

加速社会视域下“45度青年”的表征、成因与对策

潘杭媛

上海理工大学马克思主义学院, 上海

收稿日期: 2025年4月2日; 录用日期: 2025年5月9日; 发布日期: 2025年5月22日

摘要

45度青年是部分青年群体在应对社会加速时所展现出的生存状态, 为改善青年“45度”的生存状态, 助力青年的发展成才, 必须改善其内心里的焦虑恐慌、行为上的反复无常与思想中的矛盾冲突的现实表现。加速社会通过造成青年与他人和世界的关系“异化”, 带来青年定位的复杂化与身份确定的情境式, 形成青年体验丰富但意义匮乏的社会生活共同形塑了45度青年的产生, 通过结合思想政治教育与共鸣轴, 提出了加速社会视域下“45度青年”的破解对策。

关键词

思想政治教育, 加速社会, 45度青年

The Characterization, Causes and Countermeasures of “45 Degree Youth” in the Perspective of Accelerated Society

Hangyuan Pan

School of Marxism, University of Shanghai for Science & Technology, Shanghai

Received: Apr. 2nd, 2025; accepted: May 9th, 2025; published: May 22nd, 2025

Abstract

The 45-degree youth is the attitude of some youth groups in response to the acceleration of society. In order to improve this attitude and help them grow and thrive, the research must ease anxiety and

panic in their hearts, their erratic behavior, and the contradictions and conflicts in their thoughts. The accelerated society has brought about 45-degree youth, through the “alienation” of youth’s relationship with others and the world and the complication of youth’s orientation, the contextualization of their identities and the formation of a social life that is rich in experiences but poor in meanings. By combining ideological and political education with the axis of empathy, the research can help to resolve “45-degree youth” in the perspective of accelerated society.

Keywords

Ideological and Political Education, Accelerated Society, 45-Degree Youth

Copyright © 2025 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

罗萨在其专著《加速——现代社会中时间结构的改变》中指出，社会加速影响了人们生活的方方面面，带来了一系列异化，使我们与他人和世界的关系变得冷淡且沉默，最终导致了主体“在世存有”的不良生存状态。青年的成长是党和国家事业兴旺发达的希望所在，国家的发展与民族的复兴都离不开青年的奋斗。但青年自身的世界观、人生观与价值观尚不完善，快速流变的外部社会环境也阻碍了青年的发展。近年来，“45度青年”现象的涌现，揭示了青年群体在应对社会快速的过程中对自我成长的困惑与迷惘。基于加速社会的背景下，研究如何改善青年“45度”的生存状态，助力青年的发展成才，展现了思想政治工作主动适应时代的发展与变迁，积极履行新使命的理论自觉与实践自觉。

2. 加速社会视域下“45度青年”的群体表征

青年期是个体蓬勃向上的发展期，身处这一阶段的青年本应志存高远，奋勇向前，将小我融入国家大我，以积极实践肩负起时代重任。但加速社会下的青年们面对着与父辈大相径庭的外部环境，既渴望能够以奋斗的行为接近心中理想，又因现实困境无法持续，最终部分青年选取了“45度”的生存状态，试图在现实与理想的缝隙中求生。对群体表征的研究与分析有利于我们更好地把握青年群体的心态演变与行为表现，进而为培育青年的发展成才提供坚实保障。

2.1. 内心里的焦虑恐慌：忐忑不安的“45度”青年

现代社会是一个机遇与挑战并存的社会，加速社会既带来了知识和技能的快速更新，也加剧了青年群体的竞争行为，使青年更容易陷入非理性的内卷式竞争，即在发展路径锁定时陷入自我重复、自我懈怠和自我消耗之中的行为(倪素香, 叶青, 2020)。“45度”的生存状态表征了青年无法退出内卷的现实，折射出了青年充满焦虑与恐慌的生存状态。加速社会加剧了不确定性与复杂性的增长，面对着社会的流变与生存压力的倾轧，忐忑不安的“45度”青年内心常怀生存恐慌。焦虑恐慌的情绪催生了青年消极标签化的行为，环境的复杂多变又影响了青年自我效能感的生成。以“45度”自嘲的青年拥有退缩情绪，常以“退堂鼓一级表演艺术家”之类的称号自嘲，宣泄自身生存压力。青年尝试通过自嘲行为消除挫败感，获得理解和认同。在此意义上，自嘲行为既是青年在社会化过程中的自我保护机制，也是一种适应社会变化的策略(宋德孝, 白靖楠, 2025)。自嘲行为在保护青年的同时也消解了青年的志气与骨气，加剧了青年的负面情绪，并在一定程度上削弱了他们的奋斗动力，阻碍了其奋斗行为的实施。相对较低的自

我效能感容易催生青年的自我怀疑，抑制青年充分施展才华，实现远大志向的激情与热情，不利于青年的发展成才。

2.2. 行为上的反复无常：左右摇摆的“45度”青年

躺平以形象化的生活话语呈现了主体出于种种原因消极回避或退出竞争的姿态(马格, 2024), 但长期的“躺平”会丧失青年的志气、骨气、底气, 在一定程度上会带来社会化功能的“脱嵌”或弱化(令小雄, 李春丽, 2022)。躺平的生存状态虽然可以缓解青年的身心压力, 将其从自我消耗中解放出来。但现代的分配模式将成就定义为每个时间单位当中的劳动量, 加速社会下竞争激烈的生存环境加重了时间资源的珍贵, 在这种竞争逻辑的规训下, 内卷被认为是值得提倡和符合社会主流要求的。于是, 青年无法维持躺平的生活状态, 不得不处于持续的竞争压力中, 且自身的向上渴望也使其不忍心就此降低自我标准。可现实中巨大的生存压力也使其身心俱疲, 难以持续内卷状态, 呈现为行为上的反复无常。左右摇摆的“45度”青年在竞争和躺平的两端摇摆, 努力和放弃间纠结, 制定目标和积极行动间回旋, 常受到短期的激情驱动, 但缺乏行为的稳定性, 有效性与持续性, 表现为间歇性的努力, 一边积极地制定每日 To do list, 一边又拖延具体的实际行动, 短期爆发与长期懈怠交替出现, 缺乏内在的长期驱动力。

2.3. 思想中的矛盾冲突：身心不和谐的“45度”青年

相较于内卷和躺平的稳定状态, 夹在二者中间的45度是没有支点, 失去平衡的“拧巴”状态, “45度”青年是身心不和谐的青年, 这种难以为继的状态注定是不可持续的。思想内部的激烈矛盾冲突与其“45度悬空”的生活状态, 严重阻碍了青年的身心和谐。身心不和谐的“45度”青年是思想极为矛盾的青年。向上的憧憬与向下的愿望交织, 奋斗的激情与认知的窄化共生, 个人的认知与社会的共同价值疏离, 造成了其既不甘心躺平又不情愿内卷, 既追求片面收益又要结果完美, 既追求个体独立又渴望融入群体的“45度”青年。加速社会的竞争逻辑要求个体不断投入越来越多的资源以维持自身的竞争力和获得更多收益。这种对奋斗收益的单边追求压倒了自身的成长性需求, 异化了青年对奋斗意义的认知, 使其片面追求奋斗后的收益, 只求一个完美结果, 而相对忽视了奋斗过程中个体的成长。加速社会要求着人们在生活中不断追赶他人, 客观上也促进了个人主义思潮的蔓延, 加之加速带来的异化关系, 既使人与人之间的关系变得冷漠, 又消解了青年的群体观念与社会责任。青年习惯单打独斗, 不再看重集体荣辱, 与全社会的共同价值相疏离。但社会性是人的本质属性, 深度融入社会的渴望无法被抹去, 与社会的疏离不利于青年的自我调适与接纳, 只会加重其身心不和谐的程度, 最终脱节了的身心既无法维持青年的生存, 也无法支撑青年的发展。

3. 加速社会视域下“45度青年”的多元成因

加速社会带来的一系列异化深刻影响了青年群体的心理与行为, 空间异化割裂了青年的认知与感情, 物界的异化影响了其身份认同的获得, 行动异化加剧了负面情绪的产生, 时间异化改变了他们的时间体验模式, 最终导致了自我的异化。青年群体习惯以疏离冷漠的态度切断与他人和外部世界的连接, 展现了这一群体的情感异化。复杂性的增多与情景式的身份认同夺走了青年构建自我长期规划的能力, 在日常行为中也缺乏定力, 常常表现为在不可预测方向的疾驰中随波逐流。多体验少经验的时间体验模式带来了青年体验丰富但意义匮乏的社会生活, 放逐了青年深层次的意义追求, 这一系列异化共同形塑了“45度青年”的产生。

3.1. 社会加速造成的青年与他人和世界的关系“异化”

个体的发展与完善离不开丰富的情感体验, 丰富的情感体验帮助青年形成对社会的正确认知, 进而

发展出完善人格。加速社会下的青年被裹挟在快节奏的社会生活和巨大的生存压力之下，既疲于应付复杂的人际关系，又渴望获得陪伴的情感支持(王昕迪，胡鹏辉，2023)，更偏向以简单化的“搭子社交”快速填补丰富的情感需求。同时，自我与世界之间的关系也走向扭曲变形，现今的青年群体更习惯于追求“自我共鸣”，对世界采取拒绝态度，缺少与世界间的“回应性”关系，个体在社会中也逐渐呈现出原子化倾向。对他人和世界的冷漠状态虽然适应了社会的加速要求，但这背后是以消解与他人的“共鸣”关系以及与世界的“回应性”关系为代价的。异化的情感逐渐从个体情绪扩展为了群体症候，并不断催生青年群体的负面情绪。情感的恶性循环无法自行停止，对情感异化的放任只会加剧青年群体生存空间的恶化。在科技加速发展，社会飞速变迁，无论与他人还是与世界都丧失了共鸣和回应，只剩竞争存在的冷漠世界中，青年只能不断加快生活节奏，习惯性地孤军作战，放弃与他人取得共赢的可能，也忽视了自身所应承担的社会责任，表现为对公民义务的漠视、社会参与的缺位、公共道德的缺失与网络行为的失范等等。与他人良好的人际关系与一定程度的社会参与会反哺青年自身的成长成才，与他人和世界的异化关系会削弱其行为的稳定性与持续性，不利于青年能力的发展。

3.2. 社会变迁加速带来的青年定位的复杂化与身份确定的情境式

现代的加速不但改变了主体的情感，还改变了主体的自我定位。近年来，斜杠青年的出现体现了青年群体对于多元身份的渴求，表征了一种可以随时转换生存赛道的生活方式。社会变迁的加速缩短了经验和知识的可靠周期，将人推上了“滑溜溜的斜坡”，加剧了个体的身份认同恐慌。对自我定位的生存焦虑使青年不再能安心对自我成长进行长期稳定的发展规划，而是偏向于情景式的身份确定。但情境式的背后潜在存在着对连续性和一贯性的放弃，情境式的身份确定使青年丧失了制定长期规划的觉知，在随波逐流中迷失了自我，不知自己应为何物，也不知该往何处走。这种身份确定危机使青年在行为中缺乏定力，习惯以“持续地修订”实现奋斗赛道的转换，表现为行为上的反复无常和行动上的左右摇摆。社会加速带来的复杂性的激增又表现为自我定位的复杂化，为了能快速适应新环境的要求和顺利实现不同身份的切换，青年习惯于建构暂时性的身份参数，对自我理解和自我认同的参数都是暂时的，缺乏对自我长期规划的愿景，频繁更换目标与方向，陷入无头苍蝇般的狂奔，被无止境的焦躁和迷惘奴役。青年群体在不可预测的疾驰状态中丧失了建构人生发展方向，寻找自我生存空间的能力，并以自我消极标签化和推脱社会责任的行为消解受到的身份认同压力。

3.3. 生活步调的加速形成青年体验丰富但意义匮乏的社会生活

生活步调的加速作为对社会加速的回应与解决办法形塑了一种崭新的价值观，即人们想要获得更丰富幸福的生活，就必须维持时间体验的快速和高效。社会加速带来了主体时间体验模式的改变，在体验和记忆都短暂的模式下，个体感到时间飞快流逝却又在记忆中不着痕迹，我们没有让所体验到的时间变成“我们自己的”时间(哈特穆特·罗萨，2018)。这种体验时间与记忆时间均短暂的时间体验是去感官化和去情境化的，个体的体验虽然丰富刺激但彼此之间又缺乏联系。青年在尘世丰富多样的选项中失去了将自己的经历整合为意义的能力，只能在随着社会的加速变迁而不停摇摆的同时，经验也越来越贫乏(董金平，2019)。追求高效的新型时间体验模式导致了青年的经验匮乏，对经验的抽离带来了意义被消解的虚无感，放逐了青年的深层次意义追求，使其在进行价值判断和行为选择时更致力于追求“短平快”，偏好极度碎片式的浓缩性学习，习惯与他人维持浅层的即时互动关系。彰显快速全面的生命经验窄化了青年的认知，这种快速奔跑才能留在原地的认知迫使青年放弃深层次的意义追求，在无意义的先行设定下开展生命活动，放逐了对生命意义与创造性活动的追求。

4. 加速社会视域下“45度青年”的破解对策

党的二十大报告从政治层面上高度肯定了青年群体在全面建设社会主义现代化国家进程中的核心作用，明确强调“全党需将青年工作视为战略性任务来推进”。同时，青年时期更是人的生理与心理急剧变化的时期，亟需开展思想政治教育工作，以改善其身心问题。同时，想要改善“45度青年”的生存状态还可以通过共鸣轴的构建加以解决，通过“触动-回应-吸纳”过程的开展，突破其现实困境。

4.1. 以与社会的“共鸣”关系，突破情感困境

水平共鸣轴的“水平”表征了主体与他人之间平等和真诚的对话关系，将我们与其他人联系了起来。想要将青年从焦虑迷惘等负面情绪中解放出来，实现双向平等的情感交流与对话，转变青年对社会责任逃避态度，需要以共同理想为引导，构建青年与他人的社会关系之水平共鸣轴，以建立“有实质共鸣的关系”为旨在，强化其社会联结，突破青年群体的情感困境。其一，加强理想信念教育，以远大理想和崇高信念驱散青年内心的焦虑与恐慌，以积极向上的精神面貌主动消解能力不足带来的焦虑和压力(杨仲迎，薛力宁，2023)。引导青年通过学习科学文化知识、专业技能等，帮助其找到切合自身需求与意愿的发展方向，恢复制定发展规划的能力，以理想抱负切实提升青年奋斗行为的持续性。其二，开展社会责任感教育，以典型代表的光荣事迹培养青年的社会责任感感和担当精神，激发青年的奋斗动力，明确青年的奋斗目标，提升青年对社会的认同感，切实提升青年奋斗行为的稳定性与有效性。通过情感共鸣与价值引领的双重作用，使青年与自身以往经历产生共鸣并发生触动，感受到自己受到的社会支持，并有能力以更加积极主动的姿态，回应时代召唤，践行使命担当。

4.2. 以与环境的“和谐”关系，突破认知困境

斜线共鸣轴将我们与事物联系起来，代表着主体与事物“对角线”般的物质关系。主体通过事物显示出自身的特质，并在对事物的使用与吸收中，将自我不断地扩展至事物中，从而找到自我的发展方向。因此，构建青年与环境“和谐”关系的斜线共鸣轴，可以恢复青年已经窄化的认知，突破认知困境。其一，营造开放包容的校园文化氛围。学校是建立共鸣轴的重要阵地，教育者的言行与校园的整体氛围是精神形态的隐性德育课程，具有认知导向，情感陶冶和行为规范的功能，开放包容的环境可以鼓舞青年的主体精神，帮助其找准发展方向，勇于探索、敢于挑战，并在行动中不断超越自我，以亲身实践提升自我效能感，认识到奋斗的有效性。其二，以优秀传统文化为指引，开展道德品质教育。学校教育不仅要传授给学生基础的知识与技能，更要注重培养学生的道德品质。以中华优秀传统文化为滋养，可以培育青年自强不息的拼搏精神，与时俱进的创新精神以及开放包容的胸怀，鼓舞青年开展丰富多彩的创造性活动，以多元认知突破认知困境。青年在获取知识与积极实践的过程中不断将个体经验转化为对世界的理解。通过显性教育与隐性教育的双重作用，引导学生构建充满信任与包容的良好互动关系。这一过程既有助于其建立与社会共同体的亲密联结，推动集体效能感的提升，又可以有效缓解其身份认同压力与迷惘情绪，进而塑造出健康的良性社会认知，在完善青年发展的同时增添其奋斗行为的稳定性与积极性。

4.3. 以与自我的“和解”关系，突破意义困境

垂直共鸣轴是对主体的感觉经受能力和知觉能力的唤醒，给已经变得“可测算”和“可把握”的异化世界重新赋予了感性色彩。构建青年与自我“和解”关系之垂直共鸣轴，可以改善青年行为上的反复无常与思想上的矛盾冲突。其一，以理想信念为支柱，以明德修身为根本，构建青年积极悦纳自我的意义体系。理想信念是青年面对困难和挑战时的精神支柱，明德修身是个人成长的基石。通过理想信念的

积极引导和明德修身的切身实践，触动其认知，消除意义危机带来的无意义价值预设，重构生命意义，提升青年的自我认同感与自我效能感，使其在奋斗中感受到与社会的联结并将自身吸纳其中，从而更自信地面对社会的多重机遇和挑战。其二，摒弃统一性评价和物化标准，以青年成长为目标，构建贴合青年多元意义追求与丰富发展诉求的意义体系。通过满足青年的多元意义追求，既能激发其内在潜能，又适应了时代的发展要求，尊重了青年群体的个体差异，有助于促进社会公平，增强社会凝聚力，团结多元文化背景的青年共同为国家的繁荣发展和社会的和谐稳定而奋斗。

5. 结论

总之，“45度青年”是部分青年群体在应对社会加速的过程中所展现出的生存状态，其不可持续性与其矛盾性不利于青年群体的生存发展。通过构建与社会的“共鸣”关系，与环境的“和谐”关系及与自我的“和解”关系，可以突破青年的情感困境，认知困境与意义困境，增强青年的奋斗动力，提升青年的奋斗认知，重拾青年的奋斗意义，最终助力青年的发展成才与国家的繁荣进步。

致 谢

谨此向所有参与本文研讨的师友同仁致以诚挚谢意。特别要向郑作斌先生致以深切敬意，您以深厚的学养与严谨的治学态度，精心译介罗萨教授的学术专著，为读者搭建起理解加速社会批判理论的汉语桥梁；同时感恩上海人民出版社的学术担当，贵社对前沿思想的敏锐洞察与出版支持，使这部具有时代穿透力的著作得以跨越语言的藩篱，在中国学界绽放出独特的思想光芒。

参考文献

- 董金平(2019). 加速、新异化和共鸣——哈尔特穆特·罗萨与社会加速批判理论. *山东社会科学*, (6), 21-28.
- 哈特穆特·罗萨(2018). *新异化的诞生: 社会加速批判理论大纲*. 上海人民出版社.
- 令小雄, 李春丽(2022). “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)*, 43(2), 135-136.
- 马格(2024). 青年“45度躺平”现象: 表征、成因与应对. *思想理论教育*, (2), 100-105.
- 倪素香, 叶青(2020). 论中华优秀传统文化的内卷化及重构. *湖北社会科学*, (10), 89-95.
- 宋德孝, 白靖楠(2025). 当代青年自嘲镜像及其辩证省思. *中国青年研究*, (2), 32-39.
- 王昕迪, 胡鹏辉(2023). 搭子社交: 当代社会青年新型社交趋势与形成逻辑. *中国青年研究*, (8), 90-95+119.
- 杨仲迎, 薛力宁(2023). “45度青年”的生成机理及其引导路向. *中国青年研究*, (12), 112-119.