

消费主义逻辑下职场青年的精神内耗及消解路径

周献策

(广西外国语学院马克思主义学院,广西南宁 530222)

[摘要]近年职场青年精神内耗日益加剧,在现实场域中集中体现为自我认知的符号化、劳动意义的消解、社会交往的虚无这三种不同的表现特征。而职场青年精神内耗的主要原因是资本霸权渗透、商业景观规训、数字技术异化与主体意识缺位等多维因素交织驱动。长期精神内耗会制约青年群体的全面发展,分散青年集中做事的精力、使青年易陷入存在感降低的危机、阻碍青年对职场、职业认同,最终影响社会整体创造活力。为防范和化解职场青年精神内耗,从马克思主义劳动异化理论出发,提出引导青年掌握对自我认知的主导权,在创造性劳动与真实社交中重塑主体地位,实现精神世界的自我救赎与价值回归。

[关键词]消费主义逻辑;职场青年;精神内耗;主体性复归

[中图分类号] C913.5

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2026)15-0122-03

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.15.041

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

引言

人类文明发展进入数字文明的新阶段,在社会生产范式不断重构进程中,职场青年精神状态成为国家、社会发展关注的重要议题,国家《中长期青年发展规划(2016—2025年)》明确指出:“加强青年心理健康教育和服务。注重加强对青年的人文关怀和心理疏导,引导青年自尊自信、理性平和、积极向上,培养良好心理素质和意志品质。”事实上,职场青年精神内耗是普遍的现象,其本质是数字资本借助数字技术手段进行的资本霸权,目的是实现从生产场域剩余价值的榨取向消费场域欲望规训的跨越,从而导致职场青年的主体性异化。

现研究聚焦于通过心理调适和正向激励来防范和化解职场青年精神内耗的内容。这里的消费主义逻辑指的是数字资本借助符号价值创设虚假需要,使职场青年误以为不断消费带来的即时快感能够对冲职场生存焦虑的虚假认同。这种消费主义逻辑使职场青年沦为劳动工具。由此,尝试从马克思主义异化理论出发,剖析职场青年精神内耗原因,提出主体性复归路径,为缓解职场青年精神内耗,建构人文导向的市场消费逻辑和提升思想政治教育的时代穿透力提供重要学理支撑。

一、消费主义逻辑下职场青年精神内耗的滋生场域

数据时代职场青年精神内耗是资本从生产场域向消费场域全面渗透的产物。职场青年精神内耗如何产生?产生的过程是怎样呢?

(一)数字拜物教诱导下从实用需要向虚假人设的异化转向

马克思在《资本论》中剖析商品拜物教时,曾提出:“人们自己的一定的社会关系,在他们面前采取了物与物的关系的虚幻形式。”这一重要论断深刻揭示社会生产过程中人与人关系的本质被物与物的表象所遮蔽。在市场经济发展的当下,这一逻辑由实物商品扩散渗透至算法与数据领域,进化

为更为隐蔽的“数字拜物教”,在大数据精密的算法推荐下,职场青年主体性出现异化。

主体性异化直接表现在:商品使用价值被符号价值所代替,商品使用价值在众多职场青年认知体系中逐渐弱化。例如职场青年在挑选办公穿搭或电子产品的品牌时会首选商品在社交圈层中代表的“专业人设”,而不是商品价格、商品实用性。购买玩具拉布拉多成为成功的标配,成为某款网红咖啡的用户或者某个特定的健身房达人时,也会被数字算法标签化为“成功人士”,意味着把商品的主体评价权让渡给大数据算法,职场青年个体的精神世界沦为数字资本逐利的博弈场。

(二)景观社会规训下职场青年的时间焦虑与虚假消费补偿

居伊·德波在《景观社会》指出,景观并非单纯的图像堆积,而是以图像为中介的人们之间的社会关系。景观社会对职场青年的影响通过多维度、系统性的压制和深层渗透,最终形成难以消解的精神内耗。

精神内耗直接源于数字资本霸权。职场青年的精神内耗很大程度上是数字资本在非上班时间内对青年的占领,这种占领是一种无声的规训,使职场青年即使离开工作场所,精神寄托也无法获得主体性安顿。那职场青年是如何在景观社会中形成精神内耗呢?景观社会高频次的视觉图像的传播和浏览,形成持续的消费场域。数字资本通过多种形式,借助社交媒体、短视频等平台载体,将景观社会的消费图景融入日常的传播中,职场青年在经历高强度的职场工作后,精神往往处于疲惫状态,容易产生心理亟需填补的需求,而商业逻辑中能够精准捕捉到职场青年的这种心理需求,通过提供额外的符号价值的心理补偿;即将购买行为转化为能够及时修复和释放压力的最佳出口。

二、职场青年精神内耗异化表征的多维解构

职场青年精神内耗是一种亚健康的心理状态,更是资本

收稿日期:2026-4-3

基金项目:本文系2023年广西高等教育本科教学改革工程项目“高校小语种课程思政‘五度掌控法’教学模式研究与实践”(项目编号:2023JGA378)阶段性成果。

作者简介:周献策(1984—),女,广西南宁人,广西外国语学院马克思主义学院副教授,研究方向:思想政治教育理论与实践、马克思主义理论。

霸权全方位全过程渗透之后产生的,原因如下。

(一)符号化认知下的认同危机与自我坍塌

基于马克思主义关于人的本质理论,“自由的有意识的活动”是人类特性,这说明人类个体的自我认同应该是根植于自由自觉的劳动实践中,但数字时代资本的操控,使活动发生偏移。例如,职场青年下班后非常享受典型的生活场景:在朋友圈发布自己精心编辑的精致生活,如一杯咖啡、一杯红酒,或特定的网红打卡地,发布目的不在于审美体验,而在于获取算法操纵的被系统认可的人设标签。

这种异化表现为自我认知的彻底客体化。职场青年所焦虑的职场价值感低、平庸化,实质上这是算法基于习惯推荐而塑造的“理想自我”,与个体现实生存困境之间产生的结构性错位。当职场青年的物质积累跟不上符号价值的速度时,会产生深深的匮乏感、空虚感。这种精神内核的缺失在现实中遇到挫折与压力下便会迅速转化为深度的精神内耗。

(二)劳动意义丧失与消费补偿的陷阱

资本霸权的运作下,工作创造的价值被价值符号永无止境地增值的消费逻辑所代替,演变为消费行为。众多职场青年经过一天高强度工作后,通常会产生一种通过消费弥补自己的冲动,试图通过下班后报复性的消费的感官娱乐来找存在感。这种“上班痛苦—消费补偿”的行为,其实是数字时代资本设定的逻辑下的收割陷阱。通过营销,诱导职场青年产生一种错觉:工作压抑可以通过下班后消费、挥霍来对冲。事实上,为支付由商业市场景观宣传的商品,而产生的高昂生活成本,职场青年不得不继续投入到让他们缺乏意义感、更具压迫性的异化劳动中。这种现象会直接导致劳动者的价值观和尊严感被剥离,取而代之的是工作无意义、职业倦怠,甚至生命无意义感。这种实践维度的断裂,构成了精神内耗在职业生活中最坚硬的病灶。

(三)景观化社交下的情感异化与联结危机

马克思曾指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”然而数字时代,数字资本霸权在社会关系中过度介入,导致职场青年社交中的情感异化。资本霸权的背景下人与人之间关联不再是主体的相遇,而是数字资本推动下数据交换的过程,在社会景观中打造的和谐美好、喧嚣幻象的背后,反映出真实情感交流的枯竭。当职场青年在工作、生活中遭遇精神危机试图寻找解决出口时,却看到的是算法大量推荐充斥虚假繁荣,缺少人文关怀和缺少良好的心理状态的保护措施,使职场青年缺乏真正的压力释放窗口。因而,精神内耗因没有真正的缓冲地带被无限放大,这种个体的精神状态已成为集体性阵痛的时代议题。

三、主体性复归:应对职场青年精神内耗的实践路径

马克思在《1844年经济学哲学手稿》强调,异化劳动是指当劳动者同其劳动产品、劳动活动乃至类本质相异化时,劳动便由自我确证转变为自我否定。这意味劳动不能支撑职场青年的自我认同,这种基石的坍塌使其陷入深度的精神内耗。针对上述困境,可从以下方面寻求破解路径。

(一)价值符号霸权的识别与认知复归

化解数字资本霸权下算法建构自我认知的符号化危机,首要任务在于解构资本霸权的符号话语体系,掌握个体价值的评价主导权。一方面,思想政治教育者应引导职场青年透过现象看本质,认清算法背后的虚假需要机制,教育工作者应从分析马克思主义异化理论开始,结合马克思主义需要理论揭示商业本质中所营造的小资生活、优越生活本质上是资

本增值的幻象。因此,可以鼓励职场青年建立“反向消费”习惯和消费理性自觉,使职场青年认识到尊严来源于内心自我的肯定和自我信任而非昂贵的社交标签。另一方面,依托中华优秀传统文化进行审美的重构,从内容深厚、丰富多彩的优秀传统文化的思想精髓出发,提升职场青年的主体性复归。引导职场青年多“阅读国学经典,时常翻阅,这对于提高青年的道德修养、涵育青年的性情、引导青年培育理性平和的心态等都具有积极作用,将有助于防范和化解青年的精神内耗。”

(二)价值补偿逻辑的破解与劳动意义重塑

职场青年因算法推荐产生的消费来对冲职场压力、缓解精神焦虑时,引发劳动意义的消解及其衍生的矛盾,必须通过重塑劳动的创造性维度,切断资本霸权对主体精力的二次剥蚀。

第一,应推动超越工具化劳动的价值重构。在新质生产力发展的框架下,社会应致力于缩减算法对劳动的极限压榨,倡导“离线权”与劳动者的自主空间。当职场青年能从劳动过程中感受到技能的精进与本质力量的显现时,其精神世界便能获得内生性的修复。第二,倡导以生产性休闲对冲耗散性娱乐。应引导青年从被动接受商业喂养的娱乐模式,转向主动参与的创造性实践,如专业深造、艺术创作或社会公益。这种基于主体深度参与的休闲方式能产生真实的成就感,识破消费主义提供的瞬时修复陷阱,使个体从为了消费而劳作的死循环中解放出来,重获生活的主体性。

(三)重构现实共同体与社会治理复归

针对社交虚无与情感物化,需要通过制度性的治理引导与空间重构,“密切关注青年的精神需求是缓解其精神内耗的内在要求。”为青年提供对抗异化的组织支撑。

其一,构建去景观化的现实生活共同体。针对社交中职场青年由于缺乏现实社交的缓冲,被迫独自面对数字资本霸权营造的社会“成功标准”,这种独自面对会被放大形成自我怀疑,从而诱发内耗。基层党组织与社会组织应打造具备人文温度、非营利属性的物理交往空间,鼓励青年进行基于共同理想与社会责任的深度对话。情感共同体的重建能为产生内耗的个体提供真实的心理缓冲带,消解数字景观制造的虚假幻象。“引导青年认识到劳动不仅是谋生的手段,更是实现人生价值、确证自身本质的根本途径,在奋斗中消解虚无感”。其二,推动商业伦理的人文转向。监管部门应针对平台算法的心理操纵行为强化干预,严厉遏制资本逻辑对青年心理剩余价值的无度榨取。建立以人的全面发展为导向的商业评价体系,鼓励那些促进主体成长而非诱导成瘾消费的商业模式。优化社会治理体系,将职场青年从数据资源还原为社会主体,从外部环境中阻断精神内耗生成的土壤。

四、结语

职场青年在数字资本霸权与消费主义逻辑双重裹挟下产生的精神内耗并非单纯的个体心理失衡,而是马克思主义劳动异化在数字时代的必然产物。通过研究发现,当通过消费的方式来不断满足数字中介创设的景观化时,职场青年自我认同便深入内在的身份焦虑。职场青年要走出精神内耗的困境,关键的是要从幻象回归现实,从异化回归本质,在推进中国式现代化的宏大叙事中,通过制度优化与思政引领,率先建构关怀人的主体性的商业伦理,使职场青年在创造中拥有尊严,从源头消解职场青年的精神内耗。

(下转第130页)

Functional Transformation on Law in Social Governance in the Digital Age: From Rigid Constraint to Flexible Empowerment

XUE Bing

(Party School of the Tianjin Municipal Committee of CPC, Tianjin 300191, China)

Abstract: The rapid development of the digital age poses a severe challenge to the traditional legal system, causing its inherent rigid constraints to face the risks of lag and mechanical failure, making it difficult to effectively cope with the complex and volatile digital social relations. This paper delves into the traditional governance wisdom of “combining rigidity with flexibility” to explore the transformative path of law towards flexible empowerment. This transformation is not intended to undermine the authority of law, but rather aims to leverage digital intelligence technology to deeply innovate legislation, law enforcement and regulation, thereby building a sensitive and efficient adaptive governance model. Through the dialectical unity of the two, it is expected to transform law from a mere external heteronomy into a core internal driving force for innovation and rights protection, ultimately achieving a dynamic balance between social order and development vitality in the digital age.

Key words: social governance; legal function; digital age; rigid constraint; flexible empowerment

(责任编辑:范新菊)

(上接第123页)

参考文献:

- [1] 中共中央,国务院. 中长期青年发展规划(2016—2025年)[EB/OL]. (2026-1-9). https://www.gov.cn/zhengce/202203/content_3635263.htm.
- [2] 马克思. 资本论:第1卷[M]. 北京:人民出版社, 2018:89.
- [3] 马克思. 1844年经济学哲学手稿[M]. 北京:人民出版社, 2018:52-53.
- [4] 马克思,恩格斯. 马克思恩格斯选集:第1卷[M]. 北

京:人民出版社, 2012:139.

- [5] 荆德亭. 青年“精神内耗”的多维透视及其应对策略[J]. 思想教育研究, 2023(12):87-92.
- [6] 冯文博. 从“焦虑”到“治愈”:数智时代青年精神内耗的表征、缘由与引导[J]. 河北青年管理干部学院学报, 2025, 37(6):20-26.
- [7] 唐明燕. 大学生精神内耗现象的分析及其价值引导[J]. 思想理论教育导刊, 2023(2):318-322.

The Mental Exhaustion of Young Professionals under the Consumerist Logic and Pathways to Alleviation

ZHOU Xian-ce

(School of Marxism, Guangxi University of Foreign Languages, Nanning Guangxi 530222, China)

Abstract: In recent years, the mental exhaustion of young people in the workplace has been intensifying. This is manifested in the real world in three different ways: the symbolization of self-awareness, the dissolution of the meaning of labor, and the nihilism of social interaction. The main reasons for the mental exhaustion of young people in the workplace are the interwoven and driving forces of multiple factors such as the infiltration of capital hegemony, the discipline of commercial landscapes, the alienation of digital technology, and the absence of subject consciousness. Long-term mental exhaustion will restrict the all-round development of the youth group, disperse their energy for concentrating on work, make them prone to the crisis of reduced sense of existence, hinder their identification with the workplace and career, and ultimately affect the overall creative vitality of society. To prevent and resolve the mental exhaustion of young people in the workplace, starting from the Marxist theory of labor alienation, it is proposed to guide young people to take the initiative in self-awareness, to reshape their subject status in creative labor and genuine social interaction, and to achieve self-redemption and value return in the spiritual world.

Key words: consumerist logic; young professionals; mental exhaustion; restoration of subjectivity

(责任编辑:桂杉杉)