

青年倦怠亚文化的救赎：马克思主义哲学批判视角

董伟武^{1,2}, 梁巧君¹

¹广西大学马克思主义学院, 广西 南宁

²广西大学廉政研究中心, 广西 南宁

收稿日期: 2026年7月24日; 录用日期: 2026年8月15日; 发布日期: 2026年8月25日

摘要

作为青年亚文化的一个当代变种, “青年倦怠亚文化”常被置于消极、颓废的道德评判之下。从马克思主义哲学的异化理论与意识形态批判出发, 超越“积极-消极”的二元论, 并指出“青年倦怠亚文化”是资本逻辑下劳动异化、物化意识与相对贫困感的必然产物, 这是新时代理论工作者的使命。研究表明, 它既呈现为一种对“内卷”的被动反应, 也是一种对资本控制进行“虚假超越”的可视化表达。“青年倦怠亚文化”, 虽折射出深层社会矛盾, 却难以完成从被动感知处境到主动理性反思的认知转变。其真正的救赎, 不能停留在正能量赋能的道德认知教育, 更关键的是疏导个体层面的负面情绪, 推动青年理性审视资本主导下的生产运行模式, 形成群体共情下的理性社会实践。

关键词

青年倦怠亚文化, 马克思主义哲学批判, 异化理论, 物化意识, 群体共识

The Redemption of the Subculture of Youth Apathy: A Critical Perspective from Marxist Philosophy

Weiwu Dong^{1,2}, Qiaojun Liang¹

¹School of Marxism, Guangxi University, Nanning Guangxi

²Center for Integrity Research, Guangxi University, Nanning Guangxi

Received: July 24, 2026; accepted: August 15, 2026; published: August 25, 2026

文章引用: 董伟武, 梁巧君. 青年倦怠亚文化的救赎: 马克思主义哲学批判视角[J]. 哲学进展, 2026, 15(8): 393-401.

DOI: 10.12677/acpp.2026.158407

Abstract

As a contemporary variant of youth subculture, the “youth apathy subculture” is often subject to negative, moralistic judgments of decadence. Drawing on the theory of alienation and ideological critique in Marxist philosophy, it is the mission of theoretical scholars in the new era to transcend the “positive-negative” dichotomy and demonstrate that the “youth apathy subculture” is an inevitable product of labor alienation, reified consciousness, and a sense of relative poverty under the logic of capitalism. Research indicates that it manifests both as a passive reaction to “involution” and as a visual expression of a “false transcendence” of capitalist control. Although the “youth apathy subculture” reflects deep-seated social contradictions, it struggles to achieve a cognitive shift from passively perceiving one’s circumstances to actively and rationally reflecting on them. Its true redemption cannot be limited to moral education centered on “positive energy”; more crucially, it requires channeling negative emotions at the individual level, encouraging young people to rationally examine capital-dominated production models, and fostering rational social practices grounded in collective empathy.

Keywords

Youth Burnout Subculture, Marxist Philosophical Critique, Alienation Theory, Reified Consciousness, Group Consensus

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

近年来, 青年倦怠亚文化研究逐渐成为青年亚文化研究领域的重要论题, 也逐步上升为意识形态领域的重要议题。围绕它的成因与影响, 国内外学界形成了两种主导性解释框架。第一种: 依托伯明翰学派亚文化理论形成的差异化表达视角, 该视角将倦怠文化看作青年群体抒发差异化内心感受的符号载体, 认为青年借助松弛化的情绪表达, 对单一化的成功叙事形成温和反思。第二种: 倦怠文化被病理化的“消极心态论”。倦怠文化带来的消极心理影响表现在, 过度沉溺松弛化表达容易弱化青年进取意识, 不利于正向价值观念的培育, 容易造成个体发展动力不足。相比之下, 符号表达视角聚焦文化符号的意义生产, 心理引导视角聚焦个体心理的调适矫正, 二者均未充分关照塑造当代青年生存境遇的核心背景——资本运行逻辑及其影响下的劳动生活模式。由此可见, 运用马克思主义哲学的解释框架揭示倦怠文化背后的结构性根源, 探索“超越倦怠”的实践路径, 便成为当务之急的理论任务。

本文探讨的“倦怠文化”, 主要聚焦于近年来在都市青年, 特别是处于平台经济、互联网及服务业等行业的青年群体中流行的“佛系”“躺平”“摆烂”等话语与实践。其中, “佛系”侧重对结果的淡然与不强求; “躺平”强调主动降低欲望与竞争投入, 是一种生活策略的调整; “摆烂”则更接近于一种对困境的消极接受与自嘲式和解。三者程度和姿态上有所区别, 但共同构成了对高强度竞争性生存模式的回应, 内在逻辑具有一定的一致性。

2. 社会存在的投影: 劳动异化与“倦怠”文化的结构性根源

要理解倦怠文化何以在当代青年中广泛蔓延, 仅仅停留在文化符号或个体心理层面是不够的。马克

思主义哲学的基本原理告诉我们：社会存在决定社会意识[1]。一种文化结构如果能够在一代人身上普遍性地显现，它一定不是偶然的“心态偏差”，而是社会存在——尤其是劳动与生产关系的结构性矛盾——在文化层面的投影。

2.1. 异化劳动的四重规定及其当代形态

在《1844年经济学哲学手稿》中，马克思通过对国民经济学的批判首次系统地阐述了资本主义条件下劳动异化的四重规定。这四重规定非但没有随着生产力的发展而消失，反而在当代数字经济、平台经济与“零工经济”的形态下，获得了新的表现形式。

第一，劳动者与劳动产品的异化。马克思指出：“工人生产的财富越多，他的生产的影响和规模越大，他就越贫穷。工人创造的商品越多，他就越变成廉价的商品。”([2], p. 156)在资本主义生产关系中，劳动者不占有自己的劳动产品，产品反过来成为统治劳动者的异己力量。这一结构在当代并未改变，只是形式更加隐蔽。劳动者越是“奋斗”，资本积累越快，而劳动者自身的相对地位反而下降。这种“越努力越贫穷”的悖论，正是劳动产品异化的直接后果。

第二，劳动者与劳动活动的异化。马克思认为，在资本主义条件下，劳动对工人来说是外在的、不属于他的本质的东西。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；不是自由地发挥体力和智力，而是使自己的肉体受折磨、精神遭摧残([2], pp. 159~160)。当代劳动形态在形式上更加“灵活”和“自由”，但异化程度并未减轻。外卖骑手在算法的精确调度下，每一分钟都被量化、每一公里都被计算；知识劳动者在“OKR”“KPI”的管理体系中，将自己的创造力拆解为一个可追踪、可考核的指标。

第三，人与人的类本质的异化。马克思认为，当劳动产品和劳动活动都从属于异化逻辑时，人的类本质——自由自觉的活动——也就变成了维持肉体生存的手段。人不再作为“类存在”而自由地生产，而是降格为动物式的生存机器([2], p. 163)。这一规定在当代的突出表现是“工具人”意识的广泛蔓延。青年不再将自身看作拥有独立个性、创造潜能的完整个体，而将自己理解为“系统中的一个零件”“大厂的一颗螺丝钉”。倦怠文化中的“打工人”“工具人”等自称，正是这种类本质异化的符号表征。

第四，人与人的异化。异化的最后一项规定，是前三个异化的必然结果。当劳动者与自己的产品、活动、本质都发生异化时，人与人之间的关系也就只能是异化的——每个人都把他人视为竞争对手或利用对象，而非共同体中的同伴([2], p. 163)。当代“内卷”竞争的残酷现实，正是人与人异化的集中体现。

2.2. 从“奋斗”到“躺平”：承诺的破产与挫败感的结构化

倦怠文化并非凭空产生。它的前提是“奋斗叙事”在现实面前的普遍性失效。在改革开放以来的相当长时期内，“努力就有回报”“知识改变命运”是社会共享的信念。这一信念并非虚假意识，它在特定历史阶段确实有过现实对应：上一代人通过考学、进城和下海，实现了社会地位的有序流动。然而，当“‘985’高校毕业也未必能找到体面工作”成为常态，依靠单一奋斗实现跃升的传统叙事，由此遭遇现实层面的落差。

代际流动率的下降与贫富差距的扩大，是当代社会的两个基本事实。对个体而言，这意味着：即使付出与父辈同样甚至更多的努力，所能获得的回报也呈现收窄趋势。更严峻的是，“起跑线”本身已经不平等——出身、户籍和家庭积累等因素对个人前途的影响权重持续上升。在此背景下，“努力就有回报”慢慢从贴合现实的客观总结，转变为单一化的道德引导逻辑：将个人发展受阻简单归因于自身付出不足，忽略外部环境带来的客观约束。倦怠文化相关情绪表达，本质是青年群体对这种片面归因逻辑产

生的内心疏离。

当一位青年说“我躺平了”，他不是真的放弃了一切行动，而是在表达一种对奋斗承诺的失望与拒斥。换句话说，“躺平”代表的是一种疏离的态度——主动降低参与高强度竞争的投入程度。这与传统的“懒惰”有本质区别：懒惰是缺乏行动意愿，而躺平是看穿竞争环境后的战略性撤退。这种文化现象与马克思主义哲学中的“相对贫困”概念密切相关。所谓相对贫困，是指个体在社会比较中感受到的贫富差距。社交媒体的普及极大地强化了这种比较效应：人们在朋友圈里看到同龄人的升职、买房、结婚和旅行，而算法推送的“人均 985、年薪百万”的内容进一步放大了落差感[3]。

2.3. 文化异化：从“愤怒”到“倦怠”的形态变迁

异化劳动不仅生产出物质产品，也生产出特定的文化结构。历史地看，资本主义条件下的劳动者经历了从“愤怒”到“倦怠”的文化形态变迁。

19 世纪的工人运动以愤怒和反抗为主要文化基调。马克思笔下身处困境的劳动者，有着清晰的群体意识与改变世界的意志。20 世纪以来，随着福利国家的建立与消费社会的兴起，发达资本主义国家的阶级矛盾有所缓和，群体生存差异得到一定调和，带有激烈对立情绪的文化表达逐步减少。进入 21 世纪，尤其是 2008 年金融危机之后，一种新的文化状态在青年群体中浮现：不再是愤怒，而是疲惫与倦怠。韩炳哲在《倦怠社会》中敏锐地捕捉到这一变化：当代社会不再是福柯笔下的“规训社会”，而是“功绩社会”——主体不再是外在权力的被动服从者，而是自我剥削的主动追求者[4]。这一诊断与马克思的异化理论形成对话：如果说马克思揭示了异化的客观结构，那么韩炳哲则描绘了异化的主观体验。倦怠文化正是这种主观体验的集中表达。

倦怠文化是这一心理转型在当代中国青年中的折射。过去产业劳动者群体的情绪反思具备集体落地渠道，诸如集体维权、互助组织等群体性社会表达，带有鲜明的公共协商属性。而倦怠文化的表达形式——自嘲的表情包、碎片化的段子或深夜朋友圈的 emo——则是个体化的、较少涉及公共层面的诉求表达。

综上所述，倦怠文化并非凭空产生的“心态病”，而是劳动异化在当代青年文化结构上的必然投影。马克思的四重异化规定了当代青年的劳动处境：他们不占有劳动产品，不享受劳动活动，无法实现类本质，同时陷入同辈之间相互挤占资源的竞争环境。奋斗叙事的承诺在这种结构性条件下破产，心理落差感以结构化的方式在代际间复制。当内心的失落情绪缺少公共疏导渠道、难以转化为群体层面的共情实践时，它便凝结为一种疲惫的、自嘲的、自我消解的文化状态——倦怠文化。

3. 虚假的超越：倦怠文化中的物化意识与文化领导权内化

然而，揭示倦怠文化的结构性根源只是批判的第一步。一个更为复杂的问题随之浮现：倦怠文化在何种程度上承载了青年差异化的情绪抒发？又在何种意义上，这类情绪表达反而能够助力现有社会价值体系实现自我调和与稳定运行？

3.1. 仪式性抵抗的幻觉：伯明翰学派的洞见与限度

依据伯明翰学派理论，战后青年亚文化依靠服饰、音乐等符号构建另类价值体系，借此宣泄与主流发展观的隔阂，却不会直接冲击社会制度[5]。赫伯迪格进一步提出，这类亚文化极易被体系收编：资本将文化符号商品化，主流话语则将其归为小众消极心态[6]。

倦怠文化呈现出与上述经典亚文化高度相似的结构。它以“葛优躺”的松弛形象、马男波杰克的低沉台词、“废柴”“鼠鼠”等自我调侃的称谓，构建了一套与“奋斗”“成功”“栋梁”形成反差的符号

系统。在这一系统中,“躺平”被解读为一种“拒绝参与游戏”的姿态,“摆烂”被编码为一种“对失败的预先接受”。有学者指出,倦怠文化正是青年对“现实难题的象征性解决”——当无法改变阶层固化、就业压力和财富跨越的客观现实约束时,便通过自嘲式的“倦言倦语”,在符号层面自定义个人生活价值[7]。

从这个角度看,倦怠文化确实蕴含着青年群体抒发内心疏离感的表达倾向。它是一种“说不”的方式:不参与内卷、不认同成功学、不买消费主义的账。然而,恰恰在这里,伯明翰学派关于小众文化被社会体系整合的分析论断具备较强的现实解释力,倦怠文化这类情绪表达从诞生之初便存在显著局限。

第一,这种情绪抒发停留在符号层面,从未深入探讨生产运行模式背后的深层逻辑。光头党的马丁靴与朋克的别针,尚且依托生活境遇差异形成清晰的风格反差;而倦怠文化依托表情包、网络段子传递的情绪指向十分宽泛,多笼统指向竞争压力、现实困境等模糊概念,难以凝聚具体的公共发展诉求。当一位青年说“我躺平了”时,并未清晰梳理造成自身压力的多重现实因素,也未提出针对性的优化设想。这种情绪表达缺少明确的现实落点,既是倦怠文化得以在网络上广泛传播的条件也是其最终仅能充当舒缓心理压力的温和情绪出口[8]。

第二,这种情绪抒发内在地包含自我消解的逻辑。倦怠文化以自嘲为基本修辞方式。自嘲意味着:说话者本人主动放低自我价值评判标准。一位自称“废柴”的青年,并没有声称“废柴也有权利活得好”,而是说“自身发展能力有限,不必抱有过高期待”。这种姿态固然消解了主流价值的评判标准,但它同时也消解了青年自身的严肃性。

3.2. 物化意识与文化领导权内化:看穿之后的无力

倦怠文化的内在矛盾可借助卢卡奇的物化意识理论阐释。卢卡奇提出,资本主义的物化结构渗透至人的观念,使人将现有社会关系视作天然、恒定的秩序([9], pp. 143~150)。物化意识最核心的特征是认知与行动割裂:人们明知劳动分配失衡、劳动成果不归自身,却将现有体系视作无法改变的“第二自然”,难以生成改造现实的自觉([9], pp. 165~170)。当代青年正是如此,他们清晰察觉奋斗叙事失效,打破了单一成功叙事的思想束缚。

然而,这种“看穿”并没有转化为改善自身处境的稳定行动。恰恰相反,“看穿”与“行动”在倦怠文化中呈现为一种诡异的断裂。一位青年可以一边在朋友圈转发“躺平”的表情包,一边在周一的早高峰挤上地铁、赶到工位和完成 KPI。他能感知高强度工作模式存在不合理之处,却依旧维持现有的工作状态;他知道 996 是不合理的,但他仍然加班。在卢卡奇看来,这正是物化意识的典型表现:资本主义不仅生产出物质产品,还生产出一种与之适应的意识结构——这种结构使人们在认知上“看穿”了资本逻辑,却在行动上继续服从于它。这种认知与行动的分裂,不是个人的道德缺陷,而是物化结构在主观意识中的必然反映。

倦怠文化的典型话语“只要适度降低竞争投入,就能减少自身的身心消耗”,完美地呈现了这一逻辑。葛兰西的“文化领导权”理论为这一现象提供了另一个解释维度。葛兰西在《狱中札记》中指出,社会秩序的维系,既依托法律、制度等刚性约束手段(法律法规、各类社会制度规范),也依托价值共识的软性引导——通过塑造大众普遍的认知观念、价值取向与日常文化氛围,推动社会成员自发认同当下的社会发展格局([10], pp. 214~220)。这个理论的运作极为精巧:它不是在掩盖真相,而是在制造一种“有组织的乐观主义”——让人们相信,只要努力,成功就在眼前。文化领导权的力量恰恰在于,它不需要外部强制,而是通过内化为人们的“常识”来发挥作用([10], pp. 225~230)。

倦怠文化的流行,恰恰暴露了这种理论存在的裂隙。当越来越多的人不再相信“努力就有回报”时,依托大众自发认同形成的价值共识便逐步松动。但文化领导权机制具备较强的包容性,能够持续吸纳、

调适青年群体带有反思性的情绪表达。当“躺平”成为一个流行词,它迅速被商业资本收编——淘宝上出现了“躺平”主题T恤,自媒体开始生产“如何优雅地躺平”的内容。这一过程契合葛兰西关于文化领导权持续整合社会观念的分析逻辑:主流价值体系不会直接否定青年的反思情绪,而是通过重新阐释、弱化其中批判色彩、引导表达走向温和化的方式,将相关情绪表达纳入整体文化体系之中([10], pp. 230~235)。于是,“躺平”从一个对奋斗叙事的激进拒绝,逐渐演变成为一种无害的生活态度——你可以“躺平”,只要你还在消费,还在工作,还在这个系统里。倦怠文化因而经历了从“抵抗”到“收编”的完整循环,这正是赫伯迪格所预言的亚文化命运([6], pp. 94~97)。

3.3. “单向度”的批判:否定性的丧失

在《单向度的人》中,马尔库塞深刻揭示了发达工业社会中反思性思维被主流文化兼容调和的内在逻辑。他指出,在发达工业社会中技术理性与消费主义共同塑造了一种“单向度”的思维方式:社会的基本矛盾被技术化、管理化,对立的、否定的、超越性的话语被整合进现存秩序的框架之内。青年逐步弱化了构想多元发展路径的能力,也难以对理想生活的发展形态展开深度思辨([11], pp. 1~10)。

倦怠文化的青年虽然对单一化进取叙事保持审慎态度,却未能勾勒出可供参考的多元发展图景。他们知道“不想要什么”(不想996、不想被剥削、不想参与内卷),却难以明确自身真正向往的生活状态。这种浅层次的反思局限,正是“单向度”思维的表现([11], pp. 28~32)。一个人可以在朋友圈里发一百条“躺平”的表情包,但只要他第二天照常上班、照常消费,这类反思便仅停留在舒缓心理的符号表达层面。

3.4. 理论移植的边界:中国语境的特殊性

用诞生于西方资本主义社会特殊历史条件下的卢卡奇的物化意识、葛兰西的文化领导权等西方马克思主义理论分析倦怠文化的逻辑,具有一定的合理性,但将其与中国具体实际相结合时,还必须审慎辨析中国社会语境的特殊性。

一是异化形态的制度基础不同。马克思所批判的异化劳动以生产资料私有制为前提,而中国社会主义市场经济体制以公有制为主体。当代青年感受的劳动异化,并非源于私有制本身,而更多地与市场竞争压力、劳动权益保障机制尚不完善等阶段性因素相关。这种异化是在社会主义制度自我完善过程中出现的,不是制度本身的必然产物。二是文化领导权的运作逻辑不同。葛兰西的文化领导权理论指向资产阶级维护阶级统治的意识形态机制。而在中国语境中,“奋斗幸福观”“正能量”等话语的倡导,其出发点着眼于激发全民族进取精神、增进社会整体福祉。主流价值体系对倦怠文化情绪的“吸纳”,不完全等同于赫伯迪格所描述的亚文化收编,它在客观上也为政策制定者提供了感知青年生存状况的反馈渠道,推动着劳动保障、住房政策等领域的制度优化。三是需要与中国本土研究传统对话。国内学界对“佛系”“躺平”等文化现象的研究已形成有益积累,提醒着我们,倦怠文化在中国语境中更多呈现为一种生活方式的调适,而非阶级意识的表达。费孝通的“差序格局”理论也为我们理解中国青年在“关系本位”社会结构中的处境提供了独特的分析框架。

4. 通往救赎:从“在倦怠中批判”到“批判倦怠的根源”

在揭示了倦怠文化的结构性根源和双重文化属性之后,如何引导青年群体走出消极倦怠的精神困境、实现心态的良性调适与价值重塑,能否通向真正的解放自然成为进一步探讨的重要问题。

4.1. 何为“救赎”?——马克思主义哲学视域下的解放概念

在《〈黑格尔法哲学批判〉导言》中,马克思提出了一个著名的命题:“批判的武器当然不能代替武器的批判,物质力量只能用物质力量来摧毁。”([2], p. 11)这句话区分了两种“批判”:一种是停留在观

念领域的、用理论去否定现实的“观念批判”；另一种是立足现实、依托实践推动发展优化的现实性反思。倦怠文化完成了前者——它用自嘲、段子和表情包完成了对单一奋斗叙事与市场运行局限的观念性反思，但它从未进入后者。因此，倦怠文化所缺乏的，正是从“批判的武器”走向“武器的批判”的关键一跃。

那么，在马克思主义哲学看来，什么是真正的“救赎”？我们可以从马克思对异化劳动的扬弃论述中找到答案。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中写道，共产主义是“人的自我异化的积极的扬弃”，是“人向自身、也就是向社会的即合乎人性的人的复归”([2], p. 185)。这里的“复归”不是回到某种原始状态，而是在更高的历史阶段上，让个体重新回归本真的劳动状态与发展状态，重拾自由自在的劳动体验、创造性的实践能力，以及人与人之间互助共生的良性社会关系。换句话说，真正的救赎意味着：不再有人在劳动中感到“倦怠”，因为劳动不再是外在的强制，而是人的第一需要。

4.2. “倦怠”的批判潜能：它说出的真相

尽管倦怠文化有其物化意识的一面，但我们不能因此否定它所包含的反思价值。事实上，“倦怠”首先是一种“说不”的方式——它对奋斗神话说“不”。这种差异化的认知表达，是青年精神觉醒与现实反思的重要起点。

第一，“倦怠”揭示了劳动异化的真实感受。奋斗叙事总是告诉我们要“热爱工作”“追求卓越”，倡导敬业进取、追求卓越，将积极的工作态度视作个体必备的素养。倦怠文化提供了一个截然不同的叙述：“期待松弛生活”。这种表述捕捉到了一种真实的存在体验——当代劳动一定程度上带来身心消耗，难以完全实现自我价值与精神满足。马克思在19世纪就指出，异化劳动使工人在劳动中就觉得自己只不过是一个动物([2], p. 159)。倦怠文化中的自嘲，不过是这一洞见的当代回响。

第二，“倦怠”质疑了“努力必然成功”的线性单一叙事。在奋斗叙事中，成功是努力的结果，不成功则是不够努力。倦怠文化的话语虽然听起来“倦怠”，但它们揭示了一个被奋斗叙事掩盖的事实：在阶层固化加剧的当代社会，个人努力对命运的决定作用正在系统性下降。这不是“酸葡萄心理”，而是对社会流动率下降、贫富差距扩大的清醒认知。

第三，“倦怠”拒绝参与一场不公平的游戏。“躺平”的深层态度在于“不参与”。当一个青年说“我不买房、不结婚、不生子”时，他实际上是在拒绝整个以积累和消费为核心的人生剧本。这种心态可看作青年群体差异化的情绪表达，是对市场主导下单一发展模式的反思：当主流竞争路径需要个体承受过重身心消耗时，青年会主动选择调整自身的参与程度。当然，与此同时，市场与整体文化体系具备较强的兼容整合能力，这类松弛化的心态表达很快被转化为各类商业营销符号——难以脱离文化领导权的吸纳与整合机制([6], pp. 94~97)。但这并不改变一个事实：这种主动反思、主动调整生活选择的心态，是青年跳出固化单一发展认知、探寻多元生活方式的起点。

4.3. 从个体感受走向群体共识：突破物化认知局限的路径

倦怠文化的核心问题不在于其抒发的感受脱离现实，而在于未能形成更进一步的现实反思。想要跳出物化认知里“看清现实却难以付诸正向实践”的困境，需要完成两层关键转变：一是从孤立个体情绪走向群体共情认知，二是从单纯情绪抒发转向理性实践反思。第一个转换：由个体化的消极心态，凝聚形成群体层面的共同认知。倦怠文化相关表达本身带有鲜明的个体化、私人化特征。一个人说“我躺平了”，另一个人说“我也是”，两个人可以在豆瓣小组里互相点赞、一起吐槽，但他们仍然是各自孤立的个体。他们没有意识到：自身产生倦怠心态并非单纯源于个人能力、机遇等个体因素，而是各类资本运行规则共同作用带来的共性生存困境。第二个转换：纯情绪抒发转向协同化、建设性的实践探索。倦怠

文化的表达方式以情绪释放为主——发一条朋友圈、转发一张表情包、在评论区写下一段段子。这些行为当然有意义——它们提供了情感支持、建立了认同、记录了真实体验——但仅依靠符号化的情绪表达,无法推动整体发展环境持续优化。马克思在《关于费尔巴哈的提纲》中写道:“哲学家们只是用不同的方式解释世界,问题在于改变世界。”([2], p. 502)想要推动发展环境持续优化,需要两方面的正向行动作为支撑。第一,从个体孤立的情绪感知,走向同辈之间的理性交流与经验互鉴。市场化竞争环境容易使青年陷入个体化的生存体验,习惯于独自面对成长压力与发展焦虑,让青年误以为自身困境是独有的个体问题。对此,青年可以通过良性的同辈交流、经验分享与认知对话,意识到当代青年发展压力的共通性与普遍性,由此跳出片面的个体归因误区,形成更加客观、完整的现实认知。第二,从碎片化的情绪宣泄转向理性、成熟的认知建构与正向调适。劳动体验、工作节奏、成长压力等现实问题,仅靠网络调侃与情绪吐槽无法实现纾解,更需要青年以理性视角正视现实问题,以积极、合规、良性的方式参与社会认知建设、传递青年真实的生活体验与发展期待。通过更加成熟的话语表达与价值反思,推动社会对青年成长处境、劳动体验和发展困境形成更加包容、精准的认识。

5. 结语

倦怠文化是一代人的心理印记,也是折射青年生存状态的文化镜像。它告诉我们:这一代人感到疲惫、失望、无力,不是因为他们脆弱,而是因为他们清醒。他们能够察觉单一进取叙事存在局限,却难以寻得均衡多元的成长路径;他们主动抽离高消耗的竞争模式,却缺少优化整体发展环境的有效途径。这正是卢卡奇所描述的物化意识的困境:人们“知道”真相,却将现实视为不可改变的“第二自然”([9], pp. 143~150)。

马克思在《资本论》第一卷中写道:“资本主义生产的真正限制是资本自身。”([12], p. 278)这意味着,依托市场自发调节难以完全化解发展过程中长期存在的结构性失衡。倦怠文化带给青年群体的启发,并非沉溺于消极倦怠的心态,而是引导大家形成理性认知、搭建群体交流渠道,共同探寻优化成长环境的可行路径。倦怠文化的救赎,不在于消灭“倦怠”,而在于让“倦怠”所包含的内涵的现实反思转化为理性的正向探索。

基金项目

《思想道德与法治》课堂教学互动实效性提升研究与实践:2025年度广西高等教育本科教学改革工程项目【2025JGB106】。

参考文献

- [1] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集(第2卷)[M]. 北京: 人民出版社, 2009: 591.
- [2] 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: 11, 156, 159-160, 163, 185, 502.
- [3] 田林楠, 以情动人: 互联网何以成为情感机器——以莱克维茨为主线的考察[J]. 国际新闻界, 2025(2): 114-132.
- [4] 韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版集团, 2019.
- [5] 斯图亚特·霍尔, 托尼·杰斐逊. 通过仪式抵抗: 战后英国的青年亚文化[M]. 孟登迎, 胡疆锋, 王蕙, 译. 北京: 中国青年出版社, 2015.
- [6] 迪克·赫伯迪格. 亚文化: 风格的意义[M]. 陆道夫, 胡疆锋, 译. 北京: 北京大学出版社, 2009.
- [7] 萧子扬, 常进锋, 孙健. 从“废柴”到“葛优躺”: 社会心理学视野下的网络青年“丧文化”研究[J]. 青少年学刊, 2017(3): 3-7.
- [8] 蒋建国, 李颖欣. 网络情绪表达与价值观引领——对“丧文化”的反思[J]. 长白学刊, 2018(6): 143-151.
- [9] 卢卡奇. 历史与阶级意识[M]. 杜章智, 等, 译. 北京: 商务印书馆, 1999.

- [10] 安东尼奥·葛兰西. 狱中札记[M]. 曹雷雨, 等, 译. 北京: 中国社会科学出版社, 2000.
- [11] 赫伯特·马尔库塞. 单向度的人: 发达工业社会意识形态研究[M]. 刘继, 译. 上海: 上海译文出版社, 2008.
- [12] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集(第 7 卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 278.