

积极心理学视域下青年“躺平”现象的应对之策

李 媛

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年6月21日; 录用日期: 2024年8月13日; 发布日期: 2024年8月22日

摘 要

青年“躺平”现象是青年在社会实践中形成的亚文化现象。在理论分析的基础上, 研究积极心理学视域下青年“躺平”现象的复杂成因, 发现青年群体、成长环境、网络媒体、多元思潮共同诱发青年“躺平”现象发生。基于此, 提出助力青年摆脱“躺平”的应对之策: 青年群体努力奋斗、合力营造宽松环境、加强网络阵地建设、积极引领社会思潮。

关键词

积极心理学, “躺平”, 青年

How to Deal with the Phenomenon of Youth “Lying Flat” in the Perspective of Positive Psychology

Yuan Li

College of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jun. 21st, 2024; accepted: Aug. 13th, 2024; published: Aug. 22nd, 2024

Abstract

The phenomenon of youth lying flat is a sub-cultural phenomenon formed in social practice. On the basis of theoretical analysis, this paper studies the complex causes of the phenomenon of “Lying flat” in the perspective of positive psychology, found that youth groups, growth environment, network media, multi-trend of thought together to induce the youth “Lying flat” phenomenon. Based on this, this paper puts forward some countermeasures to help the youth to get rid of “Lying

flat”: the youth group should strive hard, build a relaxed environment, strengthen the construction of network position, and actively lead the social trend of thought.

Keywords

Positive Psychology, “Lying Flat”, Youth

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”含义多样，风靡网络，逐渐引起全社会的热烈讨论，借助互联网技术迅速成为备受关注的社会热点话题。部分青年面对社会现实与多重压力，深感焦虑与不安，盲目跟风“躺平”，甚至在社会实践中形成亚文化现象。放任其发展，将会严重影响青年的健康成长与全面发展，相应催生出多种负面的社会问题。因此，在积极心理学视域下，分析青年“躺平”现象的形成原因，探寻青年“躺平”现象的应对之策至关重要。

2. 相关概念界定

研究积极心理学视域下青年“躺平”现象，首先应当明确“躺平”相关概念，进而进一步分析其理论基础，找寻具体原因，提出应对之策。

2.1. 躺平

“躺平”一词最早可追溯到 2010 年百度贴吧的“躺平吧”，2018 年，饭圈出现“躺平任嘲”的口号，指代粉丝对自家偶像的负面新闻采取的不回应、任其发展的态度。2021 年 4 月，《躺平即是正义》的文章大火，作者在文中细致记录“躺平”后的真实生活，甚至一度发出“只有躺平，人才是万物的尺度”的感叹。这一文章在互联网“一石激起千层浪”，“躺平”迅速成为民间舆论场的热门话题。但是需要明确的是，“躺平”一词并不是从未出现的全新词汇。对于“躺平”的概念与内涵，学界早已从语言学、功能学、思想政治教育等多视角进行解读，但是尚未形成统一明确的定义。从字面看，“躺平”一词是由躺字和平字组成。何为躺，躺即平卧，平字最早出现在金文中，后又引申为不倾斜。从字形字义上看，躺字，从身从尚，身字与尚字联合起来，意为“身体摊平”，是一种具体、生动的状态描摹。从具体社会语境看，“躺平”一词不仅意味着字面意义上的躺、平，更多展示出带有消极意义的“躺平”。

2.2. 青年“躺平”现象

“躺平”一词走红网络后，由于其契合青年群体的集体痛点，迅速引起广大青年的情感共鸣。因此，部分青年认可并“追捧”这一热点，选择用“躺平”表达对现实生活的无奈与妥协，甚至“躺平”已经成为部分青年在现实生活中践行的生活准则。更确切地说，“青年‘躺平’现象是青年在社会实践中形成的复杂的生活样态”(许秋晨, 戴钢书, 2022), 也可以说, 青年“躺平”现象即“由外部社会发展变迁与内部青年心态变化等综合因素所导致的, 在青年群体中形成的以低欲望的心态和生活方式、消极颓丧或戏谑自嘲的话语风格表达对现实生活的无奈与妥协的青年亚文化现象”(杨山姗, 2024)。事实上, “‘45 度躺平’现象在当代青年群体中更为普遍复杂, 绝对‘躺平’的行为虽然只占很小的比重”(马格, 2024)。

换言之,青年“只是口头‘躺平’而非行动‘躺平’”,他们并非真的不工作、不消费、不社交,他们仍在努力,仍在奋斗,仍在追逐梦想”(熊钰,2022)。青年“躺平”现象迅速兴起,但是其在我国的出现并非偶然,它继承了“丧”文化和“佛系”文化的亚文化基因,在网络媒体的助推下引发全社会的热烈讨论,引诱部分青年放弃努力,直接“躺平”。青年“躺平”现象延续颓废亚文化,带有消极情绪导向,任由其发展,具有一定的危害性。作为民族和国家的希望,青年本应努力奋斗,绘就靓丽的青春图景,却选择“躺平”,逃避原有的责任与担当,不利于青年整体的进步与发展,更不利于实现中华民族伟大复兴中国梦。

3. 相关理论基础

积极心理学视域下,提出青年“躺平”现象的应对之策并不是毫无根据的,积极心理学理论、人的全面发展理论共同为研究积极心理学视域下青年“躺平”现象提供坚实的理论基础。

3.1. 习得性无助

美国心理学家塞利格曼在做动物学习逃避研究时提出习得性无助现象,他在研究中发现动物群体水平上普遍存在习得性无助现象。随后,研究者又将人作为受试者,发现人在很多任务中都会产生习得性无助现象,并且在特定情境下产生的习得性无助使得人类产生多种问题。除此之外,塞利格曼认为习得性无助并不是直接产生的,而是经历不同的四个阶段。简单来讲,就是个体在经历连续失败以后,认为自己无法控制外部事件,这种观念使得个体不再满怀信心,产生深深的无助感。具有无助感的个体将会在动机上受到损害,认知上产生障碍,表现出情绪失调、行为无助。总而言之,习得性无助产生后,个体将会在认知、行为、情感上表现出消极的心理状态。习得性无理论一经提出,便掀起研究热潮,以习得性无助的产生机制为研究开端,形成多种理论,产生广泛的影响。

3.2. 人的全面发展理论

马克思和恩格斯的经典著作详尽论述人的全面发展思想,但是这一理论并不是凭空产生的。具体而言,这一理论是在批判、扬弃前人思想的基础上,结合当时的社会历史背景和具体实践创立的科学理论,具有极强的现实批判性。马克思将人的全面发展概括为“人以一种全面的方式,也就是说,作为一个完整的人,占有自己的全面的本质”(马克思,恩格斯,1979)。而人的全面发展包括人的劳动能力的全面发展、人的需要的全面发展、人的社会关系的全面发展、人的个性的全面发展。要想促进人的全面发展的实现,离不开这几个相互联系、相互渗透、相互制约的不同部分。人的全面发展是必然的,但是也需要一定的前提条件。除此之外,人的全面发展也不是一蹴而就的,而是一个漫长而艰巨的历史过程。

4. 青年“躺平”现象的成因分析

青年“躺平”现象是多重因素共同作用的结果。具体而言,青年群体、成长环境、网络媒体、多元思潮助推青年“躺平”现象的发生。

4.1. 青年群体

青年“躺平”现象的成因复杂,青年自身注重精神需求、易受同辈群体影响的特点加速“躺平”现象在群体内部显现。第一,进入新时代以来我国经济腾飞,物质财富极大丰富。青年无需为生存需求与安全需求奔波,物质需求已然满足,对于精神的需求与日俱增。确切地说,青年群体更加注重自身的精神需求,即使面对日益内卷的社会现实,青年不愿加班、拒绝内卷,强调自我调适、自我享受,倾向于利用有限的空闲时间提升自我幸福感、获得感。第二,青年本身具有思想活跃、易于接受新事物的鲜明

特质,同时其价值观尚未成型、社会阅历不足等促使青年易受同辈群体的影响。作为网络的原住民,青年群体在网络世界紧跟热点,发表想法、观点,根据自身偏好浏览海量信息,易于形成具有共识的多个圈层。由于圈层之间、圈层内外之间存在一定的“壁垒”,群体内部观点的吸引力逐渐增强。因此,青年群体精神需求日益增强、易受同辈群体的影响,但是相对固定的圈层导致青年难以接触新观点、新想法,更不利于青年群体的全面发展。

4.2. 成长环境

家庭、学校、社会三者既有区分,又紧密相连。家庭、学校、社会共同构成的成长环境一定程度上为青年“躺平”现象提供生长温床。第一,当前跟风“躺平”的多是九零后、零零后,他们的成长过程中不乏物质支撑,享受上一代的呵护、关爱的同时也备受关注、背负期待。当他们独自面对社会竞争时,由于缺乏相应的锻炼与体验,努力尝试的过程中却又无法战胜困难,难免产生“习得性无助”心态,容易倒向“躺平”队伍。第二,学校教育具有专业性、正规性等特点,为青年进入社会奠定基础。但是教育行业仍然存在着唯分数论的现实问题,以分数为唯一的标准进行评价,严重影响学生的全面发展与健康成长。部分学生在这样的单一评价标准下陷入自我怀疑,“卷”不过就会选择“躺平”。第三,我国处于经济社会转型的关键时期,行业内卷化、阶层内卷化问题相对突出,增加青年群体的跃升难度,引起青年群体的集体焦虑。社会各类群体纷纷被迫卷入“内卷”浪潮,青年想要达到既定目标,必须付出更多的时间与精力。长此以往,青年群体的付出与回报完全不成正比,一边焦虑一边无奈,产生无力感、疲惫感,可能会选择“躺平”抒发内心不满,寻求内心平静。总而言之,青年群体的成长环境中存在着利于“躺平”现象发展的因素,青年身处其中,容易在成长过程中产生“习得性无助”心态。这种心态影响青年的自信心、获得感,致使青年无法应对多重困难,解决复杂问题。

4.3. 网络媒体

“躺平”借助互联网技术引起热烈讨论,青年“躺平”现象更是离不开网络媒体的推波助澜。一方面,网络打破时间与空间的限制,具有开放性、即时性、平等性等特征。每个人在网络中都拥有话语表达的空间与自由,这就为“躺平族”提供情绪宣泄和释放的空间,使其感受到现实生活中无法获得的安全感、满足感。此外,青年可以在网络空间通过制作表情包、发布短视频等多种形式,发表自己关于“躺平”的想法、观点,成为“躺平”文化的传播者、接收者。另一方面,“躺平”一词大火后,相关话题热度大增,各大网络平台讨论不断。部分不良媒体受到商业逻辑的制约,抓住网络热点,依此为内容吸引眼球,传达出对“躺平”以及青年“现象”的赞同、认可,企图以此博取流量,获得短期利益。这在一定程度上使得部分青年受到心理暗示,仿佛“躺平”也不失为一种选择。质言之,活跃于网络空间的青年,其甄别信息的能力有代提升,可能被不良媒体影响进而直接放弃努力,加入“躺平”队伍。

4.4. 多元思潮

改革开放以来,多元社会思潮激烈交锋,对人们的思想观念产生广泛的影响。消费主义、西方个人主义思潮悄然渗透到众多领域,潜移默化地影响着当代青年的思想观念。第一,消费主义最早形成于19世纪末20世纪初的美国,“鼓吹以无节制的、超前的消费为追求,以满足无止境的物欲和享受心态为目的,将人生的价值映射到对商品的拥有之上”(宋健林,2019)。改革开放以后,我国经济快速发展,社会物质财富增长,消费主义的价值观念奔涌而至,极大影响着人们的价值观念。青年受其影响盲目攀比,深陷消费主义陷阱,怀疑奋斗的意义,更易选择“躺平”。第二,西方个人主义思潮强调个人本位,坚持个人至上,主张个人利益优先。青年在个人主义思潮的影响下,注重个人的心理感受,忽视社会责任、

家庭责任。如此，青年长期在社会责任与社会公德方面“躺平”，任由其发展，青年群体将会迷失方向，陷入迷茫、倦怠状态。

5. 青年“躺平”现象的应对之策

深入探究青年“躺平”现象，科学界定相关概念，分析相关理论基础，在剖析成因的基础上，提出应对之策，破解青年“躺平”，让青年在奋斗中放飞青春梦想。

5.1. 青年群体努力奋斗

中国特色社会主义进入新时代，中国青年相应进入新时代。新时代带来新的时代境遇、新的奋斗目标、新的问题与挑战，这就要求青年一代勇于担当时代使命，努力提升能力素质，积极面对现实，而不是逃避现实、拒绝努力，直接“躺平”。第一，青年一代富有想象力、创造力，具有独特的数量优势、年龄优势。新时代中国青年应当紧紧抓住时代际遇，勇于担当时代使命，拥有明确的奋斗目标，奋力追寻中国梦，实现青春价值。第二，实现中华民族伟大复兴的中国梦不是一蹴而就的，而是一个复杂艰巨的过程。青年时期是学习知识的黄金阶段，应当主动学习并掌握先进的知识与技能。青年一代学习知识与技能，不仅仅要从书本中学，更要投身社会实践，开阔视野，掌握真才实学。当代青年只有有意识地提升自身的能力素质，努力练就过硬本领，才能够在追寻中国梦过程中理智解决问题，积极应对困难，成为堪当大任的新时代青年。

5.2. 合力营造宽松环境

第一，家庭是社会的基础单元，家庭这一课堂对青年的影响具有持久性。一方面，重视发挥榜样示范作用。父母应当以身作则，在日常生活中积极乐观、奋发向上，同时引导孩子理性看待青年“躺平”现象，引导青年树立正确的价值观念。另一方面，营造积极、和谐的家庭氛围。在和谐、积极的家庭氛围下，青年方能积极面对生活，加强与家长的沟通、交流，更不易选择“躺平”。第二，立德树人是教育的根本任务。一方面，对学生和教育进行综合评定。学生本身就是复杂的人，其成长过程中也会受到各种不同因素的影响，以单一标准进行评价不利于学生的全面发展，更不利于国家的长远发展。另一方面，引导青年理性认识“躺平”。教师应当在提升自身能力的过程中引导青年不可盲目追随“躺平”，理性分析“躺平”的消极作用。第三，社会各界应当合力弘扬社会主义核心价值观，鼓励青年爱岗敬业、艰苦奋斗，为青年提供更多的就业机会，允许青年表达内心诉求，从而营造公平正义的宽松社会环境，帮助青年摆脱“躺平”，奋力走出现实困境。在家庭、学校、社会合力营造的宽松环境下成长，青年才能以积极的心态应对成长过程中的多重困难，努力实现自身的全面发展。

5.3. 加强网络阵地建设

各大网络媒体在自身价值观正确的基础上，加强正向引导，引导青年理性应对“躺平”。第一，网络媒体应当坚持主流意识形态的引导，通过多种形式、多种方法增强主流意识形态的吸引力，促使官方媒体、非官方媒体共同传播主流意识形态，发挥不同网络主体的作用，加强青年对主流意识形态的认可度，主动以此指导现实生活中的实际行动。第二，青年是网络空间的主体之一，网络空间又为“躺平”的出现与发展提供机会。因此，研究青年“躺平”现象的应对之策，加强网络空间的监管必不可少。拒绝部分不良媒体以获取流量为目的，随意散布不实信息，过度渲染“躺平”的消极意义，传播错误的价值观念，加剧青年的价值迷茫。第三，提升主流媒体的引领作用。主流媒体不仅应当将“躺平”话语巧妙融入主流媒体的中心话语，还应当需要报道积极、正面的青年形象，宣传积极向上的青年榜样，增进

青年的情感认同。除了报道正面的青年形象，主流媒体该应当提出一些有效措施助力青年理性看待“躺平”，帮助青年形成积极健康的人生态度。

5.4. 积极引领社会思潮

随着我国改革进入攻坚期、深水区，各种社会思潮相互交织，共同作用于经济、政治、文化等多个领域。因此，我们应当积极引领社会思潮，应对错误思潮的负面影响。第一，青年群体应当加强对马克思主义理论的学习，真正掌握马克思主义理论的基本观点、立场、方法，理性评析“躺平”，而不是随波逐流，盲目从众，自觉抵制错误思潮的不良影响，全力促进青年的和谐发展。第二，青年应当增强对社会主义核心价值观的认同，提升对各种社会思潮的认识，认清多元社会思潮的实质、危害，自觉运用社会主义核心价值观指导自身的实际行动，促使青年明辨是非，树立正确价值观念，真正实现人生目标。如此，青年群体方能积极应对错误思潮所带来的负面影响，真正践行社会主义核心价值观，努力成为有担当的新时代青年。

6. 结语

“躺平”热潮迅速蔓延，引诱部分青年以消极逃避的方式面对现实，不利于当代青年的成长与发展。分析研究青年“躺平”现象，及时提出应对之策，助力青年摆脱“躺平”的生活态度，在奋斗中展现青春风采。

参考文献

- 马格(2024). 青年“45度躺平”现象：表征、成因与应对. *思想理论教育*, (2), 100-105.
- 马克思, 恩格斯(1979). *马克思恩格斯全集*. 人民出版社.
- 宋健林(2019). 马克思时间视域中的西方消费主义批判. *思想教育研究*, (6), 61-66.
- 熊钰(2022). 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2), 14-21.
- 许秋晨, 戴钢书(2022). 青年“躺平”现象的多维解读、成因分析及价值引导. *学校党建与思想教育*, (12), 36-38.
- 杨山姗(2024). *青年“躺平”现象及其应对策略研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.