

00后大学生“躺平”心态干预：辅导员思政教育 + 行为引导双路径研究

李劭娴

江苏科技大学 苏州理工学院, 江苏 苏州 215600

DOI: 10.61369/SSSD.2025180034

摘 要： 随着社会竞争加剧与多元价值观冲击，00后大学生群体中“躺平”心态逐渐显现，表现为学业敷衍、社交退缩、目标缺失等问题，影响其成长成才与高校育人质量。本文基于辅导员一线工作实践，依据《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中“思想理论教育、心理健康疏导、网络思政教育”等核心职责要求^[1]，通过案例分析、访谈调研等方法，梳理00后大学生“躺平”心态的具体表现与深层成因，构建“思政教育铸魂 + 行为引导赋能”的双路径干预模型：思政教育聚焦理想信念引领与价值认同塑造，行为引导侧重个性化目标拆解与正向反馈激励。结合2个班级试点实践数据（干预后挂科率下降23%、主动参与实践活动人数提升37%），验证双路径干预的可行性与有效性，为高校辅导员精准应对学生“躺平”问题、落实“立德树人”根本任务提供实操参考。

关 键 词： 00后大学生；躺平心态；辅导员；思政教育；行为引导；育人路径

Intervention on the "Lying Flat" Mindset Among Post-00s University Students: A Dual Path Study on Counselors' Ideological and Political Education and Behavioral Guidance

Li Jiexian

Suzhou Institute of Technology, Jiangsu University of Science and Technology, Suzhou, Jiangsu 215600

Abstract： With intensifying social competition and the impact of diverse values, the "lying flat" mentality is increasingly evident among post-00s college students, manifesting as academic perfunctiveness, social withdrawal, and lack of goals, which affect their growth and the quality of university education. Based on the frontline work practices of student counselors and in accordance with the core responsibilities outlined in the "Regulations on the Construction of Counselor Teams in Regular Higher Education Institutions," such as "ideological and theoretical education, mental health guidance, and online ideological and political education," this study employs case analysis and interview surveys to examine the specific manifestations and underlying causes of the "lying flat" mentality among post-00s students. It constructs a dual-path intervention model combining "ideological and political education for soul-casting and behavioral guidance for empowerment": ideological and political education focuses on guiding ideals and beliefs and shaping value recognition, while behavioral guidance emphasizes personalized goal decomposition and positive feedback incentives. Pilot data from two classes (a 23% reduction in failing grades and a 37% increase in students actively participating in practical activities after intervention) validate the feasibility and effectiveness of the dual-path approach, providing practical reference for university counselors to precisely address students' "lying flat" issues and fulfill the fundamental task of "fostering virtue through education."

Keywords： post-00s college students; "lying flat" mindset; academic advisors; ideological and political education; behavioral guidance; educational approaches

一、绪论

（一）研究背景

“躺平”作为青年群体中流行的生活态度隐喻，特指在竞争压力下选择“低欲望、低投入、低期待”的消极应对方式^[2]。00后大学生作为互联网原住民，成长于社会快速转型期，面临学业内卷、就业焦虑、价值迷茫等多重压力，“躺平”心态从隐性抱怨

逐渐演变为部分学生的显性行为，如旷课缺勤、作业抄袭、拒绝参与集体活动、回避职业规划等。这一现象不仅违背青年成长规律，也对高校“三全育人”体系建设提出新挑战^[3]，亟需辅导员发挥“人生导师与知心朋友”的核心作用予以回应。

（二）研究意义

1. 实践意义：立足辅导员视角，构建可落地的双路径干预方案，解决一线工作中“不知如何引导、引导无效果”的痛点，呼

应《教育部关于加强高等学校辅导员、班主任队伍建设的意见》中“针对性开展思想政治教育”的工作要求^[4]，帮助学生摆脱消极心态，树立积极向上的人生态度。

2. 理论意义：丰富青年心理健康教育与高校思政工作的实践研究，为“新时代青年消极心态干预”提供具象化、场景化的理论补充^[5]，弥补现有研究中“理论与实践脱节”的不足。

（三）国内外研究现状

现有研究多从社会学、心理学角度分析“躺平”心态的社会成因（如阶层固化、竞争不公），或运用自我决定理论剖析其心理动力机制^[6]；部分研究指出“躺平”文化本质是主流文化与亚文化博弈下的亚文化形态，其滋生与价值认知偏差密切相关^[2]。但现有成果多聚焦理论层面的价值引导，缺乏结合辅导员日常工作场景的“思想+行为”一体化实操方案^[7]，难以直接指导一线育人实践。

（四）研究方法

1. 案例研究法：选取3个不同专业班级中12名具有典型“躺平”表现的学生，跟踪记录其心态变化与干预过程，参考PDCA理念下的动态跟踪模式^[8]。

2. 访谈调研法：对50名00后大学生、20名一线辅导员进行半结构化访谈，梳理“躺平”成因与干预难点，访谈提纲设计参考思想政治教育接受度研究的成熟框架^[9]。

3. 数据统计法：对比试点班级干预前后的学业成绩、活动参与度、SCL-90心理测评分数等量化指标，其中SCL-90量表的应用遵循大学生心理健康测评的标准化规范^[10]，验证干预效果。

二、00后大学生“躺平”心态的表现与成因分析

（一）核心表现

1. 学业躺平：上课划水、作业拖延，满足于“及格就行”，无考研、考证等进阶目标，部分学生出现连续挂科仍无改进意愿，这与大一新生中常见的“学习目标缺失、态度不端正”问题具有同源性^[3]。例如，某商科专业学生张某，大一挂科2门后，逐渐放弃努力，上课迟到早退，课后沉迷游戏，对辅导员谈话仅以“无所谓”回应。

2. 社交躺平：回避社团活动、班级集体任务，沉迷线上虚拟社交，现实中与人交往被动，甚至出现“社恐”倾向，孤立于集体之外，契合青年消极心态中“冷漠疏离的社交取向”特征^[5]。

3. 发展躺平：对就业、考研、创业等未来规划模糊，拒绝尝试新机会，认为“努力也没用”，主动放弃职业技能提升、实习实践等成长路径，体现出“低欲望社会”的部分青年心理特质^[2]。

（二）深层成因

1. 个体层面：00后大学生多为独生子女，成长环境优渥，抗压能力较弱；部分学生自我认知偏差，既渴望成功又害怕失败，陷入“习得性无助”^[6]；互联网上“佛系”“摆烂”等亚文化的传播，进一步强化了消极心态，这与青年群体“矛盾纠结的价值观”形成逻辑一致^[5]。

2. 外部环境层面：高校专业设置与市场需求脱节，部分学生

觉得“学非所用”，失去学习动力；就业市场竞争激烈，“毕业即失业”的焦虑让部分学生选择“躺平”逃避，这一压力源与“躺平”作为“竞争压力应对策略”的核心定位相符^[2]；家庭期望过高或缺乏有效沟通，导致学生心理负担过重。

3. 育人层面：传统思政教育多侧重理论灌输，内容脱离学生实际需求，难以引发情感共鸣^[7]；辅导员工作繁杂，对学生个性化需求关注不足，帮扶措施缺乏针对性，未能充分发挥“思想政治教育骨干力量”的作用。

三、“思政教育+行为引导”双路径干预模型构建

（一）思政教育路径：铸魂育人，重塑价值认同

1. 理想信念引领：用“小目标”对接“大理想”

开展“我的青春不躺平”主题班会，邀请保研的学长学姐、优秀校友、行业先锋分享奋斗经历，用真实案例替代空洞说教，呼应“思想理论教育和价值引领”的核心职责；结合学生专业特点，引导其树立阶段性目标（如“掌握1项专业技能”“参与1次学科竞赛”），将个人成长与国家发展、行业需求相结合，让学生明白“努力有方向、付出有回报”。

2. 价值观念塑造：破解“努力无用论”

组织红色教育实践活动（如参观革命纪念馆、志愿服务），让学生在实践中体会责任与担当，强化主流文化的“磁吸机制”，抵御亚文化消极影响；针对“躺平”相关的网络舆情，开展“理性看待竞争”“青春的意义在于奋斗”等辩论活动，引导学生树立正确的挫折观、价值观，落实“网络思想政治教育”职责。

3. 网络思政赋能：抢占思想引导主阵地

制作“拒绝躺平”系列短视频（如辅导员谈心实录、学生逆袭故事），通过班级群、校园公众号传播，贴近学生传播习惯，实现“思想政治工作传统优势与信息技术高度融合”；建立班级“正能量分享群”，鼓励学生分享学习进展、生活感悟，辅导员及时点赞反馈，营造积极向上的网络氛围，回应新媒体环境下思政教育的新要求。

（二）行为引导路径：赋能落地，强化正向反馈

1. 个性化成长计划：精准破解“不会努力”

一对一谈心谈话，深入了解学生“躺平”的具体原因（如学业困难、人际矛盾、家庭压力），为每位学生制定“可量化、可实现”的个性化计划，形成学生个人的《帮扶手册》，契合“个性化人才培养”的核心理念^[6]。例如，针对学业困难的学生，分解目标为“每周完成1次课后作业”“每月向老师请教2个问题”；针对社交退缩的学生，设定“每月参与1次班级活动”“主动认识1位同学”等小目标。

2. 行为强化机制：用“小反馈”激发“大动力”

建立“成长打卡”制度，学生通过班级小程序记录目标完成情况，辅导员每周点评、每月总结，对进步学生给予公开表扬（如班级公示、小奖品），强化正向反馈激励^[8]；联动专业教师、家长形成育人合力，定期沟通调整帮扶策略，落实“围绕学生、关照学生、服务学生”的工作要求^[1]。

3. 集体氛围营造：用“小环境”带动“大改变”

打造“互助型班级”，将“躺平”学生与积极向上的学生结成帮扶对子，发挥朋辈激励作用，参考 PDCA 理念下的朋辈帮扶模式^[9]；开展“班级成长挑战”活动，让学生在集体中感受归属感与成就感，减少孤独感与消极情绪，助力优良学风建设^[3]。

四、实践效果验证

（一）试点情况

选取某高校2个本科班级（工科、文科各1个，共86人）作为试点，实施双路径干预方案，干预周期为1学期（4个月）。

（二）量化效果

从表1量化数据来看，双路径干预方案呈现显著实效：班级挂科率从31%降至8%，降幅达23%，印证了个性化学习目标拆解与同伴帮扶机制对学业“躺平”的精准破解；主动参与实践活动人数占比提升37%，体现思政教育中理想信念引领与集体氛围营造有效激发了学生的参与热情，打破社交退缩困境。心理测评阳性率下降11%，说明价值认同重塑与正向反馈机制缓解了学生的焦虑情绪，改善了消极心理状态；明确未来规划的学生占比提升37%，则凸显双路径干预对破解“目标缺失”核心痛点的作用。四项关键指标的正向变化形成闭环，充分验证了“思政铸魂+行为赋能”模式的科学性与实操性，为同类问题干预提供了数据支撑。

表1 试点班级干预前后核心指标对比

指标	干预前	干预后	变化幅度
班级挂科率	31%	8%	下降23%
主动参与实践活动人数占比	45%	82%	提升37%
心理测评（SCL-90）阳性率	15%	4%	下降11%
明确未来规划的学生占比	38%	75%	提升37%

（三）质性反馈

1. 学生反馈：“之前觉得努力也没用，辅导员帮我制定了小目标，完成后得到表扬，慢慢觉得自己也能做好，现在已经报名了考研辅导班”；

2. 辅导员反馈：“双路径干预让帮扶更有方向，思政教育解决‘想不想努力’的问题，行为引导解决‘怎么努力’的问题，学生的改变更明显、更持久”。

五、结论与展望

（一）研究结论

00后大学生“躺平”心态的形成是个体、环境、育人等多因素共同作用的结果，单一的理论灌输或简单的批评教育难以奏效。辅导员通过“思政教育铸魂+行为引导赋能”的双路径干预，既能帮助学生重塑价值认同，破解“努力无用论”，又能通过个性化计划、正向反馈等实操措施，让学生“会努力、能坚持”，有效改善“躺平”现象，提升育人实效。这一实践契合《普通高等学校辅导员队伍建设规定》的职责要求，为高校思政工作提供了可复制的实操范式。

（二）研究不足与展望

本研究试点范围较小，干预周期较短，后续可扩大试点班级数量，延长干预周期，进一步验证模型的稳定性；同时可结合新媒体技术（如AI个性化推荐、线上心理测评系统）优化干预方案，让双路径干预更精准、更高效。未来，辅导员应持续关注青年学生心态变化，不断创新育人方法，落实“立德树人”根本任务，助力学生在青春赛道上拒绝“躺平”、奋力奔跑。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高等学校辅导员队伍建设规定 [Z].2017.
- [2] 李猛. 大学生“躺平”心态的文化根源及其矫治路径分析 [J]. 思想教育研究, 2023, 39(7): 128-133.
- [3] 王晨. 三全育人背景下大一新生学风建设路径探索 [J]. 高校辅导员, 2022, 15(4): 56-60.
- [4] 教育部. 关于加强高等学校辅导员、班主任队伍建设的意见 [Z].2005.
- [5] 陈静. 症结与疏导：青年群体消极心态探析 [J]. 中国青年研究, 2023(2): 98-104.
- [6] 刘芳. 自我决定理论视角下大学生“躺平”心态的成因与干预 [J]. 心理发展与教育, 2024, 40(1): 112-118.
- [7] 赵刚. 高校辅导员思想政治教育实践创新路径研究 [J]. 学校党建与思想教育, 2022(18): 76-78.
- [8] 孙悦. 高校辅导员对大学生思想政治教育接受度的影响因素研究 [J]. 黑龙江高教研究, 2024(3): 132-136.
- [9] 高海. PDCA 理念下朋辈帮扶促进学风建设的探索——高校辅导员工作案例 [J]. 教育与职业, 2023(10): 89-93.
- [10] 张明. 基于 SCL-90 的大学新生心理健康状况的 Meta 分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(5): 778-782.