

在微信朋友圈里刷存在感、通过短视频软件寻找爱情、在游戏世界中成就“王者荣耀”……随着网络的普及，人们的生活看似被塞满，实则被架空。很多人认为，在这个被“架空”的世界里，人与人之间的联系因便捷而更加紧密，但是在真实世界中人们却越来越疏离，孤独和焦虑成为更多人的真实状态。互联网究竟让我们的生活更热闹还是更孤独？在这个时代，我们如何才能获得高质量的社会关系？对此记者进行了调查采访。



互联网让你的生活更热闹 OR 更孤独？

专家建议：少一些“点赞之交” 享受科技给生活带来的有益面

□本报记者 张晶



【调查】

现实中难以满足的欲望在网络上得到满足

85后的张九宏是一名中央空调专用空气净化器推销员，工作很辛苦，风吹日晒、横跨南北城是家常便饭，身体累不说，还常常遭白眼，“之前跟我不错的几个哥们儿，工作方面都小有起色了，跟他们聊不到一块儿去，渐渐也就不走动了，现在能让我感到快乐的，就是上抖音，有一个网红女主播，虽然我俩不认识，但我感觉她特别懂我，她的话总是能说到我心坎上。”张九宏是个“北京土著”，已到而立之年的他还是单身贵族，有热心的同

事大姐帮他张罗对象，问到条件，他便掏出手机翻出“网红女主播”的照片给人家看——照片上的女生画着浓妆，身材火辣，“我喜欢这样儿的！”如此几次之后，身边便鲜有人再为他牵线了。

找不到女朋友，工作业绩又很一般，在现实中，张九宏可以算得上是个典型的失意者了。但是在他的朋友圈中，却丝毫不出现实中的不快。他喜欢晒美食，基本隔两三天就会发一组“九宫格”，内容是各种美味佳

肴，并配上一句诸如“每个人都会累，没人能为你承担所有的悲伤和疲惫”的鸡汤。他说，自己每月工资有一半以上都花在吃上，吃是次要，晒才是关键。别人在朋友圈秀恩爱，晒孩子，炫好车，他怕身边人瞧不起他，所以就算打肿脸充胖子，也要在朋友圈中保持存在感。每次发完朋友圈，他都会等着看有谁来给他点赞或评论了，那些在现实世界中难以满足的欲望，在网络世界里得到了满足。

网络为人们提供随时随地逃离现实的出口

在事业单位工作的李江表示，有人热衷在朋友圈炫耀，还有人沉迷于网络游戏，还有人彻夜追网文网剧，换句话讲，不管你的需求是什么，总能在网络中得到满足，这也是人们离不开网络的原因之一。互联网为人们提供了随时随地逃离现实的出口，在虚拟世界中，人们更容易打造理想中的自己。“就拿我们家来说，每天晚上我和妻子一吃完饭便各自窝在沙发的两端，捧着手机，上小学的女儿更是一有机会，就偷偷玩手机，现在连我的父母也被手机俘虏了，他们告诉我，春节过后，家里一次电视都没开过，母亲加入了同学群，每天聊个几百条不在话下。”李江

说，他关注时事政治，从前，每天的午休就是他和同事们讨论时事的时间，大家各抒己见，那种痛快淋漓的感觉他到现在都记得。可是自从用手机看新闻以后，他几乎不怎么和同事讨论了，因为每条新闻下面都会跟着几十上百条网友评论，“大家来自五湖四海，各自的经历千差万别，所以看待事情的角度也各不相同，有时候还真能说出些真知灼见来，也基本能把一条新闻说透了，渐渐地午休时间大家就看手机了，那种热烈讨论的场景一去不返。”

李江的妻子则是“网文”的铁杆粉，有好几次，他半夜醒来发现妻子仍捧着手机在看小说。

有一次，他实在好奇，就登录了妻子常去的“晋江文学城”，结果光是“穿越”“仙侠”“玄幻”这些网文门类就把他弄得晕头转向。妻子告诉他，晋江在“追文圈”里大名鼎鼎，日登录固定用户达220万人，每天新增1万多名注册用户。因为夫妻俩各有所好，两个人虽同在一个屋檐下，但是每天有效的交流却十分有限，除了孩子的教育问题，一天下来基本说不上两句话，李江自己也觉得这样下去不太好，但是他又实在想不出有什么办法来改变现状，“要想不看手机真是太难了，而且我发现身边人都差不多，更习惯于用手机消磨时光。”

坚持不用手机 远离网络 已成为不现实的事

对此，也有一些人偏激地认为，如果担心网络会让现代人远离真实世界，那不如干脆不用智能手机，至少别让小孩过早接触。职工谢远就有过类似想法，结果在实践的第一天便被现实啪啪打脸。那是一个周末，她不让女儿写作业，不让老公玩游戏，也不让妈妈刷朋友圈，组织家人外出聚会。真出了门她又发现，除了公园和商场，他们实在没有什么地方可去，

“去公园的路导航显示堵车，我们就去了商场，逛了一圈大家都觉得没啥意思，吃了顿饭就回家了，之后就该写作业的写作业，该玩手机的玩手机，大家都埋怨我出馊主意，害得他们瞎折腾半天。”谢远无奈地说道，“我也想离世界近点儿，可是世界太远我们都没时间打个来回。”

80后白领薛昆告诉记者，好早以前，他们就说过，进家门

关手机，把更多时间留给家人，“但这基本是不可能的。”他双手一摊说道，单位要求24小时开机，两个小时视频会，一个小时群里互动，一晚上的时间就这么给了手机。“不让孩子玩手机，可老师的作业都在手机上布置，对答案也在手机上，有什么事情都在手机上说，不让孩子碰手机可能吗？有好几次，我发现孩子对着对着答案就改玩游戏了。”

【观点】

提高网络社交质量 少一些“点赞之交”

既然我们不能离开网络，那么，怎样才是网络社交正常的打开方式呢？纽约大学一项研究显示，有两点不可或缺，一是提高社交的质量，而不是数量；二是要尽可能回到线下生活。对此，北京联合大学新闻传播系教授张雅雅认为，决定人是否孤独的，是社会互动的质量，而不是数量。有的人虽然独居、很少见人，但他们仍然在少量的社交中获得了满足；有的人虽然整体聚会，但却依然感到孤独。而且，随着年龄的增长，人们对社交质量的要求会越来越超越对数量的要求。相比于20岁时，30岁的人会更需要建立有意义的、重要的和亲密的社会连接。因此，无论是线上还是线下社交，你都要想办法提高它们的质量——进行更有意义的谈话，交到更亲密的

朋友，少一些“点赞之交”。“如果有可能，还是要多和你的朋友一起出去走走看看，接触大自然。”张雅雅表示，虽然有调查显示，一个人线下（面对面）互动的比例越高，就越不容易感到孤独；线下互动的比例越低，孤独感则越强，但是这并不能说明喜欢线上社交的人就一定更孤独。既然我们现在的生活不可能摆脱手机，那么就要尽可能的享受科技所带来的有益的一面，就拿微博、微信、抖音等APP来说，某个角度来说，它们都是工具，关键在于我们如何使用好，比如和网上认识的朋友在线下见面，一起撸串吃饭、一起拼车出游，一起户外拓展……把网友变为真实世界中的朋友，甚至成为恋人，携手走过一生，那么，网络也会让我们感到更不孤独。

要看到互联网的两面性 调整脚步适应飞速发展的科技

中国心理学会心理咨询注册系统首批督导师陶新华认为，互联网等科技创新给人们生活带来的影响具有两面性：一方面更好地满足了人的生活需求，另一方面，需求过度满足而不控制时，反而会破坏生活。“这不是互联网等科技创新的‘副作用’，而是科技进步打乱了人们生活的平衡，面对科技的飞速发展还不习惯、不适应”。特克尔在《群体性孤独》一书中也曾有类似的表达：互联网等科技创新给我们带来了这种新型孤独，但这不是互联网的错误，相反，真正的问题在于，我们并没有对互联网的到来做好充足的准备。

资深语文教师李忻表示，

“到得前头山脚尽，堂堂溪水出前村”，时代潮流的不可阻挡，一切违反潮流的措施不但毫无用处，反而会制造出许多困难与麻烦。从目前的发展趋势来看，真实世界和网络世界终究不会成为对立面，与其一味批判，不如考虑如何更好地构建虚拟与现实的联结。有人认为，网络世界让沉溺其中者成为一座座孤岛，在我看来，孤独是相对的，你觉得他离不开手机，沉溺于网络世界很可怜，说不定他也在可怜你，觉得你无法接触新生事物，与时代脱节。焦虑和孤独并不是网络世界带来的，退一万步说，焦虑若能通过网络世界宣泄掉，难道不是一件好事吗？