

高职院校大学生“躺平”行为现状及引导策略研究

叶润欣

南通职业大学，江苏南通

摘要：“躺平”作为在社会转型时期出现的一种青年亚文化现象，在高职学生群体中逐渐凸显，对大学生思想政治教育带来了一定的冲击。该研究采用随机抽样的方法，对N校956名大学生采用“躺平”问卷进行问卷调研，结果表明高职院校大学生“躺平”行为发生频率相对较低，不同性别、专业类别、生源地、年级的大学生在“躺平”行为上存在显著差异，提出从深化理想信念教育、丰富校园文化生活、完善社会保障制度三方面提升高职院校大学生的奋斗精神。

关键词：高职大学生；躺平行为；引导策略

Research on the Current Situation and Guidance Strategies of “Lying Flat” Behavior among College Students in Higher Vocational Colleges

Runxin Ye

Nantong Vocational University, Nantong, Jiangsu

Abstract: “Lying flat” as a youth subculture phenomenon emerging during the period of social transformation has gradually become prominent among college students in higher vocational colleges, posing a certain challenge to ideological and political education for college students. This study adopted a random sampling method and conducted a questionnaire survey on 956 college students from N University using the “Lying Flat” questionnaire. The results showed that the frequency of “lying flat” behavior among college students in higher vocational colleges was relatively low, and there were significant differences in “lying flat” behavior among college students of different genders, major categories, places of origin, and grades. It is proposed to enhance the fighting spirit of college students in higher vocational colleges from three aspects: deepening ideal and belief education, enriching campus cultural life, and improving the social security system.

Keywords: College Students in Higher Vocational Colleges; Lying Flat Behavior; Guidance Strategies

*作者简介：叶润欣（1998-），女，汉族，江苏南通人，硕士研究生，南通职业大学艺术设计学院辅导员、助教，研究方向为大学生思想政治教育。

2024年,躺平16-2作为在社会转型时期出现的一种青年亚文化现象,反映了青年在高度竞争下,主动放弃,不做任何反抗,选择一种相对轻松的生活的心理状态。《新时代的中国青年》白皮书提出“青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。”国家重视青年工作,将青年工作的重要性放在了更加突出的位置,鼓励引导青年努力奋斗,在平凡岗位上做出不平凡的事业。高职院校学生是技术技能型人才的重要来源,也是我国大学生的重要缩影。近年来,“躺平”现象在高职学生群体中逐渐凸显,对大学生思想政治教育带来了一定的冲击。目前,相关研究多聚焦于探讨青年“躺平”现象的内涵、意义、影响等内容,较少以问卷形式研究高职院校大学生“躺平”现象的现状、剖析背后的成因。通过问卷调研,有助于更好的理解高职大学生心态,帮助他们发展成才,为培养合格的社会主义建设者和接班人提供助力。

1 问卷编制与信效度检验

结合调研需求,在改编自马声等人编制的“躺平”行为问卷的基础上[1],形成大学生“躺平”行为问卷,将大学生“躺平”行为划分为学业、社交、消费和心态四个维度。学业“躺平”行为包括大学生课堂参与情况、学业拖延行为、学习动机和学业投入情况。社交“躺平”行为包括社交主动性和社交关系维系情况。消费“躺平”行为包括消费态度和消费目标。心态“躺平”行为包括自我价值、情绪状态和未来信心。调查问卷共分为两个部分,第一部分为受访者的基本信息,共4题。第二部分为大学生“躺平”行为问卷,共16题,采用李克特五级量表计分,“非常不同意”、“不同意”、“一般”、“同意”、“非常同意”计1-5分,总分越高说明“躺平”行为越严重。

为判断样本数据是否稳定有效,对问卷进行信效度分析。信度指测量结果的一致性 or 稳定性[2],采用克隆巴赫系数对问卷进行检验,总量表信度为0.809,表明信度较为理想。效度是指测量工具确能测出其所测量的特质的程度,通常用

KMO和Bartlett的球形度检验因子适切度,KMO值越接近1,问卷就越适合进行因子分析。经分析,总量表KMO值为0.820,Bartlett球形检验的近似卡方为5839.991,显著性为0.000,表明数据可以进行探索性因素分析,四个维度的总体解释率为63.026%。

2 调查过程与结果分析

2.1 调查基本情况

问卷主要面向职业院校N校大一到大三在校大学生,采取随机抽样的方法,通过线上线下相结合的方式发放,共发放问卷1000份,回收有效问卷956份,有效回收率为95.6%。如表1所示,样本分布较为均匀。

2.2 高职院校学生“躺平”行为描述性分析

高职院校学生“躺平”行为平均分为2.523,分值总体低于3分,表明高职学生出现“躺平”相关现象并不频繁。其中,得分最高的是“消费躺平”行为,得分为2.908;得分最低的是“学习躺平”行为,得分为2.133。

2.3 高职院校学生“躺平”行为差异性分析

2.3.1 不同性别的大学生在“躺平”行为上存在显著差异

由于性别为二分类别变量,“躺平”行为为连续变量,因而采用独立样本T检验来分析大学生“躺平”行为在不同性别上的差异,检验结果如表c所示。由表可知,“躺平”行为总分P值为 $0.000 < 0.05$,因此,总体来看,不同性别的大学生在“躺平”行为总分上存在显著差异。具体来看,学习躺平、消费躺平、心态躺平的P值均为0.000,皆小于0.05,表明学习躺平、消费躺平、心态躺平在性别上存在显著差异;社交躺平的P值为0.867,大于0.05,表明社交躺平在性别上不存在显著差异。通过平均值可知,女生在学习躺平、社交躺平、消费躺平、心态躺平、躺平总分这五个方面的得分均小于男生,说明男生比女生更容易“躺平”。

这可能是由于一方面，当前就业形势较为严峻，由于劳动成本等原因，女大学生往往需要付出更多的努力才能够和获得和男大学生同等的就业机会，因此在学业上，女生会比男生要更加努力，“躺平”的现象更少。同时，由于性格特点的差异，男生更倾向于冒险和竞争，但是当竞争过于激烈而失败时，男生可能会出现逃避的心理，甚至从此一蹶不振。而女生在性格上会更加的细腻和坚韧，面对挫折时，更偏向于一步一个脚印，稳扎稳打，较少出现失败了以后就选择放弃的情形，因此在心态上，女生会更为积极。另一方面，社会普遍认为男性是家庭的顶梁柱，承担着更多的经济责任。然而随着房价、育儿成本等生活开支的不断攀升，男性的压力进一步增强。对于高职院校的男

大学生而言，当他们感到及时全力以赴也难以达到社会期望时，可能会丧失奋斗的动力，主动选择“躺平”。

2.3.2 不同专业类别的大学生在“躺平”行为上存在显著差异

由于专业类别为二分类别变量，“躺平”行为为连续变量，因而采用独立样本T检验来分析大学生“躺平”行为在不同专业类别上的差异，检验结果如表c所示。“躺平”行为总分P值为 $0.000 < 0.05$ ，因此，总体来看，不同专业类别的大学生在“躺平”行为上存在显著差异。具体来看，学习躺平、消费躺平的P值均为0.000，皆小于0.05，心态躺平的P值为0.047，表明学习躺平、消费躺平、心态躺

表1. 调研对象分布情况

变量	性别		年级			学科类别		生源地	
基本信息	男	女	大一	大二	大三	人文社科	理工类	城镇	农村
人数	455	501	359	317	280	484	472	329	627
百分比	47.6	52.4	37.6	33.2	29.3	50.6	49.4	34.4	65.6

表2. 高职院校学生“躺平”行为总现状

	N	最小值	最大值	均值	标准偏差
学习躺平	956	1	5	2.133	0.829
社交躺平	956	1	5	2.986	0.711
消费躺平	956	1	5	2.908	0.707
心态躺平	956	1	5	2.404	0.737
总体现状	956	1.19	4.75	2.523	0.504

表3. 高职院校学生“躺平”行为的性别差异

维度	性别	人数	平均值	标准偏差	F	显著性	t	Sig.（双尾）
学习躺平	男	455	2.294	0.964	52.391	0.000	5.829	0.000
	女	501	1.986	0.651				
社交躺平	男	455	2.990	0.715	0.056	0.812	0.167	0.867
	女	501	2.982	0.708				
消费躺平	男	455	3.037	0.819	23.249	0.000	5.441	0.000
	女	501	2.791	0.563				
心态躺平	男	455	2.517	0.826	19.227	0.000	4.436	0.000
	女	501	2.306	0.635				
总体现状	男	455	2.631	0.542	21.209	0.000	6.503	0.000
	女	501	2.423	0.443				

平在专业类别上存在显著差异；社交躺平的P值为0.128，大于0.05，表明社交躺平在专业类别上不存在显著差异。通过平均值可知，人文社科类在学习躺平、社交躺平、消费躺平、心态躺平、躺平总分这五个方面的得分均小于理工类。

比起人文社科类的课程，理工类的课程难度和复杂程度要更高，人才评价标准相对单一，理解和掌握复杂知识需要耗费大量的时间和精力，而高职学生的高价学习能力和自主学习能力偏低，在面对复杂知识时，会较难理解、整合、应用，出现“怎么学都学不会”的现象，技能水平提高程度有限，在这样的挫败感下，理工类的学生很容易感到疲惫不堪，选择“躺平”。人文社科类的学习虽然也有独特的理论体系和研究方法，但是整体学习难度要小于理工类。人文社科类较为关注事物的

意义和价值，注重对社会的洞察和现实的思考，因此在人才评价标准上也会较为多元，这就使得即使人文社科的学生在某一方面不突出时，还可以通过其他方面去寻得认同自己的途径。同时，人文社科类的学生也要比理工类的学生更加善于沟通表达，愿意参与各种类型的活动，在生活中偏向于消费的体验性，认为通过合理的消费可以提升生活质量，促进社交和个人成长，因此，人文社科类的学生出现“躺平”的行为会更少。

2.3.3 不同生源地的大学生在“躺平”行为上存在显著差异

由于生源地为二分类别变量，“躺平”行为为连续变量，因而采用独立样本T检验来分析大学生“躺平”行为在不同生源地上的差异，检验结果

表4. 高职院校学生“躺平”行为的专业类别差异

维度	专业类别	人数	平均值	标准偏差	F	显著性	t	Sig. (双尾)
学习躺平	人文社科类	484	2.032	0.715	16.886	0.000	-3.843	0.000
	理工类	472	2.236	0.921				
社交躺平	人文社科类	484	2.951	0.713	0.032	0.859	-1.524	0.128
	理工类	472	3.021	0.708				
消费躺平	人文社科类	484	2.805	0.590	9.896	0.002	-4.601	0.000
	理工类	472	3.013	0.797				
心态躺平	人文社科类	484	2.357	0.677	4.058	0.044	-1.989	0.047
	理工类	472	2.542	0.791				
总体现状	人文社科类	484	2.450	0.465	6.401	0.012	-4.517	0.000
	理工类	472	2.597	0.530				

表5. 高职院校学生“躺平”行为的生源地差异

	生源地	人数	平均值	标准偏差	F	显著性	t	Sig. (双尾)
学习躺平	城镇	627	2.071	0.722	17.896	0.000	-3.193	0.001
	农村	329	2.250	0.992				
社交躺平	城镇	627	2.977	0.714	0.550	0.458	-0.514	0.607
	农村	329	3.002	0.707				
消费躺平	城镇	627	2.834	0.590	29.837	0.000	-4.500	0.000
	农村	329	3.049	0.873				
心态躺平	城镇	627	2.400	0.641	36.795	0.000	-0.218	0.827
	农村	329	2.411	0.893				
总体现状	城镇	627	2.487	0.459	21.393	0.000	-3.056	0.002
	农村	329	2.591	0.575				

如表c所示。“躺平”行为总分P值为 $0.002<0.05$ ，因此，总体来看，不同生源地的大学生在“躺平”行为总分上存在显著差异。具体来看，学习躺平、消费躺平的P值均为0.000，皆小于0.05，表明学习躺平、消费躺平在生源地上存在显著差异、社交躺平的P值为0.607，心态躺平的P值为0.827，均大于0.05，表明社交躺平和心态躺平在生源地上不存在显著差异。通过平均值可知，城镇学生虽然在学习躺平、社交躺平、消费躺平、心态躺平、躺平行为总分这五个方面的得分均小于农村学生，但是在社交躺平和心态躺平两个方面城乡学生的“躺平”行为得分差距较小。

在城乡二元结构的影响下，农村的经济水平和教育资源相对于城市而言还存在差距。在基础教育阶段，城市的学生享受到了丰富的教育资源，这使得他们在进入大学以后，在知识储备、综合素质等方面都具有一定的优势，能够较为轻松的适应大学学习的节奏。城市学生的家庭也会更加注重孩子的教育，当自己的孩子出现学业懈怠等行为时，家长往往能及时纠偏，引导他们树立正确的学习观念。

农村的学生也较为重视学习，希望通过上大学改变自己 and 家庭的命运。进入到大学以后，在一些需要使用专业软件的课程中，农村学生可能会因为对相关设备和知识的不了解而存在学习困难的问题。同时，由于缺乏家庭背景和社会支持，他们通过自己的努力很难获得优质的就业资源，出现“就算努力了也没有用”的心态，容易产生挫败感。在消费观念上，延续了父辈节俭习惯的农村大学生们，普遍形成了实用主义的消费理念，所以更能够接受艰苦朴素、朴实无华的生活。在社交方面，城乡学生的“躺平”行为差异较小，这可能是因为Z世代大学生们更加关注社交是否能满足个人的特定需求，如知识交流、情感支持等方面，不再将社交视为必要的行为活动，从而在社交上“躺平”。

2.3.4 不同年级的大学生在“躺平”行为上存在显著差异

由于专科共有三个年级，自变量有三组，因此检验三组及三组以上的变量之间的差异要采用单因

表6. 高职院校学生“躺平”行为的生源地差异

维度	年级	人数	平均值	标准偏差	F	显著性
学习躺平	大一	359	2.023	0.788	6.002	0.003
	大二	317	2.155	0.687		
	大三	280	2.248	0.996		
	总计	956	2.133	0.829		
社交躺平	大一	359	2.948	0.690	0.952	0.386
	大二	317	2.994	0.735		
	大三	280	3.025	0.711		
	总计	956	2.986	0.711		
消费躺平	大一	359	2.724	0.618	26.752	0.000
	大二	317	2.924	0.574		
	大三	280	3.125	0.871		
	总计	956	2.908	0.707		
心态躺平	大一	359	2.308	0.738	5.037	0.007
	大二	317	2.474	0.557		
	大三	280	2.448	0.889		
	总计	956	2.404	0.737		
总体现状	大一	359	2.417	0.508	14.278	0.000
	大二	315	2.556	0.424		
	大三	282	2.620	0.555		
	总计	956	2.523	0.504		

素方差分析。由上表可知，社交躺平、心态躺平的P值分别为0.386和0.007，皆大于0.05，躺平总分及其余各维度的P值均小于0.05，达到显著水平，说明不同年级的高职大学生在学习躺平、消费躺平、躺平总分存在显著性差异。在社交躺平、心态躺平上不存在显著性差异。在高职大学生躺平的总体趋势上，呈现随着年级升高，“躺平”行为发生频率最高的特点。

高职院校大学生初入高校时，保持着对大学的新鲜感和高中的学习习惯，多以“掌握一技之长好就业”为目标进行学习，期望通过学习找到一份好工作，因此在各方面都较为积极和努力。大二的学生在经历过大一的学习生活以后，也逐渐熟悉了大学生活的规则，在发现有同学逃课、应付作业也能轻松及格以后，“60分万岁”的想法在群体蔓延开，于是就会减少在学习上花费的时间精力。还有部分学生认为所学的内容和现实工作的要求存在差距，学不到有用的东西，在学习的过程中感到迷茫。这样的想法到大三实习时更为明显，一方面，许多学生发现自己专业对口的岗位待遇较低、发展前景一般、工作强度大，深化了“学不学都一样”的想法，产生了“努力了也没有用”消极心态，从而开始“躺平”。

3 对策建议

基于以上对高职院校学生“躺平”行为存在的问题与内部各维度的差异性分析，可从深化理想信念教育、丰富校园文化生活、完善社会保障制度三方面提升高职院校大学生的奋斗精神。

3.1 深化理想信念教育，培养吃苦耐劳的精神

高职学生陷入“躺平”困境的原因之一是目标感缺失，对未来的发展感到迷茫。在此情况下，他们认为比起“病急乱投医”去参与内卷，不如先“躺平”，再去寻找适合自己目标。因此，高校需要帮助青年大学生坚定理想信念，明确目标，发挥个体主观能动性，强化奋斗精神。一方面，高校作为大学生思政教育的前沿阵地，在价值引领方面，要深化党史教育，铭记革命先辈的奋斗历程，

借助“劳模工匠进课堂”等活动强化爱国主义情怀、社会责任感和奋斗精神，通过思想引导学生认识到幸福是奋斗出来的，社会的发展离不开群体的拼搏奋斗，引导学生正确看待挫折，理性面对压力，选择合适的方式释放自己的压力，逐渐化解“躺平”带来的负面影响。另一方面，高校可以通过强化职业生涯规划课程、开展职业兴趣测评、一对一师生访谈等方式，引导学生全面认知自我，帮助他们深入了解自我性格、专业兴趣、能力特长，构建全面的自我认知体系，并根据个体的实际情况制定阶梯式的发展目标，鼓励学生在校期间考取相关的专业技能证书，积极参与顶岗实习积累经验，在知行合一中提升技能实操能力，培养吃苦耐劳的精神，以正向目标的达成强化学生的进取意识[3]。

3.2 丰富校园文化生活，营造积极向上的舆论氛围

校园环境对高职学生价值观形成具有深远影响。高校要加强主流文化宣传，运用好人工智能、大数据等新兴科技了解学生舆论，加强对网络的管控与引导，跟踪检测网络平台内容，分析学生的所思所想，主动屏蔽不良信息，努力打造风清气正的网络文化阵地。同时，利用抖音、小红书、公众号等新媒体占据舆论高地，深入青年学生，积极发出官方声音，回应学生的关切。通过开展先进榜样表彰、主题宣讲等活动传递正能量，鼓励学生们向先进学生看齐，营造争先创优的校园文化氛围[4]。同时，高校也要积极搭建实践平台，鼓励学生参与创新创业、生产调研、科技文化卫生“三下乡”等实践活动，使他们在了解国情、社情、民生的过程中厚植爱国情怀，激发学生的爱国心和强国志，引导学生在积极环境中从“躺平”向“奋斗”转变。

3.3 完善社会保障制度，激发大学生前进斗志

“躺平”现象的背后是部分社会群体对于资源分配、上升通道受阻的无声抗议，折射出阶层固化等深层次社会问题。马斯洛需求层次理论表

明，人只有满足基础的需求后，才会追求更高层次的需要。高职院校大学生们正是因为自己付出的努力不足以满足自身的内在需求，而丧失奋斗动机和精神动力。因此，社会需要健全和完善社会保障和职业发展体系，抓好青年学生关心的就业、住房、医疗等各方面的基础保障，健全晋升发展机制，提供给青年学生们施展本领与才华的机会与平台，引导青年学子拒绝“躺平”，始终保持积极进取的状态，以青春之我、奋斗之我建功立业，报效国家。

致谢

本文由基金项目：2024年南通职业大学校级课

题“00后”大学生“躺平”现象的生成逻辑与引导策略研究（24SZ06）资助。

参考文献

- [1]马声,王欢,王晓芳,等.中国三省市大学生“躺平”行为现状及其与抑郁症状的关联[J].中国学校卫生,2024,45(06):844-848+853.
- [2]李灿,辛玲.调查问卷的信度与效度的评价方法研究[J].中国卫生统计,2008,(05):541-544.
- [3]安利利,田晔,王晶莹.大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践[J].深圳社会科学,2023,6(06):89-100.
- [4]吕其璇.大学生“躺平”现象的现状分析及引导策略研究[D].东北师范大学,2023.

