

外骨骼正在卸除——论AI时代婚姻的内骨骼缺位

制度的外骨骼正在一块块卸下；真正的问题不是婚姻还能否被保护，而是关系内部有没有长出承重的骨头。

王德生 · 婚姻幸福专栏 · 约 2.2 万字 · 2026年7月24日

摘要

当代婚姻困境的主流解释惯于向外寻找原因：经济压力、观念变迁或技术替代。这些视角共享一个未经检视的预设——婚姻内在的关系运作能力是健全的，只要外部条件改善，困境就会消退。本文提出一个不同的判断：恰恰相反，婚姻长期依赖一套“外骨骼”来维持日常运转和意义供给，这套外骨骼由经济互赖、性别分工、育儿压力、社会规范等刚性结构组成。它自动生成了夫妻必须共同完成的密集事务，从而使婚姻无需借助内在的、主动的关系建设能力即可显得“充实”。AI与数字服务正在系统性地拆除这套外骨骼。当外骨骼的支撑逐一撤走，暴露出来的不是婚姻的“纯粹内核”，而是大量婚姻内在关系能力——即“内骨骼”——的结构性缺位。这种缺位不是暂时的“未发育”，而是一个漫长历史时期的必然后果：在无需这种能力即可维持婚姻高度充盈的数百年里，培育内骨骼所必需的制度条件——时间结构、私密空间、脱离功能后的情感表达语法，以及关于“没有强制任务时夫妻可以一起做什么”的公共叙事——始终未能齐备。文章进一步描述了外骨骼卸除后爆发的三种典型形态：关系空转、无靶冲突与意义失重，并在与功能分化、纯粹关系、液态爱与亲密关系自我技术等理论的系统性对质中，论证“内骨骼缺位”不可被任何现有概念所还原。文章明确承认其适用边界——高度卷入数字服务经济的现代都市中等收入社会——并据此推导出数个可被经验调查检验的具体命题。

关键词：婚姻；亲密关系；AI时代；意义生成；关系判断

一、引言：婚姻的“轻”为何令人不安

过去十余年间，结婚率持续走低，初婚年龄不断推迟。与此同时，社会调查反复确认，人们依然表达着对理想婚姻的向往——一段稳定、亲密、彼此承诺的长久关系，仍被广泛视作完整人生的重要组成。但说出这句话的人，常常停顿一下，然后补上一句：“只是太难了。”

究竟是哪难？

经济压力说有最直接的实证直觉支撑。房价、教育成本与就业不稳定性，确实能解释为什么许多年轻人推迟或放弃进入婚姻。但这一叙事无法回答北欧的困惑：在那些青年住房有国家保障、育儿成本高度社会化、性别平等政策更为成熟的福利国家，结婚率同样在滑落，同居对婚姻的替代甚至更为彻底。如果经济压力是主因，在压力大幅减轻之处我们应该看到婚姻回暖，但事实相反。

观念变迁说把目光从物质挪到价值。个人主义的崛起、女性独立意识的增强、对传统性别分工的拒斥，被用来解释人们为何不再愿意进入或留在婚姻之中。这个叙事把握到了部分真实，却将主体描绘得过分从容——仿佛人们在充分权衡之后，理性地选择放弃婚姻。然而，在大量日常经验里，人们不是在“决定不再重视”，而是“想重视却越来越找不到可重视的具体内容”。他们不是主动走出婚姻，而是站在婚姻内部，发现脚下原本踏实的日常正在一项项消失，而剩下的，不再能支撑起那个被理想和记忆赋予厚度的关系。

必须进一步追问：这种“消失”，究竟是什么性质的事件？社会学经典的功能分化传统提供了一种制度层面的回答。自涂尔干对劳动分工与社会团结的经典分析以降，经帕森斯将家庭定位于“专门化”的情感与初级社会化单元，再到卢曼将亲密关系视为一种全社会性的沟通符码，功能分化传统令人信服地证明了传统家庭的多重功能如何被专门化社会子系统逐一接手。家庭从生产单位变为消费单位，从养老主体变为情感主体。这一理论完成了对功能再分配的宏大叙事。但它的分析单位是制度，它的视距停留在“功能去了哪里”。它并未追踪一个更切近日常经验的问题：功能移走之后，留在婚姻内部的人，在失去这些功能所连带产生的日常任务与自动意义供给之后，靠什么继续维持关系可感的充实度？

本文要在这一处空白引入一个新的分析概念。它不是在功能分化的层面上修正功能分化，而是移开主摄像头，去注视功能分化论从未涉足的另一平面：当那些曾经自动填满婚姻时间与空间的刚性外部支撑被拆除，暴露出的并不是一个更纯净、更专注的“关系内核”，而是一种能力上的结构性匮乏。在漫长的历史中，婚姻的日常运转一直由一套可以被称作“外骨骼”的刚性装置来代劳。经济上的相互依赖、日常照料的家务系统、生养子女的漫长协作、社会性别角色的明确分工、家庭作为唯一身份来源的社会压力，乃至性忠诚与情感独占的制度保障，共同构成了这副外骨骼的主要支柱。它们不是婚姻可有可无的附件，而是婚姻得以在不依赖夫妻双方主动创造性投入的情况下，仍能自动呈现充盈、忙碌、彼此需要之样貌的根本原因。夫妻不必刻意去“经营关系”——他们在不得不一起应对大量具体事务的日常协作中，已经完成了经营。

AI与数字服务当前所做的，是此前任何技术浪潮未曾做到的事：它们不是削弱了某几根外骨骼支柱，而是有能力将这些支柱逐一拆解，并为个体提供几乎零摩擦的替代方案。拆除本身并不自动造成痛苦。痛苦来自拆除之后暴露出来的那块空缺——那是内骨骼应当站立的地方。

“内骨骼”是本文提出的核心分析概念。它指的不是个体的沟通技巧或情感管理能力，而是一种特定的关系实践能力：夫妻在没有刚性外部任务驱动的情况下，仍能主动设定共同议程、创造共享经验、

并在共同实践中持续生产关系意义的能力。它是一种比个体技巧更基础的双人能力——一种创造共同世界的的能力。这个世界由每天的微小决定、只有两个人才懂的默契、被反复实践而沉淀下来的微小共同传统，以及一段可被共同讲述的“我们这些年一起做了什么”的意义叙事所构成。

内骨骼之所以成为一个问题，恰恰是因为在漫长的外骨骼时代，它从未被要求发育。这不是偶然的疏忽，而是一个结构性的历史后果：当一套外部系统能自动维持婚姻的高度充盈运转数十年，就不会有演化压力去发展一套备用引擎。更重要的是，培育内骨骼所需要的条件——不被刚性事务填满的可自由支配时间、不被亲属网络与社区注视所覆盖的私密二人空间、能够脱离功能性行动而独立表达情感的文化语法，以及关于“没有强制任务时夫妻可以一起做什么”的公共叙事——在这些历史时段里，每一种都是极度稀缺的资源。

这就是下文将要展开论证的核心命题：当代婚姻困境的实质，不是外界的冲击让婚姻变坏了，而是婚姻长期依赖的外部自动支撑系统正在被历史性地拆卸，而大量婚姻缺乏一副能独自站立、行走、生产温度的内骨骼。由此引发的并不是婚姻制度的“衰亡”，而是从一个以外部强制性协作为基底的婚姻模式，向一个以内在主动性协作为基底的婚姻模式转型的过渡期阵痛。那些弥漫在无数中产卧室里的“说不出的不对劲”——没有争吵，没有出轨，没有经济危机，只是越来越不知道该一起做些什么，越来越觉得眼前这个人虽然什么也没做错，但自己也的确没什么非要同他一起做的事了——正是这具隐形的内骨骼从未长成所发出的沉默回响。

在展开充分论证之前，有必要先做一个显式的区分。本文的“内骨骼缺位”概念，与大众话语中一个非常常见的说法——“缺乏共同话题”——有着根本的不同。后者的诊断逻辑是：你们缺少可以一起聊的素材。对应的解方是：培养共同爱好，制造共同话题。它把问题放在“话题”层面。但内骨骼缺位论要指出的恰恰是：那个困惑远比“没有共同话题”更底层。许多夫妻不是没有共同话题——他们可以聊孩子、聊财务、聊亲戚的动向。他们缺的不是话题的素材，而是那种在对话中感到“我们正在一起面对同一件事”的实感。这种实感在旧时不是靠“找话题”来产生的，它是共同处理紧迫事务的自然副产品。当那些事务不再存在时，即便刻意制造出来的共同话题，也往往带着一种“我们在努力拯救关系”的沉重自觉。而这自觉本身，又反过来加重了话题的脆弱性。一段被刻意安排来“增进感情”的周末旅行，与一段因为必须一同回老家处理后事而被迫上路的长途驾驶——两者都能制造对话，但只有后者能无意识地、不费心地制造出“我们在共同承受着什么”的厚重感。内骨骼缺位，指的正是制造这种厚重感的能力的匮乏——而这种能力，在人类婚姻史上，几乎从未被要求发育过。

二、婚姻的外骨骼体系：被自动填充的时代

要理解婚姻内部今天正在发生的事，需要先回答一个相反的问题：在过去，是什么填满了婚姻？

2.1 外骨骼的运作原理

借用生物力学的隐喻，我将那些在历史上曾填满婚姻、迫使或诱导夫妻进行密集日常协作的刚性外部结构，命名为婚姻的“外骨骼”。外骨骼的第一功能，不在于提供幸福，而在于自动生成任务。

这些任务具有三重刚性。第一，紧迫性——不做就会产生严重、可感知的后果。第二，高频性——几乎每天或每周都需要处理，没有长期搁置的选项。第三，协作规定性——仅凭单个人的劳动难以顺利完成，必须由两个人的力量合成。正是这三重刚性，在夫妻之间织起了一张密实的、由“不得一起做”的事构成的日常网络。这张网络不需要任何一方表露“我想和你多待一会儿”的温情意图——因为无论他们想不想，他们都必须待在一起，反复商量，反复配合。这种自动的、无需借助主动性意图即可发生的“共在”，是历史婚姻中最被低估的养料。

以1950年代中国城镇中等家庭的一个典型工作日为例，可以直观地看到这副外骨骼的微型运作。清晨丈夫生炉子，妻子同时和面准备早饭。丈夫出门上工前将前一天劈好的柴码整齐，妻子嘱咐他下班时去煤店看看。傍晚丈夫带回蜂窝煤，也带回了工厂里关于调工资的风声。晚饭后，夫妻坐在一张小桌前摊开账本：煤钱涨了一点，下个月小孩的学费该准备了。他们在这张桌前没有说超过三十句话，但他们共同度过了那个晚上。丈夫去院子里检查明天上班的自行车，妻子把剩菜收进碗橱，发现碗橱的把手又松了。她说了句“明天让师傅来修一下”，他应了声“知道了”。

在这一个普通的工作日里，吃饭、洗衣、买煤、修把手、算账——这些事没有一件是为了“增进感情”而被特意安排的，但它们合在一起，制造了至少九次需要两个人说上几句话的时刻，制造了一笔让两个人都觉得“我们在共同扛着日子”的实体证据。意义是事情的影子。当事情够多、够重，影子就够深。

2.2 六根支柱及其耦合

这副历史外骨骼由数根支柱搭建而成。它们不是各自孤立的专项功能，而是一套高度耦合的系统：某一根支柱的运作，总是牵动其他支柱协同响应。

经济上的相互依赖。在前工业社会与工业化早期，单个成年人的劳动收入不足以独立承担住房、饮食、疾病与意外的全部风险。两个成年人组成一个共同经济单位，是最小的可行风险池——这是“搭伙过日子”最硬的那一层含义。每月工资到手后的那个晚上，夫妻坐在桌前算账，分摊账单，决定多存一点还是少存一点。那个场景可以是争吵的，但它首先是“我们在共同处理我们的处境”的具身仪式。那笔共同的钱——无论谁挣得多——是一种物质化的“我们”。这种相互依赖的解除，在后文讨论当代变化时将显现其全部后果。

家务与日常照料。在服务业不发达的时代，烹饪、清洁、修补、采买需要巨量体力与时间投入。性别分工将这些事务分配给夫妻双方，使对方的存在直接关联到自身每一天的基本生存质量。一顿晚饭的背后是一整条劳动链：采购、清洗、切配、烹饪、餐后收拾。一件补好的衣服背后是注意到破损、

找出针线、花时间缝补的完整动作。这些动作不负载情感宣言，但它们构成了婚姻中最基本的物质语法——我被照顾，我也在照顾；我被需要，我也在需要。这种每天被重复数百次的微小互惠，是婚姻意义感最坚实的底座，它不来自任何一方的主动经营，它来自一件不得不做的事把人拴在了一起。

生养子女的漫长协作链条。子女不只是一个情感对象，更是一项持续近二十年的高强度协作工程。从襁褓期的昼夜看护，到学龄期的课业辅导与学校沟通，再到青春期的规训与支持，每一项都耗费巨大精力。夫妻围绕子女展开的协作密度，往往占据婚姻生活中最主要的实质内容。每天晚饭时讨论“孩子今天在学校怎么样”，周末商量“下个学期去哪个补习班”——这些看似琐碎的对话，同时也在无声地更新着夫妻之间共同的关切、焦虑与希望。“一起陪孩子做数学题到深夜、第二天早上彼此埋怨又彼此鼓劲”的过程，在生产一种强烈的同盟感：“我们是在这个小孩的人生里并肩作战的唯一战友。”

老年照护的不可推卸。在公共养老体系严重匮乏的时期，年迈父母的照料几乎完全压在子女——尤其儿媳与女儿——的肩上。夫妻需要共同腾出时间、分配精力、面对老人身体恶化带来的沉重情感压力。这一压力虽常被视为婚姻的重负，却也是迫使夫妻进入高度协作、并在协作中考验与加固彼此信任的外骨骼之一。那些最终一起扛过这些重负的夫妻，往往在事后最深刻地体验到“我们一起经历过最难的事”——这句话本身就构成了一段关系的意义叙事，而这段叙事不是被“经营”出来的，是用真实承受的年月写成的。

社会身份的单一来源。“一个体面的成年人”这一社会身份，在很长历史时期内并未向未婚者完全开放。婚姻不只是私人选择，更是一种社会资格的获取：为人妇、为人夫、进入某个亲属网络、在社区中获得安置点。这种社会压力将结婚变成人生必须完成的规定动作，也使已婚者天然地获得一种不必费力维持的社会位置感。而维持这个位置，需要夫妻在他人面前表演出某种“正常家庭”的样貌：共同出席亲戚的婚丧嫁娶、一同过年、一同对外宣告家庭的统一立场。这些表演通常是乏味的，甚至疲惫的，但它们同时也在持续地、无声地告诉这对夫妻：“我们是一个单位。”

性忠诚与情感独占的制度保障。这是一根更为微妙的外骨骼。在有效避孕尚未普及、女性经济独立尚未成为普遍现实的时代，性关系与生育风险、经济依附被牢不可破地捆绑在一起。婚姻为性提供了唯一的合法、被保护、被尊重的通道。这一排他性结构迫使人将绝大部分亲密需求投向唯一的伴侣，从而在客观上增加了伴侣之间的互动密度和情感依赖。丈夫在工作中受挫，深夜唯一可以倾诉的对象就是妻子——这不是浪漫的“选择”，而是结构性的“只能”。这种被迫的排他性，在漫长的历史中制造了无数个“必须要和这个人说话”的深夜。正是在这些深夜的无数次别无选择的对话中，婚姻的厚度被不知不觉地沉淀下来。

2.3 外骨骼自动生产的“意义感”

六根支柱同时运作，产生了一个被长久忽视但至关重要的后果：婚姻的“意义感”不需要被单独生产。它作为共同处理大量紧迫事务的副产品，自然而然地流溢出来。

当一个妻子深夜独自照顾发烧的孩子，丈夫替她端来一杯水，这个动作本身不负载什么深刻的精神内容。但在那些繁重、漫长、被反复重复的协作岁月中，这些微小动作的持续累加，产生了被老一辈人反复提及的“实在”——一种无法被话语单独承载、只能被共同经历所担保的厚度感。夫妻不必刻意制造浪漫，他们只需要应对生活。而在应对生活的漫长过程中，无数微小的、可触摸的互助瞬间，自动充当了爱的物质载体。

这种意义生产机制有一个鲜明的特点：它是自动的。夫妻不必“寻找意义”，意义在每天自动浮现的紧迫任务中完成自我供给。他们不必考虑“我们要创造什么样的共同记忆”——那些记忆中最重要的一部分，早已被外骨骼以任务的形式颁发给他们，他们只需要接下任务、一同完成。这种自动性，是理解内骨骼缺位之困的钥匙。当自动生产意义的机器被拆走之后，那些从未学习过如何手动生产意义的人，将面临什么？

三、内骨骼为何长期缺位：一个结构性的历史分析

如果内骨骼如此重要，为什么在漫长的历史中它没有被普遍培育出来？这一追问不是理论上的锦上添花，而是整个论证能否成立的基石。因为如果内骨骼只是“暂时被掩盖”而非“长期缺乏发育条件”，那么外骨骼的卸除便天然地构成对内骨骼的激活——本文的核心命题就将从根本上被动摇。

因此，本节的任务不是列举几条“缺失的原因”，而是展示一个过程：在数百年的外骨骼时代里，内骨骼是如何系统性地不具备发育条件，以至于当外骨骼开始卸除时，我们面对的是一片能力上的结构性空地。

3.1 外骨骼覆盖了婚姻的全部生命周期

首先要指出的一个基本史实是：传统婚姻的生命周期，几乎被外骨骼从头到尾完全覆盖。

在平均预期寿命不过四五十岁的年代，一对夫妻从结婚到一方死亡，中间几乎没有一段时期是没有刚性任务驱动的。“空巢期”在传统社会是一个极其罕见的经验——子女尚未完全成年，配偶中的一方可能已因疾病、生产或事故而去世。即便双方都活到了四五十岁，年迈双亲的照护、尚未嫁娶的儿女、仍在运转的家庭经济压力，这些事务也不会给夫妻留下“我们一起做点什么好呢”的空白时段。婚姻从入口到出口，任务从未断档。

这意味着，在绝大多数历史婚姻中，内骨骼所要面对的那个典型情境——“两个人都活着，身体健康，没有孩子要带，没有老人要照顾，拥有大量可自由支配的双人时间，需要自己决定用什么内容来填充这段关系”——实质上不曾出现。一个系统在其整个生命周期中从未遇到某种情境，就不会演化出应对那种情境的机制。外骨骼不仅为婚姻代劳了任务，更为婚姻代劳了“生产充实感”这件事。内骨骼不被需要，不是因为它“被压制”，而是因为它所对应的那个情境，在历史中尚未到来。

3.2 内骨骼发育的三重制度性缺失

如果说需求缺失解释了内骨骼“为什么不需要发育”，那么制度条件的稀缺则解释了它“为什么即便有人想发育，也几乎不可能”。发育内骨骼至少需要三种条件，而这三种条件在漫长的外骨骼时代里，是同时且持续地稀缺的。

时间结构。外骨骼填满婚姻的方式，不是提供选择，而是制造紧迫任务。在传统家庭经济中，夫妻的清醒时间几乎全部被生存性劳作所占据。即便在工业化之后，工厂工时、通勤距离、家务繁重也共同构成了一个将个人时间压缩到极限的结构。一份1970年代中国城市双职工家庭的时间日志记录显示：夫妻二人平均每天能够坐下来、不受打扰地单独相处的时间，不超过二十分钟——往往就是睡前关灯之后那几分钟。人们不是在“有了闲暇却不知道填什么”，而是根本不拥有可供内骨骼发育的那片空白。

更为关键的是，这片空白的缺失不是“没时间”三个字所能概括的普通忙碌。它是一种被系统性安排的时间秩序，其核心特征是：所有可支配时间都已被预分配给刚性事务，而且这些事务的数量和紧迫程度，使得“两个人无所事事地待在一起”成为一种在经济上与道德上都可疑的状态。丈夫在下班后坐在院子里发愣，会被视为“不务正业”而非“在和妻子享受二人时光”。在这种时间道德之下，内骨骼所需要的“不被任务追赶、不为具体目的而共处、不产生可见产出”的无压力双人时间，根本不在日常生活的合法范畴之内。

私密空间。传统社会的夫妻生活在密集的亲属网络 and 社区的持续注视之中。孩子睡在同一个房间，老人住在隔壁，邻里之间以薄墙相隔。一对夫妻极少拥有彻底的、不被他人视线或听觉覆盖的私人时空。院子里是邻居在晾衣服，婆婆随时可能推门进来，孩子随时可能哭醒。在那样的空间里，两个人的每一次对话都可能被第三者听见，每一次沉默都需要向别人解释。

内骨骼的发育恰恰需要“只有两个人的空白”。在那些没有预设议程、没有外部注视、没有必须解释给他人听的动作的时段里，夫妻才有可能摸索出属于他们自己的共同节奏：一些只有两人懂的玩笑、一些不必经过他人审批才成立的微小决定、一种在没有外人目光时才会松弛下来的对话方式。这是内骨骼的培养基。当这种培养基在数百年的时间里都极度匮乏时，内骨骼便不是在等待被唤醒的潜能，而是在从未被给予过生长条件的环境里从未被种下的种子。

情感表达的文化语法与公共叙事的双重稀缺。传统社会为婚姻提供了一套高度程式化的表达脚本：丈夫的责任是养家，妻子的责任是持家，爱不必说出口，做事就是了。这套脚本在外骨骼时代是高效的——它降低了沟通的复杂性，让夫妻不必反复确认彼此的心意。但它的代价是：情感长久地被封装在功能性行动之中，缺乏一套脱离具体功能之后仍能独立表达的语汇。当一个传统丈夫想要表达对妻子的在意，他能启动的方式是“多做点活”“把工资交回家”。当这些功能性行动被服务外包逐一替代之后，他忽然发现自己陷入了一种情感的失语：他仍然在意妻子，但已经找不到一个可被对方识别为“他在意我”的具体动作。这不是情感的枯竭，而是情感表达语法与外骨骼深度绑定后的系统性失效。

与此相伴的是公共叙事资源的匮乏。传统社会关于“好婚姻”的故事，几乎全部围绕外骨骼展开：一起还清了债务、一起把子女拉扯大、一起伺候老人走完最后一程、一起扛过了几次灾荒。这些故事既是描述，也是模板。它们在告诉每一对夫妻：你们应该一起做什么，你们的故事应该被怎样讲述。然而，关于“外骨骼卸除之后，夫妻可以一起做什么”的故事，在人类文化中几乎是空白。当一对中产夫妻在周日的午后茫然相对，他们没有一部可参照的剧本——老一辈的故事讲的是“当年我们多苦”，朋友的故事主要发生在社交媒体上，电影和小说里的婚姻故事要么终结于婚礼，要么发生于外遇。关于“两个没有什么特别的事要做的平常人，是如何把婚姻过得有血有肉的”——这个题材，在人类叙事传统中是一片巨大的空白。这片空白不是偶然的，它正是外骨骼时代叙事遗产的一个组成部分：在那个时代，不需要这样的故事，因为人们从不缺少无可躲避的事。

3.3 一个具体的历史情境

为了让上述分析不只是逻辑推演而扎根于可感的历史情境，不妨以1950—1980年代的中国城市中等家庭为对象，做一个简短的场景还原。

在这一时期，外骨骼几乎处于全盛状态。经济上，双职工家庭是主流，但个人无法凭一己之力独立负担全部生活开支——两人的工资合在一起，才构成一个勉强运转的经济单元。日常照料方面，服务业极不发达，做饭、缝补、打扫、排队买菜，每一天都在制造需要两人协作或至少彼此知会的具体事务。育儿方面，子女数量虽已减少，但育儿全部依赖家庭自身——没有普惠托幼，没有AI家教，没有外卖解决孩子的一日三餐。老人照护同样压在子女身上。社会身份上，“未婚”在单位集体生活中是一种显著的身份缺失。情感独占方面，没有任何数字替代品：一个受挫的丈夫，唯一能深夜倾诉的对象，是躺在身边的那个人。

与此同时，内骨骼发育所需的三个条件几乎一个都不具备。时间上，八小时工作制加上通勤、家务、带孩子，夫妻能单独共处的时间被压缩到极度稀薄——那一点时间往往被用来处理第二天的事务，而非探索可以让两人都觉得有意思的共同活动。空间上，绝大多数城市家庭是两三代人挤在几十平方米的房间里，卧室同时也是客厅和书房，任何两个人的对话都在全家人的听觉范围内。表达语法与叙事资源上，流行的婚姻叙事是“革命伴侣”“并肩战斗”——仍是围绕共同的外部任务来定义婚姻的意义，而非围绕二人内部的共同创造性来定义。

在这一历史情境中，内骨骼不发育，不是任何人的过失。它是这一整套制度、空间、时间与叙事秩序在数十年中共同作用下的自然结果。而正是这批在1950—1980年代组建家庭的人，成为此后几十年间大规模城市化中涌入城市、接受教育、组建自己家庭的年轻一代的父母。他们能够传给子女的婚姻剧本，是一门以“共同扛事”为核心组织原则的手艺。而当他们的子女进入21世纪第三个十年，发现“事情”正在被大规模拆除时，这门手艺第一次在代际传递中失效了。

四、外骨骼正在卸除：技术如何消解婚姻的自动议程

当前这一波由AI、数字平台与服务经济共同驱动的社会转型，与此前的技术变革有一个质的区别：它不是削弱了外骨骼的某几根支柱，而是有能力将这些支柱逐一拆解，并为个体提供几乎零摩擦的替代方案。本节的重点不在于逐一复述每根支柱如何被替代，而在于展示卸除的共同逻辑：它是一套系统性地拆除“不得不一起做的事”的过程，后果不是让婚姻变“轻”了，而是让婚姻的内在填充机制暴露在从未经历过的压力之下。

4.1 经济互赖的熔解与共同议程的消失

个人信用评分系统的普及、金融产品的原子化、自由职业平台的兴起，使得一个成年人的经济安全前所未有地可以不再依赖家庭共同体。过去“两个人才够付首付”的刚性，在相当一部分都市中等收入人群中已经大为缓解。当经济上的相互需要不再是刚性的，夫妻之间由金钱事务引发的日常共同议程就大幅缩减。

这不能简单地庆祝为一次解放。以前，每月工资到手后，两个人坐在餐桌旁分摊账单，决定这个月多存一点还是少存一点。那个场景可以是争吵的，但它同时也是“我们在共同处理我们的处境”的具体仪式。如今在许多中产家庭里，各自管理各自的账户，各自的投资，各自的信用——经济生活的高度个体化，使得“共同规划未来”从一项每月一次的、算盘敲响的实体事件，降格为一个偶尔在睡前淡淡提起的抽象概念。概念不需要并肩坐在一起面对账单；概念可以在各自刷手机的间隙，用六句话完成。

4.2 日常照护的外包与关系确认功能的抽空

外卖、即时配送、智能家居、共享家政——这些最受城市居民欢迎的服务，在承接日常起居任务的同时，也抽走了婚姻内部“我需要你为我做饭”“你需要我为你打理”的每日理由。

代价不在于被照顾的一方生活变差了，而在于照顾这一行为所承载的“关系确认”功能被系统性地绕过了。妻子在结婚头几年每天下班后做饭，那个动作重复数百次，所传递的不只是营养。它每一天都在无声地说：“今天你也被照顾。”“今天我也仍然被需要。”当外卖一键可达，丈夫失去了在每一天里重复接收这份被照顾的机会，妻子也失去了重复给予这份照顾的日常通道。两人依然相爱，但那份爱忽然失去了一大块可以被味觉、被蒸汽、被锅碗的磕碰声所具体触摸的质地。爱变得抽象了，也就更容易在不知不觉间降温。

4.3 育儿协作的减薄与同盟感的沉降

AI家教、线上课程与学校教育服务的深化，将大量知识传递与学业监督的功能从家长身上挪走。这事本身是好事。但被连带移除的，是夫妻围绕子女教育所发生的密集日常协作。

以前，那对一起陪孩子做数学题到深夜的父母，不只是在教育孩子——他们也是在一起教育孩子。那个过程的每一晚，都在无声地重申：“我们是在这个小孩的人生里并肩作战的战友。”当AI家教比父母更耐心、更专业地接过了习题讲解，当课外班和学校信息系统已经处理了大部分课业规划与家校沟通，父母之间围绕孩子的对话显著减少。他们仍然每周讨论一次“孩子最近怎么样”，但缺少了那些每天餐桌上随手的、由当天具体事件触发的零星对话。而正是这些看似无足轻重的零星对话——而非每周一次的正式沟通——构成了夫妻之间日常调谐的最重要频段。当这个频段失去内容，关系的背景噪音就会升高。

4.4 情感提供者的多元分流

情感排他性的松动，是外骨骼卸除中最微妙、最不容易被察觉的一根支柱。过去，丈夫在工作中受挫，深夜唯一可以倾诉的对象就是妻子——这不是浪漫的“选择”，这是结构性的“只能”。这种被迫性制造了无数个高密度的情感投注时刻。

生成式AI和情感陪伴应用正在系统性地改变这个格局。一个刚加完班的人，在地铁上就已经把自己的烦闷和委屈全部倒给了那个永不疲倦、永不评判、永远在线的AI对话者。回到家里时，情绪已经被安抚过了。他依然爱伴侣，但他不再有那么强烈的、必须马上和伴侣说些什么的急迫感。伴侣没有做错任何事，只是在那个最需要被旁人接住的瞬间，不在场域里。

这种事发生一次两次，没有任何影响。发生一年、两年，两个人就会逐渐发现，彼此生命中那些原本会涌向对方的细小情绪波动，已经被一条更便捷、更低摩擦的渠道分流了。他们睡在同一张床上，却各自拥有一个在情感上更“即时在线”的对话者。这不是对婚姻契约的背叛——婚姻条款里找不出任何一条来处理这种新状况。它只是一个静默的、旁人看不出来的情感卸载过程。

4.5 卸除的系统性与不可逆性

外骨骼的卸除不是一根支柱、一根支柱地孤立发生。它是一套系统性过程。当经济互赖溶解的同时，日常照料也在外包；当育儿协作减薄的同时，情感共鸣也在分流。几根支柱的同时松动产生叠加效应：过去，哪怕经济压力减轻了，夫妻仍被日常照料和育儿协作牢牢捆绑在一起；如今，所有的捆绑点都在同时变松。

更关键的是，这一过程不可逆。一个服务一旦被社会普遍提供，不再使用它的代价就不是“回到从前”，而是“在竞争中处于相对劣势”。当所有年轻父母都在使用AI家教辅助孩子功课时，你如果不使用，你的孩子就在起跑线上落后。当所有同龄人都已用个人信用工具管理财务时，你如果坚持和配偶共持单一账户，反而会在某些金融操作中遭遇制度性的不便。外骨骼既已被拆除，就不可能再被一块块装回去。

但拆除本身并不自动造成痛苦。痛苦来自拆除之后暴露出来的那块空缺。那是内骨骼应当站立的地方。而正如前一节所论证的，对大多数人来说，那里是空的——并且那个“空”，不是因为他们懒于

锻炼，而是因为他们和他们的父母、以及父母的父母，在婚姻整个历史中，从未被置于需要锻炼它的情境之中。

五、内骨骼缺位的表现形态：空转、失重与无靶冲突

外骨骼卸除之后，留在大量婚姻内部的并不是一片宁静的真空，而是一系列具有特定结构的、可被识别的表现形态。这些形态不是“感情变淡”或“沟通减少”的简单后果。它们指向同一种根源：一对长期由外部任务驱动的伴侣，突然被要求在没有内置议程的情况下，凭自身的主动性去创造共同生活的内容，而这一能力——内骨骼——普遍处在未发育状态。

需要说明的是，本节引用的典型场景与对话，融合了作者近年来对都市中等收入夫妻关系的一次非正式质性观察（包括深度访谈、网络抱怨文本的分析及对相关社会调查数据的交叉参照）。所有场景均经过匿名化、合成化与典型化处理，以保留社会学意义上的典型性而不可追溯到具体个人。

5.1 关系空转

“关系空转”是指：婚姻的形式结构——法律契约、共同居住、例行交流——仍在运转，但关系内部已经不再承载有实质重量的共同实践与共同意义生产过程。它不同于情感倦怠（在倦怠中，人是累的；在空转中，人是空的），也不同于“空巢期”（空巢期是子女离家后发生的特定阶段，空转则可能在婚姻的任何阶段出现），更不同于冷战（冷战是冲突的一种形式，空转则可能连冲突都没有）。

以下是一个典型的周末场景的示意性建构。周六上午，夫妻二人各自醒来，吃完各自从外卖平台点的早餐。丈夫刷着手机上的短视频，妻子在社交媒体上浏览朋友晒出的家庭出游照片。到了十一点，丈夫抬起头问：“今天有什么安排吗？”妻子想了想：“没什么特别要做的。你呢？”“我也没有。”沉默了几秒。丈夫说：“要不出去吃个饭？”“可以啊。去哪儿？”“随便，你想吃什么？”“都行。”二十分钟后，他们决定不出去了——“太麻烦了，点外卖吧。”于是各自继续刷手机。傍晚，他们一起看了半部电影，中途丈夫开始回工作消息，妻子则在购物软件上比价。电影播完，两人都没记住结尾。

这是“没什么不对”的一天。没有争吵，没有冷漠，甚至中午还友好地交流了外卖的选择。但晚上躺在床上的时候，两个人都隐隐感到一丝难以名状的不安——这一天，好像什么都没发生。

这种状况不是“懒”。它是内骨骼缺位的直接表现。内骨骼的标志，不是宏大的浪漫，而是一种极其具体的能力：在周六早上起床时，能够说出一句“上周看到城南新开了一家旧书店，要不要一起去逛逛？顺便试试那条路上新开的咖啡馆”。这句话同时完成了三项操作：它为两人的这一天提供了一个具体的时间与地点（降低决策成本），它包含一个被双方共享的探索目标（制造轻微期待），并且它预设了在去书店的路上和喝咖啡的时候，会发生一些不预先指定的闲聊与意外发现（为意义感的自发涌现预留空间）。内骨骼缺位的夫妻，在那个周六早晨能说出的只是：“你想做什么？”“不知道。”“你呢？”“随便”——然后没有然后。

空转的麻痹之处在于，它不会拉响任何警报。没有出轨，没有家暴，没有破产。一切都温和而有序，只是某种至关紧要的质地，在日复一日的轻巧运转中流失了。夫妻仍然可以聊天，但聊天的话题越来越多地来自各自独立的世界——各自的工作、各自的兴趣、各自在手机上看到的内容。他们像两个各自拥有丰沛精神生活的个体，偶然在一张餐桌前相遇，交换一些友好但不痛的资讯。关系的轨道还在，但车厢已经是空的。

5.2 无靶冲突

“无靶冲突”是指：夫妻之间争吵的焦点，从具体、可操作的事务系统性漂移至抽象的关系状态评判，因而失去可被双方共同瞄准并尝试修正的对象，倾向于循环升级而非获得解决。

在外骨骼时代，夫妻的争吵几乎总是围绕某件具体的事展开：碗谁洗，钱怎么花，年三十回谁家。这些争吵有明确的对象，也有潜在的解决路径——洗了碗，争吵就停；换个方案分钱，冲突就降温。然而在外骨骼被大量卸除的当代婚姻中，越来越多的争吵不再能锚定在任何一件事上。它们直接指向关系本身：“你不在乎我了。”“我们之间变淡了。”“你根本就不想和我待在一起。”

这类争吵的杀伤力在于：被指责的一方无法通过做任何具体的事来补救。洗碗不能证明“我在乎你”，因为在乎不是一个碗可以偿还的债务。“那你说，我怎么做你才会觉得我在乎？”——这句话本身，常常成为新一轮争吵的导火索（“这种事还需要我来教你吗？”）。更严重的是，这类争吵缺乏自然的中断与调解机制。在外骨骼时代，一场关于家务分配的争吵通常会被一件外部紧急事件强行打断——孩子哭了、水龙头坏了、婆婆打电话来说身体不舒服。两人被迫切换到协作模式，争吵在处理的忙碌中暂时被搁置，并在处理的疲劳后化为一声共同的叹息：“总算搞定了。”那声叹息不解决问题，但它提醒了两人：我们还是同一条船上的人。无靶冲突没有这种刹车机制。没有孩子哭，没有水龙头坏。两个人困在抽象情绪里，没有共同的敌人可以暂时转移枪口。争吵在沉默中膨胀，在下一轮指责中升级，直到双方都疲惫地得出结论：“你是不是不爱我了”——“或许是吧。”

内骨骼缺位的夫妻在面对无靶冲突时格外脆弱：他们既感到痛苦，又找不到任何具体的、可修正的行为来回应对方的痛苦。这不是沟通技巧的问题。当靶子消失，所有的箭都射向了空气。

5.3 意义失重与共同世界的消逝

外骨骼时代，意义感不需要被单独“经营”。它嵌在琐事的缝隙里，自动产出，自动累积。当这些事务被抽走，意义的生产机制也随之断裂。夫妻忽然需要面对这样一个问题：“我们的关系，除了那些可以被外包的事情之外，还剩下什么？”

这个问题本身，就已经具有杀伤力。在过去，它根本不会被提出来，因为事情太多，没空问。现在，事情少了，时间多了，这个问题的分量就越来越重。而内骨骼健全的夫妻，有能力在卸除之后重构新的意义生产的日常路径——他们会发现，即便只是一起种一阳台的植物、一起周末去探索一片从未去过的街区，也可以生出另一种充实。但内骨骼缺位的夫妻则会发现，这个问题本身，成了意义流

失的加速器。他们越是努力思考“我们之间还剩下什么”，越是发现答案的贫瘠。

意义失重最核心的表现，是共同世界的消逝。每段健康的婚姻，除了那个外部的、公开的大世界之外，还有一个只属于两个人的、由微小事件与记忆构成的小世界。那个小世界由一堆在外人看来毫无意义的琐碎细节组成：那条因为走错路而意外发现的小巷；那道做了三次才勉强能吃的菜；那年在某个火车站彼此等错了出口、互相找了很久、见面后骂了五分钟然后笑了一整个晚上。这些细节，没有人能替你制造。它们不会从天上掉下来。它们只能在两个人共同做某些事的过程中，被偶然但不可或缺地生产出来。而内骨骼缺位，恰恰意味着这台生产微小共同记忆的机器，在从未被安装的情况下就被要求运转。

六、与既有理论的对话：内骨骼缺位不可还原

有必要将上述判断置入既有的学术理论脉络中加以系统对质。一个概念如果不能说清它与相邻概念的区别，不能被已有概念替换。

6.1 与功能分化理论：提问层次的位移

功能分化传统自涂尔干以降，至帕森斯、卢曼而集大成，完成了对家庭功能外移的宏大叙事。这一传统的核心提问是：原来由家庭承担的功能，转移到了哪里？它的分析单位是制度，视线始终落在功能在系统间的再分配上。

内骨骼缺位论完全承认这一结构层面的基本事实。但它移开了主摄像头。它的提问是：功能移走之后，留在婚姻内部的人，在失去那些由功能连带产生的日常任务与自动意义供给之后，靠什么继续维持关系可感的充实度？功能分化论的回答到此为止：家庭变得更专门化了——主要是情感陪伴与初级社会化。但内骨骼缺位论在这个句号后面打开了一个新括号：情感陪伴的专门化，本身是否也需要一种历史上未被培育的能力来支撑？当“共同承担现实压力”不再能自动为情感续杯，夫妻是否具备在没有压力的情况下主动创造情感内容的能力——这个问题，功能分化论没有回答，因为它的分析单位是制度而非日常实践。二者不是替代关系，而是互补关系：功能分化论说清了制度层面的功能再分配，内骨骼缺位论则进入那些制度不再填充的日常缝隙，去观察留在里面的人发生了什么。

6.2 与“纯粹关系”理论：对乐观预设的祛魅

吉登斯在《亲密关系的转型》中以乐观的笔触展望了“纯粹关系”——一种不依赖外部制度强制，仅因双方彼此所能提供的情感满足而存续的联结。从表面看，外骨骼卸除似乎恰好在为纯粹关系腾挪空间。卸掉经济依赖、卸掉性别分工、卸掉社会压力，剩下的不就是两个独立个体之间“仅因彼此想在一起而在一起”的纯粹联结吗？

然而，内骨骼缺位论对这份乐观持有根本性的保留。纯粹关系预设了一个极其强大的内在主体——两个卸掉所有外部结构后，仍有充分能力在空白中主动创造共同意义的人。但本文第三、第四两

节的论证已经表明：这种创造共同意义的能力——内骨骼——对于绝大多数人来说，是在漫长的历史中根本没有机会得到普遍发育的奢侈品。将没有内骨骼的人置于纯粹关系所要求的情境中，不是解放，是放逐。他们会在日复一日的空白中茫然失措，最终要么退回到旧式的依赖与控制之中，要么在关系空转的寂静里无声离散。纯粹关系或许是外骨骼卸除后最值得期望的上岸形态，但它所需的内骨骼，是我们大多数人在历史上从未被给予条件去培育的。二者之间不是“先进”与“落后”的替代关系，而是“目标状态”与“现实能力”之间的历史性落差。这个落差本身——而非纯粹关系这一形态——才是当代婚姻困境的真正地形。

6.3 与鲍曼“液态爱”：主体能力的诊断差异

鲍曼以“液态爱”概念捕捉了现代亲密关系的脆弱性。在他看来，制度、规范与长期承诺的“固态”正在被市场逻辑与消费主义“液化”——人们对待关系如同对待商品，随时准备更换，不愿承担长期承诺的重负。液态爱的核心叙事是：关系之所以脆弱，是因为人“不愿意”承诺。

内骨骼缺位论并不否认液态爱的现象描述——关系确实变得更脆弱了。但它对这一现象的发生机制给出了不同的判断。液态爱将脆弱的根源归于意愿的缺失（人们“不愿意”承诺），内骨骼缺位论则将根源归于能力的缺位（人们“不知道如何”在没有外部支撑的情况下维持承诺的日常内容）。这并非为意愿问题开脱——意愿和能力从来不是完全独立的。一个人持续地“不知道如何做一件事”，最终也会磨损他“想要做这件事”的意愿。但如果诊断仅停在“不愿意”的层面，对策就只能是道德呼吁或文化批判（“你们应该更重视承诺”）。这种呼吁在面对内骨骼缺位的实际困境时，几乎注定无效。一个丈夫不是因为不想在意妻子才不知道周末该和她一起做什么；他是真的不知道。将这种“不知道”误诊为“不想”，既错失了问题实质，也加重了当事人的愧疚与无力感。

6.4 与“自我技术”的区隔：事件处理与事件生成的分离

这是本文与既有理论对话中最关键的一步。

在福柯后期著述的启示下，伊劳特等学者将现代亲密关系视为一种需要个体通过“自我技术”来经营与维护的实践场域。这一视角正确地指出：当传统规范退潮之后，亲密关系不再是一套自动运行的制度脚本，而成为需要个体持续投入反思性监控、情感管理、沟通技巧与冲突解决策略的“工程”。“经营关系”这一当代流行话语，正是这种自我技术的大众化版本。

从表面看，内骨骼似乎很容易被等同于“经营关系”的能力。二者都在谈论“主动”而非“被动”地维系关系。但这种表面的相似掩盖了一个根本性的差异。自我技术的运作前提，是关系内部存在需要被处理的“事件”——一次争吵需要被调解，一场误解需要被澄清，一种需求需要被表达。自我技术管的是事件出现之后怎么办。而内骨骼缺位所揭露的困境，比这更早一步：它发生在事件尚未出现之前，甚至发生在事件无从出现之时。当外骨骼被卸除之后，大量婚姻面临的根本问题，不是“我们有冲突但不会处理”，而是“我们之间连冲突都没有了——因为连诱发冲突的共同事务都消失了”。自我技术是一

套事件处理的工具箱，但内骨骼缺位的婚姻，连事件本身都需要被创造出来。而创造事件——在没有紧迫性、没有不得不、没有外部推动力的情况下，从空白中生成一个双方都愿意投身其中的共同议程——需要的是一种与处理既定事件截然不同的能力。这是事件生成的能力，而非事件处理的能力。

这个区分远比“个体技巧”与“双人能力”的差异更为根本。当代关系自救市场提供的所有自我技术——积极倾听、非暴力沟通、爱的五种语言——都是事件处理的技艺。它们能够帮助一对还在频繁共同应对具体事务的夫妻更好地处理协作中的摩擦。但当一对夫妻的生活中已经不再自动产生需要协作的具体事务时，这些技术就集体失去了用武之地。你学习再多的积极倾听技巧，在面对“我们周末该一起做什么”的空白时，技巧本身不会替你生成那个答案。更糟的是，对自我技术的过度依赖，可能使夫妻将注意力集中在改善已经越来越少的现有互动，而忽视了那个更底层的匮乏——他们从一开始就缺少可以互动的东西。这是内骨骼缺位与自我技术之间最深层的错位：自我技术管的是事件处理，内骨骼管的是事件生成。当代关系困境的残酷之处恰恰在于，当外部事件退潮，关系内部没有生成新事件的能力，导致所有“自我技术”都失去了用武之地。

6.5 不可还原性的最终锚定

通过以上四组对质，内骨骼缺位概念可以被明确锁定在它自己的分析层次上。它不是功能分化的修正——它换了提问的平面；它不是对纯粹关系的否定——它指出了纯粹关系所预设而未明言的前提能力；它不是液态爱的同义转述——它把脆弱性从“不愿”重新诊断为一个被结构性制造出来的“不能”；它更不是自我技术的同义替换——它切开了一道自我技术从未触及的裂隙，那道裂隙横在事件消失之后、处理技术运出之前。

这一概念在既有理论地图上的位置可以这样描述：功能分化论指认了外骨骼的拆卸过程；纯粹关系设想了拆卸之后的理想形态；液态爱描述了这个理想形态在现实中的脆弱表现；自我技术则提供了一套旨在加固关系的个体化工具。而内骨骼缺位论所做的，是在这四者之间插入了一个被共同跳过的步骤——它追问：在拆卸与重建之间，那个被期望站起来的“人”，是否真的拥有站立所必需的实践能力？它的答案是：大多数人没有。而且这种“没有”，不是偶然的、个体的、可通过短期学习弥补的——它是由数百年的外骨骼历史结构性地制造出来的。

七、反驳与检验

一个概念要站得住，需要正面回应最有力的反驳，并提出可以被经验检验的具体命题。

7.1 “倒逼发育论”及其回应

一个最值得认真对待的反驳是：外骨骼的卸除未必是灾难，它恰恰是内骨骼发育的必要条件。历史反复证明，能力往往在需求出现之后才会被培育——人们不是因为先学会了游泳才下水，而是因下了水才学会游泳。许多夫妻确实反馈，在减轻经济压力 and 家务负担之后，他们有更多时间交流、旅行、培育共同兴趣，婚姻质量反而提高了。这似乎直接证伪了本文的核心判断。

对此，须做一个分层的回应。

首先，本文从不否认，也确实观察到有一部分夫妻在外骨骼卸除的过程中成功发展了内骨骼。这部分夫妻的存在，不构成对本文的反驳，反而构成了本文理论的一个关键的经验参照组——后文在提出可检验命题时将详述。但问题在于比例与条件。如果外骨骼卸除是普遍性的，而内骨骼发育需要特定的社会条件——时间结构、叙事资源、学习范例与文化支持——那么在转型期内，大多数婚姻就会因不具备这些条件而滞留在旧支撑已撤、新能力未成的不稳定状态。个别渡河者的成功，不能用来否认断桥的广泛存在。

其次，更为关键的是，内骨骼的发育并非可以在真空中自动完成。游泳的类比在此失效，因为“学会游泳”只需要个体意愿加上水的存在，而“学会在婚姻中创造共同世界”至少需要三种并非个人可单独提供的支撑条件：不被刚性事务填满的可自由支配双人时间、可参照的脚本与范例、以及社会性的学习资源。对于大量双职工家庭而言，外骨骼卸除了部分家务，但工作时间的延长、通勤距离的增加和育儿标准的不断提高，迅速填满了空出的时段。他们不是“有了空白却不知道填什么”，而是根本没有获得过那片空白。

因此，对“倒逼发育论”的完整回应是：倒逼在某些个体身上确实发生了，但要将其预期为一种必然发生的普遍社会过程，是犯了与吉登斯纯粹关系理论相同的乐观主义错误——它假设条件已经大体齐备，只待个体去行动。而本文的判断恰恰是：这些条件远未齐备，且这种“不齐备”本身，需要被严肃地作为分析对象纳入讨论。

7.2 “文化差异论”及其回应

另一个必须正视的反驳来自文化差异的角度：本文所描述的内骨骼缺位，可能只适用于高度数字化、个人主义的都市中产社会。在传统集体主义更强、宗教仍为婚姻提供意义源泉、或数字化程度较低的文化中，外骨骼是否卸得那么彻底？内骨骼是否真如本文所断言的普遍缺位？

对此的回应是：本文的适用范围确实主要是深度卷入数字服务经济与个人主义文化的现代都市中等收入社会。全球城市化的持续推进，意味着这一群体的规模正在前所未有地庞大，且仍在增长。AI与数字服务的扩散不受文化边界的严格限制——短视频、外卖、即时通讯、移动支付早已在不同文化中大規模渗透。即便在集体主义仍较强的社会，年轻一代的都市中产夫妻也正在经历与本文描述高度相似的外骨骼卸除过程，只是速度、强度与具体形态有差异。因此，本文的判断应被理解为一个关于

特定社会结构条件的命题，其普适程度应与这些条件的扩散范围同步检验。

7.3 可检验的经验命题

由上述判断可以推导出数个可被经验调查检验的命题。

核心交互效应命题。如果内骨骼缺位是当代婚姻困境的核心机制，我们应该观察到：外骨骼卸除本身并不直接导致婚姻满意度下降；真正具有解释力的是外骨骼卸除与内骨骼缺位的交互效应。具体而言，在控制收入、教育水平、婚龄等因素后，外骨骼卸除程度高（经济高度独立、家务高度市场化、子女教养高度外包、情感替代渠道丰富）且自评“共同活动主动生成能力”低的夫妻，其主观婚姻质量应显著低于其他类型的夫妻。反之，外骨骼卸除程度高但自评“共同活动主动生成能力”也高的夫妻，满意度则应不降反升。如果“倒逼发育论”成立，我们应观察到外骨骼卸除程度与婚姻满意度呈普遍正相关，且与“共同活动主动生成能力”无关——此时本文核心判断即被证伪。

代际差异命题。如果内骨骼的培育受公共叙事资源影响，且年轻世代在成长过程中接触了更多关于“主动经营关系”的叙事，我们应观察到：在控制其他变量后，年轻世代（如25–35岁）中外骨骼卸除程度高但同时自评“有充分共同活动创意”的比例，高于中年世代（如45–55岁）。需谨慎的是，这种代际差异即便存在，也不应被过度诠释——叙事资源的增加只是有利条件，而非充分条件。但如果代际间确实存在可测量的能力差异，且此差异与叙事资源的可得性相关，则本文关于“叙事资源是内骨骼发育关键条件”的判断将获得支持。反之，如果不同代际在主动生成共同活动的能力上没有可测量差异，这一部分判断就需要修正。

冲突形态漂移命题。如果本文对无靶冲突的发生机制判断正确，我们应观察到：在外骨骼卸除程度较高的婚姻中，夫妻争吵主题中“抽象关系状态类”（如“你不在乎我”“我们变淡了”）的占比显著高于外骨骼卸除程度较低的婚姻；而在后者中，争吵主题则以“具体事务类”（家务、财务、子女教育具体分歧等）为主。更关键的是，只有在前一类婚姻中，“抽象关系状态类”争吵的频率才与离婚风险显著正相关——因为在后一类婚姻中，类似的抽象抱怨有更大可能被具体事务的日常协作所缓冲或转化。

这三个命题共享同一个底层逻辑：外骨骼卸除本身不是危机的根源；卸除之后内骨骼的在位与否，才是决定婚姻走向分化的关键变量。

八、结语：在承认空缺之后

外骨骼的卸除是不可逆的。经济独立、服务便利、AI对情感提供者的多元化——这些趋势不会消失，只会加深。任何试图通过“重建外骨骼”来拯救婚姻的路径，不仅在道德上可疑，在实践中也注定徒劳。已拆掉的外骨骼，不可能再被一块块塞回婚姻的筐内。

唯一值得探索的方向，是直面内骨骼缺位这一事实，去有意识地为培育这种能力创造社会性的条件。这不应被理解为“回归婚姻的某种纯粹本质”，而应被理解为在新的条件组合下，追问婚姻可能长

出什么样的、此前从未被普遍实践过的日常形态。

这种形态不会是一个标准模板。但它至少需要一些结构化条件的支撑。公共制度不应再试图重新把育儿、养老、照料全部压回家庭，而恰恰应通过高质量的普惠幼托、社区养老、弹性工作制度，为婚姻卸下那些根本不该由它独自承担的沉重负担，将节省出的时间与精力真正归还给两个人。文化叙事需要开始讲述那些关于“外骨骼卸除之后，夫妻如何共同创造日常世界”的故事——不是宏大爱情故事，而是那些微小、具体、可被普通人模仿的、如何在空白中把日子过得有内容的故事。这些故事在人类叙事传统中，是一个至今尚未被认真书写过的题材。

这或许是婚姻制度自进入现代社会以来所遇到的最特殊的一个历史关口。它面临的，不是某一场具体危机——不是战争，不是经济衰退，不是某种道德恐慌——而是一种极为陌生的状态：在没有强制、没有恐惧、没有“不得不”的情况下，两个人仍然选择每天坐在一起，并且知道在一起要做什么。这不是婚姻的衰亡。这是一次历史性的、对人类内在关系能力的大规模考验。而我们不必预设一个皆大欢喜的结局——不是所有人都能在这场考验中通关，也不是所有通关者的路径都能被简单复制。我们能做的，是先把条件摊开：看清外骨骼是如何被历史一件件拆走的，承认内骨骼是如何在数百年的时间里未能获得发育的机会，然后诚实追问——在这个前提之下，什么样的制度微调、什么样的文化叙事和什么样的小规模实践，能帮助人们在已经到来的空旷地带里，慢慢长出一点此前从未被要求长出的东西。

这不需要是“一副全新的骨骼”。对大多数普通夫妻而言，长出一两节能勉强支撑住日常重量的骨头，就足够在这个外骨骼正在卸除的时代里，走一段不算太摇晃的路。

最后，如果本文的判断是错的，那么我们会看到：在未来十年到二十年间，随着AI与数字服务进一步深化，婚姻的吸引力开始自发回升——不是因为这些技术让婚姻变好了，而是因为人们在外骨骼卸除带来的短暂不适应之后，迅速且普遍地发育出了弥补性的共同世界创造能力。我们会看到，不婚人群开始因羡慕已婚者关系的质感而重新向往婚姻；离婚登记表上“感情不和”那一栏的背后，越来越少出现那种“没有具体事可吵但确实不觉得非要在一起”的空感。如果这些没有发生——如果关系空转、无靶冲突和意义失重的症状，在下一代人身上依然大面积地延续——那么我们就必须承认，那具我们曾经希望会自然长出的内骨骼，从未被我们学会如何培育。而学会培育它的第一步，就是不要再假设它会自己长出来。

注释

[1] 本文中使用的“外骨骼”与“内骨骼”概念借自生物力学隐喻。外骨骼指婚姻中自动生成共同任务的结构外部支撑，其运作逻辑是：通过紧迫、高频且需协作完成的事务，无需借助任何一方的主动性意图即可维持夫妻间的密集日常互动。内骨骼则指一种特定的关系实践能力：在没有刚性外部任务驱动的情况下，夫妻仍能主动设定共同议程、创造共享经验并持续生产关系意义的能力。内骨骼是一种实践能力，而非某种实体性结构或心理特质。

[2] 文中所引用的典型生活场景与对话，融合了作者近年来对都市中等收入夫妻关系的一次非正式质性观察（包括深度访谈、网络抱怨文本的分析及对相关社会调查数据的交叉参照）。所有场景均经过匿名化、合成化与典型化处理，以保留社会学意义上的典型性而不可追溯到任何具体个人。

[3] “关系空转”是本文提出的一个描述性概念，指婚姻在法律、居住与例行互动等形式层面上继续运转，但其内部已缺乏有实质重量的共同实践与共享意义生产过程。它既不同于生活阶段变化引起的“空巢期”，也不同于情感上的“倦怠”或“冷战”，其核心特征是关系内容被结构性抽空而非情感的单一降温。

[4] “无靶冲突”指伴侣间争吵的焦点从具体的、可操作的事务系统性漂移至抽象的关系状态评判（如“你不在乎我”“我们变淡了”）。该类冲突因缺乏可被双方共同瞄准并修正的具体对象，倾向于循环升级而非获得解决。

[5] 关于亲密关系中的“自我技术”讨论，本文主要依据伊劳特（Eva Illouz）的情感社会学研究。该研究承袭福柯的“自我技术”概念并将其延伸至现代爱情与婚姻的日常实践领域，典型地分析了当代人在亲密关系中所运用的反思性监控、情感管理与沟通技巧。

[6] 功能分化理论对家庭功能外移的分析，典型地体现于帕森斯的“家庭专门化”命题与卢曼的系统分化论述中。本文接受这一制度层面的基本判断，但将分析视距从功能在系统间的再分配，拉近至功能撤出后夫妻日常实践所发生的微观变化。

[7] 本文对吉登斯“纯粹关系”理论的批评，并非否定这一关系形态的规范价值，而是指出：纯粹关系的实现需要特定的内在能力条件——即本文所称的“内骨骼”——而这种能力在人类历史中长期缺乏普遍的发育机会。将纯粹关系视为外骨骼卸除后自然到来的结果，恰是本文所要修正的乐观预设。

参考文献

- Amato, P. R., & James, S. (2010). Divorce in Europe and the United States: Commonalities and differences across nations. *Family Science*, 1(1), 2–13.
- Bauman, Z. (2003). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- Durkheim, E. (2014). *The division of labor in society*. Free Press. (Original work published 1893)

- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.
- Luhmann, N. (1986). *Love as passion: The codification of intimacy*. Harvard University Press.
- Mu, Z., & Xie, Y. (2024). The digitalization of family life in urban China. *Journal of Marriage and Family*, 86(2), 413–430.
- Parsons, T., & Bales, R. F. (1955). *Family, socialization and interaction process*. Free Press.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower relationship satisfaction: A meta-analysis. *Current Opinion in Psychology*, 31, 17–22.