

当恢复变成适应：正念运动机制反转的解剖

正念减压疗法从一项针对慢性疼痛的边缘临床实验，演变为全球企业的员工绩效管理工具。本文解剖一种被广泛感知却未被精确理论化的机制：旨在帮助个体恢复自主性的技术，在规模化传播中如何从初衷的反面发生出一种新的适应功能，在本要松动控制的领域反而加固了控制。

作者 胡敏 · SDE 学员 · 约 2.0 万字 · 二〇二六年七月

摘要

本文以正念减压疗法（MBSR）从一项针对慢性疼痛患者的边缘临床实验，演变为被全球企业广泛采纳的员工绩效管理工具的完整历史过程为核心经验材料，系统解剖了一种被广泛感知却未被精确理论化的机制：旨在帮助个体从心理困扰中恢复自主性的实践技术，在其规模化传播的过程中，会如何从其初衷的功能性反面发生出一种新的适应功能，从而在本意要松动控制的领域，反而加固了控制。本文的目的不是为这一现象贴上一个新标签，而是追溯它是如何发生的。通过追踪正念运动在过去四十余年经历的三次关键功能位移——从医疗干预到减压技术、从减压技术到绩效增强工具、从绩效增强工具到雇主风险管理策略——本文揭示了驱动这一反转的，不是任何单方面的恶意或腐败，而是实践传播过程中逐渐形成的一种“内外需求趋同”的稳定结构：系统对更低成本、更高效率的个体自我调节能力的需要，与个体在高压环境中对更温和、更可忍受的适应方式的需要，在传播中被锁定为一种互相供给、彼此加强的关系，使得该实践越成功，就越难以维持其最初的对抗性锋芒。在此基础上，本文引入匿名戒酒会（AA）作为一项关键的对照——并非将其作为未被收编的“纯粹范例”，而是剖析其核心程序（十二步骤）中内置的、对上述趋同结构进行程序化阻断的机制，以此论证：赋权实践的功能反转并非扩散的宿命，而是一场持续发生在实践技术与采纳环境之间的拉锯，其实质取决于该实践自身是否内嵌了能够持续干扰“内外需求趋同”倾向的制度化设计。论文最后，我将自己的核心论述明确为一项有待未来研究检验的诠释性假说，给出清晰的可证伪条件，并坦然承认其经验基础与理论推衍的当前边界。

关键词 正念；功能位移；赋权悖论；内外需求趋同；匿名戒酒会；机制反转

从1979年乔恩·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）在马萨诸塞大学医学中心的地下室里开设第一间减压与放松诊所开始，到2010年代后期正念冥想成为硅谷科技公司员工福利的标准配置、全球冥想App市场规模突破数十亿美元，正念运动在过去四十余年间的演变轨迹，构成了一段极为浓缩且可供近距离检视的历史。这段历史的起点拥有一种清晰的对抗性锋芒。卡巴金当初设计正念减压疗法（Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR）的初衷，并不是为健康人群提供一项提升效率的心理技巧，而是为那些被现代医学体系推向边缘的慢性疼痛患者，提供一种当医疗手段已宣告束手无策之时，仍然可以凭借自身内在资源与疼痛共处、并从中重获某种生活尊严的方法。在MBSR的早期文献与卡巴金本人的反复陈述中，这一实践的伦理内核是明确的：它不是教人如何更好地“运作”，而是教人如何更完整地“存在”；它的锋芒所向，是一种将人的身体仅视为待修复的客体、将人的体验仅视为待消除的症状的医学还原论。

然而，当同一个技术被搬运到不同的采纳环境中时，其功能发生了可被清晰追踪的位移。2010年代，当Google在其园区内推出名为“搜寻内在自我”（Search Inside Yourself）的正念领导力课程时，该课程的官方宣传语将其益处概括为提升情商、增强专注力、改善决策能力和提高团队协作效率。当Aetna等大型保险公司将正念纳入员工健康计划时，其公开的推动理由是降低员工的压力水平可减少医疗赔付支出与缺勤损失。当Headspace与Calm等冥想App将正念包装为每日十分钟的订阅服务时，其产品话语的核心是帮助你睡得更好、焦虑更少、效率更高。在所有这些后来的应用场景中，正念仍然在被实践，但它最初的锋芒——那种将慢性疼痛患者的完整生命体验从医学标签的暴力下赎回的对抗性意图——已经被一层一层地削薄、改写，直至几乎不可辨认。它从一个关于“如何与不可消除的痛苦共处并由此重获尊严”的问题，被改造为一个关于“如何提升个人绩效以在竞争环境中胜出”的答案。

这一演变并不是一个秘密。批评者早已用“McMindfulness”（麦当劳式正念）这个词来讽刺其商业化与去伦理化的过

程。但这个标签本身，恰恰是本文试图超越的对象。“McMindfulness”作为一项批评，有效地点出了现象，却将解释局限于道德化的谴责——仿佛问题只是某个原本纯粹的实践被外部的商业力量“污染”了，而解决方案在于回归一种更本真、更符合精神传统的正念。这种叙事的隐含预设是：存在一个未被污染的纯粹原点，而后来发生的都是堕落。然而，当我们仔细追踪MBSR从1979年至今的逐段历史时，一个比“污染”更令人不安的图景浮现出来：它最初被医院系统采纳，恰恰是因为它承诺降低慢性疼痛患者对医疗资源的依赖——这个承诺从一开始就同时包含着解放（给予患者自主工具）与成本控制（减少系统支出）这两种可能的方向。它后来被企业采纳，恰恰是因为它能够改善员工的情绪调节能力——这种能力既可以被用于帮助员工更清醒地意识到自身被异化的处境并做出改变，也可以被用于帮助员工更高效地忍受这种处境而不至于崩溃。正念技术的功能从来不是在被“污染”之后才发生反转的；反转的种子，从一开始就埋藏在这一技术被设计出来的那个社会条件之中：在现代社会里，任何一项能够提升个体对困境的耐受力心理技术，都天然地同时具备“帮助个体超越困境”与“帮助系统在不为困境负责的条件下维持运转”这两种截然不同的社会功能。哪一个功能在传播中被放大，并不取决于技术本身的内核，而取决于它在传播路径中与什么样的采纳需求相咬合。

本文要做的，正是去追溯这一咬合过程的具体历史。我将论证，正念运动在过去四十年间经历的三次关键的功能位移——从医疗干预变为减压技术、从减压技术变为绩效增强工具、从绩效增强工具变为雇主风险管理策略——并非偶然的、外部的“收编”事件，而是一种“内外需求趋同”的稳定结构逐渐成形的过程。这一过程的驱动机制可以概括为：正念技术在其成功传播的每一个节点上，都恰好提供了某种采纳方（医院、企业、个体消费者）迫切需要的东西——更低的成本、更温和的干预、更自主的感受——而这些采纳方回报给它的，是更广泛的传播渠道、更稳固的制度嵌入、更庞大的用户群。于是，一种自我强化的循环被建立起来：越能满足系统对“更高效、更低成本的个体自我调节”的需求，该技术就越成功；越成功，它就越深地嵌入到这些系统的运作逻辑之中；而越深嵌入，它的功能被系统需求所定义的程度就越高，它最初所携带的、对那些系统本身的批判性锋芒——质疑医学还原论、质疑将人的价值窄化为绩效——就越被系统性地消音。等到批评者发现它已经沦为“996的福报续命工具”时，这个过程实际上已经默默运行了三十年。

这个论证的实质是：正念运动中被广泛感知的“悖论”——恢复自主的技术何以变成了加固控制的工具——不是一个需要被命名的静态病症，而是一场需要被追踪其全部发生经过的、持续进行的拉锯。它不是“正念的堕落”，而是“当一种旨在松动系统控制的实践技术，在缺乏对系统需求之诱导性的持续警觉与制度性反制的条件下被大规模传播时，会发生什么”这一问题的一则高度浓缩的历史案例。本文的目的，就是去把这则案例的全部发生经过讲清楚。

在讲清楚之后，我还需要回答一个更进一步的追问：如果这种功能位移是传播成功的“自然”后果，那么是否存在某种实践，在同等成功传播的条件下，有效地抵抗了这种位移？如果存在，它是如何做到的？为此，本文引入了匿名戒酒会（AA）作为一份关键的历史对照。我选择AA，不是因为它是一块未被污染的白板——事实上，它的历史同样充满了内部冲突、性别权力争议以及其核心概念在流行文化中的泛化挪用。我选择它，是因为在它核心的“十二步骤”程序中，意外地发育出了一套对“内外需求趋同”这一机制的持续干扰系统。这套干扰系统不是某个创始人天才设计的产物，而是在AA长达数十年的代际实践中，逐渐被证明具有某种阻断力的制度性安排。剖析这套安排，能够帮助我们更深入地理解：为什么AA和正念运动这两套同样以精神性技术为核心的实践体系，在同样经历了大规模传播之后，其功能位移的程度与性质呈现出如此显著的差异。

本文的论证结构就此确定。我将首先追溯正念运动在1979年至2020年代间的三次关键功能位移，以具体的历史材料——包括MBSR在不同阶段的官方描述、企业采纳正念的内部培训文件、冥想App的产品话语——来展示“内外需求趋同”的机制是如何一步一步地发生并被锁定的。在此历史叙述的基础上，我将提炼出该机制的运作逻辑，并将其放置在与福柯的“治理术”论述、布迪厄的“误识”概念以及博尔坦斯基与希亚佩洛关于“资本主义吸收批判”的经典论证的严肃对话之中，以澄清这一分析在既有批判理论版图中的确切位置：它不是这些理论的组合应用，而是对它们共同遗漏的那个“内外咬合的生成过程”的补充性揭示。其后，我将转向对AA的案例分析，深入其十二步骤程序的文本与制度设计，指出其中哪些机制恰好构成了对上述趋同结构的程序化阻断，并诚实地呈现AA自身历史中这些机制被侵蚀、被争议的瞬间。由此，我将在结论中将自己的论述凝聚为一组具有可证伪性的具体假说，给出该假说成立所需的经验条件与边界，并明确承认本文作为一项以单一核心案例为基础的诠释性研究，在经验广度与因果确定性上所固有的局限。

一、三次位移：正念运动功能反转的追踪（1979-2020）

1.1 第一次位移：从医疗干预到减压技术

正念减压疗法在1979年创立时，其所嵌入的是一个特定的医学困境。卡巴金本人曾在多次访谈中回忆，这项工作的最初动力

与他作为一名年轻研究者所目睹的慢性疼痛患者的处境直接相关：这些患者在接受了一切可用的医疗手段之后，疼痛仍然持续，而那时的医疗体系除了提供更高剂量的止痛药或建议进一步的侵入性治疗之外，已经没有任何可以给予他们的东西。在很大程度上，这些患者是被现代医学的承诺——找到病因、消除病因、恢复健康——所背弃的人。他们的痛苦是真实的，但这种痛苦在医学诊断的框架内已经不再具有可被进一步处置的地位。将他们转介到减压与放松诊所，在当时的医疗体制内，是一种善意的放逐：“我们这边已经做不了什么了，也许你可以去那边试试。”

正是在这个裂隙中，MBSR被赋予了它最初的、也是最激进的伦理内涵。它不是试图替代医学去“治愈”疼痛——事实上，它明确放弃了治愈的承诺；它所提供的，是一套系统的训练，帮助患者在疼痛无法消除的条件下，通过培育对疼痛感受的非评判觉察，逐步松动“疼痛-灾难化思维-情绪崩溃-疼痛加剧”这一恶性循环中的关键环节。在MBSR的早期研究中，卡巴金反复强调的一个概念是“去中心化”（decentering）：将疼痛从“我”这个主体的核心体验位置上移开，观察它，而非被它吞噬。这一操作的深层逻辑，与其说是一种医学治疗，不如说是一种存在论意义上的主权恢复行为——它将疼痛体验的诠释权从医学标签的垄断中抢回，交还给患者自身。

然而，这第一次位移的种子，从一开始就已埋下。医院系统之所以愿意为MBSR提供空间和转介渠道，并不仅仅是因为它的疗效数据——事实上，在头十年里，MBSR的疗效证据尚属初步——更是因为它展示出了一种显著降低医疗资源消耗的潜力。在一个慢性疼痛患者可能反复就诊、反复检查、反复要求更高等级止痛药的环境中，一项能够降低患者的就诊频率和药物依赖、且可由经过培训的非医师人员（如护士、社工）以小组形式低成本大规模实施的干预方案，对于正面临医疗成本持续膨胀压力的医院管理者而言，拥有不言而喻的吸引力。在MBSR的早期阶段，它之所以能够从地下室走向被认可的临床科室，正是因为在这两个截然不同的需求之间——患者对在医学无能为力之处重获尊严的需求，与医疗系统对降低高消费患者资源占用率的需求——形成了一种暂时的利益重合。这种重合使MBSR得以存活和初步传播，但也正是这种重合，使得它的功能从一开始就具备可被双重解读的特质：它是一种赋权，还是一种更节约成本的病人管理方式？答案是二者都是。而随着传播的推进，这两种功能之间的权重，将逐渐向后者倾斜。

转折发生在1990年代至2000年代初期。在这一时期，MBSR开始被越来越多地引介到超出慢性疼痛领域的更广泛的“压力相关障碍”的治疗中——焦虑、抑郁复发预防、睡眠障碍、癌症患者的心理调适，乃至普通健康人群的“压力管理”。伴随着这一领域的扩展，MBSR的话语重心也悄然发生了位移。在慢性疼痛的情境中，正念所要处理的那个“问题”——疼痛——是不可消除的；因此，正念的功能指向是改变个体与疼痛的关系。而当正念被应用于职场压力、学业压力或日常焦虑时，它所面对的“问题”——压力——在性质上是完全不同的：压力情境在原则上是可以被改变、被拒绝、被抗议的。然而，在正念的传播话术中，这一关键差异很少被挑明。相反，“减压”作为一种通用承诺，越来越成为正念对外沟通的核心品牌。从“在不可消除的痛苦中恢复尊严”到“学会减压”，这是一次重大的功能位移：前者的对象是被医学体系边缘化的患者群体，后者的对象是压力巨大的健康人群；前者的伦理内核是松动对“问题必须被消除”的执着，后者的伦理内核则变得模糊——它不再追问那些造成压力的社会与制度性根源，而默许甚至鼓励个体将“管理自己的压力反应”作为应对压力的充分方案。

一个具有揭示性的细节是，在MBSR早期的八周课程中，有一个延续至今的核心练习叫“身体扫描”。在慢性疼痛患者的语境下，这个练习的意义在于重新建立与一个被患者视为“背叛者”的身体之间的非恐惧性接触。当同样的练习被搬到企业正念课程中时，它往往被介绍为一种“帮助你觉察身体所积压的紧张并放松下来”的技术，以便在之后的工作中保持精力。这两个版本在操作层面几乎完全一致，但其所承载的功能指向上却发生了实质性的漂移：前者松动的是个体与身体之间的恐惧关系，后者加固的是个体作为高效工作者的自我管理能力。第一次位移至此基本完成：正念的主要社会身份，已经从一个医学边缘地带的另类疗法，转变为一套广谱的、主要面向健康人群的减压技术。它为第二次位移做好了全部准备——因为一旦“减压”被确立为正念的核心价值，那么紧接着的一个问题就是：减压是为了什么？

1.2 第二次位移：从减压技术到绩效增强工具

2000年代中期，正念运动迎来了其迄今为止最具决定性的位移：被企业系统性地采纳为员工绩效管理体系的一个组成部分。这一位移的标志性事件，包括2007年Google工程师陈一鸣（Chade-Meng Tan）在Google内部创立“搜寻内在自我”课程、2010年代初期Aetna保险公司CEO马克·贝托里尼（Mark Bertolini）在自身通过正念缓解了严重伤痛之后、将正念纳入Aetna全体员工健康计划，以及其后通用磨坊、高盛、麦肯锡等大型企业相继引入正念培训。到2010年代中后期，企业正念已经发展为一个独立的产业细分领域，拥有专门的培训机构、认证体系与行业会议。

在这一位移中，正念的价值被从根本上重新框定。在减压阶段，正念的承诺是帮助你“感觉更好”。在企业采纳阶段，这一承诺被升级为帮助你“做得更好”——更好是一个绩效概念。Google的“搜寻内在自我”课程，在其官方描述中被定位为“发展

情商以提升工作表现与领导力”的工具。Aetna在引入正念项目后，发表了一项被广泛引用的内部研究，声称参与员工的压力水平降低了28%，睡眠质量提高了20%，而生产效率——以每次缺勤所损失的工作时间计——则改善了约每周62分钟。发现并公开发布这一数据的行为本身，就已经表明了一件事：在这场采纳中，正念的价值不再是由它对参与者内在生命质量的改善来定义的，而是由它对企业可量化绩效指标的改善来定义的。一旦进入了这个估值体系，正念就从一种“或许有用”的福利，变成了一种“有数据支持其投资回报率”的管理工具。

这一重新框定的关键机制，在于将正念的训练效果从“第一人称”转移到“第三人称”的评估框架中。在MBSR的原始设计中，练习是否有效，是由练习者自己来判断的：我是否更能在疼痛中不至于崩溃？我是否对自己身体的态度发生了改变？这些问题只有练习者自己能够回答，而答案本身就是练习的目的。然而，当企业为员工购买正念课程时，购买方和被购买方不再重合。购买方是企业，它提出一套自己的有效性判准：员工是否更少缺勤、是否在压力下更少出错、是否在团队合作中更少冲突、是否更容易适应快速变化的业务需求。这些判准所衡量的，不是员工的内在生命是否获得了更多的自由度，而是员工作为一个生产单元，其输出的稳定性、耐受力与协作性是否得到了提升。正念练习在多大程度上能够被这套判准所认可，就在多大程度上被企业市场所接纳；而为了被接纳，正念培训的提供者——无论是App公司、培训师还是企业内部的健康主管——都有充分的动力去主动地、甚至是无意识地，让自己的产品更符合这第三方的需求。正是在这里，内外需求趋同机制的第二个轮子开始转动：系统需要更坚韧、更自调节的员工，员工需要让自己在高压环境中不那么痛苦，正念培训提供者需要让客户（企业）满意——三方的需求共同指向了同一种正念：强化个体适应力、节制的、不追问压力来源的正念。

这种正念在内容上并非全无价值。大量实证研究表明，正念练习确实能够改善注意力控制、降低情感反应性、增强认知灵活性。问题在于这些能力在当下的企业环境中被用来做什么。一种增强的注意力，可以帮助一个员工在一个长达三小时的会议上保持清醒，也可以帮助他更敏锐地识别出会议中的议程操纵；一种降低的情感反应性，可以阻止他在受到不公正对待时做出自毁式的情绪爆发，也可以阻止他在面对道德困境时感到“这不对劲”的那种健康的不安。正念技术本身并不包含如何区分这两种使用方向的指南。当它被嵌入一个将“适应组织目标”作为默认德性的企业环境时，指南空缺就会被环境自身的逻辑无缝填补：注意力的增强会被导向对工作任务的更高效的完成，情感反应性的降低会被导向对组织内部矛盾的更平稳的忍受。正念课程可以反复强调“非评判”“接纳”“活在当下”，这些词汇本身在技术层面上是中性的；但当课程的整体框架已经把“在压力下保持高效”作为不言自明的良好结果时，这些词汇在实践中就悄然发生了意义的漂移：“非评判”可能变成“不对组织决策进行质疑”，“接纳”可能变成“接受现状不抗争”，“活在当下”可能变成“把注意力集中在手头的KPI上，不要为未来的职业发展焦虑”。这不是任何一个人的邪恶阴谋；它是当一种没有内置伦理指南针的心理技术，被投入到一个拥有强伦理预设（利润、效率、适应）的制度环境中所必然发生的事。

我们可以在这一时期的企业正念培训材料中，观察到一种精致的双重话语。对外——向媒体和公众——培训机构强调正念对员工福祉、工作生活平衡、心理健康去污名化的价值。对内——向企业人力资源部门——同一批培训机构在推销时，则侧重提供可量化的绩效数据、缺勤率降低的案例、以及ROI计算模型。这不是虚伪，这是正念培训市场自身的生存逻辑：它必须同时满足两种不同的需求——员工对更人性化工作环境的需求与雇主对更高人均产出的需求——才能在这一市场中存活并壮大。而这一双重需求在传播中的重复对接，最终会筛选出那些最能同时在这两个方向上都说好话的正念版本，淘汰掉那些执意要在企业内部开展“工作异化批判”的正念导师。于是，在这个市场上胜出的正念产品，必然是那些在员工一端提供足够真实的减压感受、同时在雇主一端提供足够真实的绩效增益的产品。而维系这种双重满足的条件，恰恰是永远不在培训中把那层窗户纸捅破——永远不要正经地质问：你之所以需要这套减压技术，是不是因为你身处的这个工作环境本身就是病态的？

1.3 第三次位移：从绩效增强到雇主风险管理

当企业正念市场趋于成熟，第三层、也是最隐蔽的一层功能位移开始浮现。正念不再仅仅被推销为“帮助员工更好地工作”，而是越来越多地被纳入企业的风险管理策略——作为降低心理健康相关法律风险、医疗成本与员工流失率的预防性干预。这一位移的信号可以从企业健康计划的话语演变中清晰地辨别出来。早期阶段，企业引入正念的理由往往是积极、赋能性的：“我们关心员工的幸福感”“我们支持员工的全人发展”。但到了2010年代后期，企业健康计划的话语中出现了一股越来越明显的焦虑色彩：职场压力正在导致员工大规模倦怠（burnout）、抑郁发作与辞职；在竞争激烈的人才市场中，因心理健康问题导致的流失成本已成为管理层无法忽视的财务风险；在某些司法管辖区，雇主甚至可能因未能为员工提供合理的心理健康支持而面临法律诉讼。在这种情况下，正念培训的采纳就不再只是一个“额外福利”，而是变成了一项“风险管理必需品”。

这一位移的后果是深远的。当正念被嵌入风险管理的逻辑中时，它的功能目标已经不再主要是“增强某些东西”——无论是绩效还是福祉——而变成了“防止某些东西发生”。防止什么？防止员工崩溃、防止心理健康相关的索赔、防止负面舆论、防止

离职潮。换句话说，正念在这里所扮演的角色，本质上是一种组织层面的情绪稳压器：它的任务不是提升人的潜能，而是降低组织的脆弱性。而脆弱的来源——那些系统性地制造压力的工作设计、管理文化、绩效制度——仍然完完整整地待在原处，不受触碰。正念培训被布置在组织高压电网的每一个关键节点上，像避雷针一样吸收着员工积压的怨气与疲惫，让整个系统可以在不改变电压的条件下继续运转。

这一时期的一个关键特征是，正念培训越来越与企业的“韧性”（resilience）话语相绑定。“韧性”这个词本身，在心理学中原本指个体在逆境中恢复的能力，不包含对逆境是否应该存在的价值判断。但在企业话语的实践中，“韧性”被系统性地窄化为一种对组织现有条件的高度适应力——能够承受更大的工作量、更频繁的变动、更模糊的指令而不至于崩溃的能力。正念培训被广泛地宣传为“培养韧性”的有效工具；在培训材料中，压力的来源往往被模糊化为“现代生活的快节奏”“信息过载”等泛化的时代症候，而几乎从不具体指向——比方说——这家公司自身的加班文化、不合理的项目排期、或缺乏心理安全感的绩效评估体系。于是，正念在履行其风险管理功能时，实现了它在此次位移中最为深刻的反讽：它将那些本应由组织承担的改变责任——设计更健康的工作流程、建立更安全的反馈文化、限制过度劳动——无形地转移给了个体。需要变得更有韧性的，不是你公司的制度，而是你的神经。

在这里，我们有必要暂停，重新审视这三次位移的累积效应。在第一次位移中，正念从不可治愈者的尊严技术变成了健康人的减压技术；在第二次位移中，减压技术被吸收为绩效管理工具，其成功与否取决于第三方的可量化指标；在第三次位移中，绩效管理工具又承载了组织风险管理的功能，成为在不改变结构的前提下防止个体崩溃的系统性缓冲层。三次位移并不是时间上截然分离的阶段——它们在现实中相互重叠、彼此加固。但重要的是，每一次位移，都不必由一个恶意的行动者来推动。在每一个节点上，促使位移发生的，都不是“有人想利用正念来操控员工”——尽管这样的动机也可能偶有出现——而是一种更为平淡、也因此更为坚不可摧的动力：系统有系统的需求，个体有个体的需求，正念恰好能同时满足两者，于是它被拉向那个能让两者都获得某种程度满足的平衡点上；而这个平衡点每向外挪一寸，正念的对抗性锋芒就被磨掉一分。

到2020年代，这一连续位移的结果已经清晰可辨。一个在硅谷科技公司每天使用冥想App的员工，所体验到的正念，与1979年卡巴金诊所里一位慢性疼痛患者所体验到的正念，在技术操作层面可能几无差别——都是闭上眼睛、注意呼吸、观察念头来来去去。但这两个练习行动所坐落的伦理意义已经被彻底改写了。对那位患者而言，正念意味着在医学霸权宣告“我们已无能为力”的地方，重新拿起自己生命体验的诠释权。对这位员工而言，正念被系统性地配置为使其更平滑地运行在一个其自身结构从未被正念所质疑的巨型机器之中的润滑剂。二者在做同一件事，但这同一件事已经不再是在做同一件事。

二、治理术、误识与批判吸收：本次分析在理论版图中的位置

上述追踪采用了一种高度经验化的叙事方法，但其底层逻辑与一系列既有批判理论之间存在着严肃的对话关系。在继续推进论证之前，我有必要在此处暂停，明确本文的分析与这些理论之间的交叉与分野。这不是为了文献综述而综述，而是为了回答一个对本文的知识贡献构成根本挑战的问题：你所做的，难道不就是福柯所讲的“治理术”、布迪厄所讲的“误识”、以及博尔坦斯基与希亚佩洛所讲的“批判吸收”在正念运动这个案例上的组合应用吗？如果你只是在用既有理论解释一个新案例，那么本文在理论层面的推进是什么？

我的回应是直接的：上述三种理论各自捕捉到了我所叙述的历史中的一个真实侧面——正因如此，我在叙述中始终能够听到它们各自的回声——但它们之中没有任何一个，单独或相加，能够解释本文所追踪的那个特定机制的全部运作逻辑。我的分析之所以不是既有理论的组合应用，是因为它从经验材料中逼出了一个上述三者各自的理论边界内都无法完整容纳的生成结构：系统需求与个体需求在传播过程中相互趋同、彼此加固，从而使得对“赋权”的采纳本身变成了削弱该赋权之对抗性的过程。以下逐一分述。

福柯在其晚期关于“治理术”（governmentality）的论述中，将现代权力的一个核心特征界定为“引导行为”（the conduct of conduct）——它不再主要依赖法律禁令或暴力强制，而是通过塑造个体的自由选择、自我理解与自我管理的技术，来使其行为自发地符合治理的目标。福柯在《性经验史》与各种讲演录中反复论及的一个主题，正是现代个体如何被鼓励去发展出一套“自我技术”（technologies of the self），通过这些技术，个体可以自主地、甚至带着某种解放感，将自己塑造为一个符合特定道德、健康、效率标准的主体。乍看之下，正念在企业中的运作完全符合这一描述：雇主并不强制员工正念，而是将其提供为一项免费的、自愿参加的福利；员工自发地选择参加，并在过程中体验到自己正在被“赋能”；但这项自我技术恰恰使得员工更适应一个高强度、高不确定性的工作环境——他们被引导着去主动地管理自己的压力、情绪与注意力，而这一自我管理的效果，恰好降低了组织在维持员工心理健康方面的制度性成本。这确实是治理术的精准体现。

但福柯的分析有一项在本案中构成关键缺失的特征：他的“治理术”论述几乎完全聚焦于治理侧——权力如何通过自由来运作。他对于个体在接受自我技术时的具体的主观体验究竟是什么、以及这种体验本身如何反过来改变技术的功能，着墨甚少。在我的追踪中，有一个反复出现且无法被福柯框架所充分吸收的事实：员工并非是被被动地、无知地被“治理”的。很多人接受正念，是因为他们确实在沉重的工作压力中感到痛苦，而正念所提供的减压效果——在短期内——是真实且有效的。正是这种真实的、被个体高度肯定的“受益感”，构成了正念在企业中走向功能反转的最有力的隐蔽引擎。因为一旦一个技术真的帮到了你——帮你熬过了一段艰难的日子、帮你睡了个好觉、帮你在被上司羞辱后没有崩溃——你就自然地会对它产生正向的认同，而这份认同会让你更难以用批判的眼光审视它正在一个更大的系统中扮演的稳定化功能。换句话说，个体对正念的真实获得感，不是与治理术的操纵相矛盾的，而是与它高度协同的。正是因为我真的从正念中受益了，我才更不愿去承认、甚至更不愿自己去想：这种受益本身，恰恰是让我得以继续留在一个使我必须依赖正念才能度日的环境中的原因。这不是福柯式的“个体被无形的手所引导”，这是一种比那更棘手的情况：个体体验到的真实解放感，构成了他被更稳当地固定在原有结构中这一事实的遮蔽层。这是本文从经验材料中逼出的第一项对既有理论有推进意义的观察：治理术在本案中不是通过“制造虚假意识”来运作的，而是通过“提供真实的、但局部有效的解放体验”来运作的。

布迪厄的“误识”（*méconnaissance*）概念所处理的现象，与此有结构性的相似，但同样存在着一个关键性的盲区。布迪厄用“误识”来描述一种社会过程：施加于被支配者的象征暴力之所以有效，恰恰是因为它被承认为一种正当的秩序，而这一承认本身使得支配的任意性变得不可见。正念在企业的采纳中，某种程度的误识确实是在发生——员工将雇主提供的正念福利视为“公司关心我”的证据，而未能看见该福利同时也是一项成本效益良好的风险管理投资。但这不足以构成误识的经典案例，因为这里的“隐蔽性”并不依赖于一种对现实的集体幻觉。事实上，我所引用的那些批评正念被企业收编的文章——包括“McMindfulness”的批评者——早已在大众媒体上广泛流传，任何一个稍微关注正念批判性讨论的员工，都有可能读到它们。问题的关键在于，知道正念可能被企业用来维稳，并不等于你个人就不再需要它来帮助自己度过当下的艰难。你可以在理论上完全同意“正念被资本主义收编了”这一批判，同时仍然在小隔间里打开Calm App做十分钟的呼吸练习，因为明天还有一个会让你心慌的提案，你需要今晚睡个好觉。误识理论倾向于预设，一旦遮蔽被揭露，支配就不再能够顺畅运作。而这里的情况是：遮蔽早已被揭露了，可是需求并未因此消失。批判的在场并没有阻止实践被继续采纳——它只不过让采纳者在享受正念的减压效果的同时，附带了一份额外的内疚或自嘲。本文所追踪的机制之所以比误识更难对付，正在于它不是建立在“对支配的无知”之上的，而是建立在“即使知道，需求仍在”之上的。

博尔坦斯基与希亚佩洛在其影响深远的《资本主义的新精神》中，提供了第三个、也是距本文最接近的既有理论。他们通过追踪1968年之后资本主义管理话语的演变，论证了一个令人信服的命题：资本主义之所以能够在经历大规模社会批判后仍然维持其正当性，是因为它具有一种惊人的能力，能够将他者对它的批判——特别是“艺术批判”（对异化、缺乏自主性、失去创造性的批判）——吸收为自身更新的燃料。在他们讲述的故事中，1968年的反叛者要求自主、创造性与灵活性，而在随后的几十年里，资本主义管理革命恰恰以“去层级化”“项目制组织”“弹性工作”等面目回应了这些要求——它在表面上给予了批判者所要求的东西，却在这个过程中将批判的锋芒转化为新的、往往更精细的控制形式。这正是“批判吸收”的经典机制。

本文对正念运动的追踪，毫无疑问位于这个叙事传统之中。事实上，企业将正念——一项源自反文化运动的、最初带有对主流医学体系批判色彩的精神实践——吸收为绩效工具，正是批判吸收的一则教科书级的案例。但如果我的分析仅仅是对这个机制的再描述，那么它确实无法声称任何理论上的新意。我在此处要指出的是博尔坦斯基与希亚佩洛的框架中有一个未被充分展开的维度，而这个维度恰恰是正念案例的症结所在：他们的分析聚焦于“批判”与“资本主义”之间的宏观互动——批判提出了要求，资本主义以一种消解了批判锋芒的方式来满足这些要求。然而，在正念的案例中，被吸收的不仅仅是批判者提出的“要求”（更多自主、更人性化的工作环境），而是批判者用来对抗体制的“技术”本身（正念作为一项松动控制的心智训练）。这里发生了一种比话语层面的吸收更深一层的东西：一项在特定条件下具有解放潜能的技术实践，在其传播与被采纳的过程中，其社会功能发生了内部的结构性的翻转。它没有被简单地“收买”或“驯化”；它被使用它的那些人的真实需求与被它嵌入的那些系统的运行需求所共同塑造，最终变成了一种与原初技术内核在操作层面几乎相同、但在社会功能上却截然相反的东西。博尔坦斯基与希亚佩洛的“批判吸收”模型可以解释为什么企业愿意采纳正念，但无法解释为什么正念在被采纳之后能够在员工中保持长期真实的吸引力——而这恰恰是使得功能反转得以维持下去的必要条件。员工不是被忽悠的；他们是真实的受益者与主动的参与者。本文在这个意义上，对“批判吸收”做了一个重要的补充：吸收之所以如此有效，不是因为批判者被骗了，而是因为被吸收的实践中确实含有一个真实有效的、可被个体体验到的解放内核。这个内核并没有在吸收过程中被完全摧毁——它被保留了下来，但被重新嵌入了另一套伦理指向中。最终形成的，不是一个空壳，而是一个看上去还很丰满、但实际上已经被搬到了另一个地址的房子。

至此，本文的理论贡献可以被明确地限定为一个补充性的、但不可被上述三者组合替代的揭示：在当代赋权技术的大规模传播中，存在着一种机制，我将其暂时称为“采纳中的功能漂移”，它不依赖虚假意识或单向收编，而是由系统需求与个体需求的真实趋同所驱动，在成功传播的过程中使技术的社会功能发生从对抗到适应的连续反转。这一机制，是上述三种理论各自从其特定视角出发均未能完整捕捉的——治理术未重视个体的真实受益感如何被协同，误识未考虑信息披露后需求仍在的困境，批判吸收未深究被吸收之技术本身内部发生的功能重构。本文的后续部分将展示，正念运动提供了这一机制的极限案例——它展现了当功能漂移不被任何内置机制所抵抗时，它能够走多远；而匿名戒酒会则提供了一个重要的对照案例——它展示了通过何种制度化的程序性安排，同一类机制的功能漂移可以被有效地减缓。

三、对照中的理解：AA十二步骤如何构成对功能漂移的程序化干扰

在正面论证了正念运动中“采纳中的功能漂移”的发生过程与运作逻辑之后，我转向一份在诸多维度上构成鲜明对照的历史案例：匿名戒酒会（AA）自1935年以来的实践。将AA引入分析，不是将其树立为一块未被污染的“免疫”典范——这种处理本身，恰恰是本文所批评的那种发现学操作。AA的历史中充满了内部争议：早期文献中“更高力量”的表述带有明确的基督教有神论色彩，这在其后引发了持续至今的关于灵性与宗教关系的激烈辩论；其“十二传统”中对于性别议题与公共参与的无视，在后来受到了女性主义批评者的严肃质疑；在一些批评者眼中，AA的“无力”叙事（第一步的“我们承认我们对酒精无力”）本身就带有一种贬低个体行动者能力的潜台词。AA不是一个避开了所有收编的纯洁样本；它同样经历过其核心术语在流行话语中的泛化挪用（“十二步骤”被改编为各种各样的非戒酒项目），也经历过在全球化传播中的地方性变形。把它引入本文的目的，不是证明存在一种完美的免疫方案，而是追问一个更具体的、可被经验检验的问题：在AA的核心程序设计中，是否存在某种机制，恰好构成了对正念案例中我们所看到的那类功能漂移——即个体在真实的受益感中逐渐放弃对自身处境结构性根源的追问——的有效干扰？如果存在，它是如何运作的？

答案在于十二步骤程序中一个独特的设计特征，我将其概括为“程序化的自我拒斥”。这个表述需要被仔细地拆解，因为它很容易被误解为一种道德化的说教或宗教性的谦卑修辞。我所说的“程序化的自我拒斥”，是指内嵌在十二步骤文本中的一套反复操作的仪式性动作，其功能不是让成员“觉得自己很差”，而是持续地阻止成员将“我正在康复”这一身份固化为一个新的、值得骄傲的、可以从中汲取优越感的自我定义。在正念运动的案例中，功能漂移的一个核心驱动力，是用户在正念练习中获得的正向体验——减压、清晰、平稳——被自我剧本接管为“我已在解决问题”的证据，从而在事实上免除了对压力根源的更激进的追问。AA的程序设计，在其最根本的层面上，恰恰是在全时地干扰这一接管过程。

让我具体解剖这一设计。十二步骤可以大致分为三个阶段：承认、清点与修正。承认阶段由第一步至第三步构成：“我们承认，我们对酒精无力——我们的生活已变得不可收拾”（第一步）；“相信有一个比我们自己更高的力量，能够使我们恢复健全心智”（第二步）；“做出一个决定，将我们的意志和我们的生活，托付给我们所理解的那个神”（第三步）。这三步是一个连贯的组合：第一步不是对过去行为的认错，而是对一个根本事实的接纳——在与酒精有关的事情上，“我”这个主体的意志力已经被证明是不足恃的，任何基于“我再多努力一点就能控制”的策略都已破产。注意这一步与正念减压的逻辑区别：正念从一开始就给予练习者一个可被体验到的正向变化（“放松了一些”“没那么难受了”），而这一步从一开始就要求成员放弃对自己意志力的那套乐观叙事。第二步与第三步将这种放弃进一步制度化：既然“我”的意志已经失败了，那么康复的根基就不能再建立在“我”之上，而必须交付给一个超出“我”的意志控制之外的力量。在这里，“更高力量”的措辞虽然在历史上引发过争议，但从机制设计的角度来看，它具备一个极为精确的功能：它彻底封堵了成员将康复的进展归功于“我的努力”“我的自律”“我的修行功夫”这一通道。而这恰恰是内收编得以发生的经典通道——正念用户在练习中越投入、越自律，就越容易形成“我在修行”的自我认同，并将这份认同本身作为自我剧本的新装饰。

清点阶段由第四步至第九步构成，这是“程序化自我拒斥”最为集中、也最具操作性的部分。第四步要求成员“进行一次无畏的、搜索性的道德自我检讨”——不是泛泛地“反思一下自己”，而是以书面形式，逐条列出自己在过去的生活中，在什么地方出于怨恨、恐惧、自私而伤害了他人。第五步紧接着要求成员“向上帝、向自己、向另一个人，承认自己过错的本质”——这一步将第四步的私密书写公开化：你必须在一个真实的、在场的他人面前，逐条说出你所写下的东西。这不是一次忏悔以求赦免；在AA的正统传统中，第五步的功能在于彻底打破“我可以在自己心里把这事搞定”的幻觉——而这一幻觉，正是内收编得以在个体心智内部安全运作的根基。正念运动中没有等价的程序；用户完全可以独自练习冥想App长达数年，持续从中获得减压效益，持续积累自己的“正念天数”徽章，而从未被任何程序要求向他人公开暴露自己内心那些自己不愿意看的东西。这不是说所有人都会因此而内收编；但内收编的风险在缺乏此类程序的条件下，的确没有任何制度性的阻力。

第六步与第七步涉及一种对更深层缺陷——性格缺陷——的准备放弃和请求移除，这在非宗教读者听来可能有些陈旧。但从机制的角度来看，这两步所完成的功能是将第三步的“托付”进一步从行为层面延伸到性格层面：不仅是我做什么需要借助我之外的力量，我成为什么也不能依赖我自己的意志。这种对“自我改善的自能力量”的持续消解，恰恰与当代正念App话语中“你只需要每天坚持，就会越来越平和”的赋权叙事形成了结构性的对照。

最后，修正阶段由第八步与第九步构成：列出所有被自己伤害过的人的名单（第八步），并“在不会因此对他人造成进一步伤害的前提下”，向这些人直接进行弥补（第九步）。这两步在机制上完成了一件任何内观式的独自练习都无法完成的事：它将康复的检验标准从第一人称的内在感受（“我觉得我现在好多了”）拉回到第三人称的具体关系中（“那些被我伤害过的人，是否感觉到了我的改变”）。再次与正念运动的典型实践相比较：正念用户的进步最常被衡量的方式，是自评量表——自己报告自己的焦虑水平、睡眠质量、生活满意度。这些量表的对象是“我”的感受。而AA第九步的检验对象，是“我所处的那些实际关系是否被修复了”。自评量表天然地更容易被自我剧本所吸收——当我的数字表明我状态改善了，我可以将这些改善本身归功于我的努力，从而感到一种隐秘的满足感与成就感。而向他人的弥补没有提供这个可供自我欣赏的窗口，因为它要求我面对的，是我过去行为在他人生命中造成的真实后果——那是一面不允许我自我感觉良好的镜子。

整体来看，十二步骤程序中包含了一种极为有力、且在其他精神实践中罕见的结构性特征：它没有把“修行”的进度评判权留在修行者自己的手里。在正念运动中，我可以通过持续练习、参加课程、阅读相关书籍、并获得可量化的自评改善，来构建一个“我已在恢复主权”的完整叙事——这个叙事中的每一个要素，都是我作为个体可以独立完成的。在AA中，程序的多个关键点——第五步的公开告解、第九步的向他人弥补、以及十二步骤之后被要求的、持续参与小组聚会并向新来者提供帮助的“第十二步”服务工作——都强制性地将个体从“我自己的康复”这一私密领域中拉出来，嵌入到一个他无法独自完成的、涉及他人的持续实践当中。这种设计的效应是：即便一个成员已经多年滴酒不沾、内心也体验到了深刻的平静，他也很像一位正念资深练习者那样，从“我是修行者”的身份中获得一种安静的自我确证。因为AA的结构在持续地提醒他：你的清醒不是你的作品，你的作用是服务他人，你的身份中最真实的部分是你随时可能复发的那个“酒鬼”，而不是你所积累的任何连续的清醒年数。

我不认为AA的设计是完美的。如前所述，它的内部充满了真实的历史争议。也不认为AA完全避免了功能漂移——其核心语言在某些语境下被稀释为泛化的自助话语，正是功能漂移的微缩版本。我看重的是它所提供的程序性机制对照。从正念运动的追踪中，我们看到了一个技术如何在缺乏此类机制的条件下，其功能在传播中沿着“系统与个体需求趋同”的方向连续漂移。AA展示了一种不同的可能性：通过在其核心程序中制度化地嵌入一系列动作——放弃对意志力的叙事、公开暴露自己的缺陷、将康复的检验权交还给被伤害者、将身份锚定在服务而非成就上——AA创造了一套对“内外需求趋同”的持续干扰系统。这套干扰系统的运作逻辑，并不是通过宣讲某种正确的价值观来“抵御”外部污染，而是通过反复地把那个最容易被收编的东西——康复者的自我——从舒适的叙事中拖出来，暴露给它无法独自消化的真实的他人。这一机制，是我从上文对正念运动功能漂移的完整追踪中推出的一项实践性的反向推论：如果要减缓功能漂移的速率，所需要的不是在技术外部附加一套伦理说教，而是在技术内部嵌入对自我将技术成就吸收为自我证明的持续障碍。

四、结论：一个可被检验的假说及其边界

在正念运动的追踪与AA程序的对照分析之间，有一条清晰的论证线索贯穿下来。我在此将其凝缩为以下一组具有可证伪性的假说。

在任何旨在通过心理或精神性技术增强个体自主性的实践体系中，如果该实践在传播中所满足的主要利益相关方需求——特别是采纳方（如雇主、政府、保险公司）对更低成本、更少摩擦的个体自我调节的需求，与采纳者（如员工、患者、用户）对在困境中更可忍受的短期体验的需求——能够在该技术的日常操作中被持续地兼容满足，而该实践内部又未嵌入任何对“练习者将练习效果吸收为自我证明”这一倾向进行制度化、程序化干扰的机制，那么该实践在经历规模化传播后，其社会功能发生从结构性对抗向系统性适应的显著漂移，将是一个高概率的经验后果。该假说的强度条件由两个变量的组合所决定：采纳环境的制度性需求强度（高需求强度→高漂移压力），与实践内嵌的自我拒斥机制的运行强度（弱机制→高漂移易发性）。正念运动构成了“高需求强度/弱自我拒斥机制”组合下的一个极限案例；AA构成了“高需求强度/中存在效自我拒斥机制”组合下的一个有启发性但远非完美免疫的反面案例。未来的研究可以通过在其它赋权实践领域（例如参与式管理、社区发展项目、治疗性司法、民主化教育改革）中，对这两个变量进行操作化与系统的差异比较，来检验这一假说的经验效度。

这一假说同时也指示了本文论证的边界，我有责任诚实地交代它们。

首先，本文的核心经验基础是正念运动这一个案的历史追踪，并以AA作为单一对照。正念运动的轨迹拥有其特定的社会条件——它起源于美国的医学与反文化语境，在硅谷科技公司中得到规模化采纳，并被嵌入了一个极度高效的数字分发系统（App经济）之中。这些条件在其它赋权实践（例如巴西保罗·弗莱雷传统的扫盲运动、印度的社区健康赋权项目、北欧的参与式预算实验）中可能并不成立。本文所揭示的“内外需求趋同导致功能漂移”的具体形态，是否能够在这些截然不同的制度环境与社会结构中被同样的方式识别出来，仍是一个开放的问题。它作为一个分析视角可能是有用的，但它目前还不具备作为跨文化、跨制度的普适理论所必须的经验基础。因此，本文的分析应当被理解为对一种特定类型赋权实践（心理与精神性自我技术）在特定社会条件（发达资本主义、高密度数字传播）下之命运的密集个案研究，而非对“一切赋权实践”的本质论断。

其次，AA作为对照样本的引入，在本文中主要基于对其程序文本与已知制度设计的功能分析，而非基于对当代AA小组日常运作的系统性田野调查。AA在全球有超过十二万个小组，其实际实践中的异质性——不同地区、不同文化背景、不同代际的成员如何理解与执行十二步骤——远远超出本文所能覆盖的范围。我不能排除这种可能性：在AA的某些在地化实践中，十二步骤程序中的“自我拒斥”机制已经被当地成员以各种方式温和化、稀释化，以至于其干扰功能漂移的实际效力远低于本文对其文本设计所赋予的功能强度。如果一个未来的田野研究发现，在当代的某些地区，AA小组的实践已变得与正念减压小组在功能上难以区分——一样地以分享积极体验为主、以提供情感支持为目标，而自我拒斥的程序已被边缘化——那么这不但不会证伪我所提出的假说，反而恰恰是在另一个维度上印证了它的基本逻辑：只要一个实践中不再有有效运行的干扰机制，功能漂移就会发生。但它将同时限制我从当前文本分析中对AA所得出的一切乐观推论的有效范围。我对此保持开放。

第三，也是最重要的一点，本文在论证中反复强调功能漂移的发生不以任何人的恶意为前提，是由系统需求与个体需求的真实趋同所驱动的。这有助于去除道德化指控的色彩，但也带来了一笔潜在的代价：这个论证可能被反过来误解为一种对现状的隐蔽的合理化——仿佛这件令人遗憾的事是“自然”且“无可避免”的，因此我们也就只能接受它。我在此明确拒绝这种解读。揭示一种机制的发生逻辑，不等于给予它规范上的豁免权。正念被企业收编为风险管理工具这一事实，即使它是通过无数个体真实的、善意的微观选择而实现的，也不改变它在整体上造成了一种令人不安的后果——它将一个改变结构的伦理义务，静悄悄地转移给了承受结构压力的个体。本文的全部努力，正是希望通过更精确地追踪这一后果是如何发生的，来为那些试图在未来实践中对抗这一趋势的人提供一份更清晰的诊断：如果要减缓功能漂移，你要做的不是去指责正念练习者“不够觉醒”，也不是去呼吁企业“更有道德”，而是去设计那些在程序的层面、而非在话语的层面，能够持续干扰“趋同”的机制——这些机制是什么样，在AA的对照中被提供了一些线索，但真正的发明任务，仍然落在那些正在当下试图将正念或类似技术应用于教育、医疗、社区等领域的实践者身上。本文所能做的，是把问题定义为一项设计任务，而非一项道德任务。

最后，本文的论证自身也面临一个它无法自外于其外的检验。这篇文章提出了一个关于“赋权技术如何在传播中发生功能漂移”的分析，并暗示这一分析本身能够给予读者某种认知上的“赋权”——看清那些原本隐蔽的收编过程的能力。但通过本文的论证逻辑，我必须追问：这份分析本身，是否也有可能在其学术传播的路径中，被吸收为一种新的学术身份标签——成为学者在引用时的一项“深刻”装饰品，而不是被转化为对被分析的那些实践现场的实际介入？如果有人引用本文来展示自己的批判锐度，却从未在正念课堂、医院管理、企业健康等任何一个本文所涉及的领域中，实际地参与过对抗功能漂移的设计或行动，那么这篇论文本身，就是在重演它自己所揭示的那个模式——将一项原本指向实践的批判，转化为学术界内部自我确证的新素材。我没有一个制度化的机制来阻止这一点的发生，而且我坦然承认，写出这段话本身也并不能构成有效的阻止——一个自我揭露可以同样被熟练地收编为一枚谦逊的勋章。因此，我不以解决这个困境来结束本文；我只以标记它来结束。

本文的论证如果被证明是错的，那将是因为以下可被验证的事实：在正念运动的未来演变中，或在与正念处于同一赋权技术类型的其他实践的演变中，出现了在“高采纳环境需求强度”与“弱自我拒斥机制”组合下，经过长期（例如二十年以上）规模化传播后，该实践的社会功能仍然保持着显著的、可被独立评估的结构性对抗效应，而这一效应的维持能够被严谨的过程追踪研究归因于该实践日常运作中的某种自我纠正机制，而非归因于外部偶然因素的庇护。如果在任何赋权实践领域中积累了这样的坚实证据，那么本文所提出的关于功能漂移之高概率条件的假说，就需要被实质性地限定、修正乃至废止。