

驯体：锻炼作为“修复惯性”的悬搁与身体胜任感的发生

摘要

孔凡鹤

SDE Universes · 学员专栏 · 2026年7月24日 · sdeuniverses.com

全球文库校准后的学术定位

具身学习、自我效能与自我决定理论已经覆盖锻炼中的能力感和自主性。本文的贡献被限定为“修复惯性”的悬搁：锻炼何时从服从指标转为恢复第一人称判断，以及这种转变如何通过可选择的动作和可感知反馈发生。

比较范围：SDE站内全文、arXiv、SSRN、PubMed/PMC及开放期刊；检索截止2026年7月24日。

一、从一次查数据说起

健身房里，一个刚做完三组深蹲的年轻人坐在卧推凳上，擦汗，然后拿起手机。他的手环记录了刚才那组训练的详细数据：平均心率一百四十七，最大心率一百六十九，消耗一百八十三千卡。他点开运动App，查看今天的训练量是否达到了上周设定的目标：深蹲四组、每组十次、重量六十公斤。确认无误后，他又点开一个体态评估软件，前置摄像头正在捕捉他的侧面站姿——App正在分析他的颈椎曲度、肩胛骨位置、骨盆前倾角度。几分钟后，一份评估报告显示在他的屏幕上：颈椎生理曲度变直，建议加强颈后深层伸肌训练；肩胛骨前引，建议增加中下斜方肌激活练习；骨盆存在轻度前倾，建议拉伸髂腰肌并加强腹横肌控制。

他认真读完了这份报告，在训练计划里添加了三个新的“纠正性练习”，然后关掉手机，背上包离开了健身房。在电梯里他想：原来我身上还有这么多问题。

这个场景在当代锻炼者中每天都在重复发生。身体的知识以前所未有的精度涌入日常经验：一块肌肉的起止点，一个关节的活动度，一种步态的力学分析，一套呼吸模式的代谢评估。手环和App提供了持续不断的数据流，运动康复师的短视频拆解着每一个常见“体态问题”的成因与解法。按理说，这些知识应该让一个人对自己的身体更加了解、更有信心。但实际发生在很多人身上的，是相反的事情：他们查得越多，越觉得自己浑身都是问题；他们练得越卖力，越觉得这具身体处处需要被监控和纠正。一种慢性的、弥散性的对自己身体的不放心，正随着锻炼知识的普及而悄悄蔓延。[1]

这种现象不是健身工业的“阴谋”——指出“商家在制造焦虑以兜售产品”当然不算错，但它解释不了为什么这种焦虑的叙事能够如此顺畅地在身体经验里扎根。一个原因告诉你“你膝盖内扣是臀中肌无力”，你几乎不需要任何论证就会接受它，然后去买弹力带开始练习。为什么？因为这个叙事接通了你的身体经验中某个早已被预备好的接收端口。这个端口，本文称之为修复惯性。

修复惯性不是某个人或某个产业的发明。它是一种历史形成的认知图式，其基本操作是：每当身体出现不适感——无论是疼痛、疲劳、紧张还是说不清的别扭——它被自动解读为“这里有某个东西需要被修”。你膝盖不舒服，就应该去强化股四头肌、拉伸髂胫束。你腰酸，就应该去放松腰方肌、练核心。你肩颈紧张，就应该去按摩斜方肌、纠正头前引。身体发出的每一个信号，都在这个图式的笼罩下被转码为一个诊断与一个对应的修复方案。不适感失去了被其他方式解读的可能。

本文要做的工作，不是批判修复行为本身——在明确的病理状态下，修复的临床价值是不可替代的。本文要做的，是把修复惯性作为一个可以被审视、可以被悬搁的默认预设从我们与身体的关系中暂时撤出，然后追问：如果一个人把“修复”的冲动放在一边，他与身体的关系还会是什么样子？锻炼，在这种关系里，究竟在做什么？

本文的答案是：锻炼的本质，不是修复身体，而是驯体。驯体是在一段结构化的身体实践中，通过主动迎接并穿越身体施加的困难与不适——而非将其标记为“待修复的故障”——让身体在每一次承受负荷的过程中，同步生产出一种前反思的、第一人称的胜任感。这种感觉的信息内容是：“这具身体此刻正在承受的负荷，它

能承受、能应对、能处理好。”这种胜任感不指向过去某个“失去的健康”的恢复，也不等待未来某个量化目标的达成。它就是锻炼的当下所同步生产的东西本身。它不是锻炼的额外收益，它就是锻炼。

在展开这一论点之前，有一个必要的预备动作：追查修复惯性本身的发生史。它不是一个永恒的心理事实，不是人类面对身体不适的“自然反应”。它是在特定的历史条件下、在几股力量的交织中被发生出来的。只有把它的发生史讲清楚，它才能从“一种不可撼动的底层先验”变成“一种可以被悬搁的历史构造”。

二、修复惯性的发生史

2.1 临床凝视的溢出

修复惯性的根，不在健身房，在十九世纪末到二十世纪初的现代医学革命里。在这一时期，解剖学、生理学和病理学的发展将人体拆解为一套由独立器官和系统组成的精密机械。骨科将身体分解为骨骼、关节、韧带、肌肉的力学系统；心脏科将循环系统变为一套可量化的液压网络；呼吸科将肺简化为气体交换的效率模型。这套知识体系的认知基石是笛卡尔式的身体-机器类比（Descartes, 1641）：身体是零件组成的，零件会磨损、会故障、可以被替换和修复。

这套医学凝视在二十世纪完成了两次关键的外溢。第一次外溢发生在体育科学化的浪潮中。运动生理学将“锻炼”从日常活动里抽离出来，定义为“以改善特定身体机能为目的的结构化身体活动”（Caspersen et al., 1985）。在这个定义中，锻炼从一开始就被绑定在修复和优化的逻辑上：你锻炼，是因为你身体的某个机能需要被改善——最大摄氧量不足、肌肉力量不够、体脂率偏高。第二次外溢则发生在运动康复专业的制度化过程中。物理治疗师和运动防护师的职业体系在二十世纪下半叶迅速扩张，他们将原本只在手术室和康复病房里使用的诊断-修复语言，带入了健身房、跑道和瑜伽教室。一个跑者的膝盖疼，不再只是“跑多了歇两天就好”的经验判断，而是被转译为“髌股关节疼痛综合征”，并被对应上一套包含臀中肌激活、髂胫束拉伸、步态再训练的标准化修复方案。

这两次外溢合起来，完成了修复惯性最关键的一步工程：把“修复”的适用范围从明确的病理状态（骨折、感染、器官损伤）扩展到了病理边界之外的、弥散的身体不适感和功能不完美。你的膝盖并没有病——它只是在下蹲时有点弹响。你的肩膀并没有伤——它只是在高举时有点紧。你的腰并没有器质性病变——它只是在久坐之后有点酸。这些信号本来只是身体在说“我今天状态一般”或“我对这动作还不适应”，但它们被修复惯性捕获，全部变成了“这里有某个潜在的问题需要被纠正”。

2.2 数据凝视的降临

二十一世纪的可穿戴设备与健身App，给修复惯性装上了一个空前精密的传感器阵列。手环测量心率变异性、血氧、睡眠周期、恢复指数；体态评估软件用摄像头和机器学习算法捕捉肩胛骨的角度偏差；跑步App在每一次着地的瞬间分析触地时间、垂直振幅、左右平衡。这些技术将身体经验转换为可以被存储、被比较、被分析的数据流，从而把“身体不适感”转译为一个更容易操作的对象：偏离值。

偏离值是修复惯性最理想的燃料。它不需要痛。它只需要“你某个数据不在最优区间”。你的HRV比昨天低了五毫秒——系统给你标一个黄色警告，建议你减量训练。你的深蹲深度离标准值还差三度——App提醒你加强踝关节灵活性。你的步频比推荐值低了五步每分钟——手表建议你加快节奏，以减少冲击损伤风险。修复惯性不需要你受伤。只要你还能被测量，你就永远有可以被优化的偏离值。

正是在这种数据凝视的持续运作中，修复惯性完成了它最内卷的升级。过去，修复是从不适到干预的单向触发：你感到膝痛，你去修复膝痛。现在，修复变成了一个永不退休的监控系统：你在任何时刻都可能被告知，你身体的某处在可见的行为表现之下存在着一个你尚未察觉的、正在缓慢累积的“潜在问题”。你的身体不再是一个你可以信赖的、在沉默中承载着你的活体，它变成了一个充满了隐藏故障的、需要被持续监控和提前干预的灰色地带。

2.3 修复的暗面

修复惯性有一个它自己永远无法承认的悖论。它声称的目标是维护身体的健康与功能，但它每一次运作所同步生产的副产品，恰恰侵蚀着它声称要保护的东西——人对身体的信任。

这个过程的发生机制是这样的：修复的必要性前提是承认缺陷的存在。你无法修复一个不存在缺陷的东西。因此，每一次你把身体的不适感转译为“这里有某个东西需要被修”，你就在此时向身体发送一条无声的信息：“你现在这个样子，是不对的。”这条信息不因为你修复的是“肌肉”还是“感知精度”而有任何区别。它不因为你使用的是一套温和的、整体主义的、具身导向的语言而有任何减弱。它就刻在修复逻辑的基因里。

于是出现了一个在当代锻炼文化中到处可见的悖论性循环。一个跑步者，最初只是因为膝盖外侧在跑完长距离后有点酸，去看了一次康复师。康复师告诉他：你的臀中肌太弱了，跑步时骨盆不稳，髂胫束代偿，产生了摩擦。他学到了一个新诊断，开始做臀中肌激活练习。一个月后，膝盖外侧不疼了。但在那个月里，他又从另一个康复博主的视频里学到，他跑步时摆臂不对称，这可能是胸椎旋转活动度不足的信号——这又需要另一套纠正练习。很快，他又听说了足弓塌陷、核心失活、呼吸模式紊乱、颈椎曲度变直——他的身体变成了一个由待修复项目组成的无限清单。每一次修复都在加固同一个底层信念：“我的身体是一堆问题。它需要被持续地、不断地修。”

修复行动越是推进，这份清单越是变长。他再也无法纯粹地站在这具身体里，感到它此刻“就是能行的”——因为每一个“此刻”，都有某个隐藏的缺陷正在被“发现”的路上了。他成了自己身体的永久嫌疑犯。

但这里有一个必须立刻钉死的限定，否则整个批判就会失焦。修复行动并不必然侵蚀身体信任。一个骨折后进行六周康复训练的人，他的康复有明确的终点——骨折愈合了，练习就结束了。在这六周里，他对身体的不信任感并没有被再生产，因为他的修复行动指向的是一个被清晰界定的、可被终结的结构性损伤。驱邪性的有限修复。修复惯性真正生产不信任的领地，是那些没有终点的、永远可以被再优化一点的修复——那些针对弥散的、说不清的、永远够不到“完美”标准的身体不适的修复。在这里，修复从不退休。因为总有更精细的感知可以被打磨，总有更理想的关节排列可以被逼近，总有一个更优的生理数据值得你再多练一个动作。有限的修复是治疗，无限的修复是慢性身体怀疑。[2]

这才是修复惯性最值得被悬搁的根本原因：它不是用修复来消除缺陷，它是用修复来持续生产新的、更隐蔽的缺陷。它让身体从一个整全的、可以信赖的活经验，被拆解成一串无穷无尽的待修复项目清单。而锻炼，也因此被囚禁在“修复缺陷”的单一叙事里，丧失了它生产身体胜任感的原生性功能。要恢复这个功能，需要一次对修复惯性的彻底悬搁。

三、从修复到驯体：一个新概念的发生

3.1 当不适不再是故障信号

现在，我们把修复惯性搁置起来。不再把身体发出的不适信号自动解读为“这里有某个东西需要被修”。不再把锻炼的起点设定为“身体的某种缺陷或不足”。那么，锻炼还在。它在做什么？

让我们回到一个最原初的锻炼现场：一个人做了一次深蹲。他没有想这次深蹲是为了强化股四头肌，不是为了改善髋关节活动度，不是为了修复任何东西。他就是蹲下去了，又站起来。在蹲下去又站起来的过程中，他感到大腿前侧在燃烧，感到腰椎必须努力维持刚直，感到呼吸在起立的瞬间被压了一下，感到心脏在加重搏动。这些感受全部是困难的、甚至是不适的——大腿在叫停，心肺在叫停，整个身体都在说“这很累”。但他仍然把这一次深蹲做完了。然后他又做了一个，又做了一个，直到做完一组。

在这一组深蹲里，发生了什么？在他克服这些不适、把这个动作继续往下推的每一秒里，他的身体正在同步地生产着一种极为特定的内在信息：“我能承受这个。我能处理好此刻发生在我身体里的这种负荷。”这种信息，不是深蹲结束之后经由反思得出的结论。它就发生在深蹲的当下，在困难的身体体验中，作为一种前反

思的、身体层面的确信被身体自己生产出来。这种确信是对负荷的确信——不是对修复的确信。他不觉得做完这组深蹲之后身体被“修好了什么”。他只是感到：这具身体能行。它扛住了。

在这个生产过程中，“不适”并没有消失。它始终在场，是大腿的燃烧和心肺的急促。但在这里，不适没有被当作一个需要被消除的缺陷，没有被当作修复计划的启动信号。不适被留在那里了——不是被忽略，而是被主动地承受和穿越——而穿越它的那个过程，就是胜任感的发生现场。

再看另一个现场：一个跑者，在跑到第八公里时，双腿沉重得像灌了铅，心肺在更高强度上持续运作带来胸腔的压迫感，汗水蒸发造成忽冷忽热的皮肤感受，整个身体都在发出一个弥漫性的、无法被定位的信号：“停下来吧。”没有任何一个特定部位可以被称为“故障”——腿没有受伤，肺没有问题，心脏在正常运作。但这个“想停”的身体是真实的、是强大的。跑者的回应不是诊断，不是修复，只是一个决定：继续跑。用同样的配速、同样的节律、同样那套早已被身体记住的动作程式，穿过这片没有靶心的不适。当他跑过第九公里、第十公里，他没有“修好”任何东西——他的腿仍然是沉的，肺仍然是紧的——但他从一开始的“我想停”跑到了后面的“我还在跑”。在八千到一万里之间这条身体与退缩冲动的拉锯线上，身体生产了一条它自己的信息：“这具身体载着我，能继续向前移动。”这个确信，就是跑步作为驯体所生产的独一无二的胜任感。

同样的发生机制也出现在瑜伽中。一个人在战士二式中已经保持了将近一分钟。大腿前侧的酸胀在持续加深，支撑腿的肌肉在悄然地抖，被拉伸的髋关节前侧涌出一股混杂着压迫与轻微慌张的信号。这个信号正在说同一句话：“可以动了。可以换一个姿势了。可以从这里出来了。”练习者听到了这个信号，她决定：不动。继续呆在这里。保持呼吸，但不动。她不是在“修复”任何东西——她的股四头肌不需要被修，她的髋关节没有病。她是在主动留在不适的中央，承受它，但不被它支配行动。每次她完成这样一个体式，她的身体就以一种极为特定的方式更新了对自己的认识：“那些让人想逃跑的强烈信号，不逃跑也可以。它们会来，它们也会过去。”这份确信，就是瑜伽作为驯体所生产的不可替代的胜任感。

在这三个现场——深蹲、跑步、战士二式——作用的是同一个机制：在结构化的身体实践中，人主动迎接并穿越身体施加的困难与不适，在穿越的过程中，身体同步生产出一种前反思的胜任感。这个机制，就是本文要命名的东西。

3.2 “驯体”的命名与定义

本文将这种发生过程命名为“驯体”。

定义：驯体是这样一个过程——人在结构化的身体实践中，主动迎接并穿越身体施加的困难与不适，在当下的、第一人称的身体经验中同步生产并积累一种前反思的胜任感。这种胜任感的信息内容为：“这具身体能承受、能应对、能处理好它此刻所面临的负荷。”它不指向一个外在的修复目标，不建立在身体被“修好了什么”之上，也不等待未来的数据验证。它是锻炼过程的同步产物，是身体在承受负荷时由身体自身生产出来的一种内在的信靠——一种关于身体能够继续在重力下运作的、无须外部背书的基础信心。

这个定义需要几笔细致的语义划界。

其一，驯体的“对象”不是身体，而是身体在面对负荷时产生的退缩冲动与对自身的不信任。这个对象不是一块虚弱的肌肉，不是一段迟钝的筋膜，而是一种当人进入困难的、对身体构成压力的负荷时自动浮现的内部信号，这个信号说：“我可能做不到。”“这会伤到我吧。”“我应该停下来。”“我的膝盖是不是快要坏了。”驯体要做的，不是去修复什么东西来让这个信号消失，而是让身体在反复地、持续地克服负荷并成功完成动作的过程中，用一次次真实的“我做到了”来不断回应那个信号——不是让它消失，而是让它逐渐失去它对身体决策的支配力。身体没有变，变了的是身体对自己能承受什么的判断。

其二，驯体不修复任何东西，也不承诺任何修复效果。这一点是驯体与所有修复类叙事的根本分界线。一个修复叙事必然包含一个“从A到B”的结构：你有圆肩驼背（A），通过训练改善后有了更好的体态（B）；你核心无力（A），经过强化后腰椎更稳定了（B）。驯体拒绝把自己的价值建立在任何这类因果链上。一个人做了三年杠铃深蹲，他的深蹲技术可能仍然不完美，他的关节活动度可能没有特别的改善，他的体脂率可能变化不大。但在这三年里，他在每一次把杠铃扛上肩膀、往下蹲、再站起来的过程中，都反复地、密集地、在身

体的最深处生产了同一条信息：“这具身体能承受。它能把这件事做出来。”这条信息的积累，不会出现在任何体态评估表上，不能被任何可穿戴设备捕捉，甚至无法被练习者自己清晰地言说。但它在那里。它的存在，是一个人在面对生活中任意种类的困难时，那具身体会先于他的任何有意识决策，替他给出一个不被焦虑所支配的、更沉得住的基底。这个基底就是驯体所生产的唯一的東西。它不是起于修复，也并不终于修复。

其三，“驯体”与“训练”是严格区分的。训练的目标是提升某项身体能力：更大的力量、更好的耐力、更快的速度。训练是在“零件”层面优化身体。你可以制定一份训练计划，用周期化的负荷管理、专项技术练习和营养方案，在十二周内把深蹲1RM从100公斤提升到120公斤。这是训练的事，它有明确的量化目标和可测量的进度。驯体不同。驯体的目标不是提升任何单项能力，而是在任何能力的提升（或甚至在没有提升）的过程中，持续地让身体在承受负荷的当下生产那个“我能承受”的胜任感。一个人可以在同一个重量上深蹲了三年，从训练的角度看，他停滞了。从驯体的角度看，他仍然在一次又一次地生产同一种胜任感，并且这种胜任感比那个刚练三个月、每周都在刷新记录的新手要厚实得多——因为老手的胜任感不再依赖于“我比上次更强了”的新鲜证据，它已经积淀为一种不需要被持续验证的、稳定的身体信心。训练生产数据，驯体生产确信。数据可以被更好的数据替代，确信则是在时间中沉积。

3.3 不可还原校验

一个新概念必须经受最严格的拷问：它是不是某个已有概念换了名字？以下四组校验，是“驯体”必须通过的不可还原测试。

第一组：与自我效能感的辨别面。运动心理学中有一个最容易被用来覆盖“驯体”的概念——Bandura的自我效能感（Bandura, 1977）[3]。自我效能感是个体对自己能否成功执行某一行为的认知信念，它是一种命题式的、可以报告出来的预期：“我相信我能完成这场马拉松。”而驯体所生产的胜任感是前反思的、身体层面的——它不需要被翻译为一个命题式的“我相信我能行”，它是在承受负荷的当下，身体自己生产出来的、一种不依赖语言中介的确信。一个深蹲者在力竭前的那一秒，感到的不是“我相信我能做这一个”，而是腿在燃烧但身体仍然往下再蹲了一个——这个“蹲了”本身就是确信，它不等待被翻译成信念。二者的区别不是语义的，是发生机制的：自我效能感是认知层面的判断，驯体的胜任感是身体层面的发生。

第二组：与“泵感”和“虐后快感”的辨别面。这是驯体最危险的伪装者。力量训练者喜欢说“练完手臂胀得不行，感觉真好”，瑜伽者说“体式保持到发抖后才觉得练到位了”，跑者说“跑完后全身疼但很爽”。这些叙述都描述了一种“在穿越身体不适之后产生的积极身体感受”。如果驯体只是这套叙述的另一个名字，它就毫无提出的必要。

二者的区别在于：泵感指向一种局部的、肌肉层面的完成确认——“今天这组弯举真到位，二头练透了”。它是一种对“我练到了”的感觉。而驯体的胜任感指向一种主体性的、整体的身体信靠——“这具身体能承受”。它是一种对“我能行”的感觉。泵感回答的问题是“这次训练到位了没有”，驯体回答的问题是“这具身体可靠不可靠”。泵感可以在一次单独的训练中产生和消失——你今天练到位了，明天就没感觉了。驯体的胜任感则是累积性的，它在数十次、数百次的训练中被逐层沉积，直到变成一种不需要某单次训练的泵感来证明自己的身体基调。一个有五年深蹲经验的人，他在走进健身房准备热身时，身体已经知道“这具身体能承受”——这个知道，不是泵感，是他那五年里每一次在力竭处再蹲起一个所一层一层沉积下来的东西。

第三组：与心流的辨别面。心流处理的是挑战与技能匹配时出现的最优体验——全神贯注、时间感扭曲、行动与意识的融合。心流确实可以在驯体过程中偶尔发生，但二者不是一回事。驯体恰恰不要求心流——一个人完全可以在大重量深蹲中感到极度不适、完全没有享受、甚至非常想放弃，却仍然完成了这组深蹲，并由此生产了胜任感。这个过程是驯体，不是心流。心流是高峰体验的甜点，驯体是日常积累的过程。心流来了很好，没来也不妨碍胜任感的生产。

第四组：最关键的一笔——与布迪厄“身体惯习”的辨别面。布迪厄的身体惯习（Bourdieu, 1979）[4]同样强调前反思的身体能力、同样强调身体能力的累积性沉淀、同样拒绝将身体降格为被操作的客体。惯习中的身体，是一套被社会结构内化了的、前反思的感知、判断与行动倾向系统——一个网球运动员在球飞来的瞬间移动到位，不是因为他理性地计算了球速和角度，而是因为他的身体被多年的训练灌入了一套自动化的应对程

序。这种“身体知道怎么做”的感觉，与驯体所生产的“这具身体能行”的确信，在现象学上确实有相近之处。

但二者有一个根本的不同：惯习是被动沉淀的，驯体是主动生产的。惯习的形成过程不需要主体的主动迎接——一个在特定社会场域中长大的个体，他的身体自动被那个场域的结构所塑造，这个过程是在他的有意识决策之外进行的。而驯体恰恰相反：它的发生前提，就是主体主动地、明知地、选择地进入困难与不适，并在穿越它的过程中生产出胜任感。一个深蹲者在力竭时可以选择放回杠铃、结束这一组——这是安全的、合理的、被任何训练计划允许的选项。但他选择了再蹲一个。在他做这个选择并把它执行出来的那一刻，他不再是那个被结构所塑造的、被动接收惯习的身体。他是那个在困难面前主动说“我能再做一个”的身体。这个“主动说我能”的维度，是惯习理论没有触及的——在布迪厄那里，惯习的运作恰恰需要个体“忘记”自己的主动选择，才能自然地、不假思索地行动。驯体则是在极限处把选择重新打开——你想停，但你继续了——胜任感就是从这被重新打开的选择里发生出来的。

这四组校验表明，“驯体”切开的辨别面——在结构化身体实践中，通过主动穿越不适而同步生产出一种不依赖外部数据、前反思的、累积性的身体胜任感——此前没有被独立命名。它通过了不可还原校验。

四、驯体的四种发生形态

驯体作为一个统一的生成过程研究概念，并不指向同一种身体实践。不同的锻炼传统，其结构化动作所制造的困难与不适呈现不同的品质，因而驯体的胜任感也在不同的不适场域中被逼出截然不同的面向。以下对跑步、瑜伽、武术与力量训练的分析，不是对四种锻炼方式的“分类”——分类是发现学的典型动作，背后藏着预设是：世界已经被分好了格子，只需要把对象准确放入。它们不是四种分类格。它们是驯体在四种不同的不适结构中被逼出来的四种发生形态。形态之间不存在边界线，它们所生产的胜任感可以有无限的交叉、渗透和共生。

4.1 跑步：弥漫性不适与持续前行的胜任

跑步是最单调的运动。当配速稳定后，它就只剩下同一个动作程式的无限重复：落地、支撑、蹬伸、腾空。每分钟约一百八十步，短则二十分钟，长则数小时。

跑步所提供的困难-不适场，不具有可以定位的焦点。深蹲时你知道是大腿在烧，卧推时你知道是胸和三头在力竭——这些不适有明确的坐标，它给你一个可以被盯住的敌人。跑步的不适是弥漫的。三公里以后，双腿开始真实地感到沉重，那不是某一块肌肉的酸痛，而是一种整条腿都在“往下坠”的钝重感。与此同时呼吸变得深急，不是某一口气喘不上来，而是整个呼吸系统都在更高强度上持续运作所带来的胸腔的压迫。心肺的轰响、下肢的钝重、汗水蒸发造成的忽冷忽热的皮肤感受——这些信号共同构成一个无法被解构成独立部件的、包裹性的不舒服。

这就意味着，跑者无法通过与某个特定部位的困难“谈判”来完成剩余路程。他无法像深蹲那样专注于“只要大腿还能收缩，这一个就能起来”。在跑步中，他面对的是一个持续地、全方位地要求他停下来的身体整体。他能做的回应只有一个：继续跑。用他的速度、他的节律、他那套一成不变的单调动作，去穿过这片没有靶心的、包裹性的不适。

这种穿越，每次发生，都是在向身体输送同一条信息：“这具身体载着我，能继续向前移动。”这份胜任感的独特质地在于：它不是在“克服了某个可以被定位的困难”中产生的，而是在“承受住了一片没有形状的、持续要求我停下来却找不到具体理由的不舒服”中产生的。一个跑者可以查看自己今天跑了10公里、平均配速6分30秒，但那些数字不会告诉他，当跑到第8公里、身体已经在用全部可用的信号求他停下时，继续向前移动的“那个东西”是什么感觉。驯体所生产的胜任感，就是“那个东西”的感觉——一份沉淀在身体里的、关于自己能继续向前的、不需要被讲成故事的确信。

4.2 瑜伽：静态张力与留在原地的胜任

瑜伽的困难与跑步截然不同。跑步的不适是弥漫的、需要被一公里一公里持续穿越的动态阻力。瑜伽的不适是在一个静态姿势中被有意识地保持在不适的核心，并慢慢承受它所制造的全套身体反应。

当一个人进入战士二式并保持超过一分钟，一种复合性的困难场开始形成。支撑腿的前侧在静力收缩中积累的酸胀是钝而深的，从股四头肌的深层组织里往外渗透。被拉伸的髌关节前侧在持续的张力下涌出一股混杂着压迫与轻微慌张的信号。被高高架起的双臂的肩部开始发出明显的疲倦信号。这些信号合在一起，组成了一股试图把练习者从他此刻的姿势里逼走的复合推力。这个推力在说的就是同一句话：“可以动了。可以换一个姿势了。可以从这里出来了。”

瑜伽作为驯体的核心机制，就是在这个信号出现时所做的那个决定：不动。继续呆在这里。保持呼吸，但不动。

但这里有一笔必须钉死的区分，否则整个论证就会出现实质性的模糊。不动有两种完全不同的形态：硬扛，和留在不适中且不动。硬扛是咬着牙、绷紧全身肌肉、用意志力去镇压那个“想动”的信号。硬扛者的注意实际上并没有留在不适里——他的注意全部耗在了对不适的排斥和对“坚持住”这个指令的反复巩固上。他是在跟自己的身体打仗。这种内战不生产胜任感，它只生产更多的紧张和疲劳。任何在体式保持中僵硬地、屏息地、额头渗汗地“坚持”过的人，都知道那种感觉：身体在体式里，但意识已经缩成了一个只发出两个字的指令核——“别动，别动，别动”。这不是驯体，这是用意志力围困身体。

驯体式的不动是另一种状态。它不把不适当作需要被击退的敌人。它承认不适在场——大腿在烧、髌在压、肩在沉——但不在不适上面再加一层对抗的紧张。呼吸保持平稳，那些在硬扛中被锁死的小肌肉群被有意地松开，身体在体式中允许微调——不是逃跑式的调整，而是去找到那个“在不逃跑的前提下，所能呆住的最经济的排列”。瑜伽老师常用的指令——“用呼吸把体式软化一点”“在体式中找到舒适”“不要把体式变成刑罚”——正是在引导练习者从硬扛过渡到驯体。练习者在这个过程中反复经验到的事是：那些请求你移动的强烈信号，不移动也可以。它们会来，它们也会过去。不适还在，但恐慌不在了。这份确信所生产的胜任感极为特殊——它不是“我能走很远”，它是“我能就地站稳”。在日常生活中，人面对困境的第一本能常常是“做点什么来缓解”——转移注意力、换一件事做、吃点东西。瑜伽恰恰训练了一种反向的身体智慧：困境在此、不适在此——我不动。这份不动不是意志的僵持，是身体通过反复练习学会的一种信心：那些试图支配我行动的身体信号，失去了对我的控制力。

4.3 武术：结构紊乱与自我整合的胜任

内家拳（以太极拳、形意拳、八卦掌为代表）开启了第三种驯体模态。它的结构化动作——站桩、试力、推手——从一开始就不是要让身体去克服某个单维度的不适，而是要制造一种多维度的、同时发生的结构紊乱，然后把穿越这种紊乱的胜任感训练成身体的默认配置。

站桩是最精微的例子。一个站浑圆桩的人，双臂在胸前虚抱，膝微曲，背拔直，头悬顶。只看外表，这个姿态似乎毫不费力。但几十秒后，身体的全面难就开始了。首先是支撑腿：大腿前侧在静力收缩中积累的不是尖锐的酸痛，而是一种钝而深的、从骨肉深层往外渗透的沉重酸胀。接着是肩和上背：为了维持那个虚抱的结构，肩胛骨必须始终保持在沉坠-微开的复合位置，三角肌前束则在持续地等长收缩。再往后，关节本身开始发出压迫的信号：膝在微曲位上被持续加载，髌在微妙的前卷状态中承受躯干的重量。

这些信号互不隔离。大腿的酸、肩的僵、膝的压，不是三个独立的信号点，而是一股彼此增强的、要把练习者从他此刻的姿势里逼走的复合推力。这股推力是全方位的，不是让他去“修某个零件”，而是让他动——只要他轻微调整一下重心，酸感就会缓解；只要他把虚抱的双臂稍微下沉，肩的压力就会减轻。这股全方位的推力，就是“站不住”的身体。

站桩的驯体核心，就是在“站不住”的压迫中，让身体持续去寻找一个更经济、更不费力的内部结构排列。这个寻找过程不是被外在教练的指令驱动的。它是在持续的压力下由身体自己试出来的。练习者发现，当他略微调整尾间的角度时，大腿的酸感忽然减轻了两成——不是因为肌肉力量变强了，而是因为股骨和髌白的相对位置变了，力的传递路径从“肌肉硬扛”变成了“骨架自锁”。他发现，当他想象那个虚抱的球往外微微

胀开时，肩胛骨竟然自动下沉了——不是他命令它下沉的，是他用想象去触动了一个前反思的、以空间张力为线索的身体自组织程序。

这个过程的产物，就是传统武术话语中所说的“整”劲：身体各环节之间被编织成一张连贯的、动态协调的力线网络，不再是一堆各自为政的零件在各自承担各自的负荷。这个“整”的身体不是一个被修复出来的身体，它是一个被驯出来的身体——是在无数次站桩中，在结构紊乱的持续威胁下，被身体自己摸索出来的一条最稳的、最省力的站立方式。武术驯体所生产的胜任感，因此是一种复合的、动态的确信：“这具身体在被内外力量多方拉扯的混乱中，能找到秩序，能从散乱里自己整起来。”这种确信不是一个哲学概念，它是一个在汗水里被炼出来的东西——只练孤立器械、从未在推手中被迫处理活人间动态失衡的人，永远不会有。

4.4 力量训练：极限孤离与推动重物的基础胜任

力量训练开启了一种在四种发生形态中最直接、也最容易被误读的驯体。它的基本操作单元是孤离化的对抗阻力动作：卧推、深蹲、硬拉、弯举、推举。在每一组动作的最后几次重复中——力量训练者称之为“力竭组”——困难被压缩成一个至简的问题：“你还能不能把它再推动一次？”

这是一种完全不同于瑜伽的不适。瑜伽的不适是持存的、弥漫的，它的问话是“你还能不能呆在这里”。力量训练的力竭不适是尖锐的、局部的，它的问话是“你还能不能再把它举起来一次”。在第15次弯举时，二头肌因为乳酸堆积而剧烈燃烧。在第18次时那条手臂开始不听使唤地抖动。在第20次时不管怎样努力，杠铃就是停在半途，无论如何也举不到顶了。旁观者只看见他放下哑铃，喘着气，按摩着手臂。他们没有看见的，是他的二头肌在最后那一次半途停滞中，他仍然咬着牙试图把杠铃推上去——推了整整几秒，推到他那条肌肉完全投降。

这几秒，是驯体最密集的生产时刻。在这短短的时间片段里，没有任何修复逻辑能够插进来——他不是修复二头肌，不是在改善肘关节功能，不是在优化任何东西。他就是在把全部的身体汇聚成唯一的命令：“把它推上去。”他失败了。杠铃没有举起来。那么胜任感从哪里来？恰恰从这失败中。他不是在与那根杠铃对抗——他是在对抗身体说“我无能为力了”的那个判决，而且他把这个判决推迟了。当他宣布“绝对不行”时，他仍然推动了——哪怕只推动了几毫米，也是动了。这微小的、不可被肉眼观察到的推动，却在练习者的身体经验里留下了一块坚实的岩芯：在最深的力竭处，当身体已经完全投降时，他仍然生出了那么一点点额外的推进。这一点东西，如果一再被生产、一再被积累，就会慢慢变成一个人对自己身体的基础信任——不是“我能举起多重”的信任，而是一种更原始、更底层的信任：“这具身体在它的极限处不会背叛我。当我需要它再给一点时，它会给。”

这就是力量训练作为驯体不可替代的那一维。它所生产的胜任感不涉及外部世界的复杂协调，不涉及与他人的对抗，只涉及一个至简的、无可辩驳的关系：我与重物之间。我可以推动它，或者我推不动它。不需要解释，不需要辩论，不需要任何人的认可。我自己知道。在力竭处再推动的那几秒钟里，这份知道被身体自己重新精炼了一遍。它不来自于别人告诉我的任何关于我身体的知识，不来自于App的评分，不来自于镜子里观察到的体型变化，它就来自那根被我推动了一点的杠铃给我的最直接的、不可被任何话语替代的身体真知：“我推动了它。”

五、胜任感的网状生产

前面四节把四种发生形态分别展开，容易造成一个误会：好像它们各管一摊、互不搭界。驯体在真实的身体生活中不是这样。驯体是累积性的，但它的累积不是线性相加，而是沉网式的交织。不同发生形态各自生产的胜任感，会在一个人的身体经验中相互渗透、相互加固，最终形成一张彼此印证、彼此支援的胜任感之网。

这种渗透的发生机制可以这样理解：身体图式[5]——那个让身体在行动中持续整合感觉运动信息的前反思系统——并不是分区存储的。“腿部力量图式”“心肺耐力图式”“结构整合图式”不存在。身体图式是一张被持续重写的、全系统的网络。当一个深蹲者在无数次的力竭组中逐步把“我能承重”的信息筑入他的身体图式时，这条信息不会只被他蹲下去再站起来的那个动作回路所独享。它会在他的整个身体图式中扩散开来，成为他身体自我理解的一个基本基调。

于是在周三的跑步中，当他跑到第五公里、双腿开始发出“很沉”的信号时，那份由深蹲积淀下来的身体胜任感已经不由他的任何有意识决策，替他的双腿做了一个前反思的预响应：“你扛得住这类重量的。你站得起来。你还在跑这件事，没有它想象中那么不可战胜。”这不是一条能被意识听到的话语。它是一个被身体图式的重新着色所驱动的行为倾向。意识只看到结果：他在本该更早放慢脚步的时刻保持了配速。他不知道这多出来的坚持有一部分是深蹲给的，但他的身体知道。

反过来，跑步的驯体成果也会渗透进力量训练。跑步在无数次永不间断的节奏穿越中训练出的，是对弥漫性、持续性不适的持续承载能力。深蹲的力竭是尖锐的、瞬间的，而跑步的不适是包裹的、延绵的。当力量训练者在深蹲组间休息时，他的心肺仍在高负荷运转，身体仍在从上一组的冲击中缓慢回落。这时，跑步所驯化的那种“呆在持续不舒服里不走神”的胜任感，就无声地接过了他的下一组起杠的准备。他的呼吸比没有跑过步的人更快地平稳下来，他没有那么急于结束训练。不是因为他的腿部力量增强了，而是因为他身体的“对持续不适的耐受力”被跑步喂饱了。

瑜伽对其他三种形态的渗透最为隐秘，却常常最关键。瑜伽在静态保持中精细打磨出来的身体感知颗粒度，对于跑步者和力量训练者而言，是一道最不易倒塌的防伤预警。跑者的胫骨前肌在做某个微小的落地调整时发出的微弱牵拉，在一个没有经过瑜伽式感知训练的人那里会被忽略——它太微弱了，达不到痛觉的触发阈值。但它可能是一场两周后胫骨应力综合征的前奏。瑜伽把感知颗粒度磨细了，使得跑者能更早地截获身体发出的短信。这不是修复。他没有因为“感觉到了胫骨前肌”而去给它加一套纠正练习。他只是在那一次落地中，用自己的已经变得更敏锐的身体感知，自动地调整了落地的角度。身体自己是修了。这与修复惯性完全相反：在修复惯性那里，是外在的知识告诉他哪里错了、该怎么修；在这里，是身体自己在高分辨率的自感之下做出了更安全的发力选择。

武术在协同网络中的角色更为底层。一个打过两年推手的人，他的身体在任何一个其他运动中都会保留一种“结构警觉”——他天然地感到脚下的力线、重心与呼吸之间的连锁。在做大重量硬拉时，他的身体不会只是在“腰挺直了没有”这一条孤立指令下操作。他会自动地把被武术整合进他身体默认设置的那些结构原则——悬顶、沉肩、气沉、力从地起——用到硬拉的整个动作链里去。他不是在做“用武术的技术做硬拉”。他是在做一个硬拉，但拉动那条杠铃的力线，已经不完全在他的竖脊肌在独自承担。整劲从中路把力导下去了。他的人事并未介入。他的身体替他把这一切做了。

这四种发生形态的协同，最终不想生产什么“完美的身体”或“修复完毕的身心连通体”。它想要生产的，是一张彼此印证、彼此渗透的关于身体胜任感的经验之网。这张网的韧性在于：当其中一种胜任感在现实生活中受到挑战时——比如他受伤了，无法深蹲，他的“推动重物”的胜任感受到了损伤——其他几种发生形态所积淀的胜任感不会随之一起倒塌。他不能深蹲，但他还能跑步；他还能在瑜伽里停留在不逃的原地里；他的身体还能在站桩中去自己寻找秩序。他原有的身体信心的一部分被磨损了，但那张网没有破。其他线索仍然会帮他把这具身体暂时撑住，直到被磨损的那一维缓慢地恢复。这本身，就是最深的一种胜任感——在没有被实时验证的情况下，身体仍然被身体自己信靠着。

六、回应两个核心质疑

一个读完了前面全部论证的读者，很可能被两个问题所困扰。这两个问题不是论文的细节漏洞，而是直指驯体概念本身的合法性。本节将正面迎战这两个质疑。

6.1 驯体是不是修复惯性的隐蔽形式？

第一个质疑是这样展开的：当一个人做完力竭深蹲、感到“这具身体能承受”时，这种胜任感是不是恰恰依赖于一种隐秘的修复逻辑——不是我修复了肌肉，而是我修复了“我觉得我做不到”这个想法？每一次力竭处被克服的退缩冲动，是不是被当成了另一种需要被不断“修复”的缺陷？如果是这样，驯体就只是把修复的对象从“弱肌肉”换成了“弱精神”，而修复-击败-克服的语法结构原封不动。驯体就会沦为修复惯性的另一个版本：修复惯性修复零件，驯体修复懦弱。对象不同，结构相同。

这个反驳是致命的，因为它不是在说驯体错了——它是在说驯体极易被重新俘虏回修复逻辑的语法里。如果不正面回应，驯体的边界就是软的：它在理论上自治，但在实践中随时可能变成修复惯性的帮凶。一个人

如果不断地告诉自己“我又击败了一次想放弃的念头”，他就是在把“想放弃”当作一个需要被反复击败的缺陷——每一次驯体式的坚持，都变成了对“我的精神软弱”的一次修补。这恰恰就是修复惯性的结构：把对象识别为缺陷，然后通过操作去修复它。如果驯体只是把缺陷从肌肉换成了意志，那它就没有跳出修复惯性的手掌心。

要切断这个反驳，必须指出驯体与修复惯性在超越操作对象层面的根本不同。这个不同不在它们各自克服了什么东西（肌肉还是退缩），而在于它们克服之后的结算产物不同。修复惯性结算出一个“已被修复的缺陷”——注意力的箭头指向被修复的那个部位：膝盖被修好了，臀肌被激活了，肌肉不平衡被纠正了。每次回顾，主体看到的都是“那个曾经出问题的零件”。驯体结算出的则是“我能承受”的确信——注意力的箭头不指向那个在过程中被克服的退缩冲动，而是转向身体胜任力本身。每次回顾，主体感到的不是“那个想放弃的念头又被我击败了一次”，而是“这具身体是可靠的，它在它的极限处给了我回应”。

这是两种不同的身体-认知回路。修复回路的运作需要持续不断地喂它新的“待修复问题”——你必须一直有东西要修，回路才有意义。修复回路的终点不是信任，是排查。驯体回路的运作不依赖待修复问题的持续供给——它在“穿越不适→生产胜任感→积淀为身体基调”的循环里自我驱动，并不需要不断地找到新的身体缺陷来维持运作。修复回路把人的注意力持续地钉在身体的不足上，驯体回路把人的注意力转向了身体的胜任能力。一个是在说：“我还有哪里不对？”另一个是在说：“这具身体能行。”

这意味着，驯体者完全可以在同一个动作里反复承受同样的困难，而并不因此陷入“我为何还没击败它”的修复循环。一个深蹲了三年的人，每一次扛起杠铃，腿还是会烧，心肺还是会急，退缩的声音还是会来。但他已经不再把这些信号当作“我还没有修好的问题”了。它们只是深蹲这个动作的构成部分，是胜任感被生产出来的必要原料——就像打铁必须有高温，驯体必须有不适。不适没有被消除，甚至不需要被“克服”——它只是被反复地承受并穿越，而胜任感在这个穿越过程里被反复地生产。修复逻辑会问：“为什么我练了三年还是觉得深蹲很累？”驯体的逻辑说：“深蹲就是累的。我在累中仍然能做深蹲。我就是因为在累中继续做深蹲，才知道这具身体能扛。”

6.2 驯体与“泵感”到底哪里不同？

第二个质疑没有第一个那么致命，但它更普遍、更容易引发经验层面的混淆。运动训练者中到处弥漫着“泵感”“虐后快感”“酸爽”的叙事。力量训练者说“练完手臂胀得不行，感觉真好”，瑜伽者说“体式保持到发抖后才觉得练到位了”，跑者说“跑完后全身疼但很爽”。这些叙述都在描述一种“在穿越身体不适之后产生的积极身体感受”，与驯体所描述的发生过程在表面上有明显的重叠。如果驯体只是“泵感”的换名重述，那它就没说出任何新东西。

泵感与驯体的胜任感在发生过程上是两条不同的路径，生产出的是两种不同的体验，其区别可以从三个维度钉死。

第一，指向的对象不同。泵感是一种局部的、肌肉层面的完成确认：“今天这组弯举真到位，二头练透了。”泵感的关注点是被训练的那块肌肉。跑者所说的“虐后快感”指的是跑完后全身的疲劳所带来的满足感——“我今天跑得够狠”。这些都是“我练到了”的感觉。而驯体的胜任感指向的是主体性的、整体的身体信靠：“这具身体能承受。”它不关心“哪块肌肉练到了”，它关心的是在承受负荷的当下，身体作为一个整体所表现的可靠程度。泵感回答的问题是：“这次训练到位了没有？”驯体回答的问题是：“这具身体可靠不可靠？”

第二，时间结构不同。泵感是即时性的，它在一组训练结束后产生，在几个小时内消退。你今天练到位了，明天就没感觉了，你必须下一次再去练出新的泵感来刷新它。泵感是消耗品。驯体的胜任感是累积性的。它不是在某一次训练中产生的，而是在数十次、数百次训练的反复中，被一层一层沉积下来的。一个有五年深蹲经验的人，在走进健身房做热身时，他的身体就已经在“知道”它能承重——这个知道不依赖于今天的深蹲是否产生了泵感。它是一种已经被整合进身体图式的、前反思的身体基调。泵感是海浪，每一次冲击都清晰可感，但随即消退；驯体的胜任感是海底缓慢沉积的砂岩，每一次海浪都在上面留下一点几乎不可见的矿物颗粒，但一千年之后，海底已经变成了一片陆地。

第三，与数据的关系不同。泵感可以被数据佐证，但也很容易被数据削弱。一个力量训练者做完一组深蹲，感觉“练到位了”——然后他看了一眼训练App，发现今天的训练量没有达到上周的计划。数据告诉他“你今天练得还不够”，于是泵感带来的满足立刻打了折扣。泵感的合法性在很大程度上依赖于它能否与数据对齐。而驯体的胜任感，在发生层面上不以数据作为其存在的根据。你在力竭处又推动了一次深蹲，你感到“这具身体能承受”——这个确信在它发生的那个瞬间就已经成立了。它不需要被任何外部指标确认。你当然可以事后看数据，但那个确信不是数据给你的，是你的身体在做那个深蹲的时候自己生产出来的。数据可以告诉你这次训练消耗了多少千卡，但数据不能告诉你“在那一刻我仍然推动了它”的感觉。那个感觉不需要被统计，它就是它自己。

七、结论：驯体，或身体胜任感的生产

本文的出发点是当代锻炼文化中一个普遍的困境：锻炼知识越来越精密，人对身体的信任却越来越脆弱。本文论证，这个困境的根源不是知识不够精确，而是一个在特定历史条件下形成的认知图式——修复惯性——暗中劫持了我们与身体不适之间的关系。修复惯性是一种历史地形塑出来的默认设置：它是现代医学的临床凝视、二十世纪体育科学化与运动医学专业化的制度化推力、以及二十一世纪可穿戴数据监控网这三重历史力量的交汇产物。它把每一次身体的不适都自动转码为“这里有某物需要被修”，从而在每一次修复行动的执行中，都悄然加固着同一个潜台词：“你的身体此刻不够好。”

本文提出的替代路径不是放弃锻炼，不是反对科学化的身体知识，而是将锻炼重新定位为驯体：在结构化的身体实践中，通过主动迎接并穿越身体施加的困难与不适，在当下的、第一人称的身体经验中同步生产一种前反思的胜任感——“这具身体能承受、能应对、能处理好它此刻所面临的负荷”。跑步在弥漫的疲惫中继续前移，生产持续前行的胜任；瑜伽在逼人的体式中留在原地不逃，生产就地站稳的胜任；武术在全方位的结构紊乱中自己寻整，生产动态整合的胜任；力量训练在极限的力竭中把重物再推动一点，生产推动重物的基础胜任。这四种发生形态所生产的胜任感，在身体经验的层面相互渗透、相互加固，交织为一张关于这具身体的可靠性之网：在一个维度的胜任感被磨损时，其他维度的胜任感能帮它撑住。

驯体不是一个浪漫的、对前科学技术化身体的怀旧式崇拜。它不是在召唤某种“更本真的身体状态”的回归——回归本质的叙事，恰恰是驯体一直抵抗的东西。身体从来就没有一个“更本真的”原初状态。身体在任何历史时刻都是被发生出来的，被技术、制度、话语和实践共同塑造。修复惯性塑造了一种“你的身体永远有缺陷”的身体。驯体要做的，不是否定这种塑造，不是在它之外另找一个未被污染的净土，而是以一种不同的发生机制去重新组织人与身体的关系。两种机制——修复机制和驯体机制——可以在同一个人的身体生活里并行不悖。修复，当它有明确的终点时，是必要的。但修复不能成为人对自己身体的全部态度。

驯体作为一个概念，可以被检验，也可以被证伪。本文明确给出它的证伪条件：[6] 如果控制训练量与强度的前提下，那些以修复惯性为主导的锻炼者与以驯体态度进行锻炼的锻炼者之间，不存在身体胜任感、运动维持率或身体满意度上的差异；如果所有被本文描述为“穿越困难→同步生产胜任感”的内在过程，最终都可以被还原为运动内啡肽带来的非特异性欣快感、泵感、或自我效能感的一般性增强；或者，如果在面临身体能力的实质性衰退（如伤病或衰老）时，驯体的身体胜任感与修复惯性的身体警觉相比，并未展现出任何可测量的差异——那么，驯体这个概念所声称的特定发生机制就站不住脚，它就应该被修正乃至被废弃。

但在这些条件被满足之前，驯体有资格被作为一个确有所指的分析性概念来认真对待。它不是在命名一个早就在那里、只是没人讲清楚的“被遮蔽的身体感受”——那是发现学的修辞。驯体是在命名一套特定的、结构化的发生过程：在这套过程里，那些曾经压迫身体的困难，被重新用作了生产胜任感的原料。这个由不适向确信的转换机制，在修复惯性的笼罩下是无法被看到的。只有把修复惯性悬搁起来，它的运作才会现身。而当它现身时，每一个在深蹲时蹲到力竭、在跑步时跑到双腿沉重、在战士二式中保持到发抖的人，都会认出一个他们在反复经历、却从未被独立指认的东西。不是驯体给了他们一个新的体验。是驯体这个命名，让他们得以在“修复”的单一语言之外，第一次听懂那个发生在他们身体里的另一种故事。

注释

[1] 本文出现的所有锻炼场景与人物均为思想拓展性质的示例化构造，旨在呈现概念的结构性关系。场景中的具体细节（如App界面、训练数据、身体反应等）均经过典型化、匿名化与简化处理，不指向任何真实个体或特定产品。

[2] 本文对“修复惯性”的批判严格限定于从临床医学语境溢出至日常锻炼领域的认知图式。在明确的疾病、损伤等病理状况下，修复行为的临床价值不可替代，本文对此不持异议。有关这一限定的进一步讨论，参见正文2.3节。

[3] 本文对Bandura（1977）自我效能感的讨论，仅限于其作为“个体对自身执行行为能力的认知信念”这一最一般定义，不涉及Bandura理论中关于效能来源（如掌握经验、替代经验、社会劝服等）及其对动机与行为的多重调节机制的详细分类。有关这些分类，可参见Bandura（1977）原文。

[4] 本文对Bourdieu（1979）惯习概念的引述，聚焦于其“前反思的身体能力与累积性沉淀”这一维度，旨在与驯体的“主动生产”机制形成对照。惯习在布迪厄理论中的另一核心面向——其社会阶层再生产中的运作机制——因本文论域所限，未纳入讨论。

[5] 文中所用“身体图式”一词，借自现象学与具身认知科学传统中的相关讨论，在本文中仅作为一种辅助性描述工具，用以说明驯体所生产的胜任感如何在身体层面被前反思地整合。本文不对该概念作专门的概念史梳理，亦不涉及其在不同理论传统中的精细含义辨析。

[6] 结论中的证伪条件属于概念性检验设定，其功能是界定“驯体”作为一个分析性概念的边界与可证伪性，而非声称某项目前已经完成或正在进行的实证研究。这些条件的设计参考了通常的假设检验逻辑，但本身并不等同于一个可直接操作化的研究方案。

编辑核验参考文献

[Embodied Learning in Physical Activity: Developing Skills and Attunement to Interaction, 2022.](#)

[A. Bandura, Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, 1977.](#)

[R. M. Ryan & E. L. Deci, Self-determination Theory and Intrinsic Motivation, 2000.](#)