

大学生“躺平”心态的生成与应对策略

李雅琴

广东轻工职业技术学院 广东 广州 510220

摘要：“躺平”是大学生在面对生活、学习等压力时所展现出的一种复杂性情绪表达，包含着“放弃”、“顺从”“无奈”等情绪，作为一种青年亚文化现象，其在大学生群体中的表现形式多样、易于聚集且具有间歇性特征。大学生群体“躺平”心态的产生，其背后原因深层且复杂，是当代大学生面临的困境的群像反映。大学生“躺平”心态对其个人及社会均产生一定负面影响，因此，有必要采取相应的措施纠正大学生的“躺平”心态，助推大学生成长为肯奋斗、敢担当、有作为的新时代青年。

关键词：大学生；躺平；心态

继“内卷”、“佛系”之后，“躺平”一词在2021年开始成为网络热词，频繁出现在人们的网络用语和日常用语中。此词的流行源于一位博主在“中国人口吧”发表的一篇名为《躺平即是正义》的帖子，在帖子中，该博主描述了自己低欲望的生活态度和方式。该篇帖子一经发出，在网络上迅速发酵，引发热议，得到了媒体的广泛传播，甚至被制作成了“躺平”表情包和短视频。“躺平”的广泛传播，也在大学生群体中引发了共鸣，引起了他们的共同感受。

“躺平”的字面含义为身体上的躺平放松，经过网络的发酵，被引申为精神上的放松，“躺平”展现出内心低欲望，无意进取，是一种反对被内卷裹挟前进、从内卷中抽身而出的反叛心理，意在寻求一种慢节奏生活，具有较强意味的消极意义。当前社会环境局势复杂，经济快速发展迎来机遇的同时也迎来了巨大的挑战，多种因素的叠加加速了社会整体环境的内卷趋势，在内卷的强烈刺激下，大学生难免受到社会整体大环境的影响卷入“躺平”的漩涡，其心态和价值观在一定程度上受到冲击，他们的情绪开始产生波动，焦虑、不安和无奈侵袭着他们，在内卷和负面情绪的驱使下他们开始寻求“躺平”。大学生应是热血沸腾，昂扬奋斗的群体，为何会出现“躺平”心态？应该如何引导大学生摆脱“躺平”心态？研究剖析大学生“躺平”心态的生成和应对机制，有助于帮助该群体走出“躺平思想的泥沼”，涵养“往前走、向上攀”的精神，保持积极向上的社会心态和价值观，从而走出“躺平”，成为积极向上、斗志饱满的新时代大学生。

一、大学生“躺平”心态的样态分析

“躺平”作为一种群体亚文化现象随着网络媒体的传播渲染在大学生群体中产生共鸣并流行传播，透视出了当下大学生群体在面对压力时的无奈感、焦虑感以及对未来的不确定感的复杂情绪。剖析大学生“躺平”心态，发现其具有多样性、聚集性、间歇性的特征，为深层次理解大学生“躺平”心态提供支撑。

（一）躺平类型多样

剖析大学生“躺平”心态将其进行分类，大致可分为三类。一是依据学生“躺平”的情绪感受，可分为“享受型躺平”和“裹挟型躺平”。“享受型躺平”学生包含两类，一类是学生本人家庭经济条件比较优渥，对个人未来发展没有压力，于是主动选择躺平；另一类学生虽然面对着来自学业、家庭、经济等方面的压力，但他们在面对压力冲击时已习惯于逃避，并在实际生活中主动降低个人对各方面的期望，表现出一种随缘淡然的无欲无求状态。“裹挟型躺平”学生对个人发展拥有高期待，并且愿意在实际中将自己的想法付诸行动，但由于各方面的实际情况和压力，导致个体即使通过努力依然无法达到预期，屡遭失败，因而被迫选择躺平来缓解心中压力。“裹挟型躺平”还包括受到同辈群体影响，跟风进入“躺平圈”的学生，他们“躺平”是为了得到群体成员的认可，寻求群体的共鸣。二是依据学生“躺平”的程度可划分为“宣言派躺平”和“行动派躺平”。^[1]“宣言派躺平”学生在语言上宣称自己要“躺平”，实则在现实中依旧为自己树立目标，在学习上积极努力，仅将“躺平”当做面对压力时的情绪宣泄口，是另类的内卷，属于“伪躺平”。“行动派躺平”学生则不单有躺平的想法，更是用实际行动践行个人躺平的宣言，在生活和学习上表现出了无欲无求的低欲望状态。三是依据学生“躺平”持续的时间维度，可分为“短期躺平”和“长期躺平”。当学生在面对某一时间段内出现的压力和困境时，为了调整、缓和压力的冲击，会进行短期的躺平让自己放松来达到自我保护的效果。“长期躺平”学生处于对个人发展的无目标、无期待状态，他们回避现实压力，且具有消极的自我主观能动性。

（二）躺平聚集明显

大学生“躺平”现象具有明显的群体聚集特性。群体是指在兴趣爱好、价值观念上契合且具有共同目标的一群人聚集在一起，单纯的聚集不能称之为群体，当个体融入到群体之中，个体的意识和个性表达会被削弱，

个体便更容易认同群体的意识,做出判断时也会更多地依靠群体的意见,其思维方式、价值取向、行为活动会不自觉地受到群体的影响。学生在离开原生家庭,进入学校环境后,需要在学校环境中寻求归属感,他们渴望被群体接纳,希望通过交往获得尊重感、归属感,摆脱孤独感。^[2]因此他们会广泛进行人际交往,选择那些与自己在兴趣爱好、生活态度、价值观念某方面具有相似之处的同辈群体交往,在交往中同辈群体的价值观念会潜移默化地在个体间相互影响。在“躺平”学生中,“裹挟躺平”者中存在着在受到同辈的影响,盲目跟风躺平的现象,他们通过躺平来获得群体的共鸣,以此来证明自己“合群”。因此当大学生身边的朋友开始躺平,对学习成绩表现出无所谓的态度,对各种学习荣誉漠不关心,消极对待各种校园活动时,个体浸染其中,难以独善其身。大学生容易存在学习认知上的不足,学习目标不明确,缺乏学业成就感等,部分大学生具有一定的厌学情绪,处于被动学习的状态,因此也就更容易受到周围“躺平”同学的影响。

(三) 躺平与奋斗交织

当代大学生肩负着实现中华民族伟大复兴中国梦的历史重任,应当展现出青年具有的朝气蓬勃和奋斗拼搏精神,但“躺平”亚文化的出现,极大地冲击了社会主流价值观所倡导的奋斗观,弱化了大学生的奋斗精神。大学生肩负着自我实现和家庭延续发展的双重责任,同时作为中华民族精神底色的奋斗精神也一直影响着大学生,他们深刻地明白唯有不断奋斗方能实现人生价值。但当求学过程中的学业压力、“不如研究生”的低内在自信、低学业成就感和即将步入社会的激烈就业竞争焦虑侵蚀着大学生的奋斗观时,得过且过的“躺平”心态就成为他们在脆弱时调适心理的最佳选择,撕开大学生“躺平”心态的面纱,看到的是他们在面对现实生活时的无力感、迷茫感和想要逃离当下困境的复杂心态。但是无力感、迷茫感、压力感、焦虑感的多重压迫并不意味着大学生就此彻底“躺平”,实际上大多数的“躺平”者只是将“躺平”作为暂时性的精神休息,稍作整顿便会继续奋斗。《环球时报》锐评曾经指出,那些“声称要躺平的年轻人,总是在黎明被自己设的闹钟叫醒”。^[3]在表面意义上,“躺平”心态是得过且过,做一天和尚撞一天钟,深层意义上这种心态也寄托了大学生想要通过暂时性的“躺平”来实现心态的调整和力量的积蓄,进而实现人生价值,其实际上也是一种奋斗的态度。

二、大学生“躺平”心态的形成归因

大学生“躺平”心态反映的是存在于大学生群体中的一种“不想向上、不想奋斗”的心理感受和情绪反应,它的形成是社会整体环境、学校、个体自身等多种因素交织作用的结果。

(一) 社会转型的影响

社会转型的加速带来了诸多的不确定性。我国经济当前正在快速发展,物质财富积累不断丰富,大学生普遍生活在具有一定物质条件基础的家庭之中,这使得部分大学生过着无忧无虑的生活,家庭物质条件基础为他们“躺平”提供了物质土壤。^[4]但当前我国内部经济发展环境正处在发展方式调整、经济结构不断优化的关键攻坚时期,外部经济环境面临着世界整体经济衰退下行的不可阻挡趋势,其背后潜藏着问题,各方面的调整变化必然会给对应的群体带来直接或间接的压力,有限的资源,无限的竞争,阶层流动性的减小,不确定性的加剧,造成了社会中的焦虑情绪,带来了整体社会环境的变化,这种变化也直接对大学生群体产生影响,加剧了他们对未来生活不确定性的担忧。因此,当自身专业、院校竞争力、社会外在认可、个人能力处于低竞争力的情况下,加之社会变迁带来的不确定性加剧的叠加影响,他们便更倾向于以“躺平”的心态来对抗压力。

(二) 同辈群体的裹挟

青少年的社会化发展离不开学校教育,学校中的同辈群体对青少年的发展有着重要的影响。社会学研究发现,校园内的同辈社交群体具有社会遵从功能,社会遵从功能会产生“近朱者赤近墨者黑”效应,该效应指个体会与周围的同辈在价值观念、行为方式和决策上相似,^[5]即学生与优秀的同辈一起,受到优秀同辈的带动影响可能会变优秀,反之亦然。因此,学生所处的同辈社交群体也会影响到学生对待躺平的态度。当学生在同辈群体中与那些在价值观念上具有“躺平”意识或行为的同辈交往互动时,思想和行为也会受到同辈“躺平”言语、行为等的潜移默化的影响,被卷入“不积极不主动的”躺平漩涡之中,同辈群体的“近墨者黑”效应则在这类群体中发挥消极作用,并形成一种“恶性”循环。同时,大学生同辈群体间的成绩内卷形势也在日益严峻,内卷会促使个体奋进努力,但在激烈的竞争环境中,努力不一定与回报成正比,当努力与回报失衡,个体易产生挫败感,当这部分学生发现“再怎么努力,现实还是没有改变”时,便会选择以“躺平”来回应“内卷”。

(三) 自我意识的迷失

大学生“躺平”的个人内在归因上,主要存在在其自我意识上。一方面,部分大学生对个人自身能力未能形成正确的认知;另一方面,是其主观能动性的不足,部分大学生对学习表现出不坚定性,两个因素导致了其在行为和意识上对躺平的妥协。

一方面,大学生在步入新的人生发展阶段时,对未来充满希望,但理想与现实之间的鸿沟,却又一次次地对他们产生打击,由于他们的心理素质尚不完善,也没有对自我进行深层次的清晰认识,挫败感的出现使他

们对自我能力产生怀疑,激发焦虑情绪,进而加重他们对自我能力的怀疑。另一方面,部分大学生对大学应该如何学习缺乏思想和行为上的准备,不单对大学生身份可能会面对的压力缺乏充分的认知,也缺乏对脚踏实地的行为准备。在经历了现实的洗礼和挫折后,各种压力扑面而来让大学生难以应对,滋生“躺平”情绪。大学生在思想及行为两方面的准备不足,会引发他们的心态从“什么也想干”到“什么也不想干”、从“珍惜大学生活”到“蹉跎大学生活”的变化。

三、大学生“躺平”心态的应对策略

“躺平”心态不论对个人成长抑或是社会发展来说,任由此种现象蔓延侵袭,都是不利的。因此,有必要联合多方力量采取有效措施,引导大学生走出“躺平”心态困局,涵养奋斗精神。

(一) 营造积极向上的社会文化氛围

社会整体的文化氛围也是大学生价值观构建的影响因素之一,因此有必要构建积极正向的社会文化氛围。一方面,工匠精神蕴含着追求卓越、勤奋刻苦、创新进取、诚实守信、精益求精的精神内涵,应通过向大学生进行工匠精神教育,引导他们意识到自身所承载的时代赋予的责任和使命,激励他们树立梦想,奋斗拼搏,将“个人梦”与“中国梦”有机结合,更好地实现人身价值。另一方面,要发挥榜样的激励带动作用,用正向的身边人身边事激励大学生。可以通过报道大国工匠人物事迹以及大学生中的典型案例,开展“劳模进校园”等活动,营造积极正向的校园氛围,通过对这些充满正能量的人物宣传,让大学生看到在社会中有许多有梦想、敢拼搏、有作为的大学生形象,使他们能够从中受到激励,强化责任意识,从而树立积极的世界观、人生观和价值观,拨开迷雾找准人生的奋斗方向。

(二) 发挥同辈群体的积极教育功能

同辈群体对大学生的心态具有潜移默化的影响,

要加强对大学生同辈交往的引导,教育大学生建立积极的同辈关系,从而发挥同辈群体的积极教育功能。首先,班主任或辅导员要主动关心、了解、融入学生同辈群体,掌握学生同辈群体的关系网络以及对学生的影响,注重对以宿舍、班级、社团等为单位的同辈群体的构建和引导。其次,充分发挥同辈群体的积极影响效应。注重挖掘学生同辈群体中的先进榜样人物,通过树立先进典型,把先进典型的奋斗精神、积极心态传递给同辈学生,激励学生向榜样学习,营造积极向上的同辈群体氛围,从而引导大学生拒绝躺平,争做有为青年。最后,学校要通过组织宿舍文化节、社团文化节、班级活动等为学生形成积极向上的同辈群体创造条件,促进同辈群体的建设和发展,满足学生多样化的发展需求。

(三) 倡导积极主动的自我调适改变

一是要引导大学生形成正确的自我认知。大部分学生从小接受的教育就是“努力就会有收获”,这使他们坚定地认为只要有付出,就会有结果。但实际上,努力还需要方向正确、方法正确,单纯的努力不一定会取得成功,而且在努力的同时,还要能正确地评估自我的能力。因此,教师和家长要引导大学生进行深刻的自我认知,勇敢地面对自我的能力,鼓励他们在自我能力范围内做到最好,接受成长过程中遇到的挫折和失败,建立自信心。

二是要引导大学生建立学习主动性。大学生由于过往的学习资源限制、家庭教育、学习经历等因素的影响,普遍存在学习主动性不强、缺乏学习目标和学习动力的现象,容易陷入躺平的漩涡。任课教师要优化课程内容、教学方式,营造良好的课堂教学环境,提升学生的学习主动性。同时,班主任、辅导员、任课教师还要协作提升学生对专业的认同,帮助学生做好职业规划,建立专业学习目标,解答专业学习困惑,形成专业自信,从而提升专业认同,走出迷茫。

参考文献:

- [1] 令小雄,王亚妮.“内卷”、“佛系”、“躺平”:概念演进、边界层序及矫治策略——基于文化哲学视域的诠释[J].新疆师范大学学报:哲学社会科学版,2023,(5):130-148.
- [2] 张大均,朱政光.大学生心理素质的特点和影响因素——基于对大学生线上调查数据的分析[J].教育研究,2022,(7):126-139.

- [3] 《声称要“躺平”的年轻人,总是在黎明被自己设的闹钟唤醒》, <https://opinion.huanqiu.com/article/43J6lOAXX18>.
- [4] 卜建华,吕慧子.“躺平”群体产生的现实因素及破解策略[J].学校党建与思想教育,2022,(10):29-32.
- [5] 吴愈晓,张帆.“近朱者赤”的健康代价:同辈影响与青少年的学业成绩和心理健康[J].教育研究,2020,(7):123-142.

作者简介:李雅琴(1993.10-),女,汉族,四川宜宾人,助教,硕士研究生,研究方向:大学生思想政治教育。