

聚焦·分析·改进：“脆皮大学生” 形成原因及引导路径研究¹

李悦²

(广州华商职业学院, 广东广州 511300)

摘要:“躺平”“摆烂”“脆皮大学生”等一系列带有标签性质的词条近年来层出不穷,表层动机是大学生群体以标签彰显其独立性,划分其与其他群体的界限。而深层逻辑则是大学生对自身现状的不满与自嘲。为发掘与明晰大学生群体的相关诉求,高效开展日常心理疏导,提升高校辅导员管理学生的效能,以当前“脆皮大学生”群体为研究对象,归纳该类群体“脆皮”症状形成的致因,并利用层次分析法,分别从劳动教育、心理疏导和网络内容辨别三方面探讨引导路径。

关键词:“脆皮大学生” 劳动教育 心理疏导 网络内容辨别

一、“脆皮大学生”热词的相关起源

“我伸个懒腰,脖子扭了”“吃刀削面,太好吃了激动大了,心律直接飙到200”“跑个800累得气喘吁吁,丧失半条命”,以上哭笑不得的意外伤害,近期在社交媒体上疯狂传播。据统计,仅2023年9月一个月,郑州一家医院急诊科就接诊了1700多名18~25岁的年轻人,他们大多是大学生,主要是外伤、腹痛、胸闷、过度换气综合征等。^[1]该急诊科副主任医师程晓丹表示:主要是由作息不规律、饮食不健康、熬夜消耗自己身体造成。鉴于以上种种热门话题与事件,“脆皮大学生”成为这一类大学生群体的新外号,用以形容他们脆弱易受伤。

二、“脆皮大学生”形成原因分析及问题提出

(一) 原因分析

1.表层原因一——不良生活习惯

根据上述热点新闻中的医师反馈,“脆皮大学生”们的身体脆弱表现,凸显了新一代大学生在日常中缺乏体育锻炼,饮食作息极端不规律等生活现象。该类群体从高中严格管理的环境转入大学自由开放的环境后,电子设备使用频率过度,熬夜追剧、通宵游戏、暴饮暴食等生活方式成为日常,而此类不良习惯极速透支身体健康,导致身体极度虚弱。因此,该词形成的表层原因之一主要是大学生对自我要求的放松,形成了不自律的生活习性,从而影响身体素质,而此类情况当前普遍性存在,为此形成社会讨论焦点。

2.表层原因二——调侃与自嘲

¹ 基金项目:本文系2023年广东省教育厅高校思想政治教育课题《困境与破圈:广东省高校大学生网络舆情现状与引导策略研究》阶段性研究成果(2023GXSZ202);2023年度教育部高校思想政治工作创新发展中心(武汉东湖学院)课题《基于情绪劳动的民办高校辅导员队伍稳定性及激励机制研究》阶段性研究成果(WHDHSZZX2023056)。

² 作者简介:李悦,广州华商职业学院副教授,在读博士,研究方向:学生管理与学生思想政治教育研究。

在快速高压的社会环境下，不必要竞争的泛滥引发了部分大学生群体的抵触情绪，在“卷不过”的社会现实面前，无能为力的大学生逐渐选择将“躺平”“摆烂”“读万卷书，不如行万里路”等作为人生信条。可又由于受限于时间与经济等诸多原因，一天游遍一个城市的调侃热词——“大学生‘特种兵’旅游模式”应运而生。由此可见，在“调侃”之余，标签性的词条在一定程度上折射了大学生群体的现状与当下现实的诉求。^[2]

实际上，无论是“特种兵式旅行”还是“脆皮大学生”的自嘲，实质是大学生们用以抵抗现实生活强压的“加速主义自救”。“脆皮们”乐于将“脆皮”的过程分享出来，并以自嘲方式表达，是其利用豁达的心态缓解内心焦虑与对抗现实压力。

（二）深层原因分析

1. 深层原因一——追求“当下主义”

现代社会注重竞争力、成功感和物质追求，导致个体怀疑生活目标和忽视自我感受，从而萌生无意义感。另外，在缺乏明确的生活目标下使人感到更迷茫，则增加了无意义感的风险。随后，无意义感的迅速强化推动了个体对“当下主义”的选择，其会将重心转到当下这个时刻、现场体验以及当下最值得关注的事件上，这也是大学生无视未来身体状况，沉浸不良生活习惯的深层致因之一。

2. 深层原因二——网络推送的影响

外部环境的加速迭代，加剧了大学生们对自身的消耗。为提高国民素质，近年来，国内高校逐步落实扩招的任务，大学生群体的数量远超过去，从而导致各维度竞争压力显著强化。面对社会竞争力加大，以及面临如“岗位与专业不匹配”“升学与就业间抉择”等一系列现实困境，足以让心理承受力脆弱的大学生产生情绪波动、失眠等生理现象。与此同时，自媒体平台频繁展现的高学历、高收入案例，多次引起讨论热潮。此类网络舆论也容易致使难谋出路的大学生心理再次“破防”。面对诸多社会现实与内心憧憬之间的割裂，无奈且无力的大学生只得为自己贴上“脆皮大学生”的标签以寻求心理安慰。因此，“脆皮大学生”表面是自嘲，实际上是大学生群体的精神自救。

（三）问题的提出

当前大学生的焦虑心态和偏误性价值取向已成为新时代社会发展的不和谐音符之一，甚至可能造成国家与社会发展层面的停滞与萎缩。^[3]前期热议的“内卷”和“躺平”这两种相对极端的青年心态折射了转型时期矛盾的社会心理样态，呈现青年群体精神需求觉醒的内隐性变迁。^[4]而现下，大学生通过诙谐方式对冲现实的高压与内心不安，展现了大学生群体的另一种价值取向，使青年亚文化研究呈现新的分野。通过对表层与深层原因逐层梳理，明晰了“脆皮大学生”身体上“脆皮”只是表象，精神上的“脆皮”才是关键性问题，本研究意在深入探讨“脆皮大学生”形成原因，分析其生成机理及价值，以帮助大学生缓解心理焦虑，梳理其发展路向。^[5]

三、“脆皮大学生”相关研究现状与研究分析方法

“脆皮大学生”是2023年下半年国内网络热词，因此，确定以中国知网数据库作为本次文献收集与信息统计的数据来源。选择知网高级检索中的主题检索方式，设置检索时间段为2021—2023年，主题词为“脆皮大学生”，并勾选“精确匹配”进行检索，结果表明2021年至2023年间，中国知网总库收录“脆皮大学生”相关文献共4篇，主要内容均为阐述“脆皮大学生”的群体表征及关爱路径，缺乏针对性建议。作为当前网络热议话题，该群体的形成内涵剖析具有研究热度，同时，当前既有研究鲜少策略性分析，因此，针对“脆皮大学生”引导路径的研究具备现实意义。

层次分析法属于结构决策的方法，可以帮助决策者将复杂的问题分解成多个因素，从而对每个因素进行重要性评估，并制定针对性建议。该方法常在大学生的思想政治教育研究中可以应用于评估思想政治教育的效果和优化教育方案。本次研究主体“脆皮大学生”，其形成维度多样化，包括生活习惯维度、心理素质维度以及网络舆论维度，依据层次分析法的分解步骤，需要根据“脆皮大学生”致因三维度制定匹配的疏

导策略,最后,根据不同维度特征构建引导路径。

四、“脆皮大学生”形成的三维探赜

(一)“反向”生活习惯维度

当下持续并强化内卷的社会结构和生活氛围暴露出的问题,促使越来越多的大学生开始选择各种“去内卷化”的“反向生活”方式,是与传统“正向”生活方式的截然不同,如反向考研、反向考公、反向就业、反向旅游、反向过年、反向生活方式等。“反向”生活的缘起,体现部分大学生在日益挤压和内卷的情形下,人生观和价值观上的变化,引发部分大学生生活新共识,而得以自我定位。^[6]

(二)心理素质维度

“脆皮大学生”的“脆皮”表征分为两个方面:一方面是外象表现的生理性“脆皮”,另一方面是内在的心理性“脆皮”,心理性“脆皮”主要是指该类群体心理脆弱,而主要导因是个体缺乏心理韧性。心理韧性是从逆境、矛盾、失败甚至是积极事件中回复常态的能力。它包括复原力(人从逆境、冲突、痛楚、失败和压力中迅速恢复的心理能力)、抗逆力(向着长期目标,即便经历失败、依然能够坚持的努力和耐力)、创伤后成长(由于逆境和其他挑战而经历的积极心理变化和心理功能提升)。^[7]“脆皮大学生”心理韧性的缺失,深层内涵是在社会不断加速、个体努力收效日趋衰减的情形下,因厌倦“内卷”的自我反抗式逃离。^[8]为此,对“脆皮大学生”进行心理疏导,引导其建立自我“心理韧性”呈现必要性。

(三)网络舆论维度

智媒时代的全方面来临,智能推荐算法作为信息分发的新范式,促进了海量信息和个性需求之间的精准对接,因此,大学生高频搜索词或关注话题已成为大数据日常推送依据。与此同时,智能推荐算法带来的把关转移、黑箱现象、过滤气泡和平台优先等问题,也可能造成主流意识形态在传播过程中出现话语权弱化、引领力疲软、权威性消解以及认同度降低等风险^[9],此类风险容易导致辨别力与心理承受力相对较弱的大学生产生认识偏颇或加重心理负担。2010年至2019年,互联网与手机结合,便利的移动媒体推动网络舆论以前所未有的规模向前发展,也导致了社会舆情生成机制与管理机制的改变;2020年至今,智能时代全面来临,大数据演算的精准推送提升网络舆论复杂性。鉴于网络舆情对大学生意识形态的影响,“脆皮大学生”引导路径亦需聚焦对网络舆情引导的具体方式。

五、“脆皮大学生”引导路径

综上所述,教育者需要遵从当代大学生的发展趋势,遵照社会问题导向,遵循成长成才规律,遵守以文化人宗旨,着力推动“脆皮大学生”价值观的“正取向”“正发展”“正养成”与“正能量”养成,为教育引导的“正需要”提出合理化路向建议。^[10]具体引导路径包括:

(一)劳动实践引导

针对“脆皮大学生”“脆弱”的身体素质,身体锻炼和劳动实践的活动引导必不可少。劳动教育是德智体美劳全面培养教育体系的重要构成,具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。^[11]而实践性是劳动教育的重要特征,劳动教育要以体力劳动为主,让学生亲历劳动过程,通过动手实践接受锻炼与磨炼意志,从而形成良好的生活习惯和责任感。

(1)学校将与社区等基层组织深化合作,建立实践基地,为学生提供各种实践机会。学生可以选择参与社区服务、志愿者活动等,以提升劳动实践能力和社会责任感。

(2)劳动实践引导重视培养学生的劳动意识。一方面,校方开设劳动教育课程,教授学生有关劳动的知识和相关技能。另一方面,学校可针对校园活动主题,组织学生参与劳动实践,如校园清洁、植树造林等,

让学生亲身体验劳动的乐趣和价值。

(3) 劳动实践引导注重培养学生的团队合作精神。学校可组织学生参与团队劳动项目,如社会调研、社区建设等。通过团队劳动,学生将学会与他人合作、协调和沟通,培养团队合作精神和组织能力、团队意识和领导能力。此外,可鼓励学生参加创业项目,培养他们创新精神,强化实践能力。

(4) 劳动实践引导注重培养学生的自我管理能力。鼓励学生自主选择劳动项目,并提供相应的指导和支持。引导学生制订计划、管理时间和资源,培养自我管理能力和责任感。同时,结合学校开设的职业规划课程,帮助学生了解不同职业的劳动要求和发展前景,引导他们做出明智的职业选择,缓解前景焦虑。

(二) 心理疏导

上述分析已知,“脆皮大学生”表面是自嘲,实际上是大学生群体的精神自救,因此,对于该类群体的心理疏导是关键性引导。制定“脆皮大学生”心理疏导策略主要分为心理辅导、鼓励建立积极的生活习惯和培养积极的心理态度,可以帮助脆皮大学生提升心理韧性,更好地应对压力和挑战,实现个人的成长和发展。

1. 建立支持系统

“脆皮大学生”的情绪焦虑容易衍生孤独感和无助感,为此,他们需要可倾诉和寻求支持的平台。一方面,学校心理咨询中心,可提供专业的心理咨询师,为“脆皮大学生”提供安全、保密的环境,让该类群体无负担诉说,并向学生传授应对压力和挑战的方法和技巧。以上辅助措施可帮助“脆皮大学生”提升自我认知和情绪管理能力,增强其心理韧性。

2. 提供个性化的心理辅导

“脆皮大学生”的具体心理问题因人而异,因此需要个性化的心理辅导。心理咨询中心的心理咨询老师 and 对应辅导员可根据学生的需求和具体情况,为他们提供一对一的心理咨询和辅导服务。通过与专业的心理咨询师或辅导员的交流和指导,“脆皮大学生”可以更好地了解自己内在问题,冷静找到解决问题的方法。

3. 鼓励建立积极的生活习惯

“脆皮大学生”往往存在不良的生活习惯,如不规律的作息、不健康的饮食和缺乏运动等。学校可以通过主题宣传和班会教育,鼓励学生建立良好的生活习惯,如放下手机、走出宿舍、走下操场、参与心理拓展活动等。这些户外习惯可以帮助脆皮大学生保持身心健康,增强抵抗压力和挑战的能力。

4. 培养积极的心理态度

“脆皮大学生”所存在的消极心理态度,容易陷入自我怀疑和自卑的情绪中。校方可以通过安排专业心理辅导和主题心理教育,帮助“脆皮大学生”树立积极的心理态度,提升他们的自信心和自尊心。同时,可以组织一些积极向上的公益活动,如爱心志愿者服务、农村义教等,让“脆皮大学生”感受到自己的价值和生命的重要性。

(三) 提升对网络内容分辨力

网络文化是信息技术、资本、网民和平台等共同作用的产物,呈现出娱乐狂欢、趣缘圈层、虚实融合、深度参与等特征,并伴随着泛娱乐主义、虚无主义、价值相对主义等错误社会思潮向当代大学生精神生活渗透乃至扎根的演进态势^[12],其中个别网络作品也是焦虑传播的主要途径,因此,提升“脆皮大学生”对网络内容分辨力有助于缓解因虚无对比产生的焦虑情绪。

1. 培养批判性思维能力

在课程中恰当加入信息素养教育等思政内容,教授学生如何使用互联网和社交媒体,如何辨别虚假信息和网络欺诈。并鼓励大学生在接触网络内容时积极思考和自主辨别,指导学生如何寻找可靠的信息来源。

2. 提供案例分析和讨论

通过主题班会进行案例分析和讨论,让学生了解网络虚假信息的特点和常见手段,学会辨别信息且避免被误导。着力引导学生辨别和识别信息中的偏见、误导和不准确性。

3. 培养媒体素养

指导学生如何理解和分析媒体报道,如何辨别新闻报道中的立场和偏见。引导学生了解媒体行业的运作方式和商业利益,帮助他们认识到信息的制作和传播过程中可能存在的偏见和误导。

4.增强学生的信息验证能力

指导学生使用可靠的工具和资源来验证信息的真实性和可信度，同时，可组织学生参与社会实践活动，例如，参与真实的新闻报道、调查和研究项目，提升对网络内容分辨能力。

六、结语

“脆皮大学生”的出现从社会层面来看，表明我国青少年部分群体身体素质的下降；从家庭层面来看，“脆皮大学生”的身体情况让家长担忧不已；从个人层面来看，“脆皮大学生”自身承受的身心双层的巨大压力。鉴于此，对于“脆皮大学生”的关注与关爱不容忽视，同时，家庭、学校、社会三方联动，分别营造健康环境，鼓励该群体改变生活习惯；重视大学生心理健康教育，提高大学生群体心理素质；建立健全大学生就业、实习等管理体系，缓解群体的现实压力，以期能够有效引导“脆皮大学生”摆脱“脆皮”，学会关注自我。

参考文献

- [1] 邵萌.“脆皮大学生”走红背后：年轻人体质之忧何解？[J].记者观察，2023（31）：72-73.
- [2] 赵斌.“脆皮大学生”走红，自嘲之余是呼吁更多关爱[N/OL].工人日报，（2023-10-16）[2024-3-12].<https://www.workercn.cn/c/2023-10-16/8014579.shtml>.
- [3] 王珑玲.“内卷”“躺平”与中国青年奋斗精神培育[J].中国青年研究，2022（2）：4.
- [4] 章鑫渊，代玉启.“内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J].中国青年研究，2022（2）：5-13.
- [5] [10] 杨仲迎，薛力宁.“45度青年”的生成机理及其引导路向[J].中国青年研究，2023（12）：112-119.
- [6] 胡小武，向江渝.去内卷化：当代青年的“反向生活”及其社会机理[J].中国青年研究，2023（7）：76-84+119.
- [7] 阳小玉，左彪.基于心理韧性视角的大学生心理危机干预工作刍论[J].成才之路，2023（20）：125-128.
- [8] 邢婷婷.“45°青年”：张力之下的青年境遇及其社会心态[J].探索与争鸣，2023（2）：32-44+177-178+182.
- [9] 韩桥生，李浩.智能推荐场域中主流意识形态的传播风险及其应对[J].思想理论教育，2023（5）：86-92.
- [11] 张敏.协同视域下高校劳动教育思政功能的实践方略[J].高校教育管理，2023，17（2）：44-51.
- [12] 咎玉林，涂美焕.网络文化视域下青少年思想政治教育刍议[J].思想政治教育研究，2023，39（2）：92-97.