

“躺平”现象下大学生奋斗精神培育路径分析

张雨柔

(蚌埠医科大学, 安徽 蚌埠 233030)

【摘要】奋斗是青春最亮丽的底色,行动是青年最有效的磨砺。实现中华民族伟大复兴的中国梦,离不开一代代青年的接力奋斗。对于大学生而言,培养和保持一种积极的奋斗态度不仅能帮助他们在学术上取得成就,还能在进入更广阔的社会和职场环境时站稳脚跟。文章旨在探讨“躺平”现象在青年大学生中的表现形式以及“躺平”现象正在消解大学生的奋斗精神,提出需要在拓展职业生涯规划空间、社会实践注入红色革命底色、占领网络宣教平台、以榜样为镜树标杆等路径培育青年大学生的奋斗精神。

“躺平”是一种社会和文化现象,它描述了一部分年轻人对抗高压社会期望和竞争激烈生活方式的态度。这个概念大约在2021年开始流行,象征着一种选择性的放弃,拒绝参与社会的激烈竞争,尤其是那种对个人幸福和满足感贡献不大的竞争。“躺平”作为与“奋斗”形成鲜明对比的词语,入选由国家语言资源监测与研究

【关键词】躺平”现象;大学生价值观;路径分析

一、“躺平”现象在当代大学生中的表现形式

关于“躺平”现象的早期讨论,最著名的文章之一是《躺平是正义》,这篇文章在2021年在中国的互联网上流传开来,迅速引发了广泛关注和热议。文章中提到的“每天只吃两顿饭”、“每月花销控制在200块以内”等生活方式,以及“日常就是家里躺、外面躺”的生活态度,都成为了“躺平”现象的典型描述。在字面上,“躺平”意味着身体的平躺状态,象征着一种放松、无为而治的姿态。这种状态可以看作是对持续压力状态的一种身体和心理上的反抗。

首先,从外部维度上来看,逐渐有言语躺平到行动躺平的趋势。言语上的躺平可能指的是通过言论表达这种态度,如在交流中表明不愿意追求更高的目标、不愿意投入过多的努力去改变现状等。这种态度可能是包装成名人作家的躺平文学,扭曲原有释义,对长期压力的一种自我保护,也可能是对现实不满的一种表达。随着“躺平”现象的逐渐演化与曲解,加速了躺平现象在大学生中从言语向行动转变的趋势。

其次,从内部维度上看,逐渐有被动躺平到主动躺平的趋势。被动躺平通常是由外部环境压力、失望、失败或其他不利因素驱动的,个体可能感到无力改变现状,因此采取一种无为或放弃的态度。这种躺平是被动接受的,往往伴随着沮丧、失望或者对未来缺乏信心。相比之下,主动躺平则是一种

更加自觉和自愿的选择,是多次躺平后的无奈,更是对当前社会压力和期望的一种退缩。

二、“躺平”现象正在消解大学生的奋斗精神

心理层面的动力丧失和逃避现实。长时间面对高强度的学业压力和未来的就业压力,部分学生可能出现动力疲劳,感到前途渺茫,从而选择放弃高标准的追求,减少自我压力。面对现实的困难和挑战,一些学生可能选择“躺平”作为一种逃避方式,避免直面竞争和失败的恐惧。

经济层面存在经济压力以及收入预期调整。随着生活成本和教育成本的上升,很多学生在经济上感到压力巨大,对于通过传统途径(如高学历和高薪职业)获得经济安全感的可能性持怀疑态度。由于观察到即使辛苦工作也难以改变经济地位或实现财务自由,一些学生可能对高收入的追求感到灰心,转而接受更低的生活标准。

社会文化层面出现价值观变迁和社会比较:社会对成功的定义越来越多元,一些学生开始质疑传统的成功观念(如职业晋升、物质积累),并寻求更符合个人兴趣和生活节奏的生活方式。在社交媒体等平台上,频繁的成功展示可能让一些学生感到不安或自我价值感下降,进而选择放弃比较和竞争,采取躺平策略。

三、大学生奋斗精神的重要性

奋斗精神是推动个人成长、职业发展以及为社会做出贡献的重要动力。对于大学生而言,培养和

保持一种积极的奋斗态度不仅能帮助他们在学术上取得成就，还能在进入更广阔的社会和职场环境时站稳脚跟。以下是奋斗精神对大学生成长、职业发展以及社会贡献的几个重要方面：

（一）对个人成长的重要性

首先，奋斗精神有利于促进大学生自我实现。奋斗精神帮助个人实现自我潜能，通过不断挑战自我，大学生可以探索和发现自己的兴趣、能力和激情。其次，奋斗精神有利于提高大学生解决问题的能力。面对学习和生活中的挑战，奋斗精神促使学生寻找解决问题的方法和途径，从而培养出应对各种情况的能力。再次，奋斗精神有利于增强大学生的逆境韧性。通过奋斗，个人学会如何在逆境中保持坚韧和乐观，这种韧性是人生中重要的生存技能。

（二）对职业发展的重要性

在大学生职业生涯规划中，奋斗精神是推动个人不断前进、实现职业目标和晋升的关键因素。持续的学习和自我提升是职业发展的必要条件，奋斗精神激励个人不断学习新技能，适应职场的变化。奋斗精神是驱动创新和创业精神的核心，鼓励大学生追求新想法，勇于实践，甚至开创自己的事业。

（三）对社会贡献的重要性

个人的奋斗和成就可以带动社会进步，通过在各自领域的贡献，大学生可以成为推动科技、经济和文化发展的力量。同时，大学生具有榜样示范的作用，奋斗的大学生可以成为他人的榜样，激励更多的人追求卓越，为社会创造更多的正能量。最后，具有奋斗精神的大学生未来更可能致力于解决社会问题，无论是在环境保护、公共卫生还是教育等领域，都能做出积极的贡献。

总之，奋斗精神是个人实现自我价值、成功职业生涯和为社会做出贡献的基石。对于大学生来说，现在是培养和实践这种精神的最佳时期，它不仅会影响他们的未来轨迹，也会对社会产生深远的影响。

四、“躺平”现象下提高大学生奋斗精神的策略

在“躺平”现象普遍存在的背景下，提高大学生的奋斗精神需要综合性的策略，这些策略旨在解决造成大学生“躺平”态度的根本原因，同时激发他们内在的动力和潜能。

（一）拓展职业生涯规划空间，增强奋斗动力

增加职业指导资源。可以为学生提供更多的职业规划服务，包括职业咨询、职业规划工作坊和讲座，以帮助学生了解不同的职业道路和发展趋势。帮助学生更早地认识到自己的兴趣和优势，从而制定出更有针对性的职业目标；实习和实践机会。通

过与企业和组织合作，为学生提供实习和实践的机会。这些经验不仅可以让学生应用他们的知识，还能帮助他们建立职业网络，了解行业现状，增强职业意识和奋斗动力；职业成功案例分享：定期邀请校友和业界专家来分享他们的职业发展故事和成功经验。通过这些分享，学生可以从中学习如何在职场上取得成功，了解不同行业的挑战与机遇，增强自己的奋斗动力；强化跨学科能力培养。鼓励学生跨学科学习和项目合作，以增强他们解决复杂问题的能力。多学科的知识与技能对于应对快速变化的职业市场尤为重要，也能激发学生探索新兴领域的兴趣和奋斗精神。

（二）社会实践注入红色革命底色，给予奋斗力量

拓展社会实践大课堂，加强红色革命教育的目的是培养学生的历史责任感、社会责任感和民族自豪感。传承中国共产党在长期奋斗中铸就的伟大精神，继承和发扬老一辈革命家艰苦奋斗的优良作风、奋发有为的进取精神，在全面建设社会主义现代化国家伟大实践中建功立业。组织红色教育基地参观学习。通过组织学生参观革命历史纪念地、红色教育基地和博物馆，如井冈山、延安、韶山等地，让学生亲身感受革命历史，了解革命前辈的奋斗历程和精神。这种亲历式的学习方式可以加深学生对历史的理解和感悟；纳入课程和讨论，在学校课程中加入关于红色革命历史的课程和讨论，让学生通过学术的角度理解历史的发展和革命的意义。通过辩论、报告和研讨会等形式，鼓励学生批判性地思考并深入讨论红色革命的历史和现实意义；实践项目和社区服务。鼓励学生参与到与红色精神相关的社区服务和志愿活动中，如帮助老年革命家庭、参与保护红色文化遗址的活动等。这些活动不仅帮助学生将红色精神具体化为行动，还能加强他们的社会责任感；利用现代媒介教育工具。运用电影、纪录片、网络课程等现代教育手段，生动地展现红色历史和革命英雄的故事。现代媒介具有视觉冲击力和情感感染力，能有效增强学生的学习兴趣和历史感知；开展主题研学旅行。定期组织以“红色研学”为主题的研学旅行，结合历史教育与现场教学，提升学生的历史文化素养和实践能力。这种方式可以更直观地让学生体验和理解革命历史；创设红色教育创新项目：鼓励学生基于红色历史和文化，发起创新项目或社会实践活动。例如，学生可以组织红色文化艺术节、历史模拟活动、革命故事讲述比赛等，这些活动能够增进学生的组织能力和创新思维。

通过这些方法，学生不仅能学习到革命历史和红色精神，还能在实际的社会实践中培养解决问题的能力 and 承担社会责任的意识。

（三）占领网络宣教新平台，营造奋斗氛围

习近平总书记指出：“要运用新媒体新技术使工作活起来，推动思想政治工作传统优势同信息技术高度融合，增强时代感和吸引力。引导主流意识形态占据

网络空间，讲好主流文化故事，牢牢掌握网络意识形态主导权。利用多媒体和交互内容。通过创建引人入胜的视频、动画、图表和互动模拟，使思政教育更具吸引力和易于理解，利用视觉和听觉元素来加强信息的传播效果；建立在线教育平台。开发专门的在线教育平台或利用现有的教育技术工具，如MOOCs（大型开放在线课程），提供思政课程和讲座。这些平台可以提供论坛和讨论区，鼓励学生参与讨论和反思；社交媒体策略。在社交媒体平台上创建官方账号，定期发布与思政教育相关的内容。利用故事、案例研究和实际例子来展示奋斗精神的重要性。同时，可以使用这些平台进行直播讲座和互动问答，增加师生之间的互动；创新话语体系。开发符合当代大学生语境和认知习惯的新话语体系。通过使用更加贴近年轻人生活经验的语言和示例，使思政内容更加接地气，易于学生接受；

组织网络主题活动。定期组织以提高政治意识和奋斗精神为主题的网络挑战、竞赛或项目。例如，可以举办关于国家发展、科技创新等主题的网络辩论赛，或者关于志愿服务和社会责任的线上案例分析比赛；利用大数据和人工智能：通过分析学生在网络平台上的互动和反馈数据，优化内容的发布策略和话语体系。使用人工智能技术来个性化推荐内容，确保每位学生都能接收到最适合他们需求和兴趣的教育资源。通过这些策略的实施，不仅可以在数字化时代有效传播思政教育，还能够激发大学生的奋斗精神，为他们的全面发展奠定坚实基础。

（四）以榜样为镜树标杆，激发奋斗精神

利用榜样的力量提高大学生的奋斗精神是一种有效的策略，因为榜样能够提供直观的成功案例，激发学生的模仿和自我提升欲望。举办榜样人物讲座和座谈会。定期邀请在各行各业取得显著成就的校友或其他知名人士来校进行分享，他们的亲身经历和成功故事可以激励学生设定高远目标并为之奋斗；创建榜样故事系列。在校园网站、社交媒体或校园广播上，定期发布“榜样的力量”系列文章或视频。这些内容应详细介绍榜样的成长经历、挑战

和如何克服困难的故事，以及他们的工作态度和生活方式；开展榜样学习小组：组织学生围绕某个榜样的成功策略和经验教训开展研讨。通过深入探讨榜样的具体行动和决策过程，学生可以更好地理解并吸收其成功要素；榜样互动体验。尽可能安排学生与榜样面对面交流的机会，如小型的问答环节、工作坊或者在特定项目中作为助手参与。这种直接的互动不仅能够加深学生的印象，还能获得具体而实际的指导；评选校园榜样。在学生中评选出表现优异的个人或团队，特别是那些在学术、社会服务、体育等方面有突出贡献的学生，将他们作为校园榜样进行宣传和表彰。榜样的价值内化。通过课程和活动，帮助学生分析和内化榜样的核心价值观和品质，将奋斗精神内化于心外化于行，帮助学生在遇到挑战时找到动力和方向。通过以上这些方法，可以有效地利用榜样的力量来激发学生的奋斗精神，引导他们向更高的目标迈进。

五、结束语

在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程，向第二个百年奋斗目标进军的新阶段，高校应该坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，优化教育形式、扩展教育载体、创新教育方法、汇聚教育资源，坚持问题导向，加强对青年大学生奋斗精神的培育，引导青年大学生拒绝“躺平”，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴而不懈奋斗。

参考文献：

- [1] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗 [N]. 人民日报, 2022-10-26 (01).
- [2] 习近平谈治国理政: 第三卷 [M]. 北京: 外文出版社, 2020.
- [3] 令小雄, 王亚妮. “内卷”“佛系”“躺平”: 概念演进、边界层序及矫治策略——基于文化哲学视域的诠释 [J]. 新疆师范大学学报 (哲学社会科学版), 2023, 44 (05): 130-148.
- [4] 付茜茜. 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年亚文化审思 [J]. 青年探索, 2022 (02): 80-90.

作者简介：

张雨柔 (1995—)，女，汉族，安徽蚌埠人，思想政治辅导员，硕士研究生，研究方向：思想政治和教育学。