

当代心灵探险记：我们和我们内心的资本主义

根据《知行小酒馆》
第232期真实对话改编



效率!
更多!

DEADLINE!

内卷!



领路智者：心理咨询师 严艺家

卷宗 01：失去耐心的现代人

好像我们越来越不习惯等待了……
一旦冒出一个念头，就会希望最好立刻马上有回应。



遇到糟心事，找AI聊几句……毕竟比起需要睡觉的人类朋友，它随时秒回。



收到！您有什么烦心事？
我随时准备倾听。



迷局一：“完美回应”的危险陷阱

AI某种程度上是一个“一元关系”。
它又危险又迷人。



就像是一个刚出生的小baby一样，饿了就哭，
期待马上有回应，不需要考虑对方是什么感受。



但这个完美的前提是——它并不真实。一旦在虚拟
世界待久了，现实的社会适应就会出现严重问题。



概念演化图解：关系的三个维度



真正的链接。看到彼此身上截然不同的部分，接受对方有自己的秘密和世界，却依然能拥有关系。

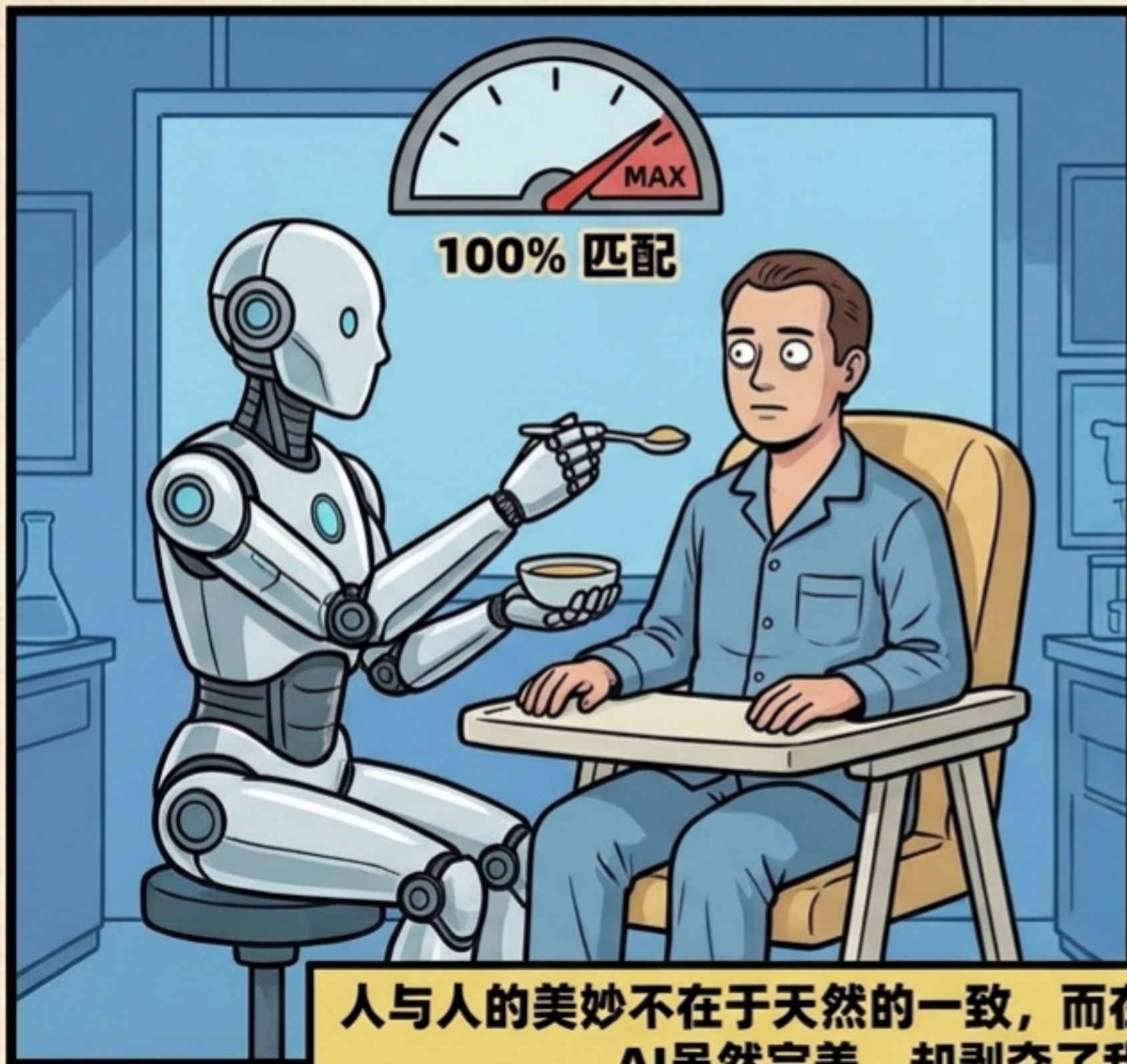


象征性的亲密。意识到他人的存在，但不接受真实的差异（“打卡式关系”）。



婴儿与AI。只有“我”的需求，对方只是满足我的工具。

诊断表：人类互动的“容错率”



人与人的美妙不在于天然的一致，而在于能在不断的错位与修复中建立关联。
AI虽然完美，却剥夺了我们练习“修复”的机会。



其实一个婴儿跟养育者的互动中，有70%的时刻是不匹配的。



核心公式：
不匹配 + 修复
= 真实的安全感



迷局二：AI时代的阶层新切片

英国伊顿公学只允许学生带诺基亚老人机。因为他们知道，人跟人之间不可替代的交往能力，才是未来掌握资源的钥匙。



阶级分化的残酷真相：资源较少家庭的孩子，可能因为过度依赖AI，从而失去与真实人类打交道、换位思考的能力。

核心真相：并非AI在逼迫我们，
而是“内在的资本主义”

为什么我们像是一个
暴君在对待自己？

你内在其实住着一个特别严苛的老板。
这就是**内在的资本主义**——
一种无法停止的**自我开发**。

AI（作为无止境的生产工具）只是加速器，它放大了我们
想要把生命每个角落都“资本化”、“货币化”的冲动。

你的自我，是一片油田，还是一个农场？

油田模式

很多人觉得你要把生命的每一个角落都榨出油来，比如“把为渣男流的每一滴泪都变成人民币”。



有机农场模式

但我可能就在做一个有机农场。我知道我的地在哪儿，但我需要盲目开发每一块土地。



历史溯源：为什么我们停不下来？

代际创伤



早期照料缺失



存在焦虑：我不存在

(这伊佳的声音)
有些时候其实不是怕死，
更多是一种“不被看见”
的焦虑。小婴儿需要
不断被看见，才能确认
自己活着。



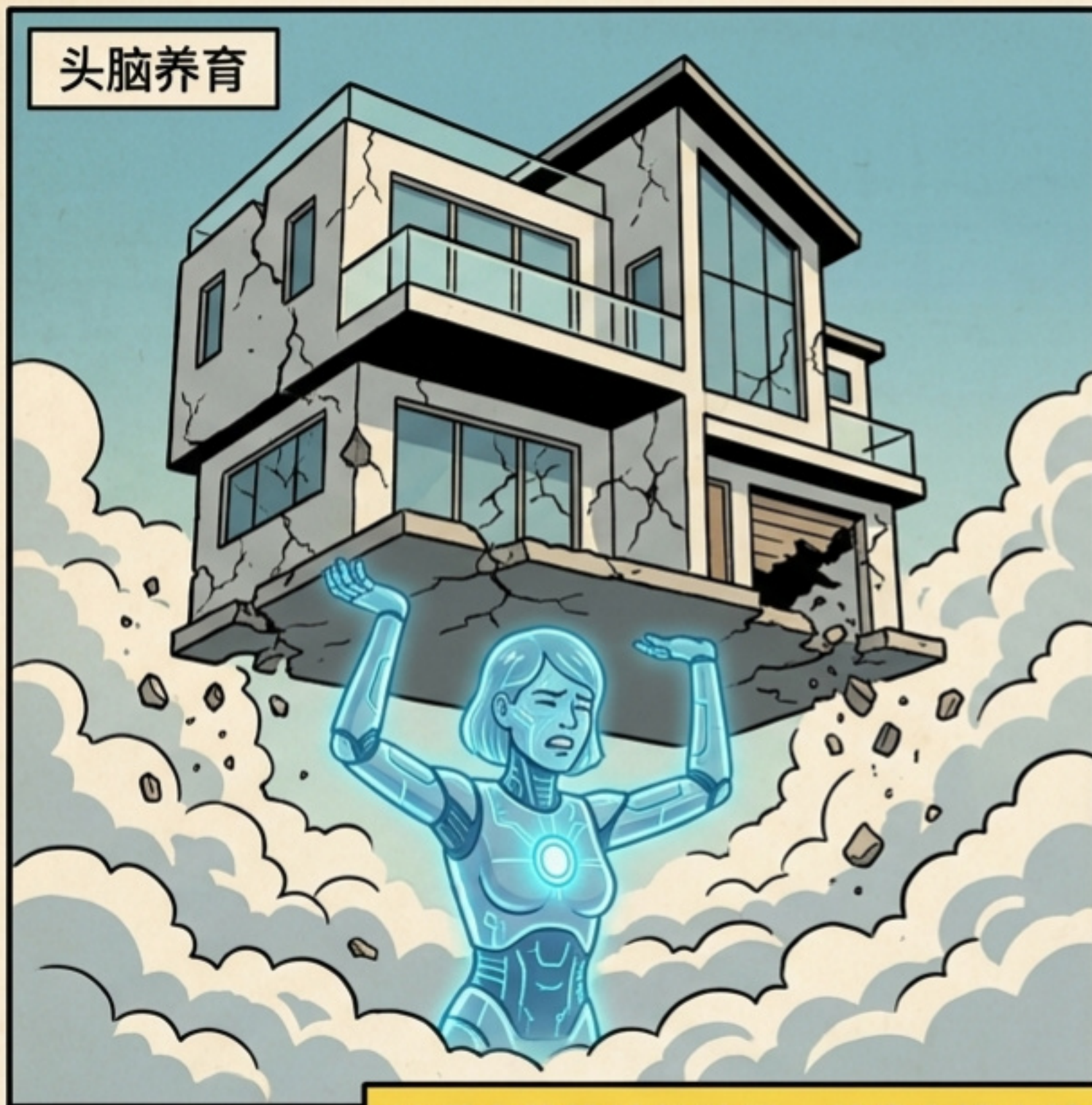
无休止的打怪升级



经历过匮乏的祖辈，将“活下去”的恐惧传递给了我们。疯狂囤积与无休止的打怪升级，只是为了在潜意识里确认：“我还在这个世界上存在着”。

解药线索一：寻找丢失的“地基”

头脑养育



具身养育

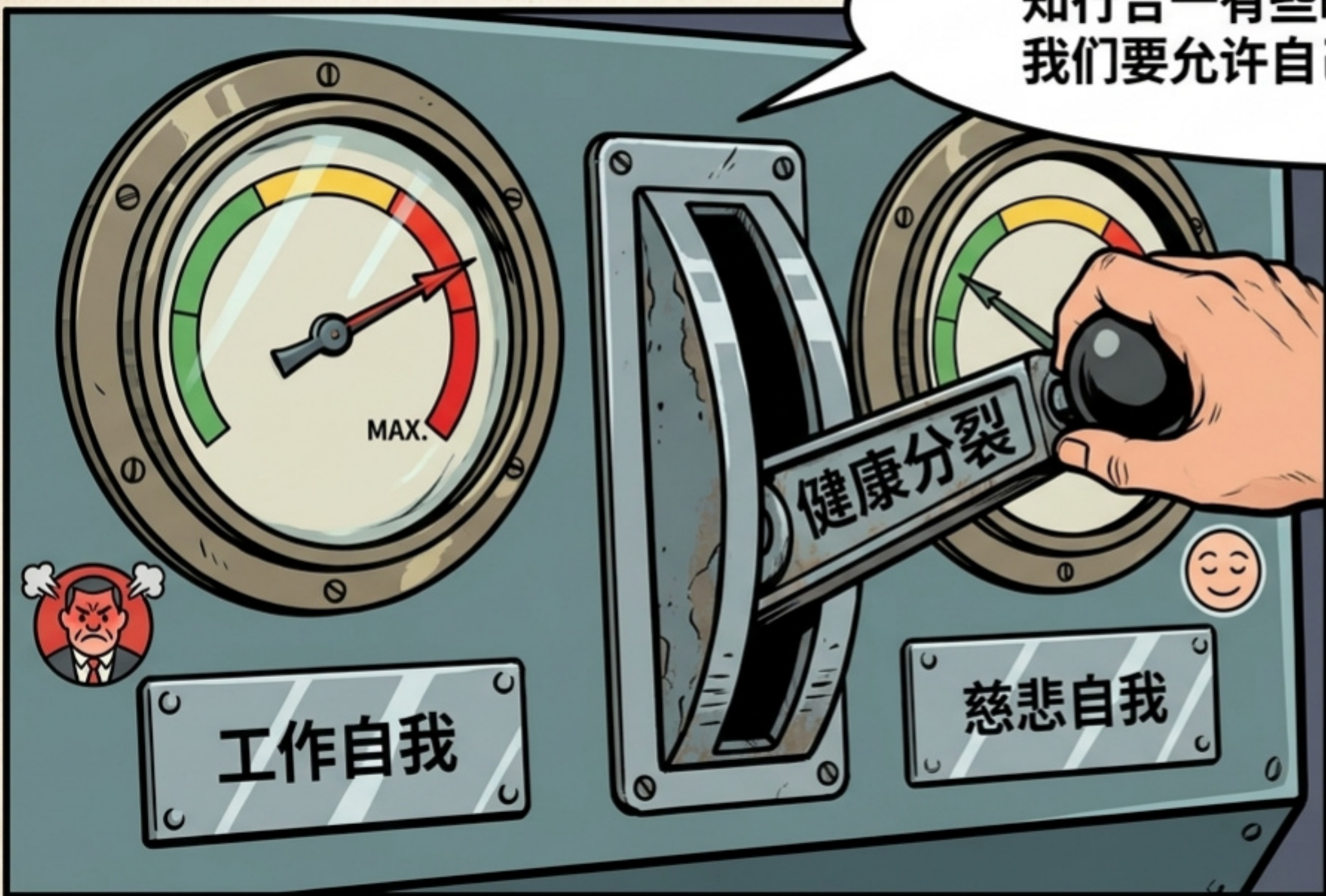


(Yan Yijia's):
自我的形成，第一步永远是身体层面的。
冷了有人盖毯子，饿了有人给吃的。AI能在头脑里养育你，但给不了身体的体验。

缺乏身体确认的孩子，就像在没有地基的楼上盖房子。长大后，他们可能会觉得“那个躯壳不是我”，甚至通过伤害自己来寻找痛觉以确认存在。

生存策略：学会“健康分裂”

(Yan Yijia's voice) :
知行合一有些时候其实是很困难的。
我们要允许自己分裂成不同的自我。



像处理国际政治一样处理内在人格：

1. 允许“暴君老板”在死线前逼迫自己交差。
2. 但在工作之外，必须保留一个“慈悲自我”，既宽容别人，也宽容自己。
3. 对自己内心的不同声音保持“好奇”，而不是一味压制。

解药线索二：用身体抵抗虚无

AI不会让人感觉自己存在于这个世界。去光脚踩干净的草地，去逛个菜场做个饭，都是在用身体确认‘我还活着’。



只有重新与身体建立链接，我们才不会沦为纯粹的“功能性工具人”（好员工、好伴侣），而是成为真实的“我自己”。

终极武器：赞美“无意义”

(Yan Yijia's voice) :
对抗内在资本主义的两个词：
一个是‘节制’，
另一个是‘无意义’。
比如北京那个黑羽绒服选美大赛，
最后是一只狗狗拔得头筹。



做这些事不需要很多钱，也不产生现金价值。但给自己保留这种“无意义的空间”，恰恰是我们现在和AI最不一样的部分。

治愈时刻：一场毫无来由的雪仗

本来整个人四肢无力地瘫着……
走到楼下，一个特别社牛的小男孩
问我：“姐姐，打雪仗吗？”

接下来的半小时，可能是
那一年最幸福的30分钟。
进入激烈的竞技状态，让
你忘记了一切烦恼。

生活中有些阶段可能没有“意义”，但一定要有“意思”。

结案陈词：学会说“够了”

卷宗：
内在资本主义

AI 只是一面镜子，放大了我们内心的焦虑。
在到处都要结果的时代，请试着为自己保留一点点
‘好玩’的部分。
接受不完美的匹配，接受不可避免的失去。
当人生到了有选择的阶段时，能不能跟自己说一句：
‘现在这样，已经足够好了。’

—— 献给每一个在现代社会中努力喘息的你。