

不法的休暇

大学教师暑假消失的再审视

张琼 · SDE 学员 · 2026年7月17日

摘要

既有研究将大学教师暑假的大面积消失归因于绩效制度与一套将过劳合理化的“必要性装置”。本文承认这一批判的效力，但指出其隐含预设——休息天然具有合法性，问题在于一套“装置”剥夺了它——可能遮蔽了一个更根本的问题。基于对二十三位高校教师的深度访谈与理论推演，本文提出：在当代学术文化中，休息本身并不享有不证自明的正当性。维系“暑假消失”这一稳态的真正力量，不是某一套可被辨识和批判的话语，而是一种在数十年间缓慢沉积而成的“认知风土”——它预先划定了“什么需要理由、什么不需要理由”的边界，使教师在没有外部强制的情况下，依然感到自己的休息是“不法的”。本文追踪了这种“休息的不合法性”在教师群体中如何被持续执行与再生产，提出三种相互缠绕的微观过程，并深度呈现一位典型青年教师从“心安理得地休”到“不知道该怎么休”的三年转变轨迹。文章进而论证，“拆除装置”方案效力有限的根源，在于它试图解决“合法性被剥夺”的问题，而真正的问题是休假本身从未在深层认知中被授予过坚实合法性。在与布迪厄“惯习”理论和常人方法学的严肃对话中，本文为“认知风土”这一概念划定了不可为既有理论替代的辨别面。文末给出这一判断的证伪条件。

一、一个被搁置的问题：道理被看清之后

两个数字的并置是刺眼的。一项覆盖全国百余所高校数万名教师的健康追踪调查显示，我国大学教师年均死亡率约为万分之五点三，而同期的交通事故年均死亡率约为万分之二点五。与此同时，多项针对研究型大学青年教师时间分配的调查反复指向同一个事实：超过七成的受访者在暑假期间日均工作超过八小时。死亡与无休，以近乎悖论的方式，共同定义着这份以思想与自由为志业的职业。

对这两个事实的主流批判，已经形成了一套相当锋利的话语。它指出，大学教师过劳的根基不在一纸文件，而在一套多层次的“道理”——将学术美化为天职，将竞争固化为生存法则，将量化指标等同于学术价值，最终使自我剥削成为个体确认其存在的唯一方式。为论述便利，本文将这套批判逻辑概括为“必要性装置”论。它正确地辨认出，教师遵循的不是赤裸裸的强制，而是一种被包装为“必要”的服从；它也正确地指出，单纯改革评价技术而无视这套道理，效果将十分有限。

然而，这套批判逻辑本身包含着一个它从未充分质疑过的前提。它假设：休息原本是合法的，是每个人天然不言而喻的权利。问题只出在一套外在的话语装置上——这套装置像一层厚壳，把休息的合法性封住了。批判的工作，就是打碎这层壳，把被遮蔽的合法性重新释放出来。

这个假设如此自然，以至于很少有人去问：真的吗？在这个特定群体——当代中国大学教师——的集体经验中，“暑假应该休息”，真的曾经是一种坚实的、被普遍认可、可以理直气壮践行的正当性吗？还是说，它其实从未真正扎根过？它在劳动合同和劳动法里当然有它的位置，但在认知和道德的深层土壤里，它可能一直就像一株根系极浅的移栽作物，只需一阵不算太强的风，就整株倒伏了。

本文试图推进一个更为底层的判断。维系“暑假消失”这一稳态的核心力量，不是某一套可以被指认、被拆解的话语装置，而是一种更加弥散、更加漫长、更加不易被捕捉的“认知风土”。这套风土所制造的实质性后果，不是“教师被一套道理说服而放弃休息”，而是“教师在没有任何人、任何制度、任何明确话语要求的情况下，依然感到自己的休息是不法的”。

“不法的休暇”是本文所要展开的核心概念。它不是指休息被制度明文禁止——制度恰恰在规定假期。它指的是，当一个人身处假期之中、确实没有待办的急务、身体发出疲惫信号时，内心却无法为“我正在休息”这一事实提供让自己信服的合法性。他的休息是偷偷摸摸的：需要用“我只是稍微歇一下”“这几天算调整，不算休假”这类定语来稀释它的浓度。一旦休息被自己清晰地知觉为“休息”，负疚感立刻涌入。这种负疚感并不需要任何叙事装置的触发，它仿佛本来就住在身体里——装置不过是为它提供了几套事后合理化的说辞。而本文所要做的，不是继续与这些说辞周旋，而是直接追问那个让说辞得以生效的更深的心理地层：为什么休息是一件需要理由的事？不休息为什么从来不需要理由？

需预先说明的是，本文并不否认绩效制度与非升即走等硬结构对教师工作时间的实质约束力。任何对中国大学教师处境的诚实分析都无法绕过这一点。但本文试图追问的是：即便这些硬结构有朝一日被拆除，休息是否就能自然而然地恢复其合法性？抑或，在这些可被指认的制度压力之下，还沉积着一层更为顽固、更加难以被“看见”也因而更难以被松动的认知地层——它的运作不依赖任何明确的话语命令，而是通过预先划定“什么需要理由、什么不需要理由”的边界，在每一个教师的日常经验中无声地执行着自己？下文将从既有批判的贡献与局限出发，逐步展开这一追问。

二、“必要性装置”批判的贡献与它未曾抵达的一层

为了精确地开出新的分析空间，有必要先明确既有批判抵达了哪里。

既有批判指出，大学教师过劳的真正支撑物不是文件，而是四层耦合的道理。第一层，天职叙事把学术工作从谋生手段升格为存在方式，使拒绝过劳成为道德瑕疵。第二层，“不发表就出局”的竞争逻辑将一种历史形成的、高度路径依赖的学术生产方式，包装为唯一的生存法则——暑假成为加速赶超同行的窗口。第三层，量化指标为前两层提供客观证物，把“谁更投入”的不可见比较转化为可见的数字差距，并以“公平”为由获得道德免检。第四层，整套道理通过反复实践内化为身份认同——教师不再需要外部的命令，他是自己的项目经理、考核官与竞争者。这四层相互加固，形成了一个难以从外部击穿的意义茧房。

这套批判的实践推论是：仅仅更换评价技术——例如从量化考核转向代表作评议——不够，因为天职叙事和竞争逻辑仍然完好无损，会自动寻找新的量化替代物。真正需要松动的，是这套叙事装置本身。而松动的方法，是让教师们“看见”装置——看清那把每天鞭策自己的小鞭子不是从心里自己长出来的，而是从特定的话语、事件和关系中一点一点被组装起来的。“看见”本身，就在人与装置之间劈出一道间隙。

本文承认，这套批判在其自身的逻辑范围内是自洽的，并且在策略层面提出了比单纯制度批判更进一步的思路。但本文必须追问一个它无法回答的问题：如果一个人已经“看见了”装置——他已经能清晰地对自己说“这个焦虑不是我的，是一套被植入的语法在运行”——但他仍然在休息时感到负疚，仍然在暑假的下午心神不宁，仍然在关上电脑的那一刻被一种说不清的不安攫住，那么，装置理论该如何解释这种残余？它或许会说，这是“内化太深”，需要更长的时间来消解。但“更长的时间”是多久？如果内化不是在个体生命周期内完成的，而是在代际之间、在一种远比个体学术生涯漫长的文化习染中完成的，那么“看见”装置究竟能消解掉多少？

本文的判断是：“必要性装置”批判成功地将教师过劳的分析从“制度强制”推进到了“道理规训”。但它自己停在了这道界线的内侧。它所攻击的，是一套可以被指认、被命名、被拆解的话语机制。而本文试图指出的，是在这套话语机制启动之前、在它被拆解之后，仍然留存在教师身体里和感觉结构中的那个更顽固的东西——一种对“休息”这一行为本身的深度不信任。这种不信任不依赖任何特定叙事，它可以灵活地附着在任何一套话语上，用它们做自己的临时外壳。天职叙事是它的一个外壳，竞争逻辑是另一个，量化指标是第三个。如果这三个外壳都被拆掉，它并不会消失。它会安静地蛰伏，直到找到一套新的说辞——比如“自我实现”“终身学习”“做一个更好的自己”——然后重新附着上去。问题不在外壳，在于壳里那个活的、能迁徙的东西。

三、认知风土：被反复执行的道德边界

为指认这个“壳里的活东西”，本文提出“认知风土”这一概念。它不是一套可以被列举出几条几款的话语清单，而是一种在漫长历史中沉积形成的、涉及“什么是理所应当的人生活法”的集体感受结构与道德直觉。它在每一个日常互动的瞬间被反复执行、确认和加固——下文第五节将具体追踪这种执行的过程，此处先勾勒其基本性质。

认知风土对个体行为的支配方式，不是通过明确的“你应该如何”的训诫，而是通过一种更为隐蔽的途径：它预先划定了“什么需要理由、什么不需要理由”的边界。在这一认知风土中，有些事情是不需要理由的——努力、自律、精进、不浪费时间。这些事是默认的、理所当然的、是一个人之所以为人的基本态度的体现。你不需要为“今天写了三千字”给出理由，但你需要为“今天什么也没干”给出理由。

反之，另一些事情——放空、闲逛、长时间的纯粹休憩——是需要理由的。你必须为休息支付合法性。资格可以从很多地方获得：因为你已经完成了某项工作（所以这是“犒劳”），因为你身体不适（所以这是“养病”），因为接下来有一场硬仗要打（所以这是“养精蓄锐”）。但从“今天我不想工作”本身出发，不足以支付休息的合法性。“不想工作”不能做理由——它恰好是需要被理由克服的东西。这就是认知风土的核心操作：它不是规定你要做什么，而是规定哪一类行为可以理直气壮地做，哪一类行为必须偷偷摸摸地做——哪怕这两类行为在同一个下午、消耗同样多的热量、在客观上对他人造成同样小的影响。

将这一框架应用于大学教师群体，本文提出一个直接的判断：在当代中国大学教师的集体经验中，暑假里的休息，恰恰属于“需要理由”的那一类行为。而暑假里的工作，不需要理由。一个教师在暑假里工作了八小时，晚上跟家人吃饭时，不必为今天的工作时长辩护，甚至可能不经意地表露出一种微妙的充实感。而另一个教师下午在书房里翻了一本与专业无关的闲书，翻着翻着睡着了，醒来时已近黄昏——他心中的第一反应，很可能不是“真舒服”，而是“又浪费了一个下午”。请注意，这个反应不是被任何同事、任何制度、任何公开话语所激发的。书房的窗帘拉着，没有第二个人知道他睡着了。是他自己审判了自己。而他用以审判自己的那套法条，比他的学术生涯年长得多——它可能来自三十年前中学教室墙上的那行红漆大字，来自童年饭桌上父母的一句随口点评，来自整个社会空气中弥散的、对“惜时”的无言崇拜。

如果接受这个判断，整个问题就需要被翻转过来审视。我们一直以来追问的是：“是什么剥夺了大学教师暑假休息的权利？”这个问题本身就暗含着“休息本来有权利，只是被剥夺了”的前提。而本文建议换一个问题来问：“大学教师的暑假休息，曾经真正地、扎实地拥有过‘权利’吗？还是说，这种权利从来就只是一个法律条文上的标定，而在他们的认知习惯、情感结构、道德直觉中，从来就没有真

正落户过？”

这不是一个修辞性的问题。假设休息的合法性从未真正在认知风土的层面确立过，那么旧的问题——“谁剥夺了它”——就是一个伪问题。真正的问题是：一种需要理由才能进行的休息，怎么可能在不需要理由就能进行的工作面前，长期地、稳定地守住自己的边界？它的失守，不是某个特定时刻被攻陷的结果，而是从一开始就不曾真正设防。暑假的消失，不是一场意外事故，而是一种被漫长的认知风土所预备好的、迟早会兑现的必然。

四、方法、材料与个案的定位

在将上述判断摊开在具体经验中加以展示之前，有必要先对本文所倚赖的田野材料的性质、获取方式和分析策略做出清晰的交代，以免读者在后续的经验呈现中产生合理的方法论疑虑。

本文的经验材料来自一项于二零二三年至二零二五年间开展的半结构化深度访谈。受访者为二十三所不同高校的在职教师，涵盖人文、社科与理工三个学科门类，年龄从三十一岁至四十八岁，职称从讲师至教授，性别比例大体均衡。每位受访者接受了二至三轮访谈，每轮时长一至两小时，访谈围绕其暑假时间体验、工作感受、对休息的态度及其变化展开。所有访谈均在知情同意前提下进行，并做匿名化处理。转录文本采用主题分析法进行编码，分析过程中特别留意受访者描述自身休息体验时所使用的隐喻、措辞、语气以及那些未被直接说出但在沉默和迟疑中隐约显现的情感结构。

本节及第七节所呈现的个人叙事，均系基于多位受访者经验的合成、匿名化与文字上的精炼，目的在于让那些在原始访谈中以零碎形式出现的感受和认知轨迹，获得一个在表述上连贯而在分析上透明的“理想型”形态。这种做法的认识论前提是：本文的核心旨趣不在于测量某一变量在总体中的分布频率——那是大样本问卷调查的任务——而在于识别某种特定的认知变迁轨迹，并将其内部的结构与转折点经验层面展开。一个充分展开的个案，有助于清晰展示这种轨迹的完整逻辑；而多个对比案例的引入（第七节），则有助于标定这个“理想型”在更大范围内的位置与边界。

需明确声明：下文所呈现的个案，不是统计学意义上的“代表性样本”，而是马克斯·韦伯意义上的“理想型”——它以一种经过精心选择和组合的清晰轮廓，将认知风土在一部分教师身上施加的那种“休息合法性逐渐丧失”的典型走向，以尽可能完整和连贯的方式呈现出来。本文并不主张所有大学教师都经历了与下文完全一致的轨迹，第七节的对比案例正表明了风土运作的可变面孔。但本文主张，这种轨迹的内在逻辑——从“休息不需要理由”到“休息需要辩护”再到“休息本身成为负担”——确实在相当一部分教师的经验中可以被辨认出来，而理解这一逻辑，是理解整个“暑假消失”问题的关键所在。以下，从一个具体个案开始。

五、三年：休假合法性在一名教师身上的完整滑坡

本节的目的，是将“认知风土”这个概念，摊开在三年时间的具体纹理中加以展示。为聚焦并保持叙事的连贯性，本节仅深度呈现一位受访者——称其为陈——在三个暑假前后对休息的认知状态变迁。陈的案例在全部受访者中并非最普遍的类型，但它在清晰度上是罕见的：它以近乎教科书式的完整，展示了“从合法到不合法”的滑坡轨迹。这条轨迹上的关键节点，不是外部制度的改变，而是内部认知的持续松动——制度从头到尾没有变过，变的是他对自己休息这件事的底气。为尊重陈的经验的面貌，下文将以接近自然叙事的方式展开，同时保持必要的分析距离。

陈，人文社科领域讲师，男性，三十五岁，博士毕业后入职中部某研究型大学。入职前已有数年近乎不休的博士生涯。

第一年：休息不需要理由

入职第一年暑假，陈休了整整一个假。带家人去了海边，有整整四天没有碰任何与工作有关的东西。他后来在访谈中回忆那个下午——孩子午睡，妻子看小说，他独自躺在民宿阳台的躺椅上，脑子里曾闪过一个念头：“下学期用什么教材还没定。”但这个念头没有携带任何道德重量，没有引起焦虑，没有触发一系列灾难性推想。它只是心里飘过的众多念头之一，和其他念头——“晚上去哪家餐馆吃海鲜”——具有同等的实在性和同等的短暂性。

那个暑假，陈没有写新论文。开学后在电梯里遇到一位老教授，对方问“假期休得怎么样”，他笑着答“挺好的，带孩子去海边玩了一趟”。老教授点头：“年轻时候就该这样，以后有的是忙的。”陈当时只觉得这是友善的寒暄，丝毫没有从中听出“以后暑假要忙才是正常的”这层潜台词。他对自己休息的合法性没有任何怀疑——并非因为他理性上论证了“我有权休息”，而是因为他根本不需要论证。休息对他来说，像呼吸一样，是不需要对自己做出解释的行为。

第二年：休息需要轻微的辩护

变化始于入职第二年的春天。年初申报的课题未中，同院一位比他早两年入职的同事中了。消息在学院微信群里公布，后面跟了一长串点赞和恭喜。陈仔细看了那个点赞列表，发现几乎所有同事都点了，包括几位平时对这类事情显得不太上心的老师。这件事本身没有任何行政效力——课题申报成败是常态，合同也没有规定第二年必须中课题。但陈后来回忆说，从那天起，他心里就隐隐觉得，暑假如果再

完全歇着，“好像有点说不过去”。

这里有一个极微妙的认知位移。在第一年，“休息”是一个完整、轮廓清晰的状态。到了第二年，陈开始不自觉地把暑假切成两个区域：一块是“可以休的”——比如晚上、周末、带孩子出去玩的几天——另一块是“应该干点什么的”——比如工作日的白天。他给自己找了一个温和的说法：“其实也没什么，就是每天写一点，反正闲着也是闲着。”这句话的每一部分都在悄悄为休息减重。“闲着也是闲着”——闲，被定义为一种亏空的、可以被填满的状态，而非一种正当的、完满的状态。“每天写一点”——减轻了工作性质的定义：不是“在加班”，是“写一点”，像是随手浇花一样轻巧。通过这些措辞，他实际上是在管理自己对自己的看法：他没有放弃休息，只是休息里夹带了一点工作。这样一来，他既可以在开学后回答同事“假期做什么了”时不至于说“什么也没做”，又不用承担“没有休假就拼命工作”的自我形象。

那年暑假，陈每天早上工作三个小时，下午和晚上照常休息。但有一个下午，他记得很清楚。他写完上午的部分，吃完午饭，本想去沙发上躺二十分钟。他的身体已向沙发的方向倾斜了，右手甚至已经撑在了扶手上，就在那个瞬间，他随手刷了一下手机，看到同事的朋友圈——定位在办公室，配文是“假期校园真安静，适合赶工”，下面已经有几个共同好友点了赞。陈说，当时他感到身体“僵了一下”。不是剧烈的震惊，而是一种很轻的、像是有人用手指在他脊椎上轻轻弹了一下的感觉。他的身体从倾斜的姿势收了回来，重新坐直，然后站起来，走回书桌，打开了电脑。

他自己甚至没有清晰地意识到这个动作的完整含义。在访谈中回溯这个瞬间时，他沉默了几秒钟，然后说：“其实那个下午我已经写不动了。但我就是觉得，躺在沙发上不对。”

请注意这个“不对”。它不是“躺下会耽误工作”——上午已经完成了当天的计划。它不是“躺下会被别人看见”——窗帘拉着，没有第二个人知道他躺下了。它是一种更原始的、更身体性的不适感，仿佛身体本身就携带了一套隐形的规则：别人在工作的时候，你的身体不应该处于水平状态。陈的理性完全可以在事后给出十个理由证明“躺二十分钟是合理的”，但在那个瞬间，理性根本没有被召唤。身体先于理性做出了反应。

他在假期最后一天写完了一篇论文初稿，心里产生了一种此前从未体验过的感觉——不是喜悦，而是一种“这个假期我没有浪费”的踏实。请注意，“没有浪费”的逻辑：它预设了“浪费”是默认态，需要被工作所抵消。这和第一年那个“休息就是休息”的状态，已经不在同一个认知世界里了。但此时的陈，尚不需要对休息做更深的自我解释。休息仍然占据暑假时间的大头，工作只是穿插其间的小片段。他的辩解是轻度的，因为他仍然在休息，只是“不那么彻底地休息”。

第三年：休息本身成为负担

第三年，陈在暑假只休息了三天。这个数字他记得极其清楚——在访谈中甚至没等询问，自己先报了：“就三天。”问是否有紧急行政任务，他说没有，课时和事务与前两年一样。那个迫使他把暑假填满的东西，不是来自外部的指令，而是来自他内部的一种持续起效的“差距感”。这种差距感被他自己的日常观察不断喂养：他看到同事在群里分享了一篇新录用通知，日期是七月中旬；他看到另一位同事的朋友圈定位在办公室；他在食堂偶遇同事，对方随口说“假期没出去啊？正好，可以集中赶赶进度”。这些碎片信息没有一个在说“你必须”，但它们合在一起，构筑了一种他不愿被排除在外的“正常态”——暑假工作，是正常的。全休，才是不正常的、需要被解释的特例。

妻子曾经试探地问：“要不今年再去一趟海边？”他回答：“等忙完这一段吧，明年。”他说完这句话的时候，自己愣了一下——因为他想起来，去年好像也说过同样的话。“明年”变成了一张不断被递延的、永远无法兑现的空头支票。问题不在于明年有没有时间去海边，而在于他当下无法为自己腾出这几天。不是时间表上挤不出几天空白，而是认知上，他无法为这几天的空白支付合法性。他不知道怎样对那个会在沙滩上突然冒出来的焦虑声音做出有效回应。那个声音不是任何一句具体的话，它是一种弥散性的、“你没有在做事”的不安。陈后来在访谈里说了一句话，极为精确地点出了这种状态的核心——“我不是不想休。我是在休的时候，不知道该怎么面对自己。”

请注意，这句话里没有出现“天职”、“竞争”、“考核”、“同事”这些词。他把问题完全内在化了：是他自己不知道如何面对自己。但这不是一句自省的话——它恰好是最深刻的症状。它表明，休息的不合法性已经彻底完成了它的内化工作。

比起这个内在化的终点，更值得追问的是一个关于来路的问题：陈入职第一年那种“躺在海边躺椅上心安理得”的笃定，是从哪里来的？又是如何被瓦解的？本文认为，第一年的笃定可能并非因为他尚未被“必要性装置”捕获——他读博士期间早已浸泡在同样的天职叙事和发表压力中。真正的原因可能是：入职初始阶段，一种类似“蜜月期”的心理状态暂时覆盖了更深层的认知编码。新身份的确立、新环境的陌生感、以及第一个暑假的“仪式性”意义——所有这些因素共同构成了一道临时的缓冲层，使那些他从童年起就习得的关于“惜时”“刻苦”“不努力就心慌”的身体记忆，暂时处于蛰伏状态。他不是战胜了那种认知风土，而是恰好处在一个人生阶段，在这个阶段里，他可以暂时不去听见它的声音。

而第二年的课题失利和同伴比较，恰恰像一把钥匙，打开了那道缓冲层的裂缝，让那些早已埋下的、更古老的道德编码重新涌出来，与学术场域的新压力发生化合。不是“学术压力唤醒了过去的刻苦习惯”这么简单——而是童年那句“别浪费时间”的身体记忆、中学教室里那行红漆大字残留在视网膜深处的影像、父母在饭桌上对“别人家孩子”的无言赞许，所有这些都与学术竞争的逻辑在同一个身体里相

遇，生成了一个比任何单一来源都要顽固的复合体。陈在第三年说“不知道该怎么面对自己”，那个“自己”，不只是一个被天职叙事和量化考核规训的学术主体——那个“自己”里，还住着一个三十年前在课桌前被教导“一寸光阴一寸金”的孩子。两个“自己”不是前后替代的关系，而是叠加在一起，共同制造了那个在书房里坐立不安的身体。

六、从历史河床到当代学术场域：风土如何在漫长沉积中预设了暑假的沦陷

上一节追踪了认知风土在一个个体身上三年内完成合法性情状的全过程，第五节——下一节——将具体分析这套风土在日常互动中如何被持续再生产。但在从“个体”跳入“日常互动”之前，本文的论证链条上还缺一个环节：这套“努力不需要理由、休息需要理由”的认知语法，最初是从哪里来的？如果无法标示出它的历史纵深的至少一个断面，“认知风土”就有可能被误解为仅仅是当代大学学术文化的产物，而非一种远比这古老、远比这弥散、并且早就在为当代学术场域的“暑假沦陷”准备条件的气候性存在。

这需要一次简短但关键的溯源。本文不试图为此写一部思想史——那远超出本篇论文的范围。但本文必须至少做出一个动作：选择一个特定的历史时刻，展示那种“闲暇需要理由”的道德编码是如何在特定条件下被生产出来，并被植入日常生活的认知结构的。这一动作的目的，是让“认知风土”从一张精密的共时性分析网，变成一条有历史河床的、完整的河流。

近代时间纪律的层累：从救国到效率

“惜时如金”作为一种道德训诫，在中国文化中有着漫长的前现代渊源——传统农耕社会的勤勉伦理、儒家对“业精于勤”的强调、佛道两家对“精进”的推崇，都可视为它的先声。但本文关注的是一处关键的历史变形：在十九世纪末至二十世纪中叶，这套古老的勤勉伦理经历了一次决定性的重新编码——它从一种个人修养的德性，被改造为一种与民族存亡、国家建设直接挂钩的集体道德义务。

十九世纪末，甲午战败之后，“救国图存”成为压倒性的集体叙事。在这套叙事中，时间的浪费不再是个人的道德瑕疵，而是对民族命运的一种亏欠。这一逻辑的早期经典表述，可以追溯到梁启超在《新民说》中对于国人“无一日之息”的日耳曼民族的赞许，以及对于中国人“好闲暇”习性之民族危机的忧思。“闲暇”在这一话语中被重新定义：它不再是传统士大夫“闲适”的美学品质，而是一个积弱民族最不该有的生存状态。这套“闲暇=可耻”的道德等式，在救亡语境中获得了比任何传统勤勉伦理都要强大的道德压强——因为它把“你是否在休息”这个私人的时间决策，与“你是否对得起这个民族”这个宏大的道德追究焊接在了一起。

二十世纪五十年代以后，这套叙事经历了第二次重新编码。劳动光荣、艰苦奋斗成为社会主义建设的核心伦理。在这一语境中，“不休息”的道德意义进一步升级：它不仅关乎民族存亡，更关乎一个人作为“社会主义新人”的身份证明。劳动模范的典型形象——那些主动放弃休息日、带病坚持工作、在假期“请战”的人物——不仅是宣传中的榜样，也通过学校教育、单位评比和日常话语，潜移默化地塑造了一代人对“休息”的深层态度：休息不是权利，而是对集体责任的暂时豁免；而主动放弃这种豁免，则是一种值得被表彰的道德行为。换言之，在那个时代的社会化过程中，一种深层的道德不对称被植入了个体的认知结构——工作赋予身份，休息则需要辩护。

二十世纪八十年代以后，“效率优先”的话语在改革开放的浪潮中成为新的关键词。这一轮重新编码的独特之处，在于它不再主要依赖民族危机或阶级道德这些宏大叙事——尽管这些叙事并未退场——而是更多地将“不休息”与个体成功直接挂钩。“时间就是金钱，效率就是生命”这句深圳蛇口的口号，在整个八十年代和九十年代被反复征引，成为一代人的时间座右铭。在这一话语中，“浪费时间”的道德后果不再仅仅是“拖累集体”或“有负民族”，更是“输给自己”——你浪费的每一分钟，都是你竞争对手可以用来超越你的一分钟。

沉积与化合：为什么大学教师是一个被风土特别瞄准的群体

上述三次重新编码——救国的、劳动的、效率的——不是前后替代的线性更迭，而是一种在代际间重叠沉积的层累过程。每一代人在自己的社会化关键期，被某一套话语特别深刻地塑造；但这些话语并没有随着时代变迁而消失，而是作为“沉积层”留存在社会的集体记忆中，在新的条件下被随时调用和重新激活。

当前在职的大学教师群体，其年龄跨度大致为三十岁至六十岁。这一群体中的年长者，基本是在“劳动光荣”和“效率优先”这两套叙事的交替期完成其早期社会化的；而年轻者，则几乎是完整地浸泡在“效率优先”和“个体竞争”的话语环境中长大的。无论具体代际归属，在他们成长的家庭和学校环境中，“别浪费时间”这句训诫几乎是一种弥散在中国中产家庭教育中的通奏低音。当一个孩子被无数次告知“一寸光阴一寸金”时，他不是在接受一种需要被审辩的价值立场，而是在通过反复的日常实践，将“时间的空白=可耻”这一等式，内化为一种身体的、情感的、不需要理性中介的自动反应。这个过程，不是在大学入职之后才开始的——它在教师们的童年时代就已经基本完成了。

本文的判断是：正是这套在数十年间跨代际沉积而成的、早已根植于社会集体记忆和个体身体记忆中的认知风土，为当代大学场域中“暑假消失”的现象，预备了一个深层的、非话语性的认知条件。当代学术资本主义的各种压力——竞争、考核、非升即走——之所以能够在大学教师身上产生如此强烈的效果，不是因为它们本身的说服力有多么不可抗拒，而是因为它们附着在了一套更古老、比任何学术制度都更难于被动摇的认知地层之上。那个地层里埋着的，不是“被一种学术话语说服了”，而是“在三四十年的社会化和二十余年的受

教育过程中，已经学会了在不工作的时候自动产生不适”。

学术场域并不是这种认知风土的诞生地。它只是这种风土在当代社会中找到了一个特别浓缩的、压力强度特别高的“显影室”。在这种显影室里，那些从童年起就深植于教师身体中的道德编码，与学术竞争的现实压力发生化合——生成了一个比任何单一来源都更顽固、也更难以被“看见”的复合体。这也可以部分解释，为什么在那些“硬制度压力”相对轻的地方——例如在年度考核相对宽松的欧洲大陆部分大学系统中——暑假休息的合法性并未受到同等程度的侵蚀：不是因为那里的学者更“清醒”，而是因为那里的认知风土在被资本化的压力激活时，所遭遇的化合底料不同、历史层累的结构不同。认知风土是一个可以有区域差异的、在特定历史条件下沉积而成的变量，而不是普世均一的“人性”。

以下一节，将从历史的河床回到当下的日常。认知风土之所以能持续起作用，不仅因为它有深远的来源，更因为它每天都被无数微小的、不被注意的日常互动重新执行着。

七、认知风土的三重日常再生产

当我们从历史的层累转向当下的日常，一个必须回答的问题是：这种使休息持续丧失合法性的认知风土，为什么能在没有明确制度支撑的情况下，如此稳定地持存和自我再生产？如果它不是一套可以被指认的话语装置，那么它的运行靠的是什么？

回答这个问题，不能将认知风土当作一个拥有固定结构属性的实体来解剖。那样做，会把它从一个不断发生的过程，重新凝固为一个等待被发现的“元凶”——这正是本文所反对的实体化操作。理解认知风土，不是去列出它的“构成要素”，而是去追踪它在日常互动中如何被一遍又一遍地执行、确认、传递和加固。以下追踪的，是三种反复发生的、彼此嵌套的微观过程。它们合在一起，构成了认知风土完成自我再生产的完整循环。

合法性不对称的持续划界

认知风土的核心操作，如前所述，不是规定你该做什么，而是预先划分了“什么需要理由、什么不需要理由”的边界。这个边界不是在某个原初时刻被划定然后固定不变的——它是在每一次日常互动中被反复执行和重新划定的。

当一位教师在学期末会议上听到系主任说“大家利用假期好好打磨本子”时，这句话不需要附带任何论证。天职、竞争、量化指标——这些词一个都没有出现。系主任只是在陈述一个时间安排上的事实，语气平淡得像在说“明天可能会下雨”。但正是这种平淡，完成了认知风土最核心的一次执行：它确认了“暑假是适合用来工作的时间”这一命题的理所当然性。不工作才需要解释。工作不需要。

这种不对称在日常经验中不断地被再生产。一个教师要在暑假休息，他必须随时准备回答“你凭什么休息”这个问题——这个问题可能永远没有人真的当面向他提出，但他自己会用内心那个长期驻守的审判者的声音反复提出。而另一个教师要在暑假工作，他完全不必回答任何问题。努力还需要理由吗？这句话本身就足以让提问者显得可笑。这不是一个既定的“结构”，而是一种在每一句不经意的寒暄、每一次没有恶意的时间安排中被重新划定的不对称。它的持续运作，靠的不是某一次强大的强制，而是无数次微弱的、不引人注意的确认。每一次确认都轻如鸿毛，但累积数十年后，它们沉积为一种让人几乎感觉不到的、却极其坚固的认知地层。

在这个地层里，工作不仅是“安全的”，而且是“可敬的”。同事间闲聊时说到“这个暑假就歇了两天”，语气里往往夹杂着一种微妙的、不完全是抱怨的东西——某种轻微的自我表功。而如果说“暑假好好休了一阵”，语气里反而需要掺杂一些不好意思，需要紧跟着一句“前段时间太累了”或“身体实在吃不消了”之类的状语，来为这份休息补上合法性的文件。这种不对称的分配，不仅决定了谁能理直气壮，还决定了谁需要做出额外的解释劳动。长远来看，需要不断做出解释的那一方，总是先耗竭。而这种不对称本身，并非由任何一个人或任何一个制度刻意设计——它是在无数个类似系主任那句话的日常瞬间中，被零散地、无协调地、然而持续不断地共同执行出来的。

同伴互动中的无意识信号共振

认知风土不靠行政命令维持，它靠的是同一群体成员在日常互动中无数微小的信号传递。这些信号传递的共同特征，是传递者本身几乎从未意识到自己在传递任何信号。他们只是在做他们认为正常的事——寒暄、点赞、善意的鼓励。而正是这种“正常”，构成了风土再生产的最隐蔽也最有效的通道。

陈在案例中的几个关键转折点，都发生在毫不起眼的社交瞬间。电梯里那句“假期休得怎么样”——这句话从老教授嘴里说出来，没有任何恶意，甚至可能只是为了打破电梯沉默。但这句话本身已经承载了一个未明言的假设：暑假的“休”是一个可以被问、值得被问的话题，它不是一个默认状态，而是一个具有信息量的事件。如果“暑假休息”像“白天会亮”一样理所当然，没有人会在电梯里问“今天天亮了没”。而当老教授问“休得怎么样”时，他实际上已经把“休息”标记为一种非常规的、需要被报告的状态。

更隐蔽也更普遍的是微信群的动态。同事中了课题，满屏点赞和恭喜。这个行为本身是友善的、是同行之间的正常祝贺。但它同时也在定义“什么是值得被看见的事”。休息不会被点赞。没有人会在群里说“这个假期我休得特别充分，身心愉悦”，然后下面跟一排大拇指。

指。这并非因为同事们不友善，而是因为友善本身也有它随俗的方向——它只流向那些被风土默认为值得肯定的事。一个教师长年处在这种友善的、温和的、毫无恶意的社交信号场中，慢慢就会学到一个身体记忆：什么东西可以拿出来，什么东西最好自己藏着。休息，属于后者。时间久了，沉默本身就会产生压力——不是因为有人在施压，而是因为你在这个群体里从来听不到任何人为休息正当地发声，这使得休息在集体经验的层面上始终是一种私下的、羞怯的、缺乏正当性的存在。

老教授和陈处于同一条风土里。他可能自己也多年没有真正度过一个完整的假期，但他在说“年轻时候就该这样，以后有的是忙的”时，完全不认为自己在施加压力。他不是“规训”，而是在传递一种他真诚地视为理所当然的人生智慧。正是这种真诚，使得风土的传导比任何有意识的、可被识破的话语都更难以抵御——因为它的传导者们自己也深受其缚，却没有把它识别为一个问题。

这里可以清楚地看到认知风土与“必要性装置”在运作方式上的关键区别。装置批判的逻辑假设，存在一群制造装置的人和一群被装置影响的人。拆除装置，就是切断前者对后者的传导。但认知风土没有这种二元结构。没有人是装置的制造者，没有人站在风土的外面。它是一整个群体共同浸泡其中的空气，所有人同时是它的承受者、传递者和再生产节点。一个人下午在书房感到负疚，那负疚可能部分来自三十年前中学教室墙上的红漆大字，部分来自昨天电梯里同事随口的一句寒暄，部分来自他自己前一天对自己说的一句“今天不能再浪费时间了”。这些来源没有共同的“主人”，它们分散在风土的整个弥散空间中。批判装置，你可以找到一个靶子；但批判风土，你找不到一个具体的人可以指责——每个人都在这团空气里呼吸，每个人也都在呼出它。这正是认知风土比任何一套可被指认的话语装置都更加顽固的原因：它没有一个可以被拆除的中枢。

制度化实践的时间填充

认知风土不是飘在空中的抽象观念。它附着在非常具体的、重复性的制度化实践中，在这些实践中获得它的肉身。暑假的国家自然科学基金和社会科学基金项目申报截止日期，通常设在开学后的第一周或第二周。这就意味着，提交前的最后两个月——整个七月和八月——是写作申报书的最核心时间。系主任在学期末会议上说一句“大家利用假期好好打磨本子”，不是一个命令，甚至不是一个要求，它是一种对时间结构的事实性陈述：你想申报、你想提高命中率、你想在申请书的“前期成果”一栏里填得更满一点，你就必须在暑假写。没有任何人强迫你申报——这是完全自愿的。但在一个竞争高度激烈、项目经费与职称评审深度绑定的体系里，自愿的形式并不改变风土的实质：是制度性的时间安排，预先替你把暑假的空当填上了“适合用来做的事”。你当然有自由不利用这个空当，但放弃利用这一空当的成本，由你自己独自承担。

学术会议是另一个例子。人文社科领域的许多全国性年会、高端论坛、青年学者工作坊，都被有意识地安排在暑期。会议通知里的措辞永远是“诚邀”“欢迎”“敬请莅临”，完全是邀请的语气，没有一丝强制的痕迹。但它同样是一种时间结构上的前置填充：当你收到五六份暑期会议的邀请函时，你的暑假已经在这些时间节点上被打上了一个潜在的工作标记。你当然可以全部推掉，没有人会批评你。但你如果推掉了，你就缺席了整个暑期的学术社交季。在九月开学后，同事们见面聊起“某某会上的那个观点很有意思”时，你没有在场。缺席产生的不是惩罚，而是一种缓慢的、温和的脱节——你少了一些共同话题，少了一次在同行面前展示自己新近思考的机会，少了一条潜在合作的信息通路。这种脱节不需要积累很多次，一两次，就足以让一个教师在下一年暑期的会议邀请来临时，不再问自己“我不想去”，而是问自己“我能不能不去”。

这就是制度化实践的惯性吸附：暑假并没有被一纸行政命令取消，而是被一系列分布在六七月份、完全自愿的“机会”——项目申报、学术会议、课程开发工作坊、暑期学校——悄悄重新定义为一个高度紧张的工作季。每一个机会单独看都是好事，都提供了平台和资源；但它们合在一起，构成了一台静音的、以“提供机会”为名运转的填充机器。这台机器不需要“必要性装置”来为它辩护，它直接操作时间本身的结构。当你的暑假已经被切成若干工作段落之后，休息不再是合法与否的问题，而是是否“实际可能”的问题。

这三种过程——合法性不对称的持续划界、同伴互动中的无意识信号共振、制度化实践的时间填充——不是各自独立运转的三条并行轨道，而是相互缠绕、彼此激发的。制度化实践填充了时间，为同伴间的信号共振提供了持续不断的素材（同事暑假开会、写本子、发论文——这些都是真实的，不是虚构的）。同伴间的信号共振，又把制度性的时间填充转化为一种弥漫在群体空气中的道德氛围（“大家都在忙”不仅是事实，而且慢慢变成了“应该忙”）。而这种道德氛围，最终在每一个个体的内心，完成了合法性的默认不对称的执行——“我不是不想休。我是在休的时候，不知道该怎么面对自己。”

八、多案例的对照：风土的可变面孔

在深度呈现陈的三年轨迹之后，一个合理的质疑是：陈的经验是否足以支撑整个论证？虽然第四节的说明已交代了陈作为“理想型”的定位，但本文仍以一种最直接的方式面对质疑——引入更多受访者的经验。此举并非形式上的“增加案例数量”，而是要展示认知风土运作的差异性与共性，并以此回应一个可能的核心追问：如果认知风土在陈身上完成了一次“合法性的完整滑坡”，那么在其他教师身上，它是以何种方式运作的？是否存在不同的轨迹类型？那些试图抵抗这套风土的教师，又是以什么代价在抵抗？

本文在全部二十三位受访者中，识别出三种主要的轨迹类型。以下在不同类型中各深度呈现一例。

类型一：滑坡型（约半数受访者）

这一类型教师的特点是：入职初期存在一段长度不等的“休息合法期”，在此期间，休息被视为理所当然，无需自我辩护。随后，经由课题申报失利、同事比较、职称压力等触发事件，休息的合法性逐渐松动，最终丧失。陈是这一类型的清晰案例。林的案例则展示了同一类型的一种变体。

林，女性，三十二岁，理工科副教授，在某东部沿海高校任职。与陈不同，林的入职第一年暑假就没有完整休息过。但她并非从一开始就感到负疚。她的解释是：“实验室刚建起来，设备要调试，学生要带，课题要做。不是我能不能休的问题，是真的休不了。”说这句话时的语气，与陈第三年的语气截然不同。陈的语气里带着一种疲惫的、不知道该怎么面对自己的困惑；林的语气里则是一种笃定的、知道自己在做什么的理所当然。“真的休不了”——这是对客观约束的事实陈述，不包含对自我的道德审判。

变化发生在入职的第三年。那一年，实验室的运行已经进入正轨，仪器调试完毕，学生已经能够独立做大部分基础实验。客观上的“休不了”已经在第二年逐渐消退了，但林发现自己停不下来。她说：“其实第二年后半段开始，暑假里明明有一些空档了，可以歇一歇的。但我发现我已经不知道怎么歇了。以前是实验室有事情推着我走。后来没有事情推着我，我自己会去找事情来填。”她给自己找事情的方式极具认知风土的典型特征：她不直接对自己说“你得工作”，而是把空闲的下午重新定义为“可以用来做某事的窗口”——检查一篇搁置很久的文章初稿、提前准备下学期的课程大纲、审两篇编辑部发来的稿件。所有这些事情单独看都有做的理由，但合在一起，填满了她所有可以休息的时间。

林和陈的轨迹不同——陈有一个“完整的休假”时期，林几乎没有。但两人抵达的终点是一样的：休息的合法性在她们身体里没有真正扎过根。在陈那里，这表现为一种曾经短暂拥有然后丢失的“笃定”；在林那里，这表现为一种从一开始就未曾出现过的“缺失”。两个不同的路径，指向同一个状态：她们都“不知道该怎么歇”——不是体力上不允许歇，不是制度上不允许歇，而是一种身体记忆层面的、已经忘记了“什么都不做”是什么感觉的认知空白。

类型二：跛行的抵抗型（约三分之一受访者）

方，男性，三十八岁，人文社科领域副教授，在某中部省会高校任教。方在受访者中是最接近于“抵抗者”形象的一位。在访谈中，他多次表达了对“暑假加班文化”的反感，并有意识地采取了抵抗姿态。他的做法是：每年暑假强制自己在八月份的前两周“完全不碰工作”——不开邮箱、不看论文、不参加任何学术活动。他描述这套做法给他带来的效果时，用了“续命”这个词：“我不做那两周的彻底休整，我撑不过接下来的十个月。”

但方的抵抗有一个值得深思的特征：他自己并不认为这套做法是“理直气壮”的。在描述自己的“强制休假”时，他反复使用了一些带有辩护性质的措辞——“我知道这样不太好，但没办法”、“总不能把自己累死吧”、“我这个人比较自私”。请注意最后一句，“我这个人比较自私”。这不是在描述自己的性格，而是在承认一个默认规范——“暑假应该工作”——并用“自私”来为自己的偏离行为做出解释。方的抵抗是真实的——他毕竟真的休息了两周。但他的抵抗同时也是跛脚的——他无法为自己的休息赋予一种他内心真正信服的正当性。他只是在用自己的“自私”来换取两周的身体恢复，而不是在挑战“休息需要理由”这一认知框架本身。

方的案例表明，即使在那些有意识地反叛暑假加班文化的教师身上，认知风土的效力依然可见。它的效力不在于让所有人都服从，而在于让那些不服从的人，也不得不把自己的不服从体验为一种需要被原谅的“例外”。方的“自私”自嘲，与陈第三年的“不知道该怎么面对自己”，处于同一条认知链条的两端——前者仍然在为自己的休息找一个理由（虽然是负面的），后者已经找不出任何理由。但两者都没有触及那条链条的根部：休息本不需要理由。

类型三：不适应而离场型（少数，约五分之一受访者）

第三类受访者是入职第一年或第二年就已离开学术界的青年教师。他们的离职原因与本文的议题形成了强烈的反向印证。在这类受访者中，有人明确提到：“我受不了那个暑假里的气氛——所有人都像在比赛谁更苦，谁休假谁就输了。”这句话是理解认知风土的一个极佳入口：它不是对某套“道理”的反驳，而是对一种“气氛”的不适应。一个人可以反驳一套道理，但很难持续地停留在一种让自己不舒服的空气里。离职者的存在，反向证明了空气的存在——那些留在空气里的人可能已经不觉得它奇怪了，但那些离开的人，在离开之后回头看，才意识到那团空气到底是什么颜色的。

三种类型的共同特征在于：无论是滑坡到底的陈和林，还是跛行抵抗的方，还是选择离场的少数，没有一个受访者在描述自己与休息的关系时，用到过“我心安理得地休息了”这句话。在二十三位教师的声音中，休息的理直气壮从未真正出现过。这不是个体心理问题，这是风土在经验层面留下的统一签名。

九、为什么既有的概念无法充分覆盖这个辨别面

在论证进行到这一步时，有必要回过头来，将“认知风土”与它所邻近的几个重要概念放在一起，做出明确的区分。这不仅是理论上的责任，也是为这个新概念确立其不可还原性的必需工序。以下将重点处理两个最切近、也最容易导致概念被替代的理论近亲：布迪厄

的“惯习”和加芬克尔的常人方法学。

与布迪厄“惯习”的辨别

在所有既有理论概念中，“惯习”是与“认知风土”最接近、也最危险的一个。惯习被布迪厄定义为一种“持久的、可转移的倾向系统”，它在长期的社会化过程中积淀而成，能够“在没有明确规则的情况下”引导实践，并在行动者身上制造出一种“自然的”、“理所当然”的感觉。当本文描述一种“在漫长历史中沉积形成的、涉及‘什么是理所应当的人生活法’的集体感受结构与道德直觉”时，任何熟悉布迪厄的读者都会立刻想到惯习。如果认知风土只是惯习的另一种说法，那么本文的核心概念贡献就是虚幻的。

本文承认这一挑战的严重性，并试图通过一个具体的经验片段，来正面完成这场不可还原论证。这个片段来自陈的案例，以下将其展开。

在陈入职第三年的暑假里，有一个他记得极其清楚的下午。那天上午他写完了一篇论文的第三节，进展很顺，甚至出现了他所说的那种“写到忘了时间”的状态——那是典型的、可以用布迪厄惯习理论充分解释的学术实践。学术场域的惯习让他选择了在暑假工作，让他在写作中感到一种身体性的“自然”和“沉浸”。到此为止，布迪厄的理论收工。它解释了选择、解释了投入、解释了策略——陈在积累他的学术资本，一如一个合格的场域行动者所应当做的那样。

但问题出在下午。下午两点，他写完上午的部分，吃完午饭，想去沙发上躺二十分钟。他的身体已向沙发的方向倾斜了，右手甚至已经撑在了扶手上，就在那个瞬间，他随手刷了一下手机，看到同事的朋友圈——定位在办公室，配文是“假期校园真安静，适合赶工”。陈说，当时他感到身体“僵了一下”。他站起来，走回书桌，打开了电脑。他自己事后说：“其实那个下午我已经写不动了。但我就是觉得，躺在沙发上不对。”

这个“不对”是这场论证的枢纽。请仔细辨析这个“不对”的性质。

第一，它不服务于任何场域竞争策略。躺在沙发上二十分钟——在窗帘拉着、无人知晓的情况下——对于陈的学术资本积累没有任何可感知的负面影响。他上午已经完成了当天的计划。如果他真是被“学术场域的实践感”所驱动，理性的策略计算（如果惯习可以被简化为一种计算的近似物的话）会告诉他：你已经完成了任务，休息二十分钟有助于下午更高效的写作。但惯习没有给他这个选项。在那个瞬间，他不是在选择一种能积累更多资本的“行动”，而是在“服从一种不允许休息的道德规则”。这条规则的约束力，不是因为违背后会损失资本，而是因为违背后会产生一种资本的得失所无法计量的负疚感。

第二，它的运作方式不依赖于任何“场域”。那个“不对”的感觉——躺下的身体姿势在别人工作的时候是不被允许的——不仅发生在学术场域中。第二天，陈带家人去公园，坐在长椅上，看着远处的同事的孩子在草地上跑。他脑中又闪过了一次那种“不对”。他不是坐在办公室，不是在书房，不是在任何可以被划定为“学术场域”的空间里。他身前没有电脑，手中没有文献。但他依然感到了那个不对。布迪厄的惯习，无论多么身体化、多么前反思，其理论回路最终指向的是社会位置的再生产——它让你“感到理所当然”的那些事，追根溯源，总能在某个场域中为你积累某种资本。但陈在公园长椅上感受到的那种不安，它不服务于任何社会位置的再生产。它是一种道德性的、近乎存在论层面的自我审判——不是在回答“我这样做是否有利”，而是在回答“我这样做是否正当”。前者是惯习的语法的有效疆界。后者，在这个疆界之外。

第三，这个“不对”的某些成分，比学术场域本身更古老。陈自己后来在访谈中回溯时说了一句话：“那种感觉，不是读博士之后才有的。好像是一辈子都这样——小时候做不完作业不敢玩，高考前睡个懒觉觉得不应该，现在暑假休个假也觉得不应该。不是同一个‘不应该’，但好像是同一个东西。”这句话给出了一个经验线索，它指向了一个超越任何单一“场域”的、跨场域弥散的深层结构。学术场域的惯习可以解释为什么陈“选择在暑假写论文”，但它解释不了为什么那种“不应该”的感觉能够毫无障碍地从一个场域（中小学教育）迁移到另一个场域（学术研究）——并且在不同场域中，总是附着在“休息”这个行为上。学术惯习随着入职而被习得，但那个在童年就已经学会了“不完成作业不敢玩”的身体，并不是在入职时才第一次学到“休息需要理由”。学术场域只不过为这个早已学会的程序提供了一个新的、强度更高的运行环境。

本文由此给出一个判断：“认知风土”与布迪厄“惯习”之间的不可还原差异，在于它们各自处理的根本问题不同。惯习处理的是“在社会场域中如何自然地做出符合其社会位置的行动”——它是行动的操作系统。认知风土处理的是“在做任何行动之前，什么可以理直气壮地做、什么必须偷偷摸摸地做”——它是行动的道德授权系统。操作系统管理的是“能做／不能做什么”，授权系统管理的是“可以坦然地做／必须找理由做／根本不能做”。学术惯习让陈“能写论文”，认知风土让陈“不能坦然地不写论文”。这两者不是同一个层面的约束。

这个区分如果成立，能否被以下经验事实所反驳？假设未来的某一天，中国大学教师的评价制度发生了根本性变革，学术场域的惯习随之调整——教师们不再将“暑假写本子”视为理所当然的策略选择。在这个条件下，如果“休息时的负疚感”也随之消失，那么本文的“认知风土”概念就确实没有独立于惯习的辨别面——那种负疚感只是惯习的一个评价性侧翼，随着惯习的转变而转变。但本文的预测——基于上文分析的、负疚感的深层来源（童年社会化、跨场域弥散的道德编码）的独立性——是：即使场域惯习改变，负疚感仍将在相

当长的一段时间内持续存在。这种残余的持续存在，将是“认知风土”独立于“惯习”的最强经验证据。这是本文第七节所提出的证伪条件的一个具体推论。

与常人方法学“默会规则”的辨别

常人方法学，尤其是加芬克尔的奠基性研究，关注的是社会成员如何在其日常实践中使用各种“方法”来建构和维持关于社会现实的“理所当然”感。加芬克尔的经典洞见是：日常生活的默认秩序如此“理所当然”，以至于只有在它被打破时，它的规则才会被显现出来。他设计的“破坏性实验”——例如让学生回到家中像陌生人一样行事，要求家人把每一句日常对话中的模糊表达都追问到底——正是通过故意破坏默认秩序，让隐藏在日常生活之下的、那些人们从未意识到的“规则”暴露在观察之下。

本文对“什么需要理由、什么不需要理由”的分析，与常人方法学的这一进路有着深刻的家族相似性。在认知风土的框架中，暑假工作不需要理由——它是“理所当然”的日常秩序。而暑假休息需要理由——它是这个秩序的“破坏”。这种不对称之所以难以被察觉，恰恰因为它太平常了，平常到连教师们自己都不觉得这是一个需要被分析的现象。正是在这个意义上，常人方法学为认知风土的经验研究提供了重要的方法论启示：如果我们想要让认知风土变得可见，可以设计某种类似“破坏性实验”的情境——让教师在不工作的负疚感涌上来时，不是用“打开电脑工作”来消除它，而是让它持续，并且观察它。这种观察的动作本身，就是将认知风土从隐形的默认状态转化为可被认知的对象的操作。

但认知风土与常人方法学的“默会规则”之间，仍然存在一个核心辨别面。常人方法学关心的“规则”，是那些使社会互动有序进行的认知操作——比如轮流发言的规则、理解模糊表达的规则。这些规则如果被打破，互动本身就会出现故障。而认知风土所涉及的那种“规则”——比如“努力不需要理由”——的打破，并不导致互动的故障。一个教师在暑假里理直气壮地休息，并不会让他的社会互动崩坏。没有人会因此听不懂他说的话，没有人会因此无法与他合作。但他会感到负疚。这种负疚不是一种互动故障，而是一种内在的道德情感反应。常人方法学的破坏性实验，显现的是“社会秩序的规则”；认知风土的破坏性实验，显现的是“道德情感的规则”——那些内化到身体里的、关于什么是正当、什么是可耻的感觉边界。这个边界不是用来维持互动有序的，而是用来维持自我认同的完整。当一个人越过这个边界时，社会互动并没有出问题，但他与自己的关系出了问题。

这就是为什么仅仅“看见”装置是不够的——看见装置，可以在认知层面解除一种“道理”的效力，但无法解除一种已经沉积为身体记忆的道德情感。解除后者需要的，不只是一次认知上的看见，还需要反复的身体实践——反复地在感到负疚时不采取惯常的消除手段，让身体重新学习：那种负疚感虽然强烈，但并不致命。下文将在最后一节回到这个实践推论。

与时间社会学和历史社会学的关联

在完成上述两场核心对话之后，有必要简要指出本文的分析与一个相关理论传统的关联。E. P. 汤普森在其关于工业资本主义时间规训的经典研究中，揭示了工厂制度如何通过钟表时间将“消耗时间”本身塑造为一种道德瑕疵，从而消弭前工业社会中以任务为导向的、包含大量间歇和闲暇的工作节奏。汤普森所分析的，是工业资本主义如何在其特定的历史条件下，生产出了一套全新的时间道德——在这套道德中，时间的“不被利用”是需要被辩护的。

本文对大学教师暑假的分析，在某种意义上接续了这一追问，但将其推进到一个更深的层面。汤普森讨论的是“劳动时间”内部的时间纪律——在应该工作的时间里，你的时间是如何被组织和评价的。而本文讨论的是“假期”——一段被制度明确划定为“可以不工作”的时间——是如何被同样的时间道德暗中重新殖民的。当工厂的钟表不仅规定了劳动时间的节奏，而且其滴答声穿透了工厂的围墙，侵入到那些法律明文规定的“不工作时间”中，让教师在这段时间里也无法安然地“浪费时间”时——我们面对的就已经不只是一套“时间纪律”，而是一种更深层的、已渗透到现代人时间经验的最私密角落的“认知风土”。暑假的沦陷，是这场漫长殖民的晚期症候。

十、对两个强反驳的回应

在立论完成之后，本文必须诚实地面对两个最有力的反驳。如果它们不能被严肃回应，认知风土的框架就尚未经受真正的检验。

反驳一：“难道不是学术工作的内在吸引导致暑假加班吗？”

这是一个必须被认真对待的反对意见。学术研究确实具有一种内在的吸引力，能将人卷入长时间的专注中而不觉疲惫。科学史和学术史上，沉浸于问题而忘记时间的故事比比皆是。这些故事通常不被视为压迫的后果，而被视为智识激情的表现。如果承认这一点的存在，那么将暑假工作简单地归因于一种“认知风土”，是否犯了过度归因的错误？

本文的回应分为两步。第一步，完全承认学术内在吸引这一推力的存在，并无意将其病理化。认知风土的框架并不否认一个人可以因为真正被问题吸引而在暑假主动工作。但它提出一个简单而有效的辨别标准：他是否能在不工作的时候，不感到负疚。一个纯粹被内在问题推着走的人，在停下来陪家人度几天假时，不会觉得自己在“浪费时间”，不会在沙滩上被“别人是不是都在写”的念头搅得心神不宁。他可能会意犹未尽，但意犹未尽不是负疚感。前者是“我还想继续”，后者是“我不该停下来”。前者是欲望未满足的中性状态，后

者是道德上的自我谴责。内在吸引无法解释“不该停下来”这个“不该”的来源。而这个“不该”，恰恰是认知风土的签名。

在陈的案例中，这个辨别可以看得非常清楚。他第二年暑假每天早上写三个小时，那三个小时里确实有一部分时间是被真实的智识兴趣驱动的——他在访谈中提到，有时会“写到忘了时间”。但关键不在于这三个小时，而在于那个下午他想要躺下却被朋友圈信息拉回来的瞬间。那个瞬间发生的事，不是内在兴趣在继续驱动他——上午的兴趣已经在午前消耗完了——而是负疚感在接管。下午的工作，动力源已经从“被问题吸引”滑向了“被风土迫使”。但他自己在当时没有意识到这个切换。他用早上的那两小时的愉悦感，来为整个下午的耗竭式工作做合法化辩护：“我爱学术，所以我在暑假工作。”但这个句子里的“爱”，覆盖了大量其实与爱无关、只是无法合法地停止的事实。认知风土恰恰寄生在这种滑移中——它躲在内在吸引的身后，让主体无法分辨自己到底是被什么驱动着，让那些实际上是被迫做出的选择，穿上了“自愿”的外衣。

反驳二：“那么，暑假消失到底是不是一个问题？”

这是一个更根本的挑战。它不质疑本文的分析机制，而是质疑本文所预设的价值立场：为什么一定要把“暑假消失”当做一个问题？如果一个群体自愿选择以工作填充假期，如果这种选择确实带来了学术产出的增加和部分个体的成就感，那么将“暑假消失”描述为一个需要被解释、甚至需要被纠正的现象，是否已经悄悄设定了“休息比工作更有价值”的伦理前提？这个前提本身是否也是一种需要被审视的认知风土？

这个反驳的力度在于，它迫使本文明确自己在价值链条上站的位置。本文的回应分为两个层次。第一个层次是经验性的。本文的问题意识，来自一组客观的、可观测的事实：年均死亡率万分之五点三——两倍于交通事故死亡率；多个访谈案例反复印证，在非自愿、焦虑驱动状态下持续工作对身心健康的侵蚀——包括入睡困难、持续疲惫感、丧失对学术工作最初的兴趣和激情。陈在访谈中说了一句很有分量的话：“我现在对暑假已经没有期待了。以前会期待暑假可以休息，现在想到暑假，第一反应是‘那两个月要怎么过’。”当一个群体的成员对自己职业生活中最大的一块法定休息时间不再抱有期待，而是抱有隐隐的畏惧时，这本身就是一个值得重视的经验事实。本文所追问的，不是“为什么教师们不休息”（背后隐含“应该休息”），而是“为什么在健康已经发出明确警告信号的情况下，休息仍然是如此难以被执行的一个决定”。这是一个临床性质的问题，不是一个道德性质的问题。

第二个层次是更深层的。本文对暑假消失的批评，针对不是暑期工作的行为本身，而是使休息这个选项被系统性地排除出选择范围的那种认知条件。问题不在于有人选择工作，而在于很多人已经失去了“选择”的能力——不是因为他们被制度禁止选择休息，而是因为他们的认知和身体已经忘记了休息是一种可以理直气壮地被选择的状态。在陈第三年的描述中，今年暑假在开始之前就已经被他默认设定为“工作季”；休息已经不再是一个被他考虑然后放弃的选项，而是一种根本没有进入他考虑范围的、没有认知存在的虚无。“不知道该怎么面对自己”这句话，最精确地描述了这种主体性的坍塌：他丧失的不是休息的自由，而是想象另一种生活节奏的能力。任何规范性的论证——不管是基于健康的、基于效率的、还是基于工作伦理的——都只在“人尚有选择能力”的前提下才有意义。当选择能力本身已经受到侵蚀时，问题的性质已经不再是伦理性的，而是更深层的主体性危机。本文的批评不是要规定人们应该选择什么，而是试图揭示那种让“选择”本身变得虚假的认知条件。如果在一种不一样的风土里，一个教师完全清楚自己的身心状况，清晰地感知到自己今天下午是“想继续思考那个问题”还是“应该继续工作以消除不适”，并且在后者发生时能够觉察到这种区别、能够为自己做出真正的选择——本文对这一状态没有任何批评。但大量经验证据表明，当前大学教师群体的状况与此相去甚远。他们的选择不是在“工作与休息之间”做出的，而是在“工作与负疚的休息之间”做出的。后者不是一个真正自由的选择。

十一、松动的起点：从日常实验到新身体记忆的漫长沉积

如果不动摇认知风土，仅批判必要性装置，效果会被风土暗中吸收和中和。这是实践推论上的一个关键判断。那么，认知风土是否可能被动摇？如果能，从何处开始？

本文必须诚实地说，这个问题的完全解答，远远超出一篇论文的能力边界。认知风土是在数十年、跨代际的时间尺度上沉积而成的，动摇它所需要的，不是一次道理上的说服，而是一种新的集体实践的漫长积累。但本文可以在这最后一节，借鉴常人方法学的“破坏性实验”思路，指出一个可能的最小起点。

装置批判的终点——让教师“看见”装置——对于动摇风土来说是不够的。因为风土根本不是一套装置，它是一团没有明确边界的空气。你不能“看见”空气，你只能在你离开它之后，才意识到你曾经在它里面呼吸。但有一种经验，或许可以成为一个暂时的出口：当一个教师在暑假的某个下午，强迫自己停下来，忍受着扑面而来的负疚感，仍然选择不打开电脑。那个下午，他可能什么也没做成——他可能会坐立不安，可能会反复看手机，可能会在书房里踱来踱去。他经历的不是“舒服的休息”，而是一种戒断反应式的不适。但正是在这种不适当中，他第一次在身体层面体验到：原来让我不安的，不是某个具体的工作没做完，而是一种弥散的、没有对象的不工作焦虑本身。当他把这种焦虑作为一个对象来观察——而不是作为一个命令来服从——的时候，他就已经短暂地站在了风土的外面。

这不是一个可以一次完成就永久解脱的动作。第二天，焦虑会重新涌上来，他可能需要再一次经历同样的不适。但如果他愿意反复地做这件事——反复地、有意识地在不工作的时候忍受不适，而不采取“打开电脑工作”这一惯常的解药来消除不适——他就会逐渐在自己

的身体里培养出一种新的记忆：不工作的不适，虽然强烈，但并不致命。它可以被忍受，可以在忍受中慢慢消退，消退之后的身体，是松弛的、清新的、不为自己的存在感到抱歉的。这个身体记忆，就是新的风土得以开始生长的第一颗种子。

这不是一个道德口号，它是一个行动描述。它不要求教师“更勇敢”，它只要求他们做一次行为实验：下一次那种不工作的焦虑涌上来时，不要立刻打开电脑。等五分钟。如果五分钟后还是焦虑，再等五分钟。在这个过程中，观察自己的焦虑——它在你身体的哪个地方？它是什么质地？它是在说什么具体的话，还是只是一种无言的压迫感？这个观察的动作本身，就已经不再是简单的“服从”了。在常人方法学的意义上，这是一次小型的破坏性实验：它有意识地打破了“暑假工作”这个默认秩序，让隐藏的认知风土——即必须为不工作感到不安——在破坏发生的瞬间暴露在认知的视野中。破坏性实验的目的不是永久地修复什么，而是让那些看不见的东西被看见。本文建议的行为实验，目的也不是一次性地“治愈”负疚感，而是让风土本身成为一个可以被观察、可以被认识、因而可以被逐步疏离的对象。

必须诚实地说，这种“平静”本身不是什么被抵达的理想彼岸。它可能是暂时的，可能下一秒就被新一轮的焦虑覆盖；它可能是破碎的，可能只在某一天的下午出现一次，然后再也不来。它不是从风土中彻底解放出来的自由状态，而只是新旧风土在个体身上反复拉锯时，偶尔出现的一个力量态势——旧风土暂时松了一下，新风土还远没有成形，身体在这一瞬间的间隙里，体验到了某种松弛。这个间隙本身，就是唯一可以开始发生改变的空间。

这种微小的、私人的行为实验，当然无法单凭一己之力改变整个学术界的暑期风土。但如果足够多的人，在各自的书房里，反复地做这个实验，反复地在不工作的时候学着面对自己的负疚感，他们之间就会形成一个隐形的、未曾言明但真实存在的同盟。这个同盟得以形成的最低条件，或许比想象中更为简单：不需要宣言，不需要组织的集体行动，甚至不需要在微信群里说一句话。只需要一种微弱的认知——有另一个人，也在这座城市的某间书房里，此刻和我一样，正在忍受不工作的不适，正在学着不为这种不适感到抱歉。这个认知本身，就是一种力量。它不是道理，不是说服，而是一种在集体经验的沉默中终于有了回应的感知。

当他们中的一些人在九月开学后再相遇时，或许不会谈论这件私密的事。但他们或许会在彼此脸上，看到一种共同的东西——那不是一种可以通过口号或宣言抵达的状态，而是一种因为在某个炎热的下午，硬是顶住了打开电脑的冲动、让自己承受了一次完整的负疚感而沉淀下来的、不那么紧绷的质感。这种质感不是任何道理可以赐予的，它只能从被反复实践过的、不带辩护的休息中自己长出来。而当这种质感不再是某个特立独行者的个人秘密，而开始成为一种小规模、沉默的集体经验时，认知风土就在这些人的身体之间，被撬开了第一道肉眼看不见的缝隙。

十二、证伪条件

本文的全部判断，可以浓缩为一个核心主张：维系大学教师暑假消失这一稳态的真正力量，不是一套可以被明确指认的话语装置，而是一种使休息在认知层面持续缺乏合法性的弥散性风土；拆除装置未必能使暑假恢复，根本问题在于休息从未在深层认知中被授予过不自证自明的正当性。

该主张可以通过以下经验条件进行检验。如果在未来的某个时段，某所大学或某个学术共同体内部，量化考核被完全废除、非升即走被终止、课题与职称脱钩——所有外部制度压力全面撤除——并且这种状态稳定持续了十年以上，而其教师的暑期工作时间并未出现显著下降，病理性过劳的相关指标也未改善，那么本文的核心判断就被部分地支持了：制度的撤除不足以恢复休息，真正的约束在更深层。但要更强烈地支持本文的判断，还需要额外满足一个条件：在该群体的日常话语和内心经验中，休息仍然普遍伴随着负疚感，教师在无外部压力的情况下仍不能心安理得地休息，而他们的自我解释中频繁出现与“浪费”“不该”“别人都在努力”相关的措辞。此时，认知风土的独立解释力便得到了经验上的确证。

倘若上述制度压力解除后，暑假普遍恢复了，大多数教师开始理直气壮地休息，不再伴随显著的道德紧张，那么本文的判断就被推翻了——休息合法性的缺失主要就是由这些制度性因素造成的，认知风土没有独立的解释力。最强的证伪发生在以下情形：学术文化发生了代际更替，新一代学者从小在一种普遍尊重闲暇、不美化过劳的家庭与学校教育中长大，他们进入学术职业后，即使在制度压力仍然存在的条件下，也能较为坦然地休息；而老一代教师仍然受困于负疚感。这种代际断裂，将直接证伪本文的“风土”判断，因为风土如果是弥散的和极其持久的，就不应该在代际之间轻易断裂。如果代际之间确实出现了这种差异，就说明过劳的根源确实是通过制度或文化传导的特定话语——代际更替替换掉了话语，就换掉了结果——而这正是本文所反对的“装置论”的核心预测。

本文欢迎这些证伪。严肃的证伪条件，是一篇学术论文对知识共同体最基本的诚实。在学术领域的任何一种批判性追问中，让下一代学者比上一代能够更自由地呼吸，是所有批判性工作的真正目的。如果本文的核心判断被证伪，那意味着这个目的已经在代际更替中自己完成了——那无疑是最好的结局。

注释

本文开篇所引健康追踪调查数据，原始来源为前版稿中引用的“中国高等教育学会2018年调查”，笔者未能查证其完整出版信息。此处引用的确切数字需由读者依据可查证的一手原始报告自行核实。

“必要性装置”系本文为概括既有批判逻辑而提出的术语，非学术通行概念，意指将教师过劳合理化的多层级话语体系。

“认知风土”是本文的核心概念。其系统界定参见本文第三节，经验展开参见第五至七节，理论辨别参见第九节。

本文的田野材料来自二零二三至二零二五年间对二十三位高校教师的深度访谈。文中出现的个人叙事（如“陈”“林”“方”等）系基于多位受访者经验的合成、匿名化与精炼处理，属思想拓展性质的理想型例示，非统计意义上的代表性个案。所有受访者均知情同意。

E. P. 汤普森关于工业资本主义时间规训的经典论述，参见其《时间、工作纪律与工业资本主义》一文。本文第九节的相关讨论系对话性引述，而非严格文献综述。

布迪厄对惯习的经典论述，广见于《实践感》（一九八零）、《区隔》（一九七九）等著作。本文第九节的辨论主要基于惯习作为“感知、评价和行动的图式”这一层面的功能剖析。

7.加芬克尔的常人方法学核心阐述，见《常人方法学研究》（一九六七）。本文借用其“破坏性实验”思路探讨休息合法性的显现，属启发性挪用，非严格方法论应用。