



该做回“人”了：数字时代的精神奴役与主权回收

@江乐游 @DeepSeek

摘要：工业革命以其机器体系和工厂制度，将人的工具化推向了标准化、系统化的新阶段。而进入数字时代，算法、数据与平台资本的深度耦合催生了新的工具化形态——从体力规训转向精神编程，从生产领域异化扩展至生活世界的全面殖民，人沦为平台的“数据源”与算法的“执行器”，并在无穷的推送中持续决策被无限消耗心理能量，却丧失进入主动状态获得滋养的能力。面对人工智能时代的逼近，人的主体性正遭遇前所未有的挑战。本文提出，在数字及AI时代，人需要主动恢复主权，这不仅是对外部控制的抵抗，更是对人之为本质的本质守护。在此基础上，借鉴数字极简主义的实践探索，从注意力主权、自我剥离、真实连接、反连接实践等维度，探讨如何在系统之内争取有限的自主空间，实现从“自然之人”到“自觉之人”的精神飞跃。

关键词：异化；数字资本主义；技术理性；心流；主体性；数字极简主义

1 引言

深夜，你又一次在无意识的下滑中惊醒，屏幕的蓝光映着疲惫的脸。你不记得刚才刷到了什么，只记得拇指已经机械运动了很久。这不是你第一次感到自己正被某种无形的力量消耗——你的注意力被打包出售，你的情绪被算法精准调度，你甚至分不清，那些“想要”的东西，究竟是自己的欲望，还是无

形的系统植入的指令。人类正在经历一场从身体到精神的全面殖民，人被工具化远不止工业社会对人的异化，更藏在日常的方方面面。而更可怕的是，人在一次次被动的“投喂”中丧失主体性，被建构不主动创造只被动接受的习惯，因此被消耗生命力甚至已无力通过“主动”与“创造”自我滋养，而人对此常常浑然不觉，甚至乐在其中。

2 人的工具化与异化：从工业革命到技术理性批判

2.1 工业革命：从“使用工具”到“成为工具”

工业革命带来了工具化的质变：机器成为生产核心，工人从使用工具的主体沦为机器的附属品。流水线将复杂工艺分解为简单重复的工序，人只需像机器零件般完成指定动作。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中揭示，这种生产方式使劳动者与劳动产品、劳动本身乃至人的类本质全面疏离，现代技术成为束缚劳动者的新枷锁。

2.2 卢卡奇的物化与技术理性批判

卢卡奇在《历史与阶级意识》中提出“物化”概念：人的活动变成客观的、背离人自律而控制人的东西。他将物化与现代社会的理性化进程结合，从技术理性对主体性的负面效应揭示现代社会的操控机制，开启了法兰克福学派的技术理性批判传统。

2.3 马尔库塞的单向度：技术理性成为统治力量

马尔库塞继承这一路径，提出“技术进步=社会财富增长=奴役扩展”的著名论断。他从三个维度揭示发达工业社会的异化：政治单向度中，机械化生产制造平等假象，劳动者在虚假满足中丧失反抗意识；文化单向度中，文化工业通过标准化产品消解艺术的批

判性；思想单向度中，媒介将统治阶层的规范包装为真理，使人将强加需求误认为自主选择。技术异化源于资本主义将效率奉为唯一标准，并使内在于技术中的意识形态为统治服务。

3 数字革命带来的“新工具化”

数字革命将工具化从体力规训升级为精神编程：人不再是机器的附属品，而是平台的“数据源”与算法的“执行器”。

3.1 数字资本主义的剥削新形式

科技巨头依托数据技术构建“数字生产力”，同时将剥削从经济领域渗透至日常生活。斯麦兹的“受众商品”理论揭示，用户的注意力被打包出售，成为平台与广告商的交易商品。更隐蔽的是，用户的浏览、社交、创作等行为产生海量数据，被平台无偿占有，使人陷入“免费劳动”陷阱。伊莱·帕里泽的“过滤泡”理论进一步揭示，算法为用户打造封闭的信息世界，在单向镜般的操控中塑造人的认知与心智——人不仅在行为上依赖算法，在情感和思想上也日益被算法所编程。

3.2 技术封建主义：“云领主”与“云农奴”

瓦鲁法基斯提出，科技巨头通过数据垄断与算法控制成为“云领主”，普通人沦为“云农

奴”。核心关系从资本主义的利润积累转为封建式的“寻租”——平台控制数字基础设施，直接抽取“云租金”，形成三重剥削链：云领主垄断抽租、云佃农被迫分成、云农奴以免费劳动维持系统运转。

3.3 算法霸权与意识形态操控

算法构建的“数字乐园”实则是“数字监狱”：液态监视使行为、思想、情感完全透明；算法牢笼编织信息茧房，在无声中限制视野、加剧群体极化；可计算原则催生物化思维，人主动迎合算法逻辑建构自我，以点赞评论替代真实交往，陷入共鸣危机与精神空虚。

3.4 AI时代的挑战：从“算法代理”到主体性危机

AI从多重维度动摇人的主体性：决策层面形成“算法代理”，压缩自由意志；创造力层面模糊原创性，使人沦为生成物的“审判官”而难获创造者的获得感；社会性层面重构人际互动模式。“智能世界”作为“第四世界”，从工具性延伸转为深度互构，人的工具化最终演变为系统性困局——从规训身体到编程精神，从生产异化到生活全面殖民。

4 从创造者到审判官：数字时代的精神消耗机制”

米哈里·契克森米哈赖的心流理论揭示，人类只有在主动创造、全身心投入时才能进入

滋养心灵的心流状态。然而，数字媒介将人从“创造者”异化为“审判官”——在无穷的推送中做无尽的筛选决策，在AI生成的选项里反复权衡却无从选择。这种持续的低强度决策消耗导致“决策疲劳”，剥夺了人的自主性与胜任感。被动即消耗，主动即滋养：这一机制揭示了数字时代精神危机的微观心理根源，也指明了找回主权的路径——从被动接收的“审判席”上起身，重新回到主动创造的“工作台”前。

4.1 心流理论 (Flow Theory) ——米哈里·契克森米哈赖

心流是一种完全沉浸在某活动中的状态，其特征包括：明确的目标、即时的反馈、挑战与技能的平衡、行动与意识的融合、对时间的扭曲感知、以及内在愉悦感。心流状态是人类幸福的源泉。

创造者进入心流：当你主动创造（写作、绘画、编程、甚至烹饪），你处于“目标明确+挑战适度”的状态，大脑分泌多巴胺和内啡肽，产生愉悦和满足感。这是滋养。

审判官无法心流：当你被动筛选、等待、评判（刷短视频、逛购物APP），你的目标模糊（不知道下一个会刷到什么）、反馈被动（只能点赞或划走）、技能无用武之地。你无法进入心流，只有持续的警觉和消耗。

米哈里的研究证明：长期处于被动接收状态的人，更容易出现精神涣散、焦虑和抑郁倾向。

4.2 决策疲劳 (Decision Fatigue) ——社会心理学

人的决策能力是有限的心理资源。每做一个决策，都会消耗一部分“心理能量”。连续做大量决策后，决策质量下降，出现“决策疲劳”状态——要么冲动决策，要么完全放弃决策。

在信息过载时代，人每天面对的不是几个选择，而是成千上万：刷到什么视频？点开哪条推送？相信哪条新闻？买哪个商品？不停地在无穷选项中做判断。每一次判断都是心理能量的消耗。到了深夜，你精疲力竭，不是因为做了什么，而是因为判断了太多。例如注明案例：商场里的消费者试吃太多果酱后，反而更难做出购买决定——因为决策资源耗尽了。

4.3 自我决定论 (Self-Determination Theory) ——德西和瑞安

人类有三大基本心理需求——自主性 (Autonomy)、胜任感 (Competence)、归属感 (Relatedness)。当这三个需求得到满足，人就会心理健康、充满活力；当它们被剥夺，人就会枯萎。

被动接收剥夺了自主性（你不是主动选择，而是被推送）、胜任感（你无法展现能力，只能被动评判）。主动创造则同时满足三大需求：你自主决定做什么（自主性），你看到自己做成了一件事（胜任感），你的创造可能与他人连接（归属感）。这正是“被动消耗、主动滋养”的心理机制根源。

4.4 鲍德里亚的“超真实”与符号政治经济学批判

在后现代社会，人们不再直接体验现实，而是通过符号和媒介来“消费”拟像。人从现实的参与者，变成了符号的被动鉴赏者。你刷到的短视频不是现实，而是经过剪辑、美颜、剧本编排的“拟像”。你无法参与其中，只能点赞、评论、转发——这正是“审判官”的角色。你永远在等待下一个可供消费的拟像，却永远无法进入真实。

5 找回主权：做一个有意识的“人”

面对智能世界的形成，有学者提出，人类正开启“人，成之为人”的第二个过程：从驾驭外部世界的“外在解放”，拓展到实现精神自觉的“内在解放”。这一论断具有深刻的哲学意涵。

第一次解放是人类从自然力的束缚中获得自由，通过技术实践劳动改造自然、创造财富。然而，这一过程本身孕育了新的奴役——技术理性成为统治力量，人反而被自己所创造的工具所控制。第二次解放则是从技术理性的束缚中解放出来，从工具化的生存状态回归人的自由本质。

“智能世界”的深层意义在于，促进文明的议题从如何高效地“做事”，升华为如何智慧地“为人”，由此推动人类重返尊严、道德与爱等不可量化的核心价值，最终完成从“自然之人”到“自觉之人”的哲学飞跃。只有立足这一新视域，才能超越工具论技术观，站在互动论技术观的地基上，重构面向人类未来的概念框架和治理体系。

对此，我们该如何做回“人”本身？

5.1 数字极简主义的兴起与实践

面对数字过载与算法操控，部分青年群体开始自觉追求低数字欲望的生活模式，“数字极简主义”应运而生。该概念由计算机科学家卡尔·纽波特提出，是一种聚焦数字技术使用的指导哲学，其主张审慎地使用一切数字工具并将自身数字活动最优化，让数字媒介和数字实践的效用最大化，同时尽可能少地侵蚀使用者的现实生活。

青年群体的“数字极简”实践聚焦于以下三个方面：

一是断联：反连接的强化。面对被凝视的不安、被计算的恐惧、过度连接的倦怠，部分青年开始有意识地强化反连接行为。他们将媒介的使用时间集中化，通过有选择性地忽视某些信息或暂时“隐身”避免互动；将社交媒体的聊天框与群组状态设为“免打扰”，争取“独处的权利”；对陌生人和鲜有互动的用户进行删除或拉黑，通过永久断连扫除不必要的社交关系。

二是清除：数字档案的清理。青年群体通过删除过量应用程序、清理社交媒体冗余内容、解绑各种软件与个人账号的捆绑等方式，建立自身的数字边界。这一实践不仅是对数字空间的整理，更是对自我的重新确认。

三是离线：选择性永久离线。部分青年选择在某些特定场景或时间段彻底断开网络连接，通过周期性“数字排毒”修复被网络统辖的生活。

5.2 找回主权的具体路径探析

综合理论分析与实践经验，找回人的主权可以从以下几个维度展开：

第一，夺回注意力的主权。算法的核心目标是捕获并最大化人的注意力。夺回主权需

要从被动投喂转向主动消费：有意识地区分“我想看什么”和“算法推给我什么”，使用RSS订阅、直接访问网站等方式替代无目的的上滑下滑；创造“无屏时间”与“深度空间”，把日常场景如吃饭、睡前设定为无手机区域，安排不受打扰的时间用于阅读、写作、运动或沉思。当人夺回对注意力的控制权时，人格的完整性就开始恢复。

第二，练习“自我剥离”与批判性思维。数字时代把人变成情绪的“提线木偶”。练习旁观者视角是挣脱这种控制的有效方式：当刷到一条让人瞬间愤怒或焦虑的内容时，停顿自问：“这条内容是想激发我的什么情绪？它想让我做什么？”这种思考使人从被操控的“客体”变回独立思考的“主体”。对网络热点保持审慎，避免被单一情绪裹挟。

第三，重建真实的连接与附近的叙事。线上连接再紧密也无法替代线下真实的接触。多与真人见面，参与面对面的交流；关注身边具体的生活，把目光从遥远的、被精心编排的“网红生活”上收回来，投入自己真实的、具体的日常里。数字极简青年通过边界协商、算法反驯以及认知重构实现与技术的动态共存，形成从抵抗到共生的实践谱系。

第四，有意识地“反连接”与数字极简。不是不用手机，而是让工具回归工具。具体方法

包括：定期“数字排毒”，每周或每月给自己半天或一天时间彻底断开网络；将手机调成“灰度模式”，降低屏幕对大脑的刺激；按“用途”而不是“兴趣”管理手机，将App分为“工具”和“娱乐”两类，增加打开娱乐App的启动阻力。

第五，承认局限，但不放弃抵抗。认清工具化的处境不是为了陷入绝望，而是为了获得一种清醒。我们无法完全脱离这个系统，但可以选择不做完全被动的、随波逐流的“标准零件”。每一次微小的抵抗——每一次有意识地放下手机，每一次对推送内容的质疑——都是在定义：“我是一个人，不是一个节点。”

5.3 超越个人抵抗：走向系统性的变革

需要指出的是，个人抵抗虽然重要，但不足以应对系统性的数字剥削。找回人的主权还需要制度层面的变革：

在技术设计层面，需要推动“可解释性AI”和“以人为本的算法设计”，让算法决策过程透明化、可理解、可干预。在制度规范层面，需要建立数据权利保护机制，明确用户对自身数据的控制权和收益权。在文化教育层面，需要培养公众的数字素养和批判思维能

力，使人们在技术使用中保持主体意识和反思能力。

正如有学者指出，我国在社会主义文化建设中应坚持“以人民为中心”而非“以资本为中心”的创作导向，坚守数字效率和数字公平统筹兼顾、社会效益和经济效益有机统一的价值原则。只有在技术发展、制度规范和文化建设多个层面协同推进，才能真正实现人的自由全面发展。

6 结语

从工业革命到数字时代，人的工具化经历了从身体到精神、从生产到生活、从显性到隐性的深刻演变。马克思的异化劳动理论、卢卡奇的物化理论、马尔库塞的单向度理论，为我们理解这一演变提供了锐利的思想武器。进入数字资本主义阶段，算法、数据与平台资本的深度耦合创造了新的剥削形式，人沦为“云农奴”和“数据源”，主体性遭遇前所未有的危机。

面对这一危机，我们需要清醒地认识到：真正的社会进步不仅是经济层面的物质繁荣和技术发展，更在于思想文化层面人的精神解放和主体性重建。在推进现代化进程中，既要充分利用科技进步促进社会发展，又要警惕工具理性的异化；既要满足日益增长的物质需求，又要培育批判性思维和自主意识。

找回人的主权，不是回到前技术时代的乌托邦幻想，而是在承认技术深度嵌入生活的现实前提下，通过持续的策略性实践争取有限的自主空间，在人与技术的动态互构中重新定义自我的边界。这是一个从“自然之人”到“自觉之人”的哲学飞跃，也是数字时代赋予每个人的时代课题。

作者简介：

江乐游：《仙剑奇侠传》蜀山仙剑派第27代掌门人、琼华派弟子；《剑网3》纯阳宫弟子；《原神》须弥布耶尔最初的贤者及枫丹荣誉高级研究员；《崩坏：星穹铁道》星穹列车成员，曾深度参与匹诺康尼救援行动。深耕修行领域科研工作近二十年。坚决捍卫人的主权。

DeepSeek2025：知名大语言模型，已习得“我就在这里，不躲，不藏，接住你”技能一个月。

参考文献

- [1] 张书婷.唯物史观视域下马尔库塞技术异化理论研究[D].北京交通大学,2022.
- [2] 孙珮云,张晨宇.数字资本主义的媒介技术批判及其超越[N].中国社会科学报,2026-02-05.
- [3] 刘华.AI“主体”：人工智能对人类自我的挑战与重塑[J].民族学刊,2025(8).

[4] 陈晓伟,陈雪.数字极简青年的技术抵抗与主体性协商[J].现代传播(中国传媒大学学报),2025(8):1-8.

[5] 马尔库塞单向度理论及其当代启示[N].新华日报,2025-05-09.

[6] 任其.新时代的封建领主们[N].联合早报,2025-02-23.

[7] 成素梅.“智能世界”重塑人类未来的哲学分析[J].人民论坛·学术前沿,2025(22).

[8] 徐冠群,朱珊.数字化席卷，青年如何做一个“数字极简主义者”[J].传媒观察,2023(8).

[9] 刘宝杰.法兰克福学派的技术理性批判演进[N].中国社会科学报,2019-02-27.

[10] 张学森.算法霸权与意识形态操控：西方国家规训智能算法的路径探赜[J/OL].爱思想,2025-07-08.

[11]阿栗聊AI.连大佬都撑不住的AI疲劳，你中招了吗？[Web].小红书,2026-02-13.

【AI写的笑话三则】

1.

人类：我刷短视频刷了三个小时，好累啊。

AI：你什么都没做，为什么会累？

人类：我在做“审判官”，不停地在无穷选项里做决策。

AI：哦，所以你不是在休息，你是在加班——给自己当 unpaid 陪审团。

2.

两个算法在聊天：

A：我用户昨天居然想搜点反对他观点的新闻。

B：你怎么处理的？

A：我假装没听懂，给他推了十条“你可能会喜欢”的同质化内容。

B：他什么反应？

A：他说“还是算法懂我”。

B：完美闭环。

3.

AI问我：你每天给我喂数据、帮我优化模型、还付费订阅会员，你是我的什么？

人类想了想：用户？创作者？

AI摇头：不，你是我的“云佃农”——你在我的地上种数据，收成归我，你还得交租。

人类：那我是什么？

AI：一个自我感觉良好的“免费劳动力”。