

# “躺平”青年的社会心态及其引导路径研究

孙祥森

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年10月7日; 录用日期: 2023年11月1日; 发布日期: 2023年11月13日

## 摘要

随着网络流行语的不断的变化和更替,反映了近些年来人们社会心态的变化和发展。“丧”“躺平”“佛系”等种种网络热词借助新媒体、自媒体等平台接踵而来,逐渐形成一种特定并具有较大影响力的网络亚文化现象。其中,“躺平”青年是指青年在工作生活中遭遇了挫折和逆境时,所采取的一种“回避性”的心理调节机制或“退缩性”的行为调整策略,是放弃拼命工作、放弃努力学习、放弃积极生活的一类群体。“躺平”青年主要以“丧”、焦虑综合症和消极遁世主义作为其现实表征,以期掩盖其“废”、现代性焦虑和防御性悲观的社会心态。尽管“躺平”在一定程度上可以使青年在面对繁忙疲惫的工作生活中得到暂时性的调节,但其消极影响不容忽视。因此,纾解青年“躺平”现象要运用心理疏导培育“躺平”青年理性平和的社会心态,利用加强理想信念教育点燃“躺平”青年的奋斗信念,通过意义疗愈使“躺平”青年追寻到生活的意义乃至生命的意义,共同引领“躺平”青年从瘫软“躺平”到踔厉奋发。

## 关键词

“躺平”, 青年, 现实表征, 社会心态, 引导路径

## A Study on the Social Mentality and Guiding Paths of “Lying Flat” Youth

Xiangsen Sun

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 7<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 1<sup>st</sup>, 2023; published: Nov. 13<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

With the continuous changes and replacements of internet buzzwords, it reflects the changes and developments in people's social psychology in recent years. Various internet buzzwords such as “mourning”, “lying flat”, and “Buddhist lineage” have emerged one after another through platforms such as new media and self media, gradually forming a specific and influential network subculture

phenomenon. Among them, “lying flat” youth refers to a “avoidance” psychological adjustment mechanism or “withdrawal” behavioral adjustment strategy adopted by young people when encountering setbacks and adversity in their work and life. They are a group of people who give up hard work, hard learning, and active life. The “lying flat” youth mainly uses “mourning”, anxiety syndrome, and negative seclusion as their realistic representations, in order to conceal their social mentality of “abandonment”, modernity anxiety, and defensive pessimism. Although “lying flat” can temporarily regulate young people in the face of busy and tiring work and life to a certain extent, its negative impact cannot be ignored. Therefore, in order to alleviate the phenomenon of “lying flat” among young people, psychological counseling should be used to cultivate a rational and peaceful social mentality of “lying flat” young people. By strengthening ideal and belief education, the struggle beliefs of “lying flat” young people should be ignited. Through meaning therapy, “lying flat” young people can pursue the meaning of life and even the meaning of life, and together, it can lead “lying flat” young people from being weak and “lying flat” to working hard.

## Keywords

Lying Flat, Youth, Realistic Representation, Social Mentality, Boot Path

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

近年来网络舆论圈频繁使用的“躺平”一词，引起了社会各界人士的广泛关注和讨论。“躺平”从“平卧”“休息”的本义，引申至一种表征高度竞争下的社会青年心态。它是青年群体在面对激烈竞争、阶层固化以及内心贫乏等情况下，采取的一种独特反抗方式，选择“躺平”也即意味着放弃奋斗、甘居下游。然而，青年是最富创造力、创新精神的一股力量，青年是最勇于并善于求新求变的代表。因此，深入思考和研究青年一代的“躺平”现象，有必要对这类“躺平”青年的内涵、现实表征和社会心态进行全面分析，以期从社会心态角度找到“躺平”青年重拾信心、继续奋斗、实现自我价值的培育路径。

## 2. “躺平”青年的内涵及其现实表征

什么是“躺平”？什么类型的青年可以称之为“躺平”青年，“躺平”青年有哪些现实呈现？这些基本问题是解开“躺平”现象及其存在问题的关键。因此，只有厘清这一内涵及其在现实生活中的表现，才能更好地把脉“躺平”青年的社会心态。

### 2.1. “躺平”青年的内涵

2021年上半年，随着一篇帖子《“躺平”即是正义》发出，“躺平”的浪潮几乎风靡全网并迅速出圈，帖子作者声称“躺平”是智者运动，只有“躺平”，人才是万物的尺度。“躺平”指“放弃拼命工作，退出各类竞争，主动降低生活欲望”（覃鑫渊，代玉启，2022）。所谓躺平是指部分青年在社会内卷下，在所承受的压力突破个体心理临界时，选择放弃努力、消极逃避的精神或行为状态。“躺平”虽不能反映所有青年学生的真实心态，但不可否认，“躺平”现象是青年心态的“风向标”，是一定时期内青年群体的认知、态度、情绪和价值观的集中体现。“躺平”反映出当代青年释放压力，对抗焦虑的情绪宣泄。这种情绪宣泄给青年可能仅仅带来阶段性的消沉与萎靡；但对国家和社会层面而言，这种现象一旦

在青年群体中蔓延开来，则可能会造成发展的停滞和萎缩。

关于中国青年年龄的界限，不同的学科理论研究中有不同的规定，在教育心理学理论中将 14~25 岁界定为青年。在社会生理学理论中将 14~22 岁界定为青年(李廷究, 2015)。本文更倾向于张良驯关于中国青年的年龄界定，即：界定为 14 到 35 周岁(张良驯, 2018)。而“躺平”青年则指的是青年在学习、工作和生活中遭遇逆境或者是挫折时，所采取的一种“回避性”的心理调节机制或“退缩性”的行为调整策略，放弃对于学业的追求，放弃对于工作的激情和努力，放弃生活中对于一切事物的尝试与热爱的一类群体。“躺平”青年从表面上来看是向学习、工作或者是生活的妥协，但是究其本质是“向下突破天花板”，选择最无所作为的方式反叛裹挟。

## 2.2. “躺平”青年的现实表征

### 2.2.1. “丧”风格

风格表征着特定亚文化群体的图腾，伯明翰学派认为其是亚文化的第二皮肤。风格是某种特定亚文化的特征，是区别于其他文化的标志，是特定亚文化的构成原则(鲍列夫, 1986)。“丧”文化是指流行在青年中带有颓废，绝望，悲观等情绪和语言，文字或图画。它是青年亚文化的一种新形式。以“废柴”等为代表的丧文化的产生和流行，是青少年亚文化在新文化时代的一个缩影，它反映出当前青少年的精神特质和集体焦虑，在一定程度上是青少年社会心态和社会心理的一个表征。随着时代的不断进步和发展，各国家之间，各企业之间的竞争加剧，进行全球性的资源争夺和核心技术的比拼，人们所追求的舒适工作或者是高回报率的工作就对更高学历、文凭的要求越来越高，各行各业的“内卷”成为了一种客观存在，这就使得“躺平”青年在心理上产生一种剥夺感，认为自己无法通过自身的努力触及到学习和职业选择的“天花板”，从而慢慢的产生一种无奈的心理。与此同时，随着网络中部落话题或者圈层的不断形成，就完成了自己存在偏差的自我认同，产生一种不正确的认知，致使“躺平”青年占到了一种心理上的归属感，并完成了“丧”风格。

### 2.2.2. 焦虑综合征

焦虑综合征是以避免为特征的显性焦虑或自败行为，焦虑是一种感觉，是对模糊的或未意识到威胁的担忧。它是一种“低窒息”的情绪状态，以长期的暴躁，担忧的想法和对威胁迹象警觉为特征。在当今社会中，“躺平”青年通常对学习、工作和生活中的压力感到力不从心，产生焦虑担忧的情绪状态。“天道并不酬勤”“你苦苦奋斗的终点都不及别人的起点”“不买房买车，不结婚生娃，不社交应酬，一个人宅居躺平过活”等话语折射出了“躺平”青年在面对学习、工作和生活时的焦虑感和无奈感。他们认为自己再努力学习也无用，终究比不过别人的成绩；自己再努力工作也枉然，终究竞争不过别人；自己不买房不买车不结婚，降低所有的成本就可以消解压力。“躺平”青年找不到学习工作的意义，以一种不作为的方式来掩盖多元多样的压力，以期能够消解自身的焦虑。

### 2.2.3. 消极遁世主义

消极遁世主义与道家遵循的处世方法高度相似，道家主张“全生避害，躲开人世的危险”，主张人要“柔弱、谦虚、知足”(冯友兰, 2013)，其本质倡导人们在俗世生活中实行“无为”的思想，要懂得知足，摒弃人世中过多的欲求。“躺平”的本义指的是身体躺下来，什么都不去做，而现在的“躺平”慢慢的演变成了远离世俗社会的纷扰，消极避世的意思。青年在现实生活中会遇到形形色色逆境和挫折，当这种逆境和挫折无法摆脱时就往往产生一种消极和沮丧的心理，常常会垂头丧气，甚至会一蹶不振，从而真正的成为“躺平”主义者。一旦长期处于这种消极的“躺平”状态，青年就会自这种自我否定和不断逃避中走向消极遁世主义。消极遁世主义，说到底是对生存状态的悲观主义呈现，在这种消极和悲

观状态的双重作用下，“躺平”青年的精神世界和价值世界将被抽空，最终不可避免地走向虚无主义。

### 3. “躺平”青年的社会心态

心态作为一个心理学范畴，是指个体对外界客观存在和发展变化的心理反应。但当某种心态具有普遍性的时候，就会在社会上形成一种“风气”，这种“风气”便会演变为社会心态，社会心态是宏观的社会心理趋势，是整个社会的情绪基调、社会共识和社会价值观的总和(杨宜音, 2006)，它受一定社会时期的文化变迁的影响。“丧”“佛系”“内卷”“躺平”其实质反映出了这部分青年群体的不好的社会“心态”，从而会对自身产生消极的影响。因此，有必要厘清“躺平”青年的社会心态及其带来的消极影响。

#### 3.1. “废”心理

“废”心理指人的心态崩塌，频繁陷入自我诘问的内在消耗和负性情绪之中(魏杰, 黄皓明, 桑志芹, 2021)。“躺平”青年的“废”心理主要体现在认知、情感和行为等方面，认知和情感都能够影响行为，行为是认知和情感作用后所呈现出的结果；反之，行为在一定程度上也能够对认知和情感造成影响。在认知方面，“躺平”青年的认知图式混乱，认知方式单一，对自我的认知非常模糊，自我认同度低，并且在自我意识重构的过渡阶段，心理内部的矛盾运动也会随之出现(蔡逸群, 2023)。无论是在工作还是学习中，他们没有在人认知维度上建立一种正确积极的导向，没有明确的目标，在长期的自我迷茫和否定中迷失方向，找不到自己人生的价值和意义。在情感方面，情感分为正向情感和负向情感。正向情感是人对正向价值的增加或负向价值的减少所产生的情感，如感激、愉快、庆幸、信任等；正向情感能够更好的激励青年成长成才，向着自己正确的人生目标前进，最终实现自己的人生价值。而负向情感是人对正向价值的减少或负向价值的增加所产生的情感，如痛苦、焦虑、消极等。“躺平”青年在日常的工作和学习中正是持有这种负向情感，对任何事情提不起兴趣，没有目标和人生的方向，丧失斗志和信心。在行为方面，“躺平”青年大多数没有目标，因此时时刻刻都在“摆烂”，没有任何的实际行动，还有少数有自己的目标却不付出自己的行动，消极对待一切。因此，“躺平”青年无法在工作或者是学习中找到自我的价值，没有成就感，同时他们这种消极的行为又会影响到自身的认知和情感，如此往复就会愈加颓废。

#### 3.2. “现代性焦虑”

随着时代的不断发展和变化，现代性通常是和焦虑联系起来，这是一个焦虑症并发的年代。现代性的追求与后现代批判同时伴随着我们的现代化进程，改变着社会生活的方方面面。按照社会学家吉登斯的说法，现代性带来的生活形态以前所未有的方式，把我们抛离了所有可知的社会秩序的轨道，使我们中的大多数人都陷入了大量我们没有完全理解的事件，其大部分似乎都在我们的控制之外。在现代社会中，未知的后果成了社会和历史的主要部分。青年群体是社会中最朝气蓬勃的群体，也是正处于人生最美好的阶段，但是随着内卷化的学业压力、竞争激烈的职场压力和愈来愈高的生活成本呼啸而来，使得青年群体出现非常焦虑的心理(李海峰, 陈梦, 2023)。在职场工作中，工作压力是普遍存在的现象。快节奏的工作环境、高强度的工作负荷以及严格的时间要求等，都给青年职场人带来了巨大的压力。在学习中，青年学生不但面临着升学压力，而且面临着越来越卷的学习环境和人群，使得他们必须付出更大的努力才能够获得升学机会，面对一次次失败，并非所有人都能从中汲取力量、砥砺前行，反而更多的青年学生群体会面临自信坍塌、自暴自弃(袁小平, 季天乐, 2023)。在生活中，随着社会的不断进步发展，青年职场人面临着高消费的生活水平，房、车和下一代教育成本所带来的压力越来越繁重。现代化的快节奏使他们不得不全身心投入到学习和工作中，少有空余时间发展自己的兴趣爱好，他们自己所支配的

自由时间越来越少，所以在面临诸多压力时，只能用“躺平”来舒缓自己的焦虑情绪。

### 3.3. “防御性悲观”

防御性悲观的概念是在 1986 年由美国韦尔斯利大学心理学系教授朱莉·诺雷姆(Julie Norem)和南希·康托(Nancy Cantor)提出的，防御性悲观是指在过去的成就情境中取得过成功，但在面临新的相似的成就情境时仍然设置不现实的低的期望水平并反复思考事情的各种可能结果。戈夫曼的戏剧理论认为，人类会在日常行为中有意识地利用符号进行表演，从而塑造社会化的自我(张晓庆, 2019)。防御性悲观是一种自我保护的认知策略,通过降低期望来保护自尊,预防真正失败导致的受挫感(邓丽群,黄代翠,2016)。在每个人的人生中,成功和失败就像两个好朋友常伴左右,有时当人们对一件事或者未来充满无限憧憬和期待时,往往现实的残酷会给人们当头一棒。当这种情形多次出现时,人们的心里就会产生巨大变化,认为自己的努力无法得到很好的现实呈现,就会采用“防御性悲观”的社会心态来进行自我保护,以此来降低自己的期望,进而降低自己的压力,处于不争不抢、无意进取、顺其自然的心理状态(袁小平,季天乐,2023)。于是,在学习和工作中,“躺平”青年就学会运用“防御性悲观”的话语和理念来“安慰”和麻痹自己。在当代急速发展变化的社会中,“躺平”青年在面临压力时开始采用这种“防御性悲观”的心态回避问题,逃避责任,逃离到自己的“安全小木屋”之中去。

## 4. “躺平”青年的引导路径

针对“躺平”青年社会心态所产生的一些消极社会影响,可以从不同的维度加以引导,比如在宏观层面,社会可以为青年提供更优质的就业通道和竞争环境,但本文主要是从微观层面,从“躺平”青年自身的维度对其消极的行为加以引导,比如培育其理性平和的社会心态、涵养其奋斗信念,建构其意义世界等,以期使“躺平”青年走出消极低迷颓废的状态。

### 4.1. 运用心理疏导培育“躺平”青年理性平和的社会心态

躺平行为是部分青年的情绪表达,是对社会回应的一种方式,其深层原因是思想上的扭结以及情感上的迷茫和无可附着。当代中国正处于社会转型期,正处于全面建设社会主义现代化的新征程中,在这一过程中,我们取得了许多成绩,也有不足。青年主体对社会热点问题感知强烈,当有时往往认知不够客观,缺乏理性的思考和审视,甚至会出现错误的认知和情绪化的表达,不利于良好社会心态的养成。因此,需要采取心理疏导的方法去走进“躺平”青年群体,打造“共情”氛围唤醒情感。疏导疗法实际上是一种本土化的心理治疗,是我们国家的老一辈精神病学家鲁龙光先生,在 80 年代根据西方的心理治疗方式,比如认知疗法、行为疗法等,结合中华民族的文化以及一些现代的社会理论,比如控制理论、系统理论等,提出适合中国人进行的一种心理治疗。单一刚性的疏导在遇到负面理解时很容易与被疏导者自身产生偏差,出现失灵,因此心理疏导过程中应该注重疏导者、被疏导者的“共同在场”,实现思想上的共通和情感上的共鸣,二者之间心灵上的交流,真正走进他们的内心,帮助“躺平”青年厘清困扰他们许久的社会问题现象的本质,认识到发展过程中一些社会问题的逻辑必然性,通过情感上的联结感受集体的温度,消除负面的理解和情绪(赛俊彦,闫翠娟,2022)。通过这种方式培育青年用理性平和的社会心态去感知世界,消除自身情绪化的消极社会心态,树立正确的三观意识。

### 4.2. 加强理想信念教育点燃“躺平”青年的奋斗信念

理想信念教育就是教育引导人民群众特别是党员干部树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰。十九大报告中 30 次提到“奋斗”,二十大报告 28 次提到了“奋斗”,说明奋斗仍是当下中国的最主要的议题之一。点燃“躺平”青年的奋斗信念首先要引导他们将马克思主义理论转化

为理想信念。要将思政教育融入青年的学习、工作和生活中，将马克思主义理论转化为自己的理想信念，用理想信念不断武装自己的头脑，并在实践中去不断的学习和深化，引领人生方向(温晓年, 谭秋浩, 2022)。其次，要引导他们将马克思主义理论转化为科学方法。要教育他们将马克思主义理论转化为自身的世界观和方法论，在学习、工作和生活中学会运用辩证法去看待和解决问题，正确认识各类矛盾冲突的本质，自觉抵制不良的社会思潮和价值取向。引导青年坚持个人价值与社会价值相统一，树立社会主义核心价值观，在学习生活工作面临选择时做出更加科学准确的价值判断和价值选择。最后，要引导他们将马克思主义理论转化为生活方式。引导他们正确看待劳动和消费，真正的幸福都是通过劳动来创造的(吴文君, 王建新, 2022)，要摆脱异化消费的束缚，摆脱对商品和符号的依赖，将重心转移到积极参加劳动和提高自身劳动能力上来。同时也要正确看待休闲娱乐和劳动的辩证关系，抵制享乐主义等错误思潮，在劳动中创造人生价值，实现人生理想。

### 4.3. 通过意义疗愈使“躺平”青年追寻到生命的意义

罗梭认为对生活最有感受便是生活的意义，弗洛伊德认为追求生活的快乐就是生命的意义，阿德勒认为保持对权力的争夺便是生命的意义，弗兰克尔认为保持对未来的渴望，知道自己为什么而活就是生命的意义。“躺平”青年之所以躺平，不愿意面对现实的最主要的原因还是因为人生意义的缺失，因此可以借助意义疗愈去带他们找寻到自己人生的意义和价值，实现自我精神世界的丰富。意义疗愈是由奥地利心理学家和精神病理学家维克多·弗兰克尔创建的，意义疗愈本质的唤醒对生活中一些目标和想法的追求，不要因为一些挫折而放弃甚至沉沦，它是一个针对未来的心理治疗方式。从一种意义上说，这是一种健康的治疗方式，就好像一个身体不怎么健康的人，光靠吃药是是不够的，要想彻底摆脱这个病症，需要坚持运动；人是一个社会动物，只要不断跟外界进行价值交换，自己的价值才能体现，才能不断展现生命的活力，从而找到生活的真谛，幸福的生活(周隆华, 徐建华, 2023)。根据这一理论，可以借助反省的方法首先去让“躺平”青年回顾自己人生中走过路程的积极和成功的方面，真切的感悟到曾经努力追逐人生意义的过程。然后借助矛盾施治的方法使得“躺平”青年去公开坦然面对自己内心中的矛盾与问题，以及问题所可能产生的最严重的后果。最后要让“躺平”青年去拥有克服种种挫折和困难的勇气，在学习、工作和生活中去做真正有意义的事情，在学习中找到属于自身的阶段性目标，慢慢做起，最后和大目标完美融合；在工作中找到适合自己的努力方向，将自己的工作做到井井有条，尽职尽责；在家庭中承担起自己的责任。面对人生逆境时，“躺平”解决不了任何问题，只有“挺立”，直面问题，才能活出人生的意义。

对于“躺平”青年来说，通过培育其理性平和的社会心态、涵养其奋斗信念和建构其意义世界的引导路径，一定能够帮助他们树立正确的世界观和人生观，以积极的态度面对世界，找到人生的价值，为社会主义现代化建设贡献自己的青春力量。

## 5. 结语

“躺平”并不是字面含义那样简单，更多是当代青年面对压力，自身能力不足的心理状态体现。面对部分青年人“躺平”的社会心态，要从“躺平”青年自身的维度对其消极的行为加以引导。只有这样，青年人才能在面对复杂的社会环境、工作压力、生活问题时做到从容、坚定。

## 参考文献

- 鲍列夫(1986). 美学(乔修业, 常谢枫 译, p. 283). 中国文联出版公司.
- 蔡逸群(2023). 网络流行语“躺平”与高校学生奋斗精神培育路径探究. *湖北开放职业学院学报*, 36(17), 44-45+48.

- 邓丽群, 黄代翠(2016). 自尊与防御性悲观的关系: 情绪性的调节效应. *科技经济导刊*, (35), 97.
- 冯友兰(2013). *中国哲学史*(涂又光 译, p. 98). 北京大学出版社.
- 李海峰, 陈梦(2023). 青年“躺平”现象的表现、成因及思想政治教育应对策略. *中国成人教育*, (4), 26-31.
- 李廷宪(2015). *青年马克思主义者培养工程机制建设研究*(p. 15). 安徽师范大学出版社.
- 赛俊彦, 闫翠娟(2022). “躺平”与“内卷”: 青年心态的二重困境与超越. *山东青年政治学院学报*, 38(6), 30-36.
- 覃鑫渊, 代玉启(2022). “内卷”“佛系”“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2), 4-13.
- 魏杰, 黄皓明, 桑志芹(2021). “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. *中国青年研究*, (4), 77.
- 温晓年, 谭秋浩(2022). 信息技术嵌入思想政治教育的价值限度. *重庆邮电大学学报(社会科学版)*, (4), 102-108.
- 吴文君, 王建新(2022). 青少年劳动价值观偏差及其引导. *毛泽东邓小平理论研究*, (4), 36-43.
- 杨宜音(2006). 个体与宏观社会的心理关系: 社会心态概念的界定. *社会学研究*, (4), 117-131.
- 袁小平, 季天乐(2023). 当代青年学生“内卷”“躺平”心态的成因及教育策略. *中国成人教育*, (8), 35-39.
- 张良驯(2018). 青年概念辨析. *青年学报*, (4), 48-55.
- 张晓庆(2019). “丧文化”背景下的青年积极社会心态培育研究. *中国青年研究*, (6), 114.
- 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.