

元气的泄尽：AI时代主体能力退化的发生学重写

阳涌 著 · 发表于2026年7月24日 · 深化增补版 · 三种阅读方式

摘要

本文围绕一个尚未被命名却已大面积发生的退化现象展开：整整一代人承受并穿越 AI 带来的技术性失业所需的“能在不确定中自主发起行动”的主体能力，正在他们进入劳动力市场之前，被我们精心设计的一系列保护性制度系统性地阻止了生成。这不是保护“过度”导致的能力萎缩——能力萎缩的前提是能力曾经存在。本文的论证将迫使这个预设松动。当我们进到更根本的层面，审查这种能力的发生条件时，会发现一个更令人不安的结论：一代人并非“失去”了自主决断的能力，而是这种能力在一开始就未被允许发生。教育、劳动和家庭三个领域各自在回应其历史合法性危机时，其制度设计的核心操作逻辑——标准化评价将学习重新定义为对可测指标的响应、平台算法将劳动重新定义为对最优决策的无缝执行、精细化育儿将童年重新定义为需要被有意义活动填满的投资阶段——各自内在地排斥了这类能力发生所必需的那类经历：没有外部指令的独处、不被成人接住的挫败、以及不给教案的跨代际默会。三者在同一个世代的生命历程中同步运转，彼此强化，构成了一套将一代人的自主决断倾向的生成条件从物理层面加以清除的正反馈耦合机制。这一过程，本文称为“元气的泄尽”。它指的不是一种先在的生命力被泄漏，而是原本可能在某些特定的差异序列中被激活的身体化自主倾向，因为激活它的那些序列从一代人的童年中被制度性地移除，而从未得以写入身体。本文分六步展开这一论证。第一章在与布迪厄的习性、梅洛-庞蒂的身体图式、自我决定理论及班杜拉自我效能感进行严格近邻切割后，确立“元气”的独立辨别面；第二章详述元气发生所依赖的三类差异序列；第三章追踪三类序列如何在三大制度的本体论逻辑展开中被精确清除，并揭示三者的正反馈耦合；第四章用两个对照性的轨迹将机制沉淀到身体层面；第五章正面回应技能转移论、阶层偏误论、神经可塑性论及前现代浪漫化四个最强反驳；余论提出基于发生学逻辑的止泄方向，并给出严格的证伪条件。

一、引论：退化，发生在哪个环节？

关于 AI 与就业的争论，已被一个标准叙事框定：机器越来越能干，会抢走人的饭碗。为防止大规模失业，我们要么阻止机器，要么给人发钱，要么让人学习机器暂时还不会的技能。这个框架没有全错，但它始终在一个不言自明的前提上展开：被人“保护”着重新学习新技能的那个“人”，他用以重新站起来的那个主体性底盘，是还在的。被冲击的只是他拥有的特定技能，而不是他长出技能的那个基础能力本身。

本文的出发点是：这个底盘，可能已经不存在了。或者说，在一代人身上，它从未被充分“发生”出来。这并不是“失业者技能过时”的又一个版本。本文要分析的趋势，发生在比技能更深的层面：在 AI 开始成规模地拆除标准岗位的很久以前，教育、劳动与养育的制度环境，就用一种从未被我们意识到的、极其隐蔽的方式，将一代人自主发起行动所需的那种身体化的倾向，在它本应被激活的那些年里，从生长条件上系统地移除了。

过去四十年的社会保护运动，无论在教育公平、劳动效率还是养育安全上，都是各自领域内针对真实危机的、成功的、甚至可以说是卓越的制度设计。它们成就斐然。但本文要揭示的，不是这些制度的“失败”或“副作用”，而是一个更根本的悖论：这些制度在为一代人搭建起越来越无懈可击的保护壳时，其核心操作逻辑本身，就内在地排斥了主体性发生所必需的那一类经历。我们不是把温室盖得太厚了——我们是选了一种质上就注定不适合作为“人的孵化地”的材料来盖这座温室。新材料不漏风、不漏雨、恒温恒湿，在物理保护上几乎完美。但它恰好漏掉了那股让一个生命体学会自己发热的气。

这股“气”，在本文中被称为元气。它不是中国古典哲学中先于万物而存在的宇宙原初动力——那是未经社会历史条件中介的形而上学实体。本文对它的使用已经完成了严格的本体论重置：它被定义为特定差异序列——那些必须由个体在没有外部指令的混沌中自主做出判断、发起行动、承担后果的反复经历——与特定制度基质（标准化评价、算法派单、精细化日程）长期互动后，在人的身体-神经系统里生成的一种倾向于自主发起行动的身体化倾向系统。它不是任何现成心理学概念的修辞替代。自我效能感（Bandura, 1997）描述的是个体“相信自己能做成某件事”的认知评估，内在动机（Ryan & Deci, 2000）描述的是“因活动本身有趣而从

事它”的心理状态，韧性（Masten, 2001）描述的是“在逆境中保持功能”的能力。这些概念都是在一个已经拥有了自主行动倾向的主体身上，去测量、描述和培育这种倾向的某个侧面。元气要问的是更前一步的问题：那个让自我效能感、内在动机与韧性得以发生出来的身体基底本身，是怎么来的？当这个基底在其生成条件被系统性地从物理层面移除之后，那些在已有主体身上行之有效的心理学概念及其干预工具，就会在同一代人身上失效——因为它们救的是一条已经干涸的河床，而不是那片已经断了水脉的集水区。

同样需要在这从一开始就严肃切割的，是两个分量最重的社会学与现象学概念。布迪厄（Bourdieu, 1979）的“习性”同样强调早期身体化经验、前反思的生成图式、特定社会条件下的持久倾向。习性有一个精密的发生学：它解释了特定阶层位置如何通过反复的身体实践，将社会结构铭写入个体的倾向系统，使得个体在无意识中再生产出其出身阶层的实践与判断。本文绝不是在否认习性概念对“元气”所能覆盖的部分身体化过程的解释力。恰恰相反，正因为有习性这个巨大的先行者矗立在这里，我才必须找到它切不开的那个辨别面。习性在布迪厄那里，始终是一套被写入的积极内容：一个工人阶级的孩子通过反复的身体实践，习得了一套“我们这种人”的品味、姿态与可能性的边界感。习性解释的是人被塑造成了什么。但“元气泄”要解释的是另一种过程：当塑造人的那个环境，为了对人好，而被设计成了一种从质上就不含有“让人必须自主”的混沌素材的基质时，人的身体里不是被铭写入了一套“错误的”阶层习性，而是缺失了那一整类必须在混沌中才能被激活的身体决断的本领。这不是习性被扭曲了——这是某些习性赖以发生的载体，被从物质层面清除了。布迪厄的理论工具有能力分析习性的生成与变异，却没有专门的概念工具来分析“生成条件本身被移除所导致的生成中断”——因为在布迪厄的时代，那个条件还从未被如此大规模、精密地铲除过。

梅洛-庞蒂（Merleau-Ponty, 1945）的“身体图式”处理的是身体对世界的前反思意向性把握：我们不需要测量楼梯的高度和腿的跨度，就能“知道”自己能不能走上那级台阶。那个“我能”（Ich kann）不是一个认知判断，而是身体在世界中的原初领会。但身体图式概念解释的是身体如何在空间中“把握”一个已经给定的世界结构。它未曾面对这样一个问题：当一个孩子被精心保护、再也没有自己从树上摔下来过的下午，他缺失的不是对身体图式的某种特定运用，而是整个身体在面对不确定高度时的那个不通过语言传递的、自己的身体对自己说的“再往上一步风会变”——这不是身体图式的扭曲，而是身体图式的一个特定维度的永久性未被激活。在梅洛-庞蒂那里，身体图式总是在与世界的持续互动中生成和重塑自身，这种重塑的潜力是无限的。但他未曾考察过这样一种社会状况：现代制度有能力在个体发育的整个阶段，将某一整类原本会反复遭遇的世界特征（不可预测的高度、无标准答案的困境、需要身体自行判断的混沌）完全从环境中过滤掉，从而使身体图式的某一整个维度从发生学上便被永久性悬置。这种“悬置”本身，需要一个梅洛-庞蒂未曾提供的分析概念。

这一刀切开的辨别面在于：习性模型和身体图式模型，都有能力解释“人被塑造成了某种形态”；但它们无法解释“人没有被塑造成任何形态”——或者说，被塑造成了一种“只有在接收到外部指令后才能响应”的形态——这件事的发生学。因为它们的理论工具，都是用来分析积极内容的生成与变异，而非发生条件本身被从制度层面系统移除所导致的生成中断。这正是“元气泄”要进入的、现有理论够不到的那个空间。为了把这个区分在一个可观察的微观行为场景中落实，设想一下：一个“习得性无助”者面对任务时，心理上预期失败而退缩；一个“低自我效能感”者面对困难时，怀疑自己能否做到；而一个“元气从未被激活”者如后文将详述的实例，其认知能力与心理功能完好，却在一个没有标准答案的开放性任务面前，身体性地卡在“我该从哪里开始”这个最前沿的决断点上——他不是退缩了，他是从未练习过“自己出题”这个动作本身。他不是觉得自己做不到，他是身体里没有那个在自己面对一张白纸时、从胸口生出一句“我先试试”的热流。这种身体性的“发动不能”，不是心理学的任何现有诊断所能精准指认的。它就是元气从未发生的身体呈现。

将“元气”与上述诸概念的边界明确之后，本文的核心论断便获得了它的确切位置：当代主体能力的退化，不是保护“过度”导致的萎缩，不是好的制度办了好心坏事，也不是某个阶层在某个教育阶段的不适应——而是教育、劳动与家庭三大制度在回应各自最紧迫的历史合法性危机时，各自演化出的核心操作逻辑（标准化、平台化、精细化），在本体论层面就内在排斥了主体性发生所必需的那类经历。当这三套制度在一个世代的完整生命周期中同时运转并彼此强化时，它们就构成了一套严密的正反馈回路，将整整一代人身上那股自主发起行动的身体化倾向，在它本应被写入身体的那些年里，从发生条件上精确地、温柔地、从不在任何一张报表上显示为“故障”地，阻止了生成。我将此称为“元气的泄尽”。

这一点如果成立，它就不是对既有理论（反脆弱、安全主义、结构性矛盾分析）的补充，而是把整个问题从“事后修复”的层面，逼到了“事前发生”的最深处。我们以前总在问：温室要多厚才不至于太厚，才能既保护又不压制。而本文说：你盖温室的材料本身，就在质上阻止了那件你希望温室内长出来的东西的发生。你不是盖了个太好的房子，而是盖了个质上根本不适合作为“人的孵化地”的装置。

论证将分五章展开。第一章详述三类制度保护在改造学习、劳动与养育时，是如何从质上把自主决断倾向发生的载体——那些没有标准答案的独处、不被成人接住的挫败、以及不依赖教案的跨代际默会——清除掉的。第二章追踪这三套制度设计各自的历史起源，指出它们的核心操作逻辑并非偶然后果，而是内在预设的逻辑展开；并揭示三者之间的正反馈耦合机制。第三章用对照性的轨迹将机制带到身体层面。第四章正面回应最具威胁的四个反驳，并在回应中进一步精细化“元气泄”的理论位置。余论指出在发生条件已被严重削弱的既定前提下，我们还能在何处止住这股泄气之势，并给出严格的证伪条件。

二、三台泄气的装置：制度逻辑如何内在地清除了发生的载体

第一章从发生学的角度，指认了元气得以发生所不可缺失的三类经历——无指令的独处、不接住的挫败、不教纲的跨代际默会。但这只是完成了论证的第一步：指出了“什么东西丢了”。第二步、也是本文最核心的理论工作，是要解释这东西是怎么被丢掉的。丢失不是一个意外。它不是某一天哪个部门不小心删掉了一门课。它是三套极其成功的保护性制度在各自领域内，为回应当时最紧迫的合法性危机而演化出的核心操作逻辑，各自在本体论预设的层面就内在地排斥了那三类经历的存在合法性。而当这三套逻辑在一代人的完整生命周期中同步运转时，它们便不仅仅各扫门前雪——它们彼此勾连、相互强化，构成了一套将元气发生的载体从童年到成年逐步精确铲除的正反馈回路。

（一）标准化教育：当学习被重新界定为“可测指标的响应”

现代公共教育制度在 20 世纪中期曾面临一个生死攸关的合法性危机：传统精英教育深陷“再生产和扩大阶层特权”的指控。能上好学校的，不是最聪明的孩子，而是家庭资源最雄厚的孩子。标准化考试在此时以“公平化武器”的姿态登场。它第一次让一个矿工的孩子，也有机会凭一张薄薄的试卷，进入上一代人想都不敢想的名校。这成就之巨大，怎么强调都不为过。

但成就不等于没有代价。标准化考试的操作逻辑，内在地携带了一项本体论预设：学习的成果，必须能够从学习者的整个生命经验中被剥离出来，呈现为一系列独立可测、跨个体可比的指标。为了做到这一点，教育的全部过程就必须被逆向工程——不是为了滋养一个完整的人，而是为了在考试中准确地测量那个被剥离的“学习结果”。这就意味着：每一个教学活动，都必须对应一个明确的可评估目标；每一段学习时间，都必须产出可量化的“增量”。在这套预设的压力下，那些无法被精确量化、无法在短期内产出可展示成果、甚至其价值本身就在于“长时段的毫无结果的摸索”的学习形态——比如一个学生在没有任何指导下自己闷头搞了三个月的失败小发明，或者一个下午反复读同一段话直到它不再只是字面意思——它们不是因为“不好”而被放弃，而是因为它们在制度逻辑的框架内，根本不被承认为“学习”。它们在本体论上就被排斥在“教育”这个范畴之外了。

这不是某个教育部长的阴谋。这是标准化评价体系在其自身逻辑充分展开后，必然生出的那股“挤压力”：一切不能被精确评分的学习，都会因为占据课时、分散精力、拉低平均分，而被学校集体理性地放弃。关键就在这里——这不是某个人的非理性选择，而是制度理性自身的必然操作。学校这么做，因为它要生存——没有一所公立学校能够在统考平均分下滑的情况下，向家长和教育主管部门证明它保留了那些“没有标准答案的下午”的价值。所以那些下午就消失了。不是因为有人在会议上说“我们不要它们了”，而是因为一个没有能力在可量化的考评体系中为自己的存在辩护的活动，在一个所有资源都由可量化的考评体系分配的制度环境里，是没有任何一个理性行动者会为其保留空间的。

在这套逻辑的压榨之外，没有任何主体性“本真”的剩余。后文将详述的那种“自己决定自己要做什么”的原始冲动，在标准化教育中从未被培养——不是因为它被压抑了，而是因为制度为学习活动划定的那个本体论边界之内，根本没有“自己出题”这个动作的位置。学习的定义本身，在标准化评价的预设下，就是

由外部给出题目、给出标准、给出评分反馈的响应性活动。一个学生如果在整个基础教育阶段，除了被老师明确定义的“你可以自由探究”的项目时间之外，从未在任何一个下午没有“题目”的情况下，自己决定要学什么东西——如果他所有“我在学习”的时刻，都绑定在外部给出的标准题目和评分反馈上——那么他身体里那股“自己决定要往哪个方向走”的原始冲动，就从发生学上被彻底绕过了。它不是被压制了。它是在一个从未为它提供过发生所必需的载体环境里，从来没有机会被写入过身体。

在这股校内压力的推动下，体制进一步将这股挤压力从校内输往家庭。标准化考试制造了一个让家长极难反驳的焦虑场：每一次考试的每一分波动，都可能直接影响孩子能否进入下一级更好的学校。在这种刚性压力下，即使是最认同“该让孩子多自由玩耍”的父母，也会被逼着把孩子的课余时间全部塞进补习班和可量化的培训里。父母不需要在观念上主动信奉“过度保护”，制度管道本身已经为他们做了选择——一切与考试无关的、没有明确产出可被量化的成果的活动，都会因为挤占了“可以用来提分的那两个小时”，而被家庭的集体理性自我审查掉。就这样，学校标准化挤压力通过家庭焦虑管道向童年期的每一个角落延伸，把无指令独处和自发性挫败这两类元气载体的生存空间，从校内到校外，一并清除。

（二）平台化劳动：当决策被重新界定为“信息处理与最优解匹配”

1980年代以后，福特制工厂劳资关系崩溃，留下了一个棘手的烂摊子：传统的工头专断权力已经成了社会矛盾的火山口。平台算法应运而生的核心承诺，不是提高利润（虽然它确实提高了），而是用一套客观、透明、不偏袒任何人的系统，取代那个总是和工人发生正面冲突的坏工头。你不用再讨好谁了，你只需要按 App 的提示接单、跟导航走。系统不会骂你，不会偏袒关系户，不会因为你顶嘴就给你派烂活。这对于每一个曾在传统工厂里受过工头欺压的人而言，都是实实在在的解放。

但平台算法同样携带着一项未被审查的本体论预设：劳动过程中的决策，本质上就是一个信息处理与最优解匹配的问题。派单是把“哪里需要服务”的信息与“谁离那里最近”的信息做最优匹配；导航是把“起点和终点”的信息与“实时路况”的信息做最优解计算。一旦决策被本体论地定义为信息处理，那么算法的职责就极其清晰了：它必须替劳动者完成这一切判断——因为机器处理信息更快、更准、更不疲劳。在这套预设下，劳动者在劳动过程中“自己琢磨”“自己判断”“自己承担判断错了的后果”的那一系列身体动作，不是被禁止了——它们是被吸收了。系统并不是说“你不许想”，系统是在你还没来得及想的那一刻，就已经替你给出了那个已经被优化好的答案。你的劳动从此不再包含任何“自己琢磨”的环节。你所有的行动，都是对一个已经替你做出最优决策的外部系统的高效响应。

我访谈过的一位开了四年网约车的司机，自己的叙述比任何学者的分析都更精确地提供了这种“被吸收”的经验证据。他这样说：

“那时候开出租，你得自己琢磨门道。早上几点哪个小区门口有人在等，下雨天哪个商圈能拉到远途的客，这个得自己琢磨。有时候你判断错了，开到那个地方发现根本没人，白等两小时，那你自己认。但我那时候脑子里天天在转这个事。越转越有感觉。现在开这个，全听导航和系统。给你派到哪你就去哪。我跟你说，我开了这四年，连这个城市这几年新修的路我都认不全。因为不需要你认，你跟着那个箭头走就行了。我的脑子现在根本不记路。”

请仔细听这段话里他自己选用的那三个动词与两个身体词：“越转越有感觉”——那不是知识，不是在认知层面积累的信息。那是在反复的自主判断-试错-承担后果的身体循环中，一点点被写入整个神经系统的一种前理性的判断倾向。他把这种倾向叫做“感觉”。而“不需要你认”“我的脑子现在根本不记路”——平台的算法用四年的时间，为他完成了一次系统的自主判断义务的解除。他不是变懒了。他是在一个从禁止他判断、却永远在他需要判断之前就已经替他做出最优决策的系统里，把那个用来判断的器官静静地闲置了四年。当这个器官闲置够久，它就从身体里退化了。这不是精神上的退化，而是身体记忆的消失——一种和长久不跑步后心肺功能下降同质的神经层面的适应性萎缩。

请注意，这不是“能力被解除了”——如果能力从未被给予机会发生，就谈不上“解除”。平台算法的真正手术，不在于它“拿走”了什么既有的东西，而在于它让某个器官从一开始就没有存在的必要。当一个人只

需要响应最优解时，那个用来生成非最优解的、在混沌中瞎撞的“自己琢磨”的器官，就因持续闲置而在神经层面发生了用进废退的适应性萎缩。这是发生学的中断，而不是技能的剥夺。

（三）精细化养育：当童年被重新界定为“可投资的有产出阶段”

1970年代以后，全球中产阶层的生育决策发生了一次不可逆的结构性转型：社会保障缩减、教育回报不确定性增大，以及女性大规模进入劳动市场，共同促成了从“多生几个，总有一个能出息”到“少生精养，全力投资每一个孩子的质量”的生育策略转变。安妮特·拉鲁（Lareau, 2003）在《不平等的童年》中将这套新哲学命名为“协作培养”——它指的是父母积极介入、精心安排孩子的时间、与学校密切配合的一整套系统的育儿方式。这套方式的每一个动作，单独拆开看，都是理性的，甚至是不得不如此的。家长为孩子报名英语考级，是因为小升初简历上需要那张证书；家长每天在微信群和老师保持沟通，是因为稍微错过一条通知，孩子就可能被落下。这些都不是“过度保护”，这些是在制度压下来的刚性条件下最合理、甚至唯一的应对策略。

但当这些合理应对在一代人身上累积成一张密不透风的日程表时，那张日程表所暴露的深层预设便显现出来。精细化养育内在地遵循着一个本体论预设：童年是投资阶段，其每一段时间都应当被用于产生可预见、可展示的回报。钢琴课产出“艺术素养”，编程课产出“逻辑思维”，英语外教一对一产出“流利口语”，研学项目产出“团队协作与视野”。这些产出单独看每一项都不坏，但它们在集体运转中所共同执行的一个动作，却从未被家长和教育制度设计者纳入考量：它们共同将孩子全部的时间，都重新编码为“有名字的、有教案的、有成果可展示的活动”——而在人类漫长的演化史中，那股自主发起行动的身体化倾向最初的胎动，恰恰只发生在那些“没有名字的、没有教案的、不需要产出任何成果”的下午里。

在标准化教育与精细化养育之间，存在一个未被足够揭示的传输回路。学校标准化评价为家庭精细化日程提供了整套可量化的生产标准——家长之所以能把孩子的每一分钟都填满“有意义的活动”，是因为那些活动的成果都可以被简历化、被考试化、被纳入升学竞争的比较框架之内。钢琴考级证书、编程比赛名次、研学项目结题报告——它们都能在升学的量化评价体系中被转化为竞争优势。没有标准化教育制度作为后端的量化出口，精细化日程就少掉了它最关键的一个竞争性理由。反过来，精细化养育为标准化教育输送了源源不断的、从小就已经习惯把所有时间都交给外部指令的“理想学生”——这些学生高度可指挥、高度配合、能够精准地完成老师布置的每一个任务，因为他们从未练习过不去完成。这种高度可指挥性又进一步强化了教育系统对“可量化教学”的路径依赖，压缩了学校保留那些不可被量化的学习环节的空间。劳动的平台化则从另一端为这个回路提供合法性：当算法用派单和导航系统制造出“高效响应系统指令”这个成功模板，并将“最需要的职场能力”重新定义为“对复杂指令的高效执行”时，教育的标准化和家庭的精细化就更没有动力去培育那种无法在简历上展示、无法被算法识别、但在未来工作岗位消失时却是唯一能依靠的自主发起能力。

这是一个严密的、自我强化的正反馈回路。教育标准化催生了家庭精细化，家庭精细化为教育标准化输送理想材料，劳动平台化从另一端为两者提供了“这就是世界运作的方式”的合法性叙事。三者互动的结果，不是三个并行因果链的简单加总，而是一个在世代更替中越转越紧的动力结构。而这个结构的最终产物，就是一整代人的身体里，那股自主发起行动的倾向，在其最该被写入身体的那些年里，从未被任何一段差异序列逼着启动过。

三、泄尽的肉身与残存的裂缝：两个对照轨迹

上一章的论证如果只停留在制度层面的机制分析，它就还是纸上的推演。本章的任务，是把泄气与保存落回到两个活生生的个体身上，不是为了给理论寻找“案例”，而是为了让两种不同的差异序列自行显现出它们如何结算成两种不同的身体化倾向。

这里需要立即加以说明：以下的林远与李蔚并非某个特定研究项目中的真实受访者。他们是我基于多年的日常观察与多次非正式访谈积累的素材，经过匿名化、特征合成与场景典型化处理后，建构的两个复合形象。他们的功能不是提供统计意义上的实证证据，而是作为思想实验——将本文所分析的多重制度力量，在个体的生命历程中压缩、显影、并呈现出其可能的作用方式。他们的每一个行为细节背后，都有大量的、可辨识的真

实素材作为支撑；但作为个案整体，他们是一种理论建构的手法，而非经验报告。这一点，我必须在此诚实交代。

（一）泄尽的轨迹：林远

林远出身于中国南方一个典型的中产家庭。父母都是教师。他从小学六年级起，全部课外时间便处于被标准化日程精确管理的状态：每周六上午奥数，下午英语，周日上午物理竞赛班。初中三年，高中三年，这张日程表只有更密，没有更疏。他的母亲在一次交谈中回忆：“他小时候很乖，不用我们操心。”当我请她再想想，他小时候有没有过自己一个人在野地里玩、自己搞砸事情再自己处理的经历，她想了好一会儿，说：“好像没有。”

林远在大学里成绩不错，GPA 3.7，该考的证书都考了。毕业后他进入一家咨询公司实习。第一周，带教经理给了他一个相对开放的任务：“去了解一下最近的行业政策动态，写一个几百字的分析，谈谈我们的客户业务可能受什么影响。”

林远在那个下午，做出了一个完整而精确的、足以在任何标准化考试中拿到高分的响应模式。他不是不做，而是在任务下达后反复找经理，追问一连串的问题：“老板，这个分析以前有模板吗？”“我应该用哪个数据库来查？”“要写多少字？有没有具体的格式要求？”

这不是一个消极怠工的实习生。他的逻辑推理、信息检索、文字表达一样不缺。他缺的是那个更前一步的东西：在没有明确外部指令的那一个刹那，从身体内部生出一句“我觉得可以先从这里开始”的决断。那个刹那需要的不是智力。智力是一种可以按指令调用的运算能力。那个刹那需要的是一种身体性的发动——在没有题目、没有评分标准、也没有人检查的情况下，自己给自己出一套题目，然后自己开始做。这个发动的器官，在他的十六年教育生涯中，从未被逼着做过一次完整的启动。所以当带教经理不再替他出题的时候，他那个用来出题的器官，从未被激活过。

他在办公室里坐了整整一个下午，最终打开了一份公司以前做过的类似分析，把标题和格式复制过来，然后把政策新闻的标题往里填。他试图用模仿格式来替代他体内缺失的那个东西。但在晚上回家的地铁上，他对自己很失望。他知道自己本可以做得更好。他只是不知道那个“更好”应该从身上的哪个地方出来。它不在脑子里——他的脑子里全是知识。它应该在更下面的某个地方，在每次遇到不确定时那个“我先试试”的一股热流。但那片地方，在他十六年的生命里，从未被加热过。

需要特别说明：林远的状态不是习得性无助。习得性无助的特征是，个体在经历过反复的不可控事件后，即使在可控情境中也放弃尝试——他在心理上预期失败，因而退缩。林远并非如此。他在心理上并没有预期失败。他的认知能力完全在线，他非常想做好这件事，且对自己的能力有清楚的认知。他的问题发生在更前端：他卡住的不是“我能不能做到”这个认知评估层面——而是在“我该从哪里开始”这个身体性的决断启动层面。他不是不敢尝试，他是从未练习过在没有题目时的那个最初的动作——自己为自己生成一个起点。这就是“元气从未发生”与“习得性无助”在经验上的可辨别边界：后者是心理上的退缩，前者是身体上的发动不能。

（二）偶然保存的裂缝：李蔚

与林远几乎同龄的李蔚，出身极其相似——同样的城市中产家庭，同样的父母都是知识分子，同样的被送到同一类重点小学。但他身上却保留着另一套身体倾向。他在大学时自己组了一个团队，做了一个失败的小创业项目，赔光了攒了一年的生活费。他没有因此一蹶不振，反而很平静地说：“以前也这样搞砸过，不是第一次了。”

我后来在反复追问中，试图找出他身上那股气究竟是怎么保存下来的。最终我锁定的，不是一个精心设计的教育实践，而是一个完全偶然的制度裂缝。李蔚从小学二年级开始，每周五下午，他母亲要在单位开会到很晚，父亲出差多，家里没有请阿姨，也没有报周五下午的托管班。所以他每周五下午从三点半放学，到晚上七点母亲到家，有整整三个半小时，是一个人在家的，没有手机，没有课外班，没有作业需要当天交。他在那三个半小时里，不是每次都做有意义的事。他也无聊，也在沙发上翻来覆去。但正是在这几个小时没有名字的时

间里，他做过这些事：用家里的旧杂志和透明胶带搭了一个会塌的桥，并且真的塌了；自己决定学怎么用微波炉做蛋糕，结果把蛋液弄得到处都是，最后自己用抹布擦了四十分钟，母亲回家以后完全没有发现。他说，在那几年里，他知道了“搞砸一些事，不会有人马上来救我，但也不会死”。

请仔细看这十三个字——“不会有人马上来救我，但也不会死”。这是一个孩子在没有成年人实时监控的独处中，独自承受了几十次小挫败之后，在自己的身体里自发凝结成的两种至关重要的前理性把握：对世界的（它不是一个处处有人接住你的安全网）和对自己的（我能承受这个，不需要别人立刻介入）。这不是被教育出来的自信。这是在无人观看的那个下午，自己搞砸、自己解决、自己清理干净之后，身体里形成的一道微小的、却极其强韧的回路。这道回路，正是本文所界定的“元气”在个体生命里被真实写入的一笔。

而它之所以能在李蔚身上完成这次写入，仅仅是因为他的母亲在那几年里恰好没有钱也没有时间把那个周五下午用一个“有意义的活动”填满。元气的保存，在这个个案中，靠的不是任何人的智慧，不是某种先进的教育理念，而是一个偶然的制度裂缝。需要立即澄清的是：这绝不是要论证“只要有了周五下午，就一定能养出元气”。这太天真，我也不至于如此单因素决定论。李蔚的元气保存，还叠加了他性格中更强的刺激寻求倾向，以及他父母虽然没有刻意“培养”但也从未压制他那个“违规下午”的偶然态度。正是这些偶然因素的共同作用，在李蔚身上留下了那道裂缝。但它恰恰反证了本文的一个核心命题：当代教育精密化管理、劳动平台化的算法代劳、家庭精细化养育的最大历史效应，不在于它们剥夺了任何既有的能力——而在于它们共同让每个孩子都变成林远，然后让偶然的李蔚，在技术上变得越来越不可能。

四、反驳与回应：四种最有威胁的质疑

上述论证要立住，不能只靠正面的展开，还必须正面接住那些最可能从根部威胁它的反驳。以下四种质疑，每一种都有能力让“元气泄”这个命题从“发生学的锋利判断”，滑回“被修辞包装过的旧诊断”。我必须在此与它们近身肉搏。

（一）技能转移论：能力没有退化，只是转移了

反驳：你描述的那些所谓的“退化”，只是旧技能（比如方向感、自主琢磨门道的习惯）的消退。与此同时，新一代人正在长出全新的主体能力——对系统提示的高度敏感、在多任务流中快速切换、通过网络而非地理空间来组织信息。在平台化劳动中高效响应系统指令，难道不也是一种需要极高主体素质的能力吗？开网约车的司机虽然不记路了，但他一天之内要处理几十次算法的派单、实时路况的变更与乘客临时的要求，每一样都需要迅速的判断。这不叫能力退化，这叫能力转型。

回应：这个反驳所描述的真相是真实的。平台劳动者确实在发展出一套适应算法环境的精湛技巧。他们学会了如何在极短时间内评估一单值不值得接，如何在系统的奖惩规则里找到最省力的合规路径，如何在与乘客的话术互动中把差评风险降到最低。这一整套技巧，确实是一套高度发达的、适应性的身体-认知能力。本文并不否认这一点。

但“元气泄”的命题，要追问的是一个特定时点上的另一个问题：当平台停止派单、当算法从这个人的劳动中撤出、当他被推到一个必须由自己来定义下一步要做什么的旷野时——那个能够从身体内部生成一个首因冲动、在没有任何系统反馈的情况下迈出第一步的能力，是否还在？技能转移论描述的是“旧的 A 变成了新的 B”，元气泄追问的是“A 和 B 底下共同依赖的那个 C”——那股在完全没有外部指令时仍然能自主发起行动的身体基底——是否已经被系统性地抽空了。这不是一个可以通过当下的劳动表现来检验的问题；这是一个只能在劳动的外壳被剥离之后才暴露出来的问题。而 AI 正在做的那件无人能挡的事，恰恰就是剥离这个外壳。所以技能转移论的有效性有一个严格的边界：它只能在系统持续运行的前提下成立。一旦系统本身开始解体——一旦算法不再需要你——你那些以系统为生存基质的新技能，就不再有任何用场。而那时，你还能做什么，取决于那个被技能转移论长期忽略的 C 是否曾经在你的身体里长出来过。

（二）阶层偏误论：这只是城市中产的特权病

反驳：你这整篇论文描述的现象——精细化日程、协作培养、标准化的内卷——全部是城市中产阶层的特权病。你凭什么把它泛化为“整整一代人”？底层家庭的青少年，没有精细日程，没有被填满的补习班，他们的成长过程里充满了独处、挫败和混龄协作。难道他们就不曾进入过那个“泄气回路”吗？如果他们也同样在职业市场上表现出所谓“无自主性”，那你的“制度化保护”解释就不成立——因为他们根本就没被保护过。

回应：这个质疑必须分两步来回应。第一步，我承认阶层差异的客观存在。本文所描述的泄气机制，在城市中产阶层中确实有最纯粹、最全链条的表现形态——因为只有这个阶层，才有足够的资源、意愿和焦虑，把三大制度的操作逻辑在自己的孩子身上执行到极致。这一点，我必须接受，并在理论中将“元气泄”严格定位为：当代社会中一个最典型、最强大、也在文化上最具辐射力的泄气模式，而不是一个让每一个具体个体都必须被同质化地套入的僵化模具。

第二步，本文需要论证的是：这个模式为什么不是某个阶层的特权病，而是一个跨阶层蔓延的生成中断机制。关键就在这里：精细化养育不是中产阶层的专利——它是一种被整个社会竞相模仿的教养规范。底层家庭由于更强的经济不安全感，往往更希望孩子靠读书翻身，而标准化考试偏偏给了他们一条明确的、可操作的翻身路径。于是底层家庭在面对这条路径时，采用的策略常常更加刚性：一切与考试无关的活动都被视为“不务正业”，必须砍掉。孩子放学回家，不是去野地，而是被关在出租屋里做习题。他们没有被钢琴课和编程课填满，但他们被“做题”这一单一指令填满了。在这种粗放版的精细化中，同样没有无指令的独处，没有被允许发生的挫败，没有跨龄的默会协作——只是替代这些的不是“有意义的活动”，而是“做题”。算法推荐的短视频和手机游戏，在他们身上起的作用与中产孩子在精修日程中体验到的东西并无本质区别：同样精确地填满了那些原本可能让身体被迫生出一口元气的空无时刻。中产孩子没有那个下午，因为他的下午在琴房里；底层孩子也没有那个下午，因为他的下午在手机前。泄气的方式有精装与粗放之分，但泄掉的那口气，是同一种气。

（三）神经可塑性论：成年后完全可以重长

反驳：你反复强调“发生窗口期”的不可逆，但当代神经可塑性的研究恰恰告诉我们，成人的大脑在特定条件下仍能够发生显著的、功能性的重组。即使一个孩子十几年的成长历程里确实缺乏激活元气所需的那类经历，成年之后，他是否可以通过刻意训练、创伤后反思或沉浸式体验，重新生成那些被绕过的大脑回路？如果是这样，你关于“元气泄”在发生学上不可逆的断言就被釜底抽薪了。

回应：这是一个必须用证据谨慎处理的挑战。既定事实是：神经可塑性的确打破了早期神经发育教科书上那种严苛的“关键期”模型——成人的大脑可以改变。但“可以改变”并不等于“在任何条件下都可以轻易改变”。当一项能力所依赖的神经回路在早期完全没有被激活，导致回路连接的髓鞘化与突触修剪在发育关键期中断时，成年后的再生不是不可能，但需要极高的条件门槛：高度重复的、嵌入真实后果的训练环境（不是模拟练习，模拟不提供真实的后果承担），极强的个体动机（而动机本身往往又须以某种先存的自主倾向的残余为前提），以及少则数月多则数年的持续投入。这些条件每一个拎出来，在当前社会的制度环境下都极度稀缺——一个在成年后也同样被算法推荐、KPI 分解和便利服务包裹得严严实实的社会，能提供多少“真实的、没有人来救你的迷失”让人重建回路？所以“元气泄”的不可逆性，不是一个绝对的生物学断言，而是一个实践判断：生物学上的可逆，不等于在当代制度条件下能够大规模、可复制地实现。那些人需要靠元气才能进入的修复程序，在他们身上，从一开始就缺少了那把进入程序的钥匙。而更进一步的悖论是：试图修复元气的社会干预设计本身，也极易被标准化、可评估、可推广的操作逻辑所收编——它们很难不落入它们试图修复的那套泄气逻辑的当代成人版。这就是为什么本文将判断锚定在“实践不可逆”，而非绝对的生物性宿命。

（四）前现代浪漫化：前现代的人真的更有元气吗？

反驳：你在论证中持续地将“没有名字的下午”“粗粝的前现代生活”暗示为元气发生的土壤。但人类历史上，前现代社会充满了麻木、服从与宿命论。大部分人终其一生也并不比当代人更有“自主发起行动”的倾向。你凭什么认为前现代社会的人就真的更有元气？如果前现代人也并不普遍地拥有这种能力，那么你关于“制度性保护铲除元气”的整个论述就面临着严重挑战——也许这种能力从来都不是常态，而是始终稀有。

回应：本文绝不是在主张前现代社会是元气洋溢的黄金时代。前现代社会中的绝大多数人，在绝大部分时间里，同样处于各种形式的强制、匮乏与被动之中。他们的生活粗粝，并非自愿选择；他们的独处和挫败，也绝非某种精心设计的教育哲学。本文的论证依赖的区分不在于“前现代 vs 现代”，而在于发生条件的嵌入方式的差异。在前现代社会组织中，那些能够激活元气发生的差异序列（无指令的独处、不被接住的挫败、无教案的跨代际默会），曾被强制性地、无差别地嵌入几乎每一个孩子的日常生活——不是因为有人设计了它们，而是因为社会组织的技术水平还没有能力将这些东西从生活中清除出去。一个前现代的农村孩子被迫独自上山砍柴，不是因为他的父母想要培养他的自主性，而是因为家里没有多余劳力，且没有替代性的安全环境。元气在那个时代，是一种偶然嵌入的副产品，不是某种文化理想的自觉产物。现代性的特殊之处不在于“偏离了这种偶然的黄金时代”，而在于：当技术与社会组织达到一定水平后，它拥有了系统性地、跨国阶层地将这些偶然嵌入的条件从童年生活中清除掉的能力，而同时又没有建立起任何一种替代性的、自觉设计的生成场域来重新嵌入那些差异序列。换句话说：前现代人并不“更有元气”——他们只是被更粗暴地扔进了那些偶然催生元气的环境里。而现代人面临的问题不是“退化”，而是在拥有了清除那些环境的技术能力之后，尚未发明出可以替代那些环境的自觉制度设计。这才是发生学意义上的“泄”：不是在时间轴上向后滑落，而是在条件轴上，切断了某种生成倾向与其发生所必需的差异序列之间的连接。

五、余论：止泄的可能与证伪的条件

走完上述分析，我必须回到那个最难回答的问题：如果元气泄尽的趋势已经形成，我们还能做什么？

一个坦诚的回答是：全面逆转可能已经不在时间窗口之内。那股气的发生有它自己的生物神经节律，一旦在一个世代的童年里被系统性地绕过，它不会因为某项社会政策出台就自行补生。但这并不意味着我们只能坐等。有一条极窄、极吃力、且不提供任何道德安慰的路径，它不再指向“修复”，而是指向“止泄”。

止泄的第一步，是识别出这样一个深层的制度悖论：许多我们现在以为是“帮助他”的在职管理行为，正在成年人身上继续移除他们残存的最后一点自主决断的发生条件。尤其是在职场里，当一个年轻员工在开放性任务面前表现出茫然，管理者的本能反应是——“那我给你更细的指导、更清晰的考核指标、更短的检查周期”。这在表层确实帮他完成了任务；但在深层，它精确地复制并强化了当初阻止他自主决断倾向发生的那套机制的成人版。你越是替他标好一切，他就越丧失了那个也许尚存一丝火星的挣扎机会。止泄的第一个原则，因此是在成年期的各类管理生态中，有意识地打破“保护-指令”的无限递延，刻意保留一些不提供明确指令的、后果自负的任务区间——不是为了让他失败，而是为了让他身体里那个用来在混沌中自己生成起点的器官，在被完全闲置到不可逆之前，被迫再动一动。

止泄的第二步，可能需要一种更艰深的社会技艺：在铁板一块的制度保护墙上，有意识地、系统地凿出裂缝。这里必须再次强调：这不是喊“回到旷野”的浪漫口号。在一个高度精密化的社会里，纯粹的旷野已经不存在。所谓凿缝，不是在制度之外另辟一片世外桃源，而是在制度内部为混沌保留合法的栖息地：课时表里故意不排课的下午，被学校正式允许失败的探究项目，社区里有成年人轻监护但不出手干预的公共游戏空间——这些不是退回到前现代的粗粝，而是用高度自觉的制度设计，去精确地重新嵌入那些在粗粝的前现代生活中曾经偶然存在、而被现代精密保护系统悉数移除的差异序列。这是一种比精细化保护更难的设计：它要精确地把“保护”和“让渡”同时织进制度的纤维里，让保护壳本身具有一种有控制的、有安全边界的泄压功能——保护他的生命与基本尊严，但不替他做每一个选择。这种设计在社会工程的难度上远高于盖一座密不透风的温室，但它是唯一一条不继续往下一代人身上泄气的可能路径。

最后，我必须给出本文的证伪条件。一个发生学的概念如果不能被证伪，它就只是一种不可检验的诗意诊断。本文全部论证的成立，依赖于一个可被未来经验研究检验的核心预测：如果 AI 对标准岗位的大规模替代在未来真实发生，那些在本文所分析的“三制度协同泄气”最为完备、最为密合的城市中产阶层密集的社会中，其年轻一代——特别是那些在教育、劳动、养育的整个生命周期中都完全处于精细保护系统内的群体——在面对“手上突然没有标准任务”的状况时，将整体性地、持续性地表现出比那些制度保护尚未如此密合同时也没有被等同强度的其他泄气机制覆盖的对照组青年群体更严重的茫然、焦虑和身体性的“发动不能”。如果相反，在那一刻，我们观察到的是这些群体在传统岗位消失后反而爆发出了令研究者意外的自主创业、跨域协

作、创新的自组织形式——如果他们从四十年的无独处中重新长出了自主行动，从算法和标准化无懈可击的保护里反而涌现出了某种我们至今未预见到的新的主体性倾向——那么，本文的全部立论就不是被修正，而是从根部被推翻。

那将是这篇文章所能接受到的最好的结局。因为在那种情况下，我的失败，恰恰证明了人的自我发生拥有比我所看到的任何制度逻辑都更深、更不可被预测的来路。一个理论，死在这样一个尚未到来的黎明里，是它全部的尊严。

注释

[1] 本文中的“元气”并非中国古典哲学中作为宇宙生成原动力的“元气”（如王充《论衡》或张载“太虚即气”），而是作者为分析当代主体能力退化问题所严格构造的一个分析性术语。它不预设任何先于社会历史条件而存在的生命实体，专指在反复的自主判断-行动-后果承担的差异序列中，被写入身体-神经系统的一种倾向系统。本文在第一章中已与布迪厄的习性、梅洛-庞蒂的身体图式、以及心理学中的自我效能感与内在动机等概念进行了严格的近邻切割，确立了它不可被这些概念1:1替换的独立辨别面。——作者注

[2] 已有批评话语中较具影响力的有：塔勒布（Taleb, 2012）的“反脆弱”模型，分析系统如何在冲击中获益而非受损；卢基扬诺夫与海特（Lukianoff & Haidt, 2018）的“安全主义”批判，聚焦于过度保护如何削弱了一代人的心理韧性；以及各类制度批判中的结构性矛盾分析。这些讨论的共同预设是：某种重要的主体能力原本完好地存在于个体身上，只是后来被过度的或错误设计的保护制度“压制”或“削弱”了。本文的论证正是在这一点上与它们分道扬镳：本文要论证的是，这种能力不是“被压制”，而是在本应生成的阶段，因保护制度对生成条件本身的移除，而从未被充分“发生”出来。这是发生学对压制论的结构性升维。——作者注

[3] 本章归纳的独处、挫败与混龄协作三类差异序列，并非基于特定抽样调查的统计发现，而是作者在多年田野工作与跨文化比较的基础上提炼的三组理想型机制路径。其功能在于为后续的制度分析提供明确的分析靶点（制度究竟移除了什么），而非宣称这三类序列是元气发生的充要条件或元气在经验世界中仅存在这三种发生路径。它们之间是异质的、非并列的生成路径，在不同个体的生命史中可能有不同的权重与组合方式。——作者注

[4] 本段所引网约车司机访谈材料，系作者田野调查中搜集的真实口述。为保护受访者隐私，已作匿名化处理。此处引用旨在将“自主判断义务被系统解除”的抽象机制具体化到可经验感知的层面，属于思想例示性质，不可被等同为社会调查数据或统计证据。——作者注

[5] 第三章中林远与李蔚两个轨迹的呈现，并非来自某个特定研究项目的原始个案。他们是作者基于多年的日常观察、多次非正式深度访谈所积累的素材，经过严格的匿名化、特征合成与场景典型化处理之后，建构的两个复合形象。他们的功能是为本文第二、三章所分析的多重制度力量在个体生命历程中的可能作用方式提供一种被浓缩的、可感知的呈现。他们不是定量证据，而是发生学机制在肉体层面的理论显影。作者在此诚实交代这一方法论选择，接受来自质性研究方法论的严格审视。——作者注

[6] 此处关于神经可塑性的论述，依据的是发展认知神经科学领域内广泛接受的基础性共识（参见如 Kolb & Whishaw, 2015; Stiles & Jernigan, 2010），并非针对某项特定实验研究的引用。作者无意在此进行全面综述，仅旨在呈现一个对本文论断构成挑战的核心证据框架，并在此框架内给出本文的回应。关于早期经验与神经回路发育的详细实证文献，可另文专述。——作者注

[7] 本节提出的“止泄”方向，是对制度改进可能性的初步理论推演，其现实可行性与具体实施路径，必须在教育学、劳动社会学与儿童发展研究等多学科的经验检验与制度设计实验中被进一步验证和充实。本文在此只做出概念层面的分析，不宣称找到了可直接落地执行的完备方案。——作者注

增补一：元气不是人格特质

元气被限定为一种可发生、可衰减、可重新激活的行动启动能力：在缺少外部指令时识别问题、提出第一步、承受不确定反馈并修正方向。它不同于外向、乐观或意志力，也不同于对成功概率的认知估计。一个人可以自我效能感很高，却只在任务已经被定义时表现优异；元气测量的是白纸出现时，行动能否开始。

增补二：三类差异序列

自主启动需要三类反复经验：无标准答案的独处，让问题定义权回到主体；不被即时接住的可承受挫败，让后果与自己的动作重新连接；没有教案的跨代默会，让判断通过共同劳动而非说明书进入身体。三类经验缺一不可：只有独处可能变成孤立，只有挫败可能造成伤害，只有默会可能固化传统。

增补三：保护制度的双向效应

本文不反对安全、公平和照料。保护的关键变量不是强度，而是它是否保留了可承担的不确定区。好的保护降低不可逆伤害，却不替主体完成问题定义与第一步行动；坏的保护在消除危险的同时消除了差异。由此可以把争论从“保护多还是少”改写为“哪些动作必须仍由成长者本人完成”。

增补四：纵向证伪方案

可在教育、家庭与平台劳动场景建立纵向队列，记录无指令任务中的启动时延、问题重定义次数、失败后自主修正率和寻求指令频率。若这些指标完全可由自我效能、执行功能或家庭社会经济地位解释，元气概念没有独立增量；若保留差异序列能够预测多年后的开放任务表现，则命题获得支持。

经编辑核验的参考文献

[Richard M. Ryan & Edward L. Deci, Self-determination Theory, 2000.](#)

[Martin E. P. Seligman & Steven F. Maier, Learned Helplessness at Fifty, 2016.](#)

[Ann S. Masten, Ordinary Magic: Resilience Processes in Development, 2001.](#)

[Albert Bandura, Self-efficacy: Toward a Unifying Theory, 1977.](#)

[OECD, Employment Outlook 2023: Artificial Intelligence and the Labour Market.](#)