

沉闷：一种新兴数字文化的学术阐释及跨文化启示

◆ 朱顺慈*

摘 要 闷作为一种情绪,通常在缺乏刺激和动力的情况下出现,让人生起无所事事、无法投入的感觉。虽说一般人对这种情感都不会陌生,但具体感受、表现以及应对方式,不仅因人而异,亦有由时代和地域带来的分别,文化差异是“沉闷研究”中的一个重要因素。踏入数字时代,信息爆炸,娱乐选项源源不绝,社交媒体全天候提供与人联结的机会,网上学习日趋普遍,不同社会都得面对和经历愈来愈媒介化的生活,相似的媒介文化,俨然成为不少人的“共同经验”。本文尝试从心理学、社会学和哲学的观点着手,整理沉闷研究中的关键课题,结合对数字媒体生态的观察,探讨媒体研究在“沉闷研究”中的位置和意义。

关键词 沉闷;数字媒体;无聊

* 朱顺慈,香港中文大学新闻与传媒学院院长、副教授,电子邮箱:donnachu@cuhk.edu.hk。

Boredom: An Academic Interpretation of an Emerging Digital Culture and Its Intercultural Implications

Donna Chu

Abstract This study is interested in the roles of media in the modern boredom phenomenon. In view of the proliferation of information, entertainment and sociality in the digital age, it seems that “boredom”, which is generally related to a state of dull and unengaged mind, does not really matter anymore. Through a review of relevant literature in psychology, sociology and philosophy, we identified a few keywords and discussed how they were related to media studies.

Keywords boredom, digital media, ennui

一、引言

本文以“沉闷”为题,旨在探讨传播学在相关研究中的位置和意义。作为一种多数人都不会陌生的情感,“沉闷”历来受到不少研究的关注,从心理学、社会学、人类学到哲学,不同界别对其形成的原因、表现的方式和影响,进行了相当丰富及多元的讨论。

“沉闷”有不同的名字,例如无聊、无所事事,或者单单一个“闷”字。查《说文解字·门部》:“闷,懣也。”至于“懣”,解作烦,指向各种郁闷,表现为不感兴趣,感觉单调、重复、烦躁、无法安定。英语中的 dull、unengaged 与法语的 ennui 等都是表达类似情绪的常用词,但 boring 和 boredom 似乎更普及。根据 Conrad^① 引述 Peters^②, boring

① CONRAD P. It's boring: notes on the meanings of boredom in everyday life[J]. Qualitative sociology, 1997, 20(4): 465-475.

② PETERS E. Notes toward an archaeology of boredom[J]. Social research, 1975, 42: 493-51.

这个词在 1777 年才首次在字典中出现。有研究发现,在 1931—1961 年这三十年间, boring 的使用次数大为增多。^① 有趣的是, boring 不仅是形容词,也是钻孔工具的名字,钻孔过程漫长又重复,确实会令人生起沉闷和无聊的感觉。^② 总括而言,不管如何命名,人类对上述状态或情绪都不会陌生,那是“一种令人感到厌恶的经验,虽然渴望参与有满足感的活动,却无法投入”^③。为了方便讨论,本文主要以“沉闷”(boredom)统称这样的情感状态。

尽管有这么一个统称,但每个人对“沉闷”的具体感受和应对方法千差万别,不同社会和文化之间也有各种差异。早在 1991 年, Sundberg 等学者就以来自澳大利亚、美国、黎巴嫩和香港的大学生为对象,量度他们的“沉闷倾向”(boredom proneness), 结果发现香港学生最容易感到沉闷,黎巴嫩学生次之,这反映了“文化”是一个关键因素。^④ 要更细致地区分,可参考 Haller 等的跨文化研究,他们比较 36 个国家在使用余暇方面的数据,探讨沉闷和压力在其中的角色。^⑤ 研究发现,不同地方因社会发展水平、宗教文化体系、社会福利和时间观念的不同,对“沉闷”的诠释有显著分别。文化差异同样反映在人们应对沉闷的方法上。Tze 等比较加拿大学生和中国学生如何应付学业带来的沉闷,结论是加拿大学生倾向于以改变“认知”(cognitive)的方法来面对,中国学生则倾向于“回避”(avoidance)。^⑥ 根据 Nett 等学者的观点演绎,以认知为主的方法,重点在于直接面对沉闷的状态,通过改变想法或行动解闷;以回避为主的方

① KLAPP O E. Overload and boredom: essays on the quality of life in the information society[M]. Westport: Greenwood Publishing Group Inc, 1986.

② BRITANNICA T. Editors of Encyclopaedia. boring machine. Encyclopedia Britannica [EB/OL]. (2010-08-12)[2024-05-10]. <https://www.britannica.com/technology/boring-machine>.

③ EASTWOOD J D, FRISCHEN A, FENSKE M J, et al. The unengaged mind: defining boredom in terms of attention[J]. Perspectives on psychological science, 2012, 7(5): 482-495.

④ SUNDBERG N D, LATKIN C A, FARMER R F, et al. Boredom in young adults: gender and cultural comparisons[J]. Journal of cross-cultural psychology, 1991, 22: 209-223.

⑤ HALLER M, HADLER M, KAUP G. Leisure time in modern societies: a new source of boredom and stress?[J]. Social indicators research, 2013, 111: 403-434.

⑥ TZE VMC, DANIELS L M, KLASSEN R M, et al. Canadian and Chinese university students' approaches to coping with academic boredom [J]. Learning and individual differences, 2013, 23: 32-43.

法,则是通过转移注意力,或改做与当下状况无关的事来解闷。^① 踏入数字时代,信息爆炸,娱乐选项源源不绝,社交媒体全天候提供与人联结的机会,网上学习日趋普遍,不同社会都得面对和经历愈来愈媒介化的生活,相似的媒介文化,俨然成为不少人的“共同经验”。处在这样的媒体环境,表面看来,人们不大有机会无所事事,但沉闷是否从此消失?近年出现了“手机沉闷”(phone boredom)和“脸书沉闷”(Facebook boredom)^②之说,数字媒体固然能填满时间,但也催生了新类型的沉闷。这些由媒介文化引发的沉闷,与其他种类的沉闷有何异同?媒介在一般理解中,往往扮演解闷的角色,当其成为催闷的一环时,我们该如何讨论其功能和影响?

本文通过回顾文献,尝试整理“沉闷研究”(Boredom Studies)的共通关注点,爬梳不同学科的主要论辩,以讨论上述问题,期望能抛砖引玉,彰显传播学视角在数字时代的沉闷研究中的重要性。

二、沉闷作为问题

2023年,《沉闷研究学刊》(*Journal of Soredom Studies*)第一期上线,Finkielsztein 回顾了大量文献,力陈研究沉闷的重要性,其中一章节谈到沉闷作为一种负面情感带来的不良后果。^③ 文中引述的3项研究,均反映人为了逃离沉闷的状态,甚至不惜自制痛苦。以Wilson等学者的研究为例,研究小组设计了一系列实验,参与者要单独待在一个房间6—15分钟,其间唯一要做的事就是“思考”,之后回答一份量度他们的享受程度、专注力和分心状态的问卷。^④ 研究发现,愿意什么都不做、光坐着思考的人不多,更值得细味的是,有人甚至宁愿拿起房间内的电击装置,在自己身

① NETT U E, GOETZ T, DANIELS L M. What to do when feeling bored?[J]. *Learning and individual differences*, 2010, 20: 626-638.

② YAZDANPARAST A, JOSEPH M, QURESHI A. An investigation of Facebook boredom phenomenon among college students[J]. *Young consumers*, 2015, 16(4): 468-480.

③ FINKIELSZTEIN M. The significance of boredom: a literature review[J]. *Journal of boredom studies*, 2023, 1(1):1-33.

④ WILSON T D, REINHARD D A, WESTGATE E C, et al. Just think: the challenges of the disengaged mind[J]. *Science*, 2014, 345(6192): 75-77.

上用电,即使会感到痛楚,也不想无所事事度过几分钟。Nederkoorn 等学者在类似的实验中加入悲伤元素,借以比较两种负面情感引起的反应,结果发现,面对悲伤情感时,人们不见得会选择以自制痛苦作为逃避,但面对沉闷,人们则更可能借轻微电击带来的不适,打破单调空洞的现状。^①

沉闷之所以被视为问题,往往是因为,为了逃避它而做的举动有可能带来严重后果。有研究关注滥用药物、吸毒、酗酒和青少年犯罪与沉闷的关系。^② 个人层面以外, Finkielstein 指出在那些更大规模的暴行背后(例如战争和恐怖活动),沉闷也是不可忽视的因素。^③换言之,为了摆脱沉闷,人们不仅会做出伤害自己的行为,还可能做出伤害其他人的行动,“沉闷”无疑是需要被认真对待的问题。不同学科如何界定和思索这个问题,往往有不同重点,这会影响到解决问题的途径。从跨文化传播的角度看,促进不同族群沟通,协助他们正确辨识不同情感的内涵,厘清令人厌恶的到底是来自彼此之间无法消除的矛盾,还是源于令人郁闷的状态,为沉闷“正名”,让人“看见”,未尝不是解决问题的其中一个方法。

然而,沉闷又是如此普遍共通的情感。学生经常在课堂上感到无聊^④,人到中年,眼前重复单调的生活叫人陷入中年危机的苦闷^⑤,到了退休年纪,又不得不进入无所事事的新阶段。^⑥ 如果说沉闷是一个问题,那我们在人生不同阶段和处境,是否都免

① NEDERKOORN C, VANCLEEF L, WILKENHÖNER A, et al. Selfinflicted pain out of boredom[J]. Psychiatry research, 2016, 237:127-132.

② WEGNER L, FLISHER A J. Leisure boredom and adolescent risk behaviour: a systematic literature review[J]. Journal of child and adolescent mental health, 2009, 21(1): 1-28; SPAETH M, WEICHOLD K, SILBEREISEN R K. The development of leisure boredom in early adolescence: predictors and longitudinal associations with delinquency and depression[J]. Developmental psychology, 2015, 51(10): 1380.

③ FINKIELSZTEIN M. The significance of boredom: a literature review[J]. Journal of boredom studies, 2023, 1 (1):1-33.

④ VOGEL-WALCUTT J J, FIORELLA L, CARPER T, et al. The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: a comprehensive review[J]. Educational psychology review, 2012, 24: 89-111.

⑤ MARTIN M, SADLO G, STEW G. The phenomenon of boredom[J]. Qualitative research in psychology, 2006, 3: 193-211.

⑥ HOEYBERGHS L, VERTÉ E, VERTÉ D, et al. Hopelessness, life dissatisfaction and boredom among older people[J]. British journal of community nursing, 2018, 23(8): 400-405.

不了要持续寻找解决之道?

出版《无聊:一部生动的历史》(*Boredom: A lively history*)的学者 Peter Toohey 认为,沉闷和无聊的感觉古已有之,实属再平常不过的生活经验,尽管古人没用上同样的字眼,却都感受过提不起劲、没有动力、觉得空虚等情绪。^① 有论者认为沉闷是启蒙时期的“发明”(invention),Toohey 对此并不认同。或许,更准确的说法是,沉闷作为一种情感历史悠久,但沉闷作为一个“问题”,时间无疑短得多。启蒙时期是沉闷被视为“问题”的开端,因为那标志着现代社会的开始。“余暇”成为现代生活的产物,越来越多人摆脱“手停口停”的生活方式,剩下的时间,不必再用来为“口”奔波。生活条件改善,手头宽裕,有了钱,又有时间,偏偏个人愿意投入的事情却太少,时间仿佛走得特别缓慢,让人倍感沉闷。^② 与此同时,社会越来越讲求标准化,日常生活变得更便利、更舒适,亦更能被预期,城市环境和各种设施看起来千篇一律,生活场景益发显得单调和重复。古人今人皆有无聊的时刻,沉闷本应是寻常,但上述发展却令沉闷成为不能不被正视的“问题”。

三、心理学:“沉闷”的个人特质和环境因素

心理学者界定“沉闷”,通常着眼于低唤醒(也有译作低觉醒)(low arousal)的情感状态,表现为不满足或缺刺激。^③ Martin 等学者深入访问了 10 个人,请他们阐述沉闷的主观感受,十人皆强调当中的不快以及坐立难安、无法专注的经验。^④ 有研究聚焦于沉闷时的心智过程(mental processes),其主要反映在不能投入眼前任务和活动的表现上,影响投入与否的关键往往在于是否愿意投放注意力(attention)。^⑤

① TOOHEY P. *Boredom: a lively history*[M]. New Haven: Yale University Press, 2011.

② RAGHEB M G, MERYDITH S P. Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom[J]. *Leisure studies*, 2001, 20(1): 41-59.

③ MIKULAS W L, VODANOVICH S J. The essence of boredom[J]. *The psychological record*, 1993, 43(1): 3.

④ MARTIN M, SADLO G, STEW G. The phenomenon of boredom[J]. *Qualitative research in psychology*, 2006, 3: 193-211.

⑤ EASTWOOD J D, FRISCHEN A, FENSKE M J, et al. The unengaged mind: defining boredom in terms of attention[J]. *Perspectives on psychological science*, 2012, 7(5): 482-495.

循此方向,心理学研究首要关注的是个人层面的沉闷,尤其是“特质无聊”(trait boredom)。拥有这种特质的人更倾向于因沉闷而陷入其他负面情感,甚至演变为长期沉闷(chronic boredom),引发抑郁、焦虑或其他精神病症。^①为了及早辨识有这些倾向的个人,研究人员开发了各种“无聊倾向量表”(boredom proneness scales),方便予以跟进和適切支持。^②

“特质无聊”相对恒常,影响较深远,但对一般人来说,无聊通常是短暂的状态,学者称为“状态无聊”(state boredom)。这个状态与环境因素相关,Westgate 和 Wilson 提出 MAC 模型(MAC model),用来讨论造成沉闷的两大元素,M 代表意义(Meaning),A 代表注意力(Attention)。^③ 当人感到眼前的事没有意义,即与个人价值和目标有所落差,或者周遭环境提供了太多或太少的刺激,如果面对太多刺激(overstimulation),当事人有可能跟不上而无法专注,但若刺激不足(under stimulation),人却提不起劲,最终同样感到沉闷。研究指向两个解闷的路径,其一,调整目标,加强意义感;其二,调节挑战程度,不要太高难度,但也不能太容易。此外,增加选择也是常见的解闷策略,毕竟,状态无聊是环境因素所致,改变环境有望改变状态。不过,Martin 等人认为,长远来说,找出个人无法维持专注力的原因应更有效。^④

如前所述,当我们把某种状况界定为问题,不免会探寻解决的办法,然而,沉闷是否真的一无是处? Van Tilburg 和 Igou 发现,为了远离无聊,也有人会做出对社会有

① FINKIELSZTEIN M. The significance of boredom: a literature review[J]. Journal of boredom studies, 2023, 1 (1):1-33.

② FARMER R, SUNDBERG N. Boredom proneness: the development and correlates of a new scale [J]. Journal of personality assessment, 1986, 50(1): 4-17; VODANOVICH S. Psychometric measures of boredom: a review of the literature[J]. The journal of psychology, 2003, 137(6): 569-595; VODANOVICH S, WATT J. Self-report measures of boredom: an updated review of the literature[J]. The journal of psychology, 2016, 150(2): 196-228; FAHLMAN S A, MERCER-LYNN K B, FLORA D B, et al. Development and validation of the multidimensional state boredom scale[J]. Assessment, 2013, 20(1): 68-85.

③ WESTGATE E C, WILSON T D. Boring thoughts and bored minds: the MAC model of boredom and cognitive engagement[J]. Psychological review, 2018, 125(5): 689-713.

④ MARTIN M, SADLO G, STEW G. The phenomenon of boredom[J]. Qualitative research in psychology, 2006, 3: 193-211.

益、有建设性的事(prosocial behavior),例如当志愿者,关心和服务有需要的人。^① Elpidorou 认为,沉闷情感有积极和美好的一面,它的出现,会让人觉察到自己无法投入某些活动,进而会作出反思和调节,成为推动人发掘和寻找意义的动力。^②

四、社会学：“沉闷”的条件和意义

针对“沉闷”这个题目,社会学跟心理学最明显的不同,在于后者着眼于个人心理和心智活动,前者更在意的是形成“沉闷”的特定社会条件。如前所述,大约到了18世纪后期,“沉闷”才成为西方社会谈论和关注的现象。Klapp 指出,“沉闷”(boredom)这个词在1931—1961年间的使用量大幅增加,反映出这种情感越来越普遍。^③ Spacks 以文学为切入点,追溯“沉闷”如何进入现代社会,进而成为解说一切苦闷和不满的代名词。^④ 现代生活何以沉闷?论者相信这一方面跟人有了更多余暇相关,同时,人们越来越强调个人需要和自我感受。^⑤ “我”无聊,“我”无法专心,“我”无所事事,“我”觉得所做的事没有意义。在 Klapp 的研究中,35个大学生写下他们如何界定沉闷,其中,“不够刺激”(under stimulation)和“失去联系”(disconnection)最为常见。表面看,我们又回到心理学学者关注的个人层面,但 Klapp 却提醒说,两种感受都不见得是“内在”(intrinsic)特质,譬如,在某些时候,我们会选择不与他人联系,例如想独处或冥想时,当刻意为之,我们便不会视之为沉闷。^⑥ 所谓缺乏刺激和失去联系,指向的

① VAN TILBURG W A, IGOU E R. Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom[J]. *Self and identity*, 2017, 16(1): 82-96.

② ELPIDOROU A. The bright side of boredom[J]. *Frontiers in psychology*, 2014, 5: 1245; ELPIDOROU A. The good of boredom[J]. *Philosophical psychology*, 2018, 31(3): 323-351.

③ KLAPP O E. *Overload and boredom: essays on the quality of life in the information society*[M]. Westport: Greenwood Publishing Group Inc, 1986.

④ SPACKS P M. *Boredom: the literary history of a state of mind*[M]. Chicago: University of Chicago Press, 1995.

⑤ CONRAD P. It's boring: notes on the meanings of boredom in everyday life[J]. *Qualitative sociology*, 1997, 20(4): 465-475.

⑥ KLAPP O E. *Overload and boredom: essays on the quality of life in the information society*[M]. Westport: Greenwood Publishing Group Inc, 1986.

是某个特定时空的感受,跟社会推崇的节奏感相关。^① 社会学学者探究的是,什么样的环境变迁、社会期望和文化价值会造成“沉闷”。

从这个角度来看,沉闷和无聊可说是某种社会共识的展现,不但随年月改变,亦因应不同政治、经济和文化状况而变动,“沉闷”远不只是带着负面意味的情感,更是值得社会学研究的情感。^② O'Neill 以罗马尼亚的无家者为研究对象,描述城市如何成为他们展现无所事事的空间^③;Mains 在埃塞俄比亚的研究发现,在城市生活的年轻人会借“沉闷”来表达身份的焦虑。^④ 当“沉闷”在不同的社会脉络中出现,不论是形成的原因还是表现的方式都有差异。

在“沉闷”的社会学探索中,“意义”是共通且至为重要的问题。在我们身处的社会中,什么事会被定义为有意义?不同社群的生存状态和社会经济地位如何帮助或限制他们实践意义?Pease 从女性的处境和角度缕述了“沉闷”^⑤,Ohlmeier 等人比较了不同社会文化的学生的“无聊倾向”^⑥,Gardiner 点出代际之间的不同,这些问题反映了“沉闷”背后更深层的社会因素。^⑦

五、媒体生态：“沉闷”关键词

综上文献回顾,心理学从个人心理和心智活动的角度出发,分辨“特质无聊”和“状

① BRISSETT D, SNOW R P. Boredom: where the future isn't[J]. *Symbolic interaction*, 1993, 16: 237-256.

② DARDEN D K. Boredom: a socially disvalued emotion[J]. *Sociological spectrum*, 1999, 19(1): 13-37.

③ O'NEILL B. Cast aside: boredom, downward mobility, and homelessness in post-communist Bucharest[J]. *Cultural anthropology*, 2014, 29(1): 8-31; O'NEILL, B. The space of boredom: homelessness in the slowing global order[M]. Durham: Duke University Press, 2017.

④ MAINS D. Neoliberal times: progress, boredom, and shame among young men in urban Ethiopia[J]. *American ethnologist*, 2007, 34(4): 659-673.

⑤ PEASE A. Modernism, feminism and the culture of boredom[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2012.

⑥ OHLMEIER S, FINKIELSZTEIN M, PFAFF H. Why we are bored: towards a sociological approach to boredom[J]. *Sociological spectrum*, 2020, 40(3): 208-225.

⑦ GARDINER M. Postscript: not your father's boredom[C]//Boredom Studies Reader: Frameworks and Perspectives. New York: Routledge, 2016: 234.

态无聊”,进而探讨造成“沉闷”的个人和环境因素。在个人层面,一般人会因为无法专注于眼前活动而觉得闷,有些人较易感到无聊,但大多数人是因为身在欠缺刺激的环境,才会出现不能投入的情绪,通常为时不长。社会学关注“沉闷”的社会面向,通常会讨论不同年代和文化背景的社会如何定义“沉闷”、形成“沉闷”的条件,以及引申出对“意义”的追寻,由是观之,“沉闷”不仅是个人心理层面的情感,亦是一种社会性情感,研究“沉闷”,有助于了解个别社会如何理解“意义”和“联系”等价值。

至此,我们不难发现“沉闷研究”中的几个关键词,包括“刺激”“注意力”“意义”和“联系”,这些亦是讨论当前媒体生态时经常用到的概念。本章节重回传播研究的立场,回顾近代媒体发展创造了什么样的社会条件,以探问媒体在解闷和催闷两方面的角色转变。

自19世纪末,以影像和声音为主导的大众传播媒体陆续诞生,到20世纪五六十年代,电视开始普及,媒体提供信息和娱乐的功能更为显著。早年不乏探究媒体调节情绪的功能的研究。其中,有广为人知的使用与满足理论(Uses and Gratifications Theory),研究者通过使用者的动机和选取的媒介,以及使用媒体的时间和模式,讨论媒体如何满足不同需求。^① 媒体作为内容供应者,形形色色的内容为观众带来视听之娱和官能刺激,用于解闷,顺理成章。使用媒体可改善心情和调节情绪,过去研究涵盖看电视^②、打电玩^③、听音乐^④和在网上浏览^⑤等。

随着互联网的普及,会参与生产和发布内容的,不再限于传统的大众传播媒体。

① POON D C, LEUNG L. Effects of narcissism, leisure boredom, and gratifications sought on user-generated content among net-generation users[J]. International journal of cyber behavior, psychology and learning (IJCPL), 2011, 1(3): 1-14; LEUNG L. Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time[J]. Computers in human behavior, 2020, 103: 130-139.

② BRYANT, ZILLMANN. Using television to alleviate boredom and stress: selective exposure as a function of induced excitational states[J]. Journal of broadcasting, 1984, 28(1): 1-20.

③ BOWMAN N D, TAMBORINI R. Task demand and mood repair: the intervention potential of computer games[J]. New media & society, 2012, 14(8): 1339-1357.

④ KNOBLOCH S & ZILLMANN D. Mood management via the digital jukebox[J]. Journal of Communication, 2002, 52(2): 351-366.

⑤ MASTRO D E, EASTIN M S, TAMBORINI R. Internet search behaviors and mood alterations: a selective exposure approach[J]. Media psychology, 2022, 4(2): 157-172.

早在1997年,当时社交媒体仍未面世,已有人预见,互联网会带动“注意力经济”(attention economy)^①,作者最主要的论点是,根据供求理论,稀有资源最珍贵,而在信息社会,信息大量生产和供应,真正稀有的是人们的“注意力”。时间有限,假设注意力亦有限,人们同时只能专注于一件事,如此,要在内容多不胜数的互联网上突围而出,必然要争夺用家的注意力,媒体如何能成功抢夺眼球?新鲜刺激的内容该不会缺席,且在激烈的竞争中,媒体吸引读者观众的手法越来越高明,加上传播科技发展,得力于各种数码工具,创作日益天马行空,内容丰富多样,且都以招徕注意力为目标。若说人因缺少刺激而觉得“沉闷”,试问在这样的媒体生态下,人还有时间和空间觉得闷吗?

值得注意的是,当太多人都想要别人注意,反而造成分心的效果,从“注意力经济”变成“分心经济”(distraction economy)^②。乍听很矛盾,但要在内容庞杂的媒体环境下赢得注意力,首先要做到的是令人分心,让人对本来已在使用的媒体和平台产生离心,方会把注意力投放在新的内容上。当每一个媒体都在这样做,人们能专注的时间就会越来越短,要进入心流(flow)的状态更难。虽然不少人自称能一心多用(multi-tasking),但客观而言,这意味着人无法长时间集中精神。数字媒介确实包罗万有,但作为稀有资源的注意力越分散,要全心全意投入一件事就越困难。重温心理学家对“沉闷”的定义,那是“一种令人感到厌恶的经验,虽然渴望参与有满足感的活动,却无法投入”^③,人在专注和分心之间拉扯,不住探寻的是什么?于此,“意义”作为心理学和社会学的共通关键词,应可提供另一个切入点:如何通过使用媒体满足对意义的追求?

为了摆脱“沉闷”,人们会探问:对我来说,什么是更有意义的事?在数字媒介深刻改变媒体生态以前,关于什么是“有意义的内容”,或者单纯是“好的内容”,或许也会引起热议,但在自媒体盛行的今天,如何判断优劣,怎样衡量意义,难度却更大。如前文所述,社会学提醒我们,“意义”是社会建构的产物,换句话说,没有所谓必然好或坏的

① GOLDHABER M H. The attention economy and the net[J]. First monday, 1997, 2(4):23-26.

② HANIN M L. Theorizing digital distraction[J]. Springer Netherlands,2021(2):395-406;KRKI K. Digital distraction, attention regulation, and inequality[J]. Philosophy & technology, 2024, 37(1). DOI:10.1007/s13347-024-00698-z.

③ EASTWOOD J D, FRISCHEN A, FENSKE M J, et al. The unengaged mind: defining boredom in terms of attention[J]. Perspectives on psychological science, 2012, 7(5): 482-495.

“意义”,“意义”的性质会随时代和文化转变。过去几年,YouTube 上流行起直播睡眠和温习的频道,有人试过直播睡眠一晚,赚取了 16000 美元^①,有人同样是开频道直播个人睡觉过程,一下子收获了 1800 万个订阅者^②;有 YouTuber 上传温习课业的视频,时长为 2 小时到 6 小时不等,订阅用户为 90 万名(<https://www.youtube.com/@MerveStudyCorner>)。还有近年兴起的“吃播”,主播在数以十万甚至百万计的观众前大吃大喝。社交媒体鼓励用户参与,方式五花八门,譬如弹幕,允许观众边看边评论,最后甚至弹幕文字填满了原来的画面。本来的媒体内容是什么,又或者个中有什么意义和教训,在新型的媒体生态中似乎无关宏旨。过去叫一般人觉得沉闷的内容,如今不乏知音,我们固然可继续借助使用与满足理论的框架,列出新的使用媒体的方法,但对于为何某些内容和某些参与形式被重视,或者用者如何在其中找到意义,又或者他们如何在这些活动中建构意义、得到满足,使用与满足理论其实难以详细说明。承上文,数字媒介主导的媒体环境,无间断供应刺激以夺取注意力,用者理论上有无穷无尽的选择,他们最终作出的选择,如何体现他们在乎的“意义”,正是媒体研究和沉闷研究的交汇点。

最后,关于“联系”,社交媒体在 2000 年中期迅速发展。除了各种发布个人动态的社交平台,实时聊天程序也变得越来越平常,人觉得无聊时,不但可跟熟悉的亲朋联系,亦可通过其他平台联结陌生人。媒体的功能不再限于接收信息、教育和娱乐,社交成为媒体的重要一环。表面看,不间断地与人联系应是解闷良方。似乎,进入了数字年代,媒体比任何时候都更能应对无聊。

六、哲学的启迪:再思“意义”

数字媒体生态几乎满足了各种需要,骤眼看,这的确是终结“沉闷”的最佳手段,然

① CIVIETA ÓF, RAVINDRAN J. A Twitch streamer made \$16,000 filming himself asleep and letting viewers disturb him with alarm clocks and fake dog barks[EB/OL].(2021-02-16)[2024-05-10]. <https://www.businessinsider.com/influencer-instagram-youtube-twitch-alexa-recognition-speech-disturb-money-subscribe-donate-view>.

② CHEN W. Under quarantine, 18 million Chinese netizens watch this man sleep at night (and pay him too)[EB/OL]. (2020-02-17)[2024-05-10]. <https://kr-asia.com/under-quarantine-18-million-chinese-watch-this-man-sleep-at-night-and-pay-him-too>.

而,综合上文的文献回顾,在“沉闷研究”中,意义亦是重要关键词,媒体固然能填充时间,但是否能满足人们对“意义”的追求?有人认为,“沉闷”是哲学家的灵感源泉^①,而探究存在的意义,向来是哲学的核心命题。哲学家如何思索这两大课题,值得参考。本章节尝试借用两位哲学家的观点,进一步厘清传播学研究“沉闷”时不能忽略的重点和方向。

叔本华可说是最早书写“沉闷”的哲学家。叔本华(Arthur Schopenhauer, 1788—1860)认为沉闷源于欲求未满足。Kingwell认为,来到现代,欲望更难满足的情况更普遍,他举了一个贴切生动的例子:明明冰箱里放满食物,打开时,人们还是会抱怨“没找到吃的”。^②媒体环境充塞各种信息、娱乐和社交机会,却也不见得必然满足人的欲求。

海德格尔(Martin Heidegger, 1889—1976)把“沉闷”分成三种类型,Culie等人在研究工作场所的沉闷的论文中,就其观点作了简明扼要的概述。第一种“沉闷”,姑且称为“浅层无聊”(superficial boredom),通常由外在因素促成,例如火车误点,打乱乘客的计划,人在等待时对时间的感觉特别深刻,因为多了时间要打发,想不到如何打发时,会觉得烦闷。不过这类“沉闷”为时甚短,用Culie的话说,是 becoming bored by something。^③

第二种,是事后回看才意识到的“沉闷”(retrospective boredom)。海德格尔举例,到别人家中做客一整夜,其间言笑甚欢,愉快吃喝,当时不觉得闷,后来回想,却生起空虚的无聊感。这是 being bored with something,重点在于空虚的感觉其实没有被填满,只是在活动过程中被暂时忘却而已。

第三种“深层无聊”(profound boredom),则明确指向了一种深沉的无聊状态,跟心理学的“状态无聊”(state boredom)不同,这是 state of boredom。“状态无聊”短暂,“深层无聊”却是一个长期状态,人身在其中,对一切都无可无不可,提不起劲,这样的无聊感,没有明显的内因或外因,更可能是来自日常生活,但觉那是千篇一律、欠缺刺激和意义的生活。

① KINGWELL M. Boredom and the origin of philosophy[C]//Boredom studies reader: frameworks and perspectives. New York: Routledge, 2016: 228-245.

② KINGWELL M. Boredom and the origin of philosophy[C]//Boredom studies reader: frameworks and perspectives. New York: Routledge, 2016: 228-245.

③ CULIÉ J-D, MEYER V, PHILIPPE X. Listening to the call of boredom at work: a Heideggerian journey into Michel Houellebecq's novels[J]. Organization, 2022, 29(5): 839-873.

海德格尔描述的三种无聊的状态,其一来自偶尔的等待(becoming bored by something),突如其来的变化,打断了本来的计划和节奏,如何打发多出来的时间?这种情况跟心理学家描述的“状态无聊”相似,这些时候,拿出手机,浏览信息,看一两个视频,听听音乐,或者找朋友聊天,等待的时间感觉没那么缓慢。媒体选择这么多,根本不愁找不到自己愿意投入的内容,从这个角度看,新时代媒体解闷的功能可说不言自明。

时间被填满了,意义却不一定得到满足。第一种表层无聊,沉闷感觉来得快亦短暂,第二种无聊则不然,人身在其中时浑然不觉,过后回想,却谈不上有任何深刻的记忆,也没有令人特别愉快的情绪,深究起来,甚至觉得空洞和虚无。Culie 等将其演绎为 being bored with something。

Being 不同于 becoming,是一种相对稳定和日常的状态。媒体在第一种状态中有着明显的功能,放诸第二种状态,却引发了新的问题:人们每天沉浸在无处不在的媒体环境里,自智能电话普及以来,手机不离身,随时在线,“滑手机”成为不少人共同的日常经验,有人甚至成瘾,影响身心健康。身在其中时没有察觉,时间过去了,回头看,无数内容在指尖滑过,却没有留下什么深刻的记忆,反而觉得空洞和虚无。这样的“沉闷”不是由等待而来,亦不是由个别内容或活动所带来,而是一份整体的失落:仿佛看了很多,过后只知时光流逝,说不上有何意义,时间像是白过了。

社会学家关心时代变迁如何改变“沉闷”的定义和表现,媒体融合,人手一机,不论何时何地都可进入无所不包的媒体环境,如此平凡不过的日常经验,滋生了新的郁闷。新名词兴起,用以总结新现象,例如低头族(Phubbing)、FOMO(Fear of Missing Out),描画的正是一种离不开手机和媒体的状态。因为媒体内容太丰富,用来解闷顺理成章,但一旦身陷其中,在想专注却又不断被分心的操作模式中,即使想投入有满足感的活动,也无法专心,于是,我们又回到“沉闷”的定义:“一种令人感到厌恶的经验,虽然渴望参与有满足感的活动,却无法投入。”^①面对突如其来的等待,我们可求助于媒体解闷,但媒体作为每人生活中不可或缺的一部分,成为沉闷的源头,消磨了时间,也消耗了意义,形成不无矛盾的沉闷困境。

① EASTWOOD J D, FRISCHEN A, FENSKE M J, et al. The unengaged mind: defining boredom in terms of attention[J]. Perspectives on psychological science, 2012, 7(5): 482-495.

七、沉闷困境：传播学研究视角

接下来,本文试着从研究角度理解以上转变。过去媒体研究聚焦于媒体的功能,使用与满足理论让我们了解了媒体在调节情绪时扮演的角色,在这个层面上,媒体研究能响应心理学的关注,尤其是如何应对短暂的“状态无聊”。目下媒体生态剧变,智能电话体现了最方便和完整的“媒介融合”,只要打开手机,就能随时随地进入多姿多彩的媒体环境。“等待”带来的无聊感不再是问题,反正有太多媒体内容在竞逐我们的注意力,然而,这样的环境亦越来越像一个“困境”:想解闷,点击进去,面对各种叫人分心的手段,时间转瞬即逝,结果反而产生了另一种沉闷。

“手机沉闷”和“脸书沉闷”之说,正好总结了上述困境,有研究者视之为“沉迷”和“成瘾”,这是明显的趋势,青少年和儿童长时间上网,更是日益严重的社会问题。本文回顾了沉闷作为“问题”的历史,借鉴心理学、社会学和哲学的观点,思考传播学在沉闷研究中的角色及可作的贡献。

首先,沉闷作为主观情感,其具体感受、表现和解决方法有着文化差异,而跨文化传播研究本来便有沟通和交流的功能。本文强调的是,媒体生态变化造就了越来越相似的媒介化生活,某些沉闷经验趋同,传播学视角更为相关和重要。心理学倾向于视沉闷为个人问题,社会学从宏观的社会文化和条件角度进行讨论,哲学聚焦于意义的探寻。比较起来,传播学研究立足于对媒体发展和影响的了解,界定沉闷时,同时考虑当中的个人因素和社会因素。本文讨论了媒体既解闷又催闷的现象及由此而出现的沉闷困境,再以青少年的网络成瘾现象为例,结合传播学视角,指出青少年的所谓沉迷,不是因为个人性格上的缺失,又或者某些个性特质,也不能被简单理解为“社会的错”,而是来自媒体生态的变迁,它改变了沉闷的意义和解决方式,以至改变了人们使用媒体的习性。

其次,各个学科研究沉闷时,都不能不考虑“意义”。媒体生产内容,传播意义,本来就与这个课题息息相关。当我们不执着于把沉闷“问题化”,我们就不难发现,沉闷是推动人寻找意义的动力。传播研究擅长分析媒体创作和生产,而身在接收方的受众如何在众多内容中作出选择,反映着人们对“有意义的生活”的追寻和理解,相关研究

可以提供丰富的素材,借此开拓更深刻的、关于意义的讨论。

最后,从最实际的解决问题的角度出发,传播学亦能作出贡献。媒介与信息素养教育直面受众,强调从根本上理解媒体功能、特点和对生活的影响,其信念在于,先有相关的觉察力,继而发展出相应的知识和技能。以沉闷困境为例,正确辨识其存在和生成的原因,是建立觉察力的重要一步。过往有研究发现,不同文化的学生解决沉闷时,有人改变认知,有人选择回避。从认知开始正面回应困境带来的挑战,通过教育处理沉闷问题,或是更长久有效之道。

八、结语

研究“沉闷”的历史不算短,毕竟,这是人类社会再普遍不过的情感。了解“沉闷”,可加深对个人心理活动和社会文化共识的了解,惠及个人心理健康之余,亦有助我们思索不同社会如何理解“有意义的生活”。

本文回顾了心理学、社会学和哲学的相关研究和讨论,意在借他山之石,爬梳媒体和沉闷的关系。总结而言,媒体解闷的功能显著,但随着数字媒体的发展,媒介高度日常化,经智能电话统合,人越来越难离开这个提供信息、娱乐、教育和社交的环境。笔者在一项以青少年为对象的研究中发现,“手机沉闷”是不少年轻人的共同经验:短暂的解闷工具,渐演变成长期的“困境”,不想沉迷其中,想投入其他更有意义的事,但往往觉得有意义的事,仍得在手机上进行,过程中又忍不住分心,如是形成了恶性循环。

媒体固然是双刃剑,但本文并非要强调个别媒体的使用和满足(uses and gratifications),而是希望在数字媒介主导的前提下,思考媒体和沉闷的关系,探索进一步研究的方向。媒体在提供刺激、争夺注意力、重构意义和鼓励联系各方面都举足轻重,基于对“沉闷”的共同关注,媒体研究与心理学、社会学和哲学尚有更大的协作和交流空间。