

“搭子”社交：社会加速批判理论视野下的交往异化

解为瀚

【内容摘要】 社会加速批判理论从人与世界的关系出发，将“加速社会”作为对当代社会的原初性诊断。可将社会加速批判理论作为诠释现代性交往的新视角，以互联网中流行的“搭子”社交为切入点，反思科技进步、社会变迁、生活步调等的加速对交往时空的异化、交往行动的异化以及交往主体的异化，考量社会加速批判理论消弭交往异化的“共鸣”方案的行动方式与行动逻辑，以及在强大的交往异化现实面前的适用性和限制性，从观念、制度、技术层面对“共鸣”方案进行实践优化。

【关键词】 社会加速批判理论 交往异化 “搭子”社交

【作者】 解为瀚，华东理工大学社会与公共管理学院博士后。（上海 200237）

【基金项目】 上海市哲学社会科学规划青年课题“中国社会工作离职意愿的变化趋势与影响因素”（2022ESH003）

工业化的迅猛发展和科技的持续创新在社会生活各个层面触发了加速效应，将“加速度”植入城市发展与人们生活中。从迅速扩展的都市群落、飞速运行的高速铁路，到迅捷配送的快递服务、即时传播的新闻和快速交易的支付方式，速度的逻辑渗透到日常生活的方方面面，不仅改变了人们的日常生活习惯，更塑造了现代人的生活方式和交往方式。在工作中，快速的沟通方式（如电子邮件与即时消息应用）成为主流，远程工作和虚拟会议成为常态；在生活中，人们越来越倾向于通过在社交软件发布状态更新、照片和视频分享个人生活，或获取他人生活状态；在交往中，社交网站与约会软件使人们在寻找伴侣和建立新的人际关系时依赖于快速、基于算法的选择。为了提高社交的效率，适应社会生活的全面加速，复杂深刻的现实交往逐渐成为日常生活的背景，人们通过数字平台快速组织和参与各种活动，如共同用餐、短途旅行或参加某个活动，这些活动通常没有长期的承诺，结束后参与者也可能迅速散去。这种不求深度连接，只要短暂陪伴的交往



模式在互联网世界中流行开来，并演变为现代社会独特的“搭子”社交景观。在数字媒体上，到处可以看见有人发帖找“搭子”，在娱乐休闲领域，不仅有基于线上互动的“网游搭子”“动漫搭子”，也有主打线下配合的“剧本杀搭子”“密室搭子”；在知识获取领域有“学习搭子”“学术搭子”“读书搭子”。以弱关系、轻社交为特征的社交模式不仅成为现实加速交往的典型现象，也吸引了学术界的广泛关注。

社会加速批判理论：诠释现代性交往的新视角

哈特穆特·罗萨延续了批判理论一直以来的对人的解放的关切，在马克思对资本主义的社会矛盾、异化生活与虚假意识形态批判的基础上，探讨了由过程的去同步化所导致的功能病状分析，讲述不可见的时间规范批判，从时间方面重构异化概念，以“速度”为核心考察现代社会，从而原创性地提出了社会加速批判理论。在《新异化的诞生》一书中，罗萨在马克思“异化劳动”的基础上，援引拉埃尔·耶基“异化是一种缺乏关系的关系”的观点，^①将这种“有缺陷的关系”作为“新异化”的核心内涵，关注加速社会下人与世界的关系。由此，以人与人的关系为核心的交往活动进入社会加速批判理论研究者的视野。

罗萨认为社会加速有三重面向，即科技进步的加速、社会变迁的加速、生活步调的加速。科学技术不断发展，更迭周期不断缩短，为人类提供更多方便，节省更多时间，造成社会变迁的加速。社会中各类事务、信息的时效性越来越短，截止日期不断提前，新事务不断追赶，生活步调持续加速。而加速的生活步调必须借助科技来加速处理事务。由此，三个面向不断循环，现代社会无法避免地进入加速社会，加速无处不在，影响社会生活的所有面向，所有的主体都受到加速的影响。主体与主体间的互动，即社会交往也浸透着“加速”的精神特质，处处显露出对速度的追求。在加速的时间框架下，正是这种对速度的追求塑造了交往关系的本质。

首先是科技加速对交往的影响。罗萨将关于运输、传播沟通与生产的目标导向过程的速度提升定义为“科技加速”，这是最明显也最能够测量的加速形式。这种科技加速引发了交通工具的快速更新和传播媒介的革命性变革，为现代生活带来了前所未有的“加速度”。在这一背景下，全球化的推进和互联网时代的到来使得时间被极大地压缩，空间因为交通速度的提升而显著“缩短”，空间距离不再成为阻碍人际交往的主要障碍。随着科技的全面加速，社会交往的“时空体制”经历了根本性的转变，人们的交往空间不再局限于物理的真实空间，而是扩展到了由各种社交平台搭建的虚拟社区中。这种空间的拓展使得人们能够接触到更广泛的社交圈，处理更多的社会关系，但同时也带来了人际交往的质的改变。

“搭子”社交的产生和流行也与数字技术的发展有着密切关系。随着数字技术的蓬勃发展，人们开始将时间全面托付给“更快更高效”的数字技术，在休闲娱乐中，“倍速播放”“三分钟解说一部电影”“一分钟游历欧洲”成为消遣的日常。通过社交媒体或者特定的应用程序，人们可以快速组织一次聚会、拼车、拼团或者参加某个活动，借助于技术平台快速建立起临时的、目的性的联系。数字化生存之所以能让我们的未来不同于现在，完全是因为它容易进入，具备流动性和引发变迁的能力。^②一方面，数字技术的发展打破了地理对社会关系的束缚，促成了超越时间与空间界限的社交网络扩张，使“天涯若比邻”的愿景得以实现。交际领域扩展至现实生活空间之外，向由社交媒介构筑的虚构社群延伸，个体所涉及的社会联系数量增加，需管理

① Rahel Jaeggi, *Alienation*, Frederick Neuhouser, Alan E. Smith, Trans., New York: Columbia University Press, 2014, p.3.

② 尼葛洛庞帝：《数字化生存》，胡泳、范海燕译，北京：电子工业出版社，2017年，第231页。



的人际网络亦相应扩大,交往逐渐摆脱物理实在性,转而依赖移动通信技术和数字平台,使后者成为联结的新媒介与焦点。另一方面,数字技术的演进顺应了个体对加速人际交往节奏的心理预期,使得个体在广袤的数字领域中更易于互联互通,包括边缘化和孤立的群体也得以寻找到自我表达的渠道。互联网的匿名性与去中心化属性赋予个体脱离现实社会既定身份、角色以及性别标签的可能,进而跨越既有的社会阶层与团体界限,促成了基于共同兴趣和爱好的新型身份认同,从而构建了一个自我隔离、个人定制的社交空间,为个体提供了一处抵御现实社会压力的精神避难所。

其次是社会变迁对交往的影响。社会加速批判理论认为态度价值、时尚和生活风格、社会关系与社会语汇、实践与惯习的形式等不仅是社会加速的具象化体现,同时也以持续增加的速率不断推进社会加速化进程。^①随着社会的快速变化,“当下”的时间感变得越来越短暂,相较于过去,频繁更换职业成为新常态,很少有人会贯穿一生从事同一职业。职业生涯的缩短也带动了家庭结构周期的加速转变,离婚率和再婚率上升。这种快速变动的社会环境导致人们建立和维持关系的时间越来越短,在加速的交往模式下,人际互动不再局限于具体的地理位置或符号化的固定点上,社会关系网络不断流动和更迭。

约翰·汤林森提出,在“即时性”主导的当下社会,触手可及的商品、快速传播的信息以及欲望的即时满足已然形塑了一种全新的“速度文化”。^②这种以流动性、瞬时性为特征的速度文化全面影响了社会交往实践。一方面,消费主义对生活的全面入侵倾向于将价值和身份与消费行为挂钩,推崇即时满足和物质享受,主张轻便与速度能助长并增进生活的新鲜感和多样性,“消费人生活成功与否的衡量标准是汰换率,而非采购额”,^③在这种消费模式的影响下,个体的互动也趋向快速的满足和即时的回报,而非深层次或长期的关系投资。另一方面,数字技术发展加速信息传播速度,快速发展的数字技术搭建了新的交往平台,重构了人与人之间的联结方式。加速的社会交往依托于随身携带、手动操作的移动数字设备,与传统的电话通信相比,基于文本的移动数字通信实现了从口语交流向“电子书写”的部分转变,通信参与者的存在仅限于屏幕上的文本符号。^④原本线下交流中复杂的语境、神态、情绪都被不同程度地隐去了,交往变得更加直接与高效。数字媒体以其即时性和便捷性满足了消费文化中对快速反馈的需求,并催生出以物质消费为中心的社交方式,出于对效率和成本的考量,很多人放弃了耗时费力的长期关系的建立,转向寻求快速建立的精准陪伴。

最后是生活步调对交往的影响。生活步调的加速体现在个体普遍感受到的“时间匮乏”,社会时间催促下的成长压力、功绩主义主导的社会竞争,让人们的生活规划趋于饱和,“时间荒”的感受普遍蔓延。当有限的时间塞进更多任务,竞争成为界定现代性的核心原则,生活中的一切都卷入了竞争,“竞争逻辑和成就逻辑根本就是社会加速的核心驱动力”,^⑤人们很难反抗加速带来的压力,在竞争逻辑和成就逻辑的作用下,人与人之间的互动速度不断提高,同辈之间的比较,同事之间的竞争,科层制度下各种各样的考评机制让个体普遍处于对“落后于人”的恐惧之中。

以竞争为主导的加速特征也深刻地重塑了人际关系的基本格局,一方面,在充满竞争的社会背景下,人际交往被置于持续竞争的境地,个体不得不在社交互动中展示友好、幽默与慷慨等特质,在各类社交平台上不断塑造自己的“人设”,以保持 in 社交网络中的“竞争力”。另一方面,“时间匮乏”催促个体以更高效的方式展开社会交往,当时间被赋予经济与道德色彩之后,如何安排

①⑤ 哈特穆特·罗萨:《新异化的诞生》,上海:上海人民出版社,2018年,第16页,第78页。

② John Tomlinson, *The Culture of Speed: The Coming of Immediacy*, London: SAGE Publications, 2007, pp.73-74.

③ 齐格蒙·包曼:《液态之爱:论人际纽带的脆弱》,何定照、高瑟濡译,台北:商周出版社,2007年,第109页。

④ Gerd Sebald, "Loading, Please Wait: Temporality and (Bodily) Presence in Mobile Digital Communication," *Time and Society*, vol.29, no.4, 2020, pp.990-1008.

时间，与谁、以何种方式共享时间成为日常生活的重要考量。马克·格兰诺维特以互动频率、感情力量、亲密程度、互惠交换和重叠程度为划分依据，将现实中个体之间的社交关系分为强连接和弱连接，弱连接即不经常联系、不那么亲密的人际交往纽带。^①强连接势必需要耗费更多的时间与心力，于是基于特定的目的或活动，以临时性、便捷性为特点的“搭子”社交以弱连接的方式恰当地迎合了加速社会中人们的社交心理，反映了现代人在紧张的生活节奏和碎片化的时间管理中寻求社交互动的方式。

交往异化：加速交往的社会后果

马克思从资本主义私有制出发，剖析异化的概念，提出异化是由主体生成的客体反过来压制和奴役主体的过程。其中以生产劳动为中心的人与人之间的异化主要表现为交往关系的异化，这种异化产生的根本原因是商品形式将劳动的社会性质反映为劳动产品的物的性质，劳动关系被反映成了物与物的关系。^②在马克思关于异化观点的基础上，社会加速批判理论从“速度”出发，认为生活节奏的全面加快影响了人们对美好生活的体验和追求，个体的生活与实践在空间、时间、物、行动、自我五个方面都产生了大规模的异化。在社会交往领域，速度作用下的社会交往也呈现出异化的趋势与表征。

（一）交往时空异化

社会加速理论主张时间规范的隐性规范力，认为在晚期现代的数字媒介世界，“体验短/记忆也短”的时间体验模式，取代了“体验短/记忆久”或是“体验久/记忆短”的时间体验和时间记忆模式，从而形成了体验到的时间和记得起来的时间之间是成反比的“主体时间矛盾”。^③在加速社会中，由网络传媒技术搭建的虚拟空间扩大了人们的交往空间，几乎每个人都在很短的时间内有很多的社会接触，在社会交往中处于完全“过度饱和”的状态。一方面，在数字技术的包围下，人们感受到了空间和时间优先性的颠倒，地理上的接近不再是建立社交关系的必要条件，虚拟的邻近使得交往变得更为频繁却更加肤浅，更为迅速却更加简短。人与人之间直接的、面对面的、连续的“邻近”正在逐渐衰退，社会亲近性与物理邻近性之间越来越脱节，在此基础之上，其他社会相关性也与空间邻近性脱节。空间上的邻近，对须保持亲密的社会关系来说，不再是必要的，社会关系的远近与情感上的亲密与否和空间距离已经毫无关联，当下时态的萎缩和社会联系的激增，让人们格外仰赖沟通传播媒介，人们将更多的精力投入虚拟空间的交往中，而不是与周围的个人建立生命联系，获取真实的情感体验。

另一方面，社会加速批判理论认为在社会加速的作用下，自我与世界之间的关系会产生一种深层的、结构性的扭曲。原本主体交往需要在一定的物界中展开，与特定物体产生足够的联系是标志个人特质、获取交往体验与身份认同的重要途径。修理了多次的汽车、缝补了多次的衣物，承载着明显的个人意义，伴随交往融于我们自身，自我向物界扩展的过程同时也是物界在自我栖居的过程。然而，加速社会中，抛弃取代了修理，自我与物界的互动过程中断了。随着大众传播媒介种类的不断增多，每个人所能收到的信息数量急剧增加，社会交往过程被无数信息切割成一系列越来越短的一次性计划，最终使社会交往成为一种没有深度和持久性的社交状态。

（二）交往行动异化

体验是片段的，经验是与自我认同及生命历程相联系的，体验依赖于类似旅游纪念品的外

① Mark S. Granovetter, "The Strength of Weak Ties," *American Journal of Sociology*, vol. 78, no. 6, 1973, pp. 1360-1380.

②《马克思恩格斯文集》第5卷，北京：人民出版社，2009年，第89页。

③ 哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生》，第134页。



在记忆，经验则倚重主体自身的“内在记忆”。在加速社会下，随着交往范围的扩大、交往行动的增加以及交往节奏的加快，作为个体的单个的人会与太多的他者相遇、分离，建立起庞大的沟通网络，然而能够建立起亲密关系网络的渠道却萎缩了。在加速的交往行动中，个体更加偏重体验的堆积而不是经验的培养，“打卡”“探店”“特种兵式旅游”成为人们聚会、出行的普遍方式，于是外在记忆不断冷却，意义逐渐丧失，体验越来越丰富的同时，作为“内在记忆”的经验却愈加贫乏。交往活动被简化为不断移动着的一个又一个“剧场”，其中所有关于自我理解与自我认同的参数都短暂易变。不断变动的交往背景使得以引导生命历程的“强评价”为基础的身份认同，被越来越有弹性的“情境式的认同”替代。人们在快节奏的生活中可能更倾向于高效、灵活的社交模式，以适应紧张的时间安排和多样化的需求，“搭子”式的临时性、目的性的社交方式变得更加普遍。交往不再需要那么多时间与精力，要结束它也不再需要那么多的时间与精力。然而，基于特定情境或需要而建立的非正式的、临时性的社交方式很难建立起长期或深入的关系。

（三）交往主体异化

在交往空间与物界极剧膨胀的背景下，人们越来越多地参与一些断裂孤立的的活动，交往活动无法整合地或有意义地将彼此联结在一起，无法将行动脉络和体验时刻整合成完整的生活，主体与空间、时间、行动、体验、产品之间的鸿沟越来越大，而时间、行动、体验、互动伙伴关系的异化结果很难避免自我的异化。

首先，在快节奏的生活和工作环境中，个体面临不断增加的任务和压力，时间成为一种稀缺资源。这种“时间贫困”导致人们在社交互动中趋向于效率和实用性，忽视了深层次的情感交流和真诚的人际连接。结果不仅导向群体性的孤独与疏离，还促成了一种以自我为中心的文化。个体在追求个人成功和实现自我价值的过程中，可能会忽略对他人的关怀和对社会责任的承担，这种自我中心主义进一步加剧了人与人之间的隔阂，导致社会关系的表面化和工具化。同时，加速社会还制造了罪责主体，在带来社会整体进步的同时，随时将个人拉低，如果不努力更新和增加自身的硬件软件，个体的知识和关系网络就会过时和贬值，在承认系统失效的作用下，以往取得的成就和地位将逐渐失去价值。由速度、竞争、截止日期所造成的强制规范，导致了一些行为模式和经验模式并不是来自价值或欲望，而是来自主体的持续异化。正如齐美尔所言，个体通过自我与他人的关系获得一个特定的位置，并在他人对自我行为的期许中完成互动。^①然而，主体在加速流动的交往活动中脱离了与周边世界的关系，丧失了主体性，同时加剧了与环境的矛盾，必然造成难以克服的自我认同危机。此外，加速逻辑在叠加消费意识形态的作用下，与速度的提升相匹配的是对“多”的追求，从GDP的增长率，盛大仪式的参加人数，到存款额度、房屋居住面积，再到朋友、粉丝、流量、朋友圈的点赞人数，似乎一切都是“多多宜善”。资本在不知疲倦的自我增殖过程中，用它创造的巨大的物质资料将人类社会带入“超产社会”的历史时刻，每个人都不得不“超载”运行。^②个体在追求个性化表达的同时，往往不自觉地遵循市场和媒体所推崇的消费模式和生活方式，这种由外在消费逻辑驱动的个性表达，不仅削弱了个体间真实的差异性，也淡化了人际交往中的情感深度和真诚性。个性化的逻辑被自然化、功用化、文化化等同时代的消费逻辑塑造，人与人之间真实的差别被取消了。便捷的交往方式满足了现代人在高压工作和生活环境中对社交活动的需求，同时也减少了深入交流和联结情感的机会，出于对可替代性与替代流程的熟悉，个体倾向于在交往中更加注重自己的当下感受与

① 刘易斯·A. 科塞：《社会思想名家》，石人译，上海：上海人民出版社，2007年，第160页。

② 张生：《你为何精疲力竭：超产社会的犯人和忧郁狂躁的新房客》，澎湃新闻，2020年8月11日。

临场体验,当“利己”的原则被触犯,就会迅速完成此段关系的切割与抽离,并转向另一段关系,陷入周而复始的社交困境中。

共鸣：社会加速批判理论的方案

社会加速运转的车轮滚滚向前,身处其中的人们只能被动地受速度裹挟,“墙壁在行走,而人们却没觉察”,^①整个社会都处于流动的液态建构中,加速机器的个体能量和竞争能量,最终都被献祭给宛如仓鼠滚轮的社会经济竞争,生命时间已经很难再追上社会加速的步伐。社会交往领域,加速造成的交往异化导致自我与他人、与世界之间充满了缄默、冷淡与憎恶,如何对加速社会中“有缺陷的关系”进行修补,以何种状态与社会生活的全面异化共存,真正组织现代社会加速运动的步伐,对此,社会加速批判理论给出的出路是形成共鸣并且将稳定共鸣的确认作为衡量美好生活的标准。

“共鸣”的本质是一种与“异化”互补的世界关系,与“异化”的“无关系的关系”相对应,“共鸣”要建立的是“有关系的关系”,社会加速批判理论的共鸣方案实际上是试图通过主体与他者建立相关的关系来改善社会加速带来的异化,同时,社会加速批判理论提出共鸣的实现倚赖共鸣轴的搭建。第一种是“水平的共鸣轴”,是存在于人与周遭人际世界的共鸣形式,如家人、朋友以及民主政治体制。第二种是“垂直的共鸣轴”,其共鸣形式存在于人与自然,乃至超越自然的世界之间,如神、宇宙、永恒时间。第三种是人与物质世界之间的共鸣形式,是连接水平和垂直的“对角共鸣轴”。三种共鸣轴共同搭建出共鸣实现的理想形式,使主体与交往对象之间有相互应和的空间,例如在宗教仪式中,信徒与“上帝”之间构成垂直共鸣轴,信徒之间构成水平共鸣轴,信徒与教堂、十字架等物品构成对角共鸣轴。^②在交往活动中,个体与交往对象、交往的环境也有机会构成共鸣轴,通过调动回忆,塑造经验,并用连续的经验塑造自身,从而寻求免于内在张力、冲突、分裂的理想的主体性,其实质是通过寻找人与他人、世界及自我之间的平衡点并以此来构建通向美好生活的路径。

一方面,在行动方略上,共鸣方案既关注主体内在的状态,也注重主体、交往对象及交往物界之间的关系。共鸣不等于回音,回音是同一种声音的反复回荡,共鸣则是两种不同声音在相互呼应。加速社会中,越来越多的人出门会戴上耳机试图让自己有“自我共鸣”的感受。罗萨认为这也是晚期现代社会共鸣失败的症状,是一种去感官、去背景化的交往,跟我们的内在状态或体验没有有意义的共鸣,是自我意识的回音。而真正的有意义的共鸣是主体与世界彼此回应,同时也需要在呼应过程中始终保持主体独立的声音,不被对方占据或支配。在社会交往领域,加速交往看似在追求单纯的愉悦和享乐,建立纯粹的关系,但是由于承诺、信任的崩坏以及成本核算的普遍化,交往时空中充斥着难以填补的腐坏的空洞,“搭子”社交与“搭子”经济表面繁荣的背后是人际关系的深层次空虚,在快速建立又被快速废弃的“麦当劳式”关系中,那些即时回应与满足的部分,实际上依然是个体自我意识的复述与重申,扭转加速交往中的关系的脆弱性与易逝性需要深入交往情境之中,与他者和世界建立深层次的、真正的连接。

另一方面,在行动逻辑上,共鸣方案认为竞争导致加速,进而导致交往异化,解决加速交往的社会后果需要处理好竞争与共鸣的关系。社会加速批判理论并没有将共鸣和竞争置于两种不相容的对立的世界态度之中,反而强调美好生活的理想状态是共鸣与竞争的辩证依存。这意味着共

① 罗伯特·穆齐尔:《没有个性的人》,张荣昌译,北京:作家出版社,2002年,第31页。

② 王洪波、张朝阳:《超越加速逻辑的美好生活何以可能——罗萨社会加速批判理论的唯物史观反思》,《马克思主义与现实》2022年第5期。



鸣不是对交往异化的摆脱，恰恰相反，实现共鸣必须要融入交往加速的逻辑，如果共鸣建立在对竞争的恐惧上，则很难稳定地为个人发展提供力量，因此，共鸣必须积极地深入竞争之中。这意味着与主体发生联系的一切物品、人、活动都可以与人共鸣，人的交往空间不断扩大，产生“新异化”的同时也带来更多丰富共鸣的可能。如科技的加速虽然在一定程度上导致人与人之间连接的浅薄化、脆弱化，却也创造了新的连接机会；如在数字技术的助推下，更广阔的交往空间带来更丰富的社交选择，原本在现实世界中不可能的相遇在数字世界中得以实现。同时数字平台通过标签、分组等形式对地缘、亲缘、趣缘等关系进行新的整合，既疏解了个体对人际关系的“混乱恐惧症”，又开辟了新的交往方式，使多样的交往需求得到满足，如若合理利用数字技术，抓住建立深度连接的可能，加速的社会交往中也蕴藏着共鸣建立的新契机。

共鸣表达了社会加速批判理论对于美好世界的理想，也传递了加速社会中理想的社会交往状态，确实不失为一种针对交往异化的应对方案，对于思考以及改良人与人之间、人与世界之间的“冷却”关系，从而通向美好生活提供了颇具价值的启示。然而，社会加速批判理论以“速度”为核心分析判定了资本主义发展的又一个新阶段，将竞争从资本逻辑中独立出去，将其作为社会加速的核心动力，但是却没有给竞争提供新的栖息地，在交往领域，共鸣与竞争辩证共存的前提是主体的自省意识和自我行动，试图依靠个体力量在广袤无垠的异化荒漠中建立一个微小的“绿洲”。但在强大的异化现状与趋势面前，共鸣缺少对资本逻辑、消费逻辑与主观意识的穿透力，更多的是一种积极的妥协策略，有效应对加速效应下普遍产生的交往异化，需要从主客观多方面入手对社会交往进行有效干预，实现异化加速交往的正向“减速”。

其一是观念减速。在消费主义和效率至上的速度文化中，人际关系逐渐被视为一种可以进行成本效益分析的交易。这种将人际交往简化为一种经济行为的视角，剥夺了关系的情感深度和真诚性，增加了人际交往中的“腐坏空洞”。解决“社会加速”带来的交往异化问题，不能只将矛头指向加速逻辑本身，而是要指向其背后的力量——资本逻辑，竞争的出现与加深乃至整个社会的加速现状仍然需要在对资本主义的批判视角下去理解，只有克服资本逻辑，才能真正超越加速，从而解决加速社会中的交往异化问题，进而获得真正的美好生活。同时还需要反思和评估持续的加速对人类生活质量的影响，提倡更加平衡的生活方式，重视精神满足和心理健康而非仅仅追求物质增长和效率提升。鼓励人们减慢生活和工作的节奏，享受当下。在人际关系中，重视深度而非广度、强调质量而非数量。其二是制度减速。一方面，通过政策引导和企业文化的重塑，倡导更自由的工作时间，提倡灵活的工作制度，使人们有更多时间投入家庭、朋友和社区活动，从而加强社会纽带。另一方面，重视线下公共空间和社区建设，通过设计和规划公园、社区中心和休闲场所等更多促进人们相聚、交流的公共空间，鼓励个体发现“新附近”，增强社区的凝聚力和归属感，减少社交时空的异化感。其三是技术减速。鼓励有意识和有目的的技术使用，减少技术对人际交往的干扰，例如发展和推广有利于深度交往的技术平台，引导社交媒体的合理使用，利用技术进行时间管理和优化，增加技术中的人性化设计。同时，在教育体系中加强批判性思维的培养，使人们能够识别和抵抗消费主义和加速文化的压力，培养更加独立和自主的个体，发展有效的数字技能和信息素养，以识别和处理网络上的虚假信息、维护网络安全和保护个人隐私。

编辑 张 蕾 特约编辑 阮 凯