



“躺平”一词近来频频出现,似乎成了一些年轻人逃避压力的借口。但青春的意义,从来不是退缩与安逸,而是在奋斗中寻找方向、在挑战中锤炼自我。拒绝躺平,不是盲目内卷,而是清醒地选择向上生长——哪怕步子慢一点,也要朝着目标坚定前行。看看那些闪光的青年:从盲人博士生黄莺到徒步百里的固原师生,从扎根乡村的干部到攻关一线的科研人员——没有谁靠空想成功,每一步实干都算数。别被杂音带偏,别怕起步太慢。哪怕只是一点点行动,也比停在原地强。愿你我都能在青春赛道上,跑出自己的精彩。

奋斗

是青春最亮丽的底色

在最好的年华里努力奔跑

虎叔

前两天,网友们热议何为青春、怎样度过青春的话题时,一位网友的走心感慨,戳中了无数人的内心深处:从曾经缺衣少吃、住窑洞,到如今丰衣足食住楼房、开轿车,日子越过越好,要感谢当年咬牙奋斗的自己;从年少意气风发、心怀远方,到回首过往还有些许遗憾,只怪当初有过懈怠、不够努力。直白话语,说出了一个个朴素道理——人生所有顺遂,皆来自过往奋斗;人生所有遗憾,皆源于当初“躺平”。一番感慨,更道破一个人生真谛——无奋斗、不青春。

青春由磨砺而出彩,人生因奋斗而升华。青春是人生最具爆发力的黄金期,也是筑梦圆梦的最佳赛道,唯有拼搏、闯过、奋斗过,方能实现梦想、不负时代。少年周恩来立下“为中华之崛起而读书”的誓言,一生为国家独立、民族解放不懈奋斗;“90后”航天青年团队日夜钻研、攻坚克难,助力中国航天事业不断突破,让五星红旗在太空高高飘扬;扎根基层的青年干部队伍,深耕乡村振兴一线,用汗水浇灌希望,带领群众增收致富;年轻的外卖小哥、快递员、创业者们,顶着烈日寒风奔波,为了梦想汗如雨下……

这个时代,从不眷顾浑噩度日的闲人,只会成就迎风奔跑的奋斗者。反观当下,在别有用心的“躺平”“佛系”等论调污染下,一些年轻人频繁“中招”:有人怕吃苦受累,遇事就躲,遇难就退,浑浑噩噩过日子;有人贪图安逸,把碌碌无为当成平淡是真,整日无所事事;有人眼高手低,只想“一口吃个大胖子”,不肯脚踏实地从基础工作干起……一旦吃下这样的“糖衣炮弹”,于个人而言,无异于在人生的上坡路上提前刹车,终会透支未来、葬送人生;于社会而论,受“躺平”风潮渲染的青年群体,创新活力从何而来?奋斗精神何以传承?家国天下又要谁来担当?

青春的奋斗,从来都不是遥不可及的壮举,而是藏在每一步踏实的努力里。选择拼搏,就要立下鸿鹄志,把个人梦想融入国家大业,找准前行方向;要练好硬本领,沉下心来钻研专业、勤学本领,在实践中锤炼过硬本事;要敢做敢当,不惧挫折、不畏艰难,主动扎根基层、深耕一线;要戒躁戒惰,远离舒适区,拒绝随波逐流,用自律和坚持把每一份努力落到实处。

当你我都能摒弃“躺平”心态、挣脱“佛系”枷锁,不为风雨所阻、不被困难所拦,在最好的年华里努力奔跑,把对祖国血浓于水、与人民同呼吸共命运的情感贯穿于学业全过程,融汇在事业追求中,就一定能够看见与众不同的自己、照见心心念念的强国复兴伟业。

「躺平」注定错失一路风景

宫炜炜

“会当凌绝顶,一览众山小。”每每读到这句诗词,总是感觉心潮澎湃。杜甫写下《望岳》这首诗时年仅二十四岁,正经历着科举落第的艰难时期。然而,诗中不见失意彷徨,只有山河的辽阔与视野的壮美;诗人所抒发的,也不是沿途的崎岖和登山的疲惫,而是登高望远的壮志豪情。

人生亦如登山,向上攀登虽然步履沉重、汗流浃背,却是登顶欢歌的唯一通途。相较而言,那些安于山脚、驻足休憩的人,虽然规避了攀登的艰辛,却也错过了层林尽染的山野、翻涌壮阔的云海风光。风景,永远在攀登的路上,唯有坚持向上而行,才能突破局限,收获独属于山顶的别样风光。

青春的底色,从不是安逸闲适,而是锐意进取、向阳生长。反观当下,一些年轻人却在各种蛊惑诱导下,把“躺平”当成了人生信条。有人抱怨奋斗无望,索性随遇而安;有人感叹社会“内卷”激烈,干脆降低欲望、退出竞争。不可否认,疲惫之时短暂休整、缓冲蓄力,是调节状态的合理方式。但“躺平”不能成为青春的底色,奋斗才是时代的主旋律。那种把“躺平”美化成生活哲学,主动放弃自我淬炼、甘于摆烂无为的做法,绝非自我救赎,而是畏惧挑战、逃避困难、回避成长,注定会错失人生沿途精彩纷呈的风景。对广大青年来说,在本该拔节生长的年纪选择“低功耗模式”,便不会有真正的成长,也永远不知道自己能够攀登多高。而更深层的危害在于,如果“躺平文化”在青年群体中蔓延,整个社会的活力将被消解,一个失去攀登精神的民族也注定无法屹立于时代之巅。

那么,不“躺平”的青春,又能看到怎样的风景?一百多年前,一群平均年龄不到30岁的年轻人在南湖红船上,看到的不是白色恐怖,而是理想的光芒;建设年代,青年垦荒队在北大荒的冰天雪地里,看到的不是严寒饥饿,而是“把荒原变粮仓”的希望;改革开放初期,青年建设者们工地上,看到的不是尘土泥泞,而是未来城市的轮廓……他们没有“躺平”,是因为他们知道,每一代人都有自己的山要爬,而山顶的风景,从来只属于攀登的人。

“躺平”或许能换来一时安逸,却注定错失一路风景;妥协也许能逃避眼前压力,却永远无法抵达理想的彼岸。站在新时代山脚下的青年们,不妨问问自己,是选择仰望,还是低头?是“躺平”避世,错失那些不会重来的风景和成长,还是一路向上,在持续耕耘中收获成长、解锁人生盛景?

这不是非此即彼的选择题

严霜剑

近年来,“内卷”与“躺平”成为青年群体中的热词。卷起来”还是“想躺平”,看似是相互对立的两个极端,实则是同一困境下的一体两面,并不是非此即彼的关系。

“卷”本意上是为竞争,很多时候,进步就是在竞争中完成的。无论是学习生活,还是开拓视野,都离不开竞争,不仅会鼓励人更加积极主动地做事,也能更为有效地推动事物前进。从这个意义上来说,卷一卷其实挺好的。但如果因过度竞争,不断地去追求极致、完美而陷入内耗,甚至因为各种外在压力和条条框框而不得不“卷”,就会陷入毫无意义的低效重复与恶性循环的“内卷”模式,久而久之,便会因过度内耗而引发消极避世的所谓“躺平”。

那不是“躺”就是错误的,“卷”就是正确的。“躺平”就是阿Q精神,“内卷”就是英雄主义?答案必然是否定的。“躺平”表面上看,仿佛是对现实困境的消极顺从,但从快速发展、竞争激烈的时代视角看,“躺平”或许并不是简单的懈怠和放弃,而是青年一代面对压力与挑战,背后隐藏的,是对无意义消耗的抗拒和对有价值成长的渴望。说到底,现实中,没有哪个青年能真正“躺平”,人生路上,总会在某一阶段因为怀揣对某一事物的热爱与执着而不停往前走。走累了、停一停,做适度的放松和休息,又何尝不是人生路上的另一种体验。

所以,青春可以有短暂的“躺平”来缓解焦虑的压力,也可以有片刻的“内卷”来争取梦想的实现。真正的自由,不是在“卷”与“躺”之间二选一,而是有能力按自己的节奏生活,并为自己的选择负责。这,才是青春该有的状态。

我们身边,不乏见过大城市的繁华,却选择回到山坳里的家乡当新农人的当代青年;也有凌晨起身便在蔬菜大棚里忙碌,开网店助农、帮村民解忧,用实干把乡村生活过得红火的年轻干部;有人熬夜加班,只为工作更有成色,也有人精简生活节奏,在做好本职工作的前提下兼顾健康、陪伴家人……以能进能退、张弛有度的姿态,才能走出另一条长久且扎实的奋斗路。

青春,本就与奋斗相伴。奋斗需要“卷一卷”,也需要在身心感到疲惫的时刻,偶尔躺下来抬头看看天,让短暂的躺平成为人生休整的驿站和情绪转化的出口,为奋斗鼓劲,为理想加油。不用做非此即彼的选择,重要的是,知道自己在干什么、为何而奋斗就好。

守住初心方能不被杂音干扰

沈琪

近日,宁夏盲人博士生黄莺荣获“2026年度新时代青年先锋”的消息传来,把人们的目光再次聚焦到这位“追光者”身上。2岁时因高烧失明,她在黑暗中硬生生踏出一条逐梦路;20岁成为全国首位通过普通高考考入211大学的盲人学生,27岁攻读博士学位;学业之余,将这份向上的力量传递出去,帮助70余名残障人士升学就业,用短视频让28亿人次看见视障群体的精彩生活……

现实中,如同黄莺这般用奋斗诠释青春的人,比比皆是。但网络上也有一些消极声音和现象,与之形成鲜明对比。有人把努力调侃成“内卷”,把奋斗曲解为“吃亏”,鼓吹“躺平”才是人生最优解;有人刻意放大生活中的小挫折,将个别不良现象渲染成普遍困境,试图让青年在焦虑中迷失方向……面对各种杂音,我们不禁要问:究竟是什么让当下的年轻人开始怀疑奋斗的意义?我们又该如何守住初心,才能不被杂音带偏,在时代浪潮中接续奋斗?

不可否认,信息爆炸的当下,真假信息交织,各类诱惑丛生,这为消极言论的传播提供了土壤。加之,许多年轻人涉世未深,缺乏成熟且独立的思考能力,面对看似“共情”、所谓“清醒”的言论,很容易失去正确判断力,被裹挟其中。这种时候,依靠外界的干预、警示来抵制各种消极思想的侵蚀,无疑十分重要,但青年自己也要守住初心,不被杂音干扰,把稳人生航向。

守住初心,首要之处,在于加强理论学习、提升自身才干,静下心来读原著、学原文、悟原理,从党的创新理论中汲取智慧,看清规律,用扎实的知识储备练就“火眼金睛”,才不会在众声喧哗中随波逐流。其次,则需勤于实践、探索真知。敢于跳出舒适圈,多到乡村振兴一线、科技创新前沿等艰苦岗位经风雨、见世面,多到急难险重任务中挑大梁、担重任,方能在实践中增长本领、在磨砺中坚定初心。更为重要的是,要坚守“青年兴则国家兴,青年强则国家强”的信念与理想。青春不仅属于个人,更属于这个伟大的时代。为个人梦想奋力前行,亦是在为国家发展添砖加瓦;不为外界杂音所扰,就能以实干拼搏为民族复兴注入磅礴力量。

鲁迅先生曾寄语青年:“你们所多的是生力,遇见深林,可以辟成平地的,遇见旷野,可以栽种树木的,遇见沙漠,可以开掘井泉的”。这份蓬勃向上的生命力,正是抵御外界杂音的铠甲。新时代的青年,不必怕众声喧哗,只要守住初心的坐标,以理想为灯、以信念为帆,便能在时代浪潮中保持清醒、笃定前行,让青春在披荆斩棘中绽放最耀眼的光芒。

人生的精彩只能靠实干书写

尉迟天琪

近日,2026年度中国青年五四奖章暨新时代青年先锋奖评选结果揭晓。宁夏固原市第二中学“徒步百里祭英烈”师生团队荣获中国青年五四奖章集体,来自宁夏的丁国梅、何杰、李乐等11人荣获新时代青年先锋奖。

当信息茧房成为人们接收世界的主要窗口,当算法推送不断加固自我认知的边界,当一些青年人在外界的鼓吹下“躺平”“摆烂”,妄图以佛系心态躲避压力,以消极态度应对人生时,这份中国青年五四奖章榜单的揭晓,犹如一记重锤,敲响了青年们反思人生的警钟。

人生在世,没有一份荣誉不靠实干收获,也没有一人靠“躺平”就能铸就精彩。固原二中师生团队31年风雨无阻,坚持徒步百里、翻越群山,在年复一年的长途跋涉中获得成长;青年科研工作者许少峰奔赴宁夏,扎根六盘山实验室,深耕科研创新,以科技研发助力本土产业升级;技术专家袁华坚守宁东煤化工基地,十年如一日潜心攻关,接连突破多项关键技术壁垒……这些优秀的宁夏青年,虽然年龄不同、身份不同、职业不同,却有着共同的精神底色——他们拒绝躺平、拒绝浮躁,在各自的领域里埋头做事,全力以赴把小事做好、难事做成,终在平凡岗位上绽放出不凡光彩。

日复一日的脚踏实地,正是青春最绚烂的注脚。百年前,鲁迅先生寄语中国青年:“我时常害怕,愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走,不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事,能发声的发声。”这振聋发聩的呐喊,穿越百年时光,依旧是当代青年前行的精神指引——“摆脱冷气”,意味着摒弃消极懈怠、躺平摆烂的消极心态;“向上走”,则需要秉持实干初心,扛起青年担当,不被浮躁风气裹挟,不被虚无空想迷惑——世事或许无常,时代也会变迁,但无论过去还是将来,最美的青春都不在安逸享乐里,亦不在空谈幻想中,而在脚下的道路、手中的事业、肩上的责任里。唯有坚持向上而行、实干苦行,才能让青春绽放别样精彩。

人生没有白走的路,每一步耕耘都算数。新的时代,生逢盛世的广大青年,人生目标或有不同,职业选择也有差异,但只要牢固树立为祖国、为人民奋斗奉献的理想,在学习中成长知识、锤炼品格,在工作中增长才干、服务人民,竭力做好每一件小事,认真完成每一项任务,就一定能为地区建设、祖国强盛、民族复兴贡献青春力量。

当此之时,愿你我,如青春之萌动,如朝日之喷薄,如百卉之含苞,在拼搏奋斗中成就人生理想,于实干奔赴中书写人生高光!



手绘 李雷

