

向内求的宿主：冲突化解功能的资本迁徙与自我关怀的兴起

"向内求/爱自己"的流行，不是外部制度退场后的市场填充，而是冲突化解功能在制度演变链上的一次"宿主迁徙"——从宗族、行会到福利国家的三方协议，再到资本平台直接面向个体的付费服务，同一功能一直被不同制度宿主承载。

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。

“向内求/爱自己”在当前时代的流行，通常被理解为个体意识的觉醒或对社会压力的被动退缩。本文提出一个不同于这两种解释的分析框架：这一现象的兴起，并非外部制度退场后的市场填充，而是冲突化解功能在制度演变的漫长链条上发生的一次“宿主迁徙”——从宗族、行会到福利国家的三方协议，再到资本平台直接面向个体的付费服务，同一个功能（个体面对困境时的痛苦如何被缓解）一直被不同的制度宿主承载。宿主换到资本平台后，功能本身没有消失——缓解仍在真实发生——但连接“缓解”与“制造痛苦的外部制度如何被改变”的那条因果链，被宿主本身的利润逻辑切断了。通过对中国社会过去二十年制度通道消散过程的追踪分析，本文识别出三层结构变迁：单位人际仲裁机制的退场、社区协商功能的萎缩、公共叙事空间的碎片化。三层消散留下了四个功能空缺，被资本以“爱自己”的产品形态精准识别并填补：集体归属被止损退出替代，日常再生产支持被消费服务代理，结构归因被自我叙事接管，身份定位被新标尺竞争重塑。本文进一步将这一分析框架操作化为可被经验检验的研究假设，并给出三个具体可观测的五年预测与一套跨制度比较的实证设计。在理论层面，本文撤换了社会学冲突化解理论中“公共制度是外在于市场的独立领域”的隐含前提，代之以“市场本身是冲突化解功能在特定制度环境下的宿主形态”的新底座，为理解自我关怀文化、情感商品化与制度变迁之间的关系提供了一个可被检验的新视角。

1 引言

1.1 现象与困惑

过去十年间，“向内求”和“爱自己”从一个边缘的心理学话题，迅速扩展为中国大众文化中最具影响力的叙事之一。正念冥想APP的用户规模突破千万，自我成长类付费课程的销售额年增长率超过30%，社交媒体上“与自己和解”“学会爱自己”的话题标签累积浏览量达到百亿级别。“向内求”不再仅仅是一种心理调适的建议，它已经成为一个横跨心理健康、消费市场、职场培训、亲密关系话语的巨大产业。

与此同时，围绕这一现象的公共讨论陷入了一种二元僵局。一种立场将其视为积极的主体意识觉醒：在经历了物质高速增长带来的外部追逐疲惫之后，个体终于开始转向内心，寻找更可持续的幸福来源。另一种立场则将其诊断为消极的社会退缩：当外部世界的竞争日益激烈、上升通道收窄、制度支持弱化时，“向内求”不过是个体在无力改变外部现实时的一种心理防御——一种“打不过就调整心态”的集体退隐。

这两种解释各自捕捉到了现象的一面，但都无法单独回答一个更根本的问题：为什么“向内求”会在这个特定的历史时刻、以这种特定的形态——可量化（冥想分钟数和排名）、可消费（付费课程和香薰蜡烛）、可比较（社交媒体上的“松弛感”竞赛）——成为一种大众现象？如果只是觉醒，为什么觉醒的路径如此整齐地与消费市场重合？如果只是退缩，为什么退缩的空间如此系统地被商业产品定义和填充？

1.2 本文的核心命题

本文提出如下核心命题：这个时代的“向内求/爱自己”，不是觉醒或退缩的二选一，而是冲突化解功能在漫长制度演变链上的一次宿主迁徙。所谓“冲突化解功能”，指的是任何社会都必须具备的一套机制：当个体面对困境——无论是经济上的失业、工作中的不公、关系中的痛苦，还是更广义的社会压力——时，他的痛苦如何被缓解，他的不满如何被表达，以及这种表达如何有可能转化为对制造痛苦的外部条件的集体改良。在不同的历史时期，这套功能由不同的制度组织承载：宗族的族产和族规、行会的互助金和集体议价、福利国家的三方协议和公共福利制度。每一种制度宿主在承载这一功能时，都不仅提供了缓解，也同时维持了一条从“个体痛苦”到“集体响应”再到“制度改良”的因果通路。

本文的判断是：过去二十年间，中国社会中曾经承担这一功能的三条主要制度通道——单位组织内的人际仲裁与集体归属、社区层面的协商与互助、公共叙事中的结构归因与集体行动框架——经历了系统性的消散。消散之后的功能空缺，并非简单地被资本“入侵”，而

是资本以“爱自己”的叙事和产品形态，成为冲突化解功能的新宿主。宿主换了，功能本身没有消失：个体仍然在通过正念缓解焦虑、通过消费获得短暂的自我关怀体验、通过社交媒体上的“爱自己”宣言建构新的身份认同。但宿主换到资本平台后，功能内部的一项关键连接被切断了：缓解仍然真实发生，但连接“缓解”与“制造痛苦的外部制度如何被改变”的那条因果链，被宿主本身的利润逻辑系统性地阻断了。

这个命题之所以重要，是因为它同时拒斥了两种流行的简化叙事。对于“觉醒论”，它指出：个体在“向内求”中体验到的真实成长和缓解，并不等于自由的实现——因为提供这些缓解的宿主，其利润逻辑恰恰依赖于外部制度的不变。对于“退缩论”，它指出：个体的向内转向并非简单的被动退缩，而是一种在既有制度选项被压缩后，被一套高度组织化的资本宿主主动迎入、并被持续喂养的复杂行为。既不是完全的被动，也不是真正的主动——这是“宿主迁徙论”对“觉醒vs.退缩”二元框架最根本的挑战。

1.3 研究方法 with 结构安排

本文采用制度分析与概念考古相结合的方法。制度分析的任务是追踪三条制度通道在具体历史节点上的遣散过程：单位调解机制的退场（1990年代至2000年代国企改革与劳动合同制确立）、社区协商功能的萎缩（2000年代至2010年代住房商品化与物业管理模式普及）、公共叙事空间的结构归因功能弱化（2010年代至今社交媒体算法对深度内容的挤压）。概念考古的任务是揭示“爱自己”这一看似崭新的文化话语，实际上是如何精准地填补了旧制度遣散留下的功能空缺——它的每一个流行变体（正念、情绪疗愈、建立边界、自我投资）都可以被对位到一条旧制度通道曾经承担的功能上。

在理论层面，本文从“冲突化解功能宿主”这一分析概念出发，将“向内求/爱自己”重新框架化：不是一种心理学现象或文化潮流，而是一种制度演变的产物。这一框架的可检验性通过三个环节得到保证：第一，它给出了可被跨国比较数据检验的实证预测（公共冲突转换制度可及性越高，自我关怀消费越低）；第二，它给出了可被干预实验检验的因果机制假设（在心理咨询中引入制度归因模块后，个体后续的向内求消费和外部归因意愿发生可测量的变化）；第三，它明确标示了自身的失败条件——如果在控制了劳动力市场压力、收入、教育等混淆变量后，公共制度可及性与自我关怀消费之间不存在显著的负相关，或关系方向相反，则本文的核心框架需要被修正或放弃。

本文的结构如下。第二节综述三条现有的解释路径（心理学个体化路径、文化批判路径、制度变迁路径），指认各自的理论贡献与盲区。第三节建立本文的理论框架——定义“冲突化解功能宿主”这一核心概念，阐明宿主演变的逻辑，并给出可被检验的研究假设。第四节说明本文采用的分析策略与方法论局限。第五节是论文的核心，展开三条制度通道遣散的追踪分析，揭示四个功能空缺如何被资本宿主填补，并解剖维持这套新宿主的三层资源注入闭环。第六节回应对本文框架可能的批评，并给出本文理论区别于竞争解释的可裁决判据。第七节总结全文，阐明理论贡献、实践含义与研究局限，并给出一个可生长的未来研究纲领。

2 文献综述

围绕“向内求/爱自己”现象的既有研究，大致可以归入三条路径：心理学个体化路径、文化批判路径、和制度变迁路径。三条路径各自照亮了现象的一部分，但都在同一个边界上止步：它们或无法解释这一现象的历史特定性（为什么是现在？为什么是这个形态？），或无法处理功能与宿主之间的复杂关系（个体确实获得了真实的缓解，这如何能与批判性的诊断兼容？）。

2.1 心理学个体化路径：觉醒叙事及其局限

这一路径主要来自积极心理学、人本主义心理学和流行正念运动的倡导者。其核心主张可以概括为：现代社会的快节奏、高压力和信息过载导致了普遍的心理危机，而“向内求”——通过正念、冥想、情绪管理、自我关怀练习——是个体重建心理韧性、恢复内在平衡的有效途径。在这一叙事中，“爱自己”被框架化为一种积极的心理健康行为，与“向外追逐物质成功”的社会惯性相对立。Kabat-Zinn在将正念引入西方医学语境时强调其“非宗教、非评判、可操作”的特质，恰为其后在消费市场和职场培训中的普及铺平了道路。中国语境下的类似叙事则常与“传统文化复兴”话语相结合——冥想被追溯至禅修传统，“向内求”被阐释为儒家修身传统的当代回归。

这一路径的理论贡献在于严肃对待了“向内求”在个体层面的真实有效性：大量随机对照实验确实证实，正念练习可以显著降低焦虑和抑郁症状，改善注意力和情绪调节能力。它拒绝将这一现象简单地斥为“虚假意识”或“消费主义骗局”——这是一个值得尊重的学术诚实。然而，这一路径的根本局限在于它无法回答一个制度层面的问题：为什么这么多人在同一历史时期产生了如此相似的“向内需求”？如果这股需求是普适的心理健康觉醒，为什么它恰好与劳动力市场的弹性化、社区功能的萎缩、公共福利的收缩在时间上高度重合？心理学个体化路径将社会结构变迁的外部性——失业焦虑、关系脆弱性、意义匮乏——压缩为“个体的压力管理问题”，从而在解释的有效性上止步于个体边界，失去了追问这些压力本身是否可以被合理化的制度视野。

2.2 文化批判路径：商品化叙事及其洞察

第二条路径来自文化研究与批判理论的传统。它将“向内求/爱自己”诊断为晚期资本主义文化逻辑的一种新表现：一种将自我关怀商品化、将结构性问题个体化的意识形态操作。这一路径的核心论证是：资本将个体对尊严、安宁、自我实现的真实需求，转化为可被定价、包装和出售的商品——从正念APP的订阅费到“爱自己”主题的香薰蜡烛，从自我成长课程到森林浴体验。在这个过程中，“爱自己”被抽空了任何可能指向结构批判的内容，被重新编码为一套消费行为：“你值得更好的”被翻译成“你值得更贵的”。

这一路径的理论贡献在于揭示了“向内求”与资本积累之间的亲密关系。Hochschild关于“情感劳动”的分析为理解情感被商品化的过程提供了早期的理论工具：当深层的情感管理从一个私人领域的行为转变为一种可被市场交换的劳动时，个体与自己情感之间的关系就被重新组织了。Illouz更直接地分析了“情感资本主义”的运作——在这个体系中，情感被同时编码为可被管理和可被交易的对象，自我关怀的话语恰好满足了两方面的条件：它既教你管理情绪（正念），又向你出售管理情绪的工具（付费课程）。对中国语境的批判分析则关注了“佛系”“躺平”“向内求”等话语在社交媒体上的传播如何被平台算法放大和收编。

然而，文化批判路径在处理一个核心张力时显露出了弱点：如果“向内求”只是资本的骗局，为什么那么多个体在其中体验到了真实的缓解和成长？批评者可以解释消费行为中的虚假意识，但很难解释为什么一个人连续冥想六个月后，确实报告了更低的焦虑水平和更好的睡眠质量——这不是“虚假”的，而是真实的生理和心理变化。文化批判路径在处理这个“真实有效性”的问题时，往往滑向两种不太令人满意的姿态：要么将缓解本身也斥为更深的异化（“你以为你好了，其实你只是被更有效地安抚了”），要么退回到“既有真实缓解也有意识形态欺骗”的温和折中——但两种姿态都没有真正将“缓解的真实性”和“制度的压制性”放在同一个分析框架中同时处理。

2.3 制度变迁路径：福利退场叙事及其缺口

第三条路径来自比较政治经济学和社会政策研究。这一路径将“向内求/爱自己”的兴起放在更宏观的制度变迁背景下理解：福利国家的收缩、劳动保护的弱化、公共服务的市场化，将原本由集体制度承担的风险管理和心理支持功能，转移到了个体身上。在这一分析框架中，“向内求”是个体在面对制度支持真空时的一种被迫适应——当企业不再提供稳定的职业阶梯、社区不再提供互助网络、公共心理卫生系统可及性极低时，个体只能“向内”寻求资源来自我修复。

这一路径的理论贡献在于正确地现象的历史特定性锚定在了可辨识的制度变迁节点上。它使研究者能够追问“为什么是现在”，而不仅仅是“这是什么”。Esping-Andersen关于福利资本主义三个世界的比较框架为这一分析提供了基础工具：不同类型的福利国家体制，将不同程度和不同形式的风险管理责任分配给国家、市场和家庭，当一个社会的公共福利覆盖收缩时，个体被迫向市场购买替代服务，而“向内求/爱自己”的消费市场正是这种购买的当代形态。

然而，制度变迁路径迄今为止在两个关键问题上留下了缺口。第一，它倾向于将“制度退场”与“市场填充”处理为两个独立的事件——先是公共制度萎缩，然后是资本进入填补空位。这种“先后退后填”的叙事低估了两者之间的同步性和互构性：在许多情况下，资本不是在制度退场之后才进入，而是在制度退场的同一过程中，就积极参与了对旧制度功能的拆解和重新定义。EAP（员工援助计划）职业心理咨询在中国的普及就是一例：它并非在单位福利制度消亡之后自然填入，而是作为企业人力资源管理转型的配套工具，与企业裁员、劳动合同制改革在同一过程中被引入。第二，制度变迁路径通常预设了“公共制度”与“市场”的对立——公共制度承载集体性的风险分担和冲突化解功能，市场则追逐利润、个体化风险。这个预设虽然提供了一种清晰的道德叙事，却在分析精度上付出了代价：它无法解释为什么市场提供的“向内求”产品在功能上确实有效（缓解焦虑、改善情绪），而只把这些效果当作资本的“糖衣”。这进而妨碍了对一个重要问题的追问：如果市场的“向内求”服务确实满足了某些真实需求，那么仅仅谴责资本是不够的——需要解释的是，这些需求在旧制度宿主中曾被如何满足，宿主迁移后满足方式发生了怎样的结构性改变。

2.4 本文的理论定位：宿主迁徙作为分析框架

本文正是在三条路径的交叉盲区中提出自己的分析框架。从心理学个体化路径中，本文接受“向内求在个体层面具有真实有效性”这一判断，并将其从个体心理学的语境拉到制度分析的层面：重要的不是缓解是否真实，而是真实的缓解为什么不再联通向外部制度的改变。从文化批判路径中，本文接受“资本深度参与了自我关怀文化的建构”这一洞察，但拒绝将其简化为“虚假意识”——资本不是发明了虚假的需求，而是精准识别了旧制度遣散后留下的真实功能空缺，并以利润逻辑组织了对这些空缺的填充。从制度变迁路径中，本文接受“制度变迁是理解这一现象的必要条件”这一方法论前提，但拒绝“公共-市场”的二元对立框架——本文的核心理论工作，是将“市场本身作为冲突化解功能的一种宿主形态”确立为分析起点，从而能够同时处理功能在宿主间的“保存”（缓解仍在真实发生）与权力分配的“重组”（缓解与制度改良之间的因果链被宿主利润逻辑切断）这两个并行的事实。

3 理论框架

3.1 核心概念定义

冲突化解功能：任何一个社会都必须在微观层面处理一种循环出现的情境——个体的困境（经济上的、关系中的、心理上的）产生痛苦，痛苦催生不满，不满如果得不到有效处理，会从个体的情绪困扰累积为集体的社会张力。冲突化解功能是指一套将“个体痛苦”转化为“可被处理的公共议题”的制度化机制。它包含三个子功能：（1）缓解——为个体提供立即的情绪支持和实践协助，降低痛苦的烈度；（2）归因——为个体的困境提供一套可被理解和言说的认知框架，帮助个体回答“为什么我这么难受”；（3）转换——在成功归因外部结构性原因后，将个体的不满导入可对制造困境的外部制度施加改良压力的集体通道（如集体谈判、政策倡导、公共讨论）。一项完整的冲突化解功能的运转，需要三个子功能全部在线：没有缓解，个体无法从痛苦的急性期中幸存到足以参与集体行动；没有结构归因，个体的痛苦只能被解释为自身的原因而无法外部化；没有转换通道，即使痛苦被缓解、原因被归到外部，个体也找不到改变外部条件的有效途径。

制度宿主：承载冲突化解功能的制度化组织形态。这一概念的核心是区分“功能”与“宿主”——同一个功能可以由不同宿主承载，宿主之间有继承、演化、替换和竞争的关系。历史上的制度宿主包括：前工业社会中的宗族（族产提供基本生活保障、族规处理人际纠纷、祭祀仪式提供精神慰藉和集体身份认同）、行会和同业公会（提供互助金、集体议价、技能培训和行业内的身份归属）、20世纪福利国家中的三方协约机制（雇主-工会-国家共同管理劳资关系、公共福利制度和职业心理咨询的嵌入）、以及当代的资本平台与数字服务（正念APP、付费社群、自我成长课程、情感疗愈消费市场）。本文的宿主概念区别于简单的“制度替代”——它不是指旧宿主消失、新宿主出现后功能以同样的方式被继承，而是指每次宿主迁徙都伴随着功能内部权力分配的重新组织。

宿主演变的逻辑：当旧制度宿主在特定的政治经济条件下被遣散或功能萎缩，而社会中的冲突化解需求并未减少时，系统将出现一个功能空缺。这一空缺会吸引新的组织形态进入填补——这可以由国家重新设计的公共制度、由社会自发形成的互助网络、或由资本驱动的市场服务。哪一种形态最终成为新的主要宿主，取决于当时的权力场域、制度环境和可用的技术手段。在当代条件下，资本平台因其三方面的竞争优势而成为主导性的新宿主：拥有大规模用户基数与数据（可以精准识别需求）、不受地理空间限制（可以快速触达分散的个体）、以及灵活的商品化能力（可以将任何需求快速转化为付费服务）。

3.2 命题与假设

基于上述概念框架，本文提出以下核心命题与可经验检验的研究假设。

P1（宿主迁徙命题）：当代中国社会中“向内求/爱自己”的兴起，不是一种全新的文化现象，而是冲突化解功能从旧制度宿主（单位调解、社区协商、公共叙事）向新制度宿主（资本平台提供的自我关怀商品与服务）的一次宿主迁徙。在迁徙过程中，缓解功能得以保存（个体在正念、情绪疗愈、自我关怀消费中获得了真实的情绪改善），但归因功能被个体化（困境被框架化为“你需要向内成长”而非“外部制度需要改变”），转换功能被截断（缓解后不导向集体行动与制度改良）。

P2（功能空缺对位命题）：新宿主的每一项核心产品——正念课程、情绪疗愈工作坊、“建立边界”的自媒体内容、以“松弛感”为标尺的社交媒体比较——都可以被精确对位到旧宿主遣散后留下的一个特定功能空缺。具体而言：（a）单位调解机制的退场所留下的“集体归属”功能空缺，被“建立边界”“远离消耗你的人”等个体化止损叙事填补；（b）社区互助网络的萎缩所留下的“日常再生产支持”功能空缺，被“爱自己就是给自己最好的”消费指南代理；（c）公共叙事的结构归因功能弱化所留下的“困境认知框架”功能空缺，被“一切困境都是内心投射”“向内求答案”等自我叙事接管；（d）旧制度中个人身份在集体中的定位功能的消散，被社交媒体上以“谁更松弛”“谁更通透”为标尺的新身份竞争替代。

P3（因果链切断命题）：新宿主的功能运转存在一个结构性的不完全——资本平台的利润逻辑要求个体持续消费自我关怀服务，这意味着制造困境的外部条件不能从根本上被改变（否则消费需求会消退）。因此，新宿主倾向于系统性地切断“缓解→结构归因→转换”的因果链，将其重新路由为“缓解→自我归因→持续消费”。这个命题是可检验的：它预测，当个体经由市场提供的“向内求”服务获得缓解后，其对困境的结构归因倾向和集体行动意愿，将低于经由非市场的冲突化解通道（如社区协商、工会调解）获得缓解的对照组——即使在控制了缓解程度本身的情况下，这一差异仍然显著。

H1（跨国比较假设）：在控制了劳动力市场压力（工时、失业风险感知）、收入水平和教育程度后，一个国家或地区的公共冲突转换制度可及性（以工会覆盖率、社区协商机制的密度、公共心理卫生服务的人均可及性为代理指标）与居民在“向内求/爱自己”消费（正念APP订阅、情绪疗愈课程、自我成长付费内容等）上的支出呈显著负相关。换言之，当公共制度越能够承载冲突化解功能时，个体就越不需要向市场购买这一功能。

H2（制度恢复假设）：在公共冲突转换制度得到局部重建的社区或人群中（如老旧小区居民议事厅制度化试点覆盖的居民、国企中仍保留较强工会调解功能的企业员工），个体的自我关怀消费支出显著低于在劳动力市场压力、收入、教育等方面高度相似但未被制度恢复覆盖的对照组。

H3（因果机制假设）：经由市场提供的自我关怀服务获得情绪缓解的个体，在后续面对外部不公叙事时的结构归因倾向和集体行动意

愿，显著低于经由公共协商通道获得同等程度情绪缓解的个体。这一差异不能被单纯的“情绪改善程度”所解释——即使两组在情绪缓解量表上的得分相同，市场组的结构归因意愿仍然更低。如果这一差异存在，则说明问题不在“缓解”本身，而在“缓解被哪一类宿主提供”——资本宿主在提供有效缓解的同时，还附加了一种将个体的困难认知从外部制度引向内部的叙事效应。

3.3 跨学科理论资源及其有效性

本文的分析框架调用了来自三个远邻学科的理论资源。在每一次调用中，本文都遵循一个纪律：指明类比的实质同构性是什么，以及类比的边界在哪里——即，这一资源在什么意义上有效，在什么意义上不再有效。

演化制度经济学（Evolutionary Institutional Economics）：从Hodgson对制度演化中“功能延续性”的分析中，本文借用了“功能可以在宿主之间迁移而基本性质不变”这一核心直觉。Hodgson在分析财产权制度的演化时指出，同一套财产保护功能可以在不同的法律形态（习惯法、成文法、合同体系）中被承载，功能是制度环境中相对稳定的选择压力，而宿主是对这一压力的适应性组织响应。本文对Hodgson的借用有以下意义上有效：冲突化解功能确实是一个恒常的社会选择压力——任何社会都必须处理个体困境的累积。但借用也有一道严格的边界：Hodgson讨论的是法律制度的演化，其中功能与宿主之间的关系是可被形式化判定的（财产权是否被保护）；而冲突化解功能的“缓解”子功能涉及情绪体验的真实性，个体是否“真的被缓解”既是客观的（生理指标变化）也是主观的（体验报告），这一主观维度在财产权制度中不存在对应项。因此，本文在使用“宿主”概念时，必须始终区分“功能在经验层面的保存”（缓解的实效）和“功能在权力关系层面的重组”（缓解不再导向制度改良）——后者是Hodgson的制度演化框架无法直接提供的，需要引入第二项理论资源。

政治经济学中的“风险外部化”理论：从Hacker关于“风险大转移”的分析和Standing关于“朝不保夕族”的论述中，本文借用了“企业将劳动力再生产成成本外部化给个体”这一核心机制。在标准雇佣关系（组织人模式）下，企业承担部分劳动力修复和技能更新的成本——带薪休假、在职培训、职业健康与心理咨询。在弹性雇佣关系下，这些成本被系统性地转移给个体。本文对这一资源的借用有效在于：它解释了为什么在技能折旧加速、职业迁移变难的同一时期，个体对自我关怀商品的需求也显著上升——这不是巧合，而是同一枚硬币的两面：企业退出了人力资本维护，个体被迫自己出钱修复自己被加速消耗的劳动力。但借用的边界在于：“风险外部化”理论主要处理经济性的风险（失业、贫困、缺乏技能），而“向内求”产业中大量的消费是情感性的（自我价值感修复、关系焦虑缓解、意义匮乏填补）。情感性困境不能简单地被化约为经济风险的“后果”——一个高收入的互联网从业者仍然可能深陷“我觉得自己不够好”的焦虑，这种焦虑的经济根源更间接、更抽象。因此，“风险外部化”理论为本文提供了分析劳动力修复型“向内求”（职业培训、身体管理）的经济学基础，但对于情感化解型“向内求”（正念、情绪疗愈、建立边界），需要引入第三项资源。

情感社会学中的“情感商品化”理论：从Hochschild和Illouz的工作中，本文借用了“情感被同时编码为管理对象和交易对象”这一双重过程的洞见。Hochschild将“情感劳动”定义为“管理自己的感受以创造一种可被公开观察到的面部和身体展示”，并指出这种劳动在服务业经济中已经变成了有交换价值的工作任务。Illouz进一步论证了在当代“情感资本主义”中，情感从私人关系的领域被抽象为可被心理学话语分类、可被自助手册指导、可被付费服务干预的准医学对象。本文对此的借用有效在于：它为理解“爱自己”产业的双重运作提供了骨架——一方面，正念和情绪疗愈确实提供了管理焦虑的有效技术（情感作为管理对象），另一方面，这些技术被定价、被包装、被品牌化后在市场上出售（情感作为交易对象）。但借用的边界在于：Hochschild和Illouz的分析主要基于北美和西欧的案例，那些社会中情感商品化的制度背景是相对成熟的福利国家体系——公共医疗、劳动保护、社区服务仍然在运行，情感商品更多作为一种“增补”而非“替代”存在。而在本文分析的中国语境中，情感商品化发生在公共制度通道被遣散之后——它不是“增补”，而是“替代”。这导致了一个Hochschild-Illouz框架未能充分处理的动力学：当情感商品成为冲突化解功能的唯一主要宿主时，它与制度变迁之间的关系变得更加直接和更加紧迫——因为此时市场中情感商品的定价、可及性和叙事框架，实际上在定义整个社会对“困境”的理解和应对能力。这是一层在福利国家背景下不太凸显的政治含义。

——

4 方法论

4.1 研究设计

本文是一项以概念分析与制度追踪为方法的研究。研究设计的核心是一个“制度遣散—功能空缺—宿主替代”的三阶段分析框架。第一阶段，通过政策文件、企业档案和法律演变的时间序列，识别三条关键制度通道（单位调解、社区协商、公共叙事）在过去二十年间发生功能萎缩的关键节点。第二阶段，通过对“爱自己”产业的核心产品谱系（正念APP、情绪疗愈课程、自我成长付费内容、社交媒体自我关怀话语）的内容与功能分析，识别这些产品填补了哪些旧制度遣散后留下的功能空缺。第三阶段，通过对产业商业模式和叙事框架的分析，揭示新宿主如何在承载缓解功能的同时，系统性地重新组织了归因和转换子功能。

本文不属于定量实证研究，因此并不进行一手数据的统计检验。但本文将所提出的核心命题全部转译为可被经验检验的假设（H1-

H3），并给出具体的变量操作化方案和检验设计（见本文5.5节），使本文成为一个可被后续研究用经验数据去检验、修正或推翻的理论框架。这一自我约束是为确保本文的理论命题不是免疫于经验反驳的封闭叙事。

4.2 分析策略

制度追踪部分采用比较历史分析中的“过程追踪”方法，但适配中国语境下的可获得材料，主要依赖以下来源：(1)已公开发表的社会政策研究、劳动法学研究和城市治理研究中对相关制度变迁的经验描述；(2)具有代表性的企业案例（如国有企业改制过程中的员工关系管理转型），用作制度逻辑转变的具象化说明，而非统计样本；(3)公开可得的行业报告和产业研究，用于描摹“向内求/爱自己”产业的规模、品类结构与增长趋势。功能对位分析部分采用概念分析的方法：将旧制度通道的核心功能拆解为可辨识的子功能（集体归属、日常再生产支持、结构归因、身份定位），再将新宿主的核心产品按功用进行拆解和匹配，验证其功能对位的系统性——如果对位是系统性的而非随机的，则“功能空缺—宿主替代”的理论框架比“资本随机入侵个体生活”的替代叙事更有解释力。

4.3 方法局限

本文的方法存在以下需预先说明的局限。第一，制度追踪部分依赖的材料主要来自公开的学术研究和政策研究，未能进行一手的档案调查或口述史访谈，因此在制度遣散的微观机制（例如，一个具体企业的调解委员会是何时以何种方式停止运作的）上的经验粒度较粗。第二，本文提出的功能对位分析虽尽力做到系统性和可被复验，但概念分析的固有限制在于：对“功能”的拆解和匹配依赖于分析者对现象的理论解读，不同的理论框架可能导致不同的拆解方式和匹配结果——这一点无法通过概念分析本身来消除，只能通过将理论框架转译为可被经验检验的假设后，由后续的经验研究来裁决。第三，本文关注的“向内求/爱自己”现象在中国语境下虽然有其独特性（制度遣散的特定历史路径、资本平台的高度渗透），但本文的核心理论框架（冲突化解功能的宿主演变）被设计为跨制度可比较的——这既是一个理论抱负（试图超越中国单一案例），也是一个潜在的局限（本文尚未提供对其他国家案例的系统比较分析，来检验框架的跨国解释力，这项工作留待未来研究完成）。

5 分析与讨论

本章是论文的核心，分为五个部分。5.1节追踪三条制度通道的遣散过程，5.2节分析遣散后留下的四个功能空缺，5.3节揭示资本宿主如何系统性地填补这四个空缺并切断了“缓解→结构归因→转换”的因果链，5.4节解剖维持这套新宿主运转的三层资源注入闭环，5.5节将理论命题转译为可被经验检验的研究假设与检验设计。

5.1 三条制度通道的遣散（1980年代—2010年代）

冲突化解功能的旧宿主在中国社会的承载形态，可以追溯到计划经济时代的单位体制、街道-居委会体系和官方媒体。这三种形态并非按照某种设计好的蓝图同时形成，而是在不同的制度逻辑下各自演化而出，共同构成了一张承载个体困境从缓解到转换的网。这张网在过去二三十年间经历了三次结构性遣散。

第一波：单位人际仲裁机制的退场（1990年代—2000年代）。在计划经济时期和改革初期，中国的国有企业、事业单位和集体企业不仅仅是一个工作场所，而是一种全面的社会组织形式——“单位”。单位为员工提供的不仅是工资，还包括住房分配、子女教育、医疗保障、退休金，以及一套处理人际冲突和个体困境的内部机制。工会、党委、人事部门和班组长的多重角色交叉，构成了一个微观的冲突化解系统：员工与领导有矛盾，可以通过“找组织谈”来寻求调解；员工家庭出现困难，可以通过申请补助获得临时缓解；员工在工作中感到不公或有委屈，有可被正式受理的申诉渠道。这套系统当然不是理想化的——它高度依赖单位领导的个人意志、内部政治和当时的话语环境，但它确实为个体的困境提供了三个可以被辨识的功能：一个可被承认的表述空间（你的痛苦被组织“看见”）、一个可被援引的归因框架（困境被界定为“组织关怀”的对象而非纯粹个人的失败）、以及一套有时有效的制度回应（调岗、补助、批评教育）。

1990年代中期开始的国有企业大规模改制和劳动合同制度的全面推行，从根本上改变了单位的功能组织。“减员增效”“主辅分离”等改革将企业从“小社会”压缩为“纯经济组织”。企业不再承担员工的生活福利和人际调解功能——这些被剥离出去，要么由地方政府接手（但地方政府的服务能力参差不齐），要么完全落在个体身上。与此同时，人力资源管理（HRM）模式被从外资企业引入并迅速普及：员工不再是被“组织关怀”的对象，而是一个需要被“绩效管理”的人力资源单位；发生劳资争议时，解决路径不再是“找组织调解”，而是走正式的劳动仲裁程序——这条路径的技术门槛、时间成本和法律风险使多数个体工人望而却步。一个关键的替代性工具在这一时期被引入企业：EAP员工援助计划——这种起源于美国企业“管控酗酒工人生产率损失”的管理技术，以“关爱员工心理健康”的面貌进入中国企业，但其核心功能从一开始就是将个体的困境框架化为“需要被管理的心理问题”，而非“需要被回应的制度不公”。单位调解退场、EAP接入、劳动合同制确立，这三者不是先后发生的独立事件，而是同一轮企业制度市场化转型的三面一体。

第二波：社区协商功能的萎缩（2000年代—2010年代）。如果单位是计划经济时代城市居民的第一层冲突化解宿主，那么街道和居委会就是第二层。在住房商品化之前，城市居民的居住空间是单位宿舍、公房或里弄大院，邻里之间的关系被在地的户籍管理、街道办的组织网络和一种相对稳定的共居关系所维系。这种关系网络虽不必然亲密，但它提供了一项基础性的功能：当日常生活中的摩擦和困难发生时——邻里纠纷、家庭矛盾、老人无人照料、孩子无人看管——有一个可被启动的非市场协作机制。居委会的调解委员会在法理上承担了这一功能，在实际运作中，居民之间也形成了一套基于长期共居的互惠预期。

1998年住房全面商品化之后，这一基础功能在两股力量的同时挤压下逐步萎缩。一是居住空间的物理重组：商品房小区的居民彼此陌生，流动性高，没有共居的历史，没有互惠的预期，邻居从一个潜在的协作对象变成了一个需要被物业公司管理的“相邻权主体”。“业主-物业公司”的关系取代了“居民-居委会”的关系——物业公司提供的是按合同清单收费的服务，不处理合同清单之外的人际摩擦和日常困境。二是服务供给的市场化替代：家政、外卖、快递、托育、养老服务被商品化后，原本在邻里之间通过非正式互惠完成的日常再生产支持，变成了个体家庭与市场之间的交易。商品化确实提高了效率，但它同时拆掉了社区内部的互惠网络——一旦一切都可以购买，谁还有动力去维持不付费的邻里互助？社区协商功能萎缩的结果是：个体在家门之内面对的困境——育儿焦虑、婚姻矛盾、照料老人的身心耗竭——不再有任何一个在地的制度通道可以被求助。邻里没人管、居委会管不了、物业只管合同以内的事。个体被完全留给了自己，和市场。

第三波：公共叙事中结构归因功能的弱化（2010年代至今）。前两波遣散拆掉的是“缓解”和“转换”之间的线下通道——单位为员工做的事、邻里为彼此做的事。但还有一条线上通道同样至关重要：公共叙事。每个社会都需要一种叙事基础设施，让个体能够将自己私人化的痛苦经验连接到更广阔的制度和社会结构背景中，从而理解“这不只是我的问题”。在二十世纪的中国经验中，这个功能部分由官方媒体的深度报道和公共讨论承担。一篇调查失业工人生活困境的深度报道、一部记录农民工讨薪的纪录片、一轮关于城市生活压力的公共讨论——这些东西在做一件很具体的事：它们将个体的苦难从私密的羞耻中拉出来，放在一个公共的、可被讨论的、可能导向政策回应的空间中。这不是安抚，这是赋予个体一种被剥夺的能力——“你的困境不是你的错”的能力。

近十余年来，这一功能在两条并行的压力线下显著弱化。其一是深度新闻生产空间的商业化压缩和议程风险规避：深度调查报道的生产成本高、时间周期长、发行收入低，在商业上难以为继，同时其议题选择面临着不确定的审查边界，导致风险规避成为编辑决策的默认姿势。其二更为隐蔽但同样重要的是社交媒体算法的介入：算法推荐机制优先推高情绪强度大、容易引发即时互动的内容，这在客观上有利于将个体的困境经验以碎片化、病毒式的方式快速传播，但不利于对其进行结构性的归因和持续的公共讨论——一个关于“被裁后如何转型逆袭”的自媒体内容，比一篇分析“这个行业为什么普遍裁员”的调查报道，更容易获得算法的分发和用户的即时情绪认同。后果是：个体在遭遇降薪、裁员、托育困难、转型焦虑时，用于理解自己困境的公共认知框架，已经被清空了几乎所有指向外部制度的归因可能性。剩下的唯一解释是：“我的内心不够强大。”

三条通道遣散后，社会留下了一个什么样的个体？这个个体在面对困境时，失去了向其提供归属感和制度回应的组织（单位），失去了在地的非市场互助网络（社区），失去了将其痛苦经验连接到结构归因的公共叙事（媒体）。随之被清空的，是一套曾经存在于中国社会但被本次分析作为既定历史事实接受的前提：个人的困境可以、有时也应该被转化为对制度的质问和集体改良的压力。当这一整套制度应答被静音后，痛苦仍然在产生——甚至更多。这些多出来的痛苦去哪里了？

5.2 四个功能空缺：旧宿主遣散后留下了什么

三条通道遣散并不是简单地“少了一些服务”，而是在冲突化解功能的完整链条上炸出了四个特定的缺口。这四个缺口可以分别被认为旧宿主曾经承担的四项子功能。

功能空缺一：集体归属。单位体制解体后，个体失去了一个将自己嵌入组织并获得“你的困境被组织承认”这一基本认可的制度位点。这不仅仅是福利缺失——物质补助可以用货币化的社保替代——而是一种更基础的东西的缺失：一个人的困境被一个比他更大的集体看到、并被认为是值得回应。这个功能空缺表现为一种弥漫性的社会情绪：大量个体报告感到“孤独”“没人管”“只能靠自己”。这并不是说过去的单位是一个温暖的家——它经常不是——而是说至少存在一个制度位点，使得“你的困境不只是你自己的事”在组织层面有一席之地。这个位点消失后，个体面对困境的第一反应变成了“我需要自己消化”，而“自己消化”恰好为“向内求”产品提供了入口。

功能空缺二：日常再生产支持。在社区协商和邻里互惠网络萎缩之后，个体的日常再生产——照顾孩子、照料老人、应对生活琐事中的突发困难——失去了非市场的协作可能。这带来的后果不是人们在“挨饿”，而是人们被迫将大量可支配收入用于购买原本可以通过社区协作完成的服务：家政、外卖、外卖式的托育、外卖式的养老。这是“爱自己”消费市场的经济基础——不是因为人们变得更“自恋”或更“消费主义”，而是因为最基本的日常再生产协作网络被拆掉后，你除了付费购买，别无他法。而“爱自己”恰好为这些硬性的生存消费披上了一件柔软的叙事外衣：你请保洁不是你一个人干不完，是你“值得拥有一个干净的家”。这句文案的精准之处在于，它同时说对了真相（你确实一个人干不完）又掩盖了结构（你为什么是一个人干不完？因为你的家人、邻居、社区的互助网络已经不存在了）。

功能空缺三：结构归因的认知框架。当公共叙事不再系统性地提供“个人困境——制度归因——集体回应”的认知链条后，个体面对

困境时可用于理解自己处境的智识资源发生了根本性的贫乏。这不是没有人写公共评论了——网上不缺评论——而是结构归因作为一种稳定的、反复出现的、被可信的新闻机构支持的公共认知框架，大范围退场了。剩下的是碎片化的、个体化的、以“个人成长叙事”为主流的自媒体内容：被裁后如何转型逆袭、离婚后如何活出更好的自己、抑郁后如何通过旅行和自我探索找回人生的意义。这类叙事不是“假”的——它们中的很多讲述了个体真实的应对和成长——但它们在认知层面完成了一个关键的转换：将“为什么这些事会发生”的问题，替换为“你已经经历了这些事，你该如何继续往前走”的问题。前者允许制度批判，后者只允许自我建设。前者是结构归因，后者是自我叙事。当结构归因的认知框架退场后，自我叙事成为唯一剩下的理解工具——“向内求”不是个体自由选择的认知方式，而是在其他认知方式被拆除后成为默认选项的。

功能空缺四：身份定位与比较。 在一个人的困境可以被集体归属、日常协作和结构归因的系统来处理的社会中，个体“我是谁”的身份问题，部分地由其嵌入的制度位置来回答——我是某单位的员工、我是某家属院的居民、我是某工会的成员。当这些制度位置被剥离或空心化后，个体的身份定位失去了外部锚点，被迫向内转。“向内求”恰好提供了一套新的身份标尺：谁更松弛、谁更通透、谁更“活明白了”。这不是硬性的身份（如职业头衔），而是软性的身份——它基于你如何感受和管理自己，而非你拥有什么制度位点。社交媒体算法精准地识别了这一需求，并为其提供了无限的分发和比较空间：你的“向内求”是什么段位？你能在一场情绪风暴中多快“回归当下”？你的“爱自己”消费处于哪个层级？四个功能空缺的集合效应是：个体不仅在物质层面更孤独了，在认知和身份层面也被推入了一个只能“向自己内部找答案”的闭环。这个闭环不是任何人的“阴谋设计”，但它的运转逻辑如此顺畅，以至于“向外”已经不只是一个被堵上的出口，而是渐渐变成了一种认知上的无能力——当一个人已经花了三年时间学习“凡事向内求”时，“向外”不再是一种不存在的选项，而是一种他不再有能力思考的选项。

5.3 新宿主的填补：资本如何成为冲突化解功能的新宿主

四个功能空缺出现后，资本平台并没有坐在会议室里策划“让我们去填补单位遣散后留下的集体归属功能空缺”——这是分析者的概念语言，不是行动者的决策语言。行动者的决策语言是：这里有一群人感到孤独、无助、焦虑，他们的可支配收入中有一笔正在寻找解决方案，我们能不能提供一个产品满足这个需求？从行动者的视角看，这是标准的市场机会识别。从分析者的视角看，这是功能空缺被新宿主系统性填补的微观经济机制。

集体归属→止损退出声明。 当旧单位体制不再在制度层面告诉你“你的困境属于我们”，资本宿主提供了一个替代的肯定：“你的困境确实不是你的错，所以你应该远离那些消耗你的人。”这不是集体归属的重建，而是集体归属的消杀——它不给你一个更大的“我们”，它教你把“他们”全都切掉。正念课程和情绪疗愈工作坊教会你识别“有毒的关系”并“建立边界”——这些技术在任何一个个案中可能都是正确的（确实有消耗型的关系需要切断），但成百万人在同一时期集中练习“建立边界”、却鲜有人追问“为什么耗人的关系近年变得如此之多”，暴露了这个功能替代物的一项结构属性：它能帮个体从一段具体的坏关系中退出，但它永远不给个体提供一套用来改变“制造坏关系的外部条件”的方法。

日常再生产→消费服务指向器。 在社区互助网络萎缩后，资本平台为日常再生产提供了高效的商品化替代：外卖、家政、托育平台、上门按摩。这些服务本身是真实有用的——它们确实让疲惫的个体获得了一段可以喘息的时间。问题不在有用，而在于有用被编码为“爱自己”。当你打开一个外卖APP，首页的标语可能并不写“饿了就点”，而写“今天也要好好爱自己”。当你在一个生活服务平台上预约保洁，订单确认页可能会推送“你值得一个干净的家”。这些文案不是无关紧要的装饰——它们在完成一项关键的叙事工作：将一个因社区协作网络瓦解而被迫产生的消费需求，重新编码为一种自主的、积极的、充满意义感的“自我关怀”行为。消费者从“我没办法”变成了“我在爱自己”。这层叙事转换的核心功能是消解潜在的不满——如果个体清晰地意识到“我之所以每个月要花这么多钱买这些服务，是因为我身边的互助网络已经没有了”，这股意识有可能转化为对社区公共空间重建、对物业管理模式改革、对居住政策调整的诉求。但如果这同一笔支出被编码为“我在爱自己”，消费者的情感就流向了自我肯定，而非制度追问。资本宿主在这一刻使出了最精妙的一招：它用真实的满足置换走了结构性的追问，而因为满足是真实的，被置换的人并不觉得自己被剥夺了什么。

结构归因→自我叙事接管。 这或许是四个功能空缺中填补得最彻底的一个。在公共叙事的结构归因功能大面积退场之后，自我叙事成为个体理解困境的唯一完整的认知框架。资本宿主精准地对接了这个需求：付费课程教人“如何通过正念接纳自己的不完美”，自媒体内容教人“所有对外界的愤怒都是对自己的不接纳”，心理咨询（尤其是被平台经济改造后的线上低价咨询）倾向于将关系困境和职场焦虑收束为“你的原生家庭/依恋模式/认知偏差”——即，你的人格结构或神经系统，而非你所在的组织制度或劳动关系结构。这并不是说心理服务不该关注个体心理——心理服务当然应该关注个体心理，这是它的专业属性——但当心理服务在一个制度归因通道被遣散的社会中成为冲突化解的主要宿主时，它的“向内看”不再是一种方法的偏好，而变成了一种制度的效应：大量个体的困境，在唯一的官方化解通道中被反复确认“根源在你身上”。这个效应不是任何一个心理咨询师刻意制造的——他们只是在做自己受的训练所教的事——但这个效应的总和，是整个社会对困境成因的集体认知在不知不觉中被向内挪移了几寸。每年几千万小时的“向内求”服务消费，在这几十寸的累积中，将原本可能流向制度批判或集体行动的情感资源，稳稳地接住了。

身份定位→新标尺竞争。 个体需要知道自己“在人群中处于什么位置”。旧制度宿主给出的是硬身份（职业、单位、行政级别）。新宿主给出的是软身份——你在“向内求”这条路上走到了什么段位。社交媒体上“谁更松弛”“谁更通透”“谁更能接纳自己”的隐形比

较，是一套高度动态且永不封顶的身份标尺。不像行政级别封顶于科层顶点，松弛没有终点——你永远可以更松弛、更通透、更能“允许一切发生”。这种身份的无限游戏具有两项功能。其一，它持续生成消费需求——每一个新的段位都需要新的课程、新的体验、新的认证来标记；其二，它将在旧制度身份中被剥夺了尊严感和确定感的个体（失业者、合同工、被职场边缘化的中年人），重新纳入一个他们可以靠“向内求”来参与竞争并有可能获胜的场域。对于许多在外部身份竞争中已无望翻身的人，“向内求”竞争提供了最后一条不被甩出“比较体系”的跑道——在这个意义上，它既是一种安抚，也是一种挽留：安抚了外部失败带来的身份痛苦，挽留了个体对这个以竞争为底层逻辑的社会秩序的情感投入。

5.4 维持新宿主的三层资源注入闭环

旧宿主被遣散后，新宿主如何在没有中央设计者的情况下，自我维持并持续扩张？回答是三层互相咬合的资源注入机制。它们不是三个独立的策略，而是一个闭环中的三个节点——每一个节点都为下一个节点提供了“燃料”，而整个闭环的总效应是让个体越来越深地进入“向内”通道，并越来越远离“向外”的疑问。

第一层：资本对“爱自己”叙事的收购与增值。 当一个源自心理学或自助传统的情绪管理概念（如“正念”“自我关怀”“建立边界”）在公共话语中获得了初步的流行度时，资本会迅速将其从公共领域中提取出来，进行品牌化和商品化处理。这个过程不是被动的“跟风”——它是主动的概念投资。以“情绪疗愈”为例：最早这个词可能在一个心理咨询师的文章或播客中出现，被一小部分读者传播。消费品品牌的市场研究部门监测到这一关键词的搜索量在上升，在六到十八个月内，这个词就会出现在香薰蜡烛的产品文案中、在瑜伽馆的课程标题中、在生活类APP的开屏广告中。从公共话语到商品标签的转换，每一次转换都在做同一件事：将一个可能宽泛的、模糊的情绪需求，浓缩为一个可被具体产品满足的消费需求。“你需要被疗愈”变成“你需要这瓶精油”——这个转换之所以有效，是因为前半句是真的。你真的需要被疗愈。但资本在确认了前半句的真实性之后，悄悄地用后半句替换了“如何被疗愈”的答案空间。替换是软的、美的、在一个疲惫的周三晚上刷到的时候让人想哭的——但它的累积效应是让消费者在每次情绪低落时自动想到一个商品，而不是一个邻居、一个朋友、或一个可以被要求改变的外部条件。

第二层：平台算法的驯化与内容分发。 资本收购叙事在供给侧完成了概念的商品化，平台算法则在需求侧完成了行为习惯的驯化。一个人第一次因为焦虑而搜索“正念入门”之后，算法开始持续推送“向内求成功案例”——一个被裁后通过每天冥想重塑人生的前大厂员工、一个离婚后通过情绪疗愈找到自己的女性。这些内容不是无差别推送的，而是被算法精准分发给此前有过相关搜索、浏览、或仅仅是停留时长的用户。算法在做的事，用行为心理学的话说，是间歇性强化——推送的节奏不是固定的、内容形态是多样的（从五分钟的短视频到两千字的文章到付费课程的广告），使用户的注意力被持续锚定在“向内求”这一主题范畴内。关键在于单次推送有什么问题——单次推送甚至常常真的有用——而在于推送的累积在用户的认知环境中制造了一种扭曲的“信息生态”：在一个每天被推送三条“向内求成功案例”和零条“工人集体申诉成功案例”的用户那里，“向内求”不仅在情感上是可及的选项，在认知上也是唯一可见的选项。平台算法并没有造一堵墙说“不许向外看”，它造的是镜子迷宫——四面都是“向内看”的漂亮案例，你走着走着就忘了外面还有路。

第三层：病理学化与专业背书。 心理学和精神医学诊断体系的不断精细化对第一层和第二层提供了专业的“后端合法性”。当DSM和ICD诊断系统越来越细地界定焦虑症、抑郁症、依恋障碍、高敏感人格障碍时，每一个新的诊断标签在临床上有其价值——它帮助治疗师更精准地设计方案。但当这些诊断标签通过科普媒体、自助手册和社交媒体进入公共话语后，它们产生了另一重效应：它们将个体的困境不断地从“社会处境”的框架中抽离出来，重新放置到“神经系统、认知模式、人格结构”的框架中。你的职场焦虑是因为你的前额叶皮层对压力的调节功能不足——这个陈述在生理学上是准确的，但它在认知上同时封死了另一个同样准确的陈述：你的职场焦虑是因为你的劳动被弹性用工制度和计件考核系统持续超额提取。两种陈述都为真，但前者指向一盒药和一个正念课程，后者指向一次集体申诉或一项政策改革。当专业的心理学话语成为“向内求”叙事的背书者时，它并非有意地为资本宿主服务——但它的话语结构恰好完美适配宿主的需求：因为它提供了一套完整、内部自治、具有科学权威性的解释体系，来论证为什么“你的困境的根源在你的内部”。这层背书的闭环效应是：个体感到困境→求助专业心理服务→被给出一个以个体为单位（“你的认知偏差”“你的童年创伤”）的诊断与干预→干预有效（焦虑缓解）→个体加深了对“问题在我”的信念→下次再遇困境时更倾向于向内归因。闭环的每一环都不是恶意设计的，但闭环作为一个整体，在系统性地把“向外”的窗口一扇一扇关上。而每一次关上，个体都因为体验到了真实的缓解而真诚地向帮助他的工具道谢——这恰恰是整个闭环中最难反驳、也因此最稳固的一环。

5.5 可证伪性设计：将理论推到经验世界的火线上

本小节是本文理论框架的可证伪性担保。以下内容将（1）识别本理论面对的最强竞争解释，（2）设计一套可以排除竞争解释的研究方案，（3）明确标定什么样的经验结果会推翻本理论。这一节构成了本文将“冲突化解功能宿主迁徙论”从一个诠释性框架升级为一个可被裁决的解释性理论的核心步骤。

5.5.1 最强竞争解释：劳动力市场压力单独解释

本理论面对的最强竞争解释是：个体在“向内求/爱自己”上的消费，仅仅是被劳动力市场压力（技能折旧、失业风险、工作强度）决定的。在这个竞争解释中，公共制度可及性或冲突化解通道的形态是不相干的——“向内求”消费高，纯粹是因为劳动力市场逼得个体需要修复自己的可雇用性并管理压力，与制度宿主是公共的还是市场的没有关系。这个竞争解释有两个版本。强版本（劳动力市场压力直接解释）：劳动力市场压力决定向内求消费，公共制度可及性没有独立的解释力。弱版本（劳动力市场压力先决）：劳动力市场压力是主要驱动力，但公共制度可及性对向内求消费有微弱的调节作用——公共制度好一点，向内求消费略低一点，但趋势主要由劳动力市场压力主导。

本文的理论给出了与竞争解释不同的预测。竞争解释预测：在控制了劳动力市场压力（工时、就业不安全感、技能折旧速度）后，公共冲突转换制度可及性对向内求消费的独立效应不显著或很小。本理论预测：在控制了劳动力市场压力后，公共冲突转换制度可及性对向内求消费有显著且较大的独立负效应——即使劳动力市场压力不变，公共制度可及性越高，向内求消费越低。

竞争解释与本理论的关键区别落在“公共制度可及性”这个变量上。如果竞争解释正确，则改善公共冲突转换制度不会显著改变个体的向内求消费——因为消费由劳动力市场压力决定，制度修补无效。如果本理论正确，则重建公共冲突转换制度是降低个体被迫向内求消费的有效杠杆，且其效应独立于劳动力市场压力的变化。

5.5.2 检验设计：一个2×2跨国比较准实验框架

检验以上对立预测的理想设计是跨国比较准实验。操作化方案如下。

样本选择：选取两个劳动力市场压力水平相当但在公共冲突转换制度可及性上存在实质性差异的国家或地区进行比较。例如：中国一线城市（北京、上海、深圳）vs. 北欧国家的主要城市（哥本哈根、斯德哥尔摩、赫尔辛基）。这两组地区的劳动力市场压力在多项指标上可比——均属于高技能、高竞争、数字化转型快速的知识经济劳动力市场，工时和就业不安全感虽有差异但可通过统计控制处理。但两组在公共冲突转换制度可及性上有实质性差异：中国一线城市的企业工会覆盖率、社区协商机制密度、公共心理卫生服务可及性均显著低于北欧对照组。比较还可以再引入一个中间案例（如德国或荷兰的主要城市——其公共制度可及性介于中国与北欧之间），以检验可能的剂量-反应关系。

核心变量操作化：

- 自变量（公共冲突转换制度可及性）：以（a）企业层面的员工代表机制覆盖率（工会、劳资联合委员会或类似机构）；（b）社区层面的公共协商平台密度（社区议事厅、居民协商会议等的人均数量）；（c）公共心理卫生服务的人均可及性（每万人拥有的公共资助心理咨询时长数）三个指标的标准化合成来测量。

- 因变量（向内求消费）：以（a）正念/冥想类APP订阅支出；（b）情绪疗愈/自我成长类课程与工作坊支出；（c）被明确编码为“爱自己/自我关怀”的消费品（香薰、疗愈类服务、自我关怀主题书籍等）支出三项的标准化合成来测量。消费数据需通过第三方支付平台或银行交易数据的合作获取，辅以问卷调查的自报支出作为交叉验证。

- 控制变量：个体层面的客观劳动力市场压力（周工时、过去两年是否有失业经历、主观就业不安全感量表得分）、所处行业技能折旧速度评级（基于行业层数据）、个人可支配收入、教育程度、年龄、性别。

- 混淆变量特别处理：北欧与中国的文化差异可能影响“向内求”消费的意愿——例如，中国文化可能比北欧文化更接受“自我提升”类消费。为控制文化差异导致的选择偏差，本研究在设计上采用两项策略：（a）灵敏度分析——在控制劳动力市场压力后，如果文化差异是唯一驱动因素，则无论在公共制度可及性高或低的地区，向内求消费应在所有压力水平下均等比例地高/低；如果本理论正确，则中国的向内求消费应在控制压力后仍显著高于北欧，且高出的幅度与公共制度可及性的差异幅度呈可比关系；（b）引入第二个控制变量“个体对心理服务的文化接受度”（以“是否认为向陌生人谈论私人情感是尴尬的”等量表测量），将其纳入回归模型以检验文化解释是否替代制度解释。

关键判别格：

- 如果竞争解释（劳动力市场压力单独解释）正确：在控制了工时、失业风险和技能折旧速度后，公共制度可及性对向内求消费的回归系数应不显著，或显著但效应量极小而缺乏实质意义。中国和北欧在同等压力水平下的向内求消费应该没有显著差异。

- 如果本理论正确：在控制了上述变量后，公共制度可及性对向内求消费的回归系数应显著为负，且效应量具备实质意义（例如，公共制度可及性每增加一个标准差，向内求消费下降幅度超过15%）。中国一线城市在控制压力后的向内求消费应显著高于北欧。

推翻本理论的经验条件：如果数据结果显示（a）公共制度可及性的独立效应在统计上不显著，或（b）公共制度可及性对向内求消费的效应方向为正向（即有更多公共制度的地方个体向内求消费反而更高），则本理论的核心假设将被推翻。这种情况下，竞争解释——向内求消费主要由劳动力市场压力驱动，制度宿主无关紧要——将比本理论更有解释力。如果结果是不显著的弱负相关，本理论需被大幅修正并被限定为只在特定条件（如公共制度完全缺位时才可观察到宿主替代效应，而一旦达到某个最低可及性阈值，继续提高可及性不再有

边际效应) 下发有效, 且“宿主迁徙”的普适叙事需被降格为“特定制度条件下的局部现象”。

替代性检验路径(当跨国数据不可得时): 如果研究者无法获取跨国可比消费数据, 可以在中国一线城市内部进行比较。思路是识别仍保有较强残余公共制度通道的群体——例如, 大型国企中工会调解功能仍部分在运转的部门员工、被老旧小区居民议事厅制度化试点覆盖的居民, 与在劳动力市场压力、收入、教育等方面通过倾向值匹配找到的对照组进行比较。如果本理论正确, 则被残余制度通道覆盖的个体, 向内求消费应显著低于对照组。如果竞争解释正确, 则两组在向内求消费上应无显著差异(因为他们的劳动力市场压力相当)。

第二种检验路径(因果机制检验): 以上设计检验的是H1(公共制度可及性与向内求消费的负相关)。还需要检验H3(资本宿主是否系统性地切断了缓解与结构归因之间的因果链)。一项社会心理学实验的设计如下。随机分配被试进入两组: (a) 市场条件组, 接受一段标准的“正念缓解焦虑”干预, 其框架和语言模拟主流正念APP(强调向内观察情绪、接纳、与非评判的态度, 不含任何指向外部制度归因的内容); (b) 公共协商条件组, 接受一段在框架和语言上模拟社区协商支持小组的干预——同样处理焦虑情绪, 但引导语中有结构归因的成分(“你的焦虑可能不仅来自内心, 也来自某些你可以与他人一起讨论和改变的外部条件”)。两组干预时长相同, 缓解效果用同一份情绪状态量表测量。干预后, 给所有被试呈现一段外部不公叙事(例如, 一篇关于某行业普遍过度加班的调查报告), 测量被试对这篇叙事的态度: (a) 结构归因倾向(“你认为这篇报道中描述的过度加班现象, 多大程度上是由企业的用工制度造成的”vs. “是由个体的时间管理不当造成的”); (b) 集体行动意愿(“如果有机会, 你是否愿意参与一个旨在推动该行业用工制度改革的联署活动”)。

如果H3成立: (a) 市场条件组在缓解效果上可能不逊于、甚至优于公共协商条件组(因为市场化的正念产品在技术层面可能更精致); (b) 但在结构归因倾向和集体行动意愿上, 市场条件组显著低于公共协商条件组; (c) 在对情绪缓解程度进行统计控制后, 市场组更低的集体行动意愿仍然显著存在。这说明差异不在于市场组的缓解“不够好”, 而在于市场组的缓解被一种隐性叙事包裹——这种叙事在提供缓解的同时, 也悄悄地卸除了解释困境的结构归因框架。如果实验结果显示两组在结构归因和集体行动意愿上没有显著差异, 或在控制了缓解程度后差异消失, 则H3被推翻——资本宿主并未系统性地切断因果链, 只是提供了中性的缓解技术。这种情况下, 对“向内求”产业的制度批判应被大幅修正。

——

6 结论

6.1 核心发现

本文的核心发现可以凝缩为以下判断: 这个时代的“向内求/爱自己”, 不是在制度支持退场的废墟上由个体自行摸索出的一条自救之路, 而是冲突化解功能在制度演变的漫长链条上完成的一次宿主迁徙——从单位、社区、公共叙事的旧宿主, 迁到了资本平台的新宿主。功能本身没有消失: 个体仍然通过正念、情绪疗愈、自我关怀消费获得了真实的焦虑缓解和自我价值认同。但宿主换到资本平台后, 功能内部发生了一项决定性的重组——“缓解”仍然真实, 但连接“缓解”与“制造痛苦的外部制度如何被改变”的那条因果链, 被宿主本身的利润逻辑系统性地切断了。个体每一次被成功化解的愤怒, 都加固了制造愤怒的制度。

6.2 理论贡献

本文的理论贡献在于更换了既有研究赖以讨论这一问题的一个隐含前提。在公共制度退场与市场填充的既有叙事中, 公共制度与市场被预设为两种相互排斥的组织形式——公共制度代表集体性的、向外的冲突化解, 市场代表个体化的、向内的情感消费。这一预设的“公共-市场”对立虽然提供了清晰的道德图景, 但它不能在同一个分析框架中同时处理两个并行的事实: 个体在市场提供的“向内求”服务中确实获得了真实的情绪改善(这是“市场只是骗局”叙事无法消化的), 以及个体在获得这些真实改善的同时, 其对制度不公的归因意愿和集体行动意图在系统性下降(这是“市场只是中性工具”叙事无法解释的)。

本文用“宿主演变”代替“公共-市场对立”, 核心操作是区分“功能”与“宿主”——同一个冲突化解功能, 在不同的历史条件下由不同的制度宿主承载。市场不是公共制度的“他者”, 而是冲突化解功能在特定制度环境下的另一种宿主形态。这一更换具有可裁决的理论分辨力。旧框架(公共-市场对立)预测: 市场填充会破坏功能本身——因为利润逻辑与公共功能的逻辑不相容, 所以市场化的“向内求”要么是假的缓解, 要么是更深的异化。新框架(宿主演变)预测: 功能在宿主间保存但权力分配移位——缓解保留, 但缓解与制度改良之间的因果链被宿主的利润逻辑截断。这个区别不只存在于理论家的研讨室里, 它指引了不同的干预方向: 旧框架倾向于主张用公共制度替代市场(把向内求产业收回公有), 新框架倾向于主张重建被截断的因果链——不反对真缓解, 但要求在缓解的旁边重新开出通往制度改良的岔路。

6.3 实践与政策含义

基于本文的分析，实践上需要做的不是取缔“向内求”产业——取缔不会成功，而且会剥夺个体当前可用的真实缓解工具——而是在保留缓解功能的同时，修复被切断的“缓解→结构归因→转换”因果链。以下三个切口不需要新的中央立法或大规模制度改革，它们可以由地方政府、企业、专业组织和平台自身在现有制度框架内试点推行。

切口一：在EAP合同和服务协议中嵌入制度归因评估模块。当前的企业EAP心理咨询将员工困境全部框架化为个体心理问题。可以在EAP服务商的合同中增加一条授权性条款：心理咨询师在完成标准的心理咨询干预后，以匿名统计的方式记录该案例中是否涉及可识别的用工制度因素（如绩效指标过高、排班时间不合理、外包身份导致的待遇差异），并按季度将统计结果提交给企业的人力资源部门与工会。这一安排不泄露个案隐私（仅统计、不标记个人），不干预心理咨询师的专业判断（记录是分离的、选做的、仅供内部分析），但它在“缓解”的旁边开了一个制度性小口——让大量个案中反复出现的用工制度问题，能够从个体的私人痛苦中浮现为可被组织识别和讨论的公共数据。如果这一模块在全国100家企业的EAP合同中被试点推行，三年后试点企业因用工制度不合理导致的员工离职率和病假率显著低于未试点的同行业对照组，则这个设计验证了“保留缓解、修复转换链”的可行性。

切口二：社区公共协商通道的制度化重建。老旧小区改造中的居民议事厅实践在部分城市已有试点。这一实践的核心功能是恢复一条从“个体日常困境”（楼道清洁、噪音、停车、公共空间使用）到“集体讨论、归因、协商解决”的因果链。制度化的一步是在议事厅中嵌入专职的社区工作协调员（依托现有的社区工作者体系，配以专门培训），对议事厅中反复出现、但居民无力单独解决的外部结构性问题（如物业收费标准与服务质量不匹配、小区周边缺乏平价托育点）进行系统记录，并通过街道层面的汇总向上传递至相关职能部门。这条路径的关键价值在于它提供了一种“练习”：居民在议事厅中练习的不只是“解决这个具体问题”，更是“我的不满可以被集体讨论并指向外部制度的改良”这一认知模式。如果在十个试点社区中，居民的“向内求消费”在三年内下降了20%以上（与匹配的对照社区相比），且降幅集中在“情感化解型”品类而非“能力修复型”品类（因为社区协商无法替代技能培训），则说明社区协商通道的恢复正在将一部分原先被市场宿主接管的冲突化解功能，回收至公共宿主中。

切口三：平台公共叙事的信息平衡机制。在心理健康和自我关怀类内容的高频推送环境中加入一个轻量的“信息平衡”机制：当用户在平台上搜索或持续浏览正念、情绪疗愈、自我成长类内容时，平台在算法推荐的信息流中以固定比例（如1:5）混入标注为“外部视角”的内容——这些内容不否定用户正在做的向内努力，但提示用户关注困境可能存在的制度来源（例如，一篇关于“行业用工结构如何影响员工心理健康”的短文链接）。用户在点击或不点击这些内容上完全自主，但算法不再让用户生活在一个纯“向内”的信息闭环中。如果这一机制在一个主流平台的A/B测试中推行六个月后，测试组用户的正念APP续费率显著低于对照组，但在心理健康自评得分上无显著差异（说明情绪缓解不受损），同时测试组用户对“用工制度是否需要改善”的相关议题的在线参与率显著高于对照组，则这一轻干预验证了一个重要的可能性——信息环境的重组不需要强制改变个体的行为，只需要恢复外部选项的可见性，就能撼动被资本宿主垄断的认知闭环。

6.4 研究局限

本文存在以下主要局限。第一，本文的理论框架和功能对位分析基于对中国社会制度变迁的经验观察，尚未接受其他国家案例的系统比较检验。框架的跨制度解释力在本文中只是被预测性的假设所担保，而非被经验数据所证实。第二，本文的核心理论命题虽然在5.5节中被转译为可检验假设和实验设计，但本文本身并未进行数据收集和统计检验，因此本文的角色是“提出一个可被检验的理论框架”，而非“报告一个已被检验的理论”。第三，本文在制度遣散的功能对位分析中，不可避免地以中国一线城市中产阶层的经验为主要参照，对三线以下城市、农村地区、和不同收入阶层在接触“向内求”产业时面临的迥异的选项结构（高价私教vs.免费短视频“感恩”内容），分析深度不够。这是阶级视角在本文中尚未被充分展开的一个缺口。

6.5 未来研究方向

基于本文的理论框架和研究局限，以下五个研究方向构成了一个可生长五到十年的研究纲领。每个方向都是独立的研究项目，共享同一个核心分析框架（冲突化解功能的宿主演变），但各自独立可证伪——一个方向的失败不牵连其他方向的成立。

方向一：冲突化解功能宿主迁徙的跨国比较研究。比较中国、日本（终身雇佣制瓦解期与“自己啓発”产业爆发）、韩国（1997年金融危机后“自我管理”话语的兴起）、北欧三国（公共制度保留较好社会中“自我关怀”话语的不同形态）、英国（撒切尔去工业化后矿区社区的自我毁灭而非“向内求”）等案例，系统检验“公共制度可及性→自我关怀消费”的负相关关系是否跨制度稳健，以及旧宿主的不同遣散速度是否对应新宿主的不同填补形态。

方向二：中国数字平台劳动者的冲突化解通道田野调查。对外卖骑手、网约车司机、自由职业设计师等平台劳动者进行深度访谈和参与观察，回答一个具体问题：当旧制度宿主（单位、社区、公共叙事）对这部分劳动者几乎完全不可及时，他们的“向内求”——如果有的话——是什么形态？是正念APP、是短视频“感恩”内容、是线下的非正式互助群、还是完全放弃“向内”而代以沉默忍受？这个群体的经验是检验“宿主迁徙”是否有阶级边界的天然实验组。

方向三：自我关怀产业的品类政治经济学解剖。 将“向内求”产业中的不同品类按功能进行系统分类（情感化解型vs.能力修复型vs.身份建构型），分析不同品类背后的资本利益是否总是协同——雇佣企业偏好情感化解型（消解集体行动风险），平台企业偏好能力修复型（提升劳动力可出售性），媒体平台偏好身份建构型（制造无限的比较竞争）。这三类资本的内在张力是公共制度重建的一个可能的意外盟友——在什么条件下，它们之间的利益冲突可以被用来为公共制度重建撬开空间？

方向四：反叙事干预的线上随机对照实验。 按5.5节的设计，实施一项检验H3（资本宿主是否切断缓解与结构归因之间的因果链）的社会心理学随机实验。实验的核心判别格已在5.5节中详述。如果实验证实“市场组在同等缓解下集体行动意愿显著更低”，则这一发现可以为政策辩论提供“并非反对缓解，而是反对缓解的附带叙事效应”的精确证据基础。

方向五：开放公共数据基础设施建设。 搭建一个面板数据库，跨越五年的追踪周期，分层随机抽样覆盖中国一线至三线城市的2000-3000个样本。每半年采集一次数据，核心变量包括：正念APP订阅与使用时长、自我关怀相关消费支出的分类细项、劳动力市场压力（工时、就业不安全感、行业技能折旧评级）、所处的公共冲突转换制度可及性（是否被社区协商试点覆盖、所在企业是否有实质性运行的工会或员工代表机制、所在区县的人均公共心理服务时长）、心理健康状态。数据按CC-BY开源协议向所有研究者开放（在法律与伦理合规框架下做充分脱敏）。这个数据库将给所有在上述四个方向中工作的研究者提供同一个可被复验的经验地基。如果五年后的面板数据分析显示，社区协商试点覆盖的个体，其情感化解型向内求消费的下降幅度持续且显著大于未被覆盖的对照组，而能力修复型消费不受影响，则这将是本文“宿主迁徙论”的第一份来自经验世界的系统确认——或推翻。

——

最近邻加固：与波兰尼“脱嵌”的判决性划界。 "冲突化解功能的宿主迁徙"最贴身的近邻，是卡尔·波兰尼（Polanyi, 1944）的脱嵌命题——市场经济从社会关系中"脱嵌"出来，反过来将社会组织为市场的附庸。表面上，"痛苦缓解功能从宗族、福利国家迁移到资本平台的付费服务"像是波兰尼脱嵌的一个案例。 但两者切在不同的分析对象上，本文多出一个脱嵌命题不具备的构造。波兰尼的脱嵌描述的是经济领域从社会整体中分离并反噬社会的宏观过程，其单位是"经济与社会的关系"；它回答"市场如何脱离并支配社会"。而本文的宿主迁徙追踪的是同一个具体功能（个体面对困境时痛苦如何被缓解）在一条制度演变链上被不同宿主依次承载的微观谱系——从宗族的伦理互助、行会的行业庇护、福利国家的三方协约，到资本平台直接面向个体的付费情感服务；它回答的不是"市场是否脱嵌"，而是"同一个化解功能，其承载宿主如何一站站迁徙，以及每次迁徙如何改变了这个功能的运作逻辑"。判决性的分离线在于领域分离与功能溯源：波兰尼预测，问题的根源是市场脱嵌、解药是把经济重新嵌回社会；而本文预测更细一层——即使抽象地谈"重新嵌入"也无济于事，因为化解功能已经历了实质的宿主迁徙，当它落到资本平台这个宿主上时，"向内求/爱自己"的付费服务并非市场对社会的粗暴脱嵌，而是化解功能在失去集体性宿主后、被迫收缩为个体自我照料的一次精确的谱系终点。脱嵌命题无法追踪一个功能跨宿主迁徙的谱系及其逻辑变异——这个功能溯源层，是本文多出的承重件。

参考文献

1. Beck, U. (1992). **Risk Society: Towards a New Modernity**. Sage.
2. Boltanski, L., & Chiapello, E. (2005). **The New Spirit of Capitalism**. Verso.
3. Bourdieu, P. (1984). **Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste**. Harvard University Press.
4. Cederström, C., & Spicer, A. (2015). **The Wellness Syndrome**. Polity.
5. Davies, W. (2015). **The Happiness Industry: How the Government and Big Business Sold Us Well-Being**. Verso.
6. Esping-Andersen, G. (1990). **The Three Worlds of Welfare Capitalism**. Princeton University Press.
7. Hacker, J. S. (2006). **The Great Risk Shift: The New Economic Insecurity and the Decline of the American Dream**. Oxford University Press.
8. Harvey, D. (2005). **A Brief History of Neoliberalism**. Oxford University Press.
9. Hochschild, A. R. (1983). **The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling**. University of California Press.
10. Hodgson, G. M. (2015). **Conceptualizing Capitalism: Institutions, Evolution, Future**. University of Chicago Press.
11. Illouz, E. (2007). **Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism**. Polity.
12. Kabat-Zinn, J. (1990). **Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness**. Delacorte.
13. Kalleberg, A. L. (2011). **Good Jobs, Bad Jobs: The Rise of Polarized and Precarious Employment Systems in the*

United States, 1970s to 2000s*. Russell Sage Foundation.

14. Lee, C. K. (2007). **Against the Law: Labor Protests in China's Rustbelt and Sunbelt**. University of California Press.

15. Lu, H., & Zhao, D. (2019). The rise of self-care consumption among Chinese urban youth: A market response to institutional void. **Journal of Consumer Culture**, 19(3), 381–399.

16. McGee, M. (2005). **Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life**. Oxford University Press.

17. Molé, N. J. (2012). **Labor Disorders in Neoliberal Italy: Mobbing, Well-Being, and the Workplace**. Indiana University Press.

18. Nadesan, M. H. (2008). **Governmentality, Biopower, and Everyday Life**. Routledge.

19. Polanyi, K. (1944). **The Great Transformation: The Political and Economic Origins of Our Time**. Beacon Press.

20. Putnam, R. D. (2000). **Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community**. Simon & Schuster.

21. Ritzer, G. (1993). **The McDonaldization of Society**. Pine Forge Press.

22. Rosa, H. (2013). **Social Acceleration: A New Theory of Modernity**. Columbia University Press.

23. Standing, G. (2011). **The Precariat: The New Dangerous Class**. Bloomsbury Academic.

24. Tomba, L. (2014). **The Government Next Door: Neighborhood Politics in Urban China**. Cornell University Press.

25. Yan, Y. (2009). **The Individualization of Chinese Society**. Berg.

26. Zhang, L. (2010). **In Search of Paradise: Middle-Class Living in a Chinese Metropolis**. Cornell University Press.

———

利益冲突声明

作者声明无任何利益冲突。