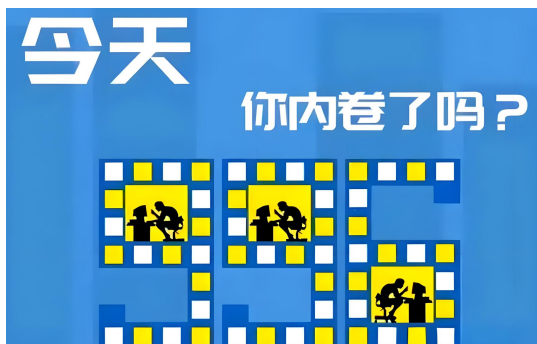


“反内卷”成热词，普通人如何理解它？

2025 年 08 月 04 日 13:40 来源：人民网



前阵子的“外卖补贴大战”全网刷屏。低至“零元购”的补贴优惠一时让消费者得利、商家涨单、骑手增收，但也造成了非理性消费、商家爆单、骑手不堪重负。如果任其发展，不断摊薄的商家利润、逐渐缩水的产品质量和配送服务，不仅将造成

“谷贱伤农”的局面，还会逐渐蚕食消费者权益。

于企业而言，“内卷式”竞争常常“光赚吆喝不赚钱”，甚至导致亏本。数据显示，2024 年汽车行业利润率降至 4.3%，新能源品牌中仅有比亚迪、赛力斯、理想、零跑 4 家盈利，多家车企研发费用出现下滑。降价带来的成本压力没有凭空消失，而是转嫁到了供应链企业身上，严重危害产业链健康可持续发展。

于经济发展整体而言，无底线的“价格战”如同“兴奋剂”，只能获得短期刺激。利润挤压下，企业或许降薪裁员，更无力投入研发与人才培养。长此以往，产品和品牌竞争力终会受到“反噬”，并将动摇宏观经济根基与全球竞争力。

自去年底中央经济工作会议以来，多个重磅会议都旗帜鲜明地强调要“防止‘内卷式’恶性竞争”。近段时间，我国“反内卷”力度更大、措施更细：6 月底，反不正当竞争法完成修订；7 月底，价格法修正草案征求意见稿，进一步完善反不正当竞争与定价行为的规则制度；中央财经委员会第六次会议将“治理企业低价无序竞争”和“推动落后产能有序退出”列为重点任务。

部分行业已应声而动：17 家车企宣布将供应商支付账期统一至 60 天内；33 家建筑类企业联合发出建筑行业“反内卷”倡议书；多家国内头部光伏玻璃企业计划集体减产 30%。

不拼价格，拼价值！经济领域“反内卷”的齿轮已开始转动，要见实效，仍需社会各界持续发力、协同配合，才能让齿轮转得更顺，共同打造投资有回报、企业有利润、员工有收入、政府有税收的多赢局面。

单词:	bǔtiē 补 贴	bàodān 爆 单	zhújiàn 逐 渐	suōshuǐ 缩 水
	pèisòng 配 送	cánshí 蚕 食	kuībēn 亏 本	yínglì 盈 利
	fǎnshì 反 噬	dòngyáo 动 摇	wúxù 无 序	chǐlún 齿 轮

讨论：1. 文章提到“价格战没有赢家”。回想最近一次你或家人因为打折、优惠券而冲动购物的经历。结果满意吗？现在你怎么看待这种“被卷进去”的消费？

2. 文中有人选择“反内卷”——减少无意义比较、把时间留给真正重要的事。请回忆一件你最近主动“做减法”的小事，并说说这样做带给你什么变化。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/08-04/10458925.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202508111754888706.mp3>