

当代大学生躺平现状及其影响因素研究

王春晓

浙江万里学院物流与电子商务学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2025年4月29日; 录用日期: 2025年6月18日; 发布日期: 2025年6月30日

摘要

大学生躺平现象及其教育引导, 已成为当前高校育人的重要主题。基于836份样本的问卷调查, 探索当代大学生躺平现状及其影响因素。结果显示, 虽然躺平现象在大学生群体中普遍存在, 但大学生群体的整体态势仍是积极向上的, 这一趋势体现在学习、生活和就业观等诸多方面; 大学生躺平现象受到个人、家庭和社会等多重因素的影响。为此, 需要政府、社会、教育和家庭等多个层面共同努力。

关键词

躺平, 大学生, 影响因素, 教育引导

Analysis of the Current Situation of College Students' "Lay Flat" Phenomenon and Its Influencing Factors

Chunxiao Wang

College of Logistics and E-Commerce, Zhejiang Wanli University, Ningbo Zhejiang

Received: Apr. 29th, 2025; accepted: Jun. 18th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

The trend of college students choosing a "lay flat" lifestyle and its educational guidance have become key topics in university talent development. A survey of 836 students examined this phenomenon and its causes. Results indicate that while "lay flat" is common, students overall remain positive and proactive in areas like studying, living, socializing, and career planning. This attitude is shaped by personal, family, and societal factors. Addressing this issue requires collaborative efforts from government, society, education systems, and families.

Keywords

“Lay Flat”, College Students, Influencing Factors, Educational Guidance

Copyright © 2025 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”已成为近年来一个重要的文化现象，既有情绪性宣泄，也是某种程度的事实性存在，反映了部分青年群体的价值取向(覃鑫渊和代玉启, 2022)，也对部分大学生的价值观产生了一定的影响和冲击。习近平总书记指出，“青年一代有理想、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”大学生作为青年群体的重要组成部分，承载着国家和民族的希望；大学生如果“躺平”，显然不符合新时代先进文化的倡导方向，不仅对自身发展不利，而且对整个社会的发展也危害深远。

近年来，已有一些学者开始研究“躺平”现象，在“躺平”成因、“躺平”引导策略等方面取得了有益的经验(林龙飞和高延雷, 2021；陈友华和曹云鹤, 2021)。然而相关研究多以定性为主，研究对象多基于青年群体(吴瑛, 孙蔚航, 2024)；结合定量方法探究大学生(某一特定的青年群体)的“躺平”现象及其教育引导策略的研究相对不足。因此本研究开展大样本调研，切实描绘大学生“躺平”现状，从而较为全面地把握大学生“躺平”现状，提炼其影响因素，为大学生们的教育引导提供参考和借鉴。

2. 躺平的国内外研究现状

1) “躺平”的内涵

“躺平”是当代网络流行词，是指青年群体面对各种压力时选择“一躺了之”，不努力不反抗也不作为的一种应对方式(林龙飞和高延雷, 2021)。学者们指出，“躺平”表现为不同类型，因而具备不同的性质，如覃鑫渊和代玉启(2022)将躺平区分为逃避式躺平、无奈式躺平和自嘲式躺平三种类型，因而“躺平”可以是一种“消极避世且危害社会的行为”，会对个人和社会产生不良的影响，也可以是缓解自身压力的策略，具备对个体的积极意义(令小雄和李春丽, 2022)。

2) “躺平”的成因及影响因素

“躺平”的成因及影响因素是当前研究的重点。大多数学者基于社会学角度给出了解答，认为躺平是心理层面与文化环境的综合反映，是个体行为意向的选择，也是社会结构性困境约束的结果(林龙飞和高延雷, 2021)，其主要成因包括社会现实所致的焦虑、外来文化思潮的冲击以及个体自我认同的混乱和发展需求的失衡等内在因素(令小雄和李春丽, 2022)。也有学者从心理学角度和教育学角度进行了探索，李帅等(2022)从心理学角度，探究了“躺平”与成就动机、自尊等其他心理变量的关系，并对其心理内涵做出解释；张慧和石路(2022)从教育学角度识别了学校教育体系矛盾叠加以及温室型家庭教育机制、家校沟通衔接不畅等因素。

总体而言，有关“躺平”的研究开始得到重视，并取得了一定成果，然而相关研究主要基于社会学视角展开，研究方法多以定性为主；整体研究尚处于起步阶段，尤其在教育学领域仍有很大探索空间。

3) “躺平”的引导策略

西方国家的“躺平”现象在 20 世纪 70 年代前后就已开始出现，并作为经济发展的阶段性衍生品，受到各国关注，并从宏观和微观层面出台解决措施。我国学者们则普遍认为，改变“躺平行为”需要政

府、社会、教育和家庭个体等多个层面的共同努力。具体而言,需要国家层面的宏观调控,出台惠及年轻群体的福利政策(林龙飞和高延雷, 2021; 张慧和石路, 2022); 社会层面的正向引导, 构建富有奋斗精神的青年文化; 教育层面的强化引导, 健全常态长效培优机制; 青年群体自身的反思与努力, 形成正确的价值观念(林龙飞和高延雷, 2021; 张慧和石路, 2022; 吴瑛和孙蔚航, 2024)。

总体而言, 关于“躺平”的引导策略正引起学者们的关注, 但当前研究主要聚焦社会和政策等宏观层面, 对于教育和个人等微观层面尚不充分, 在研究对象方面也主要基于青年群体。大学生具有其特殊性, 大学生“躺平”的教育引导策略尚有待于进一步加以探索。

3. 大学生躺平现象调研分析

为了全面描绘大学生躺平现状, 开展本次调研。通过见数(Credamo)平台发放问卷, 共回收问卷 1012 份, 依据问卷设置的 3 道筛选题进行层层筛选, 最终得到有效问卷 836 份, 有效回收率为 82.61%。调研样本年龄主要集中在 18 至 25 岁之间, 涵盖了从大一到研究生的不同年级, 还覆盖了家庭所在地和家庭经济情况等不同地域和经济背景的学生样本, 能够较为准确地反映大学生群体的真实状况, 具有较好的代表性。

3.1. 大学生对躺平的认知宽泛

越来越多的大学生开始接触到“躺平”这一理念, 并对此产生了各自不同的理解。81.7%的被调查者将“工作学习没有斗志”排在首位, 其次是“对什么都无所谓”(80.6%), 再次是“不追求成功”(73.3%), 此外还有“不内卷”(58.5%)和“经常顺从”(44%)。可见, 躺平作为一种流行语, 其内涵和外延尚未得到明确的界定, 躺平的表现较为多元, 是诸多相关行为的统称。

3.2. 大学生对躺平的态度多元

大学生们对于躺平的态度呈现出多元而矛盾的特点, 总体包容性较高, 主要表现为: 1) 对躺平现象的整体判断较为乐观, 86.5%的被调查者认为很多人只是口头“躺平”而非行动“躺平”, 实际上并没有完全放弃努力; 2) 躺平可能具有一定的积极意义。超过一半(51.9%)的被调查者认为“躺平”可以帮助人们避免社会竞争的压力; 46.4%的被调查者认为“躺平”是“不错”的生活方式; 3) 对“躺平”的后果有着清晰的认知。77.4%的被调查者认同“如果躺平时间很长, 反而会更加焦虑”。尽管短期内“躺平”可以作为一种缓解压力的方式, 但长期来看则会带来新的心理负担和挑战; 4) 存在一定的“躺平”意向。76.2%的被调查者表示“我有时候也想躺平”, 表现为在某种程度上认同或向往“躺平”的生活方式。

3.3. 大学生的躺平行为总体乐观

即使在“躺平”现象流行的情况下, 大部分学生仍持有积极向上的态度和行为, 在学习、生活、就业等方面的躺平程度较低。

1) 普遍向上的学习态度

调查结果显示, 75.5%的被调查者认为应该重视学习成绩; 56.8%的被调查者表示“为了获得好成绩, 我在学习上投入了很多时间精力”; 75.5%的被调查者表示参加了各类社团活动、比赛或考证等学习相关领域。这表明, 大学生们进行了积极的学习投入行为, 并愿意通过参与各种活动提升自己的综合能力。

2) 乐于奋斗的生活追求

75.1%的被调查者认为应该花时间精力去争取满意的生活, 表现出乐于奋斗的生活追求。不过年轻一代在行为上也表现出与之前代际不同的地方, 62.6%的被调查者认同“我不追求名车, 有代步工具就行”,

近一半(49.8%)的被调查者认同“尽管周围很多人在追求功利性目标,我也会坚持对质朴生活的追求”。

3) 相对成熟的就业观念

86.5%的被调查者认为,即使家庭条件允许,也不应依赖他人生活,倾向于追求个人独立性和自我实现。绝大多数被调查者(59.2%)不认同“我觉得以后找一份很轻松‘能糊口’的普通工作就行”,65.4%的被调查者认为“我会选择适合自己的工作,即使在其他人眼中这份工作不够体面或者高级”。可见新一代大学生把工作视作实现个人成长的方式,更倾向寻找能够体现自我价值的工作。

4. 大学生躺平的影响因素分析

大学生躺平行为受到诸多因素的影响,主要包括个人因素、参照群体因素和社会因素等方面。

4.1. 个人因素影响广泛

1) 性别差异较为显著

性别因素除了在大大学生就业观方面的差异不够显著之外,其他方面的差异均较为明显。具体而言,在学习方面,主要表现为女生更为重视学习,并投入更多时间精力;而在生活方面,男生明显比女生更为积极。可以推测性别角色的社会化过程在其中起着重要作用,男生往往被赋予更高的期待,因而更不容易躺平。

2) 年级差异较为明显

除了在学习投入上差异不明显之外,不同年级学生在生活和就业方面的躺平程度均有所差异。在生活方面,高年级和研究生更愿意投入时间精力提升生活品质;就业方面,低年级学生有更高的比例不认同寻找“很轻松能糊口的普通工作”。随着年级的增长,大学生们个人发展的阶段也有所变化,因而影响他们的生活方式选择和择业的态度。

3) 家庭所在地差异极为显著

在学习和生活方面,来自县城的大学生表现出相对较强的躺平程度;而在就业方面,城市大学生更不认同找一个“糊口工作”,呈现出较为积极的取向。家庭所在地往往意味着不同的文化资本和社会资本,不同地区之间的差异显著影响了群体躺平表现。

4) 家庭经济差异影响普遍

无论是学习还是生活方面,来自非常富裕和非常困难的家庭的大学生有更加积极的态度,愿意花时间和精力去争取;而就业方面,非常富裕和比较富裕群体有更强烈的工作价值观念,此外比较困难群体有相对最高的躺平意愿。家庭经济背景能为个体提供不同的资源和支持,因而影响个体的各方面躺平程度,该影响深远而复杂。

4.2. 参照群体因素影响深远

1) 朋友的躺平程度相关度高

有 36.8%被调查者认为是否躺平受到朋友们的影响,朋友的躺平程度与自己的躺平程度有着密切的联系,当朋友属于低躺平程度时,本人的躺平程度通常也表现为较低。可以推测,一个积极向上的朋友圈子,能够提供正面的榜样作用,促使个体更有可能保持较高的积极性。

2) 家庭教育影响深远

调研结果表明,在父母比较佛系的情况下,经常躺平的概率较高,在父母认为保持努力的教育理念下,经常躺平的比例最低;此外,当父母表示会成为坚强后盾的情况下,大学生们仍保持着较低的躺平意愿。可见,家庭积极地鼓励和支持能够激发学生的内在动力,当家庭能提供情感支持、理解和安全感时,也能有效激励学生保持积极的态度,但过于宽松或缺乏指导则可能导致学生失去积极性。

4.3. 外部社会影响因素多元

大学生“躺平”现象背后的原因错综复杂,本次调研期望从学生的角度探知其感知。调研结果显示,首要因素是就业压力大,为82.2%的被调查者所选择;其次为社会竞争激烈,为78.6%的被调查者所选择,紧随其后的分别为对未来发展的失去信心(66.4%)和学业压力过大(65.1%)。可见,社会整体的竞争环境对年轻人产生了较大的压力感知,使许多学生对自己的未来感到不确定,而长时间的学习压力可能导致学生感到疲惫和厌倦,从而选择“躺平”以逃避压力。

5. 大学生躺平现象的结论与建议

5.1. 调研结论

1) 大学生们对躺平的态度多元。躺平这一概念在大学生中得到了广泛的认知,大学生们对躺平的态度多元而矛盾,一方面,许多学生认识到长时间处于“躺平”状态可能会带来负面后果,另一方面,他们对躺平的包容性比较高,又在某种程度上认同或向往这种生活方式。

2) 大学生们的躺平指数较低。尽管躺平这一行为在社会中具有普遍性,大部分人会有躺平的需求或行为,但是近1/3的被调查者由于主客观原因并没有实际躺平行为;其他2/3的被调查者整体的躺平程度不高,其中大多数人并不是完全放弃努力,只是将躺平用作个人在面对社会压力时的一种临时调节机制,年轻一代的整体趋势仍然是积极向上的。

3) 大学生们躺平的影响因素多元。个人因素方面,性别、家庭所在地和家庭经济状况都会显著影响大学生们的躺平选择;参照群体方面,朋友圈子和家庭教育都起着重要的影响;造成大学生躺平的外部原因较多,包括就业压力大、社会竞争激烈、对未来发展失去信心和学业压力过大等诸多因素。

5.2. 学生层面的建议诉求

关于如何应对大学生躺平现象,从大学生的角度进行调查,可以扩充研究视角。结果表明,学生们最多的诉求涵盖了就业政策、社会氛围、家庭支持等诸多方面:

1) 优化就业政策。80.7%的被调查者认为加强就业政策是应对大学生“躺平”现象最重要的措施。这表明大学生最关心的是就业问题,希望政府和相关机构能够出台更多的政策,提供更多的就业机会和支持。

2) 降低社会内卷氛围。67.3%的被调查者认为降低社会内卷氛围是重要的。内卷化现象导致了过度竞争和资源浪费,增加了学生的心理压力和焦虑感。

3) 加强社会关爱。63.5%的被调查者希望加强社会关爱。这表明大学生希望得到更多的社会支持和关怀,包括心理辅导、职业指导、生活帮助等。社会关爱可以增强学生的归属感和安全感,帮助他们更好地应对压力和挑战。

4) 鼓励家庭和朋友支持。62.6%的被调查者认为家庭和朋友的支持很重要。家庭和朋友是学生的重要支持系统,他们的理解和支持可以极大地缓解学生的心理压力,帮助他们树立积极的心态。

5) 提升教育引导。56.8%的被调查者认为提升教育引导也很重要。这包括学校的生涯规划教育、心理健康教育、社会实践等。通过这些教育引导,可以帮助学生更好地认识自己,明确职业目标,提高综合素质。

5.3. 大学生躺平现象的引导建议

尽管本次调研显示年轻一代的总体趋势是积极向上的,然而仍有一小部分大学生表现出对躺平的意愿和行为,同时年轻一代对于躺平行为的广泛接受,也意味着躺平的更大可能性,因此对于躺平行为仍

不能掉以轻心。本研究提出构建政府、社会、教育、家庭和个体等五维协同干预体系,改变“躺平行为”,引导积极价值观的塑造。

1) 构建政策支撑体系。国家层面的宏观政策调控在社会和个人的方面都起着重要的引导作用。政府可实施社会保障强化工程,建立更加公平合理的社会保障体系和完善的社会福利制度,开展“青年安居计划”等专项计划,增强年轻一代对未来发展的信心;可开展就业创业赋能行动,出台更多支持出台惠及年轻群体的就业政策,包括改善就业环境、提供创业扶持、简化就业手续等,减轻大学生的就业压力,为他们提供更多实现自我价值的机会。

2) 强化社会支持网络。构建富有奋斗精神的青年文化,打造价值引导专项活动,传播正能量故事,树立积极向上的价值导向;构建包容性文化,提倡多元化的成功标准,认可不同形式的努力和成就,降低内卷氛围;形成更加透明公正的竞争环境,开展职场净化行动,促进公平竞争;加强社会关爱,设立“青年驿站”,提供更多的心理辅导、职业指导、生活帮助等服务,增强大学生的归属感和安全感。

3) 优化高校育人体系。发挥高校在教育引导层面的主导作用,健全常态长效培优机制,推进素质教育改革,注重培养学生的综合素质而非仅仅追求成绩,降低学业压力;增加教育资源的支持,可增加校企联合项目,提供更多实习实训和社会实践机会,增强大学生对未来职业生涯的能力和信心;加强职业指导,开展职业准备强化计划,加强学校的生涯规划教育,帮助学生更好地明确职业目标,提高综合素质;开展心理支持,完善心理压力预警机制,增加心理健康教育课程,提供心理咨询服务,帮助学生应对压力和焦虑,形成积极价值观。

4) 提升家庭教育支持。实行家庭教育能力提升项目,引导家长合理管理期望,避免给孩子造成过大的压力;可试行家长互助项目,开展亲子关系优化活动,指导家长与孩子保持良好的沟通,给予孩子更好的理解和支持,帮助他们树立积极的心态。

5) 提倡个体成长赋能。大学生自身应加强反思与努力,形成积极向上的价值观念,为自我成长赋能;持续学习进步,通过终身学习来提高自己的能力;积极参与社交活动,加入更为积极向上的朋友圈子里,获取正面榜样的正向激励,形成积极的人生态度,拓宽视野,增长能力。

基金项目

浙江省社科联研究课题“当代大学生躺平现象透析及其教育引导策略研究”(2024N052)成果;浙江省教育厅高校国内访问学者“教师专业发展项目”(FX2021059)阶段性研究成果。

参考文献

- 陈友华,曹云鹤(2021).“躺平”:兴起、形成机制与社会后果. *福建论坛(人文社会科学版)*, (9): 181-192.
- 李帅,赵伟,龙沛欣,等.(2022).觉醒还是逃避:躺平问卷编制及相关心理因素. *心理技术与应用*, 10(10): 618-630.
- 林龙飞,高延雷(2021).“躺平青年”:一个结构性困境的解释. *中国青年研究*, (10): 78-84.
- 令小雄,李春丽(2022).“躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)*, 43(2): 124-139.
- 覃鑫渊,代玉启(2022).“内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2): 5-13.
- 吴瑛,孙蔚航(2024).青年“低欲望躺平”:全球图景、影响因素与引导策略. *当代青年研究*, (1): 9-25.
- 张慧,石路(2022).“躺平族”的具象表征、理论诱因与引导理路. *理论导刊*, (1): 85-92.