

大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践*

安利利¹ 田 晔² 王晶莹¹

(1. 北京师范大学艺术与传媒学院, 北京 100875; 2. 北京印刷学院新媒体学院, 北京 102600)

[摘要] “躺平”作为一种新颖的网络用语和行为方式, 在青少年特别是大学生中流行开来, 它诞生于“内卷化”的社会环境中, 是解构主义与网络流行亚文化的发展、弥合。“内卷”社会背景下, “躺平”成为青年人的重要应对态度与策略, 逐渐成为普遍现象, 映射出新时代中国青年群体的心理征候。研究运用扎根理论研究方法, 对“躺平”大学生开展深度访谈, 聚焦大学生眼中的“躺平”是什么、为什么、怎么样等问题。从大学生主体视角出发可以获悉, “躺平”多发生在学习工作领域, 大学生在面对现实与理想的落差时, 通过适度降低个体需求、调整行动目标、转移注意力的方式缓解压力, 并且将“躺平”作为标识身份、圈层交流的表达方式。在话语表达与行为实践中, “躺平”除了被赋予的消极放弃内涵定义外, 还具备调节个体身心、强化主体意识、促进良性竞争等正向影响, 对大学生应对个体困境和社会压力具有重要作用。“躺平”是把双刃剑, 高校教育者应在辩证视野下认识“躺平”, 关注“躺平”大学生的心理动态和认知结构, 增强思想政治教育的精准度和有效性, 顺势而为, 通过贴合年轻人的话语形式进行价值观的正向引导, 充分理解和运用“躺平”的正向作用, 降低“躺平”的负面影响, 促进大学生身心健康发展, 全面成长成才。

[关键词] 大学生 躺平 内卷 社会心态 思想政治教育

[中图分类号] G412 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-983X(2023)06-0089-12

一、研究背景与问题提出

青年兴则国家兴, 青年强则国家强。^[1]当下中国正处于转型发展的关键期, 经济增长换挡降速、产业结构深度调整, 社会竞争愈加激烈, 高强度的“内卷化”生存似乎已成常态, 而一些思维活跃、不拘泥于传统的青年人则开始选择以一种无所作为、自动边缘化的方式来应对社会环境对个体的规训——“躺平”。“躺平”似乎

成为众多青年群体用以反抗“内卷”的话语表达和行为实践的重要“标签”。

目前学界关于“躺平”的研究主要从“躺平”的表现、影响和策略出发对其进行解读。首先, 在生成逻辑上, “躺平”是解构主义思潮借助网络流行亚文化衍生出的新形式, 用于消解主流价值观。^[2]与前几年流行的“丧”文化和“佛系”文化一脉相承, 传承着亚文化的基因和特性, 能在短时间内迅速被青年接受和认同。^[3]在

收稿日期: 2023-03-13; 修回日期: 2023-09-12

*基金项目: 教育部高校思想政治工作队伍培训研修中心2021年度开放课题(湖南师范大学)“思政视解下‘躺平’大学生的行为表征、生成路径及引导策略研究”(2022YB02)

作者简介: 安利利, 高校思想政治工作队伍培训研修中心助理研究员, 主要从事文化传播、青年研究; 田晔, 讲师, 主要从事广播电视与新媒体、文化传播研究; 王晶莹, 博士研究生, 主要从事文化传播、媒介文化研究。

产生背景上，“躺平”一词的流行与“内卷”的社会背景密不可分，“内卷”最初用于描述不断复杂化的社会内部的一种现象，其后流行于各领域，用以表达陷入内耗、恶性竞争、付出更多努力但却收获不变甚至更少的社会现象。^[4]“躺平”是不堪“内卷”之忧的群体所推崇的生存图景和人生哲学，^[5]是在压力巨大、价值迷茫、心理失落时以嬉戏的态度进行无声反抗。^[6]在产生影响上，学界普遍认为“躺平”意味着消极，对青年“躺平”的正当性、主体性和抵抗性提出质疑，^[7]认为“躺平”看似理性，却以不在乎的态度切断了理性对话的可能^[8]。“躺平”导致的低欲望心态，自我降维行为^[9]，将人“趋乐避苦”的惰性合理化。长此以往会消解奋斗精神，对政治格局、经济生产力、社会秩序、文化价值造成一定冲击，甚至是危机。^[10]部分研究者认为“躺平”能让人在一定程度上调节身心、自我治愈，^[11]但其具有的积极影响是短暂的、个别的。在引导策略上，部分研究者认为通过强化社会保障、健全劳动市场等方式方能营造公平、合理的竞争环境^[12]以减轻大面积的“躺平”现象，或弘扬主流价值观，以奋斗精神来进行思想引导、纾解时代焦虑^[13]。

已有文献为本研究提供了理论基础，但思辨性文章居多，多是对“躺平”的形成机制、社会根源进行历史性、学理性探究，多从国家建设、经济发展和社会风气等客观角度探究“躺平”产生的影响与对策，缺乏从大学生主体视角出发的实证研究，缺乏从思政角度进行思考与分析，导致“躺平”研究的深度和针对性欠佳。因此，本文围绕“躺平”大学生群体，主要

针对以下三个问题展开：一是“内卷”的社会背景下“躺平”产生的原因有哪些？二是大学生“躺平”的具体内涵是什么？有哪些行为表征？带来何种影响？三是高校如何正确认知和引导大学生的“躺平”行为？

二、研究方法与研究对象

研究选用格拉斯(Glaser)与斯特劳斯(Strauss)提出的扎根理论(Grounded Theory)作为质性资料的分析方法，即针对某一现象从经验资料的基础上归纳建构出“实质理论”。从概念类属中提炼出大学生“躺平”的实质性理论，进一步丰富“躺平”作为青年亚文化类属的文化意涵。研究采用一对一半结构式(Semi-structured interview)深度访谈和焦点小组访谈为主、观察为辅的资料收集方法。以大学在校生为研究对象(覆盖本、硕、博三个阶段)，以目的性抽样为抽样方法，根据研究主题编制访谈提纲，在预访谈后进一步完善。在满足理论饱和情况下，利用“滚雪球”“熟人网络”的抽样策略选择20位来自不同专业的、有过“躺平”体验的本硕博在校生进行深度访谈并参与观察。

访谈共整理出12万字的文字记录，运用Nvivo12 Pro软件进行编码分析，按照一级编码(开放式登录)、二级编码(关联式登录)和三级编码(核心式登录)的程序完成编码，三位研究者反复研读，将编码过程中发现的条目、类属不断比较、归纳，直至不再发现新的类属，达到了理论饱和，共形成了33项一级编码、12项二级编码和4项三级编码(见表1)。

表1 扎根研究编码表

一级编码	二级编码	三级编码
“躺平”是在压力语境下对“内卷”的抵制		
夸张、不合群的个体“内卷”行为，会引起他人反感、愤怒	“内卷化”的社会现实背景	
由于资源有限，“内卷”造成社会两极分化严重		产生的社会因素
“内卷”和“躺平”社会现象一直存在，此前未成为热度	解构的青年亚文化背景	
从现实中提炼，经媒介建构传播后，又被运用到生活中		
直接退出激烈的社会竞争	“完全躺平”是彻底回避和非暴力抵抗的自我贬损	多元意涵
逃避社会环境对人的规训和绑架		

(续表)

一级编码	二级编码	三级编码
有计划的“暂时性躺平” 完成多任务过程中的暂时休息、自我调整 在“内卷前”的精神放松和心态狂欢 在“内卷后”的精神调整与疏解方式 为劳累的大学生提供对未来美好生活的期待和幻想 是理想的人生态度	“间歇性躺平”是离开竞争环境、自我调节的策略 “躺平”是未来的、理想的人生境界、终极追求	多元意涵
在生活方面,回归最基础的生存需求,通过休息来恢复体力、心情 在娱乐方面,做学习外的事调剂心情,获得即时快感和心理满足 在人际交往方面,保持独立,缩小社交圈,看重亲密圈层的安慰 多发生在学习、工作中,对激烈竞争适当让步,选择轻松的目标 分领域、分事件有选择的放弃,将时间精力投入到喜好上面 用来形容自己,更偏向自我表达 更加轻松、幽默地沟通,夸张、强烈地表明立场 自嘲当下情况 多在好友圈层等可理解、安全范围内使用 不同群体之间的用语习惯不同,难以破圈 自我使用和他人使用“躺平”双标,他人评价代表的是不认可和否定 认知“躺平”具有人际差异,他人“躺平”是冲动、消极的 话语表达和实际行动不一致,“躺平”是掩藏真实想法的“借口”	注意力转移,生活重心分流,最大程度修复身心健康 自主选择,无视硬性量化指标,在兴趣中寻找缺失意义 “躺平”提供了轻松玩笑式的自嘲话语,用于传达情绪共识 “躺平”的使用具有圈层界限,形塑共同话语,强化身份认同 行为和语言中存在“双标”和“错位”	行为和话语表征
长期“躺平”会导致能力下降、竞争力降低 催生焦虑、愧疚,难以长时间踏实“躺平” “躺平”人数增加,加剧优劣差距 调节身心,提高工作学习效率 强化自我主体意识,认清自己、调整人生方向 矫正不良“内卷”环境,促进正向的良性竞争	长期、大量“躺平”有消极影响,无法实现自我和集体价值 适度、规划性“躺平”有积极影响,遏制恶性竞争,与自我和解,更好出发	社会影响

三、大学生的“躺平”现象何以发生

探讨大学生“躺平”的形成原因,势必要深入探究其置身于复杂多元的社会文化生存环境中的真实心态。经由对访谈资料的深入扎根,社会现实背景和青年文化潮流是大学生对“躺平”趋之若鹜的重要原因。

(一)“内卷化”的社会现实背景

任何文化现象的诞生都不可能脱离特定的历史条件和社会情境,“躺平”作为流行话语,其发生的语境势必与宏观社会环境息息相关,“内卷”即为其产生的环境土壤。

美国人类学家戈登威泽(Alexander Goldenweiser)首次提出“内卷化”(Involution)概念,用来描述这样一类文化模式:当达到了某种最终的形态以后,既没有办法稳定下来,也没有办

法使自己转变到新的形态,取而代之的是不断地在内部变得更加复杂。^[14]随着数字媒介的飞速发展,经典的社会话语体系往往面临着被不断重构和消解的境遇。2020年,清华大学的学生边骑车边跑程序的照片刷爆网络,这种无上限努力竞争的人被称为“卷王”,“内卷化”“内卷”从严肃的学术话语摇身一变成为反映社会竞争现实的流行语,形容因资源有限所带来的同类恶性循环竞争及其导致的个体过度消耗、收益比迅速下降的非理性态势。

有学者认为“内卷化”是事物在外部条件受制约的情况下出现的内部精细化和过密化发展现象,内卷化发展模式下的文化在表面进步的背后潜藏着自我重复、自我懈怠和自我消耗。^[15]“内卷化”最终导致的是社会行为主体循环、无休止的竞争压力和内部耗损,反映的是当下中国在深层次的经济转型背景下的社会

与文化镜像。作为话语和行为实践表征,“躺平”成为应对“内卷化”挑战的专属用语,主要描述以“低欲望”和“低姿态”的顺从消解社会现实困境和获取内心世界平和的行为态度。^[16]戏谑、调侃和自嘲的表象之下掩盖的是大众对群体性社会生存现状的焦虑、担忧及低欲望,以及个体对“内卷化”的主动抵抗与反思。

对于新时代大学生群体而言,他们成长于高度发达的现代社会,得到充分的经济教育文化资源,但是,他们所处的时代社会结构愈发固化、阶层跃升困难重重,就业形势严峻、岗位竞争激烈。由于资源有限,有人疯狂参与竞争,造成群体内部两极分化严重,头部效应明显。“内卷化”环境很容易引起群体性心理的反感、压力甚至愤怒。在“内卷化”的高校场域中,“人外有人”“小镇做题家”所带来的学业竞争压力及未来优质就业机会的有限性,造成部分大学生的努力与回报不成正比,加之多为独生子女一代的他们抗逆性较差且自我主体意识强烈,渴望生活重归自我掌控,在“努力无用”的焦虑情绪感召下索性萌生主动退出恶性竞争的逃避心理。“内卷化”环境成为“躺平”产生的重要引发机制。

(二)解构的青年亚文化背景

“躺平”作为一种青年亚文化,本质是对主流文化的一种协商式抵抗。亚文化(Subculture)是与主流文化相对而言的学术概念,在整个社会文化环境中居于次要从属地位。^[16]事实上,在数字媒介的感召下,青年亚文化话语借助网络亚文化空间不断完成推陈出新与传播扩散,“躺平”文化是近年来“丧文化”“佛系文化”的延续,与日本的“宅文化”、英国的“尼特族”等均属于反映社会矛盾激化,抵抗社会竞争加剧的青年亚文化样态。亚文化话语充满着后现代主义解构风格,解构主义的特点在东西方哲学视野中表现出高度一致性,即拒绝权威,搁置崇高,反叛主流,^[2]解构一直都是对非正当的教条、权威与霸权的对抗^[17]。在历史发展过程中每到社会巨变的转型期时,解构主义的思潮

都会以新的面貌出现、延续,折射出青年群体面临社会时的焦虑与恐惧,对社会主体和主流文化的解构与消解能够帮助青年以一种较为温和、软性的方式回应社会矛盾、抵制被动放逐、表明价值立场。

当下,以大学生为主体的青年亚文化群体不再具有强烈的阶层反抗色彩,更强调是在现代化都市中对自我生活方式和表达方式的重新定义和重新解读。^[18]大学关注社会洪流中的自我生存并努力以亚文化为媒表达出来,他们通过“躺平”的仪式行为和话语符号实践构建亚文化身份,抵抗现代生活的“程式化”规定,以实现在与主流文化的割裂中建构自我主体地位。这种关注自我、反抗正统的生活方式使得大学生逐渐找到自我与群体认同,以解构的方式建构对社会秩序和主流文化的解释框架,并在网络媒介的传播加持下逐渐完成与主流文化的“共谋”与合流。

四、内涵、行为和影响:大学生眼中的“躺平”

不可否认,“躺平”具有消极内涵与不良影响,但将其狭隘化、片面化、标签化的处理方式反而容易导致对这一话语背后多元文化及心理状态的忽视。因此,有必要从话语使用者的主体视角探究其具体内涵、行为表征及多元影响,理性客观地对其进行审视,去除污名化效应,理性认识其深刻内涵。

(一)多情境下“躺平”的多元意涵

笔者从大学生主体视角出发,通过扎根分析发现,大学生“躺平”现象的背后隐藏着诸多复杂因素,需要结合不同情境分析,否则难免失之皮相。

在无处可逃的“内卷”情境下,“完全躺平”成为部分大学生彻底回避“内卷”的一种非暴力抵抗,具有主观的消极意涵。“躺平”本意为身体躯干的躺平,后经网络的发酵,意指对生活 and 未来无欲无求、不悲不喜、不做任何反抗

的“佛系”态度与行为。^[12]“躺平”已经从生理学、物理学意义上的身体平躺式休息转意为一种社会心理学范畴,暗含了“丧文化”和颓废心态,总体表现为青年群体的一种“低欲望式”生存哲学和社交话语。其中隐含着复杂的内在情绪。“完全躺平”也可以被理解为是一种被动式的“彻底躺平”,之前广受关注的“三和大神”青年群体即是面对高度“内卷”的社会就业机制,选择无奈的被动妥协,成为社会“废柴”。大学生的“躺平”往往是逃避、无奈和充满自嘲的,部分大学生认为,“如果一开始就预料到无法达成目标,那还不如彻底放弃”(H03)。他们以“防御式悲观”逃避学校和社会环境对人的规训和绑架,“一劳永逸”地退出激烈的学业竞争和尚未开始的职业竞争,呈现出“维持现状、安于现状”的状态,最终必然成为竞争环境中的淘汰者,放弃了自主选择的权利和能力。

在可选择的“内卷”情境下,“间歇性躺平”成为大学生有规划性地离开竞争环境的策略性行为,具有自我调节的积极正向作用。20名受访者均表示大多数情况下当自己以“躺平”为话语表征或行为实践时,并非彻底的绝望或放弃。“休息是人之本能”(H05);“如果这个星期非常累,我会提前特意计划在不忙的时候好好躺平一下”(H01)。大学生希望通过“间歇性躺平”快速、直接地满足生存需求,并为满足更高层次的需求满足积蓄能量。克雷顿·奥尔德弗(Clayton Alderfer)提出的ERG理论(Existence, Relatedness, and Growth)认为人有三种核心需要:生存需要、相互关系需要和成长发展需要。^[19]生存需要是人类最基本最重要的需求,即满足人的生理和物质生活的最基本需求,比如衣食住行和生命财产安全等。“间歇性躺平”在某种意义上就是通过自我调节的方式满足人类基本的生存需要。

“间歇性躺平”主要发生在参与“内卷”之前、参与“内卷”过程中以及“内卷”结束后三种情境中。在第一类情境中, H13和H15都提到“在距离期末考试的前两周,如果我选择

躺平,就是第一周先玩、第二周再去学习”,认为期末冲刺前的精神调整 and 心态狂欢,有时候能够带来更好的冲刺状态,容易达到“事半功倍”的效果。在第二类情境中,作为学生干部的H01、H03、H05在面临学业、学生工作等多任务处理时,会通过“暂时性躺平”的方式调整身体疲状态惫、释放情绪压力,促使自己保持工作动力。在第三类情境中,大学生在阶段性竞争结束后,通过“暂时性躺平”进行有计划、分阶段的情绪疏解与调节,完成劳逸结合的自我“奖励”。“在努力一段时间后我想要休息,做一个短暂的休整,这就是一种短暂的‘躺平’”(H11);“我是有的时候想要‘卷’,有的时候想‘躺平’”(H12);“如果‘躺平’时间很长,反而会变得更加焦虑”(H17),这些都表明大学生在提及“躺平”的时候,并非完全消极地想要放弃自己的人生,正如H08所言,“我觉得现在的大学生很少是‘彻底躺平’,一般都是‘适度躺平’”。如果将“内卷”和“躺平”视为竞争状态的两个端点,那么绝大多数大学生都介于中间状态,在两端间不断调节,想要合理利用“间歇性躺平”为长期奋斗提供动力。

虽然设想和出发点很好,但是很多学生在做出“躺平”选择时,往往处于非理性状态,追求即时的爽感。“躺平”并不能解决当前面对的考验和问题,“躺平”的最后往往是不得不“起来”敷衍了事。没有达到目标而产生负面情绪和自我否定心理也可能会导致一些学困生从“暂时性躺平”发展到“持续躺平”。

大学生很难调整自我、摆脱当下的享乐,进而沉溺于即时快感的恶性循环中无法自拔。

“躺平”时间越久,越不容易再爬起来,在遇到问题习惯性“躺平”,长时间沉溺于“躺平”无法自拔,想运用“低欲望式”的生存法则来最低限度地进行自我保护,逃离群体性社会焦虑。

“可能觉得自己现在效率不高,还是想去做一些什么,但是行动上太懒了”(H12),部分大学生在制订计划、设想未来时雄心万丈、自信满满,等到具体实行,环境、心情甚至天气等很小的

因素都会让他们止步不前,难于自制。

“躺平”还常被大学生理解为是一种一生追求的理想、淡然的人生境界,反映出自我的终极价值取向。由于大学生在校园生活中还未达到能够“躺平”的经济资本及社会成就,他们常将“躺平”作为自己对未来美好生活的期待和向往。带着对未来“躺平”的美好愿景和规划,有些大学生在不知不觉中成为了“卷王”。由此可见,由于自身的高标准、严要求和对未来的“慢生活”“质朴生活”“自由生活”的美好愿景,“躺平”在某种意义上成为奋斗的动力来源。

综上,“躺平”既是应对“内卷”环境的消极抵抗、困难妥协、彻底放弃、主动退出的态度与行为,也是在主体意识驱动下的暂时性、阶段性、有规划性的身心调整,还是对未来人生状态的一种美好期许。

(二)“躺平”的行为和话语表征

1. 注意力转移:适度调整个体需求与行动目标

躺在床上休息、吃饭、看电影、发呆放空等活动是很多大学生“躺平”的重要行为方式。远离“内卷”的客观环境和主观心境,以注意力转移的方式完成生活重心的分流,是大学生“躺平”的重要行动策略。大学生往往容易面临学校中多任务的现实“内卷”环境以及对未来在职场、生活中即将出现的未知“内卷”境遇,这就不可避免地给身心带来不良影响,导致很多学生出现了学习动力不足、精神状态不佳的身心亚健康状态。“内卷”与“躺平”可以被视为两个交错运转的齿轮,当大学生的身心负荷过载时,无法正常在“内卷”齿轮的轨道上运作,进而只能被迫脱轨卷入“躺平”的齿轮和轨道上以获得身体和心理的放松,满足最基本的生存需要,如H10、H11、H12、H14、H15等表示,“卷不动了”“卷累了”“卷到一定程度”就会选择“躺平”,H02称之为“在内卷环境中,适者生存,不适者躺平”。

从某种程度来讲,“躺平”并非全是个体的主观选择性行为,还受到个体的身体、心理、能力、智力等多种条件的限制,导致部分大学生无

法跟上竞争的节奏,无法承受竞争的压力。“内卷超过了我原有的极限,身体会受影响,某一天我突然觉得特别疲惫、特别累,而且我也觉得没有必要”(H08)。ERG理论认为,人的三种核心需要之间有层次高低之分,并且存在“受挫一回归”的需求降级原则,即个体在追逐较高层次需求时,一旦身心受到伤害无法达到高层次需求,就会调节降低自我需求程度,以满足生存需求为底线,因此大学生在受挫时会选择通过“躺平”来放松身心、回归到追求最基础的生存需求。

当外界将打游戏、看电影、刷手机、看小说等视为消极的“躺平”行为时,大学生却认为正是这些“躺平”行为丰富了自己的学习和生活,满足了精神的多元需求,是必不可少的“调剂品”,他们在“躺平”调节中收获了兴趣、增强了本领。“‘躺平’的时候会做一些和学习不沾边的事情,不仅能从中收获快乐也可能在增长才干”(H15);“‘躺平’不是真的什么都不干,而是要做与学习无关但有意义的事”(H16)。从这点可以看出,新时代大学生有着多元价值取向,重视自我内在满足,关注内心渴望和需求,不将外在标准作为评判个体行为与价值的唯一准绳。对于他们而言,“躺平”是在“内卷”环境中的理性放弃和多元选择。20名受访者中有18名大学生都提到“躺平”的过程是非常重要的一个自我审视的过程,“暂时躺平”“审视自我”“躺够以后再爬起来”。

有些大学生的“躺平”行为是对父母高压教养的一种逆反行为,其本质是大学生对亲代和社会支持力量的一种强烈的关系需求。“是否‘躺平’可能与从小的家庭教育有关系,父母有时可能认为‘时刻都要保持努力、艰苦奋斗’,但却不知道那有多难多痛苦,可能我就会‘躺平’一下以示反抗”(H01)。当然,有些“佛系”父母鼓励孩子“躺平”,经常对子女表达出“回家就业”“离开北上广”的“躺平”期许,这在某种程度上可能为大学生“躺平”提供了借口和契机,父母成为大学生“躺平”的重要支持

系统,发挥着对主体“躺平”的重要调节作用。

“父母有的时候反而不太希望我‘卷’着工作,他们更希望我能回家工作。‘不躺平’指的就是我不回家工作,但是父母其实希望我直接‘躺平’,想要我回家工作”(H16)。

整体来看,“躺平”已经从具象化的身体状态逐渐演变为大学生的一种群体性心理状态。对于在校大学生而言,不同的年级、专业以及性别所面临的问题困境不同,引发彻底“躺平”的机制也不同。比如H03、H04、H15、H14、H17等10名非毕业班的学生表示,现阶段主要面临的是单一的学习压力,他们认为,“躺平”是仅仅完成课程,达到及格的最低标准,不想做过多努力,不想追求高分进入“内卷”境遇。毕业班的学生则表示,他们主要面临的是极强的工作压力。H11是一名研三的学生,对她而言,“躺平”就是不为了高薪高社会地位“挤破头”拼个“996”的工作岗位,找一份很轻松“能糊口”的普通工作就行。总之,“内卷”作为大学生“躺平”的关键条件,影响着不同处境的大学生,他们往往由于实现目标的希望或兴趣较低,难以在学习中獲得期望的满足感与成就感,从而产生将自己从繁重的课业、考试等学习环境中抽离出来的念头,逐渐降低自身的欲望和行动能力,选择较为轻松简单的学习目标,在眼前激烈的竞争中适当让步,进而形成“躺平”态度。

“如果保研的机会很大,我就会很有动力,就卷起来了,但是如果保研希望特别低,我就会越来越躺下去”(H15);“我在大二大三的时候,估摸了一下成绩,发现就算之后我都拿很高的分,也无法保研。我就会对自己的期待值降低,每门课的分数大概考个八十分就行”(H17);“有时候觉得自己再怎么努力,可能都无法达到目标,就想干脆休息一下,直接‘躺平’”(H17)。

2. 话语表征: 构筑圈层文化的重要方式

“躺平”不仅体现在行动上,还是一种青年亚文化的重要话语表征,是大学生标榜自身立场、表明个人洒脱姿态、寻求文化圈层认同的重要话语媒介。“躺平”一词作为网络热语逐渐

融入大众视野,出现了语义泛化的现象,简洁易用、直观形象的网络语言表达方式,瞬间得到广大青年群体的青睐,并在使用和践行中不断传播、转译与流变,为青年群体提供了多元的话语范式,形成新的交往方式。“躺平”一词,趋近于“emoji”,指向为一种量化的、精准的、动态的情绪画像,与更偏向公共用语“内卷”相比,更侧重于自我表达,是一种消极自慰、自嘲、自我禁欲的情绪状态。“‘卷’一般是说别人,‘躺平’一般是说自己,比如,我最近又在躺了,我开始躺平了,‘躺平’有一种自嘲的感觉”(H16)。因此,大学生在现实的自我实践中把“躺平”表达为一种“自甘堕落”“多余人”的自嘲消解,而非对他人的嘲弄或不尊重。在网络虚拟环境中使用时,还表达出空想无力的悲观论调。“现实世界是理性的‘躺平’,网络属于虚拟的幻想”(H01)。

学生是一个深受同辈圈层影响的群体,相对封闭的校园文化环境使得他们极易受到同伴群体的影响,某个大学生感受到身心压力时,一旦发现身边的同学、室友开始“躺平”,会不自觉地将自身归于“躺平”群体并不断强化心理暗示,通过群体性的情感渲染形成共同体,以增强“躺平”的身份认同。这往往也是“学霸宿舍”和“学渣宿舍”产生的重要原因。而且大学生作为数字原住民,极容易受到网络环境的影响,大部分受访者表示,社交媒体、新闻报道、短视频平台等数字媒介使得他们“悄无声息”“潜移默化”被网络所营造的“躺平”氛围影响。同时,社交应用软件使得人们的社交边界逐渐模糊,他人动态经由虚拟世界铺陈在生活中的随时随地,无疑增加了“内卷”产生的场景,加剧了竞争压力,“躺平”的出现自然而然为大学生提供了喘息的空间和理由。

随着“躺平”作为一种新鲜的亚文化话语扩散发展,“躺平”的频繁使用就是完成身份确认的过程。“如果平时不嘟囔着‘躺平’那就说明out了,就出圈了”(H11)。“躺平”已经成为了确认亚文化身份的重要话语标志。以自我调

侃的方式将“躺平”作为话语沟通的“梗”是建构圈层文化、巩固身份认知的重要载体,能让大学生感受到某种具有排他性的亲近感,进而获得群体认同感。“室友回来的时候,我已经躺在床上,他们就会关心地说一句‘咋了,躺平了’”(H10)。“玩梗”已经成为年轻人的重要生活方式,亚文化也正是在这一群体高频的使用和互动中频繁出圈大众文化的。但是,也正因为亚文化的属性使得大学生在使用“躺平”时有明显的圈层界限意识,比如H03、H13、H15、H17都表示“躺平”常常在与好朋友、同学、室友交流中使用,很少与父母使用。因为两代人对于“躺平”的理解力、接受度以及使用率不同,所持有的价值观念也存在着明显的差异,跟父母说“躺平”,很有可能引起不理解或“苦口婆心”的教诲,造成不必要的误解。“如果我今天说想‘躺平’,家长就会臭骂我,认为我不努力”(H17);“我感觉家长好像不太了解‘躺平’的内涵”(H15)。所以,大学生一般在“好友圈”的安全范围内传播和使用“躺平”,以此来达成圈层内部某种话语表达的共识与默契,进而最大程度的构筑圈层,形塑大学生群体的共同话语体系,强化身份建构和群体认同。但是,流行语如同时尚潮流,新旧替换速度较快,人们总是倾向于使用最新的、描述更准确的词语,在长时间使用“躺平”后,会对其“无感”,开始使用“摆烂”。如果前辈提高对“躺平”“内卷”“摆烂”等新流行语的认知与接纳,大学生会抓住反哺前辈的机会,积极主动地影响前辈,在一定程度上能够缓解两辈人间的交流区隔,而且在社会节奏越来越快的背景下,前辈对流行趋势的把握、学习与认知非常必要,否则就会被时代所遗弃。

当大学生得知作为他者的陌生人及媒体从消极视角以“躺平”来评价自己时,他们往往会产生反感心理。“我对‘躺平’不反感,但是如果不熟悉的人说我‘躺平’,我就很生气,因为这像是对我努力的一种不认可”(H10)。可见,在很多大学生看来,“躺平”是一种对自我消解和贬

低的话语表达符码与修辞,而非一种对他人的客观评价与定位;是划分群体身份和实现群体归属的文化标志,而非贬低他人的流行话语。同时,大学生对“躺平”存在“双标”,他们认为自己的“躺平”经历是“正当”的,而别人的“躺平”是不理智的,也就是说允许自己“躺平”,反而鼓励身边人“卷”。“我还是希望学弟学妹‘卷’起来,因为熟练掌握专业知识,的确是大学生该做的事情”(H15)。

综上,大学生在“躺平”的话语表达和实际行动上存在“错位”,常以“躺平”标榜自己的行为 and 心态,但很多人只是口头“躺平”而非行动“躺平”。“说‘躺平’的,不一定真的‘躺’,说被‘卷’的,也不一定是真的被‘卷’”(H16)。从这个意义出发,“躺平”在一定程度上是个体“掩藏真实想法”的“借口”,他们通过不断的自我贬低,减少他人把自己当作竞争对手的概率,进而免受“被卷”,不仅达到自我保护的目的,还通过社交从众心理、“随大流”的群体传播等,营造出轻松愉快的社交氛围,满足了大学生对人际间相互关系的需要。

(三)“躺平”产生的影响

部分学者和社会舆论多倾向于将“躺平”现象视为一种绝对消极的行为表征或心理状态,并予以严厉批判。但是从大学生主体视角分析“躺平”的多元意涵和行为表征后发现,学者们这些完全消极的态度主要是就“完全躺平”这类情况而讨论的,然而对于“适度躺平”而言,我们需要辩证来看待。本文经过扎根可以看出,一方面,“适度躺平”对大学生的身心健康、成长发展具有积极作用,对于恶性“内卷”环境和不良竞争格局发挥出正向的校正作用;另一方面,“适度躺平”使得有些意志力薄弱的大学生深深陷入享乐主义的泥沼无法自拔,对于大学生个体而言容易产生负面的消极影响,进而导致整个社会的奋斗局面减弱。

1. 积极影响: 激活个体身心调节机制, 强化自我主体意识

当个体长期处于高压状态时, 自我的身心

调节机制会察觉到这种异常状态并迅速做出调整,通过“适度躺平”提高工作学习效率。H03和H12都表示,为获得更好的身心状态投入到接下来的学习和工作,会通过“适度躺平”应对疲惫身体、高压心态及紧张情绪,从而完成情绪疏解、放松休整以及自我调节,可见“适度躺平”对于大学生的心理状态产生了积极影响。从亚文化话语的使用者角度出发,挖掘“躺平”这一话语所表征的丰富所指后,本文发现“适度躺平”并非“彻底放弃”或“无为状态”,而是“歇会儿”“小憩一下”,他们将“躺平”视为情绪的宣泄口。大学生群体中多发心理问题,这是因为个体的心理调节机能出现问题,无法自己面对和解决心理问题,导致抗压、抗挫折能力差,情绪敏感,易诱发孤独感、失落症等。此时,“躺平”作为一种自我调节机制,能够给大学生带来即时的快感和愉悦感,帮助其释放压力、舒缓焦虑及调整心态,并非违背奋斗精神,反而是通过“适度躺平”激活了个体的精神动力,在暂时休息后能够以更饱满的精神动力持续奋斗,保持健康的身心状态。

从人本主义视角来看,“躺平”成为自我保护的“安全阀”,并非仅仅意味着自我荒废,而是自我主体意识觉醒下的灵活调节机制,使得大学生在“躺平”过程中自我省思“我想要什么”以及“我希望成为怎样的人”。与父辈相比,新时代大学生更加关心自我,关注自己的需求和发展方向,他们对精神生活拥有更高期许,常常专注于自身感受,尤为注重追求自我和更高层次的精神需求,以此达到在激烈的外部竞争中回归自身主体地位和对生活掌控权的目的。“如果一直不能自己掌控时间,我就会感觉非常愤怒。所以,做完一项任务后,我需要休息一下,回归自我,在这一段时间里我只‘关注自己’”(H03)。从这个意义来看,大学生借助“躺平”拥有了更多自我选择和自我支配的权力,比如通过放空大脑、娱乐休闲、自我提升等方式进行自我享受与自我愉悦,不断提升幸福感,更为重要的是他们能够更好地兼顾兴趣爱

好、日常生活、学业就业,达到工作与生活的平衡。此外,大学生在回归自我、进行自我调适的过程中,能够不断丰富人生体验,追求生活意义,实现自我的有效重建,从而更好的丈量世界。“当我放弃与大部分人竞争,我就有时间回归到自身,找到自己真正想要的是什么”(H06)。可以看出,“躺平”为个体未来发展解锁了更多可能性,催生了一些新奇创意和新兴职业。

“为了以后能够‘完全躺平’,我现在就需要奋斗”(H08)。“躺平”作为一种奋斗目标,对当下大学生产生了重要的激励作用,鼓励大学生正向面对社会的竞争环境和自身的奋斗“资本”,正如H05所言,“‘一份耕耘,一分收获’,现在的奋斗与磨炼都是日后‘采菊东南下,悠然见南山’的资本”。

2. 消极影响:导致普遍焦虑感与恐惧感,阻碍青年奋斗精神

事实上,“躺平”终究是一种非主流思潮,其核心要义均与新时代中国青年奋斗精神相违背。大学生为了达到自我或家庭要求的目标,需要在有限时间内时刻保持自律,但是,他们所面对的现实情况是:即便是拼尽全力也未必能达到自我目标或父母期许。此时的他们会对未来的不确定性表示担忧与恐惧,并采用“躺平”来对抗当下面临的种种困境,进而导致越来越多的“躺平”群体在社交平台中发声,不仅阻碍了当下青年群体的人生发展,更加阻碍了中国青年奋斗精神的熔铸。“‘躺平’群体的人数不断增加,导致人们对‘彻底躺平’产生越来越强的认同感,自然而然就不会那么努力”(H08)。随着“躺平”的人数增加、时间变长,会加剧优劣差距、影响集体积极性和竞争力,导致“内卷”与“躺平”之间严重的两极分化,甚至导致下一代不再努力,形成不良的社会风气。

在现实社会语境中,“内卷”常传达出社会性焦虑,有些大学生在学习绩点、硬性量化指标的要求下,会驱动自己进入加速模式,甚至违背自我意愿投入到“过度内卷”状态。“学校有学科评估的量化指标,所以大家就会疯狂‘内

卷’，如果没有这个标准，我就会按照自己的兴趣做喜欢的事情”（H08）。有些学生表明，适度的、合理的“躺平”能够减少激烈的恶性竞争，减少非必要的攀比，缓解“内卷”带来的不良社会影响。但是，这终究是一种较为理想的模式，有些学生则是认为“躺平”是一种努力拼搏过后的一种无力感，是一种普遍的失控感，他们认为即便是用尽全力也并不能过上理想的生活、不能跟上高速发展的社会、不能得到家庭的认可，只要有一刻的放松与懈怠就会被时代与社会所淘汰。

在消费主义思潮涌动的影响下，大众的生活也极容易走入极度追求物质财富的单向道，科技至上、经济至上和消费至上的观念深刻影响着大众的生存^[16]。对于即将毕业的大学生而言，他们尚未经济独立，还要面临高房价、高消费等社会转型期发展不平衡的问题。有些学生认为，与其面对残酷社会，倒不如自己趁早放弃，并以“躺平”为借口逃避时代责任，消解了主流文化。他们率先为自我贴上“躺平”的标签，然后便通过标榜“躺平”获得自我坦然，并将自我与“卷王”区别对待，与主流文化所宣扬的“奋斗”“努力”等话语与行为相区别，进而不对自我有较高的期许，产生一种“反向认同”。

五、高校对“躺平”大学生的引导路径

大学生“躺平”现象反映的是个体的多元化需求。高校作为大学生的育人主体，需从总体上把握“躺平”大学生的群体特质及多元需求，并在正视与关切的基础上，体会他们正面临的学业和职业的双重压力，了解其需求并鼓励他们通过对生活的回归来超越工作的“内卷”，引导青年为实现人生追求而努力。

（一）教育-认同机制：正确认知“躺平”意涵，调整对“躺平”大学生的育人观念

新时代赋予当代青年独特的个体体验与群体特质，也生发出多层次、立体化的青年精神图

景，对于高校教育者而言，应该调整育人观念，对“躺平”“内卷”等网络亚文化流行词辩证认知、释义纠偏。“绩效社会”中打鸡血式、肯定性的鼓励，使得人们无休止地自我剥削与自我管理，陷入到过度自我压榨后的无力和继续自我压榨的无能循环中，反而引起对他人鼓励、继续努力的厌弃。同时由于“内卷”的概念界定不明确，很难区分其与努力之间的差别，很容易导致对正向努力的污名化。偶然的、必要的放松并非成长路上的“洪水猛兽”，一味要求奋斗努力，只会矫枉过正。从大学生主体的需求出发，才能在良好的互动中，激发大学生的奋斗精神。纵观网络媒体和官方言论，总是在他者角度对“躺平”大学生进行点评和指导，一味强调奋斗精神的重要性，忽视大学生的个性、多样性，这可能会引起他们的焦虑甚至逆反心理。

当大学生的生理需求和精神需求无法得到满足时，往往会催生出自我贬损和消极逃避。高校的根本任务是培养人，要坚持以人为本的原则，结合实际情况分类讨论不同类型（学优生、中等生、学困生）学生的“躺平”认知特征和心理需求，对其进行分类教育和引导，提升高校思政教育的针对性和有效性。高校应给予大学生“适度躺平”的自我选择空间，对大学生需要时间缓解情绪、寻求帮助以及适度喘息给予一定的理解和帮助，理性应对“躺平”的消极影响，以便于大学生能够在劳逸结合的同时充分解决问题，身心得到良好发展。

（二）激励-引导机制：设计课程激发多元兴趣，注重抗逆教育心理科普

坚定的理想信念是一个人、一个政党、一个民族、一个国家的精神支柱和精神动力。^[20]不仅教育者和父母需要清楚教育的目标是为了培养怎样的人才，更重要的是要让学生自己明确希望成为怎样的人。在应试教育的高目标性下培养出的孩子，习惯性瞄准能看得见的目标。进入大学失去被设定的目标，尝试了很多“高付出、低回报”的事情后，他们很容易失去动力。因此，高校的思政课程需要激发学生的多元兴趣，可以

恰当地将网络语言、社会热点融入思想政治教育课程中,以新颖的话语体系、教学风格引起学生对思政教育的兴趣。不仅要加强理论知识教育,还要加强谋生技能的培训,拓展知识宽度和广度,为大学生创造更多机会和选择,学习自己感兴趣的专业课、从事想做的课外兼职、尝试想提高的技能或才艺,因材施教地正确引导学生培养兴趣爱好,以此作为内在驱动力,客观地认知自我。

高校教育者应深入了解学生的精神世界和需求层次。一方面,把满足大学生需要所设置的目标与教育的目标密切结合起来,指导学生细化从空想目标到实现目标的每一步,引导其合理运用压力机制将目标拆解为具体任务,提升多线处理能力,建立合理、长效的沟通机制。使大学生拥有结合实际情况做出理性判断的能力,能立足于当下具体情况进行正确的时间管理、节奏管理。另一方面,在心理问题多发的现代社会中,也要时刻关注大学生的心理健康,缓解大学生群体的价值迷茫,摆脱劳动异化带来的消极影响,适当提升挫折、逆商教育,引导学生适应和改变环境,通过自我心理建构来释放需求、达成目标。

(三) 价值-实现机制: 巧妙运用青年亚文化方式, 引领大学生实现自我价值

社会文化的发展应是开放与包容兼备的,尤其需要尊重多元文化与意见的表达,在“躺平”等网络亚文化的话语表达和行为实践中,也不乏创造力与想象力,对于文化多元性发展有着一定的借鉴和创新意义。在网络亚文化流行的当下,主流文化想要得到年轻人的认同和践行,不能仅仅站在高位收编和招安亚文化,也应该学会向亚文化降维和示好,应充分发挥全媒体网络对象化、分众化、互动化优势,用贴合网络场域的话语形式,用大学生更容易接受的方式,进行价值观的正向引导。

高校教育者通过深入研究,在充分辨析“内卷”“躺平”内涵实质的基础上,对“躺平”的文化构境、历史形态、流行背景、行为表现以

及实际影响进行分析和解读,展现真实、客观、全面的“躺平”,提倡包容性,引导大学生群体正确认识“躺平”现象,摒弃错误价值观念。同时弘扬主旋律,激励实干担当,鼓励青年走出个体小我,培育强大的人生态度和意志品质,探寻合理路径重塑积极向上、奋力拼搏的时代精神。只要合理引导与应对,不论是作为解构主义延异和社会问题象征的“躺平”,还是今后将出现的各种形式的网络热词,都能够在一定程度上准确表达社会共识、反映时代征候。

参考文献:

- [1]习近平. 决胜全面建成小康社会, 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利[N]. 人民日报, 2017-10-28(1).
- [2]孙桂香, 刘鹤. “躺平的佛系青年”——互联网时代解构主义思潮的符号嬉戏[J]. 思想教育研究, 2022(1): 104-108.
- [3]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.
- [4]覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 5-13.
- [5]张晶, 秦在东. 当代青年的劳动价值观危机及破解理路[J]. 思想教育研究, 2022(1): 98-103.
- [6]张慧, 石路. “躺平族”的具象表征、理论诱因与引导理路[J]. 理论导刊, 2022(1): 85-92.
- [7]王金林. 自我解构的躺平主义——“躺平正义论”批判[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 16-18.
- [8]吕鹤颖. 躺平: 加速社会青年代际的感性减速[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 22-24.
- [9]成伯清. 前行即正义: 对于“躺平”的反思[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 19-21.
- [10]令小雄, 李春丽. “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略[J]. 新疆师范大学学报(哲学社会科学版), 2022, 43(2): 124-139.
- [11]胡范铸, 张虹倩. “躺平”舆情: 言行分裂中的社会焦虑和自我治愈[J]. 青年学报, 2021(4): 52-58.
- [12]林龙飞, 高延雷. “躺平青年”: 一个结构性困境的解释[J]. 中国青年研究, 2021(10): 78-84.
- [13]沈东. “内卷与躺平”冲击下中国青年奋斗精神的熔铸[J]. 中国青年研究, 2022, 312(2): 30-36.
- [14]刘世定, 邱泽奇. “内卷化”概念辨析[J]. 社会学研究, 2004(5): 96-110.
- [15]倪素香, 叶香. 论中华传统文化的内卷化及重构[J]. 湖北社会科学, 2020(10): 89-95.
- [16]付茜茜. 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年

亚文化审思[J]. 青年探索, 2022(2): 80-90.

[17]雅克·德里达. 书写与差异(下)[M]. 张宁, 译. 上海: 三联书店, 2001.

[18]辜慧英, 侯凡跃. 表征与抵抗: 青年群体的时代焦虑——以“躺平”现象为例[J]. 重庆文理学院学报(社会科学版), 2022, 41(1): 104-113.

[19]李谷雨. ERG理论视角下大学生心理问题探析[J]. 学校党建与思想教育, 2021(3): 84-85, 89.

[20]陈万柏, 张耀灿. 思想政治教育学原理[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015: 186.

【责任编辑 史敏】

The Multiple Meanings, Behavioral Representations and Guidance Paths of the “Lying Flat” Phenomenon of University Students

AN Lili, TIAN Ye & WANG Jingying

Abstract: As a novel network language and behavior, “lying flat” is popular among teenagers, especially university students. It was born in the social background of “inner volume”, and in the development and healing of deconstruction and network subculture. Under the background of “involutional” society, “lying flat” has become an important coping attitude and strategy for young people, and it has gradually become a common phenomenon in society, reflecting the psychological symptoms of the Chinese youth group in the new era. The research adopts the qualitative grounded theory as the research method, and focuses on the what, why and how of “lying flat” in the eyes of college students through in-depth interviews with college students who are “lying flat”. From the perspective of college students, it can be learned that “lying flat” mostly occurs in the field of study and work. When facing the gap between reality and ideals, college students alleviate stress by moderately reducing individual needs, adjusting action goals, and diverting attention, and they use “lying flat” as a way of identifying their identity and expressing their circle communication. In discourse expression and behavioral practice, “lying flat” is not only defined as a negative abandonment connotation, but also has positive effects such as regulating individual body and mind, strengthening subject consciousness, promoting healthy competition, and plays an important role in college students' coping with individual difficulties and social pressure. In fact, “lying flat” is a double-edged sword. College educators should recognize “lying flat” from a dialectical perspective, pay attention to the psychological dynamics and cognitive structure of “lying flat” college students, enhance the accuracy and effectiveness of ideological and political education, and take advantage of the situation, provide positive guidance of values through the form of discourse that fits the young people, fully understand and use the positive effect of “lying flat”, reduce the negative impact of “lying flat”, promote the physical and mental health development of college students, thereby achieving comprehensive growth and success.

Keywords: university students; lying flat; involution; social mentality; ideological and political education