

“内卷”抑或“躺平”：当代青年的生存状态

辛明 苗壮

(东北石油大学人文科学学院 黑龙江大庆 163318)

摘要：“内卷”“躺平”“摆烂”等现象的出现并非偶然，它们是近年来以“佛系文化”“丧文化”为代表的负面青年文化的生存状态。在社会“内卷”语境下，一些青年选择“躺平”有其现实缘由，但若任其发展下去，则会走向消极宿命论与犬儒主义。当代青年的需求日趋多元化，面对这一现象不应将其标签化、绝对化，而要整体把握并辩证分析其产生原因，帮助青年群体树立正确的人生观，形成青年个人奋斗与国家蓬勃发展之间的良性循环。

关键词：当代青年；内卷；躺平；社会心态

“Inner Roll” or “Lying Flat”: The living state of contemporary youth

Bright and bright

(School of Humanities, Northeast Petroleum University, Daqing, Heilongjiang 163318)

Abstract: The emergence of such phenomena as “inner roll”, “lying flat” and “disorganized” is not accidental. They are the living conditions of negative youth culture represented by “Buddhist culture” and “mourning culture” in recent years. In the context of social “inner scroll”, some young people choose to “lie flat” for practical reasons, but if left unchecked, it will lead to negative fatalism and cynicism. The demands of contemporary youth are becoming more and more diversified. In the face of this phenomenon, it should not be labeled or absolutized, but should be grasped and analyzed dialectically, so as to help young people establish a correct outlook on life, and form a virtuous circle between young people’s individual struggle and the vigorous development of the country.

Key words: contemporary youth; Inner volume; Lie flat; Social mentality

一、什么是“内卷”与“躺平”？

21世纪已进入大数据时代，互联网飞速发展覆盖到世界的每一个角落，丰富的思想文化在网络平台上交流碰撞，青年作为使用网络社交媒体的主力军，拥有更多与世界接触的机会和能力，社会心态呈现多元趋势。新一代的热词从“给力”“神马”变换为“内卷”“躺平”，折射出处于社会转型时期的青年群体的心理症候。

(一) 内卷

“内卷”一词源自学术领域，常表为“内卷化”，最初意为系统内部的某种运转状态。“内卷”这一概念在2020年迅速大众化，社会语境下的“内卷”与学术界的概念不同，主要在个体间或个体与群体间的互动中明显体现，是一种社会文化现象。当前社会“内卷”现象泛化的主要原因在于高度发达的信息社会使既有容量不断缩减，导致“畸形”的社会竞争体系，个体间的精神需求随之觉醒产生隐性变迁。“内卷”的主体往往都是在这种畸形竞争机制下被“异化”的青年，他们在参与社会加速后被掏空，最后被社会淘汰而选择“躺平”。^[1]

“内卷”成为21世纪高热度现象，验证了社会是可以通过公平竞争获得机会与结果的，“内卷”是社会优胜劣汰的筛选功能，“躺平”是消极避世的不负责任态度。^[2]但是，教育筛选的结果是更为激烈的竞争。如果人们都把超越他人、比同龄人抢占更多的资源作为人生不同阶段的奋斗目标，沉迷于以自我为中心，想尽各种办法争取实现自身利益的最大化，必然会形成不健康的人生观与价值观，陷入无止境的虚荣与攀比之中，将本是创造社会财富的方式扭曲成复杂混乱的组织内耗。

(二) 躺平

“躺平”是当代青年群体面临快速发展的社会需要与自身能力不匹配之间的矛盾而产生的群体性焦虑的文化反映。根据马斯洛的需要层次理论，人的需要是从低级向高级划分的。选择“内卷”的

大部分青年是为了满足自身的低级需要，以获得最基本的安全感与满足感，即便“内卷”会增加个人压力、带来倦怠感，但是总有人在“内卷”中受益，这就产生裙带效应，引发更多的人加入“内卷”。但随着经济的发展，社会物质财富极大提升，青年群体的低级需要自出生起就已经实现，因此，他们对于依靠高强度“内卷”来寻求暂时性的安全感产生怀疑，从而产生了“躺平”心理。

“躺平”是犬儒主义在青年亚文化中的演化与新样态，体现出不反抗式的愤世嫉俗。社会阶层的固化与封闭、社会财富分配的集中以及社会关系的多维与复杂是“躺平”一族面临的现实困境。运用马克思的辩证观来看待“躺平”的观点认为，不能将“躺平”概念绝对化，它并不代表年轻人彻底堕落、拒绝奋斗，而是“内卷”耗费了大量精力后的短暂修养，以一种兼容并包的姿态面对工作中的复杂问题。

二、“内卷”与“躺平”因何而起？

这次互联网“内卷”“躺平”浪潮中包含了不同阶级、不同行业的人群，但更多的目光聚焦在青年群体上，青年群体真的都选择“内卷”或“躺平”了吗？特定的时代产生特定的文化现象，“内卷”与“躺平”的出现和兴起并非偶然，它是社会在发展进程中出现的新的社会问题的文化映射，是多重因素相互作用的结果。

(一) 社会因素：贫富差距加大心理压力

近年来，不同地区、不同行业、不同群体的收入差距有所加大，来自底层家庭的学子肩负改变出身的使命进入学校，却被大学扩招、学历贬值、人才市场严重饱和的社会现状打压，毕业生对自身的发展前景十分迷茫，理想和现实存在极大落差。在部分关于努力与收获不成正比的新闻冲击下，以及与先赋性资源较为优越的同龄人的比较下，青年一代产生了前所未有的生存焦虑。此外，大部分求学青年的家庭在社会中处于中产阶层以下，父母将实现阶层跃升的厚望寄予在子女身上，但最后的现实结果却又不尽如人意，使大部分

青年群体陷入对自身价值的否定与怀疑中，在很大程度上降低了青年奋斗的内生动力。

（二）文化环境：教育机制的导向错位

从“内卷”到“躺平”，产生这种现象的原因之一在于青年群体的微观环境——学校或社会，现行的评价标准高度“一体化”，即评价方式单一、现实目标单一、竞争方式单一，青年接受的评价系统亟待完善。这一漏洞尤其体现在评价现实效益与量化考核上，以大学生评奖评优为例，学生干部职位、班级学习成绩、发表文章数量等加分项较实际，大学生为了获取更多的有限资源就会不自觉地互相竞争，以致校园“内卷”现象极其普遍，“卷”不动的学生就直接“躺平”。“在疯狂地追逐中，没有人可以容忍孩子的失败，现实强化的高校分层，学生也不容许自己失败。孩子们的个性、天性和生命活力，被磨灭得无影无踪”^[5]。若还是一味地坚持为社会输送“高质量”学生群体，只会导致社会出现明显分化的两类青年群体，一类紧跟社会发展趋势，继续“内卷”；另一类则彻底选择“躺平”。

（三）青年群体：同辈群体行为泛化

青年群体正处于人生最美好的年龄阶段，他们思想开放、可塑性强，易于接受新事物、新文化，但他们长期处于校园，社会生活经验与阅历严重不足，自身尚未形成明确稳定的价值观，自身的独立思考与判断能力还不够成熟，所以极易受到同辈思想与行为的感染与同化。“孤立的个人具有主宰自己反应行为的能力，群体则缺乏这种能力”^[6]。作为与网络“共生”的一代群体，青年是虚拟网络世界中分享想法、表达观点的主力军，而那些对社会现实产生整体共识的群体，会形成一个相对集中的小圈层。当青年与某一群体观念契合并主动加入时，会与主流群体产生分离，主动划分彼此之间的界限，并迅速融入群内的主流思想，群体的壮大使得某种观念被不断强化。因此，对于青年而言，群体间、圈层内的思想观点更具说服力，更容易被青年群体接纳。当“躺平”现象在青年生活中出现，便会经过大数据在网络媒体中传播“内卷”发酵，吸引着持有相同观点的青年加入讨论，其影响力在“信息茧房”效应的推动下更加明显，已经置身其中的青年群体毫无察觉，以至于最终沉浸其中、难以破壁，形成不可忽视的青年亚文化现象。

三、如何正确面对“内卷”与“躺平”？

“内卷”与“躺平”现象成为热点话题后迅速发展为一种社会心态，渗透到社会各个群体及各行各业中，其持续时间久、影响力大的特点引起社会各界的关注与讨论。我们需要理性看待“内卷”与“躺平”现象，进行甄别和批判，并在充分理解和包容的基础上，对广大青年进行价值观的引导，帮助青年树立正确的人生观、价值观。

（一）理性看待“内卷”与“躺平”

社会应该以什么样的态度看待“内卷”与“躺平”？不是要探讨“内卷”与“躺平”是对还是错，也不是加大对“内卷”行为的鼓励提倡或是对“躺平”群体的贬低讽刺，而是要在深入理解和理性包容的基础上，警惕这一现象带来的不良影响与危害。

首先，对青年而言，盲目的“内卷”行为会挫伤青年的进取心，打破其原有的生活节奏，产生前所未有的生存压力，让青年在机械化的、程序性的生活中不堪重负，进而无奈选择“躺平”；对社会而言，“内卷”将社会既有资源获取空间缩小，人才市场竞争机制出现偏差，社会阶层流动困难，“内卷”成为人们畸形竞争的“有效”手段。合理适度的“内卷”对个人和社会都有着积极效应，但盲目的“内卷”只会倒逼青年选择“躺平”，使社会陷入崇尚金钱与利益至上的浮躁风气中。其次，对青年而言，长此以往的“躺平”不仅会

磨灭人们的斗志，还会使青年陷入否定人生价值、放弃理想追求、迷失生命意义等消极状态，意志的消沉将本应璀璨饱满的生命逐渐消磨，颓靡的生活使本应辉煌美好的人生日趋惨淡，青年的眼中本应清澈明亮的目光也已弥散；对社会而言，如果“躺平”成为社会潮流文化，“自力更生、艰苦奋斗”的民族精神就会被消解，“勤劳勇敢，自强不息”的优良传统就会被遗忘，中华民族伟大复兴的中国梦就会变成无望的幻想。“躺平”青年的人生将失去色彩，“躺平”群体的社会将平静暗淡。

因此，青年和社会要以更加理性的思维去对待“内卷”与“躺平”，要摆脱“内卷”现象之束缚，走出“躺平”现象之困境，从其意义与危害中获取拯救的方法。

（二）重塑青年的动力与信心

“内卷”传达出青年对自身未来发展的焦虑，长期保持这种状态会消磨青年的自信心；“躺平”带有享乐主义色彩，极易误导青年沉浸其中，丧失为理想奋斗的原动力，走向与社会脱节的边缘。青年群体通过自己的实际行动增加了人们对社会风气畸形变化的关注度。在经济快速发展的大时代，人们也不能忽略思想文化的建设，需要关切青年群体的多元需求，培育青年群体树立正确的价值导向。

实际上，大多数拥有励志人生和成功事业的青年，多是不会遇到困难和挫折就“躺平”之人。相反，他们无不是怀揣理想、坚持不懈、愈挫愈奋之人。青年处于人生的最佳阶段，其价值观还未完全定型，需要社会的正面引导。习近平总书记指出：“既要理解青年所思所想，为他们驰骋思想打开浩瀚天空，也要积极教育引导青年，推动他们脚踏实地走上大有作为的广阔舞台。当青年思想认识陷入困惑彷徨、人生抉择处于十字路口时要鼓励他们振奋精神、勇往直前。”^[7]要鼓励青年群体不放弃不服输，将其个人价值的实现融入社会发展的历史潮流中，不浮躁、不盲目跟风、不攀比，找到属于自己的生存领域，为实现中华民族伟大复兴贡献自己的全部力量，为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供源源不断的精神动力。

参考文献：

- [1] 廉思.时间的暴政—移动互联网时代青年劳动审视[J].中国青年研究, 2021, (7): 29-37.
 - [2] 李锋亮.“内卷”是教育发挥筛选功能的成本[N].中国科学报, 2021, (5): 05-25.
 - [3] 高山, 吴金煌.青年“躺平”现象的样态透析与应对之策[J].学校党建与思想教育, 2022, (10): 25-28.
 - [4] 黄灯.我的二本学生[M].北京:人民文学出版社, 2020: 40.
 - [5] [法]古斯塔夫·勒庞.乌合之众:大众心理研究[M].戴光年, 译.北京:新世界出版社, 2010: 21.
 - [6] 吴明琦, 朱晨静.当代青年“躺平”现象的亚文化解读[J].河北科技大学学报(社会科学版), 2022, (5): 1-11.
 - [7] 焦娜, 赵平俊.“躺平”现象下大学生社会主义核心价值观培育路径初探[J].佳木斯大学社会科学学报, 2022, 40(2): 94-96.
 - [8] 马超, 王岩.“躺平主义”的群像特征、时代成因及其应对策略[J].思想理论教育, 2022, (4): 107-111.
 - [9] 习近平.在纪念五四运动100周年大会上的讲话[M].北京:人民出版社, 2019: 14-15.
- 作者简介: 辛明, 女, 汉族, 黑龙江鸡西人, 硕士研究生在读, 研究方向: 政治学。
- 苗壮, 男, 汉族, 黑龙江哈尔滨人, 法学硕士, 副教授, 研究方向: 政治学。