

《关于费尔巴哈的提纲》视域下短视频沉迷现象的多维反思

时 星

西藏大学马克思主义学院，西藏 拉萨

收稿日期：2026年6月7日；录用日期：2026年7月1日；发布日期：2026年7月9日

摘 要

短视频沉迷是数字时代突出问题。本研究以《关于费尔巴哈的提纲》为理论工具，揭示其多重维度，用户主体能动性削弱、现实社会关系疏离、日常生活实践扭曲、防沉迷系统偏离初衷，都根植于平台商业逻辑与算法驱动。同时引入芬伯格的“技术代码”理论与拉图尔的行动者网络理论，与马克思的实践哲学形成对话，考察用户反驯化策略与短视频知识传播、文化传承等积极价值，提出个人、技术与制度协同治理路径，以期为数字时代技术与人关系的哲学反思提供参照。

关键词

短视频沉迷，算法，主体能动性，实践哲学

Multidimensional Reflections on Short-Video Addiction from the Perspective of *Theses on Feuerbach*

Xing Shi

School of Marxism, Xizang University, Lhasa Xizang

Received: June 7, 2026; accepted: July 1, 2026; published: July 9, 2026

Abstract

Short-video addiction has become a prominent problem in the digital era. Taking *Theses on Feuerbach* as the theoretical tool, this study reveals multiple dimensions of the phenomenon. The weakened subjective initiative of users, alienation of real social relations, distortion of daily life practice, and deviation of anti-addiction systems from their original intentions all stem from the commercial

logic and algorithm-driven operation of platforms. This paper also introduces Feenberg's theory of "technical code" and Latour's Actor-Network Theory to engage in dialogue with Marx's philosophy of practice. It examines users' anti-domestication strategies as well as the positive values of short videos in knowledge dissemination and cultural inheritance, and puts forward a collaborative governance approach involving individuals, technology and institutions. It is expected to provide references for philosophical reflections on the relationship between technology and humans in the digital age.

Keywords

Short-Video Addiction, Algorithm, Subjective Initiative, Philosophy of Practice

Copyright © 2026 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

截至 2025 年 12 月,我国网民规模达 10.99 亿人¹,短视频用户占 95.4%²,人均单日使用时长超 3 小时³。但如快手平台“慢脚文化”等低俗猎奇内容对青少年价值观造成显著负面影响。现有研究多从传播学、心理学切入,短视频沉迷背后的哲学逻辑仍有待深入探究。本研究以《关于费尔巴哈的提纲》为核心理论工具,同时借鉴芬伯格的“技术代码”理论与拉图尔的行动者网络理论,尝试构建一个多层次、跨理论的批判分析框架,揭示短视频沉迷的深层机制与治理可能。

2. 《关于费尔巴哈的提纲》的实践与本质理论

马克思在 1845 年写就的《关于费尔巴哈的提纲》虽然篇幅简短,却奠定其新唯物主义世界观的基本轮廓[1]。这部文本对理解短视频沉迷现象提供四个具有穿透力的理论工具。需要指出的是马克思的“实践”哲学并非孤立的历史文本,它与当代技术哲学以及科学知识社会学存在着深层对话的可能。本文将在援引马克思的同时,适时引入芬伯格的“技术代码”理论与拉图尔的行动者网络理论,与马克思的实践哲学形成对话,以增强分析的时代性与解释力。

(一) “实践”的首要性与主体维度

提纲第一条指出“从前的一切唯物主义(包括费尔巴哈的唯物主义)的主要缺点是:对对象、现实、感性,只是从客体的或者直观的形式去理解,而不是把它们当作感性的人的活动,当做实践去理解,不是从主体方面去理解”[1]。这一论断揭示一个根本性的认识论转向——理解人与世界的关系,不能仅从外部观察的“客体”角度出发,更要从人的活动、创造和实践出发。人们观看短视频时多数情况下被动接受平台算法推荐的信息,逐渐陷入算法设定的内容轨道,无论是用户还是创作者都逐渐丧失自主选择与主动创造的状态。这正是对“从主体方面去理解”的背离。马克思强调“感性的人的活动”是理解世界的起点,而短视频沉迷使人的活动被算法中介甚至替代,用户的每一次滑动、停留都成为平台的数据原料,人的感性实践退化为对系统预设反应的机械执行,人不再是实践活动的主体,而沦为算法优化的对象。从芬伯格的视角看,这种状态体现技术代码对用户行为的单向规训,算法系统中预先嵌入的商业逻辑,即追求用户停留时间最大化作为一种“技术代码”,强制性地将用户的活动转化为可预测、可控制的数

¹<https://www3.xinhuanet.com/politics/20260416/cac5d121fdbf4dd88a92f22bc2218e9d/c.html>.

²<https://finance.sina.cn/tech/2026-03-17/detail-inhrfshc8397107.d.html>.

³<https://www3.xinhuanet.com/politics/20260416/cac5d121fdbf4dd88a92f22bc2218e9d/c.html>.

据流[2]。

(二) 人的本质与社会关系的总和

提纲第六条提出“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”[1]。马克思在此阐明理解“人是什么”的崭新路径，人的本质并非某种内在的、固定不变的东西，而是在社会交往、劳动生产和历史实践中动态形成的。人们花费大量时间和精力沉溺于虚拟社交，现实中的家庭、朋友、同事关系逐渐疏远，被点赞、评论、粉丝群等网络互动所替代。这种虚拟社会关系如果过度发展，可能导致人的现实社会联结被削弱。马克思所说的“社会关系的总和”不仅包括交往的广度，更包含关系的深度与质的规定性[3]，短视频中的互动往往停留在符号交换层面，点赞、表情包、简短评论，缺乏共同劳动、共同面对困难等塑造真实社会联结的实践环节。当人的本质被简化为可量化的数据关系，真正的“总和”便被数字碎片所取代。马克思所说的“社会关系的总和”不仅包括交往的广度，更包含关系的深度与质的规定性，拉图尔的行动者网络理论对此提供补充视角，在短视频平台中，用户、算法、内容、服务器等“行动者”共同构成异质性网络，人的社会关系不再是纯粹的人与人之间的联结，而是被非人行动者算法推荐、界面设计、数据评分、深度中介的混合联结[4]。

(三) 社会生活的实践本质

提纲第八条强调“全部社会生活在本质上是实践的”[1]。社会生活并非观念的投射或意识的产物，而是由人的物质生产活动和交往活动构成的活生生的过程。短视频沉迷使许多人从事能够提升自我的学习、工作、体育锻炼等实践活动，转向无休止地浏览碎片化的短视频，以虚拟的满足感替代真实的成就感。短视频沉迷对人的现实生活实践构成明显干扰。马克思在此批判将社会生活视为观念领域的唯心主义倾向，而短视频沉迷则代表另一种异化，将社会生活视为无尽的信息消费[5]。实践的本质在于改造世界与自我，而观看短视频本质上是一种不改变世界的被动接收。当“观看”替代“做”，社会生活便从能动创造退化为被动消费。芬伯格指出，技术的民主化转型要求将多元利益相关者的价值纳入技术设计过程，这正是短视频平台目前所缺失的[2]。

(四) “改变世界”的哲学使命

提纲最后一条指出“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界”[1]。这是马克思对一切旧哲学的批判，停留在理论解释是不够的，关键在于通过实践改造现实。现行的防沉迷系统多停留在功能提示层面，尚未触及平台推荐逻辑和盈利模式的结构优化。这需从平台设计逻辑的层面进行更有力的变革，而不仅仅是停留在功能提示上。这一命题对短视频沉迷治理具有直接指导意义，无论是学术批判还是政策建议，若不能转化为对平台底层商业逻辑和算法权力结构的实质性改造，便仍停留在“解释世界”的层面。改变世界意味着重塑技术与人与人之间的关系格局，而非在现有结构内打补丁。

3. 短视频沉迷对主体、关系与生活的多维侵蚀

短视频沉迷是对马克思所强调的“实践的首要性”、“人的社会关系总和”以及“社会生活的实践本质”的全面背离。从拉图尔的行动者网络视角看，这种背离并非偶然，而是算法、商业逻辑、用户行为等多种行动者相互作用下形成的稳定网络形态。

(一) 主体能动性的削弱及其算法逻辑

短视频算法的核心在于收集用户行为数据构建画像，推送最可能吸引注意力的内容。用户被限制在算法计算的偏好范围内，陷入“推送-浏览-再推送”的被动模式，自主选择能力严重受限。即便用户试图通过关注列表或搜索功能主动获取信息，这些连接的形成和强化本身也深受算法推荐机制的影响。这种现象并非技术缺陷，而是平台商业逻辑的必然产物，平台为最大化用户注意力，嵌入无限滚动、自动播放、精准推荐等机制，用户的行为数据和注意力成为商业价值增长的关键要素。个体难以打破这种

结构性影响力，主体能动性削弱表现为主动选择和反思能力下降，批判性思维和自我控制能力受到持续侵蚀。算法还通过“你可能喜欢”的提示制造虚假自主感，使人越感觉自由，越难以意识到被支配的事实。在芬伯格看来，这是典型的技术代码垄断，平台的盈利目标被写入系统底层架构，用户的所有操作都被转化为服务于这一目标的参数[2]。

(二) 社会关系的疏离与虚拟化

用户通过关注、点赞、粉丝群建立的虚拟关系，与面对面交往有本质差异，前者松散、浅层，缺乏深度信任。当虚拟社交比例增加，挤压与家人、朋友相聚的现实时间。2025 年快手财报显示，平均日活跃用户达 4.1 亿。创作者同样受制于流量分配逻辑，需要不断迎合算法偏好，创作自主性受到约束。算法不仅推送内容，也在推送人与人之间的连接方式，将复杂交往简化为数据交换[6]。长期如此，用户可能形成“线上热闹、线下孤独”的悖论，其作为社会性存在的本质基础受到侵蚀。虚拟关系具有“可随时中断、无须负责”的特性，这使得用户获得前所未有的社交控制感，却失去面对冲突、修复关系、深度共情等真正塑造人格的交往能力。拉图尔的行动者网络理论提醒我们，这种虚拟关系并非“不真实”，而是由算法、服务器、界面等非人行动者共同参与建构的异质网络，其运作逻辑与面对面交往截然不同。问题不在于网络本身，而在于这种异质网络是否能够让用户获得真正意义上的自主性与深度联结。

(三) 日常实践的扭曲与即时满足陷阱

短视频成瘾与学业拖延显著正相关。当学习时间被大量短视频侵占，马克思“社会生活本质上是实践的”判断受到挑战。平台通过算法将“即时满足”不断前置，将长期实践的价值回报后置，用户在神经层面被驯化为追求短期刺激的反馈回路。短视频快速切换刺激多巴胺分泌，形成与成瘾相似的奖赏回路，使用户对需要延迟满足的实践活动耐受性下降。实践要求主体忍受当下的枯燥以换取未来的成长，而短视频提供即时愉悦却带来长期空虚[7]。这种扭曲的后果是，用户逐渐失去从事复杂、长期、有深度的实践活动的能力与意愿。

(四) 干预机制的偏离与象征性治理

主要平台已上线防沉迷系统，如抖音“未成年人陪伴计划”，14 岁以下单日限 40 分钟。然而用户可通过卸载重装绕过限制。更关键的是，这些系统仅着眼于限制功能，尚未触及算法推荐逻辑和商业盈利模式。平台的根本激励与防沉迷目标存在内在张力，减少使用时长直接损害广告收入，任何不触及盈利模式的干预都只能是浅层修补，使防沉迷系统沦为“象征性治理”，制造“问题已解决”的假象，消解深层改革的动力。从芬伯格的“技术代码”理论看，只有改变嵌入算法中的价值取向，将“用户健康”“内容质量”等多元价值纳入技术代码的底层设计，才能实现真正的治理转型。

4. 短视频的用户能动性反驯化与平台赋能潜力

用户并非完全被动的受害者，短视频技术本身也并非只有负面价值。大量实证表明，人在技术系统中持续发展着能动反抗，同时技术也存在被重新导向积极用途的可能性。从拉图尔的视角看，用户、算法、平台之间的关系是一种动态博弈网络，每一方都在不断调整策略。

(一) 用户能动性的“微反抗”实践

大量用户发展出“反驯化”策略，频繁点击“不感兴趣”以塑造推荐流；刻意搜索差异化内容以“训练”算法；主要依赖关注列表和搜索功能，主动规避“推荐”页；通过跨平台信息比对打破信息茧房。2025 年调查显示，超六成用户曾主动使用此类策略。算法与用户形成动态博弈，人的主体性在新的技术条件下以新形式组织。这些“微反抗”表明用户具有天然的批判意识，能够识别算法操纵并采取行动。用户并非等待被启蒙的蒙昧者，而是已经在日常实践中积累一定抵抗经验的行动者。芬伯格指出，技术的民主化转型正是从这些微小的反抗开始的，当足够多的用户采取行动，技术系统的设计者就不得不考

考虑多元利益相关者的需求[2]。

(二) 短视频的知识传播与文化遗产功能

短视频为知识传播、文化遗产提供前所未有的公共空间。截至 2025 年 12 月，抖音知识类创作者万粉作者数量同比增长 27%，非遗传承人利用短视频展示濒危技艺，非遗相关短视频全年播放量达 8065 亿次，发布非遗视频的“00 后”用户同比上升 63%。2025 年抖音平台发布的寻人信息累计帮助超 2.4 万人成功找到失联人员。短视频的媒介特性，短、快、直观，使其特别适合于知识的“破圈”传播，实现传统教育媒介难以达到的“知识民主化”效应[8]。从行动者网络理论看，这正是短视频作为“非人行动者”发挥积极作用的表现，算法、界面、传播机制与人的创造活动相结合，形成新的知识生产与传播网络。

(三) 短视频赋能个体实践与社会参与

短视频也可赋能个体实践。大量用户通过学习新技能、开展副业、参与社会议题讨论，将观看和创作整合进积极的实践体系。“云健身”使许多人保持身体活动；“三农”创作者通过展示农产品种植实现增收，相关销售额持续增长。短视频的社会效果并非单向度，它既可被用于被动消费，也可用于主动学习和创造。治理不能简单否定短视频，而应着力将其从“时间消磨工具”转化为“实践赋能平台”。芬伯格所说的“技术代码的再配置”在此具有实践意义，通过改变算法推荐的价值权重，从“时长最大化”转向“用户能力提升”，相同的技术平台可以产生完全不同的社会效应。

(四) 短视频算法设计的可调适性与透明化趋势

算法并非天然与人的能动性对立。一些平台已开始探索用户可控性，抖音 2025 年底上线“内容偏好调节”功能，允许用户自主设置推荐比例；快手推出“长辈模式”，优化老年用户推荐策略。这些尝试表明提高算法透明度与用户可控性在技术上可行。对短视频的理论审视必须保持辩证立场，既警惕其沉迷机制对主体性的侵蚀，也承认其作为文化传播与知识普惠平台的积极意义，同时关注用户与技术之间持续演化的互动关系。这一辩证立场与芬伯格“技术民主化”的核心理念高度契合，技术不是中立的工具，也不是铁笼般不可改变的命运，而是可以通过社会斗争和政治协商重新设计的对象[2]。

5. 短视频沉迷的协同治理与干预路径

(一) 短视频用户从被动接受到主动创作的实践转向

用户零散的“微反抗”策略可转化为系统性的主体重建。用户可从被动接收者转变为主动创作者，通过参与视频制作与分享重建自身与技术的关系。当用户开始思考如何选题、如何拍摄、如何表达时，其主体性在创作过程中得到恢复。同时，主动关闭个性化推荐、设置使用限额，恢复自主选择能力。个人应着眼于本职工作，并依托短视频形成的社群组织线下活动，同城兴趣小组、读书会等，将线上连接转化为真实的社会联结。只有当用户从消费者变为生产者、从被算法定义的人变为自主定义的人，马克思所说的“感性的人的活动”才能真正恢复[9]。

(二) 短视频算法的透明化与防沉迷机制迭代

应提升算法透明度与用户可控性，定期推送一定比例的不同类型内容以对抗“信息茧房”；允许用户自定义推荐主题和比例；引入独立第三方算法审计机制；将“内容质量”“知识密度”“用户健康时长”等多元价值纳入优化函数，而非单纯追求点击率。防沉迷机制应持续迭代，采用更精准的未成年人识别技术，推进双重身份验证，对长时间和夜间高频使用实施主动干预。建立算法推荐的事后评估机制，定期发布关于推荐系统对用户认知多样性和心理健康影响的报告。这些措施正是芬伯格“技术代码再配置”的具体体现，将多元利益相关者的价值写入技术系统的底层逻辑[2]。

(三) 短视频平台的监管强化与社会协同

各级监管部门应强化对短视频平台算法实践的监督，制定统一的内容审核标准和防沉迷规范，明确

平台在算法透明度、用户数据使用、未成年人保护等方面的法律责任，对违规行为实施行政处罚。学校应将媒介素养教育纳入课程体系，帮助理解算法机制、识别信息茧房；家长应以身作则，与孩子共同制定家庭屏幕时间规则。更根本的是，推动平台企业治理结构变革，使用户和社会公共利益代表能够参与平台规则的制定，打破资本单方主导的决策模式。拉图尔的行动者网络理论提示我们，只有让更多类型的行动者，用户、监管者、公众利益代表，参与到网络的建构与调整中，才能使异质网络朝向更加民主、健康的方向演化。

(四) 短视频沉迷治理的三方合力与路径整合

个人调适、技术优化与制度规制三者缺一不可。个人层面的主动改变是基础，但受限于平台结构性力量，仅靠个体难以扭转局面；技术优化提供工具，但缺乏制度激励则平台缺乏变革动力；制度规制为前两者提供框架保障。三者相互支撑，共同构成综合路径。这一治理框架完成从理论到批判、从批判到辩证、从辩证到实践的闭环，目标是使短视频技术从资本增殖的工具转变为人全面发展的媒介。

6. 结语

本研究以《关于费尔巴哈的提纲》为核心理论工具，并引入芬伯格的“技术代码”理论与拉图尔的行动者网络理论，揭示短视频沉迷的多维影响机制，用户能动性削弱、社会关系疏离、生活实践扭曲、干预机制偏离，并指出其根源在于平台商业逻辑与算法驱动。同时辩证地考察用户反驯化策略与短视频的积极价值，提出了个人、技术与制度协同的治理路径。通过引入当代技术哲学与科学知识社会学的理论资源，本研究在保持马克思主义批判立场的同时，丰富理论对话的层次与解释力。后续研究可进一步探索数字时代人的社会联结新特征，拓展经典理论与当代技术批判的融合边界。

参考文献

- [1] 马克思. 关于费尔巴哈的提纲[M]//马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第3卷. 北京: 人民出版社, 1960: 3-8.
- [2] 安德鲁·芬伯格. 技术批判理论[M]. 韩连庆, 曹观法, 译. 北京: 北京大学出版社, 2005: 18, 90, 91.
- [3] 布鲁诺·拉图尔. 重构社会: 行动者网络理论导论[M]. 纽约: 牛津大学出版社, 2005: 64-72.
- [4] 陈培永. 对马克思关于人的本质问题论断的再理解[J]. 思想理论教育导刊, 2021(9): 51-57.
- [5] 朱大鹏, 殷亦静. 马克思人的本质理论在思想政治教育中的运用——以《关于费尔巴哈的提纲》为基础的研究[J]. 延安大学学报(社会科学版), 2023, 45(2): 111-117+129.
- [6] 罗寒, 韩升. “预制朋友圈”: Z世代的“精修”社交景象论析[J/OL]. 中国地质大学学报(社会科学版): 1-15. <https://ddxs.cbpt.cnki.net/portal/journal/portal/client/paper/657459f3d87bb9957cf683a022f74b51>, 2026-06-24.
- [7] 戴翔, 金碚. 异化与复归: 人文经济学的马克思主义人学向度[J/OL]. 当代经济科学: 1-19. <https://link.cnki.net/urlid/61.1400.F.20260509.1700.002>, 2026-06-24.
- [8] 杨曾杰, 敖国维. 生态系统理论视角下青少年家庭教育的困境与建构[J]. 科学咨询, 2026(10): 118-122.
- [9] 周子涵. 知识类短视频用户的知识生产: 基于Bilibili知识区用户的考察[J]. 科技传播, 2024, 16(12): 143-146.