

马克思主义异化理论下对“内卷”和“躺平”现象的思考

卫帅朋

上海理工大学马克思主义学院, 上海

收稿日期: 2022年8月23日; 录用日期: 2022年9月22日; 发布日期: 2022年9月29日

摘要

现代社会变化莫测的外部世界和日益加速的生活节奏给人的内心世界究竟带来了怎样的影响? 网络热词的流行似乎可以作为反映人生活状态的最优确证。观察分别入选了2020年和2021年十大网络用语的“内卷”和“躺平”, 可以从中厘清一条引发青年群体现代性焦虑的逻辑链条。青年群体的现代性焦虑已成为日益严重的社会问题。青年的发展事关国家和民族的未来。以异化理论的发展审视青年的生存困境, 探寻内卷、躺平现象与异化理论的逻辑关联是极其必要的。

关键词

内卷, 躺平, 异化理论, 马克思

Reflections on the Phenomenon of “Involution” and “Laying Flat” under the Marxist Theory of Alienation

Shuaipeng Wei

School of Marxism, University of Shanghai for Science and Technology, Shanghai

Received: Aug. 23rd, 2022; accepted: Sep. 22nd, 2022; published: Sep. 29th, 2022

Abstract

In modern society, what kind of influence does the unpredictable external world and the accelerating pace of life bring to people's inner world? The popularity of hot words on the Internet seems to be the best confirmation to reflect the living state of people. Observation has been se-

lected as “involution” and “lying flat” in the top ten Internet terms in 2020 and 2021 respectively, which can clarify a logical chain that triggers the anxiety of modernity among young people. The modernity anxiety of the youth group has become an increasingly serious social problem. The development of youth is related to the future of the country and the nation. It is extremely necessary to examine the survival predicament of young people with the development of alienation theory, and to explore the logical connection between the phenomenon of involution, lying flat and alienation theory.

Keywords

Involution, Lying Flat, Alienation Theory, Marx

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. “内卷”与“躺平”的概念及特征

1.1. 内卷

“内卷”也称内卷化，最初是由美国人类文化学家利福德·盖尔茨提出。盖尔茨通过研究印度尼西亚的爪哇岛和周边岛屿发展的农业类型不同的情况，发现爪哇岛内部由于土地数量固定，劳动力有限，政策支持不足等多种因素导致其农业只能向内部发展，变得更加精细和复杂。“内卷”的最初含义可以理解为：“一个系统在外部扩张受到约束的条件下内部的精细化发展过程[1]”。

“内卷”一词在引入我国后曾经历了从农业领域到社会学方面的含义拓展。2020年9月，一张清华大学学生一边骑自行车一边用电脑的照片刷屏了社交网站。同月，一篇名为《绩点为王：中国顶尖高校年轻人的囚徒困境》的微信文章一经发布立刻突破10万+阅读量，原本作为人类学术语的“内卷”横空出圈。2020年底，“内卷”一词更是入选了2020年十大网络流行语。“内卷”在网络社会文化的改造之下有了新的释义：从内部精细化发展转变为群体内的非理性竞争或“被自愿”竞争，任何没有实质意义的消耗都可以称为内卷。打个生动的比方，电影院中一个人为了获得更好的视野选择站起来，被他挡住的人也不得不站起来，最后导致的结果必然是大家都站起来看电影。可以看到，内卷并不是主观努力与主动选择的结果，而强调的是一种被逼无奈，不努力就会被别人甩下的恐惧。

1.2. 躺平

2021年，百度贴吧中一篇名为《躺平即正义》的文章席卷互联网，作者在文章中讲述了自己两年内很少工作，不为传统观念所束缚，向往“第欧根尼”和“赫拉克利特”式的智者生活，努力保持着身体的健康和思想的自由。“躺平主义”也一跃成为现象级的网络流行语。百度百科将“躺平”定义为：“无论对方做出什么反应，你内心都毫无波澜，对此不会有任何反应或者反抗，表示顺从心理。”在中国青年看来，躺平作为一种生活方式，是他们对自己人生的不同选择，面对充斥于社会各个层面的“内卷”，青年人选择躲进舒适圈过着低欲望的生活。

看似横空出世的“躺平”，实则由来已久，它和日本的“低欲望社会”，英国的“尼特族”，美国的“归巢族”都十分相似。从文化的延续性角度来看，它传承了“佛系主义”和“丧文化”的基因。但却有着更为明显的身份标识和更为明确的实践指向。“躺平”主要关涉的群体是已经参与社会劳动的“80

后”“90后”青年群体，表现为社会中的青年群体以消极反抗求得“独善其身”和对现代社会发展弊端的反思。然而，在工作压力和生活成本双重叠加的现代社会当中，真正具备“躺平”资格和选择“躺平”生活方式的青年毕竟是少数。“躺平”这一网络热词的爆火，更多体现了青年群体内心深处的一种“镜像人格”，是当代青年面对高度竞争压力下情绪宣泄和压力释放的符号化狂欢。

2. 异化理论的发展

2.1. “异化”概念的起源

“异化”来源于拉丁文“alienatio”，哲学意义上的含义可以理解作“主体由于自身矛盾的发展而产生自己的对立面、产生客体，而这个客体又作为一种外在的，异己的力量凌驾于主体之上([2], p. 192)”。早期异化概念主要存在于政治领域。在遵从主体性原则基础上，黑格尔将异化引入他的哲学版图，他认为“异化”是绝对精神在运动过程中外化、对象化为世间万物，绝对精神又在外物的压制和束缚中不断超越自身的过程。费尔巴哈则将黑格尔异化概念中的主体由绝对精神替换为人，从唯物主义人本观出发，对人的类本质进行了考察。尽管费尔巴哈最终没有找到异化的真正根源，但他的真正贡献在于将哲学从虚幻的精神境界拉到了现实的人间。这也为之后马克思将异化的关注点聚焦于现实和实践生活中的人打下了基础。

2.2. 马克思的异化理论

马克思在批判继承前人异化理论的基础上，立足于现实的资本主义社会，归纳总结出资本主义社会中存在的异化现象。《1844年经济学哲学手稿》是“异化”在马克思语境中的首次出场。马克思在《手稿》中指出了资本主义社会存在的工资、利润、地租三者对工人劳动的压迫，阐述了异化劳动的四重规定性，将批判的矛头对准了资本主义私有制。

2.2.1. 劳动者同劳动产品间的异化

劳动产品凝结着人类的劳动，可以被看作是区别于其他动物标志。工人作为产品生产的主体，对社会进步的贡献十分巨大，本应掌握生产资料的他们，在生产活动中却时时处于被压迫的地位。劳动产品和劳动者之间的矛盾集中体现于劳动成果既不属于集体，又不属于劳动者个人，而属于资本家。这样，劳动者对象化出的外在物，即劳动产品就作为劳动者的对立面出现，与劳动者产生了对抗。“工人生产得越多，他能够消费的越少；他创造的价值越多，他自己越没有价值、越低贱([3], p. 158)”。

2.2.2. 劳动者同生产活动相异化

大机器大工业的发展，推动了社会分工的不断细化，工人的生产工作被束缚于某个特定的微小领域，工人在生产活动中被抽象成为机器的组成部分。资本家控制之下的劳动对于工人自身而言成了一种外在的东西。工人在劳动中，“不是肯定自己，而是否定自己，不是感到幸福，而是感到不幸，不是自由发挥自己的体力和智力，而是使自己的肉体受折磨，精神遭摧残([3], p. 159)”。结果，本该使人感到快乐和满足，使人区别于动物的劳动，反过来压迫着人。而在从事那些劳动之外的基本生命活动之时，人才能得到片刻的休闲。

2.2.3. 劳动者同自己的类本质相异化

马克思借鉴了费尔巴哈的“类本质”范畴，认为人通过自由的，有意识的活动满足自身的需要，是人区别于动物的最主要特征。但是，在资本主义社会中，由于劳动本身异化于劳动者，劳动已经转变为成为非自愿，强迫性的谋生手段。在这种情况下，人的本质同人产生了异化。

2.2.4. 人与人之间的异化

劳动者同劳动产品的异化,劳动者同生产活动的异化,劳动者同自身类本质的异化必然导致的结果,就是人和人之间的关系发生异化。因为“人对自身的任何关系,只有通过人对他人的关系才得到实现和表现([3], p. 164)”。异化劳动的最终结果,就是生产出同劳动疏远的,站在劳动之外的人对这个劳动的关系。这个关系就是工人同资本家的异化关系,如果从整个资本主义社会角度看,就是无产阶级同资产阶级之间的对立关系。

异化在马克思的理论体系中是一个历史的概念,马克思经历了对异化概念的不断深化和再认识,在《资本论》中达到完成阶段。他在《资本论》中指出资本主义社会出现全面异化,“无产阶级和资产阶级同时成为资本的奴隶,受资本的控制[4]”。劳动者为了低廉的经济收入,出卖自身的劳动能力给资本家。而资本家也在绞尽脑汁增加生产量,以完成商品到货币的惊险跳跃,求得更多的资本用来投入后续的生产。资本实现了对社会的完全控制,而实现控制的具体体现,就是存在于经济生产,流通,分配,消费领域的商品,货币,资本的拜物教。对于商品,货币,资本的盲目崇拜,最终使资本具备了无限增殖的“魔力”,反过来又加深了资本对人的异化。

2.3. “新异化”的诞生

随着资本主义社会不断发展,异化采取了更加隐蔽的方式实现对人的控制。社会加速批判理论创始人,法兰克福学派批判理论家哈特穆特·罗萨继承了马克思关于资本主义社会“物”的异化以及“劳动异化”的观念的基础上,认为异化已经打破特定的界限,深入到时间与空间的异化当中。从追问人的生存境遇和解放路径出发,他将这种新型的异化定义为:“我们所做的事(即使是我们自愿做的事)并不是我们真的想做的事([5], p. 127)”的状态。罗萨从人和社会的关系角度对异化概念做出重构,将它看作是一种“无关系的关系”,表现为无法与社会建立和谐的联系,个体无法适应加速的世界,与过往的空间、物、行动、自我及社会不断疏离。

“新异化”具有五种表征:一是空间异化,是一种自我与外部世界的结构性扭曲。“社会加速造就了大量的流动性和从物理空间的脱节,但这也推动了我们物理环境或物质环境的异化([5], p. 119)”。人的身体作为一种空间性的存在,会对自身周围的环境产生依赖感,这种依赖感会随着时间的累积而增强。现代社会中,人们不断变更场所的可能性增加,从而不再对周围环境有亲密的情感;二是物界异化,罗萨认为个人的所有物在很大程度上承载了个体的生活经验,性格特质等,是我们与世界建立联系的标志。但在加速社会中,物的耐用性仿佛在降低。资本的加速循环致使一切产品都在不断地更新迭代,我们手中的智能手机换代频率已经达到一年一换甚至短至数月一换,人们追求的不再是物品之于人的稳定使用,而是物品承载的新功能和新体验;三是行动异化,面对信息过载的当代社会,我们完全无法集中精力去认真思考自己真正需要什么,想做什么;四是时间异化,时间异化是指加速社会中人们在主动适应社会节奏的情况下,会增加一天中行为事件的数量,但是过多的行为数量将我们的生活体验切分为许多孤立的片段,体验与体验之间的不连续性致使人在主观感受上虽然觉得一天很充实,但对不同事物短暂的记忆也造成了时间并非属于自己的感觉;五是自我异化和社会异化,正是在前四种异化的共同作用下,自我与社会的异化产生了。我们与周遭的一切人和事物的关系都发生了结构性的断裂。在这个意义上,加速也违背了自身关于解放人类,使得人类拥有美好生活的承诺。加速由一种解放的力量转化为了奴役的力量,造成了新型异化的诞生。

3. “内卷”、“躺平”与“异化逻辑”之关联

3.1. “内卷”是“异化”的全新样态

前文论述了内卷的社会化表征,在社会资源有限的基础上,产生的无效竞争,即为“内卷”。为什

么说异化是社会内卷化的全新样态呢？因为，内卷这一社会现象背后，根植着社会加速的逻辑，内卷实际上就是一场惨烈的速度战，它并不是主观努力和主动选择的结果，最后只能分化原处于同一战线的社会群体，造成社会资源的极大浪费。而社会加速逻辑的更深一层，是资本逻辑发挥着作用，“资本必须通过不断吮吸活劳动获得增殖，这是资本逻辑的核心所在[6]”。这是马克思在《资本论》中对于资本无休止增殖本性的揭露。在这种情况下，内卷作为维持自身竞争优势的手段存在。又由于资本的增殖本性，社会上产生“不进则退”的思维模式。在这场社会的竞争游戏中，无法改变规则的人们只有通过不断学习游戏规则以获得胜利。现代社会的分配体系中，游戏胜利的唯一评判标准就是成就。“成就被定义为每个时间单位当中的劳动或工作(成就 = 工作除以时间，像物理学的公式所做的那样)，所以，提升速度或节省时间就直接与竞争优势的获得有关([5], p. 33)”。成就的获得伴随而来的，一定是工作时间的延长和休息时间的缩短。通过这样的竞争，人们发现，事物发生了改变，这种改变对于社会的发展仿佛是有利的，但是对于个人的发展是否真正有利呢？实际上，内卷的不断深化不会对个人的全面发展有任何的益处，伴随着内卷而来的只有异化，而真正得利的也只有藏匿于社会深处的资本逻辑。

面对繁重的生存压力，青年人自觉无力改变现状，又不甘愿受资本的裹挟，选择在自由的网络空间以戏谑和调侃的语气抒发“采菊东篱下，悠然见南山”的愿望。

3.2. “躺平”是抵御“异化”的主动策略

社会存在决定社会意识，“躺平”热词的流行背后有着深刻的现实根源。青年选择“躺平”，究其根本，就是对于自身劳动异化现状的抵抗。随着社会历史的发展，马克思的异化已经深入到社会各个领域，由经济领域扩散至政治、文化甚至生态领域，侵蚀着人们的精神生活。

3.2.1. 抵御消费异化

马克思在《资本论》中论述的商品，货币，资本拜物教是消费异化在当今社会的集中体现。鲍德里亚认为，当今资本主义社会已经由生产型社会转变成为消费型社会。一系列消费乱象如“拜金主义”“超前消费”随之而来。人们在追逐流行商品消费的过程中，逐渐失去了对人的全面发展和社会进步的理性思考。

消费异化的另一集中体现是商品作为劳动者生产出来的产品，被资本家控制，在资本逻辑助推之下，成为控制劳动者的异己性力量。在这样的逻辑下，劳动者生产越多，充斥于劳动者生活的消费诱惑就越多，人就越被消费异化。因此，躺平青年渴望逃离虚假消费的控制，选择以“低欲望”的方式活着。

3.2.2. 抵御技术异化

人在异化劳动中同人的类本质相异化。资本主义社会中，劳动者的生产实践创造了巨大的生产力，也不断推进着科学技术的进步。各类眼花缭乱科技的出现，方便了人类生活，使人们得以付出更少的体力劳动获取更多的效益。以人工智能为例，人赋予了人工智能强大的运算、搜索、学习能力，帮助人们在通信运输、医疗健康、金融行业取得重大成就。但从某种程度上来说，人工智能却强大，人在社会实践中需要掌握的技能就越少，人的主体性地位就越来越弱化。青年面对技术异化带来人的内心世界的空虚感遂选择主动逃避。

3.2.3. 体现人与人的类本质异化

人类的本质是一切社会关系的总和。人要存在和发展，必然是在一定的社会关系中进行。人的目的意识性是在劳动实践中形成的，它也是由一定社会关系决定的。人的类本质即人区别于其他动物的地方就在于人的活动具有目的意识性。异化劳动的深化导致人与人的类本质相异化的深化。越来越多的青年觉得社交是麻烦事，在人际交往中亦采取低欲望的态度，他们简化交际圈，选择自娱自乐。

4. “内卷”与“躺平”的治理之策

习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立 100 周年大会上深情指出：“青年的命运，从来都同时代紧密相连[7]”，新时代的中国青年正在成为实现中华民族伟大复兴的绝对主力，能否正确处理青年“躺平”问题事关国家的前途和民族的命运。关注“躺平”现象，需要从内外因素两个方面同时入手，提供健康良好的成长成才环境，关注青年的情感诉求。

4.1. 筑牢青年思想防线，强化社会主义核心价值观教育

4.1.1. 坚定理想信念

思想是行动的先导，如果没有正确的思想作为引导，青年便会缺乏行动力和使命感。青年在“内卷”压力下选择躺平，意味着在人生成长和发展的关键期采取消极的态度应对学业、事业问题。这种行为选择实际上表明青年自我认同和理想信念的缺失。日本式的“低欲望社会”值得警惕，我们必须加强青年理想信念教育，重塑青年的奋斗决心与信心，鼓励青年将个人理想同国家共同理想结合起来，强化青年作为社会发展主体的意识。强化青年思想政治教育工作，正确认识社会发展的长期性、曲折性以及前途的光明性，为青年积极奋斗提供不竭的精神动力。

4.1.2. 引导树立正确劳动观念

劳动是人类社会活动的基础，是一切幸福的源泉。知之真切笃行处便是行，青年应该明白，面对充斥社会各层面的“内卷”问题，选择消极“躺平”的应对之法无法解决实质性的问题。物质资料的充裕无论对个人的前途还是国家的未来都至关重要。应该引导青年正确看待物质基础和精神追求之间的关系，树立正确的奋斗观、幸福观，切实增强专业本领素养，为追求美好生活奠定坚实的物质基础。

4.2. 优化社会生存环境，为青年成长成才保驾护航

4.2.1. 完善激励机制

处于转型时期的中国，经济发展速度迅猛，社会制度建设不应该滞后。应该重点关注青年在社会生存期间的公平公正问题，国家要有意识推进社会激励机制的建设，健全青年权益保障的法律法规，为青年构建公平竞争的赛道和规则。

4.2.2. 维护青年权益

青年不只是国家发展的依靠力量，还是国家发展的目的之一。国家、社会、学校、家庭应该协同努力，破除以学业和工作成就作为衡量青年的唯一价值标准，关注青年健康全面发展。同时，以制度保障青年具备良性的劳动环境，解决配套公共服务的覆盖面和水平问题，使青年摆脱“劳动异化”的心态，拥有持续且健康的劳动意愿。

5. 总结

“内卷”和“躺平”词条在网络上的流行隐喻了当今社会人们生活的诸多现状，体现了青年对自身境遇的不满和绝望，其背后有着更深层次的社会文化动因。以马克思异化理论及其发展分析和审视当前青年面临的生存困境具有重要的现实意义。面对这一社会问题，一方面应该用社会主义核心价值观加以引导，增强青年刻苦奋斗的内生动力。另一方面，应该多措并举，为青年成长成才，担负时代重任创造良好氛围。

参考文献

- [1] 刘世定, 邱泽奇. “内卷化”概念辨析[J]. 社会学研究, 2004(5): 96-110.

-
- [2] 严春妹. 希拉里·曼特尔小说研究[M]. 上海: 上海交通大学出版社, 2016: 192.
- [3] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集(第1卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 158-164.
- [4] 路保险. 马克思异化理论及对当代中国的启示[D]: [硕士学位论文]. 喀什: 喀什大学, 2017.
- [5] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生——社会加速批判理论大纲[M]. 上海: 上海人民出版社, 2018: 33-127.
- [6] 马俊峰, 马乔恩. “社会加速”与“美好生活”之间的张力与超越——基于马克思主义资本批判逻辑的分析[J]. 南京大学学报(哲学·人文科学·社会科学), 2019, 56(6): 14-22.
- [7] 习近平. 在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的讲话[J]. 内蒙古宣传思想文化工作, 2022(3): 4-9.