

从“内卷”到“躺平”：青年社会心态变迁的成因分析

覃丽捷

海南师范大学马克思主义学院，海南 海口

收稿日期：2023年4月3日；录用日期：2023年5月24日；发布日期：2023年5月31日

摘要

“内卷”和“躺平”以互联网话语为外在表现，以新时代为叙事发展背景，实质上是青年群体在一定时期内的社会心态和亚文化的反映。在唯物史观视域下，这一社会心态和亚文化表现符号深刻反映了一定的社会现实：社会加速发展与世界百年未有之大变局同频共振；消费主义价值观和新时代消费理性观念交织碰撞；宏观上社会主要矛盾的变化和青年微观环境下的评价机制双重叠加；高质量发展和创新驱动发展的要求与人才竞争大多仍在传统行业开展造成人才的错配，由此共同导致了“内卷”和“躺平”的矛盾交织和变迁。

关键词

“内卷”，“躺平”，社会心态，新时代

From “Involution” to “Lying Flat”: A Causative Analysis of the Change of Mentality in Youth Society

Lijie Qin

Marxism School, Hainan Normal University, Haikou Hainan

Received: Apr. 3rd, 2023; accepted: May 24th, 2023; published: May 31st, 2023

Abstract

“Inner volume” and “lying flat” take Internet discourse as the external expression and the new era

as the background of narrative development, which is essentially a reflection of the social mentality and subculture of young groups in a certain period of time. From the perspective of materialistic history, this social mentality and subculture expression symbol deeply reflect a certain social reality: the accelerated development of society resonates with the unprecedented changes in the world in a century; the values of consumerism and the concept of consumer rationality in the new era are intertwined and collide; the changes of the main contradictions in the macro society and the micro. The evaluation mechanism is double superimposed; the development requirements of high-quality development and innovation-driven development and talent competition are still carried out in traditional industries, resulting in the mismatch of talents, which together lead to the intertwining and change of “internal volume” and “lying flat”.

Keywords

“Involution”, “Lie Flat”, Change the Mentality of Society, New Era

Copyright © 2023 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

“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望” [1]，习近平总书记多次强调青年工作的重要性，在二十大报告中提出“全党要把青年工作作为战略性工作来抓” [2]。青年社会心态作为一段时间内青年群体的情绪、情感、社会认知、行为意向和价值取向的总和，把握青年社会心态变动的内在机理和外在逻辑，对于引导青年正确的价值追求，提升青年的精神状态尤其是涵养青年的担当奋斗精神，更好服务于中华民族伟大复兴中国梦的实现具有十分重要的意义。本文拟以近两年青年社会心态中极具代表性的“内卷”和“躺平”及二者的交织、互动和变迁为研究对象，探寻影响青年社会心态及其变迁的多方面因素，以便找到优化青年社会心态结构、引导青年正确价值追求，防止青年社会心态走向病态或极端情形的有效途径，涵养青年积极向上的奋斗精神。

2. “内卷”和“躺平”的历史脉络及现实图景

2.1. “内卷”的历史脉络和现实图景

“内卷”最初是作为一个学术名词使用，常写为“内卷化”，指代某一类文化发展到某种最终形态，既无法稳定也无法转化进而导致其内部复杂化的现象，克利福德·格尔茨将这一名词用于社会学领域，发展出了“农业内卷化”这一概念，用于描述农业内部“没有发展的增长”的状况。而后，经由我国社会历史学家黄宗智等人的运用，成为历史学研究层面的一个概念 [3]。

“内卷”的现实图景则是以一种青年亚文化的姿态出现，“通过社交媒体的多向传播和与社会热点事件相关的多元解读引发大众的共鸣” [4]，并演化为一段时间内一种普遍存在的社会心态。2020年下半年，某知名高校学生边骑车边看电脑的图片刷屏，随后这位同学被大家称为“卷王”，“内卷”也借助互联网这一传播平台，从流行于部分知名高校逐渐扩散到在全国各大高校学生、青年上班族等群体，从学生之间升学竞争的狭义话语内涵扩展到包括各行各业竞争在内的广义话语内涵。总而言之，互联网语境下的“内卷”强调个体之间竞争导致“收益努力比”下降的现实，反映的是当下社会普遍存在的个体想要改变现实处境却囿于资源的有限性，从而让自己陷于一种非理性的或“被自愿”的竞争中无奈的社

会心态。2022 年整年至 2023 年度 3 月, 学界、青年学生、青年网络群体等对“内卷”的讨论热度依然居高不下。本研究检索“内卷”一词在最近三个月(2023 年 1 月~2023 年 3 月)的新浪微指数, 发现其讨论度仍然居高不下, 1 月 9 日前后热度高达 264 万, 而在新浪、百度等检索“内卷”相关讨论内容时发现, 除去对各行各业存在的“内卷”现象的分析和诟病外, 部分人提出了“反内卷”等词表达自己对当下造成“内卷”的现实的无奈, 甚至个别人将“润”学与“内卷”直接以因果关系相勾连, 提倡以“润”破“卷”……体现了青年们拥有对现实的高度关怀, 但也反映了部分青年群体对于现实问题的理解和把握仍存在一定程度的孤立性和片面性: 盲目的将当下的各类竞争赋予“内卷”的意蕴, 造成一定程度上自身奋斗动力的消解; 同时, 在“内卷”的因果关系溯源中也产生了较为片面的归因, 无法构建关于“内卷”的完整发展路线, 找不到破解“内卷”、重塑健康社会心态、坚定正确价值观的路径。

2.2. “躺平”的历史脉络和现实图景

“躺平”一词在中国的流行源于 2021 年 5 月走红网络的一篇帖子:《躺平即是正义》。该帖作者描述了自己两年不工作的情况下, 如何实现一种低消费与慢节奏的生活, 他将这一生活方式与哲学家第欧根尼在木桶里晒太阳、赫拉克利特在山洞里思考相并列, 声称“躺平就是我的智者运动”, 躺平之后, “人才是万物的尺度”。该作者因此被网友称为“躺平学大师”, “躺平”也迅速在当代青年人中流行起来, 并进一步生发出“躺平文化”甚至是“躺平主义”。“躺平”在互联网语境下意指“现代社会中人们在巨大的现实压力面前难以抗争, 于是不再渴求成功、主动降低欲望的一种心态”[5]。而事实上, “躺平”本身作为一种青年亚文化的表征和一种流行的社会心态, 与前几年所流行的“佛系”心态、“丧”文化等可以说是延续与发展的关系, 甚至“躺平”还能追溯到我国古代, 例如极其讲究有后为大的古代人竟然也有“贫民不举子”的无奈式“躺平”, 大诗人李白有“人生得意须尽欢, 莫使金樽空对月”的自我安慰式“躺平”等。以“躺平”为关键词检索新浪微指数, 在 2022 年的最后三个月, 该词的热度虽然相较于其首次提出并在互联网上流行的热度有所下降, 但仍然有着较高的讨论度, 10 月下旬还保持了最高接近 60 万的热度, 11 月仍然保持有 20 万到 50 万的热度。与此同时, 本研究在新浪检索与“躺平”相关的讨论内容发现, 在 2022 年下半年, 青年们对“躺平”由原先基于个体发展层面上的思考上升到了社会、国家政策措施层面的整体性把握, 对“躺平”的主体内涵的理解也从以个体和小部分群体为主扩展到整个社会乃至国家, 实际上更深刻体现了“躺平”作为一种青年亚文化和社会心态对于社会现实的具象反映, 高度彰显了个人和社会的辩证统一。

2.3. “内卷”和“躺平”的现实交织图像

从时间线上看, “内卷”在互联网上传播和流行的开始时间是在 2020 年 9 月底到 10 月初, 而关于“躺平”流行的时间则通常溯源到 2021 年 5 月下旬《躺平即是正义》一文的发布。也就是说, “内卷”和“躺平”的出现时间前后相隔 8 个月左右, 总体上, 二者生发的时代背景是大致相同的。

从对概念的内涵和本质的理解上, “内卷”和“躺平”有着基于竞争和文化形态上的相关性。“内卷”泛指过度竞争或非理性竞争导致的努力的“通货膨胀”现象, “躺平”则泛指一种不努力、不作为、不反抗的生活态度, 其概念解释尽管有所不同, 即“内卷”是对过度竞争所造成的结果的描述, “躺平”则是对过度竞争造成的某种态度的描述, 但究其本质, “内卷”和“躺平”都无法脱离社会竞争这一现实背景而单独存在, 都反映的是一段时期内大众尤其是青年群体对于一定的社会竞争的心态, 而这两种心态都以一种青年亚文化的姿态存在和发展, 共同构成了后疫情时代社会意识的一部分。

从二者可能产生的影响上, “内卷”造成的无效努力在一定程度上会消解青年群体的奋斗意志, “小镇做题家”就是首当其冲会受到此类影响的群体, 如果无法理性看待“内卷”这一现象, 就会逐渐转变

到“躺平”这一生活模式，甚至完全丧失奋斗动力；而“躺平”这一生活模式如果不加以引导，也终将部分甚至完全消解青年奋斗动力，二战后的“英国病”和21世纪的韩国“N抛世代”就是典型例证。

综上所述，尽管“内卷”和“躺平”反映的是两种不同的社会心态、两种不同的亚文化形态，但其生成背景大致相同，本质都是对一定社会现实的反映，尤其是对社会竞争现实的反映，且其消极走向也在很大程度上有所重合，因而呈现出一种相互交织的现实图景。

3. 从“内卷”到“躺平”的社会基础：社会加速发展和世界百年未有之大变局同频共振

基于外在表征而言，“内卷”、“躺平”的生发以及从“内卷”转变为“躺平”这一过程似乎只是青年群体们一时宣泄和呐喊的开始和结束，互联网世界瞬息万变，信息庞杂，下一秒青年们就会被其他事物所吸引，开始新一轮的宣泄和呐喊。然而，青年们宣泄和呐喊的口号之变，并不意味着其中变化的内隐逻辑也随之嬗变，宣泄和呐喊的一时消沉，也并不始终代表引发宣泄和呐喊的根源问题的解决。“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”[6]，“内卷”“躺平”以及从“内卷”到“躺平”的交织和变迁，以其本身所具有的文化属性和心态表征符号性质，深刻反映着社会现实。

社会加速发展与世界百年未有之大变局同频共振，造成“内卷”和“躺平”的矛盾交织和变迁。现代社会是网络化、信息化社会，一切事物的发展似乎都被安上了一个“加速键”按钮，每个人都主动地或被动地被时代的急流不断往前推。主动的人或基于其对个人理想的追求、或基于对生活水平更进一步提升的诉求、或基于本身的奋斗精神等而在时代的洪流中努力拼搏，被动的人或害怕无法完成任务、或害怕生活水平下降、或担忧自身被时代抛弃，也被裹挟着往前。然而，由于社会资源本身的有限性及世界百年未有之大变局对原有社会的不确定性进一步放大，优胜劣汰的法则表现得更为淋漓尽致和触目惊心。在这种情况下，人们的焦虑日积月累，一面是想要争取有限的资源必须在竞争中取得相对优势的固有奋斗模式，另一面却是过度竞争和不确定因素增多的条件下更多的努力换来的只是更少的收益的现实，在这两重矛盾的发酵下，个人工作和生活压力显著增强，从而造成了许多青年人一边不得不通过“内卷”企图获得稀少的资源，另一边又苦于“内卷”的巨大压力和收益降低性，为消解心中愤懑，批判“内卷”，高呼“反内卷”和“躺平”。

4. 从“内卷”到“躺平”的观念逻辑：消费主义价值观和新时代消费理性观念的碰撞

消费主义价值观和新时代消费理性观念的碰撞，提供了“内卷”到“躺平”的观念逻辑。消费主义是指“追求和崇尚过度的物质占有，把消费视为美好生活和人生目标唯一实现路径的消费行为及消费观念”[7]。实际上，消费主义是资本为解决自身内在供求矛盾而创造出来的一种扭曲的消费观念，它导致了人们尤其是青年群体“盲目追求名牌、档次、精致、奢侈的异化消费方式”[8]，为了支持这一种纯粹为满足物质欲望的消费方式，青年们陷入功利化的对自身提升无意义的“内卷”中。然而，随着新时代人们生活水平的大幅提高和高质量发展的驱动，青年们更为注重追求消费的质量和精神上的满足，使得消费主义开始暴露其本质，青年群体们在切身体味非理性购买、透支消费所带来的压力和焦虑大于愉悦的事实中，逐渐从消费主义中超脱出来，转向绿色消费和低碳生活模式，更为理性的看待消费什么、消费多少和如何消费的问题。就消费这一观念的转变来说，从为满足物欲的无意义“内卷”中超脱出来的暂时的“躺平”，在某种程度上可以说是青年群体放慢脚步，思考自己生活的意义、思考自己的生活方式进而实现自我提升的一种积极地、正面的方式。

5. 从“内卷”到“躺平”的加剧：主要矛盾的转变和评价机制的单一性的双重叠加

宏观上社会主要矛盾的变化和青年微观环境下的评价机制双重叠加，加剧了青年在“内卷”和“躺平”中的矛盾交织。党的十九大报告作出了我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾的重要论断，这一矛盾的转变在青年身上表现的极为显著：当代青年兴趣广泛，学习能力极强，乐意广泛学习一切他们感兴趣的事物，并有相当程度自己的创新意识。他们在家境上也普遍较为殷实，家庭和生活压力相对较小，相较于其他年龄层次的群体，青年更注重精神上的满足和心灵上的闲适，更加强调幸福感、满足感，自然他们对于低水平的、边际效应递减的无意义的“内卷”有着高度的不认同。然而，青年所处的教育环境评价机制仍然是较为片面的，尽管当下评价机制的设计更为全面，但在实际执行中，仍然存在较为普遍的务虚不务实的情形，如仍然以论文数量、学习成绩等为主要衡量标准，而对于其他的素质仍然没有一个可以量化的标准。因而，青年们在这种环境中，被动的在“内卷”、消极“躺平”之间进行选择，或者不自主的在“内卷”和“躺平”之间徘徊，而这种徘徊会导致青年的极度痛苦，最终逐渐导致其奋斗精神、担当动力的消解。

6. 从“内卷”到“躺平”的实践逻辑：新发展阶段人才资源配置的矛盾

“内卷”是资源有限性和需求无限性矛盾的产物，但根源更在于中国特色社会主义进入新时代以来，经济发展需要不断转向高质量发展和创新驱动发展的实际。一方面，高质量发展、创新驱动发展更强调科学技术的发展和创新型人才的培养，对人的素质特别是创新素质的要求成为核心要求，而另一方面，世界百年未有之大变局下，正常的生产生活被打乱，传统行业下许多企业难以为继，失业人员数量增多，这些人的再就业仍然局限在传统行业，这就使得传统行业过度饱和，出现人力资源的堆积和闲置；与此同时，部分青年从以往敢于、勇于跳出舒适区，到各个新兴行业闯、拼、干的个人奋斗的强大动力被消解，国企、政府、事业单位等则被普遍认为更稳定、更有保障、生活水平更高的工作而成为青年人才竞争的高地。因此，处于转型期的中国社会经济发展，呈现出高质量发展、创新发展人才的稀缺和广大传统行业及通常意义上被认为更稳定更有保障的工作中人才的过度竞争的强对比画像。从这个意义上讲，“内卷”实质上并不是全行业的过度竞争，也不是高水平的过度竞争，部分人所谓的以“润”破“卷”是完全站不住脚的。“内卷”不仅仅是努力程度的问题，而是努力方向还没有适应社会转型提出的高质量发展要求的问题，当这部分人没有认识到这一本质，自身奋斗动力消解，最后也只能无奈“躺平”。

社会心态作为青年价值观念、社会认知的重要指向牌，把握青年社会心态的动向和矛盾交织的规律，是我们了解青年、走进青年、关怀青年的必要前提和重要途径。“内卷”和“躺平”的生发、矛盾交织和变迁，深深扎根于社会现实的土壤，呈现出“于细微处见知著，于无声处听惊雷”的以小见大的叙事图景。历史地、全面地分析“内卷”和“躺平”交互变迁的成因，把握影响青年社会心态动向的环节和因素，并基于此理性、全面、客观地采取相应的措施和方法解决现实问题，才能更好地培育青年奋斗精神，更好地淬炼青年担当时代重任的责任意识，为实现中华民族伟大复兴注入强大的灵魂和力量。

基金项目

海南省 2022 年度研究生创新科研课题“琼崖革命精神涵养青年责任担当的实践路径研究”初步成果(编号 Qhys2022-234)。

参考文献

- [1] 习近平谈治国理政: 第 3 卷[M]. 北京: 外文出版社, 2020: 54.
- [2] 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国

代表大会上的报告(2022年10月16日)[N]. 人民日报, 2022-10-26(01).

- [3] 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.
- [4] 付茜茜. 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年亚文化审思[J]. 青年探索, 2022(2): 80-90.
- [5] 陈友华, 曹云鹤. “躺平”: 兴起、形成机制与社会后果[J]. 福建论坛(人文社会科学版), 2021(9): 181-192.
- [6] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集: 第1卷[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 159, 419-420.
- [7] 韩喜平. 消费主义思潮泛起的成因及引导[J]. 人民论坛, 2021(2上): 20-23.
- [8] 熊钰. 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 14-21.