

生命价值视阈下高职院校大学生“躺平”现象的解析与对策

丁银辉 魏宪宪

1 昆山登云科技职业学院, 江苏省昆山市, 215300;

2 苏州托普信息职业技术学院, 江苏省昆山市, 215311;

摘要: 大学生是十分宝贵的人才资源, 是民族的希望, 是祖国的未来。近些年来, 高职院校大学生中的“躺平”现象日益凸显, 呈现出学业倦怠、社交疏离、就业拖延等特征。该现象背后反映的是大学生面对高压竞争环境所采取的适应性行为策略, 其深层根源在于其生命价值感缺失、生命方向感迷失及生命空间感窄化。文章提出以生命价值实现为核心的应对策略, 通过聚焦生命需求, 重塑职业价值观; 紧扣质量提升, 锻造职业核心竞争力; 构建协同网络, 赋能生命价值实现等, 呼吁高职院校以生命关怀为基点, 深化产教融合, 提升学生职业核心竞争力, 有效化解“躺平”困境, 多措并举促进学生高质量就业与全面发展。

关键词: 生命价值; 高职院校; “躺平”现象; 生命教育; 产教融合

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 08. 018

职业教育是建设现代化产业体系、推动实现中国式现代化的重要支撑力量。高等职业教育是培养工匠人才的核心力量, 通过专业设置与产业需求深度融合, 系统化地培养具备专业技能和工匠精神的高素质技术技能人才。近年来, 受社会环境的影响, 高职院校大学生中出现了“躺平”现象, 引起了社会各界的警醒和关注, 社会学、心理学、教育学等领域的专家和学者开展了相关的研究。那什么是“躺平”? 大学生为什么要“躺平”?

“躺平”背后的根源是什么? 面对大学生的“躺平”, 高职院校又该何为? 基于对这一系列问题的思考和探究, 本文试图透过现象破解教育之策, 为高职院校大学生健康成长和生命价值实现贡献微薄之力。

1 “躺平”现象的解释及其表征

近些年, “躺平”一词在社交网络上广泛传播, 在经历了学习、工作和生活的各种“内卷”之后, 诸多大学生进入了“躺平”状态, 怎样解释“躺平”现象, 它又有哪些表征呢?

1.1 “躺平”现象的解释

“躺平”作为一个网络词语, 不属于严格的学术词语范畴, 学术界暂无公认的定义。在学者杨宜音、石玲的《大学生“躺平”心态剖析》一文中提出, “躺平”是一种融焦虑、颓丧、迷惘无措为一体的心理状态, 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, 减少努力的行为选择。也有学者认为“躺平”是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; 另有学者将“躺平”解释为个体对其所知觉到的社会竞争压力的反应, 是个体对社会变迁的一种适应性过程。

结合相关学者的解释和个人见解, 本文将“躺平”解释为个体在应对竞争压力时的焦虑、颓丧、无助的心理状态和暂停原行动的行为选择, 以及应对变化的适应性过程。其中含有三个关键词, 即: 心理状态、行为选择、适应过程。在面对内外部竞争压力时, 不同个体会产生不同的心理状态和行为选择, 并在适应变化的过程中逐渐进行相应的心理和行为调整, 从而为教育工作提供了可为的时间和空间。

1.2 大学生“躺平”现象的表征

由于近年来高校毕业生人数迅速增加, 国内外社会经济环境不确定性和不稳定因素增多, 大学生所面临的就业竞争压力日益加大, 加之来自学业、社交等方面的压力, 大学生的处境较为艰难。尤其是在经历了多次理想与现实的碰撞落差后, “躺平”成了大学生应对高压竞争的内心防御状态和行为反应, 从而导致部分大学生在学业、就业、社交乃至人生规划上表现出的一种低欲望、低投入、低追求、被动接受的状态和生活方式。

不同于偶尔的放松或休息, 大学生的“躺平”是一种相对持久的心理状态和行为应对策略, 主要表征有: 一是学业倦怠, 缺乏内驱力, 学习自主性较差, 缺乏主动思考和职业规划, 仅满足于及格和顺利毕业; 二是社

交疏离,缺乏主动交际的欲望,热衷于“宅”,主动缩小社交圈,参与集体活动的积极性降低,对建立亲密关系表现出犹豫或回避态度;三是就业拖延,面对竞争激烈的就业市场感到焦虑或厌倦,主动选择慢就业或不就业,或倾向于寻找压力小或自由度较高的工作,甚至接受“灵活就业”或“啃老”状态;四是生活低耗,消费欲望降低,追求简单、节俭的生活,对物质享受缺乏兴趣,对人生理想、社会成就表现淡漠,倾向于关注眼前的舒适度。

2 大学生“躺平”现象的生命价值维度解析

通过现象分析、实地调研和个别访谈,可以发现大学生“躺平”现象反映的是社会不正常的竞争状态,背后折射出大学生群体的生存发展需求与社会供给之间的矛盾,从而导致大学生在遭受挫折后产生的生命价值感缺失、生命方向感迷失、生命空间感窄化的问题,如长时间处于该状态,必将对国家、对社会造成人才资源的浪费,也是对大学生个体生命的挥霍,必须引起全社会的高度重视。

2.1 就业竞争压力带来的生命价值感缺失

就业是大学生自身价值感实现的重要途径。随着全球经济增速放缓,国内产业结构调整与升级,且大学生毕业人数逐年增加,对就业形势的担忧无形中给大学生带来了巨大的心理压力。仅 2025 届全国普通高校毕业生规模达 1222 万人,加之往届毕业生未落实就业的人数,就业岗位供不应求,热门岗位竞争激烈,报名人数与录取人数严重失衡,就业市场竞争愈发激烈。同时,随着高校的扩招,学历贬值现象日益明显,高学历门槛、毕业院校排名、各类证书、实习经历等成为用人单位优中选优的衡量标准,诸多学生难以寻求理想的就业岗位,从而导致大学生对大学阶段的学习进行否定,甚至对整个学习生涯的否定。对于高职院校的学生来说,通过 3~4 年的职业院校的学习(专科或本科)毕业,对其在就业市场的竞争力怀有较高期望,而在现实中依然存在着诸多不确定性因素导致就业结果不够理想。在以就业结果为导向的价值观的影响下,大学生对自身价值产生了强烈的否定心理,生命价值感的缺失让他们陷入了“躺平”的困境。

2.2 供需匹配不足带来的生命方向感迷失

伴随着产业结构的调整,新兴行业如 AI、大数据等

人才需求旺盛,而传统行业岗位逐渐减少,导致学生所学和社会所需之间出现结构性矛盾。因学校专业设置的调整与市场需求存在一定的时间差,学生入校时的专业选择与毕业时的社会需求之间也存在着一定的时间差,在多种因素的影响下,学生在校所学和市场所需之间的鸿沟被放大,导致学生产生了“学而无用”的思想,形成了学业上的倦怠,缺乏主动规划和探索的精神。同时,部分学校在教学过程中,教学设备更新缓慢,老旧的教学设备远落后于市场需求,也导致专业教学与市场脱节的现象。同时,由于部分专业岗位实践机会少、专业实操课时有限,导致理论与实践脱节、学生动手能力较差等现象,难以满足企业岗位要求,学生在短时间内无法找到理想的工作岗位。部分传统专业受行业发展的影响,就业市场的需求量快速下降,同专业不同年级的学生在焦虑、迷茫感上产生情绪传递,一定程度上形成了“躺平”校园文化,造成极为不利的影响。

2.3 社会支持不够带来的生命空间感窄化

在《关于费尔巴哈的提纲》中,马克思鲜明提出“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上,它是一切社会关系的总和”。社会关系的总和作为生命存在的表现,对于人的生命需求的满足、生命意义和价值的实现具有重要的作用。大学生身在校园里,与校园的各类主体、与社会的有效连接是其建立社会关系的基础。因此,获得学校教师、朋辈、家人和社会的认可,形成富有一定深度的连接网络并从中获得友好的支持,是拓展大学生生命空间的重要手段。在“成功”通常被定义为在校学业成绩优良,毕业后拥有高收入和高地位职业的社会主流文化宣导模式下,大学生在学业和就业方面遭受挫折后,难以找到足够的社会支持,极易困在自我“狭窄”的空间里处于“宅”的状态,如缺乏足够有效的社会支持,无法给予及时的心理干预和教育引导,大学生容易导致焦虑、抑郁等心理健康问题。

3 以生命价值实现消除大学生“躺平”现象的应对策略

教育的根本任务是立德树人。华东师范大学叶澜教授曾指出:“教育是直面生命、通过人的生命,为了人的生命质量的提高而进行的社会活动,是以人为本的社会中最体现生命关怀的一种事业”。在教育工作中,落实立德树人根本任务,必须把学生的健康放在首位,必

须高度重视生命教育,通过教育引导树立科学的职业价值观,全面提升学生的职业核心竞争力,从而建立多维支持的关怀和帮扶机制,助力学生实现生命价值,是高职院校消除大学生“躺平”现象的有力之举。

3.1 聚焦生命需求 重塑职业价值观

根据心理学的自我决定理论,个体的内部动机是其选择前行的重要动力。生命教育要实现内部动机的转化,需通过满足个体自主需要、胜任需要与关系需要,最终实现行为表现转变和心理健康的目标。大学生“躺平”现象的深层原因在于其生命需要未能得到满足,从而产生生命价值感的迷失。因此,在教育过程中,应以关注学生的生命需要为基础,聚焦生命需求的实现。

一是要积极关注学生的生命需要,增强教育工作的针对性。针对不同学生的特点,充分挖掘学生的兴趣爱好,注重把握教育教学工作的难度,关注学生的社交需求和心理状况,及时为学生排除学习和生活中的难题,增强其克服困难的信心,强化其自我掌控的满足感和喜悦感,并予以适当的激励措施,将工作做到学生的“心坎”上,持续强化学生的内驱力。

二是要汇聚生命教育之合力,形成多元包容的校园文化。在“三全育人”工作中,学校要充分认识到身心健康是学生成长成才的前提,要汇聚学校各单位各部门的合力,从人才培养方案的设定、教学过程的实施、学生管理服务等方面要充分尊重学生的自主性,破除唯学习成绩排名、赛事奖项、评优评先等为上的功利价值观,鼓励学生根据个人兴趣爱好、自身知识水平和性格特点选择和设定理想目标,形成和谐友好、多元包容的校园文化环境。

三是要教育引导树立科学的职业价值观,找寻生命存在的价值和意义。学校要教育引导超越“就业率”的单一指标,通过丰富大学生的在校学习和生活,多方面培养学生的成就感,将就业压力转化为学生生命成长的驱动力。同时,要通过思想政治教育课、职业生涯规划教育课程以及课程思政等,培育学生“技术向善、技能立身、服务社会”的科学价值观。要为学生服务社会搭建平台,鼓励学生将所学技术运用到社会服务中,鼓励学生积极投身于国家乡村振兴、老龄化社会服务、绿色制造等国家战略发展的新赛道。

3.2 紧扣质量提升 锻造职业核心竞争力

高职院校要紧扣人才培养质量,提升毕业生在市场上的竞争力。从学生的职业发展来看,良好的身心健康状态、较强的社会适应能力、良好的幸福体验感、扎实的专业技能等都位列其中。学校要注重全面提升学生的职业核心竞争力,为学生实现个人价值和社会价值奠定坚实的基础。

一是要培养学生积极健康的心态,以发展的眼光看待学生的成长。针对学生的“躺平”心态,学校要及时给予教育引导,运用积极心理学的相关理论,通过识别学生的特长并提供针对性发展机会,促进学生自信人格的建立,从根本上改变学生缺乏内驱力和自主性的现象。同时,对于学生在学业和就业中遭遇的挫折进行合理归因,对不同性格特点的学生给予充分尊重和包容理解,教育引导根据自身情况合理设置期望目标,以发展的眼光看待学业和职业问题。

二是要深化产教融合,增强职业教育的适应性。在科技创新和产业升级的浪潮中,实现职业教育与产业的深度融合,职业院校必须把专业建在产业上,课程建在产线上,进而提升技能人才培养与区域产业发展的紧密度、与行业发展的适配度。要以行业产教融合共同体和市域产教联合体为抓手,积极探索多样化的合作方式。要积极推动教育教学改革,确保教学内容与市场需求紧密相连,让学生所学更好地适应新兴及未来产业发展对高素质技能人才的需求。

三是要积极培育就业优势,提升学生职业核心竞争力。要特别注重培养学生扎实的专业技能与实践操作能力。在校期间要让学生接受系统化的职业技能训练,熟练掌握特定岗位或岗位群所需的操作技能、工艺流程、设备使用、工具应用等,要熟悉行业标准与规范。要通过大量实训、实验、实习(尤其是顶岗实习),提升学生理论知识转化为实际操作的能力,在工作岗位中拥有“上手快”的优势;同时,要加强对学生的职业素养与工匠精神的培养,要强化学生的持续学习与终身发展能力,为学生职业晋升奠定良好的基础。

3.3 构建协同网络 赋能生命价值实现

大学生中的“躺平”现象的存在,不能简单归因于学生的问题,其本质是一个复杂的社会现象,需要社会各方力量共同参与,学校需积极搭建个体与社会网络的有效连接,构建起家庭、学校、社会协同支持的网络,帮助学生实现生命价值。

一是要提高职业教育的社会认同,消除对职业教育偏见。学校要坚持正确的舆论导向,深入宣传职业教育的价值和意义,传播好职业教育的好经验、好做法,彰显正能量;要坚持将工匠精神等优秀的传统文化、产业文化与教育教学工作相结合,倡导形成多元化的教育观。各级各地政府要加大对职业教育的政策供给,加快政策转化落地,尤其是针对大学生的实习制度和权益保障机制,要严格落实到位,要充分调动学生和家长对职业教育的认可和支持,增强其选择职业教育的意愿,并用实际成效来彰显职业教育创造价值。

二是要倡导价值实现方式多元化,要注重实现个人价值和社会价值。马克思主义生命观认为,人之生命价值在本质上表现在社会关系中对生命活动的反思,生命价值包含着生命的自我价值和社会价值,只有将二者统一到人的生命发展过程中,才能真正彰显人的价值,实现人的全面发展。在社会物质财富相对充裕的今天,受社会利益价值观的影响,“精致利己主义者”已成为一种社会价值取向,学校和家庭要加强社会主义核心价值观教育,教育引导大学生追求个人价值和社会价值的统一,积极承担实现社会价值的使命,以自身技能回报社会、实现技能强国的梦想。

三是要建立多维支持的网络,助力学生实现生命价值。要形成全社会关心和支持大学生就业的合力,在党和国家政策的支持下,为大学生创造更多的就业机会和更为公平的竞争环境。要适时完善大学生的社会保障体系,对于“慢就业”和“灵活就业”的学生给予更多的社会保障,在住房、医疗和创新创业方面给予政策支持,给予大学生群体更多的尊重和理解,营造友好、包容、多元的社会环境。学校要多措并举积极推动学生高质量就业,加强对学生就业服务的精准指导,落实就业指导责任机制,对有特殊困难的学生,要加强与家庭和社区的联系,形成工作合力帮助学生解决实际难题。同时,学生和家长要适时调整就业期望值,主动改变传统意义上的“成功”观念,客观看待就业竞争问题,主动做好职业规划,坚定解决困难的信心,形成解决问题的合力,以多样化的形式助力学生实现生命价值。

大学生“躺平”是一个复杂的社会现象,需要社会、学校、家庭和个人共同努力,营造全社会关心和支持大学生就业的良好氛围。尤其是高职院校,要以生命关怀教育为基点,全面提升学生的职业核心竞争力,帮助大学生找到实现生命价值的多元路径,让大学生既有“站起来卷”的资本,也有偶尔“躺平”休息之后,积蓄力量继续前行的信心和勇气。

参考文献

- [1]刘晓倩.积极心理学视域下大学生“躺平”心态的分析及应对策略[J].科学咨询,2024,(22):9-12.
- [2]张静,宋小洪.当代大学生消极苦乐观的表征解析、疗愈理论与教育对策——以“摆烂”现象为例[J].江苏大学学报(社会科学版),2024(3):116-124.
- [3]张骁,楼洁,邓灵昭.供需协同视域下高职院校产教融合的实践逻辑与优化路径[J].科教文汇,2025,(15):168-171.
- [4]刘畅,谷生然.人工智能时代人的发展境遇审思[J].理论导刊,2024,(04):72-78.
- [5]沈凌云,陈正权.加快构建职普融通、产教融合的职业教育体系[N].光明日报,

作者简介:丁银辉,(1985年4月-),女,汉族,江西省九江人,助理研究员,管理学硕士,单位:昆山登云科技职业学院纪委办公室,研究方向:基层党建、思想政治教育与实践等。

魏宪宪(1978—),女,汉族,山东枣庄人,副教授,文学硕士,单位:苏州托普信息职业技术学院国际教育学院,研究方向:职业教育研究。

基金项目1:江苏省教育厅2022年度江苏高校哲学社会科学研究一般项目《积极心理学视域下大学生生命教育的实施研究》,项目编号:2022SJYB1697

基金项目2:江苏省“十四五”规划2021年度重点课题《基于制度分析的高职院校产教融合政策执行偏差研究——以苏锡常高职院校为例》,项目编号:B/2021/03/28。