

“躺平”与“内卷”之间：辅导员如何应对学生群体性精神困境与动力缺失

赵玉洁

西安培华学院，中国·陕西 西安 710100

摘要：当代大学生群体中普遍存在的“躺平”与“内卷”现象已成为影响高等教育质量与学生全面发展的重要问题。本文基于近五年知网相关文献与实证调查数据，系统分析大学生精神困境与动力缺失的现象特征、成因机制及负面影响，并深入探讨辅导员在应对此类问题中的角色定位与干预策略。

关键词：大学生；精神困境；动力缺失

Between "lying flat" and "involution": how counselors cope with students' collective mental distress and lack of motivation

Zhao Yujie

Xi'an Peihua College, China Shaanxi Xi'an 710100

Abstract:The common phenomena of "lying flat" and "involution" among contemporary college students have become important issues affecting the quality of higher education and the comprehensive development of students. This article is based on relevant literature and empirical survey data from CNKI in the past five years. It systematically analyzes the phenomenon characteristics, causal mechanisms, and negative impacts of mental distress and lack of motivation among college students, and deeply explores the role positioning and intervention strategies of counselors in dealing with such problems.

Keywords: College students; Mental distress; Lack of power

1 引言

1.1 研究背景与问题提出

在当代中国高等教育环境中，“躺平”与“内卷”已成为描述大学生精神状态的关键词。这种现象不仅反映了学生个体心理状态的变化，更折射出社会结构转型期的深层次矛盾。躺平现象的社会文化背景主要源于“内卷化”的社会现实背景。根据2025年第一季度数据，我国16-24岁青年失业率达18.3%，创近五年新高。

1.2 研究意义与价值

深入探究“躺平”与“内卷”现象的成因机制及应对策略，对于促进大学生心理健康、提升高等教育质量具有重要理论价值与实践意义。从青年亚文化视角看，“躺平”文化是近年来“丧文化”“佛系文化”的延续，属于反映社会矛盾激化、抵抗社会竞争加剧的青年亚文化样态。辅导员作为高校与学生之间的桥梁，在这一问题的解决过程中发挥着不可替代的作用。

2 大学生“躺平”与“内卷”现象的多维表征

2.1 现象普遍性与认知特征

躺平现象在大学生群体中呈现出高度普遍性。调查数据显示，82.47%的大学生表示正在或曾经躺平过，且对躺平的了解人数占89.23%。大学生对躺平的定义呈现多样化特征，约49.32%的大学生认为躺平是对压力的一种应对方式，37.86%认为躺平是自我调节的一种方式，30.54%认为躺平是对当前社会现状的反抗。这种认知多样性反映了大学生群体对当前社会现实的复杂态度和价值取向。

2.2 行为表现的分类特征

躺平行为的具体表现可分为三类：第一类是“完全性躺平”，即完全退出社会竞争甚至与社会生活脱钩；第二类是“回归性躺平”，主动退出“内卷”，回归自然、回归人的本性；第三类是“暂时性躺平”，在“卷”与“躺”之间反复切换。这种分类方式有助于理解躺平现象的内在差异性和复杂性。

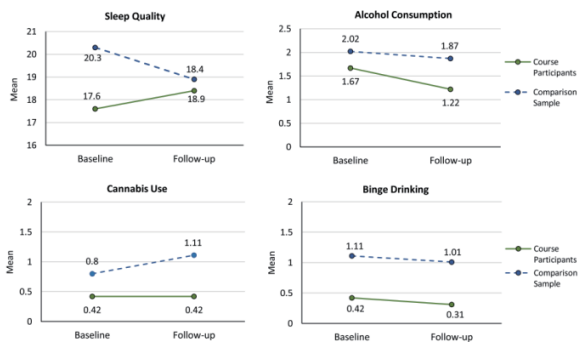


图1 大学生躺平现象认知与态度调查数据分布

该图表清晰展示了大学生群体对躺平现象的认知程度和实践状况。从数据可以看出，躺平认知度（89.23%）和躺平实践率（82.47%）之间存在显著差异，表明认知并不意味着必然实践，这种认知—行为差距值得进一步探究。

2.3 态度分化的实证分析

数据显示，大学生对躺平现象的态度存在明显分歧。81.82%的同学认为长期躺平是一种消极的行为，认为躺平不能解决问题；而16.16%的同学认为躺平是一种必要的休息方式。这种态度分化反映了当代大学生价值观念的多元化和复杂性。

表1 大学生躺平与内卷现象调查数据概况

调查项目	比例	主要表现
躺平认知度	89.23%	对躺平有基本了解
躺平实践率	82.47%	正在或曾经躺平
认为躺平可取	32.24%	将躺平视为生活方式
内卷认知度	75%	存在起哄和道德绑架
认为需改变躺平现状	47.47%	树立积极人生态度

表格数据显示，虽然大多数大学生对躺平现象有所认知，但将其视为可取生活方式的比例相对较低（32.24%），这表明大多数学生仍保持着相对积极的人生态度。

3 精神困境与动力缺失的成因机制

3.1 社会结构性压力的影响

社会经济发展因素对躺平现象的产生具有重要影响。根据2025年第一季度数据，我国16-24岁青年失业率达18.3%，创近五年新高。这种结构性压力直接影响了大学生对未来发展的预期和信心。社会角色理论指出，当个体无法满足外界赋予的角色期望时，就会产生强烈的压力感。家庭和社会对“成功”的单一评判标准，如父母对“稳定工作”“高薪职业”的期望，成为毕业生的沉重负担。这种期望与现实的差距构成了大学生精神困境的重要来源。

3.2 教育体制的深层矛盾

教育体制问题也是躺平现象产生的重要原因之一。躺平现象在很大程度上是应试教育的一种反弹。由于长期以

来只注重应试成绩的培养，导致学生缺乏实际能力和创新意识。教育问题表现为长期以来只注重应试成绩的培养，导致学生缺乏实际能力和创新意识，毕业后面临就业难、竞争激烈等问题。这种体制性问题需要通过深层次教育改革才能有效解决。

3.3 心理认知机制的偏差

从心理学角度看，预期性焦虑源于人类对不确定性的恐惧。大学生正处于从青少年向成年人过渡的阶段，自我意识逐渐增强但心理韧性尚未完全成熟。述情障碍（alexithymia）显著正向预测焦虑和社会压力。这种心理机制的影响需要通过专业的心理干预才能有效缓解。认知偏差是导致预期性焦虑的重要因素，许多学生倾向于过度消极地看待未来情况，往往夸大可能出现的负面结果的概率和严重程度。

4 “躺平”与“内卷”现象的负面影响

4.1 心理健康的多维冲击

心理健康影响尤为突出，近40%的学生出现不同程度的焦虑和抑郁症状。网络分析研究进一步揭示，学业表现较差的学生群体中，抑郁情绪是最核心的症状。在同时具有3种“躺平”行为的大学生中，具有中度及以上抑郁症状的达59.6%。研究还发现学业、生活和社交“躺平”行为与抑郁症状均呈正相关。这种相关性表明，躺平行为与心理健康问题之间存在密切的关联性。

4.2 学业表现的显著下滑

学业内卷表现为非理性的过度竞争，学生为在有限资源中获取优势而投入超额努力，但整体收益并未显著提升。在学业表现方面，研究发现具有学业“躺平”行为的大学生比例高达32.7%。学业“躺平”行为具体表现为学业倦怠（逃课、不听课、迟到早退等）和学业拖延（课程论文、复习应考等任务上的拖延行为）。这种学业表现的下降需要通过系统的教育干预才能有效改善。

表2 大学生不同维度“躺平”行为报告率

维度	“躺平”行为报告率	主要表现
学业“躺平”	32.7%	学业倦怠、学业拖延、学习动机不足等
生活“躺平”	17.8%	不在乎外表、作息不规律、饮食不规律等
社交“躺平”	17.5%	不主动维系社交关系、不愿参加社交活动等
同时具有3种“躺平”	6.7%	跨维度行为表现

表格数据显示，学业“躺平”行为最为普遍，且各维

度“躺平”行为均与心理健康问题密切相关。这种多维度的负面影响需要通过综合性的干预措施才能有效应对。

5 辅导员多维干预策略的构建与实践

5.1 心理支持体系的完善

高校辅导员在应对学生精神困境与动力缺失中扮演着多重角色，其干预策略涵盖心理支持、教育引导和生涯规划等多个维度，这些措施在实践中显示出显著的有效性。根据中国科学院发布的《2022年中国国民心理健康报告》，在对近8万名大学生的调查中发现，抑郁检出率约为21.48%，焦虑风险检出率约45.28%。这种专业化的心理支持能够有效缓解学生的心理压力。

5.2 教育引导方法的创新

辅导员在教育引导方面采取多种方法，包括学业指导、职业发展和问题解决技能培养。研究表明，大学生心理危机具有矛盾性、认知性和波动性等特征。在影响因素方面，情感交流需求、人际交往需求和就业择业需求是主要方面。这种创新性的教育引导方法能够有效激发学生的学习动力和发展潜能。

5.3 生涯规划指导的深化

在生涯规划指导方面，辅导员的主要职责包括帮助学生进行自我认知和职业定位，组织职业生涯规划讲座和实践活动，指导学生进行实习和实践。这种深化的生涯规划指导能够帮助学生明确发展方向。

表3 辅导员多维干预策略及效果

干预维度	具体措施	效果表现
心理支持	情感支持、危机干预、心理健康教育	改善情感健康、降低危机风险
教育引导	学业指导、职业发展支持、问题解决技能培养	提高学业表现、增强职业认同
生涯规划	职业测评、实习指导、职业咨询	明确职业目标、提升就业竞争力
个性化干预	深度关怀、价值陪伴、长期跟踪	稳定心态、改善人际关系
综合干预	家校合作、社会资源对接、多维度支持	促进全面发展

表格数据显示，系统化的干预措施在多个维度产生积极效果，特别是在职业认同和学业表现方面效果显著。

6 结语

6.1 主要研究结论

本研究通过系统分析大学生“躺平”与“内卷”现象，得出以下主要结论：

躺平现象在大学生群体中具有高度普遍性。调查数据显示，82.47%的大学生表示正在或曾经躺平过，且对躺平的了解人数占89.23%。这种现象的产生与社会结构性压

力、教育体制问题、心理认知偏差及经济因素密切相关。这种普遍性要求我们必须高度重视这一问题的严重性和紧迫性。

6.2 辅导员工作的优化建议

基于研究发现，对辅导员工作提出以下优化建议：

(1) 构建多层次心理支持体系。辅导员需要通过建立常态化的心理关怀机制，提供及时的情感支持和专业心理疏导。在具体实践中，可以采用“倾听-共情-赋权-行动”四步法进行危机干预。

(2) 创新教育引导方法。辅导员应结合学生的实际需求，采用多样化的教育引导方式，包括团体辅导、个案工作、主题活动等多种形式。

(3) 加强生涯规划指导。在生涯规划指导中，辅导员面临的主要问题包括学生职业规划模糊、缺乏行动力、对职业规划指导的认识不足等。针对这些问题，辅导员可以引导学生进行自我认知，帮助他们明确职业目标。

参考文献：

[1] 韩宇宏, 柴春泽, 李搏. 人工智能赋能高校辅导员工作室就业指导的实践探索[J]. 北京教育(德育), 2025,(11): 80-83.

[2] 冯程昊, 王跃朝, 邱祯君. 以辅导员谈心谈话提升高校就业指导实效路径探赜[J]. 北京教育(德育), 2025,(11): 84-87.

[3] 徐寅寅. 短视频泛娱乐化浪潮对高校辅导员网络育人实效性的冲击与对策[J]. 北京教育(德育), 2025,(11):88-91.

[4] 陈征. 高校辅导员校园危机事件应对能力提升探究[J]. 船舶职业教育, 2025,13(06):69-71.

[5] 钟一彪. 高校辅导员数智胜任力探究——基于组织行为学的分析框架[J]. 高校辅导员学刊, 2025,17(06):1-6+91.

[6] 葛金松, 熊一如. 高校辅导员数智素养的内涵、模型与培育理路[J]. 高校辅导员学刊, 2025,17(06):7-13+65+91.

[7] 仝晓慧, 刘细林. 高校辅导员帮扶特殊学生群体的困境与应对策略[J]. 辽宁科技学院学报, 2020,22(03):102-104.

[8] 韩宇宏, 柴春泽, 李搏. 人工智能赋能高校辅导员工作室就业指导的实践探索[J]. 北京教育(德育), 2025, (11):80-83.

[9] 冯程昊, 王跃朝, 邱祯君. 以辅导员谈心谈话提升高校就业指导实效路径探赜[J]. 北京教育(德育), 2025, (11):84-87.

[10] 陈征. 高校辅导员校园危机事件应对能力提升探

究[J]. 船舶职业教育, 2025,13(06):69-71.

[11] 王冬冬, 张有武. 高校辅导员工作数字化转型的价值意蕴、现实困境与纾解路径[J]. 教育理论与实践, 2025,45(33):31-35.

[12] 魏运其.“Z 世代”背景下家校协同育人的新形势浅析——基于高校辅导员家校工作[J]. 公关世界, 2025,(22):161-163.

[13] 杨兴莉. 高校辅导员就业指导能力提升路径研究——以贵州省 5 所高校的实证分析为例[J]. 西部学刊,

2025,(22):13-17.

[14] 赵丽芬. 数字化转型背景下高校辅导员精准化就业指导策略研究[J]. 佳木斯职业学院学, 2025,41(11):229-231.

[15] 叶晋利. 高校辅导员开展学生心理健康教育工作的策略研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2025,41(11):166-168.

作者简介: 赵玉洁(1997.12-), 女, 汉族, 陕西西安, 西北大学硕士, 助教, 研究方向: 思想政治教育。