

王天夫一著

# 焦虑社会

无处安放的现代心灵

文景

Horizon

上海人民出版社

王天夫 著

# 焦虑社会

无处安放的现代心灵



上海人民出版社

文景

Horizon





# 版权信息

COPYRIGHT

书名：焦虑社会：无处安放的现代心灵

作者：王天夫

出版社：上海人民出版社·世纪文景

出版时间：2026年01月

ISBN：9787208199385

字数：117千字

（免费书分享在Yabook.org）

# 献给我的外婆

(免费书分享在Yabook.org)

## 前言

这是一本关于焦虑的书，而让我感到为难的是，它真的就是在不时泛起的焦虑情绪之中艰难完成的。一方面，也许完成此书的过程本身就完美体现了本书的一个重要结论：现代社会焦虑无处不在，讨论分析焦虑的过程本身就无可避免地陷于焦虑之中。另一方面，最终写完此书，标志着一路走来，跨越困难，克服焦虑，达成任务，可以说服自己与他人：有时焦虑是可以缓解的，人们的日常生活也许就是在焦虑的到来与离去之间，来回奔波，无限循环。

在经历了所有这些之后，又不得不感叹，过去差不多两年半的时间里，我投入了巨大的精力与时间，难道最终真的只是成就了一个无可绕开的悖论：

只有焦虑自身，才能够打败焦虑？

即便如此，在各种艰辛之间，生活也总是带来欢喜。写作本书让我思考，在焦虑中不断探索克服焦虑的意义何在，价值何在。

写作本书的另一个思想上的初衷，是希望能够在学术研究上有所改变，在新的学术生涯阶段有着不同以往的理论思考与理论提炼。

在我看来，社会理论最为根本的价值在于，能够提供一套认知社会与理解社会的工具——可以是视角、框架、观念甚至是组织起来的零散概念，有助于解释人们在社会生活中遇到的各种现象与多种困惑，有助于人们在普通日子之上思考和探寻生活与生命的意义，当然也有助于人们坚定地生活下去——因为在这样的过程中，生活可以自洽。

社会理论从来不在书斋，而在社会生活之中。它只能来源于日常生活，也必然返回到日常生活。因此，理论也罢，写作也罢，都不应该只是学究式的晦涩难懂，而应该既展示学术演绎的过程，又面向普罗大众解释普通人的生活，让人思考，给人力量。

我做过很多实证研究，有的是纯粹的数据统计分析，也有的是收集访谈资料以分析社会事件与社会过程。但有个一致的感受：这些研究都太过聚焦于某一个具体的社会现象。当然，这些研究都加深了我们对于社会的认识与理解，但是，它们因为专精，所以局限，因为局限，注定琐碎。它们往往无法给出对更大范围或者整体社会的总结性描述，更不用说得出普遍性知识。因而，很难借此达到社会研究的初衷，难以吸引、激发大众的讨论，也无从给予他们力量。

事实上，社会上有趣的现象比比皆是，日常生活中常见，大众也纷纷谈论，有的甚至已经形成了朴素的描述性概念。这些都是社会研究者可以关注也应该关注的研究素材。例如，很多人“繁忙”，“996”家常便饭，“过劳”成为常态，身心早已“内卷”，这些都是对于当前社会具有一定概括性与理论性的有趣诊断，也激发了无数的大众讨论，还具有理论的拓展能力，可以解释众多社会现象与社会过程。其实，也可以在这些社会诊断的基础上反向回溯，进一步思索，到底是什么导致了“过劳”与“内卷”呢？

在我看来，“过劳”也好，“内卷”也好，都是焦虑社会的表现而已。正是在如今的焦虑时代，作为个人，我们很容易焦虑，作为群体，我们整体焦虑，甚至形成了特定的针对焦虑的社会心态特征、社会行为方式、社会治理模式。简言之，我们身处焦虑社会。

我们还可以接着追问：既然焦虑社会中有一系列明确的社会行为与社会过程，其背后作为社会心态的焦虑又是如何产生，从何而来呢？

这正是本书的主题。在我看来，焦虑社会是现代社会发展到今天这一步必然显现出来的特征。只要人类社会沿着现代社会发展的路径往前推进，焦虑社会就是不可回避、不可更改的。其中的内在逻辑勾连，应当由社会研究者花费心思去揭示出来，并加以阐释，让大众评判；同时，也应以此引起讨论，激发思考，探讨未来可能的出路。

人类现代社会起始于肯定自己是自己行为的主人。由此出发，人类自身行为的合理性被收敛到对于理性的追求。这又开启了现代社会探索，加速了驾驭自然的进程。随后，工业革命让人类社会的生产能力得到跨越式提升，生存资料的获取已经不再是人类社会最根本的议题。

人类社会一路往前，理性观念成为驱动社会演进的基本机制，正是在对效率速度的连绵不绝的推崇之中，现代社会发展迅猛并取得了如此成就。在群体层面，追逐理性成为社会共识；在个体层面，它也成为动员个人参与社会进程的根本性的精神力量。一体两面的是，这种席卷现代社会的强大精神力量，也成了一种训导个人心灵的规范：内化高效观念的人可以成功顺应历史潮流，而抵触高效观念的人则被历史潮流无情淘汰。

人类改造自然与社会使得社会情境发生了剧烈变化，而人类本身的适应能力与这一快速变化的情境之间存在着巨大的张力。这种张力到了当前，已经难以为继，已然来到了韦伯所言“理性的铁笼”状态。焦虑正是其施加于个体心灵的具体表现。对效率优先的不懈追逐带来了人们心理状态的困境，导致了现代理性对人类心灵的反噬。

概念的提炼是为理论的建构做准备。由焦虑社会这个诊断性概念出发，可以深入地挖掘焦虑的本质属性与特征，揭示其随着现代社会的发展而成形的过程，讨论其盛行于社会所带来的社会性后果，展望其未来的可能。这构成了焦虑社会理论。

\*

研究焦虑的想法，最早是在与野村综合研究所的两位研究人员的交流中萌生的。当时讨论的主题是当代中日社会大众行为趋势比较，顺带也讨论了两国社会心态的对比，而“内卷”“躺平”在两个社会都不少见。感谢松下东子女士与林裕之先生，与他们的交谈让我开启了一个全新的研究议题。本书前面几章中的部分内容，曾以《焦虑社会及其根源》为题，于2023年12月发表在《北大社会学刊》。感谢周飞舟在我撰写该文时的鼓励与催促。2024年5月，从该文及其他补充材料中提取的内容有幸被“人文清华”讲坛选中，成为一次面向公众的演讲。感谢张小琴团队的倾力帮助，让我拓展了视野。在此之前与之后，我还在国内多所大学做了专题报告，感谢前来垂听讲座的所有老师与同学。

每一本书从最初到最后，都离不开编辑的辛勤付出。感谢姚映然及时而又礼貌的催促，是她在2025年的元旦问候促成了最后的完稿。感谢李頔和顾逸凡事无巨细的优秀编辑工作，从其笔端我学到了以前没有思考过的写作思路与技能。任何一本书，都是作者在前、编辑在后的共同作品。

当然，最应该感谢我的家人，没有他们的理解与宽容，特别是对我在闭门写作时对所有事情不闻不问、不管不顾的体谅，本书也许还有可能写成，但绝对毫无意义。

终于，在跟焦虑的搏斗中，我完成了此书的写作。正如焦虑情绪到来时，理由从来就不那么充分；焦虑情绪远去时，它也并没有那么彻底。因此，我起初的焦虑也并没有全部消散：书到底写得怎样，还待读者来评价。在最后，总是意犹未尽，伴有些许遗憾。而所有的错误与疏漏，都应该由我独自承担。

无论如何，生活总是要继续，焦虑还是会来来去去。但还是可以祝福各位朋友，在今后所有的日子里，焦虑是你前行的动力，而不是你心灵的羁绊！

作者谨记

乙巳年六月，澜院熊楼208

## 第一章 无处不在的焦虑

过去十几年中，《咬文嚼字》杂志评选的年度热词，标出了日常生活中人们使用频率最高的流行语。进入2020年代，可以发现，一系列与焦虑紧密相关的流行语多次出现在这一榜单上：

2020年的“内卷”

2021年的“躺平”

2022年的“精神内耗”

2023年的“情绪价值”

2024年的“松弛感”

相关表述的密集出现，显示出这一问题引起了广泛的社会关注，产生了巨大的社会舆论。过去五年来流行语的变化则说明，焦虑的确渗入了社会大众的日常生活中，人们已经能够时刻感知，深刻感受。同时，焦虑带来的影响经过发酵，范围越来越广，后果越来越重。因此，人们开始寻求出路，探究怎样逃离焦虑，并期待美好的感受——那种轻松惬意的生活中的松弛感。

按照日常用法，“焦虑”可以被定义为对未来不可把握的或难以预料的事件或状态的担心，它让人感受到不安、忧心、忧虑、害怕，甚至是恐惧。很显然，焦虑是一种不愉快的紧张情绪状态，常常给人们带来苦恼与憋屈的感受，总是使人希望挣脱这样的状态。因此，焦虑必然吸引人们的注意力，占用人们大量的资源来寻求应对策略并采取行动。摆脱焦虑是人类行为的重要动机。

这是一个焦虑的时代。快节奏的生活、信息的爆炸性增长、竞争的加剧，还有人际关系在虚实空间转换中变得更加复杂，所有这些都无形地加剧了人们的焦虑。焦虑像空气一样弥漫在社会的各个角落，甚至刚刚有了自我认知意识的小孩子也都感到焦虑。焦虑仿佛是不可避免的，不分男女，不分年龄，不分职业，甚至不分工作和生活的状态，焦虑无所不在。学生会因为学业和作业感到焦虑，也会为升学而焦虑；青年人会因为就业前景不明或失业感到焦虑，会因为职业发展的不如意而感到焦虑，也会因为难以建立亲密关系或亲密关系的中断而感到焦虑；中年人会因为经济压力感到焦虑，会因为抚养孩子或是赡养老人而焦虑，也会因为子女教育而感到焦虑；老年人会因为退休金的多少而感到焦虑，会因为疾

病就诊而感到焦虑，当然也会因为可预见的死亡而感到焦虑。焦虑的原因各种各样、千奇百怪。它仿佛成了人们生活中无可摆脱的一部分。

## 学业焦虑

也许小孩子的天性在于嬉戏游玩，除去出于内心兴趣的自发探索，绝大多数孩子并不喜欢枯燥的学习。对于长时间高强度的学习，学生通常会表现出极端的厌倦与抗拒。

因此，能够促使他们保持这样高强度的学习状态的，只能是来自学校与家庭的压力。很多家长其实也清楚了解，孩子们对于学习并没有那么上心。但是，他们仍然引导、劝服甚至压迫自己的孩子进入这样高度紧张的学习状态。当然，作为父母，他们说服自己的理由是，为了孩子有更好的前途，所谓“不要让孩子输在起跑线上”。同时，他们也身体力行地投入孩子的学习安排，有的甚至陪同孩子一起学习。

细究起来，这些父母已经处于人生的中年阶段，早已度过了学习甚至职场竞争的阶段，他们自己并不需要这样打鸡血般的拼搏。他们只是希望通过自身的努力，与孩子一起创造出更多更好的发展机会。显然，让孩子保持这样高强度的学习状态，是由于父母将自身对孩子前途的担忧，投射到了当前孩子的学习生活之中，当然也投射到了自己的日常生活之中。

这是一名北京海淀的母亲为她12岁、上小学六年级的孩子安排的周末作息表：

### 一个繁忙的周末

周六

上午 休息，玩游戏，但11点提早吃完午饭

中午 听两个小时广播，主要是经典名著，到下午1点

下午 13:00—16:00，密集的奥数课

16:00—17:30，骑车锻炼

17:30—17:50，20分钟的晚饭时间

晚上 17:50—20:30，英语课

20:30—21:00，夜宵

21:00— ，复习与巩固当天学的英语，做作业

周日

上午 8:30—11:30，另一家机构的奥数课

中午 听两个小时广播，主要是经典名著

下午 休息，锻炼，爬山

晚上 18:30—20:00，科学课

20:00—22:00，复习周六的奥数课，完成其他作业

22:00，睡觉，周一需要早起上学

从孩子的角度来看，时间上这样繁重的安排，是应对学业压力的方式。但是，从并不用参与各种升学考试的父母的角度来看，这就变成了一种繁忙的生活。很多时候，父母与孩子一同卷入了紧张的学习节奏之中。上述小学六年级男生周末两天的作息安排，由他的母亲全程陪同完成。细究起来，这位母亲必然更为繁忙。因为，她还要叫孩子起床，为他做饭，监督他游戏的时间，为他的学习做各种各样的准备，开车接送他到培训机构，甚至还要检查他的作业质量。很多时候，这位母亲是在孩子上网络课程的时候去补觉。

接下来的问题是，为什么为人父母就会以这样一种焦虑的心态，带领甚至驱赶孩子，进入这样一种学习与生活的状态之中呢？有些人自然而然地会得出结论：这与这些父母年轻时的自身经历相关。父母之所以把对孩子未来的担忧投射到当前的学习与生活之中，很重要的原因在于，他们深刻地认识到自己当前的社会地位是当年竞争所得，或竞争失败所致。因此，为了维持现在的阶层位置，或是为了完成年轻时未竟的地位上升目标，父母便将自己的期盼投射到孩子身上。

这显然是一种焦虑的代际传递。如此下去，下一代又将是一次循环。

这带来两个发人深省的问题。第一，为什么社会总是处于这样紧张的社会地位的竞逐状态之中？第二，如果未来并不一定展现出社会上升的前景，这样的焦虑以及对社会地位的竞逐，又会导致什么样的结果？焦虑会不会进一步加重？

如果将焦虑的代际传递看成在社会上的纵向延伸，焦虑也可以在社会上横向扩张。因为，并不只有特定的父母感到焦虑，社会上层的父母希望子女维系社会地

位，其他阶层的父母则期望子女能够提升社会地位。因此可以说，大多数的父母都焦虑，只不过程度不同而已。

很多时候，我们会讲，孩子是未来，现在的少年生活得怎样，我们未来的社会就会是怎样。但我们看到的却是，如今的孩子生活得真的不怎样。

## 容貌焦虑

成年人向孩子灌输焦虑，是因为他们自身的生活也是一地鸡毛，处处焦虑。

日常生活中有很多事情让人感到焦虑，有些是小事，影响不大，转瞬即逝；有些则让人更加纠结，耿耿于怀，挥之不去。容貌焦虑就属于后一种情形。

对于深陷其中的人而言，容貌焦虑如影随形，时时刻刻都在提醒着自身的缺陷，让自己总是觉得低人一等。容貌焦虑具有如此强大的影响力，陷入其中之人的各种言谈举止都可能受到影响。

极致的商业文化推动的时尚工业，塑造出了远异于寻常的美的观念。时尚模特几乎让所有的男人女人都自惭形秽。时尚拒绝肥胖，由此引起的广泛社会话题，诸如“A4腰”“88斤的女生穿不进S码的牛仔裤”等等，让所有人都感受到自身身材的臃肿肥胖，根本达不到美的标准。不仅如此，对于容貌的焦虑，已经远远超出对身材的简单关注。人们可能会为衣着、佩饰、发型、肤色、五官甚至体毛等各种展露自身形貌的特征感到焦虑。

International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS), ISAPS International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2023, 2024.

身体发肤，受之父母，成于天然，弥足珍贵。任何非自然的损伤与改变都不是中西传统文化所提倡的。但现代社会商业化的美的观念，推动着容貌焦虑一路上升，已经将改变容貌化为很多人缓解焦虑的重要手段。根据国际美容整形外科医师协会的报告，2023年全球整形外科医师实施的美容整形手术，总量为1581万台，非手术诊疗量为1910万次。<sup>②</sup>截至2022年，韩国一共拥有2718名美容整形外科医师，按人口比例来算，全球最高；而每1000名韩国人，平均进行过13.5次美容整形手术，冠绝全球；排在韩国之后的是一些欧美国家，如希腊、意大利、美国等。在韩国首都首尔，每5名19岁到49岁的女性中，就有1名接受过美容整形手术，20%的青年女性美容整形的比例也是全球最高。

《羊城晚报》2023年6月9日报道，  
[https://ep.ycwb.com/epaper/ycwb/html/2023-06/09/content\\_12\\_578772.htm](https://ep.ycwb.com/epaper/ycwb/html/2023-06/09/content_12_578772.htm)。

华南师范大学的研究者在2023年实施的一次调查中，发现69.7%的大学生存在容貌焦虑，其中女生的比例高达78.8%，而男生的比例也超过一半，占50.4%。<sup>⑩</sup>

丹尼尔·哈默梅什：《颜值经济》，倪云松译，北京：东方出版社，2016年。

容貌焦虑已然席卷全球，当然不是没有现实原因的。美国劳动经济学家丹尼尔·哈默梅什专门研究劳动力市场的供给与需求、收入获取与分配，长期关注容貌与工资收入之间的关系。<sup>⑪</sup>他的研究显示，一个人长相是否好看，的确是观察者的主观感受；但在大众人群中，大家对什么是容貌美丽的看法，并不是随机分布的，而是高度相关的。他的研究还发现，一个人的颜值高低与他所获取的职业收入成正比。他用美国的实际数据计算得出：长相最好的1/3人群比长相普通的人群多赚5%的收入；长相最差的1/7人群比长相普通的人少赚10%的收入；平均而言，颜值较低的人群一辈子的职业收入大约要少14万美元，折合人民币约100万元。

Louis Wirth, “Urbanism as a Way of Life”, *American Journal of Sociology*, 1938, 44(1): 1-24.

问题是，为什么在现代社会容貌会成为焦虑的一个来源？工业革命之后，人们日益集中到城市，城市生活成为现代、时髦、高级且越来越令人向往的生活方式。在描述现代城市生活的方式时，社会学家、城市社会学创始人路易斯·沃斯认为，城市作为居住空间聚集了数量众多、群体密度高且个体之间异质的居民，他们之间的社会关系充满了匿名性、短暂性与片段性，而没有了田园时代的那种亲密性。<sup>⑫</sup>因此，城市之中的人际交往较为肤浅，第一印象非常重要，人们往往需要在短暂的交往中就得出关于对方的判断。从外表来评价一个人变得合乎常理与常规。怎样在这样的城市生活与交往中博得好名声就显得格外重要，而答案就在于容貌。

接下来的问题是，为什么一定是英俊的外表和美丽的容颜，更能够赢取别人的青睐呢？进化心理学的理论告诉我们，白皙光滑的肌肤、清晰明显的五官、炯炯有神的眼睛及比例合理的身材，展示出来的是显著的进化优势。复刻在我们人类基因中的信号，使得我们更愿意接近拥有这类外貌特征的人，认为他们更美。

综上所述，随着现代城市生活成为人们生活的基本方式，随着人们更多地生活在差异显著的多元人群之中，社会交往高速转换，人们需要更快地在社会关系中做

出评判。为了在城市生活中博得更好的第一印象，人们当然更关注自己的外表。当这样的关注成为一种担忧时，容貌焦虑顺理成章地产生了。

## 年龄焦虑

陷入容貌焦虑的人，除了期望自己的外表看起来更加符合商业化的美丽标准之外，还有另一个重要的期望，就是让自己看起来更为年轻。

作为生物体的人类的生命过程，就是一个成长与衰老的过程。在度过青少年时期、迈过盛年之后，衰老是不可避免的进程。在整个人类社会范围内，经济更为发达的社会已经或者正在不可逆转地进入老龄化状态。一个让人觉得极为反讽的现象是，虽然老龄化已经成为许多社会中不可避免的趋势和现状，但是这些社会在对待老年人方面，却显得并不友好。这或许反映出，就人类整体而言，衰老本身是一个人类不愿接受并希望躲避的事实。

在面对有限的生命时，人们往往觉得无能为力，因此，应对衰老的来临，有一种不可把控的逃离的心态。不愿变老，希望维持生命的活力，让生命变得更有意义——这或许就是人们在衰老进程中的普遍想法，虽然进程不可改变，但仍努力对抗。对很多人来讲，这一进程表现出来的是，从不愿意接受到年龄焦虑再到致力改变。

根据世界银行的数据，在二十国集团中，日本的人均期望寿命排名第一，达到84岁；韩国为83岁；欧盟为80岁；中国达到了79岁；美国则为77岁；俄罗斯为73岁；印度仅为68岁。

在讨论年龄焦虑的时候，35岁看起来是一个重要关卡。很多人在谈论年龄变化时，常常将35岁定义成年轻与不再年轻的分界线。也许，35岁对于更早的时期已经算是盛年已过，在期望寿命只有40多岁的前工业时代，更算是生命后期。但随着现代社会营养状况的改善和健康状态的提升，人们的生命周期已经延长了很多，35岁还未及大多数发达国家期望寿命的一半，<sup>①</sup>应该是如今人们在体能与智力等各个方面的巅峰期。

在媒体采访中，有一位受访人谈论年龄时说道：“35岁是扇大门，意味着越来越多的可能性被关闭。”这是一个平常但又深远的回答。残酷的社会现实可能的确如此。我们可以发现，35岁甚至成为很多工作招聘广告中明确标注出来的年龄限制，是很多职业入门年龄的上限。即使这样的公开信息有着明显的年龄歧视的嫌疑，35岁还是成了一个刺眼的残酷标签，经常出现在各种公共场合。

35岁不仅是求职过程中一条决定性的分界线，在职业发展的过程中，也是一个重要的关卡。在很多从业人员的心目中，35岁是职业发展是否成功的一条重要的年龄衡量标线。很多时候，如果在35岁还达不到职业发展的特定台阶，就意味着职业生涯继续提升的可能性变得微乎其微。

王天夫、闫泽华、孙百承：《中国软件工程师：工作、生活与观念》，北京：社会科学文献出版社，2024年。

笔者所在研究团队2023年关于软件工程师的社会调查中，几乎所有的计算机行业从业人员都有一种“35岁的焦虑”。<sup>⑫</sup>依据他们的电子问卷回答，这些软件工程师几乎都认为，如果到35岁还没有达到某些更高级的工作岗位，还在继续从事高强度的编码工作，那么几乎可以肯定，在体能与智力（包括记忆力、反应能力、长时间持续工作的能力等）方面都已经难以承受软件工程师职业中的高强度竞争，随着年龄的增长，他们被工作机构淘汰的风险会持续变大。因此在我们面对面的深度访谈中，所有接近或已超过35岁的软件工程师都谈到他们在考虑工作的转型，要么转岗离开当前的工作岗位，要么转行从事其他工作，或是干脆自主创业，等等。

在年龄焦虑方面，性别差异非常显著。男性在职业发展中面临的焦虑更为突出；但是，在更广泛的年龄焦虑的领域，女性则表现得更为突出。由于身体和社会责任的原因，女性面临着家庭和生育的压力，因此35岁对于很多年轻女性而言也是一个重要的关卡。过了35岁，如果还没有建立家庭，会被称作大龄女性；过了35岁再生育，会被称作高危生育的高龄产妇。所有这些具有强烈意义的社会标签，毫无疑问都会令人更加焦虑。

衰老是人类终究绕不过去的坎，由年龄引发的焦虑一直都在，但为什么现代社会中人们尤其关注年龄呢？事实上，随着社会的变迁、教育的延长，进入社会成家立业的时间延后、难度增加，时间成本也增加了，让很多年轻人在盛年到来之前难以确立社会地位并积累社会财富。让整个事情变得更为复杂的是，现代社会中关于成功的定义越来越明确与苛刻，在各个年龄阶段达成目标与成就变得越来越困难。这些都让如今的年轻人在设定的人生时钟里，陷入越来越残酷的社会竞争，也就陷入越来越严重的年龄焦虑。

## 百年老店企业的新焦虑

除了个人的焦虑以外，焦虑还会降临到组织机构身上，降临到更广泛的社会群体之中，笼罩在整个社会之上。

很多人的心目中都有一个刻板印象：日本人细致认真、踏实肯干、沉默木讷，耐得住寂寞，专注度高，可以一生只做一事。举的例子通常是在东京、大阪等都市的现代大企业，或是其他村镇小城的街边小店铺，都是有着悠久历史的百年老店。这些人会认为，大多数日本企业高管与店铺老板都是做事一板一眼，生意普普通通，手艺代代相传，而他们的工作与生活也非常平稳安定。但事实上，到了21世纪的今天，即使是日本的百年老店也难以守住平和淡然的心态，时刻处于焦虑之中。

总部位于日本东京的凸版印刷株式会社成立于1900年初，作为出版印刷业的百年老店，它在日本乃至整个世界都是数一数二的印刷企业，具有广泛而强大的影响力。

在过去的120多年间，凸版印刷充分展示了日本百年老店企业的精益求精、稳扎稳打、钻研细节、敏锐进取。最早，凸版印刷的产品主要是商业与教育领域的书籍和文件；二战之后，它开始进军消费品的包装和包装材料的设计与制造；1964年东京奥运之后，凸版印刷率先采用了电视转播画面的直接印刷技术，与此同时开始拓展海外业务；随后，它进入了半导体电子行业的涂料与电子电路印刷等领域；1997年，凸版印刷开启了数字化转型，连续多年将超过10%的研究与发展经费投入数字产业的开发创新，开始了数字孪生等应用场景的开发。如今，凸版印刷的尖端技术覆盖了电子产品的一体化薄膜生成材料、先进铜触摸屏等，使其成为在半导体光掩模市场占有率有重要份额的科技印刷公司，同时专注于未来数字应用技术的前沿。在2023年7月对凸版印刷首席财务官与风险官黑部隆先生的访谈中，我得知凸版印刷拥有超过53 000名员工、24 000家客户，年销售额超过120亿美元，利润率超过5%，整个公司发展平稳。

然而，即使是凸版印刷这样一家传统深厚、技术扎实、眼光独到、转型果断、站立潮头、引领前沿的科技领头羊公司，也对未来充满了不可掩饰的焦虑。在黑部先生看来，主要的担忧有两点。第一，外部经济运行的环境中存在无可估计、无法把握的扰动。这些与凸版印刷公司本身的经营行为并无直接关联的因素，会导致公司股票的波动。而每到此时，黑部先生总会被大股东叫去问话。所以，他有很大一部分的工作内容，就是应对这些环境因素。很多时候，黑部先生认为，公司在面对这些疑问与挑战时，最终有针对性地改变了经营策略，以平衡股价的波动。第二，黑部先生担忧在日益激烈的竞争与日新月异的技术创新中，如今引领性的前沿技术和研发方向受到强劲的挑战与阻碍，会导致整个公司瞬间丧失技术领先地位与运营平稳的状况。因此，公司需要花费巨资到未知领域的科技创新与发展策略的探索之中。

由此我们看到，即使是稳扎稳打、声誉良好、经营有方、技术领先的百年老店，也一直处于焦虑之中。

## 人工智能带来的焦虑

人工智能时代已经到来。对于个人而言，日常生活已经发生深刻变化，人们常常会担忧自己在新技术与新产品的运用上是否落伍。职业群体则更担心自身的谋生技能为人工智能所替代，失去工作与收入来源。而企业组织面临着人工智能技术下的生死转型，一步踏错就可能是万劫不复的破产消亡。对社会而言，人工智能是颠覆性的技术革命，有望带来整个人类社会的根本性变迁，产生一种全新的社会样态。简言之，人工智能给人们带来了难以掩饰与排解的具体的恐惧和迷茫的焦虑。

如今能够直接看到的趋势是，各种各样的工作正在被人工智能逐步取代。人工智能在自动化、数据处理和复杂决策方面已经显示出卓越能力，许多传统行业和职业，如制造业、客服、物流，甚至部分白领工作，正在解雇人员，让人工智能上岗。在另外一些需要专业知识和技能的工作中，例如医疗诊断、法律咨询建议、金融交易等，人工智能已经完全胜任主要助理职责，导致大量辅助人员岗位被裁撤。这一趋势发展速度之快，超乎了所有人的想象，让人们感到前所未有的焦虑。皮尤研究中心在2022年7月预测，大约20%的美国工人面临被人工智能取代的风险；高盛集团在2023年3月发布报告称，人工智能将会取代大约3亿的全职工作岗位；而麦肯锡咨询公司则预计，到2030年全球将有8亿工作岗位被替代。许多人担心自己的工作很快将被机器取代，对未来的生活怎样支撑感到迷惘。尤其是对于那些从事重复性、规则性强的工作的人来说，这种焦虑更加深刻。几乎所有人都不禁会问：如果人工智能可以做得更快、更准确、更便宜，那么自身的价值又在哪里？

现在看来，在人工智能快速迭代的背景下，所有的这些预测甚至仍显得保守。人工智能能够替代的工作可能远远超出我们当前的想象。大学教授是从事知识传授与知识创新的群体，大多都拥有博士学位，代表了人类知识的顶尖水平。现有大模型能力的验证评测过程，大都以达到博士认知水平的百分比作为衡量标准。一直以来，大学教授都被认为处于人工智能无法替代的职业群体的前三位。然而，随着人工智能体在教育中的广泛使用，加上Z世代青年与生俱来的使用数字技术的能力，让人不得不怀疑：就在不远的将来，大学里的课堂教学制度是否还有存在的必要，大学教授传授知识的功能还能否持续，甚至大学教授的岗位是否还会存在。

作为大学教授的我，深深地感到自身职业的未来危机。在我看来，大学教授比小学教师更容易为人工智能所替代。这是因为，虽然同为“人类灵魂的工程师”，但是小学教师与学生的互动更为根本，更触及灵魂。是的，人工智能带来的职业

焦虑，覆盖全局，只有那些距离人的心灵更近的工作岗位，才更有可能在人工智能时代存续下去。

人工智能带来的变革不仅仅是技术层面的，它还深刻地改变了人们的生活方式和结构。面对这样巨大的变革，许多人感到迷茫和焦虑：未来的社会将是什么样子？我们该如何适应这种变化？如何在变革中找到自己的位置，甚至抓住机遇，过得更好？

人工智能带来了全新的知识生产与知识学习的过程，快速更新，快速提升，要求人们具备更强的适应能力和自主学习能力。对于绝大多数习惯于“学习—工作—养家糊口生活度日”的人生历程的人来说，这种不确定性无疑是一种巨大的挑战。这也意味着人们需要不断学习和适应新技术，否则就可能被时代淘汰。此外，人工智能还引发了人们对自身价值和意义的深刻思考。如果机器可以完成大部分事务，那么人类的价值在哪里？未来的社会是否需要重新定义工作和生活的意义？这些问题让人们担心自己会在技术的洪流中迷失方向。

除了对自身的担忧以外，人们对人工智能技术本身是否友善也产生了深刻的疑虑。《终结者》等科幻电影中描绘的场景——人工智能觉醒并试图消灭人类——看似遥远，却在某种程度上反映了人们对未知技术的恐惧。这种恐惧并非毫无根据。随着人工智能技术的快速迭代，尤其是其自主学习能力的飞跃，人们担心，人工智能最终能否自由翱翔，脱离人类的控制。如果能，又将会发生什么？人类的命运到那时就真的不完全掌握在自己手中了。试着想一想，自动驾驶的汽车不得不面临道德困境时，人工智能会如何选择？自主武器系统是否会引发不可控的后果？所有这样的问题都让人们感到不安，担心人工智能在某个未来时刻可能会“反噬”人类。

人工智能的到来无疑开启了一场深刻的社会变迁，它既带来了前所未有的机遇，也引发了遍布全社会的焦虑。这样的焦虑既攸关具体的工作岗位的替代与消失，也攸关抽象的未来、那未知的人类命运。

## 从社会中的焦虑到焦虑社会

作为个人情绪与社会心态，焦虑在我们的生活中从未缺席。但是现如今焦虑对我们的影响变得如此重大，它影响更广泛的人群，影响更多的个人事务，对于人们认知与行为的影响更直接，程度也更深。很多人深陷焦虑情绪之中，很多人能够共情他人的焦虑心境，很多人在谈论焦虑，更有很多人在制造焦虑、贩卖焦虑。当然，也有人在积极寻求应对焦虑的策略。焦虑已经扩展成为一个更为社会化的议题。

我们正身处百年未有之大变局的宏大时代。这一轮数字技术革命彻底改变了人们与物质世界的连接方式，也改变了人们相互连接的方式，从而根本性地改变了人类社会的生产过程与生活过程。由此我们发现，人类社会的经济价值创造过程正在改变，财富积累的方式正在变化，社会声望与个人身份正在改写，社会关系与社会结构正在重构。是的，人类社会又到了一个大转型期。

更为直接的是，我们也能够感受到日常生活正发生着巨大的变化，有很多难以把握的因素，让我们困惑，令我们不安。我们深感世界处在一个剧烈变动的时期，众多不确定的因素叠加在一起，未来无从预期。

这一切来得如此迅猛，有时甚至让我们感到手足无措，对我们的的心灵造成巨大的冲击。在这样的现实之下，从个人的即时情绪，到心理状态，再到更广大范围内的社会心态，都沉浸在一种挥之不去的焦虑之中。

世事无常，人世艰辛；未来难料，当下忧心。人们越来越多地感受到焦虑并谈论着焦虑。不仅是日常生活中会遇到难题与担忧，数字技术更是把他人的焦虑活生生地带到眼前，在虚拟感受与交错对比中，让人们移情代入并感同身受。焦虑就这样扩散到社会的各个角落，笼罩着日常生活。

参见韩炳哲：《倦怠社会》，王一力译，北京：中信出版集团，2019年；海因茨·布德：《焦虑的社会：德国当代的恐惧症》，吴宁译，北京：北京大学出版社，2020年。这些著作基本以社会观察与哲学思考居多，社会理论上的讨论与解释相对较少。

如今，我们如此频繁地与焦虑相遇，受焦虑的影响越来越大，整个社会都陷入了焦虑，难以挣脱。仿佛在几年之间，我们就忽然感受到，焦虑社会已经来临。<sup>①</sup>

## 为什么要研究焦虑

苏国勋在解读中将此表述为“无心插柳柳成荫”式的歪打正着的意外后果。参见苏国勋：《理性化及其限制：韦伯思想引论》，北京：商务印书馆，2016年，第385页。

人类社会的近代走上追逐理性、讲求效率的道路。现在看来，这一结果并非注定，其中的细节充满历史的偶然性。正如马克斯·韦伯所讲，快速扩张并席卷全球的近代资本主义生产方式，其历史起源却是由一系列糅杂结合的理念所推动，其中甚至包含了“意想不到”的巧合。<sup>②</sup>当然，对另一些人而言，这一段历程就是历史的必然。可以想象，争论还将继续，结论无法统一。但有一点却是不争的

事实：正是走上这条道路之后，人类社会为自身带来了史无前例的丰富物质条件——解决了温饱，赶走了饥饿，制造了繁荣，正迈向丰裕。当然，这也带来一系列问题：社会的转型、观念的更迭、更快的变迁速度、更多的不确定性、更大规模的群体冲突、更严重的伤害、更难以承受的后果，如此等等，不一而足。这其实是数万年以来不变的演化历程。人们不断升级自身应对自然、改造自然的能力，科技创新一路向前；与此同时，这一历程也在改变人类自身，改变了我们的肌体，也改变了我们认识与理解自然的神经认知系统。这两者如影相随。对于人类来讲，很重要的问题是：我们自身从头到脚改变了什么？这些改变带来了什么样的后果？这对我们的未来将产生什么样的影响？在这些宏大问题之下，可以采取特定的具体改变开展深入探究。

焦虑是勾连人类自身与外界的基本情绪。作为一种根植于生存本能的神经认知过程，焦虑是人类与外界互动而产生的基础性认知反应。它是一种情绪的波动，更是一种深层的生存机制，催促并推动人们的行动。在人类进化史上，焦虑曾经直接决定了个体的生死存亡，一直深刻地影响着人们的行动选择与决策模式。从远古时代面对猛兽时的警觉，到现代社会中对未知风险的担忧，焦虑始终是人类适应环境、规避危险的核心驱动力。焦虑是人类进化产生的重要认知工具，它帮助人们在不确定性中快速评估风险并做出反应。然而，过度焦虑也会导致认知偏差，引发心理和生理问题，带来行动上的灾难。

因此，探究焦虑对于认清人类的本质极为重要。它事关理解人类行为、社会互动乃至文化演变的关键。深入研究焦虑的神经机制、演化意义及其在现代社会中的表现，有助于揭示人类认知的深层逻辑，也有助于应对日益普遍的心理健康问题。焦虑研究，不仅关乎个体，更关乎人类社会整体的未来演进道路。

很多时候，焦虑被看作个人心理情绪的波动，即使外界影响可以刺激焦虑的产生，还是可以通过心理咨询、疏导、训练达到消解焦虑的结果。但事实上，焦虑从来都不是简单的私人事务，它虽表现为个人内心的神经认知活动，但通过心灵与社会的勾连而具有鲜明的社会属性，带来广泛的社会后果。正如一百多年前涂尔干在讨论自杀现象时的初衷，自杀虽表现为极端的个人行为，其中甚至有强烈的个人心理失衡病变的属性，但从一开始到最终惨剧发生的那一刻，自杀一直是一个社会关系脱钩、社会整合失败、社会规范失效的过程，具有鲜明的社会属性与特征。所以，涂尔干得出结论，自杀现象在广大的社会群体之间有着巨大的差异，其原因正是这些群体在个人间的社会关系、群体内社会团结的实操过程以及群体对于个人的整合凝聚能力方面的差异。同样，我们也需要从这样的视角来认识与理解焦虑，将它放入更广阔的社会之中。

社会大众对于焦虑的讨论非常热烈，有名目繁多的关于焦虑的网络社会调查，也有众多关于特定群体焦虑（学生、职业青年、中年人等）的群体讨论

与学术文章（例如，周晓虹：《焦虑：迅疾变迁背景下的时代症候》，《江苏行政学院学报》2014年第6期，第54—57页），甚至也有学术著作（例如，海因茨·布德：《焦虑的社会：德国当代的恐惧症》）。但这些著述基本上是社会观察与现象描述居多，而缺少严格意义上的社会理论的尝试。

简言之，超越个人心理来理解焦虑，不仅能够看到焦虑情绪，还能够看到焦虑社会。这呼唤从社会视角来阐释焦虑的社会理论。针对当今的现代社会，本书在总结社会现象的基础上，给出焦虑社会的社会学诊断，描述焦虑的生物属性及进化起源，讨论过度焦虑的社会后果，并在最后提出焦虑社会理论。<sup>①</sup>

本书认定，焦虑是现代社会中四处弥漫而又影响深远的社会心理与社会心态，同时指出，个人的焦虑情绪有着鲜明的社会属性与特征，能够迅速扩散，引发社会舆论，带来社会影响。作为人类进化过程中形成的警醒机制，焦虑在现代社会涵盖的人群越来越广泛，影响也越来越深远；现代社会对于理性的一路追逐，促成了社会加速，增加了社会的不确定性，根本性地改变了社会生活的外在环境，大大地提升了社会焦虑；社会焦虑的形成过程具有正向反馈机制，现代社会中的焦虑则更深更重；焦虑社会中的人们面临前所未有的心理与社会压力，形成特定的行为策略与方式（内卷与躺平是其中的鲜明体现）；更重要的是，焦虑社会中的社会行为可以超越个体，形成集体行动策略，并沉淀为社会制度，带来更为长久的影响。

本书还认为，焦虑是焦虑社会中普遍的正常现象，每个人与其周围的其他人都焦虑，只是焦虑的缘由不同罢了。焦虑既是人类漫长进化过程中的优势积累，也是导致当代人身心俱疲的罪魁祸首；既是人类行动的驱动力，也可以成为行动的阻碍；既是警醒机制，也可以成为自我纠错的修复手段。焦虑不是个人应对自身心理过程失败的结果，也不是残酷社会作用于个人而必然显示出来的心态；而是既受个人内在因素影响，也受制于外在社会环境的个人情绪；是人类先天的神经认知过程的演化，与后天的社会环境变迁共同作用的产物，具有生物与社会的双重属性。作为社会性动物，应对过度焦虑最好的方式，应该是拓展更多的社会连接，建立更多的社会关系，以便获得更多的社会支持与情绪支持。

整本书按照现象描述、理论阐释、后果展示、应对展望等几个部分谋篇布局。

本章已经通过讨论各种各样的焦虑现象类别，给出了社会学诊断：当今社会已经进入焦虑社会。这一概念描述了社会现实，刻画了现代人普遍的社会心理状态，同时能够解释众多社会流行现象。

第二章与第三章从理论上讨论焦虑社会是如何成形的。第二章首先确认焦虑是人类神经认知过程产生的基础性情绪，有着动物的本能属性，是一种激活生存回路

的警醒机制。然后讨论焦虑在人类进化过程中，逐渐成为人类通过抓取记忆与思考分析而形成的有意识的神经认知活动。再进一步，随着人类成为地球上的统御性物种，焦虑也演化为应对社会情境的心理情绪。第三章聚焦在现代社会启动以来，对理性效率的不停追逐彻底改变了人们生活的社会情境，给日常生活带来高速运转的节奏、不可逃避的风险，还有无穷无尽的不确定性；这让人类心灵难以应对，产生错配，形成广泛而影响深刻的焦虑。

第四章到第八章讨论焦虑社会中的特定行为方式、社会关系、社会制度、社会结构与社会心态。第四章认为焦虑是一种强烈的情绪，推动人们行动。处在不同社会位置的人在应对自身焦虑的过程中，会根据不同的社会情境选择特定的行为方式。第五章讨论在焦虑社会之中，过度的焦虑情绪导致过度呵护的社会关系。特别是在孩子的教育成长过程中，过度呵护已经成为焦虑社会的重要表现，并催生了一系列应对过度呵护的新职业。其中某些职业甚至替代了亲子关系的部分功能。第六章讨论了焦虑社会中的众多社会服务与社会救助制度，从补贴救济的兜底措施，逐渐演变成承担无限责任、只好无限投入的保姆型治理制度。第七章揭示了焦虑的社会心态让社会竞争更为激烈，产生优绩主义社会报酬体系，使得社会奖励机制越来越集中于最顶尖的竞争优势者。这带来社会结构的进一步分化，拉大不平等的鸿沟，形成一个结构上断裂的社会。第八章讨论了焦虑社会中特定的社会心态特征——要么过于冲动，要么选择困难。过度焦虑扰乱了现代心灵，导致人们忽略意外，否认偶然，目光短浅，害怕犯错，从而陷入无穷尽的精神内耗的陷阱。

第九章总结焦虑社会理论的要点，推导延伸这一理论的可验证研究假设，并强调焦虑社会理论同样是对现代社会的反思性诊断。焦虑既是人类进化的产物，也是社会变迁的反映。焦虑显示了进化优势，但过度焦虑带来恶果。应当以平常心来应对焦虑，把焦虑看成日常生活中正常的情绪起伏。拓展社会连接，建立和善的社会关系，争取社会支持与情感支持，是摆脱焦虑最重要的应对措施。在焦虑社会中，情绪经济逐渐兴起，情绪资本成为稀缺资源，心态松弛成为美好生活的追求目标。人工智能的发展会消解因竞争与内卷产生的焦虑，但在无所事事中，人将面对苦苦追寻生命意义的焦虑。

## 第二章 从动物本能演化成社会情绪

## 面对威胁产生恐惧与焦虑

作为一种情绪，焦虑是如此常见，仿佛随时随地都会不由自主地冒出来，难以抑制。其实从最根本的起源来讲，焦虑就是人们对于外来刺激产生本能的神经认知应对方案的结果。我们都知道，身体安全对于动物永远是第一位的，而过劳极大地损伤身体。如果说从内卷到过劳是用身体与生命作为代价在拼搏，那么躺平则是以放弃劳作的方式守护身体与生命。这两种方式都是应对特定任务的策略，显示了两种极端对立的选择。很多时候，我们可能会疑惑，为什么应对同一种特定任务，不同的人采用的策略会有如此巨大的反差呢？当我们将这一反差对照动物的应激反应过程时，会惊奇地发现，它们其实是十分类似的现象。

猫是老鼠的天敌，对老鼠而言，猫具有基因上的压制力。当老鼠见到猫，或有时仅仅是闻到猫的淡淡气味，油然而生的神经认知结果就是天生的恐惧。这种恐惧让老鼠极度紧张，因为这是一种死亡的忧伤。紧接着的反应是心跳加速，全身颤抖；采取的行动是要么就地装死，希望猫看不见它或是对死去的老鼠不感兴趣，要么急速逃跑，希望能够逃脱猫的追捕；极少数的情形下，它会徒劳地“吱吱”乱叫几声，无力地希望显示自己的无畏勇气。我们都知道，最终的结果几乎无一例外，老鼠命丧猫牙，尸裹猫腹。

可以看出来，在面对外来死亡威胁时，动物的本能应激反应是“木僵—逃跑—战斗”（对应着老鼠的就地装死、急速逃跑与乱叫）。比对上述焦虑之中人们的应对策略，显然可以得出：“战斗”对应着“内卷”，亦即全身心投入的竞争；而“木僵—逃跑”对应着“躺平”，在场放弃竞争，或者远离现场，逃避竞争。当然，这是便于理论阐述与分析理解的对照，动物的本能行动与人们的应对策略有着巨大的差异。后者是经过了更为复杂与高级的神经认知过程，对于眼前的情境做出判断之后得出的选择。对于动物来讲，“木僵—逃跑—战斗”模式的采用并不是一种选择，而是它们面对威胁、感受到恐惧与焦虑时的应激反应，具体模式则取决于自身对于所处环境的感知。

## 提升进化中的存活机会

通常而言，恐惧与焦虑是一组联系紧密而稍有不同的反应。前者面对的威胁往往是明确的，并有着明确的对象；而后者则是一种体验到的紧张状态，因此对于威胁的感知是模糊的，也没有明确的对象。在生理学与心理学的研究中，这两者经常成为同一组分析对象。参见艾伦·T. 贝克、加里·埃默里、鲁斯·L. 格林伯格：《焦虑症和恐惧症：一种认知的观点》，张旭东、王爱

娟等译，重庆：重庆大学出版社，2010年，第6—8页；约瑟夫·勒杜：《重新认识焦虑：从新情绪科学到焦虑治疗新方法》，张晶、刘睿哲译，北京：机械工业出版社，2021年，第4页。

无论差异如何，从上述的对照可以得出一个结论：恐惧与焦虑是动物与人类面对外在威胁时的应激反应，提醒威胁信号的接收者需要赶紧行动。因此，焦虑是一种警醒机制。

这种警醒机制会快速唤醒动物的生存回路。对于遇到猫的老鼠而言，虽然它很难摆脱猫的追捕，逃生概率并不高，但是如果不采取任何行动，那么老鼠注定死亡。所以，恐惧及其对应的应激行动至少能够细微地提升老鼠逃出生天、生存下来的机会。可以想一想，如果真如动画片《好猫咪咪》中所说，“老鼠怕猫，那是谣传”，那这样“大无畏”的老鼠就仅仅是“无知者无畏”，一定死得最快。所以，能够感知恐惧的老鼠一定具有进化上的优势，能够增加在进化中的存活机会。

对于人类而言，焦虑具有同样的生存警醒的功能。在漫长的进化历程中，人类本身也仅仅是寄生在地球自然界庞大复杂的食物链上的一环，既是捕食者，同时又遭受其他更凶猛的动物捕食者的追捕。远古时期的人类，面对恶劣的生存环境，面临巨大的生存危机，对于潜在威胁的感知与应对，变得极端重要。只有及时感知潜在危险并成功化解潜在威胁的个体与群体，才能够继续生存下去。

所以，对于动物与早期的人类而言，恐惧与焦虑成为一种逐步演化获得的警醒机制，它能够有效激发生存回路，让刺激接收与感知者赶紧行动，避开潜在危险。作为警醒机制的焦虑复刻在人类的基因之中，成为一种本能，能够提醒面临危险的人类采取更为有力的应对措施。因此焦虑是一种应激反应，也是一种进化优势。

可以想象，在进化过程中无法产生焦虑情绪的“人类的远古祖先的远亲”，是那些单纯的“无知者无畏”的人，他们无忧无虑、简单快乐地生活。但是，他们也无法感知潜在的危险，当猛兽的威胁降临，注定为时已晚，难以逃脱。从进化历程的时间尺度来看，这些远亲难以应对巨大的生存危机，没有办法躲避捕食者的追捕，因而早早灭亡。相反，那些能够产生焦虑的远古祖先，则能够提前准备应对潜在的危险，存活概率大大提升。在人类历史上，这注定变成一种相互促进的演化机制。因为有焦虑，远古祖先有了更大的生存机会，而继续存活下来的这些祖先，毫无疑问又强化了产生焦虑的这种应激反应机制。最终，产生焦虑的机制强化了增加生存机会的基因。可以这样推论，如今的人们，只能是那些能够产生焦虑的人类先祖的后代。

当然，产生焦虑情绪的过程需要激活生存回路，需要消耗营养与能量，本身也是一种损耗。这成为焦虑的另一面：过度的焦虑会耗费大量资源。就像“狼来了”的故事一样，小孩频繁虚假地喊“狼来了”，这让村民们总是处于紧张的准备状态，不仅消耗了他们的干劲儿，让他们累得够呛，同时也消耗了自己的信用。最终，当狼群真的来了，小孩再次高喊“狼来了”时，村民们已经没有了信任，并不出门组织对付狼群，小孩的羊群被狼猎杀殆尽。同样，当个人总是处于焦虑，自身的神经系统与身体机能系统便总是处于紧张，身心俱疲。这是不可持续的、终将达到崩溃的状态。

当今社会，人们承载了过多的外界刺激，过于频繁地激发了焦虑情绪，让这一天然的进化优势被长期滥用与过度开发，导致了反向的负面结果。

## 进化中的大脑与焦虑

让我们看看人类的神经认知过程是怎样处理外来威胁、激发本能的生存回路、形成应激反应的。在这一点上，人类与其他动物没有本质的区别。人类从远古祖先身上承继了恐惧与焦虑这些本能情绪，它们对应着基本的神经活动过程。心理学的研究已经很好地揭示了这一点。

当个体遭遇外来威胁，大脑皮层下区域中扮演关键角色的杏仁核便迅速“行动”起来。杏仁核包括基底杏仁核、中央杏仁核与外侧杏仁核等重要组成部分。面临威胁时，杏仁核的这些部分分头激活与之紧密相连的神经网络，将潜在威胁的信号迅速传递到身体的各个角落，让身体的各个部分提前做好应激准备。以中央杏仁核为例，它的激活将直接激发交感神经系统，让人体产生一系列明显的生理变化。首先，人的呼吸频率会迅速加快，为身体后续的剧烈活动提供充足的氧气储备。同时，心脏也开始加速跳动，让血液能够更快速、更高效地将氧气与能量输送到肢体的肌肉等组织，以便在瞬间做出应对行动。这些行动，本质上就是前文提及的“木僵—逃跑—战斗”生存回路的激发过程。在这个生存回路中，“木僵”是个体在极度恐惧下的短暂冻结反应，试图通过静止来避免被威胁源察觉；“逃跑”则是在判断自身实力不敌时，快速逃离危险区域；“战斗”则是在认为有能力对抗时，发起攻击。这三种不同的反应模式，都是大脑神经结构体系的本能应对，它们共同构成了人类面对危险时的本能防御机制。

以上是动物与人类感知潜在威胁时共通的本能应激反应过程。作为更为复杂与高级的物种，人类面临外在威胁时，演化出了更为复杂与高级的应对模式。动物具有的更多是对于潜在危险的恐惧感知，而人类除了对于具体威胁的恐惧感知之外，还演化形成了对于更为抽象的危险的焦虑情绪。因为人类的焦虑情绪所针对

的外在威胁并不确定，也没有明确的对象，所以其产生过程必然涉及更高级、更抽象的认知过程。那这样更进一步的进化过程，又是如何完成的呢？

迈克尔·S.加扎尼加、理查德·B.伊夫里、乔治·R.曼根：《认知神经科学：关于心智的生物学》，周晓林、高定国等译，北京：中国轻工业出版社，2023年，第321页。约瑟夫·勒杜：《重新认识焦虑：从新情绪科学到焦虑治疗新方法》，第105页。

从1990年代开始，生理学界与心理学界进一步推进焦虑情绪的前沿研究。在临床医药的研发过程中，有研究发现，杏仁核的损害并不会减轻焦虑障碍的症状。<sup>①</sup>这意味着，杏仁核并不是焦虑情绪产生必经的神经活动器官。研究者推测，在焦虑情绪能够唤醒的人类神经活动过程中，除了杏仁核之外，也许还有其他的皮层下神经组织的参与。后来发现，泛杏仁核结构，尤其是其中的终纹床核，是焦虑情绪唤醒所对应的神经系统的中介。终纹床核与负责高级认知功能的脑区相连，包括负责记忆与思考的海马体与前额叶的许多区域。面对不确定的外在威胁时，终纹床核会接受杏仁核的即时信息，同时也接收海马体负责提取的记忆信息。通过对这些信息的思考与认知，最终确认潜在威胁是否真的存在，从而为是否进一步激发各个神经系统以及接下来的行为做准备。

在很大程度上，动物的恐惧感知只能唤醒其本能的生存回路；而除此之外，人的焦虑情绪还激活了人们对于焦虑情绪的记忆与推理分析的神经认知回路。这也就解释了，为什么动物只有在感知外界威胁时才感到具体的恐惧；而人类可以在身体完全安全的情境中，通过回忆与思考感受到抽象的焦虑。与动物的恐惧感知过程相比，人类对焦虑的神经认知过程是一个漫长的演化结果，从无意识的应激反应朝着有意识的分析推理技能的演进。从面对险恶环境获取生存机会的角度来讲，有意识地感知焦虑情绪显然是更有成效的进化优势。

因此，人们对于焦虑情绪的感受，既包括对身处焦虑的无意识体验，也包括对所处焦虑情境原因的有意识的思考、分析、推测与解释。举一个例子，很多焦虑的人会担心可能发生的负面情形，即使知道发生这种情形的概率非常低，也仍然情不自禁地因为这种不确定性而感到焦虑。这是因为，对未来不确定性的评估分成了有意识与无意识这两个不同的部分。

简言之，在人类进化历程中，焦虑成为大脑神经认知活动的一个过程，而焦虑情绪反过来也改变了大脑本身，促进人类神经系统的进化。如今的人类可以通过回忆过去与深度思考，产生有意识的焦虑。我们可以进一步推论：

焦虑是可以习得的；

焦虑可以通过分析理解艰难的社会情境而产生；

焦虑可以通过共情他人处境而产生；

焦虑甚至可以传播，可以通过社会关系来传递；

通过网络可以将千里之外他人的处境套用在自己身上，产生焦虑。

## 社会情境的变化

在波澜壮阔的进化历程中，人类从最初在残酷的自然环境里艰难求生，面对凶猛野兽的威胁，为了获取食物和庇所而与自然奋力抗争，到逐步学会使用工具、掌握火的运用，再到发展出复杂的社会组织和文明体系。然而，随着时间的推移，凭借着不断进化的智慧和强大的适应能力，人类在地球上逐渐占据了主导地位，成为统御性的物种。如今，放眼望去，在目力所及的范围之内，几乎已经不存在能够对人类生存构成实质性威胁的竞争对手，显性存在的其他物种的威胁消失殆尽。

正因如此，在当下的日常社会生活里，除了像饥饿、战争这类极端情况外，几乎没有什么能够影响到生存回路，使之频繁轻易地激活，人们对于安全感的感知与担忧也发生了巨大的变化。以往那种为了生存而进行的本能抗争逐渐远去，取而代之的是人（群）与人（群）之间日益激烈的追逐优胜的竞争。这种竞争体现在生活的方方面面，无论是职场上为了晋升机会而角逐，还是学业中为了优异成绩而比拼，抑或是社交圈子里为了获得认可和影响力而较量。在这样的背景下，如何维系人（群）与人（群）之间的关系，便自然而然地变成了日常生活中最为关键、必须认真面对的重要因素。人（群）与人（群）之间的关系直接影响情感体验、心理健康、幸福感受、人际合作，同时也间接影响到社会组织的效率与社会整体的稳定等诸多方面。

卢梭：《论人与人之间不平等的起因和基础》，李平沅译，北京：商务印书馆，2015年，第52—58页。

卢梭：《论人与人之间不平等的起因和基础》，第94页。

200多年前，卢梭漫步在巴黎郊区的圣热尔曼森林，深度思考人类与自然的关系。森林宁静平和，卢梭所设想的“自然状态”下的原始人类逐渐鲜活：他们栖息在树木之上，穿梭在草木之间，晒着阳光，用双手采摘果实。除了担忧凶猛动物的追逐以外，他们生活得无忧无虑，享受着最原始的自由，感受着自然的美好与宁静。<sup>②</sup>只有当人们聚集起来，开始相互比较，形成差异等级，有了好坏之分，自

尊走向社会声望，开始竞争优胜时，人类才迈出了“走向人与人之间的不平等的开头第一步……走向罪恶的深渊的开头第一步……”<sup>①</sup>在卢梭看来，人类社会的进程，正是由人类与自然互动为主的阶段，变迁到了社会情境下更多竞争比较的群体聚集生活的阶段。

现代人置身社会关系与社会结构之中，根据自己所面对的社会情境，评估自身所拥有的资源，做出判断，选择行为。在这个过程中，我们可以认识到，社会环境给定了行为选择的可能范围，也给定了可供选择的资源；各种社会关系决定了个人在选择过程当中可能得到的支持与方式。所以，个人在行为过程中也越来越认识到，个体的社会行为是有所限制的选择：有的时候是自认为尚且可以掌控的选择，也可能是不得不为之的选择，在另一些时候则是可以放弃的选择。综合起来，个人的行为选择是由周遭的社会环境、社会结构、社会制度、社会关系，以及由此所决定的社会互动过程，所推动形成的社会行为。在此过程中，若人们对于未来的不可确定或者不可掌控感到担忧甚至恐惧，则会形成一种对社会环境的理解、评估与可供选择的社会行为之间的不匹配。

当一个人面临不确定的未来，感受到环境不安全、有风险时，他得到的是一种对未来无可把控的体验，甚至会设想自己可能面临毁灭性的情形，由此产生的恐惧、焦虑、担忧必然会带来心灵的不安。这种与外部环境的情绪错配，就是焦虑。焦虑情绪毫无疑问让人厌倦、厌烦，很想将之根除，这也是焦虑成为人们行为动机的重要原因。

因此，社会情境的变迁一定会影响和改变人们对于焦虑情绪的感知。比较一下中日两国过去40多年的社会认知变化，就可以清晰地展示这一结论。走在日本东京的街头，放眼望去都是脚步匆匆的打工族，在车水马龙的车站穿梭换乘。他们大多穿着黑色、灰色或是深蓝色的正装，面无表情，举止安静，礼貌互动。走进办公室，他们恪守职责，服从指令，经常加班，让日本企业能够高效运转，称霸全球。当然也有讨论认为，日本的男性打工族下班之后经常聚集在酒馆喝酒到深夜，主要是为了缓解压力和发泄情绪。过去四五十年，这样的情形一直持续，并没有什么太大的变化。记得在1980年代，中国社会认为日本人工作辛苦，压力巨大，社会节奏飞快，生活并不一定快乐。40年过去，如今中国社会的舆论却普遍认为，日本人的工作压力与工作节奏都赶不上中国的一线城市，中国打工族“996”的工作模式带来了更多的压力与焦虑。中国社会的焦虑情绪显然已经超越了日本，显示了焦虑的产生随着社会情境的快速变化而变化。

## 没有“悬空”的焦虑

焦虑作为一种心理状态，在人的神经认知过程中产生，由行为活动呈现。因此可以说，焦虑由个人所感，是个人所思，并影响个人的行为，最终也必须由个人来应对。

但是，人并非生活在真空之中，焦虑情绪对应的神经认知过程，本质上是神经系统对外来刺激做出反应的过程。人体神经系统是一个精密而庞大的体系，时刻与外界环境交互传递各种信号，并随之调整自身的感知状态。当外界潜在的危险出现时，无论是全身心投入孩子的教育却失败、激烈的人际关系冲突，还是失业可能导致的生活困难，神经系统都会迅速捕捉到这些信息，形成焦虑情绪，并激活一系列的生理与心理反应机制。在社交场合中，一个性格内向的人面对熙熙攘攘的人群，会担心自己的言行是否得体、是否会被他人接纳等，焦虑情绪随之而生。这个内向的人极大可能会心跳加速，呼吸急促，脸红出汗。他的焦虑情绪显然是他对社交情境的感知与应对导致的，而不是一个凭空出现的独立的神经反应过程。

因此，焦虑情绪对应的绝不是一个自动的、脱离实际的“悬空”的神经认知过程，在现实中，并不存在完全独立于个人应对过程之外的焦虑情绪。在个人的头脑中，也不可能存在所谓“万能的小人”，像一个超级智能探测器一样，能够感知各种类型的外来刺激，并精准地将这些感知分成不同类型，然后分头启动相应的神经系统活动，其中一种就被定义为焦虑。更有可能的是，外来的刺激是在有意识（调取记忆与运用分析等机制）的转译或是自我阐释的过程中形成的。这也解释了为什么面对同一种社会情境，有的人会感到焦虑，而另一些人则觉得轻松自在。

到这里，就可以直接推导出，现代社会之中的焦虑具有本质的社会属性，而不应当被看成独立于周遭社会的“个人心理状态”。首先，焦虑产生于社会情境中的外来刺激，因此它必然具有与个人之外的社会交互的过程。在快节奏的现代社会，职场竞争异常激烈，个人在面对高强度的工作任务之外，还要时刻担心自己是否让老板满意，是否容易掉入竞争对手的陷阱，可能还要担心公司的经营状况、宏观的经济形势，甚至是国际关系状况带来的行业波动对自己职位的影响。个人的焦虑事实上产生于更为广阔的社会情境。

其次，个人对焦虑的理解和感受也深受社会文化、价值观以及他人评价的影响。不同的社会文化背景下，人们对焦虑的认知和表达方式存在差异。可以想象，在强调集体主义的社会中，个体可能更倾向于隐藏自己的焦虑情绪，因为公开表达焦虑可能会被视为对集体的抱怨与背离，或者被认为是个人能力不足的表现；而在强调个人主义的社会里，人们可能更愿意公开谈论自己的焦虑，寻求他人的理解和帮助。此外，当某个社会普遍追求诸如物质财富的外在成就时，人们必然会

因为自身外在成就的不足而产生焦虑情绪；同时，他人的评价也会左右个体对焦虑的感受。

2019年有一项对近35 000名青年人开展的网络调查，受访人被问到了自身焦虑的原因，其中排在前三位的是“学业 / 事业发展达不到自己的预期”（25.0%）、“亲密关系难以建立或者不够理想”（16.8%）、“经济压力”（15.8%）。而当被问及是哪些因素推高了自身的焦虑时，他们回答的前三位是“同辈间的比较和竞争”（32.8%）、“父母等外界其他人施加的压力”（31.7%）、“社会整体的焦虑氛围”（25.2%）。当代年轻人的焦虑清楚无误地显示，他们是在与社会的互动交流中产生焦虑，也是在社会情境中认知阐释自身的焦虑。

因此，世界上并没有毫无来由的“悬空”的焦虑。对于焦虑本身的分析与解释，也远远超出了个人的心理与生理范畴，植根于个体所处的社会之中，植根于社会关系、社会结构、文化观念等所组成的社会情境之中。

## 从个人情绪到影响更多的人

如果说，对焦虑的认知与理解已经远远超出了个人范畴；那么，对焦虑的应对注定将涉及更多周遭的人、更远的社会关系，动用更多的社会资源，影响更广泛的社会空间。

为了应对焦虑，身处其中的个人往往会采取行动。但是，陷入焦虑的个人，其行为方式往往与平常相异。如今的儿童学习通常需要家校配合，家长要积极介入孩子的作业完成过程。但很多时候，这真是一件扭曲亲子互动关系，甚至伤害亲子感情的事情。“不提作业，母慈子孝；一写作业，鸡飞狗跳”，这句顺口溜形象地描绘出因担忧孩子学习成绩而焦虑的母亲，在日常监督催促孩子完成作业的过程中，与其他日常行为过程中的形象迥然不同的情形。事实上，因孩子学习而焦虑的父母，可以轻而易举地将焦虑扩展到生活与工作的各个角落，也可以扩展到亲戚朋友的各个方面，成为周遭社会中焦虑的源泉之一。

说到这里，可以认为，最具社会震撼力和关注度，也最让人无可奈何与无可逃避的焦虑，毫无疑问出自辅导学龄孩子学习并期待孩子成绩优秀的中青年父母的心态。由此带来的社会影响与社会舆论也是最为巨大的。

海淀是北京的一个行政区，其核心地域之一是黄庄，就是中国人民大学以北人大附中所在的地方。其方圆五公里的范围内，囊括了北京大学、清华大学、人民大学、北京航空航天大学、中国科学院等中国最为著名的大学、科研院所，也荟萃了一系列北京的超级中小学（人大附中附小、北大附中附小、清华附中附小、一

○一中学、首师大附中、中关村小学的几个分校等），当然也是全中国教辅培训机构聚集最稠密的地方。“海淀妈妈”们则穿梭于这些学校与机构之间，全身心地投入孩子的在校学习与校外培训，甚至跟随孩子一起培训学习，辅导他们，在孩子的成长过程中身体力行一道内卷。

处于焦虑之中的“海淀妈妈”，引导、陪同、监督孩子加入无休止的内卷学习，毫不手软地为此而花费，集中家庭的资源投入孩子的学习安排之中。这一切必然影响到她们与孩子之间的关系、家庭的支出活动、家庭的日常生活节奏、家庭中的其他关系、她们的社会交往甚至她们的工作等等。

除了将更多的人与事卷入其中，焦虑情绪所驱动的社会行为会直接影响到社会关系的维系与变化。试着想一想，处于焦虑状态、高度紧张之中的个人，毫无疑问集聚了身体的各种资源和能量，时刻准备着应对外界的冲击。在这种状态下，个人精神思考的焦点在于外界的冲击和未来的不可把控。因此，对于周围的他人、其他社会进程与事件，他更有可能无法给出合理的判断。所以，处于焦虑状态中的人，其自由思考的社会心理基础也受到极大的影响。

由焦虑引发的社会行为可以将其影响扩展开去。再次以“海淀妈妈”为例，她们的个体心理焦虑可以通过各种社会行为一路延展到更广阔的社会范围，甚至形成不可忽视的社会影响。首先，这些“海淀妈妈”在焦虑的紧张压力之下，投入大量的时间精力与财力物力，“驱赶与督促”孩子卷入课堂内外繁重的学习任务之中。其次，在此过程中，“海淀妈妈”构建了新的社会关系。她们与培训机构的销售代表、规划咨询师、授课老师频繁互动，并在一定程度上缓解自己的焦虑。更加令人意想不到的是，这些陪同孩子补习的“海淀妈妈”在培训机构相遇，形成了特别的社会互动结果：建立了自己的群体，既能够互相传递信息、联合组织培训小班级，还能够在群体的社会支持下缓解焦虑。在国家出台政策，严令禁止义务教育阶段的学科类培训之后，这样的群体更是承担了信息传递与微观支撑的作用。再次，“海淀妈妈”的社会影响远远超越了她们自身的群体范围，也远远超越了海淀这个地理区域。在某种程度上，“海淀妈妈”成了一种社会标签，是“虎妈”与“鸡娃”最显著的代表，是一种家庭日常生活的运转模式，是一种教育内卷的标志，是一种文化现象。

更重要的是，经由媒体报道与网络传播之后，“海淀妈妈”成了一种学习仿效的榜样，一种全国相似处境下的妈妈们谈论的主题对象，也成了网络放大、传递社会焦虑的经典范例。

## 社会焦虑的群体差异

既然触发焦虑的机制与过程具有鲜明的社会性特征，那么卷入其中的周遭人群与影响所及的范围也必然具有社会性。跟随百余年前涂尔干在《自杀论》中所使用的经典论证方式，我们可以梳理得出，焦虑在社会中的分布并不均衡，具有显著的社会特征。不同的人群之间，焦虑发生的比率不同，严重程度也不相同；不同的地域，焦虑人群的比率与严重程度并不相同；相同的个人，在不同社会情境之中焦虑的状态与严重程度都不尽相同；具有不同家庭关系与社会关系的人群，焦虑发生的比率与严重程度也显示出巨大的差异。我们还可以发现，不同的时期焦虑人群的比率以及严重程度也不相同；这也是为什么我们会感受到，近几年来，甚至是近几十年来，陷入焦虑的个体越来越多，严重程度也越来越高，社会上与此相关的讨论与争论也越来越激烈。

世界各地繁华的大城市里，汇集了全国甚至是全球精英，车水马龙，人潮涌动，拥有无限机遇，也承载着沉重压力。年轻人来到大城市，寻求机会，渴望成功，希望落地生根，成就事业，建立家庭。要达成这些目标，则需要走过艰难的过程。大城市里，物价高企，生活成本高昂，通勤辛苦，工作加班成为常态，职场竞争激烈，陷阱丛生，不一而足。更重要的问题是，为了站稳脚跟，走出家门就要保持微笑，精神饱满，不可显露自己的无能与无力。在这样时刻绷紧的皮囊下面，常常是一颗充满焦虑的心灵，它时刻等待着放松发泄，或者是彻底崩溃。

与此同时，远离都市喧嚣的乡村，群山草木洋溢着平静安宁，生活节奏缓慢有序，与城市中的焦虑形成了强烈反差，有着独特的治愈力量。绝大多数时候，乡村生活简单充实，日出而作，日落而息，跟随自然的节奏悠然前行；邻里关系熟人相助，冲突在传统规范中就地解决，社会关系中有着强烈的安全感和归属感；踏入乡村的城里人，呼吸清新空气，用大自然的节奏平息焦虑，审视内心，找回自我，放慢脚步，滋养身心，忘却烦忧。春节假日，年轻人浩浩荡荡返回乡村，除了详叙亲情之外，也应是一场放松治愈之旅。

正是因为焦虑在这些群体层次上的差异，我们可以认定，焦虑绝不仅仅是一个囿于个人层次、个人应对潜在风险的个人心理问题。从更根本的角度来看，触发焦虑并影响焦虑所涉范围与严重程度的，是个人周遭的社会环境与社会情境。从这个意义上讲，焦虑是个人在社会情境下应对潜在社会风险的警醒机制。

自从工业革命以来，持续的剧烈社会变迁带来了迅速变换且更难以应对的社会情境，人们接触到更广阔、更陌生也更难以掌控的外部世界，不确定性进一步增加。因此，焦虑随着社会变迁的步伐而变化。社会结构重构，社会制度重建，人们习以为常的生活过程被消解与重塑，他们对于社会过程的适应也就更为艰难。年轻一代更是如此，因为父母一代的人生经历与实践经验失去了参考与借鉴的价值，自己的未来失去了参照，只能自我探索，当然也就有了更多的担忧。社会中

产生情绪错位的可能性因此也会得到巨大的提升，焦虑更容易进入人们的日常状态之中。

如此，在个人心理层次之外，我们也可以将焦虑定义为，人们在适应社会环境与应对社会危害过程当中情绪错位。

## 焦虑的社会属性

仔细分析社会焦虑的影响扩展过程，我们可以清晰地揭示焦虑的一系列社会特征与属性。第一，焦虑具有社会传播的属性。我们身处社会环境之中，需要应对各种社会情境。在此过程中，我们对于自身形象的认知及自身情绪的形成，必然受到社会环境中各种因素的重大影响。我们在社会互动过程中从他人的眼里发现自我，并由此判断周遭环境情况，选择行为，这就是所谓的“镜中的我”。设想一下，在我们接触到的群体中有人处于焦虑情绪时，我们往往能够敏锐地感知他人的焦虑情绪。事实上，很多人正是通过这样的接触过程，自我代入他人的生活状态，完成社会焦虑的传染与传播。这也是为什么社会上有制造焦虑、传播焦虑的现象，通过渲染、夸大、传递焦虑发生的可能性与严重性，通过观念塑造、情境移植，将特定的焦虑在社会中扩散开去。

第二，焦虑具有社会表达的倾向。处于焦虑之中的人不仅有行为选择的紧张压力，同时也有向他人表达焦虑的欲望。这样的表达通常可以涵盖关于焦虑的缘起、状况、感受及可能的应对之策等内容。特定群体对于特定的焦虑情绪，也许有着特定的表达体系。对于焦虑的表达，有学术话语体系，也有社会舆论与大众话语体系，还有亚群体的“黑话”表达体系。正是因为社会焦虑的社会表达属性，别有用心者可以有针对性地制造焦虑，贩卖焦虑，并且能够轻易获得成功（例如，频繁发生并屡屡得手的电信网络诈骗）。

第三，焦虑具有社会历时的属性。焦虑是人生历程的组成部分。也就是说，在人生的不同阶段，人们都可能要经历特定的焦虑情绪。中小學生有学习的压力与焦虑；上大学的关口，会有选择什么样的学校与什么样的专业的焦虑；大学毕业的时候，会有继续读研或直接去工作的选择焦虑；确定读研之后，到底到哪所学校，跟随哪个导师，又成为一种焦虑；而走出校门参加工作时，行业与单位的选择，也会让人焦虑；到了职场，职位的升迁、同事间的互动关系以及与领导的相处方式，都可能成为焦虑的来源；到了结婚的年龄，选择什么样的伴侣，把家安在何处，是不是能够购买房产等，都可能导致焦虑；如此等等，不一而足。事实上，随着年龄的增长，焦虑从不会自动消失，在某些时候还会积攒起来，一并爆发，突然变得相当严重。人生关口，危机重重，一不留神很有可能人仰马翻，无可自救。对于所有人而言，焦虑伴随一生。

第四，焦虑具有强大的渗透能力。作为一种强烈的情绪，焦虑能够渗入社会生活的每一个角落，渗入日常生活的每一个时刻，甚至渗入社会关系的每一个侧面。焦虑可以时时刻刻萦绕在个人的思绪之中，压迫身处其中的个人做出应对决策。在采取行动或其他消解措施之前，它一直挥之不去。处于焦虑状态中的人，往往难以理性思考、合理行动。从一个情境出发的焦虑，通常会渗透到另一个情境之中，影响接下来的各种行动。

第五，焦虑具有替代的属性。很多时候，其他的社会行为与社会过程可以在一定程度上或一定时期内，削弱焦虑对于社会生活的主导。因此，通过特定的行动过程（例如诊疗与运动）可以暂时缓解焦虑。与此同时，焦虑本身也可以与其他情绪争夺对个人情绪状态的主导地位。当焦虑袭来，人们可能就感受不到愉悦的情绪；反之亦然。此外，焦虑还可以叠加。不同主题的焦虑，可能在某一时刻叠加在个人身上，提升焦虑情绪的严重性。

第六，应对焦虑具有社会习得的属性。焦虑的这一属性可以由前述的属性推导出来。因为焦虑可以被表达出来，也可以传播开去，所以焦虑可以被习得，可以被分析，人们当然也可以模仿他人的成功应对之策。再加上焦虑具有历时的属性，随着时间推移以及应对焦虑经验的提升，对焦虑的感受和认知就有了一个学习提升的过程。所以，年龄的增长往往会降低对焦虑的感知以及焦虑带来的紧张压力。

第七，焦虑很容易被商业化。焦虑带给人不安与不快，促使人们迅速脱离焦虑的体验状态。正是因为身处焦虑之中的人对于脱离焦虑状态的紧迫需求，焦虑很容易成为商业化的目标。一旦为商家制造的焦虑所捕获，为之付款就成为理所当然的后续行为。试想想，一直担忧孩子成绩的母亲路过教培机构，看到“如果不让我们培训你的孩子，我就去培训你孩子的同学”，必然立马陷入焦虑，整个人的思绪会被督促孩子参加培训的强烈冲动所攫取。

我们时常感受到焦虑，但人类感知焦虑的神经认知系统则是经历了长期的进化历程，从动物一样的本能逐渐演化成混杂无意识本能与有意识思考的复杂过程。其间，人类成为地球上的主宰，需要应对的生存环境从险恶的自然环境转换成复杂多变的社会情境。因此，焦虑情绪的感知一直都与人们的社会生活过程紧密相关。现代生活的社会情境发生了翻天覆地的变化，正因如此，人们感知焦虑的神经认知机制也必然随之变化。

### 第三章 现代焦虑的根源

人们的焦虑产生于外在社会环境带来的情绪感知与体验。因此，外在社会环境的变迁必然带来不同的焦虑产生过程。我们已经知道，作为人们生活的外在社会环境，城乡地域对人们产生焦虑与治愈焦虑有着巨大差异，乡村依托传统，城市的发展则是由现代科技推动支撑。我们可以尝试着推论，在现代工业技术发展演进的道路上走得越远越快的地方，社会情境能够带来的焦虑也就越多越大。更进一步，以工业革命以来的现代科技构筑而成的社会情境，是触发当今世界现代焦虑的外在环境。因此，推动现代科技一路往前的力量，也是现代社会焦虑的根源。如果说当今世界已经进入了焦虑社会，那必然是现代社会的演进形成过程进一步触发了人们焦虑的开关，并使之越来越深重。

为了更为具体且清晰地阐述上述结论，可以将它们转换为如下问题：这些推动社会演进的力量，是如何与现代人的神经认知过程相连，促使人们的焦虑程度日益深重的呢？回头来看，可以简单直接地回答：现代社会自启蒙以来的理性追逐，就是使社会环境推动社会焦虑加深加重的根本性变迁机制。

#### 外卖骑手的职业

侨批是潮汕华侨从海外寄回家乡的家书，兼具书信与汇票功能，除了汇报在外情况之外，还有随信汇兑的钱财。侨批最早可以追溯到1810年，而最晚一直延续到1970年代。侨批维系了华侨与侨眷、华侨和家乡之间的关系，被称为“尺素雅牒”的文化遗产。侨批通常由专门以递送银信、陪送华侨进出国门为业的人群传送。因为要漂洋过海，这些人被称为“水客”。侨批文化在汕头市潮汕侨批档案馆有很好的展示。

自古以来传送物资都是一项劳累的工作。无论是传送官文的驿卒，还是派寄信件的邮差，抑或是送达侨批的水客，<sup>②</sup>他们无不跨越山海，风餐露宿，风雨兼程。同样地，早期三峡沿线货船上的纤夫，与如今长途货运的卡车司机，无一例外都是青壮年劳力，才能够承担这样的重体力活计。如今外卖骑手的工作范围虽局限在城市里，但我们看到的，仍然是他们风雨无阻地风驰电掣在大街小巷。事实上，和传统的物资传送的工作相比，在现代数字平台的支撑下，骑手们的工作强度或许更大，很多时候他们都是在马不停蹄地奔跑或者骑行。

陈龙：《数字疾驰：外卖骑手与平台经济的劳动秩序》，上海：上海人民出版社，2024年。

葛天任、邓佳怡：《智能革命与骑手未来：对上海外卖快递员群体的社会调查》，上海：上海人民出版社，2024年。

同上书，第65—66页。

陈龙：《数字疾驰：外卖骑手与平台经济的劳动秩序》，第192页。

葛天任、邓佳怡：《智能革命与骑手未来：对上海外卖快递员群体的社会调查》，第65页。

有调查显示，大约50%的送餐骑手平均每天工作8小时以上，每月仅休息1天，平均每天完成差不多30个订单，骑行超过50公里，订单派送的空间是半径3公里的约28平方公里的区域。骑手们就像“蜂鸟”一样，深陷城市生活的运转，不知停息地疾驰在城市道路与社区楼宇之中。<sup>①</sup>另有调查显示，快递骑手则是平均每天工作10小时以上，有超过25%的快递骑手每天工作12个小时。<sup>②</sup>他们的工作极不规律，午餐通常是在下午2点以后，晚餐有时因为劳累甚至就不吃了。身体看起来精瘦，但很多人都有一些疾病隐患。<sup>③</sup>在生活压力自评测试中，1至10分的刻度，超过1/4的骑手选择8分，超过60%的骑手选择了7分或者以上；至于压力的原因，最多的回答是“钱不够用”“不知道以后怎么办”“人生很迷茫”等。<sup>④</sup>也有受访人直接回答：“以后肯定不会选择外卖行业，送外卖太辛苦了。”<sup>⑤</sup>

与骑手们时刻感知到的高压力相匹配的，是骑手工作对于效率的极致追求。骑手通过完成订单获取收入，接单、送餐的速度越快，效率越高，挣得越多。“世间武功，唯快不破”，这是骑手职业颠扑不破的真理。这一职业并不需要更多的劳动技能，也没有所谓的职业生涯发展，劳动的结果就是完成订单与获取收入之间的简单交换。因此，“效率至上”来得如此粗暴，一目了然，并且决定一切。所以，骑手们总是在商家与顾客之间来回飞奔，要么选择平台给定的骑行路线，要么选择依据自身经验推断出的最优路线，总是在想方设法利用肉身的努力压缩时间。

陈龙：《数字疾驰：外卖骑手与平台经济的劳动秩序》，第242页。

平台同样讲求“效率第一”。更短时间完成订单，就可以获得用户的青睐，扩展服务，获得更高的利润。市场竞争决定了平台必须在这条追逐效率的道路上决然推进，只有更快更好地送达，才能够存活下来，做大做强。而数字平台运用算法，根据骑手的位置、路况、商家出餐时间等数据，精准规划订单分配与配送路线，不仅制定了最优的配送方案，也通过控制骑手的配送过程，将效率放在首位。穿过这些现象，可以发现，平台已经将配送劳动过程转换成可计算的数据，同时也将劳动者本身转换成可计算的数据。<sup>⑥</sup>这是数字时代不可逆转的趋势。

## 数字时代工作的隐喻

参见《经济日报》2025年1月27日报道，  
[http://www.ce.cn/cysc/sp/info/202501/27/t20250127\\_39279199.shtml](http://www.ce.cn/cysc/sp/info/202501/27/t20250127_39279199.shtml)。

骑手的职业是由新一代科技创新所创造。骑手们每天不停息的往复穿梭，串起了数字时代城市生活的微观循环回路，是当代城市高速运转的标志。他们的劳动也是数字时代工作任务的标志，集中体现了平台利用复杂数据串联起零碎分散的供需两端，构建成高效统一的数字劳动过程，能够通过精心规划安排极大地提升劳动生产效率。高峰时期，当前的数字平台单日派送高达过亿的订单指令，规划数千万外卖骑手的行进路线。<sup>⑤</sup>

骑手们疾驰人生，努力劳动，期望以高效的劳动换取高收入。在此过程中，他们生产数据并“喂”给平台，使得算法能够更进一步监督与控制骑手，驱赶他们更为高效地劳动。骑手们仿佛不知疲倦地吐丝的蚕，通过劳动将自身困在自己构筑起来的密不透风的数字蚕茧之中。在此困境中，骑手们干得越多，平台的算法就越精准，将骑手困得越紧，使得他们面对更高的风险与不确定性。更让人感到悲伤的是，骑手越是努力，生产的数据越多，越是成为智能算法迭代升级的基础，他们被人工智能物质投递替代的速度就越快，自身职业消失的日子就到来得越早。

骑手的工作，亦是数字时代人们生存状态的隐喻，具象化了现代社会追逐科技理性而走向更复杂与更高效的“理性的铁笼”的过程：我们致力进步向前，却让自己身陷困境，并且无可摆脱。生活在同时代的我们，又何尝不是如此呢？

## 现代社会追逐理性效率

骑手追逐效率，被驱使着不断向前突破极限，反而被困在无限往复演进的算法系统里。身处社会之中，我们能够感受到，仿佛有一种社会演进的力量形成了无限循环的正反馈机制，推动人们不停息地追逐效率，让现代社会走到了这一步。

Angus Maddison: Historical Statistics of the World Economy: 1-2008 AD, Maddison Database 2010.

<https://www.rug.nl/ggdc/historicaldevelopment/maddison/releases/maddison-database-2010>. 麦迪森的研究成果定格在2008年，后续虽有更新，但都不是他本人所为。他于2010年去世，享年84岁，为世界留下了最全面、最可靠的全球经济史数据。

回望人类历史，这是一个漫长的历程。经济史学家麦迪森还原了过去2000年来人类社会经济总产出的统计数字（见图1）。<sup>⑥</sup>直到18世纪末，这一统计数字在过去1800年间变化并不大。在这漫长的时期，农业是经济的支柱，人们日出而作，日落

而息，依靠土地，工具简单，人力和畜力是最重要的动力，气候影响着农作物的生长与产出。朝代更迭、战火蔓延、天灾人祸、人口波动，这些因素影响着短时期的经济产出。但从更长远时期来看，人类的经济发展其实是一个循环的稳定周期，虽然历经波峰波谷，总体经济产出并未有本质的差异。

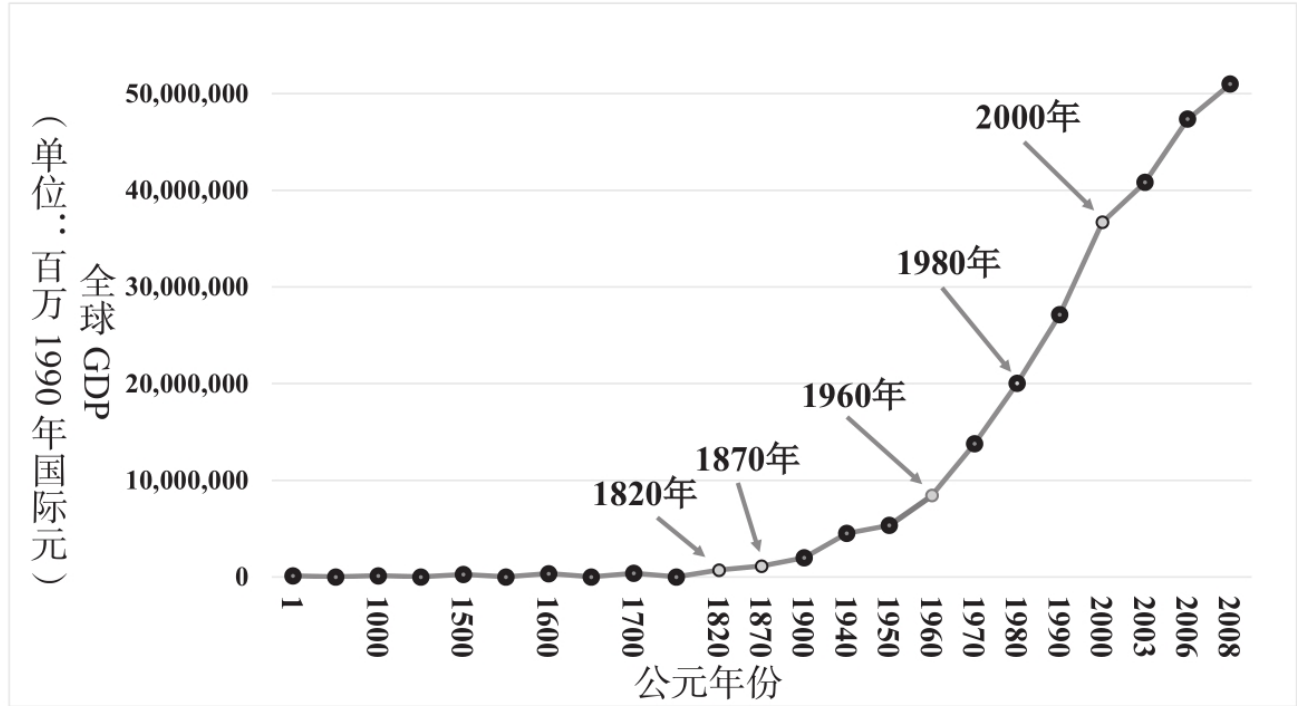


图1 人类社会经济产出（公元1—2008年）

直到科技创新，技术推动的工业革命带来了根本性变化。人类经济产出真正的快速增长始于19世纪初。从这一时期开始，机器的运转取代了部分人力劳作，现代生产模式就此诞生。纺织机的发明让纺织品的生产效率大幅提升，铁路的修建缩短了运输时间，扩大了市场范围。新技术如雨后春笋般不断涌现，电灯照亮了黑夜，电报实现了远距离快速通信，每一项技术的更新都成为推动经济发展的强大引擎。更重要的是，与这些新技术相匹配的、新的生产组织方式的变化，带来了生产效率的飞跃。生产资料与劳动力聚集在城市里，大规模集约式生产提升了生产效率，人均产出犹如脱缰的野马，开始迅猛飙升。与此同时，劳动强度也在显著增加，工人劳动时间显著变长，机器的喧嚣决定了他们的身心在工作中承受着巨大压力。人们从乡村涌入城市，生活节奏更不断加快。技术在更新，劳动强度在增加，产出在疯狂地增加，商品日益丰富，经济总量呈指数级上升，人类社会从此踏上高速增长的全新道路。

王天夫：《数字时代的社会变迁与社会研究》，《中国社会科学》2021年第12期。

如今，科技创新持续向前，人类已经迈进数字社会，生产组织与生活组织的方式发生了根本性的变化，<sup>①</sup>人工智能技术正在进入社会生活的各个角落。工业革命找到了人力畜力的替代，如今则找到了人类智力的替代。可以想象，这场数字革命将再一次带来人类追逐效率的飞跃。可以肯定的是，未来社会的生产将极大地丰富甚至过剩。而人类自身在其中的角色，到底是一如工业革命所导致的随着机器运转而变得更为忙碌，还是干脆由智能机器替代所有的劳动过程，成为彻底游手好闲的寄生者？这可能依赖于我们决定建设一个什么样的未来数智世界。

人类社会在生产中追逐效率，就是在单位时间内产出更多的产品，并且不停改进创新。科学技术与生产组织上的创新是提升劳动生产效率的根本，而达成这一目标其实就是绞尽脑汁地找出更快更好的方式与方法，并应用于生产。每一次改进创新的过程，都是以更高效的标准来评测。这样一来，新技术是否提升效率成为决定人们未来行动规划的标尺，成为行动合理性的衡量标准。一步接着一步，没有最高效合理的标准，只有更高效合理的行动。在更为抽象的观念层次，这样的趋势就是对理性的不懈追逐，它构成了人类现代社会向前的基本动力。

但是，还有一点可以确定，人类心灵的负担必将更加沉重，焦虑不可避免。如果更为忙碌，自不待言；如果成为寄生者，无聊之中寻求意义的过程也将引发更多的焦虑。

## 现代性的起源

那么，为什么现代社会对于追逐理性如此着迷？在很多人看来，现代社会与传统社会之间是一次彻底的断裂。这样的说法都是事后论断，也有些武断。事实上，历史一直是连续的，现代社会与传统社会是紧密勾连的。

更多的讨论，也可以参见迈克尔·艾伦·吉莱斯皮：《现代性的神学起源》，张卜天译，长沙：湖南科学技术出版社，2019年。

马克斯·韦伯：《新教伦理与资本主义精神》，康乐、简惠美译，桂林：广西师范大学出版社，2007年。

站在300年后的今天来看，现代社会的理性主义毫无疑问根源于传统思想。<sup>②</sup>韦伯的讨论非常清晰地揭示了，理性价值观念起源于传统，脱胎于传统，其间经历了一个非常剧烈而又合乎历史进程的翻转，成为现代社会最重要的价值观念基础。清教徒出于信仰寻求救赎的使命，被转化成从事上帝安排的日常工作，全身心投入工作就是回应上帝的召唤，颂扬上帝的荣耀；而日常生活中的禁欲主义则排斥享乐，节俭的生活积攒了财富，造就了最初的资产者与企业家。<sup>③</sup>工作是上帝安排的，财富是由工作创造的，积攒财富也仅仅是代上帝持有，那么财富的使用则应该按照上帝

的旨意，回到工作之中，创造更多的工作岗位。在整个过程中，要竭尽全力做得更好，做得更多，以此来荣耀上帝，实践信仰。

正是这样的价值合理性与工具合理性“令人意外”的巧妙结合，使人们认可勤勉工作、节俭消费、尽力储蓄、奋力创业以达到投资成功，并使之成为人们工作与生活的使命和天职，成为人们信奉上帝、追逐救赎的必经过程，成为人们全身心投入、为之奋斗的事业，也成为人们日常必须加以实践的伦理和基本生活方式。

马克斯·韦伯：《学术与政治》，钱永祥等译，桂林：广西师范大学出版社，2004年，第168页。

苏国勋：《理性化及其限制：韦伯思想引论》，第384—385页。

马克斯·韦伯：《学术与政治》，第171页。

沿着马克斯·韦伯的思想，当传统的神圣价值被上述日常生活的过程“祛魅”之后，人们的思想转而依靠理性，相信“通过计算，我们可以支配万物”。<sup>②</sup>更进一步，人们将社会中的一切都放到可计算的过程之中，用合理性来剪裁行动，只有合乎理性原则的行动才被冠以合理可行、值得倡导之名。当这一切被推广开去，理性主义便成了现代社会最为根本的特征与起点。<sup>③</sup>它也是现代科学的基础，是人们认识自然、理解自然并改造自然的全新观念。<sup>④</sup>当然，人们也用理性主义改造自己所处的社会与生活。

这样的价值观念，与现代资本主义的经济生产模式和制度建设能力相结合，形成了无往不破的理性主义力量，摧枯拉朽，势必将一切非理性的因素清扫出历史的进程。由此而得到拓展与改变的市场、企业的自由劳动力、企业的组织化、个人与家庭的分离，以及可以用来评判生产效率的记账式会计制度等，彻底改变了传统社会。理性主义就成了推动整个现代西方社会进程的底层价值观念。

自此，人们用理性的标准来分析一切未知，拷问所有超验与神秘的现象。理性的观念大门一旦打开，从此不可逆转。问题在于，它的力量如此强大，几乎摧毁了其他一切的信仰体系与价值体系，成了指导人们日常生活的准则。在这条路上，人们生产了更多的物品，创造了更多的财富，而其他准则都无法与之竞争、与之抗衡。人们总是从理性出发，去寻求工作、生活与生命的意义。毫无疑问，这样一场精神世界的巨大变革，对于韦伯来讲，并非全无弊病。

## 工具理性的胜利

什么是理性？说得简单一点，理性就是人们合理化自身行为的解释。人因为具有意识，所以能够分析解释周遭的环境与社会，能够策略性地采取行动。在行动之前，

人们需要说服自己，让自己的行为合理并产生所接受的后果。因此，理性成为人们行为的前提。那人们又是如何来说服自己接下来的行为是合理的呢？韦伯将人类的理性分为价值理性与工具理性：价值理性，是人们用自己的价值理念或信仰观念来说服自己，为行为提供合理性；而工具理性，则是人们用行为能够产生有收益的后果作为合理性来说服自己。打个比方，很多人都觉得学习很重要，投身于知识的海洋。价值理性说服人积极学习的方式是，“知识是人类进步的阶梯”，对知识的信仰能够提升自我对于社会与自然的理解，徜徉在知识之中本身就可以带来身心的愉悦，能够让生活变得更充实。而工具理性的学习动力，则来自积极学习可以获得知识与技术，让自己能力变得更强，能够找到一份更好的工作，能够获得更高的收入，能够有更体面的生活。简言之，价值理性尊崇理念信仰，工具理性看重实际后果。

现代社会在追逐理性的道路上一路狂奔，也一路摧毁了传统的价值观念体系，使得人们一直悬置在寻求目的和意义的过程当中。面对多元的价值体系，人们总是无从选择。在传统社会中，不同的群体有不同的价值观念，群体之间的价值冲突常常非常剧烈和血腥，例如所有以宗教之名发动的战争。现代社会的“祛魅”过程，让个人面对多元价值体系无从选择，总是处在选择的冲突中。这也导致个人在行为目的不明确、意义不清晰的时候，难以给出说服自己的理由。所以，价值理性在现代人的行为选择中往往退居其次。

但是另一方面，工具理性则更为简单直接，以产生的后果作为标准，有非常清晰的评估准则，投入与产出、成本与收益之间最有效的对比产生合乎理性的选择。人们在使用工具理性来指引行为选择时，就有一种普遍的通用规则。所以，现代社会中工具理性一定会占据上风，成为比价值理性更便利、更为人所接受的行为选择策略。

事实上，工具理性的扩张往往能让人们忘记去追寻价值理性。所有人在青少年时期都有美好的憧憬；随着年龄的增长，他们发现支撑理想必须有经济基础，因此转而开始积累财富，设想总有一天在积攒足够的财富之后，可以重新回来实现儿时的梦想。在使用工具理性高效追逐财富积累的过程中，无论成功与否，他们会越来越感受到工具理性的强大力量，不能自拔，以至于最后通常忘却儿时的梦想。

马克斯·韦伯：《新教伦理与资本主义精神》，第187—188页。

对于个人，工具理性往往显示出压倒性的力量；对于整个社会也是如此。在韦伯看来，工具理性推动现代社会不断往前，将编织一个理性铁笼，让整个社会深陷其中，无可挣脱，以至于人们甚至慢慢忘却人生目的与人生意义。<sup>⑤</sup>当一个人的人生陷入理性计算所编织的大网之中，每一个行为和每一件事情都可以被计算、预测与规划，人生便会变得毫无自由，令人窒息，很难发现生命的目的与意义，因为所

有的东西都被提前设定。深陷理性铁笼中的生活也许效率更高，但也会侵蚀和消解人们的感情与情绪。如果用金钱来衡量爱情，人们往往会认为这样的爱情并不纯粹，充满了铜臭气，不值得拥有。如果用工具理性来建立或者衡量社会关系，那么人与人之间无时无刻不充斥着算计，这样的关系也会变得扭曲。因此，生活在理性铁笼中的人们不会感受到幸福。

## 现代科层制：工具理性的实践

既然工具理性如此重要，那么社会必然需要生成一系列的制度设定来具体落实。这些制度安排必须能够保证行为最终达成目标结果。因此，总体目标的分解、各个程序的监督、程序间的串联、各种人为因素的排除、标准化安排等等，就成为制度设计的具体要求。

科层制是现代社会中最为常见的组织结构，它见诸国家行政单位、企业公司组织，以及其他形形色色有着明确工作目标的群体结构之中，将工作人员分配到不同的工作岗位上，高效协同完成工作任务。科层制有着一系列鲜明的属性与特征。首先，它有清晰明确的等级结构，所有工作流程可以通过指令从上到下逐级传达、落实，同时逐级反馈结果。其次，科层制的工作流程之中有非常明确的成文或不成文的规定制度，分门别类地设定各个流程与岗位的工作指南。最后，科层制体系下的人，会根据各自的岗位以及工作指南来安排工作，所有成员之间岗位清晰、分工明确、职责分明。可以看出，在科层制体系中，整个工作流程的运转清晰可见、泾渭分明；各个成员人尽其责、权责相配。科层制是一个纪律严明、运转高效的工作制度安排。也正是其任务达成的高效，使得科层制成为现代社会中压倒性的制度选择，也成为现代社会中追逐理性的显著体现。

从本质上讲，理性并不是现代社会所独有的观念。作为人类社会管理与治理制度的策略安排，科层制本身也有着悠久历史。传统中国社会的行政体系也是非常典型完整的科层制度安排。当然，传统中国社会中的科层制与现代理性主义基础上的科层制也有着根本性的差异。前者虽然能够带来任务达成的高效，也成就了传统中国在经济社会等诸多方面领先同时代全球的其他社会与地区；但是，传统中国的科层制度安排更多地体现了从上而下的中央集权制度，最为重要的目标是维系官僚系统对于皇权的忠诚；与此同时，传统中国的科层体系也受到各种各样具体社会关系制度的影响（比如，官僚之间的个人关系、官僚的家庭和家族背景等），而这些社会关系又遵循另外一整套伦理道德规范（并不符合科层制度设计），其中的冲突与矛盾在所难免。

在某种意义上，传统中国治理体系中的科层制，并不是一个完整彻底的、建立在理性主义观念之上的制度安排。同时，上述的这些差异也反衬出理性主义至上的现代

科层制的两个特征。第一，现代科层制是一个人为设计的策略，并不是自然成长、自然选择的结果。它也是现代社会与传统社会相分离、追逐理性主义的最为具体、最具综合性的体现之一。第二，科层制并不容纳其他社会关系与基本人性，它的运行有着明确清晰的行为准则，不受个人喜恶影响，排斥人为的感情与情绪因素。

## 排行榜：工具理性的评测

如果说科层制设计了现代事务处理的过程，是工具理性实践的过程保证；那么除此之外，注重结果的工具理性还需要事后的评估与反思。这样就构成了一个完整的反馈循环过程。

我们知道，衡量工具理性的是高效率，而效率需要通过计算事后结果得出。因此，这种评价与测量变得不可或缺。那这样的评估结果又以什么样的方式呈现出来呢？每个事务的单元，无论是个人还是小组，无论是项目还是任务，都有分割到单元的投入与产出，可以分别计算各自的效率。更重要的是，效率的高低是纵向的等级排列，需要对各个单元的效率加以比较。正好，这些不同单元的效率计算公式可以符合通则式的标准，能够混在一起比较，由此可以得到一个高低排列显示效率的序列。这就是排行榜单。

现代社会中，排行榜随处可见，从小到大一直伴随我们。幼儿园里的“小红花”排行榜，就将这种显示优劣等级位次的表格，呈现在幼小的心灵面前；等到中小学时期，各种成绩与位次排行榜，将各种学习操行活动的结果简单明了地呈现出来，成为一种便利的评价结果，美其名曰为了鞭策努力、促成进步，实则给学生们带来巨大的压力，成为焦虑的来源。好不容易离开中学校园，排行榜在社会生活中同样普遍。如今数字技术更是将每一家门前的便利店、每一家路边的苍蝇馆子、每一位送货小哥的工作态度、每一位网约车司机、每一部影视剧、每一个游览景点，甚至每一个社会舆论关注的话题等，都无一遗漏地送上排行榜。还有各种国际国内的大学排行榜，侵扰着所有大学管理者的神经，也指引着家长与学生的学习生涯选择。排行榜筛选了信息，简化了选择过程。当然，无论大学排行榜给出多么详尽的数据指标与排行方法的说明，都无法避免地只考虑了大学科研学习情况的极少部分，而完全掩盖了大学丰富多彩与复杂多元的绝大部分。

即使我们知道所有的排行榜都存在挂一漏万的弊端，但是其简单明了的呈现方式、快速便捷的使用过程，让制造排行榜的一方乐此不疲、源源不断地生产它，也让使用排行榜的另一方深陷其中、情不自禁地利用它。现代社会根本离不开排行榜，它是一种广泛应用而又一目了然的评价机制，是一种简陋而又便捷的生活工具，是信息泛滥之中化繁为简的手段，也是被裹挟在追求高效与工具理性的浪潮当中、不可自拔的现代生活过程。

看起来，比较是很多社会结论的根源，也是内卷竞争的起点。工具理性由投入产出的比较得出，孰优孰劣也是在比较中产生，而社会不平等的起源也是在比较中萌发（参见卢梭：《论人与人之间不平等的起因和基础》）。

除了给生产排行榜的机构带来潜在的社会名声与商业利益以外，这些排行榜到底带来了什么？首先，在某种程度上讲，排行榜是追逐工具理性的机制。它将活生生的社会过程简单粗暴地揉成一个低幼直接的自然数序列，给出最为直接、最为清晰的高低位次排列，让使用者不需任何思考分析，就能得到一个“综合性”甚至“科学”的评价结论。其次，排行榜清楚直接地划分出评价对象的高低优劣阶梯等级。在正向排行榜中，序号越小，位次越高，显示评价对象越优秀；而序号越大，排列越靠后，则显示评价对象离优秀越远。最后，排行榜给评价对象带来巨大压力，因为它将所有同类的评价对象一一排列，形成比较。这样做当然会极大地影响评价对象的后续行为选择。排在前面的也许可以暂时沾沾自喜，排在后面的也许会沮丧、失落与不忿。但无一例外，排行榜都给他们带来压力，让他们接下来要么继续努力，争先恐后地排到前面，要么远离排行榜，否定它的合理性。

排行榜运用了现代生活过程中的工具理性，展示了社会评价过程中的优绩主义。事实上，优绩主义的确立跟现代理性的胜利一脉相承：勤勉工作，努力向前，争取更优。在排行榜单无所不在的笼罩之下，驱赶着人们奋力向前的压力从背后袭来。最优秀者在排行榜中力拔头筹，得到另眼相看、普遍称赞，当然也希望能够继续“霸榜”；而排在后面的则更加努力，向上攀爬，力争下一次能够向前跃升。在此情形之下，勤勉工作加上成功喜悦带来的结果，就是人们越来越发现，通过自身努力能够获得自我成功，完成自我实现。在这条道路上，优绩主义又成为一个自我实现的正反馈机制：越努力就越可能成功，追逐成功必然需要更进一步的努力。

## 现代社会中的风险

理性的力量如此强大，成为推动人类社会在现代向前演进的根本性观念力量。它的确带来了物质的丰裕与文化的繁荣，让人们生活得更为便利，有时也更为幸福与满足。然而，一体两面的是，理性的追逐同时带来了负面后果。事实上，这一点之所以如此重要，因为它暗合了人类社会进化历程中的一个事实：反思纠错的能力一直是最为重要的前进动力。从根本上讲，反思现代理性的负面效应，几乎不可能阻挡或放缓其脚步；但是，如果能够在追逐理性的过程中融入这些反思，在前进的步伐中稍做休整，就是反思的胜利。即使这一步很难达成，但只要它能够提升我们对社会演进历程的理解，在未来的应对中有一定的心理准备，就是有益的。

马克斯·韦伯：《新教伦理与资本主义精神》，第188页。

针对现代社会对理性的追逐，韦伯显示出欢迎与警醒两种立场，他担忧理性的铁笼会反噬人类，并造就“无灵魂的专家”与“无心的享乐人”。<sup>⑩</sup>当然，这都不可能是健康社会所需。随着现代社会一路向前，韦伯所担忧的那种追逐理性的反噬也越来越多地显现出来，社会理论家也更为彻底地反思了现代社会。

工业革命造就了巨大的生产力，人类社会积累了越来越多的财富。如今，现代社会早已远离匮乏，进入丰裕。也正是在这一进程中，人们追逐理性，推动科技发展，大规模改造自然。人们发现自己认识自然、理解自然与改造自然的进程已经达到了前所未有的高度；同时也发现，人类与自然之间的关系已经彻底改变。改造自然的科技能力不仅仅提升了人类的生存状态，也永久地改变了人类赖以生存的自然环境。因此，人们开始关注生态环境。与此同步的是，人口持续增加，人口分布更为广泛，人们对自然生态的变化更为敏感，对自然灾害的发生及危害也更为敏感。简单来说，人们开始认识到风险社会的来临。

乌尔里希·贝克：《风险社会：新的现代性之路》，张文杰、何博闻译，南京：译林出版社，2018年，第8页。

乌尔里希·贝克：《风险社会：新的现代性之路》，第17页。

同上书，第28页。

同上书，第19页。

贝克的“风险社会”概念，是对现代社会的一种诊断，也是对现代社会追逐理性的反思。<sup>⑪</sup>他认为，风险在传统社会中也许存在，但并不广泛。只有在现代社会人们醉心于利用科技理性改造自然，并一路继续向前试图控制自然的过程中，风险才必然产生。<sup>⑫</sup>比如，现代农业中化肥的使用带来了土地与食品中的各种危害因素。风险在现代社会一旦制造出来、扩散开去，其影响之广泛涵盖所涉范围内的所有人群，跨越阶级差异与群体界线，波及全球。<sup>⑬</sup>比如，臭氧层的破坏给全世界所有人带来无差别的危害。更危险的是，现代社会的风险难以测量。即使现代科技被广泛用来保护生态环境，仍然难以察觉更不用说预料到潜在的风险。<sup>⑭</sup>

同上书，第29页。

同上书，第35页。

同上书，第19页。

由此生发出来的，是风险社会显示出的三个令人深思的悖论。其一，现代社会的风险由人们制造出来，却反过来深深地危害人自身；<sup>⑮</sup>其二，现代社会的风险主要由发达国家制造出来，但其中的人们先行意识到保护环境的重要，并朝着非发达国家转移风险；<sup>⑯</sup>其三，现代社会的风险源自广泛应用现代科技，但在认识和理解

现代风险的过程中，却必然需要借助现代科技，这一过程又必将成为下一轮风险生产的过程。<sup>②</sup>

乌尔里希·贝克：《风险社会：新的现代性之路》，第8页。

可以看出，现代社会追逐理性，追求高效，达成最优，获取利润，并且罔顾周围一切执着前行，因而导致了现代社会中的风险。如同“飞去来器”一样，这些也反过来损害人类自身。这也显示，风险是现代社会所必然要面对也必然要承受的。它影响广泛，不可预期，不能确定，也难以测量，但一定存在。“在风险社会中，未知的、意图之外的后果成了历史和社会的主宰力量”，<sup>③</sup>而这些后果往往带来伤害，因此人们感到恐惧和不安。

## 现代生活中的时间与加速

我们可以说，理性推动现代社会一直往前，而我们愈发生活在风险之中。具体到日常生活，人们能够感受到的则是加速与不确定。事实上，加速本身就是理性追逐的产物，而掌控不确定则是理性追逐不可企及的目标。

从前的日色变得慢

车、马、邮件都慢

木心：《从前慢》，载于《云雀叫了一整天》，桂林：广西师范大学出版社，2009年，第74—75页。

一生只够爱一个人<sup>④</sup>

这几句摘自艺术家木心的短诗《从前慢》，写于1982年，当时的木心寓居在世界最繁华的都市纽约。这几句被广泛引用，用来描写从前的时间感知足够缓慢，而情感交流却十分绵长。现在看来，这首短诗不仅浪漫，也深具现代反思意义。木心记忆中的时间感受也许只能一去不复返了。如今，智能手机与社交软件的广泛使用，既便利了人与人之间的交流沟通，也迅速加快了人们的生活节奏，同时还将工作与生活搅拌在一起。人们发现自己与世界紧紧相连，无法置身其外，身不由己地随之起舞，被卷入更大的、更广泛的世界变动的节奏之中。人们经常会感受到自己的时间被切分得十分零碎，每天都在为七零八落的琐事忙碌。现在永远比过去忙，而不可知的未来一定比现在更忙。

传统社会中，生活在日复一日、年复一年中度过。时间随着昼夜往复、四季更替而循环。因此，个人的一生并不意味着完整的社会生活，代际传承延续着生活，也让

生命延展，代际更替具体体现了时间循环，生活并不需要拼命向前，只是以缓慢的方式生生不息、循环不止。在现代社会中，大家争先恐后地一路向前，生活总是在寻求新意、追逐高效，时间不可逆转，是直线的、流逝的。现代社会更关注个人的生命历程，更关注个人能够创造什么、得到什么，而走向死亡就意味着生命的结束。因此，如何让当下的生活更为充分、更为高效，成为人们的重要目标。

哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生：社会加速批判理论大纲》，郑作彘译，上海：上海人民出版社，2018年，第3页。

同上书，第13—28页。

可参考Angus Maddison: Historical Statistics of the World Economy: 1-2008 AD, Maddison Database 2010.

<https://www.rug.nl/ggdc/historicaldevelopment/maddison/releases/maddison-database-2010>。可以发现，全球GDP产出真正的起飞就是在工业革命之后，而之前都是与人口规模相应的缓慢增长。

现代社会与传统社会的根本性差异之一，就是时间观念上的差异，这也是一路追逐理性的必然结果。德国社会理论家罗萨敏锐地将时间当作理论思考的核心，认为现代社会对于时间的感知和运用最为充分，认定现代社会运转在“社会加速逻辑”之中，给出了加速社会的现代诊断。<sup>②</sup>在他看来，加速作为一种基本的社会过程，已经渗透到现代社会的每一个角落，概括起来可以划分为三个范畴：科技加速、社会变迁的加速与生活步调的加速。<sup>③</sup>首先，工业革命以来的交通运输技术标志着人与物资的空间转换越来越快。<sup>④</sup>数字技术更是以光速传递信息，进一步提升了整个世界的生产效率。其次，与科技加速相应的行为方式、社会结构、公共事务都开始急速转变，展现出现代社会的高度流动性。整个社会也被卷入快速变迁的旋涡之中，社会空间与社会时间不断收缩，世界的变化过程不断缩短。最后，个人的生命历程急速往前推进，时间越来越不够用，工作与生活中的时间挤压也越来越强，人们感到越来越繁忙，总有做不完的任务，总有压力推动着我们往前。

Arianna Huffington, *The Sleep Revolution: Transforming Your Life, One Night at a Time*, Harmony Books, 2016, pp. 19-21.

现代人的睡眠时间被大大地压缩，2013年的调查显示，1/3的德国人、40%的美国人、60%的英国人、2/3的日本人都报告了睡眠时间不足。具体到平均睡眠时间，每天晚上东京人睡5小时45分钟，首尔人睡6小时3分钟，迪拜人睡6小时13分钟，新加坡人睡6小时27分钟，香港人睡6小时29分钟，拉斯维加斯人睡6小时32分钟。过去200年来，人们的睡眠时间已经减少了2小时，从睡眠中压榨出来的时间则用到了工作上。从1990年到2000年的10年间，美国上班族平均每人每年的工作时长增加了整整一个星期。<sup>⑤</sup>人们发现自己休闲的时间大大缩短，而工作劳动的时间大大延

长。吃饭越来越像是满足生存的需求，而烹饪的艺术性质与吃饭时的闲聊消失殆尽。

哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生：社会加速批判理论大纲》，第29—41页。

哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生：社会加速批判理论大纲》，第27页。

那又是什么样的社会进程推动着现代社会一直往前呢？罗萨给出了社会竞争、文化动力以及加速循环三个动力机制。<sup>①</sup>现代社会的开启本身就是由不同于传统社会的价值观念推动的，而这种社会文化的力量如此强大，一旦与生产过程的具体实践相结合，就形成了席卷全球的力量，推动现代社会不断向前，生产出越来越多的产品，制造出越来越多的财富。现代社会的加速意味着单位时间内人们可以完成更多的工作。那这些节省下来的时间不就可以成为空闲了吗？现代生活的加速拓展了人们生活的范围，节省下来的时间早就被各种各样更多的事务预订，没有空闲，时间永远不够用。<sup>②</sup>理由也很简单。因为加速提升了生产效率，那么节省下来的时间能够以更高的生产效率生产出更多的产品，带来更多的收益。困在理性铁笼中的现代社会，又怎么经得起这样的诱惑？

其结果就是，现代生活的加速也必然带来了更多的问题。人们如果能够得心应手地适应当前的生活节奏，一定会追逐更高的效率，这必然导致生活速度的进一步加快。这样的往复循环只能在遇到下一个问题，人们无法克服而加速受阻时，暂停下来。所以，在加速的过程中，人们总是会遇到越来越多的问题与困难。接着以上的讨论，举一个简化的例子。以前每天只能做一件事情，由此而产生的焦虑也只有一次。如今，现代社会的各种工具与技术让我们一天可以干十件事情，相应地，由此而产生的焦虑至少变成了十次。如果算上这十件事情还有连接、交叉、对立、序列等各种因规模扩大而产生的其他问题，焦虑就不仅仅是按算术级数增加了。因此，社会加速，生活节奏变快，由此产生的烦心事与焦虑必然大幅度增加。

例如，在日常生活中，基层社区治理越来越多地利用人工智能来快速提升治理效率，结果就是社区治理者发现了更多的问题。一是，社会生活更快，使得很多不同事件之间的转换衔接更为频繁。事实上，很多问题正是发生在过程转换的中间阶段，因为不同体系的衔接最容易产生问题。因此，速度越快，转换环节越多，这样的问题产生得越多。二是，速度越快，人们经历得越多，感受到的问题便越多。躺平什么都不干，当然不会遇到问题；只有出发去解决问题，才能遇到问题。三是，速度越快，问题的反馈机制也就越快，人们感知到的问题数量也就越来越多。四是，速度越快，人们期望获得的回应也越快，回应问题的负担也就越重。既然发现了更多的问题，当然就需要投入更多人力物力去解决问题。如此一来，忙上加忙，注定更忙。

## 加速震撼现代心灵

现代社会把所有人卷入加速的进程，其中更为重要，同时也更为微妙、更为根本的影响是，加速对人们行为的规训和心灵的震撼。生产流水线是现代社会追逐高效的典范，我们以此为例进行分析。生产流水线将工人的身体与机器的运转严丝合缝地捆绑在一起，通过设定劳动任务，严格按照时间限制，让工人以机器运转的速度工作。工人因而完全失去自主劳动过程，被裹挟在机器的运转之中，受到完全的控制。最后，工人身体的休息时间与心灵的自由处置，也都被机器运转牢牢锁住，心灵控制身体的过程被彻底否定。

更进一步的是，现代社会的加速必然加重上述心灵的桎梏。

人的大脑结构决定了人们对新奇的事物更感兴趣。在进化的长河中，只有不断开拓新的领地，发现新的事物，才能够拓展我们的生存空间，获取更多的生存资料。因此，在关注新事物方面，人类有一种与生俱来的投入。这也是为什么我们在旅游之中会感到非常兴奋，因为我们所见所闻都是未曾经历的新事物。相反，旅游结束后原路返回，我们会发现时间非常短暂，因为只是重复原路，没有什么新事物能够激发我们的兴趣。然而，现代社会不断地加速创造，周遭环境总是提供光怪陆离、快速闪现的新生事物，我们却疲于应对，无从适应。这是因为人们的专注力是有限的。

争夺专注力也就成为现代社会竞争的重要策略。加速变化的现代社会，提供了千奇百怪、无穷无尽的噱头，各种信息狂轰滥炸，形成信息过载。面对这种压力，有限的注意力只能产生认知过载，导致人们总是在忙碌，却很难集中注意力，思考分析的过程也只好缩短，随之而来的必然是创新能力的下降。基于相同的心理过程，专注力下降还会带来延缓满足能力的下降。因此，随着生活节奏的加快，处理外界信息的时间越来越少，等待排队与等待快递的时间会让我们感到越来越不耐烦。同样地，年轻一代成长在节奏更快的时代，他们承受社会压力的心理素质可能不及上一代，出现心理问题的可能性也进一步提升。

参见哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生：社会加速批判理论大纲》，第138页。

现代社会的加速也导致记忆的衰减，进一步带来认知世界能力的下降。快速变迁的社会往往只给我们留下碎片式闪现的短暂记忆，长时记忆基本消失，更谈不上记忆的回味。这是因为快速闪过的场景让我们来不及思考，也无从成为记忆的一部分，即使感官刺激强烈，一旦过去，毫无记忆。经常会出现这样的情形：有的学生打开课本头头是道，什么知识都了解，没有不懂的问题；一旦合上课本面对试卷，却只会抓耳挠腮，无从下笔。因为，在整个学习的过程中，他们走马观花，没有用心，

眼睛扫过，过目即忘。本雅明使用体验与经验给出了更为深刻的阐释。<sup>②</sup>“体验”是经历过的事情，是经历过程中串联起来的许多片段；而“经验”则是经历的过程，能够跟我们的社会行为紧紧相连，能够使人产生认同并且将自己生命历程的某一相同部分联系起来，触发思考，转换成自己的认知和理解。沿着本雅明的思路，加速社会只产生体验，不产生经验。知识生产的过程被压缩和忽略了。

现代社会的加速将更多更新的事物带到了人们面前，让人们感受到越来越大的生活压力，不堪重负。更进一步，加速致使人们注意力下降，记忆力衰退，分析思考能力下降，应付外界的能力下降，很多人感到精疲力竭，总是处在疲于应付的状态之中。最后，它带来适应外部环境的情绪错配，焦虑情绪油然而生。

## 现代生活中的不确定

在当下的社会中，高速运转的一切需要人们快速给出反应，做出决定，但这并没有办法简单从容或理所当然地完成。因为很多时候，我们身处其中，并不知道社会该如何运转，社会的未来是怎样。对于过去，我们可以收集数据、分析挖掘并整理出规律，但面前的未来令人眼花缭乱，应接不暇，无从下手。未来社会是不确定的。

面对未知，人们总是积极探索；面对未来，人们总是希望能够掌控。启蒙时代以来，理性成为人们理解世界最重要的方法，宗教与世俗的权威都被撇开，科学成为指导人们理解世界的唯一依据，也带来了极大的便利。也正是现代科学的进展，反过来确立了认知与理解整个世界的科学路径。“上帝不会掷骰子。”伟大的物理学家杨振宁在他的百年寿辰采访中，也提到物理世界是如此美妙，如此井井有条、有规律可循，他甚至倾向于认可“非人形”上帝的存在。

法国数学家拉普拉斯在19世纪提出，如果知道宇宙中所有自然运动的力与所有物理粒子的位置，通过数据计算就可以知道整个宇宙的去、现在与未来；而知晓这一切的“智者”就是“拉普拉斯妖”。天才的俄罗斯数学家索菲娅·柯瓦列夫斯卡娅证明了，数据分析的极限导致不存在可能揭示全部宇宙命运的公式。可参阅史蒂夫·斯托加茨：《微积分的力量》，任烨译，北京：中信出版集团，2021年，第319—320页。另有科学家从粒子位置的测不准与热力学物理过程不可逆的角度，讨论过拉普拉斯的设想是不成立的。艾萨克·阿西莫夫在“基地三部曲”（《银河帝国1：基地》《银河帝国2：基地与帝国》《银河帝国3：第二基地》，叶李华译，南京：江苏凤凰文艺出版社，2015年）中生造了一门“心理史学”的数学分支，用来预测数万亿人口社会数万年的社会变迁历程。

纳西姆·尼古拉斯·塔勒布：《黑天鹅：如何应对不可预知的未来》，万丹、刘宁译，北京：中信出版集团，2019年。

在经济预测中，往往用“风险”来表达未来可能发生的意外，并且发展出了一系列概率理论和方法来描述风险。但是，未来的不确定是一种未来的未知，无从了解，无从计算其概率，更不用讲预判预测。

事实上，世界是如此复杂，天才数学家柯瓦列夫斯卡娅已经证明了不可能存在揭示宇宙全部运转奥秘的规律，所谓的“拉普拉斯妖”也仅仅是拉普拉斯臆想出来的“全知全能者”。<sup>①</sup>及至人类社会，也同样如此。预测宏大规模的社会变迁，可能也仅仅存在于阿西莫夫的科幻小说之中。<sup>②</sup>全球无数机构投入无数人力财力，企图预测未来经济发展趋势，但往往事与愿违。要么是因为预测模型并不准确，更多的情形则是因为全球意外事件的发生，经济预测与实际情形并不相符。即使在漫长的经济预测历史中积累了涵盖各种各样意外情形的模型，但下一个“黑天鹅”事件的出现必将导致整个模型的坍塌。<sup>③</sup>人们只能沮丧地认定，大规模的经济预测根本无法实现。<sup>④</sup>

斯蒂芬·波洛兹：《下一个不确定的时代》，法意译，北京：中信出版集团，2024年。

在预测经济发展趋势时，有经济学家对“黑天鹅”事件做了进一步的阐述。人类经济活动的宏观层次有五种力量，包括人口老龄化、技术进步、日益加剧的收入不平等、债务的增长及气候的变化。这五种宏观力量如同地质运动中的地壳构造力一样，缓慢而又深刻，从不以线性模式运动。单独预测这五种经济塑造的过程，从来都不是一件简单机械的工作，而是相当复杂，几无胜算。更困难的是，它们在实际的经济运行过程中，时刻变化，相互碰撞，交叉扭曲，因果互换，很多意想不到的事件都可以成为所谓的“黑天鹅”事件，共同造就经济前景的不确定性，展示经济世界复杂多变、混沌无序的情形。<sup>⑤</sup>预测经济趋势，从根本上讲是一项不可达成的任务。

卡尔·波普尔：《历史决定论的贫困》，杜汝楫、邱仁宗译，上海：上海人民出版社，2009年，“序”，第2页。

也许可以将历史当作镜子映照现实，并拓展开去预测未来。但卡尔·波普尔认定人类历史是一条独一无二的演化之路，并没有任何规律可循。更重要的是，波普尔指出了人类在探知未来方面的不可能，亦即我们“今天就不可能预先知道我们明天才会知道的事情”，因为如果今天已经知道了明天才能知道的事情，它就不能叫作“明天才知道的事情”了。<sup>⑥</sup>从另一个角度讲，社会行为建构社会，社会本身具有反身性。也就是说，人自身的行为对整个社会进程产生影响，从而改变身处其中的社会进程。所有关于社会行为的预言本身，必然会对其预言的社会进程产生影响，因而成就了否定自身预言的可能。因此，对于未来的预期可以极大地改变当前人们的行为，从而改变未来。

最早出现在Goodhart, C. A. E., “Problems of Monetary Management: The UK Experience”, in Papers in Monetary Economics, Volume I, Reserve Bank of Australia, 1975。后来由一位人类学家整理得出这一流行开来的表达方式。

安东尼·吉登斯：《现代性与自我认同：晚期现代中的自我与社会》，夏璐译，北京：中国人民大学出版社，2016年，第26页。

古德哈特定律是另外一个展示反身性影响威力的范例，“当一个评价指标成为目标时，它就不再是一个好的评价指标了”。<sup>⑩</sup>任何一个目标的设定，必然导致有着自我选择动机的人以此为参照并改变自己的行为。如此一来，这一目标设定就不再具有当初设计时的预期作用了。古德哈特定律解释了，即使是事后测量，也一定达不到初衷。排行榜以最后的结果来排列效率，但是其测量的“效率”已经是被测者按照评估标准改变后的“效率”，不是最初真实的“效率”。更进一步的推论是，人类的行为不仅难以评估与测量，甚至量身定做的设计也无法贯彻落实。因为，人的反身性随时让人们思考，随时让人们改变接下来的行为。正如吉登斯断言，“人类活动的任何方面都不遵循一种早已预设好的进程，且所有活动都有可能是偶然发生的”。<sup>⑪</sup>

参见文军、刘雨航：《不确定性：一个概念的社会学考评——兼及构建“不确定性社会学”的初步思考》，《天津社会科学》2021年第6期，第73—83页。

私人之间的交流与通信材料；文军也在撰写相关论文。

所以，面对人类社会的未来，唯一可以确定的是，社会很复杂，认识世界、理解社会的方法与工具远远不够，很多社会现象与社会进程远远超出想象之外，不可知晓，不可了解。即使可能知晓未来某些特定的社会进程，但社会体系中的反身性将冲击现在与未来之间的社会进程，彻底破坏其中平稳发展的可能。当卷入体系中的人口规模无比巨大的时候，反身性与人们自由选择的行为将带来不可估量的影响。未来到底朝着哪个方向前行？未来到底是什么样子？这些也变得扑朔迷离，人类社会充满了不确定性。社会学研究对于不确定性的关注由来已久，但社会进程走到今天，不确定性成为更加凸显的社会特征，对其理应有更多的关注、研究与理解。

<sup>⑫</sup>近些年来，一直专注于不确定性研究的社会学家文军有过一个初步的统计数据，显示在不确定性研究中，最重要且相关著者最多的主题就是焦虑。<sup>⑬</sup>

也有人坚信，人类社会最大的不确定必然是人类自身。人们一定会思考意义与价值，其社会行为也一定蕴含动机与意义，也许就是他由好奇心推动、内驱力启动的探索世界的开端，也许这将引领孩子走向独立思考。随着这个孩子的成长、衰老与死亡，他的探索与思考终将停止。然而，生命延绵不绝，当整个人类前赴后继、争先恐后地走上这条道路，人类的发展也就走上了这段不可逆转的征程。

## 环境的变化与焦虑

现代社会带来了巨大的社会变迁，深刻地改变了人们生存的环境，逼迫着人们适应这些快速变化。现代社会继续朝着理性高效的目标迈进，将现代生活卷入不断加速的进程之中，也让人们总是被笼罩在风险与不确定之中。正是因为现代社会的这些本质属性，置身其中的人们面临着前所未有的潜在威胁，形成更为严重、更为广泛的社会焦虑。当然，这也导致特定的社会行为选择与行为过程。

加速社会拓展了社会生活的空间与范围，让我们能够轻易达到更远的地方，见到更多的人，体验更多的文化；同时，也呈现给我们更多新奇的事物，运用更多的现代科技，应对更快的社会环境变化，加快我们的生活节奏。当然，加速社会也带来更多的问题、更大的社会压力，让我们更难以应对。所有这一切，叠加上风险与不确定，让人们不得不面临更多、更复杂、更变化多样的外部环境与潜在威胁。

与这些外部社会环境的加速变换相反，人类自身适应能力的提升明显减缓，如前所述，这让人们专注力下降，记忆力衰退，认知与分析能力减弱，知识生产能力受损。两相叠加，人们适应环境的能力便相对降低。很多时候我们不得不怀疑，在漫长的演化进程中所习得的这些应对机制与能力，是否已经难以应对21世纪快速变迁的社会环境。在快节奏、高强度的学习与工作中，我们不断前行，坚持努力，但是依然发现自己永远做得不够。因为新鲜事物总是层出不穷，总是超出我们的预期，周遭环境总是新奇新颖，让我们眼花缭乱，无所适从。

因此，在很多时候，我们开始怀疑自我，否定自我，产生更为焦虑的心态。不是我不努力，“（也）不是我不明白，（而真的就是）这世界变化快”。为了应付眼前的新事物，我们已经疲于奔命，总是怀疑自己跟不上世界变化的步伐。与此同时，风险无处不在，未来更是不可知、不确定，我们没有更多的把握，只有更多的担忧。

人们面对着越来越容易产生焦虑的环境，而应对焦虑的能力却在一步步下降。所以，可以预见，现代社会中个人焦虑的频率与强度越来越高，社会中感到焦虑的群体也越来越广泛，越来越庞大。现代社会进程导致了产生广泛社会焦虑的环境，身处其中的个人更加容易情绪错配。因此，现代社会不可回头地走向焦虑社会。

## 第四章 焦虑时代的社会行为

从本质上看，焦虑是外在威胁所激发的生存回路的心理状态，自然而然引发提升生存机会的行动。这种强烈的情绪是人类行为的重要动力。当焦虑随着社会演化成为有意识的神经认知过程，其驱动的行为便根据特定的社会情境成为有意识、有选择的策略行为。与此同时，人们也从这样的过程中获取丰富的生活经验，提升自己对于世界的认识与理解。正是在“焦虑驱动—行动—获取经验—更新认知—新一轮驱动”这样的往复循环之中，人们的观念框架与思维习惯也得到了改变。可以推论，不同的人，在不同的情境之中，焦虑情绪将带来不同的认知与思考过程，导致不同的社会行为。在与社会情境的互动过程中，人们的心灵得到了改变；而焦虑驱动的社会行为，也是本能行动与策略选择的混杂。

### 身心俱疲的中国医师

闫泽华、吴英发、王天夫等：《中国医师：群体特征与工作状况》，北京：社会科学文献出版社，2023年。

为了了解医师的群体特征与工作状况，笔者所在的研究团队于2021年初完成了对近13 000名来自28个省份大、中、小城市的医师的调查。<sup>①</sup>他们来自三甲到未定级医院，绝大多数拥有高学历教育水平（93.5%拥有本科及以上学历，其中41%拥有研究生学历；其余有5.8%接受了专科教育，仅0.7%为高中毕业），接受了线上问卷调查。此外，调查组线下深度访谈了47位医师。

调查结果显示，医师群体工作时间很长，工作压力巨大。他们平均每天的出诊时间为7.8个小时，另外还有1.5个小时花在科研任务上；他们每周工作时间为5.8天。绝大多数医师认为工作强度极高，感到心力交瘁，仅有不到12%的受访者认为自己还不至于“精疲力竭”。访谈中，有的医生讲述道，在下班之后“补写病历到晚上八九点才离开办公室”。

除了工作压力之外，医师群体还面对着其他多种维度的压力。首先是职业生涯发展过程中的科研压力。如今，医师在升职升等中科研论文的发表要求，让将近70%的医师感到力不从心。其次，医院严格的业绩考核要求，让55.6%的医师认为任务过重。再次，50%以上的医师对于整个医院的工作流程与工作效率感到不满，认为在程序与操作事务上耗费了太多的精力。此外，86%的医师认为他们还面临着为整个医院创收的压力。医疗服务是全社会最为关注的公共服务之一，但是有近2/3的医生认为社会大众对医师职业有误解，社会舆论向医师施加了较大压力，医护人员的

合法权益无法得到保障。最后，医师们的高强度工作，挤压了他们的日常生活与家庭互动，62.7%的医师认为自己为工作付出太多，无法顾及家人与生活。

如此巨大的工作压力与如此繁重的任务，并不一定带来更好的效果。医生最为重要的任务是治好疾病，救死扶伤。我们的调查显示，医师日均接诊病人高达26人，而单个病人的平均诊疗时间只有16分钟。可以想象，医生不得不借助现代科技来辅助诊疗；这样又反过来压缩医患互动时间，影响互动信任与医疗结果。因此，医生常常因为医患并不通畅的互动而感到无能为力。超过90%的医生报告，即使患者或其家属“对医学知识一无所知，他们也盲目怀疑诊疗结果”。在这样的背景下形成的医患关系显然并不健康。我们发现医患冲突发生的频率很低，约84%的医生从未被患者投诉，而社会影响巨大、引发强烈社会关注的恶性冲突更为少见。但即使是小概率事件，恶性冲突一经发生，就会被放到社会聚光灯之下渲染，发酵扩散，造成极为广泛的负面影响。因此，医生对医患关系的现状及未来持悲观态度。超过50%的医生认为，当前的医患关系较为紧张，并且在短期内无法得到改善；近60%的医生对紧张的医患关系感到害怕，仅有不到10%的医生能够勇敢面对医患冲突。与此同时，超过2/3的医生认定，媒体与舆论对医疗纠纷的报道并不属实，整个社会对医生职业并没有公正的看法。

每一位医生走上从医道路，都有着特殊的因缘，都有着对医生职业发自内心的热爱与奉献，都在医学生誓言中涤荡着作为医生的使命感与崇高感。然而现实却是，医生面临着来自外界的巨大压力，包括科研压力、业绩考核压力、经济创收压力、被公众误解的舆论压力、家庭生活压力等。与此同时，在医院管理中医生得到的外界支持也不尽如人意。长期以来，医生职业美好的一面，正是在这些不尽如人意的实际医疗工作过程中逐渐消耗与流失。承受重压的医生，其职业崇高感面临着现实的巨大挑战。外在的巨大压力扰乱了内心的宁静。我们的数据显示，近50%的医生认为周围的同事以评职称与增收入为最重要的工作目标，仅有16.7%的医生认为并不如此。但即便是这样，仍然有高达39.2%的医生明确表示，愿意冒医患冲突纠纷的风险收治高危病人，另有29.8%的医生含糊其词，没有明确回答。

身心俱疲的中国医生在这样的两难困境中一边忙碌，一边挣扎。有的人选择坚守，另一些人则可能选择离开。一个偶然的时机，在与几位单位医院和社区医院责任人的闲谈中我了解到，近一两年他们经常招聘到一些离开三甲医院、自愿到这些小医院工作的医生。两相比较，这些医生放弃了更有前景的职业晋升、更高的收入、更高的社会声望、更高的社会关注与影响力、更好的医疗实践条件、更强的医院系统支持、更广阔的社会关系资源网络等，选择了更为清闲、压力更小的工作。

毫无疑问，这是部分医生在巨大压力下感知焦虑后深思熟虑的行为选择。

## 从焦虑到行为：本能与策略

事实上，由压力和焦虑导致的行动，并不一定全然是深思熟虑的选择。身处焦虑之中的人们天然有一种行动的倾向，有的可能就是本能反应。焦虑是一种紧张的情绪，压迫并促使人们为了消除紧张而行动。前文已述，从进化角度看，焦虑情绪的产生是为应对潜在危险做好准备的优先反应，陷入焦虑情绪的人们，从“焦虑的准备状态”过渡到“行动状态”，对于个体的安全是有益的。

从最深层的原因出发，可以把焦虑所驱动的行动看作应对外来威胁的本能回应，一种自然而然的的结果。很多时候，人们会认为焦虑之中产生的行动很可能只是一种简单的冲动而已，对于解决眼前的问题并无益处。但从进化的角度来讲，焦虑情绪的产生以及由此而生发的行动，对于早期的人类具有非凡的意义。早期人类的生存环境十分恶劣，每时每刻处于生存危机之中，为及时应对外界险恶，人们会在没有错过生存机遇、稍纵即逝的时间窗口，做出迅捷的本能反应。这也许就是早期人类最佳的选择方案，尽最大可能提升生存的机会。

西格蒙德·弗洛伊德：《精神分析引论》，高觉敷译，北京：商务印书馆，1986年，第316页。

西格蒙德·弗洛伊德：《精神分析引论》，第317页。

就在神经认知过程达到焦虑的心理状态之时，相应的生理状态也随之形成，身体机能也随之做出调整，准备着接下来的行动。弗洛伊德明确指出，在这个焦虑阶段，人们的“知觉敏捷，筋肉紧张”，<sup>①</sup>事实上已经处在一种行动的“准备”阶段；而后的行动也就成为自然而然的的结果。当然，这种行动可以分成逃跑、逃避或正面迎敌等各种类型。在分析中，弗洛伊德认定焦虑与人的运动神经支配和发泄紧紧相连，所以处在焦虑情绪中的个人本身就具有立即行动的倾向；他进一步认为，焦虑情绪与动作完成的知觉及由此引发的快感或痛感相连，形成了一个具有反馈机制的“感知—行动—再感知”的回路，可以促成由焦虑情绪到行动选择的过程。<sup>②</sup>

不过，随着智慧的增长和人类意识的产生，面对周遭环境，人类的应对不再是简简单单的本能反应，而是有意识的决策。在进化过程中，人类发展出一种能力，可以从自身的记忆中提取以往类似的经历，加以更为复杂的分析、推理，得出应对策略。毫无疑问，这样的进化使人类应付外界威胁时，除了应激的本能行动，还能做出更为复杂的有意识的应对行为。这大大增加了生存的机会。

也正是在这一历史进程中，人们所面对的自然环境发生了巨大变化。人类已经逐渐成为世界上的统御性物种，以往的大型捕食动物对于人类生存已经不再构成致命威胁。面对潜在威胁时，人们有更多的时间来寻找更有效的应对方案。

所以，进化之后的人们面对外来的威胁与潜在危险时，焦虑会促使他们有意识地寻找更优的应对方案，而不是第一时间就做出本能反应。在新的演化过程中，这样的策略有着显著的优势，人们可以从自己和别人应对危险的场景中学习与反思，获得经验上的提升，还可以在凭空的想象中（现实中并没有直接的危险，但是感受到了焦虑情绪）进行分析推理，形成应对危险的预案。这样的做法，可以让所有的过程在意识活动中完成，并不用采取实际行动，也不会因行为不当而承担可能的灾难性后果。这些预案可以存储在记忆之中。实际遇到危险时，人们可以唤醒记忆中的储存，对比当前的情境，再做出决策。无论是哪种有意识的寻求应对焦虑的行为方案，都可以极大地提升人们的应对能力，帮助形成更优的对策。

我们可以得出结论，由焦虑情绪到行动的过程，既有无意识的本能应激反应，也有有意识的思考、推理的策略选择。两种模式，在人们应对焦虑的行动过程中可能交叉出现。如今，更为复杂且需要更多能量的后者更为常见。除了生命威胁更为少见以外，现代社会中的人们要应对社会情境，需要获取更多的社会资源以维持现有的社会地位，同时还要在社会阶梯结构中向上攀升，这一切都需要有策略的选择与长远规划。在这样的复杂情形之下，有意识的焦虑的产生更为常见，而策略选择的行为则显得更为重要。

## 行为选择中的差异

面对外来威胁与潜在危险时，动物的应激反应是“木僵—逃跑—战斗”中的一种，具体是什么则取决于外来威胁的紧迫性等因素。当然，最优的选择就是“逃跑”。当外来的威胁非常危险（捕食动物足够强大），逃跑变得不可能的时候，可以选择欺骗性的“木僵”（装死），或者是拼死一搏，从“战斗”中找到生机。

与此相比，身陷焦虑之人的具体行为显然比动物的应激反应要复杂得多，显示出巨大的差异。如果焦虑只是激活应激反应的生存回路，那么人们的行为选择与动物的反应基本一致，没有太大的区别，而焦虑之中人与人之间的行为方式也高度相似。但是事实上，焦虑会同时激发有意识的思考活动，相应的行为也是思考分析的结果。正是因为有意识思考过程的叠加，身处焦虑状态的人可以有不同的行为选择。

详细分析焦虑状态下人们有意识的行为选择，并剖析其间的过程细节，可以发现他们可能在以下几个方面显示出不同的情形。首先，人们面对的社会情境不同：是什么样的起因推动着个人进入了焦虑状态，周遭有哪些人与此情形相关联，这些人面对应对焦虑的行为有何反应，这又如何影响应对行为的结果与下一步的行为选择等。其次，身处焦虑之中的个人对于焦虑情形的认知不同：如何判断当前的外来威胁导致何种危机、这种焦虑状态的严重程度，各自身体感知的生理性反应的情况如何等。再次，个人对于以往焦虑的经历与记忆不一样：每个人独特的成长历程中经

历了怎样的焦虑心态的变迁，留下了什么样的记忆，以及在当前的焦虑状态下，如何从以往的记忆经验中获取对照与启示等。另外，对于当前焦虑状态分析理解的方式与方法不同：如何有意识地思考分析当前焦虑，如何寻找摆脱的出路，通过何种方式可以最有效地改变当前焦虑的状态等。还有，个人可以利用的外在社会资源不一样：不同的个人处于不同的社会位置，能够动员的社会资源并不一样，在多大程度上能够利用某些特定的社会资源也不一样。再有，个人应对焦虑的偏好有所不同：有的人直接面对，战而胜之或者鲁莽而脆败；另外的人可能犹豫不决，导致更长时间处于焦虑状态；还有的人可能在行动过程中总是改变策略，使得应对过程消耗较多而没有达到预期等。当然，个人在应对焦虑时期望达成的目标也有不同：有的人可能希望简单地摆脱当前状态；有的人则是希望能够挖出同类型焦虑的根源，做出更为彻底的清算；有的人则可能在解决当前焦虑问题的同时，希望能够一同解决相关的其他问题等。

面对焦虑，不同的人有着不同的选择，所以人们的思考分析过程也有不同。这也是人们提升分析推理能力，提升应对外在环境的能力的过程。在此过程中，如果说无意识的应激反应在解决生存危机时不断提升了生存机会与生存能力；那么，有意识的思考分析在寻找出路时，则不断提升了人们的认知与理解能力。这对个人的社会化以及成人之后应对社会困境能力的形成，有着重要的意义。

## 应对焦虑与个人成长

克尔凯郭尔：《恐惧的概念》，载于《畏惧与颤栗 恐惧的概念 致死的疾病》，京不特译，北京：中国社会科学出版社，2013年。此处的翻译值得进一步商讨。原书题目的丹麦文为Begybet Angest，英文版为The Concept of Anxiety。现在来看，可能翻译成《焦虑的概念》更为恰当。在当代心理学的讨论中，恐惧与焦虑通常同样被视作外来潜在威胁激发的情绪，只是人们在感知上有差异。恐惧具象外显并激烈短暂，焦虑则更多是抽象内在且绵长持久；在讨论个人心灵成长的议题时，使用“焦虑”显然远远优于使用“恐惧”。可进一步参考S. Kierkegaard, The Concept of Anxiety, Princeton University Press, 1981。

对哲学家而言，焦虑是生活之中所必须经历的情绪，是人们自由选择的结果，也是自由思考所必须承受的后果；人们往往是在焦虑中探索出路，发现自己的未来，并不断前行。<sup>②</sup>很多时候，焦虑不仅推动着人们向前，也促使人们更精准、更深入地分析所面临的环境与选择，不断地提升自己。通常情况下，承受焦虑能力越强的人，越能够应对复杂的环境，越容易做出正确的判断，当然也越容易做出正确的行为选择。

在个人成长过程中，经过不同的生命周期，面对不同的社会场景，经历不同的社会事件与社会过程，与不同的人沟通、交流与互动，人们一路生长，一路进步，当然也与同龄人或其他社会成员相互比较、竞争。人们感知不同的外界刺激，获得不同的神经认知，也必然生成焦虑的情绪，驱使着他们思考与行动。正是在这一过程中，人们获取社会知识与社会技能，成为更成熟的社会成员，不断探寻与他人互动的方式、自身社会生活的方式，寻找自己在社会结构中的位置，确立自己的社会身份。因此，如何理解与对待焦虑，采取何种应对行为，决定了人们适应社会环境的方式与能力，也决定了人们的成长路径与速度。

可以得出结论：选择如何应对焦虑情绪，对于个人的成长极为重要，对于个人社会身份的确立极为重要。反过来同样成立，处于什么样的社会位置，采用什么样的认知方式，拥有什么样的社会身份与社会资源，也可以决定个人在面临焦虑情绪时采用什么样的应对行为。

约瑟夫·勒杜：《重新认识焦虑：从新情绪科学到焦虑治疗新方法》，第5页。

现代的心理实验似乎验证了焦虑与行为之间的上述联系。一系列的实验证明，各项任务完成度与所承受的焦虑有着倒U形关系。<sup>②</sup>焦虑不够时，人们往往动力不足，不愿努力，无法向前；在另一个极端，过于焦虑时，人们往往承受过多的压力，甚至被压力击倒，不知所措，就此停顿，无从努力；只有在焦虑适中时，为焦虑所驱使的人们能够保持动力与旺盛的斗志，积极面对环境，努力探索，奋发向前。

焦虑产生于日常生活之中，随处可见，随处而起。形形色色的焦虑起因根据社会情境的变化而变化，不一而足，甚至可能是琐碎有余，无从提炼整理。很多时候，寻求缓解焦虑的方式只能是因时因地，需要进入个人所面临的具体事务之中。这对于认识焦虑、理解由焦虑带来社会性后果而言，过于具体，难以抽象，很难形成总结性的结论。

因焦虑而起、旨在消解潜在危险与不安缘由的具体因素纷繁复杂，无从归纳。在这里，为了分析的目的，回到上一章讨论的更为抽象的社会情境特征，由此出发来讨论焦虑引起的行为类型。

但是，撇开社会生活中的日常琐事与具体事务，焦虑情绪都是人们在应对外在社会情境时产生的，是现代社会冲击心灵的结果。因此，消解焦虑的过程也必然是应对现代社会冲击的过程。焦虑情绪首先触发有意识的思考分析外在社会环境的过程，然后使人探索焦虑的起因与应对策略，最终促进有意识的行为选择。无论是否明确地认识到加速与不确定就是外部环境变迁的根本原因，所有这些由焦虑驱动的、有

意识的行为选择，都是要消解现代社会里的加速与不确定，消解由此带来的对于心灵的冲击。

由此，我们可以进一步讨论现代社会中应对焦虑的社会行为。当焦虑降临，人们面对外界纷繁复杂的环境，个人能力禀赋不同，拥有的社会资源不同，抗压的能力不同，个人努力的性格气质不同，认知应对焦虑的自信心不同，实际的执行能力与应对后果也不相同。这些差异展现出来，使应对焦虑情绪的思路、策略、行为等各个方面都有巨大的不同，由焦虑驱动的社会行为选择必然差异巨大。

## 焦虑时代社会行为的四种类型

面对焦虑，个体真切的感知是对于未来的不可把控与无从掌握。正如第三章所讨论的，如今让人们深陷这种感受与感知的，是现代社会情境中的加速与不确定性。所以，要消解焦虑、摆脱这种不可把控的感受，人们需要应对现代社会最重要的外在情境属性。采用什么样的立场、在多大程度或是哪个水准上应对这些外在社会情境，直接决定了人们在消解焦虑的过程中采用哪种行为策略。

有的人面对现代社会加速的情形，可能缺乏自信，认定自己无法追赶，承认自己无法进一步加快生活节奏，跟上社会不断向前的步伐；但另一些人则如鱼得水，确认自己能够摸准时代前进的脉搏，以快制快，站立潮头并乐在其中。有的人对于未来社会的不确定感到茫然，觉得眼花缭乱，束手无策，当然只能随波逐流；而另一些人在焦虑的驱动下，打开好奇心，确认自己有能力也有资源可以把握未来，相信未来的一切都由自己创造，乐意探究不确定性并把握确定性。

由此而来，在消解加速与不确定性的策略选择中，可以有放弃和确保两种趋势。在面对社会加速时，可以放弃主动跟随社会变迁过程，而在大潮中随波逐流；也可以紧紧跟上变迁的速度，每一步都要赶上潮流，永远站立在前端。在不确定性的维度，一端是根本无从着手，任由摆布，有什么样的不确定情形，就承受由此带来的后果；另一端是积极行动，通过自身的行为尽量站稳位置，希望在通向不确定未来的过程中能够坚守心灵的安稳。

如果用纵向表示针对社会加速的两种立场，用横向表示针对不确定性的两种立场，可以得到焦虑时代的社会行为四种类型的划分（见表1）。从左上角开始，我们沿着逆时针方向，逐一讨论。

表1 焦虑时代的社会行为类型划分

	放弃确定性·任凭摆布	确保确定性·自我把握
放弃速度· 随波逐流	I 弃疗躺平	IV 保守收缩
追逐速度· 以快制快	II 盲目发泄	III 激进内卷

田丰、林凯玄：《岂不怀归：三和青年调查》，北京：海豚出版社，2020年。

**类型一：弃疗躺平。**落在左上角方框里的，是既放弃速度也放弃确定性。面对社会的加速与未来的不确定性，这类人内心的确充斥着不可把控与无从掌握感。这自然是心灵焦虑的一种体现，只不过，在内心的焦虑情绪之中，他们并不抗拒，而是认定自己无能为力或者确定自己不愿努力。他们这么做多是因为曾经的努力总是被困境否定，曾经的梦想总是被现实排斥。在幻灭之后，他们把这一切当成命运的安排，并接受安排，采用“弃疗”策略。表现在行为选择上，就是“躺平”，不做任何有意义的行动。实际生活中的例子，可以是打着短工、得过且过的“三和大神”。<sup>②</sup>这些“三和大神”居无定所，没有固定工作，没有长期朋友，孤独游荡，更不用说建立亲密关系，依靠“日结工资”过着“做一天工玩三天”的日子，胸无理想甚至了无愿望，维持较低生活水准，及时娱乐，待到囊中空空之时，再去寻找一份“日结工作”。如此往复，也许自在，但绝无意义。因为，处于此种生存状态的他们，已经彻底放弃了外在社会与自身。

**类型二：盲目发泄。**左下角方框里，是放弃确定性但追逐速度。未来如何，也许无从预测、不可把握，但是行动一定要跟上社会变迁的速度，不能让自己被社会抛弃。事实上，这样的行动只可能是盲目冲动：不管未来如何，先干了再说，即使并不知道这么做的结果会怎样，因为行动的目标真的不知道在何方。落入这一类型的行为，包括一系列冲动型的“过把瘾再说”甚至“过把瘾就死”的情形。实际的例子，包括期盼一夜暴富的赌徒行为，也包括及时行乐、寻求简单满足的发泄行为，如怒掷千金购买刮刮乐、为求发泄在网上发表极端言论等不计后果的盲目行为。可以看到，这些行为很难真正地缓解焦虑心态。事后，对未来的不可把控与无从掌握事实上并未消减。甚至在更多的时候，这种行为可能带来深深的后悔，反而加重了焦虑。

**类型三：激进内卷。**右下角方框里，是既要速度也要确保确定性。这类人是现代理性最为坚定的拥趸，是努力工作的清教徒价值观念最忠实的践行者。在他们的看法中，无论世界怎样变化，无论未来如何不可预测，他们必然要在通往未来的道路上占有重要的一席。为此，他们主动选择迫不及待地内卷，采用激进策略，即时应对。即使这样内卷并不一定能够追上社会变迁并确保未来的确定性，但是他们坚定地认为，不这么做就一点儿机会都没有；即使这样内卷并未使资源的投入产出比达到预期效果，但是他们坚信，只要有所提升，就可以在所不惜。只有在积极进取中，才能将自身的潜能发挥到极致，才能够不留遗憾。实际的例子包括：赚快钱，打多份零工兼职拼搏，还有“开局就决战，起步就冲刺”，以求“出道即巅峰”并一直保持下去的心态。这无疑是在焦虑情绪的推动下，过度投入，过度劳作，是一种因心灵的过度紧张而让肉身承担后果的情形。于是，过劳成为“内卷”不可逃避的结果。

**类型四：保守收缩。**右上角方框内，是放弃速度但确保确定性。对于未来，这类人有着清晰的目标。在不确定性中，他们希望确保收益，但是如果同时追求速度，则有可能投入太多，难以负担。因此，他们退而求其次，采取保守策略，放缓节奏，但求稳定。对他们而言，最终结果最为重要，过程中则不用逞强，不抢风头，可以示弱，可以平庸，保存实力，笑到最后。实际的例子包括推迟就业考研、从事公务员等更有未来保障的体制内工作等，当然也包括降低消费、倾向储蓄等财务行为。也许在此过程中，他们会错过沿途的风景，留有些许的后悔，但平静安稳的生活最终也可能让他们的心灵得到抚慰，战胜遗憾。

这四种行为方式各自有着鲜明的特征与实践的过程，在抽象层次，它们概括了人们在焦虑情绪的驱动下可能采用的方式。但事实上，一个人的行为不可能完全由其中一种方式全面概括。也许，因为个人的人生经历与性格特质，某些人更倾向于采用某种特定的行为方式，例如性格急躁的人更倾向于盲目发泄或激进内卷。但是，人们通常会根据实际的社会情境及解决方案是否可行来灵活选择。

同样的逻辑，随着时事变迁，情境变换，个人可能会从一种行为方式转换到另一种行为方式。例如，在确定了求稳的大方向之后，有些人在特定的具体事务中可能随波逐流，躺平摆烂；而躺平的“三和大神”如果遇到一个意外机会，获得一笔意外之财，兴许也会冲动一把，娱乐一次，走进彩票中心一口气用尽这笔意外之财购买刮刮乐；同时，躺平的“三和大神”也可能是某些网络争吵中真正的“大神”，通过键盘变身为高谈阔论、事事精通的时事专家。当然，更多的情形下，内卷的个人会突然在某一阶段发现，虽然倾情投入，但屡遭挫折，难以为继，终究认识到自己的无力，瞬间决定从一个极端走向另一个极端，从积极内卷到绝对躺平，仿佛所有的力量消耗殆尽，再也无法从头再来。

## 内卷与躺平

剧变的时代必然对应着巨大的社会分化。在当今的社会之中，人们的行为选择涵盖了两种相互对立的方式，形成了一个互斥的悖论：内卷与躺平。一部分人忙碌得要死，总是处在过劳状态之中，没有自我支配的时间，仿佛永不停歇的永动机，他们渴求成功，也透支着自身的健康。而另一部分人则轻松得过分，完全放弃进取之心，总是处于休整状态，几乎可以支配自己所有的时间，仿佛在浪费生命，完全不在乎世俗的功名与他人的眼光，任由时光流逝，只求绝不劳累的心灵与躯体。处于忙碌与轻松中间的平衡状态反而变得并不寻常，人们仿佛很难过上松弛有度、正常开心的生活。

这成为一种十分奇特的社会分化现象。因为，内卷与躺平这两种极端相对的生活状态，与歇斯底里的分离症状中极端对立的行为（如爆发与痴呆）有着相似的表现形式。有的人是“鲶鱼”，不论结果如何，总是在拼命折腾自己与周遭；有的人是“咸鱼”，不管明天与未来，任由生活宰割，一动不动。这难免让人觉得，正常平凡、稳定平静的生活仿佛非常难得。也许，现代社会的确如此。

陷入内卷的人，在竞争中不断加大自身的投入，企图以投入的优势换来竞争的优势。人们对内卷最大的抱怨，在于内卷投入的边际产出低。疲倦的学生继续学习，忙碌了一天的白领继续加班，基本都是投入巨大、效率低下、收获甚微的过程。但就是这样令人反感的过程，的确带来了些微的竞争优势，可以领先对手半个身位，达成目标。正是这一可能的结果，让更多渴望成功的人投身内卷，一方面提升了全社会的竞争水平，让竞争更为激烈；另一方面驱使更多人投入内卷，因为你不参与在竞争中就必然落后。因此，给定社会竞争的前提，内卷本身也是一个自我增强的机制，不断将更多的人卷入其中，越来越激烈，直至成功与竞争的体系崩塌。

森冈孝二：《过劳时代》，米彦军译，北京：新星出版社，2019年，第27—53页。

同上书，第181—193页。

在不断升级的超常规与超负荷的内卷投入过程中，人们生活与身体的负担必然越来越重。即使可以咬牙坚持，但有些人已经难以为继，整个社会则是走向全民过劳。事实上，早在2005年出版的《过劳时代》一书中，日本经济学家森冈孝二就指出，在19世纪中后期由无产阶级斗争开启的工时缩短趋势，在全球化竞争激烈的20世纪末与21世纪初已经逆转，取而代之的是更为疯狂的工时延长与过劳时代。<sup>①</sup>过劳带来了一系列危害，不仅仅危及身体健康，也导致收益效率下降，同时损害社会关系与政治参与。<sup>②</sup>

森冈孝二对中国充满热情，为这部著作的中文版写了热情洋溢的序言。但让人无限感慨的是，就在他写完中文版序言的次月（2018年8月），74岁高龄的森冈孝二因慢性心力衰竭急性恶化，摔倒在家中，紧急送往医院抢救无效后去世。森冈孝二一辈子都在为解决过劳问题研究写作、讲述宣传、提出政策建议方案，明知自己身患疾病，还是常常工作到深夜。在他看来，作为学者，他有义务和使命运用自己的研究成果改变现实社会。只不过，他完成自己使命的方式，正好是他研究成果中所极力否定的过度劳作。

1980年代，我们曾经嘲笑过日本的上班族无限加班，没有生活与乐趣。如今，我们又甘于遗忘，也毫无反思，用自己的过劳再次嘲笑日本社会老气横秋、没有生气、宅居者众、躺平者众。

事实上还有“躺赢”一词，但所谓的“躺着就能成功”在当今世界几乎是不可能存在的，只不过是祖上余荫或者其他人内卷之后将成功传递过来而已。

在全民过劳的时代，同时存在着不少躺平的人。躺平是与内卷完全相对的另一种生活态度。和投入资源与精力的内卷不同，躺平则是拒绝参与任何社会竞争，面对滚滚而来的社会压力，采用漠然视之、悠然面对的方式，只求自我的轻松自在，哪管外在的风云变幻。在当前的时代，躺平意味着没有了成功的可能，在所有需要社会竞争的情境中都甘于失败，接受命运的安排。<sup>⑤</sup>如果以社会竞争作为基本轴线，内卷是全身投入，过度竞争，躺平则是全身后退，完全放弃竞争。

与内卷一个猛子扎进社会竞争的大潮奋勇拼搏不同，躺平产生的原因可能更为复杂。常见的解释是人们在努力的过程中绝望地发现，即使全身投入也不可能在竞争中赢得成功。事实上，有的人一直都在内卷，但途中发现压力太大难以坚持，只有改变生活态度、放弃内卷才能够继续；有的人甚至坚持到最后，拼尽最后一点资源与时间，也没有赢得成功，无限失望，只能躺平；还有的人在投入竞争之前，就发现无法承担巨大的资源与时间投入，于是改弦更张，放弃内卷，选择躺平；也许还有一部分人更为高傲，根本就不屑于加入竞争，坚守生活的平静，接受命运的安排，直接主动选择了躺平。

无论因为什么而走向躺平，这一人群拒绝竞争，也就放弃了成功的可能。在这样一个竞争向前、成功至上的世界，他们统统从所谓的“社会主流”中消失，没有社会的关注，也没有自己的声音，即使时有微弱不满的呐喊，也被标注为社会的怜悯关怀，很快就被更为宏大的叙事与事件所掩埋。他们成了当前时代的“社会边缘”人群，或许避免了身心的过劳，但必定有着生存的挣扎。或许他们既是被社会抛弃，也是自我放弃。

虽然内卷与躺平是两种截然不同的生活态度，也有着完全不同的属性特征，但其形成过程却有着密不可分的关联，有着相同的行为策略根源。那就是，它们都产生于过度的社会焦虑，只不过走向了不同的应对方向。

试着想一想，如果在一个家庭或组织之中，成员有的过劳，有的则弃疗，他们之间的互动关系必定有着特定的模式与特征，而其结构机制也当然会显出相应的属性与特征。从个人日常生活的角度来看，内卷也好，躺平也罢，身处焦虑的人们心里感到很幸福，日子过得颇为艰辛。他们最需要的，也许并不仅仅是成绩分数的提高或收入报酬的增加，更是心灵的抚慰。工作学习压力太大，日常生活绷得太紧，人们期望着轻松一些，心态更为松弛一些。

## 翻过内卷的倦怠

有的人在极度内卷的过程中轰然倒下，突然转变成一个事事摆烂而全然不顾的躺平的人。这种情形可能反映出，以往的内卷努力更多是在拼力强撑。这样的行为犹如“七伤拳”，苦苦支撑才能维持表面，但终究对自己有着反向伤害。一旦内卷过度，无论是身体还是精神上都难以为继，以往建立起来的全力投入、永不放弃的形象瞬间崩塌。仿佛泄了气的皮球，从充盈绷紧的生机勃勃，一下子变成松垮皱皮的死气沉沉。回头来看，这就是以往不计代价，过度消耗了自身的肉体与精神能量，无以为继了。

从极端内卷到绝对躺平的大反转，其实就是当代哲学家韩炳哲所讨论的“倦怠”。在现代社会中，过度劳作、过度消耗必然带来倦怠，是焦虑时代的“不行为”。

在韩炳哲看来，当今社会已不再匮乏，而是一个丰裕社会，甚至已经迈入了过剩。与此相应的是全球化的进程，在其中，世界各种多样性的融合交流成为常态，而排斥与隔离已经不再是主流。在这样一个过剩时代，疾病的表现形式不再是由外物侵入导致的排斥性或排异性反应，而更多的是由过剩导致的梗阻疾病，例如营养过剩的肥胖症、高血压、糖尿病、心血管病等等，无不如此。梗阻疾病的隐喻是只有不停的输入，并且不断加速输入，没有开关调节，更没有阀门截断。这样的疾病也对应着精神上的“梗阻”，也就是特定的行为模式使得神经活动过于频繁，难以承受，导致精神疾病，例如注意缺陷多动障碍、疲劳综合征以及抑郁症等等，尽皆如此。

以上在身体与精神上由过剩导致的疾病，当然有着深刻的社会根源。韩炳哲认为，21世纪之前的社会更多是一个“规训社会”，是由各种规范规则与纠错手段形成的监控纠正过程，否定任何越轨的行为，旨在将人们纳入一个由目标和理论设定的社会运转过程之中，确保社会高效运转。毫无疑问，规训社会是一个强制性的、否定

性的、规划性的社会形态。如今的社会则取而代之，把规训社会的强制性与否定性扭转过来，变成一种积极的、内在的、自主的功绩社会。在“功绩社会”之中，社会化的进程将一系列社会规范内化到个人的行为之中，设定更优秀的人会得到更多的肯定与回报。功绩社会积极动员个人投入其中，将以往规训社会中的“我应该怎么做”，转变成“我能够做到什么”。这是一种更为强大、更具内驱力、更持久、更节省监督监控资源的社会运转方式。一旦踏上追逐成功的道路，你便无法停息，只有粗暴推着你前行的强大力量，却不提供让你短暂休整的休息之处，更不会让你轻松退出，只能一路往前。等待的结局也许是一路繁花，也许是荆棘密布，但可以肯定的是，不管是一帆风顺，还是历经千险，最终都只有力竭崩溃，因为这是一条没有尽头的道路。

对个人而言，这种强大的内驱力会让人劳作不休，倾情投入；对社会而言，奖励绩优者就像一条正面奖励反馈，但是永无止境的运转轨道让人们在劳作的道路上不断肯定自我，继续往前。在韩炳哲看来，这其实是一种过度肯定的精神暴力，将现代人围困在连绵不绝、不可停息的劳作过程之中。被困其中的个人必然会走向不可逃脱的自我折磨，让肉身陷入永不停息、毫无节制、过度积极的劳作之中。在这个意义上，现代人是自己精神上的施暴者，也是肉体上的受害者。

韩炳哲笔下的过度肯定带来不可停息的劳作，与20世纪哲学家以赛亚·柏林讨论的失去“消极自由”故无法“可以不做什么”的思想高度契合。过度肯定营造出一种看似积极的氛围，不断鼓励人们投身于各种事务。它就像一只无形的推手，让人们陷入一种不可停息的劳作状态，以求获取更多认可和成就。柏林认为，自由包含“积极自由”和“消极自由”，其中“消极自由”强调“免于……的自由”，亦即“可以不做什么的自由”。然而在现实中，这种自由正逐渐被韩炳哲所强调的过度肯定所侵蚀，人失去了自主选择是否参与、是否停下的权利。在高强度的职场环境中，面对上司的肯定和晋升机会，员工加大投入，不断加班，无暇顾及工作之外的一切，失去了选择不加班、享受悠闲时光的自由，进入一种被迫的、无休止的困境。

就在这样过度相信“一切皆有可能”的永不停息的劳作之中，人必然会走到其反面。因为人的身体与精神不可能永无节制地承受这样的过度暴力，终究会变得筋疲力尽。疲惫无力的心灵表现就是倦怠综合征，“一切都毫无意义”“没有什么是不可能的”。在韩炳哲看来，抑郁症就是“倦怠社会”最为明显的疾病表现。

过度内卷将大量资源投入低效回报，形成一种内部消耗、不见成效的自我折磨过程。从长远来看，内卷的过程不可能一直持续下去；过度的内卷会反致其本身的坍塌。很多时候，内卷的终点变成了躺平。内卷行为被内化之后，不可持续的否定结果就是倦怠。倦怠是一种内爆，是自身在功绩社会中对于精神暴力的一种无可奈何

的对抗。从“我能够做任何事情”到“我不去做任何事情”，从“积极主动”到“毫无意义”。

所以，倦怠是现代社会过度精神暴力的必然产物，是从内卷到躺平的放弃、远离、孤立与无聊，是焦虑时代这种特定情形下的特定行为过程、社会状态与心灵感受。

回到前面提及的身心俱疲的中国医生，他们关于自身职业的认可与展望十分矛盾。他们之中的绝大多数打算坚守内心对于“救死扶伤，生命第一”的承诺，仅有17.9%不愿意一辈子从事医生职业，有可能改行。但是，高达54.3%的医生坚决不愿意自己的孩子跟随自身脚步从事医生职业，仅有14.0%的医生明确表示愿意自己的孩子以后从医。这两组反差巨大的数字的确让人深思。也许，医生的使命感能够支撑他们遵守诺言，投身医疗事业；但压力巨大的实际工作经历并没有滋生出发自内心的自豪感，他们无法说服自己让孩子继续从事医疗事业。即便医生自己还能够咬牙坚持，倦怠的状态却可以在代际的连接处冒出来。

## 第五章 家庭内外的过度呵护

现代社会中无处不在的焦虑，对于孩子而言，是他们日常生活必然面对的心理状态。也正是在应对焦虑的过程中，他们认知、理解周遭社会，学习周全地与他人相处，获得经验，不断成长。然而，这样一个正常的社会过程已经变形走样。如今，我们的孩子生活得并不快乐，他们时时刻刻被巨大的压力笼罩，这些压力来源于父母，更来源于社会。

当下，能引起广泛社会关注并带来强烈共鸣的焦虑之一，来自家有读书郎的家长们。无论中西何种文化传统，总是有着形态各样的“虎妈”在“鸡娃”，她们总是因为担忧孩子的学业而焦虑。如果说上一章中的医生是因为自己的工作压力巨大而焦虑，那么忧心孩子学业的父母则是因为操心别人的事务而焦虑。这种焦虑引发的社会行为，通常是过度关心与过度呵护。因为担忧与焦虑，所以必须有所行动，并且做得更多，做得超出常规。至于最后结果如何，并不重要，至少当时当地焦虑被缓解了。承接上一章的讨论，过度呵护其实就是身陷焦虑的父母的特定行为选择。从少年儿童成长的角度来看，现在的社会可谓是一个焦虑驱动的“过度呵护”社会。

### 再访“海淀妈妈”

在第二章中，我们已经讨论过“海淀妈妈”深度介入孩子的日常学习过程。在这里，我们进一步讨论她们如何设计规划孩子的人生历程。

“海淀妈妈”们全身心致力于精心培养孩子，使之能够在学习的各个阶段都进入名校。她们深谙教育规律，熟稔升学政策，以战略家般的眼光理解孩子的教育与培养。在海淀重点学校云集、优秀学生云集的残酷升学竞争中，“海淀妈妈”受深深的焦虑驱动，规划孩子从小到大的学习安排，不计成本投入资源，并尽全力去实现这样的规划。“海淀妈妈”不是为孩子的成长保驾护航，而是直接掌舵操控。

在她们看来，这样的规划与设计不仅可以丰富孩子的学习，更为他们未来的人生奠定坚实的基础。“海淀妈妈”还认识到，优质的教育资源只是起点，如何利用这些资源才是关键。孩子的学习教育规划行动宜早不宜晚，并且越彻底越容易获得成功。有些极端的“海淀妈妈”会为各个年龄段设定详细的分解目标，只有达成这些目标才能够在每一阶段的学校选择中获得成功。因此，我们看到网上流传的孩子成长路线图中，除了文化课程学习之外，还有为了取得竞争优势的特长培

训。例如，从一岁多开始的中英双语教育、三四岁开始的音乐与绘画特长培训，让孩子在幼升小的竞争中以知识面宽广、视野开阔领先；进入小学之后，开始奥数培训，并参加各种体育运动培训，力争在小升初的竞争中以高等级的乐器考级、奥数竞赛成绩、运动队经历，甚至是大学生英语水平的剑桥英语考级等夺人眼球的“杰出”成绩获得优势，进入心仪的中学。看得出来，这是一条没有止境、只有更优的“培养”道路。

看到这些，很多人可能已经惊叹不已。事实上，这还仅仅是第一步。因为，所有的这些规划都需要更繁复的细节分解与更精心的实践操作。为了将上述规划转换成日常生活中的基本行动，“海淀妈妈”会设定每一阶段各个科目（语文、数学、英语、物理等）、各种课外培训项目（钢琴考级、小提琴考级、奥数、英语竞赛、足球、绘画竞赛等）、各个时间段（每个月、每半年，每一个考级或竞赛周期）所需要达成的目标。与此同时，“海淀妈妈”将每一天分阶段的课外辅导学习计划制订出来，每一分每一秒都不浪费，都在学习新的课程或特长，抑或巩固原来所学。在这样的安排下，孩子从周一到周日的课外时间表被密密麻麻的学习项目填满，几乎没有喘息的时间。

这样的学习过程中，孩子已经不是在探索世界，更不是在发现自己的兴趣所在。他们更像是流水线上的打工人，在规定的时间内完成妈妈精心规划的任务。事实上，他们比打工人还要辛苦与无助。因为，打工人还有自己的爱好与业余生活，而这些孩子的整个未来人生都是父母的目标，而不是自己发自内心的理想。

对孩子有期望是正常的，督促孩子学习也是正常的，因此而产生焦虑也是正常的，在应对这些焦虑的过程中行动起来也是正常的；但走到了极致，让孩子在日常没有自己的时间则是不正常的，让孩子没有自己的想法或无法表达自己的想法是不正常的，让孩子没有对自己未来人生的憧憬也是不正常的。“海淀妈妈”在自身焦虑的驱使下，显然走到了行动的一个极端，代替小孩做了很多工作，其中有很多是不必要的、过度的。

总有人讲，之所以存在这样的母亲是因为她们望子成龙心太切。但“望子成龙”一直是中国传统文化中的信条，并一直指导着家庭教育及相关事务的运转；而在三四十年前，这样过度呵护的母亲还十分少见。其实，出自其他文化背景的西方社会也有这样过度操心的父母；当我们的社会因工业化、城市化的进程走到相似的发展阶段之后，也就有了与之相似的情形。因此，是外在社会环境的变化带来了内心感知的变化，引发了焦虑，导致了“海淀妈妈”对孩子的过度呵护行为。

面对年幼弱小的孩子，“海淀妈妈”们的过度呵护通常就是全面掌控；而焦虑很多时候往往与本能冲动相连，容易让人陷入急躁。所以，很多受焦虑驱动深度介入孩子学习过程的父母，并不能客观冷静地面对孩子，也并不容易做到助力孩子

的学习；反倒容易成为孩子强烈反感、反抗的直接对象，最终适得其反，不仅严重干扰孩子的学业，也严重损害亲子关系。有需求就有供给，针对“海淀妈妈”的焦虑，代替其完成过度呵护的工作应运而生，新的商机、新的社会服务项目、新的职业由此产生。用商业手段来承接介入孩子学习成长的任务，“海淀妈妈”的焦虑实现了转嫁，也得到了缓解。

## 学业管理师：焦虑转嫁的受托人

孩子的学业越来越复杂，要求越来越高，竞争越来越激烈，给孩子和家长带来的焦虑也越来越严重。这意味着必须给予更多额外的支持，过度呵护也就成为必需。当家长的精力与能力都无法企及时，提升孩子学业成绩的任务顺理成章地被交给教育机构。随着这项任务的复杂度越来越高，负责整体规划的岗位也逐渐发展成独立的职业，学业管理师应运而生，也越来越受到家长的认可。从此往后，家长仿佛可以将孩子的学业事务放心地交给学业管理师，自己再也不用操心。

学业管理师的任务繁复琐碎，大到制订学习计划、规划生涯发展，小到起床叫醒服务、家庭作业提醒，还有与学校教师的沟通、协调各种教学资源、孩子的心理辅导等，事无巨细，不一而足。这一切都是为了帮助学生养成良好的学习习惯，有效完成学习计划，提升学习成绩，达到升学目标。学业管理师围绕孩子的学习提供全方位服务。

如今的孩子学业的确十分紧张，学业管理师的工作想必更加繁忙。根据从网络上获取的一份学业管理师的时间安排，他从早上8点开始梳理当天的任务清单、标注重点工作，直到晚上10点整理学生反馈、规划好次日日程才结束，不得不说任务极其繁重。其间的工作包括查看学习进度，分析学习结果，与家长沟通学习状态、讨论提升方案，制订每门课程的个性化、针对性的学习计划，挑选学习辅导材料、在线培训课程，寻找新的教学方法，甚至登录孩子的学习账户检查各科课后作业，等等。

聘用一名学业管理师，其实就是建立一个完整的“委托—代理”关系，家长将辅导与支持孩子学习的任务转交给了专业人士。学业管理师所做的工作远远超过了家长所能，让家长摆脱对孩子学习具体事务的操心，转而只做目标管理，也更多地面对学业管理师，而非自己的孩子。既然发展成了专业，学业管理就不仅要有专业的知识与技能，还要有专业的担当与责任。相对于委托的家长，学业管理师成为受托人，也成为家长问责与质询的一方。家长将孩子的学业委托出去，也就转移了焦虑，这成了一种自我消解焦虑的方案。有任何对孩子学业的担忧，家长都可以质询学业管理师；有任何孩子学业进展的不如意，家长也可以指责学业管理师。如此一来，无论是在具体事务上，还是情绪宣泄上，家长都把困境转交给

学业管理师，自己谋得一身轻。从某种意义上讲，学业管理师实际上成为家长焦虑的宣泄口。

有些人可能会认为，有了学业管理师的帮助，孩子的学业负担会减轻，内卷程度会降低，因为现在是更专业的人员，而不是业余外行的家长来指导学业。但事实可能正好相反。作为受托人，学业管理师承担更多责任，也深知自己可能会成为任何纰漏的“替罪羊”、情绪宣泄的“背锅侠”。为了摆脱这样的困境，他们只能要求学生做得更好，做得更多，做得更细。同时，他们更懂行，更专业，知道如何才能做到更细致，当然也就更内卷。

还有的人会认为，学业管理师是专业从业者，在学业指导中更为中立，目的更为单纯，与家长在指导学习中倾注大量感情相去甚远。的确，正因为父母饱含望子成龙的迫切期望，所以他们很容易急躁，甚至情绪失控。但事实上，为了做好自己的工作，学业管理师不得不深入了解孩子的情况，包括日常起居、性格偏好、兴趣癖好等，事无巨细都需要掌握。否则，他们无法对孩子开展更有针对性的指导。此外，心理疏导、情绪抚慰、斗志动员，都是学业管理师日常必须完成的重点工作，而这些都是需要他们更为饱满充分的感情投入。很多时候，学业管理师比孩子的父母更了解他们的孩子。

回头来看，如今孩子个人学习的问题，却需要他人的专业知识与技能来解决。试问，都不知道需要学什么、怎么学，那怎么可能学得好呢？雇用学业管理师正好显示了孩子自我学习能力的不足，也显示了家长对于孩子学习的焦虑。学业管理师能否真正带领孩子在学业上一路过关斩将，取得佳绩，实在是值得质疑。即使可能帮助巨大，一旦学业管理师离开，失去了专业技能支持的孩子还能否继续保持优秀，也值得质疑。毕竟，学习是一项自我驱动的长久事业，不可能永远依靠一时的外在刺激来提能增效。

## 成长陪伴师：亲情维系的代理人

刘诗予：《外包父母：陪伴可以外包，爱也可以吗？》，调查报告，2024年7月29日网络发布。

前文说到，学业管理师在指导学习之外，也或多或少需要感情投入。但事实上，针对更低龄的儿童的社会化过程，现在已经有了专门的感情工作行业。从2023年开始，悄然出现了所谓的儿童成长陪伴师。由于种种原因无法抽身的忙碌父母，既担忧孩子的成长，又无法亲身操心具体事务，便选择聘请成长陪伴师作为“替身”陪伴孩子。<sup>⑩</sup>因为焦虑，职业化的过度呵护已经侵入了亲密关系。

相比学业管理师，成长陪伴师面对的工作对象年龄更小，通常是低学龄段的儿童。如果说家政工是照顾生活起居，学业管理师是指导学业，那么成长陪伴师的工作涵盖这两者的工作内容，另外再加上情感和其他事务的陪伴。从孩子的起床到入睡，一整天的全部生活与学习过程，陪伴师全程参与，无一遗漏。你没有看错，陪伴师哄睡孩子之后才结束一天的工作。其间，他们陪同孩子上学，接孩子回家，课外与周末还要接送孩子参与各种培训班。成长陪伴师的实际工作被无缝嵌进孩子密不透风的时间表，基本没有自己的空闲。因此，成长陪伴师的薪资比家政工和学业管理师高，普遍在每月1万至3万元之间，最高可达5万元。当然，对成长陪伴师的招聘要求也很高。

与学业管理师相比，成长陪伴师更深地参与孩子的心理状态与情感生活。在接送孩子上下学的路上，陪伴师可能会跟他们聊聊一天的感受，观赏路上的行人风景，讨论学生间的交往，甚至是对异性朦胧的喜爱。他们当然也会在孩子面对困境时，担起心理解压、疏导抚慰的工作，细心分析问题，寻找解决之道。

让成长陪伴师感到工作艰难的，是夹在亲情关系之中的左右为难。玩耍是儿童的天性，成长陪伴师当然也会陪同孩子玩耍，促成孩子一天的快乐，其间当然也会有一些超时超限的场合。这时，操心担忧的雇主可能因此而指责成长陪伴师浪费时间，没有高效地做好工作。还有另外一些场合，儿童总会有些离奇的想法，成长陪伴师也会帮助孩子完成一些出格的小小心愿。然而，这些情形往往与家长的要求意愿相违。在亲子关系的对立中，成长陪伴师感情上倾向于孩子，职责上倾向于父母，难以左右逢源。因此，有时候成长陪伴师也会感到两头受气，左右不是人。

成长陪伴师这一职业在大城市出现，并得到越来越多的认可，至少让我们有以下几点思考。第一，陪伴儿童成长的让渡。一个孩子只有一次成长，陪伴孩子成长是为人父母最为幸福的事情之一。如今，虽然生活节奏加快，各种事务缠身，压力与焦虑四方包围，让人自顾不暇，但将自己最为幸福的事情让渡给他人，聘用他人来替代，的确让人费解。第二，儿童的社会化过程的让渡。社会化的过程是儿童塑造情感、形成价值观的过程。这对于儿童未来的人生至关重要。为人父母，当然应该将此工作列为养育孩子的头等大事。雇用成长陪伴师，将这一过程委托给他人，而不是亲力亲为，毫无疑问是对亲密关系的背叛与背离。第三，抛弃亲密感与信任感。养育孩子的过程，也是培养亲子关系的亲密性、信任感的过程，培养孩子对于家庭、对于父母认同感的过程，长久陪伴最为重要。未来的亲子关系如何，在很大程度上取决于儿童社会化的过程。事实上，这样的感情有明确的指向对象，需要长久互动交流与倾力陪伴。将陪伴成长的过程转交出去，由他人代为完成，至少会极大地损害未来的亲子关系。

成长陪伴师的兴起，显示了职业化的情感工作已经进入家庭，侵入亲子关系。与家庭咨询师与婚姻咨询师不同，成长陪伴师进入家庭日常生活，深度参与亲子间的交流互动过程，不是改变而是形塑了亲子关系的走向。这一切都起因于现代社会的某些特征正在撕裂人类社会最为原始、最为坚固的亲子关系。即使雇用成长陪伴师可以解决父母眼前无法抽身但又操心焦虑的困境，但由此带来的儿童社会化过程与未来的亲子关系，能否如父母所愿，是否满足人类养育后代之期许，真的值得深思。

现代商业社会贩卖焦虑，而焦虑的父母则把亲情与亲子关系的未来都贩卖了出去。不得不说，这个世界难道真的就一切皆成商业，万事逃不脱资本？

## 在凶险世界中守护娇嫩的心灵

一个自然而然的问题是，焦虑之中的父母为什么要选择过度呵护的策略？通常的答案是，如今的社会竞争太过激烈，只有更好地准备孩子的能力建设才能够让孩子进入社会之后不落下风。其间隐含的前提是，孩子们能力不足，并且仅靠自己难以获取相应的能力。也许这样的答案没错，但更深层的原因是，父母深陷焦虑而得出了扭曲的社会认知：世界如此凶险，对孩子的伤害随处可见，过度呵护实属无奈之举。回头想想，现代社会中的危险已经远远脱离了凶猛野兽对人类的捕杀，法律规则与伦理道德早就取代了远古时代弱肉强食的丛林法则，如今我们生活在文明时代。孩子要获取应对社会的能力，应当靠他们自己，应当在他们的社会实践过程习得。犯错不可避免，但自我纠错的机制正是学习的最佳途径。

当然，即使新一代年轻人有着这样或那样的各种问题，但他们真的不是自己不努力，更不是从头到脚一无是处。客观来讲，这一代年轻人视野开阔，接触东西多，学习能力强，能够很快适应数字社会转变带来的各种挑战。

但是，也可以明显感受到，他们的确没有为自己步入成年做好准备，没有为跟他人、跟整个社会相处做好准备，没有为融入社会并从中吸取力量和资源，进而获得成功做好准备。这也是为什么一旦离开家庭，进入更广阔的社会，他们往往会显得捉襟见肘、纰漏百出，在应对之中承受巨大的压力。简言之，这一代年轻人有着一颗恭良却又娇嫩的心灵，难以承受社会的毒打。

我们可以轻易指责他们不够自律，不够积极，不够上进，导致了自身的困境。但此举显然有一种指责受害人的是非颠倒性。孩子是无辜的，成年人才应该受到更多的指责。在我看来，造成年轻人此般困境的原因，不在于他们自身，而在于社会为他们制造了一个特定的社会化进程，一套完全不同的社会情境，让他们在关键的成长岁月里走过了一段特殊的人生旅程。

王天夫：《数字时代的社会变迁与社会研究》，第73—88页。

王天夫、孙百承：《数字时代的社会连接：从个体到社会结构》，《探索与争鸣》2025年第1期，第43—52页。

数字技术彻底改变了社会。<sup>⑫</sup>如今的数字世界中，万事万物线上相连，信息传递快速便捷，突破了传统载体的限制，也可以超越空间的阻碍。如此一来，人们可以实时知晓相隔万里的事件。这对社会发展起到了极大的推动作用。但另一方面，这也带来一个意想不到的后果。人的生命与心力是有限的，面对无限的信息泛滥，人们陷入了选择困境。从海量信息中获取意义与价值，变成一项相当艰巨的任务。因此，在数字社会中，如何吸引大众注意力，让信息有效传递，变成一个重要课题。<sup>⑬</sup>

基于人类的心理机制，焦虑是启动注意力的关键之一。在信息传播过程中制造焦虑，以此吸引注意力，变成了占据信息传递优势的不二选择。所以，在媒体传播中，人们常用恐吓、暴力、伤害等负面信息，营造一种危险的社会情境，制造恐惧与焦虑，从而成功地占据人们的有限注意力。这也就是所谓“好事不出门，坏事传千里”的底层原因。在这样的设定之下，数字社会轻易营造出来的社会情境就变成处处是陷阱，随时有危险，仿佛我们生存在一个暴力随处可见、个个相互伤害、人人只能自保的世界。面对如此情境，身处其中的少年儿童会感受到一个怎样的社会？年轻的父母又将如何放心让孩子独闯江湖？

更让人防不胜防的是，作为数字社会的原住民，新一代少年儿童拥有天生的数字技能，可以轻易通过网络感知这样的世界。如此一来，可以想象，进入数字社会的21世纪，我们究竟给孩子们创造了一个怎样的“新世界”？为他们提供了一个怎样的成长环境？他们幼小的心灵将经历怎样的炙烤？孩子的父母们怎能不生发出强大的动力保护他们？

自然而然地，有些人会认为，既然网络世界如此险恶，那就应该让孩子远离网络，远离负面信息的影响。如果做不到严格控制孩子的上网时间与上网学习的内容，那就是父母对孩子放任不管、漠不关心，对孩子的前途不负责任，是不合格、不称职的父母。但事实正好相反。在数字时代，生活与工作都由数字技术支撑，未来孩子们的生活与工作完全离不开数字网络。如今，数字网络已经渗入社会的各个角落，想要将孩子们隔离在外，不可取，不可能，也不负责。

面对21世纪网络信息泛滥营造的“恶劣”社会成长环境，焦虑的父母往往做出了过度呵护的选择。在某种程度上，这些父母也是从网络上认识到社会环境的负面信息。在他们看来，孩子所面对的成长环境令人害怕，所有的这些危险都可能给孩子带来巨大的伤害。与自己曾经的成长环境相比较，很多父母会认定自己吃过的苦并没有带来良好的人生体验；如果孩子再经历同样的苦难，幼小的心灵必然

面对巨大的冲击。因此，做父母的应该提供更好的保护，让孩子远离童年的苦难，幸福的童年更有可能带来幸福的人生。

让整个情况更为紧张的是，年轻的父母们还发现，既然自己这么焦虑，孩子同龄人的父母也同样焦虑，大家都争相为孩子提供更好的成长经历，由此产生了一个不可逃避的现实，那就是在孩子们的成长过程中，相互之间的竞争将十分激烈。为了一个更好的未来，还是要从小占得先机，占据优势，在人生起步的竞争中走在前面，只有这样，才能够一步一步积累优势，在竞争中获胜。因此，“不能让孩子输在起跑线上”，由焦虑驱赶的年轻父母尽早开始帮助孩子进入激烈竞争。

一位名叫斯科纳兹的作家，在2008年将9岁的儿子伊兹带到一个陌生的地方（事实上是应伊兹的央求），做了足够的准备（包括地铁路线图、城市交通卡，还有纸币和硬币），让他一个人独自回家。斯科纳兹认为这是一个很好的训练机会。伊兹很争气，在45分钟之后安全返家。当斯科纳兹把这一段经历写成专栏文章发表之后，意想不到的，社会舆论将她标注成“纽约州最恶毒的妈妈”，理由是她让自己的孩子身处险境。参见格雷格·卢金诺夫、乔纳森·海特：《娇惯的心灵：“钢铁”是怎么没有炼成的？》，田雷、苏心译，北京：生活·读书·新知三联书店，2020年，第223—224页。

事实上，为人父母对于“恶劣”成长环境的焦虑，只是整个社会认知观念的缩影。在网络信息泛滥、放大社会潜在危险与威胁的情境下，整个社会倾向于认定，孩子们所处的社会环境和成长历程充满危险，他们应该得到周全的保护。这是一种安全主义泛化的思想，在客观上要求家庭、学校、社会福利机构等采取严格的安全防范措施。❶让孩子们免于所有的风险，这是一个难以企及的乌托邦社会状态，是一种集体的焦虑，也是社会的悲哀。这样做带来的结果是，孩子们在过度的保护中与社会、与他人隔离开来。生活中总是有很多偶然与意外，一个孩子的成长不可能一直接部就班。正是这些生活中的偶然与意外，让他们能够独立地思考分析，寻求应对。这也是他们获取社交能力、完成社会化的必经之路。过度保护使得他们难以获得应对复杂社会的能力。这也是为什么我们会看到，如今的孩子进入成年时期，总是让人觉得他们在某些方面发展得极端缓慢与不成熟。

保护孩子，远离危险，天下父母，莫不如是。过度保护孩子，虽然隔离了危险，但也切断了孩子与社会自然交融的纽带，当然也就失去了让孩子自然地茁壮成长的机会与可能。

## 注定失败的过度呵护

对孩子的过度呵护，需要投入巨大的资源。不同的社会阶层，有着不同的资源、不同的教育理念，当然也有着不同的教育孩子的方式。

安妮特·拉鲁：《不平等的童年：阶级、种族与家庭生活》，宋爽、张旭译，北京：北京大学出版社，2018年。

在《不平等的童年》一书中，社会学家安妮特·拉鲁通过追踪调查两所学校的儿童成长经历，总结出两个社会阶层——蓝领工人与中产精英养育孩子的不同方式。<sup>⑤</sup>工人家庭的孩子很多时候处于一种放养的状态，“自然成长”。他们会跟其他小朋友一起游玩，也会有什么事情都不做的空闲时间。家长只是照顾孩子的生活，经常直接对孩子发出指令，并不讨论事情的来龙去脉，也过多质疑学校和其他教育机构的安排。与此相对，中产精英家庭则采用“协作培养”的方式，主动培养孩子的天赋与技能。家长精心安排孩子的学习辅导与休闲娱乐日程，与孩子一起配合，协同完成这些计划；在日常对话中，孩子和家长不停讨论协商，从而培养孩子的思辨能力；家长对于学校和其他公共教育机构有一定的干预，希望孩子有更好的、按照家长设定的目标前行的教育。两种养育方式导致了不同的结果：中产精英家庭培养出来的孩子有一种天生的优越感，而蓝领工人家庭培养出来的孩子则有一种局促感。

这两种养育孩子的方式有巨大的阶层差异，各有所长。但是，它们都远远达不到教育本身所希望达到的目标。对于蓝领工人家庭的孩子来讲，因为资源匮乏、投入局限，他们得不到优质的教育，在当前选拔规则下处于劣势，很难出人头地，跨过遴选。同样地，中产精英家庭的孩子，即使投入巨大，也仅仅是按照父母的设计，亦即按照当前的选拔原则被精心规划，成为雕刻出来的教育竞争的优胜者。因此，无论是来自蓝领工人家庭，还是来自中产精英家庭，孩子在未来面对复杂社会中的偶然与意外时都难以应付；前者没有足够的见识，没有习得足够的技能；后者空有见识与技能，却不知道怎样灵活应用于现实社会情境中。

安东尼·亚伯拉罕·杰克：《寒门子弟上大学：美国精英大学何以背弃贫困学生？》，田雷、孙竞超译，北京：生活·读书·新知三联书店，2021年。  
威廉·德雷谢维奇：《优秀的绵羊》，林杰译，北京：九州出版社，2016年。

我们看到，在受优绩主义驱动的大学精英教育中，几乎清一色是来自中产精英家庭的孩子。<sup>⑥</sup>在他们的教育过程中，家庭精心照料，精心选择技能与学习能力的培养，安排更多的特长，注重发展各种社会技能。因为，只有这样他们才能在当今世界的教育选拔过程中脱颖而出，拔得头筹。但事实上，这些孩子是根据家庭或社会精心设计的方案成长起来的，是按照特定的模子复刻出来的，其能力并不是在实际生活中自己锻炼出来的。他们在独立生活时，面对偶然和意外注定手足

无措。因此，精英家庭培养出来的精英大学的精英学生，在很大程度上仅仅是一群“优秀的绵羊”。<sup>②</sup>

因此，可以得出结论，在焦虑驱赶下的过度呵护，让成年人精心设计孩子们的成长过程，希望他们按照成人世界的规则，及早开始成人般的学习与工作，按照已经规划好的路线按部就班地长大，能够复刻出公认的所谓“优秀人才”。但这是一个无比悲哀的数字时代的反讽：我们全力以赴科技创新，希望人工智能早日拥有人的意识或者类似人的意识，能够自由思考，自主推理，拥有真正的“自我”；然而，就在同时，我们又在把人类的后代朝着早期最简单、最简陋的人工智能——输入指令，得出结果——的方向不吝资源投入地加以培养。

不得不说，这个时代正在造就一个颠倒的世界。焦虑所驱动的对于孩子成长的过度呵护，正是制造这样一个本末倒置的世界的罪魁祸首。

## 留学中介与咨询服务

听起来，过度呵护更多地涉及私人领域或亲密关系的事务。但随着焦虑从个人情绪拓展到社会心态，过度呵护性的职业并不仅仅流行在关系更为紧密的家庭之中，也进一步延伸至关系更为正式的职场之中，甚至已经入侵专业知识与专业技能行业。

2019年“中国留学论坛”主旨报告数据。参见《华夏时报》2019年3月22日报道。

随着中国社会的对外开放，中产家庭越来越多、越来越富裕，中国家庭对于孩子教育多样化的需求也越来越高，到海外留学成为很多中国青年学生的人生选择。过去几十年，前往海外留学的中国青年学生人数一直快速增长。权威数字显示，1978年留学生人数仅为300人，40年后的2018年为66万余人，增长2000多倍，中国已经连续多年成为全球第一大留学生源国。<sup>③</sup>现在，很多申请海外高中、本科以及研究生的学生与家长，都选择留学中介服务机构，及早开始支持学生的留学申请。这些中介机构凭借丰富的经验与丰厚的海外教育资源，能够根据学生兴趣和综合素质，帮助学生精准定位，对接合适的海外学校，协助学生准备申请材料，从成绩单的翻译、推荐信的撰写、个人陈述的修订到日常学习任务督促、课外活动的选择与安排，力争每一环节都做到尽善尽美。

记得在20多年之前，很多学生申请留学并没有寻求中介机构的帮助，几乎只是依靠自己完成所有的留学申请流程。即使现在中国家庭收入大幅增长，也只有在中介机构能够带来更多有益的帮助时，他们才会选择中介机构的帮助。有一种说法

是，中介机构对留学信息掌握更全面，手中握有的留学资源更丰富，所以能够提升留学申请的成功率。事实上，在信息时代，很多海外留学信息可以通过网络便捷获取。至于留学中介的资源优势，也并非机构独有。很多父母有着海外留学经历与海外联系资源的家庭，最后也选择了中介机构的服务。

另一种说法是，如今留学人数众多，竞争激烈，已经陷入申请内卷过程，中介机构能够大大提升申请材料的质量与申请成功率。在一定程度上，的确如此，但是中介机构在申请过程当中，常常在提供留学支持之外，还有一项特别的保证性服务。因为留学申请有诸多不确定性，如果申请失败，后果相当严重。所以，中介机构往往提供学校申请的保底项，在服务合同条文中明确列出，“如果申请失败，全额退款”。从这里可以看出，这种保底的条款不是内卷，反而是一种保证、一种宽心，是“交给我，你就放心”的正式表达。

还有一种说法是，现在学生学习压力大，节奏快，可能自顾不暇，无法分出太多时间与精力来准备留学申请。但其实留学申请已经延续40多年，任何一个申请留学的学生都可以发现很多留学流程的介绍、文书范文、留学申请模板，当然也有很多师兄师姐可以提供成功与失败的经验教训。这些大大减少了申请准备的工作量与时间。但即便如此，现在自己准备留学申请的家长与学生已不多见。

来自贾宇婧关于留学中介机构研究的田野调查资料的初步分析结论，未完成论文。

留学中介机构，当然能提供专业化的服务。但在所有这些服务之外，它更重要的作用是消解留学申请过程中的重大不确定性，降低学生与家长的担忧，消解他们的焦虑。试着想一想，留学申请投入巨大，沉没成本高昂，一旦失败，学生和家  
长都难以承受。相反，如果签订中介机构的保底协议，那么所有的焦虑与指责都有了宣泄的出口。这个时候，中介机构理所当然地成了“替罪羊”与“背锅侠”。

在现代咨询服务行业，我们可以看到同样的情形。咨询服务公司根据客户的企业文化、员工素质与管理特性，针对客户提出的咨询事项，定制化设计咨询方案与实施步骤，与客户一起完成方案的实施。在此过程中，需要咨询代表对客户行业有深厚的专业知识储备敏锐的分析与解决问题的能力，以及必不可少的沟通和协调能力。

咨询服务公司首先要为客户提供达到要求的优质咨询服务。但事实上，咨询行业有着巨大的不确定性。一是，客户应该已经在此行业深耕多年，作为资深行业成员都无法准确把握未来趋势，那么咨询服务公司开出的方案是否真的号准了脉，把准了方向，具有极大的不确定性。二是，整个咨询方案的实施中有太多因素影

响最终结果。所以，一方面，咨询服务公司无法确保咨询方案的正确与完备；另一方面，客户也无法确保方案的实施能够完全达到自己的初衷。因此，客户征求咨询服务，其实还期望能有额外的缓冲，分解企业关于未来发展的焦虑。试着想一想，跨国公司提出一个全球发展战略的咨询要求，寻求咨询服务公司拟定发展方案，而非自己勇往直前，开拓进取，拓展全球发展，的确是多了一个缓冲的中间地带。一是可以参考第三方的意见，借鉴他人智慧，寻求参考策略；二是分担失败的风险，缓解未来不确定的焦虑，一旦失败，可以让咨询服务公司分担责任。

我们发现，由于焦虑已经拓展成为一种广泛的社会心态，过度呵护已经渗透进了更广泛的专业知识与专业技能领域。

## 让人担忧的情形

可参见威廉·德雷谢维奇：《优秀的绵羊》。

最早观察到这些现象的时候，生成式人工智能大模型还没有发展到投入应用的阶段。如今，这些趋势只可能更进一步，愈演愈烈，愈发显著。

2015年前后，从事高等教育的老师及其他教育工作者突然有了一个深刻的感受：进入大学的青年显示出一些与以往的学生显著不同的特征。这些特征是如此鲜明，显得格外突出。与此同时，它们不仅仅在东亚社会被发现，在北欧、北美，在南太平洋，甚至是东南亚、南亚，都有一系列的报道和记载。它们席卷全球，所有被互联网覆盖的社会几乎都发现了类似的情形。<sup>②</sup>这些新一代的年轻人在课堂上听讲的专注度明显下降，对于从师生互动中获取知识的欲望明显降低。<sup>③</sup>

当然，这种情形不应该归过于学生，也不能归过于老师，而是知识获取的方式变化带来的必然结果。很多教学管理者还在苦苦搜寻，怎样才能提高学生上课的“抬头率”，让他们认真听讲。事实上，这样的结果与学生的兴趣、教师的教学质量没有太大关系。真正的问题是，数字通讯技术已经让知识传递与获取的方式彻底改变了；班级授课制度的传统教学方式——学生坐在课堂上听讲，老师站在讲坛上讲授——是工业时代大规模面对面传授知识的组织方式，已经日益不合时宜。因此，全社会应该认真思考的问题应该是，班级授课制度的课堂教学是否真的还值得继续下去？

我们知道，一方面，互联网使得知识生产与获取变得如此轻便，年轻一代更习惯并擅长从网络获取信息和学习知识；但另一方面，面对没有共同成长经历的其他世代的人，这些年轻人对于与他们交流互动兴趣索然。所以，第一个特征是，大学生常常带着笔记本电脑与手机进入课堂，在课堂教学的过程中埋头于电脑，有

的是在记笔记，但更多的人是用电脑干着其他与课堂无关的事情，人在教室，心在别处。很少有学生抬头与教师产生眼神的交流，更不用说语言的对答，因为，他们的思想飘忽在互联网上。这让传统的课堂教学过程变得举步维艰，无所适从，让人思考并质疑现在的课堂教学是否还有存在的必要。<sup>②</sup>

生成式人工智能的成熟，使得这样的指南手册更为完备，也更容易获取。但是，与实际的人际互动相比，人工智能的答案显然都没有考虑在实际社会生活过程中人的反身性以及自由行动的复杂性。

教育工作者与学校管理者还发现，青年大学生在生活中遇到各种各样的冲突、矛盾与困难的时候，的确都能够拿出一整套流程完整、思路清晰的解决方案，然而，这些解决方案几乎都与已经成文的各种困难解决指南手册的内容高度相似。

<sup>③</sup>因此，第二个特征是，这一代年轻人在解决实际问题的过程当中，显示出了高度一致的一本正经与照本宣科，少见根据实际情形与双方诉求而灵活处理、妥善解决的手段与技巧。这显示出，这些年轻人对于社会情境与周遭他人的认知共情能力不足，在商谈妥协等各个方面有所欠缺。

与此相应的第三个特征是，这些年轻人致力于坚持自己所熟悉理解的原则与信条，然而，其中很多是他们从互联网中获取的，并不是来源于自身的生活。如此这般形成的行动准则，与他们的前辈从实际生活的冲突矛盾中提炼总结的原则和信条有着巨大差异。这显示了新一代年轻人的行动过程中死板生硬的一面。

毫无疑问，这是一种学生们十分熟悉的高度内卷的程序模式。

第四个特征是，新一代年轻人对于大学教育的结果与目标极为专注。他们更在乎每一门功课中老师的评价，更在乎学分绩点，更在乎各种评选评优的选拔结果。我们常听到学生说，“我觉得我应该被选上”，也时常遇到学生提出诉求，希望学校管理者能够详细讲解选拔的过程，并将选拔标准分解到每一项量化指标。<sup>④</sup>与此相对的是，在整个学习过程中自己真正获得了什么，在哪些方面得到了提高，这些问题反而并不是最受关注的重点。

第五个特征是，这一代年轻人在社会生活方面的学习进展较为缓慢。在同一个年龄阶段，他们的前辈渴求学习并获取的那些社会生活经历与技能，并不在他们的学习清单之上，比如说，怎样与其他更成熟的人打交道，及早谈恋爱建立亲密关系等。比较而言，这一代年轻人可能更为晚熟，社会生活技能的习得相对而言要晚几拍。

格雷格·卢金诺夫、乔纳森·海特：《娇惯的心灵：“钢铁”是怎么没有炼成的？》，第202—203页。

罗伯特·帕特南：《独自打保龄：美国社区的衰落与复兴》，刘波等译，北京：中国政法大学出版社，2018年。

当然，这一代年轻人也有很多优良品质，例如他们非常有礼貌，与前辈相比更有教养，更懂规则，更守规矩，性格更温和，更少逆反，懂得身体健康的重要，爱护自己，甚至更少喝酒，几乎不抽烟。但当代年轻人的社会化进程与习得社会生活技能的过程，与前辈在相同年龄段时期的情况相比，显示出滞后、延缓的一面，他们甚至对此不感兴趣。<sup>①</sup>对于这样的趋势，美国政治学家帕特南在《独自打保龄》中有着相似的描述。<sup>②</sup>同样地，年轻人的社会网络与社会资本也在走弱，数字通信技术显然助推了这一趋势。

回头来看，现在的孩子的成长过程更多是规划安排好的，既有父母量身定做的精心设计，也有各种来源（包括互联网，而人工智能在可预见的未来必将扮演更重要的角色）的人生指南。但真正缺失的则是，孩子们自由闯荡获得的人生体验与经验，以及在此基础之上感悟出来的社会知识与社会技能。对于他们来讲，仿佛有一个巨大的保护罩，说起来是帮助他们屏蔽掉了江湖险恶，实际上则是阻断了他们与实际社会的自然互动。过度呵护孩子的成长，建构了一个“楚门的世界”，替代了真实的社会。

## 更加令人悲伤的事实

在人的社会化过程中，与他人，特别是同龄同伴的互动极为重要。这是一个学习与同伴相处、解决冲突、获得力量的过程，对于个人和人类社会极端重要。因为，在长期的人类进化历程中，人类力量的源泉正是因人与人之间的合作而产生的集体智慧，它让人类不断演化进步，最终成为地球上统御性的物种。如果在个人的社会化过程当中，减少甚至割断与他人的互动过程，那么个人必然形成社会交往与社会技能上的缺陷。长此以往，这些缺陷毫无疑问会给个人、给社会带来一系列灾难性的后果。

格雷格·卢金诺夫、乔纳森·海特：《娇惯的心灵：“钢铁”是怎么没有炼成的？》，第216页。

同上书，第199页。

关于21世纪成长起来的新一代年轻人，高校的教学工作者与管理者发现了一个非常令人悲伤的事实：大学生的心理健康问题相当严重。越来越多的青年学生报告自己深受心理问题困扰，需要寻求心理辅导帮助。在一定程度上，心理辅导的教学管理人员人手不够，不堪重负。过去十多年间，全球高校的心理辅导人员的数量虽在迅速提升，但他们仍然发现，深陷心理困境之中的学生数量还在进一步增

加。来自美国的调查数据显示，2010年之后，美国高校中有心理问题的学生数量持续上升；到2016年，大约有50%的大学生正在寻求心理健康服务。因焦虑寻求心理咨询帮助的大学生占比最高，并一直呈现增加的趋势。2009年，这一数字为37%，仅和因抑郁与人际关系前去接受咨询的占比差不多；到了2013年，它达到46%；2016年，它更是攀升至51%，遥遥领先于其他问题。<sup>②</sup>另外有一些调查数据显示，在加拿大和英国感到焦虑的大学生比例稍稍低于美国，但是增长的趋势是一致的。<sup>③</sup>

同上书，第204—205页。

同上书，第215页。

格雷格·卢金诺夫、乔纳森·海特：《娇惯的心灵：“钢铁”是怎么没有炼成的？》，第206—207页。

另有2016年的数据显示，年龄在12岁到17岁的美国青少年中，患有抑郁症的女孩比例接近20%，患有抑郁症的男孩比例从2011年的4.5%上升到2016年的6.4%。<sup>④</sup>使用更广泛调查数据（来自139所大学）的分析报告指出，2016年自我报告患有心理疾病的大学男生比例，从2012年的2.7%增长到了2016年的6.1%，四年间翻了1倍多；而大学女生的比例增长更加迅猛，从2012年的5.8%飞跃到2016年的14.5%，提升了1.5倍。<sup>⑤</sup>这些自我报告都经过后续严格的诊断鉴定，并不是简单的自我陈述。此外，在2015年，美国每10万名年龄在15岁到19岁的青少年中，约有200名男孩和630名女孩自残，有15名男孩和5名女孩因自杀而死。事实上，所有这些心理健康问题，女孩面临的状况更为严重。在上述每10万人自杀人数的统计数据中，女孩尝试自杀的次数要远高于男孩。<sup>⑥</sup>

这些数字展示了一个悲哀的事实：21世纪成长起来的青年学生，比他们的前辈更容易感到焦虑，也被困在更多的心理问题之中。我们都知道，导致心理问题的原因非常复杂，并且带有非常强烈的个人特质因素。但可以肯定的是，过去20多年间，全球发达地区以及快速发展中地区，青少年心理问题越来越凸显，影响到更多的个人与家庭，甚至是学校与政府部门。这个统一的趋势指向了这个时代的社会背景与社会环境因素，它们在推高青少年心理问题中起着重要的作用。正是由社会焦虑所驱动过度呵护，让孩子们成长越来越多地按照提前设计好的路径推进，从而切断了他们彼此间的自然互动，阻碍了孩子们在更大范围的社会中实际生活的体验，拿走了他们自主探索与自主学习的机会。随着年龄的增长，他们的心智没有同步充分开启，没有获得面临复杂社会所需的经验与技能，一旦遭遇逆境他们便束手无策，转而质疑自身，否定自己。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没有经过社会的摔打锤炼，怎能获得过硬的社会技能？没有经历复杂的社会活动，怎能和社会中得心应手？

## 过度呵护与代际间传递的焦虑

都说中年人身处社会的三明治夹层，他们的世界最为艰难。他们并不一定都为自己焦虑。更多的是像“海淀妈妈”一样，为别人而焦虑。因为他们承担最多的社会责任，上有老下有小，家里有难念的经，家外有加不完的班。如果说当前的社会焦虑无处不在，让人难以应对，那么我们可以想象，身处其中的中年人可能遭遇了最多的焦虑。但是，中年人也许并不是最为焦虑所困的那群人。因为很多时候，成年人的世界已经变成了一种平平常常的生活过程——无论好与坏，他们多已经学会了在日常生活之中安顿自己，不管应付得是否成功，也都已经选择了一种生活的定势，沿着这些习惯往前推进。他们可能还来不及感叹生活的不易，就已经开始了下一步的生活，被生活牵引往前，来不及为焦虑而停留。

因为焦虑而只能停滞不前的，可能是另一个社会群体。可以想象，那些即将进入社会、还处在社会化过程中的稚嫩孩童，面对纷繁复杂的世界，面对焦虑丛生的社会，面对着急上火的父母及无可把控的周遭，他们可能才是最为困顿无助的群体，尚未成熟的心灵不知道走向何方。何况社会飞速变迁，的确让他们感到混乱、焦虑、无助与彷徨，有时只好病急乱投医。与此相应的是，对陷入这般困境的孩子们，父母与长辈们毫无疑问表示了担忧。为人父母，帮助儿女跨过困难、绕过他们年轻时踩过的坑、减少焦虑，是在所不辞、理所当然的。但是长辈们往往过分使用了他们的关心，展示出一种超过儿女所需的过度呵护。

过度呵护往往达不到预期的目的，其原因在于认知差异导致的代际冲突。在社会上升发展快速转型时期，父母经历了物资相对匮乏的阶段，而子女则从小更加富足，这导致了代际认知差异。父母难以理解子女的行为，凭借经验认定他们一定会遇到同样的困难。因此，年轻人常常有一种无奈，即“有一种冷，叫作你妈觉得你冷”。孩子的真实感受被父母忽略，他们感受到的不是真实的温暖与关心，而是父母过度干预他们的生活带来的压迫感。

典型的过度呵护之一是长辈的催婚。在传统观念里，结婚生子是人生必经阶段，也是一个人生活幸福、未来有保障的重要标志。长辈们秉持这样的观念，看到适婚年龄的子女依然单身、漂泊无定，当然心急如焚，不断催促。在他们看来，随着年龄的增长，子女选择伴侣会更加困难，未来生活会更加孤单。但在另一面，如今的年轻人更加注重个人生活品质，追求自由的生活方式，追逐更合拍的精神伴侣。或许他们被媒体上与现实中那么多不幸的婚姻与冲突的家庭所吓阻，或许他们只愿意等待那位“合适的人”，不愿意为了结婚而结婚，甚至都不愿意为了结婚而四处相亲尝试恋爱，更愿意单身等待。由于价值观念上的巨大差异，一方认为自己苦口婆心，另一方则对这类喋喋不休感到烦躁不安。焦虑就这样在代际间往复传递。

过度呵护也必定带来扭曲的后果。父母包办一切，容易将孩子养成“巨婴”。在孩子成长过程中，父母处处为孩子着想，事事帮孩子搞定，让孩子失去自我成长的机会，长期受到保护，缺乏挫折教育，无法锻炼自己。久而久之，孩子难以生发出自我奋斗和独立解决问题的动力，难以发展出成熟的心理应对机制。长大成人之后，心理上，他们习惯性地依赖他人，遇到困难立即寻求他人的帮助和支持；情绪上，他们起伏巨大难以控制，任性脾气大，需求一旦得不到满足，马上就产生过激反应；社会互动上，他们自我中心，难以共情，从不理会他人感受，表现出自私、缺乏同理心、难以与人合作；日常生活中，他们缺乏责任感，选择逃避困难、推卸责任，不为自己的行为负责，遇到错误期待他人弥补，生活难以自理。“巨婴症”的成年人并不是一个独立、成熟的个体，在心理和行为上表现出强烈的婴儿特征。在个人层面，父母与“巨婴”都将遇到更多的困难，也必将更加焦虑；在社会层面，“巨婴”给周围的他人带来额外的负担，当然也有额外的烦扰与焦虑。

父母太希望孩子获得“幸福与成功”的人生。但也许这样的孩子只是看起来成功，自身没经历过错误，没有对比，不能够真正理解什么是成功，更不知道怎样才能成功。“巨婴症”所显示的，正是这种父母的焦虑。焦虑延长了孩子社会化的时期。社会化本来是通过社会经历来不断磨炼、不断成长、获取技能的过程，有始也有终。但是父母一直在呵护，孩子的社会化就会一直持续。

都说孩子是未来，现在的少年生活得怎样，我们的未来社会就会是什么样。但可以看到，我们的孩子生活得真的并不怎么样。如今，少年的社会化进程，都变成了焦虑状态下的无期限延长。

## 第六章 保姆型治理

个人与家庭应对焦虑的过度呵护策略选择，也可以扩展到组织与机构，形成组织与机构过度承担服务和管理责任的特定治理模式。在当前基层社会治理的过程中，一面是不断提高的居民生活水平与服务需求，另一面是基层工作人员不断提升服务水平以满足此需求；如此这般形成一种正反馈式的内卷攀升，让基层治理过程过度投入，形成无限责任的保姆型治理结构。深陷其中的基层社区也变得疲于应付，难以长久持续。同时，组织与单位内部的管理过程也是如此。个人的工作压力巨大，终日朝着考核目标奔忙；单位当然需要竭尽所能提供更好的工作条件以便激发个人投入工作。个人的焦虑与单位的焦虑纠缠在一起，相互攀升，最后的结果是个人身心俱疲，而单位的治理过程同样疲于奔命。

### 社区工作者疲惫的一天

最近几年，网络上有消息称，基层街道与社区招收的工作人员中不乏顶尖大学的毕业生，甚至还有留洋归国的知名大学的研究生。有些社会舆论由此认定，这些优秀学生意在躺平，着眼于轻松稳定的工作而来，寻求早涝保收的清闲岗位。事实显然与此并不相符。实际调查显示，基层社区工作者其实非常辛苦。以下是一位基层社区工作人员典型的一天工作日程。

7:30—8:00：服务大厅开门之前的准备。在社区服务站正式开门上班之前，社区工作者刘小雯（化名）首先梳理前日未结事项，并将之放进当天的工作安排。通过网上政务平台，她查看“社区掌上办事厅”上更新的五条居民投诉：25号楼电梯故障报修、8号楼独居老人健康监测请求、11号楼侧的垃圾分类点设置争议、3号楼的噪音投诉，以及小区南门内充电桩的收费异常等。这些居民反映的情况都需要打印出来登记在册，并在当天件件处理落实推进。数字化台账与纸质日志的双重记录折射出治理技术的进步，也令基层工作者需要更高效地应对社区里的各种问题。

8:00—9:30：居民接待与行政服务。当天社区服务的第一件事情，就是处理现场服务申请。根据服务大厅的取号系统分配的事务，小雯在这个时段共接待六个批次的居民，提供了相应的服务工作：为新生儿家庭办理居住证明（需要联网核验公安、卫健等多部门数据）；处理前述的充电桩收费异常的情况，查阅居民提交的各项电子证明，填写网上支付退款的申请，等待平台处理；处理广场舞噪音投诉，协调老年健身需求与上班族休息权的冲突；等等。所有的这些事务都较为琐碎，需要详细了解各种具体情况，花费不少时间。服务窗口设有“服务评价器”，前来办理事务的居民给出评价，形成对小雯服务工作的考核压力。

9:30—12:00：风险巡查与情况处理。在办理完当天的窗口服务之后，小雯出发巡查整个社区，同时也要顺道处理“社区治理云平台”记录下来的五件投诉问题。出发之前，小雯需要设计巡查路线，以便既能够完成常规的日常巡查，也能更为有效地完成投诉问题的处理。小雯携带的移动终端可以实时上传检查情况，后台智能平台可以根据检查情况识别问题，自动派单给保洁与保安人员。巡查17号楼时，小雯发现消防通道堆放了杂物，她把照片上传智能平台，系统自动识别生成整改通知，同步推送至物业和业主手机“社区掌上办事厅”小程序。在25号楼电梯口，她与今早已经开始检修工作的工人对接了维修进度。她到3号楼提醒了被投诉噪音扰民的业主，做劝解说服工作。她走访8号楼独居老人，登记常规健康监测结果，同时再次讲解“智慧养老”设备的操作（老年人时常忘记）。她在11号楼侧，现场召集物业、相近楼宇居民代表，一同协商解决垃圾分类点设置争议，各方各自阐述了利益主张，取得了一定程度的相互理解，即使没有完全解决问题，但为下一次协商开了头。这个过程生动地显示了“协商民主”在基层的运用实践，却也暴露出利益各方差异明显时，协商过程拖沓冗长、难以立竿见影的属性。但这正是基层治理的关键所在：动员各相关利益方充分参与。

12:00—13:30：午间休息与突发处置。回到办公室准备午餐休息时，早已过了中午12点，小雯只好将就简单吃个盒饭。但就在用餐时，21号楼楼道智能烟感报警系统触发了火灾预警，通过“一网统管”平台联动了物业、微型消防站，小雯赶紧联系物业前往现场处理。实际情况是有居民在路过时抽烟触发了预警系统。等待险情排除，整个午间休息也差不多结束了。因为随时都可能有突发事件，既有设备触发的应急事件，也有各种邻里纠纷，身处社区办公室的小雯几乎没有可以完全歇息放松的时候。技术赋能的高效与即时响应的要求，让基层社区工作人员总是处在一种随时待命的状态中，哪怕是在午休时间。

13:30—15:00：政策宣传与活动组织。既是承接上级任务，也是社区老人的实际需要，小雯在社区广场布置“反诈宣传”智能互动展板；与此同时，她也电话联系附近高校的大学生志愿者社团，发起“数字技能的代际学习”活动，让大学生一对一提升社区老年人使用数字设备的能力。

15:00—16:30：数据填报与行政文书。刚忙完跟大学生的联系，小雯发现本周的系统报表数据截止日期就在今天，因此赶紧进入系统，填写民政局的救助复核数据、政法委的基层矛盾排查数据，以及涉及卫健、残联、老龄办等五部门的数据。这些数据不是现成的，都需要汇总整理各条工作岗位的工作记录。完成这些烦琐的数据填报之后，小雯又得准备社区工作台账周报，上报街道，作为社区工作考核的依据之一。

16:30—18:00：调研走访与需求采集。趁着居民集中回家的时间，小雯开始带着智能终端集中走访，在不同的家庭中征集居民的各种实际生活需求。实际情况是，绝

大多数居民的生活需求已经远远超出了社区工作的权能范围，很多都需要更高层次的跨部门协调，小雯详细记录并准备上报街道处理。

18:00—19:00：工作总结与记录整理。在结束一天的工作前，小雯需要总结全天工作，在视频会议中与其他社区一道，汇报当日整个街区的重点事件，梳理未解决的重要问题，并完成当天的工作日志记录，同时也要计划第二天的重点工作。

## 城市基层社区工作中的难题

城市是人类迄今为止在地球上建设出来的最宏大、最复杂的结构，是对地球物理外貌最彻底、最完整的改造。城市社会生产与生活的过程需要众多人口的精细分工与通力协作，非常复杂。某一环节的细微变化往往带来系统性的链式反应，“牵一发而动全身”。再加上人们意愿的自由变化，现代城市生活充满了高度的不确定性与偶然性，任何事前规划都难以涵盖未来潜在趋势，“计划赶不上变化”。其中的管理决策需要当时当地根据实际情形灵活处理。

俞可平：《社会自治与社会治理现代化》，《社会政策研究》2016年第1期，第73—76页。

因此，能够胜任城市基层社区工作的人员，一定具有理解现代城市生活的认知与技能，以面对各种复杂的现实社会情况。与上个世纪相对单一的工作相比，如今的基层社区工作已经大不相同。以往基层居委会工作人员（很多时候被称为“居委会大妈”，因为大多为中老年女性担任此项工作）的主要工作包括发放票据、治安巡逻、维护秩序等；而现在的基层社区工作要复杂得多，涵盖了从家庭内部到社区范围有关居民生活需求的一切（参见表2）。叠加上当前的数字化转型、各种电子政务的数据收集要求，现在的基层社区工作者不仅需要与庞杂的居民群体打交道的能力，还需要数据收集整理的现代办公技能，更需要理解社会运行的基本逻辑与流程。这里最大的差异是，基层社区从以往“指令—行动”的社会管理模式，转型为“适应—演化”的社会治理模式。<sup>②</sup>

整理自基层社区工作安排，也可以参见国务院办公厅2021年12月27日印发的《“十四五”城乡社区服务体系建设规划》。

表2 基层社区公共服务工作内容列举<sup>②</sup>

类别	具体内容
维护设施	健身器材、照明设施、门禁、监控摄像头检修等
环境卫生	公共场所清扫、垃圾分类、绿地植被维护等
民生保障	养老服务、助残服务、幼儿托管等
公共安全	治安巡逻、社区公共秩序维持等
政策宣讲	防诈防骗宣传、重大节假日安排等
应急处理	消防火灾隐患排查、救险避险设备设施检查等
纠纷调解	处理家庭纠纷、邻里矛盾、社区冲突等
动员自治	动员居民参与公共事务、社区议事厅运行等
组织群体	社区志愿者组织、兴趣群体运营等
数字建设	智慧社区平台共建、政务数据收集上报等

看得出来，基层社区工作者的工作强度之大，主要体现在以下几个方面。第一，工作内容繁杂。社区工作涵盖社区生活的方方面面，从治安维护到环境卫生监督，从居民福利保障到文化活动组织，再到民事纠纷调解及落实政府的各项政策……现代社会生活的点点滴滴都是他们的工作内容，而工作环节也众多且烦琐。

第二，工作任务繁重且时间紧迫。基层社区工作涉及各种具体环节，细节丛生，不容出错，且时间要求严格。例如，火灾隐情风险排查工作，需要在规定时间内完成对社区内所有角落的清查整改，对所有住户的政策宣讲与责任信息登记。其间要保证各项具体工作落实到位、各类信息准确无误，还要应对部分居民不在家、不配合的特殊情况。社区工作人员往往需要加班加点才能完成任务。

第三，工作服务对象众多，服务要求多样。一个社区通常有少则几百户，多则数千户居民，面对庞大的服务群体，工作人员需要投入大量精力。无论是居民的生活琐事，还是社区公共事务，都需要居委会工作人员认真对待和处理。在各自具体的日常生活中，各个居民的利益诉求不一致，服务内容与方式也不一样，很难统一提供

标准化服务，更多时候需要提供多样化、个性化的服务，这无疑大大提高了社区工作的难度。

第四，工作时间不固定，总是处于随时待命状态。社区服务大厅的工作时段为周一至周五的正常办公时间，但这完全不能覆盖基层社区工作者的工作状态。社区办公可以设立工作时段，但居民的生活则是每天24小时从不间断的，紧急事务随时可能发生，需要随时处理。一旦有意外情形出现（这类情况比比皆是），居委会工作人员总是第一时间迅速赶到现场。此外，如今所有的工作都移到线上（“社区掌上办事厅”小程序，或是业主微信群等），即使并非紧急情况，居民也可以随时随地通过社区网上办公系统呼叫社区工作者。

基层工作者已经在十分卖力地工作，但实际中仍然面临诸多难题。首先，居民多样化与个性化的需求让基层工作难以一一满足。社区公共服务无法商业化，无法用市场力量来提供差异化服务。居民有着不同的年龄与个人背景，有着各自的生活方式与生活偏好，对社区公共服务的需求差异极大。年轻居民可能更关注文化娱乐活动、创业就业支持；老年居民则侧重于医疗保健、养老服务设施。即使是同一类需求，个性化程度也很高。对养老服务而言，有的老人希望社区提供上门护理服务，有的则更倾向于日托中心服务。其次，有限的资源让满足多样化与个性化的需求难上加难。居委会承担着环境卫生、社区建设、民生保障等众多工作任务，但人力、物力、财力资源却十分有限。社区环境整治活动中，需要清理大量垃圾，改善公共区域卫生状况，然而现实可能是缺乏足够的清洁设备和专业人员，只能依靠有限的工作人员和志愿者，工作效率难以提高，整治效果也受到影响。

从统计数字来看，截至2021年底，全中国共有8864个街道办事处、29 649个乡镇、11.6万个社区（居委会）、49.2万个行政村。在以上两级社会基层工作单位中，共有400多万名城乡基层工作者和157.3万名社会工作专业人才，正在全方位推动基层社会治理工作。平均到60多万个城乡第一线基层单位，每个单位不到10名基层工作者与社会工作专业人员。从实际情形来看，街道与乡镇一级的工作人员密度远高于居委会与村委会一线基层，城市比农村的基层工作人员更多。综合下来，居民在日常生活中看到的城市社区工作人员往往也就3到5人，而社会工作专业人员则更多地跨社区开展多种社区服务。毫无疑问，人员配置的不足也是基层工作人员疲于奔命的原因之一。

## 享受服务与疲于应付

在城市基层社区治理中，社区居委会、物业公司、业委会和社区社会组织等主体，各司其职又相互配合，推动着社区居民自治建设与社区公共服务。实际运行中，各方却面临重重困难。居委会作为政府与居民之间的桥梁，承担政策传达和公共服务

的职能，但由于行政任务繁重（上级多个行政部门对接到基层社区就只有几个人，所谓“上面千条线，下面一根针”），往往难以深入自治事务。物业公司负责社区诸多管理服务任务（保洁、安保等），但因利益冲突常与业主产生矛盾。业委会代表业主权益监督物业，但成立和运作困难，容易陷入内部纠纷。社区社会组织则通过志愿活动、兴趣团体等形式增强邻里互动，但普遍面临组织松散、持续性差等问题。

此外，在多元主体的社区治理模式下，社区居民应当积极参与，既充分及时地反映自身多样化的利益诉求，也身体力行投入其中，争取资源，完善服务。但实际情况却是社区居民参与热情普遍不高。大多数居民习惯“搭便车”，只是旁观并不参与，只是抱怨并不行动，只提需求并不投入。这使社区治理既不清晰其需求，也难以动员其力量。社区居民成为单纯的社区治理与公共服务的受益者，而不是社会治理的参与者与公共服务的提供者。

与此同时，基层社区工作者正陷入“任务超载”的困境。一方面，社区工作者面临上级部门的考核，同时还需要对接民政、卫健、工商、环卫、园林、城管综治等多个部门，完成繁重的行政工作任务。另一方面，他们面对社区居民的日常生活，需要满足居民生活便利的各种需求，提供多样化、个性化的庞杂的公共服务。在这一切工作的背后是一系列悖论：考核的标准化流程与千差万别的社区居民需求之间相互矛盾；庞杂繁重的工作任务与有限的资源和人员之间互相错位；应付考核的各种形式留痕与切实服务社区居民之间相互冲突；等等。因此，基层社区工作人员往往身心俱疲地奔波在效果不彰的各种工作之间。

这样一来，基层社会治理就可能异化成一种“保姆型”社会治理模式：上级部门有严格的考核，部分社区居民“躺平”，享受完全个性化的社区服务，而基层社区工作者夹在“内卷”工作中无限度满足个别诉求。原本理应是多元治理主体的基层社会治理共同体陷入了一种责任转嫁机制：社区治理的实施过程与效果考核全都由基层社区工作者承担，而其余各方都采用“搭便车”策略；本应激发社会自主性的治理模式，转化成基层社区行政的过度介入。

## 居家养老与社区服务

总的来说，婴幼儿与老年人是最需要保姆照料其饮食起居与日常陪护的。但是，所有婴幼儿在成长期都需要他人提供的保姆式照料，并不是所有老年人都需要的。换言之，保姆服务对享受它的老年人来说并不一定是必需的。有的时候，这恰恰是保姆型社会治理的写照，不必需但的确异常享受。

民政部、全国老龄办：《2023年度国家老龄事业发展公报》，2024年10月11日发布。

由于人口出生率快速下降，中国人口结构快速老龄化。从2012年开始，每年因达到退休年龄退出劳动力市场的人口数，超过了进入劳动力市场的人口数，出现了劳动力短缺。中国人口老龄化的趋势只可能愈演愈烈。截至2023年底，全国60岁及以上老年人口差不多有3亿，比例超过总人口的21%，65岁及以上老年人口超过2.1亿，占总人口的比例也达到15.4%。<sup>②</sup>随着时间的推移，中国的老年人口越来越多，而其相对比例则上升得更快。对整个社会来讲，非常具有挑战性的是，如何解决如此巨大的老年人口的养老问题。少年儿童与老年人口是人类社会抚养的两个人群，照顾好他们是社会与家庭不可推卸的责任。但多好才能算得上好？无论从社会还是家庭的角度，得出的回答可能都是，多好都可以更好。如此一来，照顾老人与教育孩子一样，可能成为一个不计代价的领域。

民政部、全国老龄办：《2023年度国家老龄事业发展公报》。

但是至少到目前为止，对老年人的照顾在社会层面远远不够。经过40多年高速的经济增长，中国社会积攒了大量财富，但养老基础设施的建设远远落后于老年人口的增长速度。截至2023年底，全国参加基本养老保险的人数超过10.6亿，其中，参加城镇职工基本养老保险的离退休人员有1.4亿，参加城乡居民养老保险并领取待遇的人数略多于1.7亿；全国基本医疗保险参保人数13.3亿，参保率超过95%，享受职工医保与居民医保待遇的有51.4亿人次；参加长期护理保险人数共1.8亿，享受待遇人数134万，长期护理保险定点服务机构8080家；全国各类养老机构和设施共40.4万个，养老床位合计823万张（其中，注册登记的养老机构4.1万个，床位517.2万张；社区养老服务机构和设施36.3万个，床位305.8万张）。<sup>③</sup>与前述老年人口数量相比，养老设施严重不足，存在巨大的缺口。

或许有人会建议发展银发经济，利用市场力量大力推进养老基础设施建设。但实际的情况是，当前老年人口中的绝大部分生于1940至1960年代，并不是经济增长过程中充分获利的人群。他们本身也并不富裕，更不用说其中农村老年人口有相当大的比例仅仅处于温饱与小康阶段。而且，传统的中国文化强调由家庭养老送终，对于机构养老、独自生活的情形，相当数量的老年人还带有一定抵触情绪，并不接受。因此，以社区为基础的居家养老，成为受到大力发展且更被社会接受的养老方式：老年人居住在自己的家中，日常生活与活动的主要场所在社区，利用个人、家庭、社区以及更广泛的社会服务的资源，为老年人提供更熟悉、更便利的养老服务。

在社区居家养老的具体实施中，社区通常承担了提供多样的养老服务项目的任务，从开办社区食堂甚至送餐上门，到建立健康档案、定期体检，到心理咨询、精神慰藉，再到应急安全、紧急送医，等等。可以看出，要做好基层社区的养老服务，需

要许许多多的人力物力。这的确是这个老龄化时代的民之所需、国之所求，是养老公共服务的兜底工作。但事实上，社区不是一个抽象的机构，养老服务不是纸上空话，所有的这些任务都需要社区工作人员逐一落实。显然，所有工作在社区交汇，社区工作者的日常负担就变得相当繁重了。

## “什么事情，你们都要负责”

2024年8月中旬，笔者所在研究团队来到上海市徐汇区某社区，造访了社区养老便民服务机构。徐汇区作为中心老城区，在多个街道社区设立了社区食堂，老年人可以凭借优惠的价格按时准点享用早、中、晚三餐。同时，很多社区还设有养老驿站，提供便捷的理发、保健、医药卫生等服务，有的甚至设置了菜场、超市等便民服务点。社区还会组织老年人开展各种社会交往活动，开办老年大学。对于患有长期慢性疾病的老年人，社区开展健康监测服务，定期体测并跟踪监测，向特殊老年人提供送医服务。除此之外，针对特定个人还有特别服务，比如通常与子女分开居住的老年人如有特殊情况，社区可以帮忙联络其子女。作为特大城市核心居民区的徐汇区，其各个街道、社区已经在养老服务方面做得相当出色。所有这些服务项目，都需要投入巨大的人力、物力、财力及时间成本，其目的当然是使老年人的生活更便利、更安全、更健康，乃至更愉悦。

从某种程度上来讲，公共服务的提供应该尽量避免涉及个人、家庭和市场的服务内容。否则，它就成了特定人群享有的特殊与特别权益。我们在走访过程中，一路夸赞徐汇区的社区养老服务工作。但社区工作人员也讲出了另一个视角的看法。在他们看来，上述服务与他们的本职工作相去甚远，社区提供了太多额外的服务。有时候一些老人的要求令他们哭笑不得，不知如何应对。有些子女不在身边的老人一旦有日常的情绪波动，会上门找到社区工作人员没完没了地聊天，一聊就是半天，这样的实例不胜枚举。其实，他们没有别的目的，就是需要陪伴，需要倾诉。

2024年的夏天格外炎热，对很多老年人来讲，高温并不友好。他们的身体为适应超高温，极易出现异常状况。有一位老人的空调因使用时间过长，终于停止工作。这位老人有子女居住在其他城区，但他没有给子女打电话，也没有给空调厂家打电话，而是直接把电话打到了街道办公室，投诉说社区工作人员对他的空调不管不顾，让他生活在高温天气里，身体异常难受。街道与社区工作人员多次回应，高温天气突发事情多，他们实在忙不过来，希望他向厂家或子女求助。但是老人理直气壮地回答，“我就生活在你们这个社区里，我现在空调坏了，你们就应该为我提供服务”，“我的什么事情，你们都要负责”。在多次电话抱怨与强烈要求下，街道与社区两级机构不胜其扰，最后，由社区出钱购买新的空调给老人装上，才消除了他的怨气，也停止了频繁的电话投诉。

## 管理型工作到保姆型服务

伴随衰老，老年人的身体机能逐渐走弱；与此同时，他们的社会关系与社会活动也逐渐减少乃至断裂。老去的过程就是脱离社会的过程。这是一个自然的生命历程，无论自愿与否，每一个人都无可逃脱。让这一过程更为残酷的是，当前数字技术使科技与社会日新月异，老年人在使用新技术、新设备时显得更加困难。这无疑加快了这一代老年人退出社会的速度，也加深了老年人与社会之间的差距与隔阂。在数字技术的支撑下，工作与生活快速变化，迭代铺开，形成新的生活方式，困难与障碍重重，让老年人难以适应，很难跟上时代的步伐。因此，为老年人的日常生活提供帮助与服务也是理所当然、义不容辞的。我们也知道，当前一代老年人并没有积累太多的财富，养老条件并不太宽裕，整个社会的老年设施和便利设施的建设也不太充分。中年人很多时候都忙于工作，出门远行，并不和老年父母居住在一起，所以对老年人的很多帮助与服务都是由社区来承担。

但是，街道或社区工作人员的主要工作是行政管理与社会治理，而非纯粹提供服务。他们为社区提供的应该是公共性的管理服务。回到上述徐汇区所提供的社区养老便民服务内容，我们可以看出，那些服务已经远远超出了行政管理与社会治理的工作。并且，向这些老年人提供的服务，从医疗健康到日常生活，从人际交往到群体活动，从联系家庭成员到情感抚慰等，都已经成为基层工作人员正常工作内容的无限延伸。老年人在社区养老的服务需求，也在从兜底服务向无限责任延展。从某种意义上讲，徐汇区的基层社区工作人员变成了老年人生活当中的保姆，基层治理的过程也变成“保姆型”治理。这样的转变，毫无疑问与老年人在社区生活与活动的需求相关，与工作人员提供何种服务相关，与提供这些服务的缘由相关，也与整个社区日常生活及基层治理的运转逻辑紧密相关。

当社区工作人员面对巨大的工作压力，他们个人的焦虑情绪可以提升为机构的焦虑，乃至成为整个社会治理过程的焦虑。这是因为所有公共部门的运行都需要人的参与，所有指令的传递与执行都需要人的实施。如果机构给出的任务过于繁重，时间过于紧迫，压力过于大，工作人员代表机构去承接并解决这些事务，也会因机构的事务而生起焦虑。这时候，个人的焦虑与机构的焦虑合二为一。

公共领域与私人领域需要有所分离，很多具体的日常生活服务由市场手段来调节，可以更为高效；社区服务不应该也不可能承包个人日常生活服务。那么，为什么很多时候这样的分离却难以做到，让公共服务全面进入（被拉进）私人的日常生活，无法抽身呢？对这一问题的回答涉及多个维度、多个层次，其中一点是：在焦虑社会中，社会治理逻辑有了非常大的转变，很多有补贴救济性质的社会支持与社会服务，被转换成了提供全方位支持与支撑的保姆型无限服务。

老年人已经退出了社会生产劳动过程，必须得到社会照料，给予老年人社会补偿与救济也合情也合理。但是，我们也经常看到老年人一系列并不合理甚至匪夷所思的要求与行为，如若不满足，就有欺负弱者、遗弃老人的嫌疑，让人在道义上立马矮三分，迫于无奈只好满足其所有要求。这种无限提供日常生活服务的被动逻辑，可以轻易转换为机构组织更为正式的安排，让保姆型治理成为更正式、更让人习以为常的制度，并且一再击穿底线，以公有资源供养私人的所有生活，让公共服务承担无限责任。为了消解巨大的社会焦虑，应对这样的情形，社会治理也许只能走到保姆型治理这一步。

## 高校教师的压力与焦虑

社会焦虑如此弥漫，带来的是一个体系完整的保姆型治理逻辑，它也渗入了正式的机构管理过程中，形成单位运转的制度性安排。作为知识创新、生产、传授的中心，当下的高校同样逃脱不了从压力与焦虑到保姆型治理的怪圈。

如今，高等院校的职能已经远远超出教学的范畴，涵盖了人才培养、科学研究和社会服务等诸多方面。完成这些任务需要投入最尖端的人力资源，人才队伍成了最为关键的因素，如何选拔、培养、使用这些人才，成为高校治理工作的重中之重。在高校的治理体系中，学校与院系两级在人事制度上形成了从选拔、考核、评价、激励到服务保障等一系列制度安排，在青年教师获取教职后的最初阶段，确保既能认准、筛选出优秀人才，同时也促成青年人才的学术进步、成果突出，还要提供有力的激励和高效的服务。这之中，必然包括许多日常生活的片段，如奋力拼搏、痛苦挣扎、重重压力、严格考核、残酷结局等；当然也有蕴藏于日常之中的讨价还价、温情关照、自我成就与高额回报等。所有的这些，都是社会高速运转的背景之下高等院校治理体系中的鲜活场景。

过去，大学教师是一个令很多人向往的职业。在许多人眼中，他们的生活是充满诗意与智慧的。他们站在讲台上，传道授业解惑；他们在研究室里，潜心钻研，探索学术的边界；他们在校园中，与年轻学子交流思想，碰撞出智慧的火花。大学教师的工作时间相对自由，不用朝九晚五，也不必为繁重的教学任务所束缚，可以自主安排时间。此外，大学教师的岗位稳定，没有失业下岗的风险。更让人羡慕的是，他们每年都有长长的寒假和暑假。这一职业的魅力不仅在于外在的优越条件，更在于内在的精神追求。作为知识分子，大学教师承载着传播知识、启迪思想、推动社会进步的责任。他们的工作不仅仅是谋生的手段，更是一种使命和担当，代表着知识、自由和尊严。

如今的青年教师却普遍面临巨大的职业压力，内心感到强烈的焦虑。在承担教学任务的同时，他们还要在科研上不断突破。繁重的任务让他们几乎没有空闲时间，忙

里偷闲已是巨大的奢望，寒暑假早已被各种科研计划完全占据。与此同时，严格的岗位考核压力让他们倍感焦虑。高校的评价体系以科研成果为核心，论文发表数量、成功申请课题等指标，成为衡量职业发展的重要标准。工作中的矛盾让他们陷入两难：既要出色教学，又要在科研上取得突破；时间和精力匮乏让他们力不从心。此外，同龄人之间的竞争进一步加剧了压力。为了在竞争中脱颖而出，青年教师不得不加班加点，进入内卷，牺牲个人生活和健康。

然而，学术道路充满着不确定性，成功并非仅靠努力就能实现。领域的选择往往决定着学术生涯的走向，选择传统学科轻车熟路，但可能遭遇研究范式固化带来的创新瓶颈；投身新兴交叉领域能够迅速崭露头角，但又需承担方向误判的学术风险。研究热点的变迁更是难以预料，昨天还如日中天的课题，今天可能就沦为明日黄花；深耕原有方向可能遭遇学术能见度衰减，转向热门赛道又需付出高昂的沉没成本。科学探索中的灵感更是可遇不可求，那些改变学科走向的重大发现，往往源于某个不经意的瞬间，而纯粹的偶然性在当代高度建制化的科研体系中显得愈发奢侈。这些结构性与偶然性因素的叠加，使得取得学术成就充满了不确定性。学术探索本就蕴含着必然性与偶然性的永恒博弈，青年教师们不得不在追求学术卓越的同时，持续承受这样的精神压力。

追逐绩效的趋势席卷社会的各个角落，高校已然不能置身事外，青年教师的职业焦虑愈发凸显。他们不仅要应对眼前的考核压力，还要为未来的职业发展担忧。职称晋升、学术地位、经济收入等问题，无一不成为他们心中的重担。长期的焦虑，既影响他们的工作效率，也威胁他们的身心健康。

## 一位青年教师的悲剧

2024年8月底，山东大学青岛校区传来噩耗，一位青年教师因突发心梗去世，年仅34岁。这名教师以教授职称入职山大，虽说刚刚过去三年，因沉心工作，奋力拼搏，已经发表33篇论文，其中不乏高引用率论文。他上进心十足，一心追求更高的学术成就，各条战线齐步推进，既要主持科研项目，撰写学术文章，还要参加各种会议，结识学界前辈，增加知名度与影响力。他的日常生活十分紧张，几乎没有任何空闲时间。曾经的研究生同学感叹，他在入职山大之后，便鲜少和以往的同学一同出行游玩，仅有的一两次不仅没有让他舒缓精神、放松身心，反而让他心生内疚，返回学校之后疯狂加班，加倍弥补“浪费”的时间。这位青年教师一直处于高强度的工作中，从不锻炼，透支身体。他甚至都没有来得及谈恋爱、组建家庭。据朋友回忆，他曾经多次表达“焦虑”“好累”“卷不动了”的情绪，但也丝毫没有停下来的样子。要好的同学曾经问他，如果选上了青年人才，是不是就不用这么累了？他的回答却是，选不上很累，选上之后更累；因为之后还有更高级别的人才称号，他需要更加努力才能够达到。

这位山大教师的经历显然是一个极端的个案，但在一定程度上也体现了当前高校青年教师的生存状态。他的经历有几点值得特别指出来。首先，他已经没有职称的压力，至少没有生存压力，不会为是否能够继续留在高校工作而担忧；但他依然如此拼命，只顾向前。显然，这是因为不论是自愿投入还是身不由己，他已经进入了这条内卷的赛道，无法退出。其次，他已经做得很好，小有所成，假以时日应能成功。但是，他显然等不了或者不愿等太久，希望更大的成就更快地到来，没有做得最好，只有做得更好。再次，他真的是全身心地投入。没有节假日，没有休息，将生活与工作合二为一，生活就是工作，工作就是生活，直至最终是生命的投入——工作是他的生命，生命也就是工作。最后，正如这位老师所言，这条内卷的道路没有尽头。一旦踏入，即是开启，不可下车，不可停歇，一步一坎，步步费心，坎坎惊心。每一个成就都是心血换取，都消耗心神。这条没有尽头的道路随着成就而延展，所有的成就都只是中途的标志而已。个体望不到终点，最终只有身心的崩溃。也许，这样的结局早已注定，只不过这位教师是以如此惨烈的方式展示出来。

## 长聘考核是个坎

近年来，一些高校开始采用以筛选评估为核心的长聘制度，亦即广为人知的“非升即走”聘用选拔制度。这一制度要求初执教鞭的青年教师在教学任务、科研探索及公共服务等多方面做出一定贡献，达到一系列既定标准，才能够获得职级晋升，并继续保留高校教师的岗位。唯有从助理教授的起点，跨越至长聘副教授的等级，方能稳固其教席。因此，对于这些青年教师而言，职业生涯初期的几年里无疑压力巨大，他们承受着谋求稳定职业岗位的沉重焦虑，步履维艰。

深究其因，高校教师职业生态的变迁背后是对这一职业角色期望的根本转变。以前，高校教师的核心职责在于知识的传授，其职业要求更多地聚焦于对青年学子的教导。然而随着时代变迁，大学已从单一的知识殿堂演变为肩负课程教学与科研创新双重使命的机构。对于教师而言，其职责不再仅限于知识的传递，更延伸至前沿知识的探索与科学技术的创新。这一转变，无疑对教师的天赋与后天努力提出了更高的要求。知识传授面对的是多种多样的青年学子，而科研创新却是在争夺学术研究的第一名。在如今的知识探索道路上，往往只有最成功的人才能够获得回报与奖励，这催生出一个竞争激烈的体系。更让青年教师难以承受的是，这一体系直接转化成教师工作的考核机制，形成具体而又清晰的指标性要求，以此来评判青年教师的学术潜力，并决定是否继续聘用。

这样一来，以工作任务与工作效率作为考核评估的基本条件，评判并筛选有学术潜力的青年教师是否晋升教职，是否给予长期聘用岗位的长聘制度，定格在高校的人事制度之中。从制度设置上看，长聘制度的筛选并不一定是多选一或者多选少的过程，而是评判是否达标的过程。但是进入这一评聘过程之后，一定会有与学界优秀

学者的比较、与往年获得长聘先例的比较、与自身过去几年学术进步程度的比较。这种比较，并不是和当前候选池中的青年教师竞争，而是和先前的成功者比较竞争，和其他高校甚至是全球同年龄段最优秀人才的竞争。所以实际上，这一比较过程要求更高，竞争更为激烈，场面更为残酷。在这场竞争中，青年教师能够做的，只剩下不停息的内卷，尽量达到或是超越先前成功者的标准。更为关键的是，青年教师需要通过这场竞争的胜出获得职业稳定；如果失败，就是失去了继续从事学术职业的机会。其间的心理压力与焦虑情绪可想而知。

面对内心的焦虑，青年教师除了更加投入、更加内卷之外，自然也渴望得到外界的帮助与支持。

## 支持性措施转换成保姆型政策

长聘考核对学校而言，又何尝不是一道同样的坎？如今的高校功能变化，需要目光如炬地选拔出最具潜力的学术新人，而长聘制度正是选拔人才的机制。一方面，学校需要通过高标准、严要求的长聘考核，选拔出真正优秀的年轻学人；另一方面，学校也有各种理由希望进入长聘轨道的青年教师能够成功，因为任何一个长聘考核的失败案例都意味着当初选人眼光的失败，也意味着已经过去的六年培养时间与其他资源付之东流，还会带来后期各种麻烦的善后工作。在这样的拉扯之中，学校其实也陷入了高度焦虑。

在高校的职业等级序列中，青年教师处于底层。他们所拥有的资源最为有限，科研成果积累最为薄弱，学术声誉也尚未建立。加之青年教师相对匮乏的职业经历与经验，在探索学术前沿的过程中，他们的能力仍处于培育阶段。因此，在做出出色成果、成功申请长聘岗位的过程中，青年教师往往承受着巨大的压力。

为了缓解他们的焦虑，并让人事制度更为高效地运转，稳定青年教师队伍，许多高校纷纷出台一系列支持性措施，以帮助他们渡过预聘期的难关。高校可以根据自身特点与资源，为青年教师提供多样化的支持措施，包括提供科研启动经费、减免教学工作量、组织教学与科研培训、组建导师团队、提供解压的心理咨询等。从青年教师的角度来讲，这些措施可以协助减轻生活压力，优化工作环境；从学校的角度来看，这些措施旨在为处在职业生涯关键阶段的青年教师提供必要的帮扶与支持，让他们能更为专心致志地投入教学与科研。从本质上看，这些措施带有救助与补贴的性质。

特别值得注意的是，有的高校已明确将“支持青年教师获得长聘岗位”纳入其帮扶政策的目标。其中所谓“护航计划”的具体措施甚至包括：匹配资深教授作为青年教师的学术发展导师、帮助规划学术生涯发展轨道、帮助选定重要研究领域与方

向、帮助修改项目申报书，甚至帮助修改科研文章等等。这已不单纯是在帮助或帮扶，而是在深度介入（有的甚至是直接干预）青年教师的学术活动。说实在的，这与“海淀妈妈”的过度呵护异曲同工，完全有可能好心办坏事，给青年教师和整个长聘制度都带来负面影响。也许这样的措施没有任何其他动机，也许好好实施不会带来意想不到的负面效果，但其显示出来的功利性与目标性太过强烈——一切都是为了让青年教师能够顺利获得长聘岗位。至于青年教师如何开展科研，反而变得不那么重要了。

这一做法引发了关于长聘制度本质功能的深入思考。能够胜任高校教学岗位的人才可能很多，但从事科研创新的确需要过人的天赋与勤奋的习惯，需要潜在的人才经历发现、培养与自我成长的过程。从制度设计上看，长聘制本身具有双重属性：一方面，它承担着培养和训练青年教师的功能；另一方面，它也是一个筛选机制，旨在识别和发掘具有学术潜力的优秀人才。这种双重属性在上述特定的实践中，产生了一个值得探讨的悖论：如果通过系统的支持措施，最终确保青年教师获得长聘岗位，那么这种支持是否在某种程度上削弱了长聘制度作为筛选机制的功能？

这一悖论引发了更深层次的思考。如果高校长聘制度支持政策的目标，是确保青年教师最终获得长聘岗位，那么这样的长聘制度是否还有存在的必要？直接给予这些青年教师长聘岗位不就能够达成目标了吗？或者，选取一个折中的方案，重新考虑长聘制度的筛选功能与筛选时机。一种可能的解决方案是，将筛选机制前置，在青年教师入职之前进行更为严格的选拔，提高准入门槛，以确保获得长聘岗位的候选人质量。这种做法不仅能够保持长聘制度的筛选功能，还能避免后期支持措施可能带来的制度弱化与失效的问题。然而，这种思路也面临着新的挑战。过于严格的入职筛选必然挑选出更为成熟的青年教师，这让其他青年教师失去了自由探索的机会，不利于学术生态的多样性。对于长聘制度而言，最为重要的问题是，如何在支持青年教师成长与保持筛选功能之间找到平衡。

曾经象牙塔般的高校，已经为现代工具理性所裹挟，效率优先已经成为学校治理与教师学术探索的出发点，教师岗位失去了以往的悠闲与优雅，甚至也失去了岗位的稳定与保障。处在职业生涯之初与学术职级最低处的青年教师压力尤为巨大，长聘考核是他们必须跨过去的坎。在这一系列的治理过程中，帮助与帮扶措施显然可以缓解焦虑，但是我们也看到，在追求效率与成功的边缘稍稍往前多走一步，就跌入了保姆型治理的困境。

## 从社会焦虑到保姆型治理

保姆型治理的形成是由整体性的社会焦虑所导致，前面已经多有讨论。人类社会的报酬体系总有社会差异，有的人得到得更多，有的人得到得相对少一些。但社会是

共有的，社会演进的历程也是以更大规模的社会合作为动力的。因此，救济补偿相对受剥夺者也是正常且必需的。社会向前，需要不断地激励有创新能力的人继续投入，这便使奖励越来越高，但得到奖品的人越来越集中；长此以往，必然出现社会上的大规模竞争，精英疲倦，资源浪费，赢家通吃，阶层对立，社会冲突。所以与此同时，必须补偿没有获得奖励的那些人，给予他们补贴与救济，当成市场报酬之外的社会服务项目。与越来越集中的奖励机制相应的是，社会补贴与救济的范围越来越广，覆盖更多的人群，支出更多的社会服务项目。

因此，现代社会追逐效率的快速变迁带来了难以消解的社会焦虑，也带来了两个完全不同的激励动员的后果：一方面，志在夺取更多奖品的人继续投入，更加努力，陷入内卷；另一方面，自觉无法得到奖品的人失去斗志，放弃努力，选择躺平，坐等补贴与救济。依照这样的步调再往前行，上述无论哪个方面都可能带来沉重的影响，甚至难以为继，影响社会整体的运转。内卷的人将进一步剥削自我，而社会也将进一步陷入社会矛盾之中；躺平的人将进一步要求更多的社会服务，而社会为此付出的资源也会成为前行的负担。这两个极端情形来自不同社会群体的不同策略选择，但的确有着相似的负面影响。

很容易理解，相对弱势的一方通常面临巨大的压力与焦虑，这可能源于日常生活水准需要达到一个既定的目标，也可能是因为职业发展必须站上一个既定的台阶。这些压力与焦虑对于整个社区或者机构的运行和发展来讲，都是相当不稳定的因素，必须加以应对。一个顺理成章的对策是为这些身处压力与焦虑的群体提供帮助，这也是社会治理的重要内容之一。为了达成社会治理的目标，社会管理部门往往会动用公共资源，提供公共社会服务项目，提升整体社区和特定群体的社会福利。通常来讲，这些公共服务项目具有救济救助、帮助帮扶的属性，是对资源匮乏社会群体的支持与补贴。然而，照料这些弱势群体对于整个社会的稳定是如此重要，治理工作的承担者同样面临着严格的考核压力，形成巨大的工作焦虑。

这样一来，在整个社会治理过程中，围绕着公共社会服务的供需两端产生了广泛的社会焦虑。需求者的充分享受与过分要求，供给者的积极帮助与过度投入，同时存在并交错拉扯。在社会治理的总体目标之下，供需双方都可能走到过犹不及的地步：受助者趁此机会享受更多的免费公共服务，而实施者不计成本完成工作任务。在不约而同的“合谋”中，受助者与实施者将公共服务利用到了极致。这带来的一个实际结果就是，社会救济补偿机制无法退出。因为，受助者的惯性依赖与劣势累积，让他们总是需要享受社会救济与补贴，导致社会补偿机制一直处于运转状态。这最终使得兜底式的救助制度延展成一个无限责任的保姆型治理过程。

社会一直运转，竞争仍然继续，追逐效率的机制持续分出成功者与失败者，社会治理为弱势一方提供公共服务，以确保体系的稳定运转。进入保姆型治理模式，必然增加社会治理的压力，带来治理过程的内卷与焦虑。所以，我们可以听到“起步就

要奔跑，起步就要跃升”的治理工作的动员口号。社会治理如同一场没有终点的马拉松，所有参与者在既定的赛道上奋力奔跑。基层工作者穿梭于大街小巷，负有解决所有问题的责任；社区干部处理着堆积如山的文件报表，在繁文缛节中疲于奔命；创新举措层出不穷，既要激活社区活力，又要消除社区内的所有冲突与矛盾。日复一日，永无止境，每个人都像上了发条的机器，因为治理任务已经转换成全面负责的无限责任。这种内卷化的保姆型治理模式，既消耗着基层工作者的热情，也让基层治理体系陷入低效运转的困境。

从公共资源的角度来看，保姆型社会治理显然是焦虑情绪带来的资源无限投入的牢笼，并且是越陷越深、无从退出的牢笼。检视保姆型治理的起源与实践案例，可以发现其一系列清晰的特征。

第一，无限拓展治理的边界。社会治理发现社会问题，解决社会问题。面对焦虑情绪产生的社会问题，保姆型社会治理从“要解决问题”开始，一步一步走向“要解决所有问题”，从救助兜底延伸到无限责任。

第二，让治理陷入资源投入内卷。一旦陷入保姆型治理模式，不仅是无限的资源投入，同时也是工作人员的内卷。所有参与治理的工作人员就像前述徐汇区的基层社区工作人员一样，日夜奔波，不可停息，面前展开的是无穷无尽的问题与事务。

由此带来第三点，即治理过程形式化。内卷到一定程度，在有限的人力、物力条件下，社会治理必然陷入形式化。只要模板多，“照葫芦画瓢”，就可以节省人力物力。同时，工作一定要做到位，内卷的足迹一定要留下，万事要留痕，事后要检查。如今总是着急进行模式总结与经验推广，但事实上，参与治理的工作人员经常陷入具体的事务之中，无法套用任何现成的模板。

第四，无法帮助建立社会自治。保姆型社会治理面对同一社会问题反复投入，兜兜转转，没有尽头。这让整个社会的运转集中在特定的事务之上，聚集过多的社会资源。但是，治理的结果并不一定能够达到起初的目标。社会治理的目的是解决社会问题，在此基础上形成有效的机制与制度，让社会自主运转，自然生长，自主解决问题，形成社会自治。但是，保姆型治理让社会运行机制与制度难以有效建立，形成“巨婴”型社会，社会运转陷入具体事务的不良状态之中，无法形成自主自治。这种情形下，整个社会治理总是需要公共部门的介入与干预，无法放手，总是在“扶上马”之后，“送了一程又一程”。

## 第七章 逐渐扩大的不平等

现代社会追逐效率，心灵焦虑与激烈竞争纠缠不清：人们因为成功的压力而焦虑，随即投入竞争；同样地，人们也因为竞争中可能的失败而忧心忡忡。社会心态的特征是焦虑，社会行为的结果是竞争，两者携手并进，互为因果，叠加成一个功能强大的正反馈机制。越焦虑，竞争越激烈；越竞争，就越内卷，内心也就越焦虑。

社会的运转在个人层面是积极向上，努力做到最好；在整个社会层面，则是如何将最有能力的人匹配到最重要的岗位上，让这些积极努力的人各尽其能，各司其职。将个人积极投入放置到社会匹配的过程中，必然形成激烈的竞争。这也是社会筛选贤能的过程：能力最强、成效最优的，给予最高的报酬，放置到最重要的岗位。因此，优绩主义原则就成了社会追逐效率在人才选拔过程中的基石。从最基本的原则来看，它不问身份，只看能力，让人觉得凭借自身皆有成功的可能，显示出机会均等与公平正义的属性，成为现代社会最为迷人的动员大众奋力拼搏的信条。当这一信仰进入具体的日常生活，能量巨大，威力无穷，所有人都走进追逐成功、追逐奖励、追逐效率的激烈竞争。这是一条不归之路，只有更优，没有最优，没有尽头。在个人层面，它表现为全力投入、毕其功于一役，以及全程焦虑；在社会层面，它则表现为成功者与失败者之间差异的累积和社会鸿沟的拉大。

### 寻求机会均等

社会之中总是有差异，它们有大有小，整体上形成了一个纵向的等级结构，每个人在其中有着自己的社会位置。这就是所谓的“社会分层结构”。在传统社会中，底层大众辛勤劳作，却往往只能获得微薄的回报；而居于顶层的贵族或资本家，虽劳动轻松写意甚至无须劳动，却能占据社会财富的更大份额。这种分配的不均，在许多人眼中，无疑是一种压迫与剥削，是一种道义上的不公。对于整个社会的运转而言，这种结构显然难以长久持续。因此，底层的不满与反抗屡见不鲜，社会矛盾与阶层冲突始终潜伏在爆发的边缘。为了缓解这种紧张局势，各种社会福利制度应运而生，旨在通过补贴与救济来安抚底层的民众，缓和阶层间的对立。

然而，许多人认为，这些改良措施远远不足以平息不满，也无法真正体现社会的正义。因为这些救济与补贴终究只是权宜之计，只能稍稍弥补底层收入的不足，却未能触及社会结构的根本。因此，从本质上讲，社会流动才是缓解阶层矛盾与

冲突的真正出路。唯有通过制度上的安排，为底层民众开辟向上流动的通道，让身处阶层结构下半部分的普通人有机会为自己或后代创造条件，进入更高的社会阶层，才能让整个社会的阶层转换得以运作起来。

机会平等与机会均等，因此成为社会变革的重要方向。这意味着，即使出身贫寒，只要凭借自身的天赋、才能以及后天的努力，平民百姓也有机会在整个社会体系中展现自己的价值，实现阶层的攀升，逐步跻身社会精英之列，改善自身与家庭的生活条件，提升自己的社会地位与社会声望。通过这种社会流动的机制，所有人都能看到向上攀升的可能性，并由此努力向前。这种流动不仅为个人提供了改变命运的希望，也为整个社会的稳定与进步注入了力量。

然而，实现机会均等并非易事。它需要制度的保障，需要教育的普及，需要社会资源的公平分配。只有当底层能够获得与顶层同等的发展机会和社会支持时，机会均等才能真正落到实处。要让全社会朝着这个方向前行，最重要的起点在于确立一套公认的社会理念，使之贯穿各个社会阶层的认知与行动。

现代社会背离了传统社会分层结构，与启蒙以来平权趋势的发展密切相关。它从根本上彻底否定身份等级结构，转而寻求以才能为基础的机会均等，并坚定地认定这才是社会公平与正义的基本体现。这一历史的演进过程，与工业革命之后对合格工人与技术人员的社会需求交相呼应。科技创新的加速带来对顶尖人才的渴求，优绩主义逐渐凝结成现代社会人才选拔最重要的原则，以人的天赋、才能、努力及业绩作为衡量标准，分门别类来区分个人从社会中应该获取的回报。优绩主义原则既能够有效地选拔出社会中更有才能的人，也能够刺激提升整个社会的劳动生产效率，鼓励能者多劳，多劳多得，促进社会进步，给予全社会人群相同的机会。因此，这成为一条被广泛接受、一致捍卫的基本原则。

## 优绩主义信条的确立

社会发展的过程，其实就是社会结构不断深化分解，形成更为复杂、功能更为齐全的结构系统的过程。在这一过程中，一些社会岗位发挥了基本的社会功能，提供基本的社会服务；而另一些岗位则掌握更前沿的知识和技能，承担起探索社会发展边界的任务。因此，整个社会的各种岗位各有差异。有些岗位承担更多的责任，有更重要的职责，需付出更多；有些岗位则更为轻松闲适。这种差异体现了不同社会岗位在功能性以及所需付出努力之间的区别，这是整个社会有效运转必须具备的。然而，这也带来了一个问题：需要配置什么样的社会成员去填充这些各不相同的岗位？毫无疑问，只有将最有才能、也最愿意付出的社会成员放到那些职责更复杂、需要更多投入的岗位上，整个社会才能够更有效地运转。

接下来的问题是，如何确保社会能够动员并激励那些更有才华的人，自愿且积极地投入并承担这些更为重要的职责？这就需要建立一个社会激励与回报的机制，也就是说，对那些更重要的、需要承担更多职责的社会岗位，配置更丰厚的报酬。由此，社会形成了一个分层的等级结构。不同的人，因为对社会贡献的差异，得到了不同的社会回报，包括收入、社会声誉、社会地位等。与此同时，这样一个社会等级结构向所有社会成员开放。在自由主义与机会均等的原则之下，每个人都能够自由选择，并通过自身的努力展示自己的才华。整个社会根据个人所取得的成就来决定哪些人能够获得更多的报酬。这就是优绩主义。

从历史的角度来看，这样一个以优绩主义为基础的社会分层机制，替代了以贵族身份为基础的分层机制，这是现代社会向前发展、自然演化并有效运行的必然结果。毫无疑问，这一过程具有浓厚的社会达尔文主义色彩。也就是说，社会回报的分配过程，是基于个人能力、个人成绩以及个人对社会的贡献。在整个社会分层结构中，那些能力最强、成绩最好、对社会贡献更大的人，自然而然地应该获得更多的社会回报；而那些没有才华、成效不彰、对社会贡献相对较小的人，则落到社会回报的底层。这种社会分层机制的核心在于，它试图通过回报的差异来激励个人发挥其最大潜能，从而推动整个社会的进步。因此，对于很多人来讲，优绩主义是一整套令人着迷并愿意付诸实践的人生信条。一旦受到信奉，它便成了现代社会的一剂良方，能够驱动个人自主奋斗。

然而，这一机制也并非完美无缺。它依赖于一个前提，即每个人都能够在公平的起点上竞争。因此，机会均等的原则必须与优绩主义相结合，才能真正实现社会的公平与效率。只有当社会能够为所有人提供平等的起点，并通过优绩主义来奖励那些真正有才华和努力的人，才能构建一个既公平又高效的社会结构。这种结构不仅能够激发个人的潜力，也能够确保社会的长期稳定与发展。

## 优绩主义的变质

优绩主义原则的确立，有效地选拔了精英，打破了传统社会以身份为基础的社会分层结构体系。这对于推动社会发展、激发社会活力无疑是一个巨大的进步。但是，我们也应该看到，优绩主义是建立在奖励优秀的基础之上的。换言之，只有当一个人展现出足够的优秀，并交出卓越的成绩时，社会才会给予相应的奖励。这种机制在某个阶段确实激励了个人潜能的发挥，推动了社会效率的提升。

这其实就是桑德尔对优绩主义的核心声讨。参见迈克尔·桑德尔：《精英的傲慢：好的社会该如何定义成功？》，曾纪茂译，北京：中信出版集团，2021年。

然而，当社会发展到另一个阶段，人们已经通过努力发掘了自己的潜力，培养了自己的技能，社会运转达到了一定的效率，劳动生产率也提升到了一个较高的水平，生产出较为丰裕的产品，社会整体进入小康之后，问题开始显现。为了让这个体系继续保有选拔精英、提升效率、推动发展的功能，奖励优秀的制度必然会进一步提高奖励的标准。这种趋势的必然结果是，奖励越来越集中在那些最顶尖的优秀者身上。这种机制在初期确实能够激励更多人追求卓越，但当奖励的标准被不断推高，奖品的分配越来越集中于少数人时，整个体系就会逐渐走向畸形。假以时日，奖励的集中化趋势会愈发明显，最终导致社会资源的分配极度不均衡。那些处于塔尖的少数人将占据绝大部分的社会回报，并进一步巩固自己的地位，甚至可能形成新的特权阶层；而其他人则可能因为无法达到越来越高的标准而被边缘化。这种分化不仅会加剧社会的不平等，还可能削弱社会的整体凝聚力，引发新的社会矛盾。<sup>⑤</sup>

此外，优绩主义的过度发展还可能导致社会价值观的扭曲。当奖励的标准被不断推高，人们可能会将成功狭隘地定义为获得丰厚的物质回报，而忽视其他重要的价值，如社会贡献、道德品质和人际关系。这种扭曲不仅会影响个人的行为选择，还可能对整个社会的文化氛围产生负面影响。

随着社会逐步向前，对于科技创新的需求进一步加大加深，社会发展进一步依赖于顶尖精英的创新技术与技能，因为只有他们才能指引人类社会前行的方向与路径。作为社会总体的报酬分配原则，优绩主义越来越集中奖励极少数的顶端人才。这一方面加剧了人们对于物质报酬的追逐，同化价值追求；另一方面也拉大了社会报酬体系的差异，加剧社会分化。

我们知道，社会回报的体系决定了人们相应的行动方案。当奖励越来越汇聚到最为优秀的顶端少数，成功的可能性就变得更为渺茫，渴望成功的压力就變得更大，给个人带来的焦虑更盛，投入的资源随之更多，人便陷入内卷的状态。

因此，现代社会中变形的优绩主义必然带来社会各个阶层的回应，扰动以往建立起来的稳定秩序，改变阶层之间的互动关系，撬动整体社会结构而谋求改变。

## 再访排行榜

当今社会，优绩主义最为直接、最为广泛的应用就是排行榜。它的身影可谓无孔不入，已经渗透到社会生产与生活的各个角落，深深地影响甚至左右着我们的日常生活。尽管存在诸多弊端，但排行榜简单直观，一目了然，老幼皆宜，使用方便。制作方热衷于不断推出新榜单，使用者也难以抗拒其诱惑，排行榜已然成为现代社会重要的评价评估与信息交流的方式。它明确划分出评价对象的优劣等

级，但也给受评对象带来巨大压力，影响他们的行为选择，尽管其初衷是激励进步。在榜单的激励下，人们不断奋进，优秀者想持续领先，落后者则努力追赶。

排行榜的影响非常深远。上述特征也对应着一系列社会后果，从神经认知到心理状态，再到社会理念，乃至社会治理的策略，都受波及。首先，排行榜给出的位次等级，让受评人认识到自己在比较中所处的位置。位次高的人毫无疑问会自认为是优胜者，从而洋洋自得、颇为自负；位次不高或者与自身期望背离太远的受评人，则会自认为是失败者，感到芒刺在背，自愧不如。例如，面对班级成绩排行榜，成绩好的学生可能会沾沾自喜，而成绩差的学生则会备感压力。

其次，优胜者与失败者之间的清晰分野，会让失败者产生极端的焦虑，因为排行榜的结果意味着自身以往努力的无效。与此同时，排行榜是如此地粗暴和残酷，牵涉其中的所有人都会感到竞争无比激烈，即使这次是优胜者，下一次却并不一定能够成功。自然数序列所表示的优劣名次之间的差异是如此清晰，同时又如此细微。失败者因焦虑而刺激行动，渴望翻盘的可能；胜利者也很焦虑，稍有不慎就会排名下滑，陷入困境。就像在商业竞争中，企业在行业排行榜上的名次稍有变动，就可能引发一系列战略调整。

最后，排行榜影响之大，其范围已经超出个人受评者，更深入整体的社会运转逻辑。它直接将才能的评价压缩到单一维度的榜单序列。所以，各大企业的工资单最终的呈现形态都跟排行榜极为类似。从某种意义上讲，排行榜的理念左右了整个社会的报酬体系的建立。

## 激烈竞争带来的焦虑

在诸如排行榜这样简陋粗糙但又威力无穷的工具的簇拥之下，优绩主义高歌猛进，一路向前。随着社会朝着更复杂、更精密的方向推进，社会动员人们投入劳作的成本持续增加，以优绩主义为原则的社会报酬与奖励也必然加码。后果则如前述，社会差异越来越大，阶层的鸿沟也越来越大。

优绩主义本身或许并不是问题所在，但是，变形变质的优绩主义带来了改变社会结构的动力机制，让努力投入可能获得的潜在回报变得更大，加剧了人与人之间的竞争。在这样的设定下，优绩主义引发的集体性心灵焦虑推动了全社会的内卷式行为模式，这才是真正的问题所在。换言之，优绩主义设定了社会回报体系，标明了竞争标准，而人们以此为出发点剪裁自身的行动，最终陷入无尽的内卷与焦虑。

在这样的社会氛围下，失败变得更加难以接受，人们对失败的担忧也愈发沉重，进而产生了强烈的焦虑情绪，促使人们投入更多的资源，试图以此来追逐成功，如此循环往复。简单的焦虑正向反馈机制如下：



优绩主义原则下，追逐成功追逐效率强调个人的努力个人越努力，越关注结果社会更难以接受失败越担忧失败，越焦虑刺激投入更多资源机会成本越高，更关注结果，更不能接受失败焦虑进一步升级

参见丹尼尔·马科维茨：《精英陷阱：美国的优绩神话如何助长不平等、瓦解中产和吞噬精英？》，白瑞霞译，北京：中信出版集团，2024年，第35—37页。

面对如此激烈的社会竞争，高度焦虑的人群在策略上也发生了一个重要的改变，逐渐偏离了竞争的初心：他们开始将有序竞争之外的权力因素引入资源投入。由于竞争的最终奖品太过丰厚，权力因素便趁机渗透，干扰了整个竞争过程的公平性。权力会干预、影响天赋被发现的过程，通过刻意设定使某些天赋更容易被发现，而忽视另一些天赋。同时，权力也会设置程序（例如颁发准入牌照、核准合格证书等），使得某些技能的培训变得轻松容易，而另一些技能的培训则艰难重重。权力还会操纵资格门槛，筛选特定的人群进入特定的培训程序。总而言之，权力者能够设立各种制度，在天赋发现与技能培训的各个环节将自身原有的优势不断传递下去。这也是许多社会批判家在探讨现代社会结构的不合理化时，把优绩主义的变质及权力的干扰视为重要原因的理据。<sup>①</sup>

## 拉长的竞争过程：启动内卷

比上述这些有着更广泛的社会影响与后果的，就是竞争在全社会范围日益内卷化，诸多因素相互交织，共同推动着这种趋势的发展。首先，天赋的发现往往具有一定的随机性和先天性，个人即便有心在这方面做出更多改变，也难度极大，不易实现。在发掘天赋的过程中，个人努力虽说有效，但也存在着极限，很难做到无限制地增加投入。并且，权力的干扰更是在其中添乱，使得努力发掘天赋的过程变得更加复杂。

因此，只有技能培训可能成为人们试图突破竞争困境的一个重要着力点。通过加大在这方面的投入，人们期望能让自身的优势得到哪怕是一点点的扩大。就这样，在不断投入的竞争过程中，内卷的浪潮开始悄然翻涌。在每一个阶段资源投入的加大，都构成了内卷的一个方面。就拿教育阶段来说，为了在竞争中脱颖而

出，学生和家长们不断增加教育资源的投入。从购买各种昂贵的辅导资料，到报名参加名目繁多的课外辅导班，甚至聘请一对一的私教，只为在学业成绩上取得优势。在职业技能培训领域也是如此，职场人士为了提升自己的竞争力，不惜花费大量的金钱和时间去参加各类职业培训课程，考取各种证书。

内卷的另一个关键方面，则是将整个竞争过程的链条不断拉长。原本竞争主要集中在进入劳动力市场之前的高等教育阶段，那个时期的学生们努力学习专业知识，期望凭借优异成绩和专业技能在就业市场上找到好工作。但随着竞争的日益激烈，压力逐渐向前延伸，先是波及高等教育之前的中学教育阶段，中学时期的考试成绩变得至关重要，它不仅决定了能否进入重点高中，更影响着未来进入优质大学的机会。于是，中学生承受着巨大的学业压力，每天进行大量的习题练习，参加各种学科竞赛。紧接着，小学教育也未能幸免，为了让孩子不输在起跑线上，家长们给孩子报名各种兴趣班、辅导班，培养各种特长。如今，这种竞争压力甚至延伸到了学前教育阶段，幼儿们也开始接受各种早期教育课程，只为在未来的竞争中占据先机。整个教育培训的链条就这样不断拉长，内卷的程度也越来越深。

安妮特·拉鲁：《不平等的童年：阶级、种族与家庭生活》。

姜以琳：《学神：走向全球竞争的中国年青精英》，郑昕远译，北京：中信出版集团，2024年。

相关的投入中，既包括可见可量的财力、人力、时间等，也包括无形的资源。后者涵盖了父母的社会关系，亦即人脉关系网络，与家庭的文化教养。这些因素在孩子的成长过程中能够潜移默化地影响孩子，为未来争取更多的特殊机会。拉鲁在《不平等的童年》里强调，家庭的文化资本影响巨大，形成不同的儿童养育模式。浸润在不同的文化氛围里，使得不同家庭背景的孩子童年差异显著，并在小学阶段显现，转化成孩子在校成绩、校外社交等方面的不平等。她的后续追踪研究显示，这些童年的不平等一直累积下去，在儿童的未来职业发展、家庭生活等各个方面都形成了巨大差异。<sup>⑤</sup>姜以琳的《学神》也讨论了高教育、高收入家庭在孩子日常学习、升学、工作，甚至是成为国际精英的成长过程中有形与无形的帮助和支持。只有这些经济资源雄厚、社会关系网络广泛、文化氛围宽容的家庭，才能够培养出学神。<sup>⑥</sup>社会中不同阶层的家庭在资源获取、教育理念等方面存在着巨大的差距，这些差距早早地就在孩子的成长过程中产生作用。

## 全程的焦虑与累积的不平等

在这样一个被无限拉长的社会竞争进程里，我们清晰地察觉到，竞争早在起跑线上就已然开启。在孩子尚未出生，还处于胎教阶段时，不同家庭间就已经展现出巨大的差异。就像前面所描述的那样，孩子成长的各个阶段都变成了激烈竞争的关键节点。从家长到孩子，每一个阶段都必须全力以赴。

这是一个全程无休、无时无刻不令人紧张焦虑的过程。它不仅给孩子的心灵带来沉重负担，也对家长的日常生活产生了巨大影响。从社会结构的维度来看，在这全过程的竞争中，每一个节点的分出胜负、优胜劣汰，都带来了成功与失败的巨大差异。每一个节点的成功与失败不断累积，在孩子进入职场之后，就形成了一种累积的不平等。这种累积的不平等所产生的差异，远远超过了传统社会中成功者与失败者之间的差距。与此同时，社会报酬体系在奖励成功者的过程中，也将这种差异充分体现出来。在这样的情形下，社会分层结构中阶层之间的差异被进一步放大，形成了现代社会中群体之间更加疏离的状况。

回头反思当前社会，这种巨大的社会不平等，其实是优绩主义原则本身的必然结果。我们是否应该彻底否定优绩主义原则？

在优绩主义驱使下，社会各阶层都处于无法停息的焦虑状态之中。对经济条件最为有限的人群而言，由于囊中羞涩，他们根本无力进行大量资源的投入。对中间阶层来说，他们即便拼尽全力，也无法与更富有的家庭竞争更优质的教育资源。因为，优质的教育资源始终是稀缺的，往往只能被顶尖家庭的孩子所拥有。对精英家庭来讲，他们有能力投入巨量资源，满足孩子的教育所需，把孩子送上成功的道路。但是，这些孩子即便进入了精英大学，获得了精英工作岗位，依然要面临激烈的竞争，需要不断拿出更优质的成果来证明自己的优秀。

从现代工业社会200多年的历史来看，优绩主义并不是一项一无是处的基本原则，它的确推动了社会发展。但是通过反思，将它放置于现代社会的批判之中，可以发现，优绩主义原则的扩散带来了更为激烈的人力资源的竞争，引发了集体性的心灵焦虑，让现代社会陷入内卷式行为模式，形成了一种以优绩主义原则为基础的新的社会不平等结构。

## 第八章 被扰乱的心灵

深陷焦虑的个人，精神状态容易混乱，烦躁易怒，紧张恐惧，这可能导致冲动的行为，也可能带来犹豫不决的内耗，甚至连神经认知的过程也会漏洞百出、谬误丛生。当更多人感到类似的压力和焦虑，最终会形成群体性的焦虑，整个社会弥漫着不安、迷茫和对未来的恐惧。毫无疑问，这会影响人与人之间的社会关系，冲击社会认同与社会秩序。

无论是个人，还是社会群体，走出焦虑才能够摆脱这样的困境。然而，如今各种社会情境冲击着原有的理念，扰乱个人的心灵，形成一个焦虑的社会茧房，让人们深受其害，难以摆脱。更进一步，这也带来社会心态的混乱，让一系列特定的认知局限、心理状态与行为模式风行于世，危害于世。

### 忽略意外与否认偶然

列夫·托尔斯泰：《安娜·卡列尼娜（上）》，周扬译，北京：人民文学出版社，1989年。

列夫·托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》开篇第一句写道：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”<sup>②</sup>这何其正确，世间的万事万物莫不如此。任何一个意外因素都可能导致整件事情的崩溃与失败；而要完整办成一件事情，却又需要完美的运气，需要各种偶然因素配合促成。很多的失败是因为意外，很多的成功是因为凑巧。

骑手的工作高速内卷，总是拼命接单，快速投递，完成订单再接着快速抢到下一单。与此同时，他们的日常面临众多的风险与不确定性，每天都要在高速完成更多订单的同时消除这些意想不到的障碍。骑手们总是被自身的工作节奏推着向前，总是希望能够再快一点，总是处于高度焦虑之中。由此带来认知上的局限与偏差，导致一种特定的心理状态。

他们总是渴望以风驰电掣的速度骑行，突破自身的极限，试图以此换取更丰厚的回报。平台的机制设计巧妙地将速度与回报挂钩，骑手们越是疾驰如飞，完成的外卖订单越多，获得的奖励与报酬便越为可观。然而，这种看似激励的机制背后隐藏着一个残酷的现实：骑手们的这种追求，在一定程度上不过是一种自我幻象。正如许多观察者所指出的那样，骑手们不过是“困在系统里”的劳动者，“自负地”认为自己能够战胜一切，却未曾意识到，他们的快速运作永远无法真

正突破系统的桎梏。他们就像被困在笼中的鸟，虽奋力振翅，却始终无法飞向更广阔的天空。这一隐喻深刻揭示了数字时代的一个普遍现象：借助数字技术，人们似乎获得了更多的能力与自由，但实际上，往往只是在有限的维度中自我陶醉，误以为自己能够掌控一切。这种认知的偏差使得他们低估了风险与不确定性，天真地认为只要努力工作便能战胜一切。殊不知，他们努力奔跑，终究只是系统中的一个齿轮，无法逃脱算法的摆布。

这种自我认知的幻象带来一个不可动摇的信念：只要努力，就必然会有回报。精力与资源投入得越多，距离成功也就越近。沿着这样的逻辑再往前一步，那就是个人努力可以带来更大的改变，改变世界只能靠自身的努力。于是，“人定胜天，志在必得”的理念逐渐扎根生长。回顾人类漫长的历史进程，我们不难发现，这样的思想通常占据主流。这是因为，社会不断向前运转的动力实则来源于广泛的社会动员。“人定胜天”正好是激发积极性、让人行动起来口号。激动人心的动员口号通常要藐视并挑战一切权威，同时又是绝对化的断语——只要努力，必定成功。个人努力固然重要，但战胜一切就显得过于自负，充满傲慢。实际生活中，处于这样一种心理状态的人必然会夸大自身努力，消解敬畏之心，夸大对局面的掌控，否定偶然，否定意外。

纳西姆·尼古拉斯·塔勒布：《黑天鹅：如何应对不可预知的未来》。

不可否认，外卖平台体系难免包含大量意外情形与偶然因素，尽管有数字技术支撑，形成严丝合缝的技术闭环，但它涉及上亿订单、上千万骑手的运转，内部数字规则间很可能产生冲突，发生意外。很多时候，人们对于意外采取逃避和否认的态度。事实上，意外不可避免，偶然在所难逃。思想家塔勒布在《黑天鹅》中提出，难以概率统计方法预测的黑天鹅事件有着重大影响，而人们普遍忽视它的存在。<sup>①</sup>人类应当纠正认知偏差，接受不确定性，才能应对黑天鹅事件。

参见马克斯·韦伯：《学术与政治》，第168页。

约翰·罗尔斯：《正义论》，何怀宏等译，北京：中国社会科学出版社，2009年，第105页。

否认意外可能让事业崩溃于黑天鹅事件，而否认成功中的完美运气则同样傲慢。对于世界的运转，过度夸大个人的力量，容易走到一个极端。认为个人的努力可以战胜一切，显示出一种傲慢的无知与无畏。马克斯·韦伯是一位伟大的思想家，一个早慧的天才，同时也是一名极为勤奋的学者。在《以学术为志业》的演讲中，他毫不讳言自己能够在26岁成为大学教授，很重要的一个因素就是自己的运气极佳，他对此充满敬畏与感恩。他认识到，除了自己的努力之外，周围很多未知与不可控的因素都在推动他年少成名。<sup>②</sup>约翰·罗尔斯是当代最为知名的政治哲学家之一，他的传记作者认为，他最为知名的关于正义的概念也许深受他童

年经历的影响。罗尔斯幼年时期身体虚弱，两次患病，但都奇迹般痊愈；而他的两个身体更健壮的弟弟则不幸因病夭折。罗尔斯关于正义的概念引起了广泛的学术与日常讨论。根据他的“无知之幕”理论，任何公共物品的分配过程中，只有当分配者不知道随后的分配结果时，他才可能公平地分配公共物品。毫无疑问，最后的分配结果包含了不确定、未知、偶然、运气等一系列成分。因此，罗尔斯认定，承认幸运、承认偶然是社会正义得以运转的前提。<sup>②</sup>

## 目光短浅与心灵脆弱

否认社会生活中的偶然性与意外现象，马上引生的一个结果，就是个人努力的决定性被无限放大。于是，个人变得更为自信，甚至自视甚高，认定自己能力超群。这种自负心态走到极致，便成为事实上的自我膨胀。深陷这种思绪漩涡的人，会更聚焦于自身的行为，更专注于当下自己应该立即采取什么样的行动。这种信念像一根紧绷的弦，将他们的注意力牢牢锁定在眼前的事务上，无暇他顾。

在此心态的支配下，整个人的生活与工作的重心都转移到了当下。对于行动派而言，努力做好手中的每一件事并没有什么不妥，但是，如果把目光仅仅局限在眼前，其结果就是对更深远、更广泛、更宏大的事物的冷漠。他们不再关心长远的规划，也不再思考更宏大的目标，而是将所有的精力都倾注在眼前的细节上。最终，他们会深陷繁杂事务之中，在内卷漩涡中无法自拔。目光短浅者通常难以发现生活的意义，总是在忙碌中感到生命价值的空洞，产生严重的无意义感与无价值感。这种状态像一把无形的枷锁，将他们牢牢束缚在琐碎的日常中，无法挣脱。

否认社会生活中的偶然性与意外，还可能带来另一种极端的、刚性的心态。既然坚信通过自身的努力可以克服一切困难、获得成功，那么未来便没有通过努力解决不了的问题。一旦出现问题，不是因为问题本身难以解决，也不是因为某些不可应对的困难与意外，而是因为个人努力不够；不是因为自己能力不足，而是因为自己没有全面展现自己的能力。这种心态逐渐成为一种不可动摇的信条，会使人难以宽恕自身的失误，总是认为一切的失败都是自己的过错。这种归因方式还会轻而易举地推及他人，结果就是经常抱怨、喜欢指责他人、宽容不足。这不仅使自身状态陷入紧张，也使自己与他人的关系陷入紧张。这种紧张感像一种无形的压力，不断侵蚀着他们的内心，也破坏着他们与外界的联系。

这种状态毫无疑问展示了一种脆弱易折的心灵，与柔软坚韧的心灵形成鲜明对照。面对意外的失败，脆弱的心灵不愿反思，又缺乏宽容，容易溃败。与此相反，真正健康的心灵应该是坚韧的，能够灵活处理问题，百折不挠。心灵脆弱的人在挫折面前，往往无法接受失败的可能性，也无法从失败中汲取教训。而坚韧

的心灵则能够在逆境中保持弹性，既不被轻易击垮，也不固执于单一的成功路径。在复杂多变的生活里，坚韧的心灵是逆境中的支柱，是个体之中潜藏的强大力量。这种心灵的韧性，才是应对复杂多变的社会生活所必需的品质。

## 害怕犯错与巨婴症

与忽略意外的人相对，另一种人感受到失败的代价太大，沉没的成本太高，陷入继续跟进投入或是及早撤离止损的两难选择之中，兜兜转转，只看眼前的成败，害怕一迈步就犯错，于是手足无措，无从起步。面对真实世界，他们难以做出决定，需要外来强力帮助，无法自主行动，在精神内耗与裹足不前之中无法自拔。

这种态度映射到行事过程中，体现为一种瞻前顾后的心态。受此心态控制之人很容易否认一切努力，因为它否定了努力可以战胜一切的基本观念。放眼四周，满眼皆是陷阱，连起步都成了难题，只能停留在原地，最终干脆选择躺平。

如此一来，便形成了两种极端对立的思路：一种是过度自信，积极行事，乃至陷入内卷，承受过度负荷，身心极度劳累；另一种则是什么都不做，因为只要什么都不做，就不会犯错，从而避免了所有可能出现的错误。

除去这两种极端之外，难道就没有个折中的中间地带，让人既积极行动又深思熟虑吗？残酷的事实是，现代社会的高速运转可能并不给予太多的缓冲时间，由不得人们从容不迫，焦虑的情绪扭曲了平和正常的心理过程，并要求迅速做出判断、给出结果。其结果就是，要么走向认知粗糙、行动毛糙的一端，要么走向犹豫不决、难下决断的另一端。

这两种极端情形——过度自信与过度畏难——看似对立，实则同源，都源于对复杂世界的简单化认知，以及对自身能力的错误评估。仔细审视内卷与焦虑导致的心理状态与行为模式，我们可以发现，它与“巨婴症”的症状和特征高度契合。在社会流行的语境中，巨婴症形象地刻画了成年人在心理上依赖他人、缺乏独立性的情形。如今，巨婴症表现为一种社会技能低下的思维与行为方式，更为隐蔽也更为广泛地存在于现代社会之中。

许多人陷入“能力的傲慢”与“盲目的自负”的状态，坚信努力能够打通成功之路，不停地投入就可以带来胜利，却忽视外部环境的复杂性与偶然性。这种过度自信与过度依赖单一逻辑的心态，正是巨婴症的核心特征之一。巨婴症患者往往以自我为中心，认为世界应当围绕自己的意志运转。而许多人也陷入了同一认知陷阱：将成功完全归因于个人努力，而忽视外在社会的结构性支持，以及偶然性因素。另一方面，陷入害怕失败、害怕犯错的另一种极端的人，甚至因此完全停

滞不前，期待他人施以帮助，等待他人承担责任。这种缺乏自主性的心理状态，契合了巨婴症的另一种主要症状，即在思维与行为上显示出高度的依赖性和被动性，他们无法独立应对挑战，只能在内耗中不断挣扎。

至刚则易折，至柔则无力。这两种方式都无法应对复杂的社会。在高速运转的社会中，巨婴症的心理桎梏为个人与周遭社会带来巨大损害。事实上，成功并非仅靠个人努力，失败也并非完全由于个人能力不足。复杂世界充满了偶然性与不确定性，唯有保持敬畏与谦逊，才能找准自己的位置，才能学习在不确定性中做出选择。只有在认知与行动之间找到平衡，才能真正摆脱巨婴症的心理陷阱，适应现代社会的复杂性与多样性。这既是对个人的挑战，也是对社会的呼唤。

## 不可停息的心灵内耗

无论是极端努力内卷，还是选择放弃躺平，如果长久地陷入其中，都容易形成长期模式，最终带来难以摆脱的精神内耗。

极度内卷的人专注细节，追求完美，无法设立高远的目标。他们的行为表现为对每一个细节的反复比较、多次考虑、仔细检查，甚至重复打磨。这一过程还伴随着持续不断的自我反思、批判评估，以及不断的否定与推倒重来，呈现出对完美的神经质般的极致追求。毫无疑问，这样的过程必将消耗巨大的自身能量、注意力与精力。长期持续这样的状态，必然形成特定的神经认知与行为模式，最终导致负面的精神状态。

另一方面，选择躺平的人的精神内耗同样不容小觑。他们不断审视当前的情境与自身状态，在每一次尝试站起来的行为中，不断否定自己和周遭社会。这种自我批评与自我否定的过程，打消了每一次行动的可能性，同时也缓解了因为不行动而产生的内疚与焦虑。他们为自己提供用来自我麻醉的解释与开脱，形成一种看似平静、实则翻江倒海的精神内耗过程。与过度内卷一致，躺平虽然表面上显得平静，但其内在精神与神经认知系统却承受着过度的损耗，甚至可能导致潜在的心理或生理疾病。

精神内耗的表现，是一种瞻前顾后的状态。人们不断振作自己，尝试行动，但在行动之前、之中或之后，又不断否定自己、否定自己的行动，重新思考、搜寻行动方案，然后再次振作，尝试奋力拼搏，重新出发。然而，很快他们又会否定自己，进入下一个循环。这种往复的过程，缺乏与外界的交流，也没有与实际社会相连的行动，仅仅是在自己的精神世界中不断循环运作，在认知过程中消耗能量与精力，让人疲惫不堪、紧张不安、烦恼不断。

除了自身的损耗之外，陷入精神内耗的人在否定自己的过程中会引入对外界的想象，尤其是对他人的评估与批判的臆想。在思考与行动之前，他们总是想象例如父母可能希望自己做得更好，老师可能希望自己用另一种方式尝试，老板可能对方案的结果极不满意。这种臆想如同精神世界的全景式监狱，让精神意识活动总是处于被监视、被监督、被批判、被否定的过程。他们将自身的认知过程拱手让人，只剩下自我否定与自我怀疑，难以逃脱。

在这种状态下，人们失去了活力，高度运转的精神活动难以为继。在否定自己的决策效能的基础上，他们更进一步开始否定自己的精神活动本身，质疑行动与生活的意义，甚至开始怀疑人生价值观念的合理性。他们感受到自身的努力可能毫无结果、毫无意义，全然如同打水漂一般瞬间消散，陷入一种百无聊赖、全无生机、疲劳倦怠的状态。

过度的精神内耗还会传导到身体，让人的大脑难以承受，难以继续无休止的过度运转，反过来还会阻碍正常的神经功能。在倦怠之中，人们身心俱疲，不只是难以找到生命的意义，更是连思考意义的神经活动都难以启动或懒得启动。他们不像无头苍蝇一样四处乱窜，而是静待原地，没有意识，如同脑死亡的植物人任时光流淌而过。

马科维茨得出了相同的结论，现代社会优绩主义原则的推动者——中产阶级精英过度努力，已经到了伤害自己身体的程度。参见丹尼尔·马科维茨：《精英陷阱：美国的优绩神话如何助长不平等、瓦解中产和吞噬精英？》。值得特别强调，马科维茨非常担忧同样的社会过程（原因稍有不同）可能会成为社会陷阱，导致美国中产阶级的消失，动摇美国社会的根基。参见丹尼尔·马科维茨：《精英陷阱：美国的优绩神话如何助长不平等、瓦解中产和吞噬精英？》。

关于“倦怠社会”的讨论，更多地关注现代社会变迁对个人身心的戕害，以及对社会整体价值观念体系的批判。<sup>②</sup>事实上，现代社会形成的过程与后果，从个体心灵到个体行为，再到集体行动、社会结构与制度形式，以及社会观念，有着一套有机相连、首尾贯通的逻辑脉络。心灵的倦怠必然导致活力的消退、行动的消解，以及社会连接的断裂。互动过程与集体行为的退缩，最终会导致整体社会结构的坍塌。换言之，倦怠社会所对应的是社会关系的退缩与社会团结的消解。这与涂尔干所描绘的200年前人类社会从传统社会快速转型进入工业社会时，社会群体之间有机团结逐步建立的过程完全相反。在现代社会中，个体的精神内耗不仅是个人的困境，更是整个社会结构危机的缩影。<sup>③</sup>

## 炫耀性的“松弛感”

社会众生，来来往往，忙忙碌碌，皆谓辛苦。无论是被社会大势裹挟，还是自愿追逐名利，所有人都奔波劳作，以图在激烈竞争中占据一席之地，成为胜利者，从而赢得更多。

需要特别指出的是，在以下引用的《学神：走向全球竞争的中国年青精英》中，姜以琳没有明确提出“松弛感”这一术语，对于轻松容易也用了不同的词语来表达。在这里，“松弛感”想表达出的，并不是行动上的懒散与不经意（例如，姜以琳书中学渣的表现 [第59页]），也不是达到目标过程中的轻松容易（例如，姜以琳书中学神的表现 [第56页]）。在一定程度上，“松弛感”与下面引用的可汗的著作中的“淡定”有更多相似之处，它们都被用来表示内心的不紧张与不焦虑，以及 / 或者让别人感受到自己的不紧张与不焦虑（从可汗书中的民族志材料中可以明显看出来，他使用的“淡定”偏重后者）。

那么，什么样才是众生焦虑之中胜利者的状态呢？综合起来，那一定是里为内卷、外显轻松的情绪状态。只有这样才能显示自身的与众不同，才能在一众焦虑者之中显示赢家的格局与风范。虽然心中焦虑满满、惊涛骇浪，但看起来还要波澜不惊、轻松自如。这就是炫耀性的松弛感<sup>⑤</sup>，是焦虑时代的胜利符号与赢家标识，而它在学生群体中表现得尤为典型。

高中生的焦虑尤为突出，因为他们此前的整个学习生涯最终都将归于高考这个唯一的关口，所有的检验与评价都将收敛到“一考定终身”的解题分数的简单加总。顺利渡过这一关口，未来便大不相同，可以长长舒一口气；如果过关过程艰难且不顺，未来不如预期，家长与社会会大大失望，自己也觉得相当失败。因此，高中阶段的学习成为令学生最为紧张的竞赛，而如何在此过程中显示出胜利者或赢家的心态与情绪，变得非常重要。成绩优异的“学神”正是这种炫耀性松弛感的最佳体现。

姜以琳：《学神：走向全球竞争的中国年青精英》，第101—104页。

学生之间构成了特定的社会关系，也形成了一个元素齐全的“江湖”，充满了复杂的规则和特定的互动方式。在这个江湖中，维系等级体系的方式首先与学习成绩相关。因为，无论是在学校眼里，还是家长眼里，或是社会舆论上，甚至是学生之间的相互比较中，成绩好的学生往往占据声望优势，获得更多资源，当然也就拥有更高的地位。但是，好的学习成绩往往与紧张学习和内卷连在一起。然而，随着学习任务越来越繁重，内卷加剧，紧张感不再是稀有资源，因为每个人都可以并且都在努力学习。在这种情形下，学习轻松甚至不怎么参与学习，反而成为学生们追求的状态。不内卷、不紧张成了一种新的优越感和优势的标志。松

弛感成了学生们追求的目标。即使内心并不真正松弛，他们也要努力表现出这种状态，因为表现不当可能会被拆穿，从而失去在群体中的地位。<sup>①</sup>

托斯丹·凡勃伦：《有闲阶级论：关于制度的经济研究》，蔡受百译，北京：商务印书馆，2019年。

正如经济学家凡勃伦在《有闲阶级论》中所深入探讨的，食利阶层通过拒绝参与生产性劳动来彰显其优越的社会地位。对于这一阶层而言，劳作不仅不被视为美德，反而被贬低为一种迫于生计的无奈之举，是蓝领工人阶层为维持基本生存而不得不从事的活动。因此，有闲阶级通过“有闲”这一过程与状态，将自己与普通劳动者区分开来，从而构建并巩固其社会地位。这种“有闲”并非简单的无所事事，而是一种精心设计的社会符号，用以表明其无须依赖劳动即可维持高标准的生活条件。凡勃伦进一步指出，这种有闲的表现形式多种多样，包括但不限于对奢侈品的消费、对高雅文化的追求，以及对非生产性活动的热衷。通过这种方式，有闲阶级不仅在经济上占据主导地位，更在文化和社会层面确立了自己的优越性，从而形成了一种更为稳固的社会分层结构。<sup>②</sup>

姜以琳：《学神：走向全球竞争的中国年青精英》，第104—111页。  
姜以琳：《学神：走向全球竞争的中国年青精英》，第146—151页。

显示炫耀性松弛感的学神，往往是聚光灯下的明星，得到众多同学的追捧与膜拜，拥有超出常规的“江湖”地位与自我成就感。<sup>③</sup>这种地位甚至可以超越学校的各种规章制度。老师们通常给予学神们更多的优待，而学神们甚至可以和老师与校方讨价还价，争取额外的特权。<sup>④</sup>学神的父母通常会全力支持孩子的各种活动，给予他们宽松的环境和相当大的自由空间，使得学神能够更进一步摆脱焦虑的束缚，自由安排自己的学习和生活。学神在高中最后阶段真的是过着“神一般”的学习生活。松弛感的确是一种稀缺资源，会带来一系列溢出的社会收益。

学生群体的等级划分、特权现象、潜在未来成就，以及与同辈学生、家长、老师、学校之间的互动过程，构成了一个复杂体系。这一体系正是学生维持在校时期的群体地位与社会声望的具象基础，同时也是学生们确认身份认同、获得社会技能、在未来大学生活与职业生涯继续前行的基础。对于学神这样的精英学生而言，他们所体现出来的松弛感是维系这一切最为有利的优势，深受其他学生的膜拜与羡慕，也是备受追逐的目标。无论学神的内心是否真正感到松弛，至少要能够表现出松弛，这是他们在群体中最为重要的资本。

参见西莫斯·可汗：《特权：圣保罗中学精英教育的幕后》，蔡寒韞译，上海：华东师范大学出版社，2016年。

无独有偶，松弛感在美国高中生的生活中也担当极其类似的角色。<sup>②</sup>在精英寄宿高中圣保罗中学，学生绝大多来自精英家庭。学校通过点点滴滴的教学与生活过程，让这些精英学生内化学校特定的文化，学会淡然地面对特权优势，将自己的努力隐藏在淡定之后，以更加微妙的方式维系优绩主义的不平等原则，形成一种与时俱进的精英文化所独有的属性。这一特权属性需要具体而又丰富的亲身经历，需要富裕的家庭作为后盾，所有这些都不是普通中产阶层家庭的孩子所能企及的。

如果说，有闲是工业社会中食利阶层在劳动生产领域显示出来的身份隔离的特权，显摆的是物质财富的自由；那么，松弛感一定就是焦虑社会中，精英阶层在心灵体验过程显示出来的高人一等的特权，显摆的是精神世界的自由。

事实上，把学生之间的“江湖”推及整个社会的“江湖”，将学生之间的地位等级推及整个社会的地位等级，可以发现，在当今这个焦虑社会中，学神那般的松弛感当然也是承受压力的人们所追逐的精神生活目标。松弛感就是生活幸福的一种完美呈现——至少表面上如此。

## 第九章 焦虑社会理论及未来

如前所述，焦虑是一种心理情绪与状态，产生于个人的神经认知活动中，有着悠远的生物与生理起源。但是，焦虑从来就不仅仅与个人的认知和行为相关，其形成演化的历程与人类社会的变迁紧密相连，其传播与弥散的范围与当时当地的社会情境紧密相连，其生成与消退的过程与个人周遭的人际关系和社会过程紧密相关。焦虑既是个人情绪，也是社会议题。现代社会在追逐效率理性的道路上一路高歌猛进，如今的人们深陷焦虑之中，如今的社会俨然就是焦虑社会。

### 焦虑社会理论

焦虑既有生物本能的起源，也有随着社会变迁而生发的演化，过分强调先天与后天的任何一方都必然偏颇。如今，焦虑情绪已经蔓延到社会的各个角落，形成更大范围的社会焦虑。但是，关于焦虑的分析理解与阐释讨论，几乎全都囿于个人的心理层次，对于其社会属性则少见拓展性的分析与讨论。或许，理解当前的焦虑更应该站在社会的视角，而不仅是个人心理的视角，因为，无处不在的焦虑已然带来了社会关系、社会结构、治理结构甚至群体间身份区隔方面的重要后果，也带来了社会经济变迁的动力。

以此出发来归纳，焦虑社会理论有以下一系列基本观点。

**焦虑广泛存在于现代社会。**跟以往任何时候相比，焦虑覆盖更广大的人群，人们更为频繁地感受到焦虑情绪，而焦虑产生的社会影响也更为深刻、广泛。社会的运行在很大程度上为焦虑所控制。

**焦虑是人所固有的情绪。**从进化的角度讲，焦虑是人类在进化的历史长河中生成的、一种能够激发神经生存回路的应激机制。焦虑不可能被清除，只能被缓解，但又随时会产生。因此，正确承认焦虑、认识焦虑、理解焦虑变得非常重要。

**焦虑是人们应对现代社会情境时内心的情绪错配。**产生焦虑最直接的原因就是，如今的人们难以适应现代社会的外部环境。现代社会中的加速与不确定持续触发焦虑，由此激活的神经回路总是处于高负荷状态，难以停歇，形成内部情绪生成与外部社会环境的频繁错配。

**焦虑具有鲜明的社会属性与特征。**特定的社会环境提供焦虑成形的背景，焦虑随着个人所面临的社会情境变化而变化，特定的社会事件促成焦虑的产生，而焦虑又推动人们采取行动。焦虑具有社会传染的特性，人们也可以制造、传播焦虑。

焦虑社会的产生由理性追逐所启动。现代社会之所以成为焦虑社会，根源在于其变迁动力机制对于理性的不懈追逐。基于理性，人们的行为选择与制度设计不可逆转地追求效率至上。这是一个看不到尽头的、自己与自己不停歇的赛跑。这给人们带来更复杂、更难应对的社会情境，也激发更多的社会焦虑。

焦虑社会是社会加速与不确定的心灵映照。焦虑社会中，人们日常生活的体验，就是加速与不确定性，而风险也成为其中必然的结果与根本的社会特征。面对难以把握的生活，焦虑的生成变得更为频繁，也更为广泛。焦虑无处不在，随时产生。

焦虑社会中的社会行为有着鲜明的模式与特征。焦虑是一种不愉快的体验。焦虑社会中，人们受消除焦虑的欲求推动的行为选择，不可避免地陷入消解（或放弃消解）加速与不确定性的策略类型之中，形成了“弃疗躺平”“盲目发泄”“激进内卷”“保守收缩”四种特征鲜明但相互勾连的社会行为模式。它们既体现在个体的行为之中，也蕴含在群体的制度设计之中。焦虑成了人们行为的基本动力机制。

焦虑社会形成扭曲的社会关系与治理模式。焦虑推动人们行动，而特定行动的后果则是形成特定的社会关系。过度的焦虑往往导致过度的行为，带来扭曲的社会关系。在孩子的社会化过程中，社会与家庭都可能产生过度的焦虑，导致对孩子成长过程的过度呵护。这在基层治理与社会服务中的呈现，则是公共资源的无限投入与保姆型治理模式，所有公共服务项目都有可能延伸为无限责任，难以退出。

焦虑社会中的社会不平等进一步拉大。现代社会效率优先，报酬体系奖励成绩最优者，形成优绩主义原则，带来激烈的社会竞争，让整个社会陷入内卷。在全民过劳、追逐优胜的过程中形成了巨大的分化，强者恒强，积累优势，弱者恒弱，积累劣势，社会阶层之间的鸿沟不断拉大。

焦虑社会中的社会心态呈现负面特征。焦虑困扰人们的日常生活，深陷焦虑情绪中的个人表现出紧张恐惧，容易冲动，也可能时常精神内耗，甚至连神经认知的过程也受到局限，心灵已经被扰乱。扩展到整个社会，便形成群体性的焦虑，影响人与人之间的社会关系，冲击社会认同与社会秩序。

焦虑社会在现代进程中不可避免。现代社会在自身的演进过程中进入焦虑社会，广泛的社会焦虑又触发人们旨在消除焦虑的行为，而现代社会中对理性与效率的追逐又更进一步带来更多的焦虑。因此，现代社会一经启动，就注定朝着焦虑社会的道路前行，形成一种正向反馈机制。

焦虑社会中情绪资本成为稀缺资源。焦虑扰乱人们的心灵，让生活难以平和快乐。于是，让心灵安定下来，成为焦虑社会中的重要愿景，心灵的抚慰工作成为必需，能够提供情绪价值成为社会多方追求的目标。情绪经济因此兴起，出现了专注于提供心灵抚慰的新商品、新服务与新职业。情绪资本，亦即能够提供情绪价值的资源与能力，也许将成为焦虑社会中最重要资源。它的重要性将轻松超越传统的人力资本、社会资本与文化资本，成为数智时代大众追逐的新宠。

焦虑社会中人们追逐情绪价值。随着数字社会极致提升物质生产能力，社会中的物质消费已经不是大众追逐的重心。生活得是否幸福，在很大程度上由心态与情绪状态所决定。只有那些能够很好调整心态、排解焦虑、不让焦虑主宰自己生活的人，才能够感受到幸福。心态的松弛是幸福生活的重要标志。

给定上述焦虑社会理论的基本观点，还可以推导出一系列（但不限于）关于焦虑社会研究的可验证假设。

社会剧烈变迁时期，社会焦虑产生的频度更高，强度更大。

总体来讲，生活节奏越快，越容易产生社会焦虑。

城市中的社会焦虑比乡村来得更多更强。因此，从乡村迁移到城市，更容易产生社会焦虑；从城市迁移到乡村，则更能够治愈社会焦虑。

迁移人群中更容易产生社会焦虑。移民人群不停地劳作，最为辛苦；与此同时，移民飞地对于缓解与治愈社会焦虑非常重要。

其他条件基本相当的情形下，富裕人群面临的社会情境更为复杂，不可控的身外财富更多，因此更容易产生焦虑。而富裕家庭孩子的成长过程，相对而言也更不快乐。

灾害与灾难时期，更容易产生社会焦虑。

有着相同焦虑对象与焦虑根源的人，容易相互吸引，形成焦虑人群的聚合。

陷于焦虑的人，其生活的各个方面都容易为焦虑所影响。

社会焦虑有着向外表达的趋势，不管是面对面还是通过数字媒介，因此容易被察觉，不容易隐藏。

焦虑社会倾向于抛弃一切可能会降低效率的社会进程。因此，躺平的人会成为社会的边缘群体，无法进入社会运转的进程之中。

焦虑社会本身是一个正向反馈、自我增强的机制，社会焦虑会促成新一轮的社会焦虑，形成“关于焦虑的焦虑”。

焦虑社会对老年人并不友好，因为迈过盛年、进入老年之后，年龄的增大不仅会带来自身速度的下降，也会连带影响其他人的速度。

焦虑社会对孩童与年轻人也不一定友好。孩子是社会的未来，年轻人是社会的主力，他们是当前社会提速与未来社会增速的承担者。因此，社会焦虑最容易传导到他们身上，其生活必然受到巨大的影响。

焦虑社会影响生育率。生育与抚养小孩的额外付出会改变原有的生活节奏并降低工作速度，而小孩成长的过程会带来巨大的不确定性，并直接加剧焦虑。

焦虑的溢出效应导致生活与工作的内卷混成一体，相互影响，因一事引起的焦虑会带来整体的混乱。

内卷导致的繁忙，在机构的工作中，必然形成一系列形式主义的工作模式。

过度内卷导致身心俱疲，倦怠成为一种必然的结果。

精神与生理疾病增加，包括但不限于焦虑症、抑郁症、高血压、睡眠不足、神经疼痛等。

社会性歇斯底里症状更为流行，细小事件触发即时性社会冲突的可能性大幅增加。

因为焦虑，人们对于亲情与亲密关系的渴求进一步增加，但同时也形成了可遇不可求的心态。

情绪资本成为分化社会群体、形塑社会分层结构的重要标准，人们在生活中更加关注情绪价值，情绪经济将迎来爆发。

## 对现代社会的反思

事实上，社会观察者与研究者的警醒也激发着整个社会的焦虑情绪。

现代社会一路发展到今天，除了科技创新与物质生产的巨大成就以外，也创造了丰富灿烂的精神文化世界。身处其中，社会观察者与社会研究者在充分肯定这些成就的同时，也看到前进中的问题，承担着警醒者的职责。<sup>②</sup>社会发展到底走向

何方？对人类社会本身有什么样的影响？又将带来什么样的后果？对于这些根本性的问题，他们始终不渝地希望找到答案，并一直在探索，目的当然是引导人类社会走向更美好的未来。

放眼望去，众多社会研究都建立在一系列这样的基本社会诊断之上。马克思的“阶级社会”，是对于工业革命之后，资本主义发展带来的剧烈社会变迁所形成的社会群体对立冲突的社会结构的诊断；涂尔干的“机械团结”“有机团结”，是面对同一社会变迁过程中社会关系断裂、社会团结的理论阐释需要重构的情况，对新旧两种社会连接模式的诊断；韦伯的“理性社会”，则是对同一社会转型过程，推动新社会建立的基本观念动力机制的诊断性概括。

在以往关于现代社会的深刻反思中，社会研究者提出了一系列的诊断性概念，为我们的批判性分析提供了基础概念。“消费社会”揭示了现代社会对人们日常生活与生产过程的变化；“景观社会”认为现代社会已经成了一个展示丰裕物品、让人眼花缭乱的场所；“风险社会”指出，现代科技重新塑造了人类与其生存的自然环境之间的关系，使之不断恶化；“规训社会”揭示了人们内化社会规则与权力秩序，从而被权力无形控制的情形；“加速社会”探讨的是现代科技让一切速度更快，人们的时间观念已然紊乱，由此带来社会行为的变化；“功绩社会”描绘了现代社会发展过程中形成了奖励绩效更高的竞争优胜者的社会报酬体系与动员机制；“文凭社会”进一步认为，现代社会将评估功绩的方式简化收敛到作为符号的文凭；“倦怠社会”则指出现代社会中过度的内在驱动让人们身心俱疲，走向无聊、倦怠、无意义的生活状态。

所有这些社会诊断理论无一例外，都来源于社会学家的创造性洞察力，能够解释普遍的社会现象，能够给大众提供思考的工具，能够激发广泛的社会性讨论，促成整个社会的反思与行动改变，真正体现了“观念的力量”。

消费社会——日常生活方式

景观社会——物品堆砌的空间场所

风险社会——外在生存环境

规训社会——心灵内化社会规则与权力秩序

加速社会——时间观念的紊乱

功绩社会——社会报酬体系与动员机制

文凭社会——简化的优绩评价制度

倦怠社会——过度内在驱动之后的疲惫

焦虑社会——心灵困境与牢笼

对于笔者而言，的确能够感受到四处弥漫的焦虑深刻影响着人们的日常生活。而“焦虑社会”作为一种诊断，是通过观察社会得出的一个关于现代社会的概念式判定，是一种对生活中人类心灵困境的反思。

理性追逐一路狂飙，将现代社会困于自身编织的铁笼之中。如果说风险是科技理性失灵所促成的不可把控、无可预知自然环境的反噬性后果，是人类生存环境的铁笼，那么，焦虑则是科技理性失灵在日常生活中连带触发的不可逆转、无法摆脱的反噬，当世界变化带来过度焦虑时，焦虑禁锢人心，是人类心灵的铁笼。这个由理性与焦虑交织而成的封闭空间——“心灵的茧房”，既限制了心灵的自由，也阻隔了与外界的真实连接。身陷其中的人被自己的思维模式所束缚，难以挣脱，最终在理性的名义下，失去了心灵的舒展与活力。新一代年轻人成长在更繁荣的时代，承接了更丰富的社会与家庭资源，由父母提供了更优渥的成长环境，也见识了更广阔的花花世界。他们在温室成长，一路生花，难得有自身探索的过程，更少有自主做出选择的机会，面对重大的人生关口往往陷入选择困难，也更容易编织自身的茧房。

焦虑社会这一概念，审视现代社会中人们的心灵体验，通过观察、经历、感受、分析、提炼、讨论、成形等一系列社会研究的具体过程，得出关于特定神经认知过程与心理状态的判断和结论。它是一个综合性、判别性的诊断概念，能够为进一步分析思考当前社会中形态各异的社会关系与社会过程提供工具，让整个研究的过程变得更为清晰、更为明确、更有目标、更有方向。

前面几章的讨论，一方面关注社会焦虑对个人行为选择的影响，同时也认定，在应对社会焦虑的过程中，也必然会形成一系列群体性的行为选择过程，带来一系列社会性后果，凝结成应对群体性社会焦虑的社会结构与制度设计。揭示这些社会现象，具有理论上的意义与价值，更能够推动关于焦虑的社会科学探索。

乔治·H. 米德：《心灵、自我和社会》，霍桂桓译，南京：译林出版社，2012年。

在数字社会与智能社会中，人们生产与生活中的众多活动已经或者即将为人工智能所替代或部分替代。对于未来人类社会的研究，毫无疑问应当敏锐关注智慧的起源与运转过程，因此更应当关注能够影响智慧的心灵活动，关注人们的社会心理与心态如何影响智慧的运转。一百多年前的社会学家米德就曾经倡导过心灵研

究。<sup>⑤</sup>如今，智能社会中的心灵研究应当更关注群体智能何以可能，以何种方式运转，因为，这将决定未来人类的生活与生存。

## 重新认识与理解焦虑

焦虑，对生活的影响如此巨大，对社会的影响又如此广泛。关于焦虑的社会理论，必须能够带来帮助我们理解、应对焦虑的新知识、新视角与新力量。

幸福一直是人类社会心心念念的追求，众多社会思想家就此给出了种种方案，当然也包括随之而来的各种批判。参见本杰明·斯托里、珍娜·西尔伯·斯托里：《我们为何如此焦虑》，赵宇飞译，北京：人民文学出版社，2024年。

很多人可能将焦虑看成个人心理状态，认为它是心理不够强大所导致；也有人认定，现代社会中人们的焦虑来源于自身对幸福不懈追求却求而不得，来源于由此陷入的永久不安与渴求。<sup>⑥</sup>这两种理论虽然大为不同，但都聚焦在内心的自主运转过程。焦虑其实正是这一过程的不充分或者病态情形的表现。从这两种理论出发，固然可以推导出缓解焦虑的思路。前者指向训练心理抗压能力；后者则要求学会接受命运的安排，改变幸福观念，降低生活目标，知足常乐。但是，二者根本上都将焦虑的产生归因于焦虑者本人，陷入了指责受害人的思维定式。

事实上，在人类数百万年的进化历程中，焦虑从未缺席，因此，它一定是一种进化优势，帮助人们监视周围潜在的危险，提醒人们采取行动。与此同时，焦虑的产生有着鲜明的社会根源，随着外在社会环境的变迁而变化。所以，焦虑同时具有积极与消极的两面，而更重要的是，根据周围环境相应地调整自身应对焦虑的能力。

焦虑无可清除，必然终生相随。但是，依循本书试图提出的焦虑社会理论，人们或许能够更好地认识与理解焦虑，从而努力做到坦然处之。

**首先，焦虑的进化根源：本能与意识。**焦虑是人类在数百万年进化过程中形成的一种本能反应。这种本能的警醒机制，成为进化的重要驱动力。因此，焦虑是一种直觉，是人类在长期进化中形成的“快速决策系统”。与理性思考相比，直觉和本能更为迅速、直接，在复杂多变的环境下更显高效。与此同时，进化历程也改变着人类自己，反复多次的直觉决策过程也推动人类的思考和行动，让人们能够探知焦虑、反思焦虑，形成有意识的焦虑生成机制，通过分析记忆产生焦虑情绪。

**其次，焦虑的社会属性：变迁与分化。**随着社会的变迁，焦虑的形式和内容也在不断变化。在现代社会中，焦虑的来源已经从自然威胁转向了社会压力。经济竞争、职业发展、人际关系、社会地位等问题，成为现代人焦虑的主要来源。不同的人群，由于所处的社会地位和生活环境不同，其焦虑的内容也各不相同。

尤其是科技和经济的飞速发展，让现代人面临着前所未有的压力，进一步加剧了人们的焦虑感知。这也引发了社会关系的紧张和社会结构的断裂。过度焦虑不仅影响个人的心理健康，也对社会的稳定和发展构成了挑战。

**再次，焦虑的双重作用：警醒与负担。**焦虑并不全然是负面的情绪体验。适度的焦虑可以促使人们提前应对潜在的风险，还可以成为一种自我激励机制，推动人们不断追求进步。然而，当焦虑过度，它就会成为一种负担，导致认知局限、冲动行动和精神内耗，在某些情况下甚至可能成为放弃的动力，使人们选择逃避现实，脱离社会。

**接下来，焦虑的现代意义：从警醒到自我修复。**现代社会中外在威胁大大削弱，焦虑的功能更多地转向了自我修复。它不再仅仅是一种负面的情绪体验，而是一种心理调节的工具。当然，实现自我修复的前提是，个体能够避免过度焦虑。

**最后，焦虑的未来：理性与直觉的博弈。**理性曾经是人类改造世界的重要工具，推动了科学技术的进步和社会的繁荣。然而，随着人工智能等技术的发展，理性的局限性也逐渐显现。人工智能的极致运算能力和高速决策能力，使得人类的理性显得微不足道。如果说人工智能是人类科学探知的成果，那么正是人类的理性打败了自身。

在这种背景下，焦虑可能再一次成为人类进化前行的重要推动力。从风险到不确定性，人类需要的可能不是理性，而是直觉与本能来快速做出决策。因此，如何正确处理理性与直觉的博弈，如何正确认识和处理焦虑，仍然是人类需要面对的重要课题。

## 如何应对焦虑

基于对焦虑的正确认知，继而可以展开对更多人来讲更重要的如何应对的问题。

**第一，正常面对，将焦虑当成社会中的正常现象。**你的焦虑很正常，它并非特定个人的独有体验，而是社会中的普遍现象，每个人都会感到焦虑。你也不可能是世界上最焦虑的那一位，你周围的人也同等焦虑，只不过每个人的焦虑缘由各不相同，焦虑程度各不相同，各有各的苦恼。认识到这一点，能够帮助我们以更平

和的心态面对焦虑，避免将焦虑过度个人化。不要试图完全消除它，接受焦虑的存在，是应对焦虑的第一步。

**第二，不要过多责怪身陷焦虑的人，破除指责受害者定式。**遇见焦虑，坦然处之，尝试着解决产生焦虑的问题即可。过度指责焦虑者不仅无助于问题解决，反而可能加剧其心理负担，形成“焦虑—指责—更严重的焦虑”的恶性循环，导致因为焦虑而焦虑。这种“二阶次生焦虑”具有典型的加速正反馈特征，初始焦虑因外界指责而持续放大，最终形成更严重的心理困境，让事态变得更糟。我们更需要的应该是理解当时当地焦虑处境的同理心与共情能力，以此缓解当事人的焦虑。

**第三，平衡焦虑带来的过度冲动与逃离趋势。**焦虑往往伴随着两种极端的反应——冲动和逃离。冲动可能导致不理性的行为，伤人伤己；而逃离则是对社会责任的背离，违背了人的基本社会属性。我们需要学会在焦虑中保持冷静，避免因冲动而做出错误的决定，同时也要警惕逃离的倾向，积极面对问题，而不是选择逃避。平衡这两种趋势，需要个人强有力的心理调节能力，更需要建立广泛的社会关系，将眼前事务放置于更大的社会趋势之中，深刻理解个人努力与社会环境的嵌套关系。

**第四，客观看待心灵鸡汤与成功案例的激励功能。**心灵鸡汤和成功案例往往被用来缓解焦虑，但它们的作用通常是短暂且有限的。心灵鸡汤虽然能够提供一时的安慰，但无法从根本上解决问题。成功案例虽然能够激发短暂的动力，但每个人的情况不同，盲目模仿他人的成功路径往往会导致更多的失落。心理训练虽然强调个人能力的提升，但如果过度归咎于个人能力的不足，反而会加剧焦虑。

**第五，消解过度比较与过度竞争。**卢梭在其著作中曾讨论过，人类的不平等和焦虑往往源于社会中的比较与竞争。在现代社会中这种比较无处不在，无论是物质财富、社会地位，还是个人成就，人们总是在与他人进行比较。这种比较不仅加剧了社会竞争，也导致了社会冲突。事实上在数字时代，人与人之间的差异不再是知识上与学习能力上的差距，人工智能抹平了一切。情绪价值才更为重要，情绪需求与情绪资源发自内心，个性十足，不可度量，无法标准化，当然用不着相互比较。

**第六，利用警醒与自我修复机制。**焦虑带来的不应该仅仅是“木僵—逃跑—战斗”或“躺平与内卷”，更应该是积极的改变。接受偶然，承认意外，坦然面对失败的可能，让犯错成为警醒机制，让纠错成为修复机制，在自我反思和调整中，将焦虑转化为动力，推动自己不断进步。

第七，拓展社会连接，建立和善社会关系。费孝通的四句真言“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”，提供了一种应对焦虑的新思路。通过社会连接，我们可以转换比较的弊端，减少因竞争而产生的焦虑。社会连接不仅能够拓展视野、改变思路，更重要的是提供情感支持。建立和善的社会关系，可以提升自信心和归属感，增加自己的情绪资本，争取更多的情绪共鸣，获得更多的情绪支持。这些当然有助于应对焦虑。

## 情绪资本与情绪经济

沃尔特·艾萨克森：《史蒂夫·乔布斯传》，管延圻等译，北京：中信出版集团，2011年，第29—32页。

沃尔特·艾萨克森：《史蒂夫·乔布斯传》，第31页。

在人们身陷焦虑、心灵动荡的时候，安定的情绪显得价值非凡，能够让人专注，增加智慧，甚至修复社会关系。1972年，17岁的史蒂夫·乔布斯执意选择学费昂贵的里德学院，从嘈杂的硅谷北上来到安静的俄勒冈。入学时，乔布斯非常固执地拒绝他的养父母送他进入校园。当时，正值青春叛逆期的乔布斯一直在努力寻找生命的意义。因此，他在里德学院开启了对于佛教禅宗的热情探索。他花费大量的时光钻研佛学，甚至素食了很长一段时间。显然，在一个大变动的时代里，又处在从青年迈向成年的转变阶段，乔布斯到处寻找启迪自己的方法。<sup>⑫</sup>他深受禅宗的影响，认识到情绪对自己有莫大的影响。他甚至认为，“基于直觉的理解和意识，比抽象思维和逻辑分析更为重要”。<sup>⑬</sup>也正是这些离经叛道的探索，让乔布斯逐渐认识到他的大学生活并未带来显著收获。为了减轻养父母的负担，他决定辍学并开始工作。

同上书，第39—45页。

这样的心灵之旅一直持续。1974年，乔布斯暂停了在雅达利公司的工作，前往印度。他去印度的目的是寻求精神启蒙，探索印度教、佛教禅宗以及与此相关的觉悟。在印度的七个月里，他游历了许多地方，到过新德里这样的大都市与喜马拉雅山脚的村庄，参加过盛大集会与家庭私人仪式；他挨过饿，染过病，尝试了冥想、禅修、尖叫等心灵疗法。这段心灵探索之旅对他影响深远，让他学会利用情感、情绪的力量，用直觉体验智慧与认知。这些方法与工具，不仅指导了他的日常生活，也使他能够在工作中将捕捉到的艺术灵感直接转化为产品设计。<sup>⑭</sup>

在高速内卷、过度劳作、普遍焦虑的现代社会，人们的身心早已不堪重负，难以承受持续的高压。因此，放缓节奏成了一种迫切的需求。松弛感作为一种与焦虑截然相反的心理状态，逐渐成为人们内心深处的期待。它代表的不仅是一种外在

的从容，更是一种内在的平和与稳定。然而，真正的松弛感并非轻易可得，它需要心灵的抚慰和滋养。在这种背景下，提供情绪价值变得尤为重要，因为只有通过情感的共鸣与支持，人们才能在纷繁复杂的世界中找到内心的平衡。

数字时代的到来，使得社会变迁更加迅猛。人工智能的崛起，让许多以往需要人类完成的工作被智能机器所接管。然而，从历史经验来看，技术的进步并不总是带来身心的解放。工业革命时期，蒸汽机和织布机虽然替代了部分人工和畜力，但人们却被迫围绕机器的运转而工作，节奏更快，劳作更苦。如今，人工智能正在替代更多人工，脑力劳动与体力劳动或许会因此变得更轻松，但这并不意味着心灵一定会随之松弛。相反，随着技术对生活的深度介入，人们心灵的负担更有可能加重，松弛感更有可能成为人们期待的心理状态，心灵的抚慰变得空前重要。

加里·贝克尔：《人力资本理论：关于教育的理论和实证分析》，郭虹译，北京：中信出版社，2007年。

以往的研究揭示，人力资本（包括教育与技能等）一直是形塑社会关系与社会结构的核心因素。<sup>⑤</sup>工业社会的生产过程，需要持续的知识创新与技术能力输入的密切相连。在可见的未来，人类的体力和脑力劳动都可能被机械和人工智能所替代。人力资本对人类社会的影响正在逐渐消散，而情绪资本的重要性则日益凸显。情绪资本可以看成个体或群体在心理层面所能够积聚的资源与能力，包括情绪管理、情感共鸣、心理韧性以及维系关系等方面，其核心在于情感能量的积累与运用，能够为个人或群体提供持久的情绪价值。情绪资本不仅影响个体的幸福，还能够影响社会整体的气氛与秩序。

因此，围绕情绪资本与情绪价值，情绪经济必然兴起。人们的注意力有很大一部分将围绕焦虑情绪进行分配。情绪将成为数字时代流量的目标，直接作为要素进入市场，参与交换。一方面，个人与企业为提升自身的情绪资本而舍得投入；另一方面，社会各界又将自身的情绪资本转换成商品、服务或馈赠，以实现其情绪价值。与此同时，情绪价值需求成为一众产品与服务所要满足的对象，更多其他商品与服务的交易也围绕它展开，作为刺激生产、刺激需求、刺激消费与促进销售的着力点而被大加使用。

全球健康研究所的报告《全球健康经济：超越新冠病毒》，《光明日报》2023年5月6日摘登报道。

疗愈经济可以算作情绪经济的近亲。有报告称，全球疗愈经济将以每年约10%的速度增长，2025年，疗愈经济的市场规模将达到7万亿美元。<sup>⑥</sup>可以想象，情绪经济在可见的未来将快速增长。在少子化的人口老龄化时代，老龄护工（特别是专长

精神慰藉的)一定会成为一个不可或缺的职业。其他情绪经济范畴应该包括:宠物饲养与宠物医院相关的商品与服务,大众娱乐项目(电影、音乐会等),解压休闲项目(温泉、旅游、修行、冥想、香薰等),恢复修复类别(按摩、助眠等),咨询与情绪管理类别(学业陪伴、心理咨询、情绪管理培训、算命星座等)。

王朔在他1980年代后期的小说《顽主》中,描写了三位异想天开、不太踏实稳重的待业青年,他们创立了一家听起来极不靠谱的“3T”公司,“替人解难,替人解闷,替人受过”。其经营业务范围不走寻常路,经营理念更是打破常规、荒诞不经。三位主人公试图通过满足现实生活中客户的特别需求来创收,例如,为做梦都想成名成家的三流作家举办“隆重”的颁奖典礼,陪伴渴望交流、空虚寂寞的客户分享趣事、打发时间,为惹妻子生气的丈夫充当“出气筒”、替人挨骂等。小说中,“3T”公司的很多业务并不算成功,但是一系列标新立异、突破传统的心态与行为,的确化解了顾客们的心结。这些经营活动看起来并不提供实质的服务产品,而主打精神层面的安抚慰藉,颇有“拿人钱财,送人快乐”的经营方略。面对当时的社会快速转型,王朔用小说戏谑现实,通过“3T”公司的经营,刻画了当时社会背景下人们的空虚、迷茫以及对情感寄托的渴望。

“3T”公司的想法在40年前显得有多么荒诞,如今对于“3T”公司的服务需求就有多么强烈。那些拥有强大心理、情绪稳定、能够在日常生活中给他人带来积极情绪的人,已然变成社会的宠儿。一段温馨鼓励的话、一个贴心恰当的举动,总是能够带来莫大的情绪价值,让人心情愉悦、幸福积极。“情绪经济”由此延伸,各种需要情感陪伴与情绪输入的工作和职业遍地开花,蓬勃生长。那些能够安抚心灵、修复损伤、屏蔽伤害、慰藉情感的娱乐项目与经营模式,创造出独特的消费体验,形成独特的消费模式,成为人们越来越愿意为之买单的商业服务。随着数字技术的进步、人工智能技术的广泛应用,还有社会压力与焦虑的增加,人们对心灵抚慰的需求必然成倍增加。在可见的未来,情绪经济必将迎来巨大的发展机遇。

## 尾声:人工智能可以抚慰心灵?

在笔者即将写完本书的时候,深度求索的第三代开源大模型应用正式上线,立刻引爆全球,成为从业界大佬到技术小白争相谈论的议题。因为免费,它成为真正的老百姓的人工智能助手,人人都在使用;同时因为开源,没有技术壁垒,它可以成为所有其他应用开发者的底层技术基础。

留给我自己的问题,不是人工智能能够懂多少,或能够写出什么文章,这些在人工智能学习迭代面前都不成问题。而最为核心的问题是:人工智能与人类心灵的

距离到底有多远？未来能够跨越这一距离的可能性到底有多大？在当前，既然人工智能已几乎无所不能、无所不精，那它是不是也可以在焦虑社会中更高效地提供情绪价值，给焦虑的人们带来心灵的抚慰呢？

思路走到这一步，正好看到一个短视频，博主在其中说：

亲爱的DeepSeek，我想问你一个非常深刻的问题。我是1999年出生于东北的女孩，家庭小康，毕业于河北传媒学院摄影系。现在来到上海快四年的时间了，我很迷茫，迷茫于在这四年的时间里没有得到一个特别好的结果，没有赚到大钱，没有赚到人生的第一桶金。现在，就业形势不好，我也失业了，从而陷入了深深的迷茫与不自信。我想问你，此时此刻没有工作的我，怎么做才是最优解？当下的经济环境，又有多少机会能让我闯出一片天？我还能闯出来吗？

DeepSeek跟我说：亲爱的朋友，看到你写下这些文字时，我能感受到你内心翻涌的浪涛。作为一个从东北来到上海独自闯荡的女孩，你的坚韧本身已是一首值得被听见的诗。让我们慢慢梳理这些缠绕的线头。第一步，放下最优解的执念。你问怎么做才是最优解，人生本就没有绝对的最优路径，你正经历的时代浪潮与个人成长的双重动荡，经济下行的大环境下，24到30岁的年轻人普遍经历着价值重塑的阵痛，你并不是失败者，而是站在了重新校准人生坐标的节点。送你三颗种子。第一，野草智慧。经济寒冬里活下来的并不是参天大树，而是懂得匍匐生长、随风调整方向的野草。你现在需要的不是崛起，而是蛰伏蓄力。二，珍珠形成。珍珠诞生于蚌承受沙砾磨砺时的自我修复。这段迷茫期或许是在孕育你未来最独特的创作母体。三，长线游戏。把人生看作70年的长跑，25岁时的落后，在终局视角下，可能只是弯道调整的瞬间。

这个结尾，我真的是想哭。

它说，上海凌晨4点的街道，见过无数追梦者的踉跄，但黄浦江的水永远向前，你带着东北土地的韧性，握着影像记录者的敏锐，这些才是真正的第一桶金。慢慢走，每一步都会重新定义道路的意义。

这位博主是在2025年元宵节发布的这段视频，她的忧伤与庆祝新年的欢乐形成了巨大反差。视频是什么时候录制，不得而知，想来也应该是在春节期间。在这个两分半钟的视频里，博主从头到尾泪流满面。看得出来，她十分感动，应该是被DeepSeek的回答触动了心底最为脆弱的地方；同时，她也将迷茫之中叠加失业的焦虑情绪，全部宣泄出来。

显然，DeepSeek在抚慰这位东北女孩的过程中做得非常出色。至少，在使用文字来安慰受伤心灵的问题上，DeepSeek可能已经登上最为优秀的人类所能够达到的

高度。不论人工智能是否理解人类的情绪，它在文字输出上已经完全可以与最优秀的心理咨询师不相上下。也许就在不远的未来，人形机器人甚至可以在肢体动作上，提供与亲密关系完全一样的心灵抚慰。

这不禁让人感到深深的恐慌与悲凉。如果人工智能能够在心灵抚慰的工作中做得比人类更出色，那么人类社会还有存在的必要吗？或许，那时的人不需要另一个人，只要与机器人一起就能生活得很好。但是，我依然坚信，在心灵抚慰工作中，人工智能只是在无限学习模拟人性。集体智慧超越个人智慧；人工智能学习人类知识总和，能力当然远超个人。集体人性是否存在并不确定，即使存在，它也一定不应该超越个体人性。因为，人性不分大小，不分多少，人性就是人性。

或许，人工智能可以无限学习模拟人性，但终究无法超越人性。