

教育研讨

2026年4月第8卷第4期

“躺平”现象冲击下大学生奋斗精神培育路径研究

吴 璃 朱昭琪 张晓玲 付敏辉

河西学院教师教育学院, 张掖

摘要 | 为破解“躺平”现象对大学生奋斗精神的冲击问题,本研究以河西学院202名大学生为调查对象,采用问卷调查法、深度访谈法及文献研究法,系统探究“躺平”现象的表现特征、形成机制及其对奋斗精神的影响路径,识别培育工作短板。研究发现,样本中60.4%的大学生存在不同程度的“躺平”倾向,其形成是未来迷茫、就业压力、部分网络不良风气等因素共同作用的结果;大学生奋斗精神呈现“认知—动机—行为”三维断层特征,学校思政教育形式化、家庭期望错位、个体抗挫力不足等问题突出。基于此,本研究构建“学校—家庭—个体—社会”四维协同培育体系,提出课程创新、家校协同、心理赋能等可操作策略,为高校破解大学生“躺平”困境提供依据,对提升青年群体精神素养具有重要理论与实践价值。

关键词 | 大学生; “躺平”现象; 奋斗精神; 培育路径

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 研究背景

教育部相关就业质量报告数据显示,2025年全国高校毕业生规模预计达1222万人,毕业生总量持续增长,就业市场竞争压力加大,部分大学生面临就业竞争激烈、就业选择难度增加的困境。^[1]教育投入与预期回报存在心理落差,叠加生活成本上升、社会发展竞争加剧等现实因素,使部分学生产生了努力效用认知偏差的消极心态。同时,互联网技术的迅猛发展,部分不良网络价值观对青年群体产生了影响,部分娱乐化内容易分散学习精力,最终在多重压力共同作用下,在大学生群体

中催生了“躺平”现象。

“躺平”概念兴起于2021年网络社群,特指在高压社会环境下形成的消极生活态度,表现为主动降低物质欲望、逃避社会竞争、拒绝传统成功标准的行为模式^[2]。《中国青年报》2023年相关专项调查结果显示,38.2%的大学生曾有“躺平”想法,12.5%的学生长期处于“躺平”状态,与本研究60.4%的“躺平”倾向检出率存在差异,反映出不同样本群体的心态差异。^[3]作为国家未来建设的中坚力量,大学生的精神状态与价值取向,直接关系到个人成长成才与民族复兴大业。在此背景下,系统探究“躺平”现象对大学生奋斗精神的冲击机制,探索科学有效的培育路径,具有重要的时代价值

基金项目: 本文系河西学院第十五批大学生科技创新项目“大学生消费行为分析与引导策略研究”(项目编号: S57)阶段性成果。

作者简介: 吴璃(第一作者),女,甘肃岷县人,河西学院大二学生,研究方向: 学前教育; 张晓玲(通讯作者),女,甘肃景泰县人,河西学院副教授,硕士,研究方向: 幼儿园课程与教学。

文章引用: 吴璃,朱昭琪,张晓玲,等.“躺平”现象冲击下大学生奋斗精神培育路径研究[J].教育研讨,2026,8(4):369-377.

<https://doi.org/10.35534/es.0804067>

与现实意义。

高等教育肩负立德树人的根本任务，奋斗精神是大学生不可或缺的核心素养，但“躺平”现象的出现，使得高校人才培养工作面临新挑战。部分大学生在学习动力、生活态度、社交能力、职业规划等方面呈现出明显的消极倾向，暴露出高校思政教育形式化、课程体系与行业需求脱节、家校社协同育人机制不健全等深层次问题。^[4] 现有相关研究层面多偏重定性描述，对策研究存在宏观化倾向，尚未形成可操作的家校社协同培育方案。^[5] 因此，亟须通过实证研究构建更具针对性的培育体系，为破解大学生“躺平”困境提供理论支撑与实践指引。

1.2 研究目的与意义

1.2.1 研究目的

本研究旨在深度剖析大学生“躺平”现象的全貌与成因，系统探究其对大学生奋斗精神的深层次冲击机制；全面掌握当前大学生奋斗精神培育的现实状况，识别培育工作的薄弱环节；最终构建一套科学、系统、可操作的大学生奋斗精神培育体系，提出具体培育策略，助力大学生摆脱“躺平”心态，重塑奋斗观念，实现个人价值与社会发展的统一。

1.2.2 研究意义

(1) 理论意义

本研究以“躺平”现象为切入点，聚焦大学生奋斗精神培育，整合青年社会学的群体行为理论、高等教育学的人才培养规律及思想政治教育的价值引领方法，构建多学科交叉研究框架。通过建立“压力—认知—行为”三维分析模型，系统揭示“躺平”现象与奋斗精神消解的作用机制，深化对转型期青年价值观变迁的认知，为高校思想政治教育从经验式实践向科学化建构转型提供理论支撑。

(2) 实践意义

本研究具有四重价值：一是通过实证数据揭示“躺平”心态的形成路径，帮助大学生建立“奋斗—成长”正向认知，提升抗挫折能力与职业规划素养；二是为高校提供“课程—实践—文化”三位一体的培育方案，具

体包括开发奋斗精神主题选修课、设计沉浸式社会实践项目、构建榜样示范传播矩阵；三是编制《家庭奋斗教育指导手册》，指导家长建立“支持—赋能”型亲子关系，破解代际认知差异；四是教育主管部门提供包含就业环境优化、社会价值观引导、心理健康服务在内的政策建议，形成“个人—学校—家庭—社会”协同发力的育人生态。

1.3 研究对象与方法

1.3.1 研究对象

本研究采用方便抽样的方式，选取河西学院不同专业、年级、性别的大学生作为研究对象。共发放问卷220份，回收有效问卷202份，有效回收率为91.8%。此外，选取15名不同专业、年级、性别且具有“躺平”倾向或经历的大学生进行深度访谈，以补充问卷研究的不足。

1.3.2 研究方法

本研究综合运用文献研究法、问卷调查法、深度访谈法与统计分析法开展实证研究。通过系统梳理国内外相关文献奠定理论基础，基于计划行为理论与自我决定理论设计包含五个维度、30个问题的调查问卷（Cronbach's $\alpha=0.87$, KMO=0.82, 具有良好信效度），对河西学院202名大学生进行调查；同时选取15名具有典型“躺平”特征的大学生进行半结构化访谈，采用Colaizzi现象学分析法处理访谈资料；运用SPSS 26.0软件对问卷数据进行描述性统计、相关性分析及差异性分析，全面揭示研究对象的特征与规律。

2 大学生“躺平”现象的认知与态度分析

2.1 “躺平”概念的了解途径

如表1所示，大学生了解“躺平”概念的主要途径为社交媒体（微博、抖音、小红书等），占比高达94.55%；其次是同学朋友间交流，占比58.91%；网络文章、新闻报道占比47.52%；课堂讨论占比仅28.22%；其他途径占比1.49%。

表1 “躺平”概念的了解途径

Table 1 Ways to understand the concept of "lying flat"

选项	小计	百分比 (%)
社交媒体（如微博、抖音、小红书等）	191	94.55
同学朋友间交流	119	58.91
网络文章、新闻报道	96	47.52
课堂讨论	57	28.22
其他	3	1.49

这一结果表明，社交媒体是大学生了解“躺平”概念的最主要渠道，远超其他途径，说明网络平台已成为青年获取社会思潮信息的首要入口。同学朋友间交流占比显著，意味着“躺平”概念在同辈群体中易形成圈层化传播，进一步扩大其影响力。值得注意的是，课堂教育作为价值观引导主阵地的作用未充分发挥，反映出高校在社会思潮回应机制上存在滞后性，亟需将热议议题转化为教育资源融入教学实践。

2.2 “躺平”现象的普及程度和认知

如表2所示，关于“躺平”现象在大学生群体中的普及程度，46.53%的大学生认为“比较普遍，部分同学有躺平想法”，21.78%认为“非常普遍，很多同学有躺平想法”，22.77%觉得“一般，少数同学有躺平想法”，仅4.46%认为“不普遍，很少有同学有躺平想法”，4.46%表示“不清楚”。

表2 “躺平”现象的普及程度和认知

Table 2 The prevalence and perception of the “lying flat” phenomenon

	选项	小计	百分比 (%)
“躺平”现象的普及程度和认知	非常普遍，很多同学都有躺平想法	44	21.78
	比较普遍，部分同学有躺平想法	94	46.53
	一般，少数同学有躺平想法	46	22.77
	不普遍，很少有同学有躺平想法	9	4.46
	不清楚	9	4.46

可见，超六成大学生察觉到身边同学存在“躺平”倾向，表明该现象已成为群体性心态特征，折射出青年群体在社会压力下的共性心理困境。

2.3 “躺平”现象的形成原因

如图1所示，大学生认为“躺平”现象形成的主要原因

依次为：对未感到迷茫、缺乏目标（28%）；就业压力大，觉得努力难有理想结果（24%）；受部分功利化价值取向影响，倾向于追求即时享乐（22%）；学习压力大，对学业失去动力（20%）；家庭经济条件较好，无需努力奋斗（5%）；其他原因（1%）。

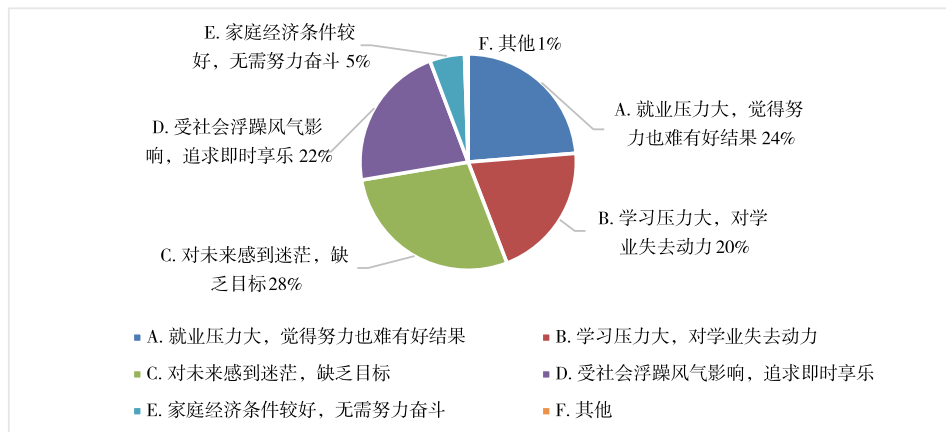


图1 “躺平”现象的形成原因

Figure 1 Causes of the “lying flat” phenomenon

可见，大学生“躺平”现象的形成是内在迷茫、现实压力与自我调适共同作用的结果：以“未来迷茫、缺乏目标”为核心内在动因，以“就业、学习双重压力”为关键现实推力，以“部分网络不良风气”为重要外部诱因，而家庭经济条件并非主因。这一结果深刻反映出当前高校生涯规划教育缺位、青年发展焦虑凸显、社会价值观引导不足等深层问题，凸显了构建“个人—学校—家庭—社会”协同育人体系的紧

迫性。

2.4 对“躺平”现象的态度

如表3所示，72.27%的受访大学生对“躺平”现象持“理解但不支持——虽体谅其处境，却不认可这种态度”的观点；17.32%表示“不理解也不支持，认为这是消极逃避的表现”；7.43%选择“支持，视其为对抗压力的一种生活选择”；2.48%觉得“无所谓，与自己无关”；0.5%选择“其他”。

表3 对“躺平”现象的态度
Table 3 Attitude towards the “lying flat” phenomenon

	选项	小计	百分比 (%)
对“躺平”现象的态度	支持, 这是一种对抗压力的生活选择	15	7.43
	理解但不支持, 虽体谅处境但不认可这种态度	146	72.27
	不理解也不支持, 认为是消极逃避	35	17.32
	无所谓, 与自己无关	5	2.48
	其他	1	0.5

这一结果充分表明, “躺平”尚未成为当代大学生群体的主流价值选择, 绝大多数学生对其消极本质保持着清醒的认知与警惕。而普遍存在“理解但不支持”的矛盾心态, 本质上是青年群体在现实学业、就业压力与正向价值坚守之间的内心挣扎, 同时也为高校开展针对性的理性引导提供了重要的认知基础。针对少数支持“躺平”的学生群体, 需通过系统化的价值观教育强化其责任意识与奋斗信念; 同时聚焦多数学生共情“躺平”背后的现实压力, 完善高校心理疏导与生涯规划体系, 破解青年群体的发展焦虑, 引导学生树立积极向上的奋斗观。

3 大学生奋斗精神现状与“躺平”的关联分析

3.1 大学生奋斗精神现状

3.1.1 奋斗目标的明确程度

如图2所示, 58.91%的大学生奋斗目标处于“大致存在但不够清晰”的状态, 35.15%的学生拥有明确且可执行的奋斗目标, 而近6%的学生存在目标模糊或完全缺失的情况。进一步相关性分析发现, 奋斗目标的明确程度与“躺平”倾向呈现显著负相关, 深度访谈资料也印证了这一关联: 多位目标不清晰的受访学生表示, “不知道自己未来要从事什么职业”“努力了也看不到结果”

是他们产生躺平想法的核心诱因, 这种目标缺失感使其在面对就业竞争、学业压力时更容易选择消极逃避。此外, 目标明确程度的差异还与家庭期望、学校引导密切相关——部分学生因家庭期望与自身兴趣脱节导致目标迷茫, 而高校思政课程中缺乏针对性的职业规划与目标引导模块, 也加剧了这一问题。

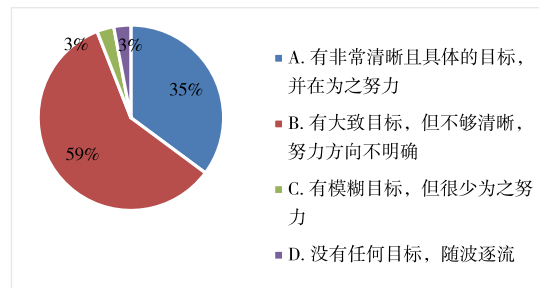


图2 大学生奋斗目标的明确程度

Figure 2 The clarity of college students' goals

3.1.2 为实现目标付出的努力

如表4所示, 69.80%的学生利用课余时间学习专业技能或课外知识; 50.00%主动拓展社交网络与职业人脉; 49.01%会制定详细学习计划并严格执行; 42.57%积极参与学科竞赛与社会实践活动; 仅10.89%很少付诸行动, 停留在口头表述层面。

表4 为实现目标付出的努力
Table 4 efforts made to achieve the goal

	选项	小计	百分比 (%)
为实现目标付出的努力	制定详细学习计划并严格执行	99	49.01
	主动参加各类竞赛、实践活动提升自己	86	42.57
	利用课余时间学习专业技能或课外知识	141	69.8
	积极拓展人脉, 为未来发展做准备	101	50
	很少付出努力, 只是口头说说	22	10.89
	其他	0	0

这一结果深刻反映出当前大学生奋斗实践中“重理论、轻实践”“有意愿、缺行动”的核心矛盾, 暴露出高校实践育人体系供给不足、学生目标管理与执行力培

养缺位、知行转化机制不健全等深层问题, 凸显了完善实践平台、强化生涯规划指导、搭建行动监督机制、引导学生将奋斗意愿转化为实际行动的紧迫性。

3.1.3 “躺平”观念与行为的现状

如表5所示, 53.47%的大学生“偶尔有‘躺平’的想

法, 偶尔会行动”; 34.16%“很少有, 只是偶尔想想”; 6.93%“经常有, 且付诸行动”; 5.45%“从未有过”。

表5 大学生“躺平”观念与行为的现状统计

Table 5 Statistical status of the “lying flat” mentality and behavior among college students

	选项	小计	比例
“躺平”想法与行为的存在情况	经常有, 且付诸行动	14	6.93%
	偶尔有, 偶尔会行动	108	53.47%
	很少有, 只是偶尔想想	69	34.16%
	从未有过	11	5.45%

这一结果表明, “躺平”是当代大学生群体中普遍存在的心理状态, 但尚未成为主流行为, 多数学生仍具备自我调节能力。同时暴露出大学生面临的心理压力需要被重视, 高校需通过心理健康疏导、心理韧性培养等方式, 及时干预“躺平”的苗头, 引导学生树立积极的生活态度。

3.1.4 面对困难的应对方式

如表6所示, 57.43%的大学生选择“积极寻找解决办法, 努力克服”; 39.11%选择“先尝试解决,

实在不行再放弃”; 1.49%选择“等待他人帮助, 自己不主动行动”; 1.98%选择“直接放弃, 选择‘躺平’”。

调查结果表明, 大学生“认知—动机—行为”的三维断层: 虽普遍认同奋斗价值, 但在实际困难面前缺乏持续行动力与心理韧性, 暴露出高校挫折教育体系不完善、学生抗压能力培养缺位等问题, 凸显了通过系统性挫折教育强化心理韧性、打通认知与行动壁垒的紧迫性。

表6 面对困难的应对方式

Table 6 Approach to dealing with difficulties

	选项	小计	百分比 (%)
面对困难的应对方式	积极寻找解决办法, 努力克服	116	57.43
	先尝试解决, 实在不行再放弃	79	39.11
	等待他人帮助, 自己不主动	3	1.49
	直接放弃, 选择“躺平”	4	1.98

3.2 “躺平”与奋斗精神的关联分析

3.2.1 “躺平”认知与同辈“躺平”行为的影响

如表7所示, “躺平”影响奋斗精神认知与同学“躺平”对自身的影响之间的相关系数为0.45 ($N=192$), 显

著性水平 $p=0.533$ ($p>0.05$), 表明二者之间不存在显著的统计学相关关系。即无论大学生是否认同“躺平”会削弱奋斗精神, 身边同学的“躺平”行为对其自身奋斗态度的影响均不显著。

表7 “躺平”认知与同辈“躺平”行为对奋斗精神的影响

Table 7 The impact of the “lying flat” mentality and peers’ “lying flat” behavior on the spirit of striving

斯皮尔曼 Rho		“躺平”影响奋斗精神认知	同学躺平对你的影响
“躺平”影响奋斗精神认知	相关系数	1.000	0.45
	显著性 (双尾)		0.533
	N	192	192
同学躺平对你的影响	相关系数	0.45	1.000
	显著性 (双尾)	0.533	
	N	192	192

3.2.2 奋斗精神重要性认知与当前奋斗状态的关系

如表8所示, 以“奋斗精神重要性认知”为自变量, “当前的奋斗状态”为因变量, 二者相关系数为0.700

($N=202$), 显著性水平 $p<0.001$, 表明存在极强的正相关关系, 即对奋斗精神重要性认知越高的学生, 其实际奋斗行为表现越积极。

表 8 奋斗精神重要性认知与当前奋斗状态的关系

Table 8 The relationship between the perception of the importance of the spirit of striving and current striving status

斯皮尔曼 Rho		奋斗精神重要性认知	当前的奋斗状态
奋斗精神重要性认知	相关系数	1.000	0.700***
	显著性 (双尾)		<0.001
	N	202	202
当前的奋斗状态	相关系数	0.700***	1.000
	显著性 (双尾)	<0.001	
	N	202	202

注: *** 相关性在 0.001 水平 (双尾) 上显著。

结果表明, 大学生对奋斗精神重要性的认知程度与当前奋斗状态呈极强正相关 ($r=0.700$, $p<0.001$)。这意味着, 对奋斗精神的价值认同度越高, 学生的实际奋斗行为表现越积极; 而对奋斗精神认知模糊、持否定态度的学生, 其奋斗行动力显著不足, 更易陷入“躺平”的消极状态。

3.2.3 对奋斗价值核心观点的认同度

如表9所示, 针对“奋斗未必成功, 但不奋斗必无收获”的观点, 77.2%的大学生持积极认同态度 (完全认同31.7%, 基本认同45.5%), 仅4.45%的学生 (不认同2.97%+完全不认同1.48%) 持否定态度, 表明当代大学生对奋斗价值的认知整体积极。

表 9 “奋斗未必成功, 但不奋斗必无收获” 观点的认同度

Table 9 The level of agreement with the view that “striving does not necessarily lead to success, but not striving guarantees no harvest”

	实测个案数	期望个案数	残差
1	64	40.4	23.6
2	92	40.4	51.6
3	37	40.4	-3.4
4	6	40.4	-34.4
5	3	40.4	-37.4

如表10所示, 大学生对该观点的认同度分布与均匀分布存在极其显著的差异 ($\chi^2=143.891$, $df=4$, $p<0.001$)。这表明, 当代大学生对奋斗价值的认同呈现出高度集中的积极倾向, 并非随机分布, 进一步验证了奋斗精神在青年群体中具有广泛且坚实的普遍认同基础。

表 10 观点认同度检验统计

Table 10 Viewpoint agreement test statistics

	认同度
卡方	143.891 ^a
自由度	4
渐进显著性	<0.001

4 大学生奋斗精神培育的现状与问题分析

4.1 学校层面培育现状与问题

如表11所示, 大学生认为学校培育奋斗精神的有效措施排序如下: 提供更多就业指导 and 实践机会 (79.70%); 优化课程设置, 增强学习趣味性和实用性 (76.24%); 加强理想信念教育, 明确奋斗意义 (72.28%); 营造积极向上的校园文化氛围 (58.42%); 开展励志讲座、榜样分享活动 (53.96%)。

表 11 学校培育奋斗精神的有效措施

Table 11 Effective measures for schools to cultivate the spirit of striving

	选项	小计	百分比 (%)
学校培育奋斗精神的有效措施	加强理想信念教育, 明确奋斗意义	146	72.28
	优化课程设置, 增强学习趣味性和实用性	154	76.24
	提供更多就业指导 and 实践机会, 缓解就业焦虑	161	79.70
	开展励志讲座、榜样分享活动, 传递奋斗力量	109	53.96
	营造积极向上的校园文化氛围	118	58.42
	其他	0	0.00

结合学生需求排序可见，学校层面奋斗精神培育存在五大短板：其一，就业指导实效性不足，个性化服务与实训缺失，难以缓解学生就业焦虑；其二，课程体系与产业需求脱节，内容枯燥、脱离实践，削弱学生学习内驱力；其三，理想信念教育形式化，单向灌输难以引发价值共鸣；其四，校园文化浸润不足，奋斗氛围稀薄，榜样示范效应弱化；其五，励志活动同质化，与学

生实际脱节，激励效果有限。

4.2 家庭层面培育现状与问题

如表12所示，在调查中，大学生认为家庭培育奋斗精神的有效措施依次为：多鼓励支持，增强自信心和动力（88.12%）；引导树立正确的价值观和人生观（72.28%）；提供良好的学习和生活环境（61.88%）；给予适当的压力，督促努力（49.01%）。

表 12 家庭培育奋斗精神的有效措施

Table 12 Effective measures for family cultivation of the spirit of striving

	选项	小计	百分比 (%)
家庭培育奋斗精神的有效措施	给予适当的压力，督促孩子努力	99	49.01
	多鼓励支持，增强孩子的自信心和动力	178	88.12
	引导孩子树立正确的价值观和人生观	146	72.28
	为孩子提供良好的学习和生活环境	125	61.88
	其他	0	0.00

可见，当前家庭层面奋斗精神培育存在四大突出短板：情感支持缺位，影响奋斗内生动力；价值观引导偏差，用功利化认知扭曲奋斗本质；成长环境失范，用溺爱弱化奋斗意志；压力调控失衡，用极端方式影响奋斗内生动力，这是大学生“躺平”心态产生的重要家庭诱因。

4.3 自身层面培育现状与问题

如表13所示，调查中，大学生认为自身提升奋斗精神的有效方式依次为：制定合理目标和计划，并坚持执行（79.70%）；主动学习励志知识，树立积极心态（75.74%）；多与积极向上的人交流（74.75%）；积极参与社会实践，提升抗压能力（60.40%）。

表 13 自身提升奋斗精神的有效方式

Table 13 Effective ways to enhance one's spirit of striving

	选项	小计	百分比 (%)
自身提升奋斗精神的有效方式	主动学习励志知识，树立积极心态	153	75.74
	制定合理目标和计划，并坚持执行	161	79.70
	多与积极向上的人交流，受其影响	151	74.75
	积极参与社会实践，提升抗压能力	122	60.40
	其他	0	0.00

可见，当前影响大学生奋斗精神的主要因素表现为四个方面：一是目标执行力不足，存在“目标—行动”断层，拖延行为普遍；二是心理韧性薄弱，尽管多数学生认为社会实践能提升抗压能力，但自身面对挫折时易陷入焦虑迷茫；三是社交圈层消极化，大多数学生认可积极社交的价值，但仍有少数受朋辈“躺平”行为影响；四是实践参与度低，走出“舒适区”的意愿不强，导致抗压能力与解决问题能力弱化。^[6]

5 “躺平”现象冲击下大学生奋斗精神的培育路径

针对大学生“躺平”现象的成因与奋斗精神培育的现实问题，本研究构建“学校—家庭—个体—社会”四维协同培育体系，通过“价值引领—环境支撑—实践淬炼—心理赋能”四措并举，形成可操作的培育路径。

5.1 学校层面：构建“三维育人”体系，筑牢培育主阵地

5.1.1 深化思政教育改革

打造“定制化”思政课程体系，针对大一学生开展理想信念教育，大二侧重价值观塑造，大三、大四围绕职业责任担当开展教育；创新“沉浸式”教育形式，开展“奋斗者面对面”活动，组织红色研学实践，利用VR技术模拟职场场景；强化“课程思政”融合渗透，将奋斗精神融入各专业课教学，实现教书育人无缝衔接。

5.1.2 优化校园生态

完善“精准化”就业指导服务，为每位学生建立职业规划档案，与企业共建就业实训基地，定期发布行业人才需求报告；打造“活力型”校园文化，评选“校园奋斗之星”，常态化开展学术竞赛、志愿服务等活动，

优化校园物理环境,营造沉浸式奋斗文化氛围;升级“实用化”课程设置,建立课程内容动态更新机制,增加挫折教育、生涯规划等通识课程,破解“有目标无行动”困境。

5.1.3 搭建多元实践平台

构建“分层分类”实践体系,基础层开展普惠性志愿服务,中层层设置科研助手、企业实习等挑战性实践,精英层打造创新创业孵化平台;推行“实践学分”制度,将社会实践、竞赛获奖等纳入学分体系,建立实践成果展示平台;强化“校企社”协同实践,与地方政府、龙头企业共建实践基地,开展“订单式”实践项目,让学生在真实工作场景中提升能力。

5.1.4 完善心理健康服务

构建“预防—干预—巩固”三级心理服务网络,一级预防普及心理调适知识,二级干预开展一对一心理咨询与团体辅导,三级巩固对有“躺平”倾向的学生建立跟踪帮扶机制;优化心理健康服务资源,扩大心理咨询师队伍,开通24小时心理援助热线;定期开展“心理健康文化节”,通过心理情景剧、压力疏导工作坊等活动,营造关注心理健康的校园氛围。

5.1.5 强化师资育人能力

加强思政教师专业培训,提升其对社会思潮的研判能力与教育创新能力;建立“思政教师—专业教师—辅导员”协同育人机制,定期开展育人经验分享会;提升辅导员育人实效,将学生目标规划指导、心理疏导等纳入工作考核范畴,为辅导员提供专项培训,让其成为学生奋斗路上的引路人。

5.2 家庭层面:发挥根基性作用,凝聚家校育人合力

5.2.1 共情陪伴,正向激励

建立平等的亲子沟通模式,耐心倾听孩子的困惑与压力;及时给予孩子具体的正向肯定,在孩子遭遇挫折时,陪伴其分析问题、重建信心;尊重孩子的个体选择,摒弃“唯成绩论”“唯稳定论”,支持孩子在感兴趣的领域探索尝试。

5.2.2 言传身教,树立正确三观

家长以实际行动践行奋斗精神,为孩子树立鲜活榜样;主动与孩子沟通探讨“躺平”等社会思潮,引导孩子看清其消极本质;通过家庭事务分工,让孩子承担家庭责任,鼓励其参与社区公益活动,培养责任意识与社会使命感。

5.2.3 打造优质家庭生态

营造浓厚的家庭学习氛围,家长与孩子共同学习、相互促进;为孩子准备独立的学习空间,减少娱乐干扰,引导孩子养成规律作息;关注孩子的身心健康,鼓

励其坚持体育锻炼,及时疏导消极情绪。

5.2.4 深化家校沟通,打造育人闭环

建立常态化的家校沟通机制,及时了解孩子的在校状态与家庭表现;积极参与学校的家长会、亲子教育讲座等活动,学习科学的教育方法;当孩子出现学习动力不足等问题时,与学校共同制定个性化引导方案,形成家校育人合力。

5.3 自身层面:激活主体意识,实现自我赋能成长

5.3.1 明确方向,强化行动自觉

结合自身专业、兴趣与社会需求进行科学自我定位,构建“长期—中期—短期”的阶梯式目标体系;建立目标动态调整机制,每月对目标完成情况进行复盘总结;采用目标可视化、设置小奖励等方式,强化行动的自觉性。

5.3.2 塑造积极心智,增强抗压韧性

学习积极心理学知识,树立“成长型思维”,将挫折视为成长机会;掌握科学的压力疏导方法,通过体育锻炼、兴趣爱好、倾诉等方式释放消极情绪;客观认识自己,避免盲目攀比,关注自身的成长与进步,建立稳定的自信心。

5.3.3 提升自我管理,克服惰性拖延

运用“番茄工作法”“四象限法则”等工具做好时间管理;设定“最小行动门槛”,克服拖延心理;建立自我监督与奖惩机制,邀请同学成为“监督伙伴”,相互督促;远离干扰源,选择安静的学习环境,提升专注度。

5.3.4 拓展优质圈层,汲取奋斗能量

主动远离消极颓废的人群,结识目标明确、积极向上的同学与朋友;参与学术社团、科研团队等高质量社交活动,拓展人际交往范围;在社交中保持独立思考,吸收他人正向建议,坚守自身奋斗目标,提升沟通与协作能力。

5.3.5 走出舒适区,提升综合素养

结合奋斗目标与专业方向,参与科研项目、企业实习、志愿服务等多元化实践活动;主动尝试挑战性任务,在克服困难的过程中锤炼坚韧意志;在每一次实践后及时复盘总结,将实践感悟转化为成长动力,让奋斗精神从观念转化为实际行动。

5.4 社会层面:优化外部生态,营造奋斗友好环境

5.4.1 传递正向价值观,消解消极思潮

媒体平台加强对奋斗精神的宣传,通过短视频、纪录片等形式,展示不同群体的奋斗故事;理性解读“躺平”现象,引导社会关注青年发展诉求;加强网络空间治理,清理不良引导内容,鼓励创作正能量内容,打造

清朗网络环境。

5.4.2 优化青年发展环境，减轻奋斗压力

相关部门完善就业创业政策，加大对高校毕业生的就业扶持力度，拓宽就业渠道；推进教育公平，优化人才评价标准；加强社会保障体系建设，完善住房、医疗等公共服务，减轻青年生活压力；营造健康就业环境。

5.4.3 搭建青年成长平台，助力奋斗成才

社会机构加大对青年教育、培训资源的投入，提供技能提升、职业规划等公益服务；鼓励企业、科研机构向高校开放实践平台，为青年提供接触行业前沿的机会；发挥社会组织的桥梁作用，搭建青年交流合作平台，促进资源共享、经验交流，形成全社会支持青年奋斗的合力。

参考文献

- [1] 教育部. 2025年全国高校毕业生就业质量年度报告[R]. 北京: 教育部, 2024.
- [2] 熊钰. 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 14-21.
- [3] 中国青年报社. 大学生“躺平”心态与价值观调查报告[N]. 中国青年报, 2023-06-15(05).
- [4] 许秋晨, 戴钢书. 青年“躺平”现象的多维解读、成因分析及价值引导[J]. 学校党建与思想教育, 2022(12): 36-38.
- [5] 高山, 吴金煌. 青年“躺平”现象的样态透析与应对之策[J]. 学校党建与思想教育, 2022(10): 25-28.
- [6] 王健. 大学生自我管理能力和奋斗精神培育[J]. 当代青年研究, 2022(6): 89-95.

Research on Cultivating the Spirit of Struggle Among College Students Under the Impact of the “Lying Flat” Phenomenon

Wu Li Zhu Zhaoqi Zhang Xiaoling Fu Minhui

School of Teacher Education, Hexi University, Zhangye

Abstract: To address the impact of the “lying flat” phenomenon on the spirit of struggle among college students, this study sampled 202 students from Hexi University, employing questionnaire surveys, in-depth interviews, and literature review to systematically investigate the characteristics, formation mechanisms, and influence pathways of the “lying flat” phenomenon on the spirit of struggle, while identifying deficiencies in cultivation efforts. The findings indicate that 60.4% of the sampled students exhibit varying degrees of “lying flat” tendencies, which result from the interplay of factors such as future uncertainty, employment pressure, and certain negative online trends. The students’ spirit of struggle manifests a three-dimensional fracture in “cognition-motivation-behavior”, with prominent issues including the formalization of ideological and political education, misalignment of family expectations, and insufficient individual resilience. Based on these findings, this study constructs a four-dimensional cultivation system involving “school-family-individual-society” and proposes actionable strategies such as curriculum innovation, home-school collaboration, and psychological empowerment. This provides empirical evidence for universities to resolve the “lying flat” dilemma and holds significant theoretical and practical value for enhancing the spiritual qualities of the youth.

Key words: College students; “Lying flat” phenomenon; Struggle spirit; Cultivation path