

从劳动异化到自我剥削：Z世代青年 “精神内耗”的马克思主义批判

朱 滔

武汉科技大学马克思主义学院，湖北 武汉

收稿日期：2026年7月12日；录用日期：2026年8月4日；发布日期：2026年8月14日

摘 要

Z世代青年群体中普遍存在的“精神内耗”现象，已成为理解当代青年精神困境的重要症候。本文基于马克思《1844年经济学哲学手稿》中的异化劳动理论与韩炳哲的“自我剥削”理论，论证Z世代的精神内耗本质上是经典劳动异化与新型自我剥削双重机制叠加的精神症候。研究发现，马克思的异化劳动理论揭示了精神内耗的客观结构性根源，韩炳哲的“自我剥削”理论揭示了精神内耗的主观内化机制。两种理论的整合表明，Z世代既承受着传统意义上的劳动异化，又经历着新型的自我剥削，双重机制的叠加产生了倍增的消耗效应。本文认为，精神内耗的根源不在个体心理脆弱，而在资本逻辑和功绩社会在精神层面刻下的结构性伤痕。数字平台与算法在这一过程中扮演着关键的中介角色，它们通过精准监控、绩效量化与边界模糊化，将宏观的资本逻辑转化为具体的、可操作的微观控制机制。

关键词

劳动异化，自我剥削，Z世代，精神内耗，资本逻辑，数字平台

From Labor Alienation to Self-Exploitation: A Marxist Critique of “Mental Exhaustion” among Generation Z Youth

Tao Zhu

School of Marxism, Wuhan University of Science and Technology, Wuhan Hubei

Received: July 12, 2026; accepted: August 4, 2026; published: August 14, 2026

Abstract

The widespread phenomenon of “mental exhaustion” among Generation Z youth has become a

crucial symptom for understanding the spiritual predicament of contemporary youth. Based on Marx's theory of alienated labor in the *Economic and Philosophic Manuscripts of 1844* and Byung-Chul Han's theory of "self-exploitation", this paper argues that the mental exhaustion of Generation Z is essentially a spiritual symptom resulting from the superimposition of classical labor alienation and novel self-exploitation. The research finds that Marx's theory of alienated labor reveals the objective structural roots of mental exhaustion, while Han's theory of "self-exploitation" reveals the subjective internalizing mechanism of this phenomenon. The integration of the two theories demonstrates that Generation Z simultaneously endures traditional labor alienation and novel self-exploitation, and the superimposition of these dual mechanisms produces a multiplied depleting effect. This paper argues that the root of mental exhaustion lies not in individual psychological fragility, but in the structural scars inscribed by capital logic and the achievement society upon the spiritual dimension. Digital platforms and algorithms play a crucial mediating role in this process, transforming macro-level capital logic into concrete, operational micro-control mechanisms through precise monitoring, performance quantification, and the blurring of boundaries.

Keywords

Labor Alienation, Self-Exploitation, Generation Z, Mental Exhaustion, Capital Logic, Digital Platforms

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

“明明什么都没做，却累到极限”“卷不动又躺不平”——这些在 Z 世代青年群体中广为流传的表达[1]，指向一种弥漫性的精神疲惫。它不同于传统意义上的体力透支，而是一种“意义被抽空、精力被耗尽”的存在性倦怠。2024 年，“班味”一词入选《咬文嚼字》十大流行语，形象勾勒出青年“眼神疲惫、面容憔悴、不修边幅等外在人物形象与职场倦怠、工作焦虑、价值虚无等复杂精神状态”。在此之前，“内卷”“躺平”“倦怠”等词语已相继成为青年描述自身生存状态的关键词。话语的持续更迭提示着某种深层的、结构性的精神困境正在 Z 世代身上蔓延。

学界对此已从多角度展开研究。何小英、尚梦琪将“精神内耗”界定为“个体由于身处普遍异化的社会关系中，难以平衡内在自我与外部社会关系间的冲突，导致心理资源在非自主性冲突中持续消耗”的状态[2]。康翟的研究表明，数字时代的疲劳感已不再局限于体力层面，而是呈现出精神内耗等新趋向，这与自我剥削、社会加速、过度人机互动及工作对生活的挤压密切相关[3]。高天驹则提供了另一种视角，认为剥削的方式已从被动的、外在强制演变为主动的、内在驱动[4]。孙旭深化了这一判断，提出数字资本主义非但没有消除异化，反而使其形态更加复杂[5]。纪志耿、黄维在分析“玩劳动”现象时也与此形成呼应，观察到类似的他者剥削向自我剥削的转换[6]。郭佳楠则从焦虑的心理维度出发，系统梳理了 Z 世代青年面临的多种数字困境[7]。

然而，现有研究大多分别从马克思的异化理论或韩炳哲的倦怠社会理论出发，对两种理论框架之间的内在关联及其在 Z 世代身上的叠加效应，尚缺乏系统的整合性研究。本文的核心论点是：Z 世代的精神内耗，本质上是经典“劳动异化”与新型“自我剥削”双重机制叠加的精神症候。马克思的异化劳动理论揭示了精神内耗的客观结构性根源，韩炳哲的自我剥削理论揭示了精神内耗的主观内化机制，两者的整合可以为理解这一现象提供更具解释力的框架。

2. 马克思异化劳动理论：精神内耗的客观诊断

2.1. 异化劳动的四重规定性

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中，把异化劳动归纳为四个层面的表现。第一个层面是劳动者和自己生产出来的产品之间的关系出了问题：“劳动所生产的对象，即劳动的产品，作为一种异己的存在物，作为不依赖于生产者的力量，同劳动相对立。”工人生产的产品越多，反而越受制于这些产品，“他亲手创造出来反对自身的、异己的对象世界的力量就越强大”。第二个层面是劳动者和自己正在做的活之间的关系出了问题：劳动不再是主动的、发自内心的创造，而变成了被动的、不得不做的苦差事，“劳动对工人来说是外在的东西”，工人“在自己的劳动中不是肯定自己，而是否定自己”。第三个层面是劳动者和自己作为人的本质之间出现了分离——人失去了自由创造的本性，“异化劳动把自主活动、自由活动贬低为手段”。第四个层面是前面三种异化带来的最终结果，就是人与人的关系变了味，“人同自己的劳动产品、自己的生命活动、自己的类本质相异化的直接结果就是人同人相异化”[8]，人与人之间被竞争和利益所主导。

这四个层面共同搭建起异化劳动的整体框架。在资本主义私有制下，劳动不再是人的本质力量的体现，而变成了资本增值的工具；工人既失去了对劳动产品和过程的控制，也失去了对自己本质的占有，最终在人与人的对立中完成异化的全部过程。

2.2. 异化劳动框架对精神内耗的解释力

对于理解 Z 世代的精神内耗现象，上述异化分析框架提供了重要的理论支撑。马克思在《资本论》第一卷中就曾考察过工人在资本统治下走向精疲力竭的过程及其深层机制[3]。根据马克思的分析，机器对劳动者造成的冲击主要体现在三个方面：首先，机器的引入加剧了劳动力市场的竞争，工人必须以更高的劳动强度来换取原有的生活水平；其次，机器的使用为延长工作日创造了条件，资本总是倾向于把工人的劳动时间推向极限；最后，在资本主义条件下，机器的应用本身也意味着劳动强度的显著提升[9]。

这一分析在数字时代仍然具有解释力。数字资本主义条件下的异化已呈现出四个新的维度：数字化劳动产品向数字资本的转化、闲暇生活向自我剥削的转化、类本质向算法应激反应的转化，以及社会关系向数据关系的转化[5]。这种异化在青年群体的日常生活中有着具体的表现——“班味”现象所描述的正是青年社会关系的异化状态，其根源在于生产与需要之间的矛盾[1]。而在“玩劳动”中，这种异化表现得更为彻底：劳动产物从实物变为数据，劳动者对自身产出的数据只有使用权而没有所有权；剥削形态从外部强制变为内在驱动；支配范围从机器对人的控制延伸到精神层面的控制；垄断对象从资本扩展到数据[6]。

2.3. 异化框架的解释边界

然而，必须指出的是，马克思的异化框架主要聚焦于“他者压迫”——资本家从外部支配和榨取劳动者。异化的实质在于劳动从人的自我实现途径蜕变为一种被迫的负担。马克思对此有过形象的描述：工人在劳动中体验不到自身的价值，反而“不是肯定自己，而是否定自己”；这种体验带来的直接后果是，一旦摆脱了外部强制，他们“就会像逃避瘟疫那样逃避劳动”[8]。这段话揭示了异化劳动的一个核心特征——它在剥夺了劳动的意义之后，也同时剥夺了劳动者从中获得满足感的可能性。

这套框架解释了精神内耗的客观结构性根源，但对于当代一种独特现象的解释力有所不足：许多青年并非在外部强制下劳动，而是在“自我实现”“成为更好的自己”等话语驱动下主动投入过度劳动。大学生为了简历好看而同时做三份实习，自媒体博主不断逼迫自己日更——这些现象中看不到明确的“他

者”压迫，却存在更深刻的内耗。正如韩炳哲所描述的，这是一种“没有主人的奴役”——剥削者与被剥削者是同一个人[10]。这意味着，马克思的异化框架需要被补充和扩展，这正是韩炳哲“自我剥削”理论的贡献所在。

3. 韩炳哲的“自我剥削”理论：精神内耗的主观机制

3.1. 从规训社会到功绩社会

韩炳哲在《倦怠社会》中提出，当代社会已从福柯意义上的“规训社会”转变为“功绩社会”。规训社会的运作逻辑是否定性的——“不允许”“你应当”；功绩社会的运作逻辑是肯定性的——“你能够”，它通过项目、竞赛、自我优化来激励积极的主体。当“应当”被“能够”取代，主体便从“服从主体”变成了“功绩主体”——不再需要外部强制，而是主动追求自我完善。韩炳哲指出：“功绩主体脱离了一切外在统治机构。”[3]这使得反抗失去了明确的对象，“功绩主体”虽摆脱了统治机构，却没有导向自由，而是投身于一种“强制的自由”之中[10]。

3.2. 自我剥削：没有主人的奴役

韩炳哲的核心判断是：当代的剥削已不再是“别人逼我”，而是“我逼自己”。这种转变意味着，功绩主体在追求“自由与自我实现”的过程中主动压榨自己——“自我心甘情愿地压榨自身，基于一种完善自我的信念”。这种自我剥削之所以比传统剥削更难以察觉，是因为“剥削者同时是被剥削者”，“它伴随着一种自由的感觉”[10]。

进而言之，这种剥削方式的具体内涵在于：不稳定工作者、创业者团体等“功绩主体”在没有“他者”强迫的情况下，基于“自我优化、自我完善”的幻觉而努力工作，从而奉献出更多的剩余价值给资本[11]。

3.3. 倦怠社会与精神内耗的直接关联

韩炳哲在分析中指出，功绩社会总是鼓励人们保持积极状态，但这种过度的积极性反而让人陷入一种深层次的倦怠——这不是睡一觉就能缓过来的身体疲劳，而是精神层面的消耗和枯竭。他写道，“倦怠综合征不是表达了筋疲力尽的自我，而是表达了疲惫、燃尽的心灵”[10]。我们所说的“精神内耗”，指的正是这样一种状态。

这一定位在经验层面得到充分印证：主体性消解体现为“内卷”与“躺平”两种现象——前者是“从‘自主主导的主体’异化为被动卷入竞争的工具性客体”，后者是“面对系统性压力时的消极撤退选择”；自我价值物化表现为“个体不再将自身视为具有完整人格的主体，而是习惯性地以看待‘物’的方式看待自身”；交往理性扭曲体现为“交往不再以构建共识、关注对方的真实想法为核心，而是以通过数字符号获取他人的身份认可为目的”[2]。

3.4. 韩炳哲理论的洞见与局限

韩炳哲的贡献在于敏锐捕捉到当代精神困境的独特机制——“异化的内化”。但其局限也同样明显。从方法论来看，他“主要是从主体感知与现象学的视角理解马克思，而未真正进入历史唯物主义所强调的‘发生学’的分析框架”[12]。落实到具体分析上，其研究也主要停留在个体心理和社会文化层面，未能进一步触及现象背后的资本逻辑，而事实上“所谓自我剥削及当代功绩社会中的新型权力机制本质上是资本逻辑的延伸”。由于没有深入分析经济层面的因素，韩炳哲提出的“依靠爱与沉思来克服倦怠”的办法也就缺少现实基础，自然“显得过于理想化”[3]。

4. 双重机制的叠加：Z 世代精神内耗的完整图景

4.1. 不是替代，而是叠加

本文的核心理论命题是：“自我剥削”不是对“劳动异化”的替代，而是在其基础上的“新形态叠加”。从“他者剥削”到“自我剥削”的转变，表面上看起来是剥削方式变了，实际上反映的是人和环境的变化，但这种变化“仍旧没有脱离资本主义生产方式的范畴”[4]。同样，不论是工业时代还是数字时代，“自我剥削”都与资本积累自身的矛盾紧密相关[3]。数字资本主义的发展也表明，它“非但未能扬弃异化，反而深化了异化形式”[5]。

4.2. 第一重机制：劳动异化的持续在场

马克思揭示的他者剥削在当代并未消失。数字资本主义条件下的异化已深化为四个层面：数字化劳动产品向数字资本的转化、闲暇生活向自我剥削的转化、类本质向算法应激反应的转化、社会关系向数据关系的转化[5]。这种异化在青年群体的日常经验中有着集中的反映——“班味”现象所描述的正是这种状态，其根源在于“生产与需要之间的矛盾对立”，具体表现为劳动时间与休闲时间的对立、日趋激烈的劳动竞争、青年自我异化[1]。进一步看，这种异化在精神层面的表现更为深刻：Z 世代面临着身体被“抽离”的身体焦虑、情感被“抽象”的情感焦虑、经验被“剥离”的经验焦虑、价值被“粉碎”的价值焦虑[7]。

4.3. 第二重机制：自我剥削的内在驱动

Z 世代面临的不只是来自外部的异化，还有来自内心的自我压榨。从表层原因来看，这种自我剥削源于三重逻辑的交织：资本逻辑以流量为导向，取代了内容本身的价值；技术逻辑通过算法对人际交往进行了隐性干预；认知逻辑则借助数字产品的成瘾机制削弱了人的理性能力[7]。从深层机理来看，资本将自身的增殖需要伪装成个体内在的追求，使得“功绩社会将这一强迫性巧妙地隐藏在表面的个人自由之下”[4]。

在这一过程中，数字平台和算法扮演着资本逻辑向个体心理渗透的关键中介角色。其一，算法实现了对劳动过程的全面监控与精准控制。平台通过实时数据采集、轨迹追踪和行为分析，将劳动者的每一个动作都转化为可量化的绩效指标。外卖骑手的配送路线、网约车司机的接单效率、内容创作者的流量数据——这些原本由劳动者自主掌控的劳动过程，被算法拆解为一个个可计算、可比较的数字单元，劳动者被迫按照算法设定的最优路径行动，自主性在“效率最大化”的名义下被彻底消解。其二，算法驱动的绩效量化机制构成了自我剥削的制度基础。平台通过评分系统、排名机制和动态定价，将竞争压力直接传导至每个个体——一次差评可以毁掉一天的劳动成果，一个低分可以让劳动者失去优先接单权。这种设计使得劳动者不得不主动延长工作时间、提高工作效率，“自愿”地参与到自我剥削之中，而无需任何外部强制。其三，数字平台通过即时通讯、远程协作和移动办公技术，彻底模糊了工作与生活的时空边界。下班后收到的工作消息、休息日弹出的系统通知，使劳动者在物理意义上离开工作场所之后，精神上仍然处于随时待命的状态。劳动时间被无限制地延伸到私人生活的每一个缝隙，休闲时间被持续侵蚀，“下班”成为一种形式上的概念而非实质性的解脱。正是通过这三重机制，数字平台与算法将宏观的资本逻辑转化为具体的、可操作的微观控制方式，使自我剥削成为 Z 世代日常生活中难以察觉却又无处不在的常态。

4.4. 叠加效应：为什么 Z 世代“格外累”

两种异化机制的交织产生了 $1 + 1 > 2$ 的消耗效应。客观异化消耗劳动时间中的精力；自我剥削消耗

非劳动时间中的精神资源。结果是：劳动时间被榨取，休闲时间也被殖民，精神始终得不到真正的休息。倦怠已经不只是工作中的问题，而是弥漫在生活的方方面面——“在看似休闲和娱乐的时刻，人们完全可能沉浸于人机交互之中而无法自拔”[3]。这意味着，“精神内耗”是资本逻辑从劳动领域向自我认知、社会关系领域延伸，对个体的思维意志进行系统性异化，导致个体精神能量被过度消耗的结果[2]。

5. 资本逻辑的深层透视：精神内耗的根本根源

5.1. 精神内耗的根源不在个体，而在结构

马克思主义批判的核心看法是：Z 世代的精神内耗不是因为个人心理脆弱，而是资本逻辑在人的精神层面留下的结构性伤痕。从资本积累的角度看，这一问题的具体表现有三：自我剥削实际上是资本把竞争压力推给了劳动者；社会加速根本上是资本积累的内在需求导致的；过度的人机交互是资本为了弥合生产和消费之间的矛盾而不断努力的结果[3]。要真正把数字劳动异化的问题讲清楚，最终还得回到马克思的劳动正义理论，对资本主义制度进行彻底的批判[5]。而自我剥削之所以会出现，根本原因在于资本把自己的增殖欲望变成了人自己的欲望[4]。

5.2. 从批判到解放：可能的路径与现实的限度

马克思主义对异化的分析，最终是为了找到超越异化的出路。但在资本逻辑仍然起主导作用的今天，精神内耗的根源不可能靠个人自己调节心态来解决。诚然，韩炳哲提出的“依靠爱与沉思”的办法提供了一个方向，但终究“显得过于理想化”[3]。缓解倦怠的真正路径，在于“破除唯 GDP 主义及优绩主义对人们生活及身心发展空间的挤压”，同时“坚守以人民为中心的发展理念”“激发数字劳工的主体意识”，并以“数字技术赋能数字劳动保护”[5]。而要从根本上消除精神内耗的结构性根源，还需要“变革数字生产关系，建立数字生产资料公有制”[6]。

但批判本身已经具有解放的意义。当青年认识到自己的精神内耗不是个人失败而是结构性产物时，这种认识本身就是一种去魅。正如马克思所说，“理论只要彻底，就能说服人。”[8]有青年马克思主义学习者指出，“学马克思主义理论能摆脱功利主义的精神内耗”[13]——这恰恰印证了马克思主义批判本身即是一种精神资源。

6. 结论

本文从马克思的异化劳动理论和韩炳哲的“自我剥削”理论出发，论证了 Z 世代青年精神内耗的双重生成机制。研究表明：

第一，Z 世代的精神内耗不是纯粹的心理问题，而是社会结构性症候在精神层面的折射。马克思的异化劳动理论揭示了其客观根源；韩炳哲的自我剥削理论揭示了其主观机制。在从客观根源向主观机制的转化过程中，数字平台与算法构成了关键的中介环节——它们以精准监控、绩效量化和边界模糊化三重机制，将资本增殖的逻辑转化为个体日常劳动中无处不在的微观控制。

第二，“从劳动异化到自我剥削”不是替代关系，而是叠加关系。Z 世代同时承受着两种异化，其叠加产生了倍增的消耗效应。

第三，韩炳哲的自我剥削理论确实抓住了当代精神困境的一个重要特点——人们如何在自己压迫自己。但这个理论的不足之处在于，它没有从资本批判的角度来展开分析，所以最终只是描述了现象，没有说清楚现象背后的根本原因。要弄清楚精神内耗到底是怎么产生的，还得回到马克思的政治经济学批判那里去寻找答案。

第四，精神内耗的根源不在个体，而在结构。超越精神内耗的根本路径在于改变产生异化的社会关

系。这一变革需要在不同层面同时推进。在宏观层面，应当“变革数字生产关系，建立数字生产资料公有制”[6]，从制度上切断资本逻辑对数字劳动的支配性控制。在中观层面，企业劳动管理制度改革和行业规范建设具有重要的枢纽作用——具体而言，可以通过立法限制算法对劳动过程的过度干预，如禁止将“最严算法”作为单一考核标准、要求平台公开影响劳动者权益的核心算法参数、建立算法应用的伦理审查机制；同时推动平台企业建立劳动者权益保障制度，包括透明的绩效评价体系、合理的休息时间保障以及申诉与救济渠道。在微观层面，提升青年的数字劳动素养同样不可或缺——这不仅包括对数字平台运行逻辑的批判性认知能力，使青年能够识别算法背后隐藏的资本控制策略，还包括主动构建数字生活边界的能力，如合理规划屏幕使用时间、有意识地退出部分无效的数字社交和消费循环。此外，新型劳动组织的探索也为微观层面的变革提供了可能，例如数字劳工合作组织、平台劳动者集体协商机制等，这些组织形式有助于劳动者从孤立的个体重新凝聚为有集体行动能力的主体。只有宏观、中观、微观三个层面的变革相互支撑、协同推进，才能真正触及精神内耗的结构性根源，为青年从精神耗竭中走出提供现实的可能性。

批判本身已经是一种解放——当青年认识到自己的疲惫是结构性伤痕而非个人失败时，这种认识本身就是一种去魅。

参考文献

- [1] 李文豪. 青年“班味”现象的历史本质、异化症结与实践应对[J]. 北京青年研究, 2025, 34(6): 68-76.
- [2] 何小英, 尚梦琪. 马克思异化理论视域下“精神内耗”的哲学审思[J/OL]. 南华大学学报(社会科学版): 1-6. <https://link.cnki.net/urlid/43.1357.C.20260320.1031.006>, 2026-08-04.
- [3] 康翟. 数字时代倦怠的生成机制与深层逻辑——兼与韩炳哲商榷[J]. 探索与争鸣, 2025(2): 63-72, 178, 2.
- [4] 高天驹. 从“他者剥削”到“自我剥削”——数字时代下异化劳动的新表现[J]. 天府新论, 2021(5): 33-40.
- [5] 孙旭. 论数字劳动异化及其克服——基于马克思劳动正义理论的分析[J]. 社会主义研究, 2026(1): 27-34.
- [6] 纪志耿, 黄维. “玩劳动”: 数字时代劳动新异化及其扬弃——基于《1844年经济学哲学手稿》的分析[J]. 吉首大学学报(社会科学版), 2024, 45(6): 44-53.
- [7] 郭佳楠. Z世代青年数字焦虑的样态呈现、生成逻辑及应对策略[J]. 北京青年研究, 2025, 34(6): 49-58.
- [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. 资本论: 第1卷[M]//马克思恩格斯文集: 第5卷. 北京: 人民出版社, 2009.
- [10] 韩炳哲. 倦怠社会[M]. 王一力, 译. 北京: 中信出版社, 2019.
- [11] 孙亮洁, 刘明明. 论齐泽克对韩炳哲“自我剥削”理论的批判及对共产主义的辩护[J]. 天府新论, 2020(6): 10-19.
- [12] 徐秦法, 赵梓成. “精神政治学”的困境与历史唯物主义的回应[J]. 求是学刊, 2025, 52(6): 56-64.
- [13] 秦文静. 今天, 年轻人为什么喜欢马克思[N]. 中国青年报, 2026-05-05(003).