

青年“松弛感”现象研究

曾啍

湖南科技大学人文学院, 湖南 湘潭 411201

DOI: 10.61369/EDTR.2025010005

摘 要： 2024年巴黎奥运会期间，新生代青年所展现出的“松弛感”引发关注。松弛感成为快节奏社会中青年对精神自由与内心平静的追求。青年“松弛感”表现在行为选择、语言表达等各方面，其成因与个人意识的转变、优绩主义的反思、社会内卷的缓冲等因素有关。积极的“松弛感”有助于促进个体调适、优化教育模式、缓解社会压力，其培育路径可从三方面入手：个人重视心理问题；学校创新教育理念；社会营造社会氛围。然而，在追求松弛感的同时，还注意把握松弛尺度和警惕虚假松弛。

关 键 词： 松弛感；青年；成因探究；培育路径；文化引导

Research on the "Relaxation Sense" Phenomenon in the Youth

Zeng Du

College of Humanities, Hunan University of Science and Technology, Xiangtan, Hunan 411201

Abstract： During the 2024 Paris Olympics, the "relaxation sense" exhibited by the new generation of young people has attracted attention. Relaxation sense has become a pursuit of spiritual freedom and inner peace for young people in a fast-paced society. The "relaxation sense" of young people is reflected in various aspects such as behavior and language choices, and its causes are related to the change of consciousness, reflection on perfectionism and buffering of social rat race. Positive "relaxation sense" helps individuals adapt, optimize educational models, and relieve social pressure. Its cultivation path can be approached from three aspects: personal attention to psychological problems, innovation in educational concepts, and creation of a social atmosphere. However, while pursuing a sense of relaxation, it is important to maintain the right balance and be wary of pseudo-relaxation.

Keywords： relaxation sense; youth; causal exploration; training path; cultural guidance

“松弛感”这一网络流行语在2024年同时入选了上海市青少年研究中心与澎湃新闻研究所联合发布的“青年十大热词”《咬文嚼字》评选的“2024年十大流行语”《中国体育报》公布的“2024中国体育流行语”。可见，松弛感已经走进大众视野，成为青年群体流传的热词。

在现代社会中，松弛感成为了青年追求的精神状态。这种状态并非简单的懒散或无为，而是一种在高压环境下保持内心平静、从容应对生活的能力。它体现了青年对自我价值的重新审视以及对传统生活方式的反思与调整。本文通过辨析“松弛感”的内涵，分析其背后的形成原因和价值作用，并探索培育的具体路径。在追求松弛感的同时，还需要文化引导避免“松弛感”的认知偏误，把握松弛尺度，不被虚假松弛所绑架。

一、“松弛感”表现与内涵

快节奏生活中无休止的考核，让许多人陷入疲惫与焦虑之中。在此背景下，“90后”“00后”新生代青年以其独特的价值观与行为方式走向社会舞台，用行动努力缓解这种紧张的社会氛围。

青年“松弛感”在多方面均有体现，主要包括秉持本真的行为抉择、心态平和的情绪掌控、真诚直白的语言表达，具有自我取悦的含义。从表现可以看出，它作为一种源自内心情绪体验的感知，展现出从内到外的放松状态。松弛感源自“心里有底”，

是“后台奋斗”促进的“前台松弛”^[1]。其核心在于拥有强大的内在自我，并非盲目迎合社会期待，忠于自身且自我接纳；外在表现为情绪稳定，用乐观态度掌控自身状况，合理调节行动的状态与节奏。需注意的是，松弛感中的自我接纳不是盲目自信，而是从容淡定地与生活和和解，客观地评价自身^[2]。其隐性条件在于内心有清晰的目标并为之奋斗，坦然地面对任何结果。

松弛感与“躺平”“摸鱼”不同，后两者会引发效率低下和责任感缺失，使人丧失进取精神。尽管三者都是对社会现状的回应，却反映了截然不同的心态与处事方式^[3]。当面对不合理的工作与生活安排，“摸鱼”体现为在工作时间偷懒、做无关之事。这

种行为虽能短暂缓解压力，但从长远看，对改善工作环境和生活节奏并无实质利益，仅是一种无奈的拖延与逃避。“躺平”是在内耗与焦虑的双重压迫下，降低欲望甚至放弃奋斗，不再追求传统意义上的成功。这是对现实的彻底妥协，看似暂时缓解了焦虑，现实中困境依旧存在。

松弛感并非无为或懒散，它要求个体在承认欲望和追求的同时，接受现实的不完美。即使现实不如意，拥有松弛感的个体仍能主动调整心态，自我消解焦虑。与“摸鱼”“躺平”相比，松弛感注重内心的积极调整与自我把控，后两者更多是一种消极的应对或妥协。

二、“松弛感”的成因探究

（一）个人意识的转变

个人意识的转变促使青年在心理需求中寻找平衡之态。青年群体面临的生活节奏加快、压力倍增等问题愈发凸显，对自身心理健康的关注度不断提升。《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》的调查数据显示，中国青年焦虑风险较高，18-34岁人群抑郁风险（并非临床评估诊断的抑郁症）检出率达36.4%，高于整体水平^[4]。80%的青年群体都对心理健康状况有自我评估，大部分人都开始重视自身的心理健康^[4]。随着国家经济的稳步提升，家庭和社会的物质层面给予了青年极大的自主权，形成了对生活品质的更高追求。青年更加注重精神的满足，开始渴望一种轻松平衡的生活状态。“松弛感”正契合了青年群体这一心理需求，成为他们在面对生活压力时的一种积极应对策略。

（二）优绩主义的反思

优绩主义的反思推动青年在价值导向中谋求突破之径。优绩主义作为现代社会的一种价值理念，强调社会应根据个人能力分配社会地位和资源^[5]。中国的教育模式以应试教育为主，倡导优绩主义，强调成绩和分数的重要性。然而，当这种理念成为社会单一的价值导向时，弊端逐渐显现。优绩主义过度强调目标实现，而忽视个体在努力过程中的心理状态和情感体验，甚至鼓励人们为了实现目标不惜牺牲当下的感受，导致青年在追求成功的道路上承受巨大心理压力，产生焦虑内耗等负面心理。这促使青年开始反思并寻求对优绩主义的抽离。而“松弛感”的流行正是这种反思的体现，它展现了青年在面对优绩主义压力时的自我反抗，是他们平衡学习工作与生活、享受当下美好的一种智慧选择，展现了一种积极健康的生活态度和价值取向。

（三）社会内卷的缓冲

社会内卷的缓冲促使青年在竞争压力下寻求缓冲之法。内卷是一种典型的非良性竞争，其本质是在有限资源下各主体的非理性竞争行为，具有过度性、无意义性、重复性和消耗性等特点，往往导致个体的过度劳累和心理的极度倦怠^[6]。这种内卷现象使得青年群体在学业、职场、生活等都面临着有限资源的争夺，导致他们身心疲惫。为了应对这种压力和内耗，青年群体需要一种有效的心理缓冲机制，“松弛感”便成为了他们的选择之一。通过培养松弛感，青年能有效缓解焦虑和紧张，调整生活节奏，避免

精力的无效消耗，以更从容的姿态面对生活挑战，从而在一定程度上缓解社会内卷带来的负面影响。

三、“松弛感”的价值作用

（一）促进个体调适

松弛感是个体心理调适的良方妙药。焦虑内耗已成为社会现代化转型过程中，青年群体一种较为常见的精神状态，而“松弛感”作为一种积极的心理调适方式，能够帮助青年缓解消极的心理问题，更好地应对生活挑战。松弛感强调，青年在面对社会竞争和内卷文化时，个体能够接纳自己的不完美，不过度苛求自己追求所谓的“完美”，而是以“舒适原则”替代“完美原则”，便能有效减少内心的焦虑与冲突。这种心态的转变，使得青年群体在面对压力时，能更理性地看待问题，采取更灵活的应对策略，从而降低压力对自身的负面影响，增强心理韧性。

（二）优化教育模式

松弛感是优化教育模式的重要力量。传统的优绩主义教育模式强调“分数中心论”，不断促使人们为达成明确且具体的目标持续付出努力。然而，这种理念并不特别关注个体在努力过程中的心理状态，甚至可能鼓励人们为了实现宏大的远期目标而暂时放弃当下的切身感受，导致学生心理压力过大，影响其综合能力的全面发展。与之相较，松弛感则注重于在不背离长远目标的情况下，缓解学生压力，去享受当下的轻松与愉悦，反映了一种“兼而有之”的平和心态。这不仅有助于减轻学生的学业负担，还能培养他们的综合素质，激发学习兴趣和创造力，提高教育质量。

（三）缓解社会压力

松弛感是缓解社会压力的有力支撑。松弛感的实现本质上是一种心理解压与自我赋能，将社会个体的负性心态转化为积极心态的过程。从社会层面来看，当松弛感成为一种普遍的心理调适方式时，能降低社会中负性心态的情感强度及流行水平，使社会心态更加平和。具体而言，建构具有松弛感的社会氛围，有助于个体以更从容的心态应对各类压力、冲突以及不确定性因素。这不仅有助于青年个体在面对社会压力时保持心理平衡，还能在更广泛的范围内形成一种积极向上的社会心态，进而在宏观层面缓解社会的整体压力水平，为构建和谐稳定的社会环境提供心理支持。

四、“松弛感”的培育路径

（一）个人正视心理问题

个人应正视心理问题，关注心态变化与家庭氛围。在快节奏、高负荷的现代生活中，人们对松弛感的广泛追求，实质反映了当代青年群体中较为普遍的心理困境。中国科学院心理研究的数据显示，我国18-34岁的国民焦虑量表均值与抑郁量表均值高于其他年龄阶段^[7]。焦虑已经成为现代化进程中的社会心态，青年需要勇敢正视自身的心理问题，积极进行自我调适。一是构建自洽心态。青年自身应通过培养自我接纳能力，勇敢坦然地面对

困难，结合合理的目标设定与失败归因策略，形成内在的心理平衡机制。二是深化认知能力。认知调节在心理调适过程中起着关键作用，青年应学会识别和改变负面思维模式，学会接受不确定性，意识到自身认知过程中的偏差。

（二）学校创新教育理念

学校需创新教育理念，注重理念革新与能力培养。现行教育受优绩主义影响，常以单一的学习成绩作为评价标准，存在片面性。学校应摒弃传统的“唯分数论”标准，注重学生非认知能力的培养，创新教育理念以适应时代发展。一是创新教育评价与培养模式。摒弃单一评价方式，采用个性化教育，挖掘学生的优点，培养学生全面发展，以适应未来社会需求。二是重视非认知能力的培养。优绩主义强调认知能力，即知识和技能的学业成绩，然而非认知能力如情绪控制、社交能力等，在个人的长期发展和社会适应中同样关键。詹姆斯·赫克曼的理论均指出非认知能力的重要性及其对认知能力的促进作用^[8]。在教育中应实现认知与非认知能力的同步发展，才能培养完整的人。

（三）社会营造宽松氛围

社会宜营造宽松氛围，加强资源优化与心理服务。生存压力和发展焦虑很多时候并非只与个体自身有关，其所处的系统或环境也起到关键作用，紧绷感与社会容错率高度相关。当前社会紧绷主要、直接的原因是社会资源和社会机会配置的不公，而一个能让人产生松弛感的社会，其核心要素是社会公平^[9]。关键要让全体人民都能公平地共享发展所带来的成果，确保都有自由且平等的上升机会，同时切实保障弱势群体的各项权利。一是均衡要配置教育与医疗资源，健全社会保障机制，稳步推进共同富裕，打造多元包容的社会环境。二是要普及社会心理服务，提升心理健康服务的专业性、针对性和多元性。以群众喜闻乐见、切实解决实际问题的方式，开展心理咨询、疏导等服务，让心理健康关怀真正融入大众生活。

五、“松弛感”的文化引导

（一）把握松弛尺度

把握松弛尺度，坚守内在准绳。松弛感作为一种理想生活范

式，反映了个体对于释放高压、放松身心的需求。然而，松弛感并非松散或放纵，而是在深刻理解和准备充分基础上的自信表现。2024年巴黎奥运赛场上的“松弛”，背后是年轻运动员日复一日的刻苦训练和不懈努力。若将松弛感视为唯一的生活准则，可能会引发对其本质的误解，甚至引发错误。因此，每个人的生活方式、抗压能力不同，松弛的尺度也会不同。不必刻意追求统一的松弛，只要顺应自己、悦纳自己、善待自己，积极调整好前进过程中的状态和节奏，才能让内心得到真正的舒适。

（二）警惕虚假松弛

警惕虚假松弛，寻得真实内心。真正的松弛感应是去功利性和非目的性的，从不是刻意地包装和表现，是发自内心的自然流淌。其核心不是外在表现的松弛，而是内心平静的自洽。在社交媒体传播中，松弛感的概念逐渐背离其本真的精神追求，演变成“假松弛，真焦虑”的状态。部分网络博主将松弛感物质化、形式化，通过输出所谓的松弛感妆容、穿搭标准及摆拍打卡教程，将其打造成流量经营策略。真正的松弛感也是一种深层次的心理状态，这种表层的、可视的“松弛”表演，是虚假松弛感的误区^[10]。

六、结语

青年“松弛感”的出圈并非偶然，它折射出青年在快节奏、高压生活下对精神自由与内心平静的追求，蕴含着一种张弛有度的生活哲学。其形成原因与个人意识的转变、优绩主义的反思、社会内卷的缓冲等有关。从个人重视心理问题、学校创新教育理念、社会营造社会氛围三方面培育积极的松弛感，有助于促进个体调适、优化教育模式、缓解社会压力。真正的松弛感不需要任何规训，刻意追求容易陷入自卑和焦虑，丧失自我风格。在追求松弛感的同时，我们需保持清醒，把握松弛尺度，警惕虚假松弛感的滋生。

参考文献

- [1] 方格格,王璐璐.从风格态度迈向生活哲学:“松弛感”的本土化突围[J].中国青年研究,2024,(10):92-101.DOI:10.19633/j.cnki.11-2579/d.2024.0112.
- [2] 马泽新,王浩杰.松弛感:坚持梦想从容生活的智慧[N].语言文字报,2024-08-28(002).DOI:10.38282/n.cnki.nyyzb.2024.000242.
- [3] 贝雅夫.“摸鱼学”值得同情,“松弛感”却需要警惕[J].光彩,2022,(10):65.
- [4] 光明日报.中科院发布心理健康蓝皮书[EB/OL](2023-02-27).https://www.cas.cn/cm/202302/t20230227_4876013.shtml
- [5] 曹辉,郑伊贝.教育优绩主义中过量的肯定性危机及其伦理重塑[J].教育研究与实验,2024,(06):32-42.
- [6] 张雯,潘超,姚诗铭,等.中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度[J].心理学报,2024,56(01):107-123.
- [7] 曹清燕.部分青年焦虑的表征、成因及其缓解[J].人民论坛,2024,(17):88-90.
- [8] 黄超.家长教养方式的阶层差异及其对子女非认知能力的影响[J].社会,2018,38(06):216-240.DOI:10.15992/j.cnki.31-1123/c.2018.06.006.
- [9] 郑杭生.五大挑战催生中国式“紧绷”——社会弹性与社会刚性的社会学分析[J].人民论坛,2009(10):16-18.
- [10] 澎湃新闻.松弛感流行:我们为何“紧绷”?[EB/OL](2022-9-22).https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_19963361