

“内卷”与“躺平”之间：青年就业心态的现实困境与出路

朱玉芹

淮北师范大学经济与管理学院（商学院）

摘要：聚焦当代青年就业过程中“内卷”与“躺平”并存所引发的社会心态困境，深入探讨其背后的结构性成因及内在关联。研究指出，“内卷”源于过度竞争下的自我消耗，“躺平”表现为退出竞争后的消极自主，二者共同描绘了当代青年在高速发展与激烈竞争下的生存境遇，深刻揭示了其焦虑、迷茫的社会心态、价值取向与情感世界。论文分析了“内卷”与“躺平”心态的结构性压力，并从个体认知重构、教育生涯指导、企业文化建设及政府社会协同治理四方面协同发力，构建支持青年可持续发展的多元路径，让青年在奋斗与自主之间实现某种平衡。

关键词：内卷；躺平；青年就业；就业心态

一、问题的提出

当代中国正处在社会转型与经济增速换挡的关键时期。伴随着经济的高速增长与高等教育的日益普及，青年一代迎来了前所未有的发展机遇，同时也面临着日趋激烈的竞争环境。在此背景下，“内卷”与“躺平”两种看似对立却又相伴相生的社会文化现象，在青年群体中迅速流行，并演变为理解当代青年生存状态的关键话语。

现有学术研究为理解“内卷”与“躺平”现象提供了多维视角。关于“内卷”，学界普遍超越了其原初的人类学意涵，将其置于中国特定的社会转型背景下进行考察。多数研究指出，“内卷”的本质是发展瓶颈下的“过度竞争”，它与社会流动渠道收窄、阶层固化风险加剧、资源过度消耗等现象密切相关，是一种非理性的竞争状态^[1]。徐辉在研究高校“青椒”群体职业焦虑时，基于优绩主义考核背景，将“内卷”细化为“生存型内卷”“发展型内卷”与“跟风型内卷”三类，其分类逻辑紧扣“压力来源—行为动机”这一核心维度，可迁移至青年就业领域，深入剖析当代青年就业竞争中的差异化困境^[2]。

在青年就业场景中，“躺平”呈现出多元类型。“躺平”在青年就业中的类型可归纳为“逃避式躺平”“无奈式躺平”和“自嘲式躺平”^[3]。有学者利用半结构访谈，借助推拉理论，分析中小学教师内卷、躺平的类型与影响因素^[4]。此外，也有研究从代际文化切入，认为“内卷”与“躺平”这两种相对极端的青年心态折射了在转型时期矛盾的社会心理样态，呈现青年群体精神需

求觉醒的内隐性变迁^[5]。总的来说，“内卷”与“躺平”都是当下的社会大众对于社会环境、生存方式以及精神状况等的表达方式，其中包含着察知、省思与抗争，同时也与现代性焦虑的社会背景紧密关联^[6]。

现有研究已从多维度剖析青年就业中“内卷”与“躺平”的内涵、困境及成因，形成了“制度—文化—个体”的三维分析框架，为理解青年就业心态提供了丰富视角。但现有研究仍存在局限：其一，研究对象聚焦于大学生、高校“青椒”等群体，对农民工青年、灵活就业青年等群体的关注不足；其二，对策建议多偏向“宏观制度”与“微观个体”，对“中观组织”的作用探讨较少；其三，对“内卷”与“躺平”的动态转化机制研究不足。

二、“内卷”与“躺平”：青年就业心态的一体两面

（一）“内卷”：过度竞争下的自我消耗

近年来，“内卷”和“躺平”成为网络上的热门词汇，反映了当代青年在结构性压力之下的迷茫和焦虑。“内卷”往往反映了在结构性压力之下，竞争群体为了争夺有限资源而非理性竞争的现象，过度竞争是其典型特征。个体为争夺有限资源而持续加大投入，但整体效益并未随之提升，反而陷入边际收益递减的困境。“内卷”现象折射出在有限资源的约束下，参与方为在博弈中占据优势，不断转向“内部精细化”竞争，从而催生出“剧场效应”，引发社会资源的虚耗与竞争的失序。在评价标准单一化、未来生活不确定性以及优绩主义文化交织而成的结构性压力之下，这种过度竞

作者简介：朱玉芹（1982—），女，哲学博士，讲师，研究方向为基层治理和教育经济管理。

争使得青年不得不在高压环境下投入更多资源却没有实现同步的收益。

（二）“躺平”：退出竞争后的自我和解

“躺平”是青年在面对“内卷式”竞争压力下采取主动降低自身欲望，从而缓解生存压力的一种生活哲学。在社会压力较大或者价值目标难以实现时，年轻人往往以“躺平”进行无奈的自嘲，甚至选择其作为一种基本行为逻辑。“躺平”既可能是青年在过度竞争压力下的一种策略性退守，以期未来蓄力再战；也有可能滑向“消极性退出”，彻底放弃个人的追求与竞争。“躺平”看似是一种无奈的妥协和放弃，实则是“向下突破天花板”，选择最无所作为的方式反抗裹挟，强调用自身的生存之道消解外部因素对个体生命的规训^[7]。“内卷”和“躺平”反映了青年在快速发展和高度竞争的现代社会的焦虑和迷茫，反映了青年群体的社会心态、价值取向和情绪表达。

（三）两者的关系：对立中的统一

“内卷”与“躺平”看似对立，实则统一于青年面对结构性压力的生存策略。前者是被动卷入激烈竞争，在加班与内耗中寻求安全感；后者则是主动退出，以低欲望状态应对无力改变的现实。“躺平”是“内卷”的一种反向映射，当竞争陷入无望之境时，退出便成为一种无奈的回应方式。它们共同揭示了当前青年就业心态所面临的困境：并非不愿奋斗，而是在过度消耗与彻底放弃之间，缺失第三条可持续的发展路径。

三、青年就业心态的现实困境

（一）结构性就业压力

当前，青年群体所面临的就业困境，其核心成因在于结构性就业压力，该压力源于经济结构调整与劳动力市场需求之间的错配。新兴产业对专业技能和创新能力的要求显著提升，然而青年群体所学知识与市场需求相脱节，进而导致就业困难。“躺平”现象反映了年轻人对就业的逃避倾向，体现出受社会消极文化影响的颓废心态。这种“与世无争、安然处之”的心态，折射出年轻人的悲观主义倾向及消极价值取向^[8]。这种结构性矛盾导致青年即便具备较高能力，也难以找到符合自身期望的工作，只能被迫参与低效竞争或接受非理想岗位，由此累积的心理负担与职业发展焦虑，成为“内卷”与“躺平”心态滋生的重要土壤。

（二）代际期望与自我实现的冲突

代际期望与自我实现的冲突是导致青年就业心态失衡的核心根源。随着社会进步，青年的个体意识日益凸显，其强烈的自主意愿正与父母的传统观念产生

碰撞。父辈的传统价值观倾向于求稳，看重工作的体制身份与社会声誉，年轻一代则更看重工作的自由价值与个人兴趣。这种代际期望的差异，犹如一道无形之枷，禁锢着青年的个人选择与精神自由。当社会现实无法同时满足代际双方的期待时，青年容易产生自我否定的挫败感，进而通过“内卷”证明自身能力，或以“躺平”消解外部期待，成为心态失衡的重要诱因。

（三）心理层面的无力感与不确定感

心理层面的无力感与不确定感是青年就业困境的深层次表征。在激烈的竞争环境以及模糊的职业前景面前，众多青年发觉个人努力难以突破结构性约束，进而产生“无论如何奋斗都难以崭露头角”的无力感。经济波动、产业变革以及技术的快速迭代，进一步加重了青年对职业稳定性的忧虑，催生了广泛的未来不确定性。此种心理状态极易引发焦虑、抑郁以及低自我效能感，致使行动出现迟疑或产生逃避倾向。社交媒体中“同龄人焦虑”的传播，更强化了相对剥夺感，使青年在持续的比较过程中不断削弱自信。由于以关系为内核的中国传统文化同以个体为内核的西方现代文化在压缩现代性的语境中并存、交织、杂糅，我国当代青年“心灵无根”呈现为“根拔不断”的“藕断丝连”^[9]。当期望与现实之间的差距显著拉大时，部分个体选择以“躺平”作为心理防御机制，实则是对不可控环境的一种被动性适应。

四、走出困境的路径探索

（一）个体层面：重构职业认知与心理韧性

社会学家费孝通提出的“从生态秩序到心态秩序”的转变，强调了社会研究不仅要关注外部环境和结构的变化，更要深入探讨人们内在心理和价值观念的演变。青年学生选择“躺平”，是其个体行为选择与所感知的宏观社会情境相互作用、共同塑造的结果。在个体层面，应对“内卷”与“躺平”的困境，关键在于重构职业认知与提升心理韧性。青年群体应突破单一的“成功”评判标准，树立多元化的价值观念，将职业发展视作一个长期的自我实现进程。与此同时，需着力培养心理韧性，强化抗压能力与情绪调节能力，以成长型思维模式应对各类挑战，将压力转化为成长的契机。唯有持续提升主体性认知，青年方能在充满不确定性的外部环境中保持坚定的发展定力，超越“内卷”与“躺平”的二元对立困境，实现更为丰富多元的人生价值。

（二）教育层面：加强生涯规划与心理辅导

“躺平”青年往往面临社会支持不足的问题，高校就业指导普遍存在“重形式、轻实效”倾向，难以

有效回应青年多元化的求职需求与个性化发展需要。高校应倡导多元化的成才观念，统筹职业教育、高等教育和继续教育的发展。因此，教育工作者必须立足学生个性与多元需求，实施分类培养，探索符合个人特色的成长路径。面对校园过度竞争导致的学生焦虑、失望和悲观情绪，学校教育工作者应及时开展心理疏导和引导工作。这不仅有助于学生顺利度过当前困境，减少“内卷”和“躺平”等消极行为，更能促进他们实现从“被动适应”到“主动发展”的根本性转变。

（三）政府层面：完善制度保障与价值引导

校园内的消极情绪，源于部分青年在展望未来发展时，因无力感引发的焦虑与恐慌。要从制度层面摆脱结构性困境，打破发展壁垒，激发青年建功立业的积极性。政府与社会应协同完善就业保障、社会保障和价值引导体系，增强社会包容性，优化发展环境，共同营造一个支持青年成长成才的良好生态。政府应加快推进关键领域改革，破除体制机制障碍，有效遏制教育、就业、住房等领域的畸形“内卷”，切实减轻青年发展压力，优化其生存与发展环境。通过制度托底与文化包容，减轻青年压力，推动形成尊重差异、多元发展的社会生态，让奋斗更有尊严，选择更加从容。

五、结语

“内卷”与“躺平”作为当代青年就业心态的两种典型表征，既非简单的消极逃避，也非纯粹的盲目竞争，而是结构性困境下个体对现实压力的复杂回应。它们共同映射出青年在高度竞争、资源有限、价值多元与代际冲突交织环境中的焦虑、无力与自我调适。深入理解这一现象，不能止步于道德评判或情绪宣泄，而应将其置于社会转型、制度变迁与文化演进的整体脉络中加以审视。

本文从结构性压力、代际期望冲突与心理不确定

性三个维度剖析了青年就业心态的现实困境，并提出个体认知重构、教育生涯指导、企业文化构建及政府社会协同治理的多元路径。唯有通过系统性支持与制度性保障，打破“非卷即躺”的二元对立，才能为青年开辟更具韧性与尊严的发展空间。如此，青年方能在动态平衡中实现自我价值，社会亦能在包容与活力中共生共荣。

参考文献：

- [1] 郭威, 李泽浩. “内卷式”竞争: 内涵、成因与治理 [J]. 理论探索, 2025 (4) : 95-102.
- [2] 徐辉. “内卷”还是“躺平”: 优绩主义背景下高校“青椒”的职业焦虑、熵增定律与负熵辨思 [J]. 内蒙古社会科学, 2025 (5) : 163-170.
- [3] 孙鲁霞. “内卷”VS“躺平”: 年轻人该如何突围? [J]. 新湘评论, 2025 (12) : 40-41.
- [4] 朱新卓, 龚燕. 内卷还是躺平: 推拉理论视阈下中小学教师职业态度的现象学研究 [J]. 中国电化教育, 2025 (9) : 45-53.
- [5] 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.
- [6] 付茜茜. 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年文化审思 [J]. 青年探索, 2022 (2) : 80-90.
- [7] 唐土红, 何含笑. “内卷”与“躺平”的交织: 当代青年“躺卷二象性”镜像与超越 [J]. 广东技术师范大学学报, 2025 (4) : 14-22.
- [8] 陈瑞燕. 三重场域与大学毕业生再社会化危机的过程分析: 基于“蹲啃青年”现象的调查 [J]. 当代青年研究, 2024 (4) : 15-25.
- [9] 韩蕊蕊. 心灵的漂浮与扎根——青年内卷、断亲、搭子现象的内在关联及省思 [J]. 青年探索, 2025 (5) : 104-112.