

从加速循环到内卷漩涡：数字资本主义的时间异化机制与减速治理路径探析

朱洲仪，苏至至

云南师范大学马克思主义学院，云南 昆明

收稿日期：2025年7月26日；录用日期：2025年8月19日；发布日期：2025年8月29日

摘要

数字资本主义中的时间异化由技术加速、制度催化与主体共谋三维机制协同生成：算法通过效率陷阱与连接压力殖民个体时间主权，绩效体系与消费主义加剧结构性内卷，而新自由主义意识形态的内化则成为驱动过度投入的主动漩涡。三者推动“加速循环”异化为“内卷漩涡”——技术承诺的时间解放反致系统性贫困，竞争焦点从增量开拓转向存量厮杀，引发创新匮乏与生命体验工具化。本文基于哈特穆特·罗萨的“共鸣”理论，主张以时间正义(分配、承认、修复三维度)为伦理框架，通过算法透明度监管、离线权立法及时间素养培育等减速治理路径重构技术逻辑与制度设计，最终解放被异化的生命节律。

关键词

时间异化，内卷漩涡，加速社会，共鸣理论

From Accelerated Cycle to Involution Vortex: An Analysis of the Temporal Alienation Mechanism and Deceleration Governance Path of Digital Capitalism

Zhouyi Zhu, Zhizhi Su

School of Marxism, Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: Jul. 26th, 2025; accepted: Aug. 19th, 2025; published: Aug. 29th, 2025

Abstract

The temporal alienation in digital capitalism is co-generated by the three-dimensional mechanism

文章引用：朱洲仪，苏至至. 从加速循环到内卷漩涡：数字资本主义的时间异化机制与减速治理路径探析[J]. 交叉科学快报, 2025, 9(5): 613-619. DOI: 10.12677/isl.2025.95075

of technological acceleration, institutional catalysis and subject collusion: algorithms colonize individual time sovereignty through efficiency traps and connection pressures, performance systems and consumerism exacerbate structural involution, and the internalization of neoliberal ideology becomes an active vortex driving overinvestment. The three promote the alienation of “accelerated cycle” into “involution vortex”—the time liberation promised by technology leads to systemic poverty, and the focus of competition shifts from incremental development to stock fighting, which leads to a lack of innovation and the instrumentalization of life experience. Based on Hartmut Rosa’s theory of “resonance”, this paper advocates taking temporal justice (three dimensions of distribution, recognition, and restoration) as the ethical framework, and reconstructing the technical logic and institutional design of the deceleration governance path through algorithmic transparency supervision, offline right legislation, and time literacy cultivation, so as to finally liberate the alienated life rhythm.

Keywords

Temporal Alienation, Involution Vortex, Accelerating Society, Resonance Theory

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在数字资本主义狂飙突进的时代，算法将外卖骑手的配送时间压缩至生理极限、即时通讯工具消解“离线权”、“996”与“绩点军备竞赛”成为社会常态，技术加速许诺的时间解放神话正演变为系统性时间贫困的悖论——当效率优化转变为时间异化、绩效体系催化内卷漩涡、个体在新自由主义意识形态下主动陷入工作狂热，社会竞争从开拓增量的良性循环异化为存量厮杀的内卷困局，不仅瓦解了时间作为生命意义载体的本真价值，更让人类在数据洪流与绩效焦虑中丧失对生命节律的自主掌控[1]。部分研究揭示数字技术引发生产方式变革，数字资本成为新的规制力量，在推动资本主义发展的同时加剧内在矛盾，数字圈地消解资本扩张的时空边界，使资本渗透到社会各个环节，导致个体工作场域和时间的模糊，劳动者时刻处于“加速”工作状态，数字拜物教强化人的物性与异化，数字劳动的无偿性与隐蔽剥削性进一步加剧时间异化。但既有研究对数字资本主义如何从技术、制度与主体层面协同造成时间异化的内卷化蜕变，以及如何基于系统理论构建全面有效的治理路径，仍缺乏深入且整合性的探讨。因此，基于罗萨的“共鸣理论”，从技术加速、制度催化与主体共谋的三维异化机制切入，探索以时间正义为核心的减速治理路径，不仅关乎个体时间自主权的捍卫，更旨在回应数字文明时代的根本命题：如何让技术进步服务于生命体验的质性深化，而非陷入加速与异化的恶性循环。

2. 三维共谋：数字资本主义时间异化的生成机制

2.1. 技术加速的异化：效率陷阱与时间异化

在数字资本主义的时代，技术加速已逐渐成为系统性时间异化的核心引擎。如今的算法凭借精准的个性化推送与即时的反馈机制，从表面上看虽然是提升信息获取效率，但实则却是制造了持续的杂乱信息洪流与注意力稀缺的陷阱。这种“优化”驱动的效率追求由此走向极端，从而催生了“无限升级”的绩效标准，以外卖骑手系统为例，根据问卷调查数据显示：美团骑手的平均配送时长从2018年的38分钟压缩至2024年的21分钟，超时率超过40%的骑手占比达67%，且有72%的骑手表示：“系统派单间隔

小于 5 分钟, 几乎没有喘息时间”。算法不断压缩配送时限, 将劳动者纳入实时监控与动态奖惩的闭环中, 迫使其以生理极限来换取微薄收益; 与此同时, 移动互联网与即时通讯工具构建的“永久连接”生态, 彻底消融了工作与生活、生产与再生的时空边界, 离线权的丧失意味着个体时刻处于“待命”的状态, 持续的可及性要求演变为无形的精神暴政, 使闲暇时间沦为潜在的生产性资源储备[2]。

其更深层的异化来源于数据的全面渗透与量化监控, 社交媒体的点赞、评论、曝光时长, 工作平台的实时绩效排名、任务完成进度条等等, 皆将人类行为转化为可计算、可比较的指标。时间在此过程中彻底被剥离其作为生命体验载体的本质, 异化为高度工具化、可视化的竞争性资源。人们在数据仪表盘凝视下陷入了永续的自我竞赛: 每一次滑动刷新、每一次效率提升, 都在无形中拔高竞争的基准线, 不断加剧对落后与淘汰的焦虑, 数字技术的设计哲学——追求即时响应、最大化用户参与及产出——并非价值中立, 其内嵌的加速与剥削潜能, 正通过算法规训、连接压力与指标至上, 系统性地掠夺个体的时间主权, 将“效率”幻象转化为实质性的时间匮乏。

2.2. 制度的催化内卷：结构性压力与无限升级

数字资本主义的制度架构将竞争与加速原则系统性地嵌入社会规则, 成为了催化内卷漩涡的关键推手。以 KPI、OKR、排名、评优等为代表的绩效管理工具, 不仅度量产出, 更将“速度”与“数量”奉为圭臬, 塑造了一种奖励“更快更多”的刚性评价体系, 这种制度化的加速逻辑在教育与劳动领域尤为凸显。根据《2024 年中国劳动和社会保障科学研究院报告》显示: 网约车司机、外卖骑手等群体中, 周工作时长超 60 小时的比例达 73%, 其中 42% 未缴纳社保, 仅 15% 认为“工作时间可控”。零工经济的兴起与不稳定就业的蔓延, 通过碎片化的工作安排与保障缺失, 迫使劳动者陷入“永不停歇”的生存模式, 个人时间被彻底裹挟进资本增值的链条, 制度在此非但不是缓冲器, 反而成为了强化时间压迫的结构性力量。

这种消费主义引擎的持续加速与制度性时间主权的缺位, 不断地加剧着内卷现象: 时尚周期的急剧缩短、产品迭代的疯狂加速以及体验经济对即时满足的推崇, 共同营造了一个永不餍足的消费环境, 刺激个体不断投入时间与精力去追逐转瞬即逝的符号价值。与此同时, 旨在保障个体时间自主权、抵御经济逻辑对生活世界(如家庭、休闲、睡眠)殖民的政策法规却严重滞后或缺失, 这种制度性的匮乏, 使得非经济领域的时间难以得到有效庇护, 从而沦为资本逻辑肆意侵蚀的领域, 其根本后果在于, 制度环境设定了一种单一量化的竞争标准, 默认了“赢者通吃”的残酷法则, 持续放大资源(尤其是优质机会)的稀缺感, 迫使个体不得不主动或被动地卷入一场没有终点的、高强度自我消耗的竞逐游戏。

2.3. 主体的成就导向：内化逻辑与主动漩涡

在数字资本主义的时间异化机制中, 主体的主动参与构成了一种更隐秘而又关键的共谋力量。这是因为个体并非全然地被动承受压迫, 而是深度内化了“自我优化”与“终身学习”的新自由主义意识形态, 将永不停歇的加速视为个人实现与成功的必然路径, 这种内化过程伴随着对落后与被淘汰的深切恐惧——一种弥漫于绩效社会的集体性焦虑, 这种焦虑由此成为驱动行为的内在引擎, 使个体陷入“既无法真正竞争脱钩而又不堪重负”的矛盾境地, 成为了罗萨口中的“不得不”的状态, 同时, 在高速运转的环境中, 人们普遍缺乏有效的素养, 因而难以建立健康的边界意识、进行深度专注或实施可持续的时间管理策略, 由此进一步削弱了其抵御系统性时间压榨的能力[3]。

主体性在此过程中也呈现出尖锐的悖论, 表面上, 个体拥抱“自由选择”的叙事, 主动选择加班加点、承接更多的零工任务或投入无止境的技能竞赛, 把这解读为自主性的彰显。然而, 这种看似自由的选择实质上陷入了系统预设的强制性逻辑之中, 演变为韩炳哲所言的“自愿的强制”(voluntary self-

constraint)[4]。人们通过积极的自我规训,不断拔高竞争的标准和强度,其释放的“能动性”非但没有导向解放,反而成为了维系和强化“内卷漩涡”不可或缺的黏合剂,正是这种“主动性”的参与,使得时间异化的压迫结构得以持续运转并不断地深化。

3. 从加速到内卷：演化逻辑与时间贫困的深化

3.1. “加速循环”的悖论与数字强化

罗萨所揭示的“加速循环”(技术加速驱动社会变迁加速,进而迫使生活步调加速,最终又催生更多技术加速)在数字资本主义条件下呈现出前所未有的强度与失控的风险。由于算法驱动的自动化决策、大数据支撑的精准预测与优化,以及平台经济的实时连接与反馈机制等现状,共同推动该循环进入指数级增强轨道。《2024年中国互联网络信息中心CNNIC报告》显示:国民日均上网时长4.8小时,其中73%用于“被动接收信息”(短视频、即时通讯),仅8%用于深度阅读或创作;工作相关即时通讯工具日均激活次数达56次,43%的用户表示“下班后仍需秒回工作消息”。技术迭代的速度超出了社会制度所能适应的节奏,导致政策法规、教育体系、劳动保障等结构性安排陷入持续的“滞后”状态,同时,技术对个体生活节奏的渗透,亦持续冲击着人类身心的调节阈值,使主体陷入了难以跟进的疲惫与焦虑之中,效率提升的技术承诺,在数字逻辑的主导下逐渐显露出其内在的紧张关系。

传统的“增长”逻辑在资源约束、环境压力与社会结构张力下遭遇显性瓶颈时,“竞速”本身却异化为独立的目标,对速度的无休止的追逐,其目的不再是必然服务于实质性的进步或福祉的提升,反而沦为了系统维持自身运转的惯性动力,这种异化的效率崇拜,往往以牺牲深度的思考、创造性的探索和可持续性为代价,使得数字技术非但未能兑现其解放时间的乌托邦承诺,反而通过持续强化加速循环,将社会拖入一种围绕速度本身展开、缺乏实质突破的紧张竞赛状态,为“内卷漩涡”的蜕变埋下了结构性的伏笔。

3.2. 内卷漩涡的生成条件

数字资本主义所强化的加速循环,在特定结构性条件下必然会催生出内卷化的竞争状态。首要的催化剂在于优质机会资源的相对稀缺性在技术与制度的共谋下被显著放大,尽管整体经济或知识生产维持高速运转,但增长成果的分配并不普惠,高等教育名额、高薪职位、社会上升通道等关键资源呈现出了结构性的紧张性。数字平台通过连接全球竞争场域,使得个体直面更为庞大的竞争者基数,而制度性的阶层固化趋势,则进一步加剧了机会获取的难度与焦虑感,这种被技术与制度合力渲染的“稀缺现实”,成为了高强度存量争夺的客观基础。

内卷漩涡的稳固成型,是依赖于竞争规则本身的同质化、无限升级特性以及个体退出路径的堵塞,数字技术赋能的平台经济,将一切价值——从工作绩效到社交影响力——简化为可量化、可比较的数据指标,驱使着竞争标准趋向于单一维度。这种量化逻辑天然地蕴含着“没有最好,只有更好”的无限升级压力,导致个体为获取边际效益递减的微弱优势而投入不成比例的时间与精力,与此同时,“慢即出局”的普遍社会心理暗示与对向上流动通道收窄的感知(无论实际与否),共同编织了一张无形的恐惧之网,个体被深度锁定在这样的结构性系统之中,退出或减速都将被视为不可承受的风险,被迫持续卷入这场规则严苛、回报递减且永无止境的消耗性竞赛,退出机制的失效与量化竞争的无上限压力相互强化,构成了内卷漩涡能够自我运转的关键枢纽。

3.3. 演化路径：效率追求、存量竞争与时间压力

数字资本主义所强化的加速循环,其演化路径的核心转折在于“效率”目标发生了根本转变。当对

效率的无止境追求本身取代了其所服务的实质性发展(如质量提升、创新突破、福祉增进或可持续性)并成为终极目的时,一种空洞的“竞速”便主导了社会逻辑。这种转变在宏观增长遭遇瓶颈或特定领域的增量机会萎缩时(如高等教育扩张放缓、部分行业增长停滞),会迅速催生竞争形态的畸变:焦点从开拓新领域的增量竞争,转向对有限存量资源的精细化、高强度的争夺;据2024年教育部、人社部统计:考研报录比从2015年的2.9:1升至2024年的4.8:1,热门专业达87:1;国考平均竞争比60:1,中央部委岗位达1000:1。考研考公热潮中的千军万马过独木桥,职场中围绕固定职位或预算的过度竞争,皆为此类情况的生动写照,竞争烈度因资源稀缺性的感知而急剧攀升。与此同时,个体为应对系统性加速压力所采取的策略,非但未能缓解困境,反而成为了内卷漩涡自我强化的燃料,延长劳动或学习时间、进行过度自我投资、实施极致到自我压榨的时间管理等等,这些看似积极的“适应”的策略,在群体层面相互叠加,不断推高参与竞争的基准强度,其直接后果却是形成了一种“自我强化的恶性循环”:个体越努力“内卷”,维持相对优势所需的投入就越大,整体竞争环境便越发严苛,休闲、睡眠、社交乃至情感维系的时间,皆被经济逻辑渗透并潜在转化为生产或消费的延伸场域,这种无孔不入的侵蚀,制造了普遍而深重的“时间贫困”与持续性焦虑,这不仅吞噬了个体的再生能力,更为内卷漩涡的持续运转提供了源源不断的心理与行为能量,使得整个系统深陷于消耗性竞逐的泥潭。

数字资本主义的核心症结就在于,其依托的算法、大数据与平台技术非但未能消弭社会加速的内在矛盾,反而加剧了效率承诺与实际效应之间的矛盾,当这种被强化的加速循环遭遇特定的制度结构刚性(如绩效至上的评价体系与普遍化的不稳定就业)以及被主体深度内化的竞争焦虑心理时,竞争形态便发生了根本性的蜕变——从旨在通过效率提升开拓增量发展空间的“加速循环”,转变为在资源约束下对有限存量展开高强度、高自我消耗且创新突破匮乏的“内卷漩涡”;在此演化过程中,弥漫性的时间焦虑既是这一系统性压迫最为显著的表征,亦是驱动个体持续投入消耗性竞争的关键心理动力机制,时间本身也由此彻底成为一种被激烈争夺、无情压榨的终极稀缺资源。

4. 走向共鸣: 时间正义与减速治理的路径探索

4.1. 理念基石: 时间正义与共鸣愿景

构建“减速治理”的合法性根基,实质上是对“效率至上”观念的深刻检视。主导数字资本主义的逻辑,已被证实对人的全面发展、社会团结及生态可持续性构成系统性损害。因此,“减速”绝非意味着对技术进步的反对或对发展的否定,而是在于挣脱异化加速的枷锁,重拾有意义的节奏、可控的速度和深度的连接——这正是罗萨所倡导“共鸣”关系的本质内涵,减速指向的是一种质性深化的社会转型,强调在时间体验中追求质量、意义与关系的丰盈,而非陷入线性增长的停滞陷阱。

确立“时间正义”原则,是实践这一愿景的前提,其包含三重不可分割的维度:分配正义要求保障所有社会成员(尤其是劳动者、照料者等弱势群体)享有基本的时间自主权和免于过度劳动的闲暇;承认正义呼吁尊重多元的时间节律与价值,包括个体的生物钟、不同文化的习俗仪式以及非功利性活动(如沉思、艺术、社区交往)的内在时间需求;修复正义则旨在系统性抵抗“时间异化”,捍卫生活世界免受经济逻辑的无度侵蚀,从而恢复其本真的时间主权。最终,所有努力汇聚于罗萨提出的终极目标:在社会、技术与个体层面,培育与世界(他者、自然、实践、传统)建立有回应、深刻且非工具化连接的共鸣能力,这种共鸣能力,标志着异化时间的终结与数字时代“美好生活”的真正实现——一种在深度连接中实现存在意义的时间秩序。

4.2. 减速治理的多维路径

在政策与制度维度,减速治理需构建坚实的法律与制度框架,其首要任务就是要立法确立劳动者的

“离线权”，通过制定《劳动者离线权利保障法》或修订《劳动法》，明确禁止雇主在非工作时间(包括下班后、周末及法定假日)通过数字工具等手段非必要联系员工，并设定“紧急情况”的豁免规则及补偿机制。该立法需配套行业实施细则与阶梯式处罚制度，由劳动监察部门负责执行，欧盟国家的成熟实践与国内企业试点表明其具备可行性，但需警惕跨国行业适应性障碍、工作强度隐性转移及监管成本问题。此外，同步推进关键算法(如劳动调度、内容分发、信用评估)的透明度与问责机制，要求运营者向独立监管机构提交“算法影响说明书”，公开基本逻辑参数与潜在偏见，并建立第三方审计体系及用户申诉通道。此路径能够顺应全球算法监管趋势，技术实现可行，但面临企业以商业秘密抵制的风险，且监管机构能力建设与审计独立性保障则是关键挑战。

劳动制度的深度改革需探索实质性缩短工时，在经济发达地区或知识密集型行业开展 4.5 天工作制或 6 小时工作制试点，辅以税收激励与效果评估；推广以员工选择权为核心的弹性工作制，明确申请流程与成果评估标准；为零工经济设定计酬下限、连续接单时长上限及强制休息间隔，并建立快速争议调解机制，国际缩短工时经验与疫情后弹性工作普及则为其提供基础，但需防范生产率短期波动、零工成本转嫁及监管执行困难。教育评价体系转型需降低标准化考试权重，增加过程性评价、协作能力与创新思维考核比重，开发质性评价工具包并配套升学制度改革。政府可通过深化“一网通办”智能服务、优化公共交通班次算法、延长公共机构开放时间等措施减轻社会时间焦虑，这些公共服务优化依赖现有数字技术，因此政府也需要关注数字鸿沟加剧与财政投入可持续性之间的关系。

技术与文化维度的变革要求将“平静技术”与“慢设计”原则嵌入产业标准。由工信部、网信办牵头制定《数字产品时间友好设计指南》，强制要求默认关闭非紧急通知、提供专注模式及限制无限滚动设计，并将“防止数字成瘾”纳入监管框架，设立产品合规认证。尽管科技伦理已成全球共识，平台商业模式对用户注意力的依赖可能引发强烈抵触，且设计标准的具体量化存在难度。社会应协同开发推广“反加速”工具，政府可资助开源基础模块(如通知过滤器、数字健康仪表盘)，在应用商店设立专项推荐区，并通过校企合作试点场景化应用。在个体与社会层面，需将“时间素养”纳入国民教育体系，涵盖时间感知、边界设定与专注力训练课程；人社部门需推动职场时间管理培训制度化；政府机构及企业应示范“深度时间”实践，如设立无会议时段、打造专注工作区，社区则需提供深度活动预约服务。此类能力建设具有可操作性，不过需要考虑到在绩效压力主导的环境下，个体技能转化可能受限，且课程更容易增加教育负担。通过社会各方营造社会性的“慢文化”——建设无屏幕公共空间、倡导有意义的慢社交、支持社区互助与亲近自然的实践，编织起以深度对话、共情理解与艺术参与为纽带的“共鸣”关系网络，从而使时间成为真正复归生命意义的载体[5]。

4.3. 平衡批判与建设

“减速治理”的提出，是对数字资本主义异化加速模式的深刻矫正，其实践旨归在于，将技术从服务于无限竞速的压迫性逻辑中解放出来，重新激活其本应具有的解放潜能——即减轻劳动负担、拓展人类可能性与丰富生命体验的原始承诺，这一矫正过程具有鲜明的辩证立场：它既是对效率至上主义及其衍生的时间贫困、内卷漩涡的系统性批判，更是一种积极重构发展路径的建设性方案，通过有意识的节奏调整与制度设计，使得技术进步、制度安排与个体存在方式共同锚定于“人的尺度”。

此外，“减速治理”还代表着对“发展”内涵的一种发展，减速治理倡导社会进步的评判标准应该从单一、线性的效率与增速指标，转向多维、质性的深化维度——包括时间主权的保障、生命节奏的和谐、意义体验的充盈以及在与世界中建立起深刻的“共鸣”关系[6]。技术的发展、制度的创新与主体的实践，唯有共同服务于创造可感知的“共鸣”节律(个体与自身、他者、自然及社会结构的协调共振)，方能实现真正的质性的深化，这也是从工具理性主导的异化增长，转向以人类的整全福祉与生态可持续性为依归

的文明形态,使“发展”复归其提升人类境况的本质承诺。

5. 结论

数字时代的深层救赎在于启动一场根本性的文明逻辑转型——技术发展挣脱“效率即目的”的异化枷锁,从而回归服务于人的整全福祉与深度连接的人性化尺度;制度设计摒弃无限竞速的绩效枷锁,转向保障时间主权、培育共生关系的结构性重建;个体在算法洪流中培育出时间觉知的能力,通过“自我修养”来重构对生命节律的主体掌控,如此,人类方能从“加速-内卷”的恶性循环中破茧而出[7]。罗萨的“共鸣”思想,旨在把社会进步锚定于生命体验的质性深化,使技术、制度与主体的实践共同建构起一种捍卫时间尊严、滋养意义共生的系统性框架,在算法与数据洪流中,重建个体与自我、他者及世界的深刻回应性关系,让时间不再成为资本征用的战场,从而复归为度量存在真实性的本真刻度——这才是数字时代“美好生活”的必然抵达。

基金项目

云南师范大学 2025 年研究生科研创新基金项目《从“加速循环”到“内卷漩涡”:数字资本主义时代时间焦虑现象研究》(YJSJJ25-B66)阶段性研究成果。

参考文献

- [1] 哈特穆特·罗萨. 加速[M]. 北京: 北京大学出版社, 2015.
- [2] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生[M]. 上海: 上海人民出版社, 2017.
- [3] 哈特穆特·罗萨. 不受掌控[M]. 上海: 上海人民出版社, 2022.
- [4] 韩炳哲. 时间的味道[M]. 北京: 中信出版社, 2017.
- [5] 胡键. 加速时代的技术风险及其应对[J]. 行政论坛, 2025, 32(2): 131-140.
- [6] 刘艺, 袁健红. 贡献与困境: 哈特穆特·罗萨的社会加速理论探析[J]. 东南大学学报(哲学社会科学版), 2025, 27(2): 23-31.
- [7] 朱洲仪, 文荣峰, 张月谔. 阳明心学核心思想与三大家思想的关系探究[J]. 名家名作, 2025(7): 55-57.