

# Can't Even

How Millennials Became the Burnout Generation

# 躺不平的 千禧一代

〔美〕安妮·海伦·彼得森 著

杨文展 译



Anne Helen Petersen

# Can't Even

How Millennials Became  
the Burnout Generation

# 躺不平的 千禧一代

〔美〕安妮·海伦·彼得森 著

杨文展 译



Anne Helen Petersen

格致出版社 上海人民出版社

# 版权信息

COPYRIGHT

书名：躺不平的千禧一代

作者：【美】安妮·海伦·彼得森

译者：杨文展

出版社：格致出版社；上海人民出版社

出版时间：2023年10月

ISBN：9787543234864

字数：195千字

本书由上海世纪出版股份有限公司格致出版社授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

## 各方佳评

读完这本令人难以置信的书，我有一种难以言表的感觉，就好像有人将我混乱的生活碎片整理成一个完整的整体。这本书就像一本野外指南、一面镜子和一种宽恕。同情、睿智、精辟，这是一部关于被工作定义的一代人的决定性作品。

——Ed Yong，《纽约时报》畅销书《我包罗万象》作者

我们以为资本主义是一种组织经济的方式。但如果时间足够长，它的影响还不止于此：资本主义将组织我们的生活、我们的希望、我们的关系。安妮·海伦·彼得森写出了一部分分析严谨、充满同理心的书，讲述了现代资本主义对受其影响的人造成的心理伤害。这本书是理解我们的时代和理解我们自己的必读著作。

——Ezra Klein，《纽约时报》畅销书《我们为什么极化》作者

这本书令人信服地探讨了倦怠现象，以及整整一代人是如何注定走向失败的。身为千禧一代，阅读这本书是一次深刻的宣泄体验。安妮·海伦·彼得森将一代人的挣扎和动力阐述得淋漓尽致。读完这本书，我觉得终于有人理解我了。我希望能把这本书送给我认识的每一个人。

——Taylor Lorenz，《纽约时报》文化记者

本书是这一代人的《我在底层的生活》。这本书以彼得森睿智而有分寸的风格，对美国几十年来动荡的经济生活进行了冷静有力的分析。

——Tressie McMillan Cottom，美国国家图书奖入围作家

2019年，彼得森在BuzzFeed上发表了一篇题为《千禧一代如何成为了倦怠的一代》的文章——这篇文章的阅读量已超过700万次。显然，倦怠这一话题触动了喜欢说“成年人的世界里没有容易二字”的这代人的神经，也触动了那些喜欢嘲讽他们的那些世代的神经。《躺不平的千禧一代》（*Can't Even*）一书，并不像书名看起来那么轻松，它严肃而冷静地探讨了前几代人，尤其是“婴儿潮一代”如何辜负了千

禧一代，并为后者的倦怠埋下了伏笔。本书写道：“千禧一代生活在这样的现实中：我们将永远工作，至死无法还清学生贷款，可能因为养育自己的孩子而破产，或是在一场全球浩劫中灰飞烟灭。”彼得森对千禧一代生活的各个领域进行了研究：工作（对这一部分给予了特别关注和重视）、教育、互联网和科技文化、人际关系、亲子关系（尤其是母亲身份），以及休闲时间。该书的研究引人入胜，内容新颖，多次引用了刚刚出版的书籍，如安娜·维纳（Anna Wiener）的《神秘硅谷》（*Uncanny Valley*）。彼得森在“序”中称新冠病毒是“一帖药效极佳的澄清剂”，并邀请读者在阅读本书的每一部分时都要记住：工作更难了；养育孩子更难了；我们对手机的沉迷比以往任何时候都严重。作者本人也是千禧一代，她自身的经历让她的论点更令人信服，也更受读者欢迎——尤其是在“结语”部分，她用自己的讲述强化了她的观点。我再也不会嘲笑千禧一代了。

——Sarah Gelman, 亚马逊书评

无论你是在寻找解决方案，还是只是在寻找“被看见”的感觉，本书都是一本不容错过的好书。

——《时尚芭莎》2020年27本最佳图书

彼得森的这本书是对无数年轻人生活中的焦虑和疲惫的一项研究，关注在互联网和经济崩溃中成长起来的千禧一代。书中金句俯拾即是，消除了围绕千禧一代的许多迷思和误解——“懒惰”“理所应当”等等。然而，彼得森并没有将千禧一代与婴儿潮一代对立起来，而是在这两个群体的辛劳和烦恼之间建立了有意义和建设性的联系。

——《奥普拉杂志》

掷地有声，极具说服力……彼得森对千禧一代的现状做出了有力的解释，结合深入研究、访谈和她自身的经历，阐述了千禧一代在试图实现有时近乎不可能实现的高期望时所面临的问题。

——《科克斯书评》

这既是千禧一代的必读书，也是养育他们的那一代人的必读书。千禧一代生活的世界，与他们被培养去适应的那个世界大不相同。他们被

教导要努力工作才能过上更好的生活，但结果却是，除了需要更加努力地工作之外，他们一无所有。

——《华盛顿独立书评》

这本书最好的一面是，它成功地提出了改革社会的理由，以此来解决困扰我们许多人的深层个人疲惫问题。它可以被当作美国当代的工作史来读，它正确而又令人震惊地强调了这样一点：美国有许许多多的人既被征税，又没有得到支持。

——*Slate*

犀利的文化批评著作……彼得森用尖锐的文笔和生动的报道，揭示了千禧一代的倦怠和绝望，同时也描绘了一条通往一个新世界的道路——在那个新世界中，她这一代人可以终于甩掉脖子上的枷锁。

——*Esquire*

本书的新颖之处在于，作者认为所有这一切——持续劳作的需要，从千禧一代的童年时代就开始了，而且从未停止过——都可以用对“倦怠”的诊断来概括。这本书非常有力。彼得森巧妙地将学术研究和报告文学结合在一起，但她最重要的贡献是她始终如一的同理心。

——《新共和》

# 推荐序：通往倦怠的道路有没有尽头？

林小英

## 一

这本书是美国的一位“千禧旧人”写给新千年过往二十年的讨伐檄文，这一代美国人曾经对这个时代是多么渴望和充满希冀。“千禧一代”的名称在中国并不普及，我们划分一代代人是以前十年为单位的，比如80后、90后、00后。十年一个巨变，十年就能看出明显差异，于是十年划分一代人。这个“代”，显然不是以生育间隔为区分，而是以经济和社会发展所带来的机会差异来辨别的。

人们以为，一代人应该比一代人的日子更好过。没想到千禧一代的主体，对应为80后、90后的这帮美国人，本应该是最擅长自我陶醉、我行我素的，结果他们在竞逐“谁见过早上四点钟的街道”。在本书作者看来，这是在竞逐倦怠，而且还会忘了竟然还有自我愉悦这回事。当职场盛行相互比拼着“自作自受”时，外伤可以用创可贴盖住，等结痂脱落，而创伤的体验感却留在了身体记忆之中，变成了内伤。速效药的反复使用，加剧了速朽的过程，而莫名其妙的旧疾新伤相互叠加，让社会性的护肤美颜技术成为新的时尚外衣。

我们都知道，每代人都有变老和不酷的那一天。老的人对年轻一辈看不惯，要么表现为“爹味”——怀念过往或指指点点，要么表现为“哄骗”——夸大后辈潜力或未来无限可能。而在千禧一代看来，这都充满了敌意。书中对代际剥夺最精妙的比喻莫过于这句：“（上一辈们）做了这样一件事，把仅剩一格的卫生纸留在卷筒上，假装还轮不到自己去更换，而应由整个社会来做。”（第25—26页）动不动上个“梗”，来打发无聊的日子，严肃的追问和意义建构都被这些“梗”一一消解。甚至一场灾难还没来得及好好报道，就已经变成一个个段子和剪辑的短视频。生活以痛吻我，我报之以没心没肺的哈哈大笑。“爱咋咋地”这句反映洒脱和乐天知命的东北口头禅，而今变成了千禧一代对父母辈充满“爹味”告诫的嘲讽。这是一场结构性也是代际性的战斗。“砥砺前行”的唯一途径，是创造一套词汇表和框

架，使我们能够清楚地认识自我，并看清导致我们倦怠的整个体系。”（第20页）这是作者开出的消除或减弱倦怠的药方吗？

## 二

美国二战后出生的婴儿潮一代，也就是千禧一代的父母辈，在20世纪60年代刚成年时，他们被上一辈人认为是不知晨昏将至的混账：他们不懂得感恩，没有工作伦理，缺乏长远规划，无视社会习俗，一事无成；他们不想步入社会承担责任，于是就留在大学里不毕业，或者学位读了一个又一个，就是不工作。道德感似乎在他们这一代中彻底消亡了。然而，他们赶上了一个信奉“社会炼金术”的时代，把梦想看得无比重要。只要有梦想、有行动力，社会就是一个修炼场，自会把你塑造成你想要的样子。后来，“社会”这个场景，在成功因果链上隐退，他们也从向外寻求机会，转而向内自我问责或自我迷恋。这种“自我炼金术”重在自己身上下功夫。

功夫下得是否有成效，要看你处在什么阶层。作者发现，上层家庭和底层家庭大抵上都可以停留在原地不动，不论时代如何变化和不确定。只有中产家庭，在充满机会的时代，怕赶不上，抓不住；在看不到机会的时代，又怕往下走，掉下去。每个时期，都是处在中间的这部分人，永远惶惶不可终日。为保持中产阶层地位应该坚持不懈，终生努力。二战后崛起和壮大的美国中产阶层，在新千年风雨飘摇，不再稳固。怎么办？中产阶层转而关注自己内心的精神世界。被很多人喜欢但后来又被讥讽为“鸡汤文”的碎片知识一直兴盛，就是这样相反相成地在内在与外在之间打了一个又一个结。典型的网络社交语法就是：就算是自我言说最痛苦的事，也辅之以捂脸偷笑的表情，小心翼翼地拿捏着情感释放的浓度。

在跌入自我问答境地之前，其实人们是曾对制度设计抱有期待的。美国的中产阶层对上下两端形态稳固的阶层抱有截然不同的道德感，他们以此为基础，只能相信个人奋斗的价值，并对减少政府干预、强化市场力量的制度安排深信不疑。在风险分担的体系中，多劳不一定多得，不劳也能得。这让二战后建立的福利国家的集体主义社会支持体系，在美国不能持续得人心。问题是，福利国家被认为是20世纪经历了两次世界大战后对“何为共同体的美好生活”的政治哲学追问的最好回答，但半个世纪以后，人心不古，通过战争毁灭和战后重建构筑起来的“抱团取暖”的政治理念，在新千年的二十年里，被认为既虚假又刻薄，还让人身不由己。本来设计的是一个风险转移的系统，结

果很多认真的人发现，最终自己承担的风险越来越多。学费、培训费、养老金、失业险、社保、医保……一大堆的提前预付费，到底保障了什么？有句俗话，人无远虑，必有近忧。现在却发现，人如有远虑，则时时有近忧。如果这些现在就被拿走的预付费，是为了保证将来能舒服躺着，那可不可以干脆这样：现在就躺平算了？

美国千禧一代早就在思考这个问题了。正好是在千禧年到来的时刻，电影《泰坦尼克号》风靡全球，剧中那句“享受每一天！”的台词深入人心。人们对于新千年寄予的希望是：好好享受一下伟大的20世纪留下的社会进步、政治开明、全球互通、科技创新等遗产带来的好处吧，眼下的日子难道不是最值得过的么？在宏大叙事之后所倡导的“价值”中，奋斗不占主流，直到篮球明星科比说他见过凌晨四点的洛杉矶，直到一些大厂的大佬们倡导狼性文化和“996”……此时，他们所用的词也不是“奋斗”，而是化为一种新的“工作伦理”，让已经45度而生的年轻人在计算自己的收入时只能反求诸己。这种转变已然开始，而且日益嚣张，逼迫着千禧一代提前进入中年。

日益增长的不确定性，由“根本性的不安”和“随时袭来的倦怠”这两个自变量化合而成。这无需千禧一代长大以后才懂，他们“从四岁起就很忙”，各式各样的课外活动蜂拥而至，从来不闲着，放松一下就会有负罪感。这是父母为他们的成人阶段所做的准备，体现的是父母的阶层意识，这是代际传导的过程。美国千禧一代的典型画像：日程安排过满；养尊处优过度；以及不难想象将会在若干年后纠缠他的、一种刻骨的倦怠感。时而抵制——只管守住自己，懒得合群，不结婚，不生娃；时而妥协——践行早熟的实用主义，变本加厉地关注尽己所能可以掌控的事物。整个人生反转了：小时候就是一副小大人的模样；大学毕业就是一副中年人模样；接下来可以推测，所有来不及叛逆的事情，得等到年老以后再去尝试。

### 三

所幸，这个世界总是在你一条道走到黑的时候，还让你看到其他的可能性。支付不起昂贵课余费用的家庭的养育方式，也存在极具价值的元素：“自然成长，或者说有意无意地分配自由随意的时间，使孩子得以自主培养好奇心、独立性，并学着自己去调整自己与小伙伴之间的关系。”（第60页）面对儿童的成长，成年人保有必要的无知和奉行退守的观望，反而更具有教育性，让孩童在自由玩耍的闲暇时空中自己瞎玩，与小伙伴之间互动出人际秩序，在自己内心也产生一种感

觉或心灵秩序。如果孩子连玩什么都不会，那才是最可悲的，只知道跟随大人安排好了的结构化的活动，一直按部就班。经验的积累，源于人作为活的生物的活动，也源于常态性的无知。因为只有空白之处，才有可能安放新的东西。我们必须承认和超越我们的无知。就像苏格拉底所说的，承认我们的无知，乃是开启智慧之母。在孩子的纯玩时空中，大人们要减少自己“忍不住的关怀”。所以瞎玩也是有意义的，孩子就这么长大了。

不幸的是，自由玩耍、自我极限探索，而今变成了成年人正式安排的竞争性体育联盟，父母们经由孩子而联结在一起，硬着头皮认真地应付眼前的“仪式化的欢腾”。主流的育儿策略成为一种无可选择的选择。只有“当我们试着去观察不采取这种策略会发生什么事情时，才最容易看清楚这种策略带来的影响”。（第60页）在彻彻底底的家养时，稍微让孩子野生一下，是值得尝试且可以承受的风险。

没办法，千禧一代已经过上了被过度监管的生活。一方面似乎是福利国家的制度严谨得似乎可以把儿童照看得安全无虞，另一方面感受到“危险的陌生人”无处不在，二者相互加强。对个体来说，骤然又多了一重任务：提升自己的胜任感和独立感。如何度量？旋即就变成量表测试的分数。被测算的分数只是最后的结果，但因果机制的推测却是自负且无知的。真正的能力必须经由无数的自然活动才能累积而成，成为血肉之躯里隐藏的意志和韧性。

可是教育系统没有耐心，每个学段都只待见那些暂时看起来成功的学生。于是学生们也长了个心眼，疯狂争当老师的宠儿，模仿成年人，而并未经历真正的成长。人所依赖的整体系统并不是为适用于每一个人而设计的，个体的故事很难转化为系统的变革，而宏大叙事所建立的因果关系很容易遮蔽个体的困境。“美国梦”与上大学这两件事之间，在二战后搭建了一个等号。这是倦怠的前传。

作者眼看着美国大学生的压力，从1.0版发展到了3.0版。个体无论取得多少成就，总觉得是不够的。把自己当作行走的“简历”，把自己理解成某种“人力资本”，为提升经济效益而需要持续优化。人把自己变成了客体和标的。上了大学后，工作就有保障了吗？并不，他们自身的价值是用为雇主创造价值的能力来衡量的。作者概述了这样一个实现中产成功的“最佳实践方案”：“创建你的简历，进入大学；继续编制简历，获得实习机会；再次创建简历，在领英上建立联系；不断更新简历，在一个让你心力交瘁的低级职位上努力奋斗——你还

得反过来对这些破工作感激涕零；仍是创建简历，继续奋斗，最终你会找到一个完美、稳定、充实而高收入的工作，以确保自己在中产阶层有立足之地。”（第83—84页）

搞半天，努力工作只有伴随着既有头衔、证书、文凭、推荐信时才会变得真正有价值啊！对家长们来说，与其说是培养孩子，不如说是培养简历。只要能有助于在简历上写上一笔，就值得去做；反之则毫无价值。如果活动不能化作简历上的一笔，那么就果断退出，不论这个活动是不是真的让自己很愉快。作者经由自己惨痛的亲身经历才悟出了这个道理：竞争的可视化和可追踪化，让每个人打造的只不过是极具销路的那一款纸面上的自己。

随着大学成为知识垄断机构，一种渗透到千禧一代脑子里的观念油然而生：任何不需要大学文凭的工作，在某种程度上都是低人一等的。这就是过度教育的魔咒。知识型工作将大学学位当作一种筛选机制。有很多高薪工作并不需要传统的大学四年的学位，如装修工、水管工，也莫名其妙地被卷入以学历论高低的较链。无论多么基础的岗位，如今都需要一个大学学位，这一趋势尤其不可理喻。

## 四

作者火力全开，在她眼里，美国社会体系中的一切皆可批判。这本书继而揭开了一个残酷的真相：做自己热爱的事，竟然也是倦怠的陷阱。“对自己热爱的酷工作的渴望，是一种格外现代且有资产阶级特色的现象……这是一种将某种类型的劳动提升至令人神往之地步的手段，以至于劳动者会为了追求从事该劳动的‘荣誉’，而容忍任何形式的剥削。”（第104页）实际上，工作并不会随着大学教育而奇迹般地出现，增加的只是为了得到某一份工作而展开的竞争的激烈程度。作者指出，大多数时候，所谓的“热爱”，只不过是接受极低报酬的借口。因为当热爱成为你接受一份工作的动机时，你就不好意思再谈工资和拒绝加班了。当把工作重塑为热爱，把职场重塑为家庭，你竟然还好意思谈钱？

过度工作就这样成为了前卫、时尚和超前的象征！在硅谷工作的员工被打造成这样一群人：他们因为对工作本身的热爱，而变得不修边幅、废寝忘食。如此这样成就了一家又一家的科技大公司。这种神话使得每周工作40小时变得陈旧、不合时宜，而且不酷。一个个标榜自己不需要心灵空间和个人生活的人招摇过市：相互比拼着谁更早来办

公室，谁更晚离开。就这样，过度工作的行为准则很快就被内化，作为象征荣誉的徽章，以证明自己能力拔群，并且抬高了所谓“努力工作”的标准。一个冠冕堂皇的期待就是超额的奖金。果真如此的话，那么这说明传统的职场价值观还在：越努力，越有钱。而今，年轻人内心还藏着一个小算盘：这莫非就是传说中的画饼吧？自己创造的利润一定会流到自己身上吗？

过度工作，已成为忠诚的代名词。什么叫忠诚？时间越久越好。提前进入公司，特别是以无薪的实习生的身份进去，为将来被认定为“忠诚”提供了必要的前奏。对于实习生来说，他们需要接受一个名词：“使命感”。“使命感”已经成为大学生在谋求一份实习工作时发出的“欢迎剥削我”的邀请函。培育希望已经悄然成为一种商业策略，这份希望说白了就是梦寐以求的“转正”机会。比拼谁的睡眠更少、干的活更多，习惯于忽视身体发出的每一个信号，有效地压制自己身体的预警系统——他们把这称为精神的力量。

作者满怀同理心地扫描了“零工经济”中打工人的形形色色。她尖锐地指出，新的基于互联网而搭建的公司，制造了一个恒久的数字底层，在没有像样保障的条件下长期辛勤工作。实际上，这些人根本都不算这些公司的雇员，他们只是主动接受公司改造，变成适用于智能手机时代的、肉体版本的机器人。软件所驱动的剥削，用独立、自由、灵活的工作承诺来诱惑劳动者。结果，打工人发现，这种所谓的自由职业，不工作的每一分钟都是在亏钱。他们也越来越意识到，倘若没有稳定性，所谓的灵活性也变得一文不值。随着职场变得越来越分裂，社会的团结共识变得越来越稀薄和遥远。公司专注于核心竞争力，很多工作都可以外包，于是很多人也就不再直接受雇于这个公司，雇主也就不再承担直接责任。这是公司内部新的“种姓制度”。工作不断地被分包，这就是难以将责任归咎于任何人的根源。冤没头，债没主。

能追问和质疑的竟然是手机应用程序的推送技术，它们操纵、维持、诱导人们的注意力，为新的剥削形式提供了可能性。制造需求，然后满足需求，这是商业社会的逻辑。你想要的，根本就不是自己想要的，但不知不觉就屈从了，掉进了一个又一个的坑。感觉自己就像一个废物，什么都不会，又什么都想要。

手机应用程序“将工作场所交流转变为直达信息及群组讨论方式”，“杀死”了电子邮件——而电子邮件曾经也“杀死”了邮政信件——

“使工作得以扩散至生活的犄角旮旯，直到各个角落均被填满方才罢休。它以比电子邮件更有效、更即时的方式，将整个办公室搬到你的手机里，也就等同于搬到你榻上枕边”。（第223页）哦，对了，超市也不用排队了。你多半是在家里等着收快递，并打算运用平台给你的权利：点赞或者差评。工作早已具备跟着人们回家的能力。

表面上，我们享有先辈努力争取来的五天工作制，可是极度方便的智能手机应用软件又把我们拖回七天工作制。更大的工作灵活性意味着你随时在待命中，竭尽全力制造自己始终在工作的证据，表演成性，而不是真的去工作。然而同事们只在乎自己的角色扮演得好不好，没有闲工夫来留意你的角色扮演。那你还在乎个什么劲呢？我们演的这出戏，主要是演给自己看。“既要……又要……还要……然后……必须……不得不……接下来……一边……一边……等等等等”的句式，是被互联网缠绕的千禧一代的日常。

## 五

如果美国的千禧一代对这些问题都有一些愤懑和不满，那么这本书的作者都已经痛快淋漓地替他们骂出来了。接下来，让我们作为读者思考一下该怎么办，也为自己辩护一下吧。

曾几何时，不酷但稳定的工作，是谋生最好的解决方案。而现在，一种普遍的顿悟是：打一份工而已。过去十年来，社交媒体的兴旺发达，伴随的是技术把个人生活的任何细节都推至前台。本来只需要吃顿美食好好享受就行，但现在不拍个照上个图就像没吃过一样。甚至当你开始向朋友们介绍一个好玩的地方、一家好吃的餐馆、一部好看的电影、一件好用的物品时，也没多少人会认真在听，他们只需要记下名称即可，当着你的面就开始在手机上搜索，无需你用切身经验来分析什么。网上那么多看不见的人打下的文字，比你这个眼前活生生的人更真切。

作者用自己“躲进树林成一统，管他春夏与秋冬”的做法告诉我们，何必苦心经营我们的“九宫格”，完美展示自己的外在“人设”和自我包装？何必要“我发故我在”，对自己生活的认可还要以滚滚而来的点赞数为准？我们内心都知道更有营养的事应该是沉浸阅读、与人散步、倾心交谈、发呆放空，可是手头却止不住地在看朋友圈，划拉短视频。就连飞机落地的那一刻，几乎全飞机的人无需口令却步调一致的动作都是：打开手机，接入信号。那些原本能抵消或缓解倦怠的

时刻，就这样被社交媒体撕得粉碎。独处，是与自己的心灵作伴的难得时光，现在都被手机侵占，而且还是自主自愿的。因为手机具有无限使人分心的能力。这种自主性结实地走向了反面：备受掌控，毫无自主；奔向无聊，竟成奢侈。

我们越来越难以分辨究竟应该把自己专心致志的注意力分配在何处，大数据按照我们的浏览轨迹来锁定我们的偏好，人们越来越难以逃脱好像是自己制造的信息陷阱。每个人能看到的新闻都不相同，同一个世界根本就不存在。每天查看新闻，似乎是一件应该干的正事，但其实你可能连个见证人都算不上，因为你必须忍受事件可能不断反转，在智商和耐力不断被嘲讽和考验以后，你的终极解决方案就是：什么都不信，保持麻木就好。因为时刻在线，感觉更糟，不如戒断网络，拯救自我。

只要我们在一周之内没有彻底变成“996”甚至“997”，那么就还有救。闲暇时光给我们留了一个气口。扪心自问一下，我们在闲暇时间里不遗余力地追剧、景点打卡、种草拔草、阅读，是不是为了不让自己在社交场合成为妥妥的局外人？是不是可以适当允许自己失败和表现不完美？如果尝试一下一天到晚无所事事，是不是仍然可以找到自己的价值感和意义感？

自己提出的问题需要自己回答！生活总是会有难题，人总是会遇到困境，可是我们还得活下去。以这个立场为前提，我向来信奉“在研究的状态中生活，在生活的状态中研究”。我不去凝视深渊，我去凝视这周遭的日常生活。我主持翻译的“格致方法·质性研究方法译丛”（共10种，格致出版社2020—2023年版）中那么多来自真实世界的人们的对话和活动、欢笑和泪水，让我感知到我们无论生活在这个星球的哪个地方，日子都要过下去。看到经由不同文字转译过来的句子，我知道，有一种共鸣在发生，在传递。别自我怀疑，而是自我研究。在这种研究中，不需要首先设定一种质疑的假设，不要不假思索地接受外部设定的标准框架，而应像质性研究者那样，深描、叙事、阐释、建构，最终为自己发展出一种理论：为自己提供合法性。

再脚踏实地一点儿，这种在生活中的自我研究的前提是：你得适当远离一下手机，适当给自己无所事事的时光，适当觉得自己是无价之宝，值得自己好好研究一番，这也是“自我护理”的一种方式。本书作者还反复提醒，“不仅要考虑如何减少自身倦怠，还要考虑自己的行为如何引发和助长他人的倦怠。”（第301页）人与人之间曾经无比

宝贵的“团结”“共识抵抗”“志同道合”，这些词依然没有过时。虽然我身处一地而不由己，但也要像德国社会学家哈特穆特·罗萨那样，在洞悉了现代社会加速带来了人的新的异化之后，依然想办法“不受掌控”（见《不受掌控》，上海人民出版社2022年版）。想到这里，我就觉得释然。普天之下，人同此心，心同此理，善莫大焉。你看，这不就是共鸣了么？李宗盛在《凡人歌》中早就唱过：“你我皆凡人，生在人世间，终日奔波苦，一刻不得闲。”原来，一代一代人都是此种感叹。

当然，也不能总是只从自身找原因。不论是个体，还是社会结构，都不能分割来看，最终我们要处理的是二者的关系问题：我与所处的情境、我与其他人群、我与组织机构、我与这个生活世界之间的关系，才是寻找解决之道的关键。矛盾、裂缝、模糊与困境如何作用于我，如何让我变成了今天这个样子？让自己内嵌于这个世界与他人广泛共鸣，又让自己脱嵌于这个世界与自我独立相伴，这大概是我们此生的进退应对之道。

在这本书最后的“结语”一章，作者细致剖析了自己的人生抉择：为什么不要孩子，为什么不结婚？必须承认，她所面临的状况和考虑的影响因素，以及对未来生活危机的猜测，与当下许多年轻人的顾虑如出一辙。我没被算作千禧一代，似乎侥幸逃脱了一些给千禧一代打包奉送的厄运，但也沉浸其中，心有戚戚。如果还有人当代青年结婚率和生育率下降表示不解，建议亲自读读作者在这一章推心置腹的自我剖析，以供参考。甚至，我建议，拿到这本书以后，你可以先从“结语”看起。

最后，必须怒赞译者！这本书给我的感觉并不是一本译著，一是因为内容是如此地贴近我们耳闻目睹的现实，二是读的过程很痛快也很享受。译者的中文功底非同一般，好像这书原本就是用中文写就，很多表述修辞都到位得令人拍案叫绝。

林小英

北京大学教育学院

2023年9月18日

## 序

千禧一代指1981—1996年之间出生的人，本书中的代际划分均为美国标准。非特别注明，本书的页下注均为译者注。后文不再一一标出。作者本人亦属于千禧一代。

大衰退是指2007年8月起由金融危机引发的经济衰退。

Annie Lowrey, “Millennials Don’t Stand a Chance,” Atlantic, April 13, 2020.

“美国的千禧一代（millennials）<sup>①</sup>没有机会”——这就是安妮·劳里（Annie Lowrey）的文章标题，发表时间是新型冠状病毒肺炎（COVID-19）大肆传播、美国进入全面隔离的几周内，文章详细描述了千禧一代结结实实被整垮的无数种方式。“千禧一代在大萧条以来最糟糕的经济衰退期进入劳动力市场，”她如是说，“债务如山身上背，财富似水指尖流，他们受困于福利低微、前途渺茫的工作中，从未获得如父母、祖父母那一辈，甚至是哥哥姐姐所享有过的经济保障。”而现如今，正值我们<sup>②</sup>理应进入所谓“收入巅峰期”时，却面临着“一场比大衰退（Great Recession）<sup>③</sup>更严重的经济灾难，几乎可以确保他们将成为美国现代史上第一代最终比自己父母更穷的人”。<sup>④</sup>

对诸多千禧一代而言，劳里这篇文章感觉并不像是在揭露真相，而只不过是确认某种事实而已。没错，我们是没救了，但我们早已知悉此事多年。即使在21世纪10年代末所谓的平稳经济中——股市上涨而官方失业人数减少——我们之中也几乎没什么人有高枕无虞之感。事实上，我们仅仅是在等待另一只靴子掉落，等待谷底跌穿，无论你选择何种比喻来描述这样一种感觉：只是勉强实现经济或工作有保障，同时又感觉这一切可能、也势必将如烟云散去。无论你怎么拼命工作、工作多长时间，对工作倾注了多少心血和关切，一切都无济于事。你会发现自己重又回归那个令你感到孤独和惶恐的所在，左思右想呈现于自己眼前的路线图究竟缘何被证明错得不可救药——那张承诺“若你这样做，就会实现这个目标”的路线图。

.....

不过还是得重申一遍：对于这些，千禧一代之中几乎无人感到惊讶。我们既不指望工作能恒久长远，也没期待提供该工作的公司会基业长青。我们中许多人生活在债务风暴的笼罩之下，经受着随时都有可能被其吞噬的威胁。我们已经殚精竭虑、精疲力竭，只不过是试图维持某种所谓的平衡，为了自己的孩子，在人际关系中、在经济生活里寻求平衡。其实，我们已经习惯于生活在风雨飘摇（precarity）之中。

无论在美国还是全球其他地方，千百万人及其所在社区已经浸没在这种风雨飘摇的生活方式中数十载之久。无论是处于贫困生活中，还是沦为难民度日，都已逆来顺受、习以为常。然而，问题是：这幅光景可不是千禧一代——尤其是白人、中产阶层的千禧一代——被灌输的关于自己的描述。正如前几代人一样，我们是在优绩主义

（meritocracy）和美国例外论（exceptionalism）的浸淫下长大的：我们每个人都拥有满溢的潜力，需要的只是以勤勉劳作和专注奉献来将其激活；若我们能努力工作，无论生活现状如何，都必将寻获稳定安宁。

早在新冠病毒传播之前，千禧一代已经开始认识到，这种洗脑的故事实则是无比空洞且极度令人沮丧的幻想。我们业已明白，人们之所以一直不断重复这个故事，对自己的孩子和自己的同龄人絮叨，在《纽约时报》的社论和人生指南类图书中奋笔疾书，是因为，一旦停止讲述，就相当于不仅承认美国梦的破碎，甚至还等于承认美国的坍塌。萦绕我们耳边的陈词滥调——这是一片充满希望的田野，我们是一个乐善好施的世界超级大国——是错误的。这种领悟令人深感困惑迷离，而对于那些并未以白人、中产阶层或市民身份等特权在我们的世界中行进的人来说却并不新鲜，他们已经了然多时。有些人只是到现在才意识到这种崩裂的程度，而另一些人则终其一生理解之、哀悼之。

美国等国家在疫情全面隔离期间，要求非必要（nonessential）工种的工作人员尽量待在家中。

身处这场全球大流行疾病中写下此篇章，逐渐变得显而易见的是：新冠病毒是一帖药效极佳的澄清剂。它让人看清了生活中什么事和哪些人是真正重要的，什么东西是必需品，而什么东西只不过是欲望，谁在替他人着想，而又是谁机关算尽只为自己。它让人看清了所谓“不可或缺”（essential）<sup>④</sup>的工作人员实际上被视作可有可无的弃子；

它使数十年的系统性种族主义——以及由此产生的面对疾病的脆弱性——变得根深蒂固。它凸显了我们本届联邦政府领导层的无能、长期养成的对科学的不信任所带来的危险，以及允许医疗设备生产厂商像利益至上的公司那般运作所带来的后果。我们的医疗系统已经决堤，救济计划已经残损，检测能力已经溃败。美国已经崩溃，而我们也随之崩坏。

当新冠病毒刚刚开始传播时，我正在完成本书的终稿编辑工作。当城市开始封锁时，我与编辑开始共同思考：我们如何应对伴随疾病传播而来的巨大的情感、经济及身体变化。但我不想把此类评论嵌入每一章，假装在撰写任一篇章时就早已对这崭新局了然于心——这么做会显得稍许有点精神失常。同时，这样做会更困难，也会使人感觉更诡异、更虚假。

相反，我想邀请读者将本书中的每个论点、每则轶事、每种对改变之希冀，都当作被放大和强化了版本来看待。先前的工作是糟糕而不稳定的，眼下的工作是更糟，更朝不保夕的；为人父母曾令人疲惫不堪、不胜重负，现在则使人更精力枯竭，更无所适从。同样的情况也适用于这样的感觉：工作永无休止；周而复始的新闻周期扼杀了我们的内心世界；我们疲累得根本无法得到片刻真正的休憩或闲暇时光。当前疫情在未来几年的余波，不会改变千禧一代与倦怠（burnout）的关系，而助长这种倦怠的“风雨飘摇”感也将持续下去。若是说有任何改变的话，那就是“风雨飘摇”将在我们这代人的代际身份中变得更加根深蒂固。

....

然而，事情本不必如此。这是本书反复强调的观点，也终归是正确的。也许我们由这种感觉而采取行动，所需要的只是一个无可辩驳的支点：不仅是一个反思的机会，更是从伴随这场疫情而来的废墟和澄清中，创建一个不同的构思、一种全新生活方式的机会。这可不是信口开河地谈论乌托邦“本邦”，我说的是关于工作、个人价值和利润动机的不同思维方式，以及这样一种激进想法：我们每个人都很重要，确实不可或缺，且值得关照和保护。而这，并非因为我们的工作能力，而仅仅因为我们存在。若你真认为这是个太激进的念头，那我不知道如何才能让你关心他人。

..

X一代指1965—1980年之间出生的人。

婴儿潮一代指1946—1964年之间出生的人，差不多是千禧一代父母的年纪。

Z一代指1996年以后出生的人。

诚如劳里所言，美国的千禧一代没有机会——至少在美国目前的体系内是如此。但同等骇人的预测也曾适用于X一代（Gen X）<sup>④</sup>和婴儿潮一代（boomers）<sup>⑤</sup>中的大部分人，而Z一代（Gen Z）<sup>⑥</sup>将面临的光景恐怕只会更糟。这场疫情所贡献的一则至关重要的澄清信息是：崩坏、完蛋或失败的，并不是任何一代人，而是体系本身。

## 致谢

我谨在此向下列人士致以衷心的感谢：Karolina Waclawiak和Rachel Sanders是我在BuzzFeed的编辑，她们不仅将我关于倦怠的思考从短短一篇文章的雏形引导至一部完整的作品，并且还在总体上不断完善我的疯狂想法；BuzzFeed文化版块的其他成员，包括曾与我共事的和现在仍在坚守的，他们是

Scaachi Koul、Pier Dominguez、Alison Willmore、Bim Adewunmi、Tomi Obaro、Michael Blackmon，以及Shannon Keating；给予我坚定支持的经纪人Allison Hunter，她从一开始就与我并肩奋战，在她的帮助下，我才配得上本书编辑Kate Napolitano的专业洞察力及耐心，Kate先后在我三本截然不同的作品中为我指明方向。此外，我也要感谢Janklow & Nesbit经纪公司和HMH出版集团的团队，他们为整个出版过程的每一步提供便利，并容忍了我间歇性无法处理“耻辱收件箱”（未读邮件多得让我羞愧的电邮收件箱）的毛病。

在我尚未遭遇倦怠或至少是倦怠还不成气候时，我拥有一群让我在远离互联网之地脚踏实地地生活的朋友，分别是

Alaina Fuld、Anna Pepper、Beth Randall、Lauren Stratford、Gretchen Fauske、Meghan Frazier、Lauren Hamilton、Keely Rankin，以及Kate Belchers。我还要感谢我最中意的短信女性主义者Doree Shafrir、Julie Gerstein，以及Jenna Weiss-Berman。感谢Jason Williams，他帮助我挖掘了20世纪80年代爱达荷州北部的阶层与育儿记忆。感谢事实查证员Clementine Ford和Ian Stevenson，他们的工作虽则无形，却实属无价。感谢长期参与的Facebook小组——你们知道我说的是谁——帮助我探讨了书中的许多想法。也感谢成千上万的人们，他们回复了关于倦怠何以成为自己生活底色的调查、推文和询问。此书得以成为此刻之模样，有赖你们提供的证词。

感谢我的母亲Laura Bracken，她是一位令人钦佩且极具才华的编辑，帮我为本书的每一句话从严把关。感谢我的小老弟Charles Petersen，他是一位正经八百的优秀历史学家，专攻20世纪的历史，他毫不犹豫地对我夸夸其谈的说法予以抨击，随后再帮我重新堆砌并加以证实。最后，自然还要对我的伴侣Charlie Warzel说声

谢谢，他不仅生活在我书中所讲述的故事里，还逐字逐句地阅读全书，由此使我本人和这本书在诸多层面都变得更好。你是我的同路人。

## 第0章

### 引言

为什么要一直工作个不停呢？因为我害怕失去工作，也因为我作为一个工作者的价值与作为一个人的价值已经无法避免地交织在一起。我无法摆脱这样一种风雨飘摇之感：自己为之努力的一切都有可能消失殆尽。

BuzzFeed是一个创建于美国的知名新闻聚合网站。  
Skype是一款全球流行的即时通讯软件。

“我认为你有一些倦怠，”我在BuzzFeed网站<sup>②</sup>的编辑在Skype<sup>③</sup>上非常友好地建议道，“你应该歇上几天。”

那是2018年11月的某天。坦白说，我感到被对方的这个念头羞辱了。  
“鬼才倦怠呢，”我回怼道，“我只是想弄清楚下一步想写些什么。”

自我还能记起的日子开始，自己就似乎在永无休止地工作：先是读研究生，然后当教授，现在则是成为一名记者。在2016—2017年整整两年间，我都在持续关注全国各地的政治候选人，追踪他们的故事，经常一天能码上数千字。11月的某一周，我刚刚采访完得克萨斯大规模枪击事件的幸存者，就动身奔赴犹他某个小镇，待上个把星期，听数十位逃离一夫多妻制宗派的女性诉说心路历程。这些工作都十分紧要且振奋人心，却也恰是感觉工作如此难以止息的原因。更别提，我在选举结束后其实已经休整过了，理应是一副神清气爽的架势。至于说，我发现自己每次和编辑谈话时都会强忍住泪水——这一事实与工作全无半点瓜葛。

不过，我还是宠溺一下自己，正好赶在感恩节前歇了几天。但你可知道我利用这些休憩时间做了什么吗？我努力尝试着撰写一份图书出版计划，并非为了这本书，而是为了另一本远为差劲、让我勉强而为之的书。显而易见，休息根本没有让我心情舒畅，因为我只是在做更多的工作罢了。可待到那时，我的感觉真是早已麻木了。睡眠帮不了我，运动也收效了无；我还去做了按摩及面部护理，虽则惬意一时而后效却异常短暂；而阅读呢，算是有点帮助吧，可我最感兴趣的主题仍然绕不开政治，这只不过是再度把我拖回到让自己精疲力尽的事务之中。

..

那个11月带给我的感受，也并不是什么新鲜事。数月来，每当一想到要去睡觉时，我都会感到不堪重负——仅仅是从沙发上起身走到床上而已，但这其中每一步都仿似双腿注铅。而对于假期，我同样觉得不知所措——或者，准确点说，假期只不过是待办事项清单上的某个事项而已。因此，我顿生反感，而同时又渴望与朋友共处的良辰佳

期。但自我从纽约搬到蒙大拿后，就拒绝投入时间真的去结交新朋友。我感到麻木迟钝、无动于衷，简直就是彻底的……躺平状态。

事后看来，我这是绝对的、荒唐至极的、百分之百的倦怠——但我当时并未意识到这一点，因为我的感觉与人们对倦怠的形容或描述方式并不一致。没有戏剧性的油尽灯枯，没有溃不成军，更没有在某片海滩或某座与世隔绝的小木屋里舔舐伤口。我曾以为倦怠恰如风寒，偶感之后便会康复，因此我完美错过了对这一问题的诊断。其实这段时间以来我一直就是一堆余火尚存的灰烬，闷燃数月之久。

A型人格高成就者指较具进取心、侵略性、自信心，同时较缺乏耐心，常处于焦虑中的人。

当编辑说我身处倦怠时，我是抗拒的。正如其他“A型人格高成就者”（type-A overachievers）<sup>④</sup>一样，我并没有撞上南墙，而是始终迂回地在回避问题。倦怠，既与我迄今为止对自己工作能力的理解相悖，也和我的记者身份不符。然而，即便是拒绝称其为倦怠，也有证据表明我内心的某个地方——好吧——已然崩坏。我的待办事项清单，尤其是其中的后半部分，一直在周而复始地循环，整整齐齐地码放着，犹如我的耻辱柱。

这些任务中没有一项是必要的，绝非不可或缺。它们只是日常生活中那些形同鸡肋、味如嚼蜡的维护保养工作。而无论我当时在做什么，我都无法拖着自己去把家里的刀磨了，把最中意的靴子拿去换底，也无法填表、打个电话再找枚邮票寄出，来帮我的狗办狗证。在我房间的角落有一个盒子，里面装着我几个月来一直想寄给朋友的礼物；在写字台上，还有一笔金额不菲的隐形眼镜退税单安静地躺着。所有这些费力不讨好的任务，似乎同样也是不可能完成的任务。

我知道自己并非唯一罹患这种“拒不执行待办事项清单”病症的人。互联网上充斥着众人的故事，他们根本搞不清楚自己怎样登记成为选民并投票，不懂如何提交保险索赔，也搞不定网购衣服订单的退货事宜。要知道，就算我一时想不出工作上该写点什么交差，至少我还能就自己笑称的所谓“琐事瘫痪症”涂上几笔。作为起点，我开始整理大量文章，这些文章大多由千禧一代所写，同时也大多发表在面向千禧一代的网站上，内容是关于“成人化”（adulthood）的日常压力——该词用以描述在完成与我们父母相关的那些任务时产生的恐惧或自豪。正如一篇文章所言：“现代社会中的千禧一代，在大多数情况

下，将‘成年’视为一系列行动，而非某种生存状态。故而使‘成人化’变成一个动词。”成人化的组成部分之一，便是完成你待办事项清单后半部分的事，即使它们难以为之。

伴随着这一阅读过程，我逐渐明白，实际上有三种类型的成人化任务：其一，令人厌烦的任务，因为你以前未曾做过（如缴税、在象牙塔之外交友）；其二，同样是令人厌烦的任务，因为它们让你认识到，作为一个成年人就意味着得花钱去买那些根本不好玩的东西（如吸尘器、割草机和剃须刀）；其三，不止是使人厌烦的任务，它们既耗费时间，又宛若毫无必要的迷宫（如寻找心理治疗师、提交医疗报销账单、取消有线电视服务、给健身卡办理退卡、合并学生贷款、弄清楚是否有以及如何获得州政府援助计划）。

因此，成人化——它可以延伸至完成你的待办事项清单——是艰难的，而因为生活在现代世界中，此事不知何故既比以往更容易，却又复杂得高深莫测。在成人化的框架内，我为什么要回避滞留于待办事项清单之上的每一项任务？此事显而易见。每一天，我们都手握一份有待完成的事项清单，我们的心理能量也就必定得首先分配到这些事项上来。然而这种能量是有限的，当你坚持假装你的心理能量无限时，也正是倦怠降临之际。

....

但是，我的倦怠可不仅仅是堆积起来的、未完成的琐事而已。若是我能对自己坦诚相待——以那种让自己觉得不适的方式真正地直面自我——这些琐事仅仅是某种更深重苦楚的最为具体的表征而已。并非仅仅是我平日生活里的某些事出了岔子，而是在我成年之后的大部分时间里，有些事情已经越来越不对劲了。

事实是，所有这些任务都会影响我实现自己的终极任务——同时也是其他许多千禧一代人的任务——不停地工作。我是打哪儿学会不停地工作的？在学校。为什么我要不停地工作？只因我十分惧怕找不到工作。而在真的找到工作后，又是为什么要一直工作个不停呢？因为我害怕失去它，同时也因为我本身作为一个工作者的价值与作为一个人的价值已经无法避免地交织在一起。我无法摆脱这种风雨飘摇之感，即自己为之努力的一切都有可能消失殆尽；也无法将这种感觉与从小就萦绕我脑际的这样一个念头协调一致，即只要我足够努力地工作，其他一切自会水到渠成。

....

本书作者生于1981年，是在千禧一代出生时间段（1981—1996年）的头上出生的，故自称“千禧旧人”。——编者注

于是，我给自己列了一份阅读清单。我阅读了关于贫穷和经济不稳定是如何影响我们决策能力的文章；探索了学生债务和房屋所有权的特定趋势；看到了20世纪80年代和90年代的所谓“协作培养”

（concerted cultivation）育儿趋势，是如何从自由、无组织的游戏，转变为了有组织的活动和体育联盟。某种框架逐渐开始浮现——我把这一框架直接置于自己的生活之上，迫使我重新考虑自己的成长史，以及我叙述这段历史的方式。我与伴侣共同漫步了许久。不同于我本人“千禧旧人”（old millennial）的身份<sup>②</sup>，他是在千禧一代的高峰期成长起来的，身处学业与经济上的竞争氛围都更为激烈的环境中。我们就下列话题交换意见：在我的童年和他的童年之间那短短几年内，发生了什么变化？我们的父母是如何塑造并推广这种“让工作吞噬一切”的工作理念的？我们将什么内化为“闲暇”的目的？在研究生院里发生的什么事加剧了我的工作狂倾向？为什么我在圣诞节写论文居然还自我感觉良好？

于是我开始写作，尽量试着去回答这些问题，而一旦落笔就根本停不下来。文章草稿的字数不断飙升：从3 000字、7 000字，扩展到11 000字。我在某一天竟然一口气码下4 000字，却仍仿佛什么都没写。我通过写作为这种处境赋予形式——这种已变得如此熟悉且无处不在的处境，我甚至已不再承认它是一种处境。这所谓的处境其实就是我的生活，而我这会儿正堆积语言对其加以描述。

这不仅事关我个人的工作经验，也不是什么“琐事瘫痪症”或倦怠。这是关于我成长的时代所特有的工作伦理（work ethic）、焦虑和精疲力竭，关于我申请大学和尝试找工作的时代背景，关于经历大萧条以来最严重的经济崩溃的现实，关于数字技术和社交媒体的迅速传播与无处不在。一言以蔽之：这就是关于身为千禧一代的一切。

\* \* \*

H. J. Freudenberger, “Staff Burn-Out,” *Journal of Social Issues* 30, no. 1 (1974): 159—65.

1974年，心理学家赫伯特·弗洛伊登伯格

(Herbert Freudenberger) 首次将“倦怠”确认为一种心理诊断，用以描述因过度工作而导致的身体或精神崩溃的病例。<sup>②</sup>尽管两者互相关联，但倦怠与“精疲力竭”(exhaustion)在本质上是不同的。精疲力竭意味着到了无法再继续前行的临界点；而倦怠则意味着抵达该临界点之后，仍然迫使自己继续前进，无论是走上几天、几周，还是年复一年。

H. J. Freudenberger, "Staff Burn-Out," *Journal of Social Issues* 30, no.1 (1974):159—65.

当你深陷倦怠泥淖时，那种完成令人精疲力竭的任务之后的成就感——如通过期末考试、完成重大工作项目——永远不会到来。“在倦怠中经历的精疲力竭感中，还掺杂着对这种完成状态的强烈渴望，以及这样一种让人痛苦的感觉：该状态无法达到，永远会有一些无法消弭的需求、焦虑或干扰。”专注于倦怠研究的精神分析学家乔希·科恩(Josh Cohen)如此写道，“当你所有的内部能量都已经消耗殆尽，却仍然无法将自己从无论如何都要继续干下去的神经性强迫冲动中解脱出来时，就会感到倦怠”。<sup>③</sup>这是一种深沉的精疲力竭感，即使借助睡眠和假期，这种感觉也不会真正离散。这是这样一种认知，你仅仅是把头伸出水面，即便是最轻微的变故——如一场疾病、一辆破损的汽车、一个坏掉的热水器——都可能使你和家人沉沦。这是将生活夷平为一份永无止境的待办事项清单。这是一种感觉，你已经把自己优化成一个工作机器人，这个机器人只是恰好具有人体生理机能而已，而你还在尽最大努力去忽略这残存的机能。这是一种，正如科恩所说，你的思想已然化成灰烬的感觉。

在他关于倦怠的论述中，科恩细心地指出了“倦怠”的一系列前身。他所谓的“忧郁厌世”(melancholic world-weariness)，在《圣经·旧约》的《传道书》中出现过，曾由希波克拉底诊断过，曾在文艺复兴时期盛行过，是一种对“无情的变化”感到困惑的症状。在19世纪末，“神经衰弱”(neurasthenia)或神经衰竭

(nervous exhaustion)，困扰着被“现代工业生活的节奏和压力”压垮的病人。倦怠作为一种普遍状况，并不是什么(完全)新鲜的事物。

食物券是指，根据美国“营养补充援助计划”，向生活在贫困线以下的家庭发放的可用于购买食物的储值卡。

“Burn-out an ‘occupational phenomenon’ : International Classification of Diseases,” World Health Organization, May 28, 2019.

然而，与历史上的状况相比，现如今的倦怠在其强度和普遍性方面有所不同。有些人一边从事一份时间安排难以预测的零售工作，一边当着优步（Uber）的司机，还要安排子女入托事宜，他们迎来了倦怠；那些在享受豪华午餐、免费洗衣服务的同时，也忍受着70分钟通勤时间的初创企业员工，他们经受着倦怠；那些讲授4门兼职课程、靠食物券<sup>⑤</sup>维生，同时还竭力发表研究报告，以获得终身教职的学者，他们自然也有倦怠感；那些按自定时间表工作的自由职业平面设计师，他们不拥有医疗保障、带薪休假，却拥有倦怠。倦怠已变得如此之普遍，以至于在2019年5月，世界卫生组织正式承认这是一种“职业现象”，是由“未得到有效管理的长期工作压力”造成的。<sup>⑥</sup>对于越来越多的人——而且是在千禧一代中越来越多的人——倦怠不仅是一种暂时的折磨，更是我们这个时代的底色。

Richard Fry, “Millennials Projected to Overtake Baby Boomers as America’s Largest Generation,” Pew Research Center, March 1, 2018.

某种意义上说，千禧一代对这种现象的感受最为强烈。尽管这代人经常被描绘成一群成绩不佳的大学生，但实际上，我们目前正在经历一段最不稳定且充满焦虑的成年时期。根据皮尤研究中心

（Pew Research Center）的数据，1996年出生的最年轻的千禧一代，将于2020年满24岁，最年长的、出生于1981年的人则将满39岁。人口预测表明，如今美国的千禧一代有7 300万人之众，比其他任何一代人都多。<sup>⑦</sup>我们并非正在寻觅第一份工作，而是试图采取下一步行动，并坦然面对目前所拥有的工作的工资上限；我们不仅要偿还自己的学生债务，还要设法开始为自己年幼的孩子们存钱；我们正在飙升的房价和儿童保育费用和医疗保险费之间寻求平衡；无论我们如何有序安排自己的生活，或是尽力勒紧自己本已很紧的裤腰带，那曾被承诺的、安全有保障的成年时期，似乎永远不会到来。

..

直到“千禧一代”一词成为与我们这代人紧密关联的代名词之前，还有其他称谓争相为X一代之后出生的千百万人贴上标签，其中每个名称都能使你感受到我们在大众的想象中是如何被定义的。如“唯我一代”（Generation Me），这是认为我们以自我为中心的直言不讳的说法；还有“回声潮一代”（Echo Boomers），则是指我们的父母绝大多数都属于美国历史上最庞大（且最有影响力）的那一代人。

“千禧一代”这一称谓——以及迄今仍然与之相随的诸多焦虑——出现在21世纪最初十年的中期，恰逢我们中第一波人进入劳动力市场。我们的期望值太高，经常被责骂，而且工作伦理低下；我们受到庇护、天真无知，未曾接受过现实世界的洗礼。对于我们这代人的理解业已僵化，人们很少考虑到我们如何面对和度过大衰退，肩负着多少学生债务，以及成年之后理应触及的许多里程碑变得多么难以企及。

而颇具讽刺意味的是，对千禧一代最著名的界定竟是：无论在比赛中表现得多么糟糕，我们认为人人都理应得到一枚奖牌。作为一代人，尽管我们确实在努力摆脱心里那种“每个人在某种程度上都是独特而有价值的”想法，但如果你和大多数千禧一代人交谈，他们跟你聊起的关于成长的事，并非是自己有多特别，而是获得广义上的“成功”是他们世界中最重要的事情。你努力学习考进大学，在大学里继续好学不倦，在职场中兢兢业业，你就会成为一个成功者。这是一种不同于“从黎明到黄昏在田间劳作不辍”的工作伦理，但这并不意味着它就不能成其为一种工作伦理。

尽管如此，千禧一代不佳的名声仍然阴魂不散。这名声韧性十足——其部分原因很快就变得清晰起来——可以归因于大家长期形成的、对于80年代和90年代育儿实践的焦虑，因为婴儿潮一代把他们对于我们这代人养育方式的残留焦虑，转化为了对整个一代人的批评。但另一部分原因也在于，我们中的许多人确实对这个世界运转的方式抱有很高的期望和不合时宜的想法——我们在同父母、老师、朋友和周遭媒体的复杂而自我强化的关系中，内化了这些期望和想法。对于千禧一代来说，我们成长过程中收到的主导信息非常简单：条条大路通大学，而拿到大学文凭以后，通过更多的工作，我们就可以寻获美国梦；这梦里也许不再包括一排尖桩篱栅，但肯定包括一个家庭、可靠的经济保障，以及某种类似幸福的东西作为结果。

我们从小就相信，如果自己足够努力，就能够成为这种美国式资本主义和优绩主义体系中的赢家，或者再不济至少可以在这一体系中舒坦

过日子。但在21世纪10年代末发生了一些事情。我们从工作中抬起头来，意识到当体系本身已破损时，无人能成为其中的赢家。我们中许多人即将发现：自己是大萧条以来第一代过得比父母更糟糕的人。向上流动的总体趋势终于发生了逆转，不偏不倚地发生在我们人生中至关重要的黄金工作时期。我们被淹没在学生债务中——平均每个债务人负债约37 000美元——这使我们的财务自由永久受阻；我们中越来越多的人搬到国内一些生活成本最高的地区，以寻获自己梦想中那种高强度、高知名度的工作。我们的月收入中能存下来的少得可怜，而绝大部分月收入则是用于支付儿童照护、房租，或是——如果足够幸运能以某种方式付得起首付的话——用于支付房贷。我们中最贫穷的那部分人越来越穷，而那些中产阶层则艰难打拼，以勉力维持现状。

而上述这些都还只不过是财务基本线而已。与此同时，我们变得更加焦虑且更加抑郁。我们中的大多数人其实宁愿读一本书，而不是盯着手机，但我们实在太累了，不经大脑的屏幕滑动是唯一有精力做的。即便我们有保险也更可能是那种糟糕的保险产品，而且也几乎没什么退休计划。而我们的父母，正一步步迈向越来越需要我们帮助的年龄，无论是经济还是其他方面。

Erik Klinenberg, *Palaces for the People: How Social Infrastructure Can Help Fight Inequality, Polarization, and the Decline of Civic Life* (New York: Crown, 2018), 10.

若要使这一切都进展顺利，唯一方法便是坚持不懈地专注于：永远不要停止前进。然而在某些时候，你终究是要付出些代价的。这代价是学生债务，但不止于此；是因为经济衰退，但又不止于此；是因为好工作屈指可数，但仍不止于此。这种状况给人一种总体感觉：你正试图于流沙之上构筑坚实地基。正如社会学家埃里克·克里南伯格（Eric Klinenberg）所说，这是一种“空气中弥漫着脆弱”的感觉。<sup>④</sup>千禧一代生活在这样的现实中：我们将永远工作，至死无法还清学生贷款，可能因为养育自己的孩子而破产，或是在一场全球浩劫中灰飞烟灭。这听起来可能有点夸张——但其实这只是新的现实常态，在这种情感、身体和经济都风雨飘摇的状态中生活，其重负令人不堪，尤其是当往昔那些本应给予我们指南和安稳的诸多社会机构和制度——从教会到民主——似乎都在辜负我们的时候。

“直升机式父母”指过分介入儿女生活，像直升机一样盘旋在儿女身边的父母。

要让我们和家人的生活井井有条、有经济能力，并为未来的日子未雨绸缪，感觉比以往任何时候都要更加困难，尤其是当我们被要求去达到严格却又往往相互矛盾的期望时。我们应该努力工作，但又要表现出“工作和生活的平衡”；我们应该成为无比专注细致的母亲，却又不能成为“直升机式父母”<sup>②</sup>；我们应该既与妻子建立平等的伴侣关系，又仍能保持自身的男子气概；我们应该在社交媒体上打造自己的个人品牌，也要真性情地生活；我们应该随时接触、了解疾速袭来的新闻周期并对其有自己的看法，而又不能让新闻的现实影响到我们完成上述任一任务的能力。

试图在几乎没什么支持或保障措施的情况下，竭力同时做到所有这一切——这就是千禧一代成为倦怠一代的原因。其他世代的人也曾经历疲惫不堪，那却并没有成为一个问题。倦怠，毕竟只是生活在现代资本主义社会才有的症状。其实，在很多方面，我辈的艰难困苦与前人相比相形见绌。我们未曾经历过大萧条，也没有亲历随世界大战而来的生灵涂炭。科学进步和现代医学以许多颇有意义的方式提高了我们的生活水平，但金融灾难还是改写了我们生活的经济轨迹；我们经历的战争并不是什么了不起的“大战”，但却是极其不得人心的永恒战争，耗尽了对政府的信任，而参战的那些人身处这样的经济状况中：参军是他们通往稳定的唯一途径。此外，还有气候变化，这需要全球共同努力和系统性的全面重塑，其规模、影响之大，没有任何一代人或是任何一个国家可以单枪匹马解决。

有一种普遍的感觉是，尽管现代社会也会冒出一些合情合理的奇迹，但我们的发展潜力已经被封杀。而我们仍在不懈努力，因为除此之外别无他途。对千禧一代来说，倦怠是人生的基调：是描述我们被培养成了什么样的人、我们如何与世界互动并加以思索，以及我们身处其中的日常经验的最好方式。这不是某种孤立的经验，而是我们的基础温度。

\* \* \*

关于千禧一代倦怠的文章最终得以在网上发布，吸引了700余万读者，这是一篇试图涵盖一代人经历的个人文章。读者的回应表明，在某些关键方面，该文已经实现这一目标。一位女士告诉我，她在著名研究

生院的课程中苦不堪言，不得不退学，然后去年一整年时间都在一个狗场里工作，荣任铲屎官兼保洁员。亚拉巴马的一名小学教师经常被夸奖，称其所做的是“圣徒”般的工作，尽管她能用于工作的资源越来越少，而她已于这个春天辞职。一位二胎母亲写信给我：“我最近见心理治疗师时，将自己描述为‘行走的待办事项清单’‘只有脖子以上部位还存在’。”此外，还有成千上万封慷慨激昂的电子邮件，很多都有数页之长，而且每天都能收到更多邮件。我渐渐清楚，自己只是简单地表达了到那时为止基本无法言说的内容。我们这代人没有一个共同的词汇表——因此，很难向我们这代人之外的人表达所发生事情的具体细节。

但这仅仅是个开端，在接下来几百页的篇幅中，我试图对那篇原创文章进行扩展及阐述。扩充的基础，是在我设计的调查中收回的3 000余份答复、难以计数的采访和对话，以及前人广泛的学术和历史研究。如果不深入研究塑造我们童年的经济和文化驱力，以及父母在抚养我们时所面临的压力，你就无法理解我们如今的生活方式。因此，我们将对此加以研究。我们将审视劳动力的组织和价值评估方式巨大的宏观转变，以及工作和财务上的“风险”在公司和员工之间的分配方式。我们将探讨社交媒体是如何把人掏空的，闲暇时光是如何消失不见的，为何养育孩子变得“只有欣悦却没有乐趣”，而工作又是如何变得如此糟糕透顶的——且持续如此——对于我们中的许多人来说。

2017年美国《商业内幕》杂志发文表示，千禧一代正将包括餐巾和钻戒在内的多个行业逼上绝路。

这仍然是一本以我自身的倦怠经历为基础的书，但我试图超越假定的中产阶级经验，扩展对倦怠感受的理解。因为“千禧一代”一词，通常被用来谈论我们这一代人的自视甚高、懒惰和“摧毁”整个行业的倾向，如餐巾或婚戒<sup>②</sup>，也被用来描述千禧一代中部分特定人群的典型行为：一个几乎总是中产阶级，且往往是白人的群体。

....

Kristen Bialik and Richard Fry, “Millennial Life: How Young Adulthood Today Compares with Prior Generations,” Pew Research Center, February 14, 2019.

原意为无证人士，是美国媒体称呼非法移民的委婉语。

而这绝非千百万千禧一代的现实写照。2018年，生活在美国的7 300万千禧一代中，有21%——即超过五分之一的人口——为拉丁裔；25%的人在家里说英语以外的语言；只有39%的千禧一代拥有大学学位。

⑤虽然倦怠已经成为千禧一代的某种标志性经历，但并不意味着每个千禧一代人的经历都是一样的。如果一个中产阶层白人在浏览新闻时都感到疲惫不堪，那一个非法移民（undocumented person）⑥在世上讨生活时又将忍受何种遭遇？如果在职场面对潜隐的性别歧视已经让你厌恶，那么再增添几分直白点的种族歧视，你又感觉如何？当你没有机会获得祖传的财富时，倦怠感又会有怎样的不同？当你是家族里第一个上大学的人时，学生债务又会如何使你更加痛苦？

Tiana Clark, “This Is What Black Burnout Feels Like,”  
BuzzFeed News, January 11, 2019.

“向华盛顿进军”是指，1963年8月，民权运动领袖组织的、前往华盛顿的大规模游行示威运动。黑人民权运动领袖马丁·路德·金在运动中发表了“我有一个梦想”的著名演讲。

Tressie McMillan Cottom, “Nearly Six Decades After the Civil Rights Movement, Why Do Black Workers Still Have to Hustle to Get Ahead?” Time, February 20, 2020.

使白人中产阶层千禧一代的经历，不再作为整个千禧一代经历的中心与代名词，这是本书一个持续推进且不可或缺的方面。我发现自己重又回到蒂安娜·克拉克（Tiana Clark）的话语中，她写了篇关于黑人所面临的倦怠细节的文章，来回应我的观点。“无论是什么运动或哪个时代，”她写道，“数百年来，在这个国家，倦怠一直是黑人的稳定常态。”⑦尽管许多美国白人正试图重新获得经济保障，但这种保障对美国黑人而言，向来都是虚无缥缈的。正如社会学家特雷茜·麦克米伦·科托姆（Tressie McMillan Cottom）明确指出的那样，在如今的经济形势下，“对于黑人而言，实现向上流动，即便身处那些相互竞争科技岗位、私人资本和国家认同的繁华都市，也会面临与1963年‘向华盛顿进军’（March on Washington）⑧时一样复杂的局面”。“在当年那种经济形势下，”科托姆解释说，“合法的种族隔离和社会污名将我们美国黑人与保留给白人的机会隔绝开来，我们面对困难奋勇向前。而如今的2020年，美国黑人可以合法地前往通向机会之门的主要通道——大学、职场、公立学校、社区、公共交通、选举政治——但是却收获寥寥，尽管我们像其他人一样努力地工作。”⑨

.....

我记得一位第一代华人移民在看过那篇文章后给我发来消息，说起她在成长过程中从未听说过“焦虑”或“抑郁”这类词。“我听到的是‘吃苦’（eating bitterness）和‘性情’（heart feeling），这是父母初来乍到加拿大，感受到常有的抑郁心境时，会说起的两个词。他们在一个白人至上的社会中努力寻求一份稳定的工作，”她解释道，“而接受这样一个事实，即我身为华人也同样可能面临倦怠、抑郁和焦虑，是一个无比艰辛的过程。”

Judith Scott-Clayton, “What Accounts for Gaps in Student Loan Default, and What Happens After,” Brookings Institute, June 21, 2018.

我也不由得想到了皮尤研究中心的一份报告，研究了学生债务和房屋所有权问题的代际差异。报告虽说有用，但运用的是整个一代人的统计数据，因而留下了一个尚未讲述的故事：无论千禧一代学生的整体债务如何膨胀，对于美国黑人，特别是其中那些在掠夺性的、唯利是图的大学就读的人来说，债务早已呈暴涨之势。最近的一项研究考察了2004年申领贷款的学生的命运，发现到2015年，48.7%的黑人借款人已经违约，而白人借款人的违约率则为21.4%。📍这可不仅是一个显著的统计差异而已，这完全是一个截然不同版本的、关于千禧一代的叙述。

在通向倦怠的道路上，不同类型的千禧一代——无论是在阶层、父母期望、居住地，还是所属文化共同体方面如何不同——自然拥有不同的经历。毕竟，代际身份与你在重大的文化、科技和地缘政治事件发生时的年龄及所处位置有很大关系。比如：我在大学时代用的是Vivitar相机拍照，几周后再将胶卷冲印出来；而许多千禧一代不得不在开始浏览Facebook并琢磨究竟应该如何在网上表现自我的同时，弄清楚诸如大学和成人世界此类问题。一些千禧一代将“9·11”恐怖袭击事件视为某种抽象事件，因为对于那时尚处于小学阶段思维的他们来说，此事根本无法想象；而另一些人则因为自己的宗教或种族身份，忍受常年的骚扰与怀疑。

..

接踵而来的就是经济大衰退。作为一个千禧旧人，在对银行实施救助和取消抵押品赎回权（foreclosures）开始发生时，我已经在研究生院就读。而其他千禧一代人也许刚刚才完成高中或大学学业，就直接一脚踏进这场金融危机中，这使他们几乎别无选择，只能去做那一件让我们这代人日后被人无情嘲讽的事情：搬回家住。与此同时，成千上万的千禧一代还眼睁睁看着自己的父母失去工作，失去见证孩子成长的屋宅，失去退休储蓄——这使千禧一代要搬回家住变得难上加难甚至全无可能。千禧一代中的一些人对这场大衰退的体验是，意识到自己备有安全保障是多么幸运；而另一些人的体验则是，体会到没有此类安全保障时自己可以摔得有多惨。

那么，当我们说起千禧一代时，我们谈论的是什麼，这实则取决于这些话是从谁口中说出。上述事件及其后果，塑造了今时今日的我们——但其对我们中每个人的影响不尽相同。本书不能完全涵盖千禧一代人所有不同版本的经历，即使仅限于白人中产阶级的经历也无法包揽。这绝非推卸责任，而是承认事实：这只是对话的起始，同时也是引发更多交流的邀请函。倦怠可不是竞相争逐的奥运会，我们能为他人做的最宽宏的事，就是努力尝试去不仅仅看见，而且要真正、真心地理解他人的具体经历。毕竟，承认他人的倦怠，又不会削弱自己的倦怠感。

..

子弹笔记是指一种通过简洁的符号系统解决任务、笔记收集、排序的高效率笔记法。

隔夜燕麦是指前一晚制作的麦片早餐放入冰箱后，隔天早上再拿出来品尝，受减肥族或轻食族欢迎。

在撰写那篇文章和此书的过程中，我并未治愈任何人的倦怠，连我自身的也不例外。但有一件事确实变得无比清晰：倦怠不是个人问题，而是社会问题——不会被效率应用程序、子弹笔记

（bullet journal）<sup>②</sup>、面膜皮肤护理或隔夜燕麦<sup>③</sup>这样的东西治愈。我们倾向于运用诸如此类的个人疗法，因为这些方法似乎还站得住脚，而且还承诺我们能重铸生活的根基、重拾生活的中心，我们需要的仅仅是多一点纪律性、一个新的应用程序、一种更优的电子邮件组织策略，或一种新颖的膳食计划。然而这些统统只是贴在开放性伤

口上的创可贴而已，它们或许能暂时止血，但当它们脱落时，当我们无法坚持这些新习得的行为准则时，我们只会感觉更糟。

这势必是一场结构性的战斗，在浴血奋战之前，我们先得对其结构性的一面有深刻理解。这听起来可能令人生畏，但是任何速效药般的人生窍门、任何号称绝对能于水火中挽救你的书籍，都只是将问题的战线延长而已。砥砺前行唯一途径，是创建一套词汇表和框架，使我们能够清楚地认识自我，并看清导致我们倦怠的整个体系。

看起来，这些似乎还远远不够。但是，这是一个必不可少的开端，既是承认现实，更是郑重宣告：事情本不必如此。

.....

## 第1章

# 我们倦怠的父母

在增长放缓的背景下，驾驭一种基本的、关于自身阶层地位的忧虑，并努力寻找一份能保持这种地位的工作，这就是在婴儿潮一代身上上演的我们今天所知的倦怠。他们没有背上繁重的学生债务，但他们确实有根本性的不安，以及处理日常风雨飘摇感的心理压力。

“你认为自己这样就算倦怠了？试着在大萧条和二战中活下来再说吧！”自从我那篇关于千禧一代倦怠的文章发表后，这种话是我收件箱中最常见的批评意见。这种情绪通常来自婴儿潮一代，略显讽刺的是，其实他们自己既没有经历过萧条，也没有经历过二战。此外，其他热门评论还包括：“振作起来，生活本就艰难”“我在20世纪80年代拼命工作，你绝不会看见我抱怨遭遇了什么倦怠”。这些说法只不过是其所知晓的婴儿潮一代反驳的老调重弹而已，即：别再唧唧歪歪了，千禧一代，你们压根不懂究竟什么才算是艰辛的工作。

.....

问题是，无论他们是否意识到，恰恰是婴儿潮一代教导的我们：不仅要对自己的职业有更多期望，而且要把自己对工作状态的想法以及精疲力竭的情形，视为重要、值得表达（特别是在心理治疗中，已逐渐变得常态化）和值得设法解决的。如果我们果真如此特别、独一无二且重要——像我们整个童年时期被灌输的那样——那么当生活并未带给我们这种感觉时，我们拒绝沉默也就不足为奇。而这往往听起来像是在抱怨，尤其在婴儿潮一代听来。

..

事实上，千禧一代是婴儿潮一代最糟糕的噩梦，因为曾几何时，我们身上寄托了他们最善意的梦想。在关于婴儿潮一代和千禧一代的对话中，这是经常被忽略的联系：婴儿潮一代在许多方面对我们负有责任，无论是实际意义上（作为我们的父母、老师和教练），还是象征意义上（他们创造的思想观念和经济环境最终塑造了我们）。

“meme”在字典中译为“模因”，定义是：文化的基本单位，通过非遗传的方式，特别是模仿而得到传递。此处为网络语义，即带梗表情包或梗图。

Reddit是一个知名的娱乐、社交及新闻网站。

Hunter Schwartz, “Old Economy Steve Is a New Meme That Will Enrage Millennials Everywhere,” BuzzFeed, May 25, 2013.

许多年来，千禧一代和X一代一直对来自婴儿潮一代的批评感到不满，却又无能为力。婴儿潮一代的人数比我们多，且将我们团团包围：我们的父母是婴儿潮一代，老板、教授和职场里的上级许多也都是婴儿

潮一代。我们能做的就是在网上用梗图（meme）<sup>②</sup>戏弄他们。2012年，梗图“旧时故人斯蒂夫”（Old Economy Steve）首次出现在Reddit<sup>③</sup>上。该图以一张20世纪70年代高中生照片为形象，用文字标题来暗示他现在就是你那位热爱市场经济的父亲，他喋喋不休地教训你真的应该开始把钱存入企业退休金账户（401k）里去。同一照片的其他配文叙述了他的经济特权：“推动联邦赤字增长30年 / 把账单留给孩子们”。而某个版本的梗图还感叹道：“当我在念大学时，暑期工的收入就付清了学费”。“学费只需400美元，”另一幅梗图如是说。<sup>④</sup>

Taylor Lorenz, “‘OK Boomer’ Marks the End of Friendly Generational Relations,” New York Times, January 15, 2020.

近期，在抖音国际版（TikTok）上，Z一代捧红了“爱咋咋地吧，老家伙”（OK Boomer）这个短语，作为对那些观点过时、顽固、偏执的人的回应。正如泰勒·洛伦茨（Taylor Lorenz）在《纽约时报》上指出的那样，该短语可以针对“基本上任何年过三旬的人，如果他对年轻人及其关心的问题居高临下地说三道四的话”。不过，“婴儿潮一代”这个标签，被赋予了“居高临下”及“一意孤行”的当代内涵，这一点是值得注意的。<sup>⑤</sup>

“三垒安打”是棒球术语安打的一种，通常是所有安打中最难出现的，比本垒打还不易。

这可不仅仅是说婴儿潮一代年事已高或不再潇洒，每代人都会有变老和变得不那么酷的那一天。婴儿潮一代日益被定位为虚伪且无情的群体，浑然不觉自己当年拥有这一切是多么轻而易举——这代人相当于就出生在三垒上，却自以为打出了难能可贵的三垒安打（triple）<sup>⑥</sup>。这波批评声浪于2019年开始掀起波澜。据估计，也正是在这一年，婴儿潮一代将人数最多的一代人的地位，拱手让给了千禧一代。平心而论，X一代在与婴儿潮一代敌对方面，有着更为光辉悠久的历史。然而，的确是随着婴儿潮一代和千禧一代在财务状况上清晰可见的差异变得越来越显著，上述观点才开始流行起来，特别是在网上。

无论人们是否熟悉这些统计数据——比如，根据美联储2018年委托进行的一项研究，千禧一代的净资产比处于同一人生阶段的婴儿潮一代低了20%，换言之，当婴儿潮一代处于千禧一代现在的年龄时，家庭收

入则要比后者高出14%——人们仍然可以凭直觉感受到婴儿潮一代在我们当前的代际割裂中所扮演的角色。正如喜剧演员丹·希恩

（Dan Sheehan）在2019年发的一条获得超过20万次点赞的推文中所说：“婴儿潮一代做了这样一件事，把仅剩一格的卫生纸留在卷筒上，假装还轮不到自己去更换，而应由整个社会来做。”

这份敌意是我与其他千禧一代共有的，而阅读所有那些来自婴儿潮一代的电子邮件只会更加激起我的怒火。但是，当我开始越来越多地阅读和了解促成美国中产阶层大规模扩张的那些潮流时，我清楚地意识到：同样作为一代人，虽然婴儿潮一代是在一个史无前例的经济稳定时期成长起来的，但其成年期却面临着许多与我们相同的压力。这种压力来自他们父母那一代人的普遍蔑视，尤其针对婴儿潮一代自认为的应得权利和漫无目的，以及对自己能否在中产阶层里维持（或获得）一席之地感到的恐慌。

..

婴儿潮一代既焦虑不安又操劳过度，也对那些针对自己的批评深恶痛绝。可是为什么往往很难让人对他们抱有好感呢？问题在于，他们无法利用这种经验来同情自己子女那一代人。但这并不意味着他们的焦虑或对工作的态度没有影响到我们。20世纪80年代和90年代婴儿潮一代的精神气质，是我们童年的背景，是我们对未来诸多设想的基础，也是抵达设想中未来的路线图。若想了解千禧一代的倦怠，我们就必须了解，对于创造出我们这代人的婴儿潮一代而言，是什么——在很多情况下是什么样的倦怠——塑造了他们。

\* \* \*

马萨诸塞州参议员，2020年美国总统选举候选人。——编者注

婴儿潮一代出生于1946—1964年之间，这是一段为期18年的“婴儿潮”（baby boom），始于二战后的经济复苏，并随着士兵回国而加速发展。他们成为美国有史以来人数最多、最具影响力的一代。目前，美国约有7 300万婴儿潮一代人，其中72%是白人。唐纳德·特朗普属于婴儿潮一代，伊丽莎白·沃伦（Elizabeth Warren）<sup>②</sup>也是。这代人现如今都已是古稀、花甲之年。他们为人父母、祖父母，甚至还有一些当上了曾祖父母。他们正经历退休，并在努力应对衰老的过

程。但早在20世纪70年代，他们处于许多千禧一代现在所处的人生阶段：职场初体验，结婚，弄清楚养家糊口是怎么回事。

Tom Wolfe, “The ‘Me’ Decade and the Third Great Awakening,” *New York Magazine*, August 23, 1976.

对20世纪70年代老生常谈的理解是，当时整个社会处于退缩状态：仍处于从20世纪60年代的宿醉中恢复的过程，人们从激进主义中退缩，开始拥抱新发现的、关注自我的理念。在《纽约杂志》

(*New York Magazine*) 的一篇著名的文章中，作家汤姆·沃尔夫 (Tom Wolfe) 将20世纪70年代称为“自我的十年”

(The Me Decade)，以引人入胜的细节描述了婴儿潮一代如何醉心于通过“三人行” (threesomes)、招魂术 (spiritualism)、科学教 (Scientology) 或有机食品合作社 (organic co-ops) 进行自我完善。<sup>②</sup>“旧的炼金术梦想是将普通金属变成黄金，” 沃尔夫写道，“新的炼金术梦想则是改变一个人的个性，重塑、改造、提升和打磨一个人最本质的自我……并观察、研究和宠爱它（我！）。” 这种自我关怀，有着鲜明的70年代的色调。

..

没有人会感到惊讶，沃尔夫在他的文章中所描述和轻描淡写地嘲笑的这种趋势，实际上针对的是那些中产阶层的专业人士：那些有手段、有钱、有时间的人，他们可以在超市消费更多，或是在周末参加在酒店宴会厅举办的深呼吸研讨会。然而，在这种所谓的自我迷恋的转变之下，是一种在全国范围内蔓延的共有焦虑：人们逐渐意识到，经过数十载的繁荣，美国的状况似乎正在大踏步地后退。

更具体地说：标志着婴儿潮一代整个人生的、增长与进步的列车，已明显放缓。造成这种减速的原因是多方面且环环相扣的，但都可以归结为同一个版本的叙述。这个故事的开端是这样的：在大萧条时期，富兰克林·D. 罗斯福总统签署的最重要的法案之一，是1935年的《国家劳动关系法案》 (National Labor Relations Act)。当私营部门的许多雇员试图组建或加入工会时，该法案给予了他们法律保护。

《国家劳动关系法案》还赋予了工会斗争的“利齿”：自那时起，企业主被要求依法参与集体谈判，在此进程中，工会代表与企业主谈判，以建立一个适用于所有工会成员的薪酬和福利结构。如未能达成协议，工会成员可以进行罢工——并得到法律上的保护以免去失业之

虞——一直达成协议。在1935年之前，若你要组建或加入工会，可是冒着相当大的风险；但在1935年之后，你再做这件事时，法律会予以支持，并维护你的利益。

.....

“家庭工资”代表一个家庭足以支付其基本生活成本的收入数字。

面对管理层拍脑袋的决定，雇员永远无法单枪匹马与之抗衡；而当每个加入工会的雇员团结一心时，他们就会变得强大得多。在1934—1950年间，工会借由这股力量获得了颇为有利的工作条件。根据工作场所的不同，这种“有利”可能包括的具体内容也各异，但都与工人的普遍健康和福利有关：比如，增加流水线上的安全措施，遭遇虐待时有办法求助，或是定期休息；也可能意味着时薪够高，足以支撑起中产阶层的生活方式，即俗称的“家庭工资”（family wage）<sup>②</sup>；抑或是，正如1938年的《公平劳动标准法案》

（Fair Labor Standards Act）所规定的那样，若你的每周工作时间超过44小时，就能得到加班费，这样自然有助于减少加班，因为那会增加公司成本。这种“有利”也可能意味着：医疗保障，让你不会因为支付医疗费用而破产，也不必花大量精力去担心如果破产了会怎么样；还有养老金，能使你在步入老年时期不会陷入贫困。（这种“有利”并不意味着办公区里有乒乓球桌、晚上九点后能免费打车回家、周一和周三供应精心烹制的午餐——或是如今经常用来忽悠千禧一代的所谓员工“福利”，其目的只是为了掩盖雇主开出的工资在其所驻城市几乎连付房租都不够的这一事实。）

Marc Levinson, *An Extraordinary Time: The End of the Postwar Boom and the Return of the Ordinary Economy* (New York: Basic Books, 2016), 5.

有利的工作条件是强健的工会带来的结果，但如果没有劳工学者杰克·罗森菲尔德（Jake Rosenfeld）所说的“积极的国家”

（active state）——即政府与各行各业运转良好的大公司合作，共同投资于培育中产阶层——这些条件就不可能实现。这就是为什么战后这段时间被称为“经济奇迹”期，那时候，前所未有的增长意味着“无论身处何地的普通民众都有感觉良好的理由”。<sup>③</sup>而当你年事渐高、力不从心时，完全可以退休并且领取养老金和（或）社会保障

金，以减轻自己孩子们的负担。这段时间有人称之为“大压缩（Great Compression）时期”，指的是随着收入分配“压缩”给了中产阶层，富人变得不那么富有，而穷人变得不那么贫穷。

“最伟大的一代”是指1901—1927年之间出生的人。

Elliot Blair Smith and Phil Kuntz, “CEO Pay 1,795-to-1 Multiple of Wages Skirts U.S. Law,” Bloomberg Businessweek, April 29, 2013.

Louis Hyman, *Temp: How American Work, American Business, and the American Dream Became Temporary* (New York: Viking, 2018), 4.

在这一时期，“最伟大的一代”（Greatest Generation）<sup>⑩</sup>实现了这个国家有史以来最接近公平的财富分配。公司拨出更多的钱来支付工资和福利；CEO的工资相对较低，特别是与今天相比，而且与公司其他雇员的工资相称。（1950年，CEO的收入约为普通雇员的20倍；到2013年，他们的收入则为普通雇员的204倍多。<sup>⑪</sup>）公司享有“无与伦比的经济进步”，产出稳定的利润，在雇员身上投资，并进行研发与创新——部分原因是他们对股东肩负的责任要小得多，股东们也尚未期待如今这般无止境的指数式增长。“工作或许是重复性的，但薪水也同样水涨船高，”劳工史学家路易斯·海曼（Louis Hyman）写道，“资本主义几乎对每个人都挺管用。”<sup>⑫</sup>

吉姆·克劳法泛指1876—1965年间美国南方以及边境各州对有色人种（主要是针对非洲裔美国人）实行种族隔离制度的法律。

不过得澄清一下，“大压缩”时期带来的益处并没有得到平等分配。工会争取到的、美国政府给予的保护，并没有延伸至在家里和田间劳作的数百万劳动者。当社会保障制度首次纳入美国的法律条文时，其保障范围并不包括联邦政府和州政府雇员，农业劳动者，以及家政、酒店和洗衣店工作人员，这种情况直到1954年才改变。正如海曼指出的，20世纪30年代的改革，对白人男性来说可能是一个“转折点”，但对黑人男性和女性来说并非如此——在美国许多地方，这部分人群仍然受到限制性的吉姆·克劳法（Jim Crow laws）<sup>⑬</sup>所支配。美国各地仍然存在深度贫困地区；无论是否加入工会，雇员在微小的经济衰退期间都会周期性地面临裁员风险；“家庭工资”对任何在大公司之外工作的人来说，仍然是一场白日梦。

\* \* \*

Jacob S. Hacker, *The Great Risk Shift: The New Economic Insecurity and the Decline of the American Dream* (New York: Oxford University Press, 2019), xiii.

20世纪50年代和60年代并不是什么完美无瑕的黄金时代，但公司以及那些在职人员的总体波动性显著低于现今。政治学家雅各布·哈克（Jacob Hacker）认为，在伴随着大萧条接踵而来的经济与社会灾难之后，“政治及商业领导人建立起新的制度，旨在广泛分散关键经济风险的负担，包括退休后的致贫风险、失业及致残风险，以及由于家庭经济支柱过早死亡而导致的守寡风险”。<sup>⑤</sup>这些计划中，有一些，如社会保障金，将由每一笔工资来“支付”；其他如养老金，将成为就业合同的一部分。但其背后的理念是一致的：有些风险对个体来说实在太太，导致其根本无力独自承担；相反，风险理应分散到更广泛的人群中，从而使个人遭遇灾难时所受影响得以减弱。

Robert Putnam, *Our Kids: The American Dream in Crisis* (New York: Simon & Schuster, 2015), 1.

那么，当人们论及二战后中产阶层群体数量的增长时，他们谈论的实则是某种经济乌托邦：遍布全国各地、数量呈大规模增长的一群人（主要但不完全由白人男性组成），他们并不一定有大学文凭，但他们能够为自己和家人觅得经济保障及相对平等。<sup>⑥</sup>正如哈克所解释的那样，这种情况短暂地将对美国梦的“基本期许”，扩展至千百万人的范围。

Levinson, *An Extraordinary Time*.

引自Barbara Ehrenreich, *Fear of Falling: The Inner Life of the Middle Class* (New York: Pantheon, 1989), 68—69。

这就是中产阶层婴儿潮一代成长的环境，也正是由于身处这种环境，当他们中的一些人到了上大学的年龄时，得以越来越坦然地反对现状。正如莱文森（Levinson）阐明的，这个经济稳定的时代，“可以说使人们有信心去声讨不公正现象——如性别歧视、环境恶化、对同性恋的打压——这些现象长期存在，却极少引发公众的愤怒”。<sup>⑦</sup>然而，当这些婴儿潮一代开始抗议种族隔离、父权规范、美国出兵越

南，甚至郊区生活中可见的循规蹈矩时，他们被贴上了忘恩负义和被宠坏的标签。著名的新保守派社会学家爱德华·希尔斯

(Edward Shils)，称这个时代的学生抗议者是“格外骄纵的一代”；在一段对千禧一代来说都很熟悉的文字中，另一位社会学家罗伯特·尼斯比特 (Robert Nisbet)，则将责任归咎于“父母对‘前途光明’的年轻人大剂量的宠爱、夸奖、奉献、放任，以及持续不断的婴儿般的认可”。<sup>②</sup>

在这些批评者看来，自己这代人经历了大萧条和二战时的贫困潦倒，而那些婴儿潮一代根本不懂得感恩。婴儿潮一代被赐予开启美国梦的钥匙，但却没有培养出任何一种工作伦理，也没有培养出那种能让他们把中产阶级地位传给下一代的延迟满足的习惯。相反，他们二十出头时就“退出”社会，选择的“职业”是出租车司机或房屋油漆工，而不是正儿八经的白领工作；他们无视社会习俗，留在看似无止境的研究生课程中，而不是追求光辉的事业。

..

Midge Decter, *Liberal Parents, Radical Children* (New York: Coward, McCann & Geohegan, 1975).

或者说，这至少是看待这个问题的一种方式，被汇编到米奇·德克特 (Midge Decter) 1975年出版的《自由派父母，激进派子女》

(*Liberal Parents, Radical Children*) 这样的书中。德克特详细介绍了失望的各种原型：一个刚刚毕业的人，“曾经让他的父母羡慕不已，他英俊、健康、有天赋、有礼貌，获得了哈佛大学的奖学金”，而他，“如今正在医院里苦苦挣扎，治疗师认为再过几个月他也许能尝试一些任务，最终——因为病情的预后良好——甚至可能会找到一份工作”。还有一个儿子，“最近给他姐妹寄了张明信片，宣布自己已经开始在搞摄影，一旦他接到了活，他就打算给自己买一块地，在上面建一座房子”。还有一个女儿和一个离异的老男人住在一起，而另一个女儿正在攻读“第三个还是第四个研究生学位”。<sup>③</sup>

Ehrenreich, *Fear of Falling*.  
Ehrenreich, *Fear of Falling*.

这种话语表达了对白人中产阶级婴儿潮一代在某种程度上已经变得“软弱”的担忧，就像许多关于育儿和代际期望的对话一样，语气中

充满了道德感，但深深地扎根于阶层焦虑之中。毕竟，中产阶层的独特之处在于，其身份必须在每一代人身上重现、重获。芭芭拉·埃伦赖希（Barbara Ehrenreich）在《害怕坠落：中产阶层的内心生活》（*Fear of Falling: The Inner Life of the Middle Class*）一书中写道：“在其他阶层，成员资格只需要通过简单的继承即可传递。如你出生在上层社会，你可以期望终身停靠于此；而可悲的是，大多数出生在较低阶层的人，也注定将驻足于他们起步的地方。”<sup>④</sup>唯有中产阶级与众不同，其资本形式“必须通过全新的努力和投入在每个人身上获得更新。在这个阶层中，没有人能够逃脱自我规训和自我引导的劳动的要求；在每一代人中，这种劳动的要求都会同等地降临到父母和年轻人身上。”<sup>⑤</sup>例如，律师的儿子必须像他的父亲一样工作多年，才能在社会上维持同样的地位。

而拒绝踏上这条道路的中产阶级婴儿潮一代，被认为忽略了为保持中产阶级地位而应有的坚持不懈与终生努力。或者说，这至少是少数有偏见的保守派批评者的看法，就仿佛是今天的戴维·布鲁克斯（David Brooks）或布雷特·斯蒂芬斯（Bret Stephens）等保守派写作者在20世纪70年代的化身写就的专栏文章，哀叹当前孩子们的状况。但是，这种情绪只是某种更庞大且正在蔓延的社会焦虑的一部分，某种婴儿潮一代随着年龄渐长会逐渐内化的焦虑。战后美国中产阶层的扩张和巩固——持续时间长到刚好足以使人们相信这种趋势将永远延续下去——其实已然终结。

不妨考虑一下这种低迷给美国劳动者带来的心理冲击：拜工资停滞所赐，你每月收入的金额保持不变甚至还可能上升，但其实际价值连同你其他的储蓄，都下降了。1975年，失业率达到8.5%，因为美国本土的工作岗位开始缓慢地迁移到海外，公司在当地可以支付更少的费用（并避免工会影响）来制造类似的产品。但这还不是全部。随着民权运动和女权运动的兴起，越来越多的有色人种和女性也开始参与到从制造业到医药的各领域的工作竞争，这些工作以前只限于（白人）男性。而这一切发生的背景是：越南战争、水门事件、尼克松辞职，以及民众对整个政府普遍感到失望。重大的人口特征变化、对公共机构信任度下降、财务上的风雨飘摇——所有这些，听起来应该都很熟悉。

..

于是乎，在历经多年大萧条及二战后的集体主义之后，许多中产阶层开始转向自己内心的精神世界。从文化上多少有点肤浅地看，这很像沃尔夫描述的“自我的十年”。但同时也体现为他们政治上的右倾倾向，即拥抱里根主义及“市场导向思维”——认为应该允许市场在没有政府干预的情况下解决问题——相伴而来的还有削弱工会和大规模削减公共项目。

Hacker, *The Great Risk Shift*, 40.

在《风险大转移》（*The Great Risk Shift*）一书中，哈克描绘了所谓“个人责任运动”（Personal Responsibility Crusade）的同步发展，或者说是一种越来越流行的思潮正在整个文化和社会中以各种形式表达出来，它在税法和占统治地位的经济思想中表现得最明显，即：“政府应该退场，让人民自己来决定自己的成败”。<sup>②</sup>

Hacker, *The Great Risk Shift*, 27.

哈克认为，该框架的核心是这样一种观念：“美国人最好自己来应对经济风险，而用不着过度干预，也不需要更广泛的风险分担体系。”换句话说，风险分担，无论是以强有力的高等教育资金的形式，还是公司管理的养老金的形式，都是自以为是、放纵而不必要的。还有一个论点，现在对于保守派思想来说是如此熟悉以至于感觉平淡无奇，即：安全保障使人们变得懒惰、忘恩负义或自我放纵，因此就其本质而言，是不符合美利坚价值的（un-American）。“通过保护我们免受自身选择所带来的全部后果，”哈克解释说，“（保险被认为）剥夺了我们追求高产出和保持谨慎的积极性。”<sup>③</sup>

风险转移的形式还包括将培训的责任转移给个人，而非雇主。在以往，许多公司会雇佣一些劳动者——无论有没有大学学位——在这些雇员参加为从事某项具体工作的培训时支付他们工资。在工厂里，如某人受雇为包装工，也可以被培训为验货员；会计师事务所的前台最终也可以获得注册会计师（CPA）资格。又如，某矿业公司会在当地大学资助工程师培训项目，并为参加这些项目的学生设立奖学金。雇主们可能不一定是自行开展培训，但它们实际上在支付培训费用——“风险”（比如费用）由公司而非雇员本人承担。

Joseph C. Sternberg, *The Theft of a Decade: How Baby Boomers Stole the Millennials' Economic Future* (New York: Public

Affairs, 2019), 72.

而现如今，绝大多数雇主都要求应聘者自行承担培训费用。我们不仅支付了本科阶段学位、各类证书和研究生阶段学位的费用，而且连实习及校外实习的费用也由自己负担。在这种情况下，一个人“自费在工作场所接受培训”，或是以购买大学学分的形式（在作为“课程”的实习项目中提供免费劳动），或是干脆提供无偿劳动。<sup>④</sup>不过，一些公司仍然出于自身需要而培训雇员（在高度专业化的行当，如太阳能电池板的生产维护），而一些白领雇主也会为雇员读工商管理硕士（MBA）付费。当然，我们不能忽略军队这种特殊部门的存在。但是，绝大多数培训的责任如今都落在了劳动者自己身上——而即便如此，也不能确保能得到工作。这种渐进式的转变让人难以察觉，看不到这种变化有多么深刻，以及由此滋生出了多少学生债务。但随着婴儿潮一代年增岁长，这种转变已然开始，无论多么悄无声息。

这种风险转移最明显的副产品，就是养老金的命运。养老金在今时今日的美国经济中已经变得如此稀罕，如此超出我们的想象，以至于对许多人来说，甚至只是想想都觉得眼馋，更不用说期待它出现了。当我想起祖父的养老金——自他59岁那年从3M公司的工作岗位上退休时开始领取——我的第一反应就是，这太离谱。然而，养老金的概念其实在过去和现在都不是什么过分的事。其前提假设是，你帮助公司创造的利润，不应交给股东或CEO，而应该返还给长期任职的员工，使他们在退休后也能继续收到自己一定比例的工资。从本质上讲，员工将自己多年人生投入到使公司盈利的工作中去；回过头来，公司则将一些额外几年的利润回报给员工。

...

有了养老金，再加上社会保障金——社会保障金是每个劳动者在整个工作生涯中都要支付的一笔费用——在战后时期，大多数加入工会、从事专业技术工作的劳动者都能够舒适体面地退休。他们没有像大萧条和《社会保障法案》（Social Security Act）通过前的许多老人那样，被送进真正的救济院；他们也没有迫于无奈去依赖自己的子女。但是，随着经济在20世纪70年代的转变，公司开始将养老金视为一种负担。从1981年开始，一些公司将养老金换成了企业退休金计划（401k），该计划允许员工为退休而进行税前储蓄。其中部分公司还

提供一定数额的“配套”资金：如果你投入1美元，公司将投入5—50美分不等。

“Workplace Flexibility 2010: A Timeline of the Evolution of Retirement in the United States,” Georgetown University Law Center; “Employee Benefits Survey,” U.S. Bureau of Labor and Statistics.

Michael Hiltzik, “Two Rival Experts Agree—401 (k) Plans Haven’t Helped You Save Enough for Retirement,” Los Angeles Times, November 5, 2019.

但越来越多的公司开始一毛不拔。1980年，46%的私营部门雇员受养老金计划保护；到了2019年，这个数字已经下降到16%。<sup>⑩</sup>皮尤慈善信托基金（Pew Charitable Trusts）对2012年“收入与计划参与调查”（Survey of Income and Program Participation）的数据分析发现，53%的私营部门雇员可以享受“固定供款”计划，如企业退休金或个人退休金（Roth 401k IRA）。尽管，许多人为自己有能力从一个工作转到另一个而自豪，认为用不着仅仅为了最大限度提高养老金福利而坚持在一棵树上吊死，但这种灵活性却也造成了重大的企业退休金“漏洞”：雇员忘记将企业退休金展期，或将其提取出来以支付“经济困难”的费用，从大学学费到医疗急诊，不一而足。<sup>⑪</sup>能够参与计划并不代表实际参与了计划。只有38%的私营部门雇员实际参加了公司提供的固定供款计划。毕竟，当你现在感到非常不安全的时候，很难强迫自己为未来的安全进行储蓄。

当我的祖父母在20世纪80年代末退休时，他们依靠自己的社会保障福利就能够生活，并不是过得有多奢侈，而是平常过日子。如今，仅靠社会保障金生存，往往意味着几乎不能维持基本开支。然而，个人责任的观念一直存在：如果你计划周全，在开始工作之初就同时开始储蓄，理论上你应该没事。但是，即使努力工作一辈子，你最终也照样可能活在永远在等下一张社会保障金支票的状态中。在大萧条之前，美国式生活是这个样子：全国绝大多数人没有安全感。这就是“最伟大的一代”所经历的；这些故事令人敬畏，可与任何战争故事相媲美，传承给了他们婴儿潮一代的子女。怎么会有任何一代人甘愿重回那种所谓的美国式生活呢，怎么想都让人匪夷所思。

...

但是，就像许多矛盾的思想意识转折一样，这既令人难以想象，其实也很容易理解。我们美国人，毕竟还是喜欢那种“白手起家、自力更生的美国人”的理想，认为我们的成功与百折不挠、坚韧不拔的精神有关。但是，像所有的谬论一样，“完全白手起家的美国人”的谬论，也依赖于某种持续且蓄意的无知——而这，往往由那些既得利益者使之延续。

英语习语，意为靠自己的努力获得成功，自力更生。

例如，“扯着鞋带把自己拉起来”

(pull yourself up by your bootstraps) ④这一故事的持久性，一直依赖于人们忽视了谁给你提供的鞋子，又是谁给了你拉自己起来所需要的鞋带。对个人的盲目崇拜，让人们忽略了这样一点：个人的辛勤工作之所以能扎根并发展，皆是因为联邦实施的各类计划 and 政策，从《宅地法案》(Homestead Act) 到《退伍军人权利法案》(G. I. Bill) 不一而足，而这些计划往往只惠及白人 or 男性。

所谓“工作权利”立法，是指立法禁止工会与企业雇主达成协议，把加入工会、缴付会费作为企业聘用新雇员的前提条件。换言之，该立法确保雇员可以自由决定是否加入工会，允许新雇员不加入工会。

——编者注

不过，如果中产阶层崛起的故事都是关于个人努力工作，那听起来会更容易接受，也更有英雄气概。没有人愿意失去任何由工作挣来的来之不易的福利，这也有助于解释“个人责任运动”在婴儿潮一代及其父母一代中的流行：中产阶层成员被逐渐出现的经济不稳定态势吓坏了，于是开始把阶层攀升的梯子收走，藏到自己身后。他们共同推动选出了像罗纳德·里根总统这样的领导人——他承诺通过减税来“保护”中产阶层，然而里根的政策一旦付诸实施，就会取消许多原本使中产阶层获得自身地位的计划。而在州一级，他们选出的议员通过了“工作权利”立法 ⑤，以拔除工会的“利齿”，因为工会日益被描述为某种贪婪而腐败的存在，而且工会还破坏了美国在全球市场的竞争力。

“福利女王”一词用以形容那些为了增加福利待遇和提高自身生活水平，而滥用福利制度的女性。

Maurice A. St. Pierre, “Reaganomics and Its Implications for African-American Family Life,” *Journal of Black Studies* 21, no. 3 (1991): 325—340.

收走阶层攀升的梯子，还意味着通过妖魔化“福利女王”

(welfare queens) 来为取消社会福利制度进行辩护，也意味着认同一种新近被人接受的观点，即那些号称缓解贫困的计划，实际上反而使人们滞留在贫困之中。这意味着大幅削减对黑人社区影响尤其大的部门，如住房和城市发展部。正如莫里斯·A. 圣皮埃尔

(Maurice A. St. Pierre) 1993年在《黑人研究期刊》

(*Journal of Black Studies*) 上所写的那样，“里根政府的政策——基于勤勉工作、独立自主、节俭持家、政府对民众生活干预最小化，以及使美国再次强大的哲学——对穷人（其中许多是非洲裔）的影响，要比对经济状况较好之人的影响更为负面”。

里根主义认为，通向集体利益的最佳途径，就是全神贯注地关注自我以及自己拥有的东西，而几乎不去考虑这些行动的后果将在未来岁月里如何影响自己的子孙后代。这种观念进而发展成一种略显戏谑的论点，即（白人、中产）婴儿潮一代内里是反社会者：缺乏同情心，自我中心，对他人极为漠视。在2017年出版的《反社会的一代：婴儿潮一代如何背叛美国》

(*A Generation of Sociopaths: How Baby Boomers Betrayed America*) 一书中，作者布鲁斯·吉布尼 (Bruce Gibney) 认为，婴儿潮一代还是孤僻不合群的：并非那种“不想参加聚会”的意思，而是那种“缺乏为他人考虑”的不合群。

Ehrenreich, *Fear of Falling*, 3.

Matthias Doepke and Fabrizio Zilibotti, *Love, Money, and Parenting: How Economics Explains the Way We Raise Our Kids* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2019), 70.

这并不是一个科学上严谨的假说，但放到今天，吉布尼的重要理论让人感觉可信度越来越高。早在1989年，芭芭拉·埃伦赖希就阐明了一个类似的想法。通过追溯学生抗议运动的发展及其所遭受的强烈抵制，以及中产阶层的稳定性新面临的威胁等问题，她认为，婴儿潮一代从20世纪60年代的自由主义，退缩到了“某种更刻薄更自私的观点，敌视那些不如自己幸运的人的志向”。他们打破了一种“社会

契约”，“决定为自己着想，在自己的教育和个人成功方面投入更多，同时认为社会保障没那么重要”——在经济学家马赛厄斯·德普克（Matthias Doepke）和法布里奇奥·齐利博蒂（Fabrizio Zilibotti）看来，这种社会契约曾经定义了整个战后时期。❷

然而，这一时期的批评家和学者都谨慎地指出，这主要是富人和那些中产“职业人士”的轨迹，他们是由经理人、大学毕业生、教授、医生、作家和咨询顾问组成的混合人群，其阶层地位通过组织与知识两者的产出得以“确认”。他们大多数是白人，但不全是；他们很可能居住在郊区，但散布在美国各地，相对集中在大学城和工业城；他们按月受薪，而不是按小时计酬，也不太可能是工会成员。

Ehrenreich, *Fear of Falling*, 10.

尽管这些身为中产专业人士的婴儿潮一代绝不是大多数——仅占美国人口的20%——但他们临近权柄，具备更高的文化能见度，这使他们及其接受和宣传的思想观念具有巨大的影响力。他们是“精英”——如埃伦赖希所言——“一个意识到自身地位的精英必将捍卫这一地位，即使这意味着放弃民主和公平等所宣称的价值观——彻底地放弃，除了在言辞上。”❸

Katherine S. Newman, *Falling from Grace: The Experience of Downward Mobility in the American Middle Class* (New York: Free Press, 1988).

这种对他人的敌意，至少部分是出于他们对从现有阶层跌落，以及随之而来的社会耻辱的恐惧。❹为避免这种命运，一些年轻的婴儿潮一代——毕业于20世纪70年代末和80年代初——开始对教育和消费的目的形成了不同的理解。就像毕业于大衰退时期及之后的千禧一代一样，他们完成了高中或大学的学业，而长久以来自认为能拥有的工作却遍寻不着。他们是“经济奇迹”之后第一批进入职场的婴儿潮一代，他们在某种程度上明白，自己必须找到一条与父母不同的路线，才能获得中产阶层的安全保障。

..

埃伦赖希称这种新的心态为“雅皮士策略”。就像21世纪最初十年末的那些潮人一样，“雅皮士”（yuppie，或城市里年轻的专业人士）是一个很少有人愿意主动承认的社会类别，在《雅皮士手册》

（*The Yuppie Handbook*）等文本中被无情地讽刺。但其流行性——作为媒体潮流故事的主题，或是作为文化上的出气筒——表明了一种新的社会方向，这种方向既令人不安，又令人向往。

最典型的雅皮士受过大学教育，住在纽约，从事金融、咨询或法律工作。他们的消费方式完全背离其父母一代勤俭持家的理念，在小器具[如美膳雅（Cuisinart）厨具]、特色食品（如番茄干及寿司）、能体现身份地位的度假地（如巴哈马）及物件（如劳力士手表）上出手阔绰。他们钟情于葡萄酒、室内绿植和新兴消遣项目“慢跑”。他们在贵族化的社区中购房置地，使得其价位除雅皮士一族之外的其他所有人都不堪承受。（如果所有这一切听起来像是我们当前消费文化的一个稍显过时的版本，那是因为确实如此。）

最重要的是，他们对于自己爱钱这件事，丝毫不感到羞耻。正如《新闻周刊》一篇标志性的封面故事所说，雅皮士“穿行过整个20世纪60年代，然后分散为一百万个孤独的慢跑者，随着自己脑中阿尔法波的波峰驰骋；现在他们又重新启程，埋首于《华尔街日报》密集的灰色专栏几乎从未抬头，他们坐在加速奔赴机场的豪华轿车的后座，向80年代挺进”。他们不一定是1987年上映的电影《华尔街》

（*Wall Street*）中的戈登·盖柯（Gordon Gekko）这类人，但盖柯是他们身上最坏特征的集中缩影。与早期的婴儿潮一代不同，“他们没有浪费时间去‘寻找自我’或加入激进运动，”埃伦赖希写道，

“他们纵身跃入经济主流，赚钱和花钱都同样热情高涨。”“雅皮士”一词是对“异皮士”（Yippie）的戏仿——异皮士曾是20世纪60年代一个激进抗议团体的名称——这说明了部分问题；或者说，嬉皮士（hippie）被公司招安后即化身为雅皮士。

.

Ehrenreich, *Fear of Falling*, 210.

埃伦赖希认为，雅皮士策略的第一步是一种“早熟的实用主义”：选择专业的依据是哪个专业能让自己迅速赚到大钱。在20世纪70年代初至80年代初之间，英语专业的学生人数减少了近50%，主修社会科学的学生也同样如此；而就在同一时期，商科专业的学生增加了一倍。⑤

.....

这种“实用主义”对千禧一代而言应该也并不陌生。雅皮士们向往的一切，其实都是他们在接受训导与教育后才学会去向往的，这与中产阶层的千禧一代被训练去向往的某些东西一模一样——即便不能在更高的社会经济阶层中获得一席之地，至少也得保证如父母一代那样的中产阶级生活方式。然而，由于经济形势的转变，仅靠大学的学位已不再能足以确保实现这一生活方式；他们必须选择合适的专业并找到合适的工作，以巩固其精英地位，同时还得以足够快的速度踩水，以确保漂浮在水面之上。

.....

Dylan Gottlieb, “Yuppies: Young Urban Professionals and the Making of Postindustrial New York” (Unpublished PhD dissertation, Princeton University, May 2020).

然而，这所谓“合适的工作”，往往只会造成那些令雅皮士一开始变得如此疯狂的局面进一步恶化。正如历史学家迪伦·戈特利布（Dylan Gottlieb）所指出的，雅皮士是“其自身参与建立的不平等社会秩序的受益者”。<sup>④</sup>为了让雅皮士得以继续踩水漂浮，其他人将成为雅皮士作为股票经纪人、咨询顾问或公司律师的在职行为所造成的经济牺牲品，不得不沉入水底。

所以，在通常情况下，雅皮士的话题在有关20世纪80年代和婴儿潮一代的谈话中是一个导火索。“谈论雅皮士是一种手段，可以让人理解制造业的消亡和金融以及专业服务行业的崛起，”戈特利布解释说，“受过大学教育的中上阶层和那些被时代抛弃的人之间的不平等日益加深，而雅皮士只是体现这种不平等的一种方式。”

并非所有的婴儿潮一代都是雅皮士——远非如此——但通过对雅皮士行为的思考，我们可以看到婴儿潮一代中产阶级更大的焦虑。这种焦虑在20世纪70年代形成，在80年代扩散，并成为90年代的基调。繁荣发展的结束，有时被归咎于“大政府”，有时则被归咎于对全球竞争的模糊理解。在小型经济衰退期间，这种情况变得更为严重，而所谓“复苏”只不过是提供了轻微的缓解罢了。部分婴儿潮一代设法坚守着父母的阶层地位，而其他人则成为所谓“消失的中产阶级”——即劳动中产阶级——的一部分，他们的工作和阶层安全已经受到侵害，

且在许多情况下被完全摧毁。但对这一代人来说，既令人振奋也令人委顿的问题仍然是：我们的安全感去哪儿了，为什么不能把它再找回来？

驾驭一种基本的、关于自身阶层地位的忧虑，并努力寻找一份能让你尽量保持这种地位的工作，这就是在婴儿潮一代身上上演的我们现在所知晓的倦怠。他们没有手机或大量的学生债务来加剧这种状况，但他们确实有根本性的不安，以及处理日常风雨飘摇感的心理压力。

通过经济史的视角来审视婴儿潮一代，有助于解释很多事情：关于他们的投票习惯，以及他们向自己内心的转向。但是，如果你仍然弄不明白这与千禧一代的倦怠有何关系，请不妨这样试想一下：在感知到的威胁和日益增长的不确定性包围的情况下，中产阶层的婴儿潮一代自然会变本加厉地关注尽己所能可以掌控的事物——自己的孩子们。

## 第2章

# 成长中的小大人

这些社会地位较低的父母并不是“坏”父母，只是他们在孩子身上培养的技能，并非中产阶级工作场所重视的技能。要在那种地方得到重视，你需要从小开始的培养计划、丰富的简历、与权威人士互动时的从容自信，以及对职位阶梯运行规律根深蒂固的理解。

互惠生是指身在外国、为了学习语言而寄居在当地一户人家的年轻人，通常是女性。互惠生帮忙做家务、照看小孩，以换取食宿和语言学习机会。——编者注

“我从七岁起就觉得自己很忙。”说这话的是凯特琳（Caitlin），她是一个黑白混血儿，生长在20世纪80年代华盛顿特区的郊区。她还告诉我，一开始，各式各样的课外活动就蜂拥而来——游泳、儿童棒球、艺术课——每天课后至少有一门，从来不闲着。而待到她上中学之后，对于自己的课外活动安排有了更多发言权，便开始积极投身于舞蹈和戏剧的学习中去。她的父母均从事全职工作，而且父亲还经常出差，于是放学后，就由一位互惠生（au pair）<sup>②</sup>负责她课外活动的接送，并在结束后监督她完成家庭作业。她的母亲十分关注她的分数——只允许出现A或者B——同时还希望确保她永远只跟“合适的”群体交往。

“作为一个成年人，我已经意识到当自己无所事事时会变得神经紧张，”凯特琳说道，“就连放松一下都会有种负罪感。在大学时，每学期我都会选18—19个学分。此外还在校内打工、参加社团、做志愿者，还要忙于戏剧或音乐剧的工作。而即便如此，我仍然会觉得自己做得还不够。”

斯蒂芬妮（Stefanie）是一个生于1982年的白人，她在爱达荷州北部长大，离加拿大边境只有几英里。她的父亲是一名伐木工人，从凌晨三点一直工作到天黑；母亲则留在家里，照顾斯蒂芬妮及四个兄弟姐妹。她的祖父母、外祖父母和七大姑八大姨什么的住得都很近，她与亲戚们也都很亲近。尚且年幼时，她和兄弟姐妹就可以骑着自行车在离家很远的地方肆意游荡；夏日来临，他们便会去附近的一所小学，在无人监管的情形下玩上好几个小时。她也会与兄弟姐妹们一起，在野外踢罐子，玩夺旗、警察和强盗等游戏，直到深夜，照样还是在无人监管的情况下。

等到了上中学时，斯蒂芬妮一家离开小镇，搬到一块面积达五英亩的土地上。“我们搭建许多堡垒，燃起了篝火，基本上可以自由奔跑。”她跟我说道。母亲教她识字，但除此之外，当涉及学校和家庭作业时，也就不再插手。他们家，除了每周日去教堂以及每月一度在祖父母家举行的庆祝某位亲戚生日的大型家庭聚会之外，压根没有任何家庭“日程安排”可言。

凯特琳和斯蒂芬妮的童年远隔千里，有着各自不同的社会经济背景，也发生在千禧一代的不同时间段。他们代表了养育子女的两种模式，以及关于为成人阶段做“准备”该是什么样子的两种理念——在我们千禧一代的童年时期，其中一种模式和理念取代另一种的趋势日益明显。人们知道这种转变正在发生，但几乎没有人对其中的任何细微变化详加研究，至少在安妮特·拉鲁（Annette Lareau）之前还没有。

在1990—1995年间，宾夕法尼亚大学的社会学家拉鲁，对88名儿童——从他们三年级开始——进行跟踪调查。像凯特琳和斯蒂芬妮一样，这些孩子来自不同的经济和种族背景，在不同的学校上学，家人对其课余时间该做什么也有迥然各异的期望。

为了这项研究，拉鲁和她的研究助理花了很长时间与这些孩子及其家人在一起，走进他们的家中及其周遭世界，尽可能地融入其中。这样做的目的是：详细观察父母养育子女的方式，以及随之而来的对童年的期望，在不同的社会经济阶层中是如何变化的。他们遇到了“小比利”比利·亚内利（Billy Yanelli），一个白人男孩，他和父母住在一个不宽敞但整洁的家里，父母都是高中就已辍学。他母亲为郊区的富人家庭做清洁工，父亲则为房屋刷漆。他虽然在学校能获得B的成绩，但经常会有一些出格的行为，就连老师都称他为“捣蛋鬼”。除了一项有组织的体育运动之外，小比利的大部分课外时间都是和邻居家的孩子或亲戚一起玩，他们中绝大多数都住在附近。

接下来登场的是斯泰茜·马歇尔（Stacy Marshall），一个黑人女孩，她们姐妹俩及父母住在郊区的一个中产阶级社区，父母都是从南方搬到这里上大学的。父亲是一名公务员，母亲则在我们如今称之为“科技行业”的单位工作。斯泰茜上过钢琴课，还是一名技巧娴熟的体操运动员，每个暑假都要参加各种训练营。当她以几分之差，没有达到学校尖子班的分数线时，母亲为她安排了补考。尽管马歇尔夫妇的工资很高——足以给女孩们买最新款的衣服和玩具——但他们也总是为钱发愁，并害怕行业性裁员。

下一位名叫加勒特·塔林格（Garrett Talinger），他成长在郊区一个几乎全是白人的中上阶层社区，家中另有两个兄弟。父母均毕业于常春藤盟校，他们勤勉工作，为自己所从事的咨询顾问工作尽力安排好必要的出差。他们家有一个游泳池，有定期来打扫的清洁工，父母还是某精英私人乡村俱乐部的会员。但父母很少谈及金钱问题，即使

是当加勒特的母亲为了花更多时间陪伴家人而离开工作岗位，家庭经济状况变得相对拮据之时。

塔林格一家的生活绕着“日程表”打转，表上充斥着试训、练习和比赛的时间，其中不少都需要旅行来实现。加勒特既要参加三类不同体育项目的特殊联赛及锦标赛，又要上钢琴和萨克斯课程。他是个好学生，在课堂上表现良好，却经常感觉精疲力竭，对自家兄弟也“争强好胜并充满敌意”，还对父母未能赚够钱送他重返曾经就读过的昂贵的私立学校感到不满。在诸多方面，加勒特的生活像极了关于千禧一代生活方式的某种糟糕的刻板印象：日程安排过满；养尊处优过度；以及不难想象将会在若干年后纠缠他的、一种刻骨的倦怠感。

拉鲁发现，在选择两种不同育儿方式的父母之间存在着分歧：一种是实行她所谓的“协作培养”型育儿方式的父母；而另一种父母则拒绝或没时间完全围着孩子转，他们不会在子女的活动及将来能为他们简历加分的事情上投入太多时间，此类父母通常处于较低的阶层地位。这并不是说这些社会地位较低的父母是“坏”父母，只是他们在孩子身上培养的技能——包括独立性和想象力——并不是中产阶层工作场所重视的技能。要在那种地方得到重视，你需要的是计划、丰富的简历、与权威人士互动时表现得从容自信，以及对职位阶梯运行规律根深蒂固的理解。同样，你还需要人脉，需要同时处理多项任务的意愿，需要渴望安排满满的日程。

一些千禧一代就是这样被养大的，对于父母为自己安排的最佳打算，他们时而抵制，时而妥协；而另一些人终其一生都在为学会和接近那些自己从未被教导过的行为而挣扎。这一切在很大程度上取决于你是在何时何地以何种方式被养育的：你父母的婚姻状态是完好或破裂；你住在城里还是住在开阔空间里；有哪些“活动”是可以参加的，更别提能否负担得起。但不同经历之间的共同点仍然是：作为一个千禧一代孩子，要想“成功”——至少根据中产阶层的社会标准——就要使自己准备充分，以迎接倦怠。

\* \* \*

协作培养的这些原则听起来很熟悉，因为近三十年来，它们都被人们心照不宣地公认为是“良好”养育方式的代表。孩子的日程安排——从午睡时间一直到充满竞争的舞蹈、音乐或运动领域——要优先于父母的日程；孩子的幸福——更重要的是，在未来拥有成功的能力——

至关重要。婴儿食品应该是自制的，幼儿游戏应该是丰富的，如有必要还应该请家庭教师。

在协作培养的框架内，孩子应该积累大量词汇，要深信自己有能力质疑权威并维护自身需求，要在年幼时就学会如何针对自己日程的要求进行谈判、做好计划。他们还应该被训练成优秀的社交家、出色的雇员，且擅长同时处理多项任务。换句话说，孩子生活的任何部分都可以被优化，以便为他们最终进入工作领域做更好的准备。因此，早在真正成年前的若干年，他们就俨然是一副小大人的模样，同时背负着随之而来的焦虑与期望。

协作培养，就其本质而言，是一种中产阶层的做法。但在过去三十年里，其看似完美的思想早已超越了阶层界限，进而成为“良好养育”的普适基础——尤其是对于那些已经从中产阶层队伍里掉队，或是对于掉队深感焦虑的人。虽然“协作培养”这一术语仅限于学术圈内，但全美各地都有婴儿潮一代的人跟我说，他们渴望实现自己力所能及的协作培养的理想境界——任何版本都行。

例如，休（Sue）和丈夫在费城地区抚养自己千禧一代的孩子，夫妻俩都是蓝领工人，仅靠工资收入过活。她的协作培养版本就是：每个月省吃俭用，以支付孩子就读当地天主教会学校的学费。再来看丽塔（Rita），她是个单亲妈妈，独自抚养两个孩子，在1983—1987年间，奔走于美国的各个城市。她知道在孩子们的学校做志愿者很重要，但自己的工作安排使之难以实现，尽管学校离家只有一个街区而已。虽说家庭生活在贫困线以下，但她仍每月留出10美元，以维系自己能负担得起的“充实活动”：每年夏天的一次野营之旅。

而对于来自得克萨斯南部的拉丁裔母亲辛迪（Cindi）来说，经济方面永远是紧张的，特别是在她和丈夫双双被解雇之后。她告诉我，这段经历使他们作为一个家庭更紧密地联系在一起，并使他们对于自己的信念更为坚定。尽管有经济压力，但孩子们仍然是中心。她帮助孩子们的老师做繁重的工作，陪同他们进行实地考察并参与各类活动，还为学校募捐。“孩子，既是我们生活的奔头，也是我们牺牲的理由，”她说道，“孩子第一，婚姻第二。”

由于我的年龄（千禧旧人）和地域（像斯蒂芬妮一样在北爱达荷的一个小镇），关于协作培养的诸多原则，我的父母要么是不理解，要么是未感觉到必须接受的压力，要么是不接受，要么只是没有接触的机

会。即便如此，妈妈——作为主要的养育者——最终仍然在我的童年中融入了协作培养的相关元素，无论她是否有意。

妈妈跟我说，她的育儿理念主要来自教师培训班上学到的东西，特别是发展心理学。“我寻求那些能自幼塑造你思维方式的经验，”她告诉我，比如每天晚上读两本书，“这既是为了培养你对阅读的热爱，也是为了建立一种明确该何时入睡的习惯。”此外还有每天做三顿健康的饭菜，吃限量的零食。

我在教堂的地下室念的学前班，每天三小时，印象中我很喜欢这个地方。因为妈妈没有离家工作，所以她能够接送我，还能在其余时间监督我。我的学前班不存在入学竞争，甚至连候补名单的概念也没有。而当我开始上小学时，需要步行五分钟到公共汽车站，乘坐公共汽车回家或去学校都得花半小时车程。大约从四年级开始，当妈妈回到工作岗位后，我被允许放学后独自在家——我很珍视这段时光，这段充斥着Bagel Bites冷冻迷你披萨和《星际迷航：下一代》

（*Star Trek: The Next Generation*）剧集的时光。

与许多中产阶层的千禧一代不同，我直到二年级时才开始参加任何形式有组织的活动，也是自那时才开始上钢琴课。我母亲曾经弹过钢琴，她认为学习识谱和了解“如何创作音乐”是很重要的。近来，她对我说：“我当时并没有想到其他益处，比如牢记该时常练习的纪律性，或是学会在公共场合演奏的重要性。”

在搬到爱达荷州时，妈妈辞去了明尼苏达州一所精英私立学校的教职工作。因此，她强烈地感到自己对我们姐弟俩“有所亏欠”。

于是，她成为家长教师联合会（Parent Teacher Association, PTA）的会长，并入选学校董事会。我们所居住的小镇上并没有很多“丰富充实”的活动，但凡能参加的她都替我报名了，通常也都得到我的热情配合：我是一名女童子军，继续弹着钢琴。我喜欢写作，妈妈让我与她的一个教高中语文的成年朋友一起自由写作，以此来鼓励我。我也喜欢阅读，但她与我的协议里规定，我在看完一本《保姆俱乐部》（*The Baby-sitters Club*）式的书（轻松、简单的读物）之后，必须看一本不属于该类别的书。

“我希望你做个有教养的孩子。”妈妈是这么告诉我的。可有趣的是，教育以各种方式存在于课堂之外，其中有些还是高度伪装的。她

在为我的成年生活做准备，而具体来说，是在为我进入中产阶层、成为专业人士、度过有修养的成年生活而做准备。我和弟弟随父母去正式的餐厅吃饭，在那里我们学会了礼仪，并接触到了“不同”类型的食物（我童年最生动的感官记忆之一，是品尝蜗牛——一种非常具有20世纪80年代色彩的“精致”食物）。我们会因为获得好成绩而得到一次“奢华”晚餐的奖励，用妈妈的话来说，是奖励“一个花了很长时间才取得的成就”。父母还带我们去小镇以外的地方——西雅图或斯波坎——并带我们去博物馆学习如何在公共场合注意自己的行为举止。

.....

然而，我父母所有的协作培养，都是在长期的、几乎完全没有监督的背景下进行的。我们住在一片相对新开发的住宅区，只有一条路与外界相通。步行可达的范围内没有公园，但房子后面有大片未开发的空地，俗称“荒郊野地”，这给我的童年带来了某种肆意不羁之感——即使现实并非如此。

街坊邻里满是蹦跶的孩子们，我与他们共同玩耍了很长时间——在自家后院或他们家后院；而随着年增岁长，我们便转场至街头巷尾和“荒郊野地”。我儿时的第一个朋友就住在隔壁，我们两家的房子之间就连边界线似乎都不确定。我们一起骑自行车，用倒下的刺槐树做堡垒，花几个小时抓蚂蚱。夏天给人的感觉，就像是一片浩渺无垠的狂野天地，里面点缀着游泳课、野营旅行和为期一周的假期圣经学校。不过话说回来，在大多数情况下，我其实只是在无休止地尝试着自娱自乐罢了：无论是在屋外晃荡、独自骑自行车、在游泳池，还是在自己屋里。

弟弟和我享受了一种基本上自由随意的童年生活。正如许多千禧一代一样，我们定期会抖出这些回忆，并与今天孩子们经历的过度监管的生活进行对比。其他较为年长的千禧一代，应该也还记得曾经类似的自由：瑞安（Ryan）在密苏里州堪萨斯城郊区的一个中产阶层家庭长大。他依稀记得，自20世纪80年代起至90年代初，当父母上班时，他和兄弟们小鬼当家，度过了无数个下午。“我们大部分时间都待在家里，经常互相吓唬着玩，”他说，“我会爬到后院的树上来躲避兄弟们，而他们会抄起水管来喷我，直到我逃下来。只有当父母中至少有一个人在家时，我们的活动范围才得以拓展，可以无人监管地在整个社区玩耍。”

玛丽（Mary）生于1985年，在弗吉尼亚农村“几乎完全无人监管”的状态下长大。父亲是一位富裕教区的牧师，但他们家却几乎总是面临破产。“我会在房子后面大片的树林里独自玩耍和阅读，”她回忆道：“独自在街对面的教会校园里徘徊，在厨房里自己烹制一些奇怪的玩意儿，或是一个人在街坊邻里漫步许久。”埃米莉（Emily）在伊利诺伊的一个农场长大，距离最近的小镇也有五英里之遥。她说：“我可以随时跃上马背，拽着绳子荡到干草堆里，去桥下找小龙虾，或是在树林里搭建我们小镇的模型。”

但是，与我交谈过的千禧一代里，大多数曾享有这份自由的人，或是年龄偏大，或是成长于农村地区，犯罪事件在当地还算不上什么问题。随着协作培养的理想模式持续蔓延，它们汇聚为我们现今所认为的“直升机式养育”行为，也可以说成是花更多的时间和精力教育培养，特别是更多与孩子在一起的时间，而其中的课后与周末时间在以前都是专属于孩子自己的。

.....

Hanna Rosin, “The Overprotected Kid,” Atlantic, April 2014.

在2014年发表在《大西洋月刊》上的《过度保护的孩子》

（The Overprotected Kid）一文中，汉娜·罗辛（Hanna Rosin）的丈夫意识到，自己当时只有十岁的女儿，有生以来可能仅仅经历过不到十分钟的无监管时间。📍这种加强监管的转变趋势，以及同时出现的消除儿童游戏中风险的企图，罗辛认为可以追溯至20世纪70年代末的两起重大事件。第一起发生在1978年，一个幼儿在芝加哥一座近四米长的滑梯上严重受伤。母亲当时就在自己儿子身后，眼睁睁看着他从滑梯顶部的缝隙中跌落。她随后起诉了芝加哥公园管理委员会（Chicago Park District），以及负责建造和安装滑梯的公司。

....

这起诉讼后来以950万美元的金额和解，是在美国全境开启“游乐场改革”浪潮的几起诉讼之一。当时全美各地千万家游乐场，都用表面上更安全、几乎总是标准化的新设备，替换了刚刚被认为是“危险”的游乐设备。（如在我当年就读的小学，跷跷板和旋转木马都被换成了由那种坚硬的、能产生静电的黄色塑料制成的滑梯。如果你是年长些的千禧一代，可能还记得类似的事情。）

第二起事件发生在1979年的曼哈顿。六岁的埃坦·帕茨

(Ethan Patz) 恳求母亲让他独自走到校车站，他的请求终于得到允许——可随后，男孩就失踪了。这个故事成为全国性的新闻，加上佛罗里达州四岁男童亚当·沃尔什 (Adam Walsh) 被绑架并谋杀一事，共同煽动了全美上下对失踪儿童、“危险的陌生人”以及无处不在的儿童猥亵者的恐慌情绪。20世纪80年代初，失踪儿童的照片开始出现在牛奶盒上；1983年，有3 800万人观看了关于沃尔什被绑架的电视片，片名就叫《亚当》 (*Adam*)；罗纳德·里根宣布帕茨失踪的那一天为全国失踪儿童日。

尽管存在诸多焦虑，“针对儿童的犯罪”在20世纪80年代初实际上并没有激增，而自90年代初以来，此类犯罪实际上还减少了。“一个来自幸福、完整家庭的孩子走到公共汽车站，就再也没有回家，这固然是一场全国性的悲剧，”罗辛写道：“但绝非某种全国性的流行病。”但是，无论是在操场上还是在公共场所，儿童面临着日益增长的危险这一认知，迫使父母（有能力和时间这样做的父母）阻止孩子前往或避免其暴露于这些场所。

..

对“危险的陌生人”的焦虑，在许多方面其实是其他焦虑的转移，诸如对家庭的理解发生的转变、职场母亲数量的增加、社区的弱化，以及随之而来的凝聚力涣散。有很多事情似乎是父母无法控制的，但孩子在哪里玩、如何玩、是否始终受到监管——这一切都是可以被密切监控的。

...

Sharon Hays, *The Cultural Contradictions of Motherhood* (New Haven: Yale University Press, 1996) .

随着千禧一代在21世纪初进入高中和大学，此类直升机式家长变得非常普遍，也很容易被识别并遭到嘲笑。但早在1996年，社会学家莎伦·海斯 (Sharon Hays) 就在她的《母职的文化矛盾》

(*The Cultural Contradictions of Motherhood*) 一书中描述了这种现象。书中写道：“总之，适当的育儿方法，应该被理解为以儿童为中心，经由专家指导，情感上充分投入，劳动密集，且资金耗费大。” ②

这里的关键词是“被理解为”——仅仅因为中产阶层父母认定某种养育方式是优越的，并不意味着从实际经验上来说也的确优越。例如，正如拉鲁所展示的那样，下层及工人阶层的养育方式里，有些元素是极具价值的，而且基本上都没有采用协作培养模式。其中最重要的一点即：“自然成长”（natural growth），或者说有意无意地分配自由随意的时间，使孩子得以自主培养好奇心、独立性，并学着自己去调整与小伙伴之间的互动关系。

.....

在实践中，这种朝着协作培养模式转变的做法，意味着让罗辛和我都念念不忘的野外漫游时间将会减少；意味着邻里之间的游戏，变成了由成人指导和监管的竞争性体育联盟；也意味着探索并测试个人极限的机会减少了，完全与其他孩子相处的时间——共同建立未加监管的等级制度、社区规则和逻辑——减少了，以及伴随着自己完成小任务（去商店、走到公共汽车站、回到空荡荡的家里为自己热一份冷冻迷你披萨）而产生的胜任感和独立感减少了。“风险管理曾经是一种商业行为，”马尔科姆·哈里斯（Malcolm Harris）在《如今的孩子：人力资本与千禧一代的形成》

（*Kids These Days: Human Capital and the Making of Millennials*）一书中写道，“而今却成为我们主流的育儿策略。”

这种策略会影响到一个人的成长，而有时当我们试着去观察不采取这种策略会发生什么事情时，才最容易看清楚这种策略带来的影响。丹妮尔（Danielle）是白人，在奥兰多郊区长大，她印象中自己的童年基本上无人监管，可以自由地在附近活动。她的家庭属于她本人朋友圈中比较贫穷的那一类，还会定期领取食物券。她记得自己参加的唯一一个有计划的活动是合唱团，这是通过学校组织的免费活动。“我父母从未上过大学，所以我不认为他们有某种‘要填满孩子的日程表使其将来的大学申请书光鲜亮丽’的思想框架，”她回忆道，“我认为他们的重点是确保我们居有定所、不受饥寒。”

事后看来，丹妮尔对父母这种态度表示感谢。“我从儿时起就目睹了工作是如何把一个人嚼碎了再吐出来的，同时也深知闲暇时间的益处，”她告诉我，“有一些比我年轻点的朋友，他们对待工作更加认真（也更多地影响到他们对自己的看法），关于我与他们的不同，我不禁会认为这与自己半野生的童年有关。”

像丹妮尔一样，我越来越笃信，自己能够长期避免倦怠的原因之一，可以直接追溯到我所经历的大量“自然成长”时光。但许多千禧一代的孩子们压根就没有体验过这回事。正如罗辛所指出的，“如今父母普遍担心的是，孩子成长得太快了。而有时，孩子们似乎又丝毫没有得以成长的空间；他们只是善于模仿成年人的习惯而已。”中产阶层的孩子越来越早地成为小大人，尽管他们口中不断冒出“成人化”的修辞，但却未必已经为真实的成人世界做好了准备。他们耗费大量时间与成人在一起，虽然学会了扮演成人所需要的那些外部特征，但缺乏独立而强烈的自我意识，而这种意识通常会伴随监管与保护相对较少的童年而出现。

以马娅（Maya）的故事为例。她是白人，出生于1996年——千禧一代的尾巴——在芝加哥郊区的一户中产阶层家庭里长大，父母都有工作。街坊四邻都很“友善”，周围也都是与她年龄相仿的孩子，但她从未去见过任何人。“没有亲近感，也没有那种大家可以一起玩耍或相聚的和谐感。”她回忆道。所有的孩子都已经被安排到远离社区的活动中，包括她本人在内。她说：“我总是觉得自己所拥有的，更像是某种‘被打发掉’的时间，而非一张‘日程安排表’。在托儿所被打发掉的时间；在课外活动中被打发掉的时间；在高中活动之后被打发掉的时间，我又没车，只得一直等着，直到父母来接我。我甚至感觉自己是被迫住在学校的。”

马娅还能忆起父母那种全然专注于她的成绩及课外活动的样子，“却并没有那么重视教我如何交友”或“如何度过自由随意的时间”。妈妈还教她：给每位老师送礼物；给每位成年人写节日贺卡；在参加的每场会议或公开演讲活动中记笔记。马娅把这些倾向——至今仍以略作调整的形式在实践——称为“疯狂争当老师宠儿的行为”，但其实也可以称作：为适应人往高处走的职场生活而未雨绸缪的行为。

马娅的母亲非常勤恳认真，也通晓那些“良好”的育儿语言，经常重复诸如“任何事情我都可以跟我说”之类的老调。然而，当马娅想谈论身体问题、消极想法或不由自主的恐惧时，母亲立马就流露出沮丧的情绪。她会带马娅去看心理治疗师，但似乎不愿意亲身掺和育儿过程中的一地鸡毛。时至今日，马娅会在童年精心培养出的忙碌感，与自己疲惫、羞耻与倦怠的感觉之间，明确划清界限。“回顾自己仅有的五小时睡眠、我所关心的活动的名册、倾注了我灵魂的论文，我明白自己根本没有办法在既不伤害自己又不厌恶自己所做之事的情况下

继续努力，”她告诉我，“但是，我那实用主义的大脑却仍然认为，你就该伤害自己，因为你正在奋起直追。”

.....

关于被过度监管和保护的孩子刻板印象是：他们长大后会变得柔弱且懒惰。但据我的经验，千禧一代“懒惰”的特质，与经济保障关系很大——要么是家庭的实际保障，要么是儿时或成年后与不稳定的风雨飘摇感无缘。我所知道的最懒惰的千禧一代人，是那些在自己犯下的每个错误造成的后果中，都能被拯救出来的人，不管这种错误是经济上的还是其他方面。而这仍然只是千禧一代实际人口中的极小一部分。大多数在中产阶层和过度保护背景下成长起来的千禧一代，成年后也会对维持或获得阶层地位保持高度警觉：如马娅所说，更努力地工作，更积极地交际，更多实习，更少睡眠。因此，许多千禧一代，最终纯粹以努力工作、取得成功及保持稳定的能力来定义自己，而不是以自己实际的个人品位、愿意承担风险的精神，或者即使失败也愿意尝试的心态来定义自己。

..

Netflix是一家会员订阅制的流媒体播放平台，其视频节目深受美国观众欢迎。

在底特律郊区长大的阿曼达（Amanda），仍然为如何支配自由随意的时间而挣扎。当她在21世纪初进入大学时，面前不再有一张充实的活动时间表来指导自己的生活。“一丁半点儿的空间都会让我觉得自己在偷懒、不务正业，”她回忆说，“进而使我对自身价值产生怀疑。”今天，如果她手头没点什么事干，她就会觉得自己是在虚度光阴。而在一次因焦虑症发作被送进急诊室后，她终于开始接受治疗。然而，当心理治疗师建议她不应该为花去一天时间做任何自己想做的事情而感到内疚时——即使那是在Netflix<sup>®</sup>上狂欢的一天，或者休息的一天——她发现自己很难听从。因为，如若不是工作，她真的不知道自己究竟想要做些什么。

..

对一些千禧一代人来说，直升机式养育并不是对阶层焦虑的过度反应，而是针对真实而非假想的威胁以及系统性种族主义恰当而审慎的

反应。里安（Rhiann）在印地安纳州加里市度过了童年早期，回忆里那是一段到处是铁锁和禁区的光景。她的窗户上有铁栅栏，后院用煤渣块围起来，车库被闯入过好几次，就连家里也曾被人试图破门而入。“在成长的岁月里，我逐渐意识到这世界是个恐怖的地方，人们有时会做可怕的事，我再怎么小心翼翼都不为过，”她对我说，“我们从不单独去任何地方，也不能在没有直接监管的情况下在外玩耍。”

当她家从加里市区迁出至城外郊区的某个地块时，这种情况有所改变。在新的住处，他们是附近仅有的一户黑人家庭。破门而入和肉眼可见的犯罪威胁较少，但她和家人不得不应付接二连三的骚扰，特别是经过与她家后院接壤的球场的高尔夫球手。“那些吵闹且微醺的白人男子，会问我和我弟弟，父母是不是哪里雇来的帮佣，”她回忆说，“他们还会盘问我们父母的工作和收入。”

在搬家以前，里安和弟弟大多在室内或自家后院玩耍，总是与其他孩子隔离，且总是在看管之下；搬家之后，他们得以在更开阔的空间里骑自行车、滑旱冰，只要不超出父亲为他俩购买的对讲机的信号接收范围就行。

在他们的成长过程中，里安以学习为乐，妈妈是一名教师，对女儿的课业“格外关注”。但摆在她父母面前的首要任务是确保安全，其次才是抓好教育。对于白人父母来说，这似乎就已经算是直升机式的养育方式；而对于黑人家庭来说，这只不过是生活常识。她已将这样一种想法内化于心：世事无常，没有什么是有保障的，她家的阶层稳定性也不外如是。“我们经常说起，人们所依赖的整体系统本就不是为适用于每一个人而设计的，”里安回忆道，“父母也很清楚，很可能总是会有人因为我们的身份和所占据的空间而感到不悦。他们还教导我们，教育是通往自由之路。而我们必须坚持不懈地努力，才能踏上这条路。”

六年级时，里安开始在一所以白人为主的学校上学，她发现自己不断被老师和同学们低估。她对我说道：“‘你必须付出双倍努力才能收获一半的成果’，这句格言确实引起了我的共鸣。自那时起我就从未放慢脚步。”她是班上的尖子生，无论是在哪个俱乐部或委员会也都是佼佼者。“忙碌曾给我带来像‘家’一般的感受，因为这种‘争分夺秒’的心态是我家的显著特征，”她解释说，“总是在前进，不断提高，始终在学习。从某种意义上来说，这就仿佛是，只要你不

止奔跑，世间的黑暗险恶便无法得逞。”里安的父母是在践行协作培养，却也是为女儿度身定制：针对试图在白人世界取得成功的黑人女性所需要具备的条件，有意识进行了修改。

这一策略可以说见效了。如今，里安年近而立，拥有多个学位和自己的家庭。她向我吐露：“我有很高的职业抱负，就连我的心都是随着工作产出的节奏而跳动，但同时我也感觉疲惫不堪。”

\* \* \*

Doepke and Zilibotti, *Love, Money, Parenting*, 14.

身为父母的婴儿潮一代所担心的事情，与其他年代的父母一直在担心的事情并无二致。但他们同时也对在这样一个普遍向下流动的时期，创造、维持或“传承”中产阶层地位深感焦虑，于是他们不惜任何代价，让整整一代的孩子们为工作做好准备，直到实现这一目标。而这种焦虑继而汇聚成一套新的育儿理想、育儿行为和育儿标准，被视为“良好”且有抱负的育儿方式的基石。<sup>⑤</sup>对于诸多婴儿潮一代父母而言，你是否同意这些做法的实际效果，远不如他们感受到的理应照此执行的压力来得重要。

Newman, *Falling from Grace*, 229.

当父母们都努力工作以成为这种“良好”家长时，关于工作本身能提供什么以及不能提供什么的想法，就会在家庭中孩子们的心里沉淀。正如凯瑟琳·S. 纽曼（Katherine S. Newman）在《永失恩宠》（*Falling from Grace*）一书中写道的，从一个家庭的向下流动中可以获得的一个主要讯息就是：“一个人就算循规蹈矩、尽心尽责，也仍然可能会面临着无法享有美国梦的窘境。这世道，根本无法确保个人穷尽努力最终就能得到回报。”<sup>⑥</sup>

对于20世纪80年代和90年代在加利福尼亚州马林县长大的布伦娜（Brenna）来说，她的童年所传递的讯息是：自己作为“聪明孩子”的身份，是家庭重新获得经济保障的唯一途径。在她父亲——一位电视台高管——被诊断出患有脑瘤时，双亲就已然跌出中产阶层。她母亲原先一直待在家里，这下也被迫重返职场。父母仍然竭力维持着所谓中产阶层的“身份认同”，不择手段把布伦娜塞进了一所高级私立学校，尽管自家经济状况毫无稳定性可言。

作为一个十来岁的青少年，布伦娜面临的日程安排日益严苛，这些安排主要针对她的学业成绩。她本人认为，优异的成绩有助于家庭恢复中产阶级的地位，而父母也强化了她这一信念。“直到大学毕业后才意识到，”她坦承，“这些东西并不会真的使人富足。”那时，她对工作已经有明确的态度，就是以自己的母亲为榜样——布伦娜16岁时父亲去世，之后母亲就一手撑起了这个家。“妈妈这些日子里居家办公，我很难说服她离开家，或是出去度个假，”布伦娜说道，“我发现自己也在重复她的这些行为，不得不费点力气，才能腾出时间来做这样一些事情，比如和老公一起看场电影，或者做一顿晚餐。”

埃米（Amy）在美国中西部地区度过了自己的童年岁月，当她父亲在20世纪80年代初从工厂下岗时，她表示“这改变了家庭的整个发展轨迹”。妈妈去做全职工作，而爸爸多年来都未能找到全职的“好”工作。她在学校吃的是廉价午餐，虽然父母希望她能参加如野营、旅行等各类活动并增长见识，却根本无力负担。她说：“‘我们负担不起’这句话，应该绣在咱们家屋子里的某个枕头上。”

“毫无疑问，这改变了我，”埃米解释道，“这让我很早就知道，就业是压根没有保障的。”而当她开始考虑自己的职业路径时，她只考虑那些能提供全面经济保障的行当。作为家中首位上大学的人，她所理解的唯一有经济保障的工作，非法律及医学类职业莫属。“我只知道律师和医生都很有钱。”她如是说。

接着，我们说说帕姆（Pam），她在密歇根州的弗林特市长大。父母均为教师，所以她并未受到当地通用汽车（GM）工厂关停的直接影响；要知道，在某些年份，她班级里有半数学生因此事而离散各地。同学们会“从密歇根流落到田纳西，工厂去哪儿家就在哪儿，”她解释说，“从房子搬到拖车，再从拖车搬到公寓。”而由于人口的波动，她父母和其他教师也经常被解雇：在学年结束时被临时解雇，随后在新学年开始后是否会重新雇用，得取决于人口情况。他们所在的教师工会举行了罢工，却进一步增强了不安全感；她的两个姐姐，都在丈夫从制造业的工作下岗后，不得不离开本州去找工作。

“这种不安全感早已内化于心，”帕姆说，“当我弄明白了什么是终身教职时，这听起来简直就像是世上唯一安稳的工作，所以我下定决心要成为一名大学教授。”而她在那个时候尚未了解的是，在2008年这一年进入就业市场，将会如何彻底破坏自己的工作前景。正如我们在之后见识到的——无论是学术界、医疗界，还是法律界——那些看

似“世上最稳定的工作”与经济衰退后的现实之间的脱节，是导致千禧一代倦怠的一个主要因素。倘若努力拼搏得以从事此类工作，尚且不能带来安全感，那还会有什么事能让我们安心呢？

根据成长过程中的所见所闻，我知道：若你父母中有一位是医生，那你们家就买得起好东西；而另有一些孩子的父母是不同类型的医生，那他们家还买得起更好的东西。但这往往是小镇里上等阶层的范围：是中上阶层专业人士之间的细微变化，他们实行的是弱化版本的“雅皮士策略”。我父亲从医的原因之一是，他知道这是实现中产阶层生活方式的一种手段——而他的父母曾经总是徘徊在这种生活方式边缘。

Nordstrom是美国的高档连锁百货商店。

当年我还少不更事，几乎没有感觉到家里有经济上的困难。比如说，爸爸早年的收入几乎不足以支付他自己的学生贷款和抵押贷款；又如妈妈在参加一些活动时 would 感到格格不入，因为其他医生的妻子都穿着 Nordstrom 的连衣裙，而她却穿着一年前自己缝制的衣裳。但这就是中上阶层的特点：他们很少谈钱，至少不讨论金钱上的不稳定；非但彼此之间不谈，也很少与自己的孩子谈。毕竟，中产阶层特色的行为之一，就是对如何维持阶层地位的那些粗糙细节避而不谈，或是用“努力工作”等简单修辞加以掩饰。

因此，直到上高中之前，我几乎没有感觉到阶层的不稳定性——即便我身处的小镇已经经历了翻天覆地的变化。首先，州里通过了“工作权利”法，削弱了维持蓝领中产阶层的工会力量；紧接着是森林管理方面的诉讼，逐渐取消了整个地区伐木和锯木厂的高薪工作。我有这样一段记忆，当时全镇各家各户的窗户上都挂着写有“这户人家靠木材生意过活”的牌子。但由于孩子们都被教导过不要互相谈论财务事宜，而我家也并未直接经历这种情况，我还以为那是某种社区危机，而非财务危机。

在我们镇上，我认识的大多数父母都是拥有“好工作”的中产阶层劳动者。在整个20世纪80年代和90年代，一方面，由于木材行业的崩溃，他们经历了一轮又一轮的失业浪潮；另一方面，在1986年通过“工作权利”立法而工会开始消失之后，他们也体验了普遍的不稳定感。有些人是农民，由于田地里的收入难以预测，他们中越来越多的人不得不寻找额外的工作以资补贴；还有那些从未有过“好”工作的

人，或是从好工作跌落至要连着两班倒或打两份工的境地中的人；还有那些在零售行业工作的人，那些为养家糊口而两班倒的单亲妈妈；还有那些父母不会说英语的人；还有那些房屋清洁工、美发师、调酒师、助理护士，或是在尚未成立工会的任何其他行当里工作的人。总之，他们都是些在很大程度上被忽视的人。有些人干脆就没有工作，还有一些是所谓的在职穷人：他们举步维艰、勉为其难地维持生计。

Newman, *Falling from Grace*, 202。

当全美各地的千禧一代成长于类似这样的城镇时，我们的家庭正在经历的一一或是察觉并害怕的一一就是向下流动。虽然尚未得到充分研究，但离婚女性无疑是受这种趋势影响最大的群体之一。离婚前，这些家庭中的男性一直是主要或唯一的经济支柱；而离婚后，母亲们只能靠之前家庭收入的29%至39%来“勉强对付”。<sup>①</sup>《离婚革命》

(*The Divorce Revolution*) 一书的作者莉诺·韦茨曼

(Lenore Weitzman) 指出，男性的生活水平在离婚后往往有所提高（第一年平均增长42%），而女性及其未成年子女的生活水平却急剧下降（平均下降73%）。若你曾经历过离婚——无论是你本人，还是你的家人——你应该能发自肺腑地理解这道数学题。

而对于那些尚未经历过离婚的人，或者离婚经历令人难以置信地称心如意的人，可能很难理解这些指标。难道父亲不会像离婚前那样为家庭贡献同样的经济支持吗？当然不会：子女抚养费可能仅包括照顾孩子的基本费用，很少足以使整个“家庭收入”恢复到离婚前水平。

（更何况，在20世纪80年代，法院裁定的子女抚养费的均值本身就在下降，而且只有不到一半的人能够拿到他们应得的子女抚养费。）

颇具讽刺意味的是，造成此类向下流动的一部分原因，竟然是“无过错离婚”的兴起。这种离婚方式于1969年由加利福尼亚州率先采用，允许婚姻双方在无证据表明任何一方有过错行为的情况下提出离婚。这使得婚姻不幸福或遭到虐待的女性，能更轻易地离开自己的丈夫，但社会对这些女性离婚后的情况却很少关注。

对于大多数离婚女性来说，赚够能使自己在经济上独立的钱，即便有可能，也难于上青天。这并不是说这些女性工作不努力，但她们中许多人为抚养孩子而辞去了工作。当婚姻结束时，她们往往发现自己很难或不可能在职业轨道上重新确立自己的位置，甚至找份工作都够呛。相较之下，这些女性的前夫仍然拥有离婚前的工作或职业，以及

纽曼所说的“工作流动性”——就算被解雇也能找到相同水平的工作的能力。

离婚后向下流动的心理影响，以及随之而来的不稳定性，都是多层次的。孩子们不仅要直面家庭的解体，还不得不更新关于自己家庭经济状况及阶层地位的理解，比如自己买得起什么，而哪些是无力负担的。在先前的中产阶层家庭中，往往也会因此而出现一种新动向：孩子们被置于提出要求、乞求或与父母一方谈判的位置，以获得子女抚养费中没有明确涵盖的“额外”费用，如汽车修理费、眼镜费、度假营学费，或为读大学提供援助。

这正是我16岁那年父母离婚时的景况。妈妈是一名教师，曾经在她的帮助下，爸爸才得以完成医学院的学业；随后，她便辞去工作来照顾我和弟弟，这很大程度上是因为父亲具备更大的收入潜力。当父母离婚时，妈妈聘请了一名优秀的律师，以主张她在离婚中的经济损失，也就是所谓的“赡养费”（alimony）。

在这一点上，妈妈本人以及我们家的情况都是独特的。她最终得以完成硕士学位——当年因父亲在医学院就读，她曾主动选择放弃自己的求学生涯。而作为我整体“教育”的一部分，许多教育相关活动的费用，在离婚判决书中也做出了裁定。然而，还有其他经济现实，尽管置于经济匮乏的宏大画卷中显得微不足道，却仍然使我的生活风雨飘摇。这就是向下流动的后果——无论其原因是离婚，还是失业——让你脚下地动山摇，前路举步维艰。这一生中，我头一次对于金钱产生敏锐的嗅觉——不是我自己的钱而是父母中每一方每月可支配的资金。曾经，我们作为一个完整的家庭所居住的房子，我清楚现在的我们已无力承担其房贷；于是，在寻觅新房子时，首要考虑的就是我们到底能住得起哪类社区及什么样的房子。我知道要求、恳求甚至骚扰父母中的某一位来帮我修车是种什么感觉，但我只有继续开车上学，才能尽力避免向朋友们及周遭世界流露出阶层不稳定的蛛丝马迹。

我得澄清一点：即使在离婚后，我们家仍能维持中产阶层的生活方式。但为实现这一目标，同时竭力减少对父亲的依赖——尤其是在赡养费付清后——母亲采取了一种极为严苛的工作态度，这种姿态也是我自己日后采用的。具体来说，就是一种始终在工作、连轴不停转的心态。这方面我并不责怪母亲，当时的她既恐慌又生气，只不过是渴望得到一丁点经济保障而已。不过，我亲眼看着她的工作像打翻的水杯一样，溅洒至我们生活的各个角落。她在看电视时批卷子，夜

里等我们睡觉后再开始写作；为赚取额外的钱来补贴在当地学院兼职的微薄工资，她又开始编写数学教科书，此事在周末和暑假占用了她更多的时间。

我曾和妈妈聊起过这段时光，她也说起自己在多年后采取了与之前军事化姿态大为不同的工作态度，而前后之间的转变又让她付出了多大代价。作为对家庭经济焦虑的反应，我下定决心要在自己的生活中避免发生类似情况，但我不会把自己这种心态赖在妈妈头上。例如，我绝不会——无论过去还是现在——把自己置于一种可能因为分手而危及自己事业及经济状况的局面。在我想读研时，就去研究生院了；同时，我对婚姻之必要性，也一贯持怀疑态度。我还发自内心地认同这样一点：不停地工作是让自己对无法控制之事不那么恐慌的最可靠方法。这可能给人感觉像是某种合乎逻辑的应对机制，但正如许多千禧一代可以指证的那样，这鲜少是一种健康或可控的机制。

在《永失恩宠》一书的结论中，纽曼对普遍的向下流动的看法是灰暗的，但从某种角度来说，也是革命性的。“向下流动不仅是勉强接受一份卑微的工作、忍受稳定性的丧失，或是沮丧地目睹个人所紧握的物质享受倏然消逝，同时也是一份破碎的承诺，”她写道，“这给中产阶级的期望带来了深刻颠覆，以至于人们对自己生活所依据的那些假设都产生了怀疑。”

大多数我认识的倦怠的千禧一代，均已达到质疑这些期望的地步，而这一切并不是发生在一夜之间；相反，它花了数十年之久。即便是眼睁睁看着父母被美国梦拒之门外、从梦之云端跌落，或者仅仅是焦虑而挣扎地维持幻梦，我们也没有拒绝过美国梦。我们竭力更刻苦、更优质、更高效地努力，以拥有更多的资格证书，来抵达梦之彼岸。每个人——包括我们的父母——似乎都同意，这趟旅程的起点站，也是最必要一站就是：大学，能够申请上的最好的大学，不惜一切代价。

.....

## 第3章

# 不惜一切代价上大学

上大学并没有减轻父母的经济焦虑，它甚至未能确保我们在中产阶层占据一席之地，也没有帮我们为进入就业市场做好切实准备。然而，为入学所做的准备给我们上了宝贵的一课：如何凭借“努力便能功成名就”的观念来指导我们的整个人生，无论我们看到多少相反的证据？

AP为“advanced placement”的缩写，意为大学先修课程，为高中学生提供体验大学初级课程的机会。

到了高二那一年，一位在校园里人称“AP弗兰克”（AP Frank）的学生，有张被塞满的课程表，以至于连午餐休息时间都不复存在。他上的所有课都是所谓的AP课程（大学先修课程）——因此喜得该美名——这些课都是为了让弗兰克能够考入哈佛大学。这所学校是“他母亲梦想中的极乐世界，是迈向与失败绝缘的生活的通行证”。天遂人愿，弗兰克终于得以踏进哈佛，然而就在21世纪最初十年的中期、去上学之前，他在自己的博客上写下这样一篇文章：

加权平均绩点（Weighted GPA）：4.83

高中毕业生学术能力水平考试，俗称“美国高考”。

SAT：1 570， 1 600

SAT II物理：790， 800

SAT II写作：800

SAT II数学2级：800

参加过的AP课程数：17

获得满分（5分）的课程数：16

希望父母能把我当成一个人而非一份简历来看待的次数：

4年=365天×4+闰年的1天=1 461天

文章的其余部分概述了弗兰克错过的其他无法为简历增光添彩的活动：他从未酩酊大醉；从未“勾搭”过一个女孩；在整个学生阶段只在朋友家借宿过两次。

Alexandra Robbins, *The Overachievers: The Secret Lives of Driven Kids* (New York: Hyperion, 2006).

时至今日，我们再读弗兰克的博文，仍能感到其中令人不安的深切悲伤。但对当年许多青少年读者来说，他的人生轨迹是激励人心的——恰如亚历山德拉·罗宾斯（Alexandra Robbins）在《功成名就：牛娃的秘密生活》

（*The Overachievers: The Secret Lives of Driven Kids*）一书中所描述的那样。这部出版于2006年的著作读起来让人欲罢不能，作者罗宾斯亲身融入至少六个不同的“亚文化”群体中，将书中每个角色都描绘成错综复杂且引人入胜的人物，描写了他们所经历的、扣人心弦的申请大学的过程。然而，我们同样也可以将这本书当成一部倦怠的前传来读。“当青少年不可避免地通过争强好胜的文化棱镜来审视自己时，”罗宾斯写道，“他们常常得出这样的结论：无论自己取得多少成就，仍然还是不够的。”<sup>⑤</sup>

这本书的第一章满是类似的警告，告诫读者此类行为的负面心理影响，以及把自己当成一份“行走的”简历的代价。但不少人告诉我，他们把该书视作某种操作指南来读。在他们看来，这些孩子当然是与快乐绝缘、压力过大、睡眠不足、时常深陷矛盾的——可是，他们最终不还是进入了优质学府，不是吗？

根据千禧一代在年龄跨度上的位置、在何地成长、就读何种高中，上述态度也许令人再熟悉不过了。在20世纪90年代末我本人的经历，感觉就类似这种心态的原型——大学压力1.0版——我相信自己对大学的选择将决定将来的人生轨迹。不过，在我就读的高中，并没有为考大学而竞争的文化。有一回，我还不得不驱车30英里去参加SAT考试；而我的大学辅导员还竟然质疑我为什么对申请州外的学校感兴趣。

美国大城市中提供额外课程并招收其他地区学生的、有吸引力的学校。

然而，在距离我车程6小时之外的西雅图，预科学校及公立学校的学生们均面临着激烈竞争，他们与我有着截然不同的经历。我的一位密友，当年就读的一所“磁石学校”（magnet school）<sup>⑥</sup>，那里的学生们把各自收到的大学录取通知书及拒信都贴在校报编辑部的公告栏上。这一切，发生在1998年。

在随后的十五年里，大学申请程序持续进化，因为千禧一代开始蜂拥而来。随着争夺精英学校录取名额（仅比以往略多一点）的学生不断

增加，那些溢出的申请者便只能汇集于其他形式的精英学校：如精英文理学院（liberal arts colleges）、精英公立大学、通过运动项目认可以提升其精英地位的学校，以及“改变命运的学校”。而其中登峰造极之作，便是常春藤盟校。然而，常春藤的承诺——进入精英大学，即可平息经济焦虑，并买到一张“零失败人生”的门票——几乎已向下渗透至任意类型的中等教育之中。

..

千禧一代成为第一代完全将自身视作“行走的”大学简历的人。在父母、社会和教育工作者的助力下，我们开始自觉或不自觉地将自己理解成某种“人力资本”，某种为了提升经济效益而有待优化的对象。

无论付出多大代价，大学都会为中产阶层的繁荣与稳定提供一条康庄大道——如果没有这样的观念，那么追求成功的压力也就不会存在。但是，正如千百万过度教育、大材小用且背负学生债务的千禧一代会告诉你的那样，周围人全都笃信一个福音，并不意味着其必定为真。

大学并没有减轻父母的经济焦虑。大学甚至未能确保我们在中产阶层占据一席之地；或者说，在许多情况下，甚至都没有帮我们为进入就业市场而做好切实的准备。然而，为入学而做的准备工作给我们上了宝贵而经久难忘的一课：如何凭借“努力便能功成名就”的观念来指导我们的整个人生，无论我们面对多少反面证据？

\* \* \*

“Percentage of the U.S. Population Who Have Completed Four Years of College or More from 1940 to 2018, by Gender,” Statista.com.

“Educational Attainment in the United States: 2018,” United States Census Bureau, February 21, 2019.

一直到二战之前，大学教育都是一种稀有的经验，只有那些白人、男性和富庶人家的子弟才能拥有。其他大多数人都通过学徒或在职培训来习得所处行业需要的知识技能。在19世纪末实现研究生院正规化之前，甚至就连医生和律师在某种程度上也是靠自学成才（自学或在导师指导下学习）。1940年，25岁及以上的美国女性中只有4%拥有学士学位，男性中也不过5.9%而已。<sup>②</sup>此外，总共也只有14%的人完成了

高中学业。（2018年，25岁以上的人口中有90.2%的人完成了高中学业，而45.4%的人拥有副学士或学士学位。）<sup>①</sup>

当战争结束，人们对美国在全球世界秩序中的地位日益忧虑的情况下，杜鲁门总统任命的一个委员会发表了一份题为“服务于美国民主的高等教育”（Higher Education for American Democracy）的六卷本报告。其建议包括这样一条：在1960年之前，让大学入学人数增加一倍，从而发掘一直以来被排斥在高等教育之外的千百万美国人的潜力。

提高大学入学率的核心是提供政府援助，无论其形式是贷款还是助学金拨款。“举国上下必须形成一种广泛的共识，即教育经费对国家利益而言是最明智和最牢靠的投资，”报告如是说，“民主共同体不能容忍一个只为富人提供教育的社会。如果上大学的机会仅限于那些高收入阶层，那将会对阶级社会的产生与巩固推波助澜，而阶级社会在美国的生活方式中不应有立锥之地。”

学校教育将使社会更加民主和公平、更有助于重拾美利坚之精魂，这种观念是W. 诺顿·格拉布（W. Norton Grubb）和马文·拉泽尔松（Marvin Lazerson）所谓的“教育福音”

（the education gospel）发展的基础。“教育福音”中包括这样的想法：随着经济从工业生产转向“知识革命”，乃至许多人担心这一转向将会催生的基于信息的工作，学校以及与其相伴而生的各类证书将是跟上时代的唯一途径。

Ellen Ruppel Shell, “College May Not Be Worth It Anymore,” New York Times, May 16, 2018.

该委员会由美国教育部于2000年成立，旨在审视学生在高中最后一年的体验，并给出改善建议。

W. Norton Grubb and Marvin Lazerson, The Education Gospel: The Economic Power of Schooling (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004).

格拉布与拉泽尔松选择福音一词，以唤起美国人民思想观念中对这一理念浑然天成、亲密无间的认同感。毫无疑问，接受教育总归是多多益善的；毋庸置疑，你应该使尽浑身解数去上大学——即使大学的成本已超过其收益。尽管越来越多的证据表明，对于那些辍学者或是来

自较低阶层背景的人，大学并不能“值回票价”。<sup>⑤</sup>他们提到了全美高中最后一年委员会

(the National Commission on the High School Senior Year)<sup>⑥</sup>于2001年发布的一份报告：“在农业时代，获得中学以上的教育，对大多数美国人来说只是个白日梦；到了工业时代，这也只是少数人的天赋权利；到了太空时代，它成为许多人的普遍选择；时至今日，这已成为所有人的常识。”<sup>⑦</sup>

.....

在纽约一所预科学校就读的莉莉(Lily)告诉我，她甚至从未考虑过不上大学。“我的大姐差一点儿就没能上大学。家里对此事的说法是，她险些面临失败的人生而潦倒终身。”这在许多千禧一代中间，是一种耳熟能详的老调——尤其是在中产阶层中间，或是任何想要逃离所处的小镇、试图寻获比父母所拥有的更美好事物的人中间。“我从未想过大学是可有可无的，”2000年从加利福尼亚拉霍亚附近的一所高中毕业的卡罗琳(Caroline)说，“也从未考虑过，若连学士学位都没有的话，我的人生是否还值得继续。”

\* \* \*

Malcolm Harris, *Kids These Days: Human Capital and the Making of Millennials* (New York: Little, Brown and Company, 2017).

用马尔科姆·哈里斯的话说，人力资本是“一个人未来收入的现值，或是想象一个人被置于货架上时的价格——如果你能对自由劳动力进行买卖的话——同时扣除保养维护费用。”<sup>⑧</sup>这段定义话糙理不糙，它清晰地洞察到资本主义对在其框架内工作的人的影响。就像我们运用的任何机器一样，我们自身的价值是以为雇主创造价值的能力来衡量的。试想任何一次招聘过程或薪资谈判，雇主会掂量你，并在心里琢磨：“这个人有多大价值？这个人会是一笔好投资吗？”雇主可以“低价”买入（通过提供低于雇员实际价值的价格，来达成一笔好交易），或者赌上一把，认为该雇员表面上的低价值，会随时间推移而升值。

....

如果你是一位体力劳动者，你的主要价值是基于自己健康、能干的身体；如果你是一名服务人员，那么价值就在于你熟练、精准而高效地完成某项任务的能力；如果你在创意领域工作，价值就是你的头脑能产出什么，以及能以多高的频率产出。如果这些品质中的任何一项衰减或消失，你也随之变得没那么有价值，即你的人力资本——至少在所属行业内——会贬值。

你可以看到当这种概念化过程映射到整个社会后，是如何产生问题的。当一个人的价值取决于其工作能力时，那些残疾人或老年人、那些无法从事全职工作的人，或那些以零报酬或未得到应有价值的方式提供照护的人，在更宏观的社会等式中都变得“不那么重要”。尽管我们愿意相信存在这样一种社会：其中每个人的价值体现在各自品格力量上，或是体现在给予他人的服务和善意的重要性上。然而，即便只是在键盘上敲击出这段话，也会让人直面这一事实：这几乎无法反映我们当前所面临的现实。

若想在美国社会中有价值，你就得有能力强工作。从历史上看，做更多工作、更不辞辛劳、更奉献投入、更忠心耿耿、更坚毅勇敢——所有这些都可以使你更具价值，这也是美国梦的根本基础。但在美国当前这种通常被称为“晚期资本主义”的经济形势下——经济发展在很大程度上取决于买卖和利用那些非物质事物——努力工作只有在伴随着既有关系（亦称阶层地位及特权）或证书（文凭、推荐信及简历）时，才会变得真正有价值。

.....

领英是全球知名的职场社交及招聘平台。

承上所述，所以，我们目前实现中产阶层成功的“最佳实践方案”便是：创建你的简历，进入大学；继续编制简历，获得实习机会；再次创建简历，在领英（LinkedIn）<sup>④</sup>上建立联系；不断更新简历，在一个让你心力交瘁的低级职位上努力奋斗——你还得反过来对这些破工作感激涕零；仍是创建简历，继续奋斗，最终你会找到一个完美、稳定、充实而高收入的工作，以确保自己在中产阶层有立足之地。当然，任何一个千禧一代人都会告诉你：前途虽光明，但道路不仅曲折，甚至都很难找到——如果没有关系和背景文化知识的话——最终的稳定工作自然也不能保证。

尽管如此，我们还是能轻易发现：各个阶层的父母都对大学前的准备工作变得无比狂热。只要你能踏上这条路，那份完美而稳定的工作就在眼前！为了使下一代过得更好，你不需要开创什么大事业，也不需要提高税收；你唯一需要的——至少作为一个好的起点——就是你孩子的大学录取通知书。

这种想法当然并不完全新颖，千百万X一代、婴儿潮一代在成长过程中也曾坚信：大学教育是通往中产阶级的门票。但正如经济学家马赛厄斯·德普克和法布里奇奥·齐利博蒂指出的那样，经济不平等的加剧和对阶层不稳定的恐惧已经显著改变了父母的态度和行为——特别是涉及教育成就时。“在一个高风险的世界里，放任型教养方式（permissive parenting）的吸引力逐渐消失，”他们写道，“中产阶级父母开始逼迫自己的孩子采取成人式的、以成功为导向的行为。”许多父母不再是抚养孩子成长，而是在有意无意地开始培养简历“成长”。

..

在《如今的孩子们》一书中，哈里斯指出了对提升价值——即提升简历——的痴迷，是如何与协作培养的信条相互交织的。例如，临时组织的比赛变成了组织有序、贯穿全年的联盟运动，因为这件事有潜力在简历上涂上一笔；曾经演奏乐器只是为了兴趣，现在则变成了以有机会公开表演为目的，因为这件事能在简历上写上另一笔。

Malcolm Harris, *Kids These Days: Human Capital and the Making of Millennials* (New York: Little, Brown and Company, 2017).

这一增加价值的过程从学习成绩开始，根据地区与阶层的不同，在某些情况下这甚至意味着从学前班就开始了。“当代学校的办学理念，是基于这种想法：成绩最终能转化成金钱，或者说即便变不成钱，也能变成选择权，即社会科学家有时所称的‘更好的人生成果’，”哈里斯写道，“当学生在勤学苦读时，他们实际上是在打磨并提升自己的工作能力。”

换句话说：当你练习乘法口诀表、参加标准化考试或写一篇文章时，你其实并不是在学习，而是在为工作做准备。这是一种功利至极的教育观，意味着教育系统的最终目标，是将我们塑造成高效的劳动者，而不是培养我们思考的能力，或使我们成为好市民。而且，这种功利

主义的观点与我们当前教育系统的运作方式无缝契合，即成功取决于学生能否坚持执行一系列狭隘意义上的“成功行为”：取得好成绩；在标准化测试中表现良好；对老师表现得“合宜得体”且毕恭毕敬；与同学建立“正常”的社交关系；并且愿意参加体育课。

.....

而这些“成功行为”实际上都不能反映一个学生的智力水平。我时常想起自己在备考GRE（研究生入学资格考试）时听到的一句话——这句话同样适用于其余诸多类型的标准化考试——这不是对你智力的检验，而是对你应付这种考试的能力的检验。纵观整个童年时代，我们历经一遍又一遍的考试，而每一场考试都是为了检验我们完成最原始形式的工作的能力：我们面对着一系列问题，以及解决这些问题需要遵循的一组严格约束条件，尽量以最快速度、最高效率不假思索地完成。然而，关于这些考试的诡异之处在于——至少在美国是这样的——学生的成绩总是有办法得到额外加分，只要你足够有钱或是有人脉。

\* \* \*

在与数百名经历过或抗拒过大学入学相关压力的千禧一代交谈后，我发现总体上可以分为三类学生：（1）父母完全以他们被大学录取为导向，就像AP弗兰克一样；（2）父母并不真正理解大学申请过程的现状，从而迫使他们自行承担起自我发展的负担；（3）处于上述两个极端之间的人，他们上大学的愿望与自我发展均得到了父母的支持，同时免遭强制性、体系化或军事化养育之苦。

重申一遍，许多差异都与所在地区、经验，以及父母上大学或向下流动（或两者兼而有之）的经历有关。我的父母毕业于明尼苏达州一所小型的路德教派学院，他们坚信我和弟弟将来会上大学，只不过不清楚具体会在哪里上学而已；同样还不清楚的是，大学的经历将给我们带来的哪些机会——主要是指与社会发展和文化认知相关的机会——是见证我们成长的这个爱达荷小镇所无从给予的。（请允许我袒露心迹，本人当时对于大学的主要兴趣就是，寻找那些认为聪明的女孩很性感的男孩。）

...

国际文凭课程，是为全球学生开设的从幼儿园到大学预科的课程，提供智力、情感、个人发展、社会技能等方面的教育，使学生获得相关能力。

我的经历在很多方面与达丽娅（Daria）相似。她在加利福尼亚索诺马县一个白人中产阶级家庭中长大。20世纪90年代末至21世纪初之间，她在一所提供国际文凭（IB， international baccalaureate）课程<sup>⑤</sup>的磁石学校上学。“我无时无刻不在想着大学，”她告诉我，“八年级的时候，我就开始执着于日后成为一名教授的想法，所以我总是想象着自己获得博士学位的那一刻。”

..

她父母都是家族里的第一代大学生，关于大学这回事，他们当年信息寥寥无几，选择也屈指可数。“他们希望我们姐妹俩能去那些他们从未听说过的好学校就读，”达丽娅说，“我父亲对小型文理学院尤为着迷。一本名为《改变人生的大学》

（*Colleges That Change Lives*）的书，早在高中时期就出现在我们家。”

于是，为了实现这个梦想，父母从小就把她的各类活动置于首要位置。例如，她自五岁起学习芭蕾舞，但父母也鼓励她“顺其自然”地找到自己真正心之所属的爱好——而这个爱好就是戏剧。接着，父母就专注于为她成为“顶尖选手”铺平道路：她的整个高中生涯都被附近城镇的戏剧练习、暑期强化训练班，以及一切能参加的戏剧营填满。

达丽娅专注于学业，但所承受的学业压力还算可控。她深情地忆起，自己和男朋友当年在为国际文凭课程证书（某种结业考试）备考之余，还能缠绵悱恻一番。当时她从事着一份兼职工作，也完成了学校课程所要求的志愿服务部分，但大部分时间都专注在戏剧上。她的SAT阅读及文法部分的成绩是800分（满分），而数学部分的成绩则在600分以下，父母为此请了位家教来给她开小灶。但除了这位SAT家教之外，对她的“人力资本”并没有明显的培养计划，甚至都不是有意识的。“我不记得他们曾大声吼过‘你应该为申请大学做这件事’之类的话。”她回忆道。

让我们横穿全美，认识一下埃利奥特（Elliott），他在宾夕法尼亚农村的工人阶层家庭长大，此地处于阿巴拉契亚山脉边缘。他就读于该州排名倒数10%的某所高中。母亲尽管拥有“19世纪物质文化”专业的硕士学位，但却只是一名代课教师；父亲则是当地污水处理厂的操作员。对埃利奥特来说，大学是“出路”——只有上大学才能“做一些更自由的事情，以自己喜欢的事情谋生”。他从很小的时候就开始思考如何实现这一目标。

然而，他身边根本没几个上过大学的人，相关情报也就无从知晓。他所知道的仅仅是，自己必须从同龄人群体中脱颖而出。从七年级开始，他每年夏天都会参加学术类活动或项目。次年他通过约翰斯·霍普金斯大学的天才少年中心（Center for Talented Youth）支持的一个项目，首次参加了SAT考试。他的简历上写满了自己“并不真正热衷”的课外活动，而当他的暑假都是在大学的学术项目中度过时，就连朋友们都对他表示不满。此外，他还规避了任何可能使自己陷入困境的情况，因为担心自己成绩单里被涂上的任何一笔，都可能成为进入最优秀大学的拦路虎。虽说母亲在申请过程中也出了力，但提升个人简历的行为全都来自埃利奥特自我施压下的内生动力。

school loop及下文出现的College Confidential、Collegewise、College Prowler、Parchment等网站均为美国常见的大学申请参考网站或论坛。

20世纪90年代，当头一拨千禧一代进入高中时，自我施压的简历提升行为变得日趋普遍；而进入21世纪之后，这种趋势愈演愈烈。原因之一是：技术以前所未有的方式促进了这种竞争的可视化（以及可追踪）。来自加利福尼亚南部郊区一所磁石学校的韩裔美国人丹妮尔（Danielle）回忆道，某种持续且迫在眉睫的压力，由于“像School Loop这类门户网站<sup>④</sup>的出现而加剧，在那里我们可以登录并查询自己的成绩，也能看到成绩是如何随着老师上传的考试、论文和作业的分数的波动”。

LiveJournal是美国一个大型的综合社交网站，拥有论坛、博客等多种社交功能；Tumblr是知名的轻博客网站。

与此同时，像College Confidential、Collegewise、College Prowler这样

的网站，以及LiveJournal和Tumblr 上的相关社区，相当于提供了某种在线工具，可用于比较及对比，并强迫性地查看全美各地的人何时收到了录取通知。其中，在College Confidential这个涉猎范围最广的平台上，“你能想象到的关于任何主题的焦虑，基本上都有一个大量跟帖的帖子，”一个在21世纪头十年中期经历过大学申请过程的人这么跟我说。而在Parchment网站上，你可以要求网站成员帮你“掂量掂量”——也就是说，根据你的简历、地区和考分，猜测你被某所大学录取的可能性。

总之，首要目标就是要成为最有趣、最具销路的那一款自己——即使只是停留在纸面上而已。康拉德（Conrad）在21世纪头十年中期就读于得克萨斯州的一所天主教高中，对这样一种想法深信不疑，即为了进入大学，他必须“凸显自己并未真正感到那么认同的拉丁裔身份”，并在入学第一年就开始加入那些名字听上去令人印象深刻的俱乐部，而这些俱乐部中的大多数人根本没有碰过面。

吉娜（Gina），一个来自底特律郊外的华裔美国移民，回忆起自己在四年级的科学课上获得B+后曾痛哭流涕，因为当时一个年纪大一些的孩子告诉她，所有的成绩都会被哈佛大学的招生部门审核。念高中时，她已明白，自己作为一个亚裔申请者来说，优异的成绩显得“不那么有新意”；于是，她开始急于寻找一项运动——任何运动都行——来充实自己的简历，最后决定选择花样游泳。这使她非常疲惫，以至于患上了拔毛癖（trichotillomania），即慢性拔毛症。她至今脑袋上仍秃了一块儿，就是那个时候留下的。

不少人在和我聊起他们高中升大学阶段的压力时，也同样表达了自己身心两方面的疾病：各种形式的拔毛癖、失眠、焦虑发作等。对其中部分人来说，这些症状至今仍阴魂不散。他们的担忧很大程度上源于自己受困于一个几乎没有选择的处境：对大多数人来说，似乎最终结果要么是全面成功，要么是一败涂地。一位女士，被诊断出患有学习困难症中的计算障碍（dyscalculia），她在与同龄人一样顽强拼搏角逐大学时，感受到巨大的压力。每年期末考试时，她都会把自己折腾到不堪重负，乃至月经紊乱。而另一位女士，从自己五年级起就参加SAT考试的练习，因此患上了肠易激综合征

（IBS, irritable bowel syndrome）和失眠。

“当对你成绩的期望值就是A时，你压根就不可能超出这种预期，”在波特兰郊区长大的梅根（Meghan）告诉我，“从生理上讲，这种压力感觉就像胸口的阵阵灼痛，我曾经还为此做了一次胸部X光检查。如今我才知道自己患有惊恐发作，我猜那些症状就是如此……我呕吐得太严重，导致肋骨之间的软骨都发炎了。”我们不难看出在这一过程中被内化的讯息是：通往成功的唯一途径，就是努力拼搏到伤痛缠身，然后继续带伤上阵。

.....

一些人表示，自己甚至渴望能选择不上大学。“我发现学校生活让我疲惫不堪。”玛丽（Marie）这么认为。她是白人，在佛罗里达州的一所为天资聪颖的学生专设的公立高中上学。她对我说：“但我从未考虑过不去上学，因为我知道仅靠高中教育是不可能寻获经济保障的，而不上大学也会让家人感到失望。”于是，她的高中生涯采取的是一种安排得满满当当、将睡眠时间压缩至最短的日程表。“我学会了随时睡着、随时醒来的本事，甚至坐在人行道边上也行，”她说，“我至今仍坚持认为，高中时代是我一生中最艰苦的一个阶段。”

戴维（David）是第一代华裔移民，与上述几位同一时期毕业于纽约一所精英预科男校。关于大学最重要的信息来自他母亲，她希望儿子能去哈佛大学——因其“对于美国华裔移民而言是一所具有非凡地位的大学”——学习医学，这也是她本人来美国之前所从事的职业。

戴维回忆起上对学校的重要性，但直到高中第二年他才开始，用他自己的话说，“自我激励”。虽然就读于十分出色的高中，但他本身是在贫困家境中长大的，并且很快就意识到自己“为跨越阶层”需要做些什么。因此，他把学业安排充实到了极致，不留半点自由时间并避免一切交际活动，除了零星的约会——而约会对于创建简历没有明确的益处，所以也是秘密进行的。他说：“我所有的目标都是以进大学为前提的。”

根据所处高中的不同，也有同样多的人在逃避或拒绝这种愧疚感——或者干脆就躺平。但无论如何，在那些身处中产阶层及渴望进入中产阶层的青少年中，内化于心、压倒一切的叙事总是一致的：把自己优化成一个申请大学的机器人。

\* \* \*

对许多千禧一代来说，大学入学的准备过程，感觉既是提前预设好的，又是严峻、冷酷且不受自己控制的。就算好朋友成为你成功路上的绊脚石，你也得与他们一刀两断；如果一项活动不能化作简历上一行添彩的描述，它就会自然消失；如果一种情况会为整篇简历的价值带来潜在“风险”——如喝酒、经常夜不归宿、举报老师有不当之举，甚至是发生性行为——就应该不惜一切代价去避免。

“我记得爸爸曾就男孩问题跟我说过，‘怀孕就意味着上波特兰社区学院（PCC，Portland Community College）’，”在波特兰郊区长大的梅根告诉我，“大学期间，我经常把聚会、社交活动和男生都拒之门外。我隐约有些怀疑，自己人际关系方面的普遍无能，与我把学校教育放在绝对优先位置，而不去发展社交技能有关。”

可是，当这些提升简历的行为的价值持续得到验证时，人们很难将其视为破坏性的举措。“我就读的高中允许学生不吃午餐以挤出时间来上课，”在芝加哥郊区读高中的玛丽（Mary）这么说，“直到今天想起来，我仍认为这是糟糕透顶的事——14岁的我，多年来一直吃袋装的即食燕麦片，而不是吃正餐。”在安东尼娅（Antonia）于华盛顿特区就读的学校里，学生“只”被允许申请九所学校；他们的父母与辅导员见面的次数是被严格限制的。“多年以后，我问辅导员，为什么学校对申请有如此严格的规定，”安东尼娅对我说，“她笑了笑，说‘是为了阻止你父母’。”

...

随后，则是渐渐袭来的幻灭感：这一切都并非真正重要——当时不重要，如今也不重要。彼得（Peter）生长在爱达荷州博伊西一个白人社会中上层集聚的郊区，他在高中时因“强迫完美主义”而患上了严重的焦虑和抑郁症。他将自我价值与绩点紧紧挂钩，而他父母对此毫不知情。“坦白说，我认为如果自己的绩点没有保持在4.0以上，我可能会选择自杀。”他这么跟我说。

..

彼得的完美主义仍然挥之不去，而另外一种领悟也同样如影随形。

“我从天才儿童们那里听到的一个共同抱怨是，我们每个人都没有真正学会如何思考，”他说，“我们只不过是更擅长留存信息。最重要的是我们拥有极佳的阅读理解能力，而这可占学校作业的90%。一旦上

了大学，我才意识到自己对课业、对有效的学习和思考的真正了解少得可怜，学习绝不仅仅是阅读和知晓而已。”

.....

其他人告诉我，由于疯狂的活动安排和作业负担，他们从来没有机会去阅读被布置的经典名著，或花时间去完成创造性的项目。“我只是阅读了《双城记》开篇及结局的各50页，却在考试中仅凭对上下文的理解就拿到满分，对此我竟有一种羞愧的自豪感，”就读于肯塔基州路易斯维尔一所磁石学校的泰勒（Tyler）解释说，“我会时不时地邂逅一些能与自己擦出火花且心意相通的美好事物——比如我爱上《了不起的盖茨比》的那一次——但每逢这种时刻，我都会觉得，自己未能好好享用眼前的东西就匆匆转向下一阵地，这纯粹是虚度光阴。”

接着，还有泰勒所形容的“简历充数”（resume padding）的做法，其中包括在社区里的大量志愿服务。“通过给老人的房子刷漆或耙拢树叶这类事，我们从辅导员那里获得了很多赞许，而这些事基本上是我 and 朋友们在周六早上瞎糊弄几个小时而已，”泰勒解释说，“我想，一旦我意识到每个人——包括成年人——都是为了让自己的脸上有光而在那儿胡说八道，我会更加愤世嫉俗。我觉得自己的这些行为并没有真的使他人的生活变得更美好，自己只是一个试图填充简历以进入大学的青少年。”

如果你需要一份精彩的简历来进入大学，而简历中字里行间基本上是空洞的成就，那么大学的意义究竟何在？此外，为何这么多人号称这是为了教育，而实际上只是为了一——正如来自纽约的华裔学生戴维所说的——“跨越阶层”，或是为了维持你父母目前所处的阶层位置？所谓的“虎妈”（Tiger Moms）经常被媒体妖魔化，她们一根筋地为孩子上大学做准备的行为，被指责成是愚蠢、缺乏同情心、专横且不符合美利坚价值的。然而，那些中上阶层的美国白人，不也照样在做同样的事情嘛。他们只是把关于大学的谈话，掩盖在“幸福”“适合”和“发挥个人潜力”之类的修辞之中。这听上去的确没那么粗鄙而不近人情，可仍然是一派胡言。

.....

\* \* \*

任何理念被普遍接受都是事出有因的。因而，高等教育也被视为一系列远为复杂的经济问题的“常识性”解决方案：自动化技术、来自其他国家的竞争，以及向下流动和“中产阶级的消失”（如埃伦赖希提醒我们的，主要是指蓝领中产阶级的消失）。

我们不难看出，在应对上述这些重大、令人生畏且不断恶化的问题时，大学已然成为某种简单（如果还不够精准的话）的解决方案。然而，无论在过往还是如今，这一框架都存在着诸多缺陷。首先，仍然有许多高薪工作，不需要传统的大学四年制学位：如暖通空调安装工、管道装配工、电工，还有建筑业的其他行当（尤其是已建有工会组织的那些），这些职业能负担得起相对稳定的中产阶级生活标准。但是，许多千禧一代内心已经烙印下这样的想法，即任何不需要大学文凭的工作，在某种程度上都是低人一等的——结果便陷入过度教育的魔咒，为自己未必需要的各种证书支付贷款。我也曾听过这种说法，即认为不存在“过度教育”的问题，人人都应该能上大学。去掉那些带来严重不良影响的学生债务，我完全同意这一观点。作为一名水管工，当然应该有机会去攻读英语学位；而反过来，我们也应该坦承，如果你想成为一个有执照的水管工，并不需要英语学位，或任何形式的四年制学位。

.....

很多时候——尤其是在那些“旨在帮助学生准备大学学业”的高中——这种想法会让人觉得是某种亵渎。一位女士告诉我，她丈夫曾在一所与前文描述的学校类似的高中就读，他完全拒绝这一过程，自然遭到了老师和同学们的强烈反对。“因为缺乏攻读中等职业学校或当学徒的资源，他差点就去参军了，”她说，“他必须找到属于自己的路。”

第二个问题则是自我区分的问题。在过去，许多“知识型工作”将大学学位作为一种筛选机制：如果你拥有一个学位，就可以留在申请者队伍中；如果没有，则会被自动排除在外。但是，随着大学教育在20世纪80年代和90年代变得越来越标准化，雇主需要新的差异化和区分手段。在实践中，这也就意味着更加依赖大学既有的声望，同时也意味着对求职者的需求近来又升级到了研究生学位。这是一种老生常谈的现象的典型案例：一旦某种精英体验向众人开放，它就不再精英了，于是就需要另辟隔离地带，重新划定“卓越”的界限。

..

虽然学生内心已经认同自己必须上大学的想法，但他们和父母往往都不知道如何付诸现实。芭芭拉·施奈德（Barbara Schneider）和戴维·史蒂文森（David Stevenson）在《雄心勃勃的一代：动力十足却没有方向的美国青少年》

（*The Ambitious Generation: America's Teenagers, Motivated but Directionless*）一书中，对20世纪90年代中后期的高中生（现在被称为“千禧旧人”）展开了追踪研究。他们的研究发现意义重大：待到20世纪90年代结束之时，90%以上的高中毕业生期望上大学，70%以上的人期望从事“专业”工作——医生、律师、教授或企业管理者。

但是，许多人面临着施奈德和史蒂文森所说的“错位”的雄心：他们“对自己所选择的职业及需要的教育背景，或未来对这些职业的需求，了解有限”。比如，对下述事实了解有限：想成为医生的学生人数，比他们将来进入就业市场时预计的医生职位数量，多出了6倍。

所有这些年轻人的雄心壮志都源自某处——如果不是来自父母、流行文化或朋友，那么往往就是来自学校本身。莉兹（Liz）于2002年高中毕业，她是加利福尼亚州奥兰治县自己所在的那所公立学校里少数拉丁裔中的一员。比她大两岁的姐姐，已经被大学预科班录取，莉兹也追随着姐姐的脚步。但她父母“不相信大学是可以企及的现实”。莉兹对我说：“爸妈在墨西哥甚至连高中教育都没有完成。就是这样一团模糊的野心，一种你希望为之奋斗、却没有地图的东西。”

莉兹想逃离加利福尼亚，最好是去纽约大学或某个“有学术声望的地方”，她从高中一年级时就开始朝着这个目标努力。“我确保所参加的俱乐部都能凸显自己的聪明才智，因为这对上大学来说是件好事。”她始终都背负压力，但据她本人回忆，这种压力并非主要源自学校，而是源自她的家庭生活，而后者是“可怕且讳莫如深的”。有些活动她挺想参加，却因为需要父母的参与而最终选择回避；她想成为合唱团的一员，但这需要花费500美元，家里负担不起。

大学预科课程要求她申请加利福尼亚州的几所学校，她也这样做了，由于家庭收入低微，申请费也得以免除。不过，她不得不偏离学校的既定方向，去做自己认为正确的事情：她没有去任何一所录取自己的

加州大学或加州州立大学体系内的学校，而是选择就读免学费的社区学院，并于两年后转入加州大学伯克利分校。

而对于其他一些学生而言，直到他们到达学校那一刻，才发现这种错位的现实。安（Ann）是在长岛长大的白人，家里没人上过大学，甚至没有人真正逼迫过她——除了用另一个家庭成员的地址让她进入富家子弟的大学预科公立学校之外。在那所学校，升入大学的学生比例极高——安回忆起当时有保持这一高比例的压力。当她告诉辅导员，自己负担不起学费时，他们反驳说这是“你要去解决的问题”，她完全可以贷款。“有人告诉我，如果上了大学，就会得到一份好的工作和一份不错的薪水，”她说，“这对我很有吸引力，因为我离异的父母从未有过非常稳定的工作。”

安虽然从未在班上名列前茅，却总能登上优秀生名单的荣誉榜，她还选修了所有可选的大学先修课程。在她关于高中的记忆里，自己似乎一直在哭。考试时压力很大，以至于差点在临近考试结束时放弃。在辅导员的鼓励下，她申请了纽约12所不同的学校。她选择了拥有最佳资助方案的学校——尽管因为家里没钱去参观大学，自己从来没有去过校园。母亲一直告诉安，他们会“让上大学成为现实”，但她自己的经济状况就非常不稳定，无法为女儿的学生贷款做担保。倒是安曾经提供过临时照看孩子服务的一位女主顾，为她的贷款申请做了担保。

“我不知道自己当时在做什么，”安告诉我，“家里也没一个明白人。高中阶段的学习，感觉就像是在奋力催促着我们上大学，实际上却没有为此真正做好任何准备。待到我真的出现在大学校园，开始上课，头个星期就被紧急送往急诊室，当时我以为自己得了心脏病。”那其实是一次惊恐发作，这是她头一次被诊断出焦虑问题，而这些问题此后便从未消失——尤其是当她背着56 000美元的贷款，在“经济陷入困境的前夕”毕业之时。

美国个人消费信用评估公司FICO的信用评分，是美国消费者贷款体系的一部分。评分范围在300—850分之间，共有五个等级，评分越高，借款人就越有吸引力。800分属于最高等级：“极好”（Exceptional）。

如今，安在纽约的某个非营利组织工作，省吃俭用，希望尽快还清自己的贷款。她从未错过任何一次还款，且信用评分高达800分——

这几乎是你能得到的最接近完美的分数。然而，每当她心生倦怠，就会想到自己还有学生贷款要还——月还款超过500美元的话，也许她42岁那年就能还清了——她同时也会想到，自己是在精疲力竭地为一个错误埋单，而这个错误当年曾是作为一个解决方案推销给她的。

..

“我就不该去上大学。”安这么说。我相信她的说法，她想要的是稳定，向往与父母不同的生活。她实现了自己的部分心愿，而与此同时，也陷入了充满另一种恐惧和压力的生活，这种恐惧和压力因为后悔而变得更加强烈。

导致千禧一代倦怠的原因多种多样。但其中人们最不愿承认的，是安每天都要面对的那个问题：你如此努力地争取的，你为之牺牲、为之体肤遭罪的，并不是幸福，也并非激情或自由。也许大学是为你提供了选择，或者驱使你离开了所居的小镇或某种糟糕处境；但对绝大多数千禧一代人来说，学位并没有带来我们及父母曾被许诺将获得的中产阶级稳定性。这只是换汤不换药，即使它被装扮在美其名曰“教育福音”的华丽长袍里，根子里还是更多的工作。

## 第4章

### 做自己热爱的事，也无法免去工作劳苦

对自己热爱的酷工作的渴望，是格外现代且有资产阶级特色的现象——这是一种将某种类型的劳动提升至令人神往之地步的手段，以至于劳动者会为从事该劳动的“荣誉”，而容忍任何形式的剥削。“做自己热爱的事，每一天就不再像是工作了”的说辞，正是倦怠的陷阱。

当我还是教授时，记得有一次教导某位学生，她申请了数十份实习和“伙伴计划”（fellowship），但全都杳无音信；于是我建议她应该搬去一处有趣的地方，随便找份工作，再考虑清楚自己感兴趣的事情，以及不想从事的工作。她顿时哭了起来，“可我该如何跟父母讲呢，”她说，“难不成说我想要一份自己热爱的、很酷的工作吗？！”

这样的期待是伴随“协作培养”不期而至的某种副产品，占据着许多千禧一代的童年生活。如果孩子被当成人力资本来培养，其隐含的目标必定是创造出一种“有价值的”资产，以赚取足够金钱来获得或维持父母的中产阶级地位，那么，他们打心底里认为，高薪是工作中唯一真正重要的东西，也就不难理解了。有些学生也的确达成了这样的目标，这包括：部分医生、大多数类型的律师，以及也许所有的咨询顾问。

然而，我们经常把明确表示希望获得“高薪”工作的人看成是粗俗的，尽管这种对工作的理解与我们祖先的观点极其相似——我们的祖先同劳动的关系首先是功利主义的。一个矿工可能为自己辛勤工作感到自豪，但他选择采矿——或耕种，或放牧——作为自己的职业，绝非因为那很酷，或因为他对该行当充满“激情”。他这样做，纯粹是因为这是父亲曾经的工作，因为这是最可行的选择，或是因为自己一生都在接受这样那样的培训来从事该工种。

相比之下，千禧一代内心所认同的关于工作的需求是：能给父母脸上增光添彩（稳定、收入可观、公认的“好工作”），同时也能使自己的同龄人印象深刻（在一家“酷”公司），更要能实现自己一直被灌输的、孩童时代所有那些努力的最终目标——做自己热爱的工作，而这也将顺其自然地创造出其他“更美好的生活硕果”。

对自己热爱的酷工作的渴望，是一种格外现代且有资产阶级特色的现象——而且，正如我们将看到的，这是一种将某种类型的劳动提升至令人神往之地步的手段，以至于劳动者会为了追求从事该劳动的“荣誉”，而容忍任何形式的剥削。“做自己热爱的事，每一天就不再像是工作了”的说辞，正是一种倦怠的陷阱。用“热爱”这样的词语来掩盖劳动的本质，我们就无从思考自己行为的本来面目：这就是一份工作而已，绝非我们生命的全部。

找工作的残酷现实，揭露了这样一个充满矛盾、亦真亦假且拙劣不堪的谬论的荒唐之处，而这一谬论却激励着千禧一代度过了童年和大学时代。实际上，工作并不会伴随大学教育而奇迹般地出现。而用于支付大学教育学费的学生贷款，会限制工作的选择——尤其是当一个领域的入行工资太低，连每月最低还款额和生活费用都无法覆盖时。你的医疗保险，要么很差劲要么压根就没有。打零工（gig work），即使是在做自己钟爱之事，也仅够勉强支付账单而已。你高中和大学简历，无论多么精彩，仍然可能只是一张不值一文的货币。大多数时候，所谓的热爱，只不过是接受极低报酬的借口。

\* \* \*

2005年，史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）在斯坦福大学毕业典礼上发表了演讲，他重申了该校千禧一代的毕业生耗费一生大部分的时间内化于心的一个想法。“工作将占据你的生活中的大部分时间，而想获得真正满足的唯一方法，就是从事你认为伟大的工作，”乔布斯说，“而从事伟大工作的唯一办法，就是热爱你的工作。若你暂时还没找到，继续找，不要将就。”

《做自己热爱的事，以及其他关于成功和幸福的谎言》  
（*Do What You Love and Other Lies About Success and Happiness*）一书的作者德光宫（Miya Tokumitsu，音译），认为乔布斯的讲话是对“工作可爱”叙事的精炼表述：当你钟爱自己所做之事时，不仅其背后的“辛勤劳作”会消失，而且你的技能、成功、幸福和财富都将因此而成倍增长。

将一条长纸带的一段扭转180度与另一端相连，就可以得到一个莫比乌斯带。莫比乌斯带的一个著名性质是：它只有一个面，因而无所谓是正面还是反面。——编者注

这个等式本身就是以工作与生活水乳交融为前提，而这种交融随时可能导致倦怠：你钟爱之事变成了工作，而工作也同时化身为你喜爱之事。几乎没有对日子（上班vs. 下班）或自我（工作中的自我vs. “真正”的自我）的边界划分。这里只有一条长长的莫比乌斯带

（Möbius strip）<sup>②</sup>，一个人把自己的全部精力都投入到“可爱的”工作中，并期望这样做能带来幸福和经济稳定。正如艺术家亚当·J. 库尔茨（Adam J. Kurtz）在Twitter上改写的“做自己热爱的事”格言那样：“做自己热爱的事，每一天就不再像是工作了你就将时时

刻刻忙得像狗，工作与生活之间不再有分隔和界限，也不再有对事不对人这回事——什么都是针对你个人。”

在“做自己热爱的事”的框架内，理论上任何工作都可以是可爱的，只要它是你个人所喜欢的。但“可爱的”工作——至少在此时此刻——得是有显示度的工作，要能增加你自身的社会及文化内涵，是你为自己打工或几乎没有什么直接监督的工作。这种工作可以是被视为对社会无私奉献的工作（如教师、医生、公设辩护人、社会工作者、消防员），也可以是在某种程度上被视作很酷的工作（如公园巡逻员、小酿酒厂经营者、瑜伽教练、博物馆馆长），或是你對自己做什么事情以及何时做拥有完全的自主权。

....

这些工作是孩子们梦寐以求的，是人们津津乐道的；当你在谈话中提到此类工作时，人们会发出“哇噢，好酷的工作”之类的赞叹。服务生的工作也可以很酷，只要你能在合适的餐厅工作；琐碎的幕后工作也照样可以很酷，如果你是在合适的剧团工作。迈克尔（Michael）是白人，成长在堪萨斯城一户中产阶层家庭，他对自己理想工作的概念极为模糊：“就是我成天都能‘发挥创造力’的工作”。鲁尼

（Rooney）是黑人、工人阶层家庭出身，她认为好的工作是“有意义的”，是能让自己“激情澎湃”，并能感受到某种“使命感”的。格蕾塔（Greta）是白人，在中产阶层家庭长大，她表示从自己最中意的媒体文本——从《律政俏佳人》（*Legally Blonde*）到《吉尔莫女孩》（*Gilmore Girls*）——中体会到：“酷”工作就是能让你坚持不懈地追随自己激情的工作。

....

“可爱的”工作是如此令人神往，这也是致使其无法持续的一个原因。毕竟，这么多人蜂拥而至，去竞争如此稀缺的职位，以至于报酬标准可以不断降低，而不会造成什么负面影响。无需担心，总会有同样热情的人来取代你的位置。福利待遇可以被削减，甚至压根不存在；自由职业者的收费可以被打压至仅能维持生计的地步，尤其是在艺术领域。在许多情况下，作家根本无法凭借发布于网站上的内容获得报酬，反而是为网站提供免费劳动力，以获取署名的机会。与此同时，雇主还能提高工作的最低任职资格，如要求更多的教育经历、更

多的学位、更多的培训经历——无论这些培训是否必要——而仅仅是为了让申请人能够被纳入考虑范围而已。

...

这样一来，“酷”的工作和“酷”的实习就成为了某种关于供求关系的案例研究。即便工作本身最终并不让人心满意足，即便工作量太大而报酬太低，以至于熄灭了一息尚存的激情，有望成为千里挑一的“成功者”的挑战，也足以使这份工作更加令人心驰神往。

Amanda Mull, “America’s Job Listings Have Gone Off the Deep End,” Atlantic, June 13, 2019.

对许多公司来说，下面这种局面简直是再完美不过：一个几乎不需要花费任何成本就能随时有人填补的职位，以及似乎数不胜数的、资质过硬且积极性极高的申请人。所以，在21世纪10年代末看似活跃的就业市场上，公司越发不顾一切地招人来填补那些不可爱且低报酬的工作。考虑到许多工作——无论是多么基础的岗位——如今都需要一个大学学位，这一趋势尤其不可理喻。正如阿曼达·马尔

(Amanda Mull)在《大西洋月刊》上指出的那样，这种不顾一切，使公司打出很酷的招聘广告，并花费越来越多的钱来使广告尽善尽美（而不是用来为候选人提供更好的薪酬、福利或工作灵活性）。<sup>⑩</sup>

Indeed招聘网 (Indeed.com) 是全球最大的招聘信息搜索引擎之一。Amanda Mull, “America’s Job Listings Have Gone Off the Deep End,” Atlantic, June 13, 2019.

根据Indeed招聘网<sup>⑪</sup>的数据，2006—2013年间，使用“忍者”

(ninja) 一词描述的职位数量增加了2 505%；使用“摇滚明星”

(rock star) 的增加了810%，而使用“绝地武士”(Jedi) 的则增加了67%。<sup>⑫</sup>而当我在写作这本书时，你可以申请欧特克公司

(Autodesk) 的“客户支持英雄”(Customer Support Hero)、宾夕法尼亚州某巧克力工厂的“笔尖忍者”(Nib Ninja)、犹他州某诊所的“健康战士”(Wellness Warrior)，以及佛罗里达州奥兰多市某租赁集团的“摇滚明星维修员”(Rockstar Repair Man) 等职位。这些招聘广告大多是入门级的职位，薪水就是在最低工资线上或刚超过一点儿而已，福利也是极少或完全没有。其中有些仅仅是打着

“赚钱良机”名义的自由职业零工而已。工作本身越是不堪，就越有可能被赋予一个“酷”的工作头衔，并搭配一则光鲜的广告——这是一种说服求职者的手段，使其相信一份不酷的工作也着实令人向往，因此值得接受仅能勉强维持生计的工资。

Miya Tokumitsu, *Do What You Love: And Others Lies About Success and Happiness* (New York: Regan Arts, 2015), 7.

这就是“做自己热爱的事”的逻辑付诸实践的表现。当然，没有哪个雇员希望得到雇主的轻视与怠慢，但在“做自己热爱的事”这种花言巧语的影响下，要求自己得到重视，似乎等同于某种不光彩的行径。做自己热爱的事，“会使其信徒完全暴露于剥削之下，用雇员的动机来攻其自身，以证明无薪或低薪工作的合理性，”德光认为，“当热爱成为社会接受的工作动机时，谈论工资或负责任的日程安排就显得粗俗不堪。”

..

以伊丽莎白 (Elizabeth) 为例，她是拉丁裔白人，在佛罗里达州的中产阶级家庭中长大。作为一个本科生，她参加了迪士尼学院项目 (Disney College Program)，该项目提供了某种将实习与“海外学习”混搭起来的经历，只不过地点并不是在异域他乡，而就是在……美国本土的迪士尼而已。之后，她急切地想在该公司敲定一份工作，任何工作都行——哪怕是在其呼叫中心工作。而这种职位完全是个死胡同，晋升途径也被牢牢锁死，反过来还指望你能为拥有一份迪士尼的工作感激涕零。“工作在迪士尼，雇主依靠的是你对公司的爱，”她说，“我的确爱这家公司及其产品，但这并不意味着应该忍受只比最低工资标准勉强高一点点的收入。”

当一群“心怀热爱”的员工真打算主张获得更好的薪酬和工作条件时——如通过加入工会——他们对自己职业的热忱往往会遭受质疑。

(例外的情况是那些已经成立工会数十载的职业，如消防员和警察。) 主张加入工会意味着首先得以劳动者自居，并与其他劳动者团结一致。这促成了某种阶层意识的形成，许多雇主则一直在努力否定这种意识，转而将“工作”重塑为“热爱”，将“职场”重塑为“家庭”。和家人谈钱，这事连上帝都不允许。

\* \* \*

圣克拉拉谷即“硅谷”，世界著名高科技产业区。

Sara Robinson, “Why We Have to Go Back to a 40-Hour Work Week to Keep Our Sanity,” Alternet, March 13, 2012.

不难看出，在追求“热爱”和“过度工作”之间，能产生多么重大的滑坡：如果你喜欢自己的工作，它让你感觉充实和满足，那么你想终日埋头苦干也是合情合理的。一些历史学家将美国人对过度工作的崇拜，追溯到二战后加利福尼亚圣克拉拉谷<sup>⑤</sup>国防产业的招聘做法。20世纪50年代，这些公司开始招聘科学家——正如萨拉·罗宾逊

（Sara Robinson）2012年写的那篇关于过度工作历史的文章中所提到的那样——这些科学家要“专心致志、不善社交、情感疏离，且有幸（或不幸）对某些特定领域有着单一、独特、全神贯注的兴趣”。

⑤

..

洛克希德公司是世界知名的武器生产商，创建于1912年，并在1995年更名为洛克希德·马丁公司。

而一旦被雇用，这些科学家就为“好”员工树立了全新的标准。“工作不仅是工作而已，而是他们人生激情的寄托，”罗宾逊解释道，

“他们把醒着的每时每刻都投入到工作中去，而常常将其他一切事务都排除在外——如与工作无关的人际关系、锻炼、睡眠、饮食，有时甚至连个人护理都弃之不顾。”罗宾逊继续写道，洛克希德公司

（Lockheed）<sup>⑥</sup>——这个日后被称为“硅谷”的地方催生的杰出公司之一——的心理学家们，将这种特别受雇主欢迎的员工心态称为“科技人格”（the sci-tech personality），而围绕这类员工便形成了这样的工作文化：你想什么时间工作都可以，想工作多久就工作多久，想穿什么衣服就穿什么，我们会把这一切变成现实。在惠普公司（HP），他们为工程师们提供早餐，“这样他们便会记得吃饭”——这就是日后的初创企业文化中的自助餐厅和免费餐点小吃的早期版本。

但直到1982年由两位麦肯锡（McKinsey）咨询顾问出版的《追求卓越》（*In Search of Excellence*）获得巨大成功，这种特定的工作伦理才在全美风行并被标准化。该书论点直截了当：如果公司能够觅得那种像在硅谷工作的人那样的员工（即愿意将自己沉浸于工作中

的员工），即可享有新近被神话的科技行业那样的成功。这样一来，过度工作就成了前卫、时尚和超前的想法——而工会对每周40小时工作制的保护，不仅变得陈旧、不合时宜，而且显然不酷。

..

Tokumitsu, Do What You Love, 7.

Tokumitsu, Do What You Love, 113。

而随着工会及保护工会的相关立法都变得不被待见，劳动者之间的团结一致也变得不受欢迎。相反，对“可爱的”工作的追求，创造了一种残酷的竞争氛围，个人对工作的热爱和成就感要优先于整体的工作条件。⑤“当每个人都把自己视为某种‘独立承包人’（independent contractor），被锁死在与社会中其他人的零和竞争中时，团结就变得可疑了，”德光解释说，“一个人不工作的每一刻，都意味着别人正在取得进步或成功，这将对自己不利。”⑥

那么，试图寻找、耕耘和维持你的梦想工作，就意味着放弃团结一致，而换来更多的工作。如果你的同事坚持要按固定时间工作，甚至只是休个假，他们这并不是在设定某种有益身心健康的界限；相反，他们这是在给你机会，表明你可以比他们更努力、更出色地完成更多工作。例如，在我所在的新闻编辑部，记者们可以选择在报道创伤性事件（如大规模枪击事件）后休息一两天。但几乎没人会这么干，因为作为新闻业从业人员，成千上万人都对你的职位虎视眈眈，所以，实际上这个机会并不是用来休憩的，而是用来将自己标榜成一个不需要心灵恢复空间的人。

.....

当职场中每个人都把自己视为不断相互竞争的独立承包人时，这就为倦怠的滋生创造了优越的条件。如果某位雇员设定了早出晚归——可以多早来办公室，以及能待到多晚才走——的标准，那么其他同僚便会尽力去达到或超过这一标准。像这样的氛围不断累积，其结果大多是消极的。就我而言，在报道得克萨斯州萨瑟兰斯普林斯的大规模枪击事件后，我甚至连一天都没歇。这使我变成了一个拒不承认身陷倦怠的废人，一个硬撑着从事新闻报道工作的蠢货，长达数月之久。过度工作的文化并不意味着工作得更出色或更富成效，仅仅意味着更长的工作时间——而这已成为忠诚的代名词。

当一切这种所谓的忠诚变得难以维系时，或者当对于做自己热爱的事的信心——作为达到自我实现、财务自由及其他方面成就的途径——开始动摇时，就会出现倦怠。即便如此，通常也需要好几年甚至几十年的时间，你才会丧失自己花了同样长时间内化于心的信念。以斯蒂芬妮（Stephanie）为例，她是白人与亚洲人的混血儿，在北卡罗来纳州的中产阶级家庭里长大。斯蒂芬妮承认，她压根没有考虑过这样一种可能性，即毕业后无法立即找到工作。她是文学系排名前三的资优生，也是优等生联合会（Honors Society）的成员；她为报纸撰稿，并协助编辑文学杂志。因为她没有车，而且还在暑期从事全职工作，所以便无法获得实习机会——那种可以为她日后求职增光添彩的机会。尽管如此，她认为自己的出色成绩和课外活动能让她顺利找到工作。

“我在课业方面表现极佳，因此我自认为总有一份工作会落到我头上，”她说，“毕竟，在学业的世界里，游戏规则就是如此——只要我做了自己该做的，其他一切自然都会水到渠成。我本以为，因为自己是一个积极而有能力的人，并且拥有一流的写作技巧，所以用不着太担心。”

《VICE》是北美的一份关于时尚生活的杂志。

斯蒂芬妮的理想工作，是在那种“‘酷’得一目了然的地方——你知道，在《VICE》<sup>①</sup>或其他时尚前沿的地方，总之是大家都耳熟能详的地方”。然而，当这些机会都没有出现时，她如此回答所有来询问的人：自己想加入“非营利组织”。然而此时回想起来，这个愿望更多是想，用她自己的话来说，“因为‘善良’而获得某种社会性奖励”。虽然想方设法在美国志愿服务队（AmeriCorps）找到了一份工作，但由于工作环境非常糟糕，她在两个月后就辞职了。随后，她只得开始在一家披萨饼店当服务员以支付各种生活账单；同时也开始申请其他工作职位，目标是每周投10份工作申请。她用一个电子表格来记录她申请的时间和工作单位。最后，她一共提交了150多份工作申请，但只得到了少数几份回复。

这种情况持续了两年，她仍旧在披萨饼店工作。她开始和同事们一起喝得酩酊大醉，并和某个酒保约会，结果这段感情以这个男人对她施虐而告终。“我精神涣散，总是处于宿醉状态，有时甚至还有自杀倾向。”她回忆说。她知道若想摆脱披萨饼店的工作，唯一方法就是通

过免费写作来丰富自己的履历。她也很可能就是这么开始尝试的——最终，在毕业四年后，她在一家非营利组织找到了一份工作——时薪15美元，没有福利也没有退休金。

这些日子以来，斯蒂芬妮对自己在公立文理学院获得的学位究竟有多大价值深感疑惑。“离开服务行业对我来说是个了不起的成就，”她说，“但是，我在服务行业待的时间越长，就越想知道：自己还和从前一样渴望一份有明确方向的职业，究竟是自负还是天真。”

作为这一经历的结果，她从根本上重新调整了自己对工作可以或应该是什么样子的理解。她说：“我一直希望所从事的工作就是自己全部的人生，但现在我觉得，一份好的工作不应该占用我超过40个小时的常规工作时间，并且能让我在感觉工作有挑战性及趣味性的前提下仍然做得下去。我不再渴望一份‘酷’工作，因为我认为那些‘梦寐以求’或让你‘热爱’的工作，在工作时间之外以某种有害的方式消耗了太多的自我。而我不想在失去工作时也丧失自我，你懂吧？”

\* \* \*

“Great Recession, Great Recovery? Trends from the Current Population Survey,” U.S. Bureau of Labor Statistics, April 2018.

当许多千禧一代进入就业市场时，这市场或是一片狼藉，或是处于极为缓慢的复苏过程。从2007年12月到2009年10月，美国的失业率翻了一番，从5%飙升到10%，总就业人数减少了860万。虽然这种全国范围的大衰退几乎影响到每个人，但它会以某种方式格外影响到那些初次踏入就业市场的人。当千百万有经验的劳动者失去工作时，他们会退而求其次，去寻觅那些自己尚且还能找到的工作：包括那些低薪的入门级工作，而这类工作曾经是职场新人通常在就业市场上找寻的立足点。对于16—24岁的千禧一代这一群体而言，他们面临的失业率从2007年11月的10.8%，上升到2010年4月创历史新高的19.5%。 ②

Christopher Kurz, Geng Li, and Daniel J. Vine, “Are Millennials Different?” Finance and Economics Discussion Series, 2018.

安妮·劳里在《大西洋月刊》上写道：“千禧一代在经济衰退中被打垮了。他们一毕业就进入八十年以来最糟糕的就业市场。这不仅仅意味着持续几年的高失业率和生活在父母地下室里的黯然时光，还意味着整整十年的工资损失。”这一特定时间节点的影响，至今才逐渐被关注：例如，美联储2018年发布的一份报告表明，“千禧一代比前几代人年轻时的情况要差，主要体现在：收入更低，资产更少，而财富自然也更少”。<sup>②</sup>

没有工作意味着没有能力为房子或为退休储蓄，也没有能力投资。一些千禧一代重返学校以抵御风暴，而两年或六年后出现了数万美元之巨的学生债务——并且工作前景几乎没什么改善。那些被迫搬回家的人，同样得被迫忍受我们永远无法逃离的、来自亲生父母和媒体的焦虑言论：那是懒惰和没有方向的人的咎由自取，而并非是因为经历了一场完全不受我们控制的经济灾难。

Tokumitsu, *Do What You Love*, 88.

这是惨淡的现实，过去如此，现在也一样。然而，千禧一代——即使是那些搬回父母家自己童年卧室里的人——并不是要被培养成向市场力量俯首称臣的人。我们被教育要更加努力地工作，以期找到许诺给我们的完美工作。我们渴望从事凯瑟琳·库恩（Kathleen Kuehn）所谓的“寄予希望的劳动”（hope labor）：“没有报酬或报酬低微的工作，通常是为了换取经验值与曝光度，寄希望于未来的工作会随之而来。”<sup>③</sup>换言之，也就是实习、“伙伴计划”这样的“准工作”，其中许多价值存疑，但对于大多数工作岗位来说——特别是那些德光所谓的“可爱的”工作——感觉又是必须的。

2003年，当我从大学毕业时，朋友中只有极个别人从事过实习工作，我们甚至都不知道应该去实习。而十年后，身为一名教授，我需要应付的来自学生的问题，绝大多数都是关于如何找到实习机会，而不是解释他们关于拉康（Lacan）精神分析理论的课程作业。尽管拉康的理论概念既艰深晦涩也难以理解，但对大多数学生来说，这仍然比找到一份实习工作要容易一些。

要搞懂一个理论，你只需要多读点书就可以了：只需要投入更多的努力，所有不理解之事最终会自然消解。而实习则关乎人脉，最重要的是要有为几近于无的报酬而工作的意愿和能力。如果你没有相关履历

就无法找到工作，而你不实习就无法创建这段履历，你也没有宽裕到能为了抢到实习机会就将自己作为免费劳动力——那么，从理论上讲，只有某种特定类型的人（你懂的：不差钱的人；有来自大学的私人资助的人；可以在上学期间借到更多贷款来承担实习期生活费用的人），才有财力提供那种“寄予希望的劳动”。

我们中的某些人正是因为住在家中，省去了房租，才能接受实习工作；而其他入，为了维持生计，或是依靠父母，或是靠学生贷款和副业。虽说许多人已经完全放弃了在自己期望的领域找到理想工作的梦想，但这并不意味着“应该不惜一切代价去做自己热爱的事”这种压倒一切的想法已经消失了。

索菲娅（Sofia）是一位在特权中长大的白人女性，在从一所小型文理学院毕业并获得艺术史学位之前，曾在小型博物馆和苏富比拍卖行（Sotheby's）从事过一连串的无偿实习。那年恰好是2009年，苏富比承诺的一份工作突然说没就没了。她只好又在纽约和芝加哥申请了数百份有偿或无偿的实习机会，最终得到了一个戏剧公司的面试机会并欣然接受了这份实习，因为她知道父母能给自己帮助与支持，而毕竟这份实习是无报酬的。

她还试图找一份服务生的兼职工作，在纽约皇后区的阿斯托里亚挨门挨户地把自己的简历分发给每家餐馆。然而，却从来没有得到过任何回复消息，最终只是在某个朋友工作的餐厅里有职位空缺时才得到一份工作。“如果说我在那次找工作的过程中学到了什么，那就是人脉关系、裙带关系和内部关系基本上是获得工作的唯一途径，”她说，“即便如此，那份工作也只不过是一份无报酬的实习而已。”

然而，那份实习帮她找到了一份带薪实习，并最终使她能参加某个博士学位的项目。但在她走到这一步之前，索菲娅在她曾任职的一家博物馆协助实习生协调员工作——并获得了“他们如何无动于衷地剥削实习生（以低薪或无薪的形式）的第一手资料，因为大家都知道实习机会的竞争有多激烈”。

每个实习机会都能吸引成千上万的申请人，在某种程度上，获得实习机会比进入常春藤盟校还要难。“提供实习的机构都心知肚明，因为自己拥有一个声名显赫的品牌，所以一旦涉及报酬时，他们完全可以为所欲为，”索菲娅说，“反正也不会有人是为了钱而进入艺术界，

对吧？你必须对其充满热爱才能追求这一事业！而大家居然还搞不明白为什么博物馆在招聘多元化方面如此臭名昭著。”

....

事实上，在本科或研究生期间，有三种选择来支撑无报酬或薪水微薄的工作：拿出学生贷款来应付；再多打一份工来补贴；或是依靠父母的支持（以吃住在父母家或由父母来支付生活费用的形式）。埃琳·帕尼查功（Erin Panichkul）在2019年写了一篇博客文章，作为家族里首位大学生，她在文中讲述了自己整个本科生涯都在不停贷款的故事：用途上，不仅仅是用于支付学费，还包括房租、杂货及日用品、水电等公用事业费和书籍的费用；地点上，先是在圣莫尼卡社区学院，然后是在加州大学洛杉矶分校，最后是在法学院。当联合国出现无偿实习的机会时，她知道自己必须接受——即便是这意味着得申请学生贷款（即掏钱）来做零收入的工作。

帕尼查功在一篇题为“无偿实习将我这样的女性关在法律界门外”的文章中写道：“空有曝光度并不能支付账单，仅靠经验值也解决不了房租。就连我去实习的交通费用都不负担，这份实习不可能养活我。然而，我深信这段经历是如此重要，以至于为之贷款都是值得的。”这是一条“不成文的规定”：通过实习获得的、体现在简历上的经验积累，对于在任何一家公司找到工作都至关重要。因此，这条“不成文的规定”就变成：为了日后获得一份工作，你必须参加实习，无论报酬多低。“通过工作获得报酬不应成为一种奢侈的念头，”帕尼查功继续写道，“当我是一名就读法律专业的学生时，总是对这些无偿实习的机会感恩戴德，直到现在我才对这种做法提出质疑。”

当人们追随某种“使命感”（calling）时，金钱和报酬就被放在了次要的位置。“使命感”的概念源于新教的早期教规，具体是指这样一种观念：每个人都能够且应该找到一份工作，并通过这份工作来尽己所能地侍奉上帝。而美国的加尔文教徒则将一个人为这份使命感而奉献——以及随之而来的财富和成功——解释为上帝选民地位的证据。文化理论家马克斯·韦伯（Max Weber）认为，这种解读对资本主义有利，因其鼓励每位劳动者认为，自身的劳动不仅是宽泛说来具有意义，而且还具有价值，甚至是神圣的。

J. Stuart Bunderson and Jeffery A. Thompson, “The Call of the Wild: Zookeepers, Callings, and the Double-Edged Sword of

Deeply Meaningful Work,” *Administrative Science Quarterly* 54, no.1 (2009):32—57.

在一项关于动物园管理员的开创性研究中，J. 斯图尔特·邦德森（J. Stuart Bunderson）和杰弗里·A. 汤普森

（Jeffrey A. Thompson）研究了那些把同动物打交道的工作视为某种“使命召唤”的人所忍受的苦难。动物园管理员教育程度很高，但工资很低，2002年的平均年薪仅为24 640美元，大多数人不得不从事第二份工作以维持生计。他们的晋升空间很小，每天要花不少时间来清理废弃物、做其他“脏活”。但他们却也明确表示不愿意考虑辞职，也没打算去寻找新的工作。正如邦德森与汤普森所指出的：“如果一个人觉得自己生来就该从事特定的工作，甚至认为这是命运的安排，那么拒绝这种使命感就不仅是某种职业选择而已。拒绝它，将是某种道德败坏之举，是对那些有求于自己的天赋、才能和努力的人的忽视和抛弃。”

亚历克斯（Alex）是白人，成长于中下阶层家庭，2007年大学毕业后开始寻找教会牧师的工作。而自初次找工作以来的整整12年里，他已经申请了百余份工作。有时，他同时从事多份工作；而另外一些日子里，他甚至连一份工作都找不到。目前，亚历克斯在一家教会工作，但合同即将在这个夏天到期。他也不知道自己的家庭下一步该怎么办。他和家人为了维持生计，在去年搬到父母家中一起住。眼下，他正在寻找任何有稳定时间表、合理的通勤时间，以及明确的任务或工作重点的工作。他说：“若这份工作能有医疗保障，将会是一个极大的优势。”

可是，在遍寻不着一份牧师的工作时，他发现自己不停地在焦虑、羞愧和抑郁之间循环，而所有这些感受让他产生了一种“使命感”。

“我有这样一种想法，我们正在被引导至比我们自身更宏大的事物：上帝、宇宙，或者无论什么，”他对我说，“于是，当我们倦怠时，或者当我们给自己设置界限时，你会感觉，我们若不能每分每秒都热爱这种使命感，将不啻为一种背叛。”

Ellen Ruppell Shell, *The Job: Work and Its Future in a Time of Radical Change* (New York: Currency, 2018).

换句话说，“使命感”往往成为一份欢迎剥削的邀请函，无论你是动物园管理员、教师还是牧师。埃伦·拉佩尔·谢尔

(Ellen Ruppel Shell) 在《工作：巨变时代的现状、挑战与未来》

(*The Job: Work and Its Future in a Time of Radical Change*) 一书中指出，雇主们甚至创造出了某种算法来检索求职申请，以便将有“使命感”的应聘者，从那些仅仅是“发送求职申请”的应聘者中遴选出来，因为他们知道“前者会很高兴地处理任何任务，且不会争论或提要求”。<sup>⑤</sup>无论有多少人承认无报酬或低报酬的实习兼具排他性和剥削性，都无所谓，因为新毕业生们仍然对其趋之若鹜。BuzzFeed的一个“伙伴计划”吸引了数千名申请者；而一个为各种深夜电视节目招聘的人告诉我，2019年夏天，她仅仅为两个节目的50个职位，就足足应付了近万名申请者。所谓“寄予希望的劳动”的承诺是：只要你能顺利踏进这个大门，你或其他满怀希望的劳动者能得到何种待遇并不重要；重要的只是，你有机会最终得以从事自己热爱的工作，无论报酬有多低。

...

埃琳(Erin)是一个中东裔白种人，在加利福尼亚的一个农村地区长大。她在一所州立学校就读，并获得了“全球研究”专业的学位。她渴望在教育领域或非营利组织找到一份工作，“做一些有意义的事情，或者能够在做好工作的同时赴海外旅行和生活”。毕业前夕，她和其他许多人一样，耗费大量时间在职业指导中心——参加研讨会；浏览中心的网站；除了在大学学位一栏之外，在那些她认为会使自己获得一份稳定工作的路径上打钩。

在大学毕业后的第一轮求职过程中，埃琳申请工作的数量多得自己都记不清，但只有两份申请得到了回应：一个是某环保非营利组织的低薪推销员职位（想象一下：就是那些在街头拦住你问“能否抽点时间为当前环境事业略尽绵力？”的人）；而另一个职位则是初级金融分析师，但她完全不符合相关任职条件。她痛恨搬回父母家同住的想法，但最终意识到自己并没有其他选择。她告诉我：“没有工作，我根本无力负担搬出去一个人住的费用。”

STEM是“科学”(Science)、“技术”(Technology)、“工程”(Engineering)、“数学”(Mathematics)四门学科英文首字母的缩写。STEM工作泛指理工类相关领域的工作。

起初，她还会觉得很羞愧——那是在2008年，至少在她居住的城市，经济衰退的广泛影响还尚未显现出来。但随着时间的推移，她的大学同班同学里几乎所有未进入STEM行业工作<sup>②</sup>或是没能读研的人，也都搬回老家了。她花了几个月时间寻找工作，与日益增长的焦虑感和羞耻感作斗争，最终在当地基督教青年会

（Young Men's Christian Association, YMCA）的课后项目中，找到了一份兼职工作，一份“零收入”的工作。

某天，埃琳遇见了她读一年级时的老师，老师拿出一个文件夹，夹子里是老师珍藏的埃琳儿时全部的旧作业，还有埃琳一年级至八年级的优秀作品集。老师本想通过这份礼物向埃琳展示，自己一直以来都在埃琳身上看到巨大的潜力。可遗憾的是，埃琳自己却把此事内化为深深的失望。“我一直就是个机灵鬼，在我们家乡，我被视作前途光明的孩子之一，”她说，“所以说，搬回家对我而言是非常沉重的打击。我本应去推动中东和平进程，可却沦落至此，灰溜溜地回到小镇故地。”

无论实际成功的机会有多小，培育希望现已悄然成为一种商业策略。实习生和“伙伴”创建内容并提供劳动，其身价却只是受薪雇员的零头，而他们恰恰是最明显的“寄予希望的劳工”的典型案列。自由撰稿人是“寄予希望的劳工”，临时工也是，他们希望获得梦寐以求的“转为全职”的机会。正是依靠大量甘愿低要价、高负荷的劳动者，许多行业才欣欣向荣地发展起来——只要这些劳动者们能自欺欺人地认为，那是一份自己“热爱”的工作。

尤以学术界为例，该领域事实上已然成为某种“寄予希望的劳动”的产业综合体。在这一体系中，终身教授——该职位是一种名义上的铁证，表明你余生都可以花在对己所选学科的思考上，同时还有工作保障，只要你足够努力——鼓励自己最努力上进的学生申请读研。而研究生院依靠的是全额缴费学生的钱，以及（或者）这些学生们的廉价劳动力，所以学校接受的硕士生数量远多于博士生，而博士生数量又远超终身教职的数量。

而在这整个过程中，研究生们获知的信息是：工作能从根本上拯救他们。如果他们能发表更多文章，能去更多的会议展现自己的工作成果，或是能在毕业前得到一份图书出版合同的话，在就业市场上的机会就会增加。对于数量有限的少数人而言，上述说法被证明的确成

立。然而，那绝非某种万无一失的保证书。随着公立大学经费被不断削减，许多学生得自行承担参加会议的差旅费（通常是通过学生贷款），要在暑期拼命打工以维持生计，同时还得申请业已稀缺的学术类职位，其中不少还是在偏远地区，且几乎没有长期工作稳定性的承诺。

某些高校教师或研究人员，在其研究生阶段就耗尽了自己“寄予希望的劳动”的输出。而对于其他人来说，则需要在就业市场上经年累月地打拼，往往是在丧失尊严和极为苛刻的工作条件下兼职赚取极低的报酬，然后才发现自己的梦想开始四分五裂。但是，这个体系本身就是为了最大限度维系自身运转而设置的。大多数人文学科的博士课程依旧极少提供或压根没有提供学术领域以外的工作培训，这就形成了某种从研究生院走向终身教职候选人的强制性通道。尤其是在人文学科，获得博士学位——成为你的那一个特定知识领域的博士——基本就等同于说：“我不具备任何市场需要的技能”。因此，许多研究人员别无选择，只得继续教书——这是他们觉得自己唯一能力可及之事——即便没有合理的报酬或工作保障。

..

学术机构有动力让兼职人员来“做他们热爱的事”——但除此之外，还有来自同行和导师的额外压力，这些人已经对自己所在机构的持续生存能力进行了深度投资。许多对目前就业市场的现实情况缺乏经验的资深学者，直言不讳地建议或暗示自己的学生：唯一的好工作是一份终身教职的学术工作。2011年，当我未能得到一份学术研究工作，而是选择了一份高中教职来维持生计，我感受到了各位教授温和亦直白的错愕与沮丧。

除此之外，我别无选择，而这倒无关紧要。关键在于，我已经脱离了唯一被认可的路线：无论如何都要留在学术界。“我们理应接受现状，因为我们做的是高尚的事，”埃琳回忆道，“而当我辞去教职去科技领域工作时——因为当时真的是揭不开锅了——能深刻感受到前同事们对我指手画脚。”如果你离开教学岗位，人们的想法是你“要打退堂鼓”，或忽视了“以学生为中心”的工作。她觉得自己像个叛徒似的，因为没能“坚持下去”。

倘若教学、研究人员发现自己对这种体系的幻想破灭，那时候，这种破灭往往还会伴随着某种延绵不绝、挥之不去的羞耻感。他们是否遵

从了关于如何将自己塑造成理想求职者的每一条建议？这个体系是否正是依靠这些人看似无限的理想和劳力储备才能茁壮成长？这些都不重要。重要的是，他们花了十年甚至更久的时间为自己热爱的事而努力，却未能走到终点线。这就是当我们并非就事论事地谈论工作，而是视其为追求某种“热爱”时会发生的情况。这也使得辞去一份无情剥削你的工作感觉像是自暴自弃似的，而实际上，这只是在一段相当长的时间内，你第一次为自己的需要辩护。

希巴（Hiba）是一位巴基斯坦女性，也是第一代美国移民。于她而言，从事这种“寄予希望的劳动”却根本得不到认可，这样的现实是无法承受的。在本科阶段，她经常为校报和当地的穆斯林报纸写稿。而待到毕业时，教授们纷纷告诉希巴，她很快就能在当地报社找到一份工作，并最终一步一个脚印地踏上更大且更具影响力的舞台。然而，当她真的开始申请工作时，却一无所获。她有时甚至在一天之内发出30多份求职申请，工作地点遍布全美各地。

最终，希巴在一家科技公司找到了一份研究分析员的工作。工资还算不错——年薪38 000美元——但工作内容却让人感到乏味。她坐在一个格子间里，输入数据并拨打陌生拜访电话。她发现自己“极其无聊和沮丧”。后来又有一天，她发现在自己毕业典礼上的演讲者——某个她确信会在新闻界取得辉煌成就的人——就坐在离自己不远处的另一个格子间里。

但是，希巴依然不懈努力，指望在新闻界找些事情做：她不断发送求职申请，并终于得到一份在某份科学杂志社担任编辑助理的工作，但年薪只有26 000美元，这可着实有点低了，根本无法靠此生活。与此同时，她开始参加“女性研究”的夜校课程。用她的话说，她“非常中意”这个课程，并最终完成硕士学位的学习。这一系列过程，使得她终于得以在纽约一家“光鲜的自由派新闻杂志”觅得自己渴望已久的酷工作。尽管这只是一份兼职，时薪仅为8美元，而且她还不得不住在朋友家的沙发上，但她还是迫不及待地抓住了这个机会。

“在我心底，总有一种非常渴望被人们视为一名作家的想法，”她说，“我想加入这样一种新闻杂志，就是那种由各路知识分子来解读事情的杂志。我以为自己能提供一个有趣的角度，撰写身为一名穆斯林女性的感受。况且我已花了整整三年时间为研究生学位来学习和研究这些主题。然而，事与愿违，我精疲力竭，收入微薄，沮丧至极。”在办公室里，几乎没有人和她说话。

希巴在一份不酷的工作中待得够久了，而当她终于得到一份很酷的工作时，她能够察觉到工作条件有多差。这份酷工作可能算不上无聊，但远非她曾经所以为的那么美好。“我本以为坚持下去是值得的，”她说，“可到头来，这种经历是如此令人沮丧，我只能抽身离开。”

## 做自己喜欢的事就好

对“可爱的”工作的迷恋，意味着普通的工作——那些不像忍者或绝地武士般的工作那样“酷”，但却能提供“稳定”和“福利”等神奇力量的工作——会变得不受欢迎。在这种逻辑下，邮递员和电工似乎是属于我们祖父母和父母那辈的工作，是那种上下班时间均有明确界定的工作，是那种不会让我们劳动者丧失个人身份的工作。比如说，也许你并不热爱安装空调这份工作，但你并不讨厌它，因为工作时间挺合理，收入尚属体面，还有培训机会。然而，起码在受过教育的中产阶级眼中，这类工作往往被打上不受欢迎的标签。

..

在康涅狄格州中上阶层家庭长大的萨曼莎（Samantha），在完成自己的大学学位之前就辍学了，她正面临着上文所述的那种挣扎。在离开学校之后，她告诉所有认识的人，自己想去教书，眼下只是在等待时机成熟。但实际上，她真正想要的工作，是成为自己目前打工的那家小超市的经理。时至今日，她仍在那家超市工作，有着挺高的时薪，日程安排也相对灵活。“然而，我仍然觉得这些都还不够好，因为这并非自己儿时梦想要从事的工作，”她如是解释道，“但这是否意味着它不是份好工作呢？我祖父的梦想是当三十年的邮递员吗？可能未必，我打赌没有人会嫉妒他的这份好工作。”

..

千禧一代对“做自己热爱的事”的这种时代风潮越来越不抱幻想，再加上社会对所有那些既不炫酷也不性感的服务有着持续而稳定的需求，这就为其增添了某种新的光彩。在同龄人中，我注意到一种在职位要求 and 职业追求方面的普遍顿悟：他们不再渴望自己梦想中的工作，而只想要一份报酬不至于太低、不会太过劳累、不会由于为自己主张权益而心生愧疚的工作。毕竟，做自己热爱的事已经把他们掏空。而现如今，他们只是在打一份工而已，同时也从根本上开始重新定位个人与工作的关系。

我们不妨来考虑一下埃琳在科技领域的新工作：这份工作是稳定的，她可以负担得起诸如杂货日用品的费用；而且与做兼职不同，她能够在工作和非工作的生活之间维持清晰的界限。曾经，在埃琳的成长过程中，她认为一份好工作能让自己赚很多钱、热爱这份事业并且做善事；而现在，她对好工作的定义是：“开价最高，且允许我在下午五点后与其断开联系”。这是某种在千禧一代中间变得日益普遍的轨迹：设法去做自己喜欢的事就好。

.....

千百万的千禧一代，无论身处哪个阶层，都是在崇高、浪漫、中产阶层的工作理念中长大的。而若要回避这样的工作理念，也就意味着要去拥抱许多工人阶层雇员一直秉持的想法：一份好工作就是不剥削你，而你也不讨厌的工作。杰丝（Jess）是个黑人混血儿，她生长于“赤贫人家”，且父母均不在身边。当她从大学毕业并获得“非洲裔美国文学”的学位时，她想从事营销方面的相关工作。然而，在2009年经济衰退的高峰期，她对一份工作的急切需求意味着，她只能在星巴克工作。

杰丝本来也想搬回家和父母住，后来才发现这个选项并不存在。她只好从事无收入的自由职业工作，试图为日后求职积累经验。起初，她觉得毕业还不错，在咖啡馆工作也挺开心，但不久便开始感到焦虑，因为比自己还年轻的朋友们一毕业就直接进入了正式工作岗位。如今，她确实很喜欢自己的工作——在一个非营利性组织，为寄养儿童服务——部分是因为她从未觉得必须要找到一份完美的工作，即使周围的朋友都在为明显更有追求的职位而激烈角逐。“我有一种更为现实的观点，”她说，“因为我和妈妈一起长大，而她压根谈不上拥有所谓的职业生涯。她干了许多份毫无前途的工作，以独自抚养四个孩子。”

索菲娅曾涉猎过各式各样的艺术类实习，最近刚在一所常春藤盟校完成了博士学位。“我认为一份好工作，应该是在颇具声望的知名机构里，做一些自我感觉在创造和学习更多艺术知识的工作，”她承认，“而对于声望的执念很久很久都挥之不去。直到我在寻找博士后工作时，才意识到声望与工作满意度并无关系。幸运的是，通过七年的研究生生涯，再加上这些林林总总的实习经历，我终于意识到工作中究竟哪些方面会让我感到快乐和满足。”

....

在进入就业市场后，她终于找到了第一份有福利的固定工作。本质上来说，这算不上是一份学术界的工作，只不过是向中学生讲授历史。

“我对此非常高兴，不仅工资很高，而且自己每天都能感受挑战 and 成就感，”她说，“这工作当然谈不上什么声名显赫，但也是很棒的。”

\* \* \*

“做自己热爱的事”的一个有害的假设是：每个在美国成功的人都在做自己热爱的事，而且反过来说，每个在做自己热爱的事的人都已经获得了成功。如果未能成功，就代表你做错了。“这种‘工作即热爱’谬论的核心是这样一种观念，即美德（品格的道德正义性）和资本（金钱）是同一枚硬币的两面，”德光阐述道，“哪里有财富，哪里就有艰苦工作，就有勤奋精神，就有创造出财富的那一份个人的聪明才智。”

该逻辑亦表明，哪里没有财富，哪里也就少了艰苦工作，或者少了勤奋精神，或者少了那一份个人的聪明才智。尽管这种相关性已经被无数次推翻，但它在文化制约环境（cultural conditioning）中的持续存在，是人们更努力地工作、为更少的钱工作、在糟糕条件下工作的原因。

当那份很酷、很可爱的工作并未出现，或者虽然出现了，但这份工作对于本不富裕的人来说难以维持时，我们不难看到羞耻感的不断积累。在过去十年里，身为白人的埃玛（Emma）一直试图打入她所谓的“信息科学领域”——也就是我们众人所熟知的图书管理员。当她硕士毕业时，得到了一份全职的临时工作，但埃玛的理解是：“如果自己足够努力”，这份工作就会变成长期、固定的。

“这是我梦寐以求的工作，”埃玛解释说，“我认为自己是地球上最幸运的人。”然而好景不长，她所在的机构经历了一次“领导层更迭”。于是，她被一份又一份临时工合同牵着鼻子走，自己身心俱疲，已至临界点。“在工作中，我不断超越自我、追求卓越，每一丝精力都投入其中，我让自己成为最热情、最投入的员工，”她说，“但新领导们不喜欢我，自己再怎么努力也是徒劳。”

在反复寻找工作的过程中，她经历了抑郁、低自我价值感、对自己在教育上投入的强烈遗憾，以及一种全面的自尊匮乏感。用她自己的话来说，就是：“我质疑自己身上的方方面面、角角落落——难道是我说话的方式不对吗？还是我的头发、衣着，或体重？”

美国联邦政府2007年推出的学生贷款减免计划。根据该计划，背负学生贷款的人，可以通过全职从事公共服务来享受学生贷款减免。——编者注

问题部分是源于不一致的期望值。当她获得硕士学位时，教授表示，毕业后她就能找到一份全职工作，起码能有45 000美元的年薪及相应福利，并能立即参加“公共服务贷款减免计划”

(public service loan forgiveness program) <sup>②</sup>。而现实中，经过无数次求职之后，她从事的仅仅是一份她所受的过度教育的专业领域之外的工作，年薪不过32 000美元而已。即便如此，她每天都觉得自己很幸运，因为自己是同专业中极个别的找到全职工作的人之一。

当埃玛回顾过去这十年时，她虽感到愤世嫉俗，却又心存感激。“人们总是暗示，若你未能成功，就是因为不够热爱，”她说，“但我已不愿再对工作进行情感上的投入，这实在是不值得。据我所知，任何人都是可以被弃之不顾的。这一切既不公平，也不是基于热爱或功绩来回馈。我不具备足够的情绪带宽来玩这场游戏。”

当听到类似埃玛这种故事时，我觉得这与其他成千上万的千禧一代是何其相似，不禁再度意识到：我们中的许多人曾经是多么积极进取、不知疲倦地朝着梦想中的工作努力奋进啊。这就是为什么千禧一代很难理解对自己这代人经久不衰的批评：被宠坏的一代，懒惰，且自以为是。“可爱的工作”即理想工作这一想法，并不是由千禧一代萌生或培育的，但我们确实不得不面对这样的现实：一旦暴露于现实世界中，这种想法就会变得多么脆弱不堪。

当有人批评千禧一代懒惰时，我很想提出质疑：究竟是指哪些千禧一代？当有人说我们自以为是时，我也确实会问：究竟是谁教导我们应该从事自己热爱的工作的？我们被灌输，大学将是获得中产阶级工作的途径，可这并不是真的；我们也得知，热爱终将带来利益，或者至少是一份让我们被器重的、可持续的工作，而这也不是真的。

....

在通往成人期的路上，人们都一直在调整期望值，关于工作是什么、能提供什么的期望值。而千禧一代的不同之处在于，我们已经花了5—20年的时间来调整这种所谓的期望值。我们将父母及大学辅导员关于就业市场令人宽慰的理解，重新调整成自身对于就业市场的现实体验，同时也形成了一种完全功利的愿景，关于工作可以是什么、应该是什么的愿景。对我们中的许多人来说，要经过数年烂工作的洗礼，才终于理解：我们是劳动者，是工人，我们渴望着团结。

..

几十年来，千禧一代一直被告知：我们很特别，每一个都充满潜力。而我们要做的仅仅是努力工作，将这种潜力转化为完美的生活，告别经济忧虑，而恰是这些忧虑限制了我们的父母。可是，当婴儿潮一代尽善尽美地培养和教育他们的子女以适应工作时，他们也进一步瓦解了原本可以让那种生活成为可能的社会、经济和职场等方面的保护措施。与其说他们宠坏了我们，不如说他们破坏了这样一种可能性：只要辛苦工作，我们就能得到那些他们所承诺的东西。

在进入就业市场之际，鲜有千禧一代具备足够的智慧来理解这一点。相反，我们认为，如果机会没有出现，那就是个人的问题。一方面，我们承认市场竞争趋于白热化，也意识到自己已经把标准定得多低；而另一方面，我们也确信，只要足够努力，我们定会取得胜利——至少能寻获稳定与幸福，或者是达到其他某些模糊的目标，即便我们越来越不清楚自己缘何要寻求这些目标。

这场注定失败的战斗，我们已厮打多年。对许多人来说——包括我自己——很难不为此感到难堪。鲜少安于现状，是因为我确信：只要足够努力拼搏，局面就会不同。但是，你只能作为一个“独立承包人”，在一份没有福利且仅有最低工资的职位上工作，同时承担每月400美元的贷款——即便是在你“热爱”的领域——而多年以后你才会意识到有些事情其实大错特错。我们中的许多人，都只是在饱经风霜、精疲力竭之后，才意识到这一点。无论如何，“让热爱见鬼去吧，给我钱就对了”这句千禧一代的新口号，其说服和打动人心的力量，与日俱增。

## 第5章

### 工作何以变得如此糟糕

华尔街的大事与你日常的精疲力竭，两者听上去遥不可及，但其实都可以归到同一个问题：正是那种使普通劳动者的工作和生活变得更糟的决定，促成了股票市场的繁荣。公司股价往往随着重组与裁员的宣布而上升。员工们不再被视为资产，只是让资方心疼开销的必需品。

凯利服务（Kelly Services）是全球前五大的人力资源解决方案服务公司，曾于20世纪50年代创造“凯利女孩”品牌。

在20世纪70年代，临时工机构方兴未艾。至少从表面上看，临时工是建立在那些渴望凭借劳动快速赚几个零花钱的已婚女性基础上的。临时工服务被作为一种迅速而极为简单的方法，用以解决公司紧急的劳动力需求。其中一家业内龙头公司的广告上写着，他们提供名为“凯利女孩”（Kelly Girls）的劳务派遣服务<sup>②</sup>，并承诺这些派遣的临时工：

- 从不休假也不过节假日；
- 从不要求加薪；
- 从不会因其空闲时间而让你掏钱（当工作量减少，你就让她离开）；
- 从不感冒、椎间盘突出或牙齿松动（反正也不会发生在为你工作的时间内）；
- 从不耗费你的失业税和社会保险金（自然也不需要相应的文书工作）；
- 从不耗费你的附加福利（它们加起来要占每一美元工资的30%）；
- 永远不会让你失望（如果你的凯利女孩雇员无法交差，你不付钱就是了）。

简而言之，你根本不需要像对待常规雇员那样对待凯利女孩，或者至少不需要像工会与公司之间商定的雇佣关系那样。临时工就好比海外劳工，为公司提供了一种规避工会要求的方式，而且使公司看起来又不像是在破坏工会。这种方法还能降低公司成本，同时免去了雇主和雇员之间任何涉及责任义务的合同——如此一来，就把日常生活的风险完全转移到雇员个人身上。人们越来越清楚地看到，这种方式还为当代工作模式提供了样板，其中各式各样的兼职人员、独立承包人、自由职业者、零工，或任何其他类型的“临时”劳动者，共同构成了一个全新且不断扩张的社会分类：朝不保夕阶层（the precariat）。

Guy Standing, *The Precariat: The New Dangerous Class* (New York: Bloomsbury Academic, 2014), 7.

一家美国初创企业，生鲜杂货配送服务平台，可理解为美国版“美团”或“叮咚买菜”，估值数百亿美元。

朝不保夕阶层并非多数美国人对于工人阶层的印象。正如理论家盖伊·斯坦丁（Guy Standing）所指出的，工人阶层——至少在人们的记忆里——有“长期、稳定、固定时间的工作，有既定的晋升途径，服从于工会和集体协议，有着他们的父母能理解的工作头衔，面对着名字和脸孔都熟悉的本地雇主”。<sup>⑩</sup>朝不保夕阶层则几乎不具备上述任何一个条件。优步司机是该阶层的组成部分，零售业工人、亚马逊仓库员工、兼职教授、自由撰稿人、Instacart<sup>⑪</sup>超市店员、公司清洁工、音乐电视网（MTV）数字制作人、家庭护理助理、沃尔玛（Wal-Mart）存货员、快餐服务员，以及同时身兼上述几种工作以维持生计的人，也都是该阶层成员。

朝不保夕阶层的劳动者几乎不认识什么同事，而好不容易认识的几个也很快就离职了。他们通常有一个大学学位，或者已经为获得学位完成了几个学期的学习。有些人——如兼职教师和自由撰稿人——发现自己身处朝不保夕阶层，皆因自己不惜一切代价地继续追求所谓的“热爱”；而其他人则是在经历绝望后才发现自己身处其中。他们的经济和阶层地位是不稳定的，这使他们对哪怕是一丁点可能使自己陷入贫困的坏运气都保持警惕。

...

Guy Standing, *The Precariat: The New Dangerous Class* (New York: Bloomsbury Academic, 2014), x。

首先，朝不保夕阶层的劳动者们已经精疲力竭——无论其所从事工作的细节如何——他们已经倦怠不堪。“那些生活在朝不保夕之中的人们，被不安全感、不确定性、债务和羞辱所支配，”斯坦丁写道，“他们只是居民而非市民，失去了几代人努力争取来的文化、民事、社会、政治和经济等多方面权利。最重要的是，朝不保夕阶层是史上首个预期从事的工作所需的教育水平低于其通常受教育水平的阶层。在一个日益不平等的社会中，这种相对剥夺是很严重的。”<sup>⑫</sup>他们对

美国梦中那些支离破碎的承诺感到愤怒和焦虑，却仍然不断砥砺前行，试图使自己更接近美国梦。

Guy Standing, *The Precariat: The New Dangerous Class* (New York: Bloomsbury Academic, 2014), 23。

上述种种听起来可能都十分可怖，取决于你是否属于朝不保夕阶层的一分子。而在美国，这亦是阶层制度最残酷的地方：没有人——甚至是那些正生活在风雨飘摇之中的人——愿意承认自己属于朝不保夕阶层。他们被告知“应该为自己拥有工作而感恩和高兴，应该‘积极向上’”，斯坦丁如此解释道。<sup>④</sup>毕竟，经济正在蓬勃发展！失业率很低！可是，越来越多美国人所体验到的并非如此。

如果你认为通过自己眼前的工作、所受的教育或父母的地位，就能与朝不保夕阶层绝缘，那可就错了。你目前可能是斯坦丁所说的“工薪阶层”（salarariat）的成员，即那些有固定薪资的雇员，在自己的工作中具备能动性，并且感觉自己的意见在公司里多少还有点意义。然而，日复一日，工薪阶层都在持续向跌入朝不保夕阶层的方向“漂移”（斯坦丁语）：全职工人被解雇，取而代之的是“独立承包人”；新兴的“创新”科技公司甚至拒绝将其大部分劳动力归类为雇员。

劳动者们并没有变得更懒，也没有在多任务处理方面退步，我们并不缺乏勇气或野心。相反，是本已糟糕的工作，变得更加一塌糊涂；是本就不稳定的职业，变得越来越动荡不安。但是，若想了解这么多人的工作何以变得如此糟糕，需要郑重其事地回溯过往——既包括临时工的历史，也包括咨询公司、私募股权（private equity）和投资银行环环相扣的历史。我们必须了解职场是如何变得“分裂”的——如何从根基上解体——以及由此产生的不稳定性如何影响到我们每个人。

\* \* \*

滞胀即高通胀与低就业率或经济低迷并存的现象。

我们在前文中曾讨论过这个问题，但此处不妨再提一次。20世纪50年代至60年代，在大工会、大公司和强有力的政府监管的共同推动下，催生出一个前所未有的蓬勃发展和经济稳定的时代。20世纪70年代的

滞胀（stagflation）<sup>⑩</sup>和80年代小规模的经济衰退，由全球市场竞争的现实引发并加剧。在这样的背景下，人们迫切渴望变化的发生——任何变化都行——以使公司回归战后的繁荣，那段使中产阶层规模得以扩张的“大压缩”时期。在全美范围内，人们开始相信“自由市场”的逻辑：认为没有政府干预的经济会自发地自我调整，而历经调整、恢复活力的经济将会比以往更强大。

这种观点的诱惑力是显而易见的：战后时期强化了人们“努力工作必有回报”的信念，尽管事实上，对经济刻意、有时甚至是外科手术般精准的干预，再加上大规模的工会保护，才是致使经济繁荣的原因。遗憾的是，这也正是美式政府干预的困境所在：当其有效时，那一列举手段便被“美国人的聪明才智和辛勤工作”的叙述所遮蔽；而当它无效时，也就证明了政府援助根本上不道德的本质。

自由市场将解决一切问题——这是一种极具说服力的承诺。在20世纪80年代至90年代，各级政客开始减少对工会保护的支持，大幅缩减政府监管——尤其针对金融市场。上市公司的负责人，在日益动荡的市场中急于提高股票市值（并对那些本可以随时让他们走人的投资者心存感激），开始砍掉他们业务中任何非必要的部分——小到清洁工，大到公司的整个业务部门，从而使公司尽可能精益而“灵活”。这种策略有一个更为常见却含糊其辞的名字——精简规模（downsizing）——你兴许听说过。

....

巨无霸豪宅，意为如麦当劳快餐一般，以标准化的模板，批量建造的超大面积房屋，以追求炫耀的表面效果。

“精简规模”这一辞令即表明：凡是被削减的，从来都并非真正必需。你从一处占地辽阔的“巨无霸豪宅”（McMansion）<sup>⑪</sup>缩减到一处适宜的家；减少的只是贪婪、冗余和奢侈。这一番理解也同样适用于职场。当然，在大压缩时期，更多美国人享受到了经济的繁荣与稳定。但是，至少从华尔街痴迷于利润率的角度来看，这些公司已经变得臃肿，而这种“臃肿”往往与让更多人的工作得更好的薪酬方案和结构有关。没错，这的确可能会让生活变得美好，但这并不意味着那样的生活就不是一次性的。

..

但为何公司非得如此“精益”（lean）不可呢？因为这可以提升其股票价值。那又是谁在逼着公司勒紧裤腰带精简呢？咨询顾问们。这群枪手受雇而来，在经过一段时间的观察后，对公司进行冷面无私的评价。在《临时工：美国的工作、商业和梦想是如何变成临时的》

（*Temp: How American Work, American Business, and the American Dream Became Temporary*）一书中，路易斯·海曼追溯了咨询业及会计业的发展，将这两个行业视作为战后繁荣时期发展起来的无序扩张的公司施加秩序的手段。会计师的主要任务是保持账目正确无误，而咨询师的任务则更加理论化：分析公司如何运行，随后建议公司如何运行得更好。

..

Hyman, Temp, 7.

然而，“更好”是一个主观的词语：当一家公司的员工觉得快乐，并能为自己家庭提供舒适生活的收入时，该公司是否就算是运行得更好呢？抑或是当公司利润率更高时才算更好？由于咨询顾问并未对公司本身进行投资，他们提出建议与不受约束的资本主义的目标是一致的：公司如何在最短的时间内赚取最多的钱，拥有最高的利润率？

“在咨询顾问们的掌舵下，公司不再是一个持久的经营项目，”海曼写道，“而是变成了一个短暂的集合体，其价值不在于明日的进步，而在于此刻的股票价格。”

要理解咨询顾问如何影响雇佣他们的公司，你必须得理解他们的工作方式。咨询顾问中的绝大多数人，都是直接从大学招来的，然后被分配到各个“项目组”，也就是需要咨询的公司。现如今，咨询顾问们住在城市中心或附近区域——但他们要在周一早晨破晓时分离开，前往他们要评估的公司所在地，无论那是在密歇根州的大急流城，还是在迈阿密。在这一周里，他们住在酒店里，也许会外出吃饭，也可能叫客房送餐服务。但至为重要的是，他们得工作：采访自己所负责对口的每个员工，寻找出低效和冗余的地方。他们会在周四晚上飞回家，周五一般在办公室度过。在对公司进行既定期限的审查后——不管是一个月还是两年——他们便提出建议。这种建议就是关于该从何处削减组织机体内多余的脂肪，以及如何削减。乔治·克鲁尼

（George Clooney）在影片《在云端》（*Up in the Air*）中饰演

的就是一名咨询顾问。任意一次航班，坐在头等舱的人中，有相当一部分人也是。

咨询顾问与其所咨询公司之间的距离——无论是字面意思还是取其寓意——是他们价值的巨大组成部分。咨询顾问们与任何雇员都素昧平生也毫无瓜葛，因此在给出裁员建议时思路清晰。与直接主管或CEO的不同之处在于，咨询顾问们此后再也不会见到这些被裁掉的雇员——既不了解这些雇员们的家庭生活，也不知道自己的建议会对这个不相干的城镇或地区的生活造成何许后果。因此，人们很难不视这些咨询顾问为冷血杀手。但同样重要的是要记住这一点：咨询顾问的所作所为是接受咨询的公司本身的诉求，往往是公司为安抚股东而不顾一切的手段。咨询顾问只不过是提出建议而已，是公司批准并执行了这些建议。

David Weil, *The Fissured Workplace: Why Work Became So Bad for So Many and What Can Be Done to Improve It* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014), 50.

在20世纪80年代至90年代，咨询顾问的建议越来越聚焦于发现公司的“核心竞争力”——意即公司最擅长什么，而且是尚未被竞争对手复制的——同时悄悄地摆脱任何对公司没有贡献的人。正如戴维·韦尔（David Weil）在《分裂的职场》（*The Fissured Workplace*）一书中指出的，这意味着将公司的某些部分剥离出来、取消整个部门，并将“非必要”的劳动力（如临时工）外包——依靠这些劳动力，可以在成本低得多的情况下为公司提供同样的服务。 ⑩

其中一些劳动者来自外部服务，如清洁公司，他们为数家公司提供保洁服务；还有一些人来自临时工机构。在20世纪70年代之前，大多数临时工只为一家公司工作，并根据需要来填补不同的职位，有效地使全职雇员的休假及病假成为可能（而且毫无负罪感）。他们并没有取代雇员；人如其名，他们只是作为“临时”替补而已。但到了20世纪70年代，随着对临时工数量和需求的急剧增加，他们的角色发生了变化。越来越多人把临时工当作全职工作，这意味着：从一家公司转移到另一家公司；与多家临时工机构合作；几乎不知道何时或是否还会有下一份工作，也不知道那份工作需要你具备什么条件。

..

对于试图精简规模和降低劳动力成本的公司来说，临时工被视为“灵活变通”的有效手段，但这类人实际上只不过是用了后即抛的弃子。临时工可以在短期内被雇用，然后被悄无声息地解雇。就算公司有工会，他们也不能加入，而且正如“凯利女孩”的广告所表明的那样，赋予真正雇员的任何其他权利，他们统统都享受不到。

基于人们关于“谁在当临时工以及为什么要当临时工”的总体叙事，如上述这般对待临时工是便捷且可以接受的。正如海曼所展示的那样，早期关于战后临时工的叙事是，她是一位“追求奢华的家庭主妇”，为了赚取一些额外的零花钱，好为家里添置一点自己想要的物件。临时工所在的家庭并不真正需要这笔钱，这些临时工只不过是想要获得一点赚钱的乐趣罢了。而正因为这份收入被认为是多余的，所以解雇临时工或是为其创造不稳定的工作条件，实际上并没有伤害任何人。毕竟，这些人完全可以随时选择不当临时工。但是，这种说法与事实从来就没多大关系——在20世纪70年代更是如此。当年正值经济跌入谷底，许多被公司——正是那些如今依靠临时工的公司——解雇的劳动者，急需一份工作，任何工作都行。

..

然而，“临时工的确是临时的，或者至少是心甘情愿的”这样一种叙事，流布甚广。最终，临时工被彻底女性化，同时也被有效地贬低，以至于人们很少考虑其中是否具有剥削性。正如我们所见，在大衰退之后，关于零工和自由职业者工作的类似叙事也在逐渐增多：当成为优步司机被表述成某种自愿的副业，而不是为了弥补教师工资减少的绝望尝试时，人们就更容易忽视经济形势的现实，以及那些业已被公司辜负的工人仍在受其压榨这一事实。

\* \* \*

藏于精简规模、重组和抛弃全职员工背后的逻辑，从根本上说，就是如此直截了当：将公司“瘦身”意味着赚取短期利润；短期利润意味着更高的股票价格和满意的股东；而满意的股东则表示CEO和董事会成员都能保住各自饭碗，即便那些尚留在公司里的非临时工、非外包人员在福利和加薪方面得到的好处越来越少。

共同基金，相当于国内的公募基金，是一种利益共享、风险共担的集体投资方式，即通过基金发行单位，集中投资者的资金进行投资，以

获得投资收益和资本增值。

David Weil, *The Fissured Workplace: Why Work Became So Bad for So Many and What Can Be Done to Improve It* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014), 46。

上述这些如今看来都是常识，这不就是市场的运作方式嘛。而那其实只是因为，在千禧一代的有生之年里，市场的确是这样运作的。而在20世纪70年代之前，一家上市公司的股票市值往往是稳定的，因其植根于对增长和稳定的长期预测。但随后怪事发生了：随着公司砍掉了养老金等员工福利，越来越多的美国人开始通过（用以取代养老金的）企业退休金计划（401k），投资于共同基金<sup>⑩</sup>。在1980年，共同基金还被认为是“一潭死水”，它们持有相对来说少得可怜的1 340亿美元资产；而等到2011年时，该数字已经爆炸性地增长到了11.6万亿美元。<sup>⑪</sup>

.....

David Weil, *The Fissured Workplace: Why Work Became So Bad for So Many and What Can Be Done to Improve It* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2014), 50., 46。

自此，事情开始变得有趣起来：每天，像先锋领航（Vanguard）和富达（Fidelity）这样的共同基金，正在为千百万人的退休生活而进行投资。但这些基金并不关心自己所投资的公司长远的安全可靠性，而只是专注能在企业退休金报表中显示为收益的短期利润。用经济学家戴维·韦尔的话来说，流经这些账户的资金都是“没有耐心的，并且经常流动，以寻求更好的回报”。<sup>⑫</sup>例如，在2011年，共同基金投资组合的平均周转率为52%。这些共同基金，就像所剩无几的大型养老基金一样，有助于将市场对裁员、外包和CEO天价薪酬的心态具象化：只要能继续提升这些基金所渴望的那种利润，那就都是好事。

Craigslist是由克雷格·纽马克（Craig Newmark）于1995年在美国创立的一个在线大型免费分类广告网站。

这一逻辑也得到了私募股权和风险投资公司的支持，它们收购“问题”公司，对其进行重组，然后再转售——往往是在将其精简到皮包骨的程度之后。无论是对于自己投资的公司，还是对于自己能为所在

社区贡献什么，私募股权公司都不会做长远考虑和长期投入。他们只是购买和出售各种各样的公司，往往将多家公司捆绑在一起，并在此过程中扼杀其品牌——管你的品牌是源远流长也好，众人爱戴也罢。关于私募股权收购的影响，最生动的一个例子可能就是地方报纸。在21世纪初，各地的报纸开始举步维艰，因其商业模式在互联网和Craigslist 的挑战下崩溃了。许多由家族所有的报纸被贱卖：卖给掌控其他报纸的连锁企业，或最终卖给收购这些连锁企业的私募股权公司。

Laurel Wamsley, “Denver Post Calls Out Its ‘Vulture’ Hedge Fund Owners in Searing Editorial,” NPR, April 9, 2018.

而对于那些由私募股权投资和掌控的报纸而言，过往这十年简直是一场浩劫，除了最不可或缺的员工之外，其他人都被解雇了。例如，《丹佛邮报》（*The Denver Post*）和其他90多家报社一样，都是由对冲基金Alden Global Capital所拥有；在2013—2018年间，该报将记者人数从142人削减到不到75人。最终的结果是一个关于“分裂的市场”的寓言：报社保持着（极为赢弱的）盈利能力，但其作为新闻机构的整体价值却直线下降。与此同时，仍留守在那里的记者、编辑和摄影师们，眼睁睁地看着自己的福利在减少，而工资依旧很低。他们每天都在疯狂地工作——一个人得承担原先五个记者的工作量，同时心里还在担心自己是否会成为下一个必须被裁员的对象，以便使那家私募股权公司最终能将报社出售并获得利润。

Tara Lachapelle, “Lessons Learned from the Downfall of Toys ‘R’ Us,” Bloomberg Business, March 9, 2018.

Matt Stoller, “Why Private Equity Should Not Exist,” BIG, July 30, 2019.

接下来便是玩具反斗城（Toys “R” Us）的例子，这是许多千禧一代童年时期耳熟能详的品牌。2005年，玩具反斗城被一批私募股权公司收购后，不久就负债累累。至2007年时，玩具反斗城97%的利润都用以支付利息。实际上，这也就意味着既没时间进行创新或改造门店，也没有时间制定新的战略来与对手竞争。私募股权的所有者一开始只是削减“脂肪”，尔后便伤筋动骨。此后不久，玩具反斗城于2017年破产。其门店被清算，所有员工均被解雇。“很多人认为杀死玩具反斗城的是亚马逊或沃尔玛，而实际上，直到最后一刻，其玩具

销量都相当可观，”反垄断活动家马特·斯托勒（Matt Stoller）写道，“真正摧毁该公司的是金融家，以及那种允许所有权与责任分离的公共政策。”

Abha Bhattarai, “Private Equity’s Role in Retail Has Killed 1.3 Million Jobs, Study Says,” Washington Post, July 24, 2019.

不难看出，私募股权已臭名昭著，留下诸如“秃鹰”“吸血鬼”“掠夺者”“海盗”“打劫者”等一系列“美名”，摧毁了美国资本主义业已千疮百孔的空间中残存的任何美好或潜力。2019年，在六家进步主义非营利组织汇编的一份研究报告发现，在过去十年中，私募股权公司造成了逾130万个工作岗位的损失。随后，其中至少有100万个工作岗位以某种方式重新回到经济生活中，但这并不能抵消裁员、福利及所承诺养老金的丧失，以及整体性破坏的影响。该研究称，这种负面作用对女性和有色人种的影响更为突出。

这并不是说利润本身就是道德败坏的代名词。但眼下市场的逻辑是：年复一年地拒绝增加利润，就意味着失败。稳定的利润，甚至是为社区带来非财务红利的、收支平衡的主张，对股东来说毫无价值。这并不是全盘反对资本主义，而仅仅是针对这种特定类型的资本主义：其目标旨在为那些同产品或产品背后的劳动者毫无瓜葛的人创造短期利润，奖励那些似乎没有意识到（更遑论为其感到内疚）自己的投资可能会对他人生计和工作条件造成何许影响的人。

....

这是一种难以面对的范式转变：在当前由华尔街和私募股权推动的资本主义版本中，绝大多数员工没有以任何方式从公司为其股东创造的利润中受益。而事实上，这些利润往往以工人的痛苦为代价。

\* \* \*

Sarah Todd, “The Short but Destructive History of Mass Layoffs,” Quartz, July 12, 2019.

从长期、渐进且稳定的利润转换成短期的股价飙升，这样一种财务目标的转变促成了我们今日所知晓的日益糟糕且人际疏离的职场生态的

形成。华尔街发生的大事与你日常生活中的精疲力竭，两者也许听上去遥不可及，但实则可以归属于同一个问题：通常正是那种使普通劳动者的工作和生活变得更糟的决定，促成了股票市场的繁荣。事实上，一家公司的股价，往往随着“重组”以及随之而来的裁员事宜的宣布，而上涨，至少在短期内如此。<sup>②</sup>员工们不再被视为资产。我们是昂贵、让资方心疼开销的必需品。尽量将我们处理掉——剩下越少人越好——就能见证公司价值飙升。

..

甚至在你毫不知情的情况下，你所处的工作场所就可能已经被“精简”了。想一想那些打扫你工作空间的人、在午餐柜台工作的人、处理工资单的人、照料屋外雅致草坪的人，或是提供客户服务的人。兴许你本人就是其中一员。而实际上，从事诸如此类工作的人，极有可能并不受雇于他们表面上所代表的公司。

过去，事情并非如此。公司曾经会在各个层面雇佣能推进工作的人，而这种安排的影响是巨大的。例如，你在3M公司当门卫，你就有权享受与我祖父——曾在该公司从事会计工作——同样的福利。这并不是说一样的工资，而是同样的养老金结构、同样的医保，以及同样的稳定性。这实在是一种巨大的推进平等化的力量：你可能没有同样的赚钱潜力，但却享有同等的风险保护；而且，至少在某些情况下，还有晋升的机会，这也许包括升迁后完全脱离看门的工作。

...

然而，这种雇佣模式成本也自然不菲——而且因其对公司利润没有“直接”贡献，所以很容易被弃之不用。文秘工作和数据输入都可以交付给临时工，这些人根本用不着被当作雇员对待；会计和薪资支付工作可以委托给专门从事此类服务的公司；门卫、食堂厨师、保安和客户服务等工种也是如此。

理论上，现在的这种模式对每个人都有好处：专业从事清洁工作的公司自然是行家里手——何苦再去烦劳另一家公司在自己不擅长的领域培训和监督一两名员工从事该工作呢？更何况，两者的薪酬和工作环境质量甚至可能是一样的。但是，在戴维·韦尔所谓的“分裂的职场”中，公司已经变得如此专注于自身“核心竞争力”和品牌维护，以至于它们在很大程度上放弃了作为直接雇主的责任。

Lowe's 是美国第二大家居装饰用品零售商。

你可以在生活的每个角落找到“分裂的职场”的例子。例如，联邦政府里面充斥着各类承包商，其部分原因是为了规避联邦雇用实践中令人难以置信的低效率，同时也是一种削减成本的措施。在非营利组织中，项目经费申请书写手往往也是承包人。IT（信息技术）可能是最常见的被外包出去的部门，但在许多情况下，人力资源、工资、行政和维修养护也同样如此。我同一位为大学工作的动画师谈过，而他实际上受雇于一家截然不同的公司；另外，还有一位律师，他所在的公司接到了其他公司分包过来的“取证”阶段的业务，而这已是一种越来越普遍的做法。当你从Lowe's 购买垃圾处理器并支付其安装费用时，上门服务的人往往并非Lowe's 的雇员。同理，许多代课教师不是受雇于学区，而是受雇于某个分包商。

在西雅图市中心行走，特别是在位于南联合湖区

（South Lake Union）的亚马逊园区方圆十个街区的范围内，你会看到成千上万穿着马甲背心、胸前挂着亚马逊吊牌的人。可是，每天出现在亚马逊园区、为亚马逊服务或以其他方式提供维护的人中，有很大一部分实际上是“合同工”——受雇于一个无人听闻的二级实体，这使亚马逊免于对这些员工直接负责。在这件事上，亚马逊绝非异类：分包商占据了科技行业劳动力的40%—50%。他们可以是软件开发人员、软件测试人员、从事用户体验或用户界面设计的人员，也可以是从事系统开发的整个团队或分支机构。

Daisuke Wakabayashi, “Google’s Shadow Work Force: Temps Who Outnumber Full-Time Employees,” New York Times, May 28, 2019.

Daisuke Wakabayashi, “Google’s Shadow Work Force: Temps Who Outnumber Full-Time Employees,” New York Times, May 28, 2019.

在谷歌公司，分包员工和临时工的数量（截至2019年全球范围内共有12.1万人），已超过了正式员工（10.2万人）。他们并肩工作，至少在表面上是平等的。但临时工和承包人赚的钱更少、福利更差，在美国的话也没有带薪休假时间。而且，由于雇用时签署的保密协议，他们都无法——无论公开或私底下——谈论这个问题。正如经营着一

家合同工服务公司的普拉迪普·乔汉（Pradeep Chauhan）跟《纽约时报》记者所说的那样：“这在公司内部形成了一个种姓制度。”<sup>④</sup>

分包还意味着，当劳动者的权益受到侵犯时，公司可以否认自身存在失当行为。如果有性骚扰投诉，承包公司会处理（或者在大多数情况下压根就不处理，尤其是当被指控的骚扰者受雇于实际公司而非分包商时）。涉及医保福利或薪酬平等等问题时，也同样如此。在某些情况下，一家分包商——例如，负责在公司食堂供应食物——还可能会转而雇用另一家分包商来接手这项工作。韦尔认为，这也就是难以将责任归咎于任何人的根源，无论是关于工资、工作条件还是缺乏培训。分包同时也使晋升变得异常困难，“在我司，我们曾让生产线上的人转岗至工程团队，使前台接待转岗为行政助理，等等，”一位员工如是说，“外包趋势扼杀了在职业道路上跨越门槛的可能性。”

...

这种分裂的最终结果是，即便员工的工作没有被分包出去，他们也不会得到更高的工资，甚至连维持同等工资都做不到。以一家清洁公司为例，该公司正与其他数十家同行竞争，以谋求为一家名为

“Cool Startup”的公司提供服务。Cool Startup可能会选择要价最低的清洁公司，而最低出价一定来自支付给劳动者工钱最少的公司。Cool Startup的老板也许从未同意给自己的员工支付如此微薄的工资——这将使自己面临十分糟糕的公关危机——但是，当此项服务被分包出去时，公司便可以假装对自己的整体薪酬结构一无所知。

将服务外包给分包商也是摆脱工会的一种便捷方式，在咨询顾问式思维方式的影响下，工会通常被视为追求利润的障碍。（如果普通工人都是利润的障碍，那么有权力的工人群体无疑更是拦路虎。）解决工会问题的方法很简单：解雇公司雇用的所有人，并及时通过分包商，重新雇用一群人来做同样的工作，但不给福利。如若公司将全员解雇，然后直接雇用一批全新的、非工会成员的员工，公司就会违反法律。但是，公司并没有取消工会本身，只不过是把所有加入工会的员工扫地出门而已。美国的劳动法尚未更新到足以保护新形势下高度分裂的职场。因而，在这种情况下，“被抛弃”的那些加入工会的雇员根本无处申冤。

....

Weil, *Fissured Workplace*, 14.

将风险外包的狡猾手段之一，就是成为特许经营商，此举有效切断了公司总部对于遍布全球的独立个人所拥有的数千种品牌复制品应负的直接责任。例如，麦当劳已经制定了严格的标准，规定食品必须如何准备、制服必须如何清洗，以及必须在何种温度下提供膳食。但正如韦尔所指出的，公司实体本身“拒绝为特许经营店的种种行为负责，如未能给员工提供加班费、未能遏制主管对员工的性骚扰、未能减少接触有害的清洁材料等”。<sup>⑩</sup>公司想要获取利润，同时也坚持维护品牌形象，但就是不愿为特许经营店员工的遭遇承担任何责任。

2019年，当一群麦当劳员工起诉该公司未能解决严重的性骚扰指控时，这一点变得尤为明显。密苏里州的一名员工指控区域经理多次对其进行性骚扰，随后该员工却又被指控是在陷害这名经理；佛罗里达州的一名女员工报告了一名男同事的性骚扰行为后，经理将她每周的工作时间由平均24小时减至7小时。虽然麦当劳声称自己“致力于确保一个零骚扰和无偏见的工作场所”，但2019年收到的一系列投诉，已经是该公司在短短三年间面临的第三批指控。

“Survey Shows Two in Five Women in Fast-Food Industry Face Sexual Harassment on the Job,” National Partnership for Women and Families, October 5, 2016.

忍受性骚扰——或是没有直接的求助形式，或是担心如果自己上报此事就会被解雇——只是分裂的职场的众多症状之一。2016年的一项研究发现，快餐业40%的女性表示自己在工作中遭遇过性骚扰。这部分女性中又有42%的人感到自己被迫只能忍气吞声，以免失去工作；而另外有21%遭遇性骚扰的女性表示，在自己正式提出该问题后，经历了形式各异的报复：减少工作时间；不理想的日程安排；加薪遭拒。<sup>⑪</sup>

Weil, *Fissured Workplace*, 7.

Samantha Raphelson, “Advocates Push for Stronger Measures to Protect Hotel Workers from Sexual Harassment,” NPR, June 29, 2018.

“Hands Off, Pants On: Harassment in Chicago’s Hospitality Industry,” a report by Unite Here Local 1, July 2016.

目前正在对这一翻案进行上诉，截至撰写本书时，结果还不得而知。

此类发生在快餐业的情况，并非快餐业独有：酒店业的特许经营店——如Quality Inn、Motel 6、希尔顿逸林（Doubletree）等——80%的员工是由独立的管理公司雇用的。<sup>⑫</sup>2016年，代表酒店业员工的工会“团结起来”（Unite Here）对西雅图从事酒店清洁工作的成员进行了调查，结果53%的人表示自己在工作中面临某种骚扰<sup>⑬</sup>；而在芝加哥，这一数字更是超过了60%。<sup>⑭</sup>两年前，77%的西雅图选民批准了一项倡议：要求酒店为其员工提供紧急呼救按钮，并将那些被指控存在性骚扰行为的住客纳入“黑名单”；当酒店客房数量超过100间时，如不为员工提供健康保险，就必须每月提供津贴以帮助员工自行购买保险。然而，美国酒店业协会

（American Hotel and Lodging Association）起诉该州，要求推翻该倡议，并最终获胜。<sup>⑮</sup>公司宣称自己旗下酒店对性骚扰持零容忍态度且相当重视自己的员工，这是一回事，但让公司真正投入资源来证实自己这种说辞，则完全是另外一回事。

Weil, *Fissured Workplace*, 8.

希望削减劳动力成本的公司，可以依靠临时工、外包给分包商或扼杀工会。但他们也同样可以将工作外包至海外，特别是那些劳动力成本低廉的国家，因为那些地方的监管和其他形式的劳动法微不足道、完全不存在，或是未得到有效执行。这就是苹果公司的做法。正是基于此，在全球各地制造、组装和销售苹果产品的75万名员工中，由苹果公司直接雇用的仅6.3万人而已。<sup>⑯</sup>

Hyman, *Temp*, 270.

苹果公司早在1993年就官宣了这一发展路径，并在公司内刊上发表了一篇名为“员工及其工作性质的转变”的文章。“越来越多的公司正在裁减正式员工，并依靠合同工和外包来开展业务，”苹果公司对员工如是宣贯，“未来的公司，将只有一个大脑而没有躯体。它根据自身的必要性，将自由流动的人才资源汇聚，以满足当前的需求，并迎合市场的要求而随时改变规模。”<sup>⑰</sup>

当苹果公司的中国工厂出现极端过劳的证据时，该公司便以“只有一个大脑而没有躯体”为由，称自己束手无策。事实上，它压根连

“手”都没有：严格意义上说，这些压根就不是苹果的工厂，它们只是恰好产出应用到苹果产品上的技术而已。而这种理念的成功，也是

苹果公司能成为证券交易市场上最具价值的公司之一的主要原因。凡是苹果做的，都是美好而耀眼的事情。而使这些美好而耀眼之事成为可能的一系列混乱而具有剥削性的行径，怎么可能会是苹果的责任呢？

外包并不能维持雇员薪资的稳定，也不会使其工作及生活变得更美好。外包唯一能做的就是增加公司在股票市场上的整体价值，而这有利于股东和那些幸运地拥有企业退休金的人，而与此同时压低了那些被外包人员的工资。而且，由于许多人心甘情愿或不顾一切地寻找工作——任何工作都行，雇用这些外包人员的公司几乎没有丝毫动力去提供稳定的工作、常规排班，或福利。这样的就业状况不仅加剧了倦怠，甚至给人感觉其目的就是要制造倦怠。而这种设计的核心，是少数人利用其他许多人缺乏选择的局面，让自己赚得盆满钵满。

..

\* \* \*

若听之任之，资本主义便不会是仁慈的。而这一点对许多美国人来说，是很难听得到或想象得到的，因为他们接受的教育从小就告诉他们要崇拜资本主义。然而，事实依旧如此：如果目标是不计成本的增长，那么员工就像机器零件一样可以被利用和压榨，只要生产率持续上升，利润率持续增长。但是，在大萧条至20世纪70年代经济衰退之间，曾有过一段短暂的时间，资本主义一度——至少在美国——在某种程度上更人性化。即便那仍然不完美，仍然是例外，仍然受制于市场的心血来潮，但至少证明了，我们今日的行事方式并非一定要延续至未来。

那段对员工略微友好一些的资本主义时期，并不是某种公司良心发现的结果。而是由于工会和政府监管迫使美国的公司把那些为其工作的人当作“人”来看待：他们是生病的人、有孩子的人、在工作中受伤的人、只有精力打一份工的人、在工作之外还有私人生活的人，所以他们理应从这份工作中得到足够多的报酬以维生。

Karen Zouwen Ho, *Liquidated: An Ethnography of Wall Street* (Durham: Duke University Press, 2009), 3.

放松管制、立法反对工会，以及绕过现有法规的新路径，将我们拖回到资本主义最无情的形式之中。经济在“蓬勃发展”，而贫富差距却在不断扩大，而在那段公司相对仁慈的时期催生出的中产阶级，也在继续萎缩。“在近期的资本主义历史中，最显著的独特之处就是，高管和股东所认为的公司最佳利益，与大多数员工的个人利益完全割裂。”曾在华尔街工作的人类学家何柔宛（Karen Ho）解释道。

Louis Jacobson, “What Percentage of Americans Own Stocks,” Politifact, September 18, 2018.

随着股票市场处于历史高位，国家正逢“欣欣向荣”之时。在风险大转移之前，这种繁荣通过雇员的工资和福利向下渗透到全国很大一部分人身上；而如今，分享这种繁荣的唯一途径便是拥有股票。截至2017年，美国只有54%的人拥有某种形式的股票——这还包括以企业退休金和养老金形式的间接持股。当通货膨胀被考虑在内时，工资基本上是停滞不前的。无论失业率有多低，一旦与仍生活在贫困中的人数相比照，失业率数字都被赋予了新的意义。

Alex Rosenblat, *Uberland: How Algorithms Are Rewriting the Rules of Work* (Oakland: University of California Press, 2018).

今日的“就业”并不意味着你有一份好工作、一份稳定的工作，或者一份报酬足以使家庭迈过贫困线的工作。一方面是经济表面上的健康，另一方面是推动经济发展的那些人的身心健康，两种“健康”之间的脱节程度令人震惊。所以每次听到失业人数时，我都会感到自己被愚弄了：就像有人一而再、再而三地宣告，我们所知的事实其实都是虚构的。而每次听闻经济发展势头从未如此强劲的论调时，尤其是当我听到那位为优步司机提供会计服务的CEO号称零工经济是“千禧一代可选择的生活方式”时，我同样也会闻到一股浓浓的PUA的味道。

诸如此类的说法让劳动者们——尤其是尚未有过其他工作经验的千禧一代——确信：如果觉得事情很糟糕，那也只能怪自己。也许就是因为你确实懒惰，也许你该更努力地工作，也许工作对每个人来说本就是恒久不变、单调乏味的苦差事，也许人人都在勉为其难地坚持。没错，你最好的朋友在挣扎，你的姐妹在挣扎，你的同事也在挣扎，但

这些都只是轶事证据（anecdotal evidence）而已，难以抗衡“世事皆美好”的宏大叙事。

.....

风雨飘摇正是通过下面这样的方式成为我们的现状的：我们使员工确信，恶劣的工作条件是常态；奋起反抗不过是一代人权利心态的表现；是自由市场资本主义使美国变得伟大，而此刻自由市场资本主义正在正常运转。它把所有正当合理的申诉——无论其背后是否有工会支持——都变成了“忘恩负义”；它让过度工作、监控、压力和不稳定都成为常规操作，而这些正是构成倦怠的要素。

糟糕的工作和随之而来的倦怠并非唯一出路，应对经济变化现实的工会和法规将有所帮助。同时，也有一些公司——大型且盈利的公司——证明事情并非只有这样一种走向。

.

Zeynep Ton, *The Good Jobs Strategy: How the Smartest Companies Invest in Employees to Lower Costs and Boost Profits* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014), viii.

泽伊内普·托恩（Zeynep Ton）于2014年出版了一本关于“理想用人之道”的书，轰动一时。根据她的说法，有些公司能提供“薪资优越、福利体面，且工时稳定的工作”，会“对工作进行精心设计，以使其员工能够表现良好，并在工作中寻获意义与尊严”，而且，尽管在劳动力成本方面花费更多，但仍能产出“优异的利润和增长”。<sup>⑤</sup>托恩笔下的这些公司，并非鲜为人知、实验性的初创企业，而是大名鼎鼎的大卖场开市客（Costco）、便利店QuikTrip和超市Trader Joe's。

在美国的许多地方，你都能找到QuikTrip——虽说受人喜爱，但也只不过是一家标准化的便利店罢了，它看上去几乎是最不可能找到“好”工作的地方之一。但与大多数雇用不具备大学学历员工的公司不同，QuikTrip提供价格合理的医保、稳定的日程表和关键的培训，并且只从公司内部提拔管理人员——自然也会相应地加薪。公司此举，收效显著：排队结账速度很快，顾客非常忠诚；其每平方英尺店

面的销售额比行业平均水平高出50%；员工流失率仅为13%，要知道在便利店行业排行前25%的品牌中，人员流失率高达59%。

Zeynep Ton, *The Good Jobs Strategy: How the Smartest Companies Invest in Employees to Lower Costs and Boost Profits* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014), 8。

托恩于2010年采访了一位名叫帕蒂（Patty）的QuikTrip员工，她从19岁起就开始在公司工作，工作七年多之后，其年收入便已超过七万美元。当被问及是什么原因让她每天都兴奋地去上班时，帕蒂回答道：“那是因为知道自己有时间参加孩子们在校的各类活动，有能力照料自己的孩子们，并且知道自己所供职的公司每天都在成长。完全用不着担心，自己明天是否会被解雇，或者是，下一顿饭从哪里来。再也找不到第二家像这样的公司，会付给你正常工资、客户服务奖金、利润奖金，甚至还有出勤奖金。去上班，做自己的分内事，不但让人雀跃欣喜，而且知道自己可以高枕无忧，凡事皆有保障。QuikTrip从未让我失望。”<sup>②</sup>

.....

Zeynep Ton, *The Good Jobs Strategy: How the Smartest Companies Invest in Employees to Lower Costs and Boost Profits* (Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2014), 10。

帕蒂所描述的就是工作的安全感和满意度，而这种工作情境非但不会引发倦怠，而且还有助于防止倦怠。QuikTrip明白，当员工感到快乐、安全和受尊重时，他们必定会更好地工作。这一逻辑简单明了，然而至少在我们当下，却让人觉得略显激进。“QuikTrip的员工得到优渥的待遇，并非因为公司的利润碰巧增加了，”托恩认为，“公司的利润之所以增长，恰是因其把员工放在经营的核心位置。员工才是造就公司成功的人——而非某种幸运儿或偶然的受益者——他们也得到了相应的待遇。这不仅是该公司所宣扬的，也是其政策和流程所传达的，更是员工的切身感受。”<sup>③</sup>这就是一种反倦怠的策略，同时也是一种创造利润的策略，但它其实也只不过是一种人性化的策略。

.....

托恩书中提及的对象都是杰出的公司，他们所做之事可没那么容易被复制。这需要时刻保持警醒、不断修补完善，最重要的则是需要保持这样一种认知：只有将员工当作有血有肉的人类，而非用完即弃的机器人时，他们才能真正创造价值。与此同时，这些公司的成功，也使得“糟糕的工作就是新常态”这一谎言不攻自破。糟糕的工作绝非某种实现巨额利润的必要条件，这仅仅是一种策略，一种选择而已。对于从未经历过另一种市场逻辑的千禧一代来说，他们需要对那一段历史有一定了解——了解并拒绝对此沉默——才能播撒好消息的种子。我们知道工作可以不是这个样子，因为那些发生在不久前的事便是明证。

..

## 第6章

### 工作为何依旧如此糟糕

投行坚持这样的观念：一刻不停地工作是精英的标志，也是他们眼中的“聪明”。该逻辑建立在这样一种事实之上：投行只从常春藤盟校中招人，这表明投行从业人员都是“精英中的精英”。因此，无论他们形成何种模样的工作日程表，都是胜人一筹的。

“脑雾”是指大脑难以形成清晰思维和记忆的现象，就像是大脑里笼罩着一层朦胧的迷雾。

沙发冲浪客，即沙发客，指以睡别人的沙发为形式的一种自助旅游模式。

2007年，我违反租约，把自己的随身物品塞进一辆面包车，顶着一头脑雾（brain fog）<sup>⑤</sup>，当起了沙发冲浪客<sup>⑥</sup>。而到2009年时，我在简历上、在面试时添油加醋自吹自擂，混进一家初创企业担任设计师，生活一下子就改善了。虽然我仍处在一段相互依赖的虐恋中，但突然间我有足够的钱来解决几年前毁掉我生活的那些问题。我所要做的就是每周工作60小时而已，何乐而不为。结果，我花了整整两年半时间，才发现自己处于某种毒害性的工作环境中；我所做的工作报酬很低，而且自己还是公司里唯一没有分到股票的人。我一直在努力摆脱这样一种想法：更投入地工作及早出晚归，是使自己在职场有价值的唯一办法。我敢于让自己每周只工作35小时，但那只是因为要不了那么多时间。

——尼娜（Nina），软件设计师，旧金山

“奥巴马医改”规定，26岁以下的年轻人在找到工作并得到雇主提供的医保前，可继续被涵盖在以父母保险为基础的“家庭计划”中。

有时我仅能提前几周才知道自己的日程表。在合同终止前几天，剧院可以突然把我从合同中删除，我只得不断地发电子邮件，试图找到工作。虽说，眼下我仍然在父母的健康保险的保障范围内<sup>⑦</sup>，但当我年满26岁时会发生什么，成了一个非常现实的问题。在我过往的经历中，工作是按每小时修补的服装来计算的。对于‘大修’（耗时8分钟以内），你应该在6小时内修补好40件衣服；对于‘小修小补’（耗时2分钟以内），则必须在2小时内修补好50件衣服。这是一份压力很大、竞争很残酷的工作。就连上厕所都是被监控和计时的，并从你的修补时长中扣除。这必定无法促进任何良好工作环境的形成。

——凯（Kay），自由职业服装技师，西雅图

我终于有了写作的动力。我想要追逐这个梦想，因为这才是我真正想做的事情。然而，孤独对我来说是个大问题。连着好多天我都没离家半步，往往容易变得抑郁。我未能如愿地时常会友。我总是追着支票跑，这让我心力交瘁。而我连健康保险都没有。

——凯特（Cate），自由职业影评人，洛杉矶

你可以用一种抽象的方式来谈论分裂的职场，将员工由一家公司转移到一家子公司，仿佛是在桌面游戏中挪动一尊小人偶。但是，这种分裂实实在在地影响着劳动者，其影响可粗略地分为：过度工作的兴起和美化、职场监控的蔓延和常态化，以及对自由职业灵活性的迷恋。这些倾向中的每一种，都以其独特而有害的方式造成了倦怠。但“条条大路通罗马”：无论劳动者处于何种收入水平，上述这些趋势均毋庸置疑地使我们的日常工作体验持续变糟。

## 过度工作的兴起

美式过度工作的工作伦理已经变得如此标准化，以至于人们毫无前后对比的感受：过度工作似乎就是事情本来的样子，也将永远都是如此。而就像每一种思想观念一样，它总得有个来源——对造成分裂的职场负有责任的人，大多也对过度工作的迷恋负有责任，这应该不会令人惊讶。而这其中，最主要的角色就是：咨询顾问。

.

出类拔萃的咨询公司，往往以能招到常春藤盟校最出色、最聪明的人为荣；或者，若是不得不在其他特定地区招人的话，也要招到当地最负盛名的学校的学生。然而，咨询公司的用人之道一贯都是那么不通情理且刚愎自用：公司招收到最优秀的学生，再逼他们做牛做马；而对于那些无法接受远离亲朋好友、长时间工作的人，或是那些无法制定商业计划来裁掉那些长期忠心耿耿的员工的人，公司都毫不犹豫地予以解聘。

Hyman, Temp, 82.

最终得以幸存的咨询顾问必须付出更多，仅仅是当一个吃苦耐劳的“老黄牛”是远远不够的。正如路易斯·海曼在《临时工》一书中说明的那样——直接引自麦肯锡的内部出版物——判断咨询顾问优劣的标准是“根据其表现和性格，是否真正有希望在公司取得长远成功”。<sup>④</sup>换句话说，就是：他是否将自己的整个自我和人生都全部奉献给了这份工作？这种最初的筛选，通常发生在大学毕业后的几年内。通常情况下，这是一种自我强加的过程：员工们坚持了足够长的时间，让自己的MBA学费有所回报，然后再自愿离开公司。

Hyman, Temp, 82.

20世纪60年代，研究人员发现：与那些在相对稳定的公司工作的同辈相比，咨询顾问们“情绪更不稳定”“对他人行使权力的动力更小”。<sup>④</sup>他们促使其他公司裁减太多人，以至于害怕自己也成为被裁的对象，同时也被自己的工作强加给他人的那种挥之不去的焦虑所困扰。

Hyman, Temp, 82.

但那些从麦肯锡辞职或被解雇的人，并没有开什么本地精品店，也没有回炉进修考个学位或发起某种非营利组织。咨询业的循环是如此司空见惯，以至于离开某一家公司对你而言并不是什么污点。相反，这些离任的咨询顾问们很快就觅得了新岗位，而且往往还是在自已曾提供过咨询服务的公司。毕竟，雇佣具有麦肯锡知识的人比真的去请麦肯锡公司来服务要便宜得多。随着越来越多的离任咨询顾问遍布美国商界，抛弃员工、维持核心能力、不惜一切代价获取短期利润的思想观念，变得非常普遍。“咨询界的不稳定和高薪是自我循环、自我强化的。相信这种管理模式的公司启动了裁员，裁完之后，又迎来了离任咨询顾问们的加入，”海曼解释说，“这招妙极了。为什么不将其推广至美国的其他行业领域呢？”<sup>⑤</sup>同样的心态也可以延伸到咨询顾问对于过度工作的接纳标准：这对其自身业务来说是一种有效的筛选机制，为什么不能适用于所有行当呢？

..

咨询顾问散落在美国商界的各个角落，推动了某种全新工作范式的形成，关于：一个“好”员工应该做什么；他们的人生中应该有多大部分需要奉献给公司；以及他们应该期待怎样的稳定性（其实几乎没有）作为回报。尽管咨询顾问们无处不在，但即便是他们，也不可能单枪匹马地改变美国整体的工作文化。而在投资银行的稀薄空气中，一种类似的态度已经成为公认的福音。

在过去二十年里，拥有美味零食和免费午餐的办公室，已成为某种文化上的嘲讽对象：以突显初创企业文化的荒谬性，或是千禧一代对于福利待遇那种可笑的要求。但免费食物可不仅是一种福利，而是一种激励过度工作的策略。而这种做法，连同其他许多过度工作的信条，均直接来源于华尔街的文化。

这种文化也是人类学家何柔宛在大衰退发生之前及紧随其后的几年里着手研究的。1996年，她在博士学位深造过程中选择学术休假

（sabbatical），想要在一家投资银行工作。尽管缺乏金融培训，她仍然实现了这一目标，因为她是普林斯顿大学的研究生，而这是投资银行认为足够优秀、能培养出投资银行家的少数学校之一。

为了完成研究，何柔宛采访了数十位现任和离任的银行家（及高管），得以细致了解华尔街的日常生活以及其总体经济逻辑。她的发现之一便是：“组织的福利”是整个投资银行圈的标准举措，用以对超长工作时间进行激励并使之永续。具体而言，比如提供免费晚餐和免费打车回家。如果一个投行从业人员工作到晚上七点多，他们可以在公司里叫外卖。因为许多员工都工作得太晚，他们根本没时间去买菜，更没有精力去做晚饭。这种循环一直在延续：如果一个投行员工工作到晚上七点，那不如干脆待到晚上九点算了——那时他们可以坐高级轿车回家，费用自然也是由公司负担。对于投行来说，为这种小恩小惠买单，只是为员工额外工作时间付出的极小代价罢了。

Ho, Liquidated, 89.

Ho, Liquidated, 90。

何柔宛还发现，投资银行——尤其是顶级的投资银行——也坚持这样的观念：一刻不停地工作是精英的标志，也是他们眼中的“聪明”。该逻辑建立在这样一种事实之上：投行几乎只从常春藤盟校中招聘入门级分析师，而常春藤盟校只录取“顶尖人才”，这表明投行从业人员都是“精英中的精英”。因此，无论他们形成何种模样的工作日程表，都必定是胜人一筹的——即便这意味着每天工作18个小时，一周几乎工作7天，直到甚至超出了人们崩溃的边缘。“如果你是单身，而且家人住得很远——比如远在加利福尼亚——你就能成为更优秀的分析师。”一家大型金融银行的副总裁告诉何柔宛。分析师在刚开始工作时往往还有伴侣或男女朋友，但正如那位副总裁所解释的，“突然间，短短几个月后，大家开始发现自己都回归单身了”。<sup>②</sup>“重点是营造出这样一种大学毕业后的氛围：刚开始工作还没几天，分析师和经理们就开始‘住’在公司了，”何柔宛认为，“互相比拼谁在办公室待得最晚、‘被鞭策’得最多，更别提还有在凌晨一点参加临时起意举办的泡沫橄榄球比赛。”<sup>③</sup>

Ho, Liquidated, 56。

部分入职头一年的分析师在刚接触这种生活方式时，经历了短暂的震惊。但是，何柔宛发现，他们很快就把过度工作的行为准则内化了——就像他们在高中和大学时一样，将其作为象征荣誉的徽章，以证明自己的优秀。正如哈佛大学的一篇社论在提及投行对该校毕业生的兴趣时所说的：“他们（投行）知道，这些人都是哈佛在四年前招来的绝对顶尖的学生。在高校排名中，我们绝不屈尊于第三名或第四名。他们利用了我们在万事万物中寻找‘哈佛品质’的渴望——从各类活动、暑期工作到人派关系，现在则轮到了职业选择。”<sup>②</sup>换句话说，那些拒绝“屈就”于哈佛以外学府的高中生，为其他所有人拔高了所谓“努力工作”的标准。

而对大多数人来说，这种过度工作实际上确实是值得的。正如何柔宛所指出的，华尔街的精英银行家，是美国经济中极少数“仍体验着努力工作与经济回报、与向上流动性之间的联系”的人。在他们看来，过度工作意味着巨额奖金。从历史上来看，大多数美国中产阶层都曾经经历过不同版本的类似情形：如果自己所任职的公司生产效率极高且利润丰厚，那么这些利润就会以工资、福利甚至奖金的形式向下渗透到员工身上（尽管从未像华尔街那样高额）。现在，在风险大转移之后，这些利润都流向了股东、CEO以及推荐和促成这些盈利公司交易的投资银行家。

由于投行从业人员仍能从过度工作与报酬之间的关联中获益，许多人甚至还以为：如果有人未能赚很多钱，那是因为华尔街以外的其他人都缺乏工作伦理。高盛公司（Goldman Sachs）的一位经理（associate）给了何柔宛一份关于他看待世界的方式的详细介绍，值得我们全文阅读：

如果你去外面的世界，开始与他人共事，你会发现人们并不像我们那样斗志昂扬。在现实生活中，要完成任何一件事都让人头疼。人们会在下午五六点就下班，会有整整一小时的午休时间，他们东一榔头西一棒子，干到哪儿算哪儿。相信我，这可是件大事，因为如果你和那些真正努力的人——那些不惜一切代价也要把事情搞定的人——合作共事，只会让事情变得更容易。而正是干一番事业使人们对自己的人生感到满意，同时感到自己很重要。所谓“自我价值”这件事，不就是这么回事嘛——能干事，干成事。在一家大公司里或学院里，很难把事情做好。[而在华尔街]你与这么多人共事，任何与你交谈的人反应都如此迅速，不仅绝顶聪明还动力十足，这营造了一种相当好的环

境氛围。我认为在过去的岁月中，早在20世纪50年代或60年代，人们只有一种固定的生活模式：他们去上班，慢慢往上爬，做自己被交办的任何事。我认为现代人都被这样的能力所诱惑，即你可以跳到前面去，看看自己究竟能作出多大贡献，感觉到自己到底有多重要，或者无论其他什么能让你兴奋的事……这种感觉就仿佛是，你现在能做成许多事，非常有成效，这实在是很有诱惑力。所以那些财富绰绰有余且获得足够尊重的人，仍然以牺牲自身家庭为代价并乐在其中，因为他们真正所需的恰是那种被需要的感觉。没有什么比能不断干成事更好的了。

这段叙述，我已经读过十余遍，其中让人印象最深刻的无疑是那句直指驱动倦怠文化之引擎的话：“没有什么比能不断干成事更好的了”。任何妨碍“干成事”（此处的“事”这位经理指的是“工作”）的行为，都被理解为缺乏奉献精神或工作伦理，甚至被强烈暗示为缺乏智慧。而这种心态的影响，已远远超出了单纯的精英主义，它肯定了精简规模、裁员和外包的正当性。那些在“现实生活”中的人终归都是懒惰的。事实上，甚至还不如说，华尔街是在帮大家帮忙。“我们让每个人都变得更聪明，”另一家投行Salomon Smith Barney的一位经理对何柔宛说：“以往，在20世纪70年代，这些公司做事都松松垮垮；而现在，公司变得先进多了。我们是使事情运转更有效的润滑油。”这相当于在说，他们是使其他人的工作和生活与他们一样悲惨的润滑油，而其他人的报酬要少得多。

Ho, Liquidated, 95。

Jodi Kantor and David Streitfeld, “Inside Amazon: Wrestling Big Ideas in a Bruising Workplace,” New York Times, August 15, 2015.

自20世纪90年代开始，公司开始直接从华尔街雇佣MBA和离任投资银行家，而不是像数十年来的惯例那样，从内部选拔领导层——这种做法更加于事无补。④一旦进入领导岗位，那些离任的金融银行界人士就可以明里暗里地复制自己在华尔街工作期间对“努力工作”的理解。[值得一提的是，在亚马逊塑造了一种“头破血流”的职场文化的杰夫·贝索斯（Jeff Bezos），曾与何柔宛在同一家公司工作]。⑤这种现象类似于咨询业的“校友”在企业界的蔓延。若是没有涉及心理改变的重大干预措施，一旦有人将“好”工作等同于过度工作，那么这种观念就会伴随着他们——及其下属任何人——的一生。

我们用五花八门的故事来自我麻醉，试图为自己过度工作而辩解。有些人，比如华尔街的银行家，认定这就是最好的工作方式，而罔顾这一事实：许多人欣然承认自己花了许多效率低下的时间在胡说八道、检查拼写错误，或者只是耗在演示文稿的编辑修改上面。华尔街的工作并不一定就是更好或更富成效的工作。事实上，它只是更多的工作而已。可即便如此，这依然对其他美国人的工作方式造成了异常强有力的影响。

....

当由于工作而深陷压力时，我竟然会为自己需要那么多睡眠时间而愤愤不平。尽管我深知，睡眠实际上能提高生产率，但我所理解的却是，这样一来便减少了可用的工作时间。我希望的是一觉醒来就开始工作，正如那位高盛分析师直白表达的那样，我希望“能不断干成事”。有时候，当我偶尔读到那些身体和心理上异常的“短时睡眠者”（short sleeper）时——比如数十位首席执行官，他们每天只靠短短几小时的睡眠即可生存并发展——我深感嫉妒。这些人全都很有才能，而他们有能力使自己的工作“充实”到生活中的更多角落，这又进一步提升了才能。

Jonathan Crary, 24/7: Late Capitalism and the End of Sleep  
(New York: Verso, 2014), 13.

可你知道谁才不需要睡眠吗？机器人。我们也许会说，讨厌自己变成机器人。然而对许多千禧一代来说，他们却都在心甘情愿地将自己机器人化，以期获得自己如此迫切渴望却又遍寻不着的稳定性。这意味着我们越来越忽视自己的各种需求，就连生理需求也不例外。正如理论家乔纳森·克拉里（Jonathan Crary）所指出的，就连我们的“睡眠”，也日益变得类似处于“睡眠模式”下的某种机器，这可不是什么休息，只不过是“一种延迟或减弱的操作与使用状态”。<sup>①</sup>在睡眠模式下，你从未真正关机，只不过是等待着被再次唤醒。

这听起来有几分反乌托邦（dystopic）的意味，但下面这样的生活也同样如此：人们为了在学业或工作中脱颖而出，接连两三个晚上通宵达旦；或是某些朝不保夕阶层的真实生活，作为护士助理上8小时班后，抓紧时间睡几个小时，然后出去开一晚上优步，接着一大早把孩子送到学校，再回到自己白天的工作岗位。我们已经让自己习惯于忽

视身体发出的每一个信号——那些表明自己早已不堪重负的信号——我们把这种习惯称为“勇气”或“勤奋”。

....

Fiverr为自由职业者提供了一个向全球客户提供服务的平台，允许在线列出和申请一次性工作或零工。

这种心态在2017年Fiverr<sup>④</sup>——通过这个应用程序，“精益企业家”（lean entrepreneurs）可以推销其服务，起价仅为5美元——的一则广告中得到了具体体现。曾有一小段时间，这则广告在纽约地铁系统中无处不在。在广告中，一个苦恼、憔悴却又奇迹般地仍富有魅力的女性的特写，与这样一段文字重叠在一起：“你中午只喝了杯咖啡。你坚持再坚持。睡眠不足是你的良药。你也许是一个实干家。”

一度风靡美国的功能性饮料，号称能提神解乏。

Jia Tolentino, “The Gig Economy Celebrates Working Yourself to Death,” The New Yorker, March 22, 2017.

“实干家”（doers）确实是唯一一类能在零工经济中适者生存的人，他们已经有效地压制了自己身体的预警系统。毕竟，服用一些5-Hour Energy<sup>⑤</sup>要比直视我们当前经济体系的残酷面孔并实话实说要容易得多。正如吉娅·托伦蒂诺（Jia Tolentino）在《纽约客》上指出的那样：“其根源在于美国人对自立的迷恋，这使得人们更倾向于为一个劳碌至死的人喝彩，而不去争辩工作至死究竟是不是经济体系存在缺陷的某种证据。”<sup>⑥</sup>

过度工作的思想观念已变得如此有害且普遍，以至于我们把这种状况归咎于自己的失败，归咎于我们自己对人生窍门的一无所知——而这些窍门能一下子使一切变得轻而易举。所以像《坚毅》（*Grit*）和《别跟自己过不去》（*Unfuck Yourself*）这样的书，以及其他书名中带有星号以冲淡亵渎感和挫败感的书，都成为无比畅销的读物。此类书籍表明，解决之道近在眼前且触手可得。因为这些书纷纷表示：问题并不出在当前的经济体系，也不在那些利用该体系牟利的公司，问题就在我们自己身上。

监控文化

关于上述断言究竟有多大的误导性，但愿我已经表述得足够清楚：无论怎样勤奋拼搏或不眠不休，你都无法永久地将业已破碎的体系扭转至对你有利。作为一名劳动者，你的价值始终是不稳定的。最糟糕的是，我们实际拥有的任何价值都必须一直得到优化，而这种优化则是通过各种危害性不断增强的员工监控实现的。

..

以“开放式办公室”为例，这既是一种削减成本的方法，也是一种让办公室每个人都知道屋里其他人在任一特定时刻在做什么的方式。与曾经被视作得体的独立办公室不同，对大多数人而言，如今的开放式办公室使实际完成工作变得异常艰难，因为会遭受持续不断的干扰。而若是你戴上耳机来抵御干扰，又会被认为是一个冷血的贱人——不善于团队合作。

.....

在一间开放式办公室中担任文字编辑的史蒂薇（Stevie）告诉我，她被要求得确保自己看起来在“全时无休地认真工作，以防大老板路过”。类似的情况也发生在BuzzFeed的开放式办公室里，总编会间歇性地来回晃悠，随便找个由头开始闲聊，观望一下大家都在做什么。要知道，在BuzzFeed，你几乎不可能由于在电脑上做什么或看什么而给自己带来麻烦（色情内容除外，而就连这个在理论上仍可以被合理化）。然而，即便管我的编辑人不在，可那明晃晃的电脑屏幕是如此招眼，使我觉得自己应该始终在码字或阅读某些重要材料。而在某些更为传统的工作场所，在Reddit网上花三小时讨论动漫中的兽人角色（furry）会被嗤之以鼻。在这种地方，开放式办公室使得无论做什么事都会感受到压力——即使只是回复自家孩子学校的电子邮件，也可能被认为是“不务正业”。

.....

监控的目标可能是为了提高生产率或加强质量管控，但也对员工造成相当程度的心理影响。我与一位名叫布里（Bri）的女士交谈过，她在一家国际化摄影机构做了两年的图片编辑，为各类客户编辑成套图片，包括电影首映式、颁奖典礼、突发新闻事件等。该公司使用一种专有软件来编辑图像，允许管理者追踪操作者的每一次点击、每一个动作。虽说这些被监控的行为直到一个月后才面临检查，可那是十分

严格而细致的审查。她解释道：“关于一组我几乎毫无印象的图片，我得跟经理谈话，这简直是强人所难，也是赤裸裸的羞辱。”

“冒充者综合征”又称自我能力否定倾向，是指自己虽取得成就却认为自己不可能取得成功，感觉自己在欺骗他人，并且害怕被他人发现此欺骗行为的一种现象。

“我们办公室里总是笼罩着不信任的阴云。与我层级相仿的同事们，人人觉得自己的工作乏善可陈，甚至都觉得自己啥事都干不好，”布里继续说，“大家的士气急剧下降。我甚至都开始有冒充者综合征（imposter syndrome）<sup>④</sup>的迹象，尽管在该领域我已经工作了七年多。因为我的一举一动都被监控，我能从管理层那里得到的任何反馈也都是负面的。”

Slack是一个团队协作软件平台，可以整合电子邮件、短信、社交媒体等多种渠道信息，形成统一的信息管理平台。

Sarah Krouse, “The New Ways Your Boss Is Spying on You,” Wall Street Journal, July 19, 2019.

在微软，管理人员可以访问员工的聊天记录、电子邮件和日历安排的数据，以衡量“员工的生产率、管理效能、工作与生活的平衡”。越来越多的公司正在寻求“声调分析”服务，用以监控会议、电话和Slack<sup>⑤</sup>。<sup>⑥</sup>萨布丽娜（Sabrina），是一个住在城里的拉丁裔白人，拥有一个学士学位，年薪约为3万美元。她被一家小型初创企业的“研究岗位”录用时兴高采烈，随后便发现这份差事实则是旷日持久的机械式的数据输入。她每天都必须在Google Sheet在线表格上记录完成每项任务所需的时间——精确到分钟，表格会直接分享给老板。如果进度太慢，老板会第一时间告诉她。她不仅要记录自己花了几分钟来输入每段数据，还得记下花了几分钟来发送电子邮件，就连上网搜索做某事的方法也得记录在案，哪怕这仅仅耗时一分钟。

“不得不记录下每一秒钟的生产率，使我甚至连上个厕所都紧张兮兮，”萨布丽娜解释着，“难不成我真要在时间表上写‘如厕’吗？于是，我开始试着在上厕所时发邮件，免得让总时间对不上，也能让自己免遭训斥。可新的恐慌又倏然来袭，我怕若是把发邮件的6分钟输入时间表，那又会显得自己花在发邮件上的时间又未免也太长了。这种思维循环往复，加之那不断逼近我的未知后果，让我痛苦不堪。”

就如许多被严密监控的雇员一样，萨布丽娜每天都害怕上班。这种工作任务着实让人头疼不已。她的小臂和手都因长时间快速打字且得不到片刻休息而疼痛。但她仍然咬着牙坚持下来，因为她老板在业内小有名气，还向萨布丽娜承诺“努力工作”就能带来“证明”自己的机会。“但具体能得到什么，我不确定，”她说，“难不成是与他共事会使自己显得气派？但在当时，这些承诺非但使我很难提出抗议，更使我急于取悦他，并接受其监控。”

Sarah Krouse, “The New Ways Your Boss Is Spying on You,”  
Wall Street Journal, July 19, 2019.

这种监控往往改头换面，被冠以“提高效率”之名，或是以循序渐进的方式逐步上马，等员工反应过来已几乎没有什么反抗的途径。“雇主掌控着你的生计，”研究职场监控的麻省理工学院科学家本·瓦贝尔（Ben Waber）解释说，“如果说‘把这些数据给我’，你很难拒绝。”<sup>⑤</sup>而当稳定就业的选择寥若晨星时，是否接受被监控早已由不得你。你只能想方设法学会如何处理监控带来的痛苦。

Ruppel Shell, *The Job*, 128.

有重要证据表明，越是觉得自己被严密监控且不被信任，你的工作效率就越低。在《工作：巨变时代的现状、挑战与未来》一书中，组织心理学家埃米·弗热希涅夫斯基（Amy Wrzesniewski）告诉埃伦·拉佩尔·谢尔：主管的严密监控“使我们难以独立思考和主动作为”，也“几乎不可能使我们的工作有什么意义”。<sup>⑥</sup>

拉佩尔·谢尔以一位保姆为例：直到不久以前，大多数保姆都能全面控制自己白天与照护的孩子在一起时做些什么。他们给孩子喂食，在特定的时间哄孩子睡午觉，正是这种自主权有助于他们来忍受、甚至享受这段工作体验。

当我做保姆时，这种自主权——还有够应付基本生活的工资——确实使工作充满乐趣。我与自己照看的两岁小娃娃一起，乘着公交车行遍整个城市；每一天，我们都会去探索一家新的公园；我们还会去博物馆和街头集市；有时候，当雨水绵绵连下五天时，我们就会一起去剧院看场电影。总之，虽然我带着手机以备不时之需，但我们俩在家里和户外做的这一切都全然不受约束。而在前一年，我在豪华的西雅图东区为一个婴儿当保姆，当时他祖母出乎意料地来家里住了几个月。

我的一举一动、一字一句，以及孩子发出的每一声啼哭，都让我感到自己始终被监控，且随时有可能被举报。离家太远了——这是我辞职时给出的理由，实际上我更痛恨的是监控。

如今，对儿童看护人员的监控正日益常态化——无论是通过隐藏的保姆摄像头、显示孩子入睡和醒来确切时刻的婴儿床摄像头（父母可通过自己的手机查看），还是持续不断的短信状态更新。当初我当保姆时，只需要在每天下班前写一张简洁的便条，详细说明孩子吃了些什么、我们在一起做了什么。而现在，我得把这些都输入一个应用程序里，以便雇主能够实时审批每一个决定。

随后出现的便是各类追踪设备。为了减少健康保险费，越来越多的公司正在制定计划，向员工提供免费的Fitbit运动手环和卡路里计数器。这看似是一笔直截了当的买卖：无论是每天走一万步还是减肥塑形，我们都是赢家！然而在实践中，这是职场对个人生活的新一轮侵犯，也是下面这种极为反乌托邦思想的正常化：只有允许自己的行动完全受公司监控的人才是好员工。

Ceylan Yeginsu, “If Workers Slack Off, the Wristband Will Know (and Amazon Has a Patent for It).” New York Times, February 1, 2018.

2017年9月，亚马逊赢得了两项手环技术的专利，该技术可以追踪库房员工的行动，并当其靠近正确的（或拿错）待交付货物时发出某种“触觉反馈”（如灯光蜂鸣）。该专利的披露引发了人们的忧虑，认为亚马逊会将员工视作机器人一般对待——而事实上，他们本已如此。“在工作区干了一年之后，我觉得自己已然变成与我共事的机器人的另一版本，”一名前亚马逊库房员工接受《纽约时报》采访时说。<sup>④</sup>“他们想把人变成机器。然而机器人技术尚未达到要求，所以在此之前，他们先使用人类机器人。”

我们不妨以智能产品Spire Stone为例，这是一款设计精美的小型追踪器，用以紧贴皮肤佩戴。当Spire Stone通过一系列不同的传感器，认为员工有压力时，它会引导其进行短暂的冥想。从理论上讲，Spire Stone是一种缓解工作压力的工具，因而可以优化员工的工作状态，便于他们完成，好吧，更多的工作。这可真是一剂绝对能增加你压力水平的妙方：因为你始终都在担忧皮肤上那块奇怪的不断脉动

的东西是否在向经理报告你正在焦虑不安，于是你就真的心力交瘁了。

..

“绝望之井”是心理学家哈利·哈洛（Harry F. Harlow）在猴子身上实施的一个实验：将猴子长期置于无法逃脱的倒金字塔形容器中，猴子随后产生了许多严重的病态心理反应。

上述一些策略，听上去给人感觉是仅限于在某种“颠覆性”公司里工作的特定层次的员工。但是，旨在“优化”员工工作效率和提升利润的技术监控，已经成为快餐业和零售业的标准。在Vox新闻网，艾米莉·京德尔斯伯格（Emily Guendelsberger）描述了在快餐店这类工作场所中的特有压力，以及这些压力是如何创造出了类似神经科学家试图在老鼠身上引发抑郁症时创造的所谓“绝望之井”

（the pit of despair）<sup>④</sup>。

Emily Guendelsberger, “I Was a Fast-Food Worker. Let Me Tell You About Burnout,” Vox, July 15, 2019.

员工始终处于受监督的境地，而且不只是被烦人的经理监督而已。

“凡事都以数字化形式被计时和监控，每一分每一秒，”京德尔斯伯格解释说，“如果你没有跟上节奏，系统会通知经理，相应的消息自然也会传到你耳边。”<sup>⑤</sup>“绝望之井”绝非只是工作中——无论是在收银台还是在烧烤架前——的某种感觉，它更是积累在领取最低工资的劳动者心中的一锅焦虑大杂烩。

率先登场的是数字考勤，当轮班时间一到，员工哪怕迟到一分钟都将遭受惩罚。此外，还有日程安排表给员工带来的全面压力，该表运用算法和历史数据，来精准决定商店何时需要多一些或少一些员工。在实践中，这意味着变化无常且完全不稳定的日程表，一般只会提前两天分发给员工（纽约、旧金山和西雅图等特定城市除外，当地劳动法规定，日程表必须提前两周发放）。一位资深的酒店前台经理告诉我，在2015年之前，她供职的所有酒店都至少提前两周发布日程安排表。而在2015年之后，此事变得不再可能：由算法产生的最后时刻的变化，使日程安排表往往只能提前一天确定。与此同时，人员预算也被缩减，迫使她和同事们每周工作60—70小时。她通常每周只休息一天，这一天专门用来补觉。

在一家知名时装零售商，一名员工告诉我，算法是基于前一年的销售额——将假期、天气等因素排除在外。一些公司现在设置了“打烊+开门”（clopen）的班次，即员工来工作几个小时直到关门，然后回家睡上几个小时，接着再回到店里及早开门营业。在一家高端休闲快餐厅担任服务员的布鲁克（Brooke），就经常被分配到这样的班次。她说：“这让我很难有持续安稳的睡眠。”“人手不足”的情况也会带来额外压力，即在一天中的某个特定时刻只安排合适的员工数量。

..

而一旦出现算法预料之外的突发事件时，人人都开始嚷嚷着求助，用京德尔斯基伯格的话说，“给员工及顾客带来最多的痛苦”。显然，这样是不人道的，但却是有利可图的。

.

最近开始在一家酒店任前台接待员的霍莉（Holly），其工作日程表就是基于每天预计到达和离开的人数制定的。资历较深的员工将获得更稳定的安排，有常规的休息日；而像她这样初来乍到的，则会被安排成“无处不在、随时待命”的状态。除了“打烊+开门”式轮班之外，请假还不一定能获批，“这也就意味着要仓促取消许多计划，还要应付失望和愤怒的亲友，因为除工作之外，你无法对任何事情作出承诺”。不仅无法确保自己每周只工作40小时，而且由于日程安排的不稳定性，她根本无法找到另一份工作。她说：“试图制定一个预算，简直是一场巨大的涂涂改改的噩梦。”

“Key Findings from a Survey on Fast Food Worker Safety,”  
Hart Research Associates, March 16, 2015  
([http://www.coshnetwork.org/sites/default/files/FastFood\\_Workplace\\_Safety\\_Poll\\_Memo.pdf](http://www.coshnetwork.org/sites/default/files/FastFood_Workplace_Safety_Poll_Memo.pdf)).

当你勉强赚到足够的钱维持生计，或者像四分之一的快餐店员工那样，还得养活一个孩子时，“缓解”或减轻压力的选项就越来越少。你可能有一个小时的时间去健身房，却又去不起。你想尽量尝试购买或制作更健康的食物，但能用于这方面的预算也越来越少。你的身体开始承受过度劳动带来的生理迹象：如2015年79%的快餐店员工表示的那样，处于倦怠或是精疲力竭之中。④你的工资低得离谱，根本不足以存下钱来，而同时还被工作摧残得筋疲力尽，往往很难看到出路。

霍莉告诉我，她的工作让自己“很久以前好不容易才看似被控制住”的惊恐障碍再次出现。她试图告诉经理，不稳定的日程安排使她的焦虑几乎难以控制；而经理们的回应则是：“我们做事就是这样。”做好自身健康管理的唯一选择，就是辞职——但在找到其他差事之前，她可不能这样做，更何况在处于焦虑发作的当口，要想找到工作显得不太现实。“幸好我有一些可靠的朋友，使我不至于在黑暗中沦陷，”她说，“但是对于那些没有强大的社会及家庭后援的人来说，这种情况可能是毁灭性的。”

不仅仅是在你试图完成订单时，或者因为怀疑公共交通不能准时送你去上班而提前15分钟出门时，你才会感到压力。压力会使你身体破防，从而使你不适合任何其他类型的工作。一份有压力的工作不仅仅是通往倦怠的途径，它还会困住你，使你觉得除了硬着头皮继续扛下去之外，没有任何其他选择。

同样情况也适用于所有类型的临时工。一名无正式文件表明身份的员工，无论是在田地里还是做保姆，都没有法律地位。他们无法控诉自己被剥削，若工资被扣留时也无从追索。家政工人通常是“名册外”劳动者，无需支付他们加班费。这就是当你别无选择时发生的事情：你没有谈判的权力或任何形式的权力，至少在涉及职场事宜时是这样。所以自由职业者的工作，及其提供的一种选择的权利，会变得如此诱人：正式工作的结构，无论是在快餐店还是在律师事务所，已经变得如此紧张，以至于做自由职业者——无论是在自己的领域内还是在零工经济中试水——看似是一个完美的解决方案。

## 对自由职业者的盲目崇拜

在大衰退过程中，仅在美国就有超过880万个工作岗位灰飞烟灭。美国人在关门歇业的建筑公司、大学、非营利组织、律师事务所和大卖场中失去了工作，在娱乐公司、报社、公共广播电台和汽车厂中失去了工作，在初创企业、金融业、广告业和出版业中失去了工作。过去的经济衰退破坏了人才市场，但随后的经济复苏又将其重建：工作机会在公司紧缩开支时消失，然后当公司感到有信心扩张时又再次出现。

Sarah Kessler, *Gigged: The End of the Job and the Future of Work* (New York: St. Martin's Press, 2018), xii.

但这一次发生的事则完全不同于往昔——这也是诸多千禧一代都有如此负面的工作体验的主要原因之一。他们在当今这个时代里找到自己的第一份工作，任何工作都行，都要历经挣扎。需要澄清的是，市场上创造出来的就业机会有的是。而事实上，这种看似喜人的就业机会数量，每天都被人无视——先是被奥巴马，后是被特朗普。毕竟，这些工作职位和以前的大不一样。一份“工作”，可以是给自由职业者的一个临时职位、一份季节性的零工，甚至是一份兼职工作。根据一项研究，在2005—2015年间，经济生活中几乎所有“新增”出来的工作岗位，都具备某种形式的“临时性”或“可替代性”。

..

但对于那些迫切需要工作的人，尤其是毕业后进入经济衰退后的就业市场的千禧一代来说，这类工作尽管杯水车薪，但好歹提供了他们急需的薪水。随后，便迎来了自由职业和零工经济的爆发性增长。工人们愿意屈就于这些工作条件，将推动和促进职场发生更深层次的分裂：先将自由职业经济的低标准常态化；尔后再“重新定义”了“就业”二字。

自由职业背后的一般逻辑大致如此：你拥有某种在市场上有销路的技能——可能是平面设计、摄影、写作、数字编辑，或网页设计——各类公司都需要的技能。以往，大中型公司会雇佣具有上述某种技能的全职员工；而在如今分裂的职场，这些公司不愿意雇佣任何并非绝对必需的全职员工。于是，他们雇佣多名自由职业者来从事原本由一名全职员工完成的工作。这样一来，公司获取高质量的工作成果，却无需承担自由职业者的健康福利或确保其公平工作条件的额外责任。

站在局外人的角度看，自由职业似乎是一种梦想：想工作的时候就工作，看似将你的命运掌握在自己手中。但是，如果你本人是自由职业者，就会熟悉这些“益处”的黑暗面。“自由设定自己的工作时间”同时也意味着“自行为自己的医保付费”。《平价医疗法案》

（Affordable Care Act）的通过，使人们更容易在市场外购买个人医保计划。但在那之前——鉴于试图削弱该法案的多方努力——作为自由职业者获得平价医保变得越来越艰难。

在加利福尼亚州，有人告诉我，他们能找到的最便宜的单人保险——理赔范围很小，且自付额很高——是每月330美元；在西雅图，我与一位遛狗的人聊天，他的保费则为每月675美元，还不包含牙科保险；而

另一个人则对我表示，他们明尼苏达州的基础医保计划每月需250美元；在达拉斯，有一种糟糕透顶的医保计划，每月378美元，免赔额高达10 000美元。而上述这一切，都仅仅针对你是一个人生活的情况下。某位自由撰稿人告诉我，她罹患乳腺癌，丈夫是一位自由摄影师和图片编辑，同时还是依赖胰岛素的2型糖尿病患者。他们夫妻俩住在纽约郊区，目前每月支付1 484美元的医保费。许多自由职业者对我说，由于自己的免赔额极高，以至于他们尽量避免去看医生。而当他们最终不得不去看病时，则往往会产生更高昂的费用——而且，由于其自由职业者的身份，也就不存在可用以恢复身心健康的带薪休假。

.....

自由职业同时也意味着雇主不提供企业退休金，没有匹配给员工的金额，除了每月为自由职业者支付的支票中所包含的社会保险部分外，没有任何得到补贴或社会协调的经费来为退休生活存钱。那往往也意味着需要聘请会计师来处理迷宫般的税收结构，并为自己的最终产品或服务收取统一的费用，而无论你具体投入了多少时间。那还意味着完全独立，这在目前这种资本主义市场中，只不过意味着彻底没有安全保障。

“关于我的技能，得不到普遍或一致的反馈，”作为自由设计师和插画家的亚历克斯（Alex）抱怨道，“我接受低于自身价值的报酬，只是为了得到一份工作。市场不断将价格压低，我对自己的生活缺乏控制，这让我心生焦虑。”毕竟，“客户”并不欠你什么。当拥有某项技能或愿意提供某种服务的自由职业者的人数供大于求时，薪资便不存在丝毫谈判的余地，也就只能根据客户愿意支付的费用来调整你自己的出价。

以新闻业为例：每位写作者都曾经梦想过享有自由职业生活方式的自由度。只采写自己想写的故事，只为自己心仪的出版物写作。想当年，杂志出版业健康发展时，你确实能赚到钱：一篇5 000字的专题报道，每字2美元（算是中等价位），这意味着干几个月就能领到10 000美元。

....

WordPress创建于2003年，最初是用来提高日常写作排版的工具，逐渐发展成为使用量巨大的自助博客工具。

但是，当新闻业随着经济大衰退而跌入谷底时，一切都被重置。下岗的记者们蜂涌入市场，急于寻找自由职业工作。竞争日趋白热化，导致相应工种的市场价格下降，最终价位也是大多数机构能负担得起的费用。于是乎，像我这样的人就应运而生：非科班出身的记者，在LiveJournal和WordPress<sup>⑤</sup>等平台无偿在线打磨自己的手艺。2010年，我开始浏览女性网站TheHairpin.com，这是一个从经济衰退的灰烬中东山再起的网站。

正如当时林林总总的商业模式一样，这种模式取决于任何甘愿无偿写作的人能写出好作品以供出版。我开始着手写作，靠着本人学术研究的底子，撰写名人八卦史和经典好莱坞丑闻史。和其他典型的千禧一代一样，发现连这种东西都有人愿意出版，我喜出望外。同时，我更希望看到的是自己的热爱能有人欣赏，而不是为此能获得多少报酬。这种模式使成百上千人有机会踏足写作领域。追溯许多当代杰出作家的职业生涯，你就能发现他们早期在TheHairpin.com、其姐妹网站TheAwl.com，以及其表亲网站The-Toast.net上的踪影。同样的情况也发生在数十位体育专栏作家身上，他们在BleacherReport.com等网站上免费写博客。我们之所以“成功”，是因为写作不是我们的主要零工，于是我们的文章可以分文不取，或是——伴随着网站发展以及经济不再衰退——赚点奶奶所谓的“外快”：一笔额外之财。

但是，由于我们都是将写作当成副业来干——这是我们能接受无偿写作的原因——也顺带造成了文字工作的市场价格每况愈下。凭什么要向自由撰稿人支付他们的既定价格——那种刚好够他们交房租的费用——当你明明可以无偿获取一位艺术史研究生的洞察力的时候。

Handy是一家提供住宅保洁、家具安装和其他家政服务的双向在线市场网站。DoorDash<sup>⑥</sup>是美国最大的外卖平台。

真实的公司要远比小圈子中间的网站更擅长利用这种绝望。没有谁比新近崛起的零工产业雇主们更能利用这种绝望：如优步、

Handy、DoorDash<sup>⑦</sup>，以及其他数十家公司。当我们将来回顾大衰退之后的这段时期，记住的将不是一个日新月异创新年代，而是一段刮骨吸髓的剥削岁月；科技公司骑在雇员的背上爬上了“独角兽”（指估值超过10亿美元的公司）的位置，却连个正儿八经“员工”的名分都不给，更别提尊重人家了。

\* \* \*

硅谷的生态和整体理念为分裂的职场创造了完美的环境。硅谷认为“旧有”的工作方式已经破败，并极力推崇过度工作的理念。其所秉持的“颠覆性”（disruption）思想观念——正如马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg）所谓的“快速行动，打破常规”——是以乐于破坏任何稳定的职场面貌为前提的。在初创企业的世界里，终极目标就是“上市”：创造足够高的股票估值，然后不计人力成本，肆无忌惮地野蛮增长。这就是它们回报对其投资的风投公司的方式，同时也是使自身的创始人、董事会成员及早期员工富甲一方的手段。

..

Rosenblat, *Uberland*, 5; 9.

当我们论及硅谷以及工作理念的转变时，其实就是在探讨“优步现象”。你或许与我一样，早已厌倦了关于优步的讨论，但其影响是广泛且无法否认的。亚历克斯·罗森布拉特（Alex Rosenblat）在《优步》（*Uberland*）一书中认为：“就在我们的眼皮底下，这家公司引领了一波触及社会方方面面的变革，无论是家庭生活还是儿童养育安排，还包括工人的工作环境及管理领域的实践，以及通勤模式、城市规划、种族平等运动和劳工权利倡议，等等。它混淆了创新与目无法纪、工作与消费、算法与管理、中立与控制、共享与就业等范畴之间的界限。”<sup>⑤</sup>真正当优步司机的美国人，在人口总数上占比很小，但其带来的变化正慢慢渗透到经济的其他部分和我们的日常生活中——尤其是那些无论何种情况都得依赖零工经济的人。

与后经济衰退时代的其他许多初创企业一样，优步是在颠覆性的前提下成立的：首先瞄准一个陈旧的、通常略显笨拙的非数字化行业，而其从业人员倒是能赚到足够维持生活的工资；运用数字化技术，将该行业变得更时髦、更便利及更便宜，使得资金能源源不断地输送到颠覆性公司。优步和Lyft、Juno等网约车公司一起，颠覆了传统所谓的“车马”（livery）生意——接人并送往各处。此类公司及其服务广受欢迎。受此启发，通过赋予日常琐事以全新概念，一连串的新兴行业应运而生：Rover颠覆了宠物护理；爱彼迎（Airbnb）颠覆了住宿业；Handy颠覆了勤杂工种；Postmates、Seamless以及DoorDash颠覆了餐馆外卖业态。虽然这些应用程序使消费者的度假、订餐及出行变得更容易，但同时也滋生了大量的烂工作——但那些处于经济衰退

影响下仍感绝望的员工（至少暂时如此），十分乐意接受这些烂工作。

Farhad Manjoo, “The Tech Industry Is Building a Vast Digital Underclass,” New York Times, July 26, 2019.

在一段短暂的时间内，如优步这类公司被视为经济救星。它们标榜自己使用了一种在资源——如汽车、司机、清洁工、卧室等——的运用及分配方面效率远高于旧体系的手段，同时也创造出了那些处于挣扎中的中产阶层迫切渴求的工作。可是，这些工作的秘密在于，它们从严格意义上说甚至都称不上工作，当然也绝对不是那种能修补破损的阶层阶梯的工作。相反，这些工作创造了科技专栏作家法尔哈德·曼朱（Farhad Manjoo）所谓的“一个恒久的数字底层”，无论是在美国还是在世界各地，“他们将在没有像样保障的情况下长期辛勤劳作”。<sup>②</sup>

Kessler, *Gigged*, 9.

这是因为，至少在优步，成千上万为该公司开车的人，根本就未被视为雇员。在向外界释放的信息中，优步对这类人的姿态始终如一：实际上，司机也是一类客户。该应用程序只不过是將需要乘车的一组客户，与另一组愿意提供服务的客户联系起来而已。正如《零工经济》（*Gigged*）一书的作者莎拉·凯斯勒（Sarah Kessler）所指出的：“优步只不过是顺应了企业界已有的一种趋势——尽量少雇人，并将其改造成适用于智能手机时代的版本。”<sup>③</sup>

..

毕竟，真正雇佣一位员工——即使只是支付其法定最低工资——也仍然“价格不菲”，更何况还要求公司承担各种连带责任。当你是一家烧着数百万美元风险投资的初创企业时，目标只有一个：增长，永无止境地增长。而责任绝对是增长的障碍。优步称自己的员工为“客户”，而且还正式指定他们为“独立承包人”，从而巧妙地化解了这一问题。

Kessler, *Gigged*, 19.

“独立”意味着那些优步司机可以制定自己的日程安排表，没有真正的老板，只是为自己工作；但这同样也意味着这些伪雇员无权成立工会，优步也没有责任或义务为其提供培训或福利。零工经济以这种独立性的承诺来诱惑劳动者——工作实际上可以根据我们的生活、孩子的时间安排及其他方方面面的责任来自行调整。而这种工作也被认为尤其适合那些据说自我中心、挑三拣四和自以为是的千禧一代。随着零工经济的能见度不断提升，《福布斯》宣称：“如果千禧一代能如此随心所欲地工作，那么朝九晚五的工作模式可能很快就会成为明日黄花。”<sup>②</sup>

TaskRabbits和Mechanical Turk均为任务发布、认领以及服务技能交易的在线零工市场。

Aaron Smith, “The Gig Economy: Work, Online Selling, and Home Sharing,” Pew Research Center, November 17, 2016.

然而，实际情况并非如此。至少对于Handy上的清洁工以及TaskRabbit或亚马逊平台Mechanical Turk上的劳动者来说并非如此<sup>③</sup>：他们为了蝇头小利而竞标完成琐碎的在线任务（如点击每张带有鸟类形象的照片，以协助人工智能识别）。对DoorDash的送餐员而言也并非如此：在网上引起强烈抵制之前，他们收到的小费都算在其作为独立承包人的基本工资里头——也就是说，若送餐员每次送餐的基本收入是6.85美元，当某一单收到3美元的额外小费时，自己却仍然只能到手6.85美元，订餐者实际上是把小费付给了DoorDash平台本身。尽管优步过去宣称自己旗下的司机年收入可达9万美元（该数字的虚假早已被彻底揭穿），但大多数在零工经济中驾着车、扫着地、出租自己闲置的卧室，或不间断地点击鼠标的人，都是视之为第二份或第三份工作——用一份糟糕的工作来填补另一份糟糕的工作。<sup>④</sup>零工经济并没有取代传统经济，而是通过使人们相信传统经济尚未崩坏来勉力支撑后者。

Upwork是知名的在线自由职业市场及工作社区。

自由职业也好、零工也罢，并不能使单调乏味的苦差事或焦虑感消失；相反，还使这种情况加剧。你任何一分一秒的休息时间都会附带几分悔恨或焦虑，因为那些时间你原本都可以用来工作。在生日聚会上荒废的一小时，要是用来开优步车能多赚30美元；跑步消耗的一小时，本可用来向新客户推销产品；阅读流逝的一小时，能用以寻找另

一个写作任务。在时下的经济环境中，从事自由职业意味着将这样一个事实内化于心，即你可以且应该总是多做点工作。通过Upwork平台<sup>⑤</sup>做自由职业统计分析的尼克（Nick），描述了某种“永远工作、片刻不停”的内在压力。自由职业者简（Jane）表示：“从事自由职业时，会感觉自己永远做得不够——应该做更多工作、赚更多钱、更加努力——而每一次失败（无论是真实的还是只是感觉上的）都是自己的错。当从事一份常规的办公室工作时，为自己沏上一杯茶所耗去的五分钟时间，你仍能获得报酬；而当你自由职业者时，不工作的每一分钟都是在亏钱。”

Kessler, Gigged, 103.

在实践中，从事自由职业往往意味着养成“一切坏事都是好事，一切好事都是坏事”的心态——这是我在研究生阶段和朋友们一起时，我常说的一句口头禅，用以描述过度工作的反常魔力。在这种魔力中，苦差事令人感觉“很好”，而实际上令人惬意的活动却不可避免地使人心怀内疚。正如凯斯勒在《零工经济》中所写的那样，优步就直接利用了这种心态——当司机试图关闭应用程序并拒绝随后的电话时，得到的回应差不多说的是“您确定要下线吗？您所在区域的用车需求非常大。赚更多的钱吧。此刻不要停下！”<sup>⑥</sup>

Ruppel Shell, The Job, 62.

Alex Rosenblat, “The Network Uber Drivers Built,” Fast Company, January 9, 2018.

你的工作能力永远不会像“自由职业”这个词字面上所表示的那样“自由”。如果你的车要进厂维修，若是你长卧病榻或干脆就不想开车，优步就会让你今后很难再重新开始工作。你会反复遭遇无奇不有的醉酒乘客，那些人会以给你一颗星的评价为乐。而且，正如盖伊·斯坦丁所指出的：“为自己打工的人就等于是为在一个暴君工作——你的表现永远不可能超越你的上一份工作。你不断地面临评估和打分。不得不忧心忡忡地想着下一顿饭从何处来，这意味着你已经对自己的生活失去控制。”<sup>⑦</sup>或者，正如一位优步司机告诉罗森布拉特的那样：“你上头倒是没有老板，可你的头上顶着一部手机。”<sup>⑧</sup>

从事自由职业已经让人精疲力竭、心力交瘁。然而，由于外界普遍拒绝将此类事情视为正儿八经的工作，使得情况进一步恶化。就像教师

或母亲的工作被贬低（或不被重视）一样，共享经济中涌现的这些“工作”压根就不被认为是工作——只不过是让你的爱好货币化的尝试，只是在城市里开车兜风时顺便聊个天，只是邀请外人来家里做客。就连把这些工作称为“零工”——由于该称谓所意指的简洁而令人愉悦的内涵——也淡化了其作为某种劳动的地位。这终究不是什么“零工经济”，而是“始终疯狂地追寻下一次零工的经济”。

.....

\* \* \*

Alex Rosenblat, “The Network Uber Drivers Built,” Fast Company, January 9, 2018.

“我们已经把‘可移动工作’的概念理想化了，号召大家带着自己的技能包四处漫游，并将这些技能自主设定好价格出售，”斯坦丁认为，“当然，确实有些人能做到这一点。但是，若是认为我们可以在此平台上构建整个社会，且无需任何保障措施，那绝对是异想天开。”<sup>②</sup>

优步的许多员工继续为争取与雇主谈判的权利而斗争。来自美国各地传媒界的自由职业者，业已创建属于自己的工会，他们集体确定价格。而当媒体的正式员工被机构解雇或举行罢工时，自由职业者们拒绝“顶替”这些人之前的岗位。越来越多的自由职业者、零工经济劳动者和临时工意识到，倘若没有相应的稳定性，灵活性也变得一文不值。

但是，号召发起此类行动的唯一方法是拥有影响力：既拥有选择权，但也要被承认为雇员。这就意味着得对我们现行体系进行彻底革新，而这种行动可能需要政府的干预。如果立法者迫使像优步这样的公司停止将其雇员错误地归类为独立承包人，这将加强公司和劳动者之间的社会契约，即这样一种观念，认为：公司应该为那些为其劳作的人的生计负责，而通过这些人的劳动所获取的利润也应以某种形式流回到他们身上。这或许听起来极为激进，但若是你回顾过去六十年，其实也曾是一种极为美国化的关于利润的构想。

Eric Johnson, “Full Q & A: DoorDash CEO Tony Xu and COO Christopher Payne on Recode Decode,” Recode, January 9, 2019.

当公司的负责人主动表示此类问题根本不存在时，上述解决方案就格外难以实施。“我认为诸多关于究竟是雇员还是独立承包人的讨论，都有些忽略了重点，” DoorDash的CEO徐迅（Tony Xu）在接受播客栏目ReCode Decode采访时说道，“我的意思是，若是你细想一下究竟什么才是根本问题的话。我们如何充分利用所有这些灵活性——这不也是送餐员最看重的吗——同时也给那些有需要的人提供安全保障，这才是根本问题。”

其实，有一种显而易见的办法可以解决这种所谓的根本问题，那就是：将这些人作为员工来雇用。运用诸如自由职业者和独立承包人“灵活性”这样的修辞，来掩盖剥削的真相，避开了论及这种灵活性为何如此令人垂涎：因为所谓“繁荣的经济”是建立在把千百万人当作机器人使用的基础上的。“我最担心的是，这仅仅是一个开始而已，”曼朱在DoorDash小费丑闻曝光后写道，“软件驱动的剥削及奴役政策，将在整个经济价值链中扩散。今天夺走送餐员小费的行径，将为明天压榨、利用其他所有人的行为铺平道路。”

曼朱所言极是。而在不久的将来，这种趋势最有可能利用的对象，恰是那些别无选择的人——以及那些像千禧一代和Z一代一样，没有意识到本可以有其他做法的人。这也凸显了目前的难题：糟糕的工作环境产生了倦怠，而倦怠——以及由于缺乏能量或缺乏资源来抵制剥削而产生的无力感——使糟糕的工作维持了下去。如能出现足以更新劳动法的重大立法举措，以应对当前的职场现实，定将有助于改变现状。而另一方面，“团结”这样一个过时的词，置于今日也同样有用，尽管它仅仅意味着，在志同道合的各类人群之间达成这样一种共识：抵抗是可能的。

## 第7章

# 科技驱动万物

这些技术最擅长的就是提醒我们还有什么事没做：谁在找我们？有哪些邮件还没回？谁干得比我们多？它拒绝让我们的知觉和意识有片刻闲暇。技术把我们和他人生活中的任何一个细节都推至前台，令我们无法忽视。我们自然也就得做更多事。

清晨，我听到的第一声响动来自SleepCycle应用程序，据说它监测着我睡眠时的一举一动，以便当我从睡梦中走出时“温柔地”唤醒我。我指尖滑过手机屏幕将其关闭，同时就看到了手机上各种新闻应用程序发来的第一波推送：都是些糟心的事，而且越来越糟。而当我躺在床上时，拇指却点开了Instagram，个中原因实在不明。对于别人发布的内容，我实际上并不感兴趣，而只是对有多少人为我昨夜发布的照片点赞感兴趣。我查阅自己的私人电子邮箱，再查看一下工作邮箱。我删除了手机上的Twitter应用，但请别为我担心：我可以随时打开谷歌浏览器Chrome，进入Twitter官网。

Alexa是亚马逊旗下的智能音箱与智能语音助手。

我下了床，冲着Alexa 吼了几嗓子，让它开启美国国家公共广播电台（NPR）；接着，我启动淋浴设施，等水变暖时，我查看了一下Slack，看看在早于我醒来的东海岸那边是否有需要处理的事情。而当我走出浴室时，广播里正在播放一些有趣的消息，于是我裹着浴巾，杵着不动，直接上网查一下详情，随手就在Twitter上发了一条推文。随后，我又看了一眼Slack，这次是为了向我的团队“报到”，以便了解自己今天有哪些任务。终于，我穿好衣服，泡好咖啡，坐到电脑前，花上整整半小时在线浏览、阅读并发推文，期待能得到点赞和被收藏。而在我苦心经营十载、已拥有43 000名粉丝的Facebook页面上，我把自己读到的一则故事发布出来。五分钟后，我就忍不住来看看是否有人对其发表评论。我告诉自己，应该试着去工作，却似乎忘记了：上述这些事，多多少少也是我的工作。

Google Docs是谷歌推出的文字处理工具。

我想，我真的该开始写作了。我去看浏览器中打开的Google Docs 草稿。哎呀，我的意思是，我去服饰网购平台，看看自己上周放在购物车里的物件是否在打折。哎呀，我真正的意思其实是，回到Slack，在里面放一个链接，以确保人人都知道我在线并在工作。我在草稿中码下200来字，随后便决定自己应该签署那份一直放在未读邮件多得让我羞愧的邮箱中的演讲合同。然而，我不但没有打印机或扫描仪，而且也不记得在线文件签署系统的密码。于是，我便试着重设密码，但系统善意地提醒我，不能使用曾经用过的三组密码中的任何一组。电

话上，有一个标明西雅图区号的号码响了起来。对方并未留言，因为我的语音信箱已满，持续至今已有六个月之久。

.....

West Elm为美国高端家居零售商。

处理自己的电子邮件时，不知怎的，被贴上“促销”标签的邮件数，在三小时内便从2封增加到42封。几个月前安装的取消订阅小工具，在公司的技术人员让大家修改密码后便停止运转，现在我得花很多时间删除来自West Elm 的邮件。不过，等等，有一则来自Facebook的通知：我收养小狗的那家救助机构，他们小组页面上有个新帖子！而一个从高中起就没跟我直接说过话的人，发布了一些新信息！

而在领英上，我的图书经纪人正在庆祝她的五周年工作纪念日；一位我依稀记得的、曾经的学生，也在庆祝些什么。我吃了午饭，对一个出于仇视而浏览多年的博客浏览了一番。特朗普发了条糟糕的推文，其他人也写了条坏消息。我只好在一场貌似非常重要的关于歌手乔·乔纳斯（Joe Jonas）的肌肉的Slack对话中，勉强挤出些时间来写作。

Pocket是一款互联网文章离线阅读服务的应用程序。

之后，我去了健身房。在动感单车上，我仍在阅读我在Twitter上看到、并存储在Pocket 中的东西。我被一个群组的信息打断了一次，两次，直至15次。我读到自己喜欢的内容，在单车上放慢速度，喝一口水，然后随手转到了Twitter上。结束锻炼后，我去了趟洗手间，在那里有足够的时间再来盯着手机看。接着，我开车去超市。在一个等待时间很长的红绿灯前，我拿起手机，而手机说：“看起来您正在开车。”我不得不对自己的手机撒了谎。

就连在超市结账时，我都在查看Slack。坐进车里准备开车回家时，我还给朋友发了一个圈内段子。离家只有五分钟了，我跟男朋友说了一声。在美丽的小径上遛狗时，我不停地拿出手机拍照。回到家里，坐在后院喝着啤酒时，我还通过阅读互联网新闻、发推文和为文章终稿润色来“放松”。我给妈妈发信息，而不是给她打电话。我在Instagram上发布了一张遛狗的照片，却又考虑自己最近是否发了太多

此类照片。我一边吃晚饭，一边让Alexa播放某个播客，听人们谈论那些我自己并未真正理解的新闻。

我躺在床上，本想阅读床头柜上的书，但是——哇，这个抖音视频真是太搞笑了。那张我确实发了的小狗照片，我要去看一下在Instagram上的点赞数。然后，我又查阅一下自己的各个电子邮箱和Facebook。这下再也没有其他东西需要查看了，所以我决定：是时候打开达美航空（Delta）应用程序，看看我的飞行常客里程数啦。哎呀，我的阅读时间就这样倏然而逝，又该设置SleepCycle应用程序了。

Joanna Stern, “Cell Phone Users Check Phones 150x a Day and Other Fun Facts,” ABCNews, May 29, 2013; Jonah Engel Bromwich, “Generation X More Addicted to Social Media Than Millennials, Report Finds,” New York Times, January 27, 2017.

以上段落描述的是我的数字化生活中相当标准的一天。写下这些时，我内心既感到羞愧难当，又觉得疲惫不堪——而这还不包括所有额外看手机、查阅社交媒体，或者在文档草稿和网络浏览之间来回切换的时间。不说别的，写这一句话时，我就看了两次手机。在美国，2013年的一项研究发现，千禧一代每天会查看手机150次；而另一项2016年的研究则称，我们每周平均有6小时19分钟在滑动屏幕、发短信以及为电子邮件而感到紧张。📱在我认识的人之中，没人喜欢自己的手机。大多数人甚至都意识到，手机带来的任何益处——电子地图、紧急呼叫等——比起它带来的注意力干扰来说，显得微不足道。

.....

这一切我们都已了然于心，也知道手机不是什么好东西。我们甚至还知道手机上的应用程序本就是故意设计成使人上瘾的。我们知道，技术的那些乌托邦式的承诺——使工作更有效率，使人际联系更紧密，使照片更出色且更易分享，使新闻更易理解，使沟通更便捷——实际上反而创造了更多工作、更多责任，以及更多一败涂地的可能。

..

造成该问题的部分原因是，这些数字技术——从手机到智能手表、从Instagram到Slack——都助长了我们那些最糟糕的习惯。它们妨碍了

我们最完美的自我保护计划，洗劫了个人的空闲时间，使我们真正脚踏实地做事情的可能性越来越小。它们甚至把在树林里跑步都变成了某种自我优化的机会。在我与他人的每一次互动中，这些数字技术是最贪婪、最自私的存在。它们迫使我们在脑海中用未来的说明文字来框定当下正经历着的体验，让我们以为只有为公开的消费而记录的时候，旅行才是有价值的。它们偷走了欢欣乐事也盗取了独处时光，空余疲惫和悔恨。我讨厌它们、怨恨它们，却又发现越来越难以摆脱它们。

.....

主动定期停用数字设备，也并不能解决这个问题。唯一长期解决之道是将背景转变成前景：明确挑明数字技术统治我们生活的确切方式，其后果是以效率之名恶化并扩大我们的倦怠。

这些技术最擅长的就是提醒我们还有什么事没做：谁没带我们玩；谁干的活比我们多；还有哪些新闻没读。它拒绝让我们的知觉和意识有片刻闲暇，而这些空闲时光本应该用来做一些对思维必不可少的、具有保护性并能使其重新焕发活力的净化和克制的活动。反之，这些技术提供的却是截然相反的局面：一连串不间断的通知、提醒与互动。它们把我们和他人生活中的任何一个细节都推至前台，令我们无法忽视。我们自然也就得做更多事。

..

\* \* \*

正如倦怠的诸多方面一样，数字化疲惫并非千禧一代所独有。但我们这代人与数字技术的关系——至少在此时此刻——呈现出了某种绝无仅有的恶化状态。我们年轻时的生活就留下了深刻的数字化印迹，却也拥有关于前数字化时代生活的清晰记忆。这些记忆虽取决于各异的年龄和阶层而有所不同，但仍存在共同点：我们的童年并没有被打上智能手机的烙印，而大学时代和青年时期则被数码相机、早期的Facebook及其随时间访问的属性所塑造，即便只是通过一款老式翻盖手机。

.

这些技术改变了很多千禧一代生活的方方面面：从如何制定计划，到怎样打情骂俏，再到在公众场合如何表现以及又该如何为自己的行为负责。不仅如此，技术还改变了我们拍照的方式、获取音乐并聆听的方式，改变了我们在电脑上工作或娱乐的内容，以及在电脑上耗费的时长。一切似乎都在不断变化中，变得更便捷、更廉价、更简单，而技术的改变感觉仍是逐渐发生的。我的首款“智能”手机内置一颗画质烂成渣的摄像头，加载一封邮件要花整整十分钟。我还在自己的公寓或车里听过激光唱片，在自己的笔记本电脑上看过Netflix的影碟，在WordPress.com上写过博客。我知道已经有人开始在用黑莓手机，但那是我尚未涉足的领地。

....

AT&T是一家著名的美国电信运营商，全称“American Telephone & Telegraph”（美国电话电报公司）。

时光似静水流深，随后似乎一下子奔腾汹涌起来，所有这些都一去不复返。iPhone开始在AT&T网络以外的地区销售。Netflix开始以流媒体形式在线播放，Hulu视频网、亚马逊和HBO电视网也依样画葫芦。Twitter腾空而起，在很大程度上摧毁了博客世界。年轻的千禧一代不再使用Facebook，因为自己的父母也在用。Instagram来势汹汹，随之而来的是供公开消费的强制性审美与包装体验。

手机俨然已成为我们自我的延伸，也成了组织安排我们生活的主要手段。我用手机查阅电子邮件、办理存储支票、预定爱彼迎民宿。我在手机上订购日用杂货、外卖及服饰。我用手机分摊饮料账单、计算地铁路线、对朋友的新生儿做鬼脸。我不再带杂志去健身房，而只要带……手机。我把有线电视换成了Apple TV机顶盒。我不再使用我的iPod、数码相机、地址簿、录音机以及电脑上的光驱。当我买来一台新电脑时，它压根就没装光驱。

..

只消十年时间，我认识的大多数千禧一代的生活都遵循了类似前文所述的技术整合。我老弟一直抵制智能手机，直到2017年才屈服；还有其他人则成功戒掉或完全无视社交媒体。但这些案例让人逐渐觉得只是异类。对大多数人而言，我们目前的生活完全是通过手机及其应用

程序来运转的：这些玩意是我们跑腿、旅行、工作、锻炼、组织、记录、联络、理财和交友的主要载体。

这也就是我们与手机的关系难以弱化的理由，更别奢望与其完全脱钩。对我们中的大多数人来说，与手机脱钩也就意味着与生活脱节。在眼下这种新现实下，源源不断地滋生出了这样一种羞耻感：那些与手机联系更为紧密的人是更次等的人，或至少是意志较差的人。然而，手机（更确切地说是手机上的应用程序）本身就是被人为设计成这样：先是创造出一种需求，然后以一种无与伦比的方式来满足这种需求——所有这些都打着提高生产力和效率的幌子。屈从于这些东西的承诺并不意味着你软弱，只不过意味着你是一个疯狂地希望完成自己的一切职责的正常人而已。

..

但是，在探讨手机助长我们恶习并加剧倦怠的具体方式之前，我们应该对下面这个问题持统一意见：为何这个提供令人反感的服务的东西，要刻意设计成始终让人感觉自己像个废物？一言以蔽之：这样做能赚钱。这些钱来自操纵、维持和诱导人们的注意力并将其卖给广告商，再用这些获利反哺应用程序，最终使我们的手机变得不可或缺。

Rina Raphael, “Netflix CEO Reed Hastings: Sleep Is Our Competition,” Fast Company, November 6, 2017.

当人们谈论“注意力经济”（the attention economy）时，具体说的是关于时间的买卖：我们曾经让心灵“关闭”的时间、徘徊散步的时间、在红绿灯前放空的时间，以及入睡前的那17分钟。这种经济是基于占据我们生活中的间歇时刻，并对重要事件进行细微而反复的干扰——以至于Netflix的CEO曾开玩笑地表示，该公司的主要竞争对手是人类的睡眠。 📖

Paul Lewis, “Our Minds Can Be Hijacked,” Guardian, October 6, 2017.

一批研究和论文证实了我们凭直觉就已理解的事情：查看社交媒体——至少是当你发现积极或有趣的消息时——会使人释放少量的多巴胺，这是我们大脑中传递愉悦感的化学物质。我们的大脑喜欢多巴胺，因而也在不断地追寻这种物质，并沉迷于其不断增加的可能性：

新照片、新点赞、新评论。设计“点赞”按钮的人，把这些称之为“带来虚假愉悦的一声声脆响”。<sup>②</sup>同样的原则也适用于我们对手机的一般性依赖：每当我们拿起手机时，屏幕上是否总是有新消息并不重要；重要的是，有时候会有新的、值得花时间关注的消息。

...

Tweetie为Twitter的第三方客户端，后被Twitter收购。

但社交媒体并非一贯如此。不妨回想一下你对Facebook的最初记忆：在Newsfeed（朋友圈新鲜事）功能与“点赞”按钮出现前的Facebook。你会去Facebook网站（在自己的电脑上！）逛逛，然后也许一天过去后，才会再去看一眼。然而，伴随着“点赞”按钮的添加——以及将“提醒”标识由蓝色改为红色，使人无法忽视——激励了人们反复、强迫性地重返该网站。多年以来，当年你想在Facebook、Twitter或Instagram上浏览更多内容，必须得刷新其网站；而到了2010年，洛伦·布里希特（Loren Brichter）在Tweetie<sup>③</sup>应用程序上创造了“下拉刷新”功能，现在该功能已成为社交媒体类及其他应用程序的标配。如今，尽管“下拉刷新”已并非真正必要——已有技术可自动刷新应用程序——但这一功能类似自动售货机的拨杆，使用户不厌其烦地持续留在应用程序里，而照理说他们早就该点击退出啦。

Snapchat是一款“阅后即焚”式的照片分享应用，图片分享后过一段时间就会消失。

还是那句老话，上述情况也并非一贯如此。如Snapchat<sup>④</sup>并不会总是提醒你对方只是在打字。新闻网站也并不总是发推送提醒。冥想类应用、星巴克、约会类应用、新英格兰爱国者队、西班牙语学习、数字匹配游戏2048等应用也不会。当你走近某家丝芙兰（Sephora）门店时，不会收到他们家的提醒；谷歌也不会要你在地铁之旅后给予评价。然而，若是没有你的关注——某种反复而强迫性的关注——这些应用程序将变得毫无价值，或者说其价值至少也是大打折扣。因此，他们委婉地敦促、操纵并控制着注意力：以通知的形式，或借助游戏化手段，运用类似游戏的元素来吸引你参与原本乏味无趣的活动，比如追踪自己申请达美航空常客计划的进展。

..

如今，手机是大多数千禧一代查询银行账户、亚马逊网购、叫车、找出行路线、播放音乐、刷抖音、拍照、出售二手服饰、寻找食谱、监控婴儿睡眠和保存票据（机票、电影票、车票、音乐会门票）的工具。虽说其中部分任务仍能在手机之外完成，但它们正日益普遍地被设计为通过某个应用程序来执行。这便是手机在我们生活中扎根的方式：不是通过一个或五个应用程序，而是对我们的注意力发起了漩涡式的全面扫荡。表面上看来，用户是这一切技术进步的受益者，但我们对手机的依赖实则是一种净亏损：个人隐私、注意力及自主权的全面沦丧。赢家是那些如此有效地利用了人们对便利的本能需求的公司——周而复始地利用，一切都是为了利润。

“幻肢综合征”指截肢患者感到被切断的肢体仍在，且在该处感受到疼痛等症状。

当我第一次用iPhone时，能够随时随地查询万事万物的感觉是如此的奇怪。而现如今，若让我与手机分离，就会仿如罹患幻肢综合征

（phantom limb syndrome）<sup>⑤</sup>一般。在iPhone问世早期，我尚能把它搁家里一整天，甚至都察觉不到它不在身边。可到了去年的某一天，我在周末旅行时把手机落在家里，心里感觉完全没着没落。我很清楚提醒和推送通知是如何把我玩弄于股掌之间的，可当我走出网约车、感到口袋里有嗡嗡声时，仍然觉得欣喜——会是谁在念叨我呢？哦，好吧，只不过是应用程序请我给司机打分而已，就像它已经重复了500次的那样。我就是只小白鼠，拉下杆子给自己喂毒药，品一口须臾之甘甜，吞一生恒久之恶果。

Pinterest是图片社交分享网站。Poshmark是美国最大的在线二手交易平台。

诚然，由于工作性质，我比大多数人耗在网上的时间更长，与Twitter联系的紧密程度也几乎超过了绝大多数人。但除此之外，也有其他将人牢牢束缚的绳索，有些是共性的，有些则是个人独有的：

Pinterest、Instagram Stories（向关注者分享图片或视频的功能）、Poshmark<sup>⑥</sup>、运动、填字游戏、Slack、校内应用、生育及经期监测、膳食计划、健身等各类应用程序，以及发信息、聊天——颇具讽刺意味的是，和真人发信息、聊天感觉上居然成了将我们与非手

机生活绑定的唯一方式。而且，即便你遵循减少手机依赖性的提示，也无关紧要：摆脱推送和电子邮件提醒可能就不再会收到通知，但这种行为本身早已被我们内化。你可以删除一个应用程序，正如我删除Twitter一样，但仍然可以找到其他方式去访问。你可以在晚上八点后把手机调至飞行模式——本人也是这么做的——但等到了早上八点时，你会发现自己长期以来的习惯又立刻放任自流。

为什么这种诱惑力会如此强大？多巴胺无疑只解释了其中部分原因。而对我来说，更大的吸引力是一种共有的错觉：拥有手机，我就能像个高人一样进行多任务处理，在所有人——甚至包括自己——面前无所不能。真正诱人的自然不是那块闪亮的黑色矩形，而是这样一种想法：你的生活居然可以高效得如此冷酷而完美，可以如此无缝衔接且一切尽在掌握。

.....

毋庸置疑，这又是另一个谎言。多任务处理实际上反而会抑制人们完成任务的能力——而关于这方面的研究，无论我们读过多少遍都不为所动。我们说服自己：互联网让人们变得更出色、更有效率，简直是无懈可击、天衣无缝。我们将在工作时集中精力，能通过应用程序摆脱琐事带来的瘫痪；我们会通过其他应用程序使家庭井然有序；能琢磨出某种社交媒体策略，在发展和完善自我个人品牌的同时也不需要付出经常性的关注；我们能通过发信息使生活中每个人都感到被认可，都觉得自己是某种特别的存在！

.....

而当上述一切都并未发生时，就会令人压力陡增，进而使我们会更希望进行多任务处理，试图掌控局势，却反而使自己的效率更低。这对我们所有人来说，都是一种注意力的死亡螺旋。不过我认为，对下面这些特别容易导致倦怠的互联网形式进行分析是有价值的：面向千禧一代的社交媒体；新闻；以及将工作渗透至私人生活中的技术。

\* \* \*

对于千禧一代来说，在我们十几岁、二十来岁时，是Facebook构建了（也搞砸了）我们社交生活的方方面面。但如今，我认识的大多数千禧一代基本上均已弃之不用。Facebook有毒，过于政治化——而在得

知该公司以何种卑劣的方式利用我们的个人信息之后，更是令人如鲠在喉。我大多数千禧一代的朋友们已经几乎纯粹是为了聊天群组才继续使用它：私人的、公共的或秘密的。这些群组是以播客、爱好以及讨论兴趣为导向的。

一部分年轻的千禧一代仍在使用Snapchat；Twitter仍然是许多作家、学者和书呆子被逼无奈的选择；Pinterest亦有其自身的心理吸引力；Reddit的在线社区有一种令人上瘾的吸引力；而领英则是MBA们的Twitter。但是，最应对倦怠感负责的社交媒体平台是Instagram。听起来，这可能有悖常理：长期以来，Instagram的吸引力在于，它是一个不那么戏剧性的Facebook——去其糟粕，取其精华——也就是仅留下那些招人喜爱的照片。然而，生成这些可爱的、精心策划的照片的过程，令人疲惫不堪。而浏览这些照片的过程，同样令人精疲力竭：无休止地滑动屏幕，欣赏那些看起来比你更酷、更平衡而且也更有条理的生活。Instagram成为一场持续而低调的讲座，反复教育我们：生活琐碎诸事，你还远未理清。

.....

此刻正在浏览着照片流，我看到：一张美丽晨光中乖巧小狗的照片；一位丈夫发布了妻子宛如影星娜塔莎·雷昂（Natasha Lyonne）般完美蓬松发型的照片；一位大学时代的朋友在俄勒冈州一片种植园地里抱着自己孩子；蒙大拿州的一位记者在冰川国家公园（Glacier National Park）外的岩壁上穿行；而另一位记者则展示自己在保加利亚华丽的婚礼造型；突然冒出来一则广告，正是我昨天刚注意过的泳衣；一个姑且算是朋友的家伙，发了张工作日晚上激情飙歌时的模糊照片；一位两年未联系的作家，完成了新书的初稿；一位与我一面之交的朋友，发了张采光极其到位的婴儿肖像照；一位本地朋友垂钓后在河面上泛舟；还有大学时的闺蜜在一场泳池派对上的照片，画面里其他人我都不认识。

我试着把每张照片在自己身上引发的焦虑分门别类一下：

可爱乖巧的小狗→

我应该给咱家狗狗拍更可爱的照片。

娇妻完美的娜塔莎·雷昂式蓬松发型→

天啊，我的头发真邋遢。

种植园地里的大学时代的朋友→

看看人家多勤快。

在冰川上的蒙大拿记者→

我不够硬核。

迷人的保加利亚婚礼造型→

我在蒙大拿这里简直已经变成了野人。

泳衣→

现在又流行20世纪30年代末的连体泳衣造型了吗？

激情飙歌→

难道我已经成了个没朋友的老阿姨吗？

完成书稿→

还记得我那本尚未完稿的书吗？

采光出色的婴儿照片→

万一我后悔没生孩子可怎么办？

河面上泛舟的本地朋友→

我在电脑前花去了太多时间。

泳池派对上的闺蜜→

她有了新的朋友，却不是我，我讨厌这样。

上述这些能算是理性的思量吗？可能算是吧。这些都只是普通的焦虑，好像那种看着杂志或朋友的明信片就能冒出来的忧虑。但在

Instagram上，它们都被塞进了一整条连续的队列，激起我们各个角落的潜在焦虑。它们形成了由我们未曾拥有过的生活和未曾作出的选择所组成的个性化马赛克，还迫使我们进行一种相互攀比的恶性循环。每张照片都只是一大叠证据中的一张而已，经过经年累月的发布，让我们知悉他人是如何实现千禧一代的梦想：从事一份很酷的工作，但又不会过分劳累；与一位有趣且支持自己的伴侣一起玩耍；如果愿意的话，养育可爱却又不令人厌烦的孩子；享受独一无二的假期，为有意思的爱好腾出时间。

我们都知道，Instagram正如其他社交媒体平台一样，并不“真实”，只不过是关于生活的某种精心策划的版本罢了。但这并不意味着我们不会用它来评判自己。我发现，千禧一代对具体事物或财物的嫉妒，远远少于对我们这里提到的那些积极健康的生活体验、对促使人们评论说“我想要你这样的生活”的那些东西的嫉妒。Instagram上描绘的千禧一代的梦想不仅令人向往，而且还是某种平衡、令人满意、与倦怠无关的生活。

.....

能引发最多嫉妒的照片和视频，是那些暗示已经达到某种完美平衡（努力工作并尽情玩耍！）的内容。在千禧一代的Instagram生活中，工作的出镜率极低，但却总是存在。有时，工作被拍成一个欢乐、别致或视野很好的空间，而且总是被呈现为有意义或令人满意的。然而，在大多数时候，工作是你想摆脱的东西：你努力工作只是为了能享受生活。

..

可是，我们中只有极少数人能接近于达到这种平衡状态而已。在社交媒体上发帖是叙述自己生活的一种手段：我们说服自己，这就是生活的模样。而当我们无法从一份良好、“充实”的工作和平衡的个人生活中寻获应有的满足感时，说服自己的最佳方式就是将这种满足感描绘给别人看。

如果你查看我的Instagram页面，很容易会以为我把所有的时间都花在徒步旅行、亲近大自然、与狗狗们亲昵，以及跑步、散步或越野滑雪上——与此同时，我每隔一周就能去一个美丽宜人的地方旅行。我的确花了很多时间与狗狗们在户外玩耍，也着实耗上不少时间为工作而

出差旅行。然而，我发布户外活动的照片，却是为了向自己和他人证明：自己在蒙大拿的大部分生活并非是盯着电脑屏幕度过的；其他照片则是为了让自己和他人确信：不断的旅行并不是某种远离人群的苦役，而更多是一种刺激。我实际生活的真相，介于发布的照片及其背后的意图之间。我发现自己睡前有时会与焦虑感作斗争，这时我会滑动手指浏览自己的Instagram页面，原因大抵是因为：当我感觉与自我或与自己的生活有所疏离时，Instagram页面能时刻提醒我，自己决定扮演的是何种角色。

“sponcon”是“sponsored content”（赞助推广内容）的缩写，指社交媒体上的付费广告或付费内容。

对于知识工作者来说，一个精心策划的Instagram页面，就像一个受欢迎的Twitter账号一样，可以成为通向工作机会的大门，或被打上“赞助推广内容”（#sponcon）的标签<sup>⑤</sup>。关于此概念，最纯粹的例子便是那些“网红”（social media influencer，直译“社交媒体影响者”），其全部收入来源就是通过在网上表现及表达自我。虽然大多数人的生活并不是那么明显地可以货币化的，但这并不意味着他们并没有把自我打造成一个品牌，以投射到更广阔的外部世界中去。比方说，我有位朋友，其个人品牌是“为人父母乐此不疲”。其他人的品牌还包括“家有怪娃”“我是酷爹”“荒野发烧友”“嗜书如命”

“空中飞人”“烹饪冒险家”“都市游牧民”“拥有多辆自行车的骑友”“我练瑜伽”“朋友相邀一醉方休”“让你见识一下什么是创意”等等。

一个具有强势影响力的品牌需要不断维护及优化。我们可能不会像Z一代那样无情地经营我们的“九宫格”——他们经常一次只发几张照片——而我们大多数人都会考虑多久发布一次，何时发布“故事性”的内容而何时只是随便发个东西，照片编辑到何种程度合适而不会显得过于雕琢。接下来，便是永无止境的对内容的追求：最夸张的例子，也许是人们冒着生命危险在极端地点拍摄的一张用来发在Instagram上的照片；而在大多数人的生活中，这种内容追求只不过意味着，在实际体验某件事，与考虑如何在Instagram上以符合个人品牌的方式完美展示这件事之间，摇摆不定。我发故我在。

（We post, therefore we are.）

这就是Instagram进一步模糊工作与娱乐之间界限的方式。在智能手机的推动下，每时每刻都是产出内容的机会，没有“下班”一说，因为智能手机让每个时刻都能被捕捉到，并且可以成为打造品牌的内容。即便是在无信号的地方——国际旅行中、在森林里，或是在水面上——你仍然可以拍照并保存起来。Instagram的照片压缩系统意味着，即使是最蹩脚的网络信号也足以用来完成发布工作。于是你就等着瞧吧，滚滚而来的评论、点赞，就是某种可衡量的对你生活的认可。

无论你是否明确地将Instagram想象为了解他人平衡的生活的窗口或是描绘自己生活的机会，即便是漫不经心的用户也会发现，自己对于Instagram在自己心目中占有一席之地感到反感。打开该应用程序，你会发现一些新鲜事；而若是你发布了自己的信息，就有机会看到每一个点赞你最新生活片断的人、那些欣赏你故事的人，或是给你发了上百条鼓励信息的人。那虽然悄无声息，但却让人激动，直到你想到这一事实：自从上次打开这个应用程序至今，自己的生活几乎毫无变化。

这也就解释了社交媒体让人痛并快乐着的两面性：我们被其深深吸引，而真的置身其中却又会感到持续不断的不满足，两者之间形成鲜明对比。Instagram让你能毫不费力地分散注意力，并且还能有效地将其包装为某种正儿八经的休闲活动，以至于即便当我们更愿意投身其他活动时——沉浸于阅读、与友人交谈、散步、发呆放空——会发现自己仍然在刷Instagram。

离睡觉还有十五分钟时间，整个人已经精疲力竭，这时候我也知道使自己进入休息状态的最好方法就是看书。然而，就连做出放下手机的选择，都需要强大的自制力。打开Instagram应用程序是如此轻而易举，即使它会让我觉得自己一无是处，进而更需要书籍带来那种真正意义上的慰藉。同样的情况也发生在飞机降落前的那一刻：我是该继续阅读呢，还是让眼睛休息放松一下？是该来一次快速的冥想呢，还是就干脆观察一下周遭拥挤的人群？结果我啥也没干，只是急于等待手机网络信号重新接入的那一刻，这样我便可以在社交媒体上查看所有那些不断增加的变化以及自己得到的认可。

Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (New York: Portfolio/Penguin, 2019).

那些原本能抵消或缓解倦怠的时刻，就这样被社交媒体撕得粉碎。社交媒体使我们沉溺于记录发生的事件，而与事件的实际体验疏离。它也把我们塑造成毫无必要的多任务处理者。正如你将在下一章所见，它还侵蚀了人们曾经所谓的闲暇时光。而其中最具破坏性的一点也许是，它摧毁了独处的可能性：凯尔·纽波特（Cal Newport）借鉴雷蒙德·凯思利奇（Raymond Kethledge）和迈克尔·欧文

（Michael Erwin）的定义，将“独处”描述为“自我心灵不受来自其他心灵的输入影响的主观状态”。☞换句话说，与你自己的心灵作伴，与经验揭示和挖掘出的所有那些情绪与念头作伴。

不妨扪心自问：是否记得，上一回真正感到无聊是何时？这种无聊既不是针对社交媒体也不是针对某本书，而是那种发自内心、漫无边际的无聊，那种既不知所起又不知所终的无聊，那种作为我们许多人童年标志性特征的无聊。直到最近，这种无聊感，已远离我多年——只要智能手机相伴就不可能拥有这种感觉，因其具有无限的使人分心的能力。

但在那之后，我在东南亚的某个偏远地区隐居了三个星期。通往该地的旅途需要在蜿蜒道路上行驶一段漫长的时间。途中没有互联网，而且由于路途太颠簸，甚至无法阅读。于是，我只能听着音乐，盯着车窗外，让我的思维去往经年未及的地方徘徊：追寻回忆；思想实验；发现新念头。在我的记忆中，童年的那种无聊似乎总是很痛苦，令我急于逃离；而现在，我发现自己急于逃离的是现状而宁愿奔向那份无聊，却屡次被唾手可得的手机所挫败。

我惟愿自己再也不要想起Instagram，但却又因为害怕将会因此失去什么而感到深深的悲哀。这就是一份毫无回报的兼职工作，却也是自己与朋友们的唯一联系，而我居然已变得如此忙碌，而抽不出时间与那群伙伴们真正面对面地相聚。Instagram已然与我的自我表现交织得如此密不可分，以至于我担心离开它我也将失去自我。好吧，这种说辞兴许略显夸张。但想到要重新去认识自己是谁——以及他人是谁——仍然令人望而生畏。我自我安慰着：自己已精疲力竭，哪还剩什么精力去做如此艰难之事？

\* \* \*

直到2016年美国大选之前，追踪新闻周期给人感觉难度并不大。浏览几家网站，听听新闻广播，也许再加上某个政治播客，基本上也能掌

握个八九不离十。但特朗普为新闻周期装上了超光速引擎，在他参与选举及总统上任之初，我开始感到事态愈发不受控制，这种感觉似乎延伸到了政府、社会、总统制、民主、全球世界秩序等各类状况。每当我努力尝试搞清楚周边发生的事，并试图使自己真正扎根于事实和情境中时，便发现画风突变、立场异动。特朗普发了篇推文；有人说谎了；特朗普又发推了；又有人发表了一篇洋洋洒洒的调查文章；特朗普发表了某些持种族偏见的文字；“我也是”（#MeToo）反性骚扰运动开始星火燎原；特朗普又发表了种族主义的言论；内阁中有人辞职了。

Katherine Miller, “President Trump and America’s National Nervous Breakdown,” BuzzFeed News, March 26, 2017.

关于特朗普总统任期头几个月给人带来的感觉，BuzzFeed的资深政治编辑、作家凯瑟琳·米勒（Katherine Miller）给出了最佳描述。

“一切看来似乎都很稀松平常，”她写道，“可一旦你解锁手机——砰的一声——一切都又变得聒噪起来。你对下面这种经历应该绝对不会陌生：无论是在清晨或是从午后小憩中醒来，还是刚从电影院走出，你随手查看Facebook、Twitter和短信，发现人们虽未及深思且不清楚语境，却个个情绪激动。他们对特朗普、特朗普的追随者、特朗普的反对者或媒体感到愤怒，对自己尚不清楚细节的虚伪感到愤怒并予以嘲讽，对某些人的无能感到愤怒，或者他们在做一些更令人费解的事情——并非愤怒，只是一个梗图或一句话，或者配有‘lol’（Laugh Out Loud，大声笑）或‘2017’等文字的截图，甚至只是一个表情符号。于是，谜团就此开始：究竟发生了什么？特朗普这回又干了什么？”

....

米勒对新闻周期的体验与我一样，也在一个更加情绪化的水平上：在那些手机通知的背后，满是坚持不懈、孜孜不倦地保持在线的人，其中许多人在冲着我们或是朝着我们的方向大喊大叫，或许是因为我们是“媒体”从业人员。但记者并不是唯一由于新闻而遭受攻击的群体。婴儿潮一代给他们千禧一代的孩子发短信，询问他们可曾目睹特朗普的所作所为；各种看似善意的人，在Instagram和Facebook上发表了真诚的反应，并请求旁人“多加注意，拒绝自满”。

不过，我很欣赏米勒用“谜团”一词，来描述这种疯狂的追踪动态更新的企图。它既抓住了眼下新闻周期强迫性、连续性的一面，又体现了由于故事从未真正结束而产生的持续的挫败感。像社交媒体一样，阅读新闻——重在其新——激活了我们大脑中的多巴胺机器。认知科学家吉姆·戴维斯（Jim Davies）在《引人入胜》（*Riveted*）一书中解释说，多巴胺使“一切看来都格外重要”：总统办公室里的人事变动、关于伊万卡订餐能力的八卦新闻、重大政策的逆转、总统转发的新梗图，所有这些都同样让人感觉格外重要。

.

虽然其中某些报道确实很重要，但透过推送通知、Twitter或短信息这样的在线体验，它们也会被碾平为重要性存疑的寻常琐事。某个重大的政策逆转比伊万卡的订餐事宜重要得多，但当两者都以同等的紧迫性及狂热性出现在报道中时，谁又能分辨得出孰轻孰重？的确，我们越来越难以分辨究竟应该把自己专心致志的注意力分配到何处。这也就有助于解释这一情况：为什么当我看见某个“被曝光的秘闻”出现在我的Twitter时间线上时（在过去三年这有不下50次），我不知道如何是好。“这当真是个重大事件吗？”我会问一个政治记者。通常情况下，得到的答复是：“也许吧——但应该不是。”

当然，问题的部分原因在于，在以往美国总统任期内理应作为重大事件存在的事情，在特朗普执政期间却并非如此。将可能存在的丑闻淡化有多种原因：大部分政治右派人士拒绝在道德、财务、行为或其他方面因特朗普的行径而被公开丑化，而特朗普本人也有能力通过新的谎言、离奇之语、种族主义言论——或是三者排列组合成一锅大杂烩——来重新引导新闻周期。而另一方面，若你是特朗普的拥趸，那么形势便是恰恰相反的：特朗普做了些值得击节叫好的事情，却未被称赞；而当这种赞许并未到来时，他又无比英明地转向了另一个值得颂扬的目标。

....

实际上，特朗普导演的新闻周期集结了烂片的所有特征：叙事线索不断陷入死胡同；包袱未能直击笑点，甚至都没被当作包袱；人物个性塑造乏力，且其行为丝毫没有价值。我们无从分辨哪些情节应牢记，而哪些只是一笔带过。而且，最糟糕的是，从来没有任何终结的闭环

或宣泄后的释然。每周倒是都有悬念，就像一部糟糕的肥皂剧，但你从未理清到底发生了什么、到底会发生什么，以及谁将被追究责任。

将新闻比作电影，并不是要将前者轻描淡写。与其他任何政治人物一样，特朗普的行为在世界范围内产生了实打实的后果。反犹暴力、欺凌、仇外情绪和白人至上主义——多项值得信赖的研究强调了这些情形在他执政期间盛行的方式。一方面，人们在争论是否可以将某条推文定性为种族主义言行；而另一方面，千百万人则实际经历了由特朗普拥护、鼓吹并使之常态化的种族主义态度所带来的伤害。此外，若是作为一个跨性别者、一个移民或非法移民、一个身为非亲生父母的酷儿、一个犹太人或印第安人，甚至仅仅作为一个女人，生活在这届政府的魔爪下，都无法免除广泛性焦虑（generalized anxiety）之苦。这种焦虑部分源于时刻生活在这样一种低级或高级的恐惧：自己深爱之人随时可能会被无情夺走。或是这样一种仿佛泰山压顶的感觉：自己极力争取来的权利正在被侵蚀。也有可能是这样一个缓慢发酵、即将曝光的真相：你正生活在一个衰落中的国家。即便你认为人们不该有这种感觉，也丝毫无法改变他们确实拥有这种感觉的事实。

面对焦虑、恐惧和悲伤，每个人都有不同的应对方式。而无论是眼下还是千百年以来，最普遍的一种应对方式便是将这些负面情绪转化为于道德上更易接受的故事。这就是感伤剧（melodrama）在18世纪和19世纪对社会紧张局势起到的缓解作用；这也是电影情节剧

（film melodrama）和抗议音乐（protest music）在20世纪起到的类似作用。而长期以来，新闻同样一直发挥着此类社会功能，但从未像现如今这般释放出无所不在的戏剧化元素。

ProPublica是一家针对美国社会公众利益进行调查报道的独立非营利机构。

凯莉安·康韦与亚历山德里娅·奥卡西奥-科尔特斯均为美国政界明星，前者曾任特朗普发言人，后者为美国历史上最年轻的女性国会议员。

我们有时会在党派分歧极为严重的网站上找到这样的故事，也能通过追踪党派观念极重的人物来发现。有时，我们也会在《纽约时报》干巴巴的详细报道、ProPublica 翔实的调查性文章或《名利场》

（*Vanity Fair*）的宫斗戏里找到它们。政治形象是最新款的名人形象。名人八卦现在已经扩大到从凯莉安·康韦（Kellyanne Conway）

到亚历山德里娅·奥卡西奥-科尔特斯（Alexandria Ocasio-Cortez）的罗曼史、过失与最佳推文。<sup>④</sup> 阅读这些信息不是出于好奇，而是因为我们深陷极度而持续的困惑中——每次点击似乎都能让我们离意义更近一步。虽然是特朗普在煽风点火，但就算是他离任后，那破败不堪的媒体周期自我修复的可能性也仍然十分渺茫。

同样的原则不仅适用于明确的总统政治领域，也适用于我们周遭的悲剧与我们对它们显而易见的无能为力之间的鸿沟。枪支暴力、破败的医保体系、难民危机、全球气候变化、警察暴行、在边境被政府拘留的儿童、心理健康危机、阿片类药物危机、针对跨性别女性和印第安女性的暴力——为了应对这一切，你可以选择堕入黑暗、冷漠或强迫性的自我教诲。拿新闻当消遣会让你觉得自己总算是做了点什么，即便只不过是见证而已。

.....

Brad Stulberg, “Step Away from the 24-Hour News Cycle,” Outside, December 1, 2018.

当然，见证也需要付出代价，尤其是当这种经过精心组织的新闻，其存在目的本就是为了给人造成情感上的冲击而不是谆谆教诲时。此外，正如布拉德·斯图尔伯格（Brad Stulberg）在一篇关于打破数字成瘾的文章中所说的，此类新闻可以提供一种参与其中的错觉。

“与其担心染疾，不如锻炼身体；”他指出，“与其对政治局势感到绝望并在Facebook上发表评论，还不如去联系你亲手选出来的官员代表；与其为处于不幸境地的人深感怜悯，不如起身去当个志愿者。”

④

诚哉斯言。然而，那些选择，只适用于尚未被自己生活的其余部分折腾得精疲力竭的人——这些人具备主动出击的能力和手段，而不是像我们许多人已经习惯的那样，只能被动而疯狂地采取权宜之计。当你倦怠时，作为一个有责任心的人，有时会觉得自己能做的最佳选择就是努力跟上新闻的节奏。而随后，那些新闻带来的沉重且无法逃避的负担会让你更为倦怠：因为，你的整个世界都变成了某种工作。

..

“错失恐惧”是指害怕会错过社交媒体上发生的事情，从而产生的焦虑和烦恼。

对许多人而言，要他们承认下面这一点很难：更多的信息，正如更多的朋友、更多的照片或更多的工作伦理一样，实际上只会更糟糕——这就仿佛是你明明出于好心却整垮了自己。在一篇关于“错失恐惧”

(FOMO, Fear of Missing Out)  的文章中，《连线》

(*Wired*) 杂志记者尼克·斯托克顿 (Nick Stockton) 公开承认了一件众所周知的事情：查看Facebook、阅读新闻并时刻保持在线，使我们感觉更糟。这一点已有相关研究清晰地予以佐证。不少聪明人均表示，大家都应该时不时地暂别社交媒体，休息一下。

Nick Stockton, “Who Cares About My Friends? I’ m Missing the News!” *Wired*, September 2017.

但正如斯托克顿所写的：“可我并不想休息。互联网正在做它的分内事——给我一切信息，每时每刻。我要握紧这信息量满溢的水龙头，直冲我的脸，尽量多地把这些信息给吞下去。我只是不想为此而感到难过。”  从倦怠中恢复，并不意味着从这个世界抽身离去，而只是意味着更为积极而细致地对你原先认定的同世界互动的最佳方式进行深入思考。

\* \* \*

我在BuzzFeed工作一年后，Slack横空出世。我们已经有一个群组聊天系统，但Slack非比寻常：它号称将掀起一场革命。其目标是将工作场所交流转变为直达信息及群组讨论方式，来“杀死电子邮件”。它还承诺协作将变得更容易（属实）、收件箱将不再那么堵塞（或许）。但最重要的是，它有一个先进的手机应用程序。像电子邮件一样，Slack使工作得以扩散至生活的犄角旮旯，直到各个角落均被填满方才罢休。它以比电子邮件更有效、更即时的方式，将整个办公室搬到你的手机里，也就等同于搬到你榻上枕边，无论是在你踏进机舱那一刻还是漫步街头时，无论是当你在超市排队时还是半裸着身子在检查台上等待医生时。

.....

的确，工作早已具备跟着人们回家的能力。例如，医生可以在下班后回顾自己的“口述实录”或病人的就诊记录；而人们也很早就可以用苹果电脑随时在家里记上几笔备忘录。然而，这种过程都并非“实时直播”，这也就意味着：在下个工作日来临前，无论你私下完成了什么工作，都不会有外人知道，自然也就不会迫使他人给出相应的反馈。工作狂可能只是某种与旁人无关的个人问题而已。

然而，电子邮件的传播形式颠覆了一切：先是在台式机上，然后是在具有无线网络（WiFi）功能的笔记本电脑上，接下来是黑莓手机，直到今天蔓延至各种智能手机、智能手表和“智能设备”上——就连你的健身自行车都不放过。这种趋势可不仅是促进沟通而已，它还让一种远比过去更令人上瘾的全新沟通方式成为了新的标准，而在这种看似随意的沟通方式背后，隐藏的则是巨大的破坏性。例如，当你在周日下午“发几封邮件”时，可能会说服自己：这只不过是在为做好准备——你或许认为这是真的，然而你真正在做的其实是放任工作占据你生活的方方面面。而一旦这个闸门被打开，它就会在未经你允许的情况下肆意扩散：从餐桌到沙发，从孩子的足球比赛到超市采购，从汽车里到家庭假期期间。

..

Rani Molla, “The Productivity Pit: How Slack Is Ruining Work,” Recode, May 1, 2019.

数字休闲的载体日益成为数字劳动的场所：如果你协助管理公司的社交媒体，每次登录Facebook、Twitter或者Instagram时，你都会遭遇来自工作账户的信息轰炸。若是有人发了封电子邮件而未得到你的即时回复，他们会直接转战至你的社交媒体账户上——即使上面设置的自动回复明确表示你此时没空。提供工作电话的雇主越来越少（无论是办公桌上的座机还是工作手机）；给你的“工作电话”打来的电话和发来的短信（来自消息来源、客户或雇主），其实都只是转到了你的个人手机上。“想当年，AIM是这样一种软件，”一位硅谷的CEO解释道，“你会收到一则离线消息。你本人也确实离开了你的设备。而现如今，再也做不到了，你在任何时候都是百分之百在线。” 📱

.....

除了电子邮件，还有其他多种表现形式：可以是Google Docs，也可以是你在给孩子做早餐时静音参加的电话会议；可以是你在家里就能登录的数据库，也可以是经理在周日晚上发来的“次日计划”。其中有些新情况、新形式还被誉为节省时间的日程优化器：更少的面对面会议，更多的电话会议；更少的僵化的办公室时间，更大的灵活性！你可以在家里开始自己的工作日，在小木屋里再多待一天，甚至提前下班去接孩子放学，反正稍后再做好收尾工作即可。但所有这些由数字化带来的灵活性，实际上意味着同样数字化地带来更多的的工作，以及更模糊的边界。而Slack，就像工作邮件一样，使工作场合的沟通具有一种随意感，即便参与者内心已将其视作强制性的。

.....

John Herrman, “Slack Wants to Replace Email. Is That What We Really Want?” New York Times, July 1, 2019.

确实，目前只有极小一部分劳动力使用Slack：截至2019年4月，约有95 000家公司为其服务付费。<sup>⑬</sup>但许多其他工作场所都已经在使用类似程序，或者很快就会使用。鉴于远程工作有增无减，其影响让人感觉无法逃避。在Slack出现之前就有远程工作者，但与电子邮件、电话或谷歌聊天工具Google Chat不同的是，Slack能够以数字化方式重建职场，包括商务礼仪、参与感和一种“在场主义”

（presentism），尽管一切都是尽在不言中。其目的是使工作更容易，或至少效率更高，但正如许多工作优化策略一样，它只会让那些使用者工作得更辛苦，而且更焦虑。

.....

John Herrman, “Are You Just LARPing Your Job?” Awl, April 20, 2015.

因此，Slack将工作变为了某种真人角色扮演

（LARP, Live Action Role Play）。“把工作变为真人角色扮演”（LARPing your job）是科技作家约翰·赫尔曼

（John Herrman）提出的，他早在2015年，就预言了Slack将如何破坏我们关于工作的观念及认知：“Slack是人们嬉皮笑脸和刷存在感的地方；在上面讨论报道、编辑和行政业务，不仅是为了完成实际工作目标，也是为了自圆其说。在一个热闹的Slack环境中工作……简直是

效率的噩梦，尤其是在你不讨厌自己同事的情况下。任何对此持有异议的人，要么是在为其辩解，要么是妄想。”

.....

随着越来越多的工作以远程形式呈现，许多人都在思考这一问题：当我们穿着运动裤躺在沙发上时，该如何证明自己“心系办公室”呢？我的做法是：发送文章链接（表明我在阅读），评论其他人发的链接（表明我在阅读Slack），并参与对话（表明我正积极投入其中）。我竭尽全力地制造证据，以证明自己始终在工作，而并非真的去工作。

..

编辑们对我说，没必要在Slack上表演成性。然而，若是我根本不用Slack的话，你觉得他们又会怎么说呢？从事“知识工作”的人，其产品往往是无形的，就像印在纸上的思想一样。他们经常与这样一种感觉作斗争：我们在电脑前坐几个小时，也很难产出什么可以拿来示人的东西。而对于我们这些曾在2008年后的经济衰退中工作过、找过工作或被解雇的人来说，这种概念尤为强烈。我们不顾一切地想证明自己值得拥有一份受薪工作，急于证明自己愿意付出劳动和全身心投入，以换取全职工作和健康保险。对我来说绝对如此——尤其是在文化写作这类领域，全职工作仍然很罕见。

下面这种心态或许是一种妄想：没错，当然，经理们确实会考虑我们究竟产出了多少作品，而只有最差劲的经理才会计算你的考勤打卡，即Slack界面上你名字旁边显示你“在线”的绿色圆点出现的时长。与此同时，大多数同事关心的都是如何“角色扮演”好自己的工作，根本没有闲工夫来在乎你的“角色扮演”。

换句话说，我们演的这出戏，主要是演给自己看。向自己证明，我们值得拥有这份工作；向自己证明，为互联网写作这种职业，理应得到稳定的报酬。从根本上说，这是我们的工作被普遍低估的一种表现：我们中许多人还在摸索在职场安身立命的方法，就好像产出知识居然也能赚到钱是纯属侥幸，因而必须尽己所能确保没有人意识到这种做法是犯下了弥天大错。

....

当然，无数种纷繁复杂的文化及社会力量导致我们如此疑虑重重。每当有人取笑千禧一代的本科或研究生学位时，每当有人诋毁一份工作时——这份工作能以某种方式让我们感到长辈教导我们应该去追求的热爱，每当有人由于对一份工作描述（社交媒体经理！）一头雾水而选择横加嘲讽时……所有这些就会汇聚起来，传递这样一种讯息：我们的工作要么轻而易举，要么毫无意义。难怪我们要花这么多时间来向外人表达自己工作有多努力。

\* \* \*

撰写本书的过程中，我去了一趟森林。在此之前，我买了一台太阳能电池设备，为笔记本电脑供电。随后，便在斯旺瓦利

（Swan Valley）一个湖边的营地待了一周，没有互联网，也没有手机信号——营地某个很小的角落除外，即便如此，那里的信号也只够缓慢地发出一条短信。除此之外，就只有我、写作中的书稿、要阅读的书籍，以及仿佛曼妙而无限的时间。

每天的生活节奏都是大同小异：起床；遛狗一小时；工作几个小时；跑步；午餐时翻翻小说；再次遛狗；又工作几个小时；边喝啤酒边编辑新写的东西；带狗去游泳；钻进帐篷；阅读小说；然后睡觉。像这样日复一日地度过了六天，我足足写下两万余字。

这些日子里，我实际用于写作的时间并不长，也就每天六七小时左右。与往常不同的是，这几天我是实打实地把这些时间用在写作上。当思绪游离时，我会抚摸一下狗；或是拿起手机，看看自己为狗狗们拍的照片，但什么也不做，因为啥也做不了；或者干脆只是发呆。然后，我会再将思绪拉回到正在写的文稿上，我的注意力和写作方向都能奇迹般地完全不受影响。

....

我理应为自己的进展感到激动才对，然而却被矛盾的情绪折磨着：若是我在这片森林之外的世界里也能这样工作，那该有多好！我就能创作出更多的作品——而且，至少在理论上说，还可以减少许多工作时间。

..

当然，能够以这种工作强度写作，也是因为我基本上没有什么应尽而未尽的个人义务。我不需要照顾孩子，没必要进行闲谈，也不必为任何人准备午餐。我不需要上下班通勤，不需要洗衣服，也不用打扫卫生——除了每天从帐篷里把松叶刨出来以外。我连洗澡都省了，也不用担心自己的外表。我的工作邮件都会以“不在办公室”来自动回复。我每晚有九小时睡眠时间，有时间锻炼身体，还有钱买到让我果腹和满意的食物。我唯一真正需要担心的是，那块太阳能电池板是否在阳光下。我的生活——和生产率水平——与19世纪一个经济宽裕而独立的写作者毫无二致。

归根结底，这种生产率与其说是与暂别互联网有关，不如说是与工作中在生活中获得中心地位有关：工作既不必与分心之事不断竞争，也并未与我必须做的其他事情争抢时间。数字化技术使工作蔓延至生活的其他部分，反之也使生活的其他部分渗透至工作中。当我准备书写上述三个段落时，我支付了信用卡账单，读了一则突发新闻，还在琢磨如何将新宠小狗的微芯片登记转至我自己名下。每一件事——尤其是写出这一小节——都耗费了我远为更多的时间。而且，这一切都让人感觉不佳，既没有满足感，也无法使情绪得到有效宣泄。

但是，这就是千禧一代的真实写照，被互联网缠绕捆绑的生活：我既要成为一个富有成效的作家，又要在Slack上风趣幽默，还得在Twitter上发布精彩链接，并且要保持房屋清洁，还要照着Pinterest上好玩的新食谱烹饪，又要在健身应用MapMyRun上追踪自己的锻炼记录，还要给朋友发信息问候一下他们成长中的孩子，并要与母上大人联系，还要在自家后院种西红柿，一边享受蒙大拿，一边在Instagram上把这种享受展示出来，然后冲个澡，接着换上可爱的衣服与同事进行半小时的视频通话，等等等等。

.....

虽说互联网并不是我们倦怠的根本原因，但它那所谓“使生活更轻松”的承诺根本不堪一击，而且还应为其所营造出的“‘什么都干’不仅可能而且必须”这一错觉负责。当我们无法做到什么都干时，我们不会去责怪那些烂工具，只会责备自己。在内心深处，千禧一代知道，加剧职业倦怠的主要因素并不是电子邮件、Instagram或源源不断的新闻提示，而是因为，在通向自我设定的那些压根无法实现的期望的道路上，我们始终饮恨而归。

## 第8章

### 周末为何物？

填满你每一天的事情，与你想要的人生意义不相符。所以，倦怠不仅是对工作上瘾，还是一种与自我的疏离。除去你的工作能力，你还是谁？剩下的这部分自我还有可供开采挖掘的地方吗？在无人注视的场合，你知道自己的好恶吗？除了一味向前进，你知道你该做什么吗？

在圣诞节与新年之间，共有六天时间。我已变得开始讨厌其中的每一天。

换作以前，可不是这样的。当我还是个孩子时，我会陶醉于学校假期，感觉这种休憩不仅理所应当而且实属必需——那段充满圣诞节余辉、雪橇和越野滑雪的光景，那段流淌于卧榻之上轻抚书页的时间。就算到了大学时代，我也会回家休息——原本已经精疲力竭或通常处于某种疾病的边缘，一回家便能陶醉在一学期结束后的尽情宣泄中。没有阅读功课需要补，也没有论文需要着手撰写。有时我会去给人当保姆赚点外快，或是在家里做点妈妈布置的家务活。这种“休息”的时间着实够长，以至于我最终对其感到厌烦，并渴望重新返校、重拾校园的日程表。

而待到攻读研究生期间以及之后作为教授工作时，我才逐渐明白，时间——所有那些被正式贴上“休息”标签的时间——实际上都只是用来工作的。但当我开始为BuzzFeed写作时，日子就变成了某种诡异的中介空间（liminal space）：办公室里大约一半的人在休假，但剩下的一半人好像也并没有做很多事？面对普遍很低的工作期望，我不知该如何自处。我感到蠢蠢欲动又惴惴不安，我无法允许自己少做事或干脆压根啥事也不做。

...

“American Time Use Survey—2018,” Bureau of Labor Statistics, June 19, 2019.

但让我感到焦虑的绝不仅仅是期末考试前那一周（Dead Week）而已。对于已经将倦怠心态内化于心的千禧一代来说——工作多多益善；每分每秒都可以且应该用以优化自身或自己的表现——“闲暇”时间往往让人忧心忡忡，难以让人真正放松。即便如此，这还得是在我们拥有这种时间的前提下：闲暇时间是出了名的难以统计，因为它们取决于自我报告；历史上，曾经还有一些（男性）社会学家甚至认为“照顾孩子”是一种闲暇形式。而在2018年，25—34岁的成年人表示，自己平均每天有4.2小时的闲暇时间，其中有2小时是用来看电视的，只有可怜巴巴的20.4分钟被用于“思考或放松”。<sup>②</sup>

你若是对照一下自己的生活，恐怕这些数字听起来仍然略显虚高。在这件事上，你并不孤单。这些报告是基于美国人用日记来记录的时间，要求参与者如实将每天的事件加以分类。但闲暇时间的数量终究远不如其质量重要。给你妈妈发短信算是“闲暇”吗？去健身房在椭圆机上锻炼35分钟算是“闲暇”吗？在Instagram上无意识地滚屏、试图在床上阅读最新的政治新闻，或在公园里照看自己的孩子，能算是“闲暇”吗？

我们面临的问题，部分在于我们工作得更多了。但另一个问题是，当我们从严格意义上说并未在工作时，也从未摆脱过自我优化的枷锁——无论是在身体、思想，还是个人社会地位方面。英语中的“闲暇”（leisure）一词，来自拉丁文“licere”，后者可以有不同的翻译，如“得到允许”或“免于……的自由”。如此说来，闲暇就是允许你做自己想做的事的时间，免于产出价值的负担。然而，当一切时间在理论上都可以转化为更多的工作，不工作的时间就会使你觉得丧失了机会，或干脆就是一种惨淡的失败。

.....

“在所有认识的人里头，我是最无暇可闲的。”三十多岁的白人写作者、播客主播卡罗琳（Caroline）对我说。她最初的工作经历（在经济衰退后）和她在自由职业市场上的位置（在那儿总是可以做更多事）相结合，造就了这样的她。“我所有的爱好都被货币化了，无论是有意还是无心的。”她接着说道。她出门旅行，表面上是在“度假”，实际上却发现自己一次又一次地重回工作的怀抱。

..

对卡罗琳来说，每项任务都必须使她感觉到是在明显推动自己的生活向前发展。跑腿的差事是可以接受的，因为这是使家庭和生活井井有条这项“工作”的一部分；在Twitter和Instagram上发东西自然也无不可厚非，因为这有助于打造自己的整体人设，而这样一来能使她保住饭碗。“我甚至不认为自己在经济上的动机有多强，更多是因为担心自己没有办法或才能来支撑余生，”她解释道，“医生可以永远是医生，律师可以永远是律师。但我身为某种创意阶层的一分子来谋生，根本不知道15年、30年、50年后的自己会是何种模样。”

每一次机会，每一份图书出版合同，每一集播客，都可能是她最后的机会。“问题在于，我在这种忙碌喧嚣中取得了不少成功，”她表示，“而得知这种心态已经带来了巨大红利作为回报，又进一步强化了这种行为。”她阅读过有关养成休息习惯、试着无所事事的文章，并认为其他人如果愿意这么做也无可厚非。但如果要她自己去尝试放松一下，闲逛也好，在泳池边看书也罢，就会对她的心理健康产生严重影响。现在，卡罗琳担心自己已经沿用这种工作方式太久了，心态早已支离破碎，再也无法修复。

\* \* \*

当千禧一代向我讲述自己与闲暇的关系时，我反复听到这个词：支离破碎（broken）。历史上，“闲暇”曾是“随心所欲”的时间，是一天中不用于工作或休息的8小时。人们培养业余爱好，从漫无目的的散步到搭建模型飞机。重要的是，这种做法并非为了使自己成为更受欢迎的对象，不是为了炫耀自己的社会地位，也不是为了赚些外快，做这些纯粹图个乐子。这也解释了如下问题为何显得如此讽刺：千禧一代明明被认定为是最自我陶醉的一代人，却忘了可以仅仅为了个人愉悦而做一件事。

....

我们的闲暇时光基本上很少具有恢复或自我引导的功效，甚至连获得乐趣都谈不上。和朋友出去浪？协调大家的时间可不省心。约会？网上的苦差罢了。盛大的家宴聚会？工作量实在是有点大。我不清楚把周六早晨花在长跑上是因为发自内心的欢喜，还只是因其是一种控制体型的“有效”方式。而阅读小说究竟是因为喜欢呢，还是仅仅为了可以对外宣称自己读过小说？这些都并非某种全新现象，却也有助于解释千禧一代倦怠的普遍性：当“休息时间”感觉仍然像在工作中一样时，你很难从劳动的日子里恢复过来。

..

两百年前，正式的闲暇曾专属于贵族阶层。你上大学不是因为自己的简历上需要一个亮眼的学位，而是因为你加入神职人员队伍或是喜欢书。那么还能做些什么来打发自己的日子呢？也许去散步、走亲访友，或是学习某种乐器、打牌、刺绣。但所有这些事都不是为了赚钱

——你的钱足够多，人人都知道，因为你的日子完全是在闲暇中度过。

而对于大多数并非贵族的人们而言，只配拥有转瞬即逝的闲暇：宗教仪式、假日及丰收庆典。工作的节奏——无论在农场还是在厨房——就是生活的节奏。直到第一次工业革命，工人大规模踏足城市与工厂，第一批劳工改革者才呼吁创建一周五天工作制。在许多重要的方面，闲暇得以“民主化”，尤其是对那些在城市里的人来说，他们纷纷涌向为其提供服务的大量所谓的廉价娱乐设施（游乐园、电影院、舞厅）。

1926年，机械化及自动化程度的提高（以及由此产生的生产率提升）意味着亨利·福特（Henry Ford）可以宣布执行一周五天工作制。

1930年，英国经济学家约翰·梅纳德·凯恩斯

（John Maynard Keynes）预测，他的孙辈每周将只用工作15个小时。由于各阶层都有充足的闲暇时间，社会必将一派欣欣向荣。而改革者认为，民主参与度将会提高，社会凝聚力、家庭纽带、慈善与志愿者事业也会相应水涨船高。人们将会有时间和自由来理解各种观点并寻找新的想法，将会尽享天伦之乐，将会尝试新的技能仅仅因为这能带给自己快乐。一直以来，这些事一直为富人专属，或者至少专属于富裕的男性。但从理论上说，它们很快将向所有人敞开大门。

时至今日，这一愿景听起来仍然显得有些像乌托邦——或者至少有点异想天开。在《自由时间：被遗忘的美国梦》

（*Free Time: The Forgotten American Dream*）一书中，本杰明·亨尼克特（Benjamin Hunnicutt）指出，随着生产率不断提高，工会开始成功地倡导减少工作时间，公共社会及私有领域均开始大规模扩建可供闲暇消遣的基础设施。他们建造了营地和度假胜地；他们成立了社区体育联盟，并发起了“一场充满活力的公园与游憩运动”，其内容就包括我们今天所享有的成千上万片公共公园空间的开发。建造这些空间，可不是为了让我们坐在里面、弯腰驼背地啃着 Pret-a-Manger 快餐店的三明治，一边用手机回复电子邮件。这一片片空间，本是为了迎候闲暇的大众而生。

但在实现每周15小时工作制的道路上，发生了一些奇怪的事情。起初，随着生产率的提高，预期工作时间确实在减少；但从20世纪70年代开始，预期工作时间又重新开始增加。部分原因是典型的美式资本主义在作祟。如果你能在更短的时间内制作完一百个小部件，并不意

意味着每个人都应该减少工作时间；相反，他们应该维持原有的工作时间，但是生产出更多小部件。然而，另一部分原因与另一种工作的兴起有关，即所谓的“知识工作”，其产出是另一种类型的小部件。

.....

知识工作者也有“产出”和“产品”，但与工厂产品的区别在于，它们难以衡量。因此，这些工人在领取薪水时，是按照一整年的工资来拿，而不是按小时计算。在“大压缩”时代，大多数受薪工人仍然每周工作40小时，但没有上下班打卡这类严格规定；而且，根据你的合同，有时还会有需要支付你加班费的法定要求。你可能会认为，大多数受薪员工每周工作永远不会超过40小时，甚至可能干脆就直接浪费掉这段时间中的一部分。说真的，至少在20世纪的部分时间里，情况的确如此：还记得传说中的酩酊午餐吗，类似《广告狂人》

（*Mad Men*）一剧中办公室里的酒水车，以及沙发上的小睡。毕竟，这些受薪者中的大多数人——这些人基本上都是清一色的男性——除了最有必要的那部分工作以外，都有秘书来打理一切。

直到20世纪70年代之前，中产阶级男性——无论是在工厂还是在办公室——在工作之外仍圈定了数小时的闲暇时间可资享受。但随着经济开始动荡，花在工作上的时间持续增加。随着整个商业部门的大规模缩减和裁员，每名员工都必须证明自身价值，既要向自己的上司证明，也要向被派来识别冗余和低效现象的咨询顾问证明。而要想表明你比坐在身旁的人工作更努力，同时对公司也更重要，最简单的方法便是延长工作时间。与此同时，钟点工的工资不再与通货膨胀保持同步，许多钟点工吵着要加班费（或再多打一份工），以便能像从前那样付得起家庭开销。

.....

Juliet Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure* (New York: Basic Books, 1993), 66.

公司改善盈亏状况最简单的方法之一就是大幅削减福利，可是削减福利又有损公司士气。因此，公司便雇佣更少的人手——得以支付更少的福利——并期望他们完成更多工作。<sup>⑤</sup>即使实际生产率是在年复一年地不断提高，公司却仍然在继续缩减带薪休假。抱着如今听来耳熟

能详的态度，在紧张的就业市场中，当时的员工们几乎没有选择，只得同意增加工作时间，接受额外的要求。

Juliet Schor, *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure* (New York: Basic Books, 1993), 1。

朱丽叶·B. 肖尔 (Juliet B. Schor) 在她具有里程碑意义的著作《工作过度的美国人》(*The Overworked American*) 中表示：自1970年以来，美国人的工作量年复一年地稳定增长，而人均闲暇时间却急剧减少，下降到每周只有16.5小时。❶该书出版于1990年，这一发现在当年几乎让人觉得可耻且难以接受。而肖尔并不是第一个发出警告的人。早在1988年，《纽约时报》试图解释“为什么所有这些人都觉得自己没时间”；而《时代》杂志则在次年发表了一篇封面故事，宣布“留给美国人的时间已经不多了”。“工作狂”

(workaholism) 现象在这一时期成为一种广泛的文化焦虑，这绝非巧合；十余年来，一直被认为是努力工作的行为，不成想却突然以其怪异性而为人所知。

可我们偏偏就成长在这种怪象的阴影下。我们千禧一代在父辈身上观察到这种奇怪现象——即便当时尚未被命名为“工作狂”——而随后我们还将在求学之路上逐渐把这种现象内化于心。当然，没人喜欢没完没了地工作。但即便如此，也并不会使此事的必要性减损丝毫。今天，曾在婴儿潮一代中确诊的工作狂现象，已经变得如此普遍，以至于其不再被认为是某种异常的病态。无论你是在受薪工作中每周投入60个小时，还是将在沃尔玛工作37个小时与开优步的13个小时拼凑起来，都是一码事。

.....

除此之外，当我们为闲暇时光做出各种精妙的安排与尝试时，工作仍然能以其他无数种方式无孔不入。今天工作上出现的危机似乎总是需要得到我们即刻的关注，而实际上就算等到明天清晨再作处理，这些危机及其后果都不会有丝毫改变。工作持续全球化意味着：你可能得在柏林时间下午三点参加一个电话会议——相当于波特兰时间早上六点；一名在白天忙得不可开交的经理，晚上十点在床上时才能处理自己的电子邮件，而她的回复迫使同事们要在一刻钟内作出回应。

一些办公室文化要求自我牺牲式的在场主义：最后一个离开办公室的人“胜出”。但就我认识的大多数千禧一代来说，唯一“迫使”他们长时间工作的人只有他们自己。这么做可不是因为受虐狂心态作祟，而是因为我们已经内化了这样一种想法：保持工作出色的唯一方法就是一直工作。可这种态度的问题在于，一直工作并不意味着一直有产出。尽管如此，它还是创造出了某种令自己满意的虚构的“生产率”。

这种对生产率无休止的追求，并不是一种合乎自然的人类力量——至少以其目前的表现形式来看，是一种相对较新的现象。英特尔

（Intel）公司的工程师梅丽莎·格雷格（Melissa Gregg），在《适得其反：知识经济中的时间管理》

（*Counterproductive: Time Management in the Knowledge Economy*）一书中，研究了“生产率”狂热的历史，她将该现象最早追溯到20世纪70年代，随后在90年代以及当下分别达到高峰。格雷格将每一波生产率管理指南、自助书籍及如今应用程序的涌现，同人们对裁员深感焦虑且意识到需要证明自己比同龄人更有生产率（因而从理论上说更具价值）的时期联系起来。在我们当前风雨飘摇的经济环境中，创造并维持表面秩序的唯一方法就是谨遵生产率的信条，无论是雷厉风行地将邮箱内未读邮件数归零，还是选择对其完全忽略。

Anna Weiner, *Uncanny Valley* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2020) .

各种有利可图的商业模式也随之崭露头角，旨在助人攀上生产率的巅峰，迎合的正是那种急于将更多工作填塞到日子里的人，以及那些工作量大到让他们自我感觉身陷最基本的成人责任中无法自拔的人。正如安娜·维纳（Anna Wiener）在《神秘硅谷》（*Uncanny Valley*）一书中明确指出的那样：过去十年里，硅谷的大量创新都刻意面向

“富裕且工作负担过重的人”，通过Instagram账户便能直接销售从牙刷到维生素的一切事物。“平凡无奇的美国一夜，疲惫不堪的父母及曾在新年许愿要好好下厨的人，都在拆开由从事备餐业务的初创企业运来的相同的纸箱，处理同样的塑料包装品，然后坐下来吃一样的菜肴，”她在书中写道，“同质化（homogeneity）是消除决策疲劳而付出的一个小小代价。它能解放我们的思想，得以追求其他方面，比如工作。”

....

Trunk Club, 中高端个性化服装定制电商; Blue Apron, 食材配送公司; FreshDirect, 生鲜电商。

像这样追求生产率的一个结果,就是形成了新的劳动等级制度:在顶端,是受薪的、具备极强生产率的知识工作者;在底层,则是从事“平凡”工种而使上层的生产率得以实现的人,这些人包括保姆、TaskRabbit上的零工、Uber Eats上的送餐司机、房屋清洁工、个人管理顾问、Trunk Club的造型师、Blue Apron的包装工、亚马逊仓库工人和司机,以及FreshDirect的采购员<sup>④</sup>。从古至今,有钱人一直都有仆人。可区别在于,当年,仆人做这些事都是为了让主人不必工作,而不是像如今这么做居然是为了使主人做更多工作。不过,为完成上述生产率提升任务提供便利的人,几乎都是独立承包人。他们不仅收入极低,几乎没有工作保障,而且无法在遭受不公平待遇时寻求帮助。这其中许多人还被自己那一套不切实际的生产率标准所驱使,他们把自己累得形销骨立以达到这一标准,但并不能赚取几十万美元,他们就连赚个最低工资都够呛。

....

Andrew Barnes, *The Four-Day Week: How the Flexible Work Revolution Can Increase Productivity, Profitability, and Wellbeing, and Help Create a Sustainable Future* (London: Piatkus, 2020), 2.

Bill Chappell, “4-Day Workweek Boosted Workers’ Productivity By 40%, Microsoft Japan Says,” NPR, November 4, 2019.

Robert Booth, “Four-Day Week: Trial Finds Lower Stress and Increased Productivity,” Guardian, February 19, 2019.

在现代职场,似乎受薪工作场所中的每个人——从经理到员工自身——都对证明自身价值如此焦虑,以至于大家都忽视了俯拾皆是真实证据,都证明更出色的工作几乎总是通过更少的工作来实现。新西兰一家保守的信托公司的负责人看到一项研究,该研究发现办公室工作人员若按照每周40小时的标准工作时间来算,每天只有1.5—2.5小时是富有成效的。<sup>⑤</sup>因此,他决定尝试一些革命性的做法:实行一周四天工作制,每位员工领取同样的工资,只要他们能在以往80%的时间

里继续完成原先的生产率目标。在为期两个月的试验结束时，他们发现生产率上升了20%，同时“工作与生活平衡”的满意度指数也从54%上升到78%。2019年，微软日本公司一项类似试验使生产率提高了40%。休息不仅让员工更快乐，而且也让他们在实际工作时效率更高。

...

不过，若是要承认这一点，也就意味着要面对业已僵化的关于工作的美式思想观念，即更多的工作总是好的，更少的工作就是坏的，而无论有多少证据表明事实并非如此。这也就解释了，至少在我们目前情况下，选择不工作为什么听上去有些不太现实。2020年前后，有位在一家初创企业担任律师的朋友，请了一天假，因其急需一个周末从工作中抽出身来。她告诉同僚们，若有紧急情况，可以通过手机联系。几个小时后，手机屏幕亮起来了：不过，这并非什么紧急情况，但她老板定会有点什么事需要听取她的意见。同样的情况也适用于整个劳动力市场：空乘人员、服务人员、清洁工人，谁都可能被召唤，即使今天是他们的休息日，也不得不回来工作。我们每个人都以各不相同的方式，成为不可或缺之人。

.....

正因如此，我的这位朋友才会接到这种电话——据说只有她能回答老板的问题。也同样因为如此，人们对请假深感内疚：毕竟工作总得有人做，不是嘛？所以，其结果要么是在重新回来上班时，自己被淹没在堆积成山的工作中，要么就是当同事不得不连上两个班次时，淤积着对自己的怨恨。在我们目前的情形中，任何试图在工作与闲暇之间划清界限或处理自身倦怠问题的尝试，都意味着在他人身上制造倦怠。而感觉上仅剩的这个解决方案，也是其中最无效的一个：让我们继续埋头苦干吧。

\* \* \*

我们并未根据自身的身心节奏来调节工作，反而通过屈从、麻木及其他方式来忽视身体的需求，以便能随时工作。理论家乔纳森·克拉里将这种工作无孔不入的现象，视作“永不下班”（24/7）心态的一部分，在此心态下，“一个人的个体及社会身份已经被重组，以顺应市场、信息网络及其他系统不间断运作的需要”。我们中一部分人是因

为别无选择，所以才要忍受这种让人身心俱疲的工作强度；而对于其他人而言，接受这种工作强度只是因为自己尚能忍受。

....

“蓝色法律”原来是美国殖民时期的清教徒所制定的法律，禁止在星期天跳舞、喝酒等，后转变为有关个人行为的严格规定。

诚然，在工业革命之前，许多人的工作——作为农民、医生或乳母——会要求他们间歇性地在夜里，甚至是在宗教节日中工作。然而，直到第二次工业革命之后，由于工厂有了昼夜不停地满负荷运转的要求，才使得每时每刻都成了工作时间。但是，即使当早中晚三班倒成为全美范围工厂生活的标配，禁止大多数类型的企业在周日开工的

“蓝色法律”（blue laws）<sup>⑤</sup>，也有助于保持劳动者至少一周一天的休息时间。

Ex Parte Newman, 9 Cal. 502 (Jan. 1, 1858).

其中许多法律法规专门针对酒精的销售——这是基督教徒道德化力量的延伸，教会希望保护安息日不受那些声色犬马的影响。这也是此类法律受到挑战的部分原因：为什么那些没有宗教信仰的人却要遵守某个宗教节日？但法院则通过反复诉诸周日不工作的“世俗利益”来回应。加利福尼亚最高法院首席法官斯蒂芬·约翰逊·菲尔德

（Stephen Johnson Field）于1858年写道：“在各国哲学家、卫道士和政治家心目中，没有任何一个主题能像定期停止劳动的必要性那样，获得如此一致的意见。每七天里休息一天，是建立在经验基础上的规则，也得到了科学的支持。”<sup>⑥</sup>

Judith Shulevitz, *The Sabbath World: Glimpses of a Different Order of Time* (New York: Random House, 2010).

时至今日，虽然哲学家、卫道士和政治家们依然同意休息是不错的，但大家却始终拒绝承认休息是必要的。而仍存续至今的“蓝色法律”，通常被认为是一种烦扰。除了那些最虔诚之人拥有的企业外，大多数中大型企业周日仍然营业。在《安息日世界》

（*The Sabbath World*）一书中，朱迪丝·舒莱维茨

（Judith Shulevitz）认为，这一过程伴随着闲暇活动在20世纪中逐渐商业化而生。<sup>⑦</sup>曾经，人们的星期天主要是在家里和教堂周围度过

的：在家里或与家人一起吃饭，享用本周前些日子购买的食物。对于虔诚信徒来说，时间是在默想与敬拜中度过的；而对于不那么虔诚的人，空余时间可以用来阅读、玩耍或其他形式的消遣。

.....

而在随后的日子里，人们开始在周末寻求有组织的、需要花钱的活动。而相应地，这就需要其他人来工作，无论是电影院的检票员，还是小卖部里的售货员。当从事这些工作的人达到一定数量时，更多的人便被征召来开拓市场，从便利店员工到超市理货员。而对公共服务的需求也随之增加：你会需要一位工作人员把公园里厕所的锁给打开，也需要更多人来驾驶公交车及地铁。

...

对服务的渴望造就了节假日服务的常态化。目前，31%的全职雇员以及56%的同时从事多份工作的人，都在周末工作。在美国，只有少数几个政府法定假日（国庆节、感恩节、圣诞节、元旦），给人感觉真的在以一种有意义的方式被“庆祝”，而即便如此，许多零售服务业员工仍然在此期间工作。譬如在圣诞佳节期间，甚至邮递员也开始在周日工作。这并不是因为人们希望圣诞礼物来得更快一些，而是因为美国邮政（United States Postal Service）认为这是一种可能的与民营竞争对手角逐的方式。

..

虽然有阶层安全感的人（或受工会保护的人）仍然可以拒绝在某些日子或某些时段工作，但那些没有筹码的人——特别是非法移民、受教育程度低的人，或从事多份工作的人——会破坏自己的生活节奏以适应资方的要求。日益扩大的阶层鸿沟不止出现在富人和贫民之间，也不仅仅横亘于高效多产者与促成其实现高效生产率的那些人之间，而且还体现在那些能捍卫些许睡眠时间的人和那些无力捍卫的人之间。

工作倘若尚未完全占据我们的周末和节假日，只不过是因为我们手头没有足够的工作。曾经，法律明令禁止资本主义逻辑染指周日；如今，该逻辑已然覆盖了我们每一刻的“闲暇时间”，而我们对于这些时间的“潜力”的态度，也发生了相应的变化。经济学家斯塔凡·B. 林德（Staffan B. Linder）于1970年出版的《繁忙的有闲阶级》

(*The Harried Leisure Class*)一书，辨识出了一种寻求更多增长、更大市场以及更多消费以反哺自身的市场形态。专门研究闲暇问题的学者认为，这是首部讨论此类市场形态发展后果的著作。在该模式中，每天中的每一个小时都变得越来越有价值：对公司如是，对劳动者自己亦然。

在这种方式，每一刻不工作的时间——即闲暇时间——真金白银便从指缝中溜走。为了使自己与这一观念协调一致，我们往闲暇时间里尽量填塞各类活动，同时尽力拉动消费，以便使其具有某种价值。为了唤起人们对于这种狂热消费的生活方式的印象，林德在书中描述了这样一位男子：他在晚餐后“才喝罢巴西咖啡，又饮起法国干邑白兰地，眼里读的是《纽约时报》，耳中听的是勃兰登堡协奏曲及自己瑞典太太的话语——所有这一切都同步进行，并且都或多或少享受其中”，以此来填补自己的闲暇时光。当年的故事换作今时今日的版本，兴许会是这样一位女子：她喝着七美元的冷萃咖啡，包里还放着四美元的椰子水，走在去练瑜伽的路上，一边用耳机听着播客《每日新闻》(*The Daily*)，一边在群聊中发送乖巧得体的动图，来回应关于即将到来的闺蜜周末聚会的讨论。

Elizabeth Currid-Halkett, *The Sum of Small Things: A Theory of the Aspirational Class* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017).

“最大化利用”闲暇时光的策略——无论是为了我们自己、陪伴家人，还是与伙伴相聚——居然与阶级焦虑有着密不可分的关系，惊不惊喜，意不意外？在《微小事物的总和：关于有志阶层的理论》

(*The Sum of Small Things: A Theory of the Aspirational Class*)一书中，伊丽莎白·科里德-霍尔基特

(Elizabeth Currid-Halkett)认为，有一部分美国人越来越关注通过“传达他们所获得的知识 and 价值体系的文化符号”，来表达自身的阶层地位。☞换句话说，他们积极参与和消费那些彰显“精英”地位的休闲活动、媒体产品和商品，并通过谈论、在Instagram上发东西等方式对此进行宣传。人如其食，人如其读，人如其观，人如其衣，且远不止于此。去哪家健身房，发布度假照片时使用哪款滤镜，去哪里度假，你心之所念所及皆是你。

《真实主妇》是一部真人秀电视系列剧，由数十部连续剧组成，每一部分别记录居住在某个城市一群富裕主妇的生活。

光是收听NPR、阅读最新的国家图书奖非小说类获奖作品，或跑个半程马拉松，是不够的。你必须得确保他人了解你是那种格外高效利用闲暇时间的人——你的闲暇时光极具自我陶冶和优化的价值。尽管许多与“有志阶层”（aspirational class）相关的产品与体验都相当老派且平庸俗套（如阅读畅销文学小说、观看以奥斯卡奖为诱饵的电影），但目前有文化的中产阶层的标志就是雅俗共赏：会欣赏芭蕾舞，也会关注抖音上最好的舞者；既能接受高水准大制作的史诗或严肃剧集，也要紧追整个《真实主妇》（*Real Housewives*）系列剧 ⑤ 中的情节变化。所谓文雅有修养，就是要在文化上广泛涉猎，不计一切时间成本。

..

当人们抱怨“电视剧太多”时，其抱怨之处在于：并不是市场上已经有了充裕而适合各种欣赏口味的选择，而是为了能跟得上与人交谈的话题需求，观赏剧集的数量不得不持续增加。连续剧、播客甚至是体育赛事，都让人感觉像是任务清单。你是否真心喜欢这些作品，甚至是否真的会完整地看完，一点儿也不重要。重要的是要能在社交媒体上或面对面交流中发出信号，表明自己是那种已经观赏过这些内容的人。当你留给闲暇的时间为数不多时，就会持续不断地要求自己对其加以最大化利用——无论是消费各类文化产品还是投身休闲活动，都要能够最有效地展示自己作为一个文化杂家的江湖地位。你在线浏览了（且志得意满地存起来以便稍后再读）他人推荐的数十篇文章；你买了一些毛线和一本编织教程，但却从未真的动过一针一线；你开始阅读一本书，紧接着就怀疑自己是否应该读另一本更酷的书。在一次浅尝辄止之余，你又一次次回首往昔——或是在Instagram上指尖飞舞——只为寻找更美好的事物。

正如科里德-霍尔基特所指出的那样，这种做法超越了实际的收入水平——拥有博士学位、只能勉强维持生计的兼职教授，居然与常春藤盟校出身的律师一样，经常消费并传播那些专属于有志阶层的内容。这掩盖了学位实际能（或不能）带来的经济稳定性，但却提供了一种不同的阶层安慰剂：如果你身背几十万美元的债，永远都买不起房，并且对某些灾难性的疾病可能带来的后果感到恐惧，这一切都没关系，

只要你还能在社交圈子里与高收入者打成一片。在介绍《每日新闻》主播迈克尔·巴尔巴罗（Michael Barbaro）时——这是由《纽约时报》推出的一个大受欢迎的播客，也是有志阶层消费的一个完美例子——制作人詹娜·韦斯-伯曼（Jenna Weiss-Berman）一针见血地指出了该节目的吸引力。“听了《每日新闻》，你在晚宴上的发言将会更加游刃有余，”她解释道，“而你真正想要的无外乎这些。”

我们总是乐于认为自己的文化和休闲品味在某种程度上是“自然而然”的：报名参加此次铁人三项赛，观看某部电视剧，下载这个播客，就是因为我自己喜欢！然而，每一个选择都在向旁人诉说我们是谁，每错过一个选择又会将我们排除在某些对话之外——我们对这些问题的理解，左右着我们的每一个选择。错过一集电视剧、某个系列电影或是某种流行趋势倒是可以接受的，但如果抽身出来完全不参与，那么下次和那些与你拥有同样阶层抱负的朋友一起玩耍时，你就将妥妥地化身为局外人。毕竟，谁也不是单纯出来瞎混的，心里总该有个目的吧。书友会的流行就绝不只是为了增强人们的阅读意愿——它在人们那种单纯的与他人共处的渴望之上披上了一层曼妙的外衣。

.....

SoulCycle为美国知名的高端动感单车健身培训连锁品牌。

《播客拯救美利坚》是由Crooked Media公司制作和发行的美国自由派政治播客。

Skimm为针对千禧一代女性的媒体平台，最初以电子邮件新闻通讯的形式开展业务。

Noreen Malone, “The Skimm Brains,” Cut, October 28, 2018.

类似状况也发生在旅行与锻炼方面：若你凑不够钱谋划一趟日本之旅，至少可以跟人聊聊市中心刚开业的那家绝佳日料店；如果你买不起SoulCycle<sup>⑩</sup>的健身课程或一辆公路自行车，谈论一下每周六的长跑训练也无妨；要是你无法为政治竞选捐款，仍然可以在听完《播客拯救美利坚》（*Pod Save America*）<sup>⑪</sup>节目后煞有其事地评论候选人的策略。这也是像Skimm<sup>⑫</sup>这样的数字媒体变得如此受欢迎的原因之一，Skimm目前拥有700多万名订阅者，最近一次的估值超过5 500万美元。它们是有志阶层消费时的小抄，对下班后喝酒时可能出现的每个话题提供零碎的简报。正如Skimm的标语所宣称的那样：使“活得更潇洒”更轻而易举，或者至少让人看上去如此。<sup>⑬</sup>

看电影、做瑜伽、听播客，当真有用吗？当然没有用，至少严格意义上并没有用。一大堆人宁愿迫于压力去看更多电视，而不愿意被迫把这些时间耗在工作上。但是，当此类文化消费成为你通往有志阶层的唯一途径时，感觉就不再像是一种选择，反倒更像是一种义务：某种无偿劳作的形式。这就解释了为什么通过参与这些活动来“放松”，反而会令人感到如此疲惫不堪、不尽人意，而且没有半点修复身心的作用。

\* \* \*

用“有志”阶层的价值来充斥你的闲暇生活，也许会平息某些有关阶层安全的焦虑。可是，要想在自己所处的阶层中感到安全，一个更有效的方法就是赚更多的钱——确切地说，就是将你的爱好货币化。

.....

严格意义上讲，爱好就是指在闲暇时间开展的活动，其目的纯粹只为取乐。如果你只是尝试过某项活动，那顶多只能算是浅尝辄止。而只有在周而复始地重复该活动的过程中，它才逐渐成为你的一种爱好。如今的许多爱好，都会涉及培养某些已经被机器所淘汰或至少从技术上说不必要的技能，如编织、烘焙、手工制作（tinkering）。而其他爱好或是带给人们收集与分类的乐趣，或是要全神贯注地关注细节，或是能增进与他人的和谐——无论是字面意义还是取其引申义。在合唱团里唱歌，是一种业余爱好；参加保龄球联盟、缝纫圈子、跑步俱乐部也都是。玩电子游戏绝对可以算是一种爱好，尤其是那种能够打造社群且需要细致打磨战略的游戏，如《我的世界》（*Minecraft*）或《模拟人生》（*The Sims*）。

某些爱好，特别是涉及练习的爱好，还能当作构建有志资本的一种手段。在美国大多数地方，身为一个高山滑雪的玩家，无非是为了强调你有钱买装备且承担得起近百美元的缆车票。但许多爱好，尤其是与手工艺相关的爱好，给人一种复古的感觉，并不时髦却卓尔不群，这种时候才反而会显得很酷。有些爱好，我们在成年后才开始学习，而也有许多爱好是我们打小就开始培养的，是从家庭或社群里流传下来的。例如，我喜欢徒步旅行和露营是因为老爸也喜欢；我喜欢折腾点花花草草是因为老妈也喜欢园艺，而她喜欢摆弄花草也是因为外婆中意此事。

....

爱好本身与野心绝缘，因其包含的任何“目的”都是次要的，纯粹是为快乐而快乐。可是，当你整个人生都只是在为攻读大学而创造自身价值时，爱好简直太奢侈了，那感觉陌生得仿若一场春梦：任何一项活动都必须是达到某种目的之手段。在我伴侣的成长过程中，他只依照课程要求而阅读，只在参加合唱团时唱歌，因为这样能使他的简历更为光彩；参加划船，只是因为一流大学需要你掌握某项运动。直到他三十多岁，我们俩搬到蒙大拿州时，他才终于找到了属于自己的空间，得以尝试着琢磨出自己真心喜爱的事情，而不是他应该做些什么来增加自己的价值。如今，他将这一过程描述为“充满了愧疚和自我怀疑”。

..

对许多千禧一代来说，冥冥之中总有一种驱动力，促使你在自己投入的任何事情上都力争完美。“我可不能成为一个平庸的自行车手、舞者或徒步旅行者，”阿莉（Aly），一位正在往中上阶层迈进的白人女性对我说，“我必须全力以赴，追求卓越。”而身为中产阶层犹太人的拉拉（Lara），则记得自己二十多岁时曾有过爱好。她回忆道：

“我在乐队里唱歌，先是学会了吉他，后来又开始学打鼓。但后来，等进了研究生院后，我认为自己没有时间或资源来维持这些爱好。若是将时间投入到任何无法推动自己写作生涯的事情上，我都会有强烈的负罪感。”最近，她已经从家里取回了架子鼓，却仍在挣扎着挤出时间来投入到自己想做的事情上。“我做事不喜欢半途而废，”她说，“不过，这也必然意味着我需要远比目前更多的闲暇时间。”

拥有最多闲暇时光的人——这些人将其爱好货币化的压力也最小——是那些从事着可能会被其他人视作无聊至极的工作的人。伊桑

（Ethan）是白人，目前住在田纳西州纳什维尔市，在一家大型保险公司担任理赔员。他每周正好工作40小时，并认为自己就是个中下阶层人士。他在上下班之间明确划清界限，这使他能有效保护自己的闲暇时间；而这段光阴，他主要用于玩《龙与地下城》

（*Dungeons and Dragons*）游戏并写点相关评论。

而当人们找到时间和精神空间来培养一个爱好——特别是当你还“精于此道”时——将这一爱好货币化的压力便会逐渐开始积累。若是有人喜欢烘焙，并开始把她的作品带到聚会上，大家都心知肚明，真正

表达恭维的唯一方法就是建议：你完全可以靠这本事赚钱！雅妮克（Janique），一名31岁的中产阶层黑人，为自己能留出唱歌和写歌的时间而感到自豪。而自从她加入某个乐队后，劝她商业化的压力陡增，大家都认为她应该以某种方式获得报酬。

.....

吉娜（Gina）是中产阶层的亚裔美国人，她明白，“人应该从给自己带来快乐的事情中赚钱”这一想法有其社会根源。“我已经了解这种心态使得剥削大行其道的事例，”她说，“我不希望对自己爱好的那种‘纯粹’的爱，被我或许能从里面赚到钱的虚幻愿景所玷污。我见过朋友们尝试着将爱好货币化，见识过他们在此事上获得成功。可我也目睹了他们逐渐由爱生恨的一步步，感到曾带给自己快乐的事变为枷锁的一幕幕。因此，我得跟这种事说一句：走好，不送！”

....

不过，在如今的经济形势下，“保护”自己的爱好不被货币化，往往成了一种特权。住在威斯康星州南部的吉米（Jimmie）将他的阶层地位描述为“不再浪迹天涯，好歹有了个家”，他每周工作80—100小时，都是在主播、社交媒体、数字内容创作和设计等方面打些零工。

“我已经把生活中除了为人父母之外的方方面面都货币化了，而只要再来几张医药费账单的话，讲述我当爹的酸甜苦辣的博客也就可以开张了，”他解释道，“我甚至连自己参加的电子游戏锦标赛都拿出来直播。”他也很想把一些小秘密压心底，可家里有两个孩子等着他抚养成人。“我们需要钱，我可没有奢侈到能把时间浪费在非生产性活动上，”他告诉我，“这么做是没什么意思，但好歹使我们有了个容身之所。”

吉米估计，他每周大约有5—7小时的闲暇时间，包括通勤时间以及下班回家后在沙发上昏睡的半小时。他不认为直播电子游戏比赛是种休闲活动，甚至连爱好都算不上。在他将其货币化时，便已然改变了这项活动的本质。一种货币化的爱好可能偶尔会带来享受，但当一种活动成为达到目的的手段——无论是追求利润、力争完美，还是攻读学校——它就失去了其本质上助人身心恢复的关键特质。

我发现，确有爱好并能借此聊以慰藉的人，是那些能在最大范围内允许自己失败和表现不完美的人。他们陶醉于制作桌子的过程，而不是

迫于压力一旦完工就将其出售。他们更享受徒步旅行的体验，并非为了在Instagram展示自己登上山巅时所拥有的壮美视角，他们对于成为徒步者那类人也谈不上有多迷恋。他们还明白，阅读一本书的重要性并不在于使他人知晓此事，而是自己能从中获得乐趣。这种态度或许听来很简单，甚至也可能是显而易见的，但对许多千禧一代来说，却时常让人觉得难以企及。

\* \* \*

Kelsey Lawrence, “Why Won’t Millennials Join Country Clubs,” CityLab, July 2, 2018; “New NFPA Report Finds Significant Decline in Volunteer Firefighters,” National Volunteer Fire Council, April 16, 2019; Linda Poon, “Why Americans Stopped Volunteering,” CityLab, September 11, 2019.

Tinder是一款知名的手机交友软件。

千禧一代已经不再那么频繁地去参加宗教仪式了。我们用宅家观看Netflix流媒体取代了出门看电影。乡村俱乐部、麋鹿俱乐部（Elks Club）、志愿消防队、使当地政府有效运转的无偿政府委员会，这些老旧组织面临生存困境。☹️我们上网赴一场场Tinder约会，而不再像从前那样流连酒吧。我们在手机上群发消息，而不在生活中与朋友们出门玩耍，因为要找到大家日程安排一致的时间意味着得提前四个月开始计划。

早在2000年，政治学家罗伯特·帕特南（Robert Putnam）撰写的《独自打保龄》（*Bowling Alone*）一书认为，美国人对团体、俱乐部和组织——宗教的、文化的，或其他方面——的参与度急剧下降，而由定期参与这些组织活动所产生的“社会凝聚力”

（social cohesion）也随之减弱。帕特南的发现既有争议也招致了异议。不少人认为社群只是转移了地点：也许没人再去参加保龄球联赛，但他们转而在网上闲逛（聊天室或留言板）。二十年后的今天，我们的倦怠程度，正如美国社会在政治与文化上的两极化，说明了帕特南的发现颇有先见之明。

Robert Putnam, *Our Kids: The American Dream in Crisis* (New York: Simon & Schuster, 2015).

在《独自打保龄》出版后，几位针对帕特南作品的评论家也开始了自己的研究，试图反驳或证实帕特南的观点。2011年，他们发现家族人际网络与家族外人际网络的数量都显著减少——又以家族外人际网络更为明显。帕特南在其2015年出版的后续著作《我们的孩子》

(*Our Kids*) 中写道：“美国人的社交网络正在向内坍塌，现在由更少、更紧密、更同质、更熟悉（及更少的非亲属）的人际纽带组成。”<sup>⑩</sup>

但为什么我们就不跟其他人一起交往了呢？原因之一在于，轻易协调日程安排的能力，与标准化的工作时间一道，土崩瓦解了。如果你的日程安排每个星期都在变化——无论是基于算法的重新计算，还是因为你自己倾向于延长工时——你会感到根本不可能制定计划，或承诺每周都能抽出时间。再加上安排并监督孩子们活动的压力增加，你的可用时间就更难与他人契合。没人愿意承认真正实现计划有多困难，于是人们先是大声宣告自己渴望见面的良好初衷——喝酒、亲子聚会、吃饭——然后便陷入“这个时间我来不了，能改约下周吗？”和最后一刻取消的无尽循环中。

Klinenberg, *Palaces for the People*, 18.

在《人民的宫殿》(*Palaces for the People*) 一书中，埃里克·克里南伯格认为，社会关系的衰退部分源于我们对于效率的偏好。他指出，一项研究发现，如果一家托儿所将接孩子的环节设计得无缝衔接、迅捷无比，也就意味着家长之间几乎无缘相识。而若是托儿所要求父母进门在一旁候场，等着接自己的孩子，那么社会关系便立即得以成形。<sup>⑪</sup>此外，问题的另外一部分也源于社会基础设施的衰落：从图书馆到晚餐俱乐部再到犹太教堂等各类公共或私人空间，这些地方曾使人们能轻易地培育出非正式且不涉及金钱的人际关系。

上述场所自然都还存在，但它们已逐渐从众人关注的舞台中央退出，也减损了几分重要性，而且最重要的是，人们要想走进去也没那么容易。出于担责方面的考虑，越来越多的教会正在限制成员在非工作时间使用其空间的可能性，即使人们为此付费也不行。许多位于公共交通无法企及处的公共海滩和公园收取排他性费用，如停车费和入场费。公共操场和跑道现在都被那些付费练习的运动队垄断或锁闭。纽约州北部的一名女性打算召集一个由自己在网上认识的有类似兴趣的

人组成的读书会，她不想简单地在自己家里举办，于是花了几周时间苦苦寻找，只为找到一个所有人都能进得去且负担得起的空间。

“我们曾经很喜欢在市中心看美国职业棒球小联盟最高级别的赛事（AAA baseball），”一位家长对我说，“后来他们把‘家庭区’（孩子们喜欢在那里玩的开放式草坪便道），变成了付费使用的‘团组 / 聚会区’。又过了些日子，球队搬进了位于城市富人区的新体育场，我们随后就不再去看了。”华盛顿特区的一位女性告诉我，在一个以黑人为主的中上阶层社区里，Wegmans食品超市的前厅，有一块小区域可供人们喝咖啡及用餐。“人们经常利用这些区域开展教会聚会、桌面游戏和学习小组等活动，”她说，“而现如今，已有指示牌明确标注不鼓励此类行为。”

本段中提到的相关组织均为美国有代表性的非营利性组织或社会团体。

特雷莎（Teresa）是波士顿的一名博士后研究员，她有意识地选择加入一个游戏小组，因其每周都有固定的聚会时间，且总是在同一地点。“否则我和朋友们大概得一个月才能玩一次，”她抱怨道，“因为要找到一个大家都合适的时间和地点，实在是太费劲了。”这就是社会基础设施所能提供的帮助：能让你从无休止的计划和重新计划中解脱出来。狮子会（Lions Clubs）、雄鹰会（Eagles Club）、驼鹿会（Moose International）或麋鹿俱乐部的会议安排总是那么井井有条、准时，且于指定地点举行——还是个有停车位的地方，那里总是向我们敞开大门。女性自助组织PEO与青年女子联盟协会

（Junior League）、全美有色人种协进会（National Association for the Advancement of Colored People）以及女性选民联盟（League of Women's Voters），亦是如此。④这些组织值得信赖，这是使人们更容易参与其中的部分原因。

但随着工作与养育子女向人们提出越来越高的要求，大家关注的优先事项不断向自我内心转移，而对所处团体的承诺，自然就成了最易被抛弃的耗时活动之一。反过来，随着参与的人越来越少，团体本身开始消失，也并没有出现什么事物可以取代它们——最起码，很少有活动人们既负担得起又有定期会面，既无关特定宗教又不以儿童为中心。我们可以随心所欲地谈论团队运动的价值，但旁观孩子们的足球

比赛——同时在场边花大部分时间处理工作邮件——与自己在球队中披挂上阵绝对是两码事。

我应该不是头一个告诉你上述情况的人。我们中大多数人都看到过各种各样的研究，这些研究表明：参与志愿者服务会使你更快乐；面对面交流与欢笑要比线上交流更有营养；沉思的时间——宗教性或其他类型的——能使我们感到更平和且更少焦虑。我们也清楚，休闲活动——特别是帕特南所描述的具备构建社交关系功能的那一类——使我们感觉更好。

然而，对很多人而言，光是动起这些活动的念头，似乎就需要面临无法承受的精力消耗问题。简而言之，我们已经太累了，无法真正休息和恢复元气。梅根（Meghan）是白人，住在纽约奥尔巴尼，全职从事行政助理的工作外加兼职售书。她每天腾出一小时左右再加上周末一天，作为闲暇时间。但她逐渐发现，人际交往——尤其是约会——日益使自己“情感上畏惧且心力交瘁”。即便是和最好的朋友一起出去玩，也会让自己疲惫不堪。

..

罗茜（Rosie）是纽约的一名作品经纪人，她无法从休闲活动的代价中获取真正“休闲”的感觉：“只是躺在床上刷Twitter当然是免费的，”她指出，“但在纽约生活就是需要更多的精力，包括体力（到处闲逛）和脑力（研究地铁及公交的服务变化）。”此外，她还补充道：“如果我参与的休闲活动无法让自己在Instagram上发布精彩的照片，那还不如不去呢。”住在芝加哥的劳拉（Laura）是一名特殊教育老师，她从来都不想见朋友，也不想约会，更不想自己下厨——实在是太累了，她只想与沙发融为一体。“但这样一来我就不能专注于正在观看的节目，结果是既无法专注，又不能完全放松，”她解释道，“就这么跟你说吧，我甚至连如何真正放松都做不好！我感觉不好，想到这一点让我感觉更加不好！可一旦有闲暇时间，我就只想一个人待着！”

而有了孩子之后，压力似乎更大了。29岁的克莱尔（Claire），与丈夫及两个孩子住在宾夕法尼亚东部。丈夫做两份工作（既有办公室工作，也是一名自由撰稿人），而她自己则做兼职（每周12—16小时）并待在家里照顾孩子。她还在兼职学习一门新行当（计算机网络），因为目前的工作没有晋升空间。每隔数周，她就会出门去见朋友们。

但也会有某些时段，接连好几个月她都没法与朋友们谋面：纯粹是太难协调时间了。每月总有一两次，她和丈夫会找个保姆带娃，夫妻俩便能出门去。“若是想参加一个聚会或活动，我必须使劲催促自己并提前计划，因为这些活动对自己的生活习惯产生的冲击波是很难被消解的，”她承认，“我经常会在最后一刻取消计划，因为自己当天已是劳累不堪。”

这样一种场景，值得我们停下来思考：我不仅已经听过无数遍此类故事，而且自己也曾讲述过。与朋友们——那些深爱且珍惜我们的人——一起共度时光，会打乱了我们的日程安排，令人心神不宁。日程安排就是我们的生活。可当我们的生活中不存在任何其他人，那么还剩下些什么呢？

..

我们看电视、喝更多酒来强迫自己的身体放松。我们用印着“对不起我迟到了/我宁可宅在家里”字样的T恤衫来给内向行为贴金并大肆称颂。我们尽量试着让自己对现状感到满意。但困扰我的是这样一个事实：此刻，你的闲暇时间如此稀缺且被多种因素占据而让你不堪负荷，但你现在所做的事并不是——至少不一定是一——当你有更多闲暇时会做的事。我们如此多最美好的用心，最好奇、最富创造力和同情心的自我，就在那里，就在生活的表面之下，离我们如此之近而我们竟然不知。我们只是需要空间、时间与休息来使其化作现实。

..

\* \* \*

有时，我会故意在超市里挑一条结账排队最长的队伍，就是想看看我对自己不耐烦是如何反应的——哪怕只是这么一小段时间，我都无法与自己的心灵良好共处。我对刺激是如此的依赖，不仅忘记了如何等待，甚至也忘记了如何让自己的心灵漫游与嬉戏。在《如何无所事事：对注意力经济的抵抗》

(*How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy*) 一书中，珍妮·奥德尔 (Jenny Odell) 提出了一个令人信服的理由，说明人们为什么应该忽略追求生产率和完美的冲动，这些冲动已经充斥于我们的生活、闲暇及其他方面。忽略这种冲动意味着无所事事——至少不做在资本主义制度下被认为是在创造价值的事情。

....

奥德尔描述了自己在学习当地公园里动植物名称时的满心喜悦。学习动植物的名字，意味着要能够真正注意到它们——看见它们并花时间认识它们，仅仅因为这些动植物与我们同在一片蓝天下。它们很重要，也很有价值，只是因为它们的存在本身——而不是因为它们能使我们成为更出色的员工、更理想的伴侣，或在经济上更有保障。

....

“无所事事”的方式五花八门，甚至不（一定）需要把自己与互联网隔离开来，或者刻意在超市里选择最长的队伍。关心他人、敬拜、唱歌、交谈，以及与自己内心相处——所有这一切都可以是幸福而彻底的无为而治。这些相当重要，因其能滋养我们及他人的精神世界——我对此深信不疑，无需赘述。

奥德尔认为，我们已经到了这等地步：对所有争夺我们注意力的力量无动于衷；用“烦人”或“分心”这样的词来描述社交媒体刻意给我们带来的上瘾症状；害怕错过一封重要的电子邮件；强迫自己以某种方式使闲暇时光也要在经济上和个人成长方面具有“生产性”。奥德尔写道，那些分心事“使我们无法做自己想做的事情”，随之“积累起来便使我们无法过自己想要的人生”。然而这样一来，我们身上“最优秀、最鲜活的部分”，就被“无情的实用逻辑给碾平了”。

对倦怠的清算往往针对的是这样一个事实：填满你每一天的事情——那些填满你人生的事情——感觉上与你想要的人生以及想从中获取的意义不相符合。所以，倦怠不仅仅是对工作上瘾，还是一种与自我的疏离，与欲望的疏远。除去你的工作能力，你还是谁？剩下这部分的自我还有可供开采挖掘的地方吗？在无人注视的场合，当你尚未因疲惫而不得不选择阻力最小的道路时，你知道自己的善恶吗？除了一味向前进，你知道自己该做什么吗？

.....

对自我的重新关注与珍视并不是自顾自，也不是以自我为中心——至少不是这些词的当代内涵。相反，它是一种关于自我价值的宣告：不是因为劳动，不是因为消费，不是因为产出，而仅仅因为你存

在。要从倦怠中走出来，且最终抵制其故态复萌，就得将这一点牢记于心。

..

## 第9章

### 精疲力竭的千禧一代父母

当家长试图与“合适”的家庭建立关系时，其真正试图实现的，是建立一份保险单，使孩子在有生之年都能保持这种中产阶层的人脉、习惯与阅历。照此逻辑，与“不合适”的家庭相处，就像暴露在某种传染病面前，使孩子面临感染向下流动这一恶疾的威胁。

不难发现，有了孩子后，千禧一代倦怠的那些特征，那一切的不良倾向、焦虑和疲惫，都会加剧。然而，再怎么尽力去试着理解这种恶化的实际感受——尤其是当你自己没有孩子时——终究不过是纸上谈兵。

....

“你自以为已经控制了一切，直到某件突如其来把一切都打乱，人一下子就崩溃了，”来自宾夕法尼亚州郊区的二孩妈妈莉萨（Lisa）告诉我，“你突然意识到孩子的鞋子小了两码，立马就泪目了。你可真是个糟糕的妈妈，因为自己被纷纷扰扰的日常生活所纠缠而虐待孩子。才咿呀学语的幼儿怎么可能告诉你鞋子啥时候变得太紧了。你同意与另一半分担周末育儿的重担，可他一口气打了整整七小时高尔夫球。当他回家时你已出离愤怒，甚至不在乎明天是‘属于你自己的日子’，因为你根本没有任何计划，完全不知道自己该做什么，毕竟没有哪种女性的爱好可以持续七小时之久。”

“那是一种你无法真正有其他任何感觉的疲惫，”最近刚从美国搬到英国的劳伦（Lauren）解释道，“我在某些早晨醒来，光是怔怔地盯着窗外就想哭。而在大多数情况下，我甚至连这种情绪化的感觉都不敢奢望。时而有人正告我，‘这就是身为人母的感觉’；时而也会有些权威人士在我脸上寻找忧心忡忡的表情，或是让我做产后抑郁的心理测验。我认为自己从未给孩子们带来任何危险，只是精疲力竭，又得不到任何帮助，还要因为自己生活中的怨恨情绪而饱受指摘。”

....

“养儿育女带来的倦怠感使我不再想照顾任何人，永远都不想，”埃米（Amy）说，她是白人，住在美国的一个大城市里，“我不想去记住任何人每天鸡毛蒜皮的小事。我发现自己带孩子的时候会因为芝麻大点儿的事情而暴躁易怒或急躁。我会因为一双置于客厅中太久的袜子而失魂落魄，当我手头有七件事在忙时又多出一件事来，我就很容易火冒三丈。我讨厌自己这样的怨念：老公能在外面工作，这样他就能堂而皇之地忘记自己应该在某个特定的时间回家，一切都能以公务缠身为借口。有时我觉得自己太过渺小，实在撑不起母亲这个重要的头衔。”

美国当代作家。——编者注

珍妮（Jenny）在美国西部的一个小镇上养育子女。“我不太同意‘倦怠’的概念，”她如此解释道，“这就像戴维·福斯特·华莱士（David Foster Wallace）<sup>②</sup>关于金鱼和水的那句话。一条鱼问同伴：‘这里的水如何啊？’。对方回答说：‘水到底是什么？’”

\* \* \*

以往，父母曾被迫作出决定，关于哪个孩子必须辍学工作，或是哪个孩子将获得更多食物。这些可怕的选择从来也不是容易做出的——但这种选择一直是得到社会承认的。比较而言，当代育儿文化之困境尤为复杂且具有欺骗性，又因其困难常常遭到否认或抹杀，于是变得难上加难。该文化强制推行某种在当前育儿现状下不可能实现的理想境界，并将社会性失败的责任归咎于父母个人。此外，它还会导致怨恨与绝望——对于那些重视平等伙伴关系理念的女性尤为如此。与过度工作的范式类似，当代育儿文化将精疲力竭与技能、天资或奉献画上等号，即表现最佳的“父母”是那种不停地付出直到把自我完全榨干的人。而且，最糟糕的是，几乎没有任何证据表明这真的能使孩子的生活变得更美好。

与贝蒂·弗里丹（Betty Friedan）在1963年出版的里程碑式著作《女性的奥秘》（*The Feminine Mystique*）中所描述的那个“无名的问题”不同，如今这个问题可是有一个响当当的名字——“育儿倦怠”（parenting burnout）。这是关于何为“优质育儿”的观念不断转变的结果，是关于谁的劳动“算数”的顽固观念带来的，也是职场之外仍有工作在泛滥这一事实导致的。但首先且最重要的是，这是以下事实带来的必然结果：美国社会仍然安排得好像每个家庭都有一个居家的看护人，而其实能实现这种安排的家庭越来越少。

Gretchen Livingston, “About One-Third of U.S. Children Are Living with an Unmarried Parent,” Pew Research, April 27, 2018.

为人父母的倦怠感并不单单影响母亲。但是，由于在父母双全的家庭中，母亲仍然承担着这方面绝大部分的劳动，所以对母亲的影响最大。你如果再想想比例不断增长的那些单亲家庭，这样的负担更令妈妈们雪上加霜：截至2017年，美国约有五分之一的儿童与单身妈妈生

活在一起。④正因为女性已经从与家庭生活相伴而生的多种显性的压迫和性别歧视中解脱出来，于是其他形式的压迫反而变本加厉，并进而升华为关于理想当代女性的思想观念。今时今日，母亲这一角色被寄予厚望，她们应当优雅地管理和维持好下面这一切：一份高压的工作、她的孩子们、她的婚恋关系、她的家庭空间和自己的身体。她貌似“自由”，实则被迫在任何时候都要配合所有人的一切需求，除了她自己。

..

但何以至此？只消瞥一眼你父母的育儿实践，便能看见如今昂贵、焦虑和偏执的育儿实践的轮廓。首先，对日益危险的世界的恐惧——以及随之而来的对孩子们幸福生活造成的威胁——萦绕着我们。尽管这些威胁是可以被排除的，但只能通过警惕和知识来实现，于是这就逐渐转化为对子女的全面监控，也包括对其他人育儿方式的监控。其次，是对向下流动的恐惧：一个家庭的阶层地位是不稳定的，在子女身上倾注实际或象征性的资源，是试图防止阶层地位下降的唯一途径。

倦怠的婴儿潮一代父母感受到了这一点；如今他们同样倦怠的千禧一代子女也感受到了这一点。进而催生了更为鸡血的增强版“协作培养”，影响了许多中产阶层的童年时代，包括密集的日程安排、丰富的奖金和出生前就开始的大学规划，其必要性通过Instagram账户、Facebook上的育儿帖文、博客、新闻通讯、播客和育儿书籍得到强化，而这些也填满了中产阶层母亲的媒体菜单。

然而，仍有一个问题尚未得到充分解答：这一切是如何使母亲们的处境变得尤为糟糕的？答案当然是父权制——披着平等与进步等欺骗性语言的父权制。正如多位历史学家所揭示的，女性常年来一直对单调乏味的家务劳动感到怨恨不满，但很少敢于违背公众对快乐且自我克制的母亲形象的理解。当女性在20世纪60年代和70年代开始进入专业化的工作场所时，长期以来男性专享自由和选择权的现象得到了极大缓解。并非所有女性都想拥有家庭领域之外的生活，但不少女性希望自己至少还拥有这种选择的权利。

.....

当然，千百万贫困女性——特别是黑色及棕色人种的女性——世代都在家庭之外工作。她们就像如今许多穷人一样，在非正式的工作场所（别人家里）或不稳定的工作场所（在农场作为流动工人）工作。但是，当白人中产阶层女性也开始这样做，而且与白人中产阶层男性身处同一空间时，这才开始让众人惊慌失措。

虽然惊慌，却也带来稳定：对很多家庭来说，一份补充性收入就是一场及时雨。但是，这种稳定性被丈夫不再能够独自供养家庭——以及体现脆弱男性气质的所有其他方式——所带来的羞耻感所抵消。而如何能使男性对自己的男子气概感觉良好呢？你得向他们保证，实际上不会有什么真正的改变：一名女子可以每天在办公室工作八小时，但仍然很有女人味、保持精神振作，且在同一时间奉上晚餐，而孩子们甚至不会觉察到丝毫变化。换句话说，她仍然是一名全职家庭主妇——即便她在家庭之外也是一名全职工作者。因此，“第二轮班”

（second shift）的说法——由阿莉·拉塞尔·霍克希尔德（Arlie Russell Hochschild）在1989年出版的同名书籍中宣扬的一个词语——便应运而生，用以描述这些母亲实际上每天都过着两班倒的日子：一班在“正式”工作场所，然后回到家里上另一个轮班。

Arlie Russell Hochschild, *The Second Shift* (New York: Penguin Books, 2003), 235.

霍克希尔德认为，女性进入有偿经济领域是我们时代的“基本社会革命”。<sup>④</sup>但正如她所指出的，这场革命中的女性主义成分在很大程度上“停滞不前”。仅仅因为女性在家庭之外承担了同等工作量，并不意味着家庭内部的工作就得到了平均分配。因此，“第一”轮班（一个母亲在家庭之外的工作）往往被妥协或贬低，以保持家庭中的第二轮班。相比之下，单班制的父亲则可以畅通无阻地继续深耕职场。

Darcy Lockman, *All the Rage: Mothers, Fathers, and the Myth of Equal Partnership* (New York: Harper, 2019), 16.

Table 10: Time Adults Spent in Primary Activities While Providing Childcare as a Secondary Activity by Sex, Age, and Day of Week, Average for the Combined Years 2014—2018, Bureau of Labor Statistics, <https://www.bls.gov/news.release/atus.t10.htm>.

诚然，这些父亲们确实比父辈承担了更多的家务劳动：从1965年与2003年的对比来看，男性参与无偿家务劳动的比例从不到20%上升到近30%。<sup>⑤</sup>但自2003年以来，这个比例始终停滞不前。美国劳工统计局关于时间使用的研究发现，在家庭外从事有偿工作的女性仍然承担着65%的育儿责任。<sup>⑥</sup>换句话说，父亲们承担家务劳动的比例，甚至从未接近过男女平等的水平。

如今，父母两人中有一人留在家里的家庭越来越少。但各种社会计划并没有解决家庭向双职工模式转变所带来的问题：在美国，仍然没有强制性的带薪育儿假；若想找到有政府补贴且工薪族负担得起的托儿所，难于上青天；学校全年只有四分之三的时间正常运转，仅能覆盖三分之二的工作日。简而言之，社会强制要求的孩童每年、每天的作息节奏，与大多数父母的工作生活节奏是不一致的。

在过往——即便当千禧一代还是孩子时——这种不一致在很大程度上尚且应付得过去：孩子放学回家后可以和祖父母或略大些的哥哥姐姐一起玩，或者去邻居家。有些孩子则是“挂钥匙儿童”

（latchkey kids），因其脖子上挂着钥匙而得名，他们放学后会在父母下班前在家里独自待几个小时。关于这类儿童的文化刻板印象很快饱受全面控诉，理由是这种独处时间会有损其良好性格的养成。小鬼当家，容易引发火灾；他们很孤单；他们会看太多电视；他们最终会走上青少年犯罪的不归路。随着此类形象的出现，人们对那些允许孩子在家且无人看管的父母也愈发苛责。

如今，在职妈妈越来越多，但缺乏相应的照护儿童的替代方案。可是，我们并没有随之回归更宽松的监管标准或灵活可调整的工作时间，反而是强制要求持续不断地监管。除非有被认可的成年人在场，许多小学在放学后根本不会放孩子离校——甚至都不允许他们离开校车。正如全美各地的人们告诉我的那样，你如果让自己上小学高年级的孩子回到空无一人的家中，就很有可能被举报至儿童保护服务处（Child Protective Services, CPS）。

.....

Kim Brooks, *Small Animals: Parenthood in the Age of Fear* (New York: Flatiron, 2018).

身为家长，你自认为孩子完全有能力安全地独自在家，可你的这一想法毫无意义，因为其他成年人会举报你。正如金·布鲁克斯

(Kim Brooks) 在《小动物：身处恐惧时代中的父母》

(*Small Animals: Parenthood in the Age of Fear*) 一书中指出的那样，当加州大学尔湾分校的认知科学家芭芭拉·W. 萨内卡

(Barbara W. Sarnecka)，允许自己小学三年级的孩子放学后在附近公园嬉戏时——许多成年人在场而她本人偏偏不在——另一位家长便给她丈夫发了封电子邮件。很快，孩子所在小学的校长也给她发了封邮件。布鲁克斯还记得当年自己决定把四岁的孩子单独留在车里五分钟，而本人冲进商店火急火燎地买一副耳机的悲惨下场。<sup>⑩</sup>警察并没有“抓到”她的现行，而是停车场里的某个人，某个她从未谋面也永不会再见的人，用手机录下她的行为，随后将视频提交给警方。

关于育儿方面的林林总总，中产阶级（城市和郊区）父母的标准是最为严苛的。虽说（白人）中产阶级的父母经常做类似上述这种维持治安的事情，可他们同时也是最有能力避免因其行为而遭受刑事后果的人。正如布鲁克斯所指出的那样，当她在弗吉尼亚州被指控“助长未成年人犯罪”时，自己能够买得起那种体面的衣服，以向检察官和法官表明“我自己的孩子或社会没有威胁”。她还请得起一位好律师，使得整个过程被打点得尽可能天衣无缝——对方为她争取到的判决仅仅是社区服务外加参加育儿课程的学习。她的确承受了社会谴责，体验到了耻辱感。但如果她不是一名白人中产阶级女性，她和孩子可能将面临何种遭遇呢？与这种可能出现的状况相比，她这点委屈根本算不上什么。

正因如此，教师、校长和家长们执行的新标准是：如果家长不能改变自己的日程安排以便在放学后接孩子并对其加以监管的话——人们心照不宣地认为——家长们就会付钱给其他人或服务机构来为自己代劳。统计数字也证实了这一观点：人口普查数据显示，1997—2013年期间，放学后独自待在美国小学生人数下降了近40%——从1997年的五分之一，降至2013年的九分之一。这种转变的部分原因可能与工作灵活性的提升有关（父母的工作占用更多时间，但其中一些时间可以调整——在实践中，这通常只会滋生更多工作而已，亦使大家或是工作时心不在焉，或是带娃时心烦意乱）。另一部分原因则是课后活动的增加，许多活动由政府和社会资本合作资助，如成立于2000年的“课后联盟”（Afterschool Alliance）。

我可得说清楚：课后的活动不仅没有任何问题，甚至可以说是非常好的！在许多低收入地区，此类活动均能得到全额补贴；然而对于其他数百万美国家庭来说，支付这些费用也是种负担。如在新泽西的某个学区，某位家长告诉我，他们无法控制家中就读幼儿园的孩子究竟是上午还是下午上学；而如果他们需要“全日制”就读，每个月就得多付600美元，这还不包括课后照看的费用。在西雅图的巴拉德社区，课后项目的候补名单排到了三年后；每星期的照看（每天3.5小时）费用接近500美元。而在堪萨斯的一个基督教青年会，每星期的照看（每天约3小时）费用也仍然需要105美元。

Elizabeth Chmurak, “The Rising Cost of Childcare Is Being Felt Across the Country,” NBC News, March 8, 2018.

换句话说，父母双双出门工作，要付出极其高昂的代价：根据一个游说组织的统计，儿童照看在全美范围内的年平均成本将近8 700美元。在某些州，学龄前儿童照看的平均费用约为13 000美元；总体而言，1985—2012年，有在职妈妈的家庭的儿童照看费用上升了70%。而对于单身父母来说，这更是一种苦难：平均而言，单身父母的收入中有36%用于付钱请人来照顾孩子。🇺🇸

当然，家家户户也确实都应付过去了。通过打乱工作班次、依靠朋友和家人、干点零工、忽略账户存款或放任自己的学生贷款拖至延期，他们将孩子的照看工作勉强对付过去了。可并非人人都有可靠的朋友或出得上力的家人，而且零工终究无法等同于全职工作。因此，一些想在职场拼杀的母亲们认为：若想顾家，唯有辞职这一条路。

..

多年来，被普遍接受的明智之举是：在孩子的婴幼儿时期，女性就待在家里；随后当孩子长大至上学年龄时，如母亲仍有意愿，便再重回职场。但是，由于育儿成本大大降低，作出这一决定极少是出于经济上的需要。但这就是许多（中产阶层）女性的实际做法。

许多在此类家庭中长大的千禧一代——包括我本人——亲眼目睹了上述剧情在自己父母身上上演。2015年，在准备一篇长篇报道的时候，我从数百名千禧一代女性那里获知：她们正是通过观察自己婴儿潮一代母亲的言行举止，将那些关于生育、共同养育孩子和工作的观念内化于心。她们说起努力工作及多任务处理，也谈到母亲这代人的遗

憾。“我知道她因为有孩子之后，推迟了很多在生活中（或大学里）想做的事情，或是不得不为此作出妥协（如事业），”一位在怀俄明长大的女性告诉我，“我总是发誓说，我断然不会过那样的人生。”

我们之中，一些人眼睁睁地看着自己的妈妈在离婚后找不到职业发展道路。而另一些人则只是听到妈妈带着稍加掩饰或赤裸裸的遗憾，来谈论离开职场之后哪些事变得难以企及。我们之中，一部分人看到仅靠一份工资维持家庭生计有多么困难，特别是当这份工资也由于某种原因而消失时；另一部分人已经决定推迟生育或干脆不要孩子。而我认识的大多数女性都已痛下决心，她们将采取不同的生活方式，以避免自己母亲那代人的遗憾。她们希望在维持职业生涯的同时也生儿育女，即使这意味着大部分工资——至少在最初几年里——都要用于照顾孩子。至少，她们还拥有选择的余地。

.....

\* \* \*

随着父母们工作时间的增加，关于什么才是“可能的”或“可接受的”甚至是“负担得起的”育儿方式的标准，却并未随之改变。用以解决这个问题的大范围、全面的立法，并未获得通过；绝大多数雇主也没有改变自身政策以适应在职的父母们。相反，人们对如何成为一个“好”父母的无尽期望却扩大了：培养出的孩子，既要获得成功，也要能够享受快乐，还要能达到或超越父母当前的阶层地位。更多的家外工作催生了更多的家内工作。

..

我还得重申一遍，因为这件事着实令人难以置信。考虑到工作中各种期望值的变化、使人日渐焦虑的阶层地位以及为维持这种地位而产生的大量债务，我们非但没有对作为父母的自己更加宽容，反而允许对这一角色的期望继续上升。更多的育儿选择并没有使人如释重负，而变得更像是某种令人厌恶的幽闭恐惧。

..

上述情况对于婴儿潮一代父母来说，在某些方面是属实的；但在更多的情况下，这对千禧一代父母而言更是如此。关于如何成为“好”父

母的信息比以往任何时候都多，未能成为“好”父母的道路自然也就有千万条。关于你可能把孩子折腾得一团糟的猜测越多，关于你确实会搞砸的担忧也就更多。养儿育女的费用日益高昂，当家庭在支付完基本费用后，可用于孩子们身上的钱也就更少。养育孩子的做法更加公开，也就意味着会遭受更多细致审查。雇主可能提供了表面上的灵活性，但其实同时也要求你做更多工作。

Currid-Halkett, *Sum of Small Things*, 84.

于是，矛盾——或谓之选择——俯拾皆是。你应该参与，但又得适可而止；你应该不惜一切代价引导孩子接受大学教育，即使你对自己所受的教育爱恨交织；你应该培养孩子的独立性，但永远也不能让他们无人看管；你应该赞扬女性被赋予权力，即使她们在家里的劳作的价值实际上是被贬低的；你应该大肆宣传多样性的益处，同时却纠结于自己的孩子是否在“合适”的学校；你应该教孩子与技术建立良好的关系，同时自己却与技术保持着某种不良关系。可要想有资格担心上述这些事情，首先得是在你有时间的前提下。正如伊丽莎白·科里德-霍尔基特所指出的那样，“能实际谈论身为母亲的细微差别和选择（而非仅仅做个母亲并照顾自己的孩子），便意味着你拥有了这样做的奢侈。”

.....

现代社会的育儿之道，在某种程度上总是让身为父母的人有点怀疑自身的能力。然而，这种怀疑从未像如今这样，通过如此多样的途径强势袭来。正如所有的期望、理想和思想观念一样，究竟是谁在实际上强制推行这些育儿标准，这始终是个棘手的问题。没有人喜欢这种标准，可它们仍然存在，从而形成了一种非正式的育儿监管状态，具体表现在八卦、Facebook上的消极攻击性评论，以及“出于好心的”妈妈互助小组的闲谈中。

至少在资产阶级、在稳固的中上阶层中是这样的——他们大多是白人，是这些规范的真正制定者和仲裁者，而这些规范则是衡量当代育儿方式并发现其欠缺的标尺。就算你没有闲钱来购买有机食品，无法存够钱以留作大学基金，或者不能提供持续的课后监管，这些都不是问题。如果你的拒绝是有原则的或是出于经济上的动机，如果你想要给自己或孩子不一样的东西，这些也都不是问题。然而，若你拒绝努

力，就等于宣布自己——按社会普遍观点看来——是一个任性的糟糕家长。

..

Currid-Halkett, *Sum of Small Things*, 84.

以备受争议的母乳喂养为例：这是一种“最佳”育儿实践，且至少部分因其是“免费”的，所以值得夸耀——而且，如果没有身体方面的困难，理论上所有母亲都可以采取这种方法。可是，哺乳顾问的服务并不是免费的，吸奶器、哺乳衬垫、奶瓶、迷你冰箱以及特殊的胸罩和上衣也不是免费的，这些物件使那些无法整天与孩子们在一起的母亲对其进行长期照料成为现实。照料需要大量时间，这是许多在职妈妈——特别是贫穷的在职妈妈——根本无法拥有的奢侈品。根据研究公共卫生的社会学家辛西娅·科伦（Cynthia Colen）的说法，只有12%的女性工人和5%的低收入女性工人可以享受某种形式的带薪休假；因此，“大多数女性必须放弃收入，才能实现母乳喂养。”<sup>⑩</sup>

Caitlin Daniel, “A Hidden Cost to Giving Kids Their Vegetables,” *New York Times*, February 16, 2016.

或者另举一例，如在母乳喂养阶段后，人们期望为孩子提供健康的饮食。社会学家凯特琳·丹尼尔（Caitlin Daniel）发现，贫穷的父母完全清楚何种类型的食物对自己的孩子来说是最健康的。但是，也正如任何父母都知道的那样，引入新的食物、拓展孩子的口味需要浪费大量食物——当你的食物预算由食物券支配时，这便是个巨大的风险。丹尼尔在她的研究中着重介绍了一位贫穷的母亲，她试图在预算范围内尽其所能地供应健康食物，包括寻找能以折扣价购买的残次品蔬菜，并将其与米饭、豆类或面食搭配。“这些饭菜花费相对较少——如果它们能被吃掉的话，”丹尼尔解释道，“但当她的孩子们拒绝这些食物时，一道许多人都负担得起的菜肴便成了她的经济负担。虽不情愿，这位母亲只得搬出家人喜欢的冷冻墨西哥卷饼和鸡块。”<sup>⑪</sup>

Conor Friedersdorf, “Working Mom Arrested for Letting Her 9-Year-Old Play Alone in Park,” *Atlantic*, July 15, 2014.

并不是贫穷的父母不知道良好的育儿方式是怎样的，而是在各种力量的撕扯下，他们无法实施这种养育之道。对于白人中产阶层来说，拒绝参与此类育儿实践可能会遭致社会排斥；而对于身为父母的黑色或棕色人种来说，这种拒绝会给自己烙上社会污名，即你所代表的整个种族都是懒惰或无知的。而且，在某些情况下，这甚至能被用作过失犯罪的证据。2014年，南卡罗来纳州一名女性允许自己九岁的女儿在暑假期间离开学校，在一个人气颇高的公园里玩耍，而她本人却仍在工作。<sup>④</sup>在那之前，她工作的地方还能让女儿玩笔记本电脑，但当笔记本被盗后，女儿便向她申请去公园玩。而当公园里的一位成年女性问她妈妈在哪里时，得到的回复是“在工作”。这位女子随即报了警，妈妈就因其“对儿童实施非法行为”而被捕，女儿则被安置在临时寄养机构。

从很多方面来说，这与前文所述的加州大学尔湾分校那位教授允许儿子放学后去操场的故事如出一辙。但两者后果则大相径庭：那位教授只需要处理她丈夫收到的一封消极攻击性电子邮件和校长的一个电话；而南卡罗来纳州的这名女子则被指控犯罪，孩子也被带离自己身边。这种差异与种族和阶层有着莫大的关系：南卡罗来纳州的母亲是黑人，孩子在公园里，而她本人在麦当劳工作；这位教授是白人，而且人家是，好吧，一名教授。

只要不直接危及孩子，从表面上看，每个人都有权找到自己的育儿之道。但在当今美国社会中，依旧是白人中产阶层围绕何为最佳育儿方式在制定标准。虽则这种规定使人根本不可能在这场角逐中胜出，但这并不意味着白人中产阶层父母就不能强迫每个人——包括他们自己在内——拼到精疲力竭的程度。

..

\* \* \*

Lockman, *All the Rage*, 15.

当理想与可能达到的生活现实之间的距离，变得难以接受时，倦怠的出现便顺理成章。工作场所如此，养育子女亦然。此外，千禧一代的共同点是，我们已经被灌输了这样的观念：失败——未能找到安稳的工作；没攒够钱买房子；没抵挡住雪崩般的医疗债务——皆可归结为不够努力。正如社会学家韦罗妮卡·蒂奇纳（Veronica Tichenor）

所说：“工作并未改变。职场的面貌仍然仿似家家户户都有一位贤妻在家似的。每个人都应该是理想的员工，不必为了照顾生病的孩子而离开岗位。如果一个家庭得使尽浑身解数才能勉强摆平这一切，那就只是个人问题。可当所有家庭都有同样的问题呢？那一定是一个社会问题。” ②

然而，我们继续把这一社会问题当作个人问题。更确切地说，是身为母亲的个人问题。长期以来，女性一直承载着调和或抚慰伴随社会变革而来的焦虑的任务，当代的母亲自然也不例外。当女性开始进入职业化工作场所时，随之而来的关于“母爱缺失”的孩子、凌乱的家和女性化家庭主夫的焦虑，必须以某种方式得到平息，以免由此产生的强烈抵制抹杀掉业已取得的任何微小进展。于是便形成了如下心照不宣的默契：女性可以进入工作场所，但前提是必须满足社会施加于她们身上的所有其他期待。她可以雄心勃勃，但仍然必须做个好人；可以有权有势，但还得性感撩人；勤奋工作之余，也得是个好厨子；无论同时处理多少任务，仍要做个认真负责的管家；就算是领导者，也得依然保留女性的温婉；即便是个工作狂，但仍是无私奉献的家长。需要澄清的是，许多诸如此类的期待也曾被强加给婴儿潮一代妈妈们。但是将上述品质统统加以表现并包装起来，置于网络供大众消遣——这样的期许在当年可要罕见得多。

.....

指盎格鲁—撒克逊裔、信奉新教、富裕、有广泛政治经济人脉的上流社会美国人，现在多用于泛指信奉新教的欧裔美国人。

男性虽然参与构建并强化了上述这些理想型的女性形象，但裁决女性成败的主要还是其他女同胞。这是父权制控制中最具毒害性的要素之一：将所奴役的女性变成了父权制思想的主要强制推行者。而它最生动的体现，是许多女性以各种形式的反感描述的所谓“争相殉道”

（competitive martyrdom）行为。“白人女性或‘白人盎格鲁—撒克逊新教徒’（White Anglo-Saxon Protestant, WASP） ③ 女性，似乎沉迷于将殉道作为一种育儿哲学，”来自芝加哥的白人女性凯莉（Kaili）对我说，“从无休止的买买买，到母乳喂养的暴政，再到婴儿发胖，有无穷无尽的方式让人感到内疚。我认为我们太急于使自己的生活难上加难，而不再只是纯粹的活着而已。”

将同一套使生活变得毫无必要地艰难的标准反复铭记于心——以这种方式运转，会使人在精神层面饱受摧残，同时也会让人感受到彻头彻尾的精疲力竭。当所有未经消化的挫折感无处排遣，而只能转移至与其他妈妈竞争时，更是如此。劳伦（Lauren）自称是太平洋西北地区的一名“破产的白人大学生”，她解释说：“妈妈们几乎都会选择与其他人相似但显然远为更糟的挣扎方式，来尝试超越对方以摆脱自己的育儿挫折感，而不是构建一个合情合理的互助社群，或提供解决问题的办法。我们明明能很容易地轮流组织亲子聚会，使得无需承担组织任务的妈妈可以有几小时的独处时间。可如此一来，就等于承认自己需要帮助——因而显然无法胜任养育孩子的任务。所以说，我们最好还是握紧殉道者的火炬，凝神屏气，不离不弃。”

.....

住在新英格兰郊区的凯蒂（Katie）注意到，有时候，自我牺牲的精神与她所谓的“Instagram育儿”交织在一起：“当你只发布一切美好的事物、精彩的假期、微笑的孩子，而不提及任何让人抓狂之事的时候”。除非你想在Instagram或博客上发布疯狂的事情——“这时候就必须将那这种疯狂加以特别强调”。Instagram和Facebook已经成为朋友和家人跟踪某个家庭轨迹的主要手段。虽则是某种记录日常生活（总是明媚且非常可爱）的地方，但其存在的本意就是为了展示不寻常的事件，如旅行、盛大的生日聚会、可爱至极的服装、团结友爱的家庭。萨莎（Sasha），一名来自布鲁克林的中上阶层白人妈妈，将“Instagram妈妈”描述为“冷静而沉着的妈妈，将家庭各类任务安排得井井有条，无论孩子们什么时候睡觉，她本人都渴望拥有饶有‘性’致的生活，既可以将工作和家庭分隔开，又从不允许孩子看电视，或拿麦片当晚餐。”

Brigid Schulte, *Overwhelmed: Work, Love, and Play When No One Has the Time* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2014), 45.

然而，Instagram育儿只是对“忙碌”的狂热崇拜的当代表现。传播专业学者安·伯内特（Ann Burnett）多年来一直在追踪这种忙碌崇拜，她的方法是研究家庭的节日信件：在节日前后发送的、关于某个家庭一年的长篇描述性总结。随着收集的信件越来越多，她注意到一种趋势，即这些信件的作者——几乎都是母亲——都将各自的家庭生活描述为：像是一股永无止境、密集而狂热的忙碌激流。同时，她也

开始意识到，妈妈们实际上是在竞争。“这是为了彰显地位，”伯内特告诉《不堪重负》（*Overwhelmed*）一书的作者布丽吉德·舒尔特（Brigid Schulte），“如果你很忙碌，就代表你很重要，你正过着充实而有价值的生活。”<sup>⑤</sup>换句话说，忙碌是一个非常确定的阶层标签。

.....

在所有的Instagram妈妈和殉道者妈妈之中，有一个共同点：那就是工作，各种各样的工作。首先，你让为人母这件事看起来忙而不乱——“这是一场多么棒的冒险啊！”——同时始终保持美丽且毫不费力，以此来抹杀工作的存在。其次，因为不工作是万万不能的，于是你又在强调工作，向自己、伴侣、家人和同辈说明你实际上做了多少工作。这其实是自相矛盾的，而处理这种矛盾（在所有完美的育儿实践及令人恼怒的牺牲之余）只会创造更多工作。

....

劳作使局势恶化，让你精疲力竭，不剩一丝力气来抵抗，即使你知道它是无稽之谈。西莉亚（Celia）是一位拉丁裔的残障人士，与丈夫和孩子们共同生活在美国中西部的某个城市。“在我看来，许多要求似乎都是家庭主妇的瞎忙活，”她抱怨道，“‘永远别让孩子盯着屏幕’，就意味着你永远不可能一帆风顺地清空洗碗机或洗头。当你对孩子进行睡眠训练，就会给你们的亲子关系带来永久性伤害。所谓的‘婴儿自主断奶’也是行不通的，因为如果你给孩子喂食果泥，他们就永远不会有发达的味觉，并且还会因为吃果泥长胖，而你又没有时间来把食物切成他们能吃的那种小块。”西莉亚能明确表达出上述一切，但仍承认每天都感到很害怕，担心自己在某些方面把孩子搞得一团糟。

Claire Cane Miller, “The Relentlessness of Modern Parenting,” *New York Times*, March 26, 2019.

许多女性可以详细列出与“好”的为母之道相伴而来的一大堆任务、态度与习惯——随后在同一句话里头承认，自己在一天之内根本没有足够时间来处理所有这些事。然而，那些尚能承受的女性，仍在继续竭力尝试。这就是千禧一代的处世之道：若这个体系对你不利，那就只得更加拼命努力。这也就有助于解释过去四十年来最奇怪的统计数

据之一：有工作的女性花在养育子女上的时间与20世纪70年代的家庭主妇一样多。“第二轮班”压根就不是一个隐喻：这批妈妈们确实正承担着两份全职工作。<sup>⑩</sup>而为了给这两份工作腾出时间，她们睡得更少，花在自己身上或用于休闲的时间也少之又少。

Emily Matchar, *Homeward Bound: Why Women Are Embracing the New Domesticity* (New York: Simon & Schuster, 2013).

事实上，她们把更多的时间花在“新式家庭生活”中，这种生活“完美”地体现在蕾切尔（Rachel）——她和妻子在孟菲斯郊外养育自己五岁的孩子——所谓的“该死的狗屁Pinterest”上面。<sup>⑪</sup>“除了给孩子准备四种不怎么健康的食物，还指望我每天在午餐里捏上一只可食用的蝴蝶不成，”她说，“其次还有学校的盛装日、有益健康的手工艺制作等，这些既能减少电子产品使用时间，也能提高儿童精细动作技能。此外这一切都得有个主题。”就算一项传统的休闲活动——如编织——的确能使人快乐，母亲们也会感到被迫要将其货币化。住在波士顿郊区的埃丽卡（Erika）表示自己的家庭“经济上很困难”。她发现自己无休止地阅读Pinterest上的文章，如《21个完全合法的家庭主妇的副业》。“我一直在想，自己是否可以开始一项编织生意，”她说，“而不是把它当作某种能从中获得乐趣的爱好，纯粹用来放松身心。”

Schulte, *Overwhelmed*, 25.

Schulte, *Overwhelmed*, 29.

“时间管理研究发现，母亲——尤其是在家外工作赚钱的母亲——是地球上时间最紧张的群体之一，”舒尔特在《不堪重负》中写道，“尤其是单身母亲，拖累她们的不仅有角色超负荷（role overload），还有社会学家所谓的‘任务密度’（task density）——她所承担的巨大责任和她在每个角色中从事的繁多工作。”<sup>⑫</sup>在荷兰研究家庭时间使用问题的马里耶勒·克卢安（Marielle Cloin），研究了“从一个角色到另一角色的不断转换”（舒尔特将此类问题称为“角色超负荷”）。<sup>⑬</sup>在五分钟内，一位妈妈给挣扎许久的朋友发完短信，切水果给孩子当点心，在网上查阅食谱，去隔壁屋里调停孩子们的争吵，还尽力倾听了伴侣诉说一天的工作情况。

所剩无几的闲暇时间，越来越多地与孩子们一起度过，或是不断被孩子们扰乱。女性就连锻炼也是和自己的孩子们一起，女性的社交活动也都是和自己的孩子们一起。“我是如此渴望独处时间，以至于我熬夜的时间远超过合适的时间，只是为了拥有属于自己的时间，”住在亚特兰大郊外的凯蒂（Katie）解释说，“我试着为自己争取时间，结果却使自己更加疲惫不堪。”玛丽（Marie）是中产阶层白人，与丈夫（印度裔）及婆婆住在加利福尼亚州波莫纳市，她发现自己经常为洗澡的时间长短而争论不休：“老公会抱怨我在浴室里待了半小时或三刻钟。我这才意识到，当自己说想洗澡的时候，真正的意思是想给自己一些时间梳理心情、放松与思考。”

如果你在家外工作，就会有负罪感，因为你没有把所有的剩余时间都用来陪伴自己的孩子。从事全职图书管理员工作的艾米（Amy），对重返工作岗位的难度感到震惊，因为这份工作经常要求她在晚上及周末工作。“我给自己施加了很大的压力，要充分利用我们能在一起的时间；此外，我还会感到内疚，如果我把任何本可以陪伴儿子的时间留给自己独处的话。”她如是说。除此之外，就算没有在养育孩子的时间，也都是用来谈论育儿问题。“当和邻居或朋友出去玩时，我不想谈论自己的孩子以及他们的问题，”住在亚特兰大的克里斯蒂娜（Christine）说，“除了孩子以外，我也有个人生活和其他兴趣。我母亲肯定不会在街区聚会上花时间来讨论我的活动，而我却在那里谈这个。爸爸们根本不会参与这种瞎扯淡。”

..

当然，当代的父亲们也被期待出现在育儿现场并积极投身其中，但其面对的标准却远不如母亲们所承受的那么严格。“我丈夫不必为了被视作一位伟大的教授、丈夫、父亲或社区成员，而努力奋斗、追求卓越、不断进步。”布鲁克（Brooke）解释道。她是中产阶层白人，住在北卡罗来纳州农村。她继续说道：“也许我也同样没必要这么做，但却始终觉得自己必须这么做。而最扯淡的点在于，那种持续的永远不够的感觉。”

“Raising Kids and Running a Household: How Working Parents Share the Load,” Pew Research Center, November 4, 2015.

相比之下，爸爸们可以通过追求“总归比自己父辈做得更多”的参与程度，来找到那种“足够”的感觉。这种参与程度，小到简单地学习

换尿布，大到担任全职家庭主夫的角色，因人而异。平均而言，看起来也只不过是承担35%的劳动量而已，即便是爸爸们自己不愿意承认：有41%的父亲认为他们的育儿责任与另一半是“对半分的”。<sup>⑫</sup>

Lockman, *All the Rage*, 25.

Claire Cane Miller, “Millennial Men Aren’t the Dads They Thought They’d Be,” *New York Times*, July 31, 2015.

正如达西·洛克曼（Darcy Lockman）在《怒火中烧：母亲、父亲及平等伙伴关系的谬论》（*All the Rage: Mothers, Fathers, and the Myth of Equal Partnership*）

书中所说：“关于积极参与家庭工作的新时代父亲的报道，有严重的夸大成分。”<sup>⑬</sup>关于为父之道的文化虽说已发生变化，但这并不意味着父亲们——即便是那些在孩子降生前就承诺平等的父亲们——在家庭中将这种文化付诸行动。家庭与工作研究所

（Families and Work Institute）2015年的一项研究发现，在没有孩子的千禧一代就业男性中，只有35%的人信奉“传统”的家庭角色观：“男性应该养家糊口，而女性应该照顾家人。”<sup>⑭</sup>而对于那些已经有孩子的人来说，这个数字则跃升至53%。正如拉丁裔与印第安人混血的白人阿莉莎（Alissa）所说，“直到真正涉及我们俩实际育儿任务分工的那一刻，我才终于识破了丈夫那所谓进步开明的幌子。”

.....

Lockman, *All the Rage*, 90.

虽说对于这种不平等的劳动分配，有无数种解释，例如：男性不如女性那样善于多任务处理；男性无法进行母乳喂养，因此不能在婴儿早期承担同等重要的照护者角色；女性对男性应如何完成任务有着不切实际的期望。然而洛克曼有条不紊地将每个观点逐一化解，并使读者幡然醒悟。例如，男性并非“生来”就不擅长多任务处理，只是由于男性习惯于不必成为多任务处理者，而女性则习惯于成为多任务处理者。“我们所谓的性别差异，如果你换个角度看——从权力的角度——往往便能一目了然，”神经科学家莉丝·埃利奥特

（Lise Eliot）对洛克曼说，“坚持男女差异与生俱来这一假设，使男性长期以来受益匪浅。”<sup>⑮</sup>

.....

上述论调并非完全怪罪男性：与女性一样，大多数男性也并不了解真正公平的伙伴关系模式。一旦照护模式（以及这方面的“专业知识”）固化，要想改变就极其困难。然而，即便是那些试图去做属于自己那份家务劳动的男性——少睡几分钟，多洗点衣服——仍然很少承担起了给人感觉最沉重的那一份负担，即“心理负荷”。正如法国漫画家埃玛（Emma）所描绘的那样，心理负荷由家庭中的这样一个人（几乎总是女性）来承担，其角色类似于“家务管理项目负责人”。

这类管理者要做的可不只是完成家务而已，还要把整个家庭的日程安排牢记心中。他们对家庭的健康运转全权负责，既要做好房屋养护也要做好自己的身体保养，一方面维持夫妻性生活，另一方面编织与子女的情感纽带，还需对年迈父母的看护工作进行监督。此外还得确保：账单及时支付；街坊四邻和睦；厂商上门服务时有人在家；节日贺卡能塞进邮筒里；假期计划早在半年前已制定就绪；航空里程绝不会过期；狗狗得到了锻炼。这些负荷如此沉重，而使之雪上加霜的事实是：无论你完成多少任务，负担似乎永远不会变轻。

女同胞们对我说，埃玛的漫画——这组漫画已经几度蹿红——催人泪下：她们从未见过自己所做的具体工作被人如实地描绘出来，更别提被人承认了。此类工作在很大程度上是隐形的，可要想将重担卸下来并转移给自己的伴侣——即便是满怀善意的伴侣——却难于上青天。

“我称之为‘你怎么不早说’现象，”佛罗里达州一位上层母亲黛比（Debbie）说，“我爱我先生，也认为他实属表现上佳的丈夫。但他只在被要求做事时才动手。比如，只有在我明确要求他在晚餐后洗碗时，他才会做，尔后却也从未将厨房真正清理干净。我也纳闷，这究竟算是选择性的无能还是常规操作，即使在我明确要求他做某事时，他仍然能做错。”

...

正如《美国的男子气概》（*Manhood in America*）一书作者迈克尔·基梅尔（Michael Kimmel）向洛克曼描述的那样，男性找到了各种方式来“退出”平等劳动。“男性经常这样告诉我：‘老婆总因为我不打扫卫生而冲我发火。有一天我正在看棒球比赛，她跑过来让我用吸尘器清扫一下，我照做了。可随后她回过头来又数落我没有打扫得很干净，于是我就想自己再也不会做这事儿了。’我对这些人的回复

是：好吧，这可真是个有趣的回答！如果我是你主管，给你分配了拟定一份报告的任务，而我对你随后上交的材料不满意，当我直言不讳地告诉你此事，难道你会以‘好吧，那我再也不会做这事儿了’来回复我吗？”

在我当面或线上讲述上述故事时，有人回应道：问题出在把伴侣中的一方（母亲）视为老板，而将另一方（父亲）视为雇员。确实如此，这并不是一种理想的情况。但是，当一方不愿意或主动拒绝平等承担家中劳动时，就会发生这种情况。

Lockman, All the Rage, 156。

“男性总是能变着法子摆出恕难从命的姿态，让另一半懒得跟他们多费口舌。”社会学家莉萨·韦德（Lisa Wade）如是说。<sup>⑤</sup>于是，许多女性只得妥协就范，接受这种不平等。“为母之道，何来公平可言，”某位友人这么对我说，“你若继续尝试，终会把自己逼疯。我只能尽己所能地试着把注意力放在保持我自己生活的完整上，而尽量从这种不平衡感中释怀。”让你略感庆幸的是，“他还属于表现不错的男性群体中的一员”，尽管这种姿态，正如洛克曼所写的那样，“掩盖了一种女性的从属地位。而若非这种遮掩，如此安排在诸多21世纪的家庭中根本让人无法容忍……‘若我有所求，他必乐意做’，这不过是另一项任务而已，并非什么良好的伙伴关系。”

许多女性觉得，正因为自己比别人过得好，所以没有“权利”抱怨什么。洛克曼从社会学中借用“相对剥夺理论”

（relative deprivation theory）来解释这种沉默：“只有当一个人感到自己被剥夺的程度比所处的参照群体中其他成员更深时，才会觉得自己有权利发起坚决的抗议。”你的伴侣绝非最差劲的，他要比其父辈或是你朋友的丈夫做更多家务，那些男人其实才是最差劲的。正如来自华盛顿特区的中产阶层母亲萨拉（Sara）对我说的那样：

“咱家的分工三七开——我七他三，我认为自己已实属幸运（这话鬼才信）。”而住在中西部郊区的吉尔（Jill），为实现55%与45%的分工而努力争取。“在旷日持久的争论和讨论后才达到这一比例，即便如此，目前也仍不太平均，”她说，“但据我所知，我们家的这种育儿合作关系，比我所认识的大多数人都要好。我已不敢再奢求更多了。”

..

这类结构性问题对那些缺少金钱、帮助及灵活性的人群来说尤为严重。而与此同时，因为这些结构性问题的存在，当部分女性控诉这个体系仍让自己感觉糟糕透顶时，她们也会怀疑自己是否有些不知好歹。“这是我真正恨自己的一点，”来自中西部郊区的中上层女性萨拉（Sarah）解释道，“我们已享有特别优待，拥有相当稳定的工作，年收入超过20万美元，而且负债寥寥。我觉得自己根本不应该有所谓的倦怠，因为有太多人的情况都比我更糟。我既不需要节衣缩食，也用不着担心账单。我对自己仍在抱怨深感内疚，于是便积累了大量愤怒的情绪。”

....

仅仅因为某些人感受到的不平等没那么严重，并不意味着他们对此就毫无感觉。“我可以跟你叨叨好几个小时，关于倦怠，关于我如何在这该死的每一天都觉得自己很失败，”住在新泽西的中产阶级人士勒妮（Renee）说道，“我对任何一个能得到来自家庭的帮助与支持的人都很生气。我对老公的憎恶也到了前所未有的程度，因为我要背负太多的日常琐事，而且这些事的涉及面还在不断扩大。明明我俩都从事全职工作，可这一切却都压在我身上。我实在是，出离愤怒。”而当伴侣享受闲暇时，愤怒似乎比平时爆发得更为猛烈。“我们伙伴关系中最明显的区别是，周末时我无暇坐下歇歇脚，而他却可以久坐无须起身，”来自费城郊区的萨拉（Sara）解释说，“而且他居然还有空午睡。”

.....

Lockman, All the Rage, 33.

洛克曼指出，有大量关于男性“闲暇特权”的研究：家有学龄前儿童的在职母亲，半夜起来照看孩子的可能性是父亲的2.5倍；家有婴儿的父亲，在周末的“闲暇”时间是同等情况下母亲的2倍。<sup>④</sup>这使我想起自己的一位朋友，作为一个新生儿的父亲，他在秋季每个周末至少有一天是在旅行野餐和参加足球比赛中度过——还对妻子不希望他周六和周日都能这样做而感到愤慨。这不是一个关于父亲是否该拥有闲暇时间的问题，而是许多人将闲暇时间视为某种“权利”——即便是当母亲的闲暇时间已被缩减至几乎为零之际。

...

有时候，愤怒是逐渐积累起来的。比如当你意识到，自己的一个旨在有益于家庭的决定，结果主要只是便宜了自己的伴侣而已。住在南方郊区的珍妮弗（Jennifer），是一位顺性别（cis-gendered）酷儿女性。在养育孩子的前四年里，她曾嫁给过一位顺性别直男。在孩子出生前，珍妮弗认为对方会是一位好家长——像其他许多丈夫一样，对方也明确表示希望两人能平均分配育儿相关的劳动。当他们有第一个孩子时，丈夫正就读于医学院。之前的教育经历都是为做律师准备的珍妮弗，便找了一份弹性工作，在工作时间方面要求相对较宽松，使她可以承担大部分家务劳动。即便如此，夫妻俩后来在苦苦寻觅能适应这一工作时间的托幼机构时，珍妮弗还是被迫辞职了。“对我们家来说，这似乎是正确的选择，”她解释道，“尽管这也就意味着我基本上放弃了自己的法律职业生涯。”

然而，她在工作中放弃的越多，在家里干的活也就越多，尤其是当二胎出生后。“对于我分内之事的期望有增无减，而丈夫的贡献却只减不增。他坚称自己过于疲劳，故而无法帮忙。”珍妮弗说。如果某个孩子在半夜醒来，无论是半夜几点，他都会拒绝起床，言之凿凿地号称自己需要一整晚睡眠，以应付次日之工作。

从诸多方面而言，上述情境的主导逻辑都是出于好心，并且这种局面在全美各地那些拒绝被贴上“传统”标签的家庭中一再出现。夫妻俩中的一位出于必要而留在家中，另一位继续从事压力大、耗时长的工作，希望日后能得到回报。“你倾向于顺从自己的配偶，决定咬牙坚持渡过难关，”珍妮弗如此解释道，“盼望有朝一日能熬出头，过上轻松、舒适和稳定的日子，希望这一天到来之前对方不会与你离婚。”

与许多居家劳动者的伴侣一样，珍妮弗的丈夫也把所有的家务劳动都视作她的“工作”。而正如珍妮弗指出的，这是一份零报酬的工作，需要她全年无休、不分昼夜地随叫随到，而且连片刻喘息都不给。她若是要求伴侣帮忙，或自己未能完成某件事，对方就会想当然地认为，一切皆因她不够努力，虽然嘴上不一定会说出来。当伴侣在上班时，她会不会在打盹，或一个劲儿地追剧？她感到不被信任、不受重视，最重要的是，感到精疲力竭。

..

“我看到这种动态在自己的婚姻中上演，尽管曾经好几年我一直是家里的经济支柱，而且还是夫妻俩中近期职业前景更好的那一个，”珍妮弗抱怨称，“但我也在朋友们身上看见同样的戏码上演，许多人仍保持着婚姻完整性，那是因为他们根本不知道若是婚姻垮了自己该如何是好。”毕竟，当你看上去没有其他选择时，无论你感觉有多么抓狂或疲惫，都并不重要。而且，当外人看不到你在家外所做工作的价值时，他们很难理解你为何还如此抓狂及疲惫。

\* \* \*

经济上的无保障、不稳定，使父母们没有安全感，而他们对抗这种不安全感的做法，往往取决于自身目前所处的阶层——引申开来说，也取决于他们所经历过的不安全感的程度。例如，担心自己的孩子这周是否吃得饱，与担心孩子无法像小伙伴一样去参加昂贵的大学预科夏令营，两者之间是有本质区别的。

.....

在实践中，这两件事上的策略都受倦怠影响，同时也会滋生出新的倦怠。然而，贫穷是一种特定的精疲力竭之感。被社会污名化，让人感觉疲惫不堪；探索那些以帮助蒙羞之人为主的社会性项目，同样令人精疲力竭。一位社会工作者曾对我说，他认为负责援助的美国官僚机构刻意将流程设置得仿佛永无止境般冗长繁琐，以此来阻止那些最需要援助的人。即便能保证自身有良好的营养摄入，同时有个安全稳定的住所，要应付所有这些决定并完成多任务处理，已经很有挑战；而当你没有解决温饱时，要应付这些则会变得难上加难。

Anadi Mani, Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir, and Jiaying Zhao, “Poverty Impedes Cognitive Function,” *Science* 341, no. 6149 (2013): 976—980.

研究人员发现，贫困将“认知负荷”（cognitive load）强加于穷人身上——穷人们耗费大量心理能量以求得并维持基本生活所需，以至于几乎不剩下什么精力用来研究、储蓄、注册和就读夜校，更别提不剩下丝毫余力来做学校的家庭作业了。<sup>⑤</sup>就算对中产阶层的倦怠一族而言，按时付账单也是一种挣扎。试想一下，当你没有电脑或没有余钱买邮票时，这得有多难。

经济学家塞德希尔·穆来纳森（Sendhil Mullainathan）和心理学家埃尔德·沙菲尔（Eldar Shafir）在《稀缺：我们是如何陷入贫穷与忙碌的》（*Scarcity: Why Having So Little Means So Much*）一书中，分析了“稀缺俘获心智”的方式。正如沙菲尔在接受彭博社城市实验室（CityLab）采访时解释的那样：“对穷人而言，他们的认知‘带宽’是满载的，因此他们就更有可能注意不到某些事，更无力抗拒理应抵制的事，也更有可能遗忘某些事。而当孩子放学回家时，他们也就只有更少的耐心和注意力能投入到他们身上。”贫穷的父母并非“抵达”倦怠境地，而是从未离开过。

洛兰（Lorraine）是下层的白人。当她和丈夫无法负担儿童照护费用时，她自己便成为一名家庭主妇。虽然在房租上得到了优惠，但他们在很大程度上还得靠家人和食物券来维持生计。“我没钱领女儿去上幼儿课程，也没机会去旅行，”她说，“我经常得担心尿布是不是备够了，担心住所附近的公共交通不够便利或适合漫步的街区有限。还有很多时候我甚至都没有一辆能带着大家去公园的车。”所有这些都让她感到更加倦怠，尤其是当社区里其他人对她女儿寻常的擦伤和淤青品头论足，并将此事与孩子有时会被送去家庭日托或教会托儿所的事实联系起来时。无论她如何努力尝试“正确”的育儿方式，别人总是会因为她没能为孩子付出更多而羞辱她。

娜娜（Nana）是一名以色列裔犹太人，住在一个小郊区。身为贫穷的单亲家长，她将自身的境况描述为“始终生活在恐惧、压力、焦虑与孤立中”。她选择了一条得以与儿子相处时间更久的职业路径，可现在却发现自己下班后还要承担额外工作以维持生计。“工作永无休止，”她说，“金钱始终没有保障，使我陪伴儿子左右的想法更难以实现。”劳伦（Lauren）则是太平洋西北地区一名“经济地位较低”的全日制大学生，与丈夫共同抚养两个孩子。丈夫夜里工作，白天睡觉。她的倦怠感伴随着“试图弄清楚每个月如何支付账单、如何削减预算以及还差多少钱才能收支相抵的压力”而加剧。

当你在“试图成为中产阶级”的同时，还得努力养育一个有特殊需求的孩子时，每项任务带来的困难都会倍增。“你想谈谈为人父母的倦怠吗？”住在匹兹堡郊外的白人梅雷迪思（Meredith）问道。

“那就去和家中孩子有特殊需求的父母聊聊吧。是我们创造了‘育儿倦怠’一词。”

“那我们就去和家中孩子有特殊需求的父母聊聊吧。是我们创造了‘育儿倦怠’一词。”

梅雷迪思将倦怠描述为：“有一百个球在空中，你知道自己接不住其中一些，却又不知道具体是哪些、它们究竟有多重要，以及任由其掉落的后果”。她一直试图从日程表中为孩子“多安排一次治疗”，同时却也在琢磨：“这种治疗值得吗？我们有渠道获得这种治疗机会吗？必须向谁争取才能得到机会？”谢里尔（Cheryl）自称是一名大脑功能异于常人的白人酷儿，她全职照顾自己残疾的孩子。她觉得自己始终在与放弃的念头作斗争，因为她根本没可能“做对”。“那究竟意味着什么？”她问道，“但是，继续拼命尝试，可能真的会把我毁了——我可能会因为精疲力竭或心脏病发作而瘫倒。”

金钱可以帮助缓解由经济问题加剧的倦怠症状。但症状缓解与治愈无法同日而语。斯蒂芬妮（Stephanie），一名拉丁裔大学教授，将婚姻破裂归咎于倦怠。而在获得稳定生活（及稳固的中上阶层地位）后，她得以离婚，并去看了心理治疗师——用她自己的话来说就是——以避免自己“灯枯油尽”的状态。尽管如此，经济无保障的焦虑，始终未曾离开她半步。“在工人阶层家庭长大，意味着我总是担心存款不够，同时也得无奈地面对当孩子大学毕业后自己无力给予太多帮助的事实，”她说，“而且我还累得要死，一睁开眼就得担心如何支付夏令营和牙箍的费用。”

\* \* \*

像斯蒂芬妮这样的中上阶层父母，并不担心支付基本的经济开支，他们担心的是向下流动：如果斯蒂芬妮的孩子不参加夏令营或不戴牙箍，他们家保持中产阶级地位的机会是否会减少？这可能听上去很傻，但却是一种真实且极具鼓动性的恐惧：阶层地位的下降，就等于是将祖辈、父辈或自身来之不易的向上流动性给逆转了。这让人感觉极不符合美国精神，也就是为何这么多家长为了避免这种情况使自己陷入了更深的倦怠。

以凯茜（Casey）为例，她是住在费城远郊的中产阶级白人。她是一名律师，丈夫是一名护士。夫妻俩有四个孩子，他们家刚刚宣布破产。“如果没钱，我们如何送孩子去参加夏令营，为有特殊需要的孩子找家教？”她问，“如果没有经济来源，我们如何参加其他人家的生日聚会并维持社交计划？”他们所做的——正如数百万其他勉强坚持中产阶级生活方式的人一样——让他们在债务中越陷越深。

梅雷迪思自诩为是一位“过度教育的白人女士”，她用愤怒来阐述自己的倦怠：愤怒“通常是因为无止境的工作与无休止的家务相互交织”，加之还有在街坊邻居中保持形象这种“令人作呕”的任务。

“我们必须把房子维护好，以讨好业主协会（Homeowners’ Association, HOA），”她解释说，“如果孩子的小伙伴们参加某项活动，而我们家孩子不参与的话，丈夫就会感到内疚。于是，我就全力支持此事，这样他就不会再过问了。可随后我发现自己变成了唯一负责此项活动用具存放地点的维护并确保其清洁的人。”然后，她又补充道：“我自感愧疚不堪，因为我是由于‘富有白人女性面临的问题’而感到倦怠。与其他人的问题相比，这种事实是在是不值一提。”

尽管有一定的经济保障，但梅雷迪思表示，自己育儿方面的一切决定，都取决于“这会使孩子在三十岁时还想住在咱家地下室的可能性更大还是更小？”这一终极拷问。换句话说：如何让孩子们处于一种经济上和心理上双双独立的状态？对于住在爱达荷北部一个小镇上的亚历克莎（Alexa）来说，当全家人从东海岸搬来此地时，她的倦怠感大大降低了。在东海岸，“你必须拥有合适的东西，且要负担得起私立学校，这方面的压力要大得多”。而在爱达荷州，他们赚的钱足够用，既可以减少工作量，还能支付额外的儿童保育费用——包括雇一位保姆。“我们感到安稳，”她说，“但要为大学存够钱仍然让人深感压力重重。”

这种焦虑往往以参加更多活动的形式展现。尽管某些中产阶层的千禧一代是在紧凑的日程安排下长大的，但与他们现在出于无奈被迫安排自己孩子活动的方式相比，实属小巫见大巫——给孩子们的那些日程安排早在婴儿期便已开始。在《亲子聚会：家长、儿童及对玩耍的新期待》（*The Playdate:*

*Parents, Children, and the New Expectations of Play*）一书中，塔玛拉·R. 莫斯（Tamara R. Mose）采访了纽约市的家长们，与其聊起亲子聚会及关于此类活动不成文的“规则”。毫不意外的是，她发现亲子聚会的主要推动者不是孩子，而是家长——尽管家长们的日程已经排满，但总能为这类活动抽出时间来。这可并非因为亲子聚会减轻了家长的劳动强度（在许多情况下，父母双方都参与其中），而是出于分别建立家长之间、孩子之间的“社会联结”或阶层联结的考虑。

....

从“一起去玩”到“亲子聚会”的转变，将儿童生活中过去那些随性的成分正式化了。从儿童主导（“我要去埃米莉家玩”）转变为父母定夺——由父母指导下的手工艺品、小点心和社会交往，一概都在预料之中。而且，由于是家长指导的，自然也就是由家长来决定其他家长中哪些才是“恰当”的社交对象：几乎总是会选择与自己同等阶层、同样受教育水平和同样育儿方式的家长。莫斯认为，这样一来，亲子聚会就成了精英社会阶层“自我复制”的主要场所——即便在纽约这样一个经济多元化的地方也不例外。

中产阶层家长往往势利至极（即使是下意识的）——但他们对其他家庭“糟糕”育儿习惯的恐惧，无非就是老一套的阶层焦虑及阶层不稳定的新版本罢了。当父母试图与“合适”的家庭建立关系时，其真正试图实现的，是建立一份保险单，使孩子在有生之年都能保持这种中产阶层的人脉、习惯与阅历。照此逻辑，与“不合适”的家庭相处，就像暴露在某种传染病面前，使孩子面临感染向下流动这一永久性恶疾的威胁。

....

根据家长在经济阶层中的位置，他们可能会花费大量精力来安排所谓“合适”的亲子聚会，或是隐瞒自己家庭在他人眼里可能并非合适的亲子聚会伙伴的事实。住在多伦多的白人母亲埃米（Amy）告诉我，她憎恶组织亲子聚会，倒不是因为孩子本身，而是担心：若自己的阶层地位被其他家长知晓，可能会发生什么事。埃米说：“我担心孩子们会对他们的父母说什么，因为我们家住的是租来的公寓，并不拥有属于自己的像样的房子。”她接着补充道：“该给孩子们准备什么吃的才能显得我严格遵守食物准备的规范呢，为此我忧心忡忡。房子不够整洁，使用的宜家（IKEA）家具也不上档次，对此我焦虑万分。”她总是主动提出负责全部接送工作——为自己揽上了更多工作——以确保其他父母看不到他们的生活状况。

..

Malcolm Harris, “The Privatization of Childhood Play,”  
Pacific Standard, June 14, 2017.

接受马尔科姆·哈里斯的采访时，莫斯描述了自己作为一位黑人母亲，要确保自己的孩子以“恰当方式”玩耍时所面临的压力。“我一直希望我们家能以体面的黑人家庭形象出现在众人面前，因为我十分清楚外界对于黑人家庭、黑人儿童所持有的一切刻板印象，”她说，“所以我总想确保家里窗明几净，也总想确保给孩子提供适当的食物——‘适当’意味着有机食物或水果和蔬菜，而非垃圾食品或类似的东西。”<sup>④</sup>换句话说，向中产阶层白人家长证明你的孩子值得与他们的孩子交往，是一件苦差。

哈里斯把亲子聚会比作某种形式的私立学校，其中“更富裕的家长把他们的孩子从公共场所带走，将孩子置于某种有来宾名单和服务费的地方，使其与众人隔离开来”。这实际上恰好也准确地描述了新中产阶层儿童过生日的情境。在我成长过程中，曾在溜冰场组织了一场聚会，还有一场以我最爱之书——《最后关头》

(*The Eleventh Hour*) 为主题的聚会。妈妈至今仍在为此事抱怨不已。但我是导演这些聚会的主角，邀约名单也由我做主。而如今的聚会，尤其是为幼儿举办的聚会，其旨在进行阶层复制的企图心，实在是赤裸到了可笑的程度。

Tamara R. Mose, *The Playdate: Parents, Children, and the New Expectations of Play* (New York: New York University Press, 2016), 144.

莫斯继续写道：“生日聚会不一定是为了孩子，尽管许多人试图将其描绘成一切都是为了小寿星。”相反，这是“恐慌”的一种表现：

“出于维持母亲身份和社区角色的需要”，以及展示“经济优势，进而显示阶层优势”的需要。<sup>⑤</sup>在《大小谎言》

(*Big Little Lies*) 一剧中——表面上讲述一场谋杀，实则是关于维护阶层地位的电视剧——当劳拉·德恩 (Laura Dern) 饰演的雷娜塔·克莱因 (Renata Klein) 得知丈夫因欺诈被捕，他们家的资产将被清算时，她的反应是为小女儿举办一场奢华的70年代主题的生日聚会。这场聚会究竟是为谁而办——或者说它所传递何种信息——一目了然。

《大小谎言》是一部情节剧，但其情节源于生活，仅仅是现代育儿焦虑略为夸张的版本而已。我和一位名叫朱莉 (Julie) 的女性聊了聊。她家属于中上阶层白人，最近刚从纽约市韦斯特切斯特县附近的一个

小镇搬走，那里“每个人都太夸张了”。以一次典型的妈妈购物为例：为孩子的游戏室购置了几套Yogibo牌巨型枕头（单套价格100美元）。“我决定不再追随这种潮流，而是尝试做自己想做的事情，”她说，“可后来，儿子想在那种有充气蹦蹦床的地方举行生日聚会。我们最终花了700多美元为12个孩子办了一场聚会。”

即使像朱莉这样试图抵制生日“社交仪式”的家长，也会被卷入其中。毕竟，孩子们认为自己只是去参加一场聚会而已，并不会认为这是什么对阶层不安全感几乎不加掩饰的展示，虽然每个参与其中的成年人都在悄悄地自怨自艾。

\* \* \*

如果养儿育女——如同工作和技术——已经变得如此艰难，为什么我们不采取任何措施？既然这是如此明显的一种具有共性的社会问题，为什么我们还继续自欺欺人地认为这只是个体的失败？以价格合理且可靠的儿童照护为例：要找到这样的服务，难度堪比大海捞针。若服务是可靠的，则其价格让人极难承受；若其价格尚可承受，则鲜少是可靠的。儿童照护的压力经常促使父母中某一方不情愿地辞去自己热爱的工作，而使另一方为支付费用而不得不违心地长时间工作。

价格合理且普遍适用的儿童照护服务——服务对象包括幼儿与需要在课前课后得到照顾的儿童——将是革命性的。它将解除许多家长——尤其是母亲们沉重的负担。我们为农民提供补贴资助，为本地商业发展提供资金支持，也在全力以赴地资助公立学校建设。可为什么偏偏就没解决儿童照护服务呢？

似乎有两个环环相扣、令人深感沮丧的原因：其一，男性仍未把家务劳动视作一般的劳动并予以同等尊重；其二，男性在立法机构及绝大多数公司中占主导地位。这些男性不把当代的育儿实践——其代价，或相伴而来的倦怠——当作一个问题，更不用说将其视为一场危机，因为他们不能或拒绝对此感同身受。无论这些立法者是保守派、“偏向女性者”甚至是“女性主义者”，都不重要。重要的是，此事未能成为立法中或公司里的优先事项。

虽然政商两界有些女性确实在积极倡导相关育儿政策，但她们要么未能占据权位以推行这些政策，要么（即便已经位高权重）也往往利用自己的平台来证明现状无需改变。曾任雅虎（Yahoo）CEO的玛丽萨·

迈耶（Marissa Meyer），在生下第一个孩子后，拒绝休两周以上的产假——这反映了工作文化不适应育儿现实，也反映了她本人愿意按此文化运作，并暗中强化了这种文化。

当然，也有例外情况：Patagonia公司率先建立了得到补贴的在岗儿童照管服务；在盖茨基金会（Gates Foundation），每位员工都有一整年的育儿假（最近被削减到6个月，外加2万美元的儿童照护费用）。然而，光靠企业层面的解决方案是不够的：如我们所见，劳动力市场的分裂使得这些措施只适用于某一阶层和某一梯级的工人。缓解育儿疲劳不该只是专属于中产阶层的特权。毕竟，如果你只向中上阶层提供救济，那么对“坠落”至较低阶层的恐惧将继续存在。换句话说：你可以摆脱儿童照护成本，但这并不意味着你能甩开无休止的生日聚会上的阶层秀或是Instagram上的完美人生秀。

非生育家长是在性别平等潮流下，用以指代“父亲”角色的词汇。  
Lockman, *All the Rage*, 219.

造成上述现象的原因是系统性的，所以相应的解决方案也必须是全面的。当真就这么简单直接：改变了育儿方面的基本安排，就能改变育儿带给人们的感受。所以，育儿倦怠的解决方案，绝不会来自像心理学家和家庭治疗师写的《妈妈的倦怠》（*Mommy Burnout*），或像蕾切尔·霍利斯（Rachel Hollis）之类的励志专家写的《女孩，别再道歉》（*Girl, Stop Apologizing*）这样的书籍。这些书治标不治本：设法解决精疲力竭的症状（你不必完美！抛弃当妈的负罪感！），却对造成这种疲惫的更大的结构性原因避而不谈。正如洛克曼令人信服地指出的，为家庭建立某种持久而公平的劳动分配的一个主要方法是，让非生育家长（the non-birth parent）<sup>⑤</sup>有机会请长假，最好还是独自休假。<sup>⑥</sup>这样一来，在这段时间内，那些原本不为人知的劳动——其中最重要的是那些承载心理负荷的劳动——就会浮出水面。

..

奥德雷·洛德是知名的美国黑人女性主义活动家、诗人。

但这需要政策层面的改变。你不可能像杰茜卡·特纳

（Jessica Turner）在《边缘时间》（*Fringe Hours*）一书中建议的那样，通过在早晨抽出时间学习或写日记来解决育儿倦怠问题，也

无法像詹茜·邓恩（Jancee Dunn）在《生完孩子后如何不恨丈夫》（*How Not to Hate Your Husband After Kids*）一书中认为的那样，通过学习如何像成年人那样奋斗来解决问题。同样，你也没法通过“自我护理”来解决这个问题。“自我护理”（self-care）概念由奥德雷·洛德（Audre Lorde）<sup>②</sup>提出，用以描述如何给自己空间，从令人疲惫的、对抗系统性压迫的斗争中恢复过来，然后在享有特权的白人女性的拉拢之下，获准从许多她们（有意或无意）协助延续的标准和时间表中脱身。你能让自己（暂时）感觉好些，但还是会觉得整个世界依旧破败不堪。

为人父母，便永远无法与忧虑、相互比较或压力绝缘。但话说回来，所有这些负面因素完全可以大幅减少。为实现该目标，我们必须承认：光有进步的育儿理想还不够。美国目前的父权资本主义破坏了这些育儿理想——无论这些理想有多真诚和深刻——取而代之的是倒退的对立面：家务劳动的分配极不平等；女性的劳动价值普遍被低估；工作岗位被刻意设计成有利于那些不负主要育儿责任的人。

这并不意味着，腾出时间写日记、做心理治疗、与伴侣一起解决劳动分配问题，或与朋友发泄一番，无法改善你的心情。但这些做法肯定不会使其他父母——或你的孩子，当他们日后为人父母时——的生活更容易。我发现自己又回到了我收到的关于如何真正减少倦怠的一个最好的建议那里：不仅要考虑如何减少自身倦怠，还要考虑自己的行为如何引发和助长他人的倦怠。

对阅读本章的男同胞来说，这是很实用的建议。同时它对任何一个人都有用，无论你认为自己有多倦怠，也无论你在家庭中以何种身份的家长自居。如果你想让自己不那么疲惫，少几分怨恨，不再总是充满难以言喻的愤怒，不再常常被压榨至形销骨立、招人厌弃的样子，那你必须行动起来，支持并倡导那些能使生活变得更美好的解决方案——不仅为了你自己，或那些看起来、听上去、表现得像你或家庭状况与你类似的人，而是为了所有人。

.....

结语

## 消除倦怠

我们不必通过各自完成的工作量来评价自己和他人。我们不必埋怨父母或祖父母那辈人比我们过得轻巧。我们也不必觉得那么孤立无援、如此疲惫不堪。我们可以形成这样一种不同凡响的理解：我们每个人都是有价值的，哪怕仅因为我们存在。

此书已至终章，尚存一丝遗漏，缺失的部分便是：作者本人。我并非人母，除非发生什么重大的生活变化，否则我应该也不会成为一个母亲。人们有五花八门的理由不生孩子：无法怀孕；不是特别喜欢孩子；不认为自己会成为出色或沉稳的父母；或者纯粹只是不想生。我不生孩子有多种原因，而所有原因最终都可追溯到倦怠及其所倡导的文化。

....

像越来越多的千禧一代一样，我已经“延迟”了成长过程中的各个里程碑事件：直到31岁才有企业退休金；直到37岁才买房——而且只是因我搬离纽约；至今未婚，也不打算结婚，并非由于我和伴侣没有长期规划，而是因为我感觉毫无必要；然后就是孩子问题，若是我现在怀孕，无疑会被认定为“高龄产妇”。

可是，究竟是我本人有意推迟这些事情，还是社会现实使我除推迟之外很难另辟蹊径？你可以质疑我读研的决定，但那也是我在这样一种社会共识的前提下作出这个决定的，即读研能让我最终获得一份稳定的工作。我尽己所能地快速完成课业，但终究未能赶在30岁前毕业。据我所知，有些人在读研究生时生孩子——趁着你还有医保，赶紧去生吧！你还能在孩子入睡时写论文！但我已经在不停地工作了，若想一边照顾孩子一边完成同等工作量，没点儿奇迹是万万不可能的。

.....

毕业后，我耗费数年时间在全美各地找工作，个人存款只有一千美元，自然也不是生孩子的最佳时机。随后，我成为一名记者，居住在纽约，蜗居在勉强能容下一只狗的公寓里，每个月四分之一的工资用来付清学生贷款。与此同时，我的朋友们纷纷开始怀孕。她们会先聊聊婴儿车（昂贵）和生育计划（更昂贵），我手头的钱几乎不够来付这两项费用。然后，她们再开始谈论育儿计划，以及她们的父母每周是不是能抽一两天帮忙带孩子，我意识到自己也没有这个能力。接下去，她们又谈到保姆及共用保姆服务，以及为此支付的两倍于我十多年前当保姆时的工资。我要如何能同时负担上述这些费用——哪怕一部分——再加上纽约的房租和自己的学生贷款呢？

我的朋友中，有一位彻底离开了工作岗位，而另一位虽说每周只上四天班，但工作量丝毫不减。此外，在工作场合，也没有私密的地方可以挤奶。即使是我的朋友中最铁杆的女性主义者，似乎也已经屈从，让自己的丈夫承担了远低于平均分配的家务劳动量。她们每天辛勤工作，疲惫感渐渐累积起来——这些我都看在眼里。她们深爱着自己的孩子——我也爱这些孩子们。我爱孩子！毕竟我还曾当过保姆呢！她们都能完成育儿工作，为什么我就不能呢？

这一措辞颇具启发性：她们完成了育儿工作。更多的工作，无休止的工作，不断累积的工作。养儿育女曾是一种必不可少的劳动：虽说得多养活一口人，但为此所付出的辛劳皆能收获慰藉。然而，现今的育儿标准意味着孩子本身变成了工作的一部分。你必须在家外辛勤工作，以获得足够的金钱来支付对其协作培养的费用，却也要付出协作培养本身所有的实际劳动。那些我需要阅读的书籍，需要加入的团体，需要参加的令人窒息的集体音乐课，需要抵制的择校压力，需要将其内化并纵容其在自己内心不断蔓延直至完全被其吞噬的外部评价——而这一切都是工作，除了工作，还是工作。

.....

所以，我根本无法想象自己会生儿育女。我已然拼命工作，试图同时做太多事而心力交瘁，却只能勉强度日。若是由于育儿带来更多工作——而且还是那种得不到支持、包容与理解的工作——感觉会让我完全崩溃。

我知道人们对此会有异议，因为大家都把养育子女作为人生头等大事。一旦步入人生这一阶段，你总是可以找出解决之道的。可是，我所置身的行业以及我在其中所具备的专长，均是如此不稳定，如果再剥夺我废寝忘食、终日无休工作的能力，就相当于勒令我变得泯然众人。当然，我也许能有个深得我心的孩子，却也有可能面临失业或无法充分发挥才干的境地。

当人们考虑生孩子事宜时，经常会谈论通过“拆东墙补西墙”

(make the math work) 的办法来使之成为可能：不再为某个预算项目花钱；或是求助于某位家庭成员来代替某个下午的儿童照护。此外，人们还用各种信手拈来的妄想说服自己：这事儿不至于那么难，或者说困难的部分只会持续一段很短的时间。

..

可我实在无力拆东墙补西墙。最重要的是，从经济层面而言，任我再怎么拆东墙，也无法补出一堵像样的“西墙”来——即便是当我搬离纽约并发现自己处于一种更稳定的经济状况时。这么多年来，我始终拼命工作，终于在幸运女神的眷顾下，身处某种暂时安全的境地：无论是在工作上，还是与伴侣同处的个人生活里。我读了很多也见了很多，足以让我确信：在本人所处的这种特定情况下，孩子的出现会将一切搅得天翻地覆。

此刻，我可得把话说清楚：孩子本身并不是什么社会问题。孩子们是快乐之源。当我与为人父母者谈及他们的倦怠时，也一定不会忘了追问一句，什么能给他们带去巨大的快乐，他们的回答令人赞叹不已。然而，美国社会目前的组织架构——无论是学校、工作，还是性别问题与这两者交错纠缠的方式——使得生孩子这件事，可能会给日后的生活危机埋下伏笔。确切地说，不是孩子们，而是伴随他们而来的期望，以及经济与劳作的现实。

....

每一天，人们都痛下决心，认为这些危机爆发后留下的残骸都是值得的。平心而论，十年前的我也曾横下一条心，认为另一种残骸——大量学生贷款——也是值得的。如今，孩子是远比一纸博士学位更有价值的重锤，但引导我们作出这些决定的冲动仍是一样的：感觉上这些事都是正确的，是我们能作出的最佳选择，是我们不会后悔的事情。我们对血脉延续的渴望，正如对知识的渴求一样，在创造出某种暂时性失忆的同时，也赋予我们某种能力，让我们得以否认严酷的现实生活对自己来说也是同样严酷或真实的。

...

你可以把这种思维模式称为千禧一代特色（我如此出类拔萃，若是工作得更努力点，局面必然会不一样）或美国人做派，但或许这只不过是人类的生物本性罢了，因为思维会诱导我们参与自身物种的繁衍。毕竟，我们的身体数千年来一直在重复类似的事情：否则，你怎么能说服女性周而复始地经历分娩？可是话又说回来，现代文明的历史，也正是女性逐渐发现自己可以拥有与男性一样的选择的历史：起

先，是可以选择不生那么多孩子；然后时至今日，是可以选择根本不生孩子。

...

于是，我个人就作出了不生孩子的决定。我理解，有些人可能会说我这么做是自私的——可对我个人而言，自我放纵已经成为自我保护的必要方式。但是，如果美国社会继续使父母普遍生活在水深火热中——并且让母亲们的生活尤为糟糕——那么我的决定亦将被越来越多的美国千禧一代欣然接受。

Sam Sanders, “Less Sex, Fewer Babies: Blame the Internet and Career Priorities,” NPR, August 6, 2019.

2019年8月，NPR播出了一则关于千禧一代的报道，题为“更少的性，更少的娃”（Less Sex, Fewer Babies）。这则报道与许多同类报道一样，将这种减少归咎于在线约会、网上逗留时间越来越久，以及年轻男女以事业为先的心态。拉希米·文卡泰什

（Rashmi Venkatesh）时年30岁，已婚，拥有理科博士学位，她对NPR说，自己曾设想过“完全成型的职业生活和同样完整的家庭生活”。但她根本无法想象请三四个月产假会对自身事业产生何等影响——或是自己如何支付后续的育儿费用。那种所谓完全成型的家庭生活的想法，“早已被忘却”。

像拉希米这样的故事——以及我本人的故事——都日益常见。它们不只是轶事而已，累积起来会产生显著的统计数据变化。仅在2017—2018年间，美国的人口出生率就下降了两个百分点，出生总人数创下32年来的新低。这些人既不生孩子，又甘愿忍受着“性荒芜”？他们是千禧一代，虽然在线时长增加、约会应用程序，以及职业抱负可能是性事与生娃数量携手下挫的直接原因，而真正的原因其实是倦怠。

..

我们在互联网上耗费的时间越来越多，因为上网就是我们的工作——或是因为我们实在太疲惫，以至于在相对闲暇的时间里，唯一能做的事情就是刷刷社交媒体或新闻。我们迷恋约会软件，并非因其使约会变得更美好，而是因其使约会变得更优化：化作在工作间隙的五分钟就可以处理好的事，待办事项清单中的一项。真实约会的数量下降，

并非如某些人所说的那样，是由于人们不知如何解读在线交流，而是因为正儿八经的约会——花大量时间去了解一位或多位对象——荒废了你本可用来工作的时间。或者，在长时间盯着电脑看了一天，你很难说服自己，自己还有精力可以在个人层面与宠物以外的任何活物互动。性生活的减少并非因为性致衰减，而是因为我们已经精疲力竭。

.....

我们女同胞迟迟不生或不愿生孩子，并非因为热爱事业胜过孩子。只是置身当前美国这种社会格局中，我们殚精竭虑、苦思冥想也不知道：如何在两者兼顾的过程中，还能不迷失自我？女性已然是美国社会的二等公民，当晋升为母亲后，只怕是会更为不堪。与此同时，美国的女性必须加倍努力工作以证明自己并不低人一等，或者就干脆以不向这种命运低头的方式生活。

多年来，美国人一直对倦怠逆来顺受。我们父母这辈中有许多人都是这样，为了我们能过上更美好、更安稳而更少倦怠的生活。而时至今日，我们这代人依旧在重蹈覆辙。我们为更少的收入而更卖力地工作，并将自己的疲劳与不稳定归咎于自身个体的失败，而不是社会的问题。然而，拒绝解决倦怠问题是会带来后果的——对个人来说当然如此，对整个国家而言也不例外。

这可并不是什么推测。只要看看日本发生的情况便一目了然：截至2018年，日本的生育率仅有1.42。要保持日本的人口稳定——暂且不提增长，只是稳定而已——需要2.07的生育率。可年复一年，日本的出生人口数不断减少，而2018年的生育率是日本自1899年有生育率记录以来的历史最低水平。

..

1995年，35—39岁的日本女性中仅有10%从未结过婚；而到了2015年，同一年龄段的女性中却有近四分之一未婚。将视线拉远来看，个中原因便不难发现：一旦结婚，职业女性仍然被期望要在家里为孩子承担绝大部分家务劳动。她们花几个小时晾晒衣服、洗碗和做饭，并填写孩子们就读的幼儿园所需的永无止境的表格文书：活动日志、每日活动及膳食记录，以及每项家庭作业的签字。日本版本的“Pinterest家

长秀”，展示的都是精心包装的午餐便当，每份便当都拥有一个主题。

....

Makiko Inoue and Megan Specia, “Young Worker Clocked 159 Hours of Overtime in a Month. Then She Died.” New York Times, October 5, 2017.

Motoko Rich, “A Japanese Politician Is Taking Paternity Leave. It’s a Big Deal,” New York Times, January 15, 2020.

Motoko Rich, “Japanese Working Mothers: Record Responsibilities, Little Help from Dad,” New York Times, February 2, 2019.

根据一项依托于政府数据的研究，每周工作时长超过49小时的日本女性，仍然每周会做将近25小时的家务，而她们的丈夫做家务的时间平均仍不足5小时。即使一名日本男性想为家务作出更多贡献，过度工作的企业文化也使他们几乎做不到。各行各业的员工都要定期请客户和老板吃饭喝酒，其方式令美国标准黯然失色。<sup>⑫</sup>选择退出，好吧，其实是不可能的。这也就解释了，为什么2018年在私营部门工作的日本男性中，只有6%的人真正休了陪产假。作为在职父亲，可以享受一整年的假期，而实际上平均每位男性只休了5天。<sup>⑬</sup>正如时任京都外国语大学社会学教授根本宫美子（Kumiko Nemoto）告诉《纽约时报》的那样：“对于很多有工作的女性来说，要找到一个能在家中担任照护者角色的男人，显然异常困难。”<sup>⑭</sup>

..

Tomoko Otake, “1 in 4 firms in Japan Say Workers Log over 80 Overtime Hours a Month,” Japan Times, October 7, 2016.

而倦怠现象在日本也普遍存在且盛极一时：2017年，四分之一的日本公司员工每月加班超过80小时，通常还是无偿的。<sup>⑮</sup>员工每年有20天的假期，但其中35%的人连一天都没用。甚至还有一个日语单词——“karoshi”（过劳死）——专门用来描述过劳死。这个词在20世纪80年代被广泛使用，因为日本当时正在争夺全球经济主导权的道路上前进。但是在彼时，过度工作意味着终身保障：你把一切都奉献给了工

作，而这份工作反过来也能为你和家人提供长期照顾。时过境迁，今非昔比，工作不再能提供一家人的生活保障，而员工的工作时长以及企业所面临的压力却一成不变。

..

Philip Brasor, “Premium Friday Is Not About Taking a Holiday,” Japan Times, February 25, 2017.

近年来，日本政府逐渐将生育与劳动力危机视为对整个国家未来造成威胁的因素，并始终努力阻止这一潮流。政府不断推动支持生育及婚姻的运动——如“超值星期五”（Premium Friday）这样的规定，强迫雇主允许所有员工在每月最后一个星期五下午三点下班而不扣减员工工资——并试图遏制无偿强制加班。2019年1月，日本环境大臣宣布他计划在孩子出生后休假——合计长达两周时间，分布在三个月中——此事成为头条新闻。但许多日本人仍然对这些调整是否会产生实质性变化持怀疑态度。日本的职业母亲不再需要工作到晚上十点，但这并不意味着她们的丈夫也不需要那么晚，也不意味着，在职场遇到晋升或其他发展机遇时，这些女性不会仅仅因为自己无法像男同事那样证明自己的奉献精神而被忽视。

.

日本一直等到局面岌岌可危之后，方才决定采取措施。但这些行动未能从整体上解决倦怠文化，以及相伴而来的性别不平衡问题。人们面临这样两种前景：要么是自己拼命工作、尽心竭力，事业有成；要么是拼命工作、尽心竭力，还要承担家庭的所有工作，与此同时，事业则处处受阻。难怪如此多日本女性会作出如下选择：退出婚姻，不為人母，不再认为女人必须结婚生子。

....

有人会说，日本是独树一帜的国度；也会有人讲，此事不会发生在美国。但是，日本思想观念中的愧疚与矛盾，并不比美国或任何其他国家更独特。在日本发生的事情并不罕见，而且具有启发性：这是一种明确的信号，即当一个社会忽视、奖励、要求倦怠，或以其他方式将倦怠标准化时，就会使自身付出代价。由此产生的失衡，可能并不会立即显现。但随时间推移，对于一个国家而言，最为珍视的那些思想

观念之根基——努力工作必将得到回报；最优秀的人就会成功；教育至关重要；船到桥头自然直——就会出现裂缝，并不断扩大，直至积重难返。在美国，我们试图以更多工作为权宜之计，来填补这些缝隙：更多电子邮件；更多儿童活动；更多社交媒体发布。我们一路向前，超越了精疲力竭的临界点。毕竟，若我们不这样，后果是我们无法承受的。

.....

但是慢慢地，有些事已开始悄然转变。也许你已被击溃，但更有可能的是，你仍在负隅顽抗。或许你看过太多“人生窍门”类型的博客，早已厌倦，想把手机扔出窗外。或许你动身去度假，却毫无放松愉悦之感。或许你意识到自己在等红绿灯时会漫无目的地刷Instagram。而或许，改变正在此刻发生，就在你阅读本书之时。无论在你自己生活中这种转变是何种模样，其中的启示仍然相同，即事情本不必如此。

.....

这样一种想法使人如释重负：我们一直被教导的所谓“事情就是如此”，实际上本不必如此。我们已经适应了眼前的现实，并不意味着这种现实就是正确的。即便其他人不得不忍受，也无法动摇下述事实：我们不应该在工作出色与作为个体的充实之间作出选择。当身体以其自身的各种方式告诉我们应该停下来时，我们应当心悦诚服、悉心聆听。育儿不应成为一场竞赛。闲暇不应如此匮乏。家务劳动分配不应如此不平等。我们不应如此担心，如此恐惧，如此焦虑地对待一切。

.....

假如我们不对工作逆来顺受，不再甘心等到自己死去或地球灭亡之时才下班呢？假如我们拒绝接受有意义的工作就该收入微薄的说法呢？假如我们拒绝让工作渗入生活中的所有缝隙呢？股票市场不应成为经济健康发展的标志。私募股权应该被禁止或受到高度监管。富人远不该如此富有，穷人也远不该如此潦倒。我们不应再以关于我们是谁、我们支持什么的那些蹩脚谬论，来为这些无法饶恕的现实开脱——尤其是当诸般现实的持续只会对那些掌握权势之人有利时。

我们并不需要真正的无政府状态，但确实需要坦诚面对自己离崩溃究竟还有多远，以及我们对实质性变革是否准备就绪。毕竟，这两种倾向都可以被轻易地利用。你可以画一条弯曲的线，将倦怠以及随之而来的绝望与存在主义危机、白人民族主义、网上恶毒的厌女情绪，乃至新法西斯主义连接起来。美国的千禧一代并没有找出自己在情感和经济上不稳定的真正原因，而是已经或将要把目光和指责转变方向——转向其他母亲、移民、不像我们的人，或比我们更害怕的人。绝望驱使人们作出决定，这些决定在当下具有一定意义，也承诺会带来某种缓解作用。这些决定是不可原谅的，但这并不意味着其无法解释。

倦怠已经笼罩了我们当前版本的资本主义。它改变并侵染每一次互动，滋扰每一个决定；它使我们变得麻木，将我们碾压摧毁；于我们而言，它又是如此熟悉，以至于忘了对其心怀恐惧。我们此刻才开始意识到倦怠的长期影响，也开始认真对待它。这意味着，现在也正是采取行动的时刻。

但是我可没有为你准备一个具体的行动项目清单，我只是尽己所能地试着展示，而不是交代。我读过的每一本关于理财、手机上瘾或育儿劳累的书籍，都以解决方案作为结束。有些书包括便捷易用的清单和名为“每日提示”的小方框，号称能改变你的日常生活；有些书有广泛而详细的政策解决方案。所有这些点子既让人无法抗拒又趣味盎然，同时也毫无意义。说到底，这些点子只不过为我提供了另一种辜负自己和世界的方式而已。

....

所以，摆在诸位面前的这本书——从以文章形式提出的初始概念发展到现在的面貌——从来就不涉及“告诉你该怎么做”这件事。当使你支离破碎的是这个社会时，我无力修复你。我只能尽力试图为你提供一个镜头，使你得以清晰地看见自己和周遭的世界。所以，不妨审视一下你的人生：对工作的想法；与孩子的亲子关系；你的恐惧；手机和电子邮件账户。同时，也请正视你的疲劳，并提醒自己：天下没有哪个应用程序、哪本自助类书籍或哪种膳食规划方案，可以消除疲劳。精疲力竭，是身为千禧一代生活在当今资本主义世界的一种普遍症状。而根据你的种族、阶层、工作、债务状况和移民身份，该症状甚至还会恶化。你不能指望通过优化自己来击败倦怠，也不能靠更努力工作来使其更快消失。但你并非无力改变，因为其他许多人与你感

同身受——即便不完全一致——你可以在他们身上找到并体会到团结一致的精神。

基于此，我们可以采取下述举措。我们可以团结起来，共同阻止事态发展。我们可以拒绝为大规模社会性失败而自责，但也要认识到：对失去自己业已岌岌可危的地位的恐惧，是如何使我们对所拥有的特权加以过度保护的。我们也应认识到，只是尽力让事态发展于己有利是不够的，必须推动进步使得每个人的明天都更美好。所以，真正的实质性变化一定得来自公共部门——为此，我们必须齐心协力参与投票，选出那些将为此目标不懈努力的政界人士。

.....

我们不必通过各自完成的工作量来评价自己和他人。我们不必埋怨父母或祖父母那辈人比我们过得轻巧。我们不必屈服于“种族主义或性别歧视将永远伴随我们”这一想法。我们可以形成这样一种令人赞叹且不同凡响的理解：我们每个人都是有价值的，哪怕仅仅因为我们存在。我们用不着觉得那么孤立无援、如此疲惫不堪，而可以感觉更加活力十足。但增加工作量其实并不是达到这种状态的方法——这样的认知，对我们来说，还任重道远。

.....

美国的千禧一代一直饱受诋毁和歪曲，我们在注定会失败的环境中苦苦挣扎，却还要为此饱受指责。可是，既然我们有足够的忍耐力、才能及资源来支撑自己拼命工作，自然也会有足够的力量去斗争。我们没什么积蓄，日子也不太稳定。我们强忍着满腔怒火。我们是一堆正在闷燃的灰烬，早已记不清自己少年时代的骄傲时刻。可是，低估我们，后果自负——毕竟，我们所能失去的已寥寥无几。

## 译后记

依我愚见，看译作会一直看到译后记的，无外乎两类人：一类定是现实生活中认识我的人，想窥探一下我的想法；另一类许是阅罢译作，觉得尚可（或是差劲到令人发指）的读者，有兴趣了解一下译者的观点。对于第二类人，在线找我的方式就在落款中，此为开篇絮叨。

言归正传。作者安妮·海伦·彼得森与我最大的差异就是性别，其他方面相似度很高，如年龄、知识面或技能包、学术旨趣或关注的各界热点等。因此，整个翻译过程，有一种“得来全不费工夫”之感。更令人喜出望外的是，她不仅给出了“事情本不必如此”的宣言，还把“美国千禧一代失败”的这口大锅，果断甩给了个体所处的美国资本主义体系。诚哉斯言，老夫不禁捋了捋将几毫米的胡须，为她击节叫好。

同为“千禧旧人”，我承认，我们这帮人确实自身存在各种问题，同样也面临各类困境、逆境或窘境，然而却总也无法相信自己这代人真就这么一无是处。同样身为千禧一代的作者，把自己一篇风靡一时的网文扩写成了洋洋洒洒一本书，从父母这一辈写起，到自身求学求职经历，直至千禧一代为人父母时收笔，事无巨细、包罗万象，以真人真事为佐证，全方位解释了“美国的千禧一代没有机会”的原因，发出了“崩坏、完蛋或失败的，并不是任何一代人，而是体系本身”的呐喊，最终落脚在：事情本不必如此，吾辈当团结自强。

对于作者写作本书的手法，我是既欣赏也认同的，即把问题提出来并详尽地加以解析，恰到好处地点拨解题思路，但不给答案，更不会给所谓的解决方案。其实，提出问题本身就是迈向解决问题的首要步骤，而以手术刀般精准且毫不留情地剖析问题，则又是向着解决问题的目标迈出了一大步。在此基础上，如果你还坐等答案的话，那就太说不过去了，或许也表示你本就没有强烈的意愿去解决问题。以书中一句话为例，作者认为只要从事“喜欢”而非“热爱”的工作就足矣，但我相信，你我身边都既有那些做自己热爱的事仍能人生圆满的，更有不少人一辈子都未能从事自己喜欢的工作，对人生却也没什么大碍。更何况，“人生圆满”于你、于我、于他，恐怕也不会非得是同一个概念。简言之：人生答案，因人而异。

我尤为赞同的是书中的这一观点：存在即值得。从心理学角度说，儿童期能拥有父母无条件的爱，将会有更大概率获得幸福的人生。而实事求是地说，并没有多少人能获得这样的爱。所以，那就学会爱自己吧——那个剥离了一切外物却又与一切外物息息相关的自己。有太多人，把工作干成了生活还孜孜不倦，而即便是你视之为事业，也不应让其吞噬你的整个人生；有太多人，把下一代的成就当成了自己的业绩，表面上将子女视为一切，而实际上除了以一己之私“塑造”他们之外，自己乏善可陈；有太多人，浑身贴满标签，却终其一生都从未发现过真正的自己，未能与自我和睦相处。如何做到觉察并认可自身存在的价值呢，我从书中理解到的对策也许包括：兴趣爱好并非一定要“变现”；育儿并非一定要“晒娃”；工作并非一定要出人头地；人生并非一定要功德圆满。简言之：人生值得，因你是你。

书中单独一章提到了日新月异的技术手段，用大白话说就是：任你再怎么内卷，你自认为神通广大能力出众，但你一定敌不过算法等技术手段。技术手段只不过是“体系”的一部分而已，只有认识到这一点，才能学会收放自如、能屈能伸、张弛有度。工作勤勤恳恳未必收获应有之回报，古往今来似乎都是如此，你我又何必耿耿于怀？古话说“儿孙自有儿孙福”，科学育儿也号召大家“尊重儿童成长的科学规律”。那个你孜孜以求想要控制的熊孩子，你的人生又何尝不是被他/她所控制？兴趣爱好与闲暇时光是你的自留地、桃花源，也是你恢复心力、提振士气的补给站。若连你自己都不去精心守护这一处家园，那生活又怎会放过你？简言之：人生艰辛，恕我不能。

最后，感谢格致出版社及编辑王萌先生的信任。请允许我恬不知耻地说一句：这本书从立意、行文及内容上，都与我极度适恰，在翻译它的过程中我已穷尽了自己所有的本事，若仍有译得不到位甚至错漏的地方，请读者诸君包涵。

杨文展

2023年9月于上海

gentlepunk@163.com