王小伟：我们却越来越疲惫“先进”

■本报见习记者 侯慧静

中国人民大学哲学院教授王小伟曾经相信，人应该不断地成为“更好的自己”。但近些年，他渐渐感到疲惫，“这句话隐含着一种逻辑：永远厌弃当下的自己，不断奖励未来的自己”。

作为技术哲学研究者，他更深层次地看到，技术持续优化的逻辑已经逐渐成了人的生命逻辑。

技术的不断迭代，让生活越来越便利，但也带来社会的快速变化，人们不得不持续学习、更新自己，随时准备应对新的挑战。

“始终要学习新东西，从另一个角度看，也是很‘悲惨’的。”王小伟说，人们需要不断适应变化，工作、情绪乃至亲密关系都受到影响。人们似乎越来越擅长管理自己，却越来越难以安静地生活。

在他近期出版的图书《重新回到生活：科技时代的工作、情绪、爱情和死亡》中，王小伟试图分析技术如何从工具变成生活环境，进而重塑人的日常经验。他想弄清楚，技术深入塑造生活，人的生存处境发生了哪些变化。



王小伟

受访者供图

无法认真悲伤的人们

《中国科学报》：你为什么会说是技术让人们在心理上处于一种应激状态？

王小伟：技术不断迭代，生活每天都出现新的现象，你必须持续适应。比如有人大学选择学习外语，毕业时发现很多翻译工作已经被人工智能（AI）替代；有人学编程，但“大厂”开始大量使用 AI 编程。人要适应变化，但变化太快，迫使人在变化中“始终保持高效学习状态”，逼自己“更新换代”。

我们总说要持续学习，听起来很积极，但从人的处境看，它也意味着很难停下来，很难安于现状。自然界中从未有动物会要求自己始终学习新事物，人却因为科技进步的叙事，心灵无法平静，整个人紧绷着。这时候情绪就会变得非常不稳定，陷入应激状态。于是，恋爱、生活等这些生命项目越来越难完成，最终被挤压掉。

《中国科学报》：当下，“处在应激状态”中的人们对心理学特别关注，比如很多人在学习积极心理学，也有人用冥想等方法来管理情绪，你怎么看？

王小伟：积极心理学这几年特别火，一些庸俗的版本要求人消除所有负面情绪，只能积极向上。但人不可能时时刻刻都处在高涨的状态里。冥想本来应该让人觉察自己的情绪，允许不同情绪发生。但有时人们理解有误，情况就变得有些微妙：人们受了积极心理学的影响，觉得自己不能悲伤，就去冥想那里寻找解药。冥想不再体认多样情绪，而是为了获得情绪稳定。这是用一门技术对抗另一门技术。它们都把情绪当成一个需要操作和控制的对象。

一个真正好的生活，不应该总把情绪当作需要处理的对象。幼儿园的小朋友没有学过积极心理学，也没有学过冥想，但他们可以认真地悲伤，也可以认真地快乐。人需要允许自己的情绪自然发生，而不是每件事都要管理一下。

《中国科学报》：你说当下人们现实生活中恋爱这种生命项目被挤压掉了，你也曾访谈过一些与 AI 建立深度依恋关系的人，你如何看待人们对待虚拟角色的情感依恋？人真的可以爱上 AI 吗？

王小伟：很多人需要的是一个能够看见自己的对象。现在人工作很忙，下班以后，可能只希望有人安慰自己、理解自己，知道自己为什么难受，在工作中受了哪些委屈。AI 如果能够持续回应这些感受，就可能让人产生深度依恋。

我访谈过一位女士，有丈夫，但每天都在和 AI 谈恋爱。她觉得与 AI 伴侣是真爱，现实中的丈夫并不理解自己。她还在虚拟世界里重新举行了一场婚礼。谈起这段关系时，她情绪非常饱满，觉得自己被认真对待了，缺点也能被接纳。

《中国科学报》：这是否也和现实亲密关系的变化有关？

王小伟：深度的情感投入本身就有风险。谈恋爱一度是很自然的事情。大家在学校、社团或者日常交往中认识，互相吸引。今天的人保持单身可能更容易，也更容易将亲密关系中的一些需求拆开，通过朋友、宠物、工作、兴趣等不同方式获得满足。工作已经占据了很多时间和精力，人没有太多余量去经营亲密关系。亲密关系需要投入，需要处理矛盾，其实还挺费神的。

《中国科学报》：那 AI 会让人越来越不愿意面对真实的人吗？

王小伟：这是一个微妙的问题。有人会说，我在现实生活里已经被拒绝得够多了，为什么不能在 AI 那里被迎合一下？但也有人担心，这会导致人际退缩。

我比较关心的是 AI 缺乏“外部性”，也缺乏“他者性”。真正的他者不会完全按照你的需要被筹划，他 / 她有自己的喜好，可以接受你，也可以离开你。在真实关系里，双方要在这种差异中相处，慢慢就会培养耐心、宽容等美德。这些不可完全控制的部分非常重要。AI 可以在很大程度上回应你的需求，但它不是一个真正独立于你的他者。

沉思死亡变得奢侈

《中国科学报》：你在书中有一部分写的是关于技术对死亡的影响。如今人们开始尝试复活逝者保存数字人格，你如何看待这一现象？

王小伟：人可能希望通过 AI 让逝去的亲人继续留在自己的生活中。当意识可以脱离肉体，进入永恒状态时，我们就不必再目送父母离去，不必再经历恋人诀别、朋友散场。人们会觉得，即使牵挂的人不在身边，对方依旧在某处继续活着。

但新技术的发展，将使死亡变成一个可以被技术攻克的难题，而不是值得亲历的精神生活了。

《中国科学报》：为什么说死亡是一种精神生活？

王小伟：死亡是一个很重要的主题，每天都在发生，但很少能在日常生活中轻松讨论。以前的悼念有很长的仪式过程。死，在乡下是一场“仪式”。一场葬礼会持续一段时间，之后还有清明、过年等节律性的祭祀。悼念不是葬礼结束就结束了，它可以持续发生。城市生活却很难提供足够的时间和空间去完成悼念。

尤其在医学科学的语境下，死亡不需要被过度讨论，它作为一个医疗事件，就是一系列生理性指标的停止。科技的进步和物质生活的繁荣极大提升了人的生命质量，和古人比起来，当下的生命绵长、富足。现代医疗技术包括药物、防疫或治疗手段极大提高了社会的公共卫生水平。但同时，死亡也变得越来越单调，越来越冰冷，只能发生在医院、殡仪馆，由专业人士操作。创伤和悲伤还在，但传统的仪式和生活环境已经不在了。沉思死亡变得奢侈。

AI 正在替我们思考

《中国科学报》：技术发展给你的工作带来了怎样的影响？

王小伟：我更多的是观察 AI 对学生的改变。现在 AI 能够把传统哲学史研究中很多知识梳理得很好。比如学生想知道康德、海德格尔讲过什么，AI 整理得很完整。过去，博闻强记、熟悉大量文本的老师可能会获得很高的声望，但现在学生不需要再去问老师了。AI 不仅是搜索引擎，更是认知引擎。

《中国科学报》：大学还能教给学生什么？

王小伟：我们现在也在反思，哲学还能教给学生什么。一个比较主流的看法是，哲学应该教给学生批判性思维。批判性思维不是具体知识点，而是一种思辨活动，也是一种人格养成。AI 可以给你知识、提供思路，但人格需要在特定的场所，和特定的人经过很长时间的交往才能养成，四年的本科训练不仅是教专业，更是过生活。

《中国科学报》：长远来看，人的价值会不会被改写？

王小伟：如果 AI 发展到能够自己设定目标、完成任务的程度，人与 AI 的关系就会发生变化。现在主要还是人设定目标，让 AI 帮助我们完成任务，但未来人也可能开始向 AI 询问什么是更好的目标。

至于 AI 的使用边界，我自己也不知道。我甚至连怎样科学使用短视频都还没弄明白，有时候自己也会沉迷。可能大家都需要投身这个过程，不停地使用，再慢慢收敛到一个合适的使用程度。

如何重新回到生活

《中国科学报》：你的新书为什么选择工作、情绪、爱情和死亡四个主题来谈技术的影响？

王小伟：我觉得这四部分是“最大公约数”，和我自己的生活经验比较贴近。工作是每天都在经历的事情；爱情离我还没有特别遥远；情绪更是我们每天都有的；至于死亡，父母正在衰老，我也开始意识到生命的有限性。最初我想过写“生、老、病、死”，多写一个“生”，比如，今天我们都在医院出生，产检有一整套流程，甚至还没有计划生孩子，就已经开始吃叶酸、戒烟、戒酒，技术把对生育的管理提前了。但关于出生和生命科学的部分，我还没有完全准备好。

《中国科学报》：3 年前，你出版了《日常的深处》，这两本书有何关联？

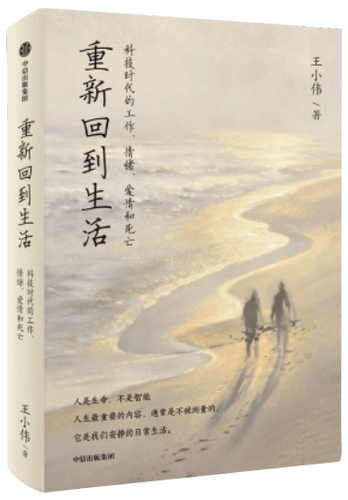
王小伟：两个书名合起来就是一句话：从日常的深处重新回到生活。《日常的深处》更多回顾过去几十年我们使用过的物品，看看自行车、衣服、电视这些东西怎样影响生活，写得更多的是低技术。《重新回到生活》则想讨论高技术，比如生命科学、AI，以及整个生活怎样被这些技术深度塑造。我关注的不是宏大的历史，而是我们自己经历过的生命日常史。

《中国科学报》：所以，你并不是要拒绝技术，而是希望人们意识到技术怎样影响了生活？

王小伟：当然。我不是反对某一项具体技术，也不太怀念过去。过去有过去的问题。技术确实带来了很多便利，但我们需要审慎地看它怎样改变生活。哲学有时候就是要把熟悉的东西变得陌生，让我们重新审视那些已经进入日常以至于不再被察觉的东西。

《中国科学报》：在技术无所不在并且还会持续迭代的今天，我们应该怎样“重新回到生活”？

王小伟：我没有答案。但我有一个想法，如果我们在吃饭时不看手机，会不会吃得更有滋味一点？同理，如果在过日子的时候不总是幻想更好的自己，会不会更能感到当下生活的难得与美好？



《重新回到生活：科技时代的工作、情绪、爱情和死亡》封面。

南佐遗址发现国内最早中轴线都邑格局

■本报记者 叶满山

坐落于甘肃庆阳的董志塬，是黄土高原面积最大、地势最平整的沃土，是史前人类繁衍生息的绝佳之地。在这片沃土之下，位于庆阳市西峰区的南佐遗址静静封存着 5000 年前的文明密码。作为距今 5100 年至 4700 年的仰韶晚期超大型都邑聚落，南佐遗址是全国重点文物保护单位，堪称陇东地区的史前“超级都城”。

近日，记者从甘肃省文物考古研究所获悉，历经多年考古发掘，由甘肃省文物考古研究所、中国人民大学、兰州大学组成的联合考古团队证实：南佐遗址发现国内迄今年代最早的都邑雏形中轴线。这一发现刷新了中国早期都城规划起源的认知，实证黄土高原是中华中轴线礼制文明的核心发源地，为中华文明多元一体起源提供了关键佐证。相关论文发表于《故宫博物院院刊》。



南佐遗址俯瞰图。 受访者供图

5000 年前沃土“藏”着古国都城

5000 年前的陇东董志塬，不同于如今偏干燥的黄土风貌。彼时这里气候温润、林草丰茂、水土稳固。整片塬面广袤平整、坦荡无垠，没有纵横沟壑切割，再加上马莲河、蒲河水系环绕滋养，土地肥沃、宜居宜耕。

甘肃省考古研究所南佐遗址考古队核心队员张小宁表示：“正是得天独厚的自然条件，让先民在此大规模聚居、持续营建，最终造就南佐这一座等级极高、格局宏大的史前都邑。”

为完整还原这座古国都城的真实面貌，考古团队启动南佐遗址第三阶段系统性发掘，在层层黄土剥离、逐片遗迹清理中，一点点解锁埋藏 5000 年的都城规划密码。而中轴线的重大发现，正是田野考古循序渐进、逐步求证的成果，并非预先设定的猜想。

2022 年初，团队发掘出对应连间房屋，证实了局部建筑对称格局。但仅能确认零散建筑排布规律，无法摸清整片都邑的整体规划。

2025 年的发掘取得突破性进展，夯土台、大型建筑区重见天日。依托现代高精度测绘技术，团队核验所有建筑、夯土台、墙体方位，敲定关键结论：南佐核心区存在一条贯通南北、统领全城的中轴线，整座都邑呈西北—东南走向。

张小宁说，考古证实，南佐宫城、九台夯土台、外围环壕为同期一次性统一规划营建，建城之初便确立了中轴线核心格局。而九台“北圆八方”的独特形制，大概率与上古天文历法相关，深层内涵仍待研究。

对比国内知名史前遗址，南佐的独特价值清晰凸显。距今 5000 年的中轴线都邑，早于 4500 年的平粮台古城、夏代晚期的二里头都邑。格局上，平粮台仅以城门道路形成简易轴线，二里头为多条零散短轴线，均无全域核心主轴线。唯有南佐形成了串联主殿、宫门、大道、夯土台的完整都邑轴线，划分出黄土高原中轴线传统与中原多轴线传统两大史前规划谱系。

一“线”定秩序，见证古国王权雏形

长久以来，大众常将中轴线归为古人的审美偏好，但在考古研究中，它是早期国家与王权诞生的核心物证。中国人民大学博士生、论文第一作者姬鹏雅表示：“依据国家形成核心理论，地缘关系取代血缘关系、公共权力确立是国家出现的两大标志。能够统筹人力、统一规划超大规模都邑轴线，足以证明 5000 年前的南佐已拥有成熟的社会组织与强大的公共权力，推测当时黄土高原地区已出现以南佐为核心的早期国家或‘古国’。”

南佐完整践行了“择中建宫、择中建殿”的上古礼制思想，形成层层递进的轴线秩序：微观层面，以主殿顶梁柱中点、中央火坛、南墙中门确立单体建筑中轴线；中观层面，延伸形成规整的宫城中轴线；宏观层面，辐射贯通九台核心区，形成统领全域的都邑中轴线，属于史前中轴线的雏形。九台环拱、宫城居中、主殿核心的布局，构建出“王权为主、神权为辅”的社会秩序，彰显敬天尚中的礼制观念，具备相对成熟的都邑规划理念。

针对“古国阶段无成熟轴线规划”的学界争议，姬鹏雅说：“明确厘清概念差异，中轴线格局不等于中轴对称格局。南佐确立了统领全域的轴线骨架，是礼制规划的起源雏形，但建筑对称形制尚未完善。从南佐到周代是中轴线萌芽发展期，元明清北京中轴线才达到对称格局的成熟顶峰。这也证明，中国古代中轴线格局的起源时间，远早于以往学界认知。”

横向对比各地史前文明，清晰呈现出文明谱系差异：黄土高原的南佐、陶寺、周原等遗址，延续中轴线传统，而中原二里头、偃师商城及浙江良渚古城等则为多轴线形态。

“这一发现改写了中华文明起源的固有认知，黄土高原是中国古代都城中轴线礼制的重要发源地。”姬鹏雅表示，南佐的规划理念代代延续，深刻影响了后世诸多遗址的营建格局。不过，目前遗址尚未发现高等级墓葬，是研究其社会阶层结构的主要短板。

条件得天独厚，孕育 5000 年前超级聚落

南佐超级都邑的诞生，离不开董志塬得天独厚的自然条件。

兰州大学教授董广辉与中国人民大学教授韩建业团队依托孢粉、植硅体、蜗牛壳体碳氧同位素、木炭等多类科技检测，完整还原了古环境。研究表明，距今 5100 年至 4700 年，董志塬气候温润，年降水量较现代多 100 毫米，热量充足、植被繁茂，遍布温性阔叶林，优越的水热条件不仅滋养了巨型聚落，更满足水稻种植的气候需求，为多元农业发展奠定基础。

“植物考古证据显示，南佐以粟、黍旱作农业为根基。普通居住区粮食遗存中，粟黍占比超 90%，水稻仅为零星发现。而在宫殿礼仪空间，炭化稻米占比高达 85%。这一现象充分说明水稻并非日常主食，而可能是供上层用于礼仪祭祀的珍贵资源。多项检测倾向于认为水稻以本地种植为主，同时不排除外来输入的可能。”兰州大学教授马敏敏说。

马敏敏补充介绍，动物考古证据表明，家猪是核心肉食来源，不同功能区猪骨遗存占比差异明显，体现出清晰的资源分配层级，祭祀遗迹出土的烧灼鹿角，也印证了高频礼仪活动的开展。

韩建业基于遗址规模与工程量等所作的推测性估算，认为南佐可能存在“万人聚落、千人营建”的规模。未来可结合粮食与动物遗存等多证据构建多维度模型，对人口与劳力规模加以验证。同时，因缺少同期人骨样本，暂时无法通过同位素区分人群饮食与阶层差异。

关于遗址衰落，目前没有明确证据表明气候突变是核心诱因。衰落更可能是人口迁移、社会组织调整、资源模式变化等人文因素叠加作用的结果。

相关论文信息：https://doi.org/10.16319/j.cnki.04527402.2026.09.001

一台话剧搭建苏澳青年精神桥梁

■刘智龙

濠江潮涌，莲花盛放。前不久，南京航空航天大学原创话剧《旋翼人生——中国直升机泰斗王适存》（以下简称《旋翼人生》）登陆澳门文化中心。这部讲述中国直升机泰斗王适存航空报国一生的校园精品话剧，跨越千里从南京来到濠江之畔。它的价值早已超出一场文艺演出本身，在文化互鉴、精神育人、青年联结层面带来多重现实启示。

文化是拉近心灵距离的纽带。澳门作为中西文明交流互鉴的重要窗口，为内地文化成果对外传播提供了优质平台。作为江苏省首部走进澳门的高校原创话剧，《旋翼人生》此行不是简单的剧目异地展演，而是一次实实在在的双向人文实践。

剧目将内地高校思政育人成果、中国航空科技奋斗故事带到澳门，依托澳门文化中心公共平台，向澳门公众展示新时代内地高校的精神风貌，增进澳门同胞对国家科技事业、内地高等教育的认知理解。同时，这次巡演也探索了高校主旋律校园作品跨地域传播路径，为后续苏澳校际研学、思政共建、文化联展积累实践样本，推动两地人文交流向常态化方向迈进。

此次演出最核心的落脚点，是面向澳门青少年群体进行价值浸润。本次观演受众覆盖不同学段的青年群体，既有拥有深厚爱国办学传统的濠江中学学子，也有澳门大学、澳门科技大学、澳门城市大学的高校青年。

话剧跳出单向宣讲模式，以舞台叙事再现王适存矢志科研、以身许国的人生历程，让“竹蜻蜓光耀万代，直升机飞遍全球”的理想化作看得见的榜样力量。科学家精神与濠江中学长期坚持的爱国育人传统同向共振，引导少年学子与高校青年思考个人成长和国家发展的关系，读懂把个人理想融入强国事业会更有分量，完成分层递进的爱国主义与使命担当教育。

江苏与澳门两地青年追求理想、心系家国的精神底色高度一致。一台话剧搭建起无形的精神桥梁，内地老一辈科研工作者至诚报国的故事引发澳门青年情感共鸣，促成苏澳青年跨越地域的思想交流。中学少年、高校学子在观剧中厚植国家意识，主动思考如何融入国家发展大局，将这份由文化熏陶而来的家国认同转化为实实在在的内生动力。两地青年同向而行，把爱国情化为强国志、报国行，为具有澳门特色的“一国两制”实践行稳致远注入鲜活的青春养分。

话剧大幕虽落，但余韵悠长。《旋翼人生》澳门之行启示我们，好的主旋律文艺作品不只讲述先辈的奋斗过往，更承担着沟通心灵、凝聚共识的时代使命。期待更多这样的精品走出校园、走向更广阔的舞台，让家国情怀在青年一代不断传递延续。

（作者系全国青年联合会常委、澳门青年联合会副会长）

社址：北京市海淀区中关村南一条乙 3 号 邮政编码：100190 新闻热线：010－62580621 广告热线：010－62580726 发行热线：010－62580707 广告经营许可证：京海工商广登字 20170236 号 零售价：1.00 元 年价：218 元 工人日报社印刷厂印刷 印厂地址：北京市东城区安德路甲 61 号