

当代大学生“躺平”现象探析及教育破解路径

任昊翔

山西师范大学教育科学学院, 山西 太原

收稿日期: 2023年9月6日; 录用日期: 2023年10月4日; 发布日期: 2023年10月11日

摘要

“躺平”作为当下的社会热词, 成为当代大学生群体进行自嘲与自讽的新式语言。社会转型时期的不稳定因素、教育体系的不完善、同辈群体的竞争以及家庭环境的变化等诸多因素共同催生出了“躺平”这一在继承先前反抗亚文化内涵表征后而出现的新型文化样态, 并不断影响着当代大学生群体的思想信念。教育作为一种有目的地培养人的社会活动, 需要引导大学生群体认清躺平的本质, 使大学生群体摆脱躺平的束缚, 这就需要高等教育体系多主体、多层面的综合治理改革, 以缓解当代大学生的躺平趋势, 激励大学生群体奋发向上, 塑造新时代奋斗青年。

关键词

大学生群体, 躺平, 高等教育

An Analysis of the Phenomenon of “Lying Flat” among Contemporary College Students and the Ways to Solve It in Education

Haoliang Ren

College of Educational Sciences, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

Received: Sep. 6th, 2023; accepted: Oct. 4th, 2023; published: Oct. 11th, 2023

Abstract

“Lying flat”, as a hot word in contemporary society, has become a new language for contemporary college students to engage in self ridicule and self ridicule. During the period of social transforma-

tion, many factors, such as unstable factors, imperfect educational systems, competition among peer groups, and changes in the family environment, have jointly contributed to the emergence of "lying flat", a new cultural pattern that emerged after inheriting previous representations of rebellious subcultures, continuously affecting the ideological beliefs of contemporary college students. Education, as a social activity aimed at cultivating people, needs to guide college students to recognize the essence of lying flat and free them from the shackles of lying flat. This requires the multi-subject and multi-level comprehensive management reform of the higher education system to alleviate the trend of lying flat of contemporary college students, encourage college students to work hard, and shape the struggling youth in the new era.

Keywords

College Student Group, Lying Flat, Higher Education

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量[1]。新时代的青年本应以饱满的热情参与到祖国的建设之中，然而在当代青年群体尤其是大学生群体中，躺平思潮却逐渐蔓延开来，成为影响当代大学生奋斗的无形障碍。

2. “躺平”的内涵及类型

2.1. “躺平”的内涵

2021年，一篇标题为《躺平即正义》的网络文章一经发表便引起广泛热议，文中作者讲述了自己的极简生活状态引发了众多年轻人的共鸣，由此，躺平一词火遍全网并迅速成为当代青年群体的热门网络语言，通过互联网对躺平概念的解译，躺平映射出当代青年内心情绪的调整与变化，鲜活地表现出当代青年的生活状态与内心世界，躺平成为了青年群体新的生活哲学与人生真谛。

2.1.1. 躺平是社会内卷化背景下青年群体规避社会竞争的防御举措

“内卷”本是一个学术名词，常用作“内卷化”，最初用于描述内部不断精细化的文化现象。美国人类学家克利福德·格尔茨将其引入社会学领域，描述农民在人口压力下不断增加种植的劳动投入，却因劳动的边际报酬递减，形成“没有发展的增长”[2]。随着社会竞争的不断加剧，内卷被泛化到社会生活中的各个领域，就业难、升学难等诸多现实问题不断困扰着青年群体，面对激烈的社会竞争，部分青年群体逐渐丧失了前进的动力与勇气，开始走进自己的舒适圈以规避社会内卷对自身所带来的冲击与影响。

2.1.2. 躺平是先前反抗亚文化与当代社会语境结合下所表现出来的新型亚文化倾向

“躺平主义”是“躺平”的文化表现形式，体征一种文化构境和叙事症候，表达一种青年亚文化的社会思潮。“躺平主义”声称其起源于“内卷化”的挤轧，传承了“佛系”的“丧文化”基因[3]。躺平并不是一种腾空出世的新的文化表现形态，而是根植并继承吸收先前反抗亚文化的精神内核后，结合当代社会语境下所表现出来的新型文化表征，是青年反抗亚文化螺旋上升式的新突破。

2.1.3. 躺平是一个阶段化的动态平衡过程

虽然很多年轻人都高喊着“躺平”，但并不是真的整体浑浑噩噩，“躺平”更多是一种无奈的情绪宣泄和吐槽，真正“躺”下的只是其中的一小部分人，更多人是在“卷”和“躺”之间寻求一种平衡[4]。青年群体在感受到现实与理想的差距后，便会以一种躺平的方式暂时脱离激烈的社会竞争，在躺平中修复与反省自身。从这一意义上讲，这似乎是一种积极的躺平。但这一过程是脆弱的，随着躺平次数的增加与时间推移逐渐，躺平将发生从相对躺平转换为绝对躺平的质的变化。如今大多数青年人正处于一种“身躺心不躺”的矛盾状态，若不能有效加以教育与引导，将会导致越来越多的青年群体选择躺平。

2.2. “躺平”的类型

美国心理学家韦纳提出的成败归因理论将取得成败的原因分为了三维度六因素，根据成败归因理论，我们可以将躺平的类型分为两大类、四小类。

其一是被动式躺平，是指青年群体在社会内卷化背景下的被动之举，其中包括了无奈式躺平与悲观式躺平。无奈式躺平将青年自身的成败归因为外部环境因素的影响，他们的努力因受到多种外部环境因素的影响而很难达到自身的目标与要求，致使其无奈选择放弃而转向躺平；悲观式躺平将青年自身的成败归因为自身能力的不足，他们认为是自己与他人的能力相差过大而无法达成相应的目标，进而选择躺平。

其二是主动式躺平，是指青年群体主动脱离社会内卷的自主性躺平，其中包括了回避式躺平与完满式躺平。回避式躺平将青年自身的成败归因为任务的难度，他们对自己即将参与的任务望而生畏，认为任务的难度过大，自身无法完成，从而主动避让而选择躺平；完满式躺平将青年自身的成败归因为运气成分，他们一般出身优越或已经身成功就，认为自身已经没有继续努力的必要从而选择躺平，实际上他们更像是以胜利者的姿态自嘲如今的躺平思潮。

3. “躺平”的生成因素

3.1. 宏观层面：社会转型期的失衡发展成为培育大学生群体躺平的温床

3.1.1. 资本的无序扩张引发大学生对社会的重新审视

由于资本的逐利性与垄断性特征以及我国对资本管理与控制力度的相对薄弱，在造就经济快速发展的同时也造成了资本的无序扩张，引发多种社会问题，给大学生群体带来了巨大的社会压力。生存成本的上升增加了大学生在外闯荡、创新创业时的风险，快节奏的生活方式导致大学生身体与心理健康问题的出现频率大大增加；“996”、“007”式的高强度的工作方式成为当前工作环境的新样态，使得很多大学生难以承受。

3.1.2. 社会阶层的固化限制大学生发展的上限

社会的转型与变迁加剧了社会各阶层间的分化与分裂，社会发展中劳动分工的细化造就了不同的社会阶层，使得大学生群体在进行阶层跃升时所要付出的成本大大增加，降低了大学生群体在社会各阶层间的流动能力，造成了社会阶层的相对固化。社会阶层的相对固化消解了大学生对于人生更高的目标与理想的追求，一定程度上限制了大学生能力的自我提升及其发展上限，“安于现状，过好自己小日子”的生活方式成为了大学生躺平群体的表征样态。

3.1.3. 文化价值观念冲击下个人享乐主义的盛行

社会转型时期的各种思想价值观念的相互碰撞与交融造就了多元文化价值观念，从而削弱了传统的

主导型文化观念的统治地位。多元的文化价值观念使大学生群体有了更加多样化的价值判断与价值选择，影响着大学生群体价值观念的选择与塑造。随着社会转型时期我国社会各种矛盾的出现，我国传统的以强调集体、奉献为主的文化价值观念受到了新兴的西方文化观念的冲击，以个体为中心，注重消费与享乐的文化价值观念逐渐受到年轻人的喜爱，从而助长了消费主义、享乐主义、个人主义的盛行，消解了传统价值理念对于大学生理想信念的塑造。

3.2. 中观层面：高校教育体系的失衡与不完善

3.2.1. 高校教育模式的转变为大学生群体躺平提供契机

我国传统的以教师讲授式为基础教育模式使得大部分学生形成了被动式、紧凑式、高压式的学习模式，而我国高等教育模式则更加强调自主合作学习为主，教师讲授补充为辅的教学模式。这种从被动高压式学习模式向主动自促式学习模式的快速转变成为了大学生躺平的契机。过度学习压力导致自我放松的时间大幅缩减，进而对轻松自由、自我飞翔的渴望便成了其心理追求。而大学阶段便成为满足这种心理追求的首个“心理补偿站”[5]。补偿性享受心理成为大学生群体躺平的心理样态。

3.2.2. 高校心理健康教育与辅导工作的不完善弱化大学生心理防线

我国部分高校对于心理健康教育与辅导工作缺乏相应的重视，轻视心理健康教育课程与活动的建设，心理健康教育与辅导工作主体单一化等问题使得高校对于当代大学生的心理健康问题缺乏相应的监测、预防、控制与干预手段，在如今高压快节奏的社会环境下，大学生群体容易出现各类心理健康问题，而高校心理健康教育与辅导工作的不完善使得大学生群体缺乏外部条件的支持与帮助，对于心理脆弱的大学生而言无疑是一个巨大的挑战。

3.2.3. 高校劳动实践教育的不充分使大学生群体与社会相脱离

我国基础教育课程改革将综合实践课程作为从小学到中学的必修课程，使得中小学生学习可以在劳动与实践中锻炼与提升自我，而在我国高等教育体系中，劳动教育的强制性特征趋于减弱，在日常的校园生活中，高校的劳动实践教育则更多的依靠学生会、社团等组织发挥作用。高等教育课程体系中劳动实践教育课程与活动的不充分发展阻断了学生参与社会劳动与社会实践的进程，使得部分大学生群体逐渐与社会实践及劳动环境相脱离，造成大学生群体社会参与度降低，消解了大学生群体的集体荣誉感与责任感。

3.3. 微观层面：同辈群体的影响与家庭环境的改变影响大学生躺平样态的塑造

3.3.1. 同辈群体的竞争加剧大学生群体躺平趋势

当前中国已建成世界最大规模的高等教育体系，高校入学率不断上升，我国高等院校普通本专科毕业人数从2010年的575多万人增长至2020年的797多万人，大学生毕业人数的增加造成了学历的相对贬值，高学历在如今的社会竞争中已经不再具有明显的优势地位，这加剧了同辈群体间的相互竞争，就业难、升学难成为当代大学生群体面临的两大主要压力源，同辈群体间的相互竞争逐渐消解了大学生的自我意志，促使部分大学生群体退出竞争行列。

3.3.2. 家庭环境的改变为大学生群体躺平提供后盾保障

家庭物质条件、家庭规模、家庭结构等都对大学生群体的身心发展产生一定的影响，这些因素也极易成为大学生群体躺平的诱因之一。其一，家庭物质条件的极大改善为大学生群体躺平提供了物质基础与条件，即使躺平也不用担心自己的基本生存问题。其二，家庭规模与结构的变化助长了大学生群体躺平的趋势。核心式家庭逐渐取代了传统的氏族式家庭，成为现代家庭结构变化的一大趋势，从而改变了

家长对待子女教育的方式与过程。其三，家长过高的期望成为大学生群体躺平的压力源。如今激烈的社会竞争使得很多家长对孩子未来的发展产生担忧，焦虑情绪与较高期望所产生的矛盾心理使家长不断的给予孩子各项压力，从而助推了大学生群体的躺平趋势。

4. 教育破解路径

4.1. 加强高等教育前后端衔接

加强高等教育前后端衔接就是要确保教育影响的一致性，减少学生在跨越教育阶段时所产生的不确定性因素，使学生能够尽快适应新的教育阶段。

其一要加强高等教育的前端衔接，即强化高等教育与基础教育之间的衔接与优化。长期以来，我国基础教育与高等教育存在脱节的现象，对此，高校应深入了解和分析当前高中阶段的主流教育体系与教育模式，做好二者间的衔接过度工作，使新入学的大学生可以更快更好地适应高等教育体系。其次，高校应建立新生适应空窗期，帮助学生做好教育阶段的过渡，在此期间，高校应开展丰富多样的活动，主动帮助新生了解大学的学习与生活。同时，高校也应改善相应的教学模式，采取循序渐进式的过渡学习期，给予学生由被动学习向主动学习的思维观念转换的适应期。

其二要加强高等教育的后端衔接，即强化高等教育与社会层面之间的衔接。对此，高校应改革其人才培养体系，加强高校人才培养体系与时代发展的联系，提高高校人才培养的质量，使其与社会需求与时代变迁相匹配。高校应加强特色专业建设，提升各高校间、高校各专业间的区分度与辨识度，高校应结合自身办学特色以及当地的特色产业适时调整人才培养体系，培养具有专业性、地域性的高质量人才。同时，高校应加强与企业间的联系，建立多层次、多领域的校企合作体系，加强高校人才培养体系与企业需求的适切性，建立高校就业与企业招聘的衔接体系。

4.2. 加强高校思政教育，培育奋斗青年

高校应加强思政课程的建设力度，提升高校思政课程的质量，加强思政课程与时代发展的联系，采取多样化的教学手段，激发大学生对思政课程的学习兴趣与动力，提高思政课程的教育有效性，通过高校思政课程提高大学生的思想认识与思想觉悟，培养其不怕困难、勇于担当的意志品质，增强大学生的个人责任意识与社会责任感，提高大学生在面对困难和压力时的抗挫折能力，塑造以个人奋斗与社会奉献为核心的人生观、世界观与价值观。其次要加强高校课程思政体系建设，教育部2020年五月印发的《高等学校课程思政建设指导纲要》中强调高等学校人才培养是育人和育才相统一的过程。建设高水平人才培养体系，必须将思想政治工作体系贯通其中，必须抓好课程思政建设[6]。高等教育要将思政教育融入各学科、各专业的教学中，加强专业学科教学知识性与教育性的结合，提升思想政治教育的覆盖面，这就对教师的思想政治素养与教学能力提出了更高的要求。因此，高校应加强教师专业队伍的思想建设与培训力度，提升教师队伍思想政治素养，提高教师的教学设计能力与实践操作能力。

4.3. 完善高校心理健康辅导机制

高校心理健康辅导工作是高校教育工作中重要组成部分，对于预防与疏导大学生心理问题，发展与促进大学生心理健康具有重要的保障作用，因此，完善高校心理健康辅导机制至关重要。一是高校应加强对心理健康辅导工作的重视，加大高校心理健康辅导机制的投入与建设力度。高校不仅是教授学生知识，产生学术成果的培训基地，同样也是大学生群体进行社会人际交往，形成社会性人格的重要高地，因此，高校要在加强知识学术层面建设的同时兼顾学生生活与心理健康层面的建设。二是加强心理健康教育与高校课程相融合。首先是要开设专门的心理健康活动课程，使学生学习有关心理健康发展的相关

知识,提高学生自我疏导的能力;其次是要将心理健康内容融入其他学科教学之中,在知识教学中疏导学生思想,使教学兼具知识性与教育性。三是要提升高校心理健康辅导主体多元化。如今高校心理健康辅导主体多为心理辅导部门、班主任、辅导员等组织与个体,因权威关系而产生的不平等地位降低了心理健康辅导功能的作用,因此,要积极发挥学生的主体作用,依靠平等的同伴群体形成大学生群体内部的心理辅导与疏解机制,使其成为大学生群体内部的“学生辅导员”。

4.4. 健全高校劳动教育体系, 加强大学生与社会实践的联系

高等教育劳动教育体系的缺失割断了劳动教育的从小学到高中的连续性纽带,导致大学生群体与现实社会生活相脱离。因此,高校应加强劳动教育体系建设。其一是要加强对劳动教育体系的重视与建设力度。高校应明确高校劳动教育的目的与任务,建立劳动教育实践课程,将高校劳动教育融入学生发展评价体系,提升高校劳动教育体系建设水平。其二要丰富高校劳动教育形式。高校应依据不同学生的不同需求与喜好开展丰富多样的劳动教育实践活动,提高学生参加劳动教育的积极性与主动性。其三要充分利用校外资源开展劳动教育活动。一方面,高校应加强与社会公共部门及相关政府组织的联系,为学生提供多种社会性公益志愿服务活动,加强学生与社会间的联系;另一方面,高校也应加强与企业间的联系,为大学生提供相适应的工作岗位,使学生体验真实的社会工作,在为大学生提供相应报酬的同时,也可以进一步加强学生的理论应用能力与动手操作能力,同时增强学生对未来发展方向的认知,为其制定人生奋斗与发展方向提供支持,为学生毕业后顺利进入社会工作做准备。

参考文献

- [1] 中华人民共和国国务院新闻办公室.《新时代的中国青年》白皮书(全文)[EB/OL].
<http://www.scio.gov.cn/ztk/dtzt/47678/48169/48177/Document/1723487/1723487.htm>, 2022-04-21.
- [2] 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.
- [3] 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..
- [4] 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.
- [5] 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9305名大学生的调研分析[J/OL].北京航空航天大学学报(社会科学版), 2022: 1-9.
<https://bhxb.buaa.edu.cn/bhsk/cn/article/doi/10.13766/j.bhsk.1008-2204.2022.0203>
- [6] 中华人民共和国中央人民政府.教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知[EB/OL].
http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-06/06/content_5517606.htm, 2020-05-28.