

“内卷”“佛系”到“躺平”

——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育

覃鑫渊 代玉启

【摘要】本文根据外部社会竞争性的强弱与个体内部幸福感的差异,将青年的“内卷”“佛系”“躺平”划分出不同的类型。立足历史和现实两个维度,将“内卷”“佛系”与“躺平”置于社会运行的大环境中进行串联性思考,发现三者的转化不是单维度的,而是相互交织的多维度变迁,折射出社会转型期青年群体的复杂心态,展现了青年奋斗观的时代特征。为此,建议理性看待青年心态的变迁机理,国家、社会、高校、家庭和青年共同努力,助力青年养成理性平和的社会心态,涵养源源不断的奋斗精神。

【关键词】“内卷”;“佛系”;“躺平”;青年;社会心态;奋斗精神

【作者简介】覃鑫渊,浙江大学马克思主义学院博士研究生;代玉启,浙江大学马克思主义学院教授,博士生导师。

【原文出处】《中国青年研究》(京),2022.2.5~13

近段时间以来,“内卷”“佛系”“躺平”等新兴表达在青年群体中不断涌现,成为社会中的流行热点。“社会心态是一段时期内弥散在整个社会或社会群体/类别中的宏观社会心境状态,是整个社会的情绪基调、社会共识和社会价值观的总和”^[1]。青年群体是社会群体的重要组成部分,“内卷”“佛系”“躺平”等“热”词的出现不仅反映了青年群体的社会心态和价值取向,也折射出中国社会整体心态的演变。

当下学界对这三类现象的研究,具体来看:一是对“内卷”的研究。田牧野认为,当前社会“内卷”现象突出的原因在于“高信息流社会”的背景下,高等教育快速发展,既有社会容量下社会密度不断增大,导致个体间职业竞争的“白热化”^[2];王俊秀认为,“内卷”之所以在社会大众尤其是青年群体中流传,是因为群体共同的“被内卷”感受形成一种社会气氛,人们共同感受到一种强大的压力,并选择同样“内卷”的生活方式^[3]。二是对“佛系”的研究。宋德孝认为,

“佛系”本质是一种消极的遁世主义和悲观主义生存论调^[4];邹诗鹏认为,“佛系”主张的是两可状态,强调“不走心”,颇显存在感^[5];左路平等人认为,“佛系”是现代犬儒主义在中国的变种和新样态,凸显了“不反抗地愤世”的犬儒主义特质^[6];汪行福则提出,佛系非犬儒,它是一种消极的、有限意义上的善^[7]。三是对“躺平”的研究。李锋亮认为,现在人们纷纷谈“内卷”,正说明社会是可以通过竞争获得上升机会的,“内卷”是教育的筛选功能,不能因为不喜欢“内卷”就“躺平”,“躺平”是极不负责任的态度^[8];张颐武指出,在一个必然会有相当多竞争的社会里,“躺平”有其可以理解的一面,但这样的人生态度毕竟比较消极,社会应提供更多的渠道和路径促进年轻人超越“躺平”^[9]。

总的来看,目前关于“内卷”“佛系”“躺平”的研究,大部分仅局限于某一个文化现象,研究呈点状分布,对“内卷”“佛系”“躺平”的贯通性研究相对较少,与外国文化的比鉴也相对不足。在具体研究

中,对热点现象的内在机理分析尚不清晰,还处于媒体报道居多、学理研究相对滞后的阶段。“内卷”“佛系”与“躺平”,直观反映了青年的奋斗动力存在过度或不足的现象,影响青年理性奋斗精神的养成。因此,本文拟将“内卷”“佛系”与“躺平”置于社会运行的大环境中进行串联性思考,从三者的转换中探寻社会转型期青年群体的心态变迁以及背后折射的精神动力发展,助力青年培育健康心态、涵养奋斗精神。

一、“内卷”“佛系”“躺平”的现实画像

深入系统认识“内卷”“佛系”“躺平”,需要对这些三类现象进行具体分类。根据外部社会竞争性的强弱与个体内部幸福感的差异,“内卷”“佛系”“躺平”也有不同程度的区分,生发演变出不同类别的“内卷”“佛系”“躺平”。

1. 内卷

“内卷”本是一个学术名词,常用作“内卷化”,最初用于描述内部不断精细化的文化现象。美国人类学家克利福德·格尔茨将其引入社会学领域,描述农民在人口压力下不断增加种植的劳动投入,却因劳动的边际报酬递减,形成“没有发展的增长”。后经由杜赞奇、黄宗智等人的运用,“内卷化”逐渐成为中国历史学研究中的一个重要概念。2020年,这一名词因某知名高校一学生边骑车边用电脑的图片而意外走红网络,该学生被戏称为“卷王”,有关“内卷”的讨论风靡一时。与学术概念不同,日常语境中的“内卷”主要在个体与个体、个体与群体的互动中展开,经过社会舆论的发酵,各行各业都认为存在“内卷”现象,如职场内卷、养娃内卷等,“内卷”泛化现象严重。因此,我们首先需要对这一现象进行分类,廓清其本质属性。

一是“享受型内卷”,是指群体自觉、积极、主动地参与竞争并乐在其中,这类群体往往能够较好地适应规则,并不觉得自己在“内卷”,可以保持理想状态下的动态平衡。“斜杠青年”是这类群体的代表性成员,他们掌握多元技能,拥有多重职业身份,敢于探索不同的工作和生活,可以游刃有余地兼顾好

兴趣和事业,并在这一过程中实现自我多重价值。二是“功利型内卷”,也是指群体自觉、主动地参与竞争,但不同于“享受型内卷”的是,他们更多从对自己有利的角度出发,有明确的目的导向,这类群体渴望通过竞争实现利益最大化。“现在大学生内卷太严重了,明明老师规定作业只要写2000字即可,但收上来的作业普遍都在5000字左右”(受访者1,高校助教)。更有甚者,某高校一班长为保研而篡改班级同学作业^[10],出现利益驱动下的不道德竞争。三是“裹挟型内卷”,是指介于上面二者之间的自发、相对被动地盲从跟风,这类群体迫于生活、学习或工作等方面的压力,明知收效甚微却又无可奈何,付出额外的成本却获得更差的体验。“大家都在卷啊,如果不想失去竞争优势的话,我也只能跟他们一样了,虽然我内心并不认可”(受访者2,在校大学生)。

2. 佛系

“佛系”一词在2017年末出现在大众的视野,并借助自媒体平台迅速传播和发酵。这一概念最初源于日本的“佛系男子”,后经由微信推文《第一批“90后”已经出家了》席卷网络,获得部分青年的心理认同,最具代表性的“手捧莲花”表情包也随之受到青年人的青睐。青年群体以“佛系青年”自居,表达一种“都行,可以,无所谓”的人生态度,并由此衍生出“佛系追星”“佛系购物”“佛系恋爱”等一系列新的话语表达。所谓“佛系”,指的是一种不争不抢、不喜不悲、甘于现状的处世方式,隐含着“怎么都行,看淡一切”的生活态度,传达出“一切皆可”的随性心态。“每天一睁眼就要考虑工作、房租、相亲和一堆乱七八糟的事情,太累了,不如佛一点,轻松地活着”(受访者3,“90后”自由职业者)。相较于“内卷”和“躺平”而言,自称“佛系”的群体更多处于二者之间的过渡状态,他们或是经过“内卷”的打击而深受挫败,选择接纳自己的平凡;或是感受到“内卷”带来的压力,试图以“佛系”的自嘲来舒缓焦虑、表达无奈。相较于“打鸡血”式的奋斗,“佛系青年”更愿意安于现状,维持现世安稳。这样看来,“佛系”已经初步具备了“躺平”的底色。

3. 躺平

2021年上半年,一篇《躺平即是正义》的文章意外走红网络,作者描述自己在两年没有稳定工作的情况下如何通过很低的消费来维持生活,提出“躺平就是我的智者运动”“只有躺平,人才是万物的尺度”等观点,被网友称为“躺平学大师”,并受到不少青年的追捧。“躺平”这一网络流行语意指放弃拼命工作,退出各类竞争,主动降低生活欲望。作为青年文化中新的话语表达,“躺平学”一经出现,便在各大网络平台引发热烈讨论,“躺平就是放弃吗?”“年轻人是否应该躺平?”等问题层出不穷。“躺平”看似表面妥协,实则隐含着复杂的内在情绪,对这一现象应该进行分类解读。

一是“逃避式躺平”,是为了避世的主动躺平。这类群体降低自己的生活欲望,也不参与社会分工,以“出世”的姿态远离社会的压力和竞争。天涯论坛一位网友发帖表示,“一线城市(上海)夫妻2人,2014年全年只花2万元,我们做到了。本人家庭实行紧缩的财政政策和紧缩的货币政策。自己的房,无贷无车,2个人一年2万,过得很幸福”^[1]。二是“无奈式躺平”,是努力无望后的被动躺平。这类群体也曾努力拼搏,却发现无论多么努力都没办法改变现存境遇,不得已只能降低预期,给自己留下喘息的空间。“我也不想躺啊,每次努力想站起来,但是一爬起来就被踹倒,还一次比一次狠”(受访者4,在校大学生)。三是“自嘲式躺平”,是介于上面二者之间的一类群体。这类群体虽然嘴上高喊要“躺平”,实际上却没有放弃奋斗,更多是表达对无意义“内卷”的不满和反叛,以此来舒缓压力,调整心态。“不过也就只能在网上喊喊了,谁敢真的不努力,不努力怎么还房贷、怎么养娃、怎么养老,这都是现实啊”(受访者5,外卖小哥)。

简言之,无论是“内卷”“佛系”或“躺平”,都不是一种原子化的个别现象,它们不仅内部存在着多种样态,相互之间也彼此交织,反映出转型时期青年复杂多变的心态。因此,需要对“内卷”“佛系”和“躺平”进行分类理解(如图1所示),为后文更好地分析

其变迁逻辑奠定基础。

二、历史与现实:“内卷”“佛系”到“躺平”的变迁逻辑

“内卷”“佛系”“躺平”等各类新兴文化现象的出现,不免让人眼花缭乱,社会大众对这几类现象评价各异,有人乐观也有人唱衰。需要立足历史逻辑和现实逻辑两重维度,从整体上描摹青年心态的变化,把握青年奋斗动力的现状。

1. 历史逻辑

从社会发展的历程来看,青年群体思维活跃、情绪多变,其社会心态在不同阶段呈现差异化特点。尤其是改革开放以来,我国在经济、政治、文化等各个方面都发生了巨变,青年率先感受到这些变化,其心理状态也在变化中得以塑造。

(1)20世纪70年代末至80年代中期:反思与觉醒兼具。改革开放之前,社会上关于“真理标准”的大讨论以及由包产到户引发的“姓资姓社”争论,多种声音交织,青年的思想和心态深受影响。党的十一届三中全会的召开,青年的思想得以极大解放,率先开始重新思考人生的价值和意义,“潘晓来信”就是当时青年思想解放的典型代表。这一来信引发了一场全国范围关于人生观的大讨论,唤醒了青年对自我价值和人生意义的重新认识。

(2)20世纪80年代中期至80年代末:矛盾与徘徊

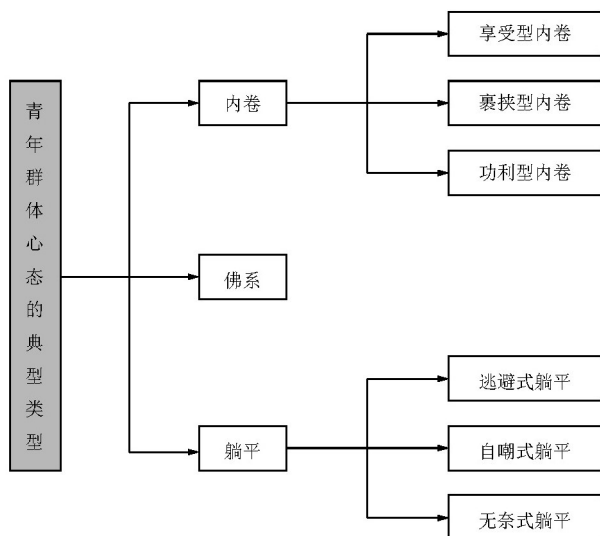


图1 青年群体心态的典型类型

共生。在改革和开放两股力量的推动下,相当多的中国人尤其是青年萌生了富有现代气息的价值观和社会心态,开始主动介入经济生活和社会事务。青年对国家的发展充满期待,热情高涨地参与经济建设,拂面而来的改革开放之风也使很多人的心态变得浮躁。到了20世纪80年代中后期,随着改革的深入,一些深层次的问题暴露出来。西方国家的敌对势力趁机宣扬资产阶级自由化的思想,试图对我国进行和平演变,恰逢此时国际上发生了东欧剧变与苏联解体,世界社会主义运动陷入低潮。面对这一环境变动,青年激进、浮躁的情绪逐渐平息,转向矛盾与徘徊。

(3)20世纪90年代初至90年代末:务实与功利并存。1992年邓小平南方谈话和党的十四大召开,社会主义市场经济明确建立,加之国际上经济全球化进程加快,改革开放进入崭新的发展阶段,一系列变化使得青年的思想观念具备新的特点,与市场经济相适应的新的社会心态开始萌生。社会主义市场经济的快速发展,以及西方实用主义思想影响,使得人人可以参与其中追逐利益。这一时期青年的最大特点就是务实与功利并存,他们更多关注增加收入、升学就业等与切身利益相关的现实问题。

(4)21世纪初期至今:多元与包容交织。进入21世纪,中国社会的各个方面都进入发展的快车道。随着互联网的迅速发展和普及,多种观念在网络中碰撞交流,青年拥有更多与世界接触的机会,社会心态呈现多元化态势。他们以更加包容的视野去接受各类新生事物,也率先受到新兴思想文化的冲击。这一时期的青年面临着与父辈一代迥异的社会环境,社会结构深层次转型与改革进入深水区的外部环境变动,都给青年的工作与生活带来更多的不确定性,潜移默化地影响其心态波动,其中以“内卷”“佛系”和“躺平”为代表的社会心态泛滥成为值得关注的社会现象。由“万物皆可卷”的“内卷”到“一切随缘”的“佛系青年”,再到“拒绝内卷”的“躺平主义”,青年的社会心态更为多元。

总体来看,在不同历史阶段青年群体的社会心

态始终呈现出矛盾交织的样态,在今天表现得尤为明显。从改革开放以来40余年的历史变迁中,我们能够更好地理解青年心态的多样性与交织性。这也启示我们,对于当前青年群体中出现的“内卷”“佛系”“躺平”现象,不能一概否定,而是要看到这些现象背后蕴含的具有时代特色的青年奋斗观念。

2. 现实逻辑

从现实发展来看,“内卷”“佛系”到“躺平”三种社会心态的变迁,折射出转型时期青年群体的心理症候,表现为青年奋斗精神的解构与重构,由表及里体现在两个方面:

(1)外在解构:青年奋斗动力弱化的外显性变迁。直观来看,从“内卷”“佛系”到“躺平”最直接地体现出青年群体参与社会竞争的欲望逐步弱化,青年内在的奋斗动力日益消解。人类学家项飙认为,今天的“内卷”是“一个陀螺式的死循环,我们要不断抽打自己,让自己空转,每天不断地自己动员自己。所以它是一个高度动态的陷阱,非常耗能”^[12]。项飙这里谈及的“内卷”更符合前文所提到的“裹挟型内卷”,这类群体属于被动参与“内卷”,最容易对不断的竞争感到厌烦,不再看重外部竞争,转而以声称“佛系”或自嘲“躺平”来调整状态,青年意志动力趋于消解。“小镇做题家”就是典型代表。这一群体首先表现为积极地参与“内卷”,通过自身努力考入重点高校,却发现“唯成绩”的“内卷”在多元评价体系的大学中不再适用,虽头顶“名校光环”但内心深受挫败,逐步转为“自嘲式躺平”。“自嘲式躺平”者可以是暂时性调整状态、重新上场,“之前加班加得太狠了,要间歇性地躺平一下”(受访者6,高校青年教师),但他们也有可能被社会现实再度重创。“躺平”的青年中,有一部分是以“三和青年”为代表的底层青年。他们是在深圳龙华区游荡的“90后”“00后”农民工群体,秉承着“干一天玩三天”的理念,以打零工为生,薪水日结,欲望低下,仅保持着最低限度的生存需求,被戏称为“三和大神”,这类群体也是“躺平族”的典型代表。不可否认“三和青年”中有自甘堕落的人,但这个群体中更多的是怀揣梦想却被现实击碎,

对现实生活无力与顺从的人。“三和青年”经常说的一个道理就是“不想工作的原因是不愿意被剥削、被克扣、被歧视”^[13]，因此，他们选择在大城市里“混吃等死”，不去思考自己的价值目标、未来的人生规划和价值追求，只是每天消磨时光，逃避现实，转向“无奈式躺平”。这一类别不同于“自嘲式躺平”之处在于，他们虽然也在奋斗，但内心已经开始接纳自己“躺平”的现实，认为这无可厚非。“扛不住了还不让人躺会儿吗？”（受访者7，互联网员工）他们对生活的热情即将被消耗殆尽，若不及时引导，很有可能会演变为“逃避式躺平”，精神动力完全消解。国外就出现过类似的情况，如“二战”后英国推行“福利制度”，许多年轻人因过分依赖这一制度而不愿工作，产生了懒散、懈怠的“英国病”；20世纪70年代美国出现“垮掉的一代”，他们反对战争和压迫，不向所谓的权威屈服，倡导自由自在的生活理念，由此滋生了享乐主义和颓废心态；还有21世纪初韩国出现的“N抛世代”，指面对经济衰退、找不到稳定工作的现实情况，许多年轻人抛弃恋爱、结婚、生育、购房等，甚至连梦想与希望都舍弃，丧失激情。可以说，当国家处于转型阶段时，青年都曾面临与“佛系”“躺平”相似的发展动力不足的境遇。

(2) 内在重构：青年精神需求觉醒的内隐性变迁。深入来看，从“内卷”“佛系”到“躺平”的变迁，不仅是从“卷”到“佛”再到“躺”的单向度变化，而是多种社会心态动态调适的过程，也可能既“内卷”又“佛系”“躺平”（需要说明的是，虽然按照出现的先后顺序，应该是“佛系”“内卷”到“躺平”，但本文认为，其实社会中一直存在“内卷”现象，只是近些年在网络等媒介的放大作用下，受到更为广泛的关注），折射出转型时期青年群体的心理症候，呈现为青年精神性需求觉醒的内隐性变迁。根据马斯洛的需要层次理论，人的需要有两类，一类是基本需要，也称匮乏性需要，包括生理需要、安全需要、爱与归属需要和尊重需要，它属于低层次需要，由低到高逐渐发展。另一类是心理需要，又称发展需要，包括认知需要、美的需要和自我实现需要等个体成长必需的发

展性需要，属于高级需要，由内在动力所驱动。处于“内卷”阶段，大部分人为了满足自身的基本需要、获得相对安全的优势而努力拼搏。“虽然大家都‘卷’并不能使生活变得更好，但总有人在提前的‘卷’中受益，这就会激发更多人去‘卷’”（受访者8，在读博士生）。但是，随着经济水平的快速发展，社会物质财富极大提升，青年群体在满足物质利益的诉求方面较父辈一代更为容易，因此，他们对于以高强度的工作来追求表面的、量化的和暂时性事物的“内卷”产生怀疑。“我突然发现，做的一切都没什么意义，除了工资我一无所获”（受访者9，银行职员）。同时，青年开始重视发展性需要，如精神生活的丰盈、自由时间的掌握、多元人生的体验等，他们对于奋斗观有了新的定义。相较于盲目跟风、低效重复，青年更注重兴趣与效率的有机结合，认为一味“内卷”不如适时“躺平”，在减负的过程中解锁人生的更多可能。但客观来看，虽然诸如“码农”“青椒”“小镇做题家”等各个领域的青年都在高喊要“躺平”、不要“内卷”，但大部分年轻人还是很难摆脱社会中既定的衡量标准，出现嘴上说着要“佛系”或“躺平”，但仍然积极投入“内卷”大潮之中的矛盾心态，“裹挟型内卷”者和“自嘲式躺平”者就是典型代表。

三、社会、文化与青年：“内卷”“佛系”到“躺平”的变迁机理

无论是从“内卷”到“佛系”“躺平”，还是既“内卷”又“佛系”“躺平”，看似复杂的变迁过程实质上折射出客观存在的现实问题，反映出青年的奋斗观存在不同程度的偏离。深入剖析影响青年社会心态变迁的机理，是培育青年健康社会心态、涵养青年奋斗精神的前提要义。

1. 社会因素

(1) 社会运行加速放大焦虑。现代社会是“加速社会”，人们的生活被技术按下了快进键，为了完成工作目标或达到绩点要求，每个人都投入更多的时间和精力，“人们已经体验到加速的力量不再是一种解放的力量，而是成为一种奴役人们的压力”^[14]。社会的迭代加快，每个人都害怕被时代抛弃，纷纷被裹

挟着向前“卷”，快递小哥、互联网青年工程师、高校青年教师，就是三种被时间“异化”的青年一被加速的人、被掏空的人、被丢弃的人。“这种异化‘被’包装成‘努力奋斗’或‘珍惜时间’的榜样，在这个社会大行其道，并引诱更多的青年加入‘竞速’的阵营中来”^[15]。社会各类群体都被带入“内卷”浪潮，身为网络一代的青年表现尤为突出。优胜劣汰的生存法则倒逼青年加速“内卷”，以便更快地达到既定目标。但同时社会中的不确定因素日益增多，一旦目标未能实现，焦虑与不满随之增加。在工作与生活的多重压力下，青年的负面情绪不断积累，他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，也就出现青年群体一边“内卷”、一边“佛系”“躺平”的矛盾现象。

(2) 贫富分化加剧心理失衡。在社会发展进程中，不同地域、不同行业、不同群体的收入差距逐渐拉大。很多来自普通家庭的青年自以为能依靠读书改变命运，但是在大学扩招、学历贬值加剧、人才市场更加务实的情况下，大部分毕业生的未来发展难以达到理想中的乐观状态，尤其在和一些家庭背景、生活环境等先赋性资本较为优越的同龄人相比之下，以及“某明星一天工资上百万”的新闻冲击下，对社会的分配公平持质疑态度，产生相对剥夺感。此外，一部分青年群体的家庭在社会中处于相对弱势阶层，当其个体教育的投入给予极大希望，而教育的实际回报又不尽如人意时，现实落差会让青年产生“读书无用”“努力无望”的念头，很大程度上消解了青年发展的内在动力。

(3) 消费主义曲解价值信念。随着市场经济的快速发展，消费社会悄然到来，“鼓吹以无节制的、超前的消费为追求，以满足无止境的物欲和享受心态为目的，将人生的价值映射到对商品的拥有之上”^[16]的消费主义思潮愈发涌现。这类价值观强调金钱和物质崇拜，突出享乐主义和物质欲望，并以此作为“成功学”的标准。“占有财富、消费商品、显示身份成为人生唯一的价值追求”^[17]，信仰、道德等精神形态在

消费主义浪潮的裹挟中被一定程度地功利化。价值观尚未定型的青年往往易受此驱动，在盲目跟风与相互攀比中陷入消费主义思潮的陷阱，对奋斗的意义产生怀疑，萌生退出竞争、及时享乐的想法。

2. 文化环境

(1) 教育机制的导向偏差。从“内卷”“佛系”到“躺平”，很重要的一个原因在于无论是社会还是学校中，现行的评价体系太过“高度一体化”，即“目标上的高度单一，价值评价体系的高度单一，竞争方式的高度单一”^[18]，青年身处的微观环境评价规则存在问题。尤其表现在评价机制重量化考核和当下效应，以高校学生评优评奖为例，虽然也需要考核政治标准，但要求偏“虚”，而发表论文、学业成绩、学生干部加分、社会实践加分等具体的加分项却很“实”，如此一来，就会激发青年自觉地对标管理，导致“内卷”不堪，“卷”不过就选择“佛系”或“躺平”。“在疯狂地追逐中，没有人可以容忍孩子的失败，现实强化的高校分层，学生也不容许自己失败。孩子们的个性、天性和生命活力，被磨灭得无影无踪，他们的面目越来越相似，早已成为工厂的标准化构件”^[19]。现有的教育机制若还是一味鼓吹精英主义，试图塑造完美学生，只会导致学生中出现两类极端群体，一类跟随这种趋势发展，另一类则选择彻底“躺平”。

(2) 资本逻辑的功利裹挟。近年来，市场和资本发挥的作用越来越大，在社会各个场域都有所体现。比如，大量商业资本涌入教育培训行业，违背教育的公益属性，它们通过“烧钱”大战、贩卖焦虑等手段使父母充满不安，迫使其给孩子报名各类培训班，教育培训被过度资本化的现象不断加剧。再比如，不少互联网公司提出“996”的口号，即工作时间从早9点到晚9点，一周上班6天，不允许请假，并美其名曰“996是福报”，为不合理的工作制度披上合理的外衣。还有，在资本的驱动下，“粉丝经济”“饭圈文化”等泛娱乐化现象兴起，造成饭圈乱象。“资本在当下中国饭圈串起了‘偶像-粉丝-商业平台-娱乐经纪-营销机构-广告商-厂家’各个利益集团，其背后是一条围绕数据流量的产业链”^[20]。这些都是资本逻辑

下催生的功利主义倾向。同时,资本借助网络化舆论的助推,也在一定程度上加剧了急功近利的倾向,导致整个社会受“内卷”驱动而焦虑泛滥。青年身为网络一代,热衷于通过互联网表达和传递自己的价值观念,“内卷”和由此带来的焦虑不安在青年群体中表现得尤为明显。

(3)网络媒体的功能错位。近年来,随着信息技术的进步,媒体发挥的建构功能愈发明显,尤其在网络平台,一大批自媒体崛起,对网络舆论生态造成较大影响。但是,由于缺乏正确价值观的引领和受到商业逻辑的制约,一些媒体为了吸引流量,博取关注度,传播媚俗化、娱乐化的内容,污染网络空间的生态,误导青少年的价值观念。还有一些媒体青睐于炒作成功学,以“精英思维”塑造一大批千篇一律的完美典型,在宣传报道的过程中强调同质化的成功结果,相对忽视对于怎样获得成功的过程讲述,“以‘网红思维’制造一大批‘千篇一律’式的榜样形象”^[21],甚至“制造”出一些虚假的、经不起推敲的“典型”。这种建构模式在无形中加剧了结果导向,渲染了过度竞争,不仅无益于榜样教育作用的发挥,反而给青年徒增焦虑,造成青年心态的无序波动。

3. 青年群体

(1)精神性需求的增强。比起宏大叙事的价值理想,当代青年更加注重精神性需求的满足,以及与自身相关的发展走向和现实生活,注重对幸福感和闲暇时间的追求,强调自我享受与自我愉悦。具备自由时间是精神性需求得以满足的基本前提。“每天都在做重复的事情,哪能有什么提升,我不如有时间培养点自己的爱好,丰富一下自己的生活,活得更舒心”(受访者10,企业员工)。青年对“内卷”的不满,很重要的一个原因在于青年已经感受到劳动收益的边际效用在逐步递减,他们付出更多的劳动时间和劳动成本,却没有相应地提升获得感。因此,青年敢于拒绝“加班文化”等无意义的“内卷”,懂得自我调适。马克思认为,“一个人如果没有自己处置的自由时间,一生中除睡眠饮食等纯生理上必需的间断以外,都是替资本家服务,那么,他就还不如一

头役畜”^[22]。在青年看来,拥有自由时间能像马克思所言“有可能随自己的兴趣今天干这事,明天干那事,上午打猎,下午捕鱼,傍晚从事畜牧,晚饭后从事批判”^[23]。当代青年兴趣广泛,普遍具有较强的学习能力,自由时间的获得可以使其更好地兼顾自己的爱好、工作和生活,甚至创造出旅游体验官、电竞专业选手等新兴职业,实现劳动时间与自由时间的有效融通。

(2)同辈群体效应突出。青年的思想活跃,易于接受新兴文化,但由于他们生活阅历与经验不足,自身的价值观尚未定型,个体的理性选择能力还不够成熟,这就导致其易受同辈群体影响。“孤立的个人具有主宰自己反应行为的能力,群体则缺乏这种能力”^[24]。无论是“内卷”“佛系”还是“躺平”,很大程度上都是由于青年受到外部情绪的感染,出现盲目跟风的现象。同时,随着互联网的广泛应用,为处于不同时空的青年群体的“精神集聚”创设了可能。作为网络社会的原住民,青年在虚拟的网络世界中发表观点,互相交流,对现实的社会问题产生共识,形成相对集中的小圈层。当青年置身于某一圈层或群体中时,会主动划分我群与他群,并逐步缩小与群内成员的差异,扩大与群外成员的差异,使得这一群体中的价值观被不断强化。因此,对于青年而言,圈层中的群体观点更具有吸引力,且更容易被青年接纳。当“内卷”“佛系”或“躺平”在青年圈层中一经出现,便会经过网络的发酵快速传播,吸引同类型的青年加入其中,导致“卷”者越“卷”,“佛”者越“佛”,“躺”者越“躺”,在“信息茧房”效应的催化作用下,置身其中的青年不自觉地沉浸其中,难以“破壁”。

(3)家庭压力负荷过载。当下整个社会发展的大环境呈现过度的安全主义,年轻人在父辈的庇护下吃穿不愁,几乎所有要求都能够被轻易满足,导致“现在18岁的孩子,其举动像极了过去15岁的孩子,而13岁的孩子就好像10岁的孩子。青少年的人身比从前任何时候都更为安全,然而他们的心智却更脆弱了”^[25]。“90后”“00后”青年大多为独生子女,从

小受到来自社会和家庭的各方呵护,但是过度的呵护下青年的独立思考和自我选择能力普遍不足。一方面,作为孩子的第一任老师,父母从小向孩子输出“出人头地、改变命运”的成功观,在潜移默化中对孩子的价值观造成影响,使其在成长的过程中会不自觉地参与“内卷”;另一方面,在呵护中成长起来的青年往往缺乏人生失败的经历,在面对事业打击、情感坎坷等问题时很容易心理受挫,呈现出较弱的抗压能力,也更容易认同“佛系”“躺平”的理念。同时,青年还承担着来自父母的超负荷期望,不少年轻人表示从儿时的补习班到毕业后的职业选择、相亲对象,父母无不在干涉施压。代际压力的增大使得青年背负着更多的情感负担,随着时间的推移,这些压力不断累积,加剧青年的焦虑与无奈,使其萌生“佛系”或“躺平”之感。

四、涵养青年奋斗观:告别“内卷”“佛系”“躺平”

1. 价值审思:理性看待“内卷”“佛系”“躺平”

客观地看,无论“内卷”“佛系”“躺平”哪一种情绪,都反映了社会转型期青年特有的心理特质,是时代和环境的产物。我们要透过现象看本质,关注表象背后青年的矛盾心态。

(1)从“内卷”“佛系”到“躺平”的变迁中看到青年自觉的反叛。社会存在决定社会意识,社会转型时期每一种青年文化的出现,都有与之相对应的社会经济环境。从“卷”到“佛”再到“躺”,是青年对生存现状不满的抗争,是在过度压力下发出的呐喊,也是无奈中的舒缓自嘲。社会冲突学派的代表人物科塞认为,社会是由相互联系的部分组成的系统,每个部分存在着不平衡、紧张和冲突。这些冲突有正负两方面的功能,科塞强调冲突的正功能并创造性地提出社会安全阀理论。他认为,安全阀有利于社会中的群体宣泄敌对情绪,通过“阻止其他方面可能的冲突或通过减轻其破坏性的影响”^[26]而有助于维护社会系统的运行。对待社会负面心态的正确态度,“不是强行遏制它的产生、否定它的存在,是要允许它在一定范围和程度存在,从而宣泄民众对于社会矛盾的不满,释放可能的社会冲突的潜在能

量,化解社会稳定与发展的隐患”^[27]。因此,我们要允许青年适当宣泄负面情绪,在看到青年抵抗“内卷”、要求“佛系”和“躺平”的同时,也要看到他们在用“点赞”“给力”“打call”等方式主动进行自我调适。比起直接否定,积极探寻其生成机理,从而更好地对症下药才是良策。

(2)警惕“内卷”“佛系”与“躺平”的慢性危害,防止这类心态走向极端。“内卷”“佛系”和“躺平”毕竟不是长久之计,要清醒地认识到它们都是青年亚文化。“内卷”传递出青年对自身社会地位的焦虑,长期如此容易挫伤青年的自信心;“佛系”和“躺平”带有享乐主义的色彩,极易诱导青年沉醉其中,走向与社会脱嵌的边缘。要“清醒认识到‘佛系’‘躺平’等网络热词所反映的现象,归根结底都绕不开缺乏奋斗精神这个本质”^[28]。如果任由青年沉浸于自我建构的“乌托邦”世界中逃避现实难题,难免使其丧失精神内驱力,出现思想道德滑坡甚至心理问题,从而阻碍社会的发展进步。同时,还要谨防青年由逃避焦虑的心态走向精神懈怠的风险,出现类似于“三和青年”的“没有规划中的未来,只为当下而工作;不求累进式的成长,只求即刻的满足;维持着近乎底线的生存,安于低欲望的生活状态”^[29]。这种看似不争不抢、看淡一切的生活方式,又何尝不是对自己不能融入主流社会的逃避?逃避立大志、做大事的世俗观念束缚,打着释放个性自由、活出自我的旗号,却做出不符合青年身份的行为。习近平总书记指出,“一切视探索尝试为畏途、一切把负重前行当吃亏、一切‘躲进小楼成一统’逃避责任的思想 and 行为,都是要不得的,都是成不了事的,也是难以真正获得人生快乐的”^[30]。这类消极的“躺平”折射出青年群体存在信仰危机与精神懈怠的潜在危机,必须提前预警和及时引导。

2. 未来展望:重塑青年奋斗动力

“内卷”与“佛系”“躺平”并非是硬币的两面,非此即彼,三者可能随时发生转换;并且任何一种心态都属于阶段性的现象,未来社会中还可能出现新的心态和情绪,这都属于正常现象。处于社会结构转

型时期,人们尤其是青年的思想观念趋于多元,这些在合法的框架内都应予以理解。我们需要在“内卷”“佛系”与“躺平”之间找到一种平衡态,在这种状态下,青年可以保持接续奋斗的精神动力,最大限度地实现物质生活的富裕与精神生活的丰盈。重塑青年的奋斗动力需要多方发力,丰富青年的精神生活。

(1)满足青年现实诉求,保障青年现实性动力。若从根本上化解青年的负面情绪,重塑青年的发展动力,必须首先解决与之对应的客观社会存在。马克思说过,“人们为之奋斗的一切,都同他们的利益有关”^[31]。“佛系”“躺平”虽是亚文化,但也在提醒我们,需要在发展经济的同时完善社会支持系统,更加注重社会公平正义。公平正义在本质上是利益问题,社会矛盾在很大程度上是社会利益分配机制不健全所致,是我国在新时代面临的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投射,也是导致青年群体产生社会不公平感的现实因素。梦想的实现不仅需要个体奋斗,更需要社会托举。社会要从加强物质保障与思想关怀两个维度来完善社会支持网络,为每个青年创造良好的奋斗环境,打破利益固化的藩篱,畅通社会流通渠道,促进机会公平与分配公平,使青年群体共享改革红利,增强青年的获得感。尤其“对于寒门子弟而言,一个健全的社会支持体系始终是他们成功的关键”^[32]。此外,还要不断优化高校、社会的评价机制。当前无论是高校还是社会“内卷”现象严重,无意义的竞争与消耗反映出教育导向与评价机制存在问题。高校应该按照中央印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》要求,尊重教育铸魂育人的本质属性,强调德、智、体、美、劳全面发展,大力破除“五唯”,优化学生培养全生命周期质量评价、保障、监督体系,充分发挥评价机制的正向功能,激励青年学生重拾学习信心、重燃奋斗动力。

(2)引导青年价值理念,助推青年发展性动力。客观来看,“佛系”“躺平”等话语更多的是青年面对无奈现实的自嘲与释放压力的出口。我们要允许青年适当宣泄负面情绪,舒缓自身压力,也要正确引导

青年,防止其精神懈怠。作为助力青年发展的内生动力,奋斗精神的激发最根本的是要加强科学理论、理想信念和价值观念的教育与引导,要以社会主义核心价值观凝心聚力,用正确价值理念涵养青年品德,选树正面典型,不断提高青年的思想觉悟,使其在为国家和人民利益的不断奋斗中激活自身动能,摆脱“躺平”的生活态度,找寻人生的价值坐标。

(3)帮助青年自我建构,激活青年内生性动力。内因决定事物发展的方向,青年自身的内因是决定其能否重塑精神动力的关键所在。深入思考,青年精神动力不足的主观原因在于这类青年的责任担当意识有待增强,导致其难以将自我发展与国家社会发展紧密相连。新时代呼唤青年人勇于担当时代责任,激活自身奋斗动能为国家建设添砖加瓦。一代人有一代人的长征,人生的道路必然充满着未知与挑战,若一遇到压力就轻言“佛系”,一遇到挫折就放弃“躺平”,当代青年又怎能堪当大任?因此,要增强青年群体奋斗精神的内在建构,无论是青年学生还是青年工作者,都应该在自己的岗位上不断学习,夯实自身本领,打牢发展根基。

习近平总书记在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话中提到,新时代的中国青年要“增强做中国人的志气、骨气、底气,不负时代,不负韶华,不负党和人民的殷切期望”^[33]。“志气、骨气、底气”讲的就是一种精气神儿,指向青年奋斗精神培育。告别“内卷”“佛系”“躺平”,需要国家、社会、高校、家庭和青年自身共同努力,为广大青年提供更为宽容的社会环境,引导他们在实现中国梦的历史进程中立大志、立长志,推动青年的思想发展和社会的精神进步,丰富其精神生活,使青年挣脱“内卷”的束缚,摆脱“佛系”心态和“躺平”的生活态度,为实现中华民族伟大复兴的中国梦提供源源不断的精神动力。

参考文献:

- [1]杨宜音.个体与宏观社会的心理关系:社会心态概念的界定[J].社会学研究,2006(4):117-131.
[2]田牧野.被玩坏的“内卷”与教育革命[N].社会科学报,

2021-01-07(8).

[3]王俊秀.“冷词热传”反映的社会心态及内在逻辑[J].人民论坛,2021(15):96-99.

[4]宋德孝.青年“佛系人生”的存在主义之殇[J].中国青年研究,2018(3):41-45.

[5]邹诗鹏.作为亚文化以及社会情绪的“佛系”现象[J].探索与争鸣,2018(4):44-47.

[6]左路平,吴学琴.现代犬儒主义的中国样态及其应对[J].思想教育研究,2020(10):98-102.

[7]汪行福.佛系是一种消极的善[J].探索与争鸣,2018(4):29-33.

[8]李锋亮.“内卷”是教育发挥筛选功能的成本[N].中国科学报,2021-05-25(5).

[9]张颐武.“躺平”可以理解,但需要超越[N].环球时报,2021-05-28(15).

[10]大学生有多“卷”?法大班长改同学作业,为夺保研名额上演宫心计[EB/OL].腾讯网,https://new.qq.com/rain/a/20210702A027AC00,2021-07-02.

[11]上海一对夫妻7年前早早躺平!不工作!不要孩子!也不交际!全年只花2万块![EB/OL].搜狐网,https://www.sohu.com/a/470122290_100042184,2021-06-02.

[12][18]专访 | 人类学家项飙谈内卷:一种不允许失败和退出的竞争[EB/OL].澎湃新闻,https://baijiahao.baidu.com/s?id=1681214906983245163&wfr=spider&for=pc,2020-10-22.

[13][29]田丰,林凯玄.岂不怀归:三和青年调查[M].北京:海豚出版社,2020:9,134.

[14][德]哈尔特穆特·罗萨.新异化的诞生:社会加速批判理论大纲[M].郑作彧,译.上海:上海人民出版社,2018:110.

[15]廉思.时间的暴政—移动互联时代青年劳动审视[J].中国青年研究,2021(7):29-37.

[16]宋健林.马克思时间视域中的西方消费主义批判[J].思想教育研究,2019(6):61-66.

[17]崔健.消费主义的资本逻辑、意识形态属性及其批判

[J].马克思主义理论学科研究,2020,6(4):146-153.

[19]黄灯.我的二本学生[M].北京:人民文学出版社,2020:40.

[20]栾轶玫.饭圈失范的表象及纠偏[J].人民论坛,2020(26):136-139.

[21]代玉启,李济沅.“小镇做题家”现象的透视与解析[J].中国青年研究,2021(7):89-95.

[22]马克思恩格斯文集:第3卷[M].北京:人民出版社,2009:70.

[23]马克思恩格斯文集:第1卷[M].北京:人民出版社,2009:537.

[24][法]古斯塔夫·勒庞.乌合之众:大众心理研究[M].戴光年,译.北京:新世界出版社,2010:21.

[25][美]格雷格·卢金诺夫,乔纳森·海特.娇惯的心灵:“钢铁”是怎么没有炼成的?[M].田雷,苏心,译.北京:生活·读书·新知三联书店,2020:203.

[26][美]科塞.社会冲突的功能[M].孙立平,等,译.北京:华夏出版社,1989:33.

[27]胡红生.社会心态论[M].北京:中国社会科学出版社,2011:287.

[28]共青团中央办公厅文件《贺军科同志在学习习近平总书记“七一”重要讲话精神专题读书班上的报告和讲话》共青团中央办公厅情况通报[2021]6号[EB/OL].http://www.gqt.org.cn/documents/bgtqk/202107/P020210729539422943833.htm,2021-07-29.

[30]习近平.在纪念五四运动100周年大会上的讲话[N].人民日报,2019-05-01(2).

[31]马克思恩格斯全集:第1卷[M].北京:人民出版社,1995:187.

[32]程猛,康永久.“物或损之而益”——关于底层文化资本的另一言说[J].清华大学教育研究,2016,37(4):83-91.

[33]习近平.在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话[N].人民日报,2021-07-02(2).