

积极心理学视域下大学生“躺平”现象 对策分析

马国强

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年1月15日; 录用日期: 2024年3月4日; 发布日期: 2024年3月13日

摘要

“躺平”一词出现以后, 迅速成为当代大学生群体进行自嘲与自讽的“口头禅”。如今, “躺平”现象在日常生活中早已司空见惯, 是当代大学生内心的现实反映。“躺平”现象不断影响着大学生群体的思想信念, 因此有必要从积极心理学的角度, 引导大学生群体认清“躺平”现象的本质及形成原因, 提出解决“躺平”现象的教育对策, 引导当代大学生正确认识“躺平”并形成积极向上的人生态度。

关键词

躺平, 积极心理学, 大学生

Analysis of Countermeasures of College Students' "Lying Flat" Phenomenon from the Perspective of Positive Psychology

Guoqiang Ma

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 15th, 2024; accepted: Mar. 4th, 2024; published: Mar. 13th, 2024

Abstract

After the word "lying flat" appeared, it quickly became the "mantra" of contemporary college students for self-mockery and self-irony. Nowadays, the phenomenon of "lying flat" has long been commonplace in daily life, and it is a realistic reflection of the inner heart of contemporary college students. The phenomenon of "lying flat" constantly affects the thoughts and beliefs of college

students, so it is necessary to guide college students to recognize the nature and formation reasons of “lying flat” phenomenon from the perspective of positive psychology, and put forward educational countermeasures to solve the phenomenon, so as to guide contemporary college students to correctly understand “lying flat” and form a positive attitude towards life.

Keywords

Lying Flat, Positive Psychology, College Students

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

“躺平”是当代网络流行词，是由当代年轻人表达沮丧情绪的词语演变而来，主要是指一部分年轻人由于现实的某些因素而产生的一种对待现实问题采取妥协、止步不前的心态及行动，特指不管外界压力如何，当事人内心毫无波动、无欲无求、对事物提不起兴趣因此不想采取任何行动，其实质是温和抵抗主流思想，但大部分青年并没有在行动上真正的“躺平”，更多的是一种口头情绪上的宣泄。“躺平”现象反映出当代青年的生活状态与内心世界。

因此，有必要从积极心理学出发，分析“躺平”现象的原因，提出相应的解决对策，引导青年学生树立正确的世界观、人生观和价值观，将青年学生努力培养成为堪当民族复兴重任的时代新人。

2. 躺平现象的社会重要性

经济全球化为人们选择多元的生活方式创造了条件，人们在物质生活丰富的前提下可以适当放慢脚步，选择比较舒适、惬意的生活方式实现安逸生活。但这种安逸生活对于大学生来说是难以实现的，毕竟当今社会竞争激烈，而大学生又是社会的新生力量，导致当代大学生在经济上无法独立，思想上又迫切要求独立，二者便产生矛盾冲突，所以“躺平”是部分学生对社会发展所作出的生活选择。社会冲突理论认为，当人们因为物质利益、权力、声望发生矛盾时，就可能产生社会冲突。当然，社会冲突也并不是全负面的，也具有一定的积极作用。“躺平”现象也是青年与社会现状之间冲突的结果，虽然有着一定的消极影响，但也在警示人们关注青年群体的现实困境(王港, 2023)。为此，我们必须对“躺平”现象的产生原因进行理性的分析，并在此基础上建立健全的社会制度，营造公正的社会环境，重塑积极向上、拼搏向上的时代精神。

3. 理论基础

(一) 人的全面发展理论

人的全面发展理论作为解放人的学说，是马克思主义理论的重要组成部分，贯穿于马克思主义理论的始终，其核心价值目标是实现人的全面发展。为了实现这个目标，就需要全世界无产阶级致力于缔造一个与“一些人统治，另一些人受压迫”截然不同的崭新的联合体，在这里“每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件”(卡尔·马克思, 2009)。

马克思关于人的全面发展理论包含着丰富的思想内容，其核心是人的需要的全面发展、人的能力和个性的全面发展、人的社会关系的全面发展。第一，人的需要的全面发展。需求作为人的本性是促进社

会全面发展的重要动力，人类对需求的高低也反映了社会的发展水平，需求程度越高，社会发展水平也越高。同时，人的社会性本质决定了人的需求具有社会历史性，即：不同主体有不同的需要、不同时期有不同的需要、同一主体的不同发展阶段有不同的需要、不同主体的不同发展阶段也有不同的需要等(朱青青, 2022)。这就要求根据当下社会发展水平来满足人的需求，而不是超越社会发展的规律。第二，人的能力和个性的全面发展。“任何人的职责、使命和任务就是全面地发展自己的一切能力”(卡尔·马克思, 2007)。马克思指出，个人能力的全面发展是实现人的全面发展的重要途径，而人的全面发展的最终目标也是为了提高人各方面的能力。同时，人的能力全面发展包括体力与智力、自然能力与社会能力、个人能力与集体能力等。马克思认为人的个性全面发展是“主体通过在社会互动与实践逐步形成的独特的心理与行为特征的总和”(骆静, 2007)。通过社会关系的多样性使人的创造性、独立性、能动性得到发展，塑造独特的个性，以此来实现人的全面发展。第三，人的社会关系的全面发展。马克思认为“人的本质是一切社会关系的总和”(卡尔·马克思, 2012)。人的社会关系的全面发展是指人在多个方面、多个领域、多个层次上的社会关系的整体构建，是人对社会关系的整体占有，同时社会关系决定了人能够发展到何种程度。因此社会关系的完整性是促进人的全面发展的重要因素。

在新时代，当代青年学生生活在一个信息大爆炸、文化多元化的社会环境中，在面对各种文化思潮的冲击下，一些青年学生收到了西方价值观的冲击，从而导致了出现部分青年学生“躺平”的情况。因此，必须从马克思关于人的全面发展理论出发，对青年学生进行科学的世界观、人生观、价值观的教育，将其培育成实现中华民族伟大复兴的先锋力量，从而摆脱“躺平”的状况。

(二) 积极心理学理论

积极心理学是 20 世纪末出现的一种新兴的心理学理论，最早由美国著名心理学家马丁·塞利格曼于 1998 年提出。积极心理学主要研究人类的积极心理状态，主张实现心理学的平衡，将研究视角由传统心理学的疾病模式转向健康模式，纠正了此前心理学主要关注的阴暗面、消极面的偏向，将心理学引向了促进人类和谐发展、追求自身幸福的道路，旨在帮助人们提升心理健康、度过美好人生。积极心理学的作用是不仅使在处于困境中的人们摆脱困境，解决问题，更是在于使拥有正常心理的人们更好地建立一个不畏艰险、敢于面对的心态。同时，积极心理学强调不仅要研究人的心理问题，也要研究社会所存在的各种心理问题，它鼓励心理学要多研究人类心理的光明面、积极的一面，强调从积极良好的方面对人类心理进行研究，并从中获得积极意义。

积极心理学主要研究三方面的内容：研究积极情绪体验、研究积极人格特质、研究积极的社会组织系统。第一，积极情绪体验。在心理学中，体验就是人们对外界的刺激所做出的心理反应，而这种反应通常通过情绪外显出来，因此我们常常将其称为情绪体验(毛笑雯, 2022)。其研究目的是促进人的积极情绪体验、提高幸福感，其内容主要集中在主观幸福感、乐观、希望、爱等积极情绪体验，当人们不断获得积极的情绪，自身也会变得积极向上，对待生活各个方面也都是从积极从的角度去看待，所以就有可能获得更多的积极体验。第二，积极的人格特质。积极心理学强调，人格首先是一种外在的社会活动，然后在一定的生理机制的作用下而内化为个体的一种稳定的心理活动，因此，人格从某种程度上说是个体内化人外在活动的结果。其研究目的是挖掘和激发人们积极的人格特质，从而更好地面对生活中的各种压力，其研究内容主要集中在爱和工作的能力、勇气、人际交往技巧、美感、毅力、宽容、创造力、理想、灵性、天赋和智慧等。第三，积极的社会组织系统。积极的社会组织系统能够为积极人格特质提供保障，积极的人格特质又能够增强人的积极情绪体验。其研究目的是建立积极和谐的社会制度，为促进人们的幸福感，为培养和发展个体的积极特质提供良好的环境，其研究内容集中在责任感、利他、礼貌、和谐、宽容、文明和道德等。

当代青年学生所呈现的“躺平”现象，其中蕴含着消极的情感态度和行为导向。因此，从积极心理

学出发对其进行价值引领,能够使青年学生拥有积极的情绪、积极的人格特质等,引导他们正确看待“躺平”现象,从而拥有积极的人生。

(三) 群体心理学理论

18世纪法国社会心理学家古斯塔夫·勒庞曾在他的著作《乌合之众:大众心理研究》中预言:“我们就要步入的时代是一个群体的时代”。勒庞认为群体是“心理的群体”。一群拥有相似或相同心理诉求的人们会一起表现出某些新的特点,他们的思想、行为会朝向同一方向,他们的个性在无意识中消失了,从而形成了一种群体心理。在群体间相互影响的作用下,群体中的个体会表现出与孤立的个体不同的特点:“孤立的他也许是个有教养的个人,但在群体中的他却变成了蛮横之人,表现出不为理性的影响所动的、生物所特有的激情”。群体间具有较强的相互感染性、爆发性非理性和夸张性,而在群体心理机制的作用下,个体会丧失理性思考的能力,盲目地被群体鼓动逃脱社会责任和规则约束。不过,勒庞也指出,群体的行为虽然可能产生威力巨大的舆论和行动后果,但它也有易于被引导和操控的特点(古斯塔夫·勒庞,2016)。

“躺平”作为一种客观事实的社会现象,早已在人群中形成了群体心理,尤其在大学生群体中最为明显,使“躺平”的生活方式越来越普遍。因此,需要利用积极心理学对大学生群体进行心理教育及调试,建立合理的情绪宣泄渠道,将积极心理学与社会支持相结合,形成以培养乐观情绪和积极态度为核心的社会支持系统,使大学生群体不再迷茫、不再“躺平”。

(四) 党中央关于青年的重要论述

党的十八大以来,党中央围绕党的青年工作发表一系列重要论述,深刻回答了新时代培养什么样的青年、怎样培养青年等核心命题,把党对青年工作的规律性认识提升到了新的高度,为做好新时代党的青年工作指明了前进方向、提供了根本遵循。要将青年培养成先锋力量,必须落实好教育问题。教育是培养青年人的重要手段和有效途径。党中央在落实“立德树人”这一根本任务上,强调要加强对青年人的社会主义核心价值观教育,加强理想信念教育,加强中华优秀传统文化教育,加强法制教育,加强思想政治教育。当代中国青年运动的时代主题是为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗,要用中国梦为中国青年奠定共同的思想基础,教育和帮助中国青年树立正确的世界观、人生观、价值观,激发当代中国青年的历史责任感,在服务人民、奉献社会、建设祖国的生动实践中体现人生价值。当前,我国踏入了实现中华民族伟大复兴不可逆转的历史进程,在新征程上,要推动我国各方面不断发展,必须要充分广大青年的力量,努力把广大青年培养成为听党话、跟党走,能够担当民族复兴大任的时代新人,让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。

4. 大学生“躺平”现象的形成原因

(一) 社会竞争激烈催生躺平现象

社会存在决定社会意识,“躺平”现象是社会发展到一定阶段的产物。从当前社会背景来看,我国正处于从高速增长转向高质量发展的关键阶段,社会发展水平放缓,大学生作为社会的新群体,所享有的发展机遇及人口福利远落后于其他群体,是一个处于发展弱势的群体。因此,为了抢占有限的社会资源,大学生不得不“内卷”加剧各行各业的竞争。然而,社会竞争的加剧导致了边际效用递减的现象,大多数大学生开始思考努力奋斗的意义,“努力不一定成功,但不努力一定很轻松”,选择了一个更加轻松的方式“躺平”来面对生活的困难和挫折。同时升学竞争激烈、就业门槛升高、唯学历论盛行、精英理念流行、房价居高不下、行业发展受限等现实问题,也在一定程度上打击了青年群体艰苦奋斗、追逐理想的积极性和热情,进而成为“躺平一族”。

(二) 传播媒介多样化增加负面诱导

在互联网高速发展的时代,互联网的媒介种类丰富,以更加隐蔽、更加日常、更加精准、更加交互

的方式向用户推送信息。而大学生又是互联网的一个大规模、大基数的重要使用群体。可以说，互联网是青年表现“躺平”的主阵地。自从“躺平”一词风靡全网，很多自媒体为了短期利益，为了博取眼球，抓住大学生所自认为的特立独行心理，大肆宣扬“躺平”才是最好的生活方式等言论，给部分大学生产生了一种错误的心理暗示。同时，伴随着全球化的发展，国与国之间的文化交流与传播日渐频繁，大学生作为互联网上的活跃者，必然会受到不良思潮的影响，比如享乐主义、消费主义、个人主义等思潮，这些思潮通过互联网的传播对大学生进行了全方位的渗透，在一定程度上扭曲大学生的世界观、人生观、价值观，从而导致了“躺平”现象的蔓延。

(三) 习得性无助

习得性无助最早是由美国心理学家塞利格曼提出的一种心理学现象，它是人类的一种沮丧表现，指个体连续感受到失败、挫折等体验后，在心理和行为等各方面会表现出悲观的心理状态，如果不能从这种状态中摆脱出来，这种无助感会扩散到生活中的各个领域，这一理论为“躺平”现象提供了重要的理论依据。由于社会内卷严重，部分学生表示努力过后并没有改变现状，感觉一切努力都是徒劳无用的，因此感到无可奈何。特别是在面对比自己优秀的同辈群体时，自我竞争优势低微，甚至毫无优势可言。习得性无助心理，在动机上主要表现为“比我优秀的人比我还努力，那我努力还有什么用”的状态，选择被动挨打，主动躺平；在情绪上主要表现为沮丧、焦虑、退缩等；在认知上主要表现为对事物认识不全面，遇到困难不想着如何解决而是逃避。正是因为大多数青年群体经过努力但没有应有的回报，心理上会不可避免地走向习得性无助，从而开始选择“躺平”。

(四) 悲观性防御心理

悲观性防御心理是指个体面临挫折或困难的悲观情境时，在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉的解脱烦恼，减轻内心不安，以恢复心理平衡与稳定的一种适应性倾向。心理学家肯特认为，人们在面对困难或挑战时，会故意持有悲观态度，做好失败的准备。他认为，人们虽然抱着必败的心情去做这件事，但仍努力地做好自己所能做的一切准备，如果真的成功了便会兴高采烈。著名德语诗人里尔克的一段诗或许能够完整概括其想法，诗中写到：“我们必须全力以赴，同时又不抱持任何希望。不管做什么事，都要当它事全世界最重要的一件事，但同时又知道这件事根本无关紧要”。事实上，大部分“躺平”群体并不是无所作为，只是通过外在的形式，去缓解自己的压力，通过“躺平”的方式缓解内心的焦虑不安，为了避免失败的结果，他们反而会更加全力以赴投身于所做之事。因此，具有悲观性心理防御的大学生群体只是看似表现为“躺平”，而实际上是为了缓解内心焦虑，同时也努力向着自身目标前进，早已做好失败的准备。但这种心理长此以往也会对身体和精神上有所消耗，并不是长久之计。

5. 针对大学生“躺平”现象的对策

(一) 唤醒积极认知

唤醒积极认知的重点在于培养或加强学生的积极心理品质，形成积极人格特质。塞利格曼认为，积极心理学中有两种积极认知方式，一种是乐观，一种是希望，当乐观的人遇到困难时，会从积极方面分析并产生积极的情绪反应。因此个人倘若能在日常生活中充分运用与生俱来的一些积极人格特质，将会最大化地增进个人的社会参与感与意义感，从而提高幸福指数。积极的自我认知能够帮助个体更好地理解自己及周围环境，包括人际关系、职业发展和生活方式等方面。如果个体能够正确地认识自己的优缺点，就能够更加自信地面对苦难或挫折，减少自我防御行为，同时可以提高社会适应能力，从而建立更好的人际关系和适应环境。通过鼓励学生的品行及行为，激发学生的积极力量，创造一个积极的学习和生活环境，为学生创造更多自我表现的机会，拒绝“躺平”。在课堂中如果能唤醒学生的积极认知，形成积极人格特质，学生会产生相对愉快、积极的情绪。比如，通过设计“个人优势问卷”和“天生我才”

等调研活动，能够让学生更加全面地了解自己，明白自己哪里做得好或哪里做的不好，了解自己的优势和劣势，并从中学会改进自身缺陷的方法，从而在提升自己的过程中感受到进步的成就感。运用积极心理学的教育理念，通过活动、讲解、自学等形式，使学生主动参与活动，形成内心认同，激发学生的积极动机，在实践学习的过程中潜移默化地形成积极的人格特质，给予他们发挥自己优势的机会，使其全面认识自我。唤醒积极认知可以从根本上杜绝发生“躺平”现象，让“躺平者”自觉拒绝“躺平”，增强对社会不良思潮的免疫力。

(二) 强化积极体验

积极心理学注重激发个体的积极体验，将积极心理学的系统方法应用于高校思想政治教育当中，能够切实提升思想政治教育工作开展的效果，有效防止“躺平”现象的蔓延。在部分出现“躺平”心理的大学生中，存在由于制定过高无法实现的目标，使得学生们自信心、自尊心受挫，逐渐演变成事不关己得心态。所以可行的人生目标更容易被实现，因此增强大学生在追求目标实现的过程中目标实现的激励体验，能够增强自我效能感，有效转变“躺平”心态的消极作用。通过加强各高校思政课程的建设力度，提高思政课程教育的有效性，以此提高大学生的思想认知，培养艰苦奋斗、勇于担当的品质，增强大学生的个人责任意识与社会责任感，提高大学生在面对困难和挑战时的抗挫折能力，而学生在面对困境时，可以通过向教师求助、倾诉、运动等方式排解苦闷。教师可以根据每位学生的不同优势特点，帮助学生制定具体、合理、可以通过努力达成的目标，并设置一些目标达成之后的奖励或未达成目标的趣味性惩罚，以此激励学生积极参与、做出改变，从而获得积极的情绪体验，让学生明确无论成功或者失败，行动永远大于“躺平”。同时在进行各种积极心理学活动中，教师也要有足够耐心，相信并积极促进学生的进步，鼓励学生参与课堂活动，在自己擅长、感兴趣的领域取得成就，以此强化学生的积极情绪体验，从而避免“躺平”心态。在教育管理中，应积极引导树立切合实际的人生目标，帮助学生找到个人优势，并及时帮助他们的人生目标进行总结与修正，保证学生的目标激励体验，从而保持积极向上的前进动力。

(三) 打造积极环境

在当今社会充斥着各式各样的社会思潮，这对当代大学生心理及行为形成了极大冲击，社会环境在积极心理品质方面起着重要作用，对大学生的身心健康和諧、情绪稳定、生活方式上都有一定的积极作用。因此需要创造一个积极、理解和包容的环境，通过完善高校心理健康辅导机制，优化校园育人环境，构建和谐积极的环境提高学生的思想道德素养，消除“躺平”文化的消极影响。但创造积极环境靠学校单方面的力量难以取得显著效果，所以需要学校、家庭和社会等多方联动，共同协作。一方面，要明确高校和家庭的培养目标都是大学生，因此双方要打破单独作战的思想意识，树立共同的培养目标，在学校里创造积极向上的校园环境，在家庭内部父母也要以身作则，二者相互配合，将积极心理教育理念深入到其中，逐步形成积极的学习、生活环境。另一方面，随着互联网技术的不断发展，网络空间中存在着诸如虚假信息、不文明言论、低俗内容等负面问题，严重影响了网络环境及大学生积极心理品质教育工作。因此要加大网络媒体监管力度，营造良好的网络环境，社同时会各大媒体应为大学生群体构建一个积极友爱的大环境，借助新媒体、开展讲座、各类文化节广泛宣传具有正能量的积极思想，培养大学生乐观进取的奋斗精神，抵制不良社会思潮，宣传积极向上的正面信息，引导大学生形成积极良好的思想道德修养，营造和谐文明、积极向上的社会环境，及时处理、铲除有助于滋生“躺平”文化的环境土壤。

(四) 培养积极心理品质

培养大学生积极心理品质是一个长期、系统性的工作。首先要注重知行合一，扩展培育载体。首先，高校应加强思政课程的建设力度，提升高校思政课程的质量，采取多样化的教学手段，激发大学生对思

政课程的学习兴趣,通过高校思政课程提高大学生的思想觉悟,培养其不怕困难、勇于担当的意志品质,增强大学生的个人责任意识与社会责任感,提高大学生在面对困难和压力时的抗挫折能力。同时教师应将积极心理品质的内容融入到思想政治教育理论课堂内容中,帮助大学生更好地理解、掌握这些内容,做到内化于心、外化于行,同时要扩展“第二课堂”实践形式及平台,比如,学校可以开展心理素质扩展活动,开展心理素质扩展活动是培育大学生积极心理品质的新理念,以身体为载体,团队为组织形式,旨在全面提高学生身心健康和社会适应能力,充分发挥积极心理品质的作用,提升积极情感体验。其次,要培养大学生责任意识。通过校内大力重点弘扬抗议精神、长征精神、五四精神等拼搏奉献精神,使大学生从中感受到艰苦奋斗、永不言弃的精神内核,以此消除“躺平”带来的消极影响,使大学生明确个人使命,强化责任担当。此外,大部分大学生困扰于就业问题,因此可以加强各大企业的社会责任,推进企业文化的建设,就业市场也可以更多地以大学生心理健康为出发点,减少大学生的就业压力,从根本上解决大学生就业难等问题。最后,引导大学生客观认知自我,提高思辨能力。培育积极的心理品质,首先要先具备明辨是非曲直的能力,要以马克思主义理论武装头脑,当面对大量庞杂的信息冲击时,要看到问题背后的本质,不能被局限于表面,加强自身信息筛选的能力。同时学校可以以各类社团活动、心理健康团体活动等,帮助学生建立自我客观认同和评价,从而形成自信、乐观的积极心理品质,明确“躺平”只是逃避,并不能解决实质性问题。

6. 结语

总之,“躺平”现象是多种因素导致的结果,这在一定程度反映了当今的时代特征,也显示出了当代大学生群体在社会发展进程中迷茫无助的精神状态。面对“躺平”现象,我们可以从积极心理学角度,在实践与理论的两方面去培养大学生的积极心理品质,以此寻求破解路径,从而使大学生群体形成积极向上的人生态度。

参考文献

- 古斯塔夫·勒庞(2016). *乌合之众: 大众心理研究*(杨森 译, p. 20). 民主与建设出版社.
- 卡尔·马克思(2007). *马克思恩格斯全集(第3卷)*(p. 330). 人民出版社.
- 卡尔·马克思(2009). *马克思恩格斯文集: 第2卷*(p. 53). 人民出版社.
- 卡尔·马克思(2012). *马克思恩格斯选集: 第1卷*(p. 2135). 人民出版社.
- 骆静(2007). *论马克思哲学中人的个性*(p. 9). 硕士学位论文, 南京: 河海大学.
- 毛笑雯(2022). 积极心理学融入当代大学生思想政治教育的思考. *世纪桥*, 23(12), 59-61.
- 王港(2023). “躺平文化”对大学生思想政治教育的影响及对策研究. 硕士学位论文, 绵阳: 西南科技大学.
- 朱青青(2022). 马克思人的全面发展理论及时代意蕴. *学理论*, (9), 25-28.