

大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践

韩晓露

辽宁对外经贸学院 辽宁大连 116052

摘要: 本文旨在深入探讨大学生群体中广泛存在的“躺平”现象,通过多维度的视角分析其产生的社会背景、心理机制、文化动因及其对个体发展、社会进步的影响。首先,文章界定了“躺平”概念的内涵与外延,即指部分大学生在面对学业压力、就业竞争、生活成本上升等多重挑战时,选择主动降低欲望、减少努力、追求简单生活状态的一种生活态度和行为模式。随后,从社会层面、职业指导不足、综合因素等视角出发,分析“躺平”现象形成的深层次原因。文章通过实证研究,考察“躺平”现象在大学生中的生活态度、学习态度、社交行为、心理机制四个方面探讨其对个人成长、社会参与及未来发展的潜在影响。最后,提出加强心理健康教育与辅导、优化教育环境与教学模式、完善社会保障与就业支持体系、倡导积极文化与价值观引导、加强家庭与社会的支持与理解等对策建议,以期促进大学生健康成长与社会和谐发展。

关键词: 大学生;“躺平”现象;多维认知;行为实践;对策建议

近年来,“躺平”一词迅速在网络空间走红,成为描述部分青年群体特别是大学生生活态度的新词汇。这一现象不仅反映了当代青年在面对复杂多变社会环境时的心理反应,也引发了社会各界对其背后深层次原因的广泛讨论。本文将从多维认知及行为实践的角度,对大学生“躺平”现象进行全面剖析。

一、“躺平”现象的概念界定

“躺平”一词源自网络,原指一种放弃抵抗、顺应现状、不再为追求高物质生活水平而过度努力的生活态度。在大学生群体中,“躺平”表现为对学业成绩、职业晋升、社交活动等传统成功标准的淡化,转而追求内心的平静与自由,享受简单生活的乐趣。这种态度虽看似消极,实则蕴含了对现有社会竞争压力的反思和对个人价值重估的诉求。

二、“躺平”现象的多维认知分析

大学生躺平现象的形成原因是一个复杂而多维的问题,涉及社会、教育、经济及个人心理等多个层面。以下是对该现象形成原因的深入分析:

(一) 社会层面

1. 就业压力

当前社会就业竞争激烈,大学生在毕业后面临着严峻的就业形势。优质的工作岗位稀缺,而求职者众多,这导致许多大学生在求职过程中感到挫败和无力,从而选择躺平。

社会对大学生的期望较高,但现实往往难以达到这些期望,这种落差也加剧了大学生的心理压力,使他们更容易选择躺平。

2. 经济压力

在一些大城市,高房价、高物价等经济压力让大学生感到难以承受。他们担心自己即使努力工作也无法负担起生活成本,因此选择躺平以减轻经济负担。

经济压力还可能影响大学生的职业选择和发展规划,使他们更倾向于选择稳定但收入较低的工作,或者放弃对高薪职位的追求。

3. 社会风气和价值观影响

当今社会对于成功标准的定义存在误导,以功利主义为导向的价值观盛行。这导致一些大学生对追求事业和成就感失去兴趣,转而追求低欲望、低压力的生活方式。

网络上关于躺平的言论和观点也在一定程度上影响了大学生的心态,使他们觉得躺平是一种可以接受的选择。

4. 教育层面

教育体制弊端:

当前教育体制偏重理论知识灌输,缺乏实践能力的培养。这导致一些大学生在职业规划和实际工作中感到迷茫和无力,无法适应社会和就业市场的需求。

教育过程中忽视对学生兴趣、价值观的培养,使学生缺乏明确的人生方向和内在动力。

（二）职业指导不足

许多高校在职业指导方面存在不足，缺乏对学生个性化需求的关注。这导致大学生在求职过程中缺乏有效的指导和支持，容易陷入迷茫和焦虑之中。

1. 个人层面

心理压力：大学生在面对学业、就业、人际关系等多方面的压力时，容易产生挫败感和无力感。这种心理状态使他们更容易选择躺平以逃避现实压力。

成长不确定性：大学生对未来充满不确定性，他们不知道自己的兴趣和优势在哪里，也不知道如何规划自己的未来。这种不确定性导致他们在面对选择时容易犹豫不决，甚至选择放弃努力。

自我认知不足：一些大学生对自己的能力和价值缺乏正确的认知，他们可能低估了自己的潜力和能力，从而选择躺平以避免失败和挫折。

（三）综合因素

大学生躺平现象的形成是多方面因素综合作用的结果。社会压力、经济压力、教育体制弊端以及个人心理因素等相互交织、相互影响，共同构成了大学生躺平现象的背景和原因。

为了应对大学生躺平现象，需要社会各界共同努力，从改善教育环境、提高就业机会、培养正确的价值观等多个方面入手，为大学生创造更加公平、宽松的发展环境，引导他们以更加积极、健康的心态面对生活和工作。

三、“躺平”现象的行为实践

（一）生活态度

低欲望生活：躺平族倾向于放弃对物质生活的过度追求，不焦虑、不担心、不奢望，没有太多的需求，对生活没有太多想法和目标。他们在物质消费上呈现低欲望状态，赚钱赚得少，同时减少自己的消费。

逃避压力：通过选择一种相对轻松的生活方式，躺平族试图逃避来自社会、家庭和个人未来的压力。他们可能不再积极参与社交活动，减少对外界的关注，以此来降低自己的心理负担。

（二）学习态度

降低学习要求：在学习领域，躺平族可能会适度降低自己的学习要求和目标。他们可能不再追求优异的成绩和排名，而是更注重个人的兴趣和爱好。

转移注意力：面对学习上的困难和挑战，躺平族可能会选择通过转移注意力的方式来缓解压力。他们可能会将更多的时间和精力投入到自己感兴趣的事情上，以

此来逃避学习上的压力。

（三）社交行为

社交隔离：躺平族可能会选择减少社交活动，与他人的交往变得更为疏离。他们可能不再积极参与各种聚会和社交场合，而是更倾向于独处和享受个人的空间。

网络社群交流：尽管在现实生活中躺平族可能选择社交隔离，但在网络社群中，他们可能会找到归属感和认同感。通过参与网络社群的交流和讨论，躺平族可以分享彼此的经验和感受，从而得到情感上的支持和慰藉。

（四）心理机制

习得性无助：部分躺平族可能是由于长期处于高压且无法解决问题的状态中，进而产生了一种习得性无助的心理状态。他们可能对自己的能力和价值产生怀疑，从而选择放弃努力和奋斗。

心理补偿：另一方面，躺平现象也可能是一种心理补偿机制的表现。部分年轻人在成长过程中接受了良好的教育资源和生活条件，但面对现实生活中的种种压力和挑战时，他们可能通过选择躺平来寻求内心的平静和满足。

四、针对大学生“躺平”现象对策建议

在深入探讨大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践后，我们不难发现，这一现象背后所折射出的是复杂的社会问题、教育挑战以及青年心理状态的深刻变化。为了有效应对“躺平”现象带来的挑战，促进大学生的健康成长与社会的和谐发展，以下是一系列优化后的对策建议，旨在从多个层面入手，构建更加积极、健康、包容的成长环境。

（一）加强心理健康教育与辅导

1. 建立健全心理健康教育体系

高校应将心理健康教育纳入课程体系，开设必修或选修课程，普及心理健康知识，增强学生的心理自我调节能力。同时，建立心理咨询中心，配备专业心理咨询师，提供一对一咨询、团体辅导等服务，帮助学生解决心理困扰，预防心理问题的发生。

2. 推广心理健康教育活动

通过举办心理健康讲座、工作坊、主题日等活动，提高学生对心理健康的关注度与参与度。利用新媒体平台，如微信公众号、校园APP等，发布心理健康小贴士、案例分享等内容，营造积极向上的心理健康氛围。

3. 建立心理健康监测与预警机制

建立学生心理健康档案，定期进行心理健康筛查与

评估，及时发现并干预潜在的心理问题。建立心理健康预警系统，对出现心理危机的学生提供紧急援助与转介服务，确保学生心理安全。

（二）优化教育环境与教学模式

1. 推进教育体制改革

深化教育体制改革，减轻学生课业负担，注重培养学生的创新思维与实践能力。调整课程设置与教学内容，增加选修课比例，让学生有更多自主选择的空间，激发其学习兴趣与潜能。

2. 创新教学模式与方法

采用启发式、探究式、讨论式等教学方法，鼓励学生主动参与、积极思考。利用信息技术手段，如在线课程、虚拟实验室等，丰富教学资源，提高教学效果。同时，注重培养学生的批判性思维与解决问题的能力，以适应快速变化的社会需求。

3. 加强实践教学与校企合作

加强实践教学环节，组织学生参与社会实践、志愿服务、科研项目等活动，增强其社会责任感与实践能力。加强与企业的合作与交流，建立实习实训基地，为学生提供更多就业与创业的机会与平台。

（三）完善社会保障与就业支持体系

1. 降低生活成本与经济压力

政府应加大对青年群体的政策支持力度，通过提供住房补贴、教育贷款优惠、税收优惠等措施，降低大学生的生活成本与经济压力。同时，完善社会保障体系，为大学生提供基本的生活保障与医疗救助。

2. 拓宽就业渠道与创业支持

政府与企业应共同努力，拓宽大学生的就业渠道与创业支持。通过举办招聘会、创业大赛等活动，为大学生提供更多就业机会与创业平台。同时，提供创业培训、资金扶持、政策指导等全方位支持，鼓励大学生勇于创新创业。

3. 加强职业规划与就业指导

高校应开设职业规划与就业指导课程，帮助学生明确职业目标与发展方向。邀请企业专家、校友等进校开展讲座与交流活动，分享职场经验与行业动态。同时，建立就业信息平台与数据库，为学生提供精准的就业信息与指导服务。

（四）倡导积极文化与价值观引导

1. 弘扬正能量与积极文化

媒体与社会各界应共同营造积极向上的文化氛围，

传播正能量与积极价值观。通过报道优秀青年典型、宣传先进事迹等方式，激发大学生的奋斗精神与进取心。同时，加强对网络舆情的引导与管理，防止负面信息的传播与扩散。

2. 加强价值观教育与引导

高校应将价值观教育融入教育教学全过程，通过思政课、主题班会、校园文化活动等形式，加强对学生世界观、人生观、价值观的教育与引导。引导学生树立正确的价值导向与人生追求，培养其积极向上的精神风貌与道德品质。

3. 促进文化交流与融合

鼓励大学生参与文化交流与融合活动，拓宽国际视野与跨文化交流能力。通过举办国际文化节、留学生交流会等活动，增进不同文化背景下的青年学生之间的相互了解与尊重。同时，加强对中华优秀传统文化的传承与创新，增强大学生的文化自信与民族自豪感。

（五）加强家庭与社会的支持与理解

1. 增强家庭教育的支持与引导

家庭是大学生成长的重要环境之一。家长应加强与孩子的沟通与交流，关注其心理健康与成长需求。通过言传身教、榜样示范等方式，引导孩子树立正确的价值观与人生追求。同时，给予孩子适当的自由与空间，鼓励其自主探索与成长。

2. 构建社会支持网络

社会各界应共同构建支持大学生成长的社会网络。政府、企业、社会组织等应加强对大学生的关注与支持，提供必要的帮助与资源。同时，加强社会舆论的引导与管理，营造尊重青年、理解青年的良好社会氛围。

3. 鼓励自我认知与成长

最重要的是，大学生自身应加强自我认知与成长。通过反思与自我评估，明确自己的优势与不足，制定合理的发展规划与目标。同时，保持积极的心态与乐观的情绪，勇于面对挑战与困难，不断提升自己的综合素质。

结束语

大学生“躺平”现象，作为当代青年文化中的一个显著特征，其背后蕴含着深刻的社会、心理与文化动因。通过本文的多维认知分析与实践考察，我们不难发现，“躺平”并非简单的逃避或放弃，而是青年群体在面对高度竞争与压力环境时，对自我价值、生活意义及未来

道路的一种独特探索与反思。

在总结这一现象时，我们应当看到其积极的一面，即它促使社会关注青年群体的心理健康、教育公平与社会支持体系等问题，推动了对于成功标准多元化和个人幸福感的深入思考。同时，“躺平”现象也提醒我们，传统的成功路径与价值观体系已不能完全适应所有青年的需求与期望，我们需要更加开放、包容的社会环境，以支持青年人的多样化发展。

然而，我们也应警惕“躺平”可能带来的负面影响，如削弱进取心、加剧社会分化等。因此，社会各界应共同努力，通过加强心理健康教育、优化教育环境、完善社会保障体系以及倡导积极文化等措施，引导大学生树立正确的价值观与人生观，激发他们的内在动力与创造

力，为他们的全面发展和社会的和谐进步奠定坚实基础。

总之，大学生“躺平”现象是一个复杂而多维的社会现象，需要我们以开放的心态、理性的态度去审视与理解。通过深入的研究与积极的应对，我们不仅能够更好地促进青年人的健康成长，还能够为构建一个更加公正、和谐、有活力的社会贡献我们的智慧与力量。

参考文献

[1]安利利, 田晔, 王晶莹. 大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践[J]. 深圳社会科学, 2023, 6(6): 89-100

[2]向勋宇. 我国青年“躺平”现象及其对策[R]. IIA 报告第2期, 香港中文大学(深圳), 2022-09-16.