

“45 度大学生”现象成因分析与成长引导策略

胡聪

对外经济贸易大学国际发展合作学院，北京朝阳 100029

摘要：当代高校大学生普遍反映“不快乐”，而且越是优秀的学生，敏感性越高，“内卷”压力下，“卷不动”又“躺不平”的学生就出现了不可避免的精神内耗。剖析“45 度大学生”现象的多元表征、形成原因及影响因素，探讨如何引导大学生重塑自信心的机制策略，以期促进当代大学生树立正确的利益观，摆脱“45 度”困扰，实现价值观的正取向、正发展、正养成和正能量。

关键字：45 度大学生，躺平，成长引导

DOI:10.69979/3029-2735.24.4.045

“躺平”与“内卷”是当前年轻人群的热门话题，已逐渐发酵成当代大学生现象级的亚文化。如果把“90 度”比作向上攀升，“0 度”代表“躺平”，纵观校园，真正处于“90 度”或“0 度”青年大学生较少，而“45 度”可能才是“有理想、有抱负”但又“卷不动、躺不平”的大学生的真实写照。据 2023 年中国科学院发布的心理健康调查报告指出，中国大学生群体的精神内耗及其心理问题已日益突出，数据显示超过五分之一的大学生感到抑郁，接近一半的大学生处在焦虑之中。北京某顶尖高校大学生职业生涯规划课堂上，学生反映“活着”成为大学生活的唯一目标，且该现象并非个例。

习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立 100 周年之际对青年大学生提出了殷切期盼：“实现中国梦是一场历史接力赛，当代青年要在实现民族复兴的赛道上奋勇争先。时代总是把历史责任赋予青年。”“45 度大学生”在“进”与“退”之间多重摇摆，心理“内耗”不可避免，“摆烂”不应该成为当代大学生消极处世的代名词，全面考察高校“45 度大学生”的多元群体特征，深入探究其现实成因，心理诉求，有利于我们更好地走近、读懂大学生，从而提出有效的应对策略以帮助、引导大学生。

1 “45 度大学生”的多元表征

当前专门针对“45 度大学生”的研究较少，国内外学者的研究多关注“0 度躺平”现象，如英国有尼特族（NEET, not currently engaged in employment, education or training）、日本有御宅族、美国有归巢族（Boomerang Kids），中国学者成伯清（2021）提出“躺平”是“全球化的现代性体验”。针对“45 度大学

生”，学者们提出由于多元角色、场域、姿态与心态的叠加、交织与转化，“45 度大学生”呈现出复杂多变的现实表征，属于摇摆型“躺平”（杨仲迎和薛力宁，2023；马格，2024），“45 度大学生”处于“90 度”向上攀升与“0 度”“躺平”、“摆烂”之间的多重摇摆的行动空间与心理空间，由于其特殊性，“45 度大学生”在与人相处、学业成绩与职业规划方面分别展示了特有的表现特征：

1.1 与人相处，多表现为“i”人

“i”人和“e”人成为近年来在网上暴火的社交语言，源于 MBTI 人格测试量表，全称为迈尔斯·布里格斯类型指标，该指标基于荣格的心理类型理论将人格分为 16 种不同的模式，“i”人对应解释为性格内向的人，“e”人对应外向的人。“45 度大学生”由于缺乏绝对的自信，在初次与人交谈时，常常表现为“社恐”，遇到自己擅长的话题，又会敏感于“自己能不能表述好”“是不是别人比我懂得更多”，陷入自我反思。一方面，“45 度大学生”含蓄又敏感，但另一方面又是对于自己不能确保做到“90 度”向上卷而达到“无所不知”而心生惭愧。然而“45 度大学生”的“i”人性格并非不能突破，不少同学反馈，为了突破自己，“i”人也能强装“e”人，然而背后的压力与焦虑也常常占据心理，自己的“伪装”极易被击穿，因而再次陷入自我怀疑。

1.2 上课与上进之间选择了“上香”

自 2023 年以来，新闻记者多次报道“当代年轻人不上进只上香”“上香比上学还认真”。寺庙本该是老年香客聚集的地方，却挤满了前来“求人求己不如求佛”的年轻人。这些年轻人有的来求研究生、毕业、考编、

考公“上岸”，有的来求期末考试“不挂科”。与此同时，年轻人的微信、微博等社交软件上“云上香”“云拜佛”“转锦鲤”此起彼伏，“45 度大学生”对此乐此不疲。无论是执迷于生辰八字算命还是西方传来的星座说，现实都表现为一种精神寄托，一方面，可以看出“45 度大学生”仍然有着对未来较高的期望和愿景，希望“好柿花生”（好事发生），并不是对生活的希望全部丧失的“0 度”躺平；另一方面，又因对自我的否定缺乏自信，将结果寄托于“佛祖”，展现了对压力的逃避与消极应对。

1.3 不甘于平庸，又时常悲观

当今世界，高校大学生面临着更为激烈的升学、就业压力。高中时代的学业成功、家长呵护、老师看重、同学尊重和周围人的高期许，与大学时代竞争激烈、就业压力、未来平庸等，形成高强度的张力，焦虑、抑郁情况逐渐攀升。在某职业生涯规划课堂上，当教师询问大一新生的理想是什么，不少同学默默在纸上写下“退休”，令任课教师吃惊不已。当代大学生正处于“Z 时代”，一方面数字技术的快速发展，导致信息膨胀，应接不暇，另一方面，时代的经济低迷，世界范围内的冲突频发，导致全球范围就业压力骤增。“45 度大学生”在理想和抱负的压力下，又被纷繁复杂多变的信息裹挟，悲观情绪频出，抑郁倾向越来越严重。

2 “45 度大学生”的成因分析

认知模型（Beck & Weishaar, 2000）以及社会认知理论（Abramson et al., 1989）认为消极的认知偏差与社会心理因素均会影响一个人的心理状态，甚至引发抑郁。有学者提出大学生处于幼稚走向成熟的过渡时期，身心经历巨大变化、面临多种成长危机，情绪表现容易受到外界冲击（游志麒，2014）。大学生处于离开家庭走向社会的最后一个阶段，其社交关系网络开始由家庭走向社会，朋友网络对其社会行为与心理有着重要的影响，表现为相似性，即心理状态相似的个体通常“聚集”在一起，并相互影响（Goodwin et al., 2012）。“45 度大学生”究其原因，是一种心理亚健康状态，受多重因素的交叉影响。

2.1 社会变迁，就业压力骤增

全球经济低迷，局部冲突不断，导致就业形势在全球范围内都受到较大影响，新冠疫情的突发，将多年来的经济进步成就毁于一旦，一些“大厂”裁员信息频频爆出，“中年失业危机”，导致年轻人越发追求“铁饭碗”，

考公考编成为就业的第一大出路，据统计，考公考编人数连年上涨，热门岗位甚至出现几百比一的白热化竞争局面。在此背景下，年轻人选择延迟离开校园，读研读博以确保自己毕业不“失业”，更有甚者，为保留应届生身份主动延期。然而逃避毕业的背后，是越来越多焦虑的“45 度大学生”。可以说，就业形势压力与社会环境变迁构成了“45 度大学生”形成的外部因素。

2.2 家庭教育，“鸡”出副作用

在上世纪 70 年代，响应国家“计划生育”的政策号召，绝大多数城市家庭摒弃了古老中国“多子多福”的观念，开始“少生优生”，家家只抚养一个子女。在缺少兄弟姐妹的先天竞争之下，家庭呵护，即独生子女的过度保护，使当代大学生多是家里的“小皇帝”“小公主”，因此“脆皮大学生”现象屡见不鲜。脆皮大学生不仅体现在身体上容易受到伤害，还体现在内心的脆弱，因此，大学生抑郁与抑郁倾向频频发生。另一方面，家长对家庭教育的重视有了较大的改观，然而过分看中文化课成绩，常常忽略孩子的心理健康，对于“普娃”，鸡血打满，导致娃身心俱疲，家长与孩子痛苦不堪；对于“牛蛙”，过分强调文化成绩，给予成就感而缺乏挫折教育，导致这些学生在受到一丁点打击后，过分放大打击的影响，更容易出现抑郁倾向。

2.3 网络舆论，信息良莠不齐

平台经济、自媒体网红的出现，一方面展示了数字时代信息的价值化变现，另一方面，也暴露出了网络这把双刃剑的弊端。一些跌破下线的恶意宣传使大学生经不住诱惑，“读书无用论”甚嚣尘上，甚至打破了多年来国人认为“知识改变命运”的认知定律。一些年纪轻轻的网红博主靠无下限的摆拍博人眼球，赚足流量，直播带货博主年入千万甚至亿万，“哪李（里）贵了”网红偷税漏税等新闻频出。当代大学生在父母的呵护下，容易受到不良信息的引导，同时，由于社会经验不足，看到网红收入颇丰而就业前途迷茫，产生“读书出来也可能找不到工作”“还是网红直播赚钱”的心思，对于学业的进步不再重视，只求“得过且过，能过就行”。此外，自媒体网红传播，丧失中华民族传统文化素养，对大学生思想道德的规范也产生不小的冲击。

3 “45 度大学生”成长引导策略

大学生自信心训练干预研究表明，高自信对抑郁存在极强的保护作用，且无论应激事件大小，高个人评价

的个体比低个人评价的个体报告较少的抑郁情绪(林静, 2008);高自信的个体更多采用积极应对方式,而低自信的个体更多采用消极应对方式,积极和消极应对方式均可通过自信的中介作用间接影响心理健康(Slopen et al., 2011)。因此,通过大学生自信心训练干预能够帮助大学生客观的认识自己,重新接纳自我,调整不良思维模式,有利于大学生重建自我价值评判系统,增强自信,激发心理动力(李婷婷, 2016)。下面从家庭-学校-社会三个角度对培育当代大学生养成“自信自强、积极向上”的品质提出引导策略建议。

3.1 家长学会逐渐放手,增强大学生独立决策的能力

虽然大学生在生理年龄上已经成年,但由于父母的多年“呵护”,在心理年龄上还很“幼稚”,不少家长依然沿用孩子未成年时的教育方式,尝试为孩子的大学生学业成绩、职业生涯规划等“未来”做出谋划,甚至仿照子女初、高中时期,早早组建微信、QQ家长群,以第一时间了解孩子的在校表现。殊不知,太晚的“放手”并不利于大学生心理的成长,反而形成依赖惯性。因此,增强当代大学生的心理素质,家长就要提前培育孩子走向独立决策的能力,减少对孩子的过分关注。在孩子面对一些选择时,家长不妨只提供建议,尝试让孩子自己来做选择,让孩子明白自己要对自己的选择负责,承担起对自己负责的责任。教育孩子拥有独立决策的能力,在面对一些复杂情境时,能认清自己,不被纷繁复杂的信息所迷失,以跳过干扰项,保持积极向上的人生观。

3.2 高校育人方式创新,将“自强不息”的精神引入课程思政

中国是“四大文明古国”之一,有着绚烂多彩的文化。古代先哲们对人们的道德追求、世界观、价值观有着深刻的理解,自立、自尊、自强、勇于开拓、积极进取、坚忍不拔、奋发图强的优秀传统文化精神对当代大学生的思政教育同样有着重要的价值和意义。将中华优秀传统文化精神融入到大学生课堂思政教育,让当代青年重新感受民族精神和学习优秀传统文化,以改善大学生心理亚健康状态并引导学生形成自强不息、积极向上的奋斗精神。高校可以梳理中华优秀传统文化精神案例、资料,通过问卷调查、专家访谈了解学生更青睐的方式方法,因材施教,根据学生特点,结合课程内容编排思政育人逻辑路线,利用课程学期初、学期中、学期末三个时间段,为学生营造循序渐进的“自强不息”精神思政培育机制。

3.3 把握“自媒体”这把双刃剑,营造“向上向善”社会文化

“向上向善”出自《论语-里仁》,向上即奋发向上、追求进步;向善即明德惟馨、择善而从。2020年9月8日习近平主席指出“向上向善的文化是一个国家、一个民族休戚与共、血脉相连的重要纽带”。自媒体作为当前最受大学生欢迎的主流新闻媒介之一,其输出的内容会潜移默化影响着大学生的思想、行为和价值观。当前,自媒体网红文化传播良莠不齐,一些夸张、吸引人眼球的无下限、恶俗内容快速传播,对大学生形成向上向善的价值观产生负面影响,同时,一些短平快、无意义的短视频让大学生沉迷其中,鱼龙混珠的信息限制大学生积极正向思考。因此,在社会范围内,相关规范部门应呼吁自媒体平台 and 网红个人承担拓宽符合社会主义核心价值观的向上向善典型事迹的传播面的社会责任,输出正能量,为广大大学生用户带来积极、健康、正面的价值观导向。

参考文献

- [1] 成伯清. 前行即正义: 对于“躺平”的反思[J]. 探索与争鸣, 2021, (12): 19-21.
- [2] 马格. 青年“45度躺平”现象: 表征、成因与应对[J]. 思想理论教育, 2024, (02): 100-105.
- [3] 刘小文, 刘秀芳. 青年“躺平”现象的深层透视与消解策略[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2023, 20(12): 32-36.
- [4] 王琰玲. “内卷”“躺平”与中国青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022, (02): 4.
- [5] 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, (02): 32-44+177-178+182.
- [6] 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.
- [7] Abramson, L. Y. Metalsky, G. L., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- [8] Goodwin, N. P. Mrug, S. Borch, C., & Cillessen, A. H. (2012). Peer Selection and Socialization in Adolescent Depression: The Role of School Transitions. *Journal of youth and adolescence*, 41(3), 320-332.