

# 大学生“躺平”心态的生成逻辑、心理本质及其价值引导

李檐玉

泰州学院, 江苏 泰州

收稿日期: 2026年1月28日; 录用日期: 2026年2月27日; 发布日期: 2026年3月6日

## 摘要

社会“内卷”产生的压力, 家庭的期望传导与高校的绩点导向, 个体生命意义感的缺失都使得青年学生选择“躺平”心态, 探究其心理本质源于需要层次固着、无助心理形成以及效能感知低下。研究提出引导认知重构, 帮助学生正确认识自我与解读压力; 激发内生动力, 助力学生重建意义感与效能感; 营造支持环境, 打造正向网络生态与朋辈互助氛围等价值引导措施, 从而引导学生树立积极心态与助力其成长成才。

## 关键词

大学生, “躺平”心态, 生成逻辑, 心理本质, 价值引导

## The Generation Logic, Psychological Essence, and Value Guidance of College Students' "Lying Flat" Mentality

Yanyu Li

Taizhou University, Taizhou Jiangsu

Received: January 28, 2026; accepted: February 27, 2026; published: March 6, 2026

## Abstract

The pressure stemming from social "involution", the transmission of family expectations, and the grade-point-oriented culture in universities, coupled with the absence of a sense of meaning in individual lives, have led young students to adopt a "lying flat" mentality. Exploring its psychological

essence reveals that it originates from fixed needs hierarchy, the formation of helplessness, and low self-efficacy perception. The study proposes value-guided measures such as guiding cognitive reconstruction to help students correctly understand themselves and interpret stress; stimulating endogenous motivation to assist students in rebuilding a sense of meaning and self-efficacy; and creating a supportive environment to foster a positive online ecology and peer-support atmosphere, thereby guiding students to establish a positive mindset and aiding their growth and development.

## Keywords

College Students, "Lying Flat" Mentality, Generative Logic, Psychological Essence, Value Guidance

Copyright © 2026 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“佛系”“内卷”之后，“躺平”逐渐演变成为又一反映当代青年学生精神状态的网络关键词，从其原本指向身体“平卧”“休息”之意，渐渐引申至一种表征高度竞争下的社会青年心态[1]。这一现象不仅涉及到个体心理调适与价值选择，而且折射出当前高校教育环境、社会就业市场的深层张力。正如习近平总书记强调：“青春孕育无限希望，青年创造美好未来，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，青年大有可为。”[2]因此，深入研究探讨大学生“躺平”心态的生成逻辑，并系统分析其心理本质，进而提出有针对性的价值引导路径，助力引导当代大学生树立积极向上的人生观、奋斗观，使其真正成为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代青年。

## 2. 大学生“躺平”心态的生成逻辑

### 2.1. 宏观层面：社会“内卷”产生的压力

从宏观层面来看，社会“内卷”产生的压力，显著加剧了当代大学生的焦虑心理，并直接催生了“躺平”心态。“内卷”一词最初在社会学的语境中本是指“特定社会组织的复杂性程度的增加，并没有带来技术与科技上的真正进步，只是在空耗社会资源。”[3]长期处于高强度的“内卷”环境下，人们会因为看不到努力的回报而产生深深的无助感与焦虑情绪，进而转向“躺平”作为一种心理与行为回应。在大学生群体，这一现象尤为突出。既是指在某环境下所表现出来的不挣不抢、无欲无求和满足现状的社会心态，也是指在生活中逃避压力，只想维持基本生活需求的社会行为[4]。进一步看，就业市场的严峻形势强化了这一现象。据教育部公布的数据显示，2025年全国普通高校毕业生规模达1222万人，同比增加43万人，创下了历史新高。毕业生的数量越来越多，社会就业岗位有限，这就意味着大学生就业压力更大，这进一步推动部分大学生“躺平”心态。因此，“内卷”所带来的竞争趋势与市场机会的受限，是大学生“躺平”心态产生的重要外部因素。

### 2.2. 中观层面：家庭的期望传导与高校的绩点导向

从中观层面来看，家庭的期望传导与高校的绩点导向间接催生了大学生的“躺平”心态。大部分家长常常向孩子灌输“考上大学很体面”的观念，并将读大学就可以在未来获得高薪、稳定的工作挂钩，同时认为大学学习应该是轻松愉快的，又对孩子抱有高期望。然而，当学生感觉到自己的能力无法达到

家长的期望值时,容易产生“既然无法实现,不如早点看清现实”的放弃心理。此外,高校的绩点导向进一步强化了这一心态,无论是奖学金、三好学生等评奖评优,还是党员、团员的发展工作,似乎都把学生的学习绩点作为首要条件。而学生参加活动、比赛,加入学生会、社团组织等,很大程度上都是为了综测加分、提高绩点。在这一学习环境下,处于中下游的学生,在众多优胜者的竞争中极易产生挫败感,进而产生焦虑心态,陷入“卷也卷不动,干脆就躺平”的心理。那些选择“躺平”的学生,并非抗拒成长,而是在看清“多元化”包装下的竞争本质后,主动退出这场规则模糊的锦标赛[5]。因此,家庭的期望传导与高校的绩点导向,共同构成了引发大学生“躺平”心态产生的重要间接因素。

### 2.3. 微观层面：个体生命意义感的缺失

从微观层面来看,个体的生命意义感是个人行为产生的内驱动力,缺失生命意义感致使“躺平”心态的产生。当代大学生因长期处于应试教育导向的教育环境中,学习成长轨迹被外在目标所主导——中考努力是为了考上好的高中,高考努力是为了考上好的大学。而进入大学后,以往明确的目标骤然消失,一些大学生在面对大学更加开放、自主的氛围下,没有人催促着学习,反而觉得无所适从,难以树立新的目标与方向,而陷入迷茫之中。一部分人会通过“躺平”让自己有一段休息时光,重新审视自己的兴趣爱好与人生目标,重新定位自我,找到生命意义感;而另一部分则是在逃避现实的压力,害怕面对挑战,享受现有的安宁,找不到自己努力的意义所在,于是选择用“躺平”来掩饰内心的焦虑与不安。同时,当代大学生处于物质精神富裕的时代,重视个性自由独立,注重自我价值实现。然而,在互联网大数据时代,信息的个性化服务、大数据按照喜好推送信息,使得大学生极易沉浸在信息茧房内,迷失自我,又加剧了个体生命意义感的消失。因此,个体生命意义感的缺失,是大学生“躺平”心态产生的重要内部因素。

## 3. 大学生“躺平”心态的心理本质

### 3.1. 需要层次固着：基于需要层次理论的解读

马斯洛需要层次理论是由美国心理学家西伯拉罕·马斯洛于1943年在《人类激励理论》中提出的观点,后在《动机与人格》中具体表述到该理论从人的动机出发,认为人的需求可以从低层次到高层次分类,分别为生理需要、安全需要、归属与爱需要、尊重需要与自我实现需要五个层次[6]。从这一理论出发,来解释大学生的“躺平”心态,很显然,该心态实则是处于需要层次理论的低层次需要,尤其是生理需要层面,且出现了需要层次固着的表现。在“内卷”不断加剧的环境下,大学生获取更高层次的需求成本增加,获取的门槛增高,使得他们选择消极享乐,善于用自欺欺人的方式佯装沉浸在自己构建的“乌托邦”中,但这样的行为却丝毫不能抚慰其内心真切的空虚与不安[7]。反而他们内心的焦虑感也会越来越强烈,但长期处于自己的“舒适圈”,不仅降低了他们向上去突围的动力,也逐渐失去了追求高一层需要的能力。

### 3.2. 无助心理形成：习得性无助的心理机制

Seligman 和 Maier 于1967年基于动物实验提出:无助状态是通过学习获得的,由“某种事件的发生与自己的行为反应无关(不可控)”的无助认知介导[8]。这种状态是个体在经历失败和挫折后产生的无助心理。在大学生群体,习得性无助是非常常见的一种心理现象,尤其是在当前“内卷”严重的时代,部分大学生作出某种行为时,如果没有产生他们心中期望的结果,即行为与结果之间不存在相对应的关系,渐渐地他们就会意识到结果不会受到自己的控制,也没法得到自己想要的回馈,付出与回报总是不成正比,他们就会失去信心与动力,最终选择放弃努力,陷入“躺平”状态。因此,“躺平”心态可以视为是

一种因长期受到挫折而形成的习得性无助表现，反映出了个体在反复失望中对自我的主体行为的畏缩与回避。

### 3.3. 效能感知低下：自我效果感不足的表现

美国心理学家班杜拉于1977年首次提出自我效能感这个概念，是指人们对自身能否利用所拥有的技能去完成某项工作行为的自信程度[9]。当前部分学生选择“躺平”，正是其自我效能感低的表现。他们对自己缺乏期待，面对生活学习中的困难与挑战时，他们最先想到的不是去面对，而是直接退缩与放弃。例如，刚入大学的大一新生，因性格内向希望参加学生会锻炼自己的胆量，却又因内心胆怯，害怕面试失败，也害怕在他人面前表达，而产生畏畏缩缩的心理，索性就不去尝试；也有学生从大一就有想考研的想法，却真正到考研报名的时候却又怕自己失败，考不上，对自己信心不足而直接放弃报名。这类缺乏自信、对自我能力认知不清的现象，极易导致自我效能感低的形成。而这种不愿意尝试、回避挑战而引发的低自我效能感，正是大学生“躺平”心态产生的主要原因。

## 4. 大学生“躺平”心态的价值引导

### 4.1. 引导认知重构：帮助学生正确认识自我与解读压力

“躺平”之所以能够迅速引起青年的共鸣，是因为青年群体的部分需求得不到满足，尤其是在丰满的理想和骨干的现实差距下，更容易使得青年群体选择“躺平”来麻痹自我[10]。因此，应重视引导大学生重新构建自我认知，帮助他们在正确认知自我的基础上，客观看待社会带来的压力与竞争。第一，引导学生正确认识自我。古人云：“吾日三省吾身。”正确认识与对自我进行反思是自古以来的优良传统，唯有持续自省与反思，才能够真正了解自己。可通过借助生涯规划工具，协助学生明确自己的性格特质、兴趣特长、职业价值观等，从而能够挖掘出其潜在优势，引导他们放弃不切实际的幻想，立足自身实际，避免盲从跟风，从而找到适合自己的人生方向并持续努力。第二，理性看待社会竞争环境。“高校毕业生人数再创历史新高”“大学生毕业难就业更难”等热点表述，折射出当前毕业生的就业现实，在这些信息的影响下，部分学生选择“内卷”，部分学生陷入“躺平”。可通过一对一谈谈话，帮助学生理解：就业形势严峻虽是客观事实，但长期“躺平”只会让自己陷入停滞；应学会区分“恶性竞争”与“良性成长”，在面对面交流中化解内心困惑。

### 4.2. 激发内生动力：助力学生重建意义感与效能感

当前大学生自身缺乏行为动机，主动选择“躺平”心态，因此，必须激发他们的内生动力，助力学生重建生命意义感与自我效能感。第一，于生活细微处体悟劳动的意义。应鼓励学生积极参加校内外各类实践活动，在劳动中感悟价值、探索适合自己的发展道路。例如，参加志愿服务，在帮助他人中获得快乐；投身专业实习实训，深化对专业的认知与理解，促进理论与实践相结合。引导他们在亲身参与中收获成长的快乐，感知幸福与满足感，从而提升自我效能，自觉摒弃“躺平”心态。第二，于成长之路上坚定理想信念。理想信念是个人的行为动力与精神支柱，是引领大学生成长成才的人生灯塔。可通过线上线下相结合的方式开展思想价值引领活动，引导当代大学生明确自己的目标与发展路径，重建生命意义感，筑牢理想信念。唯有足够坚定的理想信念，才能激发大学生的内生动力，使他们在遇到挑战时坚定地迎难而上、不断挑战与超越自我。

### 4.3. 营造支持环境：打造正向网络生态与朋辈互助氛围

当前大学生已经成为了网络空间的原住民，其价值观、思维行为方式极易受到网络环境的影响。因

此, 积极营造支持的网络环境, 有助于优化网络生态环境, 构建朋辈帮扶互助的良好氛围。第一, 加强网络内容监管力度, 发挥主流媒体的积极正向引导作用。网络平台发布的内容各方管理者应严格审核把关, 对传播负面信息的个人应给予一定的惩戒, 为大学生应对“躺平”心态营造一个理性、健康、积极、正向的网络生态。同时, 发挥主流媒体的积极正向引导作用, 通过使用大学生喜闻乐见的抖音、小红书等平台, 积极主动创造传播社会主义核心价值观的优质微视频, 从而向大学生传播健康的网络文化, 清扫“躺平”文化给学生带来的精神污染。第二, 构建朋辈帮扶互助氛围, 推动资源联动与共同成长。通过发挥优秀学姐学长、学生党员等的示范带头作用, 建立朋辈帮扶机制, 针对学业困难、就业困难等部分处于“躺平”心态的学生进行一对一地帮扶, 坚决抵制“内卷”“躺平”所带来的冲击与影响, 以优秀大学生示范带头形成包容互动、积极向上的校园学习氛围, 从“躺平”的困境中走出, 转向互相成长、共同进步的良好发展轨道。

### 参考文献

- [1] 汪行福, 许纪霖, 朱国华, 等. “躺平”: 回应姿态、社会心态与生存样态[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 4+177.
- [2] 共产党员网. 青年大有可为[EB/OL]. 2025-07-03.  
<https://www.12371.cn/2025/07/03/ARTI1751515654673602.shtml>, 2026-01-20.
- [3] 徐英瑾. 数字拜物教: “内卷化”的本质[J]. 探索与争鸣, 2021(3): 57-65+178.
- [4] 彭均, 于涛. 当代大学生“躺平”现象的多维论析——基于对全国 23 所高校大学生的调研分析[J]. 北京航空航天大学学报(社会科学版), 2023, 36(2): 174-181.
- [5] 严慧琳. 大学生内卷与躺平现象的群体特征及引导路径[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41(11): 91-93.
- [6] 胡家祥. 马斯洛需要层次论的多维解读[J]. 哲学研究, 2015(8): 104-108.
- [7] 常佳琪, 连灵. 奋斗幸福观回击“内卷”“躺平”现象的逻辑阐释与理路探析——基于马斯洛需要层次理论的分析视角[J]. 北京青年研究, 2024, 33(3): 88-98.
- [8] 吴美霖, 尧丽, 李永丰, 等. 习得性无助是习得的吗?——对习得性无助理论及其反思的评述[J]. 心理科学, 2021, 44(2): 419-425.
- [9] 周文霞, 郭桂萍. 自我效能感: 概念、理论和应用[J]. 中国人民大学学报, 2006(1): 91-97.
- [10] 贺祥祥. “躺平”一词走红的深层原因与引导研究[J]. 忻州师范学院学报, 2021, 37(6): 131-134.