

中庸思想对解决青年群体“内卷”“躺平”问题的启示

乌 静



摘要: 随着社会的高速发展,新时代青年容易陷入“内卷”和“躺平”的困境。在传统文化中,儒家倡导的中庸思想提倡不偏不倚、合理适度的处事原则,其精髓在于“适度”。中庸思想为现代人重新审视“内卷”和“躺平”问题提供了新的视角,有利于引导新时代青年调整心态,健康发展。

关键词: 中庸思想;“内卷”;“躺平”;社会主义核心价值观

中庸思想作为中国传统文化的重要组成,潜移默化地影响着中国思想文化的发展。中庸思想反对“过”与“不及”的思想,富含深厚哲理,深入研究并践行中庸思想,有利于青年群体有效应对“躺平”“内卷”这两种极端思想。

一、中庸思想的核心内涵

中庸这一概念最早出现在《论语》中,子曰:“中庸之为德也,其至矣乎!民鲜久矣。”孔子认为中庸是崇高美好的德性,是一种内在的道德品质,但是人们缺失这种德性已经很久了。最能反映孔子中庸思想的是孔子答子贡的一段对话,子贡问:“师与商也孰贤?”子曰:“师也过,商也不及。”曰:“然

则师愈与?”子曰:“过犹不及”。“过犹不及”即强调做事要坚持适度原则。《中庸》也指出:“中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。”意为“中”是天下最为根本的,“和”是天下共同遵循的法度。从上述内容可以看出,孔子认为对于一个客观存在的标准来说,“过”与“不及”都不好,都不是中庸,孔子倡导的中庸是不偏不倚、无过无不及的,并且把握了恰到好处的中正处,即坚持了适度的原则。

“中庸”一词是“中”和“庸”两字的组合。其中,“中”有旗帜的含义,这源于古文,甲骨文的“中”是一根中间有一个小圆圈的旗杆,在这个圆圈的上下还分别飘着两条带子,世人将两个飘着的带子看作旗帜。《说文解字》对“中”的解释是“中,内也。从口。丨,上下通。”意思是“中”是事物的内部;“口”作为字根,中间的一竖,表示上下贯通。这个上下贯通就是中庸之道。“中”也有中正之意,《孟子·离娄下》说“汤执中,立贤无方。”意思是汤王坚持中正之道,举贤不拘一格。除此之外,“中”还可以表达数量、次序、分布或者程度的不偏不倚的状态或特征,如“厥田惟上中,厥赋中中”(《尚书·禹贡》),“在师中,吉”(《易经·师·卦辞》)。中庸所谓的“中”,有中正、中和、不偏不倚义,如中允、适中、折中、



中正等。

关于“庸”字的释义，主要可释为以下三种：用、常、平常。著名的经学家、文字学家许慎在《说文解字》中指出“庸者，用也。”“用”即实践，事实上是要求人们把不偏不倚的合理适度原则与中和之道运用到日常生活和为人处事中。宋代理学家朱熹在《中庸章句》标题下注说“中者，不偏不倚、无过不及之名。庸，平常也。”朱熹释中庸为“不偏不倚，无过不及之名”，认为“庸”是很平常的事情，只有平常的事情才是实践中最能长久的。所谓“中庸之道”，指的是一种不偏不倚、过犹不及的思想观念，提倡不偏不倚、合理适度、无过无不及的处事原则，它的精髓在于“适度”。这种“适度”思想对于解决当今青年的“内卷”“躺平”等思想问题有巨大的价值。

二、“内卷”“躺平”思想概述

当下中国正在经历经济转型发展的关键时期，行业发展空间受限，竞争更加激烈，最终反映到个人层面的是工作和生活上的高度“内卷”。这种情况在大学生群体中表现得尤为突出，在这种非理性、无效率、“被自愿”竞争的社会环境下，伴随而来的是一部分学生群体选择成为“躺平”族，看似无欲无求、失去斗志，实则是对“内卷”的一种无声而有力的反抗。

（一）“内卷”“躺平”的内涵

“内卷”本是一个学术名词，在学术文献中常用作“内卷化”。人类学家亚历山大·亚历山大罗维奇·戈登威泽将一类文化模式达到了某种形态以后，既没有办法稳定下来，也没有办法转变为新的形态，

只能不断地在内部变得更加复杂的现象称为“内卷化”。现在社会流行词“内卷”含义与学术界的概念已经发生偏差，现用“内卷”指同行间竞相付出更多无意义的努力以争夺有限资源，从而导致个体收益努力比下降的现象。所谓“内卷化”，是一种文化形态在一定程度上发展起来以后就陷入停滞，很难再转变成更高层次的一种现象，因而使自己陷入低级的状态，如此反复。简单来说，就是一种消耗精力的死循环，由于焦虑导致的无效率的竞争和不健康的攀比心理，呈现在广大青年群体中的一种非理性的内部竞争或“被自愿”竞争的社会现象。如果用登山来比喻，“内卷”是在山脚下或半山腰不断循环，永远无法登顶。

“躺平”一词是在激烈的社会竞争背景下产生的，青年群体用自己的方式对抗外在环境对个体的规训，指无论对方做什么，其内心都毫无波澜，不会有任何反应或者反抗，表示顺从的心理。“躺平”原本是生理学意义上的身体平躺式休息之意，现在转意为一种心理学范畴，意指以无忧无虑状、不喜不悲状的“佛系”心态面对生存与社会难题，是一种暗含了“丧文化”的颓废心态。选择“躺平”的人们决定放弃靠拼命工作来赚钱，抛弃不断产生焦虑的生活状态，而选择主动降低自身欲望，选择为了活着而活着，以此达成内心对自我的接纳。“内卷”很可怕，但比“内卷”更可怕的是，因为“内卷”而自动放弃奋斗精神和一味无意义的“躺平”。

（二）“内卷”“躺平”思想的现状及危害

“内卷”和“躺平”思想广泛存在于新时代青年群体中，这样的

现状已经严重扭曲新一代青年群体的“三观”，若任由其蔓延，就会严重阻碍社会和国家的发展。

首先，“内卷”是一种过度的、忽略客观规律的不健康的竞争心态，它呈现出来的问题主要是“过”，忽视“事物的发展在折中状态时才是协调的”这一规律，正如中庸思想提到的“过犹不及”。一方面，“内卷”会消磨人的意志、打压人的创新性。“内卷”会让人一直重复做一件事，但是这只有时间的耗费和意志力的磨灭，并没有半点创新，究其根本，只是低水平的复杂。另一方面，“内卷”会让人产生更大的压力，产生焦虑心理，打乱自己的节奏。许多人都是被迫“内卷”，他们其实没有一个明确的目标，职业生涯规划也不清晰，不过是看到别人都在努力，自己不努力就好像会被落在后边。如此“内卷”，不仅会使人感到焦虑和压力，更会白白浪费时间，降低效率。一味地“内卷”使人们忽视了自身的个人修养，忽视了自身的身体健康，打乱了自己的生活节奏，但是并没有获得真正意义上的发展。

其次，从某种意义上来说，“躺平”是“内卷”的一种对立面，它所呈现出来的是“不及”，即否认自身的主观能动性，否认奋斗的意义，选择消极避世、逆来顺受。对青年来说，在人生最该奋斗的时候选择“躺平”，并不是青春该有的模样。“躺平”族消极面对社会挑战、悲观地向命运低头，一切逆来顺受、随遇而安。这样的人生很难有真正的安全感、幸福感和成就感，而且会让年轻人在不断逃避中走向消极的宿命论。这也与中华优秀传统文化倡导的艰苦奋斗精神相悖，非常不利于实现个人的全面发展和社会发展。

“内卷”和“躺平”是一种陀

螺式的死循环，无论是个体，还是某个组织、行业，一旦陷入这种状态，就会如同车入泥潭，难以自拔。“内卷”现象会导致一部分人选择“躺平”，而“躺平”又会加剧“内卷”，从而形成恶性循环，陷入病态，其危害不可小觑。因此，无论是躺平还是内卷，都不应该是常态心理。“内卷”和“躺平”是两种极端，均未达到事物发展的平衡状态，而中庸思想讲究的是矛盾双方的均衡与调和，事物的各部分、各方面都能适度，达到中和的状态，反对走极端，事物整体才能和谐。

中庸指出的“适度”即礼，孔子讲“以礼制中”，就是把礼作为中的规范准则和尺度，强调做人做事应当以礼为标准。那么新时代青年群体如何才能摒弃这两种极端思想，把握好度呢？笔者认为应当从社会主义核心价值观中寻找答案。

三、中庸思想对解决“内卷”“躺平”问题的启示

笔者认为，针对新时代青年的思想问题，应该回到中华优秀传统文化中寻找答案，而新时代社会主义核心价值观正是以中华优秀传统文化为源泉和动力，是对中华优秀传统文化结合新时代发展与社会需求的一种继承和创新。其中，社会主义核心价值观个人层面倡导的“爱国”“敬业”“友善”为解决新时代青年群体的“内卷”“躺平”思想提供了“度”，是中庸思想在解决新时代问题中的创新。

（一）以爱国为“度”，坚定理想信念

青年要做思想上的“明白人”。青年应该把握好爱国这一标准，时时刻刻将民族大义作为己任，努力做一名对国家、对民族有用之人，以爱国为“度”去考量自己应该做

什么，怎么做。青年应自觉树立正确的“三观”，自觉把个人的命运同国家和民族的命运紧紧联系在一起，把个人的理想同社会建设、国家发展紧紧相连；自觉与阻碍社会主义现代化建设的思潮等划清界限，摒弃无意义的“内卷”和消极避世的“躺平”。青年要做行动上的“老实人”。青年要勇于实学实干，既要仰望星空，也要脚踏实地，把理想信念付诸行动。“一种价值观要真正发挥作用，必须融入社会生活，让人们在实践中感知它、领悟它。”，广大青年只有将爱国这一标准落到实处，志存高远、脚踏实地，在社会实践中学真知、悟真谛，增强对社会主义核心价值观的情感认同，进而转化为自己的行为习惯，“内卷”“躺平”等思想才会消失。

（二）以敬业为“度”，至诚尽性

敬业精神告诉青年对待自己的工作和学习的态度应当是热爱、勤勉和克制。“内卷”和“躺平”两种极端思想的产生正是因为部分青年人没有以社会主义核心价值观中的“敬业”为“度”。青年群体因为不热爱自己所做的事情无法乐在其中，因此他们选择了跟风“内卷”或干脆消极“躺平”；青年群体因为盲目奋斗和不克制自己不正当的想法，从而产生了无限内耗内斗而“内卷”和无限放纵自己的欲求而“躺平”的危害性思想。中庸之道的重要原则“至诚尽性”就是强调凭借对天地的理解、对天地的把握，去发挥人能，去尽人之性。笔者认为它内在的含义是在尊重客观规律的基础上充分发挥人的主观能动性。这告诉青年不是去“内卷”，也不是去“躺平”，而是把握好“度”，把握好分寸，以敬业精神为“度”，树立正确的奋斗观，根据自身发展的客观规律自由选择合理的

生活方式，协调矛盾双方，达到中和状态，实现健康发展。

（三）以友善为“度”，修德爱人

当“内卷”逐渐演化为内耗和内斗等恶性竞争，社会秩序必将遭到严重的破坏，具体表现为为了攫取利益，或明争暗斗、钩心斗角，或相互倾轧、拉帮结派，或攻击污蔑、大打出手，等等，极易陷入极端个人主义的陷阱。但是针对“躺平”思想采取事不关己的态度，不负责任地相互埋怨指责，又有陷入享乐主义及消极的宿命论的倾向。因此，广大青年务必时刻警惕“内卷”“躺平”的消极影响。孟子强调“仁者爱人，有礼者敬人。爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”，就是提示人们应当爱人敬人。因此，广大青年务必以修德为立身之本，爱人敬人、与人为善，以友善为“度”正确处理个人与社会、竞争与合作、经济效益与社会效益、贡献与索取等关系，坚决反对极端个人主义和享乐主义等错误人生观，坚持以尊重、包容、助人、负责为主要内容的友爱观。

广大青年只有坚持以上三点，以社会主义核心价值观为引领，切实落实社会主义核心价值观个人层面的要求，时刻铭记以爱国为度、以敬业为度、以友善为度，求得新时代的中庸之道，才能解决思想和行动上的困惑，彻底抛弃“内卷”和“躺平”等危害性思想，进而以新的风貌、新的姿态勇担时代使命，为成为堪当民族复兴大任的时代新人而不懈奋斗。（作者单位系广西师范大学）

参考文献

- [1] 杨伯峻.论语注释[M].北京:中华书局,2006.
- [2] 许慎.说文解字[M].上海:上海古籍出版社,1981.