

# 青年“躺平文化”的透视及引导策略——齐泽克的意识形态理论视角

郑孟蝶

合肥工业大学 马克思主义学院，安徽合肥，230601；

**摘要：**作为亚文化新形态的“躺平”形象地描述了部分青年在面对生活压力时所采取的一种消极避世的态度，严重影响我国培养积极奋斗的青年。面对该亚文化，以齐泽克意识形态理论观之，青年“躺平”文化是作为幻象来缝合社会症状、从而构建社会现实的。为克服这种“被制造的幻象”所带来的问题，应充分认识青年“躺平”文化的生成逻辑和自我反省特性，进而强化对青年“躺平”文化的治理。

**关键词：**青年；躺平文化；齐泽克；犬儒主义意识形态；意识形态幻象

**DOI：**10.69979/3029-2700.24.9.040

培育踊跃奋斗的青年是高校思想政治教育的重要工作，也是培养合格的社会主义接班人和建设者、推进社会主义现代化建设的必然要求。但随着“躺平”文化在青年群体中掀起的话语狂欢，“躺平主义”的潮流不断冲击着年轻人，他们的意志渐渐被磨灭、观念渐渐模糊，一定程度上颠覆、解构、影响了主流意识形态，引起了社会各界的普遍探讨和激烈反应。国外马克思主义学者齐泽克的“犬儒主义意识形态”以及“意识形态幻象”理论在解决该问题上发挥着重要的理论借鉴作用。

## 1 齐泽克意识形态理论的基本内涵

“意识形态”一词的最早创制者是孔狄亚克的学生特拉西，他使用这一新概念试图为一切观念的产生提供一个真正科学的哲学基础。之后，马克思与恩格斯合写《德意志意识形态》一书，就是要把自己的观点同德国哲学中的思想观点作一番澄清，以使他们以前的哲学信念得到彻底的澄清。在随后的岁月里，恩格斯、列宁等马克思主义理论家，齐泽克、马尔库塞、曼海姆等哲学家，都在各自的领域内，对意识形态理论作了不同程度的补充与发展。“幻象”一词是康德对西方形而上学研究对象的代称，意指无法为人类所认识并形成知识的对象，如“灵魂”“上帝”等<sup>[1]</sup>。马克思、恩格斯在批判黑格尔唯心哲学中“虚假意识”的基础上，构建了意识形态幻象理论的雏形。齐泽克将“意识形态”和“幻象”进行整合，提出了他自己的意识形态幻象理论。齐泽克指出，“意识形态幻象”作为“虚假意识”的一种表现，它扭曲了现实社会的真实面貌，展现出虚幻性、掩饰性、依赖性、支撑性、危害性的特点，尽管如此，这种幻觉之中却蕴含着一种对未来深刻的洞见和指向，即可透性。

齐泽克巧妙地融合马克思、阿尔都塞、拉康等思想家的观点，围绕“幻象与现实”的关系，宣称后马克思时代意识形态的主导模式已经变成了犬儒主义意识形态

态<sup>[2]</sup>。他在《意识形态的崇高客体》一书中写到，“他们虽然对之一无所知，却在勤勉为之。”齐泽克认为当今时代的意识形态已经变成了“他们对自己的所作所为一清二楚，但他们依旧坦然为之”的一种自在自为的犬儒主义意识形态。

## 2 青年“躺平文化”的生成逻辑

“我要辞职躺尸”“我要在小组作业中躺赢”等躺平语录弥漫在当代青年群体中，反映出青年们不思进取的消极心态。这种文化和心态短期内会使人兴奋、放松，但长期下去会使人空虚、造就无意识“幻觉”、深陷欲望陷阱等负面后果，这也是“躺平”文化的阿喀琉斯之踵所在。

问题是一个时代的座右铭，它代表了时代的内在条件。当下社会中普遍存在的“躺平”现象从表面上看似乎是一种懒散倦怠的表现，但如果我们从更广阔的视角来分析，就会发现它其实是社会发展到一定阶段的产物，不能简单地归结为一个人或者一个团体的懒惰和倦怠，而应该从多个方面对其进行全面的分析，包括成长环境、社会环境和网络环境。

### 2.1 对成长环境的映射

在当代青少年的成长过程中，家庭、学校和社会共同构成了“躺平”的环境。而“躺平”的因素则是隐性地嵌入到青少年成长过程中的。这种现象并不是一蹴而就的，而是多方面因素共同作用的结果，是对青年成长环境的映射。

家庭是青少年成长的摇篮，家长的教育方式和家庭氛围对青少年的价值观和行为习惯产生深远影响。现代家庭普遍存在的过度溺爱或过度严格的教育方式，都可能使青少年产生逃避现实的心理，进而选择“躺平”。此外，家庭的经济条件、父母的职业和受教育程度等也

会影响青少年的心态和选择。一些家庭经济条件优越、父母社会地位较高的青少年，可能因为缺乏挑战和竞争而失去进取的动力，选择“躺平”。而对于一些家庭经济条件没那么优越、父母社会地位没那么高的青少年来说，教育压力、就业竞争以及家庭期望等因素都可能导致他们感到焦虑和无助。这种压力感使他们渴望逃离现实，寻找一种心灵上的解脱。而“躺平”恰好提供了一种看似轻松、实则逃避的方式，让他们可以暂时忘却烦恼，沉浸在自己的小世界里。

学校是青少年成长的另一个重要场所。学校教育理念、课程设置、师生关系等都会对青少年的成长产生影响。当前，一些学校过于强调分数和升学率，导致一些学生产生厌学情绪，进而选择“躺平”。此外，一些学校缺乏心理健康教育和挫折教育，使得一些青少年在面对困难和挑战时缺乏应对能力和信心，也容易导致“躺平”现象的发生。

## 2.2 对社会环境的反思

社会环境也是影响青少年“躺平”的重要因素。随着社会的快速发展，竞争压力不断增大，一些青少年可能感到无法适应社会的快节奏和高压力，进而选择“躺平”。此外，社会风气和价值观的变化也会对青少年产生影响。一些青少年可能受到“金钱至上”、“享乐主义”等价值观的影响，认为努力工作和奋斗并不能带来真正的幸福和满足，因此选择“躺平”。

马克思在《德意志意识形态》一书中论述：“不是人们的意识决定人们的存在，相反，是人们的社会存在决定人们的意识”<sup>[3]</sup>。“躺平”文化的出现与社会内部的高度内卷化息息相关。在内卷化社会中，资源和机会变得越来越稀缺，人们不得不付出更多的努力才能获得有限的回报。这种竞争压力让许多人感到疲惫不堪，他们开始怀疑努力的价值和意义。在这种情况下，“躺平”成了一种抵抗方式，他们选择放弃过度竞争，以此来维护自己的尊严和权益。

“躺平”族的出现是当今社会发展到一个特定的阶段所带来的不可避免的结果，这并非是一种消极的逃避，而是一种理性的反思。当个体意识到在激烈竞争中不断付出却难以得到相应回报时，他们开始重新评估自己的生活方式和价值观。他们不再盲目追求物质上的成功，而是更加注重内心的满足和生活的质量，更加关注个体的福祉和心理健康。

“躺平”并非是一种消极的生活态度，而是一种对现有社会结构的批判和反思。它提醒我们，每个人都有权选择自己的生活方式，而不应被社会的内卷化所束缚。只有当社会能够尊重个体的选择，并为每个人提供平等的机会和资源时，我们才能真正实现社会的和谐与进步。

## 2.3 对网络环境的回应

网络媒介的偏离也在一定程度上加剧了“躺平”现象。在当今社会，网络已成为人们获取信息、交流思想的重要渠道。然而，随着网络媒体的日益商业化，许多信息开始偏离真实、客观、公正的原则，变得越发极端和片面，网络媒介往“泛娱乐化”方向偏离。

“泛娱乐化”的互联网生态，充满了钱和资本，助长了享乐主义、消费主义、虚无主义等社会不良思潮的滋生，形成了“异化娱乐”，容易给尚未步入社会，心智尚未成熟的青少年带来严重的价值观污染。这种污染不仅侵蚀着他们的道德观念，更可能导致他们陷入盲目追求物质享受和感官刺激的泥潭，忽视了精神世界的充实和成长，淡化了真实的自我成长和内心的充实，他们盲目地追求眼前的安逸，却失去了自己的方向，他们追求短暂的快感和满足，却忘记了曾经的梦想和抱负，他们寻找着认同感，却逐渐失去了与现实的联系，他们满足于现状，不再愿意面对挑战和困难，他们宁愿在舒适区中安逸地度过每一天，也不愿走出舒适区去迎接未知的挑战，逐渐陷入了“泛娱乐化”所编织的“愚乐”的大网中，选择了“躺平”的生活方式，最终可能“一蹶不振”。

## 3 “躺平”文化何以成为一种意识形态幻象？

躺平文化作为“虚假意识”，具有虚幻性、掩饰性、依赖性、支撑性等特征，隐藏着可透视性的未来指向。

### 3.1 虚幻性

“躺平”文化编织出一系列美好愿景，实际上这些美好愿景是意识形态幻象将人们引入充斥着欲望和快感的深渊。“躺平”文化摒弃了传统的观念即只有通过劳动才能实现人生价值，他们不再认为劳动与奋斗是促进个人自由全面发展的主要手段，窄化了人生的价值与意义，借助于低欲望来遮蔽其虚假地去中心化主义，盲目追随自我满足<sup>[4]</sup>。

### 3.2 掩饰性

“躺平”文化为了一些群体的利益而不惜歪曲现实去编造一些“虚假意识”。伴随着资本主义以及娱乐主义的裹挟，网络媒介以及大众网友随意拼贴、剪辑、编造、杂糅一些符号，这些行为已经背离了当代青年自我表达与自我解放需要的初衷，反而造成了他们的自反性困境<sup>[5]</sup>。

### 3.3 依赖性

意识形态幻象依赖于现实的经济基础和社会存在，“躺平”文化的存在是有其社会表征的。“躺平”现象不仅反映了当代年轻人在社会竞争中的两难心态和无

可奈何的境遇，也反映了在由快速转变到相对稳定的社会中，人们即将面对的是一种文化价值观念的巨大转变。“内卷”、“躺平”等网络流行语的实质是自我抗衡与社会焦虑，二者以背道而驰且相互连接的形式传达了当前青年群体的生存困境和失衡心态<sup>[6]</sup>。

### 3.4 支撑性

意识形态幻象不仅依赖现实社会存在，同时它也是为现实社会存在和经济基础服务的，它不但具有掩饰欺骗的功能，一定程度上还能缓解人的潜意识痛苦，愈合社会裂痕，形成“后现代犬儒主义”。“躺平”文化存在于现代社会的快节奏生活中，它无疑是青年群体们在面对社会高度内卷化压力时的一剂安慰药。

### 3.5 危害性

意识形态幻象作为一种扭曲和歪曲的幻觉，无疑会给人以错误的思想指导。“躺平”文化在个体层面影响青年的担当精神，社交“躺平”会造就作为社会关系总和的“人的本质”的缺失。在社会层面会造成自己与其他人的文化差距，文化差距影响话语体系建设和精神文化生活，造就社会主义话语的淡化和弱化，构成对社会主义话语的挑战，影响社会主义核心价值观教育、传播的话语权建设。

### 3.6 可透视性

要想深入探究意识形态幻象，就必须对其形成、发展和作用机制进行深入分析，通过对这些内容的把握，我们可以更好地理解意识形态幻象，从而为透视其提供基础。“躺平”文化的趁虚而入已经固化为青年的一种思维模式，思想的甚嚣尘上会危害社会主义思想体系的合法化背景，降低认同感，最终导致危机。“躺平文化”影响青年对担当精神的认知、体验及意志，为引导青年破除“躺平”思维，应从强化担当精神认知、丰富担当情感体验、强化担当意志信念、落实担当行为等方面入手。

## 4 青年“躺平文化”的治理逻辑

借鉴法兰克福学派的“批判”和“拒绝”。对待“躺平”文化，一方面要分析批判，了解其形成逻辑和理论指向，另一方面要坚定自我，拒绝饮下“毒鸡汤”，明确奋斗。要牢牢抓住关键问题，理论联系实际，采取相应的措施，给予相应的指导与治理以防止青年“躺平文化”的泛滥与异化。

齐泽克在思想体系中确立了“意识形态的崇高客体”，意识形态的崇高客体是指一种被人们普遍认同和

追求的理念、信仰或价值观。意识形态的崇高客体在一定程度上可以激发人们的积极性和奉献精神，推动社会的进步和发展。青年们应该保持理性思考和开放心态，才能更好地应对意识形态的挑战，实现个人和社会的和谐发展。应坚定马克思主义科学理论指导，坚持用社会主义核心价值观、中华优秀传统文化等正确的话语文化武装青年。

家庭、学校和社会共同构成了“躺平”的环境，为预防和解决青少年“躺平”现象，需从多方面入手，改善家庭教育、学校教育和社会环境，引导青少年树立正确的价值观和人生观，激发他们的进取心和创造力。首先，政府应加强对互联网内容的监管，制定更为严格的法律法规，打击违法违规的娱乐内容，从源头上遏制不良思想的传播。其次，教育部门也应加强对青少年的网络素养教育，引导他们正确识别网络信息的真伪，提高辨别能力。再次，家长和学校也应该加强沟通合作，共同关注孩子的网络行为，及时发现并纠正他们的不良习惯。家长应树立合理正确的家庭教育理念，引导孩子形成正确的价值观，避免过度沉迷于网络娱乐。学校则可以开展丰富多彩的课外活动，引导学生树立正确的兴趣爱好，培养他们的社会责任感和集体荣誉感。最后，互联网从业者也应该自觉承担起社会责任，积极传播正能量，创作更多具有教育意义和人文关怀的网络内容，为青少年营造健康向上的网络氛围。

## 参考文献

- [1] 王庭安, 朱耀平. 齐泽克的意识形态理论意蕴 [J]. 中国军转民, 2024 (02): 102-104.
- [2] 孙亮洁, 吴学琴. 透视美化“996 话语”的意识形态幻象 [J]. 南京航空航天大学学报(社会科学版), 2020, 22 (03): 33-38.
- [3] 马克思恩格斯选集: 第 2 卷 [M]. 北京: 人民出版社, 2012.
- [4] 陈姣, 牛菲. 当代青年“躺平”现象的病理溯源、症候透视及诊疗路径 [J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2024, 21 (03): 21-25.
- [5] 秦飞, 邓纯余. 被制造的幻象: 论“躺平”文化的生成与治理 [J]. 教育评论, 2023 (04): 103-110.
- [6] 罗馨瑶. 唯物辩证法视域下当代青年“内卷”与“躺平”心理探析 [J]. 现代商贸业, 2024, 45 (06): 140-142.

作者简介: 郑孟蝶 (2001—), 女, 汉, 安徽蚌埠人, 在读硕士, 研究方向: 思想政治教育。