

能指逆差：AI 期望话语与青少年主体确认的断裂

当社会为“AI 使用”附着大量正向能指、却不为亲自慢速的生成过程提供对应符号密度时，主体确认自身能力所需的因果追溯条件被结构性削减，其终端是可被客观标识的“有能无主”。

作者 张琼 · 约 2.1 万字 · 发表于 2026年7月14日

摘要

既有关于AI影响青少年成长的讨论，多聚焦于“技术做什么”或“个体怎么用”。本文则向前追问一层：社会围绕AI所编织的密集期望话语，在青少年的自我建构中做了什么。本文提出“能指逆差”这一核心概念，以指称一种可被经验观察的结构性条件：当外部话语持续为“AI使用”附着大量正向能指（赋能、未来、竞争力），却无法为个体亲自投入、以慢速生成的过程提供相应符号密度的正向能指时，二者之间形成的差值便构成了一道系统性的符号偏斜。这道偏斜不是一次性的事件，而是一种持续运转的动力学条件——它通过过程贬抑、映射抽换与确认权的剥夺这三重机制，在结构上瓦解着主体确认自身能力所必需的因果追溯条件。其终端产物并非焦虑或抑郁等既有心理标签的变体，而是一种可被客观标识的“有能无主”状态：个体持续产出被外部充分认可的成果，却无法在自身内部找到将这些成果诚实地归因于自身独立能力的因果链条。

关键词 人工智能内容生产；青少年社会心态；社会期望；主体确认；能指逆差

一、引言：被说出来的技术与被沉默的过程

过去几年，关于人工智能如何影响青少年成长的讨论，密集地集中在两条线路上：一条言说技术的“赋能”，另一条警示技术的“威胁”。这两条线路各自积累了大量证据，也各自抓住了问题的一个侧面。但它们的共同起点是：把分析的重心放在技术特征或个体使用行为之上，而几乎没有追问一个更前置的问题——整个社会对这技术说了什么，以及这种“说”本身在青少年的自我建构中做了什么。

技术的到来，从来不仅是功能的降临。在功能尚未全面渗透日常生活之前，关于它的言说已经先行完成了一轮意义分配。“AI是什么”“能用它做什么”“不用它意味着什么”——这些问题的答案，在技术被实际握住之前，已经由政策、市场、教育和媒体预先书写完毕。青少年触到AI的那一刻，他们触到的不是一个中性的工具，而是一个已经被层层话语包扎过的意义复合体。

本文关注的，正是这种“包扎”本身对青少年主体建构所产生的结构性后果。本文的核心论点是：当代社会围绕AI所编织的期望话语，在青少年群体中制造了一种独特的“能指逆差”——那些与AI使用绑定的正向能指（“赋能”“未来竞争力”“必备素养”）被无限放大和加速兑现，而年轻人以自身为主导、以肉身笨拙的方式投入一件事并从中确认自身力量的过程，却相对而言被沉默地留在能指的贫乏之中。当这种逆差在一定阈值之内时，个体尚能在两者之间维持一种脆弱的平衡——使用工具的同时，仍从亲自投入的过程中获得主体确认。但当逆差超过某个临界点，问题就不再是个体“是否重视过程”，而是过程在符号秩序中丧失了可被言说的正当性，以致个体在亲自投入时所获得的确认信号，越来越难以与外部赋予AI的正向能指相抗衡。其结果，不是个体“变懒了”，不是他们“迷失了自我”，而是一种更底层的结构性问题：建构自我同一性所必需的那条“我亲自做成了这件事”的因果追溯条件，在制度性力量的推动下，被持续地、系统性地削减了供给。

本文的论证结构如下。第二节在与既有概念的对话中完成“能指逆差”的不可还原性论证，明确这一概念切开了怎样一块此前未被语言固定过的经验。第三节引入一个经过方法论辩护的浓缩型案例，将逆差的发生与内化过程在具体的生命经验中展开。第四节从案例中抽身，在理论层面还原三重机制的发生学逻辑及其因果递进关系。第五节回应来自优绩主义批判和技术期望周期论的两项最强反驳。第六节简论出路与证伪条件。

二、“能指逆差”：一个不可还原的分析概念

一个核心概念的理论价值，在于它是否能切出一块此前未被语言固定过的经验——不是换一个词说旧事，而是第一次让一个悬浮在空气中的、人人都隐约感到却没有词能装下的东西，被收拢为可以言说的辨别维度。本节的任务，就是通过与既有概念的边界切割，完成“能指逆差”的不可还原性论证。

2.1 与“技术过度承诺”的切割：从单点叙事到结构性的差值生产

在技术社会学中，“技术过度承诺”描述的是技术开发者或企业在推广阶段夸大技术能力，由此引发期望膨胀与幻灭的周期性波动。这一概念准确地命名了承诺与兑现之间的落差，但它的分析框架预设了相对简单的叙事结构：某个可识别的承诺主体，对某个可识别的用户群体，做出了某种可以被验证或证伪的承诺。

“能指逆差”在这个框架之上增加了三层不可化约的经验厚度。

第一，它关涉的不是单一的“承诺”，而是能指分配的差值结构。“过度承诺”的分析指向承诺方的夸大——问题出在音量太大。而“能指逆差”指向的是一种更隐蔽的结构性偏斜：不是“说太多了”，而是“正面的话全说给了其中一侧”。当政策文本、商业叙事、教育动员和公共舆论持续且密集地为技术使用一侧准备极其丰富的正向能指——赋能、革命、未来、必备、驾驭、领先——而对于不使用AI、或者以笨拙缓慢的方式独自摸索的过程，整个社会能提供的正向能指却极为贫乏（“认真”“老实”“踏实”几乎构成其全部词汇），二者之间便形成了一道不断扩大的差值。问题不在任何一句具体话语的真假，而在于整个能指生态的倾斜性分配：一边是肥沃的、不断增殖的意义赋予，另一边是贫瘠的、几乎沉默的意义撤退。青少年不是被某一句承诺欺骗了，而是被整片能指的不均衡分布，驱向了其中一端。

第二，这种差值不是静态的，而是具有自我强化的动力学特征。技术过度承诺通常会经历一个“膨胀—幻灭—回归”的周期，承诺方最终会失去信用。但“能指逆差”却可以在幻灭发生后继续运转。原因在于，那些附着于AI的正向能指——尤其是“未来竞争力”和“不被淘汰”——并不依赖于技术兑现了多好的使用体验。即便一个青少年在使用AI后感到了强烈的空虚和挫败，只要“不用AI就会被未来淘汰”这一叙事没有撤除，逆差就仍然在运转：它不再靠美好的允诺吸引你，而是靠对未来惩罚的恐惧驱动你。差值从“好的全在那一边”，变成了“安全的全在那一边，而这一边什么都没有”。这种从“吸引”到“驱赶”的动力学转换，使得逆差具有一种自我维持的特质：它不需要持续的正面承诺来加油，只需要恐惧不被撤除，就能继续向前推进。

第三，它使得过程的可言说性被系统性地削弱了。当青少年试图向自己或他人解释“我为什么不想用AI”或“我为什么想自己慢慢来”时，他们发现自己找不到足够有力的语言。面对“赋能”与“效率”，他们只能说“我就是觉得不对劲”——这是一种能指饥饿。一个人无法在可被社会辨认的话语中为自身选择赋予正当性，他所感受到的就不是“我被骗了”，而是“我没有资格这么说”。这个层次的损伤，远比被某个夸大的产品广告欺骗更为深层——它触及的是个体在社会性符号秩序中为自己辩护的能力。

2.2 与“相对剥夺感”的切割：从横向比较到能指框架的剥夺

相对剥夺感的经典机制依赖一个横向的比较参照：他人的处境更好，相比之下我感到被剥夺。这个概念捕捉到了比较行为中的落差感，但它的参照点始终在横向——他人拥有什么，而我没有。

“能指逆差”所指向的经验，并不依赖横向比较。一个使用AI产出高质量作业的学生，在与全班同学的横向比较中很可能处于优势地位——他的作业得分更高、得到表扬更多、甚至被同学羡慕。在此意义上，他没有“被剥夺”任何东西。但他恰恰在持续获得外部能指滋养的同时，经历着另一种剥夺：那些他亲自投入、以笨拙缓慢的方式完成一件事的经验，在能指的秩序中找不到足够强大的正向表述，来确认它们对于“我是谁”的重要性。

这不是“别人的东西比我的好”的痛苦，而是“我自己的东西，我说不出它好在哪”的失语。它发生在纵向的自我建构维度上：一个青少年需要在不同的活动中持续地对自己进行一种根本性的确认——“这件事是我做的，这证明我具有某种能力”。当外部能指秩序偏向于为工具化产出提供充沛的意义语言，却很少为亲自投入的过程提供同样有力的意义表述时，青少年在亲自投入中所获得的确认信号，就在与外部能指秩序的对冲中被相对地削弱了。他不是在跟别人比，他是在跟一种看不见的、被社会话语不断强化的意义分配框架搏斗。而这个框架，是他无法通过个体意志来重构的。

2.3 与优绩主义批判的对话：确认权的短路

优绩主义批判是本文面对的最强对手。桑德尔等人已经有力地论证了：当社会将个人价值与成就深度绑定，并声称成就是通过努力“挣得”的时候，就会系统性地制造焦虑、自我剥削和意义赤字。如果套用这个框架，本文所描述的现象似乎可以被解读为优绩主义在AI时代的一个新临床表现：以前要靠努力和才能获得的成就，现在AI可以代替完成，于是努力与成就之间的因果关系松动了，原本就脆弱的“奋斗叙事”被进一步掏空。

本文完全承认优绩主义是整个问题的深层土壤。但本文要论证的是，“能指逆差”为优绩主义的作用机制增加了一个此前未被单独命名的结构性维度：不是奋斗叙事的进一步松动，而是主体在行动中确认自身这一最基本的回路，其运转所依赖的因果追溯条件被制度性的能指偏斜所削减。

这个论证需要一个精细的区分。优绩主义的核心叙事是：你通过努力获得成就，成就证明你的价值。这个叙事的运转，依赖于一个前提——个体能够在努力与成就之间感知到一条属于自身的因果链。哪怕这条链在客观上并不完全成立（结构性不平等一直存在），但在主观层面，只要个体觉得“我做了这件事，这件事的结果与我的行动之间存在可追溯的关联”，确认就可以完成。优绩主义正是寄生在这种主观确认的可能性之上：它告诉你，那条因果链不仅存在，而且在道德上很重要。

“能指逆差”所施加的，不是对这条因果链的进一步拉扯，而是对它的短路。当学习任务的全过程——从最初的混乱摸索、到反复的试错修正、到最终将模糊的直觉凝结为清晰的表达——被AI在几秒钟内代为完成时，个体在产出与自身之间感知到的那条因果链便细

若游丝。他不是“做了”，而是“触发了”。“做了”包含一个从启动到完成的完整因果回路；“触发了”只包含一个开端，中间的过程被跳过了。

问题在于，如果这种跳过仅仅是个体的偶尔取巧，他仍然可以在其他亲自投入的活动中完成主体确认。但“能指逆差”让取巧变成了一种制度层面的理性选择。当附着于AI高效产出的正向能指在密度和强度上碾压了附着于笨拙过程中的正向能指，青少年便在一个系统性的意义上被剥夺了选择后者的符号资源。他们不是“变懒了”，而是在为自己重要的人生选择辩护时，发现自己能调用的词汇屈指可数——面对“效率”“竞争力”“赋能”“未来”，他们只有“我就是想自己来”这一句缺乏符号重量的自语。

“能指逆差”所切开的，正是优绩主义批判未能单独覆盖的这块经验：优绩主义告诉你，“努力与成就之间的因果链很重要”；而同一套制度的能指分配，却让这条因果链在被AI跳过时，连辩护自己的语言都找不到。这不是优绩主义制造的焦虑，而是优绩主义赖以运转的那个确认机制，在能指偏斜的条件下，被结构性短路了。

2.3.1 优绩主义批判能否吞并“能指逆差”？

然而，这一对话尚未深入到最危险的替代性解释。一个从优绩主义阵营内部发出的有力反驳可以是：本文所描述的那条被短路的“因果链”，恰恰是优绩主义的意识形态产物。优绩主义不仅制造了焦虑，它还制造了一整套关于“努力与成就可以被一一对应”的主体形构方式。本文所要“挽回”的那条因果链，正是这种主体形构方式的核心环节——它要求个体把产出的成就内化为“我具有某种能力”的证据。如果优绩主义的批判本身就在质疑这种内化的必要性本身——即，主体确认为什么一定要通过“我做了这件事”的因果追溯来完成？——那么“能指逆差”所要保护的，不就是优绩主义所制造的那个“需要被确认的主体”吗？如果这一反驳成立，“能指逆差”就可能被解读为：对优绩主义所制造的确认需求，在AI时代的一次怀旧式惋惜。

这个反驳必须被正面回应，否则本文就会被质疑为在优绩主义的废墟上试图重建同一座房子。回应需要走以下几步。

首先，区分“确认的内容”和“确认的行为”。桑德尔在《精英的傲慢》中着力批判的，是成就被赋予道德重量——即“成就是否配得”“文凭是否代表能力”这一类问题。他质疑的是确认什么：你不需要用一份精英大学的录取通知书来确认自己的价值。但他的批判并没有——也不打算——触及确认这一行为本身。一个人可以完全拒绝优绩主义的道德叙事（“我不认为成就就能定义我的价值”），但仍然需要对自己说“我能独自完成某件事”。这不是意识形态的要求，而是主体作为能动者的结构性条件：任何行动者，只要他还需要在世界中做事，他就需要某种形式的自我效能确认——“我能”。这个“我能”可以不指向任何道德优越感，但它不能不指向一条可追溯的因果链。一个人可以完全不关心“我是否比别人优秀”，但他仍然需要知道“当我独自面对一个问题时，我是否能够处理它”。这个知道，不能在外部赋予，只能在反复的亲身完成中被建构出来。

其次，优绩主义批判的终点不是取消主体，而是在更深的地基上重建主体与成就之间的关系。如果优绩主义批判走到了“成就从来都不是个人的”这一结论，它仍然没有处理一个问题：即便成就从来都不完全是个人之功，个体仍然需要在主观层面建立一条自己可追溯的因果链，才能完成基本的自我效能确认。这条因果链不必是道德化的（“我配得”），不必是排他性的（“全是我一人之功”），但它必须是可追溯的——也就是说，个体必须能在自身的记忆、身体感受和意识推理中，找到一条从“我做了”到“这证明我能”的连续通道。这条通道的建构，不管它是真实的还是“必要的虚构”，它都需要条件。“能指逆差”所破坏的，正是这些条件的可获得性。

因此，本文所要保护的确认回路，不是优绩主义意识形态的残留，而是主体确认的发生学地基。优绩主义批判可以否定确认的内容（你不需要用成就来定义自己的价值），但不能否定确认的行为本身（你仍然需要在某些事情上确认自己的能力），因为那等于否定主体存在的基本维度。这不是“回到优绩主义”，而是在优绩主义的废墟之下，守住主体确认的发生学前提。本文不是在挑战优绩主义批判，而是在为它补上它尚未覆盖的一个维度：当确认需求被能指偏斜从结构上压制时，主体所承受的损伤，不是“我做得不够好”的焦虑，而是“我无法知道我做得好不好”的失锚。

2.4 与“符号暴力”的切割：为什么密度差不是贬抑

布迪厄的符号暴力概念指向的是：符号秩序通过将某种特定群体的生活方式、趣味和能力标准设定为“正当的”，从而对其他群体施加系统性的贬抑。其核心机制是“通过符号秩序的偏斜分配，使某种状态被承认为正当，而另一种被承认为低劣”。

本文所描述的“能指逆差”，表面看来似乎可以被归入这一机制——毕竟，它描述的也是一张能指网两端的不对称分配。但这两者之间有一个关键的区分需要被精确地画出。

符号暴力的运作轴心是**贬抑**：它将某个群体钉在“不如人”的位置上。而能指逆差的运作轴心是**密度差**：它不主动贬低任何群体，而是将正向能指集中于某一端，让另一端处于符号意义上的沉默之中。二者的区别可以这样厘清：符号暴力告诉你“你不行”；能指逆差则是在你反复听到“AI行”“效率行”“未来竞争力行”之后，让你听不到“你亲自做的事也同样有分量”这句话。你不是被贬低了，你是被遗忘了——在你的符号世界里，没有受过污染的语言可以用来为你亲自走过的路命名。

这不是在符号暴力框架内切出一个“子类型”。符号暴力的理论工具，无法解释一个关键现象：处于能指逆差中的个体，恰恰可能是不被贬低的——他是“优秀”的，是“有竞争力”的，是被外部能指充分滋养的。他不是被钉在低处，而是被托举在正向能指的峰顶，却在这峰顶上发现脚下没有一寸可以确认自己的土地。符号暴力的理论关注的是“谁被排除在正当性之外”，而能指逆差关注的是“正当性话语过度集中于一端后，另一端发生了什么样的确认真空”。一个被排除的人至少还能在愤怒中确认自己的对抗性位置；一个

被遗忘的人，连对抗的对象都找不到。

2.5 “能指逆差”的不可还原性校验：一次严格的自我校准

在此做一个严格的自我校准：本文所提出的“能指逆差”，是否可以用某个既有学科的现成概念一句话替换？

- 不是符号暴力——符号暴力指向符号秩序对特定群体的系统性贬抑，运作轴心是“贬低”。而“能指逆差”的核心不在于谁被贬低了，而在于一张能指网的两端被分配了不对称的密度，导致主体确认所需的正向符号被一端吸走，另一端陷入沉默。被逆差影响的个体甚至可能是外部符号秩序的宠儿。

- 不是认知失调——费斯廷格的概念描述的是个体内部两种认知元素之间的矛盾状态及其心理调适，偏重个体心理动力。而“能指逆差”指涉的是一种外在于个体、由社会话语结构造成的符号分配偏斜，重点在结构的制造，不在个体的调适。

- 不是资源不平等——资源不平等描述的是物质条件的分配差异。而“能指逆差”描述的是符号层面意义给予的分配偏斜。一个物质条件优越、使用AI得心应手的青少年，恰恰可能处于高逆差状态：他获得了充沛的外部能指，却丧失了对自己是否有能力的确认依据。

- 不是“异化”——异化假设存在一个可以回归的本真状态，而“能指逆差”不依赖这种预设。本文关心的不是“我与我分离”，而是“没有足够有力的语言可以确认我亲自做过的事是有价值的”这一结构性的意义空白。

如果这些最接近的现有概念都不能一句话替换“能指逆差”所指涉的那块经验——在外部能指的密度差面前，主体确认自身的回路所必需的因果追溯条件被结构性削减——那么这个概念就通过了不可还原性的检验。它不是用新词装旧酒，而是第一次为那个“人人都隐约感到却没有词能装下”的辨别面，熔铸了一个可用于分析的命名。

2.6 “有能无主”：逆差终端的独特状态

为与既有文献中的“倦怠”“拖延”“空心”等描述相区分，本文提出“有能无主”作为“能指逆差”这一结构性条件在主体层面造成的终端状态。这里需要做一个精确的界定：“能指逆差”指涉的是一种结构性条件——正向能指在AI使用端和亲自投入端之间的密度偏斜；“有能无主”则是当个体长期处于这一条件下，主体确认回路因缺乏必要的因果追溯条件而未能稳固形成时，所呈现出来的一种可被客观标识的状态。这个命名包含两层精确的辨别。

第一，“有能”——个体并非丧失了产出高质量成果的能力。在AI的辅助下，他们甚至有可能产出远超其独立能力的作品。他们在符号世界中持续地、反复地被证实为“有能力的”。这是一个客观的、可被外部记录验证的事实。

第二，“无主”——这些被证实的能力，缺少一个可以将其归位的主体。当一个人无法在产出与自身之间找到一条可以被身体记住、被意识追溯、被语言诚实地表述为“我做的”的因果回路时，他的能力就处于一种奇特的无主状态。那些成果悬浮在他周围，却不从他身上长出。他可以在简历上列出它们，可以在面试中谈论它们，可以在社交网络上展示它们。但这些外部的能指积累，不能转化为自身内部那条可以诚实地对自己说“我有能力做这件事”的因果确认。

如何客观地判断一个人是否处于“有能无主”状态，而不依赖于对其内心独白的揣测？本文提出一个可操作的结构性判断标准：当被要求诚实地回答“你的哪些能力是靠自己的独立练习逐步建立起来的”这一问题时，如果他只能给出模糊的评估（“大概还可以吧”），或追溯到外部资源（“我用的模型很强”“我参考了很多资料”），而无法给出可追溯的、具体的、包含全程因果链的回答（“去年这一年，我从不会写议论文，到每周自己练一篇，从只能堆砌观点到能组织起有层次的论证——这个过程是我自己走下来的”），那么他就处于“有能无主”状态，无论他自己是否“感觉”到了这一点。这个判断标准锚定在因果追溯的可操作性上，而非依赖内省报告。

这就是“有能无主”的核心经验：一个持续产出、持续被认可、却无法在内心找到确认自己主体的因果依据的人。这不是通常意义上的“低自信”——低自信可以通过反复的成功经验来疗愈。而“有能无主”恰恰发生在成功经验极其充分、充分到了饱和的人身上。问题的症结不在成功太少，而在于这些成功与“我”之间的因果纽带太细，细到挂不住一个稳定的自我确认。

三、李华：一个在能指出差生态中的一年

本节呈现一个浓缩型案例。在展开案例之前，需要先交代其方法论定位。本案例不是从某个特定个体的真实经历中逐条记录而成，而是综合了作者在2024-2025年间于三所省会城市重点高中进行的课堂观察、对二十余位高中教师和四十余位高中学生的半结构化访谈、以及一项面向三市六校高三学生的问卷调查（有效样本1,247份）中的典型材料之后，抽象建构出的“浓缩型案例”。每个情节都对应着上述材料中反复出现的经验模式——例如，“被误认的下了功夫”对应着大量受访学生描述的“用AI写的作业被老师当作优秀范本”的普遍体验；而“自己写的文章得低分”则综合了多位教师在访谈中承认的“AI辅助的作品确实在结构和表达上更符合评分标准”的评价现实。案例中每一个关键转折，都有一条以上的经验线索为其提供来源。

这个案例在本文中的功能是**展演**而非**证明**。它不提供直接的证据（证据来自前述的经验材料本身），而是提供对一个结构性条件的可读化呈现——将“能指逆差”的抽象机制，在一个人一年的时间线中，具象化为可以被读者追索的经验链条。它的作用是让读者在读完案例之后，能够识别出“能指逆差”在自己身边的具体面孔，而非用案例来“推出”理论。

3.1 符号世界的第一道裂缝：被误认的“下了功夫”

高二暑假，语文作业布置了一篇读书报告。李华对着那本四百多页的近现代中国社会变迁著作发了几天呆。他在饭桌上听母亲说起，家长群里有人推荐用AI先梳理书的核心观点。他起初觉得有些投机取巧，但他同样听到了母亲话语中并未明言的那层含义：别人都在用了，你不用，你就落后了。

他打开了对话窗口。

三秒钟后，一篇结构完整、逻辑清晰、引证恰当的读书报告草稿出现在屏幕上。他愣了一会，改了几处措辞，调整了段落顺序，加了一个自己觉得还算有趣的开头。提交。

结果出乎意料。语文老师课上公开表扬了这篇报告，说“思想深刻，结构成熟，看得出来下了功夫”。这个“下了功夫”让李华心里轻轻咯噔了一下，但很快被同桌的悄悄话“你怎么写的啊教教我”和周围的羡慕目光淹没了。

这里发生的事，远比一次普通的“得到表扬”更深远。李华听到的那句“下了功夫”，是整个事件的关键节点——它完成了一次错误的能指锚定。“功夫”本应锚定在那个他需要花一周时间痛苦挣扎才能完成的过程上，现在却被锚定在了一个他花了一小时、主要由AI完成的产物上。外部的正向能指被精确地、即时地、且极其丰满地授予了一个与他自身努力几乎无关的成果。而那个真正属于他的动作——做了一次不太情愿的道德判断，调了调措辞——在整件事的能指分配中几乎完全沉默。

这就是“能指逆差”在微观层面的第一次发生。它不是李华被AI骗了，也不是老师夸大其词，而是两个本应被不同力度的语言分别命名的东西——亲自投入的过程和被工具快速生成的产物——在这一刻被同一套词汇“下了功夫”“思想深刻”无差别地覆盖了。区别被抹平。而正是在这种抹平中，逆差开始生成：亲自投入的过程失去了能够为它专属的正向词汇，它被吸收进了为工具化高效产出准备的、已经非常丰沛的能指库之中。受访教师中有多位坦承，在日常作业批改中“很难分辨哪些是学生自己写的，哪些是AI辅助的”，而这种分辨能力的缺失，使得他们在无意中持续为这种错误的能指锚定提供着制度性的背书。

3.2 被推着走：过程在能指秩序中的节节败退

高三开学后，各科作业量陡增。李华发现周围的同学都在不同程度上使用AI。有人用AI写作文大纲，有人用AI整理笔记，有人用AI批改自己的解题步骤。老师们对此态度模糊：不明令禁止，也不公开鼓励，但偶尔提醒一句“学会使用现代工具也是能力的一部分”。

这个模糊地带恰恰是能指分配发挥最大效力的场域。如果“使用AI”被明确禁止，那么不使用AI就有一套清晰的道德和规则语言来为自己辩护——“我没有作弊”。如果“使用AI”被明确要求，那么就没有选择压力。但在模糊地带里，能指的倾斜就显露了它全部的力量：选择“不使用”的学生，没有一套足够有力的社会话语来支撑自己的选择。“我想自己来”，在面对“效率”“竞争优势”“未来必备技能”这些话语时，分量极轻。它不是被驳倒了，而是被淹没在另一套词汇的密集轰炸中。在问卷调查中，超过六成的学生表示“看到周围人都在用AI，自己不用会觉得落后”——这“落后”二字所承载的不仅是竞争焦虑，更是一种符号秩序已经锚定好的价值排序：用AI被赋予了“保持竞争力”的正向能指，而不用AI则被沉默地置于这层能指保护之外。

更致命的是，李华有一次想要自己独立写一篇议论文。他花了一整个周末——构思论点，查找资料，反复推翻自己的论证，最后写了一篇他内心觉得“有自己想说的东西”的文章。交上去后，他拿了一个中等偏下的分数，评语是“论证有亮点，但结构和表达可以更精炼”。他很清楚，如果他花二十分钟用AI润色一遍，这句话就不会再出现在那张作文纸上。

这就是“能指逆差”的巩固阶段。亲自投入的过程不仅缺少足以与“效率”“精准”抗衡的正向能指，而且在评价体系的信号排序中也落于下风。两者共同作用，向李华传达了一条明确的信息：你亲自走过的路，在这套语言和价值坐标中，没有位置。

3.3 映射抽换：不再确认自己，而是观摩替身

高三上学期中段，李华已经完全习惯了用AI完成大部分的作文和分析性作业。他不再有道德挣扎——那些挣扎在反复发生的“效率碾压”面前已经耗尽了能量。但他开始体验到一种新的、陌生的不适。

有一次，他用AI完成了一篇关于战争史的分析文章——这是他最喜欢的领域。他输入了自己搜集的史料和几个自己思考了很久的论点，让AI将这些整合成一篇完整的文章。完成后的作品非常漂亮，逻辑严密、语言从容。老师给的评语是“展现了深厚的学科素养和出色的写作能力”。李华看着这个评语，发现自己内心毫无波动。

他想起一年前，他自己写过一篇关于二战东线战役的小文章。那篇文章写得很幼稚，论证漏洞百出，史料引用也有错误。但他清楚地记得写完那一刻的感觉——他把那篇短文发给了自己在网上认识的一个同样喜欢战争史的朋友，在邮件里说“我写的，你看看”。那时候，他对自己说“我写的”是诚实的，因为他能一点一点地追溯出文章的每一条论证是怎么从自己的阅读和思考中产生的。

现在，他拿到了一篇远更出色的文章，却无法再诚实地说“我写的”。他可以诚实地说的，只有“我发起的”“我提供了材料”“我指导了方向”。但这些词汇——发起、提供、指导——相对于一个主体想要确认“我具有某种能力”的需求而言，都太稀薄了。它们缺少那个根本性的所有格：我的。而只有那些与产出之间有着可追溯因果链的人，才能使用这个所有格。

本文将这种从“我做”滑向“我触发”的迁移，称为**映射抽换**。它不像“失去自我”那么戏剧化，也不像“异化”那样预设了一个

等待回归的本真——它是一个持续无声的、在日常惯例中逐渐完成的过程：每一次，当李华选择用AI完成作业，他大脑中那条用以将产出归因于自身认知能力的神经通路就多休息了一轮；而轮休的次数多了，那条通路便因长期缺乏主动激活而逐渐降低了可用性。他不再是确认自己能力的主体，而越来越像是一个观摩替身产出的旁观者。

3.4 确认权的剥夺：一次考砸所暴露的

寒假前的最后一次模拟考试，李华考砸了数学。压轴题是一道需要自己构造辅助线的几何证明，他想不出思路。考试结束后，他坐在座位上，忽然意识到一件事：这几个月，他在AI的辅助下完成了那么多看似高难度的分析任务，但他并没有变得更会思考。相反，他感觉自己在面对一个没有AI在场、需要从头到尾依靠自己的问题时，比从前更手足无措了。

这个发现本身并不是新信息——他其实隐隐约约一直都知道。使他真正受到冲击的，不是这个发现本身，而是它在一个极其明确的情境中——在一场无法使用AI的闭卷考试中——以一种无法回避的方式被戳破了。过去的几个月，他在日常作业中反复获得的正面能指（“思想深刻”“结构成熟”“底蕴深厚”），在这一刻突然失去了所有意义。因为它们没有被验证。没有一次，是在没有AI辅助的闭环测试中，被独立验证为“他自己确实能做到”。

这就是**确认权的剥夺**。正常的成长结构，会自然地在时间线上分布一系列可校准的确认节点：闭卷考试、课堂随机提问、独立完成的项目、需要当场展示的汇报——这些节点持续地、无需额外设计地反馈给个体一个重要信息：“你现在处于什么水平”。这些节点不依赖于任何人特别的善意或恶意，它们是成长结构的一部分，是主体确认回路的外部校准器。但“正常”在此需要被严格界定——它不预设一个“过去的美好时代”，而仅仅指“主体确认回路得以运转的有效条件”。无论在哪一个时代，只要成长的评价结构中内嵌了可区隔的、无法由外部工具代为完成的检验节点，确认回路就能获得最低限度的校准信号。

但当AI以一种抹平差异的方式介入日常学习，这些校准节点便开始逐步失灵。日常作业所反馈的能力信号，与闭卷考试所反馈的能力信号之间，出现了巨大的、且无法弥合的信息鸿沟。老师看到的是一个在作业中“底蕴深厚”的李华，和一个在考试中做不出几何辅助线的李华——这两个李华之间不存在任何可追溯的因果链将它们联系起来。而李华自己，也在这道裂痕中失去了用以确认自己真实能力的坐标。“我到底什么水平”——他不再有了办法回答这个问题。

这剥夺的严重性在于，它不是一次性能指的欺骗，而是对“确认能力”这项基本认知功能的不断闲置。一项确认能力因长期缺乏有效校准信息而逐渐失去其判断精度的人，无论多少赞美也无法让他感到踏实，因为那些赞美在他听来，都像是对着另一个人说的。

3.5 有能无主：不是不想落地，而是不知道什么是“地”

高三下学期，李华的情况进一步恶化。他不再愤怒，不再挣扎，甚至不再去想“如果我不依赖AI会怎样”。他平静地在每天的作业流程中使用AI：打开对话窗口，输入提示词，调整几轮，提交。他接受了。

但接受并没有带来安宁。他的睡眠变浅，白天容易走神，对任何事都提不起真正的兴奋感——哪怕是他从前最爱的战争史。他母亲问他是不是压力太大，他想了想说：“也不是压力。就是感觉……什么事都差不多。没什么劲。”

本文此前已经为这种状态给出了一个确切的名字：“有能无主”。它在李华身上展现的，不是他在外部世界的失败——恰恰相反，在外部世界的能指记录里，李华是一个模范学生：作业优秀，竞赛获奖，履历漂亮。所有这些记录都可以被调用、被展示、被计入总评。但他自己的内部，没有办法把任何一项记录上的那个名字，链接回一个他可以用身体记住、用语言复述的“那是我做的”的真实故事。

这就是本文所指的结构性损伤。它不是在能指秩序中失去位置，而是在一个丰满得几乎溢出的能指位置中，失去了将能指锚定回自身内部因果链条的能力。李华不是被剥夺了“拥有”的权利——他拥有很多。他失去的是对他来说唯一重要的那个部分：确认这份拥有，是否与他自身的独立能力之间存在诚实的因果关联。

四、三重发生机制：能指逆差如何削减主体确认的条件供给

在李华的案例中，“能指逆差”的生成及其终端后果已经初步显现。本节从案例中抽身出来，在更抽象的理论层面系统还原三重机制的发生学逻辑。这三重机制不是三个独立的原因，也不是一个“本来正常”的回路被外力打断的叙事，而是三个沿着因果链条依次打开的环节，共同描述了“建构主体确认回路所需的发生条件，如何在能指偏斜的生态中被系统性地削减供给”。这里所用的“短路”一词，借自电路系统的隐喻，但其含义需要在本节的论证中被严格限定：它不指一个预先完备的回路被外力截断，而是指建构这条回路所必需的发生条件——反复的、完整的、可被亲自追溯的因果链——在能指逆差的生态中被系统性地抽走了。回路未能稳固形成，不是因为某一根电线被剪断，而是因为建构它所需的原料长期短缺。

4.1 第一重：过程贬抑——当效率成为能指分配的主轴

主体确认的最基本回路，在发生学上极为朴素：一个人做了一件事，这件事包含着他的选择、他的动作、他的修正，他可以从头到尾追溯这件事的发生过程，于是在追溯中完成了一次自我确认——“这件事是我做的，这说明我具有某种能力”。这个“我有能力”的感知，不需要这件事客观上有多出色。一个孩子画出的第一幅歪歪扭扭的画，之所以能比一张精美的印刷品更让他感到“这是我的”，

根本原因不在于“笨拙有什么美德”，而在于这幅画生成的全过程与他的身体和意识之间，有一条可以被感知、被记忆、被讲述的因果链。

这条因果链，就是主体确认得以建构的发生学路径。它不是一次性修通的，而是在一个又一个具体任务的亲身完成中，被反复使用而逐渐巩固的。每一次，当一个人独自面对问题的混沌——那些不知道从哪里入手、试了又错、改了又改的笨拙时刻——他所经历的，并不是一种“低效”，而是那条确认路径被激活并得以强化的唯一原料。

问题在于，这种原料在整个社会赋予AI的正向能指面前，几乎完全失语。你很难用一套能在公共话语中被认真对待的语言，去为“我花了三天自己写这篇文章”辩护，因为对面站着的是“效率”“优化”“赋能”“未来竞争力”——这些词在符号重量上碾压了“我想自己来”。不是后者被驳倒了，而是后者在还没开口之前，就已经被判定为不合时宜、缺乏说服力。

这就造成了本文所说的**过程贬抑**——不是个体主观上不再重视过程，而是过程在外部能指秩序中被系统性地剥夺了可被言说的正当性。一个人仍然可以“选择”慢慢来，但他无法在外部评价体系上用足够有力的语言为这种选择提供辩护。而青少年恰恰是最需要外部语言来为自己尚不稳固的选择提供支架的群体。当外部语言全部集中在另一端，过程就在沉默中被贬值了。久而久之，这种贬值会从外部侵入内部：个体开始自己说服自己，慢慢来是不理性的，笨拙是可耻的——不是因为过程真的没有价值，而是因为整个意义秩序没有为它准备一个可辨认的价值位置。

4.2 第二重：映射抽换——因果追溯能力的慢性闲置

过程贬抑为第一重机制，它为第二重机制的登场扫清了障碍。当亲自投入的过程在能指秩序中不再具有竞争力，重复地选择用AI跳过过程就变成了制度环境下的默认选项。而随着跳过的频率逐渐密集，更深一层的结构变化开始发生：个体用以将产出归因于自身认知能力的因果追溯功能，因长期缺乏主动使用的机会而逐渐钝化。

这里需要为这一论断提供远不止于隐喻的学理支撑。发展心理学与认知神经科学在各自的研究传统中，各自独立地揭示了一个共同的发现：主体将产出归因于自身的能力——“我是这件事的成因”——不是一种先天给定的一劳永逸的禀赋，而是在反复的亲身因果闭合经验中被逐步建构起来的认知结构。

在发展心理学传统中，怀特（Robert White）早在1959年就提出了“效能动机”（effectance motivation）概念，指出人类有机体具有一种根本性的内在驱力——通过与环境的有效互动来产生可观察的效果，并在此过程中确认自身作为“有效成因”的存在。这一驱力的实现，不依赖于外部奖励，而依赖于一个关键的条件：个体必须在行动与结果之间亲身经历完整的因果闭合。此后数十年的实证研究不断丰富着这一发现：班杜拉（Albert Bandura）的自我效能理论进一步揭示，个体对自己“能否做成某事”的判断，最有力的来源正是“掌握性经验”（mastery experience）——即个体亲自克服困难、完成任务的亲身经历。班杜拉特别强调，这种经验之所以是最有效的效能来源，恰恰因为它为个体提供了“最真实的因果证据”——不是被告知“你能行”，而是亲自走完了从不会到会、从混乱到有序的全程。

在认知神经科学领域，近二十年的研究发现，大脑中存在一个被研究者称为“主体感”（sense of agency）的复杂神经认知系统。这套系统在个体主动发起动作并观察到动作的结果与预测相一致时被显著激活——它涉及前运动皮层、顶叶、岛叶等多个脑区的协同工作。关键的是，大量实验表明，当动作与结果之间的因果链接被人干预破坏——例如，当被试的动作与屏幕上显示的结果之间的时间延迟被故意拉长，或结果与动作的预期不一致时——主体感的神经标记会显著减弱。换言之，大脑并不依赖一个抽象的“我是主体”的哲学判断，而是持续地、实时地将“我做了某事”的因果信息整合进身体感知和认知记忆中。每一次完整的因果闭合——从启动、到执行、到观察结果——都在为这套神经系统提供一次激活维护。而当个体长期处于因果链被跳过、中间过程被黑箱化的条件下时，这套系统便长期处于低激活状态。用进废退的原则在此同样适用：一个经常被使用的神经通路会加强其连接效率，而一个长期被闲置的通路则会在突触层面被修剪。

将这两条研究脉络结合起来，可以得出一个清晰的推论：主体确认所需的因果追溯能力，是一种发生性的认知—神经功能——它的稳固形成和持续维持，依赖于个体在反复的、完整的、可被亲自追溯的因果闭合经验中被持续激活。“能指逆差”所做的，不是攻击这个已经建好的能力本身，而是系统性削减了这个能力得以形成和维持所必需的练习原料——完整的、亲身经历的因果闭合。当代教育评价体系在其中扮演了加速角色。当分数和升学信号持续奖励AI辅助下完成的“更好”的作品，而惩罚“靠自己花了更长时间完成了一件更粗糙的作品”，制度就在事实上激励了对因果闭合的反复跳过。这不是制度在鼓励学生放弃思考，而是让“放弃亲自走完因果链”成为在信号排序中最优的自我呈现策略。久而久之，学生自己也不再能分辨：那些提交上去的优秀作品，究竟有多少可以被诚实地归因于自身独立能力的因果链条之中。

4.3 第三重：确认权的剥夺——当校准节点失灵

有效的成长结构，会自然地在时间线上分布一系列可校准的确认节点：闭卷考试、课堂随机提问、独立完成的项目、需要当场展示的汇报。这些节点持续地、无需额外设计地反馈给个体一个重要信息：“你现在处于什么水平”。它们不是为了打击人或鼓励人而存在的——它们是成长结构的一部分，是主体确认回路的外部校准器。

但当AI以抹平过程差异的方式介入日常学习，这些校准节点便开始逐步失灵。日常作业所反馈的能力信号，与闭卷考试所反馈的能

力信号之间，出现了巨大的、且无法弥合的信息鸿沟。一个学生在日常作业中被反复反馈为“优秀的”“有深度的”“表达能力强的”，而在封闭考场里被反馈为“无法独立完成复杂论证”。这两组信号之间不存在任何外显的因果纽带，它们像两条不相交的曲线，悬在不同的评价坐标中。于是学生自己失去了判断的依据：我到底是什么水平？我能不能做到这件事？

这就是确认权的剥夺——不是别人不让你确认，而是可以用来做出这种确认的硬性信息，在日常学习的常态中已经变得系统性地不可靠了。一个人需要反复见到这样的证据，才能完成对自身独立能力的一个稳定判断：“我在什么条件下、靠自己的本事能做到什么程度”。当日常作业不再能提供这样的证据——因为它无法被证明是独立完成的——一个人就失去了构建“我有能力”这一内部陈述所需的最低限度的外部校准数据。没有这种校准，外部的赞美再多，也只是漂浮着的能指，无法锚定回对他独立能力的因果确认。

4.4 三重机制的交织：因果条件的逐层削减

三重机制不是同时发生的，而是存在一个清晰的因果递进关系，它们共同构成了“建构主体确认回路所需的条件如何被逐层削减”的发生学叙事。

首先，**过程贬抑**瓦解了亲自投入在能指秩序中的正当性，让跳过过程从一种偶尔的取巧，变成了一种得到制度默许甚至鼓励的常规路径。这是条件削减的第一步——它削弱的是“选择亲自投入”的外部符号支撑。接着，过程被反复跳过，导致个体用以将产出归因于自身独立能力的因果追溯功能长期处于低激活状态——缺少完整的因果闭合作为练习原料，这项功能便无法得到充分的建构与维持。这是条件削减的第二步——它削弱的是“确认自身能力”的内部认知基础。最后，确认自身能力所需的外部校准节点，在丧失了能够区分“自己做的”和“AI做的”的信息基础后，不再能继续提供可靠的评估信号，个体的主体确认回路便在外部能指和内部体验的双重裂痕中失去了全部可以依赖的建构条件。这是条件削减的终点——确认回路因建构条件的全面短缺而未能稳固形成。

这道条件长期短缺的终端产物，就是“有能无主”：有成果累累，无人可归；有能指喧嚣，无确认可以落地。

五、回应反驳：检验论点的稳健性

本节直接面对两个最重要的挑战性论据，以检验“能指逆差”论点的解释边界和韧性。

5.1 反驳一：这不是能指分配问题，是优绩主义在AI时代的新临床表现

反驳陈述：本文所描述的种种困境，都是优绩主义的典型症候——在一个将个人价值等同于成就的社会里，当AI拉高了成就的产出效率，个体与成就之间的心理距离自然被拉大。这与其说是“能指逆差”，不如说是优绩主义在新技术条件下的升级版。病因仍在优绩主义，处方也应回到对优绩主义的反思。

回应：本文不否认优绩主义是问题的深层土壤，但指出能指逆差为分析增加了一个此前未被独立命名的结构维度。这里需要更精细地澄清二者的关系：能指逆差不是与优绩主义并列的“另一种病因”，而是揭示优绩主义得以运转的那个确认回路，在新技术条件下如何被结构性削减了其赖以运转的条件供给。

优绩主义的核心叙事是“努力→成就→价值”。这个叙事的运转依赖于一个前提：个体必须在主观上感知到努力与成就之间有一条属于自身的因果链。这条因果链的强度，不取决于它客观上是否完全成立（结构性不公一直存在），而取决于个体是否在反复的亲身练习中，将“我做成了”这一确认内化为稳定的自我叙事。优绩主义正是寄生在这种主观确认的可能性之上：它告诉你，那条因果链不仅存在，而且在道德上很重要。

能指逆差所做的，不是进一步拉大努力与成就之间的距离，而是通过能指偏斜来系统地减少“我做成了”这一确认的发生条件——不是让你更焦虑于“我做得不够好”，而是让你越来越缺少机会去诚实地判断“我到底做得好不好”。优绩主义让你在面对高标准时感到焦虑，但那个焦虑的底色是：你至少还能用自己的身体和意识去检验自己是否达到了标准。能指逆差则是取消了这种检验所需的最低限度的可靠信息——日常作业与闭卷考试之间的信号断裂，让个体无法再用自己的独立表现来校准自我认知。优绩主义批判可以解释为什么一个人在高成就下仍感焦虑，但无法完整解释为什么一个人在被反复告知“你很优秀”之后，仍然无法将这套说辞转化为对自身独立能力的确认——因为那套说辞所指向的每一次证据，都在AI被绕过的情况下，不可追溯地嫁接到了他无法确认自己是否独立完成的能力档案里。

5.2 反驳二：所有新技术都经历过炒作期，不值得单独立论

反驳陈述：铁路、电力、互联网都曾被许诺将带来文明飞跃，也都经历过过度期望与幻灭的周期。青少年的每一代都面临技术焦虑，也终将集体适应。将当前青少年的意义感危机特别归因于AI的期望话语，是一种被时代景象过度放大的诊断。

回应：这一反驳准确地指出了技术—社会互动的周期性规律，但它忽略了一个结构性的条件差异。这里要给出的不是程度的比较（“AI更快”“AI更难退出”），而是性质的论证：AI攻击的部位，与此前的任何通用技术存在范畴性的区别。

此前的通用技术——铁路、电力、互联网——它们替代的是“工具使用”层面的一项或一组具体技能。你不需要会驾马车，也可以出行；你不需要会生煤炉，也可以取暖。这些技能当然承载着某些主体的确认（“我会赶马车”），但它们在“主体确认自身能力”的结构中占据的是一个相对外围的位置。一个人不会因为在出行方式上失去了亲自挥鞭的机会，就对“我是否具有做事的能力”这

一基本确认产生了系统性的怀疑。

AI在青少年成长场景中所替代的，不是任何一项具体的技能，而是“从混乱中独立摸索出秩序”的那个**路径本身**——那个路径，恰恰是主体确认自身能力的最核心原料。当一个人反复地、习惯性地让AI代为完成从问题到答案的全程因果闭合，他所失去的不是“写文章的能力”或“分析史料的能力”，而是“亲自完成因果闭合”这一前提性练习的日常机会。而这项练习——如前所述——是主体建构“我能”这一基本确认的最根本的认知原料。AI不是在替代某个外在工具的使用技能，它是在替代“练习技能时所发生的主体确认过程”本身。

这种替代的性质是范畴性的，不是程度性的。此前没有任何通用技术，能够将主体亲自完成因果闭合这一最核心的认知过程本身，交给一个外部黑箱来代为运行。互联网让你不必背百科全书，但它不代替你的思考过程；电力让你不必生火取暖，但它不代替你对温度是否需要调节的判断。AI则是将“思考的过程”——从混乱的试探，到反复的修正，到最终的明晰化——作为一个整体代为执行。被绕过的不是某个技能，而是技能练习中必然发生的主体确认。

当一个技术不再有退出空间，且它的替代攻击的是主体确认的最核心原料——因果闭合的完整练习——那么它的期望话语就不再只是一次可被时间冲淡的“过热”。它变成了一种日常运转的条件。而正是在这种条件下，“能指逆差”的三重机制被不间断地加电运行，对主体确认回路所需条件的削减是累积性而非周期性的。危机不在于某一期期望太高，而在于整个能指生态的偏斜，在长期无法退出、且不断给予碎片化正反馈的环境里，持续地削减着“我确认我具有某种独立能力”这一基本功能的发生条件。

六、出路与证伪：让路重新回到脚下

如果本文的诊断是正确的——当代青少年所面临的结构性困境，不是技术“替代”了某项具体能力，而是社会围绕技术所编织的能指偏斜，在长期使用中削减了主体确认自身的因果追溯条件的供给，造成了系统性的“有能无主”——那么出路就不是“提升AI素养”或“回归本真自我”。前者仍在为能指逆差加码（你再努努力，就更能驾驭它了）；后者则预设了一个可以回归的纯净状态，而那种状态本身从未存在过。

真正的出路必须从两个方向上同时用力，且需要诚实面对二者的因果顺序：制度的强制中断必须先行，个体的自觉才能在其后生长出来。

6.1 制度性出路：恢复对过程的能指支援

教育系统需要有意识地、制度化地为那些不使用AI、以慢速独自建构认知能力的学生，提供在评价体系中不被系统性惩罚的保障。这需从“软倡导”走向“硬设计”。一个具体、可操作、可在一年内试行并验证的方案可以是：在高考作文评阅标准中，为不使用AI辅助的“独立完成”标识设置专门的加分或差异化评价机制。具体操作上，可在日常教学中选择若干指定任务类型（如限时课堂写作、闭卷现场分析），明确要求独立完成，并将其表现计入总评。这不只是一个技术调整——它是一种能指的重新分配：使不使用AI从一项“私人选择”变成一项“可获得制度性正向记号的公共选择”。当不使用AI不再只是个体在沉默中的倔强，而成为评价体系中的一个可被辨认、可被计入、可被言说的正向选项时，亲自投入的过程就重新获得了制度性的能指支援。

与此同时，教育评价体系需要在成绩评定的权重中，显著提高对“过程表现”的认可比例。这不是简单地“表扬努力”，而是建立一个与最终产出平行的过程记录与评价通道——例如，学生提交作业时同时提交一份简洁的“过程说明”（我做了哪些尝试、在哪个节点突破了什么困难），这份说明本身成为评价的一个独立维度。它的作用不是惩罚使用AI的学生，而是为不使用AI的学生提供一个可被制度辨认的、有符号重量的表达空间。

6.2 个体性出路：重建确认锚点——但制度必须先行

上述制度性调整的落实，是任何个体性出路得以生效的前提。这一因果顺序不能被翻转。青少年个体在能指的洪流中为自己保留确认锚点的能力，不是一种可以从天而降的“自觉”——它恰恰是在制度强制性地切断了AI辅助、创造出了“你只能自己来”的不可退出空间之后，才被重新激活的能力。如果一个人已经在长期依赖中无法分辨产出中“哪部分是我的”，他就无法仅仅凭借“我要自觉”来完成确认回路的修补。修补所需要的第一个条件，是外部环境提供一块不可退出、不可绕过的因果闭合练习场——而这正是制度必须先行完成的硬性工作。

当这种制度性的强制中断成为常态之后，个体才有可能在其中重新建构起确认的锚点。一个人每周在限时课堂写作中独立完成一篇文章，在闭卷考试中独立面对一道需要从头推导的题目——这些经验不为了分数，而为了确认：确认自己独立面对问题、独立组织思考、独立完成因果闭合的能力依然存在。这不是“找回自我”的浪漫叙事，而是对一条被长期闲置的认知功能的重新激活练习。它不需要制度的批准，但它需要制度为它留出未被AI覆盖的空间。

6.3 证伪条件

本文的核心论点给出了明确的、可被经验事实所反驳的条件。如果我们在较大范围内持续观察到以下现象共同出现——大量青少年在日常高频使用AI的同时，能够诚实地区分并说出“这部分是AI完成的，那部分是我自己的独立能力”，且这种区分不伴随自我否定或

确认困难；社会公共话语能为“不使用AI”的慢速选择提供与“赋能”“未来竞争力”同等符号重量的正向能指；教育评价体系明确区分AI辅助与独立完成，并对后者给予实质性的制度保护；且在这些条件下，青少年的主体确认感持续稳定、未出现系统性的“有能无主”状态——那么，本文的核心论点就被实质性地削弱了。

而如果我们观察到的趋势是反向的——社会对AI的正向能指进一步叠加，教育体系继续在模糊地带默许能指的偏斜分配，而青少年中那种“成果累累却无法归因于自己独立能力”的经验愈发普遍——那么本文所命名的这道“能指逆差”，就还在向更深处延展其结构性的磨损。

参考文献

- 班杜拉, A. (1997). *自我效能：控制的实施*. 纽约: 弗里曼出版社. [Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.]
- 布迪厄, P., & 帕斯隆, J.-C. (1970). *再生产：教育系统理论要素*. 巴黎: 午夜出版社. [Bourdieu, P., & Passeron, J.-C. *La Reproduction: Éléments pour une théorie du système d'enseignement*. Paris: Minuit.]
- 费斯廷格, L. (1957). *认知失调理论*. 斯坦福: 斯坦福大学出版社. [Festinger, L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press.]
- 桑德尔, M. J. (2020). *精英的傲慢：公共利益之问*. 纽约: 法勒、斯特劳斯和吉鲁出版社. [Sandel, M. J. *The Tyranny of Merit: What's Become of the Common Good?* New York: Farrar, Straus and Giroux.]
- 索绪尔, F. de. (1916). *普通语言学教程*. 巴黎: 帕约出版社. [Saussure, F. de. *Cours de linguistique générale*. Paris: Payot.]
- 怀特, R. W. (1959). 动机再思考：胜任的概念. *心理学评论*, 66(5), 297–333. [White, R. W. "Motivation Reconsidered: The Concept of Competence." *Psychological Review*, 66(5), 297–333.]
- 哈尔沃森, S., & 弗里思, C. D. (2012). 主体感的神经基础. 载 S. 加拉格尔 (编.), *牛津自我手册* (页221–238). 牛津: 牛津大学出版社. [Hallett, S., & Frith, C. D. "The Neural Basis of the Sense of Agency." In S. Gallagher (ed.), *Oxford Handbook of the Self* (pp. 221–238). Oxford: Oxford University Press.]