

当代大学生“躺平”现象分析：样态、成因、策略

胡澳莹

北京交通大学 北京 100044

摘要：“躺平”作为一种新兴的亚文化，经过网络的传播、发酵，其负面影响在大学生群体中现蔓延滋长之势，并逐渐形成了一种躺平现象。正确的认识这一现象，引导大学生坚持不懈奋斗，已经成为一项重要课题。本文从大学生躺平现象的心理、表征、方式和结构出发把握其整体样态，并分析大学生躺平现象的生成缘由，基于此提出应对策略，引导大学生持续健康地发展。

关键字：躺平现象；大学生；奋斗

一、当代大学生“躺平”现象的样态特点

“躺平”是2021年出现的网络热词，随之传播引起广泛的关注和研究，它主要是指一种以不争不抢、得过且过的为价值取向的社会心态，也指在生活中表现出逃避问题，只想维持基本生活需要的社会行为。复杂的心态、表征、方式叠加构成了大学生躺平现象，对这些现实的表征加以分析，有助于深入挖掘这一现象的出现成因和应对策略。

（一）心理：主动与被动并存

“习得性无助”的主动躺平心理和的无意识被动躺平心理并存。习得性无助是由美国心理学家塞利格曼提出的概念。总体上来是指努力进行却没有结果，多次努力后还是如此，最终表现出动机、自我认知和情绪上的损害，无奈主动选择躺平。无意识躺平更多的体现出的是大学生尽管身体、年龄、智力达到了成人，但是精神上没有成人，精神成人是夏中义教授在《大学人文读本：人与自我》一书中首次提出并界定的概念，他认为精神成年是指个体具备了独立思考、自由的精神品质。无意识躺平的群体往往没有坚定的理想信念，没有反思和规划自己的人生，不能积极地向着不断成长和自我实现方向行进。最终在生活学习中浑浑噩噩、得过且过、无欲无求，以一种躺平的姿态应对人生，这并不是主动选择的结果，而是一种无意识的被动躺平。

（二）表征：低欲望与慢生活叠加

低欲望慢节奏的行为躺平现象的主要表征。社会的高速发展，网络快速传播让大学生看到了世界的多面，也让很多成功的声音被放大，于是许多人追求快速的成功、追求结果，引起同学之间的“内卷”。为了适应高速发展的需求，当代学生要时刻做好迎接新事物、接受新形式、学习新事物的准备，要学会更多的技能，要发表更多的文章，要有更多的科研成果。而“躺平”成为了无法适应当前生活节奏和调整自我的另一种选择方式。他们赞同“不着急，慢慢来”、“明日愁来明日忧”的生活方式，整体呈现一种不积极、随遇而安的状态，过好今天就可以，不需要创造过多的价值。低欲望

和慢生活的选择使大学生更容易得到满足，感到愉悦。

（三）方式：摇摆、妥协与主动平衡

完全躺平、45度躺平还是摇摆不定，躺平现象复杂还在于躺平的方式姿态有很多种，他们有的在摇摆不定，有的在无奈妥协，也有努力平衡。实际上，完全躺平或者彻底摆烂的人数在大学生中是很少数的，大多数是摇摆不定的，在躺平和内卷的角色之间来回切换，他们的价值观是不稳定的，他们主客观是不统一的，想要客观上的成功也想要主观精神上的自得，在主客观没有找到平衡点，“躺又躺不平，卷又卷不赢”是他们的自嘲语录。还有一种是选择主动平衡的45度躺平，与以上两种不同的是，45度躺平带有一定的积极色彩，这是经过自我思考后的一种自洽的选择，是兼顾现实和理想的自我调适，可以变现为劳逸结合学习工作节奏，对于事情结果有自己的评价标准。

二、当代大学生“躺平”现象的生成缘由

“躺平”现象是社会发展的衍生品，其形成由于多种原因共同导致的，主要是社会因素的客观原因和青年自身的主观原因，总体上可以归结为社会结构的困境和个人的行为选择。

（一）生长前景压力滋生大学生畏惧情绪

社会转型期的不确定性因素如阶级固化、竞争加剧、教育扩大等大大增加了大学生的生存难度，生长前景的压力滋生学生的畏惧情绪，躺平成为了一种自我和解的选择。

一方面，目前我国经济正处于提速换挡期，经济发展进入新常态，经济发展的方式、结构、动能都发生了根本性的变化，一些不符合时代发展趋势的企业被淘汰出局。由于国内经济结构的调整和国外经济的共同影响，各行各业发展空间受限，直接导致的就是就业难，反映到个人身上必然是竞争加剧，加深内卷。大学生面临着毕业就失业的难题，教育扩大、学历贬值使得大学生并没有就业优势，于是近年来考研人数、考公人数骤增，录取分数线也是水涨船高，当努力和收获产生巨大落差时，部分学生就会选择摆烂，成为躺平现象的认同

者和传播者。

另一方面，大量的社会资源、财富被上层占据，将大学生社会上升的通道堵塞住，上层青年他们先天优势，往往更容易成功。^[1]部分大学生在家庭或教育等落后的情况下，想要通过自己努力来实现向上流动愈加艰难，最终只能无奈选择低欲望的生活方式，选择慢生活与社会和解，实质上是一种自我安慰，无可奈何的一种选择。

（二）多元社会思潮影响大学生理性思考

经济全球化的发展也带来了文化和文明的交流，但是一些不合时宜的、不适合中国本土的文化，将对大学生产生消极的影响，冲击大学生正确的价值观。网络媒介更是对这些社会思潮的传播起到了推波助澜的作用。

一方面，多元社会思潮催生了诸多的亚文化，如丧文化、佛系文化、葛优躺等以“丧”为主要基调的亚文化为躺平现象提供了产生的土壤，与其他社会思潮相比“躺平”更能引起大家的共鸣。西方文化价值思潮也促使“躺平”现象的流行，西方社会更早的经历社会阶级固化，资源分配失衡，形成了如“尼特族”、低于望社会、犬儒主义等与“躺平”类似的文化。不少大学生对国外的文化感兴趣，大学生在陌生、复杂、大量的信息面前缺乏正确的辨别和判断能力，试图在国外的文化中寻求与中国文化相似、与自己需求相符的内容。^[2]

另一方面，市场经济的繁荣催生了拜金主义、个人主义、享乐主义，大学生对于劳动的目的、劳动的意义与奋斗的意义越来越单一化、庸俗化。当金钱和名利成为大学生奋斗的信条时，及其容易受到现实的摧残，当奋斗的标准不再以自身的发展为目标时，大学生内心的希望萌芽很容易被浇灭，难以在恢复斗志。网络在开阔大学生视野的同时，也让大学生看到了人与人之间的参差，网上“拼爹”、“炫富”、“现实版的送东阳马生序”等思想的过度宣传不断打击处于奋斗中的大学生，让他们开始重新思考努力的意义，在环境和自身的双重压力下，一些大学生选择降自身的期望值，个体行动力是由期望值*效价决定的。^[3]简单来讲就是个体对完成目标的期望值越大，完成目标的概率越大，动力越强。大学生自我期望值降低，部分学生会选择躺平来释放自身压力，解决外部和内心的冲突。

（三）物质条件改善供给大学生多样生活方式

良好的经济条件也为“躺平式”的多元化生活方式提供了基础。在现代科学技术的高速发展下，互联网、物流贸易等能极大降低生活成本，使得“躺平”成为了可能，即便是足不出户也能很好的生活。当今社会物质丰裕，在有一定经济条件下，对于本身物质条件较好、

没有生活的压力的这类人来说，他们可以有选择地停下脚步，决定如何享受生活或工作，选择“躺平”并不会对其自身产生较大影响，他们的生活依旧舒适安逸。这部分人可以依靠父母或自己前期积累安逸度日，早早被社会磨平了棱角，失去失去了斗志，一旦生活不如意经历失败便可能成为躺平主义下的“啃老族”、“收租族”。

（四）大学生思想政治教育针对性不够

大学生思想政治教育针对性不够主要体现在教育内容与方式未能充分贴合大学生的实际需求和心理特点，大学生思想政治教育的内容丰富，但在实际执行中往往过于注重理论灌输，而忽视了与学生的日常生活和实际需求相结合，使得大学生面对生活、学业、就业等方面的压力时，往往感到无所适从，没有足够的思想准备和实践能力。网络、自媒体、大数据等加速了大学生的社会化进程，使处在象牙塔中的大学生开始思考和回应社会问题，当在学校中学到的知识和内容无法解决这些问题或者自己内心感到挫败失落时，部分大学生开始认同并宣扬“躺平”思想。

三、当代大学生“躺平”现象的应对策略

大学生作为青年中的最活跃的群体，肩负实现中华民族伟大复兴的历史重任，“躺平”现象带来的影响是大面积的、快速的，尽管“躺平”偶尔可以产生的心理调节作用，但总体上是削弱大学生奋斗进取的热情，因而要充分发挥学校、社会在教育中的作用，同时发挥大学生的主体作用，使得大学生走出“躺平狂欢”，走向“奋斗人生”。

（一）创造良好的社会环境

社会环境是大学生成长的生态林，要积极营造良好的社会环境，使得大学生能够在社会生态中健康成长。一是要大力宣扬奋斗榜样。榜样从来都既是历史的也是现实的。他们是社会先进人物的生动的人格符号。^[4]崇高的事业需要榜样的引领，要充分发挥榜样育人的作用。因此，可依据大学生的心理偏好、价值倾向、现实需求选择有代表性和示范性的优秀人物典型进行宣传和弘扬，同时有效依托大数据、互联网等先进技术，引领社会奋斗风尚。二是要加强网络内容建设。目前，关于主要以恶搞、消极、宣泄为主的躺平相关的内容，在各方力量的共同作用下已逐步转入了理性化的阶段，现阶段需要有加强网络内容的建设，优化大学生的网络环境，增强正面内容的输出，加强负面内容的监管，破除信息茧房，推动优秀文艺作品的创作，共同营造奋斗氛围。三是要提供更多就业机会。“躺平文化”的产生究其本质来说是社会经济因素所决定的。^[5]当代大学生所存在的恐慌，更多的是对未来就业、医疗、住房的担忧。因此，要强化企业的社会责任感，提供更多的就业机会，缓解大学生就业紧张局势。同时，我们还应畅通人才发

展的通道,增强人才流动的自主性,从而充分激发大学生的奋斗激情与活力。^[6]

(二) 加强大学生思想政治教育

高校是大学生聚集并长时间学习生活的场所,更应该充分发挥其育人功能,潜移默化引导大学生积极向上,削弱“躺平”现象的消极影响,树立正确的奋斗观。一是要营造奋发有为的校园文化环境。提升主流文化的渗透,拓展大学生综合素质,加强对“躺平”现象的正确引导,强化大学生正确奋斗观教育。整个学校营造起一种积极奋进的氛围,让大学生在耳濡目染中形成正确的价值观。二是要大力开展形式多样的实践活动。学校要根据学生需求,开展形式多样的文化活动,让大学生结合自身兴趣和特长参加实践活动,在实践活动中弘扬主流文化,让学生在实践活动中认识、接受、理解最后践行主流文化。增加大学生主流文化的认同感,主动抵御躺平思想。三是促进大学生高质量就业。学校要耐心倾听大学生群体的声音,了解大学生的现实状况,及时发现并帮助解决大学生面临的就业难题。学校要加强同社会和政府、企业的合作,搭建专业实践育人的平台,让大学生在专业实践中,增强竞争能力,克服本领恐慌,提升自信心和适应能力。除去专业能力,心理健康也是促进高质量就业的重要一环,高校要将加强心理健康教育。

(三) 发挥大学生自身的主体作用

“躺平”现象产生除了客观的现实原因外,还源于主体自身的错误思想认识。躺平现象的产生并流行离不开关于“人的主体性”的争辩。人的主体性不仅体现在认识客观世界,更重要的是有意识、有目的、自觉地改造客观世界。消除躺平思想,还需要发挥大学生自身的主体作用,积极主动地走向更多的选择,走向奋斗的人生。一要坚定理想信念。理想信念是人精神上的“钙”,指明了人生的奋斗方向。实现中华民族伟大复兴是全国

各族人民的共同理想,也是大学生应牢树立的远大理想。中国特色社会主义道路是我们党带领人民历经艰难走出的正确道路,也应该是大学生坚定的人生信念。同时学习好运用好历史唯物主义和辩证唯物主义,为坚定理想信念提供源源不断的动力。二明确奋斗目标。奋斗是长期的,是艰苦的。实现中华民族伟大复兴是我们的远大理想,在日常的工作学习中也要有分阶段的奋斗目标,既要有远大理想,又要脚踏实地,使每一个小目标都成为通往最终理想的重要基石。每一个奋斗目标的实现,都是对自我能力的锻炼和提升,也是对未来更大挑战的准备和积累。只有这样,我们才能在不断奋斗中,逐渐接近并最终实现我们的远大理想。三加强奋斗实践。与一般生命相比,人的奋斗实践具有全新的内容:一是赋予奋斗活动以意义;二是拓展了以创新应对自然挑战的创造性空间。我们在奋斗的实践中实现自己的理想追求,提升自身本领,实现自我价值,使我们有持续动力和热情去克服困难和挑战。社会由无数个个体组成,每个人的奋斗都是社会进步的动力,奋斗实践推动了科技创新、文化繁荣、经济发展等各个方面的进步。我们应该珍视奋斗实践的机会,勇于挑战自我,不断追求更高的目标和更好的未来。

大学生躺平现象的出现,实质上反映了大学生对于自我成长与未来发展的深切焦虑。在这样一个日新月异的时代,他们面临着前所未有的挑战和机遇,使得部分学生在成长道路上感到迷茫与不安。加之大学生正处于思想活跃、情感波动的年纪,对外界信息的接收和处理能力较强,但也更容易受到外界因素的影响和诱惑。这种内外部因素的交织作用,促成了躺平现象的滋生与蔓延。躺平归根到底是一种消极的生活态度,不仅阻碍了大学生的个人成长,也影响了整个社会的活力和创新力。因此,我们需要从多个层面出发,积极引导大学生树立正确的奋斗观,摒弃躺平现象。

参考文献:

- [1] 胡述宝.当代青年阶层固化演变与应对[J].中共郑州市委党校学报,2020,(03):65-70.
- [2] 吴明琦.当代青年“躺平”现象的多维审视与价值引领[D].河北科技大学,2022.
- [3] 刘雅静.“葛优躺”背后的退缩型主体——“丧文化”解读及其对策[J].中国青年研究,2018,(04):76-81+27.

- [4] 陆士桢.新时代,我们需要什么样的榜样教育——再谈青少年榜样教育[J].人民教育,2021,(07):27-30.
- [5] 王港.“躺平文化”对大学生思想政治教育的影响及对策研究[D].西南科技大学,2023.
- [6] 邹升平,蓝天.“躺平”现象对青年奋斗精神的侵蚀及其消解[J].扬州大学学报(人文社会科学版),2023,27(04):110-119.