

“鸡血”话术未必真励志

2026年08月17日 08:09 来源：半月谈微信公众号



在不少校园里，“将来的你一定会感谢现在拼命的自己”“扛得住给我扛，扛不住给我死扛”等标语依然醒目。一位大学生表示，中学时确实会从这类话语中找到动力，但进入大学后“配方失效了”。

不少大学生反映，在外部环境与内在期许交织下，恐慌之余，他们更害怕走错路、被落下。“就业还是升学？考公还是考研？选了这条路万一失败怎么办？”一位大三学生说，焦虑之下，自己养成了报复性熬夜、长时间刷手机的习惯。

今年4月，齐齐哈尔大学校长郝文斌等专家通过对全国31个省（区、市）16万余名青年大学生的问卷调查与数据分析发现，93.5%的青年大学生赞同“在打拼中演绎芳华，在奋斗中实现价值”。而网络上一份针对青年人“是否相信奋斗”等问题的调查显示，92.75%的青年受访者认可“奋斗有意义，拼一拼总会有用”。

想歇一歇，又忍不住加油跑，这种看似矛盾的状态，恰恰折射出青年人奋斗观的深层迭代。

对部分青年人来说，一些“励志”话语失效，并非因为青年人不愿奋斗，而是这些话语本身存在问题。

有的逻辑脱离现实，将成长简单线性化。针对“ $1.01365 \approx 37.8$ ”这套公式，有大学生质疑：人不是机器人，会疲惫、会遇到瓶颈，不可能日复一日保持匀速进步。许多励志话语将成功单一归因于努力，无视资源、运气、天赋等因素。过度信奉这套逻辑，只会让努力未果的人深陷自我怀疑。

吉林大学哲学社会学院副教授祁静认为，更深层次的原因是，“Z世代”大学生成长于中国经济高速增长期，在“努力就有回报”的承诺中被培养起来，但当他们步入大学、即将走向社会时，面临的却是经济增速放缓、行业转型、竞争白热化的现状。“努力与回报之间的线性关系被打破了，这种落差催生了独特的‘生长痛’——既渴望成功又怀疑成功可能性的矛盾心理。”

笔者走访发现，部分大学生选择了一种被称为“反向生活”的状态——别人熬夜赶PPT，他们正点收工睡觉，头脑清晰，可以做出更具创意的方案；别人卷实习、卷绩点，他们适度放缓节奏，积极参与各类社会活动，只为找到更为明

确的自己。受访学生们表示，所谓“反向”，不是彻底拒绝努力，而是一种节奏上的重新排序。

反感“鸡血”话术不等于拒绝努力，拒绝说教不等于放弃奋斗。当“Z世代”开始追问：“在不保证回报的前提下，我们为何依然选择努力？”这本身就是成长中很重要的一课。

拥抱自主、清醒、务实、可持续的奋斗——这正是奋斗观迭代的新方向。

单词：	pīnmìng 拼 命	xǐngmù 醒 目	shīxiào 失 效	pèifāng 配 方
	qīxǔ 期 许	kǒnghuāng 恐 慌	bàofù 报 复	zàntóng 赞 同
	yǎnyì 演 绎	zhéshè 折 射	diédài 迭 代	xìnfèng 信 奉

讨论：1. 请你回忆一次自己的经历：有没有哪件事，你明明付出了很多努力，结果却没有得到预期的回报？当时你是怎么看待这件事的？现在回想起来，你的想法有变化吗？

2. 在你的学习或生活中，有没有哪句“励志话”曾经真正激励过你？或者有没有哪句话让你觉得“说得容易，做起来压力很大”？请具体谈谈你的感受。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/08-17/10678817.shtml>

音声 URL：<http://tten.co.jp/sound/text/files202608171786944764.mp3>