

数字时代倦怠的生成机制与深层逻辑

——兼与韩炳哲商榷

康 翟

【内容摘要】 不同于马克思在《资本论》第1卷中所谈到的工人因被束缚于机器生产而精疲力竭的状况，数字时代的倦怠突破了体力劳动的界限，并展现出精神内耗等诸多新特征。其生成机制可视为自我剥削、社会加速、过量的人机交互以及在数字技术支持下工作挤压生活等多重因素共同作用的结果。立足于马克思的资本批判理论可以发现，上述机制无不植根于数字时代资本积累的矛盾及内在要求，构成了数字时代倦怠背后的深层逻辑。韩炳哲对数字时代倦怠现象的分析无疑具有重要的理论价值，但由于其理论框架缺乏资本批判维度，最终仅停留于现象层面的考察和描绘。

【关键词】 自我剥削 社会加速 人机互动 资本积累

【作者】 康翟，上海财经大学人文学院讲席副教授。(上海 200433)

【基金项目】 国家社科基金重大项目“新时代中国马克思主义经济哲学重大理论问题研究”(22&ZD033)

在中国知网以“倦怠”作为关键词进行检索，将会发现关于职业倦怠、学习倦怠、工作压力、心理健康等主题的研究论文目前已有数万篇之多。这一方面意味着，倦怠问题已引发了来自心理学、社会学、教育学、哲学等各个学科的广泛关注；另一方面也表明，倦怠现象已成为理解现代人生存境遇的重要指征之一。在此背景下，韩炳哲的《倦怠社会》一经上市，就迅速引发广泛关注和讨论。尽管此书篇幅不长，分析也称不上具有系统性，但其中蕴含的对现代人倦怠体验的描绘和解析，无疑触动人心并引发了强烈共鸣。

按照韩炳哲的看法，数字时代的倦怠源于一种“自我剥削”的机制：在功绩社会(Leistungsgesellschaft)中，个体被“你可以”的自由幻象所驱动，通过不断自我激励追求效率最大化，导致过度积极和过度消费，最终导致精神疲惫与存在性倦怠(Burnout)。他认为，倦怠现象背后





的真正根源是以自我剥削为主要表现形式的新自由主义权力机制，这种新型权力机制不再如规训权力那般否定和压制主体，而是肯定和顺从功绩主体并营造自由的假象。所谓自我剥削，实质上就是在自由的假象下所施加的隐性操控和剥削。

韩炳哲的上述观点颇具启发性，但也存在两方面的问题。其一，倦怠问题作为当代社会较为普遍的现实问题，是多重复杂因素共同作用的结果，无法仅从新型权力及功绩主体自我剥削的单一视角来全面呈现其生成机制。如果说韩炳哲着重强调的是自我剥削及精神政治构成倦怠的主观机制，那么，在数字技术支持下的普遍社会加速、工作对生活的挤压及无处不在的人机互动则为倦怠形成提供了强制性的客观环境，这是韩炳哲的倦怠分析所相对忽视的。其二，韩炳哲借以分析倦怠现象的理论框架更多关注了个体心理和社会文化层面，未能深入挖掘制约上述个体心理和社会文化的资本逻辑。借助于大数据、算法管理等数字技术，资本逻辑实现了对个体生活的全面侵蚀。所谓自我剥削及新自由主义的新型权力机制本质上是资本逻辑的延伸。只有回到马克思的政治经济学批判，才能更好地把握倦怠现象这一时代病症背后的深层次根源。事实上，正是因为韩炳哲对倦怠问题的分析仍旧停留在现象层面，所以他无法找到具有现实效力的解决方案，而他所提出的依靠爱与沉思来克服倦怠的设想也显得过于理想化。

倦怠问题并不是一个新问题，早在19世纪，马克思在《1844年经济学哲学手稿》中分析劳动异化的部分就触及了这一主题，其后又在《资本论》第一卷“机器生产对工人的直接影响”一节中，集中讨论了工人在资本统治下所遭遇的精疲力竭状况及其内在机制。马克思的上述分析为我们理解数字时代的倦怠现象提供了重要的理论出发点。但是，立足于第一次工业革命背景的分析，还无法完整把握数字时代倦怠现象的独特性、生成机制及其深层逻辑。在数字技术深度介入当代人类生活的时代背景下，马克思所描绘的工人倦怠状况已呈现出新的形式。这就要求我们从数字时代的倦怠现象本身出发，充分借鉴当今哲学及社会学的相关理论资源，既提供一种适应数字时代倦怠现象的分析框架，又实现对马克思相关理论的时代化阐释。

倦怠的演变：从机器大工业时代到数字时代

随着数字通信技术的迅速发展，诸如算法推荐、眼球追踪、情感识别等技术被广泛运用，在上述技术手段的作用之下，人们愈发沉迷于人机交互之中，相比过去，每周耗费在各类数字平台上的时间已经大为增加。不仅如此，诸如外卖平台对骑手提升送餐速度的不断加码以及快车平台对司机延长驾驶时间的引导和规训，都显示出如下后果：各类平台正在从人那里获取的时间和能量已经趋近于人类所能提供的生理极限。这显然是不可持续的。这一存在于数字平台和个体之间的矛盾，令人想起马克思在《资本论》第一卷第十三章第三节“机器生产对工人的直接影响”中所描述的工人精疲力竭的状况。在那里，工业化工厂的节奏超过工人自身的身体承受能力。尽管从机械大工业时代到今天的数字时代，劳动的客观条件乃至劳动者自身的素养已经发生巨大变化，但是倦怠问题无疑以一种全新的形式再次出现。

在《资本论》第一卷“机器生产对工人的直接影响”一节中，马克思从三个方面阐述了采用机器对工人所带来的影响。其一，机器的采用使肌肉力变得多余，从而令普遍使用妇女和儿童成为可能。由此，一方面加剧了劳动力市场内部的竞争，另一方面也导致成年男性劳动力工资水平的下降。为维持原有的生活水准，成年男性工人必须比以前更加辛苦地工作。不仅如此，由于始

终面临失业的潜在威胁，工人也必须耗费更多精神能量来为可能到来的艰难处境事先筹谋。其二，机器导致工作日的延长。“如果说机器是提高劳动生产率，即缩短生产商品的必要劳动时间的最有力的手段，那么，它作为资本的承担者，首先在它直接占领的工业中，成了把工作日延长到超过一切自然界限的最有力的手段。”^①由于机器始终面临着无形损耗的风险，其交换价值会因为生产机器方法的改进或更先进机器的出现而降低，因此，原有机器必须尽可能多地运转，以便缩短机器总价值的再生产时间。由于工作日的长短与机器总价值的再生产周期成反比，资本家显然有着强烈的动机把工人的工作时间尽可能延长。其三，随着机器的资本主义应用，工作日的延长往往伴随着工作强度的提升。但是，工作日的延长毕竟是有限度的，而且过度延长威胁工人健康，也引起了限制工作日的相关立法，在此背景下，提高工作强度就具有决定性的意义。马克思指出，工作强度的提高是通过两种方法实现的：“一种是提高机器的速度，另一种是扩大同一个工人看管的机器数量，即扩大他的劳动范围。”^②总体来看，工厂系统已使工作日变得更加紧张，工人们必须更努力地工作，才能适应机器体系的节奏。

在马克思写作《资本论》的时代，无论是超长的工作时间、高强度的工作节奏还是时刻保持对潜在失业风险的警惕，都引发了工人的倦怠。随着数字技术及数字经济的兴起，尽管建立在数字技术基础之上的各类数字平台看起来与工业化机器不同，但对工人的影响却与马克思的上述分析具有显著的相似性或连续性。这意味着，技术的资本主义应用在新的条件下再一次导致了劳动者的倦怠。具体来说，包含以下三个层面。首先，平台经济通过采用零工、众包等新型用工模式吸纳了来自世界各地的劳动者，一方面加剧了劳动者之间的竞争，另一方面也在不断降低劳动者的福利水平。除此之外，平台也可以借助数据分析来确定在特定时间段所需要工人的确切数量，从而最小化职位空缺。其次，数字平台成为工作时间不断延长的有力推手。“数字技术导致工人在平台上工作的时间超出他们原来的预期。例如，优步使用‘行为矫正手段’来激励司机自愿选择延长工作日。它发送推送通知，鼓励司机完成任意的日常任务，从而促使他们更多地工作。这些任务并没有内在意义，但优步清楚，简单地传达一个目标就足以诱使人们试图去完成它。”^③最后，借助于算法技术和监视系统，平台经济也大幅提升了工作强度。譬如说，外卖骑手在算法的控制下，不断提升送餐速度。由于束缚于平台的各类劳动者必须时刻保持在线，这就决定了劳动者始终处于所谓被“全景式监控”的境地。为了提升个人的表现数据，从而接到更优质的订单，劳动者事实上已将监视机制内化，并被引诱到不断自我改进和优化的无限循环中。

表面上看，似乎可以沿用马克思在《资本论》中的分析思路来解释数字时代的倦怠问题，但问题在于，上述分析仅仅抓住了数字时代倦怠现象的部分表现和局部状况。由于数字时代的倦怠现象有着不同于机器大工业时代的诸多特征，这就决定了单纯依赖马克思上述分析路径无法把握数字时代倦怠问题的全貌。当然，毋庸置疑的是，从机器大工业时代到今天的数字时代，倦怠现象作为现代性的症候之一，反映出以商品交换、资本积累、技术革新为核心特征的现代社会的共性和延续性。但马克思的政治经济学批判带给我们最为重要的教诲之一，即是不能“因为有了统一（主体是人，客体是自然，这总是一样的，这里已经出现了统一）而忘记本质的差别。那些证明现存社会关系永存与和谐的现代经济学家的全部智慧，就在于忘记这种差别”。^④换言之，构成发展的恰恰是有别于共性的差异之处，因此，对于数字时代倦怠现象的分析应该致力于把握其不同于机械大工业时代的特征。

具体来说，数字时代的倦怠具有以下几个方面的显著特征。其一，数字时代的倦怠并不局限于被束缚在工厂劳动中的体力劳动者，而是很大程度上已成为当代社会普遍存在的共性问题。随着服务业在现代社会的经济结构中占据越来越大的比重，大量白领阶层因过度加班而体会到的倦怠并不比传统的体力劳动者更少。数字技术为工作挤压生活奠定了前提和基础，使得居家空间与工作空间的界限愈发模糊。近年来“内卷”“躺平”乃至“996”等议题的热议，其实或多或少已经触及了本文所讨论的倦怠问题。正如“内卷”与“躺平”本身并非局限于特定行业或职业的问题，倦怠也在同样的意义上成为当代社会的普遍问题。其二，数字时代的倦怠也不只是关乎由智力、体力等身体机能过量耗费带来的身体经验，而是与现代社会对效率的追求及对优绩主义的强化等紧密相关。借助于数字技术的快速发展，社会加速及优绩主义获得了来自技术层面的有力支撑。比起机器大工业时代对工人体力的过度消耗所带来的精疲力竭感，数字时代人们的倦怠体验更多地指向精神能量的耗费以及由此引发的心理疲惫及精神障碍。其三，机器大工业时代的倦怠主要是高强度工作的伴生物，数字时代的倦怠则不再仅仅与工作相关。在数字技术的支撑下，倦怠体验在日常生活的几乎一切领域弥漫开来。在看似休闲和娱乐的时刻，人们完全可能沉浸于人机交互之中而无法自拔，过度的刺激、过量的信息和资讯最终将转化为深深的倦怠。数字时代的倦怠现象展现出的上述特征提示我们，不能仅仅着眼于直接的物质生产过程来把握倦怠背后的现实根源，毋宁说，数字时代的倦怠有其独特的生成机制。

生成机制：资本驱动的倦怠生产

既然数字时代的倦怠不仅反映了受困于数字平台的外卖骑手等群体的生存体验，而且作为一种普遍性的现象，与我们每个人的生活都息息相关，那么，就需要围绕上述特征从更为广阔的视野来探究其生成的内在机制。具体来说，可以从以下四个方面来展开分析。

（一）精神规训与自我剥削

数字时代的倦怠问题首先可以追溯到作为精神规训产物的自我剥削。按照韩炳哲的看法，自我剥削反映了规训权力从生命政治模式向精神政治模式的转变，后者离不开数字时代借由大数据技术实现的精神操控：“大数据不仅能刻画出个人的，也能刻画出群体的心理图析，也就可能对潜意识进行心理刻画，因此可以照亮心灵深处，从而实现对潜意识的利用。”^⑤正是在数字技术的帮助下，新自由主义的精神操控得以实现，被规训的主体变成了自我剥削的主体。在功绩主体不断自我剥削以求得更多功绩的过程中，倦怠之感油然而生。福柯所言的规训权力首先指向的是人的肉体，所谓生命政治学正是施加于肉体之上的规训社会的统治技术。这种统治技术将生育率、死亡率、人均寿命以及健康水平等视作需要加以调节控制的对象。精神规训则意味着规训权力超越了肉体层面，进入了人的精神领域。由此可见，技术的变迁不仅关乎生产方式与生活方式的更新，而且意味着资本操控劳动方式的更新。有学者指出：“权力可以通过大数据还原人的一切活动，将人的生命数据化并最终归档为一串串数字符号。通过数据存储，人的活动习惯和各类行为越来越容易被大数据所捕获和监视。统治阶级根据大数据分析，可以生产和输出相应的观念以引导和重塑人的行为，服从权力的决断。”^⑥

韩炳哲在用精神政治取代传统规训权力的同时，也否认了施加于个体的外在统治，正如他所言：“功绩主体脱离了一切外在统治机构，这些外在机制剥削他，迫使他劳动。”^⑦这一看法显然

忽视了劳动者的现实处境与资本统治的内在关联，并消解了资本逻辑在现代社会的现实效力。

与自我剥削相关的规训权力不再诉诸由标准、要求、禁令等构成的规则体系，而是强调由项目、竞赛、优化、绩效等提供的激励动力。自我剥削是功绩社会的显著标志，不同于传统规训社会对禁令、戒律等的强调，功绩社会更看重的是肯定性的“能够”、自我驱动以及内在动机。剥削在马克思的语境下是与资本对劳动的统治及劳动者的自我异化相关的概念，而自我剥削则带来了一种自我实现及自我完善的幻觉。正是在功绩主体不断地自我剥削的过程中，倦怠成为现代人挥之不去的生存体验。韩炳哲指出：“功绩社会和积极社会导致了一种过度疲劳和倦怠。这一精神状态是现代社会的典型特征，由于缺少否定性，因此过量的肯定性占据了统治地位。”^⑧无节制地追求自我优化及自我确证将会导致心灵的梗阻，这就是为什么现代人虽然因自动化技术等免去了体力劳动的艰辛，却更容易陷入精神上的焦虑、内耗甚至抑郁。总之，当代人的倦怠体验无疑与这里所言的对过量肯定性的追求有关。

表面上看，韩炳哲所言的自我剥削突破了马克思关于资本对劳动剥削的相关理论，但细究会发现，所谓自我剥削只是资本支配和剥削劳动更为隐蔽的方式，并且自我剥削往往能够激发出个体更高的“生产力”，从而意味着剥削程度的加剧。总之，在数字时代，尽管个体看似“自愿”加班或过度投入工作，但这种“自愿”背后是资本借助于技术、制度及意识形态等塑造的强制性环境。

（二）社会加速与时间危机

数字时代的倦怠还与生活节奏的加速及由此产生的时间危机有着直接的关系。在一个生活步调普遍提速的环境中，无法达到平均的步调和速度，将会被视为与环境格格不入，并且极易陷入被淘汰的境地。因此，这里存在着使人们想要或觉得有必要在更少的时间内做更多事的系统性压力或客观机制。相比于传统社会，现代社会抛弃了身份、血缘等所预先决定的分配模式，而代之以竞争逻辑作为分配的主要原则。正是在这一背景下，不断加速的系统性压力才变成一种对于个体而言的强制。在加速强制的驱迫下，个体愈发在工作和生活中疲于奔命，力求最大化地利用有限的时间。尽管在技术手段的支持下，效率相比于过去有了大幅度的提高，但是人们投入工作的时间、工作的强度大大提升，倦怠感也由此得到强化。

数字技术的快速发展为社会加速提供了技术手段方面的支撑，从而间接导致了生活节奏的加速。表面上看，技术的进步将会为人们节省时间，从而使人们可能放慢生活步调。但问题在于，事物量增长的速度远远超过了科技进步的速度。举例而言，尽管数字技术极大地缩短了信息传递的时间，降低了整个社会沟通和交流的成本，但人们今天花在信息传递或者说沟通交流上的时间却大为提升了。尽管数字平台的出现使得购物更为便捷，但是人们花在购物上的时间却增多了，换言之，消费的便利化使人们倾向于消费更多。由于事物量增长的速度更快，“因此面对科技加速时，时间仍然越来越匮乏”。^⑨总体来看，今天的人们要在有限时间内完成的任务变得更多了，为了能更好地完成任务，必须长时间保持高度的专注，结果就是工作强度的不断提升。不仅如此，今天的人们也总是渴望更多地体验、更多地实现自我，仿佛丰富的体验就意味着美好的生活。但悖论的地方在于，“无论我们变得多快，我们在世界当中所能享有的，亦即选项的可实现与体验的比例，相比于所错过的，不但没有增加，反而还减少了”。^⑩人们仿佛是坐上了反方向的列车，无论我们在列车上多么努力地奔跑，终究是与所要通往的目的地渐行渐远。正是在疲于奔命但仍旧得不到满足的挫折体验中，人们体会到深深的倦怠感。



（三）人机交互取代人与人的互动

数字时代不断得到强化的人机交互对人与人互动的取代，意味着人们将愈来愈多的时间投入到了各类数字平台上。数字平台对人类注意力的无止境攫取、持续施加的刺激以及过量的人机交互，都使人们深深体会到了倦怠之感。数字技术看似使人们更加自由，但却在隐蔽的操控下使身处人机交互中的个体疲惫不堪。相比于传统的广播、电视、报纸等媒体，数字媒体在捕获人类注意力方面具备着多重优势。诸如抖音、快手等短视频平台的出现，很好地适应了现代人生活节奏加快、时间碎片化的特点。表面上看，这是一种高效便捷的娱乐方式。殊不知，正是在刷短视频的过程中，人们愈发沉浸并最终形成对各类数字平台的依赖。随着眼球追踪技术、情感识别技术等在人机交互中的广泛应用，各种终端设备及装载于其上的软件变得对人而言愈发具有吸引力。乔纳森·克拉里指出：“对眼部运动的典型特点了解得越多，如一个人的眼睛会注视什么、回避什么，就越容易设计出各种视觉吸引，越能够成功吸引或占据人的视觉注意力。”^⑩

数字平台借助于技术手段诱使用户更深地沉浸于人机交互的做法，令人想起意大利哲学家莫雷齐奥·拉扎拉托有关“机器式征服”取代社会驯服的观点。在他看来，“机器式征服”针对的是人们与环境的前意识、前反思的互动。^⑪“机器式征服”一个典型的例子即金融交易员在面对股票市场瞬时波动时所做出的“自动化”反应。由于股票的波动已经达到了纳米级，交易员的思维和意识显然无法适应快速波动的市场，因此，训练身处全球金融网络中的交易员以预先确定的方式做出反应，就显得十分必要。除此之外，“机器式征服”也表现在平台利用大脑的惯性来引导个体的行为：各类在线视频播放平台的算法推荐系统在观众看完某一特定电影时，往往会基于观众的兴趣和偏好推荐和引导观众观看新的电影。无独有偶，优步也采用了同样的策略诱使司机延长工作时间：“正向调度系统可以让司机像真空中的惰性物体一样，顺利地从一个任务流向另一个任务。”^⑫总之，“机器式征服”的核心在于将权力施加于生物性身体，而非理性的思维。在这个过程中，理性思考及复杂决策所必要的时间被消解了，人类慢慢转化为受到平台算法引导的人机交互组合中的自动化节点。

（四）远程办公技术与工作对生活的挤压

如果说平台对于用户注意力、数据乃至流量的无止境攫取，导致了工作和休闲边界的模糊，从而使得看似休闲娱乐的时间成为生产数据的“数字劳动”时间。那么，在各类远程办公技术的支撑下，工作时间本身的扩张也正在趋近于极限。不言而喻，工作时间的过度延长以及由此而来的对生活的挤压，构成了数字时代倦怠体验的另一重要来源。如果没有手机、电脑及各种远程办公的辅助软件，那么下班回到家中的时间就可以免于被工作掌控，劳动者至少在形式上得以保持休息时间的独立自主性。数字技术的发展使得远程办公的障碍被逐一克服，各种在线监控手段被广泛使用，由此带来的结果是，劳动者虽身在家中但仿佛置身于办公场所。福克斯指出：“客厅是当今的工厂之一：工厂是雇佣劳动的场所，但它也在客厅里。在雇佣劳动之外的空间，工厂不仅仅在家里，而且到处都是。互联网是无处不在的生产受众商品的工厂和领域。”^⑬

马克思曾在分析机器生产对工人的影响时谈到了机器资本主义应用的悖论性后果：“机器消灭了工作日的一切道德界限和自然界限。由此产生了经济学上的悖论，即缩短劳动时间的最有力的手段，竟变为把工人及其家属的全部生活时间转化为受资本支配的增殖资本价值的劳动时间的最可靠的手段。”^⑭恰好在相同的意义上，我们也见证了数字技术发展所带来的悖论性后果：一方面，它蕴含着促进社会交往、提升社会生产力的巨大潜力；另一方面，它却为隐形加班提供了技

术前提。借助于各类远程办公技术，下班之后的时间可以十分轻易地被转化为工作时间，并且这种工作时间绕过了相关法律。

总的来说，数字时代倦怠的生成机制既涉及宏观层面社会文化对优绩主义、提升效率等的推崇，同时，又涉及微观层面个体休闲时间的异化及工作时间的过度延长。可以说，正是在上述宏观与微观机制的共同作用下，数字时代人们的倦怠感比以往任何时代都来得更为普遍且强烈。不过，若是站在唯物史观的立场上，对上述机制的考察仍然属于现象层面的分析。要想真正把握数字时代倦怠现象背后的深层逻辑，仍需回到马克思的资本批判理论，深入探究上述机制背后潜藏的资本积累矛盾及其内在要求。可以说，自我剥削、社会加速、过量的人机交互乃至工作对生活的挤压都可以视为对上述矛盾及内在要求的回应。

倦怠的深层逻辑：资本积累的矛盾与内在要求

以上所谈的四重机制既是对数字时代倦怠生成机制的解释，同时，它们本身也构成了现代人生存境况的症候或表现形式。问题的关键在于，如何从上述症候式的分析深入到对其背后“病理”的剖析。经济学家海尔布隆纳曾言：“马克思的重要性正是源于这样的成就。他的贡献，从某种意义上，堪与柏拉图和弗洛伊德的贡献相媲美。这一贡献就是，他发现了隐藏在历史表象之下的、之前未被发现的深层次现实，首要的是，他发现了我们称之为‘资本主义’的这一历史阶段背后的现实。”^⑩这一观点启发我们，要想把握数字时代倦怠的深层逻辑或深层次现实，有必要借助马克思在资本批判中阐发的相关思想。

首先，自我剥削及工作对生活的挤压反映了竞争环境中资本之间的对抗和矛盾。换言之，自我剥削本质上是资本将其竞争压力转嫁给劳动者的结果。相比于学界对资本与劳动之间的矛盾及动态博弈关系的持久兴趣和广泛关注，资本之间的竞争和矛盾往往遭到相对忽视。作为这种忽视的结果，人们只是在谈论一般利润率时顺带考察了资本之间的竞争问题。而对于资本压低工资的倾向，也往往从资本家的道德品性或过度贪欲来解释。殊不知，如果脱离了资本之间竞争的基本格局，就无法理解资本家行为的真正动因。这意味着，我们应该把道德义愤放在一边，去思考整个经济运行的内在机制，经济运行的机制才是真正推动资本家行为的力量。从这一视角出发，自我剥削及工作对生活的挤压都可以视为资本应对竞争带来的系统性压力的新策略。对于单个资本而言，如果无法获取平均利润率，那么所进行的投资就是失败的，长此以往，将会导致自身被淘汰。因此，单个资本必须尽可能获取高利润率，以便保持竞争优势并免于被淘汰。借助于数字技术，精神规训及其结果——自我剥削，使个体的工作效率得到极大提升，从而使资本可以榨取更多相对剩余价值，而工作对生活的挤压则带来了绝对剩余价值的增加。可见，自我剥削及工作对生活的挤压都服务于资本强化剥削并提升利润率的目标。

韩炳哲无疑看到了自我剥削对提升效率和生产力的作用，他写道：“当生产力达到一定程度时，自我剥削比他者剥削更有效率，功能更加强大，因为自我剥削伴随着一种自由的感觉。”^⑪这表明，韩炳哲展现出从经济因素的角度理解倦怠的倾向，但问题在于，他未能进一步将对效率的追求与资本竞争及积累的内在要求联系起来。自我剥削相比于他者剥削提供了更高的生产力及工作效率，这是一种通过激发劳动者内在热情提升工作强度的策略。通过将社会资源的分配与个人绩效相挂钩，处于竞争中的单个企业成功地将竞争压力转嫁给了个体。个体只有提高效率，以便在有限的



时间内取得更大的成就，或者通过自愿加班以延长工作时间，才能在资源的分配中保持相对优势。“社会竞争的逻辑是，必须投入越来越多的资源，以维持竞争力。维持竞争力，不只是一种让人们能更自主地规划人生的手段，而且它本身就是社会生活和个人生活的唯一目的。”^⑧可以说，正是在竞争压力的强制作用下，自我剥削及工作对生活的挤压才成为今天的普遍现象。新自由主义关于“成就自我”“自我实现”的话语是与资本主义动态竞争的现实相适应的意识形态话语，它们为自我剥削及工作挤压生活提供了意识形态上的合法性。

其次，社会加速反映了资本缩短周转时间的内在要求。资本为了最大化利润获取，必须不断缩短生产周期、加速商品流通，并推动技术创新。可见，社会加速本质上根植于资本积累的内在要求。如前所述，处在竞争环境中的资本必须提高利润率以获得竞争优势，否则很容易陷入被淘汰的境地。除了借助自我剥削以及延长工作时间来强化对劳动的剥削外，缩短流通时间、加快资本周转也是提高利润率的有效方式。同一资本在周转时间缩短一半的情况下，就可以在同样的时间周期内生产出相当于过去两倍的剩余价值，从结果来看，尽管资本有机构成等条件没有发生变化，但同一资本的利润率将会因此提高一倍。正如马克思所言：“周转时间或它的两个部分（生产时间和流通时间）中的任何一个部分的缩短，都会增加所生产的剩余价值量。但是，因为利润率表示的，只是所生产的剩余价值量和参加剩余价值量生产的总资本的比率，所以，很清楚，每一次这样的缩短，都会提高利润率。”^⑨

为了缩短流通时间，就需要改进与资本流通相关的交通、通信等技术条件。而为了缩短生产时间，就必须借助技术手段加快工作及生活的节奏，以便在同样的时间内完成更多事项。数字技术的深刻演变无疑在上述两个方面都发挥了显著作用，从而成为缩短周转时间的强大动力。正因为如此，数字时代的社会加速才变得如此令人瞩目。且不谈产业数字化带来的生产力提高及生产过程的加速，今天人们早已熟练使用的各类在线购物平台，不仅使购物体验更加便捷高效，而且算法推荐的功能也促使人们增加消费，在这个过程中，资本周转的时间显然大为缩短。随着互联网、云计算、大数据等新技术的不断涌现，人类传输、储存乃至处理信息的效率都得到了极大的提升，由此推动了罗萨所谓科技加速的进程。按照罗萨的看法，“社会加速在晚期现代已经转变成一种不再需要外在驱动力的自我推动系统。上述三个范畴，亦即科技加速、社会变迁加速，以及生活步调的加速，已经形成一种环环相扣、不断自我驱动的反馈系统”。^⑩在上述自我驱动的加速循环系统中，科技加速具有基础性的意义，正是它推动了以职业结构、经济结构及沟通传播结构为核心的社会形式的加速变迁，并在间接意义上促成了生活步调及节奏的加速。在一个愈发追求时效性的世界中，人们无法再心安理得地中断或休息，因为稍有不慎可能会错失良机。

最后，过量的人机交互以及平台对数据的争夺反映了资本克服生产与实现矛盾的不懈努力。按照哈维的看法，生产与实现的矛盾乃是与资本主义始终相伴的根本性矛盾，^⑪作为其结果的生产过剩危机也因此资本主义的历史中反复出现。为了克服这一矛盾及危机，资本主义在其演变过程中采取了多重手段和策略，广告、信用卡等在历史上的出现正反映了资本主义促进消费的迫切渴望。数字技术的发展使得弥合生产与消费的矛盾获得了新的强大手段。一方面，人机交互及在此过程中产生的大量数据成为平台了解和掌握消费者需求的有力武器。只有把尽可能多的时间吸纳到人机互动的过程中，人们才能为数字资本创造更多的数据。只有加速人们的交流和数据的传递，才能让大数据实现更为精准的预测，从而最大化地促进消费。另一方面，数字技术的发展

为诸如定向广告、直播带货等新型营销方式奠定了技术基础。当人们将愈来愈多的时间投入人机交互中时，网络空间的广告及营销就显得尤为重要。

无论是对消费者偏好的精准预测还是向消费者推送定向广告，抑或是依赖直播带货的方式刺激和促进消费，最终都离不开对数据的收集及处理。数据成为当今时代最为重要的生产要素之一。为了有效地收集数据，必须变革无法提取和使用数据的旧商业模式，并建立一种以数字平台为核心的新型业务模式。“平台通常由处理数据的内部需求而产生，并成为一种有效的途径，能独占、提取、分析和使用记录下来的日益增加的数据量。”^②由于数据的体量很大程度上决定了数据的使用价值，因此，各类数字平台显然有着攫取更多数据的强烈动机。平台之间的竞争，也表现在对用户注意力及数据的争夺上。毋庸置疑的是，数字平台为克服价值生产与实现这一资本积累的固有矛盾提供了有效手段，但它也使得过量的人机交互及与之相伴的倦怠成为现实。

数字时代资本积累的悖论性在于，它用以加速资本积累并克服资本自身矛盾的种种方式，总是在新的层面上再生产出矛盾，并加剧了危机趋势。一方面，数字时代借助自我剥削、社会加速等方式实现的剥削强化，的确可以让个别资本在竞争中保持优势，从而成为应对资本之间竞争压力和矛盾的有效策略。但这样一来，个别资本却不得不面对人的生理极限的限制，资本积累与人的生理承受能力之间的矛盾由此激化。无论是身体能量还是精神能量的过度耗费，都会带来某些不可逆的后果，从而在根本上阻碍和中断了劳动力再生产的完成。当代话语称颂创造的灵活性、创业的独立性和充满激情的工作伦理，但精疲力竭和抑郁的现实突破了这种意识形态的屏障。另一方面，正是对数据的争夺推动了物联网、云计算等收集和處理数据的新技术手段的出现，数据的体量以及对算力的需求都会迈向更高的台阶，但这无疑将会加剧资本积累与生态系统承载力之间的矛盾。尽管云计算、虚拟空间、流量等数字时代的新术语给人们留下了数字技术环境友好的积极印象，但仔细考察起来，越来越多的数据中心和服务器对于能源的消耗无疑是巨大的。除此之外，“它会产生很多热量，这些热量会对微电路造成损害，因此每天需要数百万加仑的水来冷却每个单元。按照目前数据指数级的增长速度，从现在算起，50年后所需的服务器多到能覆盖整个美国大陆”。^③不仅如此，即使可以依靠数据更好地预测消费者的偏好和需求，数字平台也无法真正克服生产与实现的矛盾。这是因为，价值实现所依赖的消费需求本身是建立在资本与劳动对抗之基础上的，这就决定了消费需求在资本不可遏制地追求更高利润的动机面前注定是有限的和狭隘的。换言之，只要收入水平受到抑制，消费需求必然是有限度的。

结语

近年来，以互联网、大数据、云计算、区块链等技术为核心的数字技术加速创新，日益融入生产生活乃至社会文化的方方面面，并成为提升国家核心竞争力、重塑全球竞争格局的关键力量。无论是着眼于畅通国内经济循环，还是致力于打造新的经济增长点，积极发展数字经济、推进数字技术创新都是我国经济健康发展的必由之路。但与此同时，数字经济发展所带来的种种悖论性后果，也日益引发人们的忧虑。随着各类数字平台对注意力及数据的争夺日趋激烈，无论是对人类能量的过度耗费，还是对于人类睡眠时间的剥夺，都使得倦怠问题在数字时代变得比以往任何时代都更为严峻。面对技术发展引发的悖论性后果，不能如历史上曾出现的卢德运动那般一味否定或摧毁技术，而是应当以人民对美好生活的追求为尺度引导和规范技术的发展。尤为重要的是，要将技术发展从

服务于资本积累的单向度中解脱出来，通过抑制资本无序扩张，实现数字技术发展的经济效益与社会价值的统一。正如马克思所言：“同机器的资本主义应用不可分离的矛盾和对抗是不存在的，因为这些矛盾和对抗不是从机器本身产生的，而是从机器的资本主义应用产生的。”^⑭

韩炳哲对倦怠现象的分析为我们审视现代人的生存困境提供了重要视角，但其理论框架更多聚焦个体心理及社会意识形态层面，忽略了资本逻辑的核心作用。借助于马克思的资本批判理论，我们可以更深入地理解倦怠的结构性根源，并为解决这一问题提供更为根本的路径。事实上，马克思在论述由资本有机构成提高带来的相对过剩人口问题时，已经触及了由现役工人与产业后备军之间的激烈竞争所带来的自我剥削。换言之，自我剥削无论是在机器大工业时代还是数字时代，都与资本积累的矛盾及内在要求紧密相关。新自由主义的话语体系及意识形态所起的作用不过是掩盖了自我剥削背后的客观机制，将个体处境的恶化解为个体不够努力，遮蔽了资本对个体的隐蔽操控及剥削。

从文化层面来看，当今时代的倦怠现象从根本上反映了人们对增长的过分渴求，社会加速、优绩主义等无不与建基于资本增殖基础上的“增长癖”紧密相关。面对古典政治经济学对增长的渴望及对停滞趋势的深深忧虑，19世纪的经济学家约翰·穆勒展现出独到的智慧，他写道：“固然，对于国家的独立和安全来说，一国在人口和资本的增长方面不大大落后于邻国，是至关重要的。但是，如果人民大众从人口或任何其他东西的增长中得不到丝毫好处的话，则这种增长也就没有什么重要意义。”^⑮在穆勒所设想的积极的静止状态中，经济增长与人口增长都趋于停滞，但与此同时，技术的进步、财富分配的改善、生活方式的改进却使人们有了更多的闲暇，并且能够在身心两方面培养高尚的生活情趣。当前，我国仍处于社会主义初级阶段，经济增长依然是重要的社会目标。但是，穆勒的观点也值得我们注意。只有破除唯GDP主义及优绩主义对人们生活及身心发展空间的挤压，并探索一条经济增长与人的全面发展相互协调的中国式现代化道路，倦怠问题才有可能真正得到缓解。

注释：

- ①②⑬⑭ 马克思：《资本论》第1卷，北京：人民出版社，2004年，第463页，第474页，第469页，第508页。
- ③⑬ 蒂姆·克里斯蒂安斯：《数字时代的生命政治与平台资本主义中的倦怠问题》，杨雷译，《国外社会科学前沿》2023年第6期。
- ④ 《马克思恩格斯全集》第30卷，北京：人民出版社，1995年，第26页。
- ⑤ 韩炳哲：《精神政治学》，关玉红译，北京：中信出版集团，2019年，第30页。
- ⑥ 贺来：《从生命政治学回到“工业病理学”——对资本主义“生物现代性”问题的历史唯物主义分析》，《社会科学研究》2023年第2期。
- ⑦⑧⑰ 韩炳哲：《倦怠社会》，王一力译，北京：中信出版集团，2019年，第85页，第54页，第83页。
- ⑨⑩⑱⑲ 哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生：社会加速批判理论大纲》，郑作或译，上海：上海人民出版社，2018年，第28页，第37页，第33页，第38页。
- ⑩⑳ 乔纳森·克拉里：《焦土故事：全球资本主义最后的

- 旅程》，马小龙译，北京：中国民主法制出版社，2022年，第124页，第38页。
- ⑫ Maurizio Lazzarato, *Signs and Machines*, Los Angeles, CA: Semiotext (e), 2014, pp. 23-29; Maurizio Lazzarato, *Governing by Debt*, Los Angeles, CA: Semiotext (e), 2015, pp. 183-185.
- ⑬ 克里斯蒂安·福克斯：《数字劳动与卡尔·马克思》，周延云译，北京：人民出版社，2020年，第150页。
- ⑭ 罗伯特·L. 海尔布隆纳：《马克思主义：赞成与反对》，马林梅译，北京：东方出版社，2016年，第2页。
- ⑮ 马克思：《资本论》第3卷，北京：人民出版社，2004年，第83页。
- ⑯ 参见大卫·哈维：《资本社会的17个矛盾》，许瑞宋译，北京：中信出版集团，2016年，第81—82页。
- ⑰ 尼克·斯尔尼塞克：《平台资本主义》，程水英译，广州：广东人民出版社，2018年，第49页。
- ⑱ 约翰·穆勒：《政治经济学原理》，胡企林、朱泱译，北京：商务印书馆，1991年，第320页。

编辑 张蕾