

# 大学生“躺平”现象的成因分析及应对策略

蒋莹莹

江苏海洋大学

DOI:10.12238/er.v7i12.5620

**摘要：**当代大学生“躺平”现象实质上是社会加速时期出现的一种青年亚文化，折射出大学生迷茫、无奈、纠结等复杂的社会心理，隐含了大学生在学业、就业和生活等多重压力下，为缓解焦虑而采用一种心理防御机制。但是长期“低欲望”“躺平”状态并不能帮助大学生摆脱生活中所遭遇的困境，只能成为逃避真实生活的一份心理慰藉。因此，社会和高校需正视大学生面临的现实问题，辩证地看待大学生“躺平”现象，关注他们当下的诉求与期盼。从价值观树立、心理健康教育以及职业生涯规划等方面，帮助大学生树立正确的人生目标，建立积极向上的心态，促进自身高质量发展。

**关键词：**“躺平”现象；成因分析；应对策略

**中图分类号：**G641 **文献标识码：**A

## Cause Analysis and Coping Strategies of College Students "Lying flat" Phenomenon

Yingying Jiang

Jiangsu Ocean University

**Abstract:** The phenomenon of "lying flat" of contemporary college students is essentially a kind of youth subculture in the period of social acceleration, which reflects the complex social psychology of college students, such as confusion, helplessness and entanglement. It implies that college students adopt a psychological defense mechanism to alleviate anxiety under the multiple pressures of study, employment and life. However, the long-term "low desire" and "lying flat" state can not help college students get rid of the difficulties encountered in life, and can only become a psychological comfort to escape from real life. Therefore, society and universities need to face up to the practical problems faced by college students, dialectically view the phenomenon of college students' lying flat, and pay attention to their current demands and expectations. From the aspects of value establishment, mental health education and career planning, we will help college students establish correct life goals, establish a positive attitude, and promote their high-quality development.

**Keywords:** "Lying flat" phenomenon; Genetic analysis; Coping strategies

## 引言

近年来，“躺平”一词频频出现在网络、视频、新闻和大众媒体上，也出现在不同年龄、身份和群体的人身上，有些青年人以“躺平一族”自居，表现为“低欲望”“佛系”的心态，不追求卓越，缺乏内生动力，不把劳动奋斗作为人生价值的体现。在低收入群体中，以“三和大神”为代表的底层青年，以打零工为生，工资按日结算，过着“做一天和尚撞一天钟”的生活，保持最低的生活消费<sup>[1]</sup>。在求职的青年人中，有的人喊出“不迷恋大厂，不迷恋北上广”的口号，远离竞争，拒绝加班。职场中由于多重压力的叠加，“颓废”“摆烂”的文化价值观频繁涌现，“45°青年”在“内卷”和“躺平”的张力之下，寻求动态的平衡，他们“躺也躺不平，卷也卷不动”<sup>[2]</sup>。然而，这种无奈、低迷的“躺平”现象不仅存在于社会和职场中，在大学校园也出现了以“低欲望”

的心态面对生活的青年人，以“不听课、不就业、不考试、不学习”等行为表现出来。为什么低欲望的“躺平”心态会出现在朝气蓬勃的大学生中？而这种“未老先衰”的“躺平”现象又折射出何种心理呢？

## 一、大学生“躺平”现象的缘起

大学生“躺平”现象的出现并非偶然，这是二次元文化、丧文化、佛系文化等的延续，也是大学生应对内卷的反应。“躺平”心态是一种厌倦了竞争，放弃了追求的“低欲望”心理表征<sup>[3]</sup>。日本学者大前研一在《低欲望社会》中写道，由于社会压力大和对未来生活的担忧，越来越多的年轻人不愿意超前消费，不愿意承担经济风险，缺乏积极探索的能量，沉迷于网络，拒绝社交，不想结婚生子，陷入“低欲望”的状态，过着得过且过的生活<sup>[4]</sup>。“低欲望”“躺平”之风近年来传入中国，与改革红利降低、大学生求职艰难、各行各

业内卷的情况相裹挟，在这种情况下，一些年轻人不得已调低自己的欲望，选择无奈退让的生活态度。在大学生中也存在着放弃竞争、不努力、不奋斗的现象，他们放弃那些被社会公认的价值和成就，表现出消极遁世的态度<sup>[5]</sup>。但这种态度并不能消除生活中所遇到的困难，只不过提供了逃避真实生活的快感和心理慰藉。“未富先躺”的现象背后蕴含着深刻地意义，已成为社会关注的青年问题，需要引导青年人尤其是大学生树立正确的价值观，珍惜韶华奋发向上<sup>[6]</sup>。本文从促进高校学生高质量发展的视角出发，阐述大学生“低欲望”“躺平”现象，探析这种现象的成因和逻辑机理，并提出合适的应对策略。

## 二、大学生“躺平”现象的成因分析

大学生“躺平”现象的出现引起了社会的广泛关注。一些人认为“躺平无理”，“躺平”是一种逃避现实、缺乏责任感和进取心的行为，应该被批评和纠正。而大学生正值青春年华，应该积极面对挑战，努力工作，为社会做出贡献。另一种声音则表达了对“躺平”现象的理解，认为“躺平无罪”，在高压的社会环境下，大学生选择“躺平”是一种自我保护和调节的方式，需要关注年轻人的身心健康和幸福感。笔者认为，应当辩证看待“躺平”现象，不同的人对“躺平”问题上有不同的心理投射，赋予“躺平”不同的意义。已有较多学者对大学生“躺平”现象进行了解读，从心理学、社会学和经济学三个视角研究，说出当下大学生的不容易。

### （一）从心理学视角出发考察“躺平”现象

从心理学的视角来看，“躺平”现象反映了当代大学生面对压力和挑战时的一种心理反应。年轻人选择“躺平”是对社会竞争和期待的逃避。随着高等教育的普及化，大学生面临的就业压力日益增大，许多学生在求职过程中遭遇挫折，产生挫败感和无力感，进而选择用“躺平”的心态应对当下的高压。另一方面，现代社会的快节奏和物质化，使得大学生在追求个人价值和社会地位的过程中感到迷茫和焦虑，对未来充满不确定性和恐惧感，也促使他们选择“躺平”来逃避现实。但是我们要清晰地看到长期“躺平”状态会对个体的心理健康产生负面影响。这些心理问题不仅影响个体的生活质量，对家庭和社会也会造成不良影响。因此，从心理学的角度来看，我们需要关注“躺平”现象背后的心理机制，引导大学生正确面对压力和挑战，积极寻求解决问题的方法。

### （二）从社会学视角出发考察“躺平”现象

从社会学的视角来看，“躺平”现象是社会结构变迁和文化转型的反映。在高度竞争的现代社会中，大学生面临着前所未有的压力，这些压力使得一部分年轻人透不过气，他们想放弃过度竞争和物质追求，回归简单生活。这种选择背后，也是年轻人对于社会现实的深刻洞察和对于个人发展的重新思考。在社会学视角下，角色理论认为个体在社会中扮

演着不同的角色，并受到这些角色的期望和规范的影响。然而，在高度竞争的社会环境中，大学生面临着多重角色的冲突和期望的压力，而这些期望往往与他们的个人能力和兴趣相冲突。在“躺平”现象的背后，我们看到了年轻人开始关注自己的内心需求和精神追求，寻求一种更加平衡和有意义的生活方式。这种变化虽然带来了社会的挑战和争议，但也为我们提供了反思和启示：在追求物质成功的同时，我们是否也应该关注个体的精神需求呢？

### （三）从经济学视角出发考察“躺平”现象

从经济学的视角审视“躺平”现象，我们不难发现其背后蕴含着复杂的经济逻辑。首先，从理性人假设出发，年轻人选择“躺平”可以被视为一种在资源有限性约束下的最大化效用决策。在高生活成本以及激烈的职业竞争等多重压力下，年轻人发现通过努力工作获得的收益远不及所付出的成本，因此选择降低生活欲望，减少劳动投入，以维持基本生活需求的方式来实现效用最大化。其次，从边际效用递减规律来看，“躺平”现象也反映了年轻人对于物质追求的边际效用逐渐降低。随着物质生活的丰富，年轻人对于物质的追求逐渐转向精神层面，而“躺平”则成为了一种追求精神自由、减少物质束缚的生活方式。然而，“躺平”现象也带来了一系列负面影响。它可能导致劳动力市场的供需失衡，影响经济的持续发展；还可能削弱社会的创新能力和竞争力，导致社会进步的步伐放缓。因此，我们需要从政策、教育、文化等多个方面入手，引导大学生树立正确的价值观和人生目标，积极面对挑战和困难，实现个人和社会的共同发展。

## 三、大学生“躺平”现象的应对策略

大学生选择“低欲望”“躺平”有其现实缘由，但任其发展下去，会走向消极宿命论、价值虚无主义与犬儒主义。当代大学生的需求多元复杂，不应夸大“躺平”现象并将其绝对化和标签化，而应关切大学生的健康成长，帮助其树立正确的价值观，形成青年个人奋斗与国家蓬勃发展之间的良性循环。

### （一）明确人生价值，引导学生树立正确的人生目标。

“躺平”的本意就是蜷缩在自己的舒适区，没有突破跨越的胆量和勇气。在实际生活中，顺境时可以快乐工作，但当遇到逆境时，是否能咬定目标，坚持信念，就显得尤为重要。在探讨大学生“躺平”现象时，应引导大学生树立正确的价值观与人生目标。成为自己、树立人生理想，在任何挫折与困难面前都要坚持不懈地努力，才是摆脱“躺平”困境的唯一途径。在教育实践中，学校可以通过课程设置、校园文化活动等方式，引导学生树立积极向上、勇于担当的价值观。同时，家庭作为孩子成长的第一课堂，承担着引导孩子树立正确价值观的重任。家长应该关注孩子的成长需求，尊重孩子的个性，给予正确的引导。此外，还应该注重培养孩

子的独立性和自主性，让他们学会独立思考、自主决策，从而树立自己的人生目标。

综上所述，学校、家庭和社会应该共同努力，为大学生提供正确的价值导向和人生指导，帮助大学生放弃“躺平”之意，锤炼个人逆境意志，成为有担当、有追求、有贡献的优秀人才。

（二）开展心理健康教育，培育学生建立积极的心态。

“躺平”其实也是一些青年人宣泄消极情绪和释放压力的一种戏谑之言。在现实社会中，多方的压力和生活成本的上升，确实加剧了社会民众的焦虑感，让很多青年人产生了巨大的无力感。一些大学生在网络平台用“躺平”等自我嘲讽和戏谑的网络语言宣泄自己的消极情绪，让压力和烦恼找到了另一种释放的途径。因此，如何正确地进行情绪调节，进一步加强心理健康教育，帮助学生建立积极的心态，成为当前高校教育的重要任务。为有效加强心理健康教育，高校应构建完善的心理健康教育体系。包括开设心理健康课程，提供心理咨询和辅导服务，以及建立心理健康档案等。同时，还应加强心理健康教育的师资力量建设，提高教师的专业素养和教育教学能力。通过这些措施，可以帮助学生更好地认识自己，了解心理健康的重要性，掌握应对压力和挑战的方法，为大学生创造一个更加健康、积极、向上的成长环境。

（三）加强就业指导，促进青年人才发展

面对大学生“躺平”现象，加强就业指导，促进青年人才发展显得尤为重要。当前，就业市场竞争日益激烈，大学生在求职过程中感到迷茫和无力。因此，政府和高校应出台一系列有针对性的就业政策，为青年创造更多的就业机会和更好的就业环境。首先，政府和高校可以加大对大学生创业的扶持力度。通过提供创业资金、税收优惠、创业培训等支持措施，鼓励青年积极创业，实现自我价值。其次，高校应加强对大学生职业生涯规划和指导。通过建立完善的就业服务体系，为青年提供就业信息、职业规划、就业指导等服务，帮助他们更好地了解就业市场，制定合适的职业规划。此外，政府还可以加强与企业的合作，推动校企合作、产学研一体化等模式，为大学生提供更多的实习和就业机会。在推动产业升级和转型的同时，有效缓解了大学生就业压力，提高了

大学生就业满意度和幸福感，促进青年人才高质量发展。

#### 四、结语

大学生“躺平”现象的产生源于青年人特有的身心特点，以及当下所处的社会环境。“躺平”现象不仅杂糅了年轻人的焦虑、内卷、无奈、纠结、自我防御等多重心理状态，毕竟，每个选择躺平的人，背后都有不为人知的无奈，也曾有过期盼，但也有忧虑、焦虑和恐惧。关注大学生的心理状态，采用辩证的眼光看待大学生“躺平”现象，才能更好地理解和帮助大学生健康成长。

#### [参考文献]

- [1]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).
- [2]邢婷婷.“45°青年”:张力之下的青年境遇及其社会心态[J].探索与争鸣,2023(2).
- [3]成伯清.前行即正义:对于“躺平”的反思[J].探索与争鸣,2021(12).
- [4]宋德孝,别杨杨.“低欲望躺平主义”的本质、危害及其超越[J].中国青年研究,2022(2).
- [5]方长春.利益分化视角下大学生“非常态”社会行为和精神样态分析[J].社会科学辑刊,2022(4).
- [6]相雅芳.祛魅与重构:“躺平文化”的社会根源及文化反思[J].新疆社会科学,2021(5).

#### 作者简介:

蒋莹莹(1982-),女,江苏连云港人,江苏海洋大学学生工作处,讲师,硕士学位,研究生学历,研究方向:思想政治教育。

#### 基金项目:

本文系2022年江苏海洋大学思想政治工作中青年骨干队伍建设项目“新时代大学的育人使命与教育担当”(ZGJ202206)、2023年度江苏高校哲学社会科学研究专项项目“大学生‘躺平’现象的成因分析及应对策略”(2023SJSZ1047)、江苏海洋大学党建与思想政治教育研究立项课题“青年‘躺平’现象的样态解析与纾解路径研究”(DS202306)。