

新时代大学生“奋斗”与“躺平”行为逻辑的比较研究

胡婧书 陈怡 曾紫琪 郭秋韵

南京工业大学，江苏省南京市，210000；

摘要：新时代社会转型与竞争环境变化，催生了大学生群体中“奋斗”与“躺平”两种典型行为取向。“奋斗”行为体现主动进取、目标导向的价值追求，“躺平”行为则呈现低欲望、避竞争的调适姿态，二者背后蕴含差异化的认知逻辑与行为动因。本文基于个体与环境互动视角，界定两种行为的核心内涵，剖析其生成机制与外在表现，从价值导向、动力来源、目标设定、应对策略四个维度展开比较，揭示二者的内在关联与本质差异，最后提出兼顾尊重个体选择与引导正向发展的实践路径，为新时代大学生价值观培育与成长成才提供理论参考与现实指引。

关键词：新时代大学生；奋斗行为；躺平行为；行为逻辑

DOI：10.64216/3080-1486.26.02.004

引言

新时代背景下，社会结构深刻调整、就业市场竞争加剧、价值观念日趋多元，大学生群体面临着学业压力、职业选择、自我实现等多重挑战，其行为取向呈现出鲜明的时代特征。“奋斗”作为传统主流价值观倡导的行为模式，在当代大学生中仍占据重要地位，而“躺平”作为一种新兴行为姿态，逐渐引发社会广泛关注与讨论。两种行为并非完全对立的二元划分，而是大学生在复杂环境中基于自身认知与现实考量形成的差异化选择，其背后蕴含着深层的行为逻辑与价值诉求。深入探究两种行为的生成机制、表现特征与本质差异，不仅有助于理解新时代大学生的思想动态与成长困境，更能为高校思想政治教育、社会支持体系构建提供针对性思路，对引导大学生树立健康向上的人生态度、实现个人价值与社会价值统一具有重要现实意义^[1]。

1 “奋斗”与“躺平”行为的核心内涵界定

1.1 新时代大学生“奋斗”行为的内涵

新时代大学生的“奋斗”行为，是在个体价值追求与社会发展需求双重驱动下，主动采取的积极进取、持续投入、勇于突破的行为模式。其核心要义并非单纯的功利性目标达成，而是涵盖学业精进、能力提升、品格磨砺、社会参与等多维度的成长过程。从本质上讲，奋斗行为体现了大学生对自我潜能的挖掘、对人生意义的追求，以及对社会责任的担当，具有明确的目标导向、强烈的主动性与坚韧的持续性特征。这种行为既传承了中华民族自强不息的精神传统，又融入了新时代创新创造、多元发展的时代元素，是大学生应对竞争、实现自我价值的积极选择。

1.2 新时代大学生“躺平”行为的内涵

新时代大学生的“躺平”行为，是在现实压力与认知调整共同作用下，形成的低欲望、避竞争、重舒适的行为姿态。其核心并非完全的消极懈怠或放弃努力，而是对过度竞争、功利化评价体系的一种被动调适，表现为降低目标期待、减少额外投入、规避无效竞争，以维持身心平衡的生活状态。躺平行为本质上是大学生在理想与现实之间产生落差时，采取的一种自我保护与心理防御策略，具有目标弱化、动力不足、行为被动等特征。需要明确的是，躺平行为并非绝对的负面行为，其中既包含对不合理竞争的反抗，也可能存在暂时的迷茫与退缩，应区别对待其不同表现形式与深层动因^[2]。

2 “奋斗”与“躺平”行为逻辑的生成机制

2.1 “奋斗”行为逻辑的生成机制

内在动力：自我价值实现的追求。新时代大学生具有强烈的主体意识，渴望通过自身努力证明自我价值，获得他人认可与社会尊重。对知识的渴望、对专业能力的提升诉求、对理想职业的向往，构成了奋斗行为的核心内在动力，推动大学生在学业与实践中持续投入、主动探索。

外在激励：社会与家庭的正向引导。社会层面，国家对青年一代的殷切期望、主流媒体对奋斗精神的倡导、优秀青年榜样的示范作用，营造了崇尚奋斗的社会氛围；家庭层面，父母的期望与支持、家庭环境的正向熏陶，使大学生形成了“努力就有回报”的认知，强化了奋斗的行为倾向。

环境支撑：公平竞争与发展机会。高校提供的优质教育资源、实践平台、创新创业支持，以及社会层面相对公平的竞争环境，为大学生的奋斗行为提供了现实可能。清晰的发展路径、可预期的回报机制，让大学生相信持续奋斗能够实现目标，从而巩固了奋斗的行为逻辑。

2.2 “躺平”行为逻辑的生成机制

现实压力：竞争加剧与预期落差。就业市场供需失衡、行业内卷化趋势明显，使大学生面临“努力与回报不成正比”的现实困境；部分大学生对未来抱有过高期待，而现实中的学业挫折、求职困难等经历，导致理想与现实产生巨大落差，进而选择通过躺平逃避压力。

认知偏差：价值观念的多元冲击。多元文化背景下，部分大学生受到功利主义、享乐主义等思潮影响，对传统奋斗价值观产生质疑；同时，网络空间中“躺平文化”的传播，强化了“降低期待即可减少痛苦”的认知，使部分大学生将躺平视为一种理性选择^[3]。

支持缺失：社会与家庭的理解不足。社会层面，对大学生的评价往往过度聚焦于成绩、学历、职业等功利性指标，忽视了其身心发展需求；家庭层面，部分父母的过高期望与不当施压，加剧了大学生的心理负担；高校的心理健康教育、就业指导等支持体系不够完善，未能及时疏导大学生的负面情绪，最终催生躺平行为。

3 “奋斗”与“躺平”行为的外在表现特征

3.1 “奋斗”行为的表现特征

学业层面：主动精进，追求卓越。大学生能够明确学业目标，制定科学的学习计划，主动参与课程学习、科研项目、学术交流等活动，注重知识积累与能力提升，不满足于基础要求，追求更高的学业成就。

实践层面：积极参与，勇于突破。主动投身社会实践、志愿服务、创新创业等活动，敢于尝试新事物、迎接新挑战，在实践中锻炼解决问题的能力，积累社会经验，展现出强烈的社会参与意识与创新精神。

职业规划层面：未雨绸缪，稳步推进。提前进行职业探索，明确职业发展方向，通过实习、考证、技能培训等方式提升就业竞争力，制定长远的职业发展规划，并根据实际情况动态调整，展现出清晰的目标意识与行动自觉。

心态层面：乐观坚韧，积极调适。面对学业与生活中的困难挫折，能够保持乐观心态，将挑战视为成长的机会，主动采取有效措施调适心理状态，不轻易放弃，展现出坚韧的意志品质。

3.2 “躺平”行为的表现特征

学业层面：被动应付，满足底线。缺乏明确的学习目标，学习态度消极被动，仅满足于完成基础学业要求，不主动参与额外的学习与科研活动，对学业成绩没有过高期待，甚至出现旷课、敷衍作业等现象^[4]。

实践层面：回避参与，自我封闭。不愿参与社会实践、集体活动等需要投入时间与精力的事务，更倾向于独处或进行低耗能的娱乐活动，社交圈子狭窄，缺乏与

他人的深度互动，逐渐形成自我封闭的状态。

职业规划层面：模糊迷茫，随波逐流。对未来职业发展缺乏清晰规划，不主动进行职业探索与能力提升，求职过程中降低期待，倾向于选择稳定、轻松、压力小的工作，甚至出现“佛系求职”“啃老”等现象。

心态层面：消极佛系，心理防御。对生活中的各种事情持有“无所谓”的佛系心态，避免投入过多情感与精力，以减少失望与痛苦；面对压力与挫折时，倾向于逃避而非主动应对，通过降低期待实现心理平衡。

4 “奋斗”与“躺平”行为逻辑的比较分析

4.1 价值导向的差异

“奋斗”行为以“自我实现与社会担当”为核心价值导向，大学生将个人发展与社会进步、国家需要相结合，注重通过自身努力创造价值、贡献社会，追求物质与精神层面的双重满足，体现了积极向上的人生态度与责任意识。而“躺平”行为以“自我舒适与风险规避”为核心价值导向，大学生更关注个人身心舒适，降低对物质成就与社会认可的追求，回避可能面临的压力与挫折，体现了相对消极的价值取向与对现实的妥协^[5]。

4.2 动力来源的差异

“奋斗”行为的动力主要源于内在与外在的正向驱动。内在动力来自自我价值实现的渴望、对理想的追求，外在动力来自社会认可、家庭支持、发展机会等正向激励，内外动力相互促进，形成持续的奋斗动力。而“躺平”行为的动力主要源于内在的心理防御与外在的压力规避，是大学生在现实压力下为维持身心平衡而采取的被动选择，缺乏主动进取的内在动力，其行为逻辑更多依赖于“减少损失”而非“追求增益”。

4.3 目标设定的差异

“奋斗”行为的目标设定具有明确性、挑战性与长远性特征。大学生会制定具体的学业、职业与人生目标，这些目标往往具有一定的挑战性，需要通过持续努力才能实现，且目标设定兼顾短期成效与长远发展，体现了系统性的规划意识。而“躺平”行为的目标设定具有模糊性、低标准与短期性特征，大学生缺乏清晰的长远目标，仅设定“不犯错”“过得去”等低标准的短期目标，避免因目标过高而产生压力与挫败感，目标设定以“维持现状”为核心。

4.4 应对策略的差异

面对困难与压力时，“奋斗”行为采取的是“问题解决型”应对策略，大学生主动分析问题根源，制定解决方案，通过提升自身能力、寻求他人帮助等方式克服困难，将压力转化为成长的动力。而“躺平”行为采取的是“情绪调节型”应对策略，大学生不主动解决问题，

而是通过降低期待、回避竞争、减少投入等方式调节负面情绪，以消极适应的方式应对压力，未能从根本上解决问题。

4.5 二者的内在关联

“奋斗”与“躺平”并非完全对立的行为模式，而是存在一定的内在关联与转化可能。一方面，二者都是大学生在特定环境下的理性选择，本质上都是对自身需求与现实环境的适配反应；另一方面，二者可能相互转化，部分大学生可能因奋斗过程中遭遇重大挫折而转向躺平，也可能在躺平一段时间后，在外部引导与内在觉醒下重新树立奋斗意识。此外，现实中多数大学生的行为取向并非纯粹的奋斗或躺平，而是处于二者之间的中间状态，根据具体情境灵活调整自身行为策略。

5 引导大学生树立健康行为逻辑的实践路径

5.1 优化社会环境，营建理性包容氛围

构建多元评价体系，打破单一标准，关注大学生综合素质、个性发展与身心健康，让不同发展路径者获得认可。规范就业市场，监管就业歧视与恶意竞争，拓宽就业渠道、增加优质岗位，降低就业压力。引导媒体理性发声，平衡奋斗精神传播与青年困境理解，避免简单批判躺平，营造包容创新的社会氛围。

5.2 完善高校教育，强化价值引领与能力培养

深化思政教育改革，将奋斗精神融入课程教学、实践活动与校园文化，引导大学生树立正确三观。优化人才培养方案，强化理论与实践结合，加强职业规划指导，提升专业技能与就业竞争力。健全心理健康支持体系，开设相关课程，完善咨询与危机干预机制，培养学生心理韧性。

5.3 加强家庭引导，构建和谐支持关系

转变家庭教育观念，尊重大学生个体差异与自主选择，避免过高期望与过度施压。建立平等民主的沟通机制，及时了解学生思想动态与困境，疏导负面情绪、提供理性支持。父母以身作则传递积极奋斗态度，引导孩子理性看待挫折，培养责任意识与独立思考能力。

5.4 提升个体素养，增强自我调适能力

强化自我认知，帮助大学生明确自身优劣势与发展方向，树立贴合实际的人生目标。培养积极心态，引导其辩证看待竞争与压力，将挫折转化为成长动力，增强心理韧性。提升行动能力，克服拖延逃避等不良习惯，培养自律与执行力，通过落实目标积累成就感，强化奋

斗内在动力。

6 结论

新时代大学生“奋斗”与“躺平”的行为逻辑，是个体需求、家庭环境、社会氛围等多重因素共同作用的结果，二者在价值导向、动力来源、目标设定与应对策略上存在显著差异，且具有内在关联与转化可能。奋斗行为彰显积极人生态度，是大学生实现自我与社会价值的核心路径；躺平行为则较为复杂，既含对不合理竞争的反抗，也有消极适应的成分，需理性看待与正确引导。

引导大学生树立健康行为逻辑，并非简单否定躺平或强制奋斗，而是要通过优化社会环境、完善高校教育、加强家庭引导、提升个体素养，提供多元发展机会与全方位支持，助力其在认清现实基础上，既保持奋斗热情与动力，又具备理性心态与自我调适能力。未来，随着社会发展与支持体系完善，大学生群体将形成更理性、健康、多元的行为逻辑，在奋斗中实现自我，在包容中共同成长。

参考文献

- [1] 马素娟. 新时代大学生奋斗精神教育现状及对策研究[D]. 石家庄铁道大学, 2025.
- [2] 刘海娟, 杨钊阳. 习近平青年观视域下大学生奋斗精神的培育困境与引导理路——基于“躺平”“佛系”的本质解读[J]. 黑龙江工程学院学报, 2024, 38(06): 57-62.
- [3] 袁艺溶. “躺平”现象下大学生奋斗幸福观培育研究[D]. 桂林电子科技大学, 2024.
- [4] 黄伟. 新时代大学生奋斗精神现状调查及培育研究[D]. 重庆工商大学, 2023.
- [5] 吴玲, 王乐涵. “奋斗”或“躺平”：新时代大学生的选择与应对[J]. 和田师范专科学校学报, 2022, 41(04): 43-49.

作者简介：胡婧书（2006-），女，江苏南京人，研究方向：教育管理、行政管理。

陈怡（2005-），女，江苏盐城人，研究方向：教育管理、行政管理。

曾紫琪（2005-），女，广西南宁人，研究方向：教育管理、行政管理。

郭秋韵（2005-），女，江苏扬州人，研究方向：行政法律。

本研究为江苏省大学生创新创业训练计划项目成果（项目编号：2025DC0593）