

DOI: 10.13766/j.bhsk.1008-2204.2022.0203

当代大学生“躺平”现象的多维论析

——基于对全国 23 所高校大学生的调研分析

彭均, 于涛

(西南大学马克思主义学院, 重庆 400715)

摘要: 当前,大学生群体中出现的“躺平”现象引发了社会广泛热议,如何正确认识这一现象,引导当代大学生在新时代不懈奋斗,已成为一项重要的研究课题。通过对全国 23 所高校 9305 名大学生开展问卷调查的数据分析发现,可以从大学生“躺平”意愿、结构、表征、频段四个方面来整体把握其特征,并总结出“躺平”现象生成的心理性和社会性原因。基于此,提出应从社会氛围、教育引导、机制建设等方面来加以矫治,并以此来激励当代大学生为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋勇前行。

关键词: 大学生;“躺平”;亚文化;社会转型;内卷

中图分类号: G641

文献标志码: A

文章编号: 1008-2204(2023)02-0174-08

Multi-dimensional Analysis of the Phenomenon of “Lying Flat” of Contemporary College Students: Based on the Survey and Analysis of College Students in 23 Colleges and Universities in China

PENG Jun, YU Tao

(School of Marxism Studies, Southwest University, Chongqing 400715, China)

Abstract: Recently, the phenomenon of “lying flat” of college students has aroused heated discussion in the society. How to correctly understand this phenomenon and guide contemporary college students to make unremitting efforts in the new era has become an important topic of research. Based on the analysis of the questionnaire data of 9,305 college students in 23 colleges and universities, the paper finds that the characteristics of “lying flat” of college students can be understood from four perspectives, namely, students’ willingness to lie flat, structure of the students lying flat, behavior of students lying flat and frequency of their “lying flat”. The paper also summarizes the psychological and social reasons for the phenomenon of “lying flat”. In view of this, the paper proposes that the phenomenon should be corrected from the aspects of social atmosphere, education and guidance, and mechanism construction, etc., to encourage contemporary college students to forge ahead to realize the Chinese dream of the great rejuvenation of the Chinese nation.

Keywords: college student; “lying flat”; subculture; social transformation; involution

一、文献梳理

当前,中国正处于“两个一百年”和“两个大局”交叠重合的关键转型期,社会结构深刻变革,思想文化交融共生。当代大学生作为与社会转型同步成长、共同发展的群体,是社会发展和国家进步最灵敏

的“晴雨表”,也是建设社会主义现代化强国和推进实现中华民族伟大复兴中国梦的主力军。在这一背景下,当代大学生群体的社会心态,不仅体现了该群体的生活现状和发展需求,也时刻反映国家和社会的发展现状,影响社会和国家的发展进程。“躺平”作为在社会转型时期出现的一种青年亚文化现象,

收稿日期: 2022-03-03

基金项目: 教育部高校思想政治理论课教师研究专项重大攻关项目(20SZK10635008); 重庆市研究生科研创新项目(CYB21122); 西南大学研究阐释党的二十大精神研究生专项项目(My202209)

作者简介: 彭均(1995—),男,陕西安康人,博士研究生,研究方向为思想政治教育。

对当代大学生的心理状况、思想认知和行为举止都产生了重要的影响。

“躺平”作为一个社会热词,引起了学界的广泛研究。具体而言:一是关于“躺平”现象的成因分析。有学者认为,现代化转型所带来的阶层固化^[1]、经济社会发展^{[2]186}、传媒发展与科技进步^{[2]189}、就业压力增大所带来的高压生活^{[3]81}、同辈群体的内卷和压力传递^[4]、学校教育体系矛盾叠加以及温室型家庭教育机制^{[5]87-88}等是形成“躺平”现象的社会性根源;而社会形态和文化价值观的转向^{[2]188}、消费主义文化的负效应^[6]等则是促进“躺平”现象出现的文化性根源。同时,还有学者认为,“躺平族”出现的内在原因是其生命意义的缺失与精神危机^{[7]90}。二是关于“躺平”现象的实质揭示。有学者认为,“躺平”现象背后反映出的是反消费主义^[8]以及与社会性脱嵌倾向^[9],体现的是部分青年在生活高压之下的避世选择^{[7]92};但也有学者认为,“躺平”现象的出现,多是青年们回应现实无奈和应对不确定的未来所采取的暂时性策略^{[3]83},也表现为互联网时代解构主义的符号嬉戏^[10]。然而,从实质上来讲,个体在“躺平”状态中显然并没有能够实现自我充实,只不过是一种自我虚无化的边缘性生存方式^{[11]4}。三是关于“躺平”现象的价值判断。多数学者们认为,“躺平”是一种焦虑、颓丧、妥协的青年社会心态^[12],不利于构建积极向上、和谐稳定的文化环境与社会秩序^{[13]139},如果任其发展下去,甚至会走向消极宿命论、价值虚无主义与犬儒主义^{[14]24},对整个国家和社会而言,还有可能陷入消费萎靡的“低欲望”旋涡^[15]。四是关于“躺平”现象的矫治路径。有学者呼吁,关注青年需求^{[14]27}和生活状态^{[11]4},要从坚定理想信念、增强身份认同、营造社会环境^{[7]89-101}、净化舆论环境、强化责任担当^[16]、强化家校社协同合作^{[5]90-91}等方面来引导和促进其积极奋斗;还有学者从政策设计角度提出,要完善城市住房体系、强化青年社会保障、健全劳动力市场等措施^{[3]83-84}。

基于此,笔者以“当代大学生‘躺平’现象调研”为主题,以系统了解大学生对“躺平”现象的认知、态度及其自身在“躺平”亚文化现象影响下的生活状态为宗旨来进行问卷设计,并运用问卷星调查网站对全国23所高校的9305名在校大学生进行调研。调查样本中,东部、中部、西部高校分别为6所、8所、9所,专科生占比为16.41%,本科生占比为43.82%,硕士生占比为24.71%,博士生占比为15.06%。通过实证调研,以期能够宏观把握当代大学生“躺平”现

象的样态特征,并通过对这一现象背后的深层次原因进行分析,以探求其生成的内在逻辑。同时,在此基础上,提出相关矫治建议,以期为激励大学生在新时代积极作为、矢志奋斗提供一定的理论参考与借鉴。

二、当代大学生“躺平”现象的样态特征

“躺平”作为一个社会“热词”,在当代大学生群体中被广泛传播,是继“丧青年”“佛系青年”“摸鱼青年”“内卷青年”之后出现的又一种社会群体亚文化现象。它既指人们在某种环境下所表现出来的不挣不抢、无欲无求和满足现状的社会心态,也指人们在生活中逃避生活压力,只想维持最基本生活需求的社会行为。在这种亚文化现象的影响下,当代大学生的“躺平”行为主要呈现出以下样态特征:

(一) 意愿:被动与主动互动拼接

环境是人们生存和发展的场域空间,当代大学生正是在不断接收外部信息的过程中改造精神世界、提高实践能力。当代大学生群体中出现的“躺平”亚文化现象,正是其在不断受到外部环境影响并进行精神世界转化的结果。笔者调研发现,被调查样本中存在“躺平”行为的学生占比为87.87%,选择“直接‘躺平’”的学生占比为3.12%。同时,有33.61%的学生认为,“由于外部压力和自身能力匹配度不够,而感到无能为力”是导致自身“躺平”的主要原因,而工作就业、学业发展和自身能力不足则是最主要的压力来源;还有62.81%的学生认为,“‘躺平’是调整自我,短暂放松的一种方式”。由此说明,当代大学生在面临来自外部的压力时,具有较为强烈的“本领恐慌”感,从而通过“躺平”行为来进行自我调节以达到缓解压力叠加的目的。不仅如此,在存在“躺平”行为的学生中,认为“自身或家庭条件较好,有‘躺平’的资本”的学生占比为3.58%,这部分学生大多因为家庭条件比较优越而在生活中选择“躺平”。因而,当代大学生“躺平”群体中整体上呈现出被动“躺平”与主动“躺平”相拼接的特征。

(二) 结构:圈层化与边缘化趋势明显

社会的多样发展让当代大学生的生活方式发生了深刻变革。当代大学生作为出生于“Z世代”(指1995—2005年出生的人群)的群体代表,其典型特征就是喜欢“圈子文化,独而不孤”,他们疲于应付仪式性社交活动而选择“躺平”,在生活中只喜欢与志

同道合的“同质群体”相互往来。根据笔者调研数据显示,首先,在回答“自身遇到困难或者不开心的事情,更倾向和谁倾诉”时,选择和“同学、朋友倾诉”的占比高达 60.08%,这反映出“躺平”群体的朋辈圈层化比较明显。朋辈圈层化分布,如图 1 所示。其次,家庭环境对大学生也有着较为明显的影响。笔者调研数据还显示,户籍在省会、直辖市,地级市、县城,以及农村的学生的“躺平”率,分别为 30.16%, 24.37%, 19.94%,这种梯级式的数据反映出地域圈的层化倾向。地域圈层化分布,如图 2 所示。最后,随着当代大学生学历不断提升,“躺平”行为发生率呈现出下降的趋势。在专科生、本科生、硕士研究生、博士研究生中,“直接‘躺平’”的发生率分别为 7.00%, 5.00%, 4.00%, 0,这反映出当代大学生的学历越高,则“躺平”意愿越弱。学历圈层化分布,如图 3 所示。

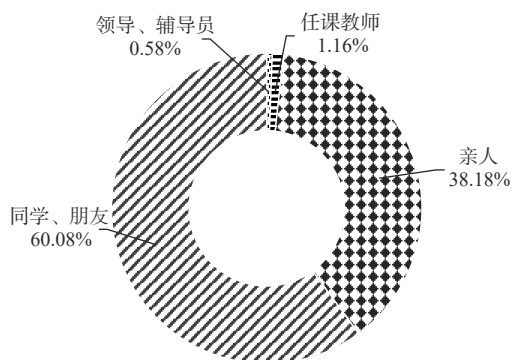


图 1 朋辈圈层化分布

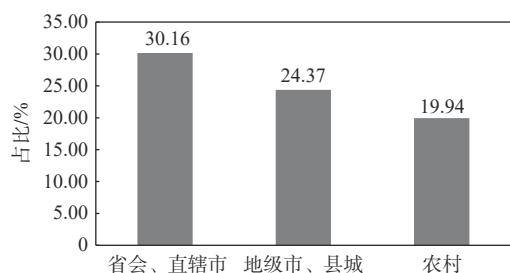


图 2 地域圈层化分布

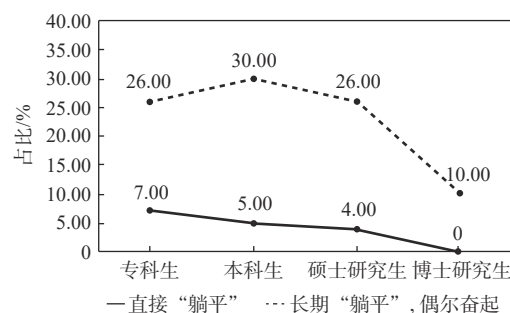


图 3 学历圈层化分布

此外,在问及“躺平”之后,个人在行为、心态、思想等方面的变化时,55.37%的学生反映,“躺平”之后容易被边缘化,对接下来的生活感到惶恐”,还有 11.02%的学生反映,“始终是一个人,没有朋友的陪伴”。而长期“躺平”的大学生由于无法融入快速发展的在社会生活,而更加容易使自身处于社会主体结构的边缘位置。

(三) 表征:慢节奏与低欲望双重叠加

当下,社会信息和符号快速衍生、发展和传播已经成为时代的显著特征。为了适应社会快速发展的需要,当代大学生必须时刻做好迎接新事物、了解新趋势的准备;而“躺平”则是其在无法适应和及时调整自我时所选择的另外一种生活方式。笔者调研数据显示,有 59.38%的学生对“躺平”是个人为逃避快速化的社会压力的有效方式”表示比较赞同;另有 78.14%的学生认为,“‘躺平’之时,凡事应该慢慢来,不着急”。由此呈现出一种慢节奏的特征,表现的是一种不积极、不主动、随遇而安的心理轨迹和行为表达。同时,低欲望是大学生“躺平”的又一特征,主要表现为“失去上进心和欲望的年轻人越来越多”^[17]。这不仅体现于社会活动中,也体现在经济活动中。笔者调研还发现,仅有 20.54%的学生对“做好自己本职工作就好,不必太拼”的观点表示不赞同,而赞同“今朝有酒今朝醉,明日愁来明日忧”观点的学生占比高达 81.51%。大学生经济消费类型分布,如图 4 所示,有 87.98%的学生把“生活必备型支出”作为个人第一选择,而选择其他类型的学生占比都较低。这种慢节奏、低欲望的行为表达,正是当代大学生中出现的“躺平”现象的主要特征。

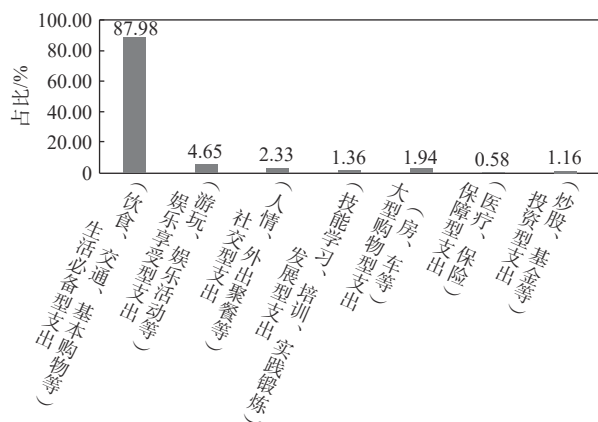


图 4 大学生经济消费类型分布

(四) 频段:短期“躺平”偶现,长期奋斗依旧

“躺平”作为一种亚文化现象,明确反映了人们的内向诉求。当代大学生作为社会发展和国家进步

的后继军,理应保持努力上进、蓬勃生长的状态。但是,由于存在本领恐慌和社会实践经验不足等主观原因,在面对各种压力时,“躺平”往往成为部分当代大学生不得已的选择。有88.64%的学生对“短暂的‘躺平’是为了更好地前行”的观点表示赞同;另有62.81%的学生认为,“‘躺平’是调整自我,短暂放松的一种方式”。由此说明,当代大学生多把“躺平”作为自身应对困境和压力时的偶然性行为选择,他们希望通过偶尔的“微躺”达到放松自我、触底反弹的良好效果。虽然在整体的调研数据中,有87.87%的学生存在不同程度的“躺平”行为,但是其中选择“直接‘躺平’”的学生占比仅为3.12%,而选择“短期‘躺平’,长期奋斗”的学生占比则高达79.08%。且在这些学生中,每周的“躺平”时长为10~15小时的占比为53.09%,15~20小时的占比为38.20%。98.52%的学生认为,“大学生要主动践行时代责任,奋发图强,进而推动社会发展”。由此可见,当代大学生群体中虽然有短暂的、偶尔的“躺平”行为,但是绝大多数学生仍然是朝气蓬勃、积极向上、“躺而不平”的时代奋斗者。

三、当代大学生“躺平”现象的心理透视

“躺平”现象备受热议的背后,反映的是当代大学生面临生存发展压力时,只想保持基本的生命活动而主动选择一种慢节奏、低欲望的心理状态。透过人们社会心态的状态及其改变,可以看到社会发生的变化以及这些变化可能产生的后果。关注和分析当代大学生的心理状态,是有针对性地把握其心理、行为变化的必然要求,也是促进社会健康发展的客观诉求。

(一) 习得性无助心理

习得性无助,是最早由美国心理学家 Seligman 和 Maier 提出的一种心理学理论,是指通过有机生命体在连续受到失败、挫折的体验之后,在个人的心理、思想和行为等方面表现出消极悲观的心理情绪^[18]。这一理论不仅开拓了心理学研究的新领域,同时也为研究当代大学生“躺平”现象提供了重要的理论支撑。

在当代大学生中,习得性无助心理主要表现为大学生在经过努力学习后,因仍然无力改变现实状况而感到无可奈何所呈现出的消极状态。面对生存、就业和发展的压力,有88.98%的学生表示,“时

常感觉自己已经很努力了,但还是无法做好一件事”。他们的付出与回报没有达到预期的希望,反而在不断蹉跎中磨灭了自己对于生活的激情。尤其是当自己与优秀的朋辈进行比较时,有69.13%的学生发现,“不管怎么努力,其他人都比自己优秀,所以还不如享受生活”,同时还发现,自我的竞争优势微乎其微甚至毫无优势可言,因而“相对剥夺感”也就越发明显,边际效用越趋近于0,从而慢慢进入一种习得性无助的心理状态,而这也正是许多当代大学生感到郁闷和无奈的原因。如果当代大学生因为屡遭挫折而丧失斗志,进而选择“躺平”,那么国家和社会的发展就将缺乏动力。因此,当代大学生要明确“美好生活是奋斗出来的”,主动把挫折和失败转化为前进的动力,推动个人与国家和社会并行发展。

(二) 补偿性享受心理

补偿性享受是“补偿心理”作用下的一种心理表达方式,是指人们在某一方面引起内心的不安或不平衡时,为求得补偿而尝试用新方式抵消内心的不安或不平衡,从而达到心理平衡的一种内在要求。这种心理广泛地存在于社会生活之中,如“父辈没有上大学,转而希望后辈能够上大学”“如果个人内心需求、欲望无法得到满足时,会用暴饮暴食狂购等形式来满足需求和欲望”等都是“补偿心理”作用下的行为表现。

当前正处于一个快速发展、竞争激烈的时代,大学生为在激烈的社会竞争中赢得优势,不得不从小就开始竞争资本,从而逐渐沦为“教育鸡娃”。长此以往,过度的学习压力导致自我放松的时间大幅缩减,进而对轻松自由、自我放飞充满了渴望,而大学阶段正好成为满足这种心理追求的首个“心理补偿站”。笔者调研数据显示,有85.32%的本科新生对“进入大学之后,终于可以松口气,好好享受生活,放松自我”表示认同;有73.55%的学生认为,“可以做自己的事情,尽情享受生活,心情舒坦”;还有56.24%的学生认为,“大学期间偶尔‘躺平’所错过的知识、机会和能力等,可以在之后的奋斗中得到补偿”。由此可见,部分大学生之所以会出现“躺平”行为,原因在于,其进入大学之前的学习压力过大,而进入大学后,在“补偿心理”的作用之下便用“躺平”来进行“自我补偿”。

(三) 防御性悲观心理

“躺平”其实是一种当代大学生在面临各种社会压力时,选择“通过降低期望来保护自尊,预防真正失败导致的受挫感”^[19],来实现自我内心防御的

现象,其背后隐藏着当代大学生内心的恐慌和悲观。当大学生对自己发展有着较高的期待,但理想与现实的落差在短时间内又难以逾越时,他们就倾向通过“躺平”来进行自我揶揄、自我解压,并由此形成一种内心的防御机制。

社会物质的极大丰富是当代大学生与生俱来的优势,他们在享受经济发展福利的同时,也不得不承受由市场竞争和技术媒体快速更迭所带来的巨大压力。根据笔者调研数据,有90.7%的学生在“日常生活中时常感受到压力和产生焦虑”。大学生压力源分布,如图5所示。“工作就业”(68.02%)和“学业发展”(57.75%)是当代大学生产生焦虑的主要来源。但是,当代大学生大多有着较强的自尊心,不愿意在父母或者老师面前展现自己怯懦、软弱和失败的一面。大学生压力宣泄方式分布,如图6所示。而“躺平”作为一种自我防御的方式,正是当代大学生自我舔舐伤口、聊以慰藉的主要途径。如此,既可以在父母老师面前掩饰自己内心的脆弱,也可以释放情绪以达到自我放松的目的。但是,这种由于自身能力与发展定位之间的矛盾而引发的心理变化和行为方式,对当代大学生的社会性发展是极为不利的。为此,高校应积极引导大学生在面对生活中的压力和困难时,树立正确的生活观,通过教育活动不断提高大学生的生活能力,培养其敢为肯为,不怕困难和失败的实践品格,从而促进其不断提升自我。

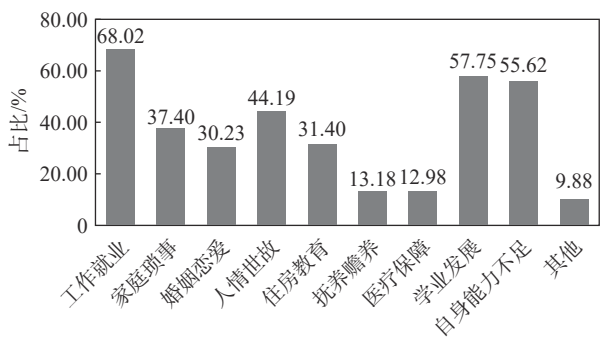


图5 大学生压力源分布

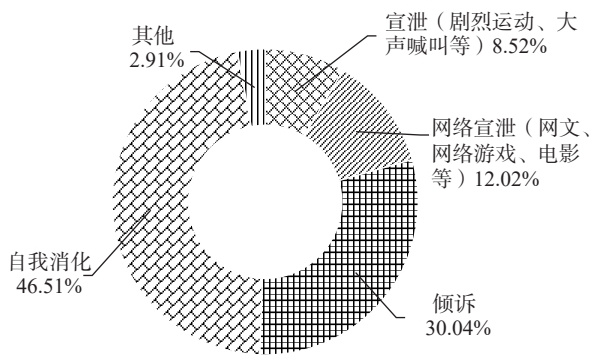


图6 大学生压力宣泄方式分布

四、当代大学生“躺平”现象的生成缘由

“躺平”之类的一系列流行词语,更多反映或隐含了当代所特有的社会现象、生活状态以及人们无奈的人生选择^[20]。透过当代大学生的“躺平”现象并探究其内在的生成机理、揭示其演变规律是科学认知当代大学生“躺平”的应有之义,也是积极引导当代大学生健康发展的客观诉求。

(一) 社会转型时期对“躺平”现象的催生

一般而言,当经济体在转型并进入新的发展阶段后,一般会具备基本的社会保障功能,从而使得经济选择机会相对多元,加班加点的边际效益降低,此时,就容易产生一批“试图躺赢”的年轻人。而当今,社会快速化转型加剧了思想规范、价值观念的更新变化,容易激化社会中的各种矛盾和冲突,从而为“躺平”现象的滋生提供温床。一方面,当今中国正在经历社会结构转型发展的关键时期,随着社会结构深度调整,发展空间日趋受限,发展成本越发增大,社会竞争更加激烈,种种情况导致当代大学生发展安全感、发展参与感、发展获得感不足,在此情况下,他们便更倾向选择“得过且过”的“躺平”生活。另一方面,中国特色社会主义建设所取得的伟大成就为人们选择多样化的生活创造了条件。在物质生活得到基本保障的前提下,人们可以有选择地适当放慢生活节奏,用相对轻松舒适的工作方式来获取自己较为满意的生活条件,抑或依靠之前的积累沉淀来实现安逸生活。而“躺平”正是当代大学生在当前社会发展大势下所做出的生活选择。笔者调研数据显示,有22.5%的大学生寄希望于靠“躺平”来安稳度日。席卷社会舆论之后,线上线下的“躺平”文化氛围又直接或间接地影响着广大的当代大学生群体,由此所造成的“躺平”的“滚雪球”现象越发明显,而这应该成为社会和学校关注的重点。

(二) 家校沟通衔接不畅对自我教育的影响

学校和家庭是大学生最基本的生活单元,两者的协同合作是构建育人闭环的关键。但往往当大学生进入高校后,各方面原因导致家校衔接并不顺畅,很多家庭选择“放养”,认为对大学生的教育培养是高校单方面的工作,家庭的参与感与互动感严重不足,让部分大学生更加容易产生心理问题。一方面,中国家庭中不乏存在“上了大学就万事大吉”的想法,而忽视与学校进行沟通衔接,导致大学

生因过度放松自我而出现“躺平”现象。访谈中,有学生反馈,“进入大学之后,终于可以松口气,好好享受生活,放松自我”,他即认为进入大学之后就“可以做自己的事情,尽情享受生活,心情舒坦”。另一方面,高校与家长大多是在学生出现问题(如学生违纪违规、考试挂科、心理问题以及其他突发事件)后,才开始进行联系和沟通。平时,家校之间基本不进行沟通交流。这既不利于高校全面了解学生的成长背景,把握学生的发展需求,也易造成教育针对性的弱化,继而不能及时正确地引导学生成长成才。在大学生个人成长过程中,家校协同教育的缺失,是造成当代大学生中出现“躺平”现象的一项重要客观因素。

(三) 朋辈群体内卷化对自我意志的消解

朋辈群体是大学生交流互动的主要对象,也是影响大学生发展的重要人员。朋辈群体的精神状态、价值取向和行为方式均会潜移默化地影响大学生的成长发展、人际交往和社会活动。当面临“这些年来贬值最大的不是货币,而是你的努力”的困惑时,朋辈群体之间的内卷化也渐成新势,这种内卷化趋势不是“凡人版军备竞赛”升级,也并非“不断抽打自己的陀螺式的死循环”^[21],而“躺平”则是一些大学生在面对朋辈群体严重内卷化时的无奈之举。同时,一些大学生从众心理较强,当朋辈群体塑造出一种所谓的“成功者”画像后,个人的积极性就会自然地“择其善者而从之”,但是往往在与朋辈群体之间的比较中感受到无奈、焦虑、恐慌,其自信心不断受到打击,自我意志不断被消解。正如有69.13%的学生认为,“不管怎么努力,其他人都比自己优秀,所以还不如享受生活”。此外,随着竞争门槛日渐抬高,大学生的努力程度与所得到的预期回报之间不成正比、与理想的价值实现产生脱节,大学生也就更易陷入自我空转、自我放松的状态。访谈中,也有不少大学生表达出“反正拼不过,不如得过且过”“你走你的阳关道,我过我的独木桥”等消极思想,这也导致其在生活中出现“躺平”现象。另外,还有8.00%的学生认为,类似的朋辈群体氛围感也容易扩散,进而导致许多大学生直接放弃奋斗,选择“躺平”。

(四) 自我认知与现实落差对自我效能的弱化

当代大学生中出现的“躺平”现象,是大学生自我认知与发展定位相互消解,从而对自我效能弱化的产物。随着社会生活水平的不断提高和社会发展的瞬息万变,当代大学生对未来发展既充满希望,又充满恐惧,这主要表现为他们希望通过自身发展来

实现自我价值、表达自我诉求。但是,沉重的社会压力与自身较弱的能力之间的落差,导致其内心产生了巨大的负重感和压迫感,“‘躺平’作为一种文化符号旋即引发了青年群体的强烈共鸣”^[13]¹⁴⁰,从而导致大学生在“惰性思维”的影响下逐渐“躺平”。自我认知是成长成才的重要环节,只有拥有精准的自我认知才能科学规划未来发展。如果对自我认知失准、失实就容易出现过度敏感、过度自信、过分苛责、过于自我表现、过分自我掩饰等认识缺陷。大学生正处于从青年到成年的成长阶段,其思维习惯、价值取向和行为方式都还未完全成熟定型,因此,在自我的认知局限当中去认知自我的发展定位就往往不可避免地存在偏差,从而造成自我认知与实际发展的落差。一方面,自我认知过高造成盲目自大。过度自信就是自负,大学生对自己的主观认知超过了实际水平,做事说话也往往易于言过其实。持“还是感觉自己在同学中很优秀,未来可期吧”“工作薪酬应该至少2万起步”等言论的学生,占比约为10.00%。这类言论也使人感觉到当代大学生群体中还普遍存在着“眼高手低”的现象,这也容易导致其在实际生活中甚至存在通过“躺平”来达到“躺赢”的幻想。另一方面,自我认知过低造成消极悲观。未来期望与发展定位过高,感觉自己根本无法到达,这种落差会导致大学生出现焦虑情绪,久而久之就会自暴自弃,也选择“躺平”。持“与其累了半天没有好结果,还不如享受当下”“感觉现在大学生毕业工作也不好找,很迷茫”等言论的学生,占比约为15.00%。由此也说明,当代大学生要想实现自我健康发展,就需要正确认识自己,科学谋划发展,在自我认知与发展定位的辩证统一中做好时代奋斗者。

五、当代大学生“躺平”的矫治路径

“躺平”虽然只是当代极少数大学生的选择,但是其所产生的不良社会影响不容忽视。作为一种与时代发展主旋律相背离的亚文化,“躺平”所呈现出来的不积极、不主动是对当代大学生的青春志向、奋斗精神的消解。虽然“躺平”偶尔作为一种主动选择的、暂时的心理调适手段,有利于个人心理健康,且并不妨碍大学生在总体上保持奋斗进取的状态,但是无论是个人层面还是国家层面,长期的“躺平”丝毫不能帮助大学生走出困境,甚至还会严重影响社会的整体发展。因此,有必要对当代大学生的“躺平”行为进行矫治,以抵制消极亚文化给大学生带来

的负面影响,从而不断激励大学生努力奋斗、自强不息,自觉以个人发展推动国家和社会的全面进步。

(一) 营造积极向上的社会氛围, 为大学生健康成长打造生态林

社会氛围是整个社会的文化风尚、道德准则和行为习惯的集合。打造大学生健康成长的生态林,就需要大力营造积极向上的社会氛围,保证社会各主体能够在社会生态林中向阳生长、拒绝“躺平”。一是要树立先进典型。通过积极树立先进典型,大力宣传其先进事迹,把先进典型所具备的奋斗精神、奉献精神、高贵品格等正能量、主旋律传递给学生,使学生在榜样引领中提高自身修养。这就要求全社会要加大对好人好事、最美劳动者、杰出贡献人物等先进典型的宣传报道力度,为大学生拒绝“躺平”树立榜样楷模,从而实现以点带面,在全社会营造积极向上的生态气息。二是要加强网络管控与引导。作为网络原住民,当代大学生中不少人认为:“网络给予的无距离感和虚拟性使她获得了在现实生活中无法感受到的安全感。”^[22]从而使各种网络信息成为影响大学生价值判断和信息选择的最大变量。而“躺平”一词也正是借助网络平台得以甚嚣尘上,引发全网热议,“躺平”现象中的负面情绪也正是通过网络而扩大了影响范围和程度。如果不能进行正确引导,就会影响到大学生的思维方式和价值取向。因此,要切实加强对网络的管控与引导,不断推进网络空间法治建设,有效激发网络各主体的社会责任感,促使其主动以主流文化来引领网络文化的生成与发展,从而为大学生健康成长打造优良的网络生态林。三是要减低生存成本。生存乃是生活的最低形态,“躺平”就是“现实很残酷,生存很艰难”的生动写照。当代大学生所存在的迷茫、恐慌,更多是面对住房、医疗、教育、养老等高生活成本的迷茫和恐慌,这严重降低了大学生的生存安全感和获得感。因此,降低生存成本是解决“躺平”困境的必由之路。只有将大学生的生存成本保持在通过奋斗就能够实现的范围内,大学生才会主动发挥才能,通过不懈奋斗来实现美好生活。

(二) 强化多点并进的教育引导, 为大学生敢于奋斗提供动力源

通过强化多点并进的教育引导,激励大学生在新时代积极奋斗、敢于拼搏,从而促进个人与社会的进步发展。一是要强化大学生思想教育。奋斗的动力离不开积极理性价值观引导^[23],从根本上来讲,当前大学生中出现的“躺平”现象,是部分大学生面对

社会发展时价值观念不正确、思想意志不坚定的表现。具体而言,就是没有坚定奋斗意志和发扬艰苦奋斗的宝贵精神,自身受挫能力较弱,没有选取合适的方式来释放自身的压力,不能正确认识压力与动力之间的辩证关系等。因此,要对大学生进行正确的、反复的思想教育,引导大学生在面对问题和压力时要理性分析、客观对待,逐渐化解“躺平”所带来的负面影响;通过思想教育引导大学生认识到社会的发展和进步正是在不断的奋斗拼搏中实现的,进而引导学生从“躺平”中站起来、跑起来、干起来。二是要强化大学生劳动教育。习近平指出:“要从小培养劳动意识、热爱劳动,勤劳是人的基本素质。”^[24]高校要不断强化大学生劳动教育,引导学生增强对劳动行为、劳动价值的认同,使大学生形成劳动光荣、奋斗高贵的共识。更要通过劳动教育,帮助大学生找准人生坐标、不断激发自身潜力、坚定奋斗意志,使蕴藏在其身体中的力量在促进自身和社会发展的过程中被激发出来,从而引导大学生养成勤于劳动、善于独立、敢于奋斗的青春品格,在奋斗中提高个人综合素养,不断推进社会的进步与发展,实现个人与社会的共同进步。三是要强化大学生技能培训。当代大学生中出现的“躺平”现象,是源于部分大学生在面临发展竞争时所产生的习得性无助心理的行为表现,而要破除这种行为表现,就要不断提高大学生的综合能力,强化技能培训就是其关键一环。教育本身就是增强个人本领的过程,为人的全面发展提供前提条件的实践活动,因此,需要通过教育培训,帮助大学生掌握“第二职业技能”,从而使其不论是在激烈的社会竞争中,还是在不断内卷的朋辈群体中,都能充分利用职业技能发展调整期的优势,不断增强生活选择权和发展权,帮助大学生避免被动“躺平”,努力成为敢于奋斗的新时代青年。

(三) 健全常态长效培优机制, 为大学生勇于拼搏扎牢保障网

当代大学生中出现的“躺平”现象,在一定程度上是大学生面对未来发展而感到恐慌,却又无力改变而产生的防御性焦虑。要鼓励当代大学生珍惜韶华、奋发有为,就要“从制度层面破除社会结构性困境,激发青年干事创业的主动性,给予青年人更大的社会包容与创造更好的发展环境”^{[3]83},为大学生不懈奋斗、勇于拼搏扎牢保障网。一是要健全社会正向激励机制。心理学上认为,个体的活动是受到各种激励而做出的反应。这种激励不仅有自我激励,也有来自社会成员或者组织的外部激励。健全社会

正向激励机制,能够有效引导大学生的思想观念、价值取向和行为活动朝着积极的方向发展,使大学生最终确立符合社会发展主旋律的思想价值和行为方式,从而在生活中正确处理“躺平”与奋斗之间的矛盾。同时,健全社会正向激励机制,能够为大学生提供勇于拼搏的外在动力,从而使其在拼搏的过程中更有力量、更有信心,不再“躺平”。二是要健全社会保障机制。社会保障是人们生活发展的“兜底线”。按照马斯洛的需要层次理论,人只有在较低级的需求得到满足之后,才会出现较高级的需求。当代大学生中“躺平”现象的产生正是源于其因努力不能够满足自身的基本内在需要,而导致其对生活缺乏激情和动力。因此,要引导当代大学生积极奋斗,就要抓好就业、住房、医疗、教育、赡养等各方面的社会保障“兜底线”。不断健全社会保障体制,让大学生在奋斗中施展才华,在拼搏中展露本领。三是要健全晋升发展机制。不论何种工作岗位,只有拥有合理的晋升发展渠道,才能为大学生提供职业生涯上的安全感。要通过建立晋升发展机制,让大学生能够清晰了解自身的“可视的职业阶段”,从而对未来发展充满希望、充满期待,激励其充分发挥自主能动性,在新时代努力奋斗,不断攀登一个又一个高峰,并始终保持积极进取的状态。作为青年大学生,还要始终站立在时代发展的潮头,做奋斗者,不做无为无争的“躺平族”,以青春之我、奋斗之我演绎辉煌人生。

参考文献:

- [1] 魏杰,黄皓明,桑志芹.“985废物”的集体失意及其超越疫情危机下困境精英大学生的“废”心理审视[J]. *中国青年研究*, 2021(4): 76—84.
- [2] 陈友华,曹云鹤.“躺平”:兴起、形成机制与社会后果[J]. *福建论坛(人文社会科学版)*, 2021(9): 181—192.
- [3] 林龙飞,高延雷.“躺平青年”:一个结构性困境的解释[J]. *中国青年研究*, 2021(10): 78—84.
- [4] 朱意劫,王梦怡.阶层焦虑症候群:当代青年的精神危机与出路[J]. *中国青年研究*, 2018(11): 77—82, 97.
- [5] 张慧,石路.“躺平族”的具象表征、理论诱因与引导理路[J]. *理论导刊*, 2022(1): 85—92.
- [6] 相雅芳.祛魅与重构:“躺平文化”的社会根源及文化反思[J].

- 新疆社会科学*, 2021(5): 146—152, 164.
- [7] 张自慧,依力亚,黄利金.青年“躺平”背后的意义缺失与精神危机[J]. *哲学分析*, 2022, 13(1): 89—101, 198.
- [8] 汪行福.合成症候躺平现象分析[J]. *探索与争鸣*, 2021(12): 5—7.
- [9] 令小雄,李春丽.“躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略[J]. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)*, 2022, 43(2): 124—139.
- [10] 孙桂香,刘鹤.“躺平的佛系青年”——互联网时代解构主义思潮的符号嬉戏[J]. *思想教育研究*, 2022(1): 104—108.
- [11] 汪行福,许纪霖,朱国华,等.“躺平”:回应姿态、社会心态与生存样态[J]. *探索与争鸣*, 2021(12): 4—27.
- [12] 卜建华,孟丽雯,张宗伟.“佛系青年”群像的社会心态诊断与支持[J]. *中国青年研究*, 2018(11): 105—111.
- [13] 徐振华.躺平之维:躺平文化的话语表征与省思辩证[J]. *新疆社会科学*, 2021(5): 139—145.
- [14] 宋德孝,别杨杨.“低欲望躺平主义”的本质、危害及其超越——基于当代青年多元需求的分析视角[J]. *中国青年研究*, 2022(2): 22—29.
- [15] 裘晓兰.日本“无欲世代”的群体画像和成因探析[J]. *中国青年研究*, 2019(8): 113—119.
- [16] 侯振中.“躺平”亚文化的生成及反思[J]. *人民论坛*, 2021(35): 123—125.
- [17] 大前研一.低欲望社会:“丧失大志时代”的新·国富论[M].姜建强,译.上海:上海译文出版社,2018: 2.
- [18] SELIGMAN M E, MAIER S F. Failure to escape traumatic shock [J]. *Journal of Experimental Psychology*, 1967, 74(1): 1—9.
- [19] 张晓庆.“丧文化”背景下的青年积极社会心态培育研究[J]. *中国青年研究*, 2019(6): 113—118.
- [20] 郭英剑.“躺平”时代,高校毕业生该何去何从[N]. *中国科学报*, 2021-06-01(7).
- [21] 余盛峰.年轻人为何会有内卷情绪[N]. *中国青年报*: 2020-11-06(2).
- [22] 孙黎.中国网络青年亚文化群体新媒介赋权行为及影响[M].武汉:华中科技大学出版社,2020: 48.
- [23] 汪星余.引导“躺平族”珍惜韶华奋发有为[N]. *光明日报*, 2021-05-20(11).
- [24] 新华社.习近平在参加首都义务植树活动时强调 倡导人人爱绿植绿护绿的文明风尚 共同建设人与自然和谐共生的美丽家园[N]. *人民日报*, 2021-04-03(1).