低欲望视角下高职学生“躺平”社会心理的调研分析

张敏洁
芜湖职业技术大学，安徽 芜湖 241003
DOI: 10.61369/RTED.2026110039

摘　　要： 随着社会竞争加剧和物质主义的盛行，高职学生中“躺平”现象逐渐浮现，反映出一种低欲望生活的心理倾向。本文基于问卷调查与理论分析，探讨了“躺平”现象的成因，调查发现，“躺平”主要是由于高职生目标意识缺乏、消极应对压力以及社交关系淡化引起。针对这一问题，本文试图围绕重新定义成功标准、加强心理健康教育以及创造公平就业机会几个方面提出可行的解决策略，有望为高职学生提供更多支持引导，帮助他们积极面对生活和学习。
关 键 词： 低欲望；高职学生；“躺平”

Research and Analysis on the Social Psychology of "Lying Flat" Among Vocational College Students from the Perspective of Low Desire

Zhang Minjie
Wuhu Vocational and Technical University, Wuhu, Anhui 241003

Abstract: With intensifying social competition and the prevalence of materialism, the "lying flat" phenomenon has gradually emerged among vocational college students, reflecting a psychological toward a low-desire lifestyle. Based on questionnaire surveys and theoretical analysis, this paper explores the causes of the "lying flat" phenomenon. The investigation finds that "lying flat" is mainly by a lack of goal awareness among vocational students, passive coping with pressure, and the weakening of social relationships. To address this issue, this paper attempts to propose feasible solutions focusing on success standards, strengthening mental health education, and creating equitable employment opportunities, which are expected to provide more support and guidance for vocational college students, helping them actively face life and studies.
Keywords: low desire; vocational college students; "lying flat"

引言

新时代社会高速发展的同时，行业竞争、学业竞争、就业竞争的压力持续攀升，“躺平”作为一种新型青年亚文化心态，在高职学生群体中快速蔓延，成为学界与教育界重点关注的青年心理问题。结合大前研一提出的“低欲望社会”理论来看，高职学生的“躺平”并非单纯的个体懒散、消极避世，而是社会经济环境、教育氛围、个体成长经历多重因素叠加形成的心理反馈[1]。本文立足低欲望研究视角，结合实地调研数据与经典社会学、心理学理论，剖析高职学生“躺平”心理的生成逻辑、现实特征与内在机理，为破解当代高职青年消极心态、助力青年健康成长提供理论支撑与实践思路。

一、问题的提出

从行为层面来看，“躺平”表现为青年群体主动放弃内卷式竞争、降低个人发展诉求、安于现状的消极行为，但深入心理层面剖析，这一现象是青年群体对当下社会竞争格局、付出回报失衡现状的主动调适与隐性反抗。日本管理学学者大前研一在《低欲望社会》中明确提出，当社会发展红利无法普惠普通青年，个体持续付出却难以获得对等的生活提升与价值回馈时，年轻人会主动压缩物质欲望、放弃无效竞争，形成低欲望、低追求的生活状态，这一社会特征在高职学生群体中体现得尤为突出。

二、理论分析

（一）马斯洛需求层次理论

马斯洛需求层次理论将人类需求划分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求与自我实现需求五个层级，是解读个体

项目信息：
安徽省职业与成人教育协会2025年度教育科研规划课题：教育数字化转型下高校公共课“AI＋教师”双主导教学模式研究—基于心理健康课程的集群式实践探索，编号：AZCJ2025091；
“润心筑梦”心理健康名辅导员（班主任）工作室，编号：2023 fdygzs01；
安徽省高校科学研究（重点）项目：非物质文化遗产的活态传承与发展－“国潮”元素在芜湖铁画文创产品中的应用研究，编号：2023AH052367；
校级科学研究（重点）项目：数字赋能以需求为导向的高校心理健康个性化服务模式研究；编号 wzyrwzd202514。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

心理行为动机的核心理论框架[2]。对于当代高职学生而言，衣食住行等基础生理需求、校园生活安全等安全需求均已得到充分保障，个体发展的核心诉求集中于高层次的社交归属、他人尊重与自我价值实现层面。但在现实成长过程中，高职学生的高层次需求普遍难以得到有效满足。

当前社会对个人成功的评价标准较为单一，面对激烈的社会竞争、家庭的成长期待与社会的固有认知，多数高职学生在追求自我价值实现的过程中屡屡受挫，长期处于努力无果、目标难达的困境中。为缓解心理焦虑、规避自我否定的负面情绪，学生主动下调个人发展目标、降低欲望诉求，以此实现心理平衡。

（二）费希尔社会比较理论

费希尔社会比较理论认为，个体往往会通过与他人的横向对比完成自我价值评判，个体的自我认知、心理状态与行为选择，均会受到社会比较结果的直接影响[3]。在学历至上的社会认知环境中，高职学生普遍会不自觉地将自身与普通本科生、社会优质青年群体进行对标比较，而这种对比大多处于劣势状态。

相较于本科及以上学历群体，高职学生在学历认可度、就业选择权、社会评价等方面均存在明显短板。长期的差异化对比，会让学生持续滋生自卑心理，逐渐形成“努力也无法缩小差距”的消极认知。由此可见，不合理的社会比较，是加剧高职学生低欲望心态、推动“躺平”现象蔓延的重要心理诱因。

（三）习得性无助理论

塞利格曼提出的习得性无助理论，精准阐释了高职学生“躺平”心理的深层生成机制。该理论指出，当个体长期处于负面环境中，多次尝试突破困境、改变现状却始终无法取得成效时，会逐渐形成稳定的失败预期，最终丧失进取动力，主动放弃改变现状的努力，陷入消极无助的心理状态。

当前就业市场存在明显的学历偏见，多数用人单位优先招录高学历人才，对高职学生的专业技能、职业价值缺乏认可，导致高职学生求职屡屡碰壁、职业发展受限。与此同时，社会层面对职业教育的刻板印象、家庭的过高期待、学业与职业的双重压力，让学生长期处于多重困境之中。部分学生多次尝试突破自身局限、争取优质发展资源，却始终难以改变现实处境，久而久之便形成了习得性无助心理。

三、调研分析

本文采用线上问卷调研 + 线下访谈的方式，面向芜湖地区高职院校学生开展专项调研，累计发放问卷400份，回收有效问卷378份，有效回收率94.5%，结合访谈记录与数据统计结果，梳理出高职学生“躺平”心理的三大核心特征。

（一）目标意识淡薄

调研数据显示，超65% 的受访高职学生缺乏清晰的长期学习目标与职业规划，普遍认为制定长远发展目标没有实际意义，存在明显的目标意识淡薄问题。这一现象的形成，与学生的成长环境、社会就业现状密切相关。当前就业市场竞争激烈，高职学生就业门槛高、薪资待遇参差不齐，理想与现实的巨大落差，让多数学生对未来发展充满迷茫。

同时，学生在日常学习和生活中，时常目睹身边人努力付出却难以获得对等回报的现实案例，进一步固化了“努力无用”的消极认知。相较于为未知的未来奋力拼搏、承担失败风险，多数学生更倾向于把握当下、安于现状，秉持“随遇而安、船到桥头自然直”的生活理念，拒绝主动突破、刻意进取。这种心态既是学生对现实困境的被动妥协，也是青年群体对当下内卷化竞争机制的隐性反抗，是低欲望心态最直观的外在表现[4]。

（二）应对压力的方式消极

学业考核、升学竞争、就业迷茫、家庭期待、社会评价，是当前高职学生面临的主要压力来源。面对多重压力冲击，受访学生中近70% 表示不会主动寻求解决办法，而是选择逃避、拖延、摆烂等消极方式应对，压力调适能力普遍较弱。

在学业学习中，多数学生存在拖延敷衍的行为，并非缺乏学习能力，而是源于对失败的恐惧。为缓解心理焦虑、规避挫败感，学生主动降低生活与学习预期，以“视而不见、避而不谈”的被动方式规避压力，久而久之形成习惯性逃避的行为模式，最终陷入“压力堆积—消极逃避—彻底躺平”的恶性循环。

（三）社交关系的淡化

本次调研发现，高职学生的“躺平”心理与社交淡化、自我封闭的生活状态高度绑定，二者相互影响、互为因果。当下多数高职学生对复杂的人际交往、群体竞争表现出明显的排斥心理，主动降低社交频次、缩小社交圈层，更倾向于独处的生活状态。

在学生视角下，过度的社交互动、人际竞争不仅无法为个人发展赋能，反而会带来无尽的心理内耗与情绪焦虑。各类人际攀比、圈层竞争、无效社交，会持续加剧自身的心理落差，加重自我否定的负面情绪。因此，多数学生选择以自我封闭、减少社交的方式隔绝外界干扰，规避人际竞争带来的压力与负面情绪。这种独处自保的方式，让学生逐渐脱离主流成长圈层，弱化了集体归属感与进取意识，进一步固化了低欲望、不作为、不竞争的“躺平”心态。

四、解决策略

想要有效疏导学生消极心理、破除低欲望困境，需要多方协同发力，立足学生成长痛点，搭建全方位、多层次的育人引导体系，帮助学生重塑进取心态、树立正向发展理念。

（一）重新定义成功的标准

单一化、功利化的成功评价体系，是诱发高职学生“躺平”心理的核心社会根源。长期以来，社会以学历高低、财富多少、职位高低作为评判个人成功的唯一标准，而高职学生在传统评价体系中处于劣势地位，长期得不到社会认可，逐渐丧失进取信心，最终选择放弃竞争、降低欲望。想要破解这一困境，首要任务是打破单一的成功认知，构建多元化、包容性的青年发展评价体系[5]。

社会层面需借助新媒体、主流舆论平台，积极传播多元成功理念，摒弃“唯学历、唯财富”的片面认知，大力宣传技能成

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

才、匠心圆梦的典型案例，认可技术人才、技能从业者的社会价值，让高职学生看到职业教育的发展前景与个人发展可能。学校层面需优化职业规划教育，摒弃同质化、模板化的育人模式，结合学生的专业特长、兴趣爱好、能力优势，为学生制定个性化的成长与择业方案，引导学生立足自身优势深耕专业领域，不必盲从世俗的竞争赛道。

同时，要引导学生树立正向的自我认知，让学生明白成功的核心是自我价值的实现与个人能力的提升，而非外在的功利标签。无论是专业技能的精进、综合素质的提升，还是平凡岗位的坚守、个人兴趣的深耕，都是值得肯定的成长与成功。

（二）加强心理健康教育

首先，高校需常态化开展针对性心理健康课程与专题讲座，摒弃理论化、形式化的教学模式，结合高职学生常见的迷茫焦虑、挫折抑郁、自我否定等心理问题，聚焦压力管理、情绪调控、挫折应对、自我认知等核心内容，通过真实案例分析、情景模拟、互动答疑等形式，教会学生科学化解心理压力、疏导负面情绪。其次，健全校园心理咨询服务体系，搭建线上线下一体化的心理疏导平台，为学生提供安全、保密、专业的心理咨询服务，及时干预学生的消极心理状态，帮助学生走出心理困境。

此外，高校需丰富校园文化活动，搭建多元化的集体交流平台，通过文体活动、专业竞赛、志愿服务、团队实训等形式，拉近学生距离、营造互助包容的校园氛围，帮助学生建立稳定的社交支持体系，增强学生的集体归属感与安全感。

（三）创造公平就业机会

就业市场的学历歧视、发展机会不均等，是高职学生“躺平”心态蔓延的现实根源。长期以来，部分用人单位片面看重学历文凭，忽视求职者的专业技能、职业素养与实操能力，让深耕专业的高职学生屡屡求职受挫，努力与回报严重失衡，逐渐丧失职业发展信心，进而放弃进取、选择躺平。因此，构建公平公正的就业发展环境，是扭转高职学生消极心态的关键举措。

政府层面需强化政策引导，出台针对性扶持政策，规范企业招聘行为，破除就业市场的学历壁垒与身份偏见，鼓励企业建立“技能优先、能力为本”的招聘评价机制，为高职技能人才提供平等的求职、就业、晋升机会。同时，加大对职业教育的扶持力度，搭建校企合作、产教融合的育人平台，推动校企联合培养、定向就业模式落地，让学生在校期间就能对接市场岗位需求，积累实操经验、提升专业技能，缩短就业适应周期。

企业层面需建立公平透明的人才评价与晋升体系，摒弃学历歧视思维，以工作能力、工作业绩、职业态度作为员工考核晋升的核心标准，为高职毕业生提供广阔的职业发展空间，杜绝职业发展“玻璃天花板”现象。学校层面需完善就业服务体系，配备专业就业指导教师，为学生提供精准的职业规划、简历优化、面试指导、岗位推荐等一站式服务，帮助学生精准定位职业方向、提升就业竞争力。

五、结语

高职学生的“躺平”现象，绝非个体懒散消极的简单表现，而是新时代社会转型发展过程中，青年群体面对竞争压力、发展困境产生的适应性心理反应，是个体心理、校园教育、社会环境多重矛盾交织的产物。从低欲望社会视角切入，能够更全面、更深刻地把握高职学生“躺平”心理的生成逻辑与现实危害。想要有效破解这一青年心理困境，不能单一依靠学生自我调适，更需要社会、高校、行业企业协同发力，重塑多元成功认知、完善心理育人体系、搭建公平发展平台，全方位为高职学生成长成才赋能，引导当代高职青年跳出消极内耗，摒弃躺平心态，以积极进取的姿态直面成长与发展挑战，实现个人价值与社会价值的统一。

参考文献

[1] 吴庆才 . 谨防学生思维躺平的 " 四有 " 策略——以 " 学习伴成长 " 教学为例 [J]. 中学政治教学参考 , 2023, (42): 79-80.

[2] 管友程 . 社会加速批判理论视域下青年学生 " 躺平 " 现象探析 [J]. 科技传播 , 2023, 15 (19): 91-93.

[3] 蔡逸群 . 网络流行语 " 躺平 " 与高校学生奋斗精神培育路径探究 [J]. 湖北开放职业学院学报 , 2023, 36 (17): 44-45+48.

[4] 叶文璐 . " 内卷 " 与 " 躺平 ": 社会变迁下的青年心态困境 [J]. 北京青年研究 , 2023, 32 (03): 28-35.

[5] 刘伟杰 , 侯美玉 . 大思政课视域下青年学生 " 躺平 " 现象剖析与应对 [J]. 宁波工程学院学报 , 2023, 35 (02): 42-47.

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.