

高职院校学生“躺平”心态剖析及引导策略研究

杨晓东

江苏财会职业学院，江苏连云港，222000；

摘要：“躺平”心态作为当代青年群体中蔓延的一种消极心理状态，在高职院校学生中呈现出独特的表征与演化逻辑。研究从个体认知、教育生态、社会环境、家庭教养四个维度剖析其生成机理，系统阐释该心态对学生个人成长、高职教育质量提升及产业转型升级的潜在危害，最终构建“个体—教育—社会—家庭”四位一体的协同引导策略体系。研究旨在为摆脱高职院校学生消极成长困境、完善育人机制、推动职业教育高质量发展提供理论参考。

关键词：高职院校学生；“躺平”心态；引导策略；职业教育

DOI：10.64216/3080-1494.26.03.047

1 高职院校学生“躺平”心态的多维成因剖析

1.1 个体认知维度：自我认同偏差与抗挫能力薄弱

高职院校的学生大多是高考成绩处于中等偏下的群体，有些学生入学前就已经给自己贴上“学业失败者”的标签，从而形成“高职生比不上本科生”的认知偏见。这样的认知偏差会使其自我价值感较低，开始质疑技能学习的意义，并觉得即便把技能学得很好也很难得到社会的认可，从而逐渐失去学习的动力，而且，部分学生对于职业教育存在认识上的误区，把高职教育当作“就业培训”，漠视技能优化和个人发展所具有的长远价值，进而养成“短视化”的认知逻辑，缺少积极奋斗的精神依托。

当代高职院校的学生大多是“05后”，他们的成长环境较为优越，缺乏遭遇挫折的经历，心理韧性较差，在技能学习的时候，如果出现实训操作不成功或者考试不及格之类情况，就很容易产生自我否定的情绪；而在准备就业时，若出现求职碰壁等状况，又无法调整好自己的心态再来一次，于是便采取“躺平”这种消极的态度去逃避挫折，从而造成“一遇到挫折就往后退缩”的应对方式^[1]。

1.2 教育生态维度：高职育人体系的结构性失衡

部分高职院校存在“重技能，轻育人”的定位偏差，办学重点过度偏向技能提升，漠视价值引导和综合素质塑造，在教学方面，过分看重知识传授与技能操作培训，缺少对学生理想信念，职业道德以及奋斗精神的塑造，造成学生缺乏精神依靠和成长动力，很难树立起正确的职业观和人生观，从而为“躺平”心态的产生创造了条件。

并且目前部分高职院校仍旧处于“课堂讲授+简单实训”这种传统教学模式当中，其教学内容与产业需求相脱节^[2]，教学方法既缺少革新性又缺乏互动性，教学过程十分枯燥，很难激起学生的学习兴趣，造成学生对学习产生抵触情绪，在实训教学环节“重形式，轻实效”的现象较为严重，学生无法在实际操作过程中收获到成就感和满足感，从而失去学习的动力，滑入“躺平”的状态。

另外，部分高职院校的评价机制大多围绕考试成绩和技能证书的取得展开，很少涉及对学生综合素质，革新能力以及奋斗精神的多元评定，这样一种单一的评价形式使得学生过度看重“结果性指标”，轻视“过程性努力”，一旦自身无法达标，便极易产生挫败情绪，从而甘于放弃努力，滋生出“躺平”的心态。

1.3 社会环境维度：外部压力与价值导向的双重影响

当下就业市场出现“学历内卷”的情况，有些用人单位持有“唯学历论”的偏向，给高职毕业生设定不合理的就业障碍，使得高职学生在求职竞争中处于不利地位，即便有着较强的技术能力，但也很难得到和本科生一样的就业机会及薪资待遇，这样的“付出与收获”不相符合，令部分学生产生“努力没有意义”的想法，于是采取“躺平”的态度。

其次，社会一直存在对职业教育的“低人一等”的偏见，把高职教育当作“次等教育”，把高职毕业生看作“技能工人”，并未真正认可职业教育的价值以及高职学生的能力，正是由于这样的社会偏见存在，使得高职学生的社会归属感较为淡薄，从而产生自卑情绪，渐渐失去努力进取的决心，滑向“躺平”的境地^[3]。

同时,互联网时代,短视频,社交媒体这些平台流传着“佛系文化”“丧文化”之类的消极思潮,这些思潮对高职院校的学生产生了潜移默化的影响,有些网络内容表现出来的“努力无用”“躺平真香”这样的价值观,符合部分学生躲避压力的心理需求,使得他们更想“躺平”,从而造成消极情绪在学生群体里扩散开来。

1.4 家庭教养维度: 教养方式与期望偏差的隐性作用

部分家庭对子女实行“溺爱型”或者“放任型”的养育方式,过度满足子女的物质需求,缺少对其挫折教育和责任意识的塑造,造成子女具有“娇生惯养”“缺乏担当”的性格特点,踏入高职院校之后,遇到独立生活以及学习的压力,无法适应,于是选择“躺平”来逃避;有些家庭采用“高压型”的养育方式,给子女施加过重的学业和就业期望,一旦子女未能达成这些期望,就极易产生挫败感,从而不再付出努力。

部分家庭还存在未能正确认知职业教育的情况,把高职教育当作“无奈之选”,对于学生的未来发展缺少信心,还传递出“高职毕业只能从事体力劳动”的消极观念,由于这样的预期偏差与偏见,学生会失去来自家庭的精神支撑,自身价值感不断下降,最后陷入“躺平”心态。

2 高职院校学生“躺平”心态的潜在危害

2.1 阻碍学生个体全面发展与职业生涯进阶

“躺平”心态会让学生产生放弃主动学习及自身提升的动力,造成他们在技能学习时很难掌握牢靠的专业技能,在职业发展上失去竞争力,从而错过优良的就业机会和职业晋升机会,长时间保持“躺平”状况,学生的交际能力,抗挫能力,更新能力等综合素质难以得到改善,极易滑入“能力欠佳—就业艰难—态度愈发消极”的恶性循环之中,这既影响到个人的职业生涯发展,又会引发精神空虚,价值虚无等心理疾病,妨碍其全方位的发展。

2.2 削弱高职院校育人质量与办学公信力

高职院校的核心任务在于塑造高素质的技术技能型人才,“躺平”心态不断扩散,会造成学生学习积极性缩减,实训参与度不够,这会直接影响人才培养的质量,倘若众多学生怀着“躺平”的态度去完成学业,他们的技能水平和综合素质就很难符合产业需求,从而削减高职毕业生在社会中的认可度,进一步影响到高职院校办学的信誉度,“躺平”心态会破坏校园的学习环境,

催生出“消极从众”的不良风气,加大高职教育实施育人的困难,这与职业教育高质量发展的目标相悖。

2.3 制约社会产业升级与人才供给

当下,我国处于产业转型升级的关键阶段,急需众多高素质的技术技能人才来支撑,高职院校的学生是技能型人才的主要储备力量,“躺平”心态的蔓延,会导致技能人才供应的质量下滑,无法符合产业升级对于技术技能的需求,从而限制产业转型升级的推进速度,而且,“躺平”心态所传递出来的消极价值观会损害社会活力,倘若青年群体大多缺少奋斗精神,就会阻碍社会更新的动力及其发展潜力,给国家的长远发展带来潜在风险。

3 高职院校学生“躺平”心态的协同引导策略

3.1 强化个体自我认知, 提升心理韧性

开展自我认知课程,职业规划辅导等活动,助力学生正确认识到高职教育的价值以及自身的长处,冲破“学业失败者”的标签,重建起“技能成才”的自信,引领学生客观对待自己的长短处,明晰个人的发展目标,把个人理想同职业发展,社会需求联系起来,从而激发内心的进取动力。

高职院校还需加大对心理健康教育的重视程度,设置心理健康课程,提供心理咨询服务,助力学生把握情绪调节,压力应对,挫折认识等心理技巧,举办户外拓展,模拟挫折训练等活动,促使学生在操作过程中感受挫折,超越挫折,提升心理韧性,塑造“迎难而上”的拼搏精神,防止因遭遇挫折就沉湎于“躺平”状态。

3.2 优化教育育人体系, 强化价值引领

高职院校要秉持“以人为本,德育为先”的办学理念,把价值引领融入教育教学的各个环节当中,在提升技能的时候,也要重视理想信念教育,职业道德教育以及奋斗精神教育,塑造学生的工匠精神,敬业精神和责任意识,通过课程思政等方式,多引用一些能工巧匠,大国工匠的典型事迹,运用榜样的力量把价值引领融入专业教学之中,使得学生在学习技能之时,形成正确的世界观,人生观和价值观。

还要深化教学改革以形成“产教融合,工学结合”的教学模式,把教学内容同产业需求,岗位标准联系起来,加强教学的针对性和实用性,更新教学方法,运用项目式教学,案例教学,翻转课堂等互动式教学形式来唤起学生的学习兴趣;巩固实训教学,创建高标准实训基地,使学生在真实的职场环境下提升技能,收获成

就感和满足感,从而进一步激发他们的学习动力。

高职院校要建立多元的学生评价机制,打破“唯成绩,唯证书”的单一评价模式,把学习态度,技能改善,革新能力,综合素质等纳入评价体系,用过程性评价和结果性评价关联,定量评价和定性评价关联的方式来全方位评价学生的成长与进步,通过完善评价机制,引导学生重视自身全面发展,防止因为单一评价标准而产生挫败感,唤起其自动奋斗的积极主动性^[4]。

3.3 营造社会良好环境,强化社会认同

政府需巩固就业市场的监管力度,并制定相关举措,杜绝用人单位以“唯学历”为由设立就业限制,从而保障高职毕业生享有平等的就业机会,创建全面的技能人才考量体系及奖励机制,提升技能人才的收入水平及其在社会中的认可度,使得高职毕业生“既有前景又具动力”,进而激发他们努力进取的决心和信念。

还可以通过媒体宣传,公益活动等途径来推广职业教育知识,阐述职业教育的重要价值以及技能人才的卓越贡献,改变社会对于职业教育存在的偏见,提倡“劳动光荣,技能珍贵,创造伟大”这种社会风气,营造出全社会尊重技能人才,关注职业教育的良好环境,从而加强高职学生和社会中的认可度。

不断加强网络文化建设,规范网络内容流传,打击消极低俗,宣扬“躺平”思想的网络内容,促使媒体,社会公益组织等创作并流传正能量的网络作品,宣传奋斗精神,工匠精神,引导高职学生树立积极向上的价值观,防止被消极网络文化左右。

3.4 优化家庭教养方式,给予正向支持

家庭宜采取“民主型”的养育方式,一方面要关注学生的物质生活,另一方面更要重视其精神发展,增进同学生的交流对话,了解他们的学习情况和心理动态,并给予恰当的指引和支持,重视挫折教育与责任感塑造,促使学生在生活中能够自主应对挑战,承担义务,防止因为过度宠爱或者放纵而导致产生“躺平”心态,例如当子女遇到困难时,家长不能直接包揽一切,而是先进行鼓励,帮助其树立信心,然后进行适当指点,培养子女在面对困难时的应对能力,并在此过程中形成良好抗压能力。因此,家长要正视挫折教育,但挫折教育不等于打击教育,适度的挫折能够增加其战胜困难的斗志和再次起航的勇气,打击教育却会不断消磨子女的信心与勇气,不利于其价值观的积极发展^[5]。

广大家庭也应主动转变固有观念,摒弃“重普高、

轻职教”的传统偏见,正确认知职业教育的独特价值与时代意义,对孩子的未来发展树立合理且恰当的成长预期。既不可抱有 unrealistic 的过高期待,将自身的意愿强加给孩子,从而给他们增添不必要的心理压力;也不能轻视职业教育的发展潜力,对孩子提出过于宽松的低要求,磨灭他们的进取之心与奋斗热情。家长要多给予孩子真诚的鼓舞与积极的认可,用包容的心态接纳他们的成长节奏,尊重他们的专业选择与职业追求,助力其逐步树立坚定的职业自信与人生底气。同时,还要积极传递“努力就会有所收获”的正向理念,为孩子提供强有力的精神支撑,成为他们逐梦路上最坚实的后盾,让他们在前行的每一步中,都能真切感受到家庭的温暖与坚实力量。

4 结语

高职院校学生出现“躺平”心态,这是由诸多因素共同促成的,包含个体认知,教育生态,社会环境以及家庭教养等方面,这种心态不断扩散,既妨碍学生自身全方位发展,又影响到高职教育质量的改善以及产业转型升级进程,要想解决这个问题,就要建立起“个体—教育—社会—家庭”四位一体的协同引导体系,唯有多方协作,精确施力,才有可能有效地解决“躺平”难题,促使高职院校学生树立起积极进取的发展心态,进而为职业教育的高质量发展以及技能型社会的创建增添强有力的推动力,培养出更多高素质技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。

参考文献

- [1]胡琳,张翔博.高职院校学生“躺平”现象剖析及奋斗精神培育[J].长江工程职业技术学院学报,2025,42(04):53-56+62.
- [2]严慧琳.大学生内卷与躺平现象的群体特征及引导路径[J].佳木斯职业学院学报,2025,41(11):91-93.
- [3]徐芮.“躺平”现象对大学生奋斗精神的影响与解蔽理路[J].淮南职业技术学院学报,2025,25(05):35-37.
- [4]黄玉娟,郝太平.“躺平”现象下大学生思想政治教育的路径探析[J].江西教育,2025,(24):27-29.
- [5]张如心.大学生“躺平”现象背后的价值观冲突及引导对策研究[D].信阳师范大学,2025.

作者简介:杨晓东(1998—),硕士,助教,研究方向:思想政治教育。