

加速社会中的“减速”哲学：当代青年“糊弄学”实践的批判性考察

秦臻宇

(珠海科技学院, 广东 珠海 519000)

摘要：在加速社会的时间体制与绩效逻辑的多重挤压下，当代青年发展出一种以“可控的敷衍”为核心的“糊弄学”实践。本文将其视为一种微观的“减速”装置，在综合既有研究的基础上，从修辞策略、注意力配置与仪式化应付等层面考察其运作机理，揭示其何以在绩效要求与情感耗竭之间撑开缓冲地带。然而，这种策略并非单向度的抵抗：它所争取的时间主权极易被再度收编，其碎片化的日常战术可能消解集体反思的动力，长期策略性的表演更可能引致自我异化的深化。本文区分了耗竭型糊弄与战略性减速，主张“糊弄学”的积极潜能仅在其指向一种“选择性认真”的生活艺术时方能显现，而这有赖于主体对自身价值坐标的清醒辨识，以及社会条件的整体改善。超越糊弄，并非重返全面认真的压迫，而是朝向一个不必事事糊弄也能从容生活的社会愿景。

关键词：糊弄学；加速社会；减速策略；青年亚文化；异化

DOI: <https://doi.org/10.68249/cece.2026.0013>

绪论：当“认真”成为一种负担

近年来，从“内卷”到“躺平”再到悄然出现的“糊弄学”，青年群体自我的描述话语正在发生变化。如果说“内卷”是一场无法退出的竞速游戏，那“躺平”则以退出逻辑传递表达拒绝，而“糊弄学”似乎开辟出不一样的路：留在游戏之中，却故意降格投入，规则的绝对支配。豆瓣“糊弄学”小组拥趸数十万，各种话术、表情包与职场心法广为流传，“这也太那个了”忽视“确实”“绝了”等空洞而饱满的表达，成为节省社交能量的通行证。他们不再将“认真”视作不证自明的美德，转而追问：那些要求我们必须认真对待的一切，真的都值得认真吗？

“糊弄学”通常被理解作为一种以最小成本满足外部程序性要求的实践，其核心是“可控的敷衍”与精力的战略性分配。学界已从多个角度对此展开讨论。杨时佳（2022）以伯明翰学派青年亚文化理论为框架，剖析“糊弄学”的传播与风格建构，揭示其“看似真诚、实则敷衍”的矛盾本质，并指出这一亚文化难以逃脱被主流文化收编的命运。张育榕（2022）则采用网络民族志方法，从时间观念变迁、技术媒介与传统文化潜意识三重动因解释糊弄式社交的生成，提出个体在驯化社交软件的同时亦被其再驯化。苏玉波、薛姝浩（2025）将“糊弄学”与“搭子”并置，提出以“浅关系”为核心的青年社交新样态，指出其功能性、脆弱性与网生性特征，并警示社交质量下降与心理问题等隐患。张超（2026）则在研究生导生互动这一具体制度场景中，发现以“避雷”与“糊弄”为表现的防御性生存机制，揭示出导师权力失范、制度性救济失效与数字情报网络之间的复杂关联。

上述研究为理解“糊弄学”提供了坚实基础，但多聚焦于亚文化风格、社交动因或关系样态，较少将其明确置于“加速社会”的理论脉络下，作为一种具有内在悖论的“减速”策略加以批判性考察。本文尝试推进这一视角。借用哈特穆特·罗萨（Hartmut Rosa）的加速社会理论，本文将“糊弄学”视为加速漩涡中生成的一种微观减速装置，系统分析其策略构成，并着重检讨其作为“伪减速”的悖论与局限，最终探讨一种超越糊弄、迈向“自主的认真”的可能性。全文意在认真对待“糊弄”所传达的集体困顿与隐秘渴望，而非教人如何更精巧地糊弄。

一、加速漩涡中的“过劳型”主体

“糊弄”作为一种有意的能量管理技术，其必要性前提在于主体已处于持续性的过载状态。要理解糊弄，必须先理解它所回应和缓冲的压力结构。当代青年所面对的，已不仅是工作任务的繁重，而是一整套裹挟着时间规范、自我技术与情感模式的支配体制。

时间暴政首先降临。张育榕（2022）的研究表明，近代机械钟表的普及深刻改变了人们的时间观念，而数字技术的发展进一步将时间切割为密集碎片，信息过载使线上社交成为一种负担。罗萨所诊断的“时间饥荒”感并非源于事务的绝对数量，而更多来自一种结构性体验：任何事都似乎值得投入更多时间，总时间却恒定甚至压缩。技术节省下来的时间，被更密集的事务填满。在此节奏中，事事全力以赴不仅不可能，在计算上亦不经济。“糊弄”的出场，首先便是对行动成本的本能核算。

其次，“过劳”的驱动力不只来自外部强制，更内化为一种“优化”的霸权。新自由主义治理术将个体塑造为自我增值的“企业主”，凡事寻求最优解成为一种道德律令。张超（2026）所描绘的高校科研考评体系日趋绩效化，正是这种逻辑的典型缩影：研究生不仅需要完成学业，还须在发表、项目、助管等多重任务中持续展现高效与热情。韩炳哲笔下的“功绩主体”，在自由幻觉中主动追求效能最大化，直至精疲力竭。“认真”已从内在品质蜕变为一种必须展演的姿态。

这便引出第三个维度：情感耗竭与意义真空的并存。当外界要求每个行动都带有情感温度，情感本身就进入生产流水线。霍克希尔德所谓的“情感劳动”已溢出服务业范畴，成为众多职业乃至日常社交的隐性要求。张育榕（2022）发现，Z世代在线上社交中需要不断维护自我形象，直接拒绝或沉默往往被视为有违“礼”与“和”的文化规范，于是只能以糊弄来应付。当情感被过度开采，主体面对真正重要的人和事时反而感到麻木。糊弄在此成为一种缓冲装置，通过有意抽回情感投入，避免自我在无意义的要求中损耗殆尽。

正是在时间饥荒、优化霸权与情感耗竭的三重压力下，青年发展出灵活减负的日常战术。它并非明确的政治纲领，而更接近斯科特（James C. Scott）所讲的“弱者的武器”：一种微观的、不张扬的日常抵抗，利用体系内部的缝隙，为个体赢得暂时的喘息与自主。

二、“糊弄学”的核心策略：一种微观的“减速”装置

如果加速社会的要求是持续加大投入、提升效率与情感温度，那么“糊弄学”的策略则在相反方向上操作：通过修辞的膨胀与抽空、注意力的选择性屏蔽以及流程的形式化应付，人为制造出减速效果，在个体与系统要求之间插入一层保护性缓冲。

首先值得剖析的是修辞的“通货膨胀”。杨时佳（2022）将糊弄的本质特征概括为“看似真诚、实则敷衍”，这一判断精准捕捉了糊弄话术的核心机制。诸如“这也太那个了”“真的绝了”“嗯，确实”等表达，语句表面情绪饱满，语义内核却几近于无。这并非语言的贫乏，而是一种故意的语义通货膨胀：以过量而廉价的情绪词汇，制造出社交在场感和情感共鸣的幻觉，同时将真实的思考与情感消耗降至最低。它构成一种“热媒介的冷处理”。苏玉波、薛姝浩（2025）提出的“浅关系”概念，恰好为这种沟通提供了关系定位：糊弄话术正是“浅关系”得以维持的符号润滑剂，它以最低的符号成本完成社交仪式，避免了直接拒绝可能带来的关系破裂风险，亦如张育榕（2022）所言，满足了“礼”与“和”的自我形象维护需求。在这里，糊弄并非不作反应，而是作出一个恰好通过礼仪审查的反应，为自我争取到沉默与抽离的权利。

其次，在事务处理层面，“糊弄学”的核心是注意力的战略性屏蔽，体现为对任务进行“核心—边缘”重新划分的实践智慧。并非所有任务同等重要，但绩效考评或组织规范常模糊这种差别，要求事事“认真对待”。糊弄者在此实施认知重构：识别出无涉个人价值、仅服务于形式合规的“非核心”事务，执行“60分万岁”的最低合格标准，将节省的认知资源重新定向到主体自己认定的“核心”事务。张超（2026）发现，研究生在导生互动中会形成分阶段的防御策略，其中便包含对特定任务的精力收缩与重心转移。这种策略拒绝接受外界给定的优先级排序，暗中夺回了对“什么值得投入”的定义权，以表面的顺从掩护了对绩效体系全面支配权的战术性愚弄。

再次，流程的形式化应付将创造性劳动降维为机械性的可复制程序，从而解除“必须创新”的强制。“糊弄套餐”——如固定模板回复工作邮件、通用话术完成心得、预制菜解决烹饪——的本质，在于将需要情感或智识投入的活动，转化为照章办事的仪式化操作。苏玉波、薛姝浩（2025）指出“浅关系”具有功能性特征，这意味着社交在很大程度上服务于特定目的而非全人格投入，形式化应付恰恰满足了这种功能需求。它极大地压缩了行动所需的时间和心力，使主体在面对大量低价值却高要求的任务时能快速清空待办列表。有趣的是，这种形式化应付往往因高度符合格式要求而难以被指责，它以一种近乎讽刺的方式，反向揭示了那些要求本身在多大程度上也仅是形式性的。

综合来看，“糊弄学”的诸种策略共同构成一套微观的减速装置。它通过调低投入的强度与密度，在加速社会的缝隙中撑开一片暂时免受驱赶的空间，使人在密集的绩效呼叫中保留一丝喘息的余裕。它不寻求颠覆系统，

甚至在外表上维持着流畅运转的假象，但在主观体验层面，为个体重新夺回了至少部分的时间主权与情感主权。然而，也正因为这种策略寄生于系统内部，其抵抗的效力与代价便不能不受到严格检视。

三、批判性审视：作为“伪减速”的悖论与局限

如果分析止步于对“糊弄”合理性的辩护，便忽视了一个更为关键的问题：这种策略所节省下来的时间与精力，究竟流向何处？它是否真正带来了减速，还是仅以一种更隐蔽的方式维持了加速的循环？本部分对“糊弄学”进行批判性审视，揭示其作为“伪减速”的深层悖论。

第一个悖论是“节省”时间的陷阱。糊弄的直接动机是节约能量，但节约下来的资源并不会自动用于悠闲或沉思。在数字资本主义生态中，这些被释放的时间与注意力极易被其他高刺激内容捕获——短视频、信息流、知识付费课程。糊弄在此充当了系统高效运转的润滑剂：它帮助疲惫主体迅速恢复，以便重新投入下一轮加速循环。如果糊弄省下的时间只是被再次征用，那么它便没有撼动加速的底层逻辑，只是完成了对自身劳动力的更精细维护。这与其说是减速，不如说是为加速而进行的中场休息。

第二个悖论涉及抵抗的性质。糊弄是高度原子化的“弱者的武器”，通常发生在个体与具体任务、具体对话之间，是一种私下、不事声张的战术。这种碎片化的微观抵抗虽然能为个体带来暂时解脱，却很难上升为对游戏规则集体反思。杨时佳（2022）指出，“糊弄学”作为亚文化难以逃避被主流文化收编的命运，且当前媒体更多予以包容理解、强调正面效果，使之大众化。这种收编恰恰可能发挥“安全阀”功能：通过吸纳和消化异质性表达，释放那些如果不加疏导便可能积聚为集体行动的紧张与不满。张超（2026）的研究也显示，研究生转向社交媒体寻求经验支持，建立数字情报网络，虽然打破了信息壁垒，却也可能使信任从制度性契约转向私人化的数字盟约，从而在客观上削弱了推动制度变革的动力。人人精于糊弄的社会，未必会变得更从容，反而可能在一个更加润滑的表象下，让结构性的时间剥削与意义抽空得以延续。

更为内在的悖论在于异化的深化。“我糊弄故我在”，当策略性表演长期化、弥漫化，它就可能从一种工具演变为一种人格状态。主体在反复的“表面应答”中，可能逐渐模糊自己的真实立场与真实情感。哪一句是真正有所感，哪一句只是例行公事，时间久了连自己也难以分辨。这是一种比“被工作异化”更复杂的异化形式：主体为了抵御外界对自我的过度征用，主动将一部分情感与思考从行为中抽离，结果却可能造成自我内部的断裂。当他想要认真时，发现自己已不太会认真；当他想要表达真诚时，真诚的感觉却变得陌生。杨时佳（2022）警示，“糊弄学”与“丧文化”之间存在丝缕联系，这正是耗竭型糊弄滑向消极虚无的征兆。张育榕（2022）所揭示的“驯化与再驯化”辩证关系说明，个体在利用糊弄驯化社交软件的同时，亦被其反向塑造，最终可能将敷衍固化自身的存在方式。

最后，必须引入阶级与性别的维度。“糊弄学”看似人人可操演，实际拥有隐性的门槛。张超（2026）的研究揭示了权力失范情境下的防御性糊弄：研究生作为相对于导师的弱势方，其糊弄行为是权力不平等之下的被迫选择。一个底层劳动者，其劳动过程被严格监督与标准化，基本没有自主降低投入的空间；一个处于试用期或非正式雇佣状态的青年，因位置脆弱，也不敢在绩效展示上有所松懈。能够相对安全地进行“战略性糊弄”的，往往已经拥有一定的文化资本或关系资本作为后盾。与此同时，性别规范也为糊弄带来不平等的审视。职场与家庭中的女性，常被期待付出更多情感劳动与关怀工作，当她们采取糊弄策略时，往往比男性更容易被指责为“冷漠”或“不称职”。糊弄的实践空间，本身就是社会位置与权力关系分配的产物，不应被浪漫化为一种人人平等共享的抵抗术。

这些批判性检视，并非要否定糊弄学对个体的心理保护价值，而是要揭示其在结构层面的暧昧性。一种仅仅停留在个体能量管理层面的减速，很难说真正触碰了加速社会的核心机制。

四、重思“减速”：迈向一种“自主的认真”

“糊弄学”作为一种自发的日常战术，暴露了加速社会中“认真”的异化：许多被要求的“认真”，只是形式上的仪式化投入。糊弄以刻意的不认真，对这种虚假认真进行了否定。然而，否定的尽头不应是全面的犬儒与敷衍，而应是重建与自我真实关切相联结的“自主的认真”。这需要将减速从消极的、防御性的能量管理，提升为一种清醒的价值选择。

首先，有必要区分耗竭型糊弄与战略性减速。前者驱动力是疲惫与恐惧——因没有能量再去应付，用糊弄勉强维持运转；后者则基于明确的价值排序，主动决定在某些事务上降低投入，以便将生命的热忱与专注留给少数真正重要的事。耗竭型糊弄是一种生存策略，未必带来自由感，反而常伴随愧疚与自我怀疑；战略性减速则是一种生活艺术，内含着“舍得”的智慧。从前者走向后者，关键一步在于辨识力的获取：我们需要有能力区分哪些要求只是外部强加的噪声，哪些事务与内心认可的意义相联结。这种辨识力不可能由糊弄本身提供，它需要主体

在减速争取到的缝隙里,进行严肃的自我澄清与价值叩问。

其次,减速的本质不在于客观速度的快慢,而在于时间主权的重建。一个人可以生活节奏很快,但他若是自己节奏的作者,那就不必然陷于异化;反之,即便表面上悠闲,若时间被无形的规范与算法所支配,也仍处于加速的掌控之中。苏玉波、薛姝浩(2025)提出要从增加闲暇时间、加强身边连接等角度引导青年健康社交,这无疑具有现实意义。但更根本的,是让个体有能力决定何时加速、何时减速,而非由外部绩效指标或社交规范来支配这一节奏。“糊弄学”最有价值的启示,或许就在于它以一种曲折的方式,训练了主体对外部时间表进行干扰和中断的能力。这种瞬间的自主决定,如果能够被觉察和扩展,就可能导向一种更为普遍的生活姿态:不完全以外部效率为尺度,有勇气在某些事情上慢下来,甚至停下来。

最终,我们需要设想一种超越糊弄的可能性。这种可能性不是要求回到不分轻重、事事较真的原初状态——那恰恰是加速社会施加于主体的负担。理想的状态是“选择性认真”,一个人拥有清晰的个人价值坐标,因而能够自如地决定在何时全力以赴,在何时轻松以对。他对某些事极其认真,这种认真发自内心的在意;对另一些事,则报以幽默的宽容与淡然,且不为此感到愧疚。这既不是事事糊弄,也不是事事认真,而是一种从容的辨认与取舍。这种生活艺术的达成,当然需要个体的修为,但更离不开一个允诺人们不必通过糊弄也能尊严生活的社会环境。如果结构性压力不改变,仅仅呼吁人们从糊弄转向认真,那不过是另一重“优化”要求。因此,对“糊弄学”的批判性考察,最终必须指向一个社会性愿景:在一个良序的社会中,人们不需要用“糊弄”去保护那些本该用于生活的时间,因为时间本身已经得到尊重。

结语:一种被“认真”对待的“糊弄”

“糊弄学”是加速社会在青年文化中投下的一道复杂阴影。它既是个体在过度要求下的机智创造,也是一面映照出系统症候的镜子。以“减速”策略视之,它帮助无数青年在日常的夹缝中夺回些许呼吸的空间;但作为“伪减速”,它又可能陷入自我耗损与结构共谋的泥淖。张超(2026)所揭示的防御性生存机制,杨时佳(2022)所警示的收编与消极关联,苏玉波、薛姝浩(2025)所诊断的“浅关系”隐患,以及张育榕(2022)所揭示的驯化悖论,共同提醒我们:糊弄不是终点,而是一个需要被认真对待的过渡性症状。

我们不应匆忙赞扬或谴责“糊弄”,而是应当认真对待它所传递的信息。当社会不约而同地发展出类似的敷衍技术,这本身就表明了大量被要求的“认真”已然贬值,而真正的认真却无处安放。理解糊弄的合理性,并非为了鼓励人人成为糊弄大师,而是为了理解:我们究竟需要一个怎样的社会,才能让每个人都不必在无谓的事务上浪费生命的真诚,可以放心地将认真留给那些真正值得的人和事。在这样的追问中,“糊弄学”才可能完成它最积极的使命,作为通向一种更自主、更尊严化生活的中转站,而非终点。

参考文献:

- [1]张超. 避雷与糊弄:数字连接下研究生导生互动的防御性生存机制[J].西北成人教育学院学报,2026,(3):87-95.DOI:10.20012/j.cnki.ISSN1008-8539.2026.03.012.
- [2]刘光斌,夏雨轩.论哈特穆特·罗萨的加速现代化理论[J].湖南大学学报(社会科学版),2026,40(3):106-113.DOI:10.16339/j.cnki.hdxbskb.2026.03.012.
- [3]苏玉波,薛姝浩.浅关系:青年社交新样态及其引导之策——基于对“糊弄学”“搭子”现象的分析[J].山东青年政治学院学报,2025,41(1):45-52.DOI:10.16320/j.cnki.sdqnzxyxb.2025.01.002.
- [4]杨时佳.青年亚文化视阈下的“糊弄学”现象研究:以豆瓣小组为例[D].兰州财经大学,2022.DOI:10.27732/d.cnki.gnzsx.2022.000444.
- [5]张育榕.糊弄式社交的动因探析:基于豆瓣糊弄学小组的网络民族志研究[D].陕西师范大学,2022.DOI:10.27292/d.cnki.gsxfu.2022.000075.

The Philosophy of Deceleration in an Accelerated Society: A Critical Examination of Contemporary Youth's Practice of "Hunongxue"

Qin Zhenyu

Zhuhai College of Science and Technology, Zhuhai 519000, Guangdong, China

Abstract: Under the multiple pressures of the temporal regime and the logic of performance in an accelerated society, contemporary youth have developed a practice of "Hunongxue" centered on "controlled perfunctoriness." This paper treats it as a micro-level "deceleration" apparatus. Building on existing research, it examines its operating mechanism from the perspectives of rhetorical strategy, attention allocation, and ritualized coping, revealing how it opens up a buffer zone between performance demands and emotional exhaustion. However, this strategy is not one-dimensional resistance: the temporal sovereignty it seeks is highly susceptible to being recuperated; its fragmented everyday tactics may erode the impetus for collective reflection; and long-term strategic performance may further intensify self-alienation. This paper distinguishes exhaustion-driven hunong from strategic deceleration and argues that the positive potential of "Hunongxue" can manifest only when it points toward an art of living characterized by "selective seriousness." This depends on subjects' clear recognition of their own value coordinates and the overall improvement of social conditions. Going beyond hunong does not mean returning to the oppression of all-encompassing seriousness, but rather moving toward a social vision in which one can live with ease without having to muddle through everything.

Key words: Hunongxue (muddling-through practice); accelerated society; deceleration strategy; youth subculture; alienation