

越拼越累? 不是你“不够努力”,是陷入了“内卷”

不知道从什么时候起,我们仿佛被推进了一个无声的赛道。“鸡娃”“学区房”“996”“上岸”……一个个看似励志、实则充满压力的词汇,正织成一张巨大的网,笼罩着教育、职场乃至生活的方方面面。为了“不输在起跑线上”,家长带着孩子奔波于各类兴趣班;职场人不断自我鞭策,在“996”之后依然时刻待命;就连买房、婚恋、社交,也充满无处不在的比较与焦虑。我们拼尽全力,却似乎只换来越来越深的疲惫——这,就是“内卷”。

什么是“内卷”

“内卷”(Involution)一词最初来自人类学家克利福德·格尔茨(Clifford Geertz)对印尼农业社会的观察:土地有限、技术停滞,农民投入再多劳动,产出也难以提升,甚至出现单位效益下降。后来,这个词被用来形容一种“没有发展的过度竞争”:每个人都在拼命努力,但整体却没有质的突破。蛋糕没有变大,大家却越来越累,每个人都像被迫踩上了转速越来越快的跑步机。谁都不敢停下来,因为只要慢一步,就可能立刻被甩出队伍。

我们为何陷入“卷”

一方面,经济增速放缓、高校毕业生破千万,让“稀缺心态”愈发明显。机会似乎越来越少,人们更害怕落后,更害怕被时代抛下。另一方面,社会对“成功”的定义

却越来越单一:要么升职加薪、要么大厂名校、要么财富自由。仿佛只有站在高处的人才被认可。

“失败”被悄悄污名化,“平凡”甚至成了一种“不够努力”的代名词。在社交媒体时代,这种压力被进一步放大:别人光鲜亮丽的瞬间被浓缩成动态,而我们却用自己真实而普通的生活去比较,于是焦虑层层堆叠。许多人心里明白自己累了,但又不敢停,因为“停下”在这个时代仿佛意味着落后。这种不断被推着向前的无力感,就是当下许多人真实的状态。

如何走出内卷,找回生活的质感

首先,接受平凡,但不等于放弃精彩。大多数人终其一生都普通,但普通不代表没有意义。认真做好一份喜欢的工作,爱一个让你心安的人,隔三岔五约上三五好友



喝茶、运动、做饭,种一株花、晒一下午阳光……在这些真实并能被触摸到的日常里,人可以重新感受到生活的温度。

其次,重新定义“成功”,不必被单一剧本束缚。有人适合学术,有人擅长手艺,有人喜欢深耕乡村,有人乐于经营小家庭。多样的生命形态,才共同构成社会的丰盛。你不需要成为“最好的那一个”,只需要把自己的那份独特活得踏实、有光。那些“高材生回乡办农场”“年轻人从城市回到山村带动乡亲致富”的故事,就是另一种值得被看见的成功。

第三,享受过程,而不是只盯着结果。努力本身就能带来满足感与成长。培养一项核心技能,同时

保留几分别样的小爱好——读诗、画画、跑步、做义工……在投入的过程中,人更容易体验到心流。像韩红,多年坚持公益,在专业之外赋予了生活另一个维度,让生命更有力量。

同时,主动“断电”,保护注意力。在信息爆炸的时代,适当“离线”是一种自我保护。每天腾出一段不刷手机的时间,泡杯茶,听听风声,把心收回来。真实生活不在手机里,而在你能用双手触及的世界。

最后,回到当下,练习“正念”生活。吃饭时就吃饭,走路时就走路,让自己专注于当下。深呼吸、瑜伽、散步、写字、倾诉……都是让心慢下来、回归平静的方式。

说到底,走出内卷,不是“躺平”,也不是继续用力“硬卷”,而是找到适合自己的节奏:该努力时努力,该休息时休息;向往诗和远方,也不忽略眼前微小的光亮。愿你在纷扰世界中,也能保持“饥来吃饭,倦来眠”的简单与从容。

中南大学湘雅二医院精神病学科
副主任医师 吴国伟
精神病学科主管护师 刘进
医师 何玉琼

欢迎订阅2026年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》

