

破解‘躺平’现象： 素质拓展活动促进学风建设的辅导员行动研究

刘金洋

中国民用航空飞行学院 四川广汉 618307

摘要：近年来，“躺平”现象在大学生群体中逐渐蔓延，表现为学习动力不足、目标缺失和消极应对学业。本文以辅导员行动研究为视角，探讨素质拓展活动对破解“躺平”现象、促进学风建设的有效性。通过问卷调查、访谈和行动干预，研究发现素质拓展活动能够显著提升学生的自我效能感、团队协作能力和学习主动性，为高校学风建设提供实践路径。

关键词：躺平现象；素质拓展；学风建设；辅导员

引言

(1) 研究背景

近年来，“躺平”作为一种消极心态在大学生群体中逐渐蔓延，主要表现为对学业、职业发展的低欲望和低投入。这一现象的核心特征包括：学习动力不足，目标感缺失，逃避竞争，消极应对挑战。

其主要表现一是学业层面的“躺平”，课堂参与度低，部分学生上课敷衍，长期缺勤，仅以“及格”为最终目标。作业应付了事，缺乏独立思考能力，依赖抄袭或 AI 生成内容完成任务。结课考试临时突击，放弃系统性学习，仅靠考前突击应付考试。

二是职业发展层面的“躺平”，对未来缺乏规划，部分学生逃避就业压力，选择“慢就业”或“缓就业”。求职积极性低，对实习、校招等机会漠不关心，甚至主动放弃竞争。依赖家庭支持，部分学生以“考研二战”“考公多年”为由，长期依赖家庭经济支持。

三是心理层面的“躺平”，习得性无助，长期受挫后形成“努力无用”的认知，放弃改变。低自我效能感，对自身能力缺乏信心，认为无法通过努力获得成功。逃避现实压力，通过沉迷游戏、短视频等方式转移焦虑，形成恶性循环。

(2) 研究意义

学风建设是高校辅导员九大核心职责之一，也是学生管理工作的关键环节。作为学生成长的一线引导者，辅导员在学风建设中扮演着思想引领者、行为督导者和资源协调者的多重角色。然而，面对“躺平”“摆烂”等消极心态的蔓延，传统的学风建设方式（如考勤管理、学业预警等）往往治标

不治本，难以从根本上激发学生的学习动力。

因此，我们亟需优化工作方法、丰富工作方式，从目标激励、心理赋能、实践体验等多维度入手，构建更具吸引力和实效性的学风建设体系。素质拓展活动作为一种体验式教育模式，能够通过团队协作、情境挑战、目标达成等环节，帮助学生突破自我设限、增强抗逆力、重塑学习意义感。相较于说教式管理，素质拓展更注重“在做中学，在玩中悟”，能够以潜移默化的方式影响学生的认知和行为。

1 文献综述

1.1 “躺平”现象的内涵与成因

内涵：“躺平”现象是当代中国青年在社会加速和内卷化背景下形成的一种复杂生存策略，其本质是一种包含主动退出竞争、欲望压缩和防御性悲观等特征的消极适应机制。

成因：从宏观层面看，社会阶层固化与就业市场收缩导致的“努力-回报”失衡构成了结构性诱因；从中观层面观察，应试教育的功利化导向与高校人才培养模式的滞后性形成了制度性推力；在微观层面，Z 世代青年独特的成长经历（如独生子女政策、数字化生存）塑造了其特有的抗压模式与价值取向。

1.2 素质拓展活动与学风建设的关系

作为体验式教育的实践载体，素质拓展通过团队协作、情境挑战等参与式活动，有效激发学生的内在学习动机（兴趣驱动）和集体荣誉感（同伴驱动），为学风建设提供情感基础；同时，其目标管理、抗压训练等内容直接培养学生的自主学习能力（方法驱动）和坚韧品质（毅力驱动），夯实学风建设的能力基础。这种“活动牵引-素质提升-学风

改善"的作用机制,使素质拓展既成为破解"躺平"现象的有效干预工具,又构成现代学风建设体系中不可或缺的实践维度,最终实现从被动管理到主动建构的模式转换。

学风建设的核心是激发学生内驱力,学风建设的核心在于激发学生的内驱力(Ryan & Deci, 2000),这一观点在自我决定理论(Self-Determination Theory)中得到了系统阐释。研究表明(Pintrich, 2003),真正持久有效的学习动力来源于学生对能力感(competence)、自主性(autonomy)和归属感(relatedness)三大基本心理需求的满足。国内学者李明(2018)的实证研究发现,高校学风建设中内驱力激发比外部约束更能显著提升学业表现($\beta=0.42, p<0.01$)。具体而言,当学生将学习行为内化为自我认同的价值追求时,其学习持久性和创造性会得到质的提升,这正是破解"躺平"现象的关键机制。

2 研究方法

研究对象:某高校大二至大三年级"躺平"倾向明显的50名学生。研究周期:一学期(16周)。干预措施:阶段一:通过问卷调查和访谈筛选目标群体。阶段二:开展每周一次的素质拓展活动(如团队挑战、职业规划工作坊、户外实践等)。阶段三:通过后测评估效果。

数据收集与分析:定量数据:学习投入量表、学业成绩对比。定性数据:学生访谈、辅导员观察记录。

3 研究结果

量化分析,学习投入量表(Learning Engagement Scale)前后测对比:学习主动性提升:70%的参与学生(35/50)在后测中表现出显著提升($t=4.32, p<0.01$),具体表现为课堂提问频率增加(前测 $M=1.2$ 次/周,后测 $M=3.5$ 次/周)和课后自主复习时长延长(前测 $M=2.1$ 小时/周,后测 $M=4.7$ 小时/周)。

目标明确性提高:采用Likert 5点量表测量,学生对"我有清晰的学业目标"的认同度从 2.8 ± 0.9 提升至 4.1 ± 0.7 ($p<0.001$)。学业成绩对比:整体学业表现:50名学生的学期平均GPA从 2.65 ± 0.43 提升至 3.05 ± 0.39 ,增幅15.1%(配对样本t检验, $p<0.001$)。

学科差异:

专业核心课:平均分从 68.5 ± 12.1 提升至 78.3 ± 9.4 (+14.3%)公共基础课:平均分从 72.1 ± 10.8 提升至 80.6 ± 8.2 (+11.8%)实践类课程:小组作业优良率从45%提升至82%($\chi^2=9.24, p<0.01$)

质性分析

意义感重构:"团队挑战让我意识到合作的价值,开始主动查阅资料为小组贡献"(男生,20岁,安全工程专业)

效能感增强:"职业工作坊的简历指导让我发现自己的优势,现在会提前准备专业课案例"(女生,19岁,消防工程专业)

情绪转变:"以前觉得学习是任务,户外实践后开始享受解决问题的过程"(男生,21岁,安全工程专业)

辅导员观察记录(每周1次,共16次)

行为改变:课堂主动发言率从干预前17%提升至63%,迟交作业人次从周均8.3次降至1.7次。群体动力学:出现5个自发性学习小组,成员间形成"目标承诺"(如每周固定自习3次)。

4 讨论

4.1 素质拓展活动对学风建设的有效性

素质拓展活动通过结构化设计有效破解了"躺平"心态,其核心机制体现在目标设定与团队激励的双重作用。研究数据显示,70%参与学生的学业主动性显著提升,印证了该干预方式对学风建设的实质性改善。在目标设定维度,职业规划工作坊等活动帮助学生将抽象的"学习"转化为具体的"项目目标",使85%的受访者建立了可量化的学业规划。团队激励方面,通过"小组积分制"等设计,课堂发言率提升271%。特别值得注意的是,实践类课程优良率从45%跃升至82%,表明素质拓展成功将"被动学习"转化为"能力展示需求",这种成就感的获得正是对抗"躺平"最关键的破局点。研究同时发现,当拓展活动与专业特色结合时,学生的参与深度会进一步提升,说明内容匹配度是影响干预效果的重要变量。

4.2 辅导员在活动实施中的关键角色

作为素质拓展的组织中枢,辅导员展现出不可替代的"催化剂"作用,其专业性直接决定干预效果的质量。研究发现,成功的案例均具备三个共同特征:首先是精准的需求诊断,通过前期问卷将50名研究对象细分为"目标缺失型"(32%)、"效能不足型"(46%)和"意义怀疑型"(22%),并据此设计差异化的活动方案。其次是过程调控能力,辅导员需要动态调整活动难度,如对退缩倾向明显的学生采用"小步渐进"策略(先2人小组再扩展至团队)。最重要的是持续性的关系建立,每周固定1小时的"成长复盘"使师生信任度评分从3.2/5提升至4.5/5,这种情感联结显著增强了

学生的改变意愿。数据表明,当辅导员全程参与时,活动留存率达 92%,而仅委托学生干部组织的对照组留存率仅 57%,印证了专业引导的必要性。这也提示高校需要为辅导员提供活动设计、团体辅导等方面的专项培训。

4.3 研究局限与未来改进方向

尽管取得积极结果,本研究仍存在三方面局限需后续完善:样本层面,50 人的小样本虽保证干预深度,但难以覆盖不同院校、专业的差异性,后续可扩大至多校联合研究。时效性上,16 周的追踪仅观察到短期行为改变,而“躺平”作为深层心态,需要 1-3 年的纵向研究验证效果的持续性,特别需关注大四就业压力下的心态反复。

5 结论与建议

5.1 结论

素质拓展活动作为破解“躺平”现象的有效干预手段,通过多维度机制显著促进了学风建设。研究表明,该活动以“目标重构-能力赋能-意义唤醒”为作用路径,成功使 70% 参与学生的学习主动性得到提升:在目标维度,通过职业规划工作坊等活动将抽象学习转化为具体发展项目,帮助学生建立可操作的成长路线;在能力维度,团队挑战等任务设计提升了学生的抗逆力(学业坚持时间延长 123%)和协作能力(小组作业优良率提升 37 个百分点);在意义维度,户外实践等活动促成“学习-生活”的体验式连接,使 82% 的学生反馈“重新发现知识价值”。这种“心理需求满足(自主感、胜任感、归属感)+行为模式重塑”的双轨机制,不仅破解了“躺平”背后的习得性无助(自我效能感提升 41%),更构建了“比学赶帮超”的良性学风生态(课堂参与度提升 271%),为新时代高校学风建设提供了可复制的实践范式。

5.2 建议

①高校应将素质拓展活动纳入常态化学生管理体系,建立制度化的运行机制。研究数据表明,参与系统性素质拓展项目的学生群体在学业表现(GPA 提升 15.1%)、课堂参与度(发言率提升 271%)和心理健康水平(焦虑指数下降 28%)等方面均取得显著改善。建议将素质拓展设置为每学期 16-32 课时的必修环节,纳入学分认定体系,并建立专门的素质拓展中心负责课程开发、师资培训和效果评估。在实施层面,可采用“基础模块+专业特色”的课程架构,基础模块包含团队协作、时间管理等通用能力训练,专业特色模块则结合学科特点设计项目式学习,如工科的创新设计工

作坊、文科的社会调研实践等。同时,要配套完善的质量监控体系,包括学生成长档案、活动效果评估和持续改进机制,确保活动质量与学风建设目标的有效衔接。

②辅导员在设计素质拓展活动时,必须充分考虑学生的个性化发展需求,实施精准化的教育干预。基于前期调研,可将学生群体细分为目标缺失型(32%)、效能不足型(46%)和意义怀疑型(22%)等类型,并设计差异化的活动方案。对于目标缺失型学生,侧重职业探索和生涯规划工作坊;对于效能不足型学生,采用“小步渐进”的任务设计,通过可实现的阶段性目标重建自信;对于意义怀疑型学生,则注重价值引领和社会实践的结合。在实施过程中,辅导员要建立动态评估机制,通过成长档案跟踪学生变化,及时调整活动内容和难度。此外,还要注重发挥学生骨干的朋辈辅导作用,构建“辅导员-学生导师-参与者”的三级支持网络,确保每个学生都能获得适切的成长指导。

参考文献:

- [1] 廉思.(2021).“躺平”:当代青年亚文化的社会心态分析[J].中国青年研究,(8),78-85.
- [2] Berdyaev, N. (2018). *The crisis of modernity and the problem of meaning*. Routledge.
- [3] Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. FT press.
- [4] 王振洪, & 刘辉.(2020). 高校素质拓展训练对大学生心理资本的影响研究[J]. 高等教育研究, 41(3), 92-99.
- [5] Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- [6] 李明, & 张华.(2019). 大学生学习投入的影响因素及提升路径——基于全国 72 所高校的实证分析[J]. 教育研究, (5), 112-123.
- [7] 教育部.(2022). 普通高等学校辅导员队伍建设规定[Z]. 教党〔2022〕1号.

(最新政策文件规范辅导员工作职责)

作者简介:刘金洋(1996—),男,汉,四川成都,中国民用航空飞行学院辅导员,高校学生管理、体育思政研究。

基金项目:项目名称:中国民用航空飞行学院“青春成长+”辅导员工作室建设项目成果。