

异化与逃避： 马克思异化劳动理论视角下的当代青年“躺平”现象

王婷婷

(北京联合大学马克思主义学院, 北京, 100101)

摘要：“躺平”现象已成为当代青年面临着诸多极为棘手的现实压力下或短暂或长期的一种被动性选择。“躺平”现象主要根源于经济转型与竞争压力、社会资源分配不均、社会阶层固化以及消费主义思想的影响。按照马克思的异化理论，“躺平”现象出现的原因，归根结底是由于异化劳动的存在，即在资本主义私有制语境下的异化劳动是“躺平”现象的根本原因。在当今社会，由于资本的纵深延拓，劳动的异化仍然存在，其导致的工作场域竞争压力巨大成为当代青年面临劳动困境选择“躺平”的重要原因。因此，国家、社会及个体应从多维度协同发力，为“躺平”这一过渡性现象提供有效的纾解途径。

关键词：躺平；异化劳动理论；劳动困境

中图分类号： AB **文献标识码：** A

“躺平”已成为当下社会颇为流行的热词。其内涵可理解为部分青年试图以降低自身生存欲望与生活品质的方式，来抵御社会内卷所带来的压力，在心态上呈现出一种顺从且波澜不惊的处世态度，而在行为表象上则体现为诸如放弃工作、减少消费、不考虑购房置业、回避婚姻以及拒绝生育等倾向^[1]。

“躺平”现象的滋生有着深刻的经济与社会根源。一方面，在国家宏观发展战略布局层面，当前我国正处于转型发展的关键历史节点，随着经济增长速度的换挡与产业结构的深度优化调整，众多行业的发展空间受到不同程度的限制，市场竞争愈发激烈，内卷化现象愈发突出；另一方面，从底层民众尤其是在大城市打拼的年轻群体的现实生活层面来看，他们面临着诸如购房、就业等诸多极为棘手的现实压力，由此衍生出的强烈无奈感充分彰显出年轻群体在理想与残酷现实之间巨大落差中所产生的生存焦虑情绪，他们在面对未来奋斗前景时感到希望渺茫，最终不得不以“躺平”这种姿态来寻求自我解脱与情绪宣泄，这也使其成为他们在当下困境中或短暂或长期的一种被动性选择。

一、“躺平”的内涵与表现

“躺平”一词在当代语境中，主要代表着一种对传统高强度、高压、过度竞争式生活与劳动模式的消极回应与态度转变。它并非简单的懒惰或无所事事，而是在面对社会压力、资源分配不均衡、职业发展瓶颈等诸多困境时，个体所产生的一种心理和行为倾向。“躺平”主要表现为：

一是降低欲望与追求。躺平者不再执着于追求社会普遍认可的高成就、高财富积累、高社会地位等目标。他们有意地调整自己的人生期望，将物质和精神需求降至一个相对较低且易于满足的水平，更注重内心的平静与自我感受，而非外在的功名利禄。例如，不再将拥有大房子、豪华汽车或频繁晋升作为生活的必需，而是满足于基本的居住条件、日常的衣食

住行以及适度的休闲娱乐。

二是减少竞争参与度。在社会竞争的舞台上，躺平者选择主动退居二线或边缘地带。他们不再像以往那样全身心地投入到激烈的学业竞争、职场竞争或社会资源争夺中。这意味着他们可能放弃一些需要付出巨大努力和牺牲个人时间、精力才能获取的机会，例如放弃报考热门但竞争极其激烈的职业资格证书，或者不再为了争取公司内部有限的晋升名额而加班加点、过度劳累。他们认为这种过度竞争不仅消耗了自身大量的生命能量，而且在最终结果上可能也无法带来与之相称的回报与满足感。

三是追求生活与工作的平衡。躺平并非完全放弃工作或劳动，而是试图重新定义工作生活中的角色与地位。他们倡导一种相对轻松、灵活、不以牺牲生活质量为代价的工作方式。比如，更倾向于选择工作时间相对固定、工作压力较小、有更多闲暇时间可以支配的职业或工作岗位。即使在现有的工作环境中，如果面临过度加班或不合理的工作安排，他们也会通过各种方式表达抵制或进行自我调整，以确保自己有足够的时间和精力去发展个人兴趣爱好或仅仅是进行休息和放松。这种对生活与工作平衡的追求，反映了躺平者对个体全面发展和身心健康的重视，不再愿意将全部人生价值都寄托于单一的工作成就之上。

二、“躺平”产生的社会根源

（一）经济转型与竞争压力

当前我国处于经济转型发展的关键时期，经济增长换挡降速，产业结构深度调整。众多行业发展空间受限，市场竞争愈发激烈，呈现出严重的内卷化态势。在这种环境下，劳动者面临巨大的职业压力与不确定性。一方面，就业岗位竞争激烈，求职者需要不断提升学历、技能和工作经验，投入大量时间和精力，甚至进行过度竞争，才能在有限的就业机会中脱颖而出。例如，一些热门行业的招聘岗位常常吸引数以百计的求职者，他们需要经历多轮笔试、面试以及长时间的实习考核。另一方面，已就业者为了保住工作、获得晋升或应对绩效考核，不得不加班加点、承担高强度的工作任务，导致工作与生活严重失衡，使人们逐渐对这种疲惫不堪的劳动状态产生抵触情绪，进而成为躺平现象滋生的温床。

（二）社会资源分配不均

所谓社会分配，指的是借助公权力对人们通过分工合作而产生的社会益品以及须共同承担的社会责任进行分配^[2]。在全球经济一体化的时代背景下，市场经济体系的优势得以充分彰显，极大地促进了经济发展的蓬勃活力，并催生了丰富的物质财富。然而，随着资本的广泛流通，在共享由全体劳动者共同创造的社会财富的过程中，逐渐显现出了两极分化的趋势，产品及资源日益显著地向少数群体集中，社会资源在不同地区、行业和群体之间的分配存在明显差异。大城市集中了丰富的教育、医疗、就业等优质资源，吸引大量年轻人涌入。然而，这些城市的生活成本，尤其是住房成本居高不下。对于许多在大城市打拼的年轻人来说，购房成为遥不可及的梦想。他们即使努力工作，也难以在短期内积累足够的财富来购置房产，只能长期处于租房状态，缺乏稳定的居住环境和归属感。与此同时，一些行业如金融、互联网等，凭借其较高的利润和市场地位，能够提供丰厚的薪酬待遇和良好的职业发展机会；而

一些传统行业或基础服务行业，从业者收入相对较低，工作条件较为艰苦，发展空间有限。这种资源分配的不均衡，使得部分年轻人感到无论如何努力都难以改变自身的处境，从而容易产生躺平的想法，以消极的态度来应对这种社会现实。

（三）社会阶层固化

随着社会发展，阶层流动逐渐面临更多阻碍，呈现出一定程度的固化趋势。出身背景、家庭财富和社会关系等因素在个人发展过程中发挥着越来越重要的作用。阶层固化在某些程度上反映了能者多劳、劳者多得的社会发展规律，但也加剧了社会阶层间的不平等^[1]。那些来自富裕家庭或具有良好社会资源背景的人，往往能够更容易地获得优质教育、创业资金、人脉支持等，从而在职业发展和社会竞争中占据优势地位。相反，普通家庭出身的年轻人，尽管自身努力奋斗，但在面对高昂的教育成本、有限的上升通道和激烈的竞争时，常常感到力不从心。他们可能会发现，即使付出了巨大努力，也难以突破阶层壁垒，实现向上流动。这种阶层固化现象让部分年轻人看不到通过努力改变命运的希望，从而选择躺平，放弃积极进取的人生态度。

（四）消费文化的影响

消费主义是消费异化在消费社会里表现出来的消费文化体系^[3]。“商品拜物教”实际上是异化的一种表现形式，“商品拜物教”所表现的消费文化，标志着消费者自我发展、自我评判能力的萎缩，“显示个体经验、行动、项目的杂乱无章”^[4]。广告、媒体和社交网络等不断向人们灌输各种消费观念和生活方式，刺激人们的消费欲望。人们被引导相信，只有拥有更多的物质财富、更高档的消费品和更奢华的生活体验，才能获得幸福和社会认可。在这种观念的影响下，年轻人面临着巨大的消费压力，为了追求物质享受，他们不得不努力工作赚取更多收入。以物与物的商品交换关系代替了人与人的劳动交换关系，以物质关系掩盖了人与人的社会关系。然而，这种物质追求往往是永无止境的，并且很多时候超出了他们的实际经济能力。当他们发现无论如何努力都难以满足不断膨胀的消费欲望时，就可能陷入焦虑和迷茫之中。在长期的压力和迷茫下，一些年轻人选择躺平，试图摆脱这种被物质和消费所束缚的生活状态，回归简单、低欲望的生活方式，以寻求内心的平静与安宁。

三、“躺平”现象中所体现的劳动异化

（一）人与自己的劳动产品相异化

在异化劳动语境下，劳动者创造的劳动产品不仅不属于自己，反而成为与自己相对立的力量，支配和控制着劳动者。“按照国民经济学规律，工人在他的对象中的异化表现在：工人生产得越多，他能够消费的越少；他创造的价值越多，他自己越没有价值、越低贱；工人的产品越完美，工人自己越畸形……劳动越有力量，工人越无力……”^[5]这种异化现象在当代社会中仍然存在，表现为劳动者辛勤工作却难以获得与自己劳动成果相对应的回报。按照人的类本质，劳动就是人的有意识的自由自觉的活动，人借助于劳动工具和劳动资料对外部世界进行改造，把自己的劳动现实化、对象化为劳动产品。既然人的类本质的现实化、对象化是劳动产品的具体表现，也就是说，劳动产品是劳动者根据自己的意志和蓝图从而发挥

自己的体力与智力,把劳动对象进行加工与形塑,使之成为符合自己意志和蓝图的劳动产品,那么这些劳动产品就理应归属于劳动者^[6]。但是,这些劳动产品不仅不属于劳动者,反而成为一种在他之外的东西,“劳动为富人生产了奇迹般的东西,但是为工人生产了赤贫。劳动创造了宫殿,但是给工人创造了贫民窟。劳动创造了美,但是使工人变成畸形。劳动用机器代替了手工劳动,但是使一部分工人回到野蛮的劳动,并使另一部分工人变成机器。劳动生产了智慧,但是给工人生产了愚钝和痴呆。”^[5]

商品的庞大堆积必然导致消费的异化,而异化消费的内在矛盾又是当代青年躺平的重要动因。当青年消费群体处于“无法购买超出购买能力的消费品而又要面对广告媒体疯狂宣传”的时候,“躺平”现象便逐步凸显出来,即“低欲望”青年群体的出现^[7]。高昂的消费成本使青年群体面临购房、婚恋和生育等难以化解的生存问题,当高消费生活与有限的工作收入发生矛盾时,部分青年就会陷入意志消沉和理想迷茫的泥淖,进而选择躺平。

（二）人与自己的劳动活动相异化

人同自己的生命活动相异化,表现为劳动变成了一种外在的、强制性的活动,劳动者在劳动中无法体验到自我实现和创造的愉悦。作为人的类本质的劳动活动本来是人的有意识的自由自觉的活动,是人的本质力量的表现,但在异化劳动语境下,劳动对工人来说变成了一种外在的东西,不属于他的本质。他在自己的劳动中不是肯定自己,而是否定自己,不是感到幸福,而是感到不幸,不是自由地发挥自己的体力和智力,而是使自己的肉体受折磨、精神遭摧残^[5]。工人并非出于自身意愿而去劳动,而是处于被迫的劳动,劳动不再是一种需要,而变成了一种强制性的活动,一旦肉体及精神的压迫条件得以消解,“人们就会像逃避瘟疫那样逃避劳动”^[5]。工人的劳动活动不属于自己,并且在这种异化的劳动中工人丧失了自身。这种异化现象在当代社会中同样存在,表现为劳动者对工作的热情和创造力被压抑,只是机械地完成任务。

“躺平”现象在某种程度上反映了劳动者对异化劳动的消极抵抗。对于一些年轻人来说,既然通过劳动无法实现自己的能力和价值,他们选择避免劳动,采取一种消极的态度。面对巨大的工作和竞争压力,一些年轻人选择放弃过度竞争和追求物质成功的生活方式,转而采取一种低欲望、低消费的生活态度。他们开始反思社会的价值观,质疑那些被普遍接受的成功标准是否真的值得追求。在他们看来,与其在无休止的劳动和竞争中迷失自我,不如寻找一种更符合内心需求的生活方式。这种选择可能被外界视为逃避或放弃,但对于他们而言,这是一次对自我价值和生活意义的重新定义。

（三）人与自己的类本质相异化

人的类本质在于能够进行自由自觉的生产劳动,通过实践创造对象世界,改造无机界。“动物不把自己同自己的生命活动区别开来。”而人作为一种类存在物,具有有意识的生命活动,有意识的生命活动将人同动物的生命活动直接区别开来。通过实践创造对象世界,改造无机界,进行全面的生产,这种生产就是人能动的类生活,而劳动的对象就是人的类生活的对象化。但在资本主义社会中,劳动变成了一种维持肉体生存的手段,人的类本质被异化。

劳动从体现人的本质力量的活动被贬低成只为维持肉体生存的手段,人与人之间的关系被物与物之间的关系所取代。异化劳动把类生活变成维持个人生活的手段,使人失去了与动物的区别,即失去了有意识的生命活动。这样一来,异化劳动造成如下结果:人的类本质——无论是自然界,还是人的精神的、类的能力——变成人的异己的本质,变成维持他的个人生存的手段。异化劳动使人自己的身体,以及在他之外的自然界,他的精神本质,他的人的本质同人相异化。

在青年奋力向前发展的过程中,由于现实社会“压迫”力量的持续覆盖,青年群体中的劣势者便产生“逃避心理”,并主动离弃或撤出竞争“圈子”,表征出“对现实社会的低欲望状态,进而陷入‘躺平’状态”^[8]。躺平现象反映了当代青年对自由自觉劳动的向往和对异化劳动的厌倦。他们渴望摆脱被工作束缚的状态,追求更加自由、自主的生活方式。

(四) 人与人相异化

人同自己的劳动产品、自己的生命活动、自己的类本质相异化必然导致人同人相异化。马克思认为,“人对自身的任何关系,只有通过人对他人的关系才能得到实现和表现。”如果劳动产品不属于工人并且作为一种异己的力量同工人相对立,“那么这只能是由于产品属于工人之外的另一个人。如果工人的活动对他本身来说是一种痛苦,那么这种活动就必然给另一个人带来享受和生活乐趣。”工人的劳动产品和活动属于另一个有别于自身的存在物,这个存在物不是神也不是自然界,恰恰就是工人通过异化的、外化的劳动所生产出来的资本家。人与人相异化说明,当人同自身相对立,他必然同他人相对立。由于私有制的存在,劳动者之间以及劳动者与资本家之间的关系变得异化,人与人之间的关系变得冷酷无情,只剩下赤裸裸的利害关系和现金交易。

“躺平”现象作为当代青年的一种生活态度和价值观,也在一定程度上反映了人与人之间的异化。在竞争激烈的市场环境中,青年面临着巨大的压力和不确定性,他们感到无法掌控自己的命运,也无法与他人建立真正的联系和信任。因此,部分青年选择了“躺平”的生活方式,即对人际关系和社会交往产生厌倦和逃避的情绪,他们不再追求传统的成功和成就,而是选择了一种更为消极和被动的态度来面对生活。这种态度虽然在一定程度上反映了他们对现实的不满和无奈,但也加剧了人与人之间的疏离和隔阂。

四、结语

在资本主义生产方式下,劳动被剥夺了其创造性和自我实现的属性,变成了一种单调、重复、机械的活动。工人的劳动不再是为了实现自我,而是为了资本的积累和增值。这种异化劳动导致了人同自己的劳动产品、自己的生命活动、自己的类本质和人与人之间的关系的异化。工人在生产过程中失去了对劳动的控制,劳动产品变成了与工人对立的异己力量。人与人之间的关系也被物化,变成了商品交换的关系,人的类本质被进一步削弱。

躺平现象是当代青年对这种异化劳动的直接反应。在现代社会,随着工作压力的增大和生活节奏的加快,许多青年感到疲惫和无力。他们对那种被工作束缚、失去自由和创造性的劳动生活感到厌倦,渴望摆脱这种状态,追求更加自由、自主的生活方式。躺平现象反映了

青年群体对自由自觉劳动的向往，对异化劳动的反抗。

面对躺平现象，社会和政府应该采取积极的措施来应对。首先，需要改善劳动环境，提高劳动的质量和尊严，让劳动成为实现个人价值和自我发展的途径。其次，应该推动教育改革，培养青年的创新精神和批判性思维，使他们能够适应快速变化的社会和经济环境。此外，还需要加强社会福利制度，减轻青年的生活压力，为他们提供更多的发展机会和选择。

总之，躺平现象是当代青年对异化劳动的反思和反抗，它揭示了资本主义社会中劳动异化的问题，也反映了青年群体对自由自觉劳动的向往和对个人价值的追求。个体的自由解放与全面发展是马克思主义的出发点和精髓，通过深入分析躺平现象，我们可以更好地理解当代青年的心理和社会需求，从而采取有效的措施来改善劳动环境，促进青年的全面发展。

参考文献

- [1] 胡静. “躺平”现象：现实困境、异化逻辑及纾解路径[J]. 湖北行政学院学报, 2021, (05):49-54.
- [2] 李石. 分配正义的多元方案[J]. 中国人民大学学报, 2021, (2).
- [3] 石元波. 当代中国消费文化的现实困惑与超越[D]. 哈尔滨师范大学, 2017.
- [4] 蒋建国. 马克思主义消费文化理论及其当代意蕴[J]. 马克思主义研究, 2007, (03):31-36.
- [5] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 北京:人民出版社, 2018.
- [6] 陶廷昌. 当代青年“躺平”现象的马克思异化劳动理论透视[J]. 山东工会论坛, 2024, 30(01):1-10.
- [7] 相雅芳. 祛魅与重构：“躺平文化”的社会根源及文化反思[J]. 新疆社会科学, 2021, (05):146-152+164.
- [8] 卜建华, 吕慧子. “躺平”群体产生的现实因素及破解策略[J]. 学校党建与思想教育, 2022, (10):29-32.

Alienation and Escape: The Phenomenon of Contemporary Youth "Lying Flat" from the Perspective of Marx's Theory of Alienated Labor

Wang Tingting

(Beijing Union University, Beijing, 100101)

Abstract: The phenomenon of "lying flat" has become a passive choice, whether temporary or prolonged, for contemporary youth facing numerous highly challenging real-world pressures. The "lying flat" phenomenon primarily stems from economic transformation and competitive pressures, uneven distribution of social resources, the solidification of social hierarchies, and the influence of consumerist ideologies. According to Marx's theory of alienation, the root cause of the "lying flat" phenomenon lies in the existence of alienated labor—specifically, alienated labor under the context of capitalist private ownership is the fundamental reason for the emergence of "lying flat." In today's society, due to the extensive expansion of capital, the alienation of labor persists, and the immense competitive pressure it generates in the workplace has become a significant reason why contemporary youth, confronted with labor dilemmas, choose to "lie flat." Therefore, the state, society, and individuals should collaborate across multiple dimensions to provide effective solutions for this transitional phenomenon of "lying flat."

Keywords: Lie flat; Alienation of labor theory; Labor dilemma