

# 习得性无助下大学生“摆烂”现象成因及对策探究

马诗语<sup>1</sup>, 马语涵<sup>2</sup>

<sup>1</sup>贵州大学公共管理学院, 贵州 贵阳

<sup>2</sup>重庆工程学院计算机与物联网学院, 重庆

收稿日期: 2024年1月23日; 录用日期: 2024年3月12日; 发布日期: 2024年3月25日

## 摘要

大学生摆烂是近几年流行的一种社会现象, 摆烂行为实质上是“丧文化”的表现, 这对大学生的心理健康发展具有深刻的影响, 在新时代背景下, 社会环境对于大学生的各方面发展提出了新要求, 摆烂现象也是个体对社会环境的一种心理防御机制, 其心理学依据是习得性无助, 大学生摆烂现象主要有学业摆烂、人际关系摆烂、就业摆烂三种表现。本研究从社会心理学的角度大学生来探究大学生摆烂现象的表现及成因, 并进一步提出大学生克服摆烂现象的应对策略。

## 关键词

大学生, 摆烂, 习得性无助, 心理学

# Research on the Causes and Countermeasures of College Students' "Put Rotten" Phenomenon under Learned Helplessness

Shiyu Ma<sup>1</sup>, Yuhan Ma<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Public Administration, Guizhou University, Guiyang Guizhou

<sup>2</sup>School of Computer and Internet of Things, Chongqing Institute of Engineering, Chongqing

Received: Jan. 23<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Mar. 12<sup>th</sup>, 2024; published: Mar. 25<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

In recent years, it is a popular social phenomenon for college students to put rotten. In essence, it is a manifestation of "mourning culture", which has a profound impact on the psychological health development of college students. Under the background of the new era, the social environment has put forward new requirements for the development of college students in all aspects. The phenomenon of put rotten is also a psychological defense mechanism for individuals against the social environment. Its psychological basis is learned helplessness. The phenomenon of college students' put rotten mainly includes three manifestations: academic failure, interpersonal failure and employment failure. From the perspective of social psychology, this study explores the manifestations and causes of college students' sloughing, and further puts forward the coping strategies for college students to overcome this phenomenon.

## Keywords

College Students, Put Rotten, Learned Helplessness, Psychology

Copyright © 2024 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

继“葛优躺”“佛系”“躺平”等丧文化语言在网络流行后，“摆烂”现象在青年群体的现实生活中也兴盛起来，摆烂一词在网上大火，是当代大学生自我调侃式的表达，从“烂”这个词就可以看出，摆烂是“丧文化”的表现，通过摆烂的各种负面情绪输出，可以使个体的情绪得到宣泄、压力得到释放，摆烂现象是大学生群体对社会环境的一种心理防御机制，是一种群体性的时代焦虑，是媒体驱使下对主流文化的反抗(孙若溪, 2023)，对大学生的心理健康发展具有深刻的影响，基于此，本研究就大学生摆烂现象的表现及成因进行分析，并提出一些大学生克服摆烂现象的应对策略。

## 2. 大学生摆烂现象的理论依据——习得性无助理论

习得性无助理论最早由美国心理学家马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman)和史蒂文·迈尔(Steven F. Maier)通过对动物进行实验而提出，习得性无助是指个体经历失败和挫折后，在面对问题时的无助心理状态(Seligman & Maier, 1967)，他们最初认为学习会产生个体的无助心理状态，之后引入归因理论，使得该理论成为心理学界重要的理论成果之一，该理论来源于他的一项有关于狗的实验，他把狗关进笼子并对其进行适应性实验，一开始蜂音器响时就给电击，狗会逃避，由于被关在笼子只能接受电击，经过反复多次实验，最后再一次给电击前打开了笼门，打开蜂音器后，实验发现狗不但不会逃避，而在电击还未出现就先倒地开始呻吟和颤抖，就像肌肉记忆一样等待点击痛苦的来临，这就是习得性无助，在动物实验的基础之上，心理学家在人的身上也发现了类似的行为，如果个体觉察到自己的行为不达到很难达到特定的目标，或几乎无成功的可能性时，就会产生一种无能为力或自暴自弃的心理状态，具体表现出认知缺失、动机水平下降、情绪不适应等消极的心理现象，常见心理状态是低成就动机、低自我概念、消极定势、低自我效能感、情绪失调等方面。从深层次看大学生的摆烂现象，部分大学生在面对多方压

力无法纾解时而产生的一种听之任之、放任自为的心态, 让他们的焦虑得到了缓解, 但当这种心态愈演愈烈时, 就会引起他们行为上的懈怠、懒散, 其背后是一种心理机制的结果, 即习得性无助的结果。

### 3. 大学生摆烂现象及其影响

摆烂现象作为社交媒体上的一种集体行为, 在智媒体时代, 摆烂现象在青年群体比较常见, 摆烂延续了“丧文化”“佛系”“躺平”的颓废型悲情心理, 在青年群体中有更明确的身份标识与指向, 摆烂行为与观念的呈现与传播精准命中青年社会生存的痛点(于欢, 2023), 因此研究大学生的摆烂现象具有重要意义。摆烂最开始用来形容 NBA 篮球赛中为了获得更好的选秀权故意输球的行为, 一些球队为了提高自己的队伍实力, 会故意输球使排名靠后, 这样在第二年夏天有更好的选秀顺位, 从而得到一些有潜力的年轻力量, 随着数字时代的到来, 互联网快速发展和传播, 摆烂不只在篮球圈使用, 而是万事万物皆可摆烂, 尤其在大学生群体中, 可以发现“摆烂”现象也在日益增多, 主要体现为他们在学习或者生活会觉得毫无动力, 缺乏积极性及进取心, 对于很多任务也觉得无法胜任, 甚至觉得自己天生不如别人, 就算努力也不会获得成功, 从而产生心理上的懈怠和行为上的消极应对, 大学生长期的摆烂就会产生习得性无助行为, 陷入习得性无助只会导致人们的情绪低迷和精神萎缩, 尤其是现在青年一代, 面对社会的各种压力打击之后, 便开始摆烂, 以达到短暂的放松, 再遇到朋友的负面评价时, 逐渐形成了自己无论做什么都不可能成功的思维, 并以消极的方式对待生活和工作, 长此以往对个体身心发展有巨大影响, 对大学生的价值观具有负面影响, 会消解大学生的奋斗意识、冲击劳动意识、弱化使命意识(马学敏, 张彩红, 2023)。

### 4. 大学生摆烂的具体表现

大学生从高考推拉式学习进入到大学完全自主的学习阶段, 在心理上会发生巨大的变化, 一方面很多大学生会意识到自己的不足, 发现了自己与其他人之间的差异, 会产生落差自卑心理, 另一方面面临着学业和就业的压力, 部分大学生会存在焦虑心理, 种种原因会使大学生在心理上形成负面情绪, 加深自我防御机制, 当下互联网加速发展, 部分大学生都紧跟网上的热潮, 开始自我调侃, 即自我摆烂, 实际上就是产生了习得性无助。尤其表现在大学生付出努力后, 未达到想要的结果或者结果不理想时, 他们便会失去兴趣和信心, 不愿意再去尝试和挑战, 而选择逃避和放弃, 就像狗在遭受多次点击之后, 开门也不会逃避, 个体在面对力所能及的事情时, 会产生自我怀疑和否定并陷入自我否定, 习得性无助的大学生由于怀疑自己的能力, 他们会比其他人更容易焦虑, 身心健康也会受到损害, 情绪失调是常事, 严重者会产生认知障碍, 大学生的习得性无助也分为不同类型。

#### 4.1. 学业摆烂

大学生的主要任务和目标是完成大学阶段的学业课程, 部分大学生会在学业方面存在习得性无助, 存在习得性无助的学生在课堂上纪律松散, 不愿意或者难以完成学习任务, 缺乏认知能力和学习动机, 他们往往不能给自己确立合适的目标, 学习时漫不经心, 遇到困难时往往自暴自弃, 有较强的无助感, 遇到学习中的困难都直接表现出消极态度(钱康杰, 尹可丽, 张丽蓉, 2015), 甚至会沉迷于网络游戏, 极大影响个体的身心健康发展。

#### 4.2. 人际关系摆烂

农村留守儿童群体由于缺乏父母的陪伴, 家庭教育缺失, 孩子心理需求被忽视, 孩子心理发展不健全, 尤其是内向自卑多疑等性格的学生进入到大学以后, 在人际交往和亲密关系的发展中易处于消极状

态, 不愿意也不会主动处理面对突发状况, 从而产生人际关系的习得性无助。

### 4.3. 就业摆烂

就业上的习得性无助最常见表现在即将工作的大学生群体中, 首先是他们在择业和就业中茫然无措, 过度焦虑, 缺乏自信心, 甚至部分学生会逃避就业, 尤其是近年来疫情引起的国内就业市场的变化, 企业倒闭裁员, 更多人选择公务员事业单位等“铁饭碗”工作, 竞争激烈的就业氛围加速了大学生的摆烂, 其次在择业和就业中, 很多学生都对未来没有清晰的规划, 随波逐流, 也会形成习得性无助。

## 5. 大学生摆烂的原因分析

大学生产生习得性无助是由多种因素造成的, 主要分为社会因素、家庭因素以及自身因素, 其实不管是哪种因素, 只要愿意去面对和改变, 都可以在掌控之中, 但是改变往往不是单方面的变化, 而是多主体的连锁反应。

### 5.1. 社会因素

由于中国传统的打击式教育, 很多孩子小时候的积极乐观和热情被老师和家长打击, 他们经历过挫折后就会产生焦虑不安的情绪, 久而久之, 对挑战的事情都会产生恐惧心理, 在当下应试教育环境背景下, 部分学校、教师和家长只把分数看得比其他更重要, 并以此作为评价学生的唯一标准, 学生从小就为分数而努力, 教师差别化对待学生; 大学里是个体成长的小社会, 处处充满竞争, 很多学生会走不正直的道路, 因此, 从小到大的不良竞争环境也是引起习得性无助行为的原因之一。

### 5.2. 家庭因素

家庭是孩子最早的学校, 父母是孩子的启蒙老师, 家庭对孩子性格的养成有极大的影响, 父母的行为、观念、教育方式等多种因素都会影响孩子的性格养成。父母的行为会潜移默化影响孩子的行为, 家庭观念和教育方式更能体现出原声家庭对孩子的影响, 比如溺爱式家庭的孩子缺少必要的锻炼和挫折, 打击式教育家庭的孩子是不敢表达自己的想法, 这种原生家庭都会对孩子的未来产生负面影响, 孩子害怕与父母沟通, 甚至也会以这种方式对待自己的孩子。在快节奏的社会背景下, 家庭稳定性降低, 孩子也会对家庭不认同, 心中承受着巨大压力, 会让自己陷入消极悲观的处境, 从而产生习得性无助。

### 5.3. 自身因素

大学生由于阅历不足会对自己的各方面能力评估有误, 不能形成正确的认知, 个体对知识的理解差异会让不同个体存在差异, 这种差异会形成攀比现象, 个体不正确的学习方法和制定高目标会让部分大学生会形成自己无论怎样努力都难以实现自我提升的认知偏差, 产生习得性无助, 习得性无助的归因理论认为个体将积极或者消极事件归因于内部、稳定、普遍的因素还是外部、不稳定、具体的因素决定着个体的动机、认知和情绪水平(Abramson, Seliqman, & Teasdale, 1978), 学生在校期间的不如意会被归因为自己的能力不足、家庭出身不好等。学生长期经历失败得不到鼓励和支持时, 他们会把失败归因为低智力等因素, 并不会去客观分析事件成功的可能性, 忽视了自我的能力, 长期的这种忽视会使个体遇到成功时被归因为运气好, 任务容易等外部因素(解婷, 2021), 大学生若在人际交往中的多次碰壁后, 他们就把原因归结于自己性格内向、害羞, 缺乏人际交往能力, 甚至发展为认为自己一无是处, 不会被任何人喜欢。长期的不当归因会使学生产生强烈的习得性无助感。

大学生形成习得性无助的另一自身因素是自我消极的角色定位, 对于未进社会的大学生, 人格并未发展成熟, 在对社会、他人进行评价时, 往往更带有主观性, 甚至比较依赖外部社会环境和其他人的意

见。若大学生在校期间受到教师和同学的消极评价, 其自尊心会受到伤害, 缺乏正确的自我认同, 以消极态度对待生活, 从而习得性无助行为, 埃里克森的人格发展理论指出在青春时期没有正确进行自我认同的人, 会导致个体自我评价过低、自我否定, 从而形成心理上的习得性无助; 同时大学生在同辈之间会进行不正确的社会比较, 正确的社会比较是选择比自己优秀的同学作为参照, 以激励自己形成积极的学习态度, 相反, 不正确的社会比较会选择比自己差的人作为参照, 从而选择较低的学习目标甚至丧失学习目标, 不愿意付出努力, 产生习得性无助。

## 6. 应对大学生摆烂的有效策略

### 6.1. 建设积极乐观的社会环境

积极的社会环境可以让大学生在心理上感到安全, 敢于尝试新鲜事物应对习得性无助心理, 李馥利认为提升大学生的心理资本和给予大学生社会支持, 可以有效缓解大学生的习得性无助状态(李馥利, 2023), 首先, 学校应当积极建设一种积极乐观的氛围, 营造平等的师生关系和团结互帮互助的同学关系; 其次, 学校要根据新时代大学生的发展思维, 转变思想政治教育方式, 并允许有差异的发展, 因材施教, 从学生个体基础、学习能力等角度出发, 通过行之有效的教育目标与教育方式, 促进学生在原有基础上的适当发展、明显进步, 追求差异化的成长体验, 发展和培养学生的多种兴趣, 增强大学生的自信心和成就感; 最后, 学校应该开设相关心理学课程, 将心理学融入思政教育中, 激发学生潜能、增强学生自信心、提高学习效果, 帮助学生们正确认识自己, 加强学生自我认同, 抵制摆烂现象。

### 6.2. 建设和谐美好的家庭环境

家庭是个体成长和发展最重要的学习场所, 家庭环境对个体心理健康发展具有深刻的影响, 赵利君在对大学生随机抽样调查中发现父母对孩子的自主支持和保持亲子间情感关系平衡有助于孩子更健康的适应社会, 更有利于促进孩子社会适应能力的发展(赵利君, 2022), 家庭生活中父母的冲突对于子女攻击行为倾向有重要影响, 减少父母的冲突行为可以降低子女的子女攻击行为倾向(范鑫荣, 李杰, 雅茹等, 2023), 因此父母要关注孩子成长过程, 运用合适的教育方式鼓励孩子, 用爱去温暖孩子失意的心, 用话语鼓励孩子不畏艰难, 勇敢前行, 让父母的支持成为孩子前进的不竭动力, 和谐美好的家庭氛围能够促进学生健康人格的形成和发展。

### 6.3. 有效训练引导正确归因

习得性无助的内部因素是学生的自我认知不清晰, 基于此, 学校有必要对大学阶段的课程进行合理规划帮助大学生正确认识自己的能力, 根据学生的发展时期设定相关的认知引导课程, 姜政敏早就对大学生进行问卷调查, 探讨课堂学习习得性无助和学生学业成就的关系, 得出大学生存在较轻程度的课堂学习习得性无助感(姜政敏, 2018), 合理规划大学阶段课程十分有必要, 在初始阶段要注重培养大学生的自我认知、环境适应、人际关系等, 中间阶段应当开展学业生涯、职业生涯规划等未来发展规划训练, 最后阶段应当从学业、职业发展压力的应对、以及学业或者职业的规划进行训练等, 通过有规划的课程学习让大学生学会正确自我认知、正确归因, 学会调整自己的情绪, 学会面对挫折的策略, 习得性无助的学生的不正确归因与大学生从小到大的家庭环境、成长经历密切相关, 但通过正确的训练就可以帮助他们克服归因困难, 形成积极的归因方式, 改善习得性无助心理, 在经过多次的归因训练以后, 习得性无助的学生的错误归因方式就能得到有效的纠正, 在对习得性无助的学生进行有效训练时要注意改善他们的认知能力, 提高他们解决实际问题的能力, 要对学生的一点进步都给予积极正向的鼓励, 来更好地保持学生的自尊和自信。

## 6.4. 加强自我学习

大学是大学生进入社会后的一个过渡阶段, 大学生必须不断加强自我学习, 不断完善自己人格, 克服习得性无助的低成就动机、低自我概念、消极定势、低自我效能感、情绪失调等特点, 只有摆脱这些特点后, 大学生才能够积极克服外部困难, 努力寻求正确的解决方法, 在遇到困难也能够进行准确的自我判断, 有效解决困难。

## 7. 结语

总而言之, 摆烂不只是一种简单的社会表象, 而是具有深层次原因的社会现象, 这是一种消极的心理状态, 习得性无助也不是大学生自身素质和能力的问题, 而是家庭教育、社会评价标准、自我认知水平、社会竞争环境等多种因素综合作用的结果。大学生要想摆脱习得性无助感, 就必须正视自己的不足, 去反省自己的家庭和内心, 找出习得性无助形成的原因, 采取积极有效的策略, 把悲观转为积极乐观, 健康成长, 为祖国事业奉献。

## 参考文献

- 范鑫荣, 李杰, 雅茹, 等(2023). 父母冲突与大学生攻击行为——焦虑和敌意归因偏向的中介作用. *内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版)*, 52(6), 588-592.
- 姜政敏(2018). 大学生课堂学习习得性无助感调查研究. *西部素质教育*, 4(2), 18-20.
- 解婷(2021). 大学生习得性无助现象分析及干预对策. *发明与创新-职业教育*, (4), 45-47.
- 李馥利(2023). 心理资本、社会支持对大学生习得性无助的影响. *商洛学院学报*, 37(1), 71-77.
- 马学敏, 张彩红(2023). 新媒体视域下“摆烂”话语对高校大学生的影响及对策研究. *教育传媒研究*, (4), 75-78.
- 钱康杰, 尹可丽, 张丽蓉(2015). 学习倦怠对大学生积极与消极心理状况的预测作用. *中国心理卫生杂志*, (3), 236-240.
- 孙若溪(2023). “丧”文化对青年价值观的冲击与纾解——以“摆烂”话语为例. *南京邮电大学学报(社会科学版)*, 25(1), 76-82.
- 于欢(2023). “摆烂青年”: 现实构境、群像特征及纾解理路. *常州大学学报(社会科学版)*, 24(4), 75-83.
- 赵利君(2022). 父母心理控制与大学生社会适应的关系研究. *数据*, (10), 64-67.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. <https://doi.org/10.1037//0021-843X.87.1.49>
- Seligman, M. E., & Maier, S. F. (1967). Failure to Escape Traumatic Shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>