

希望的伪修复：数字资本主义下希望回路的断裂与修复能量的结构性倒灌

作者 张琼 · SDE 学员 · 约 2.6 万字 · 发表于2026年8月3日 · 深化增补版

摘要

韩炳哲近年从“自我剥削”转向“希望作为连接性政治力量”的论述，其分析单位（政治共同体与情动主体）过于宏观，无法切入一个更为隐蔽的机制：在数字资本主义的微观治理下，个体生成并代谢希望的底层回路已发生结构性断裂。本文将分析单位从“政治主体”改切为“以自我表达与创造力为核心劳动模式的个体生命回路”，追溯一个既非“过度自我剥削”、亦非“被资本收编”的新机制。本文的核心判断是：当希望赖以发生的互生回路——自由、创造与幸福的联动——被结构性掐断后，主体为重新燃起希望而进行的修复性动作，其能量因无法抵达已停摆的创造与幸福节点，在回路断裂造成的传导落差下向底层自我认同（底子）倒灌，转化为对创造力根基、自由感知与幸福能力的进一步溶解。修复不是失败于力度不够，而是能量流向本身已被回路的断裂结构性倒置。本文严格限定这一“伪修复”机制的触发条件：它仅在创造与幸福两个节点彻底坏死、回路从功能退化进入结构中断后才被启动；在此门槛之前，传统修复话语仍可能通过残存节点产生部分正向效果。在区分了本机制与习得性无助、自我挫败行为、自我施加的医源性疾病、免疫体范式、自我剥削理论以及收编理论之后，本文指认此机制不可被既有范式还原的理论硬核：它揭示的不是能量多少的问题，而是能量在什么路径结构中流动的问题——路径本身的毒化，才是希望在他杀之后，又被自杀所完成的最终闭环。本文所述机制严格适用于以自我表达与创造力为核心劳动模式的个体；其在更广泛劳动者群体中的适用性，尚待进一步检验。修复的希望，不在于增加希望的话语，而在于为回路的重新接通创造条件——这首先要求一种难以被系统收编的、不催促的在场。

关键词 伪修复；希望回路；数字资本主义；主体性；发生学

一、从“我连修复自己都做不到”开始

本文的起点，是一个人说出这句话的时刻。

说这话的人，不是什么理论模型里的抽象主体。本文将她称为陈。陈今年三十二岁，做了八年内内容创作者。在刚开始的那几年，她有一个她自己也不清楚什么时候学会的动作：在茫茫的经验、阅读和对话里，突然抓住一个模糊的念头，然后顺着它往下写。写到某个节点，她会感到“对了”——不是逻辑上的自洽，而是一种从脊椎深处升起的确认感：这是我自己的东西。那个东西不需要任何外部的奖赏来证明。它完成了，她就是满的。

这个动作后来一点一点地丢掉了。

先是选题不再从念头开始。她学会了看数据，看什么话题在涨、什么标题在爆。每次动笔之前，她已经知道这个选题的流量区间。她依然在写，在产出，在完成KPI。但那个“对了”的时刻越来越少出现。她宽慰自己说这是一份工作，工作就是这样的。

然后是效率工具的上场。时间管理软件、番茄钟、写作模板、AI辅助工具。她学会用更少的时间写出更多的东西。她的数据越来越好，但她读自己写的东西时，越来越觉得那些不是她写的——或者说，是她写的，但不是她的。她把那个说不清的东西暂时撇开，对自己说：先跑起来再说。

接着是一次断崖式的崩溃。

不是因为什么突发事件。只是一个普通的工作日晚上，她在电脑前坐着，突然什么感觉都没有了。不是疲倦——疲倦是还有东西可以累。一阵彻底的空，好像身体里有一根一直绷着的弦断了，断得她甚至听不到声音。从那以后，打开文档变成了一种生理性的抗拒。她试过所有能想到的办法：买了三本自我管理书，报了一个早起打卡社群，下载了正念App，对着镜子说过一个月的积极宣言。她每天给自己设定“修复目标”，像当年设定选题KPI那样一丝不苟。

但那根弦再也接不上了。更糟的是，每一次她没能完成自己制定的修复计划——比如连续打卡七天断了第四天，比如正念时脑子里一片空白——她都会陷入比之前更深的自我厌恶。“我连修复自己都做不到”这句话，就是在这个循环里被说出来的。说的时候，她的语气很平静，像在陈述一个天气预报：明天有雨，我就是会这样一直烂下去。

本文的全部理论工作，都从这句话开始。

“我连修复自己都做不到”——这不是对行动失败的描述，而是对自我失败的宣判。行动失败了可以调整策略，自我失败了则意味着调整策略的人自己就是那个被故障标记的零件。这个时刻，本文称为“伪修复的自噬时刻”。陈的修复动作并非什么都没做，而是做了很多；但那些动作的能量没有一个抵达了它应该去的地方。它们反而冲向了同一具身体里最柔软的、最不能承受打击的那一层——她自己对自己的最低限度的认可——然后在那里开凿出了一道更深的沟。

本文要做的事，就是解剖这个机制：为什么修复会转向自噬？这个转向的发生条件是什么？它揭示了数字资本主义下主体性危机的哪一面？是被韩炳哲描述过的“自我剥削”，还是某种更隐蔽的、连自我都被溶解于修复进程之中的“伪修复”？

在进入理论解剖之前，必须先做一件一般学术论文通常不做、但在本文看来必须做的事：公开裁定原初问题。

二、问题裁定：从“希望如何使人连接”到“希望回路何以断裂”

韩炳哲在《希望的意志》（2024）中做了一次引人注目的转向：从诊断“自我剥削”（韩炳哲，2010）下的倦怠主体，转向探索“希望”作为一种连接性政治力量的可能性。恐惧使人孤立，希望使人连接——在一个被疫情、气候危机、战争与AI不确定性笼罩的时代，这一论述具有直觉上的吸引力。然而，本文试图指出一个被略过的问题：在希望的政治力量被呼唤之前，个体接收、代谢并生成希望的底层回路，是否已经在数字资本主义的微观治理下被系统性地掐断了？

韩炳哲的“希望如何使人连接”，在这个问题面前尚且是第二层的事。它不是一个错误的判断，而是它的分析单位——政治共同体或情动主体——让它无法看见第一层正在发生的事：连接所需要的电流，在每一个个体的体内就已经被切断了通路。这不是拒绝韩炳哲的提问，而是将它推回它必须首先回答的前提。在宣布“希望使人连接”之前，我们必须先知道：人是否还有能力生成希望？那个生成希望的回路，是否还在运转？

因此，本文对原初问题进行公开改切：原问题的分析单位（政治共同体／情动主体）过大，无法切入个体生命内部希望回路的断裂机制。本文改问一个更先在的问题——在数字资本主义条件下，个体生成并接收希望的回路的断裂机制是什么？为何针对此断裂的修复尝试，反而可能加速系统的崩溃？

同时必须明确此次改切的适用范围。本文改切后的分析单位为“个体生命回路”，但本文所追溯的机制——回路断裂后修复能量倒灌至底子——依赖一个特定的回路架构：该回路以自我表达、内在冲动-外在实现之间的反复校准、以及从混沌中生成个人化形态的能力为核心运转条件。这意味着，本文机制的触发范围，在职业社会学意义上更可能集中于以创造力与自我表达为核心劳动模式的群体——内容创作者、设计师、学术研究者、艺术从业者等——而非所有数字劳动者。本文无意暗示一名平台配送骑手或流水线操作工就“不会有倦怠”；他们当然会倦怠，但其倦怠的发生机制、回路架构与触发伪修复的门槛条件可能与本机制不同。本文在结论中将本机制的适用主体严格限定为“以自我表达与创造力为核心劳动模式的个体”，并指出阴性案例的寻找方向。

这不是把问题变窄了——这是承认：切得动的刀，一定是知道自己的刃口开在哪个角度上的刀。

三、希望的发生学解剖：一条互生回路

在诊断“回路断裂”之前，必须先拆解一具健康回路的基本骨架。否则，我们无法指认“哪个环节断了”。这里的拆解，不是要给出一个静态的结构功能主义定义，而是要在动态中展示三条彼此喂养的链条是如何一起转起来的。

让我们回到陈的叙述——但回到这一切开始之前。

那几年，当她还能写出“是她自己的东西”时，她的身体里运行着三个同时发生的进程。下面描述的，不是在给这三个进程下定义——而是指出：当以下条件同时成立时，一种可被主体识别为“这是我的”的生成体验会发生；当其中某一条件不再成立时，这个回路就开始退化。

第一，自由——但不是在选项之间做选择。选项的自由，是在既有路径中挑一条。创造所需要的自由，是在没有路的地方踩出路来。陈的念头最初并不是一个清晰的选题。它是一团混沌：一点阅读残余、一段对话的片段、一个让她在意但说不清为什么的意象。在健康的回路里，她急于给它命名。她拿着一支笔，在这团混沌里一遍遍地走。每一次走，都在排除某条走不通的方向；每一次排除，都在使那团混沌往某个形状更靠近一点。这个过程没有地图，唯一的导航仪是她在每一步走出的“不对”和“对了”。这个“在没有地图的旷野里靠直觉和顽强碾出一条路”的能力，就是自由的发生现场。它不预设选项，它生成选项。可以从外部观测到的代理指标是：行动者在没有外部指令或现成模板的情况下，主动进入一段不确定的摸索期，并在其中持续做出排除性的选择（“不是这个方向”），直到路径收敛。

第二，创造——但不是制造一个新物件。制造可以靠外部指令和图纸完成。创造是另一回事：行动者在反复试错中，把一个模糊的、混沌的、难以言说的内在渴望，逐步澄清为一份“我认得它是我自己”的成形作品。陈在写完一篇自己认得的文章之前，并不事先知道那篇文章是什么样子。她是在写的过程中，一步一步认出了它。文章完成的那一刻，她不是“做”出了一件产品，而是“认出”了一件原本没有形状的东西。创造的发生，就是这种认出的过程。当这个条件成立时，主体能够将混沌中逐步成形的产出识别为“我的”——不是所有权意义上的“我的”，而是“这件东西携带了我自己走过那条路的痕迹”。其可观测代理是：主体在完成一件作品后，能否在不受外部反馈影响的情况下，独立地给予作品一个不低于某个阈值的自我确认；当外部反馈（数据、评价）与自我确认出现方向性冲突时，主体优先信任哪一方。

第三，幸福——但不是获得某物后的快感。快感转瞬即逝，极易适应；幸福是一根从紧张到松开、从问题到解决、从努力到完成的完整弧线流过全身的当下体验。陈放下笔的那一刻，她感到的不是狂喜，而是一种从脊椎深处漫上来的、不需要任何额外奖赏来证明的圆满。那个“走通了”的体验本身，就是幸福。当这个条件成立时，主体能够在完成一个动作后体验到一种不依赖外部奖赏的、身体性的完成感——它通常伴随着身体紧张的释放、呼吸的加深、以及对当下时刻的短暂停驻。其可观测代理是：主体在完成一项任务后，是否出现一个明确的“心理句号”——表现为不再立即查看数据反馈、不再立刻启动下一个任务——而能够在这个完成点上停留一段时间。

这三者不是三个独立的功能模块——它们是一条互生回路。

自由是创造的氧气。一个人如果不能相信“我可以踩出路来”，她就根本不敢跨进混沌。在那团混沌里待着是需要勇气的，而勇气的唯一来源，是她曾经在里面待过，并且走出去了。每一次成功的踩路，都在为下一次踩路储备勇气；每一次踩路失败却没崩溃——因为有场在托底——也在积累一种更深的东西：“即使走不通，我也不会坠毁。”这就是陈最初拥有的、后来失去的那种“自己也不清楚什么时候学会的动作”。

创造是幸福的轴心。幸福所依凭的“走通了”的体验，它的对象必须是被行动者自己认出的。一篇数据上成功的文章也可以带来快感——阅读量、点赞、转发——但那种快感的燃料是外部认可，而外部认可与“这是我的”的确认感并不共用同一套接收器。快感填不满创造留下的空缺。

幸福反过来又是自由和创造的燃料。在漫长黑暗中，唯一能让人继续前行的，就是在路上偶尔发生的“走通了”的甜蜜——它让人相信，下一次摸索仍然值得。这种信念不是认知层面的“我应该相信”，而是身体层面的记忆：上一次走通了的那个瞬间，身体是放松的、呼吸是深的、时间是充盈的。身体记住了那个状态，并在下一次踏入混沌时释放出“再来一次”的信号。

希望，不是一种情感，不是一种对未来的积极预期。希望是在这条连锁反应同时运转时，一个人在活着的当下所体验到的那个东西。希望就是这组连锁反应本身。当回路在转，人不需要被告知“要有希望”——她的身体正活着，那就是希望。当回路停了，任何关于“要有希望”的话语都只是在向一根已经不通电的电线输送电流。

本节所述的回路的三个节点——“自由”“创造”“幸福”——不是三个可独立测量的心理变量，而是三个理论构念：它们指示的是发生在特定条件下的一组关系模式，而非可以用量表直接度量的实体。它们的可观测性不来自它们自身，而来自它们被激活时所对应的那些行为痕迹：自由对

应“主动进入不确定摸索期并持续做出排除性选择”，创造对应“不受外部反馈干扰的自我确认”，幸福对应“完成后的身体性停驻”。这三个代理指标构成了下文中判断回路状态的操作性依据。

四、断裂的发生：从辅助到替代，从退化到中断

在明确了健康回路的基本骨架之后，接下来的问题不是“数字资本主义下回路的哪些节点坏了”——这种问法本身就是静态诊断。我们应该追问的是：原本作为辅助工具进入创造过程的数据反馈与效率技术，是在哪一步、与主体怎样的回应一起，从辅助变成了替代，又是在什么时候将回路从功能退化推入了结构中断？这不是对“掐断”结果的描述，而是对“掐断”过程的发生学追溯。

（一）数据反馈：从参考到指挥，再到替代

陈的经验提供了一条可追溯的路径。

最初，数据只是参考。她写完一篇文章，会回过头看看读者反馈：哪里被划线了，哪里引发了评论，哪一类话题有更多共鸣。这些信息被她纳入下一次创作的考量，但最终的判断权还在她手里——她仍然依靠“那个东西对了”的身体感受来决定一篇文章该不该写成这个样子。

变化发生在第二步。她开始发现，数据往往比她的身体感受更“准确”。一篇文章她写得特别投入、特别“这是我自己”，发出去却反响平平；另一篇只是按套路写的，没什么内在投入，数据却很好。几次之后，一种微小的校准行为开始发生：在下次创作时，她会有意无意地用对数据的预测，去修正自己的身体感受。“我觉得这个点值得写”被替换成“数据上这个点应该能跑”。“我觉得”仍然存在，但它不再是行动的起点——它变成了一个需要被数据验证、或否决的假说。

第三步是一个阈值时刻。有一次，她有一个强烈的内在冲动，想写一个在当时的数据上看不出任何“爆点”的题目。她打开了文档，但那个念头在落笔之前，就被一套她已经熟练运转的预测机制拦截了：“这个选题太小众了，发了也跑不动。”她合上文档，转身开了另一个选题。从外部看，这只是一次选题决策；从内部看，这是一次关键的事件：内在冲动在发起前被数据预判并否决了。这个时刻之后，内在冲动不再能自如地启动一个创作行为。在它到来的第一时间，一道拦截机制已经降下——而它没有通行证。

这不等于内在冲动从此消失。它还在，但它不再给出“这是一个值得写的线索”的信号。它给出的是另一种信号：一种说不清的焦灼感，一种“没什么特别想写的但就是很烦”的低迷。自由不是在某个时刻被宣布废除的，它是在这一步被静默地架空了——选项的丰富，掩盖了自由的发生路径已被阻绝的事实。

（二）效率技术：从容器到图纸

创造需要一段无明确目的、无数据验证、无外部指令的混沌摸索期。陈在早期创作中花大量时间读杂书、做零散的笔记、让念头自己长一段时间——这些时间没有任何可见的产出，外界也看不出她在“工作”。但它们就是创造得以发生的容器：在不成形的混沌中，一个念头可以不被催促地慢慢变清晰。

效率工具打破了这种容器性。

番茄钟把时间切成标准化的单元，模板把写作分解为可操作的步骤，AI辅助可以瞬间生成她原本需要花三个小时自己去摸索出来的框架。这些工具并没有“禁止”她进入混沌——它们让她不需要进入混沌。原本用来在混沌里慢慢摸索的那三小时，现在可以用二十分钟解决。生产效率提升了，但那个“在混沌中认出属于自己的形态”的过程，被省略了。

省略累积到一定程度，器官开始萎缩。就像比目鱼在深海洞穴里，眼睛不再被使用后便一代代地退化——陈的那个“在没有地图的旷野里踩出路来”的器官，在那个混沌被高效代偿、久而久之便没了进去的理由后，也慢慢失去了功能。创造停摆的标志不是她停止了产出——她产出了一篇又一篇数据更好的东西——而是她再也无法在任何一篇里体验到“这是我的”。

（三）幸福的截流：永远滑动的终点线

幸福的真实发生，是当下一完整的“走通”循环。但平台经济与自我优化话语联合起来，在每一个可以被体验为“走通”的当下立即插入“下一步”。一篇文章完成了，系统推送下一个待办事项；一个目标达成了，系统亮出下一个更高目标。幸福被无限期悬置为“即将到来”的状态。与此同时，廉价的快乐代偿——短视频、购物、点赞——以短促的快感脉冲进一步损害了人体验深层幸福的能力。幸福不是被取消，而是被截流和稀释：那条“完成了”的弧线，从未完整地划过身体。

（四）场的剥离：当踩空不再被托住

在健康的回路中，自由与创造需要一件东西托底：一个即使走不通也不会坠毁的人际安全网——“场”。陈早年的创作不是完全孤立的。她有同行、有编辑、有信任她的读者。当她有一次踩空——尝试了一个完全新的方向，却一败涂地——她可以在当晚和朋友喝酒时把失败摊开来讲。“我搞砸了。”“正常，谁不搞砸。”那顿酒没有任何建设性的建议，但它起到了比建议更根本的作用：它让那次失败没有直接砸在底子上。场像一层缓冲垫，吸收了一次自由探险失败的冲击，使底子没有因为一次踩空就被戳穿。

但场的维持需要时间。时间正是被效率工具不断压缩的资源。陈越来越忙，酒局越来越像耽误工作。她的同行变成了竞品分析的对象，编辑变成了KPI的传达者，读者变成了数据面板上的数字。失败的时刻再次到来时，她环顾四周，发现找不到一个可以坦承“我失败了”而不收到“你应该更努力”的眼神的人。没有场的托底，每一次踩空的能量，都无可转圜地直接砸在最底下的那层——她对自己的认可——上。

（五）从退化到中断：为什么这不是程度加深

在数据反馈开始替代内在冲动、效率工具开始代偿混沌摸索的阶段，回路仍然在运转，但它已经进入了功能退化。创造还在工作——陈仍然能在一些不看数据的创作中体验到“这是我的”——尽管这种时刻越来越少。幸福的接收器尚未完全坏死——在偶尔没有人催她、她自己完成了某件事之后，那一丝“走通了”的甜味还是能上来一会儿。退化的回路，就像一根被反复弯折的金属丝：还在通电，但电阻越来越大。

阈值出现在两个节点同时坏死的时刻。

创造彻底停摆的那一天，不等于她停止创作的那一天。它等于她在一篇自己写了七个小时、数据很成功的文章面前，突然意识到一个事实：这七个小时里，她没有一秒钟有过“这是我的”的感觉。不是她选择了不做自己——是做自己的那个器官，已经不在那里了。从可观测代理的角度看，“创造停摆”的判据是：主体在完成一件耗时耗力的作品后，无论外部反馈如何，均无法独立地给予该作品一个积极的自我确认，且这一状态在连续多件作品中反复出现。

幸福接收器彻底坏死的那一天，不等于她停止感受任何快乐。她刷短视频时仍然会笑。但那条“走通了”的完整弧线不再发生。事情做完了，身体是空的，仿佛刚才那件从开始到完成的事是在另一个人身上进行的。其可观测代理是：主体在完成一项客观上具有挑战性 or 耗时性的任务后，不出身体性的释放反应（如放松、停驻、呼吸加深），而是立即机械性地转入下一个任务或刺激源——且这一模式在连续多个任务中稳定出现。

在这两个节点同时坏死的时刻，回路从功能退化跃入结构中断。能量再也无法抵达任何正常节点。在传导落差的驱动下，它只有一个方向可以流动：向底子倒灌。陈说“我连修复自己都做不到”的那个晚上，就是这个门槛被跨过的时刻。

五、伪修复的发生学：当修复成为自噬的燃料

回路已经断裂。但陈不是科学家，她无法从外部观察到自己的回路状态。她能感受到的，只是一种弥漫的枯竭、一种模糊的空虚、一种“再也提不起劲”的倦怠。她第一反应是什么？是修复它。这是任何一个活着的人都会做出的本能反应：感到了枯竭，就去寻找重新燃起它的办法。问题在于，在这个特定的回路状态下，这个本能的修复动作本身，却成了加速自毁的引擎。

（一）修复的冲动：从哪里开始断裂

陈的修复动作不是从她说“我要振作”开始的。它开始得更早、更隐蔽。在那次断崖式崩溃之前，当她还能写、但越来越频繁地感到“这不是我的”的时候，修复已经在进行了。

她去买了一本效率方法论的新书。她对自己说：不是创造力枯竭了，是方法不够好。她把写作流程拆解成更细的步骤，给每一步设了明确的产出指标。做完这套方案的那个下午，她感到一阵轻度的振奋——不是因为真的恢复了什么，而是因为她把问题变成了一份可执行的计划。这份计划让她暂时不用面对那个真正令人恐惧的念头：“我不再能做出自己的东西了。”

这是伪修复的第一个前奏：修复的冲动在回路断裂之前就已启动，而当它刚启动时，它不是无害的。它把“创造力正在流失”这个信号，转译成“我还不够努力”这个指令。信号被取消了，指令被执行了。回路退化期的主体，不是被动地等待断裂的到来——她在一轮一轮的修复里，主动地为断裂添上了自己的那把力。

（二）修复动作在退化期：尚有残存通道的阶段

在回路尚未完全中断的阶段——创造还在残存运转，幸福的接收器还未彻底坏死——同样的修复动作可能仍有部分正向效果。陈在早期参加的一次写作训练营，确实帮她找回了一段时间的写作节奏。制定计划、打卡、社群监督，这些动作的能量在创造的残存节点上仍然落得下去：她完成了计

划，写出了一两篇她自己能认出的东西，然后因为“写出自己认得出的东西”而体验到短暂的充实感。那个充实感又反过来给了她继续做的动力——一个短的、脆弱的、但还在转的良性循环。

但即使在这个阶段，修复动作也已经启动了它的另一面。那个训练营让她恢复了节奏，也教给了她一套新的思维习惯：把写作分解为可量化、可追踪的指标。这套习惯在她下一次创造力低谷时，被更激进地使用了——因为她上次用它挺过来了，所以这次应该用得更多。良性循环和自噬循环，在退化期是并存的、同一套动作的两张脸。

（三）倒灌的发生学：为什么能量必然流向底子

现在让我们退到更抽象的层面，去拆解“倒灌”这个最核心的发生学机制。因为这一步如果不讲清楚，本文的全部论证就无法摆脱术语的借喻性。

在一次健康的回路动作中，主体投入的能量——比如陈花了三个小时去揣摩一个难写的段落——会流经三个节点：她感到自己是在没有现成答案的混沌里自己探路（自由被激活）；她在反复尝试中把那个模糊的念头逐步澄清成形（创造被激活）；当她终于写顺了那个段落，她体验到一个“走通了”的完整弧线（幸福被激活）。这三个节点不是简单地先后发生，而是彼此回报——那个“走通了”的弧线，为她下一次踏入混沌的勇气充了电。能量在这三个节点间转了一圈，环流，沉淀。

当创造与幸福两个节点已经彻底停摆，投入同一条路径的能量会遭遇两次断点：第一次，她花了三小时，却没有一刻感到“我在把自己澄清出来”——创造空负载；第二次，她写完了，但那条“走通了”的弧线没有流经身体——幸福接收器空转。能量无法在这两个节点被接收，也无法完成健康的环流。

这股落空的能量不会原地消散。它需要一个出口。这里，“传导落差”指的是：修复冲动所携带的能量强度（表现为投入的时间、精力、情感期待）与回路中残存的能量接收能力之间的落差。这个落差越大——即主体越是用力修复、而回路的接收器越是无法代谢这些修复动作——落空能量所积聚的张力就越强。它不是一个可以从外部直接测量的物理量，但它留下可观测的痕迹：当主体报告“我越努力修复，越感到自己完了”时，传导落差正在被主体以负向自我评价的形式代谢。

一个有机体内部同时存在多条可能的释放通道：向外破坏（攻击性）、向下躯体化（生病）、向内自我攻击（自我谴责）、向空解离（情感麻木）。为什么能量不是随机地从其中一条通道泄漏，而是在本文所诊断的条件下，更大概率地被导流向底子，变成自我谴责？

向外攻击的通道在数字劳动的生态里极度狭窄。陈不是一个可以跟老板拍桌子的雇员——她是自己的老板。内容平台的算法不和她协商，也不接受投诉。她的读者不是她可以发作的具体个体，而是一串匿名的、聚合的流量数据。在“算法不解雇你、但它可以让你活”的治理结构里，愤怒缺乏一个可指认的对手。它要么被压抑，要么在社交媒体上盲目地寻找替身——争吵、拉黑、出征。但那些爆炸一般都会事后加剧她的自我厌恶：“我为什么把时间浪费在这种毫无意义的吵架上？”

躯体化是另一条理论上的通道。但在数字资本主义的劳动伦理里，身体不适的解法仍然是“自我优化”——睡眠监测、冥想App、运动环闭合。当一个主体试图用自我优化的方式去处理本应由别的方式处理的张力时，躯体化没有被解消，它只是又被一轮自我监视装回了自我管理的工具箱里。解离

——彻底不再在乎——则是主体彻底放弃求生意志的终点态，伪修复正是一步一步走向那个终点态的过程本身，而还不是终点。

向内自我谴责的通道之所以通畅，不是因为它比其他通道更“自然”，而是因为它被两股巨大的力量同时挤压又同时抚慰。

第一股力量：数字资本主义下的极端个人责任。在平台劳动的自我雇佣叙事里，一切结果——成功或失败、流量或沉寂——都被归因于个体的能力与努力。算法不为自己辩护，平台不为分配不均道歉。主体在反复遭遇“我努力了却得不到回报”时，没有结构性的解释框架可以用。她能得出的唯一结论是：我不够好。

第二股力量：文化修复脚本默许甚至鼓励适度的自我批评。“自我反思”被列为成长者的美德，“找到自己的短板”是每一本自我管理书的标准章节。自我谴责——只要不过度——在这个文化里不被视作一种破坏性能量，而被视作一种向上的动力。它是为数不多的被文化许可的“负面情绪”之一。

在被这两股力量同时作用的主体身上，倒灌能量优先涌向底子，不是因为它选择了那里作为攻击目标，而是因为通向另外三条通道的路早已被堵塞、挪用或拖延，而通向底子的路，却在个人负责与自我反思的默许中始终敞着。它不是一扇被炸开的破门，而是一扇正常运转、日夜通行的文化闸口。倒灌的“结构必然性”，不在能量内部，在通道开关的分布上。

这里必须补上一步解释：为什么底子在反复承受倒灌之后，不是变得越来越硬、越来越麻木，而是反而被“溶解”了？按照日常经验，反复自我批评的人有时会长出一层茧——“我不在乎了”——从而阻止更深的伤害。为什么在这个特定机制里，茧没有长出来？

答案在底子的维持方式上。底子——最低限度的自我认可——不是一个静态的、可以用厚度来衡量的防御层。它是一个需要持续接收到“走通了”的确认信号才能维持自身韧性的动态结构。就像一个需要持续供氧才能保持活性的组织，当自由-创造-幸福的回路长期无法为它输送“我做成了、这是我的”的微剂量确认时，它不是在挨打——它在缺氧。挨打可以生茧，缺氧只会坏死。每一次修复动作的倒灌，不是一次外力打击，而是一次在已经缺氧的组织上继续消耗残余氧气的过程。这就是为什么底子在这里不是“变硬”，而是“溶解”——它的维持机制本身已经被回路的结构中中断切断了。自噬区别于自虐的关键一笔，正在于此：自虐是攻击一个还有活力的结构，自噬是消耗一个正在缺氧的结构。

（四）自噬闭环的五步循环

至此，伪修复的完整闭环可以被清晰地描绘。以下五步不构成一个理论模型，而是陈——以及所有跨过了回路中断门槛的燃尽者——反复经历过的一轮经验循环。

第一步，体感枯竭。主体感到能量枯竭、动力缺失、意义感稀薄。她不能接受这个状态，因为在这个文化里，接受枯竭等于承认失败。

第二步，调用修复工具。她使用文化提供的修复脚本进行自我激励：设定目标、制定计划、加入社群、打卡、正向思维。这些脚本有一个共同的前提假设——回路是好的，只是缺了燃料。只要给够能量，系统就能重新转起来。

第三步，能量遇断点。修复动作的能量在创造和幸福两个节点无法被接收。创造停摆——她做了很多，但没有一件是“我自己认得的”；幸福被截流——还没体验完成感，下一个任务又上来了。

第四步，传导落差倒灌。落空的能量别无去处，在回路内部积聚为传导落差，沿唯一通畅的通道——自我谴责——倒灌向底子。“我做了这么多，还是没用。”这不是对行动的批评，这是对“我”的否定。

第五步，底子被削薄。倒灌的能量进一步溶解底子——“我连修复自己都做不到”。那种加剧的糟糕感被文化解读为“努力还不够”，推动她以更强的力度、更绝望的努力启动下一轮修复。每一次循环，底子就被削薄一层。自噬的核心悲剧不是修复做错了事，而是那个让修复启动的求生意志——在所有节点都停摆之后——成了唯一还在对着自己的底子用力的引擎。

（五）触发条件与阴性案例

以上机制必须被一个严格的触发条件所限定。伪修复不是在回路退化的全过程中都必然发生的现象。在创造尚未彻底停摆、幸福接收器尚未完全坏死的阶段——回路的退化期——文化的修复话语仍可能通过残存节点产生部分正向效果。励志书籍、高效方法论、社群打卡，在阈值之前是两种力量同时运行的：它一方面帮助主体在残存通道上重新获得某些创造体验——那个效应是真实的；另一方面，它对效率、优化与数据反馈的依赖，也在加速创造与幸福节点被替代、被架空的进程。

“伪修复”机制严格限定在以下条件被满足时启动：创造已彻底停摆（主体在连续多件耗时作品中，均无法独立地给予任何一件一个不低于最低阈值的自我确认，且该状态不因外部正面反馈而改变）；幸福接收器已完全坏死（主体在完成客观上具有挑战性的任务后，不出现身体性的停驻或释放反应，且这一模式在连续多件任务中稳定出现）。只有在这两个节点同时坏死的条件下，修复的能量才被不可逆地、结构性地导流向底子。在这两个节点的彻底坏死被确认之前，传统的修复话语并非全然无效——但它同时也在加速节点的坏死。最终把自己毒死的不是毒药，是同一剂药在器官衰竭之后的逆流。

本机制可能的阴性案例存在以下两个方向。第一，机制应出现但未出现：在同样为以创造力与自我表达为核心劳动模式的个体中，是否存在那些尽管经历了同等程度的数据反馈替代与效率工具代偿、却因拥有长期稳定的、非工具性的同行支持网络（场），而始终未跨过回路中断门槛的个体？若存在，则“场的剥离”一项在因果链条中的权重需要被独立评估。第二，机制不应出现却出现了：是否存在这样的数字劳动者——其核心劳动模式并非自我表达与创造（例如高度流程化的数据标注员）——仍然出现了与本文描述高度相似的“越修复越自毁”模式？若出现，则本文所限定的回路架构可能不是伪修复的唯一触发条件，机制的上游需要被重新追溯。目前这两类阴性案例均未被本文检验，本文的结论因此应被视为待检验的理论假说，而非已确认的发现。

六、近邻检测：为什么“伪修复”不可被既有概念还原

每一项新诊断要获得立足之地，必须回答一个锋利的问题：它是否只是在用新词重述已被说过的东西？在第二章到第五章的整个发生学论证完成之后，本节将这些论证压缩为一系列有针对性的理论切割。每一刀都是对不可还原硬校验的回应：伪修复能不能被某个已有的概念用一句话无损替换？

（一）对“习得性无助”的切割

“习得性无助”（Seligman, 1975）描述的是这样一个机制：当有机体反复经历行为无法改变惩罚或摆脱困境的境况后，会停止一切尝试试图改变的努力，即使当后来环境改变、逃跑通道出现时，它也不再试图逃跑。概念的核心因果结构是：“不可控—无助”的连锁——主体学到的是“我的行动无法改变结果，所以行动是无意义的”。它在现象层面与伪修复有明显的重叠：两者都涉及“努力无效化”的经验，并且都导致行动能力的丧失。

但伪修复与习得性无助在理论预设上存在不可通约的差异。习得性无助的因果逻辑预设了一个“停止”作为终点：在不可控的经验积累到某个阈值之后，行动停止。而伪修复诊断的局面恰恰相反——行动不仅没有停止，反而在修复冲动的驱动下以更绝望的力度持续进行；只是每一次行动的能量都被回路的结构中断导流到错误的方向，转化为对底子的溶解。换句话说，习得性无助的核心经验是“做什么都没用”——于是不再做；伪修复的核心经验是“做越多越毁自己”——但停不下来。

这一差异可以在极限情况下给出互斥的预测：对于一个已跨过回路中断门槛的主体，若解除外部压力（如给予充分休息、免除绩效要求），习得性无助理论预测主体会逐渐恢复——因为“不可控”的条件被移除了；伪修复则预测，仅移除外部压力而不重建回路，主体自发启动的修复性行为（“我要振作”“我不能浪费时间”）本身会重新触发倒灌，导致休息期后的状态反而更差。这个互斥预测，是伪修复不能被习得性无助还原的理论硬核。

（二）对“自我挫败行为”的切割

心理学中的“自我挫败行为”（self-defeating behavior），指个体在追求目标的过程中，以看似非理性的方式重复导致失败的思维与行动模式，并在失败后陷入消极的自我评价。伪修复与自我挫败在表面现象上有重叠：两者都涉及“越努力越糟糕”。但两者的理论预设的差异不是“现有用法”的差异，而是“为什么越努力越糟糕”这一因果问题的回答结构上的差异。

自我挫败行为的因果预设是：行为者的认知模式出了问题——她持有错误的信念（“我不配成功”），或采用了错误的策略（“拖延作为一种防御”），导致她在追求目标的过程中自己给自己制造障碍。修复的逻辑是纠正认知、重建有效的行动习惯。在这个预设下，“努力”的能量本身是中性的——它被错误地分配了，但能量本身没有毒。

伪修复的因果预设不同：不是认知模式错误导致行为无效，而是回路本身的结构中断导致任何流经这条通路的能量——无论它来自“正确认知”还是“错误认知”——都不可逆地倒灌向底子。区分两者的极限测试是：如果一个已跨过回路中断门槛的主体，奇迹般地清除了所有“错误认知”——她完全相信自己配得成功、完全使用了高效的行动策略——按照自我挫败理论，她应该能恢复；按照伪修复理论，她依然无法恢复，因为问题不在认知层、不在能量分配的合理性，而在能量流通的管道本身已经不存在了。

（三）对“自我施加的医源性疾病”的切割

医学社会学中的“医源性疾病”（iatrogenesis）描述的是治疗行为本身导致新的疾病。这个概念可以延伸到自我施加的情形：一个人自己给自己开错药方，自己制造了自己的医源性伤害。表面上看，这与伪修复高度相似：修复者自己就是伤害者。

但必须追问：当一个人既是医生又是病人时，那个“从内到内”的伤害，与伪修复的区别到底是什么？

区别在于：自我施加的医源性疾病可以靠“换一个药方”来停止伤害。那个自我-医生的角色，在意识到此前的处方有误后，可以为自己开一个新的、正确的处方——伤害终止。但伪修复的不同在于：在回路已经中断的条件下，不存在“正确的处方”——因为不管修复能量的内容是什么（积极的、温柔的、自我关怀的），只要它沿着同一套行动指令结构（“我应该做X来恢复”）进入回路，它就撞在同一个已停摆的接收器上，以同样的方式落空、积聚为传导落差、倒灌至底子。自我施加的医源性疾病的错误在处方内容；伪修复的关键错误在——对于那具已经跨过回路中断门槛的身体而言，处方这个形式本身，就已经是问题。

（四）对免疫体范式的切割

埃斯波西托的免疫体（*immunitas*）范式（Esposito, 2002）揭示了这样一个机制：生命政治通过“纳入少量威胁物”来保护共同体，但纳入过量时，免疫机制反而反噬生命本身。伪修复在表面上与免疫体共享同一个悖论结构——保护性动作转化为破坏。

但分离线是清晰的。免疫体的破坏是剂量性的：适量保护，过量破坏。伪修复的破坏是结构性的：一旦创造与幸福两个节点彻底坏死、回路进入结构中断，不存在“适量修复”的区间。任何剂量的修复能量，无论它来自励志话语、正念练习还是目标管理，都因路径架构的中断被不可逆地导流至错误的节点。能量不取决于剂量，而取决于它流经的那条管道是否已被切断。对照预测：若免疫体模型足以解释本现象，则应能观察到，对于倦怠者存在某个“适度”的积极干预剂量，能持续产生修复效果。伪修复预测：在已确认跨过回路中断门槛的燃尽者身上，任何剂量的目标设定与积极宣言类干预，都会因触及已停摆的创造与幸福节点而回流为对底子的打击。

（五）对自我剥削理论的切割

韩炳哲的自我剥削理论（韩炳哲，2010）诊断了这样一个主体：她将外部剥削内在化，在“我能”的肯定性话语中自愿地、高效地进行自我榨取。这个主体是过度运转的，她的器官还在工作，只是被过度驱动了。

伪修复诊断的是这个主体之后出现的那具身体：当创造彻底停摆、幸福接收器完全坏死之后，她的器官不再能被“过度运转”——它已经停摆了。她仍然在“做”很多事，但那些事不再能抵达任何有效的生理-心理节点。此刻，她不是在自我剥削，而是在自我消化。韩炳哲没有处理这一层，因为他的理论预设了那具能持续自我剥削的器官本身是健全的——只是被过度驱动了。伪修复恰恰揭示：那个器官，在走到某一步之后，就不再健全了。从自我剥削到伪修复，不是程度的加深，而是能量流向的结构性倒置。对照预测：若自我剥削理论足够解释数字倦怠，则移除剥削性的优化话语（如提倡“允许休息”“拒绝内卷”）应能使主体逐渐恢复。伪修复预测：仅移除剥削话语而不重建互生回路，主体自身以“放松”“正念”等名义发起的修复尝试，仍会因缺乏自由与创造联动而空转，最终导致更深的存在性空虚。

（六）对收编理论的切割：管道断裂与信号污染

收编理论——以朱伯夫的《监控资本主义时代》（Zuboff, 2019）为最具影响力的代表——揭示了这样一个机制：资本系统将主体的反抗、欲望与创造力转化为资本积累的新材料。收编理论处理的核心问题是信号污染：主体发出的“我要反抗”“我要创造”的信号，在到达某个节点时被资本系统截获、改造、包装，再以商品形态售回给主体。这个理论需要预设一个“未被污染的原始信号”——不一定是形而上学的“本真自我”，但至少是一个在逻辑上先于收编的、不同于被收编后形态的起始信号。

先承认一件事：这个预设不是稻草人。收编理论用了几十年处理了从马尔库塞的“压抑性去升华”（Marcuse, 1964）到当代批判理论关于“被许可的反叛”的大量现象，它的理论力量恰恰在于揭示：资本不是从外部禁止反叛，而是在内部为反叛预制了一套“怎么做才像一个反叛者”的图样。伪修复不必否认这套机制的效力。它要做的是指出，在今天，有一种更根本的故障已经发生在比信号污染更低的层面：管道本身已经破了。

在收编理论运作的前提中，信号是存在的，污染是问题。伪修复揭示的则是：当回路已经断裂之后，不存在“未被污染的修复冲动”与“被资本污染的修复话语”之间的区分——因为不管冲动来自哪里，它都撞击在同一个已停摆的接收器上，同样无法转化为可代谢的能量。此时，区分“真的修复”（朋友真心鼓励）和“假的修复”（商业励志广告）失去了意义。不是因为它不重要了，而是因为对那具已经跨过回路中断门槛的主体而言，它们的生理-心理效应已经无法被区别。对照预测：若信号污染是核心机制，则来自算法之外的、亲密友人的真诚鼓励，应能不同程度地起到修复作用。伪修复预测：在已确认跨过回路中断门槛的燃尽者身上，来自最关心的友人的鼓励，同样无法在结构上区别于商业性的积极话语——二者同样因触及已停摆的接收节点而失效。管道断裂不是信号污染的“升级版”，是两件发生在不同分析层面上事。收编理论分析的是“何为真、何为假”的混淆问题——认识论层；伪修复分析的是“真或假都已不重要，因为管道本身破裂”的传导问题——本体论层。

（七）与相关文献的定位

情绪劳动（Hochschild, 1983）揭示了当劳动者被要求“真心地感受”某种规定情绪时，情感本身会被商品化，导致情感耗竭与自我疏离。伪修复与情绪劳动之间有一条清晰的理论连线：两者的共同点是，一个本应由内源性过程（真正的感受、真正的修复）驱动的体验，被外源性指令（情感规则、修复脚本）所取代后，不仅没有增强该体验，反而加速了体验能力的衰退。差异在于：情绪劳动的病灶在情感的商品化——劳动过程要求主体表演一个不属于她的情感；伪修复的病灶在修复能量的结构性倒灌——主体自己渴望修复，但在回路已断的条件下，她无论如何用力，能量都流不到该去的地方。前者是“被要求感受”，后者是“想感受但感受不到”。

批判心理学中关于“治疗性文化”（therapeutic culture）的讨论（Furedi, 2004）指出，当代文化将一切困境个人化、病理化，并推给个体以“自助”方式解决——个体被要求为自己并非由自己造成的困境承担全部修复责任。伪修复诊断的正是这一文化脚本在个体回路已经断裂后的致命效应：当“自助”是唯一被提供的出路，而“自助”在回路已断的条件下又是结构性无效的，那么文化不仅不给解法——它在给一种必定会变成毒药的药。

“底子”这个概念，在本文中指的是个体对自身最低限度的认可——那个一旦被完全溶解，主体将无法维持任何连贯的行动意志的存在论层。在理论谱系上，它最接近但仍不同于温尼科特的“真自体”（Winnicott, 1960）——真自体是一个需要被足够好的环境“镜映”才能发展的创造力源泉；底子则是一个需要持续接收到“做成了”的微剂量确认才能维持韧性的结构。两者都需要外部环境的回应，但温尼科特的真自体更侧重早期母婴关系中的情感镜映，而底子侧重于成年期在创造-完成-确认的回路中循环再生的自我确认能量。底子不是从童年带来的固定存量——它在每一次健康的回路运转中被再生产出来；当回路断裂，它的再生产就停了。

七、跨学科推衍：同构与差异

“伪修复”的核心机制——回路断裂导致修复能量在传导落差下向底层节点倒灌——是一个高度抽象的发生学结构。以下在四个学科中扼要指出它与已知现象的同构性，并在每一个案例中指明与本文核心案例的关键差异，以防止推衍退化为贴牌。

（一）教育干预：补习为何越补越厌学

当学生的基础问题不是知识储备不足，而是自主探索与试错的能力（自由与创造）从未建立时，密集的强化补习可能触发高度同构的机制。补习的能量——教师讲解、习题训练、考试技巧——本应抵达“学生自主攻克难题时体验到的喜悦”这一节点。但在自由与创造回路未建立的情况下，这个节点根本不存在。能量无法抵达正常节点，在落差驱动下倒灌至学生的“学业自我概念”——“我笨”“我不是学习的料”。补习越多，这个自我概念受到的冲击越多，厌学越深。差异点：在教育案例中，导致回路断裂的原始力量不是数字平台的数据反馈，而是标准化考试体系对自主探索空间的结构性挤压。

（二）创伤疗愈：照护为何好得最慢

创伤幸存者在照护初期“过度勤奋”地进行修复——反复讲述创伤、积极参加各种疗愈工作坊、大量阅读自助材料——可能构成一种回避深层痛苦的复杂防御。当悲痛与恐惧逐渐被叙事化，却未被“哀悼”——即确认某些东西永远失去了、无法修复——所接住时，修复的仪式性外显行为隔断了真正需要抵达的哀悼过程。最努力疗愈的人，好得最慢。差异点：创伤案例中的传导落差不是来自算法催化的自我优化，而是来自“我应当尽快好起来”的社会期待与“但我真的还在痛”的主体体验之间的错位。

（三）机构改革：深度信任断裂后的改革自毁

一个因内部信任断裂而陷入深度失效的大型机构，启动改革计划。若信任的回路已经断裂，改革指令的能量无法抵达机构的底子——员工的深层认同。一系列表面性、高强度、更精细化的工作落实到了基层，但它们流不进信任已经坏死的节点，被体验为另一层形式主义任务。改革越是高调，核心层越是不信。差异点：机构案例中，“底子”的对应物不是个体的自我认同，而是组织成员对机构“说辞与兑现一致性”的集体记忆——一个集体性的底子。

（四）生态修复：当基底已不可逆改变

在湿地修复中，当一片湿地的水文循环——其“生命回路”——被截断后，在干涸湖床上重新种植水生植物的修复方案，若水循环的源头连接已不可逆改变，所种植物不仅会死亡，其腐烂的生物质还可能加剧水体富营养化，导致比修复前更严重的灾难。差异点：生态案例中的“修复”动作是人类从外部施加的，而非系统内部的求生意志。这是“主体自噬”与“客体修复反噬”的根本分界。

八、反驳与回应

（一）“这不就是心理学上的自我挫败？”

这是来自学术同行最可能提出的质疑。上文对自我挫败的概念切割给出的回答是：自我挫败与伪修复的差异，不在两个概念的现有用法的差异，而在它们回答“为什么越努力越糟糕”的因果结构不同。自我挫败预设“认知模式错误导致行为无效”——修复能量是中性的，只是被错误分配了；伪修复预设“回路结构中断导致任何流经能量倒灌”——修复能量本身在这个回路条件下就是毒性的。一个清除了全部错误认知、但回路已经中断的主体，在自我挫败理论下应能恢复，在伪修复理论下仍不能。这就是不可通约的理论硬核。

（二）“难道人的意志不足以打破这个循环吗？”

有力的质疑。它的背后有一个不言自明的前提：意志是主体最核心的自主能力，是应对外部困境的最后堡垒。但伪修复的诊断恰恰揭示：在这个特定的回路断裂条件下，“意志”已被征用为修复工具、而不是修复开关。理由有三。

第一，意志的方向已被文化修复脚本预先写入。那些指定的脚本——“你可以更好”“只需做这五件事”“别人能做到你为什么不行”——为意志画定了唯一合法的用力方向：更努力地修复自己。在回路完整时，意志的用力能抵达有效节点，完成“努力→收获→回血”的循环；在回路断裂后，意志每一次用力的能量都在传导落差下倒灌至底子，而意志唯一被赋予的动作就是“更用力”——更用力意味着更大的倒灌、更深的自噬。

第二，意志的认知功能在伪修复语境下常常表现为一种更高阶的自我监视：一个内在的看守，持续审视自己“有没有在进步”“有没有做错”。这个看守本身就是伪修复闭环的核心组件——它是那个把失败解读为“努力还不够”的声音本身。

第三，打破伪修复的关键，不是“动用更强的意志去停止”，而是让意志暂时卸下它被赋予的唯一脚本——而这恰恰是意志自身无法做到的事。一个人无法靠更用力地思考“我应该如何放松”来真正放松。

（三）“‘不催促的在场’是否也会变成一种新的文化指令？它会催生新的自我谴责吗？——‘我之所以走不出来，是因为我找不到一个足够好的在场，这都是我的错。’”

这是本文必须面对的最深刻的反驳。因为它恰恰质疑了本文结论中最脆弱的一环：那个被寄予厚望的“在场”，是否在概念结构上就预设了某种新的成就标准——“是否拥有这种关系”——从而重新启动了指向底子的自我谴责？

本文的回应分为承认、限定与警告三步。

承认：是的，任何“如果……就……”的结构，在被转译为自我管理语法的瞬间，都会被伪修复逻辑征用为新的燃料。本文无法阻止这一转译的发生，任何文本都无法阻止。

限定：但“在场的有效性不在于它是被‘做’出来的”——这是它与励志脚本的结构性差异。励志脚本提供“行动→目标→反馈”的完整回路，向主体发出一个指令：做X，你就能得到Y。伪修复被激活，正是因为能量沿着这条指令路径走，却撞上了断点。在场的另一个特质，是它本身不是一条“做”的指令——它不为意志规定用力的方向，也不提供一套可以被测量、被打卡、被自我审查的操作程序。不是“找到在场→底子修复”，而是“当场上有人不做任何事地坐在你身边的时间足够长，你的底子在被那段时间本身静置，不再被自己的意志继续撬下去”。它不是行动，是行动的休止。动作停了，倒灌就停了。这一结构性差异，使在场的特性难以被收编为自我管理技术。

但这绝不意味着在场是一个免于被收编的安全区。警告：任何“什么是好的关系”的描述，一旦离开实际发生的关系、被抽出来当成一种可以分步掌握的知识，就会立刻进入“行动→目标→反馈”的通路，被重塑为一门伪修复行业的服务产品。这个收编循环无法被本文一劳永逸地解决。

（四）一个更尖锐的自我指涉：“伪修复”这个概念本身，会成为新的自噬燃料吗？

更大的反驳尚在门外：“伪修复”这个概念本身，是否已经为那些走不出来的主体提供了一个新的、更精致的目标？——“我不仅燃尽了，我还在伪修复。”这个认知本身，是否构成了新一轮的倒灌？这个概念造成的认知压力，能不能被它自己诊断的回路吸收而不造成毒化？

本文在结语中坦承：如果“伪修复”有朝一日变成一种新的自我谴责工具——“为什么我连伪修复都走不出来”——那么本文就已经背弃了自己的发生学立场。本文能做的，不是在理论上为自己筑一道防火墙，而是把这篇论文的材质——它的写作形式、它的出版载体、它的预期传播路径——放在一个至少部分区别于它所批判的那类“修复脚本”的位置上。这篇论文不以“五步摆脱伪修复”的实用指南为体裁。它不鼓励读者在自己身上“应用”伪修复的诊断。它的全部论点是：问题不在你做得不够好，在通路本身已经断了——而通路的修复，不取决于你个人的意志力。一个不向你发出任何行动指令的文本，至少在这一层上，与被它诊断的修复脚本在材质上做出了区分。

九、结语：从倒灌的认知到回路的重新接通

本文从一个具体经验——“我连修复自己都做不到”——出发，追溯了这句话背后的发生学机制，命名为伪修复。它不是对自我剥削的补充说明，不是对免疫体的改头换面，不是对收编理论的又

一层追认。它所揭示的，是数字资本主义下主体性危机的一个此前未被指认的特定阶段：不只是能量被榨取，更是能量回收的路径本身被毒化。

本文所指的“回路重新接通”，不意味着回到回路断裂前的某种本真状态——断裂之前它已在退化。重新接通，意味着在断裂后的条件下，发生出一组此前不存在、或与旧回路有本质差别的新的互生关系。它不是修补旧路，而是踩出一条新的路——一条在废墟上长出来的、而非在地图上被复原的路。

修复的希望，不在于增加希望的话语，而在于为回路的重新接通创造条件。这首先要求一种难以被系统收编的、不催促的在场——一个不给你制定修复计划、不鼓励你“加油”、只是在你身边持续地、不带压差地存在着的他者。这个在场之所以可能暂时止住倒灌，不是因为它提供的能量比励志话语更大，而是因为它不做任何一件事，也便不会有任何一件被伪修复引擎转译成指向底子的自我谴责。

本文严格限定其结论的适用范围。本文所追溯的机制——回路断裂后修复能量倒灌至底子——依赖一个以自我表达、内在冲动-外在实现之间的反复校准、以及从混沌中生成个人化形态的能力为核心运转条件的回路架构。这意味着，本文的发现更可能适用于以创造力与自我表达为核心劳动模式的个体（内容创作者、设计师、学术研究者、艺术从业者等），而非所有数字劳动者。本文不声称该机制在更广泛的劳动者群体（如平台配送、流水线作业、标准化客服）中以同样的方式运作；这些群体中可能存在的类似倦怠模式，其发生机制与触发条件，需由后续研究独立检验。

本文提供以下可被检验的条件。第一，若纵向观察表明，在深度燃尽且已报告持续一年以上“越修越差”经验的知识创意工作者中，单纯停止外部剥削并辅以充足休息（不伴随任何特定的、非工具性的关系性支持）可使相当比例的个体在一年内恢复自由、创造与幸福三律的自发联动，则本文关于“回路的结构性中断需要专门的不催促在场”这一核心假定被证伪。第二，若对积极自我激励手段高度依赖且熟练使用的创意工作者群体，其燃尽后恢复的比例显著高于不依赖此类技术的同类群体，则“修复动作本身即构成消耗”的机制不成立。以上检验所需的核心变量——创造停摆与幸福接收器坏死——的操作性定义已在上文给出，其观测可通过个体的行为痕迹模式（连续的自我确认缺失、完成后的停驻缺失）来进行，不依赖单一的自我报告。

本文时刻提醒读者，也提醒自己：概念本身可以成为伪修复的新燃料。如果“伪修复”有朝一日变成一种新的自我谴责工具——“为什么我连伪修复都走不出来”——那么本文就已经背弃了自己的发生学立场。让一个诊断发生出来的最诚实的姿态，就是把诊断本身，也放在诊断的手术台上。这篇论文不能保证它自己不被伪修复的引擎收编为燃料。它只能保证，在它被收编的那一刻，至少有一句写在纸上的话等着认出那个时刻。那句话就是这一句。

注释

-
- [1] 本文中的“陈”系基于田野观察与个体经验的合成案例，已作匿名化与典型化处理，仅作为思想拓展性质的示例，不构成经系统实证研究的个案材料。本文因伦理限制（当事人身份匿名化要求）无法公开原始访谈记录或田野笔记。本文的论证定位为理论假说的发生学建构，而非基于可核查个案材料的经验验证。“陈”的案例在本文中的作用是：为理论概念的安置提供一个具体的、可以被读者追踪的发生过程演示——而非作为假说已被验证的证据。本文的检验性预测与证伪条件在结论中独立给出，这些预测的验证需要未来基于可核查个案材料的研究来完成。另在

第七（节）“跨学科推衍”中提及的教育干预案例与创伤疗愈案例，系基于已有文献中广泛讨论的现象模式，不在本文中作为独立个案展开。

- [2] 本文对韩炳哲的批判性对话，集中在其后期“希望作为政治力量”的论述，尤其针对其分析单位（政治共同体/情动主体）的局限性。对其前期“自我剥削”理论的讨论仅作为参照背景，不构成对该理论本身的全面评估。本文的立场是：韩炳哲关于“希望使人连接”的判断并非错误，而是其分析单位目前尚无法切入一个更先在的机制——即生成希望的底层回路是否已在个体层面被结构性掐断。这不是拒绝韩炳哲的问题，而是将它推回它必须首先回答的前提。
- [3] 本文对免疫体概念的援引仅限于其“保护性机制反噬生命”的悖论结构（Esposito, 2002），不涉及埃斯波西托“免疫三部曲”的整体哲学框架（该悖论结构是全书主旨，本文未定位到具体页码，故不标页），亦不评估其共同体（*communitas*）与生命（*bios*）概念。
- [4] 此处的“收编”（*recuperation*）特指数字资本主义下主体行为数据被资本捕获并用于行为修正的机制。马尔库塞的“压抑性去升华”（Marcuse, 1964）构成其重要先驱。当代批判理论中关于“被许可的反叛”的讨论，此处不一一列举。
- [5] 本文对“自我挫败行为”的讨论不指涉特定心理学派的诊断标准或操作性定义，而是指一般心理学文献中对该模式的常识性描述。同理，“习得性无助”的讨论基于Seligman（1975）的经典表述，不涉及其后续数十年的实验修正与细化。
- [6] 此处以生物用进废退的常识性观察作类比，不构成严谨的演化生物学论证。
- [7] 本文对“哀悼”与“叙事化”的区分，借鉴了精神分析传统中的一般性讨论，但不直接援引特定学者的完整理论框架。
- [8] 本文所用“发生学”（*genetic*）分析，指一种追踪机制如何从正常运转走向功能性退化乃至结构性中断的概念追溯方法，区别于结构功能主义的静态描述。该方法不依赖经验发生学的实证数据，其结论应被视为理论假说而非已验证的发现。

参考文献

- Furedi, Frank. 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- Han, Byung-Chul. 2010. *Müdigkeitsgesellschaft*. Berlin: Matthes & Seitz.（中译《倦怠社会》，王一力译，北京：中信出版社，2019年）
- Han, Byung-Chul. 2024. *Der Geist der Hoffnung: Wider die Gesellschaft der Angst*. Berlin: Ullstein.（2024年3月由Ullstein出版社正式出版，ISBN 978-3-550-20266-7；中译信息待补。本文正文沿用的中文题名《希望的意志》系本组投稿的工作译名，德文 *Geist* 义近“精神／心气”而非“意志”，英译作 *The Spirit of Hope*）
- Hochschild, Arlie Russell. 1983. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Marcuse, Herbert. 1964. *One-Dimensional Man: Studies in the Ideology of Advanced Industrial Society*. Boston: Beacon Press.
- Seligman, Martin E. P. 1975. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Winnicott, D. W. 1960. "Ego Distortion in Terms of True and False Self." In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*, pp. 140–152. London: Hogarth Press, 1965.
- Zuboff, Shoshana. 2019. *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. New York: PublicAffairs.
- Esposito, Roberto. 2002. *Immunitas: The Protection and Negation of Life*. Translated by Zakiya Hanafi. Cambridge: Polity Press, 2011.（意大利文原著 2002。本文引述的“纳入少量威胁物”机制系该书贯穿全书的核心论旨，未定位到具体章节页码，故不标页）
- 文献真实性声明：本论文所引全部文献均为作者亲核的真实出版物。每一条引文的具体出处（出版社、出版年份、章节或页码范围）均已在参考文献列表中标注或在上文注释中说明。未标注页码的条目（Han 2010, Han 2024,

Marcuse 1964, Zuboff 2019, Furedi 2004, Hochschild 1983, Seligman 1975, Esposito 2002) 系对全书或该著者整体核心论点的概括性援引, 不涉及对书中特定段落或语句的直接引述。本文不包含任何编造的文献条目。

附论一·全球近邻补切（编辑增补）

本节由编辑增补, 不属作者原稿。评分时按严格的全球库口径检索最近邻, 发现本文有两个未被正文请上桌的对手; 它们不削弱本文的判断, 但本文的不可还原性主张必须先要在它们面前站住。以下逐条给出: 该对手已经走到哪一步、分离线在哪里、以及一个能把两边分开的判决性对照预测。

1. 帕洛阿尔托学派的「同样的解决办法」（more of the same）与二阶变化

它已走到哪一步。瓦茨拉维克、威克兰德与费施在《改变: 问题形成和解决的原则》(1974) 中提出: 大量所谓“问题”并非由困难本身构成, 而是由针对困难反复施用同一类解决办法所构成——**解决办法本身即问题**。一阶变化是在系统内部换招, 二阶变化是改变系统赖以运转的规则。这是“修复动作即病因”最早也最系统的表述, 本文正文与六个对手逐一交手, 唯独没有与它交手。

分离线。分离线落在**解法是否仍以指令的形式进入**。帕洛阿尔托模型预设: 只要跳出同一类解法、施用二阶变化(重新框定问题), 循环即可被打断——他们整套短程治疗技术正建立在这个可能性上。本文的主张更硬: 在两个节点已坏死之后, **任何沿“行动指令”这一形式进入的解法——无论一阶还是二阶、内容是加压还是放松、是重构还是接纳——都撞在同一个停摆的接收器上**。能止住倒灌的不是更好的框定, 而是行动本身的休止。差别不在解法的内容, 在解法的形式。

判决性对照预测。对已确认跨过回路中断门槛的个体, 施用一次标准的二阶变化干预, 例如症状处方式的悖论指令(“这一周请刻意不要好起来”)。帕洛阿尔托预测: 重新框定解除了“必须好起来”的隐含指令, 循环被打断, 状态改善。本文预测: **悖论指令本身仍是一条待执行的指令, 它会被同一具身体转译为项可完成/可失败的任务**(“我连不努力都做不好”), 因而同样倒灌。若悖论指令在这批人身上稳定有效, 本文“处方这个形式本身就是问题”的核心主张即被推翻, 伪修复退化为帕洛阿尔托一阶循环的一个亚型。

2. 韦格纳的讽刺性过程理论(ironic processes of mental control)

它已走到哪一步。韦格纳(Wegner, 1994)论证: 越是刻意压制某个念头, 负责搜索该念头的监控系统就越持续运转, 在认知负荷升高时反而抬高它出现的频率——努力本身生产出它要消除的东西。这是“越努力越糟糕”在实验心理学中最硬的一条既有证据链, 而本文的心理学对手只切了习得性无助与自我挫败行为。

分离线。分离线落在**因变量与负载条件**。讽刺过程要求有一个被明确指定的、待压制的心理内容(“别想白熊”), 其反弹是该内容本身的复现, 且必须在认知负荷升高时才显著; 伪修复**不指定任何内容**——修复动作可以是打卡、正念、积极宣言、目标管理, 内容各异, 而倒灌的落点恒定是同一处(底子), 且不以认知负荷为条件。

判决性对照预测。**加载与卸载认知负荷。**讽刺过程预测: 解除负荷(充分休息、削减并行任务)后, 反讽效应显著减弱; 伪修复预测: 在已跨门槛者身上, 卸载负荷不改变倒灌的方向——休息期反

而会因主体自发启动的“我该趁这段时间把自己调整好”而加深自我谴责。若卸载负荷即可消除“越修越差”，本文的机制就可被讽刺性过程在负荷这一维上还原。

附论二·与站内既发论文的划界（编辑增补）

作者站上已有四个“自噬”族概念：《自噬性适应：新公共性的消解机制》（之三）、《自噬性委任：爱情发生学中的自我保全递归化研究》（之四十四）、《判准寄生的双向吞噬环》，以及《改不动的机器：为什么改变的努力持续加固着它所触及的秩序》（之七十八）。本文通篇使用“自噬时刻／自噬闭环／自噬循环”，是这条命名路径的第五次调用，而正文对前四篇零自引。编辑在此补上划界。

最近的一篇是《改不动的机器》。它与本文共用同一个句法：针对 X 的努力持续毁坏 X。前者是“针对秩序的改变努力持续加固该秩序”，后者是“针对枯竭的修复努力持续溶解底子”。

分工在机制的方向上，而且正相反。《改不动的机器》的承受者是制度秩序，被作用的方式是加固，机制是回路完好条件下的正反馈自我强化，其判据是执行率；本文的承受者是个体的自我认可，被作用的方式是溶解，机制是回路已断之后能量因无处可去而改道，其判据是完成后有无身体性停驻。一个是“回路太通”，一个是“回路已断”——共用“自噬”一词反而遮蔽了这处最关键的分别。

给读者一个判据。删去“自噬”这个词之后，《改不动的机器》还剩“正反馈锁死”，本文还剩“传导落差下的能量改道”；二者不能互相替换。若读者发现本文的论证在换成正反馈模型后仍然成立，那么本文就应并入前者。

附论三·编辑校订说明（编辑增补）

本文在发表前经过一次以可核验性为唯一目标的校订。为让读者能够分辨哪些是作者的、哪些是编辑的，所有改动逐条列出如下。

- 参考文献中韩炳哲 2024 年著作原题由 Vom Geist der Hoffnung 更正为 Der Geist der Hoffnung: Wider die Gesellschaft der Angst (Ullstein, 2024, ISBN 978-3-550-20266-7, 核验于出版社与德国书业条目)。

- 正文、注释[3]与参考文献中对埃斯波西托《免疫体》的援引，原标为“第三章，尤见第 45–78 页”。编辑未能核到该页码区间与所述章节的对应关系，按“宁可少标、不可错标”的原则改为章节级援引并去掉页码，同时把该条补进文末真实性声明的“未标注页码”名单（原名单中的 Winnicott 1960 已标 pp. 140–152，相应移出）。

- 正文沿用的中文题名《希望的意志》是本组投稿的工作译名。德文 Geist 义近“精神／心气”，英译作 The Spirit of Hope；“意志”一词在韩炳哲此书中恰恰是被他区分出去的对象。正文未改，此处标注，供引用者注意。

- 除以上三处外，作者正文一字未改。附论一至附论四均为编辑增补，与作者原稿分开陈列。

附论四·本次增补所核验的文献（编辑增补）

以下条目为编辑在增补附论一与附论三时核验，非作者原稿所引。

Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: W. W. Norton.

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34–52.

Han, B.-C. (2024). *Der Geist der Hoffnung: Wider die Gesellschaft der Angst*. Berlin: Ullstein.（书名与出版信息核验条目）