

为连接做减法：“AI泔水”语境下Z世代数字排毒的策略性与关系优化逻辑

蔡海宁，张莹

安徽大学新闻传播学院，安徽 合肥

收稿日期：2026年5月6日；录用日期：2026年5月26日；发布日期：2026年6月8日

摘要

随着数字技术深度嵌入日常生活，尤其是身处“AI泔水”（“AI Slop”指由算法大规模生成的、同质化且无意义的冗余信息）充斥的数字环境中，连接过载与意义匮乏构成了Z世代社交生活的双重困境。在此背景下，“数字排毒”（Digital Detox）作为一种抵抗数字化、重夺主体性的实践悄然兴起。然而，既有研究多将数字排毒视为追求心理健康的个体治疗行为或一种被商业收编的消费趋势，忽视了其作为Z世代主动管理、筛选与重组社会关系的复杂策略这一深层社会意涵。本研究旨在超越“健康效益”与“抵抗、收编”的二元叙事，探究Z世代如何通过数字排毒实践，能动地重构其数字社交图谱。采用建构主义扎根理论方法，对13名有意识进行数字排毒的Z世代用户进行深度访谈，并辅以网络民族志观察。研究发现，Z世代的数字排毒并非消极的逃避或简单的戒断，而是一个包含“诊断-干预-重组”三个阶段的“排毒-重构”循环。通过周期性断连创造的“反思性空间”，参与者对其社交关系进行“压力测试”与“功能评估”，进而实施“选择性剥离”、“模块化归档”与“精准化再连接”。本研究提出，数字排毒是Z世代在高度媒介化社会中，进行社交资本优化与关系伦理实践的关键技术。这一发现挑战了将数字排毒视为“反社交”的简化论观点，揭示了其作为应对“情境崩溃”、重建生活掌控感的深层社会文化逻辑，为理解数字时代的社交范式变迁提供了新的理论视角。

关键词

AI泔水，数字排毒，Z世代，社交图谱重构，扎根理论，反身性媒介使用

Doing Subtraction for Connection: The Strategy and Relationship Optimization Logic of Generation Z's Digital Detox in the Context of "AI Slop"

Haining Cai, Ying Zhang

Abstract

As digital technology becomes deeply embedded in everyday life, especially in digital environments flooded with “AI Slop” (referring to algorithmically generated, homogeneous, and meaningless redundant information), connection overload and meaning scarcity form a dual dilemma in the social lives of Generation Z. In this context, Digital Detox has quietly emerged as a practice to resist digital alienation and reclaim subjectivity. However, existing studies often regard digital detox as an individual therapeutic behavior aimed at mental health or as a consumer trend co-opted by commercial forces, overlooking its deeper social significance as a complex strategy through which Generation Z actively manages, filters, and reorganizes social relationships. This study aims to go beyond the binary narratives of health benefits and resistance or co-optation, exploring how Generation Z actively reconstructs their digital social networks through digital detox practices. Using a constructivist grounded theory approach, in-depth interviews were conducted with 13 Generation Z users who consciously practice digital detox, supplemented by online ethnographic observations. The study finds that Generation Z’s digital detox is not a passive escape or simple abstinence, but a detox-reconstruction cycle composed of three stages: diagnosis-intervention-reorganization. Through the reflective space created by periodic disconnections, participants perform “stress tests” and “functional evaluations” on their social relationships, subsequently carrying out selective trimming, modular archiving, and precision reconnection. This study proposes that digital detox is a key technique for Generation Z to optimize social capital and practice relational ethics in a highly mediated society. This finding challenges the simplified view that digital detox is anti-social, revealing its deep socio-cultural logic as a way to address context collapse and restore a sense of control over life, offering a new theoretical perspective for understanding the transformation of social paradigms in the digital age.

Keywords

AI Slop, Digital Detox, Generation Z, Social Network Reconstruction, Grounded Theory, Reflexive Media Use

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：从“数字倦怠”到“能动性重构”——算法时代 Z 世代的社交自救

皮科·耶尔在《静止的艺术：无处可去的历险》中认为“我们连接的方式愈多，我们当中似乎就有愈多人渴望断开。” [1] 当下数字技术深度嵌入日常生活，Z 世代用户产生“数字倦怠”行为，在算法时代下，用户积极发挥自主能动性进行社交自救，逐渐演变为全球性的文化现象。“数字排毒”概念，牛津词典将其定义为“一段脱离智能手机、电脑等电子设备的时间，从而放松、缓解现代生活的巨大压力” [2]。但身处这样一座被算法织就的网状巨城中，不禁重新思考：我们的思想还能跳出这张无所不在的算法牢笼，真正主动思考、表达吗？目前以生成式人工智能(AIGC)为代表的新一轮技术浪潮的兴起，不仅重塑了传统内容生产与分发的逻辑，更深刻影响了以往社会交往的基底。同时伴随“AI 泔水”(Slop)如潮水般

——由 AI 批量生成、同质化、低质化的信息的“填充物”——充斥着我们的数字空间, 算法推荐机制也加剧了“信息茧房”与情绪极化, 从而致使作为“数字原住民”的 Z 世代陷入了前所未有的社交困境[3]: 一方面, 他们正享受着极大的连接便利与信息丰裕, 另一方面, 却又深陷于“情境崩溃”、“社交过载”、“情感焦虑”与“意义稀释”的泥淖中难以自拔。报告显示, 近 85% 的青年用户难以自主控制智能设备的使用时长, 甚至到了无法自拔的地步[4]。基于“连接孤独”的时代痛点越来越凸显, “数字排毒”这一新一代社交生活方式也悄然兴起并逐渐兴盛。它更深层的意涵在于: 个体在算法主导下, 在充斥着各种社交信息过载的社交环境中, 能动地构建自己的社交图谱、策略性地再造自己的关系资本。然而, 当前学术与公共讨论对数字排毒的理解存在两大局限: 其一, 个体化与病理化视角。大量研究基于自我决定理论(SDT)、认知负荷理论(CLT)等, 将数字排毒框定为恢复心理自主、缓解认知过载的自我治疗技术[5]。其二, 批判性地收编叙事。如 Trine Syvertsen 学者指出, 数字排毒易被数字平台经济逻辑收编, 最终以一种强调自我规训与不断优化的消费产品形态呈现[6]。然而, 将数字排毒视为自身终点(作为对自身的“心理健康”或“消费”的一种追求), 却普遍忽视了它作为一种社会关系维度的内涵。

而对深谙数字媒介逻辑的 Z 世代用户而言, 数字排毒并不是单纯的“心理疗愈”或一时的“时尚消费”, 更是对自己复杂社交图谱的精密管理和调控。在如今“情境崩溃”、社交认知过载已成为常态的背景下, 断连行为创造了一个极宝贵的“反思间隙”。通过对 Z 世代在线社交网络与数字排毒内在价值的深入解读, 旨在揭示这一“向内”实践的外延性对“向外”社会关系重构的潜在策略性意义, 更将研究视角从单纯的“个体与技术的二元关系”转向更深刻的“个体通过技术管理如何重构自身的社会关系”。

2. 文献综述

(一) 数字排毒理论的多维审视: 从概念到批判

“数字排毒”的概念可追溯至 20 世纪对电话、电视等媒体的“抵制运动”。现有研究主要从三个路径展开: 心理 - 行为角度, 深入探讨数字排毒对人体各方面, 如幸福感提升、个体焦虑减少、人体注意力恢复等, 从而揭示其内在的、复杂的人类心理行为机理, 旨在将数字排毒视为一种自我调节的行为干预[7]。文化 - 批判角度, 如学者 Syvertsen 和 Enli (2019) 将数字排毒视为对“永远在线”数字平台的某种抵抗, 即追求“本真性”。但对“可购买的生活方式”的不断追捧, 却将其推向了不可逆转的商业逻辑的牵制下, 使原本的反抗性被商业利益牵引逐步从一股抵抗的力量变为一种可被商业收编的“可购买的生活方式”[6]。技术哲学路径, 如袁文杰与黄闪闪揭示“人 - 技”关系异化的反思, 复归主体性理念, 使技术重回“工具”角色, 在“戒断”与“赋能”之间保持着微妙的张力[8]。

(二) Z 世代社交实践的特征与困境

正如尼古拉斯·卡尔在《浅薄: 互联网如何毒化了我们的大脑》中谈到“当我们不断分心、不断被打断——正如我们在网络上惯常的那样——我们的大脑便无法锻造出那种赋予思考以深度与独特性的、强健而广泛的神经连接。”[9]由此可见, Z 世代用户的社交生活处于高度媒介化、表演性和功能化背景下, 原本的社交空间也随之发生深刻变化。随着“搭子社交”、“积木社交”等社交现象不断涌现, 其构建的社交关系正从传统的、稳定的、全息的角色关系转向灵活的、情境性的功能模块组合, 极大增强了社交关系的多元化、碎片化和流动性。但也带来了诸多困扰, 如以算法推荐为导向的“信息茧房”使我们的认知结构日益固化, 同时跨语境加剧“情境崩溃”促使我们不断“表演”去维持虚假自我, 甚至对虚拟空间的过度依赖也进一步加剧了我们现实的社交恐惧与自我认知的割裂, 导致 Z 世代用户陷入了一个连接但孤独、表演但真实的并存悖论中。依托于将“情境崩溃”理论内涵置于社会关系语境解读, 将用户如何通过现实技术功能(如仅三天可见)进一步再分离现实创造性实践的深入剖析, 从而为 Z 世代的“边

界工作”和“战术性创造力”提供了本土化理论和丰富的案例参照[10]。

(三) 理论缺口与本文定位

基于对现有研究的深入梳理, 不难发现一个理论缺口: 无论是从心理路径还是社会维度都将数字排毒作为一种日常的、策略性的社会关系管理工具, 揭示其运作机理和内在逻辑, 未对微观的实践机制作出揭露和批判。至今为止的研究都未关注个体在社交关系的断裂中感知和调整社交行为规则与模式及其如何与长期的社交图谱管理的内在逻辑联系作出较明确的回应。因此, 本研究通过对数字排毒概念的重新诠释和拓展 Z 世代对社交图谱的“系统性调试”和“主动重构”等更高层次的社会实践, 构成了本研究的核心社会实践。通过对数字排毒“黑箱”的深入剖析, 揭示了从个体的心理调节到社会关系的重构等一系列内在机制, 更将微观的个体实践与宏观的社会文化变迁相连接, 推动了“数字 + 社会”交叉研究的发展。

3. 研究设计

(一) 方法论选择: 建构主义扎根理论

基于对建构主义扎根理论的运用, 将其有机融入本研究的各个方面。既为研究的理论基础提供了坚实依托, 也为研究实践提供了更深入的指导意义, 探讨个体在高度媒介化的社会情境中如何与他人互动和自我反思, 从而建构出相应的意义和行为策略[11], 其本质上就体现了 Z 世代通过数字排毒实践对其社交关系的“理解”和“重塑”的深刻关注和探究。基于对 Charmaz 的建构主义路径的深入挖掘, 将其对个体的主观感受、体验等作为研究出发点, 通过对其所从事的行业进行不断的数据收集和行动逻辑的深入解释, 为其所从事行业的中层理论构建提供了较扎实的理论基础。

(二) 数据收集: 理论抽样与多元方法

基于对研究现象的理论层面及研究对象的全面把握, 本研究通过对样本进行理论抽样策略, 以确保其代表性, 为后续更深入的理论探索提供了可靠依据。

1) 深度访谈: 通过社交媒体招募和“滚雪球”的抽样方法, 选取 13 名 18~28 岁的 Z 世代用户, 对其进行了 40~60 分钟的半结构化访谈, 初步揭开了其对生活的看法、社会期盼等方面的内在动力和价值观。选取标准主要体现为两点: 一是有规律性或阶段性的数字排毒经历, 如“数字安息日”或定期卸载某些社交应用 App; 二是对自己经历的“数字排毒”与相对脱离有关的心理变化与社交行为的及时调整等能清晰描述出来。本研究设计的访谈提纲, 不仅能对受访者自身的社交关系图谱进行反思及后续行为变化等更深层次的内容展开深入挖掘, 而且能更深刻地揭示数字排毒的内涵和外延。

2) 网络民族志: 基于对“数字极简主义者小组”、“反技术依赖小组”等网络社群进行 3 个月的非参与式深入观察, 并对相关讨论帖、经验分享等文本资料的收集, 有助于初步理解数字排毒实践集体的所思、所想、所感、所共享的意义。

(三) 数据分析

数据分析严格遵循建构主义扎根理论的程序, 与数据收集同步进行、循环迭代, 见表 1 所示。

1) 初始编码: 对全部访谈转录稿与网络文本进行逐行分析, 以开放的态度生成初始代码, 力求贴近参与者的原话与经验。例如, 从“感觉社交像一份不断加码的兼职”(受访者 S2)、“总被推送内容吸引, 效率极低”(受访者 S6)等表述中, 生成“社交倦怠感”、“注意力分散”等初始代码; 从“识别消耗型关系”(受访者 S7)、“计算社交情感收支”(受访者 S2)等表述中, 生成“关系成本核算”等代码。

2) 聚焦编码: 基于初始编码的不断比较, 在大量代码聚类的基础上形成更具抽象性、分析力的范畴, 真正聚焦起编码的工作。如“关闭群消息提醒”“设置应用 App 的使用限额”“卸载娱乐 App”等罗列出自身的技术性边界设定, 统称为“平台 - 功能边界技术”; 如“重新对‘朋友’这个概念的定义”

“与朋友之间的异步回复的默契建立”“告诉朋友我们的新规则”等罗列出对自身的社交互动规则的协商与重置, 统称为“关系评估与再分类”。

Table 1. The three-level coding structure and data distribution of the social network reconstruction mechanism in Gen Z’s digital detox practices

表 1. Z 世代数字排毒实践中社交图谱重构机制的三级编码结构与数据分布

理论编码	聚焦编码	初始编码
诊断阶段	感知社交过载	消息回不完的累、被红点绑架的焦虑、被动社交的疲惫
	情感与认知解脱	关机后如释重负、世界突然安静了、找回大脑的空白
	关系能见度提升	发现谁真的找我、看清了单方面的付出、僵尸好友浮现出来
	关系评估与分类	进行功能/情感分类、计算社交成本与收益、识别高耗能关系
干预阶段	物理 - 时间边界技术	设立无手机区、制定数字安息日、定时开关机
	平台 - 功能边界技术	多平台分工使用、关闭非核心通知、精简或卸载 APP
	连接规则的初步调整	设定回复预期、退出僵尸群、进行好友筛选
	破戒冲动与应对	应对 FOMO 焦虑、用线下活动替代、自我说服与延迟满足
重组阶段	回归后行为优先级	异步沟通成为习惯、消息分级处理、降低回复紧迫感
	习惯的持续性改变	使用频率自发降低、不再秒回、睡前不刷手机
	关系的再分层与实践	强化核心圈层、弱化泛泛之交、建立差异化互动规则
	社交能量管理意识	将自我关系置于首位、有意识地分配情感带宽、保护注意力

3) 理论编码: 本研究聚焦“诊断”、“干预”、“重组”等核心范畴的反复比较与整合, 将其抽象地概括为“诊断”、“干预”、“重组”三个核心范畴, 最终构成一个非线性的、周期性的循环过程, 见图 1 所示。借助对“排毒 - 重构”理论的深度抽样(如经历多次“排毒 - 复联”参与者的深入调研)以及对范畴间的不断打磨, 最终将“排毒 - 重构循环”这一核心理论模型, 重构了 Z 世代通过数字排毒实践形成的社交图谱动态机制。最后通过对比发现新收集的数据都无法对现有范畴构成新属性或维度, 从而达到理论的相对饱和。

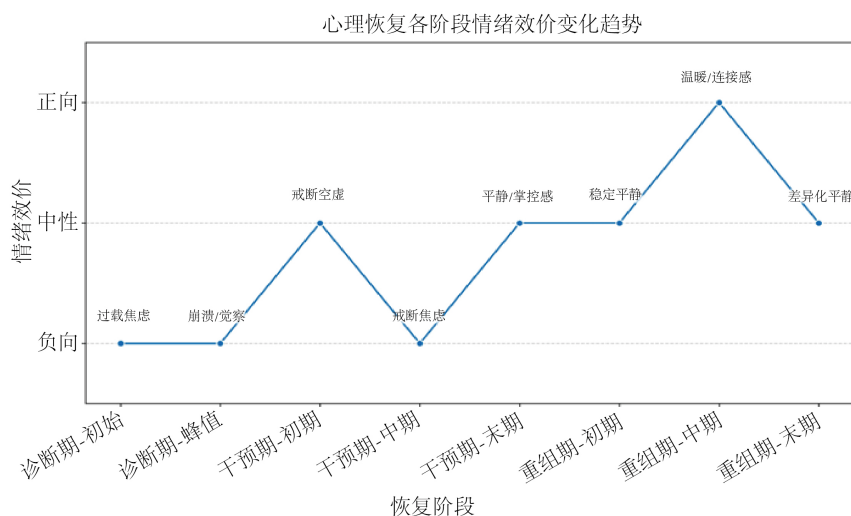


Figure 1. Emotional flow curve in digital detox practices of Generation Z
图 1. Z 世代数字排毒实践中的情感流动曲线图

4. 研究发现：“排毒-重构”循环模型

基于对 13 名扎根 Z 世代参与者的访谈资料的深入解析,发现 Z 世代用户的数字排毒实践是有机的、动态的、相互的、自我调控的“排毒-重构循环”模型,形成了 Z 世代群体对数字排毒的独特文化现象。数字排毒所呈现的,并非一时的“逃避”或“戒断”等简单行为,而是“诊断-干预-重组”三个阶段,构成了长期的、动态的,从而对自身社交系统不断进行调试与优化的历程。

(一) 诊断阶段:断连作为“社交审计”与“关系压力测试”

排毒实践的启动,常源于一种模糊的“社交倦怠”或“关系过载”感。断连所创造的“离线的静默期”,不仅提供了一个宝贵的“反思空间”,同时也为社交网络开启了“审计”与“压力测试”的机遇,跳出日常的互动交流,能清晰地对自身社交网络的构建、社交地位、社交资源等做全面剖析。

1) 隐性关系成本的显性化:基于长期在线状态,尤其是那些看似轻松的社交互动中,往往隐匿了隐性情感劳动的巨大成本。而其隔阂更明显将这种不对称的关系表现出来。(受访者 S2)如今的线上社交让人感觉特别累,无数点赞、评论表面的互动似乎都在维系着我们与他人的关系,但却越来越感到孤独,甚至还会因为没收到回复就胡思乱想,还对自己的情绪构成了极大的消耗。(受访者 S7)如今才意识到,之前所谓要维持那么多的“弱连接”,其实只需要去关心那些真正的深度关系就好。那些仅通过点赞的虚拟之约,最终还是彻底断裂。对“关系情感”的深入反思,参与者逐渐将其转化为对“关系情感的能耗度”这一更为细致的核算。

2) “僵尸连接”与“社交噪音”的识别:算法推动的同时,越来越多的“僵尸连接”和因情境互动所产生的“一次性好友”都在信息的裹挟下成为了一种不可或缺的“社交噪音”。但随着这些微不足道的连接不断断裂,我们才意识到这些原本看似微不足道的互动价值却远低于维持的巨大成本。(受访者 S6)我才意识到很多线上所谓的“关系”其实都很浅薄。与那些仅通过几个月没说话也没人发现的群聊相比,真正的朋友,即使你不经常联系,也会主动找你聊天。依托于对社交图谱“冗余节点”的识别标记,为后续清理或降级做了充分准备。

3) 从情感道德到功能效能的评估转向:伴随对关系的逐步深入,参与者已将原先的“情感满足度”(即简单的“满意”或“不满意”评价)转变为“功能性”更细致的审视和把握。基于对关系的多方面、多维度重新解读和分类手段,将其划分为若干模块,如为对方提供信息、情感支持、娱乐陪伴,甚至为对方提供实用资源等,充分体现了 Z 世代社交关系中浓厚的实用主义态度,将人际关系都当作可管理、可配置的“功能模块”来对待,判断是否能留在自己的社交生态系统中也取决于其带来的效用与效率有多少。(受访者 S3)在经历排毒后发现:那些我一直都以为“重要”的人,偶尔给他们发几个电话、微信往来就把他们当作重要的存在,但事实上,他们都不会经常联系我,甚至把我当成日程表上的一个普通点,我们的沟通也就随之有了相应的安排,只要在他们需要我、有空的时候就足够了。”

(二) 干预阶段:作为“边界工作”的排毒策略

基于对相应诊断结果的把握,参与者就可以通过一系列的“边界工作”(用技术形式对社交关系的接入点、可见性与互动强度等加以精细管理)来对其所处的社交生态关系的构建和维系起到一定的作用,见表 2 所示。

1) 时空边界的创设:基于“无电子设备卧室”(受访者 S8)、“周末数字排毒”(受访者 S10)、“每天将 2 小时的时间空出不上网”(受访者 S6)等,参与者对自己“神圣时空”作了明确的物理性划定,有效地避免了被各种无效数字社交的侵扰。同时也是对个人独处权的坚定捍卫,也正是对亲密关系能做的最好的时空投入与保障。依托于“数字排毒夏令营”的集体性、物理强制性,受访者 S9 的时空边界便经历了从“被动”到“主动”的彻底转变。

2) 平台边界的策略性运用: 凭借对平台的策略性运用, 越来越多的个体将不同的关系都安置到了不同的平台上, 如将与工作相关的信息与生活中的其他信息分流到了微信工作群中, 将与朋友关系的安置到了微信朋友圈中, 将与亲人关系的安置到了微信家庭群中, 将与自己的兴趣爱好相关的信息安置到了微博中等。比如受访者 S4 就通过将自己的主、副账号的内容的算法推送方式, 明显发现自己大号关注的东西更多元……内容可能也更多地不受控制地呈现出来。相比之下, 小号的推荐机制就更能“触及”我的内心, 它的算法的确体现了我的部分需求。基于社交中“一个圈子, 一种应用”的策略, 实现了社交情境的有效分离, 从而极大降低了因角色混淆带来的“情境崩溃”以及印象管理等压力。

Table 2. Coding framework for emotional experiences and meaning construction in digital detox practices of Generation Z
表 2. Z 世代数字排毒实践中的情绪体验与意义建构编码框架

理论编码	聚焦编码	初始编码
情感阈限的崩溃与觉察	感知情感过载与消耗	心很累、情绪特别烦躁、被动社交的疲惫(S1) 线上互动很“表面”, 特别消耗情绪(S2) 被算法喂养、被 AI 推送、网红带货和炫富内容淹没(S7) 长期活在镜头前…失去了真实感(S10)
	断连初期的戒断性情感	抓心挠肝的空虚感、无事可做的强烈空虚(S2) 总想查看通知、不习惯(S5) 信息焦虑、连接焦虑(S4)
	反思中衍生的清醒情感	看清了单方面的付出、对某些关系感到失望或释然(S2) 意识到很多线上关系其实很浅(S5) 开始思考: 为什么我需要通过点赞来确认自己的价值? (S5)
情感边界的重建与赋权	边界设定时的掌控感与自主	设定规则时的掌控感、像在给自己的情绪关闸(S2) 主动拿回主动权、夺回注意力主权(S5, S7) (排毒)是主动选择, 不是逃避(S6)
	应对破戒冲动的策略性调节	用听歌、远眺来克服无聊(S1) 准备离线愉悦清单: 听播客、做手账(S5) 用散步、实体玩具替代刷手机解压(S7)
情感规则的内化与差异化投资	回归后的情感基调变化	平静、不焦虑的轻松、延迟回复的坦然(S2, S5) 那种被信息淹没的恐慌感减轻了(S5) 思绪变慢了, 能听到自己的心跳(S7)
	关系再评估后的情感再投资	对核心关系更珍惜的温暖、对无效连接更淡漠的平静(S3) 社交能量分配更精准、只把精力留给真正重要的人(S2, S6) (对粉丝)明白我不可能让所有人满意(S10)
	元情感: 自我关系的优先性	保护自己的时间和情绪能量, 是维持所有其他关系的基础(S3) 爱自己、自我照顾(S6, S8, S12) 是为了重新连接自己(S8)

3) 可见性与可及性的微观管理: 基于对可见性和可及性的微妙控制, 可以实现对信息的最普遍、最精细的干预和管理。采用对社交 APP 多方可控性的管理手段, 如将不核心 APP 的推送关闭(如 S2、S3 的微信、微博)、朋友圈的可见性管理(如 S2 微信朋友圈的朋友分组、S6 的微信关闭朋友圈)以及可及性管理(如 S2 微信的“勿扰模式”、S6 微信的延迟回复、S13 的番茄 ToDo 专注软件等)极大提高了手机的使用效率。通过对社交互动的主动筛选和重塑, 不仅行使了对他人的“连接编辑权”, 也通过自己的“可见度”主动控制和对他人的“可见度”主动筛选与对社交节奏的主动把握, 重塑了社交互动的权力格局。(受访者 S3)通过将一些重要信息置顶, 同时关闭某些 APP 的所有红点, 我们的手机生活也就变得更轻松

了。”

(三) 重组阶段：连接规则的“迭代升级”与关系生态的重塑

断连期的排毒结束并非实践的终点，而是新一轮社交互动的起点。参与者带着新的认知，对社交图谱进行主动重组与规则升级。

1) 关系的再分类与动态分层：借助关系的动态再分类与社交图谱的不断“绘制”与“归档”，不仅能挖掘出人与人之间复杂的社会关系的多维度内涵，还能产生各类社会关系的动态特征，从而进行准确把握和有效调控。将经过“压力测试”的那些，真正具有高价值的关系都升级为“核心连接”，既可以通过更多线下相处的时间来加深彼此间的相互理解，又可以通过深度的异步交流来对彼此的想法、感受、情绪等细微的变化及时捕捉。可以说在这种线下见面的互动中，更能体会到彼此的真诚和可贵。例如与闺蜜从平时的在线微信聊天关系逐渐演变为每月一次的无手机咖啡约会，从而使得两者关系更亲密。随着社会的发展，类似的泛泛之交早已不再像过去那样被热情关注，而是逐渐降级为“边缘连接”或“静默关注”，甚至互动也都维持在了最低限度；在对点赞之交关系逐步淡化的背景下，也让原本的“弱关系”变得更弱了。通过将部分纯粹的工具性关系明确为“功能连接”，使得互动规则就变得更清晰、有限。

2) 互动规则的显性化与协商：通过不断推进互动与协商的显性化，参与者越加主动去构建新的互动规范准则。(受访者 S6)今晚就把手机消息都静音，专心和大家聊一聊；(受访者 S7)平时非紧急工作消息都发邮件给我，等我回家后，会在固定时间回复；(受访者 S5)近期我会尽量减少对手机的频繁使用，若有事找我，请都在晚上 8 点后给我发信息等，都表明了能动主体性的回归，以追求可持续沟通质量为核心，既能有效降低双方的回复焦虑，也能更坦然接受沟通的异步性。(受访者 S13)伴随数字世界的不断更迭，不管是远在天边的陌生人还是近在眼前的熟人，通过数字媒体拉近了彼此的距离，仿佛都在身边一样。甚至使得惯常的存在也显得不再那么重要了，只要在某一特定时间段就足够了。”

3) “自我关系”作为元规则的确立：但最根本的重组就是“维护与自我的关系”作为首要的、最重要的元规则。将原本被视为对社交逃避的定期排毒、独处时间都内化为维护自己的心理能量，这便是维持社交关系生态系统健康运行的元规则。从(受访者 S5)“自主掌控”的状态，到(受访者 S7)对“数字与现实的 1 比 1 平衡”的极端追求，再到(受访者 S8)对“重新连接自己”的深刻感悟。不难发现，人们对数字的追求在不断地深化、升级。最终体现为一个相对稳定、自洽的自我，成为构建高质量社会生态关系的前提和基础。(受访者 S12)爱自己也就意味着要远离那些对身心不良影响的软件和媒体，如常常将目光盯在手机上就不利于身心健康，与其这样还不如多出去活动。”

5. 讨论：作为关系伦理实践的“排毒 - 重构”

依托于对丰富的实证资料的深入挖掘，彻底打破了常见的以数字排毒为主的个体心理调节或简单的消费批判视角，对 Z 世代在社会关系的能动性管理实践作出了全新解读。不仅能清晰地表明其研究理论视角的深刻创新，也能体会到对现实社会的深刻关切。

(一) 理论对话：从“自我调节”到“关系调节”

本研究深化并拓展了既有理论：

1) 对自我决定理论(SDT)的深化与拓展：借助对自我决定理论(SDT)的深入探究，我们可以将数字排毒的过程看作是恢复自主性格、增强胜任感和归属感的积极行为。依托于对 Z 世代“数字排毒所”的深入挖掘，不仅看到了对技术更自主的使用(如对屏幕时间的有意调控)，更深刻地揭示了对社会关系的自主定义权和主导权——从自主决定与谁、如何、以及到什么样的程度与他人相连接等。但在算法推荐与社交规范的双重枷锁下，人们却总在不经意间将关系主权夺回，通过数字排毒为自己开辟微观的政治空间。

如受访者 S7 对“从算法喂养中夺回自己的注意力主权”的表述, 以及受访者 S5 对“真正的自主掌控”状态的不懈追求等都充分体现了这点。

2) 对“商业收编”叙事的补充与情境化修正: 尽管一些以“排毒”为噱头的专注类 App 等都将其作为商业收编手段, 但却意外地发现了这样一个现象: Z 世代的用户并非被动的消费者, 反而在这一过程中作为了一种“逆向”的自我修炼契机。通过对商业化的排毒工具或话语的巧取豪夺般的“杠杆”之用, 表现出独特的“战术性创造力” [12]。如受访者 S4、S6、S13 等多人将“番茄 ToDo”工具。认为其不仅是为了追求更高的工作效率, 更是通过它为自己创造了不被外界干扰、影响的空间, 从而更好地维护了自己与他人的重要关系或自我整合。在日常的工作实践中宏观的收编逻辑, 表现出一种“迂回抵抗”, 既能在潜移默化中产生实质影响, 也能从侧面产生新的认识。

3) 与“媒介化”理论的衔接与能动性强调: 本研究基于“深度媒介化”命题(即当下社会生活日益通过并依赖于各种媒介)作了深刻的探究。但不论如何, 都不能将 Z 世代简单地视为媒介的被动承受者, 事实上他们正通过自己独特的价值观念对媒介逻辑做出有意义的反哺。通过对媒介反身性的运用——如对通知系统的“毒打”、对可见性设置的“反扒”、对账号体系的“反封”, 他们都在对抗着媒介化带来的“情境崩溃”与无休止的社交认知过载。依托于巧妙地将如“免打扰”“不感兴趣”等常见功能(受访者 S1 和 S3)甚至用自己的副账号(受访者 S4)来警醒自己, 这正体现了 Z 世代基于媒介对社交情境的高明管理的实践智慧。

(二) 核心创新: 提出“不一致同意的正确观点”

运用非共识研究观点模型对本研究的理论立场进行定位, 从而形成了独特的立场:

1) 一致同意的观点(可能是片面的): (包含部分学术研究和公共话语)对数字排毒普遍认同, 如(受访者 S5、S8 中提及的“人际疏离”)中对其一致的社会性解读, 将其等同于“社交退缩”即数字时代人际关系的淡漠化、社会的原子化症候, 近年来对数字排毒的关注也越来越多, 甚至将其作为一种社会的、个体的“病”予以对症下药, 其“药方”也各有千秋。

2) 不一致同意的正确观点(本研究主张): 基于这一“策略性、周期性”的数字排毒, 彻底清理和重构了自身的数字生活, 其根本目的是构建一个更真实、更深度、更可持续的社交关系连接。随着社交的不断“优化”似乎也变成了一种“减法”, 原本的社交生态就被高效的社交算法所取代, 只剩下一种高效的社交算法通道。通过对关系的主动的、阶段性断连的“压力测试”和“系统清理”, 就可以将有限的情感与认知带宽更为精准地配置给那些经得起考验、互惠的深度关系(如受访者 S2、S5、S7 所表述的那样)。对“连接密度等同于关系质量”的传统观念的挑战, 不仅将其升级为超连接时代下如何通过战略性的断连来实现选择性深度连接的新型关系伦理的探索。如受访者 S10 作为短视频博主的实践表明, 所谓的“排毒”也就意味着从那一份“永远在评审的舞台”上退下来到“幕布后的休息室”中去, 从而真正保证了创作的真实性与可持续性, 从而在本质上维护了对更高质量的职业社交关系。

(三) 实践启示: 从个人策略到社会支持

本文对平台设计、青年人的数字素养教育以及对青年人所面临的心理健康支持等都具有十分重要的启示。

1) 平台设计伦理的转向: 当下的社交平台从以往依靠“用户粘性”和“互动频率”的简单且狭隘的度量体系, 应该转向以更能支持和促进用户关系自主管理的功能平台。如微信为用户提供更精准的“关系图谱管理工具”, 让基于关系亲疏的消息能自动得到优先排序, 同时对用户的“离线权”进行较好的尊重(全局勿扰模式的设置变得更易用)。以受访者 S3、S4 的创造性实践, 不难发现, 可以将用户自发的但又十分务实的“边界管理”策略, 如通过副账号的隔离、对内容的自我过滤等转化为更友好、更易用的产品功能, 从而更好满足用户需求。

2) 数字素养教育的内涵拓展: 对数字素养内涵的不断拓展, 我们不仅要让年轻的接班人“会用”数字工具, 还要让他们“会玩”数字游戏, 更要让他们“会做”数字主人, 从而使他们有意识地管理好自己的数字社交空间, 设定好自己的数字边界, 真正把数字能力和现代生活的自我关怀融会贯通起来。教育不断深入的同时, 我们不仅要让学生使用工具的技能打磨得更细致, 更要将对数字社交生态的批判性认知能力(如对算法推荐机制有所理解, 对社交过载的信号能及时识别等)以及能动的管理自身策略(如对时间的合理管理, 对通知的有效管理, 对自己关系的不断评估等)做到比较好的培养。

3) 青年心理与社会工作的新视角: 把传统“数字排毒”的负面表述转化为一种“数字赋能”, 将助人的目光从青年中普遍的社交焦虑与孤独感的“病理性”症状中抽离出来, 转而注重助人者将数字的赋能性、积极的应对策略发掘出来, 从而为青年人提供更积极、更生动、更有利的生活方式和人生选择。基于 Z 世代青年们选择适合自己的“排毒-重构”模式(如受访者 S9 的数字排毒夏令营、受访者 S10 的周末排毒等), 不仅能帮他们在当下的社交生活中重新找回自己的主体性, 更能从被动的“连接受害者”转变为主动的“关系管理者”。

6. 结论: 作为关系伦理的“战略性断连”及其未来

通过对 Z 世代数字排毒实践的扎根理论分析, 构建了从“诊断-干预-重组”的一整套“排毒-重构循环”模型。不再单纯将数字排毒简单的等同于对社交关系的消极退缩或简单追求生活效率, 而是他们正处于高度媒介化、算法化的社交环境中, 主动对自己的人际关系、社交生活等进行关系调试, 借助对社交网络的压力测试与功能的深入诊断, 参与者便通过其创造的“反思性空间”不断探索、梳理、打捞一系列的“边界工作”(如平台区隔、通知管理、可见性控制等), 将原有的“弱连接”构成的社交网络时空与规则边界重新规划, 最终构建为全新的社交关系网络认知图谱。其核心目标是将有限的社交能量精准地投注于真正的深度关系上, 建立起一个社交关系个性化能耗更低、价值更高、自主性更强的社交生态系统。

本研究基于对数字排毒的理论解读, 不仅将其从原有的“反社交”或“原子化”的简单症候表述中解脱出来, 更为重要的是提出了一个“不一致正确的观点”。通过 Z 世代的周期性、策略性的数字排毒, 为人们重新构建、维系起更真实的自我、更深的社交关系。伴随“AI 泔水”的时代信息不断恶化, 越来越多的用户对长期算法投喂所带来的社交认知过载、内容同质化、情感的持续消耗产生了强烈的失望感。由此可见, 数字排毒正成为一种反身性的媒介实践, 即人们并非被动地承受媒介逻辑, 而是巧妙地运用平台基础设施(如免打扰、分组可见等)来对抗媒介带来的“情境崩溃”, 重新夺回社交生活的自主权。

本文对平台设计、青年人的数字素养教育以及青年人更好地发展实践具有很重要的启示和借鉴意义。首先, 平台设计的伦理性转向, 从以往一味追求用户粘性和时长逻辑, 转向开发出能够真正支持用户社交关系自主管理的工具, 如更细粒度的通知过滤器、基于用户亲密度的消息优先级排序、社交图谱的可视化与管理功能等。其次, 数字教育素养的内涵需拓展, 应将“关系的数字素养”作为数字素养的核心, 有意识管理好自己的数字社交、设定好自己的数字边界等视为一种现代生活的关键能力, 不再简单地将其等同于社交失败或被动接受。最后, 青年社会工作可引入新视角, 彻底打破了传统数字排毒这一被动的消极概念, 重构为一种积极的、赋能性的应对策略, 支持青年在自我探索的过程中逐步为自己找到适合的“排毒-重构”模式, 真正重建起对社交生活的自主性。

但本研究也存在一定的局限, 如以城市、高学历的 Z 世代群体为样本的代表性使得其普适性存疑。在未来的人际互动研究中, 应更关注对个体的影响, 并将其延伸至更广泛的微观社会系统中, 如家庭互动、朋辈群体间的相互影响等, 从而更深入地揭示复杂的社会关系内涵。伴随 AIGC 和算法推荐逐渐泛滥, “AI 泔水”正悄悄侵蚀曾经美好的社交生态, 而作为个体的数字排毒价值就更为凸显。但在人机深

度共生的面前, 我们既要能享受技术红利, 又要捍卫人际连接质量, 这就值得更深入地剖析和探讨。

参考文献

- [1] 皮科·耶尔. 静止的艺术: 无处可去的历险[M]. 北京: 中信出版社, 2016.
- [2] Blessy, T. and Arun, R. (2024) Digital Detox for Mental Wellness. *John Foundation Journal of EduSpark International Journal of Multidisciplinary Research Studies*, **6**, 20-25.
- [3] 甘莅豪. “AI 泪水”和算法投喂: AI 驱动的内容异化与传播生态的审美沉沦[J]. *文化艺术研究*, 2026(1): 81-92+115-116.
- [4] (2026) 44 Smartphone Addiction Statistics for 2026 [INFOGRAPHIC]. <https://www.slicktext.com/blog/2019/10/smartphone-addiction-statistics/>, 2025-06-10.
- [5] Li, X., Wu, Y. and Wong, C. (2025) Digital Detox and Mental Well-Being: A Phenomenological Analysis on How Social Media Use Affects Psychological Health. *Studies in Media and Communication*, **13**, 1-11. <https://doi.org/10.11114/smc.v13i4.7770>
- [6] Syvertsen, T. and Enli, G. (2019) *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Emerald Publishing.
- [7] Nguyen, V.T. (2022) The Perceptions of Social Media Users of Digital Detox Apps Considering Personality Traits. *Education and Information Technologies*, **27**, 9293-9316. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11022-7>
- [8] 袁文杰, 黄闪闪. “数字依赖”到“数字排毒”: “人-技”关系的批判性反思与主体性复归[J]. *湖北经济学院学报(人文社会科学版)*, 2026, 23(4): 9-13.
- [9] 卡尔·N. 浅薄: 互联网如何毒化了我们的大脑[M]. 刘纯毅, 译. 北京: 中信出版社, 2010.
- [10] 陈昌凤, 虞鑫. 从情境崩溃到情境再分离: 社会-关系情境中的用户社交媒介实践——基于微信朋友圈“仅三天可见”的研究[J]. *新闻与传播研究*, 2021, 28(8): 5-23.
- [11] Charmaz, K. (2014) *Constructing Grounded Theory*. 2nd Edition, Sage Publications.
- [12] De Certeau, M. (1984) *The Practice of Everyday Life*. Rendall, S., Trans., University of California Press.