

GSL

SOCIAL
LAB

中英双
语版

与科技共舞

The Dance of Technologies

在AI时代找回身体节奏

Rediscovering Bodily Rhythm
in the Age of AI

W.G.Zhao

READING SAMPLE

READING SAMPLE

Title: **The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI** （与科技共舞：在 AI 时代找回身体节奏）

Author: **W. G. Zhao**

Copyright © 2025 by W. G. Zhao

Published by G Social LAB Inc.

Website: [GSocialLAB.org](https://gsociallab.org)

First Simplified Chinese / English Bilingual Edition, 2025
（中英双语版 第一版）

ISBN 978-1-7389492-2-9

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by **W. G. Zhao**

<https://gsociallab.org/>

Contents

序 五个夜晚、五种在 AI 时代与身体对话的节奏	7
第一章 输入之外的身体	10
1 技术定义的「交流」逻辑，从来不属于人类身体	11
2 输入之前的身体感知	13
3 AI 无法理解的身体「节奏差」	15
4 请容许我只是在这里	18
写给你的第一封信	21
第二章 系统与我们的情绪	22
1 技术如何抹去「摩擦感」	23
2 当前的系统尚不是情绪友好型	25
3 科技的情绪，可以被重建吗？	27
写给你的第二封信	29
第三章 亲密幻觉的机制	30
1 「亲密感」的伪造	31
2 「即时亲密」的错觉	32
3 人类关系中韧性的必要性	36
4 重建身体亲密：超越语言的连结	38

写给你的第三封信	41
第四章 疲惫的权利	42
1 疲惫的权利	44
2 AI 时代的休息美学	47
3 疲惫后的新生	50
写给你的第四封信	52
第五章 可被误读的空间，系统无法理解	53
1 「错读容忍力」是人类关系的润滑剂	54
3 系统无法容忍的「有意义模糊性」	57
4 「即使你误解了我，我依然在这里。」	59
写给你的第五封信	63
后记 写给想重新感知世界的你	64
附录 与你共舞：给在乎的人的礼物	67
个人专属电子书：一本独属于你的对话录	67
延续思考：私人阅读社群	69
Preface Five Nights, Five Dialogues with Our Bodies in the Era of AI	72
Chapter One The Body Beyond Input	75

1 The "Exchange" Logic Defined by Technology Never Belonged to the Human Body.....	76
2 Bodily Awareness Before Input.....	78
3 The Body's "Rhythm Differential" That AI Cannot Understand	80
4 Please Allow Me To Just Be Here	83
Letter to You #1	86
Chapter Two Systems and Our Emotions	87
1 How Technology Erases "Friction"	88
2 Contemporary Systems Are Not Yet Emotion-Friendly.....	89
3 Can Technology's Emotions Be Rebuilt?	91
Letter to You #2	94
Chapter Three The Mechanism of Intimacy Illusion	95
1 The Fabrication of "Intimacy"	95
2 The Illusion of "Instant Intimacy"	97
3 The Necessity of Resilience in Human Relationships	100
4 Rebuilding Physical Intimacy: Connection Beyond Language.....	102
Letter to You #3	105
Chapter Four The Right to Fatigue.....	106

1 The Right to Fatigue	107
2 The Aesthetics of Rest in the Technological Age	110
3 Rebirth After Fatigue	113
Letter to You #4.....	116
Chapter Five Spaces of Potential Misreading, Incomprehensible to Systems	117
1 "Tolerance of Misunderstanding" is the Lubricant of Human Relationships.....	118
3 "Meaningful Ambiguity" That Systems Cannot Tolerate.....	121
4 "Even If You Misunderstand Me, I'm Still Here."	123
Letter to You #5	127
Afterword To Those Who Want to Perceive the World Anew	128
Appendix Dancing with You: A Gift for Those Whom You Care About..	131
Personal Digital Book: A Dialogue Record Unique to You.....	131
Continuing the Thought: Private Reading Community	133

序 | 五个夜晚、五种在 AI 时代与身体对话的节奏

这本书的初稿，是在五个夜晚里完成的。

它没有漫长的规划，也没有厚重的理论结构。

写作的当下，我正在美国西岸进行实地研究。白天，我在旧金山湾区采访人工智能研究团队，追踪初创企业，探索新兴技术将如何重塑我们的生活。晚上，我在线与来自东部地区的艺术家和文化创作者讨论创业节奏、身体实践和数字表演策略。

在这样的节奏下我摆荡于两个时区：一端是高速运算与预测模型，另一端是身体、感觉与节拍。

就在这个两端之间，我意识到一种微妙的张力——*AI 时代，我们该如何感知自己？*

于是有了这本书。

我是一名研究科技与组织创新的大学教授，长年穿梭在学术与实务之间，而企业科技化与商业艺术化是令我兴奋的主题。但这本书，

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

不是理论的总结，也不是实务的指引，而是一种感知的书写：一次身体与技术之间，真实与虚拟之间的碰撞记录。

这本书的五章，像五段未完的动作。每一章都来自我与表演艺术家、特别是舞蹈家们的相遇——他们用身体的节奏、失衡的瞬间、慢下来的呼吸、无法言说的停顿，教会我在 AI 时代重新感受「身体的节奏」这件事。

- 我们是否还保有「输入之前」那一秒身体的迟疑？
- 当我们使用的设备的界面变得越来越贴心时，我们是否正在失去回应的温度？
- 在信息回复的速度成为亲密的衡量指标时，我们是否还愿意等待彼此？
- 我们是否还拥有「累了就停下来」的权利？
- 当每一句话都被系统标准化解读，我们是否还能容忍彼此的误解？

这些问题没有标准答案。我也不是为了回答而书写，而是为了留在 AI 时代我们尚存的身体节奏。

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

这不是一本关于舞蹈的书，却每一页都充满舞蹈家教会我的节奏感知。这也不是一本关于 AI 的书，但每一章都在与技术的预测逻辑交谈，寻找人在资讯过度、反应过快的时代中仍保有「慢」的可能。写下这五个章节初稿的那五个夜晚，是五场即兴的身体节奏实验。时而缓慢书写，时而奔跑般思索。

如果你愿意，也请让你的身体跟着这些段落一起：

呼吸、停顿、错开、再靠近。

让我们在这个什么都要立刻的 AI 时代里，重新练习：等待彼此、误解彼此、仍然愿意留下。

W. G. Zhao 博士

2023 年 9 月 24 日 旧金山

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

第一章 | 输入之外的身体

晚上 11 点，我把手机反扣在桌子上。不是关机，也不是拒绝，而是我无聊地想再次确认：

当我不输入、当我不回应、当我只是存在于一个无动作的时段里——刚刚和我开启新对话的那家网络服务公司的 AI 客服机器人会不会等我？

我知道，屏幕另一端的它在等我一句话。它会根据我输入的内容推荐「最适合的回应」。

它是聪明的。它比我快——而，更糟糕的是，我所依靠打字输入的身体比我的思绪慢。

我的手指还没准备好按下第一个字母，我的呼吸刚刚慢下来，我的情绪还在胸口停顿。

可那款 AI 已经在「提示」：你还在吗？

很快，便断开连线。

所有 AI 系统的设计前提都是「可识别」。你说话，它识别；你移动，它追踪；你表情，它判断意图。

可是人类还有一种表达，是当你不說話、不移动、不回应时，身体通过轻微的肌肉紧张、延迟呼吸、眼神后撤、膝盖压缩来传递：**我在思考、我在拒绝、我在等待信号。**

这些动作不会被输入模型标注。不会进入训练集。更不会成为推荐机制的核心权重。

我们的身体，正在从「输入源」被降级为「背景噪音」。

所以我想问一个几乎没人问的问题：

在我们「输入」之外，我们的身体去哪了？

1 | 技术定义的「交流」逻辑，从来不属于人类身体

现代科技的设计鼓励我们把沟通变成一组逻辑动作序列：

- 提问——回答
- 发出——接收
- 识别——推荐

Reading sample

The Dance of Technologies: Rediscovering Bodily Rhythm in the Age of AI

by W. G. Zhao

<https://gsociallab.org/>

这一整套系统的建构前提是：「反应越快，代表越在意；回应越准确，代表越懂你。」

这是机器的理性逻辑，不是人的。

人有情绪残留，有节奏碎片，有语言犹豫。人会停顿、反悔、改写，甚至用不说话表达更深的情感。

我第一次意识到这是个问题，是在一次参观拓展现实（Extended reality）演出的舞蹈排练时。

那天，台上的舞蹈家正在排练一个缓慢转身的动作。她的脚尖几乎静止不动，身体的力量全被藏在细微的肌肉张力中。

那时我突然想到：我们每天以最短的时间完成基于设备的沟通——打开手机，滑动解锁，点击图示，输入信息，按下发送。每一步都可以在瞬间完成。

但在输入发生之前的那一瞬间，我们的身体是不是也在经历某种「预备动作」？

只不过它太快、太隐蔽，我们已经来不及觉察。

舞蹈让我看到的却是另一种可能性：

动作并不是一个点到另一个点的直线，而是一个流动的过程。

那种缓慢的转身里，真正动人的地方恰恰是她开始动作之前的那一点迟疑。

那个「还没完全进入」的状态，既不是静止，也不是完全的开始，而是某种微妙的过渡。

2 | 输入之前的身体感知

输入发生之前的那一瞬间，我们的身体是不是也在经历某种「预备动作」？只不过它太快、太隐蔽，我们已经来不及觉察？

其实，还是察觉得到的。

你有没有注意过，当你要给人回信息时，手指悬在屏幕上那一秒钟的感觉？

出版社荐语

与科技共舞：在 AI 时代找回发现身体节奏

在 AI 重新定义节奏与关系的时代，本书以罕见的温度与节奏感，引导我们重新关注身体感知与数字福祉的重要平衡。

作者是活跃于北美的跨国企业顾问、大学教授、创业者，长年致力于科技与组织创新，同时也是艺术与商业实践的策划者与陪伴者。在旧金山科技生态系统进行实地研究的五个夜晚里，作者完成了《与科技共舞》初稿的书写。这五章即兴散文，来自在科技与艺术现场之间移动的节奏体验——思考「慢」、「沉默」、「误解」、「等待」在技术时代中的人性价值。

这不是一本科技说明书，也不是关于舞蹈的艺术论述，而是一场关于如何在数字加速时代保持身心平衡的感知实验，写给那些在加速社会中仍渴望慢下来、仍愿意感受彼此之间「留白」的人。

赵博士将人工智能研究者的观点、舞蹈艺术家的见解以及个人观察编织在一起，提出了关于我们在数字时代的身体体验的关键问题：

- 在我们输入文字之前的那一刻，当我们的身体犹豫而人工智能却不能等待时，会发生什么？
- 随着界面变得更加流畅，我们是否正在失去创造情感温度所必要的摩擦感和未完成感？
- 当响应速度被误认为是亲密度时，我们是否爱上了「被看见」的幻觉？
- 在一个为持续参与而设计的技术世界中，我们是否仍然拥有疲惫的权利？
- 在为完美理解而优化的系统中，我们能否保留创造性误解的空间？

这本书的五个章节如同五个未完成的乐章，借鉴与理解「动作之间的间隙正是意义产生之处」的舞者们的对话，作者思考技术时代中的人性价值，探索如何在一个要求即时响应的时代保持我们的身体节奏。

对于任何希望在数字生活中重新找回自我节奏与健康边界的人来说，《与科技共舞》提供了一个富有诗意的思考框架——提醒我们的一切都要求即时性的时代，当我们的肉身与加速的技术系统之间不断碰撞，也许我们最激进的行为就是呼吸、暂停、错位——然后靠近。