

opusdei.org

社交媒体与人际关系

如果社交网络能促进真正人性化的交流，它才是有价值的。以下是一篇关于善用新科技的文章。

2023年9月23日

在社交媒体上的身份

保护人际关系

真正的对话

在网络世界中的友谊与使徒工作

.....

我们应当做什么，才能获得永生呢？圣路加的福音记载了一位法学士向耶稣提出这个问题。[i] 主耶稣邀请他专注于圣经对于爱天主和爱近人的诫命所说的。然而他想显示自己理直，于是对耶稣说：「毕竟谁是我的近人？」[ii] 师傅以慈善的撒玛黎雅人的比喻回答他。像耶稣对那个法学士所做的一样，这个比喻可以帮助我们扩大我们人际关系的范围，及至来自各个背景的所有人。

正是由于我们的文化被通讯科技所渗透，真诚地与我们周围的人保持亲近，是一项对文化具有特殊適切性的教导。教宗方济各引用慈善的撒玛黎雅人的故事，以指出这些新通讯科技应该导致人与人之间真正确实的相遇，并成为实践爱他人的工具。「在数字科技的公路上，只是当个过路、保持『连线中』的人，这是不够的；连结需要在真正的相遇中成长。我们

不能各过各的，与外隔绝。我们需要去爱和被爱。我们需要关怀。」 [iii]

今天，我们与父母、朋友和同事互动的次数倍增。得益于新技术，人与人沟通的频率不断增加；我们可以与住在千里之外的人交谈，并分享我们此时此刻正在做的事情的照片和片段。面对这个现实，我们可以问问自己，我们能做些什么，使它不仅仅是信息的交流，而是一个建立真正人性化、具有基督信仰意义的渠道。

在社交媒体上的身份

诚恳这个的美德在社交关系中至关重要。圣多玛斯阿奎纳告诉我们：「人如果没有相互信任，如果不说真话，则无法共同生活。」 [iv] 一个社群若要保持秩序，它的成员必须说实话。若否，某些事情，例如合作共事或对领导者的信任，会变得困难。这种诚恳不仅涵盖外在的事（例如一件产品的价格或一个抽奖节目的结果），还包括各人自己的身份：他们是谁，在

社会中有什么地位，他们的生平是怎样等等。

为了使我们的社交关系能丰富各人和持久不衰，我们必须在数码世界中以真正的自己来表现自己。意思就是，我们在社交媒体上建立的身份，或个人档案，应该反映真实的我们和我们真实的行为方式。这样，我们在线上接触的人，可以确信我们所分享的数据与我们的实际生活相符，并且我们不会利用这些渠道去达到某些在现实的世界中会令我们感到羞愧的目的。

我们在社群中的实况需要我们在家庭或朋友之间，随着我们与他们的关系的增长和成熟，诚实会变得特别重要。我们冀望与别人分享的不仅是外在的事实，还有是我们内心世界中正在发生的事情：我们的喜好和厌恶，我们的情感和意见。以简朴的方式表达自己，不隐藏我们真实的身份，变得至关重要。这个努力，在谈到这个题目时，牵涉经常利用新技术所提供

的方法：一段文字讯息、一个社交媒体上的帖子、一个电子邮件。我们不应忘记，每当我们与他人分享新消息或观点时，我们也在让他们了解自己。正如教宗本笃十六世在论及社交网络时所说的：「参与其中的人必须努力使之成为真实，因为在这些空间内，它不仅是见解和信息的共享，而最终是我们自身的互相交流。」[v]

保护人际关系

在数码世界中，我们除了出于诚恳而不隐藏自己的真实身份外，还必须谨慎，以清楚了解我们致力与他人保持联系时实际上会接触到的是谁。观看我们在互联网上发布的信息的不会总是同一的人群。我们发布信息的对象有时是家人，有时是朋友或不太熟识的人，一个群组的成员等等。同时，我们意识到我们发送的内容可能会被他人分享出去，最终会去到比我们最初打算接收它的人更加广泛的公众（现

在常见的做法，是将信息和照片转发给第三方）。

有时候，这确实是我们想达到的目标，例如在试图传播一件好消息或一个其他人可能会支持的倡议时。然而，当我们发送带有个人隐私的数据时，过度的传播并不总是一个好主意。这些数据通常也会继续存留在网络上，日后可能被人翻查，而到时的情境可能已经改变了，使它变得难以理解。

在网络上设定和管控私事和公事之间的分界可以是相当困难的。这方面的服务提供商似乎越来越意识到人有这种需求，而我们认识到各种可行的技术解决方案是好的。但这并不能消除我们在发送例如照片或对某主题的评论等信息时的个人责任。在说话时，一个用词可能通过语调、面部表情等方式而很容易地被理解为玩笑，在网络上却可能会显得无礼或粗鲁。一个匆忙地写成的信息可能会让他人浪费

时间，或对我们与另一个人的关系产生错误的印象，和造成一个不是我们所想要的混淆。

这些新技术，尤其是社交媒体，引导其用户在创建和提供内容方面采取主动。因此，当分享更个人和私密的信息时，无论是关于自己的还是他人的，我们都必须格外谨慎。这不仅仅是控制信息的问题。它也是紧密地关乎人的谦朴，使我们想保护自己的和他人的私隐，及保护个人或家庭的资料，因为这些资料如果被外人知晓，可能会引起好奇或虚荣。

在发送涉及他人的信息之前，最好问问自己，他们是否会乐于看到自己的名字出现在其中，或者他们会否宁可某些事件或情况不出现在网络上。

真正的对话

「社交网络的发展需要承担：人们都忙于建立关系和交朋结友，为他们的
问题寻求并从中获享乐趣，但也寻求

刺激思考，分享知识和了解个中方法。」[vi] 社交媒体促进对话，又经常通过添加图像和相关的引文而使其更加丰富。社交媒体也使来自不同文化和地方的人能够互动。它给我们带来一个挑战，就是如何建立一个能够保持反思能力的有成果的对话，尤其是当传播信息的速度似乎要求人实时作答时。不自愿地，我们可能因为不愿意等待和不愿意更冷静地思考事情而削弱对话的力量。

圣雅各布伯教导我们，控制口舌是一个真正爱德的行为，而不这样做则会造成不可估量的伤害。「舌头虽是一个小小的肢体，却能夸大。看，小小的火，能燃着广大的树林！」[vii] 而圣施礼华则问道：「你不知道，当你遮住眼睛投石时，有多么危险吗？那你也不知道，因你的眼睛被鲁莽或情欲蒙蔽时，你所发出的似乎不怎样严重的批评，能产生多么严重的伤害。」[viii]

如果一句口述的评论可以产生如此不可预见的后果，那么在数码沟通中就必须更加谨慎了，因为文字可以用难以想象的速度传播。「社交媒体因此需要所有意识到对话的价值、理性的辩论和逻辑论证；致力建立交谈和表达形式的人作承担，这形式呼吁参与通讯的人怀着最崇高的志向。」[ix] 如果我们在互联网上始终保持积极和尊重的态度，努力实践特别高尚的修养，我们就会做出真正的基督徒见证。

在网络世界中的友谊与使徒工作

那些已经接受了信仰之恩的人自然希望以尊重和有修养的方式将其传播给与他们在数码世界中互动的人。「我们必须为了基督而赢取每一个崇高的人性价值观」[x]，而努力以我们所拥有的一切方法去传播福音是成为基督徒后的必然结果。但要有效地传递基督信仰的信息，最好是去了解我们所使用的方法和我们在其中建立的人际

关系。爱德所要求的远不仅仅是向一个联系人列表中的人发送属灵的信息；我们需要真正地关心他们，并努力帮助他们中每一个人，无论是在互联网内还是外。

那些有充分准备、包括技术上的准备的人，可以找到有效地通过数码媒体来传播信仰的不同方法。然而，我们最好是意识到这些方法可以带来的真实的影响，并避免投放不成比例的精力在其中，而忽略其他更有福传意义的创意。人人皆可使用一些影响社会的简单而有效的方法，例如分享一则新闻或一篇好文章，或给一篇出版物的作者写个便条。因此，按自身的状况，我们将学会如何以一种适合身在俗世中央的一个基督徒的方式，正确而有德行地运用新技术。

新科技是促进友谊的新途径。社交媒体可以进一步促进圣施礼华所称之为友谊和信任的使徒工作。「通过个人接触来往，以自然、高尚、忠实的友

谊.....去唤醒所接触的人对天主的饥渴，去帮助他们发现新的人生里程碑。」 [xi]

互联网可以是重新与老朋友联系或与已经移居的人保持联系的工具。然而，我们知道人与人之间的友谊主要是在现实世界中建立起来的。而我们永远不能忽视的是，个人的使徒工作主要依赖直接的接触：「福音不断告诉我们：要承担与他人面对面交往的风险，人具体地出现会给我们挑战，人们的痛苦、恳求及喜乐都在我们亲密和持续的互动中感染我们。」 [xii]

[i] 路10：25及后

[ii] 路10：29

[iii] 教宗方济各，2014年1月23日第48届世界社会传播日文告

[iv] 圣多玛斯阿奎纳，《神学大全》II-II, q.109, a.3 ad 1

[v] 教宗本笃十六世，2013年1月24日第47届世界社会传播日文告

[vi] 教宗本笃十六世，2013年1月24日第47届世界社会传播日文告

[vii] 雅3：5

[viii] 圣施礼华，《道路》，455

[ix] 教宗本笃十六世，2013年1月24日第47届世界社会传播日文告

[x] 圣施礼华，《炼炉》，682

[xi] 圣施礼华，《基督刚经过》，149

[xii] 教宗方济各，2013年11月24日《福音的喜乐》宗座劝谕，88

作者：R. Valdes

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/She-Jiao-Mei-Ti-Yu-Ren-Ji-
Guan-Xi/](https://opusdei.org/zhs/article/She-Jiao-Mei-Ti-Yu-Ren-Ji-Guan-Xi/) (2026年1月23日)