

大学生“摆烂行为”对理想信念培育的消解及应对策略

李雨芝¹ 姜克银² 王瑞丰³

1. 上海民航职业技术学院; 2. 海南医科大学; 3. 宁夏大学

摘要: 摆烂文化作为一种源自网络亚文化的社会心态,近年来在大学生群体中持续蔓延,其本质是理想信念的“空心化”与意义系统的“失序”。这种文化现象若任其发展,将侵蚀青年奋斗的精神根基,解构主流价值话语体系,对国家人才培养战略构成潜在威胁。研究将从“摆烂行为”现实表征:学业领域的“战略性放弃”、社会交往与社会实践领域主动退缩、未来规划上的“虚无主义”三方面,深入分析“摆烂行为”对大学生理想信念的消解机制:侵蚀奋斗精神,瓦解意志根基;扭曲成功观念,导向价值虚无;引发心理内耗,阻碍健全人格发展。从而根据大学生摆烂症结,提出适用于大学生理想信念培育的实践路径:打造支持型校园文化;在亲身社会实践参与中重拾信念;系统开展生命与职业规划教育。

关键词: 大学生摆烂; 理想信念; 应对策略

“摆烂”作为一种新兴的青年亚文化现象,指个体在面临压力时主动选择消极应对,以降低自我期待或逃避责任。大学生群体由于学业竞争、就业压力、社交关系等多重挑战,成为摆烂行为的高发人群。现有研究多关注“躺平”或“拖延”,但对“摆烂”这一主动消极策略的系统性研究较少。已有研究对青年“摆烂”文化的解读可分为三类:“摆烂”是大学生一种新兴的亚文化现象,被大学生视为一种“逃避可耻但有用”的处世哲学。当前关注“大学生摆烂文化”的研究多聚焦在摆烂机制和对策研究:首先,从心理动力机制方面关注“摆烂”的心理特征。付茜茜(2024)剖析“摆烂”心态背后的心理动力机制,发现大学生的“摆烂”心态具有竞争压力应对策略^[1]。其次,相关学者关注应对青年摆烂的策略。王鹭和陈志勇(2022)提出,应通过出台激励型政策、规制型政策和引导型政策,将青年亚文化的抗争性转变为青年对于社会责任的创造性承担,培育和发展与我国国情及社会主义核心价值观相适应的青年亚文化^[2]。再次,学术界普遍认同强化大学生理想信念教育的重要性,认为其不仅有助于国家发展,也促进大学生个人成长。党锐锋、徐琛(2022)指出,理想信念教育常态化是培养时代

新人和实现教育科学化的关键^[3]。周芳和任睿(2024)认为加强新时代青年理想信念教育,可以引领青年在时代进程中不断自我纠偏、自我革新、自我发展,以饱满的精神状态、昂扬的奋斗姿态,经营学习与生活,提高创造美好生活的能力素养^[4]。杨建义(2022)认为构建个人、学校、家庭、社会一体化的教育格局,以远大的理想信念引领学生不断成长,培养担当民族复兴大任的时代新人^[5]。整体而言,有关“大学生摆烂”以及“理想信念”研究多聚焦宏观研究,为本研究奠定了良好研究基础。但是关于二者之间关联研究偏少,这为摆烂行为对大学生理想信念教育的消极影响及对策研究提供了充分的探索空间。

一、大学生“摆烂”的现实表征

“摆烂”一词看似戏谑,其背后却折射出部分青年在奋斗困境中的复杂心态与价值迷失。大学生摆烂行为具体表现在以下三个方面:

(一) 学业领域的“战略性放弃”

大学生在学业方面的摆烂模式集中表现在:其一,部分大学生采取“60分万岁”主义应付学业,这一行为折射出学习目标的严重矮化。持此观念的学生对学业成绩缺乏追求,以满足最低毕业要求为终极目标,

基金项目: 2025年度上海学校共青团工作研究课题“‘摆烂行为’对大学生理想信念的危害及对策研究”(2025LX4-32); 2025年上海民航职业技术学院校级课题“民航院校培育青年大学生工匠精神研究”(XJKT-2025-32); 2025年度上海市职业教育思政专项课题“以案载道:高职高专思政案例教学模式创新研究”(25SZZX0002)

作者简介: 李雨芝(1996—),女,博士研究生,讲师,研究方向为青年思想政治教育;

姜克银(1976—),女,博士研究生,教授,海南省领军人才,研究方向为大学生思想政治教育;

王瑞丰(1997—),女,在读博士生,研究方向为铸牢中华民族共同体意识研究。

将大量本应用于专业学习、技能实训与知识拓展的时间,盲目投入于游戏、短视频等即时满足的娱乐活动中。其二,“选择性摆烂”。学生基于短期功利判断,将课程机械地划分为“有用课程”或“无用的水课”,从而主动放弃自认为与就业无关或难度较高的内容。其三,“拖延与降低自我期望”。学生以摆烂形式实现心理上的自我保护机制,例如:学生将课程作业、期末复习及课程论文拖延至最后提交时刻,并为预期可能会出现“低分”、“挂科”等失败现象,归咎为“我只是没有努力”。

(二) 社会交往与社会实践领域的主动退缩

大学生“社交摆烂”与“实践摆烂”行为,反映出其社会融入以及实践动机的显著弱化。大学生“社交摆烂”主要表现为主动回避集体环境与人际互动,通常,学生拒绝参与社团、班级聚会乃至小组合作,逐步将自身封闭于有限的舒适区内。其背后往往隐藏着社交焦虑,对自我能力的不自信。“实践摆烂”则体现为对实习、社会实践、创新创业项目等活动的消极态度。学生常以“这些活动只是走形式”“做了也改变不了什么”为由进行自我合理化,从而逃避挑战与额外负担。这类行为虽常被个体自我美化为“选择孤独”或“看透现实”,实则限制了其综合素质与职业竞争力的提升,对其长期社会适应与个人发展构成潜在风险。

(三) 未来规划上的“虚无主义”

“就业摆烂”指学生对未来职业缺乏主动规划意识和准备行为,以“车到山前必有路”“大不了回家待着”等借口回避现阶段应做的努力。其本质是一种责任转移与心理自我保护,试图通过降低期望来避免潜在失败对自尊的冲击。“愿望降级”则表现为学生主动降低人生目标与成就期望,并借助“平凡可贵”“躺平即正义”等话语进行自我合理化。需明确区分的是,真正的平凡是竭尽全力后的从容与接纳,而“摆烂”式的愿望降级则是“未战先降”,即在未付出实质性努力前就提前放弃追求更高目标(如专升本、考研、进入行业头部企业等)。“就业摆烂”和“愿望降级”两种形式显著呈现。这类行为表面看似“豁达”或“理性”,实则反映出一种深层次的消极避世心态和价值虚无倾向,严重限制其职业发展与人生可能性的实现。

二、“摆烂行为”对青年大学生理想信念的消解机制

“摆烂行为”消极影响远不止于一时一事的懈怠,其最深刻的风险在于对大学生理想信念体系的持续性、结构性的消解。

(一) 侵蚀奋斗精神,瓦解意志根基

理想信念的实现必然伴随着不懈的奋斗。而“摆烂”则以“不努力”为核心特征,其流行正在悄然解构“奋斗”的价值。当“努力无用论”通过“摆烂”话语得到传播和认同时,艰苦奋斗的精神品质就会被视为“愚蠢”或“被收割”。长此以往,青年的意志力将被软化,遇到困难时第一反应不再是迎难而上,而是“躺倒算了”,使得理想信念因缺乏实践意志的支撑而沦为空中楼阁。值得警惕的是,这种意志力的退化将直接导致理想信念与实践支撑之间的断裂。理想信念并非静态的观念存在,它必须依靠持续不断的实践意志来实现自我巩固和外化。

(二) 扭曲成功观念,导向价值虚无

理想信念本质是建立在主体对“可能”的追求上,它需要个体相信通过自身努力去超越现实中的局限,并实现自我价值。而大学生“摆烂”认知恰恰违背了这一信念。表面上来看,“摆烂”行为是一种自嘲或情绪宣泄,但通过调研发现,学生实际是通过主动贬低,从而降低对自身的期望,逃避现实压力。这种摆烂行为是一种防御方式,严重扭曲了健康的成功观。尤其对于价值观尚未成型的大学生而言,其负面影响更为显著。例如,大学生常挂在嘴边“学得再好也没985的厉害”“毕业反正也考不上编制,进不了大厂”“努力了也没好大学出来的人过得好”等话语。这些言语不仅折射出大学生的某种集体焦虑,还逐渐被大学生内化为放弃奋斗的借口。值得关注的是这种扭曲认知一旦固化,就容易导向价值虚无主义,即认为“努力无用论”,进而丧失奋斗的目标。当人生失去值得追求的价值方向时,理想信念也就失去了存在的土壤。

(三) 引发心理内耗,阻碍健全人格发展

理想信念的实现需要依赖强大的内在动机,“摆烂”行为远非真正的自我调节或放松,而是一种处于失调状态下的消极应对策略,可称之为“紧绷式放松”。个体表面呈现出放弃、无所谓或懒散行为模式,但其内心往往持续处于焦虑、自责与自我怀疑的高内耗状态。其核心动机从追求成功异化为回避失败,从实现理想退行为保护自尊。即因现实挫折或预期压力而选择“摆烂”,继而因虚度时光产生自我谴责,想要改变却因行动力匮乏和信念薄弱陷入更深层次的无力感,最终只能再次退回“摆烂”姿态,以逃避痛苦。例如,个别大学生在多次求职受挫后,开始消极应对校园招聘活动和面试准备。然而这种认知并非真正坦然,而是在日夜游戏中不断自我否定:“别人看不上我”、“我能力太差”,进一步抑制其主动学习和技能提升的动机,形成自我实现式的预言。这种状态本质上是一种精神

消耗,它让个体在尚未应对挑战之前就已心理能量枯竭。长期处于此类内耗状态,严重阻碍健全人格的发展,解构青年个人理想的追求,弱化青年使命担当。

三、大学生理想信念培育的实践路径

(一) 打造支持型校园文化

调整大学摆烂心态,丰富校园文化氛围。校园文化是一种无形的教育力量,通过环境赋能,逐步打造更加包容的教育生态,让学生能够在校园中感受到支持,形成强烈的归属感、安全感和成就感,从而愿意放下“摆烂”的自我保护外壳,敢于面对失败,积极参与实践,最终在多元路径中找到属于自己的成长方向。一方面,应突破唯“成绩论”的评价标志。充分鼓励学生在学科竞赛、社会实践、志愿服务、文艺体育等活动中,取得相应成就。给予学生多元化的肯定。例如:学生综合成绩可以从“学业成绩”、“第二课堂”、“日常操行分”三方面进行评定,减轻单一标准带来学生的焦虑,以多样化、个性化的方式为学生提供充分的成长空间。另一方面,加强心理健康教育中心建设,为学生提供及时、专业的心理疏导,帮助他们应对压力和管理情绪。例如:积极举办学术讲座、文化沙龙、分享会等活动,营造崇尚知识,打造支持型校园文化,强化心理服务与正向氛围营造。

(二) 在亲身社会实践参与中重拾信念

大学生社会实践活动是加强和改进大学生思想政治教育的重要载体。

在信息来源多元快捷的时代背景下,当代大学生多以“00后”为主,学生平等、独立、自主意识不断增强,尤其在“摆烂气息”蔓延在网络各大平台时,青年学生难以做出理性且正确的思考。社会实践活动能够调动学生关注生动、具体、感性的事物。在观察和思考的过程中,让学生对抽象、理性的思想政治理论得到感性的认知,能够充分激发学生的内在自我主动性和创造性。例如,组织“摆烂”心态严重的学生前往乡村振兴示范点参观,亲眼看到有理想信念的青年干部,如何带领村集体实现乡村振兴,推动学生认知转变。这类活动不仅能够拓宽学生视野,更能帮助学生在真实情境中理解社会需求与自身知识的可用性。让学生在动手实践、出力流汗中锤炼意志、体验创造价值的成就感,深刻体会“幸福是奋斗出来的”这一简单而朴素的真理,对抗“不劳而获”的虚无幻想。

(三) 系统开展生命与职业规划教育

“人是有意识的生命,总是以生命发展的意象为方向和动力。生命教育应该唤醒学生的生命意识,启发学生建构崇高的生命意象。”^[6]开展生命教育可以

唤醒学生的生命意象,形成崇高的人生理想。生命教育的核心在于帮助学生探索自我、理解生命价值,并认识到教育及职业生涯是生命意义实现的重要过程。一方面引导、帮助学生创造生命的价值与意义,另一方面启发学生体验生命的价值与意义。对于大学生而言,这意味着超越工具性的“就业导向”,进而思考“我为何而活”“我能够成为什么样的人”。同时,协同学生做好人生规划,一步步把理想转化为现实。将理论知识联系生活实际,并具体解决生活实践问题,这个过程就是生命发展。有规划地开展生活实践教育,就是生涯规划与人生规划的统一。例如,可通过生命教育的特征,引导学生反思自身的价值观、兴趣与能力特长,意识到即使在不同岗位上,独立的个体可以将个人理想与社会责任结合一体,实现生命价值。这一过程有助于对抗“摆烂”文化中的意义虚无和消极退缩。让大学生意识到追求理想信念,关乎个体人生的意义建构,可以重建其对未来的希望感与主体意识。

四、结语

大学生“摆烂”本质是理想信念的“空心化”与意义系统的“失序”。研究从“摆烂行为”现实表征:学业领域的“战略性放弃”、社会交往与社会实践方面的主动退缩、未来规划上的“虚无主义”。剖析“摆烂行为”对大学生理想信念的消解机制:侵蚀奋斗精神,瓦解意志根基;扭曲成功观念,导向价值虚无;引发心理内耗,阻碍健全人格发展。根据大学生摆烂症结,提出大学生理想信念培育的实践路径:打造支持型校园文化;在亲身社会实践参与中重拾信念;系统性开展生命与职业规划教育。通过对抗“摆烂行为”的消极影响,筑牢青年的精神支柱。

参考文献:

- [1] 付茜茜.当代青年重塑:从亚文化逃避心理到积极社会实践[J].青年探索,2024(3):58-69.
- [2] 王鹭,陈志勇.社交媒体“摆烂”亚文化的价值流变、行为逻辑与调适政策[J].中国青年研究,2022(11):13-21.
- [3] 党锐锋,徐琛.新时代青年理想信念教育常态化制度化探析[J].学校党建与思想教育,2022(24):38-40.
- [4] 周芳,任睿.加强新时代青年理想信念教育的路径探析[J].人民论坛,2024(21):85-87.
- [5] 杨建议.大学生理想信念教育的“个体现实性超越”论析[J].福建师范大学学报(哲学社会科学版),2022(4):11-19.
- [6] 陈理宣,曹娟.生命教育:价值意蕴与实践策略[J].中国教育科学(中英文),2024,7(4):24-32.