

高职院校大学生“躺平”现状和对策研究

李丽娜¹, 张宁^{1*}

(1金华职业技术大学, 浙江省金华市, 321017; *通讯作者, 707663023@qq.com)

摘要:当前,“躺平”现象在青年大学生群体中流行,并引起了社会广泛关注。选择“躺平”的人往往不愿努力,倾向妥协,此青年亚文化与学生的学习生活紧密相关,对其思想政治教育带来一定的冲击。在当代社会,如何正确理解并有效引导大学生在新时代继续不懈努力追求自己的目标,已经成为一个重要课题。本文通过对大学生开展调查,剖析其“躺平”现状及影响因素,并从校园文化、教育引导、激励制度、政治引领等方面提出解决对策。调查结果显示,“躺平”现象多见于高压环境之下,是大学生面对理想与现实差距时,通过降低需求、调整目标、转移注意力来缓解压力的一种方式。“躺平”具有两面性,高校教育者需辩证看待,积极关注大学生的心理与认知,提升思政教育的精准性与有效性,引导大学生健康成才。

关键词:高职院校;大学生;躺平;内卷

引言

《新时代的中国青年》[1]提出“青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。中国的未来属于青年,世界的未来也属于青年。”当代大学生作为社会中最具活力和创造力的群体,是社会的发展和进步的敏感“检测器”,也是当代社会转型的推动者及实现中华民族伟大复兴的重要支柱。面对“躺平”现象作为青年亚文化的出现,必须认真对待其对当代大学生的心理、思想和行为的影响。“躺平”现象的流行与“内卷”的出现密切相关,“内卷”是指人们通过自我加压获取有限的社会资源,从而出现恶性竞争的现象。在这种高压生活下,“躺平”则成了部分青年的避世选择[2],是对现实困境和未来不确定性的一种应对策略,同时呈现出在互联网时代中解构主义的符号嬉戏的特征[2]。目前根据“躺平”特征主要分为抵抗型“躺平”、仪式型“躺平”、摇摆型“躺平”三种类型[3]。大部分学者指出“躺平”会带来一系列负面影响,并对青年人选择“躺平”的行为的合理性、主体性和抵抗性提出质疑。[4],他们指出,虽然“躺平”在表面上似乎是一个合理的选择,但实际上阻碍了理性对话的进行[5]。“躺平”现象反映的是当前大学生的社会心态,生活状态和需求,同时也映射了国家和社会整体的发展现状,对社会和国家的发展进程有着重要的影响[6]。高校应主动应对躺平对青年思想政治教育的影响,引导大学生合理“躺平”、拒绝摆烂,勇担社会责任,在中华民族伟大复兴中国梦进程中贡献青春力量。

本文通过问卷调查,分析高职院校在校大学生“躺平”现象,了解部分在校大学生压力的来源、缓解压力的方式、对“躺平”现象的认知和态度以及在“躺平”亚文化影响下的生活现状。调查样本均为在校学生,男女比例约为1:4。通过实证调研,分析当代职业院校大学生“躺平”现象的根本原因,并基于此提出相关矫治建议,以激励大学生在实现中国梦征程中积极作为、矢志奋斗。

1. 大学生躺平现状分析

为准确了解当前本校在校学生压力的来源以及对躺平现象的认知,我们以围绕“性别”“年级”“您是否满意现阶段的大学生活”“您在日常生活中有压力吗”等18个问题,随机选取在校大学生250名,通过问卷调查的形式采集信息,共回收225份有效问卷,其中男生73名,女生152名。

1.1. 主要样态特征

对调查数据进行深入分析后,发现本校学生在压力来源及躺平现象的认知上展现出几个显著的特征。这些特征反映了学生在面对压力时的认知模式和对躺平现象的理解。

1.1.1. 频段：长期躺平，偶尔奋起

基于问卷题目“你觉得你是躺平选手还是内卷选手？”时，仅有少部分同学表示自己是内卷且踌躇满志的，绝大部分同学属于长期躺平偶尔奋起，但躺平时内心是空虚不安的。通过此现象可以发现大部分同学的“躺平”并不是心安理得的选择，内心还是渴望追求有意义的人生。但由于缺乏技能和社会经验等主观因素，许多大学生在面对各种压力时常常感到无从应对，于是“躺平”逐渐变成部分当代大学生的主要选择，成为一种年轻文化现象。

表1 大学生对“躺平”和“内卷”的自我认知分布表

类别	人数	占比
躺平且心安理得	34	15.11%
躺平但空虚不安	74	32.89%
长期躺平偶尔奋起	83	36.89%
内卷但碌碌无为	21	9.33%
内卷且踌躇满志	13	5.78%

1.1.2. 表征：拒绝内耗，抵抗型躺平

当我们问及“对自己的大学生生活有什么期待？”时（图1），部分同学表示由于学校将学习绩点、竞赛成绩、就业率等作为硬性量化指标，他们希望获得优秀的成绩或是找到好工作以达到自我目标或父母期许，但另一部分同学表示在这种评价体系下，让他们产生了努力拼搏后的无力感，对考证书、参加比赛等实践活动逐渐缺乏信心，于是开始克制欲望，选择多出去走走，追求一些低内耗的娱乐活动。他们在课余时间也更喜欢去做一些自己喜欢的事情，来找回对生活的掌控感，或者是通过睡觉、刷刷等一些轻松的事情来放松精神（图2）。从中可以看出，低欲望是目前“躺平”大学生的主要特点，主要表现为主动性失去上进心，以缓解未能达成目标和父母期许所带来的焦虑感。

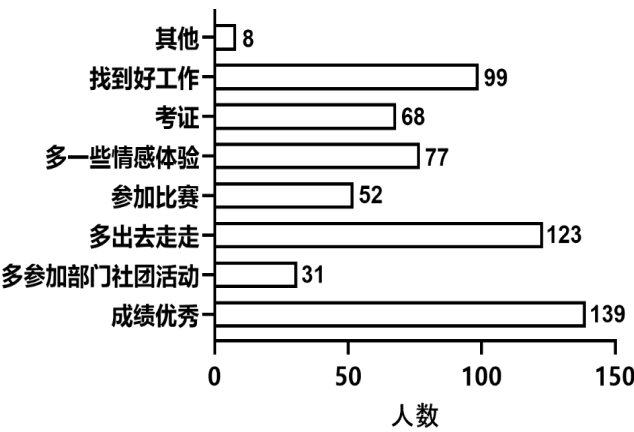


图1 大学生对大学生活的期待

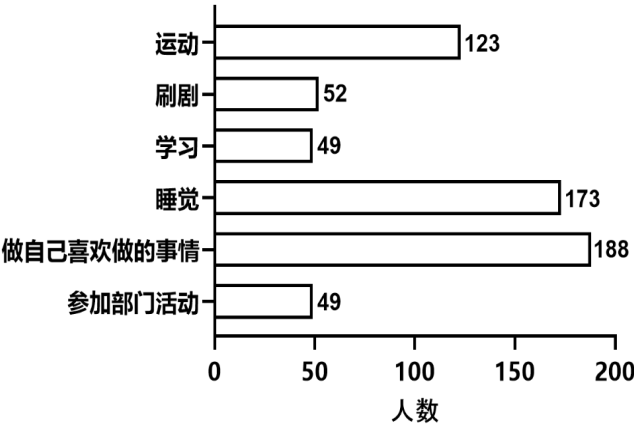


图2 大学生课余时间的行动轨迹

1.1.3. 结构：同辈圈层化

根据本次调研数据显示，在谈及“有谁曾经是你的榜样吗？”及“当你遇到压力时，你倾向于向谁倾诉？”问题时，选择比例最高的都是朋友或同学等同辈群体（表2）。这说明“躺平”群体的朋辈圈层化较为明显，缺乏有经验的长辈，如亲人老师等的引导。这也导致“躺平”文化在年轻群体中的盛行。

表2 大学生的榜样对象及其遇到压力时倾诉对象的分布表

类别	作为榜样对象的人数	作为倾诉对象的人数
没有	62	176
亲人	55	65
老师	43	18
朋友或同学	145	176
某位明星	67	/
其他	80	/

注：本题为多选题，故人数总和超过225人。

2. 大学生躺平的原因分析

大学生“躺平”现象的成因较为复杂，涉及社会经济、家庭环境、成长教育、网络媒体以及个体内因等复杂因素的共同作用。要探寻大学生“躺平”背后的根本原因，势必要深入探究其生活于复杂多元的社会文化的生存环境中的真实心态。经由对问卷结果的深入分析发现社会校园背景与个体内因是大学生选择“躺平”的重要原因。

2.1. “内卷”剧烈是直接外因

高校“躺平”现象的产生和“躺平”亚文化的盛行是特殊时代背景下社会转型变革的产物。在本次调研中，当我们问及“您在日常生活中有压力吗”时，仅有3名学生认为“完全没有压力”，占整个被调查人数的1.33%；其中有43名学生认为“经常，并且压力很大”，占整个被调查人数的19.11%。绝大部分同学都表示遇到过有压力的情况。尽管样本量并不多，但也能从侧面可见，当代大学生普遍存在压力，具体如表3所示。

表3 大学生日常生活中压力情况分布表

类别	人数	占比
完全没有压力	3	1.33%
偶尔感到压力	96	42.67%
经常感到压力但压力较小	83	36.89%
经常感到压力且压力较大	43	19.11%

大学生作为即将迈入社会的新生力量，正处于中国社会飞速发展的时代，他们面临着诸如日益增长的物价、房价等社会性经济压力。在现代社会中享受充分的经济、教育和文化资源的同时，也面临着社会结构愈发固化、阶层跃升困难的现实。这也导致他们承受更多的学业压力，同时还面临“毕业即失业”和激烈就业竞争等压力。这迫使他们必须在评奖评优、考证、竞赛和学业成绩等方面抢占优势才有机会获得更多资源和选择。大学生的“内卷”便由此产生。而这“内卷化”氛围极易引发群体性的反感、心理上的压力甚至不满，处于弱势的群体便纷纷选择“躺平”。此外，当代大学生多为独生子女，面临着赡养父母以及未来家庭规划的家庭压力和来自人际交往的压力等多重挑战（图3）。在残酷的现实面前他们显得无奈且失望，大多数人在应对压力时并不知从何做起，更多采取的是向压力低头、暂时逃避的策略（图4）。在如今信息化时代，这些社会现象和信息会迅速被大学生获取并传播，渗透并影响着他们的思想观念和行为方式，从而导致了校园“躺平”文化的兴起。

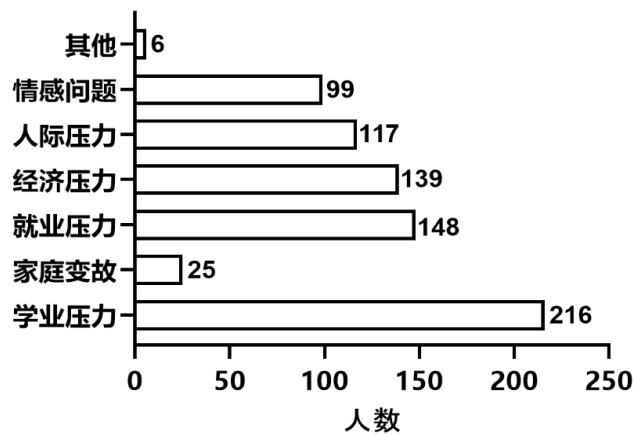


图3 大学生在哪些方面中感到压力情况分布图

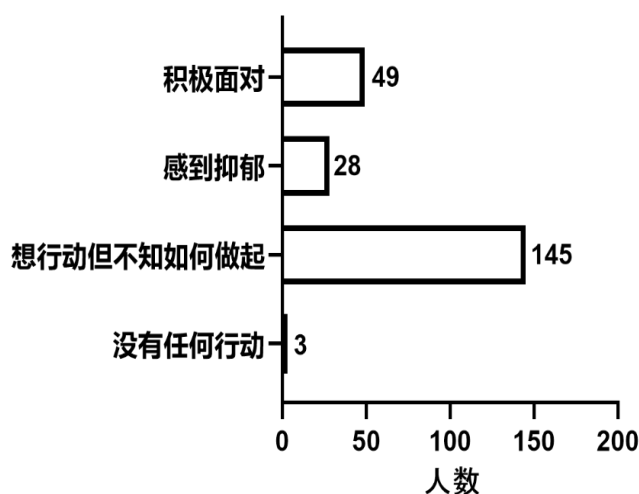


图4 大学生对待压力的态度分布图

2.2. 盲目自信与敏感易碎并存是心理诱因

当代大学生群体，成长于更加倡导平等与和谐的亲子关系背景之下，其自主性特征尤为显著，这一特质在心理层面表现为一种复杂的交织状态[7]：一方面他们相对自信，更勇于尝试未知领域，追求个人热爱；但另一方面他们的心智尚未完全成熟，心理素质有待提升，尤其在面对挫折与压力时，抗压能力相对薄弱，易于陷入自我怀疑与放弃的循环中。此种盲目自信与敏感易碎交织的心理状态在在“内卷”文化盛行、社会竞争日益激烈的背景下，显得尤为突出。当感知到个人努力与预期回报之间的不对等，加之对“内卷”现象的不满与无奈，部分大学生选择以“躺平”作为应对策略，这一行为不仅是对外在压力的一种消极抵抗，更是内心深处对自我价值实现的困惑与迷茫的外在体现[8, 9]。“躺平”作为一种社会心理现象，深刻揭示了青年大学生群体在精神需求层面的觉醒与变迁，反映了在转型时期，青年群体所面临的独特心理症候[10]。这种现象并非偶然，而是心理诉求机制、心理代偿机制、心理缓释机制以及心理参照机制等多种因素共同作用的结果[11]。提示我们需从多维度、多层面关注并理解这一群体的心理健康与发展需求。

3. 大学生躺平应对措施

3.1. 加强校园心理健康建设，增强学生幸福感

为了全面促进高校学生的心理健康，各高校可以针对各学院及系别的学生，加速构建并完善心理健康档案体系，实施定期的心理动态监测。以全方位把握学生的心理健康状况，确保能够及时发现并干预潜在的心理问题，同时针对不同年级的学生实施有效的心理健康引导。为了探索有效的心理引导举措，我们问及学生“您希望学校提供的减压方式”，大部分学生认为“丰富课余活动”和“组织集体活动”对其心理健康有一定帮助（图5），由此可见学生对于丰富的校园生活的期待和憧憬是增强其幸福感的重要来源。校园活动是大学生了解校园文化的重要途径，他们需要通过有效的校园活动来释放压力。此外，这也是高校开展教育引领的重要载体，引导学生采用正确的方法面对和释放压力。还有部分学生认为应该开设“减压课程”和“减压讲座”（图5），增强其抗压能力，培养积极乐观的态度。因此，高校在积极弘扬社会主义核心价值观的同时，也应重视心理健康教育。将人文关怀融入具体课程中，能够不仅拓宽大学生的知识面，还能有效培养他们积极面对和解决问题的态度，从而避免陷入思维的怪圈。另外，还有部分同学表示高校应为大学生营造良好的成长环境。为解决大学生在成长过程中的实际困难，需围绕其学习、生活、就业等关键环节，建立完善的服务机制和保障体系。必要时提供政策支持，缓解成长压力，帮助他们更好地适应社会发展的需求。此外，还应特别关注大学生的家庭情感需求，通过家校合作等方式，为其营造一个温馨、和谐的家庭环境，减轻其心理负担，助力其健康成长。综上所述，全面促进学生的心理健康需要高校从多个方面入手，这些举措包括但不限于优化教育资源配置、丰富校园文化活动、拓宽就业创业渠道、加强心理健康教育等。以此帮助大学生缓解外界压力并学会正确应对心理压力，培养良好的心理状态和健康的人格，从而有效抵御“躺平文化”带来的负面影响。

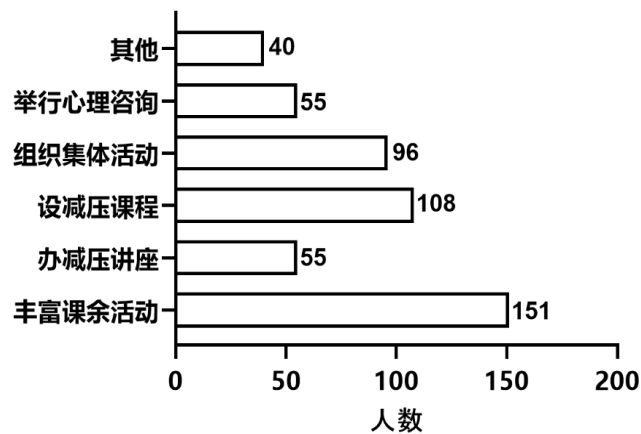


图5 大学生希望学校提供的减压方式分布图

3.2. 突破同辈圈层现象，发挥领路人作用

高校辅导员、班主任和任课教师扮演着大学生引路人的角色，肩负着为大学生提供思想解惑、精神解忧、文化解渴、心理解压的重任。在新时代背景下，青年大学生展现出强烈的自我意识，一旦他们认同了“躺平”文化，形成了“躺平”意识，可能会产生对学校积极引领教育的抵触和反感，与同辈形成思想共鸣。由于“躺平”文化源于“内卷”，兴起自网络，其在大学校园中的传播与发展无疑为教育引导工作带来了更为复杂的挑战，同时也对高校的教育手段和管理模式创新提出了新的要求。如果教师仅以旁观者的视角对那些抱有“躺平”态度的大学生进行评论和指导，单纯强调奋斗精神的重要性而忽视学生的个性和多样性，可能会导致学生产生焦虑情绪甚至反感心理。因此，教师应采取更为积极主动的举措，例如走访宿舍、进行心灵沟通以及心理测评等，以此突破与学生之间的隔阂，建立相互信任的关系。在此基础上结合实际情况尊重每个学生的个性特点和多样性，鼓励不断追求个人成长和价值实现，而非强加对奋斗精神的理解和要求。同时针对“躺平”等网络亚文化的影响，要引导学生提高明辨是非的能力，面对网络文化的流行保持理性，善于分辨其中的负面影响。

3.3. 改变职业教育模式，健全目标激励体制

大学生的“躺平”行为在某种程度上是对未来快速发展的恐慌，却又无力改变而产生的防御性焦虑。可能存在由于设定过高而难以实现的目标导致自信心受挫，最终转变成事不关己心态。因此解决这一问题需要多方面的努力。

高校作为培养未来社会栋梁的摇篮，应积极引导大学生设定合理、可行的个人发展目标。通过开设职业规划、心理辅导等课程，帮助学生认识自我，明确个人定位，制定切实可行的成长规划。同时，高校应强化实践教学，让学生在实现目标的过程中获得实实在在的成就感。在“互联网+医学教育模式下《医学机能虚拟仿真实训》课程平台的构建与应用研究”项目实践中我们发现实训课程极大地提高了学生的参与度与学习兴趣。更重要的是，学生在成功完成虚拟实训任务后所获得的成就感，是对其自我效能感的直接强化，能够有效激发他们的学习动力与心理信念，促使他们更加积极地面对未来的挑战（图6）。因此，高校在应对“躺平”现象时，可以借鉴此项目经验，将实践教学与理论教学紧密结合，为学生提供更多元化的学习体验与成就感来源，从而有效抵御“躺平”的诱惑。

其次建立健全社会正反馈激励机制。通过这种机制，可以有效引导大学生在思想观念、价值取向和行为活动方面的发展，使他们向积极的方向努力。同时，也要帮助大学生树立符合社会发展主流的思想和行为方式，以便他们能够在生活中正确处理“躺平”与奋斗之间的矛盾。

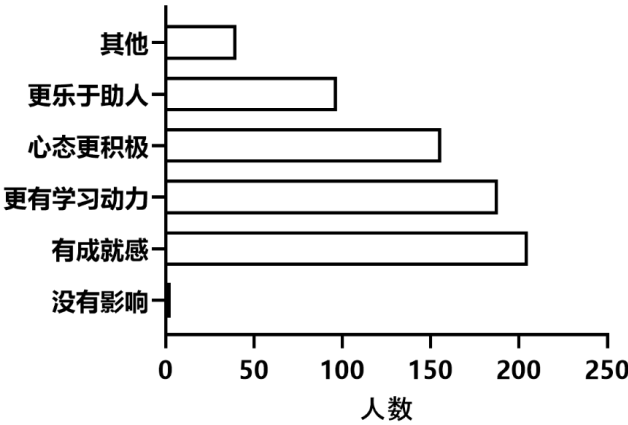


图6 《医学机能虚拟仿真实训》课程对学生情感态度的影响

3.4. 推进高校政治引领作用，增强学生民族意志力

当前，高校政治教育虽以课堂宣讲和理论教育为基础，但在激发学生的情感共鸣与实际行动方面仍有待加强。有效的价值引领不应仅停留于理论层面，而应深深植根于现实生活之中，让大学生在亲身体验中感知、领悟并内化这些价值观念。为此，高校需积极创新政治教育模式，强化其政治引领作用，特别是通过深入挖掘中国共产党人的精神谱系，为学生提供丰富、立体且鲜活的学习素材。在此基础上，高校应鼓励学生将个人理想与社会责任相结合，将所学知识技能积极投身于为人民服务的伟大实践创新创业等活动，让青春焕发出更加绚丽的光彩[12]。实现中华民族伟大复兴，是中华民族百年奋斗的伟大主题，需要每一位中华儿女戮力同心，用实际行动支撑起中国梦。同时，加强学史教育，引导学生学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，从历史中汲取智慧与力量，即使前方道路坎坷、困难重重，也能发扬艰苦奋斗的革命精神，拒绝“躺平”[13]。

总的来说，高职院校在校大学生群体中的“躺平”现象是青年大学生中的亚文化现象，是多因素导致的，应当高校的政治思想教育中引起重点关注。作为高校基层的教育工作者，应该多维度思考，从校园氛围、价值引导、激励体制、政治引领等方面采取措施，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。

项目

金华职业技术大学2024年校级教改项目：互联网+医学教育模式下《医学机能学虚拟仿真实训》课程平台的构建与应用研究；项目号：2024jg68

参考文献

[1] 新时代的中国青年 [N]. 2022-04-22.

[2] 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+98.

[3] 王钰文, 王茂福. 分型与逻辑：“躺平”何以发生——基于默顿社会失范理论视角的分析 [J]. 探索与争鸣, 2021, (12): 63-73+178.

[4] 王金林. 自我解构的躺平主义——“躺平正义论”批判 %J 探索与争鸣 [J]. 2021, (12): 16-8.

[5] 吕鹤颖. 躺平：加速社会青年代际的感性减速 %J 探索与争鸣 [J]. 2021, (12): 22-4.

[6] 彭均, 于涛. 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 %J 北京航空航天大学学报(社会科学版) [J]. 2023, 36(2): 174-81.

[7] 何姗姗, 丁伟, 欧阳萍, et al. 辅导员提升高职院校“00后”大学生在校幸福感的策略研究 [J]. 广东职业技术教育与研究, 2020, (4): 130-2.

[8] 应思苒. “00后”大学生“躺平”心态及教育管理策略探讨 %J 太原城市职业技术学院学报 [J]. 2022, (8): 171-3.

- [9] 廖瑞花. 新媒体时代大学生“佛系”心态的表征、成因及其对策探讨 [J]. 品位·经典, 2021, (16): 86-8+110.
- [10] 覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育 [J]. 中国青年研究, 2022, (2): 5-13.
- [11] 卜建华, 贾诗琦. 新媒体时代佛系青年文化的心理生成与引导机制 [J]. 思想政治教育研究, 2020, 36(5): 61-5.
- [12] 做好知心人热心人引路人 [N]. 2019-05-04.
- [13] 彭建武. 大学生“躺平”现象的成因分析及其疏解路径探析 %J 湘南学院学报 [J]. 2022, 43(6): 110-5.