

编者按：“内卷”原是一个学术名词，现在是网络流行语，一般指同行之间互相竞争，付出更多努力以争夺有限资源，从而导致个体的“收益努力比”下降的现象。“躺平”也是一个网络流行词，主要核心为主动降低生活欲望，拒绝过度参与社会竞争，例如：放弃购房、升职等传统目标，转而只求低成本、低压力生活。其本质是对于“内卷”环境的反叛，采用策略性降低欲望，保留基本生活秩序，但不是完全放弃自我。

告别内卷，年轻人回乡当“新农主”

来源：湖南湘江新区公众号

编辑：爱心志愿者

岁暮天寒，又是一年将尽时。有一群逃离内卷的年轻人，并没有躺平。在求职与创业的十字路口，越来越多年轻人转身走向曾告别的乡土。“回村当农民”曾经是带着无奈的自嘲；而如今，脚下的土地被赋予全新意义——它不是退路，而是心之所向、充满可能的沃土。

回乡？我们来“绘乡”

在湖南湘江新区白箬铺镇“白箬之光”乡村创客服务中心外，1995年出生的祝茹玉指着色彩各异的汽车废旧轮胎，语气自豪地说：“看，这些都是我们白箬铺的青年志愿者和孩子们一起画的！”

易凯是“白箬之光”绘乡青年志愿团一名骨干成员，目前在湖南中医药大学就读。四年前的夏天，刚刚高中毕业的易凯在网上看到白箬铺镇招募乡村振兴志愿者的消息，作为本地人的他立刻被丰富的活动项目吸引，凭借自身努力为村里拉来了90万元的资金赞助。“作为年轻人，我们应该去乡村贡献自己的一份力量。”易凯说。

2019年，产品设计专业毕业的祝茹玉也曾放弃知名企业，带着梦想踏上“绘乡”之旅。然而，她提出的“乡村需要设计”的理念，却在各个村庄频频碰壁。直到接到白箬铺镇镇长胡宇波的邀请电话。在白箬铺镇政府的全力支持下，她的设计之笔开始在白箬铺镇挥洒：共同策划打造“白



将一片荒芜山丘开垦成脚下近三十亩地的周致远

箬之光”人才品牌、建立人才驿站、赋能“白箬三美”等上百名返乡创客、推动小镇成为儿童友好型乡镇……项目案例还入选了乡社中国年度创新实践案例。

在光明小学，曾是设计师的杨伊放弃高薪，成为美术老师。她与志愿青年带领孩子以田野山林为课堂，开展创意美术教学。“我感受到了实现价值的归属感和自豪感。但最大的感触还是，在乡村，青年们真的大有可为。”祝茹玉说。

祝茹玉的感慨，也来自弟弟祝家辉的变化。21岁的祝家辉专科毕业后，曾在车间喷漆。被姐姐带到白箬铺镇后，他加入“绘乡青年成长营”。起初表现平平，直到姐姐发现他擅长剪辑，便鼓励他尝试视频制作。

2023年，他带队直播村里的“村晚”，全平台热度突破22万。如今，他已是团队视频负责人，打造出多条爆款视频，最高达到550万次播放的热度。祝家辉说，“在这里，我能找到更多可能。”目前，他还在学习管理项目。从喷漆工到乡村新媒体骨干，五倍工资的跨越，清晰划出了祝家辉人生的新轨迹。

辞去国企，他在田埂间找回生活

对周致远来说，他的人生新轨迹，是从月薪过万的国企工程岗，走向每日劳作十余小时的农田。数月前，他脚下近三十亩地还是一片荒芜山丘。他和搭档贺杰感叹这么多地荒着，怀着“不干就没机会”的想法，两人租地、开荒、挑粪、除草，注册农业公司。村民起初觉得新鲜，却很快被两人的拼劲打动。

没经验？他们连夜驱车向种植大户求教；没市场？就带着菜一家家跑客户。如今，荒地已成整齐菜畦，口碑传开，连赋



祝茹玉觉得青年在乡村大有可为



易凯和白箬铺镇的乡村振兴志愿者团队

闲的村民也多了打零工的机会。“每天就差睡地里了。”周致远笑着说。为了让更多绿色食品进入市场，他选择回乡。“同事起初觉得可惜，如今常来买菜，夸我种得好。”

回乡不是干活，是好好生活

兴合村，像周致远这样的年轻人不少。2000年后出生的谷湘雅与丈夫谢怀鼎在这里经营着“舞之林”生态农庄。毕业后换了6份工作的谢怀鼎，一度迷茫。2023年，他响应父母“召唤”回乡，与妻子一起打造心中的田园。他们增加花卉品种，改造栅栏，自制道具布置打卡点。热爱摄影的两人开创田园摄影模式，定制近200套服装搭配不同花景。“想让游客感受到最真实、有品质的田园。”谷湘雅说。

但对夫妻俩而言，回乡与其说是创业，不如说是“过日子”。农庄取名“舞之林”，源于谢怀鼎母亲爱跳舞的爱好——从前开超市时，她每晚七点关店跳舞，后来索性开了舞厅，逐渐拓展成如今集餐饮、垂钓、摄影于一体的农庄。

十年来，含两餐的90元体验票价从未涨过。赚多花多，赚少花少，主打一个薄利多销。谢怀鼎一家这样认为，“这是为游客打造的天地，更是我们生活的一部分，经营农庄就像经营生活一样，投入但放松。”他们只在春秋开放摄影服务——既不想游客在酷暑严寒中受累，也给自己减压。“允许自己偷懒，也允许员工们做好本职工作之后尽情享受生活。”谢怀鼎说，农庄的管理制度也让周围邻居愿意成为“舞之林”大家庭的一员。

乡村需要的是生活共建者

2020年换届的村领导班子9人中就有6个是从大型企事业单位回来的。兴合村组织委员廖艺说，“我们不仅能够回来陪伴家人，还成功将以前的后进村集体，发展成连续三年街道一类村，条件越来越好，

年轻人更愿意回来生活和工作了。”

“湘江英才·育苗行动”2025年大学生创业就业夏令营双选会6月初在湖南工商大学举行。祝茹玉向前来咨询的学生介绍乡村创业岗位。此次活动，新区给创客中心提供了乡村创业项目拨款及实习岗位补贴。“乡村需要的不是资本接盘者，而是生活共建者，政府也好，创客也好，村民也好，乡村需要的是愿意将一部分生命献给这片土地的人群。”祝茹玉笑着，眼神坚定。

岁暮虽寒，土地却正暖。

这群年轻人，不是在逃离城市，而是在奔赴另一场“值得的人生”。



爱心基金会
AiXin Foundation, Inc.

后记：

爱心基金会衷心感谢来自美中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府501(c)(3)免税待遇和美国联邦政府联合捐款(CFC # 10769)，如您有意支持中国农村的健康教育和公益组织支持、中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：
www.aixinfund.org

如欲联系爱心基金会，可Email：
aixinfund@gmail.com

或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 / (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往：
AiXin Foundation, Inc., 13621 Valley Oak Circle, Rockville, MD 20850

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215
ROCKVILLE, MD 20850

PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理！

投资物业轻松无忧！

专业快速驱逐
欠租租客(eviction)

提供英语，西班牙语，
普通话，粤语，
福州话的客户服务

提供广泛的专业
物业管理服务

联络电话：240-907-2128 或电邮：PM@berhertgroup.org

地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850