

# 运用唯物辩证法相关原理浅谈“内卷”

夏丽杰

**摘要:**在当代社会,“内卷”常被学生或上班族用来形容非理性的内部资源竞争和“被迫性竞争”。马克思主义是推动中国社会发展的重要指导思想,为解决我国主要问题提供了普遍的世界观和方法论。面对“内卷”,可运用唯物辩证法相关原理进行分析:尊重客观规律,实事求是,利用正确意识认识世界和改造世界,发挥主观能动性;合理运用矛盾分析法解决问题,做到具体问题具体分析,减少资源浪费与无效率分配造成的“内卷”;持辩证否定态度,与时俱进,树立创新意识,在体制机制上发展创新;在思维与存在的进步中,社会各方面发展相协调中解决“内卷”相关问题。在新时代背景下,用马克思唯物辩证法相关原理看待“内卷”问题,解决人与社会的对立矛盾,促进社会和谐发展,对建设社会主义现代化国家有重要意义。

**关键词:**唯物辩证法;马克思主义;“内卷”

“内卷”,原意是指一种社会或文化模式在发展到一定阶段后停滞不前,或无法转变为更高模式的现象,在如今为不良竞争的代名词,多数指无效“内卷”。当今我国在各方面发展速度较快,同时也会伴随一些不可避免的问题出现。人口众多,宏观与微观资源相对缺乏,供给与需求存在不同步的矛盾,出现了一定的人均资源占有不平衡的局面;生产力不断发展,经济水平提高,人们对心中美好向往愈发强烈;一人“卷”,其他人也不甘落后,于是有“群卷”,随之而来的是“社会卷”……由此引发紧张、浮躁、焦虑氛围的不断加剧。有效或良性“内卷”可以让人们积极上进,努力工作,为了目标而奋斗;促进创新,更新社会资源;等等。但对于一些人来说,“内卷”是他们唯一拥有的“能力”,可以说是“为了内卷而内卷”,这样带来的后果可以说是内部竞争的恶性循环。时代向前发展,思维与时俱进,正确看待“内卷”,把无效“内卷”合理转变为有效“内卷”,是实现社会良性发展的重要举措。

有人片面地将“内卷”看作不良竞争,并未做到具体问题具体分析。例如,通过创新,将落后的文化模式转变为更高模式,对社会的发展起到积极作用,这里所提到的“创新”可视为“内卷”手段,结果是有利的;为了目的而不择手段,损害他人利益来满足自身需求,这种“内卷”显然是不利于人类社会发展的……种种事例都表明,对待“内卷”不能一概而论,要转变思维方式,

合理看待“内卷”。

当今社会飞速发展,人们会对自己有较高的期望或是承受来自他人的期望。为了满足期望,人极有可能陷入“内卷”。站在选择“内卷”和保持当下的岔路口,人能做出何种选择呢?

## 一、自我审视与实事求是

现在的大多数人并不是内心主动萌生出“内卷”的想法,而是被动“内卷”(也称作被迫性“内卷”)。多数人忽略了自身所具备的条件,多数的“内卷”并不一定适合所有人。马克思曾说,对每个人来说,他们在生活中都拥有自己的目标,这种目标通过轻柔而真实的内心声音表达出来,很容易被野心和渴望所迷惑,因此细心体察是必需的,看自己真正适合做什么。一旦冷静地考虑了所有因素,那么就on应该充满热情地去从事所选择的职业。面对“内卷”,要保持良好心态,权衡利弊,审慎思索自己是否应该像他人一样参与“内卷”,自身是否有能力去“卷”,究竟想得到什么,是否符合实际所需,一切以时间、地点、条件为转移。这既是对自己的实际盘问,也是对自己和“内卷”关系的仔细考量。

马克思将“唯物”与“唯心”相结合,提出“主观与客观、理论与实践、具体和历史相统一”的方法论。毛泽东同志所提出的“实事求是”论,是马克思关于实事求是思想及方法论与中国实际相结合的产物。强调“唯

实”，讲求实际，做到主客观相统一。在如今所讲的“内卷”中，人们应该考虑什么是“实际”，这个社会发展真正需要的是什么，这个社会真的需要“内卷”或许多无效的“内卷”吗？一切从实际出发，实事求是，这一重要性在当今时代得以彰显。要把握好人与社会之间的关系，洞察时代所求，结合自身条件，正确发挥主观能动性，科学规划未来，实现有效“内卷”。例如，适合走专业实践道路的学生，就不要蜂拥到学术研究上来；城镇地区产业饱和，可以适时地到乡村地区规划发展……实现个人与他人利益的平衡，把握好个人与社会之间的关系，强调“唯实”。洞察时代所求，结合自身条件，做到主客观相统一，正确发挥主观能动性，实现有效“内卷”。

## 二、资源共享与创新体制

在一定情况和条件下，社会的抽象和实际资源是有限的，比如岗位的数量、工作中的机会与机遇和其他抽象社会资源等，而人类的发展是无限的。在具体的社会生活面前，一切社会现象都是生产力与生产关系的现实反映，社会中的“内卷”现象亦是社会经济关系的一种体现，这是唯物史观的科学原理，更是对“内卷”现象的深度剖析。相对较为稀缺的“高级”的资源或极富有吸引力的生产资料被追捧，人们通常认为通过“内卷”可竞争获得稀有的资源，实现自身利益最大化。资源的创造是一方面，而创造出来的资源是否被合理运用更为重要。

创造出来的资源未被充分利用，“内卷”的盲目性使部分人未注意到已有资源而被迫创造新的资源。实现社会

良好发展，应避免造成浪费甚至是过度浪费，以免加剧“内卷”。在资源开发与创造及运用时，可采取资源共享的方式在一定程度上解决“内卷”。资源共享可作为看待“内卷”的一种合理方式，防止“内卷”导致的“两败俱伤”结果造成的资源浪费。在此情况下，调整资源配置结构显得尤为重要，这与新发展理念中的共享发展理念有关联性。一般所说的共享发展理念旨在解决民生问题，但“内卷”现象已与社会生活息息相关。社会在做“蛋糕”的同时也应考虑如何分好“蛋糕”，如何不浪费“蛋糕”，防止“吃不上蛋糕”造成的“社会混乱”进而引发的“内卷”。资源的共享，实现了有限资源的充分利用和效率的提高，满足了大多数人的需求，同频竞争与发展可保持一个相对较好的人际关系，减少恶性攀比，从而缓解无效“内卷”。这也与马克思所说的“公有制”有相似之处。在社会主义市场经济的大背景下，虽然市场这只“看不见的手”在发挥资源分配的作用（这里的“市场”指的不仅是经济层面上的市场，还包括其他层面上的市场含义），但因其自发性、盲目性等特点对人的心理造成一定程度的冲击，催化“内卷”竞争。社会不断发展，高校毕业生人数不断攀升，就业率和失业率也在同步变化……在变化发展的同时，要采取行动减轻“内卷”问题，从而在解决“内卷”问题上达到量变到质变的飞跃。

作为“五大发展理念”之首，创新注重的是解决发展动力问题，正如党的十九大报告所强调的“创新是引领发展的第一动力”。由此可见，创新发展在国家发展全局中处于核心位置，起着举足轻重的作用。体制机制的



创新是解决“内卷”问题的重要选择之一，解决创新体制固化问题是应对资源问题的有效手段。创新体制包括创新解决与“内卷”问题相关的各个方面。创新体制机制覆盖面广，涵盖经济、政治、文化、社会生活等方面，有一定深度，不能一蹴而就，需要有探索的过程。“内卷”作为一个矛盾体，自身就处于社会的复杂矛盾体之中。在普遍“内卷”中找出特定问题和“内卷”的共性与个性，因为不同阶段“内卷”的表现形式各不相同。在整体中应坚持用矛盾的观点看问题，坚持对“内卷”问题进行具体分析，坚持两点论与重点论的统一。再者，矛盾的主要方面不尽相同，因此更要分清“内卷”的主流与支流问题，厘清每种情况下的供需关系，才能为创新机制体制指明方向。生产力提供“内卷”条件，在社会各个层次领域方面变革创新，通过创新与资源串联，分辨体制系统内部外部联系，化解资源共享与“内卷”难题，创新资源提供方式；通过创新理论机制加之具体的实践操作，可使“内卷”问题被缩小或是被解决，更好地谋求方法创新，有效解决与“内卷”相关的问题。

### 三、良好氛围与正确引导

“内卷”行为的出现可以理解为人对社会运行和社会转型作出的回应。文化环境对人的影响是潜移默化的，有效解决“内卷”问题可从社会氛围入手。就社会的发展而言，生活在社会中的无数个体也在无形中参与和建构着社会的“内卷”，社会的各种氛围环境是人的活动影响的结果，因而当人们思考社会现实困境时，也可以从微观的个体层面出发，探寻适用于个体自身的“内卷化”应对之策。环境作为客观因素是人们“内卷”的推动力，合理有序的社会秩序和健康的社会风气能够传导积极的价值观，整体把握与关切“内卷”人群的多样化需求，从而可减少盲目“内卷”。良好氛围的形成离不开社会各方面的参与。作为“内卷”的主体——人，应转变思维，加强正确思想建设，尊重规律，发挥主观能动性，运用正确的意识指导“内卷”问题的解决。新时代背景下，青年一代是“内卷大队”中的重要成员，同时也是推动社会未来发展的主力军。新时代的中国青年要自觉抵制不当“内卷”和过度“躺平”的人生哲学，将个人奋斗融入中华民族伟大复兴的历史潮流中，促进个人奋斗、国家发展、民族复兴的有机统一，增强做中国人的志气、骨气、底气；社会应及时制止“唯分数论”“第一学历”等思想蔓延，鼓励与引导有效“内卷”，发挥个人能力或潜能以促进社会良性发展；利用“稳中求进”“稳中有进”的绝对运动和相对静止状态，在“内卷”中找到一种平衡，实现个人进步；各企业、高校等组织倡导正当

竞争关系，合理分配名额与岗位等资源，传播正确声音，反对相互拉踩等行为。利用“内卷”的积极方面进行科技创新、思维创新，提升社会整体创造力，缓解社会不良“内卷”。人与社会更应持批判态度，打破固定“内卷”观念，正确发挥“内卷”的积极作用，促进客观世界发展。

当然，在倡导反对“内卷”时，也应注意防止“躺平”的放大化。“躺平”与“内卷”作为矛盾体相互影响、相互转化，是“亚文化”的典型代表。哲学家李泽厚曾认为，人类一切认识的主体心理结构建立于漫长的使用、创造工具以及相关的实践活动中，然后转化为语言、符号和文化的信息体系，最终内化、凝聚和积淀为人的心理结构。大众的主体认知反映和代表了人们对社会生活的感性认知。对待“内卷”和“躺平”，不能只是批评或赞扬，要增加对“内卷”人群和“躺平”人群的社会关怀，了解其真正所需，具体问题具体分析，从整体和宏观、部分和微观的角度对社会层面进行结构性调整，避免其成为社会发展的顽疾。

就目前社会发展趋势而言，“内卷”或成为一个永恒的存在。“内卷”是大众对社会节奏快的宣泄表现，反映了当下生活环境对人提出的新要求，以及检验人是否能正确应对社会出的难题。合理把握和利用“内卷”，将它作为促进社会积极发展的引擎是追求的目标。恩格斯深刻指出：“马克思的整个世界观不是教义，而是方法。它提供的不是现成的教条，而是进一步研究的出发点和供这种研究使用的方法。”马克思主义哲学在中国成为“终极奥义”，在二十一世纪的中国焕发出新的生机与活力。一切从实际出发，尊重客观规律，实事求是地对待“内卷”问题，发挥主观能动性，做到主客相符、理论与实践相结合、具体与历史相统一，是正确解决“内卷”问题的基本方法论。合理布置与划分有效资源，解决人与“内卷”的矛盾，重视人格化发展，满足大众群体需求，能够成为应对当下问题的行动力，激活内生动力，推动社会水平高质量发展。（作者单位系长江大学马克思主义学院）

#### 参考文献

- [1] 戴维·麦克莱伦. 马克思传[M]. 王珍, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2004.
- [2] 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)