

青年群体“网络失语症”现象的内在逻辑和反思纠偏

——基于弗洛姆《健全的社会》视角

李丹丹
(西藏大学)
DOI

摘 要：本研究以弗洛姆人本主义精神分析为理论依托，结合《健全的社会》核心观点，对当前我国青年群体中愈发突出的“网络失语症”展开系统分析。研究首先梳理网络失语症的典型表现，包括语言表达能力弱化、思维深度不足、情感感知趋于表层化等特征，并以弗洛姆有关人性需要、社会异化与健全人格的理论为切入点，探讨这一现象形成的社会结构性动因与个体心理机制。研究认为，网络失语症本质上是现代社会中个体主体性的迷失，折射出当代青年在高度量化、工具化的社会环境中所经历的自我异化状态。最后，结合弗洛姆对“健全社会”的构想，从批判性思维培育、真实语境重建、创造性人格养成三个层面提出可操作的改善路径，为青年语言能力恢复与健康人格发展提供理论支撑与实践参考。

关键词：网络失语症；弗洛姆；健全的社会；青年群体；异化；人本主义精神分析

The Inherent Logic and Reflective Correction of the 'Online Speechlessness' Phenomenon Among Young People — Based on Fromm's Perspective in 'The Sane Society'

Dandan Li
Xizang University

Abstract: This study, based on Fromm's humanistic psychoanalysis and in conjunction with the core ideas of "The Sane Society," systematically analyzes the increasingly prominent "network aphasia" among young people in China. The research first outlines the typical manifestations of network aphasia, including weakened language expression, insufficient depth of thought, and a tendency for emotional perception to become superficial. Using Fromm's theories on human needs, social alienation, and a sane personality as a starting point, the study explores the social structural drivers and individual psychological mechanisms underlying this phenomenon. The research suggests that network aphasia essentially represents a loss of individual subjectivity in modern society, reflecting the self-alienation experienced by contemporary youth in a highly quantified and instrumental social environment. Finally, drawing on Fromm's concept of a "sane society," the study proposes practical strategies for improvement at three levels: cultivating critical thinking, reconstructing authentic contexts, and nurturing a creative personality, providing theoretical support and practical guidance for the restoration of young people's language abilities and healthy personality development.

Key words: network aphasia; Fromm; The Sane Society; youth; alienation; humanistic psychoanalysis

一、青年群体“网络失语症”的现象表征

在数字媒介全面渗透日常生活的背景下，“网络失语症”正在青年群体中呈现扩散趋势。中国青年报社会调查中心相关调查显示，76.5%的受访青年认为自身语言表达能力出现明显下滑，超过半数受访者坦言，一旦脱离网络流行语、表情包与各类“梗”，便难以完成准确、深入的自我表达，常常出现内心想法无法转化为连贯文字、难以理解他人深层表达、离开网络话语便无法完整叙述的状况。这一现象在豆瓣“文字失语者互助联盟”等社群中表现尤为集中，超过38万成员在此交流经验，试图缓解表达能力退化带来的困扰。

从表面看，这一问题常被简单归因为语言积累不足或表达习惯改变，但借助弗洛姆人本主义精神分析与异化理论进行深层解读便可发现，网络失语并非单纯的语言能力问题，而是具有复杂社会根源与心理内涵的现代性症候。弗洛姆强调，个体精神健康并非仅由生理本能满足所决定，更依赖于社会结构能否回应人作为“类存在”的本质需要。他所提出的“健全的社会”，核心是能够契合人的发展需求、促进个体真实成长的社会形态；而现代工业社会与技术社会所带来的系统性异化，往往造成普遍的精神困境与存在焦虑。

在这一理论框架下审视当代青年的表达困境——情绪

感知钝化、交流意愿降低、深度对话能力衰退、自我理解与外部表达脱节等问题,便不再只是语言层面的“不会说”,而是社会结构矛盾在个体精神层面的集中显现。本研究中所指的青年群体,主要为15—34周岁人群,这一阶段横跨青少年晚期至成年早期,是价值观形成、身份认同建构、社会适应能力发展的关键时期,同时也承受着学业、就业、人际关系、未来规划等多重压力。

“网络失语症”并非临床医学意义上的语言功能损伤,而是青年在网络环境与现实生活交织中形成的一种综合性异化状态,突出表现为表达能力弱化、情感体验浅表化、思维判断固化等特征。这种“失语”并非绝对沉默,而是有效、自主、深度表达能力的缺失,其具体表现可概括为以下三个层面:

(一) 思维固化:信息茧房中的认知窄化

为了提升用户黏性,各种应用软件在大数据精密运作之下会主动推送客户感兴趣的话题与内容,并通过分层筛选将客户不感兴趣的内容舍弃屏蔽,实现精准向客户投喂信息。这种精准投喂能准确捕捉用户喜好,因而在搜索过程中用户会不断接触同质化信息,在繁复的同质化信息中迷失自我,减少对异质信息的渴求,固化自我认知,从而形成信息茧房。青年群体由于处在关键时期,对于自我的掌控力不强,目标规划不清晰。因而很容易陷入这种“格式化”陷阱,更重要的是,大数据只是通过满足用户的情感需求的手段吸引用户,推送内容较少聚焦问题核心,碎片化信息取代深度思考。在这样的情况之下,青年的认知范围逐渐收窄,面对具体情景时习惯用“梗图”“表情包”替代系统性表达,利用符号化语言简化思想的复杂性。面对更深入的话题时却缺乏深入思考及有效表达,甚至没有办法形成连贯的逻辑链条,对于具体事件也无法形成自己的观点,因此只能随波逐流。正如弗洛姆所描述的“现代人心智扁平化”一般,我们拥有处理信息的能力,却丧失了思考意义的勇气。

(二) 情感浅薄:功利化交往中的情感异化

网络交往的工具化倾向,使得青年的情感表达呈现出“功利浅薄性”特征,弗洛姆在《健全的社会》中将“共生关系”分为顺从与控制两种,而控制关系很容易导致“占有型人格”。弗洛姆批判的“占有型人格”通过控制他人以及周边环境来寻求安全感,满足自我需求。因此会产生不自觉的量化行为,这在网络场域中表现为将社交关系视为“可计算”的资源。包括点赞数成为情感认同的量化指标,转发量成为影响力的衡量标准,聊天时间长短成为情感深浅的度量标尺,通过社交网络状态评判是否进行深入交往等状态。这种对于功利的过度追求,对于情感关系的量化导致人与人之间交往难以产生深度共鸣,尤其是青年群体在对自我需求和自我认知不清晰的情况之下容易产生过度社交或社交孤岛的状态。人与人之间的交往只停留在片面,

甚至停留在是否具有价值的层面,忽略了一个具体的人所具有的不同特质应该被看见。甚至产生个体自我价值化的现象,不够优秀的人往往会认为自己没有资格跟比自己优秀的人相处,一段关系因对方具有价值而开始。个体会将自我塑造成他人所需要的状态,比如情绪价值供给需要较高情商,如果没有及时给予情绪价值,就会被视为不值得交往。因而将自己塑造成给予情绪价值的人,然而大部分群体在给予情绪价值之时会主动牺牲自我需求,长此以往则会产生自我消耗,陷入情绪困境。

(三) 逃避心理:社会压力下的自我逃避

在快节奏的社会竞争中,青年群体不仅要适应快节奏的工作生活、不稳定的工作状态,还要面临婚育难题、学习等压力。同时,个体通过社交媒体展现美好的自我生活状态,呈现出一种看似完美实则有害的生活状态。社交媒体逐渐占据青年群体的大部分生活,而景观性的数字媒介却常常描绘出一种不完美即失败的假象,这种非此即彼的叙事逻辑使得青年群体逐渐陷入自我怀疑。产生容貌焦虑,身材焦虑,知识焦虑,技术焦虑,成就焦虑等焦虑类型。在压力之下青年群体容易产生逃避心理,网络则成为逃避现实压力的“避风港”。通过刷短视频,沉迷游戏等被动娱乐麻痹自我,用虚拟世界的即时快感代替对现实问题的直面。这种逃避并非主动选择,而是对“无力改变现状”的适应。当现实中的升学,就业压力难以承受时,青年便通过放弃思考与表达,将自我从“必须成功”的语境中抽离,最终陷入“越失语越逃避,越逃避越失语”的恶性循环。

二、《健全的社会》视角下“网络失语症”的内在逻辑

(一) 社会结构:量化与抽象化的压迫

弗洛姆批判现代社会的“量化思维”将人抽象为“劳动力”“数据点”等功能性标签,这种结构性压迫直接加剧了青年的表达困境,在网络场域中具体呈现为三方面:

其一,平台资本逻辑异化表达。网络平台以点击率、互动率等数据为核心评价标准,算法偏好“强冲突、标签化”内容,迫使青年放弃个性化深度表达,转而迎合流量规则,形成“表达沦为流量附属品”的异化状态,印证了弗洛姆“人依附于商品”的判断。

其二,社会关系抽象化消解表达土壤。现代社会分工细化与流动性增强,使人际联结异化为功能交换,网络进一步将“好友”“交流”简化为头像、碎片化文字,在缺乏信任的抽象关系中,真诚表达的意愿自然弱化,正如弗洛姆所言,功能化关系中难有理解与爱。

其三,单一评价标准压制多元表达。社会对青年的评价聚焦于学历、薪资等可量化成就,“表达自我”因难以转化为实际收益被边缘化。某高校访谈显示,多数研究生认为“刷实习比写深度文章有用”,这种“表达无用论”本质是量化社会对人性丰富性的压制。

（二）自我需求：生存与精神的分裂性冲突

弗洛姆将人的需求分为生存需求（安全、物质）与精神需求（表达、价值实现），健全社会应实现二者统一，但网络时代青年深陷二者冲突，成为“失语”的心理根源：

一方面，生存焦虑挤压精神表达。“内卷”环境下，青年为应对升学、就业压力，将精力集中于考证、实习等“工具性学习”，思考、写作等“精神性表达”因短期无收益被搁置，这是社会结构强加的“生存策略”。

另一方面，网络提供精神虚假满足。虚拟世界的粉丝追捧、社区归属、点赞反馈，让青年误将“虚拟认同”当作真实价值实现，这种成瘾性满足使其在现实中愈发畏惧真实表达，印证了弗洛姆“人在虚假幸福中丧失自我”的警示。

更深层的是自我认知异化。算法推送与虚拟人设让青年混淆“真实自我”与“表演自我”，丧失对真实需求的判断。某心理咨询机构数据显示，近三年青年“自我认同危机”求助量增长127%，70%坦言“网络上不知该说什么，像空心人”，这种自我迷失正是“网络失语症”的核心心理根源。

三、基于《健全的社会》对“网络失语症”的反思纠偏

（一）探索自我：培养批判性思维

打破思维固化的关键在于培养批判性思维，在面对具体情境时既不急于盲从权威，也不固执己见，而是通过理性认知建立“自我与世界的真实联系”。对于青年群体而言，应有意识接触多元化信息源，避免算法推荐的单一化喂养。例如定期阅读不同立场的媒体报道，观看辩论节目，模拟参与辩论。参与跨学科的线上讨论，在观点碰撞中训练辩证思维。高校与社会组织可搭建多元化对话平台。对抗碎片化思维需要培养系统化表达能力，青年群体可以从写长文、做笔记、梳理逻辑等基础训练入手，将碎片化想法转化为结构化观点。批判性思维的终极目标是形成“自我价值的坐标系”。青年需要在信息洪流中保持清醒学会追问观点的来源、论证的逻辑、背后的利益，而非被情绪或偏见裹挟。弗洛姆在《健全的社会》中认为意识形态的作用类似于精神上的麻醉剂，它或者将人的关注点转移到某种世俗享乐之中，或者使人投身某种异化了的工作之中，又或者将自身降格为某种外在的权威的手段和工具，它削弱了人直面生活真相的勇气和智慧。因而在观点的洪流中要保持自身独立性，需要警惕意识形态的麻醉性，避免因顺从权威或获得他人认同而放弃思考。

（二）链接社会：进入具体化语境

弗洛姆认为真正的爱是内在创造力的表现，是建立在关怀、尊重、责任心和了解诸多因素等具体情景之上。而网络上仅靠打字聊天用单一化方式无法表达具体的复杂情景。因而破解情感浅薄的困境，需要回归弗洛姆的人本思想，建立“人与人的直接联结”，构建“具体化”的交往语境。

在真实互动中感受情感温度，在深度理解中建立信任关系，要去接触一个具体的人，而非想象中抽象的某一类型的人。同时在社会交往中青年群体也该展现自己的多样性，适当暴露缺点，展现自我真实状态，不必塑造完美状态。青年群体应主动减少对流量指标的关注，将网络交往重心从“获得多少点赞”转向“获得多少真诚回应”。例如尝试在社交平台分享不完美的日常，参与无目的闲聊群，在非功利互动中重建表达的安全感。平台方应优化算法机制，减少流量至上的导向，为深度内容提供更多曝光机会。增加线下交往的比重，在面对面交往中感受“眼神的温度”“语气的情绪”“肢体的关怀”，同时适当求助他人可以促进人际交往。社会组织可设计“青年社交实验室”，通过集体创作、户外实践等活动，创造真实联结的机会。爱的能力始于真实的相遇，而线下交往正是培养这种能力的重要土壤。同时社会也应建立包容的平台，营造允许犯错、鼓励多元的氛围，减少对青年群体过度苛责。减少任务性叙述，而关注青年群体本身具体发展，允许青年群体存在多样化状态。不用人是否适应社会发展需要，而是社会发展是否适应人的需求作为判断标准。

（三）激发潜能：塑造创造性性格

克服逃避心理的核心，是通过弗洛姆所说的“创造性活动”重建自我价值感，在主动创造中找回表达的动力，在改变现实中获得存在的意义。弗洛姆认为人与一般动物的区别在于，比起一般动物来说，人在适应自然方面具有生物学上的脆弱性。因而动物可以根据本能去适应自然，然而人则通过改变生存环境来保证物种的延续。人比动物更加容易体会和厌烦生活的不完美。人的理性则会指引人们转向改造世界以期摆脱不完满状态，人的理性和创造性是指引人走向健全的途径。青年可以尝试将被动娱乐转为主动创造，通过拍纪录片记录生活、设计小游戏表达观点、写短文评论社会现象等翻转网络行为模式，使青年从“内容消费者”变为“意义生产者”，从创作过程中体验表达的力量。同时青年群体通过走出虚拟世界，参与社会实践来体会现实。弗洛姆把“生成性人格”视为健全社会的核心特征，这种人格不追求占有多少，而关注创造多少，不执着于被认可而注重自我实现。培养生成性人格，需要青年重新定义成功。将量化标准替换为人是否表达真实想法、影响多少人、创造出多少潜在价值等具体标准。

结语：

青年群体“网络失语症”并非偶然现象，而是现代社会结构与人的异化关系在数字时代的集中体现。从弗洛姆《健全的社会》视角看，这一现象的本质是“社会没有成为人的工具，反而使人成为社会的工具”。量化的社会结构压抑了表达的可能性，异化的自我需求消解了表达的动力，最终导致了青年在网络场域的沉默。然而这种失语状态不仅出现在网络场域，也出现在现实生活场景。因而不

管在任何场景,青年群体都应持批判性思维,保持自身独立性。

参考文献:

- [1] 弗罗姆 (Fromm E.), 欧阳谦. 健全的社会 [M]. 北京: 中国文联出版公司, 1988.07.
- [2] 田新元. 人性、异化、健全社会——弗洛姆社会批判理论的三个维度 [J]. 学理论, 2010(12):66-67.
- [3] 马雪. 弗洛姆健全社会思想探析 [J]. 山西青年, 2019,(13):81-82.
- [4] 谈雅丹. 弗洛姆人本主义研究 [D]. 湖北大学, 2016.
- [5] 孙依晨. 网络社交时代的“群体性孤独”研究 [J]. 科

技传播, 2024,16(20):78-81.

[6] 尹如月. 数字场域中青年群体“孤独社交”现象透视 [J]. 全媒体探索, 2024(04):136-138.

[7] 余婧雅, 尹秀娟. 大学生“网络失语症”现象表征、触发机制及纾解路径研究 [J]. 科技传播, 2024,16(20):75-77+81.

[8] 梅凌晗. 弗洛姆“健全社会”思想研究 [D]. 西南政法大学, 2017.

作者简介: 李丹丹 (1996.05-)、女、汉族、贵州毕节、西藏大学、硕士研究生、研究方向: 马克思主义基本原理。