

# “量化自我”潮流中的身体伦理问题

王心怡

北京印刷学院 北京 102600

**摘要:** 随着人的“数字化生存”向“数据化生存”转变,身体的各维度在技术的加持下被数据清晰呈现,技术与身体重回传播研究的视线。可穿戴设备与智能媒介的产生让“量化自我”成为当下潮流,在个人健康、教育、社交等领域有着广泛应用,但在享受技术便捷的同时,人们看似主动的自我量化背后仍有技术和平台的约束,个人的身体意识也相应变化,这些都指向了身体伦理问题。本文通过对量化自我中的身体现状、身体介入逻辑以及伦理隐忧进行探讨,并针对其风险对抗提出策略,以期能够更加全面把握量化自我的研究路径。

**关键词:** 量化自我; 身体伦理; 可穿戴设备

## 一、相关研究综述

### (一) 身体研究综述

以赛博格为代表的一系列技术发展冲击了人们对于技术与身体的理解范畴。在身体研究方面,国内学者刘海龙(2018)较早指出了传播学中的身体与媒介的问题,并探讨了其中的学术层面的可能性及其趋势;孙玮(2018)从存在现象学、技术现象学、后人类理论出发,探讨了身体议题在传播学研究中的基本状况,认为传播研究必得回归身体世界。

在具身传播问题上,刘海龙、束开荣(2019)从从直觉现象学和认知科学的视角对技术的具身性传播进行研究;何志荣(2019)结合了当下的新媒体技术中传播的具身性的介入,这些研究扩充了身体在传播研究中的探讨空间。

对于身体伦理问题,葛红兵(2000)认为早期的伦理学受到笛卡尔“身心二元论”的影响颇深,身体和精神是两个毫不相关的部分,但是身体作为物质和精神的统一体,应当是社会的、生理的、艺术的的结合。这一观点被发现被接受后,身体理论在当代逐步兴盛,因而也重构了身体伦理的研究范式。韩春娜观察了移动互联网中“离场的在场”的身体,分析了这种脱离带来的行为道德缺失和社会伦理挑战。陈迎辉从大众传媒视野出发,着重突出第四工业革命背景下身体伦理的问题被人们所忽略,没有得到应有关注和丰富。目前文献的研究主要集中在移动技术环境对身体伦理所带来的伦理困境

和问题。

### (二) 量化自我研究综述

“量化自我”这一概念,于2007年由杂志Wired主编Kevin Kelly和技术专栏作家Gary Wolf提出,是指利用可穿戴设备和传感器技术等收集人们日常生活中不同方面的个人数据,用于探索自我、反思自我,从而获取自我认知的运动。狭义的量化自我主要聚焦于身体健康监测,广义上的量化自我包含个体的认知和行为领域。

关于量化自我的研究,国外聚焦于量化自我的数据管理和行为管理。在数据管理层面,Ancker等的研究重点调查了进行量化自我的个体如何追踪个人健康数据,以及其对自身健康数据的看法。Trace等的研究则聚焦于自我追踪数据的长期价值,提出量化自我数据档案化的意义。在行为管理方面,Robbins等通过对睡眠追踪者的调查来探究其行为特征。Ng等研究指出,青少年的体育运动率与其可穿戴设备使用行为成正比。

国内的量化自我研究主要聚焦于应用现状和其面临的挑战。朱启贞等、胡德华等通过对量化自我概念、特点、工具等的论述,分析了量化自我的应用现状以及面临的挑战。马威、李斌等阐述了量化自我中数据的规训与风险,许彤彤等展开讨论了量化自我带来的技术与身体同构关系,曹璞等探讨量化自我状况下时间的媒介化管理问题。从研究现状来看,国内对量化自我相关实证研究还不够深入。

## 二、量化自我的流行与应用

“具身”概念是基于目前人类对技术媒介的深度依赖语境下产生的。强调从人与技术媒介的相关性层面出发揭示媒介技术的生存与发展。在媒介技术带来的具身传播语境中,身体监测不但成为可能,更是在全方面、多

**作者简介:** 王心怡(2000年9月),女,汉,河南省焦作市人,学生,研究生,北京印刷学院,研究方向:媒介社会学。

维度展现了数据之于身体测量的强大功能。这种身体监测兼具便捷性、精准性、个性化、可视化、智能化，在个体的时间管理、日常惯习、行为偏向等各类生活维度上形成互动。

量化自我应用最广泛的领域在于个人健康的微数据展示。可穿戴设备的出现让许多肉眼无法观测的身体变化有了显化的可能，在设备的支持下，用户可以了解自己的各类健康状态：日常饮食、睡眠状况、运动状态、以及其它医学指标，如心肺功能、脉搏频率等。

量化自我还应用在智能教育上。可穿戴设备在学习行为、情绪状态、信息获取、学习分析和个性化学习层面都发挥了重要作用。匹兹堡大学开发的软件“专心学习者”（AttentiveLearner），将手机的后置摄像头变为感应器，通过覆在镜头上的指尖监测心率、判断注意力。技术带来的量化自我有助于完善个人对学习分析的缺陷与不足。上述两方面的应用是目前量化自我较为关注的议题，其在工作、社交等其他领域也有实用价值。

### 三、量化自我中的身体现状

媒介不是撇开了身体、外在于主体的工具，而是与身体互相构成，融为一体。关于身体的探讨前文已经进行较为详细的综述，可以发现目前学者正在重新审视传播中的身体，并将其置于重要的研究讨论层面。

#### （一）二元统一：行动本源与媒介载体

身体研究在深化发展的过程中打破了身体本质论与身-心二元论，量化自我研究中的身体也是以二元统一的形态出现的。传统意义上完全自然的肉身并不适用于当下语境，身体已经被技术、文化、政治等因素渗透，身体不仅是产生行动的本源，也是梅洛-庞蒂“肉身本体论”中所说的一种介质：既是世界的中心，又是其显现的载体。

在人体感官层面，被智能媒介介入的身体已然成为人机融合的智能身体；在存在层面，身体能够存在于不受限制的时空场景中，在虚拟现实跳脱出绝对物质性的存在环境，生存维度的扩张让身体游走在复合空间和多重时间中；在社会关系层面，智能身体让碎片化的感官重组得以实现，成为了向外输出和向内输入的传播介质，链接了不同的社会关系网络，带来社会文化的重组进程。

#### （二）网络化身体：“补丁”与“病毒”

量化自我将身体放置于网络中的各个环节，刘海龙认为“网络化身体”展示了一种与互联网技术关联的另类方式，即被整合进互联网技术运作体系的身体与具身传播。

身体在网络中扮演着双重角色：一方面，个人的位置、行动轨迹、信息留痕等提供了网络缺失的数据，正是这种“补丁”功能的弥散与泛化让个体数据汇总成庞大的数据库，与此同时，人也被抽象为物质身体。另一方面，身体之所以成为网络“病毒”，本质上是由于其具有模糊性，即个体不向网络敞开身体活动数据时，其行为便无法被监测。因此，突破了网络规则限制的身体，可能会以隐形的方式重新进入网络，颠覆其秩序。

### 四、量化自我的身体介入逻辑

#### （一）身体数据：自我追踪与显化

个体借助传感器和数据系统监测、收集、积累身体反应并进行自我反思、调节的实践活动被概念化为自我追踪（self-tracking）。勒普顿（DeborahLupton）认为可穿戴媒介的自我追踪与其他媒介（如社交媒体中的数字痕迹、购物网站的消费记录）数据收集行为的区别在于“自我”的概念，即是否“为个体主动发起”的以及“运行主体是私人还是一种公共实践”。设备普及带来的数据依赖逐渐主导人们的使用行为，也带来了个人对于技术与数据需求的延展。通过不断刺激用户进行自我追踪，身体数据也就不断显化，因此实现了身体数据的产生与聚合，成为身体介入的首要层面。

#### （二）身体展示：双向凝视中的自我塑造

用户在进行自我监控的同时，也会受到外界凝视的监控。研究发现这种双重监视来自于用户的主动构建，并不是被动接受。在量化自我影响身体展示的过程中，个体会与周围产生互动，“他者”的形象影响自我监控，社交环境中的共享标准影响到个人对自我身体的评价和判断，每一个用户都是凝视者和被凝视者。“前台”塑造的身体形象通过数字化的立体展现，表达了自我身体的观察和反身塑造的刻画，在网络交往语境中，身体的量化呈现也意味着个人形象的标签化，身体展示也逐渐成为双向凝视中的“被认可”的产物。

#### （三）身体规训：外界审视与自我监视

身体规训是一种使人体变得更顺从、更有用的机制、技术和关系”。尼克·米尔佐夫（NickMirzoeff）指出我们看到司空见惯的社会现象、文化以及我们眼前所见的东西都经历了一个“去选择”的过程，这就是所谓的反景观化（anti-spectacle）逻辑。可穿戴媒介同样通过这种“反景观化逻辑”决定我们可以“看见”哪部分身体/信息，在此种逻辑下，传感器充当着数字规训的主要角色。量化身体适应着数字时代的图像审美倾向，人们热衷于塑造“数字身体”的媒介意象，这个过程实质上体现了个体数字化表达中的审美叙事，人们顺应着外界的评价

标准和生活中的技术逻辑、习惯性地接受“全景敞视”，都足以反映身体在量化过程中成为了被规训的对象。

## 五、量化自我语境下的伦理隐忧

### (一) 数据化生存中的主体消解

如同约翰·彼得斯所言，“我们的面容、动作、声音、思想和互动，都已经全部转移到媒介当中，它们不需要得到我们的允许就可以随意传播我们的个性。”在高度媒介化的交往范式中，主体身体特有的本质特色被忽视，数据性的身体以同质化的形象展现，这造成自我个性的表达逐渐被遮蔽。同时，本该作为主导的主体却变成了技术的附庸，这在本质上否定了自然身体。主体在各种技术的围攻下逐渐退出核心场域，人的主体性和特殊性削弱，逐渐沦为“均值人”。

### (二) 逐渐精准与泛化的身体焦虑

身体焦虑实际上是用户对于消费社会通过量化技术所构建健康理念的过度追逐产生的。随着“量化自我”的实践嵌入到多元化的生活当中，人们产生对身体数据的观测与评估的技术依赖，逐渐需要从数据中获取稳定感、满足感。换言之，类似睡眠监测、健康体征的数据显示在一定程度上代表着个体对自身的期望。此类身体焦虑在数据的加持下尤为精准，从前模糊的“身体不适”感可以精确为某部位或某器官的不适，从而带来更多的心理压力，让身体焦虑不断加重。

### (三) 技术凝视下的隐私泄露

在大数据支持下的“量化自我”不可避免的面临隐私泄露问题。用户的健康数据、位置信息、生活习惯等数据都被设备收集储存，而此类数据是否有技术性加密、是否被规范使用，用户往往不得而知，个人隐私泄露风险广泛存在。除此之外，用户的自我披露也面临信息安全问题。研究发现，量化自我的隐私披露行为是多维的、动态的、受边界调节和管理的过程，会受到不同因素的影响，这也反映出用户的自我隐私披露可能存在于多维度。用户一边充当监视者，担忧隐私泄露，一边又主动让渡个人隐私。

## 六、寻求量化自我与主体的伦理平衡

### (一) 技术升级：构建具身伦理环境

美国哲学家唐·伊德 (Don Ihde) 提出了“技术具身”的概念，认为技术具身于人的身体，内化为身体的一部分，同时身体也外化为技术环境的一部分，改变了人们认知世界的方式。身体伦理秩序正在被智能技术改变，技术与人争夺对身体的控制权，因此为了避免这种现象的进一步发展，必须规范智能媒介技术使用过程中身体伦理秩序和技术参与。在产品设计和使用过程中应

该有意地对技术的使用进行管理约束，对技术后果进行风险管理，最终营造出一个技术向善的“具身伦理环境”。

### (二) 主体回归：培育新媒介素养

互联网时代的来临和交互技术的发展，海量信息涌入人们的视野，人们身处的媒介环境趋于复杂且难以辨别，于是新媒介素养出现“超越保护主义”的趋势，旨在提升公民的面对媒介讯息的处理能力，从反思质疑信息跨越至对管理信息。作为公共媒介机构的大众媒体更应担负起这一社会责任，面向全民开展新媒介素养教育。主流媒体要与时俱进，对新媒介的身体伦理逻辑做出阐释与揭露，并以此展开更为深刻而广泛的身体伦理素养教育，并对相关平台进行媒体监督，引导、弘扬正确的智能媒体时代的“身体”价值观。

### (三) 管制规范：政府与市场共同发力

国家首先应当管控媒介的生产源头，对产品及服务的研发机构及人员加强规范，还需要对追踪技术的使用范围作出明文限制，以防技术被滥用、恶用，从而威胁人类安全。其次，智能媒介产品设计的最底层的伦理逻辑是保障使用者具有对其身体的自主控制权，必须以用户的使用意愿为前提，保证其对自身信息的一系列数据处理行为的准确控制，以及决定这些信息是否被互联网“遗忘”或者参与某些具体的传播实践。政府与市场应分别在立法规范和产品调整等层面进行管制，以期解决好技术引发的身体伦理问题。

## 参考文献

- [1] 刘海龙. 传播中的身体问题与传播研究的未来 [J]. 国际新闻界, 2018, 40 (02): 37-46.
- [2] 孙玮. 交流者的身体：传播与在场——意识主体、身体—主体、智能主体的演变 [J]. 国际新闻界, 2018, 40 (12): 83-103.
- [3] 刘海龙, 束开荣. 具身性与传播研究的身体观念——知觉现象学与认知科学的视角 [J]. 兰州大学学报 (社会科学版), 2019, 47 (02): 80-89.
- [4] 芮必峰, 孙爽. 从离身到具身——媒介技术的生存论转向 [J]. 国际新闻界, 2020, 42 (05): 7-17.
- [5] 何志荣. 延伸与回归：传播具身性在媒介技术中的嵌入 [J]. 编辑之友, 2019 (12): 66-70.
- [6] 葛红兵. 障碍认同：当代中国文化问题 [J]. 2000.
- [7] 韩春娜. 数字时代中以身体为界面的伦理探析 [J]. 中国报业, 2012 (24): 141-142.
- [8] 陈迎辉. 大众传媒中的身体伦理 [J]. 传媒观察, 2012 (05): 20-21.