

基于马斯洛需求层次理论浅析大学生 “躺平”心理

沈一雯

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月7日; 录用日期: 2023年12月11日; 发布日期: 2023年12月22日

摘要

“躺平”是近年的网络热词, 大学生“躺平”现象是在社会现实因素及群体心理等各种原因的作用下产生的, 这种心理的兴起对社会发展、民族复兴以及大学生自身发展产生消极影响。马斯洛需求层次理论是一种动机理论, 借助该理论得出生理、安全和社交需求得到满足, 尊重需要基本满足以及自我实现需求难以满足这些因素导致大学生“躺平”心理的发生。为了更好地应对当下大学生“躺平”心理, 本文基于马斯洛需求层次理论分析得出, 政府应致力于完善社会基础设施建设, 增加群体幸福感; 社会应弘扬奋斗精神, 大学生群体发挥主观能动性; 高校要引导建立正确三观, 让学生学会纾解心理压力。

关键词

马斯洛需求层次理论, 大学生, “躺平”心理

Analysis of the “Lying Flat” Psychology of College Students Based on Maslow’s Hierarchy of Needs

Yiwen Shen

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 7th, 2023; accepted: Dec. 11th, 2023; published: Dec. 22nd, 2023

Abstract

“Lying flat” is a popular internet term in recent years, and the phenomenon of college students “lying flat” arises from various factors such as social reality and group psychology. The rise of

this psychology has a negative impact on social development, national rejuvenation, and the self-development of college students. Maslow's hierarchy of needs theory is a motivational theory that utilizes factors such as meeting physiological, safety, and social needs, basic satisfaction of respect needs, and difficulty in meeting self actualization needs to lead to the occurrence of "lying flat" psychology in college students. In order to better cope with the current "lying flat" psychology of college students, this article analyzes based on Maslow's hierarchy of needs theory and concludes that the government should be committed to improving social infrastructure construction and increasing group happiness; society should promote the spirit of struggle, and the group of college students should exert their subjective initiative; colleges and universities should guide the establishment of correct three perspectives, so that students can learn to relieve psychological pressure.

Keywords

Maslow's Hierarchy of Needs Theory, College Student, "Lying Flat" Mentality

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

总书记在 2023 年新年贺词中指出“明天的中国，希望寄予青年。青年兴则国家兴，中国发展要靠广大青年挺膺担当。年轻充满朝气，青春孕育希望。广大青年要厚植家国情怀、涵养进取品格，以奋斗姿态激扬青春，不负时代，不负华年。”但是近年来，当代很多大学生由于各种现实因素还有其他心理影响，产生“躺平”心理。马斯洛需求层次理论作为一种人本主义科学理论只有，它除了是一种动机性理论之外，还是人性论和价值论。本文对当代大学生“躺平”心理进行分析是在结合马斯洛需求层次理论之上的。

2. 马斯洛需求层次理论

作为著名人本主义心理学家，亚伯拉罕·马斯洛于 1943 年相继发表了《动机理论引言》和《人类动机理论》两篇论文，在两篇论文中初步构建了需求层次理论的基本框架。1970 年，马斯洛在其出版的《人性能达到的境界》一书中更为详细系统地阐释了需求层次理论，这对后世影响深远。马斯洛认为，人类有与生俱来的需求，人类的需求水平越低，就越基本。需求水平越高，对人类来说就越具体。

因此马斯洛需求层次理论的基本内容是将人的需求从低到高依次分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五种需求。不同的需求通常按上述要求的顺序出现，但并非所有需求都能按该顺序出现。马斯洛认为，从较低层次到较高层次的需要是一个波动的过程，在较低层次的需要得不到充分的满足时，会出现更高层次的需要，而在较低层次需要的峰值已经结束但并未彻底消散时，高一级的需求会逐渐加强直至占据主导地位。

2.1. 主要内容

2.1.1. 生理需求

衣、食、住、行是人生存下去的基本需求，假如这些基本需求都没有满足，那么这个人活下去就很困难，因此生理需求是推动人们行动的最大动力也是生理需求是维持人类自身生存的最基本要求。只有生理需求被满足之后，其他需求才能成为后续的激励动力。

2.1.2. 安全需求

当解决了生理需求后,人类的生存不成问题,这个时候如何安全的生活下去成为新的问题。安全需求就是要求保障自身安全、摆脱事业和丧失财产威胁、避免职业病侵入等方面的需要(净一丹, 2021)。人类作为一个有机整体具有追求安全的机制,具体体现在人身安全、身体健康、财产安全、工作安全等方面。同样的,当安全需求被满足之后,这个需求也就不再成为激励因素。

2.1.3. 社交需求

社交需求也被叫做归属与爱的需求。一方面,归属需要体现在人作为群居性动物,都有一种归属于某个群体的感情,希望成为群体中的一员,群体成员之间相互关心爱护。另一方面,爱的需要体现在每个人都需要同事、伙伴之间的关系融洽,人人都希望得到爱情或者友情,也希望获得别人的爱。这两种需要被称为社交需求,人的需求此时已经上升到了情感层面,这和人的生理特征、经历、教育等都有很大关系。

2.1.4. 尊重需求

没有人会不想让自己的能力得到其他人和社会的认可,每个人都希望有一定的社会地位。内部自己的尊重和外部的尊重组成这部分的尊重需求,内部尊重是一个个体希望自己在不同情况下有实力、有信心,能够独立自主处理事情。外部尊重就与内部尊重不同,这是一种需要通过外部环境给的尊重,是指个人希望得到他人或外部环境的尊重和赞扬。满足对内部和外部尊重的需求可以让人们对自己充满信心,体验自己存在的意义和价值。

2.1.5. 自我实现需求

当一个人实现自己的理想和抱负或最大限度地发挥自己的能力时,需要完成与自己能力相对应的事情。马斯洛认为,一个人为了满足自我实现需要采取的方法是因人而异的。自我实现的需要是在努力实现自己的潜力,朝着自己心中所期望的方向努力。同时这也是马斯洛需求层次理论中的最高需求。

2.2. 相关学者论述

学者朱志强对马斯洛需求层次理论的合理性和局限性进行了分析(朱志强, 1989),文章指出,尽管这一理论存在着一定的历史缺陷,但是它是在社会化大生产的背景下,运用了现代科技革命的方法,将心理学、社会学、人类学等学科的相关知识,对人们的思维与行动进行了研究,并且给出了适合于社会主义社会中人们思维方式的一些合理的观点。

学者成刚从一个新的视角论述了马斯洛需求层次理论,分析了马斯洛的需要层次理论,认为除了原有的五个层次之外,还有一个“自我满足需要”,进而提出了六个层次的需求,之后将这六个层次的需求概括为X理论、Y理论及Z理论(成刚, 2017),这三个理论使人们的需要由“二维”状态向“三维”状态发展,从而更好地理解和理解马斯洛的“需要层次”。

3. 大学生“躺平”心理现状及成因

“躺平”是2021年在中国开始流行的网络词语,这一网络热词产生的背景是这一时期世界经济下滑、社会问题频出,在这种大背景下出于对现实环境的失望而做出的“无欲无求”的生活态度,这表示的是一种顺从心理。躺平学源于2017年的丧文化和佛系文化,这几年兴起是源于贴吧“中国人口吧”里的一个帖子——《躺平即正义》。文章作者叙述自己两年内很少工作,并保持一种低欲望的生活。躺平现象也不是中国特有的,日本低欲望社会和英国尼特族的出现都是类似现象。

3.1. 大学生“躺平”心理现状

3.1.1. 学习方面“躺平”

“学习躺平”的本义原本是指在学习过程中身体和心理处于一种放松的状态。但是经互联网的传播、发酵以及各路媒体大V调侃之后，“学习躺平”曲解为当个人承受极大压力，并且这个压力已经突破临界值之后，对学习采取的一种放弃努力，悲观逃避的心态或行为。很多大学生群体在学习方面的“躺平”表现为对学习没有积极性，老师催一步才动一步，丧失学习主动性。受享乐主义思潮影响，很多大学生形成“舒服即正义”这种价值观，在本该奋斗拼搏学习的年纪选择“躺平”，不在乎成绩、荣誉和各种奖励，以一种消极的态度对待学习。

2023年，黑龙江大学教育科学研究院学者周隆华和徐建华通过问卷调查的方式对344名大学生“学习躺平”进行调查分析(周隆华, 徐建华, 2023), 问卷包括70.93%的本科生、29.07%的研究生, 涵盖教育学、土木工程、化学等十几个专业, 有效揭示了大学生“学习躺平”的心理样态。调查结果显示, 有52.85%的学生认为已经很努力, 但是还是不能将圆满的将学习任务完成, 在学习过程中努力没有与期望的成果成正比, 还有60%左右的学生认为不管怎么努力都觉得其他人比自己优秀, 还不如“躺平”享受生活。问卷数据显示, 62.17%的学生认为考试失败导致“学习躺平”心理的产生, 逐渐产生“努力无用”的心态。

3.1.2. 心理方面“躺平”

大学本身是人生最精彩的时期, 但是受“躺平”心理的影响, 本就对未来迷茫的年轻人失去努力目标, 不能很好地克制自己, 还有一批大学生受从众心理影响, 随大流, 看别人干什么就去干什么, 失去了独立思考、合理规划生活的能力。心理方面也变得比较封闭, 做任何事情都觉得很无聊, 不管走到哪都会产生“生活也不过如此”的内心思想。面对户外同学们的欢笑觉得莫名的烦躁, 不喜欢出门, 不想有过多的社交, 觉得和人交流是一件很麻烦的事情(梁显琪, 付俐俐, 刘海伦, 2023)。同学们相约出去玩也没有任何兴趣, 想把自己封闭起来, 活在自己一个人的世界里, 不想要别人打破自己颓废的生活习惯, 摆烂式生活消磨了对生活的积极性。越来越多的大学生以“社恐”自居, 甚至引以为傲, 完全封闭内心想法。

在上述学者周隆华和徐建华所做问卷调查中发现, 很多大学生从初中、高中那种巨大学习压力中提前透支了对学习的兴趣, 认为大学就是所谓的可以放松的地方, 有61.56%的学生表示上了大学之后终于可以松一口气, 放松自我, 享受生活了。另外有57.06%的大学生认为没有原因, 直接“躺平”, 用这种消极态度表达对内卷的反抗。

3.1.3. 生活方面“躺平”

一方面, 没有规律的作息。3月17日, 社会科学文献出版社出版的《中国睡眠研究报告2023》在北京发布, 报告得到了中国睡眠研究会、北京大学睡眠中心提供的学术支持。在报告中可以看到, 有接近80%的大学生选择在晚上11点之后休息, 更有将近20%的大学生凌晨1点半之后才会睡觉。再看起床时间的统计, 选择在早上七点到八点半起床的大学生群体占比最高, 有五分之一占比的大学生在八点半到九点半起床。互联网上总是有大学生调侃说“虽然是中国人, 但是过着美国人的时间”, 这句调侃意味着很多大学生目前都是一个晚睡晚起的状态, 晚上一两点休息, 早上要到中午才起。报告显示, 熬夜已经成为当代大学生的常态, 将近60%的大学生经常熬夜, 近40%的大学生偶尔熬夜, 不会熬夜的只有3.07%。

另一方面, 不能合理规划日常生活。现在网络占据了大学生群体很大一部分时间, 中国互联网络信息中心(CNNIC)3日在京发布第47次《中国互联网络发展状况统计报告》。在我国网民群体中, 学生最多, 占比为21.0%。近期, 中国青年网校园通讯社针对大学生网络社交情况, 对全国2812名大学生展开问卷调查, 结果显示: 超八成经常在网络平台社交, 主要是为了与朋友交流, 超五成每天网络社交时间

3 小时以上, 超六成认为会消磨大量时间。很多大学生不能合理规划上网时间导致除网络之外的其他活动时间被挤压, 体育锻炼时间减少, 不利于大学生身体健康发展; 课余活动呈现单一化, 不利于大学生群体全面发展。

3.2. 大学生“躺平”心理产生原因

3.2.1. 生理、安全、社交需求得到满足

第一, 生理需求方面, 我国当前已经实现第一个百年奋斗目标, 在朝着第二个百年奋斗目标奋斗。近年来, 国家非常重视高校教育, 设置高校助学贷款、国家励志奖学金还有国家奖学金等教育补贴, 每个高校还会设置很多勤工助学岗位, 提供给高校学生让有需要的同学工作, 补贴生活。在社会快速发展的大背景下, 大学生的衣、食、住、行基本生理需求得到满足。

第二, 安全需求方面。国家统计局组织开展的调查显示, 2021 年全国群众安全感达到 98.6%, 中国已经成为世界上公认的最安全的国家之一。

第三, 社交需求方面。现在社会中的社交手段已经不仅仅局限在面对面交谈, 或者网络好友聊天。互联网的快速发展使得现实中不认识的人可以通过相同的兴趣爱好结成圈子, 在这个圈子中可以找到世界范围内天南海北的同好, 极大地满足大学生的社交需求。

综上, 当大学生群体生理、安全、社交需求得到满足之后, 就容易产生懈怠心理, 从而萌生“躺平”心理。

3.2.2. 尊重需求基本满足

尊重需求分为内部尊重需要和外部尊重需要。

其中内部尊重需要满足情况方面, 大部分大学生的内部尊重都能满足, 少部分学生会受“补偿心理”影响(邹升平, 蓝天, 2023), 当出现由于主观或者客观原因紧张而感到心理紧张的情况时, 会尝试通过其他的途径去完善自己, 从而缓解紧张情绪。就比如很多学生在高考完之后一下子从紧绷的状态下放松之后, 这时的心理处于空虚阶段, 容易通过沉迷网络等方式宣泄情绪, 这种情绪带到大学生活后就容易产生“躺平”心理。

外部尊重需要方面, 随着公民自身素质的提高, 绝大多数大学生都能做到尊重他人, 我们的社会也是一个包容的社会, 大学生群体也能得到社会的尊重。

3.2.3. 自我实现需求难以满足

自我实现需求的满足可以极大促进大学生全面发展, 但是自我实现需求的满足很难满足。某高校通过问卷调查的方式了解大学生对学习方面躺平的看法和做法。其中过半学生表示, 已经很努力了但是还是无法完成学习任务, 他们对学习期望的结果没有与他们所付出的努力成正比, 在这个过程中逐渐消磨了对学习的热情。还有 60.96% 的学生认为不管怎么努力, 都觉得其他人比自己优秀。从这两个结果来看, 这符合了大部分大学生的心理, 很多学生在同辈压力或者学习结果上没有得到学习满足感, 反而对学习产生无力感, 因此逐渐表现为放弃努力学习。同理, 其他方面也是一样, 当不容易成功的事情努力争取确没有预期结果时, 一些学生就会产生自卑感或者挫败感, 此时有的学生选择继续努力, 有的学生不想再经历失败就选择逃避, 不愿意继续努力, 这也就是“躺平”心理产生重要原因。

3.3. 大学生“躺平”心理的影响

这种“躺平”心理给大学生群体的价值观、精神信仰和行为等都带来了极大的消极影响。首先, 这种心理会扭曲大学生群体对劳动的认识, 产生劳动认同危机。许多大学生产生“躺平”心理后可能会以

“躺平”的名义逃避劳动，劳动是社会物质和精神共同富裕、社会共同富裕的重要价值支撑。其次，对主流价值观的认同降低(李鹏, 2023)。一些“躺平”大学生公开宣扬个人主义、享乐主义，否定劳动的社会价值，削弱大学生对社会主义核心价值观的认同。最后，这种心理的泛滥容易曲解为劳动正义的缺失、贫富差距分化等一些社会问题，从而引发质疑社会公平正义的情绪。

4. 基于马斯洛需求层次理论应对大学生“躺平”心理的对策

4.1. 政府完善社会基础设施建设，增加群体幸福感

这是从马斯洛需求层次理论生理、安全和社交需求方面提出的策略。进一步完善社会基础设施建设，通过增加公共资源供给的方式来增加大学生群体的幸福感。很多大学生现在虽然满足了吃穿需求，但是很多人产生对很多未来步入社会的工作和住房问题的焦虑，党和政府要加大公共资源供给，防止商品房价格上涨过快同时也要切实保障刚步入社会大学生的各各种权益，增加对毕业生的住房补贴，改善居住环境。随着人口红利正在消失，以及三年疫情下我国宏观经济受到影响，收入预期正在发生改变，在这种背景下，我国房地产领域应做出调整。2022年，中共二十大报告再次明确“房住不炒”“租购并举”，坚持“房子是用来住的、不是用来炒的”定位，加快建立多主体供应、多渠道保障、租购并举的住房制度。另外放开毕业生落户限制，改善户口与公共资源捆绑的模式。最近几年，很多地方都在出台相关的政策，以鼓励高校毕业生的就业和创业。上海和杭州最近出台的一项关于大学毕业生的新的户籍制度，大大降低了落户人才的限制，使他们能够“在工作之前有一个稳定的工作环境”。比如杭州，浙江杭州于2022年6月27日发布了《全日制本科和硕士学历人才落户政策》，规定2017年以后招收的全日制本科生及硕士研究生，可以在两年之内“先在本地工作，然后再工作”。而在此之前，只有具有本科以上学历的全日制大学毕业生才能在杭州“先定居，再找工作”。在实行新的就业制度之后，更多的大学毕业生可以从失业保险中受益。除此之外，在网络快速发展的同时建立健全的网络监管制度，保障大学生在网络上的合法权益，净化网络环境，给大学生群体一个健康的社交环境。通过这些方式增加大学生对未来生活的信心，给他们足够的安全感，从而明确奋斗目标，减少“躺平”心理引发的行为。

4.2. 社会弘扬奋斗精神，大学生发挥主观能动性

这是从马斯洛需求层次理论尊重需求方面提出的策略。要营造努力奋斗的人文环境，加强奋斗文化的塑造，积极宣传艰苦奋斗的精神，帮助大学生克服“躺平”心理(王彩霞, 2023)。内因是很重要的，要先满足大学生的内部尊重需求，首先大学生发挥主观能动性，坚定理想信念。总书记强调：“理想指引人生方向，信念决定事业成败。没有理想信念，就会导致精神上‘缺钙’。除了大学生自己应该做的之外，社会也要营造积极向上的氛围(彭均, 于涛, 2023)，环境也会潜移默化的影响社会成员。要重视树立榜样的导向和引导，大力弘扬优秀人才，特别是青年学生中的优秀人才，激发他们的斗志。江梦南，2021年度“感动中国十大人物”，半岁就耳聋的她，以一种独特的方式学习“听”与“说”，以出色的学习能力，成为了国内第一个考上重点大学，又考上清华的博士生，被称为“奇迹”。这就是大学生应该学习的奋斗精神除此之外，要积极运用现代科技手段丰富传统奋斗文化的表达形式，让传统的奋斗意涵在表达方式、表现手法上符合青年的审美特点，打造为青年所喜闻乐见的“年轻态”奋斗文化，使奋斗成为青年日用而不觉的生活准则。

总书记在党的二十大报告中强调，在全社会弘扬奋斗精神。奋斗精神，是“为有牺牲多壮志”，是“万水千山只等闲”，是“团结起来、振兴中华”，是“功成不必在我，功成必定有我”。社会中营造良好的奋斗精神氛围，大学生群体也会因此受到影响发挥主观能动性，从而降低“躺平”心理的发生。

4.3. 高校引导建立正确的三观，学会纾解心理压力

这是从马斯洛需求层次理论自我实现需求方面提出的策略。高校要发挥思政课要引导大学生树立正确的劳动观，也要树立正确的职业观，要学会将人生发展和中华民族伟大复兴结合在一起，以祖国和人民需要为出发点和落脚点，在艰苦奋斗中创造美好生活，体现人生价值(杨山姗, 2023)。在培养年轻大学生的过程中，要切实提高他们的工作能力。拼搏能力是联系现实和理想的纽带，关系到一个人的人生价值是否能够实现。马克思的劳动观和劳动观，把世界、历史以及人自身都看作是劳动的产物。2020年3月20日，中共中央、国务院印发了《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》，在全国范围内开展了一系列的“以人为本”的活动示范活动。并不是每个人都能通过努力达到自己的预期，要学会开解自己，不要陷入一个情绪“死胡同”走不出来。高校应该为大学生提供强制性的公共心理健康课程，强调设计不同形式的生活教育和挫折。重点培养学生积极向上的心理素质，充分发挥体育、美育、就业、校园文化的重要作用，全面促进学生心理健康发展。学校、家庭、社会三方也应该形成教育合力，共同应对这个问题。

5. 结语

综上所述，“躺平”心理对大学生群体的影响越来越明显，社会、高校以及学生自身都不应忽视心理健康，应及时给予帮助。总书记在党的二十大报告中勉励青年要“立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年”。在总书记这番话的引领下结合马斯洛需求理论对“躺平”心理进行正确引导，让大学生能够认识到奋斗的意义，认清人生方向，实现自身全面发展和社会发展。

参考文献

- 成刚(2017). 马斯洛的需求层次论还有第六层. *企业管理*, (1), 51-52.
- 净一丹(2021). 马斯洛需求层次理论对大学生思政工作的启示. *现代交际*, (7), 138-140.
- 李鹏(2023). 青年“躺平”现象的生成机理、消极影响及纾解策略. *丽水学院学报*, 45(4), 57-65.
- 梁显琪, 付俐俐, 刘海伦(2023). 我为什么选择躺平?——“躺平现象”心理分析. *大众心理学*, (7), 23+21.
- 彭均, 于涛(2023). 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. *北京航空航天大学学报(社会科学版)*, 36(2), 174-181.
- 王彩霞(2023). “躺平”现象下新时代大学生奋斗精神培育研究. *科教文汇*, (12), 54-57.
- 杨山姗(2023). *青年“躺平”现象及其应对策略研究*. 硕士学位论文, 成都: 西南大学.
- 周隆华, 徐建华(2023). 大学生“学习躺平”的心理样态及教育策略探析. *黑龙江教师发展学院学报*, 42(9), 153-156.
- 朱志强(1989). 马斯洛的需要层次理论述评. *武汉大学学报(社会科学版)*, (2), 124-126.
- 邹升平, 蓝天(2023). “躺平”现象对青年奋斗精神的侵蚀及其消解. *扬州大学学报(人文社会科学版)*, 27(4), 110-119.