

为啥越来越多的人开始追求“活人感”?

□半月谈记者 李晓玲

人类学家项飙曾提出“附近的消失”这一深刻的现代性隐喻,揭示了人们生活方式与感知方式的转变:从充满人情味的物理场所向充满赛博感的数字生活转变。当下的我们,正处于适应这一转变的过程中。算法主导生活,许多人习惯了外卖、网购和短视频的即时满足,却对楼下的修鞋匠、街角的早餐铺视而不见;那些曾构成日常温度的真实面孔与互动,正在被高效却冰冷的数字接口悄然取代——我们似乎越来越不需要社区生活。

AI陪伴、机器人能治愈孤独吗?在“数字倦怠”之后,我们还能否寻回社区所承载的那种本真的、“毛茸茸”的生活质感?

外卖取代厨房,App包办生活所需

当外卖取代了厨房,网友替代了邻居,App包办了生活所需;当我们在网上指点江山,对国际大事如数家珍,却对身边的社区事务一无所知;当我们能与千里之外的陌生人彻夜畅聊,却在电梯里与近在咫尺的邻居连眼神都吝于交换——那个充满偶遇、闲聊与烟火气的“附近”,便悄然从我们的生活中退场了。

我们的生活变得空前广阔辽远、方便快捷,却又如此悬浮而孤独。所谓“附近的消失”,指的是人们逐渐丧失对邻里、社区以及真实生活场景的感知与联结,不再关心身边的人与事,现实中的社交半径不断收缩,精神世界日益悬浮。

“附近”到底是什么呢?社会学家认为,“附近”是一个介于“自我”与“宏大世界”之间的灰色过渡层。一是物理空间,比如我们常去的菜市场、街角的便利店、社区公园;二是社会关系,即我们与邻居、菜贩、理发师、便利店店员等非亲密却有日常交集之人的互动;三是本地信息,如社区里发生的大小事、业委会组织的活动、邻居间的闲谈与互助。

这种消失,在日常生活中随处可见:我们不再为买一棵菜走进菜市场,也就失去了与菜贩讨价还价、亲手挑选时令蔬菜的鲜活体验;我们不再为吃顿饭走进餐馆,也就错过了看厨师在烟火缭绕中颠动大勺、添油加醋,顺便和老板聊几句家常的闲适;我们不再在社区里和邻居互动,也便少了那些家长里短的闲聊、对物业乱象的共同吐槽,以及由此生发的“被看见”“被认同”的归属感……

可以说,原本丰富、多维而温情的生活关系,正被不断简化为纯粹的功能性交易——外卖下单、快递签收、App一键搞定。数字世界日益侵蚀物理的“附近”,弱化了我们在现实中交往、交流,以及与身边人、身边事建立情感联结的能力。

而这些,恰恰是人工智能永远无法替代的人类社会独有的特质。

别让“附近”成为回不去的远方

“附近的消失”并非偶然,而是多重社会力量共同作用的结果。技术革新、生活方式变迁、社会结构转型,以及商品经济对日常空间的深度改造,共同推动了这一趋势。它与城市化进程、互联网技术普及、快节奏生活及个体意识觉醒密切相关,具体表现为人际关系疏离、社区纽带松弛、个体的原子化生存等。

数字时代的信息高速公路,极大地拓展了人们的认知边界,将我们从物理距离的束缚中解放出来。数字化服务在替代部分线下互动的同时,也悄然削弱了我们与物理“附近”的有机联结,导致人们对具体世界的感知能力逐渐退化。当下AI提供的沉浸式陪伴,则进一步加速了这一过程。不知不觉间,我们既未真正抵达“远方”,又失去了“附近”所赋予的那种热气腾腾的“活人感”,陷入一种悬浮状态,滋生出群体性的孤独与疏离。

这种悬浮在现实中处处可见:职场上,同事之间少有工作之外的交流;生活中,邻里关系日渐淡漠,传统社区纽带持续松弛。个体的生命体验常处于“失语”状态,难以对自己的生活经历、周边环境及人际关系形成有效叙述。久而久之,我们在社会生活中,逐渐丧失了来自社会关系网络的支持,自我怀疑、情感疏离乃至“爱无能”等心理困境不再罕见。

值得警惕的是,借由互联网连接的人,往往只是信息洪流中掠过指尖的过客。尽管数字连接无处不在,物理层面的孤独感却愈发深重,我们无法穿过屏幕感受对方的体温。算法推荐所构筑的“信息茧房”,使活动空间日趋封闭,以自我为中心的社交圈不断向内收缩。当真实的“附近”失去功用,我们对周遭环境越来越兴味索然,理解力与共情能力随之下降,人际关系进一步“原子化”。

走出“屏幕的包围”,在烟火气中重拾归属感

当下,越来越多人主动走出“屏幕的包围”,回归“附近”,重拾“生活感”。他们自发组织“菜市场探索”活动,通过City Walk走街串巷、探访老社区、聆听街坊故事;前往社区食堂用餐,参与共建“社区微花园”……

缺少“附近”这个中间缓冲带,我们的生活常常被撕扯于“只顾自己”与“关心遥远世界”之间,陷入一种充满焦虑与无力感的两难境地。如何对抗这种失控感,重建“附近”,找回温暖的邻里时光与生活中无法割舍的烟火气?这不仅关乎情感慰藉,更关乎个体在数字时代生存能力的重塑。

项飙指出,一个人若拥有一个强大的“小世界”,便能对世界形成更客观的认知,对自我有更清晰的界定,也更能从容应对不确定性。而“小世界”的构建,离不开对物理空间中“附近”的人与事的理解与参与。他倡导将重建“附近”视为年轻人面对失控生活时的一枚“锚”——通过重新与周围的人、事物、环境建立真实联结,走出去,在具体经验中重新定义“幸福”的尺度,寻回那种更朴素、更持久、更触手可及的生活源泉,从而获得真正的归属感与安全感。

面对不确定的世界,主动建立自己的“附近”,本质上是一种勇敢的信任行为。这种信任并非凭空而来,而是源于对周边环境的具体观察与日常互动,它构成了个人对世界产生信任的基石。重建“附近”,是一场微小而深刻的生活实践:它并非要否定现代生活、退回过去,而是重新确定那些构成生活实感的物理坐标与人间温度。

我们可以从细微处开始:关闭手机导航,开启一次无目的的周边漫步,观察四季流转中的街角大树、路边小店、遛狗的邻居、打球的学生,重新绘制属于自己的“生活地图”;在休息日去早餐店慢悠悠地吃一碗粉,到菜市场挑选时令果蔬,顺便向摊主请教烹饪秘诀;参与邻里间的闲置物品交换,在小区花园看孩子荡秋千,或去社区图书馆安静地读一本书……这些看似平凡的举动,正是重新发现生活之美、找回生活温度的起点,也是成为自己生活“编织者”的第一步。

(据新华社5月10日电)