

“松弛”：当代中国青年柔性优绩主义

任越¹ 严飞²

【内容摘要】 在高度竞争的社会环境中，中国当代青年群体内化了“努力—松弛”的嵌套运作逻辑，形成一种兼具绩效压力与情绪管理要求的自我治理逻辑：青年主体一方面承受以自我负责与绩效提升为核心的结构性压力，另一方面又在规范力量下渴望以从容、自控的姿态呈现自我。作为一种新兴话语，青年群体通过“松弛”叙事将沉重的奋斗过程隐形化，转而获取社会认可与象征价值。语境追溯与跨文化辨析进一步显示，当代中国语境中青年群体的“松弛”，更接近于在制度支持尚不充分条件下高度符号化的替代性姿态，呈现出悬浮亦排他的文化资本特征。由此，优绩主义不再仅通过显性的“努力”直接呈现，而是借由“松弛美学”被重新包装，以更为柔性且内隐的方式实现青年主体的自我重塑。

【关键词】 松弛 青年 主体重塑 符号资本 自我治理 优绩主义

【作者】 1 任越，清华大学社会学系博士研究生；

2 严飞（通讯作者），清华大学社会学系副教授。（北京 100084）

这两年，“松弛”一词在中文语境中迅速扩散，并逐步从一个描述身体或心理状态的日常形容词，转变为一种具有文化象征和个体自我形象建构功能的生活方式概念。它被频繁用于表达一种不紧绷、不焦虑、保持自我节奏的心态，同时在社交媒体的推动下极为迅速且广泛地融入当代青年群体的审美系统和行为规范之中。

2024年，一篇关于“松弛感”的文章曾这样总结：“‘松弛感’原本应该是最随性、最不刻意的，现在却有许多人下足了功夫去获得这种感受，因为这能让他们自我感觉良好。”^①在戈夫曼的意义上，这里的“下足功夫”揭示了主体在前台—后台之间的分化运作：为了在公开场合呈现“松弛”的印象，青年需要在私下投入大量时间、精力与资源进行自我调节与风格管理。由此，“努力”并未消失，而是以更为隐蔽的方式与“松弛”共同构成了一套具有情感治理效果的自我规训逻辑。支撑青年群体心目中理想的自我形象的，已不再是新教伦理般的极端自律或苦行僧式的自我牺牲，





而是对生活节奏的自如掌控，甚至是对奋斗本身的轻描淡写。由此，“松弛”逐渐演化成为一种高度符号化、可被辨识和评价的文化能力。

另一方面，由奋斗叙事催生的优绩主义仍在家庭、学校、职场等组织场域与整体社会结构中被不断重申，并在意义感逐渐模糊的社会竞争中，进一步固化为一种以自我负责为核心的绩效伦理。当青年人被持续要求通过努力证明自身价值时，“松弛”愈加被塑造为一种值得追求、可被评价的理想姿态：让沉重的努力过程隐形，让轻盈从容的姿态外显，同时拥有优渥的物质生活与稳定、优越的精神状态，也就意味着获取了文化资本的可见标记。

近来的相关研究开始从不同角度分析“松弛”的生产与传播：有的将“松弛感”界定为青年在加速社会中进行心理调适与情绪平衡的表现，强调其追求心绪平稳、认知清晰与自我关怀的表征特质；^②有的从青年亚文化出发，指出“松弛感”已由网络流行语扩展为一种风格化的生活哲学。^③总体而言，既有研究多停留于对“松弛感”的表征描述、生成归因或规范性引导；不少文献虽意识到了这一话语背后存在消费主义的助推，却较少追问这一现象与优绩主义、消费主义和平台媒介相互嵌套的持续运作逻辑，未能发掘“松弛”进入新的主体塑造机制之后所发挥的重要影响。此前研究对“后台努力—前台松弛”机制缺乏深入考察，对其作为悬浮符号资本的阶层性后果亦未有充分认识。显然，对“松弛”的讨论不能止于将其理解作为一种单纯反映社会变迁的心态修辞或生活方式选择，而应将其重新置入当代中国青年所处的竞争性结构之中，从情绪政治与日常展演机制的交织出发，去理解其内在运作逻辑：“松弛”相关的话语和实践，是如何推动当代中国青年塑造他们不断变迁的文化—情感边界与具有结构功能性的自我形象？为何在高度竞争的社会环境下，仍有相当一部分青年在坚持进行“松弛”的自我呈现？

在当代中国文化语境中，“松弛”并非对压力的逃离，而是一种在高节奏性压力与倦怠并存的社会结构中被允许甚至被鼓励的从容姿态。对当代青年群体而言，“松弛”所代表的新兴主体塑造模式并非是对既有竞争秩序的超越，而是在新的文化语境中对优绩主义进行重新编排，从而形成一种“柔性优绩主义”：青年主体一方面仍以持续努力谋求生存与发展空间，另一方面又格外希望呈现自身并不刻意努力即可取得当前成就的轻松姿态。

本文将从三个层面递进地剖析“松弛”现象：首先通过认知梳理，厘清“松弛”如何从身体感知演化成为一种具有阶层差异的实践类型；其次将其置于“内卷—躺平”的社会意义谱系及全球“工作—生活平衡”（Work-Life Balance, WLB）研究的话语变迁中，通过相关叙事构建逻辑的比较，揭示“松弛”作为一种悬浮符号资本的本土化特征；最后，将目光转向异化机制，剖析消费主义与社交媒体如何合力，将“松弛”凝炼为一种排他性的审美准则与自我治理技术。通过分析“松弛”的内涵及其当代表现、定位及其与相关社会话语谱系的关联，再到推演松弛“神话”背后的系统运行逻辑，本文旨在揭示“松弛”如何一步步异化为一种掩盖结构性压力的柔性优绩主义。

“松弛”的语义演化、接受逻辑与实践光谱

为了解“松弛”如何成为一个集合了主体价值判断与行为表达的概念投射，我们首先从语义演化与实践光谱出发，为“松弛”提供初步的认知轮廓，并对“松弛”作出初步的类型划分。

语义层面的“松弛”侧重个体对身心状态的主观界定与修辞表达，反映了从生理机能调整向

文化态度转型的词义漂移过程。“松弛”一词原指身体上的放松舒展或情绪上的轻松。在应用心理学领域，“松弛疗法”最常出现在健身文化、瑜伽文化与心理健康相关的研究中，指向个体的身体觉知与情绪调节，目标是降低身体唤醒水平，调整因紧张和外部刺激而紊乱的身心功能。然而，在当代中国社会的文化语境中，“松弛”经历了显著的语义扩张，人们在使用该词时频繁加上“感”的后缀，以“松弛感”指称一种主观心理感受。随着当下的工作压力加剧，心理健康议题获得更多关注，“松弛”也越来越被用于强调恢复、舒缓，尤其是身体、心理的自我修复。

近年来，中国社会明显进入高节奏性压力和高不确定性并存的时期。“内卷”“996”等话语及对其的反思，在双向的社会思辨中不断促使焦虑、竞争和绩效主义占据职场和日常生活话语的主流。也正是在这样的大背景下，“松弛”被重新编码为一种姿态和概念，用于表达主体在持续不稳定和压力中维持自我节奏的能力。于是，“松弛”逐渐从身体状态转变为一种文化态度，并被更加广泛地视为一种有意识的、值得追求的生活选择。

为何“松弛”作为一种话语姿态，能够迅速进入青年群体的日常？其不是简单的逃避现实或消极意义上的松懈，而是当代青年主体在潜隐高压结构中发展出来的一种温和的心理调适策略。

从文化逻辑上来看，“松弛”首先提供了一种从主流奋斗—成功叙事中侧向逃逸的可能性。在高度竞争氛围中，公开的对抗并不可行，“躺平”式的抵制也容易被污名化。与之不同，“松弛”强调的是不过度焦虑、不被舆论或结构牵引，而不是纯然退出竞争。它允许主体在不改变自身位置的前提下，通过调整心态和进行更具符号意义的“微实践”来重拾对生活的主导权。

“松弛”被接受的另一重要原因是其正在成为一种情绪资本。部分青年群体所处的职场环境往往借助合作、友善和舒适的氛围，缓解现代企业管理体制带来的工作压力。因此，“松弛的人”往往被视为更易相处而且综合管理能力更强的人。而在社交场域中，“松弛”则体现为不过度反应、不刻意争辩、不制造紧张气氛的能力。在个人生活处理上，“松弛”体现为享受当下、处变不惊的能力。这种能力很容易为个体在关系网络中赢得社交资本，因此，“松弛”也具有可交换性，是一种在社交与职场中被期待的情绪表现方式。

2022年以后，随着小红书等以视觉呈现为核心的社交媒体兴起，“松弛”进一步从相对私密的身心状态发展为一种清晰可识别的生活方式与审美风格。大量内容创作者通过旅行记录、家居穿搭、生活仪式等图文或视频，将“松弛”转化为一种可通过消费和自我呈现而触达的日常。作为一种风格化的主体性姿态，“松弛”关涉个体在高压社会结构中的自我表达与生活实践，也作为经过算法过滤与视觉呈现的文化形态迅速为大众所接受。

在具体实践层面，“松弛”可被视为一个由心理内驱力、行为方式、审美价值判断和结构位置共同构成的价值场域（图1）。其中，“松弛”是一套由内在感受驱动并外化为有一定符号特征的行为模式，同时，它也是一种嵌入社会结构之中的阶层化实践。

日常生活实践层面的“松弛”是最具可观察性和可复制性的，也是社交媒体传播最密集的部分。^④它的典型表现包括在生活空间中通过改变物质堆积等日常习惯、购置微小自我愉悦消费品来安抚情绪、构建生活边界，以及通过多种事件（event）中介的情绪反应来习得主体所渴望的生活节奏。这些实践不仅容易被记录和模仿，大多还在数字平台上形成稳定的内容模板。

“松弛”还是可视化的。“松弛”在视觉层面被解构为多种典型符码，在倚重图文内容的社交媒体上尤其如此。青年群体往往以一套特定的“松弛”形象进行自我呈现，放松的活动或身体姿态、自然光与柔和的色调、静态或轻微移动的镜头、宽松的穿搭、简约的家居布置、猫与植物的

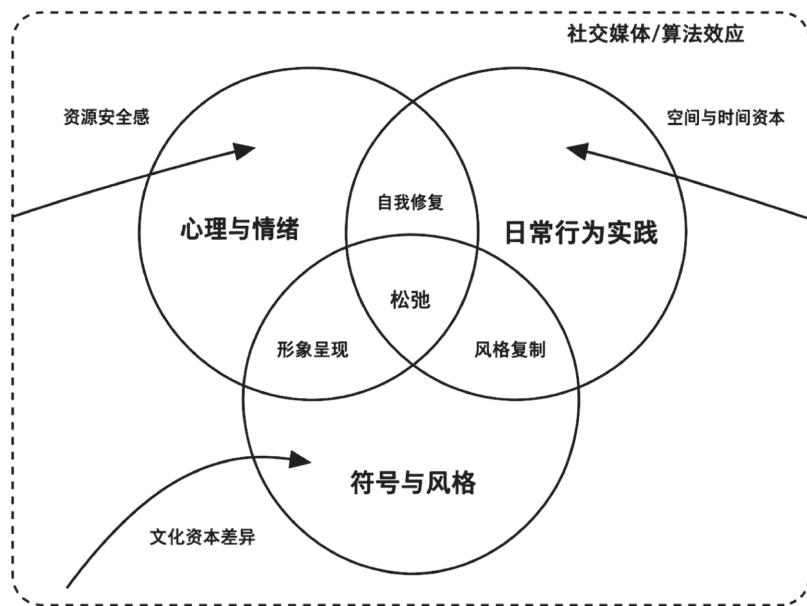


图1 “松弛”的实践光谱：心理、实践、符号与结构的互动关系

存在等，都成为识别“松弛”的重要视觉元素。

然而，“松弛”并非均质可得，而是如同任何一种符号资本，深受阶层结构影响。例如，城市中产阶级更容易拥有构建松弛生活的文化与经济资源；能够精准运用符号化的“松弛”语言和视觉风格的青年群体，往往从事脑力劳动或创意产业；女性在文化期待下更容易承担维持“松弛氛围”的压力……可见，松弛是高度结构化的，其具体实践模式有阶层、职业、世代与性别之分，由此反映了当代社会情绪与文化资本在青年群体内的再分层。

我们可以在上述分析基础上将当代的“松弛”实践分为以下类型，每一种都反映“松弛”作为文化现象的某种侧面：第一种是疗愈型松弛，主要针对焦虑、倦怠、情绪受损等状态，通过慢节奏与温和的生活方式实现自我修复；第二种是策略性松弛，体现于职场与人际交往中，通过呈现不焦虑的外在形象来获得谈判空间和社交资本；第三种是风格化松弛，它强调视觉呈现与日常美学，是最易在社交媒体上扩散的部分；第四种也是本文重点分析的对象——“伪松弛”，即表面看似从容，实际是在高压环境下通过自我包装来维持生活秩序的策略行为。

实际上，这四种类型并非泾渭分明而是互有交集，他们共同体现出青年群体中“松弛”文化的多元性和复杂性，也揭示其潜隐矛盾：“松弛”既是真实需要，也是被推动的风格；既是自我保护，也是高节奏性压力结构下的自我管理工具。

“松弛”叙事的形成、扩散与异化

“松弛”在当代中国呈现出的多重语义和实践光谱表明这一概念具有复杂性和延展性，但仅从其可见表现出发，仍然不足以真正理解这一话语的形成与扩散机制。相较于语义概念和实践中的具体感知，“松弛叙事”不仅是词汇的扩容，还将“松弛”编织进劳动伦理与阶层区分的意义框架中，使其具备某种社会事实的分析潜力。“松弛”背后牵动的是关于劳动、生活、情绪与主

体性塑造的深层结构逻辑，要从其可见性迈向可解释性，最关键的一步是识别它与 WLB 这一全球化管理话语及其制度化实践之间的关联。WLB 的发展历史、治理形式与价值承诺深刻塑造了当代青年主体对工作界限、休息的意义以及个体道德责任的理解方式，这些都构成了“松弛”在当下得以被追求乃至被表演的隐性结构。

因此，流行于中国当下青年群体中的“松弛”并非孤立的文化发明，而是“工作如何深度嵌入生活”这一全球议题的本土表达与反向延伸。无论是作为对抗快节奏工作的心理策略，还是作为美学与生活方式的风格化展示，“松弛”不可避免地 WLB 的演变逻辑相互缠绕。从 20 世纪后期西方企业管理对员工幸福感的规训，到新自由主义以“自我关怀”之名将情绪治理责任化，^⑤再到数字时代灵活劳动带来的边界侵蚀，^⑥WLB 研究的发展轨迹直接影响当代中国语境中“身心平衡”与“可持续生活”等与松弛话语息息相关的概念的想象方式。理解 WLB 构成了解释“松弛”如何成为一种正当价值、如何被制度性地生产、如何成为新的阶层区分模式的必要前提。

西方关于 WLB 的研究经历了从角色冲突、资源增益到制度与文化分析的理论扩展过程，逐步形成连接劳动制度、社会不平等与主体体验的多维框架。早期 WLB 研究以角色冲突视角为核心，将工作与家庭视为竞争性领域，强调两者在时间、压力与主体行动空间上的不可调和性。^⑦此后，研究逐渐引入资源增益视角，指出不同生活领域之间并非零和关系，而可能通过技能、情绪与社会资本的流动形成正向累积，WLB 被理解为一种动态的资源生态系统。^⑧进入 21 世纪后，WLB 研究出现显著的制度化转向，强调工作—生活关系并非个人选择，而是由组织制度、劳动政策与国家福利体系所塑造。弹性工时、远程办公与组织文化被视为影响 WLB 的关键因素，^⑨跨国比较进一步揭示了不同福利制度在配置个体生活节奏与时间自主性方面具有决定性作用。^⑩与此同时，阶层研究指出，WLB 作为一种“可实现的生活方式”往往仅对特定社会阶层开放，低技能劳动阶层、移民与灵活就业者在结构性约束下难以实现真正的平衡。

近十余年，WLB 研究出现明显的文化转向，学者开始关注不同社会对“好生活”的规范性想象以及个体对“是否感到平衡”的主观体验。^⑪这一转向使 WLB 成为理解现代主体如何在多重压力结构下追求意义、稳定与自我认同的重要分析入口，也为后续关于“松弛”作为情绪与主体性实践的研究提供了关键理论资源。国内目前关于 WLB 的研究主要承继组织研究与劳工社会学传统，围绕结构测量、性别差异、组织制度与社会不平等维度展开。在测量层面，相关研究通过对工作—家庭冲突与增益量表的本土化验证，确认 WLB 在中国语境中并非单一的“协调”或“满意度”问题，而是由冲突与资源并存构成的动态结构。^⑫这一研究路径为理解中国城市劳动者在制度转型背景下工作—家庭边界的波动性提供了基础工具。性别视角同样是国内 WLB 研究中较为成熟的方向之一。大量研究指出，在强家庭主义与性别分工结构下，女性承受更为集中的工作—家庭冲突。^⑬她们不仅面临组织内部的绩效压力，还需承担不成比例的家庭照料责任，WLB 困境因此具有明显的制度性与结构性特征，而非单纯的个体时间管理问题。而在组织制度与劳动结构层面，研究普遍将 WLB 置于高强度劳动制度与平台化转型背景中加以考察，指出工作时间的延长与边界消失是市场竞争、治理结构与劳动关系权力不对称共同作用的结果。^⑭尤其是在平台经济情境下，外卖骑手、网约车司机等群体几乎无法维持稳定的工作—生活边界，WLB 对其而言成为难以实现的奢侈品。^⑮WLB 在中国深嵌于阶层、代际与城乡差异之中。相较而言，城市中产群体因拥有更多资源与协商空间，在一定程度上具有更多缓冲工作压力的可能性。青年在激烈竞争与强代际期待的双重作用下，在追求 WLB 的同时往往承受多重家庭责任，使 WLB 从时



间安排问题转化为应对结构性压力的长期张力。

从 WLB 的视角引申来看，拥有不同社会背景与资源条件的青年，在实践“松弛”的能力与空间上存在显著差异。也正是这种不均等的结构条件，使“松弛”作为一种被反复展示、模仿与评价的主体姿态，获得了超出其原本可及范围的力量。在这一意义上，“松弛”虽然并不以普遍经验的形式存在，却作为一种不断被投射到青年主体身上的理想化主体想象，对其自我理解与自我呈现施加持续影响。这一规范性想象往往以在社会阶层结构中占据相对优势位置的青年形象为隐性参照：后者被想象为既能承受高强度竞争，又能保持情绪稳定与生活从容的主体典范。正是在与这一参照模型的对照、靠近或偏离中，青年主体不断调整自身的努力方式、情绪表达与生活节奏。

在前述国内外 WLB 研究的基础上，结合对“慢运动”等西方相关文化现象的跨文化对照，本文发现流行于中国语境中的“松弛”，并不指向一种稳定、可持续的生活状态，而更接近一种在制度保障相对缺位与阶层竞争加剧情境下生成的悬浮性符号资本。这种“松弛”以对绩效型主体的变相规训为前提，兼具自我呈现与自我治理的价值功能，其发展逻辑呈现出若干显著特征。

首先，中国的“松弛”叙事标志着阶层区分机制从“可见”向“隐形”的转化。不同于以炫耀性有闲或身体习性为核心的传统区分形式，^⑩当下的“松弛”要求主体在高度竞争的结构条件下同时完成矛盾的表演：一方面投入大量努力以获取经济与文化资本，另一方面又必须在视觉与叙事层面抹除努力痕迹，使轻松姿态自然地呈现出来。“松弛”的象征效力并非来自努力的缺席，而来自努力的“消失”。

其次，尽管“松弛”与西方语境中的 WLB 共享某些表现形式，但二者的制度基础与生成逻辑存在根本差异。西方的 WLB 立足于较为稳固的劳动法律与福利制度，将工作—生活的平衡视为劳动者的制度性权利；而中国的“松弛”话语产生于劳动关系高度弹性化的背景下，这在某种程度上将一些制度性问题重构为“个体负责制”的情绪可见形式与生活方式理想。

再次，中国的“松弛”与全球慢运动及健康文化所倡导的理念虽紧密相关，却对后两者进行了高度选择性的吸收。^⑪它剥离了慢运动对加速逻辑的结构性批判，^⑫仅保留其审美化、风格化与消费化的元素，使“松弛”不再构成对高压竞争的抵抗，而成为维持绩效与自我调适的心理技术，消解了其政治潜能。

综上可知，中国语境中的“松弛”既不同于传统意义上的“有闲”，也不同于制度化的“平衡”，而是一种建立在高竞争与高焦虑之上的主体塑造策略。它通过情绪劳动与努力的隐形化实现阶层区分、回应结构性压力，其流行本身是社会不确定性在青年群体中的内在表征。

“内卷”“躺平”与“松弛”：一个关联谱系

如前所述，在中国语境中“平衡”并非一个单纯依赖制度设计或个人选择即可实现的组织技术问题，而是深嵌于社会转型与青年生活经验的结构性变动之中。为了进一步理解中国青年围绕现实条件与主观体验所展开的生活实践，有必要将分析视角转向青年群体在不确定性结构中调适自身生活节奏与主体位置的社会转型背景。

项飙等讨论的“悬浮社会”为理解当代中国青年的生活处境提供了基础框架。“悬浮”既描述了人口在城乡、行业与制度之间的结构性漂移，也指向个体在就业不稳定、资源断裂与家庭责

任叠加之下，难以获得长期落地感与安全感的主体状态。^⑮在悬浮社会中，个体还不得不持续进行自我调节以应对制度快速变动与情感不确定性，这使得关于工作与生活的讨论不可避免地转化为关于节奏、情绪与主体承受能力的问题。正是在这一结构背景下，“内卷”“躺平”“松弛”等青年话语相继浮现，构成一个相互关联的表达谱系。

在当代中国公共及学术语境中，“内卷”（involution）一词本身体现了对外来概念的移植和本土语境下的创生。人类学家克利福德·吉尔茨（Clifford Geertz）在对爪哇农业的经典描述中，用“内卷”来形容在既定生产模式下投入不断增加、但产出并未相应提升的“内向化”过程。^⑯当下，“内卷”被迅速本土化并广泛用于指代教育、职场甚至日常生活中的“无效竞争”模式：个体不断加大投入但边际回报递减，从而形成难以退出的高强度竞争与普遍焦虑的社会气候。^⑰

诞生于中文互联网的“躺平”（lying flat），最初作为年轻人面对资源稀缺与机会收缩时的一种情感表达出现。躺平可以被理解作为一种高社会期待和压力下的消极撤退，也可以是有选择性的低欲望生活策略；其既带有个人层面的避让意味，也承载着对现行竞争机制的价值表态。^⑱躺平的伦理评判与个体对“努力—回报”关系的预期密切相关：当努力不能带来合理回报时，躺平的道德污名便会减弱，反之则被视为懒惰或不负责任。^⑲简言之，“内卷”与“躺平”作为青年主体性的一种文化符码，不仅揭示了竞争逻辑与情感结构的变迁，也为悬浮社会背景下理解“松弛”如何成为一种新的文化情绪与生活伦理提供了关键背景。

此后兴起的“松弛”话语，还呈现出一种文化取向：它并不彻底否定努力，而是试图在高度约束的结构中，为个体争取有限的节奏感、心理可持续性 with 自我可控空间。由此，“松弛”并非对压力的简单逃离，而是深度参与了悬浮社会中的新型主体塑造模式。^⑳值得注意的是，“松弛”话语最初虽作为一种主观表达流行起来，但它的出现在客观上却将原本属于制度与结构层面的压力，转化为需要由个体加以管理和呈现的情绪状态。例如，社交媒体上的诸多“松弛生活指南”虽然反对紧绷，但内里往往包含主体有意识地控制生活节奏来提升生产力的理念。从这个角度看，“松弛”同时具有反结构与顺应结构的双重属性。

我们可以尝试识别出“内卷—躺平—松弛”话语系统的若干关键演进节点。其一，1999年开始的高等教育扩招导致“学历通货膨胀”，催生了更激烈的教育竞争；其二，伴随城镇化与住房、教育、医疗等资源的结构性紧张，个体在生活资源上面临更大的不确定性；其三，互联网与社交媒体的普及使得个体经验迅速变得可见并创造出相应的话语空间；其四，自2010年代后半期起，平台化管理、长工时文化（如“996”）以及移动通信技术，加剧了劳动时间向私人领域的渗透。在这样的结构作用下，“内卷”由局部的制度或文化描述迅速演化成为一种全民感受与公共话题。

这些节点提示我们，“躺平”与“松弛”之间存在不易识别的边界及价值矛盾。“躺平”一度成为一种流行话语，部分缘于青年对上升通道的焦虑与对生活成本的现实考量；“松弛”话语虽然有着与之相似的动机，却因为更加偏向文化情绪的响应而被迅速可视化、商品化与风格化，进而形成一种既是情感策略又是身份展示的文化形式。后者可以作为对“内卷”的温和反拨，被市场与中产阶级消费文化吸纳与再包装，并进一步通过扮演“松弛”来粉饰“内卷”。因此，“松弛”在实际“内卷”的社会中常常具有双重性：它既可作为个体应对焦虑的真实策略，也可能成为新的排他性文化资本。

为了进一步澄清松弛、躺平、内卷与上文述及的“工作—生活平衡”之间的对照关系，本文

构建了一个二维分析框架（表1），将横轴作为奋斗取向的行动向度（积极行动/消极撤退），纵轴作为主体的真实心理态度（积极适应/消极接受），对当代青年主体实践加以解析。

表1 松弛、内卷、躺平与WLB谱系位置

心理 / 行动		“努力/奋斗”的行动向度	
		积极行动	消极撤退
心理态度	积极适应	（寻求）WLB	表演“松弛”
	消极接受	持续内卷	彻底躺平

其一，行动积极/心理积极代表那些通过制度或策略性调适实现稳健平衡的主体，他们积极地借助公共福利或个人技能成功缓解压力。这一象限与制度化的WLB相近，是积极行动与积极心态相组合的“理想类型”。

其二，行动消极/心理积极表现为表面上“奋斗”的行为减少，但心理上实现从容与满足。这一象限在现实中多由资源较丰富的主体占据，他们在自我满意的生活水平基础上选择不再努力工作，或通过“隐形努力”将工作压力隐藏，呈现出看似不费力的“松弛”。而当松弛成为一种新型的文化资本，它的可及性也将进一步依赖于经济与文化资源。

其三，行动积极/心理消极代表持续内卷的主体，他们在行动上投入巨大、持续竞争，但心理上往往处于耗竭与焦虑状态。

其四，行动消极/心理消极对应典型的消极型躺平，这是一种带有放弃色彩的撤退，也常伴随个体的无力感甚至耻感。

需要注意的是，这一模型中的“积极”与“消极”并非对主体心态与行动的单向度评价，而是在特定结构条件下呈现的情境化坐标。行动与心理的组合方式往往很难形成稳定的类型，而是随着制度压力、生命周期、家庭责任与阶层位置的变化而不断漂移。因此，这一模型的意义不在于对当代青年主体进行明确划分，而在于揭示青年的主体塑造模式如何在现实约束与价值追求之间不断摆动、调整与重组，呈现出一种动态的、情境依赖的心理—行动谱系。接下来，本文将进一步探讨“松弛”对于不同社会群体在不同情境下迥异的内涵。

消费主义与社交媒体共构“松弛神话”

（一）作为情感治理技术的消费：松弛的商品化与资本化

自政治经济学视域审视，“松弛”绝非空悬的心理调适或道德选择，而是深嵌于当代资本主义市场体系的文化产物。在布迪厄的意义上，物品与生活方式的消费构成了阶层身份建构与区隔的核心机制，“松弛”的生产也不例外：它经历了去本质化和再符号化的过程，从一种原本可能源于结构性闲暇的身心状态，转译为一种可交易的生活方式商品。

阿莉·拉塞尔·霍克希尔德（Arlie Russell Hochschild）曾深度论述服务经济如何影响人类感受并最终将感受变为一种可经由购买行为调试的对象。^⑥消费风潮标志着这种商业化逻辑向私人生活领域的深度殖民：市场敏锐地捕捉到社会在某一时期的主流情绪，并将之转化为巨大的商业机遇。卡尔·赛德斯特罗姆（Carl Cederström）与安德烈·斯派瑟（André Spicer）则批判这种情

感的商品化过程，指出当代文化催生了一种“良好生活综合征”（The Wellness Syndrome）。^⑥当“健康”与“松弛”成为资本运作的核心对象时，它们便不仅是身体的某种理想状态，更被包装成为一种带有强制性的道德律令。在这种意识形态下，保持身心健康被视为个体生活管理能力的直接证明，是个体必须通过自我优化来实现的责任。而对希望确立特定形象的个体而言，最为便捷和稳妥的方式便是投入经济资本以获取相应的符号载体。于是，通过持续消费来维持情感景观（emotional landscape），便成为当下社会主体塑造的常见模式。

消费主义在“松弛”叙事中发挥了双重意识形态功能：首先，它暗示只要购买正确的产品或服务，焦虑即可被显著治愈。其次，它建立了一套排他性的评价体系，那些无力消费“松弛服务”或无法呈现标准“松弛感”的个体，不仅身体上面临疲惫，更在道德层面背负了自我管理失败的污名。消费不仅定义了何为“松弛”，更通过市场机制筛选了谁有资格拥有“松弛”，并反过来将阶层不平等自然化为个人生活品位的差异。

消费行为本身对“松弛”的语义进行了更为隐蔽的重构。在传统的劳动—休闲二元论中，松弛往往指向“无为”或停顿；而在消费主义逻辑中，个体为了对抗被侵蚀的私人时间，倾向于通过高强度的补偿性消费来象征性地夺回生活的主动权，去证明“好好工作、尽情玩乐”（work hard, play harder）的重要性与自身可以如此行事的资本。购买昂贵的“松弛体验”成为对抗劳动剥夺的私人策略，这恰恰使得“松弛”本身变成了一种需要经营、规划和投入资源的再生产劳动。

可见，消费既是“松弛”得以显现的物质基础，也是其异化的关键动因。它未能真正解决焦虑的根源，反而将“松弛”本身变成一个不断产生新需求、新焦虑和新投入的资本积累闭环。

（二）作为情感基础设施的媒介：松弛的算法生产与数字展演

如果说消费市场为“松弛”提供了物质道具，那么社交媒体则为其搭建了全天候的展演剧场与流通网络。在数字资本主义逻辑下，社交媒体从中立的传播载体，转型为深度介入日常生活建构的情感基础设施。通过算法推荐与交互架构，生活方式类社交媒体会选择性地放大符合平台流量逻辑和当下美学样式的内容，从而重塑“松弛”在文化景观中的位置，让个体的私密感受转化为铺天盖地、令用户情不自禁卷入其中的数据洪流，“松弛”由此变成一种高强度甚至带有表演性的行动。

安德烈亚斯·赫普（Andreas Hepp）在关于深度媒介化（deep mediatization）的论述中指出，媒介不再仅仅反映社会世界，而是从根本上构建了社会现实本身。^⑦“松弛”之所以在社交平台上被标准化为一套通用的视觉语言，是因为平台算法倾向于捕捉那些高美感、低张力且易于视线驻留的图像，将复杂的个体生活经验提炼为易于模仿的“视觉模板”。一杯拉花完美的拿铁、洒在亚麻床单上的晨光、精心构图的城市漫步等视觉符号构成对现实的审美规训，让人们原本流动、模糊、丰富的内心体验被固化为特定的构图与叙事脚本。用户在不断的浏览与模仿中习得了相应的视觉语法，并通过“点赞”“转发”等潜在的确认机制，将之内化为一种文化规范。在此意义上可以说，我们在社交媒体上看到的“松弛”，并非现实的自然延伸，往往是为了适应平台算法逻辑而被“做成”（made）的现实。

社交媒体对“松弛”的塑造进一步造成了主体塑造中的异化。艾莉森·赫恩（Alison Hearn）的“自我品牌化”理论指出，^⑧在影响者经济（influencer economy）的驱动下，个体的自我呈现演变成为一种具有交换价值的劳动，而“松弛”则成为当下最具溢价能力的个人资产配置。这种资产的维护要求主体必须进行赫恩意义上暂时的“抱负劳动”（aspirational labor）——一种为了获



得潜在的社会或经济回报而进行的、往往不被承认的劳动形式。^{②8}因此，“松弛”可能并非时下心理感受的真实流露，相反在“抱负劳动”的未来导向和自我情感的商品化双重逻辑下，变为行动主体的文化资本积累，并被引入更具表演性的精英主义中。

这就构成了一个深刻的悖谬：社交媒体中被展演的“毫不费力”恰恰建立在极度费力的后台操作之上。那些看似随手拍下的“松弛”瞬间，实则经过了精心的场景调度、光线捕捉以及繁琐的后期修饰。这种隐形劳动被仅仅呈现结果的平台系统性地遮蔽，使得受众忽略了“松弛”背后的生产成本，只是极度渴望自身代入这种结果。社交媒体通过这种转译掩盖了维持“松弛人设”所需的巨大精力投入与物质消耗，进一步加剧了普通用户的相对剥夺感。

最后，社交媒体通过特有的网络社群机制，强化了“松弛”的符号区隔功能。平台擅长将具有相似审美趣味的用户聚集在特定的“算法部落”中，在诸如“极简主义圈”“慢生活疗愈圈”等数字飞地中，关于“什么是真正的松弛”形成了一套严苛的内部评价体系。齐齐·帕帕查里西（Zizi Papacharissi）关于“情感公众”（affective publics）的研究表明，网络互动能够通过情感的共鸣与流动形成特定的群体认同，进而影响个体的自我认知与自我塑造。^{②9}在“松弛”的语境下，这种认同具有强烈的排他性：它将能够熟练运用“松弛”符号、拥有相应消费能力的主体吸纳进圈层，同时将那些表现出紧绷、焦虑或审美粗糙的主体排斥在外。在此维度上，平台不仅在生产视觉快感，更在生产意义与规范，它将“松弛”固化为一种可识别的身份资本，使得在社交媒体上展演“松弛”成为准精英群体确认彼此身份、划定阶层边界并持续进行主体身份再生产的一种数字化仪式。

（三）共构“松弛神话”

消费主义与社交媒体在建构“松弛”话语的过程中互为“协同放大器”（synergistic amplifier），共同生成并维护了当下流行的“松弛神话”。这一协同过程是一个相互嵌套、自我指涉的闭环系统，并被进一步解构为三个层层递进的运作机制：商品化机制、视觉化机制与情绪资本化机制。

首先，消费市场敏锐地捕捉到加速社会中普遍蔓延的焦虑情绪，并将“松弛”确立为一种稀缺的需求信号。通过将情绪修复与自我愉悦包装为可被购买的体验和物品，市场成功地将抽象的心境转译为一系列商品集合。在这一过程中，品牌话语将“松弛”包装为一种通过购买即可轻松获得的生活方式，企业与创意中介将松弛的符号编码内嵌于产品之中，创造出一个完整的“松弛消费”生态。在此生态中，商品的使用价值被其符号价值所覆盖——购买行为则成为通向松弛体验的合法入口。

其次，社交平台将上述商品与体验转化为高度可视化的数字景观。在短时间内，“松弛”被凝练为可传播、可复制的视觉模板。一方面，这种视觉化机制赋予抽象的松弛感以具身化（embodiment）形态，使其看起来触手可及；另一方面，它极大地缩短了模仿曲线，用户无需经历漫长的学习，只需通过复制特定的视觉模板（如特定的构图、色调与消费品组合），即可在算法推荐系统中被识别为“松弛”的拥有者。社交媒体由此将私人的生活体验异化为公共的表演，松弛不再是内在的状态，而成为一种“需要被看见”的视觉事实。

最后，实现松弛的价值兑换与循环的情绪资本化机制。在消费与媒介的深度联动中，“松弛”最终超越了审美范畴，演变成为一种关键的情绪资本。作为一种标识个体综合能力的非正式区隔符号，在绩效社会中呈现出“松弛”状态，被视为一种高级的能力证明；当这种成功的自我呈现令

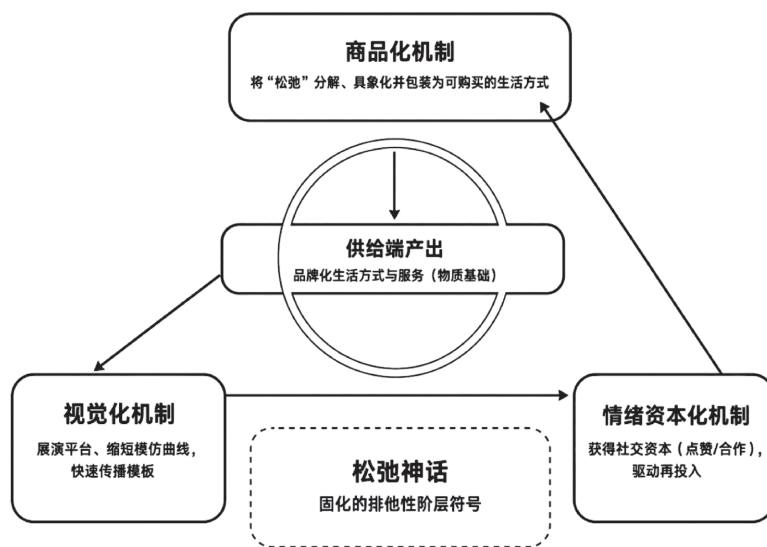


图2 “松弛神话”的构造机制

主体获得社交资本（如点赞、关注、商业合作机会）时，“松弛”便完成了从符号到资本的惊险一跃。这种反馈机制进一步激发了主体对松弛消费与视觉表现的再投入，形成了一个“投入—展演—获益—再投入”的循环。

由消费与媒介共构的“松弛神话”，最终揭示了当代青年主体性困境的深层悖论。它承诺提供逃离内卷与焦虑的出口，但其实现路径却要求主体更深入地卷入商品逻辑与数字劳动之中。这种神话掩盖了“松弛”背后的物质基础与劳动成本，将一种通过高昂投入构建的阶层特权，自然化为个体的性格魅力或生活智慧。因此，“松弛神话”超越了商业合谋而成为一种温和的符号暴力，它在赞美“不费力”的同时，无形中排斥了那些无力支付的群体，重新确立了关于谁有资格拥有从容生活的阶层边界。在这个意义上，越是追求被展示的“松弛”，主体越是深陷于这一庞大的、不停运转的生产与再生产机器之中——这便是松弛叙事下当代青年主体重塑转向的悖谬之处。

余论

当代中国城市青年群体的主体塑造内嵌于悖谬性的文化结构之中，本文从“松弛”的语义与实践出发，将之置于“内卷—躺平”的关联谱系中，阐释其作为“工作—生活平衡”本土变体的演化逻辑，揭示这种原本流动的情绪体验如何在消费主义与社交媒体的共同推动下进一步异化为可展演、可比较的符号资产——当代优绩主义并未消退，而是借由美学化、媒介化和技术化的方式完成更新，以更隐蔽的路径影响青年主体的自我重塑。

“努力—松弛”并非彼此对立的价值取向，而是一套具有高度自我治理效应的主体性规范。在竞争不断加剧的社会中，传统优绩主义并未消解，而是经由新的文化形式被重新编排为一种“柔性优绩主义”：青年一方面持续承受以自我负责与绩效提升为核心的结构性压力，另一方面又被期待以从容、自控的姿态呈现自我，通过将沉重的“后台努力”隐形化，转而展演“前台松弛”的轻松形象，以此获得社会认同。

在这一过程中，“松弛”在消费市场与社交媒体的协同推动下，被异化为一种可购买、可展演、



可比较的符号资本。它不再指向制度保障下的“工作—生活平衡”，而更接近制度支持相对不足条件下，青年群体为应对结构性不确定而发展出的情绪劳动与自我包装策略。这种被美学化的主体姿态，并未削弱竞争逻辑本身，反而通过更为柔性的方式延续了社会区分的功能：谁更能够以“看似不费力的从容”维持竞争优势，谁便更容易获得文化资本与社会评价上的溢价。

在这一意义上，本文所揭示的并非某一特定群体的生活方式选择，而是当代青年主体塑造模式的整体转向。以城市中产生活方式和精英化成功想象为隐性参照的规范秩序，使青年主体在承受社会竞争压力的同时，还需承担情绪管理与形象调适的额外责任。理解这一转向，有助于我们进一步透视当代社会如何将结构性压力转译为个体责任，并以更为柔性的治理形态重塑青年群体的欲望结构、自我理解与生活想象。“松弛”既不是简单的心理解放，也并非纯粹的乌托邦意识，而是一种在压力结构中被合理化生产并形成再生产规范的主体性技术。

这一技术向学界抛出诸多值得追问的议题：在增长逻辑与生活秩序重整并行的背景下，当“松弛”被反复作为一种个人能力谈论，个体也在就业不确定、生活成本高企、公共服务分布不均的现实里，意识到重新组织时间、情绪与日常节奏的重要性。“体面生活”不再仅以收入与成就度量，逐渐包含身心可持续与生活可控感，这本身即体现了一种时代精神。而将其置于历史周期中观察，“松弛”的影子亦在不断变迁的时代精神与文化波段中起伏。从改革开放以来以“奋斗—上升”为核心的城市白领伦理，到奥运精神感召下的“加速竞争—自我优化”，再到2010年代后期的“佛系”、2020年前后的“内卷—躺平”，在不同经济周期与代际预期变化中，“松弛”及其时代变体作为一种缓冲语言反复浮现，其强度随机会结构与风险感知起落，而个体在这种周期波动里亦习得了构筑自身精神安全区的方法。可以预见的是，未来不断更迭的新技术形态对“松弛”的生产方式还将产生实质性影响：例如，通过可穿戴设备的量化健康指标等“自我追踪”技术，“松弛”被进一步转化为可度量、可优化的项目，其社会意义的生成路径与技术向日常生活的延展半径紧密相关。

此外，对“松弛”及其所嵌入的文化—结构逻辑的分析背后，亦存在诸多有待后续研究进一步推进的学理方向。

首先，在理论机制层面，仍需更为细致地阐明以结构性内卷为突出表征的文化规范与青年主体性塑造之间的作用路径。结构性压力并非直接导向“松弛”，而是借由教育制度、劳动市场、平台机制与消费文化等多重中介，作用于青年的情绪结构与自我认知，使其在高度紧绷的生活状态中将“松弛”发展为一种应对策略乃至一种内化的自我治理形式。对这一机制链条的深入分析，有助于揭示“松弛”如何在压力社会中被生产进而被合理化，并最终被规范化。

其次，“松弛”的政治维度亦有待进一步批判性反思。作为一种持续扩散的文化姿态，即使有市场与平台机制的驯化，“松弛”是否仍有潜力构成青年群体对加速逻辑的有效抵抗？这种抵抗的可持续性与效用尺度如何？这些问题无法仅凭理论推演得出结论，而是需要结合具体语境中的实践经验与话语分析，展开更具张力的经验—理论对话。与此同时，还有必要进一步拓展“松弛”相关研究的阶层维度。不同社会位置的青年，对“松弛”的理解与实践存在异质性。如何避免将“松弛”自然化为普遍的青年经验，而忽视其背后的阶层差异，是未来研究必须面对的重要问题。进一步而言，当“松弛”被塑造成可比较的气质与生活方式标准，它对个体的时间政治、对阶层差异的可见化乃至对未来工作伦理与公共治理议题的影响，都值得持续追踪。

最后，本文提出一个开放性的研究命题。作为对未来研究的展望，在中国式现代化推进过程中，是否有可能推动“松弛”从一种高度符号化、悬浮的文化资本，转化为一种制度化、可普惠

的社会权利?这一问题不仅关乎劳动制度、福利保障与时间政治的重构,也关乎我们如何重新想象努力、成功与体面生活之间的社会关系。对这一问题的持续追问,或将为理解当代青年的主体性变迁与社会分层逻辑,提供新的理论入口。

注释:

- ① 维舟:《一生紧绷的东亚人,正在努力模仿“松弛感”》,《三联生活周刊》2024年6月29日。
- ② 吴晓培:《当代青年“松弛感”心态:表征特质、生成机理与引导路向》,《思想理论教育》2025年第7期;李佳馨、刘俊凤、刘宇:《加速社会中青年群体的松弛感建构》,《山东青年政治学院学报》2025年第5期。
- ③④ 方格格、王璐璐:《从风格态度迈向生活哲学:“松弛感”的本土化突围》,《中国青年研究》2024年第10期。
- ⑤ Joanna Riccitelli, “‘Critical Self-Care’: Reimagining Possibilities of Self-Care as Everyday Resistance in the Context of the Neoliberal University,” *Critical Sociology*, vol. 51, no. 3, 2025, pp. 471-486.
- ⑥ 王健:《必要的消失:论劳动者的离线权》,《上海交通大学学报》(哲学社会科学版)2023年第6期。
- ⑦⑧ Jeffrey H. Greenhaus and Nicholas J. Beutell, “Sources of Conflict between Work and Family Roles,” *The Academy of Management Review*, vol. 10, no. 1, 1985, pp. 76-88, pp. 72-92.
- ⑨ E. Jeffrey Hill et al., “Finding an Extra Day a Week: The Positive Influence of Perceived Job Flexibility on Work and Family Life Balance,” *Family Relations*, vol. 50, no. 1, 2001, pp. 49-58.
- ⑩ Jarrod M. Haar et al., “Outcomes of Work-Life Balance on Job Satisfaction, Life Satisfaction and Mental Health: A Study across Seven Cultures,” *Journal of Vocational Behavior*, vol. 85, no. 3, 2014, pp. 361-373.
- ⑪ Suzan Lewis and T. Alexandra Beauregard, “The Meanings of Work-life Balance: A Cultural Perspective,” in Kristen M. Shockley, Winny Shen and Ryan C. Johnson, ed., *The Cambridge Handbook of the Global Work-Family Interface*, Cambridge: Cambridge University Press, 2018, pp. 720-732.
- ⑫ Weiling Sun et al., “Reliability and Validity of Chinese Version of the Work-Family Behavioral Role Conflict Scale,” *Chinese Journal of Nursing*, vol. 58, no. 14, 2023, p. 1787.
- ⑬ Ying Pan and Gong Sun, “Exploring Work-Life Balance among Professional Women in Mainland China: a Qualitative Study,” *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022.
- ⑭ 朱悦蓓、王凯军:《数字劳工过度劳动的逻辑生成与治理机制》,《社会科学》2021年第7期。
- ⑮ 胡放之、白泽阳、姚艳茹:《网约工过度劳动及职业伤害保障的困境及对策——以外卖骑手为例》,《中国经贸导刊(中)》2021年第2期。
- ⑯ Fred Bronner and Robert de Hoog, “Conspicuous Leisure: The Social Visibility of Cultural Experiences,” *International Journal of Market Research*, vol. 63, no. 3, 2021, pp. 300—316.
- ⑰⑱ Carl Cederström and André Spicer, *The Wellness Syndrome*, Cambridge: Polity Press, 2015, p.133, p.87.
- ⑲ Carl Honoré, *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed*, London: Orion, 2004, p.190.
- ⑳ Biao Xiang, “Suspension: Seeking Agency for Change in the Hypermobile World,” *Pacific Affairs*, vol. 94, no. 2, 2021, pp.233-250; 严飞:《悬浮:异乡人的都市生存》,桂林:广西师范大学出版社,2022年,第31页。
- ㉑ Clifford Geertz, *Agricultural Involution: The Processes of Ecological Change in Indonesia*, Berkeley: University of California Press, 2020, p.82.
- ㉒ 蓝江:《功绩社会下的倦怠:内卷和焦虑现象的社会根源》,《理论月刊》2022年第7期。
- ㉓ Han-Yu Hsu, “How do Chinese People Evaluate ‘Tang-Ping’ (Lying Flat) and Effort-Making: The Moderation Effect of Return Expectation,” *Frontiers in Psychology*, vol. 13, 2022.
- ㉔ 叶文璐:《“内卷”与“躺平”:社会变迁下的青年心态困境》,《北京青年研究》2023年第3期。
- ㉕ 王昕迪、胡鹏辉:《松弛感:当代青年的精神追求及其社会反思》,《中国青年研究》2025年第3期;朱雪:《在加速社会中突围:青年话语“松弛感”的语义、生成与反思》,《青少年学刊》2025年第3期。
- ㉖ Arlie Russell Hochschild, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, Berkeley: University of California Press, 2012, p.87.
- ㉗ Andreas Hepp, *Deep Mediatization*, New York: Routledge, 2020, p.116.
- ㉘ Alison Hearn, “‘Meat, Mask, Burden’: Probing the Contours of the Branded ‘Self’,” *Journal of Consumer Culture*, vol. 8, no. 2, 2008, pp. 197-217.
- ㉙ Brooke Erin Duffy, “The Romance of Work: Gender and Aspirational Labour in the Digital Culture Industries,” *International Journal of Cultural Studies*, vol. 19, no. 4, 2016, pp. 441-457.
- ㉚ Zizi Papacharissi, *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*, New York: Oxford University Press, 2015, p.48.

编辑 李梅