

Doi: doi.org/10.70693/rwsk.v1i4.851

青年“躺平”现象与思想政治教育客体认知的再定位

陈楠¹

(¹南京林业大学, 江苏 南京 210018)

摘要: 在中国社会经济转型期, 随着社会竞争加剧、阶层固化与经济压力增大, 青年“躺平”现象日益凸显, 成为影响青年价值观塑造的重要社会现象。这一现象反映了传统成功观与现实能力的矛盾, 以及青年对个体价值实现路径的重新思考。“躺平”本质是青年在高压环境下的心理调适与社会抗争策略, 其对青年成长路径的双向影响凸显了思想政治教育创新的紧迫性。通过分析“躺平”现象, 以提升思想政治教育的针对性与实效性, 促进青年健康成长与社会发展协同。

关键词: 躺平现象; 青年价值观; 思想政治教育; 客体认知; 结构性困境

一、引言

近年来, “躺平”一词在中国青年群体中迅速流行, 成为一种广受关注的社会现象。“躺平”作为一种新兴的青年亚文化现象, 反映了当代青年在面对社会压力时所采取的一种生活态度和应对策略。当前中国正处于经济发展转型期, 社会结构和价值观念正在发生深刻变化。近年来, “躺平”一词在中国青年群体中迅速流行, 成为一种广受关注的社会现象。“躺平”作为一种新兴的青年亚文化现象, 反映了当代青年在面对社会压力时所采取的一种生活态度和应对策略。当前中国正处于经济发展转型期, 社会结构和价值观念正在发生深刻变化。

习近平总书记在庆祝中国共青团成立 100 周年大会的讲话中指出, 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。青年担当历史使命, 也承载民族梦想, 在时代脉搏之中, 青年思想是青年精神面貌的风向标。因此, 研究青年“躺平”现象与思想政治教育客体认知的关系, 对于提升思想政治教育的针对性和有效性, 引导青年树立正确的世界观、人生观和价值观, 具有重要的理论和实践意义。

基于此背景, 本研究旨在探讨青年“躺平”现象与思想政治教育客体认知之间的关系, 分析“躺平”现象对思想政治教育客体认知的影响, 并提出基于“躺平”现象的客体认知再定位策略。试图站在教育工作者的角度更好地理解 and 应对青年“躺平”现象, 提高思想政治教育的针对性和有效性, 促进青年的健康成长和全面发展。

二、青年“躺平”现象的多维度解析

(一) “躺平”概念及其社会文化背景

“躺平”作为一种社会现象和生活态度, 其概念内涵随着社会讨论的深入而不断丰富和发展。“躺平”作为一种社会现象和文化态度, 其内涵随着社会不断发展而丰富和演变。从词源学角度看, “躺平”一词最初只是描述一种身体姿态, 即身体平躺、放松休息的状态。

从历史发展来看, “躺平”一词最初源于网络社区的讨论, 随后迅速在青年群体中传播并引起广泛共鸣。李英华 (2025) 在研究青年亚文化流行语时指出, “躺平”作为一种网络流行语, 其传播速度之快、影响范围之广, 反映了这一概念与当代青年的生活体验和心理需求的高度契合^[1]。“躺平”从最初的个人生活选择, 逐渐演变为一种社会文化现象和价值观表达, 成为青年群体对主流成功观念和生活方式的一种反思和质疑。

然而, 随着社会语境的变化和网络传播的推动, 这一词汇逐渐被赋予了更为丰富的社会文化内涵。高山和吴金煌 (2022) 将“躺平”定义为青年群体主动选择降低生活期望值, 拒绝社会竞争压力的生活态度和行为方式。这一定义强调了“躺平”的主动选择性和对主流竞争文化的抵抗性^[2]。林龙飞和高延雷 (2021) 则从

作者简介: 陈楠 (2002-), 男, 南京林业大学马克思主义学院在读硕士研究生, 主要研究方向为马克思主义理论、西方马克思主义。

社会学角度将“躺平”解读为青年对当前社会结构性困境的一种应对策略，认为“躺平”既是一种生活态度，也是一种社会抗议的表达方式^[1]。

杨宜音和牧石玲（2024）通过对大学生“躺平”心态的剖析发现，高强度竞争环境下的心理压力积累是导致青年选择“躺平”的重要因素^[4]。长期处于高压环境中，青年群体容易产生心理疲惫和价值迷失，而“躺平”则成为缓解压力、寻求心理平衡的一种方式。此外，李英华（2025）指出，“躺平”现象也反映了物质主义价值观与个人实现能力之间的矛盾^[1]。在消费主义盛行的社会环境中，青年群体一方面受到物质成功标准的强烈影响，另一方面又面临实现这些标准的现实困难，这种矛盾心理促使部分青年通过“躺平”来重新定义个人成功与幸福的标准，进而选择“躺平”作为一种自我保护机制。

（二）青年群体中的“躺平”表现形式及成因探讨

“躺平”现象在不同年龄段、不同职业领域的青年群体中呈现出不同的特征和表现形式。

肖翔尹（2025）通过研究发现，大学生“躺平”主要表现为学业上的消极应对，如逃避课业挑战、满足于及格线，这种现象是对高压教育环境和就业不确定性的反应，折射出对教育体系的质疑^[5]。

杨宜音和牧石玲（2024）进一步将大学生“躺平”细分为学业躺平（学习动力丧失）、就业躺平（降低竞争预期）和生活躺平（简化社交），揭示了该现象的复杂性及不同群体的心理调适策略^[4]。

职场青年的“躺平”则体现为工作态度的消极转变。高山和吴金煌（2022）指出，这一群体拒绝加班、不追求晋升，通过最低限度完成任务表达对工作压力过大、付出与回报失衡的反抗，实质是对职场文化的消极抵抗^[2]。

“躺平”现象的出现并非偶然，而是多种社会经济因素共同作用的结果。

首先，社会“内卷”加剧是重要诱因。“内卷”一词现指非理性内部竞争，其根源在于中国经济从高速增长转向高质量发展的转型期特征。林龙飞和高延雷（2021）认为教育资源分配不均与就业市场竞争加剧是核心因素^[3]。高等教育扩张使青年教育期望提升，但就业岗位增长滞后导致供需失衡，大量高学历者面临职业发展瓶颈，部分青年选择“躺平”以缓解压力。

其次，社会阶层固化趋势强化了青年的消极选择。传统“家国同构”的社会结构强化了人际关系的重要性，而经济新常态下社会流动幅度减弱、贫富差距扩大，使得青年感到难以通过努力改变命运。这种结构性困境削弱了奋斗动力，促使部分群体主动选择低压力生活。

再者，经济发展放缓与就业压力增大构成另一关键因素。高山和吴金煌（2022）强调，房价高企与生活成本上升导致青年面临“买房无望”的现实困境^[2]。2022年数据显示，北上广深房价收入比超过30:1，传统通过工作积累财富的路径受阻，使部分青年质疑奋斗意义，转而追求简单生活。2023年高校毕业生规模达1158万人，就业市场供需矛盾持续加剧，进一步加剧了青年群体的生存焦虑。

最后，互联网与社交媒体的传播效应放大了“躺平”现象。社交媒体对“内卷”“996”等话题的讨论，以及成功叙事的过度渲染，加剧了青年的焦虑感。杨宜音、牧石玲（2024）从心理学视角指出，高强度工作模式挤压个人生活空间，导致身心健康问题^[4]。在“996”工作制普遍存在的行业中，青年为保护自身权益选择“躺平”，实质是对过度剥削劳动的消极抵抗。

总体而言，“躺平”现象在青年群体中的表现形式呈现差异化，其成因涉及多个方面。青年通过“躺平”应对社会竞争与个人能力的不匹配、未来不确定性及社会期望与个人价值的冲突，本质是结构性困境下的适应性选择，而非价值观根本转变。社会对青年“躺平”现象应从简单的批判和否定转向更加理性的分析和多元化的引导。

三、思想政治教育客体的传统认知框架

（一）思想政治教育中客体角色的历史演变

思想政治教育客体认知模式的发展经历了从传统到现代再到后现代的演变过程，反映了思想政治教育与实践的历史变迁。

在原始社会阶段，教育主要以生产劳动技能和生活经验的传授为主，思想政治教育的雏形体现在部落规范和宗教禁忌的传承上。这一阶段的客体认知模式是简单而直接的，教育对象被视为被动接受的容器，教育内容通过模仿和口耳相传的方式进行传递。这种客体认知模式强调服从和遵循，缺乏对客体主体性的认识和尊重。

随着阶级社会的形成，思想政治教育开始具有明显的阶级性和政治性。统治阶级通过思想政治教育来维护其统治地位，教育内容主要是统治阶级的意识形态和价值观念。这一阶段的客体认知模式是工具性的，教育对象被视为统治的工具和对象，教育目的是使其接受统治阶级的意识形态，维护现有的社会秩序。这种客体认知模式强调灌输和控制，客体的主体性和能动性被严重忽视。叶方兴和孙宁（2023）指出，早期阶段的思想政治教育主要以伦理道德教育为主，强调传统价值观念的传承和延续^[6]。孙佩锋和尉天骄（2011）指出，传统思想政治教育客体认知模式主要将教育对象视为被动接受者，强调教育者的权威性和教育内容的灌输^[7]。在这一模式下，思想政治教育被理解为一种单向的知识传递和价值灌输过程，客体的主体性和能动性未得到充分重视。

进入近现代社会，随着民主思想的兴起和教育理念的进步，思想政治教育的客体认知模式开始发生重

要变化。教育对象不再仅仅被视为被动接受的容器或统治的工具，而是被视为具有独立人格和主体性的个体。教育目的不再仅仅是维护统治，而是培养符合社会需要的合格公民。这一阶段的客体认知模式开始注重客体的主体性和能动性，强调教育的互动性和参与性。在赵敏凯和王亚萍（2025）看来，现代思想政治教育客体认知模式开始将教育对象视为主动参与者，强调教育过程中的互动性和对话性^[8]。这一转变反映了教育理念从“以教为中心”向“以学为中心”的转变，客体在教育过程中的主体地位和能动作用得到了更多关注和尊重。蔡诗敏（2022）进一步提出，后现代思想政治教育客体认知模式将教育对象视为共同建构者，强调教育过程中的平等性和协商，思想政治教育被理解为一种主客体共同参与的意义建构过程，客体不仅是教育内容的接受者，也是教育过程的创造者和教育意义的生产者^[9]。

客体认知在不同历史阶段呈现出不同的特点，也面临着不同的挑战。赵敏凯和王亚萍（2025）指出，不同历史阶段客体认知的变化反映了思想政治教育对社会发展和时代要求的适应与回应^[8]。随着社会的进步和教育理念的发展，思想政治教育客体认知呈现出从单一到多元、从被动到主动、从接受到创造的发展趋势。这一趋势既体现了思想政治教育理论的创新和完善，也反映了教育实践中对客体主体性和能动性的日益重视。

（二）当前思想政治教育体系下客体认知的基本理论

当前思想政治教育体系下，关于客体认知的主流理论观点主要包括主客体二元论、主客体一体论和主客体互动论三种视角。

赵敏凯和王亚萍（2025）详细分析了主客体二元论的基本观点，指出这一理论强调教育者与受教育者的区分与联系^[8]。在这一视角下，思想政治教育被理解为一种由主体（教育者）对客体（受教育者）实施的有目的、有计划的教育活动，主体与客体之间存在明确的角色区分和功能差异。蔡诗敏（2022）则重点探讨了主客体一体论的理论内涵，认为这一理论强调教育过程中的相互转化与统一^[9]。在这一视角下，思想政治教育被理解为一种主客体相互作用、相互转化的动态过程，教育者在教育过程中也是学习者，受教育者在接受教育的同时也在影响和塑造教育者。主客体之间不是简单的二元对立关系，而是一种辩证统一的整体关系。杨静（2023）在研究高校思想政治教育的主客体关系时，提出了主客体互动论的观点，强调教育过程中的双向互动与共同发展^[10]。在这一视角下，思想政治教育被理解为一种主客体之间的对话和交流过程，教育效果取决于主客体之间的互动质量和互动深度。主客体互动论既承认主客体之间的区别，又强调二者之间的联系和互动，为理解思想政治教育的复杂性和动态性提供了新的视角。

这三种理论观点虽然侧重点不同，但都反映了对思想政治教育客体认知的深入思考和理论探索。赵敏凯和王亚萍（2025）认为这些理论观点不是相互排斥的，而是相互补充、相互促进的，共同构成了当前思想政治教育客体认知的理论框架^[8]。在实际教育工作中，需要根据具体情况灵活运用这些理论观点，避免简单化、绝对化的倾向。

思想政治教育客体认知理论中，客体的主体性、选择性和反作用性被视为核心要素，也是评价客体认知质量的重要标准。蔡诗敏（2022）强调，客体的主体性是指客体在教育过程中的主动性与创造性，表现为客体对教育内容的主动接受、理解和内化，以及在此基础上的创新和发展^[9]。客体主体性的充分发挥是思想政治教育取得实效的重要条件，也是衡量教育质量的重要标准。

这些核心要素共同构成了思想政治教育客体认知的基本框架，也为评价思想政治教育的质量和效果提供了重要标准。

（三）青年作为思想政治教育客体的独特性

青年作为思想政治教育客体的独特性主要体现在其身心发展规律、社会角色定位以及时代环境影响的多重交织中，具体表现为以下三个方面：

第一，青年作为社会化进程中的特殊群体，其思想观念处于动态建构阶段，具有显著的可塑性和开放性。青年处于从“自然人”向“社会人”转化的关键阶段，价值观、政治认同与道德判断尚未定型，对社会现象的感知兼具敏感性与批判性。这种未稳固的特性使其成为思想政治教育的“关键塑造期”，但要求教育者以科学认知规律为依据，通过引导而非强制实现主流意识形态内化。杨静（2023）指出，当代青年的思维方式呈现创新化与批判性特征，他们倾向于通过独立思考形成观点，而非被动接受结论^[10]。这种思维特点挑战了传统灌输式教育，要求转向启发式、探究式方法，以适应青年的认知需求。

第二，青年群体的主体性特征与客体性地位呈现辩证统一关系。青年既是教育内容的接受者与实践者，又具有强烈的主体性意识——通过批判性思考对教育内容进行选择性吸收。这种主客体互动性要求教育者摒弃单向灌输，构建平等对话场域，激发青年的参与意识与责任认知，实现教育内容的内化与外化。李英华（2025）研究发现，青年行为方式呈现个性化特征，追求自我表达与实现，对标准化、模式化教育存在抵触^[1]。这要求教育者尊重个体差异，采用灵活多样的教育方式，尤其需关注青年借助新媒体技术参与公共议题讨论的主动性，实现教育过程的双向建构。

第三，时代语境下的青年客体呈现出鲜明的多元性与时代性特征。全球化、信息化与价值多元化的社会背景使青年面临文化冲突与价值选择的复杂情境。贾兆帅（2023）指出，当代青年价值观呈现多元化特征，既认同传统价值，又接纳新兴思潮，形成个性化、多样化的价值取向^[11]。这种矛盾性既为思想政治教育提供整合资源，也带来引导挑战。教育者需在尊重青年亚文化、理解其价值诉求的基础上，创新教育载

体与话语方式，将社会主义核心价值观转化为青年可感知、可接受的实践逻辑。

这些特点既反映了社会发展的新趋势，也对思想政治教育提出了新的挑战和要求。青年的独特性不仅源于其身心发展的阶段性特征，更源于社会转型与技术变革对其认知方式、价值取向的深刻影响。思想政治教育需以发展性、主体性与时代性为逻辑起点，构建契合青年成长规律的教育范式。

四、“躺平”现象对思想政治教育客体认知的影响

赵敏凯和王亚萍（2025）在《思想政治教育主客体关系的多维审视》中强调，青年正处于价值观形成的关键期，这一时期的思想引导对于青年世界观、人生观和价值观的塑造具有决定性影响^[8]。

（一）“躺平”现象对青年价值观塑造的影响

“躺平”现象作为一种社会文化现象，对青年价值观的塑造产生了深远影响，引发了价值取向的多维度变化。李英华（2025）研究发现，“躺平”现象反映了青年价值取向从物质成功转向精神满足的趋势。传统的成功观往往强调物质财富、社会地位和职业成就，而“躺平”青年则更加注重心理健康、生活品质和自我实现，体现了对成功标准的重新定义和价值追求的转变^[1]。

首先，青年价值取向呈现从奋斗向安逸的转变。传统的奋斗精神强调通过努力工作和不懈追求来实现个人价值和社会价值，而“躺平”心态则倾向于追求低压力、低竞争的生活方式，强调个人舒适和心理平衡。

其次，青年价值取向呈现从集体向个人的转变。传统价值观强调集体主义和社会责任，而“躺平”现象则反映了青年价值观从集体主义向个人主义的转变，更加注重个人感受和体验，对集体责任和社会义务的认同感降低。这种转变使得青年更加关注自我价值的实现，而对社会价值的追求相对减弱。林龙飞和高延雷（2021）指出，“躺平青年”面临的是一个结构性困境，他们选择“躺平”是对激烈社会竞争的一种回避策略，这种策略反映了个人主义价值观的上^[3]。

再者，青年价值取向呈现从长远向短期的转变。传统价值观强调长远规划和持续努力，而“躺平”心态则更加注重当下的生活体验和即时满足，对长远规划和未来发展的关注度降低。这种短期化的价值取向可能导致青年在面对人生重大选择时缺乏长远考虑，影响其可持续发展。

最后，青年价值取向呈现从竞争向回避的转变。传统价值观鼓励积极参与竞争，通过竞争提高能力和实现价值，而“躺平”心态则倾向于回避竞争，选择低竞争压力的生活和工作环境。这种从积极参与竞争向消极回避竞争的转变，可能导致青年创新能力和竞争意识的弱化。

综合看来，“躺平”现象对青年个人成长路径的影响是双面的，既有积极方面，也有消极方面。杨宜音和牧石玲（2024）指出，“躺平”在一定程度上可以帮助青年减轻心理压力，为自我反思和调整提供空间^[4]。这种自我反思过程有助于青年形成更加真实、自主的人生规划，找到更适合自己的发展路径。然而，高山和吴金煌（2022）也警示了“躺平”可能带来的消极影响，长期的“躺平”状态可能导致青年丧失挑战自我、突破困境的勇气和能力，错过重要的成长和发展机会，加剧个人与社会的脱节^[2]。

（二）思想政治教育内容与方法面临的调整需求

面对“躺平”现象，思想政治教育需调整创新以适应青年新特点和需求。杨静（2023）指出，思想政治教育需要注重引导青年建立健康的成功观与幸福观，帮助他们摆脱单一的物质成功评价体系^[10]。教育内容应当拓展成功和幸福的内涵和标准，强调精神追求、人际关系、社会贡献等多维度的价值，引导青年形成更加全面、平衡的人生观和价值观。

首先，强化理想信念教育，通过阐释马克思主义世界观和方法论，引导青年树立共产主义远大理想及中国特色社会主义共同理想，并结合实际增强亲和力。其次，注重心理健康教育，结合心理学知识帮助青年应对压力、调适心态，增强心理韧性，建立积极心理状态。再者，融入职业发展教育，提供全面的职业指导服务，帮助青年了解社会需求与职业趋势，提高职业规划能力和就业竞争力，同时树立正确的职业观和成才观。最后，强化社会责任教育，让青年认识到个人发展与社会发展的辩证关系，增强责任感和使命感，积极参与社会实践，将个人奋斗融入时代洪流。

在教育方式上，需进行相应创新。利用网络平台和新媒体技术，如开设网络课程、建立交流平台等，使思想政治教育更贴近青年生活。采用互动式教育方式，鼓励青年主动参与，通过讨论、角色扮演等形式增强教育效果。蔡诗敏（2022）在《思想政治教育系统与过程主客体新论》中提出，思想政治教育方式需要从单向灌输转向双向互动，强调教育过程中的交流和对话^[9]。传统的灌输式教育方式难以适应当代青年的特点和需求，需要建立更加平等、开放的教育关系，通过互动交流增强教育的吸引力和感染力。

这些调整需求反映了思想政治教育内容与青年实际需求之间的互动关系。思想政治教育内容不是固定不变的，而是需要根据社会发展和青年特点不断调整和创新，才能保持其针对性和有效性。在“躺平”现象背景下，思想政治教育内容的调整既是对青年需求的回应，也是对教育本身的创新和发展。

（三）基于“躺平”现象的客体认知再定位策略

在当前社会背景下，“躺平”现象反映了年轻人面对激烈竞争和社会压力时的一种心理调适方式。为了有效应对这一现象，思想政治教育需要对“躺平”青年的认知进行重新定位。

第一，强化理想信念与价值观引导。高山和吴金煌（2022）指出，需引导青年树立正确的人生价值观

与劳动实践观,通过马克思主义信仰教育和革命精神弘扬,激发责任感与使命感^[2]。杨宜音和牧石玲(2024)的研究强调,青年“躺平”心态涉及个体发展动力的自主性与方向性缺失,教育需同时培养其自主性并帮助明确发展方向,避免消极选择^[4]。

第二,深化社会实践与体验教育。赵敏凯和王亚苹(2025)提出,思想政治教育应通过社会实践增强青年的主观能动性,使其在参与中感受价值实现,摆脱消极态度^[8]。高山和吴金煌(2022)补充到,需利用网络平台把握青年思想动态,加强舆论引导,扭转“躺平”带来的消极倾向^[2]。

第三,实施个性化支持与关怀。林龙飞和高延雷(2021)指出,“躺平”青年普遍存在职业规划模糊与目标缺失问题,教育者需关注个体差异:对学习能力强群体增加挑战性任务,对能力较弱者提供阶梯式支持,同时通过家校合作缓解焦虑情绪,重建自信心^[3]。

第四,构建公平竞争环境与制度保障。高山和吴金煌(2022)强调,解决“躺平”需从社会结构入手,通过法治手段完善劳动制度,确保劳资关系透明化,缩小区域发展差距,并为青年提供创新展示平台^[2]。制度层面需调整利益分配机制,避免阶层固化,拓展青年发展空间。

综上,应对“躺平”现象需系统性策略:以理想信念为引领,社会实践为载体,个性化支持为手段,公平制度为保障,方能引导青年回归积极价值追求,成为新时代建设者。

五、结论

“躺平”现象作为当代青年对社会结构性压力的一种反应,其背后隐藏着青年人在面对复杂社会环境时的价值观重构与心理调适过程。在当今快速变化的社会背景下,青年们面临着来自工作、生活、经济等多方面的压力,这些压力不仅对他们的基本生存条件构成了威胁,更深刻影响了他们对于成功的定义和追求。因此,“躺平”不仅仅是个体对高压生活方式的暂时逃避,更是对传统成功观念和社会期望的一种反思与拒绝。

思想政治教育在此背景下,需要进行深刻的变革以应对这种新情况。为促进其个人成长与社会发展的和谐统一,教育工作者必须突破传统客体认知模式,转向尊重青年主体性、回应现实需求、创新教育方式,帮助青年更好地认识自我价值,激发内在动力,实现个人与社会的协同发展。

参考文献:

- [1] 李英华.青年亚文化流行语的观察及审思[J].新闻与传播评论,2025,78(01):80-88.
- [2] 高山,吴金煌.青年“躺平”现象的样态透析与应对之策[J].学校党建与思想教育,2022,(10):25-28.
- [3] 林龙飞,高延雷.“躺平青年”:一个结构性困境的解释[J].中国青年研究,2021,(10):78-84.
- [4] 杨宜音,牧石玲.大学生“躺平”心态剖析[J].北京行政学院学报,2024,(06):109-117.
- [5] 肖翔尹,徐佳琪.情境策略:微观互动中当代大学生“躺平”实践的差异化呈现[J].中国青年研究,2025,(03):111-118+10.
- [6] 叶方兴,孙宁.唯物史观视域下思想政治教育发生的历史叙事[J].学校党建与思想教育,2023,(17):30-36.
- [7] 孙佩锋,尉天骄.思想政治教育的起源与发展——兼谈思想政治教育的本质[J].学术论坛,2011,34(10):26-29.
- [8] 赵敏凯,王亚苹.思想政治教育主客体关系的多维审视[J].昌吉学院学报,2025,(01):94-99.
- [9] 蔡诗敏.思想政治教育系统与过程主客体新论[J].学校党建与思想教育,2022,(19):30-33.
- [10] 杨静.高校思想政治教育的主客体关系审视——评《新时代背景下高校思想政治教育的理论与实践探析》[J].科技管理研究,2023,43(15):255.
- [11] 贾兆帅.数字青年:大数据时代思想政治教育客体新表征透视[J].西南大学学报(社会科学版),2023,49(03):66-77.

The phenomenon of youth ‘lying flat’ and the repositioning of the object perception of ideological and political education

Chen Nan¹

¹ School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing, China

Abstract: During China's socio-economic transition period, as social competition intensifies, social stratification solidifies, and economic pressures grow, the phenomenon of young people ‘lying flat’ has become increasingly prominent, emerging as a significant social phenomenon influencing the formation of young people's values. This phenomenon reflects the contradiction between traditional notions of success and actual capabilities, as well as young people's re-evaluation of the pathways for achieving individual value. At its core, ‘lying flat’ is a psychological adaptation and social resistance strategy adopted by young people in high-pressure environments. Its dual-sided impact on young people's growth pathways underscores the urgency of innovating ideological and political education. By analysing the ‘lying flat’ phenomenon, we can enhance the relevance and effectiveness of ideological and political education, thereby promoting the healthy development of young people and fostering synergy with societal progress.

Keywords: lying flat phenomenon; youth values; ideological and political education; object perception; structural dilemma