

大学生“躺平”心态剖析

□杨宜音 牧石玲

(哈尔滨工程大学,黑龙江 哈尔滨 150006)

摘要:采用社会心理学视角,深入分析大学生群体中出现的“躺平”心态,并结合半结构访谈,归纳出大学生在面对激烈竞争压力时展现的五种策略性应对方式,即“努力”“内卷”“躺平”“摆烂”和“空想”。进一步研究揭示“躺平”与“内卷”等其他四种心态类型之间的关联逻辑与过渡性关系,并运用自我决定理论(SDT)框架剖析“躺平”心态背后的心理动力机制后发现:大学生的“躺平”心态具有竞争压力应对策略的双元性特点,蕴含着双向发展的可能性。“均衡—适应”原则与“目标—投入”关系的教育及引导,可调动“躺平”的能动因素,化解惰性因素,促进大学生构建积极进取的社会心态以应对日益增长的社会竞争压力。

关键词:“躺平”;“内卷”;竞争压力;大学生心态;自我决定理论(SDT)

在当今竞争压力愈发凸显的社会背景下,青年大学生频繁使用“内卷”“躺平”等词语描述自身的生存境况。这些词语为何会热起来?它们反映出青年学生群体的何种心态?这种心态将会呈现怎样的走向?回答这些追问的价值将不仅在于理解大学生群体的心态,也有助于理解青年职场人甚至更大范围民众的社会心态。

众所周知,当代大学生所面对的就业竞争压力和挑战的复杂程度远甚以往。2024年全国普通高校毕业生预计高达1179万人,同比增加21万人^①。加上外部环境的不确定性和不稳定性因素增多,加剧了青年大学生的就业困境。为了从竞争的赛道中脱颖而出,他们不得不再一次如同高考般汇入各类独木桥上的千军万马之中,“内卷”现象在大学生中逐渐升级。一项关于大学生现状的调查显示,有近46.6%的受访学生认为目前学习生活处于“内卷”状态^①,

小到上课占座、完成作业,大到考证、考研、就业,“内卷”似乎无处不在。

从大学生个人角度来看,竞争压力的裹挟使其逐渐身陷“内卷”囹圄。部分大学生开始抱怨“万物皆卷”。于是,用“躺平”“摆烂”来应对压力冲击和“内卷”倾轧的现象在青年大学生中不断地蔓延、发酵,并经由网络媒体传播,演化成为一种应对高度竞争压力的心态表征。

近年来,“躺平”现象广受学界关注,社会学家倾向于分析青年“躺平”现象产生的社会结构性原因^[2],认为“躺平”反映出的是反消费主义^[3]以及与社会脱嵌的倾向^[4]。心理学家分析,“躺平”现象是当代大学生在面临学校教育体系矛盾叠加、同辈群体的“内卷”和压力传递时,呈现出的一种习得性无助、防御性悲观和补偿性享受构成的自我内心防御状态和行为反应^[5]。心理学家从大学生在青春期需要完成的自我建构

收稿日期:2024-07-25

作者简介:杨宜音(1955—),女,哈尔滨工程大学教授,中国社会科学院社会学研究所研究员,博士生导师;牧石玲(1992—),女,哈尔滨工程大学马克思主义学院博士研究生。

① 参见《教育部人力资源社会保障部共同部署做好2024届全国普通高校毕业生就业创业工作》,http://www.moe.gov.cn/jyb_zzjg/huodong/202312/t20231205_1093287.html,访问日期:2024-07-01。

任务的角度出发,将“躺平”解释为自我降维^[6]和自我贬损^[7],因对未来没有明确的目标,将“趋乐避苦”的惰性合理化^[8]。多数心理学者认为,“躺平”是一种融焦虑、颓丧、迷惘无措为一体的心理状态^[9],是个体在自我奋斗发展的过程中发现向上流动通道被堵塞后,减少努力的选择,任其发展会冲击和消解大学生积极向上的精神面貌。

从社会心理学角度来看,“躺平”是个体对其所知觉到的社会竞争压力的反应,并非一种个人稳定的心理特质和心理亚健康状态,也非短期内采用的情绪宣泄方式,“躺平”本身具有个体对社会变迁的适应性。当我们从社会结构与个人心理互动这一社会心理学视角来看待“躺平”现象,厘清“躺平”心态特征,找到解释其发生和变化的心理机制,理解其应对社会变迁压力的策略含义时,将丰富我们对“躺平”现象的认识,并有助于培育具有“理性平和”“积极进取”社会心态的年轻一代。本文尝试从这一角度分析回答“躺平”问题。

一、“躺平”是一种应对社会竞争压力的心理反应

个体选择“躺平”是个体的行为选择与其知觉的宏观社会情境的相互建构。当个体发现社会运行出现变化,下行的征兆以愈加激烈的同学之间的竞争呈现时,个体需要判断是否要逆流而上,为实现目标付出更大的努力。这一判断的前提有两个:一是目标意义明确,即奋斗的目标是自己“想要的”和“值得的”,同时也是被社会所认可的;二是自己的能力在努力的加持下可以接近目标。在这里,目标的可行和努力的有效是个体面对社会竞争的基本逻辑。也就是说,“努力”能否在目标带来的动力和自身能力的抗衡中改变二者的力量对比。而当大学生身处不确定性情境之中时,往往会面临庞大的同类竞争群体,看似简单地完成学业和找工作,背后实际上卷入的是社会格局的变化与资源分配的厮杀。因此,竞争压力下的大学生面对的是一张社会的考卷。

(一)“躺平”等五种策略性应对方式的心态

本研究选取了14位高校在读本科大学生作为访谈对象(包括不同地域和类型的学校、专

业、年级),采用半结构访谈法,主题是对“努力”“内卷”“躺平”相关词簇的解读、态度和使用。通过对访谈文本的分析,归纳出五种当前大学生在应对竞争压力时可能会采取的策略类型,即“努力”“内卷”“躺平”“摆烂”和“空想”。

1. 持续投入与目标切实的统一:努力

“努力”是指能够激发行为动机并促使个体充分发挥能力去做某一件事的心理动力,表达为一种积极、上进的状态,隐含着一种对追求实现目标的持续付出。访谈发现,受访者对“努力”的认知和话语表述较为一致地集中在相互关联的两方面:一是目标方向明确,二是为之持续的投入。

“努力”作为一种应对策略,与目标的难度有关。此时目标是被个体知觉和判断为他们能够通过“努力”达成的,即当个体在面对具有挑战性的目标,而自身能力暂时有限时,可以通过“努力”来弥补这一差距,提高目标达成的可能性。

2. 盲目投入与目标错置的失控:内卷

当“努力”接近的目标具有竞争性时,努力投入的程度不断加剧,“努力”所包含的双成分被减缩为单一成分,即“投入”。而当投入的多少和方向难以判断时,投入的目标极易被替换为“超越他人”,此情形的加剧便演化为“内卷”。

“内卷”(involution)来自拉丁语“involutum”,原意是“转或卷起来”。在社会学语境中,常用“内卷化”来描述社会无发展的增长模式,指事物发展到一定程度,无法达到新的形态中的升级或前进,并伴有内耗、自我锁定的样态^[10]。该词现经网络流传被高校学生用来指代非理性的内部竞争,并进一步泛化描述为个体间为争夺有限资源不断增加的无意义投入行为,甚至无所不用其极,最终结果却收效甚微,可以看作是“努力”的“通货膨胀”^[11]。“内卷”是“努力”意义成分中的“目标”被替换后的状态,并且投入的程度被无限增大。“埋头拉车”的个体,因为不再“抬头看路”,其目标原有的意义被替换为“超越竞争对手”,或者以为只有超越竞争对手才可能重新看清和找准原有目标。随着目标被替换,个体在竞争过程中不断增加努力的投入程度,却未必能获得预期的回报,在“内卷”状态下,社会促进作用变成了内耗。

受访者认为“内卷”是通过竞相增加投入来争夺有限资源,可分为“竞争取胜”和“成长取胜”两种倾向。前者采取“内卷”策略是为了在竞争过程中“赢过”别人,其目标是超越他人而非个体自我发展。这种心态可能会导致高校学生忽略个体真正的内心需求和长远目标的实现。后者将“内卷”视为一种通过被裹挟,从而被动地自我提升的机会。在“内卷”的过程中,盲目而过度投入往往导致竞争中的大学生对“赢”的极端渴求,可能会在高校营造出一种“虚假繁荣”的陷阱,令大学生在这种无意义的内耗中越陷越深,伴随一种“疲惫感”或“低效能感”。

3. 拒绝投入与目标放弃的心死:摆烂

网络流行语“摆烂”,多被形容为“因无力竞争而想要放弃努力的自我调侃或已然停止作为”的行为,蕴含着回避竞争的意味。从访谈内容来看,“摆烂”就是彻底的不再犹豫的退出,不仅放弃了目标,而且也完全不再付出了。

4. 不足投入与目标远大的悬殊:空想

青年期是一个梦想的年龄,青年大学生特别是低年级大学生一般都怀抱热望进入大学,并且选择了自己的人生目标。但“理想的自我”与“现实的自我”之间,以及“应该的自我”与“可能的自我”之间都存在着比较大的鸿沟。只有脚踏实地、持续付出,才有可能一步一步接近目标。然而,困扰大学生的是“理想很丰满,现实很骨感”。努力奋斗要求人能够具备诸多品质,例如,心理弹性、坚持精神,等等。有些人在自己选定的目标面前,一方面肯定目标,另一方面却难以行动,坐等贵人相助和奇迹发生。此时,目标遥不可及,而人却迟迟不动。

5. 暂停投入与目标质疑的彷徨:躺平

“躺平”作为一个网络热词,本身不属于严格的学术词汇范畴,并无公认的定义,本文将“躺平”引申为个体在应对社会竞争压力时的心理反应。笔者的研究发现,大多数受访者认为很难将“躺平”归类为积极的或者是消极的,似乎还是一个模糊的、不确定的状态。有些人将“躺平”视为对内卷、非理性竞争压力的回应和反抗手段。个体目标方向的明确与否,区分了两种“躺平”心态,一个是因“卷不过”“卷不出所以然”而无奈地回避,选择退出过度竞争,降格标准,暂停努力性的投入,要求自己做得“差不

多就行”;另一个是选择一个比较容易达成、自认为还值得的目标,“更换赛道”。

无论是放弃目标、降低目标还是另选目标,针对“内卷”作出“躺平”决策的大部分大学生,都是对原有的“自己想要的目标”进行的调整,他们说“明知不可为那就不为了”“60分就行了”。在心理学中,将改换原有目标的做法视作一种适应性自我调节,需要具备目标调整能力(goal adjustment capabilities),具体包括目标脱离能力(goal disengagement capability)和目标再参与能力(goal re-engagement capability)。但躺平者只是脱离前一个目标,或者自我安慰地降低目标的实现程度,一般没有选择新的需要足够付出努力的目标。由于缺乏替代的有意义的目标,躺平者如果“一躺不起”,就陷入了“摆烂”的境地。或者,纵然还算认可原有的目标,但却停止付出,此时大学生的理想就已沦为“空想”。

(二)五类心态的逻辑联系及其过渡条件

经过对上述五种应对竞争压力的类型的分析,我们可以初步认定,这些类型的出现依赖两个基础条件,即目标定向和自主投入。换言之,这两个条件的共变状况,形塑出大学生面临竞争压力时的五类典型应对行为。而“躺平”是其中一个“未分化”的类别,处于一种中间的过渡状态(见图1)。坐标图的每个象限代表一种心态类型,箭头标注了从一种心态向另一种心态过渡的可能路径。本文基于对“努力”概念解读分析框架——“方向—投入”的二重性,强调方向性和自主投入的强弱对竞争压力应对反应的影响,而不是方向的内容和情绪的积极消极,据此为“躺平”类型特征做出定位。

1. 五类行为的逻辑联系

借助对比“躺平”和“努力”“内卷”“摆烂”“空想”,我们既可以更深入地理解这些词簇所折射的个体社会心态特征,同时也能够清晰地揭示“躺平”行为的特殊性。如图1所示,对比第一象限的“努力”和第二象限的“内卷”,可以看到“内卷”涉及在竞争中不断增加投入,个体的行动更多是为了适应竞争环境,却未必指向明确的目标,与为实现既定目标而持续投入的“努力”相比,二者的一个区别在于目标是否明确坚定,目标与投入相统一的结果即为“努力”,而目标的替换和畸形的投入的结果即为“内卷”。对

比第二象限的“内卷”和第三象限的“摆烂”，可以看到二者在自主投入上的强弱有别，处于过度和不及两极，且二者都迷失了原有的目标，一个是错以竞争对手为目标，一个是干脆放弃了目标。而对比第四象限的“空想”与第一象限的“努力”，可以看到“空想”与“努力”的相同之处都是选中目标，但二者差异在于为目标的投入程度，不投入就导致目标变得遥不可及。“空想”类型的对角线是“内卷”，它是“内卷”的反面，是有目标而不卷入，或者对如何接近目标不得要领，使目标成为“空幻”和“梦想”。一般而言，高年级大学生或许出于现实考量和心理成熟程度，停留在“空想”阶段的人数相对较少。“努力”类型的对角线是“摆烂”，二者在坐标图上分别呈现“双高”和“双低”两种对立的情形。

2.“躺平”的过渡性

与前四种类型相比，“躺平”是一种较为特殊的类型。其特殊性在于它既否定和解构了“内

是一个动态的准备过程，“躺平”并非终点，多数被访者形容自己是“身躺心不躺”，不是“全躺”而是“半卧”。因此，“躺平”也可能是个体探索通向积极发展方向的新起点。在这一过程中“躺平”者会朝哪个方向发展，内心又经历着怎么样的挣扎拉扯过程？这就需要探讨“躺平”的心理动力机制，以找到激活这一状态的“按钮”。

二、“躺平”青年个体的心理动力机制

社会竞争是社会发展的基本动力，一般而言，社会竞争是持续存在的，为什么“躺平”一词近年来才流行开来？并在青年群体中特别流行？如前所述，“内卷”的社会原因是日益激烈的竞争，而应对“内卷”以及逻辑上随后出现的“躺平”就与竞争中的应变有关。面对时代变化，对处于青年期的大学生而言：一方面，他们在思考自己想要实现什么样的目标，以及如何实现时，其自主性的发展面临巨大的挑战；另一

方面，他们需要与社会需求接触，设立自己的目标、实现预期和投入程度，以及对其作出调整。

基于青年心理发展和社会处境的特点，本研究根据德西(Deci)和瑞安(Ryan)提出的自我决定理论(Self-Determination Theory, SDT)^[12]，将青年学生自身的基本心理需求(自主性需求)、目标定向(包括目标设定、选择与调整、预期实现)和应对策略纳入同一个心理发

展动力理论模型(见图2)，来对大学生“躺平”心态进行社会心理机制分析。自我决定理论以“自主性”与“自主动机”为其基础概念，揭示了个体行为的动力性原因和结果，回答“个体为什么会产生这种行为”以及“个体追求什么样的行为”。

(一)自主性需求

自主性作为一种青年期个体基本的心理需求，是此阶段个体人生发展的动力源。自主性(Autonomy)一词源于自我管理，被定义为“做自

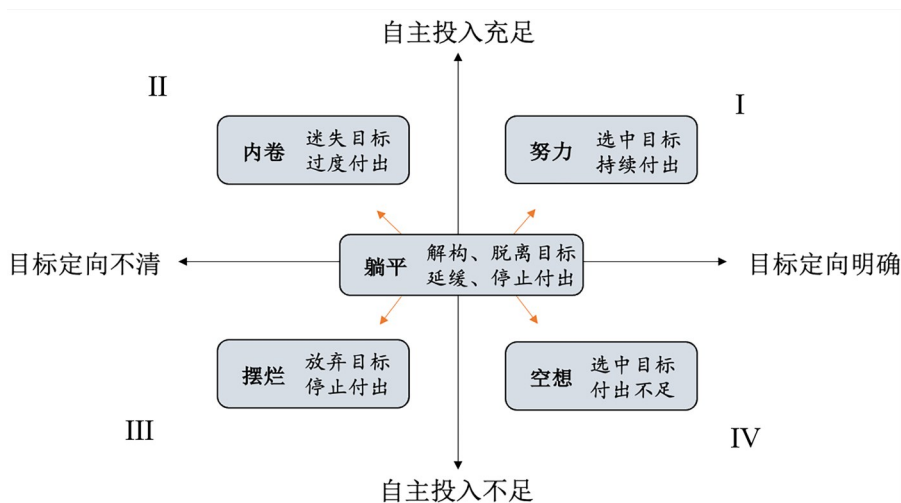


图1 “躺平”与“努力”“内卷”“摆烂”和“空想”的过渡关系

卷”的目标，拒绝过度和无谓的投入和付出，但是又没有像“努力”那样坚定地为了实现自己的目标而持续付出，因而呈现出一种过渡性。

首先，“躺平”的过渡性表现在目标定向维度上，个人可能不明确自己的目标，但却明确反对“内卷”对目标的替换和迷失。其次，在自主投入维度上，“躺平”反对作无谓的过度的努力，但也不愿意完全放弃努力，去加入“摆烂”；它减少付出，不是由于“空想”，而是在考虑目标的再选择，因而处于一个暂时观望和调整的过渡性状态。最后，“躺平”的过渡性特点还意味着它

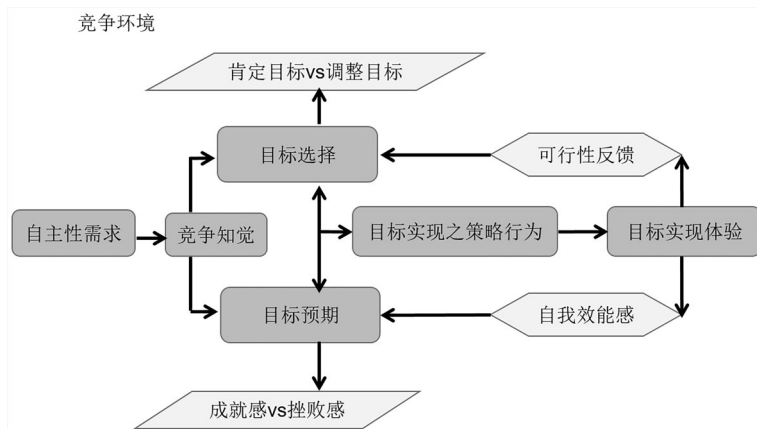


图2 新时代大学生竞争压力应变的心理发展动力理论模型图

由的选择”^[13]，用以描述个体对能力感和自主感的倾向性，自主性需求的满足会带来更强的自主动机，并与自我成长和积极行为紧密相关。

从心理动力学角度看，当个体在应对强竞争压力时，高度的自主性可以激发积极的应对策略和持续的目标追求，表现为“努力”状态。而当所选定的目标被替换时，“努力”也会变成一种虚假的自主，或因被“外部动机”所主宰，而进入“内卷”状态。当感知到的外部竞争压力过大，超过了个体目标实现预期时，可能会导致个体自主性的降低，易产生消极应对方式和负性情绪，诱发悬置目标的“空想”或暂时停顿的“躺平”，甚至会走向放弃目标的“摆烂”状态，回避或远离竞争压力和目标达成。

自我决定理论强调行为的自主性，区分了自主调节(autonomous regulation)和受控调节(controlled regulation)两种行为动机取向。自主性程度对个体的积极发展虽具有显著的正向预测作用^[12]，但个体自主程度的不同会导致不同的效应。自主调节基于个体内在的兴趣和目标，其行动能够自发自愿不受外部压力或控制作决策，而受控调节则涉及压力、被迫或被诱导后采取的行动。

采用这一理论来解释，“躺平”可能是一种对受控调节的反抗，是个体在竞争压力下失去自主控制的结果。此外，竞争是一种争胜的心理需要和行为，竞争失利的结果会威胁到个体自主性需求的满足^[14]。争“胜”怕“输”的心理会促使个体通过强化自主动机来促成目标达成。个体通过自主动机的强化，会感受到高度的主观活力和持续的目标承诺，努力地追求目标达成。当个体将目标替换为竞争取胜，就会不知

不觉地加入“内卷”大军，不甘人后而做一些自己不感兴趣或本没必要的事。当事倍功半、得不偿失时，“自我效能感”就会降低，非但得不到目标预期实现的“成就感”，反而会感到“挫败”，继而减少付出或否定付出，厌倦或退出竞争，滑落至“躺平”或“摆烂”。处于“躺平”状态的大学生，不知道该为了什么去努力，也不知道朝向哪里努力。

(二)目标定向机制

目标起源于个体的动机，反映了个体的行为意愿，是自我掌控意识和能力的体现，对个体的行为表现具有动机和锚定作用^[15]，帮助确定行动的方向和优先级。目标定向给个体以希望，意味着有明确、客观的奋斗方向，将会成为未来长期或短期目标行为的基础，个体投身到与目标一致的活动，会增加个体在与目标相关活动中的耐力并在后续的过程中维持活力。

第一，对个体而言，目标意义的明确会强化动机与行为。个体对目标意义的探索过程会经历一系列的心理阶段。明确的目标通常是建立在个体充分了解自己内心需求和自我反思的基础上，激发个体采取行动达成目标。首先，目标的清晰度直接影响个体的发展动力。个体的目标越明确，其为目标投入的动力就越强，反之个体缺乏明确的目标，则会失去发展的方向，陷入迷茫，甚至会退行或丧失斗志。此外，目标意义的明确不仅仅反映了方向性的强弱，还涉及目标定向的稳定性。根据目标设定理论，具有挑战性且明确稳定的目标能够激发个体的潜能，促使个体在应对困境时保持专注和努力。这种目标使个体感受控制感，增强对目标进展的感知，使个体在追求目标的过程中能够稳扎稳打、步步为营，坚持到底。

第二，目标会有内外部的选择与调整。个体的行动往往围绕着一系列目标展开，目标内容效应理论区分了两种目标类型：内部目标与外部目标。内部目标是指反映个体的内在成长趋向的目标，比如自我成长、亲密关系、健康等，对内部目标的追求会增强个体的自主动机，从而强化持续投入的动力，其行为具有更大的坚

持性;外部目标涉及获得外部奖赏或社会赞许,通过获得外部的价值给别人留下深刻的印象等目标,如财富、权力、地位等^{[12][6][17]},这一目标可能源于个体自身的不安全感导致的应激性和强制性行为,从而削弱个体的自主动机。就“内卷”和“努力”而言:前者更多是追求外在目标,在竞争过程中胜过别人,自我价值的实现依赖于这些外在目标的达成,会使其失去行为中的自由和选择感;后者则更多是为了达成内在目标,即自我成长与完善,更有可能主动发起行为和对自己的行为负责,体验到成就感和自我效能感。

(三)反馈机制

“躺平”的心理动力机制还包括反馈机制,具体就是努力的自我效能感和可行的预期。

第一,努力的自我效能感。个体通过“努力”达成目标的过程可以体验到自我效能感,以及通过对目标预期的确认带来的成就感,这种成就感强化了个体选择努力时的持续性。当个体将“努力”视为自我成长和实现的手段时,他们更有可能在应对困境时展现出韧性和适应性。这种积极解释方式是个体理解“努力”的重要意义的重要体现。

第二,可行的预期。预期是个体对能否实现目标可行性的判断,而目标实现的可行性是其发展动力的重要来源^[18]。在个体追求目标达成过程中,预期受自我效能感、目标设定等多种因素的影响。高自我效能感的个体更有可能持有积极的预期,相信自己能够通过努力克服困难并实现目标。个体需要根据实际情况在理想与现实之间找到平衡调整自己的目标,既能够激发个体的动力,又不至于让他们感到目标遥不可及而导致动力丧失,从希望演变为失望。

从心理动力机制上看,大学生的“躺平”心态不应该被简单地看作消极或逃避的行为,而是个体自我发展过程中,应对竞争压力的一种过渡状态。它反映了个体在认识到社会竞争压力变得过大时,其自我认知、目标设定没有及时得到正反馈,未能强化其努力的自我效能感和可行的预期,因而需要对目标和投入作出调整。

三、竞争环境压力下“躺平”式应对策略的双元性

在分析“躺平”的类型特征与心理机制之

后,本研究进一步分析“躺平”作为竞争压力应对策略的特点。应对(coping),是一种目标导向的行为^[19],是个体在面对挫折或压力困境时,或在进行目标相关的投入过程中表现出的认知和行为模式^[20]。应对是一个动态过程,个体会因其面临的具体情境或压力选用不同的应对策略,并呈现出动态特征。很多被访者都谈到自己实际经历过的多重体验:“时而努力、时而内卷、时而躺平、时而摆烂。”在激烈的竞争压力中,多数人开始选择迎难而上,努力奋斗但随后可能加入盲目、过度竞争,直到“卷也卷不动”,追问自己“使劲地内卷是否值得”。进而其中有人开始没有了动力或方向,“不知道要做什么,应该追求什么”,试图“躺平”,可“躺也躺不平”;还有人还会反复多次呈现出阶段性的或“努力”或“内卷”或“躺平”的状态。在这个相互拉扯、辗转徘徊的消磨中,纠结、迷茫、焦虑等负面情绪体验也会逐渐累积。

(一)“躺平”式应对策略的双元性

“躺平”作为一种面对竞争压力时的应对策略,具有明显的双元性,包含了能动因素(自我保护和恢复)和惰性因素(排斥内卷的目标追求)两种成分,其性质是适应性的。

1.“躺平”的自我保护和恢复性

在现代社会的高速发展和激烈竞争中,个体发展面临前所未有的压力,个体可能会感到身心疲惫,甚至出现倦怠和焦虑。“躺平”在这一背景下应运而生,成为一种独特的应对机制,在某些情况下被视为一种自我保护机制,其核心价值在于为个体提供了一种从社会高压环境中撤退的选项。这种撤退并非长期的、无所作为的逃避,而是一种暂时的、策略性的休息。

“躺平”的自我保护和恢复性体现为一种主动的自我关怀行为,个体通过减少外部压力感知,降慢生活的节奏,给自己创造一个心理缓冲空间,进行自我反思和心理调适。“躺平”期内,个体可以摆脱社会对成功的刻板期待,重新审视个人的心理需求和目标方向,识别并调整可能导致心理压力的思维模式,从而在未来以更清晰的头脑和更强的动力重新投入。对自我而言,“躺平”不仅仅是一种抗争“内卷”竞争压力的手段,更是一种积极寻找解决问题途径的过程,是面对社会现状的一种能动的自我调节。

2.“躺平”对目标追求的排斥性

个体面临着的巨大竞争压力和不断的社会比较在一定程度上催生了“躺平”式应对策略,对目标追求的批评和审辨是具有积极意义的,但对目标的排斥性是“躺平”策略中不容忽视的消极影响。长期浸淫于“躺平”状态,会逐渐令个体的自主性降低,丧失面对挑战的信心和动力,导致目标追求的停滞甚至放弃。

“躺平”作为个体在竞争压力情境中的一种策略选择,可能源于个体对连续不断的社会比较和竞争压力的疲惫。当个体开始质疑“努力”的价值意义时,他们的自主性可能会受到侵蚀,从而失去追求目标的动力。这种动力的缺失不仅阻碍个体的自我实现,还可能引发包括自我效能感下降在内的一系列负面心理效应。当个体长期处于被动和消极的状态时,他们会开始质疑自己的能力,感到自己无法对环境产生影响,这种无力感会削弱他们的自我效能感,滋生压力应对中的惰性因素。

此外,长期处于“躺平”状态的个体可能会在社会角色和社会责任上出现脱节。选择退出竞争压力的个体可能会逐渐失去与这些角色和责任的联系,导致自身与社会的疏离感,而这种疏离感的蔓延不但会增大个体行为的不确定性,还可能会加剧社会阶层的固化倾向。社会和个体都需要认识到“躺平”并非长久之计。

(二)“躺平”式应对策略的边界条件

访谈中发现,在对待“内卷”的态度上,大学生们是很清楚的,他们也正以两种态度取向来否定“内卷”:一种是自知不当,但不得已而为之;另一种是抵制和排斥。他们对“摆烂”和“空想”所持的是明确的否定态度,既不希望“摆烂”,也不愿意停滞在“空想”阶段。而对“躺平”,他们的态度却是矛盾的,喜忧爱恶参半。有人强调它的过渡性、临时性、权宜性;有人强调它的休息、缓解、调整功能;有人认可它的抵制“内卷”的批判性,从中肯定“躺平”背后的积极意义和对“躺平”进行合理化;也有人批评它的懈怠性、回避性,认为很容易滑向“摆烂”。“躺平”式应对策略的双元性特点导致了大学生动机面临着趋避冲突:一方面想要达到某种目标,但另一方面又知觉到接近该目标的竞争极为激烈且不确定。因此,回避无谓付出的动机大量

出现,就在大学生中形成了“既要又不要”“想躺又躺不平”的矛盾心态。有研究分析了三种类型的“躺平”即抵抗性“躺平”、仪式型“躺平”和摇摆型“躺平”^[21]。其实大部分大学生的“躺平”心态都属于摇摆型“躺平”,即在追求目标达成过程受挫时,徘徊于目标和行动投入间的矛盾与游离状态,进而通过对目标的解构与重构,用一种可控的、异化的方式来进行自我心理防卫,即通过降低自己的预期或主动退出竞争,以减少努力投入的姿态来寻求内心的调适和妥协。

基于此,从自主投入和目标定向两个维度,我们可以更直观地看到:不仅“躺平”在与“努力”“内卷”“摆烂”“空想”四种其他应对策略类型相比中处于一个过渡性的中间状态的位置(见图1),而且这种过渡性的中间状态的“躺平”也在自主投入和目标定向之间经历着矛盾和游离,孕育着双向发展的可能性(见图3)。理解这种过渡性和双向可能性有助于我们认识大学生“躺平”心态的心理动力机制,从而为进行有效的心理支持和引导提供依据。

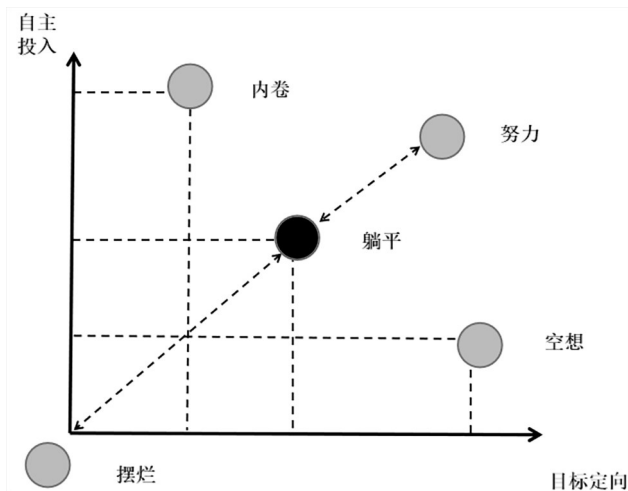


图3 竞争压力应对策略的坐标定位图

“躺平”在自主投入和目标定向两个维度的坐标中,处于“摆烂—努力”两极的中间,也处于“空想—内卷”两极之间,被两种力量制衡和拉扯。即当目标强、投入弱时,“躺平”会走向“空想”;当投入强、目标弱时,就会陷入“内卷”;如果两个力量都弱,只会滑入“摆烂”。只有目标和投入在均衡点逐渐提升、同时变强,“躺平”才可以一步一步蜕变为“努力”,而这就需要环境的改变和个体的智慧。

因此,“躺平”作为一种暂时性的过渡状态,

反映了个体在应对快速变化的现代社会和日趋激烈的竞争压力时,其自主投入和目标定向之间的暂时失衡。“躺平”状态的调整敦促个体应在“目标—投入”之间寻找一个动态平衡点,即需坚持“均衡—适应”原则。当目标清晰且具有挑战性时,相应的投入也应加强,以确保目标的实现。反之,如果目标不明确或过于模糊,个体应适度调整自己的投入,避免无谓的消耗。

四、结论与反思

从宏观社会的角度来看,年轻大学生的“躺平”是对社会出现问题的反应,不应武断而片面地归咎于个体的心理健康或个体的应对策略问题。然而,个体的“躺平”于社会改变无补,在社会发展的探索期、调整期,社会也需要个体有更为长远宽广的目光和适度的预期,具备核心实力,创新开拓,让社会整体不落入“内卷”的陷阱,也不致耽搁在“空想”的梦境里,更不会踌躇于“躺平”的迟疑中。

从个体的角度来看,大学生的“躺平”心态是一种个体在应对社会竞争压力时动态性的心理反应,它涉及个体发展动力的自主性和方向性两个要素。假如学校教育单方面机械地强调“舍弃小我”,而忽视自主性需求,必然遭致大学生的疏远;同样,单方面机械地强调“我的命运我做主”“不达目的誓不罢休”,而忽视投入的方向性意义和反馈,忽视应变能力的培养和核心实力的积蓄,也必然会因误入歧途而令人失望。“躺平”作为一种过渡性的中间状态,在压力应对时具有二元性特征,蕴含着双向发展的可能性:既可能滋生惰性因素,进而成为个体发展的阻碍,也可能释放能动因素,进而成为个体自我调整和成长的契机。因此,对于个体来说,在面对“躺平”时,把握好“度”是破解“躺平”心态困境的关键所在,解决要怎么做和做到何种程度,在“过”与“不及”之间达成一种动态平衡。例如中国传统文化中强调的“中庸之道”,可以为当代大学生提供一种平衡的生活哲学,帮助他们在应对竞争和压力时保持适度 and 理性,进而培养个体具备深刻的自我认知和适应能力,志存高远又脚踏实地。

由此看来,大学的思想政治教育、心理健康教育、职业教育等课程,社会实践、岗位实习等

教育环节其实是大有可为的。这些教育环节应该更加重视大学生的“均衡—适应”原则与“目标—投入”关系的教育及引导。一方面,“均衡—适应”原则要求在教育内容上要汲取中华优秀传统文化中的适度、多元、变通的智慧,帮助大学生更好地理解 and 应对生活中的不确定性,培养他们的适应能力和心理韧性,建立起健康积极的应变社会心态。另一方面,“目标—投入”关系教育则着重帮助他们明确自己的目标方向,避免目标过度工具化,例如,一定要考研、一定要留在一线城市、一定要马上过上中产生活等,而是应鼓励大学生了解自己的兴趣、能力、特长、优势和价值观,以实现自我、服务社会为定位,选择与之相符的目标,提升自己的素质和技能。为此,应准确界定高校在意识形态领域的具体任务,既要赋予其依托工作职能充分发挥作用的权利,还要充分考虑高校内部各个部门工作的协调联动^[21]。

诚然,年轻大学生的“躺平”是整个社会需要深刻反省自身的警示,它说明社会发展的动力出现了问题。社会的不正常竞争,导致了畸形的“内卷”,长远的、可变通的、多元的目标没有被社会所鼓励和接纳,人们被错误地激励和引导到得不偿失的盲目投入之中,而与人类追求安全、和谐、富裕、公正的社会理想背道而驰。兼容并包的社会环境才能孕育出积极能动的社会成员,而包括大学生在内的各类社会成员的努力进取、奋发向前,是构建理想社会的基础。

参考文献:

- [1] 李艳飞.当代大学生人生观的现状分析与教育对策[J].思想理论教育,2021(12):96-101.
- [2] 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.
- [3] 汪行福.合成症候躺平现象分析[J].探索与争鸣,2021(12):5-7.
- [4] 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(2):124-139.
- [5] 彭均,于涛.当代大学生“躺平”现象的多维论析——基于对全国23所高校大学生的调研分析[J].北京航空航天大学学报(社会科学版),2023(2):174-181.
- [6] 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.

- [7] 宋德孝, 别杨杨. “低欲望躺平主义”的本质、危害及其超越——基于当代青年多元需求的分析视角[J]. 中国青年研究, 2022(2): 22-29.
- [8] 安利利, 田晔, 王晶莹. 大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践[J]. 深圳社会科学, 2023(6): 89-100.
- [9] 欧晓静. “躺平”青年的社会心态、行为规律及路向引导[J]. 重庆邮电大学学报(社会科学版), 2024(1): 76-83.
- [10] 刘世定, 邱泽奇. “内卷化”概念辨析[J]. 社会学研究, 2004(5): 96-110.
- [11] 曹云鹤, 陈友华. 社会变迁与内卷的阶层传递机制研究[J]. 青年探索, 2023(4): 55-64.
- [12] DECI E L, RYAN R M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior[J]. Psychological inquiry, 2000, 11(4): 227-268.
- [13] DECI E L, RYAN R M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior[M]. Boston: Springer, 1985: 11-40.
- [14] WANG C, CHO H J, WILES B, et al. Competence and autonomous motivation as motivational predictors of college students' mathematics achievement: from the perspective of self-determination theory[J]. International journal of STEM education, 2022, 9(1): 1-14.
- [15] 张钊, 郭永玉. 个人奋斗及其相关研究[J]. 心理科学进展, 2006(6): 950-955.
- [16] 胡小勇, 郭永玉. 目标内容效应及其心理机制[J]. 心理科学进展, 2008(5): 826-832.
- [17] KASSER T, RYAN R M. A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration[J]. Journal of personality and social psychology, 1993, 65(2): 410-422.
- [18] 杨宜音, 赵德雷. 生活动力与积极社会心态构建[J]. 人民论坛·学术前沿, 2023(22): 45-51.
- [19] SANJUÁN P, ÁVILA M. The mediating role of coping strategies on the relationships between goal motives and affective and cognitive components of subjective well-being[J]. Journal of happiness studies, 2019, 20(4): 1057-1070.
- [20] CARVER C S, CONNOR-SMITH J. Personality and coping[J]. Annual review of psychology, 2010, 61(1): 679-704.
- [21] 王钰文, 王茂福. 分型与逻辑: “躺平”何以发生——基于默顿社会失范理论视角的分析[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 63-73, 178.
- [22] 孙立军, 孙树勇. 构建高校意识形态工作运行机制研究——基于“一主四维两翼”向度的探索[J]. 思想理论教育导刊, 2022(1): 130-135.

(责任编辑 魏新)

An Analysis of University Students' Mentality of “*Tang Ping*”

YANG Yiyin, MU Shiling

Abstract The mentality of “*tang ping*” has emerged among university students from a social psychology perspective, and combined with semi-structured interviews, five strategic coping styles exhibited by college students in response to intense competitive pressure — i.e. “making great efforts”, “*neijuan*”, “*tang ping*”, “*bai lan*” (lit. ‘let it rot’; to actively embrace a deteriorating situation, rather than trying to turn it around), and “fantasizing or daydreaming” — can be induced. Further research, which reveals the correlative logic and transitional relationship between “*tang ping*” and the other four strategic coping styles such as “*neijuan*” and utilizes the framework of the Self-Determination Theory (SDT) to analyze the psychological motivations behind the mentality of “*tang ping*”, finds that university students' mentality of “*tang ping*” is characterized by duality in coping with competitive pressure, suggesting the possibility of dual-directional development. It is accordingly suggested that the education and guidance of “balance-adaptation” principle and the “goal-input” relationship can mobilize the dynamic aspects of “*tang ping*” and dissolve its inertia aspects, so as to promote university students to build a positive social mentality to cope with the increasing social competitive pressure.

Key words “*tang ping*” (lit. ‘lying flat’; choosing to “lie down flat and get over the beatings” via a low-desire, more indifferent attitude towards life); “*neijuan*” (lit. ‘rolling inwards’; involution); competitive pressure; university students' mentality; Self-Determination Theory (SDT)