

马克思主义矛盾分析法的核心要义及其对破解当代青年成长困境的实践指引

吴博昆

新疆师范大学政法学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年3月4日; 录用日期: 2026年3月23日; 发布日期: 2026年4月2日

摘要

矛盾分析法是马克思主义唯物辩证法的根本方法, 是认识和改造世界的科学思想工具。本文以《矛盾论》等马克思主义经典文本为核心依据, 系统梳理矛盾分析法的核心要义, 结合当前我国社会转型期当代青年面临的学业就业内卷、理想现实落差、个体选择与社会期待冲突、物质与精神失衡等现实困境, 运用矛盾分析法剖析困境背后的矛盾本质, 探索破解青年成长困境的实践路径。研究旨在为当代青年运用马克思主义科学方法应对成长难题、实现健康发展提供切实可行的理论指引, 也为马克思主义哲学大众化提供实践参考。

关键词

马克思主义, 矛盾分析法, 当代青年, 成长困境, 实践路径

The Core Tenets of Marxist Contradiction Analysis Method and Its Practical Guidance for Resolving the Growth Dilemmas of Contemporary Youth

Bokun Wu

Xinjiang Normal University of Political Science and Law, Urumqi Xinjiang

Received: March 4, 2026; accepted: March 23, 2026; published: April 2, 2026

Abstract

Contradiction analysis method is the fundamental method of Marxist materialist dialectics, as well

文章引用: 吴博昆. 马克思主义矛盾分析法的核心要义及其对破解当代青年成长困境的实践指引[J]. 哲学进展, 2026, 15(4): 81-87. DOI: 10.12677/acpp.2026.154137

as a scientific ideological tool for understanding and transforming the world. Taking Marxist classic texts such as *On Contradiction* as the core basis, this paper systematically sorts out the core tenets of the contradiction analysis method. Combined with the realistic dilemmas faced by contemporary youth in China's current period of social transformation, including involution in academic studies and employment, the gap between ideal and reality, the conflict between individual choices and social expectations, and the imbalance between material pursuits and spiritual enrichment, this paper applies the contradiction analysis method to dissect the essence of contradictions behind these dilemmas and explores the practical paths to resolve youth growth dilemmas. This study aims to provide practical and feasible theoretical guidance for contemporary youth to use Marxist scientific methods to cope with growth challenges and achieve sound development, and also offer practical reference for the popularization of Marxist philosophy.

Keywords

Marxism, Contradiction Analysis Method, Contemporary Youth, Growth Dilemmas, Practical Paths

Copyright © 2026 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. 引言

马克思主义哲学是科学的世界观与方法论的统一，其核心价值在于为人们认识世界、改造世界提供科学的思想工具。矛盾分析法作为唯物辩证法的核心与根本方法，集中体现了马克思主义哲学“改变世界”的实践品格。恩格斯在《反杜林论》中明确指出：“辩证法不过是关于自然、人类社会和思维的运动和发展的普遍规律的科学”[1]，而对立统一规律作为辩证法的实质与核心，正是矛盾分析法的理论根基。毛泽东同志在《矛盾论》中进一步强调：“事物的矛盾法则，即对立统一的法则，是唯物辩证法的最根本的法则”[2]，系统构建了矛盾分析法的理论体系，为我们分析和解决一切现实问题提供了清晰的逻辑框架。

当前，我国正处于社会转型的关键时期，市场经济的快速发展与社会竞争的日益加剧，使当代青年在成长过程中面临着多重现实困境。共青团中央、中国社会科学院社会学研究所联合发布的《中国青年发展报告(2024)》显示，当代青年群体中，64.2%的受访者存在不同程度的学业、就业焦虑，51.7%的青年表示面临理想与现实的落差、个人选择与社会期待的冲突等核心成长问题[3]。这些困境不仅影响了青年的身心健康，也制约了青年的成长发展。不少青年面对困境时，要么回避矛盾、消极躺平，要么盲目跟风、陷入内耗，其核心原因在于缺乏科学的思想方法，无法正确认识和处理成长中的矛盾。基于此，本文以矛盾分析法为工具，剖析青年成长困境的本质，探索破解困境的现实路径，为青年成长提供理论指引。

2. 马克思主义矛盾分析法的核心要义

矛盾分析法是以对立统一规律为核心，认识事物矛盾、解决事物矛盾的方法总和，其核心要义可概括为四个相互联系的基本维度，构成了完整的科学方法论体系。

2.1. 矛盾的普遍性：矛盾是事物发展的常态与根本动力

矛盾的普遍性，又称矛盾的绝对性，是矛盾分析法的逻辑前提。列宁在《谈谈辩证法问题》中指出：“统一物之分为两个部分以及对它的矛盾着的部分的认识，是辩证法的实质”[4]，揭示了矛盾存在的普

遍性。毛泽东同志在《矛盾论》中进一步明确，矛盾的普遍性包含两重含义：“其一是说，矛盾存在于一切事物的发展过程中；其二是说，每一事物的发展过程中存在着自始至终的矛盾运动” [2]。

这一原理表明，矛盾无处不在、无时不有，没有矛盾就没有世界。无论是自然界的运动变化，还是人类社会的发展变革，抑或是个人的成长历程，本质上都是矛盾运动的过程。恩格斯在《反杜林论》中以运动为例指出：“运动本身就是矛盾”，“矛盾客观地存在于事物和过程本身中”， [1]印证了矛盾的普遍性是客观存在的，不以人的意志为转移。对于个人成长而言，成长的过程本质上就是不断出现矛盾、解决矛盾的过程，生活中遇到的困境、压力、挫折，都是矛盾的具体体现，是成长的常态，而非偶然的意外。

2.2. 矛盾的特殊性：具体问题具体分析是马克思主义活的灵魂

矛盾是普遍存在的，但不同事物的矛盾具有本质区别，这就是矛盾的特殊性，又称矛盾的相对性。马克思在《资本论》中指出，不同的自然环境与生产条件，决定了不同公社的生产方式、生活方式存在本质差异 [1]，揭示了不同事物矛盾的特殊性。列宁进一步明确提出：“马克思主义的活的灵魂：对具体情况作具体分析” [4]，确立了矛盾特殊性原理的实践价值。

毛泽东同志在《矛盾论》中系统阐释了矛盾特殊性的五种情形，强调“不同质的矛盾，只有用不同质的方法才能解决” [2]。这一原理表明，不同事物的矛盾具有不同的本质，同一事物在不同发展阶段的矛盾也存在差异，同一矛盾的两个方面在不同情境下也有不同特点。对于当代青年而言，同样是就业焦虑，有的源于专业能力不足，有的源于职业定位模糊，有的源于选择困难，不同的矛盾本质需要不同的解决方法。如果忽视矛盾的特殊性，盲目照搬他人的经验、跟风他人的选择，不仅无法解决矛盾，反而会加剧迷茫与内耗。

2.3. 主要矛盾与矛盾的主要方面：坚持两点论与重点论的统一

在复杂事物的发展过程中，往往存在多个矛盾，其地位与作用存在本质差异，这就要求我们坚持两点论与重点论的统一。毛泽东同志在《矛盾论》中明确指出：“在复杂的事物的发展过程中，有许多的矛盾存在，其中必有一种是主要的矛盾，由于它的存在和发展规定或影响着其他矛盾的存在和发展” [2]，事物的性质主要是由取得支配地位的矛盾的主要方面所规定的 [2]。

这一原理是矛盾分析法最具实践操作性的内容。所谓重点论，就是要抓住主要矛盾与矛盾的主要方面，把握事物发展的核心与关键，避免眉毛胡子一把抓；所谓两点论，就是在抓住核心矛盾的同时，兼顾次要矛盾与矛盾的次要方面，避免顾此失彼。列宁曾指出：“要善于在每个时机找出链条上的一个特殊环节，必须全力抓住这个环节，以便抓住整个链条并稳稳地准备过渡到下一个环节” [4]，正是对重点论的深刻阐释。对于在校大学生而言，成长中的主要矛盾是提升专业能力与综合素质、为人生发展奠定基础，这一矛盾决定了大学生生活的核心方向，若将精力过度放在兼职、娱乐等次要矛盾上，必然会本末倒置；同时，在抓好专业学习的同时，也要兼顾身心健康、人际交往等次要矛盾，实现全面发展。

2.4. 矛盾的同一体性与斗争性：在对立统一中推动事物发展

同一体性与斗争性是矛盾的两个根本属性，二者的相互联结构成了矛盾运动的完整过程。毛泽东同志指出：“一切事物中包含的矛盾方面的相互依赖和相互斗争，决定一切事物的生命，推动一切事物的发展” [2]。所谓斗争性，是指矛盾双方相互对立、相互排斥的属性；所谓同一体性，是指矛盾双方相互依存、相互贯通、在一定条件下相互转化的属性。

马克思在《政治经济学批判导言》中以生产与消费的关系为例，深刻阐释了矛盾的同一体性：“生产

直接是消费，消费直接是生产。每一方直接是它的对方。可是同时在两者之间存在着一种中介运动”[1]，揭示了矛盾双方不仅相互对立，更相互依存、相互转化。恩格斯也指出：“对立的两极都向自己的对立面转化”[1]，印证了矛盾转化的客观性。这一原理表明，矛盾的斗争性是事物发展的动力，而矛盾的统一性则为事物的发展提供了可能，二者不可分割。对于青年成长而言，压力与动力、顺境与逆境、成功与失败，都是既对立又统一的矛盾，在一定条件下可以相互转化。面对困境，只有把握矛盾的统一性，才能在对立中看到转化的可能，推动矛盾向积极方向发展。

3. 当代青年成长困境的主要表现与矛盾本质

当代青年成长于改革开放深化、经济社会快速发展的新时代，拥有更优越的发展条件与更多元的人生选择，但同时也面临着多重成长困境。这些困境本质上是青年成长过程中各种矛盾的集中体现，只有运用矛盾分析法，才能看清其本质。

3.1. 当代青年成长困境的主要表现

结合当前青年群体的现实境遇，其成长困境集中体现为四个核心维度，具有普遍性与典型性。

第一，学业与就业的“内卷”焦虑。这是当代青年最核心的困境。随着高等教育的普及，考研、考公的竞争日益激烈，2024年全国考研报名人数达438万，公务员考试平均报录比超过60:1[5]，2025年全国高校毕业生规模达1179万人，再创历史新高，毕业季16~24岁城镇青年失业率曾攀升至17.8%，就业市场结构性矛盾持续凸显[6]。大学生为绩点、保研、升学展开激烈竞争，陷入“不内卷就没有出路”的集体焦虑。步入社会后，就业市场的结构性矛盾加剧，青年面临“毕业即失业”的风险，职场中的KPI压力、晋升压力、裁员风险，使不少青年陷入“越努力越焦虑”的内耗之中[7]。

第二，理想与现实的落差困境。青年时期是理想信念形成的关键时期，几乎每个青年都有对人生的美好期许，但步入社会后，理想与现实往往存在巨大落差：想要的工作难以获得，从事的工作缺乏价值感；想要在大城市立足，却面临高昂的生活成本；想要实现自我价值，却不得不面对琐碎的现实生活。这种落差使不少青年的信念感崩塌，陷入“努力无意义”的消极情绪，甚至选择“躺平摆烂”，放弃对理想的追求。有研究显示，78%的职场青年认为当前工作缺乏价值感，超六成青年表示自身职业发展与人生预期存在显著差距，这种落差是催生青年颓废心态的核心诱因[8]。

第三，个体选择与社会期待的冲突困境。当代青年面临着来自家庭、社会的多重期待：父母希望子女获得稳定的工作、早日成家立业；社会以财富、地位等单一标准定义成功；同辈群体的人生节奏形成了无形的压力。不少青年在这种期待中迷失自我，被迫按照他人的期待选择人生道路，做着不喜欢的工作、过着不想要的生活，内心充满矛盾与痛苦，甚至出现严重的身份认同危机[9]。北京师范大学2024年的调研显示，75.3%的青年认为个人成长比满足社会期待更重要，但超半数青年表示曾因家庭与社会压力放弃自身的职业与人生选择，在“符合他人期待”与“坚持自我”的拉扯中陷入深度精神内耗[10]。

第四，物质追求与精神丰盈的失衡困境。随着市场经济的发展，消费主义思潮在青年群体中广泛传播，不少青年被物质欲望裹挟，陷入超前消费、借贷消费的陷阱，追求精致的物质生活。但物质欲望的满足并没有带来精神的丰盈，反而使不少青年陷入更深的空虚与迷茫，找不到人生的意义与价值，只能通过碎片化的娱乐麻痹自我，形成“物质越丰富，精神越贫瘠”的恶性循环[11]。在物质欲望的侵袭下，过度追求虚假精神需要的满足使这些青年的精神生活变得庸俗不堪[8]。

3.2. 当代青年成长困境的矛盾本质

运用矛盾分析法剖析上述困境，其本质是青年在成长过程中对矛盾规律的认识偏差与应对失当，集中体现为四个方面。

首先，困境的产生是矛盾普遍性的必然体现，而不少青年陷入消极情绪的核心原因，是否认矛盾的普遍性。马克思主义认为，矛盾是事物发展的常态，每个时代的青年都有属于自己的成长困境，父辈青年面临的是温饱与生存的矛盾，当代青年面临的是发展与价值实现的矛盾，这是社会转型期必然出现的客观现象[12]。但不少青年遇到困境时，往往将其视为个人的不幸，抱怨“为什么只有我这么难”，不敢正视矛盾，只会回避、抱怨，最终在矛盾中越陷越深。这种认知偏差的核心，是未能理解“没有矛盾就没有发展”的基本规律，将矛盾的客观存在等同于人生的意外挫折，进而丧失了直面矛盾、解决矛盾的主动性。

其次，不少青年无法走出困境，根源在于忽视了矛盾的特殊性，没有做到具体问题具体分析。很多青年面对困境时，习惯于盲目跟风、照搬他人经验，别人考研自己也考研，别人考公自己也考公，别人躺平自己也躺平，完全忽视了自身的实际情况与矛盾的特殊性。同样的困境，不同的个体有不同的本质原因，用统一的方法解决不同的矛盾，必然无法对症下药，最终只会加剧迷茫与内耗。

再次，青年群体的普遍内耗，本质上是违背了两点论与重点论的统一，没有抓住成长中的主要矛盾。当代青年面临的压力是多维度的，不少人陷入内耗的核心原因，是分不清矛盾的主次，将所有的矛盾都视为主要矛盾，眉毛胡子一把抓。比如刚入职场的青年，过度纠结于同事的评价、薪资的微小差距，却忽视了“提升职业能力、积累工作经验”这一主要矛盾；想要改变现状的青年，同时设定过多目标，分散了精力，最终一事无成，陷入自我否定。同时，不少青年看待问题时，只看到矛盾的次要方面，过度放大社会的阴暗面与竞争的残酷性，却忽视了时代发展的机遇与自身的成长潜力，最终陷入消极悲观的情绪。这种认知偏差，本质上是未能把握“事物的性质由主要矛盾的主要方面决定”的核心逻辑，既无法抓住成长的核心主线，也无法认清发展的主流趋势，在琐碎的次要矛盾中消耗了自身的精力与信心[13]。

最后，不少青年面对困境时的消极逃避，源于只看到了矛盾的斗争性，忽视了矛盾的一同性。很多青年面对挫折时，只看到了困境的消极面，认为压力只会带来痛苦，挫折只会导致失败，却没有看到矛盾双方在一定条件下可以相互转化。压力可以转化为动力，挫折可以转化为成长的经验，逆境可以转化为人生的财富。正是因为忽视了矛盾的一同性，不少青年无法看到困境中的成长机遇，不会主动创造条件推动矛盾向积极方向转化，最终被困在原地，无法前进。

4. 运用矛盾分析法破解青年成长困境的实践路径

马克思指出：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，问题在于改变世界”[1]。矛盾分析法的核心价值，不在于解释矛盾，而在于解决矛盾。面对成长困境，当代青年只有自觉运用矛盾分析法，才能找到破解困境的科学路径。

4.1. 正视矛盾的普遍性，树立正确的成长观

破解困境的前提，是正视矛盾的普遍性，树立科学的矛盾观与成长观。首先，要认识到矛盾是成长的常态，没有矛盾就没有成长。毛泽东同志指出：“什么叫问题？问题就是事物的矛盾。哪里有没有解决的矛盾，哪里就有问题”。成长过程中遇到的困境、压力、挫折，都是客观存在的矛盾，是每个青年成长的必经之路，而非个人的不幸。只有接受矛盾的普遍性，才能摆脱“困境不该出现”的执念，以平和的心态面对成长中的不完美。

其次，要认识到矛盾是事物发展的根本动力，解决矛盾的过程就是成长的过程。人类社会的发展，是在不断解决社会矛盾的过程中实现的；个人的成长，也是在不断解决成长矛盾的过程中实现的。每解决一个矛盾，个人的能力就会得到提升，人生就会向前推进一步。面对矛盾与困境，不应害怕、回避，而应将其视为成长的机遇，主动面对、积极解决，在解决矛盾的过程中实现自我成长。

4.2. 把握矛盾的特殊性，走适合自身的成长道路

破解迷茫与内耗的核心，是把握矛盾的特殊性，坚持具体问题具体分析，找到适合自己的人生道路。首先，要停止盲目对比，认清自身的矛盾特殊性。每个人的家庭背景、成长经历、性格特点、能力优势都存在本质差异，这决定了每个人的成长节奏、人生道路、适合的生活方式都是不同的。别人的成功路径无法复制，别人的幸福标准也不适用于自己。青年应静下心来，客观分析自身的优势与短板、兴趣与追求，认清自身面临的矛盾的本质，才能找到适合自己的解决方法。

其次，要拒绝单一的成功标准，尊重自身的人生选择。矛盾的特殊性原理决定了人生的成功标准必然是多元的。对于热爱稳定的人而言，安稳的生活是成功；对于热爱挑战的人而言，拼搏创业是成功；对于热爱生活的人而言，平淡幸福的小日子也是成功。青年应摆脱社会单一成功标准的束缚，尊重自己的内心选择，不被他人的期待与同辈的节奏裹挟，走出属于自己的成长道路。

4.3. 坚持两点论与重点论的统一，抓住核心矛盾摆脱内耗

摆脱内耗的关键，是坚持两点论与重点论的统一，抓住成长中的主要矛盾，集中精力解决核心问题。首先，要学会分清主次矛盾，把握成长的核心方向。在人生的不同阶段，都有一个核心的主要矛盾，这一矛盾的解决，会带动其他次要矛盾的迎刃而解。青年应在每个阶段，都明确自身的主要矛盾，将主要精力放在解决核心矛盾上：在校期间，核心矛盾是提升综合素质，为人生发展奠基；初入职场，核心矛盾是积累工作经验，提升职业能力；面临经济压力，核心矛盾是提升收入能力，改善经济状况。只有抓住核心矛盾，才能避免陷入细节的内耗，找到成长的正确方向。

其次，要坚持两点论，统筹兼顾次要矛盾，分清事物的主流与支流。在抓住主要矛盾的同时，也要兼顾身心健康、人际交往、家庭关系等次要矛盾，避免顾此失彼，实现全面发展。同时，看待社会与自身，要分清矛盾的主要方面，把握主流：看待时代发展，既要看到竞争与压力，更要看到时代为青年提供的广阔发展空间，这是矛盾的主要方面；看待自身，既要看到自己的不足与失败，更要看到自己的成长与进步，避免因一次挫折就全盘否定自己。

4.4. 把握矛盾的同一体性，在困境中寻找成长机遇

走出消极情绪的核心，是把握矛盾的同一体性，学会在对立中把握统一，主动创造条件推动矛盾向积极方向转化。首先，要辩证看待困境，看到矛盾转化的可能性。任何事物都具有两面性，矛盾的双方在一定条件下可以相互转化。压力与动力、挫折与经验、逆境与成长，都是可以相互转化的。考研失败、求职碰壁、工作受挫，看似是人生的困境，实则是认清自身不足、积累经验、磨炼意志的机会。青年应学会换个角度看待困境，在消极中看到积极的可能，摆脱悲观情绪的束缚。

其次，要主动创造条件，推动矛盾向积极方向转化。矛盾的转化不是自发实现的，必须具备一定的条件。想要让压力转化为动力，让挫折转化为成长的财富，就必须主动行动，创造转化的条件。面对就业压力，只有将焦虑的时间用于提升专业能力、积累实践经验，才能将压力转化为前进的动力；面对理想与现实的落差，只有立足现实、脚踏实地提升自己，才能逐步缩小差距，实现理想。只有主动行动，才能真正解决矛盾，破解成长困境。

5. 结语

矛盾分析法作为马克思主义唯物辩证法的根本方法，从来都不是书斋里的抽象理论，而是贴近生活、指导实践的科学工具。它为当代青年破解成长困境提供了清晰的逻辑框架与实践路径：只有正视矛盾的普遍性，才能以积极的心态面对成长；只有把握矛盾的特殊性，才能走出适合自己的人生道路；只有坚

持两点论与重点论的统一，才能摆脱内耗、把握成长的核心方向；只有把握矛盾的同一性，才能在困境中找到成长的机遇。

当代青年是国家发展的未来与民族复兴的希望，其成长发展直接关系到国家的前途命运。面对新时代的机遇与挑战，当代青年应主动学习和掌握马克思主义的科学思想方法，自觉运用矛盾分析法认识世界、改造世界，坚定理想信念，脚踏实地，在解决成长矛盾的过程中实现自我提升，在时代的浪潮中走出属于自己的人生道路，成长为担当民族复兴大任的时代新人。

参考文献

- [1] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集(第一至四卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2012.
- [2] 毛泽东. 毛泽东选集(第一卷) [M]. 北京: 人民出版社, 1991.
- [3] 共青团中央, 中国社会科学院社会学研究所. 中国青年发展报告(2024) [R]. 北京: 社会科学文献出版社, 2024: 47.
- [4] 列宁. 列宁选集(第二、四卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2012.
- [5] 教育部. 2024 年全国教育事业发展统计公报[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202506/t20250611_1193760.html, 2005-06-11.
- [6] 教育部. 2025 届全国普通高校毕业生就业创业工作会议召开[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/xw_zt/moe_357/2025/2025_zt21/gzbs/
- [7] 田丰. 当代青年“内卷”的生成逻辑与破解路径[J]. 中国青年社会科学, 2021(3): 11-18.
- [8] 陈文娟, 曹子阳. 新时代青年精神生活的表现样态、发展趋向及其现实启示[J]. 思想理论教育导刊, 2024(5): 117-126.
- [9] 刘宏森. 社会期待与青年自我认同的冲突与调适[J]. 中国青年研究, 2020(5): 22-28.
- [10] 北京师范大学青年发展研究中心. 2024 年中国青年自我认同与发展调研报告[R]. 北京: 北京师范大学青年发展研究中心, 2024.
- [11] 沈江平. 消费主义思潮对青年价值观的侵蚀与应对[J]. 马克思主义研究, 2021(7): 111-120.
- [12] 白岩, 王健. 当技术“加速”成为生存竞赛: 青年就业的结构性困境——基于“速度差异”框架的解析[J]. 中国青年研究, 2026(3): 107-116+120.
- [13] 万美容, 李琳. 新时代青年挫折教育的唯物辩证法审视[J]. 中国青年社会科学, 2024(3): 36.