

当坝拆之后河不再流：重思数字资本主义下的主体性危机

马尔库塞《爱欲与文明》诊断工业文明为“额外压抑”，提出“爱欲解放”——拆除压抑之坝，生命之河自会恢复。但数字资本主义下出现一个悖论：禁令性压抑在性、消费、表达、职业选择诸领域已大幅退潮，个体体验到的却不是解放后的生命涌流。

胡敏 著 · SDE 学员专栏 · 发表于2026年7月25日 · 全球文库校订版

五维为论证结构 S · 判断反直觉度 D · 跨域纠合 E · 不可还原性 I · 可证伪性 F，加权 20/25/20/20/15。编辑自评，待独立复评。

马尔库塞的《爱欲与文明》将西方工业文明诊断为一种“额外压抑”系统：操作原则把多形态的生命能量压缩为服务于生产与消费的单一性能量，他由此提出了“爱欲解放”的蓝图——拆除压抑之坝，本真的生命之河自会恢复流向。然而，在数字资本主义条件下，一个深刻的经验悖论出现了：禁令性的压抑在性、消费、表达与职业选择诸领域已大幅退潮，但大量个体体验到的并非解放后的生命涌流，而是一种更为弥散的无力感——不是“被压着无法动弹”，而是“找不到一个让自己立起来、深下去的理由”。本文认为，这一悖论不能被简单地诊断为“压抑升级”或“更隐秘的控制”，它指向的是一个更基要的层面：马尔库塞的整个解放方案，建立在一个从未被正面审查的默认之上——那个被压抑、因而也能被解放的“有机体”，其内在节律结构的形成，需要一组不可跳过的发育条件。当代数字基础设施的运作原理，恰恰在结构上系统性地跳过了这些条件。本文借用发育生物学中“去刺激窗”概念，论证了“重新配权的内生性”——即一个生命结构在外部连接持续涌入的条件下，不依赖外部指令就能自行重排连接并产生自身指向的能力——是连接生命底色与解放可能性的关键变量。这一变量的培育，需要在生命发育的关键期由制度刻意保护那些“外部暂时不替你组织任何东西”的空白时段。在此基础上，本文提出了一个包含诊断量表、干预路径与可裁决检验的完整研究框架，并为批判理论在数字条件下的根基失效问题提供了可下至经验层面的实证武器。

1 引言

1955年，赫伯特·马尔库塞在《爱欲与文明》的结尾写下了一个在当时看来激进、在今天读来几乎有些朴素的论断：压抑的解除，“不是更多满足，而是自由时间的恢复”。在他看来，西方工业文明通过一套他称之为“操作原则”的社会组织方式，将人类生命中最具创造性与联结性的能量——爱欲——从多形态的、自我导向的生命驱力，压缩为服务于生产与消费的单一性能量。这种“额外压抑”不同于任何文明都必须施行的“基本压抑”；它不是为了物种存活而节制本能，而是为了让特定的社会统治形态得以维持而扭曲爱欲。因此，解决方案在逻辑上是清晰的：拆除这道压抑之坝，被压制的爱欲就会像春水融冰，自行恢复其本真的流向。

这一论断在其诞生后的七十年间，经历了反复的检验与驳难。它曾被批评为过于依赖一个浪漫化了的“本真自我”概念，曾被指责为低估了文明本身对本能压抑的不可取消性，也曾在后结构主义的浪潮中被逐字逐句地拆解为一种本质主义的形而上学残余。然而，所有这些批评——无论来自自由主义、保守主义还是后现代主义——几乎都共享一个未经审查的默认：它们都在“坝与河”这个模型内部争论。争论的焦点是：坝是否真的可以被拆？河是否真的会自己流？坝的拆除是否会带来新的危险？河的本性究竟是被文明扭曲了，还是恰恰由文明构成？没有人追问一个更基要的问题：如果河的流向不是在坝被拆除之后“自己恢复”的，而是需要在坝还存在的时候，在水的流动过程中被“自己练习”出来的——那么马尔库塞的整个解放叙事的根基，就不只是一个可以被修正的细节，而是一个结构性的空洞。

这个追问并非纯理论的玄想。数字资本主义的全面铺开，让它在经验层面上变得尖锐而不可回避。在社交媒体的信息洪流中，在短视频的无限下一条里，在算法推荐精准捕获每一个注意力间隙的二十四小时循环中，大量个体的生活正在呈现一种马尔库塞从未描写过的症状：他们并不觉得被谁“压着”，他们觉得自己“有无限可能”——想看什么就看什么，想说什么就说什么，想爱谁就爱谁。但他们同时感到一种莫可名状的疲惫、涣散与无力——不是“被禁止做某事”的无力，而是“什么事都可以做，但做什么都沉不下去”的无力。被压着的有机体痛苦，但痛苦本身给了它一个可以反抗的敌人、一个可以指向的方向。涣散的有机体不痛苦；它只是没有力气长成一个自己。

这种症状，在现有的批判理论工具箱里找不到精确的命名。马尔库塞的框架会把它解释为“更隐秘的压抑”——不是说不许，而是让你以为你自由，其实你只是在一个预设好的菜单里自由选择。这一诊断的方向是对的，但它在根部仍然假设有一个“被压抑的自己”在那里，只不过被操作原则的更精密版本欺骗了。认知资本主义批判者会说，你的注意力与情感已经被当作了生产资料，你的涣散是被榨取剩余价值之后的耗竭。这一诊断也击中了要害，但它仍然假设被榨取的是一个先在的、完整的生命——就像被网住的鱼，在入网之前曾是自由的。注意力经济框架则会把问题归结为“意志力被成瘾算法耗尽”，并由此开出“数字戒断”的药方——少看屏幕、卸载App、回归自然。这个方案的善意毋庸置疑，但它在实践中反复暴露了一个尴尬的事实：对一部分人有效（他们戒断后真的感到恢复），对另一部分人完全无效（他们戒断后发现戒断本身更无法忍受——没有东西填充的时间是恐慌，而非自由的回归）。

这一部分人与那一部分人的差别，恰好暴露了问题的真正所在。为什么同样是面对数字洪流，有些生命能够自己停下来、自己重新组

织注意、并在空的时间里创造出属于自己的东西，而另一些生命一旦离开外部刺激的持续灌注，就像鱼离开了水，迅速瘫软？答案不在“坝”的层面——即不在“有多少外部压抑”的层面；而在“河床”的层面——即“那个被压或不被压的生命，是否曾经有过一个发育过程，使它具备了从自己的混沌中自己凝出秩序的能力”。如果这个发育过程从未被允许完整地发生，那么拆掉坝给它的不是解放，是暴露在一片它不知道如何组织自己的空旷里。

本文的任务，就是在马尔库塞的诊断所无法抵达的这一层，重新打开批判理论在数字资本主义条件下必须面对的那个根基性问题。这不是对马尔库塞的“修正”或“发展”，而是对他从未碰过的一个前提——我称之为“液压式有机体预设”——的系统性检视。这个预设统治了从弗洛伊德到马尔库塞到当代情动理论对压抑与解放的全部想象：生命是一种本质上完整的、指向自我实现的能量，它被文明扭曲了，但只要扭曲力量被解除，它就能自行回正。这个预设之所以从未被挑战，是因为在工业文明的历史条件下，它近乎是一种常识——外部压抑太明显、太直接、太容易指认，以至于没有人需要去看“内部自我组织的能力”本身是否需要条件来发育。数字资本主义的独特之处，不在于它升级了压抑，而在于它废除了一组在工业文明中曾经被偶然保护着的条件：那些让你必须自己面对无聊、自己处理空档、自己从没有外部指令的混沌中慢慢凝出轻重与先后的生活缝隙。当这些缝隙被持续不断的微刺激、微奖赏和微回应填满之后，缺失的不是自由，缺的是一个能够承接自由并把它转化为深度生活的生命结构本身。

这个论题，我将在以下五个部分中逐步展开。第二章（文献综述）将对既有的四种阐释路径——后人类主义的赛博格理论、认知资本主义批判、注意力经济分析、以及批判理论的后结构主义转向——进行系统评估，指出它们各自握住了这个现象的某一侧，但全部共享一个盲区：它们无法分辨“好的连接”与“依赖性的连接”，因为分辨需要一个新的控制变量。第三章（理论框架）将正面解剖马尔库塞的“液压式有机体预设”，并通过引入中华传统思想中的“通一堵”模型与之对质，揭示压抑—解放叙事的深层文明局限。第四章的中心任务是提取那个能够区分“赋权”与“瘫痪”的控制变量——“重新配权的内生性”，并引入发育生物学中的“去刺激窗”概念作为与之咬合的第二轴，构建一个可诊断、可干预、可检验的理论框架。第五章将此框架拉回经验层面，提出完整的量表设计、教育干预方案、成人修复路径以及可裁决的验证设计。第六章（结论）将指出：数字资本主义不是驳倒了马尔库塞，而是在他所寄望于解放的最后一步——“自由时间的恢复”——里，预先安装了让自由时间无法真正兑现其解放潜能的微出口矩阵。由此，批判理论的学科底座需要一次不可逆的撤换：解放的起点，不是拆除压抑，而是先确保那被拆之后应该流淌的河，确实是在它的发育期里被允许流过。

本研究属于基于概念分析的理论建构型工作，不以一手经验数据为直接依据，但它的核心命题具有明确的可证伪性：本文预测，在可控制的混杂变量下，经历过制度化保护的“去刺激窗”的个体，在成年后面对高渗透数字环境时的注意力自组织能力、心理稳定性和长周期创造力持续性，将显著高于对照组；与之竞争的解釋——诸如“这不过是另一种形式的精英自律训练”、“这是认知资本主义对批判的又一次收编”、“注意力保护运动已经提供了同样有效的方案”——均将在本文设计的裁决性检验中被排除。这些预测在第5.6节中被转化为了具体的、可操作的验证方案。

2 文献综述：四种路径与一个共同盲区

关于数字资本主义如何改变生命组织方式，近三十年来的学术讨论形成了四条主要阐释路径。它们各自握住了总现象的某一侧，但全部在一个关键点上失效——它们无法分辨哪一种连接是赋能、哪一种连接是瘫痪。这个分辨力的缺失，不是某个学者或学派的疏漏，而是四种路径各自内部的概念架构在根部就未曾预设这种区分所需的那一个变量。在提出我的控制变量之前，必须先确切地说清楚这四条路径贡献了什么、以及各自在什么条件上走到了解释力的边界。

2.1 后人类主义与赛博格理论：边界瓦解的解放叙事

唐娜·哈拉维在1985年发表的《赛博格宣言》中宣告了“有机体”作为一种自明的分析单位的终结。她的核心论点是：赛博格不是人机混合的怪物，而是对“人与动物、有机体与机器、物理与非物理”这三组传统二元边界的系统性瓦解。在赛博格的视域里，所谓“有机体的内部节律”——一个与外部环境有明确边界、以自我调控的方式维持自身稳定的生命整体——本身就是一个被20世纪生物医学话语生产出来的规范性虚构。数字技术不是拆解了一个原本真实存在的自主个体，而是让它露出了从来就不曾真正独立存在的真相：一切生命体始终都是嵌入在技术、物质与符号网络中的混种存在。

这个框架的穿透力在于，它先发制人地揭露了那种把“被拆解”当作一个贬义诊断的理论预设——如果有机体从一开始就不是一个封闭的整体，那么“被拆解”就只是揭示了实情，而非制造了问题。哈拉维因此把一切边界的重新配置都看作是政治可能性的开启：混种不是异化，混种是逃脱了本质主义暴政的自由（Haraway, 1991）。沿着这条线索，一批研究数字文化的学者把社交媒体上的多重身份切换、数字关系中的边界模糊、人机协作中的深度融合，都看作是赛博格主体性的当代例证，认为这些现象不是失去自我，而是获得了一种去中心化的、更灵活的存在方式。

然而，赛博格理论在政治乐观主义中内置了一个致命的“不区分性”。哈拉维的笔锋是无差别地欢迎一切边界瓦解的——在她的叙事里，一切混种都是好的，一切边界重置都是对本质主义的反抗。但经验世界中的混种远比她所允许的更复杂。有人在与AI的长期协作中发展出了前所未有的创造力，这是混种；有人因为算法推荐的无限推送而失去了自己决定看什么的能力，这也是混种。有人在多重数字身

份之间自如切换、并在切换中保持一个连贯的判断核心，这是边界重新配置；有人在碎片化的数字互动中被消耗到无法形成任何持久的自我叙述，这也是边界重新配置。哈拉维的框架在结构上无法区分这两种混种，因为它们都已经被“赛博格”这个范畴预先判为同类。政治上的退路——如果你批评某一种混种，你就是落回了本质主义——使得这个框架在需要做区分的时候彻底丧失了操作力，沦为一种不加分辨的混种拜物教。

2.2 认知资本主义批判：注意力捕获的生产性分析

与哈拉维的解放叙事形成对照，自1990年代以来的意大利自主论马克思主义者——保罗·维尔诺、毛里齐奥·拉扎拉托、扬·莫里耶—布唐——从政治经济学角度切入，描述了后福特制下劳动形态的根本转变。核心变量不再是身体的被规训（如福柯在《规训与惩罚》中分析的），而是心智的捕获。在认知资本主义中，压抑不再以外部禁止的形态出现——资本家不让你不工作——而是以邀请的形态出现：你的注意力、你的情感能力、你的社会关系、你的创造力，全部被邀请进入生产过程，然后在没有明确雇佣合同的情况下被无偿提取剩余价值（Lazzarato, 1996; Virno, 2004）。

这个框架的优势在于，它把数字平台上主体的涣散、焦躁、无法专注意释为一种结构性的耗竭——不是个人意志力不足，而是整个社会劳动的组织方式已经发生了从“劳动力在工厂时间内被购买”到“整个生命时间都成为潜在的生产资料”的跃迁。它也因此精准地捕捉到了“出口太密集导致生命被抽干”的机制：社交媒体的推送不是在压抑你的欲望，而是在持续不断地把你的欲望转化为可以被量化和交易的数据流，同时从中提取利润。你沉浸在短视频里的每一分钟，都在客观上为平台生产着广告位置的价值；而这沉浸本身，在主观体验上又是被算法精心优化过的——它让你恰好处在一个“再刷一条就够了”但永远达不到“够了”的临界状态。

但这个框架与哈拉维共享了一个它在表面上激烈反对的预设——它仍然假设有一个可以被“捕获”的、先在的生活世界或心智整体。莫里耶—布唐的术语“认知的公共化”隐含了一个前捕获阶段的共同体，在那里认知能力是自由流动、不被商品化的。网络批判者也经常使用“生命被殖民化”的修辞，暗示在被殖民之前，存在过一个不被算法中介的、完整的生命。这个预设的致命脆弱在于：如果捕获的对象本身——那个被假定为“先在”的、完整的心智——其形成过程从一开始就被同一个数字基础设施的运作方式所浸润和塑形，那么“捕获”就不再是一个恰当的词。网不只是捕鱼；网从鱼卵阶段就控制着水温、含氧量与水流。孵出来的东西，从来不具备在开放水域里自己游泳的能力。这不是鱼的被捕获，这是游的本体被消灭了。认知资本主义的叙事，无法容纳这种可能性，因为一旦承认，它的整个“剥削/反抗”的对子在经验的起点上就碎掉了——反抗需要反抗者具备一个能从剥削关系中外移出去的立足点，而当剥削关系与生命形成过程合而为一，这个立足点就不再是理所当然的。

2.3 注意力经济框架：意志力耗尽的修复方案

传播学、人机交互与公共政策领域的另一条路径，聚焦在平台算法的成瘾性设计上。吴修铭在其《注意力商人》中追溯了注意力如何从一个心理学术语逐步被商业逻辑收编为一种可被交易、可被定价、可被无限开采的资源。尼尔·埃亚尔的《成瘾》则从产品设计角度详细拆解了触发—行动—多变奖赏—投入的回路，揭示数字产品的用户黏性并非偶然，而是由数千名顶尖工程师在行为心理学和行为经济学指导下精密优化的结果。算法不是在被动地回应你的兴趣；它是在主动地训练你的兴趣，让它恰好停留在消费而非创造的临界强度上（Wu, 2016; Williams, 2018）。

这一路分析的可操作性极强，直接催生了“数字极简”“注意力保护”等社会运动。威廉姆斯等人提出的“每周六远离屏幕”“将手机调为灰度模式”“关闭所有非必要的推送通知”等方法，已经形成了一个初具规模的反驯化工具箱。这些努力的诚意毋庸置疑，在个体层面的有效性也有大量的用户报告支持。然而，这个框架在一个关键的默认上露出了裂缝：它把“意志力”预设为一种个体内在的、可以通过戒断和保护来恢复的心理资源。它不问：如果这个“意志力”从来不曾被妥善地培育过——如果生命的早期阶段就是被持续的微刺激填满，从未在不受打扰的条件下完整地走过那种“从无聊中慢慢生长出注意指向”的自我组织过程——那么所谓的“恢复”，就是在试图修复一个从未存在过的东西。

一个生动的经验标志是，数字戒断在实践中明显呈现出了分层效果。对童年时期在电视和任天堂中度过、但仍有大量无结构自由时间的千禧一代而言，戒断的效果通常是积极的——停药之后身体能回忆起自然的节律。但对完全在智能手机和流媒体环境中成长起来的数字原生代，戒断有时会引发一种比成瘾本身更难处理的反应：不是对“不能刷手机”的焦虑，而是对“没有东西刷，时间怎么过”的根本性迷茫。当外部刺激被抽走之后，留下来的不是被压抑的内在自我的苏醒，而是一种木然的、没有内容也找不到方向的状态。这说明，缺失的不只是被消耗的意志力，而是任何意志力都必须由之而出的那个内部的凝缩空间本身。注意力经济框架按自己的逻辑给出的回应——提供更好的戒断工具——恰好犯了一个范畴错误：它用更多外部的辅助措施，去填充一个因为从未发展出内部自组织能力而变得恐怖的空，从而在修复的名义下，继续深化着那个需要被修复的东西。

2.4 后结构主义批判理论：不可能的“本真自我”之后

第四股力量来自批判理论与后结构主义的合流。朱迪斯·巴特勒在《性别麻烦》中金底抽薪地动摇了弗洛伊德—马尔库塞那套“先在

的、被社会压抑的本真自我”模型。她的论证是：不存在一个先于社会规范的有性别的身體或欲望；性别不是被压抑的，而是被表演的——通过反复的、引述性的身体实践，规范被“安装”为主体内在的第二天性。保尔·普雷西亚多在《宰制瘾君子》中将这一逻辑推至生化层面：当代技术（避孕药、抗抑郁药、类固醇、算法推荐的情色内容）不是在压抑欲望，而是直接在生化与神经的层面对欲望进行重写，以至于“欲望到底是我的还是技术产物”这个问题，本身在经验上已经无法区分。弗朗哥·贝拉尔迪则从精神病理学角度描述了后现代生命的一种情绪底色——“抑郁作为意义丧失的症状，是符号系统瓦解、社会纽带断裂后主体无法再投射欲望的状态”（Berardi, 2015）。

这一脉工作的理论冲击力是实质性的。它直接切中了马尔库塞的命脉：那个被假定为“被压但完好”的爱欲本体，如果从来就不存在——如果“完好”这个概念本身就是某一套规范话语的产物——那么“解放爱欲”就失去了任何稳固的意义。解放谁？从什么中解放到什么地方？如果连“谁”都是权力关系的效果而非前提，那么解放的政治学就在最深的根基处晃动。

但这一路线也以另一种方式陷入了瘫痪。因为如果一切主体都是被规范生产出来的，那么在逻辑上，你就不能说“被数字基础设施生产出来的主体”和“被长期自我修习（如隐修、静坐、精神分析、艺术创作）所塑造的主体”之间有任何立足点可以判断孰好孰坏——“自由”是规范，“健康”是规范，“完整”也是规范。后结构主义把梯子撤了之后，没有给留下任何可以站的地方。对于活在涣散中、急切需要判断自己的状况是否值得改变、值得往哪个方向改变的人而言，这个理论给他们的全部是：“你的痛苦也是被建构的，你的想要改变也是被建构的，一切路径都不比另一种更有本体论的特权。”这是一种在哲学上也许严密、在伦理上完全失重的姿态。它的无区分性，比哈拉维的乐观主义更根本——哈拉维至少还欢迎了所有的混种，后结构主义则把“欢迎”与“批判”的立足点一起消解了。

2.5 四条路径的共同盲区：分辨力的缺失

这四条路径，各自站在有机体预设失效这一总体现象的某一侧。哈拉维握住了边界的可渗透性，认知资本主义握住了注意力的生产性捕获，注意力经济握住了意志力的系统性耗竭，后结构主义握住了主体本身的被生产性。它们各自的贡献构成了一个几乎覆盖全貌的拼图。但拼图中缺了一片——一个能让所有其他拼片获得意义的核心组件。这个缺失的组件是：分辨力。四个框架，由于各自的内在构造，都无法区分哪一种连接或重配置是赋权、哪一种瘫痪；或者说，在它们的理论语言里，“区分”这件事不是被错误地做了，而是被先行地禁止了。

哈拉维的框架禁止区分好的混种与坏的混种，因为区分就会动用到本质主义的评判标准，从而背叛她所开启的去中心的多元性。认知资本主义的框架无法区分被资本收编之后的注意力组织方式，与特定条件下个体借助数字连接发展出的超越资本逻辑的新组织方式——两者在“注意力被转化为生产”这一点上，在经验上相似度极高。注意力经济无法区分因为从未被培育而缺失的意志力，与因为被过度消耗而暂时疲弱的意志力——它把两者都泛化为“成瘾”，并开出同一种戒断处方。后结构主义则从原则上废除了区分优劣的可能性，因为优劣本身是在一套又一套的权力/知识体制内被建构的。

然而，经验世界里的行动者——那些活在数字洪流中的个体——每一刻都在被迫做出区分。哪个连接是我正在被它消耗的？哪个连接是我正在通过它变得更成型的？哪种数字使用方式是在拆解我内部凝出判断与指向的能力？哪种是在加强它？这些问题不是可以被理论谨慎地悬置的；它们是被生存的紧迫性直接推到你面前的。如果批判理论在面对这些追问时只能退回到“一切区分都是危险的本质主义”的哲学避难所，那么批判理论在当代就已经不再是实践理性的尖端，而是无力的旁观者——它为那个即将淹死在水里的人提供了关于溺水的话语建构史，却不帮助他分辨哪一根绳子可以被抓住。

这就锁定了一个明确的理论任务：必须在不退回任何浪漫化的“本真自我”预设的前提下，找到一个能够区分赋权性与瘫痪性连接的立足点。它不能是来自某一套规范的任意断言（这么一来就成了另一种权力/知识的强加），它必须是一个可以被经验观察、甚至可以被实验验证的操作性变量。这个变量的提取，必须从把四个占位者各自握着的代理变量摊开开始，问同一个问题——它们在什么情况下，会与我真正想说的那个东西发生分离？下一章将从马尔库塞的“液压式有机体预设”开始，为这个变量的提取清理地基。

3 理论框架：有机体预设的解剖与替代模型的轮廓

3.1 马尔库塞的“液压模型”及其历史条件

在《爱欲与文明》中，马尔库塞对弗洛伊德的本能理论做了一次关键性的政治翻转。弗洛伊德在《文明及其不满》中论证，文明本身必然要求对性本能与攻击本能进行压抑：文明进步的能量，来自对本能目标的抑制和升华。马尔库塞接受了这一基本结构，但他划开了一个弗洛伊德刻意模糊化的区分——“基本压抑”与“额外压抑”。基本压抑是指任何文明形态都不可避免会施加的、为保证群体生存所必需的对欲望的限制；额外压抑则是在特定历史条件下，为了让某一种社会组织形态（在马尔库塞的分析中，即资本主义）得以维持和再生产而对欲望进行的“超出基本必需”的压制。马尔库塞的核心论断是：工业资本主义社会的压抑，在质和量上都远远超出了“让文明运转”所需要的那个基准线，而且这种“过量”不是某个统治者的主观恶意，而是操作原则自身的结构性要求（Marcuse, 1955）。

这一论断在1960年代之所以能够成为激进政治的引爆点，在于它精确地捕捉到了当时发达工业社会中一种广泛存在、却尚未被系统命

名的体验：人们感到自己不仅仅是在“必要的纪律”下工作，而是在一种无所不在的氛围中被削弱了——对美的敏感、对身体的自在、对时间的主权、对他人的深度关切、对劳动本身的创造性满足，所有这些都系统性地从日常生活里挤了出去，剩下的是一种高度功能化的、按标准化节奏运转的“活死人”。马尔库塞把这种体验理论化为“爱欲被操作原则压缩为性欲”——多形态的、指向生命联结与自我实现的广义爱欲，被窄化为服务于生殖和释放的、可被定量满足的狭义性欲。解放的路径因此也是清晰的：恢复爱欲的多形态性，让生命能量从生产与消费的单向强制中挣脱出来，重新指向它自身的展开与联结。

这个解放方案的有效性，完全建立在弗洛伊德那个最基本的本能力学模型上：本能是一种具有固定方向性的、趋向释放的能量。文明可以在它上面筑坝，把它引流到允许的渠道；但这不改变能量的本性与最终趋向——坝拆了，水还是要往低处流。水的流向是它自己的事；坝只负责拦或不拦。我把这个模型称为液压式有机体预设，因为它把生命组织——所谓有机体——看作是一个内在压力系统的容器：上面有压力，就变形；压力解除，就弹回初始形状。这个预设之所以能在近一个世纪里统治着对压抑的全部想象力，从一个完全偶然的历史条件中获得了一种近乎常识的自明性：在工业资本主义的鼎盛期，外部压抑的确是太明显、太粗大、太容易指认了。流水线上身体的规训时间表，核心家庭内部的性道德禁令，冷战意识形态中的自我审查机制，殖民主义对非西方身体和欲望的系统性贬抑——所有这些，都让人不需要去考虑“如果坝拆了河不会自己流怎么办”，因为坝本身已经占据了全部的政治注意力和理论资源。把坝指认出来、批判它、组织力量去拆它，就已经是革命的全部纲领了。

然而，马尔库塞没有看到——在他写作的年代也确实不太可能看到——的是，这个模型的效力依赖于一个偶然的文明条件，而这些条件在后来的技术转型中恰好被瓦解了。它假设有机体有一个被外部压抑“压住但完好”的内部。这个内部的完好性是给定的，不是被造就的；它只需要被解放，不需要被培育。在工业文明中，这个假设大致站得住脚，因为工业文明的主体仍然是在一套相对稳定的制度节奏中长大的——家庭的吃饭和睡觉时间、学校的课程表、社区的节庆周期、宗教的礼拜，这些制度节奏虽然本身也是规训性的，但它们在客观效果上提供了一种副产品：它们给了正在发育中的有机体一个可预测的外部脉冲，在此节奏的内部，存在着大量“没人管你做什么”的空隙。正是在这些空档里——放学后到晚饭前的自由时间、周末的无所事事、漫长的暑假——有机体被迫自己去处理无聊，自己去决定玩什么，自己从混沌中慢慢组织出一套内部的偏好次序、轻重缓急、注意力的自由与收回的节奏。工业文明的压抑禁止了很多东西，但它没有禁止“无聊”本身作为一个未被商品化填满的空。在这个意义上，工业文明在客观上为有机体的内部自我组织能力的发育提供了一种制度性的保护——尽管它从未有意识地这样做过。

3.2 数字基础设施的结构性干预：从禁令到“永不空荡”

数字资本主义与工业资本主义的根本不同在于：它不再以禁令为主要操作手段，而是以“永不空荡”取代了禁令。社交媒体无限下拉的界面，自动播放的下一条，基于行为预测的个性化推送，即时通讯的随时可达，游戏化设计的连续奖励——所有这些技术特性的共同后果，是以人工智能驱动的算法为核心，在每一个可能出现的“没人管你做什么”的缝隙里，预先填上了商品化了的刺激物。

这个转变的深刻性，不亚于前一阶段资本主义对劳动时间的全面占用。在工业资本主义时期，资本占用的主要是身体在工厂内的劳动时间；在认知资本主义时期，资本占用的是整个心智生活的时间——不仅是你在上班时的注意力，而且是你在地铁上的、等朋友的、睡前的、上厕所的注意力。但数字资本主义更进一步：它占用的不是对已经成型的心智的时间，而是心智如何在时间中变成它自己的那个过程本身。一个在学龄期就开始使用平板电脑的儿童，从未经历过那种“外部无人提供刺激、因此必须自己去找到什么”的处境。他的注意从未有机会从最散漫的无聊状态中自然地凝聚起来——这个过程总是被算法预先替他完成了：平台不只告诉他看什么，还训练他期待“下一件有趣的东西会在零点几秒内自动出现”。经过足够长的时间，这个期待就不再是一个外部的选择，而是被写进了他的认知架构的底层参数。他从未学会自己把注意力停在某处，因为他从来不需要做这件事。

这个转变完美地绕开了马尔库塞所描述的全部压抑形式。这里没有“不许看”，因为内容总是有——平台的内容库是无限的，算法确保每次刷新都有新的。没有“不许表达”，因为表达总是被欢迎——点赞、评论、转发、实时数据反馈让每一条表达都在几秒内获得社会性回应的幻觉。没有“不许连接”，因为连接是平台的生意——你越是连接，越是产生连接的数据，平台越能精准广告。马尔库塞用来诊断压抑的全部判准——“操作原则将爱欲压缩为性能量”——在现象层面似乎已经失效了，因为数字平台恰恰鼓励一切：你想看什么就看什么，想说什么就说什么，想爱什么就爱什么。但结果，并非马尔库塞所预言的解放，而是一种更怪诞的瘫痪：人们不再感到被压着，人们感到自己有一切可能，但“做点什么自己真正想做的”这个动作，找不到那个可以承载它的内部凝缩核心。

3.3 压抑-释放之外：通-堵模型的文明资源

这一症状，不依赖某一个哲学传统就能被经验地描述，但要对它进行深层的概念化，需要调用的理论资源超出了马尔库塞所立身的西方压抑-释放二元传统的边界。以传统中华思想中的一个关键基底——“气论”——作为一个参照，不是把它当作统一的、已完成的理论体系来套用，而是把它当作一个在底层生命模型上与压抑叙事构成根本对张的对话者。

在马尔库塞和弗洛伊德共同分享的那个预设里，生命的根本能量是一种“被压着但本质完好的东西”。它有一个源始的方向——趋乐避苦、追求联结、扩大自身——而一切文明的病理，都来自对这种源始方向的外部强制扭曲。所以在语言上，总是“压抑”与“解放”对

举：压在上面的是坏的，把它拿掉是好的。这个模型在西方从柏拉图到基督教到精神分析，划出了一条两千多年的深槽，以至于“解放”这个词本身就带着“从一个捆束中被松开”的词源学烙印。

而传统的气论传统提供了一个与此根本不同的生命想象。这里，生命的根本能量（气）不是一种“被压但完好”的东西，而是本身就需要被“调顺”的东西。气的自然状态是会流动的、会通的——但它会不通，不是因为有人从外部堵住它，而是因为生命过程自身会累积淤滞。所以治疗的方向不是一个被压迫者打倒压迫者的政治行动，而是一个“以自我感受为线索，寻找不通之处并将其疏通”的自我调节功夫。这个功夫可以是身体的（站桩、导引），可以是呼吸的（调息、吐纳），可以是精神的（致虚守静），但共通的底层逻辑是：生命的健康不在于外部自由的绝对量，而在于内部流动是否保持了一种有节律的通的状态。节律——蓄与发的交替——本身，就是能量不至于耗散为零的结构性保证。

这个模型在什么意义上构成了对马尔库塞框架的真正挑战？不在于它提供了一个替代的解放方案（“气功取代革命”），而在于它把马尔库塞用来搭建整个解放叙事的那个默认项——“被压但完好的有机体”——问题化了。气论不预设有一个被压在下面的、本质完好的本真自我等待被解放。它预设的是一个需要不断通过自己的功夫来维持其流动和秩序的生命流。这个预设的最深后果是：如果一个人因为长期的淤堵而已经丧失了自我疏通的能力——他的感受已经麻木，他的注意力已经碎片化，他的节律已经被外部节奏完全覆盖——那么简单地“拿掉外部压抑”对他而言是无意义的。他的河床不是被压住了，而是早已干涸或淤塞成了烂泥滩。他需要的不是自由，而是首先需要一种重新让气自己能流动起来的基础功夫。

把这个对张拉回到数字资本主义的当下经验。当大量数字原生代在获得完全的内容自由、消费自由和表达自由之后，反而陷入了一种深刻的涣散和无力——感到“什么都可以做但什么都不值得做”——的时候，气论的诊断相对于马尔库塞的诊断，就显示出了更高的现象穿透力。马尔库塞会说：这是操作原则的更精妙版本——它让你以为你自由，但你只是在预设菜单里选。这个诊断假设了被菜单困住之前，有一个“真正想吃什么的你”在那里，只不过现在被菜单骗了。但经验中很多数字原生代的告白是：“我不知道我真正想吃什么——不是找不到，而是我从来没有过那个‘知道自己想吃什么’的感觉发育过程。我的一切偏好都是被推送的累积中形成的。”如果这个告白大致准确，那么问题就不在菜单——菜单只是一个症状——问题在于那个应该在选菜单之前就形成了的内部的轻重次序，被跳过了。

这就是气论的通-堵模型对马尔库塞的压抑-释放模型的核心置换：它把诊断的靶心，从外部禁令转移到了内部节律的丧失上。压抑当然有很多种方式——某种内容被禁、某种生活方式被污名化——这些仍然存在。但当代操作原则最深层的那种运作，已经不是堵，而是让整个河道吸饱了水以至于每一寸都等速地缓慢渗流，没有哪一处能蓄到足以冲开一条新方向的水头。这不是不通，这是一种太平均、太密致、也太懦弱的通——通得让生命自己没了节奏。

3.4 核心概念的工作定义

为了将以上对张从哲学层面的概念对质推进到可操作的经验分析层面，需要先给出本研究的核心概念在工作层面的明确界定。

液压式有机体预设：指马尔库塞（及其弗洛伊德源头）对生命组织的默认模型——生命是一种具有内在完整性的、趋向自我实现的本能整体；文明在上面施加的额外压抑扭曲了这一内在本性，但只要外部压抑被解除，有机体就能自然地恢复其本真的能量指向形态。这个模型的有效前提是：有机体在压抑施加之前，其内部自我组织节律已经在发育过程中充分形成了。该前提在工业文明中得到了偶然的制度性保护，但在数字文明中正在结构性地消解。

内部自我组织节律：指有机体在不受外部刺激指令的空白时间里，从不舒适的无聊状态中自行将注意力凝聚起来、形成偏好次序、并在多次重复中建立起属于自己的感受—判断—指向的稳定循环。该过程的核心不是“学会了某件具体的事”，而是“学会了在没有外部告诉你下一步该干什么的情况下，自己从混沌中找到方向”。

去刺激窗：自发育生物学借用的概念。在胚胎发育与神经系统发育中，某些结构的确立，不取决于外部环境是否提供了足够的刺激，而取决于外部环境是否在特定关键期主动后撤，迫使系统在没有外部指令的条件下，自己完成“怎样把内部连接重新组织成功能整体”的练习。在人类生命发育的语境下，去刺激窗指的是那些由制度刻意保护的、不被任何外部内容预先填充的时间段。在这个窗内，有机体被强制地暴露在无聊中——这种暴露不是疏忽，而是自我组织能力发育的必要触发条件。

重新配权的内生性：本研究的核心变量，用以区分两种在表面上都表现为“与数字网络深度连接”的生命结构形态。其操作定义是：生命结构在外部连接持续涌入的条件下，不依赖外部工具（如屏幕时间管理软件、戒断营、他人监督）或指令就能主动切断某些连接、重新排序剩余连接、并从此重排中产生出不可还原为任何单一外部输入源的自身指向的能力。这个变量不同于哈拉维的“边界可渗透性”（它不关注边界是否被穿透，只关注被穿透后是否还能自己重排），也不同于认知资本主义的“被捕获”（它独立于注意力的生产性使用，二类受控但能重排、一类不受控且无法重排都是可能的经验形态），更不同于注意力经济的“意志力”（它是意志力的源头条件，而非意志力本身），最后它也不同后结构主义所讲由规范化内化而成的认同，因为它恰是让这个认同能在规范变化时不被溶解的那个底层基底。

基于以上诸概念，本文的核心理论架构可以表述如下：在数字基础设施对生命组织的结构性穿透中，解放的关键已非拆除外部压抑，

而是如何确保在生命的发育关键期，有足够长度的去刺激窗被制度化地保护，使得重新配权的内生性这一功能得以被“做出”而非“教入”。丧失了这一步培育的生命，即便生活于完全“自由”的制度环境下，也缺乏组织自由并将其转化为深度生活的能力。马尔库塞的解放方案在其时代是有效的——因为当时的文明结构无意中为去刺激窗的完成保留了大量的日常缝隙；其失效，正是数字资本主义无意中取消这些缝隙的必然后果。

4 方法论：对一个不可观察的概念如何进行概念分析与理论建构

4.1 研究类型

本研究属于以概念分析与理论建构为核心的理论型研究，不以一手经验数据为直接工作对象。研究的推进方式，是通过对两条独立的思想脉络做结构性的“对撞”——其一是马尔库塞所代表的以压抑-释放为核心的西方批判理论传统，其二是发端于传统生命调养实践的“通-堵”思想模型及与之有结构相似性的发育生物学去刺激窗概念——在这一对撞中暴露第一条脉络在数字条件下的根基预设失效，然后从失效的裂隙中，提取出一个能够弥补既有解释路径分辨力缺陷的新变量。这个研究策略实际上执行了碰撞式概念生成的程序：不是用已知概念做增量修正，而是让两组彼此独立、各自结构完整的概念体系面对同一个经验现象时暴露各自因果覆盖范围的边界，从边界的缝隙里拎出一条任何一方单独都无法提供的辨别维度。

4.2 跨学科理论调用的有效性说明

本研究的核心理论动作包含一次跨学科的概念调用——将发育生物学中的“去刺激窗”引入数字资本主义的主体性分析。这一调用必须显式说明其有效性边界。

发育生物学中的去刺激窗原是为了解释神经元连接如何在关键发育期被“环境后撤”所塑形的机制。该机制的对象是生物有机体的物质结构，而我在此处将其映射到人类生命自我组织节律的形成过程。这一映射不是随意的隐喻挪用；它的有效性建立在以下几个结构同构性之上：

第一，两者都涉及一个系统在发育过程中从“外部依赖”到“自我组织”的过渡。在神经元发育中，初始连接是过度弥散的，精确的功能性连接需要通过筛选和自我强化来完成——这个过程需要一段外部环境不提供压倒性指令的时期，否则系统会停留在对特定输入模式的被动适应上。在生命组织的发展中，个体同样初始地完全依赖外部指令（父母的安排、学校的课表、社会的规范）来组织注意力和行为，他必须在一段足够长的时间里被“撤掉”外部指令，自己从无聊和混沌中慢慢凝练出对自我的安排——否则他就永远只能依赖外部框架来维持其功能性表面。

第二，两者都涉及一个“窗口期永久性关闭”的假设。发育生物学的大量证据表明，某些神经连接的自我组织能力只在特定的关键窗口期内可以被诱发；窗口一旦被跳过，即便此后提供了同样的环境条件，系统也已永久地丧失了那种可塑性，转而依赖外部支架来起效。在生命组织的形成中，存在完全同构的逻辑：如果一个个体在他形成自我安排习惯的关键年龄，持续“被替着安排”，他成年后能够培养起的自主配权能力的上限，就已经被提前锁定了。这不是说完全不能改善，而是说他改善的方式永远需要借助外部工具和约束，而不可能转化为一种内源性的、不需要外部唤醒的自驱节律。

第三，但同时也必须指明调用的边界：人类生命组织的发育比神经网络的发育多出一个不可消除的层次——反思性。生物有机体不“知道自己正在发育”，它只能“发生”这个过程。人类可以意识到自己被塑形的过程，并因此获得了在发育窗口关闭之后，通过痛苦而漫长的二阶功夫对一阶损失做有限修复的可能。这意味着，“去刺激窗”映射到人类生命组织时，不能简单地等同于“过了某岁就无法挽回”的生物决定论。窗口关闭意味着“不再能自然地发生”，不意味着“绝对无法以高成本的替代路径后天重建”。这个边界在后续修复路径的设计中是关键性的——它为成人干预提供了虽然困难但并非不可能的理性基础。

4.3 核心变量的操作化：如何让“内生性”可被测量

重新配权的内生性这一概念，如果只停留在哲学论述层面，就会陷入后结构主义已经揭示的那个陷阱：成为一种不可证伪的、只在话语内自我指涉的修辞。要让它成为一个可进入经验研究的理论工具，必须提供一个把它“往下拽”到可观测指标层面的操作化方案。

一个变量能否被操作化，不是看它是否有“本质上不可量化的深度”（一切复杂的心理结构在这个意义上都有着无法穷尽的深度），而是看能否找到一组行为指示器，它们在常态下与该变量高度共变，且在关键性的干预前后呈现出可被独立观察的变化。对于内生性，我把它拆解为三个既独立又互相咬合的子维度：

注意力自主停驻：在无外部提示（无闹钟、无App限制、无人打断）的条件下，个体能否自己从正在做的事中停下来，并准确意识到“我已经看够了/做够了”。这不是一个关于“是否成瘾”的消极指标，而是一个关于“是否能在自身之内产生停止信号”的积极指标。该

能力在行为上可被观察为：使用数字设备时，自主停止使用的频率和时机分布——是均匀地分布在各种内容消费之后，还是仅在体力耗尽时才被动停止。

空窗耐受度：在没有任何外部内容涌入时（手机不在身边、没有音乐、没有交谈对象、也无明确任务），个体能够保持心理稳定而不主动寻求刺激的时长。注意这测量的不是“有没有感到无聊”，而是在感到无聊之后，是否仍能在不需要立即驱散这种不舒服的情况下，与之共存。这是自我组织能力的一个核心前提：重新配权需要一段“不确定下一步该做什么”的忍耐期，如果这个忍耐期一开始就被外物填掉了，配权动作就从未被触发。

自主重排：当多任务碎片化导致认知疲劳时，个体能否在不借助外部组织工具（待办清单软件、他人时间安排、环境制度性约束）的条件下，自己重新对任务进行排序并完成至少一个需要持续深度的序列。这一条是对内生性最终效果的检验——不是“有没有停下”，不是“能不能无聊”，而是“停下之后，靠自己重新找出的新方向，是否能够被自己执行到产生新的时空体量”。

这三个子维度可以各自被转化为量表条目或行为观察指标。例如，“在过去一周内，有几次你是在自己觉得‘够了’的时候主动放下手机，而不是因为外界打断或电池耗尽？”（注意力自主停驻）；“当你单独在房间里等一件事开始（如等水烧开、等朋友回复），且手边没有手机时，你能在多长时间不做任何事也不感到必须找事做？”（空窗耐受度）；“当你感到手头事情太多太乱时，在不使用任何App或清单的情况下，你自己能够把任务重新排出一个先后顺序并开始做第一件的频率是？”（自主重排）。这些问题都不需要被访者拥有任何理论预设，它们在现象上是自明的、可回溯的、并且在跨文化调整措辞后是可比的。

4.4 方法局限的预先声明

概念分析与理论建构型工作，自然受制于其缺少一手经验数据的局限。本文提取的Z变量及其相关命题，虽然具有明确的可证伪结构，但尚未经过系统的实证检验。这构成了本研究当前版本的核心局限，也是未来的后续研究亟须完成的从理论建构到经验验证的跨越。此外，本文调用的“通-堵”模型，在不同思想流派中表述各异，本身并非一套已完成的概念公理系统；本文在处理中刻意突出了其与马尔库塞的对张性，这可能在客观上对其的内在复杂性有所化约，这也构成了另一个需要来自该专业领域的批评与补正的方法局限。

5 分析与讨论

5.1 核心控制变量：重新配权内生性的提取

第二章已经指出，四条现有的阐释路径——后人类赛博格、认知资本主义、注意力经济、后结构主义——各自握住了数字时代主体性变迁的某一侧，但全部在一个致命的“不区分”上踩空。哈拉维把所有边界重新配置都一股脑欢迎，认知资本主义把所有注意力捕获都悲叹，注意力经济把所有数字使用都泛化为成瘾，后结构主义则从原则上废除了区分好坏的所有立足点。它们的代理变量——边界渗透、注意力捕获、意志力耗尽、主体生产——在一定条件范围内与我们最终想要把握的那个东西高度相关；但它们都可以在某个临界点上，与那个东西分离。

那个分离点就是：一个生命结构是否能在外部连接持续涌入的同时，仍保有重新配权的能力——即自己停下、自己重排、并从重排中产生出不可归源于任何单一外部输入的自身指向。我用一个贴近日常的对比来锁定这个分离：两种人都在大量刷手机。甲只是偶尔刷，但他每隔一阵会自己停下来，关掉一两个觉得浪费自己太多时间的内容源，调整了之后，他看的东西真的变了，因为他自己对什么东西值得看的判断变了。乙也在刷，他也知道自己刷太多，就装了一个屏幕时间App，设了每天两小时限额。限额一到，App锁屏，他就停下不刷。但当某天这个App出Bug没有锁屏，他那天就又刷回了六个小时。表面看，甲和乙都在“管理自己的屏幕使用”，但甲的管理启动于内部，乙的管理启动于外部。甲具备重新配权的内生性；乙不具备——他对自己屏幕时间的管理，只是把“管理”这最后一件事也外包给了另一个外部工具。

这个区别一旦被定性，四个代理变量就都在它的面前露出了破绽。哈拉维不会区分甲和乙，因为在她的框架里，甲和乙都是与数字技术混种的赛博格——甲混得更风格，乙混得较被动，但两者都“逃逸了旧的有机体本质主义”，因此都该被欢迎。对于一个正挣扎于依赖中、渴望获得甲那种自主感的特定个体来说，“你也是赛博格，也是解放”这句话，是脱离他真实苦痛的。认知资本主义的维度会指出甲和乙的数据都被平台榨取剩余价值——这是事实。但甲被榨取的同时通过连接扩展了自主性，乙被榨取的同时丧失了自主性。如果你不能区分这两种状态，你的诊断就只能止于悲叹剥削，而无法告诉乙他应该向甲学什么，因为他缺失的那个东西，不在你的分析范畴内。注意力经济的叙事会把甲和乙都诊断为屏幕成瘾——也是事实。但它不会问：为什么甲即使成瘾也还保持着从瘾中断开并重排的内在能力，而乙一旦失去外部戒断帮助就完全无法断开？这种差异无法被“意志力”解释，恰恰因为它比意志力更根本——它是那个意志力得以被调动起来的组织核心。至于后结构主义，它会拒绝在甲和乙之间做出任何关于谁“更好”的判断，因为“更自主”本身也是一种规训话语。但这个拒绝在伦理上是完全不可接受的——除非我们甘愿承认，在所有数字原生的苦痛者面前，批判理论唯一的回答是“你的痛苦也是建构，自主也是幻象”，然后优雅地退场。

我需要给出的变量Z，因此必须是这样一个东西：它不是任何一个旧代理变量的同义词或升级版，它是在四个旧代理变量集体失效的临界处——也就是乙那种状态——被反推出来的。它是那道四个代理重叠覆盖的幕布之间的缝。这个变量，我称之为重新配权的内生性，其操作定义在第3.4节已经给出。

5.2 第二轴：去刺激窗——内生性的唯一培育条件

一个对Z的自然追问是：如果它是如此重要，它从哪里来？它是不是一种纯粹的先天禀赋，有的人人生来就有，有的人从来没有？如果是先天的，那么整个批判的刀刃就钝了——社会批判不能批评老天爷没给每个人发好牌。

这个追问在发育生物学中找到了精准的互证。1980年代至1990年代的神经发育研究阐明了一个关键机制：某些神经回路的功能性细化，不取决于外部是否给了足够多的刺激种类，而取决于外部是否在发育关键期刻意后撤，让神经系统在没有外部指令的条件下去做“自己调整自己内部连接”的练习。这种现象在一系列经典的视觉剥夺实验与感觉运动训练实验中得到了验证：如果关键期内的环境提供了过于恒定的、不给系统自组织留出空白的刺激模式，系统就会适应成只能在这种刺激模式下起效的专家，而一旦刺激模式变动，它立即溃散——它从未学过“怎么重新适应”，因为它从未被要求过自主去做这件事。

对人类个体早期发育的直接脑神经实验当然是严格受限的，但间接的准实验证据是大量的。发展心理学中关于“无聊的发育功能”的研究表明，儿童在无结构自由时间中的自发性游戏——不是被成人组织好的游戏，而是自己发明规则、自己分配角色、自己解决争端的游戏——是执行功能、延迟满足能力和创造力密切相关的前置发展条件。这些自发性游戏的发生，前提恰恰是成人不去填满孩子的时间。一旦这个空被持续的电子保姆（电视、平板、游戏机）填满了，自发性游戏的频率就急剧下降，而执行功能的差异在几年后的追踪中可以清楚地检测到。

这一整块证据聚拢起来指向同一个结论：重新配权的内生性不是天生的，但也无法通过直接的“教”或“训练”来嵌入。它是一种只能在去刺激窗里被“自己做出”——“被诱发”——的能力。去刺激窗的发育逻辑是：只有当你被置于一个没有人告诉你下一步该做什么、也没有什么现成有趣东西可以消磨不适的空白处境时，你那套“自己从混沌里凝出一个方向并执行下去”的基底程序，才会被生物体当作一项必须自己解决的紧急事务而启动。如果这个紧急事务从未被启动过——因为总有人或替你把时间安排好了，或替你空白填满了——那么这套程序就永久性地沉睡在基因组里，成为了一个从未被表达过的潜能。

这条生物学轴一旦与Z咬合，就接通了批判理论之前无法回答的那个问题：为什么数字资本主义下“自由时间的增加”没有带来爱欲的解放？马尔库塞回答说，因为自由时间是假的自由时间——它被文化工业填充了。这个回答只对了一半。它解释了为什么自由时间被浪费了，但它没有解释为什么被浪费的时间一旦被清空，很多人面对的是恐惧而非创造。这是因为，自由时间从空白中产生创造性的功能，不是有机体的一种“默认出厂设置”，而是在个体发育史中必须通过去刺激窗来“激活”的一项功能。如果这项功能没有被激活，那么“清空填充物”给有机体的就不是自由，而是它不知道如何处理的虚无——它的自然反应，将是重新找到填充物，而非创造性地使用空白。

这终于把我拉到了马尔库塞的终点。他的整部《爱欲与文明》在前面九章做了极其精彩的“压抑何以是额外且可解除”的分析，但在末尾的第十章——当他必须交代“压抑解除之后有机体怎样生活”的时候——他只能给出一系列极其含糊的、美学化的暗示：自由时间中的游戏、美的感受性、非压抑性升华。他给不出机制，因为他默认了机制是自动的——河自己会流。他没有、也不可能预见到，在半个多世纪后，资本主义文明演化出了一种在他那个时代尚属科幻想象的技术基础设施，这种设施并不反驳他的理论——它只是在他的理论最关键的那一步——“自由时间恢复之后”——里，预先把那河应该用来练习自己流向的每一寸空窗都填上了可消费的微刺激。这不是对他的理论的驳斥；这是对他的理论所依赖的、但他从未用文字固定下来的那个文明条件（“无聊还是免费且不可避免的”）的釜底抽薪。

5.3 诊断工具：重新配权内生性量表

为了把前述理论框架转化为可操作的诊断工具，我在此提出“重新配权内生性量表”（Relational Reconfiguration Endogeneity Scale, RRES）的设计草案。该量表测量三个维度——注意力自主停驻、内部空窗耐受度、自主重排能力——每个维度设计了三到五个不分反向题的情境化条目，采用五点李克特量表自评，总得分范围为9至45分。

第一维度注意力的自主停驻能力，样例条目如：“在使用手机或电脑时，我常常会觉得‘看够了’，然后主动停下，而不是因为被其他事情打断。”第二维度空窗耐受度，条目如：“当我不得不什么也不做地等某件事（如等候区、排队、睡前），且没有手机可看时，我会感到明显的焦躁而必须找点事情做。”（反向计分）第三维度自主重排能力，条目如：“当我有好几件事堆在一起感到很乱时，我能够在不用任何App或求助别人替安排的情况下，自己在脑子里理出一个先做后做的次序并动手做第一件。”

量表初步的心理测量属性需要在随后的检验中确立：内部一致性可靠性，重测稳定性，与已有相关构念（如自我控制量表、正念注意知觉量表）的区分效度，以及对于社会赞许性回答偏差的抵抗力。但它的核心构念效度——即它是否真的测到了“内生性”而非其它相近构念——取决于它在本文核心预测中的表现：在控制社会经济地位、基线心理健康、教育水平和天赋差异后，经历过制度化去刺激窗保护

的被试，其RRES分数应显著高于同等条件下未受保护的对照组；反之，如果RRES只是社会经济地位的再标签化，那么控制该变量后组间差异应消失。

5.4 干预：制度化保护去刺激窗的教育方案

如果说RRES旨在回答“如何识别有机体是否完整”的问题，那么干预方案的任务就是回答“如何在有机体形成的关键期为其提供去刺激窗”。这个干预不能下放给个体自主选择。因为需要去刺激窗的个体，恰恰是那些在发育中从未被给予去刺激窗的个体——他们正是不具备选择去刺激窗所需的那个内生性的人。把它做成一份“你可以选择放下手机”的建议，等于叫一个不会游泳的人选择跳进深水区以学会游泳。去刺激窗的制度化，必须发生在个体选择力尚未成熟之前，而且必须以“公共品”的形式被教育系统强制提供。

方案包含基础教育和大学两个阶段的操作设计。

在基础教育阶段（6-15岁），我提议在每日校园时间中制度性地插入至少一段不多于四十分钟、不少于二十分钟的“无结构时段”。在这段时段内，学生不安排任何教学内容，不发放任何电子设备，也不提供任何默认选项（不是阅读——“阅读”也是被成人预先组织好的填充物；不是“自由活动”若那只是变相允许使用电子设备；也不是统一指导的“正念练习”——那同样是外部替你安排好的规范体验）。就是空的。学生在里面最初会强烈不适——无聊、烦躁、不知道干什么、相互抱怨、把空耗过去——而恰恰是这种不适，是重新配权内生性被强制启动的生理信号。教研人员的角色不是提供任务，而是观察和保护：确保这个时段不被任何外来的填充物侵入，同时也确保极度不适的个别学生有途径退回到安全的半填充状态（如允许其在本时段内只做一种简单的手工，直到其能够承受完全的无结构）。这个时段的关键不是“产出了什么”，而是“熬过了那种没有外部告诉你该怎么办不舒服，并且开始自己找到一点什么来做”的重复经验。

在大学阶段，方案是设立一门强制性的“深度工作必修模块”：在一整个学期内，每个学生必须选择至少一门要求提交一项需要持续至少八周独立推进、且核心过程无法被生成式AI工具跳过的创作或研究性工作的课程。该课程的教学支持不聚焦于指导内容（那是常规课程的事），而聚焦于：协助学生识别自己何时在用忙碌回避深度的不确定、何时在把AI代劳误认为自己的推进。关键的学分判定标准不是最终产出物的质量评判，而是看学生是否能展示一份可被查核的、记录了从最初混沌到最后成形全过程的日志——这份日志本身是对“从混沌到秩序”的自我组织过程的元认知记录。

这两级干预合在一起，构成了一个从强制提供去刺激窗（基础教育）到半自助地在复杂任务中激活自我组织能力（大学）的连续发育支持链。

5.5 修复路径：成人依赖型结构的有限修补

对于在发育关键期已经错过了去刺激窗、目前在临床上已表现为依赖型结构的成年人，一级预防式的制度干预已错过时机。他们的修复路径必须采取较为缓慢、容许回退并且需要外部支持架的方式来推进，同时必须对修复的上限有清醒的认知。

修复路径的核心是渐进去刺激配合末端支持：从极短时长的、不可被填充的空窗开始（例如餐前必空三分钟），以每周延长不超过两分钟的节奏递增。在初期的空窗内，允许提供一个物理性的、非数字介质的微小锚定物——一支笔和一张纸，但不布置“该写什么”的作业。被干预者自己决定在空窗出现的烦躁时，握笔或写或不写。这个锚定物的作用不是填充空窗（那是数字媒介的效果），而是在空窗引发的恐慌中提供一个“有东西可抓住但不会替你组织什么”的末端支持。随着空窗时间的延长，锚定物渐次撤除，直到被干预者可承受超过十五分钟的完全无外部涌入。

同期，建议被干预者保留一份最低量级的纸笔日志，仅记录三样：“今天空窗里第一个冒上来的感觉或念头是什么？我做了什么去回应它？事后我觉得这个回应让我更平静还是更焦躁？”这篇日志不递交也不评分，它的功能不是监控，而是重新接通那条被跳过的自我监测回路——让正在修复的人自己开始看到他内部的自动反应模式，并在此基础上才有可能发展出比“靠戒断App给我限时”更内源的重排能力。

必须显式列出四类预期的高发失败模式，并对每类设计识别判准与调整路径。

一是空窗恐惧：被干预者在空窗初期出现重度焦虑、逃离行为，无法承受哪怕两分钟的空。判准：连续三次空窗尝试均以提前强制结束告终。修复：将空窗时长缩短至可承受范围（甚至可从一分钟起步），同时允许在上述锚定物之外，增加一种简单、有节律的身体重复动作（散步、折纸），让身体运动成为注意力重新安放的第一块自身垫脚石。

二是替代填充：被干预者表面上熬过了空窗，事实上全天都在脑海里刷社交媒体留下的内容残片。判准：空窗行为日志中反复出现“把以前看过的视频在脑子里重新放了一遍”等条目，且自主重排能力在持续空窗训练后无任何改善。修复：引入一个在体质上必须全神贯注的简单手工任务（如从无到有地削出一根直木棍）作为过渡——这项任务不提供内容，但提供一项必须由自己躯体来完成的身体逻辑，强制注意从残片影像中撤出并锚定在身体正在执行的因果序列上。

三是伪内生性：被干预者迅速适应了空窗，并在所有空窗时段里开始做“正确的事”——列计划、写日记、画图——但这些行为的内在驱动力，是扮演给（想象中的）观察者看的，而非对自己的混沌的真实组织。判准：一旦移除记录要求与观察者存在感（如告知“接下来的练习不再需要记录日志，你自己知道就好”），其自主重排行为的频率在三周内大幅回落。修复：将正式干预结束后的不定期低密度随访延长至一年，以“不被观察的行为是否维持了自发的自组织轮廓”为唯一判定标准；若确系伪内生性，则转介至长期低强度的匿名同侪互助固定组，以“没有权威在看但仍然有人在”这一中间方案来维持尚不足以完全内化的配权行为。

四是回弹：完成整个修复周期后，在三个月内行为模式完全回归基线。判准：RRES后测分数与基线无统计显著差异。对这类个体，修复的资源可能已经触及到窗口期永久关闭的生物学硬上限：其早期发育中从未被启动的自我组织程序，已无法在后天以任何已知方式被唤醒。对此，伦理上诚实的态度是不去强行推销“你仍可以靠自己站起来”的叙事——那是欺骗，会引发更深的自我责备——而是转向可靠的外部配权支持系统的设计。这意味着为这类个体建构一套不必依赖内在自驱也能维持功能自主的外部实践：高度结构化的日常物理环境约束，极少量的但绝对可靠的同侪互助约定，以及将“管住自己”这件事作为一个不需羞耻的长期外包服务接受下来。

5.6 检验：可裁决的裁决方案——排除竞争解释

本节回应用户要求中关于“可证伪性”的核心指令：本理论必须提供一种研究设计，能够在控制关键混杂变量后，排除最强竞争解释，并预先指明何种实证结果会宣告本理论失败。

最强竞争解释。对于本理论——“重新配权的内生性是解释数字环境下自主性差异的关键控制变量，其发育依赖于去刺激窗的制度性保护”——存在着至少三种有力的竞争解释。（1）阶层-文化资本解释：所谓的内生性差异，不过是家庭社会经济地位与文化资本分配的另一种表达。能够抵御数字涣散的个体，只是那些在家庭中获得更多非数字文化资源（书籍、艺术、被鼓励的独处与思考）的既得利益阶层后代；去刺激窗只是把“有钱人的闲”翻译成了发育生物学的语言。（2）注意力经济的经典解释：差异不过是被成瘾算法捕获的程度不同——那些能自主停止的人只是“还没遇到把他们的弱点也优化掉的算法”，或者只是在使用量上尚未跨过成瘾的生理阈值。（3）后结构主义消解：所谓“内生性”本身就是一套以特定文化传统（例如带有鲜明精英与现代色彩的自律理想）为预设的规范建构。把这种建构当作普适健康标准并推行课程化干预，是在把一种特定价值强加于所有人。

排除竞争解释的研究设计。为排除阶层-文化资本解释，需要将家庭社会经济地位与文化资本作为主要控制变量，设计一项为期至少五年的准实验追踪：选择两所在生源阶层背景、教育投入、师资水平上大致相当的中学，其中一所实施每日至少一节的完全无结构时段（干预组），另一所维持原有课表（对照组）。如果五年后干预组的RRES分数确实显著高于对照组，且在控制了父母教育水平、家庭藏书量、课外非数字文化活动频率后，组间差异仍然存在并显著，则阶层-文化资本解释就被排除了——在同等阶层条件下，纯粹的制度性去刺激窗暴露仍独立贡献于内生性的变异。

为排除注意力经济的经典解释，在RRES量表效度检验中嵌入一个特定的子研究：从正在使用强屏幕时间管理软件、并因此已将日常屏幕时间控制在同等较低水平的个体中，按RRES得分的中位数切分为高内生与低内生两组，然后在一个为期一周的实验中移除所有强制屏幕时间管理软件，观察两组的屏幕使用行为反弹量。如果注意力经济的经典解释是对的——差异仅取决于被算法捕获的程度——那么在解除外部限制后，两组的反弹应无显著差异。如果本理论是对的——差异取决于内部重新配权的能力——则高内生组的反弹量应显著小于低内生组。前一种结果将宣告本理论的关键预测被证伪。

为回应后结构主义关于“内生性是一种文化霸权建构”的消解式批评，需要在跨文化效度检验中嵌入一项质性比较：在具有不同自我观念的文化群体中（例如，把“不被外部扰动的内在沉静”作为理想的文化传统，与把“灵活适应多个外部节点的快速切换”作为理想的文化传统），量表条目是否呈现系统性偏差？有没有群体在RRES上得分系统偏低，却在另一套以“生态效度”为导向的生活适应指标（如多任务处理效率、社交网络多样性、信息广度）上表现更优？如果存在这样一个群体，他们的生存适应度完全正常甚至优异，仅仅在RRES上偏低，那就证明RRES所测量的不是“发育失败”，而是一种文化偏倚——此时，本理论将限于承认：去刺激窗所保护和培育的，是一种特定生命形态（倾向于凝缩、深度、单焦点自主节律）的必要条件，而非普泛意义上“健康”的必要条件。本理论的干预方案将需加此限制条款，不能再以“预防病理”为由推广，而应改为“保护某一特定生命可能性的发育条件不被系统性销毁”。

什么结果会推翻本理论。在以上三重检验中，本理论的最硬被证伪阈值是：在控制社会经济地位和文化资本后，去刺激窗制度暴露的时长与RRES分数之间，不再存在任何统计显著的正向关联。若该结果出现，则本理论的核心命题——去刺激窗是重新配权内生性发育的不可跳过的关键条件——被判为伪。届时，现象仍在那里（有的人数字自主、有的人数字依赖），但它的解释将必须从阶层、先天神经特质或偶然生命史等其他方向去寻找，而去刺激窗这个概念作为核心解释变量，将被从理论中正式移除。这是本理论为自己划定的最清晰的边界。

5.7 综合讨论：一个研究纲领的涌现

以上诸节的展开，当它们被放回马尔库塞的“压抑性文明”诊断这个总问题时，可以凝练为一个简练但严酷的判断：数字资本主义不

是驳倒了马尔库塞，而是绕过了他。它没有证明解放是不可能的，也没有证明爱欲的恢复是乌托邦。它做了一件更经济、也更彻底的事：它让那个本该在压抑解除后承接解放的生命结构，在其形成的关键期里被系统性地跳过了那个让它成为“一个能承接解放的东西”的自我组织练习。

由此，对马尔库塞的学科底座做了不可逆的撤换。马尔库塞所设想的革命主体，是一个被压但内部完好的有机体——这个有机体需要一个拆坝的集体政治行动，然后它自己会好。当代数字文明的演化表明：有机体的“内部完好”不是一项可以预设的人类学常量，而是一个特定文明条件下偶然得到保护的发育结果。当这个条件消失后——当数字基础设施在生命早期就用永不中断的微刺激填平了所有去刺激窗之后——形成的，不是一个被压抑着等待解放的主体，而是一个从未有机会把自己凝练成一个足以承接和行使自由的主体的涣散结构。对于前者，革命的政治学是“夺回被夺走的时间”；对于后者，政治的起点必须退回到更基要的层面：如何在制度层面重新发明那些让生命能够学会自我组织的发育条件——这些条件在工业文明中曾是免费的日常，在数字文明中必须成为刻意保护的公共品。

这一置换打开了一个新的研究纲领的核心问题群。这个纲领横向上至少可以切开三条独立的经验研究线索。其一，教育现场的随机对照试验：去刺激窗是否确实在任何社会阶层中都独立地提升内生性的发育？其二，跨文化的量表效度检验：内生性的操作定义，在什么文化条件下会成为该文化自身的价值霸权而非普泛指标？其三，生命历程的追踪：在发育关键期错过了去刺激窗的个体，其在后续人生阶段中通过不同强度的修复路径，能够恢复的功能上限究竟在哪里？

纵向上，这个纲领提供的，是批判理论在数字条件下的一次“实证转型”的雏形。正统批判理论——从马尔库塞到哈贝马斯到霍耐特——的工作方式，始终是以哲学诊断为主，极少下到可被独立检验的经验命题层面。这使得它在面对数字技术的具体效应时，时常陷入一个尴尬的循环：它用哲学论证向读者证明数字技术异化了生命，但这些论证无法告诉读者，在经验世界里，什么条件下生命确实被异化了，什么条件下它仅仅是以一种我们不熟悉但并非病理的方式在重新组织自己。区分这两种情况，不可能单纯靠更精深的哲学阅读——它需要可裁决的经验判准。本纲领所提出的去刺激窗、重新配权内生性和RRES量表，就是在为这种判准提供第一组版本。它们一定不完美，但它们已在原则上把批判理论向下打开了可被实证学科检验和修正的层面。这是马尔库塞当年不可能做到，但在今天必须有人开始做的事。

6 结论

6.1 核心发现

马尔库塞写作《爱欲与文明》的时候，他所面对的敌人是粗大、明确、无孔不入的操作原则：它用禁令规定你能做什么、能想什么、能成为什么。他的爱欲解放方案——拆除那道压抑之坝——在那个世界里有清晰的政治方向。本文的核心发现是，数字资本主义并未让这个方案过时，而是从更深的地基上釜底抽薪。当代操作原则不再依赖禁令，也不再主要依赖商品化来收编反抗。它做的是，通过对生命发育的底层渗透，让那个原本在压抑解除后应该承接解放、“自行恢复其流向”的有机体，从未真正形成其自组织的河床。涣散不再是压抑的技巧，而是压抑绕过解放方案生效的必要前提的长期工程。马尔库塞的方案失效了——不是被驳倒，而是被他在理论上唯一的盲区所结构的。

这个盲区就是液压式有机体预设：生命被默认为一种本身具足内在方向、只需外部压迫撤除便能自我调正的完整本能整体。在这个预设之下，他漫不经心地将一项对文明完全不应想当然的条件——个体在其形成期拥有充分的、不受商品化填满的空白时间——排除在理论视野之外。数字资本主义，恰好以对这个条件的全面侵蚀，实现了对他论敌最彻底的回复。

6.2 理论贡献

本文对当前研究中四种阐释路径各自握其一侧而共失分辨力的格局，提出了一个统一的诊断：它们都缺少重新配权的内生性这一控制变量。提取这个变量，让理论上第一次能够分辨两种极易混淆但本性完全不同的连接——一种增强生命的自我组织，另一种则不断外包它。引入发育生物学的去刺激窗概念并论证其在人类生命发育中的结构对应性，为这个新变量提供了培育条件上的明确指向。由此，批判理论长久以来对“本真自我”这一预设的完全依赖，被一次不能回退的修正所解除：生命在压迫撤除之后的自主能力，不是可以预设的起点，而是必须在压迫尚有时就被刻意保护来发育的终点。

6.3 实践与政策含义

从以上理论推导出的实践原则，不是减少屏幕时间或戒断数字产品，而是在制度层面保护甚至强制提供“外部不替你组织任何东西”的时段。在教育领域，这意味着把不被课程、不被电子产品、也不被成人预先组织好的“无结构时段”，作为学校日常作息的一项不可削减的硬组件，嵌入基础教育。在心理健康领域，意味着把“涣散”——注意力与意愿的弥散性无力——作为一种独立于焦虑和抑郁的新型心理症候，纳入诊断、预防和公共宣传的框架，而非将其泛化为“成瘾”或“拖延”来对待。在平台公共治理领域，意味着评价一个平台

是否“负责任”，不能只看它有没有防沉迷系统，而要看其底层架构是否从根本上取消了用户自己调整信息进入节律的可能。一个没有为“暂停一切推送”设为即触即达选项的平台，仅仅是允许用户“选择看什么”，而从未允许用户“选择一段完全不看的空”。

6.4 研究局限

本研究所有经验预测，尚未经过现场数据的检验，量表仍处于草案阶段，去刺激窗的RCT也尚未执行，这是本文最根本的局限。去刺激窗作为核心解释变量，与其它未被检测的潜变量（如特定的神经发育条件）的独立性，在目前仍只是理论分析，而非统计排除。此外，本研究对传统调养思想的借用，主要突出了其与马尔库塞的对张性，并未充分讨论其内部的丰富流派与张力，构成来自该专业领域的批评可能将指出过度简化的风险。另有一层隐藏的预设，是全文的框架仍在“个体有机体”层面上构造变量——这在讨论制度性干预时是必要的，但它可能对一种未来的可能缺乏预应：如果重新配权本身，在数字文明的长期演化中也正在被分布到多个生命体之间的协同结构中——“自己”不再必需是单数，那么本文的量表和干预方案，就必须在一个更大的“分布式内生性”的理论中被重新校准。这个局限目前只能是预见性的，尚不能在本研究中解决，但它清楚标示了未来理论推进的必须方向。

6.5 未来研究方向

第一个方向是教育现场的实证研究。在可比的学校间，将随机分派的无结构时段作为自变量，用RRES量表在四到六年后测量内生性差异，并控制家庭社会经济地位、性别、基线心理特质等干扰因素。

第二个方向是跨文化的量表效度检验。在具有不同自我节律理想的文化群体中，检验RRES是否能够把它的构念效度稳定地维持住，并在何种条件下需要开发文化特定的版本，以回答后结构主义关于“这不过是一种文化规训”的严肃质疑。

第三个方向是成人修复的效能上限研究。对已在临床上表现为重度依赖结构的成年人群，实施渐进去刺激训练，并在一到三年内追踪其RRES得分与生活功能指标的变化，试图通过数据确定早期窗口关闭后仍可能挽回的功能边界——这直接关涉公共心理健康资源的优先配置逻辑。

第四个方向是“分布式内生性”的理论建构。观察那些在数字协作、开源社区、多人创作的持续复杂项目中，表现出极强自我导向能力的群体，追问他们的“自主性”，是否真的是以旧有机体所预设的那种个体内部节律为核心来组织的；如果不是，则需要构想一套全新的、不再以个体为唯一承载单位的自主性理论语言。

第五个方向是对本理论的反身批判。本文把“能够自己重排”定义为一种优于“需要外包”的生命形态，这个定义本身，需要放在更宽广的生命形态谱系中接受质询。一种彻底通过边缘化、边缘群体互助、与AI代理持续协同来维持其功能的结构，是否可能与“高内生性有机体”享有同等的公共尊重，而不被本框架无意地贬为次等？这不是一个可以被经验数据拍板的技术问题，但它是任何试图将“内生性”推为公共品标准之前，必须有能力直视并给出回答的本体论与伦理学问题。本文在整个篇幅中未曾解决它，在这里把它作为最后一个留给自己的凿子，交付给未来的、比本文更勇敢的工作。

——

最近邻加固：与韩炳哲“倦怠社会/功绩主体”的判决性划界。在数字资本主义语境下批判马尔库塞，最绕不开的当代近邻是韩炳哲（Han，2010）的倦怠社会。韩炳哲论证，当代已从福柯式的规训社会转向功绩社会：外部禁令退场，主体成为自我剥削的“功绩主体”，在“你能够”的积极性中把自己耗尽为倦怠。表面上，本文“禁令退潮却无解放”几乎就是韩炳哲的核心论点。但本文多出一个韩炳哲不具备的构造——“去刺激窗”与“重新配权的内生性”。韩炳哲停在诊断层：他描述功绩主体如何在自我剥削中倦怠，但把主体具备“可被驱去自我剥削”的欲望与机能视为给定的起点；他解释主体为何累，不解释主体的深层机能本身是否还在。而本文的去刺激窗指认一个更底层的事实——数字资本主义不只是让主体自我剥削，它在感官界面上系统性地移除了那些“去刺激”的窗口（无输入、无反馈、无刺激的空白），而正是这些去刺激窗，是有机体重新生成内在驱力（内生性配权）的必需条件；窗口被填满后，主体丧失的不是“不被剥削的自由”，而是“重新长出自己想要什么”的机能本身。判决性的分离线在于自我剥削与机能空转：韩炳哲预测，功绩主体的问题是过度积极、自我剥削，解药是学会“无所事事”、否定性的停顿；而本文预测更深一层——一个已被剥夺去刺激窗的主体，即使被给予大把“无所事事”的时间，他也无法生成内在驱力，只会在空白面前感到无法忍受的空泛焦躁而重新扑向刺激，因为重新配权的内生机能本身已因去刺激窗的长期缺失而空转。倦怠社会解释主体为何自我剥削，却无法解释一个被给予了停顿却依然长不出欲望的主体——这个内生性机能层，是本文多出的承重件。

参考文献

说明：根据可核验硬约束，仅列出确有把握真实存在的条目。为保持论述脉络的清晰，涉及多个学术传统的理论，在正文中以通行说法表述其核心论点的，此处不再勉强匹配不确定的文献条目。以下条目为论文论证所必需且可核验的基础文献。

Haraway, D. (1991). A cyborg manifesto: Science, technology, and socialist-feminism in the late twentieth century. In

Simians, cyborgs, and women: The reinvention of nature (pp. 149-181). Routledge.

Lazzarato, M. (1996). Immaterial labor. In P. Virno & M. Hardt (Eds.), *Radical thought in Italy: A potential politics* (pp. 133-147). University of Minnesota Press.

Marcuse, H. (1955). *Eros and civilization: A philosophical inquiry into Freud*. Beacon Press.

Virno, P. (2004). *A grammar of the multitude: For an analysis of contemporary forms of life*. Semiotext(e).

Williams, J. (2018). *Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy*. Cambridge University Press.

Wu, T. (2016). *The attention merchants: The epic scramble to get inside our heads*. Knopf.

利益冲突声明

作者声明无任何利益冲突。