DOI:10.16227/j.cnki.tycs.2023.0550

# 刺激与调整:S-O-R理论下高职生“躺平”行为判别及应对策略探赜

■ 李 悦,尹锡杨

(广州华商职业学院,广东 广州 511300)

[摘要]经过网络发酵、语境创新等多因素推进,“躺平”概念产生流变,部分人群借用“躺平”粉饰“摆烂”,或作为随意放弃的借口,致使“躺平”文化逐渐成为“丧文化”代名词。当前该种负面意识有在高职生群体中传播,并产生一定程度的不良影响。而研究发现,高职生负面性“躺平”行为受到任务价值感、羊群效应等多维度交叠影响,基于此,从高职生群体的“躺平”行为判别入手,分析其消极心理与行为成因,并以积极心理学视角切入,引导学生理性看待“躺平”文化。同时,利用S-O-R理论中的环境刺激与信息加工调整原理,梳理相关应对策略与学生成长干预路径。

[关键词]S-O-R理论;“躺平”文化;环境刺激;信息调整

[中图分类号] G718.5 [文献标识码]A [文章编号]1673-0046(2023)9-0133-03

“躺平”一词的热议源自于网络文章《躺平即是正义》,该文对于“躺平”的定义是低欲望地生活,极简主义,但保持身体的健康和思想上的自由思考。近两年,“躺平”文化在青年群体中被关注,其深层逻辑是在竞争激烈的社会环境作用下,青年群体自我意义感丧失,从而产生对生存目标及生活意义的强烈反思。在当下生活节奏急速、学业竞争压力剧烈的社会环境中,该词的出现恰恰契合青年人群对向往生活状态的形容。但伴随生存焦虑情绪的极度演化,“躺平”的本质内涵发生偏移,该词从中性表达向“丧文化”变迁,由此,引起不同观点之间的激烈讨论。一方指出,“躺平”心态与做法不值得提倡,青年人群应该在奋斗的年纪奋勇向前;相反观点则认为,“躺平”行为是理想与现实的对抗,可对极端“内卷”引起的不适进行缓解。面对当下“躺平”文化的强烈争议,大学生借助全媒体时代提供的平台便利,可任意参与互联网群体讨论,而由于学生认识偏差与网络言论约束机制有待完善,容易促使极端意见加强而形成群体极化,进而激发激烈的行为。与本科学生相比,高职生批判性思维较弱,倾向于跟随意见领袖,羊群效应较为突出,容易受误导或极端信息影响,产生误判导致行为偏差。因此,有必要以多维度视角分解高职生对“躺平”文化的态度、群体表现,并针对反映特征对其进行价值观的正向引导。与此同时,高职院校应挖掘影响高职生“躺平”行为产生的因素,构建该群体健康心理培育及成长干预新路径。

## 一、文献综述

要掌握“躺平”文化内涵,首先从语义及其变换切入,了解“躺平”文化转化过程。过往研究表明,“躺平”一词经过语义泛化的隐喻机制作用后,其表示动作的语义特征减弱,行为态度义增强[1],而语义的变化导致“躺平”文化内涵也随之改变。在2021年,“躺平”更是作为一种文化在网络流行后,迅速形成独特的网络自嘲文化,突出体现为双层级表达涵义。正向维度诠释人们对本真生命状态的追求,而负面维度则凸显为生命意志力沉沦,认同现实无奈及人的主体不作为等[2]。

通过不同角度分析发现,对“躺平”的种种看法需要辩证看待,不能简单地一概而论。就人的本质而言,摆脱劳累的休闲和不求功利的游戏是人类的基本需求,因此“躺平”有其合理性;从现代性反思和批判立场切入,现代社会的生产主义和消费主义文化充分地暴露出了它们的片面性,社会的健康发展需要价值观的进步,从追求多多益善到崇尚生活质量和自由个性,“躺平”拒绝消费强制和成功学诱惑,预示着后物质主义的新的价值意识。因此,在多维情况下,“躺平”无论是被困者的被动退却策略,还是失败者的反讽,都应该得到善意的对待[3]。但近年来,在错误思潮渗透,网络媒体营销以及自身阅历和成长环境等多种因素相互叠加作用下[4],“躺平主义”出现秉承后现代主义“解构一切”的理论范式现象,严重消解“意义”引发青年价值迷失,与此同时,其有迎合青年群体的“逃避期待”助长“颓丧”的趋势,容易造成青年“集体

基金项目:2021年度广东省高等学校思想政治教育研究会项目“DMAIC流程转化应用视域下大学生心理档案双维度育人研究”(项目编号:SCNUKFYB101);2022年度广东省教育科学规划领导小组办公室项目“抑郁情绪对功利主义道德判断的影响及其潜在的心理机制”(项目编号:2021JKDY073);2022年度广州华商职业学院2022校级教科研课题“疫情防控期间大学生心理健康的变化规律及保护因素探究:基于积极心理学视角”(项目编号:KY2022012)

作者简介:李悦(1991-),女,广东茂名人,在读博士,讲师、审计师,研究方向:高职教育改革、学生管理工作研究;尹锡杨(1992-),男,广东广州人,硕士,助教,研究方向:社会认知、大学生心理。



(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

失语”与“习得性无助”[5],如若不及时进行心理与行为监测及相关引导，将影响青年学生理想信念追求与价值选择。

面对盛行的“躺平”文化可能带来的思想侵蚀或长期的负面影响，青年学生的价值观引导工作刻不容缓，首先需要从青年学生心理成因分析入手。已有文献显示，“躺平主义”是部分青年群体应对非创造性劳动困境的一种“暂时性”心理调节机制和“战术性”行为调整策略。作为一种青年亚文化现象，“躺平主义”的群像特征表现为一系列独特的心理表征、价值构境、话语叙事和形象定位[6]。因此，消解“躺平”文化对青少年的消极影响，需要掌握对应群体特征及心理动态反映，从而施行针对性引导。而当下引导方式主要集中在利用增强人文关怀、提升话语张力等思政教育手段对青年群体进行理想信念与正向价值培育[7]。但值得注意的是，上述举措容易产生内容深度与教育效能持续性不足等问题。青年“躺平”现象的形成，主要是基于内部发展问题与外来思潮夹击双重影响、青年面临外界冲突和压力所采取的策略、网络文化本身特性的影响等，可从青年成长环境搭建，不断引导主流意识形态占据网络文化空间等方面入手[8]。因此，在前期研究框架基础上，从青年群体中缩小探讨范围，锁定以高职生群体为研究对象，通过判别与分析其心理动态与行为成因，并利用 S–O–R 理论搭建应对策略，为“躺平”高职生成长干预提供实用性方案。

## 二、“躺平”高职生行为判别与心理分析

“躺平”文化在网络中流行表达的是放弃焦虑、拼命运作的日常状态，主动选择低欲望生活方式。而经过戏谑、自嘲等因素的多重影响，“躺平”内涵在高职生群体中发生负面扭变，从“佛系”文化逐渐向“丧”文化过渡，行为主要表现出对生活目标的不向往，学习与工作态度的不积极，整体极度缺乏上进心。从调查过程中得知，高职学生发生“躺平”心理与行为的导因是多样的，主要可以划分为三大类型。

第一类是被动型，因为在现实生活中屡战屡败，心理需求长期得不到基本满足，从而被迫与内卷相适应，无奈做出躺平选择[9]。该情况常称为“习得性无助”，因为人们都有控制周围环境的需要，当他们控制环境的努力在反复经历失败后，便对控制环境并且达到目的产生无助感或绝望感，此外，当他们处于其他可以控制的环境中时，也不再努力去控制，这是通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为和心理状态。这一部分的高职生，主要是长期处于一种强竞争，高压力的环境下，同时又陷于无法解决的状态，进而产生消极行为。

第二类是主动型，个体不战而降，基于对现实的不满而主动选择放弃[9]。此类型与心理补偿现象相似，人们因主观或客观原因引起不安而失去心理平衡时，企图采取新的发展或方式，借以减轻或抵消不安，从而达到心理平衡的一种内在要求。该部分学生是上述第一类学生的延伸，因强压失去的自在感或获得感后，强烈需要在后期寻找补偿。其中，通过自主放弃的方式达到的随意、自在体感，是弥补自己尚没有得到满足的深层次心理需求。

第三类属于模仿型，与前两类拥有自主意识进而发生选择不同，一方面，基于从众心理与表演理论结合，个体进行无辨别模仿，更或是出于好奇，进行创造性模仿。模仿是人类的本能，该类型中部分高职生认为，借助模仿他人的做法和思路，能够有效地降低自己的成本能耗，与此同时，从众心理能够使其快速融入某个或者是整个社群当中，利于社交参与。另一方面，根据表演理论要点人与动物的区别之一在于人对于自己想成为什么样的人有能力进行选择，这种对行为方式的选择是一种创造性的表演，人们可从这种表演中得到发展，而第三类型中的另一部分学生产生“躺平”行为则是基于表演理论，他们倾向于通过深化模仿，吸引他人注意，如加重“躺平”行为表现，博取关注与讨论。

对于第一类与第二类学生，引发主因多为外界环境引发心理状态变换，因此，干预手段着重为心态调整，第三类学生主要问题是忽略判别或意识能动，所以，干预手段聚焦在刺激学生进行目标树立或引导自我建构。

## 三、S–O–R 理论对负面性“躺平”行为的作用逻辑

“刺激 – 机体 – 反应”模型 S–O–R(Stimulus–Organism–Response) 是 Mehrabian 和 Russel 于 1974 年提出，主要应用于环境刺激对于机体意识及机体行为关系的探究，其中，S(stimulus)表示外界物理刺激，个体接受外界带来的物理刺激，会对个体的意识以及行为产生一定的影响；O(Organism)表示个体不是在接受到刺激后产生简单的条件反射，而是依据其认知对刺激信息进行加工；R(Response) 表示个体接受刺激及对刺激信息加工之后，产生的反应和行为，S–O–R 模型表明，外界刺激是个体产生情绪反应(意识)的前提，其情绪反应(意识)会进一步导致个体的行为。近年来，S–O–R 理论模型受到国内外学者的广泛青睐，特别是在探究环境对于个体的意识与行为的影响方面应用广泛，可以发现，S–O–R 理论与“躺平”行为的发生之间具有逻辑契合性。因此，可利用 S–O–R 理论，分析环境变化对于负面性“躺平”行为的影响程度，并且在信息调控过程中，总结在受外界刺激后的个体反应及干预方式。

根据上述“躺平”高职生行为判别的归纳中发现，无论处于哪一类型，“躺平”行为的产生主要是外界刺激影响(如失败刺激、跟风刺激等),在结合个人心理需求和认知后，自我选择应对反应。为此同理，若“躺平”负面行为呈现严重状态时，可设置外界环境刺激，触发个体重新思考，尤其在“Organism”阶段，除了在自我认知上进行信息加工，同时增加外界能量引导干预，加强正向引导力度。而对于“躺平”负面行为处于轻度状态时，可尝试调整现有环境刺激强度，或借助第三方信息辅助与调整来纠正偏差。

## 四、针对高职生“躺平”行为的应对策略探赜

第一步：从网络环境中渗透内容(环境刺激)。

要实现主流文化对“躺平”亚文化的收编，首先要从思想引导入手，弥补缺失的理想信念。但在表达形式上，模式化的思想教育与引导存在将说理本质简单的等同于说教的认知误区，加大了受教育者与教育者之间的距离感，减弱了教育过程中的共情作用，也降低了教育效能，所以要改变内容的表达方式。当下大学生讯息主要



(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

来源于多样化网络平台，且网络观看频繁，因此，如何巧用学生常使用的网络环境渗透教育内容，这与网络思政相关联。实施要点如下。以教育引导为目标，突出以问题为导向，增强说理的理论彻底性，重视人文关怀，强化说理的主题情感性；巧用语言修辞，巩固说理的内容可接受性。该步骤属于创设环境，给予新刺激。

第二步：情绪接纳与干预辅助（信息调整）。

根据上述高职学生发生“躺平”心理与行为导因分析中发现，若需求长期无法得到满足，会逐渐形成习得性无助，而在某个阶段掌控感崩溃瓦解后，个体则容易发生心理回撤，这是一种自我保护的生存策略，该种行为表现也是个体在面临不可控时的内在需求。社会整体层面强调正面情绪文化，这导致负面情绪的接纳空间被挤压，许多高压人群因无法自行消化消极情绪而产生更严重的心理问题。伯克利大学心理学系教授 Iris Mauss 研究发现，一直“保持积极”状态，反而会使人变得忧郁。因此，引导者需鼓励学生接纳自己的负面情绪，但这种做法不是“摆烂”哲学，而是等待心理能量充足后反思失败的成因，进而付出更有效的行动。该环节适用的做法是开展定期的心理拓展。针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题，引导者主动采取举措，避免因压力无法缓解而造成心理危机，可定期开展团队辅导等活动及早分类疏导各种压力。该步骤属于在接受环境刺激后，学生个体对刺激信息加工与反应的同时，引导者给予认同支持，并进行信息干预与调整。

第三步：教育效能持续性实践。

实践工作表明，大学生心理辅导与健康心态培育是学生日常管理工作中最为重要的长期性任务，当下针对大学生心理状态受主客观环境影响频繁且不稳定等表现，需要建立完善的早期发现和科学干预的长效机制，弥补心理教育效能持续性不足和指导滞后性等缺点，而设置学生个人心理档案则可以满足以上需求。具体实施是通过常态化信息收集与数据挖掘，展开“大学生心理档案”双维度育人实践。该档案将研究目光聚焦于大学生心理变化与成长，在具体操作层面，长期对学生心理信息进行收集与整理，而后以档案表形式呈现，保持教育者对学生实时心理信息掌握的同时，为形成长效应对机制提供数据支持。而与传统心理档案不同，教育者借助信息数据所表现的特征对学生进行职业规划、技能发展等专业领域的指导与后续规划建设（具体实施方案建议与实施效果也记录在档案中），促进“躺平”学生理想信念的重新规划。该步骤的目的是有针对性地开展引导教育，同时凭借持续性关注与培育的特点，较大程度减弱“躺平文化”对青年学生的负面影响。基于 S–O–R 理论的“躺平”行为引导模式，见图 1。

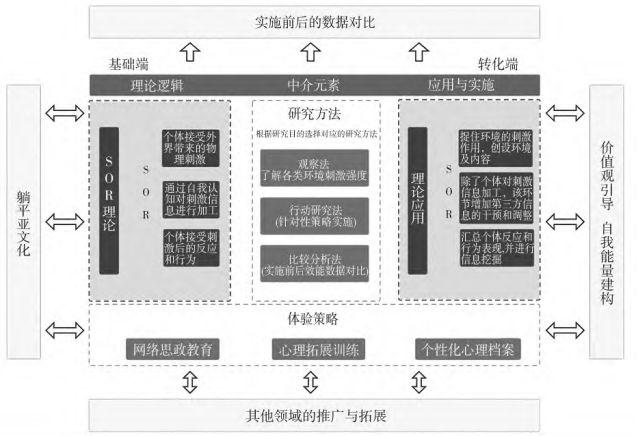



图 1 基于 S–O–R 理论的“躺平”行为引导模式

## 五、结语与展望

在当下高发展强竞争时代，加剧了人类情态、价值观的复杂性与极端性，其中，在学生自我价值观形成过程中常出现两种极端情况。一是过度强化人生积极，增加现实紧迫感，导致其在紧张的节奏和复杂的社会环境影响下加重了焦虑感。二是在疏导自我负面情绪过程中，过分强调“随心所欲”“顺其自然”的放飞心态或价值观，使学生对放松和放弃两者间产生错误的对等认知。为应对社会环境带来的影响，探讨新时代大学生价值观引导方向是否可以“内卷”与“躺平”之间寻找平衡，赋予学生蓬勃生长的动力显得尤为紧迫。

虽然当下许多大学生借助“躺平”行为抒发了个体压力及缓解焦虑，但其衍生的消极避世的错误价值观致使学生自我建构出现偏差，理想信念和价值选择均受到严重影响。“摆烂”式躺平实际上无法使人摆脱焦虑，而通过直面压力本质和环境状态，才能更好地做出反应和选择。因此，对“躺平”负面行为的引导过程中，S–O–R 理论的刺激与调整应用具有其契合性。

本文研究也存在某些局限，需要后续改进深化。研究仅考虑利用新环境刺激（S）与外界信息干预与调整（O），对促进个人形成新的态度或改变原来的态度的影响，未来可联合考察高职生动机信念与任务价值感对消解 “躺平”亚文化的交互作用，以期实现青年与“躺平”的和解。

**参考文献：**

[1]朱志勇，韩东时，李瑾皓.认知隐喻视角下网络热词“躺平”的语义泛化分析[J].湖北科技学院学报，2022，42（5）：74–78.

[2]王耀辉，龙心洁.网络热词“躺平”的多维思想内涵[J].文学教育（下），2022（7）：163–165.

[3]汪行福.躺平主义理性批判[J].广州大学学报（社会科学版），2022，21（4）：43–53.

[4]李伟.重塑“躺平”大学生理想信念的实践向度[J].高校马克思主义理论教育研究，2022（3）：100–108.

[5]张小蓉.“躺平主义”：生成、影响及治理[J].青少年学刊，2022（3）：36–41.

[6]马超，王岩.“躺平主义”的群像特征、时代成因及其应对策略[J].思想理论教育，2022（4）：107–111.

[7]赵奇.“躺平文化”对青年学生的影响及应对策略[J].高校辅导员学刊，2022，14（3）：95–100.

[8]许秋晨，戴钢书.青年“躺平”现象的多维解读、成因分析及价值引导[J].学校党建与思想教育，2022（12）：36–38.

[9]叶娟丽.躺平：概念流变及其他[J].广州大学学报（社会科学版），2022，21（4）：64–72，104.



(C)1994-2023 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net