

青年大学生网络“丧文化”背后的防御性悲观

胡庆, 凌雁霞, 杜婧依, 张歙元

摘要 “丧文化”被认为是青年亚文化的一种新形式,即在青年群体中流行的具有颓废、绝望、悲观等情绪色彩的语言文字或图画。为挖掘大学生“丧文化”现象背后的真实态度,本研究利用问卷法调查大学生对“丧文化”及“非丧文化”材料的外显态度,采用外在情感性西蒙任务测量大学生的内隐态度。研究假设:大学生的“丧文化”为防御性悲观现象,并非真实的消极。结果表明:大学生对“丧文化”呈现消极的外显态度、中立的内隐态度;大学生对非“丧文化”同样呈现中立的内隐态度。实验证明青年大学生网络“丧文化”现象是一种心理防御策略。针对该现象,本研究提出相应心理健康改善策略。

关键词 丧文化; 大学生; 内隐态度; 防御性悲观; 心理健康

中图分类号 G2

文献标识码 A

文章编号 1674-6708(2023)336-0117-07

DOI:10.16607/j.cnki.1674-6708.2023.15.009

2016年7月,“葛优躺”图片突然走红网络,随后在高校大学生群体中成为流行文化^[1]。随之风靡而来的是“小确丧”“佩佩蛙”“马男波杰克”“佛系青年”等相同调性的网络社交文化。2016年9月30日,一篇题为《引导年轻人远离“丧文化”侵袭》的《光明日报》社论首次使用了“丧文化”这个概念,意指流行于青年人中间的“一种以自嘲、颓废、麻木生活方式为特征的文化形式”^[2]。如今“丧文化”已然成为时下令人啼笑皆非的青年亚文化。笔者认为“丧文化”的成因是复杂的,它既是社会转型背景下青年群体面对多方面社会压力后表达出来的一种精神诉求和社会心态,同时也是新兴青年亚文化群体情绪的表达。其次,市场的过度消费,不断地制造网络热词,利用“丧文化”符号意义加工产品,从青年群体的情感中谋取经济利益。

在这样一种青年亚文化的环境中,青年大学生是否会发展出扭曲的人格与消极的心理品质,引起了社会的高度关注。虽然很多研究者从不同视角提

出自己的观点,但对于“丧文化”的认识和理解离不开“颓废”“悲观”的色彩;同时,亦有研究者认为“丧文化”的实质是“颓而不丧”的,它是青年群体通过这种自我否定的方式来面对现实压力时内心产生的苦闷与焦虑。张晓庆认为青年大学生的网络“丧文化”现象是一种“防御性悲观”的表现,青年群体通过大幅降低自身目标期望值,来回避失败或者无法达成目标所造成的对自我价值的怀疑和否定^[3]。因此,探讨“丧文化”现象背后大学生的心理机制,对于认识“丧文化”,引导青年大学生健康发展,有着重要意义。

1 文献综述

自“丧文化”一词首次出现,学术界首先为其概念做出界定的是萧子扬等人,他们认为:“‘丧文化’是指目前流行于青年群体当中的带有颓废、绝望、悲观等情绪和色彩的语言、文字或图画,它是青年亚文化的一种新形式。”^[4]随后,施蕾^[5]对“丧

基金项目:2021年度江苏省社科基金项目“青年大学生网络‘丧文化’现象研究”(21JYB010)。

通讯作者:张歙元,讲师,江苏第二师范学院教育科学学院,研究方向为心理健康教育、咨询心理学、文化心理学等。

作者简介:胡庆,助教,江苏第二师范学院教育科学学院,研究方向为认知心理学与统计学。

凌雁霞,江苏第二师范学院教育科学学院,研究方向为应用心理学。

杜婧依,研究生在读,华东师范大学心理学院,研究方向为应用心理学。

文化”的内涵进行多方阐述。朱思良^[6]则认为,“丧文化”目前还处于发展和流变之中,对于这样一种青年亚文化很难进行一个准确的界定。

在网络上,青年纷纷用“屌丝”“矮穷矬”“单身狗”“隐形贫困人口”等热词自嘲,通过主动污名化塑造“丧”的社会化自我^[5]。在泛娱乐化的时代,与收入动辄上千万的明星和生活奢靡的富贵相比,普通青年人时常感觉囊中羞涩、生活寒酸,即使明星距离现实生活较远,青年人也往往通过与同龄人、周边群体、不同阶层的对比和参照,发现优质的教育、医疗、就业等社会保障资源分配不均,职场职位提升空间和机会不对等,社会分层严重、流动缓慢。这些巨大的差距就是社会不公的具体体现,直接导致青年群体的相对剥夺感严重,幸福感被弱化^[1]。青年群体通过自我降格,以主动污名化、自嘲和戏谑等方式来解构主流文化的严肃性,进行自我建构,以形成独特的文化身份认同^[7]。青年群体建构出的“丧文化”不仅是寻求自我文化身份的认同,缓解自我认同焦虑,也是应对自我认同危机的积极探索。他们创造出的边缘性的网络“丧文化”不仅反映了该群体的真实诉求,也在一定程度上增强了青年群体的文化话语权。

从积极向上到绝望颓废,看似有悖社会主流价值观的“丧文化”实质上反映了某些客观的社会现实问题。当前中国正处于经济、社会全面深化转型时期,经济结构的调整、社会结构的转型以及激烈的社会竞争等因素使社会成员的生活充满着不确定性,不安全感伴随社会生活始终。时代新特征与社会新变化通过网络生活作用于每一个个体,青年群体的心态体验与网络生活息息相关。自改革开放以来,中国已经融入世界潮流几十载,经济全球化浪潮下人类成为休戚相关的命运共同体,日新月异的互联网技术改变了资本运作的传统路径,致使当前中国社会的某些社会生活领域呈现出后情感社会的特征,出现了情感过度消费现象。许多新闻报道、影视作品和娱乐综艺节目都试图以包装情感来吸引观众的眼球,导致人的情感成为一种固定模式化的营销渠道,逐渐丧失了哈贝马斯所看重的沟通的真实性、真诚性与有效性^[8]。“丧文化”正是市场经济条件下人类情感被过度消费的后果,是青年群体对情感被过度消费的逆反抗。它在反鸡汤的时代背景下迅速走红,既不煽情,也不刻意渲染情绪,却恰恰暗合了青年群体对价值回归的企盼,契合了青年群体追求个性彰显自我的需求,同时,也因他们认为这是时尚流行文化而跟风娱乐。

在成长过程中,青年群体总会憧憬着理想的人

生,但当遭遇挫折时,就会采取防御性悲观策略,通过降低期望值来舒缓压力。在社交圈中,人们可以展示不同的形象:或追求完美,或自我丑化。而当前众多青年选择的是自我丑化这种防御性悲观的交际方式,通过低预期用悲观的形象展示自我并进行角色表演。青年主动接受、主动选择悲观颓废的自我评价,是一种叛逆的表达,是不服从社会给予的负面标签而主动污名化的叛逆表达。其实,青年并不是真的认定自己“一无是处”,而是用这种夸张的方式放大“小确丧”,控制自身高期待进而减低理想与现实的落差感,避免失败带来的痛苦。有研究者认为,这是防御性悲观心理机制下的行为表现^[3]。防御性悲观是介于乐观和悲观的中间状态,指的是虽然曾经有过成功的经历,但在面临类似的情景时,仍然对结果抱着较低的期待,并做好失败的心理准备的一种心态^[9]。美国 Norem 和 Cantor 等心理学家认为,防御性悲观是一种自我保护的认知策略,可以通过降低期望来保护自尊,预防真正失败导致的受挫感^[10]。

本研究试图使用外在情感西蒙任务来测量青年大学生“丧文化”表现的内隐态度,以论证防御性悲观的理论假设,从而论证青年大学生“丧文化”表象背后的真实心理过程并非和外显的“丧”是一致的。

2 研究方法

2.1 被试

采用问卷调查法对高校大学生“丧文化”及“非丧文化”概念材料词对外显态度进行测量,问卷经过网络发放,回收 402 份有效问卷,其中男性 78 人,女性 324 人。

采用外在情感性西蒙任务(简称 EAST)对高校大学生“丧文化”及“非丧文化”概念材料词内隐态度进行测量,被试为江苏地区某高校抽取全日制本科生 44 名,其中男性 22 名,女性 22 名,被试矫正后视力正常,手指功能正常,能熟练使用计算机。被试知情同意实验内容,且自愿参加本实验。

2.2 研究材料

2.2.1 “丧文化”及“非丧文化”概念材料词的选取

本研究采用自编问卷,问卷中的选项经过筛选,仔细编制,不同性质的形容词参考辞海选出,部分关于“丧文化”文本来源于文献[11]和[8]以及网络。问卷经过网络发放,调查高校大学生对“丧文化”表达是否符合“丧文化”定义,及“非丧文化”表达是否符合“丧文化”的定义的评价,问卷为

五级评分。回收 156 份有效问卷。经过问卷分析及考虑内隐联想测验实验材料选取的限制,得出大学生群体积极偏向的形容词前五包括幸福的、快乐的、开朗的、满足的、充满热情的;大学生消极偏向的形容词前五包括悲哀的、焦虑的、害怕的、生气的、不安的。高校大学生做出符合偏向的“丧文化”现象文本的前五包括“条条大路通罗马,而有些人就生在罗马”“你无法用钱买到幸福,因为你没钱”“逃避可耻但有用”“人生就是起起落落”“我差不多是个废人了”;大学生群体做出符合偏向的“丧文化”现象相反表达文本的前五包括“时光不负逐梦人”“做人最重要的就是开心啦”“生活本沉闷,跑起来才有风”“不忘初心,方得始终”“只要开始就永远不晚”。所有实验的词汇、文本选择比例大于 60%,具体数字见表 1、表 2。

表1 大学生群体对于形容词性质的判断统计表

词汇	比例 (%)	
	积极性质	消极性质
幸福的	99.36	0.64
快乐的	99.36	0.64
开朗的	98.72	1.28
满足的	98.08	1.92
热情的	97.44	2.56
勤奋的	96.79	3.21
自豪的	96.15	3.85
活跃的	96.15	3.85
放松的	94.87	5.13
焦虑的	6.42	93.59
生气的	7.69	92.31
不安的	7.69	92.31
伤心的	89.74	10.26
羞愧的	80.77	19.23
努力的	63.46	36.54
紧张的	21.79	78.21
烦恼的	12.34	87.66
难过的	9.62	90.38
害怕的	7.05	92.95
悲哀的	5.77	94.23
有效填写人数: 156人		

表2 大学生群体对于“丧文化”文本性质的判断统计表

词汇	比例 (%)	
	积极性质	消极性质
条条大路通罗马,而有些人就生在罗马	21.16	78.84
你无法用钱买到幸福,因为你没钱	23.72	76.28
逃避可耻但有用	26.28	73.72
人生就是起起落落	26.28	73.72
我差不多是个废人了	32.69	67.31
生而为人,我很抱歉	33.97	66.03
好想爱这个世界啊	35.25	64.75
含泪播种的人一定能含笑收获	66.67	33.33
我命由我不由天	66.67	33.33
只要开始就永远不晚	69.23	30.77
生活本沉闷,跑起来才有风	69.87	30.13
不忘初心,方得始终	69.87	30.13
做人最重要的就是开心啦	70.5	29.5
时光不负逐梦人	71.16	28.84
有效填写人数: 156人		

2.2.2 内隐态度测量材料

积极的属性目标词(黑色):幸福的,快乐的,开朗的,满足的,热情的。

消极的属性目标词(黑色):悲哀的,焦虑的,害怕的,生气的,不安的。

丧文化词(彩色):条条大路通罗马,而有些人就生在罗马;你无法用钱买到幸福,因为你没钱;逃避可耻但有用;人生就是起起落落;我差不多是个废人了。

非丧文化词与丧文化相反词(彩色):时光不负逐梦人;做人最重要的就是开心啦;生活本沉闷,跑起来才有风;不忘初心,方得始终;只要开始就永远不晚。

2.3 研究假设

研究假设:1)高校大学生对“丧文化”的外显态度与内隐态度之间存在差异,其外显态度和内隐态度不一致。2)高校大学生对“丧文化”的内隐态度不积极。

2.4 EAST 实验程序

采用 E-prime 2.0 编写 EAST 程序,在联想品牌台式电脑上运行,刺激呈现在屏幕背景为黑色的 19 英寸的液晶显示器上(分辨率为 1024×768,刷新频率为 60Hz),实验环境为心理学实验室,对实验室的噪音、照明进行统一控制,被试根据指导语的提示完成实验,计算机自动记录被试的反应时和

正确率，计时精确到毫秒。

实验分为四个组块，实验的 block1 和 block2 是练习过程，block3 和 block4 是正式测验过程。

block1：实验呈现标记的黑色形容词，被试需对程序屏幕上呈现的形容词的意义（积极或消极）进行判断。被试在阅读指导语后按“SPACE”键开始实验，若积极意义的形容词出现，被试按“P”键反应，若消极意义的词语出现，被试则按“Q”键反应。被试反应错误，屏幕中将出现一个被标记为红色的“×”1000ms。

block2：实验呈现“丧文化”文本或者其相反表达的文本，两种文本分别被标记为蓝色和绿色并且随机在计算机屏幕中央呈现，被试只需要对标记文本的颜色做出判断，若为蓝色文本，被试按“P”键反应，若为绿色文本，被试按“Q”键反应。

block3、block4：是结合 block1、block2 两部分要求的联合任务，程序再次呈现前面出现的所有形容词及文本，被试按照前面的要求，对不同实验材料做出对应的按键反应。本实验仅收集 block3 和 block4 的数据结果作分析，实验程序见表 3。

表3 “丧文化”内隐态度EAST实验程序表

block	实验次数	练习/测验	P键反应对象	Q键反应对象
1	10	练习	黑色积极形容词	黑色消极形容词
2	20	练习	蓝色文本	绿色文本
3	30	测验	黑色积极形容词 + 蓝色文本	黑色消极形容词 + 绿色文本
4	30	测验	黑色积极形容词 + 蓝色文本	黑色消极形容词 + 绿色文本

3 研究结果

3.1 “丧文化”外显态度分析

在调查问卷中，对于“丧文化”的态度调查采用李克特 5 点计分法，让被试判断丧文化词和非丧文化相反词的积极或消极程度，越靠近“1”代表被试认为材料词态度越消极、越靠近“5”代表被试认为材料词态度越积极。收集有效问卷 402 份。通过配对样本 t 检验发现，丧文化词及非丧文化词的差异显著 ($t=-26.175, p=0.000$)，被试对丧文化词的态度更偏消极，对非丧文化词的态度更偏积极，见表 4。对人口统计学变量进行独立样本 t 检验、单样本方差分析发现，不同户口所在地、家庭年收入的被试在丧文化词和非丧文化词的态度上无显著差异，丧文化词与非丧文化词在性别上的差异显著 ($t=3.513, p=0.000$)、($t=-2.727, p=0.007$)，女性

比男性更认为非丧文化词具有积极意义，且女性比男性更认为丧文化词具有消极意义。非丧文化词年级主效应显著 ($F=2.624, p=0.05$)，事后多重比较的结果发现，大二、大四学生对于非丧文化词的态度差异显著，大二与大四学生在非丧文化词态度上的均值差为 2.624， $p=0.008$ ，大二学生比大四学生更认为非丧文化词态度积极（表 5）。

表4 大学生“丧文化”外显态度统计表

材料词性质	N	M ± SD	t 值	p 值 (双侧)
丧文化词	402	2.764 ± 0.904	-26.175	0.000
非丧文化词	402	4.302 ± 0.733		

表5 大学生“丧文化”外显态度的人口统计学差异

材料属性	变量	组别	N	M ± SD	t 值/F 值	p 值
非丧文化词	性别	男	78	4.100 ± 0.944	-2.727	0.007
		女	324	4.350 ± 0.665		
	户口所在地	城镇户口	218	4.252 ± 0.805	-1.467	0.143
		农村户口	184	4.359 ± 0.634		
	年级	大一	162	4.327 ± 0.729	2.624	0.050
		大二	26	4.592 ± 0.425		
		大三	109	4.321 ± 0.727		
		大四	105	4.170 ± 0.784		
	家庭年收入	小于等于 2万	42	4.157 ± 0.889	0.870	0.482
		2~5万	77	4.335 ± 0.738		
5~10万		99	4.238 ± 0.682			
10~20万		116	4.353 ± 0.765			
20万以上		68	4.3015 ± 0.733			
丧文化词	性别	男	78	3.082 ± 1.017	3.513	0.000
		女	324	2.687 ± 0.859		
	户口所在地	城镇户口	218	2.773 ± 0.916	0.212	0.832
		农村户口	184	2.753 ± 0.892		
	年级	大一	162	2.700 ± 0.830	0.549	0.649
		大二	26	2.723 ± 1.007		
		大三	109	2.831 ± 0.929		
		大四	105	2.802 ± 0.965		
	家庭年收入	小于等于 2万	42	2.933 ± 1.072	0.728	0.573
		2~5万	77	2.704 ± 0.973		
5~10万		99	2.798 ± 0.734			
10~20万		116	2.688 ± 0.843			
20万以上		68	2.806 ± 1.035			

大学生对“丧文化”持消极的外显态度，并且不同性别、不同户口所在地、不同年级及不同学生成绩水平的高校大学生对于“丧文化”的外显态度均为消极的外显态度偏向。在调查问卷最后邀请被试以其觉得恰当的方式表达“丧文化”，大部分的表达中都透漏着自己消极悲观的态度，如：

“别人笑得好开心，我也想像他们一样，但是我不配”“万事皆悲”“人生不过是在做无用功”。也有少部分大学生表示：“可以丧一会，但不能永远丧。”“有很多不是丧文化，只是一种调侃罢了。”“虽然丧但在一定程度上也可以激励人。”这些表达也在一定程度上表明高校大学生对于“丧文化”的外显态度不完全是消极，也包含积极的看法。

3.2 “丧文化”内隐态度分析

使用 SPSS 16.0 软件对 EAST 数据进行统计分析，根据 Greenwald, McGhee 和 Schwarz (1998) 的建议，反应时低于 300ms 的以 300ms 计算，高于 3000ms 的按 3000ms 计算^[12]。用消极判断的反应时减去积极判断的反应时，其差作为 EAST 效应，反应与情感联结的效价和强弱；再分别对丧文化词和非丧文化词的相容任务平均反应时与不相容任务平均反应时做配对样本 t 检验，见表 6。

对丧文化词而言，当外部效价为消极时，即进行相容任务时，受试者的反应速度快，反应时间短且正确率低；当外部效价为积极时，即进行不相容任务时，受试者的反应速度慢且正确率高。对其相容和不相容平均反应时进行配对样本 t 检验，结果 $t=0.555$, $p=0.582$ ，对其相容和不相容正确率进行配对样本 t 检验，结果 $t=1.151$, $p=0.256$ ，即内隐丧文化效应不显著。这说明，受试者并未对丧文化词表现出积极或消极的情感联结，即丧文化内隐态度中立。

对非丧文化词而言，当外部效价为积极时，即进行相容任务时，受试者的反应速度快，反应时间短且正确率高；当外部效价为消极时，即进行不相容任务时，受试者的反应速度慢，且正确率低。对其相容和不相容平均反应时进行配对样本 t 检验，

结果 $t=-0.630$, $p=0.532$ ，对其相容任务和不相容任务正确率进行配对样本 t 检验，结果 $t=1.289$, $p=0.204$ ，即内隐丧文化相反词效应不显著，这说明，受试者并未对丧文化相反词表现出积极或消极的情感联结，即非丧文化内隐态度中立。

4 结论与建议

根据对问卷及实验结果的分析，本研究得出以下结论：

1) 青年大学生对“丧文化”的外显态度偏向消极，且在性别、年级、户口所在地以及学业成绩水平上无显著差异。这一结果表明：青年大学生在对“丧文化”的态度上均为消极，即大学生群体确实存在外显性“丧文化”现象。

2) 青年大学生对于“丧文化”的内隐态度为中性，与消极的外显态度不一致，与研究假设一致。

3) 青年大学生对于非“丧文化”的内隐态度为中性，与消极的外显态度不一致，与生活中对青年大学的普遍认识也不一致。

通过实验结果我们可以看出，青年大学生对于网络“丧文化”无明显的态度偏向，即对其表现出中立的态度。这与之前研究者们提出的“丧文化”背后是消极的，能侵蚀青年群体的精神世界，或“丧文化”的背后是积极的，青年群体其实“颓而不废”的结论不同。这说明“丧文化”在一定程度上表现了青年大学生的消极情绪和负面观念，但是，青年大学生的这种消极情绪和负面观念更多是一种表面现象，实际上，青年大学生内心的观念并非和外显消极是一致的；相反，青年大学生内心的态度是中立性，可以理解为一种审视或观望的态度。虽然，就“丧文化”现象的实验并没有完全证明，青年大学生内在态度是积极正向的，但是，这并不意味着青年大学生的内心和外显的“丧”是一致的；反而，这种内在的中立性，更说明了决策过程中的心理空间的存在，这较为符合防御性悲观的心理机制理论，外表悲观的背后是更复杂的心理过程，值得心理学从业者进行深度分析和探索。因此，社会以及

表6 不同条件下丧文化词、非丧文化词的平均反应时、正确率、EAST效应

	反应效价				EAST效应
	积极		消极		
	反应时 (ms)	正确率	反应时 (ms)	正确率	
丧文化词	812.693 ± 319.157	0.971 ± 0.059	791.068 ± 263.693	0.959 ± 0.062	-21.625
非丧文化词	743.814 ± 238.284	0.986 ± 0.035	761.227 ± 249.344	0.973 ± 0.062	17.413

高校对待“丧文化”的态度也应该有所改变,不能再闻“丧”色变,认为青年群体在严重遭受“丧文化”侵蚀。事实上,高校大学生对于“丧文化”的文本符号持中立的内隐态度,亦可理解为,“丧文化”只是青年大学生宣泄情绪的一种途径,与内心真实的情绪和动机并不完全一致。因此,社会和高校应该对大学生“丧文化”问题进行积极引导,帮助青年大学生找到更为合理有效的情绪表达方式,以及应对现实压力的策略。与此同时,高校大学生对于非“丧文化”的内隐态度为中性,也打破了社会对大学生们的刻板印象。公众通常认为,高校大学生对非“丧文化”,如“不忘初心,方得始终”“生活本沉闷,跑起来才有风”“时光不负逐梦人”等口号,会表现出积极的情绪状态,但是,实验证明高校大学生对非“丧文化”的网络词语并没有积极,同样也是中立性态度。这不仅使笔者重新认识当代青年大学生表达情感诉求的方式。同时,也促使我们重新认识“丧文化”问题。笔者一致认为,出现这一结果的主要原因是:“丧文化”作为青年亚文化的一个表现形式,主要传播空间在网络,是一种互联网文化,因此带有较强的虚拟性,而高校大学生所呈现的颓废风格,更多的只是一种网络狂欢、情绪宣泄。同样道理,非“丧文化”的网络表达,也是一种虚拟情感,之所以实验结果为中性,这说明网络空间的情绪传播,对高校大学生的真实情感影响是有很局限的。脱离虚拟社群,高校大学生所呈现的学习、生活、社交状态,才更值得关注。

根据上述研究,本文做出如下建议:

1) 正确引导网络舆论。互联网发展产生的便利是使社交网络与新媒体为“丧文化”的传播提供平台,使“丧文化”迅速在青年群体中传播流行。这种流行一方面让青年群体的负面情绪有一个宣泄口,同时也能够在社会中寻求关注与认同。但是,这也会让青年群体某段时间一直沉溺于某种负性情绪中难以自拔。网络舆论的作用不可小觑,流行会让部分带有负性情绪的网络热词在青年群体的社交平台中反复出现,甚至刷屏,这可能导致青年大学生即使没有相关的负性情绪,仍然跟风从众表现出消极的情绪。因此,我们要合理运用网络舆论的力量,通过互联网宣传正能量,引导大学生完成从“丧”到努力奋斗的积极转变。

2) 重视青年群体的经济利益。“丧文化”不单纯只是一种的青年亚文化,它的背后反映了青年群

体正在面临的现实生活压力与困境,是青年群体在面对社会现实无能为力时的一种自我宣泄。近20年来我国国民的贫富差距不断拉大,社会财富的分配机制失衡,青年群体步入社会后将面临越来越大的经济压力,这是“丧文化”产生的根本原因。要想从源头上避免青年群体陷入负性情绪,应该对青年群体步入社会后所面临的社会压力与困境予以帮助和扶持,重视并满足青年群体的合理需求^[13]。构建从住房、就业、社会公共服务等社会体系,以保障青年全面而健康的发展。

3) 协助大学生建立积极的应对策略。“丧文化”的兴起同时也说明了大学生心理健康教育的缺失,大学生在面临困难、压力之后,往往不知道如何舒缓和释放心理压力,没有形成有效的应对机制,也不了解积极的应对策略。因此,高校应当加强青年心理健康教育及咨询服务。通过给予大学生人文关怀,开设相关心理健康教育公共课与选修课,普及心理健康知识,提高学生的心理素养,健全学校心理疏导体系,培养大学生自尊自信、积极正向的心理品质,鼓励大学生以更积极的态度融入生活与社会。同时,相关课任教师亦可以在日常教学、科研等活动中,给予学生更多的鼓励和引导,这是良好校园生态支持系统建立的重要环节,亦是对学生关怀和支持教育理念的实地落实。

4) 培养健康成熟的价值观。在某种程度上,“丧文化”现象是青年大学生价值观发展畸形及不成熟的表现。我国正处于改革的关键时期,各种价值观念相互交锋,影响青年大学生价值观的养成。价值观的教育,旨在加深青年大学生对核心价值观的认同,从而不断提高判断是非的能力。习近平总书记寄语青年,鼓励广大青年从自身做起,努力做到“勤学、修德、明辨、笃实”,使社会主义核心价值观成为自己思想与行为活动的基本准则^[14]。而这样一种价值观的形成,有赖于社会各界的合力参与,例如:媒体的正向引导,虚拟社区文化自觉性的培养,以及学校、媒体、家庭、社会之间的衔接。

最后,青年亚文化于20世纪20年代最早由美国芝加哥派提出,经历伯明翰学派的演变,自20世纪80年代以来,派生出了“后亚文化”学说,而“丧文化”被研究者视为“后亚文化症候的一种”^[6]。通过对该青年亚文化风格中表现出虚拟性、流动性和碎片化等后现代特征的关注,研究者可以分析这些社会文化特征背后的心理因素。事实上,

“丧文化”现象自2016年从网络流出到现在已有五年时间，这期间也发生多次流变，比如2021年开始流行网络新词“躺平”，正是“丧文化”现象在青年大学生群体中的一次更新升级。而笔者在高校的实际教学中，也确实接触到青年大学生关于网络“丧文化”在现实环境中的直接表达。由此可见，“丧文化”现象确实是当代青年大学生现有的一个群体特征，也可以理解为青年大学生表达内心困境和求助诉求的一种方式。

党的十八大以来，党和国家高度重视大学生心理健康教育，习近平总书记在2016年召开的全国高校思想政治工作会议上强调，要培育理性平和的健康心态，加强人文关怀和心理疏导；2016年国家卫计委、中宣部等22个部门联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》，高度重视心理健康教育课程建设、心理健康教育活动丰富、大学生心理调适能力提升、心理危机干预成效。习近平总书记在党的十九大报告中指出：“青年兴则国家兴，青年强则国家强，青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望，中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。”

网络“丧文化”是一个值得研究者们关注的青年亚文化现象，这一现象折射了高校大学生们的意识状态以及心理健康水平，同时，也反映出当前社会的诸多困境。高校工作者们及心理学同仁，应当积极反思，以大学生们身心的健康发展、人格完善为己任，做出相应的努力和贡献。

参考文献

[1]董扣艳. “丧文化”现象与青年社会心态透视[J]. 中国青年研究, 2017, 11(5): 23-28.
[2]张莉, 沈新华, 陆亚玲, 等. “丧文化”对高校思政教育的影响与对策探究[J]. 扬州教育学院学报, 2019, 37(4): 62-65.

[3]张晓庆. “丧文化”背景下的青年积极社会心态培育研究[J]. 中国青年研究, 2019, 6(4): 113-118.
[4]萧子扬, 常进锋, 孙健. 从“废柴”到“葛优躺”: 社会心理学视野下的网络青年“丧文化”研究[J]. 青少年学刊, 2017(3): 3-7.
[5]施蕾. 无力颓废与抵抗消解: 网络“丧文化”现象解读[J]. 福建师范大学学报, 2017(6): 168-174.
[6]朱思良. 网络青年的“颓废”与亚文化的风格转向: 基于网络“丧文化”的研究[J]. 东南传播, 2018(2): 44-47.
[7]刘政, 唐珍. 身份认同视角下青年“丧文化”研究[J]. 宜春学院学报, 2018, 7(4): 35-39.
[8]苏宏元, 贾瑞欣. 后亚文化视阈下网络“丧文化”的社会表征及其反思[J]. 现代传播, 2019, 5(11): 12-19.
[9]MARTIN A J, MARSH H W, WILLIAMSON A, et al. Self-Handicapping, Defensive Pessimism, and Goal Orientation: A Qualitative Study of University Students[J]. Journal of Educational Psychology, 2003, 95(3): 87-102.
[10]NOREN J K, CANTOR N. Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1986, 51: 1208-1217.
[11]萧子扬, 叶锦涛, 马恩泽. 我国网络青年“丧文化”的研究进展: 一个文献综述[J]. 北京青年研究, 2019, 28(1): 53-60.
[12]蔡华俭. Greenwald提出的内隐联想测验介绍[J]. 心理科学进展, 2003(3): 339-344.
[13]燕道成, 马苏苏. 网络“丧文化”现象浅论[J]. 当代青年研究, 2018(5): 23-28.
[14]符明秋, 孙珍. 以社会主义核心价值观引领“丧文化”治理[J]. 重庆社会科学, 2020, (2): 56-65.