

# 数据化生存：媒介驯化视角下用户量化自我研究

韩如彤

北京联合大学应用文理学院，北京

收稿日期：2025年12月29日；录用日期：2026年1月22日；发布日期：2026年2月2日

---

## 摘要

随着技术的发展，互联网已经与用户的日常生活深度互嵌，其学习、运动等活动通过电子设备完成，产生的相关数据是用户量化自我的依据，并将其上传至社交媒体打卡，在这一过程中逐渐沦为平台的数字劳工。本文从媒介驯化视角出发，运用网络民族志研究方法，聚焦用户在社交媒体平台量化自我打卡行为，考察用户与量化自我技术的互动过程，揭示数据化生存中用户的数据实践，旨在为理解当代数字生活提供新的理论工具与实践启示。

## 关键词

数据化生存，媒介驯化，量化自我，数字劳工

---

# Digitalized Existence: A Study on Users' Quantified Self from the Perspective of Media Domestication

Rutong Han

College of Applied Arts and Sciences, Beijing Union University, Beijing

Received: December 29, 2025; accepted: January 22, 2026; published: February 2, 2026

---

## Abstract

With the development of technology, the Internet has been deeply integrated into users' daily lives. Their activities such as learning and exercising are carried out through electronic devices, generating relevant data that serves as the basis for users' quantified self. This data is then uploaded to social media platforms for check-ins. In this process, users gradually become digital laborers for the

platforms. This paper, from the perspective of media domestication, employs the research method of cyber-ethnography to focus on users' check-in behaviors of quantified self on social media platforms. It examines the interaction process between users and quantified self technologies, revealing users' data practices in the context of digitalized existence. The aim is to provide new theoretical tools and practical insights for understanding contemporary digital life.

## Keywords

Digitalized Existence, Media Domestication, Quantified Self, Digital Laborer

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. 绪论

传播学学者麦克卢汉提出的“媒介即人的延伸”理论，强调媒介不仅可以作为信息传播的载体，更是人类感官的拓展。例如广播是人类听觉的延伸，电视是人类视觉的延伸，而电子媒介则是人类中枢神经的延伸[1]。这一论断表明，媒介实现了人类对身体整体感知能力的综合性延伸。从物联网到身联网，人们的生活处在高度的媒介化社会景观中，媒介通过“具身”过程，与用户的生活习惯深度融合，成为个体不可分割的一部分。随着移动科技的发展和大数据时代的到来，以智能化的手机、手表、手环等为代表的可穿戴设备在大众生活中迅速普及。个体利用可穿戴设备进行自我量化的日常实践已成为一种自我追踪文化[2]。个体通过可穿戴设备的数字、折线图、饼状图、柱状图等数据展示自我量化，实现对自身健康的监测。除此之外，各类运动 APP、学习时钟类软件的出现，赋权个体的自我量化“社交化”，量化数据成为个体自我呈现的重要部分，促进用户社交互动，满足人际交往等心理需求。

数字空间并非纯粹的赛博空间，而是与现实空间有着千丝万缕的勾连与多种维度的互动。移动互联网的应用进一步加深了这种勾连与互动，而数据(data)是勾连与互动的重要纽带。数据不仅支持着人们的虚拟化生存，也强化了现实空间中的人与虚拟空间中的人的对应关系，甚至反过来影响现实空间中的人[3]。从单纯的记录身体数据到社交媒体的数据打卡，在这一过程中个体的量化自我习惯逐渐被媒介技术驯化，间接使得自我量化成为一种数字劳动，具有后全景敞视结构特征的液态监控则一直嵌入其中。

## 2. 研究方法

网络民族志是一种将传统民族志方法应用于网络空间的定性研究方法，旨在深入理解在线社群的文化和互动模式。本研究主要采用网络民族志和深度访谈相结合的研究方法，笔者下载“KEEP”“番茄 ToDo”“Forest 专注森林”等 APP，以及在各大社交媒体平台关注#运动打卡##减肥打卡##每日学习打卡#等话题进行参与式观察，捕捉用户量化自我、自我追踪、数据打卡这一实践行为，并招募相关网友对其进行访谈，了解技术与人的相互塑造过程，探讨移动互联网和可穿戴设备普及背景下用户如何通过“量化自我”的实践将身体和行为转化为数据，并上传至社交媒体平台。受访者信息见“表 1”。

**Table 1.** Demographic information of respondents

**表 1.** 受访者信息

编码	性别	年龄	量化自我行为
T1	女	26	睡眠、运动

续表

T2	女	25	减肥饮食
T3	女	25	运动
T4	男	25	运动
T5	男	36	减肥饮食
T6	女	22	睡眠、学习

### 3. 文献回顾

#### 3.1. 媒介驯化

“驯化”一词本身与传播学并无关系，最初由英国学者罗杰·西尔弗斯(Roger Silverstone)提出，它指代的是个体如何驯服野生动物，使其服务于人类的生产生活：一方面，野生动物存在着自身的“天性”，需要被人类所规训，从而融入个体的私人空间；另一方面，驯服野生动物使其归顺人类，也使得人们可以超出自身的生理性约束，拥有胜于自身身体机能的生产能力，从而更好地进行公共空间的活动[4]。随后西尔弗斯在有关家庭场景中电视媒体使用研究中提出，从而逐渐被应用于传播学领域。西尔弗斯通等人表示，社会主体人类通过以日常生活“规训”传媒技术使用形态的能动性过程，通过“规训”，物件被烙印上人类的痕迹。驯化的过程以消费实践为前提，主要经历四个环节，即占用、客体化、纳入以及转换。在此后，驯化理论也被大量应用于考察各类数字媒介技术对日常生活、社会文化的影响研究中。在用户的量化自我实践中，媒介技术通过数据构建了虚拟主体的身体叙事，社交媒体进一步赋权用户数据化自我的景观表达，通过“监测个体－量化呈现－数据打卡”的过程逐步驯化用户进行自我量化的液态监控。在一定程度上，媒介/技术的深度使用还弱化甚至消解人之于身体的主体性地位[5]——个体使用智能媒介为生活带来便利的同时，也在为平台生产着庞大的个人数据，而随着使用程度的加深，用户也在不知不觉中形成了依赖和不设防的信任心理，将自身的部分主体权利让渡到资本手中[6]。

#### 3.2. 量化自我

量化自我一词于 2007 年由《连线》(Wired)杂志的加里·沃尔夫(Gary Wolf)和凯文·凯利(Kevin Kelly)提出，最早指利用可穿戴设备和传感器技术等收集人们日常生活中不同方面的个人数据，用于探索、反思自我，从而获取自我认知的运动。他们以“数据驱动生活”(The Data-Driven Life)作为运动宣言，认为数据自我不只是被动留存的数字痕迹，而是可以成为一种自觉勾勒基础上的反思性实践。作为个体有意识地生产自我知识的过程，量化自我已然成为一种可践行的生活方式[7]。在数字时代，用户热衷于利用智能媒介将自我身体状况可视化，便于个体更好地实现对自我身体的长期记录与观察。在自我管理 APP(如运动、学习等 APP)以及社交媒体平台，人们习惯将健身跑步、睡眠饮食、身体状况、学习情况等数据主动发布到互联网，并且根据数据管理自我，在液态监视情境中，数据主体作为数字环境中的传播主体，已内化为人的主体性和个体经验的一部分[8]。

### 4. 用户量化自我实践

#### 4.1. 基于自身健康的身体数据化

运动数据化。根据德国媒介学者基特勒的媒介观，可穿戴设备是一种借助传感器技术，检测、分析、存储和呈现身体数据的媒介。可穿戴设备将身体视为一个可以被扩展和增强的精密的机械，其将受众的身体状态通过电子屏幕上的数据呈现出来，而这些数据来源于人的身体，身体提供可穿戴设备得以发挥

功用的信息数据，从而实现了身体的数据化呈现[9]。如今，随着全民运动的号召，各大手机品牌都推出了运动手环产品，越来越多用户使用可穿戴设备以监测自身的运动数据。运动手环作为“人体的延伸”，记录着个体跑步、游泳、健身等运动的各项数据，例如，在户外跑步这一选项中，用户的“跑步总距离”“运动时间”“消耗热量”“速度”“步数”等专业数据均被记录在内，在用户自我观察与身体互动的过程中，真实地感知到数据架构的人的身体。

“我主要使用运动手环记录自己的跳绳运动日常，我觉得可穿戴设备可以清晰知晓自己的热量消耗、运动强度等数据，这些量化自我的数据方便针对自身情况及时调整合理的运动健身策略，总体来说量化自我打卡利大于弊。”(T3)

“我的量化自我行为就是每天固定在豆瓣小组打卡跑步的路线图以及里程数、用时、速度等数据，但是时间长了发现自己跑步的初衷变了，是为了让数据更好看而跑步，身体被量化数据剥削，成了数据的‘打工人’。”(T4)

健康数据化。除了运动监测，健康状况也是用户量化自我的主要领域。首先，就青年而言，其普遍压力过大，睡眠质量成为他们关注重点。人们佩戴运动手环入睡，“深度睡眠”“浅度睡眠”“快速眼动”“清醒”等状态可被精准监测，并生成睡眠质量报告，用以加强对自身睡眠质量的了解与感知，并逐渐对数据监测设备产生依赖。在睡眠 APP 中，还有诸如音乐、疗愈、正念助眠等方式，这也是大多数睡眠监测 APP 用户最初的使用动因，仿佛只要凭借 APP 进行监测和量化，就能改善睡眠、保障健康。其次，就老年人而言，血压、血氧、心率等健康数据是其关注的重点，通过可穿戴设备持续监测个体生理参数的变化，可及时发现潜在健康风险，从而为早期干预和预防疾病提供科学依据，以实现更精准的健康管理目标。

“因为备考压力大睡眠质量不好所以下载了‘小睡眠’APP，起初想使用睡眠 APP 助眠功能提升入睡时间和深度睡眠质量，这些功能确实很有效很有用，但同时量化自我的行为也让我越来越依赖这些外物监测自身，发现这个睡眠监测量化自我行为存在隐私泄露风险，给资本剥削提供了数据。”(T6)

饮食数据化。在社交媒体 APP 中，搜索#减肥打卡#词条下有诸多用户主动将每日饮食数据化，他们通过食物的克数、毫升、千卡等量化呈现，反映个体的摄入量。减肥打卡用户会在社媒分享感受交流心得，趣缘性的社交互动大大增加了个体与平台之间的黏性，而多样化的虚拟奖励机制也带来了更多数据共享的动力。如“自律挑战”等，用户每日将饮食数据打卡签到，或者组队监督减肥打卡，坚持一定天数可获得红包。平台交往不断深化着个体的数据监测实践，在提升用户认同感和归属感的同时，将惯性的数据生产意识融入了人们的生活日常。

网友 T2 专门在小红书开设了减肥账号，每天将自己的饮食数据和体重数据发布到平台以此激励自己，“建立这个账号之初是想单纯记录减肥之路，之后得到越来越多网友的关注，大家互相交流减肥经验，一起将减肥数据打卡到话题词下互相鼓励，这样减肥更有动力。这种自我量化行为确实会造成平台的数据剥削，但是也因人而异，像我做减肥博主是主动进行自我量化以增加曝光，所以被数据裹挟是可以接受的。”(T2)

如今，现代人的日常生活与资本、技术紧密联结，正如瓦内格姆在《日常生活的革命》中提到的，“资产阶级对人的支配隐匿在日常生活的小事情薄片中”[10]。基于身体数据收集和处理技术，人的物理存在被记录并转化成为“量化自我”。然而，当数据信息在日常生活中作为商品实现利润增值时，便形成了一种新型“拜物教”——人们基于数据进行自我认知、信息获取、社会交往和娱乐消遣，资本则在数据外衣的包裹下以一种极其隐蔽的方式悄然侵入日常生活。智能媒介监测到的人体数据被整理、分析与使用，数字资本获取了更加全面的用户画像，以便引导商业消费、获取经济利益。在当代社会，数字资本正以一种全新的方式实现了对日常生活的攫取和异化。

## 4.2. 基于自我管理的学习数据化

学习时长数据化。不仅身体可以量化，生活中的更多事物乃至生活本身也被要求成为可读可见、进而可优化和调整的计量对象。本着对自我管理的初衷，以学生为主体的青年用户热衷于使用学习 APP 量化自我。例如，以 Forest 专注森林为例的时间管理 APP 在对抗拖延症、提升学习工作专注力与效率方面颇受欢迎[11]。在 Forest 的界面中，用户积累的专注时段被三次量化：专注完成时：1) 被发放的金币、2) 积累的本日专注时长、3) 获得的成熟树木。随着信息技术的发展和专业设备的流行，APP 呈现的量化数据能够给使用者及时的正反馈，从而建构更好的量化自我。同时，APP 的功能设置促使用户为完成软件设定的量化指标进行自愿监视，用户基于数据的反馈无声矫正行为，主动驯化自身成为标准的“合格主体”。

学习总量数据化。所谓“数据凝视”，在某种程度上意味着个体就是数据——各种信息记录和数字痕迹将我们的行为转换成了数据，人本身成为了福柯笔下作为新知识客体的可测量类型。个体的特征与行为，正在成为无远弗届的各种数据凝视的对象。在“优绩主义”社会中，人们陷入不断追求“完美自我”的内卷中，其中量化自我的数据成为展示高版本自我的重要指标。在社交媒体平台，青年学生用户发布每日学习打卡的任务量进行自我呈现，例如背单词 xx 个、刷题 xx 道、看书 xx 页等学习数量，并将其制作成饼状图等等可视化图表，用以展示“学习达人”的自我景观。从产生需要，下载试用到深度使用甚至产生依赖——社交平台深刻影响个体的认知、态度和具体实践。

“比较喜欢制作饼图来量化自己每日的学习情况，可以清晰直观看到自己的学习进度与学习量，但是相对来说我觉得学习打卡是在扮演优秀版的自己，因为每天制图也浪费时间和精力，只是在满足自己的虚荣心。”(T6)

美国社会学家欧文·戈夫曼在《日常生活中的自我呈现》中提出拟剧理论，该理论认为，社会就是一个大舞台，人就像舞台上进行表演的演员，为使表演获得好的效果，会利用各种的道具、符号预先设计、展示自己的形象，进行各种剧本式的表演，从而在他人心目中塑造自己设定的形象[12]。为此，他将表演空间划分为“前台”和“后台”。在“前台”，表演者需要应大众期许和角色要求进行表演。在社交媒体平台学习打卡的用户，窥其动机不难发现，大多数人发布学习量化打卡是想以此展示优秀的“前台”形象，而一些互联网学习小组、学习软件制造了量化自我的渠道与途径，用户乐此不疲在平台展示学习者的自我形象，以此完成自我管理。随着量化自我打卡人数的增多，诸多用户由于自我管理和趣缘小组双重作用下，自觉将量化自我当成必做的任务，量化自我具有了自反性的作用，根据美国社会学家理斯曼的观点，个体对这种自反性的解释构成了一种“他人导向”的自我。从媒介驯化逐步过渡到自我驯化，主动将自身行为数据量化，个体量化自我的过程，既是一种可以有效管理自身事情的证明，也是借助技术管理身体进而减轻自身压力的方式。

## 5. 媒介全景监视下的量化自我

全景监狱全称为“中央监控式全景监狱”，由法国哲学家米歇尔·福柯提出，是由英国哲学家边沁提出的“圆形监狱”设想而来的。圆形监狱描述了一种环形建筑空间，其四周被分成多个囚室，中间是一座瞭望塔，监视者站在塔上即可监视囚犯。在传统社会控制方式下，囚犯被监禁在不同的牢房中，监视者则在牢房的最顶端位置对不同牢房的囚犯进行监视，监视者的视线可以到达每一间牢房，但囚犯却看不到监视人，因囚犯都被关在不同的牢房中，彼此缺乏信息的沟通。所以，监视人在不在场，囚犯们心中都认为其在场，便会不自觉地接受外在的控制并约束自己的行为。在全景监狱中，观看是一种权力，被观看的人只能选择服从管制，外部的规则便渐渐变成自律性质的约束。法国哲学家福柯指出，在传统社会控制方式下，囚犯被监禁在不同的牢房中，狱卒则在牢房的最顶端位置对不同牢房的囚犯进行监视，

狱卒监视的视线可以到达每一间牢房，但囚犯却看不到监视人，因为彼此缺乏信息的沟通。所以，监视人在不在场，囚犯们心中都认为其在场，便会不自觉地接受外在的控制并约束自己的行为。

新媒体时代，伴随着数字化生存，用户的数据体量急剧膨胀，相应隐私泄露的风险也大幅增加，福柯所言的全景监狱似乎已经成为现实。量化自我的主体主动参与社媒的打卡实践，实际上是主动将自身置于媒介的全景监视下的行为：一方面，媒介会根据用户的量化自我数据定制任务驯化个体进行量化的加强；另一方面，用户收到平台的反馈主动进行数据自我追踪，进而，量化自我也就不再是一种单纯的自我管理方式，诱导性、被动性、商业化等特征也深深嵌入其中。因此，当代大众已经深陷液态监控的场域中，监控已经从可见或有形的单一方式，转变为多种方式、多种途径、以信息为主的复杂模式。个体的量化自我的构建过程，也就成为液态监控实时运作的过程。

## 6. 讨论

在平台社会与数据资本主义的背景下，驯化是一个充满权力博弈的过程。媒介驯化理论为理解用户如何将量化自我技术“据为己有”提供了精细的分析框架。用户固然在主动建构意义与身份，但其每一步实践都可能在不自觉中强化了既有的技术逻辑与商业结构。

在挪用阶段，用户购买智能手表、下载健康 App，动机可能源于健康焦虑、社交压力、自我提升的愿望，或是将其视为时尚配件。技术被视为“健康管家”、“自律助手”或“社交货币”的潜在象征。虽然用户对其功能抱有期待，但尚未形成稳定使用习惯。

在客体化阶段，技术被整合进使用者的物质空间和视觉环境，反映了其在使用者生活中的地位、意义及与个人身份的关联。例如用户将跑步机置于客厅显眼处，手机上的健康 App 被置于首屏或特定文件夹，体现了用户对量化自我设备的空间安置。而部分用户进一步将可穿戴设备整合成为身体的延伸配饰，其款式、佩戴方式也成为个人风格的一部分。这种物理空间的整合，是技术从“外来物”转向“我的物”的关键一步。

在纳入阶段，用户晨起第一件事查看睡眠分数，通勤时同步记录步数，工作间隙使用专注 App，这些行为成为固定的日常仪式。技术被编织进用户日常实践的时间结构中，成为其习惯与惯例的一部分。技术不再是需要特别关注的“客体”，其使用变得自动化、无形化，深度嵌入生活节奏。

转化阶段是技术驯化的“外向”阶段，指用户通过对外展示与技术的关系，来建构个人身份、界定社会关系。技术的私人使用转化为一种社会表达，用户借此向外界传达关于自我、品味、归属的信息。

“转化”环节具体体现为用户主动将量化自我数据，如运动轨迹、学习时长、睡眠报告等，通过社交媒体进行“打卡”或分享。这一行为远非简单的信息传递，而是一种精心策划的数据展演，是个体在数字社会中建构自我、协商关系、并最终与平台权力进行互动与博弈的关键场域。用户的分享行为会产生数据反馈给平台，平台通过算法优先推荐更“可比较”的数据可视化形式，或设计排行榜等游戏化元素来激励更多转化行为。于是，用户的社交需求反向塑造了技术设计的迭代，形成了“用户实践→平台反馈→技术更新→影响实践”的循环。同时，转化环节看似是用户的主动表达，实则其产生的社交数据流成为平台优化服务、训练算法、定向广告的免费生产资料，这一过程也使用户的私人数据劳动被公开化、商品化，无缝接入平台的“数字劳工”体系，“自我展示”与“数字劳动”的边界日益模糊。

数字劳工是电子媒介生存、使用以及应用这样集体劳动力中的一部分，他们不是一个确定的职业，他们服务的产业定义了他们，在这个产业中，他们受资本的剥削[13]。这一过程反映了社会机构和商业组织的规范和要求。这也使得个体对自我的量化逐渐演变成了一种“他人量化”。在表面上看，用户的量化自我行为是其自我约束自我管理的一种方式，但他们将自身行为产生的数据发布至互联网平台时，无形中给资本和平台带来了流量，数字劳工们涌入平台享受着媒介带来的便利，不曾料到，他们的“选择”

是被建构出来的，背后隐藏着算法的痕迹。技术解放了人，让大众以极为低廉的成本获得了欢乐，然而深剖平台的运作逻辑可以看出，看客们所付出的简单劳动也被转化成了生产资料的一部分，进入到下一轮的商品制造中。在量化自我数据打卡中，平台掩盖了依赖用户免费劳动来盈利的真相，由于无需支付薪资，加上媒介是一种无限利用的资源，他们不断榨取用户的价值，人们的闲暇生活时间早已在量化自我的实践中被数字资本全域剥削。

## 参考文献

- [1] 马歇尔·麦克卢汉. 理解媒介——论人的延伸[M]. 南京: 译林出版社, 2011.
- [2] 王健. 自我、权力与规训: 可穿戴设备的社会学解析——以青年跑者为例[J]. 中国青年研究, 2019(12): 5-12.
- [3] 彭兰. “数据化生存”: 被量化、外化的人与人生[J]. 苏州大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(2): 154-163.
- [4] 戴宇辰. “旧相识”和“新重逢”: 行动者网络理论与媒介(化)研究的未来——一个理论史视角[J]. 国际新闻界, 2019, 41(4): 68-88.
- [5] 常峥, 孙墨闻. 生存在媒介之间的“人/技联合体”: 基于都市青年智能可穿戴设备使用情况的实证研究[J]. 新闻界, 2021(12): 95-104.
- [6] 刘瑀钒, 薛梦珂. 数据化睡眠: 数字资本主义语境下的量化自我实践[J]. 新闻界, 2024(6): 32-42.
- [7] Lupton, D. (2013) Quantifying the Body: Monitoring and Measuring Health in the Age of mHealth Technologies. *Critical Public Health*, 23, 393-403. <https://doi.org/10.1080/09581596.2013.794931>
- [8] 赵海明, 郭小安. 液态监视情景中数字身体的技术宰制与自主性之辨[J]. 新闻界, 2023(6): 62-72.
- [9] 张文. 作为媒介的身体: 基于可穿戴设备受众的研究[J]. 采写编, 2021(6): 131-132.
- [10] 鲁尔·瓦纳格姆. 日常生活的革命[M]. 张新木, 戴秋霞, 王也频, 译. 南京: 南京大学出版社, 2008: 1-2.
- [11] 欧楚颖. 学习时间管理 App 的用户构成、行为与评价[J]. 新媒体研究, 2019, 5(22): 8-12.
- [12] 欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M]. 北京: 北京大学出版社, 2008: 15-18.
- [13] 克里斯蒂安·福克斯. 数字劳动和卡尔·马克思[M]. 周延云, 译. 北京: 人民出版社, 2021.