

与 Z 时代青年思想对话

——树丛式解构新青年思想及做好思想工作的对策建议

何宏伟

空军军医大学基础医学院, 陕西 西安 710000

DOI: 10.61369/SSSD.2025130007

摘 要 : 当前, “Z 时代” 青年正在逐步成为社会发展新的生力军。他们的生活方式、思维习惯、情绪特点与其背景、经历、环境密切相关。在思想对话的过程中, 这些特点呈现出树丛状典型构型。有效解构这一特性, 有助于我们与 “Z 时代” 青年更好地进行沟通和思想交流。

关 键 词 : Z 时代; 思想; 树丛状; 解构

Communication with the Thoughts of Gen Z Youth: Bush - like Deconstruction of the Thoughts of New Youth and Countermeasures for Ideological Work

He Hongwei

Air Force Medical University School of Basic Medicine, Xi'an, Shaanxi 710000

Abstract : At present, Gen Z youth are gradually becoming a new vital force for social development. Their lifestyle, thinking habits, and emotional characteristics are closely related to their background, experiences, and environment. In the process of ideological dialogue, these characteristics present a typical bush - like structure. Effectively deconstructing this feature is conducive to better communication and ideological exchange with Gen Z youth.

Keywords : Gen Z; thoughts; bush - like; deconstruction

“Z 时代” 青年也叫 “Gen Z”, 出生时间大概在 1995 年至 2010 年间^[1]。他们是全球范围内首个 “完全在数字时代成长” 的世代, 其价值观、行为模式和消费习惯深刻受互联网、社交媒体、智能设备等技术环境影响, 与 “千禧一代” 有显著区别^[2]。当开展思想对话的主体是 “Gen Z” 时, 通过对话了解他们的认知构成和逻辑树丛, 是思想工作能否深入有效的根本。

一、思想对话的现实表现

(一) 价值对话表现为 “盲盒效应”

“Gen Z” 在成长过程中, 思想上的多元性、独立性逐渐向两极化、同质化过渡。大学阶段初期, 大家目标清晰、动力充沛、想法活跃, 知道 “来是为了什么、自己想要什么”, 高校教育、就业发展、远期利益是主要动因, 对 “未来发展” 有一定心理预期, 但是对 “该干什么, 该怎么干” “什么是价值, 实现什么价值” 不清楚, 人生定位上有蓝图有远景, 但是缺乏深度思考和务实规划。随着教育逐步深入, 群体状态开始出现 “两极化”: 逐渐把人生价值和毕业走向挂钩, “学得好的, 更加努力” “不考研的, 放过自己”; 思想上出现 “同质化”: 既有向上奋进的主体思想, 也有快乐享受、活在当下的心灵守望。

(二) 学业对话表现为 “抛物线效应”

在大学阶段 “课程门类多、学业时间紧、学习任务重” 的背景之下, 学习行为明显存在两头紧、中间松、分心多、压力大的现象。大学初期, 大部分对 “考研严峻” 这一现状有清醒认识,

能够自我赋能、自我激励、自我调节, 主动性强、突破性强; 学业中段, 少数面对生活、爱情等有分心走神等情况, 不能较好地处理时间、效率、节奏等问题, 出现应试学习、虚假投入、加分式努力的 “学困生” “投机生”。有些家境困顿的人受到就业前景、网络人生、游戏生活、学业波动等外部干扰, 容易出现 “低欲望躺平” “不良竞争关系” “自我麻痹教育” 等现实问题; 学业末期, “Gen Z” 对毕业就业形势特点、物质生活条件等因素关注度高, 重安逸轻奋斗的思想有一定市场。

(三) 人文对话表现为 “变色龙效应”

受到环境、人文、习俗、观念等影响, “Gen Z” 对 “生活激励” “奋斗口号” “外在驱动” 表现出更为鲜明的权威挑战和意识对辩。环境影响上来看, 身边越来越多的人对所谓 “鸡汤” 已经不在趋之若鹜, 自我分辨需要什么样的鼓励和支持, 不需要什么的引导和激发, 自我完成环境的选择和趋向; 人文影响上来看, “Gen Z” 大学阶段就有丰富的人文吸纳, 了解不同的价值导向; 观念上来看, “Gen Z” 倡导开放平等包容, 自由主义、民主意识, 有时会对准过度的制约产生 “心理过敏”, 继而提出质

疑、产生排斥，在此过程中变色适应和变色不适的现象往往比较常见。

（四）社交对话表现为“晴雨表效应”

“Gen Z”出生和成长于“后计划生育时代”，踏进大学后就从“从单人单间”进入“多人多间”，“网络原住民”的印记使他既有独立自主的内心愿景，也有集体生活的被动适应。在这一过程中，有的以自我为中心，对身边人缺少换位思考和共情体验，同因生活养成、卫生习惯、语言风格不同而发生矛盾的现象时有发生；有少数人处理人际关系能力弱，遇到矛盾绕道走，以“换宿舍、换班级、换专业”来逃避问题；有的对批评教育过于敏感，一点小事就可能突然之间崩溃失控，大声哭泣、泪流满面、手足无措，情绪自洽能力不足；有的喜欢“断亲”^[9]，对身边的人越来越冷漠，认为“他自己的事，于我无关”，但是却对网上的热点高度关心，遇到问题不是找身边家人、亲友倾诉，反而喜欢在网络上大吐不快、大倒苦水、大喊不平。

二、树丛式解构思想对话

根据勒温（Lewin）心理行为公式^[4]，人格和环境是一个人产生心理行为现象的主要树丛结构。

（一）从人格因素上来看

1. 认知层面是人格根系

高等教育扩招、素质教育改革、“普职分流”等一系列重大政策调整重塑了中小学教育生态，“Gen Z”成长期正好撞上国家教育发展战略扩张期，他们的思想认知水平相比前代人更加丰富。

一是信息获取面广。“Gen Z”在网络环境下成长，懂得多、想得多、会得多。除了微信、QQ、微博三大件，他们也偏好小红书、知乎、百度贴吧等APP。在智能电子设备上安装学习类APP成为他们丰富科学文化知识、提高个人学习成绩的主要方式，上网课、在线教育也是他们比较喜欢的学习方式。

二是知识迭代更快。“Gen Z”具有新理念、新思维，学习掌握新技术、新知识更快，了解更多新鲜事物，他们反应更敏捷、视野更开阔，有独立思考、理性判断。对网络新生代来说，朋友圈、聊天群组、社交类APP成为他们交流信息的主要渠道^[5]。他们也喜欢通过微空间、云平台、短视频传播信息，围绕某方面兴趣爱好组成“搭子”，在各自的讨论区、潜水区里寻找感兴趣的话题和讯息。

三是自我认知强烈。“Gen Z”的社交特点是“轻社交”^[6]，追求社交“松弛感”，他们口中很普遍的一句话是“这个有什么好关心的？关心了有什么用？”按照学术的话语来说，这是工具理性，也就是不关心这个事情有什么价值和意义，只认准自己设定一个小目标。这是“Gen Z”自我意识强烈的典型因素。

2. 思想意识是人格主丛

一是学习竞争贯穿始终，自我具有保护性。“Gen Z”考入大学前，都是各个学校班级中的佼佼者，成绩优秀、表现突出，读书学习是他们生活的全部。进入学校后，面对快节奏、多轨道生活变化，不能很好调节思想、养成等多重考验之间的关系，就会

产生自我保护情绪，不愿接触学习以外的事情，不愿碰及自己不擅长的领域，不愿参加课余之外的活动。

二是家庭关系影响身心，自我具有独立性。家庭小型化和少子化使父母与子女之间更加平等，子女的个性需求和自主意识得到充分尊重，“Gen Z”在家庭中经常能够自主选择自己喜欢的、想要的、心仪的，而且这些愿望由于家庭经济生活富裕，往往能够得到满足，这使得“Gen Z”逐渐形成了以自我为中心的性格特征，并且抗压耐挫能力不足。

三是网络生活习惯独处，自我具有排他性。“Gen Z”在智能电子设备和网络的陪伴中逐渐养成了独处习惯^[7]，喜欢把休闲娱乐时间放在使用网络、刷视频、打游戏上，二次元、漫画是生活不可或缺的单品，青春国漫也映射着对未来“自己能成为什么样的人”的想象性格，他们遇到问题喜欢寻求网络的帮助，对外界的舒适度的感知能力明显低于网络。

3. 情绪反映是人格枝貌

一是有焦虑情绪。享受着丰富多样的物质生活成果，但是面对光怪陆离的互联网世界，他们有时可能会感到找寻不到统一的、明确的、笃定的方向，会经常思考自己想要追寻的“诗和远方”，有的把生活的乐趣寄托在“二次元”和“非主流”中，有的在网络生活中变得更加性格化、在现实生活中经常掩饰自己。

二是有抑郁情绪。这是一个普遍了解心理疾病的时代，但是也是一个产生更多心理问题的时代^[8]。“Gen Z”对心理问题的认知比前代人更加深刻，但是自我排解情绪的能力却相比前代人更薄弱，经历挫折、考验、挑战时，意志力不够强大，容易把压力内化为抑郁情绪。

三是有反权威情绪。不接受“循规蹈矩”，不再把自己定位成绝对顺从的被教育者，也不再把上级看做是绝对权威的施教者，有些“Gen Z”还认为“你讲的不一定有我懂得多”。当处于被管理者角色时，他们更加强调实现自我诉求，总是喜欢问“为什么”，不愿将就、妥协以及委曲求全的方式来达成短暂目标。

（三）从环境因素上来看

1. 家庭提供内生营养

经历计划生育政策变革^[9]，独生子女及少子化现象改变了当代家庭结构、家庭关系及子女养育方式，“Gen Z”从小被父母呵护，生活在满是关注的目光里，不经历风雨，如同温室里的花朵，思想行为进入成熟期较晚。在幼儿期及青少年期，父母们就对他们的综合文化素质熏陶给予极大关注，提供更加丰富的资源，培养特长、锻炼才艺、激发潜能。“Gen Z”大部分都有“一技之长”^[10]，很多人从小学之前就开始接受各类兴趣班、特长班的培养。

2. 社会提供外部环境

当前，随着经济社会高速发展，快节奏成为社会主基调，“积极”席卷一切的“功绩社会”受到部分“Gen Z”追捧^[11]。虽然功绩社会绩效至上，一切皆有可能，但是过度追求功绩只会养成不正确的益利观，正如有的喜欢把“内卷”挂嘴边，总觉得“亚历山大”^[12]；有的更注重感官上的幸福感和快乐体验，归根结底是苦乐观出了问题，喜欢把“躺平”挂嘴边，总想当“佛系青年”^[13]；有的接受新鲜事物快、转变想法也很快，物质利益驱动到了最大

化，短期目标开始随波逐流，喜欢把“纠结”挂嘴边，总会“丢了芝麻捡西瓜”^[14]。

三、思想对话的关键在于“对”字

中医讲，望闻问切，对症下药。思想对话也是同理，需要因地制宜、因时制宜、因人而异。

一是注重形式与内容。思想对话内容是丰富的不是单一的，方法是灵活的不是呆板的。拉到房间一问“最近怎么样”，二问“家里好不好”，三问“有什么想法”，最后再加一句“有需要找我”，这种套路化、形式化的方式通常不得人心。但如果我们在学习、工作、生活间隙，或者通过推荐一本书、一场电影、一首好歌等形式和对话主体谈一谈聊一聊，既拉近了距离，也不显得生硬，这就是结合现实任务、场景做工作。

二是注重教与育结合。“教”和“育”管理从来不分家，思想对话是说教，重在启发自觉；育人工作是目标企图，重在规范行为。这是鸟之两翼、车之两轮。没有教育为基础的管理是冷冰冰的管理，缺少温度，长此以往就会冷漠僵化不得人心；没有“育”作保障的“教”是软绵绵的教育，缺少规矩，久而久之就会忘乎所以肆意妄为，有损威信。必须两手都要抓，两手都要硬，才能取得好的效果。

三是注重言教与身教。古人云：“其身正，不令而行。”榜样是最有力量的教育。经常性思想工作一半靠说、一半靠做，说教的人一定要做到：你是他的样子，他是你的影子。以身作则当标杆、当榜样，身边人自然会自觉向上向好。相反，如果说一套做一套，大家都反感不信服，经常性思想工作自然也就无从谈起。邓小平同志讲：“不重视物质利益，对少数先进分子可以，对广大群众不行，一段时间可以，长期不行……如果只讲牺牲精神，不讲物质利益，那就是唯心论。”^[15]思想对话不能只关注思想，也要同时关注现实困难问题，不然病根不除，思想问题还会像韭菜一样，割完一茬又长一茬。

四、思想对话的要领在于“法”字

人的思想是非常复杂的，必须掌握一些有效的方式方法，剥茧抽丝，层层深入，真正掌握思想、解开“疙瘩”。

一是发现问题要及时仔细。掌握人的现实思想绝不是简单地问一问、谈一谈，更不能依靠道听途说。为此，我们常讲对年轻人要做到“十看”：看情绪，看干劲，看阅读，看交往，看胃口，看睡眠质量，看情绪，看态度，看消费。这些都是开展思想工作中行之有效的办法。

二是分析问题要细致客观。对年轻人的经常性思想工作要有成效，就必须坚持具体问题具体分析，分析问题发生的主客观因素，辩证看待“Gen Z”的是非对错，合理予以接纳，只有弄清思想问题产生的根本原因，才能找准对策。

三是处理问题要对症下药。对于不同类型的思想问题，要根据实际情况，采取针对性措施。比如：对脾气暴躁、性格倔强的人要“避其锋芒”；对感情脆弱、虚荣心强的人要“温暖鼓励”；对性格孤僻、单亲家庭、周围关系紧张的人要“主动接近”；对伤、病、残和家庭遭遇变故的人要“爱心化解”。唯有对症下药，才能药到病除。期间需要注意区分情形，不能把思想认识问题当作立场问题，不能把一时过失当作一贯错误，不能把实际问题、心理问题当作当做思想问题，单纯的思想工作解决不了实际问题、心理问题，甚至适得其反。

五、结语

作为指尖生活的“网络一代”，“Gen Z”是信息主宰的“焦虑一代”，物质驱动的“丰裕一代”，社会变革的“压力一代”，他们在家庭、学校、社会的多重影响下，思想对话有新的特点。人的思想是非常复杂的，必须掌握一些有效的方式方法，剥茧抽丝，层层深入，真正掌握思想、解开问题。

参考文献

- [1] 徐悦媛. Z时代的新青年文化 [J]. 文化产业, 2025, (08): 31-33.
- [2] 何冰, 翟中杰. “后真相”时代大学生网络盲从现象的表征、成因与应对 [J]. 今传媒, 2025, 33(05): 13-18.
- [3] 闪诚章, 苟延峰. 大学生“断亲”异象的社会学审视——基于青年亚文化视角 [J]. 河南科技学院学报, 2024, 44(10): 53-59.
- [4] 罗倩, 黄太宏. 内部审计判断能力提升模式研究——基于勒温行为公式与认知心理学的融合视角 [J]. 中国内部审计, 2024, (09): 51-57.
- [5] 郭莹. 基于“00后”青少年行为画像分析的思想教育策略研究 [J]. 产业与科技论坛, 2024, 23(20): 163-165.
- [6] 胡彦思. “搭子”式“轻社交”成为年轻人相处新模式 [N]. 南昌日报, 2024-10-23(006).
- [7] 乔小凤. 新时代大学生使命担当研究 [D]. 长安大学, 2024.
- [8] 樊海珍. 当前青年心理健康现状与干预策略研究 [J]. 时代青年, 2025, (17): 99-101.
- [9] 李然. 详解“计划生育” [J]. 科学新生活, 2025, 28(07): 22-23.
- [10] 王延芳, 王汨宝, 殷凤敏. 家庭家教家风在培育青少年社会主义核心价值观中的作用研究 [J]. 教育实践与研究 (C), 2025, (09): 31-33.
- [11] 刘岩. 功绩社会下关于倦怠问题的研究及出路探析 [J]. 甘肃理论学刊, 2024, (04): 121-128.
- [12] 姚玉红, 陈诗宜. 寻找生命的自主性: 大学生“卷躺”之间的选择困境及其破解 [J]. 高校学生工作研究, 2024, (02): 31-41.
- [13] 卫伟星, 李增艳. 青年大学生“佛系”现象探析 [J]. 国际公关, 2025, (14): 179-181.
- [14] 孙蔚. 共青团中央动漫类爱国主义图像的视觉修辞研究 [D]. 吉林大学, 2023.
- [15] 顾海良, 沈壮海. 党的十一届三中全会以来邓小平教育理论研究的回顾与思考 [J]. 国家教育行政学院学报, 2003, (02): 47-55.