

思想政治教育视域下青年“躺平”亚文化的成因及对策分析

艾俊玲

昆明理工大学马克思主义学院, 云南 昆明

收稿日期: 2024年3月20日; 录用日期: 2024年4月19日; 发布日期: 2024年4月26日

摘要

青年是国家的未来, 必须以积极正确的思想来武装青年的头脑。近年来, “躺平”逐渐成为青年逃避现实的一种心理态度和生活方式, “躺平”亚文化不断侵蚀青年的思想, 冲击青年的价值观, 对青年群体和社会造成了负面效应, 青年是思想政治教育工作的重点对象, 思想政治教育要关注青年群体的心理和思想。本文从思想政治教育视域下分析青年“躺平”亚文化的成因, 探讨青年“躺平”亚文化的对策, 以帮助青年树立正确的价值观, 推动青年实现积极发展, 从“躺平”青年变“拼搏”青年。

关键词

思想政治教育, 青年, 躺平, 原因, 对策

Analysis of the Causes and Countermeasures of Youth's "Lying Flat" Subculture from the Perspective of Ideological and Political Education

Junling Ai

School of Marxism, Kunming University of Science and Technology, Kunming Yunnan

Received: Mar. 20th, 2024; accepted: Apr. 19th, 2024; published: Apr. 26th, 2024

Abstract

Youth is the future of a country, and it is necessary to arm their minds with positive and correct thinking. In recent years, "lying flat" has gradually become a psychological attitude and way of life

for young people to escape reality. The subculture of “lying flat” continues to erode the thoughts of young people, impact their values, and cause negative effects on the youth group and society. Youth are the focus of ideological and political education work, and ideological and political education should pay attention to the psychology and thoughts of the youth group. This article analyzes the causes of youth's “lying flat” subculture from the perspective of ideological and political education, and explores countermeasures for youth's “lying flat” subculture, in order to help young people establish correct values, promote their positive development, and transform from “lying flat” youth to “striving” youth.

Keywords

Ideological and Political Education, Youth, Lying Flat, Reasons, Countermeasures

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

从世界范围看，“躺平”（常被译为 Lying flat、Lie flat 或 Tang ping）是世界青年低欲望现象的一种表现[1]。当前，“躺平”不仅成为中国的社会热词，也是众多国家所关注的青年重要议题之一。近年来，“躺平”受到部分青年的推崇，作为“内卷”的对立面而产生的“躺平”心理和现象逐渐在社会上形成了一种亚文化，影响着越来越多的人，青年的价值判断也被这种非主流的亚文化潜移默化地冲击着。“躺平”文化是当代青年对激烈竞争的大环境的无奈与不满的回应，更是当代青年思想困境的体现，从思想政治教育视域看待“躺平”亚文化的成因和解决对策，有助于推动青年思想健康发展，培育积极的社会文化，助力社会发展。

2. 青年“躺平”亚文化

2.1. “躺平”的涵义

学术界对于“躺平”的内涵有着多视角的解读，多数学者认为，“躺平”是一种焦虑、颓丧、妥协的青年社会心态[2]。概括来说，“躺平”就是指人们放平心态、不再努力拼搏和积极参与社会竞争，主动降低欲望和目标，以佛系的态度对待生活，使自身达到一种超然世俗的状态。“躺平”青年贯彻“低欲望”的生活理念，对生活的要求较低，没有奋进的动力，面对高房价，他们选择租房而不买房；面对结婚的经济压力，他们选择不结婚；面对育儿成本的不断升高，他们选择不生娃……这种近乎逃避式的生活方式是“躺平”青年对“内卷”社会的反向抵抗。

从思想政治教育的视域看，“躺平”亚文化作为当代青年心理状态的一种表现形式，展现着当代青年的思想状况，这种非主流的思想与我们所倡导的社会主义核心价值观所背离，反映了青年理想信念不足、缺乏拼搏进取动力。

2.2. “躺平”的特点

“躺平”虽是一种新兴亚文化，但却带有希腊犬儒主义的色彩，它代表的是一种生活理念和生活方式，意指以低欲望和低姿态的顺从消解社会现实困境和获取内心世界的平和[3]。具体有以下特点。

第一，主动降低欲望和目标。“躺平”亚文化在近几年的婚育率上表现得淋漓尽致，据《中国婚姻

家庭报告 2023 版》显示，我国结婚登记人数已连续九年下降。国家统计局发布 2023 年国民经济和社会发展统计公报，数据显示，2023 年我国人口自然增长率为-1.48%。“躺平”青年秉持无房贷无车贷无下一代就可以少奋斗几十年的观点，降低恋爱欲望和消费欲望，将生活调到极简模式。在学习上表现为目标感低，追求及格万岁、毕业就行；在工作中表现为得过且过或是偷懒摸鱼等等，对加班和 996 进行猛烈抨击。

第二，缺乏拼搏动力，不再渴求成功。“躺平”主义者在思想上秉持消极遁世观点，面对日益“内卷”的社会，他们放平心态，采用一种逃避退缩式的态度和方式来应对，他们不再积极努力，追寻世俗意义上的成功，诸如高学历、体面的工作、较高的社会地位、丰厚的薪资等等，而选择一种容易达到的、甚至是近乎生存底线的生活，以实现自身所认为的幸福。

3. 思想政治教育视域下青年“躺平”亚文化的成因

马克思主义哲学认为，人们的存在就是他们的现实生活过程，生活决定意识[4]。一种文化思潮的产生和兴起必然与社会发展有着蛛丝马迹的联系，一定的文化是由一定的经济、政治所决定的。“躺平”亚文化的出现绝非偶然，而是我国经济发展和转型的现实产物，必须结合时代背景和现实条件来洞察其产生的深层原因。

3.1. 社会发展变迁下的巨大压力

进入新世纪，我国发展迅速，综合国力显著提升，尤其进入新时代，社会飞速发展，发生了巨大的变迁。二十大报告指出：“从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”[5]。在第二个百年奋斗目标的新征程上，青年一代必然要肩负起更为艰巨的使命，为实现祖国复兴奉献青春，时代的使命是光荣的，也是困难而繁重的。

第一，资本在市场中发挥的作用越来越大，阶层固化明显，跨越阶层困难，青年产生习得性无助感，用“躺平”来宣泄不满。从近年来各一流大学的录取情况来看，“寒门难出贵子”的现象越发明显。根据教育部发布的数据，2022 年全国高考报名人数为 1060 万，其中农村户籍学生占比为 32.5%，城镇户籍学生占比为 67.5%。而根据清华大学和北京大学等名校的招生数据，2022 年录取的本科新生中，农村户籍学生占比仅为 6.7%，城镇户籍学生占比高达 93.3%。由于资源的差异，普通人要实现阶层跨越通常需要付出更多努力，试错成本也更为沉重，在备受打击中，青年逐渐感到无能为力，选择“躺平”来逃避现实。

第二，沉重的社会压力在不断磨灭青年人的斗志。随着社会竞争压力的不断增强，现代社会对人的知识素养和能力要求不断提高，人们必须持续地学习才能在社会中立足，近年来考研人数不断激增，从 90 年代的中专包分配工作到今天的研究生仍然难以就业，人们嘲讽式的问到：“路的尽头到底是什么？”或是无奈地叹息道：“卷不动了，躺平吧。”

第三，人工智能的快速发展，使机器代替了大量的人工岗位，人的可替代性增加。加上疫情的冲击，经济发展充满着不确定性和不稳定性，这些因素引起了青年的就业焦虑，甚至让他们在工作中的安全感也大大降低，这也是近年来体制内工作受到毕业生青睐的原因，无数毕业生发出感叹：“宇宙的尽头是编制。”其实，无数应届生挤破头想进体制内，很大程度是为了一份安全感。在这种竞争激烈的大环境下，青年的心理压力不断增大，于是干脆安于现状，选择“躺平”。

3.2. 多元文化思潮的涌入冲击着青年的思想

上世纪七十年代实行改革开放政策后，我国加快了对外交流合作的脚步，此外，随着经济全球化和互联网的快速发展，世界比任何时候都联系更加紧密，青年有更多的机会了解世界，在此背景下，各种多元文化思潮纷纷涌入我国，冲击着青年的思想。

第一，西方的自由主义、个人主义等思潮影响青年的价值选择。自由主义和个人主义所宣扬的价值观念更为注重个体的利益，而非集体的利益，与我国从古至今所宣扬的集体主义、奉献精神、家国精神等不符，自由主义和个人主义的价值观念容易使青年更为关注自我的同时，也容易致使青年社会责任感的缺失，变得功利自私。“躺平”青年常用语录：“无所谓，与我无关，管好自己。”等等诸如此类的话语折射出来的就是一种极度自私的心理，他们只关注自身，对社会和集体的责任意识淡薄。

第二，与信息闭塞、思想单一保守的父辈一代相比，今天的青年面对的是一个日新月异的世界，多元文化环境下成长起来的他们具有更加包容的思想，对不同文化和价值观的接纳度高。青年对于“躺平”有不同的看法和见解，有人反对，有人倡导，总之，在包容度高的时代，任何一种文化思潮的兴起都不足为奇。

3.3. 青年较为富足的物质成长环境

第一，缺乏拼搏向上的精神，怕吃苦。在温室成长起来的青年一代，缺乏独立性和吃苦耐劳的精神，抗压能力较弱，受到挫折容易退缩，有的家庭太过于溺爱孩子，怕孩子吃一点苦，受一点罪，习惯性地为孩子包办一切，为孩子规划好每一步，孩子容易缺乏自主性和独立性，有的父母甚至愿意抚养孩子一辈子，这类孩子容易发展成“巨婴”，走上啃老的道路，这类青年在父母的溺爱下逐渐失去奋斗的能力。

第二，生活富足，缺乏奋斗的动力。物质富足的青年生活压力小，缺少独立拼搏奋斗的精神和动力，某种程度上说，他们“躺平”是因为有资本有条件去“躺平”，从小成长在富足的家庭中，享受到各方面较好的资源，毕业后一切顺利，依靠父母积累的资本，就能过上不错的生活，对这类青年来说，不用十分努力也能过得富足，努力只是让生活锦上添花，所以若没有十分渴求的东西，或者是父母、领导等的施压，他们通常选择“躺平”。

3.4. 网络舆论影响青年价值观

随着信息革命的兴起，互联网技术越来越发达，各种新兴网络社交软件快速发展，并在舆论引导上占据重要的一席之地，对青年群体的价值观产生了巨大影响。

第一，网络放大了青年的焦虑。为了利益，不少教培机构在网络上贩卖焦虑，比如中小学辅导机构的标志性宣传语：不要让您的孩子输在起跑线上。家长们争先恐后为孩子报各种兴趣班、辅导班，不断挤压孩子的休息时间；考研机构不断夸大学历的价值，甚至编造出很多逆袭考研的案例，鼓动学生们考研，仿佛不考研就是失败的人生。网络上的这些内容在无形中放大青年的焦虑，青年为逃避压力，选择“躺平”。

第二，消极网络舆论的诱导。在这个流量时代，不乏有一些为了博眼球、骗取关注的博主和营销号在网络上发布一些虚假不实、违背主流价值观的内容，青年群体正处于塑造价值观的关键阶段，尤其是青少年，身心尚不成熟，辨别是非的能力较弱，容易被网络上的不良信息所诱导。2021年，一篇名为《躺平即正义》的文章在网络上走火，文章宣扬“躺平就是真理。”带偏了许多青年人的思想，不少青年也加入“躺平”的行列。

第三，“信息茧房”使青年丧失独立思考的能力。网络为人们提供海量信息的同时，也使许多人在不知不觉中陷入了“信息茧房”中，大数据会根据你的浏览、搜索习惯精准地为你推荐相似的内容，而你只要对所推送的内容不感兴趣，一秒钟的时间便可以划走，人们变得越来越没有耐心，越来越难以专注。

4. 思想政治教育视域下应对青年“躺平”亚文化的对策

4.1. 满足青年合理现实诉求，更加注重社会公平正义

社会意识反映社会存在，“躺平”现象映射出的是青年对“内卷”化社会的不满，是付出和收益不

成正比的失望，是多次挫败产生的一种习得性无助心理，要根本上消解青年的“躺平”消极心理，激发青年的拼搏动力，首先应解决与之对应的社会存在的客观问题。

第一，必须正视和满足青年的合理现实诉求，马克思说，人们为之奋斗的一切，都同他们的利益有关[6]。“躺平”亚文化的兴起有其深刻的现实原因，它表明当前的利益分配机制还有待完善，顶层设计还有待优化，青年的合理利益需求，诸如就业、医疗、购房等等基础民生问题未得到很好地满足。因此，必须想青年之所想，正视青年的诉求。

第二，构建良好的社会支持系统，更加注重社会公平正义。“躺平”亚文化是我国在新时代社会矛盾的投射，也是青年对社会不公的无奈回应。青年理想的实现不仅需要自身的努力，还需要良好的社会支持系统来托举。社会要从物质保障和思想关怀两方面来构建和完善社会支持系统，为青年创造良好的物质和精神环境，破除青年奋斗的后顾之忧，努力保障机会与分配公平，提高对人才的待遇，使青年共享社会发展的果实，提升青年的幸福感。同时，要充分发挥评价机制的正向功能，不断完善学校与社会的评价机制，深入贯彻教育铸魂育人的本质属性，培养德、智、体、美、劳全面发展的新时代人才。

4.2. 加强主流意识形态建设，注重青年的价值引领

习近平总书记强调：“必须坚持马克思主义，牢固树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，培育和践行社会主义核心价值观，不断增强意识形态领域主导权和话语权”[7]。

第一，加强主流意识形态建设，始终坚持马克思主义在意识形态领域的根本指导地位。随着世界多极化和全球经济化的纵深发展，资本主义意识形态不断侵入我国，加之西方和平演变战略的实施，我国的主流意识形态面临严峻挑战，不断受到威胁，必须加强主流意识形态建设，以学校为主阵地构建马克思主义意识形态教育网络体系，深入推进马克思主义理论研究和建设工程。同时，坚持“引进来”，尊重世界不同文化的多样性和差异性实际也是对自身文化自信的重一种体现，要以开放、包容姿态吸收一切外来优秀文化文明成果，理性对待不同文明之间差异，坚持求同存异，取长补短，将有益文化成分融入社会主义先进文化建设之中，提升社会主义先进文化的竞争力，将有益的文化元素或内涵融入到中华优秀传统文化之中，使中华优秀传统文化更具有活力。

第二，注重对青年的价值引领，加强社会主义核心价值观教育。社会主义核心价值观是当下社会主义核心价值观体系的内核，反映了社会主义核心价值观体系的丰富内涵与实践要求。社会主义核心价值观从国家、社会、个人三个层面表达了新时代中国人的价值取向和准则，是当代中国精神的集中体现。在社会主义核心价值观教育中，要充分发挥社区、学校、家庭的作用，构建三位一体的与育人网络，加大宣传力度，弘扬社会主义主旋律，引导青年树立正确的价值观，自觉践行社会主义核心价值观。

4.3. 弘扬艰苦奋斗的传统美德，加强青年理想信念教育

中华文化之所以绵延不断，不断发展，中国之所以能实现从“站起来”“富起来”到“强起来”的伟大飞跃，关键在于一代又一代人民，尤其是青年人的接续奋斗。民族英雄岳飞在年少时就刻苦学文练武，立下收复失地之志；梁启超说：“青年强，则国强。”少年时的周恩来立下“为中华之崛起而读书。”的远大志向；习近平总书记指出：“当代中国青年要有所作为，就必须投身人民的伟大奋斗。同人民一起奋斗，青春才能亮丽；同人民一起前进，青春才能昂扬；同人民一起梦想，青春才能无悔”[8]。可见，不论何时，艰苦奋斗的精神不可遗忘，青年群体作为国家发展的希望，更应传承和发扬艰苦奋斗的优良传统，同时需要加强青年的理想信念教育，引导青年树立崇高远大的理想，正确看待个人与社会、国家的关系，在奋斗中实现个人价值与社会价值的统一。可以通过劳动锻炼、红色故事、四史学习等来对青年群体进行理想信念教育，同时，要做好各类学校的思政课教师队伍建设，发挥思政教师的育人作用。

4.4. 加强网络监管，掌握网络思想政治教育的主动权

快速发展的互联网正不断改变着人们接收信息的方式、以及交往方式和思维方式等等，互联网互动传播的优势，促使思想政治教育不断开拓创新，“网络思想政治教育的形成和实施，既是思想政治教育现代化和网络化的必然趋势，也是网络社会中人的全面发展的客观要求”[9]。网络空间是“躺平”亚文化迅速发酵的催化剂，治理“躺平”亚文化需要从网络着手。

第一，加强网络监管，不断完善网络监管机制。对恶意传播消极负能量、大肆贩卖焦虑的博主、网红、营销号等进行限流、封号、警告等处置，通过设置网络敏感词汇限制消极亚文化的传播。

第二，充分利用网络媒介，掌握网络思想政治教育的主动权。流量时代，网络是实施思想政治教育的重要载体，以微信公众号、抖音为代表的自媒体是人们，特别是青年群体了解时讯的主要渠道，而当前网络上的绝大多数的信息是网民自行创作和发布的，这些内容良莠不齐，容易使受众接受到不良的或错误的信息，因此，官媒必须要充分利用网络资源，掌握网络思想政治教育的主动权，抢占互联网的高地，搭建互联网的平台，与时俱进，开拓“互联网+模式”的思想政治教育模式，不断创新思想政治教育的方式，充分利用抖音、微信视频号、小红书等众多热门APP和公众号来进行思想政治教育，为青年营造良好的网络环境、构筑网络精神家园。

5. 结语

“躺平”不可取，奋斗正当时。于个人而言，“躺平”带来的只能是短期的放纵和愉悦，不利于个体长远的持续发展，于社会和国家而言，“躺平”会致使发展动力不足，经济衰退。因此，广大青年要树立正确的奋斗观，同时，国家应统筹协调社会、学校、媒体工作者等多方力量，共同努力消解不良亚文化的影响，关注青年的心理和思想，助力青年健康发展，为实现中国梦提供源源不竭的精神力量。

参考文献

- [1] 吴瑛, 孙蔚航. 青年“低欲望躺平”: 全球图景、影响因素与引导策略[J]. 当代青年研究, 2024(1): 9-25.
- [2] 卜建华, 孟丽雯, 张宗伟. “佛系青年”群像的社会心态诊断与支持[J]. 中国青年研究, 2018(11): 105-111+61.
- [3] 付茜茜. 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年亚文化审思[J]. 青年探索, 2022(2): 80-90.
- [4] 马克思, 恩格斯. 德意志意识形态(节选本)[M]. 北京: 人民出版社, 2018: 41.
- [5] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[N]. 人民日报, 2022-10-17(01).
- [6] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集(第1卷)[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 187.
- [7] 习近平. 《习近平谈治国理政》第3卷[M]. 北京: 外文出版社, 2020: 18.
- [8] 中共中央文献研究室. 习近平关于青少年和共青团工作论述摘编[M]. 北京: 中央文献出版社, 2017.
- [9] 郑永廷. 思想政治教育学原理[M]. 北京: 高等教育出版社, 2016: 284.