

基于社会心理学视角的“内卷”与“躺平”现象对比研究

葛颖, 冯金鑫

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年11月12日; 录用日期: 2024年12月11日; 发布日期: 2024年12月23日

摘要

本文基于社会心理学视角, 对比研究了“内卷”与“躺平”两种社会现象。通过成因分析和心理机制探讨, 揭示了内卷现象中的过度竞争与焦虑恐惧, 以及躺平现象中的逃避心理与无奈接受。文章进一步对比了这两种现象的异同点, 并分析了它们对个体心理、社会关系和社会稳定的影响, 从而为理解内卷与躺平现象提供了新视角, 也为应对其带来的挑战提供了策略建议。

关键词

内卷, 躺平, 社会心理学, 个体心理机制, 社会动因

A Comparative Study of the Phenomena of “Involvement” and “Laying Flat” Based on the Perspective of Social Psychology

Ying Ge, Jinxin Feng

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 12th, 2024; accepted: Dec. 11th, 2024; published: Dec. 23rd, 2024

Abstract

Based on the perspective of social psychology, this paper compares and contrasts the two social phenomena of “involvement” and “lying flat”. By analyzing the causes and exploring the psychological mechanisms, it reveals the excessive competition and anxiety in the phenomenon of involvement, and the avoidance and helpless acceptance in the phenomenon of lying flat. The article further compares

the similarities and differences between the two phenomena and analyses their impact on individual psychology, social relations, and social stability, thus providing new perspectives for understanding the phenomena of involvement and lying flat, as well as strategic suggestions for coping with the challenges they pose.

Keywords

Involvement, Lying Flat, Social Psychology, Individual Psychological Mechanisms, Social Motivations

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

在当代社会的快速发展与变革中，“内卷”与“躺平”已成为广受关注的热门话题。这两种现象不仅折射出当前社会在教育、就业、竞争压力等方面的深层次问题，还深刻影响着个体的心理状态、人际关系的构建，乃至整个社会的稳定与和谐。随着社会的不断进步，人们面临着日益激烈的竞争和复杂多变的环境，这些现象愈发凸显出其重要性和紧迫性。

“内卷”现象通常指的是在有限资源下，个体或群体为了争夺这些资源而不断投入更多精力，但实际效果却并未显著提升，反而加剧了内部竞争和焦虑情绪。而“躺平”现象则表现为个体在面对社会压力和竞争时，选择放弃过度追求，采取一种相对消极、逃避的态度，以寻求心灵上的解脱和放松。

本文旨在从社会心理学视角出发，对比分析“内卷”与“躺平”现象的异同点，深入探讨这两种现象背后的个体心理机制和社会动因，并全面评估其社会重要性。通过本研究，我们期望能为理解这两种现象提供新的视角和理论支持，同时为解决这些问题提供有效的策略和建议，以期促进社会的和谐与个体的心理健康。

2. 基于社会心理学视角的“内卷”与“躺平”现象对比研究的社会重要性

2.1. 深入揭示社会竞争压力下个体的心理反应与应对策略

“内卷”与“躺平”作为当前社会热议的话题，分别代表了面对社会竞争压力时，个体采取的两种截然不同的应对策略。内卷现象中的个体，为了争夺有限资源，不断投入更多精力，导致竞争愈发激烈，个体心理压力也随之增大。而躺平现象则表现为个体在面对社会压力和竞争时，选择放弃过度追求，采取一种相对消极、逃避的态度。这两种现象对比研究，有助于我们深入揭示社会竞争压力下个体的心理反应和应对策略，为理解社会心理现象提供新的视角和理论支持。通过对比研究，我们可以更好地理解个体在面对社会竞争压力时的心理变化，以及这些变化如何影响个体的行为决策和生活质量。

2.2. 反映社会结构与文化价值观的变迁

“内卷”与“躺平”现象的兴起，不仅是个体心理的反应，更是社会结构与文化价值观变迁的深刻反映。通过对比研究，我们可以深入了解当前社会在教育、就业、资源分配等方面的深层次问题，以及这些问题如何影响个体的心理和行为。同时，这两种现象也反映了社会文化价值观的变迁，如对个人价值的追求、对成功标准的定义等。对比研究有助于我们全面认识和理解社会文化的演变趋势，为构建和

谐社会提供有益思考和启示。通过深入剖析这些现象背后的社会结构和文化价值观,我们可以更好地理解社会现象的本质,为社会的未来发展提供有益的指导。

2.3. 指导心理健康教育与辅导

“内卷”与“躺平”现象对个体心理健康产生了显著影响。内卷现象中的个体可能面临严重的焦虑和恐惧,而躺平现象中的个体则可能陷入消极和低迷的心理状态。这两种现象对比研究,可以为心理健康教育与辅导提供科学依据和实践指导。通过深入了解这两种现象对个体心理健康的影响,我们可以制定更加有效的心理健康教育方案,帮助个体更好地应对心理挑战,提升心理韧性。同时,对比研究也有助于我们了解不同心理状态下个体的需求和特点,为心理辅导提供更加精准和个性化的服务。

2.4. 为政策制定提供启示

“内卷”与“躺平”现象对比研究,可以为教育、就业、社会保障等领域的政策制定提供启示和参考。通过深入了解这两种现象的社会动因和个体心理机制,我们可以制定更加合理、公平的政策,以促进资源的合理分配和社会的健康发展。例如,在教育领域,我们可以探索更加多元化的评价体系和升学渠道,减轻学生的学业压力;在就业领域,我们可以加强职业培训和就业指导,提高个体的就业能力和竞争力;在社会保障领域,我们可以完善社会保障体系,为个体提供更加全面、有效的保障和支持。这些政策的制定和实施,将有助于缓解内卷现象带来的负面影响,促进社会的和谐与稳定。

2.5. 推动社会文化价值观的反思与重塑

“内卷”与“躺平”现象的出现,也反映了当前社会文化价值观的某些深层次问题。通过对比研究,我们可以引发对现有文化价值观的反思和重塑,倡导更加积极、健康的社会心态和价值观。例如,我们可以倡导尊重个体差异、鼓励创新创造的社会氛围,激发个体的积极性和创造力;同时,我们也可以强调社会责任和奉献精神,培养个体的社会责任感和公民意识。这些价值观的倡导和实践,将有助于提升整个社会的精神风貌和文化水平,推动社会的持续进步和发展。通过对比研究“内卷”与“躺平”现象,我们可以更加清晰地认识到社会文化价值观的重要性及其对社会发展的影响,为社会的未来发展提供有益的指导和借鉴。

3. 研究“内卷”与“躺平”两种现象的心理学理论依据

3.1. 内卷现象的社会心理学理论依据

3.1.1. 资源稀缺性与竞争压力

内卷现象通常发生在资源相对稀缺的环境中,如教育、就业等领域。在资源有限的情况下,个体为了获取更多的资源或机会,不得不进行激烈的竞争。这种竞争压力可能促使个体采取更加极端或精细化的方式来提升自己的竞争力,从而加剧了内卷的程度。

3.1.2. 社会比较与自我评价

个体在社会中往往会通过与他人进行比较来评估自己的能力和价值。在内卷现象中,个体可能会将自己与他人进行过度比较,尤其是与那些看似更成功或更优秀的人。这种比较可能导致个体产生自卑感、焦虑感和挫败感,进而促使他们更加努力地投入到内卷的竞争中去。

3.1.3. 群体规范与从众行为

内卷现象往往伴随着群体规范的形成和强化。当越来越多的个体选择通过内卷来提升自己的竞争力时,这种行为模式会逐渐成为一种群体规范。在这种规范的影响下,个体可能会选择从众,即遵循群体

的行为模式, 以避免被边缘化或排斥。

3.2. 躺平现象的社会心理学理论依据

3.2.1. 心理防御机制

躺平现象可以被视为一种心理防御机制。面对内卷化带来的巨大压力和不确定性, 个体可能会选择放弃努力, 不再追求更高的生活目标, 以此来减轻心理负担和焦虑感。这种防御机制虽然短期内可能带来一定的心理安慰, 但长期来看可能导致个体在职业发展、人际关系等方面出现障碍。

3.2.2. 社会认同危机与自我价值感

躺平现象反映了当代社会中个体在追求自我价值实现过程中遇到的社会认同危机。在高度竞争的社会环境中, 个体可能感到自己的努力和付出无法得到应有的回报和认可, 从而产生了对社会的不信任 and 不满。这种不满和危机感可能促使个体选择躺平作为一种对社会现实的反抗和表达自我认同的方式。

3.2.3. 社会支持与归属感缺失

躺平现象的个体可能缺乏来自家庭、朋友或社会的支持和理解。这种缺失可能导致个体感到孤独和无助, 进而加剧了躺平行为的出现。同时, 缺乏归属感和认同感也可能使个体更加倾向于选择躺平作为一种自我保护的方式。

3.2.4. 压力应对与逃避策略

在面对持续的压力和挫折时, 个体可能会采取逃避策略来应对。躺平现象可以被视为一种逃避策略, 个体通过降低生活标准和欲望, 减少社会参与, 从而减轻心理压力。然而, 这种逃避策略虽然短期内可能带来一定的舒适感, 但长期来看可能不利于个体的成长和发展。

4. 内卷现象的社会心理学分析

4.1. 内卷现象的成因分析

4.1.1. 社会竞争的加剧

社会竞争的加剧是内卷现象形成的重要背景。随着全球化进程的加速和科技的飞速发展, 各行各业都面临着前所未有的竞争压力。在职场、教育、住房等多个领域, 人们为了获得更好的机会和资源, 不得不投入更多的时间和精力。这种竞争不仅体现在个人之间, 还扩展到家庭、地区乃至国家之间。当竞争变得异常激烈时, 个体为了保持或提升自己的地位, 往往会采取更加极端和过度的努力, 从而加剧了内卷现象。

4.1.2. 教育资源的分配不均

教育资源分配的不均也是内卷现象产生的重要原因。在优质教育资源有限的情况下, 家长和学生为了争夺这些资源, 不得不付出更多的努力和时间。这种过度的竞争不仅导致了教育领域的内卷, 还使得教育资源更加集中于少数优势群体, 进一步加剧了社会的不平等。同时, 教育资源的分配不均还可能导导致教育质量的下降, 使得更多学生陷入内卷的竞争泥潭。

4.1.3. 群体认同的压力

群体认同的压力同样在内卷现象的形成中扮演着重要角色。在特定的社会环境中, 个体往往会受到来自群体内部的压力和期望。为了获得群体认同和归属感, 个体不得不遵循群体规范, 参与内卷竞争。这种群体认同的压力使得个体难以摆脱内卷的竞争模式, 即使他们意识到这种竞争可能对自己不利, 也

往往因为害怕被群体排斥而选择继续参与。这种心理机制进一步加剧了内卷现象的发展。

4.2. 内卷现象的心理机制探讨

4.2.1. 过度竞争导致的焦虑和恐惧

在内卷现象中,个体往往面临着巨大的竞争压力。这种压力不仅来自于对有限资源的争夺,还来自于对自我价值的不断追求。当竞争变得异常激烈时,个体为了保持或提升自己的地位,不得不投入更多的时间和精力。然而,这种过度的竞争往往导致个体身心疲惫,产生焦虑和恐惧情绪。他们担心自己无法达到预期的目标,害怕被他人超越或淘汰(令小雄,王亚妮,2023)。这种焦虑和恐惧情绪不仅影响个体的心理健康,还可能引发一系列社会问题,如抑郁、自杀等。

4.2.2. 群体认同与个体价值的冲突

内卷现象中,群体认同与个体价值之间往往存在冲突。一方面,个体需要遵循群体规范,参与内卷竞争,以获得群体认同和归属感。另一方面,个体又渴望实现自我价值,追求真正的幸福和满足。然而,在内卷的环境中,这种追求往往被过度竞争所掩盖,个体难以找到真正的自我实现途径。这种冲突导致个体在心理上感到困惑和迷茫,不知道应该如何平衡群体认同和个体价值之间的关系。

4.2.3. 自我认同的困惑与迷茫

内卷现象还可能导致个体自我认同的困惑与迷茫。在过度竞争的环境中,个体往往难以找到自己的定位和价值。他们可能对自己的能力和价值产生怀疑,不知道应该如何看待自己的成就和失败。这种自我认同的困惑和迷茫可能导致个体在心理上产生挫败感和无力感,进而影响到他们的自尊心和自信心。同时,这种困惑和迷茫还可能引发一系列心理健康问题,如抑郁、焦虑等。

5. 躺平现象的社会心理学分析

5.1. 躺平现象的成因分析

5.1.1. 社会支持的缺失

在社会的快速发展进程中,传统的社会支持体系正经历着前所未有的挑战。家庭、社区、邻里关系等传统社会结构的功能在一定程度上被削弱,导致年轻人在面对生活压力和不确定性时,缺乏足够的外部支持和心理缓冲。家庭作为个体成长的首要环境,其支持功能的弱化尤为显著。现代家庭结构的变化,如独生子女家庭的增多,使得父母对子女的期望与压力并存,但往往缺乏有效的沟通渠道和情感支持。同时,社区和邻里关系的疏远,使得年轻人在遇到困难时难以获得及时的帮助和安慰。另一方面,现代社会对于失业、疾病等社会风险的保障机制尚不完善。尽管社会保障体系在不断完善中,但面对快速变化的社会环境和日益复杂的风险挑战,其覆盖面和保障力度仍有待加强。这种社会支持系统的缺失,使得年轻人在面对生活压力和不确定性时,缺乏足够的安全感和稳定感,从而更容易选择躺平作为一种应对策略,以逃避现实困境和寻求心理安慰。

5.1.2. 文化价值观的变迁

随着社会的变迁,年轻人的文化价值观也在发生着深刻的变化。他们不再将传统的成功观念(如高收入、高地位)作为唯一追求,而是更加注重个人的精神追求和生活质量。这种价值观的转变,反映了年轻人对于生活意义的深刻思考和对于人生价值的重新定位。在现代社会中,物质财富和社会地位虽然仍然重要,但已经不再是年轻人追求的唯一目标。他们更加关注个人的内心感受和精神需求,追求一种更加简单、自由、有意义的生活方式。躺平现象在一定程度上反映了这种文化价值观的变迁。年轻人通过选择躺平,表达了对传统成功观念的质疑和对个人精神追求的重视。他们不再盲目追求物质财富和社会地

位, 而是更加注重内心的平静和满足, 追求一种更加真实、自由的生活状态。

5.1.3. 经济发展带来的压力

经济发展带来的压力也是躺平现象产生的重要原因之一。随着生活成本的上升, 特别是房价、物价等的持续增长, 年轻人面临着巨大的经济压力。他们不仅要承担高昂的生活成本, 还要面对日益激烈的职场竞争和内卷化的工作环境。长时间加班、高强度的工作压力使得许多年轻人感到疲惫不堪, 身心俱疲。在这种环境下, 躺平成为了一种自我保护的方式。年轻人通过降低生活欲望和工作压力来寻求心理上的解脱和放松。他们不再盲目追求高薪和晋升, 而是更加注重个人的身心健康和生活质量。躺平现象在一定程度上反映了年轻人对于经济发展带来的压力和内卷化现象的反抗和抵制。他们通过选择躺平来表达对职场竞争和工作压力的不满和无奈, 同时也寻求一种更加健康、可持续的生活方式。

5.2. 躺平现象的心理机制探讨

5.2.1. 逃避心理的产生与强化

躺平现象在年轻人中逐渐兴起, 其背后蕴含着一种深刻的逃避心理。这种心理并非一蹴而就, 而是随着生活压力和不确定性的增加, 逐渐在年轻人心中生根发芽。面对学业、职场、人际关系等多方面的压力, 一些年轻人感到无所适从, 甚至产生了逃避现实的想法。他们开始质疑传统的成功观念, 认为高目标、高成就并不一定能带来真正的幸福感和满足感。相反, 这种追求往往伴随着巨大的压力和牺牲, 让人身心俱疲。在这种背景下, 躺平成为了一种看似轻松、无需过多努力的生活方式。年轻人选择躺平, 并非真的放弃追求, 而是希望通过这种方式来暂时逃避现实, 给自己一个喘息的机会。他们不再盲目追求高目标、高成就, 而是选择一种简单、自由的生活方式, 以此来缓解内心的压力和焦虑。这种逃避心理的产生与强化, 使得躺平现象在年轻人中逐渐蔓延开来, 成为了一种普遍的心理现象。

5.2.2. 对社会现实的无奈与接受

马克思和恩格斯指出: “人们的观念、观点和概念, 一句话, 人们的意识, 随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变”(马克思, 恩格斯, 2012)。“躺平”是我国社会发展到一定阶段的必然产物, 它不能简单归结为某一个体或群体的消沉颓靡, 应从现代社会高度“内卷化”的挤压, “丧”、“佛系”为代表的青年亚文化基因以及转型时期的社会阶层固化等方面加以综合分析(张铨洲, 2023)。在高度竞争的社会环境中, 年轻人面临着前所未有的挑战和困境。他们渴望通过自己的努力实现个人目标, 但往往发现现实与理想之间存在巨大的差距。无论自己如何努力, 似乎都难以改变现状或实现心中的梦想。这种无奈感使得一些年轻人开始接受现实, 并选择躺平作为一种生活方式。他们不再盲目追求过高的期望和梦想, 而是选择一种更加现实和务实的生活态度。这种态度并非消极或放弃, 而是对现实的一种深刻认识和接受。年轻人开始意识到, 人生并非总是充满阳光和彩虹, 更多的时候需要面对的是平凡和琐碎。躺平成为了一种选择, 通过降低对生活的期望和要求, 来减少内心的挫败感和失落感。这种无奈与接受的心理机制, 使得躺平现象在年轻人中具有一定的普遍性。

5.2.3. 寻求心灵自由与放松的渴望

在快节奏、高压力的生活中, 许多年轻人感到身心疲惫, 渴望找到一种方式来放松自己、释放压力。躺平成为了一种选择, 通过降低生活节奏和工作压力来寻求内心的平静和自由。这种渴望并非无的放矢, 而是源于年轻人对心灵自由与放松的深切向往。他们渴望在忙碌的生活中找到一片属于自己的宁静之地, 远离喧嚣和纷扰, 享受内心的平静和安宁。躺平成为了一种方式, 通过减少不必要的社交活动和工作压力, 来为自己创造更多的私人空间和时间。在这种状态下, 年轻人可以更加专注于自己的内心世界, 思考人生的意义和价值, 从而找到一种更加真实、自由的生活状态。这种渴望使得躺平现象在年轻人中具

有一定的吸引力, 成为了一种追求心灵自由与放松的方式。

6. 内卷与躺平现象的对比分析

6.1. 异同点分析

6.1.1. 竞争与逃避的不同应对策略

内卷与躺平在应对策略上存在着显著的差异。内卷现象中的个体往往选择通过加剧竞争来争夺有限的资源, 他们不断提高自己的投入, 以期望在激烈的竞争中脱颖而出。这种策略往往伴随着巨大的压力和焦虑, 个体需要不断付出更多的努力和时间来保持自己的竞争优势。相比之下, 躺平现象中的个体则选择了一种逃避竞争的策略。他们不再追求过高的目标和期望, 而是选择一种简单、自由的生活方式。这种策略旨在减少生活压力和工作负担, 让个体有更多的时间和精力来关注自己的内心世界和享受生活。

6.1.2. 焦虑与放松的不同心理状态

内卷与躺平在心理状态上也呈现出明显的差异。内卷现象中的个体往往处于高度的焦虑状态, 他们担心自己的努力和付出无法得到应有的回报, 担心自己在竞争中失败或被淘汰。这种焦虑状态不仅影响了个体的心理健康, 还可能对他们的身体健康产生负面影响。而躺平现象中的个体则表现出一种相对放松的心理状态。他们不再为追求过高的目标和期望而焦虑不安, 而是选择一种更加平和、自在的生活方式。这种放松状态有助于个体缓解压力、放松身心, 从而更好地面对生活中的挑战和困境。

6.1.3. 对社会结构与价值观的不同影响

内卷与躺平对社会结构和价值观也产生了不同的影响。内卷现象加剧了社会的不平等和分化, 使得一些人通过加剧竞争来争夺有限的资源, 而另一些人则因为无法承受竞争的压力而选择退出。这种现象不仅破坏了社会的和谐与稳定, 还可能导致社会价值观的扭曲和偏离。相比之下, 躺平现象则对社会结构和价值观产生了一种反思和挑战的作用。它让个体开始重新审视传统的成功观念和价值观, 思考人生的真正意义和价值所在。这种反思和挑战有助于推动社会的进步和发展, 促进更加公正、平等和包容的社会价值观的形成。

6.2. 相互作用与影响

6.2.1. 内卷与躺平现象的相互转化与影响

内卷与躺平现象并非完全独立存在, 它们之间存在一定的相互转化和影响。在某些情况下, 内卷现象可能促使一些个体选择躺平作为一种逃避策略。当个体发现自己在激烈的竞争中无法取得优势或感到身心疲惫时, 他们可能会选择放弃竞争, 转而追求一种更加简单、自由的生活方式。同样地, 躺平现象也可能在一定程度上缓解内卷现象的压力(王菲, 文梦飞, 2023)。当越来越多的个体选择躺平时, 社会的竞争压力可能会得到缓解, 从而减轻个体的焦虑和不安。然而, 这也可能导致社会整体的创新力和活力下降, 对社会的长期发展产生不利影响。

6.2.2. 个体心理与社会环境的相互作用

个体心理与社会环境之间存在着密切的相互作用关系。内卷与躺平现象的产生和发展也受到了这种相互作用的影响。一方面, 个体的心理状态和选择受到社会环境的影响和制约。例如, 社会的竞争压力、价值观念、文化背景等都会对个体的选择产生影响。另一方面, 个体的心理状态和选择也会对社会环境产生影响。例如, 当越来越多的个体选择躺平时, 这可能会对社会的价值观和文化产生冲击和挑战, 从而推动社会的变革和发展。

6.2.3. 应对策略与心理健康的关联性分析

应对策略与心理健康之间存在着密切的关联性。不同的应对策略会对个体的心理健康产生不同的影响。内卷现象中的个体往往采取加剧竞争的策略来应对压力和挑战, 这种策略往往伴随着巨大的心理压力和焦虑感。长期处于这种状态下, 个体可能会出现心理问题或身体疾病。

相比之下, 躺平现象中的个体则选择了一种更加放松和自在的应对策略。这种策略有助于个体缓解压力、放松身心, 从而对心理健康产生积极的影响。然而, 如果个体过度追求躺平状态, 放弃对自我成长和发展的追求, 也可能导致心理健康问题的出现。因此, 在选择应对策略时, 个体需要综合考虑自己的心理特点和社会环境的影响, 选择一种既适合自己又能促进心理健康的应对策略(陈阳, 石展, 黄欣格, 2023)。同时, 社会也需要关注个体的心理健康问题, 提供必要的支持和帮助, 以促进社会的和谐与稳定。

7. “内卷”与“躺平”现象应对策略的实践效果

7.1. 内卷现象的应对策略实践效果

7.1.1. 提高自我竞争力

通过不断学习新知识、提升技能水平, 增强自身竞争力, 是应对内卷现象的常见策略。实践表明, 这种策略在短期内有助于个体在竞争中脱颖而出, 获得更好的职业发展机会。然而, 长期来看, 如果所有个体都采取这种策略, 可能会导致竞争进一步加剧, 内卷现象更加严重。

7.1.2. 寻求差异化发展

通过发掘自身特长、关注新兴领域或行业, 寻求差异化发展路径, 也是应对内卷现象的有效策略。这种策略有助于个体在竞争中形成独特优势, 避免陷入同质化竞争。实践表明, 差异化发展能够提升个体的职业满意度和幸福感, 同时也有助于推动社会创新和进步。

7.1.3. 加强团队协作与沟通

通过加强团队协作和沟通, 共同应对内卷现象, 也是一种有效的策略。团队协作能够提升工作效率和质量, 减轻个体压力。同时, 通过沟通了解彼此的需求和期望, 有助于形成更加和谐的工作氛围。然而, 这种策略需要团队成员之间的高度信任和默契配合, 否则可能难以实现预期效果。

7.2. 躺平现象的应对策略实践效果

7.2.1. 调整心态与期望值

通过调整心态和期望值, 降低对物质和地位的追求, 是应对躺平现象的一种策略。实践表明, 这种策略有助于个体减轻心理压力和焦虑感, 提升生活质量和幸福感。然而, 如果过度降低期望值, 可能会导致个体缺乏动力和目标感, 影响个人成长和发展(杨宜音, 牧石玲, 2024)。

7.2.2. 增强社会支持网络

通过建立和维护良好的社会支持网络, 寻求家人、朋友和同事的理解和支持, 也是应对躺平现象的有效策略。实践表明, 社会支持网络能够提供情感上的慰藉和实质上的帮助, 有助于个体更好地应对生活中的挑战和困难(潘羿同, 2024)。

7.2.3. 积极参与社会活动

通过积极参与社会活动、志愿服务等, 拓宽视野和经历, 也是应对躺平现象的一种策略。这种策略有助于个体增强社会责任感和使命感, 提升自我价值感和成就感。同时, 通过与他人互动和交流, 有助

于形成更加积极的人生态度和价值观。

7.3. 综合应对策略的实践效果

针对内卷和躺平现象的综合应对策略,如加强心理健康教育、建立公平竞争机制、推动社会创新和进步等,其实践效果也值得关注。这些策略有助于从根本上解决内卷和躺平现象产生的根源,提升整个社会的幸福感和创造力。总之,针对内卷和躺平现象的应对策略的实践效果因地区和个体差异而异。在实践中,应根据具体情况选择合适的策略,并结合多种策略进行综合应对。同时,需要关注策略的长期性和可持续性,以确保其能够持续发挥积极作用。

8. 结论与展望

本文通过对“内卷”与“躺平”现象的对比分析,揭示了这两种现象在个体心理、社会关系和社会稳定方面的重要性。同时,我们也深入探讨了这两种现象背后的个体心理机制和社会动因,为理解这两种现象提供了新的视角。未来研究可以进一步拓展和深化这一领域的研究,以更好地服务于社会的和谐与发展。同时,我们也期待社会各界能够共同关注这两种现象带来的挑战,共同寻求应对之道,为构建更加和谐、稳定的社会贡献力量。

参考文献

- 陈阳,石展,黄欣格(2023).大学生“内卷化”心理表征与破解路径研究.《锦州医科大学学报(社会科学版)》,21(1),69-71.
- 令小雄,王亚妮(2023).“内卷”、“佛系”、“躺平”:概念演进、边界层序及矫治策略——基于文化哲学视域的诠释.《新疆师范大学学报(哲学社会科学版)》,44(5),130-148.
- 马克思,恩格斯(2012).《马克思恩格斯选集:第1卷》.人民出版社.
- 潘羿同(2024).“躺平文化”对大学生担当精神培育的影响与应对策略.《吉林省教育学院学报》,40(2),144-150.
- 王菲,文梦飞(2023).从“内卷”到“躺平”:对当代青年人心态的思考.《郑州师范教育》,12(2),24-25.
- 杨宜音,牧石玲(2024).大学生“躺平”心态剖析.《北京行政学院学报》,(6),109-117.
- 张铨洲(2023).“躺平主义”的生成机理、具象表征与治理策略.《理论导刊》,(7),74-80.