

从“内卷”到“躺平”：马克思劳动观视域下大学生职业焦虑产生的原因及其对策探析

张瑜, 姚佳双

江汉大学马克思主义学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2025年5月13日; 录用日期: 2025年6月20日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

在当代社会竞争日益激烈的背景下, 大学生职业焦虑现象从“内卷”到“躺平”的转变, 折射出青年群体面对职业发展时的矛盾心态。基于马克思劳动观的理论视角, 本文探讨了大学生职业焦虑的具体表现、成因及缓解对策。研究发现, 大学生职业焦虑主要表现为学业竞争中的过度内耗、就业抉择时的迷茫困惑以及职业发展预期中的不安心理, 其根源在于社会层面的竞争压力与就业环境制约、教育层面的职业指导体系缺失以及个体层面的职业认知与心理调适能力不足。对此, 本文提出应从社会、教育及个体三个维度协同施策: 社会层面需优化就业环境与劳动价值导向, 教育层面应完善职业教育与生涯规划指导体系, 个体层面则需增强职业规划能力与心理调适素养。通过多维度联动, 帮助大学生树立科学的劳动价值观, 缓解职业焦虑, 实现更高质量的就业与发展。

关键词

马克思劳动观, 大学生, 职业焦虑

From “Involution” to “Lying Flat”: An Analysis of the Causes and Countermeasures of College Students’ Occupational Anxiety from the Perspective of Marx’s Concept of Labor

Yu Zhang, Jiashuang Yao

School of Marxism, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: May 13th, 2025; accepted: Jun. 20th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

文章引用: 张瑜, 姚佳双. 从“内卷”到“躺平”: 马克思劳动观视域下大学生职业焦虑产生的原因及其对策探析[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(6): 828-832. DOI: 10.12677/ass.2025.146575

Abstract

In the context of increasingly fierce competition in contemporary society, the transformation of college students' career anxiety from "involution" to "lying flat" reflects the ambivalence of young people in the face of career development. Based on the theoretical perspective of Marx's concept of labor, this paper discusses the specific manifestations, causes and alleviation strategies of college students' occupational anxiety. The results show that the occupational anxiety of college students is mainly manifested in excessive internal friction in academic competition, confusion and confusion in employment decision-making, and uneasiness in career development expectations, which is rooted in the competitive pressure and employment environment constraints at the social level, the lack of career guidance system at the education level, and the lack of career cognition and psychological adjustment ability at the individual level. In this regard, this paper proposes that policies should be implemented from three dimensions: social, educational, and individual: the employment environment and labor value orientation should be optimized at the social level, the vocational education and career planning guidance system should be improved at the education level, and the career planning ability and psychological adjustment literacy should be enhanced at the individual level. Through multi-dimensional linkage, it helps college students establish scientific labor values, alleviate occupational anxiety, and achieve higher-quality employment and development.

Keywords

Marx's Concept of Labor, College Students, Occupational Anxiety

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

近年来,随着社会竞争加剧和就业形势日趋严峻,大学生群体中普遍出现了从“内卷”到“躺平”的职业心态转变。“内卷”表现为过度竞争下的自我消耗,而“躺平”则折射出部分青年对职业发展的消极回避,二者共同反映了当代大学生面临的职业焦虑问题。职业焦虑不仅影响个体的心理健康与职业选择,还可能对社会人力资源的合理配置和可持续发展产生深远影响。马克思劳动观强调劳动是人的本质活动,劳动应体现人的自由自觉性,而非异化为压迫性的生存手段。然而,在资本逻辑主导的现代社会中,劳动异化现象加剧,大学生在职业发展过程中容易陷入工具理性与价值理性的冲突,进而催生焦虑情绪。

2. 马克思劳动观视域下大学生职业焦虑的具体表现

2.1. 学业竞争中的过度焦虑现象

马克思认为,劳动本应是人的自由自觉的活动,但在资本逻辑影响下,劳动可能异化为外在于个体的压迫性力量。当前,大学生在学业竞争中表现出显著的过度焦虑,具体体现为:其一,工具理性主导下的学习动机异化,部分学生将学业简化为绩点、奖项等量化指标的争夺,而非知识获取与能力提升本身,导致学习过程丧失内在价值;其二,竞争内卷化催生的自我消耗,如盲目参与“加分竞赛”、过度“刷题”等行为,使学习活动偏离其促进人的全面发展的本质,演变为异化的竞争手段;其三,焦虑情绪的普遍泛化,部分学生因惧怕在竞争中落后而长期处于高压状态,甚至出现睡眠障碍、自我否定等心

理问题。这一现象反映出,当教育被异化为阶层跃迁的工具时,学业竞争便可能背离马克思所强调的“人的自由全面发展”的应有之义,进而成为加剧大学生职业焦虑的重要因素。

2.2. 就业抉择阶段的迷茫困惑表现

从马克思劳动观视角来看,就业本应是劳动者实现自我价值、融入社会生产的过程,但现实中大学生在就业抉择阶段存在诸多迷茫困惑。在就业抉择阶段,大学生的迷茫困惑主要体现在三个方面。其一,职业认知模糊,马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出,劳动是人的本质活动,然而部分大学生对职业内涵缺乏深刻理解,不了解不同职业的工作内容、发展前景和所需能力,导致在选择职业时难以将自身兴趣与职业相匹配。其二,价值判断失衡,受社会功利主义影响,大学生容易将薪资待遇、社会地位作为职业选择的首要标准,背离了马克思所倡导的劳动应促进人自由全面发展的价值导向,陷入“高薪岗位趋之若鹜,基础岗位无人问津”的困境。其三,决策能力不足,面对多元的就业选择,大学生因缺乏实践经验和科学的职业规划方法,难以做出理性决策,在考研、考公、企业就业等多条道路间徘徊不定,进而产生强烈的焦虑情绪,这与马克思劳动观中强调的人在劳动中应发挥主观能动性的理念相悖。

2.3. 职业发展预期中的不安心理状态

在马克思劳动观的理论框架下,当代大学生职业发展预期中呈现的不安心理状态,实质上反映了资本逻辑主导下的劳动异化现象。马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出,异化劳动使劳动者与自己的类本质相疏离^[1],这种疏离在职业发展领域表现为:大学生对未来职业发展的深度焦虑与不确定感。具体而言,这种不安心理主要体现在以下三个方面:首先,表现为职业发展确定性的丧失,在快速变动的就业市场中,传统职业发展路径的瓦解使大学生难以形成稳定的职业认同。其次,体现为劳动价值实现的焦虑,资本主导的生产方式将职业成功简化为物质报酬的量化指标,导致大学生陷入对职业发展“可见度”与“可测量性”的过度关注,忽视了劳动本身应有的人文价值。最后,呈现为未来预期的碎片化,平台经济与弹性雇佣关系的普及加剧了职业发展的不确定性,使青年群体普遍陷入“悬浮”状态^[2],难以建立连贯的职业发展叙事。

3. 马克思劳动观视角下大学生职业焦虑产生的原因

3.1. 社会层面:竞争压力与就业环境的制约

马克思劳动观揭示了社会生产关系对劳动主体的深刻影响。在当代社会背景下,竞争压力与就业环境的制约,成为引发大学生职业焦虑的重要社会因素。在社会层面,激烈的竞争压力与严峻的就业环境深刻制约着大学生的职业选择与发展,进而催生职业焦虑。随着高等教育普及化,劳动力市场供大于求的矛盾日益突出,大学生面临“学历通胀”困境,学历不再是获取优质岗位的绝对保障。马克思在《资本论》中指出,资本主义生产方式下,劳动力作为商品在市场中受价值规律支配^[3],这使得大学生在就业市场中面临激烈的“价格竞争”。同时,就业市场存在信息不对称、结构性失衡等问题,部分新兴行业岗位需求与大学生专业技能不匹配,传统行业又面临岗位缩减,进一步加剧了就业难度。此外,社会中“成功学”盛行,将职业成就片面等同于财富与地位,扭曲了劳动价值导向,使大学生在职业选择时背负沉重的社会期待,加剧了职业焦虑。这种竞争压力与就业环境,背离了马克思劳动观中劳动应实现人自由全面发展的本质,让大学生在就业过程中产生强烈的无力感与焦虑情绪。

3.2. 教育层面:职业教育与指导体系的不足

马克思劳动观强调劳动教育对人的全面发展的重要意义,而当前教育体系中职业教育与指导的不足,

使得大学生难以形成正确劳动认知与职业规划能力,进而加剧职业焦虑。在教育层面,职业教育与指导体系的不足是大学生职业焦虑产生的重要诱因。马克思在《共产党宣言》等著作中指出,教育应与生产劳动相结合,促进人的全面发展[4]。然而,当下高等教育仍存在重理论轻实践的倾向,专业设置与市场需求脱节,职业教育课程内容陈旧,未能及时融入新兴行业知识与技能,导致学生所学与社会所需存在差距,难以满足就业市场的实际需求。在职业指导方面,多数高校的职业规划课程流于形式,缺乏个性化的职业咨询与辅导,无法帮助学生深入了解自身职业兴趣与能力。同时,校企合作机制不完善,学生缺少参与实际工作项目、积累职业经验的机会,难以将理论知识转化为实践能力。这种教育与劳动实践的脱节,背离了马克思劳动观中教育与生产劳动相融合的理念,使得大学生在面对职业选择时,因缺乏清晰的职业认知与实践经验,产生迷茫与焦虑情绪,难以在劳动中实现自我价值与社会价值的统一。

3.3. 个体层面:职业认知与心理调适能力的欠缺

从马克思劳动观出发,个体在劳动过程中应能充分认识劳动价值、发挥主观能动性实现自我发展。然而现实中,大学生在职业认知与心理调适方面的不足,加剧了职业焦虑。在个体层面,职业认知与心理调适能力的欠缺是大学生职业焦虑产生的关键内因。马克思认为,人是具有主观能动性的劳动主体,应在劳动中实现自我价值。但部分大学生对职业的认知仅停留在表面,缺乏对职业内涵、发展路径的深入了解,无法将个人兴趣、能力与职业需求有效结合,导致职业定位模糊。这种认知偏差使得大学生在就业市场中难以明确方向,产生迷茫与焦虑。同时,面对激烈的竞争环境和复杂的职业选择,大学生普遍存在心理调适能力不足的问题。他们缺乏应对挫折的经验和抗压能力,在求职失败或职业发展遇阻时,容易陷入自我怀疑与焦虑情绪中,无法以积极心态调整职业规划和行动策略。这与马克思劳动观中强调的人应在劳动实践中锤炼意志、实现全面发展的理念相悖,个体未能充分发挥主观能动性,难以在劳动中实现自我价值,从而加剧了职业焦虑。

4. 缓解大学生职业焦虑的对策探析

4.1. 社会维度:优化就业环境与价值导向

依据马克思劳动观中对劳动公平、劳动价值的阐释,社会需从制度保障、舆论引导等方面着手,优化就业环境与价值导向,缓解大学生职业焦虑。在社会维度,为缓解大学生职业焦虑,应从就业环境与价值导向两方面进行优化。在就业环境优化上,政府需完善就业政策,通过税收优惠、财政补贴等方式鼓励企业创造更多就业岗位,尤其是针对大学生专业特点的优质岗位;同时加强就业市场监管,规范企业招聘流程,打击虚假招聘、就业歧视等行为,保障大学生就业的公平性。此外,建立健全就业信息共享平台,整合企业招聘需求与大学生求职信息,减少信息不对称,提高就业匹配效率。在价值导向引导方面,媒体与社会各界应摒弃单一以财富、地位衡量成功的价值观,宣传多元化职业发展理念。通过树立劳动模范、优秀基层工作者等榜样,弘扬劳动精神,引导大学生认识到不同职业都能创造价值,都值得尊重。同时,积极倡导马克思所强调的劳动促进人自由全面发展的理念,鼓励大学生根据自身兴趣、特长选择职业,而非盲目追求热门行业,从而营造包容、多元的社会职业氛围,缓解大学生因社会价值标准单一带来的职业焦虑。

4.2. 教育维度:完善职业教育与指导体系

从马克思劳动观中教育与生产劳动相结合的理念出发,完善职业教育与指导体系需从课程设置、师资建设、实践平台搭建等多方面发力,帮助大学生更好地应对职业发展问题。

在教育维度,完善职业教育与指导体系可从以下方面展开:首先,在课程体系建设上,高校应优化

专业设置, 根据市场需求动态调整学科结构, 增设前沿交叉学科与新兴专业课程, 使教学内容与行业发展趋势接轨; 同时, 加强职业教育课程建设, 将职业规划、职业技能培养等内容纳入必修课程体系, 系统传授职业知识与求职技巧。其次, 强化师资队伍建设, 一方面鼓励教师深入企业实践, 提升实践教学能力, 另一方面聘请企业高管、行业专家担任兼职教师, 为学生带来一线职业经验与行业动态。再者, 搭建校企合作实践平台, 通过实习实训、产学研合作项目等形式, 为学生创造更多参与实际工作的机会, 促进理论知识与实践技能的融合, 增强学生职业适应能力。此外, 构建全程化、个性化的职业指导服务体系, 从入学阶段的职业启蒙到毕业阶段的就业指导, 为学生提供持续的职业咨询与规划服务, 针对不同学生的特点和需求, 制定个性化的职业发展方案, 助力学生明确职业方向, 缓解职业焦虑。

4.3. 个体维度: 提升职业规划与心理调节能力

基于马克思劳动观中对人的主观能动性的强调, 大学生需从自我认知、行动规划和心理建设等层面主动作为, 提升职业规划与心理调节能力, 以缓解职业焦虑。

在个体维度, 大学生可通过以下方式提升职业规划与心理调节能力, 缓解职业焦虑。首先, 强化自我认知与职业探索, 借助职业测评工具剖析自身兴趣、性格、能力与价值观, 主动参与企业参观、职业访谈等活动, 深入了解不同职业的工作内容、发展前景, 将个人特质与职业需求精准匹配, 制定清晰的职业规划路径。其次, 注重实践能力的积累与提升, 主动参与实习、学科竞赛、志愿服务等实践活动, 在实践中锻炼专业技能, 培养沟通协作、问题解决等综合能力, 增强自身在就业市场的竞争力。再者, 加强心理调节能力建设, 学习心理学知识, 掌握情绪管理与压力释放技巧, 如运用正念冥想、运动等方式缓解焦虑情绪; 同时, 塑造积极的职业心态, 理性看待职业发展中的挫折与困难, 将求职过程中的失败视为成长契机, 及时调整职业规划策略, 以马克思劳动观中劳动者的主观能动性为指引, 在职业探索与发展中实现自我价值与社会价值的统一。

参考文献

- [1] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 北京: 人民出版社, 2000.
- [2] 项飙. 把自己作为方法[M]. 上海: 上海文艺出版社, 2020.
- [3] 马克思. 资本论(第一卷)[M]. 北京: 人民出版社, 2004.
- [4] 马克思, 恩格斯. 共产党宣言[M]. 北京: 人民出版社, 2018.