

内卷与躺平：唯物史观视域下当代青年劳动心态剖析

刘雨轩

新疆师范大学马克思主义学院，新疆 乌鲁木齐

收稿日期：2026年7月3日；录用日期：2026年7月25日；发布日期：2026年8月5日

摘 要

近年来，“内卷”与“躺平”作为一组互为镜像的流行话语，以悖谬性的并置方式呈露出当代青年在劳动领域的深层生存困境。“内卷”表征着既定结构内竞争的白热化与意义的耗散，“躺平”则隐喻着对过度消耗的消极退却与象征性抗议。二者并非孤立的心理现象，而是同一结构性困境的两种反应方式。本文以唯物史观为理论框架，坚持社会存在决定社会意识的基本方法论原则，从生产力与生产关系的矛盾运动出发，揭示内卷与躺平心态生成的社会历史根源。研究表明，这一心态现象的深层本质是劳动异化在当代生产关系下的集中显现，是资本增殖逻辑与人的自由全面发展之间的根本矛盾在精神领域的折射。扬弃这一困境，不能诉诸道德说教或个体心理调适，而必须从变革产生这些心态的物质条件入手，在推动生产力质变的基础上调整生产关系，使劳动逐步向“自由自觉的活动”回归，为青年主体性的复辟开辟现实道路。

关键词

内卷，躺平，唯物史观，劳动异化，主体性

Involution and Lying Flat: An Analysis of Contemporary Youth's Labor Mentality from the Perspective of Historical Materialism

Yuxuan Liu

School of Marxism, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: July 3, 2026; accepted: July 25, 2026; published: August 5, 2026

Abstract

In recent years, “neijuan” (involution) and “tangping” (lying flat) have emerged as a pair of mirror-image catchphrases, paradoxically juxtaposed to reveal the deep existential predicaments faced by contemporary youth in the sphere of labor. “Neijuan” signifies the intensification of competition within established structures and the dissipation of meaning, while “tangping” metaphorically denotes a passive retreat from excessive consumption and a symbolic protest. The two are not isolated psychological phenomena, but rather dual responses to the same structural predicament. Grounded in the theoretical framework of historical materialism and adhering to the fundamental methodological principle that social being determines social consciousness, this paper starts from the contradictory movement between productive forces and relations of production to uncover the socio-historical roots of the involution and lying-flat mentality. The study demonstrates that the deep essence of this phenomenon is the concentrated manifestation of labor alienation under contemporary relations of production, and the refraction in the spiritual domain of the fundamental contradiction between the logic of capital accumulation and the free and comprehensive development of human beings. To transcend this predicament, one cannot resort to moral exhortation or individual psychological adjustment; rather, one must start from transforming the material conditions that give rise to these mentalities, adjusting the relations of production on the basis of promoting a qualitative transformation of productive forces, so that labor may gradually return to “freely conscious activity”, thereby opening up a realistic path for the restoration of youth subjectivity.

Keywords

Involution, Lying Flat, Historical Materialism, Labor Alienation, Subjectivity

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. 现象描述：从流行语到时代心态

(一) “内卷”的核心内涵与表现

“内卷”原为人类学概念，用以描述一种在既定边界内不断复杂化却无法实现实质性突破的文化形态。格尔茨在分析印尼爪哇岛的农业经济时最早使用该概念：在土地资源有限的条件下，农民不断增加劳动投入，但单位面积的产出并未相应增长，整个系统陷入了一种“没有发展的增长”状态。当这一概念被引入当代中国社会语境后，它迅速成为描述青年群体生存体验的核心语词，因其精准地命名了一种此前难以言说的集体感受。

内卷的首要特征在于竞争手段的自我目的化。竞争本应是实现某种更高目标的手段，内卷中手段与目的的关系发生了倒置。竞争标尺不断水涨船高，个体为维持位置持续加大投入，驱动竞争的那个“目标”却越来越模糊。人们加班是因为别人在加班，考证是因为别人在考证，竞争从手段异化为目的本身，沦为无意义的内耗。

内卷的另一个深层特征在于劳动价值的抽象化。马克思在《资本论》中区分了具体劳动与抽象劳动[1]，在内卷的场域中，抽象化的趋势被推至极端。劳动者所从事的具体工作、所创造的特定产品、所服务的真实需要，统统被还原为劳动力市场上可比较的交换价值。每个人的劳动都被切割为可量化的指标——学历、工龄、职称、绩效评分，而劳动者作为完整的人的丰富性和创造性，则在抽象化的过程中被

系统地抹除。有学者指出,催生当下过度竞争现象的根由在于:评价者对于竞争参与者的品质的数字化表征的重视,压倒了对于质性规定的重视,导致了“量”与“质”之间关系的全面颠倒[2]。

内卷的表现形态在当代社会具有相当的普遍性。在教育领域,学生和家庭教育投入持续攀升,但每一单位新增投入所能兑换的社会回报却在持续缩水。在职场领域,加班文化从个别企业的特殊现象扩展为整个行业的普遍规则。即使在一些看似与生产力提升无关的领域,内卷的逻辑也在不断蔓延,竞争的触角正在吞噬越来越多的生活空间。

内卷不是个体的非理性选择,而是结构性力量强制下的必然行为模式。在一个“不跑就会被踩倒”的系统中,停下来从来不是一个选项。每个人都想停下来,但没有人敢于第一个停下来。

(二) “躺平”的核心内涵与表现

如果说“内卷”是对竞争逻辑的过度遵从,那么“躺平”则是对这一逻辑的消极抵抗。“躺平”承续了“佛系”“丧文化”“摆烂”等话语序列,构成了青年消极心态表达的一个连续谱系[3]。不同于以往的是,“躺平”的自嘲色彩消退,呈现出更加严肃、决绝的姿态,以“低欲望”“不作为”对高消耗、低回报的竞争模式进行否定。

从具体表现来看,躺平首先意味着生活态度的全面调整。部分青年主动降低物质欲望、简化生活、退出过度竞争。这种调整不仅是心理层面的,更表现为拒绝加班、拒绝无意义的社交、追求极简主义等日常实践。有学者概括为青年在感知到付出与回报严重失衡后被迫做出的降低内在需要和满足现实状况的态度趋向[4]。更深层面上,躺平是一种以消极退出为形式的软性抵抗,它通过拒绝参与来表达对规则的不满,但未提出替代性的方案,也未对导致困境的结构本身构成实质性挑战。

躺平并非一个整齐划一的状态,而是具有层次性和过渡性。相当比例的青年处于“卷又卷不动,躺又躺不平”的中间状态,既无法承受内卷的消耗,又无法心安理得地彻底躺平,于是被迫在这两种状态之间来回摇摆[5]。

但不能将躺平简单理解为消极的社会现象而加以谴责。躺平的广泛传播本身就是一个重要的社会信号:相当规模的青年已经感知到了劳动回报率的系统性失衡,感知到努力与回报之间因果链条的断裂。躺平是这种感知的行为表达,尽管这种表达本身是消极的、无力的,但它指向的问题是真实而紧迫的。躺平不是病根,而是症状,我们必须追问的是产生症状的根源。

(三) “内卷”与“躺平”的辩证统一关系

内卷与躺平看似南辕北辙,实则构成了一个不可分割的辩证统一体。

从发生学看,躺平是内卷的产物。“卷不动”所以“躺平”,“卷不起”所以“躺平”。内卷将劳动者的身心消耗推至极限,当这一极限被突破时,劳动者便以彻底退出的方式进行应激性反弹。

从逻辑学看,二者是同一矛盾的两种相反相成。内卷是对规则的过度遵从,劳动者通过加倍投入来应对竞争压力;躺平是对规则的彻底否定,劳动者通过拒绝参与来回应同一压力。但两者都未真正超越导致困境的结构本身。内卷者以为跑得更快就能胜出,却没有意识到赛道本身是有问题的;躺平者以为退出赛道就获得了自由,却没有意识到赛道的存在本身并不会因为他的退出而改变。

从社会功能看,二者以不同的方式维持着既有结构的再生产。内卷将劳动者固定在过度竞争的轨道上,使其无暇反思结构的正当性;躺平则通过将不满转化为个体的消极退却,消解了集体行动的可能性。当每一个不满者都选择独自“躺下”时,就不会有人站起来改变规则。在这个意义上,内卷与躺平虽然在外观上截然相反,但在维持现状这一点上,它们达成了一种吊诡的共谋。

由此我们可以得到一个初步但重要的结论:内卷与躺平不是两个孤立的问题,而是一个问题的两面。因此,任何只针对其中一种现象而提出的解决方案都是不充分的。仅仅鼓励青年“拒绝躺平、继续奋斗”,只会将更多的人推回内卷的轨道;仅仅鼓励青年“看淡一切、放下执念”,则不过是在为躺平提供合理

化论证。要真正理解并回应这一困境，我们必须跳出个体层面的分析，进入社会结构的层面，这正是唯物史观可以发挥其解释力的地方。

2. 理论透视：唯物史观的分析框架

（一）社会存在与社会意识的辩证关系

关于内卷与躺平现象的成因，既有研究从多个理论视角展开。雷亮、钟云华运用布迪厄的场域理论，揭示大学场域市场化如何使劣势位置的青年教师陷入惯习的“内卷化”困境[6]。蓝江借助福柯的规训理论指出，资本通过规训让劳动者服从，将劳动力物化为生产过程[7]；在当代，这种规训已从实体机构内化为算法评价体系，外卖骑手被 APP 算法驱策，普通劳动者被 KPI、量化数据管理。福柯在《生命政治的诞生》中进一步指出，劳动者视自身为“人力资本”，解释了内卷中个体甘愿自我剥削的心理机制。上述研究分别从竞争空间的结构和权力的微观管控层面揭示了内卷与躺平的发生机理。但二者都未回答一个根本问题：什么物质力量在驱动场域运作和规训展开？唯物史观将这一追问置于生产力与生产关系的矛盾运动中，指出根本动力是资本增殖的逻辑——竞争场域是资本配置劳动力市场的产物，算法规训是资本控制劳动的新形式。

唯物史观的首要原则是社会存在决定社会意识。马克思在《德意志意识形态》中明确指出：“意识在任何时候都只能是被意识到了的存在，而人们的存在就是他们的现实生活过程。”[8]这意味着，分析社会心态必须从物质生活条件出发，而非从观念本身出发。

应用到内卷与躺平上，这两种心态并非凭空产生，也不该被归结为个体心理或道德问题。它们能广泛传播的根本原因，在于准确反映了当代青年的劳动处境。这个“社会存在”的核心是生产中形成的生产关系——谁占有生产资料、谁支配劳动、劳动成果如何分配、劳动者在什么条件下出卖劳动力。这些关系构成一种客观结构，无形地规定着每个人的行为边界。内卷与躺平正是这种结构对相当多青年施加相似压力的结果。

但社会意识并非只是被动反映社会存在。它一旦形成，便反过来影响人的行为，参与社会存在的再生产。“内卷”话语的流行可能进一步加剧竞争的焦虑感，“躺平”话语的传播则可能进一步消解奋斗的价值认同。这说明，虽然问题的根源在社会存在，但社会意识层面的工作也并非毫无意义。关键在于不能脱离改变社会存在的实践，单靠转变观念解决不了问题，根本出路还是改变产生这些观念的物质条件。

（二）生产力与生产关系的矛盾运动

将分析再推进一步：社会存在的核心是生产方式，而生产方式的运动遵循生产力与生产关系矛盾运动的基本规律。马克思在《〈政治经济学批判〉序言》中经典地表述了这一规律：“社会的物质生产力发展到一定阶段，便同它们一直在其中运动的现存生产关系或财产关系发生矛盾。于是这些关系便由生产力的发展形式变成生产力的桎梏。”内卷与躺平心态的生成，必须放在这一基本矛盾的框架中才能获得根本性的解释。

从生产力的维度看，当代社会的生产力发展达到了前所未有的高度。科学技术持续突破，自动化、信息化、智能化不断深化，理论上这些进步应该为人类提供越来越充裕的物质条件和越来越多的自由时间。然而，生产力的发展在创造巨大物质财富的同时，也重塑了就业结构和竞争格局。传统产业的吸纳能力相对下降，新兴产业虽然快速发展但短期内难以完全填补岗位缺口。教育与就业之间的结构性错配日益突出。高等教育的大规模扩张使得高学历劳动者的供给持续增加，但高端就业岗位的增长却相对滞后，由此形成了一种“文凭通胀”与“岗位紧缩”并存的局面。

从生产关系的维度看，分配制度、社会保障、劳动保护等生产关系层面的安排尚未完全适应生产力发展的要求。在资本追求利润最大化的驱动下，劳动者的劳动时间、劳动强度、劳动方式在很大程度上

由资本增殖的需要所决定，而非由劳动者自身发展的需要所决定。“加班常态化”与“收入增长乏力”的并存，使越来越多的青年感受到一种“勤劳却不富裕”的困境。当劳动投入与劳动回报之间出现系统性的失衡，当努力不再必然通向更好的生活，“努力有什么用”的疑问便自然浮现。这正是内卷焦虑与躺平倦怠共同的认知根基。

这里需要做一个更细密的区分。内卷不同于一般的竞争。竞争在市场经济中始终存在，但竞争可以采取不同的形式。当生产力处于快速上升期、经济蛋糕持续做大时，竞争往往是“增量竞争”，大家争夺的是新增的部分，输赢的代价不那么惨烈。但当生产力发展进入平台期、经济增长放缓、社会结构趋于稳定时，竞争便沦为“存量竞争”，你多得一份就意味着我少得一份，竞争变成了零和博弈。内卷恰恰是存量竞争条件下的典型形态。在这个意义上，内卷实际上是生产力发展特定阶段与生产关系结构性矛盾相交织的产物。

(三) 劳动异化与青年主体性的丧失

异化劳动理论是理解内卷与躺平最直接的理论工具。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中揭示了异化劳动的四个维度。

第一，劳动者与劳动产品的异化。劳动者生产的产品越多，本人占有的份额越少；产品不仅不属于他，反而作为异己的力量统治他。内卷中劳动者加倍付出，剩余价值被资本无偿占有，非但未获相应回报，反而在相互竞争中进一步压低了自己的劳动力价格。

第二，劳动者与劳动活动的异化。劳动不是内在需要的外在实现，而是被迫的强制。马克思描述道：劳动者“在自己的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”。内卷中的劳动强度、节奏、方式几乎全不由自己决定。劳动越是紧张，劳动者便越感到空虚——这种劳动不是他本质力量的确证，而是生命的无谓消耗。

第三，劳动者与类本质的异化。人的类本质在于“自由自觉的活动”。当这种活动被贬低为维持肉体生存的手段，人就丧失了自己作为人的本质。内卷者以过度投入确认劳动的非人性，躺平者以放弃劳动逃避劳动的非人性——表面相反，实质相同。

第四，人与人之间关系的异化。每一个人都被设定为其他人的潜在对手，你的失败意味着我的成功。这种对抗渗透到同事、同学甚至亲友之间，社会团结的基础遭到侵蚀。

内卷与躺平，都是异化劳动在当代青年精神世界的投射——内卷是异化劳动的亢奋状态，躺平是同一逻辑下的疲乏状态。

当代平台经济使劳动异化呈现出不同于传统工业时代的新特征。传统工业中，异化主要表现为流水线上的工序固定和产品对立。平台经济中，异化更为精细和隐蔽。

一是时空异化。算法通过极致的时间规训和空间监控控制劳动过程。以外卖骑手为例，算法将配送时间压缩到极致，骑手的时间被碎片化为以秒计量的节点，空间被限定在精确路线上。劳动者不再支配自己的劳动时间和空间节奏。

二是情感异化。传统工业中，情感基本不进入生产过程；平台经济中，情感本身成了剥削对象。平台通过绩效指标迫使骑手进行情感展演，情感不再是真诚的内在表达，而变成可量化、可表演的“情感劳动”。

三是数据异化。劳动者的点击、路线、配送时间等行为记录，被平台收集后反过来成为算法优化的依据。劳动者越是勤奋使用平台，平台越精确掌握其行为规律，也越有效实施控制。

这三种异化相互交织，构成动态循环。与传统工业相比，平台经济下的异化更为弥散、更为隐蔽，也更难被劳动者清晰感知和抗拒。这正是内卷与躺平在平台时代获得新的蔓延土壤的深层原因。

3. 历史溯源：内卷与躺平心态的成因分析

(一) 深层社会历史矛盾的揭示

内卷与躺平心态的生成，不能仅仅归因于就业压力或教育竞争等表层因素，而必须深入到社会历史矛盾的层面加以把握。唯物史观要求我们透过现象看本质，在纷繁复杂的经验表象背后揭示出决定性的结构力量。从这一视角出发，至少以下三个层面的深层社会历史矛盾构成了内卷与躺平心态的根源。

第一，资本逻辑与人的全面发展之间的矛盾。资本的本性是无限增殖，这一本性决定了它必然将一切生产要素，包括人的劳动纳入其增值轨道。在资本逻辑的支配下，生产的不是为了满足人的真实需要，而是为了实现资本的自我膨胀；劳动不是劳动者实现自我价值的活动，而是资本实现增值的工具。这种根本性的目的倒置，构成了内卷与躺平最为深层的根源。只要资本增殖是生产过程的最高命令，劳动者就必然被当作“生产要素”来使用而非当作“目的本身”来对待，劳动者的劳动时间、劳动强度、劳动方式就必然由资本的需要而非由人自身发展的需要来决定。内卷式竞争正是这一矛盾在劳动过程中的直接表现：当每一个劳动者都被迫作为“可变资本”在市场上相互竞争时，内卷便成为无法逃脱的命运。

第二，旧式分工与个体自由发展之间的矛盾。马克思在《德意志意识形态》中深刻指出：只要分工还不是出于自愿，而是自然形成的，那么人本身的活动对人来说就成为一种异己的、对立的力量^[9]。当代分工体系虽然高度精细化和复杂化，但其“自然形成”的本质并未改变，它不是劳动者自由选择的结果，而是经济强制的结果；它不服务于劳动者的全面发展，而是服务于资本对劳动过程的有效控制。在旧式分工的框架下，人被固定在特定的、片面的活动领域，成为“单向度的人”。内卷式竞争正是“资本逻辑与旧式分工结合下的历史性产物”，它通过“技能固化、劳动时间隐性剥削、自我剥削意识内化等隐蔽机制，使劳动者被迫陷入过度竞争之中，加剧了人的发展片面化问题”^[10]。分工越细，劳动者对资本的依附性越强，其独立创造和全面发展的空间就越逼仄，这种由分工体系造成的无力感与局促感，是躺平心态产生的直接土壤。

第三，生产与需要之间的矛盾。从历史唯物主义的视角看，生产与需要之间的矛盾是社会发展的基本张力之一。当代社会的生产体系具有前所未有的物质生产能力，但这种生产并不自动带来需要的合理满足。恰恰相反，资本逻辑主导下的生产往往生产出大量虚假的、被制造出来的需要，而人的真实需要对有意义劳动的需要、对自由时间的需要、对社会归属的需要、对自我实现的需要，却被系统性地忽视和压抑。具体而言，劳动时间与自由时间的矛盾对立、日趋激烈的劳动竞争以及随之产生的青年自我异化，都是生产与需要矛盾对立的外在表现。当生产的发展并未带来相应的生活改善和心理满足，当物质产品的丰富伴随着精神世界的空虚，当工作时间的延长挤压了自我发展的空间，青年的意义感便不可避免地陷入危机。内卷与躺平，正是这种意义危机在劳动领域的双重表达。

(二) 从个体心态到公共心态的演变

内卷与躺平并非少数个体的偶然心态，而是已经演化为一种具有广泛社会基础的公共心态。这一演变过程遵循着从个体体验到群体共鸣、从微观行为到宏观文化的社会心态形成规律，值得从社会学的角度加以考察。

个体层面的焦虑积累。一切社会心态都始于个体的感受。当一个青年在求职中屡屡碰壁、在职场中频频受挫、在生活中处处感受到压力时，焦虑便在他的内心悄然积累。当一个青年发现自己无论怎样努力都难以改变处境、无论怎样付出都难以获得预期的回报时，一种更深层的无力感便开始生根发芽^[11]。这种焦虑和无力感最初是分散的、零星的、个体化的，每个人都在自己的角落里默默承受。

群体层面的共鸣与放大。焦虑的个体化状态并不能自动转化为公共心态。转化的关键是共鸣机制的出现，当越来越多的个体发现自己的遭遇并非孤例，当越来越多人意识到自己的困境不是个人失败而是

集体处境时，分散的个人感受便开始汇聚为集体的认知。网络社交媒体的兴起为这种共鸣提供了前所未有的技术条件：一个人表达“我卷不动了”的瞬间感受，可以在几小时内被成千上万具有相似体验的人看到、转发、评论，从而迅速形成一种跨越地域和社会阶层的集体认同。内卷与躺平作为网络流行语的病毒式传播，正是这种群体共鸣的话语结晶。它们不再是某个人的私密感受，而成为一代人共享的“集体表象”。

文化层面的固化与再生产。当内卷与躺平从网络流行语沉淀为文化符号，它们便开始具有了独立的文化生产力。“内卷”成为解释一切竞争压力的万能公式，“躺平”成为逃避一切奋斗要求的合法借口。这种文化层面的固化反过来塑造着新一代青年的认知框架和行为预期——还没有进入职场的在校学生已经开始为“将来会不会内卷”而焦虑，还没有遭遇挫折的年轻人已经在考虑“实在不行就躺平”。一个自我强化的循环就此形成：社会存在产生了特定的社会意识，社会意识又反过来参与了社会存在的再生产。这个循环的可怕之处在于，它使得内卷与躺平不仅是对现实困境的反应，更成为新一代人提前预设的“认知框架”，他们带着这个框架进入社会，按照这个框架理解世界，最终也按照这个框架塑造世界。

4. 现实出路：多维度的应对策略

（一）社会层面：发展生产力与调整生产关系

唯物史观认为，问题的最终解决取决于生产力发展和生产关系调整。

发展生产力，为人的解放创造物质前提。马克思指出，节约劳动时间等于增加自由时间，这是个人充分发展的必要时空条件。人工智能、自动化等新技术正创造这种可能性。但必须清醒认识到：生产力发展本身并不自动扬弃异化——在资本逻辑支配下，技术进步往往意味着对劳动者的替代而非解放。因此，生产力发展必须与生产关系调整相结合。

具体而言，可从以下几个政策抓手入手：

第一，完善收入分配制度，提高劳动报酬在初次分配中的比重。“勤劳却不富裕”是内卷的核心驱动力。需从最低工资动态调整、工资集体协商、劳动报酬与劳动生产率挂钩等方面入手，并将制度覆盖扩展至新就业形态劳动者。

第二，加强对超时工作的监管与惩罚。“996”等工作制涉嫌违反工时立法。其成因包括劳动监察执法不足、加班补偿弱化、“自愿加班”规避普遍。需加强执法、提高违法成本、明确“自愿加班”法律边界、完善过劳损害认定标准。

第三，探索数字经济时代劳动者权益保护新模式。外卖骑手、网约车司机等平台从业者常被界定为劳务关系而非劳动关系，面临劳动关系不明、收入不稳、社保缺失等问题。需在立法层面重新厘清劳动基准主体，建立平台经济权益保障框架——确认劳动从属性、严禁“最严算法”、实现“算法透明”。

第四，破除旧式分工的结构性壁垒。旧式分工将人固定在片面活动领域，造成发展片面化和劳动异化。需通过教育改革、职业培训、增强劳动流动性等手段，构建适配新型生产关系的分工体系。

（二）文化层面：重塑劳动价值与成功标准

内卷与躺平不仅是经济现象，更是文化现象。它们折射出当代社会在劳动价值和成功标准上的深刻危机。重塑劳动价值评价体系，是纾解这一困境不可或缺的文化维度。

马克思恩格斯“肯定了劳动在促进人的全面发展和推动人类历史进步上的决定性作用”^[12]。劳动不仅是谋生的手段，更是人实现自我、确证本质的活动。然而，在内卷的语境中，劳动被简化为竞争的工具、被贬低为无意义的消耗；在躺平的语境中，劳动被视作应该逃避的苦役。两种态度共同背离了劳动的本质价值。重塑劳动观，需要在全社会范围内重新确立对劳动的尊重，劳动不是换取报酬的等价交换，而是创造、成长和自我实现的过程。这当然不是靠几句宣传口号就能实现的，它需要劳动条件的实质性

改善，让劳动者在劳动中真正感受到创造的价值、感受到自我的成长、感受到对社会的贡献，而不是仅仅感受到疲惫和消耗。

解构单一的成功标准内卷的动力机制之一，是社会对“成功”的单一化定义为高薪、大房、名校、体制内。当所有人都朝着同一个方向拼命奔跑时，赛道的拥堵便不可避免。推动社会形成多元化的成功标准和价值评价体系，是缓解内卷压力的重要文化举措。这意味着对教育体制的改革不再以单一的升学率为核心指标；职业教育让不同路径的劳动者都能获得社会尊重；对“慢就业”“非典型就业”的包容让青年有更多样化的生活方式选择。成功标准从一元走向多元时，竞争的压力便会从单一赛道分散到多个方向，内卷的动力自然会减弱。

当前社会中存在一些制造奋斗焦虑的言论，它们将“奋斗”与“内卷”混为一谈，将任何形式的努力都污名化为“内卷”，从而在消解内卷的同时也消解了奋斗本身的价值。正确的文化引导应当做出一个关键的区分：区分“创造价值的奋斗”与“无意义的内耗”，鼓励前者而扬弃后者，而非一概否定。奋斗本身没有问题，需要改变的是让奋斗变得无意义的社会条件。青年需要的是有回报的奋斗、有尊严的劳动、有意义的创造，而不是被口号所绑架的盲目消耗。

(三) 个人层面：在认识必然中寻求自由

马克思指出，自由“只是在由必需和外在规定要做的劳动终止的地方才开始”。但自由不是对必然的逃避，而是对必然的认识和驾驭。对于身处内卷与躺平张力中的青年个体而言，在认识社会历史必然性的前提下寻求个人自由发展的空间，是切实可行的实践路径。

第一，打破自我归罪的迷思。内卷与躺平让青年将结构性困境误认为个人失败——“卷不赢”是我不够努力，“躺不平”是我不够洒脱。这种自我归罪加剧了精神消耗。认识到这些心态的社会历史根源，认识到它们不是个人能力或道德问题，而是特定结构下的产物，是精神解放的第一步。

第二，在受限条件下寻求创造性的空间。异化劳动虽是普遍处境，但不意味着个体完全无能为力。在被迫的谋生劳动中寻找创造空间，在标准化流程中注入个人思考，在重复工作中发现改进可能——这些微观实践是对异化的有限但真实的抵抗。

第三，建立多元的内在价值坐标系。当社会以单一标准定义成功时，个体需要在内心建立多元的价值坐标。职业成就只是人生价值的一个维度，健康、关系、兴趣、精神成长同样构成生命的丰富内涵，不让任何一种尺度绑架整个人生。

然而，承认结构性制约的同时，必须正视一个问题：个体的微观抵抗究竟能在多大程度上改变什么？这需要区分两种“改变”。微观抵抗的直接功能不是改变结构，而是在结构中保存自我。这有两层意义：一是防止个体被结构彻底吞噬，维护主体性底线；二是为未来的结构变革保留“异质种子”——如果所有人都被结构完全塑造，变革的主体力量便无从产生。

那么，分散的微观抵抗如何汇聚为改变结构的力量？这需要一个积累过程。当越来越多的人以各自方式抵抗异化劳动，这些分散的实践会逐渐形成一种集体感性经验——“这样下去不对”“一定有别的可能”。内卷与躺平作为广泛的集体心态，本身就是这种经验的一种表达，尽管是消极的、尚未找到出路的表达。但这种能量能否最终汇聚为改变结构的力量，取决于是否存在将微观抵抗连接为集体行动的中介机制——如工会组织革新、劳动者自组织、舆论对劳动权益的持续关注。没有这些中介，微观抵抗就可能停留在个体层面。因此，如何在维护个体尊严的同时构建改变结构的集体力量，是比“个人如何自处”更为根本的问题。

5. 结论与展望

内卷与躺平以悖谬性的并置方式，宣告了既有发展模式下劳动异化的深度危机。本文从唯物史观的

基本立场出发,将这对看似对立的心态纳入生产力与生产关系的矛盾运动框架中,揭示了二者共同的社会历史根源。研究表明,内卷与躺平并非一代人的性格缺陷或道德衰退,而是资本增殖逻辑与人的自由全面发展这一根本性矛盾在精神领域的集中投射,是异化劳动在当代生产关系下的典型表征。内卷是异化劳动的亢奋状态,躺平则是同一逻辑下的疲乏状态,二者共同植根于雇佣劳动制度下劳动力商品化的结构性处境。根本认识在于:内卷与躺平不是可以被道德劝诫或心理疏导消弭的个体现象,而是必须通过改变其社会条件才能解决的制度性问题。

唯物史观的诊断从不指向宿命论的悲观,而蕴含着人在认识必然性基础上发挥能动性的确信。生产力发展的客观趋势正在为劳动性质的转变创造物质前提,社会主义条件下生产关系的自觉调整则为逐步消除资本对劳动的统治、使劳动回归“自由自觉的活动”开辟了制度空间。内卷与躺平所指向的困境是特定历史阶段的产物,也终将在社会发展的更高阶段中被扬弃。当劳动不再是谋生的苦役而是生活的第一需要,当每一个人都能够在劳动中确证自己的本质力量,内卷与躺平将随着它们所产生的社会存在的改变而成为历史。理论的任务在于揭示方向,而前行的每一步都只能由实践来完成。

参考文献

- [1] 马克思. 资本论(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 2004.
- [2] 徐英瑾. 数字拜物教: “内卷化”的本质[J]. 探索与争鸣, 2021(3): 57-65, 178.
- [3] 付茜茜. 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年亚文化审思[J]. 青年探索, 2022(2): 80-90.
- [4] 赵洁. “自我异化”与人的复归: “内卷化”的实质、成因和纾解[J]. 理论导刊, 2021(10): 101-105.
- [5] 马格. 青年“45度躺平”现象: 表征、成因与应对[J]. 思想理论教育, 2024(2): 100-105.
- [6] 雷亮, 钟云华. 基于场域理论的高校青年教师职业压力生成机制与纾解路径[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2025, 47(3): 60-69.
- [7] 蓝江. 生产劳动与仪式劳动: 数字时代政治经济学与生命政治学辩证法[J]. 上海师范大学学报(哲学社会科学版), 2024, 53(5): 68-77.
- [8] 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.
- [9] 马克思, 恩格斯. 德意志意识形态(节选本)[M]. 北京: 人民出版社, 2003.
- [10] 王斌. 从内卷到反卷: 新时代青年的自我重构与治理对策[J]. 理论导刊, 2022(1): 104-109.
- [11] 张雪梅, 吴炜生. “内卷化”冲击下的新时代青年奋斗精神及其培育理路[J]. 中国青年社会科学, 2022, 41(4): 49-58.
- [12] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集(第8卷)[M]. 北京: 人民出版社, 2009.