

“脆皮大学生”现象的意蕴、表征、根由及匡正

郑茹

广西民族大学相思湖学院, 广西南宁, 530000;

摘要: “脆皮大学生”作为 2023 年以来中文互联网最出圈的大学生亚文化标签, 既是青年自我调侃的符号, 也是高校学生工作亟待回应的现实难题。通过分析“脆皮大学生”的意蕴、表征, 解析认知偏差、时代浪潮、社会压力三重根由, 并从高校工作者角度出发提出匡正策略。研究表明, “脆皮”并非戏谑, 而是身体-心理-社会文化多重脆弱的真实镜像; 其背后依次是认知偏差“亚健康化”、时代浪潮“标签化”、社会环境“高压化”高校学生工作若仅以“铁皮辅导员”视角居高临下, 将进一步污名化学生、透支信任、激增危机工单。为更好的助力大学生成长发展, 提高高校工作者的工作质量, 应当构建“个人—高校—社会”协同支持系统, 以期的高校学生工作与青年健康发展提供循证参考。

关键词: 脆皮大学生; 青年亚文化; 高校学生工作

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 07. 052

1 “脆皮大学生”现象的意蕴

2023 年 3 月, 抖音话题 #脆皮大学生# 播放量突破 48 亿次, 相关弹幕高频出现“真实”、“世另我”等情绪共鸣词。与“清澈愚蠢”、“发疯文学”并列, “脆皮”成为青年人自嘲体质脆弱、情绪易碎的最新话语。各类脆皮故事层出不穷: “伸个懒腰脖子扭了”、“用肚子收伞进医院, 肚子痛进急诊”。

“脆皮”最早可追溯至 2009 年网游《英雄联盟》, 其中把防御弱、血量低的角色称作“脆皮”。从语义学的角度来说, “脆”表易碎之义, “皮”指外层包裹, 多修饰食物, 如脆皮肠、脆皮烤鸡等, 当它进入网络语境后, 其搭配范围由食物延伸至指人, 衍生出“脆皮大学生”“脆皮打工人”等新组合。

随着学业、人际交往、就业择业等压力的不断增大, “脆皮”已不仅仅被理解为单纯体质差, 而是“既指身体易出小毛病, 也指情绪易崩、社交易怂”。可见“脆皮”已从生理维度扩展为身心社全维度的自我标签。

2 “脆皮大学生”现象的表征

在当下校园, “脆皮大学生”这一形象愈发鲜明, 大学阶段身心发展的不平衡, 频繁的学习任务使焦虑不断积累, 形成恶性循环。同时, 情绪调节能力的欠缺, 让负面情绪不断积压。社交方面, 恐惧与冲突成为常见景象, 消极自我认知引发社交焦虑, “丧”与“佛系”文化如潮水般席卷而来, 多重压力下, 大学生逐渐呈现“脆皮”的特点。

2.1 焦虑与起伏的情绪化表征

从发展心理学角度看, 大学阶段是个体从青少年向成年过渡的关键时期, 身心发展不平衡导致情绪波动。

这一时期, 大学生的自我意识迅速增强, 开始深入思考自身价值、未来方向等重大问题。然而, 由于社会经验不足、认知水平有限, 在面对复杂多变的环境时, 往往难以准确评估自身能力和形势, 从而产生强烈的不确定感, 引发焦虑情绪。根据耶克斯-多德森定律^[1], 动机强度与工作效率之间呈倒 U 形曲线关系。当焦虑水平过高时, 反而会干扰认知过程, 降低学习效率。在大学的学习生活中, 考试、论文、竞赛等任务频繁, 一些大学生对成绩过度看重, 导致焦虑情绪不断积累。

情绪的起伏还与大学生的情绪调节能力有关。拉扎勒斯(Lazarus)和福克曼(Folkman)于 20 世纪 80 年代从压力应对的角度提出了情绪调节理论, 将情绪调节策略分为两类: 问题中心(problem-focused coping)和情绪中心(emotion-focused coping)策略的有效性取决于个体对情境可控性的评估^[2], 并强调利用主动解决问题和过调节自身情绪反应来消除压力源。然而, 许多大学生缺乏有效的情绪调节方法, 在遇到负面情绪时, 往往选择压抑或逃避, 而不是积极面对和解决。

2.2 恐惧与冲突的社交表征

社交焦虑是许多大学生面临的普遍问题, 其核心是对他人评价的过度担忧。一些大学生在社交场合中, 往往持有消极的自我认知, 认为自己不够优秀、缺乏魅力, 担心自己的言行会引起他人的嘲笑和否定。这种消极的认知导致他们在社交中表现出紧张、不安、回避等行为。

人际关系认知偏差也是引发社交冲突的重要原因。根据社会认知理论, 个体在理解和解释他人行为时, 容易受到自身经验、价值观等因素的影响, 从而产生认知偏差。在大学的人际交往中, 一些大学生往往以自我为中心, 只考虑自己的感受和需求, 而忽视他人的立场和

意见。当与他人发生矛盾时,不能客观地分析问题的原因,而是将责任归咎于对方,导致冲突不断升级。

2.3 “丧”与“佛系”的社会文化表征

从社会环境来看,当代大学生面临着巨大的社会压力。随着社会的发展和竞争的加剧,就业形势日益严峻,大学生在毕业后面临着巨大的经济压力和生活压力。在这种背景下,“丧”与“佛系”文化借助互联网和社交媒体的力量,迅速在大学生群体中传播开来,吸引了大量大学生的关注和参与。大学生在接触和传播这些文化内容的过程中,逐渐形成了一种群体认同感和归属感,进一步推动了“丧”与“佛系”文化的流行。“丧”与“佛系”文化所倡导的随性、淡然的生活态度,让大学生能够在一定程度上摆脱现实的束缚,追求内心的平静和自由。然而,如果过度沉浸在“丧”与“佛系”文化中,大学生可能会失去积极向上的动力和进取精神,对个人的成长和社会的发展产生不利影响。

3 “脆皮大学生”现象对学生工作开展的不利

脆皮大学生这一现象背后隐藏着诸多对学生工作开展的不利因素。它不仅助长了校园内的浮躁风气,让大学育人环境更为复杂,还污名化了大学生整体形象,更引发心理危机,致使行政工作量大幅增加。

3.1 助长学生浮躁风气,复杂大学育人环境

“脆皮大学生”现象如同投入平静湖面的巨石,在学生群体中激起层层浮躁的涟漪,让原本多元且需精心营造的大学育人环境变得愈发复杂。

学业方面,部分“脆皮大学生”急于求成,难以沉下心来深入钻研专业知识。对待课程学习敷衍了事,热衷于寻找考试捷径,如抄袭作业、考试作弊等。这种浮躁风气在班级和宿舍中蔓延,影响班级学习氛围,教师难以按照正常的教学节奏开展教学工作,增加教学管理的难度。

此外,浮躁风气还体现在学生对校园活动的参与上。一些学生参与活动只是为了获得荣誉证书或加分,而忽视了活动本身的意义和价值。他们盲目跟风报名各种活动,却不能全身心投入,导致活动质量下降,无法达到育人效果,这无疑加大了工作的复杂性和难度。

3.2 污名化大学生形象,侵蚀大学信任根基

“脆皮大学生”现象在网络和社会的广泛传播下,逐渐给大学生群体贴上了负面标签,严重污名化了大学生形象,进而侵蚀着大学的信任根基。

在社会公众眼中,“脆皮大学生”被描绘成抗压能力差、缺乏责任感和自律性的一群人。这种片面的认知使得社会对大学生的整体评价降低,对大学生的能力和

素质产生怀疑。企业在招聘时,可能会因为这种负面印象而对大学生求职者更加挑剔,增加大学生的就业难度。

对于大学而言,“脆皮大学生”现象带来的负面影响同样不容小觑。当大学生群体被污名化时,大学的信任根基也会受到动摇。家长可能会对将孩子送入大学产生担忧,怀疑大学能否培养出优秀的人才;政府和社会各界对大学的支持和投入也可能受到影响,不利于大学的长期发展。

3.3 心理危机层出不穷,行政工作内容增多

“脆皮大学生”现象引发的一系列心理问题如同汹涌的潮水,不断冲击着学生的心理健康防线,导致心理危机层出不穷,学生行政工作内容大幅增多。

“脆皮大学生”由于自身心理调适能力较弱,容易产生抑郁、焦虑、自卑等负面情绪。这些情绪如果得不到及时有效的疏导和干预,就可能演变成严重的心理危机。为了应对日益增多的学生心理危机,学生行政工作不得不增加大量相关内容。一方面开展形式多样的心理健康讲座、培训和团体辅导活动;另一方面,要建立健全心理危机预警和干预机制,加强对学生的心理排查和监测,及时发现潜在的心理问题学生,并给予针对性的帮助和支持。此外,还需与家长、心理咨询中心、医院等多部门建立紧密的联动机制,形成心理危机干预的合力,这一系列繁琐而复杂的工作,使得学生行政工作的负担大大加重,对学生工作者的能力和精力提出了更高的要求。

4 “脆皮大学生”现象的根由

4.1 认知偏差下“脆皮”理念的悄然滋长

大学生对于自我认知的偏差首先体现在对自身能力的错误评估上。部分学生过度高估或低估自己的能力,在面对学业任务时,盲目自信地选择超出自身能力范围的课程或项目,抑或常常自我否定,不敢尝试新事物和挑战自我。这种错误的自我认知限制了他们的成长和发展,使他们在面对生活中的小困难时也显得脆弱不堪,容易产生焦虑、抑郁等负面情绪,进一步加剧了“脆皮”状态。

此外,对自身状态的认知偏差也是关键因素。一些学生忽视身体的健康信号,长期熬夜、缺乏运动、饮食不规律,这种不良的生活习惯逐渐透支着他们的身体,当身体发出警报时,往往已经出现了较为严重的问题。同时,在心理层面,他们不能及时察觉自己的情绪变化,不懂得如何调节压力,导致心理问题不断积累,最终在“脆皮”的道路上越走越远。

4.2 时代浪潮下“脆皮”观念的潜移默化

在信息爆炸的时代,网络成为青年交流的主要阵地,

当下主义、泛娱乐主义等社会思潮善于以隐性方式内嵌于“脆皮大学生”现象热点之中。^[3]“脆皮大学生”的热梗如同一个纽带,将天南海北的青年连接在一起,在交流中产生共鸣,找到情感上的慰藉。这不仅拉近了彼此的距离,还构建起一个虚拟的情感支持社区。从更深层次看,“脆皮”观念的流行也反映了社会环境的变迁,当今知识更新换代的速度加快,青年需要不断学习新知识、掌握新技能才能适应社会变化。这种快速的变化带来的不确定性和挑战,使得青年在成长过程中更容易产生不安全感 and 脆弱感。而“脆皮”观念的传播,实际上是青年群体对社会压力的一种集体回应,是他们试图在复杂多变的世界中找到自我定位和身份认同的一种方式。“脆皮”观念的流行,是时代赋予青年群体的独特印记。

4.3 社会压力下“脆皮”困境的无奈催生

“脆皮”大学生现象折射出当代青年在多重社会压力下的生存困境。当我们将“脆皮”置于更广阔的社会语境中考察,便会发现这不仅是个人心理素质问题,更是教育体系与社会结构共同塑造的产物。

学业压力构成了“脆皮化”的第一重推力。高等教育市场化改革后,大学教育从精英化走向大众化,但评价体系却未相应调整,当个体价值被简化为量化指标,心理防线的脆弱便成为必然结果。就业市场的结构性矛盾加剧了“脆皮”趋势。高校毕业生数量连年创新高,2024 年达到 1179 万,而就业率持续走低。在 AI 革命冲击传统行业的背景下,职业前景的不确定性放大了焦虑感。就业焦虑进而催生了两种极端反应:部分学生以“躺平”姿态消极应对,另一部分则陷入过度竞争的恶性循环。无论是哪种选择,都在消解着青年的心理韧性。

5 “脆皮大学生”现象的匡正

“脆皮大学生”现象引发社会广泛关注。这一群体表现为心理韧性不足、抗压能力弱,面对学业、就业、人际关系等挑战时容易陷入焦虑、抑郁甚至自我放弃的状态。高校作为人才培养的主阵地,亟需采取有效措施,帮助大学生增强心理素质,提升应对压力的能力。

5.1 优化心理健康教育体系,增强学生心理韧性

完善心理健康课程,普及心理知识。当前,许多高校的心理健康教育仍停留在“问题干预”层面,缺乏系统性的预防教育。高校应开设必修或选修的心理健康课程,内容涵盖情绪管理、压力调节、人际沟通、自我认知等,帮助学生建立科学的心理调适方法。

建立心理筛查与预警机制。高校应定期开展心理健康普查,建立动态心理档案。辅导员和心理咨询师需重

点关注学业困难、家庭变故、社交障碍等特殊群体,做到早发现、早干预。可采用“心理委员”制度,由学生骨干协助观察和反馈同学心理状态,形成朋辈支持网络。

5.2 改革学业评价体系,缓解“内卷”压力

优化课程设置,减轻学业负担。部分高校课程设置冗余,学生疲于应付考试和作业,缺乏深度学习的机会。高校应精简重复性课程,增加研讨课、项目制学习等互动性强的教学模式。

加强学业指导,帮助学生合理规划。许多学生的“脆皮”状态源于目标模糊和规划混乱。高校应建立学业指导中心,提供选课咨询、职业规划、时间管理等服务。

5.3 构建社会支持网络,提升学生归属感

强化辅导员与班主任的关怀作用。辅导员和班主任是学生最直接的支持者,应主动关注学生心理状态,而非仅处理行政事务。高校可建立“谈心谈话”制度,要求教师定期与学生交流,及时发现心理困扰。

加强家校联动,形成协同育人合力。部分家长对子女期望过高,无形中加剧了学生的压力。高校应通过及时联系家长等方式,引导家长理性看待学业和就业,避免过度施压。

总而言之,“脆皮大学生”现象是当代青年在多重社会压力下的真实写照,反映了身心社多维度的脆弱性。这一问题的解决需要个人、高校与社会协同努力:个人需正视自身状态,培养健康习惯与心理韧性;高校应优化教育体系,构建支持网络;社会则需营造包容环境,缓解结构性压力。唯有通过系统性干预,才能帮助大学生打破“脆皮”困境,实现健康成长。

参考文献

- [1]皮连生.教育心理学:第三版[M].上海教育出版社,2004.
- [2]SOUTHAM M A, KENDALL P C. Emotion regulation and understanding: implications for child psychopathology and therapy[J]. Clinical Psychology Review, 2002, 22 (2): 189-222.
- [3]张文华,谢加书,.“脆皮大学生”现象的文化表征、成因与引导之道[J].思想理论教育.2024(06)

作者简介:郑茹(1997.07),女,瑶族,广西全州,硕士研究生,广西民族大学相思湖学院,中国语言文学。

基金项目:广西民族大学相思湖学院 2024 年辅导员专项课题《“脆皮大学生”现象的意蕴、表征、根由及匡正》2024FDYKT29.