

知行小酒馆 E227 案件调查报告（调查员：羽白 & 温亦菲）

疲惫经济学： 为什么技术进步了，我们却更累了？

效率时代的生存指南与宏观真相



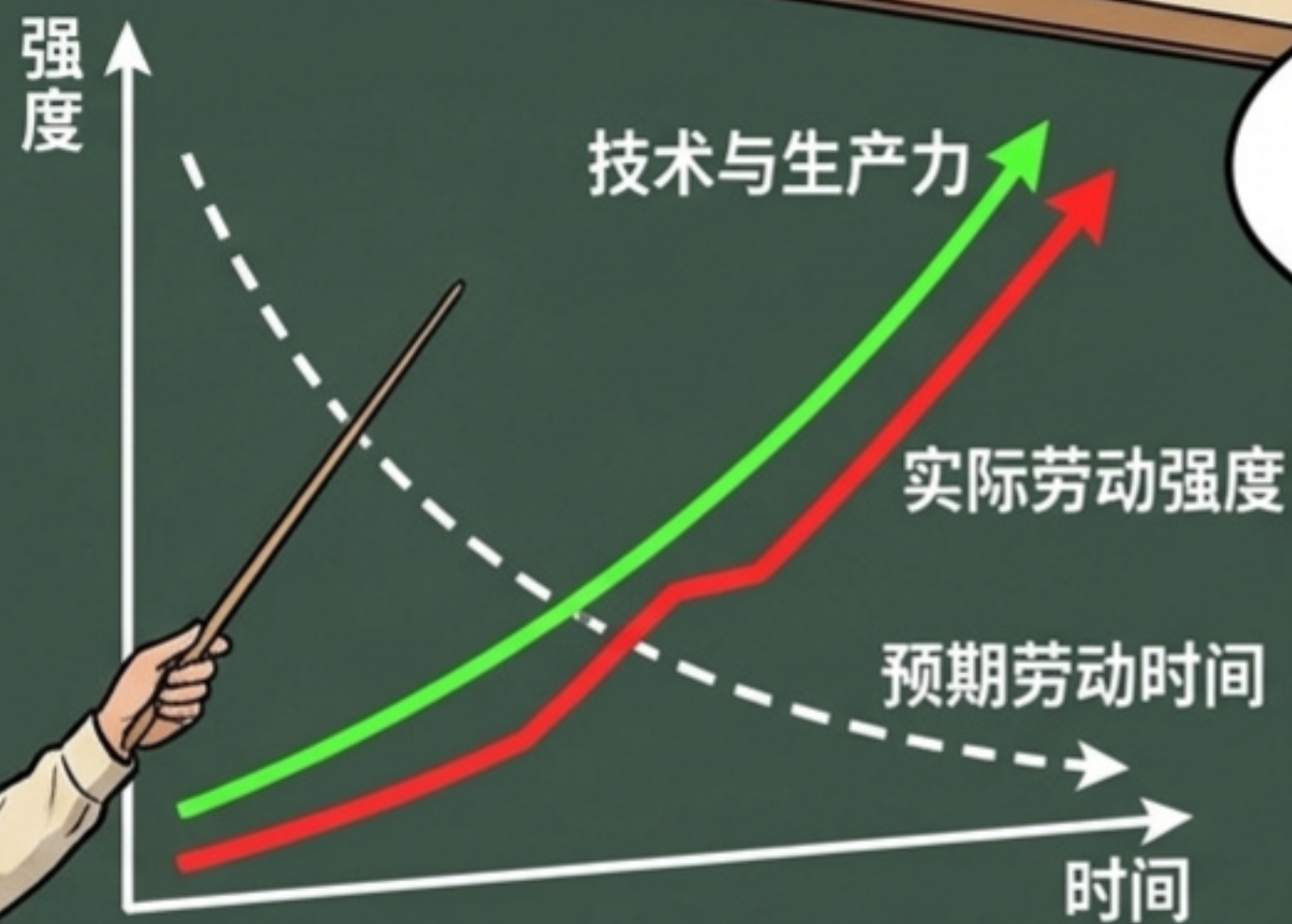
这很正常，每个人单线程工作，互相不影响，对劳动者也更轻松。



2026年，一次时隔十年的欧洲之旅，让羽白产生了巨大的恍惚：只做分内的事，不才才应该是正常的工作状态吗？

国内效率这么高，可是工作和生活的边界被彻底冲淡了……

核心悖论：社会没有想办法帮我们消除疲惫，而是不断利用疲惫去创造新的需求和经济价值。



明明工具越来越高效，为什么我们越来越累？甚至很多生意（比如外卖、效率软件），本质上赚的就是人们‘疲惫’的钱？

经济文学“文飞菲”



第一次/第二次工业革命：技术大跨越，劳动强度达到顶峰。



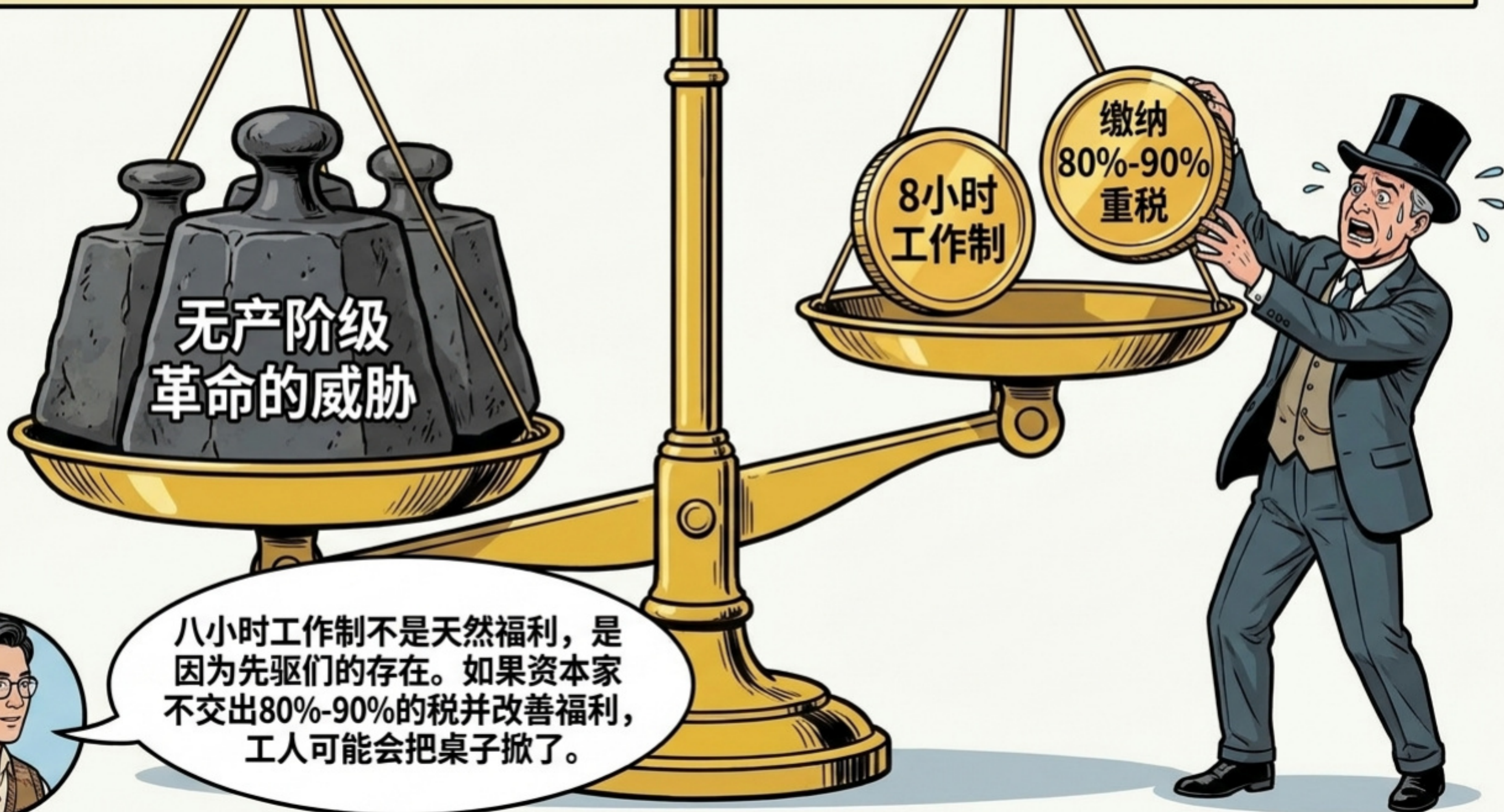
福特时代至70年代：生产力进步放缓，但劳工福利急剧增加，劳动时间缩短。

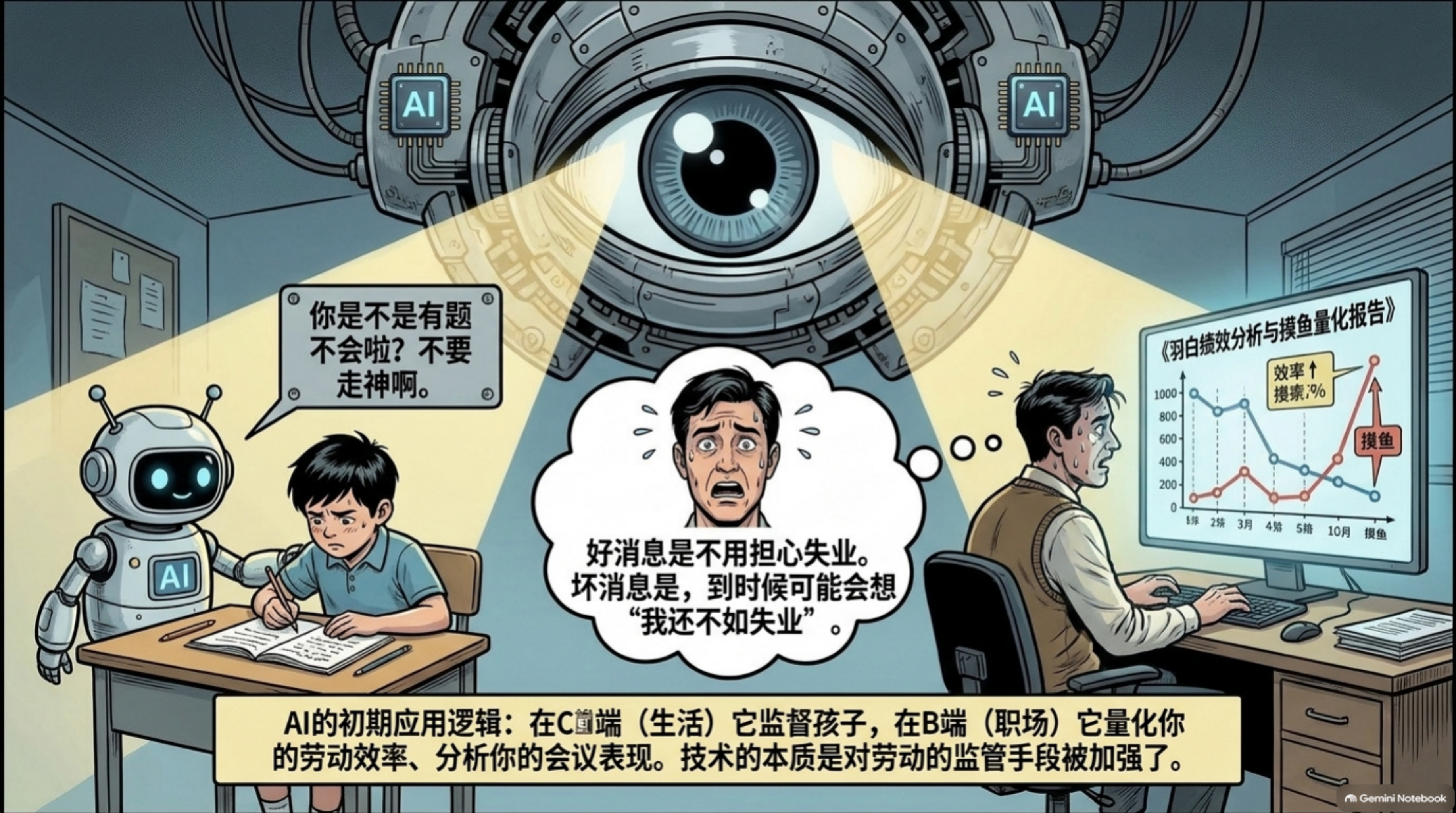


从2015年到现在，中国的人均工作时长增长了一个月（相当于多出20多个工作日）。

数据证明，劳动时间的增减，与生产力工具的发展并不成正比。

真相溯源：劳动的机会和强度，只取决于‘生产关系’和‘老板改革制度的动机’，而不是机器有多快。





你是不是有题不会啦？不要走神啊。

好消息是不用担心失业。
坏消息是，到时候可能会想“我还不如失业”。



AI的初期应用逻辑：在C端（生活）它监督孩子，在B端（职场）它量化你的劳动效率、分析你的会议表现。技术的本质是对劳动的监管手段被加强了。

为什么有了AI还会更累？因为在“社会总需求尚未满足”的阶段，效率的提升只会转化为工作目标的倍增。



方案A (双休, 招2人)

基本工资: $2\text{万} \times 2\text{人} = 4\text{万}$

加社保总成本: 5.7万

总产出工时: $174\text{小时} \times 2 = 348\text{小时}$

方案B (996, 让1人干)

基本工资(2万) +

双倍加班费(7300) = 2.73万

加单人社保总成本: 3.5万

总产出工时: 超300小时

省下2.2万!

(并额外省下招聘、工位及50%管理层成本)

如果不把人彻底工具化，
企业在市场中就会被淘汰。
这就是不加干预的自然规律。
这里没有坏人，只有供需。



经济“双轨制”：时代正在分化为两个速率完全不同的空间，这也是广泛焦虑的来源。

马斯克相关概念
(顶尖AI应届生/应届生被狂抢，
年薪数百万，背负神圣使命)

老登资产
(传统产业，找不到工作的毕业生)

就像春晚看着机器人和新
能源欣欣向荣，但一看自己家庭
的资产负债表全是钢筋水泥，
有一种被抛弃的断裂感。



国家财政

财政转移支付
(泛体制内工资、
公务员、国企业、养老金)

城建基建项目
(通过包工头
最终流向劳工)

如果你一个人失业，你今晚睡不着；如果一亿人失业，你就放心睡，会有人替你解决的。

我们早在东北/西北资源城市的去工业化中积累了经验。在没有产业的县城（“县城婆罗门”现象），所有人都右在喝这两个水龙头流出的活水。



大证伪时代：所有战略性共识都在消解。年轻人陷入泛抑郁状态，因为选择太多且无人规划，自由反而成了沉重的包袱。



在AI时代最终能保留下来的，不是你对工具的熟练度，而是你真实的、主观的生命体验。



- 过去：生产力不足，文化提倡艰苦奋斗，拼命造。
- 2023-2024年：出现历史性产能过剩。
- 当前拐点：决策层开始发消费券、增加民生开支。



1. 读大书读：
做家的人要常
无的互恒。

1. 分清责任：
不该你解决的
社会型问题，
不要揽在自己
身上。

2. 降低期待：
如果只求温饱，
在中国真的不需要
如此高强度的工作。

3. 生理警告：永远
不要在疲惫、深夜和
低血糖时做重大决定
或陷入懊悔！

这种普遍的疲惫不是你不够努力，背后有巨大的结构性原因。努力不能只是为了获得有一个‘可以更加努力’的资格。睡个好觉吧。