



双重视阈： 数字资本主义 的剥削逻辑

张皓翔

ORCID: 0009-0001-2997-7726

书稿下载链接: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18879332> (始终指最新版)

双重视阈： 数字资本主义的剥削逻辑

作者简介：

姓名：张皓翔

单位：河南省南阳市第五完全学校高中部

邮箱：nyzhanghaoxiang@outlook.com

ORCID: 0009-0001-2997-7726

本书 DOI: 10.5281/zenodo.18879332 (始终指向最新版本)

其研究始终源于对时代症候的困惑：为何在技术昌明、物质丰盈的今天，一种深层的无力感与生命被系统性安排的倦怠，却成为普遍的体验？他的工作横跨文化、教育及技术伦理等领域，尝试追踪这一核心问题在不同生活场域中的显现。

作者的长期探索的一次系统尝试。通过构建“对劳动力生产的实际掌控能力”这一分析框架，本书试图揭示：从教育内卷、工作异化到生活数据化，诸多困境共享着同一个经济根源——即数字资本对生命再生产全过程的殖民。它不满足于现象描述，而是致力于为理解当代支配与寻求解放，提供一个统一的政治经济学解释坐标。（见《资本的当代升维》DOI:10.5281/zenodo.18244088）

然而，对统治形式的揭示必然引出另一个更根本的问题：被资本殖民的生命，其价值究竟从何而来？在数字商品可以无限复制、人工智能可以替代劳动、数据被奉为新时代石油的今天，“活劳动是否仍然是价值的唯一源泉”这一经典命题，正面临着前所未有的挑战（见《只有一个源泉》DOI:10.5281/zenodo.18832912）。作者的新近研究正是对这一追问的正面回应——它回到马克思的政治经济学根基，在重新锚定价值定义的基础上，逐一批驳了数字时代围绕价值源泉的三重迷思，从而为“夺回劳动力生产的实际掌控能力”这一解放纲领，提供了更深层的理论地基。

前言

在《资本的当代升维》完成了对数字资本主义的宏观诊断，揭示了资本如何从对生产资料的垄断“升维”至对劳动力生产全过程的系统性殖民。那是一幅关于统治的图谱，描绘了资本如何将教育、工作、生活层层编织，让一代人在物质丰盈中陷入生命被安排的倦怠。

《只有一个源泉》则向下深掘，追问被殖民的生命其价值究竟从何而来。它回到马克思的政治经济学根基，在重新锚定价值定义的基础上，证明了活劳动始终是价值的唯一源泉——无论数字商品如何复制、人工智能如何生成、数据如何堆积。

但宏观的诊断无法替代微观的剖析，价值的根基不等于机制的解释。在“资本如何统治”与“统治的根基从何而来”之间，还横亘着一个必须回答的问题：资本究竟通过怎样的具体机制，实现对劳动者生命时间的全面占有？这正是本书的任务。

资本的这头巨兽啊，我们如今已然看清了他伪善的面具下那憎恶的面孔，但今日，我们要剖开他的肌肤，直指他生理层面的运行机制。

张皓翔

2026年3月6日

目录

第一章 生产—销售—再生产：从经典理论到数字资本主义的双线分析框架	4
第一节 马克思经典理论中的生产、流通与再生产[2]	4
第二节 数字资本主义的双线分析框架：工作流域剥削链与生活流域剥削链	5
第二章 双重剥削链的辩证联动	7
第一节 工作流域剥削链如何为生活流域剥削链开辟道路	7
第二节 生活流域剥削链何以成为数字资本主义的真正基石	12
第三节 双重剥削链的闭环：生命时间的全面殖民	15
第三章 批判的结论：碎片化娱乐的技术神话与资本骗局	17
第一节 技术的面具：碎片化娱乐如何成为资本的殖民工具	17
第二节 解放的道路：在总体性革命到来之前	19
金句汇编	23
注释	25

第一章 生产—销售—再生产：从经典理论到数字资本主义的双线分析框架

第一节 马克思经典理论中的生产、流通与再生产[2]

要理解数字资本主义剥削机制的特殊性，首先必须回到马克思为政治经济学奠定的坚实基础——关于生产、流通与再生产过程的分析。

在马克思看来，资本的运动是一个周而复始、不断循环的过程。这一过程可以概括为三个阶段的有机统一：首先是货币资本转化为生产资料的阶段，资本家在市场上购买劳动力商品和生产资料，为生产做准备；其次是生产阶段，劳动者在生产过程中运用生产资料创造新商品，这个商品的价值不仅包含转移的生产资料价值，还包含劳动者新创造的剩余价值；最后是流通阶段，生产出来的商品必须投入市场进行销售，完成从商品资本向货币资本的“惊险一跃”，使包含剩余价值的价值得以实现。

这三个阶段并非孤立存在，而是相互依存、相互制约的有机整体。马克思将这一循环概括为“生产—销售—再生产”的经典公式：生产是起点，劳动者通过活劳动创造价值和剩余价值；销售是中介，商品在市场上被出售，价值得以实现；再生产是终点同时也是新的起点，实现的货币一部分用于资本家的个人消费，另一部分则重新投入生产，购买新的生产资料和劳动力，使生产过程得以在原有规模或扩大的规模上继续。

在这一经典图景中，剩余价值的创造与剥削发生在生产领域。马克思反复强调，价值的唯一源泉是活劳动，是劳动者在生产过程中耗费的抽象劳动。资本家通过占有生产资料，购买劳动力商品，在生产过程中无偿占有劳动者创造的剩余价值。销售领域虽然不可或缺——没有销售，价值无法实现，剩余价值无法“落袋为安”——但销售本身并不创造新价值，它只是实现生产过程中已经创造的价值。正如马克思所言，资本的流通阶段“和生产一样，形成再生产过程的一个阶段”，但流通领域的职能“既不生产价值，也不生产剩余价值”。

因此，在马克思的经典框架中，剥削是显性的、可指认的：它发生在工厂围墙之内，体现在工作日的延长、劳动强度的提高、工资的压低之中。劳动者能够直观地感受到，自己付出的劳动与获得的报酬之间存在差额；理论家能够清晰地揭示，这个差额就是被资本家无偿占有的剩余价值。生产、销售、再生产三个环节虽有分工，但剥削的逻辑是单一的、线性的、透明的。

然而，当资本主义从工业时代演进到数字时代，这一经典框架便开始显现其局限性。不是因为马克思的理论失效了，而是因为资本的剥削形态本身发生了“升维”——它不再满足于在生产领域占有剩余价值，而是将触角延伸至生产之外的全部生命领域，用一种更为隐蔽、更为彻底的方式进行殖民。要捕捉这种新形态的剥削，就必须在马克思经典

框架的基础上，构建一个新的分析工具。

第二节 数字资本主义的双线分析框架： workflow 剥削链与生活流域剥削链

数字资本主义的剥削机制，无法被简单地套入“生产—销售—再生产”的单一线条。它呈现出一种独特的双线结构：一条线延续并发展了经典理论所揭示的显性剥削路径，另一条线则开启了一个全新的、隐蔽的、甚至更为根本的隐性殖民路径。这两条线并非平行并列，而是相互交融、相互联动的辩证统一体。（关于二者之间具体的条件性限制与结构性耦合关系，后文将展开详细论述。）

让我们从一个基础事实出发：任何数字平台的运作，都始于平台的创建与运营。无论是视频网站、社交媒体还是内容社区，都需要投入大量的人力、技术和资本进行开发、维护和升级。程序员写代码，产品经理画原型，设计师调界面，运营人员做推广——这些劳动者的活劳动，凝结成平台的底层架构和基本功能。这是数字资本主义的“第一生产领域”。

从这个起点出发，延伸出两条截然不同的路径。我们将根据剥削发生的终端所在位置，分别命名为 workflow 剥削链与生活流域剥削链。

workflow 剥削链

这是与经典理论最为接近的一条路径，其剥削发生在传统意义上的“工作”领域。平台在创建和运营的基础上，开发出各类付费内容或付费项目——会员订阅、单点购买、虚拟礼物、增值服务等。用户通过支付货币来获取这些内容或服务的使用权。这一环节对应着经典理论中的“销售”或“商业”领域。

用户付费的收入，一部分用于平台的持续运营和再投入（包括服务器维护、带宽费用、内容采购、技术升级等），另一部分则作为利润被平台所有者占有。这一过程完全符合马克思剩余价值理论的基本逻辑：平台劳动者的活劳动创造价值，用户付费使价值得以实现，实现的收入一部分用于再生产，一部分被资本无偿占有。

workflow 剥削链的剥削是显性的。它虽然披着数字技术的新外衣，但骨子里的逻辑与工业时代并无本质区别：劳动者被雇佣、被剥削，资本家占有剩余价值。世人皆知平台在赚钱，皆知程序员、运营人员在为平台创造价值，皆知付费用户在为平台贡献收入。这种剥削可以被感知、被指认、被批判，甚至可以被改良——通过工会谈判、劳动立法、税收调节等方式，劳动者的处境可以得到一定程度的改善。

然而，如果数字资本主义的剥削仅限于此，它就不会成为一种革命性的新形态。真正让数字资本主义区别于工业资本主义的，是第二条路径——生活流域剥削链。

生活流域剥削链

这条路径的起点，同样在于平台的创建与运营。但它的“销售”环节，不再是传统意义上的付费交易，而是一种非传统意义的销售——分发与复制。

数字商品具有一个根本特性：一旦被生产出来，就可以被无限复制，且复制的边际成本趋近于零。一段视频、一首音乐、一篇文章、一张图片，可以被分发给无数用户，而每一次分发都不需要重新投入等量的劳动。平台将内容分发给用户，可能是免费的，可能是付费的，也可能是“免费+增值”的混合模式——付费与否并不固定，关键在于分发本身构成了一个独立的环节。

这个环节之所以可以被称为“销售”，是因为它完成了商品从生产者向使用者的转移。但它又与传统的销售截然不同：传统的销售意味着所有权的让渡，而数字分发往往只是使用权的授予；传统的销售以货币为媒介，而数字分发可以完全不涉及货币。这是一种新型的流通形式，它超越了经典理论中“商品—货币—商品”的交换模式。

那么，如何理解这一分发与复制环节的性质？在《只有一个源泉》中，我们曾系统批驳过“数字商品零劳动创造价值”的迷思[3]。那一分析在此同样适用：分发与复制本身并不创造价值。复制一个数字商品，无论重复多少次，都不等于重新投入活劳动，因此它无法成为价值的新源泉。真正创造价值的，始终是那个“第一份副本”被生产出来时所凝结的活劳动，以及后续使用过程中持续投入的活劳动。

但这并不意味着分发与复制环节无足轻重。恰恰相反，它在生活流域剥削链中扮演着一个关键性的中介角色——它是为后续的再生产领域“布局”的阶段，是资本“挖掘潜在剥削对象”的战略环节。

分发与复制将内容推送至无数用户手中，使用户与平台建立起初步的连接。这一连接本身虽不创造价值，但它创造了价值得以被后续创造的“潜在条件”。用户因为接收了分发的内容，才会在平台上停留、浏览、点击、互动；而这些行为，才是生活流域剥削链真正创造价值的环节——它们产生数据，数据成为生产资料，生产资料被用于优化剥削。分发与复制如同一个巨大的“漏斗”，将海量用户筛选、聚拢、引入平台的势力范围，为后续的数据剥削准备“原材料”。

换言之，分发与复制环节的本质，是资本在进行一场无声的动员：它不需要支付报酬，不需要签订契约，不需要承担任何劳动法意义上的雇主责任，却能够将无数普通用户转化为潜在的“无酬劳动者”。每一个接收到分发内容的用户，都成为生活流域剥削链的“预备役”——他们尚未开始被剥削，但已经进入了被剥削的射程之内。

这正是生活流域剥削链的狡黠之处。它不像工作流域剥削链那样，通过明确的雇佣关系将劳动者纳入剥削体系；它通过分发与复制，以一种近乎“馈赠”的方式将内容送到用户面前，使用户在“免费使用”的幻觉中，自愿地、主动地踏入剥削的陷阱。用户以为自己是在享受服务，实际上是在为平台积累可供剥削的数据资产。

然而，生活流域剥削链最特殊、最核心的环节，还不是分发与复制，而是紧随其后的再生产领域——用户的浏览、点击、下载、评价、分享等行为。

当用户打开平台、观看视频、点赞评论、分享转发时，他们并非只是在“消费”。他们同时在产生数据：浏览轨迹被记录，停留时长被测算，兴趣偏好被分析，社交关系被描摹。这些数据被平台无偿提取、存储、加工，最终转化为数字资本主义的生产资料——用于优化算法、精准推送、预测行为、训练人工智能。

这是一个革命性的转变：用户的“使用”同时就是“生产”，用户的“消费”同时就是“劳动”。而这一生产/劳动过程，对用户来说几乎是完全无偿的。平台不需要为用户的浏览支付工资，不需要为用户的点赞提供报酬，不需要为用户的评论支付稿费。用户以为自己只是在“用”APP，实际上却在“为”APP 劳动——无酬地劳动，无偿地被剥削。这正是《资本的当代升维》所揭示的“生活场”殖民的核心机制：生活本身已经被殖民为生产[1]。

生活流域剥削链与工作流域剥削链有着本质区别。工作流域剥削链是资本家占有劳动者创造的剩余价值；生活流域剥削链是资本家无偿占有用户在“生活”过程中产生的数据价值。前者发生在传统的雇佣劳动领域，后者发生在生活世界的每一个角落；前者可以被工作日、工资、劳动强度等经典范畴衡量，后者则超越了这些范畴，以一种弥散的、渗透的方式运作。

更为关键的是，生活流域剥削链的产物——用户数据——反过来又成为优化工作流域剥削链的工具。平台利用用户数据训练算法，算法可以更精准地推送付费内容，更高效地刺激用户消费，更隐蔽地诱导用户付费。生活流域的数据价值，被转化为工作流域的经济收益；工作流域的收益，又被用于维持和扩大平台的运营，从而收集更多的生活流域数据。两条路径在此形成了自我强化的剥削闭环。

并且两者也并非孤立的两条平行线而是相互作用，相互影响的辩证共同体

第二章 双重剥削链的辩证联动

第一节 工作流域剥削链如何为生活流域剥削链开辟道路

在数字资本主义的版图上，工作流域剥削链与生活流域剥削链并非两条平行延伸的独立轨迹。它们相互缠绕、彼此渗透，以一种近乎有机的方式交织成一张密不透风的剥削之网。而这张网的编织，首先始于工作流域剥削链为生活流域剥削链开辟的道路——不是作为外在条件的简单铺垫，而是通过自身运作的逻辑，将劳动者驱赶进生活流域剥削链的陷阱。

一、工作流域的内在特征：快节奏与全天候待命

工作流域剥削链的运作，呈现出两个根本性特征。

其一，是快节奏。在算法的精密调度下，劳动者的每一项任务都被量化为可计算的

单元，每一个动作都被纳入绩效评估的视野。代码的提交频率、客服的响应时长、骑手的配送速度——这些数字成为悬挂在劳动者头顶的标尺，驱策他们不断压缩每一秒的间隙，将工作效率推向生理极限的边缘。时间被切割成最小的碎片，效率被奉为最高的准则，连呼吸和思考的间隙都被视为需要优化的“闲置”。这是一种新型的时间暴政：不是通过延长工作日，而是通过压缩单位时间的产出，实现对活劳动更高效的榨取。

其二，是灵活办公。这一看似人性化的安排，实则是对“工作时间”概念的彻底消解。当工作可以通过移动设备随时接入，当任务可以通过云端平台随时派发，“办公”便不再是一个固定的场所与时段，而成为一种全天候待命的生存状态。深夜的消息提醒，周末的紧急任务，休假期间的“抽空处理”——工作如同一张无形的网，将劳动者的每一寸时间都纳入其势力范围。劳动者不再拥有工作与生活的边界，不再拥有可以彻底切断联系的避风港。手机成为套在脖颈上的电子镣铐，随时可能响起资本的召唤。

快节奏与全天候待命的结合，塑造了工作流域剥削链的独特压迫形态。它不再满足于在规定的八小时内榨取尽可能多的劳动，而是将剥削的触角延伸至时间的每一个缝隙，将劳动者的身心持续置于高强度的应激状态之中。正如《资本的当代升维》中所揭示的“生命过程殖民”在工作领域的具体展开：劳动者不仅在工作中被剥削，更在工作之外被工作所笼罩，其整个生命节奏都被资本逻辑所编排[1]。

二、异化劳动的必然产物：疲惫与本能的休息诉求

在这种高强度的压迫之下，异化劳动的本质暴露无遗。劳动者不是在为自己劳动，而是在为资本增殖劳动；不是出于内在的创造冲动，而是迫于外在的生存压力；不是自由自觉的活动，而是被迫的、痛苦的、与自身相异化的谋生手段。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中揭示的四重异化——与劳动产品相异化、与劳动过程相异化、与人的类本质相异化、人与人相异化[4]——在工作流域剥削链中以更为隐蔽而彻底的方式得到复现。

异化劳动的必然产物，是身心的双重疲惫。这不是普通的劳累，而是一种深入骨髓的耗竭。体力的消耗来自持续的高强度输出，精神的紧张来自无处不在的绩效凝视，情感的耗竭来自不得不维持的职业化面具。三重疲惫叠加在一起，汇聚成一种弥漫性的倦怠感。这种倦怠不仅是生理层面的疲劳，更是一种存在论意义上的空洞——当劳动沦为无意义的重复，当创造沦为被动的执行，当生命的核心时间被掏空、被填塞、被异化，劳动者便在其最本质的生命活动中体验不到任何自我实现的可能。

而人作为生物体，与生俱来便具有趋利避害的本能。这一本能不是文化的产物，不是社会化的结果，而是生命在其数十亿年演化历程中刻入基因的生存法则。当疲惫积累到一定程度，当身心发出持续的警报，休息便成为一种无法抗拒的内在诉求。这不是软弱，不是懒惰，而是生命维持自身存在的必要条件。正如饥饿驱使动物寻找食物，干渴驱使动物寻找水源，疲惫驱使劳动者寻求休息的途径。这种诉求是如此根本，以至于任何剥削机制若试图彻底无视它，便必然面临劳动者身心崩溃、劳动力再生产无法持续的危机。

然而，资本从来不试图“无视”这种诉求。它更狡黠的做法是：承认这种诉求，甚至鼓励这种诉求，然后以自己的方式去“满足”它——用一种看似休息实则剥削的形式，将劳动者的闲暇时间重新纳入价值增殖的轨道。这正是工作流域剥削链向生活流域剥削链传导的第一道隐秘通道。

三、真休息的两重形态：古典闲适与学习性休息

在进入对“假休息”的分析之前，有必要首先厘清：什么是真正的休息？这一问题之所以重要，是因为只有明确了真休息的本质，才能识破假休息的伪装。

真正的休息，首先可以追溯至亚里士多德所描绘的古典图景。在《尼各马可伦理学》中，亚里士多德将“闲适”视为自由人的根本标志——它不是劳动的暂停，不是为恢复劳动力而进行的“充电”，而是一种“以自身为目的”的活动[5]。闲适不求功利，不问他用，它本身就是目的，就是幸福。在闲适中，人得以摆脱实用性的羁绊，纯粹地展开自身的存在，或沉思真理，或畅叙友情，或欣赏艺术，或漫步田园。这是一种无目的的合目的性，是生命在不为他物所役时的自由绽放。

这种古典闲适的本质，在于它的“自足性”。它不是为任何外在目的服务的工具，不是为下一阶段劳动做准备的手段，它就是它自身的意义。当一个人沉浸在闲适之中，他不是“恢复体力”，而是在“活出自己”。这是一种超越实用逻辑的生命状态，是人之为人的根本确证。

真正的休息的第二种形态，是学习性休息。这不同于古典闲适的超脱，而是一种积极的、探索性的活动——拓展新知，了解陌生事物，接触异质性的世界。这种休息形式同样不以功利为目的，但它带有一种向外伸展的冲动，一种突破已知边界的渴望。

从生物学的视角看，学习性休息深深植根于人类的进化本能。大脑在接触新异刺激时释放的多巴胺，不仅带来愉悦感，更是进化赋予人类的探索奖赏机制。在漫长的演化过程中，那些勇于探索新环境、善于学习新知识的个体，更有可能在变幻莫测的自然环境中生存下来，并将其基因传递下去。[6]因此，学习性休息不是对劳作的逃避，而是人类与生俱来的认知需求——我们渴望突破已知的边界，渴望在高度同质化的日常中寻找到别开生面的风景。

从存在论的视角看，学习性休息同样指向人的本质力量的确证。当一个人接触陌生的知识，了解异质的世界，他实际上是在扩展自身存在的可能性边界。每一次真正的学习，都是一次自我的重塑；每一次真正的探索，都是一次生命的再生成。学习性休息之所以是“真休息”，正是因为它让生命在主动的敞开中重新获得丰盈。

古典闲适与学习性休息，构成了真休息的两重形态。前者指向生命的内在圆满，让灵魂在静观中安顿；后者指向生命的外向拓展，让心灵在探索中跃动。二者虽有差异，却共享一个本质特征：它们都是自由的、自主的、以自身为目的的活动，而非服务于他者的工具性行为。在真休息中，人不再是资本增殖链条上的一个零件，不再是需要被修复的劳动力，而是作为完整的人存在。

四、假休息的陷阱：碎片化娱乐的“卧底”本质

然而，在数字资本主义的景观中，一种新型的“休息”形态悄然崛起，并迅速占据了人们绝大多数闲暇时间——那就是以短视频为代表的碎片化娱乐社交经济活动。

从表面看，这种新型休息似乎完美契合了学习性休息的特征。手指轻轻滑动，便有无尽的内容涌入眼帘：远方的风景、陌生的技艺、新奇的观点、他人的生活。它给人一种与世界连接的感觉，仿佛每一次刷新都在拓展认知的边界，每一次点击都在打开一扇新的窗户。用户以为自己是在“学习”，是在“探索”，是在“连接世界”。

然而，这种表面的多元与开放，恰恰掩盖了其“卧底”的本质。

所谓“卧底”，是指那些看似服务于某种目的、实则服务于相反目的的存在。以短视频为代表的碎片化娱乐平台，正是这样一种卧底：它披着学习性休息的外衣，行的却是剥削之实；它制造连接世界的幻觉，实则将人囚禁在精心设计的牢笼之中；它让人以为自己是在“休息”，实则在为平台无偿生产可供剥削的数据资产。

这种卧底本质，首先体现在平台内置的技术架构之中。短视频平台的核心技术——大数据分析、算法推荐、信息茧房、关键词推送——共同编织了一张精密的捕获之网。用户的每一次点击都被记录，每一次停留都被分析，每一次互动都被纳入算法模型。平台据此精准地推送“你可能喜欢”的内容，将用户牢牢锁定在由自身偏好构成的回音壁中。你喜欢萌宠，便有无数的萌宠涌来；你关注时事，便有相似的观点轮番轰炸；你好奇某种生活方式，便有无数模仿者争相呈现。内容在变，形式在变，但底层的逻辑与趣味却高度一致，如同一首主题曲的无数变奏。

表面上看，用户是在接触多元的世界；实际上，用户只是在一面又一面镜子中看到自己。算法编织的回音壁，将用户囚禁在自我的镜像迷宫之中，使其误以为整个世界都在与自己共振，殊不知这只是资本精心设计的幻象。

然而，这还不是最精妙之处。如果平台只推送同质化的内容，用户迟早会感到厌倦，识破其“无法带来真正休息”的本质。因此，算法总会在高度同质化的内容流中，穿插极少数异质化的内容——一段出人意料的风光，一个颠覆认知的观点，一种从未见过的技艺。这些异质性的碎片如同赌博中的偶尔赢局，使用户始终保持着“下一次可能会有新发现”的期待。

心理学中的“间歇性强化”原理揭示，这种不可预测的奖励模式，恰恰是行为成瘾的最强塑造机制[7]。如果每一次滑动都有收获，用户反而会很快满足而离开；如果每一次滑动都没有收获，用户会迅速放弃。正是那种“有时有、有时无”的不确定性，最能牢牢抓住用户的注意力，使其不断滑动、不断期待、不断失望、又不断重新期待。

人们不愿相信自己每日花费数小时进行的活动无法带来真正的休息，正如赌徒不愿相信自己终将输光一切。这种心理机制，使人牢牢捆绑在屏幕之前，在看似“连接世界”的幻觉中，持续消耗着本可用于真正休息的时间与精力。用户以为自己是在“休息”，实

则在进行着高强度的无酬劳动——每一次滑动都在训练算法，每一次停留都在标注偏好，每一次互动都在完善用户画像。

这便是假休息的本质：它不是休息，而是一种被伪装成休息的劳动；它不是自由，而是一种被体验为自由的奴役；它不是生命的丰盈，而是生命被进一步掏空的过程。

五、工作流域的条件性限定：假休息何以成为唯一选择

至此，一个关键问题浮现出来：既然真休息存在两种形态，既然人们仍保有选择的权利与能力，为何假休息能够如此成功地占据人们的闲暇时间？

答案，恰恰隐藏在工作流域剥削链自身的内在特征之中。

如前所述，工作流域剥削链以快节奏与全天候待命为其根本特征。这两种特征，分别构成了对两种真休息形态的“条件性排除”。

全天候待命，使得人们无法进行真正的学习性休息。学习性休息需要什么？它需要系统的、整块的、不被打扰的长时间。阅读一本需要深度思考的书籍，需要数小时乃至数日的沉浸；探索一个陌生的知识领域，需要持续的关注与反复的琢磨；学习一项需要持续投入的技能，需要刻意练习与即时反馈的完整循环。真正的学习，要求一种深度投入的状态，一种将全部注意力集中于对象的能力。这种深度状态的形成，需要时间——不是碎片化的几分钟，而是足够长到能够让大脑进入专注模式的连续时段。

然而，在全天候待命的生存状态下，劳动者随时可能被工作消息打断，随时可能被临时任务召唤，随时需要从“休息状态”切换回“工作状态”。这种持续的被中断可能，使任何需要深度投入的学习性活动都变得困难甚至不可能。你无法在随时可能被打断的情况下沉浸于一本哲学著作，无法在随时可能被召唤的情况下专注于一门新技能的学习。久而久之，劳动者便放弃了这种“奢侈”的休息方式，转而寻求那些可以在随时被打断的间隙中进行的碎片化娱乐。

快节奏，则使得古典意义上的闲适难以真正实现。闲适需要什么？它需要心灵的松弛，需要摆脱功利计算的自由，需要对“无目的”的坦然接纳。然而，在快节奏的工作压迫之下，劳动者的身心始终处于紧张状态。即便暂时放下工作，那种被驱策的感觉依然萦绕心头——时间被量化，效率被衡量，连休息也被纳入“如何更好地恢复劳动力以应对下一轮工作”的工具性算计。在这种状态下，闲适所要求的无目的性成为一种奢望。

更甚者，即便劳动者偶尔尝试闲适，也往往被资本迅速收编。某种生活方式被包装为亚文化兜售，某种闲适活动被转化为消费项目推广，某种休闲方式被植入商业逻辑运作。资本无孔不入地将一切可能逃脱其掌控的领域重新殖民，使劳动者的每一次逃逸都变成新一轮剥削的入口。

于是，工作流域剥削链通过其自身的运作逻辑，悄然关闭了通往两种真休息形态的道路。全天候待命排除了学习性休息的可能，因为学习需要完整的、不被打扰的时间；快节奏瓦解了古典闲适的根基，因为闲适需要松弛的、不受功利计算侵扰的心灵。在这

一双重排除之后，以短视频为代表的碎片化娱乐活动便不再是“众多选择中的一种”，而成为劳动者在疲惫与中断的双重夹击下“看似选择实则唯一”的休息方式。

劳动者并非愚蠢到无法分辨真假休息，并非懒惰到不愿追求真正的闲适。他们是陷入了结构性困境：一方面，疲惫的身体迫切需要休息；另一方面，工作形态又使其无法获得真正的休息。在这一夹缝中，那种可以在任何间隙进行、不需要持续注意力、能够提供即时刺激的碎片化娱乐，便成为了最“现实”的选择。

六、从工作流域到生活流域：剥削链条的第一次跃迁

由此，工作流域剥削链完成了其对生活流域剥削链的“道路开辟”。

这不是外在的、偶然的关联，而是内在的、必然的传导。工作流域剥削链通过其自身的压迫形态——快节奏与全天候待命——迫使劳动者无法选择两种真休息的方式。劳动者的疲惫是本真的，其休息诉求是正当的，但其可供选择的休息途径却已被结构性排除。在这一处境下，以短视频为代表的碎片化娱乐活动，便如同沙漠中的海市蜃楼，成为疲惫灵魂的“唯一绿洲”。

而当劳动者踏入这片绿洲，他便从工作流域的“被剥削者”转化为生活流域的“预备役”——他的每一次浏览都在产生数据，每一次点击都在贡献价值，每一次停留都在为平台积累可供剥削的生产资料。生活流域剥削链的运转，就此启动。

这便是工作流域剥削链为生活流域剥削链开辟的道路：不是简单的条件提供，而是通过自身的内在逻辑，将劳动者驱赶进生活流域剥削链的陷阱。劳动者以为自己是在逃离工作的压迫，实则踏入了一个更为隐蔽、更为彻底的剥削场域；以为自己是在休息，实则在进行着另一种形式的无酬劳动；以为自己是在连接世界，实则在为资本积累提供源源不断的养料。

至此，第一条传导路径已然清晰：工作流域剥削链通过其压迫形态，排除真休息的可能，迫使劳动者投身于伪装成休息的假休息，从而为生活流域剥削链源源不断地输送可供剥削的“原料”——被疲惫驱使的、被中断塑造的、被算法捕获的劳动者及其数据化生命。[8]

而这条道路的开辟，只是双重剥削链辩证联动的第一个环节。当生活流域剥削链启动之后，它又将如何反作用于工作流域剥削链？生活流域产生的海量数据，又将如何转化为优化工作流域剥削的工具？这些，将是下一节讨论的主题。

第二节 生活流域剥削链何以成为数字资本主义的真正基石

工作流域剥削链通过其内在的压迫形态，将劳动者驱赶进生活流域剥削链的陷阱，完成了第一次跃迁。然而，这一传导并非单向度的流动，其背后隐藏着一个更为根本的历史性转变：在数字资本主义时代，剥削的主要场所已经悄然从工作场转移到了生活场。

这不是简单的空间位移，而是剥削逻辑本身的升级换代——它意味着资本不再满足于在特定时间、特定场所对特定人群进行剥削，而是将触角伸向所有人的全部生命时间。

理解这一转变，首先需要把握一个引人注目的悖论。数字经济从业者——程序员、产品经理、运营人员、内容创作者——在社会认知中常被归入“中产阶级”。他们收入相对体面，工作环境舒适，生活方式充满现代感，似乎成了资本主义发展的“受益者”或至少是“稳定力量”。然而，依据《资本的当代升维》的阶级分析，这一群体本质上并不属于中产阶级。他们的核心特征在于形式上的高掌控能力与实质上的系统性依附之间的矛盾：他们拥有专业技能，能够产出完整的方案、代码或设计，但这些成果的所有权不属于他们；他们看似自主，实则其技能发展方向、劳动节奏、价值实现路径均被资本预设和掌控。他们是“高知依附者”，是无产阶级在知识经济时代的深化形态。[1]

那么，一个无法回避的问题便浮现出来：如果他们是劳动者，是剩余价值的来源，为何他们不像传统产业工人那样承受严酷的显性剥削？为何他们能在一定程度上分享经济发展的成果？

答案由两个层面构成。第一层面相对直观：生产力的发展使资本不必再以赤裸裸的方式争夺那点剩余价值。在劳动生产率大幅提升的背景下，资本可以从单位劳动中榨取更多的剩余价值，因此有空间“让利”一部分给劳动者，以换取社会稳定和阶级调和。这不是资本家的仁慈，而是统治策略的升级——用表面的宽容掩盖更深层的剥削。

但这一解释尚不充分。它只说明了“资本家可以少剥削一点”，却没有回答“资本家为什么愿意少剥削一点”。真正的答案隐藏在第二个层面：生活流域剥削链提供了远超工作流域剥削链的、近乎完全无偿的剩余价值来源。当资本可以通过用户在日常生活中的浏览、点击、互动获取海量数据资产，当这些数据可以转化为算法优化的燃料、精准推送的工具、广告变现的原料——工作流域的那点“仨瓜俩枣”便不再是资本关注的重点。

这正是剥削主战场发生历史性转移的核心动因。工作流域剥削链的触角是有限的——它只能触及本产业的雇佣劳动者。程序员被剥削剩余价值，骑手被算法压榨，运营人员被绩效驱策，但这一切都局限在特定的雇佣关系之内。生活流域剥削链则完全不同。它的触角可以伸向所有人：本产业的消费者在“使用”中无偿生产数据，其他产业的劳动者无论从事何种职业，只要打开手机就在为平台贡献价值，甚至资本家本人同样会被提取数据。剥削第一次成为全人类的普遍境遇。

然而，这种“普遍化剥削”并不等于“平等化处境”。资本家虽然也在生活中被殖民，但他们拥有利润作为补偿机制——可以用资本增殖的收益购买更好的生活体验，用物质丰裕掩盖被殖民的事实。劳动者没有这种补偿。他们被双重挤压：工作中被剥削剩余价值，生活中被剥削数据价值，且后者进一步强化前者的效率。这正是数字资本主义时代阶级对立的深化形态：剥削的范围空前扩大，但剥削的不平等性并未消失，只是以更隐蔽的方式重组。

至此，我们得以窥见生活流域剥削链的表层功能——为资本提供源源不断的、近乎

无偿的价值来源。但若要真正理解它何以成为数字资本主义的基石，还必须深入一个更为根本的层面：数字资本自身的特性决定了它必须将剥削的重心转向生活流域，而生活流域剥削链恰恰回应了这一结构性需求。

《资本的当代升维》揭示了数字资本的三个核心特征：动态灵活性、虚拟性、泡沫繁荣性。这三个特征共同塑造了数字资本主义的独特面貌，也共同决定了工作流域剥削的内在局限。[1]

动态灵活性意味着资本可以在全球范围内瞬时流动、随时重组。这使得任何固定的、基于雇佣关系的剥削模式都面临不稳定性——劳动者与资本的绑定关系被弱化，工作流域的剥削难以形成稳定、可预期的剩余价值来源。资本必须寻求一种更稳固、更可持续的剥削方式。

虚拟性意味着资本形态日益脱离实体，价值的载体从“物”转向“关系”与“潜能”。这使得工作流域中传统的“劳动时间—劳动产品—剩余价值”链条被虚化，剥削的成果难以像工业时代那样凝结为可见的商品。资本必须找到一种能够将虚化的价值重新“锚定”的方式。

而泡沫繁荣性则是最关键的一环。数字资本的繁荣往往由金融市场的估值游戏、用户增长的神话、流量的垄断性支配所驱动，而非基于实体产品的稳定利润。这里需要做出一个至关重要的区分：价值本身是实实在在的，活劳动创造的剩余价值无论以何种形式呈现，其价值实体从未改变。但在数字资本主义中，剩余价值的外在表现形式却具有强烈的泡沫繁荣性——估值、股价、流量神话、用户增长预期，这些形式可能远远偏离价值实体，具有高度的波动性和虚幻性。正是这种外在表现形式的泡沫特性，给资本带来一个根本性的困境：不是价值本身靠不住，而是价值的“包装形式”太飘忽、太难以稳定掌控。

面对这一困境，资本必须进行一场精妙的“形式转换”：将工作流域剥削来的、以泡沫化形式呈现的价值，通过某种机制转化为更实在、更稳定、更可复用的形态。否则，整个价值体系就有在泡沫破灭中崩塌的风险。

用户产生的数据恰恰满足了这一需求。数据不同于传统的劳动产品：它是生产资料本身，而非仅仅是劳动的产物；它可以被无限复用，边际成本趋近于零；它是实在的——每一次点击、每一次浏览、每一次互动，都是可记录、可分析、可变现的客观存在。于是，一个精妙的转移发生了：工作流域产生的泡沫性价值——以估值、流量、用户增长神话等形式呈现的剩余价值——通过生活流域剥削链转化为实在的数据资产；而这些数据资产反过来又成为支撑估值、维持流量、延续神话的基石。资本用数据的“实体性”去“做实”那些飘忽的泡沫形式，将难以把握的价值表现形式转化为可以稳定占有的生产资料形式。

这便是生活流域剥削链的真正奥秘。它不仅是工作流域剥削链的补充，更是整个数字资本主义价值体系的“锚定机制”。工作流域的剥削是有限的、不稳定的、其表现形式

具有泡沫性的；生活流域的剥削是无限的、稳定的、能够产生实在生产资料的。前者提供的是“仁瓜俩枣”，后者提供的才是能够“做实”整个价值体系的基石。正因如此，资本才有底气在工作流域表现出相对的“宽容”——提供体面的薪酬、舒适的环境、甚至某些福利制度，以缓和阶级矛盾、消解反抗意识、彰显“宅心仁厚”的虚假形象。资本家表面上让渡了工作流域的一部分利益，实则是以更隐蔽的方式从生活流域提取着远超所失的价值。

这是一场精密的统治升级：从显性的剥削转向隐性的殖民，从可见的压迫转向不易察觉的编程，从局部的、针对雇佣劳动者的剥削转向全域的、针对全人类的殖民。劳动者以为自己获得了“体面的工作”，实则在工作中被异化，在生活中被殖民；资本家表面上“让利”，实则以更隐蔽的方式从每一个人的存在本身中提取价值，并用这些价值去“做实”那个原本飘忽不定的资本帝国。

由此，我们可以看清生活流域剥削链的真正地位：它用数据的实在性填补了泡沫的空洞，用剥削的普遍性掩盖了阶级的特殊性，用殖民的隐蔽性消解了反抗的可能性。它不仅为资本提供了源源不断的价值来源，更从根本上支撑了数字资本主义的价值体系本身，使其在泡沫涌动中仍能保持某种“实在感”与“稳定性”。这便是生活流域剥削链何以成为数字资本主义真正基石的完整逻辑——不是因为它剥削得最多，而是因为它让整个剥削体系得以自我锚定、自我延续、自我正当化。

而当这一逻辑彻底展开之时，我们每个人都将面对一个无法回避的问题：在被全面殖民的生活中，何处才是可以真正休息的角落？当剥削已经渗透进每一次滑动、每一次点击、每一次停留，我们还能从哪里找回那个未被编程的、真正属于自己的生命？

第三节 双重剥削链的闭环：生命时间的全面殖民

当我们将工作流域剥削链与生活流域剥削链置于同一视野之下，一幅完整的图景便逐渐清晰。这两条链条并非平行延伸的独立轨迹，亦非前后相继的历史阶段，而是相互缠绕、互为前提、彼此强化的辩证统一体。它们共同编织成一张密不透风的剥削之网，将劳动者的全部生命时间——无论是被雇佣的工作时间，还是看似自由的闲暇时间——都纳入资本增殖的轨道。

工作流域剥削链为生活流域剥削链开辟了道路。它通过快节奏与全天候待命的压迫形态，排除了劳动者进行真休息的可能，将疲惫的身心驱赶进以短视频为代表的碎片化娱乐之中。劳动者以为自己是在逃离工作的压迫，实则踏入了一个更为隐蔽的剥削场域；以为自己是在休息，实则是在为平台无偿生产可供剥削的数据资产。这是第一条传导路径：从工作的异化到生活的殖民。

生活流域剥削链则为工作流域剥削链注入了动能。它通过剥削全人类——本产业的

消费者、其他产业的劳动者、甚至资本家本人——获取了海量的数据资产。这些数据被转化为算法优化的燃料、精准推送的工具、广告变现的原料，反过来提升了工作流域的剥削效率。更重要的是，它用数据的实在性“做实”了工作流域价值表现的泡沫形式，使整个资本体系在动荡中仍能维持稳定。这是第二条传导路径：从生活的殖民到工作的强化。

两条链条在此形成了完整的闭环。工作流域的压迫将劳动者驱赶进生活流域的陷阱，生活流域的剥削又将劳动者更深地绑定在工作流域的轨道上——因为被数据殖民越深，就越依赖平台提供的碎片化安慰；越依赖碎片化安慰，就越无法挣脱被剥削的结构。这是一个自我强化、自我繁殖的循环，一旦启动便难以挣脱。

至此，我们可以看清数字资本主义剥削机制的全貌。它所实现的，正是《资本的当代升维》所揭示的核心命题——对劳动力生产过程的全面殖民——在剥削维度上的具体展开。如果说《资本的当代升维》从宏观层面揭示了资本如何将触角延伸至劳动力生产的全过程（教育、健康、闲暇、情感），那么此处对双重剥削链的剖析，则揭示了这一殖民过程在剥削机制上的具体实现形式：资本不再满足于占有劳动成果，而是要控制劳动过程；不再满足于控制劳动过程，而是要殖民劳动力生产本身；不再满足于殖民劳动力生产，而是要将整个生命时间都纳入剥削的闭环。[1]

这是一种存在论层面的殖民。它不再满足于占有你的劳动成果，而是要塑造你的欲望、情感、认知乃至存在方式。它不再满足于控制你的工作时间，而是要将你的全部生命时间都转化为可剥削的资源。它让你在“自由”的幻觉中主动配合剥削，在“休息”的伪装下持续生产价值，在“连接世界”的体验中被囚禁在算法编织的回音壁之中。这便是双重剥削链辩证联动的最终产物：一个被全面编程的生命，一个在每一个瞬间都在为资本贡献价值的“永动劳动者”。

然而，任何闭环都内在地包含着裂隙。双重剥削链的自我强化，恰恰建立在一个无法自我克服的矛盾之上：资本对活劳动的无限需求，与生命过程的有限性之间的根本对立。工作流域的压迫越深，劳动者的疲惫越重；生活流域的殖民越广，劳动者的生命越空。当疲惫积累到无法用碎片化娱乐填补的程度，当空洞扩展到无法用算法安慰遮蔽的边界，那个被全面编程的生命终将醒来——不是在资本预设的轨道上醒来，而是在对轨道本身的质疑中醒来。

这，便是双重剥削链辩证联动的最终启示：资本编织的网越是细密，它为自己准备的掘墓人便越是众多。而当每一个被殖民的生命开始追问“我究竟在为谁活着”之时，那张看似密不透风的网，便将露出它最脆弱的一环。

第三章 批判的结论：碎片化娱乐的技术神话与资本骗局

第一节 技术的面具：碎片化娱乐如何成为资本的殖民工具

当 workflow 剥削链与生活流域剥削链完成闭环，当劳动者的全部生命时间被无缝编织进资本增殖的轨道，一个根本性的问题便无可回避地浮现出来：这一切何以可能？为何亿万劳动者心甘情愿地投身于这场自我殖民的游戏？为何剥削以如此隐蔽的方式运作，却鲜少遭遇系统的反抗？

答案，隐藏在数字资本主义为自己精心编织的技术神话之中。而要揭开这层神话，我们必须首先澄清一个弥漫于当代舆论场的流行叙事。

近年来，一种关于“短视频危害”的批判声浪日益高涨。舆论场中充斥着这样的论调：短视频正在摧毁青少年的系统思考能力，正在导致一代人的注意力涣散，正在让人们在碎片化的信息流中丧失深度阅读的习惯。这类批判往往将矛头指向短视频平台本身，或是指向青少年的“自控力不足”、“抵抗诱惑能力差”，甚至指向人性的某种“软弱”与“堕落”。

这套叙事看似站在道德高地，实则完成了一次精妙的“归因转移”。它将一个系统性的、结构性的殖民机制，转化为了个体层面的道德缺陷和能力问题。仿佛只要青少年能够“增强自制力”，只要人们能够“抵制诱惑”，这场由数字资本主义精心编织的剥削之网便可迎刃而解。这种论调的本质，是让受害者为自己的受害负责，是被殖民者为自己的被殖民买单。

我们的批判必须彻底颠覆这一归因逻辑。问题不在于青少年的抵抗能力差，不在于人性的软弱，不在于个体的道德瑕疵。问题在于，每一个渺小的个体所面对的，是经过精密设计的、投入了无数技术资源与资本智慧的、旨在最大化占有用户时间与注意力的系统性装置。这套装置背后，是数以万计的产品经理、算法工程师、行为心理学专家、数据科学家在持续优化它的捕获效率。个体的“意志力”与这套系统性装置之间的对抗，从一开始就是不对等的。将这种结构性压迫的后果归咎于个体的软弱，无异于谴责被热武器击中的士兵“躲闪能力太差”。

以短视频为主要形态的碎片化娱乐社交经济体，在数字资本主义中扮演着一个至关重要的工具性角色。它之于数字资本主义，恰如热武器之于近代军队，船队之于殖民帝国——不是目的本身，而是实现目的的核心技术载体。正如热武器使战争形态发生革命性变革，使征服从局部扩张为全域；正如船队使殖民跨越海洋的阻隔，使掠夺从边缘深入腹地——这一经济体使数字资本的剥削从工作场扩张到生活场，从雇佣劳动者扩展到全人类，从显性压迫升级为隐性殖民。

事实上，这一经济体越来越成为数字资本主义得以存在和不断发展的重要基石之一。其根本原因在于，它以前所未有的效率完成了对生活领域的全面殖民，将每一个人的闲暇时间、每一次无意识的滑动、每一个微小的欲望都转化为可供资本增殖的数据资产。没有这一经济体的持续运转，生活流域剥削链便失去了其核心载体，工作流域剥削链也将失去其赖以优化的数据燃料，整个数字资本主义的价值体系将在泡沫中崩塌。正是通过这一经济体，数字资本才得以实现其对生命时间的全面占有，才得以将剥削的触角延伸至此前无法企及的领域。

这一经济体的狡黠之处，在于它精心披上了“真休息中的学习性休息”的外衣。它利用人类与生俱来的求知欲望、探索本能、求新冲动——这些在进化历程中被刻入基因的宝贵品质——作为诱饵，将劳动者引入精心设计的陷阱。每一次滑动，都在制造“连接世界”的幻觉；每一次刷新，都在强化“拓展认知”的错觉；每一次停留，都在兑现“可能有所发现”的期待。劳动者以为自己是在休息，以为自己是在学习，以为自己是在成长，实则是在为资本源源不断地生产可供剥削的数据资产。

然而，这套机制无论对人的发展还是对价值的创造，都毫无益处。在人的发展维度上，它以碎片化替代系统，以被动接受替代主动探索，以算法推送的“伪新知”替代真正需要付出努力的深度学习。它让人误以为“刷到了”就是“学到了”，误以为“看过了”就是“掌握了”，从而从根本上瓦解了人的系统思考能力与深度认知能力。在价值创造维度上，它占用了本可用于真正创造性活动的时间与精力，将劳动者的生命能量转化为冷冰冰的数据资产，却没有为社会创造出任何实质性的使用价值。这是一场双重的无效循环：既无益于人的成长，也无益于社会的进步。

这里必须做出一个至关重要的区分。我们的批判对象，始终是以短视频（这一经济体中的主要存在形式）为代表的、高度碎片化的、算法驱动的娱乐社交经济体，而非所有的视频平台、所有的社交网络、所有的数字技术。互联网技术本身作为人类智慧的结晶，内在地包含着推动人类解放、促进人的全面发展的巨大潜能。但技术的具体呈现形态、演变方向、社会功能，却在很大程度上由主导其发展的资本逻辑所决定。在数字资本主义条件下，资本会根据自身增殖和统治巩固的需要，选择性地推动技术的某些发展方向，压制另一些可能性。以短视频为主要形态的碎片化娱乐社交经济体，恰恰是那种“仅仅服务于资本利益而不顾全人类发展”的技术形态的典型代表。它不是技术发展的必然，而是资本选择的产物；它不是技术进步的结果，而是资本逻辑的投射。认识到这一点至关重要：我们不是在反对技术本身，而是在反对技术被资本绑架的特定形态；我们不是在拒绝进步的可能性，而是在揭露被包装成进步的倒退。

因此，当我们批判短视频对系统思考能力的侵蚀时，当我们谴责碎片化娱乐对深度认知的瓦解时，我们必须将批判的矛头指向那个真正的“黑手”——不是短视频平台本身，不是技术工具本身，而是驱动这一切的资本逻辑；不是青少年“抵抗诱惑能力差”，不是个体“意志力薄弱”，而是那个用精密设计的系统性装置对渺小个体进行殖民的资本力量。苛责被殖民的劳动者，谴责被俘获的青少年，是让受害者为罪行负责，是被殖民者为殖民者开脱。

我们的批判，必须为那些被谴责的“软弱者”正名。不是他们太软弱，而是他们面对的力量太强大；不是他们抵抗能力差，而是他们从未被给予公平对抗的可能；不是他们甘愿堕落，而是他们被困在一个精心设计的、将每一次逃离都重新捕获的系统之中。当每一个被碎片化娱乐捕获的灵魂终于看清这场骗局的全貌，当每一个被资本殖民的生命终于意识到自己面对的不是自己的软弱而是资本的强大，那张看似密不透风的网，便将露出它最脆弱的一环。

第二节 解放的道路：在总体性革命到来之前

然而，批判从来不是终点。揭示资本的面具，拆穿技术的谎言，最终都必须指向一个更为根本的问题：我们该怎么办？如果以短视频为主要形态的碎片化娱乐社交经济体，正如我们所揭示的那样，是一场精心设计的、对劳动者生命主权进行系统性殖民的骗局，那么解放的道路又在何方？

《资本的当代升维》已然指明，无产阶级的解放必须以“夺回对劳动力生产的实际掌控能力”为根本目标。这一论断的意义在于，它为一切斗争提供了最终的衡量标尺：任何局部的改良、任何阶段性的胜利，只有指向并服务于这一根本目标，才具有真正的革命意义；一旦脱离这一目标，再漂亮的改革也会沦为对资本统治的修补与加固，陷入“改良主义”的陷阱之中。正是这一根本目标，让我们的斗争在漫长的等待中仍能保持清醒的方向感，让每一次前哨战都能在历史的天平上找到自己的位置。[1]

然而，我们必须清醒地认识到，总体性革命的到来是遥远的，是漫长的。它不可能一蹴而就，不可能凭借某一次斗争、某一轮运动、某一个时点的激情宣告便得以完成。资本的统治历经数百年积淀，已经将自己编织进社会肌理的每一个毛孔、生命时间的每一个瞬间。要撼动这样的统治，需要的是几代人乃至十几代人的持续奋斗，是在历史长河中不断积累、不断突破、不断跃迁的漫长过程。

但这绝不意味着在总体性革命到来之前，我们只能坐以待毙，只能在绝望中被动等待，只能任凭资本将我们的生命一寸寸殖民。恰恰相反，总体性革命的漫长性，要求我们在每一个当下都积极发挥主观能动性，在资本统治的缝隙中寻找突破的可能，在现有条件下开展局部的、阶段性的斗争。这些斗争无法一举推翻资本的统治，无法一劳永逸地实现解放，但它们可以积累力量、唤醒意识、锤炼组织、开辟空间——它们是为最终的总决战准备的每一场前哨战。只要这些斗争始终围绕“夺回对劳动力生产的实际掌控能力”这一根本目标展开，它们就不会沦为改良主义的附庸，而是通向最终解放的必经阶梯。

在碎片化娱乐社交经济体这一具体领域，夺回自身劳动力生产掌控能力的斗争，可以具体地、现实地体现为以下几个方向。

第一个方向，是打破算法黑箱，要求算法透明，终结大数据对人的“编程”。我们已然揭示，这一经济体的核心统治工具，是以算法推荐、信息茧房、关键词推送为骨架的精密装置。它通过记录每一次点击、分析每一次停留、计算每一次互动，将用户的偏好、欲望、情感悉数数据化，再通过这些数据反向塑造用户的认知与行为。要打破这一殖民机制，就必须要求算法的透明化——用户有权知道自己的数据如何被收集、如何被分析、如何被使用；有权知道自己看到的每一个推荐背后，是出于怎样的计算逻辑；有权选择退出被算法“优化”的轨道，回归自主的信息获取方式。

第二个方向，是利用这一经济体的“自我伪装”，将其从“假休息”改造为“真休息”。我们已指出，碎片化娱乐社交经济体之所以能够成功殖民劳动者的闲暇时间，恰恰在于它披上了“学习性休息”的外衣——它利用人们求知、求新的本能欲望，将自己伪装成能够拓展认知、连接世界的进步力量。这套伪装固然是骗局，但它同时暴露了资本的一个软肋：它不得不在形式上承认学习性休息的价值，不得不在表面上满足人们对新知、新异、新世界的渴望。既然你披了这层外衣，就说明你不得不承认这件外衣是有价值的。那么，我们完全可以将计就计，通过斗争迫使这一经济体兑现其虚假承诺——真正提供能够拓展认知的内容，真正创造能够促进发展的环境，真正让人们在碎片化的时间中获得有价值的信息，而非仅仅是被算法推送的、服务于资本增殖的同质化内容。

这实际上是一种“我为主、为我所用”的斗争策略。资本自以为聪明，给剥削披上了学习的外衣，以为这样可以麻痹劳动者的警觉。但它没有料到，这件外衣本身恰恰暴露了它的弱点：它不得不承认学习是有价值的，不得不承认人们对新知、新异、新世界的渴望是正当的。既然你披上了这件外衣，就不要怪劳动者把它真真正正变成我们的东西。我们要做的，不是揭下这件外衣然后赤裸相对，而是穿上它、占领它、改造它，让它真正服务于它曾经许诺的那些价值——让碎片化的时间真正用于学习，让算法真正服务于人的发展，让平台真正成为连接世界而非囚禁世界的窗口。这是对资本逻辑的一次精妙的“反占领”：你用它来伪装剥削，我们就用它来实现解放。

这一改造在社会主义国家具有更为有利的条件。在无产阶级掌握政权的条件下，无论如何，至少在制度与法律层面上确立了公有制的基础，因而国家可以主动介入、主导变革，将数字平台从资本增殖的工具转变为服务人民发展的基础设施。政府可以通过立法规范算法的使用，确保公共数据资源服务于公共利益而非私人资本；可以通过政策引导平台调整内容推荐逻辑，使优质、多元、有益的内容获得更多曝光；可以通过公共投入建设真正服务于人民学习需求的数字平台，让技术回归其作为工具的本来位置。社会主义制度的优越性，恰恰在于能够将那些在资本主义条件下被资本逻辑绑架的技术力量，重新导向服务于人的全面发展的方向。

当然，在资本主义条件下，这一斗争的推进将更为艰难，因为这一改造的彻底进行，必须以实现生产资料公有制为条件，即在《资本的当代升维》中所抢出的第一阶段革命的基础上进行[1]，这需要劳动者以更加自觉、更加组织化的方式去争取，去斗争，去革命，他们面对的不仅仅是一个平台，或者说一个经济体，而是资本主义的整个庞然巨物。但艰难不等于不可能，长远宏观目标的复杂与困难并不代表当下阶段性目标的不可实现、

不可进行，对长远彻底性目标的锚定，不代表对当前斗争的放弃。就现阶段资本主义社会而言，算法透明的要求可以转化为立法斗争，平台责任的诉求可以转化为舆论压力，对学习性休息的渴求可以转化为对平台的集体抵制与选择性使用。每一次局部斗争的胜利，都在资本的统治链条上打开一个小小的缺口；每一次阶段性斗争的推进，都在为最终的总体性革命积累一份力量。

第三个方向，是要求数据收集的有偿化，让被无偿占有的数据价值回到劳动者手中。我们已然揭示，生活流域剥削链的核心秘密，在于它将用户的浏览、点击、互动转化为无偿的数据资产。这些数据被平台用于优化算法、精准推送、训练人工智能，为资本创造了巨额的剩余价值，而作为数据生产者的用户却分文未得。这是比传统剩余价值剥削更为彻底的剥削形式——它甚至不需要支付工资，不需要承担任何劳动法意义上的雇主责任，却能够持续、稳定、大规模地提取价值。

要改变这一状况，就必须要求数据的有偿化。用户作为数据生产者，有权获得与其数据贡献相匹配的回报。这可以体现为直接的经济补偿——平台向用户支付数据使用费；可以体现为服务对等——用户有权免费使用平台服务，因为其数据本身就是支付；可以体现为集体共享——平台产生的公共数据收益，应通过某种机制返还给作为整体的用户群体。无论具体形式如何，根本原则是一致的：劳动者的劳动不应被无偿占有，无论这种劳动发生在工作场所还是生活场所。

这三个方向——算法透明、平台改造、数据有偿——构成了在碎片化娱乐社交经济体这一具体领域夺回劳动力生产掌控能力的阶段性斗争纲领。它们无法在一夜之间颠覆资本的统治，无法在朝夕之间实现总体性的解放。但它们可以在资本的铁壁上凿出裂缝，可以在被殖民的生命中唤醒自觉，可以在漫长的等待中积累力量。它们是总体性革命到来之前的前哨战，是通向最终解放的每一级台阶。

而更为根本的是，这些斗争本身就在改变着劳动者自身。当一个人开始质疑算法的推送，当一个人开始追问数据的去向，当一个人开始要求自己的劳动获得回报——他就不再是被动接受编程的对象，而是开始成为自觉反抗的主体。这种主体性的觉醒，这种对自身生命主权的重新感知，正是总体性革命最深厚的动力源泉。它不是等待革命到来的被动意识，而是在每一次局部斗争中生长、在每一次阶段性推进中壮大的革命力量本身。

因此，在总体性革命到来之前，我们并非坐以待毙，并非盲目等待。我们在资本的缝隙中开拓空间，在统治的链条上寻找缺口，在每一寸被殖民的土地上播种解放的种子。我们深知总体性革命的漫长，所以更珍视每一次局部斗争的积累；我们深知最终解放的遥远，所以更执着于每一个当下的突破。而当这些局部的、阶段性的斗争汇聚成不可阻挡的洪流，当这些前哨战的胜利最终撕开资本统治的致命裂口，那个看似遥远的总体性革命，便将以前所未有的方式来到我们面前。

但起码，在我们已经看清这场骗局之后，在我们已经识破这层面具之后，在我们已经知道何为真正的休息、何为真正的学习、何为真正的生命之后——我们可以选择不再

被编程，不再被殖民，不再被无偿占有。我们可以选择用每一次滑动前的犹豫、每一次点击前的追问、每一次使用中的自觉，向那个试图吞噬我们全部生命的资本逻辑说一声“不”。这声“不”虽然微弱，虽然孤独，虽然可能在资本的洪流中被瞬间淹没——但它是觉醒的开始，是反抗的起点，是通向解放的第一级台阶。

金句汇编

（一）核心机制类

1. 数字资本主义的剥削呈现双线闭环：工作流域剥削链显性榨取剩余价值，生活流域剥削链隐性掠夺数据价值，二者相互缠绕、彼此强化。
2. 生活流域剥削链的核心诡计：让用户的“使用”同时成为“生产”，“消费”同时成为“劳动”，却无需支付任何报酬。
3. 分发与复制如同一个巨大的“漏斗”，将海量用户筛选、聚拢、引入平台的势力范围，为后续的数据剥削准备“原材料”。
4. 双重剥削链的辩证联动：工作流域的压迫将劳动者驱赶进生活流域的陷阱，生活流域的剥削又作为数字资本主义的存在基石之一，滋养并维持着工作流域的表面繁荣与温情，最终实现对生命时间的全面殖民。
5. 数字资本主义的剥削主战场，已从工作场历史性转移到生活场，剥削的触须伸向所有人的全部生命时间。

（二）剥削本质类

1. 资本不再满足于占有你的劳动成果，而是要控制你的劳动过程；不再满足于控制你的劳动过程，而是要殖民你的劳动力生产本身；不再满足于殖民你的劳动力生产，而是要将你的整个生命时间都纳入剥削的闭环。
2. 生活流域剥削链是数字资本主义的基石之一：它用数据的实在性填补了泡沫的空洞，用剥削的普遍性掩盖了阶级的特殊性，用殖民的隐蔽性消解了反抗的可能性。
3. 劳动者被双重挤压：工作中被剥削剩余价值，生活中被剥削数据价值，且后者进一步强化前者的效率。
4. 这是一种存在论层面的殖民：资本不仅要占有你的劳动，更要塑造你的欲望、情感、认知乃至存在方式。
5. 数字资本的“宽容”是精心算计的统治策略：在工作流域让利以缓和矛盾，却在生活流域从每个人的存在本身中提取远超所失的价值。

（三）假休息与技术批判类

1. 假休息的本质：它不是休息，而是一种被伪装成休息的劳动；它不是自由，而是一种被体验为自由的奴役；它不是生命的丰盈，而是生命被进一步掏空的过程。
2. 以短视频为代表的碎片化娱乐，是披着学习性休息的外衣，行的却是剥削之实；它制造连接世界的幻觉，实则将人囚禁在精心设计的牢笼之中。

3. 我们反对的不是数字技术本身，而是技术被资本绑架的特定形态；我们不是在拒绝进步的可能性，而是在揭露被包装成进步的倒退。
4. 将这种结构性压迫的后果归咎于个体的软弱，无异于谴责被热武器击中的士兵“躲闪能力太差”。
5. 算法推荐的本质是精密的捕获装置：用同质化内容构建回音壁，用间歇性强化制造成瘾，让用户在“连接世界”的幻觉中持续无酬劳动。
6. 我们越休息越累、越空虚，根源在于这种“休息”本就是被资本编码的无酬劳动——消耗的是身心能量，创造的是数据资产，终究无法填补生命的空洞。

（四）解放路径类

1. 夺回劳动力生产掌控权，在碎片领域体现为三重诉求：打破算法黑箱、改造平台形态、要求数据有偿。
2. 这是对资本逻辑的一次精妙的“反占领”：你用它来伪装剥削，我们就用它来实现解放。
3. 劳动者的劳动不应被无偿占有，无论这种劳动发生在工作场所还是生活场所。
4. 总体性革命的到来是遥远的，但局部的、阶段性的斗争可以积累力量、唤醒意识、锤炼组织、开辟空间——它们是为最终的总决战准备的每一场前哨战。
5. 觉醒的起点，是对资本逻辑说“不”：用每一次滑动前的犹豫、每一次点击前的追问、每一次使用中的自觉，守护未被编程的生命主权。

注释

[1] 张皓翔：《资本的当代升维——从“生产资料”到“劳动力生产”的支配革命》，Zenodo, 2026年，<https://doi.org/10.5281/zenodo.18244088>。

[2] 本段对马克思关于资本循环、剩余价值生产与流通的经典理论的综述，主要依据《资本

论》第一卷、第二卷相关章节。参见马克思：《资本论》第一卷，人民出版社 2001 年版（《马克思恩格斯全集》第 44 卷），第 176-231 页（关于货币转化为资本、剩余价值的唯一源泉是活劳动）；《资本论》第二卷，人民出版社 2003 年版（《马克思恩格斯全集》第 45 卷），第 31-74 页（关于资本循环三阶段及流通过程不创造价值）。

[3] 张皓翔：《只有一个源泉：论活劳动与价值创造》，Zenodo, 2026 年, <https://doi.org/10.5281/zenodo.18832912>。

[4] 本段对异化劳动及其四重异化表现的论述，主要依据马克思《1844 年经济学哲学手稿》中关于异化劳动的核心观点。参见马克思：《1844 年经济学哲学手稿》，人民出版社 2014 年版，第 52-63 页（关于劳动产品相异化、劳动过程相异化、人的类本质相异化、人与人相异化的四重异化理论）。

[5] 亚里士多德：《尼各马可伦理学》，廖申白译，商务印书馆 2003 年版，第 223-228 页。

[6] 有关探索行为与多巴胺系统的神经生物学研究，可参见 Jaak Panksepp, *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford University Press, 1998, pp. 144-163。

[7] 关于间歇性强化与行为成瘾的心理学机制，可参见 Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*, Random House, 2012, 第二章。

[8] 关于“碎片化娱乐社交经济体中的活动是否属于劳动”的说明

有读者可能会质疑：将碎片化娱乐社交经济体中的活动指认为一种“劳动”，是否是对马克思劳动概念的泛化？毕竟，从经典理论的视角看，劳动者打开手机应用的主观目的是休息和恢复，这属于“劳动力的再生产”范畴，而非生产领域的“劳动”本身。

这一质疑触及了本书分析框架的理论边界。要回应它，必须回到马克思对“劳动”最为本质的定义。马克思在《资本论》第一卷中指出，人类劳动区别于动物本能活动的根本特征在于：“劳动过程结束时得到的结果，在这个过程开始时就已经在劳动者的表象中存在着，即已经观念地存在着。他不仅使自然物发生形式变化，同时他还在自然物中实现自己的目的，这个目的是他所知道的，是作为规律决定着他的活动的方式和方法的，他必须使他的意志服从这个目的。”（马克思, 2004: 208）换言之，劳动的本质规定性在于它是“有目的的活动”——是劳

动者为了达成某个自觉意识到的目标而主动施行的行为。

现在，让我们重新审视劳动者打开手机应用的那一刻。如前文所述，在工作流域剥削链“快节奏”与“全天候待命”的双重压迫下，劳动者的身心已处于高度疲惫的状态。他需要恢复，他必须恢复——否则他将无法作为劳动力继续存续下去。正如《资本的当代升维》（张皓翔：《资本的当代升维——从“生产资料”到“劳动力生产”的支配革命》，Zenodo，2026年，<https://doi.org/10.5281/zenodo.18244088>。）所揭示的，当代资本主义的基本矛盾已深化为“社会化大生产对劳动力商品化的系统性生存依赖，与资本对劳动力生产与再生产全过程的资本主义私人掌控”之间的矛盾^[2]。这意味着，劳动力的再生产不再是劳动者可以自主支配的私人领域，而是直接关系到资本增殖能否持续的核心环节。正是在这个意义上，劳动者“修复自身”的行为，从一开始就嵌入在资本逻辑的总体框架之中。

正是在这样的结构性处境中，劳动者有目的地打开了某个应用。他的目的是明确的、自觉的：以最快的速度、最小的精神消耗，完成对疲惫身心的应急性修复，以便能够尽快恢复劳动力，投入下一轮工作。他是在进行一场针对自身的“劳动力修复作业”，是在执行一种“精神急救”。这一行为完全符合马克思对“劳动”的定义：它是劳动者有目的地进行的活动，劳动者在活动开始时清楚地知道他要达成的结果——恢复自身的劳动力高效生产再生产。他的意志服从于这个目的，他的行为受这个目的的支配和调节。

当然，这里出现了一个深刻的悖论：劳动者为了实现“修复自身”这一目的，所采用的手段——碎片化娱乐社交经济体中的应用——本身已经被资本精心编程。算法推荐、间歇性强化的成瘾性设计、信息茧房的回音壁效应，确保劳动者在“修复”自己的同时，也在为平台无偿生产着可供剥削的数据资产。但这一悖论并不能否定该活动的“劳动”性质。恰恰相反，它揭示了当代剥削的狡黠之处：资本不再需要像工厂主那样直接驱使劳动者劳动，而是巧妙地利用了劳动者“修复自身”这一本能的、必然的目的，将“劳动力的再生产”过程本身转化为一个为资本增殖服务的新型劳动场域。劳动者为了修复被资本损害的劳动力，主动投身于资本设计的“假休息”之中——而正是在这个看似自主的过程中，他完成了对资本的又一次贡献。

因此，称碎片化娱乐社交经济体中的活动为一种“劳动”，绝非对经典概念的泛化，而是严格遵循马克思对“劳动”的本质定义——有目的的活动——所得出的必然结论。它与工厂中的生产性劳动有着显而易见的区别：后者创造的是直接凝结在商品中的价值，前者创造的则是被资本无偿占有的数据生产资料和经过优化的劳动力本身。但它们在根本点上又是相同的：都是劳动者有目的地进行的、客观上为资本增殖服务的、被资本逻辑所支配的活动。