

解构“躺平”：慢就业群体的身份生成逻辑与精准思政路径

王子凡

武汉轻工大学，湖北 武汉 430048

DOI: 10.61369/VDE.2026030038

摘 要：“躺平”话语是高校慢就业学生中一种突出的青年亚文化现象，其本质是学生应对就业压力与认同威胁，进行防御性身份建构的策略。本研究通过对慢就业学生的混合方法调查发现，其“躺平”话语实践可析出仪式性表演、创伤性防御与策略性重构三类典型表征。这一身份建构过程受到个体心理防御、同辈群体互动、结构性就业压力与算法媒体助推等多重机制的交织影响。在这个基础上，思政介入需要转向分类引导，通过符号转化、认同修复与价值锚定等路径，实现与慢就业学生心理需求的精准对接，助其重建积极的职业认同。

关 键 词：“躺平”话语；慢就业；身份建构；思政引导

Deconstructing "Lying Flat": Identity Formation Logic of Slow Employment Groups and Precise Ideological and Political Pathways

Wang Zifan

Wuhan Polytechnic University, Wuhan, Hubei 430048

Abstract : The "lying flat" discourse represents a prominent youth subculture phenomenon among students with delayed employment in higher education institutions. At its core, it reflects students' defensive identity construction strategies to cope with employment pressures and identity threats. Through mixed-methods research on these students, this study identifies three characteristic manifestations of their "lying flat" practices: ritualized performance, traumatic defense mechanisms, and strategic identity reconstruction. This identity formation process is influenced by multiple factors including individual psychological defenses, peer group interactions, structural employment pressures, and algorithmic media amplification. Building on these findings, ideological and political education interventions should adopt differentiated approaches—through symbolic transformation, identity repair, and value anchoring—to precisely address the psychological needs of delayed employment students and facilitate the reconstruction of positive occupational identities.

Keywords : "lying flat" discourse; slow employment; identity construction; ideological and political guidance

一、“躺平”话语的类型化呈现逻辑

（一）“躺平”的交换逻辑：仪式性表达中的认同寻求与焦虑缓解

社会认同理论锚定了个体通过内群体归属完成自我身份界定的机理，社交货币理论则补充了动力学解释：能够负载共同体验并诱发群体共鸣的符号，充当了社交网络中维系连接的“中介物”。对于慢就业学生而言，仪式性表演型“躺平”话语构成了上述双重逻辑的交互场域。此类话语实践并非指向物理避世，其核心旨归在于将“躺平”重构为一套可共享、可增殖的符号体系。通过戏谑化与场景化的表演性言说，个体在释放结构性压力的同时，完成了亚群体认同的建构与社交缓冲空间的开辟。在负载形

式上，网络模因与自嘲式调侃构成核心载体。例如，在B站或小红书的就业互助区，慢就业学生通过晒出“今日份考公落榜”或“简历投递0回复”的自嘲帖，配合“保安大队预备成员”的自我命名，完成基于“失败美学”的身份投射。这种自我降格的行为，在评论区的互助与打趣中，将个体挫败感置换为群体共享的叙事资源。面对“毕业即失业”的标签化压力与同辈竞争诱发的生存焦虑，“躺平”话语充当了低门槛的补偿性渠道，个体通过征用“躺平”话语寻找身份认同，一旦在社交场域获得回响，便完成了内向性的身份确认，进而在结构性压力下构筑心理防线。

（二）“躺平”的防御逻辑：创伤性应对中的自我保全与自尊维护

创伤性防御型“躺平”话语锚定于个体具身性的挫折遭遇与

意义系统的坍塌。其生成机理并非基于主动的社交姿态，而是个体在价值感损耗后，为重构处境意义、维系心理稳态而建立的认知防御。从干预机制看，这构成了一种典型的“防御性悲观”策略，即通过策略性地调低预期水平，以预案式的自我消解规避潜在失败对自我的毁灭性打击。在此语境下，“躺平”由戏谑的外部符号沉淀为负载创伤印记的内化生存哲学。该话语实践显现出显著的向心性 & 受动性，其交互场域由公共广场向个人叙事空间或熟人圈层退守。例如，一位多次求职受挫的受访者说道：“每次被拒，都像被公开处刑一次。说‘躺平’，至少听起来像是我主动按下了暂停键，而不是被系统踢出局。”这一自述揭示了“躺平”的语义置换功能：通过将“被系统排斥”的话语逻辑转化为“主动按下暂停键”，实现了从“挫败的边缘人”向“审慎的退出者”的身份重构。在此语境下，“躺平”演化为防御性的“心理盾牌”，个体将归因锚点由自我效能转向不可控的宏观结构或不可逆的创伤记忆，赋予低欲望状态以“非暴力不合作”的道德合法性，从而在人为设定的低期待安全区内获得焦虑豁免权。

（三）“躺平”的重构逻辑：合理化选择中的现实批判与价值申明

青年亚文化实践中常包含对主流价值的“协商”与“重构”，以开辟新的生存空间与意义可能^[1]。相较于被动应激或单纯情绪释放，策略性重构型话语更接近一种带有防御性质的建设性生活规划，其旨趣指向对“内卷”逻辑的本体论疏离。在此语境下，“躺平”完成了从“功能性瘫痪”向“反思性减速”的语义跃迁，成为个体重排价值序位、对抗系统异化的自主宣言。在话语表征上，该类话语交织着理性规划与温和抗争的复合纹理，其文本产出逐渐剥离碎片化的创伤诉苦，沉淀为成体系的生存哲学辩难与路径规划。这种“价值宣言”的运作逻辑深嵌于多维的意义博弈中：首先对主流优绩主义进行合法性消解，继而试图确立一套替代性的评价基准，将身心健康、亲密关系的价值权重置于传统的“成就域”之上，最终完成从个人生活选择向微观政治行动的跨越。策略性重构型“躺平”话语的核心逻辑在于，通过有意识的话语重构与生活实践，将“躺平”从社会问题转化为个人解决方案，从被动处境升华为主动的价值选择。然而，这种“重构”亦面临现实制约，其可行性高度依赖个体的经济资本、文化资本与社会支持网络，并可能在不经意间将结构性矛盾转化为个体责任，从而削弱集体行动的可能。

二、“躺平”的话语实践生成机制

（一）内在心理机制：应对认同威胁的防御性建构

“躺平”在慢就业学生中的扩散，映射了个体在遭遇认同困境时为维护心理边界而展开的符号化防御。根据泰菲尔的社会认同理论，个体通过社会比较维持积极的自我概念。对于求职受挫的慢就业学生而言，原本“优秀大学生”的身份遭遇挑战，面临被贬为“失败者”的污名风险，陷入深刻的认同威胁^[2]。在此驱动下，个体转向布雷克威尔所述的“社会创造性”路径，“躺平”演变成为一种“以退为进”的亚文化实践，被赋予“清醒”“反内卷”

等正面价值，使得个体能够通过认知重构将原本消极的“失败者”标签转化为一种主动的道德选择。^[3]例如，部分学生通过强调“低欲望生活”的合理性，将“躺平”视为对过度竞争的理性拒绝，从而在心理上获得对结构性困境的“掌控感”^[4]。这一心理机制的核心功能，在于将外部压力导致的无力感转化为主动的、具有道德优越感的“选择”，在缓解焦虑的同时维系自尊与意义感。

（二）群体互动机制：圈层共鸣与符号边界的确立

“躺平”由个体私情向群体标识的跃迁，有赖于数字空间内同辈群体的深度互动。在网络社群中，青年通过倾诉相似压力、进行“吐槽”与“玩梗”，实现情感的集体宣泄与动员，催生“我们”的群体意识，形成了对抗主流“奋斗叙事”的情感同盟。随着互动深化，“躺平”话语沉淀为鲜明的符号系统，“咸鱼”“摸鱼”等表情包与“躺平学”语录的流行，既充当圈层内部的“文化密码”，也在“社会分类”逻辑下不断强化“躺平者”与“奋斗者”之间的符号边界，衍生出“清醒者”对“被异化者”的排他性优越感。在此过程中，平台算法基于精准画像持续推送同质化内容，形成“信息茧房”效应，将异质观点技术性隔绝，从而在加速群体共识极化的同时，也使得亚文化身份的认同不断自我强化与循环校准。这正是数字媒体生态的算法逻辑深度介入社会心理与文化身份塑造的体现，算法不仅分发内容，更在根本上参与了社会分类与群体边界的建构。“躺平”由此超越心理防御，演化为在算法循环中不断再生产的文化惯性。

（三）社会结构机制：压力传导与作为象征性抵抗的生成

“躺平”作为一种群体性身份的形成，在于青年所嵌入的宏观社会结构。一方面，高等教育普及带来“学历通胀”，而高质量岗位增长滞后，导致“学历贬值”成为普遍体验^[5]；另一方面，“996”等工作文化的普遍化与制度化，将超时劳动与“奋斗”话语捆绑，加剧了工作与生活的失衡，带来了普遍的身心耗竭。与此同时，由市场与媒体共谋的“成功学”话语构筑了单一化的人生评价体系，带来巨大的“窒息感”。实证研究表明，大学生在面对就业与学业压力时，极易因“自我认知与现实落差”而产生习得性无助心理，进而弱化自我效能感^[6]。这种系统性压力并非偶然的个体遭遇，而是构成了“躺平”选择的客观语境。在此背景下，“躺平”可被视为一种“象征性抵抗”——通过对竞争机制的疏离、对消费主义的祛魅以及对主流叙事的默然，青年试图从严密的系统规训中夺回定义生活的主体权。这种“弱者的武器”以消极顺从的姿态，正如研究所指出，“躺平主义”在价值哲学维度彰显了一种寻求“本真性”生存状态的尝试，是对“非本真”的物化模式的一种克服^[7]。它如同一种“弱者的武器”，以消极顺从的姿态，完成了对内焦虑的转化与对外压力的软性声明。

三、“躺平”的思政引导路径

（一）转化符号秩序：打破消极话语的社交垄断

仪式型“躺平”的困境本质上是一场“表达权”的窄化。对于将“躺平”视作社交货币的学生而言，其行为并未真正脱离奋斗轨道，却因陷入“宏大叙事”与“虚无自嘲”的二元张力，被

迫将消极话语作为唯一的抗压策略。有学者将网络自嘲界定为青年“自我贬抑式的防御机制”，认为其在缓解压力的同时，也使青年在身份降格中不断消解主体积极性^[8]。但需追问：在后真相语境下，青年是否拥有承载积极价值且具同等感召力的非正式话语？教育干预的契机不在于“收编玩梗”，而在于“引流符号创造力”——承认学生作为“符号盗猎者”，避免用全然异质的严肃话语覆盖亚文化空间。既有研究多侧重外部价值收编，如主流文化引领、媒介正向塑造，却相对忽视对话语生产能力的培育^[9]。仪式型群体并非抗拒价值引导，而是抗拒与其话语风格异质的表达框架。符号转化的实质，不是以“正经”取缔“戏谑”，而是在戏谑中植入复调可能。通过话语赋权，引导学生将“躺平”从身份固着降格为情境表演，供给更具韧性的表达模板。当“躺平”被置换为“暂时休整以待后发”的自黑式幽默，学生便从防御性符号茧房中抽离，重夺定义自我的主动权。

（二）修复自我认知：重建受损的效能感与希望感

创伤型“躺平”表征为行动滞缓，根源在于自我效能感的坍塌。典型话语“面了十几家都不要我”“可能我真的不行”，并非消极懈怠，而是偶发挫败内化为稳定、不可控的消极归因。有研究将此类现象描述为“身躺而心不平”，认为青年群体在“不愿将就”与“难以企及”的夹缝中陷入自我对抗^[10]。既有分析多止步于对这种矛盾状态的描摹，未能追问：当防御性退缩持续累积，个体从“这次没做好”滑向“我永远做不好”时，究竟是什么机制在固化这一认知闭环？自我效能感的建立，不仅依赖直接的成功经验，更取决于个体如何解释自身的失败。创伤型学生的关键困境，并非失败本身，而是将失败归因于“能力不足”这一稳定、不可控的内在线索，从而形成“努力也无用”的预期。这一归因模式一旦固化，外部施压——无论是就业动员还是职业规划教育——都会被纳入“你果然认为我不行”的负面预期框架，

触发更强的心理防御。既往研究在应对“躺平”现象时，多从宏观层面强调完善社会治理、优化发展环境的重要性，却难以回应创伤型个体的即时困境。一个不再相信自己“有可能”的人，无法被远方的政策红利唤醒。修复自我认知的逻辑起点，在于松动“我不行”的核心信念：一是提供替代性成功经验，让个体在可及范围内看见“与自己相似的他者”如何走出困境；二是效能感的阶梯式累积，通过微小成功的渐进叠加，让个体重新经验“我的行动可以产生预期结果”。当掌控感点滴恢复，“躺平”作为防御盾牌的功能便开始松动。

（三）锚定价值连接：贯通个体诉求与社会需求的交汇点

策略型“躺平”的核心症结并非价值虚无，恰恰相反——这类学生对“意义”有极高敏感度。他们拒绝的是“无意义的奋斗”和被其视为“996”“螺丝钉”“资本剥削”的传统路径。其话语呈现理性化辩护特征，将“躺平”界定为“清醒”“反内卷”，实质是在既有意义系统失效后，试图为困境重新赋予价值合法性。有研究将此类现象描述为“45度躺平”，指认其处于“内卷”与“躺平”之间的摇摆状态，既迫于压力想放弃，又因自我要求难以真正躺平。但真正匮乏的，是个体在“不愿将就”与“难以企及”之间反复摆荡时，始终找不到第三条道路——这指向两个深层症结：一是意义悬置，策略型学生的价值标准过于刚性，凡被资本逻辑污染的职业路径都不值得投入，却缺乏替代性方案；二是出口匮乏，缺乏可及的场景来验证“另一种活法”是否真实可持续。转化策略型群体的逻辑起点，不在于与之辩论“躺平对不对”，而在于将辩论置换为通道，从价值辩护转向发展通道的匹配，为其提供能够同时容纳专业能力、自主性与社会贡献的新兴基层场域，使抽象的“反内卷”诉求在“被需要”的真实体验中完成具体的价值锚定。

参考文献

[1] 罗红杰. 祛魅与超越：当代青年亚文化的融合发展 [J]. 云南社会科学, 2020, (1): 164-169, 188.

[2] 戴丽莉. 大学生“躺平”现象的形式分类及成因分析 [J]. 华章, 2024, (04): 18-20.

[3] 沈东. “内卷与躺平”冲击下中国青年奋斗精神的熔铸 [J]. 中国青年研究, 2022, (2): 30-36.

[4] 任芳. 当代年轻人躺平的心理分析 [J]. 心理学进展, 2023, (11): 5103-5107.

[5] 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.

[6] 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, 36(2): 174-181.

[7] 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, 43(2): 124-139.

[8] 辜慧英, 侯凡跃. 表征与抵抗：青年群体的时代焦虑——以“躺平”现象为例 [J]. 重庆文理学院学报(社会科学版), 2022, 41(1): 104-113.

[9] 赵亚梨. 思想政治教育视域下青年“躺平”现象的生成逻辑与引导策略 [J]. 天津中德应用技术大学学报, 2022, (4): 42-46.

[10] 张铨洲. “躺平主义”的生成机理、具象表征与治理策略 [J]. 理论导刊, 2023, (7): 74-80.