

体感贷：消费主义何以盛而不衰——一种体验债务经济的发生学分析

消费主义在当代社会面临一个奇特的悖论：它既被普遍厌弃，又被个体深度依赖。既有批判理论多从资本操纵或符号俘获切入，但它们在解释一个核心困惑时始终乏力——为何在虚假性被广泛识破之后，人依然走不掉？本文认为，问题的要害不应再追问“消费主义如何满足人的需要”，而应追问“消费主义如何根本性地改变了人与自身需要之间的关系”。

作者 阳涌 · 约 1.8 万字 · 发表于2026年7月24日

摘要

消费主义在当代社会面临一个奇特的悖论：它既被普遍厌弃，又被个体深度依赖。既有批判理论多从资本操纵或符号俘获切入，但它们在解释一个核心困惑时始终乏力——为何在虚假性被广泛识破之后，人依然走不掉？本文认为，问题的要害不应再追问“消费主义如何满足人的需要”，而应追问“消费主义如何根本性地改变了人与自身需要之间的关系”。本文提出“体感贷”这一分析性概念：它不是修辞隐喻，而是对一种社会机制的命名——消费系统通过数字平台、信用工具与社交媒体，将那些本应由主体在不确定、摩擦性的亲身实践中生成的“活着的感觉”（对秩序的体感、对缓解的体感、对完满的体感），预制为可即时提取、事后以自身生成能力衰减为代价的体验单位。每一笔即时的体感到账，都以未来支付一笔“体感利息”为条件：主体下一次面对同类需求时，更难以不依赖消费来满足，也更难以从平淡中自主产生充实感。本文通过与马克思、马尔库塞、鲍德里亚、拉扎拉托等经典理论，以及与罗萨的“共鸣”、韩炳哲的“倦怠社会”、伊洛兹的“情感资本主义”等当代批判的严格对质，论证“体感贷”切开了新的辨别维度——它不仅关注消费如何操纵欲望，更聚焦于消费如何系统性地抽离并削弱主体自身生成体感的能力。通过对“露营装备”消费的理想型深描，本文展示三笔体感贷——秩序贷、缓解贷、完满贷——如何在个体日常中凝结为自我强化的贷还循环，并剖析该循环得以维持的社会结构性条件（时间碎片化、空间商品化、评价高光化）。文章拒绝浪漫化“回归本真”，而是在当代社会的制度裂缝中辨认那些可能局部修复体感生成能力的微小实践，并诚实地给出本文的证伪条件。

关键词：体感贷；发生学；体验债务；生成能力废弛；消费批判；平台经济

一、引言：被识破却无法挣脱的消费主义

在当代城市生活中，几乎没有一个受过基本教育的成年人会真心相信“买了这件东西，我就会更幸福”。人们熟知消费主义的批判话语——从法兰克福学派的“虚假需求”到德波的“景观社会”，从鲍德里亚的“符号消费”到当代社交媒体上此起彼伏的“消费降级”“反消费主义”讨论。然而，一个不容忽视的事实是，同一批批判者中的大多数，依然会在深夜感到空虚时，下意识地打开购物软件；会在收到年终奖后，冲动地买下一件贵重的装备；会在不知道如何安顿一团糟的情绪时，用一杯昂贵的手冲咖啡来安抚自己。人们批判消费主义，然后继续消费。这一悖论不能被简单地归结为“意志薄弱”或“资本太狡猾”——后一种解释本身就在重复需要解释的现象：资本究竟是如何让一个个有反思能力的独立个体，在明明看穿了游戏的虚假之后，依然无法退出？

要解开这个结，必须对既有批判理论所撞上的那堵墙进行审视。马尔库塞（1964）的“压抑性去升华”（repressive desublimation）深刻地揭示了发达工业社会如何通过提供即时满足，将那些原本可能导向社会性反抗的冲动能量卸载掉。德波（1967）和鲍德里亚（1970）分别从景观对真实生活的殖民和符号对使用价值的置换角度，揭示了消费的异化本质。布迪厄（1979）及其后继者描述了消费如何成为社会区隔的斗争工具。拉扎拉托（2011）则从债务角度切入，分析了新自由主义如何通过信用体系将个体塑造为“负债之人”（indebted man）——你的未来劳动被预先抵押。这些理论至今锋利，但它们共享着一个深层的默认前提：人的需要先于消费主义而存在，消费主义只是以某种方式——虚假地、符号性地、替代性地——满足了它们。马尔库塞的“虚假需求”预设了一个“真实需求”的基准；鲍德里亚的“符号消费”预设了消费是对社会地位这一先在需要的符号化响应；即使是拉扎拉托的“债务”，也聚焦于未来劳动被金融系统预先征用，而未触及一个更根本的问题：消费主义是如何从根部重新定义了“需要”本身——具体而言，如何将“需要的满足”的过程，转译为一笔可以提前支取、即时到账、事后付息的体验债务？

正是这一追问，将本文与当代几个最有力的消费-体验批判区分开来。罗萨（2019）在《共鸣》中提出，现代社会通过持续加速与商品化，使得主体与世界之间建立深度“共鸣”关系（Resonanz）的能力遭到系统性破坏，人们转而寻求一种“哑”的、可被即时消费的替代性刺激。罗萨的框架极为宏大，但其核心关切是“世界关系”的病理，而非主体内部体验能力的生成与废弛的动态机制。韩炳哲（2015）在《倦怠社会》中论证，当代的“功绩主体”（Leistungssubjekt）因过度的自我驱动而陷入burnout，一种“自我剥削”（Selbstausbeutung）成为新型权力技术。本文所分析的消费主体，却往往并非典型的“功绩主体”——他们并非出于自我超越的渴望而消费，而是出于某种深层的疲惫与无法承受的空白。更关键的是，韩炳哲的“自我剥削”概念缺少一个时间性的债务维度：消费行为的代价不是过劳，而是未来体验能力的透支。伊洛兹（2007）的情感资本主义理论，则敏锐地分析了情感如何被商品化和理性化，成为消费脚本。然而，本文所要探讨的“体感”超越了情感范畴——它涉及秩序感、完满感等在日常生活中维系主体存在的那些更为基础的身体化觉知。这些理论的边

界，正是本文试图推进的起点。

本文提出“体感贷”这一概念，以捕捉消费主义在当代运作的一种核心机制。它指的是：消费系统不再仅仅是提供商品或符号，而是将那些本应由主体在漫长、不确定、充满摩擦的真实实践中亲手生成的“活着的感觉”——对秩序的体感、对缓解的体感、对完满的体感——预先制成可计量的、可随时提取的即用单位，并以“贷款”的形式发放给个体。其中，“贷款”并非一个修辞隐喻，而是对一种具有时间结构的真实社会机制的描述：每一次即时的体感到账，都以未来支付一笔“体感利息”为代价——利息的直接表现，是主体自身生成该种体感的能力发生衰减，且这种衰减具有累积性。正因为消费系统能够以极低的认知与时间成本向个体“贷”出这些体感，而个体在日常生活中又持续面临体感亏空，一种自我强化的贷还循环便被建立起来。这一循环的驱动力，不是欲望的膨胀，恰恰相反，它只依赖于个体“还不起”——即自身生成体感的能力已萎缩到这样一个程度，以至于不续贷就难以维持日常心理平衡。

需要强调的是，“体感贷”并非在“负债之人”（拉扎拉托）上增添一层感性修辞。两者追问的变量根本不同：拉扎拉托追问的是“你的未来劳动如何被资本提前征用”，而本文追问的是“你的当下感受能力如何被消费持续透支”。前者的债务以货币为单位，偿付手段是劳动；后者的债务以主体生成感受的能力为单位，偿付方式是下一次面对同类需求时更深的依赖。同样，与马克思的“异化”相对照：异化发生在生产端——劳动产品作为异己对象与工人对立；体感贷发生在日常经验再生产端——被抽离的不是产品，而是主体在日常生活中生产自身充实感的能力。与布瑞沃曼（1974）的“去技能化”对照：被抽离的不是生产技能，而是“从混沌到秩序”这一段认知攀爬的亲身过程。

接下来的论证将如下展开：第二节更精确地界定体感贷的机制性内涵，并通过与罗萨、韩炳哲、伊洛兹的严格对质，证成其不可还原的辨别维度。第三节以“露营装备”消费作为理想型案例，展示三笔体感贷——秩序贷、缓解贷、完满贷——的发生全程。第四节分析这些贷款如何在个体心理与社会结构两个层面，凝结为难以挣脱的贷还循环。第五节正面回应“消费作为实践入口”等关键反驳，并给出识别贷款与资本的判别标准。第六节在循环的裂缝中，探讨那些可能局部修复体感生成能力的微小实践及其社会条件。最后，第七节给出一个自我限定的结论：指出体感贷机制的历史地基，并诚实地设置证伪条件。

二、体感贷的机制性内涵：一个不可还原的辨别维度

为避免概念沦为又一个批判理论的精巧箭矢，本节必须在两个方向上同时施压：一是明确“体感贷”作为社会机制的可操作定义，二是通过与其最强理论竞争对手的正面碰撞，证明它不是既有概念的可替换标签，而是划开了新的分析空间。

体感贷的核心机制可以拆解为四个互相关联的环节。（1）过程抽离：消费系统将某个原本嵌在主体亲身实践中的体感生成过程（例如，通过反复野外试错来获得对装备和环境的直觉）进行解构

，提取出其中最“高效”的认知或情感路径，将其压缩为一套可被批量传播的方案——参数表、攻略、风格指南。（2）预制返还：这套方案作为商品或服务回到主体手中，使其无需经历混沌、受阻、调试的完整过程，即可在付款后迅速体验到该过程的“结果”——一种秩序感到账、一种缓解感到账，或一个完满瞬间到账。（3）即时到账：数字支付、物流追踪和算法推荐等技术，将“行动-结果”的反馈循环压缩至几近瞬时，大幅度压低了获取体验的时间与心力成本。（4）事后付息：每一次通过预制方式获取体感，都在训练神经系统和认知模式，使其适应了低摩擦的提取方式。这意味着，主体下一次面对类似需求时，启动“手动生成”所需的内部驱动力门槛被悄然抬高，而能够从平淡、混乱、不确定中感知到价值的敏感阈值被调低。这就是“利息”——它不是一种感觉，而是一种可被经验观察的能力迁移：对该类体验的消费依赖性逐步上升，而自主生成能力相应下降。当这一过程在多个领域重复发生，其累积效应便呈“复利”态势：利息再生利息，最终导致主体离开消费系统就难以从日常生活中汲取任何稳定的秩序感、缓解感或完满感。

现在，必须让它与罗萨的“共鸣”发生正面碰撞。罗萨的诊断是，现代社会的持续加速、竞争逻辑和商品化，使世界对主体而言变得“沉默”（stumm）——世界不再以其自身的“声音”回应我们，共鸣轴遭到破坏。消费者所寻求的，正是对共鸣缺失的一种补偿。本文的研究无疑处于同一片问题域，但两者之间存在一条关键的裂缝。在罗萨的理论中，共鸣的丧失主要被归因于外部的社会加速与物化结构，其修复的希望也更多地寄托于“去加速”和“建立不可支配的共鸣绿洲”。但罗萨并没有追问：当共鸣被商品化地补偿之后，主体是否不仅失去了与世界的共鸣，还在这个过程中失去了与自身感受建立联系的能力？换言之，罗萨关注的是世界对主体“说”了什么（或不再说了什么），体感贷关注的是主体“听”世界的的能力本身是否在补偿过程中被系统性地损伤了。为了更形象地说明：罗萨会告诉我们，一只售价高昂的手工陶杯之所以被购买，是因为人与世界的共鸣已经丧失，他试图抓住一个“能回应”的片段。体感贷则会追问，在买了十只这样的杯子之后，那个购买者是否还能从一只普通的、未经设计的白瓷杯泡出的茶中，品出任何满足？如果罗萨的共鸣理论是一个关于“外部世界沉默”的理论，那么体感贷就是一个关于在这种沉默的补偿中，主体“内部接收器”逐渐失灵的理论。这一点是罗萨的框架所无法覆盖的，因为罗萨对“共鸣”的定义始终是关系性的（Relation），而未将其拆解为主体感受能力的存量和生成过程[1]。

与韩炳哲的区分与此类似但角度不同。韩炳哲将当代主体描述为“功绩主体”，其在“能够”（Können）的幻象下进行无限的自我驱动，直至burnout。这是一种“过量的积极性”。而本文所描绘的消费主体，其核心驱动力并非“能够”的幻象，而恰恰是“不再能够”的疲惫——一种在碎片化、高压力的生活间隙中，勉力维持日常感受力的被动状态。他打开购物软件，不是因为他觉得自己无所不能，而恰恰是因为他觉得此刻自己什么也做不了。他不追求“更多”，他只是需要“不更少”。韩炳哲式的功绩主体在积极中崩坏；体感贷中的主体在消极中续命。二者的驱动力方向恰好相反。这一区分，引出一个未被充分讨论的维度：如果权力技术不再需要将主体塑造成积极的自我驱动者，而只需要利用他们的持续疲惫来维持一个低能耗的消费回路，那么一种新型的治理形态正在浮现。韩炳哲的“

精神政治”主要围绕积极性的生产展开，而体感贷揭示的是一种通过“疲惫的再生产”来运行的权力形态。

与伊洛兹的对话则集中在分析单元的层面。伊洛兹的情感资本主义理论，令人信服地展示了情感如何被从私人领域中分离出来，编码为可被讨论、管理、买卖的文化脚本。本文关于“缓解贷”的讨论在经验层面与伊洛兹的分析存在交集——例如消费如何被用来处理失恋的痛苦、职业倦怠等。但本文的概念工具与分析单元不同：伊洛兹的工作重心在于情感在与商品逻辑结合后所发生的形式转化（form transformation）——情感怎样变得像商品一样被计算、被交换。本文的焦点则在于能力转化（capacity transformation）——在重复依赖商品化脚本后，主体自主处理情感不适的能力本身发生了怎样的降级。用伊洛兹的框架，可以很好地解释一位分手者为什么会去买一场“治愈之旅”；但无法解释，为什么在买了第三次“治愈之旅”之后，他对“治愈”的感受力反而下降了，需要更极端、更昂贵的旅行才能达到与第一次相同的心理缓解效果？这种“能力衰减”正是体感贷所捕捉的变量。

上述对质可以收束为这样一组判断：罗萨、韩炳哲和伊洛兹各自揭示了现代性经验危机的某一重要侧面——世界关系的沉默、积极性的过载、情感的商品化。但他们在分析中都没有将“主体生成体感的能力”作为一个独立的、具有自身运行逻辑和积累/损耗曲线的变量来处理。本文提出“体感贷”，正是要补上这个空缺。这个变量让我们看到，消费主义之所以在当代“盛而不衰”，不仅仅是因为资本强大，或者人欲无边，而是因为它在特定的历史技术条件下，成功地将体验的生成过程转化为一种可以提前支取、却必须以未来感受力为代价的债务经济。在这种经济中，消费者不是在被满足，而是在被维持——维持在一个恰好无法破产、但也无力积累的持续透支状态。

三、一笔体感贷的发生：以露营装备消费为理想型

为了看清体感贷在具体消费领域中是如何一层层展开的，本节引入一个理想型建构——以近年国内都市中产群体中兴起的“轻量化露营”为例。需要预先说明的是，此处的叙事并非基于特定个体的田野调查，而是一种韦伯意义上的理想型（Idealtypus）：通过强调、提纯众多经验现象中的可辨识要素，来凸显一种社会机制的纯粹逻辑。因此，案例中的人物、场景均经典型化处理，不代表任何真实个人，但其所描绘的行为序列与心理动态，对习惯于在社交媒体和电商平台上浏览露营内容的读者而言，应当并不陌生[2]。

1. 从混沌冲动到参数表

试想一位在都市工作的男性，三十岁，我们称他为L。L对露营的初始冲动，并非来自对某种特定装备的需求，而是一系列模糊、难以命名的缺失感：一个连续加班的深夜，他在抖音上刷到一段山野日出的十秒视频，画面中一个人坐在帐篷口，手里端着一只金属杯，远处是云海。当时他说不清楚自己究竟被什么击中——是景色，是孤独，是那个人看起来“在好好生活”的感觉？总之，一种混沌的向往落下了根。他想要的，严格来说并不是露营，而是一种他目前生活中没有、却又说不清

究竟是什么的东西。

不久后的一个周末下午，他在淘宝搜索框里输入了“露营”。系统没有向他展示山野、云海或者独处的宁静，而是给了他一整个结构极其精密的产品目录。从帐篷、天幕、睡袋、防潮垫，到炉头、餐具、灯具，每一项下面都有测评文章、对比视频和购买排行榜。他的注意力很快被一份“新手露营装备清单”吸引。这份清单列出“营地睡眠系统”“户外厨房系统”“照明系统”等几大模块，每个模块推荐了“入门级-中端-高端”三个选项，品牌、型号、价格、重量、关键参数一应俱全。更关键的是，它提供了一条清晰的学习路径：从了解帐篷面料防水指数（PU2000mm还是10000mm？）开始，到比较羽绒睡袋的蓬松度（FP800还是FP950？），再到研究钛合金炉头的火力调节精度和重量，每一个阶段都有一套可被量化的指标和一批摆在购物车里的候选商品。

L不知不觉地沉浸了进去。他开始阅读大量测评，关注露营类UP主，加入微信装备讨论群。在接下来的数周里，他迅速掌握了一套关于轻量化露营的精巧知识：Dyneema面料的强度-重量比为什么远超尼龙，气炉在低温高海拔环境下如何发生功率衰减，防潮垫的R值（热阻）每升高一个单位意味着多少温标的变化。这些知识是真实的，可验证的。他在论坛上就某种地钉方案的优劣与人争论时，可以迅速援引数据，赢得认可。他体验到了一种清晰、确定的“掌握感”——一团混沌不见了，取而代之的是一套他自己能够精通的知识系统。这种感觉非常好，它本身就是一个有力的回报：它告诉L，自己正在从一个什么也不懂的新手，向着“专业”迈进。

然而，这种秩序感并非L自己在不确定和试错中长出来的。它是整个消费系统为他预制好的一套“认知阶梯”，他只需拾阶而上。这个过程省略了什么？它省略了一个真正的初学者在没有攻略的情况下，第一次在野外扎营时所必然遭遇的大量挫败、困惑与亲身判断：睡袋温标写着-5°C，为什么半夜还是会冷？帐篷说明书说抗风八级，为什么风一大还是哗哗响？这些问题的答案，只有在反复的、缺乏完全信息的试错中，才能从一本正经的参数，融进身体里，化为一种“体知”。这种体知，裹着潮湿、寒冷、沮丧和意外时的肾上腺素，正是一个人的户外能力的根系。L没有经历这些。他拥有了一套关于露营的理论知识，却没有体知过自己的帐篷在真实暴雨中会在哪个位置渗水。他对面料参数的熟悉度超过了对自己身体在野外反应的熟悉度。

几个月后，在一次独自进山时，L遭遇了一场突如其来的暴雨。他所在的营地没有手机信号，而这是他第一次在没有攻略的情况下面对完全意外的状况。他慌张地检查帐篷，回忆参数表上关于抗风雨的说明，却发现那些数值在此刻并不能告诉他应该做什么——是该立即收帐下撤，还是加固地钉继续等待？他的第一反应，是掏出手机，试图加载一个信号，打开一篇“暴雨露营自救攻略”。当屏幕上的加载圈转了整整一分钟后，他才猛然意识到：这里没有网。那一瞬间，他感到一阵真切的、几乎是生理性的恐慌。那种恐慌不止来自对暴风雨的担忧，更来自一个更深的失重感——离开了攻略和指南，他不知道自己还能依靠什么做出判断。而一个从反复亲身试错中摸爬滚打出来的身体，在这种时刻，或许不会立刻知道自己该做什么，但它至少不会恐慌；它会有自己的直觉，即使那直

觉可能是错的，也敢于承担那个后果。L没有这样的直觉。他最终选择了手忙脚乱地收帐，放弃营地，跌跌撞撞地摸黑下撤。那一夜，他浑身湿透地坐在车里，第一次隐隐约约地感觉到，那套曾经给他巨大确定感的装备知识，在此刻好像什么忙也帮不上。但第二天回到城市后，他并没有沿着这个感觉继续追问，而是很快就打开了购物app——他决定，下次要买那件更专业的防水冲锋衣。秩序贷的利息，就在这个无形的动作中被支付了：他再一次放弃了从亲身失败中积累体知的机会，而选择了让消费来覆盖那个失败的记忆。

2. 购买作为缓解：消费对痛觉的重写

日子继续往前。L的装备已相当完备，他在周末也去过几次成熟的营地。但有一天晚上，他躺在家中，突然被一阵莫名的烦躁攫住。说不出具体原因——也许是因为白天工作的挫败，也许是对年龄渐增的隐隐焦虑，或者仅仅是那种说不清的“一切都没什么意思”的感觉。这股不安没有清晰的对象，但它真实得足以让他无法平静地刷手机。他感到自己需要做点什么，却又不知道能做什么。

几乎是毫无意识地，他切换到了购物app，开始浏览“露营好物推荐”。他对自己说：“我只是随便看看。”但他并不是随便看看。他是在寻找一件东西——任何东西——能够让此刻的不安被覆盖一下。最终，他下单购买了一顶新帐篷，比他现在用的那款轻了整整五百克，面料升级，价格不菲。在指纹确认付款的瞬间，他感到一阵可感知的松绑。大脑收到了一笔确认信号：“有一件事正在被推进。有一个未来正在被安排。”订单详情页上那个绿色的对勾，仿佛给了他的不安一个暂时的封口。这就是缓解贷的到账。

这笔缓解是真实的，但它并非来自对痛源的触碰，而是来自一种转译：系统将他那股模糊的、多层次的不适，转译为“你需要一顶更轻的帐篷”——一个可被购物解决的具体需求。“诊断”和“治疗”被压缩在同一个动作里，由算法和营销文案替他完成了。真正的除痛，第一步总是指向对痛本身的辨认：这到底是什么样的不适？它与我的生活中哪些已不再奏效的安排有关？这些问题没有标准答案，无法被攻略化，而且往往裹着更多的痛苦。而消费系统用一个极其简化的界面，封住了通往这些问题的大门。在他下单的那一刻，他已经为自己的不安“做了一件事”——一件可以追踪物流、可以期待收货的事。至于这件事是否处理了不安的根源，这个问题被无限期地推延了。

更深的利息，在底层悄然生息。每一次通过购买行为来缓解不适，都是在训练身体建立这样一个反射弧：不适→打开购物app→下单→缓解。当这个过程重复的次数足够多，主体对于不适的内部信号就越来越不敏感——不是不适本身消失了，而是他不再有耐心和精度去分辨不适的质地了。下一次，一股新的、同样模糊的不适涌起时，他比之前更不可能靠自身去体察和处理它；他会更快地、反射式地打开同一个app。于是，缓解贷的每一次偿付（压力的暂时松弛），都在暗中抬高了下一笔贷款的需求强度。利息不在于事后空虚，而在于自我诊断机能的逐渐废弛。

3. 完满的预制与平淡的贫乏

又过了几个月，L的装备系统已经堪称“毕业”。他带着一整套轻量化的顶尖配置，去了一处山间营地。这处营地是他在小红书上看到的，被标记为“绝美机位”。他到的时候，已经是下午。扎帐篷时，他脑中浮现的不是风向和地形，而是那些热门帖子的构图：从这个角度，在日落时分，帐篷的剪影会很好看。他把椅子摆好，将钛杯放在折叠桌上，架起手机，调好参数，拍了一张从帐篷内向外看的手持咖啡照。一切就绪后，他坐下来喝了一口咖啡。那一刻确实很宁静。他也确实感受到了一种久违的满足。

但问题在于，这段满足的脚本，在生产它的那一刻，已经被大量重复消费过了。从营地的选择，到装备的搭配，到拍摄的取景，每一个环节都被社交媒体上“必打卡清单”“教你拍出高级露营照”的内容提前铺设好。L所做的，是按照攻略，完成一系列操作，提取一段被验证过会带来完满感的体验。他不需要面对任何不确定性——这片营地在搭建时有没有潜在的危险？这种地势下半夜会不会起风？这些判断早已被前人做过，被算法推送到他的指尖。他消费的，是一段被深度加工、去除了所有杂质和风险的审美时间单元。

这种完满贷的利息，以一种极隐蔽的方式收取：它拉高了L对平淡的“贫乏感”。那天深夜，躺在帐篷里，L打开朋友圈编辑了九张照片，配上“回归山野”的文字。接下来的几个小时，点赞陆续涌入。他看着那些红心，感到一种确认——自己的生活是有光的。但这种确认的效期很短。几天后，当他重新坐在办公室里，面对着日复一日的报表和会议时，那次露营的高光已经无法为他此刻的空虚提供任何余温。更糟糕的是，由于他习惯了那种被高度提纯、被他人点赞验证过的完满感，此刻平常的、没有“光”的日常生活片段——吃一顿普通的外卖、路上看到的仍未变红的树——在他感知中变得愈发寡淡，甚至难以忍受。他需要下一个“光”，下一个能让他发出九宫格朋友圈的体验。于是，下一个目的地、下一件能让体验升级的装备，开始在脑海中盘旋。

长期饮用高浓度甜味剂的人，舌头已经尝不出清水的甘甜，反而将清水本身感知为一种贫乏。同理，长期从消费空间中提取预制高光的人，其自身从平淡中咀嚼出味道、从没发生什么特别事件的一整天里仍然感到“这一天值得过”的能力，已在悄无声息中萎缩。他体验到更多的“美”，却丧失了感受美、生产美的身体能力。这就是完满贷的利息：每一次提取，都以未来对平淡的耐受力的减退为代价。

四、贷还循环的凝结：从个体惯习到社会结构

前述分析如果只停留在单笔贷款的逻辑上，就无法解释那最令人困惑的一点：为什么个体不在某个时刻停下来，意识到自己被利息吞噬，然后拒绝再贷？答案在于，这三笔贷款并非孤立运作，它们在个体日常生活中形成了一个紧密衔接的闭环，而这个闭环又在当代社会的评价体系与技术基础设施中获得了结构性的锁定。

1. 闭环的动力学：从一扇窗口到下一扇

让我们继续跟随L的轨迹。在露营装备研究的高峰过去之后，那套知识阶梯带来的秩序感到账逐渐疲软。装备买齐了，参数也研究透了，可当初那种想要“和山野共处”的冲动，并没有随着帐篷的完美而自动充盈。相反，一种新的空虚——对露营本身兴趣的减退——浮现出来。但L从未学会在周末什么都不买、什么也不研究的情况下，如何与自己相处。在这股空虚被清楚认识之前，缓解贷的窗口已经亮起：这股空虚被系统转译为“你最近太累了，需要犒劳自己”。于是，他开始浏览越野跑鞋，或者一套手冲咖啡套装——新的领域，新的参数，新的购物带来的短暂缓解。这笔缓解贷覆盖了上一笔秩序贷到期后的空虚。

接着，东西收到后的几天，缓解贷的效期也到了。空虚重新浮现，这次还裹着一种“其实也就那样”的失望。这个失望期，恰好是完满贷的窗口：计划一次短途旅行，去一个新营地，拍出不一样的照片。完满贷的效力同样短暂，但它可以覆盖前两笔贷款累积的虚乏。而当完满贷的灵光也消退，新的空虚更重了一分，而对新领域的秩序感需求又被激活了——可能是越野跑鞋的科技知识，也可能是精品咖啡的萃取率。如此，秩序贷、缓解贷、完满贷轮番替补，形成一种不间断的自我维持回路。

这个回路不依赖于个体拥有更多、更强的欲望。恰恰相反，它依赖于个体始终无法靠自己的生成能力去填满上一笔贷款后留下的那个空缺。因为如果L可以通过一次简单的散步、一段与朋友的无所事事闲聊、或者仅仅是安静地发一会儿呆，就重新获得足够的秩序感、缓解感或完满感，那么他就不会在空虚时下意识地打开购物app。他之所以打开，是因为“手动生成”的选项对他而言已经变得遥不可及。这种遥不可及，不仅仅是“心力被耗尽”的心理描述，更是一系列结构性变化的结果。

2. 结构性门槛：时间、空间与评价

哪些结构性变量在系统性地抬高“手动生成”的启动成本，同时压低“贷款”的获取门槛？

第一，时间的碎片化与体验的即时化。当代劳动制度，尤其是数字信息工作，将个体的可支配时间切割为无数短促的、随时可能被消息打断的碎片。要亲手生成一段体感——无论是通过反复练习揉面团来获得完满感，还是通过持续观察一片树林的季节变化来建立秩序感——都需要一个必要条件：一段足够长、不受干扰、允许思维和身体完全沉浸其中的整块时间。在时间被碎片化的日常中，这种“整块时间”本身已成为一种稀缺商品。与之相对，打开手机、点击下单、等待快递、拆箱拍照——这一整套消费提款流程，恰好可以被完美地嵌入任何一片碎片时间中，从等电梯的两分钟到深夜失眠的半小时。门槛的不对称，使得消费成为了填充碎片时间的默认行为。

第二，空间的商品化与公共试错场的消失。在大多数城市，可以免费或低成本使用的、允许反复试错和失败的空间——公共工坊、社区菜园、非商业化的自习室、对初学者友好的自由营地——正在被商业地产和付费体验空间所挤压。想要动手做木工？你可以去商场的DIY木艺店，付钱在老师指导下做一个成品，但那里不接受漫无目的的“瞎搞”。想要露营？大部分“野地”要么被划为保护区禁

止进入，要么被商业营地圈占收费，而免费开放的自然空间往往交通不便且缺乏基本安全信息。当可以安全、合法且低成本地“瞎搞”的空间大幅缩减，“手动生成”的物质前提就被釜底抽薪了，而消费贷款的门店却在每一条街上敞开着。

第三，社会评价的高光化。当代社交媒体塑造了一种特定的生活叙事：一个人的生活价值，被等价为一系列可展示的、具有审美光晕的“高光时刻”的总和。如果你一连几个月朋友圈没有任何“像样的”户外照片、旅行打卡、精致生活碎片，你在社交场域中就被读解为“生活被压垮了”或“无趣”。这种压力不是外在的强迫，而是通过日常的相互展示与点赞内化为一种自我管理：个体需要不断地生产出新的、可展示的体验来维持一个“在好好生活”的自我形象。而最便捷的体验生产流水线，恰好是消费空间。反过来，那些不产生漂亮照片、默默积累的生成性活动——如花三年学做木工却一件也不卖——在这种评价体系下，它的价值很难被“看见”，主体也就更容易在自我怀疑中放弃。

这三重结构性条件，合在一起，构成了体感贷循环的社会地基。它们让“手动生成”这一选项，在当代生活中成了一种处处受阻的实践；而让“贷款提款”成了成本最低、反馈最快、社会奖励最及时的路径。L的困境，因此不能简单地归结为个人选择。他是在一个被如此塑造的环境中，以最理性（或最节能）的方式，应对着自己的日常体感亏空。

五、反驳与限度：消费何时是贷款，何时是资本？

一套理论要站得住，必须直面其最有力的反例。对本文最直接的挑战是：在许多实践领域，消费不仅是不可避免的，而且常常是生成性体感（真正的能力、深厚的愉悦）得以发生的初始条件。没有第一台相机，就不可能学会摄影；没有第一顶帐篷，就不可能有后来的野外经验。如果消费常常扮演着进入生成性实践的“启动资本”的角色，那么将其笼统地称为“贷款”，是否过于粗率，且犯了将必要门槛污名化的错误？

这是本文必须严肃对待的反驳。我的回应分为两个层次。

首先，本文绝不主张消费与非消费之间存在一条道德上的楚河汉界。从发生学的角度看，体感贷描述的是一种在特定条件下才会全面运作的结构性倾向，而非对每一个消费行为的绝对定性。区分的关键，不在于“是否买了东西”，而在于在以该消费为起点的后续实践中，主体的体感获得模式是否发生了“贷款化”——即是否从消费辅助生成，滑向了消费替代生成。这里可以提供一个可操作的判别标准：如果在一个实践周期内（例如，从买帐篷到前五次露营），主体的以下指标出现（a）对消费升级的预期兴奋超过了对实践本身不确定性的好奇；（b）在面临实践中的困难时，其第一反应是搜索“哪个装备能解决”而非“我还能怎么调试”；（c）实践带给他的主要满足感来自装备的性能和价格标签，而非来自亲身应对环境后获得的“我能行”的身体记忆——这三条中满足两条，即可判定该笔消费已从启动资本转向了体感贷。相反，如果L在使用入门帐篷的过程中，逐渐发展出根据风向判断扎营地点的直觉，并在帐篷被雨水浸湿的那个狼狈夜晚，没有立刻决定换高端帐篷，而是琢

磨出在帐底加一层应急塑料袋的土办法——那么，他的消费就是资本。因为他不仅在用产品，更在用它产生属于自己身体的新知识。关键变量始终是：自身生成体感的能力有没有在消费的过程中净增长。这与消费金额的高低无关，与消费频率也无关。

第二，必须承认，本文的分析框架更适用于那些“体验密集型”的消费领域——露营、摄影、手冲咖啡、手工皮具、越野跑、香水品鉴等——而不是纯功能性消费（如牙膏、大米）。在体验密集型消费中，商品往往与一套审美、技能和生活方式话语深深绑定，因而具备了预制体感和抽离过程的巨大潜力。在纯功能性消费中，“贷款”的机制微弱。因此，本文无意将“体感贷”上升为所有消费的通用批判，它是一个有特定适用范围的体验社会学概念。

另一个需要回应的反驳是：如果贷还循环如此封闭，如何解释当代反消费主义运动、极简生活、DIY文化的一再兴起？这些难道不代表结构内部的裂缝和反抗吗？这一质疑切中了关键。本文的立场是：这些运动同时包含两种可能性。一方面，它们确实指示了消费者对体感贷的疲劳与不满，是结构裂缝的经验证明。例如，近年来在一些国家出现的“维修咖啡馆”（Repair Café）运动，志愿者帮助居民免费修理小家电和衣物，其核心精神不是反对购买，而是重建人与物之间的亲手修复关系。参与其中的人，往往在拧紧一颗螺丝后，体验到了一种与刷购物app截然不同的充实感。这种实践正是本文第六节将要讨论的“生成性体感”的具体载体。

但另一方面，我们也要警惕，反消费主义本身极易被资本回收（recuperation）为一种新的消费风格。一个有说服力的例子是“极简主义”从一种生活伦理被商业化为一种昂贵的美学——购买更少但更贵的物品，本身就成了消费升级的另一种叙事。资本体系有强大的能力，将任何对消费的批判转化为新的消费品类（例如，“反消费主义”主题的畅销书、课程、高端帆布袋）。因此，不能仅仅从这些运动的出现就得出结构可以轻易瓦解的乐观结论。关键仍在于，它们的实践是否持续地培育了参与者的体感生成能力，还是仅仅提供了一种新的身份标识和短暂的道德优越感到账。

六、还债的微小可能：在裂缝中培育生成性体感

如果体感贷的结构条件是真实的，那么所谓“出路”，就不是在宏观上等待消费主义的终结——那在可见的未来没有兑现的路径。出路只能是更谦逊、更局部、更缓慢的：在贷还循环必然产生的裂缝中，辨认、护持并创造条件让那些正在发生的“体感还贷”的实践能够存活下去，并从社会的缝隙中逐渐获得合法性与制度支撑。

首先需要明确，本文并不预设一种前现代的、本真的体感生产方式是完美的。历史上的前消费社会，其体感生成同样常常伴随着繁重体力劳动、严密的共同体规训和性别分工的巨大不平等。当下问题的实质是：在旧的生成方式大面积瓦解（城市化、个体化）之后，消费系统快速填补了留下来的体感空白，而我们尚未发展出与个体化、数字化社会相匹配的新型、可持续的体感生成的社会安排。因此，出路不在于“回去”，而在于“培育”：在当代社会的条件下，局部地、试验性地构建一些

让生成性体感得以发生的“慢空间”。

揉面团的启示。让我们从一个极朴素的例子说起——揉面。一个人揉面，不是在购买“烘焙体验课”，而是在自己厨房的案板上，面对一堆不成型的面粉和水。刚开始，面糊粘得满手都是，一团糟。他可能反复加面粉、加水，揉了又揉，筋度仍然不对。但在这个充满挫折的过程中，他的手渐渐开始感知到面团的湿度、温度和弹性。两小时后，当他从烤箱里取出那个形状歪斜、表皮有些焦的面包时，他感受到的满足感，不是贷来的，而是挣来的。因为这段满足自带一段完整的生成记忆——那些粘在手指上的面渣，等待发酵时每隔十分钟就忍不住揭开布看一次的不安，以及面包切开后气孔不理想却仍然觉得“这是我做的”的那种混杂的骄傲。这笔体感没有“利息”——它不仅不会在未来导致空虚，反而为他下一次尝试（换一种酵母、试试全麦粉）提供了一个好奇心萌发的起点。这就是生成性体感回路的核心：投入-受阻-调整-再投入-涌现。它与消费贷回路“焦虑-下单-到账-空虚-续贷”的区别，不在于前者有道德优越，而在于前者每走通一次，就为主体的体感账户存入了一小笔“本金”，而后者每走过一圈，就再透支一层。

但要使这种回路在日常生活中变得可行，仅仅靠个体的意志是不够的。正如前文分析，时间碎片化、空间商品化和社会评价高光化是三道高墙。因此，能够有效抗击体感贷的实践，往往必须在社会层面上获得某种共同的、制度性的保护。目前在世界多地零星生长的社区工坊、维修咖啡馆、时间银行等，正是这种保护的雏形。它们通常具有以下特征：（1）提供低经济门槛的物理空间和基础工具；（2）鼓励同伴之间的非正式学习，允许失败和“瞎搞”；（3）不以产出市场价值为主要目的，重视过程参与和身体知识的传递。在这些空间中，一个从未拿过刨子的中年会计，可以在没有“考核”和“作品”压力的情况下，慢慢地学会辨认木头的纹理，体会刨子的手感。这种知识不可被攻略化、无法被商品化为一个付费课程，因为它是从无数次“刨坏了”的身体挫败中长出来的。同样，在维修咖啡馆里，志愿者带着居民一起拆解一台坏掉的收音机，排查电路的过程，就是在用一种全新的脚本替代消费社会的默认脚本：面对一件坏掉的东西，第一反应不是“买新的”，而是“试试能不能修好”。这个切换微小却深刻，它向参与者传递着一种体感层面的重新赋权——你眼前的这个问题，不是只能通过购买来解决，你拥有动手应对的能力[3]。

然而，必须诚实地说，这些目前仍是非常边缘的实践。它们要真正成为一种社会性选项，需要至少三项制度性条件的配合：时间主权——劳动法规对连续不可侵扰的个人时间的保障，让个体有可能拥有沉浸式练习的整块时间；公共空间正义——城市规划中为非商业性的公共工坊、共享菜园、自由营地保留土地和预算；价值多元化的社会评价——一种超越“简历可视化”和“社交货币”的文化标准，能够认可那些长期、低显示度、无法被简化为消费清单的生命投入。这些条件在当下几乎每一种都面临着巨大的阻力，但它们的必要性，随着体感贷循环在大众心理中产生的普遍倦怠而日益显现。

一个社会如果只能让它的成员在疲惫时通过打开购物app来勉强续命，而无法为他们提供任何其他方式同样便捷、同样得到社会尊重的方式来从生活中重新汲取力量，那么它所承受的，就不只是一个繁荣的消费市场，而是一笔巨大的、看不见的集体感受力的赤字。正视这笔赤字，并不是号召一场推翻消费的道德革命——那只会催生新一轮的道德消费主义。正视它，意味着在公共政策、空间设计和文化叙事中，有意识地保护那些使生成性体感得以幸存和繁殖的微小生态环境，就像保护濒危物种的栖息地一样——不是因为它们能立刻带来多少经济回报，而是因为它们是整个社会感受生态多样性的必要组成部分。

七、结论：历史地基与自我证伪

本文的分析始终锚定在一个历史判断上：体感贷的机制并非消费主义的永恒属性，而是特定的历史力量在特定时间窗口汇聚的产物。这些力量至少包括：（1）数字商业基础设施对消费决策和体验反馈环的极限压缩（一键购买、即时物流、算法推荐）；（2）社交媒体将私人体验转变为公共表演的语法，催生了持续提取“确认感”的结构性焦虑；（3）信用消费工具的普及，使“先支取、后偿付”从例外变为体验获取的默认时间结构。这三种力量，在二十世纪末到二十一世纪的前二十年中共同成熟，才使得“体感”有可能被大规模地加工为可贷单位。因此，本文所描述的“体验债务经济”并非人类消费社会的宿命，而是一个有着清晰历史轮廓的阶段。正是在旧有的、以面对面共同体和代际传承为核心的体感再生产方式在快速城市化、数字化进程中大面积失效，而新的方式尚未被制度性培育出来的这段历史间隙中，消费体感贷才得以成为主导性的“社会感受力维生系统”。

这一判断并非不可证伪。我在此主动设置验证框架：如果未来较长一段时期内（例如，十五到二十年），能够观察到以下三个趋势中的任意两个——（a）有显著比例的人群，其获取日常秩序感、缓解感和完满感的主要方式，从消费转向了有持续社会支撑的非消费性生成实践（如社区工坊、技能互助小组、自然接触等），这种转变不是出于经济窘迫的被迫降级，而是出于自主选择，且其社会合法性与消费获取相当；（b）社会政策（如劳动时间立法、城市规划）和文化评价体系发生了可衡量的转向，使得“手动生成”的生活方式的启动成本实质性降低，并被广泛接受为一种“正常”而非“另类”的人生安排；（c）数字平台的经济模式发生了根本性变动，例如，广告驱动算法推送不再是消费决策的主要导流方式，或者一种不以最大化用户消费时长为目标的数字架构被大面积采用——那么，本文关于体感贷在当代占据结构性统治地位的判断，就需要被显著退阶，甚至被撤回。它将只是对一个特定过渡期的事后看来过于忧患的诊断。

但在上述转变大规模发生之前，我坚持本文的判断：当代社会中相当一部分人停不下来的购买，其深层驱动力不是欲望的无限膨胀，而是他们体内的那本“感受力的账簿”上，正发生着一场持续的、看不见的透支。他们续贷，不是因为他们贪婪，也不是因为他们愚蠢地上当，而是因为每一次疲惫、每一阵空虚、每一个“就这样吧”的深夜，那笔即时到账的体感贷款，是此刻唯一触手可及的、能让他们继续撑下去的东西。而每一笔这种贷款的偿付，都割走了一小块未来从生活中自行汲

取力量的可能。这才是消费主义在当代盛而不衰的秘密——它没有创造更多的快乐，它只是维持了一个巨大的、集体性的、缓慢加深的感受力枯竭状态，并让个体为了避免陷入彻底的无感而不断续贷。

因此，真正的出路不是从道德上谴责消费，也不是浪漫地退回前现代幻想，而是开始正视这笔看不见的集体赤字，并开始公共生活和社会制度中，有意识地建造那些能够培育而非透支我们感受力的基础设施——那些能让人们在其中慢慢犯错、慢慢积累、慢慢生成对生活本身的体感的“慢机器”。这件事极其艰难，因为它对抗的不仅是资本，还有整个已经将高速消费内化为生存节奏的时代惯性。但如果不这么做，我们将继续被锁在一个悖论里：我们拥有前所未有的体验，却感受不到自己活着。

体感贷不是欲望，也不是债务隐喻

体感贷的独立变量不是消费数量，而是主体提前占用一种尚未由生活承载的“已经成为”之感。商品交付的是身份完成的即时体感，未来则被迫持续还本：维持形象、重复购买、回避降级。消费主义因此不是欲望永不满足，而是完成感被提前支取。

判别实验可以比较同等支出、同等产品满意度的两组人：若“身份已经完成”的即时体感越强，后续维持性消费和降级焦虑却没有增加，体感贷理论即被反驳；若二者随体感支取而上升、且不随实用效能上升，则它获得独立解释力。

注释

[1] 本文对罗萨理论的讨论基于其《共鸣：世界关系社会学》（2016德文版，2019英文版）的核心框架，尤其是其中关于“共鸣轴”和“世界关系”的论述。此处并非试图重构罗萨的全部理论，而是将其作为当代批判理论中与“体感贷”最接近的竞争者进行对比，以凸显两者在分析单位上的差异。

[2] 本文所用“露营装备”消费案例为理论理想型建构，素材来源于对当代城市消费文化的日常经验观察与社交媒体内容的典型化合成，不基于特定个体的田野调查数据。理想型方法承袭自韦伯（Max Weber），意在通过单方面强调某些观点，综合一系列分散的、不清晰的现象，给出一个统一的、内在逻辑一致的纯粹形态，以揭示社会机制的因果效能。因此，案例不具备统计代表性，也不应被读作民族志叙述。

[3] 本节所举“社区工坊”“维修咖啡馆”等实践，在欧洲、北美及东亚一些城市已有真实案例发生（如荷兰阿姆斯特丹的Repair Café网络）。本文提及它们是为讨论可能的社会条件提供经验参照，并非主张这些实践已在全球普及。其描述基于公开报道与一般知识，不构成特定项目的实证评估。

参考文献

- Baudrillard, J. (1970). *La société de consommation*. Paris: Gallimard.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinction: critique sociale du jugement*. Paris: Les Éditions de Minuit.
- Braverman, H. (1974). *Labor and Monopoly Capital: The Degradation of Work in the Twentieth Century*. New York: Monthly Review Press.
- Debord, G. (1967). *La société du spectacle*. Paris: Buchet-Chastel.
- Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Han, B.-C. (2017). *Psychopolitics: Neoliberalism and New Technologies of Power*. London: Verso.
- Illouz, E. (2007). *Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism*. Cambridge: Polity.
- Lazzarato, M. (2011). *La fabrique de l'homme endetté: essai sur la condition néolibérale*. Paris: Éditions Amsterdam.
- Marcuse, H. (1964). *One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society*. Boston: Beacon Press.
- Marx, K. (1844/1932). *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844*.
- Rosa, H. (2019). *Resonance: A Sociology of Our Relationship to the World*. Cambridge: Polity.