

数字资本主义视域下社会加速与时间焦虑的生成逻辑及破局路径

朱洲仪, 苏至至

云南师范大学马克思主义学院, 云南 昆明

收稿日期: 2025年7月2日; 录用日期: 2025年7月22日; 发布日期: 2025年8月5日

摘要

本文以哈特穆特·罗萨的社会加速批判理论为框架, 深入剖析数字资本主义下时间焦虑的生成机制与异化表现。社会加速的技术、社会变迁、生活步调三重维度形成“加速循环”, 导致个体时间主体性丧失、意义感消解及关系性联结受损。在数字资本主义语境中, 技术媒介的“即时性暴政”、弹性工作制的“时间殖民”、消费文化的“速度强制”等因素, 进一步加剧时间异化, 使个体时间决策权让渡, 意义感空洞化, 现实共鸣关系消解。对此, 笔者从个体、社会制度、技术设计三个层面提出应对路径: 个体可通过数字戒断、捍卫时间主权等方式重建与世界的共鸣关系; 社会需解构时间商品化逻辑, 推动“离线权”立法、探索四天工作制等; 技术设计应践行“慢科技”理念, 重构工具伦理。通过多层次干预, 有望打破加速循环, 帮助人类重建本真时间经验与深度回应性的世界关系。

关键词

数字资本主义, 社会加速, 时间焦虑, 加速循环

The Generative Logic and Breakthrough Path of Social Acceleration and Time Anxiety from the Perspective of Digital Capitalism

Zhouyi Zhu, Zhizhi Su

School of Marxism, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: Jul. 2nd, 2025; accepted: Jul. 22nd, 2025; published: Aug. 5th, 2025

Abstract

Based on the framework of Hartmut Rosa's critical theory of social acceleration, this paper deeply

文章引用: 朱洲仪, 苏至至. 数字资本主义视域下社会加速与时间焦虑的生成逻辑及破局路径[J]. 哲学进展, 2025, 14(8): 86-90. DOI: 10.12677/acpp.2025.148416

analyzes the generation mechanism and alienation of time anxiety under digital capitalism. The three dimensions of social acceleration technology, social change, and pace of life form an “accelerated cycle”, which leads to the loss of individual temporal subjectivity, the dissolution of sense of meaning, and the impaired relationship of relational connection. In the context of digital capitalism, factors such as the “instant tyranny” of technological media, the “time colonization” of flexible work system, and the “speed compulsion” of consumer culture further exacerbate the alienation of time, resulting in the transfer of individual time decision-making power, the hollowing out of the sense of meaning, and the dissolution of the resonance relationship between reality. In this regard, the author proposes a response path from three levels: individual, social system, and technological design: individuals can reconstruct their resonant relationship with the world through digital abstinence and defending the sovereignty of time; Society needs to deconstruct the logic of time commodification, promote the legislation of “offline rights”, and explore the four-day work week. The technical design should practice the concept of “slow technology” and reconstruct the tool ethics. Through multi-level intervention, it is expected to break the cycle of acceleration and help human beings rebuild the relationship between the true time experience and the deeply responsive world.

Keywords

Digital Capitalism, Social Acceleration, Time Anxiety, Accelerate the Cycle

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

数字技术深度嵌入现代生活, 即时通讯要求秒级响应, 社交媒体信息流永无止境, 实时物流与在线工作模糊了时空边界。这催生了普遍的“永远在线”压力——个体时刻处于待命状态; “信息过载”恐慌——海量资讯远超处理能力; “速度崇拜”文化——效率至上成为新教条。吊诡的是, 技术效率的空前提升并未兑现时间解放的承诺, 反而加剧了广泛而深刻的时间焦虑: 人们普遍感到时间匮乏、节奏失控、生活被速度裹挟。为解此悖论, 笔者引入哈特穆特·罗萨的社会加速批判理论作为核心分析框架。罗萨指出, 现代社会由三重加速逻辑驱动并相互强化形成“加速循环”: 技术加速(如数字传输)、社会变迁加速(制度、知识、职业模式更迭提速)与生活步调加速(单位时间行动、体验密度激增等)[1]。在此循环中, 时间体验被深度异化: 个体丧失对时间的主体性掌控(被外部节奏驱赶), 难以在高速流动中建立稳定叙事又遭遇意义感的迷失, 以及与自身、他人和世界的关系性深度联结受损。因此笔者将运用此理论来剖析数字资本主义下时间焦虑生成机制的必要性与路径。

2. 理论基础: 罗萨的社会加速与时间异化

2.1. 社会加速的三重维度

社会加速的三重维度体现着现代性加速机制的核心动力。技术加速表现为数字技术对时空经验的根本性压缩, 信息传输(5G、光缆实现瞬时全球通信等)、交通(高铁缩短地理距离)、生产(自动化提升效率)等领域的技术革新, 使物质、信息与人员的流动速度突破自然限制, 催生着“时空坍塌”的体验; 社会变迁加速表现为社会结构稳定性的瓦解, 制度规则(如政策调整)、知识体系(如学科前沿更迭)、生活方式(如潮流周期)与职业模式(如技能淘汰率)的更新周期急剧缩短, 罗萨称之为“体验半衰期”缩短——一个体积累的经验与知识加速贬值; 生活步调加速反映为个体行动密度的指数级增长, 单位时间内需处理的任务、

接收的信息、做出的决策事件量激增, 导致时间被碎片化为无法连贯的“原子化”单元, 持续的多任务处理成为了生存常态[2]。

三重维度通过“加速循环”形成了自我强化的系统性动力。技术加速直接推动社会变迁加速(如互联网技术颠覆传统行业), 而快速变迁的社会环境迫使个体不断加速生活步调以适应新要求(如学习新技能、响应即时通讯等); 生活步调的加速又进一步刺激对更高效技术的需求(如为节省时间订购即时配送服务), 从而反哺技术加速。此循环使加速成为内生的、无终点的强制性逻辑, 个体与社会由此深陷其中并难以抽离。

2.2. 时间异化的表现

时间异化表现为三重核心维度的主体性侵蚀。其一为主体性的丧失, 个体对时间的掌控权被剥夺, 时间沦为外部强制节奏的支配对象——算法推送决定信息摄入序列, KPI 指标切割工作周期, 在线响应期待绑架碎片时间, 主体沦为被动回应时间指令的“追赶者”。其二为意义感丧失, 这源于高速运转对深度时间模态的压制: 持续的任务切换与信息流冲击使深度体验、反思性停顿及连贯生命叙事的构建变得困难, 如罗萨所喻, 个体在“滑溜溜的斜坡”上无法停驻, 导致时间失去质性深度与意义饱和度, 沦为空洞的计量单位。其三为关系性丧失, 体现在即时性连接对共在时间的殖民: 即时通讯与虚拟互动缩减了人与自身(内省静观)、他人(深度共情对话)、世界(沉浸式实践)建立“共振纽带”所需的缓慢、专注且开放的交互时间, 工具性效率则取代了存在性共鸣[3]。

3. 数字资本主义下时间焦虑的生成机制与异化表现

3.1. 技术媒介的“即时性暴政”

技术媒介通过双重机制加剧时间异化, 实时通讯与社交媒体强制植入“永久可及性”的规范, 工作消息侵入到深夜, 私人时间被在线响应义务殖民, 模糊时空界限的同时诱发着“错失恐惧”(FOMO)——个体因惧怕脱离信息流而不得不进行持续的连接。算法与信息流则设计“无限刷新”机制, 以自动播放、个性化推送等手段来碎片化注意力, 沉浸思考被持续打断, 使得用户在无意识滑动中产生“时间被偷窃”的失控感, 并因海量即时选项陷入决策疲劳。二者合力瓦解了主体时间的主权, 将生命时间转化为被技术节奏切割的应激性单元[4]。

3.2. 弹性工作制与“时间殖民”

弹性工作制以自由之名来实施系统性时间的侵占, 工作时空边界的瓦解使得在线办公工具穿透了私人领域, 消息提醒与云端协作将晚餐、休憩甚至睡眠的时间转化为“隐形加班”场域, 生活时间被殖民为潜在的劳动储备。绩效主义与数字化监控则通过 OKR 系统、工时追踪软件等工具, 将个体时间切割为可计量、可评估的数据点, 劳动者被沦为实时优化的“效率单元”, 时间自主权让渡于全景敞视的绩效评估。零工经济更将时间碎片化推向极致——不稳定的就业迫使劳动者持续处于“待命”与自我营销的状态(如抢单、维护评分等), 可规划的生活节奏被生存焦虑碾碎。三者共同完成资本对时间的深度征用, 使得个体陷入永续加速的囚笼。

3.3. 消费文化的“速度强制”与“升级焦虑”

消费文化在数字资本主义中演化为加速逻辑的主谋, 快速迭代的机制通过压缩数字产品(如手机年更)、知识体系(如技能培训有效期)、流行符号的更新周期来制造“过时恐惧”, 迫使个体陷入持续学习与自我升级的竞赛, 深陷“掉队”焦虑——罗萨所谓“体验半衰期”在此具象为知识价值的速朽。即时满足工程

则依托技术基础设施(电商“次日达”、短视频“无限滚动”、流媒体“倍速播放”等)来系统性驯化用户的时间感知,将用户耐心曲构为“效率低下”,使其延迟满足的能力消蚀殆尽。二者合力来施加隐性“速度强制”:消费不仅是商品占有,更是对加速生存模式的再生产,个体在追逐瞬时快感与规避淘汰的循环中,将资本设定的速度内化为自我规训的枷锁,时间沦为永续追赶的耗材。

3.4. 时间异化的深化

数字资本主义通过三重机制不断加剧着时间异化的结构性困境。个体时间决策权不断地进行着系统性让渡——平台规则(如配送时限)、算法推荐(信息流序列)、市场指令(即时消费需求)共同编制外部时间秩序,主体沦为节奏的被动执行者。持续的信息过载与任务切换侵蚀深度思考、创造性实践及身份认同构建所需的“绵延时间”,存在体验被压缩为应激性反应,生命叙事因无法连贯而趋于瓦解,意义感空洞化在碎片化生存中达到了顶峰。线上即时互动的超载反噬着线下共在质量——视频会议取代促膝长谈,消息轰炸稀释情感浓度,人与自我、他人、世界的共鸣关系被速度消解。此些境况不断交织而形成异化螺旋:时间越是加速,主体对时间的掌控力、意义的沉淀能力、关系的滋养能力便越趋贫困化,最终陷入罗萨所指“加速循环”中的存在性迷失。

4. 可能的出路:寻找“共鸣”与“减速”的空间?

罗萨提出的“共鸣”理论,直指加速社会中异化关系的症结,主张通过重建人与世界的深度、回应性、转化性关系来实现解放——这种关系拒绝工具性控制逻辑,而强调倾听、对话与相互转化的存在性联结;其核心在于重塑时间体验:共鸣必需缓慢的节奏以沉淀深度感知,专注的投入以维系双向回应,开放的未知性以容纳转化可能,三者共同构成对抗加速异化的“可栖息时间”,为在碎片化的现实中重建意义丰厚的生命联结提供了批判性出路。

4.1. 个体层面

个体在加速漩涡中夺回时间主权的实践,需通过系统性自我再训练来突破异化逻辑:有意识的数字戒断(如每日禁用社交应用数小时)旨在打破“永久在线”的惯性,削减算法对注意力的殖民;时间主权捍卫则要求制度化离线时段——例如晚餐禁用设备、周末关闭工作通知——以物理边界重建生活神圣性,拒绝弹性工作制的时间侵蚀^[5]。专注力训练(正念冥想、深度阅读、单任务实践等)是对抗碎片化的认知反抗,通过重建神经可塑性修复被多任务摧毁的意义沉淀能力,最终导向深度活动的自觉选择:投入需要缓慢沉浸的创造性实践(写作、手作等)、无功利目的的对话(非绩效化社交)、或身体性在场体验(徒步、观剧等),在主动塑造的“绵延时间”中培育与世界共鸣的质性关系,使生命重获叙事连贯性与存在回应性。

4.2. 社会制度层面批判与构想

制度批判的核心在于解构时间商品化的资本逻辑。数字资本主义通过三重操作将时间异化为增殖工具——其一,时间货币化:数字资本主义经济将用户注意力时长、劳动者零碎工时(如外卖骑手接单间隙)转化为可交易数据资产,“时间即金钱”成为赤裸现实;其二,效率霸权制度化:弹性工作制、OKR管理体系等技术治理手段,将生命时间切割为可量化、可优化的绩效单元,人的存在价值被缩减为时间效率函数;其三,生活时间殖民化:实时响应文化、消费升级焦虑等意识形态装置,驱使个体主动内化加速逻辑,将休闲、学习甚至睡眠转化为潜在生产力储备。罗萨指出,这种系统性时间异化实为晚期资本主义维持积累的核心策略,其实质是以时间结构暴力剥夺主体与世界建立本真关系的可能性。

制度构想需以“去商品化”与“共鸣空间创造”为双轴展开。推动具有约束力的“离线权”立法(如法国《劳动法典》L.2242-17条、德国《工作时间法》明确界定“工作相关通讯”范围并规定非工作时间

屏蔽义务；比利时立法则要求雇主支付非紧急联络的补偿金），严禁雇主在非工作时间发送工作指令，并赋予员工屏蔽数字通讯的法定权利；同步制定《非必要工作通讯限制指南》，明确定义紧急事务范畴，遏止弹性工作制对私人时间的侵蚀（“离线权”合规成本：主要涉及企业更新通讯政策、部署屏蔽工具（初期 IT 投入约人均 100~500 元）及潜在管理效率调整；监管成本由劳动监察部门承担，可通过现有框架优化实现。）。探索四天工作制（如冰岛试点经验及西班牙选择性试点、英国部分企业弹性实施模式）并配套薪资保障机制，系统性释放集体慢速时间；强化零工经济劳动者权益保障，立法规定平台算法必须预留最低连续休息时长（如欧盟《平台工作指令》草案要求每日连续 11 小时休息），阻断“永续待命”状态。市政规划中嵌入“无数字侵入区”（如图书馆静默层、公园无 WiFi 草坪）；资助社区工坊、市民农园等促进身体共在的慢空间；教育领域增设“深度时间素养”课程，培养民众管理注意力、参与延时性实践的能力。此类设计旨在瓦解加速的强制性结构，为罗萨强调的“世界共鸣”提供了制度性容器。

4.3. 技术设计层面

技术设计层面的出路在于重构工具伦理，倡导“慢科技”（Calm Technology）理念：其核心在于颠覆“数字资本主义经济”逻辑，通过人性化交互设计将用户时间主权置于产品目标首位。具体实践包括：界面去亢奋化（如禁用无限滚动、默认关闭推送），边缘化交互（如仅需模糊感知的信息提示，避免强制焦点掠夺），异步通讯优化（如邮件替代即时消息、预设响应延迟功能），以及间歇性功能设计（如社交应用每日刷新次数限额）。这些设计通过主动限制技术侵入性，创造用户自主调度注意力的缓冲空间，将工具从制造时间焦虑的共谋者，转化为守护深度时间与共鸣关系的“基础设施”——使技术服务于主体性重建而非加速循环的维系，最终在数字生态中锚定“可栖息的节奏”。

5. 结论

数字资本主义凭借通过其特有的加速逻辑重构了人类时间性本质，使时间焦虑从个体症状升级为系统性社会病理——它既是资本掠夺生命时间的副产品，亦是主体在加速漩涡中异化的症候。罗萨的社会加速批判理论以“时间异化”为棱镜，揭露了速度拜物教对存在维度的殖民。化解此困境必须超越个体自救的局限：既要挑战将时间商品化的制度逻辑，也需在社会场域培育共鸣基础设施，在技术设计中植入减速伦理。唯有通过多层级干预，我们才能打破加速循环的强制性，使人类重获建构本真时间经验的能力——在可栖息的节奏中恢复生命的叙事连贯性与世界的深度回应性，最终实现罗萨所吁求的“共鸣存在”[6]。

基金项目

云南师范大学 2025 年研究生科研创新基金项目《从“加速循环”到“内卷漩涡”：数字资本主义时代时间焦虑现象研究》（YJSJJ25-B66）阶段性研究成果。

参考文献

- [1] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生[M]. 上海: 上海人民出版社, 2017: 34.
- [2] 哈特穆特·罗萨. 加速现代社会中时间结构的改变[M]. 北京: 北京大学出版社, 2015: 79.
- [3] 哈特穆特·罗萨. 不受掌控[M]. 上海: 上海人民出版社, 2022: 33.
- [4] 柯萌. 社会加速背景下数字劳动的时间悖论及应对[J]. 财经理论与实践, 2025, 46(3): 133-140.
- [5] 胡键. 加速时代的技术风险及其应对[J]. 行政论坛, 2025, 32(2): 131-140.
- [6] 朱洲仪, 文荣峰, 张月谔. 阳明心学核心思想与三大家思想的关系探究[J]. 名家名作, 2025(7): 55-57.