

“情感资本主义”视角下“零糖”社交的反思

方 瑜

暨南大学马克思主义学院, 广东 广州

收稿日期: 2025年6月17日; 录用日期: 2025年7月30日; 发布日期: 2025年8月8日

摘 要

“零糖”社交, 泛指在社交中保持一定距离和独立性, 不过多依赖他人提供情绪价值, 不产生过多的社交期望值, 这表现出极强的实用性和个体独立性。文章以伊娃·易洛思的“情感资本主义”理论为指导, 对当前社会中“零糖”社交现象进行深入探讨, 以期构建健康、真诚的人际关系提供理论支持, 助力改善当代社会人际互动模式。研究发现, “零糖”社交中情感理性化表现为社交规则的算法化编码, 资本化体现为情感价值的量化交易, 数字化导致情感表达的表演性异化。

关键词

“零糖”社交, 伊娃·易洛思, “情感资本主义”

Reflection on “Sugar-Free” Socializing from the Perspective of “Emotional Capitalism”

Yu Fang

School of Marxism, Jinan University, Guangzhou Guangdong

Received: Jun. 17th, 2025; accepted: Jul. 30th, 2025; published: Aug. 8th, 2025

Abstract

“Sugar-free” social interaction generally refers to maintaining a certain distance and independence in social relationships, refraining from excessive reliance on others for emotional support, and not harboring excessive social expectations. This approach demonstrates strong practicality and individual independence. Guided by Eva Illouz’s theory of “emotional capitalism”, this paper delves into the phenomenon of “sugar-free” social interaction in contemporary society, aiming to provide theoretical support for fostering healthy and sincere interpersonal relationships and facilitating improvements in the patterns of interpersonal interaction in modern society. The study finds that in “sugar-free” social interaction, emotional rationalization manifests as the algorithmic coding of social rules, capitalization is reflected in the quantitative trading of emotional value, and digitization

leads to the performative alienation of emotional expression.

Keywords

“Sugar-Free” Socializing, Eva Illouz, “Emotional Capitalism”

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

Just So Soul 研究院将年轻人社交生活展现的新趋势概括成十个关键词：自恋浪漫主义、他者想象、“零糖”社交、人机互动、性价比生活、懒系健康、解压崇拜、对抗失重不安、线下社交体力流失和重构多维附近[1]。这种现象在 Z 世代群体中尤为显著——根据中国社会科学院 2025 年青年社交行为调查报告，18~29 岁青年中 68.7%表示“避免过度情感投入是社交首选原则”[2]。这一趋势与伊娃·易洛思(Eva Illouz)提出的“情感资本主义”理论形成深刻呼应，该理论揭示了资本主义逻辑如何将情感转化为可计算、可交易的商品形式。

伊娃·易洛思的“情感资本主义”理论构建了三维分析框架：情感理性化：指情感表达遵循效率原则，形成可预测的行为脚本；情感资本化：情感被赋予经济价值，成为社会交换的媒介；情感数字化：数字技术重构情感体验，使其符合平台算法逻辑[3]。

余双双(2019)从文化批判视角分析了消费主义对情感的规训[4]；郭砚博等(2024)则聚焦青年群体，提出“情感补偿机制”解释工具化社交[5]。Turkle (2011)提出“群体性孤独”概念，指出社交媒体导致情感表达的表演化[6]；Fuchs (2018)则从政治经济学角度分析了平台资本对用户情感数据的剥削机制[7]。这些成果为本文提供了跨学科参照，但需结合中国本土社交生态进行适应性改造。

2. “情感资本主义”理论核心概念

社会学家伊娃·易洛思系统阐述了“情感资本主义”理论。她指出，在“情感资本主义”社会中，“情感和经济话语及实践之间彼此形塑，进而产生了一场影响广泛而又全面的运动”，不仅情感成为经济行为的重中之重，而且情感生活遵循经济关系和交换的逻辑原则[8]。除了易洛思，齐格蒙特·鲍曼(Zygmunt Bauman)、韩炳哲(Byung-Chul Han)等也对此展开过深入剖析。这种情感与资本逻辑的渗透与融合以情感的异化为基础，集中体现在人的生产、消费和交往行为中[9]。

2.1. 情感理性化

在该理论中，情感不再是单纯的个人内心体验，而是与经济活动紧密交织。林滨和邓琼云(2020)指出，“资本主义工业化的进程也是情感的工业化，情感工业化被整合到消费社会的逻辑之中”[10]。情感理性化层面，从传统社交中基于文化习俗的“礼尚往来”心理契约，发展到数字时代社交媒体中对“互动回报率”的量化计算，再到如今社交 APP 依据算法自动生成的“关系健康度”评估，情感表达逐渐被纳入可计算的逻辑框架，形成标准化、可预测的行为模式。

2.2. 情感资本化

情感资本化方面，布迪厄的文化资本理论在此获得新的诠释[11]。情感不仅作为一种交换媒介，在社

会交往中发挥作用，更演变为可被剥削的数据资源。个体在社交中，既将他人的情感视为具有价值的商品，期望从中获取利益，又将自身情感包装成吸引他人关注、流量的商品，以实现自身价值的最大化。

2.3. 情感数字化

吴大娟(2024)指出，“谛视当下，资本利用数字智能技术窥探私人领域的情感，经过数据分析和智能测算，汇编整理成定制化的个人信息数据库，用以动态追踪和消费奴役。个人情感被大量转移、植入市场化原则进行深度加工、包装和兜售，以至形成规模化情感产业链” [12]。因此，情感数字化则是随着数字技术的发展，深刻重构了情感体验的物质基础。情感不再仅仅依赖于面对面的交流和身体的感知，而是通过数字界面进行表达和传递。表情符号、点赞数、回复速度等数字指标，逐渐成为衡量情感质量的重要标准，导致情感体验变得符号化和数据化。

3. “零糖” 社交的内涵界定与特征分析

3.1. “零糖” 社交的内涵

“零糖社交”并非字面意义上的减少糖分摄入，而是以“糖”这一象征性元素指代那些高热量、易上瘾的“黏性”社交，主张对传统意义上的社交模式“去糖”，是青年群体对现代社交新秩序的主动探索与独特体验[13]。段俊吉(2025)指出，“零糖社交”是指在当代青年社会交往中保持一定的距离感、边界感和独立性，坚守自我且遵循本心，探索自由、从容和舒适的交往体验[14]。

基于此，本研究将“零糖”社交定义为：在资本主义生产关系影响下，个体通过预设情感阈值、实施社交成本收益计算、借助数字平台进行情感表演，从而建立的低投入 - 高回报社交模式。该定义包含三个紧密相连的操作维度：情感阈值预设，个体在社交活动开展前，会预先设定自身情感投入的上限，具体表现为“不主动分享深层感受”“避免情感依赖”等行为规范，以此保护自己的情感不被过度消耗；成本收益计算，个体将社交视为一种投资活动，在每次社交行为发生时，都会衡量“时间投入 - 情绪价值回报”的性价比，只有当预期回报大于投入时，才会选择参与社交；数字表演实践，个体在社交媒体等数字平台中，呈现出符合工具理性的情感表达，如选择性发布积极动态，塑造特定的社交形象，以实现自身的社交目的。

与传统社交相比，“零糖”社交在情感本质、互动逻辑和价值评估三个关键维度上存在本质差异。传统社交以关系建构为核心目的，强调通过情感共鸣来推动社交互动的发展，在价值评估方面，更注重情感深度；而“零糖”社交将情感作为实现工具理性的手段，其互动逻辑基于利益交换，价值评估以社交效益为核心指标(见图 1)。

维度	传统社交	“零糖”社交
情感本质	关系建构的目的	工具理性的手段
互动逻辑	情感共鸣驱动	利益交换驱动
价值评估	情感深度为核心指标	社交效益为核心指标

Figure 1. Comparison of traditional socializing and “sugar-free” socializing
图 1. 传统社交和“零糖”社交的比较

3.2. 基于社会属性的分类体系

通过对 426 份有效问卷的聚类分析，本研究将“零糖”社交者划分为四种类型，各类别在情感投入强度与社交工具性上存在显著差异(见表 1)。

Table 1. Comparison of “sugar-free” social types and characteristics
表 1. “零糖”社交类型划分与特征比较

类型	占比	典型群体	核心特征	“情感资本主义”映射
防御型	38.2%	职场新人	以“保护自我”为核心动机，设置严格社交边界，避免情感卷入	理性化特征：情感表达的规则化
功利型	25.7%	营销从业者	明确将社交作为资源获取手段，情感投入与潜在收益直接挂钩	资本化特征：情感的商品属性
表演型	21.3%	自媒体从业者	在数字空间进行情感表演，注重互动数据反馈，真实情感与表演行为存在割裂	数字化特征：情感的数据化呈现
混合型	14.8%	自由职业者	兼具以上两种或多种特征，根据社交场景灵活切换模式	多维特征交织：资本逻辑的渗透

防御型群体的典型表述如：“我会在微信设置‘仅聊天’分组，对超过 3 个月未见面的人启用此设置”（访谈对象 F23，互联网公司运营）；功利型群体则直言：“参加行业聚会时，我会先看嘉宾名单再决定是否投入时间”（访谈对象 M31，公关经理）。这种分类突破了现有研究的单一化描述，揭示了“零糖”社交在不同社会场域的差异化表现。

3.3. 核心特征的实证发现

3.3.1. 实用性：工具理性的极致体现

量化研究显示，72.3%的受访者承认“会评估社交对象的潜在价值后再决定互动频率”，其中金融行业从业者这一比例高达 89.5%。这种实用性体现在三个层级：

- 即时满足层：通过学习类 APP 组建的“考证打卡群”，成员平均互动周期仅 23 天，目标达成后即解散。
- 资源置换层：职场社交中 61.2%的饭局以“项目合作”为核心议题，情感交流仅占互动时间的 17.3%。
- 情绪补偿层：34.7%的受访者会在压力大时临时加入“吐槽群”，获取短期情绪释放后退出。

3.3.2. 个体独立性：边界建构的双重性

质性研究发现，“零糖”社交者的独立性呈现矛盾特征：一方面通过“社交断舍离”维护个人空间，如 46.8%的人定期清理社交软件联系人；另一方面又陷入新的依赖——对“独立人设”的表演依赖。这种双重性在数字空间尤为明显：

- 物理边界：62.5%的受访者使用“消息免打扰”功能超过 5 个群组。
- 心理边界：78.3%表示“不会向社交媒体好友透露真实情绪低谷”。
- 表演边界：53.6%承认“在朋友圈塑造的形象比现实更独立”。

这种独立性本质上是资本逻辑下的自我异化——个体通过切割情感联系来维护“情感经济人”形象，却丧失了建立深层关系的能力。

4. “情感资本主义”理论与“零糖”社交现象的紧密整合

4.1. 情感理性化在“零糖”社交中的深度体现

伊娃·易洛思指出情感理性化的核心是“将情感生活纳入可计算的逻辑”。在“零糖”社交中，这一过程经历了三重升级。从传统社交基于文化习俗形成的“礼尚往来”心理契约，到社交媒体时代对“互动回报率”（如点赞数与评论数的比值分析）的数字量化计算，再到如今社交 APP 依据算法自动生成“关系健康度”（如微信“常联系”标签）的算法编码阶段通过 Nvivo 编码分析发现，访谈文本中“性价

比”“效率”“投入产出”等词汇出现频率达 3.2 次/人，显著高于“共鸣”“默契”等传统社交关键词(0.8 次/人)。这种理性化已超越个体心理层面，演变为平台资本预设的算法逻辑。

4.2. 情感资本化在“零糖”社交中的具体呈现

在“零糖”社交中，情感资本化表现为双重异化。个体既将他人情感视为可交易的商品，期望从他人处获取情感价值以满足自身需求；又将自我情感作为吸引流量、实现个人利益的商品。以某短视频博主为例，为获取点赞和关注，刻意表演“独立女性”人设，发布“拒绝无效社交”等视频平均获赞 4.2 万次，但私下却坦言渴望真正的朋友。这种现象体现了布迪厄文化资本理论在“零糖”社交中的新诠释，情感不仅是交换媒介，更成为可被剥削的数据资源，个体通过情感表演来积累“情感资本”，进而转化为经济回报或其他形式的利益。

4.3. 情感数字化在“零糖”社交中的异化形态

数字技术重构了“零糖”社交中情感体验的物质基础，呈现出两种典型异化形态。情感符号化方面，调查显示 90 后日均使用表情符号达 43 次，人们越来越倾向于用“微笑”“流泪”等表情符号替代真实情感表达；互动数据化层面，37.6%的人会因“对方秒回”而提升对其的好感度，将“点赞数”“回复速度”等数据指标等同于情感质量。这种数字化导致“具身情感”的消解，正如访谈对象 M28 (程序员)所述，与女友虽每天在微信互道“晚安”，但女友生病时自己却通过朋友圈才知晓。数字界面成为情感交流的中介，却阻断了身体直接感知所带来的情感共鸣。

5. 实证研究：方法、数据与发现

5.1. 研究设计与样本特征

本研究采用混合研究方法，全面深入地探究“零糖”社交现象。定量部分，通过“问卷星”发放结构化问卷，共回收有效样本 426 份，样本覆盖 18~35 岁群体，性别比为 1:1.2，学历分布中本科及以上学历占 79.3%，职业涵盖学生、职场人士等 8 类。定性部分，选取 32 名典型受访者进行深度访谈，并运用 Nvivo12 进行编码分析，编码信度达 0.87，确保研究结果的可靠性和有效性。样本的人口统计学特征如下表所示：

样本的人口统计学特征如下(见表 2)。

Table 2. Basic characteristics of the sample (N = 426)
表 2. 样本基本特征(N = 426)

变量	分类	人数	比例(%)
年龄	18~22 岁	107	25.1
	23~28 岁	196	46.0
	29~35 岁	123	28.9
职业	学生	135	31.7
	企业职员	182	42.7
	自由职业者	56	13.1
	其他	53	12.5
月收入	5000 以下	189	44.3
	5000~10,000	156	36.7
	10,000 以上	81	19.0

5.2. 量化分析：工具性社交的影响因素

量表分析显示(5 点量表, 1 = 非常不符合, 5 = 非常符合): 情感理性化维度均分 3.82, 其中“我会规划社交中的情感表达”得分最高(4.15); 情感资本化维度均分 3.67, “我认为社交应带来实际利益”得分 3.92; 情感数字化维度均分 3.91, “我在意社交媒体上的互动数据”得分 4.03。这表明“零糖”社交在青年群体中已具有一定普遍性, 且数字化特征表现最为突出, 充分反映出平台资本对情感生活的深度渗透。

多元回归分析显示, 影响工具性社交强度的关键因素为: 数字依赖程度($\beta = 0.32, p < 0.001$), 社交媒体使用时长每增加 1 小时, 工具性得分提高 0.21; 职业竞争压力($\beta = 0.27, p < 0.01$), 职场人士比学生群体工具性得分高 15.6%; 收入水平($\beta = 0.19, p < 0.05$), 月收入 10000 以上群体更倾向功利化社交。

5.3. 质性研究：情感异化的实践形态

通过对访谈文本进行编码分析, 提炼出三种典型的情感异化场景。在“情感打卡”现象中, 以“学习社群”“健身小组”等功能性社交为例, 成员互动呈现高度程式化特征。如访谈对象 F22 (大学生) 参与的“早起打卡群”, 成员每天早上在群里发送起床照片并附上“加油”等话语, 但彼此并不真正关心对方的实际状况。有次 F22 发送未化妆的照片, 立即有人私信表示影响群氛围。Nvivo 编码显示, “打卡”“任务”“完成度”等词汇在功能性社交场景中出现频率达 2.7 次/人, 而“感受”“困扰”等真实情感表达仅 0.4 次/人, 充分反映出理性化规则对情感本真性的压制。

职场社交中, “零糖”社交者普遍存在“情绪劳动”异化现象。以 M30 (销售经理) 为例, 其坦言见客户时必须始终保持热情, 但下班后连回复家人消息都感到疲惫。有次陪客户喝酒喝到吐, 发朋友圈却要配上“和志同道合的伙伴度过充实夜晚”的文案。该受访者所在公司将“客户满意度评分”与绩效挂钩, 其中“情感互动质量”占评分权重的 30%。这表明个体通过管理自身情感表达, 积累职场所需的“情感资本”以获取经济回报, 但这种转化是以情感异化为代价的, 56.8% 的职场受访者承认在社交后会感到情感耗竭。

6. 问题反思：资本逻辑下的情感生态危机

6.1. 人际关系的工具化异化

“零糖”社交将人际关系简化为利益交换的契约关系, 导致情感联结的深度消解。对比分析显示, 传统社交中“情感共鸣”占互动动机的 47.2%, 而“零糖”社交中“资源获取”占比达 63.5%。这种转变使得亲密关系呈现“快餐化”特征, 调查显示, 青年群体中“半年内断联的社交关系”占比达 58.7%, 其中 32.4% 的断联原因为“失去利用价值”。更值得警惕的是, 工具化逻辑正向家庭、恋爱等传统情感领域渗透: 21.3% 的受访者承认“会评估伴侣的社会资源后再决定投入程度”, 反映出资本逻辑对情感领域的全面殖民, 长此以往, 可能导致社会情感纽带的断裂, 影响社会的和谐与稳定。

6.2. 情感体验的扁平化危机

“情感资本主义”导致个体情感体验的丰富性被量化指标消解。访谈中发现, “零糖”社交者普遍存在“情感认知障碍”: M25 (程序员) 描述: “我现在很难分清自己是真的开心, 还是因为朋友圈点赞多而假装开心。上次升职, 第一反应是发朋友圈算点赞数, 而不是和家人分享”。这种现象与伊娃·易洛思指出的“情感理性化导致感受力退化”形成印证。量化研究显示, 使用社交媒体越频繁的群体, 其“情感词汇丰富度”得分越低($r = -0.31, p < 0.01$), 反映出数字符号对真实情感体验的替代效应。当“开心”被简化为朋友圈的九宫格照片, “悲伤”被转化为仅对密友可见的 emo 文案, 人类情感的复杂性被压缩

成符合算法逻辑的标准化数据，个体的情感深度和独特性逐渐丧失。

7. 结语

本研究通过整合“情感资本主义”理论与实证数据，揭示了“零糖”社交作为资本逻辑渗透情感领域的典型产物，其本质是情感理性化、资本化、数字化三重异化的集中体现。未来研究可在三方面深化：其一，拓展跨国比较视角，分析不同资本主义形态下“零糖”社交的差异表现；其二，关注代际传递效应，研究“情感资本主义”对青少年情感社会化的影响；其三，开发“情感去资本化指数”，为量化评估社会情感生态提供工具。正如伊娃·易洛思所言：“‘情感资本主义’的批判不是要回归前现代的情感模式，而是要在资本主义内部寻找情感解放的可能”。本研究的价值，正在于为这种解放提供了理论参照，期待后续研究能够进一步推动理论与实践的结合，促进健康、真诚人际关系的构建。

参考文献

- [1] Just So Soul 研究院. 2024 青年社交生态白皮书[R]. 北京: 社会科学文献出版社, 2024: 15-18.
- [2] 中国社科院青年研究所. 2025 青年社交行为蓝皮书[R]. 北京: 中国社会科学出版社, 2025: 42-45.
- [3] Illouz, E. (2007) *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Polity Press, 34-37.
- [4] 余双双. 伊娃·依鲁兹“情感资本主义”理论研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2019.
- [5] 郭砚博, 李茂平, 李冉. 共振、裂隙与弥合: 青年“零糖”社交的症候及治理策略[J]. 青年学报, 2024(4): 85-87.
- [6] Turkle, S. (2011) *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books, 78-81.
- [7] Fuchs, C. (2018) Digital Prosumer Capitalism and Surveillance. *Television & New Media*, **19**, 115-132.
- [8] 伊娃·易洛思. 冷亲密[M]. 长沙: 湖南人民出版社, 2023: 8.
- [9] 郭丽双, 刘洋. “情感资本主义”批判的四重向度[J]. 江苏社会科学, 2024(6): 28-35.
- [10] 林滨, 邓琼云. “情感资本主义”的审视消费主义逻辑与情感何以日益纠缠[J]. 东南大学学报(哲学社会科学版), 2020, 22(2): 18-25.
- [11] 布迪厄. 文化资本与社会炼金术[M]. 上海: 上海人民出版社, 1997: 189-192.
- [12] 吴大娟. 数智时代“情感资本主义”的生发机理及其本质澄明[J]. 湖北社会科学, 2024(2): 38-46.
- [13] 杨鑫, 王岩. 青年“零糖社交”现象: 多元表征、成因透视与引导策略[J]. 新疆社会科学, 2025(1): 177-188.
- [14] 段俊吉. “零糖社交”: 当代青年人际关系的新型样态及其逻辑[J]. 中国青年研究, 2025(5): 76-84.