字资本及他人的干涉侵害,在“同自身的平等中”意识到“别人是同自己平等的人”,确保自身与他人的权利均得到尊重和保护。

(三)“数字极简主义”行动是主体对工具理性压制下目的自为性的觉醒

在资本主义社会中,劳动者在“虚假的共同体”中被迫从事与个人本质相异的强制性劳动。为了获取属于自己的自由,他们不得不为社会规定的商品、货币、资本等“外在力量”拼命。马克思认为,人只有实现“对人的本质的真正占有”,才能摆脱阶级身份的束缚;社会只有满足“每个人的自由发展”,才能提供“一切人的自由发展的条件”^[16]。因此,人不应被自我之外的理念、资本所左右,而应依据自身需求和意愿选择生活方式,实现人的自由而全面的发展。“数字极简主义”是人在“数字拜物教”下对数字交往中归属与爱的情感需求、对数字资本剥削下自我价值的实现需要,以及对工具理性压制下主体地位的不懈追求,彰显着人的主体目的自为性。

从主体需求层面来分析,“数字极简主义”体现了人在虚实社交关系中归属与爱的情感需求。在虚实共生的空间中,人际交往与信息流动更为复

杂,人面临着现实交往关系淡漠和虚拟交往信任危机的情感困境。一方面,现实交往关系中的“群体性孤独”导致情感淡漠。网络交往虚拟性和娱乐性带来的自我满足感,使人沉迷于同质性的网络社群,从而削弱、淡化了现实的亲密关系。另一方面,数字交往的景观化表演引发信任危机。数字身份的可塑性与表演性具有景观化的非真实感,数字拟态空间的“景观社会”削弱了主体在交往中的信任感。于是,游离于数字空间与现实空间的虚实共生的人,即便以“身体不在场”的形式实现了心灵的“持续在场”,也仍难获得内心的充实感与满足感。“数字极简主义”通过现实社会的交往激发情感的真实共鸣,重建“身体在场”的情感连接,满足个体对归属与爱的情感需要。

从主体价值层面来分析,“数字极简主义”体现了人在数字资本隐蔽剥削下自我价值的实现需要。资本操纵下的异化劳动遮蔽了人的主体性地位,正如马克思所言,“工人在劳动中耗费的力量越多,他亲手创造出来反对自身的、异己的对象世界的力量就越强大,他自身、他的内部世界就越贫乏,归他所有的东西就越少”^[17]。数字劳动是区别于物质劳动的文化、知识、信息生产与消费的“非物质劳动”,在数字与资本深度媾和的当下,数字资本以数据化的科学性、效用性和中立性,掩盖其攫取数字劳动价值的真实过程及政治本质,利用数字用户数字技术使用者和数字身份存在者的身份二重性,进行着剩余价值生产与数据资料再利用的双重剥削。数字技术使用者通过反向驯化算法、“线上隐居”等“数字极简主义”行为,赋予“活劳动”以主体目的自为性,避免沦为可被计算、预测、操控的物化“数据流”。

从主体发展层面来分析,“数字极简主义”体现了人在工具理性压制下对主体地位复归的追求。马克思在剖析资本主义社会时洞察到物对人的抽象统治,并由此提出“拜物教”的理论范式。随着资本形态的数字化转向,拜物教演化为以虚拟化、符号化为特征的数字拜物教,反映出人们对“数字”背后社会权力的盲目崇拜。在数字拜物教的驱使下,数字资本借助数据这一价值载体,将人类生产生活

的全要素纳入数字化再生产体系,使数据逐渐异化为具有“物神”特质的价值中介。社会群体对数据的渴求颠倒了数字与人的本真关系,使人的发展让位于数字,在资本逻辑下处于被动地位。“数字极简主义”彰显了工具理性压制下主体“自为性”的觉醒,防止人在“技术使用人”的困境中逐渐沦为抽象、空虚、单向度的躯壳,偏离本真的存在状态。

综上所述,“数字极简主义”并非主张对数字技术的绝对排斥,而是基于人本主义的价值尺度,倡导建立“技术工具性”与“人的目的性”的辩证统一关系。实践中,在数字技术深度嵌入社会生活的当下,需辩证地审视“数字极简主义”的社会效应,在主体与客体、合规律性与合目的性的统一中发挥人的主体性,警惕将其曲解为“无差别减损媒介使用”的机械操作,或异化为“否定一切技术文明”的虚无主义符号。唯有在主体性的理性彰显中批判性地接纳数字技术,才能避免陷入认知误区,使“数字极简主义”理念成为数字时代人与技术和谐共生的思想资源,而非逆时代潮流的对抗性符号。

参考文献:

- [1]彭景晖,李丹阳.“精简”也可成就“丰盈”——越来越多青年人尝试“数字精简”的生活[N].光明日报,2024-10-15(012).
- [2]CAL NEWPORT. Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world[M]. London: Penguin, 2019: 3.
- [3]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯文集: 第八卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 197.
- [4]ROBERT SEDGEWICK, KEVIN WAYNE. 算法[M]. 4版. 谢路云, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2012: 1.
- [5]徐冠群, 朱珊. 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[J]. 传媒观察, 2023(8): 93-103.
- [6]马尔库塞. 单向度的人[M]. 刘继, 译. 上海: 上海译文出版社, 2008: 16.
- [7]SHOSHANA ZUBOFF. The Age of Surveillance Capitalism [M]. London and New York: Routledge, 2023: 203.
- [8]王颢濛. 斯连: 作为数字连接中隐私焦虑的一种应激方式[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版), 2024, 45(3): 152-159.
- [9]JOHN FISKE. Television Culture [M]. London and New York: Methuen, 1987: 37.
- [10]以赛亚·伯林. 自由论[M]. 胡传胜, 译. 南京: 译林出版社, 2011: 173.
- [11]王敏芝. 另类生活实践: 数字极简主义的消极自由与积极建构[J]. 暨南学报(哲学社会科学版), 2024, 46(10): 166-180.
- [12]王正坤. 数字极简主义者享有数字权利吗? ——兼论青年低数字欲望生活的规范性理由[J]. 思想战线, 2024, 50(2): 152-164.
- [13]SERKAN BAYRAKCI. Digital Minimalism: Screen Addiction and Technology Fatigue A Roadmap to Break Out of the Spiral [J]. Turkish review of communication studies, 2022(40): 430-436.
- [14]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯选集: 第一卷[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 133.
- [15]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯文集: 第一卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 264.
- [16]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯文集: 第十卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 666.
- [17]中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯全集: 第三卷[M]. 北京: 人民出版社, 2002: 268.

【责任编辑 芮芳】