

罗萨社会加速理论视域下“内卷”现象的生成与破解

郑文文

郑州大学哲学学院, 河南 郑州

收稿日期: 2026年4月7日; 录用日期: 2026年4月27日; 发布日期: 2026年5月15日

摘要

“内卷”是加速社会中个体异化的新形态, 哈特穆特·罗萨从“社会加速”的理论视角对这一现代性困境作出新的理论阐释, 其社会加速理论从技术的加速、社会变化的加速与生活节奏的加速三个维度分析了内卷的生成逻辑。进一步而言, 自我推动的加速循环机制、效率驱动的经济引擎和加速的文化预言又构成了内卷背后的深层驱动力。走出内卷的困境既需要从国家和社会实践层面校正单一效率导向的加速逻辑, 推动社会评价体系多元重构; 也需要从个体主观层面建立共鸣关系, 回归沉思生活, 重建人与世界的真实联结。

关键词

社会加速理论, 内卷, 异化

The Emergence and Resolution of the “Involution” Phenomenon from the Perspective of Hartmut Rosa’s Social Acceleration Theory

Wenwen Zheng

School of Philosophy, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: April 7, 2026; accepted: April 27, 2026; published: May 15, 2026

Abstract

“Involution” is a new form of individual alienation in an accelerated society. From the theoretical

perspective of social acceleration, Hartmut Rosa offers a renewed interpretation of this modern predicament. His theory of social acceleration analyzes the generative logic of involution along three dimensions: technological acceleration, the acceleration of social change, and the acceleration of the pace of life. Furthermore, the self-propelling cyclical mechanism of acceleration, the efficiency-driven economic engine, and the cultural prophecy of acceleration together constitute the deeper driving forces behind involution. To overcome the predicament of involution, it is necessary not only, at the level of the state and social practice, to correct an acceleration logic oriented toward a single criterion of efficiency and promote a pluralistic reconstruction of the social evaluation system, but also, at the level of individual subjectivity, to establish relations of resonance, return to the contemplative life, and rebuild an authentic connection between human beings and the world.

Keywords

Social Acceleration Theory, Involution, Alienation

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

“内卷”一词的文化概念最早由亚历山大·戈登威泽提出，后经克利福德·格尔茨和黄宗智等学者不断扩展，逐渐被用于解释中国社会发展中的现实问题。“当前国内学界主要将内卷理解为个人为了在竞争中占据优势而不得不最大限度地消耗自己的一种社会现象。” [1]

在当代社会生活中，“内卷”及其衍生表达已成为个体描述自身生存状态的重要符号。在动态变化的社会中，人们希望通过不断内卷自己跟上时代发展的节奏，然而，个体在不断努力中却往往如同置身滚轮之中的仓鼠般，看似持续前进，实则始终被困在无止境的自我加码与目标追逐之中。从教育、就业到职业发展阶段，内卷贯穿个体生命历程，并表现为持续加码的竞争压力。但与此同时，因为“宁可累死自己，也要卷死他人”的扭曲心理，个体的身体和精神状态在这种内卷中也受到了不同程度的摧残。

针对这一社会现实困境，德国社会学家、法兰克福学派第四代代表人物哈特穆特·罗萨在其社会加速理论中，从“社会加速”的视角对其困境作出了新的理论阐释，并为理解现代社会的运行逻辑提供了重要的理论工具。

2. 社会加速维度下内卷现象的生成逻辑

罗萨把社会加速分为了三个维度，分别是技术的加速、社会变化的加速和生活节奏的加速。这三个维度并不是彼此割裂、相互独立的，而是在现代社会运行过程中相互交织、相互强化，共同塑造了个体内卷的生存状态。

(一) 技术的加速

在现代社会中，技术高度发达，飞机、高铁等交通工具大幅压缩了空间距离，智能通信设备则使跨地域交流几乎实现即时化。技术进步本应节省路途、通信和信息处理所耗费的时间，但现实结果却常常是个体变得更加忙碌。罗萨认为，虽然加速缩短了时间，但是个体的行为量却增加了，节省的时间又去做其他事情，甚至出现了“多任务处理”的情况。由于技术的发展导致工作界限的模糊，让随时随地工作成为可能，很多工作者下班或者假期还在处理公务，仍然没法休息和放松。技术加速不仅带来了时空压缩，也同步提高了效率要求与竞争标准，从而为“内卷”的生成提供了现实基础。

(二) 社会变化的加速

罗萨把社会变化的加速定义为“指导行为的经验和期待的失效的速度的提高，以及分别在功能领域、价值领域和行为领域将某个特定的时间段确定为现在的缩短。”([2], p. 92)如果说技术的加速是内卷的效率前提，那么社会变化的加速则构成了内卷的焦虑基础。无论是产业结构的调整、知识与信息的更迭，还是新设备的出现等等都让身处在这个动态社会的人们不得不去适应和学习新的事物，“仿佛在所有的生活领域都像站在‘滑溜溜的斜坡’上一样”([2], p. 139)，害怕在这个动态变化的社会中掉队。既有的经验和预期已经渐渐失效，人们越来越难以在稳定的时间序列中安排人生，时间的连续性由此被打断；而对未来不确定性的焦虑，又进一步转化为持续性的“时间压力”，迫使个体在单位时间内处理更多任务。

(三) 生活节奏的加速

在当代社会生活中，“很忙”“没时间”“赶时间”等日常表达频繁出现，折射出生活节奏持续加快的现实状态。罗萨把生活节奏的加速定义为时间资源短缺下，“每个时间单位里行为事件或体验事件的增多。”([2], p. 94)在日常生活中，人们希望能体验更多的事情，这样就能达到美好的生活状态，所以就出现“打卡”“特种兵”的旅游形式。就连睡眠时间也大幅度减少，根据《中国睡眠研究报告 2022》¹的数据，2012 年中国人睡眠平均时长为 8.5 小时，而在《2025 中国睡眠健康研究白皮书》²中则显示，中国人睡眠平均时长已经缩短为 6.85 小时，睡眠时长减少了近 1.7 小时，在当下生活节奏加快的状态下，拥有充足的睡眠对个体来说似乎成了一件奢侈的事情，个体希望能减少自己的睡眠时间做更多的事情，生活节奏的持续加快及其所导致的时间匮乏，使个体在日常生活的诸多领域中都不同程度地陷入内卷状态。

3. 内卷背后的深层驱动力

前文已从技术的加速、社会变化的加速和生活节奏的加速三个维度分析了“内卷”的生成机制。进一步追问，加速社会得以持续运转的深层驱动力又是什么？罗萨分别从自我推动的加速循环机制、经济引擎和文化引擎来进行剖析。

(一) 自我推动的加速循环机制

罗萨认为技术的加速、社会变化的加速和生活节奏的加速这三个维度并不是独立的，而是相互推动，形成闭环从而使加速成为了自我加强的“反馈系统。”([2], p. 179)技术加速压缩了行动时间并提高了效率，而效率提升又带来更高的制度期待与更多任务负荷，进而推动社会结构和制度安排的持续调整，也就推动了社会变化的加速。因为社会变化太快，迫使个体去适应更快的节奏，造成时间资源的短缺，个体被迫陷入内卷通过压缩行为事件的时间来缓解时间的短缺，这也导致了生活节奏的加速。由于生活节奏越快个体对于节省时间的需求就越强烈，就又进一步推动了技术的加速，如此一来，加速循环机制不断地闭环推动强化。

在这种自我强化的加速循环机制中，个体并不是主动追求“内卷”，而是在整体速度不断提升的状况下被迫加入竞争，每个人为了保持在原有位置上都必须追加时间和精力投入，但当所有人都采取同样策略来应对此种状况时，就会陷入投入不断增加而结果并未改善的“内卷”局面。

(二) 经济引擎：时间就是金钱

罗萨认为资本主义的经济逻辑是社会加速的外部驱动力之一，在资本主义经济领域中时间不再是生命的展开，而是作为资本增值的生产要素，所以在现代社会中“时间就是金钱”([2], p. 192)。为追求利润

¹中国社会科学院社会学研究所，喜临门睡眠研究院. 中国睡眠研究报告 2022. 2022-03-18. <https://news.cctv.com/2022/03/18/ARTIHIW8RdCfbhwQIRDIU8nB220318.shtml>, 2026-03-06.

²中国睡眠研究会. 2025 中国睡眠健康研究白皮书. 2025-03-20. <http://m.chinesesleepresearchsociety.org/nd.jsp?id=945>, 2026-03-06.

最大化，资本不断压缩生产与流通中的周转时间，以加快剩余价值生产。在这一过程中，个体时间被纳入资本增殖逻辑，成为可计算、可利用的重要资源，当时间被纳入资本增殖逻辑后，速度便获得了正当性。企业以更高效率、更快响应和更强绩效作为竞争手段，劳动者则被要求在更短时间内完成更多任务。与此同时，这种逻辑又通过教育、招聘和晋升机制向整个社会扩散，促使个体不断通过技能积累、自我投资和能力证明等各种方式来自我优化，例如在职场招聘中设置的35岁年龄门槛体现了资本逻辑对劳动者时间利用效率的极致追求，这种状况在教育儿童界也进一步延伸，原本属于儿童自由成长、兴趣探索的阶段而不断被纳入培训、竞赛等各种能力提升上。

(三) 文化引擎：加速的预言

“现代社会的重点都在于此世的世界，而不是死后的世界……于是，在这样的生命观当中，好的生活就是丰富的生活，也就是有丰富的体验与能够充分自我实现的生活。” ([3], p. 35)现代社会的人们在此种文化引导下“加倍快” ([3], p. 36)地过生活，希望能够在有限的生命时间里实现美好幸福的生活。

在对“幸福预言”的推动下，个体自主地不断更新、优化自己，把对未来的持续规划填满当下的生活时间。也正是在这样的文化预言下，个体间的竞争加剧，就算失败了，个体也只是认为自己的努力和能力不够，而不是这个社会结构、资源分配和筛选制度造成的，然后个体就又会陷入不断持续优化的内卷当中，所以内卷成为了个体看似“主动参与”，实则“被动塑造”的生活方式。例如当下社会中的“考公热”就形象地说明了“幸福预言”文化对个体的影响。在经济下行压力加大、就业不确定性增强的背景下，“上岸”被广泛视为获取稳定生活预期的重要路径。

4. 内卷的破解路径

当下“内卷”现象并非单纯源于个体层面的恶性竞争，而是资本增殖逻辑下的效率至上原则、幸福预言的文化观念与自我推动的循环机制共同作用的结果，因此需要国家、社会和个体协同发力，才能真正破解内卷造成的异化困境。

(一) 国家社会实践层面

1. 校正单一效率导向的加速逻辑

前文已从经济引擎层面分析了资本为了实现增殖如何驱动效率为核心的加速逻辑：通过将时间不断转化为增殖的生产要素，以此提高效率，加剧竞争，导致个体陷入了“内卷”。所以要想校正单一效率导向的加速逻辑就需要从“时间”入手，限制资本对时间的过度占有，把原本属于个体的生活时间归还于个体本身，使技术进步和制度运行重新回到服务于人的生活质量与全面发展上来。国家政府部门应完善相关的劳动法，明确工作界限，不再隐秘地占有个体生活时间。与此同时，避免让个体因为不稳定的状态陷入持续优化竞争的内卷状态，相关部门应完善保障制度和公平分配机制。一方面，国家应进一步强化民生保障，提升教育、医疗、住房、养老等公共服务的资源配置均衡性与合理性，例如在教育方面可借鉴瑞典的“教育券”计划从而达到平等择校权，“即所有的家庭都有权选择市立学校或私立学校就学，而不必要顾及自身的经济处境和财富状况。” [4]另一方面，国家还应完善收入分配与再分配机制缓解资源过度集中并健全就业保障，例如可以为失业者提供技能培训-工作分配-社保缴纳一站式保障服务政策，缓解个体因对未来失业造成不稳定的焦虑，从而减弱过度竞争的外部因素。

2. 推动多元社会评价体系的重构

在加速社会的文化逻辑中，“美好生活”常被理解为拥有丰富体验和持续自我实现的充实人生，在此种单一定义的文化引导下个体向着“美好生活”的路径不断优化自身。与此同时，个体价值也被不断量化并压缩为分数、学历、职业和收入等外在尺度，在这种评价体系下，本身具有差异性的个体都围绕同一套价值标准展开竞争从而陷入内卷，所以国家与社会应该推动多元评价体系的重构。

在教育领域，应该逐步引导学生对个体兴趣与综合素质多样化成长路径的自由探索，减弱唯分数、唯升学率的价值导向；在就业领域，社会组织管理者应该拓宽人才的筛选维度，减少对学历、年龄、资历等单一指标的评价体系；在社会文化层面，应该引导认同不同职业、不同能力与多样生活方式的平等价值，不再以名校、高薪、工作等单一的标准来评价个体。基于此，多元评价体系的建立不是停留在原则性的口号中，而是落实到具体的制度中，否则就容易陷入新的内卷形式。以当前的综合素质改革为例，改革的宗旨本是为了突破“唯分数”论的单一评价，但是部分家长和学校又把综合素质作为学生的“材料积累”，而陷入了新的竞争场域。因此，教育评价改革不是增加评价维度的形式，而是以学生的过程性发展为宗旨，培养德智体美劳全面且富有个性发展的人才，同时要细化评价指标和监督纠偏机制，保证政策的可操作性和过程性监管。

只有当社会真正形成多元、包容的评价体系，个体才能从设定的人生节奏中脱离出来，不再因为何时升学、何时就业、何时晋升与何时取得某种社会身份而感到焦虑，个体也能够按照自己的人生节奏展开，从而摆脱内卷。

(二) 个体主观层面

1. 建立共鸣关系

“内卷”不仅是个体间竞争的加剧而且是个体与世界关系的异化，然而“自我的关系和世界的关系是相互依存的。”([5], p. 39)罗萨认为现代社会的危机是我们不再聆听世界了，也不再感受世界了，所以需要我们重构与世界的共鸣关系。罗萨的共鸣理论强调的是主体与世界聆听与回应的关系。“重建共鸣关系的首要前提就要打破我们心中的那个基于‘提升逻辑’的掌控迷信。”([5], p. 14)在加速社会中个体在“幸福预言”的文化引导下，希望自己人生的每一步都在自己的掌控中，在这个过程中主体却失去了与世界的共鸣。一旦我们放弃支配世界的企图，“世界才能保有自己的声音，并与我们产生共鸣”([5], p. 14)，个体也才能摆脱由未来焦虑驱动的内卷状态，进而重新与自我、他人和世界建立共鸣关系。首先，与自我的关系中，个体要从优绩焦虑中解脱出来，不再把自己作为竞争的工具，关心自己真正热爱的是什么，正视自身的有限性、差异性与独特性；其次，与他人的关系中，个体不再把他人作为竞争与提防的对象，而是重新建立一种理解、倾听与回应的温情的共同体关系；最后，与世界的关系中，个体应该好好感悟自然，慢下脚步倾听自然的声音，在劳动与审美中重新感受到生活的丰富性与开放性。

2. 回归沉思生活

在加速社会中我们就像不断重复推动巨石的“西西弗斯”([3], p. 41)一样，不断地自我剥削与损耗，就算短暂的休息也只是为了更好地投入到下一轮竞争中，在这个过程中个体把自己耗尽，与此同时，个体也失去了停顿、反思和自我思考的能力，所以“我们需要一种新的生活形式，一种新型叙事，由此产生一个新时代、一种新的生命状态，把我们从飞转的停滞状态（*rasender Stillstand*）中解救出来。”([6], p. 92)那就是在“神圣的时间”中回归到沉思的生活，在这个时间中，人们无须为了到达某地或某个目标而刻意前进，“时间不再是一连串飘忽即逝、仓促的时刻。”([6], p. 89)回归沉思生活，并不代表个体脱离现实、拒绝与世界的联系，而是在现实生活中为主体保留一个能够唤醒主体意识的空白空间。个体应该保留非功利性的时间空间，从外在规训与评价中抽离，恢复阅读、冥想和独处等能力。通过回归沉思生活，个体能够逐步恢复批判性反思能力，不再盲目服从外部规训，而是在重新追问生活意义的过程中摆脱持续自我优化的内卷状态。

5. 结语

从罗萨的社会加速理论视角来看，“内卷”并不是单纯个体恶性竞争的现象，而是现代社会加速逻辑作用下的结构性结果。具体而言，加速循环机制的自我强化推动、资本增殖下的效率至上原则和幸福

预言的加速文化共同推动了“内卷”现象的生成。

由此可见，走出“内卷”的困境不是对速度的排斥，而是避免加速被单一的效率逻辑所统摄，从而导致了主体自主性和生活意义感的丧失。罗萨在一次访谈中明确指出：“我从来不认为速度本身是坏的，慢是好的”[7]。“现代化进程表现为加速的过程”([2], p. 60)，这表明了社会加速在技术进步、经济发展、制度运行和社会文化层面具有不可避免的现实基础。因此，对内卷的破解，不应理解为是对加速社会现实的浪漫拒绝，而应该理解为对加速逻辑边界的重新界定：一方面，个体在承认现代社会加速现实的同时，应该限制效率为核心的原则向生活世界的无边界扩张，通过重建共鸣关系和回归沉思生活，重新获得生活中的归属感与关联感；另一方面，在制度层面校正单一效率导向和推动建立更具包容性的评价机制。如此一来，社会才可能在必要的发展速度与个体可承受的生活节奏之间达成新的平衡，正如马克思所言“随着个人的全面发展，他们的生产力也增长起来”[8]，而“内卷”现象的破解才具有现实的可能性。

参考文献

- [1] 翟家慧. 超越“内卷”困境的尝试及其乌托邦属性——罗萨《不受掌控》的唯物史观审思[J]. 理论建设, 2025, 41(2): 102-112.
- [2] [德]哈特穆特·罗萨. 加速——现代社会中时间结构的改变[M]. 董璐, 译. 北京: 北京大学出版社, 2015.
- [3] [德]哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生——社会加速批判理论大纲[M]. 郑作彘, 译. 上海: 人民出版社, 2018.
- [4] 林炊利. 瑞典的教育券计划述评[J]. 外国中小学教育, 2011(7): 44-46+22.
- [5] [德]哈特穆特·罗萨. 不受掌控[M]. 郑作彘, 马欣, 译. 上海: 人民出版社, 2022.
- [6] [德]韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [7] Torres, F. and Rosa, H. (2021) Acceleration Theory, Temporal Regimes, and Politics Today. An Interview with Hartmut Rosa. *Res Publica. Revista de Historia de las Ideas Políticas*, 24, 519-523. <https://doi.org/10.5209/rpub.79249>
- [8] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集(第三卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2012: 365.