

“45°青年”背后的人生热情

观点

45度 跑出青春加速度



当代青年在互联网中拥有了新称号：45度青年。如果说“0度”是彻底躺平的悠闲，“90度”是无限内卷的拼命，那么“45度”则是部分青年对于自己“躺不平，卷不动”这尴尬处境的无奈。换一个角度来看，45度何尝不是一种蓄势待发的起跑姿态？由此，我们不难在夹角中发现蕴藏的智慧——调试好属于自己的人生角度，定义好自身边界，我们才可以45度的姿态积蓄能量，在青春赛道中跑出不一样的45度人生。

万事开头难。要想调试好属于自己的人生角度，首先需要确立一个适合自己的目标——不是天马行空的畅想，而是经过深思熟虑后的、具有科学性和实际性的结果。司马迁明晓自己“亦欲以究天人之际，通古今之变，成一家之言”的目标，周恩来立下“为中华之崛起而读书”的鸿鹄之志，当今中国时刻铭记的“两个一百年奋斗目标”都是综合诸多因素，经过重重考量得到的答案，同时也是绝唱《史记》应运而生、先进知识分子的力量日益庞大、新中国逐渐走向世界舞台中央的原因。“如果

一艘船不知道该驶去哪个港口，那么任何方向吹来的风都不会是顺风。”诚哉斯言，如果没有一个合适的目标，纵然是以45度的姿态一步步前进，也不过是事倍功半的结局。

知止而后有定。有了明确的目标，接下来要面对的则是接踵而至的挑战。迎难而上，既是摒弃“0度躺平”思维之后的拼搏，亦是秉持“北海虽赊，扶摇可接”的坚定。或许有人要问，既然卷不过别人，为什么不节省力气，直接躺平？要回答这个问题，我们首先需要知道：内卷是一种没有发展的增长。盲从内卷潮流并不可取，只会使我们身心俱疲。其次，躺平作为一种逃避困难的消极行为，不利于青年个人发展和社会进步，因此“节省力气，直接躺平”也是不可取的。只要我们以45度的奔跑姿态去迎接未来，明确方向，在面对困难时找准自己的节奏，不随波逐流，亦不一躺了之，难题自然会迎刃而解。

试问，摒弃“0度躺平”的思维，便意味着要用“90度内卷”的姿态盲目拼命吗？实则不然。定义好自身的45度边界，才能明白如何实现收益最大化。

中国古代便有“中庸之道”的说法，强调待人接物要采用不偏不倚、调和折中的态度。而今回头再看，这其中也蕴含着45度边界的智慧。所谓45度边界，就是把把握在0度和90度之间张弛的范围，不盲目跟随其他人的脚步内卷，也不一味地停留原地以享受现状的安宁。为了在青春的赛道上永远保持向前奔跑的姿态，我们要坚定自己的节奏，脚踏实地，同时也保持一颗热爱生活的心。写下这个去除“盲目内卷”和“躺平摆烂”后的最优解，如此，方能让我们在属于自己的赛道上奔跑得更久、更远，同时，也向其他人勇敢地证明——45度的人生也可以与众不同。

我们每个人都是自己赛道中的唯一参赛者。若跑出不一样的45度人生，那么这个“夹角”就应由唯一的主角——我们自己来拨动。奔跑的途中，我们会听见来自身边许多人的声音，有人赞扬、有人质疑……但我们要明白，每个追梦的人要奔向的终点都不尽相同，但我们最需要听清的还是自己内心的声音。我们不应不切于空想，不骄于虚声，清除杂念，守望初心，坚定目标导向，不受外界干扰，跑出青春加速度，赛出青年新风采。

“我深怕自己并非美玉，故不敢以刻莹琢磨，却自信自己是块美玉，故又不肯庸庸碌碌，与瓦砾为伍。”诚哉，在高速发展的时代之下，青年更容易陷入内卷和躺平之间进退两难的境地。但45度，这个看似在90度之下、0度之上摇摆欲坠的姿势，我们不妨尝试将其“翻面”，维持一个全新的奔跑姿态去追赶月，或许我们心中有迷茫，有无助，但亦有对美好未来的无限憧憬，只要我们以45度的姿态积蓄动力，找准自己的人生角度，明晰自身边界，相信我们每个人都将成为堪当大任的新青年！

(公共事务学院23级行政管理1班 黄欣瑶)

松弛有度 活出属于自己的精彩

“卷又卷不赢，躺又躺不平，摆又摆不烂”，这句话虽说是一种调侃，但又何尝不透露出当代青年们生活的快节奏与高压呢？随着繁重的课业和工作铺天盖地袭来，越来越多的青年陷入到焦虑与迷茫之中。他们的人生可以比作一个坐标系，向上是奋力追赶，拼命内卷；向下是失望之后的颓废妥协，无奈之下只好选择躺平摆烂。而四十五度青年，则正好处于中间的尴尬位置，似乎对自己的人生并没有一个清晰的认知。这些现象的背后，归根究底是对“内卷”与“躺平”的思考与探讨。

“内卷”和“躺平”这两个词语，哪一个更倾向于你的生活？对于这个问题，我们采访到了海峡学院23级土木工程班的李心彤同学，她给出了真诚恳切的回答：“虽然大学的学习压力比不上高中，但是受到专业就业压力的影响，不得不在学业上花费更多的时间。除此之外，我还需要考虑未来是否要考研、留学，家人对我的期望……虽然对未来还是比较迷茫，但是认真学习不会有错。所以对我而言，内卷更倾向于我的生活。”在当今社会中，许多人面临激烈的竞争和巨大的压力，可能更倾向于努力工作，超越自我和追求成功，这就是“内卷”背后的深层需求。这种状态下，我们通常会愿意花费更多的时间和精力来努力工作，不懈奋斗，以求得社会认可和物质回报。

在“内卷”与“躺平”这两个选项中，我们往往更倾向于选择“内卷”。不可否认，这是一种积极的生活态度。但我们忽略了一个问题，过度“内卷”，会让我们常常因此感到劳累、焦虑和迷茫，在过度追求成功的道路上，我们容易忽视身心健康、人际关系等方面，从而导致生活失衡，以至于造成无意义的内耗，甚至是在恶性竞争……但这些并不是我们所追求的。在人们刻板的印象中，“躺平”是一种对人生的不负责，我们会误解“躺平”只是一种消极的放弃，所以更愿意选择“内卷”而非“躺平”。但事实上，这种想法是有失偏颇的。

试问，“内卷”与“躺平”之间，我们必须做出一个坚定的选择吗？如果我们打破固有的思维，“四十五度人生”或许也可以不一样。不论是“内卷”还是“躺平”，都是两种极端的声音，它们并不能真正地帮助我们走出时代的困局。我们需要做的，是找到一个适合自己的生活方式，找到处于“内卷”与“躺平”之间的平衡点，正如四十五度，是零度和九十度之间的平衡点。对于这个问题，金融学院23级

投资学1班的李佳贤同学给出了她的答案：“是的，我认为存在一个平衡点。每个人都会面临生活中的各种压力和挑战，‘内卷’虽然能让我们不断成长，但也带来过度竞争和多方面压力，‘躺平’追求内心的平静和满足，但却易使人懈怠。我们应当通过在‘躺平’和‘内卷’之间寻找平衡点，以便更好地适应社会压力，保持身心健康，追求更加全面的幸福感和满足感。”诚然，自古以来，先贤就不止一次地告诉我们答案——中庸之道。一阴一阳之道，太极图最完美的状态，是阴阳平衡。万物不可极端，生活中处处体现这个道理。正如知名主持人房琪曾发过：“为什么要在‘躺’和‘卷’里二选一，极端的态度好像很难活得漂亮，动态平衡的人生才是我的梦想。”

“四十五度人生”，在张弛之间。作为新时代青年，我们不仅要心怀“不教一日闲过”的奋斗精神，也要学会自我调节和休息。适当的放松可以帮助我们更快地调整状态，让我们更加自信坦然地面对“内卷”带来的压力。我们要建立自我认同感，不必过度追求外界的认可，强迫自己迎合社会的标准。充分了解自身的价值和优势，寻找自己真正热爱的，将重点放在个人成长和内在满足上，对于我们而言才更有意义。通过充实我们的内在世界，建立起自信和积极的心态，从而保持清晰的自我认知，合理规划人生目标，找到工作、学习和生活的平衡点，按照自己的节奏来生活。“四十五度人生”是一种更加务实的生活态度，既追求事业上的发展和成就，又注重生活品质和自我价值的实现。将精力与时间合理分配，能够让我们在应对挑战时，准备更加充分。同时，我们也需要保持从容乐观的人生态度，这样有利于缓解心理压力，脚踏实地，稳步前行。不随波逐流，盲目激进；也不好逸恶劳，享受一时的快乐。守住内心的一方宁静，顺其自然，为所当为。

随着社会不断发展进步，越来越多的人意识到，“内卷”和“躺平”并非人生该有的持续性状态。“四十五度人生”本身就是一个伪概念，因为在零到九十度中间，有很多可以选择的平衡点，不止是四十五度，就像你的人生，能活出属于自己的精彩。所以，人生路漫漫，无需“内卷”，也不必“躺平”，保持松弛有度，弹性人生，方能行得稳，走得远，立得实。

(金融学院23级投资学班 代璐)

45度青年为何被共情？

现如今社会变化迅速，“躺平”与“内卷”间该如何选择？成为一直困扰着人们的问题。彻底躺平是自暴自弃的0度摆烂，拼命内卷是精神焦虑的90度努力。年轻人既不想被同龄人远远甩在身后，也不想付出百分百的努力，于是“卷又卷不动，躺又躺不平”这句话便在年轻人的圈子里迅速爆火，用于形容一种处于躺平与内卷中间不上不下的生活状态。“45度青年”“45度人生”等词汇也随之产生。45度是角度的中间值，是起跑时准备姿势的角度，而“45度人生”亦是年轻人眼中的中庸智慧与折中主义。为何众多人选择45度的生活态度与方式？是社会大环境的因素所致，还是自身原因所致呢？

在这日新月异的时代，科技快速发展，生活节奏加快，年轻人面临着各种各样的社会竞争压力——考取证书、考公考研的竞争压力加大，AI科技的不断发展，工作岗位竞争的愈演愈烈，对高生活质量的追求……种种高压犹如无形的大山，压在当代年轻人身上。满心的担忧如同无声的催促，萦绕在年轻人的耳边，似乎只要他们不“卷”起来便会希望落空。身处此般的社会大环境，部分年轻人高喊“躺平”，却总担心会被超越，想要默默地内卷，却无法将“卷”贯彻人生。因此，越来越多人选择不彻底躺平，不完全内卷，在摆烂与奋斗中取得中间值，做“45度青年”，顺社会洪流之势。

诚然，“45度青年”现象的出现与社会环境密不可分，但青年们的自身原因也是让他们深陷“45度人生”的重要因素。在生活中常有此类现象：同学们打开健身视频，一边想着减肥塑形，一边却又想着躺平休息；点开学习软件，打算超前学习，而不过一会就打开社交媒体软件刷起了视频；拉开被褥躺下，暗暗决定早睡早起，却又在最后熬夜放松……由此观之，现如今大多数年轻人既无法由心地放弃学业与工作，也无法严苛地要求自己奋力内卷。人们自身游移不定的矛盾心理、日益降低的抗压能力与过度严重的精神内耗，以及自身缺乏“咬定青山不放松”的毅力与“吾将上下而求索”的奋进，使得他们不断靠近45度，成为众多“45度青年”中的一员。于是，诸多年轻人决定在放松与努力之间取得恰当值，停留于0度与90度中间，成为一名“45度青年”，遵自身想法之行。

多数人认为，“45度青年”是躺平摆烂之徒，其实不然，“45度青年”是面对学业压力、工作压力、生活压力时找到自身舒适值的年轻一代，并且他们具备调节自己的中庸智慧——“45度青年”与彻底躺平者并不相同，他们并没有以消极怠慢的姿态来敷衍生活，其更多的是保存体力，沉淀自身，用更好的姿态面对社会生活的重重压力。“躺不平，卷不动”是年轻人既不想做躺平青年，也不想内卷漩涡，便决定以45度为起跑姿势，积蓄能量。“摆不烂，拼不赢”指既不愿无所事事，也不愿忙碌一生，他们便折中选择以45度为人生角度，佛系度过。立于当下，“45度人生”的火爆更多的是反映了社会生活的高度压力与人们内心的纠结挣扎，以45度的姿态出发，是当代年轻人更加务实与注重平衡的生活态度，也是当今社会给予人们更多机会与广阔空间的多元选择。

陈独秀先生曾说过：“青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最宝贵之时也。青年之于社会，犹如新鲜活泼细胞之在身。”路漫漫其修远兮，“45度青年”处于瞬息万变的时代下，无论是受社会环境因素还是自身原因的影响，都不应空喊“45度人生”却过着0度躺平人生，也不要空喊“45度人生”而做着90度精神消耗。不可否认，45度是一个恰当的角度，但这并不是唯一的角度，我们的人生也没有固定的标准，“45度青年”不应甘于此名，也不该止步于45度的人生，而应跳出社会环境的固有框架，摆脱自身矛盾的心理束缚，在未来的前进道路上，不断调试角度，不给自己的人生设限。

(公共事务学院23级社会工作1班 黄雅琦)

理想的失之交臂、现实的冷酷无情可能会让曾经昂首挺胸的青年们，在困难面前选择放弃而不是迎难而上。本应90度向上的生活，却在不知不觉中倾斜成了45度。青年们迷茫着、失意着过着自己的45度人生，但他们又何尝不正在努力着呢？在人生斗兽场中，青年们如入困兽之境，分不清自己是“兽”，还是“斗兽者”，放下了手中的矛与盾。

45度人生是介于“内卷”和“躺平”的一种状态，既没紧绷，也无懒散，似乎达成一种生活平衡的人生态度，看似是现代年轻人追求事业与生活的挣扎与无奈，实则是面对困难时的自甘堕落。我们在接受这种人生态度时，成为了45度青年。本应是踮脚式起跑的45度，却活成弯腰屈膝的45度。人生本不该如此。

青年们在卷又卷不动，躺又躺不平的45度人生中，失了斗志，错了方向，变了性子。45度人生如慢性毒药，腐蚀着青年们的意志和灵魂；如恶魔低语般，在耳边呢喃着，使其满足于眼下的舒适感，只想偷得半日闲，更是理所当然地认为既然付出与收获不成正比，那就“假努力”，减少内心的不安感。“三天打鱼，两天晒网”成为了其常态。青年的行动遭到“得过且过”人生态度的束缚，思想意志乃至理想更可能被短暂性的快乐而磨灭。

越来越多青年开始讨论待遇，而不是谈论理想。越来越多的青年开始想当位高权重的大官”，而非成为“学识渊博”的大师。45度人生只让青年们注意到了现实的残酷，却让青年们遗忘了理想的美好。他们忘了自己的血性，增了自我的惰性。看似舒适的45度人生，却让生活只剩下了肉体方面的享受和来自精神层面的折磨。自怨自艾，自暴自弃，青年似乎成为了

“兽”。在你我身边，是否如此？是否原计划用一个月的时间备考计算机二级考试，而如今却在距离考试仅剩10天的时间里临时抱佛脚，甚至可能成了裸考？是否因身边看似麻烦的事情，就轻易地当起了甩手掌柜？当初目标明确的自己，如今是否变得浑浑噩噩？青年在一次又一次的45度中，在一次又一次的折中里，在一次又一次的自我放弃中，束缚住了自己的手脚，禁锢了自我的思想，抛弃了自我的理想！

45度人生又何止影响着个体呢？当个体的45度人生充斥整个集体时，集体也难以幸免。集体的上进心降低，成员只想着怎么把事情做完，而不是如何把事情做好。集体的执行力在个人一声又一声“这件事不能明天做”“这个项目好难，我可不可以多找几个人”的话语中销声匿迹，集体的凝聚力更是一落千丈，一起放松时有人在工作，而一起工作时却有人在放松，集体便成了一盘散沙。

集体若是如此，那整个社会呢？倘若社会中人们互相漠视，社会运作死气沉沉，甚至国家都掀起一阵迷茫懒惰之风，这时候我们该怎么办呢？应该呼喊在沉睡的青年站起来吗？但青年早已陷入了安逸幻想中，无法自拔。45度人生，是青年的“困兽之境”，同样是社会乃至国家可能面临的一个境遇，青年是一个社会发展的支柱，是一个国家未来的希望。45度人生需要得到重视，青年的思想需要得到端正。

我们没有必要因为世界变得不顺人意，而自己随之变得乖戾。不要让45度人生左右了你，更不要成为了生活的提线木偶。我们应重新认识45度人生。45度可以是踮脚式起跑，可以是平衡生活的适度原则，更可以是付出与收获成正比的“y=x”。身为青年的我们，

会生活的重重压力。“躺不平，卷不动”是年轻人既不想做躺平青年，也不想内卷漩涡，便决定以45度为起跑姿势，积蓄能量。“摆不烂，拼不赢”指既不愿无所事事，也不愿忙碌一生，他们便折中选择以45度为人生角度，佛系度过。立于当下，“45度人生”的火爆更多的是反映了社会生活的高度压力与人们内心的纠结挣扎，以45度的姿态出发，是当代年轻人更加务实与注重平衡的生活态度，也是当今社会给予人们更多机会与广阔空间的多元选择。

陈独秀先生曾说过：“青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最宝贵之时也。青年之于社会，犹如新鲜活泼细胞之在身。”路漫漫其修远兮，“45度青年”处于瞬息万变的时代下，无论是受社会环境因素还是自身原因的影响，都不应空喊“45度人生”却过着0度躺平人生，也不要空喊“45度人生”而做着90度精神消耗。不可否认，45度是一个恰当的角度，但这并不是唯一的角度，我们的人生也没有固定的标准，“45度青年”不应甘于此名，也不该止步于45度的人生，而应跳出社会环境的固有框架，摆脱自身矛盾的心理束缚，在未来的前进道路上，不断调试角度，不给自己的人生设限。

(公共事务学院23级社会工作1班 黄雅琦)

山回路远，止不住行者征程；春秋几变，篆刻鲲鹏轨迹。在漫漫人生道路中，我们要找准真正的45度人生，摆脱虚假的45度人生！

(金融学院23级金融学 陈永康)

继“内卷”和“躺平”成为网络热词后，当代年轻人又自嘲为“45度青年”，面对现实他们吐槽道：“卷又卷不动，躺又躺不平”。这是一群既不“躺平”奋斗，又不“后仰”颓废的低欲望群体——他们既没有拧紧发条，也没有颓唐懒散，而是选择一种中庸、舒适的生活态度。这种状态在大学生中尤为常见。听惯了“上大学就自由了”的错误引导，部分学生在进入“诸事全靠自己的”大学后，一时间迷失了方向，进而陷入一种倦怠且无助的僵局。对于大部分人而言，“内卷”和“躺平”并非人生持续性的绝对状态。45度看似保守和消极，但也是一种正常的自我调节，是一种张弛有度、开合有道的中庸智慧。

在当代社会，大学生群体面临的社会压力和心理问题日益增大。社会环境的激烈竞争，教育体制的应试化倾向，以及成功至上价值观，让很多大学生感到困惑和无力。也正是这些因素共同导致了“45度青年”的出现，由其衍生的自嘲性的幽默也折射了年轻人选择权的缺失。“比上不足，比下有余”的窘迫让他们时常感到在现实世界里忽上忽下，在精神世界中患得患失。从小到大，他们被灌输着“好好学习”的思想。很多人从乡村考到城镇，又从城镇考到了市区，一路走来很是不易，他们努力学习十几年，誓要争当第一名。但现在似乎感觉努力够了，再找不到像“高考”这样明确的指向标，宛如困兽之斗。面对这种困境，他们又该如何自洽并避免内耗？其实，向后的45度人生或许因煎熬，但只要转个身向前，人生便能重拾力量，且目光前方，以45度的起跑姿势，迎接新的挑战。从混沌的45度人生转向前行的45度人生，或许只需要一个稳住自己的“锚”。

评价一个群体的好或坏是一个主观的问题。不同人对“45度青年”的看法不尽相同。或许有人认为“45度青年”缺乏进取心和奋斗精神，过于安逸和懒散，对个人成长和社会发展没有做出贡献。他们被

指责为逃避现实，不愿面对社会的挑战和压力。这种消极态度被认为可能会阻碍社会的发展，甚至导致其停滞和萎缩。事实上，“45度人生”也好比一个相对稳定的平衡点——既不随波逐流，也不“一躺了之”，而是在复杂的环境中理性地探索世界，是一种内心余裕平衡的生活状态。“45度青年”不再追求单一的成功标准，而是主张人生要张弛有度，他们认为超负荷的社会竞争并不一定带来真正的幸福和满足。这种理性的观点使他们更注重学习与生活的平衡，追求内心真正想要的生活。

“45度青年”的存在既是对过度竞争的质疑，也是对个体自我选择的尊重。在生活中，进取与舒适并非对立，而是可以相互融合的。所以是多是少，取决于自己。为此，我们应尊重个体选择，包容多元化的生活方式，不一味强调成功的唯一标准，而是关注个人的内心需求，努力把握人生方向，平衡奋斗与生活，实现自我价值。在大学生活中，积极参与校园文体活动和社会实践，尝试跨学科学习和科研，探索自己擅长的领域。在保持积极心态的同时，让自己拥有更多选择、更多可能性，进而找到适合自己的生活方式。

这一群体应得到更多关注，因为他们反映了许多人在追求梦想时的迷茫和挣扎。社会各界应理解和支持这一群体，帮助他们重新审视人生，找到平衡点，从而构建适合他们自身发展的生态位，找准自己的生存蓝海，只有真正活出自我，才能感受到个人存在的真谛。

“45度青年”应该秉持张弛有度的人生导向，寻一个圆融且中正的站位。这不仅是对这个时代的回应，也是他们每个人对生活的期许。在这个瞬息万变的时代，他们需要足够的韧性和智慧，来应对生活的挑战，实现自己的价值。希望每位大学生都能找到适合自己的生活方式，过上充实、快乐且有意义的大学生活。

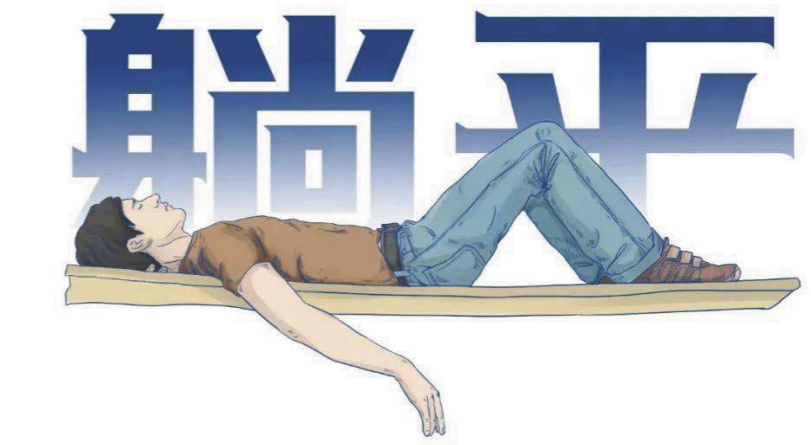
(公共事务学院23级行政管理1班 卢静景)

要找到蓄势点，重新起跑，奋力追赶；感受平衡点，坚持底线，不一味地追求转瞬即逝的快乐，在复杂的环境中保持初心，完善自我。

山高路远，止不住行者征程；春秋几变，篆刻鲲鹏轨迹。在漫漫人生道路中，我们要找准真正的45度人生，摆脱虚假的45度人生！

(金融学院23级金融学 陈永康)

“躺平”



卷不动 躺不平 怎么破？

继“内卷”和“躺平”成为网络热词后，当代年轻人又自嘲为“45度青年”，面对现实他们吐槽道：“卷又卷不动，躺又躺不平”。这是一群既不“躺平”奋斗，又不“后仰”颓废的低欲望群体——他们既没有拧紧发条，也没有颓唐懒散，而是选择一种中庸、舒适的生活态度。这种状态在大学生中尤为常见。听惯了“上大学就自由了”的错误引导，部分学生在进入“诸事全靠自己的”大学后，一时间迷失了方向，进而陷入一种倦怠且无助的僵局。对于大部分人而言，“内卷”和“躺平”并非人生持续性的绝对状态。45度看似保守和消极，但也是一种正常的自我调节，是一种张弛有度、开合有道的中庸智慧。

在当代社会，大学生群体面临的社会压力和心理问题日益增大。社会环境的激烈竞争，教育体制的应试化倾向，以及成功至上价值观，让很多大学生感到困惑和无力。也正是这些因素共同导致了“45度青年”的出现，由其衍生的自嘲性的幽默也折射了年轻人选择权的缺失。“比上不足，比下有余”的窘迫让他们时常感到在现实世界里忽上忽下，在精神世界中患得患失。从小到大，他们被灌输着“好好学习”的思想。很多人从乡村考到城镇，又从城镇考到了市区，一路走来很是不易，他们努力学习十几年，誓要争当第一名。但现在似乎感觉努力够了，再找不到像“高考”这样明确的指向标，宛如困兽之斗。面对这种困境，他们又该如何自洽并避免内耗？其实，向后的45度人生或许因煎熬，但只要转个身向前，人生便能重拾力量，且目光前方，以45度的起跑姿势，迎接新的挑战。从混沌的45度人生转向前行的45度人生，或许只需要一个稳住自己的“锚”。

评价一个群体的好或坏是一个主观的问题。不同人对“45度青年”的看法不尽相同。或许有人认为“45度青年”缺乏进取心和奋斗精神，过于安逸和懒散，对个人成长和社会发展没有做出贡献。他们被

指责为逃避现实，不愿面对社会的挑战和压力。这种消极态度被认为可能会阻碍社会的发展，甚至导致其停滞和萎缩。事实上，“45度人生”也好比一个相对稳定的平衡点——既不随波逐流，也不“一躺了之”，而是在复杂的环境中理性地探索世界，是一种内心余裕平衡的生活状态。“45度青年”不再追求单一的成功标准，而是主张人生要张弛有度，他们认为超负荷的社会竞争并不一定带来真正的幸福和满足。这种理性的观点使他们更注重学习与生活的平衡，追求内心真正想要的生活。

“45度青年”的存在既是对过度竞争的质疑，也是对个体自我选择的尊重。在生活中，进取与舒适并非对立，而是可以相互融合的。所以是多是少，取决于自己。为此，我们应尊重个体选择，包容多元化的生活方式，不一味强调成功的唯一标准，而是关注个人的内心需求，努力把握人生方向，平衡奋斗与生活，实现自我价值。在大学生活中，积极参与校园文体活动和社会实践，尝试跨学科学习和科研，探索自己擅长的领域。在保持积极心态的同时，让自己拥有更多选择、更多可能性，进而找到适合自己的生活方式。

这一群体应得到更多关注，因为他们反映了许多人在追求梦想时的迷茫和挣扎。社会各界应理解和支持这一群体，帮助他们重新审视人生，找到平衡点，从而构建适合他们自身发展的生态位，找准自己的生存蓝海，只有真正活出自我，才能感受到个人存在的真谛。

“45度青年”应该秉持张弛有度的人生导向，寻一个圆融且中正的站位。这不仅是对这个时代的回应，也是他们每个人对生活的期许。在这个瞬息万变的时代，他们需要足够的韧性和智慧，来应对生活的挑战，实现自己的价值。希望每位大学生都能找到适合自己的生活方式，过上充实、快乐且有意义的大学生活。

(公共事务学院23级行政管理1班 卢静景)