

大家谈

走出“内卷”，别让分蛋糕的人更累

► 田轩



田轩 第十四届全国人大代表，清华大学国家金融研究院院长、五道口金融学院副院长、金融学讲席教授，复旦管理学杰出贡献奖获得者。兼任深交所第一届创业板上市委员会委员与并购重组委员会委员、中国证监会第六届并购重组委员会委员和世界银行咨询专家。主要研究领域为公司金融、企业创新和创业投资，成果多次发表于国际顶级学术期刊，连续多年入选爱思唯尔“中国高被引学者”榜单，入选“2024年度全球前2%顶尖科学家”，多篇论文累计150余次位列全球前1%高影响力论文。

今天我们要探讨一个当下备受关注的话题——“内卷”式竞争。先来看几个令人深思的案例：

中国汽车市场正经历一场前所未有的价格震荡。一家新能源汽车企业近期宣布的限时促销政策引发资本市场对于车企利润的担忧，港股比亚迪股份5月26日单日跌幅超8%，带动吉利、长城等传统车企及理想、蔚来等新势力股价全线跳水，A股汽车板块市值单日蒸发超千亿元。这场价格战的背后，暴露出汽车行业严重“内卷”、竞争失序，增收不增利的结构性矛盾。

再看外卖行业的“三国杀”。“百亿补贴”“千亿助力金”等大促轮番上阵，算法将送餐时间压缩到极限，骑手为躲避超时处罚在暴雨中闯红灯，商家被迫用劣质食材维持利润。这场“补贴狂欢”的背后，是整个行业未来的透支。

“内卷”式竞争，本质是什么

“内卷”一词最初是人类学的学术名词，美国人类学家用来描述文化形态演绎，后被学者引入对20世纪印尼和中国华北农业的研究，指无效投入、没有发展的增长状态。2020年，一张国内某知名高校“卷王”边骑车边用电脑的照片，让“内卷”走进大众视野，其含义扩展为因社会生活领域非理性竞争，导致个体“收益努力比”下降。此后，外卖平台“补贴大战”、企业“形式主义加班”等现象，都被纳入“内卷”范畴，网络语境中的“内卷”逐渐脱离原有学术框架，成为描述“无意义内耗”的语言符号。

从经济学视角看，“内卷式竞争”的本质是经济活动主体为争夺有限资源，陷入无效或过度竞争，使经济整体效益低下，难以突破发展壁垒，这正是博弈论中的“囚徒困境”，是个体理性导致的集体非理性。以“囚徒困境”小故事为例，两人都选择坦白，结果都要坐5年牢，明明有共同抵赖各判1年的更好选择，却因各自算计陷入双输。职场中，有人加班，其他人不得不跟着加班，整体效率却未提升；学生补课，个别学生提分演变成全班补课，分数排名没变，所有人却更累。这些都表明，“内卷”本质上就是“囚徒困境”的现实翻版，每个人理性计算“不这样做就会吃亏”，却共同把竞争推向“边际效益递减”的深渊。

“内卷”如何影响经济与社会

经济领域的“内卷”式竞争，主要表现在企业端和政府端。

企业端的“内卷”以同质化和低效

率竞争为主要特征，呈现“技术路线趋同+规模盲目扩张”模式，最终陷入“量增利减”的恶性循环。以汽车行业为例，当同行技术路线趋同，产品独特性缺失，消费者选产品往往只看价格，企业只能互相压价，甚至“赔本赚吆喝”，压缩行业利润。看到同行靠低价卖出量，其他企业纷纷扩大产能，导致供远大于求，库存积压，企业继续降价“清库存”，利润进一步缩水。

短期来看，降价使销量上升，但每辆车利润变薄；长期来看，企业为维持销量继续降价，甚至“减配”压缩成本，导致产品口碑变差，消费者更不愿买高价产品，形成死循环。而且，企业没钱投入研发，利润被价格战吃掉，技术长期停滞，产品永远同质化，困在“拼价格”的泥沼里。

政府端的“内卷”表现为地方保护主义“隐形化”和招商引资的“四集中”。“四集中”指集中在相同产业招商，导致区域产业结构同质化；集中比拼政策优惠，忽视成本与风险；集中引进“大项目”，忽视中小微企业；集中“招项目”，缺乏“管项目”的可持续机制，损害全国统一大市场秩序。

“内卷”式竞争给经济社会带来诸多危害。它以牺牲产品质量、抑制技术创新和破坏产业生态为代价，看似让消费者短期受益，实则削弱经济可持续发展能力，使全体社会成员成为最终代价的承担者。

“内卷”式竞争，如何破局

翻开历史长卷，“内卷”式竞争的困境并非现代社会专利。中国古代科举考场，尤其是明清两朝，每年几十万考生争夺百个进士名额，有人70岁还在考场上颤抖着写文章。整个社会的智力资源被锁死在“代圣贤立言”的框架里，李时珍写《本草纲目》被视为旁门左道，宋应星著《天工开物》无人问津，连康熙皇帝喜爱的西方科技，也只当是宫廷“玩具”。中世纪的欧洲，贵族依赖分封制，土地和爵位有限，骑士阶层以军事荣誉为核心价值，贵族间频繁爆发私战，消耗大量资源却未产生实质领土扩张，骑士精神演变为仪式化竞争，导致军事技术进步停滞。

然而，历史也留给我们有益启示。欧洲文艺复兴，有人跳出宗教注释的牢笼，重新审视古希腊罗马的智慧；中国唐宋变革，科举放宽门第、商业突破市坊，让新鲜血液注入体制。这些时代走出“内卷”，都始于打破规则。今天的我

们，应从古人的困境中懂得，真正的发展不是在同一个锅里抢更多的粥，而是一起把锅做得更大；不是把别人挤下去，而是让更多人有机会跳出原有的赛道。

对于整治“内卷”式竞争，国家信号明确、态度坚决。2024年7月，中共中央政治局会议首次提出“要强化行业自律，防止‘内卷’式恶性竞争”；同年12月，中央经济工作会议在部署2025年重点任务时再次强调要“综合整治‘内卷’式竞争，规范地方政府和企业行为”；今年3月，“综合整治内卷式竞争”首次被写入政府工作报告。这一系列举措，彰显了国家根治“内卷”、引导经济高质量发展的决心。

站在宏观经济学视角分析，这些年“内卷式”竞争的出现，并非个体行为突变，而是由宏观经济背景、体制机制问题和技术发展规律综合影响所导致的。短期来看，国内需求不足是首要因素。以去年为例，2024年社会消费品零售总额累计同比增长仅3.5%，甚至低于2019年的水平；房地产投资同比下降10.6%，连续3年负增长。内需疲软抑制企业利润增长与居民消费意愿，导致供给相对过剩。第二点是外需不确定性高。尽管我国出口保持增速，但美国政府的关税政策给我们带来很大压力，在“抢出口、以价换量”模式下，产业链脆弱性凸显，海外市场承接能力下降，企业产能消化压力剧增。第三是新兴产业的供需错配。以新能源汽车为例，里程焦虑等问题导致需求释放缓慢，而2020年前后产能快速扩张，短期内供过于求。

长期来看，要素结构转变方面。2010年，我国劳动人口占比达74.5%峰值后下降，近几年劳动年龄人口绝对数下降，总人口连续3年负增长，劳动力相对稀缺；同时资本出现过剩，企业资本收益边际递减。这导致需求下行、生产能力过剩。其次是经济发展模式的转变。支撑经济发展的产业主体从房地产转向新质生产力，发展模式从投资拉动转向消费、创新驱动。这种转变带来摩擦性失业，冲击居民就业和收入，造成需求不足。

我们必须明确，千万不要混淆“内卷”式竞争和真正竞争的区别。“内卷”式竞争的本质是在存量市场中“让分蛋糕的人更累”，而真正的竞争是市场经济的灵魂，是让“蛋糕变大”，做增量。所谓反“内卷”并不是反对努力，而是倡导将努力导向创造价值、做大蛋糕的方向。