

内卷

nèijuǎn

Podcast Study Guide

Work culture • competition • overtime • work-life balance

Learn Chinese through real conversation

Listen to the podcast first, then use this guide to notice natural vocabulary, useful collocations, and the way ideas are expressed in a real discussion.

A free learning resource from Moonlight Mandarin 7

How to use this guide

- 1. Listen once** — Listen without stopping. Focus on the main ideas, not every word.
- 2. Listen again** — Use the highlighted vocabulary to notice how the speakers express opinions and describe work culture.
- 3. Review the vocabulary** — Study the collocations and examples. Try changing one detail to make the sentence true for you.
- 4. Speak** — Use the discussion questions at the end to retell the topic in your own Chinese.

Today's topic: 内卷

Kira and Ning discuss whether Chinese workplaces are still “卷,” how overtime culture has changed, why some jobs feel increasingly competitive, and how work can affect people's everyday lives.

Key vocabulary

Word / Pinyin	Meaning	Useful collocations
内卷 nèijuǎn	intense internal competition; an exhausting race where everyone keeps doing more	职场内卷 · 越来越卷 · 太卷了
混合办公 hùnhé bàngōng	hybrid working	实行混合办公 · 混合办公制度 · 一周几天在家办公
工作与生活的平衡 gōngzuò yǔ shēnghuó de pínghéng	work-life balance	重视工作与生活的平衡 · 保持平衡 · 失去平衡
员工福利 yuángōng fúli	employee benefits	提供员工福利 · 公司福利 · 福利很好
加班 jiābān	to work overtime	经常加班 · 熬夜加班 · 加班文化 · 加班津贴
心甘情愿 xīngān qíngyuàn	willingly; of one's own accord	心甘情愿地做 · 让人心甘情愿 · 并不心甘情愿
抵触 dǐchù	to resist; feel opposed to	对.....很抵触 · 没有那么抵触 · 产生抵触情绪
抨击 pēngjī	to criticize strongly	受到抨击 · 公开抨击 · 对.....的抨击
复盘	to review and analyze what	工作复盘 · 项目复盘 · 开会复盘

fùpán	happened, usually after a task or project	
业绩压力 yèjì yālì	performance pressure; pressure to hit targets	业绩压力很大 · 承受业绩压力 · 业绩目标
躺平 tǎngpíng	to opt out of excessive striving; 'lie flat'	选择躺平 · 真正躺平 · 不想再卷了
辞退 cítuì	to dismiss; fire an employee	被辞退 · 辞退员工 · 以.....为理由辞退
竞争激烈 jìngzhēng jīliè	fierce competition	竞争非常激烈 · 市场竞争激烈 · 就业竞争激烈
从实际利益出发 cóng shíjì lìyì chūfā	to act from the perspective of practical interests	从公司利益出发 · 从实际情况出发 · 从长远利益出发

Vocabulary in context

1. 内卷 nèijuǎn

现在很多行业还是很卷的。

Many industries are still very competitive/intense.

2. 混合办公 hùnhé bàngōng

现在有很多公司开始实行混合办公。

Many companies have started using hybrid working.

3. 工作与生活的平衡 gōngzuò yǔ shēnghuó de pínghéng

越来越多的人开始重视工作与生活的平衡。

More and more people are starting to value work-life balance.

4. 员工福利 yuángōng fúli

有些公司会给员工提供更多的福利。

Some companies provide employees with more benefits.

5. 加班 jiābān

他最近经常加班到很晚。

He has been working overtime until very late recently.

6. 心甘情愿 xīngān qíngyuàn

公司会用一些激励手段让员工心甘情愿地加班。

Companies may use incentives to make employees willingly work overtime.

7. 抵触 dǐchù

如果有合理的回报，大家可能就没有那么抵触加班。

If there is fair compensation, people may be less resistant to overtime.

8. 抨击 pēngjī

以前大家对加班文化的抨击更多。

In the past, there was more criticism of overtime culture.

9. 复盘 fùpán

他们下班前还要开会复盘当天的工作。

Before leaving work, they still have to meet and review the day's work.

10. 业绩压力 yèjì yālì

很多员工都承受着很大的业绩压力。

Many employees are under heavy performance pressure.

11. 躺平 tǎngpíng

真正会躺平的人其实很少。

There are actually very few people who truly choose to 'lie flat.'

12. 辞退 cítuì

领导以她工作不积极为理由辞退了她。

Her manager dismissed her on the grounds that she was not proactive at work.

13. 竞争激烈 jìngzhēng jīliè

现在很多行业的就业竞争都很激烈。

Competition for jobs is fierce in many industries now.

14. 从实际利益出发 *cóng shíjì lìyì chūfā*

公司往往会从实际利益出发做决定。

Companies often make decisions based on practical interests.

Listen & notice

Kira: 今天我们聊一个跟职场有关的话题，就是**内卷**。我想了解一下，在中国职场还是很卷吗？因为我感觉，这几年全世界的职场文化都在慢慢发生变化。比如现在有很多公司开始实行**混合办公**，而且我感觉到很多公司也越来越重视员工的身心健康，就是**工作与生活的平衡**。

Ning: 像一些小微企业，它们正处于公司的上升期，在这种时候是非常需要人力物力的，所以**加班**还是很不少见的。很多大厂会给员工提供更多的福利，比如**加班**的津贴、带薪年假之类的。很多公司其实是通过一些激励的手段来让员工**心甘情愿**地去**加班**。

Kira: 我以前在大学的时候在阿里巴巴实习过，所以我印象特别深，就是有时候半夜才离开公司，然后半夜的时候办公室里居然还是有很多人在工作。当时我觉得，天哪，这也太卷了吧。

Ning: 他们要不停地**复盘**，要不停地开会，然后会把很多业绩的压力放在员工身上。

Ning: 真正会**躺平**的人很少。

Kira: 对，没办法，竞争特别激烈。

Ning: 公司它肯定是**从实际利益出发**的。

Listening tip

Don't pause for every unknown word. First notice repeated ideas and expressions. On the second listen, pause only when one of the key words appears and repeat the whole sentence aloud.

Speak about it

- 你觉得你所在的行业“卷”吗？为什么？
- 你觉得加班一定代表一个人工作很努力吗？
- 什么样的员工福利对你来说最有吸引力？

- 你更喜欢在办公室工作、在家工作，还是混合办公？为什么？
- 你觉得公司应该怎样帮助员工保持工作与生活的平衡？
- 你有没有经历过很大的业绩压力？当时你是怎么处理的？
- 你怎么看“躺平”这个选择？
- 如果一份工作工资很高，但是经常要加班，你会接受吗？为什么？

Mini challenge

Use 3 new expressions

Choose any three expressions from this guide and answer one discussion question in 4–6 sentences. Try to use the vocabulary naturally instead of translating word by word from English.

Want to learn Chinese like this every week?

At Moonlight Mandarin, we use real topics, natural Chinese, guided vocabulary, speaking practice and teacher feedback so you can move from understanding Chinese to actually using it.

Listen → notice → practise → speak

Full podcast script 完整对话

Kira

今天我们聊一个跟职场有关的话题，就是**内卷**。我想了解一下，在中国职场还是很卷吗？因为我感觉，这几年全世界的职场文化都在慢慢发生变化。比如现在有很多公司开始实行**混合办公**，比如一周可能有几天在家工作，还有比如两三天需要去公司。而且我感觉到很多公司也越来越重视员工的身心健康，就是**工作与生活的平衡**。

比如有些公司会有一些**员工福利**，偶尔可能提前下班，或者工作时间会更灵活一点。所以我很好奇，现在中国有没有这样的趋势？大家是不是也开始重视就是**工作与生活的平衡**了？

Ning

我感觉好像不同的行业还是会有一些不一样。比如说像一些小微企业，它们正处于一公司的上升期，那在这种时候是非常需要人力物力的。所以其实我觉得**加班**还是很不少见的。

但是是一些大厂他们确实是有在推行一些，比如说上四休三这样子的一个工作制度，以及很多大厂会给员工提供更多的福利，比如说，**加班**的津贴啊，然后像，很多也有带薪的一些年假之类的。但是其实在这个实行的同时，我觉得只是更人性化了。比如说它会选择让员工自己自行去决定要不要去**加班**。同时他会给你一些利益上的一些，我觉得引诱吧。很多公司其实是通过一些激励的手段来让员工**心甘情愿**地去**加班**。

然后还有一些是，像对于某一个年龄层的员工来说，特别是已婚已育的女性，还有三十就四十到四十五或者是四十到五十岁中的中年男性、女性，对于她们来说，他们的家庭和工作压力是非常大的。就是家庭负担非常大，所以公司也会通过某一些非常手段来让他们去.....我不能说是**内卷**，只能说让他们，做牛做马。

Kira

所以你这样说，感觉还是有这种，就是**加班**文化，但是它是会有回报的是吧？

Ning

对，制度上来说肯定会比以前更完善一些。然后，像有一些公司它们就会设立奖励制度，比如说你**加班**了以后，或者说你，你的订单达到一定的累积量，那么作为公司会奖励你一些东西，那这种情况下可能大家都对于**加班**这件事情没有那么的**抵触**了。其实我感觉以前大家对于**加班**文化的**抨击**更多的是**加班**了，但是没有得到相应的回报。

Kira

是的，因为我感觉，大家知道今天要**加班**，但其实是工作的效率也没有那么高。其实是他可以早一点完成一些工作上的事情，但是因为你就是必须要**加班**，ta 就会比较闲，就工作的时候做一些其他事情。

我感觉是你可以按时完成一些工作，你不需要去**加班**其实。但是我知道以前在中国还是比较惨，因为我也经历过，我好像说过，就我以前在大学的时候在阿里巴巴实习过，所以我印象特别深，就是有时候半夜才离开公司，然后半夜的时候办公室里居然还是有很多人在工作。当时我觉得天哪，这也太卷了吧。

我记得刚进公司的时候，他们会带我们去参观整个园区，然后很自豪地跟我们介绍，你看这里有健身房，这里是吃

饭的地方，就是有各种各样的设施。我觉得这还挺不错的。但是就是会想这也有点可怕，他们是通过不同的方式让你一直留在公司里。就是他们不希望你可以去健身房啊，或者有时候他们也会给员工提供免费的班车就可以回家。但是班车回市区的时间其实是挺晚的。所以如果你想坐免费的班车，那你是要晚一点才可以回家。所以你没办法，你就是要办公室里吃晚饭或是再做一些工作。所以他们通过各种各样的方式让你继续嗯，工作一会儿。

Ning

不仅是电商啊或者是说一些大厂啊，其实像很多国有企业现在也是越来越卷的。我有很多在银行工作或者是在学校工作的老师和朋友，他们也是经常跟我诉苦，说现在的工作环境很差，他们领导给到他们的任务会，没有像以前那样是简单的。

比如说在银行里工作可能只要服务好来银行办理业务的一些，客人就可以了。但是现在他们是需要可能——因为你懂的，很多银行它们开门的时间是很晚的。比如说他们九点钟才开门，但是员工却需要七点钟就到。

Kira

7点？

Ning

可能……对，然后可能网点他们四点半就下班了。但其实所有的员工他们是要在六点以后才能离开银行的，因为他们要不停地**复盘**，要不停地开会，然后会要把很多**业绩**的压力放在就是员工身上。所以我觉得很奇怪，对于以前大家会觉得银行是一个非常轻松——就是又很体面的工作，在银行，银行职员喔！但是现在其实他们也是非常难受。我那个朋友他因为每天熬夜**加班**，然后**业绩**的压力，他脸上全部都是痘痘。

Kira

是的。而且他们吃饭就是他们没，没有时间自己去做饭，对吧？所以天天就会乱吃东西啊，吃泡面什么的。

Ning

对我很多朋友他们都是在银行的就是大厅工作，就是大厅随时会有人来，所以ta吃饭的时间是不规律的，但是没有人替他，真是很奇怪。包括教育行业也是。教育行业，我有好多在教育行业工作的朋友，他们也是，就是现在国家是在要求给学生减负，但是像老师他们放了，就是周末的时候，或者是说到暑假、寒假，其实他们有很多工作要完成，要去监督学生的作业。

就是在我之前的认知里面，老师只要放了暑假和寒假就很快乐。

Kira

是的。

Ning

并没有，他们要去家访，他们要写报告，要写论文，然后还要，就是去随时跟进学生的作业完成情况。

Kira

你知道在俄罗斯他们会让老师暑假的时候来，就是学校帮助他们装修教室。

Ning

啊？

Kira

对。好恐怖。

Ning

天哪。所以我觉得，我觉得各行各业，只是换了一个形式而已，但是我觉得其实还是比较卷的。

Kira

是的。

Ning

真正会**躺平**的人很少。而且说实话，其实对于很多公司来说，在用人的时候，他们肯定希望是招到一个愿意作牛作马的人，而不是进去当少爷当小姐的人。

前段时间我妹妹跟我说她的实习期没有通过，但她那个实习期有将近一年，半年的时间。然后我就问她为什么没有通过，她说好像是领导说她工作不积极。

Kira

怎么不积极呢？

Ning

其实站在他的角度我能理解。他说就是领导给他交代了有几个项目给他做，但并不是说他们在面试的时候提到的工作范围。但是他拒绝了领导给他的工作范围以外的工作以后，领导以他工作不积极为理由而**辞退**了他。

其实我说实话还是，我觉得这是中国人还是太多了，你知道吗？

Kira

对，没办法，**竞争特别激烈**。

Ning

是的。所以就是情况还是很严峻的。

Kira

是的。我记得我以前比如在上海坐地铁，然后很多年轻人我发现就是看起来就特别地累，就是他们的头发很油油的，就因为他们就是没有时间，也没有精神去照顾好自己。你说脸上有很多痘痘，就是整个人看起来很不健康，我感觉。

Ning

是的。

Kira

所以很多情况都是这样。我觉得很恐怖。

我经常在想，我很想回中国生活，但是有一些事情就是让我很担心。譬如如果我想要有第二个孩子，那我知道我老公就在中国不会有一个产假。比如在现在在英国，我生孩子男性也会有六个月的或三到六个月的产假，女性就会有一年的产假。但在中国我记得好像只有几个月的产假，好恐怖。

Ning

对，只有，我记得只有好像只有六个月，而且还是相对来说比较正规的公司和单位才会有。我有许多朋友她们都是，就是生孩子的前一天还在公司。然后可能刚做完月子就已经回来上班了。真的，我觉得压力很大。我也问过我的朋友，就是为什么不多休养一段时间？其实产假是有的。但她说：“如果我不回来，我担心公司的职位不会为我保留。”

Kira

对，好像政府在鼓励就是让女性多生孩子，但是她们是没办法，因为生活压力太大了。

Ning

而且其实我觉得虽然制度在完善，但是也会让很多就是弱势，也不能说是弱势吧，就是本身不公平，被不公平对待的人被更加不公平地对待。就是因为公司它肯定是从**实际利益出发**的。对，这个就是有的时候真的是没有办法。所以很多，很多职场女性是很卷的，她们会很拼命地去工作，很拼命地去做**业绩**，甚至有的时候很多酒局、饭局都是，就是能参加都是尽量参加。

但这些其实对于未婚的，未婚未育的女性来说还算是，还是能够拼的。

但是你已婚已育的话其实很难做到。说真的，真的很难做到。嗯，对，还是希望中国的就业环境能够更好一点儿的，不管是国内还是国外吧，我觉得国外可能也会存在一些这样的情况。

After listening: Go back to the Key Vocabulary section and choose 3 expressions you heard in the script. Then answer one of the speaking questions using them.