

新自由主義語境下 中國新工人的養生實踐

• 蘇 常

摘要：當代中國高新技術產業的工人往往被認為是在全球數碼資本主義霸權體系下被規訓的溫馴主體。本文透過民族志田野工作，借用福柯 (Michel Foucault) 「生命政治」(biopolitics) 的概念，試圖展示一群在珠海高新技術產業工作的新工人在參與養生實踐的過程中被形構為自我治理的主體的過程，以及這個過程背後存在的實踐者、商業機構以及國家之間複雜的協商互動。研究發現養生實踐在新工人中呈現出多樣化的樣態和功效：作為技術的養生成為新工人助人和自助的工具；作為產業的養生將新工人轉化為在社會主義市場經濟中追逐財富和成功的「企業化的主體」；作為話語的養生成為新工人構建自我新認同和實現階層提升的途徑。本文認為，在新自由主義的語境下，中國新工人透過養生實踐實現真正的主體性依然遙遙無期。

關鍵詞：新工人 養生 生命政治 自我的技術 新自由主義

一 緒論

中國南方炎熱夏季的夜晚8點，正是城市中心霓虹閃爍、燈紅酒綠的開始，而在城市邊緣的珠海S區高新工業園(以下簡稱S工業園)，一間數碼代工

* 本文的部分內容曾分別在香港中文大學人類學系舉辦的論壇“Transforming Asian Anthropology: Dialogues and Imaginations”(2016年1月22至23日)和在日本神戶舉行的ACCS年會“Cultural Struggle and Praxis: Negotiating Power and the Everyday”(2016年6月2至5日)上宣讀。感謝香港中文大學人類學系對筆者的參會資助和珠海協作者在研究初期提供的幫助，特別感謝澳門大學劉世鼎教授、美國紐約州立大學吳晉婷教授、林仲軒和兩位匿名評審提出的寶貴意見。

企業南廠區的工廠大門此時才徐徐打開。忙碌勞作了一天的工人魚貫而出，一個矮小瘦削的年輕身影快步穿梭在人群中間，他是這間工廠流水生產線的工人小孫。廠區外街盡是下班後尋找娛樂消遣的工人，他們或是在桌球檯前切磋球技，或是圍坐燒烤攤享用啤酒和燒烤，或是一頭扎進網吧鏖戰於網絡遊戲。小孫並未在這些場所多作停留，徑直走進了外街的一家保健品專賣店。如今，這些遍布中國的保健品專賣店不少還是傳授刮痧針灸和美容按摩技藝的培訓機構，小孫是專賣店王老闆的學徒，老闆被他親切地稱為老師。入門坐定，小孫便與王老闆攀談起來，而他們最喜歡的話題往往與當代中國城市正在勃興的養生文化有關。

差不多同時，小孫的同鄉工友小楊正急匆匆地從北廠區大門出來，他的歸途需要穿越工業園區最繁華的商業中心。各種店鋪的販賣聲，迪廳、KTV的強勁音響混雜在一起，消費主義的熱潮奔流不息，想把下班工人吸引和裹挾進去。但是小楊顯然未被這些熱鬧喧囂的景象所吸引，他快步走進附近的一片城邊村租住區，在陰暗狹窄的小巷七繞八拐，便到了自己的家。他租住在一棟私人屋，一層是他經營的養生館，夾層則作為居室，門口還高懸「X醫痧道」的牌匾。這天，他約了一個患慢性頸椎炎的工友上門做刮痧治療。等候間隙，他隨手拿起桌上一本有關中醫養生的古書津津有味地研讀起來。

以上兩個場景是筆者在珠海S工業園做田野調查時隨機捕捉的南方夜幕下工人生活的側影，其間充滿了消費、娛樂、縱情和快感。唯一讓人亮眼的是場景中的兩位主人公小孫和小楊，他們都是「80後」新生代農民工，由於他們在高新技術產業工作的職業身份，也時常被人喚作「數碼勞工」，近年更被稱作「新工人」^①。與很多工人下班後埋首於吃喝玩樂不同，他們在休閒時間孜孜不倦於一種所謂「養生」的文化實踐。

「文化」一詞在中國農民工身上的意涵長期存有爭論，尤其是當代中國高新技術產業的工人在全球數碼資本主義霸權體系下遭受嚴苛的規訓和控制^②，



S工業園外的商業街。(圖片由蘇常提供)

他們的文化生活往往被描述為貧瘠和灰暗的^③，甚至有學者認為他們唯一感興趣的是掙錢而不是文化^④。但是也有學者針鋒相對地指出農民工文化的實存，其典型代表便是由打工博物館、新工人文化藝術節和打工春晚等聯袂構築的北京皮村新工人文化^⑤。晚近愈來愈多社會學和文化研究學者開始關注不同形態的工人文化實踐，譬如：余曉敏和潘毅發現城市的「打工妹」熱衷購買衣服和化妝品，試圖通過梳妝打扮構建一種新的身份認同^⑥；馬傑偉的民族志記錄了男女工人間「談情說愛」的親密關係實踐^⑦；邢國欣觀察鄭州工人在工人文化宮外唱歌、唱戲和聊天，發現工人文化有被「再政治化」的趨向^⑧；孫皖寧基於「底層政治」的理論視角，分析工人在詩歌、文學、數碼錄像和自媒體的文化實踐^⑨。這些研究固然勾勒了當代中國工人文化的圖景，但是忽略了近年在新工人群體中悄然勃興的養生實踐。

與近年頻繁見諸報端的潮流熱詞「養生熱」不同，「養生」是一個通往中國歷史遠古深處和具有厚重文化內涵的詞彙。「養」，即調養、補養之意；「生」，即生命、生存之意。古史記載，自秦始皇以來，歷代中國君主均熱衷於遍尋養生之道和長生不老之藥方，養生在中國歷史文明長河中的久遠甚至超過了法國哲學家福柯 (Michel Foucault) 在希臘文化中發現的「生存美學」^⑩。現代意義上的「養生」多指根據人的生命過程規律進行物質與精神的身心養護活動。自上世紀70年代起，中國城市居民的養生圖像開始出現在全球媒體上。而隨着70年代末改革開放的開啟，養生在中國逐漸成為一股熱潮^⑪；風靡那個年代的養生實踐包括太極、氣功和廣場迪斯科等。近十年以來，養生熱在當代中國持續升溫，最直觀的顯現便是大量與養生相關的傳媒產品的湧現，全國的電視台曾一度出現上百個養生節目，而養生書籍則成為出版市場的新寵，有統計數據顯示，中國每年出版上千種養生書籍，不少書籍更是常年盤踞書店暢銷榜^⑫。養生熱的背後交織着複雜的因素：傳媒市場對於養生題材的情有獨鍾，風險社會到來所激發的人們對自身健康的憂慮，國家對醫療體制的改革、對養生保健行業的推動^⑬和對休閒文化的引導，以及國學熱在中國的復歸等。

事實上，不僅普羅大眾熱衷養生，學者也開始研究養生。人類學者陳南希專注研究當代中國消費民眾的自我藥療，發現這種實踐背後是源於他們對於疾病的潛在恐慌以及難以支付高昂的醫療費用^⑭；另一人類學者馮妹娣 (Judith Farquhar) 和國學研究學者張其成用民族志的方式詳細記錄了北京西城區老年居民的日常養生實踐，認為這是一種特殊的政治實踐^⑮；孫皖寧結合養生節目的媒介批判分析和對從事養生實踐的安徽蚌埠退休職工的觀察訪談，刻畫媒體推廣健康素養教育的過程及其對養生的塑形功效^⑯。然而，在過往有關當代中國養生實踐的研究中，新工人往往是「被隱身」的，這或許跟社會上長期流傳的主流觀點有關：養生往往只在有錢 (中產、新富階層) 和有閒 (老人、退休職工) 人群中流行；作為社會底層的新工人既沒錢也沒閒，又怎麼會投身養生實踐？

不過，筆者在S工業園的田野調查卻發現，養生實踐如今在新工人群體中呈現愈發流行的趨勢。本文關注中國新工人的養生實踐——一個在中國工人

文化研究和養生文化研究中均被忽略的盲點。雖然過往研究者對中產人士、退休職工等群體的養生實踐已有所考察，但不同群體在階層、文化、年齡和收入等方面存在的客觀差異，必然會造成其在養生實踐的動機、策略和方式上的不同，因而需要對中國新工人的養生實踐進行更細緻的研究。另外，中國新工人的養生實踐與國家的醫療健康政策、農民工治理等問題域均有所交集，聚焦於這一微觀現象，亦可對上述宏觀問題作更深入的探索和回應。

本文的研究對象是新工人的養生文化實踐，「文化」在其中的指涉內涵較為寬廣，筆者主要參考英國文學研究學者威廉斯(Raymond Williams)對「文化」的定義，即「全部的生活方式，包括物質的、知識的和精神的」^①。因此，新工人所有跟養生相關的日常行為都可納入養生文化實踐的範疇，包括自我的身心養護、從事養生保健業的經濟活動、圍繞養生的話語論述等。

本研究源於一項中國高新技術產業工人的文化研究。田野調查中，一個關鍵聯絡人曾向筆者論及養生是近年工人非常熱衷的一項文化活動，這引發了筆者濃厚的研究興趣，並很快借助與他的老鄉關係順利進入了S工業園工人養生的圈子。雖然沒有精確的統計顯示工人參與養生者所佔的比重，但依據筆者在該工業園的觀察，近年參與養生實踐的工人確實不在少數，參與者還不斷透過業緣、鄉緣等關係網絡擴展工人養生的圈子。在持續一年多的田野考察中^②，筆者與超過三十位參與養生實踐的工人進行了接觸、閒聊和訪談；還多次造訪養生館、保健品專賣店和工人宿舍等主要活動場所，觀察工人的養生實踐。

在頻繁出入田野的過程中，筆者不斷反思的問題是：養生為何會成為這些新工人熱衷的文化實踐？背後是否交織着不同的推力？它是如何嵌入這些工人的日常生活軌迹的？新工人在參與養生的過程中是否構建了新的主體性？我們不僅關注新工人的養生實踐本身，更希望捕捉實踐背後的文化邏輯和社會脈絡，以及它是如何與一個由國家、市場共同構築的新自由主義政體(neoliberal regime)形成回應和協商的。為了回答這些問題，本文首先聚焦於理論部分的討論：雖然福柯的「生命政治」(biopolitics)是主要的理論視角，但是筆者也將與此相關的「新自由主義治理性」(neoliberal governmentality)、「自我的關照」(care of the self)、「自我的技術」(technologies of the self)、「自我的認知」(knowledge of self)、「自我的企業化」(self as enterprise)等理論概念一併納入探討範疇^③；之後將從作為技術、產業、話語的養生三個層面剖析當代中國新工人的養生實踐；最後將新工人養生實踐放在新自由主義生命政治(neoliberal biopolitics)的脈絡下，深入考察它的政治可能性。

二 生命政治與新自由主義治理性

就新工人的養生實踐而言，福柯關於「生命政治」的理論無疑為分析這種關切身體健康的文化實踐提供了較佳的切入點。「生命政治」是福柯後期學術轉向的主要代表觀點，指涉用來生產和管理一個國家人力資源的技術、知

識、話語、政策和實踐。十八世紀後期以後，「人體的解剖政治」逐漸轉向「人口的生命政治」，「國家也開始負責把人口當作資源加以管理。政府利用他們的話語使身體成為社會關注的對象，並且採用社會政策這類工具製造出特定類型的人口。例如，衛生政策用來保證我們的健康狀況良好，因此就可以為勞動力做貢獻」^{②①}。與過往「讓人死」的君主權形成對照，現代生命權的目標是「讓人活」，即如何改善生命和投資生命，讓人類活得更安全和健康，它關注「繁殖、出生率和死亡率，健康水平和壽命的變化」^{②②}。

從另一方面而言，「生命政治」的顯現正是國家「治理術」(governmentality)調整後的表徵：「這種治理的藝術在現代社會的施行並非主要是透過壓制的方式，而更多是依賴內捲化的自我規訓，這種自我控制的模式往往有利於調節自我面臨的危機。」^{②③}這樣的治理思路在進入新自由主義社會之後進一步得到強化，它「更多地強調包容個體差異以及自我治理和自我規訓，圍繞着企業和經濟利益的理性化概念來重新組織自我認同和社會關係，將過去不屬於經濟範疇的活動、機構、個人行為重新界定為可以被估算、被量化、被測量的經濟單位」^{②④}。換言之，新自由主義着力打造一個企業社會，並透過企業競爭邏輯的繁殖不斷推動「自我的企業化」，督促主體透過「自我的技術」和「自我的關照」來改善競爭力，構建快樂和成功的倫理主體。

在當代中國，農民工的生命歷程總是不可避免地與「生命政治」的新自由主義治理邏輯糾纏在一起。改革之初，在經濟掛帥的發展方針推導下，超過一億三千萬的農村流動人口以其龐大的數量和低廉的工資成為沿海勞動密集型出口企業的主要勞動力。他們的流動看似自由，實則「是國家蓄意的政策決定，本質上是作為一種生命政策儀具被設計用作支持沿海城市的發展」^{②⑤}，這種沿海城市發展策略的「生命政治」交織着一種特殊的「空間幾何」^{②⑥}，「並形成了不平衡的人口處置策略：讓城市人活，讓農民工動」^{②⑦}。今天，新生代農民工似乎比他們的父輩擁有更多的自由和自我選擇，但背後其實還是「生命政治」的邏輯在作祟，是國家透過「在遠處治理」^{②⑧}施行的新的權力技術。而且，這些新生代農民工面臨着和他們父輩一樣的問題：戶籍制度的存在依然阻止他們成為具有平等權利的城市公民^{②⑨}，而新自由主義所推動的「自我發展」、「自我負責」的治理邏輯也使他們面臨更多的社會風險，健康首先成為他們不得不面對的風險之一。正是在此時，養生這種關注身體健康的文化實踐進入了一些新工人的視野，那麼養生實踐又在他們的生命歷程中演化出怎樣的圖景呢？

三 作為技術的養生

改革開放四十年，現代化、都市化和產業化的持續推進已經使中國成為當今世界無可爭辯的超級大國，但同時也使普通百姓的日常生活愈來愈缺乏健康和生機^{③①}。而對於在城市打工的新工人而言，在當代社會滋生蔓延的各類健康風險還會在他們身上加倍放大。

在高新技術產業，超時和超負荷工作使工人很容易患上各種慢性病和職業病，而缺乏時間休息和恢復，更會將他們的疾病推向積重難返的境地。在中國分布不均的醫療資源配置體系下，位處城市邊緣地帶的工業園區，其醫療服務保障往往是最落後的，而工人享有的微薄的醫療保險金還時常遭到黑心企業的有意剋扣，以致難以承擔高企的醫藥費用，工人身體的脆弱性因而進一步突顯。養生無疑可以給遭遇健康危機的新工人帶來福音，成為幫助自己和他人抵禦和緩解疾病風險的保健技術。

(一) 自助

S工業園是珠海市最大的工業園區，雖有十幾家工廠，卻只有一個私人承包的職工醫院門診部。2014年底，筆者在S工業園進行田野調查，連日忙碌之下患上呼吸道疾病，只能到那家職工醫院診療。可是連打數日吊瓶，病情非但不見好轉，反而愈發加重，心情極度焦慮。無奈之下，只好求助諳熟養生之道的工人小孫和王老闆。聽過筆者訴苦，王老闆說道：「那醫院黑着呢，為了賺錢，不管三七二十一，先給病人打吊瓶上抗生素，把人體的免疫系統全破壞了。像你這種情況，我帶你到養生館做個汗蒸，之後刮個痧，喝些營養保健茶，準好。」^②看到筆者還將信將疑，旁邊的小孫又補了一句，「像我們懂養生學技術的，都知道刮痧、按摩這種既能調又能治，比吃藥打針可強多了」^③，一旁的王老闆點頭稱是。由此看來，養生是小孫等新工人在缺乏基本醫療服務保障下的一種被動選擇。事實上，S工業園工人的處境只是當代中國新工人普遍遭遇醫療保障困境的一個縮影。過往研究顯示，由於城鄉二元

醫療保障體系設計安排的不合理、企業有意逃避承擔職工醫保費用的責任，以及新工人群體流動性強、收入低等因素，大部分新工人長期游離在城市醫療保障的「安全網」之外，現狀堪憂。面對疾病時，往往會陷入「吃飯還是吃藥」的兩難境地，因而選擇廉宜的自我醫療措施在新工人中佔比很高^④。

小孫自2010年起在S工業園工作，常年上夜班令其身體狀況每況愈下，整個人看上去十分瘦削。為了保障充足的供貨量，數碼產業的生產線一般二十四小時不間斷運作，工人分兩班輪轉工作，每班十二小時，每隔一月進行日夜班的輪換。小孫和很多工人都對夜班制度深惡痛絕，認為「上夜班對身體傷害太大了，從養生的角度看，這會導致陰陽失衡」^⑤。一年多前，小孫開始利用閒暇時間到王老闆那裏學習刮痧、按摩和中醫保健知識，逐步調節自己身體的陰陽平衡。他時常對筆者說的一句話就



養生是近年高新技術產業工人非常熱衷的文化活動。(圖片由蘇常提供)

是「有空多到店裏學學技術，對自己有好處」。由此看來，刮痧、按摩和中醫保健知識所構成的「養生」，成為了小孫手中「自我的技術」，可以幫助他調養身體，改善健康。

福柯所指的「自我的技術」，「是一系列容許個人通過規範自己的身體、思想和行為來作用於自身的一系列技術」^④，主體透過「自我的技術」可以「轉化他們自身以達到某種快樂、純粹、智慧和不朽的狀態」^⑤。為了達到這種自我的理想狀態，個體需要學會「自我的關照」和「自我的認知」，而「節欲」(abstinence)^⑥無疑是其最重要的體現，因為「不管甚麼樣的節制：目標都不是壓制，而是出於自我的關照」^⑦。小孫在日常生活中非常講究節制：作息上，只要不上夜班，每晚11點前定必準時睡覺；他認為那些在網吧通宵上網的工友是在放縱自我。飲食上，他也盡量保持清淡，並遠離煙酒。有一次，筆者請他和幾個工友吃水煮魚，進食前，他還先用茶水對食物沖洗過濾一遍，去除腥辣後方才入口。由此可見，「節欲」構成「自我的技術」的一部分，使小孫成為一個善於自我控制的主體，當然，正如福柯在談論希臘文化的性欲望時指出，「節欲不是一種針對所有的強制性原則，而是一種適合於少數成年男子的生存美學」^⑧。

除了小孫，這種自助的養生技術也可見於開辦「X醫痧道」養生館的小楊。他坦言，最初學習養生也是因為常年的生產線工作導致身體關節和器官受到嚴重損耗，引發不少慢性病。小楊喜歡在業餘時間鑽研各種中醫養生治療技術，譬如研讀《黃帝內經》、研究人體穴位模型等。他還喜好八段錦，一般會在晚上7點前練功，因為他認為練功要配合陽時才能令人精神旺盛，並批評那些在夜間跳廣場舞的大媽違背了養生之道。經過這些年對養生的研習摸索，小楊的身體現在非常健康，精力充沛的他不僅可以游刃有餘地應付生產線工作，還積累了本錢，在閒暇時經營自己的養生館。

透過小孫和小楊的例子可以發現，他倆學習養生最初都是因為身體在工作中受損，所以需要在休閒時間借助養生對身體加以治療改善，由此形成了「工作—身體損耗—養生—身體恢復—工作」的圓形閉路的循環關係。也即是說，在養生實踐這個層面，工人的工作與休閒是緊密相聯和相互滲透的，是勞動力生產與再生產關係的深刻展現。

(二) 助人

事實上，養生既可助己亦可助人。小楊老家在廣西的西部農村，最近兩年，他每隔兩三個月便回家一趟給父親做養生調養：「我爸患有肝硬化，當時醫院查出來說最多〔還有〕半年〔壽命〕，但是因為我一直有幫他調養，所以現在身體還可以，已經兩年多了，在醫院治，早沒了。」小楊似乎對自己的中醫養生技術非常有自信，老家的一個老婦也正是經過他的針灸治療，治癒了多年的骨質增生。他頗為得意地說：「家裏以前窮，在村裏總是被人看不起，現在我學了養生就大不一樣了，都是捧着買着〔意指其他人對小楊的吹捧討好〕，因為我可以給他們看病。」^⑨這些由養生升騰的自我認同感甚至蔓延到了他的工友圈子，因為經常幫工友治病，大家都喜歡叫他楊醫師，而不是叫

他的名字或他在生產線工作時胸前掛着的號碼。「楊醫師」這個尊稱不僅僅是稱謂的改變，也賦予了他跟普通生產線工人不一樣的「精神氣質」(ethos) ④。

養生作為一種保健技術使小楊獲得了新的體認，這是他在十多年的工廠生產線工作上從未感受過的。雖然高新技術產業的生產線工作也是一種技術工種，但那種技術一般不會給工人帶來自豪感；相反，那是一種不斷規訓和控制他們的「權力的技術」(technologies of power) ④。而透過養生實踐，「個體成為自我技術生產的藝術品，而不是權力技術生產下的反覆重複性的操練，不是一種無限複製的機械化的產品，自我技術是一種主動性的美學選擇。權力技術是對自由的侵蝕，而自我技術是對自由的實踐」④，從而創造出新的倫理主體。

四 作為產業的養生

進入改革年代以來，私有化和個體化在社會的逐漸崛起是當代中國轉型的重要標誌。在人類學家王愛華和張鵬看來，私有化是一整套能夠激化企業家能力和自我權力的技術④。透過私有化，個體在強調自主性的社會主義市場經濟中得到前所未有的解放，每個人都夢想成為「他自己的企業家……成為他自己的資本，成為他自己的生產者，成為他自己的收入來源」，即所謂「企業化的主體」④。然而，在獲取自主性的同時，他們也不得不承擔國家在推動某些市場化機構改革過程中轉嫁給個體的風險和責任。

1990年代晚期，醫療市場化是當時引人矚目的三大改革之一。但是，醫療的過度市場化導致該領域問題叢生，老百姓「望醫卻步」。作為對改革失敗的一種舒緩，國家近年又開始推動「全民健身，全民保健」④的政策，宣導「預防重於治療」的理念，希望通過「醫療保健私有化」逐步卸下愈發龐大的全民醫療財政包袱。國家同時推動養生保健行業的迅猛發展④，在2016年由國務院印發的〈「健康中國2030」規劃綱要〉中明確提出要加快發展中醫養生保健服務④。

今天的養生保健行業大多採取「直銷」④的方式銷售保健品。「直銷」在1990年代初剛由國外傳入中國時被稱為「傳銷」，後來因為發展過程中一些直銷企業的違法斂財行為而受到國家的整頓治理。隨着中國加入世界貿易組織(WTO)，國家推動直銷立法，以養生保健業為代表的直銷行業在中國得以再度勃興，裹挾其間的就包括在城市邊緣工業園區工作的新工人。在S工業園，一部分新工人不僅自己加入這個行業，還不斷鼓動身邊工友和同鄉參與其中。那麼，是甚麼樣的因素促使這些工人對養生直銷行業如此趨之若鶩？養生行業對於他們而言又意味着甚麼？

(一) 便捷的行業進入途徑

新工人在思想和見識上相較父輩稍勝一籌，當中很多人希望轉行換業，做出新的嘗試。可是現今的就業單位大都對應聘者設定了特殊的技能要求，

工人如果希望再擇業，就必須接受新的職業技能培訓。工業園區外街上有不少面向工人的職業培訓機構，但是一般培訓費用高昂。2015年7月，筆者在S工業園商業街曾發現一家職業培訓機構臨街張貼的招生廣告，上面顯示一個電腦辦公軟件的初級培訓班收費竟高達2,500元(人民幣)，高昂的學費遠遠超出工人的負擔能力(下詳)。

相對而言，養生行業的准入門檻較低，「它被視為易近的、可行的」^④。小孫曾跟我談起他的入行經歷：「剛開始，就是花了五百塊錢左右買點保健品想調養一下身體。然後，王老闆就說我的消費金額已經夠會員資格了，可以賣產品了，要不要過來試一試，我當時說對這行還不是很了解，王老闆便說，做這一行剛開始不需要了解很多，入行慢慢就懂了，到時也會有一些免費的培訓，說到這個份上，我也不好再推卻王老闆的熱情。」^⑤小孫這段因緣際會的入行經歷恰好說明了養生直銷行業在招聘策略上的深謀遠慮。正如美國文化人類學家傑佛瑞(Lyn Jeffery)對這個行業觀察所指出的，「從公司的角度，消費者同時也是僱員」，而「僱工的關鍵是找到正確的人，那些願意聽從個人成長和財富的混合資訊的人，那些並不富有但是希望富有的人」^⑥。

從行業的招聘策略來看，工業園區附近的新工人群體顯然是養生直銷行業理想的吸納對象。工人文化見識相對欠缺，他們處於社會底層，有改變命運的願望，因而更容易被說服和鼓動。特別是對大多數講求實惠的工人而言，花費並不多的錢，不僅可以消費產品，還可以同時獲得一個行業的准入權，再加上相對簡單的入行要求，對於這種似乎雙贏的嘗試何樂而不為？而一旦加入這個行業，行業內部推崇的「複製的技術」，還會不斷給工人灌輸一種信息：只要簡單複製公司的商業模式便可獲取成功。

(二) 賺錢的欲望

農民工進城打工，大多受家庭生活經濟壓力所迫，他們最迫切的願望是賺更多的錢從而改善生活水平。但是筆者的調查發現，S工業園工人的收入普遍不高，每月工資基本在3,000元左右，最多不超過3,500元。來自湖南的工人小岑跟我算過一筆賬：「我一個月工資三千露頭，租房子花了三百，吃飯七百，老家蓋房子，每個月補貼家裏一千塊，供我弟上大學每個月給他五百生活費，你看看還剩多少呢？」^⑦養生直銷行業的出現，似乎給他們提供了工廠工作以外賺錢的新門路。傑佛瑞指出，直銷行業當年興旺之時，社會最底層的人們往往願意付出高昂的入會費而在所不惜，因為這個行業有可能在短期之內給他們帶來高額回報^⑧。而在今天，很多養生直銷公司也很善於利用「低投入、短周期、高回報」的美好願景去吸引生活在貧苦邊緣的新工人投入這個行業。來自四川的數碼廠工人阿暉跟着王老闆入行，從事養生業多年，常跟筆者描繪這個行業的美好「錢景」：「XXX入行兩年，便在珠海市區買了房子和車子，現在就三缺一，差個兒子。不過他都快升鑽石級別了，鑽石王老五還愁找不着老婆嗎？」^⑨這樣的說辭往往能夠應和新工人渴望多掙錢的心態。依據筆者的觀察，不少新工人會在休閒時間從事養生保健品的推銷工

作，這種賺錢形式有點類似1990年代在中國興起的「兼職」：裏面一份，外面一份，補貼家用。不過，筆者問過很多從事這個行業的工人是否真能賺錢，有的說能掙一點，但大多數人說還沒掙到。由此可見，養生直銷業並如其招募人員時所鼓吹的口號般可以在短期之內為工人帶來高收入；相反，一些工人還因為前期購置囤積的很多養生保健貨品銷路不佳，最終虧了錢。

(三) 向上流動的可能

很多工人都向筆者訴說過在數碼產業工作的失望和無奈，尤其是在等級森嚴的工廠中很難看到晉升的機會。工人小胡在S工業園工作三年，依然是個普通工人：「廠裏從下到上分普工、班組長、經理、總監、董事長等十幾個職位級別。晉升需要時間，你比方說，普工就分三級，從一級到三級需要熬九個月，從普工到班組長又要兩到三年，那還是很順利的情況，再往後要升遷就很難了。」^⑤除了時間年限外，上下級、老鄉之間的裙帶關係在升遷中也會起到重要作用。這種金字塔式的工廠體制加上講究關係的升遷機制無疑阻擋了很多工人向上流動的機會。

但是，養生直銷行業就完全不一樣，它被一些工人看成「是一種積極的、可能的轉化力，可以為不同的個體發展自我打開空間」^⑥。雖然直銷網絡也呈現出金字塔式結構，但「直銷行業的自助話語扎根於極具吸引力的平等主義論述——所有人需要的只是友情、努力工作和計劃」^⑦，只要努力肯幹，就必定有向上流動的機會。工人小嚴來自廣西，進入S工業園沒多久便開始接觸養生直銷業，因而對行業內部的情況十分熟悉；他告訴我：「這個行業的遊戲規則就是按業績來定級，你今天可能是別人的下線〔直銷商〕，但是只要你把銷售搞上去了，明天你就可以做別人的上線〔直銷商〕。」^⑧養生直銷行業還內嵌了一套強有力的企業精神敘述，激發每個人「做自己的主人」和「靠自己養自己」，這也是私有化的體現。對於那些參與到這個行業的工人來說，他們雖然僅僅是這張龐大銷售網絡中的一個小節點，但是有機會發展自己的下線直銷商，以組成隸屬自己的銷售團隊在商海鏖戰，從而成為一個商業團隊的組織者和操控者。他們在工廠替人打工，而在直銷行業的某些時刻似乎可以指揮別人為自己打工。這種角色置換的體驗充滿了新鮮刺激感。

同時，養生直銷行業中所傳達的各種現代商業知識，還教會他們要善於「包裝自我」^⑨，實現身份的轉換。有一天晚上，筆者在王老闆的保健品專賣店與工人阿鋒初次見面，只見他手提黑色公文包，身穿筆挺的深黑色西服，腳上蹬着鏗亮的皮鞋，頭上抹着閃亮的髮蠟，顯得精神奕奕。他進店後對筆者點頭微笑，並握手致意道：「您好，很榮幸認識您」，舉手投足間一派商務人士風範。從王老闆那裏得知，阿鋒家在貴州的邊遠山區，祖輩務農，三年前到廣東的數碼企業打工，閒暇時間兼職從事養生保健品的直銷。很顯然，阿鋒熟知現代商業銷售中着裝的禮儀，他溫和的微笑、熱情的握手和優雅的談吐也有助於在銷售中贏取客戶對他的良好印象。對阿鋒而言，養生似乎成了一套幻化術，透過「符號資本」^⑩的運作，可以為他帶來身份地位的提升。

(四) 自由的渴望

或許可以打一個比喻，工廠就像鳥籠，工人則是籠中的小鳥，被團團圍住，毫無自由可言，因而對自由有強烈的渴望。美國人類學家威爾遜 (Ara Wilson) 通過對泰國 1980 年代保健品直銷行業的民族志考察指出，直銷可以給予工人自由，他們可以自由地設定自己的時間，考慮自己的需求，跟從「多勞多得，少勞少得」的格言^⑥。這種情況在中國同樣存在，很多工人投身養生直銷行業正是因為喜歡它相對自由的工作方式，尤其是銷售工作在時間和空間上的靈活自主性，讓工人可以自主安排上班時間、自行制訂事業發展計劃並進行相應的自我管理。

直銷源於 1950 年代貧富分化嚴重的美國，發明直銷的目的在於幫助窮人改變現狀，攀登社會的階梯。此後，安利 (Amway)、雅芳 (Avon) 這些直銷企業在一些亞洲國家的落地實踐，也確實對當地社會底層的階層提升產生了正面效應^⑦。然而，也有評論文章站在批判的立場，指責直銷行業的陰險欺詐、參與其中的農民工愚昧無知^⑧。在此，筆者不擬對養生直銷行業作簡單的價值判斷，只是基於田野調查，展現觀察所得和背後潛在的複雜因素。

筆者在田野調查中看到是被一味指責愚昧無知的新工人的無奈，處於社會最底層的窘境使他們很難獲取向上流動的途徑和選擇；養生直銷行業或許是他們無奈之下不得已而為之的嘗試，但這起碼也包含了他們試圖改變現狀的積極進取心。當然，他們在這個過程中有可能被某些無良企業欺詐，裹挾其中而難以自拔，以至無奈絕望，這也正是我們所要指出的——養生行業背後隱藏的依然是市場和國家的無形之手，一方面，市場瞄準了養生行業所具有的巨大發展前(錢)景而大力推進其發展；另一方面，國家急切地企盼通過發展該行業，帶動社會就業和解除日益加重的醫保負擔。在這些政經力量的支配之下，工人很難做出真正自主的主動選擇。

五 作為話語的養生

成功學源自西方，傳入中國也已多年，近年開始尤其在新生代農民工群體中流傳和盛行^④。改革開放之後，鄧小平提出「不管黑貓白貓，抓到老鼠就是好貓」更使成功學從政治上獲得某種合法性，成為一種民間與官方接合的實用主義；再經由市場化媒體的渲染和包裝，「成功」似乎成為了一種政府和市場推動、民眾熱衷追隨的新自由主義話語。養生近年來與成功學愈發糾合在一起：一方面，成功學被養生直銷行業借用作為一種勵志工具，以吸納人才和提振員工士氣^⑤；另一方面，隨着中產階級和新富階層對養生的推崇，養生成為了一種高尚休閒生活的階層標誌。無論是房地產廣告中頻繁出現的「住養生別墅，享至尊生活」的推銷話語，還是那些專供成功人士消費享用的集娛樂、休閒、商務於一體的養生館，都昭示着養生已被構建成一種社會上流行

的「成功」話語。那麼，對於從事養生實踐的新工人來說，他們又是如何吸納、理解和轉化這樣的話語呢？

(一) 養生=財富

筆者曾跟很多從事養生直銷行業的工人交談，問他們養生是甚麼，他們的回答往往是「養生是財富第五波」。透過對他們的觀察，可以發現這種說法的背後潛藏着兩個原因：首先，他們認為養生可以帶來健康，而良好的健康則意味着擁有財富。王老闆的保健品專賣店裏經常有工人跳一套五行健身操，據說有助排毒保健；有意思的是伴奏樂中穿插的一句歌詞：「健康就是寶，健康有錢買不到，你若要健康，來跳五行健康操」，正正傳達出健康與財富等價的理念。其次，他們認為養生可以幫助致富。為了致富，一些新工人甚至辭掉工廠工作，全身心投入養生行業，小唐便是其中之一。從工廠出來後，他向在深圳做生意的遠房表哥借了一筆錢，加上自己多年打工的一點積蓄，合共三萬塊錢，與幾個朋友合夥開了一家養生館，從工人變成了老闆。養生館開業當天，他將開業典禮上的現場照片分享到微信朋友圈：照片中奧迪、寶馬等名車一字排開，車牌上都貼着養生館店名的紅紙，似乎寓意養生館的生意紅紅火火，給小唐帶來無盡財富。小唐的人生偶像是總部位於廣東中山的完美(中國)有限公司的三位馬來西亞華裔創始人，他津津樂道於他們創辦養生企業發財致富的傳奇故事，並曾滿懷豪情地對筆者說：「只要我在養生這行好好幹，有一天我的人生也能像他們一樣精彩，住上別墅，開上奔馳，口袋有了錢，可以想去哪就去哪，想啥時去就啥時去。」⁶⁶

(二) 養生=關係

任何行業的成功都有賴於人脈的經營。中國是個講求關係的社會，社會上早就流傳「有關係，好辦事」的俗語，一些從事養生實踐的新工人也很好地將之吸納並轉化為做人做事的金科玉律。來自湖北的女工孟青非常了解人際關係的重要性：「做甚麼事不重要，關鍵是怎樣做人。」⁶⁷她的經歷和小唐非常類似，起初也是一邊在工廠上班，一邊兼職從事養生直銷，直到幾年前從工廠辭職後與幾位女工合夥開了一家汗蒸養生館。養生館坐落在一個高尚住宅社區中心商業街的一棟白色洋房，仿歐風格，時尚而典雅。見到她的時候，她正在接待幾位到店裏做汗蒸的社區中年女住戶，有公務員、女老闆和公司高層。她們圍坐在一張淺棕色的方形木桌旁閒聊，話題圍繞美容保健、家庭生活、人際交往等。孟青旁坐一側，優雅嫺熟地為這幾位女士泡功夫茶，殷勤服務；諳熟人際關係的她很懂得說話的分寸，不時點頭附和。她深得幾位中年女士的喜愛，她們之間甚至以姐妹相稱。這個發生在夏日午後養生館的場景，令筆者感觸良深：養生館對於孟青最大的意義可能是，它是一個建立人際關係的平台，孟青用她的人際關係技巧去維持、經營這個平台；同時，她也可以透過這個平台學習和模仿中產、新富階層人士的人際交往規

矩和技巧，從而將其所學更好地應用到她的職業生涯，作為她通往下一站的成功階梯。

與孟青一樣，數碼廠生產線上的裝配工劉高在兼職從事養生業的過程中，也非常信奉人際交往的重要性，《卡耐基人際關係學》一直是他樂於翻看的牀頭書。為了擴展養生保健品銷售的潛在客戶，他經常會請身邊的工友、老鄉到KTV唱歌、吃飯，也會主動替工廠的主管跑腿。此外，他還很擅長利用新媒體給關係「保溫」，譬如每一次業務聯繫後，他都會給對方發一條致謝短信；逢年過節，則會給微信朋友圈的好友送上祝福問候的信息。因為有關係開道，他的營銷業績一直名列前茅。

(三) 養生=生活方式

高品質的休閒生活方式在當代中國社會逐漸成為衡量一個人成功與否的標準，一些生活雜誌更是極力推崇某些成功人士的生活方式作為普羅大眾模仿學習的模範，譬如描述他們環遊世界、品紅酒、看歌劇、打高爾夫球，諸如此類。而對很多新工人而言，他們也希望通過養生實踐展示出一種高品質的休閒生活，實現所謂的「成功」。王老闆的保健品專賣店不時會有一些工人到來，依筆者觀察所見，他們在店內最熱衷的事情就是泡功夫茶、品紅酒、談人生，這種顯得優雅得體的休閒方式使他們往往覺得，比起那些喝着碳酸飲料、叼着香煙、沉迷網絡遊戲的工人，他們有一種階層提升感和優越感。阿暉一直向筆者吹噓他們公司獎勵優秀員工的海外遊計劃，雖然他沒有親身體驗，但卻對環遊世界充滿了期盼。初次認識時，得知筆者是大學老師，他第一句問的是「做老師能經常去國外旅遊嗎？」筆者搖頭說否，他不屑地回應：「兄弟，我勸你還是轉行幹養生吧。你看我們老闆一有空就會往國外飛，甚麼白宮、埃菲爾鐵塔、帆船酒店，那才叫生活。」^⑧

因此，如果說財富代表經濟資本、關係代表社會資本、生活方式代表文化資本的話，那麼它們剛好構成了「成功」的三個重要維度。從事養生實踐的新工人正是通過養生實現了對於「成功」話語的吸納和轉化。

六 結論

本文聚焦於珠海高新技術產業工人的一項重要文化實踐——養生，試圖描摹養生實踐嵌入工人日常生活軌迹的圖景，進而剖析當代中國新工人參與養生的動機和目的。研究發現，首先，養生是工人在面臨身體疾病而醫療保障又不足的困境下，用以自助和助人的一種保健技術；其次，在私有化鼓動下，養生是工人希望在市場大潮中追逐財富、獲取自由、實現向上流動的一種職業選擇；最後，養生作為一種被工人吸納轉化的「成功」話語，成為他們幻想實現自我成功的路徑。由此觀之，中國新工人參與養生實踐的圖景是斑

駁混雜的，相較過往研究中的其他養生群體，呈現出更多樣化的動機、樣態和功效。中國新工人參與養生實踐的動機與其他群體有着相似之處，譬如他們會像城市老年人一樣將養生作為自助保健的工具，又或模仿中產人士將養生視為高尚階層的身份標識和「成功」話語；但是他們的養生增添了物質經濟的維度，認為那是賺錢牟利、尋求個人發展的新路徑。在蓬勃發展的養生直銷行業中，他們不僅是消費者，還是參與其中的從業者。

值得注意的是，中國新工人所有養生實踐的樣態和參與動機，需要聯繫該群體的社會處境進行分析。身處社會底層的他們，在全球數碼資本主義霸權的壓榨下，面臨着工資低下、工作條件惡劣、醫療保障不足、平等公民權缺失、發展出路匱乏等生存困境，這無疑又與國家在醫療健康、勞工安置、社會分配等方面的宏觀治理緊密相關。對中國新工人養生實踐的研究，事實上反映出當代中國社會和國家治理方面存在的一系列問題。

從事養生實踐的新工人比起那些沉迷於網吧、流連於酒吧迪廳，抑或無所事事、麻木沉淪的工人，他們所顯現出的積極進取有值得肯定的一面，但這是否就反映他們真正實現了主體性呢？這正是本研究的後置發問，也引發我們進行批判性的思考。文化傳播學者史唯和劉世鼎在對新自由主義語境下澳門博彩業勞工的研究中指出：「在自由擇業、自由選擇、自我實現的名義下，主體的自主性實際上並沒有脫離政府機器與博彩企業所共同營造的服務與新的權力關係的社會控制，並根據新的市場的需要而專殊化。從屬地位被內化到主體的自我實踐之中，阻止了對於現狀的反思。這些表面上被賦予了主動性的自主性同時也處在多元而混雜的控制中。」^①在對中國新工人養生實踐的調查中，我們也發現了相似的文化邏輯。在龐大的新自由主義政體面前，他們透過養生實踐希望實現的反抗依然顯得無力和無奈：一些工人雖然可以通過養生技術自助助人，並實現暫時性的身份認同，但是卻無力改變依然從屬於生產線的工人身份；那些從事養生保健品直銷的工人極力想擺脫數碼資本主義的操控，但是很快會發現，在養生直銷行業中，他們依然被國家和市場極力編織的大網牽制而無法獲得真正的自由；部分辭掉工廠工作投入養生行業的工人對於「成功」話語的追逐和想像似乎是積極進取的，但是他們眼中所謂的「成功」也顯然是新自由主義話語的一種背書，本身就充滿了對成功的誤讀和曲解。也就是說，在新自由主義的語境下，中國新工人希望透過養生實踐實現真正的主體性依然遙遙無期。

註釋

① 「新工人」是近年一些學者如呂途、汪暉對從農村到城市打工群體的定義，一些具有較強自覺意識的農民工自身也喜歡以此命名自己。它與「新生代農民工」、「農民工」、「數碼勞工」等稱謂所指涉的對象有重合之處。本文對「新工人」的定義進行了內涵延伸和整合，主要指「80後」、「90後」的「新生代農民工」，同時也是在高新技術產業工作的工人群體。參見呂途：《中國新工人：迷失與崛起》（北

京：法律出版社，2013)；汪暉：〈兩種新窮人及其未來——階級政治的衰落、再形成與新窮人的尊嚴政治〉，《開放時代》，2014年第6期，頁49-70。

② 參見Pun Ngai, *Made in China, Women Factory Workers in a Global Workplace* (Durham, NC: Duke University Press, 2005); Yinni Peng, "Control, Resistance and Mobile Communication—New Labour Politics in South China" (Ph.D. diss., The Chinese University of Hong Kong, 2009)。

③ 丁燕：《工廠女孩：另一種生活，另一面中國》(北京：外文出版社，2013)。

④ Wanning Sun, *Subaltern China: Rural Migrants, Media, and Cultural Practices* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, 2014).

⑤ 參見黃傳會：《中國新生代農民工》(北京：人民文學出版社，2011)；呂途：《中國新工人：文化與命運》(北京：法律出版社，2015)；王洪喆：〈打工春晚第四年：一次底層工人群體的文化自覺〉(2015年2月15日)，澎湃新聞，www.thepaper.cn/newsDetail_forward_1303886。

⑥ 余曉敏、潘毅：〈消費社會與「新生代打工妹」主體性再造〉，《社會學研究》，2008年第3期，頁166。

⑦ 馬傑偉：《酒吧工廠：南中國城市文化研究》(南京：江蘇人民出版社，2006)，頁3。

⑧ Guoxin Xing, "Urban Workers' Leisure Culture and the 'Public Sphere': A Study of the Transformation of the Workers' Cultural Palace in Reform-Era China", *Critical Sociology* 37, no. 6 (2011): 817-35.

⑨ 參見Wanning Sun, "Poetry of Labour and (Dis)articulation of Class: China's Worker-poets and the Cultural Politics of Boundaries", *Journal of Contemporary China* 21, no. 78 (2012): 993-1010; "Northern Girls': Cultural Politics of Agency and South China's Migrant Literature", *Asian Studies Review* 38, no. 2 (2014): 168-85。

⑩ 參見Michel Foucault, *The History of Sexuality*, vol. 2, *The Use of Pleasure*, trans. Robert Hurley (New York: Vintage, 1985); vol. 3, *The Care of the Self*, trans. Robert Hurley (New York: Vintage, 1986)。

⑪ Judith Farquhar and Qicheng Zhang, "Biopolitical Beijing: Pleasure, Sovereignty, and Self-Cultivation in China's Capital", *Cultural Anthropology* 20, no. 3 (2005): 306.

⑫ 〈「養生熱」透視中國人的健康焦慮心態〉(2011年3月21日)，網易新聞，<http://news.163.com/11/0321/10/6VLOJ6D400014JB5.html>。

⑬⑭ 國家中醫藥管理局：〈關於促進中醫養生保健服務發展的指導意見〉(2016年1月13日)，國家中醫藥管理局網，www.satcm.gov.cn/yizhengsi/gongzuodongtai/2018-03-24/2687.html。

⑮⑯ Nancy N. Chen, "Consuming Medicine and Biotechnology in China", in *Privatizing China: Socialism from Afar*, ed. Li Zhang and Aihwa Ong (Ithaca, NY: Cornell University Press, 2008), 123-32; 127.

⑰ Judith Farquhar and Qicheng Zhang, *Ten Thousand Things: Nurturing Life in Contemporary Beijing* (New York: Zone Books, 2012).

⑱ Wanning Sun, "Cultivating Self-Health Subjects: Yangsheng and Biocitizenship in Urban China", *Citizenship Studies* 19, issue 3-4 (2015): 285-98.

⑲ Raymond Williams, *Culture and Society: 1780-1950* (London: Chatto and Windus, 1958), xvi.

⑳ 本研究的田野調查於2014年12月至2016年2月間在珠海進行，主要的訪談和觀察集中在2014年12月至2015年1月，以及2015年7至8月這兩個時段進行。除了這兩段較長時間的駐扎外，其餘時間筆者也一直與田野聯絡人保持密切聯繫，並按需要適時返回田野收集材料。本文的經驗素材主要來源於這段田野過程中的觀察和訪談記錄。

①⑨ Michel Foucault, *Security, Territory, Population: Lectures at the Collège de France, 1977-1978*, trans. Graham Burchell, ed. Arnold I. Davidson (New York: Palgrave Macmillan, 2007), 108-109; Michel Foucault, *The History of Sexuality*, vol. 3, 40; Michel Foucault, "Technologies of the Self", in *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, ed. Luther H. Martin et al. (Amherst, MA: University of Massachusetts Press, 1988), 18; "The Ethic of Care for the Self as a Practice of Freedom: An Interview with Michel Foucault on January 20, 1984", *Philosophy & Social Criticism* 12, issue 2-3 (1987): 112-31; Lois McNay, *Foucault: A Critical Introduction* (Cambridge: Polity Press, 1994), 56.

②④ 丹納赫(Geoff Danaher)、斯奇拉托(Tony Schirato)、韋伯(Jen Webb)著，劉瑾譯：《理解福柯》(天津：百花文藝出版社，2002)，頁143；147。

②⑤ 福柯(Michel Foucault)：〈求知之志〉，載福柯著，杜小真編選：《福柯集》(上海：上海遠東出版社，1998)，頁374；375。

③⑥ 史唯、劉世鼎：〈新自由主義的主體：澳門賭場荷官調查〉，《台灣社會研究季刊》，第80期(2010年12月)，頁334；366。

④⑥ Feng Xu, "Governing China's Peasant Migrants: Building Xiaokang Socialism and Harmonious Society", in *China's Governmentalities: Governing Change, Changing Government*, ed. Elaine Jeffreys (London: Routledge, 2009), 39; 42.

⑤ Doreen Massey, "Power-geometry and a Progressive Sense of Place", in *Mapping the Futures: Local Cultures, Global Change*, ed. Jon Bird et al. (London: Routledge, 1993), 60-70.

⑦④ Aihwa Ong and Li Zhang, "Introduction: Privatizing China: Powers of the Self, Socialism from Afar", in *Privatizing China*, 2.

⑧ 關於新工人在城市缺失平等公民權的相關討論，參見Chan Kam Wing, "Turning China's Cities with Invisible Walls into Cities of Dreams" (4 February 2013), *East Asia Forum*, www.eastasiaforum.org/2013/02/04/turning-chinas-cities-with-invisible-walls-into-cities-of-dreams/; Chan Kam Wing and Will Buckingham, "Is China Abolishing the Hukou System?", *The China Quarterly*, vol. 195 (September 2008): 582-606。

⑩ 筆者與養生店王老闆的訪談，珠海S區高新工業園，2014年12月28日。

⑪ 筆者與工人小孫的訪談，珠海S區高新工業園，2014年12月28日。

⑫ 參見曾春燕、魏晉才：〈農民工醫療保障的困境與出路探究——浙江省農民工醫療保障現狀的調查〉，《中國衛生經濟》，2008年第4期，頁79-80；趙斌、王永才：〈農民工醫療保險制度碎片化困境及其破解〉，《中國衛生政策研究》，2009年第11期，頁41-46；林娣：〈宏觀視角下農民工醫療保障制度研究〉(復旦大學博士論文，2012)。

⑬ 筆者與工人小孫的訪談，珠海S區高新工業園，2014年12月26日。

⑭ Michel Foucault, "Technologies of the Self", 18.

⑮ 節欲是福柯在強調「自我的技術」的自由實踐時論及的概念，它是指對身體欲望的自主控制。福柯認為，節欲不意味着取消欲望，而是在身體欲望和個人心性的需求間取得平衡，它不僅有利於個人的完善，也有利於整個社群。參見丹納赫、斯奇拉托、韋伯：《理解福柯》，頁159；福柯著，汪民安編：《自我技術：福柯文選III》(北京：北京大學出版社，2016)。

⑯⑰ 楊大春：〈身體經驗與自我關懷——米歇爾·福柯的生存哲學研究〉，《浙江大學學報(人文社會科學版)》，2000年第4期，頁118；120。

⑱ 筆者與工人小楊的訪談，珠海S區高新工業園，2015年7月27日。

⑲ 福柯在探討古希臘人的倫理時認為，希臘人所理解的倫理具有特殊的內涵，即氣質(ethos)是一種存在和行為方式，一個人在他的衣着、外表、步態，以及他對每件事的冷靜應對上顯露無疑。氣質卓越不凡者——受到敬仰並且被當作

楷模——是以特定方式踐行自由的人。參見福柯：〈自我關注的倫理學是一種自由實踐〉，載《自我技術》，頁257。

④① Michel Foucault, *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*, trans. Alan Sheridan (London: Allen Lane, 1977), 3-31.

④② 董金平：〈從權力技術到自我技術——從福柯的視角看女性美容手術的身體建構〉，《武漢理工大學學報（社會科學版）》，2013年第5期，頁763。

④④ Michel Foucault, *The Birth of Biopolitics: Lectures at the Collège de France, 1978-1979*, trans. Graham Burchell, ed. Arnold I. Davison (New York: Picador, 2010), 226.

④⑤ 「全民健身」宣導全國人民，不分男女老少，全體人民增強力量、柔韌性，增加耐力，提高協調、控制身體各部分的能力，從而使人民身體強健，旨在全面提高國民體質和健康水平。2009年1月7日，經國務院批准，自該年起每年8月8日被定為「全民健身日」。

④⑦ 〈中共中央國務院印發《「健康中國2030」規劃綱要》〉（2016年10月25日），中國政府網，www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm。

④⑧ 直銷是一種遠離固定零售店的面對面銷售方式。參見Robert A. Peterson and Thomas R. Wotruba, "What is Direct Selling?—Definition, Perspectives, and Research Agenda", *Journal of Personal Selling and Sales Management* 16, no. 4 (1996): 1-16。

④⑨⑤①⑥② Ara Wilson, *The Intimate Economies of Bangkok: Tomboys, Tycoons, and Avon Ladies in the Global City* (Berkeley, CA: University of California Press, 2004), 176; 178; 180; 116-32.

④⑩ 筆者與工人小孫的訪談，珠海S區高新工業園，2015年8月2日。

④⑪⑬⑭ Lyn Jeffery, "Placing Practices: Transnational Network Marketing in Mainland China", in *China Urban: Ethnographies of Contemporary Culture*, ed. Nancy N. Chen et al. (Durham, NC: Duke University Press, 2001), 27, 28; 28; 31.

④⑫ 筆者與工人小岑的訪談，珠海S區高新工業園，2014年12月29日。

④⑬ 筆者與工人阿暉的訪談，珠海S區高新工業園，2015年1月5日。

④⑭ 筆者與工人小胡的訪談，珠海S區高新工業園，2014年12月29日。

④⑮ 筆者與工人小嚴的訪談，珠海S區高新工業園，2015年8月19日。

④⑯ 方天龍：《傳銷秘笈：成功經營你的傳銷事業》（北京：中國對外翻譯出版公司，1996），頁72。

④⑰ 「資本」概念是法國學者布迪厄（Pierre Bourdieu）理論體系中的一個核心範疇。布迪厄把資本分成三種基本類型：經濟資本（economic capital）、社會資本（social capital）、文化資本（cultural capital），而把三者的合法形式稱之為符號資本（symbolic capital）。參見Pierre Bourdieu, "The Forms of Capital", in *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, ed. John G. Richardson (New York: Greenwood Press, 1986), 245。

④⑱⑲ 黃河、顏澤：〈藍圖與泥淖：當新工人遭遇成功學〉（2015年7月9日），破土網，<http://thegroundbreaking.com/archives/11507>。

④⑳ 紀實作家張彤禾曾對中國農民工參與保健品銷售行業，並由此接觸到成功學以及深受其影響的案例有過細緻刻劃。參見張彤禾著，張坤、吳怡瑤譯：《打工女孩——從鄉村到城市的變動中國》（上海：上海譯文出版社，2013），頁309-18。

④㉑ 筆者與工人小唐的訪談，珠海市區，2015年8月5日。

④㉒ 筆者與工人孟青的訪談，珠海S區高新工業園，2014年12月28日。

④㉓ 筆者與工人阿暉的訪談，珠海S區高新工業園，2015年1月2日。