

“躺平”与“内卷”现象的背后：基于马克思主义人学观的大学生职业价值观疏导机制研究

邓强

广东白云学院

摘要：当代大学生群体中普遍存在的“躺平”与“内卷”现象，折射出社会转型期青年职业价值观的迷失与心理失衡。在激烈的竞争环境与功利化评价体系影响下，部分大学生陷入对现实的无力感与过度焦虑，职业理想逐渐异化为工具化追求。本文以马克思主义人学观为理论基础，系统剖析“躺平”与“内卷”现象的社会根源与人学意涵，指出其本质在于劳动的异化与人的主体性的削弱。文章进一步从理论、实践与环境三个层面构建大学生职业价值观疏导机制：在理论层面，以“人的全面而自由发展”为核心重塑职业价值观体系；在实践层面，通过课程教学、心理辅导与社会劳动体验促进价值内化；在环境层面，营造尊重劳动、崇尚创造的校园与社会文化氛围。研究认为，高校应以人学视角重构职业教育逻辑，帮助大学生实现从被动竞争到主动创造、从功利导向到价值导向的转变，进而形成符合时代精神的健康职业价值观。

关键词：马克思主义人学观；躺平；内卷；大学生职业价值观；价值疏导机制

近年来，“躺平”与“内卷”成为社会舆论的高频词汇，反映出当代青年在激烈竞争与现实焦虑下的心理状态与价值选择。“躺平”象征消极应对、不愿被卷入无意义竞争的生活态度，而“内卷”则表现为在有限资源中个体间过度竞争、效率递减的社会困境。高校大学生作为社会发展的新生力量，他们的职业价值观受到社会结构、教育导向与自我认同的多重影响。当“功利化择业”与“焦虑型奋斗”成为普遍现象，大学生在职业选择中往往陷入理想与现实的张力，进而出现价值迷茫与意义失落。

从马克思主义人学观出发，人既是社会关系的总和，也是自我实现的主体。马克思强调劳动的自由创造性与社会性，认为人的本质在于通过劳动实现自我价值、促进共同体发展。因此，厘清“躺平”与“内卷”现象的本质，关键在于回到“人的全面发展”这一核心命题，重构大学生的职业价值观。本文拟从马克思主义人学观视角出发，分析当代大学生“躺平”与“内卷”现象的社会根源与人学意蕴，探讨高校层面可行的职业价值观疏导机制，以期为新时代青年职业理想教育提供理论支撑与实践路径。

一、“躺平”与“内卷”现象的现实透视与价值危机

（一）当代大学生群体的职业心理状态

进入“后疫情时代”与数字经济时代，大学生面临的职业环境愈加复杂。一方面，就业岗位结构性矛盾突出，传统行业吸纳能力下降，新兴行业门槛又高；

另一方面，社会对“成功”的单一标准强化了功利化导向，导致学生在求职中普遍感到焦虑、疲惫与无力感。调查显示，超过60%的高校学生认为“努力未必有回报”，约40%的人对职业前景缺乏清晰规划。这种心理失衡成为“躺平”现象的情感基础。与之相伴的“内卷”心理，则源自过度竞争与制度性焦虑。大学生在学习、实习、考研、考编等环节中形成“不断加码”的惯性竞争模式，个体努力与社会回报的脱节，使劳动的创造性被异化为“为了竞争而竞争”。这种状态与马克思所批判的“异化劳动”相契合，反映出现代青年在劳动价值与人本意义之间的断裂。

（二）“躺平”与“内卷”的社会根源与人学反思

“躺平”与“内卷”的出现并非偶然，而是社会结构与意识形态双重作用的结果。从社会结构看，经济转型期的阶层流动壁垒增强，教育扩张未能同步带来优质就业，造成青年“努力无门”的感受；从意识形态层面看，过度市场化思维侵蚀了价值理性，青年在功利主义与工具理性导向下，逐渐忽视了劳动的内在意义与社会责任。

马克思主义人学观认为，人是实践的存在物，人的本质在于自由自觉的劳动与社会关系的生成。当前“躺平”实为对被异化劳动的拒绝，“内卷”则是异化劳动的另一种表现形式。二者都体现出青年在寻找劳动意义与自我价值过程中遭遇的困境。人学视角下的价值疏导，不在于简单批判“躺平”或鼓励“奋斗”，

而在于帮助大学生重新理解“劳动”与“自我”的关系，从功利取向转向创造取向，实现从“被动竞争”到“主动生成”的转变。

二、马克思主义人学观的理论阐释与价值启示

（一）人的本质与自由创造性劳动

马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出，人的本质是“一切社会关系的总和”，劳动是人的本质力量的对象化过程。自由、自觉的劳动是人区别于动物的根本特征。劳动不仅是谋生手段，更是人实现自我、参与社会和促进共同发展的实践活动。在资本主义条件下，劳动被异化，工人失去了对劳动成果的掌控，也失去了劳动的创造意义。由此，马克思的人学思想呼唤回归人的主体性，实现“人的全面而自由的发展”。这一理论对于当代大学生职业观的重建具有重要启示。大学生应理解职业不仅是谋生渠道，更是参与社会实践、实现自我价值的重要方式。劳动不应成为“卷”的工具，而应成为实现自我创造与社会贡献的途径。

（二）人的社会性与职业价值的公共维度

马克思主义人学观强调人的社会性与历史性。人的存在总是嵌入社会关系中，个体的发展离不开共同体的支撑。大学生的职业选择不应仅立足个人利益，而应在社会分工中寻找自我价值的位置。正如马克思在《德意志意识形态》中指出：“个人只有在共同体中才能获得自由的发展。”在现实层面，这意味着高校职业教育应超越“就业导向”的狭隘逻辑，引导学生树立服务社会、回馈人民的职业理想。通过社会实践、志愿服务与创新创业教育等方式，让学生在“为他人而劳动”的过程中体悟劳动的社会意义，从而实现职业理想与社会责任的统一。

三、基于马克思主义人学观的大学生职业价值观疏导机制构建

（一）理论层面：以人本为核心的价值观重塑

马克思主义人学观的核心在于“人的全面而自由的发展”，这不仅是一种哲学命题，更是高校职业价值教育的根本出发点。面对“躺平”与“内卷”并存的现实困境，高校应从人学视角重新审视职业教育的价值导向，确立“以人为本、以劳动为核心、以创造为目标”的教育理念。高校职业价值观教育的首要任务，不是简单地倡导学生“积极奋斗”，而是引导他们理解劳动的社会性与创造性，让学生认识到劳动不仅是谋生的手段，更是自我实现与社会贡献的重要途径。

在课程体系中，应将马克思人学思想系统融入就业指导、思想政治教育与通识教育课程，通过专题讲授、案例分析、辩论反思等多样化形式，引导学生理解“异

化劳动”的危害，思考自由劳动与人性解放的意义。例如，在职业生涯规划课程中，可引导学生从“我想成为什么样的人”出发，而非“我想获得什么样的职位”，从而推动其价值取向从功利化转向创造化、从个体化转向社会化。同时，学校应注重建立价值认同机制，将马克思主义人学精神内化为学生的自觉意识。可以通过“职业价值观研讨会”“人生观反思周”等活动，鼓励学生探讨劳动与幸福、创造与社会责任等主题。教师应成为学生的价值引导者，以学术研究、实践行动和人格魅力引领学生理解“以人为本”的职业理想。通过这种方式，学生能逐步形成内在自觉的价值认同，超越“内卷”式竞争，拒绝“躺平”式逃避，回归到以自由创造为目标的职业追求。

（二）实践层面：多维协同的价值疏导路径

理论教育的最终目的在于实践转化。大学生职业价值观的培育与疏导，需要构建贯通“课堂—心理—社会”的多维协同机制，形成系统化的教育合力。

在课程层面，高校应完善职业价值教育的教学体系，将马克思主义人学思想纳入课程思政体系，设置“劳动与人生意义”“职业伦理与社会责任”等核心课程模块，使学生在系统学习中掌握正确的职业价值取向。同时，鼓励不同专业结合自身学科特点，设计与劳动精神相关的跨学科课程，例如“数字劳动伦理”“绿色职业与可持续发展”等，使职业教育与时代主题相融合。

在心理辅导层面，应建立以“价值疏导+心理支持”为核心的综合服务体系。辅导员与心理教师需协作构建三级心理干预机制，通过职业焦虑疏导、价值澄清训练、团体动力辅导等方式，帮助学生正视焦虑、重塑信念。针对“躺平”群体，应引导其理解暂时停顿并非终点，而是自我重建的契机；针对“内卷”群体，应帮助他们辨析“无意义的竞争”与“有价值的奋斗”之间的界限，从而在平衡与理性中寻得成长方向。

在社会实践层面，应通过“以劳育人”的模式强化学生的实践体验。高校可联合政府、企业与社区共建社会实践基地，组织学生参与科研助理、乡村振兴、社会服务、劳动教育等项目，让学生在实践中理解“为他人而劳动”的社会价值，体验劳动的创造意义与公共精神。通过真实劳动过程，学生能够突破书本知识的局限，在“劳动—反思—再创造”的循环中形成价值内化。

在制度保障层面，应完善评价激励机制。高校需打破“唯成绩、唯证书”的单一评价标准，构建“德

“智体美劳”一体化的多元化评价体系，将劳动精神、社会贡献、创新能力与团队合作纳入综合素质考核。通过在制度层面提升劳动与创造的地位，引导学生形成健康的职业期望与发展方向，避免陷入形式化竞争的漩涡。

（三）环境层面：构建价值共生的教育生态

大学生职业价值观的形成不仅依赖课程教育和心理辅导，更深受社会文化环境的影响。构建符合马克思主义人学精神的教育生态，应从校园文化、家庭教育与社会舆论三方面入手，形成价值共振的整体格局。

在校园层面，应营造尊重劳动、崇尚创造的文化氛围。高校可通过设立“劳动文化节”“青年职业成长故事展”“社会贡献榜样评选”等活动，让学生在可感知、可模仿的情境中体悟劳动的价值。学校宣传体系应淡化“功利化成功叙事”，强化“平凡岗位同样有价值”的理念，使学生认识到每一种劳动都有尊严、每一种努力都值得尊重。

在家庭层面，应促进家校协同，引导家长更新职业观念，摒弃“唯名校、唯高薪”的择业偏见。家庭教育应鼓励孩子追求兴趣与价值统一的职业方向，支持他们在自我实现与社会贡献之间寻求平衡。

在社会层面，舆论与媒体应承担社会责任，减少“成功焦虑”与“比较文化”的传播，倡导多元化的成功观。社会应建立青年职业支持网络，为大学生提供公平的就业机会与成长空间，让他们在平等、包容、

开放的社会氛围中实现自我价值。

四、结论

“躺平”与“内卷”现象折射出当代大学生职业价值观的失衡与社会转型期的深层焦虑。以马克思主义人学观为指导，可以揭示其背后的本质问题——人被异化、劳动被工具化、价值被功利化。重构职业价值观的根本途径，在于回归“人的全面发展”的人学理念，实现从功利性劳动到创造性劳动的转向。

参考文献：

- [1] 韩旭. 新时代大学生职业价值观引导研究 [D]. 山东大学, 2023.
- [2] 殷晓龙. 当代大学生职业价值观问题及对策研究 [D]. 长春工业大学, 2020.
- [3] 祝孔婷. 新时代大学生职业价值观培育研究 [D]. 武汉理工大学, 2021.
- [4] 张亮. 新时代大学生职业价值观引领研究 [D]. 喀什大学, 2020.
- [5] 姜珍. 当代大学生职业价值观研究 [D]. 辽宁师范大学, 2016.
- [6] 韩珺. 大学生职业价值观培育研究 [D]. 南京财经大学, 2023.
- [7] 方小芳. 大学生职业价值观的理性审视 [J]. 浙江万里学院学报, 2022, 35(2): 107-111.
- [8] 杨小慧. 同辈群体环境下大学生职业价值观研究 [D]. 太原科技大学, 2024.