

# 45度青年：现实表征、成因分析和引导路径

刘欣畅

徐州工程学院

DOI:10.12238/mef.v7i6.8315

**[摘要]** 本文深入探讨了“45度青年”这一网络热词所反映的青年群体现象,分析了其现实表征、成因及引导路径。“45度青年”现象源自青年在“内卷”与“躺平”之间的纠结与徘徊,既不甘平庸又难以承受竞争压力,在行动上呈现间歇性停滞和摇摆不定等特点。其形成原因包括现代性压力与不确定性、网络媒介助推及个人认知错位等。教育工作者应给与青年群体更多关心和理解,化解他们的负面情绪,强化奋斗精神与本领、发挥网络媒介正面作用,引导青年积极面对挑战,实现个人价值与社会发展的和谐统一。

**[关键词]** 45度青年; 青年价值观; 奋斗精神; 内卷; 躺平

**中图分类号:** G40 **文献标识码:** A

## 45-Degree Youth: Realistic Manifestations, Cause Analysis, and Guidance Paths

Xinchang Liu

Xuzhou University of Technology

**[Abstract]** This paper delves into the phenomenon of the "45-Degree Youth," a buzzword that reflects a particular youth group, examining its realistic manifestations, causes, and guidance paths. The "45-Degree Youth" phenomenon stems from the youth's ambivalence and hesitation between "involution" and "lying flat," where they are unwilling to settle for mediocrity yet struggle to bear the pressure of competition, exhibiting intermittent stagnation and indecisiveness in their actions. The contributing factors encompass modern stress and uncertainty, the facilitation of online media, and personal cognitive dislocations. Educators should provide more care and understanding to this youth group, dissipate their negative emotions, strengthen their spirit of struggle and capabilities, leverage the positive effects of online media, and guide them to actively confront challenges, thereby achieving harmony between personal value realization and social development.

**[Key words]** 45-Degree Youth; youth values; spirit of struggle; involution; lying flat

2020年,边骑车边看电脑的清华大学学生视频在网络上走红,“内卷”“卷王”等词语流行开来,常被青年用来指盲目的、非理性、激烈的内部竞争。2021年,一篇名为《躺平即是正义》的文章在网络上出圈,“躺平”“佛系”“摆烂”等词语被青年广泛使用。在网络流行语迭代如此迅速的当下,时至今日,“内卷”和“躺平”这一对热词,不但没有随着时间的流逝而逐渐消弭,反而热度不减,持续发酵,被年轻人做成表情包、作为口头禅,用以表达自身各方面的生活状态,也一定程度上表达了青年群体的价值判断和心理活动。

2022年5月,半月谈发表文章《45°人生:开启另一种可能》。“45度青年”成为继“内卷”和“躺平”后,描述新时代青年新样态的网络热词。“卷又卷不动,躺又躺不平”形象描述了“45度青年”纠结徘徊、摇摆不定的境遇和状态。既不甘平庸,希望

能90度向上攀登,又难以承受竞争压力,在行动上间歇性0度停滞,消极逃避。国家领导人指出:明天的中国,希望寄予青年。青年兴则国家兴,中国发展要靠广大青年挺膺担当。准确揭示“45度青年”的现实表征,深入剖析这一现象出现的成因,有利于提出更有针对性的育人建议,帮助青年明晰发展方向,培育奋斗精神,为实现中华民族伟大复兴贡献青春力量。

### 1 45度青年的现实表征

#### 1.1 发展欲望与消极心理的矛盾与和解

欲望是人的本能的释放形式。欲望构成了人类行为最内在与最基本的要素,也是人类生存和发展的动力。对青年而言,“内卷”呈现的是青年的高欲望需求,表现了当代青年追求进步、渴望成功的强烈诉求,“躺平”则呈现出青年的低欲望需求,表现为安于现状、悲观颓废的心理状态。而“45度青年”展现出的

是一种“中欲望”状态。一方面,不追求更高的物质水平,不设定更高的奋斗目标,不对自己提更高的要求,凡事以“差不多”“基本够”为标尺;另一方面,为了“差不多”满足要求,也得认清现实,适度“卷起来”,不能直接“躺下去”,在“适度卷”和“适当躺”之间寻找平衡。呈现出青年的“取中求同”“卷躺相适”的发展定位,反映其基于现实压力和内在需要冲突调适后的应景选择。

### 1.2 主流价值观与圈层文化的摇摆与折中

“人贵有志”“志比精金”“弃燕雀之小志,慕鸿鹄而高翔”。我国传统文化强调人应该有远大的志向。受浓厚的传统文化熏陶的同时,青年在成长过程中,也从小被灌输“不要输在起跑线”上,“知识改变命运”等观念。社会主义核心价值观倡导奋斗精神,鼓励青年有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗,以“长江后浪推前浪”的昂扬姿态接过实现中国梦的接力棒。受上述主流价值观影响,青年内心多少怀着奋斗改变人生、美好生活靠双手创造的美好愿望,撸起袖子打算大干一场,在面对困难和挑战时勇往直前,尽情释放自己的青春激情。然而,网络直播、游戏社区、短视频中频频出现的“躺平”“摆烂”等话语以碎片化的方式时时影响着青年。中国的“佛系”青年、英国的“尼特族”、日本的“蛭居族”等亚文化群体在网络上活跃,刚步入社会的青年群体正面对着动荡而陌生的新环境,极易迷失在这些与自己有着相同悲观、逃避、迷茫情绪的圈层文化里,从而在奋斗与停滞之间摇摆不定。

### 1.3 励志前进与行动惰化的博弈与交替

青年处于向成年过渡这一人生的新阶段,在与外部世界的碰撞与冲击中,青年一方面对未来满怀憧憬与期待,另一方面也不得不独自面对残酷的竞争和现实的挑战。成年以前,不少家庭把学习当作孩子的主要任务,作为学生只需要好好读书,其他事情一律无需插手,父母全面做好“后勤保障”,导致青年成年后自我认知能力、自我管理能力和受挫能力等都较弱。进入社会后,难题需要自己处理,解决方法需要自己探索,青年往往感到无所适从,陷入精神内耗。一方面,善于设定详细的奋斗目标,立志提升自我,另一方面行动上拖延摆烂,并为了取得心理上的平衡,自嘲“躺平”。若看到周围人各自有了努力方向,就会感到焦虑,产生无力感,害怕成为“异类”。如大学生纷纷投入考编大军,一方面是家长的鼓动,另一方面,大学生看到周围人都在考编,如果自己不考,不仅脱离了“大队伍”,还会被认为“不务正业”。为避免被谴责盲目加入,过了一段时间感到太难就放弃,青年通过这种间歇性的努力来缓解焦虑,在0度和90度的行动交替中维持探索成长的平衡。

## 2 “45度青年”现象出现的成因分析

### 2.1 现代性压力与不确定性的挑战

党的十九大报告指出:我国社会的主要矛盾已经转变为人民日益增长的美好生活需要同不平衡不充分的发展之间的矛盾。直至党的二十大的召开,发展不平衡不充分问题仍然突出。人民强烈期盼多元化的美好生活,但发展的道路从来不是一帆

风顺的。国家向来是在解决一个又一个复杂问题的过程中艰难前进的。当代青年出生于和平年代,成长的过程伴随着祖国的高速发展,从而对和平、稳定、发展、繁荣习以为常,认为生活本应如此。当他们进入社会竞争的赛道,面对现代化的机遇与挑战的洪流,还未反应过来就被时代步伐裹挟着加速前进,不断加重学习任务,加强工作强度,面对被迫陷入的内卷往往感到无所适从,从而催生出焦虑,尤其在当前“百年未有之大变局”背景下,国际形势波谲云诡,世界经济增速放缓,不确定性成为全球主流,青年在加速变化的社会中看不清方向,于是有人在内卷中陷入倦怠,有人在迷茫中选择“躺平”,在“卷”和“躺”的摇摆间,“45度青年”现象便产生了。

### 2.2 网络媒介的助推

互联网不仅突破了传统媒介时间与空间的限制,具有较强的开放性和实效性,也赋予了公众发声的平台,具有极强的平等性和包容性。当代青年是网络“原住民”,2024年3月22日,中国互联网络信息中心(CNNIC)在京发布第53次《中国互联网络发展状况统计报告》。该报告显示,截至2023年12月,我国网民规模达10.92亿人,较2022年12月新增网民2480万人,互联网普及率达77.5%。青年群体习惯于在网络上发言,带着尚未完全成熟的价值观在网络上交流不同的思想,同时,热搜引发的讨论也吸引着年轻人,各类文化思潮在潜移默化中渗透在青年的思想观念和行为习惯中。“内卷”“躺平”等网络话语热度持续居高不下,“每年都是最难就业年”“千人竞争一个编制岗位”“35岁门槛”等话题频频登上热搜,海量信息以网络为媒介放大影响青年,使原本就迷茫无措的青年更加摇摆不定。

### 2.3 个人的认知错位

青年迈入社会,首先需要准确定位自己的社会角色。即“我是谁,我要干什么”是青年迈入社会首先需要解决的基本问题。这需要对社会和自我都有清晰的认知。认知错位必然导致偏差行为的产生。一方面,在认知上要面对理想自我和现实自我间的差距。他们在成长过程中,受到家庭、社会及媒体较高的关注和期待,学校和家庭也一直给青年悉心照顾和保护,当他们进入社会时,面临着眼花缭乱的诱惑和风险,一时间难以独立判断哪条路是适合自己的,青年徘徊在个人兴趣和经济效益、个人价值和社会期望间反复进行选择 and 协调,对如何界定自己的社会角色感到迷茫,难以实现自我奋斗与社会发展的辩证统一,从而出现奋斗无力感,选择“45度减速”进行抵御。另一方面,青年还要在理想图景和现实场景的落差中进行协调。社会为青年带来更多的机遇和发展空间的同时,也带来了更加艰巨的挑战。薪资待遇低、生活成本高、工作稳定性差等问题让青年力不从心。反感加班文化却不能拒绝,被迫“996”运转等职场高压下,青年不得不选择消极抵抗。“卷不动”又“躺不平”是“45度青年”的最典型心态。

### 3 “45度青年”的引导路径

45度状态反映了当代青年在现实世界和精神世界中的双重迷失,内心的困顿和精神的涣散造成了行动上的拖延与停滞。虽

然这不是一种值得倡导的生活方式,但身为教育工作者,也绝不能简单批判、干预或打击。“既要理解青年所思所想,为他们驰骋思想打开浩瀚天空,也要积极教育引导青年,推动他们脚踏实地走上大有作为的广阔舞台。”了解“45度青年”的迷茫与困惑,关注并化解他们的负面情绪,培育青年的奋斗精神和本领,加强网络舆论引导,增强45度青年积蓄向上的动能。

### 3.1 理解青年,关注化解负向情绪

“我们要主动走近青年,倾听青年,做青年朋友的知心人”。关心青年,理解青年是教育和引导青年的基础和前提。45度青年是摇摆不定的,若在迷茫与无力中持续挣扎,可能会加快奋斗精神消退,从45度滑向0度。若是放缓脚步短暂休整,缓冲调适蓄势待发,也可能会激发向上攀登的动能,加速成长成才的进程。因此,教育工作者要带着耐心和爱心,到“45度青年”群体中去,了解他们面对现实生活的无奈情绪,理解并接纳他们的脆弱心理,抓住这类群体“需要引领”的需求和“蓄势待发”的潜力,给予他们更多的宽容和理解,给予青年自由表达和沟通的空间,创造更加包容和多元的环境。而不是粗暴地给与“一代不如一代”的片面评判。例如,“考前集体拜超越”“科学尽头是玄学”“在上班和上进之间选择了上香”等段子在青年群体中流行,面对这些调侃类语言,我们不能简单评判青年“矫情”“脆皮”,而应该体会青年热衷于使用这些语言背后的动机,明白这是青年在为负向情绪寻找发泄出口的表现。青年时期是人走向心理成熟的关键时期,我们要重视青年的各类心理诉求,一方面教会青年运用合理的方法管理情绪,保持总体积极向上的精神面貌。如若持续处于消极情绪中,则应该结合青年的生活和发展状况,将思想教育与心理疏导有机结合,将“育人”与“育心”相结合,激发青年对美好生活的期待,帮助45度青年拒绝内耗,走出阴霾,以积极向上的健康心态助力成长成才。

### 3.2 激励青年,强化奋斗精神和本领

马克思指出:“人们奋斗争取的一切,都和自身的利益相关”。利益是人类本性需求的事物,是人追求的目标。若想激发青年的奋斗热情,引导青年树立奋斗目标尤为重要。“新时代的中国青年面临各种思潮的现实影响,不可避免会遇到思想困惑”,特别是在升学和求职的过程中,面对学什么专业、选择体制还是企业、大城市还是基层这些压力时,更需要深入细致地教育引导青年客观进行自我定位,理性认识自我优势和局限,结合自身兴趣和意愿制定合理的奋斗目标,才能激发青年不断朝向目标前进的奋斗意愿,形成持久性奋斗自觉。同时,青年是中华民族繁荣发展的中流砥柱。国家领导人指出“新时代中国青年运动的主体、方向、使命即为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗”。要引导广大青年树立家国情怀,奋斗的真正意义不只是追求个人的物质回报,而是要实现个人利益和社会利益、个人价值和社会价值的相统一。加强社会责任感教育,不断从中华优秀传统文化和党的百年发展史中汲取智慧和力量,引导青年主动参与社会生产和服务,主动承担社会责任,选取当年榜样青年的案例进行表彰宣传,涵养青年奋斗品质,激发青年

奋斗内生力。

“青年兴则国家兴,青年强则国家强”。时代发展日新月异,青年最终要将奋斗精神落入为祖国进步和时代发展的实践中,必须要增强奋斗本领,提高创新素质。一要创新教育理念,坚持以人为本,因材施教,注重实践教学,在教育过程中重视青年的学习兴趣、动机和需要,充分发挥青年的学习积极性,主动性,创造性;二要均衡教育资源,统筹规划教育资源布局,推进优质教育资源下沉,缩小地区和城乡间教育差距,促进教育公平;三要培养青年的创新本领,引导青年关注科技创新,引导青年了解国家发展战略,理解国家战略需求,在基础研究和前沿科技领域攻坚克难,施展才干,带领青年走出“奋斗无用”的桎梏,在全面建设社会主义现代化国家的进程中找到自我价值实现的成就感。

### 3.3 引导青年,发挥网络媒介作用

“躺平”“内卷”“佛系”等话题的流行始于网络、发酵于网络,与此相关的讨论至今仍在网络上进行着。若想化解其思潮对青年人的负面影响,自然绕不开网络这一媒介。一方面,“存在即合理”。任何话题的热议都反映了一定阶段和一定范围内社会存在的、尚未解决的矛盾和问题,面对这些问题,不能一味采取“删帖”“下架”等方式,而是应该化堵为疏,允许拥有不同观点的网民发声的同时,通过媒体平台客观、中立的报道,主流媒体正能量观点的传播,达到润物细无声的引导作用。在此过程中,各媒体平台不能因追求热度片面呈现事实,夸大尺度,刻意吹鼓某种观点或允许部分人有目的地“带节奏”,而应该以行业道德和社会责任为准则,多报道积极的正面典型案例,为“45度青年”提升奋斗意愿提供榜样的力量;不过度渲染“成功焦虑”“外貌焦虑”等网络情绪,避免价值冲突加剧,导致更多青年心态的失衡;最后,主流媒体加强理想信念教育,丰富媒介形式,利用短视频、原创漫画、影视作品等青年喜闻乐见的方式,引导青年增强奋斗意愿,克服浮躁心态,减轻社会评价压力,在宽松友善、积极向上的舆论环境中回归主流价值的期待。

## 4 结语

通过“45度青年”群体,我们看到了当代青年自身的发展愿景与当前竞争激烈的高压环境的对抗,青年举棋不定的摇摆和挣扎,更应该看到青年群体积蓄向上的意愿和潜力。社会各方应该共同发力,引导青年更加坚定“幸福都是奋斗出来的”理念,不断激发自身能动性,找到激扬奋斗的人生坐标,不负韶华,不负使命,唱响弘扬奋斗精神的时代主旋律。

### [基金项目]

2022年度江苏省高校哲学社会科学专项项目“大学生思想政治教育视域下的‘躺平’现象研究”(编号:2022SJSZ0536)。

### [参考文献]

[1]习近平.在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的讲话[N].人民日报,2022-05-11.

[2]习近平.决胜全面建成小康社会夺取新时代中国特色社会主义社

会主义伟大胜利—在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[M].北京:人民出版社,2017.

[3]习近平.高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗:在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M].北京:人民出版社,2022.

[4]习近平在中国政法大学考察时强调:立德树人德法兼修 抓好法治人才培养励志勤学刻苦磨炼促进青年成长进步[N].人民日报,2017-05-04.

[5]习近平.青年要自觉践行社会主义核心价值观[N].人民日报,2014-05-05.

[6]马克思恩格斯选集,第4卷[M].北京:人民出版社,2012.

[7]杨仲迎,薛力宁.“45度青年”的生成机理及其引导路向[J].中国青年研究,2023(12):112-119.

[8]马格.青年“45度躺平”现象:表征、成因与应对[J].思想理论教育,2024(02):100-105.

[9]张丹琛.“45度青年”的分类探析与奋斗精神培育[J].云南大学学报(社会科学版),2023,22(06):94-101.

[10]方雅静,李睿.“45度青年”现象在大学生中的表现及其应对[J].高校辅导员学刊,2024,16(03):51-56+98.

[11]邢婷婷.“45°青年”:张力之下的青年境遇及其社会心态[J].探索与争鸣,2023(2):32-44.

[12]张小玉,张宥.以新时代奋斗精神纾解青年“躺平”困境[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2024,21(01):29-33.

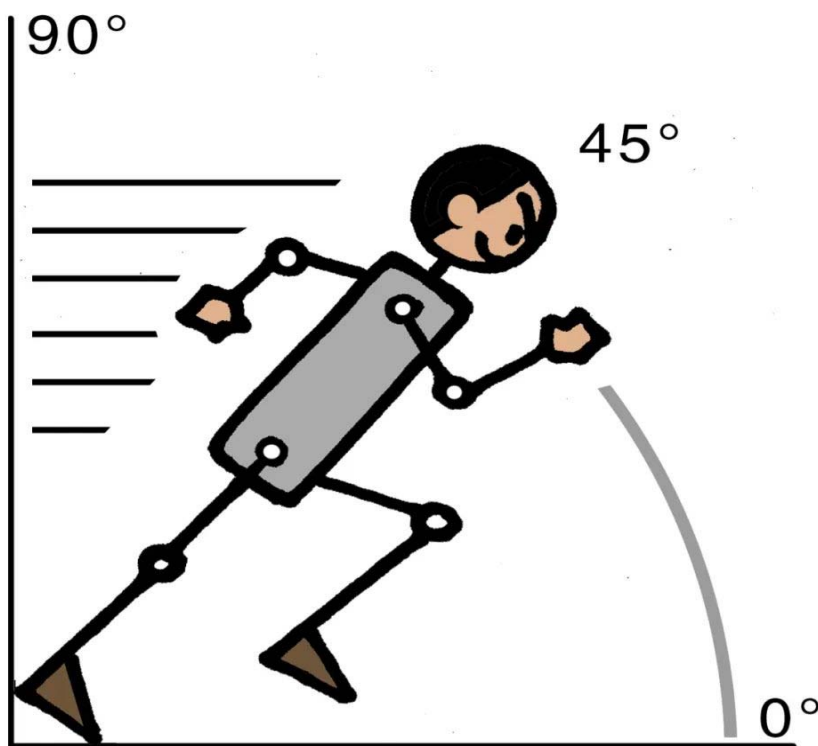
[13]覃鑫渊,代玉启.“内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J].中国青年研究,2022(02):5-13.

[14]冯琳琳,李丽荣,张乐琳,等.大学生“空心病”现象的形成与应对策略——基于教育功利化视角[J].高教学刊,2023,9(31):15-18.

[15]潘莉.思想政治教育心理疏导模式及技术[M].北京:社会科学文献出版社,2023.

#### 作者简介:

刘欣畅(1991--),女,汉族,江苏徐州人,讲师,研究方向:思想政治教育。



最佳姿态傅晓宁作