

第四届“卿云杯”全国通识课程论文大赛

封面

学校	北京师范大学	院系	未来教育学院
专业	数学与应用数学（公费师范）	姓名	李薇薇
年级	2021 级	任课教师	王蓓
课程名称	《理想国》选读		
论文题目	走出洞穴，回归现实 ——从“洞穴之喻”的视角看社交平台中强互动的压迫		

一、参赛范围

2023 年春季学期至 2023 年秋季学期，全国高校学生修读通识课程撰写的课程论文，或在讨论稿、读书报告等基础上修改而成的论文。

二、写作要求

- （一）明确的问题意识，清晰的论证思路，充分的征引（文献、数据等）材料；
 - （二）文笔流畅，逻辑严密，结论明确；
 - （三）体现通识课程的能力诉求：反思能力、学术视野、贯通能力、学术想象力、学术表述能力等；能够体现对重要议题的分析和论证，对关键文本义理的解释和阐发。推荐进行跨学科的写作。
 - （四）正文字数一般在 5000 字以内（至多不超过 8000 字），须使用中文写作。
- 课程论文应包括论文题目、摘要、关键词、参考文献等部分。如有引文，须注明出处。文章按 word 格式 A4 纸（“页面设置”按 word 默认值）编排，提交电子版。字体：宋体；字号：小四号；字符间距：标准；行距：20 磅。具体格式参加附件 2。

走出洞穴，回归现实

——从“洞穴之喻”的视角看社交平台中强互动的压迫

摘要：《理想国》中的“洞穴之喻”可用于分析社交平台中出现的强互动所造成的压迫现象。社交平台的发达加强了人与人之间的连接，进一步加重了人们的社交压力。究其原因，有如下三点：①作为“傀儡戏演员”，人们在社交平台上进行“表演”、时刻审查已经成为常态；②作为“囚徒们”，社交平台加强了不自觉的社会比较，带来了本不必要的焦虑心态等精神内耗；③“囚徒”和“傀儡戏演员”的身份不断转换，进一步加剧了社交压力。适当地做一些反连接的行为，可以缓解强互动所带来的压迫。

关键词：洞穴之喻；社交平台；强互动

近日，一名女子辞职后退 600 多个微信群引发热议，应付群消息带来的倦怠感会形成一种无形的压力，给很多人增加工作负担。朋友圈、抖音、小红书等社交平台在延伸人们的社交关系同时，也将更多的社会压力与关系负担传递给人^①：动辄 300—500 人的微信好友让人感慨“我真的有这么好多好友吗”，一到假期朋友圈都在旅行学习而自己却在“躺平”让自己越看越焦虑，反复修饰的朋友圈让“分享生活”这件事变得不再单纯……

那么，社交平台上的过度连接与强互动带来的压迫，能否用理想国中提到的“洞穴之喻”进行解读？如何解决这个问题？这是本篇文章要讨论的问题。

一、社交平台中强互动的压迫

互联网的基本功能之一，就是连接。而社交平台中的连接，本质上是人与人、内容、服务的连接。而在人与人之间的连接中，存在强关系和弱关系，这个概念最早由美国社会学家格兰诺维特提出。强关系是指联系频繁的关系，而弱关系则是联系不够频繁的关系。互联网使得强互动能够跨越时间和空间，让弱关系转化为强关系。特别是在微信上，人与人之间的互动主要为强互动，人与人之间的连接主要是强关系。

随着互联网时代的发展，我们已经进入了过度连接的时代，即这样的连接给我们带来了越来越多的社会压力与关系负担。清华大学彭兰教授指出，过度连接下的重负主要有强互动下的倦怠与压迫感、圈层化对个体的约束和对社会的束缚、线上

^①彭兰：《连接与反连接：互联网法则的摇摆》，《国际新闻界》，2019年，第20-37页。

过度连接对线下连接的挤占、对“外层”的过度依赖。其中，强互动下的倦怠与压迫感主要分为高强度连接增加社交负担与维护成本、时时处于表演与自我审查中、社会比较带来的压迫与焦虑、并发式连接让人顾此失彼以及情绪与行为相互影响^①。本文所探究的社交平台中强互动的压迫主要指的是高强度连接增加社交负担与维护成本、时时处于表演与自我审查中、社会比较带来的压迫与焦虑三种。

高强度连接增加社交负担与维护成本，主要指的是随着社交平台的不断发展，人与人之间构建的关系网越来越密切，交织成了一张密不透风的网，但是人的社交管理能力是有限的，管理庞大的社交关系网增加了我们的负担。牛津人类学家罗宾·邓巴提出了150人定律，主要指的是一个人可以和150保持一个紧密的联系，除此之外，还有500人（相互认识）和1500人（能够知道名字）两个圈层。互联网的出现并没有扩大150人这个圈层，而微信上的好友数量一般很容易超过150人。实际上这些人已经进入了更疏远的两个圈层^①，但我们需要在这个更疏远的圈层保持紧密地联系。

时时处于表演与自我审查中，主要指的是由于一举一动都在其他人的审视之下，人们往往会有极强的表演意识，会下意识塑造属于自己的人设，而且会时刻检查发出的话语是否合适。比如在微博、小红书甚至是在朋友圈中打造属于自己的人设；比如在明星等相关话题下字斟句酌，担心受到不必要的“网络暴力”。合理的表演或者自我审查是恰当的，但是如果时时刻刻处于这种状态之中，就会陷入一些不必要的精神内耗中。

社会比较带来的压迫与焦虑，主要指的是当我们看到其他人分享的个人生活，会下意识把自己和其他人放在一起比较。我们不仅是表演者，还是观众，在作为观众时，会进行自发社会比较。研究者韩晓燕，迟毓凯指出会利用社会评价进行自我评价，当与比自己优秀的人相比时，自我评价水平会降低引发社会比较的威胁效应^②。而在社交平台上，如果持续不断地看到其他人分享的图文，特别是一些展示自己优秀的图文（如取得了好成绩、完成了一件看起来很困难的事情），会引发受众的焦虑心理。

二、柏拉图的洞穴之喻

柏拉图在《理想国》的第七卷开头讲了一个比喻。在洞穴式的地下室里，有人

^①威尔·耐特：《社交网络并不能扩大社交圈——专访罗宾·邓巴(Robin Dunbar)》，《科技创业》，2012年，第26页。

^②韩晓燕、迟毓凯：《自发社会比较中的威胁效应及自我平衡策略》，《心理学报》，2012年，第1628-1640页。

从小就被绑着看着洞穴后壁。他们身后有一个通道可以透过外面的火光，火光和洞穴之间有一堵墙作为屏障。傀儡戏演员就躲在屏障后，举着木偶，让木偶的虚像投影在洞穴后壁。这些囚徒把这个阴影当做现实，将傀儡戏演员发出的声音作为阴影发出的声音。当他走出洞穴慢慢适应后，他会庆幸自己的这种变化，也会因为自己来到了洞穴外而不再愿意回去过囚徒生活。苏格拉底用这个比喻，来形容未受过教育的人就像在关在洞穴中的囚徒，当他一步一步走出洞穴，通过教育懂得了什么是善的理论，他将不再愿意回到原来的牢笼中^①。

这个比喻放到今天，也有了广泛的引申。研究者韦恩远、肖菊梅指出在数字化高速推进的时代，正在催生一批“数字洞穴”，囚徒们自愿被囚禁在数字洞穴中，以获得图像带给自己的快乐^②；研究者赵剑使用这个比喻对电影院的电影进行了具身化重读，指出应当构建一个脱离于现实的“影院洞穴”，为观影者提供更沉浸的体验^③；研究者赵美荻在研究抖音等新媒介技术中指出“媒介洞穴”，用以形容如今高度智能的推荐算法^④，类似的，研究者赵志恒、刘洁也指出了信息茧房和“洞穴之喻”之间的关联^⑤。

受这些论文的启发，我认为用洞穴之喻形容如今社交平台上的过度连接与强互动带来的压迫也依然是贴切的。洞穴式的地下室是在社交平台上的个人空间，洞穴之外是现实生活。当在浏览社交平台时，其实是在不断进出其他人的洞穴，而当分享自己的社交生活时，我们就成了傀儡戏的演员，向洞穴中的囚徒表演一场接着一场的木偶戏。当从洞穴之外走进这个洞穴，我们就成为了被绑着的囚徒。洞穴的主人在屏障背后修饰着自己的现实生活，将其投影到自己的洞穴后壁，而被束缚的囚徒就能看到他所要给囚徒们展示的他自己。于是囚徒们将这些投影当作现实，将他发出的声音当做是投影发出的声音。

三、朋友圈使用情况的调查研究

为了探究社交平台中强互动的压迫现象与原因，方便进一步用“洞穴之喻”对这个现象进行解读，在参考研究者蒋思宁对大学生的朋友圈自我呈现回避行分析研究

^①柏拉图：《理想国》，郭斌和、张竹明译，北京：商务印刷馆，1986年，第272-279页。

^②韦恩远、肖菊梅：《数字化生存的全景遮蔽与教育应对——柏拉图“洞穴之喻”之省思》，《开放教育研究》，2023年，第37-45页。

^③赵剑：《电影离开影院多远还能叫电影？——论具身认知视域中的电影与观影》，《文艺研究》，2014年，第103-111页。

^④赵美荻：《媒介洞穴与理性消解：新媒介技术在公共传播中的问题研究——以抖音为例》，《传播力研究》，2019年，第263-265页。

^⑤赵志恒、刘洁：《自媒体时代的信息茧房与“洞穴之喻”》，《新媒体研究》，2022年，第23-25页。

后^①，我选择了朋友圈作为研究的主要背景进行了关于社交平台中强互动的压迫现象与原因的研究。

（一）研究对象

在社交平台中，大学生是最活跃的一批人，他们对社交平台的强互动较其他年龄段可能有更深的感触，同时我的身边大学生群体最多，所以为了方便取样，研究对象主要选取了大学生，也选取了其他年龄段的样本作为对照。

（二）研究思路

研究主要分为2个部分。首先采用文献研究法，通过阅读与朋友圈、社交强互动、《理想国》的洞穴之喻相关的文献，整合理论以及观点，并以此作为研究基础。第一个部分是问卷调查，通过与自编调查问卷探究微信所带来的社交负担。第二个部分是朋友圈内容分析与访谈分析，选取参与问卷调查中社交负担较重的同学进行访谈，对他们的朋友圈发布和接收内容进行分析，深入了解强互动的压迫现象与原因。

（三）研究假设

1.研究一：采用问卷调查法，探究微信所带来的社交负担以及时时处于表演与自我审查状态下的现象。根据以往研究，针对大学生的朋友圈使用情况，得到以下假设：

H1：大部分大学生有使用朋友圈分享内容的习惯（T4,T5,T9,T10,T23）

H2：大部分大学生会与朋友圈的好友进行强互动。（T9,T10,T16）

H3：大部分大学生的微信好友数量已经超过了100人，进入了500人圈层甚至1500人圈层（T8）

H4：作为分享者，分享的内容会进行筛选回避，以塑造个人形象为主（T6,T7,T13-15,T17-22）

H5：作为分享者，会在意自己发布的内容是否能够被微信好友发现、得到别人的认同（T11,T12）

2.研究二：采用朋友圈内容分析与访谈分析。深入了解社交负担、时刻处于表演与自我审查状态以塑造个人形象、社会比较带来的压迫与焦虑现象及其原因。根据

^①蒋思宁：《大学生微信朋友圈自我呈现的回避行为探析》，《新媒体研究》，2022年，第83-86页。

以往研究，针对大学生的朋友圈使用情况，得到以下假设：

H1：微信添加的好友已经超过了所能够承担的数量，微信不再是单纯地面向朋友的平台。

H2：作为分享者自我呈现时，为了避免网络世界对现实世界的影响，对不合适的表达方式表达人群会选择回避，从而完成对自身形象的塑造。这已经造成负担。

H3：作为观众，由于持续不断地看到优秀的朋友圈并进行自我比较，所以会产生较高的焦虑心理。

H4：高强度的互动社交会造成对于社交的反连接。

（四）研究设计

对于问卷设计，考虑到小调查的问卷题量不能过大，所以只对微信所带来的社交负担以及时时处于表演与自我审查状态下的现象进行调查。为了精确选择样本，问卷第 5 题提问“你是否使用朋友圈”，回答是继续答题，回答否则跳转不使用朋友圈的原因填空题，然后结束答题。问卷一共分为个人信息、朋友圈使用概况、朋友圈行为频率（Likert Scale）、朋友圈呈现策略（Likert Scale）以及发布朋友圈原因排序 5 个部分。其中，第二部分主要针对朋友圈的社交负担设计，第三部分与第四部分使用了 Likert Scale 的模式进行计分，主要针对作为分享者的自我呈现情况设计。得分越高，说明该被试受到的社交压力与强互动下的压迫越强。问卷设计见附录。

对于访谈设计，进一步补充了问卷设计所没有涉及的方向，深入探究强互动的压迫现象以及原因。访谈问题设计见附录。

（五）研究抽样与数据收集

对于问卷，采取网上发布问卷的形式。首先将问卷输入问卷星，然后将问卷发布至朋友圈、北京师范大学珠海校区大学生群聊、问卷星互填社区。发布时间从 2023 年 11 月 27 日至 2023 年 12 月 1 日，一共获得 132 份问卷，其中有效答卷份数为 111 份，样本有效率为 84.1%

对于朋友圈内容，从问卷结果中选取维护自我形象程度较高、社交压力较大的被试中选取 3 男 3 女两名大学生的朋友圈进行进一步的分析。考虑到研究时间较紧以及被研究者发布朋友圈情况，每隔 3 条抽取一个样本，日期截至 2023 年 12 月 1 日，每个人抽取 20 条样本。最后得到分享公众号链接 18 条，状态更新为 102 条，一共 120 个样本。

对于访谈，从接受朋友圈内容分析的被试中选 1 男 1 女两名大学生进行进一步

访谈。

四、调查研究分析

（一）调查问卷的描述性分析

1.样本的信息统计

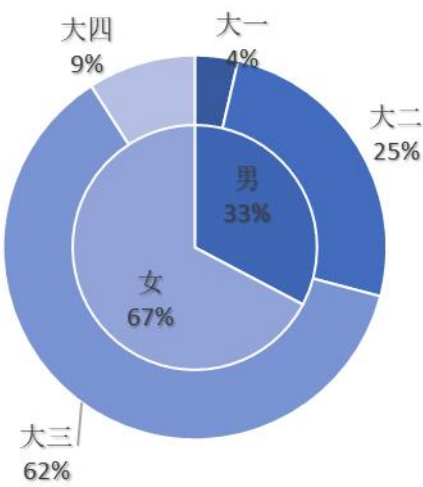


图1 样本信息统计嵌套饼图

如图所示，男生占总样本的 33%，女生占总样本的 67%。大一同学占 4%，大二同学占 25%，大三同学最多，占 62%，大四同学占 9%。

2.朋友圈使用情况

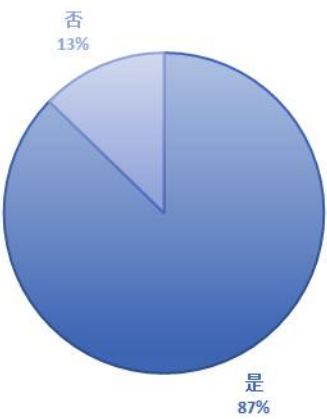


图2 是否在社交平台上分享生活的习惯

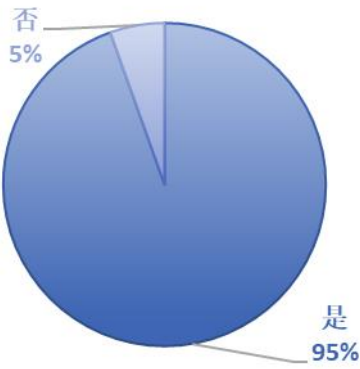


图3 是否有使用朋友圈的习惯

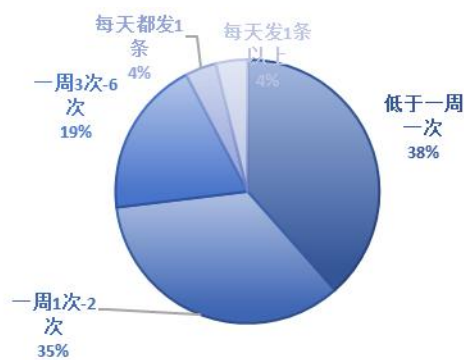


图4 每天发朋友圈频率

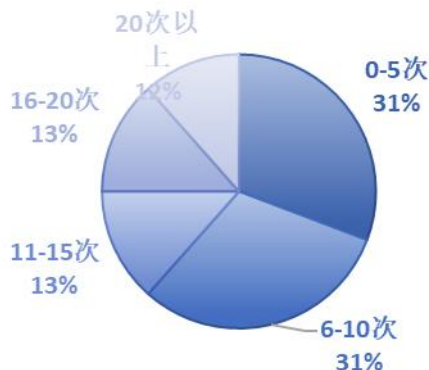


图5 平均每天打开朋友圈次数

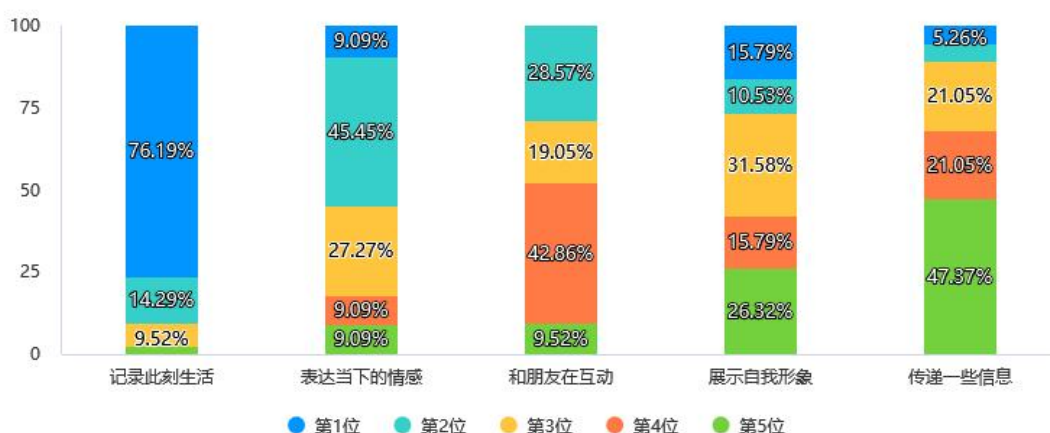


图6 发布朋友圈的原因排序

如图所示，有 87% 的大学生有在各大社交平台上分享生活的习惯，有 95% 的大学生有使用朋友圈的习惯；有 27% 的大学生一周发的朋友圈数量在 3 条及以上，有 35% 的大学生一周发 1-2 次朋友圈；有 12% 的大学生平均每天打开朋友圈的次数在 20 次以上，每天打开 11-19 次的占 26%，每天打开 6-10 次的占 31%，每天打开 5 次及以下的占 31%。而大学生发朋友圈的原因排序，排在第一位的是记录此刻的生活，第二位的是表达当下情感，第三位是展示自我形象，与朋友互动和传递信息是第四位和第五位。这说明大学生使用朋友圈较为广泛，有主动向微信好友展示分享内容习惯，并且分享的内容以自我生活与感受为主。综上，大部分大学生有使用朋友圈分享内容的习惯，接受原假设。

3.与朋友进行互动

如图 5、图 6 以及在“经常给朋友点赞评论”这一题得分中，平均分为 3.63（满分 5），方差为 1.30。这说明大部分大学生会积极作为分享者的同时，还作为观众与朋友圈的好友进行强互动，接受原假设。

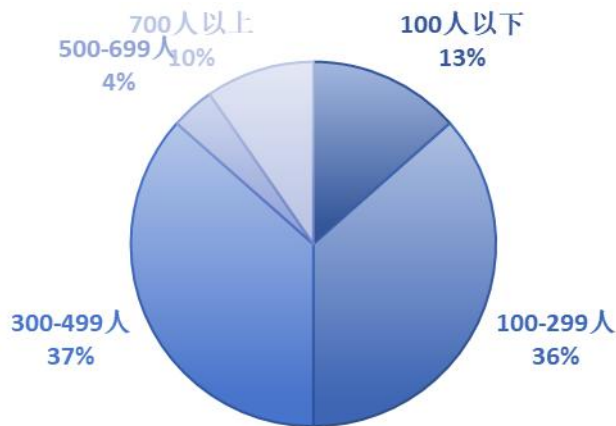


图 7 微信好友数量饼图

4.微信好友数量

如图所示，仅有 13%的大学生微信好友数量在 100 人以下；100-299 人的微信好友数量占据 36%，已经远远超过 150 人；微信好友数量 300-699 人占据 41%，而 700 人以上的微信好友占据 10%。由此可见大部分大学生的微信好友数量已经超过了 150 人圈层，进入了 500 人圈层甚至有相当一部分大学生的微信好友数量已经进入了 1500 人圈层，接受原假设。

5.作为分享者分享内容情况

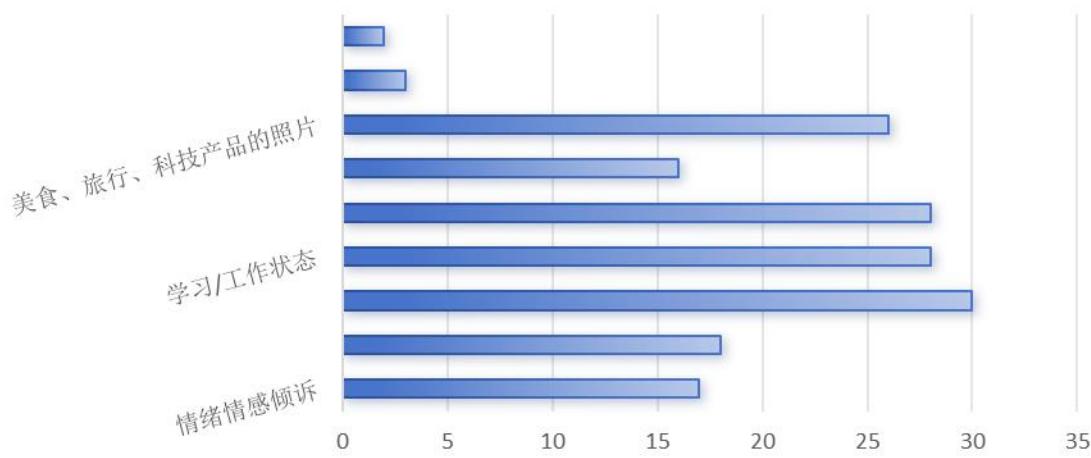


图 8 朋友圈状态发布内容类型统计

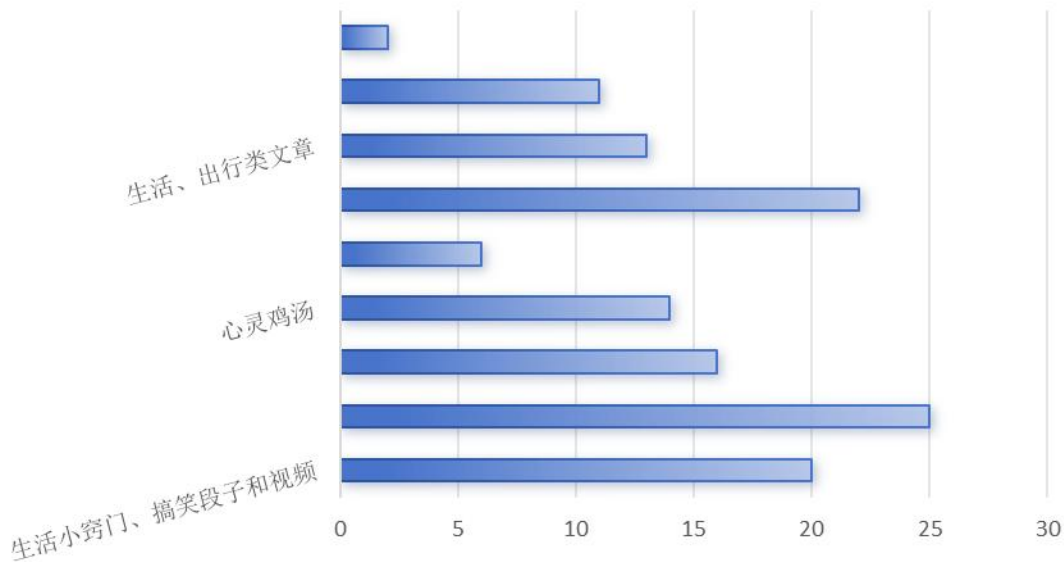


图 9 朋友圈链接分享内容类型

表 1 分享内容量表计分表

项目	平均分（满分 5）	方差
发布朋友圈时，我总是会精心修饰图片	3.615384615	1.496229261
发布朋友圈时，我从不精心雕琢朋友圈文案，也不在乎发布的语气、表情	3.269230769 (已反向计分)	1.65158371
发布朋友圈时，我总是会根据这条朋友圈内容进行分组设置可见范围	3.769230769	1.357466063
我看重自己在朋友圈的个人形象	3.846153846	0.838612368
我会乐于在朋友圈上展现自己优秀的一面	3.826923077	0.891025641
我的很多内心想法并不会明确表现在朋友圈中	3.961538462 (已反向计分)	0.78280543
我的喜怒哀乐不都表现在朋友圈	3.692307692 (已反向计分)	1.079939668
我在朋友圈上不能无拘无束表达自己	3.730769231	0.867269985
我在朋友圈上发内容的有时只是为了取悦他人	2.807692308	1.923076923

如上图上表所示，可以发现大部分大学生发布朋友圈之前会对朋友圈的内容、措辞等进行修饰，对于部分内容设置部分可见。他们在意朋友圈中的个人形象，希望展示出自己优秀的一面，朋友圈主要以分享自己的生活、情感、观点为主。这说明他们作为分享者，分享的内容会进行筛选回避，以塑造个人形象为主。

6.作为分享者对待分享内容态度

表 2 对待分享态度量表计分表

项目	平均分（满分 5）	方差
发布新朋友圈后，我打开朋友圈次数会显著增加	4.25	0.426470588
发布新朋友圈后，我总是会对新朋友圈的点赞评论数感到非常在意	3.826923077	1.047888386

如上表所示，在“发布新朋友圈后，打开朋友圈次数显著增加”这一项目平均分高达 4.25，有 92.3%的大学生非常认同或者认同这一说法，方差为 0.4264。而在项目“发布新朋友圈后，我总是会对新朋友圈的点赞评论数感到非常在意”中，平均分为 3.82，方差为 1.05。这说明作为分享者，大学生们会在意自己发布的内容是否能够被微信好友发现、自己发布的内容能否得到别人的认同，接受原假设。

（二）访谈分析与内容分析

通过对被试者访谈分析和内容分析，可以总结为以下几点：

- 1.微信添加的好友已经超过了所能够承担的数量，微信不再是单纯地面向朋友的平台。在访谈的过程中，有受访者表示：“出于工作原因我目前添加的好友数量是 1100 人左右。说实话我都聊过，但是我都不记得他们长什么样子”。微信的“好友”已经慢慢变成了现实世界工作的一种延伸，庞大的好友数量也会导致微信中鱼龙混杂，让人很难判断到底分享什么是合适的，从而产生社交压力。
- 2.作为分享者自我呈现时，为了避免网络世界对现实世界的影响，或者是现实世界对网络世界的影响，对不合适的表达方式表达人群会选择回避，从而完成对自身形象的塑造，而这样长期的形象维护已经造成了负担。在所选取的 6 个朋友圈样本中，有 4 个样本明显呈现出“事无巨细分享”“优秀外貌展示”“积极乐观性格”“恋爱十分幸福”的形象。而在我与他们实际接触时，他们所呈现的形象往往和朋友圈中所呈现的形象有一些差异。有的受访者表示“我不化妆时拍的照片都不会发朋友圈的，我怕我朋友圈的人看到会觉得很奇怪”，她每次发朋友圈都会精心修图很久，哪怕这些照片其实不会有人拿着放大镜去看那些瑕疵。这些案例都说明长期的形象维护已经造成了负担。
- 3.作为观众，由于持续不断地看到优秀的朋友圈并进行自我比较，所以会产生较高的焦虑心理。最近是求职季，朋友圈的大四学生会经常发求职上岸的朋友圈，如下图 11，12。6 个受访者有 3 个都不约而同提到了这些上岸朋友圈会让他们非常焦

灼，担心自己到了明年这个时候找不到一个好学校。诸如比赛获奖的朋友圈、在健身瘦身的朋友圈等，都让受访者表示：“压力很大，感觉自己在放松的时候突然看到这些休息也休息不好”。这些信息不断地刷屏，让受访者认为：“第一次是惊喜为他开心，看多了就麻木了，到后面就开始想自己了，这种事是忍不住的”。这都表示了这种高互动的社交会让人产生较高的焦虑心理，产生受压迫的情绪。

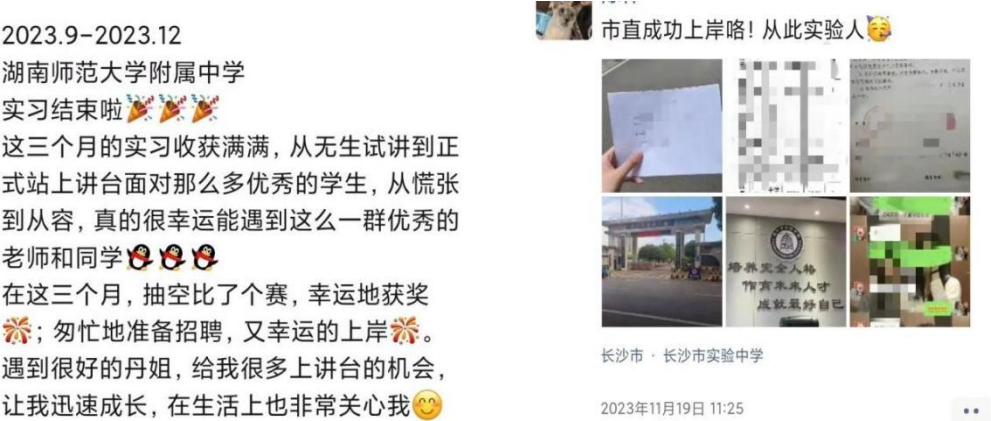


图 10 上岸朋友圈 1

图 11 上岸朋友圈 2

4.高强度的互动社交会造成对于社交的反连接。比如有的受访者会表示在不忙碌的时候会关闭朋友圈，直接拒绝接受任何的外界信息；有的受访者将社交变成了一项必须完成的工作，每天定时定点打卡全部点赞评论完成社交。

五、结论与反思

面对调查结果，结合柏拉图的洞穴之喻，我们能够得到如下结论与反思。

（一）结论

1.社交平台的发达加强了人与人之间的连接，进一步加重了人们的社交压力。人们从线下连接到线上，又从线上连接到线下。不断增长的微信好友，不断扩张的朋友圈让人来不及思考自己是否真的需要这么多朋友，又碍于情面不会主动清理。所以微信好友数量越来越多，自己的一举一动也会让人感觉是在受到不熟悉的人的监视。

2.作为“傀儡戏演员”，为了展现更好的个人形象、避免互联网带给现实影响，或者是现实世界对网络世界的影响，人们在社交平台上进行“表演”、时刻审查已经成为常态。这些傀儡戏演员给洞穴里的囚徒在表演时，会按照他的想象给自己塑造一个完美的人设。当这样表演时，他能够听到囚徒在属于他的洞穴里欢呼，于是他备

受鼓舞，进一步完善这个所构建出来的形象，时刻审查自己的表演有没有违背这个形象或者让洞穴里的囚徒感到不适。直到后来，他为了维护这个形象，付出了过多的时间精力，这让他感到倦怠。在互联网上，好处是我们可以忘掉现实生活中的自己，重新塑造一个新的自己。但是维护一个和自己不太像的人设需要时间精力，这无形中加剧了社交所带来的压迫感。

3.作为“囚徒们”，社交平台加强了不自觉的社会比较，使得观众产生了威胁效应，带来了本不必要的焦虑心态等精神内耗。作为囚徒们，他们往往看到的都是“傀儡戏演员”想让他们看到的東西。傀儡戏演员们表现得一片静好，而被温柔束缚着的囚徒们也自愿蒙蔽双眼去相信影子就是事物本身，相信皮影戏演员所发出的声音就是事物本身的声音。囚徒们就会为了可能不够真实的戏而产生了本不必要的焦虑心态。

4.“囚徒”和“傀儡戏演员”的身份不断转换，进一步加剧了表演、自我审查以及和他人比较的焦虑等精神内耗现象。作为“囚徒”时，当所观看的皮影戏非常优秀，这就会让他们在作为“傀儡戏演员”时下意识往这个方向靠拢；然而作为一个“傀儡戏演员”，听到“囚徒们”为自己的某一场表演狂欢，也会受到正反馈，多表演这类皮影戏，又反过来加剧了囚徒们内心的焦灼等精神内耗。

5.适当地做一些反连接的行为，主动退出“洞穴”，回归现实生活，可以缓解强互动所带来的压迫。在现实世界里社交，每个人都不像他们作为傀儡戏演员表演出来的那样突出精彩。但在他们身上，我们往往能够看到他们的多面、立体和完整，看到他们值得深入交往的地方。当一个人切实和另一个人接触之后，就像柏拉图所言，这个人挣脱了枷锁，从洞穴中出来，他所看到的地上世界和他所以为的完全不同。由于地上的世界远比地下世界要丰富精彩，习惯之后，他反而不能接受单一平面的人物了，也就不会为了那个皮影戏里的影子而焦灼，也就不会执着于把自己打造成完美的人。适当的反连接，能够舒缓在线上平台强互动所带来的压迫感。

（二）反思

1.由于时间紧张，调查问卷数据收取得非常少，而且样本主要为北京师范大学珠海校区的学生，样本男女分配不均匀、年级分配不均匀。会对结果造成一定影响。

2.访谈与内容分析所选取的样本主要是针对有明显社交压力的大学生，没有选取无社交压力的大学生作为对照，可能会对结果造成影响。

3.社交平台上强互动所带来的压迫现象远不止上文所提到的几个方面，研究还可以从社交平台的过度发达所导致的隐性工作时间延长现象等其他方向展开。

参考文献

[1]柏拉图：《理想国》，郭斌和、张竹明译，北京：商务印刷馆，1986年，第272-279页。

[2]韩晓燕、迟毓凯：《自发社会比较中的威胁效应及自我平衡策略》，《心理学报》，2012年，第1628-1640页。

[3]彭兰：《连接与反连接：互联网法则的摇摆》，《国际新闻界》，2019年，第20-37页。

[4]韦恩远、肖菊梅：《数字化生存的全景遮蔽与教育应对——柏拉图“洞穴之喻”之省思》，《开放教育研究》，2023年，第37-45页。

[5]威尔·耐特：《社交网络并不能扩大社交圈——专访罗宾·邓巴(Robin Dunbar)》，《科技创业》，2012年，第26页。

[6]赵剑：《电影离开影院多远还能叫电影?——论具身认知视域中的电影与观影》，《文艺研究》，2014年，第103-111页。

[7]赵美荻：《媒介洞穴与理性消解：新媒介技术在公共传播中的问题研究——以抖音为例》，《传播力研究》，2019年，第263-265页。

[8]赵志恒、刘洁：《自媒体时代的信息茧房与“洞穴之喻”》，《新媒体研究》，2022年，第23-25页。

[9]蒋思宁：《大学生微信朋友圈自我呈现的回避行为探析》，《新媒体研究》，2022年，第83-86页。