

研究論文

與無聊共舞：手機實踐中的技術性無聊及其時間性

呂梓劍^{a*}、郝春梅^b

^a暨南大學新聞與傳播學院，廣州市，中國大陸

^b山東大學新聞傳播學院，濟南市，中國大陸

摘要

當我們借手機消磨無聊時，反而會越感無聊，這是為何？基於此問，本文以「週末居家玩手機」為研究情境，依託質化研究方法，試從無聊的時間性視角出發，探討智能手機與技術性無聊的關聯。研究發現，製造重複、被動消費、「健忘症」、慣性依賴均是誘發技術性無聊的關鍵因素；其間，人們將與時間坦誠相見，真切體感循環、貧乏、抽離、單一的時間狀態。不過，無聊亦是人之自主性的自衛系統，當意義崩潰之際，技術性無聊會轉換成自反性無聊，督促主體重拾對手機的主導權。因此，直面無聊時，我們不該避之不及，而應以奏鳴的姿態與其共舞，以期尋回遺失的本真自我。

關鍵詞：技術性無聊、手機實踐、技術主義、功績社會、媒介時間

呂梓劍（通訊作者*），暨南大學新聞與傳播學院博士研究生。研究興趣：媒介時間、媒介社會學、數字勞動。電郵：742729521@qq.com

郝春梅，山東大學新聞傳播學院博士研究生。研究興趣：媒介社會學、演算法意識、隱私保護。電郵：18237803750@163.com

論文投稿日期：2023年8月7日。論文接受日期：2024年7月9日。

Research Article

Dancing With Boredom: Technological Boredom and Its Temporality in Mobile Phone Practices

Zijian LÜ^{a*}, Chunmei HAO^b

^a School of Journalism and Communication, Jinan University, Guangzhou, Mainland China

^b School of Journalism and Communication, Shandong University, Jinan, Mainland China

Abstract

Why does using smartphones to alleviate boredom often intensify it? To address this paradox, this qualitative study examines the relationship between smartphones and technological boredom within the context of weekend home usage. Adopting a temporal perspective on boredom, the research identifies four key mechanisms inducing technological boredom: repetitive content production, passive consumption, digital amnesia, and habitual dependency. These mechanisms force individuals into time, manifesting as cyclical, impoverished, alienating, and monotonous temporal experiences. Crucially, boredom functions as a defense mechanism for human autonomy: when meaning collapses, technological boredom transforms into reflexive boredom, compelling users to reclaim agency over their devices. Thus, when confronting boredom, we should actively engage with it rather than avoid it to retrieve the alienated authentic self.

Keywords: technological boredom, mobile phone practices, technological determinism, achievement society, media time

Zijian LÜ (Ph.D. Student; Corresponding Author). School of Journalism and Communication, Jinan University. Research interests: media time, media sociology, digital labor. Email: 742729521@qq.com

Chunmei HAO (Ph.D. Student). School of Journalism and Communication, Shandong University. Research interests: media sociology, algorithmic awareness, privacy protection. Email: 18237803750@163.com

Article History: Received on 7 August 2023. Accepted on 9 July 2024.

有時我們因無聊 (*langeweilig*) 而去翻閱螢幕，但往往發現自己只會收穫滾動螢幕本身所帶來的永無止境的無聊，我們又一次在一個接一個所謂的消遣中輾轉。

——馬克·金維爾 (Mark Kingwell ; 2020 ; 96)

智能手機是現代社會的技術奇蹟，它既是日常必備的生活工具，也是維繫情感的慣性寄託，社會之期待已不允許其離身 (林, 2020 : 158-160)，為此人們需要時刻維持手機的充足電量，以確保「永久線上、永久連接」 (*permanently online, permanently connected*) (Vorderer et al., 2016)。作為集資訊搜集、休閒娛樂、即時溝通等功能為一體的「全能技術」，我們總能在手機交互過程中體驗到各種情緒 (*stimmung*)，如愉悅、憤怒、煩躁、哀傷等。而開篇金氏之言則道出手機與無聊情緒的複雜糾葛——謂之「複雜」，主要鑒於其消滅無聊卻又再造無聊的兩面性 (Mitchell, 2012)。

無聊常被指認為現代性症候群的核心表徵 (周曉虹, 2023)，對當代人而言，它既熟悉又陌生。陌生在於，作為打發時間的工具，智能手機的連線性與便攜性實現了功績社會下人們最小化「空置時間」 (*empty time*)、維持時刻充盈的訴求。正如左莫若迪 (Manoush Zomorodi ; 2020 : 前言6) 所述：「在我的生活中，只要我醒著，我總不會閒著，主要幫兇就是我的手機」，「不會閒著」是現代人日常景致的縮影，強調一種持續忙碌的積極生活狀態 (韓炳哲, 2019 : 27-28)，即便是漫無目的的間隙，人們也會習慣性掏出手機來填補空檔，以驅趕其間的度時型無聊。由此看來，手機就好像時間空隙的「填充劑」，驅動著人們以「分秒必爭」的姿態，追尋意義的持存與充溢 (迪芬巴赫、烏爾里希, 2022 : 48 ; Kozinets et al., 2017)。

熟悉在於，我們又時常會在手機實踐中連發「無聊」的感慨，彷彿手機裏又潛伏著某種枯燥成分，使人周旋於無聊的激蕩與迴圈之中；現也有研究證實，在使用智能手機後，個體的疲憊感和無聊感確實會有增無減 (Dora et al., 2021)。可見，智能手機與無聊情緒之間的關係是曖昧不清、錯綜複雜，研究者不禁發問：有了手機，無聊真的銷聲匿跡了嗎？手機實踐中的無聊是因何生成的？兩者之間到底是何關係？針對上述疑問，本文試從時間性視角，將「週末居家玩手机」作為

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

典型情境，通過日常觀察及對22位青年「打工人」的半結構式訪談，聚焦探討手機與無聊的關係。

文獻回顧：媒介化生活的無聊圖景

無聊情緒的哲學意蘊

現象學將「情緒」定義為「一種存在主義的傾向，即我們進入我們自己和世界之間的關係的方式」(Boss, 2009, p. 91)，它是主體置身於情境之中，去注意某些已經託付給主體的存在者的能力(王珏，2018)。上述定義揭示了「情緒」的雙重屬性，它既是客體特有的，也是與主體關涉的(王珏，2018；Quaranta, 2020)。由此，作為日常文化中俯拾皆是世俗情緒(mundane emotions)(Murphy et al., 2022)，無聊自然也是客體無聊性與主體主動性疊加的產物，它透露了人生在世的存在境域，揭示著人此時此地的負擔(海德格爾，2017)。然而，縱觀哲學研究的悠久歷史，無聊總是處於學界邊緣，直至無聊遍佈周遭，人們才開始依託有限的感官集合及經驗碎片，主動過渡到無聊的哲學反思狀態。

立足於西方經濟迅猛發展的時代背景，多數學者從精神層面對無聊展開分析。作為無聊研究的鼻祖(金維爾，2020)，叔本華(Arthur Schopenhauer)將無聊描述為「沒有任何具體對象的淡淡的欲望」(轉引自史文德森，2010：35)，他預言，當生活物質條件得到保障時，無聊會越發顯著，人們會反覆陷於「想要甚麼」和「要做甚麼」的迷茫狀態(金維爾，2020：16)。有學者對此持以相同意見，認為無聊是富裕消費文化下的一種現代精神症狀，並將伴隨經濟水準的提升，成為今後的常態(Nixon & Gabriel, 2016)。此外，另有學者將無聊視作興趣(interest)、意義(meaning)的對立面(O'Brien, 2014; 史文德森，2010)，認為「當我們無法從事心儀之事或被迫進行無趣之事時，無聊就會產生」(Smith, 1981, p. 331)。

不同於上述觀點，海德格爾(Martin Heidegger)將無聊用於對人類存在之整體意義與生命價值的揭示，這為探究真正的「生活世界」(lebenswelt)提供了更深入的存在主義論調(王釗、趙衛國，2018)。在

其論域裏，無聊是一個時間性的概念，他要求「我們必須事先進入時間的問題，以便把無聊規定為一種明確的與時間的關係」。或言之，「無聊首先將我們導向時間，使我們領會到，時間如何迴蕩在此在的根基中」（海德格爾，2017：120–121），此時時間卸下所有包袱，處於一種直面主體的赤裸化狀態。因而，有關無聊的研究應牽涉對無聊與時間之關係、此在面對時間的方式以及身居其中的時間感知的探討，在此基礎上，他將無聊區分為三種類型：「被某事物搞得無聊」、「在某事物中感到無聊」以及深度無聊，即「某人無聊」（海德格爾，2017：117–237），概括即為度時（*passing the time*）、躊躇（*being-heldback*）和空虛（*being-left-empty*）（周曉虹，2023）。

海德格爾的觀點無疑彰顯了無聊的重大哲學意義，但其尚存兩點爭議。第一，海氏雖借現代技術「集置」（*ge-stell*）的本質，指認了現代資本主義的裝置節奏與異化實質（海德格爾，2005：18–25），但並未就此對無聊概念作出更新和補充，即未勾連技術時代之基本建制與無聊情緒的關聯，致使無聊的時代特殊性被遮蔽（Mitchell, 2012; Quaranta, 2020）。第二，海德格爾「不接受人類生活的日常性，總是關注本體論『存在』」的做法也遭到其他學者的詬病，認為這會使「實體的事物被忽略」。這意味著，探討無聊時，有必要聚焦「我們實際上是如何生活的」這一日常議題（史文德森，2010：135–137）。

此外，亦有學者基於資本主義與物質社會迅猛發展的時代背景，轉向批判無聊的政治屬性（Anderson, 2021）。阿多諾（Theodor Adorno；1991）是其中的代表，他認為，無聊產生於工作的強制性及嚴格的分工體系，就連自由時間，也在工作的同化、商品拜物主義的侵蝕下遭遇著無聊的異化，它時常發出一種不思考、不渴望的低吟，「以極其有害的假性意識形態折磨著生活在『自由時間』枷鎖下的人們」（金維爾，2020：41）。

而後，伴隨媒介技術的日常化，較多學者開始指出現代無聊的技術改造成分。如史文德森（Lars Svendsen；2010：85）認為「人類中心主義導致了無聊，但當技術中心主義取代了人類中心主義時，這種無聊將會更為深刻」；同時，他還批判技術宰制的效率文化與功能主義，直指當下「到處都是透明或半透明的狀態，世界的多樣性消失了，無聊便

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

佔了統治地位」。列斐伏爾(Henri Lefebvre; 2018: 34)認為，當技術浸滿生命的時刻，日常生活將日益瑣碎化、重複化與去本真化，它並「沒有使日常生活提升為一種富有創造力的活動，反而使其更加空洞乏味」(吳寧，2007: 171)。

步入後現代社會，金維爾(2020: 61-65)循著新型資本主義的發展趨勢以及科學技術的日常化背景，在「政治性無聊」的基礎上進一步提出「新自由主義無聊」。這種無聊是欲望機器的化身，常以肆意蔓延的姿態，支配著與科技、經濟息息相關的日常生活文化。然而，「新自由主義無聊」的術語過於宏大，這不僅使無聊的成分及誘因複雜化，也難展現出無聊的日常性及情境性，故本文從中提煉出由技術中心主義所致的「技術性無聊」，以此聚焦於技術層面來探討智能手機的無聊性。

如今，越來越多的學者也開始關注無聊的日常性與情境性，如觀影期間的無聊(Quaranta, 2020)、疫情居家隔離期間的無聊(Murphy et al., 2022)等。這些研究雖彌補了海氏無聊觀所遮蔽的日常屬性，但其仍舊是一種驗證性分析，既未更新理論資源，也未聚焦於手機這一日常化媒介的使用過程。那麼，智能手機究竟是如何生成技術性無聊的？若要究其原因，還需對媒介技術與無聊情緒的關係軌跡展開追尋。

無聊情緒與數字休閒

從印刷媒介到電子媒介，媒介形態的發展以及交通方式的變革驅動著人類休閒生活的活躍，且越發平民化、私人化和速食化。20世紀，電子媒介開始輪番登場，以固定欄目制、週播制為基礎的廣播、電視逐漸走向大眾，成為新一代風靡的閒暇機器(雷布琴斯基，2022: 147-148; 列斐伏爾，2018: 30)，如列斐伏爾(2018: 38)所記：「廣播和更不容置疑的電視，這兩種東西突然闖入家庭和『私人』生活，直接捕捉即時事件，提供真相和參與，或者至少表現出這種情景。」但是，也正如其所指，休閒活動一旦適應了技術環境，日常生活將遭遇異化，人們會重新嚮往自然的感受以及感性的生活(列斐伏爾，2018: 38)。相較於廣播，學界對電視技術的批判更為猛烈。

電視確實是利於故事呈現的實用技術，但它不容遐想的留白、省思的空間、停頓的間歇，畫面和聲音提供著所需的一切，也正因此，它常被判為一種被動、貧乏、較次等的休閒活動（雷布琴斯基，2022：147-148）。「耗時」是其顯著特徵，史文德森（2010：14-15）認為，電視是最適宜消磨時間的：

幾乎沒有甚麼比看電視更能消磨時光了，晚上長時間地看電視，只可能是為了擺脫多餘或難熬的時間。最活躍的人，往往也最容易感到無聊，我們幾乎很難停下來，總是忙東忙西，因為我們無法面對空虛。然而，反諷的是，當我們回頭反思時，會發現這大把的時光往往是極度空虛的。無聊與消磨時光聯繫在一起，此刻，時間並不意味著機會，而是需要打發的事物……

如上，媒介的遞現豐富了日常的休閒活動，不過代價是，伴隨其私人化和速食化，無聊成為現代人的「專利」。現今媒介技術依舊在迭新，昔日輝煌的收音機、電視礙於無法移動、缺失選擇等原因逐漸黯淡，並被24/7式的手機取而代之，在媒介日常化上更進一步。也正因此，手機被視作當代社會的「技術奇蹟」，它「時刻與人在一起，各種資訊、交往和娛樂即時更新，吸引人們隨時進入其所構造的場景中」（卞冬磊，2022：61）。場景中的種種誘惑打著對抗無聊的口號，組裝著人們充實時間的渴望（Kendall, 2018）；無論是防疫隔離期間（Murphy et al., 2022），還是地鐵通勤時段（戴宇辰、孔舒越，2021），一切の間歇、等待、空檔都有了可填充、可消磨、可把玩的機會（Poels et al., 2022; Quaranta, 2020），有學者對此描述到（迪芬巴赫、烏爾里希，2022：48-49）：

沒有人還像以前那樣散淡悠閒地坐在公交站旁，沒有人還像以前那樣漫無目的地消磨時光，在咖啡廳等待約會對象時沒有人還能悠然自得地坐在那裏。智能手機就像一個結界，隨時將人們從現實世界中剝離出來……我們再也不習慣環顧四周，看一看周圍環境能帶給我們甚麼。

此外，手機還創造了多線性的任務處理模式，邊觀看邊進食的「電子榨菜」便是時間效益最大化的典例（孫璿、呂雯思，2023）。

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

如此看來，手機無疑是無聊的終結者，它剷除了那些空虛瞬間，但致使我們無聊的，卻恰恰又是這些旨在逃避無聊的數字活動(Mitchell, 2012)。已有學者對手機的無聊性展開批判，如Wrathall (2005, p. 110)認為，無休止的移動、永久的連接會誘發一種深刻的無聊情緒，它流於膚淺的娛樂，致使人們分散對更有意義的活動的注意力。Quaranta (2020)亦談到，為逃避無聊，我們經常躲在電子設備身後，索性將意識丟置於一堆無思考縫隙的影像面前，任憑躊躇式無聊的拷打。金維爾(2020: 66-78)指出，手機介面是新自由主義無聊的潛伏地，它「如黑雲壓城，其勢頭已然蓋過內容本身，同時也隱沒了我們(自以為)追求內容時的自我」。金氏之見斷言了移動手機產製技術性無聊的事實，但他偏重政治視角，罔顧了無聊與時間的糾葛。基於「無聊是技術時代的時間圖像」(王珏, 2018: 73)之立場，本文將從時間性視角出發，通過質化研究方法，探討智能手機與技術性無聊的共生關係。

研究問題與研究方法

由於不同現實情境下人們會產生不同的手機體驗，因此為有效探尋手機與無聊的關係，我們需要聚焦適用於手機休閒的純粹情境以及代表性的實踐主體。對此，本文選擇「週末居家」作為切入情境，並針對「青年打工者」這一群體展開研究。

選擇「週末居家」的原因在於，週末是難得的「喘息的機會」，是一段與工作割裂的個人自由發揮的時間(雷布琴斯基, 2022: 174)。此時，人們可以純粹將手機作為打發無聊的消遣工具，這利於我們直面無聊，探求時間與之的關係。選擇「打工者」群體的原因在於，一方面，由於工作壓力過大、生活節奏快等原因，該群體往往需要更多自由的自我修復時間，因而週末對他們而言十分寶貴，這是難得純淨的閒暇時光。在此期間，他們往往會秉承「公私分明」的態度，儘量保持休閒狀態。整合上述內容，研究者圍繞技術性無聊，基於時間性視角，以週末居家的休閒情境為例，在此明確本文的研究問題：第一，手機實踐過程中的無聊感是如何產生的？具體包括哪些情況？其間，

這些無聊展現了何種時間性？第二，人們對手機產生的無聊感作何反應？其背後又揭示了手機與無聊的何種關係？

本研究主要通過兩類途徑獲取質性材料。2023年11月至12月期間，研究者根據日常觀察體驗，制定了相應的訪談提綱，隨後通過方便抽樣與目的性抽樣，招募了22位週末有手機使用習慣的「打工人」展開半結構式訪談，待訪談材料飽和後隨即停止。訪談問題包括週末的手機使用情況（使用時長、觀看內容、何時使用等）、玩手機時的心態和情緒、對玩手機感到無聊的看法、無聊時的時間體驗等。出於學術規範，研究者已對受訪者匿名標註，詳細資訊可見表一。此外，研究者還基於自願原則，邀請了六位受訪者記錄某個週末的手機使用日誌（包括使用內容及實踐狀態），以豐富本文的經驗材料。

表一 受訪者基本資訊

編號	職業	工齡	年齡	編號	職業	工齡	年齡
YZL	國企職員	兩年半	26歲	LC	產品測試	六年	31歲
PZ	醫院行政	半年	25歲	YWZ	養老護理運營	四年	26歲
PTS	初中教師	四年	27歲	ZH	初中教師	四年	27歲
YLP	專科教師	半年	27歲	XX	記者	半年	26歲
JTY	廣告策劃	四年	27歲	HHL	政務宣傳	半年	26歲
ZSZ	教育管理職員	半年	25歲	BXZ	國企員工	半年	26歲
XYJ	輿情監測員	四年	27歲	DPR	實習記者	三個月	25歲
JLS	公務員	半年	27歲	HPZ	實習記者	三個月	25歲
QYW	公務員	兩年	26歲	SXT	輿情監測員	三年	26歲
JKL	前端工程師	一年	26歲	JZ	腳本策劃	一年半	24歲
GLQ	公務員	半年	29歲	LYZ	編導	一年半	24歲

「無聊」的羈絆：手機實踐下的技術性無聊及其時間體驗

於當代打工人而言，經過幾日的操勞，週末已是「疲憊高峰」，他們鮮有參與培養性活動的精力，也難再有出行遊玩的興致。在休閒訴求與精力不足的雙重考量下，他們往往會選擇居家養精蓄銳，此時玩手機無疑是性價比最高的消遣方式。經統計，刷短視頻（包括不同平台）、使用微信、打遊戲是受訪者在此期間常見的數字活動。的確，手

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

機是公認的消磨時間的利器，特別是那些酷愛自詡為無聊剋星的網絡媒體，他們試圖通過源源輸出的冗雜資訊以及怪誕獵奇的新聞報導，製造出各類「驚奇的偶遇」，旨在將無聊徹底放逐(Kendall, 2018)。但是，手機並未如設想般奏效，反倒時常會壓制激情，繁殖出厭倦、乏味、疲憊等混裝情緒，引得人們連連感慨「生活無聊」、「浪費時間」。不禁叩問，在手機實踐過程中，這些技術性無聊究竟因何產生？

製造重複：迴圈的時間體驗

技術性無聊大多來自於「重複」(repetition) (史文德森, 2010: 32)。重複是一個時間性術語，它意指了一種時間的迴圈，將人們囚禁於週期性的往復之中，因此Felski (2000, p. 81) 視其為一個問題、一個謎，「它總是與現代進步和積累的動力背道而馳」。在手機實踐過程中，重複的戲碼也在持續上演，它是資訊媒體與演算法技術共塑之果，常攜無聊接踵而至。

一方面，在「流量為王」的創作導向下，數字媒體傾向將各種爆款元素作為流量密碼，通過復刻效仿、裁剪拼貼，來展開內容創作，這就導致大量低營養的同質化內容扎堆流轉於網絡。這些程式化的仿製品往往曇花一現，它雖輸出了接二連三的新奇，但也加速了流量週期的更迭以及大眾喜新厭舊的頻度，如JKL所言：「現在的資訊接收量實在太大了，內容都大同小異，像我這邊AI、人工智慧的文章都在重複報導，因為媒體和平台太多了，看完這篇，另一篇也差不多，感覺看多了會浪費時間。」在此，無聊作為時間迴圈組裝的情緒雜質，將以更緊湊、密集的姿態顯現；繼而，在時間道德化的功績主義下，人們會因單位時間價值含量的稀釋而產生時間浪費的無效感(鄭小雪, 2023)：「我就覺得很多內容，特別是刷抖音和玩遊戲，完全是速食式的，對於我自己的專業成長或是見識增長而言起不到一點作用，完全就是浪費時間，這會讓我有很強的負罪感」(ST)。

另一方面，演算法推薦機制亦是製造重複的推手。不可否認，演算法的定製化服務確實周到，它不僅裝載大量誘惑，還為用戶量身打

造著個性化的瀏覽套餐(利波維茨基, 2022: 3-6)。然而, 這種缺乏變通的「投其所好」看似由用戶的閱讀習慣生成, 實則是強制性的「資訊投餵」, 其所羅列的同質化產品, 恰恰會調製出使用者對新奇的祛魅:

我覺得演算法推薦需要一種差異性, 譬如我喜歡某類視頻, 但是可能只是代表某個時段(喜歡), 但是當你看到三五個相似的, 你就會產生一種審美疲勞, 然後就覺得無聊。例如海底撈的那個「科目三」視頻, 剛開始可能會新穎, 去點讚、評論, 後面發現都是模仿他的, 就很無聊, 不想再看到了。(BXZ)

當重複內容太多了, 我會覺得玩手機無聊。就像我常常看小紅書或者B站, 就想去探索[新鮮的事情], 但是不管我翻多少頁, 它給我推的都是差不多的東西, 我就不再有那種看的心情, 這個時候就會覺得無聊。(ZSZ)

如此來看, 網絡媒體與演算法技術攜手組建了自帶重複基因的資訊供應鏈, 它們以「驚奇的偶遇」為噱頭, 反覆製造並投餵著各類邏輯趨同、批量創作的流水線產品, 致使人們滯留於無聊的陰霾之中。陰霾之下, 手機非但沒有排解無聊, 反倒將人們推向一波接一波稍縱即逝的時間漩渦, 使他們機械式地體驗著「新奇—無聊」的情緒輪迴。

可見, 「新奇」終究難抵時間的反覆檢驗。當人們見慣了新奇, 厭倦了興趣, 自然會降低無聊的閾值, 拔高意義的門檻(Kendall, 2018), 最終人們對未來之邂逅的期待將消解於一堆重複上演的新奇之中。由此說明, 技術性無聊是手機新奇超載、內容高度雷同的結果, 它伴生於由手機造成的迴圈時間之中。

被動消費：貧乏的時間體驗

人類向來癡迷意義, 自然無法忍受空洞的間歇, 他們必須找到某種可以成為意義的東西來填補「當下」(史文德森, 2020: 21)。因此, 出於本能, 人們習慣借手機來最大化充實時間、捕捉意義, 但這樣的時間顯然是刻意的、不真實的, 只會使時間異化於完全的透明性之

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

中，技術性無聊將如期而至。那麼，「填滿的時間」為何會走向「貧乏」的反面？手機配備的被動消費模式難辭其咎。

有學者指出，閒暇時，人們通常會有兩種手機使用模式，即被動消費與積極創造。在被動模式下，一切彷彿手到擒來，但這並不益於充實感與意義感的獲取(迪芬巴赫、烏爾里希，2022：50-51)，易為技術性無聊提供滋補的土壤。

一方面，有受訪者認為，網絡內容本就是無聊的，它缺乏營養，更遑論意義，因此刷手機存在打發時間，卻又難覺其充實的矛盾：「我覺得刷手機的投入和收穫不成正比，特別是那些跳舞類視頻，感覺自己付出時間精力成本，但始終沒有獲得甚麼，也沒覺得多快樂」(BXZ)。另一方面，也有人將意義的貧乏感歸結於演算法推薦技術，認為其養成了資訊瀏覽的「推送依賴」，即不再主動搜索內容，而是被動接收各種契合資訊的餵養：「我一般刷小紅書和B站，不過，儘管我關注了八九百人，但從不去看關注，只看隨機的推送」(HHL)。這種「被動投餵」雖流程簡易，但潛在著「噬魂」的危險性。危險在於，它一面建造著狹隘的資訊繭房(Bakshy et al., 2015)，一面培育著某些惰性的習慣。

最典型的便是手機特有的「滑動—倍速」觀看模式。該模式以上下往復的手指運動為表徵，宛如組裝車間的流水線操練，甚至它更簡易，且毫不費力，多餘的動作都是一種麻煩：「我覺得推送確實很精準，我滑到的都是自己喜歡的，但這樣確實也不好，會讓我只想保持這麼一種狀態(手指運動)，懶得動來動去」(BXZ)。重複的滑動是欲望的解封；經此，欲望將開啟脫檔模式，使人越是滑動越是欲求不滿(金維爾，2020：74-75)，最終將導向技術性無聊的極端。

與此同時，手機總是釋放著「無縫的低水準的刺激流」(Kendall, 2018)，久而久之，人們便會在機械的螢幕滑動中產生視覺疲勞，召喚出一種低喚醒的昏睡意志(Mikulas & Vodanovich, 1993)，它以停滯的思考、呆滯的目光、平淡的情感為表徵，導向一種單調乏味的情緒終點。這時，手機介面也如同「意識篩檢程式」，它將「思考」遮罩於介面之外，使人走馬觀花地穿梭於暫態的「眼花繚亂」之間，顯然忘卻對時間意蘊的品讀與回味。去凝思、去敘事化的時間是貧乏的，其間人們

既無法持存任何充實，也難再恢復專注、沉思、細讀的品質。當深度思考被略過，意義將抽離於自我，潛伏的技術性無聊便堂而皇之地顯現了：

比如說公眾號，我就想最快的速度刷完這一條，然後馬上看下一條，想盡可能在短時間內獲得更多的資訊。如果是一些比較長的新聞，可能就直接跳著看，比如說就看第一句或者導語，有時候是最後一句，中間很詳細的內容就不會太仔細看。我覺得刷手機為了娛樂為主，不太會去深度思考。(XX)

在心理學中，學者將「人們專注於某行為時所表現的心理狀態」定義為「心流 (mental flow) 階段」，它強調耐心的品質、艱苦的過程、沉思的能力，只有如此個體才能攬獲自我效能感與幸福感(迪芬巴赫、烏爾里希，2022：50-52)。手機實踐中的「被動消費」模式顯然與之背離，其總是攜帶著欲望的病菌，使人沾染上思考懸置與欲求不滿所致的意義匱乏。與意義匱乏相連的技術性無聊是躊躇狀的，期間人們將陷於「無時間之時間」的異化狀態，難再有「心流」式的充實體驗。

「健忘症」：抽離的時間體驗

「遺忘」亦是無聊的誘因，它萌發於被動消費的手機實踐過程，迸發於後知後覺的記憶清除，既沒有故事的回味，也沒有內化的經驗。因此，兩者是順承的關係，後者是前者的併發形態。研究發現，這種遺忘式無聊是當代印象主義與速食文化共致的時間後遺症。

在客觀層面，如汪民安(2022：130)所述：「現代生活被瞬間性主宰，分裂成偶然的碎片，構成一個繽紛的永不枯竭的印象之流」，當代媒體便是典型的印象主義信徒，他們善用印象派的創作風格，向外輸送形形色色的瑣碎內容。這些微內容恰是埋藏健忘和無聊的禍根，它們如同一連串閃亂跳躍的珠點，將線性時間切割成碎片化的佇列(吳鼎銘、肖歡，2023)，使人幾乎難有時間去凝思、去消化經驗(惠普等，2009：207-213)。而經驗恰恰是生成「意義」的關鍵，它會產生一種關

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

涉未來的綿延效果，「深深烙印在我們心中，跟我們的認同和生命歷程聯繫在一起，會觸動或是改變我們」。一旦經驗消逝，時間將被定格為「當下」，而「當下」只生產體驗，這些體驗會分散成諸多孤立的片段，在記憶裏不著痕跡(羅薩，2018：138-139)，其結果是「遺忘式無聊」的來致：

我覺得像那種甚麼爆笑的、搞怪的內容，笑一笑就過去了，然後會覺得，我剛才看到啥來著，甚至剛剛過去的都不記得，就越看越覺得無聊，然後一反應過來的時候，時間就已經過去很久了，正事都沒有去做，就耽誤了一些其他比較重要的事情。(ST)

因為我看的東西是比較碎片化的，即便是有趣的東西，也很難對我產生影響，我一般不會記在腦子裏，所以才會無聊。(HHL)

韓炳哲(2017：55-56)也曾闡釋過此種「遺忘」：「諸事件一個接一個地快速替換著，事件並沒有被銘刻下來，沒有成為經驗，諸事物由於缺失的引力之故，就只好被草率地抹去了，沒有甚麼東西會產生深刻影響」。「抹去」意味著序列時間將被抽離出中斷的片刻，這種抽離會造成人們對「過去」那段時間的失憶，這亦顯現了一種躊躇狀的無聊：

我經常覺得，譬如我刷了兩個小時[手機]，會忘了我剛才都看了甚麼。回過神後我可能一個兩個都敘述不出來，我都忘了，就很無腦的感覺。(BXZ)

我都是很快就刷過去一遍，不會停留很久。所以我會感覺自己能刷很多東西，但都不太能記得住，刷完之後就覺得怎麼時間過這麼快，但是你甚麼也沒幹，稍微有點空虛感了。(XX)

當然，「健忘」的責任不能一味歸咎於媒體，畢竟它只是迎合著當代人急功近利的速食需求。追憶過去，時間是綿長且充盈的，這是一種價值含量高的「質」性時間，無聊自然是枉費時間的「糟粕」。而今，由於時間過分稀缺，人們更追求時間的「量」，無奈一天24小時是固定的單位計量，人們只能訓練「壓縮」、「提效」的技巧，來最大化擴充時

間(惠普等, 2009: 122-125)。經此訓練,「速食主義」的觀看文化以及「囫圇吞棗」的閱讀模式漸趨定型,它容不得「接受、反映和回應」的間歇(Kendall, 2018),也禁止了細細品味的耐心,這難免會招致時間質感的淡化以及無聊情緒的附體:

比如我現在玩手機可能就是刷刷小紅書,我現在連看一個劇的耐心都沒有,所以我覺得這個是很可怕的。而且本來是想打發時間,但是刷完之後,還是從虛無到虛無,這段時間過去你甚麼都沒有得到,就連一個回憶都沒有。(XYJ)

XYJ還舉了其他案例作對比,這恰證了手機實踐體驗所致的記憶淡薄:「出去玩的話我會回憶起來曾經有過這樣一段經歷,我可能記得那天下午去哪了、城市是怎樣的、有何特色、我們去玩了啥、嘗試了啥,但玩手機我就想不起昨天刷到過甚麼。」同樣,PZ表示,為節約時間,相較於欣賞完整的電影,他更喜歡觀看電影解說,但由於內容膚淺、缺乏思考、印象不深等原因,時常會出現「同一部劇的不同解說,能反覆刷好幾遍」的情況。可見,速食文化憑藉流水線式的空洞符號,誘發了當下流行的健忘症,它抹殺了「歷歷在目」、「念念不忘」等刻骨銘心的感受,只空留「一個接著一個、旋即被替代、被遺忘的『當下』」(王珏, 2018: 74-75),與之而來的或將是以「技術性無聊」為首的現代性情感災難。

概言之,技術性無聊也來自於手機誘發的時間之抽離體驗,它是加速社會所締造的印象主義與速食文化之後果,常表現為經驗的缺失、意義的剔除以及意識的懸置。由此而至的「遺忘」拒絕了故事的回味以及情感的依戀,使個體僅能感受「當下」的無時間性,它會導向一種無聊、萎縮的暫態體驗,使人產生一事無成的負罪感。

慣性依賴：單一的時間體驗

若依照海德格爾的劃分,前三類無聊增生於手機實踐的過程之中,接近於「躊躇」的性質,接而論述的無聊則更傾向於「度時」,它是

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

無法使用手機後，與時間坦誠相見的局促與無措。相較於無手機的時代，這種無聊在當下更令人煎熬難耐，這是我們對手機慣性依賴的後果。

首先，習慣性借手機打發時間消磨了我們對無聊的適應力與抵抗力。「習慣」(habit)是日常體驗的具體化，意味著「某些形式的行為被刻在身體上，是根深蒂固的身體記憶」(Felski, 2000, pp. 89-90)。如今，智能手機的隨身攜帶、隨時使用儼然嵌入大眾日常，人們逐漸養成一無聊就拿起手機將其驅趕的慣性。然而，此種慣性是手機造成的日常生活之異化的結果，它「付諸於一種半自動的、心不在焉的、非自願的方式」(Felski, 2000, pp. 89-90)。特克爾(Sherry Turkle; 2014: 164)有過相關描述：「過去，人們駐足聆聽馬車、腳步或是郵車的聲音，它們帶來遠方的消息；而如今，只要有片刻的空間，人們就會去查看自己的電子郵件、短信和即時資訊」，這種條件反射性的查看行為是去本真化的，它雖有助於人們脫離情境式無聊的處境，但也同時造成人們對時間的陌生化。陌生化在於，一旦無法使用手機，人們會因不知所措而走向情感的極端，深陷更煎熬的無所適從的境遇，這是技術性無聊的另類表現。XX用「不自覺」、「忍不住」概括上述的心理體驗，對他而言，無聊時打開手機已成為條件反射性的舉動，因此「沒電」、「手機壞了」會令他感到極度不適，他舉例道：

[手機沒電]會讓我很焦慮，譬如我在外面有事，但是回家後可能手機就沒電了，這時候會有些迷茫。像以前那些人，可能沒手機也能找到一些樂子，但現在大部分的樂趣都來自於手機，沒有手機就沒了樂趣，不知道能做點甚麼。而且手機還能保持聯繫，沒了它就感覺很孤獨，跟別人斷了聯繫似的。

可見，在「永久線上、永久連接」的媒介化生存樣態下(Vorderer et al., 2016)，人們養成了「有事可做」的時刻化，一旦出現意外(如無法使用手機)，無聊便會生成對抗「常規」的阻力，讓人反感，再難忍受。繼而，面對其他「抗無聊」能力的退化，人們又將變本加厲地依賴手機，以驅趕度日如年的無聊感。如此循環往復，人們對直面時間的畏懼將越發深刻。

當然，這種無聊還體現為手機體驗後對其他活動的漠不關心。如受訪者ZSZ談到：「在玩遊戲時，手機會不斷給我帶來情緒刺激，所以我會一直沉迷在裏面，但是如果打完遊戲再幹其他事，我會很容易產生無聊的感覺，可能會覺得其他事情都沒了意思。」ST也闡述了相似感受。ST認為，培養業餘愛好是利於自我發展的活動，它通過製造延遲滿足，能為生活增添情趣，拾取意義；但日常的手機實踐已使她習慣於速食式的時間體驗，難再有「等待延遲的成就感與獲得感」的耐心，這奠定了其週末玩手機的優先性與唯一性：

我可能更希望自己能把週末時間放在業餘愛好上，但是手機對我的吸引力太大了，我一般忙完正事，譬如打掃衛生、備課之類，就感覺應該刷手機了，然後刷著刷著就不再想去安排其他的業餘愛好。我總是計劃著譬如要看會書，或者練練字，但是總覺得工作已經夠累了，做這些沒有手機有趣，就都擱置了。

由上觀之，技術性無聊還源自於手機塑造的單一時間性，這是一種技術依賴造成的原始無聊的加強版，即手機扼殺了人們驅趕無聊的其他可能，使人的無聊適應力逐漸退化，其結果是，人們一旦離開手機，就像魚兒失了水，頃刻間產生的度時型無聊便會吞噬時間，成為極具殺傷力的煎熬體驗。不過，手機真就有那麼強大的反制力，以至於人們只能任無聊裹挾，毫無還手之力？其實不然，在訪談過程中，研究者發現，無聊亦蘊含著哲理性的反思價值，若合理應對，其可作為人們喚醒本真、回歸生活的情緒解藥。

作為自反情緒的無聊：人與技術的權力重置

雖然上述章節再現了手機再造技術性無聊的一面，但我們不可低估無聊作為「情緒」的另一屬性，即它亦是主體關涉的。這意味著，無聊也可視作主體內部回應的一種「積聚效應」，它蘊含著某種自反的成分，如同自我的喚醒系統，在必要時予以主體警示。誠如史文德森(2010：62)所言：「無聊與越界緊密聯繫在一起，治癒無聊的唯一辦法

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

似乎就是以不斷推進的更為根本的方式超越自我，因為越界使自我接觸新事物，從而避免導致無聊的重複與老套」，依照「物極必反」的邏輯，無聊恰恰是孕育生機、煥發新生的沃土，如研究所得，當無法忍受無聊之時，無聊便會覺醒自省之力，促使感知主體省思當下，調整狀態，再思意義。

例如，當問及觸發無聊的反應時，多數受訪者給出了「放掉手機，出去走走」的答案，如YZL提到：「我覺得週末兩天都玩手機會很無聊，它就不是一種放鬆的狀態，會讓我感覺無聊，所以就想出去跟朋友見面，或者參加一些戶外活動，我覺得要把控好玩手機的度。」可見，無聊是罔顧時間的空虛警告(左莫若迪，2020：23)，是意義缺失的情緒信號，當人們感知到無聊的一剎那，恰恰是適可而止的預警：「當我覺得還有負罪感的時候，說明我還沒有完全毫無意識地沉迷手機，它好像在提醒我不要再玩手機了，這樣不好。」

甚至，這種喚醒作用會產生深遠、持續的效果。HHL是其中的典例。2022年上半年，HHL在外實習期間，囿於疫情管控、精力不足等主客觀原因，她只能在週末靠刷手機度日。這種自我封閉的單一行為時常令她感到索然無味，隨之而來的是「空虛」在時間上的縱深蔓延。反思於此，她重新激起對自我效能感和生活充實感的渴求。以此為戒，畢業工作後，她更加關注自我，歸順生活，在減少手機使用的同時，更側重其工具層面的創造屬性，將手機多用於學習、記錄生活等：

我當時就會沉浸在手機裏，圍觀別人的生活，我覺得這種狀態是不對的，很沒勁，所以現在我會慢慢遠離手機，減少螢幕使用時間，更加專注生活，譬如開始學做飯，學會照顧自己，並且喜歡用手機記錄我做飯的視頻，我現在還想試著做一個美食帳號。

通過HHL前後的生活體驗對比，可以窺見無聊流淌的反抗基因，那是無聊積聚後破繭重生的「生命質變」，這種「質變」蘊含著自我批判的反思力量，孕育著自我救贖的生命潛力(Kendall, 2018)，在此之際，人們會觸發對技術使用模式與自主權力的重置。換言之，當人持續察覺意義缺位時，技術性無聊便會被轉化成自反性無聊，繼而釋放出「喚醒」的功效，逼促人調整對技術的實踐樣態，以期奪回流失的時間主權。

此外，面對手機製造的技術性無聊，人們還會持以另一種心態，即「與時間共鳴」。在此關頭，有受訪者會嘗試擯棄對意義的一味追逐，轉而直面當下，接納無聊。如YLP認為，面對繁重的工作壓力以及冗雜的日常瑣事，生活已足夠困頓，無需再填滿時間，窮盡意義，因此適當的無聊是必要的：「人為甚麼一天一定要把自己塞得滿滿當當的？我覺得無聊就應該是日常生活的一部分，玩手機即便無聊，也應該享受它，享受這種無所事事，我們應該從容地去看待它」。由此觀之，對部分人而言，無聊已成為繁重日常的間歇緩衝，它是衝破時間過度道德化枷鎖的契機，是暫停忙碌、化解浮躁心氣的自癒良機。此種心態往往萌生於人與時間的同頻共振，即以雙向連接代替單向掌控，營造一種歲月靜好、隨遇而安的時間在場感，這與羅薩（Hartmut Rosa；2022）之共鳴（*resonanz*）有著異曲同工之效。

結論與討論：技術中心主義下的「無聊社會」

無聊的感知頻度與技術的日常化進程息息相關。在工業革命之前，時間是厚重、凝練的，人們對其高度敬重，堅守著誠誠懇懇、按部就班、循序漸進的生活方式。此時，無聊並非常現的情緒狀態，其批判範疇也僅限於怠惰，間歇、停頓是被許可的，這是對時間的接納。而後，伴隨各類以效率為導向的實用技術的日常化，人們對時間的使用也越發帶有功利色彩，無聊也因「時間空檔」的頻現為人所察覺。從叔本華的欲望論，到海德格爾的無聊類型學，均透露出工業時代人們對時間赤裸化狀態的正視。此時，無聊仍蘊含著自然的底色，學者多從精神層面或哲理層面對其展開分析。一直到晚期資本主義階段，學界開始以批判性眼光看待資本與消費者、工作時間與休閒時間博弈下的無聊狀態，這無疑揭示了無聊的政治屬性。

金維爾立足於後現代社會提出的「新自由主義無聊」延承了該屬性，只不過其探討的政治矛盾已由階級之間轉向日常生活內部，集中表現為人類中心主義與技術中心主義之間的權力博弈。然而，金氏之論雖將無聊研究放置於技術中心主義的時代背景，但其觀點仍有兩點局限。其一是忽視技術與無聊交織的時間性要素。一方面，如海德格

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

爾(2017:120)所言:「無聊表明了一種與時間的關係,一種面對時間的方式,一種時間感。」無聊不止是一種情緒,更是「此在」直面時間的自然狀態,因此有關無聊的探討離不開對時間的追問;另一方面,現代技術本質是「壓縮時間」、「操控時間」的技術,例如智能手機自帶的便攜性、娛樂性、移動性等特徵均映射了個體對時間的佔有欲與控制欲,意味著技術中心主義背後必然潛藏著時間層面的危機。其二是他對新自由主義無聊的闡釋尚受制於手機控制層面,遺漏了人作為生命政治主體的能動性與自主性,這是一種片面的「技術決定論」思維。反思於此,本文立足於時間性視角,嘗試聚焦於探求智能手機與技術性無聊的內在關聯,以及此種無聊的時間性和感知主體的反制策略。

基於日常體驗及對22名「青年打工人」的半結構式訪談,本文提煉出手機產製技術性無聊的四類機制,包括生產「度時」型無聊的慣性依賴以及派生「躊躇」型無聊的重複製造、被動消費與「健忘症」,期間人們將與時間坦誠相見,感受單一、迴圈、乏味、抽離的時間體驗。由此可見,技術中心主義試圖通過壓縮時間、填補空閒來追求時間效用的極致,從而與無聊徹底決裂;但是,這反倒使無聊以技術性的形態繼續纏繞,這無疑照見了此種無聊的人為改造成分以及時間流淌的對抗基因。

誠如克勞斯(Karl Kraus)所言:「技術的真正奇蹟在於,技術恰好毀滅了它所補償的東西」(轉引自史文德森,2010:86),在時間政治的邏輯裏,時間並非於「我」一體的「世俗之物」,而是置身事外的「神聖之物」,人們越想借技術來掌控時間,越是會遭到時間的疏離與擱置;越是想捕捉意義,越會受到無聊的反噬,而「技術性無聊」便是時間施加於功績主體的一種警示、一種懲戒。這也證明,技術性無聊是非本真的技術改造物,它產生於技術招致的關注過剩以及事務超載,是慣以「躊躇」狀顯現的「報復性無聊」。當時間完全被所謂的「充實」遮蔽時,人們也便失去了時間的效能感與體驗的本真性,此種無聊也將顯現並溢滿當下。

對於政治性無聊向技術性無聊的形態轉變,技術中心主義難辭其咎,其所炮製的加速社會、功績社會、透明社會等等樣態,無不指向以「無聊」為終點的空虛社會。不過,技術性無聊並非無藥可解,當無

聊瀕臨意義坍塌的臨界值時，關涉的主體會將其轉化為能動的自反性無聊，它會激發「生命質變」與「時間共鳴」的潛能，警醒人們調整對手機的實踐樣態，小到「放掉手機，出去走走」的適可而止，大到「遠離手機，重回生活」的自我救贖，旨在脫離虛無的苦海，重歸對自我和生活的關注。這也啟示我們，直面無聊時，不必避之不及，更別妄想將其掌控，而應「帶著些許敬畏，回應它緩慢而持久、耗人心力的召喚」（金維爾，2020：47），即以凝思性的逗留姿態，恢復塵封的沉思能力，探尋與時間共舞、與無聊共存的奏鳴樣態。此時，意義不再值得歌頌，技術不再值得忌憚，功績社會的焦慮和歇斯底里也將煙消雲散（韓炳哲，2019：34–35），此在終將在時間的協奏中返璞歸真。

由此得出手機與無聊的關係，即手機在消滅自然狀態下的無聊的同時，又產製出了技術性無聊；不過這種無聊亦具備轉化為喚醒系統的潛能，一旦超載，它便會萌生某種覺醒力量，以自反性無聊的姿態，促使情緒主體重拾本真性自我，重置對手機的使用模式。以此發現為依託，本文希冀能在社會時間與技術哲學的理論基礎上，拓寬媒介時間研究的邊界視野，並警醒世人重思自我與技術的關係，以「共鳴」的姿態達成與時間的和解。

披露聲明

本文研究者未報告潛在的利益衝突。

Disclosure Statement

No potential conflict of interest was reported by the authors.

研究經費資助

本文未獲研究項目經費資助。

Funding

This article was not funded by any project grant.

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

ORCID

呂梓劍 (Zijian LÜ) <https://orcid.org/0009-0008-9415-9157>

郝春梅 (Chunmei HAO) <https://orcid.org/0009-0001-2691-1588>

參考文獻

中文部分 (Chinese Section)

- 王珏 (2018)。〈技術時代的時間圖像——海德格爾論無聊情緒〉。《現代哲學》，第4期，頁70–77。
- Wang, J. (2018). The temporal image of the age of technique: Heidegger on boredom. *Modern Philosophy*, 4, 70–77.
- 王釗、趙衛國 (2018)。〈無聊情緒與生活世界——海德格爾的技術/社會批判及其限度〉。《現代哲學》，第4期，頁64–69、77。
- Wang, Z., & Zhao, W. (2018). Boredom and lifeworld: Heidegger's critique on technique/society and its limit. *Modern Philosophy*, 4, 64–69, 77.
- 卞冬磊 (2022)。〈作為存在的媒介時間：手機與社交媒體的時間性〉。《新聞與傳播研究》，第11期，頁56–70、127。
- Bian, D. (2022). Media time as being: The temporality of mobile phone and social media. *Journal of Journalism & Communication Studies*, 11, 56–70, 127.
- 吉爾·利波維茨基 (2022)。《空虛時代：個人主義下的後現代變革與危機》(倪復生譯)。萬卷出版公司。(原書Lipovetsky, G. [1983]. *L'Ère du vide: Essais sur l'individualisme contemporain*. Gallimard.)
- Lipovetsky, G. (2022). *The era of emptiness: Postmodern transformation and crisis under individualism* (F. Ni, Trans.). Volumes Publishing Company. (Original work published 1983)
- 吳寧 (2007)。《日常生活批判：列斐伏爾哲學思想研究》。人民出版社。
- Wu, N. (2007). *Critique of everyday life: A study of Lefebvre's philosophical thought*. People's Press.
- 吳鼎銘、肖歡 (2023)。〈從時間偏向到社會加速：論媒介研究的時間範式〉。《新聞與寫作》，第12期，頁5–12。
- Wu, D., & Xiao, H. (2023). From time orientation to social acceleration: On the time paradigm of media studies. *News and Writing*, 12, 5–12.

- 亨利·列斐伏爾(2018)。《日常生活批判(第一卷概論)》(葉齊茂、倪曉輝譯)。社會科學文獻出版社。(原書Lefebvre, H. [1947]. *Critique de la vie quotidienne: Introduction*. L'Arche Editeur.)
- Lefebvre, H. (2018). *Critique of everyday life: Introduction* (Q. Ye, & X. Ni, Trans.). Social Sciences Academic Press. (Original work published 1947)
- 汪民安(2022)。《身體、空間與後現代性》。南京大學出版社。
- Wang, M. (2022). *Body, space, and postmodernity*. Nanjing University Press.
- 拉斯·史文德森(2010)。《無聊的哲學》(范晶晶譯)。北京大學出版社。(原書 Svendsen, L. [1999]. *Kjedsomhetens filosofi*. Universitetsforlaget.)
- Svendsen, L. (2010). *A philosophy of boredom* (J. Fan, Trans.). Peking University Press. (Original work published 1999)
- 周曉虹(2023)。〈無聊：意義感的抽離與再造〉。《探索與爭鳴》，第6期，頁17-19。
- Zhou, X. (2023). Boredom: The abstraction and re-creation of a sense of meaning. *Exploration and Free Views*, 6, 17-19.
- 哈特穆特·羅薩(2018)。《新異化的誕生——社會加速批判理論大綱》(鄭作彧譯)。上海人民出版社。(原書Rosa, H. [2013]. *Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. Suhrkamp Verlag.)
- Rosa, H. (2018). *Acceleration and alienation: A draft of a critical theory of late modern temporality* (Z. Zheng, Trans.). Shanghai People's Press. (Original work published 2013)
- 哈特穆特·羅薩(2022)。《不受掌控》(鄭作彧、馬欣譯)。上海人民出版社。(原書Rosa, H. [2018]. *Unverfügbarkeit*. Residenz Verlag.)
- Rosa, H. (2022). *Nonavailability* (Z. Zheng & X. Ma, Trans.). Shanghai People's Press. (Original work published 2018)
- 馬丁·海德格爾(2005)。《演講與論文集》(孫周興譯)。生活·讀書·新知三聯書店。(原書Heidegger, M. [2000]. *Vorträge und Aufsätze*. J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.)
- Heidegger, M. (2005). *Lectures and essays* (Z. Sun, Trans.). SDX Joint Publishing Company. (Original work published 2000)
- 馬丁·海德格爾(2017)。《海德格爾文集·形而上學的基本概念：世界－有限性－孤獨性》(趙衛國譯)。北京商務印書館。(原書Heidegger, M. [2004]. *Die grundbegriffe der metaphysik*. Vittorio Klostermann GmbH.)

《傳播與社會學刊》，(總)第73期(2025)

- Heidegger, M. (2017). *The fundamental concepts of metaphysics* (W. Zhao, Trans.). Commercial Press. (Original work published 2004)
- 馬克·金維爾(2020)。《解剖無聊：如果無聊不可避免，我們該如何面對？》(王喆、章倜譯)。天津人民出版社。(原書Kingwell, M. [2019]. *Wish I were here: Boredom and the interface*. McGill-Queen's University.)
- Kingwell, M. (2020). *Wish I were here: Boredom and the interface* (Z. Wang & T. Zhang, Trans.). Tianjin People's Press. (Original work published 2019)
- 孫璿、呂雯思(2023)。〈日常生活媒介化：基於「電子榨菜」的思考〉。《當代傳播》，第3期，頁98–102。
- Sun, M., & Lü, W. (2023). Mediatization of daily life: Reflections on “Electronic Pickles.” *Contemporary Communication*, 3, 98–102.
- 理查·惠普、芭芭拉·亞當、艾達·薩伯里斯(2009)。《建構時間：現代組織中的時間與管理》(馮周卓譯)。北京師範大學出版社。(原書Whipp, R., Adam, B., & Sabourin, A. [2002]. *Making time: Time and management in modern organizations*. Oxford University Press.)
- Whipp, R., Adam, B., & Sabourin, A. (2009). *Making time: Time and management in modern organizations* (Z. Feng, Trans.). Beijing Normal University Press. (Original work published 2002)
- 理查·賽勒·林(2020)。《習以為常：手機傳播的社會嵌入》(劉君、鄭奕譯)。復旦大學出版社。(原書Ling, R. [2012]. *Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society*. MIT Press.)
- Ling, R. (2020). *Taken for grantedness: The embedding of mobile communication into society* (J. Liu & Y. Zheng, Trans.). Fudan University Press. (Original work published 2012)
- 雪莉·特克爾(2014)。《群體性孤獨：為甚麼我們對科技期待更多，對彼此卻不能更親密？》(周逵、劉菁譯)。浙江人民出版社。(原書Turkle, S. [2011]. *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.)
- Turkle, S. (2014). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (K. Zhou & J. Liu, Trans.). Zhejiang People's Press. (Original work published 2011)
- 曼諾詩·左莫若迪(2020)。《放空：無聊為甚麼能解鎖創意與效率》(徐浩譯)。中信出版社。(原書Zomorodi, M. [2017]. *Bored and brilliant: How spacing out can unlock your most productive and creative self*. St. Martin's Press.)

- Zomorodi, M. (2020). *Bored and brilliant: How spacing out can unlock your most productive and creative self* (H. Xu, Trans.). CITIC Press. (Original work published 2017)
- 維托爾德·雷布琴斯基 (2022)。《等待週末：雙休日的起源與意義》(梁永安譯)。浙江大學出版社。(原書Rybczynski, W. [1991]. *Waiting for the weekend*. Viking.)
- Rybczynski, W. (2022). *Waiting for the weekend* (Y. Liang, Trans.). Zhejiang University Press. (Original work published 1991)
- 鄭小雪 (2023)。〈時間的過度道德化——一個理解青年時間焦慮的視角〉。《中國青年研究》，第2期，頁31–38。
- Zheng, X. (2023). Excessive moralization of time: A perspective to understand youth time anxiety. *China Youth Study*, 2, 31–38.
- 薩拉·迪芬巴赫、丹尼爾·烏爾里希 (2022)。《數字抑鬱時代：新媒體如何改變我們對幸福的感知》(張驥譯)。民主與建設出版社。(原書Diefenbach, S., & Ullrich, D. [2016]. *Digital depression: Wie neue medien unser glücksempfinden verändern*. Mvg Verlag.)
- Diefenbach, S., & Ullrich, D. (2022). *Digital depression: How new media changes our perception of happiness* (J. Zhang, Trans.). Democracy and Construction Press. (Original work published 2016)
- 戴宇辰、孔舒越 (2021)。〈「媒介化移動」：手機與地鐵乘客的移動節奏〉。《國際新聞界》，第3期，頁58–78。
- Dai, Y., & Kong, S. (2021). “Mediatized mobilities”: A rhythm analysis on metro passengers’ mobile phone use. *Chinese Journal of Journalism & Communication*, 3, 58–78.
- 韓炳哲 (2017)。《時間的味道》(包向飛、徐基太譯)。重慶大學出版社。(原書 Han, B. C. [2009]. *Duft der zeit: Ein philosophischer essay zur kunst des verweilens*. Transcript Verlag.)
- Han, B. C. (2017). *The scent of time* (X. Bao & J. Xu, Trans.). Chongqing University Press. (Original work published 2009)
- 韓炳哲 (2019)。《倦怠社會》(王一力譯)。中信出版社。(原書 Han, B. C. [2013]. *Müdigkeitsgesellschaft burnoutgesellschaft hoch-zeit*. Matthes & Seitz Berlin Verlag.)
- Han, B. C. (2019). *Burnout society* (Y. Wang, Trans.). CITIC Press. (Original work published 2013)

英文部分 (English Section)

- Adorno, T. W. (1991). *The culture industry: Selected essays on mass culture* (2nd ed.). Routledge.
- Anderson, B. (2021). Affect and critique: A politics of boredom. *Environment and Planning D: Society and Space*, 39(2), 197–217.
- Bakshy, E., Messing, S., & Adamic, L. A. (2015). Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook. *Science*, 348(6239), 1130–1132.
- Boss, M. (2009). Metaphysics and the mood of deep boredom: Heidegger's phenomenology of mood. In B. Dalle Pezze & C. Salzani (Eds.), *Essays on boredom and modernity* (pp. 85–107). Rodopi.
- Dora, J., van Hooff, M., Geurts, S., Kompier, M., & Bijleveld, E. (2021). Fatigue, boredom and objectively measured smartphone use at work. *Royal Society Open Science*, 8(7), 201915.
- Felski, R. (2000). *Doing time: Feminist theory and postmodern culture*. NYU Press.
- Kendall, T. (2018). “#BOREDWITHMEG”: Gendered boredom and networked media. *New Formations*, 93, 80–100.
- Kozinets, R., Patterson, A., & Ashman, R. (2017). Networks of desire: How technology increases our passion to consume. *Journal of Consumer Research*, 43(5), 659–682.
- Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3–12.
- Mitchell, L. (2012). *A phenomenological study of social media: Boredom and interest on Facebook, Reddit, and 4chan*. [Doctoral dissertation, University of Victoria].
- Murphy, S., Hill, T., McDonagh, P., & Flaherty, A. (2022). Mundane emotions: Losing yourself in boredom, time and technology. *Marketing Theory*, 23(2), 275–293.
- Nixon, E., & Gabriel, Y. (2016). “So much choice and no choice at all”: A socio-psychoanalytic interpretation of consumerism as a source of pollution. *Marketing Theory*, 16(1), 39–56.
- O'Brien, W. (2014). Boredom. *Analysis*, 74(2), 236–244.
- Poels, K., Rudnicki, K., & Vandebosch, H. (2022). The media psychology of boredom and mobile media use: Theoretical and methodological innovations. *Journal of Media Psychology*, 34(2), 113–125.
- Quaranta, C. (2020). A cinema of boredom: Heidegger, cinematic time and spectatorship. *Film-Philosophy*, 24(1), 1–21.
- Smith, R. P. (1981). Boredom: A review. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*, 23(3), 329–340.
- Vorderer, P., Krömer, N., & Schneider, F. M. (2016). Permanently online—Permanently connected: Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. *Computers in Human Behavior*, 63, 694–703.
- Wrathall, M. A. (2005). *How to read Heidegger*. Granta Books.

本文引用格式

呂梓劍、郝春梅 (2025)。〈與無聊共舞：手機實踐中的技術性無聊及其時間性〉。《傳播與社會學刊》，第 73 期，頁 179–205。

Citation of This Article

Lü, Z., & Hao, C. (2025). Dancing with boredom: Technological boredom and its temporality in mobile phone practices. *Communication and Society*, 73, 179–205.