

情感资本主义下的人际关系与个人的塑造

储 楚

扬州大学社会发展学院哲学系，江苏 扬州

收稿日期：2025年3月8日；录用日期：2025年3月28日；发布日期：2025年4月15日

摘要

情感资本主义作为一种新兴的社会经济现象，深刻地影响着现代社会中的人际交往和个人塑造。本文首先探讨了情感资本主义的内涵及其在人际交往中的表现，分析了情感劳动在人际关系中的重要性以及情感消费对人际互动的影响。接着，本文探讨了情感资本主义对个人塑造的作用机制，包括情感资本的积累与运用、个人情感形象的构建以及情感认同对个人身份的影响。最后，本文提出了在情感资本主义背景下个人应如何应对的策略，以实现健康的人际交往和积极的个人成长。

关键词

情感资本主义，冷亲密，人际交往，自我塑造

Interpersonal Relations and Personal Development under Emotional Capitalism

Chu Chu

Department of Philosophy, School of Social Development, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Mar. 8th, 2025; accepted: Mar. 28th, 2025; published: Apr. 15th, 2025

Abstract

Emotional capitalism, as a new social and economic phenomenon, has a profound impact on interpersonal communication and individual shaping in modern society. This paper first discusses the connotation of emotional capitalism and its performance in interpersonal communication, analyzes the importance of emotional labor in interpersonal relationship and the impact of emotional consumption on interpersonal interaction. Then, this paper discusses the mechanism of emotional capitalism on personal shaping, including the accumulation and application of emotional capital, the construction of personal emotional image and the influence of emotional identity on personal identity. Finally, this paper proposes strategies on how individuals should cope in the context of emo-

tional capitalism to achieve healthy interpersonal communication and positive personal growth.

Keywords

Emotional Capitalism, Cold Intimacy, Interpersonal Communication, Self-Shaping

Copyright © 2025 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

现今社会随着科学技术的不断发展，互联网技术也越来越成熟。网络社交平台的兴起彻底改变了人们的社会交往方式。从早期的电子邮件到如今的社交媒体、短视频平台和及时通讯工具等，网络社交已经成为人们表达自我、建立联系和获取信息的重要渠道。然而，这种看似自由、开放的社交模式中隐藏着一种新的资本主义运作逻辑——情感资本主义。在这一背景下，人际交往不再仅仅是基于理性的利益交换，情感因素成为影响人际关系和个人发展的核心要素。个人塑造也受到情感资本主义的深刻影响，情感资本的积累和运用成为个人发展的重要方面。因此，深入研究情感资本主义下的人际交往与个人塑造具有重要的理论和现实意义。

2. 情感资本主义

情感资本主义是指在资本主义社会中，情感被商品化、货币化，并成为资本积累和权力运作的重要工具。马克思的异化劳动理论具有强烈的情感基调，将异化劳动视为对现实世界批判的理论武器，用异化劳动理论来解释工人、劳动过程及劳动产品关系的核心概念，并将异化劳动视为对现实世界的异化来探讨[1]。在马克思主义那里，能够被价值化的通常是感性的客体，对于抽象服务、情感的讨论并不多[2]。并且马克思主要强调了公共领域和私人领域的划分。但是法国社会学家伊娃·易洛思(Eva Illouz)则认为一种现代性的新情感模式正在逐步形成，资本家们发现共情沟通产生的感情对提高生产效率有很大的作用，而这种沟通不仅模糊了传统社会的性别划分，还导致了情感领域的公私相融和性别分工的模糊。同时，现代性的情感充斥在历史学和社会学对矛盾断裂的阐释中，它能够带领人们步入现代时期，提升和改变人们对现代自我及身份的构成、对公私领域划分及其对性别的划分。在《冷亲密》一书中伊娃·易洛思提出，情感场域中的情感能力——很多时候被转换为情商——成为情感资本[3]。但与文化资本一样，情感资本即是一种社会能力，也可以转化为实质的货币资本形式。在情感资本主义与现代性的双重影响下，人易出现情感异化现象：人变得麻木、异于自我真实感受，形成“冷亲密”现象[1]。而这种现象的主要原因是资本以“情感劳动”为核心，剥削劳动者、获取剩余价值。

“情感劳动(emotional labor)”的概念并非是由马克思本人直接提出的，而是由霍赫希尔德(Arike Hochschild)在《心灵的装饰：人类情感的商业化》一书中提出。她基于马克思主义理论框架，对资本主义劳动形式进行拓展和分析。它结合了马克思关于劳动异化、商品化和剩余价值剥削的核心思想，同时关注现代社会服务经济中情感付出的特殊性质。从马克思主义哲学的视角来看，在本体论上，情感过程是人的生命本质，激情、热情是人追求自己对象的本质力量；在认识论上，情感是人的感性认识和理性认识的重要基础；在实践论上，人的情感与实践活动是互相影响的关系[1]。

情感劳动的兴起使网络社交平台要求用户在社交媒体上不断进行情感的表达和管理，用户需要精心

策划自己的形象、语言和情感表达，以达到平台的审美标准和社交规范。这种情感劳动不仅是自愿的，同时还被赋予了某种“自我实现”的意义，使用户在不知不觉得为平台的商业利益贡献了自己的情感资源。因此网络社交平台将人际关系转化成了可以被量化和交易的商品。平台通过大数据的收集和运算，将用户划分为不同的社交圈子，这些圈子的形成往往与用户的消费行为、兴趣爱好等密切相关。在这种平台上，情感被赋予了“社交货币”的属性。用户通过分享、点赞、评论等方式在社交网络中积累情感价值，这种情感价值可以被转化为社会资本。社会资本不仅包括用户在社交网络中的影响力、粉丝量等，还包括用户通过社交关系获得的经济利益。例如，一些用户在社交平台上分享一些日常 vlog、个人情感故事、手工或个人技能等，从而获得大量的点赞和关注，当达到一定流量的时候，就可以通过与品牌方的合作、参加商业活动等方式来实现情感价值的货币化。因此，当我们把情感视为资本主义和现代性故事中的主角时，无情的公共领域和充满感情的私人领域之间的传统划分便会开始消融^[3]。正如马克思在《德意志意识形态》中所阐述的，社会分工要符合社会所处的历史阶段，而社会历史阶段则取决于生产力水平的发展。人类历史在进入工业时期后，科技在飞速发展，生产力也在不断提升，社会的分工和人与人之间的交往也在不断地改变和分化。处在高速发展时期的我们该如何处理和面对个人情感以及公私领域下的人与人之间的情感交往成为了一个值得我们关注的话题。在社交媒体上，或者说处于情感资本主义下的人们感受到的往往不是人与人之间及时交流和朋友遍布各地的喜悦，而是会感受到一种无形的压力。活跃在社交平台上的人总是需要展现出成功、开朗、积极、正面的个人形象，以此才能获取更多的流量和关注。个人形象不能只有积极的一面，当人需要花费许多精力来维持社交关系和社交生活的时候，长期以往便会感受到焦虑、疲惫、孤独和难受。

3. 情感资本主义下的人际关系

马克思认为，人的本质是社会关系的总和，因此人无时无刻不置身于社会关系之中。情感资本主义运用资本主义所推崇的理性、高效、竞争等观念，将其融入到人际交往中，造成了现代人在感情生活中的关系的物化和情感沦为商品的局面。当情感被当成一种可以进行考察、商议、量化和交易的实体的时，它也就被资本当成了实现价值最大化的工具。在韦伯论新教伦理的核心观点中，情感是一种深不可测的神经引发的焦虑，驱动资本从事狂热的经济活动^[3]。这一现象引起了资本家们的注意，并被巧妙地应用于提高经济效益。然而，情感资本主义催生的网络社交方式并未如预期般带来内心的充实与愉悦，反倒令我们在应对人际关系时倍感压力与孤寂。出现这种情况的原因正是因为互联网技术的介入使得参与网络关系构建的人在社交网络中为自我构建了虚拟的“他者”，当人们用语言来展示自我时，个人首先作为文本属性而非实体被了解，而受众在接受信息后产生的想象力自动补足了缺乏实体印象留下的空白。这种自我描述实际上意味着一种理想自我的呈现，会收到文化范式的影响。这几乎是对另一个文本属性产生心理投射，是一种幻想，且这种幻想的破碎几乎是必然的。易洛思认为，在互联网的交友语境中，人们将自己与他人视为空泛的语言范畴，把想象的概念当成真实的事物。这是网络相识的客体化呈现结果，也就是卢卡奇所说的“人与人之间关系呈现一种‘虚幻的客体性’”^[4]。

在这种虚幻的客体性影响下，个体被深深地嵌入到了一个由无数语言符号构成的世界里。在日常的人际交往中，我们常常依赖于这些符号来进行沟通和交流，甚至在选择社交对象时也会受到它们的影响。这种现象正好迎合了资本主义社会的运作模式，使得各种形式的自媒体迅速崛起，特别是那些专注于知识分享和理论探讨的平台更是受到了大众的热烈追捧。随着这一潮流的发展，“人的自我认知”以及“心理调适”等话题开始变得炙手可热，并且广泛地融入到了不同的社群当中。这类内容通过运用心理学语言，以其广泛的适用性和深刻的社会洞察力，成功受众于不同的社会阶层，为广大人民群众所接受。

语言可以塑造我们对世界的理解，不同的语言也会影响人们的认知方式。在塑造自我的话语方面，

心理学语言取得了巨大的成功。20世纪20年代后期，随着经济的衰退，失业率开始飙升，工作变得越来越不稳定，这种不稳定性反而催生了对专家理论的依赖，因此，心理学家便充当了“知识专家”，他们提出改善人际关系的思路和方法，从而改变了塑造外行思维的“知识结构”或意识。这种心理学语言，对于管理者来说，十分契合他们自身的利益，因为这些心理学家们似乎总能够提出增加企业利润、阻止劳工动乱、以非对抗性的方式来协调管理者与工人之间的关系承诺。同时，他们还会通过使用关于情感和个性的温婉言辞来中和阶级斗争。反之，对于工人而言，心理学语言使个性和共情能力成为决定良好领导才能的关键，而非与生俱来的特权和社会地位，因此它看起来就会更加民主^[4]。同时，在平台经济中，工作的非物质化和工作空间的虚拟化打乱了过去“公司”的秩序，员工主动或被动地置于去个性化的职业关系中，显得原子化、孤立，与工作集体没有联系^[5]。

然而，在这种表面上民主和谐的组织架构背后，隐藏的是日益加剧的对专家理论的依赖所带来的对非统治阶层的压制。这种依赖促使我们不断审视自身的不足，而非归咎于外部环境。例如，当我们面临薪资偏低、职场关系紧张、领导忽视等问题时，往往认为这是由于个人性格缺陷所致，因此我们需要通过学习各类所谓心理学理论来剖析自己，以确定是否存在诸如“社交恐惧症”、“意志力障碍”等心理问题。然而，这样的自我审查常常会导致个体陷入更深的心理困境，毕竟没有人愿意轻易承认自己的“病态”。这种心理学语言好似使工人和管理者之间的权利关系趋向民主化，并灌输了一个个人的个性——外在于其社会地位——才是取得社会成就和成功管理的关键所在的新的理念。但实际上它的目的只是为了提高工作效率。这种心理学话语开创了一种新的社交与情感形式，其根基是两个关键的文化动因：“平等”和“合作”，人际关系只有被假定为平等的人之间才能建立，人际关系的目标是通过合作来提高工作效率^[4]。由此看来，心理学的资本化是随着情感资本主义的运作而必然产生的。那么当心理学变成了管理我们的工具，面对这样一个由资本逻辑主导的社会以及充斥着资本主义情感的人际交往领域，我们应该如何对自己进行解释和界定呢？

此外，我们还应关注到一种现象：即表面化的互动已成为当下社会中人际交往的一个重要特点。这被看作是情感资本主义下的产物。在当今这个生活节奏飞快的时代，以及虚拟社交平台日益盛行的背景下，越来越多的人开始倾向于选择那些更为肤浅、无需深度投入的社交方式。他们似乎已经习惯了在表面上与他人保持联系，却鲜少愿意去分享自己内心的真实感受或是展现出一个完整的自我形象。

这样的社交模式无疑为我们的日常生活带来了一定程度上的便利，使得人与人之间的沟通变得更加高效快捷。然而，它也可能导致一些负面后果的出现。例如，在这种追求速度和便捷性的氛围里，人们可能会逐渐失去那种深层次的情感连接和真正的亲密关系。长此以往，我们或许会发现自己正面临着一种情感上的孤立和隔阂。

4. 情感资本主义下的个人塑造

从情感资本主义到数字劳动中的个人形象，我们可以看到，压缩的现代性产生了具有强大行动能力的压缩的个体，他们被迫优化自己，在书籍经济中内化了面对经济约束的指令，并在全球社会中产生了自我优化和表演自我的叙事^[5]。

1909年弗洛伊德在美国克拉克大学讲学时普及了精神分析学。而精神分析之所以能够被普及的关键原因就在于精神分析是一个特殊的存在，它一方面可以连接起心理学、神经学、精神病学和医学的专业实践，在另一方面，它又可以沟通起高雅文化与通俗文化。因此，它便能够在输出美国文化的所有场所中进行广泛传播^[4]。它不需要繁琐的实验操作、数据搜集与精确计算，其研究对象乃是日常生活中的普通民众。若将十九世纪精神病学视为界定正常与疯狂的一道清晰分界线，那么弗洛伊德的精神分析理论则悄然模糊了这一界限。此时，非异性恋不再是被视为疾病的表现，而是成为一种普遍存在的现象。此

外，正常的性行为也不再是一个既定的状态，而成为了大家去努力达到的某种理想状态。因此弗洛伊德精神分析的出现让更多的普通人意识到自己作为一个正常人也存在着或多或少的心理问题。

福柯曾说：“一个人的‘精神异常’是社会建构出来的”。他作为一名非异性恋患者，曾被自己的父亲送到医院去治疗，而非异性恋的身份让福柯开始思考一个问题：为何在古希腊时代，性非异性恋并未遭受歧视，而在当今社会却被视作邪恶与丑陋的象征？与此同时，他还观察到人们对“疯子”的概念的理解随着时间的推移而发生了显著的变化。在文艺复兴时期，“疯子”常被视为富有想象力的梦想家，为大众带来欢笑；然而到了十七世纪，则沦为囚犯般被关押；直至十九至二十世纪，“疯子”又进一步被归类为需要医疗干预的对象。这些转变的背后，无不彰显着权力运作下的规训机制。而情感资本主义正是通过各种不同的运作方式，使现代人在工作中产生虚假的独立感^[5]。运用心理学语言，对人们进行所谓的疗愈，让工人产生一种看似被看重、被关心、被照顾的假象，但实际目的却是为了使工人们更高效地创造出他们所需要的效益，同时还能避免工人与管理者之间的矛盾。

当心理学与资本相结合后，心理学就变成了一个全新的管理个体的工具了。在情感被社会管理之后，就衍生出了一个新的词——情商。情商要求我们在工作场所中具有良好的自我意识，能够进行情感管理和自我激励，同时还要具有同理心，能够与人和谐相处。这些能力逐渐变成了企业去考察工人工状态的维度。当人们在工作场所中达到所谓的“高情商”标准后，才能成为一名合格的打工人，才能实现自我价值和成就。可是，当工作者通过参与情感劳动来符合这些社会期望，并可能由于内化竞争规范而过度消耗自己^[5]。比如“人际和谐”会要求你在团队中能够拥有良好的沟通能力，能够和他人进行流畅自信的交流，如果做不到，那就会被贴上名为“社交恐惧症”的标签；而“自我激励”，则要求人们积极上进，不能摆烂，如果做不到，就有可能被确诊为“意志障碍”；还有像“情感管理”这一类的标签，就是要求你要做一个情绪稳定的成年人，如果你表现出属于自己的个性，就会被认为是不服管教，喜欢与领导或上级唱反调，那么，在《精神疾病诊断与统计手册》(DSM)里就会被称之为“对抗型障碍”。因此，我们可以清楚地观察到，所经历的情感与社会秩序所强加的情感之间的差距催生了紧张的情感劳动^[5]。正如现在网上经常会出现的评论一样：我又在网上被确诊为XXX疾病了。但是我们仅仅通过一些工作场所中的行为或日常生活方式就能被定义为正常或者不正常吗？我们又真的需要再通过各种各样所谓的理论和疏导把人从不正常变为正常吗？我们为什么总是要因为达不到某种理想的状态或者是无法去快速地拥有某个社会身份而去焦虑呢？

由此可见，当心理学变成了管理我们的工具，在这个充满资本逻辑的社会里，我们很容易失去对自我的解释权，同时会有一种要远离某种形式的政治权威主义的愿望。虽然自主性意味着民主背景下的独立，但在权威环境下，它永远不可能具有这种意义^[5]。我们处在这种经常性被分类、被定义的困境下，很容易会感到焦虑，并开始自我苛责、自我怀疑。在这种困境下，我们需要做到的就是努力不被标签化，同时珍视自己的特异性。努力成为自己，在有限的自由下拼凑出完整的自我。

5. 总结

在当前的社会环境中，情感资本主义作为一种新兴的经济模式，正在显著地改变人际交往的方式和个人的发展轨迹。在这种情境下，情感劳动和情感消费已经成为社交行为的关键组成部分，而情感资本的积累和运用则是促进个人进步的重要因素。提升个人的情感智能。因此，建立稳定健康的情感联系显得尤为重要。此外，我们在拥有掌握有效利用情感资本的能力的同时，还需要正视自己，拒绝被贴标签，让我们都能成为自己想成为的人，而不是情感资本主义下需要的人。在面对情感资本主义带来的各种机会和挑战时能够做到游刃有余，同时也能够实现更加和谐的人际沟通和更加全面的个人发展。

参考文献

- [1] 蒙慧, 刘允秀. “数字劳动”与“情感劳动”的耦合——对情感资本主义“冷亲密”问题的政治经济学批判[J]. 思想理论战线, 2024, 3(4): 112-122+141.
- [2] 孙亮. 情感资本主义的政治经济学批判[J]. 马克思主义理论学科研究, 2023, 9(7): 42-51.
- [3] 伊娃·易洛思. 《冷亲密: 爱为什么越来越难?》[M]. 汪丽, 译. 长沙: 湖南人民出版社, 2023.
- [4] 李宁馨. 数字时代的亲密关系困境与情感资本主义的蔓延——评伊娃·易洛思《冷亲密——为什么爱越来越难》[J]. 学术评论, 2024(5): 71-75.
- [5] 罗兰. 数字工作、压缩的个体与情感[J]. 华东师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 54(5): 112-120+190-191.