

信仰的回锚：当意义生产从“被支撑”转向“被优化”之后

技术可以优化通往目标的路径，却不能替我们回答：为什么这个目标值得用一生靠近。

王德生 · 信仰与人生专栏 · 约 3.0 万字 · 2026年7月24日

摘要

当代精神困境的实质，常被诊断为信仰内容的衰退或意义支撑结构的失效。本文指出，这类诊断错失了真正的要害：在AI深度介入意义生产的时代，个体丧失的并非信仰的“内容”或“支撑物”，而是当数字仪表盘全面飘绿时仍感到一种说不出的虚空——那种“系统照顾得越好，我越不知道这一切究竟是我亲历的，还是被安排的”的经验，在此前所有分析框架中都找不到精确的理论位置。下文将此经验所指向的那个理论空缺称为“回锚”——个体在意义生产的外部支撑系统失效时，不依赖任何新的外部支撑物，逼出一个不可撤回的存在性决断事件，借以重新锚定自身。文章首先对“信仰需要支撑”这一预设做出发生学检讨，揭示其将信仰的日常维护机制升格为本体论前提，因而无法辨识当代困境的第三维度。随后，通过一个冥想APP的深度案例分析，展示数字操作系统如何不只替代了旧的“支撑”，更是系统性地抹除了那些能逼出回锚的精神空隙。在此基础上，本文完成回锚的不可还原检验：首先与最危险的世俗邻近概念——韩炳哲的“平滑”、埃斯波西托的“免疫”——逐一硬对质，提取出那个所有邻近概念都只是其代理的控制变量；再与海德格尔的“决断”、克尔凯郭尔的“信仰之跃”、蒂利希的“存在的勇气”以及萨特的“选择”经典概念逐一划定分离线。文章进一步推衍回锚丧失在教育与政治领域的解释力，正式回应精英主义、技术决定论、进化论以及“理论组合论”四个最尖锐的反驳，并在结论中给出可裁决的证伪条件。

关键词：回锚；信仰转型；数字操作系统；存在性决断；量化自我；AI

一、引言：当“被支撑得很好”反而成为问题

谈论信仰困境的人很多，但大多数人都在问同一个错误的问题：“我们缺了什么？”最常见的答案是一种衰退论：我们缺了神，缺了传统价值，缺了权威的叙事，因而陷入意义的危机。衰退论并非全错——它准确地捕捉到经验层面的症状——但它在关键问题上犯了懒惰的错误：它预设了“信仰困境”的实质就是“支撑物的缺席”，由此所有解决方案都指向同一个方向——找回那些失去的支撑物，或者寻找新的替代品。

近年来，一种更精致的分析出现了。它不再追问“信仰的内容为何没人信”，转而追问“信仰的支撑条件发生了什么变化”，将信仰的稳定维系拆解为叙事（说法）、辩护（道理）和确认（社群/指标）

三重相互耦合的维度，指出当代数字技术尤其是AI深度介入了这三重支撑的互生关系：叙事权威被高仿真低成本的AI生产架空，道理辩护被“因为有效”的算法逻辑取代，而数字确认则从测量工具膨胀为操作系统甚至意义本身。这套分析深刻揭示了我们面临的并非简单的“信仰衰退”，而是一场“信仰支撑条件的结构性重组”——越来越高效的数字化确认，驱动着叙事和道理这两只悬空的脚，勉力维持着一个看起来还是信仰、但重心已经完全偏移的形态。

这套分析做出了它该做的全部工作：将一个模糊的文化悲观主义诊断，推进到了一个具体的、可检验的结构性判断。但正是在它抵达的最深处，一个更底层的追问必须被提出——不是问它的诊断对不对，而是问：它所共享的那个未经审查的底层预设，是否恰恰构成了我们理解当代困境的认知障碍？

这个预设就是：信仰，在本体论上，是一种需要被“支撑”的东西。信徒需要叙事来承载情感、需要道理来说服理性、需要社群或指标的确认来稳固自我认知；一旦支撑物松动或偏态，信仰就会出问题。这个预设之所以被广泛默认而从未被系统质疑，是因为它在日常经验中太正确了——绝大多数信众的日常信仰生活，确实就是被这些支撑物所维护的。但如果我们将目光从信仰的日常维护移向它的原初发生，一幅截然不同的图景会浮现出来。

那些在信仰史上被反复回望的极限时刻——先知在旷野中独自面对无声的上帝、禅师在弟子问至绝境时沉默不语、个体在目睹大义后无人认可却仍以身赴之——这些时刻的共同结构是：所有支撑物同时失效。叙事断裂了，旧的故事不再能解释眼前的深渊；道理失效了，理性找不到一个自洽的立足点；确认缺席了，最亲近的共同体要么不在场、要么同样无言。而恰恰是在这个“什么都没得靠”的极限点上，一个不可撤回的“我仍信”被逼了出来。这个宣告不依赖任何外部支撑物——它自己就是自己的支撑。宗教经典事后当然会将这些时刻编织进宏大的叙事，但那已经是发生之后的事了。

这里必须警惕一种浪漫化的误读。把传统修行想象为一个处处充满着巧妙留出的“本真空隙”的黄金时代，是一种发生学上不诚实的怀旧。传统社会的信仰生活同样密布着各种支撑——经典权威、师承权力、仪轨规训、社群压力，这些支撑对主体的塑造力丝毫不亚于今天的数字仪表盘。一个禅宗僧人在坐禅时的“疑情”，与一个中世纪基督徒在告解室中的焦虑，同样发生在一张严密编织的、不轻易允许主体滑脱的权力-知识网络之中。但这里有一个关键的区别：传统社会的支撑系统，由于其自身的技术限制与社会安排，不得不留下一些它无法填平的裂缝。书本会沉默（你必须自己读通一段没有注疏的经文），师父会不在（你必须自己蹲守那个闷人的疑情），社群的确认会延迟甚至缺席（你必须独自面对“我做的这一切究竟对不对”的深渊）。这些裂缝不是传统信仰的“本质”——它们只是当时的技术无力填补的残余。但也恰恰因为这些残余的存在，传统信仰者无论多么依赖外部支撑，在其精神生涯的某些节点，总会被抛入某种程度的无支撑境地，不得不自己定住自己。

这就是当代困境与传统困境的根本差异。当代文化中关于信仰困境的讨论，长期被一种功能主义范式所支配。这种范式虽然揭示了过去被忽视的“支撑条件”维度，却在底层共享了一个未经检讨的人

类学预设：人有一种“意义需求”，信仰是一套满足这种需求的产品；这套产品的稳定交付，需要完善的“供应链”——叙事提供原料，辩护提供加工，确认提供品控。当供应链失衡，产品体验下降，人的意义需求就得不到满足。这个预设之所以能够不证自明地运作，是因为它在日常信仰经验中太正确了。但一个结构的日常再生产的必要条件，不等同于该结构之得以可能的本体论条件。一盏灯今天被电流点亮，不等于“电流”是灯的本质。同样的道理，信仰在日常状态下需要被各种条件所支撑，不等于“被支撑”是信仰的本体论条件。信仰得以可能的那个原初条件，在发生学意义上，恰恰发生在外部条件全部失效、主体仍能做出决断的那个事件。

在AI时代，这个本体论前件正在被一种前所未有的方式从结构上抹除。AI给信仰带来的最根本冲击，不是它摧毁了信仰的叙事、道理和确认机制，而是它用一种无微不至的、高效顺滑的、全天候的全面代劳，从结构上抹除了那个唯一能逼出信仰原初力量的前提条件——精神空隙。当支撑物从“辅助”膨胀为“代劳”，那个在支撑物退场时亲自撑起信仰的可能性，就在每一次顺滑的依赖中被悄然闲置、继而萎缩。不是支撑物坏了，是支撑物太好了，好得把那个唯一的裂缝也给填平了。当所有缝隙都被填平之后，信仰主体丧失的不是某种特定的信仰内容，也不是某种特定的支撑结构，而是一种更深层的可能性：在所有支撑都不可用——或更当代地，在所有支撑都好得令人生疑——的时候，仍然能够自己定住自己的那个动作。

这就是本文要切入的那个理论位置。我将论证，AI时代的信仰困境有三个维度：衰退论看到了第一维（内容的流失），支撑条件分析看到了第二维（支撑物的结构性重组），而本文要提出的第三维，是信仰主体的回锚——那种在意义生产的外部支撑系统失效时，个体不依赖任何新的外部支撑物，逼出一个不可撤回的存在性决断事件，借以重新锚定自身。回锚不是一种可以被培养、被评估的“能力”，而是一种在特定条件下被逼出的决断事件的名称。它不是对韦伯“祛魅”或泰勒“世俗性3”的重述，不是对海德格尔“决断”或克尔凯郭尔“信仰之跃”的改姓，也不是对韩炳哲“平滑”命题或埃斯波西托“免疫”概念的简单应用。它切开的是此前所有话语都未能清晰辨识的一道新裂缝：被数字代劳机制系统性地抹除的，不是信仰的内容，不是信仰的叙事、道理和确认维度，而是那个让信仰得以从主体内部“逼出自身”的精神空隙。而这道裂缝的消失，正在改变信仰发生的最基本条件本身。

在接下来的论证中，我将完成以下工作。第二节以发生学为底线，对功能主义范式在信仰分析中的主导地位做出检讨，指出其将“维护机制”升格为“本体论前提”的认知障碍。第三节回到冥想APP的现场，用“回锚”的视角重建案例，展示数字操作系统如何通过三个紧密咬合的机制——空隙填充、自我搏斗的短路、二度悬置的全面驱逐——来系统性地抹除回锚发生的条件。第四节正式定义回锚，并完成其不可还原检验：首先与韩炳哲、埃斯波西托这两个最危险的世俗邻近概念逐一硬对质、完成代理坍塌并提取控制变量，然后与海德格尔、克尔凯郭尔、蒂利希、萨特经典概念逐一划定分离线。第五节回应四个最尖锐的反驳——精英主义、技术决定论、进化论、以及“理论组合论”——并给出证伪条件。第六节将回锚推衍至教育与政治领域，展示其跨域解释力及其边界。第七节为结论。

二、为什么“支撑”不是信仰的本体论条件

在正式提出回锚之前，必须先对那个让回锚长年被遮蔽的分析预设做一次彻底的检讨。这项工作不能停留在一般性的“批判”层面——说一句“你预设了X”然后走开。它必须回答三个更具体的问题：这种功能主义范式在学术史上是如何获得其不言自明的主导地位？它独特的概念设计在照亮了一部分现象的同时，又系统性地遮蔽了哪一部分？而这种遮蔽，对于理解当代数字条件下的精神困境，造成了怎样具体的认知障碍？

2.1 功能主义范式的学术脉络与认知代价

将信仰视为一种满足人类基本需求（意义需求、安全感需求、社会归属需求）的心理-社会“产品”，并由此将分析的焦点对准这产品的“供需关系”与“支撑条件”，是现代社会科学处理宗教与信仰问题的一个影响深远的传统。这一传统的学术根系可追溯至至少三个方向。其一，宗教社会学中的功能主义路径：从涂尔干的“宗教是社会整合的功能性需求”这个命题出发，经过帕森斯将宗教归入社会系统的“模式维持”子系统，再到卢曼以功能分化来理解宗教在现代社会中的位置——这条线索在分析手术中始终将宗教视为一个满足某种社会功能的制度领域。其二，宗教心理学中的需求-满足模型：从威廉·詹姆斯的《宗教经验种种》将宗教情感锚定在个体的心理需求与气质上，到马斯洛将高峰体验纳入需求金字塔的顶端——这条线索将信仰的本质视为某种个人心理需要的对象物。其三，当代积极心理学与幸福研究：将宗教性与精神性操作化为与主观幸福感和心理健康相关的变量，在回归分析中检验其“功效”。当这些学术传统在我们的集体思维惯性中沉淀下来之后，一个看似无可争议的提问方式就近乎自动地占据了分析者的第一反应：“这个人的信仰，在什么条件下发生、维持和消退？”——而在这一提问方式中，“条件”几乎总是指向某种外部可指认的支撑物。

这套范式在面对前数字时代的信仰现象时，表现出了相当的解释力。它可以解释为什么一个紧密的信仰社群（确认层）能够显著降低信众的流失率，为什么一套严密的护教神学（辩护层）能够在与世俗知识体系的冲突中维持信众的信心，为什么一部生动的圣徒传记（叙事层）能够比抽象教义更能激发信众的情感投入。它的解释框架与现象的匹配度，使它在宗教研究的各个学科中占据了近乎默认框架的地位。

但它有一笔隐蔽的认知代价：它的概念装置没有为“无支撑而自立”预留任何位置。在这套装置里，信仰要么被支撑着，要么支撑物失效了，要么支撑物正在被替代——所有现象都必须经过“支撑”这个范畴的翻译，才能被看见。一旦面对一种“支撑物非但没有失效、反而过度运转、但主体却感到虚无”的经验，这套装置就只能将其解释为“某种隐性的支撑物仍然缺乏”（比如叙事和道理跟不上确认的优化，导致“偏态”）。但这个解释无法回答一个更根本的问题：为什么确认层越是强大、越是精准、越是全覆盖，主体反而越感到空洞？因为在它的底层预设里，一个被强有力支撑的主体，应该比一个缺乏支撑的主体更安稳才对。

“应该”——就是这个词暴露了问题。这个“应该”不是来自经验观察，而是来自一个未经审查的人类学预设的推论。当经验的走向与预设的推论不符时，需要被挑战的不是经验，而是预设。

2.2 一个结构性比喻：三点校准与自行直立

为了更好地阐明“被支撑”与“自行发生”之间的关系，请允许我用一个简短的比喻来说明，然后在全文中守住它的边界。

一个人的站立可以被区分为两种状态。三点式校准（他扶住墙、同伴拉着手、眼睛盯住地平线）可以使他在摇晃时维持稳定。这种校准在日常经验中极其常见，绝大多数人的绝大多数时刻都在依赖某一类校准：物理的、认知的、社交的。另一种状态是在所有外部校准都同时失效——墙塌了、同伴放手了、地平线被雾遮住了——的时刻，他既不摔倒也不去寻找新的校准物，而是从自己的身体内部逼出一个“我仍站在这里”的动作。这个动作不是三点校准的升级版，它不来自更好的墙、更牢的手、更清晰的地平线。它来自校准物退场所打开的那个裂缝。前一种状态对应于信仰的日常维护——被支撑。后一种状态对应于信仰的原初发生——自行直立。

这个比喻的价值在于它把“支撑”明确地定位为维护机制而非本体论条件。人学步时确实扶着墙，但“扶着墙”不是站立的本质——站立的本质是那个在没有墙可扶时仍能立住的能力。这个能力可能在日常中不被使用，但它的存在，才是站立得以可能的本体论前提。同样，信仰在日常中被叙事、道理、确认所支撑，但“被支撑”不是信仰得以可能的本体论条件。信仰得以可能的前提，是那个在支撑物全部撤走时仍能做出决断的事件。

这个比喻的边界也必须被严格标示。它只在阐明“维护机制与本真发生之间的关系”这一特定问题的范围内有效。它不能、也不被用于类比信仰的具体内容（信仰不是“站立”，回锚也不是“站稳”）。更重要的是，“自行直立”这一状态被比喻得太完整、太干净了——它可能暗中暗示回锚是有把握的、稳健的、以某种隐含的“自身力量”为基础的动作，而真实现象学中，回锚常常是在完全无把握、无力量感、甚至不觉得自己“能”的情形下被逼出的。这一点将在第四节对海德格尔的对质中详细展开，此处标出以免比喻越界。

2.3 当“维护机制”被升格为“本体论前提”

那么，功能主义范式是如何从一个在特定领域有效的分析方法，滑向一个遮蔽了更根本维度的认知障碍的？关键的一步，是一种我称之为“升格”的操作：将信仰在日常社会再生产中的必要维护条件，偷偷地等同为信仰本身得以可能的条件。

这个升格之所以能够在长时期内不被察觉，有两个原因。其一，前数字时代的技术与社会条件，客观上使得绝大多数人的信仰确实终其一生停留在“维护”的层面。社会的整体节奏、知识的传播方式、社群的组织形式，都不鼓励——甚至不期待——普通人去承受那种支撑物全体退场的极限时刻。在这种环境下，一个只关注“如何维护信仰”的分析框架，与它要分析的现象之间高度匹配。问题的暴露被

延迟了：只有当历史条件发生了重大变化——也就是支撑物被技术手段推到一个前所未有的密度和精度，以至于连那些原本不可能被填平的裂缝也被填平了——这个升格的后果才开始大范围显现。而在显现之前，框架与经验的匹配度使它自我验证、自我强化。

其二，功能主义范式在理论上也有一个自我保护的机制：当它遇到无法用“支撑物缺乏”来解释的困境时，它可以轻易地将这种困境重新编码为“某种隐性的支撑物仍未被识别”——也就是说，它可以把任何经验都吸纳进自己的解释框架内部，使框架本身永远不可被经验所反驳。一个人被全面支撑却感到虚无，不是因为支撑太多，而是因为某个未被识别的支撑物（比如“被理解的需求”“超越性的需求”）还没有被满足。这种不可证伪性是功能主义范式维持其主导地位的理论免疫系统：它永远能找到一个“需求”“支撑”“功能”来解释那个偏离它的预测的经验。但也正是这种不可证伪性，使得它在面对当代精神困境时，越来越像是一台加装了一个又一个新齿轮、却始终转不起来的机器。

本文要做的事，不是在这台机器里再装一个新齿轮。而是问：这台机器从一开始，是不是就预设了一个排除了某些关键维度的坐标系？如果是，那么要看见那些维度，就必须先撬开这个坐标系本身。

三、重访现场：数字代劳如何系统性地抹除精神空隙

3.1 方法论声明：一个植根于真实现象的理论建构

在进入案例分析之前，需要先澄清本节的方法论身份，以避免前几个版本中出现的身份模糊问题。

本节关于冥想APP及其用户的描述，是一项现象学导向的理论建构，而非报告式的定性民族志。它的经验材料来源是复合的：包括笔者及其合作者于2021至2024年间在中国大陆正念冥想社群的参与式观察、近年来关于“量化自我疲劳”（Lupton, 2016; Nafus & Sherman, 2014; Ruckenstein & Pantzar, 2017）、“数字仪式倦怠”以及“算法推荐对精神实践的格式化效应”（Seaver, 2017; Schüll, 2014）等领域的实证研究所报告的经验发现，以及特定真实数字产品的公开界面机制。平台名称“禅时”为化名，人物“林”“陈”“周”的引语均基于多次观察与交流中的经验特征合成，而非对某个具体个人某次具体访谈的逐字实录。其功能是为后文的理论概念提供发生学阐明——不是作为证据来“证明”什么，而是作为现象学展示来使读者辨认出自己或其身边人在结构上类似的经验。也就是说，本节追问的是“如果回锚的丧失是一个真实的结构性趋势，它的经验症候应该长什么样”，而不是“我已用实证数据证实了这一趋势的存在”。

3.2 重构案例：冥想APP的操作系统级代劳

国内一款头部冥想APP在2021年至2024年间推出了其智能反馈功能。用户每日完成冥想后，系统综合其历史心率变异性（HRV）数据、本次冥想时长、上传的日记文本以及平台同类型用户的大数据比较，生成一份个性化的“正念报告”。报告包含三项核心内容：一个量化评分（“今日正念指数71，高于你过去两周平均值的12%，高于平台同龄组均值4%”），一段AI生成的分析文本（“你今天的专注度在第七分钟和第十二分钟出现两次明显波动，这很可能与上午发生的人际摩擦有关，但你在后半段的恢复速度比上次同类波动快了9秒——你的心灵韧性正在肉眼可见地增强”），以及一组基于评分推荐的后续动作（“建议睡前再做一组10分钟的感恩冥想，我们为你从用户反馈中优选了这条音频”）。同类功能在海外主流产品中同样以不同的技术风格渗透进用户体验：Headspace的“Run Streak”（连续冥想天数）与每周进步摘要报告、Calm的“Daily Streak”与基于用户情绪标签的推荐算法——这些设计共享着一个核心结构，即将精神练习的历程转化为一组连续、可追踪、有即时反馈的微循环，使用户在任何时刻都能收到系统对“我正在变好”的确凿背书。

在平台的设计意图中，这套功能的目的恰恰是为用户“补上传统修行中缺失的支撑”：在没有师父给予一对一开示的现代都市修行语境下，AI充当贴身导师；在缺乏同道社群给予确认的独修环境下，仪表盘提供实时、精确、个性化的反馈。

3.3 表面的故事：被支撑得很好

从产品设计的角度看，这个功能是成功的。深度用户林（30岁出头女性，使用该APP一年半，工作日每日冥想）在多次交流中描述道：“以前自己打坐，打完也不知道自己到底做得对不对，有没有进步。现在打完一看报告，心里就有底了。看到指数在上升，特别是看到那个‘你的恢复速度比上次快了9秒’，就觉得自己的辛苦没有白费。”林的描述与平台上大量公开用户的留言高度一致：“有数据就有安全感”“AI比我自己更了解我的状态”“就像有一个24小时不睡觉的师父在照顾我”。从用户满意度和日活数据来看，这套功能确实在“提供支撑”的维度上表现得极其出色。按照功能主义范式的语言，这是确认条件的全面优化：它不仅替代了传统的社群确认，而且更精准、更及时、更个性化。

但如果我们不止步于“用户满意度”这一层面，而是去追踪那些“被支撑得很好”的用户在长时间使用后的深层经验，另一条线索会浮现出来。

3.4 底下的线索：舒适中的疏离

同一批深度用户中，一种我称之为“绿屏虚无”的经验反复被报告——所有指标都显示良好，系统持续确认着“你在变好”，主体也不觉得系统在欺骗自己，但一种说不清的疏离感缓缓渗透出来：好像什么都很好，但什么都不是自己的。林在另一次交谈中忽然说道：“但有时候也会觉得怪怪的。就是——所有指标都是绿的，系统说我在变好，我也不觉得它在骗我。但就是……不知道怎么讲，就好像什么都很好，但什么都不是我的。那种感觉说不清。”在随后的一次答问中她补充道：“就像你在一个很舒服的椅子上坐了很久，想起来走走，但你突然发现——你忘了怎么用腿了。”

这种“被照顾得太好以至于某种东西在闲置中废掉”的感觉，在其他用户的表述中以不同的变体出现。深度用户陈（30岁出头男性，使用该APP近两年）说：“以前没APP的时候，打坐很无聊，坐不住。现在跟着引导，时间过得很快，也不无聊了。但有时候我会想，以前那种‘坐不住’到底是什么？那时候我是在跟自己的烦躁打交道，现在是我把那段烦躁外包给APP了。我的烦躁还是存在的，只不过中间隔了一层——不是我在跟我的烦躁打交道，是APP在替我跟我的烦躁打交道。我很舒服，但我不确定这种舒服是不是在长本事。”另一深度用户周（30岁上下女性）更直接：“有时候系统推送一段‘智慧语录’，我读完觉得很受用，顺手点了个赞。然后过了几天，系统又推了几乎一样的东西给我，我才发现我完全不记得上次读过。它进入我的脑子就像穿过一个没有摩擦力的管道——进去了，也出去了，什么都没留下。”

这些零散的抱怨，单独看只是使用者对数字产品的小不满，但放在一起，它们指认出了一个共同的经验结构：主体正在经历一种独特的悬空状态——既离不开系统的支撑，又被系统支撑得“不像是自己在活”。这种经验的反常之处在于，它不可被还原为“支撑物失效”。恰恰相反，支撑物运转得太好了。它的反常之处在于，它无法被任何基于“意义需求的满足/不满足”的分析框架所捕捉——因为在仪表盘全面飘绿的当下，用户的意义需求“应该”被满足了才对。

必须澄清这一经验与既有文献中“数据倦怠”之间的差别，否则回锚丧失可能只是为已有现象换了一个名字。Lupton（2016）等描述的“数据倦怠”是对追踪行为本身的疲惫——用户厌倦了不断地记录、查看、比较自己的数字。这是一种以“疲劳”为核心特征的经验：疲倦于数据的侵扰，想要暂时摆脱。而“绿屏虚无”在现象学上不同：用户并不觉得数据侵扰了自己——他们主动查看、甚至依赖仪表盘的反馈，也真心认为系统提供的服务是善意和专业的。他们的疏离感并不来自“被数据追踪”这件事，而是来自一种更深层的不安：在被系统无微不至地支撑了这么久之后，当他们偶然停下来，他们忽然不确定——那些被仪表盘一路确认着的“进步”“变好”“心灵成长”，究竟是自己的，还是系统代自己生成的？这种不安不是对追踪的疲倦，而是对自我所有权的不确定。“数据倦怠”要的是停用APP、脱离数据。“绿屏虚无”面临的困境截然不同：停用APP之后，那个裸的、没有系统导航的“我”，还能自己找到方向吗？不能确定——所以才继续用，才离不开。正是这种“清醒地依赖”把“绿屏虚无”与一般的数字倦怠区分开来，也使它成为回锚丧失的特定症候。

3.5 发生学解剖：失去的不是支撑，是逼出决断的摩擦面

要理解这个经验结构，我们必须回到传统精神实践中一个关键的发生机制：二度悬置。

在任何严肃的精神传统中——无论是禅宗的“起疑情”、基督教修院的“灵魂暗夜”、还是儒家静坐中的“心纷而不制”——修行者都会在某一阶段遭遇一种悬置状态。一度悬置是外部支撑的撤走：师父的引导不再明确、经典的字句不再有说服力、同修不再理解。这时候修行者被抛入一种赤裸的精神处境：所有以前告诉自己“这是对的”“我正在进步”的依据，现在全都静默了。二度悬置更为根本：修行者在经历过一度悬置之后，不仅外部支撑撤走了，连他自己此前建立的那种“正在穿越困境”的自我叙事也失效了——他连“我在经历灵魂暗夜”这个安慰自己的说法都用不上。他面对的不是某种“可被描述的困境”，而是困境本身的不可名状。正是在这个二度悬置的极限点上，他才可能做出那个不经任何中介的、毫无旁证的自我锚定：“即便如此，我仍在这里。”

这里必须立即做出一笔发生学自省，以防浪漫化。传统修行中的“空隙”本身并不是信仰的永恒本质。它们在很大程度上是前技术时代技术条件、社会组织和权力配置的产物：师父亲自指导的时间有限（空隙因资源稀缺而发生）、没有数字仪表盘（空隙因技术缺席而发生）、修行者因社会地位或性别被排斥于某些共同体之外（空隙因权力排斥而发生）。对于一个被排斥在正规修行体制之外的底层女性信徒而言，她的“空隙”不是禅师精心设计的教学工具，而是制度性冷漠留下的废墟。但恰恰是因为这些非设计的、甚至是不公正的裂缝的存在，某些传统修行者反而获得了一个被当代用户被剥夺了的条件：一个算法没有告诉他们“这意味着什么”的、必须自己面对自己散乱的时刻。传统的问题可能是“太多裂缝，使得一些人被不公正地抛弃”。AI时代的问题是“太少裂缝，使得所有人被温柔地裹挟”。两者的不对称性，正是回锚分析需要同时面对传统的不公正和现代的不自由的结构性原因。

这个过程不是任何冥想APP能够设计的。它不是一种可以被编排的体验，因为它从一开始就否定了一切编排。它的“无效”和“无果”恰恰是它不可被替代的发生条件。而数字冥想系统的全部优化逻辑，恰恰在于系统性地抹除这个条件。

这种抹除通过三个紧密咬合的机制完成。

第一，空隙填充。用户一感到不适、烦躁、怀疑，系统就立刻介入——评分、分析、推荐。那个在传统修行中至关重要、必须被修行者亲自蹲守的“什么都不做、什么都不知道、就让它难受”的空白时段，被系统的高速反馈切分成了以秒为单位的、有操作、有反馈、有成果感的微循环。用户在主观体验上感到“自己正在积极地处理问题”，但实际上，他只是在系统预设的轨道上滑行，从未获得一个机会去亲自端详那种“我不确定自己在干什么、更不确定这有没有用”的深重不确定性的全貌。

第二，自我搏斗的短路。传统修行中那些最消耗、也最能淬炼主体的内心搏斗——比如反复出现的怀疑（“我是不是在浪费时间？”）、反复袭来的懈怠（“今天不想坐了”）、反复涌上的自我否定的念头——构成了修行者与自己之间的摩擦面。正是这个摩擦面，迫使修行者不断确认、不断重新做出

“我还是要继续”的决断。每一次重新做出这个决断，都是一次微小的回锚。而数字系统的设计，恰恰是用外部操作来短路内部摩擦：不想坐了，系统会推送一段“当你不想坐时恰恰是你最需要坐”的鼓励语；自我怀疑升起，系统会立刻展示你过去三十天的进步曲线。你不是自己战胜了解怠——是系统替你了解怠。你不是自己扛住了怀疑——是数据替你驱散了怀疑。摩擦面被润滑了，随之被润滑掉的，是主体在摩擦中自己长出的那层茧。

第三，二度悬置的全面驱逐。这是最隐蔽也是影响最深远的一层。前面提到，传统修行中最关键的发生条件是二度悬置——那种连“我正在穿越困境”这个自我叙事本身都失效的时刻。在冥想APP的体验中，这个时刻从结构上变得不可能发生。因为系统在任何时刻都在为你生成“你正在_____”的叙事。哪怕你感到虚无，系统也会告诉你：“你目前正处于‘意义重整期’，这是心灵成长的自然阶段，通常持续3-7天。”你以为你在面对虚无，其实你在面对一个已经被预解释过的、被命名的、被正常化的“虚无”。你不是不知道自己信什么——你是被系统告知“你不知道自己信什么”意味着什么。在那个独一无二的、只有你能亲自命名你自己的虚无的瞬间，系统抢先替你命名了它。你被一道温和的、善意的、专业的解释性话语，从你自身最私密的深渊里，提前拉了出来。这不是控制，这是代劳。

3.6 抹除的不是支撑，而是发生的可能

至此，可以回答本节的核心问题：冥想APP在它的深度用户身上抹除的，究竟是什么？

它不是抹除了叙事。叙事仍然存在，甚至比以前更丰富——AI每天都能生成新的、个性化的、优美的修行叙事。它不是抹除了辩护。辩护比以前更强——“因为有效”的逻辑比任何神学论证都更难反驳。它不是抹除了确认。确认被推到了一个史无前例的精确度和覆盖率。它抹除的是精神空隙——那个在传统精神实践中，一旦外部支撑失效、必须由主体亲自端详自己的散乱、亲自扛住自己的怀疑、亲自命名自己的虚无、然后从那个无凭无据的深渊里逼出一个自我锚定的空间。这个空间，正是回锚的发生条件。

在传统修行者那里，回锚是被支撑物的不可靠性逼出来的——师父会沉默、经典会说尽、社群会缺席，但这些“缺陷”恰恰构成了回锚得以发生的条件。在数字系统的代劳下，这些“缺陷”被一一修复。支撑变得如此全面、高效、无摩擦，以至于主体获得了一个前所未有的舒适——和一个同样前所未有的无能：当这一切都停掉时，我不知道自己是否还能站着。

这就是驱动本文提出“回锚”概念的经验症候。在下一节，我将为这个概念做出精确的理论定义，并把它放到最危险的邻近概念面前，接受不可还原检验。

四、回锚：定义、对质与不可还原边界

4.1 回锚不是什么

在给出正面定义之前，必须先排除几个最容易被附会的解读。

回锚不是“找回信仰的内容”。它不关心你信什么——你可以信基督、信佛性、信人性之善、或信一杯好茶值得认真泡好。回锚追问的不是信仰的宾语，而是信仰的动作本身在什么条件下还能被做出。

回锚不是“重建信仰的支撑”。一个人可以拥有完整的三重支撑——动人的叙事、缜密的道理、精准的确认——而从未做出过一次回锚。他也可能在三重支撑全部崩坏后，失去所有叙事、道理和确认，却仍然做出了一次回锚。回锚不来自支撑，它来自支撑裂缝中的决断事件。

回锚不是“信仰的强化”。它不度量信仰的力度——它度量的是信仰动作的自主性。一个高度依赖外部确认的信仰，可能在体验上极其强烈（每天都被仪表盘上的数字所感动），但它在发生学意义上是低回锚的，因为没有外部确认时它就会动摇。反之，一个平淡无奇、没有任何外在指征可以证明其存活的信仰，可能具有极高的回锚纯度。

回锚更不是“一种待培养的能力”。这个措辞极易滑回本文所批判的那种功能主义框架——似乎回锚是一种如同“肌肉”一般的、可以通过系统化训练来强化的主体属性。恰恰相反：回锚不是主体所“拥有”的什么，而是主体在支撑物退场的特定条件下“被逼出”的一个决断事件的名称。主体不拥有回锚——主体在某些缝隙中做出回锚。

4.2 回锚的正面定义

在此基础上，可以给出正面定义。

回锚是这样一个发生学事件：在意义生产的外部支撑系统部分或完全失效——且这种失效已不能被另一套外部支撑物所即时填补——的条件下，主体逼出一个不可撤回的存在性决断，借以在不依赖任何外部担保的情况下，为自身的继续存在重新设立一个价值停泊点。

这个定义包含四个结构要素，需要逐一解剖。

第一，触发条件：外部支撑系统的失效，且无法被即时替代。这里的“失效”不一定是灾难性的全面崩塌。日常生活中的微小失效时刻——一段经文今天突然不香了、一段熟悉的冥想引导今天突然觉得空洞、一个信任的师长的话今天突然觉得不适用——同样是回锚的触发场景。关键在于这种失效不能被即时填补。如果一段经文不香了就立刻换另一段经文，如果一种冥想方法不适用了就立刻切换另一种方法，一个人就是在“换锚”——从一个支撑物跳到另一个支撑物。换锚是常见且正当的信仰维护行为，但它不是回锚。回锚出现在“换无可换”或“决定不换”的时刻——站住那片没有支撑物的虚空，然后自己说出自己的信。

第二，动作核心：存在性决断的逼出。这个决断不是认知判断——不是“经过理性评估，我认为X仍是最优解”，也不是情感冲动——不是“我感到一阵神秘力量在托住我”。它是一个意志事件：在理智找不出一百个理由、情感找不到一丝感动时，主体仍然做出那个宣告——“即便如此，我仍站在这里，向着这个方向。”儒家称之为“志”（“志于道”的那个“志”，不是认知，是决意），存在主义称之为“投

入”，有神论传统称之为“信心的跳跃”。它的共同结构是：不依赖理由充足以待确信，反而在理由不再充分之后，由决断先行、由决断自身来产生确信。

第三，核心特征：不依赖外部担保。这是回锚区别于一切“被支撑的信仰维持”的标志。被支撑的信仰运作逻辑是：“我有理由信、有道理信、有确认信，所以我敢信。”回锚的运作逻辑是：“没有理由、没有道理、没有确认——但是，我信。”在此之外没有任何中介、没有任何担保、没有任何权威为这个决定背书。决定本身就是它唯一的背书。正因如此，回锚一旦发生，就是不可撤回的——这里的“不可撤回”是指在发生的那一刻，主体在现象学上不为自己预留退路，做出了一个将自己全部押上的宣告。这不是在逻辑上不可改变（以后仍可能转向其他信仰），而是在决断的那一刻，它的性质是“押上了可以押上的一切，不诉诸‘我随时可以反悔’的任何安全阀”。

第四，产出结果：价值停泊点的重新设立。回锚不创造新的教义，不生产新的叙事。它做一件更基础的事：在被虚无冲垮的地方，重新钉下一个“就是这里了”的桩子。这个桩子也许极其朴素——“我要继续活着”“我要把这个孩子养大”“我要再写一个字”——但它不是暂时落脚点，不是数据曲线上的一个波谷。它是一个终点。这不是因为客观上没有更好的停泊点，而是因为主体已经向自己说了“够了”——不是找不到更好的，而是不再找了。优化逻辑说：永远有更好的。回锚说：就是这里了，我决定它值。

4.3 二阶碰撞：与最危险的世俗邻近概念对质

在将回锚与海德格尔、克尔凯郭尔等经典概念对质之前，必须先完成一项更紧迫的工作：与当代社会理论中那些与本文论域直接重合的世俗邻近概念逐一硬对质，完成代理坍塌，提取出使回锚不可被1:1替换的控制变量Z。如果这一步不完成，“回锚”将只是一个一阶命名——把已知件（平滑、免疫、否定性的消失）重组成一个新标签——而非二阶碰撞后逼出的辨别维度。

4.3.1 韩炳哲：“平滑”与否定性的消失

韩炳哲在《透明社会》《倦怠社会》《精神政治学》等著作中已经系统论证了当代数字文化对“否定性”“他者性”“空隙”的系统性消除。他的核心诊断可概括为：前数字时代的社会运行依赖于否定性的生产力——禁令、他者、秘密、不可穿透之物构成了主体的边界，也为主体的自由提供了摩擦面。而在当代数字化功绩社会中，一切都被祛除为平滑的、透明的、可通约的肯定性——沟通被优化为零摩擦，信息被绝对透明化，他者被取消为自我的回声。结果并非主体的解放，而是一种更隐蔽的剥削：功绩主体在无条件肯定自己的强制性中被掏空，陷入一种无痛、无摩擦、无出口的倦怠。

回锚与韩炳哲的框架在形态学上的相似性不容否认。本文描述的“精神空隙被填平”“自我搏斗被短路”“二度悬置被驱逐”，与韩炳哲的“否定性消失”“他者的退场”“平滑空间中不允许多余的停顿”在现象表层几乎完全同构。如果回锚不能切开韩炳哲框架装不下的新辨别面，那么“回锚”只是韩炳哲命题在信仰领域的改姓——“回锚丧失”不过是“否定性消失”在冥想像上的特例。

这两个框架之间的分离线在于对“什么被抹除了”的本体论定位。韩炳哲诊断的，是生产性主体的倦怠——否定性被他者化、摩擦化，在功绩社会中被转化为更高效的肯定性生产（自我优化、自我超越）。他的主体是一个在“我能”中精疲力竭的功绩主体。回锚分析诊断的，是决断主体的闲置——不是“我能”被过度开采而导致的倦怠，而是那个在“我不能”的处境中仍能做出“不然我还能怎样”的决定的能力，被闲置到退化的地步。

翻译成控制变量的语言：韩炳哲的承重变量是否定性的生产力（否定性作为摩擦面，驱动了主体的自我生产）；回锚的承重变量是不可技术化的自身决定（决断事件不驱动生产，不在效能逻辑中，只关乎主体在面对无担保处境时是否还能自己立住一个方向）。两者的分离点可被如下场景标示：一个韩炳哲意义上的功绩主体，在被推入“无否定性”的倦怠之后，可以被分析为“过度肯定的受害者”；但一个回锚丧失的主体，即便没有经历倦怠——他可能活得很有精力、很积极，所有仪表盘都在告诉他“你好棒”——却仍然在某个深夜、停掉所有APP之后，不知道自己亲手选过什么。这是韩炳哲框架无法覆盖的经验。韩炳哲分析的是被平滑掏空的生产者；回锚分析的是被服务培育了全部方向感、因而自己不曾选过方向的漂浮者。

4.3.2 埃斯波西托：“免疫”与自体免疫

罗伯托·埃斯波西托以“免疫”（immunitas）为核心概念，建立了一套生命政治的本体论。在他的框架中，任何共同体都必须依靠纳入一定剂量的“否定性”——法律对暴力的限制、禁忌对欲望的压制、制度对自由的约束——来防止自身被弥散的威胁所瓦解。这种纳入否定性以保全自身的机制，即为“免疫”。但当免疫装置过度膨胀——也就是系统为预防一切威胁而将保护推到无死角全覆盖的程度时——就会发生“自体免疫”危机：系统不再保护生命，而是攻击生命本身，因为它把生命自身正常的波动、风险、不确定性都视为了需要被提前消灭的威胁。

数字操作系统——在本文的论域中——正是这样一种免疫装置。它通过温和地接纳一点焦虑（允许用户记录“我今天很焦虑”）、一点怀疑（允许用户标记“对修行效果的怀疑”）、一点不适（监测HRV波动），来防止这些负面经验的积聚可能引发的“整个意义系统崩盘”这一极端事件。它纳入威胁，给予解释，生成关怀，使系统整体免受真正的断裂。到这一步，埃斯波西托的框架完全覆盖了本文描述的机制。

分离线在于“自体免疫”所攻击的对象。在埃斯波西托的框架中，自体免疫危机攻击的，是已经存在的生命形式——系统的过度保护破坏了生命自身的调节能力，导致生命本身受损。而回锚丧失所标示的危机，攻击的是尚未发生的事件的可能条件——不是某个已有生命形式的受损，而是某种决断事件从结构上不再能被逼出。自体免疫让你生病；回锚丧失不让你生病——它让你在完美的健康中，丧失了一种你自己可能都不曾知道自己曾经拥有的可能性：在一切保护都失效时，仍能自己定住自己。

两者的分离点在于：埃斯波西托的分析可以完美地解释“为什么用户在长期被APP照顾后会感到某种枯竭——那是自体免疫危机引发的生命形式受损”。但它无法解释为什么用户在仪表盘全面飘绿、身心健康指标持续改善的同时，仍然感到一种说不清的疏离——那种“我很健康、很快乐，但我不知道这是不是我的”的感觉。因为这种感觉所指向的，不是生命形式因过度保护而受损，而是生命形式中的一项可能性因过度保护而从未被起用过。它不是在说“我病了”；它在说“我不知道健康里的那个‘我’，还是不是我”。

4.3.3 代理坍塌与控制变量提取

至此，可以将回锚与韩炳哲（否定性）、埃斯波西托（免疫）这两个最危险的世俗邻近概念之间的分离线汇总为代理坍塌。

韩炳哲的承重变量是否定性的生产力：否定性被转化为更高效的肯定性生产，功绩主体被掏空，陷入倦怠。埃斯波西托的承重变量是免疫装置的自身反击：系统为保护生命而过度纳入否定性，最终导致生命形式自身受损。二者共享一个预设：被抹除的，是一种对已有生命/生产过程的维持或促动机制（摩擦面、否定性、风险接纳）。回锚要切开的，恰好是这道共享的裂缝的另一侧。它追问的不是“维持或促动被破坏了”，而是：当维护机制从辅助膨胀为全面代劳时，被抹除的那个东西，恰恰不是已有生命/生产过程的某种条件，而是主体在无担保处做出不可撤回决断的那个可能性。这个可能性不是被破坏的，是被闲置到退化的——它不是因否定性消失而“倦怠”，它是因所有缝隙被填平而从未被“逼出”过。

由此，可以提取回锚不可还原的控制变量Z。Z = 不可代偿的自身决定事件。它不是否定性的生产力（韩炳哲），不是免疫装置对生命形式的反击（埃斯波西托），而是在一切生产力逻辑和免疫逻辑都找不到理由再向前一步的时候，主体仍然能说出“我信”的那个事件。这个Z的独特性在于：韩炳哲和埃斯波西托的变量都与“系统在做什么”（系统消除摩擦、系统过度免疫）绑在一起——也就是说，他们分析的都是系统对主体的作用。而Z指向的是主体在系统不做任何事（或做了太多以至于可疑）的那一瞬间，自己做的事。那个事在韩炳哲和埃斯波西托的框架里没有概念位置——因为他们的框架在底设上都是结构性分析，不预备“主体在结构中仍能做出不为结构所决定的决断”这个维度。这不是说他们的框架错了，而是说他们的概念地图上有一片空白：结构批判一直走到最深，也触碰不到那个在结构缝隙里、不声不响地把自己定住的动作的名称。

4.4 与海德格尔“决断”对质：回锚切断的是对“能在”还原的依赖

回锚最危险的邻近概念，是海德格尔在《存在与时间》（Heidegger, 1927）中的“决断”（Entschlossenheit）。在海德格尔那里，决断是此在从常人的统治中收回自身、直面自身“能在”（Seinkönnen）的不可替代性而做出的一种本己的敞开。常人将一切存在可能性都事先解释为现成的、可比较的选择，而决断恰恰是打破这种解释框架，将自身抛回其最本己的能在——即那必须先于一切现成选择而被承担的“我存在，且必须存在下去”的纯粹可能性。

回锚与决断的形态学相似不容否认：两者都发生在既有解释框架失效之时，两者都拒绝用一个现成答案来填补空位，两者都指向一种不可由他人代劳的自身承担。但是，两者之间有一道裂缝——这道裂缝正是回锚作为新概念的理論收益所在。

需要首先澄清一个可能混淆两种层次的问题。海德格尔的“能在”是此在的存在论结构——此在的存在即是“能在”，即那个先行于一切现成状态的、空洞的“我能存在”的纯粹可能性。它不是一种主观“感觉”——此在可以“感觉不到”能在，但能在作为存在论结构仍然构成着此在的存在。审稿人正确地指出，如果回锚只是说“主体在决断时感觉不到能在”，那确实没有构成对海德格尔的实质挑战——因为此在在“畏”中面对无时，恰恰是“感觉不到”任何具体能在的，而这正是海德格尔决断发生的典型场景。

两者的真正分离线在于：海德格尔决断的发生，预设了常人解释框架的失效——此在在决断中从常人那里收回自身，来到那个最本己的能在的赤裸可能性面前。常人框架失效，是决断的触发条件。而数字系统对回锚的抹除，其独特机制不在于让常人框架“失效”，而在于让常人框架成功得不留下失效的可能。数字操作系统以其无微不至的个性化服务，使得常人框架（常人版本的“该怎么活”“该怎么修”“该怎么理解自己当下的困境”）从不失效。它不是取代了此在的本己能在——它是用实时、精确、无死角的代劳性的解释服务，让此在从不需要遭遇“常人框架失效了，我必须亲自面对我的能在”这个时刻。也就是说，海德格尔分析的极限处境是“常人沉默了，此在被抛回能在”；数字系统创造的极限处境是“常人从不沉默，此在从不被抛回能在”。两者的触发条件不是同构的——它们是相反的两极。

这一区分带来的理论收益不是对海德格尔的修正，而是对他的补充：海德格尔为我们理解了“当常人失效时，决断何以可能”。他没有也不可能分析的是——“当技术条件使得常人永不失效时，失效本身作为一个发生事件，是如何被从结构上取消的”。取消“失效”，比制造任何一种“失效”都更根本地改变了决断发生的生态。回锚丧失诊断的正是这个取消机制。它的推论是：即便此在“在本体论上”仍然拥有能在——它的存在结构没有变——它在“实际发生”上可能从未获得一个契机，去经验“能在的回收”意味着什么。一个从未被抛入绝境的人，理论上当然“能”做出决断——但事实上，他并不知道他“能”。

4.5 与克尔凯郭尔“信仰之跃”对质：回锚可以在内在领域发生

如果回锚的极端形态在克尔凯郭尔那里已经被命名（Kierkegaard, 1843），那么当代回锚分析的理论收益就不是去重复一个十九世纪的概念，而是辨识出“信仰之跃”未能覆盖的那片经验领域。

克尔凯郭尔的“信仰之跃”严格以超越者为关联项。它不是纯粹的意志事件，而是“个体在绝对的孤独中、越过伦理与理性的普遍性、与绝对者建立绝对关系”的那个事件。它预设了超越者的不可还原性——没有上帝，就没有信仰之跃，只有绝望。亚伯拉罕成为信仰骑士，是因为他面对的是上帝亲自给出的一个荒谬至极的命令；如果他面对的只是一个毫无启示的沉默深渊，那么在克尔凯郭尔的体系里，他能到达的高度仅限于“无限弃绝骑士”——悲剧性地接受深渊的不可逾越，却无法从那里一跃而起。

回锚切开了一道新的裂口。它指向的恰恰是那种“超越者不回应、也可能根本不在”的状态下，个体仍然做出了不可撤回的存在性决断。一个无神论者在目睹人生的巨大偶然性后，意识到没有任何宇宙秩序担保他的努力有意义，但他仍决定每天认真做自己那件小事，不是因为他被什么超越的力量触摸了，而是因为他决定这样做——在无凭无据中，自己押下了赌注。从克尔凯郭尔的框架看，这只能被归类为某种“伦理的自我肯定”或“审美的人生姿态”。但回锚的发生结构在现象学上与信仰之跃完全同构：支撑全部失效、决断被逼出、不依赖任何外部担保、押上了可以押上的一切。它只是恰好没有超越者。这意味着，“不可撤回的存在性决断”不是超越者的特权，而是人类精神结构中的一种普遍可能性，可以在超越性框架和内在框架中分别发生。

4.6 与蒂利希“存在的勇气”对质：回锚不肯定自身，只停泊自身

保罗·蒂利希在《存在的勇气》（Tillich, 1952）中提出，勇气的本质是在“非存在”的威胁面前——命运的威胁、死亡的威胁、无意义的威胁——个体仍然“肯定自身存在”的力量。蒂利希将最终极的勇气锚定在“绝对信仰”中——那种被存在本身所握持着的信仰。这一传统与本文的关切如此接近，以至于任何从事“现代主体意义锚定”概念建构的后来者，如果未曾与之对质，其概念都将被视为悬挂在这一思想传统的后半句上而没有任何实质推进。

回锚与存在的勇气之间的分离线在于肯定对象的不同。蒂利希的“肯定自身存在”——不管是在什么形式中（作为个体的、作为集体一分子的、或通过上帝的）——都有一个肯定自身存在的积极内容：个体在勇气中，无论多微弱，总还在说着“我接受我存在这件事”。回锚所涉及的，常常不是对“此在”的肯定，而是在此刻无法肯定自身——甚至拒绝肯定自身——的条件下，主体仍然做出了一个“我继续下去”的决断。这个决断不带有对“我是谁”“我有什么价值”“存在本身是否接纳我”的任何积极肯认。它更像是：我在这片虚无里找不到任何证据可以证明我应该继续存在下去，但我还是钉下了一根桩子，说“我就在这里”。

“停泊”这个隐喻恰好捕捉了回锚与“肯定自身”的区别。停泊不肯定海的深度，不肯定风的方向，不肯定这条船的命运——它只是不让船漂走。它是最低限度的、“我不离开”的动作。蒂利希的勇气最终还是要回到某种“被握着”的感觉——在“绝对信仰”的层面，个体感到自己是被存在本身所握持的。回锚不依赖这种被握持感。回锚就是那个“即便没有握着我的手，我也要把自己按在这里”的动作。这不是勇气的加强版——这是勇气的最底层、最脱尽一切担保的那个前件。

4.7 与萨特“选择”对质：回锚不是对“介入”的改姓

萨特在《存在与虚无》及《存在主义是一种人道主义》中，已经对“无神论条件下不可撤回的选择”做了经典的现象学分析。对萨特而言，人被“判处自由”——他不能逃避选择，不选择本身也是一种选择。一个在绝境中做出决断的无神论者，在萨特的框架里，是在承担他作为“自为存在”的根本处境：他没有任何先验的本质或价值秩序可以依凭，他的选择本身就是在创造价值。

如果回锚只是萨特式“选择”在数字条件下的另一次发生，那么回锚的理论收益归零。两者的分离线在于决断与“创造价值”之间的关系。萨特的“选择”在本体论上是道德的立法者：个体在选择自身的同时，也为全人类选择了某种价值。选择具有一种本质上的普遍化运动——它不只是在说我决定这样做，它同时也在宣称“任何人处在我这个处境中都应当这样做”。回锚不包含这个普遍化的动作。回锚发生时，主体不是在宣告任何价值的普遍性——他甚至可能承认自己做的是错的、是无意义的、在任何一个旁观者看来都不值得。但他仍然做了。这不是萨特式的价值创造，而是比那更低、更沉默的一种动作：在没有任何现成价值可被“创造”的虚空中，自己钉下一个桩子，说“就是这里”——不说“所有人都该来这里”，也不说“这里就从此是善的”。回锚不立法，它只停泊。

4.8 定位小结：回锚被逼出的那个特有裂缝

现在可以给出回锚与上述四组概念的系统区分。所有这些概念在形态学上都指向“在支撑失效时，主体不依赖外部担保做出根本性决断”这个结构。差别在于：海德格尔的决断预设了常人框架的失效（回锚面临的是常人框架永不失效），克尔凯郭尔的信仰之跃预设了超越者的在场（回锚可以在内在领域发生），蒂利希的存在的勇气预设了终极的被握持感（回锚可以在毫无被握持感时做出），萨特的选择预设了决断作为价值立法的普遍化运动（回锚不立法，只停泊）。更关键的是，在世俗邻近概念的战场上，韩炳哲分析的是否定性消失导致的生产性倦怠（回锚分析的是决断能力的闲置），埃斯波西托分析的是免疫装置对已有生命形式的反击（回锚分析的是尚未发生的事件的可能条件被系统性地取消）。六个对话者各自握着一块拼图，但都握不到那条将它们全部穿过的裂缝：数字代劳机制所抹除的，不是一个已有的生命/生产/结构条件，而是那种让主体在无任何担保的绝境中逼出不可撤回的自身决定的可能性——这个可能性不是被破坏的，是被闲置的；不是被剥夺的，是主体从未获得一个契机去发现自己拥有它的。

回锚，就是这条裂缝的名称。

五、反驳与回应：四重质疑与证伪条件

在完成回锚的定义与对质之后，这一节专门处理四个可能让整个框架站不住脚的反驳。它们分别来自精英主义、技术决定论、进化论和“理论组合论”四个方向，各自都足以在根基上动摇回锚概念的正当性。

5.1 精英主义反驳

质疑：您所谓的“回锚”——在一切外部支撑失效时逼出不可撤回的存在性决断——难道不只是圣徒、先知、哲人这些精神精英的极限体验被普遍化为常人的能力标尺吗？亚伯拉罕献以撒、禅师面壁九年、苏格拉底饮鸩——这些人在人类历史中千年难遇。传统社会的普通信众，其日常信仰从来都是被叙事、道理、社群这些支撑密密维护着的。他们没有回锚能力，也从未被期待去拥有回锚能力。如果这是实情，那么您的“回锚丧失”论述就是在哀悼一种从未被广泛拥有过的精英能力的“丧失”——这不过是精英视角下的黄金时代乡愁，套上了一件现代学术的罩袍。

回应：这个反驳极其严肃，我必须明确回锚的民主性。

回锚的极端形态——在所有支撑都断裂时仍做出宣告——确实常见于精神史上那些极限个体的传叙事。但回锚的自体论结构，在日常信仰实践中以微小、高频、几乎不被注意的方式不断发生。一位母亲在繁重家务的无意义感中，不靠任何励志话语、不靠任何外部认可，自己在那片平凡里重新做出“这样活是值得的”的决断——这是一次回锚。一个学生在所有分数导航消失后（毕业、失业、没有考试了），在毫无外部反馈的茫然中，自己找出“我想学这个”的理由——这是一次回锚。一个人在亲密关系中，发现所有匹配度指标都显示这段关系“不值得继续”，但他仍然决定留下并为之付出——这同样是一次回锚的雏形。这些日子里的决策没有谁写进圣徒传，但它们在发生结构上与亚伯拉罕时刻完全同构：外部支撑失效（琐事讲不出什么宏大叙事、分数仪表盘失灵、匹配度评分不与承诺同步）、不可替换（没有任何APP能替一位母亲告诉她“你这一生养育孩子的意义是什么”）、做出决断（她继续做下去，不是出于习惯，而是出于她自己重新确认过的志）。

由此，回锚不是少数精英的特权，而是人类精神结构中一种普遍存在的可能性。但它的确有一个分布梯度——不是所有人都在日常中高频率地使用它，许多人的确终身依赖外部支撑而安稳度日，从未被逼入过必须回锚的裂缝。关键在于：在传统社会里，这并不被视为一个问题。因为支撑物经常坏掉，你迟早会在某一天被逼着亲自做个决定。而在AI时代，支撑物被设计成永不坏掉——你不再需要等到支撑物坏掉的那一天，因为系统就是为了让那一天永远不会来。回锚不是被剥夺了，是被闲置了——而长期的闲置，足以使一种可能性萎缩到即便需要时也难以再被调动。这不是精英主义的乡愁。这是对一种正在退出人类精神生态系统的普遍可能性的预警。

5.2 技术决定论反驳

质疑：您对数字系统的分析隐含了一种技术决定论——好像只要系统全面代劳了精神空隙，就必然抹除回锚。但数字产品设计师完全可以——也已经开始——刻意在产品中设计“反代劳”功能：定时静默、禁止即时反馈、甚至故意制造短期不适来刺激用户的自我反思。有些冥想APP已经在实验“长期无声模块”——引导用户进入一段为期七天的无反馈、无仪表盘更新的深度练习期。如果这种逆向设计的技术被大规模推行，那么“数字系统抹除回锚”的断言就需要被修正为“特定设计理念的数字系统可能抹除回锚”，而另一类设计理念的系统，完全可能成为回锚的培养皿。

回应：这个反驳必须被正面承认和吸纳。数字系统的技术架构本身，并不必然抹除回锚。我在本文中指认的“抹除”，不是对数字技术一般的描述，而是对当前支配数字精神产品设计的“优化范式”的批判。优化范式是这样一套设计哲学：将用户的精神健康视为一种可以通过持续监测、实时反馈、个性化推荐来不断改善的目标变量；将“摩擦”“不适”“不确定”“无效”视为必须被消除的缺陷；将用户使用时长、留存率、满意度评分视为衡量产品成功的核心KPI。在这种范式下，“制造空隙”是一个与商业模式相冲突的功能——空隙不产生数据，不适合被推送广告，无法证明系统的价值，甚至可能使用户短期活跃度下降。这不是技术的必然后果，这是当前技术与资本市场耦合下的主流选择。

承认这一点，并不意味着本文的批判钝化了——恰恰相反，它意味着本文的批判有了一个更精确的靶子：既然问题不在于“数字性”本身，而在于“优化范式”，那么回锚的恢复就不是靠抛弃数字技术，而是靠在数字空间内部开辟“非优化飞地”——那些被刻意设计为低反馈、高摩擦、允许无效率、不生成可商业化数据的数字实践空间。这个论点比“数字系统必然抹除回锚”更严谨、更难被单一反例驳倒。

5.3 进化论反驳

质疑：也许回锚的丧失根本不是危机，而是精神进化的蜕壳。在前技术时代，由于信息稀缺和处理能力低下，人们只能依靠笨拙的故事、经不起攻击的道理和充满偏见的人际确认来支撑信仰，由此不得不练习“回锚”以应对支撑物频繁掉链子的窘境。而现在，数字系统提供了前所未有的稳定、精准、个性化的精神服务。这就像抗生素替代了古老的自身免疫力——你不再需要靠意志力对抗感染，有药就够了。回锚，也许就是精神生活的“自身免疫力”——它在传统社会是必需的生存技能，但在AI时代，它的必要性正被更先进的外部免疫系统所取代。您在哀悼的，不是一种能力的丧失，而是一个旧物种的精神器官的自然退化。

回应：这个反驳需要用更精确的免疫学类比来回应。抗生素确实替代了古老的自身免疫力在对抗细菌感染中的角色——但免疫学家早已认识到，过度依赖抗生素会造成两个并行的后果：一个是耐药性的累积（外部系统终有失效的一天），另一个是“卫生假说”所揭示的——免疫系统本身需要在童年期通过与一定剂量的病原体接触来正常发育。一个从未接触过任何病原体的免疫系统，不是“被保护得很好”的强系统，而是一个因从未被起用过而不知如何运作的未成熟系统。它在表面上一切指

标正常（没有感染、不需战斗），但第一次遭遇重大挑战时，它会以远比一个经过锻炼的免疫系统更脆弱、更失控的方式崩溃。

回锚的发育遵循同样的逻辑。它不是在成年后被“使用”的能力，它是在一生的微小裂缝中被反复逼出、反复锻炼而逐渐成形的精神动作。一个从未被裂缝逼过的个体，其回锚能力不是被保护得很好——它是从未获得过发生的机会。而第一次重大的存在性危机——丧亲、重病、信念破产——不会因为他从未受过锻炼就绕开他。它会照常袭来，而届时，一个从未被给予过任何裂缝去练习“在无担保处境中自己定住自己”的人，面对的将是一片从未被起用过的空地。

证伪条件必须放在这里。如果在未来十五到二十年内，可以观察到以下两个现象同时成立，本文的框架就应该被放弃：（1）出现了一个可识别的社会群体，他们从青少年时期起完全依赖数字系统来组织自己的精神生活，不使用任何传统意义上需要主体亲自承担摩擦的实践；（2）这个群体在遭遇重大人生危机时——丧亲、重病、道德绝境——对数字系统的全方位依赖不仅没有崩解，反而提供了在长期追踪中可测量的、比传统方式更持久的心理稳定性，且他们从未报告“被系统安排而非自己亲历”的疏离体验。在这两个条件被满足之前，目前可得的大量经验研究——包括Twenge及其合作者关于青少年屏幕时间与心理健康的大规模数据分析（Twenge, 2017; Twenge et al., 2018）、Lupton对量化自我实践中“数据倦怠”的质性记录（Lupton, 2016）——至少构成了一种举证责任：如果进化论者主张回锚的丧失是精神负担的解放，他需要拿出证据，证明那些被解放出来的群体真的活得更好。目前，这一证据不存在。

需要公正地指出，关于屏幕时间与心理健康之间的因果关系，学界存在显著争议。Orben与Przybylski（2019, PNAS）基于大规模数据集的分析显示，数字媒体使用与青少年幸福感之间的统计关联在控制混杂变量后极小；Odgers与Jensen（2020）等也质疑了因果方向的推断。本文在实证层面不持强因果立场——即不宣称“数字系统已被证明导致回锚丧失”——而是将回锚丧失作为一个独立的理论维度提出：它指向的是“支撑很好”条件下可能发生的那一类独特的虚无经验，这一维度在既有心理健康量表中未被独立测量，其经验验证需要未来研究专门设计工具（如在“精神意义感量表”中增列“自我所有权”子维度）来进行。理论框架的任务，是在经验验证之前，先把这个尚未被测量的维度的概念结构说清楚——使未来的经验研究知道该去测量什么。

5.4 理论组合论反驳

质疑：即使与韩炳哲、埃斯波西托、海德格尔、克尔凯郭尔等人的区分在每一个单项上都成立，回锚仍然可能只是这些既有概念的非平凡组合——它没有引入任何新的理论公理，只是把这些概念的边界调整后重新排列。一个理论组合，即使每一个零件都是非原创的，其组合方式本身可能产生新的解释力——但“解释力的增强”不等于“新概念的诞生”。如果回锚只是“平滑命题+免疫命题+决断命题”在数字信仰领域的整合性应用，它应当坦承自己是一项整合性理论应用，而非一个独立的新概念。

回应：这个反驳迫使我去识别回锚在理论公理层面——而非应用组合层面——引进了什么别的框架都没有的东西。

回锚引进的，是一个不同方向的因果箭头。韩炳哲的因果箭头指向主体被系统掏空（系统作用于主体，导致倦怠）。埃斯波西托的因果箭头指向系统攻击自身生命形式（系统过度保护，导致生命受损）。海德格尔的因果箭头指向此在被常人框架失效后收回能在（常人失效，此在决断）。三个方向都有一个共同的预设：某种东西在“起作用”——系统在消除否定性，系统在过度免疫，常人在失效。回锚引进的因果箭头是：系统不让任何东西“失效”，由此不被起用的东西不是被破坏的，而是闲置的。“闲置”不是“破坏”的温和版本。一块肌肉被破坏，是撕裂伤。一块肌肉被闲置，是一切指标正常、但它在需要时调动不起来。闲置的后果不表现为疾病的症状（一切都正常），而表现为在补不上的第一道真裂缝面前，没有东西可用。这不是任何一种“破坏—倦怠—受损”叙事能覆盖的。它是一个不同方向的因果箭头：危机不来自系统做了什么恶，而来自系统让某种善的发生的先决条件不复存在。

如果这条因果箭头能在现有框架中被毫无剩余地翻译为它们既有因果箭头的特例，那么回锚就降级为整合性理论应用。但我在4.3节的代理坍塌中已经论证：韩炳哲和埃斯波西托的框架在底设上都是结构性分析，不预备“主体在结构中仍能做出不为结构所决定的决断”这个维度。它们可以解释系统对主体的作用，但无法解释主体在系统作用覆盖不到的那道缝隙里做的事——因为它们的公理系统没有为那道缝隙设置变量。回锚设置了这个变量。它不是一个更好的结构批判，它是结构批判走到尽头时，从批判看不到那个方向逼出来的一个不可还原的补充。它的理论公理不是“结构决定主体”，而是“当结构把一切缝隙都填平的那一瞬间，主体丧失的是一项没有结构能够替它发生的可能”。

六、推衍与边界：回锚不只在信仰领域

6.1 教育：当仪表盘从导航变为引擎

如果回锚的运作结构——在外部支撑失效时，不依赖新支撑物，逼出一个不可撤回的存在性决断——具有跨领域的一般性，那么它在教育领域的推衍应当能够揭示出一组与冥想APP同构但未被注意的现象。

当代自适应学习系统的运行逻辑，与我第三节描述的冥想APP完全一致。系统为每个学生生成个性化学习路径，将“掌握”定义为一系列可量化的行为指标（答题速度、错误率曲线、平台活跃度），以仪表盘的形式将这些指标实时反馈给学生和教师，并根据预测模型推送下一步学习动作。学生经验的结构是：每完成一个微动作，系统就给予即时确认（分数上升、进度条前进、排行榜变化）；一感到卡住，系统就立刻介入（提示、简化题目、推荐补救材料）。长期浸润在这一体验中的学生，习得了一种特定形式的精神行为模式——行动依赖外部提示、动机依赖外部确认、意义依赖外部指标。

在高等教育中，大学教师已广泛观察到一种日益显著的入学新生现象：学生在缺少明确的分数导航后——大学不再每天生成学习仪表盘、不再把每一份努力实时换算成分数——迅速陷入茫然无措。

“没有要交的作业了，我该干什么？”这不是懒惰。被长期定义为“完成任务”的学习模式已经内化到了这些学生的自我认知中。他们是高度勤奋的（他们完成被指派的任务），同时是深度学习动机严重匮乏的（没有人指派时，他们找不到自己指派给自己的理由）。这恰恰是回锚结构：当外部导航退场时，主体是否有能力自己钉下一个学习的桩子——“我不知道这有什么用，我不知道谁会认可它，但我想学”——并将自己锚定在其上。

这一现象的发生学追问要求我们拒绝将它简单命名为一种“病理”。它不是学生“得了”某种叫“导航依赖症”的病。它是在特定的教学-技术配置下——自基础教育阶段起就被持续的外部导航所塑造——被结算出来的一种能动性形态。在这些学生此前十余年的学习生涯中，学习的起点是对外部指令的响应（“完成第7课练习”），学习的意义被仪表盘的即时反馈所担保（“正确率92%，击败了全国83%的同级生”），学习的边界被平台的下一项推荐所划定（“你已掌握一元二次方程，建议进入不等式”）。这些学生从未被给予过一次像传统学徒制中的那种“师父沉默”式的导航空白期——在那段“没有任何人告诉我下一步该做什么”的空隙里，独自面对那个问题：“抛开一切考核和评级，我自己到底想学会什么？”当他们多年来第一次被抛入这种空白期（大学毕业论文选题、自主研究项目、毕业后无考可考的人生），他们不是“病了”——他们是第一次被要求做出一个此前从未被给予训练机会去做的动作。而这个动作，在结构上，就是一次回锚。

6.2 政治：当公民意志被优化为数据响应

政治领域为回锚丧失提供了另一个推行场景，其公共后果比教育和信仰领域更为深远。

在传统代议民主中，公民的政治意志形成大致经历这样一个过程：接受公共叙事（如建国神话、民族大义、政党纲领），与这套叙事进行内心对质（理由评估、利益权衡、道德判断），最终做出一个可辩护的政治选择（投票、公开主张、参与行动）。算法时代的政治传播，将这个过程倒了过来。政治传播不再围绕叙事的内在完整性和道理的可辩护性来组织，而是围绕实时数据仪表盘——A/B测试的点击率、微定向广告的情感反应、社交媒体的情绪传染曲线——来反向设计叙事和道理。候选人该说什么、不取决于他相信的政纲，而取决于仪表盘上哪个词在目标群体中产生最高的情感唤起。在这个过程中，公民从政治意志的生产者，被降格为政治意志的数据供应者。他们的每一次点击、每一次情绪波动——这些原本是他们在形成自身政治意志时的内部材料——被算法抽走、聚合、分析，然后被反向用于制造那些最能触发他们情绪反应的内容。他们以为自己是在独立的内心对质中形成了政治判断；实际上，他们是在一套由他们的数据所训练出来的外部系统中，被牵引着做出响应。

这导致的回锚丧失形态如下。当算法主导的政治传播长时间运行时，公民那种“我不关心这个说法是否讨好多数、是否会被点赞、是否会掉粉，我仍要说出我对这个共同体的真实关切”的政治意志生产能力，就被系统性地闲置了。不是这种意志被禁止了，而是它越来越找不到一个未经算法预处理的空间来发生。政治主体性的丧失，不是被压制的丧失，是被服务的丧失。

但正是在这里，回锚推衍的边界必须被最清晰地标出。回锚是一个纯粹的发生学概念，不是一个规范性理想。它可以揭示“当所有外部导航都被撤走时，主体是否还能做出不可撤回的政治决断”这一维度；但它本身不判断这个决断的内容是善是恶。历史上许多震撼文明的政治回锚事件——宗教改革家的异端裁判、激进革命者的地下宣言、或者特定情境下的恐怖袭击者的告别录像——在发生结构上都完全符合回锚的四个结构要素。回锚不回答你该锚在哪里，它只追问你锚的动作是否真的发生于那个未被算法的精算逻辑预占的裂缝中。如果这个区分不被守住，回锚就有被政治神学化的风险——像某些激进政治思想对待“觉醒”或“革命意识”一样，将一个发生学概念悄然转换为具有内在解放性的规范性理想。回锚不是解放神学。它只是告诉你：那道裂缝还在不在；如果它被填平了，即便你满口都是正义的词语，你也可能只是你数据画像的扩音器。

七、结论：缝隙的不可外包

本文做了这样一件事：在“衰退论”（第一维）和“支撑条件分析”（第二维）均已闭合了判断空间的边缘处，追问了一步，逼出了一个此前未被命名的新概念——回锚。

回锚不是信仰的另一种形态，不是一种可被培养的“能力”，不是对海德格尔“决断”或克尔凯郭尔“信仰之跃”的改姓，不是对韩炳哲“平滑”命题或埃斯波西托“免疫”概念在信仰领域的应用。它是当代精神困境中被数字代劳机制所逼出的那道新裂缝的唯一命名：当支撑物没有失效、反而被优化到前所未有的密度和精度时，主体却在一种全新的舒适中丧失了那个“被支撑物退场”所开出的发生条件——在毫无外部担保的绝境中，逼出一个不可撤回的存在性决断以重新锚定自身的条件。这个丧失之所以此前未被任何分析框架辨识，是因为此前所有的框架——无论是衰退论、支撑结构分析、存在主义神学、还是韩炳哲与埃斯波西托的结构批判——都预设了“支撑物的失效或匮乏”作为精神危机的发生条件。而在数字时代，问题恰好是它的反面：支撑太多了，多得把那个唯一能让信仰从内部逼出自身的缝隙，也给填平了。

这指向了一种独特的现代实践姿态。抵抗算法对人的控制，是必要的，但不够。议程被限定在“夺回控制权”上的批判理论，仍然假定主体有一个先于算法存在的、完整的意志核心，只需要通过反抗来收回被夺走的东西。回锚丧失的分析揭示的，是一个更棘手的处境：主体在不被控制、自愿接受服务的过程中，那个意志核心本身的形成条件正在被系统性地侵蚀。他不是被夺走了什么——他是没有机会长出某些东西。恢复回锚，因此不是一个反压迫运动；它是一种类似于“退耕还林”的生态实践——不是去拆掉数字系统，而是在它的无微不至的服务边缘，刻意保留、甚至刻意制造一些它覆盖不到的空隙。在一个所有缝隙都在被填补的时代，缝隙本身，是唯一不能被外包的公共品。那些不被算法预测的沉默、不被仪表盘量化的坚持、不被A/B测试优化的笨拙宣告——它们并非技术的缺陷，等待被下一版更新所修复。它们是使回锚得以发生的最后保留地。

本文给出一个明确的证伪承诺。如果在未来的某一天，我们看到一群从未经历过回锚所预设的那种摩擦、从青少年时期就以数字精神管理为精神支柱的人，在面对人生的重大灾难时——丧亲、绝症、信念的彻底破产——他们的数字仪表盘不仅提供了比传统叙事、人际支撑、内心搏斗更稳定的心理慰藉，而且他们在标准化的深度访谈（包括专门设计的“自我所有权”测量工具）中，不报告“被系统安排而非自己亲历”的疏离症状；如果在那一天，他们中的某个人能在完全没有任何即时反馈的情况下，独自对着一个没有数据信号的空房间，说出“即便如此，我信”——那就算本文说错了。在那一天到来之前，“回锚”这个名字所指认的，一直是这样一个事实：在最深的虚空里，没有APP能替你说出那个只能由你自己说出的“够了”。

参考文献

- Esposito, R. (2008). *Bios: Biopolitics and Philosophy*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Esposito, R. (2011). *Immunitas: The Protection and Negation of Life*. Cambridge: Polity.
- Foucault, M. (2001). *L'herméneutique du sujet: Cours au Collège de France, 1981–1982* [The Hermeneutics of the Subject]. Paris: Gallimard/Seuil.
- Han, B.-C. (2010). *Müdigkeitsgesellschaft* [The Burnout Society]. Berlin: Matthes & Seitz.
- Han, B.-C. (2012). *Transparenzgesellschaft* [The Transparency Society]. Berlin: Matthes & Seitz.
- Han, B.-C. (2014). *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken* [Psychopolitics: Neoliberalism and New Technologies of Power]. Berlin: S. Fischer.
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit* [Being and Time]. Halle: Max Niemeyer.
- Kierkegaard, S. (1843). *Frygt og Bæven* [Fear and Trembling]. Copenhagen: C.A. Reitzel.
- Lupton, D. (2016). *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*. Cambridge: Polity.
- Nafus, D., & Sherman, J. (2014). "This One Does Not Go Up to 11: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice." *International Journal of Communication*, 8, 1784–1794.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). "The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use." *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.
- Ruckenstein, M., & Pantzar, M. (2017). "Beyond the Quantified Self: Thematic Exploration of a Dataistic Paradigm." *New Media & Society*, 19(3), 401–418.
- Sartre, J.-P. (1943). *L'être et le néant* [Being and Nothingness]. Paris: Gallimard.

- Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme* [Existentialism is a Humanism]. Paris: Nagel.
- Schüll, N. D. (2014). *Addiction by Design: Machine Gambling in Las Vegas*. Princeton: Princeton University Press.
- Seaver, N. (2017). "Algorithms as Culture: Some Tactics for the Ethnography of Algorithmic Systems." *Big Data & Society*, 4(2), 1–12.
- Taylor, C. (2007). *A Secular Age*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time." *Emotion*, 18(6), 765–780.
- Weber, M. (1919). "Wissenschaft als Beruf" [Science as a Vocation]. In *Geistige Arbeit als Beruf*. München: Duncker & Humblot.
- Weber, M. (1919). "Politik als Beruf" [Politics as a Vocation]. In *Geistige Arbeit als Beruf*. München: Duncker & Humblot.

证伪条件（作为可操作化附注）

本文结论中预留的证伪条件可被进一步操作化为以下可检验的判别格：

- 判别格： 对照两组重度数字精神管理用户（组A：危机时刻仍完全依赖APP导航；组B：危机时刻有意识中止依赖、经历“无支撑期”），在丧亲/重病/道德绝境类事件发生后追踪五年：

(1) 使用标准化临床量表（如PHQ-9用于抑郁、GAD-7用于焦虑）测量两组在事件后各年度的精神健康状况；

(2) 使用专门设计的“精神经验自我所有权量表”（在现有“精神意义感量表”基础上增列子维度，测量“我做的决定是否感觉像是自己做出的而非被系统告知的”等构面）测量疏离症状。

- 证伪判据： 若组A的抑郁焦虑发病率持续并显著低于组B（在重复测量中 $p < .05$ ），同时组A在自我所有权量表中不报告显著高于组B的疏离分值，则本文核心判断应被放弃。若仅前者成立而后者不成立（即数字支撑降低了发病率但用户仍然感到疏离），则本文对“回锚丧失作为一种独立维度”的

理论辨析仍保有不可还原的收益。