

# 移动互联网时代的规训与区分

## ——对健身实践的社会学考察

唐 军 谢子龙

**提要:**本文以时下流行的健身运动及国内某健身软件为切入点,在回溯福柯规训理论的基础上进一步纳入埃利亚斯(Norbert Elias)的文明化研究与鲍德里亚(Jean Baudrillard)的消费研究的理论成果,力图揭示在移动互联网社会与消费社会双重发展背景之一种新的身体规训机制的形成:一方面是外在规训的升级,包括流动性与可见性的空间策略、线性与节奏化的时间策略以及知识化策略;另一方面则是有别于福柯所讨论的一种积极的自我规训的形成。健身作为一种独特的消费实践,促使实践者在追求区分地位的同时,也实践着新的自我规训,符码操持、时间消费、道德炫耀、自我书写是其核心内容。此外,随着移动互联网技术在日常生活中的不断渗透,身体规训的时空界限逐渐消融,权力的微观分布正在转变为一种日常分布。

**关键词:**规训 区分 健身 移动互联网

### 一、引言

狭义的健身是指一项借由力量与有氧训练以实现减脂、增肌、塑形等目的的运动,作为西方舶来品,它传入中国大陆的时间可以追溯至20世纪初(徐伟,2013),但直到近年来才在国内逐渐形成风潮。

如果暂时忽略健身运动与体育运动在一般意义上的差别,仅从中国现代体育是以晚清时期的民族危机为发端这一点来看,这就使得中国体育的发展从一开始就有着非常明显的政治印痕,早期新式学校中以体育方式对学生身体所进行的种种形塑,都蕴含着将“身体国家化”的强烈意图(邵晓军,2014)。1949年中华人民共和国成立后,体育运动的推广同样与人民体质的改善进而与民族强健和国家强盛紧密联系在一起,这也正是毛泽东在1952年6月10日为中华全国体育总会成立大会题写“发展体育运动,增强人民体质”的要旨所在。改革开放之后,国家对大众体育的全面干预才有所减少,且逐渐转为政策性的引导,于是有了《全民健身条例》(2009、2016)、《全民健身计划(2016-

2020)》等文件的相继出台。究其原因,市场经济和工具理性的逻辑逐渐代替了以往国家权威和价值理性在人们日常生活中的作用,身体所附着的革命、神圣、崇高、伟大等一系列政治符码趋于消解,而更多地被赋予了世俗生活的内容(赵方杜,2010)。这一身体由神圣向世俗的回归,反映在体育领域便是健身作为一项大众体育休闲方式登场。

20世纪末21世纪初,随着域外健身文化带着先进生活方式的标签、依托体育产品和体育赛事的营销逐渐走进国内并辐射其影响,加之2008年北京奥运会、2022年北京冬奥会等重大赛事的成功举办和申办,民众的运动热情包括健身热情被极大激发,“好身材就是好衣服”“身材好、气质佳、魅力大”等一时成为共识,健身参与的推动力量逐渐由外向内转移。在阶层分化的社会背景之下,健身也似乎成为了中产阶级、精英群体的生活方式与身份标识。自觉或不自觉地、主动或被动地,人们投身甚至痴迷于健身,成为一种超出既有的体育运动研究或健身运动研究乃至传统的身体研究的新的现象。

值得注意的是,移动互联网的快速发展也为时下的健身热潮增添了一股新动力,手机健身软件的出现使得传统的健身产业由线下向线上迁移,在满足用户需求的同时也获得了空前的发展,Keep正是其中较为成功的代表。<sup>①</sup>如果说体育政策的转向有意弱化了国家对于民众健身的直接监督,健身软件的出现则进一步取代了实际健身过程中的教练员角色,健身场所更是由健身房扩大到日常生活空间。在诸如此类的转变之下,健身者的热情非但没有消退,反而变得更加踊跃,这是既有的身体研究特别是规训研究尚未太多涉及的领域。为此,本文试图以健身运动及Keep健身软件为切入点,尝试回答下列问题:首先,在技术快速变迁、传统监督式教学手段阙如的情况下,健身实践中的规训机制是否仍然存在,或者说发生了哪些改变?其次,健身者踊跃的热情、对健身的高度认同和高度投入是否可以用内在的自我规训来加以解释?如果答案是肯定的,这种自我规训具体是什么?最后,推而广之,信息化时代的移动互联技术是否在助推一种新的权力分布建构?

---

<sup>①</sup> 根据Keep官方披露,从2015年2月4日App Store上线算起,在2年7个月的时间里,软件开发公司共完成含天使轮在内的5轮融资,现注册用户达1亿户,月活跃用户3000万户。

## 二、背景与文献

健身于 20 世纪初被引入中国,这与身体在当时以救亡图存为核心的知识分子语境中所受到的重视密切相关。用黄金麟(2006:42)的话来说,这种朝野同声一气、试图以改造身体作为改造国家前途的基础,使身体在 19 世纪末叶和 20 世纪初叶受到严肃的凝视,具体到体育领域便是各式西方体育课程与项目的引入。20 世纪 30 年代初,“中国健身运动之父”赵竹光等人有鉴于国衰民弱,创办了中国第一个健身组织——沪江大学健美会,并译介国外健身书籍,以此向普通国民推广该项运动,呼吁健身以自强(赵犇,2015)。至此,西方健身运动开始传入中国社会。然而遗憾的是,健身在 1949 年一度被视为资产阶级体育,被迫停止下来,直到改革开放后才逐渐恢复(赵犇,2015)。近年来,随着健身热潮逐渐高涨,产业和资本纷纷摩拳擦掌,寻找切入点,健身 APP 正是在这一背景下进入研究者视野的。

研究健身或体育问题,需要先明确这样一个事实,即身体在相当长时期内都是被社会学家搁置一旁的。如果说身体的政治、经济价值是在工业革命后伴随着生物学、经济学等学科的发展而被逐渐认识的,那么它的社会价值则直到 20 世纪 80 年代,随着人口老龄化、女性主义运动、身体消费化等现象日渐突显才逐渐引起社会学家的重视(布朗宁等,2004:529-530),社会学的“身体转向”由此发生。

作为“身体转向”的重要推动者之一,福柯借鉴了尼采的谱系学方法,以身体为参照,重新梳理了人的历史,发现身体的历史正是被规训与压制的历史。规训的手段并非暴力,而是一系列细致精巧的身体技术。这种“身体技术”的概念来自莫斯,他认为人的一生其实就是通过训练获得为社会所承认的各种身体技术,从而表现自我并与他人交往的过程,这些技术包括儿童时期学习走路,青少年时期女性的礼仪训练,成年时期的奔跑、舞蹈、驾驶等(莫斯,2004:301;文军,2006;林晓珊,2013)。福柯深受莫斯的影响,发展出自己的权力技术分析,认为规训权力凭借空间分配、编码活动、层级监视等策略,造就出“驯顺的肉体”,以满足社会中不同生产环节的需要。

规训权力自诞生之日起就不断拓展其边界,从监狱向整个社会蔓延,其影响了包括学校中对知识的生产、医院中对健康的生产,等等。

体育作为身体社会实践的重要形式之一,自然也成为规训权力运作的合适场域。众所周知,体育运动在具有身体性的同时,也并非一种恣意动作的行为,而是有一定的规则、规范作为限制(孟献峰,2011)。同时,在体育教学过程中,教师与学生之间往往存在一定的位置落差,教师可通过一系列的动作示范与要求,对常常处于无意识状态的学生加以规范,长期的动作积累最终使学生形成了“带有符码标识的规训”(高美琼、李洋,2013)。以福柯为代表的体育文化研究旨在解释现代知识的增长和身体戒律之间存在的权力消长(熊欢、张爱红,2011),这大体可分为两方面:一方面,有学者认为,体育制造并规范了所谓的“运动员身体”,“运动员身体”被认为是特殊的身体,它象征着健康、强壮、富有纪律性以及生产力强等(Cole & Orlie,1995),因此,体育被认为是现代纪律权力的一种代表;另一方面,也有学者抨击了现代科学话语对于人体的异化与扭曲,他们认为,正是医学对人类身体生物性的表述使得正常的体育锻炼成为现代科技话语体系的附庸,从而沦为受压迫的客体(Pronger,1995),训练的方法、标准等都被强加了一套严格的规范。

健身作为现代体育的后起之秀,无论从支撑它的学科话语体系(如生物学、运动科学),还是从它的教学模式、教学方法而言,都与其他的大众体育项目高度一致,由此,健身也不可避免地成为权力规训的场域。有学者通过访谈与观察法对健身房中运转的规训机制进行了剖析,认为健身房借助各种规范化的手段、全景敞视的空间以及监督者——健身教练等要素,集中地对身体进行规训(钟洁,2009)。需要指出的是,在现有的规训机制研究中,无论是对医疗机构的分析,如对自愿戒瘾中心的考察(陈磊,2012),或是对学校的关注(唐小俊,2016),抑或是对健身房的调查(钟洁,2009),都停留在对福柯理论的直接继承上,换言之,在福柯那里出现过的规训策略在其后的研究中被不断复述,例如,构建一个相对封闭的空间、对日程表的强制安排、对成员的编排分组,等等。由此就引出了本文的第一个问题:当健身实践由健身房向日常生活空间迁移时,全景敞视的场所不复存在,教练等监督者退场,用户可以通过软件自由选择课程或搭建社交网络,在诸如此类的变动之下,以往的规训机制还存在吗?如果存在的话,是否发生了变化?

客观地说,福柯在《规训与惩罚》一书中更多是对各种外在规训策

略的分析,所谈论的规训更多涉及强制性的制度设计。尽管福柯在描述“全景敞视监狱”时也曾指出,由于不知道何时何地会被监视,囚犯就长期处于一种紧张的生活状态中,久而久之会将外在的规训逐渐内化,形成对自我的监控(福柯,2003:225-227)。但此种意义上的监控并不属于真正的自我规训,笔者在此使用自我规训一词意在指明下述现象,即行动者在摆脱外界强制的情况下,出于某种积极的意愿,主动接受和学习有关身体的规范话语。健身软件用户便是一个典型的例子。在Keep平台上不难发现,许多健身者不仅把健身当作一种运动,更视之为一种重要的生活方式,其展现出的对于健身的强烈信念和高度投入又该如何解释呢?由此引出了本文的第二个问题,即健身者主动学习运动知识、坚持打卡甚至因为缺席健身而心生愧疚,其内在动因何在?

事实上,包括健身在内的大众体育的兴起首先依托于消费社会的诞生,闲暇时间与消费能力的过剩使得普通人也有机会从事体育、旅游等文化休闲活动。而在公众选择休闲活动的过程中,大众传媒的引导起到了潜移默化的作用,其中健康、美丽、快乐无疑是出现最多的用语。正如贝克(贝克、贝克-格恩斯海姆,2011:161)所言,在个体化社会中,照顾和维护个人的健康成为人生轨迹中的一环,要使一个人在竞争激烈的劳动力市场出人头地,就必须保持一个好的身体。与此同时,在过去的20年里,预防医学的发展在体育锻炼与预防疾病之间建立起了比较广泛的联系(赵歌,2016)。换言之,一个遭遇病患的人不能再像过去一样抱怨运气,更负责的做法是对自己平日里的作息、运动、饮食等生活习惯进行全面的反思,切实担负起“照顾好自己”的责任。健身正是作为一种健康管理的日常策略而凝聚起庞大的合法性资源,继而越来越多人所推崇。

除了健康,美丽也是现代社会一项重要的承诺,与前者类似,科技的发展使得“美丽”也成为每个人应承担的义务,各类护肤品、理疗仪器、微整形手术的出现为普通人达致大众传媒所描绘的“完美面孔”提供了可能。“颜值”的判断标准进一步扩充,除了看脸还要看身材,于是健身和化妆品一样成为履行“变美义务”的重要手段。在德波(Guy Ernest Dobord)对景观社会的分析中,资本家借由传媒、广告等方式炮制了大量的符号意象,而大众消费者则沉醉于符号堆砌而成的景观世界,沦为“沉默的大多数”(张涵,2009)。健身者正是由于受到大众媒

体中出现的“理想身体形象”的诱导,产生对自我身体的不满,继而萌生了健身的意向。通过健身,人们勇敢担负起了维护身体形象的使命,把衰老、肥胖和病患等作为现代性的反面予以剔除。

除了大众传媒的推波助澜对人们造成的健身压力外,健身本身也可能作为一种自我呈现,帮助克服个体的不安全感,特别是现代社会人们潜在的性别不安全感(gender insecurity)。放眼当今工作场所,脑力劳动的拓展与办公室文化的兴起削弱了肌肉在生产实践中的价值,培养出许多身体虚弱的男性白领。由此,为了抵御娇柔气质(effeminacy)的“入侵”,越来越多的男性倾向于把锻炼肌肉作为建构男性气质的重要手段(Turse,2018)。同样,女性也有充足的动机将健身视作解构身体领域中男性霸权的抵抗手段,女性健身者通过肌肉化的身体挑战着传统社会关于女性身体脆弱性和自限性(self-limiting)的定义(Bunsell,2013:11-12)。在性别因素的讨论之外,还有学者试图对作为一个整体的健身社群的动机进行分析。许多人把健身看作一种源于低自尊和不安全感的亚文化现象,认为个体向外部世界展现力量是为了补偿其较低自我评价,对于那些曾有过被霸凌、被羞辱等经历或有明显身体缺陷的个体而言尤其如此。健身者的不安全感还体现在对于外部世界与人际关系的不信任,而健身运动的个人化特征则恰好可以抵御这一特殊的心理倾向,强健的肌肉仿佛一个坚实的堡垒,为个体提供了一种安全、独立的空间想象(Sault,1994:82-87; Wolke & Sapouna,2008)。总而言之,健身不仅可以带来肉体力量的明显提升,尽管其在社会分工中的实用价值已不如以往,但重要的是可以为个体注入一股强大的心理力量,以缓解其由于性别、生理缺陷、创伤经历或社交障碍等原因所导致的不安全与焦虑感。

区别于上述讨论,格拉斯纳(Glassner,1989)则认为,健身热潮只有被视作一种后现代的文化现象时才能得到更为充分的解释。以“为了健康的健身”为例,所谓预防医学的兴起恰恰暴露出传统临床医学体系的局限与无力,人们开始意识到不能依靠药物来预防死亡,正如大多数心脏病发作患者在得到医疗救助之前就已经死亡。由此,健身在西方社会被当作了从令人失望的医疗机构以及现代社会常见的、有压力的、久坐的生活方式中解救出来的方式。同样的,当我们谈论“健身的美学体验”时,如果只着眼于身体解剖的几何与形式之美,则仍未脱离现代性的窠臼。以健身视频的生产为例,拍摄一节课往往需要耗

费数天时间,角度校正、音乐配合等都需要大量的后期加工,甚至所谓“班级”也是分开录制后再拼接而成的。因此,与其说“图像是对真实的拷贝,不如说真实源于对图像的拷贝”。至于那些健身设备,也不外乎是纯拟像(pure simulacra),正如真正热爱划船的人不喜欢“划船机”,<sup>①</sup>“动感单车”<sup>②</sup>也与真正的单车相去甚远。由此,当代健身运动的兴起也呼应着鲍德里亚的所谓拟像社会的来临。

格拉斯纳还指出,作为后现代文化实践的健身在某种程度上模糊了从现代性继承而来的许多二元对立范畴,如自我与身体、内体与外体、男性与女性。在米德(G. H. Mead)那里相区分的自我(self)与身体(body),到了健身实践中则开始变得界限模糊,这主要是源于大众传媒对身体图像的过度使用。人们在与媒体图像的不断对照中逐渐把身体等同于自我,进而通过塑造身体来找寻自我。至于许多大公司出于节省医保开支、提升公司形象的目的而为员工修建的价值不菲的健身设施,则进一步诱导和迫使人们关注身体的改造。自我与身体的统一,还可以理解为外体(outer body)的光彩夺目与内体(inner body)的生理与心理健康渐趋融合。如果说在现代社会,化妆品、服饰等美化形象的手段还与内在的健康无关,甚至可能招致虚荣的非议,直接改造身体的健身则促使二者达到了一种前所未有的和谐境地——改变外在同样是为了服务于内在。至于男性与女性之间的区分,同样在当代健身中渐趋模糊,无论男女,健身者往往依照同样的健身目标,运用同样的健身手段,摄入同样的健身辅食。以至于如果去浏览两位健身有成的男女的照片,往往会有一种性别区分消失的恍惚之感。有学者(Obel, 1996)将此视为一种积极现象,认为健身运动对于传统的性别分类的拒绝,使得身份识别工作显得复杂而模糊,从而有利于崭新的身份认同的发展。

综上所述,健身具有后现代性的诸多特征,尤其表现在对现代性诸多二元范畴的消弭与糅合。但健身毕竟是现代性的一种产物,无论是健身专家的技术话语霸权,还是运营商的单向信息采集,都使我们无法忽略健身实践中的权力议题,无法忽略身体规训的主客体之间依旧不

① 划船机是以训练为目的模拟水上赛艇运动的器械,对增强腿部、腰部、上肢、胸部和背部的肌肉有较好的作用。

② 动感单车是由美国私人教练兼极限运动员强尼·吉德柏格(Jonathan Goldberg)于20世纪80年代首创的,是一种结合了音乐、视觉效果的独特的室内自行车。

平衡的关系。

回顾既往研究,学界对于健身的探讨大致呈现如下特征。首先,健身与体育运动(广义上的健身)往往被合并讨论,在研究对象上失之宽泛,缺少对于健身的专门剖析;其次,大多从女性主义和规训理论出发,着重讨论健身中的性别规训问题(陈静姝、闵健,2014;熊欢,2013;万一春,2015),但恰是这些有关性别规训的大量讨论在一定程度上掩盖和替代了对于健身规训一般机制的挖掘;最后,关于健身动机,自我呈现的解释多适用于特定群体,如按性别划分的不同健身者或是有特定心理创伤和心理需求的部分健身者。而余下的研究则主要从大众传媒的符号生产出发进行解释,但又存在不足:无论追求健康还是美丽,都不限于健身这一种方式,那么健身是如何脱颖而出甚至掀起热潮的?可见,有关健身者的内在动力机制依旧需要更为深入细致的阐释。为此,本文以健身运动及健身软件 Keep 为切入点,尝试对移动互联时代健身的外在规训策略和健身者自我规训的内在动力机制进行更加深入的探析。

### 三、外在规训策略的升级

在讨论健身软件这一新兴事物之前,可能会遭遇质疑:对健身者来说,许多专业器械只有在健身房才能找到,那么软件在健身中所扮演的角色是否会被高估?事实上,通过浏览时下流行的健身软件不难发现,各类软件中的课程设置多以徒手训练<sup>①</sup>和简易器械健身<sup>②</sup>为主,这恰恰属于对场地与器械依赖较少的健身类型。而据美国运动医学会(ACSM)每年发布的全球健身趋势预测排行榜显示,徒手训练 2016 年、2017 年连续两年在诸多训练项目中名列第二位,仅次于可穿戴技术。徒手训练与简易器械健身因其简易、实用等优势日益受到人们的欢迎,在健身者的身体型塑过程中发挥越来越大的作用,据此,我们可以更有底气地展开下文的分析。

---

① 徒手训练指的是利用身体和重力而无需器械的健身方式。

② 简易器械健身指的是只使用哑铃、弹力带等简易器械的健身方式。

### (一)空间策略:流动性与可见性

在福柯的权力分析中,空间是一个至关重要的范畴,是对“权力与知识之间的关系”的说明(福柯,1997:205)。无论是建造精神病院来隔离正常与异常,还是通过全景敞视监狱来驯服暴力,实质上都是权力空间的再生产,并且这一生产过程日益需要知识的护航。于是,得益于移动互联技术的发展,规训的空间策略也经历了新的调整,变得更为隐蔽和高效。在 Keep 借助移动互联网搭建的健身场域中,新的空间策略可以概括为两点:流动性与可见性。

在福柯那里,规训的场合更多是一种闭合的空间,毕竟只有先保证病人待在病房、学生待在教室,身体的规训才能得以展开。然而对健身软件用户来说,场地选择变得更加灵活,无论身处卧室、公司还是公园,健身都可随时进行,规训空间的封闭性在此受到挑战。那么,流动性与开放性的出现是否打破了权力的枷锁,或是又构成了一种新的空间策略?

其实,封闭性从来不是空间策略的终极追求,“‘封闭’原则在规训机制中既不是永恒的……这种机制是以一种更灵活、更细致的方式来利用空间。它首先依据的是单元定位和分割原则。每一个人都有自己的位置,而每一个位置都有一个人”(福柯,2003:162)。因此,与其说规训需要一个封闭的空间,不如说彼时的人们尚未掌握好在开放空间中“定位个体”的技术,为了对日益增长的人口更好地实施监督,避免其流动可能造成的混乱,才会出现对于空间封闭性的强调。然而随着移动互联技术的发展,定位个体变得非常简单,在安装 Keep 软件时,系统会询问用户“是否开放地理位置权限”,一旦选择同意,用户的空间位置和轨迹就暴露在了软件的监控中。基于对用户地理信息的掌握,Keep 会提供各种 LBS 功能(Location Based Service,基于位置的服务)。以“运动热点”功能为例,它会根据用户的活动轨迹和频次,为用户提供住所附近的热门健身地点,促使健身爱好者在现实中遭遇,或者是为用户推荐同城的健身者,并自动注明各自喜欢的健身项目,以推动有共同健身需求的人们建立社交联系。随着手机移动服务的全面普及,再加上日常生活进一步的碎片化,主体实践的流动性愈加活跃,空间关系的搭建与重组呈现一种流动化趋势(刘涛,2014)。但吊诡的是,规训并未因空间的流动而失效,反而借由个体的流动向其私生活领域延伸,

这一点可以从官方的调查报告中得到证明。<sup>①</sup> 原本在健身房中完成的事情,现在被复制到了卧室、办公室、公园等碎片化的空间,使得规训的空间被无限延展,进而在个体之间搭建联系,在健身者的日常生活中继续着空间关系的重构。

与空间的流动性紧密相关的是空间的可见性,“定位个体”的技术本质上就是一种观看,是对用户地理信息及其空间关系的浏览,但倘若仅仅如此,则并没有超越“全景监狱中观看与被观看的单向监督机制”(福柯,2003:225-227)。事实上,“观看”的方式、功能和意义已经发生了根本性转变。具体来说,由以往的全景监狱——即少数人观看多数人,转变为全视监狱——多数人观看多数人(Rosen,2005:11)和对视监狱——多数人观看少数人(Mathiesen,1997),权力对“空间可见性”的利用进入一个新的阶段。

就“全视监狱”来说,如同我们在移动社交媒体中看到的,人们不知疲倦地更新状态,过度地分享着自己的位置、行为、心情甚至一切私密的话题,在观看他人的同时,也在别人的目光压力下本能地调整着自己的网络状态(刘涛,2014)。Keep中设置有同样的“社区”版块,用户间可以相互浏览对方的健身动态,可能是一张大汗淋漓的照片,也可能是一段勉励自己的感言,“观看”的权力由全景监狱中的看守下放至每一个普通的健身者,向那些身材走样或懈怠偷懒的健身者投去审视的目光。而所谓“对视监狱”指的是消费大众沉溺于媒体炮制出的各类理想人物形象,在模仿追逐的同时也在不断施加各种审查,就好像许多明星粉丝难以接受偶像在真实生活中展现出的琐碎、世俗的一面。具体到Keep,它在“社区”版块中开辟出名为“达人”的子版块,各类健身达人和专家学者由此成为这一社区网络的核心,平台会不定时推送由达人、专家撰写的经验文章或领衔的线下活动,而运动达人也会精心书写“运动日记”,分享心得体会,给每个关注者树立起理想的参照。

不论健身达人还是菜鸟,不论性别或年龄,每个用户都被卷入了观看与被观看的透明空间之中。而空间的流动更是加剧了这种观看的形

---

<sup>①</sup> Keep官方2017年发布的“运动爱好者行为报告”显示,在超过13万的受调查者中,选择“健身房、瑜伽房等室内健身场馆”为平时健身场所的不到10%,而选择“家庭、寝室等住宅地”的却高达64.4%,选择“公园、操场等户外场地”的有13.9%,甚至有12%的用户表示自己“随时随地运动”(http://show.gotokeep.com/event/statisticsreport?utm\_medium=Android&share\_count=1&utm\_source=weibo)。

势,各类生活场景都可能被健身征用。由此,日常生活的空间以健身的名义向社会公众敞开。

## (二)时间策略:线性时间与节奏化

在福柯的规训分析中,创生性是其核心概念,他以学校为例对此进行了解释:把学生的学习划分为不同的阶段,并用等级考核来区分这些阶段,在每个阶段中分别制定一个由简到繁的教学大纲,最后根据学生在这些系列中的进度来评定他们(福柯,2003:179)。在 Keep 的健身教学中,同样能发现这种“创生的筹划”,即对动作/姿势的编码、分级以及暗含其中的线性时间策略。

Keep 中的“动作库”版块包含了由简到繁的各式动作,不仅对每个动作的拆解步骤、运动细节等都有详细的文字、图示以及视频说明,还“贴心”地标注了难度评级。举例来说,从相对基础的手臂和颈部动作(作为复杂动作的前置准备),到 2 星动作“宽握哑铃划船”,<sup>①</sup>再到 3 星动作“杠铃俯身划船”,这种循序渐进的教学思想正是福柯所谓“创生的筹划”。此外,不同难度的动作又组成了相应的健身课程,因此“创生性”策略又进一步体现在课程的设置中:如“初级燃脂”“户外综合能力初级”“分段跑·零基础起步”等课程明显是为新手准备的,“分段跑·进阶燃脂”“跳绳 HIIT 高级版”则属于进阶课程,只有在完成上述课程的基础上,才能考虑“地狱 Burpees 挑战”或“斯巴达勇士备战训练”这样的高级课程。连续活动的“序列化”使得权力有可能控制时间,并最终得到一种被连续整合的线性时间,这是一种定向的、累积的社会时间(福柯,2003:180)。尤西林(2003)在介绍现代时间(以直线矢量为主要特征)缘起时曾提到过生产方式变革的影响。正是因为机器的出现才使得产品的生产周期被无限缩短,并且克服了以往手工制作过程中的不确定性与模糊性,由此过去—现在—未来的单向线性才能在现代人的时间意识中突显。其实,健身者的训练过程毋宁说就像一个工业产品的生产过程,每个课程对于动作和时间都有严格的规定。如果说动作的标准化保证了产品(身体)的规格与质地,时间的标准化

① “宽握哑铃划船”是背部训练中的常见动作,由于该动作要求面部向下,因此对颈肌力量的要求较高,加之需要不断握举哑铃,因此对上肢肌力也有一定要求,所以初学者往往需要先进行上肢和颈部肌肉训练以预防身体损伤。

则把健身中耗费的时间转化为一种“社会必要劳动时间”，原本自由、随性的体育活动被规训为对“理想身材”的标准化生产，原本复杂多变的“生命时间”也被单调匀质的“劳动时间”所取代。

值得注意的是，Keep 不仅指导“如何运动”，还对如何休息放松给出了清晰的建议（如合理的休息时间与正确的热身方式），旨在帮助健身者避免运动损伤。事实上，正如机器需要定期维护，健身者也需要适当的休息作为缓冲，积蓄体力只是为了让工作更加长久。这种工作与闲暇之间的时间安排，呈现为一种“节奏化”的时间策略，表面上推崇闲暇与自由，实际却暗藏贬低，因为闲暇绝不代表任性而为。列斐伏尔晚年从节奏的角度出发，对日常生活进行了批判性反思。在列斐伏尔看来，节奏化就是异化，节奏化的日常生活就是异化的生活，而身体则是节奏控制的主要承担者（关巍、张晓娜，2016）。节奏化意味着同质化，对身体而言是被强加了一种普遍、单调的社会节奏，失去了生命的更多可能，对社会而言，则意味着文化与文明个性的丧失。“全球化使世界范围内生活节奏统一化了，都按照西方‘现代时间’节奏来安排，甚至节日也出现了统一化趋势，西方的圣诞节、情人节等正日益成为全世界的节日”（王海洋，2009）。这种节奏的强制从工作/假期的日程表一直延续到了健身/休息的时间表，无论生产还是消费领域都正遭遇同质化的威胁。阿尔菲·伯恩（Alfie Bown）在《享受吧：消消乐与资本主义》（*Enjoying It: Candy Crush and Capitalism*）中曾经指出，游戏在晚期资本主义的发展过程中充当了一种隐形的意识形态工具，通过游戏带来的短暂的放松过程，人们甘愿再次回到工作中去（申超，2017）。相较之下，健身在“帮助人们重返工作”上的作用甚至更为突出，毕竟游戏过度依旧会制造疲劳，而健身则真能塑造出完美的身体。

除了线性时间与节奏化，对碎片时间的利用也是 Keep 的一大策略，在它的课程设置里不难发现“2 分钟碎片减脂练习”或“Tabata 4 分钟强化燃脂”这样的课程。把散碎时间都利用起来，真正的闲暇就消失了，被纳入了线性时间的统一调度，只剩下权力炮制出的所谓“休息时间”（黄金周或是健身中的间歇），作为对生产的补充性角色而继续存在。

### （三）知识化策略

在福柯的权力—知识分析中，主体是核心。当然，福柯讨论主体的

目的在于消解而非肯定其普遍理性的现代形象,这种兴趣产生于他对以笛卡尔为代表的主体哲学的反思。在后者那里,主体就是具有理性的人,区别于疯人或是睡着的人。理性人不仅要具备理性,更重要的是要追求理性,以理性来安排自己的生活(刘永谋,2005)。于是科学就理所当然成为理性人的圣经,成为主体的生活指南。对健身者而言,无论是健身的功能和意义,还是健身的正确方法,都能从科学中找到解答。围绕健身的知识话语通过大众传媒向全社会散播,并在相互间形成竞争的态势,简言之,谁能提供更加权威的知识保证、为“主体”提供依凭,谁就能在健身市场的竞争中占得先机。Keep 软件所取得的成绩在一定程度上要归功于其对于科学话语的规模性征用。相较于健身教练或医学专家的生理记忆,一个软件平台所能吸纳存储的健身知识无疑要远超前者。这不仅体现在健身课程数目与类型的庞杂,更体现在对于每一门课程可能涉及的所有运动知识都尽可能地涵盖:在课程开始前,对于该课程的功能类型、适用/禁忌人群、训练前准备、身体反应、热量消耗等均有详细的介绍;课程进行中,对于每个动作的步骤、细节、注意事项等也有详细的图文和视频说明;课程结束后,还能根据用户的反馈安排后续课程。

除了课程本身,Keep 还开发出饮食指南、运动能力测试、健身商城等不同的功能版块,从而构建起一个规模庞大的健身话语体系,把每个追求“科学健身”的用户都统摄其中。日新月异的现代科学在把人推至历史主体位置的同时,也给每个个体造成巨大的理性负担。由此,个体不得不学会将思考的权力部分甚至大量让渡出去,知识的生产变得更加集中而隐蔽,Keep 软件背后的生理学家—解剖学家—健身专家的知识共同体由此得到确立。

此外,健身话语虽具有整体性,却并不单一,单一意味着缺少选择,而在贝克看来,“主体”正是依靠现代社会琳琅满目的选择机会从而确认了“自由”的实现。用示例来说,在健身目的上可以选择减脂或是增肌,在锻炼的部位上可以选择胸大肌或是斜方肌,在健身午餐上可以选择中式的杂粮彩豆饭或是西式的全麦火腿三明治。<sup>①</sup>当然,这种自由是受到质疑的,因为选择仅是在 Keep 所提供的分类框架中得到实现,

<sup>①</sup> Keep 软件中的“饮食指南”版块对于这两样餐点都有详尽的介绍,包括所用食材、烹饪方法和营养价值等信息。

而后者又不过是解剖学(肌肉的分类)或营养学(食物的分类)在健身话语中的延伸。“在一个规训制度里,个人化是一种‘下降’。随着权力变得愈益隐蔽、愈益有效,受其影响的个人趋向于更强烈的个人化”(福柯,2003:216)。用户自由选取课程或饮食指南、收集健身资讯,看似自由,殊不知“医学的可能性和方式”(贝克,2004:109)早在一开始就为他们划定了自由的疆域。

#### 四、自我规训的秘密

上文从时空、知识的角度分析了健身规训的策略改变,并且对健身者在规训中的能动性角色已有所论及,换言之,规训权力并非绝对的支配—被支配关系,健身者也不只是被动的承担者。空间中的相互监督自不必说(健身者成为同谋),现代时间观和健身知识话语要发挥规范作用也必须先经由个体的内化。但这些似还不足以解释健身者内在的动力机制,究竟是怎样的意义生成过程使得他们专情于健身?

事实上,在福柯的权力理论中,关于“自我规训”的部分是存在一定模糊性的。无论是早期的规训理论,还是晚期的“自我技术”,都与本文意图阐释的“自我规训”在含义上不尽相符。前者偏重于权力的强制性与外部性,后者则干脆转向探讨自由实践。有学者曾指出,福柯写作《性史》的初衷本是为了效仿《规训与惩罚》,探讨权力在性经验领域中的运作,然而后来却改变了思路,开始把性经验看作是探讨自我技术的一个最重要、最方便的领域(杨大春,2000)。因此,考虑到福柯自身理论发展上所出现的模糊与转折,本文尝试从“自我规训”概念出发,以求探析那个隐藏在符号、价值与意义背后的权力过程。

##### (一)自我规训与社会区分

观察到身体控制不断增强这一现代性遭遇的除了福柯,埃利亚斯也是不得不提及的人物。后者注意到现代社会中与身体相关的礼仪规范不断汰换、日趋严格的趋势,并尝试对此做出解释。部分是受韦伯的影响,他也将理性视作认识身体文明化趋势的重要线索。自13世纪的法国起,伴随货币经济与社会分工的不断发展,人们对社会的依赖不断加深,个体的行动策略变得越发谨慎克制,埃利亚斯逐渐培养起一种着

眼于社会整体因果链条的长远眼光,由此开始了理性意识对身体的看管与规范。从这一点来说,他与福柯的观点有着异曲同工之妙。

然而,埃利亚斯尽管重视个体行为与心理上出现的理性化倾向,却与韦伯存在一点明显的分歧。如果说后者把理性化视作“一个不断塑造社会关系和社会行为的所有方式的历史过程的总和”,而前者则只是将其看作现代化进程重要的维度之一(莫伟民,1994)。事实上,相较于暴力垄断、社会分工等造成的人们行为与意识的理性化,埃利亚斯更为关注的是“那些在韦伯的分类里隶属于情感性行为或传统行为的进餐、洗浴乃至吐痰等”现象(宋崇,2013)。为了对这些日常生活中的身体实践做出更为贴切的解释,他有意避开了“把非逻辑行为逻辑化”(帕累托,2007:26)的思维倾向,欲还情感性行为以本来的面目。

在埃利亚斯的情感社会学论述中,心理化是其核心概念,涉及心理的敏感化、羞耻化以及“他者取向”。社会结构的日趋紧密在一定程度上导致个体行动时更多以他人为取向,尤其是更多关注他人对自我身体的评价。敏感性与观察力的提升造成了羞耻阈限的前移,尤其是与身体相关的羞耻行为的界定不断扩大,作为因应,一系列严格的身体礼仪规范被逐步确立起来。更重要的是,“他者取向”的出现还不可避免地造成了个体与社会世界的疏离,换言之,个体越是“关注”他人,就越是会被理性的单向镜隔离成“封闭的人”。而矛盾的是,社会复杂性和依存度的增加又使得个体无法脱离社会而独立生存,于是个体与社会间形成了一种既疏离又依赖的独特关系,直接后果便是恐惧类型的转变,以往对外部自然世界与暴力威胁的恐惧逐渐为对社会内部竞争失败的恐惧忧虑所取代。他们“怕遭解雇,怕受强势者的摆布,怕饥饿和贫困”,而最突出的是“对于社会境况下降的恐惧”,亦即米尔斯所言的“地位恐慌”(埃利亚斯,2013:530,498;米尔斯,2012:290)。在埃利亚斯的经验研究中,面对新兴社会力量尤其是市民阶层的快速崛起,欧洲宫廷上层产生了对地位下降的担心与恐惧。面对政治经济资本不可避免地相对流失,文化资本成为了老贵族们建构与资产阶级新贵之间区隔的重要资源,而宫廷礼仪作为一项依靠足够闲暇时间与文化底蕴才能打磨而成的技艺,就此得到了贵族们的精心培育,以求与后来的竞争者建立难以逾越的身体区隔。如希林(2011:110)所指出的,这尤其表现在14世纪以降,礼仪规则在欧洲宫廷生活中被赋予的强烈的符号斗争意涵,个体不得不监管自己的外表以及呈现给周遭人的印象,以求尽可能提升自己

的地位。就这样,社会整体的结构变迁在身体规范与社会区分之间建立起了紧密的关联,越想实现区分,就越需要对身体施加一种自觉的控制。

有别于福柯,埃利亚斯从情感性行为的角度为我们认识身体自控提供了新的启发,但随之也产生了新的问题,即昔日身体礼仪之于宫廷上层的区分功能是否有助于解释时下中国出现的健身热潮,特别是健身者们所展现出来的高度热忱与全身心的投入?

如前所述,健身在20世纪一度被赋予的国家层面的身体改造意义自21世纪初以来逐渐弱化,与之相对,商业主义对健身领域的渗透却在不断加速。从社会的整体发展来观察,大众健身的日渐流行其背后是整个社会由生产型社会向消费型社会的过渡,当社会发展的驱动力量发生重心偏移,身体在其中所扮演的角色或者说承担的价值与功能也开始发生变化。如果说生产型社会要求的是身体资本在历时性上的积累与再生产,消费型社会则更为强调身体资本在共时性上的差异化呈现。具体到健身中,相较于职业运动员(代表国家或赞助商)在竞技场上对于比赛成绩与身体极限的不断冲刺,普通的健身者尽管同样在意身体绩效的产出(例如是否练成了理想的身形),但绝不止步于此。他们还关心该选择哪个品牌的蛋白粉,该优先雕琢身上的哪块肌肉,以及应该及时掌握时下流行的哪种健身手段,等等。简言之,大众健身的兴起使得健身正日益由一项身体的生产实践转变为身体的消费实践,若想对这一身体苦行的背后原因做出更好的解释,则无法逾越这一转变。

健身中消费意涵的不断提升为我们从消费视角切入健身研究提供了更多依据,而消费在社会学中的重要性恰恰在于,它既是建构认同的原材料,又是认同的体现和表达,消费与认同是同一过程的两个方面。并且必须强调的是,“认同”不只涉及同一性,更内含着差异性的实现(王宁,2001;Jenkins,1996)。由此,在消费文化的改造下,健身这一不同于传统消费、强调身体苦行的新兴消费方式也逐渐具备了建构区分的潜在可能。至于这种可能性是如何被具体实现的,以鲍德里亚为代表的消费理论则为我们提供了重要的启发与借鉴。

## (二) 符码操持

消费理论的实质是一种政治分析,是对于社会分层机制的揭露。鲍德里亚的贡献则在于敏锐地识别出这种分层机制在新时期的变化。以往对地位的声索主要是通过通过对物的绝对占有,例如奢侈品的炫耀,但

时至今日却有些不合时宜。社会愈加追求永续发展,同时民主化进程也不断推进,使得挥霍行为逐渐失去正当性。由此,我们迈入了鲍德里亚所说的“功能性社会”,每一件商品都必须被赋予功能(使用价值),以保证消费行为的合法性。于是乎,消费者不仅通过商品的价格,更通过各种功能符码来指认其位置,以实现地位的再度合法化。

身体作为消费社会中最典型的商品之一,自然也被各种功能符码所包围。如前文所述,美丽和健康成为现代社会每个人的义务,由此为健身运动提供了充足的合法性保障。健身者正是通过对这些符码的“操持”来强化自我认同、确认自我地位。但遗憾的是,实际地位的无所归依从根本上决定了消费指认过程永无终结,功能符码也在不断增殖的同时消解了其本身的重要性。追求美丽变成在既有的审美符码体系中挑选自己的标识:塑形还是增肌?人鱼线还是马甲线?<sup>①</sup>狗公腰还是天鹅臂?<sup>②</sup>只有经历这种比较性的选择,健身者的美丽才会得到充分承认。再以Keep中的“饮食指南”功能为例,先罗列出128种“健康”食材,再组成各类菜品,依据场景、菜式、类型、职业、季节的不同进行各式的功能划分,仿佛一场目不暇接的符号盛宴,帮助用户在“健康话语”的合法掩护下完成对自我的个性编码。

有氧或无氧运动?速干T恤、瑜伽球或是泡沫轴?诸如此类的选择不一而足。“表面上看差异为个体配上与众不同的标识,实际上却迫使个体承认对这种编码的认同。对差异的崇拜正是建立在差别丧失的基础之上”(鲍德里亚,2009:72)。与其说软件为用户提供了无尽的食谱、课程与健身方案,不如说这是一种符号的堆砌,为健身中区分功能的实现提供着可观的素材。通过对身体及附着其上的符码的消费与摆弄,个体在激烈的社会流动中指认着自我的差异地位。<sup>③</sup>

### (三)时间消费

身体符号指认的不断强化,客观上源于商品社会为了刺激消费而

① 人鱼线指的是人体腹外斜肌与骨盆连接处的轮廓,马甲线指的是骶椎骨上方和腰椎连接处的两侧轮廓,二者均需要长久的锻炼才能在身体上显露出来,是备受健身群体认可的象征美与汗水的解剖标志。

② 与人鱼线和马甲线一样,都是经过针对性力量训练后形成的身体解剖标志。

③ 符码的操持者在鲍德里亚那里主要指中产阶层,正是其本身地位的不稳定导致他们对流动符码特别有兴趣。

不断炮制出的基本需求之外的各种“次级需求”，主观上则受到认同缺失与地位恐慌等非理性因素的驱使。“在繁荣的经济大潮中，一个已经困扰西方世界长达数世纪的问题也东渡到了中国，那就是地位（身份）的焦虑”（德波顿，2009）。尽管这是一种散布于整个中国社会的焦虑心理，但中产阶层作为一个风险与机遇大量并存的群体，可能表现得更为突出，也因此有更多的动力去追求包括身体在内的社会区分。这一点与既有的调查结果形成了某种一致，多份行业研究报告显示，学生及白领群体是在线运动健身市场中的主要构成群体。<sup>①</sup>

然而，消费的手段不胜枚举，健身又为何能得到中产者或预备中产者的垂青呢？除了身体消费的特殊外显性，健身的“时间消费”特征也构成了一个重要的解释项。健身与常规消费的不同之处在于，它不仅使用传统货币（以购买器材和聘请私教），还依赖于“时间货币”，换言之，时间在健身消费中发挥着极为重要的作用。之所以会如此，关系到时间的民主性以及时间的贬值速度。

从民主性来说，时间冲破了阶层、文化、性别等藩篱，在整个社会布施着一种强制的平等。诚然，在现代社会的很多领域，时间都可以作为商品被购买，以电子游戏为例，高消费玩家常常通过金钱来抵偿自身在时间投入上的不足，然而这套法则在健身中却难以奏效。如后文摘取的用户动态显示，“健身不是减肥特效药，也不是体型整形手术。三五天看不出什么来，起码要三个月”。<sup>②</sup> 排除药物和减脂手术这样的特殊手段，健身的确对所有人而言都是一项没有捷径的事业。从时间的贬值速度来看，投入单位时间，健身初期的“肌肉回报率”最高（此时称为增肌期），之后逐渐减小，当达到一定限度时，时间的投入只是为了巩固已有的成效（此时称为平台期）。而伴随着身体的衰老，时间货币的贬值更会进一步加快。

健身的时间消费特征为其披上了一层自然性与合法性的外衣，这不由使人联想到希林是如何解释现代社会对于兴奋剂的低容忍度的：“自然的”运动员展现出的是，一个人如果把自己的身体交付给严格规

① 2018年《中国在线运动健身市场年度综合分析》（<http://www.useit.com.cn/thread-19588-1-1.html>），北京腾云天下科技有限公司（TalkingData）发布的《2017年运动健身人群画像洞察报告》（<http://www.useit.com.cn/thread-16234-1-1.html>）。

② 双引号里的内容均来自本文抽取的健身软件用户的发言，抽取方案见后文的“自我书写”部分。

制、富于成效的生活方式,将能实现什么样的绩效。他们是成功的样板,是社会流动的象征,任何人只要足够努力,就能实现这样的流动(希林,2011:121)。对于健身爱好者来说,尽管无法通过运动直接实现某种职业流动,但在自然的、不假外力的探索身体可能性的过程中,他们却可能体验到一种由时间所保证的命定的平等。时间之于健身者的意义在他们的表述中也不难发现,例如“走自己的路,按自己的原则,即使有人亏待了你,时间也不会亏待你”“瑜伽的魅力在于坚持就会成功”。通过把一个实质由技术指导的过程(即健身软件引导下的健身)“自然化”(相信只要投入时间与努力,健身终会成功),使健身成为现代民主政治的一种新的表述,尽管它可能暗含了对于更加广泛的社会不平等的模糊认识。

健身对于时间投入的依赖使得它成为一项艰难的、没有尽头的事业,由此在客观上对健身者的构成群体做出了某种程度的限定。健身实践中对享乐的部分否定和对时间投入的依赖,令其成为中产者打造自我风格、寻求差异地位的突破口。对工薪阶层来说,重体力的工作性质减少了其在健身中投入较多时间与体力的可能,而对上层群体来说,则态度较为随意,既可以参与其中,又可以随时跳出符码的支配、无视其存在。“民众阶层没有这种为了他人存在的忧虑,而特权阶层的成员则确信他们的存在,可能并不关心他们的外表。中产阶层则与外表密切相关,他们展示外表是为了完成其功能,博得信任和尊敬并将表象当成他推销的产品或服务的保证,也是为了显示他的自命不凡、推动他的利益和上升计划”(布迪厄,2016:396)。由此,中产者成为健身运动这一差异化战略最为忠实的拥趸。

#### (四)道德炫耀

尽管“时间消费”的特征为中产者介入健身提供了客观的便利,但要想解释健身者的热忱,还需要一种对健身内在价值的挖掘,一类区别于上述(健康、美丽等)功能符码的道德、伦理符码在此被提出。

“粉刷、打磨、给家具镶上外板、镀金、打蜡、上釉、涂漆、镶上玻璃、塑形等”,这是一套关于家具维护、料理、清洁的繁复步骤,鲍德里亚曾指明这种精致的家务劳动的两大特点:其一,它需要繁琐且持续的付出,一日不打扫便会落尘,体现了一种持之以恒、不怕辛劳的品质;其二,这种繁琐的付出又似乎超出了表面可见的必要性,对物的零敲碎

打、过度修饰裹涵着一种别样的目的。其后在分析中产阶级风格的缘起时他又说道,“房屋却是拥挤的。确实,他们常常没有空间,然而空间的缺乏却带来了一种补偿的冲动:空间越少,积累越多”,精巧细致在中产阶级那里成为了匮乏的代偿(鲍德里亚,2009:23,29)。现实生活中一种可能的事实是,深宅大院里处处是空间的留白,逼仄的棚屋里却堆满了大大小小、功能各异的物件。居住的空间是如此,身体的空间又如何幸免?健身正是在这一背景下滑向了一种功能和道德的过度修辞。

回到 Keep,用户点开软件弹出的第一个画面是什么?一句简单的口号——自律给我自由!这是 Keep 的拥趸们都熟知的一句宣传语,而类似的表述还会穿插在各种课程的间歇。假如你选择“家庭增肌训练”这一课程,训练中点击暂停时屏幕上便会出现叔本华的警句——“每一个人对独处,即与己为伴的喜爱抑或憎恶,由他自身的内在价值所决定”,这句话是对孤独价值的肯定,是有关慎独的道德呼吁,提醒用户在训练的过程中应排除干扰,独立且专注地完成挑战。正如有研究者在对马拉松爱好者的调查中所发现的,以中产为主要构成的跑者们普遍认为跑步的过程不苦,但是日复一日的坚持很难,而他们享受的正是在一点一滴的坚持中实现对自我的超越(陈祥,2017)。

相较于其他运动,健身与跑步同属于一类独立的身体实践,而在这一过程中培养起的自律、独立等品质则能够更好地与“个体化社会”的生活伦理相适应。同样地,倘若你选择的是“腹肌训练入门”课程,弹出的警句则会加西亚·马尔克斯(García Márquez)的“如果上帝赏我一段生命,我会简单装束,伏在阳光下,袒露身体和魂灵”,意在提醒用户美丽在于身体本身而非华装,这里试图推崇的则是一种朴素、自然的审美观。诸如此类的道德呼吁在软件中不一而足,并且在此基础上,用户也主动担负起了自我动员的工作,无论是前者“照顾好自己”的责任伦理——“人成熟的过程,其实是学会与自我相处的过程”,还是后者对于某种“自然性”价值的讴歌——“决定你穿什么衣裳的,不是你的钱包,而是你的身材”,都可以在下文摘取的用户动态中找到。这些价值实则与真理无关,而不过是一定时期内、一定群体内部流行的价值取向。如鲍德里亚所言,特权阶层对于所谓“仿古家具”的兴趣只是出于一种文化区分的否定逻辑,为了区别于那些在下层群体中流行的“人工制品”。那些被认定具有绝对真理的价值和功能都只能体现在阶层关系之中,并且不能脱离这种关系(鲍德里亚,2009:31,33)。换言之,

一种价值的合法性必然建立在对另一种价值的否定之上。正如健身者必须在健美与臃肿相区分的符码秩序中确认自我的位置，“自律”“自然”等价值符号也必须在与“放纵”“人工矫饰(化妆、整形、华装)”的比较中才能获得真理的形式。<sup>①</sup> 健身者通过持之以恒的艰辛付出，将自己逐渐推向了道德、伦理符码链条中肯定的一端，自律、坚忍、独立、朴素、自然等价值由此成为比形体的健康与美丽更为可贵的贵族勋章。

## (五)自我书写

如果将符码操持、时间消费、道德炫耀看作支撑健身者自我规训的内在过程，自我书写则是其最为直接的外在呈现。何谓自我书写？简单说来就是用户借助软件的“社区”“健身动态”等相关功能，记录下健身过程中的经验教训或是心得体会，这种书写越是认真细致，自我规训的效果就越好。

谈论“自我书写”之前，不得不先提及“书写”。事实上，许多学者都曾论及书写问题，尤其关注其与权力之间的隐秘关系。书写不仅包括传输信息表现出的权力，还涉及其通过替代或压制信息获得另一种权力(Greenblatt, 1991)。在福柯那里，书写更是一种独特的规训策略，看守、医生等特定的群体通过书写将囚犯与病人对象化，服刑档案与病历记录得越完备，这种权力的操纵也越显深刻。移动互联网的普及更是在一定程度上助长了上述权力，用户提供的身体、地理、消费等各类信息通过光缆源源不断地向软件开发者的汇集，成为书写的新素材，大数据、云计算等技术则沦为书写的新工具。在Keep的“课程更新”功能中，开发者就可以通过对课程的持续跟踪及用户的训练反馈，不断优化其难度，以使其更加符合目标人群的需求。<sup>②</sup> 健身课程远程、持续更新的实现从一个侧面体现出移动互联时代书写权力的深化。

然而更重要的是，技术的更迭使得健身者不再满足于被动地接收

---

① 需要承认的是，把自律(相对于放纵)、自然美(相对于人工美)等放入符码体系中去认识，一定程度上会冒相对主义的风险。毕竟健身对于人的精神品质、形体健康的提升作用是显而易见的，因此与其说批判的是自律或自然美，不如说是对其符码化和真理化倾向的批判。

② 以超过90万人参加的“腹肌撕裂者进阶”课程为例，其上一次更新于2018年4月11日完成，在更新通知中是这样解释的，“通过对课程的持续跟踪及Keepers的训练反馈，对本课程进行了优化调整”，具体的更新内容包括“部分动作的替换”以及“部分动作组数、次数、间歇的更改”，目的是使课程整体难度更符合目标人群的需求以及难度定义。

知识,而是借由移动平台主动参与到了知识的再生产当中,自我书写由此大量涌现。吉登斯在谈及现代社会中专家系统的影响时指出,所谓的专门知识总是相对的,外行的人在与抽象系统的惯常接触中,也在不断地占有技术专长(杨善华、谢立中,2006:109-110)。移动互联技术的出现不仅加速了这一趋势,更推动健身者从原先那种身体性的占有不断向认知性的占有转变,也即由实践意识到话语意识的浮现。通过“社区”功能,用户能够以文字、图片和视频等多种形式发布动态信息,既可能是对一次健身课程的事后梳理,也可能是对一段时间以来的健身经历的回顾与反思。

为了更好地了解健身者自我书写的具体内容与用户的关注热点,本文从2018年7月22日-8月10日,连续20天每天晚上8点更新热门版块,并摘取前十条系统推送动态,最后共计获得200条热门动态信息。对内容进行适当整理后,最终得到191条有效信息。<sup>①</sup>对这191条信息逐一梳理,可划分为五种类型:自勉类信息、反思类信息、健身过程记录、知识经验分享以及网友自行录制的教学视频。其中,知识经验分享尤其体现了用户对于知识的再生产,发布者主要为资深健身者,共计45条,其中2条是对软件自带课程的补充讲解,3条是对健身新手的问题答疑,36条是直接的知识讲解,其余4条是对个人健身经历的回顾与总结。

在健身者的知识经验分享中,相当多的内容是软件本身没有提供的:从“欺骗餐”的功能与做法到对既有食谱的改良,“经过几次尝试,终于改良了鸡肉丸的配方,高蛋白低脂低盐,口感也有所提升”;从“运动关节异响”原因的解释,“如果关节响的时候你还觉得疼,那就可能是病理性的关节响声了”,到俯卧撑的十个窍门;从健身器具“健腹轮”的使用,到对“暴汗服”的评价,“暴汗服减掉的是水分,而不是脂肪”。达人们的观点或大胆、新颖,或相互冲突、彼此佐证,从表面上看增加了软件所提供的健身话语的异质性,破坏了其统一与标准化的面貌,但如果细究其内容,则并没有对专家的书写权威构成真正的挑战。反倒是软件本身的知识库借由用户们的自我书写实现了程度不一的修补与更新,而健身者在助益健身话语体系开放性成长的同时,也达成了自我的深度融入。

---

<sup>①</sup> 在200条用户动态中,有22人重复出现,这22名用户共计发布67条动态,但其中仅有2条为重复信息。此外还发现7条无效信息,涉及旅程记录等与健身无直接关联的内容,故此排除,最终得到191条有效信息。其中41条以视频形式发布,占比近1/5,其余均是图片加文字的形式。

健身者除了讨论各式疑难问题、分享各式健身时尚外,还会对软件既有的课程施展自己的书写。尽管软件本身的课程介绍已相当详尽,但依旧有未能充分涵盖的地方,用户 X 就通过归纳 HIIT 类训练的优势与特点,对软件的既有课程进行了说明:“Keep 的 HIIT 训练课程包含了:唤醒、活力……燃脂强化、全身燃动”,并且在此基础上进行知识的拓展,“小白记住! HIIT 训练符合了减脂原理 2,但是大家一定一定不能忘记减脂原理 1,7 分吃 3 分练”。软件课程尽管内容丰富,却容易陷入一种制式的划分,资深健身者通过对既有课程的再阐述,在帮助健身新手更快吸纳知识的同时也不断重构着自身的知识体系。这一点还尤其表现在部分健身达人对于个人健身经历的回顾与总结方面。从对饮食习惯的强调,“我也不会减少碳水化合物,减脂期间刻意适当少一些,但不能不吃”,到对节食减肥的否定,“节食期间确实会瘦,但会降低基础代谢,一旦恢复正常饮食又会反弹”,再到健身时间的选择和碎片时间的运用,“除了拉伸按摩没有时段限制,晚上过于剧烈运动会伤血气”“上下楼梯用脚后跟发力练臀”等。

健身者通过有意的、系统的梳理促使以往健身实践中的饮食、运动等细节渐次浮现出来并被文字化,最后归纳为“良好的生活习惯”与“遵循身体的属性”。这一从身体到文字、从具体到抽象、从记忆的绵延到反思性地提取的书写过程,使得健身实践逐渐超出“几套实操动作”的狭隘定义,而走向整体生活习惯的养成,并最终上升为一种生活方式的选择。一篇包含了运动技巧、时间管理、饮食推荐、生活建议等内容的优秀文章,最终有可能被选入 Keep 的“干货”版块,成为对健身者自我书写的最好褒奖。

除了对知识的个性化阐述,自我书写区别于传统书写实践的最大不同在于它可以将健身实践的内在维度更为清晰地呈现出来。健身者通过不断的自我批评与肯定,内化着各种价值图示(如勤奋 vs. 懒惰、自律 vs. 放纵),这是对健身事业的自我合法化过程。从健身初始内心的茫然挣扎,“最开始健身那段时间最难煎熬”,到学会把懒惰心理对象化,“每个人都会有懒惰恶魔,每天制定的计划咬咬牙必须完成”;从平台期<sup>①</sup>的自我砥砺,“虽然现在不再进步,训练痕迹不够明显……你

① 经过一段有规律的系统训练,身体各个系统的功能都会从比较低的水平提高到较高的水平,这个时候身体需要一段时间来巩固已经取得的成果,健身效果则不如开始阶段显著。

投入的每一份努力都不会白费”，到后期开始享受健身，“好像只有运动了流汗了，才会觉得没有虚度这一天”。健身者通过自我书写不仅将心智层面的认知建构过程外显化，生产出“满满的干货”，更将其心灵层面的价值赋予与意义生产过程暴露出来。自我书写、自我凝视作为监督技术的高级阶段，区别于前文所述他者的监督（全视监狱、对视监狱），把监督对象由外在的空间实践、空间关系，转向健身者内在的认知建构与价值形塑过程，使得观看的对象由身体最终延伸至灵魂。

## 五、结 语

福柯关于身体规训的洞见直到今天仍不失其深邃，然而，随着移动互联网时代的到来，外在规训的策略也发生了一定改变。由健身实践来看，以新型移动互联网技术为支撑的健身软件一方面把健身者从健身房中解放出来，并借由个体的空间流动向其私生活领域延伸，规训的空间被无限延展；另一方面，将驯顺肉体的“有机性”和“创生性”开发到极致，无论是对于健身动作/课程的编码、分级，还是课程中对于时间、节奏的精准管控，都借由软件的去人格化特征而达到完美。健身软件的出现压缩了健身者的时空处境，使其变得规整而逼仄。

此外，软件还通过对有关健身的科学话语的规模性征用，克服了以往（散见于现实空间或网络空间的）健身知识的模糊与零散状态，将自身塑造为一个权威的知识提供者。健身者则通过在“知识库”中的各种拣选，实现了一种有限的自由。这种勤于学习的知识主体形象为我们认识健身者自我规训的发生提供了一种重要的理性维度，但若想理解健身者何以专情于健身则还远远不够，换言之，自我规训不仅仅限于对理性的自觉。

埃利亚斯通过对西方文明化进程的研究发现，人们的情感变迁是一条认识身体自控机制的重要线索。在欧洲宫廷社会向资产阶级社会转型的过程中，社会流动加速，市民阶层快速崛起，贵族阶层由此产生了强烈的不安与地位恐慌。为了缓解恐慌情绪、维持旧有体面，他们把风度与礼仪（严格的身体管控）作为自己重要的身体资本加以培育，以求与后来的竞争者建立区分。社会整体的型构变迁就这样在身体规范与社会区分之间建立起紧密的关联，越想实现区分，就越需要对身体施

加一种自觉的控制。在这个意义上,旧贵族们严格而繁琐的宫廷礼仪与今日中产者们逐渐上升的健身热忱形成了跨越时空的呼应。但有一点不同,相较于前者对时间近乎挥霍的使用以及对享乐的留恋,后者却选择投身一种更加理性、克制的生活,响应着一种崭新的时代道德。健身中培养起的自律、节制、独立等意志品质,在呼应“个体化时代”的生活伦理(照顾好自己)的同时,也作为一种道德的符码将健身群体与非健身群体区分开。

在以往的身体研究中,学者们常常批判大众传媒中单一化的、标准化的身体形象(例如苗条的女性、强壮的男性),称之为消费社会的“身体神话”;时至今日,一种新的“健身神话”似乎正在酝酿。简言之,社会不仅给出了理想化的外形模板,还同时限定了达致这种目标的手段,即必须通过一种健康的、科学的、彰显意志品质的方式来重塑自己的身体,必须吻合一种朴素、自然的审美取向,否则不仅会在审美、健康的符码中,更会在伦理、道德的符码中被划入否定的一端。

在软件的协助下,健身者先通过自律、自然等价值符码与非健身群体区分开来,再通过各类功能符码在健身群体内部制造差异。通过对各类符码的差异化操持,健身者成为布迪厄口中“最聪明的差别战略家”,避开了在外部稀缺物的占有上徒劳无益的争夺,转而在围绕身体的更易于掌控的时空内堆垒着符号的景观。健身作为一种独特的消费实践,促使健身者在追求独占地位进而建构社会区分的同时,再生产出一种新的自我规训并加以自觉实践。

不可否认,自福柯提出规训权力以来,已有众多学者延续其进路,以求将身体从遭受权力宰制的客体地位中解放出来。类似的研究纷至沓来,不免使人心生疑虑:长此以往,对身体规训的讨论是否会沦为一种廉价的批判?身体是否只能在客体的深渊中等待援救,而丧失了所有的能动性?答案当然是否定的。一方面,健身运动有其实用价值:许多流行病学的调查表明,慢性与退行性疾病正逐渐取代急性、感染性疾病成为当代社会主要的健康困扰,因而健身运动作为一种旨在增强体质的预防手段受到人们的欢迎;另一方面,健身运动自有其审美价值,当代健身日益淡化男女之间的差异,男性可以尝试瑜伽,女性也热衷于力量训练,男女健身方式的不断趋同也造成了一种新的审美风潮,力量与柔美、硬度与弯曲、肌肉与纤瘦的混合使得形体之美较之以往有了更加多变的可能。更为关键之处在于,正如对健身规训的批判无损于健

身自身的独有价值,反过来,对健身价值与健身者能动性的肯定也丝毫不会削弱身体批判应有的合理性与深刻性。

讨论的最后还有一个问题引人深思,即移动互联时代下规训权力的场域界限问题。如本文所述的种种机制转变(无论外在规训还是自我规训)是否只发生在健身场域?历史又是否会再度重演?在福柯所注目的时代,规训权力是从监狱出发,继而向整个社会进军;到了移动互联时代的今天,权力的枝蔓则是从数据的云端伸向人们的现实生活,甚至到达了日常生活的每个角落。一方面,权力从过去的微观分布发展为日常分布。尽管福柯从一开始就强调了权力的微观分布,但通过他对军队、监狱、学校等场所的各自分析不难得知,不同类型的微观权力之间依旧存在着空间的分野。然而,伴随移动互联技术的发展,不同功能场域间的空间隔离逐渐消融,形成相互贯通之势。正如健身不必非得去健身房,学习英语也不再局限于培训学校,学习烹饪亦可以在家完成。如果说知识与个体化社会的到来使得学习成为每个人应尽的义务,移动互联社会则进一步打造出一个贯通的日常生活场域,使得学习的时空限制逐渐松动,当学习的客观限制越来越少,人类也终于站到了不是勤奋就是懒惰的道德的分岔路口。另一方面,手机软件的日趋普及使得计算机语言逐渐取代日常语言作为沟通工具,这既是对语言表达中的情绪阻挠和无知谬误的完美克服,也是对人际沟通背后权力关系的深层遮掩。当权力站在数据的云端朝日常生活俯瞰,受影响的又岂会只是那些举哑铃者!

#### 参考文献:

- 埃利亚斯,诺贝特,2013,《文明的进程——文明的社会发生和心理发生的研究》,王佩莉、袁志英译,上海:上海译文出版社。
- 鲍德里亚,让,2008,《消费社会》,刘成富、全志钢译,南京:南京大学出版社。
- ,2009,《符号政治经济学批判》,夏莹译,南京:南京大学出版社。
- 贝克,乌尔里希,2004,《风险社会》,何博闻译,南京:译林出版社。
- 贝克,乌尔里希、伊丽莎白·贝克-格恩斯海姆,2011,《个体化》,李荣山、范譞、张惠强译,北京:北京大学出版社。
- 布迪厄,皮埃尔,2016,《区分:判断力的社会批判》,刘晖译,北京:商务印书馆。
- Browning, Gary, Abigail Hacli & Frank Webster,2004,《当代社会学与社会理论的趋势》,周易正、蒋宜臻、李志成、徐诗伟、何景荣、极昊、杨惠婷、王传宗、蓝晨英、林慧萍、林彦君、吕姿莹、曾威凯译,台北:韦伯文化国际出版有限公司。
- 陈静姝、闵健,2014,《女性主义视角下的身体、权力和体育参与》,《体育科学》第7期。

- 陈磊,2012,《微观权力视角下自愿戒瘾场域的身体规训》,中山大学硕士学位论文。
- 陈祥,2017,《长跑和马拉松风靡中国城市的人类学探析》,南京大学硕士学位论文。
- 德波顿,阿兰,2009,《身份的焦虑》,陈广兴、南治国译,上海:上海译文出版社。
- 福柯,米歇尔,1997,《福柯访谈录:权力的眼睛》,严锋译,上海:上海人民出版社。
- ,2003,《规训与惩罚》,刘兆成、杨远婴译,北京:生活·读书·新知三联书店。
- 高美琼、李洋,2013,《诠释现代体育教学过程中对身体“规训”的运用》,《内蒙古民族大学学报(自然科学版)》第1期。
- 关巍、张晓娜,2016,《资本主义异化问题的节奏分析——读列斐伏尔〈节奏分析:空间、时间和日常生活〉》,《大连干部学刊》第4期。
- 黄金麟,2006,《历史、身体、国家——近代中国的身体形成(1895-1937)》,北京:新星出版社。
- 林晓珊,2013,《反思性身体技术:一项汽车与身体的扎根理论研究》,《社会学研究》第6期。
- 刘涛,2014,《社会化媒体与空间的社会化生产:福柯“空间规训思想”的当代阐释》,《国际新闻界》第5期。
- 刘永谋,2005,《福柯的主体解构之旅》,中国人民大学博士学位论文。
- 孟献峰,2011,《体育社会学理论视野下的福柯哲学思想及其反思意义》,《沈阳体育学院学报》第5期。
- 米尔斯,莱特,2012,《白领——美国的中产阶级》,周晓虹译,南京:南京大学出版社。
- 莫斯,马塞尔,2004,《社会学与人类学》,余碧平译,上海:上海译文出版社。
- 莫伟民,1994,《福柯与理性批判哲学》,《中国社会科学》第4期。
- 帕累托,V.,2007,《普通社会学纲要》,田时纲译,北京:东方出版社。
- 宋崇,2013,《浅析埃利亚斯的思想来源——与韦伯、弗洛伊德的对话》,《社会科学管理与评论》第3期。
- 邵晓军,2014,《身体的再造与政治的规训——身体哲学视域下中国现代体育话语的生成》,国际体育教育与社会管理研讨会论文。
- 申超,2017,《生命时间的价值:游戏资本主义与工作时间的延伸》,北京大学博士学位论文。
- 唐小俊,2016,《规训与抗拒:儿童反学校文化现象的社会学探析——基于N市三所普通小学的田野调查》,《教育学术月刊》第1期。
- 万一春,2015,《赋权极化与异化:女性体育参与的逻辑展演》,《体育与科学》第1期。
- 王海洋,2009,《“现代性时间”及其文化价值反思》,《求是学刊》第4期。
- 王宁,2001,《消费与认同——对消费社会学的一个分析框架的探索》,《社会学研究》第1期。
- 文军,2006,《西方社会学理论:经典传统与当代转向》,上海:上海人民出版社。
- 希林,克里斯,2011,《文化、技术与社会中的身体》,李康译,北京:北京大学出版社。
- 熊欢,2013,《女性主义视角下的运动身体理论》,《北京体育大学学报》第7期。
- 熊欢、张爱红,2011,《身体、社会与体育——西方学者视野下的体育》,《体育科学》第6期。
- 徐伟,2013,《大学体育人文教育理论与实践研究》,北京体育大学博士学位论文。
- 杨大春,2000,《身体经验与自我关怀——米歇尔·福柯的生存哲学研究》,《浙江大学学报(人文社会科学版)》第4期。
- 杨善华、谢立中,2006,《西方社会学理论》下卷,北京:北京大学出版社。

- 尤西林,2003,《现代性与时间》,《学术月刊》第8期。
- 张涵,2009,《德波的“景观社会”理论评析》,《山东大学学报(哲学社会科学版)》第3期。
- 赵犇,2015,《形式逻辑视角下健美、健身概念的历史、问题及界定》,《四川体育科学》第4期。
- 赵方柱,2010,《身体规训:中国现代性进程中的国家权力与身体》,南开大学博士学位论文。
- 赵歌,2016,《身体与体育健身现象的文化哲学研究——基于迈克·费瑟斯通消费理论》,《体育科学》第11期。
- 钟洁,2009,《健身房:一种身体规训机制的分析》,华东师范大学硕士学位论文。
- Bunsell, T. 2013, *Strong and Hard Women: An Ethnography of Female Bodybuilding*. London: Routledge.
- Cole, C. L. & M. Orlie 1995, “Hybrid Athletes, Monstrous Addicts, and Cyborg Natures.” *Journal of Sport History* 22(3).
- Glassner, B. 1989, “Fitness and the Postmodern Self.” *Journal of Health and Social Behavior* 30(2).
- Greenblatt, S. 1991, *Marvelous Possessions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jenkins, R. 1996, *Social Identity*. London: Routledge.
- Mathiesen, T. 1997, “The Viewer Society: Michel Foucault’s ‘Panoptic on’ Revisited.” *Theoretical Criminology* 1(2).
- Obel, C. 1996, “Collapsing Gender in Competitive Bodybuilding Researching Contradictions and Ambiguity in Sport.” *International Review for the Sociology of Sport* 31(2).
- Pronger, B. 1995, “Rendering the Body: the Implicit Lessons of Gross Anatomy.” *Quest*(47).
- Rosen, J. 2005, *The Naked Crowd: Reclaiming Security and Freedom in an Anxious Age*. New York: Random House Trade Paperback.
- Sault, N. 1994, *Many Mirrors: Body Image and Social Relations*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Turse, N. 2018, “Prometheus Unbound: The Technology of Bodybuilding in the Nervous Age.” *Socialist Studies* 13(2).
- Wolke, D. & M. Sapouna 2008, “Big Men Feeling Small: Childhood Bullying Experience, Muscle Dysmorphia and other Mental Health Problems in Bodybuilders.” *Psychology of Sport and Exercise* 9(5).

作者单位:北京工业大学文法学部社会学系  
责任编辑:张志敏