



# 姚洋：摆脱“内卷”，找到自己的独特潜能



【财新网】(专栏作家 姚洋) 去年在年轻人当中流行的词汇是“内卷”，今年流行的词汇是“躺平”。今天我就想和大家谈一谈这两个词。

“内卷”一词来自于黄宗智先生对民国时期华北农村的研究。自达尔文提出进化论之后，evolution 也时常用来描述人类社会、特别是西方社会的进步。中国在元代之前有过 evolution，无论是从经济还是从社会和政治文明的角度来看，宋代都达到了农业社会的顶峰。但是明清 600 年间，中国的经济和社会基本上没有什么可见的进步。伊懋可（注：英国著名历史学家 Mark Elvin）把这种状态称为“高水平陷阱”，即农业高度发达却无法进入工业文明的状态。黄宗智先生进一步发挥伊懋可的理论，认为民国时期的华北小农因为没有新技术，只好在土地上投入越来越多的劳动时间，自己剥削自己。这就是“内卷”（involution）。

这点儿理论回顾基本上说清楚了“内卷”的含义。以民国时期华北的小农为参照，当代的年轻人确实是在内卷。实际上，多数人的内卷从幼儿园就开始了。幼儿园里的孩子，本来应该天真烂漫、无忧无虑，但竞争已经开始。着急的老师给孩子上算术课，着急的家长让孩子认识 1000 个汉字。与此同时，父母砸锅卖铁、“孟母三迁”，也要买下一间学区房，为“鸡娃”准备巢穴。从此，孩子便进入各种各样的、无休止的竞争。

社会上总有“九斤老太”，认为一代不如一代，比如，年轻一代不如老一代能吃苦、能抗压。但是，同学们，你们是在竞争中长大的，是最能抗压、最能吃苦的一代！进入大学，本来你们可以轻松一下，可是，你们

发现，你们还是需要竞争，因为，前路还要保研、还要找工作。

但是，许多竞争都是多余的。社会上的标准都是相对的，竞争的结果是水涨船高。为出人头地，每个人都必须像跑步机上的老鼠一样，越跑越快，最终，社会进入最坏的纳什均衡。在竞争的过程中，总会有一些人感觉自己跟不上竞争的节奏。既然无法达到自己心仪的目标，何不停下来休息呢？所以就有了“躺平”。

没有人认为“内卷”是好事情。但如何铲除“内卷”呢？只要高中择校存在，家长就会“鸡娃”；只要高考是人生唯一出路，高中生就要做无休止的练习；只要文凭是就业的敲门砖，教育就会过剩；等等。然而，择校、高考、文凭这样的东西又是社会所必需的，不可能扔掉。那么，年轻人还有希望吗？

政府和社会应该、也可以做一些事情，降低整个社会的竞争压力，但是，要最终摆脱“内卷”，还得靠年轻人自己。其中最为重要的，是寻找自己独有的潜能。每个人都是独特的，每个人都拥有独一无二的优势。找到自己的独特之处，就可以避免内卷式的竞争。

北大校友李雪琴是一个摆脱内卷的好例子。小的时候，她也被她母亲当作“鸡娃”养，进入北大，她接着“鸡”自己，按她自己的说法，她的成绩还不错。但是，因为坚持“鸡”自己，她抑郁了。她不明白自己为什么抑郁，所以接着“鸡”，到纽约大学去留学。到了美国，她才明白，一个人不用总是“鸡”自己。她放弃学业，回国做网红，无意中却发现了自

己独特的潜能：说脱口秀。北大人+铁岭人，说脱口秀不红都难！听李雪琴说奥特曼的故事，笑着笑着，你就会哭的。因为找到自己独特的定位，李雪琴再也不用“鸡”自己，挣钱也有了动力。别人问她对“躺平”的看法，她说：我还没挣够钱呢，咋能躺平呢？

在当今世界上，竞争无处不在。我们无法逃避竞争，但可以选择竞争的赛道。大家都选择出国深造，我留在国发院读博士也许更好；而当大家都开始选择国发院读博士的时候，我选择去清华也不是一个坏的选择；当所有人都想进金融业就业的时候，我心怀高远，参加选调，从基层做起；而当选调成为风尚的时候，我选择去民企，也许会成为我事业腾飞的起点。

“天生我材必有用”，何况你已经从北大国发院毕业了呢？

对于北大人来说，什么是成功？做科学家、经济学家、企业家，或者政治家，当然是成功，但杀猪、说脱口秀也是成功。北大人与人不同之处在于，杀猪要成为陆步轩，说脱口秀要成为李雪琴！

同学们，你们有无限潜能。Follow your heart，找到你的潜能，尽情发挥你的潜能，那么，你不成功都困难！

**预览已结束，完整报告链接和二维码如下：**

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1\\_34148](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_34148)

