首先什么是倦怠感，倦怠感它不是劳累这么简单，如果它是劳累倒反而简单了。

当一个人因为生活的疲劳，而原本应该伤感的时候，他本来是要找一个出口来获得别人的同情，但是当你不愿意给伤感分出一点时间，不愿意把这种情绪描述给别人，甚至连这个描述的过程你都觉得非常的劳累无效，那这就是一种深深的倦怠。

伤感本来是怜悯自己体恤自己，最后能够原谅自己。但是今天你会发现，很多人拒绝对自己的这种同情，觉得它是一种过度的病娇。包括我自己也是的。我不愿意善待自己，我要剥削自己才能感到自己是一个积极的自己。在我身上我既是自己的施暴者又是受害者。作为受害者我原本应该感到一种懈怠，放弃感到悲伤，但是当我正要去同情自己的时候，我发现我又是一个施暴者，于是我不允许自我同情，不允许可怜自己。

积极的自我占据我的全部战场，他者的侵略变成自我内部的战争。于是我们既觉得不快乐，但也不愿意把它外化。我们把自己钢铁化机械化的同时也要求所有的人身边的人任何一个人都这么去做，一种深深的倦怠感弥漫着我们。

韩敏哲在书里面是这么说的：功绩社会的倦怠感是一种孤独的疲惫，造成了彼此的孤立和疏离。这种导致分裂的倦怠感，使人变得失去观看的能力陷入沉默，只有自我占据着全部的视野。我不能够对他说我对你感到厌倦，即便是一句简单的“累了”也不行，这种倦怠感耗尽了我们的语言能力和心灵。

于是你会发现现代人更加的冷淡更加的沉默，我们朋友圈里面的人非常的多，但是真正能交流的人却很少。不是我们不交流，而是深深的觉得我自己要描述自我内在的这种复杂性，而别人呢也一定不愿意代入我自己，我们彼此清楚，于是这种倦怠感耗尽了我们的语言的能力和心灵。

过去拉近关系的语言，现在成为了一种说明书一样的语言。它衍变成更加精准有效的语言了，所以容不得描述心灵的那些盘杂的并交的状态。大家也并不是听不懂，而是失去了听他者的能力。它是答辩式的语言，讲究逻辑效率，它围绕功绩社会的利益关系展开。

如果你让我跟一个人聊孤独是什么、心灵的世界我会完全不知道从何说起，沉默就是我全部的表述。我们看似关系亲密了，却自然而然的孤立了自己。每个人都是一座孤岛，自然也就失去亲密关系了。

于是你会发现在一个餐桌上，我们的对话是这样的：今天下雨了|我家的游泳池很漂亮|我杀人了|我中午要去银行|大家各说各的却依然形成了一种对话。这种分裂的倦怠感是一种暴力，它摧毁了一切的共同体集体和亲密关系。

那我们之所以人和人之间这么孤立，是因为我们从过去的否定性的规训社会，来到了今天的肯定性的功绩社会。虽然我们在精神上自我剥削，但在身体上却在拼命的弥补。

它们的区别是什么？

规训社会是一个否定性的社会，各种否定性的禁令占据了主导，不允许做什么和你应当必须做什么，它是都带着否定性的和强制性的。规训社会最集中的体现就是，人被纳入到了集体中，这个集体里面没有我，我们个人不具有个性。比如在政教合一的年代，否定了人的欲望，否定了读书的权利，否定了人的平等，于是有了文艺复兴、宗教改革、启蒙运动的出现。在我们国家的宗教就是儒家的礼教，所以我们的启蒙运动就是把矛头指向礼教，在这个阶段要做的是把人的自我解放出来，强调人的自由个性平等。于是随着这个的觉醒，功绩社会自然就到来了。

那么功绩社会就是摆脱了否定性，这个转变是一种必然。当生产水平发展到一定程度的时候，这种过去的禁令的否定性它变成了一个阻塞的作用，妨碍了社会的发展，肯定性的社会能够比否定性的社会应当更加有效率。别人要求你应当怎么做，转向了个体自由的我能够怎么做。这个“能够”是一种巨大的进步，它宣告了个体的价值，它宣告我开始主宰我自己了，我具有个性。那么功绩社会使用一种非常积极的形态，一个肯定句“是的，我们可以办到”，也正是这个我可以，让社会进入了前所未有的一种积极。

积极当然是好事，积极的社会本身没有问题。它提高了生产力，让我们追求更加富裕的生活、看的更广、获得了科技。但是积极必定走向一个过度的积极，于是我们都像是不能停下来的机器了。我们不再受他人的剥削，而是我开始剥削我自己，我成为我自己攻击的主体，我既是压迫者又是受害者。

所以规训社会的否定性制造出疯人罪犯，与之相反，功绩社会则生产抑郁症患者和厌世者。

所以在功绩社会我的自我剥削的表现方式就是：这时候虽然没有第二者在场，我不能哭诉了，我只能自己打自己一鞭子，然后自己又奖励自己一颗糖，我一边哭着向自己求饶，一边自己又对自己狠狠的说：你给我好好干！

如果这时候有人说我累了我要躺平，那么他就会陷入更深的焦虑及自我谴责。为什么他要自我谴责呢？因为在功绩社会他是赤裸的，在自我觉醒之后，人就不能无意识的混在集体中了。过去我们是集体中的一个，我们都是同一张面孔，但现在我们都是自己的主体了，每张脸都是个性的，你再也没有理由为自己找借口躲在人群里，你不能混在集体里。

在功绩社会里我们绝不允许自己有一丝的无聊，过度的这种社会的积极性，呈现为一种过度的刺激，每天都在刺激我们获取大量的信息和资讯。因为我们肯定自己的这种无限可能，所以我们需要不断的拓展自己，我们每天开始疯狂的看资讯学习要突破自己。

于是它会带来一个问题，我们的感知变得非常的分散，碎片化使人们进入了一种多种工作同时进行的状态。这种涣散的注意力在多个任务多个信息来源多个程序中不断的转换着焦点，而这种注意力，他不能容忍有我们一点的无聊，其实原本他一直以来都不存在无聊，他也不是无事可做，而是一种卸下自我压迫的一种焦灼的状态的一个过程。

如果睡眠是放松的最高的形式，那么深度无聊就是精神放松的一个终极状态。现在我们如果只是坐着什么也不做，那么你就会开始感到一种焦虑。放松是不可能的，现代人再也不会留意日落了。这个留意日落的状态本身就是一种我们理想的一种无聊。

韩敏哲在书中认为，我们涣散的这种注意力，其实反而他并不会产生新的事物。它只会重复或加速已经存在的事物，我们看似获得了无数的讯息和知识，疯狂的在运转自己，但其实我们把面铺的越广的同时就越不会深入它。你害怕无聊，你感到无聊了，就会马上寻找新的一个替代品，于是短文字、短视频就成为我们的这个时代的新欢。

现在和过去的一生只能做一件事的状态，形成了两个极端，而只有过去这种深度的注意力才会创造新的文化，这种深度的注意力恰恰来自于一种深度的无聊。

那我们怎么走出这个过度积极的状态？是回归到规训社会的这种否定吗？当然不可能那是倒退。

我们要做的是要让部分人首先开始松动自我。

也许到了功绩社会的晚期，人们普遍就会觉醒了。我们下一次的思想革命的对象，可能就是推翻剥削自我的那个自我。我们从疲劳的倦怠，走向一个亲近世界的倦怠。疲劳的倦怠使人相互对立，而亲近世界的倦怠是我们闲适的坐在傍晚的湖边。

从工具的人中走出来成为自然的人。自我松动不再向内剥削了，而是向着世界延展，人的心灵回到了群居的时代，倦怠给我们的内心留出一个闲适的空间。

人与人重新建立联系是非常重要的，人与人之间重新理解和建立联系的时候，你才感到人是世界的。否则你在自我的世界里面自己跟自己建立联系，自己打自己，自己给自己一块糖。你永远会形成自我的内在的这样的一种抑郁和压抑，那么真正的松动的自我，他应该是人和人之间留出真正的闲适的这样的一个空间。

非常的理想化，非常的理想化，所以我只能假想。