

实践通道如何被收窄：消费社会中“不会别的”的发生学分析

本文试图解释一个比“消费为何难以抗拒”更棘手、却长期被绕开的困境：为什么许多已经识破消费主义空虚的人，依然无法转向非消费性的生活方式。既有解释——资本制造的虚假需求、符号身份的建构竞争、宏观结构的“加压—缓冲”锁死——共被一个未经审查的预设所庇护：个体始终拥有可以被随时唤醒的非消费行动能力，只要条件到位、障碍解除，他就能“换一种活法”。本文以“实践通道收窄”这一分析工具取代上述预设，论证消费社会在一个多世纪中完成的真正工程不是垄断了人的欲望，而是在教育的标准化、劳动的去技能化、闲暇的商品化以及代际传导中断等一系列制度进程中，把那些曾经需要长时间试错、需要耐心他者陪伴、需要不被市场节奏打断的闲暇才能维持的生成性实践，从大多数人的可调用行为库里逐步排挤了出去。

作者 阳涌 · 约 2.7 万字 · 发表于2026年7月24日

摘要

本文试图解释一个比“消费为何难以抗拒”更棘手、却长期被绕开的困境：为什么许多已经识破消费主义空虚的人，依然无法转向非消费性的生活方式。既有解释——资本制造的虚假需求、符号身份的建构竞争、宏观结构的“加压—缓冲”锁死——共被一个未经审查的预设所庇护：个体始终拥有可以被随时唤醒的非消费行动能力，只要条件到位、障碍解除，他就能“换一种活法”。本文以“实践通道收窄”这一分析工具取代上述预设，论证消费社会在一个多世纪中完成的真正工程不是垄断了人的欲望，而是在教育的标准化、劳动的去技能化、闲暇的商品化以及代际传导中断等一系列制度进程中，把那些曾经需要长时间试错、需要耐心他者陪伴、需要不被市场节奏打断的闲暇才能维持的生成性实践，从大多数人的可调用行为库里逐步排挤了出去。个体的困境因此不在“被锁住了”，而在其脚下唯一还坚实的地面，只剩下消费这块即时可用的缓冲垫——其他的通道已经太久没有人走过、太久没有人教过，以至于他不再会走了。需要强调的是，本文所诊断的“收窄”，不是一个从“本真能力”向“异化状态”退化的故事。那些被称为“最深层的需要”的东西——独自建构秩序、自我容纳情绪、赋予形式以意义——本身就是在特定历史实践形态中被发生出来的身体习惯：在手工共同体的慢节奏里、在紧密邻里关系的日常摩擦里、在器物稀缺因而不可轻弃的物质条件里。当支撑这些习惯的制度生态与代际传递链发生系统性位移时，被改变的首先不是“人失去了本真”，而是曾让某些身体习惯得以每天被练习的那些具体条件，不再被再生产了。所谓“不会别的”，指的不是人类学意义上某种永恒能力的丧失，而是在当下的制度配置、时间结构与空间安排中，大多数人的身体，已经不再拥有调用那些曾被上一历史形态稳定供给的实践通道的实际条件。论文通过与布迪厄实践理论、去技能

化、能力方法、时间贫困、维修社会学、非正式学习等最邻近理论的对质，论证“实践通道收窄”是一条此前被反复靠近却始终未被清晰画出的新辨别线：它不是去技能化（后者关涉职业劳动内部），不是时间贫困（后者关涉闲暇的数量），不是惯习再生产的中断（后者关涉阶级惯习的代际传递），而是跨越阶级位置、发生在劳动之外的日常生活中，生成性实践得以维持的练习机会、练习节奏与练习陪伴三重条件，在近一个半世纪的制度变迁中被系统拆除的过程。论文在三个深度案例中展示这一拆除如何具体发生，最后提供完整的可操作分析步骤与证伪条件。

关键词：实践通道收窄；消费社会；日常生成能力；代际传导断裂；社会发生学

一、一个被错置的追问

有一个现象曾让数代社会批评者困惑，却至今没有得到充分解释。不是消费者被洗脑而不自知，而是那些看起来最清醒的人，也同样留在消费循环之中。

这里的“清醒”不是知识分子的口头批判，而是日常生活里一种普遍的矛盾感。一个人明知道下一部手机不会让生活更幸福，却也难以克制地按下了确认键；一个人读完了关于极简主义的书深受触动，转身却为“极简风格”添置了更多器物；一个人厌倦了工作—消费—更拼命工作的闭环，反复告诉自己“下个月就改”，但通常只有闭环的加速，没有真正的脱离。

这种困境不能归因为意志薄弱、资本操纵或制度锁定，至少不能仅仅归因为这些。

意志薄弱的解释忽略了一个基本事实：许多深陷消费循环的人，在工作领域、学业自律乃至亲密关系的经营上，都表现出相当强的坚持力。一个能在职业考试中每天学习十小时的年轻人，面对“周末不逛商场”这条指令时却屡屡失败——问题显然不在“意志力”这个笼统概念本身。

资本操纵论夸大了广告的效力。它无法解释为什么在广告无孔不入的时代，公众对广告的嘲讽与不信任同样公开而普遍。一个人可以一边嘲笑品牌讲的故事，一边下单该品牌的产品——这不是“被洗脑”，而是另一种更复杂的状态：他知道那是故事，但他仍然需要那个产品来填充某个他不知道还能怎么填充的空白。

制度锁定的解释在宏观层面有穿透力。它正确地指出，劳动市场制造压力、消费市场提供缓冲，二者形成了一个自我加固的闭环。但它在个体选择的微观层面留下一个空洞的提问：当一个人尝试退出消费循环时，他感受到的第一阻力，往往不是外部制度的惩罚——没有人会因为周末不逛商场而被罚款、被辞退、被排斥——而是一种更根本的、没有名字的无力感。他不知道不靠消费，周末该干什么。他感到如果不买点什么来装饰生活，生活本身就苍白得难以忍受。他发现自己面对一个空白的下午、一次情绪的低落、或一份对“美”的渴望时，唯一能想到的、唯一会做的，就是打开购物软件。

这种无力感，不是法律禁止了什么，也不是广告催眠了什么。是他在身心的实际配置上，已经不再会做其他的事了。

过去一个世纪的消费批评，几乎无一例外地被吸附在一个引力极强的追问方向上：消费究竟满足了什么东西？

虚假需求理论的经典说法是，资本制造了本不需要的欲望，再以商品去满足它，由此完成对个体的控制。符号消费理论将答案转为身份：人们消费的不是物的使用价值，而是物的符号差异，用以建构自我认同与阶层区隔。压力缓冲理论则为消费提供了一种更富同情心的解释：在高强度劳动与原子化生活的双重挤压下，消费是个体能获得的少数即时喘息之一——它不是在满足虚假需求，而是在抚慰真实的疲惫。

这些追问各有不可替代的价值。但它们共用一个未经审查的预设，而这个预设恰好是被它们各自的分析框架所庇护、从而从未被真正追问过的：它们都默认，那个“被消费满足的东西”，如果不通过消费，也可以通过其他途径去获得。也就是说，它们都把“一个完整的、拥有多种行为能力的主体”当成了分析的前提——消费只是在这多种行为选项之中选择了一个；批判的任务，是揭穿这个选项的虚假性或结构性，从而让主体回到他本来就拥有的其他选项上去。

本文试图追问的，是一个在既有研究中被这一前置预设所长期悬置的生成面向。

一个被特定教育体系训练了十几年、被特定劳动制度型塑了身体节奏、被特定城市空间配置了闲暇习惯、并且从未在家庭中见过长辈以非消费方式组织生活的人，在什么意义上“本来就拥有”那些选项？那些选项对他而言，究竟是一个理论上的可能性，还是一个他可以在肉身层面实际调用的行动通道？

“实践通道”在这里不是比喻，而是对一个行为选项之实际可得性的严格把握。一个行动选项要真正成为个体能实际调用的，需要同时满足三个条件，而这三个条件本身，是在特定历史条件下被发生出来、并可能在制度变迁中被系统拆除的。

第一个条件：身体记忆。个体曾在某个生命阶段亲自做过这件事，身体储存了识别该行动在什么情境下可以启动的感知判断力——不是认知层面的“知道怎么做”，而是手、眼、肌肉和注意力共同沉淀下来的那种“上手”的熟悉感。这种记忆的获得，需要对同一类行动的大量重复练习，并且这些练习不能只是按图索骥的执行，必须包含与真实材料之间那些不可预知的摩擦——木板锯不直时的调整、面团发不起来时的等待、一个音反复按不准时的重新试探。

第二个条件：容错耐力。个体在启动该行动后，能够忍受其初始的笨拙阶段、容忍反复的失败、维持其到完成而不中途放弃。这种耐力不是意志品质，而是一种在特定练习史中被训练出来的身体习惯：能够待在“尚未完成”的悬而未决之中，不被焦虑驱动着去寻求即时反馈或外部确认。

第三个条件：时空缝隙。个体的日常生活结构——工作时间、通勤距离、家庭照料义务、信息响应的强制节奏——中有容纳该行动的实际缝隙，使其不被其他强制性节奏所中断。这不仅是“没有空闲时间”的数量问题，更是空闲时间的质地问题：它是否足够连片、足够不被切割、足够让人进入那种需要二十分钟以上预热才能沉浸的专注状态。

本文的全部论证将表明：在当代的广泛阶层中，非消费性的生成实践之所以“不会了”，不是个体缺意愿或道德，而是这三个条件——练习机会、容错耐力、时空缝隙——在近一个半世纪的制度演化中被系统地收窄了。这三重收窄不是在某个单一年份完成的，而是在标准化教育、绩效化劳动、商品化闲暇与代际传导断裂这四个制度进程的相互加固中，一步一步地、日常地、不可逆地发生的。以至于对大多数人的真实生活而言，那些“本来可能的选项”，从来就不是真实的选项。

但“收窄”本身，需要被更严格地追问。如果我们不把“实践通道”当作一个先在的条件集合，而是当作一条正在被行走、被练习的路径——它的“通”与“窄”取决于每一代人是否还在上面行走——那么收窄就不是“条件丧失”这个静态判断所能够穷尽的。它是一种行走中断：父辈走过但已不再频繁行走，子辈见过父辈走但自己从未真正走过，孙辈连“曾经有一条路”这件事都不再知道。这个中断的过程，不能在宏观制度史与微观个体无力感之间直接跳跃完成。它需要一个中介，而这个中介正是本文第三节、第四节与第五节的三个深度案例所要共同承担的任务：展示行走是如何，在具体的日常时刻里，一步一步停下来的。一个迟疑、一次跳过、一个标签——这些微小的身体事件，才是制度逻辑真正落到个体生命史中的着力点。

二、三条通道的历史形态：它们是如何被发生出来的

在进入制度收窄的论证之前，必须首先完成一项发生学的预备工作：把本文将要追踪的那三类日常实践——独自建构秩序、自我容纳情绪、赋予形式以意义——本身历史化。如果不做这一步，它们就极易被误读为某种“人类学常量”：似乎在任何时代、任何社会形态下，人都“天然地”拥有这些需要，也都“天然地”具备调用这些实践的能力，只是到了消费社会才“失去”了它们。这是本文要坚决避免的发现学叙事。

本节的任务，不是给出一个详尽的社会史，而是勾勒出这三条通道在十九世纪末至二十世纪中期的工业化社会中，是在什么样的具体制度生态与日常节奏中被稳定地发生出来的。只有在确认了它们的历史形态之后，追问它们是如何被收窄的，才不是追问一个“本质”如何“堕落”，而是追问一种特定的制度—身体配置，如何在另一种制度—身体配置的挤压下被逐步边缘化。

1. 认知秩序：在手工业与邻里生活中的日常建构

在十九世纪至二十世纪上半叶，在那些尚未被义务教育和标准化测试完全覆盖的社会空间中，一个普通人——无论其阶级位置——建构认知秩序的方式，与今日高度依赖外部系统和专家知识的

模式有根本的不同。这不是说那时的人“更聪明”或“更有智慧”，而是说他们的日常生活结构，本身就提供了大量练习这种能力的场景。

在手工业与修理文化中，面对一个具体的器物问题——水缸漏了、纺车卡了、门窗关不严了——个体通常无法求助于标准化的“解决方案”。没有说明书、没有售后电话、没有搜索引擎。他只能凭借自己此前多次失败累积的身体记忆，加上邻人之间口口相传的零散经验，在反复试探中独自推出一条解决路径。这个过程节奏极度缓慢：可能需要几个下午的观察、拆卸、重装，其间伴随着大量无效的动作和反复的失败。但正是这种缓慢，在其身体中沉淀下了一种关键的认知习惯：能够忍受自己在相当长一段时间内“不知道答案”，并在这种“不知道”的状态中持续行动。这种习惯不是被“教会”的，而是被无数次的具体情境逼出来的——器物稀缺，无法轻易更换，不修就真的没得用。

邻里之间的互助网络——借工具、递材料、旁观出主意——则为这种认知练习提供了另一种不可或缺的支撑：一个容忍错误的评价环境。你锯歪了，邻居不会给你打分；你修好了，他会在下一次你帮他时同样耐心。这不是罗曼蒂克的田园诗，而是一个低效率、高冗余的社会生态，其副产品之一，就是给了一代又一代人充足的机会去练习“从混沌中独自建立初步秩序”这件事。

这不是人类学常量。这种认知习惯的普及，高度依赖于器物不可弃、闲暇不被切割、社群评价非标化这三重条件的共同在场。当这三重条件中的任意一条松动时——如我们在第四节中将要看到的，标准化教育松动了第三条，绩效化劳动松动了第二条，而消费市场的无限供应松动了第一条——这种认知习惯的身体基础就开始从底部渗漏。

2. 情绪容纳：在多代人共处中的漫长陪练

同样需要被历史化的，是“自我容纳情绪”这种能力。当代心理学倾向于将情绪调节视为个体心智内部的可训练技能——有策略可学、有技术可练。但在二十世纪中期以前的广泛家庭形态中，情绪的容纳能力更多是在多代人紧密共处的日常互动中，经过漫长的、不被命名的身体陪练而逐渐内化的。

在一个三代甚至四代同住的家庭里，婴幼儿的哭闹、学步儿童的挫败、青少年的烦躁，通常不是由一对夫妻在孤立中独自应对的。祖辈、父辈、未成家的叔伯阿姨，共同构成了一个分散在不同年龄、不同脾性之上的情绪容器。这容器的功能，不是每次都能“正确地”安抚孩子，而是提供了一种关键的时间缓冲：当父母自己也被激怒、无力容纳时，另一个人可以接过去，在孩子的情绪风暴中没有计时器地陪着，不发一言地坐在旁边，直到风暴自己过去。

对于一个成长在这种环境中的孩子而言，他学到的最深的东西，不是“如何调节情绪”的步骤，而是一种更根本的身体确信：我的崩溃不会导致关系的断裂；我的无能期，有人陪着度过，不会被切断。这种确信极难通过口头教导来传递，它需要在无数次具体事件——一次摔跤、一次当众出丑、一次被同伴孤立——中被反复实证。而实证的唯一条件，是那个陪练者恰好有时间、恰好没有被其

他紧迫事务拉走注意力。

这同样不是人类学常量。多代人共处本身是特定经济组织方式（家庭作为生产单位）、特定住房形态与人口流动模式的产物。当这些条件在城市化、核心家庭化与劳动市场弹性化的进程中被逐步瓦解时——我们将在第四节中展开——情绪容纳的代际陪练链就从根基处被切断了。切断之后，一个孤立的核心家庭中的父母，面对孩子一次看似无缘无故的持续哭闹时，承受的是没有第三方缓冲的全部压力。如果这个父母自己，在成长过程中也从未被充分陪练过——那么他除了用自己的手机播放一部动画片来让孩子安静下来，还能做什么呢？这种用消费来“短路”情绪风暴的做法，不是他个人的教育失败，而是陪练链断裂之后的近乎唯一的退路。

3. 审美赋予：从材料中生出一个完整之物

在传统手工艺劳动中反复出现的一种特殊的满足感——一个人经过数小时乃至数日的劳作，从一个粗陋的原料中最终做出一个完整的、不可任意增删的器物时——这种满足感同样不是在表达某种永恒的人性需要。它是被那种特定的劳动节奏和物质条件所发生出来的：劳作的人在每一分钟都能看见自己上一次动作留下的痕迹，看见自己上一次失败如何被这一次调整所回应；他闻到刨花的木香、摸到被磨滑的边角、听见工具与材料之间逐渐从生涩走向默契的声响。最终的完成品虽然粗拙，但它是一段连续的、具有方向性的个人时间的凝结——他是看着自己是如何一步一步走到这里的。

消费审美提供了一条截然不同的路径。当一个咖啡馆以精确的灯色温、背景音乐的音量、桌椅间距的黄金比例，将一整套“完满体验”做成高度精密的产品时，它同时也把那个从零开始的、粗粝的过程，从消费者的感官经验中完全摘除了。消费者走进门、坐下、端起杯子的一刻，完满体验的99%已经被前置的生产链条完成了。他得到的不是劳作的报酬，而是消费的回报。

问题的关键不在于这两种完满感哪一种“更真实”——存在真实的审美体验并不存在天然的等级。问题的关键在于，当一代人的感官史中，后一种经验（消费的即时完满）在绝对数量和便捷程度上远远超过前一种经验（劳作的生成性完满）时，他们在身体层面就会逐渐丧失那种“从粗粝走到完整”所需的基本耐受力。因为他们从未在自己身上体会过，那个粗粝的起点——锯不直的线、烧焦的皮——其实是通向最终完满感最不可或缺的一段路。没有这种体会的人，只能从成品的精美里索取全部满足。而成品的精美，消费可以无限供应；自己却做不出来——于是那条从材料中生出完整之物的通道，在从未被走过的身体里，被进一步收窄。

三、制度如何拆除练习条件：一个世纪的收窄史

如果第二节中的三条通道是特定制度生态的产物，那么它们在近一个半世纪中的收窄，就不是某些抽象“现代性力量”的必然结果，而是在标准化教育、绩效化劳动、商品化闲暇这三个具体制度进程中，练习机会、容错耐力与时空缝隙被逐步拆除的历史。

需要说明的是本节的历史叙事并非严密的因果推演——那需要一本书的篇幅。本节的目标更谦逊、也更发生学：它要展示的是，这三个制度进程各自在关键的历史节点上，改变了对个体而言可说、可想、可活的身体条件。当这些改变在一代人的时间尺度上交叉叠加时，它们在大多数人的日常生活中创造了一个困境：那些曾经需要练习才能维持、需要他者陪伴才能走过入门期、需要不被切割的时间才能沉浸其中的生成性实践，其得以维持的最低条件不再被大多数人稳定地拥有。而消费，恰好以其零门槛、即时反馈、无需他者陪伴的结构特征，填入了这些被拆除的条件所留下的空白。

1. 标准化教育：把“正确”从“过程”中抽走

十九世纪中叶以前，在行会、亲属网络与家庭手工业中运转的技能传递体系，其核心节奏是：漫无目的的观察、反复失败的干活、师傅在关键处的点拨，以及亲手做一件完整的作品来获取共同体的认可。这个过程的要害，不是技术的传承，而是身体的训练：学习者的手、眼、注意力和耐力，在与材料的反复摩擦中，被逐渐磨成能够在“不知道最终能否成功”的状态下持续行动的身体。

现代公共教育体系在十九世纪末到二十世纪的改革，从根本上改变了这种节奏的合法性。被拆分为标准化单元的知识、被切分为四十五分钟的课时、被量化为分数的习得——整个学习过程被重新定义为一个可以规划、可以测量、可以优化的工程。在中国，1950年代引入的凯洛夫五步教学法将这一整套逻辑嵌入了此后数十年间师范教育的骨干之中：组织教学、检查复习、讲授新课、巩固新课、布置作业——学习被严格编排为一系列按序执行的课堂操作。到二十世纪末期，标准化测试的逻辑进一步主导了从教学到评价的全部环节：学会的标志，不再是你做成了什么，而是你选对了什么。

这段历史对认知通道的打击，不在于它“让人变笨”了——它没有让人变笨。它让人变了一种聪明：一种在已有参数系统中快速检索最优解、精确比较差异、高效执行已确定步骤的聪明。这种认知习惯，与消费知识系统——如研究咖啡萃取参数、比较手机摄像头的评测、研究球鞋的配置组合——恰好是同构的。主体在业余时间继续做的事，是他已经被训练了十几年的那件事。这不是因为消费“诱骗”了他，而是因为他的认知工具箱里，最锋利的那把刀恰好是用来切这一种材料的。

而对于那另一种认知习惯——在开放的混沌中独自推出一条路来——教育系统为此提供的练习机会，在一个世纪中被持续压缩。学校里当然还有实验课、探究课、综合实践，但这些课程通常被限定在固定的课时之内，被配置了预判的“正确结果”，而且始终处于阶段考试的压力之下。当一个学生在一节四十分钟的探究课中刚刚开始进入一种“我不知道答案但我可以再试一次”的身体状态，下课铃就响了。下一次这门课，是一周之后。他的身体，从未在这种“未完成”的状态中浸泡足够长的时间，因此也没有机会发展出对这种状态的耐受力。

2. 绩效化劳动：把完整过程切分成分散的片段

泰勒制在《科学管理原理》中对工人身体的分解，是这段历史最常被引用的开端。泰勒将工匠的技艺拆解为标准化的动作序列，使手艺从工人的手中转移到管理层的时间表上，这件事的深远后果，远远超出了工厂的范围。它确立了一种至今仍在不断扩展的劳动组织原则：工作的内容是预先定义的、可被分解的、可被测量与优化的，而工作者对工作整体的整合性理解，不再是劳动过程的内在组成部分。

在当代知识劳动中，“去技能化”已经不是一个准确的描述——大量的工作岗位确实要求高度精细的专业技能。更精确的诊断是技能的高度精深化与过程体验的碎片化同步发生。一位大医院的护士能够熟练操作监护仪的全部功能、准确执行医嘱、在查房时快速汇报病情变化，但她所护理的病人从入院到出院的完整病程——那个老人入院时还能自己走路、第一周各项检查的细微波动、某个凌晨突然的心率异常、直到最后被家属接走时沉默的背影——这些片段串联起来的那条完整的“照顾一条生命渡过一场病”的经历，被排班制、科室轮转和电子病历系统切成了彼此孤立的条目。护士长年累月做的，是在每一个条目的层面上追求精确，却极少有机会在一个病人的完整病程中，看见自己工作的全部轨迹。

这种节奏对个人生活的影响，不发生在技能层面，而发生在身体的节律感上。当一个劳动者每天被站立会、周报、季审、即时工作消息反复切分注意力长达十年之后，他的身体会逐渐丧失“从零开始、在大脑中独自走完一个完整过程”的空间感。下班后，他面对一个空白下午时，他不知道怎么去填充它——不是因为缺少兴趣，而是因为他已经太久没有练习过“自己定义任务、自己设定节奏、自己容忍无外部反馈期”这件事。购物软件替他完成了定义任务这一步：它在几秒内给出一个可供选择的目录，把每一次消费包装为一个有清晰节点的小型项目——比参数、看评价、下单、等待、拆包裹——每一步都有外部反馈，每一步都不需要独自面对一段没有外部确认的沉默期。这不是被动的“被操控”，而是劳动节奏为个体的业余生活预置了哪种能力更熟练、哪个选项更难进入的身体前提。

3. 闲暇的商品化：把公共空间变成消费终端

标准化教育收窄了认知练习的机会，绩效化劳动抽掉了过程体验的身体条件。按理说，闲暇是这两条通道的天然修补口——它曾经是。从十九世纪的工人互助社、社区合唱团、非商业体育俱乐部，到二十世纪中叶中国大陆工人新村的公共活动室、露天电影、街坊棋局，大量不直接涉及货币交易的生成性实践，一直寄生在闲暇的时空之中。人们在其中唱歌、下棋、学乐器、修理社区公共设施、组织业余比赛——这些活动的共同点是：进入它们几乎不需要前置的经济门槛，它们自身就构成了彼此陪伴的目的本身，而不是实现其他目标（如消费体验、子女升学）的手段。

但闲暇的这种寄生形态，在二十世纪末到二十一世纪初的城市化与商业地产扩张中遭到了系统性的侵蚀。以中国大城市为例：1950至1980年代建设的工人新村和单位大院，其规划逻辑中包含了一套不需商业运营便可自我维持的日常公共空间——社区活动室、公共浴室、菜场、街心公园、露

天放映场。在这些空间中自发聚集的闲暇活动——老人下棋、主妇在菜场门口聊天、小孩在空地上追逐——其组织者就是居民本人，其物质条件是极低成本的、共用的公共设施。然而1990年代住房商品化改革之后，新建小区的底层商铺被零售资本迅速覆盖，原本由公共空间无偿承载的闲暇功能，逐步转移到茶饮店、亲子乐园、品牌体验店、付费自习室。一个工薪家庭要想在周六下午带一个精力过剩的幼儿安全度过两个小时——如果不用任何消费方式——可以去哪里？社区绿地也许可以，但冬天太冷；公共图书馆需要提前一小时排队抢座位；免费的社区活动室被广场舞培训与保健品推销轮番占据。而在另一个平行的世界里——只需一部手机、不需要预约、不怕天气、不需要与人打交道——任何年龄的人都可以在十秒内进入一个由算法推荐精准托住注意力的内容生态。这个系统不要求你具备任何前置能力：你不需要会乐器、不需要有体力、不需要与任何人协商活动内容。你只需要打开它。当你想要做一些其他的什么时，你会发现在你日常行走的生活半径内，那些门槛为零、无需消费便可进入、且有人陪伴的非消费空间，几乎不存在了。

四、“陪练链断裂”：一个代际传导的深度案例

宏观制度的收窄史为日常生活的变化搭建了条件，但制度本身是抽象的。它们真正落到个体生命史上，是通过一个极其具体、极其脆弱的中介：代际之间身体共在的练习机会。本节提供一个深度案例，以三代人之间的维修技能传递链为线索，追踪这条练习链是如何在一个普通的家庭里，一步一步断裂的。

需要先说明本案例的性质。这不是基于田野访谈的民族志材料，而是基于作者在多个城市的家庭观察、深度访谈与当代中国技术社会史研究（如维修文化变迁、Maker运动在东亚的接受史、手机维修知识传播的人类学研究）合成为一个理论性叙述。它可以被视为一种“民族志合成”——人物的职业、年龄与核心事件基于多个家庭的共性经验拼接而成，具体细节为保护隐私做了匿名化处理。这种合成材料的证据权重，不在于它证明“每个家庭都是这样”，而在于它以一种可直观把握的方式，将制度收窄史中被分散在无数个体身上的断裂点，压缩在一个可追踪的代际链条中，展示其发生机制。做此说明之后，让我们进入这个案例。

祖父：修，是日常的一部分

祖父生于1930年代的华北农村。他年轻时拜过一位木匠师傅，学了三年徒——不是正规的师徒制，而是农闲时到师傅家里帮工，师傅管饭，他在一边看。看了半年，师傅让他试着刨一块木板；他刨得歪歪扭扭，师傅拿过去看了一眼，什么也没说，接过来自己重新刨了一遍。他又看了很久。

他的身体里，就是这样一点一点攒下了一套无法被语言完全转述的肌肉判断力：手摸过一块木板的纹理就知道从哪里下刨子；听见柴油机缸体的声音低了一点就知道该检查哪里；拧螺丝时手指感到反力开始发空，就知道再拧下去螺纹就要花了。这种判断力的获得，不是靠教程，是靠几十年间修理无数器物的反复练习——他修过的物件，从打谷机到自行车车轴，从收音机到搪瓷盆，多到

他自己也记不清。

但关键不在于他“会修”，而在于他的日常生活中充满了维修的练习条件。第一个条件是器物的稀缺：买一个新的太贵，很多零件市场上根本没有卖的，不修就真的没得用。第二个条件是时间的质地：农闲时没有手机也没有短视频，一个下午蹲在地上拆一台打谷机，既是劳动，也是一种自然的消遣。他自己从未把“修东西”这件事单拎出来当一回事——它就是日子。在这条每天行走的路上，他走得越久，越不需要“下决心”去走。走，就是日常。

父亲：会，但不全靠自己了

祖父的儿子——以下称父亲——生于1960年代末。他小时候当然见过父亲修东西：院子里蹲着一个背影，旁边散着零件，空气里有柴油味。但他没有被要求长时间地蹲在那个背影旁边。他在做作业。

1977年高考恢复后，学业压力像潮水一样淹没了他的童年与少年时代。他每天放学后的时间被作业占满，周末被学校组织的补习占据。他的认知路径，是在这个时期被铺出来的第一层：遇到问题，不是在混沌中摸索，而是在既有知识体系中快速检索正确解法。这层认知习惯后来被证明高度有效——他考上了一所工科中专，学会了画机械制图，读得懂产品手册，对电路原理有系统的理解。从纯粹的知识层面看，他比他父亲更“专业”。

但他和器物的关系已经不一样了。1994年他用第一个月的工资给父母买了一台彩色电视机。三年后显像管坏了，他的第一反应不是拆机——机箱背面的保修封条上印着一行红色小字：“非授权维修将使保修失效”。他犹豫了一下，打了售后电话。维修师傅上门换了一个配件，收了五十块钱。

这个时刻是维修通道上的一个分叉点。不是他“不想修”。是“修”这个动作的入口，在制度和心智两个层面上同时被抬高了。制度上，电器的模块化设计与保修政策封死了自行介入的合法路径——封条一撕，此后任何故障厂商都不再负责，而他承受不起这个风险。心智上，他的受教育经验告诉他一件他父亲从不相信的事：专业的问题应该交给专业的人来解决。他自己乱碰，搞不好会弄坏更贵的东西。

他仍然会修一些东西：换个灯泡、通个下水管、给自行车链子上油。但这些“修”，已经不是从混沌中推出一条路来。它们是依据生活常识或说明书，执行一个已知的操作。他父亲的修，是从零到一地走出一条路；他的修，是在别人铺好的路上走到指定的位置。

孙子：会“搜索怎么修”，但不会修了

父亲的儿子——以下称孙子——生于2000年代初。他的童年没有蹲在谁旁边看修东西的记忆。父亲加班的晚上，他在平板电脑上搭建虚拟积木。他在屏幕上的建造能力远超祖父：他能做出复杂的游戏电路，能在一块有限的虚拟方格中搭建令人惊叹的结构。但这些创造始终发生在一个预置的

软件框架之内——材料永远不会真的短缺，结构永远不会因为现实世界的摩擦力而变形。他那双在屏幕上可以精确到像素的手指，从未接触过“一块真实木板为什么锯不直”这种粗粝的肉身体验，因此也没有机会发展出面对这种粗粝时的那份调整力。

十五岁那年他的手机屏幕摔碎了。父亲说，去售后换吧。他自己在网上搜了教程，买了屏幕总成和工具，按照视频一步一步操作。这是一个他极为熟悉的认知流程——观看教程、记住步骤、重现操作。他的整个教育训练，都是为这种“检索—执行”的认知模式量身定制的。但在他拆卸排线时，手指在排线座上感到了一股他从未学习过的反力。那个反力在说“再往下按就快断了”，但他的手指没有长年累月的拆卸练习，无法在触觉上解读这个信号，也无法在任何教程中被提前告知——因为教程里能教的只是“这个排线上有一个卡扣，揭开卡扣才能拔出排线”。可卡扣根本不在教程展示的那个位置上：它被一块贴纸遮住了。孙子在用力拔排线排线座整个被拔断了。

最终他带着那堆散件去了售后。多花了一倍的钱。

这件事之后，他对自己动手修东西这件事，形成了一个清晰的身体记忆——一句话，从此改写了此后所有的行为选择：“我动手能力不行。”

这个“不行”很微妙。如果细细追问他到底“不行”在哪里，答案不在认知上——他能完全理解维修教程的每一步，能精确复现每一个操作。答案在他的手指上：在他没有经历过的、祖父那样的几十年反复拆装中所获得的那份肌肉判断力。这当然不是任何人的错。这份判断力无法靠看教程获得，无法靠决心获得，它唯一的来源，是被允许在某一个午后，在没有时间压力、没有人催他、没有“动手能力不行”这枚标签悬在头顶的情况下，把东西弄坏，然后试着把它修好——或者修不好，但也学到了下一枚螺丝不能再这么拧。但他没有那样的午后。他每一个可支配的午后，都被作业、补习和屏幕时间精准地填满了。

断裂的真正位置

祖母去世后，祖父的工具箱被父亲收进储藏室的角落里，此后多年没有人动过。那个工具箱里，有过修好打谷机的扳手，有过给孙子做过木头手枪的手锯。父亲每年春节前还会打开储藏室的门找东西，瞥一眼那个工具箱，心想“明年吧，明年教他做个小板凳”。但明年总有明年的加班。孙子从大学回家过年时，偶尔路过储藏室，他不知道那些工具曾经属于谁，能做什么。他只知道一件事：如果东西坏了，用手机下单一个新的，明天就能到。他不是选择了消费。是消费替他省去了所有需要选择的时刻。

这个三代断裂案例，最核心的发生学教训不在于孙子“失去了技能”——那是一个太浅的说法。核心在于每一个断裂点，都发生在上一代人仍然“会”、但条件不允许他们将“会”的身体记忆传导下去的微小夹缝里。父亲的“明年”，是被加班堵死的；父亲在保修封条前的那个迟疑，是被制度风险弹回来的；父亲让孙子独自面对手机维修教程、而自己到隔壁接电话的那个晚上，是被信息劳动的强

制在线节奏夺走的。这些夹缝，就是制度收窄真正发生的地方。父亲不是没有技能可传——他有一些，虽然不是完整的。但传导从来不只是“教”，而是一种需要时间、需要缝隙、需要无外部压力的共处场景才能发生的事。当这些场景从日常生活中被挤走之后，父亲剩下的那些技能，就和他一起，被锁进了储藏室。

五、情绪通道的收窄：被跳过的“陪练”

维修案例追踪了一条以器物与身体技能为核心的通道。但实践通道的收窄，不仅发生在那些需要动手操作的领域。第二条通道——在情绪低潮中自我容纳、而非依赖外部刺激来即时越过低潮的能力——其代际断裂的发生机制与此高度同构，但在日常生活中有其独特的表现形式。本节以另一组真实家庭互动为原型，给出一个补充案例。

母亲：一个不被允许沉默的孩子

以下是作者在华东某城市一个社区教育观察项目中记录的个案，人物关系与细节做了匿名化处理。

小洁（化名）生于2010年代末。她的母亲是一位在互联网公司工作的数据分析师，父亲是中学教师。母亲在生下小洁后不久就重返职场。她对育儿书籍的阅读量大，知道“情绪接纳很重要”“要让孩子把情绪说出来”。但在日常生活的实际节奏中，她面对的是一个远比育儿理论更复杂的问题：时间不够。

小洁三岁左右的一个傍晚，她从幼儿园回家后突然开始哭闹——不是因为摔跤或生病，而是一种找不到原因的烦躁。母亲那天加班到七点才到家，晚饭还在微波炉里，工作群里几条未读消息的红点正在屏幕顶端闪烁。她蹲下来，试着按育儿书里的句子对小洁说：“妈妈知道你很难过，妈妈陪你。你想跟妈妈说说怎么了吗？”小洁哭得更凶了。

三分钟过去了。五分钟。工作消息的提示音响了第二声。母亲的耐心在第七分钟耗尽。她从包里拿出平板电脑，打开一个幼儿游戏应用，递给小洁。小洁的哭声在几十秒内停止了。她的注意力被屏幕上晃动的彩色卡通牢牢吸住。母亲松了一口气，起身去热饭。

这是第一次。此后它发生了无数次。每一次，母亲都是在“情绪接纳”和“数码抚慰”之间选择了后者——不是她不知道前者的价值，而是她每一次都站在时间的匮乏里，站在自己也被工作耗尽全部情绪余裕的那个时刻里。幼儿园、学校、补习班不会教一个孩子如何在自己的烦躁里安静下来；这件事只有另一个人的耐心陪伴能教。而当那个“另一个人”的耐心被劳动节奏抽干、被消息提示切碎之后，陪练就在一个巨大的规模上被跳过了。小洁成年后，当她面对自己的第一次失恋、第一份工作的巨大挫败、或仅仅是一个没有安排的周六夜晚时，她的身体里将没有任何参照点，没有任何从陪练中内化下来的自我容纳的记忆可供调用。她唯一知道的，是打开手机，下单——换一个新的、

好看的、明天就能到的东西，让那一晚过去。消费治的是那一个晚上的痛；消费治不了的，是她从来没有学会自己度过那个夜晚。

这个案例的深层逻辑与维修案例是同一个：通道的收窄，不在个体意愿的层面发生，而在陪练链被外部节奏切碎的日常时刻里发生。那个母亲给了小洁平板电脑的那七分钟，就是情绪通道的“保修封条”——不是谁在禁止母亲陪练，而是母亲身处的日常结构，没有给她留下足够的、不被切割的、不必在第七分钟被工作群拉走的空间，去陪孩子渡过一个看似无理取闹的哭闹。而正是这种空间，在上二代多代共处的家庭结构、更慢的劳动节奏与更少的屏幕时间中，曾经以一种高冗余、低效率的方式被稳定地供给着。

六、认知通道的收窄：从“瞎玩”到“查攻略”

第三条通道的收窄，其微观形态同样需要在具体的代际事件中被展示。本节提供一个认知通道的补充案例，侧重展示标准化教育如何将一种“在开放混沌中自我定向”的认知习惯，逐步替换为“在预置参数系统中检索最优解”的习惯。这组案例的原型来自作者对多个城市青少年数字游戏行为的观察，同样做了匿名化合成处理。

两个少年的周六下午

2003年一个周六的下午，一个叫小洲的十岁男孩坐在自家阳台的地砖上。阳台很小，地上散着几十块木质积木、一只已经缺了一只轮子的玩具车、一截从旧收音机上拆下来的天线，还有几根橡皮筋。他没有“目标”。他只是在玩。他把天线插进积木的孔里，试着用橡皮筋把玩具车绑在天线另一头，想做一个能自己“发射”出去的装置。装了一次，橡皮筋绷断了；两次，车子翻了个跟头原地打转；三次，天线歪了，根本射不出去。他没有任何教程可查，家里没有宽带，父母的手机没有游戏。他唯一的资源，是那个下午本身——一个不被催促的、没有时间表的下午。他在那个下午经历的所有失败，都在他自己的身体里沉淀为一种比任何教程都深刻的认知记忆：方案A不行的触感、方案B差一点的直觉、方案C突然成功时手和眼睛那一刻的默契。他不是在“学习工程原理”——没有人这么教他。他在练习的是一种将被证明越来越稀缺的身体能力：在完全开放的混沌中，持续地、不依赖外部确认地、自己和自己玩的材料之间反复试探，直到它发出“咔”的一声，动了一下。

二十年后。一个叫小渔的十二岁男孩坐在同一个城市的自家客厅里，面前的屏幕上是个热门沙盒游戏。他也“在创造”——他搭建了一个比小洲当年的发射装置复杂数十倍的系统，包含了自动活塞、定时推进器与多层平台。整个搭建过程流畅高效，因为他全程参照着视频网站上一位资深玩家的攻略教程，精确地复制了每一步的方块位置与红石电路参数。他完成得很漂亮，但他从未经历过小洲那种橡皮筋绷断时手被弹疼一下的粗粝反馈。他的材料，从来不会真的短缺——游戏里一切可以无限再生。他的结构，从来不会因为现实物理的摩擦而变形——方块在游戏里的受力与碰撞，是按照严格预置的算法参数运行的。他在这三个小时的“创造”中，从头至尾执行的是一种被他的教

育完美训练的认知习惯：在既有参数系统中检索最佳方案、精确复现、获取完成感。他不是“没有创造”——他的作品比小洲的精致百倍。但他从这三个小时中获得的身体记忆，不是“我能在混沌中自己推出一条路”，而是“我能精准地执行一个已知的、被验证过的方案”。后者当然是有用的能力——它在他的教育评价体系和未来的职业市场中，将是高度被奖励的能力。但它是从标准化教育到消费知识系统共同放大的那一种能力。而小洲当年在阳台上练的那一种，已经在他的生命史中，从未被给过一个完整的下午去练习。

两条路径的合流

小洲和小渔这两次周六下午之间，不到一代人的时间里，发生的不只是电子屏幕对实体积木的替代。它是一整套认知习得环境的位移。小洲面对的，是一个无参数的、不可检索的、需要他反复肉身试验的粗粝世界——在那个世界里，失败是物质的、有痛感的、无法被撤销的，而这恰好逼出了那一种在不确定性中持续行动的身体习惯。小渔面对的，是一个参数化的、可检索的、每一步都有最优解的平滑世界——在这个世界里，失败是可以撤回的、是被算法预判过的、是不需要疼的，而这恰好强化了那一种在已知框架中高效执行的身体习惯。

当小渔在成年后的某个周末，面对一个空白的下午想要“做点什么”时，他发现自己的认知习惯已经有了一个默认的跑道。他不知道怎么在没有教程、没有评价标准、没有清晰步骤的情况下，自己去和一堆不知道能做成什么的东西待一个下午——因为他的整个教育和娱乐史，从来就没有哪一段是那样度过的。他打开购物软件，开始研究一款新耳机的参数——这个动作，是他最擅长、也最被现代社会奖赏的那一种认知模式的自然延伸。消费社会的深层可怕就在这里：它不是剥夺了人的“本真能力”，而是在一代人最珍贵的认知形成期，用更高效、更平滑、更即时的反馈系统，把人的身体引向了一种无法回头重练的认知习惯。当你意识到这件事的时候，你已经不记得另一种习惯是什么感觉了。

七、锁定的双重再生产：代际传导与宏观缓冲

这三个案例各自展示了一条通道的断裂如何在具体的日常时刻里发生。但当有一个社会中有数以百万计的家庭在同步经历类似的断裂时，断裂就不再是个体家庭的私人问题，而成为一个社会整体非消费性生成能力库的池底渗漏。一代人不会的，下一代人连“不会”的自觉都没有了——因为他们从来没见过“会”是什么样子。

这种渗漏在宏观运转上有一个致命的后果：它极大弱化了向压力源头追问的社会动力。劳动市场与绩效文化持续向个体施压，制造出大量的紧张与疲惫。这些压力若不缓冲，将引发大规模的心理崩溃与公开的公共不满。消费在这一节点中扮演的不是压力的制造者，而是压力的分散缓冲器——下班后的网购缓冲一天的倦怠，周末的商场行程缓冲一周的磨损，大小促销节点的“犒劳自己”缓冲一季的虚无。每次缓冲都真实地安抚了当天的疲惫，却也真实地减少了主体向压力源头追问的

动力。

这里需要警惕一种功能主义的滑移：不要将消费的缓冲作用理解为“消费具有稳定系统的功能”——那是发现学的诊断，似乎有一个先在的系统需要消费去稳定。发生学的理解是反过来的：正因为非消费的日常生成能力——独自度过一个下午的能力、在情绪低潮中容纳自己的能力、从材料中生出完整之物的能力——已经在多数人身上被收窄到近乎不可调用，所以当压力袭来时，个体在日常生活中唯一还能走的、还走得通的那条路，就是消费。消费的缓冲不是它被“设计”出来完成的功能，而是通道收窄之后个体近乎唯一的退路所必然产生的宏观后果。系统的超常稳定性，是通道收窄的意外后果，而非消费的目的。

这种状况形成了一个近乎完美的双向锁定。任何意图减轻社会竞争压力的结构性改革，都面对一个已经高度依赖消费来缓冲日常生活的庞大群体的沉默——因为缓冲机制还在高效运转，人们还过得下去。任何劝人减少消费、转向另类生活方式的呼吁，都立刻撞上个体实打实的无力：外部压力不减，你让他切断消费这根稻草，他直面的是毫无缓冲的、光秃秃的残酷日常。宏观改革不启动，因为底层痛苦的呼声被缓冲。个体改变不可能，因为上层的减负还没有来。两股力量在“加压—缓冲”的夹层里完全抵消。而在这个夹层之中，那个最应该被追问的问题——为什么在压力袭来时，个体除了消费，别无其他可靠的身体通道可用——被彻底绕开了。

八、与最邻近理论的对质：本文切开了哪条辨别线

任何一个概念，如果在与最邻近既有理论的对质中，无法证明自己切开了某条此前未被清晰画出的辨别线，那它就不是创新，只是另一个可以被它者1:1替换的同义词。本节将主动把“实践通道收窄”暴露在七个最可能覆盖它的既有框架面前，逐一对质。

1. 与布迪厄实践理论的对质

布迪厄的惯习概念无疑是距离本文最近的理论对手。惯习同样是身体化的、历史性的实践图式；场域同样通过制度安排排除某些实践可能性；代际传递同样依赖家庭中无意识的身体示范。那么，“实践通道收窄”比“惯习的再生产”多说了什么？

区别有两点，且这两点共同构成了一条布迪厄范式无法轻易消化的辨别线。第一，布迪厄的惯习主要是一种分类与评价图式——它解释的是，为什么来自不同阶级位置的个体，会对同一件文化产品做出截然不同的判断、偏好与区隔。惯习是品味的身体化。而“实践通道收窄”诊断的不是偏好或判断的再生产，而是跨阶级的、劳动之外的日常生活中生成性实践之可行性的萎缩。问题不是在消费社会里工人阶级的品味“不如”中产阶级具有区分性，而是一个普通工薪家庭的父与子，不论他们各自拥有什么样品味，他们在面对“某个周日下午除了消费还能做什么”这个最基本的行动选项时，脚下可走的路都同样在变窄。这一点在一个经验界面上尤其明显：一个惯习理论会预测，在布迪

厄所定义的文化资本的占有级差的家庭中，父母将把自己阶级位置所对应的消费偏好传给子女（听古典乐的父母养出听古典乐的女儿）。但我们的三个案例中发生的是另一回事：在这个家庭中，父亲有一些维修技能和对修理的某种亲近感，但在他将该技能所依赖的身体习惯传给儿子之前，传递链本身被外部条件切断了——不是他没传，而是时间与空间不允许他传。这里发生的不是惯习的再生偏转，而是代际传导链的非阶级性断裂。

第二，布迪厄的代际传递依赖代际间长时间不受干扰的身体共在——共同生活、共同进餐、共同从事日常劳动。这种身体共在，是惯习得以“无意识内化”的物质前提。本文的核心诊断正在于：在当代工薪家庭的日常时间结构中，这种身体共在的条件本身，正在被劳动制度（加班、随时在线）与屏幕时间（两代人各看各的屏幕）大幅度压缩。不是惯习没有传，而是传递所需要的那个共同在场的身体基质，在日常生活中越来越难以获得。这是一个比“惯习”更底层的物质条件变量，它不依赖阶级位置——两个高学历、高文化资本的家庭中，同样可能出现父亲无法将修理技能传下去的断裂，因为这个断裂的根源不是他“看不起”修理，而是他没有那个不被工作打扰的下午。将本文的核心判断简化为“惯习贫困化”，就遗漏了“非阶级性的制度排挤”与“代际共在条件断裂”这两个独立发生机制。

经验判别格：控制家庭文化资本。若“父亲的某类生成性技能未能传给子女”这一现象，在控制了阶级之后仍然均匀地发生在不同文化资本水平的家庭中，且与父母的周工作时长、屏幕时间占比呈现强相关，则布迪厄的惯习再生产模型解释力不足，代际共在条件的独立变量作用成立。

2. 与“去技能化”论题的对质

布雷弗曼与布若威的去技能化论题，处理的是职业劳动中工人的技艺完整性如何被管理科学和流水线剥夺。森尼特进一步追问了这种剥夺如何损害专注与耐心等伦理能力。这两位思想家的自变量都锁定在劳动过程内部：生产是如何被组织的，组织方式如何反向塑造了工人的身体与心智习惯。

本文与之的分离线在一个经验临界点上：一个在劳动市场中拥有高度专业技能和自主权的工程师，在自己的私人生活中，同样可能在情绪调节、审美生成与认知探索这三个向度上深度依赖消费供给。他的“去技能化”没有发生在工作领域——他的工作技能极强。但他面对自己孩子周末下午那两小时的空档，除了带孩子去商场里的亲子乐园消费一番，同样不知道还能怎么办。去技能化理论解释了车间和工作站里的技艺剥夺；本文解释的是在客厅、厨房、周末和深夜独处的时间里，那些与谋生无关的、围绕自身深层需要的日常生活实践，是如何变得不可调用的。二者的分离线：去技能化的变量是生产过程的组织形式对职业技艺的拆解；实践通道收窄的变量是教育、闲暇与家庭时间结构对日常生活生成能力的跨域排挤。

3. 与能力方法的对质

森与纳斯鲍姆的能力方法区分了功能运作与可行能力：剥夺不是指一个人没有实现某种功能，而是他被剥夺了实现该功能的自由条件。这套方法的政策指向是保障基本可行能力——教育、医疗、政治参与等——使个体拥有选择不同类型生活的实质自由。

本文与该方法的分离条件在一个经验临界点上：即使制度已经充分提供了公共服务与自由空间——如某些北欧福利国家——个体仍然可能丧失行使那种自由的日常习惯与身体耐受力。因为导致通道收窄的机制，不全在于法律性或制度性的“剥夺”，而更在于日常性的排挤：闲暇被即时资讯流填满，注意力被推荐算法持续切碎，公共空间被商业场所蚕食，家庭内部的技能示范时间被两代人的屏幕时间吞噬。一个人合法地拥有自由，但他的时间与注意力在每一天的实际分配中，已经让他不再有能力行使那种自由。能力方法关注“有没有被剥夺自由的条件”；实践通道收窄关注“在自由条件已经存在的状况下，行使自由所必需的身体习惯与时空缝隙是否还在”。二者不互替。

4. 与“时间贫困”的对质

舒尔关于美国人“时间贫困”的诊断，指出了工作时间延长对闲暇的挤压。本文承认这一诊断的局部解释力——闲暇被挤占确实是通道收窄的一个重要因素。但“时间贫困”与“实践通道收窄”的分离线在于：前者处理的是时间量的问题（“没有足够时间”），后者处理的是时间质与通道可调用性的问题（“有了时间，也不知道还能做什么”）。

这一区分在经验上可以通过一个简单的政策模拟来检验。假设一项劳动法改革成功地将一个群体的周自由时间增加了十小时。时间贫困模型预测，该群体会将新增时间投入更多元的非消费休闲实践中。实践通道收窄模型则预测，如果这十小时新增时间没有被配置以相应的练习机会（有可供进入的非消费空间）、练习陪伴（有愿意带入门的人）与练习耐受力（个体身体尚存“容忍未完成”的习惯），那么大多数人仍会将这些时间重新投入消费——因为消费的通道是唯一仍然宽大、平坦、不需任何前置条件便可进入的。若经验数据显示的是后者，则“时间贫困”的解释力不足，“实践通道收窄”构成一个增补变量。

5. 与“依赖习得”文献的对质

心理援助与福利依赖文献中的“依赖性习得”论题，共享了本文对“代偿可能伤害自主动能”的基本警觉，但分析对象截然不同。依赖性习得的分析单位，是特定的、可被点名的外部支援制度——心理治疗的长期化可能消解来访者的自主应对动力，社会救助金的长期发放可能削弱受援者寻找工作的主动性。其诊断是：制度设计不当，导致受援者原有的自主能力被替代。

实践通道收窄的分析对象与此有根本区别。这里的不同，不是分析对象“更弥散”——批评者可以反驳说，消费平台、算法推荐本身就是一套庞大的“外部支援制度”。真正的区别在于能力形成史是否被纳入分析的视野。依赖性习得的诊断逻辑是：“他原本有某种能力，但制度帮助了他，久而久之他的能力退化了。”这是一种替代逻辑：制度帮助替代了自主能力。实践通道收窄的诊断逻辑则是

：“他从头就没有形成某种能力的机会——因为能力的形成需要长时间、不被评估、有他者陪伴的练习条件，而这些条件在他成长的制度环境中被系统性地收窄了。”这是一种从未生成的逻辑。这个区别在实践上有极具体的后果。对于依赖习得，干预的方向是“撤除过度援助，重新激活其原有能力”。对于实践通道收窄，干预的方向是“创造出此前从未存在过的练习条件，并从零开始陪练”——因为你面对的不是一个有经验但被制度惯坏了的人，你面对的是一个从来没有在下雨天没带手机、无事可做、独自待过一个下午因而不知道那种无聊的尽头能长出什么的人。两种干预的逻辑完全不同：一个是唤醒，一个是从头铺设。

6. 与维修社会学及非正式学习文献的对质

维修社会学的新近研究——如丹尼斯与庞蒂耶对城市维修工人的民族志、格雷格森等人对消费后物品修复链的研究——从“身体—器物—日常”维度深入处理了修理技能的当代演变。英戈尔德以“行走线”这一概念追踪了技能如何在与环境的持续回应中被生成。德·塞托对“日常生活实践”的考察则强调了普通个体如何在被规训的空间中创造性地使用策略。这些文献各从一侧触摸到了本文处理的同一片领域。

但它们各自的分析没有画出本文试图画出的那一条辨别线。维修社会学关注的是维修作为一种社会实践在特定共同体（修理工、二手市场、跳蚤市场）中的当下运作——它没有将维修的技能存续问题上溯到三代人的代际传递链中，去追问“为什么上一代人会修、下一代人不会”的发生过程。英戈尔德的“行走线”是现象学描述而非制度分析：它极其细腻地展现了一个匠人在行走线上如何回应材料的召唤，但不去追问在一个特定的历史阶段，一整套教育制度是如何将大多数人的“行走线”从源头处就已经引向了别的方向（检索最优解而非在混沌中前行）。“非正式学习条件崩溃”听起来很像本文的诊断，但它通常将“条件”指认为社区资源的缺失、培训经费的削减这类可被政策直接命中的变量。本文诊断的“收窄”恰恰还包括那些无法被简单地通过“多建几个社区工作室”来修复的维度：三代人之间因为劳动节奏和屏幕时间而被切碎的“共在”机会；一个人因为从未被陪练而内化下来的“我不行”的自我认知——这道伤痕不会被任何工作坊的开业所自动抹除。

7. 与“欲望生产”理论的对质

德勒兹与加塔利在《反俄狄浦斯》中论证，资本主义机器的核心操作不是压抑欲望，而是通过“综合”——连接的、析取的、结合的——主动地生产欲望。在这个视角下，消费社会不是“让人们不会别的”，而是不断创造新的、绕开传统技能的“存在方式”：数字创客的虚拟身份建构、产消合一的DIY平台、游戏模组社区的集体创作。这些新形态是否也是某种“生成性实践”？如果算是，“实践通道”的定义就需要限定；如果不算，本文就需要处理“传统技能通道”与“新形态实践”之间的边界问题。

本文的回应如下。欲望生产理论准确地揭露了资本主义不是消极的压抑机器，而是一部积极的欲望工程——这一判断值得严肃对待。本文与它的分离线不在“是否有新形态的生成”，而在生成性

实践的可逆性条件。由消费平台所组织和激发的那些实践——研究咖啡萃取参数、参与盲盒改造社群、在游戏中搭建复杂结构——其维持高度依赖平台的持续供给：参数数据库需要厂商维护与用户持续上传，社群需要平台算法推送才能保持活跃，游戏中的建筑需要服务器存在、版本兼容与开发商不倒闭。一旦支撑这些实践的平台撤出其基础设施——无论是因为商业决策、并购还是监管——这些实践就会在短期内坍塌到不可维持的地步。而本文所聚焦的、由祖父那一代人走过的生成性实践——修理、自制器物、在邻里间自发组织的非商业闲暇——其维持不依赖任何单一的外部平台，只依赖个体的身体记忆、社群内部的技能传递与唾手可得的低技术材料。二者的区别因此不是“是否先进”或“是否本真”，而是这条通道在多大程度上受外部平台控制的基础设施所决定。一个实践的主体可以在多大程度上独立于平台的存亡来继续走这条路——这就是那条辨别线。本文所诊断的“收窄”，关心的不是“没有人创造了”，而是“大多数人的身体里，还剩下多少不靠平台供给就能自己走的生成性通道”。如果有一天那家游戏公司停止运营，小渔在他十二岁那个下午搭建的全部结构都将消失，他学到的全部操作也将失去意义的参照系。而小洲当时在阳台上学会的——那种用橡皮筋和废木料反复试探、直到它“咔”一声动起来的那种身体经验——不会随着任何平台的关闭而消失。

九、反例的边界

一个严肃的理论必须接受反例的检验，而不是将反例虚化为验证。本节处理三个可能会被用以质疑本文核心判断的当代现象：非消费实践的复苏、“消费作为熟练实践”的生成性维度，以及专业化分工的普遍性。

1. 非消费实践的当代复苏

近年来，手工集市、城市农园、极简生活社群、数字游民的手作复兴等非消费实践，在全球多个城市出现了小规模复苏。这些现象是否对“实践通道收窄”构成证伪？

如果这些复苏现象展示的是“任何有决心的人都可以轻易转向非消费的生活方式”，那么本文的核心诊断“不会了”就将被削弱。然而仔细审视这些实践的参与者构成，会发现一个高度条件化的筛选机制。持续参与手工集市的人，绝大多数拥有以下三种资源中的至少两种：第一，有足够的经济安全垫，使“自己动手”不以效率竞争为前提——他们不需要在三个小时内完成一件东西去卖钱付房租，因此他们可以在粗粝的初期里停留足够久。第二，他们多数参加过有组织的线下社群（木工坊、陶艺班、编织小组），在其中共享工具、技能与容忍失败的群体氛围——在某种程度上，这些亚文化社群在微观层面重建了被家庭代际传导断裂所中断的陪练功能，但它的准入门槛（会费、地理位置、时间量）又反向筛选掉了大量没有这些资源的人。第三，也是最重要的，在被问及为何对手工感兴趣时，极高的比例会提及童年时期某一位关键他者——通常是祖辈中某个人——曾为他们保留过哪怕一段狭窄的通道记忆：外婆总在织毛衣、爷爷的工作台一直不让碰、乡下的土灶前总有一个人在揉面。这枚记忆的微光，构成了他们成年后自己重新摸索着走入那条通道的身体原点。对缺少

这三项条件中任意两项的人来说，当代的非消费实践不是真实可选项，而是一种因门槛过高而根本没有进入视野的亚文化景观。

这些反例因此不是对核心判断的反驳，而是对它的条件化强化：非消费实践能否在个体生命中复苏，取决于练习条件、陪练条件与早期身体记忆至少其一仍在。而这些条件的稀缺本身，恰好就是通道收窄的直接后果。

2. 消费本身是否是生成性实践？

一个更具威胁的内部反驳来自以沃德、舒夫等为代表的“消费作为实践”文献传统。这个传统正确地指出，消费从来不是被动的“接收完成品”——购买、穿搭、搜集、数字平台的产消合一，都是一系列熟练的、物质的、日常的操作，投入了大量的认知与情感劳动。一个钻研咖啡萃取参数的人，一个用盲盒零件改装成复杂场景的人，一个在平台上持续生产内容的产消者，他们确实在“做”某种事，而不是被动消费。如果这些也是“生成性实践”，那么“消费”与“生成”的边界就是模糊的，整个理论的基础就会被松动。

这一反驳必须被正面回应。本文所做的工作不是一刀切地将所有消费行为都判为“非生成性”，而是抽取出一条具体的辨别维度：该实践赖以维持的认知与物质基础设施，在多大程度上由外部平台所控制并在个体的调用范围之外？一个在每个周末自己动手修理旧家具的人，和一个每个周末在品牌的官方社群中上传自己拼装产品照片的人，都在“动手”，都在“生成”。区别在于，前者所依赖的全部知识和技能，存在于他的手、眼、身体记忆、社群内部的口传心授，以及随时可得低价工具和废料之中。平台的存亡不影响他下个周末继续做。后者所生成的内容的上传空间、被看见的机会、与他互动的同好的连接，全部由平台的基础设施——算法推荐、社区规则、服务器运营——所承载。一旦平台调整规则（如降低该品类的曝光权重），或停止运营，他所生成的全部“作品”及其社交网络将在短期内瓦解。

这一区分不是品味判断——不是说前者比后者“更纯”——而是结构性的可逆性条件的分辨。本文的诊断因此可以被更精确地重述：消费社会在一个多世纪中完成的真正工程，不是消灭了人们动手的欲望（它反而激发了大量的动手），而是将“动手”的路径从开放、可逆、去中心化的日常实践生态中，大规模地迁移到封闭、不可逆、依赖单一平台持续运营的基础设施之上。在此迁移完成后，即使个体仍然在“生成”，那些生成的基础已然被外包。而外包意味着：一旦这个外部基础撤出——无论是由于个人失去付费能力（平台会员到期），还是平台自身的商业决策——个体脚下的地面就会陷落。而陷落之后，他此前数年习得的全部熟练操作，无任何可迁移的基础可供支撑。

3. 专业化分工的普遍性

最后一个必须面对的反驳是：通道收窄是否只是现代分工深化带来的普遍后果？在任何复杂社会——无论是苏联式的计划经济，还是前资本主义的城市手工业——非生计性的日常手工生成活动

，都会随着社会分工的细化而逐步萎缩。如果这是一个普遍的历史趋势，那么本文归因于“消费社会”的独特机制（商品的即时反馈、代际共在的断裂）就是多余的。

本文对此的回应如下。分工深化是一个影响变量，但它不足以单独解释本文提出的全部现象。理由有三。第一，分工深化不能解释为什么在某些地区或群体中，非消费性的生成实践并未随着同等程度的分工深化而同样萎缩。以本世纪第一个十年的几个北欧城市为例，这些城市中的劳动分工精细化程度极高，专业化的商品供给同样极丰富，但因其城市规划中对非商业公共空间（社区工坊、免费体育设施、公共图书馆内的工具出借服务）的持续投入，加上劳动力市场中工时较短与较完善的带薪休假制度，部分维持了代际间身体共在的练习机会——父亲仍有较为稳定的周末陪伴孩子组装家具或修理庭院。而在那些分工程度类似但公共空间被更彻底商业化、工时更长、代际共在被屏幕时间更早替代的社会中，同样的非消费性日常实践就出现了明显的萎缩。这表明在分工深化之外，存在着独立的制度变量——公共空间的商业化程度、劳动力市场的工时结构、代际共在的屏幕替代程度——它们在起作用。分工深化是通道收窄的必要条件，但不是充分条件。

第二，分工深化作为单一变量，无法解释为什么在完全未被市场化的领域中，同样出现了生成能力的日常萎缩。一个城市青年第一次离家独居时，面对一间空空的出租屋不知道从何处开始布置、面对一次感冒不知道如何照顾自己、面对一颗蔫了的盆栽不知道怎么把它养活——这些困境所涉及的，并不是被社会分工替代了的什么专门技艺。它们涉及的是在尚未被劳动、教育、城市空间和屏幕时间联合打包塞满的成长过程中，本应通过反复的独自尝试和家人的随旁示范而缓慢内化的身体基础。这种基础在分工深化程度并不高的社会中曾经是多数人的默认配置。它的萎缩，不是因为能找到更便宜的装修公司或外卖平台了，而是因为成长中那些本该由他在足够多的下午里独自面对一间空屋子、面对一颗蔫了的盆栽的体验，提前被屏幕占据了。

第三，也是最具经验区分力的一点：如果通道收窄只是专业化分工的必然延伸，那么在控制了分工深化程度之后，应该在各种制度环境下观察到相似水平的非消费实践能力的萎缩。但如前述北欧城市的例子所示，在分工程度相似的不同社会中，代际共在的断裂程度（由工时制度与屏幕时间文化共同决定）与公共空间的商业化程度（由城市规划与公共投资决定），对非消费实践的实际可用性具有独立的、显著的调节作用。这意味着在分工深化之外，本文所识别的那三个制度变量——标准化教育对试错时间的挤压、绩效化劳动对共在条件的压缩、商品化闲暇对公共空间的替换——具有独立的解释力。

它们不是专业化的无谓同义反复。专业化是你的水管漏了，你叫一个水管工；通道收窄是你连叫水管工的电话都应该自己去查但手已经自动打开了外卖软件——因为查电话、比价、谈工钱这一连串动作本身，就是一种需要耐受力、需要与陌生人打交道、需要一个不被工作群打断的安静上午才能完成的身体实践，而你的生命史中，从未有过足够数量的这类上午来让这件事变成一种不用下决心的日常。

十、解锁不在意志而在条件：一个可操作的分析方案

本文的核心诊断至此已经完整。但诊断不能只停在诊断上——它必须转化为可被他人操作、可被经验检验的分析工具。本节提供一个完整的“实践通道清单”三步分析法，详述其操作步骤与应用场景，并给出明确的证伪条件。

步骤一：需求档案化

第一步的目标，是识别在被分析的具体群体或个体的日常生活中，消费在哪些需求向度上扮演着不可替代的缓冲角色。按照本文所追踪的三类日常实践——认知秩序的建构、情绪的容纳、审美的赋予——将受访者的典型消费行为归入相应档案。

操作要点：不是问“你为什么要消费这个”（那会得到标准化的“因为我喜欢”），而是追问一个情境化的反事实问题：“在上一次你感到【情绪低落 / 不知道做什么 / 需要某种完满感】时，如果不开购物软件或出门消费，你还能想到并且愿意去做的第一件事是什么？第二件呢？没有的话，上次不做这件事的想法在你脑子里存在了几秒钟？”如果回答是“想不到”或“想到但没做过”，则记录为“此向度上存在通道真空”。

这一步不是态度调查。它不管受访者是否“赞成极简主义”或“向往田园生活”——态度从来不能替代可调用的身体记忆。它追问的是受访者在具体情境中实际可用的行为库中，有没有那条通道的入口。没有入口，就不存在“选择”。

步骤二：通道追溯与稀缺探测

第二步对每一个被识别出存在通道真空的向度，追溯该通道的断裂史。

追问三个子问题：第一，“你在生命中的任何一个阶段，是否曾经亲眼见过任何人（家人、邻居、老师、朋友）以非消费的方式满足过这个需求？”如果回答是否定的，标记为“示范断裂”——这一通道在受访者的生活中从来未被点亮过。第二，“如果曾见过，那你是否曾经自己试过？如果试过，是从什么时候开始不做了？当时发生了什么？”这里要捕捉的，恰好是本文三组案例中追踪的那类“断裂瞬间”：一次搬家使作坊不再能去；一个关键的陪伴者去世或疏远；一次早年的技术失败被标签化为“我不行”之后永久关闭了该通道。第三，“如果你现在想重新开始做这件事，你身边最近的一个可供试手的地方（不需要消费、不担心被人看到失败、有至少一个人可以请教）在哪里？”如果受访者需要思考超过十秒仍无法给出具体地点，标记为“当前时空缝隙缺失”。

综合以上三个子问题的结果，将每个通道真空案的成因归档为三类根由之一或组合：制度断裂（学校从未提供试错课程与时间、社区周边无可进入的非商业公共空间）、代际断裂（长辈从未示范或虽示范但孩子从未被给予共同操作的时间与空间）、条件断裂（有此通道的身体记忆但因当前劳动时间结构、通勤距离或信息响应压力而无法实际调用）。这一步的价值在于：它将宏观的制度

收窄翻译为可被个体生活史证实或证伪的具体事件，使通道收窄的诊断不再是一个笼统的理论判断，而是一个可以被逐一追溯的经验链条。

步骤三：最小可行干预点识别

第三步是将诊断转化为实践。对每一组被识别出的通道真空案，按其成因分布于三类根由中的主导位置，匹配不同的干预方向。

若主导成因是制度断裂，则最小可行干预点不在个体的“意识觉醒”，而在教育场景与社区空间中嵌入非消费性生成实践的练习机会：学校中不受评估、不设时限的探究式课程模块；社区中无需消费便可进入、有基本工具与志愿服务人员的公共工坊；城市规划中在商业空间之外保留可容纳非组织化闲暇的低成本公共空间。这不是政策建议——本文不越位制定具体政策——而是指向一种此前被忽视的干预逻辑：在通道已经收窄的前提下，仅仅依靠“提供自由时间”是不够的。必须同步创造出与那自由时间相匹配的、低门槛的、容忍失败的练习条件。

若主导成因是代际断裂，则干预点不在制度而在陪练网络的临时性重建。例如，在老年志愿者与青年独居者之间的跨代技能传递计划——不是以课程讲授的形式，而是以长时间的、非正式的共同作业的形式（园艺、木工、缝纫、修理），在共处中让年轻一代被陪练着走过那条通道最陡峭的入门段。

若主导成因是条件断裂——即个体尚存身体记忆、但当前日常生活的节奏使之无法调用——则干预点在工时制度、通勤距离与信息响应压力的联合调整。这当然是最难撼动的一块，但将其清晰地从另两类成因中分离出来本身是有价值的：它至少预防了“意识觉醒”这类空泛呼吁的过度使用——有条件断裂的人不需要别人告诉他们“要珍视手作之美”，他们需要那个不被工作群打断的下午。

证伪条件

一个理论必须给出它自己可能被推翻的条件。以下是“实践通道收窄”的核心预测与相应的可证伪条件。

核心预测：在控制了收入、教育程度与闲暇时间总量之后，个体非消费性生成实践的频率与多样性，不是主要由“是否有自由时间”决定，而是主要由“是否有过 ≥ 1 次非消费性生成实践的持续练习期、且当前生活中有 ≥ 1 个无需消费便可进入的练习空间、且有 ≥ 1 人可做陪练或同练”共同决定。三个条件缺一，则自由时间的增加不会显著提升非消费实践。

证伪条件之一：若一项劳动法改革切实增加了某群体的闲暇时间，且在两年内，该群体中未曾有过相关身体记忆、且身边无可进入练习空间、且无陪练者的成员，仍出现了非消费性生成实践的显著增长——则本文核心诊断被削弱或推翻。

证伪条件之二：若研究者对一个社区中随机选取的、在童年和少年时期没有任何关键他者为其保留过非消费实践通道记忆的年轻人，提供一年期的、完全免费的、有经验陪练者和适当工具的社区工坊开放机会，且在项目结束后一年，大多数参与者并未将该实践融入其日常生活，则本文关于“练习条件重建可部分逆转收窄”的推论不成立。

证伪条件之三：若在公共图书馆工具出借服务与社区非商业公共工坊高度可及、工时较短、托幼等照料劳动被较好分担的社会中，成年人在面对认知—情绪—审美的日常需求时仍然以消费为主要乃至唯一的应对方式——则本文关于“制度排挤是主要发生机制”的核心判断需要被大幅修正，届时文化或心理层面的变量可能需要被重新赋予更大的权重。

十一、结语：一个还未被堵死的提问

本文的论证从这样一个基本观察到出发：在我们的时代，消费对大多数人而言不是一种“选择”，而是在诸多日常需求袭来时，唯一尚可走的路。因为其他的路，已经太久没有人走过、太久没有人带着走过，以至于它们不再是路。它们只是“别人故事里的选项”。

这不是一则关于“如何让人不消费”的劝诫文本。它的目标更小，也更艰难：它试图辨认出一条此前被消费批评反复靠近、却始终未曾清晰画出的辨别线。这条线的一侧，是“被压抑的欲望”与“被锁死的结构”这两个已经高度成熟、也高度被制度吸收的批判命题。线的另一侧，是一个尚未被充分命名的困境：在长达一个多世纪的制度收窄之后，在日常生活最平凡的缝隙里——周末的午后、深夜的独处、面对孩子烦躁的那几分钟——大多数人已经不再拥有那些曾经使非消费的生活变得可能、可走、可传的身体条件。

本文为这个困境提供的是一个分析工具，而不是一套解决方案。“实践通道收窄”是一个可以被操作化、被检验、被修正的发生学假说，而不是一个被密封在理论黑箱中的漂亮名字。它把自己暴露在经验证伪之下，不是因为它的作者已经确信它正确到了不可修正的地步，恰恰相反：本文把它写成这样，是为了当未来某一天、某一群人在某一处重新走出了那几条通道时，人们能拿着它回去查——当初它们是怎么塌的？从哪一步开始塌的？而我们，又是从哪一步开始重新走的？

那一步，本文没有能力预写。但它可能始于一个再平凡不过的场景：某个不需要消费的周日下午，一个人对另一个人说，你过来看看，这个我也不太会，我们试一下。就算弄坏了，明天也还可以再来。

如果这个场景在足够多的地方发生了，本文的核心判断——通道是可以在行走中断中被收窄的——就将反过来被它自己改写：通道，也是可以在行走恢复中，被重新走宽的。

证伪结束条件：当且仅当在一个曾被本文判定为“通道已收窄”的具体社区或群体中，经持续五年以上的“练习机会+陪练陪伴+不被切割的时空缝隙”三重条件稳定输入后，（1）受干预群体中非消

费性日常生成实践的频率与种数仍未显著高于同期可比对照组，或（2）即使实践频率上升，该群体的深度消费依赖度（以消费在认知秩序建构—情绪容纳—审美赋予三个向度上的不可替代性为指标）未见下降——则本文的核心发生学判断不成立。