

“内卷化”背景下青年奋斗精神的培育研究

严忆涵

江南大学马克思主义学院, 江苏 无锡

收稿日期: 2024年7月17日; 录用日期: 2024年9月3日; 发布日期: 2024年9月12日

摘要

在“内卷”愈演愈烈的社会背景下, 当代青年的奋斗精神被无情地冲击着, 以消极与怀疑共存的奋斗心态、弱化与模糊共现的奋斗动力、僵化与单一共生的奋斗行为现实表征。当代青年奋斗精神的淡出主要源于社会环境与资源失衡共同桎梏、社交媒体与网络亚文化强势传播, 以及主观愿望的弱化与主体意识的缺位。因此, 从社会、网络、个人等多角度出发, 共同助力青年奋斗精神的养成, 建议要优化社保体系, 筑牢奋斗基石; 清朗网络空间, 弘扬奋斗旋律; 引领青年自塑, 点燃奋斗热情。

关键词

青年, 奋斗精神, 培养, 内卷

Research on the Cultivation of Youth Struggle Spirit under the Background of “Involution”

Yihan Yan

School of Marxism, Jiangnan University, Wuxi Jiangsu

Received: Jul. 17th, 2024; accepted: Sep. 3rd, 2024; published: Sep. 12th, 2024

Abstract

Under the social background of the more and more serious “involution” phenomenon, the struggle spirit of contemporary youth has been mercilessly impacted, which is manifested as the struggle mentality of coexistence of negative and doubt, the struggle motivation of weakening and ambiguous, and the struggle behavior of rigidity and single. The waning of the struggling spirit of contemporary youth is mainly due to the common shackles of social environment and unbalanced resources, the strong spread of social media and online subcultures, the weakening of subjective desires and the absence of subject consciousness. Therefore, to help young people develop a spirit of struggle

from social, network, individual and other perspectives, it is recommended to optimize the social security system to build a solid foundation for struggle; clear cyberspace and carry on the melody of the struggle; lead the youth into self-plasticity, and kindle the ardor of the struggle.

Keywords

Youth, The Spirit of Struggle, Cultivation, Involution

Copyright © 2024 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”一词因 2020 年的一张图片而“火出圈”，图片上的学生下课后一边骑自行车一边敲代码，人们纷纷直呼“卷王”，经网络媒体发酵后更是成为大众的，尤其是青年学生的共识，还入选了 2020 年度十大流行语之一。从概念维度看，“内卷”最早源于 18 世纪康德提出的“内卷理论”，后不断被发展运用到政治学、经济学、教育学、社会学等多个学科领域，泛指这些领域消耗性的、过度的竞争现象[1]。在社会转型的浪潮下，“内卷化”现象在青年群体中持续加剧，不仅未见消退，反而深刻塑造了青年群体复杂多变的心态与多元化的价值取向，从而对青年奋斗精神的培育与塑造构成了显著影响。奋斗精神是中华民族精神的本质内核，而青年又是国家的中坚力量，其奋斗精神的培育对推动实现中华民族伟大复兴具有重要的现实意义，本文聚焦于此，助力青年涵养奋斗精神、养成健康心态。

2. “青春之困”：内卷化挑战下奋斗精神的淡出

内卷化现象如同一股汹涌的浪潮，无论是主动参与还是被动卷入，每个人都不可避免的被裹挟其中，它不仅冲击着青年群体的生活，也在无形中侵蚀着他们对奋斗的渴望和热情。具体来看，当前青年群体中奋斗精神的淡出呈现出三个方面的表现，即消极与怀疑共存的奋斗心态、弱化与模糊共现的奋斗动力、僵化与单一共生的奋斗行为。

2.1. 消极与怀疑并存的奋斗心态

“躺平”是随着“内卷”而出现的另一个热词，在难以承受外界内卷高压下的部分青年抱着消极的心态选择了躺平，他们在网络空间里常常宣扬“躺平即正义”的理念，在评论区里以抱团、点赞等形式表达对社会有些现状的不满。然而，在现实生活层面，他们并非真正放弃努力与工作，网络或许只是他们一时怀疑人生、释放压力、暂时逃避理想与现实巨大鸿沟的避风港。

这种现状揭示了当代青年群体复杂而微妙的奋斗心态，一方面，青年们怀揣着对未来和成功的无限憧憬与尝试改变阶级固化的渴望。他们在历经数十载的寒窗苦读后，怀揣着满心的壮志与抱负，期待在毕业后能够踏上实现个人梦想的征途，最终成就那个曾在童年时光里憧憬过的理想自我。另一方面，现实却往往充满了挑战与不确定性。青年们不可避免地会受到来自外部环境的各种压力与挫折的侵袭，自愿或被迫参与到各种竞争中。他们面临着毕业即失业的严峻现实，努力与付出往往与回报不成正比，某些企业竞争机制的不公平性也让他们倍感压力。同时，家人的高期待与社会的期待值亦成为他们心中的重担。这些复杂的外部环境因素交织在一起，构成了当代青年在追求梦想道路上必须面对的多重挑战，也极易使他们产生焦虑、抑郁的情绪，失眠、脱发、白发等甚至现已成为青年中常见的现象。大学生青

年群体，正处在一个信念与疑虑交织的十字路口，在相信与怀疑之间不断徘徊，试图在理想与现实之间找到一条平衡的桥梁，他们尚处在思想发育成熟阶段，如果不及时给予正确的引导和支持，缺乏循循善诱的奋斗精神涵养，那么青年群体身上那份最鲜明、最动人的“努力上进、朝气蓬勃”的标签，便有可能在无意识中淹没在汹涌澎湃的“内卷化”浪潮里，最终消失殆尽。

2.2. 衰退与迷茫共现的奋斗动力

动力源自深层的内在驱动，它构成了个人行动的基石，为个体的追求和成就提供能量支撑。资源有限和单一固化的评价标准是造成内卷的重要原因，当下，成功的定义被逐渐简化并狭义化，名利、地位、财富积累似乎成了衡量成功的最重要标准甚至是唯一标准。

新华字典里对成功的释义是：“指在某个目标、计划或事业中取得预期的成果，达到所追求的目标[2]。”物质成就和外荣誉确实是重要衡量标准，但更强调是个人在追求成功过程中的成长、提升以及实现自我价值的重要性。然而，目前存在的一元化的评价体系对青年群体产生了深远的影响，他们从小被迫在激烈的竞争中不断追求成绩、荣誉和物质享受，仿佛只有这样，才能证明自己的价值和存在。互联网中常常出现这样的一段话：“家长从小告诉孩子考上大学就好了，考上研就好了，读上博就好了，考上公务员就好了，找个好工作就好了，找个不错的人家成家就好了，生完孩子就好了，去世了就好了……怎么定义‘好’？彼岸在哪？善良勤劳的中国人民一生如此的短暂，一直像一只闻着萝卜被驱赶的驴一样，在人生的循环里兜兜转转，什么时候这样的思想可以转变，哪些又才是真正属于我们自己的时间……”这样过度单一固化的人生规划，带来是青年群体的迷茫，甚至是他们价值观的扭曲和功利化心态的盛行，过度关注个人的得失，将每一次的努力和付出都视为获取利益的手段是其重要表现。在不断追求“上岸”的过程中，有的可能逐渐忽视了成长过程中自我的精神追求和内心成长，渐渐迷失在物质的世界里，忘记了自己最初的梦想和追求；有的则是人云亦云，随波逐流，尚未明晰个人目标，只能随大众去追求自己并不想要的东西，缺乏深层次奋斗动力，陷入无尽的迷茫与痛苦。当奋斗变成了一种功利化的手段时，它的本质和意义就被削弱了，青年们可能不再享受奋斗的过程，不再从中寻找成长和进步的快乐，而是将其视为一种达成目的的工具，走向“精致的利己主义者”。“精致的利己主义”本质上仍是追求个人利益至上的利己主义，只是追求的手段和方法比较隐蔽[3]。这种走向势必会导致青年学生的庸俗化、功利化，造成“无利益不奋斗”的局面，缺乏深层次奋斗动力。

2.3. 僵化与单一共生的奋斗行为

内卷的社会环境、日益增大的压力、众多的竞争者，在这样的现状下，青年群体只能付之更多的精力与投入，然而，高强度的竞争环境带来的是僵化、模式化的奋斗行为，具体表现为两种模式。

第一是教育上的“应试模式”。在学业的评价体系中，考试与评分作为衡量个体能力的核心标准，其重要性不言而喻。为追求更高的成绩与评价，部分青年可能过度依赖应试技巧和既定模板，这种做法虽能短期内提升成绩，却往往忽视了对知识的深入探究与实际应用。如有的大学生们在平时课上“摸鱼”、“出小差”，等到了期末周时，开始注重瞬时记忆与模仿，花费大量时间背诵和练习，应对各种考试，而非真正的思考与创新，忽视知识真正意义与价值，甚至于等到大学毕业时脑袋仍旧空空。更为严重的是，长此以往将不利于青年群体创新思维和批判性思维的培育与发展，让学生陷入一种“为了考试而学习”的怪圈，形成单一僵化的学习模式，缺少实质性进步，还可能阻碍他们未来的职业发展和人生规划。

第二是工作上常见的过度加班的“工作模式”。在职场文化中，加班往往被上司视为一种努力工作的表现，因此许多渴望晋升的青年为了证明自己的价值可能会选择过度加班。然而，这种模式会在潜移默化中形成内卷型办公室氛围，为了表现自己而选择不断加班，既与同事间产生不必要的竞争，还可能导致自己对工作的热情和兴趣逐渐降低，产生职业倦怠感。此外，过度加班对青年个人的身心健康也有

不利影响，长时间的工作会导致身体疲劳、内心倦怠等问题，还可能对青年的家庭生活和社交活动造成负面影响，长此以往更不利于奋斗精神的涵养。

概言之，僵化与单一并行的奋斗模式之存在，在于目标的不清晰以及自我认知的缺乏。唯有深入剖析个人优势与兴趣所在，向外拓宽资源，避免盲目跟随他人，方能打破此等困境，实现个性化与差异化的成长路径，涵养独属于个人的奋斗精神，形成独具个人特色的奋斗行为。

3. “青春之问”：内卷化背景下奋斗精神的消解之谜

青年奋斗精神的消解并非突然发生，而是多种因素相互交织造成的结果，主观愿望的弱化与主体意识的缺位、社交媒体与网络亚文化强势传播推波助澜、社会环境与资源失衡共同桎梏是其重要原因。

3.1. 主观愿望与主体意识弱化缺位

在当前教育环境中，鉴于对说教式教化方法的疲劳，众多大学生对奋斗精神的培育活动展现出心理排斥，表现为表面接纳却拒绝深入理解和实践其内涵，反映出主观意愿的明显缺失。以“零零后”为主体的新时代大学生，身处国家快速崛起的时代背景，享受着前所未有的物质优渥，然而，这种环境却使得他们难以在挑战与困难中深刻领悟奋斗精神的真谛。他们可能因此形成了“饿也饿不死，饱也饱不到哪里去”的想法，满足于现状，缺乏前行的动力。这种对奋斗的错误认知正逐步侵蚀他们的内在驱动力，削弱其主动性和积极性，最终导致他们成为缺乏行动力的“旁观者”，而非积极进取的“实践者”。在深入探讨青年群体对奋斗精神的认同与实践时，积极的情感体验被视为核心动力。当前，一部分大学生选择留驻于个人的舒适区域，奉行“随遇而安”的“佛系”生活哲学。然而，作为国家的未来和民族的希望，青年历来承载着重要责任，这种生活方式实则反映了他们对安逸的过度依赖和对进取精神的忽视。在学业上，部分大学生满足于“及格即可”的标准，鲜少展现出追求卓越的热情；在生活中，他们可能回避体力活动，缺乏积极参与社会实践的意愿。

在“内卷化”社会背景下，这种现象实则也凸显了青年群体主体意识的缺失。面对愈发激烈的社会竞争，他们受短视频以结果导向的价值观影响，以传统的成功标准和社会地位衡量自己，导致自我价值迷茫，主体意识缺位。实际上，在资源有限的竞争环境中，许多青年承受着挫败感和边缘化的压力，这些经历不断削弱着他们的主体意识，同时内卷化的教育环境过度强调竞争和分数，使得学习和成长过程变得功利化，青年们对知识的热爱和探索精神被削弱，批判性思维和创造力也受到限制，这进一步减弱了他们的奋斗动力。传统教育模式的局限也值得反思。它过于注重知识传授和应试能力，忽略了青年的内在成长和个体差异，使得许多青年在成长过程中难以发现和肯定自己的独特价值，难以形成稳定的主体意识和明确人生目标。在功利主义教育导向和社会竞争的重压下，青年们对自己内在世界的探索与发展受到严重忽视，加剧了他们的“无所归属感”。这种情境迫使他们采取“躺平”或“摆烂”作为消极的应对策略，从而无形中消解了原本属于青年群体的蓬勃奋斗精神。正如网络戏谑所言，“朝气蓬勃的老年人和死气沉沉的年轻人”，这种错位的现象值得我们深思与警惕。

3.2. 社交媒体与网络亚文化强势传播

网络自媒体的发展促进了信息无界传播与赋权，打破了传统权威的信息垄断，同时为青年群体构建了多元宽松的文化环境，助力他们找到同好与身份认同的新途径[4]。媒体在这一过程中发挥了重要的建构作用，然而部分媒体由于缺乏正确引导与规范，以“流量至上”资本逻辑运用做事，往往为了博人眼球、吸引流量去传播媚俗化，甚至是不正确的内容，误导青年价值观。还有部分媒体热衷于追捧成功学，他们倾向于通过“精英视角”塑造出一系列模式化的理想典范，这些典范在报道中被赋予了高度同质的成功标签，而往往忽视了对于成功背后过程的深入挖掘。这种现象实质上是一种“网红思维”的体现，

即倾向于塑造出“模式化”的榜样形象。如在抖音平台上，不乏经过精心策划与包装，以塑造成功形象为目标的博主案例，然而这些被网友揭露为公司幕后操控的剧本，已然成为屡见不鲜的现象。这种建构模式无形中强化了结果导向，将最为重要的过程变得无足轻重，不仅并未发挥正向的榜样引导作用和不利于奋斗精神的涵养，还加剧了青年群体的心理焦虑，导致他们心态的脆弱与焦虑。

青年群体作为互联网的主要使用者，其思想、行为和社交方式不可避免地受到互联网潜移默化的影响，每日打开微信、抖音、哔哩哔哩等平台冲浪几小时似乎已成为家常便饭。他们凭借炽热的情、敏捷的记忆力和旺盛的好奇心，迅速洞悉了网络信息技术的核心逻辑，使得群体间的话题传播变得高效迅捷，形成了显著的集聚效应，进而放大了某一事件在群体间的影响力。这使得网络亚文化的消极影响迅速在青年群体里蔓延，一些自媒体博主、甚至是媒体大咖通过图文、视频等形式，以独特的表达风格倡导“躺平主义”，让个体似乎找到共鸣，将“摆烂”、“躺平”视作对这个世界的抗争，助长了逃避心态的发展，在无形中消解了奋斗精神。“躺平主义”作为网络亚文化之一，则是提倡将奋斗与欲望降至最低，而“摆烂”则作为一种策略性的消极应对，这折射出当代青年群体中部分存在的悲观与颓丧心态。

3.3. 社会环境与资源失衡共同桎梏

马克思、恩格斯指出：“人们的观念、观点和概念，一句话，人们的意识，随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变[5]。”当前社会以跃迁式速度发展，科技变革如潮涌般持续演进，这种变革不可避免地触动了社会结构的基石。特别是随着人工智能、大数据、物联网等尖端技术的飞速发展，加之它们与各行各业的深度融合，正推动现代社会迈向智能化的新纪元。这一转变在劳动力市场上产生了显著的影响，表现之一便是人工智能逐步替代了简单、重复的人类劳动，从而引发了劳动力市场的深刻震动。这种转型既是技术进步的必然结果，也对青年一代的就业和职业发展提出了新的挑战与机遇，青年必须时刻谨记“优胜劣汰”的丛林法则加速“内卷”，以免被时代抛弃。

在社会转型的浪潮中，机会与风险往往如影随形，互为表里。它既为青年带来了前所未有的发展机遇，但同时也加剧了不确定性因素的累积。当目标的达成变得困难重重，理想与现实间的鸿沟难以逾越，社会流动的渠道逐渐狭窄、焦虑和不安便如潮水般涌来时，部分青年们选择对以牺牲睡眠时间或身体健康为代价的“病态式”奋斗观进行解构，以批判“内卷”、自嘲“佛系”和高呼“躺平”的方式宣泄心中的压力，呈现青年群体看似屈服却又不甘的心理状态[6]。“在面对高概率失败的挫折以及遥不可及的焦虑情绪时，青年的奋斗动力逐渐受到侵蚀，导致他们丧失了原本积极向上的奋斗热情。”这种心理状态下，青年可能会主动缩减个人追求，满足于当前的社会阶层，斗志逐渐消磨，甚至选择“躺平”作为应对方式，呈现一种消极的生活态度。社会的快速发展也带来了不同行业、地区、群体的贫富差距的加大，许多出身平凡家庭的青年曾怀揣着通过教育改写命运的憧憬，然而，随着学历的贬值和人才市场的饱和，以及与那些先天资源优越的同龄人相比，他们发现达到预期状态是困难的，于是开始质疑社会的公正性，产生相对剥夺感。更进一步地审视，一些来自社会较低社会经济地位家庭的青年，在父母对子女教育倾注深厚期望的背景下，若教育的实际成果未能与期望相匹配，这种显著的现实与期望的落差往往会促使青年形成“知识贬值”和“奋斗无果”的消极认知。这种心理转变无疑对青年个人发展的内部动力构成了显著的削弱，进而影响其追求更高目标的动力与热情。

4. “青春之光”：内卷化浪潮下奋斗精神的培育之道

青年奋斗精神的消退，乃是网络和媒体等媒介的推波助澜，加之内外因素交织影响的产物。为激发和培育青年们积极向上的奋斗心态，我们需经历一个综合性的过程，这既涵盖了物质层面的满足，又涵盖了精神层面的构建，以及价值观的塑造与心理层面的调适。这一过程既需要外部环境的积极引导与熏陶，也需要青年个体内心世界的和谐与配合。唯有如此，我们才能有效防范“内卷化”现象给青年带来

的负面效应，从而克服青年奋斗精神低落的困境。

4.1. 优化社保体系，筑牢奋斗基石

在构建培育青年奋斗精神的坚实基石中，制度的完善占据着举足轻重的地位。当前，青年群体奋斗精神的不足，部分归因于对其利益诉求的忽视与未满足，以及学校、社会评价体系相对单一化的影响。青年的利益诉求具体来说，包括社会公平正义、合理的向上流动渠道、共享的机会与资源平台、健全的社会保障体系等。

鉴于此，首要之务在于不断深化体制机制改革，以构建青年群体发展的稳固基石，进而使他们能够心无旁骛地投身于奋斗事业之中。针对青年普遍关心的就业、住房、收入、教育、医疗等社会保障热点问题，给予充分的关注和必要的支持，积极倡导并推动开放、公正的竞争环境，从而有效缓解青年的焦虑情绪，提升他们的安全感。其次，要持续加强社会公共服务保障体系的构建与完善，通过合理的资源调控和分配，有序引导和管理社会竞争秩序，遏制各类不正当竞争行为，确保社会的公平正义，为青年群体实现美好生活奠定坚实基础。马克思认为：“人们为之奋斗的一切，都同他们的利益有关[7]。”尽管“摆烂”与“躺平”作为亚文化现象，但它们深刻反映了社会现状，警示我们在经济迅猛发展的同时，必须致力于健全社会支持体系，并强化对社会公平正义的关注，打破利益固化的壁垒，畅通社会流动通道，推动机会与分配的公正性，确保青年群体能够平等分享改革的丰硕成果，进而提升他们的满足感与获得感。特别是对于来自寒门的子弟而言，一个健全的社会支持体系更是他们实现人生成功的不可或缺之关键要素。再次，物质保障与精神保障缺一不可，要构建一套全面而高效的心理咨询服务体系。搭建起线上线下融合的心理咨询平台，将该平台作为青年倾诉的港湾，通过细致的分析，探寻导致他们焦虑、迷茫等负面情绪的根本原因，并建立合作模式与社会保障单位、政府定期交流现状，将反馈落到实处。最后便是对高校与社会的评价体系进行改革。当前，高等教育和社会环境中，“内卷化”现象愈发凸显，这不仅体现了无意义的竞争和资源浪费，更揭示了教育导向和评价体系存在的深层次问题。要通过优化对青年成长全过程的质量评估、保障和监管体系，旨在全面展现评价体系的正向价值，从而激发青年学生的学习动力，点燃他们追求卓越的奋斗之火。

4.2. 清朗网络空间，弘扬奋斗旋律

在当今互联网浪潮中，青年群体已将其视作展现青春活力的无限舞台。为了塑造青年们的奋斗精神，需深入剖析他们在这时代背景下的成长特性与发展脉络，同时紧密关注并满足他们的合理需求，有效遏制并消解网络上的负面舆论。此外，应与时俱进，对传统教育模式和方法进行革新与探索，以主流价值观为导向，将互联网打造成为培育青年奋斗精神的关键阵地。

首先要强化网络管理，严格把控信息流通，营造健康育人环境。以《网络安全法》为基石，防范虚假信息的扩散，严厉打击散布不良信息的犯罪分子，强化网络监督，纠正炫富、享乐等不良思潮。从制度建设层面思考，网络平台应注重企业社会责任与经济效益的统一，对悲观消极文化、负面情绪等内容的传播进行严格规范，防止误导青年产生错误认识。在平台的用户使用协议和平台公约等网络规范中制定细致、可操作性的规章制度；网络用户在进行创作时要对内容的性质与社会影响进行客观准确地研判，进一步打造风清气正的文化网络空间。其次突出奋斗价值，引领网络舆论。将奋斗精神作为网络热点，广泛传播其价值观念。具体而言，为有效传播主流思想和奋斗价值观念至青年群体，应充分利用互联网媒体，如网站、社交媒体和短视频应用等，为青年提供高品质的内容服务。通过增强内容的亲和力、提升趣味性，并适度融入网络流行语，加强与青年的互动和沟通，使党的奋斗理论以更贴近青年的方式呈现，深入浅出，引人入胜。这种传播方式旨在让青年群体不仅易于理解，更能激发他们的兴趣，使他们在日常交流中自然而然地受到奋斗精神的熏陶。最后，青年是网络空间的中坚力量，正如“治病需寻根，

解铃还须系铃人”，应激发青年自身的积极性，促使他们成为传递青春正能量的使者。青年在面对“摆烂”、“躺平”等情绪时，网络空间成为他们释放压力的重要渠道。既要允许青年在网络上适度宣泄负面情绪，同时也要引导他们紧跟时代步伐，保持青春的活力与朝气，在网络平台上积极展现青春风采，传播积极向上的价值观念。如此，不仅能促进青年个体在网络环境中的健康成长，也能为整个网络空间注入更多的青春正能量，让奋斗之花在青年群体中盛开。

4.3. 引领青年自塑，点燃奋斗热情

事物的演变轨迹往往由内在因素主导，正如在奋斗精神的重塑中青年个体的内在动力尤为关键。深入剖析，可探寻的是部分青年在精神层面缺乏足够的驱动力，这主要源于他们的责任感与担当意识尚待提升，使得他们难以将个人的成长与国家的繁荣紧密相连。新时代对青年提出了更高的期望，鼓励他们积极承担时代赋予的责任，激发内在的奋斗潜能，为国家的建设贡献自己的力量。每一代人都有各自需要攀登的“长征”，若当代青年轻易在压力面前选择“摆烂”，或在挫折面前选择“躺平”，那么他们便不能肩负起时代的重任。

因此，在推进青年群体奋斗精神的内化构建过程中，首要的是强化青年的自我认知。这种“自我认知”实质上是“自我定位”的过程，即个体基于对自身知识、能力和兴趣等方面的全面评估，形成的主观评价。通过深入审视自我，我们可以识别出自身的短板，并针对性地加以弥补，从而更为合理地规划个人发展路径。清晰的自我认知不仅有助于我们树立远大的志向，更是激发内在奋斗动力的源泉。核心在于强化科学理论、理想信念和价值观念的培育，以社会主义核心价值观为引领，凝聚共识，以正面的价值理念滋养青年的道德品质，树立优秀的典型，使青年摒弃“躺平”的消极态度，进而探寻并确立个人的人生价值坐标。此外，要加强青年学生的自省教育，这实质上是一种内在的觉醒与修炼，它要求青年不断审视个人的奋斗意志，确保其与社会进步和时代需求相契合。明确奋斗精神的重要性应为青年群体的出发点，精神自省让奋斗精神得以传承，中华文明因去芜存菁而璀璨，仁人志士的坚守铸就伟业，中国共产党的奋斗精神更是民族的脊梁，引领中国走向现代化，成为社会主义国家的典范。同时，青年们需“吾日三省吾身”，以问题为引领，反思过往奋斗历程，以未来理想为动力，激励自我奋斗，不断完善和超越自我。同时，进行哲学式的自我审视，批判不良行为，追求人生真谛。最后，在开放环境中自我审视。借助他人、群体及自身作品为镜，审视人际关系、人生态度、社会价值及内在品质，以此进行自我教育与提升。

参考文献

- [1] 李发根. 创新还是延续: “内卷化”理论的中国本土溯源[J]. 史学理论研究, 2017(3): 61-69+159.
- [2] 中国社会科学院语言研究所. 新华字典[M]. 第10版. 北京: 商务印书馆, 2004.
- [3] 黄河. 精致的利己主义对大学生的危害及对策[J]. 学校党建与思想教育, 2020(10): 60-62.
- [4] 卢晓雯. 壁垒与破壁: 当代青年“内卷”现象的现实表征与规避之道[J]. 理论导刊, 2022(4): 99-106.
- [5] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯选集(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1972: 270.
- [6] 覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 5-13.
- [7] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯全集(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 187.