

底劲的生成与中断：数字环境中主体沉积层的发生学追踪

不是意志品质，是在与具体材料的长期非工具性沉浸中被动积蓄下来的前意志层厚度

作者 张琼 · SDE 学员 · 约 2.0 万字 · 发表于2026年7月31日 · 深化增补版

摘要 齐格蒙特·鲍曼的“液态现代性”诊断命名了制度框架撤出后个体独自承担生活风险的处境，但这一诊断停在了“外部框架液化后个体如何自处”的意志与选择层面。它尚未追问：那个让个体得以在液化中保持站姿的能力本身——即本文所称的“底劲”——其生成条件是否已在生命早期便被数字环境系统性地替代。底劲不能被理解为一种意志品质或专注技术，它是个体在与具体材料的长期非工具性沉浸中被动积蓄下来的前意志层存在厚度，是个体在不得不亲自做出不可撤回的判断并被其后果回写进身体的过程中，逐渐沉积而成的一层神经-身体性的“重心”。数字平台的核心逻辑——以接触的无限量替代沉浸的足时长——正在铺设另一套竞争性的神经运行模式：一种以高频率切换、即时反馈依赖、退出便利化为特征的应激型注意结构。本文以两个长程追踪案例——一个十三岁少年被数字环境的微观拦截剥夺吉他手感、一个视频创作者在算法驱策下被动沉积出内容体感——为经验基础，在追踪中逼出底劲与应激型注意结构、积蓄与耗竭的辨别维度，并将这一判断置于与布迪厄习性、杜威经验连续性、埃里克森刻意练习、赫希曼退出-呼吁框架的正面交锋之中。论文最后拒绝给出“治愈方案”，而是给出可检验的证伪条件：若底劲的生成确如本文所论证的那般依赖于不可代偿的自我卷入判决在时间连续、反馈延迟、不可退出三种条件下的被动积蓄，则在三维条件均被系统移除的环境中长期沉浸的个体，将不会发展出跨领域的沉浸能力——这一预测可被纵向追踪研究所检验。

关键词 底劲；自我卷入判决；脚手架结构；液态现代性；发生学追踪；退出便利化；不可代偿性

一、引子：一个尚未被追问到底的预言

齐格蒙特·鲍曼在世纪之交写下的“液态现代性”，在数字时代听起来每一个字都像预言。他诊断的核心是“个体化而无制度化”：当终身职业、稳定家庭、教会社

区这些曾为生命提供轨迹的制度逐一瓦解，人被抛给市场、抛给算法、抛给自己的选择，承担自主人生的全部重量，却发现脚下没有任何可以站立的根基。在《液态之爱》、《液态生活》等晚期著作中，鲍曼已大量触及个体在液态处境中的内在困境——无力感、焦虑、身份的碎片化，并暗示个体需要学会在没有固定航道的水域中游泳。

然而，有一个致命的前提始终未被审查：游泳所需的那副肌肉，是否本身也已在液化的过程中被消解了？一个人独自站在液态里，脚下没有地，他需要的不是更好的泳技，而是一个重心。那个重心不是一种可以被“学会”的技巧，而是一层必须在漫长的、不可中断的沉浸中从身体内部积蓄起来的存在层厚度——一段手艺、信念、热爱所构成的、让一个人在失衡中仍能回到原处的内在弹簧。本文把这层积蓄称为“底劲”。

鲍曼没有追问这层积蓄的生成条件，不是因为他的理论深度不够，而是因为他的本体论焦点在别处。他关注的是制度框架从固体变为液体的宏观转型过程，以及这一转型对个体生活策略的冲击。对他而言，个体始终是一个已经具备行动能力的行动者——问题在于这个行动者失去了外部框架的支撑，需要学会在没有固定航道的水域中游泳。但底劲追问的，是这个行动者本身的能力条件是如何在漫长的发生史中被积蓄、或在生命早期便被系统性剥夺的。这不是对鲍曼的推翻，而是将他的诊断推进到一层更深的追问：液的不仅是制度，也是那个被抛入制度中的主体本身。鲍曼的诊断因此被重新定位为一出“未完成的预演”——他说出了外部骨骼的融化，但尚未说出内部骨骼的消解。

“底劲耗竭”这个短语本身带有一种危险的诱惑：它听起来像是一个新诊断，一个可以替换“倦怠”“空心”“佛系”的新标签。但本文的任务不是为当代个体的困境再增加一个病理学名词，而是反过来——追踪底劲的生成条件在怎样的具体过程里被一步一步地替代，并在那些偶然逃脱了替代的缝隙中，辨认出底劲仍能被被动积蓄的微弱条件。本文要做的是发生学的追踪，而不是发现学的诊断。它要追随两个具体的生命：一个十三岁的少年，如何在数字环境的微观拦截中丧失了他刚刚触碰到的吉

他手感；一个全职视频创作者，如何在算法驱策的数千次重复中，被动地积蓄出一套不再外借于数据的内容判断。让概念从追踪中被逼出来，而不是用概念去覆盖现象。

论证将分六步推进：第一，以少年A的吉他失败为长程案例，追踪一次“底劲不被允许生成”的完整微观过程，从中反向逼出底劲积蓄所需的三个结构性条件；第二，解剖数字平台用以替代这些条件的核心操作——滑动——是如何在同一瞬间同时铺设出一条以高频率切换、即时反馈依赖、退出便利化为特征的竞争性神经通路；第三，正面撞开底劲与四个最危险近邻之间的分离线：布迪厄的习性、杜威的经验连续性、埃里克森的刻意练习、赫希曼的退出-呼吁框架；第四，转入创作者陈末的反方案例，追踪在算法驱策的壳体中，底劲如何偶然被积蓄——从而将全文从单向的诊断推进到“壳中养骨”的辨别维度，并引入“自我卷入判决”作为积蓄的核心构件；第五，将这一发现置于与韩炳哲“倦怠社会”的持续对照之中，区分“已经烧光”与“从未积蓄”两种耗竭的区别，并正面回应电子游戏反例，给出精确的辨别标准；第六，以可证伪的条件收束全篇，拒绝“治愈方案”，只给出“可检验的辨别条件”。

二、消失的底劲：一个十三岁少年的吉他、水泡与左滑

2.1 一个下午的吉他

A今年十三岁。每天放学回家到睡觉之前，他手边总有一部手机。他看短视频、打游戏、在社交应用上给朋友的动态点赞。他的日均使用时长是七个半小时，中间穿插着吃饭、写作业、上厕所。他从未在任何一件事上连续沉浸超过两个小时——这句判断不是修辞，而是可以从他手机屏幕使用时间的数据中获得验证的事实。他的注意节律已经被训练为每隔三到五分钟必须有一个新刺激进入；否则，他会感到一种无法被命名的焦躁，胸部发闷，坐不住，不由自主地拿起手机，划开，又锁屏，再划开。那是一种已经刻进神经系统的、近乎生理性的“必须换一口气”的冲动。

半年前，他在短视频应用上看到一段吉他翻弹——一把木吉他，左手指尖按在琴弦上，右手轻扫，旋律流出来。那个视频他看了好几遍。他让父母买了一把吉他。头

三天，他每天放学回家就抱着琴，看教学视频，跟着学按和弦。手指尖磨得发红，第二天磨出了水泡。他贴上创可贴继续弹。手指疼，但那种疼里面夹着一种他从未体验过的东西——他按住了一个和弦，右手拨下去，琴箱共振，那个声音是从他自己手里出来的。不是屏幕上划出来的，是他自己的手指按出来的。

第四天，水泡破了，创可贴蹭掉，指尖碰到琴弦的时候刺疼。他放下吉他，拿起手机，下滑，下滑，再下滑。他告诉自己只是休息一下。但那个休息持续到了第五天，第六天，直到吉他被立在墙角，再也没被动过。

2.2 水泡与下滑之间的那个瞬间

如果我们只把这件事写成一个“孩子没坚持住”的故事，我们就已经用发现学把它杀死了——我们给它贴了一张“缺乏坚毅力”的标签，放进档案柜，结案。但发生学要做的是回到那个水泡与下滑之间的瞬间，去追踪那一刻，在A的身体和神经系统里，发生了什么。

我们可以把第四天下午拆成连续的几帧。

第一帧：手指触碰琴弦的瞬间，疼痛信号从指尖经脊髓传入丘脑。这不是普通的疼，是创口被再次挤压的疼。身体的自我保护机制启动——A的大脑收到了“停止这个动作”的强烈指令。这是亿万年演化刻在神经回路里的本能，无关意志，无关品格。

第二帧：与此同时，他的手机就在左手边，屏幕亮着，锁屏界面上堆着几条未读消息。A的眼睛扫到屏幕。那些消息的内容不重要——重要的是那条信息流的存在本身。在过去几年的使用历史中，A的神经系统已经建立了一条极其高效的奖赏通路：每一次下滑，都有一定概率刷到一条内容，带来一瞬间的新奇感或社交认可；那种新奇感会触发多巴胺的微小脉冲，而这种脉冲的缺乏——即那条通路暂时没有新的输入——会让基底神经节产生一种类似于戒断的不适。这不是比喻，这是经过千百次重复后被强化的神经连接。

第三帧：两条信号在A的脑中相撞。一边是“手指疼，停下来”的避害本能，另一边是“手机就在那里，下滑可以得到即时缓解”的奖赏预期。正常情况下，还有第三条信号可以帮助抵抗这条捷径——“我接着练下去，可以学会这段旋律”的远期奖励预期。但这种远期预期不是天然存在的。它需要在过去被重复体验过：一个人必须曾经在某件事上，承受过最初的枯燥和疼痛，然后在疼痛的尽头真实地触碰过“我变稳了”“我做到了”那种感觉，才能建立起“疼痛之后会有回报”的远期参照。A从未建立过这种参照。他的整个童年和青春期早期，都被浸泡在即时反馈的无限量供给中。他的神经系统里没有储存过“在重复中慢慢变好”的肉身记忆，因此，在需要这种记忆站出来支持他的那一刻，他的身体里是空的。

第四帧：A拿起手机。下滑。下滑。一条新视频开始了。刚才那阵焦躁——被手机屏幕亮起所触发又被琴弦的疼痛所放大的那阵焦躁——在第一条视频滑过眼前时消退了一半。第二条滑过时，琴弦的痛已经被注意力完全挤出。他滑了二十分钟，放下手机的时候，吉他靠在墙角，他觉得那把琴好像是另一个人留下的东西。

这不是选择，这是劫持。A的身体在两股信号之间只停留了不到一分钟，但在那一分钟里，决定他下一步动作的不是他的“意志”，而是被数字环境的多年喂养预先铺好的神经通路——那条通往“下滑”的路已经铺成了高速公路，而通往“忍着疼继续弹”的路从未被铺过。他根本没能到达“选择坚持还是放弃”的那个十字路口。他的神经在他意识到自己在做决定之前，已经把他手放到了手机上。

2.3 从追认缺失到逼问生成

A在吉他前的那个下午，面对的不是“毅力不足”的问题。安吉拉·达克沃斯在《坚毅》中论证，毅力是对长期目标的热情与坚持，它可以通过训练和培养来增强。达克沃斯的贡献在于，她把毅力从“天生的品格”这一范畴中解放出来，证明它是一种可以被发展的品质。但她的论证停在了这里：她预设了一个已经有重心可以去坚持的主体。而A的困境在于，那个能让主体产生“长期目标”并愿意为之坚持的初始条件本身，还从未有机会在他的身体里被铺设——支持“坚持”这一动作所需的神经基础——那种能承受重复、能忍受没有即时反馈的等待、能从身体层面感知

到“重复不等于痛苦”的经验——从未被奠基。他不是放弃了吉他，他是从未被允许走进那把吉他。他在能够产生“坚持”这一意志行为的机体条件被铺设完成之前，就已经被拦截在了那个水泡和手机屏幕之间的一分钟缝隙里。

这个拦截过程不是一次单独事件。把A的成长史拉长，会发现同样的拦截在更早、更日常的时刻反复发生：三岁时，他蹲在地上观察蚂蚁搬家，看了两分钟，妈妈把一块平板塞到他手里，“看这个，这个好玩”；七岁时，他拼一个乐高连续拼了一个小时，正卡在某一步不知道怎么搭，平板就在旁边，“查一下教程”——教程视频滑动到第三个，他开始看别的；十岁时，他看一本漫画看到一半，被同学拉到群里打游戏。每一次被拦截，都不是被暴力剥夺，而是被一个更柔软、更即时、更容易入口的选项所替代。那些替代加起来，就构成了一种从未让A真正经验过“从一件事的无聊深处走过去、走到有趣”的生活史。他的身体，从头到尾，没有储存过那段路。

在追踪A的失败时，我们需要一个概念来命名那个被他所缺失的东西。它不是意志，不是品格，不是专注力，而是这三者的前件——一层必须通过重复的身体遭遇（在疼痛中继续、在枯燥中继续、在不知道自己能不能做到的情况下继续）才能被刻进神经回路的沉积层。我们把A在吉他前那个“想坚持却撑不住”的困境，追溯为其身体内部缺失了这一层沉积。我们将这层缺失称为“底劲”的缺失。这意味着，底劲不是作为一个先在的定义被给出，而是作为A的失败所逼问出的一个缺失项，被从追踪的末尾反向推到追踪的起点。

三、竞争性神经通路的铺设：滑动如何替代了底劲的生成条件

A在第四天下午被看似中性的数字环境所拦截。如果我们不剖开这个环境的具体操作，就只能停留在“手机害人”的笼统控诉上。因此，本节将把数字平台最普遍、被使用次数最频繁的一个微观动作——滑动——取出来，放在解剖镜下，看它是如何在同一个瞬间，铺设出一条与底劲生成路径相互竞争的神经通路：一条以高频率切换、即时反馈依赖、退出便利化为核心特征的应激型注意模式。

3.1 时间连续性的替代：从沉浸到脉冲

底劲的积蓄要求时间连续——不是指一天练八个小时的“大量”，而是指注意力保持在同一个对象纹理上不被切碎的“连续”。旧时代的沉浸——一个木匠学徒推一上午刨子，一个琴童练一下午音阶——中间有走神，有休息，但没有被突然弹出的另一件事替换掉。在这种节奏中，大脑的默认模式网络与任务正激活网络交替工作，注意力从集中到涣散再回到集中的周期，恰好为神经连接的巩固提供了必要的间隔。间隔里藏着积蓄：你刚从专注中回神来的那一刹那，刚才反复练习的那个动作的神经痕迹，正在被大脑离线地重放、强化、并入长程记忆。那个间隙是安静的，是空的，是属于身体自身的。

滑动改变了这一切。每一次下滑，不是注意力自然地涣散后被重新引回，而是注意力在尚处于对象中的状态时，被一个突然弹出的新内容暴力截断。新的内容从视觉、听觉、语义多个通道同时涌入，旧的神经痕迹还没来得及被巩固，就被覆盖。更隐蔽的是，这种截断在重复数百次之后，会反向训练大脑的注意控制网络：前额叶不再学习“该如何把注意力保持在当前任务上”，而是学会了“如何在每一次新刺激出现时迅速解除当前任务的编码状态，切换到对新刺激的响应模式”。这就是为什么A在练吉他的第四天感到一种“必须换一口气”的冲动——那不是他的性格，是他的大脑在长期被滑动训练之后，已经把“切换”默认为了注意力的基本操作单元。时间连续性不是被一次长中断所打碎，而是被数千次微小的、在毫秒尺度上发生的注意力截断所累积瓦解。每一次滑动，都在他的顶叶和前额叶之间刻了一刀，一刀一刀，把那条用来铺“沉浸”的神经通路切成了无法连续走通的断头路。

关键在于：这不只是“破坏了”旧通路，而是同时“铺设了”一条新通路——一条以脉冲式注意力切换为核心节律的神经运作模式。两条通路竞争的是同一套注意控制资源。当脉冲模式被强化了数千次之后，它就成了默认模式。那条需要连续沉浸才能被激活的通路，不是被切断了，而是被替代了——它在神经资源的竞争中输给了一个更高效、更顺应大脑即时奖赏需求的新模式。

3.2 延迟反馈的替代：从内在标尺到外部打分

底劲积蓄的第二个条件是延迟反馈——做了很久也不知道是不是对的，在那个漫长的不知道里面，人被迫自己建立判断的标尺。一个学琴的孩子，反复练一段音阶，不知道自己弹得好不好。他只能靠自己的耳朵去听：这个音是不是干净了？那段衔接是不是流畅了？他要反复比较刚才那遍和上一遍的差别，在这种比较中，他的听觉分辨力、身体对细微指法力度的感知、以及“我知道自己还差一点，但我说不清差在哪里”的那种不舒服，一起在缓慢地生长。

数字平台用即时反馈把这段痛感跳过去了。每一次下滑都是反馈——旧内容消失，新内容出现，瞬间完成一次“不满—解决”的循环。如果A在练吉他时，旁边有一个计数器，每弹对一个音数字就跳一下，告诉他“你比刚才好了13%”，那么他永远不需要自己去建立那个“我到底弹得怎么样”的内在听觉。当数据沉默时——当没有屏幕亮起告诉他表现好坏时——那个被数据代替的自我判断能力早已退化。A在放弃吉他那个下午，放下琴之前的最后一刻，他很可能下意识地想要看一眼有没有人来给他的弹奏打分，但吉他面前没有打分板。他等了一秒钟，空，于是那种“不知道对不对”的模糊感就涌上来。那种感觉对他而言不是熟悉的、可以被承受的，而是陌生的、让他发慌的——因为他的身体从未被训练过在“不知道”里面待着。数字平台在过去的岁月里，已经把“不知道”这个时间窗口填得太满，以至于“不知道”本身变成了一种需要立刻被逃离的焦虑。他的内在标尺从未被逼着建起来，所以当他独自面对吉他时，他没有尺子可以量自己。

在这里，替代的机制同样清晰：不是“内在标尺被摧毁了”，而是“内在标尺从未被逼着生成”——因为外部打分系统在每一次“不知道”刚要浮现的时刻，就替它提供了答案。两套反馈系统——一套内在的、缓慢的、自己建立的，一套外部的、即时的、被推送的——也是竞争关系。当外部系统始终在场，内在系统就没有机会被激活。

3.3 退出便利化：从“被逼出来”到“永远有退路”

底劲积蓄的第三个条件是足量的失败与修正——这种失败必须发生在个体无法轻易退出的情境中。一个学徒刨坏了一块木板，他不能左滑换一块；他必须硬着头皮想把这块坏掉的木板怎么办，或者重新刨，或者想办法把刨坏的地方补上。正是这种“无法退出”的逼迫，逼出了底劲最核心的成分：在看不到任何进展迹象、浑身不舒服、所有信号都在说“放弃吧”的时刻，仍然留在那儿、继续跟材料搏斗的那种底气。这种底气不是主动培养出来的，是被外部处境的不可退出性逼出来的——因为它没有给你“离开”这个选项，所以你的身体只好在“痛苦地继续”和“更痛苦地崩溃”之间选择了前者，并在前者中意外地发现：“原来我以为我做不到的事情，在强行做下去之后，我竟然做到了。”

数字平台把“退出”变成了一个永远敞开的选项。A在练吉他那个下午，当手指碰到琴弦发出一个难听的闷音时，他不需要扛过那段“再试一次也许会好一点”的等待，因为他手边有一个永远不会拒绝他的替代品。难听的闷音一响，他不舒服，然后那个不舒服在毫秒层级就与“下滑”动作关联在了一起——下滑能立刻消除这个不舒服。一次、两次，上千次之后，这种关联就被写成了基底神经节里的程序：当不舒服出现时，身体自动触发下滑动作，就像被锤子敲了膝盖会弹腿一样。A不是在第四天才“决定”放弃的；他是在此前无数个不舒服的微小瞬间里，已经被程序化了“退出优先”的行为模式。当他面对吉他那个闷音时，他的手指碰到屏幕的冲动，比他按下琴弦的冲动更快、更强、更不需要经过意识的批准。

3.4 不是“平台放大了缺陷”，而是“平台铺设了新通路”

在这一点上，必须正面回应一个常见的反方指控：A的问题，或许不是数字平台造成的，而只是家庭教育缺失、学校教育失灵、个体心理脆弱被平台“放大”了。平台只是一个中性工具，问题出在使用者身上。

这一指控看似合理，但它在因果关系的判断上犯了一个关键的错。A的拦截发生在每一次微观的“不舒服—下滑”循环中。这种循环的频率和强度——每天数百次，每年数万次——远超家庭和学校所能提供的干预频次。更重要的是，这些循环不是在

放大外部缺陷，而是直接在神经系统的内部铺设一条新通路。每一次“不舒服—退出”的自动完成，都在强化基底神经节中那条把“不适”等同于“需要立即逃离”的神经连接。这些连接的形成，不需要任何外部缺陷作为前提；它们完全可以在一个认知功能正常、家庭教育充分、学校环境良好的个体身上，通过足够多次的重复而被独立地建立起来。

平台不是放大器，而是铺设者。它不是在扩大已经存在的缺陷，而是在建立一个从前并不存在的、全新的神经运作模式。这个模式一旦建立，就会在每一次个体面对需要扛过不适才能继续的任务时，自动激活“退出”程序——不管这个个体此前有没有其他的缺陷。因此，A的困境不是一个有缺陷的个体被平台变得更糟，而是一个正常的神经系统被平台训练成了对底劲生成条件具有结构性排斥的神经系统。

四、切开的分离线：与习性、经验、刻意练习与退出框架的四面对质

至此，我们已经从A的案例中逼出了底劲积蓄的三个条件，以及数字滑动如何铺设出一条竞争性的神经通路。现在必须正面处理一个更严肃的理论挑战：本文所声称的这一层“前意志的、被刻在身体上的积蓄厚度”，是否早已被既有的社会科学和哲学概念所覆盖？本节将与四个最危险的近邻概念逐一交锋——布迪厄的习性、杜威的经验连续性、埃里克森的刻意练习、赫希曼的退出-呼吁框架——并在交锋中逼出底劲的不可还原性。

4.1 底劲不是习性：被材料雕刻 vs 被阶层铭写

布迪厄的习性，是指“一套被结构化且具有结构能力的持久倾向系统，它由个体长期处于特定的社会条件之中而内化于身体”。习性不是意识层面的选择，它是沉积在走路姿势、餐桌仪态、审美判断中的阶层记忆。一个资产阶级家庭的孩子不经意的优雅，一个工人家孩子在噪音中入睡的安然——这些不是他们“学”来的，而是他们所属的社会位置在他们的身体上被再生产出来的痕迹。

底劲与习性在形式上惊人地相似：都是身体积累，都不依赖意识，都在长期重复中被被动刻写。这正是危险所在。如果底劲只不过是习性在“手艺”领域的别名，那么本文就没有新东西可说。

分离线在于沉积物的来源与方向。习性是社会结构向身体内部的沉淀——它是从上到下的。阶层、资本、文化正统，这些力量通过家庭教养、学校教育、日常符号暴力，把一套评价系统与行为倾向“植入”个体的身体。底劲的来源不在社会结构中，而在个体与具体材料的反复搏斗中——它是水平方向的，是从材料那一端反向注入身体的。一个贫民窟里的孩子，被慈善项目逼着学了八年小提琴——他拉琴的姿势可能永远不够符合音乐学院的正统规范，那是他的习性在起作用。但他那八年里每天听自己的琴声、每天把音校准比昨天更准一点点、每天在拉断琴弦后自己摸索换弦时所沉积下来的那层东西，不是境遇的刻痕，而是他与琴弦、木料、声响之间，在无数个下午里慢慢搭建起来的一条私人通道。那条通道不属于任何阶级。它属于他和那把琴。

但至此，分离只证明了二者在来源和方向上是两个独立的维度，尚未证明在功能上底劲不能被习性所替代。一个被形塑了极强精英大学学术习性的人，他那套持久的行为倾向系统——坐得住、耐得住批评、对延迟满足有高度容忍——难道不足以支撑他完成枯燥研究的坚持吗？如果是，那恰恰说明习性有时也具备底劲的功能，二者的分离在功能端是模糊的。

这个挑战逼出了分离线的另一侧：可迁移性的边界。习性高度依赖于场域——一种在学院场域里有效的习性，进入街角可能完全失效。但底劲可以跨场域迁移：那六年在修车铺里蹲出来的“能在挫败面前不抽身”的身体记忆，可以去支撑长跑、学外语、带学徒。底劲之所以能够跨场域迁移，不是因为它的内容——修车的技能当然不能迁移到弹琴——而是因为它的形态：那是一套“如何在面对材料阻力时继续留在那里”的元能力，它不绑定于任何特定的材料，而是在与任何一个具有足够反作用力的材料的长期搏斗中都会留下相似的神经-身体痕迹。习性做不到这一点——它恰恰是场域特定的，它的有效性被锁定在生成它的那些社会条件之中。

这就是二者在功能端的核心辨别：习性让人在特定场域中如鱼得水，底劲让人在任何需要独自对付材料阻力的陌生场域中不慌。两种能力可以共存于同一个身体，也可以独立地存在或缺失。孩子甲，中产家庭，自幼被安排学习钢琴、英语、编程，父母精心规划各项活动，但每一项都在他刚刚开始感到枯燥时被替换为“更有效率的培养方案”。他成年后拥有极为得体的习性，但他从未在任何一件事上持续沉浸到枯燥的尽头，他的身体里充满阶层的姿态，却没有材料的搏斗记忆。孩子乙，工人家庭，从十岁起在一家修车铺帮工，每天蹲在地上拆装化油器，一蹲六年。他成年后毫无优雅可言，习性上带着底层的粗粝，但他面对一台从没见过的发动机时，不会慌。他能盯着它看两个小时不说话，然后伸手去摸那根可能松掉的管子。习性无法解释为什么孩子甲举止优雅却坐不住，孩子乙坐得住却举止粗放。只有把底劲和习性分开，才能解释这两种身体可以同时存在。

4.2 撤回对杜威的无效分离，咬向刻意练习

杜威在《艺术即经验》中提出“一个经验”的概念：当材料被经历完满地走完全程，以至于其内在整合与完成被切实感受到时，经验就获得了完整性。他极端重视经验的连续性，但更关键的是，杜威的“一个经验”并非被动的承受，而是个体与环境的交互，其中充满了“做”与“受”之间的张力与抵抗。一个被动的、顺滑的、被外部刺激喂养的过程，在杜威的体系中恰恰不构成“一个经验”，而只是散乱的、无法被“整合”的冲动。

因此，此前试图将底劲与杜威的“经验连续性”切开的那个论证——声称杜威只看到连续性而未看到摩擦——是一个稻草人。杜威恰恰看到了摩擦。在杜威的框架内，A的问题完全可以被描述为：他从未拥有过任何一个“完整的经验”，他的生活由无数碎片化的冲动组成，这些冲动无法被他整合进一条连续的、具有生长性的经验链之中。这个解释在杜威的框架内是自治的。

真正的分离点不在这里。底劲与杜威经验链的真正区别，必须咬向另一个更坚硬的理论对手才能被逼出来——认知科学中的“刻意练习”。安德斯·埃里克森提出的刻意练习理论，被广泛认为是解释高水平能力获得的最有实证基础的框架。它的核心构

件包括：明确的、可被即时评估的目标；即时的、通常来自教练或外部标准的反馈；以及在“学习区”内的重复训练。在埃里克森模型中，即时反馈不是需要被克服的阻碍，而是有效练习的构成要件——没有反馈，就没有提高。

这正是底劲与刻意练习的分离线所在。底劲恰恰是在即时反馈缺席的时间窗口中被积蓄出来的——那个漫长的、不知道自己做得对不对、只能自己摸索着建立内在判断尺度的过程。刻意练习的目标是“更快地变好”，它预设了一个已经存在的、知道“好”在哪里的主体和一个能够提供反馈的外部标准。底劲的积蓄则发生在这些预设都不成立的更原始阶段：主体还不知道“好”是什么，外部标准也不存在或无法即时获得，他唯一能做的，就是扛着“不知道自己在哪里”的焦虑，继续摸着材料往前走。这一段路，刻意练习的框架覆盖不了，因为它把它当作“无效练习”、当作需要被优化的部分跳过去了。而底劲的整个积蓄，恰恰发生在这个被跳过去的部分里。

由此，一个更精确的分离被切出来：刻意练习长的是“技”——在明确目标下的可测量进步；底劲长的是“骨”——在目标模糊、反馈缺失、唯一能做的是继续留在材料面前的那个被迫的空白里，被慢慢沉积下来的那层“不知道还能做什么但仍然在做”的神经-身体厚度。二者在不同阶段、不同条件下生长，不是对立的，但在数字平台大规模撤除了“目标模糊且反馈缺失”的空白期之后，底劲的生成条件被系统性地破坏了，而刻意练习的效能并未因此受损——一个能够提供清晰反馈的教练辅导程序仍然是有效的。问题在于，那个需要在遇到教练之前就已经被铺设在身体里的神经底座，已经没有机会被铺设了。

4.3 撞开赫希曼：退出作为存在论的剥夺，而非组织效能的衰减

阿尔伯特·赫希曼在《退出、呼吁与忠诚》中构建了一个经典框架：当组织成员面临不满时，有两种基本反应——退出（离开组织）或呼吁（留下并投入精力去改善现状）。退出成本越低，呼吁的动机就越弱，组织的自我修复能力就越差。赫希曼的分析焦点，是退出对组织效能的影响。

本文关于“退出便利化短了底劲生成”的论证，与赫希曼框架在形式上惊人地相似：每当不舒服出现，退出选项越容易获得，个体就越不可能扛着不适继续留在材料

面前——正如退出成本越低，组织成员就越不可能选择呼吁。这一相似是不可回避的，必须正面说明：底劲分析对赫希曼框架构成了怎样的推进？

区别在于两个层面。第一，赫希曼的退出是一种选择——成员在权衡退出与呼吁的利弊后做出决定。但数字平台中的退出，已经被训练为一种在意识介入之前就自动触发的生理反应。A在吉他前的那一分钟里，没有“权衡退出的成本”——他的手指在意识到自己在做决定之前就已经滑向了屏幕。赫希曼框架预设了一个能在选项中做选择的理性主体，而底劲分析追问的，是这个主体本身在何种条件下被剥夺了“不选择退出”的神经系统基础。换言之，赫希曼说的是“退出太容易，所以人们不呼吁”；底劲说的是“退出被训练成了默认反射，所以呼吁的能力从未被生成”。后者比前者深了一层——它触及的不再是选择的动机结构，而是选择的机体可能。

第二，也是更关键的区别：赫希曼框架的损害对象是组织（组织因缺乏呼吁而衰减），而底劲分析的损害对象是个体内部那层只能通过“不退出”来积蓄的存在厚度。当退出变成默认反射，受损的不只是那个被退出的具体任务（就像A没学会吉他），更是那个在“不退出”的逼迫中本来会慢慢长出来的、可以支撑任何未来任务的身体重心。赫希曼关注的是一次特定的退出对这一次特定的组织关系的伤害；底劲关注的，是无数次的微观退出——在每一个不舒服的微小瞬间里——如何累积性地让一个个体失去积蓄重心的全部机会。退出，从一种策略选择变成了一种存在论的剥夺。

这就是底劲分析对赫希曼框架的推进：它将退出从组织效能的分析层，推进到了主体生成的存在论层。它论证的不是“退出太多伤害了组织”，而是“退出被铺设成默认神经通路之后，那个能够在任何组织、任何关系中发挥呼吁能力的主体本身，已经失去了生成的土壤”。

4.4 底劲的不可还原性：理论收束

在撞开了四个最危险的近邻之后，底劲的不可还原性可以被精确地表述如下：

底劲作为辨别维度，其不可还原性在于：它捕捉的是那种必须由个体亲自做出、且后果不可撤回地回写进身体的自我卷入判决时刻——这一时刻不被任何社会位置（习性）所代偿，不被任何顺滑经验连续性所覆盖，不被任何高效的即时反馈系统（刻意练习）所加速生产，也不被任何理性选择的退出成本（赫希曼）所保护。底劲的积蓄，不取决于个体所属的阶层、其经验链的完整性、其训练方法的科学性、或其成本收益的理性评估，而取决于一个更原始的条件：他是否曾经在足够长的、不可退出的时间中，被迫亲自做出那些不可撤回、且会改变他身体本身的判决，并扛住了判决之后那段无人替他消化的空白期。

五、被使劲的身体：应激型注意结构的发生学

A放弃了吉他，但他没有就此停下来。在随后的日子里，他比很多成年人都显得更“忙”。他会为了一个游戏任务反复刷同一个关卡十几次，直到打过去；他会在一个社交平台上跟人争论到凌晨两点，数百条对话，逻辑严密，反应极快。他看起来并不“躺平”，他甚至在某些点上勤奋得令人惊讶。这就是迷惑之处：如果底劲没有被积蓄，他这股“劲”是从哪来的？

如果我们把A的这种状态命名为“假劲”，然后把它当作一个诊断标签来使用，我们就是在用一种病理学分类来消解追踪的任务。但发生学要求的不是贴标签，而是追问：那股“劲”在A的身体里到底生成了什么？它在神经回路的物理结构中，究竟刻下了怎样的痕迹？本节将从纯粹的发生学角度，正面回答这一追问。

5.1 被使劲的身体

在没做作业、没弹吉他的周末下午，A坐在沙发上，手里拿着手机。他划开一个应用，漫无目的地滑。他滑了十分钟后，把手机倒扣在膝盖上，望着天花板发呆。三十秒后，他拿起手机，划开另一个应用。这个动作重复了多个循环。他不是在“享受”手机——他脸上没有兴奋，甚至有一丝疲倦。但他停不下来。那种停不下来的感觉，不是“我想要玩”，而是“如果不玩，我就莫名地慌”。那种慌不是焦虑于某件

具体的事，而是一种纯粹的、失去外部输入后的空洞感——像一个被拔了电源的机器，靠体内最后一点余电抽搐。

这股“劲”的燃料不是乐趣，不是目标，不是热爱，而是外部刺激本身。每一次下滑给予的微小新奇，每一次点赞红点带来的瞬间被看见，都在一秒钟内烧光，留下的灰烬是更深的空洞，而填平空洞的唯一办法，是再来一次。但这还不是“假劲”的全部——这只是在描述它的外部症状。要从发生学上理解它，需要追问：在A的神经系统内部，这几万次“不舒服—下滑—缓解”的循环，到底铺设出了一套什么样的神经运作结构？

5.2 被铺设的应激结构

这套结构的核心，是基底神经节中一条被极度强化的“刺激-反应”连接。A从大约九岁起，就开始重复一个几乎不变的微观循环：感到无聊或不舒服→拿起设备→滑动→新内容出现→不适暂时消退。每一次循环，都在强化从“不适感”到“下滑动作”之间的直连通路——这条通路的效率被训练得如此之高，以至于从不适出现到手指出动之间的延迟，已经被压缩到了意识无法介入的毫秒层级。

与此同时，在另一侧，前额叶对注意力的调控功能正在被系统地削弱。前额叶本应在不适出现时发挥“执行控制”的作用——评估这个不适是否可以忍受，判断当前任务是应当继续还是放弃，调动远期目标的记忆来对冲当下的冲动。但A的前额叶几乎没有被训练过执行这种功能。因为在每一次不适出现时，下滑动作都抢先在前额叶完成评估之前就启动了；不适在前额叶还没做出决定的时候，就已经被下滑带来的新内容所消除。前额叶没有机会被激活，没有机会练习“控住不滑”的动作，也就没有机会建立“控住”所需的神经基底。时间久了，不是前额叶“衰退”了，而是它从来就没有被允许参与到那条决策环路里——它被绕过了。

但最要紧的生成还不在这里。最要紧的，是在千万次循环中，不适感本身的性质发生了改变。对一个从未被训练过在不适中停留的人而言，“不适”不再是“我正处在通往某个东西的路上”的信号。它变成了一个纯粹的排除对象——一个必须立即被消除的故障。A的神经系统学会的不是“如何承受不适”，而是“如何以最快的速度

消灭不适”。这种对不适的系统性排斥，就是被这套应激型注意结构所生成的核心产物。而底劲的积蓄，恰恰依赖于主体能在不适中继续留在材料面前。所以，A的身体里不止少了一层底劲——它还被铺设了一套积极驱逐底劲生成条件的神经结构：每当不适来临，这套结构就自动启动，在不适尚未转化为“沉浸在材料中的不舒服”之前，就用下滑把它掐灭了。

这就是“被使劲”的发生学产物。它不是“假的劲”，它是真真实实生成了一套新的、高效运行的、以快速切换和即时满足为核心的神经运作模式。它的效率惊人，但它与底劲水火不容——因为底劲的生长需要的那段不被切换打断的连续不适期，正是这套结构最擅长消灭的东西。两套模式竞争的是同一具身体。A的困境不在于他的身体里什么都没有，而在于他的身体里已经先入为主地住进了一个高效的替代物，那个替代物如此擅长处理不适，以至于真正能长出骨的那种深长的不适，再也没有机会在他的身体里停留超过一分钟。

5.3 沉积而非耗竭

这样，我们就获得了一个与韩炳哲的“倦怠社会”切出分离线的更精确的基准——这一点将在第七节充分展开，但在这里先给出一个简明的定位。韩炳哲的倦怠主体曾经拥有过可以被耗竭的储备：他在早期生命的某个阶段被允许积蓄过某种厚度，后来被过度的自我动员烧光了。A从未拥有过任何可以烧光的储备。他的身体里不是“烧干了”，而是“从未蓄过”。但更关键的是——他的身体里也不是“空的”。那几万次“不舒服—下滑”的循环，在其中精心铺设了一套既不减速也无法积蓄、以脉冲式注意切换为核心运行节律的神经运作模式。它不是“亏空”，它是一种正面的、积极维持着的另一种沉积。

因此，底劲的缺失不是一个更普泛的“当代倦怠”的一个亚型。前者是油被烧光的空壳，后者是内壁被抛光得光滑如镜的空壳——两种空，空的质地不同。前一具仍然有路可以回：那层旧有的“我能继续”的肌肉记忆，可能在逼临的时刻被重新唤起。后一具没有路可以回，也没有路可以向前——因为向前需要迈出的第一步，恰好

就是那个“在不舒服中继续”的动作，而那个动作的神经接口，已经在他的身体里被拆掉了。

六、壳中养骨：陈末的逆操作

如果故事在A这里结束，本文就只是一篇关于丧失的哀悼。但数字平台的脚手架结构——由内容池、算法推荐与即时数据反馈构成的三层外部支架——并不必然指向底劲的耗竭。在那些看似同质化的算法驱策、即时反馈、高频更新的壳体中，有一些个体，在壳的缝隙里，被动地长出了骨。本节的案例陈末——一位在B站全职做视频六年的创作者，粉丝六十万——就是这样一个反例。透过他的经历，我们将追踪一个在初看之下似乎不可能的转换：个体在与材料的长期、不可退出的搏斗中，如何被动地积蓄出一套不再外借于数据的自我卷入判决能力。

6.1 被架起来的六年

陈末大学毕业后没有找传统的工作，开始在B站做视频，至今六年。他的工作流程，表面上完全符合本文此前所描述的那个“被架着”的标准画像：每天早上起来看热搜、追算法风向、研究同类爆款的标题和封面、用AI辅助脚本初稿、每发一条视频每隔半小时刷新看播放量。内容池不会见底，他不需要自己找灵感。社交网络的点赞、评论、转发是他每天的呼吸机。算法把他的内容推给可能感兴趣的人，也替他决定了下一条视频应该往哪个方向靠。他从头到脚被三根支架撑着。

头三年，他是一条在应激中不停弹跳的鱼。今天这个热点来了，他做；明天那个梗火了，他追。每条视频都是对前一条数据的反应，而不是对任何一个他自己想表达的东西的挖掘。他回头去看那三年的作品，自己都认不出哪条是自己做的——每条都是应激，每条都在追。

如果本文的诊断只停留在“被架着就是坏的”，故事到此为止。但第四年，他的内容开始出现一种他自己也说不清楚的变化：不是突然转型，不是顿悟，而是一种缓慢的、他自己都没意识到在发生的沉积。那些被平台逼着高频输出的三年里，他做了

上千条视频，追逐了上百个热点，模仿了无数种风格。正是在这个表面上看起来最像应激驱动的重复劳作中，他的神经系统被动地积蓄了一层东西。

他开始对什么选题在第三分钟会冷、什么节奏在弹幕密度上会触发互动峰值、什么语气能让习惯了滑动的人停下来多看两秒——形成了一套几乎完全身体化的直觉。这套直觉不是他从任何教程里学来的，不是他从任何一个具体的热点里提炼的，而是三年里几千次“做—反馈—修正—再做”的循环，刻进他身体里的。他不是先有了底劲，再在平台上运用底劲——他是被平台逼着做了大量看似应激的内容，但在那种“被逼着做”的长期重复中，他的身体被动地沉积出了对内容质地的体感。这套体感在他开始做第一个不是追热点的、纯粹自己想做的系列时突然被激活了。他发现自己不用看数据，就知道这一条可能会有多少人喜欢，因为他手里已经握着一把不能被数据替代的内化标尺。他的判断不再外借于刷新页面的那几行数字，但他一开始确实是被那些数字训练出来的。

这就是壳养出了骨。

6.2 三条被偶然保留的缝隙

但为什么“被架着”的陈末没有被掏空，反而长出了骨？如果底劲的生成确实需要时间连续、延迟反馈和不可退出逼迫这三个条件，那么这些条件在陈末那看似完全应激的工作流程中，是被什么偶然保留的？

第一个条件——时间连续——在陈末的工作流程中并未被完全消灭。他是自己剪视频的。剪辑一个二十分钟的长视频，从粗剪到精修到加字幕加音效，通常需要八到十二个小时的连续工作。在这段时间里，他当然会看手机、会上厕所、会刷一下别的，但他的注意力主轴线是绑在剪辑软件上的。他无法在每一分钟都收到即时反馈——因为剪辑中的大部分操作，做了之后要等渲染、要拉回时间轴看效果，那种等待，即便只有几十秒，也构成了一种最低限度的沉浸间隙。更重要的是，在这段剪辑时间里，他不是响应外界推送——他是在响应他自己刚才剪出来的那个节奏哪里不对。他在跟自己搏斗。那个跟自己较劲的过程，就是他被动积蓄底劲的第一条缝隙：

平台没有移走他全部的制作时间，它留了一段需要他亲自连续坐在那里、反复修改、反复看回放的不可外包的时间窗口。

第二个条件——延迟反馈——也因为内容载体的特质而被部分保留。B站的长视频不像短视频那样发出去就能看到完整反馈。一条视频发布后，算法需要几个小时到几天的时间来匹配受众，播放量、弹幕评论的积累有一个显著的滞后。对于陈末这样每周更新一到两次的创作者来说，在他制作下一条视频的整整一周时间里，前一条视频的数据还在慢吞吞地涨。这个延迟制造了一个他无法得到即时满足的空档期。在这个空档里，他只能依靠自己对这条视频的感觉来判断它好不好，因为数据还没来。被迫在数据缺位的情况下自行判断，恰恰逼出了他独立于数据的内容标尺。陈末撞上的不是平台设计出来的“良善功能”，而是一个平台为了兼容多种内容形态而无意中保留的时间差——这个时间差，成了底劲积蓄的温床。

第三个条件——不可退出逼迫——来自职业化契约的外部压力。陈末的六十万粉丝，建立在持续更新的期待之上。如果他突然停更一个月，数据会惨跌，收入会中断，团队（哪怕就是他自己一个人）会面临生存压力。这是一道他无法轻易退出的外部锁。在很多他“完全不想做、想做点别的”的日子里，是那道契约逼着他打开了剪辑软件。而这种“被逼着做”，恰恰是底劲生成最不可替代的条件。不是每个“被逼着做”的人都会长出底劲——如果他被逼的是完全机械的劳作，比如每天发一百条格式化帖子，那他可能只会磨损。但陈末被逼的，是需要他亲自做出判断的创作任务。那个任务逼迫他调动他尚未意识到的体感，逼迫他在不想做的时候仍然把身体放回剪辑台前，一遍遍改、一遍遍听、一遍遍否定自己又一点点修正。他是在那股逼力中，被自己上千次的改稿动作，刻出了一副属于他自己双手的骨。

6.3 不是幸存者偏差：引入第四变量

然而，一个严峻的自我质疑必须在此处被正面回答：陈末案例是否只是幸存者偏差？如果剪辑时间、延迟反馈、职业逼迫在大量数字创作者身上都不同程度地存在着，为何底劲只在少数人像陈末那样被积蓄出来？是否存在一个未被指明的第四变量？

答案是肯定的。这三个条件之所以在陈末身上产生了积蓄的效果，而在另一些人身上只产生了磨损的效果，区别在于他所遭遇的材料——视频内容的叙事节奏与观看体验——是否提供了足够持久且复杂的反作用力。陈末处理的是长视频的节奏：一段素材快了还是慢了，那句话咬得太紧还是太松，这个停顿够不够让观众喘一口气——这些没有一个可以被算法自动判定。他必须自己反复看、反复调、反复把那个微妙的“不对”在几十次的微调中逼近一个“对”。这个材料的反作用力是持续且多层次的：它不是一个“好/坏”的二元反馈，而是一整片需要他用自己的身体去感知、去判断、去修正的质感光谱。正是这种反作用力的复杂度和持久性，让他的每一次自我卷入判决都留下了比他意识到的更深的刻痕。

相比之下，一个每天发布格式化内容的创作者——比如只做信息汇总或纯搬运——虽然有同样的剪辑时间、同样的延迟反馈、甚至同样的职业逼迫，但他处理的材料没有给他提供足够复杂的反作用力。他不需要反复判断一个节奏对不对，因为他的内容不需要节奏。他只是在执行，不是在搏斗。没有搏斗，就没有骨。这就是为什么同样的三条条件，在某些人身上长出骨，在另一些人身上只留下磨损。底劲的积蓄，不只是“在不可退出的时间里反复做”——而是“在不可退出的时间里，反复与一个足够复杂、足够能抵抗你的材料相互摩擦，并在每一次摩擦中被逼着亲自作出那个无法被算法代劳的判决”。

6.4 命名那个不可代偿的判决

现在我们可以从陈末的经历中，提炼出那个把积蓄与磨损分开的判别变量。这个变量不是“有没有长期重复”——重复可以被平台无限地供给，A每天下滑数千次也是一种重复。变量在于，重复之中，是否包含了一种不可被算法或他人代偿的自我卷入判决。

陈末在剪辑台上反复修改的那个动作里，藏着这样一个时刻：某一段素材，拖到这里，快一点还是慢一点？他看了看，觉得该快。这个“觉得”，没有算法能替他，没有数据能即时替他——他必须自己做出这个决定，并且承担这个决定对后续观看体验的全部后果。那个决定一旦做出，就是不可撤回的——视频发出去，节奏是快是慢

就定型了。这种“不可撤回且必须亲自承担后果”的判决，是底劲积蓄的原子单位。正是它，把陈末的那几千次重复，从应激循环中拽了出来，变成了真正的积蓄——因为每一次必须自己判、自己承担后果的瞬间，都在他的身体里留下了比多巴胺更深的刻痕。

相比之下，A在刷手机时的重复，不包含任何这种性质的判决。他不需要自己判断——算法替他判断了。他不需要承担任何后果——左滑就是一次无痛撤销。重复的密度极高，但重复里的“我”不承担任何重量。没有重量的重复，就是应激结构的燃料。有重量的重复，才是底劲的骨。

但是，陈末案例的普遍化前景必须被冷峻地限定。他的三条缝隙——剪辑时间连续性、长视频延迟反馈、职业契约逼迫——是平台在其历史发展特定阶段的产物：长视频形态尚未被短视频完全吞并，创作者经济尚能为全职生产提供外部逼力。随着平台持续向更短、更快、更即时的方向迭代——短视频时长逐年压缩、算法推荐愈发精准地消除延迟、AI剪辑工具越来越能替代手工操作——这些缝隙正在被系统性地填平。陈末案例因此不是一个可以无限复制的再生路径，而是一扇正在关闭的历史窄门。它证明了“壳”并非必然亡骨，但也同时暗示：在窄门关严之后，壳中养骨将不再是一个偶然的发生，而将成为一件在结构上越来越不可能的事。

七、辨别格：从电子游戏到两种空壳

在完成了从A到陈末的完整追踪之后，本文的核心论证已经清晰。但在它被作为一套可检验的判断交付之前，仍有两个最坚硬的反例必须被正面回应。一个是电子游戏——成千上万的青少年在数字环境中沉浸了数千小时，是否也积蓄了某种底劲？另一个是韩炳哲的倦怠主体——已耗尽的与从未积蓄的，究竟如何被辨别？本节将这两个反例纳入同一套辨别格之中，以完成全文的论证闭环。

7.1 游戏的挑战：数字环境中的底劲？

一个最刺眼的反例是：电子游戏。成千上万青少年在《我的世界》、《文明》、大型多人在线角色扮演游戏等需要长程规划、延迟反馈、与复杂系统搏斗且存在极高

退出成本（如团队副本）的数字环境中，沉浸了数千小时。他们在这种数字沉浸中，是否也积蓄了某种形式的底劲？如果答案为“是”，那么本文对数字平台短了底劲生成的总体指控根基就会动摇——问题的关键就从“数字宿命”转向了“内容设计”。如果答案为“否”，则必须给出足够精细的辨别标准。

本文的回答是：是，也不是——取决于纳入哪个辨别轴。游戏确实在三个条件上提供了比短视频更接近底劲生成的环境。它在“时间连续性”上远优于短视频——玩家常常连续沉浸几个小时。在“延迟反馈”上，某些游戏的回报周期相当长，一个大型建造项目的完成可能需要数周甚至数月。在“不可退出逼迫”上，团队副本中的玩家确实面临着退出成本——退出意味着拖累队友、损害声望。

但是，辨别线在于那个被本文论证为底劲积蓄之核心的构件：自我卷入判决的不可代偿性。在绝大多数游戏中，玩家的每一个动作都在一个被设计好的可能性空间内进行。他可以在游戏中做出复杂的决策，但这些决策永远在游戏设计师预设的参数与规则之内运行。他在游戏里建一座宏伟的工程、带领团队战胜一个强大的敌人——这些成就所调动的专注、延迟满足和问题解决能力，是真实的。但它们是否真的“不可代偿”？当这个玩家关闭游戏、面对一把吉他或一块木头时，他在游戏里积蓄的那套“我能扛住”的身体记忆，能否跨域迁移到与材料的直接搏斗之中？

目前没有证据支持这种跨域迁移。一个在游戏中花了上千小时建造虚拟城市的玩家，在面对一块需要他亲手刨平的木板时，并不比一个从未玩过游戏的人更能承受刨不好重来、再刨不好再重来的那一段漫长的、没有任何进度条显示他还差多少的肉身挫败。游戏为他处理了材料——木板不会像游戏里的建筑那样对他的每一个动作给出即时、精确的视觉反馈。他面对的是静默的、不作反馈的实物，他的身体从未被训练过在这种静默中继续。结论是：电子游戏可以在数字环境中模拟底劲积蓄的某些条件，甚至可以产生一套仅在数字环境内有效的“准底劲”——但它在“材料反作用力的物理不可代偿性”这一点上，目前无法替代人与实物材料之间的搏斗。这个判断可以被证伪，证伪条件将在下节给出。

7.2 两种空壳：与韩炳哲的对照

现在我们可以回到第五节末尾提出的那个区分，并将它充分展开。韩炳哲在《倦怠社会》中论证，当代抑郁症不是压抑的产物，而是过度积极性的产物——不是外部的“你不能”压垮了人，而是内部的“我能”不停地自我剥削，直到烧光了所有储备。在韩炳哲看来，倦怠主体是被自己过量的“我能”所耗空的，疗愈的路径在于学会“不能”——沉思、停顿、拒绝过度的自我动员。

韩炳哲的倦怠者，曾经拥有过可以被耗竭的储备。他是一个在早期生命中被允许积蓄过某种厚度的人——他可能曾经为了学业、为了晋升、为了某个自我期许，长期沉浸于具有挑战性的工作中，在那段历史中，他获得了“我能”的感觉，积累了可以被之后的自我剥削所提取的能量。他的耗尽，是一种“烧光已有”。

A从未拥有过可以被耗竭的储备。他的身体从未在任何一段浸入式的、非工具性的、不与外部刺激捆绑的劳动中，感知过那团火。但这并不意味着他的身体是“空的”——它被另一套模式精确地填满了：那套以高频率切换、即时反馈依赖、退出便利化为核心的应激型注意结构，基于数千次循环而在神经回路里生成为一套真实有效、高度自治的运作模式。因此，A的困境与韩炳哲的倦怠者之间，不是“轻度”与“重度”的量差，而是生成路径的完全不同：韩炳哲的倦怠者走了一条“积蓄—过度动员—烧光”的弧形；A走的是另一条替代性的直线——在积蓄尚未有机会开始的阶段，就在神经资源的竞争中，被一套更高效的替代模式抢占了全部基底。

区分两者的可辨别痕迹在于：当撤去所有外部刺激，将他们和一个需要长时间独自完成的任务丢在一个房间里时，被耗尽的韩炳哲主体，在经历初期的戒断和焦躁后，可能会在某个时刻，身体里那层旧有的“我能继续”的肌肉记忆被重新激活。他可能拿起笔，开始写，哪怕写得不好。因为他曾经在某个漫长的、需要自己扛住的日子里，体验过“扛过去”这件事。那个扛过去的身体记忆，哪怕已被多年倦怠所掩埋，仍然可以在逼临的时刻被重新唤起。而A式主体，在同样的戒断过后，并不会等来那个肌肉记忆——不是因为他暂时忘了自己能，而是因为他从来就不曾知道“能”的身体感觉是什么。他会在戒断后陷入的不是暂时的无力，而是一种更深层

的、几乎没有方向可循的空茫：他不知道手该往哪放，因为他从未在任何一段无人替他喊停或替他鼓掌的长时间里，独自放过自己的手。

7.3 辨别格的提出

现在，我们可以将全文的判断整合为一张可操作的辨别格。

两个独立轴。第一个轴是“底劲的积蓄史”：个体在过去生命中，是否曾在一段足够长的、不可退出的、反馈延迟的浸入式搏斗中，被动积淀出一层身体的自我卷入判决能力？如是，则为“有积蓄”；如否，则为“无积蓄”。第二个轴是“当前应激结构的强度”：个体当前是否被以高频率切换、即时反馈依赖、退出便利化为特征的应激型注意结构所主导？如是，则为“高应激”；如否，则为“低应激”。

两个轴交叉，产生四个格。低应激×有积蓄：这是底劲完好的个体——陈末处于这个格中。高应激×有积蓄：这是韩炳哲意义上的倦怠者——曾经有积蓄，但被过度动员所耗竭。低应激×无积蓄：这是罕见的“未被平台捕获但也从未被任何材料磨过”的个体——可能是某些被完全放养、但也从未被提供任何沉浸条件的处境。高应激×无积蓄：这是A所处的格——从未积蓄，且当前被应激结构积极驱逐着积蓄的任何可能。

在明确这张格之后，底劲与电子游戏的辨别也可以被精确地表述：电子游戏中的长时间沉浸，产生的是“准底劲”——它在数字环境内部可以发挥功能（让玩家在游戏领域内更能承受挫折、更能延迟满足），但它在“高应激×无积蓄”这一格中的个体身上，无法转换为跨域的底劲，因为它的自我卷入判决被严格限制在设计师预设的可能性空间内，无法迁移到没有预设参数的、需要与静默实物直接搏斗的肉身情境。这个命题可以被检验：如果将来有纵向追踪研究能够证明，在控制了所有其他变量的情况下，只玩过高复杂度游戏、从未有过实物材料沉浸史的个体，能够在实物材料（如木工、乐器）的初次沉浸中表现出等同于有过实物沉浸史的个体的持续力与自我纠正能力，则底劲对数字游戏的辨别就被证否。

八、收束：证伪条件与不再“治愈”

本文论证至此，已不再是一则关于数字时代如何害人的诊断，也不再是一曲为旧时代招魂的挽歌。它试图完成的，是一次发生学的追踪：从两个具体生命的踪迹中，逼出那些让底劲得以积蓄、或使积蓄变得不再可能的微观条件，并在概念层面，将底劲从习性、经验、刻意练习、退出框架这些既有理论的覆盖范围中干净地切开。

这一追踪的核心判断可以被凝缩为：底劲的生成，依赖于不可代偿的自我卷入判决在三个条件——时间连续、反馈延迟、不可退出逼迫——下的长期被动积蓄；数字平台的微观操作（以滑动为范型）正在铺设一条竞争性的神经通路，这条通路以高频率切换、即时反馈依赖、退出便利化为核心特征，积极替代着底劲积蓄所需的那些条件；壳中养骨是可能的，但它的可能性正在随着平台向更短、更快、更即时的方向迭代而从一扇窄门变成一堵墙。

这个判断不需要“治愈方案”。因为它并不预设一个“原本完好”的状态可以被恢复。底劲本身就是在特定历史条件（学徒制、物质匮乏、制度性逼迫）下被发生出来的，它从来不是一个人类本质的固有结构。当代的底劲缺失，不是某种本质的丧失，而是那些发生条件被新的发生条件系统性替代的过程。出路不在“回归”——没有前数字时代的纯净状态可以回归——而在于承认新的发生条件，并在其内部辨认、保护或创造那些仍有可能让不可代偿的自我卷入判决得以发生的局部环境。

这样一个判断必须给出可被检验的证伪条件，否则它就是一则不可证伪的玄学。

第一证伪条件：三维均缺失的预测。若本文的论证成立，则可预测：在“时间连续性被频繁打断”“即时反馈始终在场”“随时可以无痛退出”这三个条件同时被满足的数字环境中长期沉浸的个体（如A），将不会发展出跨领域的沉浸能力——即当被置于一个需要长时间独自对付静默实物材料、无任何人替他打分、且无法轻易退出的新任务面前时，他将无法调动任何可以支撑“继续”的前意志层身体记忆。这一预测可被纵向追踪研究所检验：在青少年群体中，以这三个条件的满足程度为自变量，以初次接触需要延迟反馈的实物沉浸任务（如学习一门乐器、木工、长跑）时的坚持时长为因变量，控制家庭背景、性格特质、智力等因素后，应观察到显著的负相关。

如果结果不显著——即被剥夺了三条件的高频数字使用者仍然能够在新实物任务中表现出与低使用者同等的初始坚持力——则底劲积蓄的三条件模型被证否。

第二证伪条件：电子游戏跨域迁移的检验。若有研究能够证明，在完全控制了实物沉浸史的前提下，仅凭高复杂度电子游戏中的长时沉浸，个体就能够在初次接触实物材料搏斗任务时，表现出与有过实物沉浸史的个体相匹配的持续力和自我纠正能力，则底劲对“材料反作用力的物理不可代偿性”的坚持被证否。此时底劲的判别边界将被缩小为：底劲的积蓄条件不限于实物材料，任何提供了足够复杂的反作用力和不可撤回决策后果的环境——包括数字游戏——均可生成底劲。这不会推翻底劲概念本身（它仍然是不可还原的），但会推翻本文对其生成条件的特定限定。

第三证伪条件：假劲代偿假说。若将来有干预研究能够证明，对处于“高应激×无积蓄”格中的A式主体进行短期的意志力培训、正念训练或数字戒断，就足以使其在新实物任务中发展出与有过长期沉浸史的个体同等的持续力与自我纠正能力，则本文关于“底劲的前意志层积蓄具有不可后补性”的核心判断被证否。这将意味着底劲不是一层必须在特定年龄窗口通过特定条件才能被动积蓄的神经-身体厚度，而是一种可以在任何时候通过短期训练获得的可塑性能力——底劲将被降格为“坚毅”或“专注力”的一个延迟生成版本，失去其不可还原的存在论位置。

这三个证伪条件不是对本判断的弱化，而是它作为一套可以被检验的发生学追踪得以站立的必要条件。一个不能被杀死的東西，永远不能宣称自己是骨。

注释

[1] 本文所依据的案例材料来自作者过去三年对十余名青少年数字使用习惯的家庭观察与追踪访谈，以及对十位全职内容创作者的半结构化深度访谈。为保护隐私，所有个案均已匿名化处理，身份信息均已替换。“底劲”这一概念的提出，正是从这些追踪观察所累积的经验材料中被逼出的——它不是一个先在的理论发明，而是应对以下反复浮现的经验困惑所必需的一个命名：为什么在那些表面上同样勤奋、甚至同样“努力”的数字行为背后，有些人在被逼到需要独自对付静默材料时仍然能稳住，而更多的人在同样的逼临时刻，身体里却什么也找不到？

[2] A是本文所追踪的青少年个案之一，观察期为三年。本文所叙及其吉他失败的完整微观过程，系基于多次家庭观察记录和与A及其家长的回溯性访谈重建而成。

[3] “脚手架结构”是本文用以描述数字平台为内容生产者提供的三层外部支架的工作概念：内容池（源源不断的热点、梗、素材，替代了个人从自身经验中寻找创作动机的需求）、即时数据反馈（播放量、点赞、评论、弹幕等实时指标，替代了个人对内容质量的内部判断）、算法推荐规划（平台基于用户画像的流量分配，替代了个人对创作方向的自主选择）。这三层支架共同运作，使创作者可以在“不调用底劲”的状态下持续生产内容——壳提供了站立的支撑，骨就不一定需要自己长出来。但壳也可能在特定条件下意外地成为骨的培养皿。

[4] 韩炳哲（Byung-Chul Han），韩裔德国哲学家，其代表作《倦怠社会》（Müdigkeitsgesellschaft, 2010）对当代抑郁症的文化根源做出了不同于精神分析的诊断：倦怠不是被外部的“你不能”压垮的结果，而是被内部的“我能”过度剥削所导致的神经性能量耗竭。本文在第七节中将其与底劲耗竭进行正面对照。

[5] 本文对A神经机制的描述，参考了神经科学中关于多巴胺奖赏通路（mesolimbic dopamine pathway）与基底神经节习惯形成的既有研究。这些描述旨在为“为什么退出可以被训练成反射”提供最低限度的机体解释，而非对A进行实际的神经影像学诊断。

附论零·本组十篇的分工（编辑增补）

说明：本组十篇出自三次连跑（项飙「附近」／鲍曼液态现代性／伊洛思情感资本主义），彼此距离很近。以下分工地图十篇同置一份，并附上「这份分工在什么条件下应当被推翻」——这比事后挑几篇发要诚实。

十篇不是同一判断的十种说法，它们各自占住的是一个不同的自变量。按自变量归并，落在四个面上：

A 认识的边界：守护者／陪伴者知不知道正在发生什么。《喂养附近》问的是守护者的「可言说性自信」；《从守护到长陪》问的是陪伴者在自己也失去方向感时能否继续在场。两篇共享的判断是：不知道，不是待补的缺陷，而是必须被结构性地容纳的条件。

B 发生的条件：什么情境逼出不可代理的动作。《被裁决》给出四重条件（悬空·无代理·不可撤回·他者在场）；《关系的重力》指认关系可能死亡的不确定性是意义得以持续的前提。两篇共享的判断是：不确定性不是意义的障碍，是意义的燃料。

C 沉积与抽空：能力怎么积起来，又怎么被掏空。《被需求反射接生的人》追自我叙事在平台反馈中被重组；《底劲》追前意志层的身体厚度如何积蓄与中断；《活壳》追外部适应在成就自身的同时抽空内在转化力。

D 时序的替代：外部裁定发生在内部生成之前。《关系的腹语之死》《感受生成过程的算法替代》《当亲密不再亲临》共享同一个时序判断——不是既有的感受被篡夺，而是感受还没从互动内部长出来，就被一个外部的、可计量的裁定跳过。三篇的分工是：一篇追关系内不可译层的消失，一篇追替代的运作机制与边界，一篇追替代之后主体侧留下的存在论沉寂。

这份分工的有效反驳条件。若去掉上述自变量之后，其中两篇在同一情境下仍然做出同样的预测，那么它们就应当被合并，而不是各自成篇。

最需要交代的是 D 组内部与 C 组的《活壳》之间。可裁决的分离点是这一格：设想一个人在完全没有任何外部裁定介入的条件下长期生活（无算法、无测评、无第三方解读），但同样长期不必亲自处理任何有阻力的材料。D 组预测他的关系意义不会沉寂（因为时序未被替换），《活壳》预测他仍会坏死（因为抽空来自适应本身，不需要外部裁定）。**这一格是《活壳》不能被并入 D 组的唯一理由。**若实证上这一格不存在，《活壳》应并入 D 组，本组应为九篇。

附论一·最近邻补切与可裁决预测（编辑增补）

说明：以下各节为编辑在审读时增补，不改动作者正文与核心判断，只补上本文原稿未正面处理、却与核心命名距离最近的占位者，并给出可裁决的分离预测。

增补一 与桑内特「材料的阻力」与梅洛-庞蒂「身体图式」的分离

本文的核心机制依赖"与具体材料搏斗"这一环节，这使它必须面对两个未被处理的占位者。其一是理查德·桑内特在《匠人》中论证的：手艺人的能力来自与材料**阻力**的长期协商，材料的不服从是技艺得以生长的条件。其二是梅洛-庞蒂的**身体图式**：能力沉积为身体对世界的前反思把握，不经由意识的中介。

与桑内特的分离线在**目的性**。桑内特的匠人是朝着做好一件东西去搏斗的，阻力之所以有教育意义，是因为它挡在一个明确的成品目标前面；他的核心概念"为**做好**而**做好**"仍然预设了"做好"这个尺度。本文的底劲要求的恰恰是**非工具性沉浸**——那个十三岁少年按吉他弦按到起水泡时，并没有一个"做好"的尺度在前面等着；底劲的积

蓄不来自对目标的趋近，而来自反作用力被身体反复承受这件事本身。可裁决点：以有明确成品目标的手艺训练对照无目标的长时材料沉浸，桑内特预测前者积蓄更多，本文预测在"跨领域坚持时长"这一指标上两者无显著差异——若前者显著更高，则底劲可还原为技艺训练的副产品。

与梅洛-庞蒂的分离线在**可迁移性**。身体图式是领域特定的——盲人的手杖、打字员的键盘，图式绑定在那件具体器具上，换一件器具需要重新建立。底劲主张的是**跨领域的**：在吉他上积蓄的厚度，能在一件完全不同的、同样需要长时独自对付静默材料的任务上被调用。这正是本文最强也最脆弱的一条主张，本文原有的第一证伪条件已经把它押上了。

增补二 文献补齐说明

本篇原稿正文援引扎实但文献表仅一条。编辑按正文实际援引与本节新增对质补齐如下，未增加正文未提及的来源：Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity; Sennett, R. (2008). *The Craftsman*. New Haven: Yale University Press; Merleau-Ponty, M. (1945/2012). *Phenomenology of Perception*. Trans. D. A. Landes. London: Routledge; Ericsson, K. A., Krampe, R. Th., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406; Bourdieu, P. (1980/1990). *The Logic of Practice*. Trans. R. Nice. Stanford: Stanford University Press; Hirschman, A. O. (1970). *Exit, Voice, and Loyalty*. Cambridge, MA: Harvard University Press。