

# 青年“躺平”现象的成因分析及应对之策

徐妍

南京警察学院思政部, 江苏 南京

收稿日期: 2024年8月23日; 录用日期: 2024年9月17日; 发布日期: 2024年9月23日

## 摘要

“躺平主义”的兴起, 不仅映射了在当前社会背景下, 青年在面对激烈的社会竞争时普遍感受到的社会阶层流动性焦虑, 也象征着社会从快速变革向相对稳定状态过渡时, 人们文化价值观和社会心态的转变。青年之所以“躺平”与时代、社会、媒体及个人都息息相关。对青年“躺平”现象进行价值引导需要从健全法律法规, 营造公平竞争环境; 以民生为本, 弘扬奋斗精神; 树立正确的价值观, 强化实践能力等方面入手, 帮助“躺平”青年转变为奋斗青年。

## 关键词

青年, “躺平”现象, 成因, 对策

# Analysis of the Causes of the Phenomenon of “Lying Flat” among Young People and Countermeasures

Yan Xu

College of Marxism, Nanjing Police University, Nanjing Jiangsu

Received: Aug. 23<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Sep. 17<sup>th</sup>, 2024; published: Sep. 23<sup>rd</sup>, 2024

## Abstract

The rise of “lyingism” not only reflects the anxiety of social class mobility that young people generally feel in the face of fierce social competition in the current social context but also symbolizes the transformation of people’s cultural values and social mentality as society transitions from rapid change to relative stability. The reason why young people “lying flat” is closely related to the times, culture, media, and individuals. Value guidance for the phenomenon of youth “lying flat” needs to be based on sound laws and regulations to create a fair competition environment; livelihood-

oriented, to promote the spirit of struggle; establish correct values, strengthen the practical ability, etc., to help young people “lying flat” to become struggling young people.

## Keywords

Youth, “Lying Flat” Phenomenon, Causes, Countermeasures

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

习近平总书记曾指出：“人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。”[1]这句话深刻揭示了当代青年应有的责任与使命。在享受新中国成立以来取得的巨大成就的同时，青年们也应该承担起实现中华民族伟大复兴的历史重任。然而，在新自由主义思潮的影响下，一些青年受到极端利己主义思想的侵蚀，形成了个人至上的价值观，忽视了集体和社会的利益。他们以“抵制内卷”为由，在本应奋斗的黄金岁月选择了“躺平”，放弃了个人成长的机会，也违背了时代赋予的责任。

## 2. 青年“躺平”现象的多视角解读

目前学术界已经从思想政治教育、符号学、行为学和语言学等多视角对“躺平”这一概念进行剖析。

从思想政治教育和符号学视角来看，“躺平”一词本意是指身体放松的休憩状态。经由网络的传播及外延拓展，引申为随着“内卷”的加剧，当个体心理承受压力突破阈值之后选择主动放弃转而采取消极避世的心理态度或行为模式[2]。具体到青年群体，“躺平”代表着一种不争不抢、随遇而安的生活状态，映射出部分青年在直面社会高压与高竞争时，展现出的消极态度与低自我效能感[3]。其价值观念与行为选择由原先对“美好生活”的积极追求，逐渐向接受现状、顺应自然转变，体现了青年群体在面对生活重压时的一种独特应对策略与心理状态。

从社会学角度来看，“躺平主义”作为一种新兴的文化现象，暗含了一种无欲无求、不争不抢的心态，是“佛系文化”“丧文化”等现代青年亚文化的延伸。这些文化特质反映了当年轻人在面对社会压力和不确定性的背景下，倾向于采取一种更为保守的生活态度。这一现象并非中国独有，而是全球化背景下诸多国家共同面临的问题[4]。随着社会发展的推进，特别是进入社会矛盾多发期后，这种特定的青年文化现象愈发凸显。“躺平主义”的兴起还与部分青年的精神状态密切相关。当代青年面临着前所未有的物质条件，但同时也承受着巨大的生活压力和社会期待。在这种环境下，一些青年选择随遇而安，将一切归咎于命运，以此来逃避竞争的压力和挑战。这种消极的态度虽然可以暂时缓解心理负担，但却无法带来持久的安全感与幸福感。实际上，每一代人都有自己的困境和挑战，不应将任何一代的困难视为特别之处。因此，面对困难和压力时，积极应对才是正道，这也符合年轻人应有的自强不息、勇于拼搏的精神风貌。

从语言学角度来看，躺平主要分为三种类型：“被动性躺平”“主动性躺平”和“间歇性躺平”。所谓“被动性躺平”是指曾怀揣理想，但受限于现实，付出和回报不成正比，最终无奈选择“躺平”。与“被动性躺平”不同，“主动性躺平”是当面对来自社会、家庭、单位等多方面压力之后选择回归现实，这类人群的主动“躺平”其实是下调对生活过高的期望值[5]。“间歇性躺平”与前两者不同，这种躺平

并非持续性的，而是具有间歇性和暂时性的特点，会躺平一段时间之后重新调整状态，继续面对生活中的挑战。

### 3. 青年“躺平”现象的形成机制

#### 3.1. 时代成因：为躺平主义提供生存空间

躺平主义作为一种社会现象，其背后反映的是当代青年群体的生活态度和价值观的转变。从“丧”文化、“废柴”文化到“佛系”文化，这些较为颓废的亚文化现象大多集中在“95”后和“00”后这两代人中，它们不仅映射出年轻一代的心理状态和社会心态的变化，也在一定程度上昭示着社会观念的演进及变迁[5]。

要理解为何上一代人没有出现“躺平”这样的概念，需要回顾上世纪八九十年代的历史背景[5]。当时正值中国改革开放初期，全社会都在以一种前所未有的热情投入到国家的建设和发展之中。无论是工人、农民还是知识分子，每个人都全力以赴地工作，希望能够尽快提高生活水平，摆脱贫困。在这种环境下，“躺平”不仅是一种奢望，更是无法想象的行为——因为一旦放弃努力，就可能意味着失去基本的生活保障。此外，那个时代的经济条件也远不如现在，人们需要付出更多的努力才能满足最基本的生活需求。

随着中国经济的快速发展和社会的不断进步，物质生活水平显著提高，满足基本生活需求的成本大大降低。这种变化为年轻一代选择“躺平”提供了可能。尤其是对于“95后”和“00后”来说，大多还未组建家庭，因此无需承担太多的家庭责任，更容易采取一种更为随性的生活态度。

与此同时，现代社会的开放性和包容性也为年轻人提供了更加多元化的选择。在这个时代，人们不再局限于传统的成功定义，而是开始追求个人的幸福感和内心的平静。这种趋势不仅体现在职业选择上，还延伸到了生活方式和个人价值观等多个方面。随着互联网文化的普及，各种亚文化迅速传播，为“躺平”等新兴文化现象提供了生长的土壤。在这样的背景下，“躺平主义”作为一种对传统成功观念的反叛，逐渐成为一些年轻人表达自我、追求简单生活的途径。

#### 3.2. 社会缘由：个人价值观迷失

在探讨“躺平主义”的社会缘由之前不得不深入分析当代社会的结构变化以及由此带来的个人价值观迷失问题。随着社会加速发展，消费主义盛行以及新异化现象的加剧，这些问题变得尤为突出[6]。在这个过程中，个体的可支配时间变得严重匮乏，自主性体验被削弱，导致了个体与个体、个体与世界之间的疏离，使人们难以建立起与世界和谐共鸣的关系。

在当今社会，工作与生活的界限越来越模糊，许多人的私人时间被严重侵占，以至于他们不得不牺牲睡眠时间来争取一点属于自己的时间。这种长期的状态给人们带来了强烈的剥夺感，同时也影响到了他们的安全感、归属感和幸福感。面对如此高压的生活节奏，一些年轻人开始质疑传统意义上的成功与幸福标准，转而寻求一种更为简单、自在的生活方式。一方面，消费主义的盛行进一步加深了这种疏离感。在媒体和广告的不断刺激下，人们被鼓励去追求更多的物质财富和社会地位，但这种追求往往伴随着巨大的心理压力和成本。当个人的价值观被社会所塑造，而非来自内心的真实渴望时，他们往往会感到迷茫和失落，难以找到真正的自我认同[7]。另一方面，随着技术的发展和社会的进步，虽然物质生活得到了极大改善，但精神层面的需求并未得到相应的满足。这种不平衡导致了许多人感到内心空虚，进而寻找逃离现实的方式。在这样的背景下，“躺平主义”作为一种对现代生活压力的回应，逐渐成为一部分年轻人的选择[8]。新异化的加速不仅体现在工作与生活失衡上，还体现在个体价值迷失的现象中。在高度竞争的社会环境中，人们面临着时间资源的极度稀缺和个人自主性的丧失[6]。这种情况下，越来越

越多的年轻人开始反思现有的生活方式，并尝试通过减少物质欲望、放慢生活节奏等方式来重获内心的平衡与和谐。

### 3.3. 媒体助推：为躺平主义提供传播渠道

自媒体的发展和网络社区的普及成为“躺平主义”流行的助推剂。以前网络不发达，信息较为闭塞，大家对外界的认知皆源于周围环境，参考范围有限，贫富差距有限。随着当前短视频的兴起，各类平台上晒度假、秀美照、以及很多毫无顾忌的炫富行为让很多与主播年龄相仿、学历相仿的受众直观感受到贫富差距、城乡差距及劳资差距。仅因为出生不同，自己工作、房贷的压力与他人优渥的生活形成巨大反差，容加速焦虑，易引起心理失衡，激化社会矛盾。

此外，在日常生活中，人们会对客观世界形成自己的见解和看法，这种主观想法往往稍纵即逝，并不会长期留存。例如“躺平主义”在现代的社会结构中很难找到生存空间和精神依托，但是发达的网络能提供这样一个聚合自我身份“共享现实”(Shared Reality)的平台[9]。借助平台寻求一个表达自我的空间，利用传播力输出自身的价值观，形成共鸣、进而实现个体的身份认同，同时进一步强化了传播者的感受。

### 3.4. 个体因素：劳动功利化倾向蔓延

自改革开放以来，市场经济的蓬勃发展在一定程度上催生了功利主义劳动价值观的蔓延。成功评价的标准被定义得过于单一，过分强调了劳动的物质性、经济性和实用性，导致劳动被划分为不同的等级，如“脑力劳动被视为高级劳动，而体力劳动则被视为低等劳动”。在这样的社会背景下，一些年轻人在选择劳动时，不再以个人兴趣、实际意义和社会价值为依据，而是更多地考虑利益的得失。家庭教育的价值取向随着社会风气的转变而逐渐物质化，从儿童时期的“唯分数论”到成年后的“唯金钱论”[5]。父母对子女寄予厚望，期望他们将全部精力投入到学业中，无需参与家务或学会生活，一切以考入大学为终极目标。在选择大学专业时，不是基于个人的兴趣和爱好，而是为了将来能够获得一份高薪且待遇优厚的工作，这种劳动功利化的倾向实际上是一种急功近利的短视行为。进入职场后，面对技术要求高的工作无法独立完成，而基础琐碎的工作又感到大材小用，容易陷入高不成低不就的困境。一旦遭遇挫折和打击，往往会产生巨大的心理落差，难以振作。所谓的“躺平”实际上是对竞争和失败的一种逃避方式，采取“防御性悲观”的态度，认为“只要我不参与，失败就不会降临到我头上”，通过自我贬低来寻求认同感和缓解压力[10]。这也是许多持有大学甚至名校文凭的年轻人宁愿选择在家“躺平”啃老也不愿意工作的深层原因，这与他们过于狭隘的成功观和价值观的缺失有着密切的联系。

## 4. 青年“躺平”现象的应对之策

在面对“躺平”思潮对青年群体主流价值观的侵蚀时，国家、社会、个人都应积极配合，形成多元主体间良性互动，共同营造正向氛围，坚决打好思想防御战。

### 4.1. 健全法律法规，营造公平竞争环境

现代化的国家治理体系和治理能力不仅彰显了社会主义制度的优越性，也体现了我国高质量发展的成效。面对“躺平”这一情况，需要国家采取法治和公平的手段进行干预。尽管“躺平”看似是一种个人价值选择，但实则蕴含着对社会公平正义的深切诉求。有些人选择“躺平”是因为可以轻松躺赢，而另一些人则是因为感受到社会竞争的不公而选择退出。青年一代从不缺乏梦想，也不会停止追逐梦想的脚步。面对竞争和挑战时从不退缩，更不愿接受平庸的生活，渴望的是一个能够凭借努力获得应有回报的公平竞技场。为此，国家需要构建和完善新型劳动制度，旨在实现劳动关系的高度透明化，确保劳资关

系的透明度，实现劳动投入与价值产出的对等，充分认可并尊重每一位劳动者的付出。还需在法律框架内建立起一条狗公平、公正、公开的法治环境。通过这些措施，可以激励这一群体从消极的“躺平”态度转变为积极的进取心态。

## 4.2. 以民生为本，弘扬奋斗精神

“躺平”作为一种社会现象，虽然表现形式各异，有的较为明显有的较为隐秘。但不应对这种现象置之不理。在任何社会阶段，“躺平”都不可能成为主流思潮，但作为亚文化的一隅，它警示社会应增强对社会成员福祉的关注程度，防止阶层分化与利益固化削弱社会活力，同时应当为青年群体提供更多创新和展示自我的机会，拓展他们的表现舞台。始终坚持“人民至上”和以人民为中心的理念，给年轻人提供更多的成长和发展机会，积极创造条件帮助年轻人找到适合自己的成长路径。同时完善就业保障机制，缩小区域间经济发展差距，以“钉钉子”的精神助力民众更快地实现对美好生活的追求[11]。此外，还需要借助发达的信息技术、利用网络平台解青年的思想动态，加强正确的舆论引导，有效遏制并扭转因“躺平”而产生的消极情绪和避世倾向。强化学校与社会的协同作用，通过社交媒体等平台大力弘扬主流文化，稳固网络思想政治教育的核心地位，唱响奋斗精神的时代强音。网络并非法外之地，社会应当严格执行有关规范网络媒介市场的法律法规，坚决抵制“躺平”思潮对新时代青年奋斗精神的侵蚀，培育积极向上、充满活力的当代青年文化。

## 4.3. 树立正确的价值观，强化实践能力

人是社会的产物，每个人都有选择自己生活方式的权利，但符合社会主流的意识才是促进个人成长的动力。从价值观念层面而言，首先树立正确的价值观并增强实践能力是个人成长和社会发展的关键，应当坚持马克思主义信仰，不断提高自身的理论素养，并在新时代的奋斗旋律中，摒弃“躺平”主义，树立正确的人生观和劳动观。面对人生道路上的挑战和挫折，应保持积极向上的态度，通过勤奋和踏实的工作实现个人价值。同时，年轻人还应继承和发扬艰苦奋斗的革命精神。近代以来，每当国家面临重大危机时青年都展现出了非凡的担当。当前，世界正面临百年未有之大变局，青年应继续传承红色基因，包括五四精神、长征精神、脱贫攻坚精神、抗疫精神和建党精神等，勇立潮头，接过历史的接力棒，推动中国特色社会主义事业不断前进。再次，对于“躺平”现象，要引导青年以辩证的态度看待。这种现象是青年时期心理特点与社会环境相互作用的结果。青年时期是每个人必经的成长阶段，在这个阶段遇到的挑战和压力，都应得到理性的审视。任何事物都有其两面性，青年群体要学会用联系和发展的眼光看问题，以积极乐观的态度面对现实生活，促进自我成长和社会的进步。

从实践层面而言，引导“躺平”青年从“躺平”到“站起来”再到“强起来”，提升实践能力至关重要。唯有不懈努力提高个人的知识水平和文化素养，让勤奋学习成为推动青春梦想的不竭动力，才能为个人的成长注入更多的活力与能量。

青年应当秉持奋斗精神，注重理论联系实际，空谈误国，实干兴邦。只有具备了强烈的行动力和执行力，青年才能实现从“站起来”到“强起来”的跨越。唯有脚踏实地、勤勉实干方能振兴中华。这要求每一位青年都需脚踏实地，以汗水浇灌梦想，成为既有远见卓识又勇于实践的实干者。在新时代的广阔舞台上奋发有为，为全面推进中国式现代化贡献自己的青春力量。

## 基金项目

江苏高校哲学社会科学研究项目课题“思想政治教育视野下大学生生态素养培育研究”(项目编号: 2019SJB150)。

## 参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政: 第一卷[M]. 北京: 外文出版社, 2014: 54.
- [2] 熊钰. 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 14-21.
- [3] 许秋晨, 戴钢书. 青年“躺平”现象的多维解读、成因分析及价值引导[J]. 学校党建与思想教育, 2022(12): 36-38.
- [4] 吴瑛, 孙蔚航. 青年“低欲望躺平”: 全球图景、影响因素与引导策略[J]. 当代青年研究, 2024(1): 9-25.
- [5] 陈友华, 曹云鹤. “躺平”: 兴起、形成机制与社会后果[J]. 福建论坛(人文社会科学版), 2021(9): 181-192.
- [6] 哈特穆特·罗萨. 新异化的诞生: 社会加速批判理论大纲[M]. 郑作彘, 译. 上海: 上海人民出版社, 2018: 14, 41, 104, 114.
- [7] 马超, 王岩. “躺平主义”的群像特征、时代成因及其应对策略[J]. 思想理论教育, 2022(4): 107-111.
- [8] 张冬毛. 论“丁克”现象的社会成因和心理根源[J]. 求索, 2006(7): 174-176.
- [9] 陶塑, 许燕. 共享现实理论: 社会认知研究的新视角[J]. 学习与探索, 2014(3): 32-36.
- [10] 侯振中. “躺平”亚文化的生成及反思[J]. 人民论坛, 2021(35): 123-125.
- [11] 王甄玺. “躺平”一词何以流行?——基于历史唯物主义视角[J]. 山东青年政治学院学, 2021, 37(5): 55-59.