

技術不是元兇 批判「社交媒體導致孤獨感」的技術決定論思維

在題目為《Z世代的心靈挑戰與社交媒體的崛起》的演講中，呂同學提出Z世代是最孤獨的一代，主要原因是社交媒體取代了面對面的交流。他認為年輕人沉迷於虛擬互動，導致真實社交能力退化，從而產生深刻孤獨感。這論述表面上合理，但實則陷入了「技術決定論」的思維陷阱，即認為技術本身造成社會問題。本文將論證，將Z世代孤獨感歸咎於社交媒體，不單在邏輯上不合理，更掩蓋了孤獨感背後的真正成因，並將社會問題個人化，使我們無法找到真正的解決之道。

呂同學的論證建立在「技術決定論」的前提上，認為技術必然導致特定社會後果。這種思維在歷史上屢見不鮮，但每次都被證實是錯誤的。19世紀時評論家認為報紙會摧毀深度閱讀，但實際上圖書館運動興起，書本出版量反而大增。同樣，電視出現時有人擔心會終結家庭對話，但效果取決於家庭文化而非技術本身。

技術決定論的核心謬誤在於顛倒因果關係。呂同學認為「因為有了社交媒體，所以年輕人孤獨」，但準確理解應是「因為年輕人面臨特定社會處境，所以以特定方式使用社交媒體」。技術從不中性存在，它總是嵌入特定的權力和經濟結構中。我們應追問的不是「社交媒體做了什麼？」而是「什麼樣的社會塑造了孤獨的年輕人？」同樣使用社交媒體，有人感到更孤獨，有人卻找到社群，這些差異來自使用者的背景和心理狀態，而非技術本身。

社交媒體既不創造孤獨也不創造連結，它只是放大了既有的社會狀況。

首先，社交媒體反映而非創造社會不平等。家境優越的年輕人會分享旅遊、聚會，並獲得正面回饋，而經濟拮据的年輕人則可能「沒什麼可分享」而感到孤立。問題不在於社交媒體，而在於它映照出現實的不平等。呂同學看到的「虛擬互動取代真實社交」，實際上可能是缺乏真實社交資源的人被迫依賴虛擬互動。

社交媒體成癮本身就是壓力的症狀。當年輕人面對高昂生活成本、渺茫的階級流動機會、不穩定就業前景時，看手機成為逃避現實的自我麻醉，如同酗酒、賭博等成癮行為。在香港這個全球房價最高的城市，年輕人平均需不吃不喝14年才能買得起住屋。當大學畢業生每月賺2萬元，卻需支付6千元租金時，他是因看不見階級流動可能性而絕望，而非因社交媒體上的旅遊相片而孤單。社交媒體只是讓絕望及孤獨更可見，而非創造它。技術決定論將「症狀」誤判為「病因」。

將Z世代孤獨感歸咎於社交媒體，不單止在邏輯上有錯誤，更是轉移問題，將社會問題歸咎於個人。

技術決定論掩蓋了問題的真正根源。當年輕人每天工作10小時，住在狹小劏房，背負學債和家庭期望時，「放下手機去見朋友」能解決孤獨感嗎？真正的問題是，年輕人為什麼要承受如此巨大的生存壓力？為什麼可負擔的住房已成奢望？這些社會問題不解決，即使沒有社交媒體，孤

獨感依然存在。更重要的是，當我們忙著批評社交媒體時，那些壓低工資、推高房價的既得利益者正在繼續壓榨。

總上所述，呂同學的論述陷入了技術決定論的思維陷阱。這種思維在邏輯上倒置了因果關係，在分析上忽視了社會問題。社交媒體不是Z世代孤獨感的成因，而是展示社會矛盾的表象。真正問題在於自由主義經濟體下的貧富差距、競爭文化、跨越階級的難度等。只有正視這些社會問題，我們才能找到真正的解決方案。技術從來不是元兇，將矛頭直指技術，只會讓我們錯過解決問題的機會。

作者：譚梓桓

字數：1319字

被評論的同學的姓名：呂道泓

演說的題目：Z世代的心靈挑戰與社交媒體的崛起

參考資料

28Hse. (2025年8月). 不吃不喝14年先買到樓！香港連續15年成全球樓價最難負擔城市！
<https://www.28hse.com/news/%E4%B8%8D%E5%90%83%E4%B8%8D%E5%96%9D14%E5%B9%B4%E5%85%88%E8%B2%B7%E5%88%B0%E6%A8%93-%E9%A6%99%E6%B8%AF%E9%80%A3%E7%BA%8C15%E5%B9%B4%E6%88%90%E5%85%A8%E7%90%83%E6%A8%93%E5%83%B9%E6%9C%80%E9%9B%A3%E8%B2%A0%E6%93%94%E5%9F%8E%E5%B8%82-71411>

洪靖. (2018年4月). 技術物有政治嗎？權力好壞的辯證.
<https://blog.hungching.com/2018/04/artifacts-have-politics-and-beyond.html>

生成式人工智能使用聲明

本評估使用了生成式人工智能(Generative AI)工具協助完成，使用範圍包括：文字篇幅的縮減、句子結構的簡化，以及論點組織的建議。所有核心觀點、論證和例證均由作者原創構思，AI工具僅用於輔助文字表達的優化。