



Università
Ca' Foscari
Venezia

Corso di Laurea Magistrale
in Traduzione e Interpretazione

Tesi di Laurea

Il fenomeno *tangping* nella Cina contemporanea

Traduzione e analisi di due articoli cinesi su casi di studio
universitari

Relatore

Prof. Paolo Magagnin

Correlatrice

Prof.ssa Anna Morbiato

Laureanda

Claudia Lisci

Matricola 897859

Anno Accademico

2024/2025

Indice

Abstract	5
摘要	6
Prefazione.....	7
Capitolo 1: La gioventù cinese tra pressioni e aspirazioni sociali	9
1.1 La centralità delle giovani generazioni cinesi dal 1949 ad oggi: continuità e trasformazioni.....	10
1.1.1 L'epoca maoista	10
1.1.2 Il periodo riformista: l'era di Deng Xiaoping	11
1.1.3 Il Sogno Cinese come cornice ideologica contemporanea: l'era di Xi Jinping	13
1.2 Il <i>tangping</i> : da neologismo di rete a minaccia per il Sogno Cinese	16
1.2.1 Origine ed etimologia dell'espressione <i>tangping</i> 躺平.....	16
1.2.2 Affermazione e diffusione del <i>tangping</i> nel discorso pubblico cinese: il caso di Luo Huazhong	17
1.2.3 Il <i>tangping</i> come espressione del disagio giovanile: dall'evoluzione semantica alla dimensione sociale	19
1.2.4 Il fenomeno <i>tangping</i> come minaccia al Sogno Cinese	21
1.3 Il <i>tangping</i> nella Cina contemporanea: contesto socio-economico e chiavi interpretative	23
1.3.1 Il <i>tangping</i> come fenomeno sociale complesso.....	23
1.3.2 Il <i>tangping</i> come forma di riorientamento valoriale	24
1.3.3 Il <i>tangping</i> come richiesta di ascolto e riconoscimento giovanile	25
1.4 Il sistema universitario cinese	26

1.4.1 La competizione nel sistema universitario cinese	27
1.4.2 Il <i>tangping</i> come risposta critica al <i>neijuan</i>	29
Capitolo 2: Traduzione.....	31
Capitolo 3: Commento traduttologico.....	57
3.1 Tipologia testuale	58
3.2 Collocazione.....	59
3.3 Lettore modello	59
3.4 Dominante	60
3.5 Macrostrategia traduttiva.....	60
3.6 Microstrategie traduttive	61
3.6.1 Fattori lessicali	61
3.6.1.1 Elementi culturo-specifici	61
3.6.1.2 Elementi di natura politico-ideologica	63
3.6.1.3 Elementi di natura ibrida	65
3.6.1.4 Altri interventi lessicali ricorrenti	66
3.6.2 Fattori sintattico-testuali.....	67
Conclusioni.....	72
Appendice A.....	74
Appendice B.....	82
Bibliografia.....	90

Abstract

This thesis analyses the “lying flat” (*tangping*) phenomenon in contemporary China through the Italian translation of two Chinese academic articles investigating its spread among university students, where it is described as an attitude of deliberate disengagement from the competitive pressures of modern society.

This thesis is divided into three main sections. The first section outlines the theoretical, historical and socio-cultural dimensions of the phenomenon, providing the contextual framework necessary to understand the translated texts.

The second section presents the Italian translation of the two selected articles.

The third section focuses on linguistic and translational analysis, examining the main linguistic, terminological and cultural issues that emerged during the translation process, as well as the strategies adopted in the process.

This thesis concludes by summarizing the main findings of the study and offering some final reflections.

摘要

本论文通过两篇关于中国大学生“躺平”现象的中文学术文章译为意大利语，对当代中国这一社会现象展开分析。这两篇文章将“躺平”定义为一种刻意脱离现代社会竞争压力的生活态度。

本论文分由三部分组成。第一部分从理论、历史及社会文化维度对“躺平”现象进行阐释，为理解译文章提供必要的背景知识。

第二部分涉及两篇学术文章的意大利语译文。

第三部分聚焦语言与翻译研究，剖析翻译过程中遇到的主要语言、术语及文化难点，并探讨所采用的翻译策略。

最后，本论文对研究的主要成果进行总结，并提出一些值得思考的提示。

Prefazione

Il presente elaborato nasce dall'intreccio tra un interesse personale maturato nel corso di esperienze di studio in Cina e il percorso accademico intrapreso nell'ambito della traduzione. L'inserimento nel contesto universitario cinese ha offerto l'opportunità di osservare da vicino le dinamiche che caratterizzano la vita studentesca, suscitando un interesse verso le modalità attraverso cui le giovani generazioni vivono e interpretano le pressioni legate al percorso formativo. Tale interesse si è progressivamente orientato verso fenomeni meno visibili nel discorso dominante sulla Cina contemporanea, spesso associata a dinamiche di forte produttività e competitività. È in questo quadro che si inserisce la scelta di approfondire il fenomeno *tangping*, inteso come possibile risposta individuale e collettiva alle aspettative sociali e istituzionali rivolte ai giovani.

L'attenzione verso tale tematica si è intrecciata con l'ambito della traduzione, conducendo alla decisione di sviluppare un lavoro che unisse l'interesse per la condizione giovanile cinese ad una riflessione metodologica in ambito traduttivo. Si è quindi proceduto alla selezione di due articoli accademici cinesi dedicati al *tangping* in ambito universitario, scelti per la loro impostazione analitica e per l'attenzione riservata ai dati raccolti attraverso interviste condotte su studenti universitari. La traduzione di tali testi ha permesso di confrontarsi con una produzione che analizza il fenomeno in modo approfondito e sistematico, offrendo al contempo uno spazio privilegiato per osservare le modalità attraverso cui il discorso accademico si inserisce nel più ampio quadro socio-istituzionale di riferimento.

Il presente lavoro si articola in tre sezioni principali. La prima è dedicata alla contestualizzazione del fenomeno *tangping* nel quadro della Cina contemporanea e propone un inquadramento su tre livelli: storico, teorico e socio-culturale. A partire dalla ricostruzione del ruolo attribuito alle nuove generazioni nel progetto nazionale, l'analisi si sofferma sull'emergere del fenomeno e giunge infine ad esaminarne le manifestazioni nel contesto universitario attuale.

La seconda sezione comprende la traduzione in lingua italiana dei due articoli accademici selezionati, entrambi dedicati al *tangping* in ambito universitario. Pur provenendo da riviste scientifiche differenti, i testi condividono impostazione e finalità, configurandosi come un corpus unitario ai fini dell'analisi traduttiva.

La terza sezione è riservata al commento traduttologico, nel quale vengono illustrate le scelte operate durante il processo di traduzione. In seguito ad un sintetico richiamo al quadro teorico di riferimento, l'analisi si concentra sull'individuazione della tipologia testuale e sulla

collocazione dei testi nel rispettivo contesto di produzione e ricezione, nonché sulla configurazione del lettore modello, della dominante e della macrostrategia adottata. L'attenzione si estende infine alle principali criticità emerse sul piano lessicale e sintattico-testuale.

Il lavoro si conclude con una sintesi dei risultati emersi dall'analisi.

Capitolo 1:
La gioventù cinese tra pressioni e aspirazioni sociali

1.1 La centralità delle giovani generazioni cinesi dal 1949 ad oggi: continuità e trasformazioni

La comprensione del fenomeno oggetto del presente elaborato nel contesto della Cina contemporanea richiede, in via preliminare, una ricostruzione di carattere storico finalizzata a mettere in luce il ruolo centrale attribuito alle giovani generazioni all'interno della società cinese a partire dal 1949.

1.1.1 L'epoca maoista

Fin dal 1949, anno della fondazione della Repubblica Popolare Cinese avvenuta sotto la guida di Mao Zedong, il rapporto tra le giovani generazioni e leadership politica si configura come strutturalmente ambiguo. Un'attenta lettura degli scritti maoisti, sia ufficiali sia inediti, consente infatti di ridimensionare l'immagine di Mao Zedong come sostenitore di una centralità autonoma dei giovani all'interno della società cinese; al contrario, emerge con chiarezza come il suo interesse per la gioventù sia stato prevalentemente di natura educativa e formativa. Nel corso delle diverse fasi della sua pianificazione politica, Mao manifestò una costante attenzione per l'orientamento ideologico delle giovani generazioni e per la loro disponibilità ad aderire alle scelte e ai valori della leadership rivoluzionaria, ritenuti determinanti per il destino della nuova Cina socialista. In tale prospettiva, i giovani non vengono percepiti come una categoria sociale autonoma, bensì come i destinatari di un progetto educativo volto alla loro integrazione all'interno di un assetto politico già definito. L'educazione, lungi dal favorire un effettivo protagonismo giovanile, assume pertanto la funzione di disciplinare, orientare e conformare le nuove generazioni al progetto politico della Repubblica Popolare Cinese (Collotti Pischel 1980).

La Rivoluzione Culturale (1966-76), promossa da Mao Zedong e finalizzata a reprimere deviazioni della linea politica del Partito per riaffermarne il primato ideologico, rappresentò l'ultima grande mobilitazione di massa della Cina maoista. Nella sua fase iniziale, il movimento vide un ampio coinvolgimento di giovani, in particolare studenti delle scuole superiori e delle università noti come *Hongweibing* 红卫兵 'Guardie Rosse', chiamati ad attaccare simboli, istituzioni e rappresentanti dell'ordine politico e culturale preesistente. La progressiva radicalizzazione del movimento, segnata da violenze, conflitti interni e distruzioni del patrimonio culturale, rese tuttavia la mobilitazione giovanile difficilmente controllabile e portò, tra il 1968 e il 1969, alla smobilitazione delle Guardie Rosse e all'invio di milioni di giovani nelle campagne. Quella che era stata inizialmente presentata come un'esperienza di

partecipazione rivoluzionaria si tradusse così in un progressivo irrigidimento dei meccanismi di controllo e di disciplina, accompagnato da una significativa riduzione degli spazi di autonomia personale e sociale delle giovani generazioni (Graziani 2007). In questo contesto, la mobilitazione giovanile promossa da Mao si fondava su una contraddizione strutturale: pur ribadendo che la Rivoluzione non potesse vincere senza il coinvolgimento dei giovani, egli enfatizzava al tempo stesso la necessità di disciplina e subordinazione alla linea del Partito, a cui veniva riservato il ruolo esclusivo di guida del processo rivoluzionario. Anche durante la Rivoluzione Culturale, mentre esortava la gioventù all'azione e alla critica, Mao tendeva infatti a considerarla politicamente immatura e incapace di un'elaborazione autonoma, riaffermando così la necessità di una direzione dall'alto (Collotti Pischel 1980).

1.1.2 Il periodo riformista: l'era di Deng Xiaoping

La morte di Mao Zedong nel settembre 1976 pose fine a ventisette anni di una leadership forte ma controversa: se da un lato egli riuscì ad unificare il Paese e ad avviare il processo di superamento di una lunga fase di frammentazione politica, dall'altro avvenimenti come la Rivoluzione Culturale lasciarono profonde cicatrici nella società cinese (De Freitas 2019).

Nel 1978, a due anni dalla morte di Mao, Deng Xiaoping emerse come figura centrale del sistema politico cinese, dopo essere caduto in disgrazia durante il periodo della Rivoluzione Culturale. Pur non ricoprendo formalmente la carica di segretario generale, Deng divenne di fatto il principale leader del Partito Comunista Cinese, esercitando la propria influenza dalla posizione di capo della commissione militare del Partito. L'inizio degli anni Ottanta segnò il progressivo indebolimento della linea politica di Hua Guofeng, designato successore di Mao: il suo definitivo superamento consentì a Deng, con il sostegno dell'ala riformista del Partito, di promuovere un cambio di leadership e di avviare concretamente un programma di tipo riformista (Musu 2018). Tale svolta segnò l'inizio di un progressivo superamento del modello maoista e dell'avvio di un processo di modernizzazione economica e sociale. In questo quadro, a partire dal 1978 prese forma la *gaige kaifang* 改革开放 'politica di riforma e apertura', destinata ad incidere in modo strutturale sulla traiettoria di sviluppo della Repubblica Popolare Cinese e a favorirne il progressivo reinserimento nella scena economica globale. Avviato sotto la guida di Deng Xiaoping, questo ampio processo di riforma interessò molteplici ambiti, tra cui quello economico, politico, culturale e educativo, nonché la politica estera e lo sviluppo scientifico e tecnologico, e si tradusse in una profonda

trasformazione dell'assetto istituzionale del Paese, sostenendone la crescita nel lungo periodo (De Freitas 2019).

Nella fase iniziale della riforma, emersero aspettative diffuse di un possibile ampliamento del cambiamento anche in ambito politico. In un primo momento, la dirigenza guidata da Deng Xiaoping sembrò tollerare il dibattito e riconoscere la legittimità dell'espressione del malcontento sociale, favorendo un confronto che coinvolse in particolare studenti e intellettuali. Tale apertura fu tuttavia progressivamente ridimensionata: la leadership cinese chiarì i limiti del cambiamento politico, riaffermando la centralità del Partito e il primato della stabilità sociale come condizioni imprescindibili del processo riformatore. In questo quadro si affermò il principio di un rinnovamento guidato dall'alto, nel quale ogni trasformazione doveva restare subordinata al controllo politico e alla salvaguardia dell'ordine sociale. Questa svolta deluse le aspettative di studenti e intellettuali che auspicavano a riforme politiche più profonde, generando forme di mobilitazione circoscritte e limitate. Al tempo stesso, essa contribuì a definire in modo duraturo il quadro entro cui si sarebbe sviluppato il processo riformatore: un cambiamento prevalentemente economico e sociale, non accompagnato da un ampliamento della partecipazione politica autonoma (Samarani 2017).

Tra i diversi ambiti interessati dal processo riformatore, un ruolo centrale fu assunto dall'istruzione, concepita come investimento strategico per la formazione di una forza di lavoro qualificata. Tale riforma vide la reintroduzione, nel dicembre 1977 e dopo quindici anni di sospensione, dell'esame nazionale di accesso all'università, il *gaokao* 高考, che segnò il superamento dei criteri di selezione basati sull'origine di classe a favore di criteri fondati sulla competenza e sulla performance, contribuendo alla diffusione del principio di meritocrazia nella società cinese. L'istruzione superiore si affermò così come uno dei principali canali di mobilità sociale, soprattutto per le nuove generazioni (De Freitas 2019).

Nel periodo tardo-riformista, l'istruzione universitaria assunse un ruolo centrale non solo come investimento familiare, tradizionalmente valorizzato nella cultura cinese, ma anche come strumento di politica economica. A partire dalla riforma dell'istruzione, l'espansione dell'offerta universitaria fu infatti promossa dal governo come mezzo per sostenere la domanda interna e accompagnare la crescita economica del Paese. Tuttavia, la rapida crescita del sistema universitario, unita alla progressiva commercializzazione dei percorsi formativi e alle persistenti disuguaglianze socio-economiche, mise in evidenza i limiti della capacità del mercato del lavoro di assorbire l'elevato numero di laureati. L'istruzione superiore, inizialmente concepita come canale privilegiato di mobilità sociale, divenne progressivamente

uno spazio di forte competizione e selezione. In questo contesto, si diffuse la percezione che solo i titoli conseguiti presso le università di maggiore prestigio delle grandi aree urbane costiere potessero garantire reali opportunità di ascesa sociale, mentre i titoli ottenuti negli atenei minori risultavano sempre meno valorizzati. Ne derivarono aspettative crescenti e spesso disattese, che alimentarono frustrazione e delusione tra molti giovani laureati. Tali difficoltà furono frequentemente attribuite agli individui, accusati di scarsa flessibilità o di aspettative eccessive, mentre il nucleo del problema risiedeva anche nelle rigidità strutturali del sistema accademico e nel disallineamento tra percorsi formativi e reali possibilità occupazionali (De Giorgi 2007).

Nel contesto delle riforme di Deng Xiaoping, le generazioni nate negli anni Settanta e Ottanta beneficiarono in modo diretto della rapida crescita economica, che offrì loro opportunità concrete di inserimento lavorativo e una relativa stabilità delle condizioni di vita. Con il passare del tempo, tuttavia, l'emergere di fenomeni quali la saturazione della domanda di mercato e il rallentamento dello sviluppo economico ha reso il mercato del lavoro sempre più competitivo e selettivo. Parallelamente, la diffusione dell'istruzione superiore, pur innalzando il livello medio di istruzione, si è accompagnata a processi di razionalizzazione occupazionale da parte delle imprese, determinando una svalutazione progressiva dei titoli di studio e un innalzamento delle soglie di accesso all'occupazione. Di conseguenza, un numero crescente di giovani laureati si trovò ad affrontare difficoltà ripetute nell'inserimento lavorativo, nonostante l'elevato investimento formativo (Z. Zhang 2025, M. Zhang 2025).

1.1.3 Il Sogno Cinese come cornice ideologica contemporanea: l'era di Xi Jinping

A partire dall'ascesa di Xi Jinping alla leadership del Partito Comunista Cinese nel 2012, numerose iniziative politiche sono state presentate all'interno della cornice discorsiva del progetto *Zhongguo Meng* 中国梦 'Sogno Cinese'. Esso si fonda sull'idea di proseguire e valorizzare il ciclo di straordinaria crescita economica avviato con le riforme del 1978 da Deng Xiaoping, presentandolo come base per il raggiungimento di una Cina almeno moderatamente prospera e per il rafforzamento della posizione internazionale del Paese. Pur riconoscendo che tale processo è stato il risultato di una combinazione contingente di fattori, nel contesto più recente il modello di sviluppo ha iniziato a confrontarsi con nuove e significative sfide (Whyte 2021).

Alla fine degli anni Novanta, all'interno del processo di crescita economica e di consolidamento delle riforme, si affermò un nuovo modello di soggettività, fondato sull'idea

di una convergenza tra realizzazione individuale e successo collettivo. L'individuo veniva incoraggiato ad investire nel lavoro, nelle pratiche di consumo e nella famiglia come canali di mobilità sociale e, al contempo, come forme di partecipazione al progetto di sviluppo nazionale. Questo modello, che intrecciava ideologia e discorso nazionalista orientato alla prosperità e all'ascesa del Paese, trovò ampio consenso nella popolazione, soprattutto per coloro che fino a quel momento avevano avuto limitate possibilità di miglioramento sociale. In un contesto di crescita e di ampliamento delle opportunità educative e occupazionali, esso appariva compatibile con il miglioramento delle condizioni di vita individuali e con l'integrazione nella classe media emergente, presentandosi al contempo come un percorso coerente con il contributo alla prosperità nazionale, senza essere avvertito come eccessivamente oneroso (Rocca 2025). È sulla base di questo modello di soggettività che si costruisce il 'Sogno Cinese', concetto chiave dell'ideologia politica promossa da Xi Jinping a partire dall'inizio del suo mandato nel 2012 (Putri, Yamin 2020). Poco dopo la sua nomina a segretario generale del Partito Comunista Cinese, Xi definì l'espressione *Zhonghuaminzu weida fuxing* 中华民族伟大复兴 'grande rinascita della nazione cinese' come obiettivo centrale della nuova leadership, costruendo fin dalla sua prima conferenza stampa ufficiale una narrazione fondata sulla contrapposizione tra il passato e il presente di crescente prosperità e forza raggiunto sotto la guida del Partito. In questo quadro, il concetto di Sogno Cinese venne adottato come cornice ideologica e narrativa volta a legittimare e orientare il progetto di rinascita nazionale (Chavez Mazuelos 2022). Non si tratta pertanto di un semplice slogan politico, ma di un concetto ideologico volto a ridefinire l'identità nazionale cinese, rafforzarne la posizione sulla scena internazionale e consolidare il consenso interno (Putri, Yamin 2020).

Nel quadro delineato da Xi Jinping, il Sogno Cinese si configura come un progetto a lungo termine volto a riaffermare il ruolo del Partito Comunista Cinese come guida della collettività nel processo di rinascita della nazione e di proiezione internazionale del Paese. Tale progetto è strettamente legato al conseguimento dei *liang ge yibainian* 两个一百年 'due obiettivi del centenario', che scandiscono temporalmente il percorso di sviluppo del Paese. Il primo obiettivo, fissato per il 2021 in occasione del centenario della fondazione del Partito, prevedeva la realizzazione di una società moderatamente prospera; il secondo, previsto per il 2049, centenario della fondazione della Repubblica Popolare Cinese, mira al completamento del processo di rinascita nazionale attraverso la costruzione di uno Stato socialista moderno, prospero, forte e culturalmente avanzato. Tra questi due traguardi si colloca un obiettivo

intermedio, fissato per il 2035, che prevede il raggiungimento di una modernizzazione di base del Paese (Chavez Mazuelos 2022). All'interno della narrazione del Sogno Cinese, l'idea di prosperità e forza nazionale è racchiusa in una prospettiva principalmente collettiva, che pone l'intera società al centro del progetto di rinascita nazionale. A differenza di modelli stranieri fondati sull'eroismo individuale, il Sogno Cinese si struttura attorno alla figura di un eroe collettivo, rappresentato dall'unità del popolo cinese sotto la guida del Partito e incarnato simbolicamente nella leadership di Xi Jinping. In questo quadro, la realizzazione del progetto non è quindi affidata all'iniziativa del singolo, ma alla convergenza tra direzione ideologica e partecipazione collettiva, che configura la nazione stessa come soggetto del processo di sviluppo e rinascita (Li 2023).

Nel discorso ufficiale, le giovani generazioni sono presentate come principali eredi e protagoniste del Sogno Cinese, occupando così una posizione centrale all'interno del progetto. Fin dall'inizio del mandato, Xi Jinping ha sottolineato il ruolo fondamentale dei giovani nei processi di modernizzazione, innovazione scientifica e tecnologica e sviluppo economico. Essi vengono infatti presentati come la forza più dinamica della società, chiamata ad interiorizzare gli obiettivi nazionali e a contribuire al processo di rinascita della nazione attraverso studio, lavoro, innovazione e disciplina morale. In tale prospettiva, l'educazione assume una funzione strategica non solo come formazione di competenze, ma soprattutto come trasmissione di ideali e valori volti a rafforzare la fiducia nel Partito e nella leadership centrale. Le aspirazioni individuali dei giovani vengono così subordinate ad un progetto collettivo, che legittima e incoraggia la realizzazione personale solo quando essa risulta funzionale agli obiettivi di sviluppo nazionale. Il Sogno Cinese viene così presentato come un sogno condiviso, che richiede ai giovani ideali saldi, grandi capacità, dedizione e senso di responsabilità (Putri, Yamin 2020). La realizzazione del Sogno Cinese viene presentata dal Partito come strettamente connessa al quadro ideologico e istituzionale vigente, indicato come la via legittima per il raggiungimento della prosperità e forza nazionale. Ai giovani viene così attribuita una duplice responsabilità: da un lato quella di interiorizzare i valori promossi dal Partito, dall'altro quella di contribuire attivamente allo sviluppo del Paese attraverso l'impegno costante. In questo quadro, l'educazione è intesa non solo come strumento di crescita individuale, ma come elemento essenziale per la stabilità sociale e la modernizzazione, con particolare attenzione alla formazione morale, culturale e allo sviluppo del pensiero innovativo (Guan 2020).

Accanto alla centralità attribuita alle giovani generazioni, la cultura tradizionale cinese viene identificata come un ulteriore pilastro del Sogno Cinese. La sua valorizzazione è infatti

presentata come strumento di rafforzamento dell'identità nazionale e di legittimazione del potere politico, nonché come risposta ai rischi percepiti dalla globalizzazione culturale (Putri, Yamin 2020).

La visione di Xi Jinping riguardo le giovani generazioni trova riscontro anche nel rafforzamento del ruolo delle organizzazioni giovanili ufficiali, in particolare della Lega della Gioventù Comunista Cinese, tradizionalmente concepita come principale canale di raccordo tra il Partito e le nuove generazioni. Nel quadro promosso da Xi, la Lega assume una funzione di orientamento ideologico e di mobilitazione politica dei giovani, anch'essa finalizzata a consolidarne l'adesione ai valori ufficiali e a garantire la continuità del progetto politico del Partito (Putri, Yamin 2020).

Nel complesso, la visione di Xi Jinping sulla gioventù nella nuova era si configura come un sistema teorico organico, che lega strettamente lo sviluppo dei giovani al destino del Paese. Ideali, capacità e senso di responsabilità costituiscono i requisiti fondamentali del modello giovanile promosso dal Partito, chiamato a contribuire alla stabilità e allo sviluppo dello Stato (Qin 2021). Tuttavia, la centralità attribuita alle nuove generazioni non si traduce in un riconoscimento di piena autonomia, ma nell'inserimento dei giovani all'interno di un percorso fortemente orientato e guidato dall'alto, nel quale la realizzazione personale risulta subordinata agli obiettivi nazionali e alla continuità del progetto politico del Partito Comunista Cinese (Putri, Yamin 2020).

1.2 Il *tangping*: da neologismo di rete a minaccia per il Sogno Cinese

Nel quadro storico-ideologico fin qui delineato, la diffusione in rete dell'espressione *tangping* 躺平 ha offerto una chiave di lettura significativa delle tensioni vissute dalle giovani generazioni cinesi nel contesto contemporaneo, attirando al contempo l'attenzione delle istituzioni.

1.2.1 Origine ed etimologia dell'espressione *tangping* 躺平

Nel linguaggio di rete cinese, *tangping* 躺平 (lett. 'stare sdraiati') ha conosciuto una rapida diffusione, affermandosi come una delle espressioni più significative degli ultimi anni. Apparsa online per la prima volta nel 2021, l'espressione condensa il disagio emotivo e psicologico di una parte delle giovani generazioni, inserite in un contesto caratterizzato da crescenti pressioni sociali e competitive (Guo 2022).

Un primo elemento che distingue *tangping* da altri neologismi affini è il suo minore grado di astrazione, poiché esso fa riferimento in modo concreto alla postura corporea dello stare sdraiati (Brossard 2022). In questa prospettiva, la forza espressiva è legata alla semplicità formale e al carattere altamente evocativo dell'espressione, che rimanda ad un gesto ordinario della vita quotidiana (Yuniarto 2025). Questa marcata concretezza trova riscontro anche sul piano etimologico. Secondo *Handian* 汉典, dizionario online di lingua cinese, il carattere *tang* 躺 presenta diverse accezioni: la prima è 'giacere supini', significato attestato anche in *Cihai* 辞海 e in altri dizionari digitali; la seconda indica l'atto di 'giacere distesi o a terra'; una terza accezione rimanda al 'cessare il lavoro o lo sforzo', mentre una quarta è utilizzata come eufemismo per indicare la morte. Tuttavia, il composto *tangping* 躺平 compare esclusivamente in alcuni dizionari online, tra cui *Handian* e *Cihai*, dove viene interpretato unicamente come 'lo stato di distendere il corpo', definizione che non risulta attestata in molti altri repertori lessicografici. Ne consegue che è proprio la polisemia del carattere *tang* 躺 a costituire un presupposto linguistico per l'estensione semantica dell'espressione (Zhang 2022).

1.2.2 Affermazione e diffusione del *tangping* nel discorso pubblico cinese: il caso di Luo Huazhong

Sul piano linguistico, l'espressione *tangping* presenta una struttura apparentemente semplice, ma è nel contesto digitale che conosce una rapida diffusione, a partire da un avvenimento chiave.

Nell'aprile 2021, sulla piattaforma *Baidu Tieba* 百度贴吧, uno dei forum online più diffusi in Cina, Luo Huazhong pubblicò un post intitolato "Tangping jishi zhengyi 躺平即是正義" (lett. 'Stare sdraiati è giustizia'), firmandosi con lo pseudonimo *Haixin de luxingjia* 好心的旅行家 (lett. 'Viaggiatore dal cuore buono') (Ponzini 2022). L'autore del post era un ex operaio trentunenne, il quale dichiarava di non avere un impiego stabile da oltre due anni senza tuttavia percepire il proprio stile di vita come problematico. Diplomato presso un istituto professionale e incapace di trovare un'occupazione duratura in un mercato del lavoro cinese sempre più competitivo e sfavorevole, Luo aveva percorso in bicicletta oltre 2000 chilometri a partire dalla sua città natale, nella provincia del Sichuan, fino al Tibet, per poi fare ritorno, sostenendosi lungo il tragitto con lavori temporanei (Thornton 2024). Tra questi figura anche qualche comparsa sui set cinematografici degli *Hengdian World Studios*: in tale

contesto, Luo veniva talvolta retribuito per rimanere semplicemente disteso a terra fingendosi un cadavere (Brossard 2022). Dopo un periodo trascorso nuovamente a vivere coi genitori, Luo raccontò in un'intervista di aver affrontato quel viaggio in bicicletta immerso in profonde riflessioni sul senso della vita, riflessione che confluirà successivamente nella pubblicazione del post. Assumendo una posizione critica nei confronti delle aspettative sociali dominanti, Luo dichiarava di aver messo in discussione il lavoro come criterio centrale di realizzazione individuale, invitando implicitamente anche altri ad interrogarsi sulla legittimità dello 'stare sdraiati' come scelta di vita. Incapace di trovare un impiego che gli procurasse soddisfazione, Luo dichiarava infine di aver rinunciato alle proprie aspirazioni di carriera e di aver preso le distanze dai valori tradizionali associati al matrimonio e alla creazione di una famiglia; affermando di aver trovato pace e indipendenza in questa scelta, suggeriva implicitamente ad altri di prendere una decisione analoga (Thornton 2024). Luo dichiarava infatti di non essere più disposto a lavorare quotidianamente sulla base di orari interminabili e orientati al successo definito dalle aspettative sociali, scegliendo consapevolmente di 'stare sdraiato' come alternativa esistenziale. Tale approccio si traduceva in uno stile di vita più rilassato, caratterizzato dal passaggio da un lavoro all'altro, dal sostentamento attraverso i propri risparmi e dalla possibilità di dedicare maggiore tempo ad attività di interesse personale (Morell Hjortshøj 2022). Il contenuto del post, qui riportato secondo la versione integrale in lingua cinese fornita da Ponzini (2022), consente di cogliere direttamente la visione di Luo:

两年多没有工作了，都在玩，没觉得哪里不对，压力主要来自身边人互相对比后寻找的定位和长辈的传统观念，它们会无时无刻在你身边出现，你每次看见的新闻热搜也都是明星恋爱、怀孕之类的‘生育周边’，就像某些‘看不见的生物’在制造一种思维强压给你，人大可不必如此。我可以像第欧根尼只睡在自己的木桶里晒太阳，也可以像赫拉克利特住在山洞里思考‘逻各斯’，既然这片土地从没真实存在高举人主体性的思潮，那我可以自己制造给自己，躺平就是我的智者运动，只有躺平，人才是万物的尺度。

Sono più di due anni che non lavoro e passo il tempo a divertirmi, ma non credo che ci sia qualcosa che non vada in questo. La pressione che sentiamo viene principalmente dal posizionamento sociale a cui arrivano le persone attorno a noi dopo continui confronti tra loro, oltre che dalle idee tradizionali degli anziani: queste sono ovunque attorno a te e, ogni volta che senti le notizie più popolari, queste riguardano sempre i VIP, le loro storie d'amore e le loro gravidanze che, proprio come delle "creature invisibili", ti creano una sorta di pressione mentale. Ma le persone non devono per forza essere così. Io posso essere come Diogene che dorme nella sua botte e si crogiola al sole, o come Eraclito che vive in una grotta e pensa al "logos", poiché questa terra non ha mai avuto un pensiero che esalti la soggettività umana.

Quindi, posso farcela da solo e *tangping* è il mio movimento da uomo saggio: solo standosene sdraiato l'uomo può essere la misura di tutte le cose. (Ponzini 2022)

Nonostante la limitata diffusione di pratiche di vita altrettanto spartane quanto quelle adottate da Luo Huazhong (come nutrirsi esclusivamente di noodles istantanei o ridurre al minimo le uscite per evitare di lavorare), il suo post conobbe una rapida affermazione sui social media cinesi. Nel corso del 2021, *tangping* divenne così virale da figurare tra le dieci espressioni più popolari della rete (Ponzini 2022). Questa prima fase di diffusione favorì il suo ingresso in una circolazione più ampia all'interno degli spazi digitali, dove si affermò come una delle locuzioni più ricorrenti del linguaggio giovanile cinese. Attraverso meme, testimonianze e dibattiti, essa contribuì alla costruzione di uno spazio di discussione online, nel quale molti giovani poterono riconoscersi in esperienze comuni, sviluppando forme di solidarietà e dando espressione ad un sentimento collettivo di disillusione (Yuniarto 2025). All'interno di questi spazi digitali, l'espressione venne progressivamente rielaborata anche in forme più sistematiche. Su piattaforme quali *Zhihu* 知乎, ad esempio, essa è stata presentata in forme ideologizzate, come nel caso di *tangping zhuyi* 躺平主义 (lett. 'tangpingismo'), utilizzata per descrivere un orientamento esistenziale riassunto nei cosiddetti 'Cinque No': non comprare una casa, non acquistare un'auto, non sposarsi, non avere figli e non conformarsi a pratiche di consumo socialmente valorizzate. L'obiettivo dichiarato dai sostenitori più radicali era quello di mantenere uno standard di vita minimale, privilegiando la soddisfazione personale rispetto al perseguimento di obiettivi imposti dalla società (Thornton 2024).

1.2.3 Il *tangping* come espressione del disagio giovanile: dall'evoluzione semantica alla dimensione sociale

Nell'attuale fase di trasformazione digitale, i social media svolgono un ruolo sempre più pervasivo nella vita quotidiana dei giovani, anche nel contesto cinese. Se da un lato il processo di digitalizzazione ha ampliato in misura inedita le opportunità di interazione e di connessione comunicativa, dall'altro ha generato nuove pressioni e una molteplicità di sfide: è in questa cornice che il *tangping* si è progressivamente affermato come fenomeno sociale diffuso nella Cina contemporanea. Nel corso del tempo, attraverso la condivisione di contenuti multimediali sui social media, i giovani hanno trasformato lo 'stare sdraiati' da semplice neologismo a riferimento simbolico condiviso, rielaborandone progressivamente il significato e associandolo all'idea di un ritiro attivo dalla competizione sociale quotidiana.

L'azione dello 'stare sdraiati' si è così trasformata in una disposizione mentale collettiva, attraverso cui una parte dei giovani esprime il proprio malessere esistenziale e la presa di distanza dai modelli sociali dominanti di successo e di ricchezza materiale (Z. Zhang 2025, M. Zhang 2025).

La diffusione del *tangping* tra i giovani negli spazi digitali segnala l'emergere di un atteggiamento critico nei confronti delle norme e dei valori che le generazioni precedenti, ossia genitori e in alcuni casi anche nonni, hanno progressivamente interiorizzato, a partire dagli anni Novanta, come principali strumenti di mobilità e ascesa sociale. Tali modelli normativi includono la partecipazione ad una competizione costante finalizzata al conseguimento della migliore istruzione possibile e di un impiego qualificato, nonché la pressione crescente a conformarsi con aspettative sociali diffuse quali il matrimonio, la genitorialità, le pratiche di consumo e il continuo automiglioramento. Negli ultimi anni, tuttavia, tali ideali di riferimento sono stati progressivamente percepiti come estremamente onerosi in termini di benessere soggettivo: di fronte ad un sistema segnato dall'inasprimento della competizione, sempre più logorante e sempre più incapace di offrire benefici sul piano della soddisfazione personale, emerge un interrogativo di fondo circa il senso dell'adesione a modelli di vita fondati sulla competizione e sul rendimento. È in questo contesto che si afferma il desiderio di 'stare sdraiati', inteso come forma di distacco (temporaneo o permanente, parziale o totale) dai modelli sociali dominanti, fondati su impiego qualificato, avanzamento di carriera, accumulazione di reddito e acquisto di un'abitazione, e orientato alla ricerca di uno stile di vita più sobrio e meno esposto a pressioni e vincoli sociali (Rocca 2025). Tale atteggiamento implica il tentativo di oltrepassare il modello di vita standardizzato e di neutralizzare la pressione normativa esercitata dall'ambiente esterno sull'individuo. Il *tangping* viene così interpretato come una forma di presa di consapevolezza giovanile, in quanto esprime l'insoddisfazione nei confronti del consumismo e delle logiche di valorizzazione del lavoro, riflettendo al contempo lo stress e il disagio esistenziale delle giovani generazioni di fronte a competizione e pressioni sempre più crescenti. A fronte dell'incertezza del futuro e delle pressioni sociali cui sono sottoposti, questi giovani sperimentano sentimenti di impotenza, insieme ad una riduzione della motivazione e delle aspirazioni. In risposta a tali condizioni, essi ricercano nello 'stare sdraiati' uno stile di vita che consenta loro di concentrarsi sullo sviluppo personale e sulla realizzazione dei propri valori esistenziali, attribuendo maggiore importanza alla libertà individuale e all'equilibrio interiore (Z. Zhang 2025, M. Zhang 2025).

1.2.4 Il fenomeno *tangping* come minaccia al Sogno Cinese

Come delineato nel paragrafo 1.1.3, attraverso il Sogno Cinese la leadership della Repubblica Popolare Cinese promuove e incoraggia un modello di vita fondato sul sacrificio individuale e sull'impegno costante come doveri morali nei confronti della nazione. È all'interno di questo quadro normativo che il fenomeno *tangping* può essere interpretato come l'espressione di un sentimento di opposizione nei confronti della narrativa ufficiale del Partito, la cui enfasi sugli obiettivi politici e valoriali collettivi tende a lasciare in secondo piano la dimensione della soddisfazione personale e professionale dell'individuo. Tale impostazione genera una frattura tra le aspettative istituzionali e l'esperienza soggettiva delle giovani generazioni, frattura in cui il *tangping* non si configura come un semplice atteggiamento di passività, bensì come una presa di distanza simbolica e silenziosa dal modello di realizzazione del Partito (Ponzini, 2022). Nel complesso, la cultura dello 'stare sdraiati' si distingue dalla cultura dominante e riflette un comune sentimento di disillusione dei giovani nei confronti del Sogno Cinese, fino ad allora nutrito solo silenziosamente (Z. Zhang 2025, M. Zhang 2025; Ponzini 2022). Tuttavia, nel caso del *tangping*, la critica non è rivolta direttamente allo Stato in quanto sistema autoritario, bensì alle condizioni di vita e di lavoro proprie di un sistema sociale che subordina la realizzazione personale al perseguimento della prosperità e dello sviluppo nazionale. Ciononostante, tali atteggiamenti rappresentano una minaccia indiretta alla stabilità sociale e politica, poiché mettono in discussione i presupposti stessi del modello di soggettività promosso nella Cina contemporanea. I giovani dovrebbero infatti essere dinamici, positivi, efficienti, pragmatici e laboriosi; al contrario, fenomeni emergenti come il *tangping* sembrano esprimere una concezione della vita in netto contrasto con tali aspettative (Rocca 2025).

La percezione del *tangping* come fenomeno potenzialmente destabilizzante per il progetto di realizzazione del Sogno Cinese ha trovato riscontro anche sul piano istituzionale. Una prima risposta da parte delle autorità si ebbe infatti già alla fine di maggio 2021, a circa un mese dalla pubblicazione del post che avrebbe successivamente favorito l'emergere del fenomeno. A seguito della rapida viralità del post di Luo Huazhong, esso venne tempestivamente rimosso dalla *Zhonghua Renmin Gonghehuo Guojia Hulianwang Xinxin Bangongshi* 中华人民共和国国家互联网信息办公室 (Cyberspace Administration of China), l'organo ufficiale della Repubblica Popolare Cinese incaricato della regolazione e della censura dei contenuti online, che dispose inoltre misure volte a limitare la diffusione di contenuti affini o direttamente riconducibili al *tangping*. Nello stesso anno, diversi organi

mediatici e di stampa cinesi si schierarono ufficialmente contro il fenomeno, tra cui *Xinhua She* 新华社 (Xinhua News Agency), *Zhongguo Zhongyang Dianshitai* 中国中央电视台 (CCTV, China Central Television) e *Qiushi* 求是, la rivista ufficiale del Partito Comunista Cinese (Ponzini 2022). È proprio sulle pagine di quest'ultima che il presidente Xi Jinping espresse una presa di posizione critica nei confronti del *tangping* attraverso un articolo pubblicato nell'ottobre 2021, sostenendo che l'impegno nel lavoro non implica necessariamente un'esclusione della dimensione di realizzazione personale, né giustifica il ricorso alla scelta di 'stare sdraiati'. In tale occasione, richiamandosi allo slogan politico *gongtong fuyu* 共同富裕 (lett. 'prosperità comune'), Xi sottolineò la necessità di ampliare l'accesso alle risorse sociali e di promuovere la mobilità sociale mediante l'impegno e il sacrificio (Morell Hjortshøj 2022). In questa occasione, anche la Lega della Gioventù Comunista Cinese si allineò apertamente alla posizione ufficiale, promuovendo un'immagine della gioventù fondata su impegno, dedizione e responsabilità collettiva, e respingendo esplicitamente la scelta di 'stare sdraiati' come opzione legittima. In tale contesto, essa affermava che i giovani sono all'altezza della propria missione e di quella nazionale anche di fronte a difficoltà concrete, e in quanto incarnazione di fede, ideali, determinazione e dedizione non sceglieranno mai di 'stare sdraiati'. Nello stesso periodo, è stato osservato che *Taobao* 淘宝, una delle principali piattaforme cinesi di vendita online, aveva rimosso dal proprio catalogo tutte le magliette che riportavano slogan associati al *tangping*, sostituendole con capi di abbigliamento in linea con la narrazione ufficiale del Partito che promuovevano messaggi quali *xin qingnian* 新青年 (nuova gioventù), *wei renmin fuwu* 为人民服务 (servire il popolo) e *luqi xiuzi jiyou gan* 撸起袖子加油干 (rimboccarsi le maniche e lavorare più duramente) (Thornton 2024).

Non sorprende pertanto che, nel contesto del Sogno Cinese e degli obiettivi del Partito, il *tangping* abbia suscitato una reazione prevalentemente negativa da parte del governo. Tuttavia, la risposta delle autorità si è distinta in modo significativo da quella adottata nei confronti di precedenti forme di contestazione, questo perché il fenomeno non mette in discussione il regime in maniera diretta. Al contrario, la natura diffusa del disagio espresso dal *tangping*, l'eterogeneità dei profili social dei suoi sostenitori, le modalità di circolazione attraverso le piattaforme online e l'impatto sulla vita quotidiana hanno reso particolarmente complesse le possibili risposte politiche al fenomeno. In questo senso, nonostante le critiche ufficiali e gli interventi censoriali, il *tangping* non ha conosciuto un ridimensionamento

strutturale, ma ha continuato a circolare e rielaborarsi, configurandosi come un fenomeno che occupa uno spazio significativo nel contesto sociale contemporaneo (Rocca 2025).

1.3 Il *tangping* nella Cina contemporanea: contesto socio-economico e chiavi interpretative

Nel contesto contemporaneo, il *tangping* emerge all'interno di una situazione socio-economica caratterizzata da una crescente tensione tra il successo complessivo delle riforme e il progressivo rallentamento delle opportunità di crescita individuale. Negli ultimi anni, il boom economico cinese ha infatti mostrato evidenti segni di rallentamento e le politiche adottate sotto la leadership di Xi Jinping in relazione alla promozione del Sogno Cinese hanno inciso particolarmente sulle prospettive occupazionali e sulla mobilità sociale delle giovani generazioni (Whyte, 2021). In questo quadro, le condizioni materiali che regolano l'ingresso dei giovani nell'età adulta nella Cina contemporanea, tra cui la crescente competizione nel mercato del lavoro, l'elevato costo delle abitazioni e le persistenti aspettative familiari, rendono sempre più onerosa la possibilità di tradurre l'impegno individuale in stabilità economica e riconoscimento sociale, favorendo atteggiamenti di rinuncia e forme di ritiro simbolico come il *tangping* (Ponzini, 2022).

1.3.1 Il *tangping* come fenomeno sociale complesso

Nel contesto attuale, il fenomeno *tangping* riflette l'ansia psicologica e il senso di impotenza sperimentati dai giovani sotto pressioni strutturali pervasive, rispecchiando tanto i vissuti psicologici delle nuove generazioni quanto le criticità del quadro sociale odierno. Esso presenta tuttavia una natura ambivalente, configurandosi come una vera e propria arma a doppio taglio: se da un lato risponde ad un disagio reale e offre una strategia di protezione individuale, dall'altro la sua diffusione come atteggiamento collettivo non favorisce né la costruzione di un ambiente culturale positivo, armonioso e stabile, né il mantenimento dell'ordine sociale (Zhang 2022).

Il *tangping* si configura come un fenomeno intrinsecamente complesso e polisemico, non riconducibile a letture univoche. Esso emerge piuttosto come uno spazio interpretativo articolato, in cui si intrecciano bisogni individuali, critiche sociali e tensioni strutturali proprie della contemporaneità (Wang 2021). A partire da questo inquadramento, i contributi analizzati nel presente paragrafo offrono interpretazioni differenti del fenomeno, che ne evidenziano di volta in volta le specifiche dimensioni. Per esempio, Zhu afferma che:

“躺平”指的是这样一种心境状态，它意味着甘居下游，意味着对失败的承认，意味着对通行社会游戏规则的放弃。(Zhu 2021, 12).

Il *tangping* indica uno stato d'animo caratterizzato dall'accettazione di una posizione marginale, dal riconoscimento del fallimento e dall'abbandono delle norme e dei valori dominanti nella struttura sociale. (trad. dell'Autrice)

Zhang propone invece una lettura che enfatizza la dimensione attiva ma al tempo stesso emotiva del fenomeno, sostenendo che:

"Tang Ping" is an action, not a feeling; Prioritize peace and tranquility of body and soul, choose to live a life of low desire, and do not "996" work¹ to buy a house, get married, or have children; Accept your flaws instead of trying to change them; Dare not to identify money with happiness. The word "Tang Ping" carries a strong emotional connotation. Feelings are always from the heart, explicit in words, and finally put into practice. From the heart, "Tang Ping" expresses that some persons are tired of the pressure of life or work. (Zhang 2022, 6-7)

Nella medesima cornice interpretativa, Rocca ritiene piuttosto che:

Tangping can be viewed not only as a practise, but also as a state of mind, a lifestyle, a posture, an imaginary, and sometimes an ethic. For some, lying flat means breaking with society; for others, it simply means taking more time to rest. (Rocca 2025, 10)

Nonostante la pluralità di interpretazioni, emerge tuttavia come il *tangping* non si configuri come un modello normativo o come un insieme di pratiche rigidamente definite, in quanto non fornisce istruzioni specifiche su come ‘stare sdraiati’ ma lascia agli individui ampia libertà interpretativa. Tale indeterminatezza consente al *tangping* di funzionare al contempo come spazio in cui è possibile ridimensionare le proprie priorità esistenziali e come forma di distacco dalle norme dominanti, senza tradursi necessariamente in un disimpegno nei confronti di altre questioni sociali più ampie (Rocca 2025).

1.3.2 Il *tangping* come forma di riorientamento valoriale

Nel contesto contemporaneo, il fenomeno *tangping* tende ad essere interpretato non come un semplice atteggiamento di egoismo, edonismo o fuga dalla realtà, bensì come un processo

¹ Modello 996: regime lavorativo caratterizzato da orari dalle 9 del mattino alle 9 di sera per 6 giorni alla settimana e associato ad un'elevata intensità di lavoro, compensi inadeguati e rendimenti economici decrescenti. (Ponzini 2022, 532)

complesso di soggettivazione che coinvolge le giovani generazioni e che dà luogo a nuovi atteggiamenti, stili di vita e concezioni del ruolo dell'individuo all'interno della società (Rocca 2025). Tale processo si accompagna ad una rielaborazione delle norme e dei valori sociali dominanti, la quale mette in discussione la convinzione radicata secondo cui impegno costante e conformità alle norme sociali garantirebbero automaticamente mobilità sociale e riconoscimento collettivo, ponendo invece in primo piano il benessere psicologico e la libertà individuale (Sun 2025). Tuttavia, in relazione al rapporto tra *tangping* e salute mentale, il dibattito accademico e mediatico appare tutt'altro che univoco. Da un lato, alcuni studiosi e commentatori sostengono che l'adozione di uno stile di vita improntato sullo 'stare sdraiati' possa condurre ad una progressiva perdita di riferimenti valoriali, generando non solo un'assenza di equilibrio, ma anche sentimenti di vuoto, insensatezza e ansia. Dall'altro lato, il *tangping* viene interpretato come uno stile di vita scelto consapevolmente dagli individui in risposta a condizioni di forte stress. In quest'ottica, tale atteggiamento può contribuire ad attenuare stati d'ansia e di tensione interiore, configurandosi come una strategia potenzialmente favorevole al mantenimento dell'equilibrio psicologico (Lu et al. 2024).

In quanto risposta a trasformazioni socio-economiche profonde, il *tangping* non rappresenta soltanto una rinuncia al presente ma, in modo inedito, anche una sospensione delle aspettative rivolte al futuro. Esso può dunque assumere una duplice valenza: da un lato, una posizione politica di critica al lavoro; dall'altro, una strategia pragmatica di ricalibrazione delle aspettative individuali e di pianificazione di forme di disimpegno (D. G. Zhang 2025). Questa riorientazione valoriale si riflette anche sul piano delle relazioni interpersonali, dove una delle manifestazioni del *tangping* consiste in una comunicazione emotiva più ricca e articolata sui social media rispetto alle interazioni dirette (Z. Zhang 2025, M. Zhang 2025). In questo scenario, l'espressione non si limita a descrivere una condizione individuale, ma contribuisce alla creazione di una dimensione di appartenenza generazionale, riflettendo le difficoltà sociali ed economiche che interessano i giovani nella Cina contemporanea (Yuniarto 2025).

1.3.3 Il *tangping* come richiesta di ascolto e riconoscimento giovanile

Il senso di impotenza che caratterizza una parte delle giovani generazioni cinesi è stato frequentemente ricondotto non solo alle aspettative familiari e alle difficoltà legate ai percorsi individuali di realizzazione, ma anche al funzionamento del sistema sociale nel suo complesso e alla percezione di non poter incidere in alcun modo sui meccanismi che ne regolano l'operatività. Le difficoltà quotidiane affrontate dai giovani vengono infatti avvertite come

sistematicamente ignorate nei processi decisionali, anche a causa di una narrazione ufficiale che tende a privilegiare gli aspetti positivi della società, sminuendo o marginalizzando al contempo il disagio giovanile. La rapida rimozione di contenuti critici o espressivi di frustrazione contribuisce ulteriormente ad alimentare sentimenti di invisibilità e abbandono, rafforzando la percezione di una distanza crescente tra le esperienze vissute dai giovani e il discorso pubblico dominante (Ponzini 2022).

In questo quadro, il *tangping* non può essere interpretato esclusivamente come una reazione individuale o come un segno di apatia. Pur riconoscendo che una sua diffusione generalizzata potrebbe mettere in discussione alcune basi simboliche dell'ordine sociale, tali espressioni di disagio costituiscono piuttosto un segnale critico e una richiesta di ascolto e riconoscimento. Esse rendono visibile la necessità di osservare la società dal punto di vista dei soggetti più vulnerabili e di rimettere in discussione modelli normativi fondati esclusivamente sulla performance, sull'efficienza e sull'eccellenza (Wang 2021). In questa prospettiva, la diffusione del *tangping* può essere interpretata come un indicatore di criticità strutturali all'interno del sistema sociale, piuttosto che come un fenomeno isolato o episodico. La sua comparsa segnala piuttosto l'esistenza di tensioni latenti, legate alla rigidità della stratificazione sociale, alle difficoltà di comunicazione tra istituzioni e gruppi vulnerabili e all'insufficienza dei meccanismi di sostegno sociale. Nasce pertanto la necessità di un riesame dell'assetto istituzionale e delle condizioni sociali che ne rendono possibile l'affermazione, insieme alla predisposizione di condizioni che attenuino la pressione competitiva e sostengano il benessere individuale, evitando che tali strategie si trasformino in forme di disimpegno definitivo. Allo stesso tempo, è importante evitare che il *tangping* assuma una tendenza generalizzata, promuovendo contesti sociali in cui l'impegno individuale possa tornare ad essere percepito come significativo e compatibile con aspettative di realizzazione tangibili (Zhang 2022).

1.4 Il sistema universitario cinese

A partire dalle politiche di riforma e apertura avviate da Deng Xiaoping alla fine degli anni Settanta, l'istruzione superiore ha assunto un ruolo centrale nel progetto di sviluppo e modernizzazione della Repubblica Popolare Cinese, configurandosi come uno strumento funzionale allo sviluppo economico e sociale del Paese e, in una prima fase, anche al miglioramento delle condizioni di vita individuali (Green 2025). Questa centralità si è tradotta in un ampio processo di trasformazione del sistema universitario cinese, legato tanto agli obiettivi di sviluppo economico e sociale quanto alla volontà del Partito di rafforzare la

posizione del Paese nello scenario internazionale. In questo quadro, l'istruzione universitaria è stata oggetto di una serie di riforme e programmi mirati, volti a ridefinire l'organizzazione e le caratteristiche, spesso ispirandosi a modelli accademici stranieri. Tali interventi hanno favorito l'espansione dell'accesso all'istruzione superiore, un'intensificazione delle collaborazioni accademiche internazionali e una maggiore visibilità internazionale delle principali università cinesi. Al contempo, il settore universitario continua a confrontarsi con vincoli strutturali e politico-culturali ereditati dal passato, mentre le risorse finanziarie disponibili risultano insufficienti rispetto agli obiettivi di sviluppo fissati dal governo. Inoltre, permangono interrogativi sull'efficacia complessiva del modello universitario promosso nell'attuale contesto sociale e culturale cinese, caratterizzato da persistenti diseguaglianze in termini di reddito e di opportunità occupazionali (De Giorgi 2007).

1.4.1 La competizione nel sistema universitario cinese

Le trasformazioni strutturali del sistema universitario cinese hanno contribuito in modo significativo ad intensificare la competizione all'interno dell'esperienza accademica, dando origine a dinamiche che nel discorso pubblico e giovanile vengono ricondotte al concetto di *neijuan* 内卷.

Sebbene non compaia nei principali dizionari di lingua cinese, *neijuan* si è affermato nel linguaggio di rete come espressione del disagio giovanile legato alla competizione eccessiva. Il vocabolo trae origine dal concetto di 'involuzione', elaborato in ambito accademico occidentale da studiosi quali Immanuel Kant e Alexander Goldenweiser per descrivere processi di crescita privi di reale sviluppo, caratterizzati da un aumento della complessità interna senza corrispondenti avanzamenti strutturali. A partire dal 2020, tale nozione è stata adattata e riutilizzata nel contesto cinese, affermandosi nel discorso giovanile come chiave interpretativa di dinamiche competitive in ambito accademico e lavorativo ritenute irrazionali, autoreferenziali e logoranti, in cui l'intensificazione dello sforzo individuale non si traduce in un miglioramento delle condizioni di vita o delle opportunità future (Zhang 2022). Tuttavia, è significativo notare come il significato di *neijuan* venga interpretato in modo divergente da leadership e giovani. Mentre nel discorso politico cinese la competizione viene presentata come una forma di 'competizione armoniosa', orientata a promuovere innovazione, eccellenza e stabilità, nella pratica tali principi tendono a tradursi in dinamiche di ipercompetizione e pressione crescente, in particolare nel sistema dell'istruzione superiore. In questo contesto, il *neijuan* si è affermato come concetto socio-culturale utilizzato

per esprimere esperienze diffuse di ansia competitiva, disordine burocratico e senso di inutilità, rivelando la distanza tra l'ideale di cooperazione competitiva promosso a livello istituzionale e le condizioni effettivamente vissute dagli individui (Green 2025). Su un piano analitico diverso, il *neijuan* va inteso non solo come fenomeno strutturale o discorsivo, ma anche come costrutto psicologico multidimensionale, che prende forma attraverso l'interiorizzazione di pressioni competitive e pervasive. In questa prospettiva, esso viene alimentato dalla percezione di una scarsità di risorse e opportunità, dalle norme sociali che incentivano la competizione continua e dalla conseguente intensificazione del carico emotivo e cognitivo, caratterizzato da stress, ansia e bassa autostima. Tali condizioni spingono gli individui a mettere in atto forme di impegno profondo spesso irrazionali, nella convinzione che un aumento dello sforzo rappresenti l'unica strategia possibile per evitare il fallimento. Inoltre, questa percezione tende a tradursi in pratiche quotidiane coerenti con la logica autoriproduttiva dell'involuzione: il *neijuan* non si limita infatti a descrivere uno stato soggettivo di disagio, ma si riproduce attraverso i comportamenti degli individui, trasformandosi progressivamente da esperienza individuale a norma collettiva interiorizzata, sia in ambito accademico sia lavorativo (Zhang et al. 2024).

L'esperienza universitaria cinese rappresenta un contesto significativo per osservare i meccanismi di riproduzione del *neijuan*, poiché la competizione risulta strutturalmente incorporata nelle pratiche e nelle aspettative accademiche. Le giovani generazioni in Cina sono infatti esposte ad una competizione particolarmente intensa fin dalle prime fasi del percorso educativo che, partendo sin dalla scuola primaria e giungendo fino alle scuole superiori, culmina nel *gaokao*, l'esame nazionale di accesso all'università. In questo contesto, l'obiettivo predominante diventa un buon posizionamento all'interno di una competizione formalmente meritocratica ma strutturalmente mediata dal sistema di residenza, nella quale l'intensificazione dello sforzo individuale non garantisce necessariamente l'accesso alle università di maggiore prestigio. Ne deriva la percezione di una competizione fine a sé stessa, in cui l'elevato investimento formativo non si traduce in un vantaggio proporzionale in termini di opportunità future. Tale consapevolezza alimenta un diffuso senso di impotenza, legato all'idea che forme diverse ma analogamente selettive di competizione possano ripresentarsi anche nel corso degli studi universitari e nella successiva esperienza lavorativa, contribuendo ad una percezione di immobilità e incertezza rispetto alla mobilità sociale (Zhang 2022).

Nel contesto universitario cinese, il *neijuan* concorre alla costruzione di un' 'atmosfera darwiniana', caratterizzata da processi di selezione in un quadro di risorse limitate, in cui la

competizione tra studenti per l'accesso alle risorse educative e alle opportunità economiche connesse agli sbocchi occupazionali futuri diventa una componente strutturale dell'esperienza accademica (Green 2025). In relazione a prospettive future incerte e a timori crescenti legati all'inserimento nel mondo del lavoro, il *neijuan* tende ad essere vissuto come una condizione ipercompetitiva nella quale l'intensificazione dei carichi di studio rappresenta una strategia ritenuta necessaria per preservare o migliorare il proprio posizionamento socio-economico, spesso a scapito di creatività e benessere individuale. In questo quadro, gli studenti universitari, già inseriti in un ambiente accademico fortemente competitivo, risultano particolarmente esposti allo stress accademico associato al *neijuan* (Gu, Mao 2023).

1.4.2 Il *tangping* come risposta critica al *neijuan*

In un contesto segnato dall'intensificarsi della competizione all'interno di scuole e università, anche in relazione all'inasprimento progressivo dei requisiti formativi e all'aumento della complessità dei percorsi di apprendimento, il concetto di *neijuan* è stato progressivamente adottato dagli studenti cinesi per descrivere forme di competizione percepite come irrazionali e incapaci di tradursi in reali opportunità di miglioramento. All'interno dello stesso quadro, il *tangping* è emerso come nozione contrapposta, utilizzata per indicare un atteggiamento di riduzione intenzionale delle aspirazioni e dell'impegno in risposta alla pressione competitiva crescente e ad un clima diffuso di tensione. In questa prospettiva, *neijuan* e *tangping* risultano concettualmente connessi, poiché il secondo si configura come una modalità attraverso cui alcuni individui reagiscono o si sottraggono alle dinamiche ipercompetitive che caratterizzano l'esperienza educativa contemporanea (Li 2021).

L'espansione dell'istruzione superiore ha contribuito ad intensificare la competizione in particolare tra studenti universitari e laureati provenienti da contesti di classe media. Molti giovani si trovano così ad investire anni nel percorso educativo, esposti ad una pressione competitiva intensa e prolungata. Ne deriva la percezione di un blocco delle prospettive di mobilità sociale, in cui l'impegno richiesto appare sproporzionato rispetto ai risultati ottenuti, alimentando un diffuso senso di frustrazione e inutilità. In questo contesto, il *tangping* tende a configurarsi come una risposta soggettivamente coerente alla difficoltà di migliorare la propria posizione attraverso i canali tradizionali della mobilità sociale. Tale percezione è ulteriormente rafforzata dall'aumento dei costi di accesso alla classe media, legati in particolare alla crescita dei prezzi immobiliari, alle spese sanitarie e all'elevato investimento richiesto alle famiglie nel campo dell'istruzione, fattori che contribuiscono a rendere sempre più distante la realizzazione del Sogno Cinese (Rocca 2025).

Tra i fattori che contribuiscono alla diffusione del *tangping* in ambito universitario, un ruolo significativo è svolto dal rendimento scolastico e dalle conseguenze simboliche e sociali ad esso associate. In un contesto fortemente competitivo come quello cinese, una performance accademica negativa tende infatti ad essere vissuta come un fallimento sociale, incidendo profondamente sul riconoscimento e sulla legittimazione dell'individuo agli occhi di genitori, insegnanti e pari. Tale dinamica risulta particolarmente evidente in relazione al *gaokao*, il cui esito negativo può generare scoraggiamento e perdita di orientamento rispetto agli obiettivi di vita. Queste reazioni sono ulteriormente amplificate dal peso delle aspettative familiari, soprattutto laddove i giovani sono chiamati a realizzare aspirazioni genitoriali più che a sviluppare progetti individuali. In questo quadro, l'insuccesso accademico può tradursi in una profonda demotivazione, inducendo gli studenti a percepire lo studio come un'attività meccanica, priva di significato e di prospettive future. La combinazione tra un sistema scolastico altamente selettivo e l'intensità delle aspettative sociali e familiari contribuisce così a minare la motivazione delle nuove generazioni, rendendo comprensibile l'emergere di atteggiamenti di rinuncia e distacco riconducibili al *tangping* (Ponzini 2022). Livelli elevati di stress in ambito accademico sono infatti strettamente correlati alla tendenza degli studenti universitari a ricercare forme di evasione dalla routine quotidiana e a ricorrere a pratiche volte ad alleviare stati emotivi negativi, collocando l'esperienza universitaria al centro di un più ampio dibattito sullo stress e sulle sue modalità di gestione (Gu, Mao 2023). La diffusione delle espressioni *neijuan* e *tangping* ha inoltre contribuito ad accrescere un diffuso senso di ansia sociale (Li 2021).

Capitolo 2: Traduzione

Il fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari: analisi e strategie di coping nella prospettiva della psicologia positiva

Liu Xiaoqian

(Centro di educazione e supporto alla salute mentale degli studenti universitari, Beijing Wuzi University, Pechino 101149, Cina)

Abstract: La diffusione del fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari cinesi esercita un impatto significativo sull'educazione politica e ideologica in ambito accademico. La presente ricerca ha adottato un campionamento mirato, selezionando 24 studenti rappresentativi di un'università di Pechino come oggetto di ricerca e conducendo interviste focalizzate su comportamenti chiave. I risultati mostrano che la maggior parte degli studenti possiede familiarità con termini del linguaggio di rete come *tangping*, *neijuan* e altri simili, e riesce a considerare in modo razionale il fenomeno *tangping*. Per gli studenti universitari, quest'ultimo rappresenta sempre più una condizione psicologica temporanea. Le cause psicologiche alla base di questo fenomeno riguardano la percezione della mancanza di senso della vita, la confusione della propria identità, l'impotenza appresa e il conformismo. Qualità psicologiche positive come il senso di scopo e di responsabilità, l'elevata autostima, l'autocontrollo e la capacità di trarre piacere e risorse dalla cooperazione con gli altri possono aiutare gli studenti a contrastare l'emergere del fenomeno *tangping*. Sulla base dei risultati della ricerca, questo articolo propone di prestare maggiore attenzione alle reali difficoltà degli studenti, di comprendere le loro difficoltà psicologiche e di definire con chiarezza le diverse tipologie del fenomeno *tangping*. Inoltre, suggerisce di integrare l'educazione alla pianificazione dello sviluppo professionale, sostenendo gli studenti nell'esplorazione di sé e rafforzando la gestione degli obiettivi. Infine, raccomanda di promuovere interventi di educazione alla salute mentale volti ad incrementare il benessere soggettivo, al fine di guidare i giovani studenti universitari a rifiutare il *tangping* e ad assumere, con determinazione, le responsabilità richieste dalla nuova era.

Parole chiave: fenomeno *tangping*; studenti universitari; studio della psicologia positiva.

Negli ultimi anni, il *tangping* (lett. 'stare sdraiati', inteso come atteggiamento di rinuncia e distacco dalle pressioni competitive) come sottocultura emergente, si è diffuso in modo costante e significativo, soprattutto online, suscitando un notevole interesse tra gli studenti universitari cinesi e diventando, così, un fenomeno di grande popolarità sia sul web sia nella

società. Tuttavia, esercita anche un impatto significativo sull'educazione politica e ideologica in ambito accademico. Oltre ad essere influenzata da fattori sociali e culturali, la diffusione del *tangping* tra gli studenti universitari nasconde anche motivazioni psicologiche. Esso riflette direttamente e attivamente la mentalità collettiva degli studenti, e costituisce un segnale di crisi emotiva e psicologica in una parte di essi. Dal punto di vista sociale, se il *tangping* continua a diffondersi così ampiamente tra gli studenti universitari, potrebbe gradualmente erodere lo spirito nazionale di 'impegno costante per migliorarsi' che il popolo cinese ha sostenuto fin dall'antichità, compromettere la formazione della concezione dell'impegno tra i giovani e ostacolare la realizzazione del Sogno Cinese correlato alla grande rinascita della nazione. È di fondamentale importanza che le università affrontino l'influenza del fenomeno *tangping* sull'educazione politica e ideologica degli studenti, educandoli e guidandoli a praticarlo moderatamente, a rifiutare atteggiamenti di totale rassegnazione e a diventare giovani dotati di ideali, competenze e senso di responsabilità.

1. Metodologia di ricerca

1.1 Pianificazione della ricerca

La presente ricerca utilizza la metodologia BEI (*Behavioural Event Interview*) e metodi di ricerca qualitativa per analizzare il fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari secondo la prospettiva della psicologia positiva. L'impostazione principale della ricerca prevede, innanzitutto, l'elaborazione di una traccia di intervista semi-strutturata sulla base del tema oggetto di studio, in cui la sezione principale adotta la metodologia BEI. Successivamente, in funzione degli obiettivi della ricerca, viene selezionato un numero adeguato di partecipanti da intervistare individualmente. Infine, sulla base dei dati emersi dalle interviste, vengono identificate e analizzate la condizione attuale e le cause psicologiche alla base del fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari e, nella prospettiva delle qualità psicologiche positive, vengono individuate strategie pertinenti per affrontarlo e ridurlo.

1.2 Soggetti intervistati

La presente ricerca adotta un campionamento mirato. Attraverso la raccomandazione di tutor e studenti, sono stati selezionati 12 studenti di un'università di Pechino che, nella vita quotidiana e accademica, mostravano in modo evidente atteggiamenti riconducibili al fenomeno *tangping*, e altri 12 studenti che manifestavano una chiara adesione al *neijuan* (lett. 'involuzione', intesa come competizione interna crescente e improduttiva), per un totale di 24

intervistati. Tra questi, 10 sono studenti e 14 studentesse: 3 iscritti al primo anno di università, 9 al secondo, 8 al terzo e 4 al quarto.

1.3 Procedura di attuazione

La presente ricerca si basa principalmente su interviste individuali di tipo semi-strutturato. L'intervista nel suo complesso è suddivisa in tre sezioni. La prima è dedicata alle informazioni di base sui partecipanti all'intervista, quali i dati demografici e la situazione accademica, come la media dei voti e il posizionamento rispetto ad altri studenti, l'eventuale non superamento di alcuni esami, i riconoscimenti ottenuti e la partecipazione ad attività studentesche e a tirocini. La seconda sezione riguarda la considerazione degli intervistati riguardo il *tangping*, ad esempio attraverso domande come «Hai mai sentito parlare di *tangping?*», «Come definiresti il *tangping?*», «Sei favorevole al *tangping?*», «In quali contesti o per quali motivi ritieni che si sviluppi il *tangping?*» e altre simili. La terza sezione, infine, consiste nel dialogo su comportamenti chiave, in cui gli intervistati sono invitati a descrivere 3 episodi significativi della loro vita quotidiana e accademica, rispettivamente tra i più riusciti e i più fallimentari; per ciascun episodio vengono, successivamente, poste domande di approfondimento mirate.

Sulla base dei risultati, la presente ricerca analizza la condizione attuale del fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari, le cause psicologiche che ne determinano la formazione e il ruolo di contrasto esercitato dalle qualità psicologiche positive. Inoltre, dal punto di vista della psicologia positiva, vengono proposte strategie e raccomandazioni per fronteggiare il fenomeno tra gli studenti universitari.

2. Analisi della condizione attuale del fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari

2.1 Familiarità degli studenti universitari con espressioni del linguaggio di rete come *tangping*, *neijuan* e il loro atteggiamento razionale nei confronti del fenomeno *tangping*

Gli studenti universitari rappresentano il gruppo maggiormente influenzato dai mutamenti delle correnti di pensiero sociali. I 24 partecipanti all'intervista hanno dichiarato di aver sentito parlare di espressioni diffuse in rete come *tangping* e *neijuan*; inoltre, 18 di loro hanno affermato di discutere di fenomeni come il *tangping* con i propri compagni di università. Quando è stato chiesto come valutassero il *tangping*, più della metà degli studenti (15 per l'esattezza) si è dichiarata neutrale, sostenendo che tale fenomeno deve essere considerato da molteplici prospettive e in modo razionale. 6 studenti hanno espresso un atteggiamento

favorevole nei confronti del fenomeno, ritenendolo un modo efficace per affrontare lo stress e capace di contribuire ad alleviare l'ansia. 3 studenti, invece, si sono dichiarati contrari, considerandolo una forma di evasione dalle proprie responsabilità e di rinuncia a sé stessi, nonché una condizione psicologica caratterizzata da apatia e mancanza di aspirazione.

2.2 Rinuncia e autoesclusione come principali manifestazioni del fenomeno *tangping*

Tra i 12 studenti universitari intervistati che presentano una tendenza al fenomeno *tangping*, 9 hanno riportato il fallimento di almeno un esame e soltanto uno di loro partecipa attualmente ad attività studentesche, ma senza ricoprire alcun incarico. Sempre tra questi 12 studenti, nessuno ha ricevuto premi o riconoscimenti accademici durante il percorso universitario; inoltre, solo 4 hanno riflettuto sulla propria pianificazione professionale futura, mentre gli 8 rimanenti hanno dichiarato di non averci mai pensato. In netto contrasto con quanto emerso precedentemente, tra gli altri 12 studenti universitari che mostrano un atteggiamento positivo, nessuno ha riportato esami non superati. Questo gruppo di studenti ha partecipato ad associazioni o organizzazioni studentesche: 10 di loro hanno ricoperto ruoli di rappresentanza studentesca, 7 hanno preso parte a competizioni durante il periodo universitario e 6 hanno ricevuto premi o riconoscimenti di merito. Inoltre, 10 studenti hanno definito un piano chiaro per il proprio sviluppo professionale o per il proseguimento degli studi, mentre 2 hanno dichiarato di trovarsi ancora in una fase di riflessione e di scelte. Dal confronto emerge che il principale atteggiamento che caratterizza il fenomeno *tangping* è una combinazione di rinuncia e di autoesclusione. In particolare, queste si manifestano nella mancanza di iniziativa e di partecipazione attiva alla quotidianità, nell'indebolimento dello spirito competitivo nello studio con conseguenti fallimenti accademici e nella mancanza di progetti per il futuro, insieme alla tendenza ad evitare la riflessione e la presa di decisioni. Infine, anche nell'ambito delle relazioni interpersonali si nota una tendenza all'isolamento, una riluttanza a prendere iniziative e a socializzare e una generale astensione dalle attività di gruppo.

2.3 Il *tangping* come condizione psicologica temporanea e non come predisposizione stabile

Nel corso delle interviste, quando i partecipanti hanno discusso degli episodi più significativi legati ai loro recenti successi e insuccessi, anche gli studenti che solitamente mostrano un atteggiamento fortemente competitivo nello studio hanno manifestato una tendenza alla rinuncia e un atteggiamento di accettazione passiva di fronte a compiti poco interessanti o eccessivamente stressanti, tipici della mentalità *tangping*. Gli studenti che, abitualmente,

adottano un atteggiamento rilassato, distaccato e poco propenso alla competizione mostrano tuttavia, in alcune circostanze, un comportamento intraprendente e diligente. Per esempio, l'intervistato A, nella vita quotidiana, è sempre stato considerato una persona distaccata e poco competitiva da chi lo circonda, in quanto negli esami adotta un atteggiamento del tipo 'l'importante è superarli'. Tuttavia, durante il torneo di basket organizzato dall'università, ha mostrato grande entusiasmo, allenandosi ogni giorno con costanza anche dopo essersi infortunato. L'intervistato A attribuisce la sua adesione al *tangping* nella vita quotidiana al fatto che, in determinati contesti, manifesta uno scarso livello di interesse; tuttavia, quando si trova di fronte a qualcosa che gli piace o che comporta delle responsabilità, si impegna con grande dedizione. Da ciò si può osservare che il *tangping* non costituisce una predisposizione psicologica stabile e specifica dell'individuo. Sebbene nella scelta di adottare o meno tale atteggiamento si riscontrino alcune differenze individuali, una stessa persona può manifestare atteggiamenti differenti in circostanze diverse: il *tangping* sembra dunque configurarsi come una condizione psicologica di tipo selettivo, che si manifesta in relazione ai diversi contesti.

2.4 Le due forme del fenomeno *tangping*: attiva e passiva

Dalle interviste sono emerse due tipologie di *tangping*. Una parte degli studenti manifesta un atteggiamento di tipo attivo: questi, di fronte a difficoltà concrete, non reagiscono in modo passivo né rinunciano del tutto alle proprie aspirazioni per il futuro. Sebbene affermino di adottare un atteggiamento *tangping*, nei fatti continuano a cercare di affrontare le difficoltà e di trovare soluzioni ai problemi. Per loro, la forma attiva del *tangping* rappresenta un modo più strategico di rapportarsi alle sfide della vita e una filosofia esistenziale volta ad attenuare l'ansia. Essi ritengono che la competizione fine a sé stessa possa generare una maggiore pressione e rivalità: per questo motivo scelgono di riorientare i propri obiettivi e le proprie aspettative, rinunciando a perseguire in modo ostinato il successo esteriore e investendo, invece, più energie nella crescita e nella realizzazione personale. Questa forma attiva di *tangping* esercita un effetto adattivo e positivo sul benessere psicologico degli studenti. L'altra tipologia di *tangping* è quella passiva, caratterizzata da un atteggiamento di rassegnazione e rinuncia. Gli studenti che vi aderiscono possono aver cercato di impegnarsi in passato ma, di fronte alle difficoltà o ai fallimenti della vita reale, tendono spesso a sottrarsi alla pressione e alla competizione. Il loro comportamento costituisce una forma di resistenza passiva di fronte alle difficoltà: questo non solo compromette la loro salute mentale, ma incide anche negativamente sul loro sviluppo futuro. Questa forma di *tangping* priva gli studenti della

motivazione a mettersi alla prova e a superare sé stessi, rappresentando un serio rischio per la loro salute mentale.

3. Analisi dei fattori psicologici alla base del fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari

Le ricerche precedenti sulle origini del fenomeno *tangping* tra i giovani si sono focalizzate principalmente sull'influenza esercitata da fattori storici, culturali, sociali ed economici [1]. La presente ricerca, attraverso le interviste condotte, esplora principalmente le motivazioni psicologiche alla base del fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari. Dall'analisi dei risultati emerge che la percezione della mancanza di senso della vita, la confusione della propria identità, l'impotenza appresa e il conformismo costituiscono i principali fattori psicologici che contribuiscono alla formazione di tale fenomeno.

3.1 La percezione della mancanza di senso della vita

Nel gruppo degli studenti universitari, coloro che adottano un atteggiamento *tangping* di rassegnazione e passività tendono spesso a manifestare perdita del senso della vita e sconforto. Come osservato da Xu Kaiwen, docente dell'università di Pechino, si tratta di una condizione definita *Kongxin bing* (lett. 'malattia del cuore vuoto'), caratterizzata da calo emotivo, perdita di interesse, assenza di piacere e mancanza di motivazione a vivere, fino al punto di non riuscire più a ritrovare sé stessi. Alcuni studiosi hanno evidenziato che le cause alla base della malattia del cuore vuoto tra i giovani di oggi risiedono nella mancanza di un'educazione ai valori da parte della famiglia e della società. Tra gli studenti *tangping* intervistati, la maggior parte ha espresso un senso di smarrimento nei confronti del futuro: molti di loro hanno inoltre dichiarato di non aver mai riflettuto sulla pianificazione del proprio percorso post-laurea. Non sanno il motivo per cui studiano, fino a mettere in discussione il significato stesso della vita, mostrando mancanza di motivazione e di determinazione personale.

3.2 La confusione dell'identità personale

Secondo la teoria degli stadi dello sviluppo della personalità proposta dallo psicologo Erik Erikson, durante il percorso universitario gli studenti attraversano una fase cruciale per lo sviluppo dell'identità personale. In questo periodo, gli individui tendono ad interrogarsi su questioni come 'Chi sono io?' o 'Che tipo di persona sono?', avviando un intenso processo di esplorazione personale interiore [2]. Gli studenti di oggi possiedono un forte senso di indipendenza ed una solida concezione della libertà. Tuttavia, a causa di una maturità

psicologica non ancora pienamente sviluppata, nel processo di esplorazione e definizione del proprio valore personale tendono a negare o limitare sé stessi di fronte agli ostacoli, rischiando così di incorrere in una crisi di identità. Da un lato aspirano all'indipendenza e all'emancipazione dalla dipendenza, dall'altro temono di affrontare da soli i fallimenti, generando una serie di emozioni negative. In questa fase, il fenomeno *tangping* si configura come un meccanismo di difesa psicologica volto ad isolare tali emozioni negative.

3.3 L'impotenza appresa

Studi recenti hanno evidenziato che la nascita del fenomeno *tangping* è strettamente correlata al duplice dilemma che i giovani si trovano ad affrontare oggi: da un lato l'insostenibile pressione della sopravvivenza, dall'altro le aspettative eccessivamente elevate nei confronti della vita. Lo squilibrio tra questi due aspetti porta molti giovani ad adottare il *tangping* [3]. Quando le persone si trovano a dover affrontare forti pressioni senza riuscire a gestirle, possono sviluppare una condizione di impotenza appresa. Con questo termine si fa riferimento ad uno stato psicologico che si manifesta quando un individuo, dopo aver sperimentato ostacoli e insuccessi per un lungo periodo di tempo, e dopo aver percepito l'impossibilità di raggiungere gli obiettivi prefissati, sviluppa un senso di impotenza che può evolvere in disperazione. Dalle interviste è emerso che il fenomeno *tangping* derivante dall'impotenza appresa si manifesta principalmente attraverso la mancanza di motivazione e un atteggiamento passivo nello studio. Di fronte alle difficoltà, gli studenti tendono spesso ad arrendersi facilmente senza impegnarsi, oppure ad evitarle scegliendo di non agire. Pur desiderando apportare dei cambiamenti alla propria condizione di vita, trovano difficile riuscirci, mostrando uno stato psicologico di abbandono e rassegnazione.

3.4 Il conformismo

Il conformismo si riferisce al cambiamento del comportamento o delle convinzioni da parte dei membri di un gruppo sotto la pressione, reale o immaginaria, esercitata dal gruppo stesso. Con la sua diffusione in rete, il *tangping* è diventato una tendenza culturale tra gli studenti universitari. Molti di loro, per timore di essere esclusi o isolati dal gruppo, scelgono di identificarsi con esso per ottenere l'approvazione e l'accettazione dei propri compagni, rafforzando così il senso di appartenenza al gruppo. Secondo la teoria della gestione delle impressioni, nelle relazioni interpersonali le persone, di fronte a gruppi diversi, tendono a gestire attentamente le impressioni trasmesse attraverso il linguaggio, il portamento e i

comportamenti, differenziandole a seconda dell'interlocutore. Di conseguenza, alcuni studenti manifestano atteggiamenti differenti di *tangping* a seconda del gruppo in cui si trovano.

4. Il ruolo di contrasto delle qualità psicologiche positive nei confronti del *tangping* passivo

La psicologia positiva, teorizzata dal celebre psicologo Martin Seligman, si contrappone al fenomeno *tangping*, che enfatizza la ricerca di una felicità effimera attraverso la fuga dalle difficoltà. Essa pone, invece, l'accento sull'aiutare le persone a migliorare le proprie qualità psicologiche positive, al fine di condurre una vita più significativa e incrementare il proprio benessere soggettivo. Seligman ritiene che le qualità psicologiche positive riflettano le caratteristiche cognitive e comportamentali dell'individuo, mentre virtù e punti di forza ne costituiscano il nucleo centrale. Gli studiosi cinesi definiscono le qualità psicologiche positive come l'insieme delle disposizioni positive che si sviluppano nel percorso di crescita personale, con lo scopo di migliorare sé stessi e adattarsi meglio all'ambiente. Tali qualità permettono agli studenti di adottare modalità proattive per affrontare le difficoltà, invece di fuggire da esse. Pertanto, la presente ricerca, partendo dalla prospettiva della psicologia positiva, esplora le principali tipologie di qualità psicologiche positive che, di fronte a situazioni stressanti, stimolano gli studenti universitari ad adottare strategie di coping attive piuttosto che un atteggiamento passivo di *tangping*. Dai risultati delle interviste è emerso che sono principalmente quattro le tipologie di qualità psicologiche positive che esercitano una funzione di contrasto nei confronti dell'atteggiamento passivo del *tangping* tra gli studenti universitari.

4.1 Senso di scopo e di responsabilità

Ideali e credenze necessitano di obiettivi concreti per potersi realizzare e manifestare. Avere obiettivi chiari nella vita e nello studio può aiutare gli studenti a mantenere stabilità interiore e a non arrendersi facilmente di fronte alle difficoltà. Gli studenti che aderiscono al fenomeno *tangping* tendono ad assumere atteggiamenti passivi del tipo 'seguire l'istinto e accettare tutto così come viene' come principi di condotta, mostrando mancanza di senso di scopo nella vita, indifferenza verso ciò che li circonda e, ancor più, scarso senso di responsabilità. Tuttavia, quando gli studenti devono farsi carico di determinati doveri, il senso di responsabilità può aiutarli, di fronte alle difficoltà, a concentrarsi su come risolvere i problemi e adempiere ai propri compiti, invece di cedere alla rinuncia o alla fuga.

4.2 Autostima: la fiducia nell'affrontare le difficoltà

Gli studenti che scelgono di affrontare attivamente i problemi invece di adottare un atteggiamento *tangping* tendono a possedere un buon livello di autostima e a ritenere di essere in grado di gestire le difficoltà che possono presentarsi. Alcuni studi mostrano che il *tangping* è una scelta tipica degli individui con bassa autostima, e che tra *tangping* e autostima esiste una correlazione negativa significativa: maggiore è il livello di autostima di una persona, minore è la sua propensione a tale atteggiamento [4]. In condizioni di forte stress, gli individui con bassa autostima possono ricorrere a soluzioni come il *tangping* per evitare la competizione e proteggere il proprio valore personale dal rischio di essere compromesso; al contrario, coloro che possiedono un'elevata autostima tendono ad adottare strategie opposte, scegliendo di competere e di confrontarsi continuamente con gli altri.

4.3 Autocontrollo e perseveranza

L'autocontrollo si riferisce alla capacità dell'individuo, in assenza di supervisione esterna, di gestire e regolare i propri pensieri, le proprie emozioni e i propri comportamenti in conformità alle aspettative e alle esigenze sociali, affinché le proprie manifestazioni in questi ambiti siano coerenti con tali standard. Gli studenti che possiedono un elevato livello di autocontrollo tendono a sperimentare un numero maggiore di emozioni positive e, in generale, a mostrare uno stato più proattivo in diversi ambiti. Anche quando scelgono di adottare il *tangping*, in determinate circostanze sono in grado di ristabilire rapidamente il proprio equilibrio psicologico e ritornare ad una condizione positiva nella vita e nello studio.

4.4 Piacere e risorse tratti dalla collaborazione con gli altri

Nei compiti che richiedono la collaborazione con gli altri, rispetto a quelli svolti individualmente, gli studenti che riescono a trarre piacere e a ricevere sostegno e risorse psicologiche dai propri compagni sono meno inclini a manifestare un atteggiamento *tangping*. Le ragioni riguardano principalmente due aspetti. Il primo è che, nei compiti che prevedono la collaborazione, si riscontra un maggior grado di supervisione esterna: rispetto ai processi di autocontrollo interiore, gli studenti tendono a pianificare il lavoro per fasi e, al tempo stesso, riescono a percepire una maggiore motivazione e senso di realizzazione nell'adempiere ai propri compiti. In secondo luogo, quando gli studenti incontrano delle difficoltà durante lo svolgimento di un compito, il sostegno e i consigli offerti dai propri compagni svolgono un ruolo significativo nella riduzione delle emozioni negative, aiutandoli ad affrontare meglio la percezione dei fallimenti.

5. Analisi delle strategie di coping adottate in risposta al fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari

5.1 Analisi e comprensione delle difficoltà concrete e psicologiche degli studenti e classificazione delle tipologie di *tangping*

La presente ricerca ha dimostrato che gli studenti universitari hanno opinioni divergenti riguardo il fenomeno *tangping*: la maggioranza di essi è in grado di considerarlo da più prospettive. Per chi opera nell'ambito educativo, è importante comprendere che, in una certa misura, la comparsa di tale fenomeno aiuta gli studenti ad alleviare l'ansia derivante dalle difficoltà della realtà quotidiana. Una parte degli studenti che adotta una forma di *tangping* attivo o in chiave autoironica esprime un sentimento di insoddisfazione e di ribellione nei confronti della competizione fine a sé stessa e delle difficoltà concrete. Attraverso tale atteggiamento, essi cercano di alleviare l'ansia e di riequilibrare il proprio stato d'animo; in realtà, però, non rinunciano all'impegno, ma rivalutano attentamente gli obiettivi e le aspettative per far fronte a condizioni di elevato stress e di competizione. Al contrario, gli studenti che adottano la forma passiva del *tangping* tendono ad assumere un atteggiamento di apatia. Alcuni di loro si sono probabilmente impegnati in passato, mentre altri non lo hanno mai fatto; tuttavia, in entrambi i casi tendono a fuggire dallo stress e dalla competizione di fronte a difficoltà concrete, adottando il *tangping* come forma di rinuncia. Si tratta di una resistenza passiva alle difficoltà della vita, che rappresenta il pericolo maggiore per il benessere psicologico degli studenti universitari. Coloro che operano in ambito educativo, nel guidare gli studenti a rifiutare il *tangping* e ad impegnarsi diligentemente devono comprendere che essi possono trovarsi ad affrontare numerose difficoltà e problemi concreti. Per questo motivo, non è opportuno adottare metodi univoci o rigidi, ma piuttosto comprendere le loro difficoltà psicologiche e definire con chiarezza le diverse tipologie di *tangping*. Nell'educazione quotidiana, è necessario rafforzare l'attenzione alla dimensione umana, alleviare lo stress psicologico degli studenti e aiutarli a risolvere le difficoltà concrete. È inoltre importante guidarli a considerare il *tangping* in modo dialettico, assimilando le influenze positive come la calma e la compostezza, e superando, invece, quelle negative.

5.2 Integrazione dell'educazione alla pianificazione dello sviluppo professionale con l'esplorazione personale e il potenziamento della gestione degli obiettivi degli studenti universitari

Durante il periodo universitario, fase cruciale che precede il reale ingresso degli studenti nella società, gli universitari si trovano ad affrontare numerose pressioni: tra queste, la più rilevante è quella che riguarda la scelta tra il proseguimento degli studi e l'avvio di una carriera professionale. Molti studenti universitari provano spesso un senso di smarrimento e di impotenza nei confronti del futuro: non sanno cosa vogliono fare, cosa sono in grado di fare, né cosa sono adatti a fare. Temono il fallimento: queste preoccupazioni li riempiono di ansia e timore nei confronti del futuro, impedendo loro di affrontarne le sfide con coraggio e spingendoli ad evitare il confronto con esse. Questo rappresenta spesso l'origine del fenomeno *tangping*. Quest'ultimo, in quanto modalità di coping passiva, riflette lo smarrimento degli studenti nei confronti del futuro e la loro tendenza a fuggire dalle pressioni della vita reale. Poiché l'università rappresenta una fase cruciale per la formazione della personalità e per lo sviluppo delle competenze degli studenti, è necessario che, in quanto istituzione accademica, offra loro un adeguato e tempestivo orientamento educativo. Essa potrebbe avviare programmi di educazione alla pianificazione professionale e allo sviluppo personale già dal primo anno di università. Tali programmi si configurerebbero come un processo educativo sistematico che, attraverso una guida personalizzata e mirata, aiuterebbe gli studenti ad esplorare sé stessi e ad individuare i propri punti di forza, sostenendoli nella definizione di obiettivi di vita concreti e realistici, nella pianificazione del percorso universitario e nella chiarificazione degli obiettivi di studio. Attraverso interventi quali la guida degli studenti alla conoscenza di sé e l'incoraggiamento alla partecipazione attiva alle diverse attività, è possibile rafforzarne l'autostima e il senso di responsabilità, aiutandoli a definire il proprio orientamento professionale e i propri obiettivi di vita, a sviluppare una corretta visione della vita e dei valori, superando così condizioni di disorientamento e incertezza e atteggiamenti tipici del *tangping*.

5.3 L'avvio di programmi di educazione alla salute mentale orientati al rafforzamento del benessere soggettivo

In una parte degli studenti universitari, il fenomeno *tangping* si manifesta attraverso ansia profonda e senso di impotenza interiore, costituendo un meccanismo di difesa psicologica finalizzato a fronteggiare questi sentimenti negativi. Poiché il *tangping* può procurare una temporanea sensazione di piacere nell'affrontare le difficoltà, alcuni studenti finiscono per rifugiarsi in tale atteggiamento, trasformandolo in una disposizione di vita duratura. Tuttavia, il piacere derivante dal *tangping* ha come prezzo la rinuncia all'impegno e la perdita di senso della vita; per questo motivo, tale piacere non può essere equiparato alla felicità, che si

configura invece come una forma di piacere dotata di significato, duratura e sostenibile [5]. L'università, fondamentale per la crescita degli studenti, ha la responsabilità e il dovere di sostenerli nella ricerca di modalità attraverso cui raggiungere il benessere soggettivo: ciò rende di fondamentale importanza il rafforzamento dell'educazione alla salute mentale, in particolare degli interventi incentrati sul suo potenziamento. Guidare gli studenti nell'esplorazione di sé, nell'apprendimento della gestione delle emozioni, nell'affrontare lo stress e nel miglioramento delle competenze di comunicazione interpersonale costituisce un percorso fondamentale per il raggiungimento del benessere soggettivo. Pertanto, le università potrebbero avviare attività di educazione alla salute mentale incentrate su tali ambiti, al fine di aiutare gli studenti a rafforzare l'autostima, incrementare l'autoefficacia, sviluppare un approccio proattivo nello studio e potenziare le qualità psicologiche positive. In conclusione, le università dovrebbero promuovere l'educazione alla salute mentale da molteplici prospettive, così da favorire il rafforzamento delle qualità psicologiche positive degli studenti universitari: ciò non solo aiuterebbe gli studenti ad affrontare correttamente lo stress e i fallimenti, ma li guiderebbe anche a rifiutare il *tangping* e ad assumere un atteggiamento attivo e intraprendente.

Riferimenti bibliografici

- [1] Zhao Qi 赵奇 (2022). «“Tangping wenhua” dui qingnian xuesheng de yingxiang ji yingdui celüe» “躺平文化”对青年学生的影响及应对策略 (L'influenza della ‘cultura tangping’ sui giovani studenti e le strategie di coping). *Gaoxiao Fudaoyuan Xuekan 高校辅导员学刊*, 14(3), 95-100.
- [2] Liu Jinhua 刘金花 (1997). *Ertong fazhan xinlixue 儿童发展心理学* (Psicologia dello sviluppo infantile). Shanghai: Huadong Shifan Daxue Chubanshe 上海: 华东师范大学出版社.
- [3] Ying Siran 应思苒 (2022). «“00 hou” daxuesheng “tangping” xintai ji jioayu guanli celüe tantao» “00 后”大学生“躺平”心态及教育管理策略探讨 (Un'analisi della mentalità “tangping” tra gli studenti universitari della “generazione post anni 2000” e delle strategie di gestione educativa). *Taiyuan Chengshi Zhiye Jishu Xueyuan Xuebao 太原城市职业技术学院学报*, (8), 171–173.

[4] Li Shuai 李帅; Zhao Wei 赵伟; Long Peixin 龙沛欣 et al. (2022). «Juexing haishi taobi: tangping wenjuan bianzhi ji xiangguan xinli yinsu» 觉醒还是逃避: 躺平问卷编制及相关心理因素 (Risveglio o fuga: costruzione del questionario sul tangping e analisi dei fattori psicologici correlati). *Xinli Jishu yu Yingyong* 心理技术与应用, 10(10), 618-630.

[5] He Shanshan 何姗姗; Ding Wei 丁伟; Ou Yangping 欧阳萍 et al. (2020). «Fudaoyuan tisheng gaozhiyuanxiao “00hou” daxuesheng zaixiao xingfugan de celüe yanjiu» 辅导员提升高职院校“00后”大学生在校幸福感的策略研究 (Studio sulle strategie adottate dai tutor per migliorare il benessere degli studenti universitari della “generazione post anni 2000” negli istituti professionali). *Guangdong Zhiye Jishu Jiaoyu yu Yanjiu* 广东职业技术教育与研究, (4), 130-132.

Progetto finanziato: *Beijingshi xuexiao sixiang zhengzhi gongzuo yanjiu keti “Jiji xinli xueshi huoxia daxuesheng ‘tangping’ xinli xianxiang de yingdui yanjiu”* (Progetto di ricerca sul lavoro politico e ideologico nelle scuole di Pechino “Studio sulla gestione del fenomeno psicologico del ‘tangping’ tra gli studenti universitari dal punto di vista della psicologia positiva”) (codice del progetto: XXSZ2022ZC41).

I meccanismi di formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari e le strategie di orientamento: analisi basata su 24 interviste

Deng Chunmei, Shen Jiayan, Li Ping

(Yulin Normal University, Facoltà di Scienze dell'Educazione, Yulin (Guangxi), 537000)

Abstract: Attraverso l'analisi dei dati emersi dalle interviste condotte su 24 studenti, la presente ricerca esamina la mentalità *tangping* nel contesto universitario. Si osserva che essa si manifesta principalmente in tre atteggiamenti: mancanza di motivazione allo studio, pigrizia e passività e orientamento esistenziale privo di desideri e aspirazioni. Inoltre, la ricerca evidenzia come la mancanza di una disposizione all'impegno e di modalità adeguate di gestione dell'ansia contribuiscano, insieme ad una scarsa capacità di regolazione psicologica, all'emergere del *tangping* tra gli studenti universitari. Sulla base di tali risultati, vengono formulate proposte volte a orientare positivamente la dimensione psicologica dei soggetti coinvolti.

Parole chiave: studenti universitari; mentalità *tangping*; manifestazioni concrete; meccanismi di formazione; strategie di orientamento.

I giovani rappresentano la forza trainante della nuova era e il pilastro portante del progresso sociale; tuttavia, con la diffusione del *tangping*, numerosi studenti universitari risentono di effetti negativi. L'attuale diffusione del fenomeno ha suscitato un acceso dibattito tra diversi studiosi. Le ricerche esistenti mostrano che questo può essere interpretato come una forma di cultura decadente, in contrapposizione alla cultura dominante: tale cultura induce gli studenti a privilegiare uno stile di vita agiato e privo di sforzi, favorisce l'emergere di atteggiamenti psicologici di rinuncia e apatia e può persino condurre ad una distorsione dei valori personali [1]. Tuttavia, le ricerche esistenti si focalizzano prevalentemente sul fenomeno sociale del *tangping*, a fronte di studi relativamente limitati sugli studenti universitari. Alla luce di quanto sopra, interpretare in modo accurato il fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari, analizzarne in profondità le cause e proporre soluzioni efficaci ai suoi effetti negativi riveste un'importanza significativa per lo sviluppo della società.

1. Analisi teorica dei meccanismi di formazione e delle manifestazioni del *tangping* tra gli studenti universitari

I meccanismi di formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari vengono analizzati prevalentemente a partire dalle teorie della motivazione intrinseca, delle discrepanze del Sé, della dissonanza cognitiva e dell'apprendimento sociale. Secondo la teoria della motivazione intrinseca di David Paul Ausubel, la motivazione cognitiva intrinseca costituisce una forma di necessità, che può nascere dal desiderio di conoscere e comprendere la realtà circostante, dal bisogno di acquisire e padroneggiare le conoscenze, oppure dall'esigenza di esporre sistematicamente i problemi e di risolverli [2]. Pertanto, la motivazione cognitiva intrinseca si configura come un bisogno interiore: il soggetto, riconoscendo l'importanza dell'apprendimento, intraprende attivamente il processo di studio. Al contrario, un basso livello di motivazione cognitiva intrinseca impedisce agli studenti di apprendere attivamente, favorendo così la formazione della mentalità *tangping*. Nella teoria delle discrepanze del Sé, E. Tory Higgins sostiene che la discrepanza tra il Sé reale e il Sé normativo comporta l'emergere di esiti negativi ed è strettamente correlata ad emozioni di tipo ansioso [3]; di conseguenza, l'incapacità di regolare tali emozioni favorisce la formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti. Secondo la teoria della dissonanza cognitiva di Leon Festinger, invece, la non coerenza tra le azioni di un individuo e le sue cognizioni può generare una condizione di dissonanza cognitiva [4]; per questo motivo, anche la sensazione di dissonanza cognitiva si configura come una delle cause della formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti. Infine, secondo la teoria dell'apprendimento sociale di Albert Bandura, le azioni umane sono influenzate dall'interazione reciproca tra individuo e ambiente, e possono modificarsi attraverso l'osservazione di modelli comportamentali [5]. La teoria sottolinea, inoltre, l'importanza del ruolo dei modelli e dei meccanismi di rinforzo.

In conclusione, le teorie della motivazione intrinseca, delle discrepanze del Sé, della dissonanza cognitiva e dell'apprendimento sociale forniscono una base teorica e un quadro analitico per la presente ricerca. Sulla base dell'analisi delle interviste condotte su 24 studenti universitari e dell'adozione di una prospettiva psicologica, lo studio mette in risalto le manifestazioni concrete e i meccanismi di formazione del *tangping*, proponendo al contempo strategie volte a favorire il superamento di tale mentalità.

2. Metodologia e procedura della ricerca

2.1 Campione della ricerca

Al fine di ottenere dati oggettivi, la presente ricerca ha adottato una procedura di reclutamento tramite interviste, effettuando il campionamento presso l'Università A della regione autonoma del Guangxi Zhuang, (Cina). Il campione finale è composto da 24 studenti universitari con

atteggiamenti riconducibili al *tangping*: di questi, 7 sono di sesso maschile e 17 di sesso femminile; 13 provengono da ambiti umanistici e delle scienze sociali, mentre 11 da ambiti scientifici, ingegneristici, agrari e medici; 8 sono iscritti al primo anno, 6 al secondo, 6 al terzo e 4 al quarto.

2.2 Progettazione e pianificazione delle interviste

Al fine di descrivere e analizzare in modo approfondito le manifestazioni e i meccanismi di formazione del *tangping* tra gli studenti universitari, la presente ricerca adotta un approccio che combina interviste in presenza e interviste online. Ciascuna di queste viene condotta individualmente, con una durata di circa 40 minuti. Prima dell'inizio vengono presentati gli obiettivi e i contenuti della ricerca, nonché le modalità di tutela della riservatezza; previo consenso dei partecipanti, l'intervista viene registrata e accompagnata da attività di osservazione e presa di appunti. I contenuti delle interviste riguardano principalmente le modalità di manifestazione del *tangping*, gli atteggiamenti nei confronti della vita e dello studio e le cause e le conseguenze associate a tale mentalità. Attraverso le interviste condotte sui 24 studenti universitari, sono stati complessivamente raccolti circa 93.000 caratteri (in lingua cinese) di materiale testuale.

2.3 Strategie di codifica

2.3.1 Codifica di primo livello

La codifica di primo livello consiste nella semplificazione del materiale originario: attraverso l'analisi di ogni singola frase vengono estratte le parole chiave e successivamente sostituite con espressioni sintetiche. Si è proceduto con la codifica frase per frase dei 24 testi, attribuendo a ciascuna un'etichetta. A seguito di questa fase, attraverso un processo di sintesi e riorganizzazione, sono stati complessivamente individuati 15 codici di primo livello, ovvero: aspettative basse all'inizio del percorso universitario, aspettative elevate all'inizio dello stesso, atteggiamento del 'tirare avanti', passaggio da un atteggiamento positivo ad uno negativo, condizioni di vita e di studio piatte caratterizzate da scarso coinvolgimento, condizioni di vita e di studio non attive, tendenza alla procrastinazione, procrastinazione nell'agire, scarsa iniziativa nello studio, mancanza di aspirazioni, assenza di obiettivi, scarsa capacità di regolazione psicologica, presenza di compagni che adottano atteggiamenti riconducibili al *tangping*, scarso senso di autoefficacia nello studio e condizioni familiari agiate.

2.3.2 Codifica di secondo livello

La codifica di secondo livello riguarda la classificazione dei concetti emersi dalla codifica di primo livello secondo tre dimensioni: le caratteristiche del *tangping*, i fattori che lo influenzano e le strategie di orientamento. Da questa fase sono emerse 10 categorie principali, ovvero: aspettative all'inizio del percorso universitario, cambiamenti successivi all'ingresso in ambito universitario, manifestazioni nella vita e nello studio riconducibili all'atteggiamento del 'tirare avanti', comportamenti caratterizzati da pigrizia, carenza di desideri e aspirazioni nello studio, insufficiente motivazione intrinseca, scarse capacità personali, influenza dell'ambiente universitario, carenze nelle competenze individuali e fattori familiari.

2.3.3 Codifica di terzo livello

La codifica di terzo livello, infine, prevede l'aggregazione dei concetti già classificati nella codifica di secondo livello, al fine di individuare quelli principali.

3. Manifestazioni concrete della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari

Le manifestazioni concrete del *tangping* sono l'espressione del significato che tale mentalità assume nel contesto sociale. Tra gli studenti universitari, essa si configura come il risultato di carichi di studio gravosi e della pressione ad essi associata. Sulla base dell'analisi del materiale ricavato dalle interviste condotte sui 24 studenti dell'Università A del Guangxi, è emerso che tali manifestazioni si esprimono attraverso diversi atteggiamenti.

3.1 Pigrizia e passività

Il *tangping* tra gli studenti universitari si manifesta in modo evidente nella tendenza quotidiana a rimandare. Nel corso delle interviste, molti studenti hanno infatti riferito di avere abitudini di procrastinazione particolarmente marcate, come emerge dalla seguente testimonianza di uno degli intervistati: «Di solito rimando i compiti fino agli ultimi giorni prima di completarli» (ZX7)¹. Questa tendenza rende difficile conseguire risultati positivi in determinate circostanze: per questo motivo emerge, per gli studenti universitari, la necessità di modificare la propria condizione attuale e superare tale abitudine.

3.2 Mancanza di motivazione allo studio

¹ Le sigle alfanumeriche che seguono le citazioni identificano in modo anonimo i partecipanti alle interviste condotte nell'ambito della presente ricerca.

Nel contesto universitario, il tempo extracurricolare è relativamente ampio e caratterizzato da una gestione autonoma; ciò consente agli studenti di partecipare a diverse attività e di dedicarsi allo sviluppo dei propri interessi. Tuttavia, una gestione eccessivamente libera di tale tempo tende a compromettere l'autodisciplina degli studenti, inducendoli ad un uso eccessivo dello smartphone. «Alla mia compagna di stanza non importa dello studio; ogni giorno, una volta terminate le lezioni, trascorre il suo tempo al cellulare» (ZX1). Di conseguenza, gli studenti universitari manifestano una scarsa motivazione allo studio. Dal loro punto di vista, i compiti possono essere svolti in modo superficiale o addirittura copiati, e l'ascolto delle lezioni diventa una scelta personale, arrivando persino a trascurarne la frequenza e a non svolgere i compiti. «Salto spesso le lezioni, svolgo raramente i compiti e trascorro tutti i giorni col cellulare» (ZX18); «Io durante le lezioni non ascolto» (ZX6). Questi atteggiamenti riflettono impulsività e arbitrarietà e non favoriscono l'inserimento degli studenti universitari in una società competitiva come quella attuale.

3.3 Orientamento esistenziale privo di desideri e aspirazioni

Le aspirazioni limitate costituiscono una manifestazione interna del *tangping*. Nel contesto universitario, gli studenti sono tendenzialmente esposti ad una competizione legata sia all'ottenimento delle borse di studio sia al posizionamento tra i migliori della classe in termini di risultati accademici. Ne deriva l'adozione di una forma di resistenza interiore alla pressione dello studio, accompagnata da uno stile di vita caratterizzato da bassa intensità aspirazionale. «In università c'è molta competizione: non riuscendo ad affrontarla, penso che l'unica soluzione sia ricorrere al *tangping*» (ZX1). Le aspirazioni limitate degli studenti si manifestano in una scarsa propensione alla socialità, nel disinteresse verso la partecipazione ad attività collettive e nella tendenza a rimanere in dormitorio trascorrendo il proprio tempo sullo smartphone; emerge inoltre un atteggiamento di accettazione della propria condizione attuale. «Non riesco ad interessarmi a nulla, non studio di mia iniziativa e non partecipo a nessuna attività» (ZX5). «Resto chiuso in dormitorio col cellulare, mangiando e dormendo; quando ci sono lezioni le frequento, ma appena finiscono torno al telefono: è un ciclo che si ripete ogni giorno» (ZX12). «Quando non abbiamo lezioni, restiamo in dormitorio e giochiamo insieme ai videogiochi» (ZX16).

Da quanto emerso, si deduce che le manifestazioni del *tangping* tra gli studenti universitari sono molteplici. Inoltre, una volta che gli studenti sviluppano un atteggiamento improntato a pigrizia e passività, anche il loro approccio allo studio tende a diventare

svogliato: ciò può tradursi in una condizione di insoddisfazione nella vita accademica e quotidiana.

4. Fattori di influenza del *tangping* tra gli studenti universitari e relativi meccanismi di azione

Attraverso un'analisi di codifica dei materiali raccolti dalle interviste, è emerso che il manifestarsi del *tangping* tra gli studenti universitari è influenzato da diversi fattori: le sezioni successive ne analizzeranno i principali.

4.1 La mancanza di una disposizione all'impegno

La mancanza di una disposizione all'impegno costituisce uno degli elementi alla base della formazione del *tangping* tra gli studenti universitari. Secondo la teoria della motivazione intrinseca di David Paul Ausubel, una scarsa motivazione è associata ad una ridotta iniziativa nello studio, a sua volta riconducibile all'assenza di una disposizione all'impegno. In ambito universitario, le attività proposte sono per lo più finalizzate allo sviluppo delle competenze specialistiche; la partecipazione a tali attività rappresenta anch'essa una forma di apprendimento, sebbene una parte degli studenti vi prenda parte solo raramente. In questi casi, risulta evidente una scarsa motivazione cognitiva intrinseca e, di conseguenza, l'assenza di una reale disposizione all'impegno, elemento che ostacola il loro percorso di sviluppo. Inoltre, alcuni intervistati dichiarano di non voler modificare la propria condizione attuale, preferendo piuttosto orientarsi verso il *tangping*. «Appena entrato all'università ero motivato, ma dopo sono diventato piuttosto pigro: non studio di mia iniziativa e non partecipo alle attività» (ZX5).

4.2 La mancanza di modalità adeguate di gestione dell'ansia

La mancanza di modalità adeguate di gestione dell'ansia rappresenta il fattore principale che contribuisce alla formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari. La teoria delle discrepanze del Sé sostiene che la discrepanza tra il Sé reale e il Sé normativo comporta l'emergere di esiti negativi ed è strettamente correlata ad emozioni di tipo ansioso. Dall'analisi emerge che, nel percorso accademico, gli studenti sono soggetti a molteplici stati d'ansia, tra cui la pressione legata allo studio, l'incertezza relativa al regolare conseguimento della laurea e l'ansia connessa all'inserimento nel mondo del lavoro al termine degli studi. Dai risultati delle interviste risulta che tali stati emotivi sono riconducibili principalmente all'incapacità di conformarsi al Sé normativo, ossia alla discrepanza tra il Sé reale e il Sé

normativo. «I motivi che generano la mia ansia riguardano il disorientamento nei confronti del futuro e i dubbi sulle mie reali capacità» (ZX10). Tuttavia, in assenza di modalità adeguate di gestione di tali stati emotivi, una parte degli studenti universitari finisce per adottare il *tangping* come via di fuga.

4.3 La scarsa capacità di regolazione psicologica

La scarsa capacità di regolazione psicologica emerge come causa diretta della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari. Secondo la teoria della dissonanza cognitiva elaborata da Leon Festinger, quando le azioni di un individuo non sono coerenti con le sue cognizioni può generarsi una condizione di dissonanza cognitiva. Dall'analisi emerge che gli studenti con una mentalità riconducibile al *tangping* risultano generalmente assorbiti dall'uso dello smartphone: ad esempio, durante il periodo degli esami attribuiscono grande importanza agli esiti, ma finiscono comunque per trascorrere molto tempo sullo smartphone. «Durante il periodo degli esami apre anche le lezioni online, ma dopo appena 10 minuti è già sul cellulare» (ZX13). Questo dimostra che, sul piano psicologico, in questi studenti si manifesta una condizione di dissonanza cognitiva. Tuttavia, la scarsa capacità di regolazione psicologica impedisce di risolvere tale condizione, favorendo il consolidarsi di una mentalità *tangping*. Inoltre, gli intervistati riferiscono che, in presenza di un'insufficiente capacità di regolazione psicologica, fattori quali la discrepanza tra ideali e realtà, l'impossibilità di sostenere la competizione e l'elevata pressione contribuiscono ulteriormente allo sviluppo di tale mentalità.

4.4 La carenza di modelli positivi nell'ambiente circostante

La carenza di modelli positivi nell'ambiente circostante si configura come una delle principali cause alla base della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari. Lo psicologo Albert Bandura sottolinea, attraverso la teoria dell'apprendimento sociale, come le azioni umane possano essere modificate mediante l'osservazione di modelli; è proprio attraverso l'azione di questi ultimi che i membri di uno stesso dormitorio o di una stessa classe tendono ad influenzarsi reciprocamente, sviluppando comportamenti relativamente simili. Ne sono un esempio le diverse tipologie di dormitori riportate dai media negli ultimi anni, come quelli orientati all'ammissione diretta alla magistrale, quelli imprenditoriali o quelli dedicati ai videogiochi. Inoltre, gli intervistati riferiscono che l'adozione del *tangping* da parte dei compagni vicini esercita un'influenza tale da favorire lo sviluppo della medesima mentalità anche in loro. «Il mio dormitorio è il classico 'dormitorio ludico': quando torniamo in stanza,

praticamente tutti giocano ai videogiochi. Anch'io ne vengo influenzato e finisco per adottare il *tangping*» (ZX12).

4.5 Lo scarso senso di autoefficacia nello studio

Lo scarso senso di autoefficacia nello studio risulta strettamente connesso alla formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari. Le ricerche di Albert Bandura mostrano che l'autoefficacia è uno dei fattori determinanti del comportamento di apprendimento, e che la percezione di essa esercita molteplici influenze sugli aspetti psicologici e comportamentali degli studenti nel percorso accademico. «Quando vedo gli altri impegnarsi mentre io sto solo perdendo tempo, mi sento inferiore e inizio a dubitare di me stesso» (ZX10). Gli intervistati riferiscono generalmente di possedere insufficienti capacità personali e di nutrire profondi dubbi su sé stessi; al fine di sottrarsi da queste emozioni negative, tendono pertanto a sviluppare una mentalità *tangping*.

4.6 Le condizioni economiche familiari agiate come fattore di sostegno al *tangping*

Infine, anche le condizioni economiche familiari agiate costituiscono una delle principali cause della formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari, in quanto forniscono una base materiale che ne rende possibile l'adozione. Una parte degli studenti, beneficiando di un contesto familiare economicamente solido, non avverte la necessità di preoccuparsi del proprio futuro professionale e sviluppa di conseguenza un orientamento verso il *tangping*. «I miei compagni di classe provenienti da famiglie benestanti frequentano l'università giusto per prendere la laurea, senza doversi impegnare nello studio» (ZX12).

Dall'analisi dei materiali delle interviste emerge inoltre che molti studenti, influenzati dal proprio contesto di riferimento, sviluppano una distorsione dei valori personali, arrivando a considerare il *tangping* una condizione confortevole. In alcuni casi, la vicinanza a compagni che manifestano atteggiamenti riconducibili al *tangping* favorisce lo sviluppo di apatia, pigrizia e passività, accompagnate da una scarsa motivazione allo studio e da uno stile di vita privo di desideri e aspirazioni. In altri casi, la disponibilità di risorse economiche familiari conduce gli studenti a percepire il *tangping* come una scelta razionale, adottandone progressivamente i tratti caratteristici. Vi sono infine studenti che, di fronte ad un'elevata pressione nello studio e all'incapacità di gestirla, ricorrono al *tangping* per attenuarne gli effetti.

5. Strategie di orientamento per affrontare il fenomeno *tangping* tra gli studenti universitari

Dall'analisi dei fattori di influenza e dei meccanismi di formazione sopra illustrati, emerge la necessità di individuare strategie di orientamento finalizzate ad affrontare il *tangping* tra gli studenti universitari, le quali saranno approfondite nei paragrafi successivi.

5.1 Risvegliare la motivazione positiva latente e coltivare lo spirito di perseveranza negli studenti orientati al *tangping*

Una prima strategia consiste nell'organizzazione periodica di incontri di confronto con modelli esemplari. La presenza di una motivazione positiva latente porta gli studenti, anche in modo inconsapevole, ad avvicinarsi a figure di riferimento positive presenti nella vita quotidiana. Di conseguenza, l'organizzazione di tali incontri consentirebbe loro di ascoltare le esperienze di queste figure e, al tempo stesso, li incoraggerebbe a diventare a loro volta esempi di riferimento attraverso l'impegno personale.

Un'ulteriore strategia riguarda l'organizzazione di competizioni basate su un sistema di punteggio. Ad esempio, la Harbin Institute of Technology ha promosso un'iniziativa di questo tipo sulla piattaforma digitale nazionale di educazione politico-ideologica *Xuexi qiangguo*, nell'ambito di un'attività a tema patriottico intitolata '*Hongxin xiangdang, qiangguo you wo*' (lett. 'cuore rosso rivolto al Partito, nel rafforzamento del Paese ci sono io'). L'iniziativa mirava a promuovere lo studio teorico tra gli studenti e ha prodotto risultati significativi. Anche altre università potrebbero trarre ispirazione da questo approccio, al fine di incentivare l'acquisizione di conoscenze teoriche e favorire il superamento del *tangping*.

5.2 Guida mirata all'apprendimento e al potenziamento delle relative capacità degli studenti universitari

Gli stati d'ansia sviluppati dagli studenti universitari sono spesso riconducibili ad una carenza nelle capacità di apprendimento individuali. Al fine di potenziare tali capacità, le università potrebbero adottare un modello di apprendimento '1+N', nel quale all'apprendimento teorico (1) si affiancano diverse modalità complementari ('N'), quali l'applicazione pratica, la valutazione reciproca e la motivazione tra pari.

5.3 Rafforzamento strutturale del benessere psicologico degli studenti universitari

Considerata la scarsa capacità di autoregolazione psicologica riscontrata negli studenti universitari, le università dovrebbero promuovere un maggior numero di attività di educazione alla salute mentale, quali, ad esempio, conferenze e corsi opzionali.

Un'ulteriore strategia consiste nel fornire agli studenti punti di riferimento psicologici stabili. In situazioni di dissonanza cognitiva, i docenti dovrebbero offrire un sostegno psicologico positivo e indicazioni orientative adeguate, aiutando gli studenti a rafforzare la fiducia in sé stessi e, di conseguenza, a migliorare la propria capacità di autoregolazione psicologica.

5.4 Rafforzamento delle norme istituzionali e dell'atteggiamento verso lo studio per la creazione di un ambiente di apprendimento favorevole

Un'altra linea di intervento consiste nel promuovere una cultura istituzionale positiva attraverso un processo di costruzione congiunta e bidirezionale. La creazione di un ambiente di apprendimento favorevole in ambito accademico è infatti strettamente connessa al consolidamento di una solida cultura accademica. In primo luogo, tale modello prevede l'integrazione dell'educazione ideologica. All'interno delle università, ad esempio, si potrebbero affiggere citazioni e storie di personaggi illustri o realizzare percorsi culturali, al fine di creare un ambiente culturale positivo e favorire l'integrazione dell'educazione ideologica nella vita quotidiana degli studenti universitari. In secondo luogo, il modello contempla l'integrazione della cultura digitale. Considerato che, nel contesto contemporaneo, gli studenti universitari utilizzano Internet quasi quotidianamente, le università potrebbero sfruttare i canali digitali per promuovere una cultura accademica in versione digitale, in linea con le preferenze degli studenti; potrebbero, ad esempio, organizzare concorsi di brevi video dedicati alla condivisione di esperienze di apprendimento. In questo modo, il modello di costruzione congiunta e bidirezionale favorirebbe la creazione di un ambiente di apprendimento favorevole che si estenderebbe alla vita quotidiana degli studenti universitari.

5.5 Guidare gli studenti universitari verso una corretta consapevolezza di sé

Nel corso delle interviste, numerosi partecipanti hanno affermato di manifestare una tendenza al *tangping* a causa di una scarsa consapevolezza di sé. Per questo motivo, le università dovrebbero guidare gli studenti verso una percezione più adeguata di sé, aiutandoli a sviluppare una valutazione dialettica di sé stessi. Allo stesso tempo, potrebbero organizzare un maggior numero di attività di public speaking, recitazione, canto ed esibizioni, incoraggiando

la partecipazione attiva degli studenti e permettendo loro di rafforzare progressivamente la fiducia in sé stessi.

Conclusioni

Sulla base delle interviste condotte su un campione di 24 studenti, la presente ricerca ha analizzato i meccanismi di formazione e le manifestazioni della mentalità *tangping* nel contesto universitario. I risultati hanno mostrato che quest'ultima si manifesta prevalentemente attraverso una scarsa motivazione allo studio, atteggiamenti di pigrizia e passività, un orientamento esistenziale privo di desideri e aspirazioni, nonché l'assenza di una disposizione all'impegno; a questi elementi si affiancano la mancanza di modalità adeguate di gestione dell'ansia e una scarsa capacità di autoregolazione psicologica. L'interazione di tali fattori concorre complessivamente a favorire l'emergere e il consolidarsi della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari.

Riferimenti bibliografici

- [1] Li Weikun 李伟坤 (2022). «Gaoxiao “tangping” xianxiang fenxi ji yingdui celue» 高校“躺平”现象分析及应对策略 (Strategie di orientamento e analisi del fenomeno “tangping” nelle università). *Haerbin zhiye jishu xuexuan xuebao* 哈尔滨职业技术大学学报, (6), 106-108.
- [2] Shi Lin 石林; Huang Fuquan 黄甫全 (2008). «Hanyu xuexi dongji de gainian yu jiegou fenxi» 汉语学习动机的概念与结构分析 (Analisi concettuale e strutturale della motivazione allo studio della lingua cinese). *Huanan shifan daxue xuebao (shehui kexue ban)* 华南师范大学学报 (社会科学版), (3), 88-94, 121, 159-160.
- [3] Hou Yubo 侯玉波 (2018). *Shehui xinlixue* 社会心理学 (*Psicologia sociale*). Beijing: Beijing daxue chubanshe 北京: 北京大学出版社.
- [4] Festinger Leon 费斯汀格 (1999). *Renzhishitiao lilun* 认知失调理论 (*Teoria della dissonanza cognitiva*). Traduzione di Zheng Quanquan 郑全全. Hangzhou: Zhejiang jiaoyu chubanshe 杭州: 浙江教育出版社.
- [5] Xu Huan 徐欢; Wu Guobin 吴国斌 (2015). «Bandula shehui xuexi lilun de deyu jiazhi tansuo» 班杜拉社会学习理论的德育价值探索 (Esplorazione del valore educativo-morale

della teoria dell'apprendimento sociale di Albert Bandura). *Renmin luntan* 人民论坛, (2), 208-210.

Note biografiche degli autori

Deng Chunmei 邓春梅 (2001), sesso femminile, etnia Han, originaria di Guiguang (Guangxi), studentessa universitaria iscritta ad un corso di laurea di primo livello presso la Facoltà di Scienze dell'Educazione della Yulin Normal University.

Ambito di ricerca: studi teorici sull'educazione primaria.

Shen Jiayan 申佳艳 (2001), sesso femminile, etnia Han, originaria di Rongxian (Guangxi), studentessa universitaria iscritta ad un corso di laurea di primo livello presso la Facoltà di Scienze dell'Educazione della Yulin Normal University.

Ambito di ricerca: studi teorici sull'educazione primaria.

Autore corrispondente: Li Ping 李萍 (1980), sesso femminile, etnia Han, originaria di Yulin (Guangxi), docente presso la Facoltà di Scienze dell'Educazione della Yulin Normal University in possesso di laurea di secondo livello.

Ambiti di ricerca: sviluppo degli studenti universitari, formazione degli insegnanti.

Progetto finanziato: *Benwen xi guojiaji daxuesheng chuangxin chuangye xunlian jihua xiangmu* “Daxuesheng ‘tangping’ xintai de xianzhuang、tezheng yu yingxiang yinsu yanjiu — yi Yulin shifan xueyuan weili (Programma nazionale di formazione all’innovazione e all’imprenditorialità per studenti universitari, progetto “Studio sullo stato attuale, sulle caratteristiche e sui fattori di influenza della mentalità del ‘tangping’ tra gli studenti universitari” — il caso della Yulin Normal University) (codice del progetto: 202210606035);

Guangxi zhexue shehui kexue guihua yanjiu keti “Xin shidai Guangxi bianjing Zhuangzu daxuesheng guojia rentong yanjiu” (Progetto di ricerca nell’ambito della programmazione delle scienze filosofiche e sociali del Guangxi “Studio sull’identità nazionale degli studenti universitari Zhuang delle aree di confine del Guangxi nella nuova era”) (codice del progetto: 20FSH006).

Capitolo 3:
Commento traduttologico

Il presente capitolo si propone di analizzare le principali scelte adottate nella traduzione dal cinese all'italiano dei due articoli selezionati, con l'obiettivo di mettere in luce i criteri e le strategie che hanno guidato il processo traduttivo.

Riprendendo una metafora proposta da Peter Newmark, l'attività traduttiva può essere paragonata ad un *iceberg*: la punta rappresenta il testo tradotto, nonché la parte emersa e visibile; l'*iceberg* nella sua interezza, invece, corrisponde all'insieme del lavoro svolto dal traduttore, spesso di gran lunga più ampio rispetto a ciò che risulta nel testo finale e in parte destinato a rimanere invisibile (Newmark 1988, 12). Tale metafora rimanda alla natura intrinsecamente complessa del processo traduttivo, il quale non si esaurisce nel prodotto finale ma comprende una serie articolata di operazioni interpretative, decisionali e di mediazione linguistica e culturale. Contrariamente ad una concezione diffusa secondo cui la traduzione richiederebbe esclusivamente una solida competenza linguistica, numerosi studi hanno evidenziato come essa implichi invece un lavoro ben più ampio e strutturato che coinvolge competenze testuali, pragmatiche e culturali. Il commento traduttologico consente quindi di rendere visibile l'*iceberg* nella sua interezza, rendendo esplicito il lavoro sottostante che il traduttore svolge e che non emerge direttamente nel testo di arrivo.

La traduzione è un tipo di attività che inevitabilmente coinvolge almeno due lingue e due tradizioni culturali, ossia almeno due insiemi di sistemi normativi a ogni livello. Perciò il "valore" che vi sta dietro può essere descritto come consistente in due elementi principali: 1) essere un testo in una certa lingua, e occupare quindi una posizione, o riempire uno slot, nella rispettiva cultura; 2) costituire una rappresentazione in quella lingua/cultura di un altro testo preesistente in un'altra lingua che appartiene a un'altra cultura e occupa una posizione precisa al suo interno. (Toury 1995, cit. in Osimo 2011, 105)

3.1 Tipologia testuale

L'individuazione della tipologia testuale del prototesto costituisce la base del processo traduttivo. In linea con quanto osservato da Newmark (1988, 40-1), i due articoli oggetto di traduzione possono essere ricondotti prevalentemente alla categoria dei testi informativi, in quanto orientati alla trasmissione di contenuti relativi alla realtà extralinguistica e presentati in forme convenzionali quali articoli scientifici e contributi accademici. Accanto alla funzione informativa predominante emerge anche una funzione orientativa e costruttiva, che si manifesta nella tendenza a guidare l'interpretazione del lettore e a proporre chiavi di lettura o linee di intervento coerenti con la produzione accademica cinese.

L'individuazione della tipologia testuale dei testi di partenza ha inciso in modo significativo sulle scelte traduttive, orientandole verso la produzione di un metatesto che

conserva la medesima funzione informativa. Per quanto concerne la funzione secondaria, essa è stata riformulata nel metatesto in chiave analitico-interpretativa, volta non più ad orientare il lettore sul piano normativo, bensì ad inquadrare criticamente le modalità attraverso cui il fenomeno viene percepito e discusso nel contesto cinese.

3.2 Collocazione

In quanto contributi scientifici, i testi di partenza sono collocati all'interno di riviste accademiche cinesi di ambito pedagogico e socio-psicologico. Il primo è pubblicato sulla rivista *Kexue zixun* 科学咨询 (Informazione scientifica), orientata alla consulenza formativa e all'educazione ideologica in ambito universitario, mentre il secondo appare sulla rivista *Sheke zongheng* 社科纵横 (Prospettive trasversali delle scienze sociali), dedicata alle scienze sociali e alla riflessione su fenomeni contemporanei. Tale collocazione editoriale contribuisce a chiarire l'impostazione dei testi che, pur avvalendosi di strumenti di analisi scientifica, indirizzano la riflessione sul fenomeno *tangping* verso proposte di orientamento e intervento rivolte al contesto universitario.

I testi tradotti, considerati come un unico corpus metatestuale, si configurano in vista di una possibile pubblicazione in *Education Science & Society (ESS)*, rivista scientifica italiana a vocazione internazionale che affronta tematiche pedagogiche e didattiche in una prospettiva interdisciplinare.

3.3 Lettore modello

L'identificazione del lettore modello nella cultura di arrivo, che non coincide necessariamente con quello postulato dall'autore nella cultura di partenza, rappresenta un requisito fondamentale per la definizione della macrostrategia traduttiva. Ogni testo presuppone infatti un destinatario e una forma di collaborazione interpretativa tra le intenzioni del testo stesso e le attività del lettore, nonché l'esistenza di un lettore modello dotato delle competenze necessarie alla sua comprensione: in assenza di tale figura, il testo risulta privo di vitalità comunicativa (Osimo 2011, 116-7).

Sulla base di questa cornice teorica, come lettore modello del testo di partenza è stato identificato un destinatario madrelingua cinese, inserito nel contesto accademico e dotato di competenze disciplinari in ambito pedagogico e psicologico, in grado di inquadrare il fenomeno *tangping* all'interno di categorie interpretative e valori condivisi in tale ambiente. Per quanto riguarda il testo di arrivo, il lettore modello è un destinatario di madrelingua

italiana, anch'egli inserito nel contesto accademico, con una formazione in ambito pedagogico e psicologico e un interesse per questioni di respiro internazionale. In relazione al contesto cinese, tale lettore possiede conoscenze generali di carattere culturale e sociale, ma non competenze dirette di lingua cinese.

3.4 Dominante

L'identificazione della dominante è strettamente connessa alla prefigurazione del lettore modello: in funzione di esso, il traduttore individua infatti l'aspetto del testo considerato più rilevante (Osimo, 102-3). La dominante di un testo costituisce un elemento centrale dell'analisi linguistica, in quanto dalla sua individuazione dipendono sia l'elaborazione della strategia traduttiva sia le scelte relative a ciò che viene privilegiato nel processo di traduzione (Osimo 2011, 278). La nozione di dominante, così come elaborata da Jakobson, viene definita come segue:

In analisi del testo, la dominante indica la caratteristica essenziale del testo, intorno alla quale si costituisce il testo come sistema integrato. (Jakobson 1935, cit. in Osimo 2011, 278)

Pur svolgendo una funzione prevalentemente informativa, i testi di partenza inquadrano il fenomeno *tangping* entro una prospettiva costruttiva e orientata alla soluzione, coerente con il discorso ideologico-istituzionale della ricerca accademica cinese contemporanea. Tale prospettiva, volta a privilegiare l'individuazione di strategie di intervento piuttosto che una lettura puramente critica del fenomeno in quanto tale, è stata individuata come dominante del prototesto.

Nel metatesto, questa stessa prospettiva viene riorientata sul piano funzionale: la dimensione prescrittiva del prototesto non si configura più come impulso normativo diretto, bensì assume una valenza analitico-interpretativa, in quanto viene recepita dal lettore italiano come espressione del modo in cui il fenomeno *tangping* è inquadrato e affrontato nel contesto universitario cinese. È proprio in tale ridefinizione della funzione nel testo di arrivo che si configura la dominante del metatesto.

3.5 Macrostrategia traduttiva

L'elaborazione della macrostrategia traduttiva rappresenta l'elemento guida dell'intero processo traduttivo, poiché orienta in modo coerente l'insieme delle scelte adottate dal traduttore. Nel quadro teorico delineato da Venuti (2008), la macrostrategia può assumere due

orientamenti principali: l'addomesticamento (*domestication*), volto ad adattare il testo tradotto alle convenzioni linguistiche e culturali della lingua di arrivo, e lo straniamento (*foreignization*), che mira invece a mantenere visibile l'alterità linguistica e culturale del testo di partenza. Tali strategie non vanno tuttavia intese come semplici soluzioni tecniche, bensì come orientamenti traduttivi che influenzano il modo in cui l'alterità linguistica e culturale del testo di partenza vengono rappresentate nel contesto di ricezione (Venuti 2008).

Le riflessioni metodologiche fin qui delineate hanno orientato la traduzione verso una macrostrategia di tipo addomesticante, finalizzata a garantire chiarezza, fluidità e conformità alle convenzioni della scrittura accademica italiana. Tale scelta è motivata dalla configurazione del lettore modello, identificato in un destinatario italiano inserito nel contesto accademico, in possesso di conoscenze generali sul contesto cinese ma privo di competenze specifiche di lingua cinese. In questo quadro, il mantenimento implicito di riferimenti linguistici e culturali del testo di partenza avrebbe potuto compromettere la piena comprensione del metatesto.

3.6 Microstrategie traduttive

Una volta definita la macrostrategia traduttiva, l'attenzione si sposta sulle microstrategie, attraverso cui vengono esaminate le scelte specifiche adottate in traduzione. In questa sede, l'analisi si concentra su due livelli principali, quello lessicale e quello sintattico-testuale.

3.6.1 Fattori lessicali

Nell'ambito delle microstrategie, il livello lessicale ha assunto un ruolo centrale nel processo traduttivo. Ai fini dell'analisi, esso è stato articolato in tre sottocategorie: elementi culturo-specifici, elementi di natura politico-ideologica ed elementi di natura ibrida.

3.6.1.1 Elementi culturo-specifici

Gli elementi culturo-specifici rappresentano una sfida traduttiva significativa nel passaggio dal prototesto al metatesto, poiché condensano dimensioni sociali, valoriali e discorsive profondamente radicate nel contesto di partenza. Proprio per questa natura fortemente connotata, tali elementi risultano difficilmente trasferibili nel contesto di arrivo mediante una traduzione letterale, senza incorrere in una perdita di contenuto pragmatico. Nel presente lavoro, essi non rimandano a referenti materiali o istituzionali, ma a fenomeni sociali e categorie discorsive proprie della cultura di partenza. Di conseguenza, hanno richiesto scelte

traduttive calibrate in funzione di un lettore modello appartenente ad un diverso contesto culturale.

Il primo nodo traduttivo ha riguardato la resa di 躺平, attorno al quale si struttura l'intera argomentazione dei testi di partenza. In considerazione di un lettore modello privo di competenze di lingua cinese, si è optato per la traslitterazione *tangping*, soluzione che consente di preservare la specificità culturale del concetto evitando una traduzione sostitutiva, la quale sarebbe risultata riduttiva sul piano semantico (l'espressione significa letteralmente 'stare sdraiati'). Alla prima occorrenza, il *pinyin* è stato accompagnato dalla resa letterale tra parentesi insieme ad una breve esplicitazione, volta a chiarire sinteticamente la natura del fenomeno trattato. Tale scelta si è rivelata centrale sin dalle fasi iniziali del processo traduttivo, anche in considerazione dell'elevata frequenza dell'espressione all'interno del corpus.

Una scelta in parte analoga, ma non del tutto sovrapponibile, è stata adottata per 内卷. In questo caso, non si è ricorso ad una soluzione traduttiva univoca, poiché viene impiegato nei testi di partenza con valori e funzioni differenti a seconda del contesto. Le scelte traduttive sono state pertanto calibrate in funzione del lettore modello e dell'intenzione comunicativa specifica di ciascuna occorrenza. Pur designando un fenomeno sociale proprio del contesto cinese contemporaneo, *neijuan* non costituisce l'oggetto centrale degli articoli analizzati, ma compare prevalentemente come concetto già noto agli studenti universitari, in particolare nel primo contributo. Quando è utilizzato come espressione del linguaggio di rete o come riferimento concettuale riconoscibile, si è optato per il mantenimento del *pinyin*. La sola traduzione letterale ('involuzione'), come nel caso degli altri elementi culturo-specifici, è stata ritenuta poco efficace sul piano comunicativo: alla prima occorrenza si è quindi deciso di utilizzare la traslitterazione insieme alla traduzione letterale tra parentesi e una breve esplicitazione, volta a chiarirne il valore di competizione interna crescente e improduttiva. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, si è ritenuto opportuno ricorrere ad una resa descrittiva, finalizzata a restituire l'intenzione pragmatica dell'espressione nel contesto specifico. Nel primo articolo, ad esempio, essa compare anche in forma aggettivale, come in 非常“内卷”. Sebbene il suo significato fosse stato esplicitato poco prima, il contesto non richiedeva l'attivazione del concetto come categoria analitica, bensì la resa del valore pragmatico dell'espressione: per questo è stato tradotto come 'atteggiamento fortemente competitivo'. Analoga soluzione è stata adottata per 无意的“内卷” (lett. 'involuzione priva di significato'), resa con 'competizione fine a sé stessa'. Nel secondo articolo, una strategia simile è stata adottata nei casi in cui il concetto veniva menzionato esplicitamente come fenomeno, ma

senza svolgere una funzione concettuale centrale. Pertanto, l'espressione 内卷现象, che compare in una citazione diretta, è stata tradotta con 'molta competizione', poiché il contesto mirava a restituire l'esperienza soggettiva dell'intervistato.

Scelte affini a quella adottata in precedenza hanno riguardato i termini 摆烂 e 佛系, entrambi attestati una sola volta e limitatamente al primo articolo. 摆烂 (lett. 'lasciare che tutto vada al diavolo'), emerso recentemente nel discorso giovanile cinese, non svolge nel testo una funzione concettuale autonoma; per tale ragione è stato reso mediante la formula descrittiva 'atteggiamenti di totale rassegnazione', volta a restituirne il valore pragmatico nel contesto specifico. Analogamente 佛系, anch'esso neologismo di matrice socio-culturale, compare unicamente in forma aggettivale, come nell'espressione 非常“佛系”. In considerazione della sua marginalità nel testo di partenza e della scarsa trasparenza che avrebbe comportato il mantenimento del *pinyin* o una traduzione letterale ('in stile Buddha'), si è optato per la resa descrittiva 'distaccata e poco competitiva', coerente con il significato assunto dall'espressione nel contesto. Il ricorso al *pinyin*, oltre a non garantirne l'immediata comprensione, non avrebbe agevolato eventuali approfondimenti da parte del lettore, trattandosi di un vocabolo scarsamente attestato al di fuori del contesto culturale di origine.

Le scelte traduttive adottate in relazione a questi elementi culturo-specifici garantiscono la piena comprensione del testo per il lettore modello, preservando al contempo il contenuto semantico e la funzione comunicativa delle espressioni. L'inevitabile attenuazione della specificità culturale non si configura come una perdita significativa, bensì come l'esito di una negoziazione traduttiva orientata alla leggibilità e all'adeguamento al nuovo contesto di ricezione.

3.6.1.2 Elementi di natura politico-ideologica

Nel contesto cinese contemporaneo, la produzione accademica si caratterizza per una marcata interconnessione con il discorso politico-istituzionale. I prototesti qui analizzati non fanno eccezione: anziché limitarsi ad una trattazione puramente analitica del fenomeno, integrano nella propria argomentazione riferimenti coerenti con gli orientamenti politico-valoriali promossi a livello nazionale. La presenza di tali elementi ha richiesto un'attenta mediazione traduttiva nel passaggio dal prototesto al metatesto, soprattutto in relazione ad un lettore modello in possesso di conoscenze limitate del contesto culturale e sociale cinese. Pur non avendo comportato interventi traduttivi marcati sul piano formale, tali espressioni hanno

imposto una riflessione in merito alla loro funzione nel testo di arrivo, poiché contribuiscono in modo determinante alla cornice ideologica entro cui il fenomeno viene inquadrato.

Nel primo articolo, l'espressione 争做新时代的担当奋斗着 (lett. 'sforzarsi di essere lottatori responsabili della nuova era') è stata resa con 'assumere, con determinazione, le responsabilità richieste dalla nuova era', mentre 做“有理想、有本领、有担当”的青年 (lett. 'essere giovani in possesso di ideali, capacità e responsabilità') è stata tradotta con 'diventare giovani dotati di ideali, competenze e senso di responsabilità'. Collocate in apertura del contributo, tali formulazioni definiscono fin da subito la cornice interpretativa dell'intero articolo, inscrivendolo all'interno di un quadro valoriale di matrice ideologica. Pur presentandosi come espressioni di carattere motivazionale, esse richiamano in modo esplicito il ruolo attribuito alle giovani generazioni nella realizzazione del progetto nazionale noto come 'Sogno Cinese'.

Sempre nella parte introduttiva, ulteriori formulazioni evidenziano la problematicità del fenomeno *tangping* rispetto agli obiettivi nazionali. L'espressione 解掉中华民族自古以来所秉持的“自强不息”的民族精神 è stata resa con 'erodere lo spirito nazionale di "impegno costante per migliorarsi" che il popolo cinese ha sostenuto fin dall'antichità', 破坏青年奋斗观的形成 con 'compromettere la formazione della concezione dell'impegno tra i giovani' e 阻碍中华民族伟大复兴的中国梦的实现 con 'ostacolare la realizzazione del Sogno Cinese correlato alla Grande Rinascita della Nazione'. Tali espressioni risultano inoltre ancorate a verbi dotati di una forte carica valoriale e persuasiva, quali 引导 (lett. 'guidare') e 奋斗 (lett. 'lottare'). Nel primo caso, il verbo esplicita la funzione orientativa e normativa del testo, richiamando l'idea di una guida delle nuove generazioni verso gli obiettivi nazionali; in considerazione della sua trasparenza semantica, è stato trasportato nel metatesto mediante una resa letterale. Nel secondo caso, il verbo è impiegato in senso metaforico: non rimanda ad un combattimento in senso bellico, ma ad un impegno costante e determinato, anch'esso finalizzato al conseguimento degli obiettivi nazionali. Per tale ragione, nelle diverse occorrenze testuali si è optato per rese quali 'impegno', 'determinazione' e 'perseveranza', coerenti con il valore pragmatico assunto dall'espressione nel contesto. Coerentemente con tale impostazione, il primo articolo si conclude con l'espressione 引导他们拒绝“躺平”, 积极进取, resa con 'guidarli a rifiutare il *tangping* e ad assumere un atteggiamento attivo e intraprendente', chiudendo il testo entro la medesima cornice ideologica delineata in apertura.

Analogamente al primo articolo, anche l'apertura del secondo è caratterizzata dalla presenza di espressioni riconducibili al ruolo attribuito ai giovani nel quadro del progetto nazionale. Formulazioni quali 青年是新时代的发展主流、社会进步的中流砥柱 resa con 'i giovani rappresentano la forza trainante della nuova era e il pilastro portante del progresso sociale, “躺平”是一种与主流文化相对的丧文化 tradotta come 'il *tangping* può essere interpretato come una forma di cultura decadente, in contrapposizione alla cultura dominante' e 对社会的发展 con 'sviluppo della società' costituiscono espressioni che, pur veicolando contenuti semanticamente trasparenti, risultano fortemente connotate sul piano ideologico nel quadro discorsivo in cui si inseriscono.

Sebbene la macrostrategia adottata nel presente lavoro sia di tipo addomesticante, nel caso degli elementi di natura politico-ideologica non si è ritenuto necessario attenuarne sistematicamente la connotazione. L'addomesticamento, infatti, non implica necessariamente l'eliminazione delle marcature culturali o politico-valoriali, bensì la loro gestione in funzione della comprensione nel contesto di arrivo. In questo caso specifico, trattandosi di espressioni semanticamente trasparenti e riconoscibili per un lettore modello in possesso di conoscenze generali del contesto socio-politico cinese, una resa prossima al letterale non genera né opacità né compromette l'interpretazione; al contrario, consente di restituire con maggiore precisione la cornice discorsiva entro cui il fenomeno *tangping* viene inquadrato. In tal modo, l'elemento ideologico non viene riprodotto con funzione normativa, bensì presentato come dato discorsivo da comprendere e analizzare.

3.6.1.3 Elementi di natura ibrida

Nel capitolo 5 del secondo articolo compaiono espressioni che non rientrano pienamente né nella categoria degli elementi politico-ideologici delineati in precedenza né in quella degli elementi puramente culturo-specifici, collocandosi piuttosto in una posizione intermedia tra le due dimensioni: per tali occorrenze sono state adottate strategie traduttive differenti rispetto a quelle illustrate finora. È il caso di “红心向党，强国有我” e di 学习强国. La prima espressione, che costituisce il titolo di un'iniziativa a tema patriottico, veicola un messaggio normativo richiamando direttamente il Partito Cinese; al contempo, si tratta di uno slogan culturalmente radicato, privo di un equivalente funzionale nel contesto italiano. Poiché una resa esclusivamente letterale sarebbe risultata poco efficace nel restituirne la valenza simbolica, si è optato per una soluzione articolata: una breve espansione esplicativa 'attività a tema patriottico intitolata', seguita dal mantenimento della formula in *pinyin Hongxin*

xiangdang, qianggo you wo e da una traduzione letterale tra parentesi (‘cuore rosso rivolto al Partito, nel rafforzamento del Paese ci sono io’), volta ad orientarne l’interpretazione. Tale combinazione consente di preservare la specificità culturale dell’espressione, garantendone al tempo stesso la comprensione da parte del lettore modello. Analogamente 学习强国, denominazione di una piattaforma digitale nazionale di educazione politico-ideologica, è stata resa mediante una breve esplicitazione del referente istituzionale, seguita dalla traslitterazione *Xuexi qiangguo*. In questo caso, trattandosi del nome di una piattaforma la cui natura e funzione risultano già chiarite nell’espansione introduttiva, l’inserimento di una traduzione letterale (‘L’apprendimento rafforza il Paese’) è stato ritenuto non opportuno, poiché si sarebbe limitato a ribadire il carattere istituzionale senza aggiungere informazioni rilevanti ai fini della comprensione.

Diversamente dalle espressioni di natura strettamente politico-ideologica analizzate nel paragrafo precedente, in questo caso il problema traduttivo non riguardava tanto la connotazione ideologica delle espressioni, quanto la riconoscibilità del referente cui essi rimandano. La soluzione adottata si inserisce pertanto nella medesima linea metodologica delineata finora: non una neutralizzazione dell’elemento, bensì una mediazione volta a renderlo identificabile e comprensibile nel contesto di arrivo, preservandone al contempo la densità simbolica.

3.6.1.4 Altri interventi lessicali ricorrenti

Accanto alle categorie sopra analizzate, il livello lessicale ha richiesto anche una serie di interventi puntuali non riconducibili a sottocategorie specifiche, ma comunque ricorrenti nel corpus. Si tratta, in particolare, di adattamenti terminologici circoscritti, scelte di normalizzazione lessicale e brevi esplicitazioni funzionali alla chiarezza espositiva, operate in conformità con le convenzioni della scrittura accademica italiana. Tra gli esempi più significativi si può citare la resa del termine 心态 (lett. ‘attitudine/disposizione mentale’) che, pur semanticamente trasparente, non è stato tradotto in modo rigidamente letterale, ma modulato di volta in volta con soluzioni quali ‘mentalità’ o ‘fenomeno’, in relazione al valore assunto nel singolo contesto. Analogamente, il verbo 退缩 (lett. ‘tirarsi indietro’) è stato reso con ‘rinuncia e autoesclusione’ in un passaggio e con ‘isolamento’ in un altro, poiché il termine cinese concentra sfumature psicologiche, morali e comportamentali che l’italiano tende a distribuire su piani semantici distinti. Nel secondo articolo, un caso emblematico è rappresentato da 态度 (lett. ‘atteggiamento’), tradotto con ‘cognizioni’ nel punto in cui il testo

richiama una teoria psicologica che distingue le azioni (行为) dalla dimensione cognitiva. In tale contesto, la resa è stata orientata non al significato generico del termine, bensì alla sua funzione concettuale all'interno del quadro teorico di riferimento.

Tali interventi evidenziano come il lavoro sul lessico abbia comportato un costante adattamento semantico in funzione del contesto discorsivo, superando la mera trasposizione terminologica e garantendo coerenza con le convenzioni dell'italiano accademico.

3.6.2 Fattori sintattico-testuali

Sul piano sintattico e testuale, la traduzione ha richiesto interventi di natura strutturale, in ragione delle significative differenze tipologiche tra il cinese e l'italiano. Mentre il testo di partenza presenta una struttura prevalentemente paratattica, caratterizzata da frequenti giustapposizioni e da un'implicita coesiva tipica del cinese, l'italiano accademico privilegia una maggiore esplicitazione dei nessi logico-argomentativi e una più marcata gerarchizzazione delle relazioni tra le proposizioni. Gli interventi operati non hanno inciso sul contenuto semantico del testo, ma ne hanno riorganizzato l'assetto sintattico e la distribuzione dell'informazione, adeguandoli alle convenzioni dell'italiano accademico. In questa prospettiva, la ristrutturazione sintattico-testuale si configura come una forma di adeguamento sistemico coerente con la macrostrategia traduttiva adottata.

Il primo ambito di intervento sintattico ha riguardato la resa dei titoli e dei sottotitoli. Nel testo di partenza essi risultano spesso estesi e strutturati in forma quasi proposizionale, secondo modalità pienamente conformi alle convenzioni del cinese scritto. In traduzione si è ricercato un equilibrio tra fedeltà al contenuto e sintesi espressiva: pur conservando l'estensione originaria quando necessaria, si è privilegiata una riformulazione nominale, coerente con la tendenza dell'italiano accademico alla nominalizzazione e alla maggiore astrazione nei titoli. Così, ad esempio, il titolo “躺平”心态的主要行为表现是行为退缩 è stato riformulato come ‘Rinuncia e autoesclusione come principali manifestazioni del fenomeno *tangping*’, mentre 无合理应对焦虑情绪的方法 è stato reso con ‘La mancanza di modalità adeguate di gestione dell'ansia’. In entrambi i casi, la trasformazione di strutture predicative in sintagmi nominali ha consentito di preservare il contenuto informativo, adeguandone al contempo la configurazione sintattica alle norme della scrittura accademica italiana.

Tra le costruzioni ricorrenti nel testo di partenza figura la struttura tema-commento, in cui l'argomento noto viene tematizzato in posizione iniziale e seguito dal commento

valutativo, spesso separato da una virgola che ne evidenzia la funzione informativa. Tale organizzazione non risulta trasferibile nel sistema linguistico dell'italiano accademico, che tende invece ad esplicitare i rapporti sintattici attraverso strutture ipotattiche. Un esempio significativo è costituito dalla frase 高校如何应对“躺平”心态对大学生思想政治教育的影响, 教育引导大学生适度躺平、拒绝摆烂, 做“有理想、有本领、有担当”的青年, 是**非常重要且十分必要的** nella quale un'intera sequenza proposizionale viene tematizzata e seguita da una valutazione conclusiva. In traduzione, tale struttura è stata riorganizzata in una proposizione introdotta da un'espressione valutativa impersonale: **È di fondamentale importanza che** le università affrontino l'influenza del fenomeno *tangping* sull'educazione politica e ideologica degli studenti, educandoli e guidandoli a praticarlo moderatamente, a rifiutare atteggiamenti di totale rassegnazione e a diventare giovani dotati di ideali, competenze e senso di responsabilità'. Un'analogia ristrutturazione si osserva nel passaggio 高校作为学生成长的重要环境, 有责任也有义务帮助他们找到获得幸福感的方式。加大心理健康教育力度, 特别是以增加人生幸福感为主题的教育, 是**十分必要的**, reso in italiano come 'L'università, fondamentale per la crescita degli studenti, ha la responsabilità e il dovere di sostenerli nella ricerca di modalità attraverso cui raggiungere il benessere soggettivo: **ciò rende di fondamentale importanza** il rafforzamento dell'educazione alla salute mentale, in particolare degli interventi incentrati sul suo potenziamento'. In questo caso, il verbo 作为 (lett. 'svolgere la funzione di') è stato ridotto ad inciso attributivo, la sequenza tema-commento è stata riorganizzata secondo una struttura sintattica gerarchica e le due frasi originariamente separate sono state accorpate in un unico periodo complesso. Tali scelte sono finalizzate a garantire maggiore fluidità e coerenza argomentativa nel metatesto.

Un'ulteriore caratteristica del testo di partenza è il ricorso alla prima persona plurale, resa nel metatesto mediante forme impersonali o passive, in conformità con le convenzioni della scrittura accademica italiana. Così, nel primo articolo, l'enunciato 而在我们问及“您如何看待躺平”时 è stato tradotto come 'Quando è **stato chiesto** come valutassero il *tangping*', mentre, nel secondo, 对于大学生“躺平”心态的形成机理, 我们主要从[...] è stato riformulato come 'I meccanismi di formazione della mentalità *tangping* tra gli studenti universitari **vengono analizzati** prevalentemente a partire da [...]'. Analogamente, 我们采用[...] è diventato 'la presente ricerca **ha adottato** [...]'. In tali casi, l'intervento ha comportato una ristrutturazione sintattica e una ridefinizione dell'assetto enunciativo, attraverso lo

spostamento del focus dall'agente all'azione o al processo descritto, senza alterarne il contenuto semantico.

Tra gli interventi sul piano sintattico-testuale, figura anche l'introduzione di elementi finalizzati ad esplicitare relazioni e informazioni che nel testo di partenza rimangono implicite e affidate al contesto. Per esempio, nella frase 有挂科情况的人数为 9 人, resa in italiano come '9 hanno riportato il fallimento di almeno un esame', è stato inserito l'avverbio 'almeno': l'espressione 挂科 indica genericamente il fallimento di uno o più esami, ma l'assenza di marcatori di numero e di articoli nella lingua di partenza definisce un grado di indeterminatezza che l'italiano accademico, per ragioni di precisione espositiva, tende a ridurre mediante una maggiore esplicitazione della quantità. Analogamente, si è ritenuto necessario intervenire frequentemente sull'esplicitazione dei nessi logico-causali, spesso lasciati impliciti nel testo di partenza e affidati alla sola contiguità semantica. Per esempio, nella sequenza 例如访谈者 A 在平时的生活中, 一直被周围人认为非常“佛系”, 考试也是“能过就行”, la semplice giustapposizione di proposizioni è stata riorganizzata mediante l'introduzione del connettivo 'in quanto', producendo la seguente traduzione: 'Per esempio, l'intervistato A, nella vita quotidiana, è sempre stato considerato una persona distaccata e poco competitiva da chi lo circonda, **in quanto** negli esami adotta un atteggiamento del tipo 'l'importante è superarli'. La sistematica esplicitazione dei nessi logico-causali ha rappresentato uno degli interventi più ricorrenti sul piano sintattico-testuale nel processo traduttivo.

La gestione delle costruzioni paratattiche e degli elenchi nominali ha richiesto una serie di interventi a livello sintattico. Per esempio, nella formulazione 通过引导学生了解自己, 鼓励学生积极参与活动等方式 la successione di azioni coordinate è stata riformulata in italiano come 'Attraverso **interventi quali** la guida degli studenti alla conoscenza di sé e l'incoraggiamento alla partecipazione attiva alle diverse attività', disponendo gli elementi secondo una struttura sintattica più coesa e gerarchicamente organizzata.

Anche la gestione delle citazioni dirette degli intervistati nel secondo articolo ha necessitato un adeguamento sul piano sintattico-testuale. Nel testo di partenza, infatti, esse vengono introdotte senza una cornice enunciativa esplicita, risultando semplicemente inserite tra virgolette alte e seguite dal codice identificativo dell'intervistato, ad esempio “平常作业都拖到最后几天才完成” (ZX7). In traduzione, alla prima occorrenza si è ritenuto opportuno introdurre l'espansione 'come emerge dalla seguente testimonianza di uno degli intervistati',

al fine di integrare la citazione nel flusso argomentativo e chiarirne la funzione testuale. Le virgolette alte del prototesto sono state inoltre sostituite con virgolette basse nel metatesto, in quanto queste costituiscono la forma standard per le citazioni dirette nella scrittura accademica italiana. Le citazioni successive sono state mantenute in forma diretta, accompagnate dalla sigla identificativa, corredata da una nota a piè di pagina inserita unicamente alla prima occorrenza che precisa: ‘Le sigle alfanumeriche che seguono le citazioni identificano in modo anonimo i partecipanti alle interviste condotte nell’ambito della presente ricerca’.

Un altro intervento significativo ha riguardato la resa delle formule conclusive di alcuni paragrafi. Nel testo di partenza, la chiusura delle sezioni è spesso affidata ad enunciati sintetici che anticipano l’argomento successivo: si tratta di una modalità coesiva tipica del cinese accademico scritto, che affida alla sola contiguità testuale la funzione di collegamento tra le parti. Ad esempio, nella frase conclusiva della prima sezione del capitolo 4 del secondo articolo [...]以下因素的影响, la formulazione si limita ad annunciare l’esistenza di fattori che verranno sviluppati nella sezione successiva, senza tuttavia esplicitare tale rinvio all’interno del paragrafo che si sta chiudendo. In traduzione, si è pertanto ritenuto opportuno integrare i due punti e l’esplicitazione ‘le sezioni successive ne analizzeranno i principali’, al fine di rendere più trasparente la progressione argomentativa. Analogamente, la sequenza conclusiva della prima sezione del capitolo 5 del medesimo articolo [...]如下: termina con due punti che rinviano direttamente al paragrafo seguente, lasciando formalmente sospesa la chiusura. Nel metatesto, tale costruzione è stata completata mediante l’aggiunta di ‘le quali saranno approfondite nei paragrafi successivi’, al fine di garantire una conclusione testualmente più esplicita. In entrambi i casi, l’intervento ha trasformato una semplice anticipazione strutturale in un collegamento argomentativo esplicito, adeguando il testo alle convenzioni dell’italiano accademico, che tende a segnalare in modo più marcato i passaggi logici e la scansione interna del discorso.

Infine, particolare attenzione è stata dedicata alla gestione della ripetizione, tratto caratterizzante della lingua cinese in cui l’accumulazione di elementi coordinati e la reiterazione di nuclei lessicali costituiscono modalità espressive naturali. Ad esempio, nella sequenza 比如近几年来, 媒体经常报道的保研宿舍、创业宿舍、游戏宿舍等 l’elenco è stato riorganizzato in forma più sintetica e gerarchizzata con ‘ne sono un esempio le diverse tipologie di dormitori riportate dai media negli ultimi anni, come quelli orientati all’ammissione diretta alla magistrale, quelli imprenditoriali o quelli dedicati ai videogiochi’,

evitando la riproduzione meccanica della struttura accumulativa. Analogamente, nel paragrafo 5.2 del secondo articolo dedicato alla descrizione del modello 1+N, le proposizioni coordinate del prototesto sono state accorpate in un unico periodo, eliminando la reiterazione della medesima finalità e riformulando l'elenco in modo più conforme alla sintassi italiana. Il riferimento simbolico al modello è stato mantenuto attraverso parentesi esplicative (1) e ('N'), evitando tuttavia la riproduzione letterale del segno '+' all'interno della costruzione del periodo, che avrebbe introdotto un elemento grafico estraneo alla struttura sintattica dell'italiano accademico. La formulazione “1+N” 学习模式可以从理论学习 + 实践操作、理论学习 + 相互评价、理论学习 + 相互激励等方面来提升大学生的学习能力 è stata pertanto resa in traduzione con ‘un modello di apprendimento ‘1+N’, nel quale all'apprendimento teorico (1) si affiancano diverse modalità complementari ('N'), quali l'applicazione pratica, la valutazione reciproca e la motivazione tra pari’.

Sempre sul piano della gestione della ripetizione, si è reso necessario intervenire anche sulla reiterazione di interi nuclei concettuali. Nel paragrafo 5.3 del secondo articolo, dedicato al rafforzamento del benessere psicologico degli studenti universitari, la finalità di migliorare la capacità di autoregolazione psicologica degli studenti viene ribadita due volte all'interno della stessa frase, con formulazioni pressoché identiche (为提高学生心理调控能力 e 增强学生心理调控能力). In traduzione, tale struttura è stata riorganizzata concentrando l'esplicitazione dello scopo nella sola parte conclusiva del periodo: questa scelta ha consentito di evitare una ripetizione letterale, garantendo una maggiore coerenza e scorrevolezza argomentativa. Un intervento analogo ha riguardato l'ultima frase del penultimo paragrafo del secondo articolo, in cui l'espressione 将校园文化渗透 ribadisce l'integrazione della cultura nel contesto universitario. Nella resa italiana, il riferimento alla cultura è stato omissivo poiché già esplicitato in precedenza, al fine di concentrare la chiusura del paragrafo sull'esito complessivo del modello appena descritto.

Sebbene la ripetizione costituisca in primo luogo un fenomeno di tipo lessicale, in questi casi l'intervento ha inciso sull'organizzazione sintattica e sulla distribuzione dell'informazione all'interno del periodo, configurandosi come una scelta di natura sintattico-testuale volta a rafforzare la coesione e l'aderenza alle convenzioni dell'italiano accademico.

Conclusioni

Il presente lavoro ha offerto un contributo di traduzione dal cinese all'italiano di due articoli accademici dedicati al fenomeno *tangping* nel contesto universitario cinese contemporaneo. Tali testi, finora non disponibili in lingua italiana, consentono di ampliare l'accesso al dibattito accademico cinese su una tematica oggetto di crescente attenzione.

Accanto alla dimensione traduttiva, il capitolo introduttivo ha svolto una funzione fondamentale di inquadramento teorico, storico e socio-culturale del fenomeno, collocando il *tangping* all'interno delle più ampie dinamiche che caratterizzano la condizione giovanile nella Cina contemporanea. Tale contestualizzazione ha consentito di evidenziare le tensioni tra aspettative sociali e istituzionali rivolte alle nuove generazioni e le forme di disagio che ne derivano, mostrando come il *tangping* possa essere interpretato non semplicemente come atteggiamento individuale, ma come manifestazione di un più ampio confronto tra obiettivi collettivi e prospettive di realizzazione personale.

Al di là del contributo in termini di accessibilità dei testi, il presente elaborato si configura come un'analisi traduttologica volta a mettere in evidenza la complessità delle riflessioni e delle scelte che sottendono ogni atto traduttivo. L'analisi condotta ha mostrato come il passaggio dal sistema linguistico e culturale cinese a quello italiano non possa essere ricondotto ad una mera trasposizione formale, ma implichi un costante lavoro di valutazione, selezione e riorganizzazione delle strutture e dei contenuti. In tale prospettiva, la traduzione si è configurata come un'operazione di mediazione culturale e discorsiva, orientata a trasferire significati e funzioni testuali nel sistema di arrivo senza comprometterne la chiarezza e l'efficacia comunicativa.

L'analisi ha inoltre evidenziato come le scelte adottate nel corso del processo traduttivo si siano rivelate funzionali alla comprensione e alla fruibilità del testo nel sistema di arrivo, in coerenza con il lettore modello individuato. La definizione di quest'ultimo si è rivelata determinante ai fini dell'efficacia comunicativa del testo tradotto, poiché ogni scelta traduttiva presuppone un destinatario implicito e consapevolmente delineato. In tale prospettiva, la macrostrategia addomesticante si è dimostrata la soluzione più adeguata rispetto al profilo del lettore modello, consentendo di intervenire su elementi lessicali e sintattico-testuali al fine di garantire chiarezza e coerenza nel contesto di arrivo. L'adozione di tale macrostrategia non ha comportato un appiattimento del testo di partenza, ma ha richiesto un'attenta calibrazione delle scelte traduttive.

Sul piano lessicale, la traduzione ha evidenziato criticità legate alla resa di elementi culturo-specifici e, in particolare, di espressioni connotate sul piano politico-ideologico, ricorrenti nella produzione accademica cinese contemporanea. Tali elementi, strettamente connessi al contesto socio-istituzionale di riferimento, risultano spesso privi di corrispettivi diretti nel sistema di arrivo e

richiedono pertanto scelte calibrate, capaci di mediare tra fedeltà al contenuto di partenza e comprensione per il lettore modello individuato. Accanto alle difficoltà traduttive in ambito lessicale, anche il livello sintattico-testuale ha richiesto un intervento significativo: le differenze strutturali tra il cinese e l'italiano, nonché le diverse convenzioni della scrittura accademica nei due contesti, hanno reso necessarie una riorganizzazione dell'assetto informativo e una redistribuzione degli elementi all'interno del periodo.

Tuttavia, l'analisi ha dimostrato come la difficoltà principale non risiedesse nella gestione di singole criticità lessicali o sintattiche, bensì nel trasferimento di un intero sistema discorsivo all'interno del quale i testi di partenza si collocano. La loro funzione non si limita infatti alla trasmissione di contenuti informativi, ma si inserisce in un quadro socio-istituzionale specifico che ne orienta finalità e modalità espressive. La sfida traduttiva ha riguardato, pertanto, la resa di tali contenuti nel sistema di arrivo preservandone la dimensione ideologica e contestuale, ma ricalibrandone al contempo la funzione in chiave analitico-interpretativa coerente con il diverso contesto di ricezione. Non si è trattato, dunque, di trasferire meccanicamente la funzione originaria, bensì di reinterpretarla in modo da consentire al lettore di coglierne il significato all'interno del quadro socio-culturale di riferimento: è in questa tensione tra mantenimento della funzione originaria e adattamento al contesto di arrivo che si è concentrata la complessità del lavoro traduttivo.

In termini di prospettive future, il presente lavoro potrebbe essere ampliato mediante un confronto tra traduzioni del medesimo testo in lingue diverse dall'italiano, al fine di osservare come la funzione testuale e la componente ideologica vengano ricalibrate in relazione a contesti culturali differenti. Un ulteriore sviluppo potrebbe riguardare la traduzione di ulteriori tipologie testuali relative al fenomeno *tangping*, così da confrontare le scelte traduttive adottate nel discorso accademico con quelle richieste da generi e funzioni differenti.

Nel complesso, il presente elaborato ha inteso mostrare come la traduzione, lungi dall'essere una mera trasposizione linguistica, si configuri come pratica interpretativa e di mediazione, capace di rendere accessibili concetti complessi senza rinunciarne alla specificità.

积极心理学视域下大学生“躺平”心态的分析及应对策略

刘晓倩

(北京物资学院大学生心理健康教育与咨询中心, 北京 101149)

摘要:“躺平”心态在大学生群体中的流行,对大学生思想政治教育带来一定的冲击,本研究采用目的抽样法,选取北京市某高校24名代表学生作为研究对象,进行关键行为事件访谈,结果发现大部分学生都对“躺平”“内卷”等网络词汇有所了解并能以理性看待“躺平”心态,大学生的“躺平”更多是一种情境式的暂时心理状态。“躺平”心态形成的心理原因包括生命无意义感、个人自我认同混乱、习得性无助和从众心理。目标感和责任感、高自尊、自控力及能在与人合作中获得乐趣和资源等积极心理品质可以帮助学生抵抗“躺平”心态的形成。根据研究结果,本文提出了重视学生现实困难,理解学生心理困境,明确“躺平”心态类型;结合职业生涯规划教育,帮助学生进行自我探索,加强目标管理;开展以增强人生幸福感为主题的心理健康教育等应对策略,教育引导青年大学生拒绝躺平,争做新时代的担当奋斗者。

关键词:“躺平”心态;大学生;积极心理学

“躺平”作为一种新兴起的亚文化,近几年在网络上不断涌现,引起了大学生群体的共鸣,成为网络及社会上的流行热点,但也对大学生思想政治教育带来一定的冲击。“躺平”心态在大学生群体中的流行,除具有一定社会和文化因素外,其背后也有大学生个人的心理原因,它直观而生动地反映出大学生的集体心理,是部分大学生心理及精神危机的信号。对社会而言,如果“躺平”心态在大学生群体中持续风靡,会逐渐消解掉中华民族自古以来所秉持的“自强不息”的民族精神,会破坏青年奋斗观的形成,阻碍中华民族伟大复兴的中国梦的实现。高校如何应对“躺平”心态对大学生思想政治教育的影响,教育引导大学生适度躺平、拒绝摆烂,做“有理想、有本领、有担当”的青年,是非常重要的且十分必要的。

一、研究方法

(一) 研究设计

本研究采用关键行为事件访谈法，通过质性研究的方法，从积极心理学视角探索大学生的“躺平”心态。主要研究思路是先依据研究主题设计半结构化访谈提纲，其中访谈主体部分采用关键行为事件访谈法，然后根据研究目的选取一定数量的研究对象进行一对一访谈，最后根据实际访谈内容分析提炼出大学生“躺平”心态的现状及其心理成因，并从积极心理品质的角度分析应对和减少“躺平”心态的相关策略。

（二）访谈对象

本研究采用目的抽样法，通过辅导员和学生推荐，选取北京市某高校12名在学习生活中表现出明显“躺平”心态的大学生，以及12名在学习生活中明显表现出“内卷”状态的大学生。共计24名访谈对象中，男生10名，女生14名。大一学生3名，大二学生9名，大三学生8名，大四学生4名。

（三）实施过程

本研究主要采取“一对一”的半结构化访谈形式。访谈整体分为三个部分：第一部分是访谈对象的基本信息，包括被访者的人口学资料，以及学业情况，如绩点排名，是否有挂科等情况，获得荣誉，参与社团活动和实习等情况；第二部分是受访对象对“躺平”的理解，包括“你听说过‘躺平’吗？”“你所认为的‘躺平’心态是怎样的？”“你支持‘躺平’吗？”“你认为在什么背景情况下，或是什么原因会促成‘躺平’的发生？”等问题；第三部分是关键行为事件访谈，由被访者分别描述学习和生活中最成功和最失败的3件关键事例，并针对每一个事例对被访者进行追问。

根据访谈结果，本研究分别对大学生“躺平”心态的现状、形成的心理原因，以及积极心理品质对“躺平”心态的抵抗作用等方面进行了分析，并从积极心理学角度提出针对大学生“躺平”心态的应对策略与建议。

二、大学生“躺平”心态的现状分析

（一）大部分学生都对“躺平”“内卷”等网络词汇有所了解并以理性看待“躺平”心态

大学生作为受社会思潮变化影响最深的群体，24名访谈对象都表示听说过“躺平”和“内卷”等网络词汇，并有18名受访者表示自己会与周围同学讨论“躺平”等现象。而在我们问及“您如何看待躺平”时，有超过五成的学生（15名）表达了“中立”的观点，认为应该多角度且理性地看待“躺平”状态。有6名学生表达了对“躺平”心态的支持态度，认为“躺平”心态是应对压力的

一种有效方式，可以帮助缓解焦虑。有3名学生表达了对“躺平”心态的反对态度，认为“躺平”心态是一种逃避和自我放弃，是一种不思上进的心理状态。

（二）“躺平”心态的主要行为表现是行为退缩

在参与访谈的12名处于“躺平”状态的大学生中，有挂科情况的人数为9人；仅有1名学生目前在参与学生社团活动，但是没有承担任何职务；12人中没有人在大学期间获得过荣誉奖励；仅有4人有思考过未来职业发展规划，其余8人表示“没有想过”。与之形成对比的是12名处于积极状态的大学生中，没有学生有挂科情况；12名学生都参与过学生会或社团等学生组织，其中有10名学生担任过学生干部等职责；7人在大学期间参加过竞赛，其中6人获得过相关荣誉奖励；10人有明确的职业发展规划或深造规划，2人表示正在选择思考的过程中。通过对比发现，“躺平”心态大学生的行为表现主要就是行为退缩，具体表现为：对身边事务的参与积极性和主动性缺失；学习上竞争意识弱化，挂科情况突出；对未来没有相关规划，表现出对选择和思考的逃避；在人际交往上，也表现出一定的退缩行为，不愿意主动与人交往，回避团体活动。

（三）“躺平”心理状态并非特质性的稳定心理状态，而是一种情境式的暂时心理状态

在访谈过程中，受访者谈到自己近期最成功和失败的关键行为事件时，即使是平时在学习中表现非常“内卷”的学生，也会在面对部分自己不感兴趣或是压力过大的事件时表现出放弃、得过且过的“躺平”心理。而平时各方面都表现得“佛系”和“躺平”的学生，也会在一些事件中，表现得非常进取和努力。例如访谈者A在平时的生活中，一直被周围人认为非常“佛系”，考试也是“能过就行”，但在参加学校组织的篮球比赛时，表现得非常积极，坚持每天训练，受伤也依然在坚持。A认为自己平时的“躺平”是因为对一些事情不太感兴趣，但是当遇到自己喜欢且需要负责的事情时，自己也会非常努力。由此可以发现，“躺平”心理并不是个体特异性的一种稳定心理状态，虽然在是否“躺平”的选择上，存在一定个体差异。但是在面对不同情境时，同一个人可以表现出不同的状态，“躺平”更像是一种面对不同情境时的一种选择性的心理状态。

（四）“躺平”心态的类型可分为“主动式躺平”和“被动型躺平”

通过访谈，大学生“躺平”心态分为不同的类型，有一部分学生是“主动式躺平”，这类学

生在面对现实困境时，并不是消极地抵抗，也并非完全放弃对未来的追求。虽然这部分学生嘴上说着自己“躺平”，实际在行为上依然在尝试面对困难解决问题。“主动式躺平”对这些学生来说是一种更富有策略性的方式来应对现实困境，是一种缓解焦虑的生活哲学。这部分学生认为无意义的“内卷”会带来更大的压力和竞争，因此主动调整目标和期待，不再一味追求表面上的成功，转而将更多的精力投入自我提升和自我实现中。这种“主动式躺平”对学生的心理健康有一定的适应和积极作用。而另一种“躺平”心态类型则是“被动式躺平”，这是一种被动和消极的心态，抱有这种心态的大学生曾经可能也努力过，但在面对现实的困境或失败时，他们常常选择逃避压力和竞争。他们的行为是对当下生活困境的消极抵抗，这不仅影响了他们的心理健康，而且对他们的未来发展产生了不良影响。这种类型的“躺平”心态使他们丧失了挑战自我、超越自我的动力，对大学生心理健康的危害非常大。

三、大学生“躺平”心态形成的心理原因分析

以往关于青年群体“躺平”心态成因的研究，大多聚焦于历史、文化、社会和经济等层面对青年的影响^[1]。本研究在访谈中，主要探索大学生“躺平”心态形成的心理原因，结果发现生命无意义感、个体自我认同混乱、习得性无助和从众心理是造成大学生“躺平”心态的主要心理因素。

（一）生命无意义感

对大学生群体来说，消极被动的“躺平者”往往会存在生命意义缺失、意志消沉等状态，就像北京大学徐凯文所提出的“空心病”，表现为情绪低落，兴趣减退，快感缺乏，感觉不到生命的意义和活着的动力，甚至找不到自己。有学者提出当代青年的“空心病”产生的原因在于家庭和社会对学生价值观教育的缺失。接受访谈的“躺平”学生中，大部分都提到了对未来的迷茫，而对毕业后的规划，很多学生也表示“没有想过”，他们不知道为何而学，甚至不清楚活着的意义，缺少奋斗的动力。

（二）个体自我认同混乱

根据心理学家埃里克森提出的人格发展阶段理论，大学生群体正处在一个自我认同发展的重要时期，这个阶段的个体会对“我是谁？”“我是一个什么样的人？”等问题产生强烈的内在自我探索^[2]。当前的大学生群体，具有较强的独立意识和自由观念，但由于心智不够成熟，在探索自我价值的过程中，会因为挫折而进行自我否定和自我设限，也就有可能产生自

我认同混乱危机，一方面渴望独立、摆脱依赖，另一方面又恐惧于独自面对失败，进而产生一系列负面情绪。此时，“躺平”心态就成了隔离这些负面情绪的一种心理防御机制。

（三）习得性无助

目前已有研究提出“躺平”心态的形成跟青年面临的双重困境有关，一方面是难以负荷的巨大生存压力，另一方面是难以实现的对生活的过高期待，两者间的不平衡导致很多青年选择“躺平”[3]。人们在面对巨大压力且无法应对时会形成习得性无助。“习得性无助”是指如果一个人长期经历失败和挫折，并觉察到很难达到既定目标时，就会产生一种无能为力继而绝望的心理状态。在访谈中发现，由习得性无助所产生的“躺平”心态主要表现为学习时缺乏动力、态度消极，遇到困难往往不加努力便轻言放弃，或通过不行动的方式来避免遇到困难，想要对现有的生活做出改变但又很难做出改变，呈现一种“自暴自弃”的心理状态。

（四）从众心理

从众心理是指在群体中，成员在真实的或想象的群体压力下，做出行为或信念上的改变。“躺平”心态随着在网络上的兴起，已经成为大学生群体中的一种流行时尚文化，很多学生为了怕被群体“淘汰”和“孤立”，通过认同“躺平”来获得其他同伴的认可和接纳，加强自己的群体归属感。根据印象管理理论，人们在人际交往中，面对不同的人群，会精心地通过语言、姿态与行为来进行差异化的印象管理。因此，有些学生会在不同的群体中表达出对“躺平”的不同态度。

四、积极心理品质对消极“躺平”心态的抵抗作用

著名心理学家赛利格曼所提出的积极心理学，与“躺平”心态所强调的通过逃避来实现短暂的快乐相反，更强调帮助人们通过提升积极心理品质，以使人们生活得更更有意义，来提高人们的主观幸福感。赛利格曼认为，积极心理品质是人们思想和行为等特质的反映，美德和力量是积极心理品质的核心。国内学者认为大学生的积极心理品质定义为在其成长过程中，为了更好地提升自我、适应环境形成的积极品质，这些品质可以帮助大学生采用积极的应对方式来面对困难而非逃避。因此，本研究从积极心理学角度出发，探索在面对压力事件时，促使大学生选择积极应对而非消极“躺平”的

主要积极心理品质的类型。访谈结果发现，主要有四种积极心理品质可以对大学生产生消极“躺平”心态起到抵抗作用。

（一）目标感和责任感

理想和信念需要切实的目标来外化和具化，拥有明确的学习和生活目标可以帮助大学生在面对困难时，能更好地坚定自我，而不轻言放弃。具有“躺平”心态的大学生，则往往以“随心随性、一切随缘”的消极心态作为行事准则，对生活没有目标感，对身边事物都秉持一种无所谓的态度，更不愿意承担责任。但是当学生必须对某件事情担负责任时，责任感可以帮助学生在面对挫折的时候，优先考虑如何解决问题，完成责任，而非选择放弃和自我逃避。

（二）自尊：有信心应对各种困难

选择积极面对问题而不是“躺平”的学生，往往具有良好的自尊，认为自己能够应对可能发生的问题。有研究发现“躺平”是低自尊者的选择，“躺平”和自尊呈显著负相关，一个人的自尊心越高，“躺平”的可能性越小^[4]。在压力大时，低自尊者会采用“躺平”等方式逃避竞争以保护自我价值不受损害，而高自尊者反而会采取与“躺平”相反的策略，不断地参与到竞争和比较中。

（三）自控力及坚持

自控力是指个体在没有外界监督情况下，能按照社会的期望和要求对自我的认知、情绪和行为等方面施加管理和控制，使自我在这些方面的表现符合社会的期望和要求。具有较高自控力的学生往往会产生更多的积极情绪，在各方面表现出更加积极的状态，即使在面对某些情境时选择“躺平”，也能尽快地进行自我心理调适，回到积极的学习和生活状态。

（四）在与人合作中获得乐趣和资源

比起独立完成任务，在需要与人合作的任务中，如果学生能够感受到乐趣，并能从合作者身上获得支持和心理资源时，往往更不会表现出“躺平”的状态。主要原因有两个方面，一是在合作的任务中，会有更多来自外部的监督，比起内部监督过程，学生在完成任务过程中会更有阶段性规划，同时在完成任务时也能感受到更多的激励和成就感；二是在任务遇到挫折时，合作者提供的支持和建议，对学生负面情绪的降

低有很大的作用，能帮助学生更好地应对挫败感。

五、针对大学生“躺平”心态的应对策略探讨

（一）正视学生现实困难，理解学生心理困境，明确“躺平”心态类型

本研究发现，大学生对“躺平”心态的看法不一，大部分人能够多角度地看待“躺平”心态。作为教育工作者，要理解“躺平”心态的产生在一部分程度上帮助大学生缓解了现实困难所带来的焦虑。部分学生的“主动式躺平”和“自嘲式躺平”方式，更多的是在表达对无意义“内卷”和现实困境的不满和反叛，以此来舒缓压力，调整心态，实际上却没有放弃奋斗，只是主动调整了目标和期待，以应对较大的压力和竞争。而“被动式躺平”的大学生，则是消极地躺平，他们曾经有可能也努力过，或是从未努力过，但是面对现实的困境，会以“躺平”的形式逃避压力和竞争，是对当下生活困境的消极抵抗，这种类型的“躺平”心态对大学生心理的危害是最大的。思想教育工作者在引导大学生拒绝躺平，努力奋斗时，要理解学生可能面临着许多现实问题和困境，因此不能采用单一强硬的方式，应更多地了解学生的心理困境，明确学生“躺平”心态的类型。在日常教育中，要加强人文关怀，缓解学生心理压力，帮助学生解决现实困难，引导学生辩证看待“躺平”心态，吸收“躺平”心态中遇事不慌、淡定从容的积极影响，克服消极影响。

（二）结合职业生涯规划教育，帮助学生进行自我探索，加强目标管理

在大学阶段，作为学生真正走进社会前的一个重要阶段，大学生们面临非常多的压力，其中最主要的就是关于未来深造和择业的选择问题。很多大学生在面对未来的时候，往往感到迷茫和无助。他们不知道自己想要做什么，不知道自己能做什么，不知道自己适合做什么。他们害怕失败，害怕失去，这些担忧让他们对未来充满了恐惧和焦虑，他们无法勇敢地面对未来的挑战，于是选择逃避。而这往往就是“躺平”心态的根源。“躺平”作为一种消极的应对方式，反映学生对未来的迷茫和对现实压力的逃避。大学作为塑造学生人格、锻炼能力的关键时期，需要高校及时给予这部分大学生相应的引导教育。高校可以从大一入学时就开展职业生涯规划教育。这是一个系统性的教育过程，通过个性化、有针对性地辅导，帮助学生探索自我，寻找个人优势，引导学生树立切实实际的人生目标，制定大学生涯规划，确定学习目标。通过引导学生了解自己，鼓励学生积极参与活动等方式，增强学生的自信心和责任感，让他

们更明确自己的职业方向和人生目标，帮助大学生们树立正确的人生观和价值观，让他们不再迷茫、彷徨和“躺平”。

（三）开展以增强人生幸福感为主题的心理健康教育

部分大学生的“躺平”心态是内心极度焦虑和无助的表现，“躺平”是应对焦虑和无助等负面情绪的心理防御机制。而“躺平”在面对困境时可以获得短暂的快乐，这就使部分学生会沉溺于“躺平”之中，形成长久的人生态度。但是“躺平”所带来的快乐是以放弃追求、生活缺失意义为代价的，这种快乐不能等于幸福，因为幸福是有意义的快乐，是可持续的永久性快乐^[5]。高校作为学生成长的重要环境，有责任也有义务帮助他们找到获得幸福感的方式。加大心理健康教育力度，特别是以增加人生幸福感为主题的教育，是十分必要的。引导学生探索自我，学会情绪管理，应对压力，提高人际交往能力，这些都是获得幸福感的重要途径。因此，高校可以开展以自我认知、情绪管理、压力应对、人际交往等不同内容为主题的心理健康教育，帮助学生增强自信，提高自我效能，学习积极应对方式，提升积极心理品质。总的来说，高校应从不同角度开展心理健康教育，以提高大学生的积极心理品质。这不仅能帮助他们正确面对压力和失败，而且能引导他们拒绝“躺平”，积极进取。

参考文献：

- [1] 赵奇. “躺平文化”对青年学生的影响及应对策略[J]. 高校辅导员学刊, 2022, 14(3): 95-100.
- [2] 刘金花. 儿童发展心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1997.
- [3] 应思苒. “00后”大学生“躺平”心态及教育管理策略探讨[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022(8): 171-173.
- [4] 李帅, 赵伟, 龙沛欣等. 觉醒还是逃避: 躺平问卷编制及相关心理因素[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(10): 618-630.
- [5] 何姗姗, 丁伟, 欧阳萍, 等. 辅导员提升高职院校“00后”大学生在校幸福感的策略研究[J]. 广东职业技术教育与研究, 2020(4): 130-132.

基金项目：北京市学校思想政治工作研究课题“积极心理学视域下大学生‘躺平’心理现象的应对研究”（XXSZ2022ZC41）。

大学生“躺平”心态的形成机理及引导策略研究

——基于(24)名大学生的访谈分析

邓春梅 申佳艳 李 萍

(玉林师范学院〔教育科学学院〕 广西玉林 537000)

[摘要]本研究通过分析24名大学生的访谈材料,对大学生“躺平”心态进行探究。发现大学生“躺平”主要表现为“三无度”:无心向学的学习态度、怠惰因循的做事态度、无欲无求的人生态度。此外,研究还发现无竭力而搏之志、无合理应对焦虑的方法、心理调控能力差等共同作用促使大学生“躺平”。基于此,提出能引导“躺平”大学生积极心理的建议。

[关键词]大学生;“躺平”心态;现实表征;形成机理;引导策略

青年是新时代的发展主流、社会进步的中流砥柱,但随着“躺平”思潮的传播,大学生中不少人受到“躺平”文化的不良影响。当前的“躺平”现象引起不少学者的热议,现有的研究证明,“躺平”是一种与主流文化相对的丧文化,这种丧文化会使大学生贪图安逸、产生颓废心态等消极心理,甚至会造成大学生价值观的扭曲[1]。然而,现有的研究主要是对社会“躺平”现象的研究,对大学生“躺平”心态的研究相对较少。据此,准确解读大学生“躺平”现象、深入探析大学生“躺平”的原因,并对其不良影响提出有效解决方法,对社会的发展意义重大。

一、大学生“躺平”表征与形成机理的理论分析

对于大学生“躺平”心态的形成机理,我们主要从内驱力理论、自我差异理论、认知失调理论和社会学习理论的角度阐述。戴维·保罗·奥苏贝尔(David Pawl Ausubel)的内驱力理论认为,认知内驱力是一种需要,或是出于了解和理解周围事物的需要,或是出于掌握知识的需要,或是出于系统地阐述问题和解决问题的需要[2]。因此人的认知内驱力,是一种发自内心的需要,是主体认识到学习的重要性,从

而主动学习。当学生的认知内驱力水平较低时，学生不会主动学习，从而形成“躺平”心理。希金斯·E. 托里 (Higgins, E. Tory) 提出了自我差异理论，他认为，现实自我与应该自我之间的差异意味着消极结果的出现，它联系着焦虑相关的情绪 [3]。因此学生无法调节焦虑的情绪时会形成“躺平”心态。利昂·费斯汀格 (Leon Festinger) 对认知失调理论提出：个体的行为与态度不相符时会出现认知失调感 [4]。而学生出现认知失调感也是“躺平”心态产生的原因之一。阿尔伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 的社会学习理论指出，人的行为受到个体和环境之间交互作用的影响，并且人的行为可以通过观察学习模范来改变 [5]。该理论强调了榜样与强化的重要作用。

综上所述，内驱力理论、自我差异理论、认知失调理论和社会学习理论能为本研究揭示大学生“躺平”表征及形成机理提供理论基础与分析框架。本研究基于 24 名大学生的访谈分析，并以心理学的视角为逻辑分析框架，对大学生“躺平”的现实表征及形成机理进行理论阐释，并切实提出引导大学生走出“躺平”心态的策略。

二、研究方法过程

(一) 研究对象

本研究为了获得客观的数据，我们采用面试招募的办法在广西壮族自治区 A 高校进行选样。最终本研究选取了 24 名广西壮族自治区 A 高校的“躺平”大学生。其中，男生 7 人，女生 17 人；人文社科 13 人，理工农医 11 人；大一 8 人，大二 6 人，大三 6 人，大四 4 人。

(二) 访谈设计与过程

为了对大学生“躺平”心态的表现、形成机理进行深入精细地描述和分析，本研究采取现场访谈和线上访谈相结合的方式进行访谈。每次访谈只访谈一名同学，时长约 40 分钟，在访谈前介绍研究目的、研究内容以及保密情况，并在征得对方同意后进行录音，同时做好观察和记录工作。访谈内容主要有：(1)“躺平”表现；(2) 生活和学习态度；(3)“躺平”心态出现后的影响；(4)“躺平”的原因。通过对 24 名大学生的访谈，共收集 9.3 万字的资料。

(三) 编码策略

1. 一级编码

一级编码是对原始材料进行简化，通过对材料每一句的分析，提取关键字眼，再用简练的词语代替。本研究对 24 个文本逐句进行编码、贴标签。经过归纳、整理，本研究得到的一级编码共有 15 个，即大学入学期待值较低、大学入学期待值较高、得过且过的态度、由积极转变为消极、学习和生活状况平淡，不投入、学习和生活状况不积极、平时喜欢拖延、做事拖延、学习主动性差、低欲望、无目标、心理调控能力差、周围同学“躺平”、学习效能感低、家庭条件优越。

2. 二级编码

二级编码是对一级编码所得的概念按照“躺平”的特征、影响因素、引导策略这几个维度进行分类。最终形成 10 个主范畴，分别是大学入学期待值、入学后的心态转变、得过且过的学习和生活表现、做事懒散拖沓、学习欲望低、内驱动力不足、能力不足、校园环境影响、能力不足、家庭因素。

3. 三级编码

三级编码是在二级编码的基础上对归类好的概念形成主概念。

三、大学生“躺平”心态的现实表征

“躺平”的现实表征是“躺平”群体在社会中现实意义的表现。“躺平”心理是大学生沉重的学习任务、学习压力下衍生出来的产物。基于我们对 24 位广西 A 高校学生的访谈资料的分析，研究发现大学生的“躺平”表现有：

（一）怠惰因循的做事态度

大学生“躺平”的明显表现在于做事拖拉，在访谈过程中，许多同学表示，自己有严重的拖延习惯。“平常作业都拖到最后几天才完成”（ZX7）拖延带来的结果是难以在某件事上获得成功，因此，大学生需要改变现状，改掉拖延的习惯。

（二）无心向学的学习态度

在大学里，课余时间多且自由。大学生能参加多样的活动，也能利用课余时间发展自己的爱好。但无拘无束的大学生活让大学生们无法自律且沉迷于手机。“我舍友对学习无所谓，她每天上完课就刷手机”（ZX1）因而，大学生无心向学。在他们看来，作业随便抄、上课想听就听，更有甚者不做作业、逃课。“经常逃课，做作业的次数

少，每天玩手机”（ZX18）“我上课不听课”（ZX6）他们表现任性，这种任性不利于大学生走向竞争的社会。

（三）无欲无求的人生态度

大学生的低欲望是他们“躺平”的内在表现。他们面临学校中的内卷：奖学金、成绩在班级靠前，大学生选择从内心抵抗学习压力，呈现出低欲望的生活特质。“学校有内卷现象，我觉得卷不过就‘躺平’”（ZX1）大学生的低欲望表现为社交欲望小、不想参加活动、只想待在宿舍玩手机，他们安于现状。“我对什么都提不起兴趣，不主动学习，不去参加活动。”（ZX5）“我宅在宿舍里玩手机、吃东西、睡觉，有课就上课，下课就玩手机，每天都是这样循环”（ZX12）“我们宿舍在没课的时候，就一起玩游戏。”（ZX16）

由此看出，大学生“躺平”的表征是多样化的。而大学生一旦养成怠惰因循的做事态度，那他们对待学习也将是懒散的态度，这种态度会使他们在学习和生活中不如意。

四、大学生“躺平”心态的影响因素及其作用机理

通过对访谈资料进行编码分析，发现大学生“躺平”心态的形成主要受到以下因素的影响。

（一）无竭力而搏之志

无竭力而搏之志是大学生“躺平”心态形成的根源。根据戴维·保罗·奥苏贝尔（David Pawl Ausubel）提出的内驱力理论，得知当学生认知内驱力水平较低时，学生不会主动学习，也就是学生无竭力而搏之志。大学里的活动多是为发展学生专业能力而开设的，参加活动也是学习，但部分大学生鲜少参加活动。显然这部分学生的认知内驱力水平较低，更别谈拥有竭力而搏之志了，这也阻碍了学生的发展。还有部分被访谈者表示不想改变现状只想“躺平”“刚进大学时积极，后来比较懒惰，不主动去学习，也不参加活动。”（ZX5）

（二）无合理应对焦虑情绪的方法

无合理应对焦虑情绪的方法是大学生“躺平”心态形成的主要原因。自我差异理论

认为现实自我与应该自我之间的差异意味着消极结果的出现，它联系着焦虑的情绪。通过分析发现，大学生在学校有各种各样的焦虑，例如学习压力大、能否顺利毕业、毕业后找工作的焦虑情绪等。由访谈结果得知这些焦虑情绪的产生主要是学生无法成为应该自我，现实自我与应该自我之间存在差异就会产生焦虑。“焦虑的原因有对未来的迷茫，对自身实力的质疑等。”（ZX10）大学生有以上种种焦虑情绪，但他们却没有合理应对这些焦虑的方法，最终部分学生为了逃避焦虑而选择“躺平”。

（三）心理调控能力差

心理调控能力差是大学生“躺平”心态形成的直接原因。利昂·费斯汀格（Leon Festinger）对认知失调理论提出：个体的行为与态度不相符时会出现认知失调感。通过分析发现，产生“躺平”心态的学生平时较沉迷手机。例如在考试周，这些学生心理上是比较重视考试结果的，但也会使用大量的时间来刷手机。“他在考试周的时候也打开了网课，但看了 10 分钟就刷手机了”（ZX13）这说明“躺平”学生的心理出现了认知失调感。但其心理调控能力差，无法消除认知失调感，因此产生“躺平”心态。此外，被访谈者发现自己的理想与现实不符、卷不过、压力大时会“躺平”等心理调控不到位而产生“躺平”心态。

（四）周围良好“榜样”示范较少

周围良好“榜样”示范较少是大学生“躺平”心态形成的主要原因之一。心理学家班杜拉的社会学习理论强调了人的行为可通过观察榜样来改变。正是“榜样”的作用，宿舍成员、班级成员之间往往互相影响，形成较为相似的表现行为，比如近几年来，媒体经常报道的保研宿舍、创业宿舍、游戏宿舍等。而被访者也表示因为周围的同学“躺平”，会受到影响而产生“躺平”心态。“我宿舍是典型的娱乐型宿舍，大家回到宿舍后，基本在玩游戏。我会被他们影响到，也开始‘躺平’。”（ZX12）

（五）学习效能感低

学习效能感低是大学生“躺平”心态形成的主要原因之一。阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）的研究表明，自我效能是学习行为的决定因素之一，自我效能感在学习中对学生的心理和行为有多方面的影响。“看到别人努力而自己在玩，感觉自己不如别人就产生自我怀疑的想法。”（ZX10）被访谈者普遍认为自身能力不足，陷入自我怀

疑，为了逃离这种负面情绪产生了“躺平”心态。

（六）优越的家庭经济条件为“躺平”提供保障

优越的家庭经济条件为“躺平”提供保障是大学生“躺平”心态形成的主要原因之一。有部分学生因为自身家庭经济条件较好，无需担忧未来而形成“躺平”心态。“班上的同学家里较有钱的，来学校就是混个毕业证，不用努力学习。”（ZX12）

通过分析访谈资料得出，许多同学受到“榜样”的影响，导致他们产生价值观偏差即认为“躺平”舒服。此外，部分同学看到周围同学“躺平”会激发惰性，致使他们做事怠惰因循、无心向学、生活无欲无求；少部分同学因为家庭经济条件优越，让他们认为“躺平”合理，因此他们表现出“躺平”的特征；也有不少同学因为学习压力大且无法调节，借助“躺平”来缓解压力。

五、大学生““躺平””心态的引导策略

从上述影响因素及形成机理分析，得出大学生“躺平”心态的引导策略如下：

（一）唤醒“躺平”大学生积极潜意识，培养大学生的奋斗精神

定期开展“榜样”座谈会。学生存在积极潜意识，会不自觉地向生活中的榜样靠拢。因此开展“榜样”座谈会能让学生聆听榜样的事迹并鼓励学生通过奋斗成为榜样。

举办积分赛。哈尔滨工业大学曾举办“红心向党，强国有我”学习强国积分赛来促进学生的理论学习，取得了显著的效果。其他高校也可以学习这种方式来促进学生学习一些理论知识，脱离“躺平”的牢笼。

（二）有目的地指导大学生学习，提升大学生学习能力

学生之所以产生焦虑，是自身学习能力不足。为了提升大学生的学习能力，学校可以构建“1+N”学习模式。“1+N”学习模式可以从理论学习 + 实践操作、理论学习 + 相互评价、理论学习 + 相互激励等方面来提升大学生的学习能力。

（三）加强大学生心理建设

大学生心理调控能力差，为此学校可以多开展心理健康知识活动，比如：讲座、选修课等。

为学生“种植心锚”。“种植心锚”是指为提高学生的心理调控能力，教师在学生认

知失调时给学生积极的心理暗示，从而帮助学生树立信心，增强学生心理调控能力。

（四）加强学校校风、学风建设，营造良好的学习氛围

“双向联建”弘扬优秀校园文化。良好校园学习氛围的形成离不开文化的建设。“双向联建”：一是与思想教育联建。在高校中可以把名人名言、故事贴在校园中，或制作文化长廊来营造浓厚的文化氛围，将好的思想教育渗透到大学生的生活中。二是与网络文化联建。现在的大学生几乎每天都会上网，高校可以通过互联网来构建学生喜欢的网络版校园文化。例如学校可以举办“学习记”微视频大赛。通过“双向联建”将校园文化渗透到学生的生活中，营造良好的学习氛围。

（五）引导大学生正确认识自我

在访谈中，很多人表示因为不能够正确认识自己，而有“躺平”的想法。为此学校可以引导大学生正确认识自我，引导他们辩证看待自己。同时，学校可多举办并鼓励学生参加一些演讲、朗诵、唱歌、表演等活动，使他们在活动中不断增强自信心。

结束语

基于对 24 名大学生的访谈，探讨大学生“躺平”表征与形成机理，研究结果表明，大学生“躺平”主要表现无心向学的学习态度、怠惰因循的做事态度、无欲无求的人生态度，无竭力而博之志、无合理应对焦虑的方法、心理调控能力差等共同作用促使大学生“躺平”。

参考文献

- [1] 李伟坤. 高校“躺平”现象分析及应对策略[J]. 哈尔滨职业技术学院学报, 2022(6):106-108.
- [2] 石林, 黄甫全. 语文学习动机的概念与结构分析[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2008(3):88-94, 121, 159-160.
- [3] 侯玉波. 社会心理学[M]. 北京: 北京大学出版社, 2018.
- [4] 费斯汀格. 认知失调理论[M]. 郑全全, 译. 杭州: 浙江教育出版社, 1999.
- [5] 徐欢, 吴国斌. 班杜拉社会学习理论的德育价值探索[J]. 人民论坛, 2015(2):208-210.

作者简介：邓春梅（2001— ），女，汉族，广西贵港人，玉林师范学院教育科学学院，在读本科。

研究方向：小学教育理论研究。

申佳艳（2001— ），女，汉族，广西容县人，玉林师范学院教育科学学院，在读本科。

研究方向：小学教育理论研究。

通讯作者：李萍（1980— ），女，汉族，广西玉林人，玉林师范学院教育科学学院，讲师，硕士。

研究方向：大学生发展、教师教育。

基金项目：本文系国家级大学生创新创业训练计划项目“大学生‘躺平’心态的现状、特征与影响因素研究——以玉林师范学院为例”（项目编号：202210606035）；

广西哲学社会科学规划研究课题“新时代广西边境壮族大学生国家认同研究”（课题编号：20FSH006）。

Bibliografia

- Brossard, M. (2022). «Lying Flat. Profiling the Tangping Attitude». *Made in China Journal*, 7(2), 50-63. <https://doi.org/10.22459/MIC.07.02.2022.04>
- Chavez Mazuelos, J. A. (2022). «The Chinese Dream of National Rejuvenation and Foreign Policy under Xi Jinping». *Agenda Internacional*, 29(40), 31-55. <https://doi.org/10.18800/agenda.202201.002>
- De Freitas, V. M. (2019). «Reform and Opening-up: Chinese Lessons to the world». *Policy Center for the New South. Think, Stimulate, Bridge*, 7-29. <https://www.policycenter.ma/sites/default/files/2021-01/PCNS-PP-19-05.pdf>
- De Giorgi, L. (2007). «Il sistema universitario cinese fra eredità storica e riforme». *Cosmopolis: rivista di filosofia e teoria politica*, 2, 175-190. <https://www.cosmopolisonline.it/articolo.php?numero=II22007&id=15>
- Graziani, S. (2007). «La sessualità e la costruzione/distruzione dell'identità di genere durante la Rivoluzione Culturale: il caso dei Zhiqing». *DEP. Deportate, Esuli, Profughe: Rivista telematica di studi sulla memoria femminile*, 7, 99-107. https://www.unive.it/pag/fileadmin/user_upload/dipartimenti/DSLCC/documenti/DEP/numeri/n7/Graziani.pdf
- Green, J. B. (2025). «Between “Harmonious Competition” and “Academic Capitalism”: A Foreign Tenure-Track (bianzhe) Professor’s Autoethnographic Accounting of neijuan Within China’s Zhong Yong University Model». *Chinese Education & Society*, 58(3-4), 204-221. <https://doi.org/10.1080/10611932.2025.2516449>
- Gu, X.; Mao, E. Z. (2023). «The impacts of academic stress on college student’s problematic smartphone use and Internet gaming disorder under the background of neijuan: Hierarchical regressions with mediational analysis on escape and coping motives ». *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1032700>
- Guan, S. (2020). «Xi Jinping's View on Youth Education and Its Contemporary Value». Safei, B. (a cura di), *Atti di = 2020 International Conference on Educational Science (ICES2020)* (Canberra, Australia, 7-8 marzo 2020). 29-33. http://proceedings-online.com/proceedings_series/article/artId/243.html

- Guo, Y. (2022). «The Spread of Internet Buzzwords from the Perspective of Communication Science from 2017 to 2021». *BCP Education & Psychology*, 7, 404-411. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v7i.2695>
- Li, X. (2023). «The Chinese Dream as Cultural Myth: a Narrative Analysis of President Xi Jinping's Speech». *Western Journal of Communication*, 87(5), 879-897. <https://doi.org/10.1080/10570314.2022.2136977>
- Li, Z.-Y. (2021). «Analysis on psychological model of 'involution' and 'tangping' of first-class college students under engineering technology». *Atti di = 2021 3rd International Conference on Internet Technology and Educational Informization (ITEI)* (Guangzhou, Cina, 10-12 dicembre 2021). 209-213. <https://doi.org/10.1109/ITEI55021.2021.00055>
- Lu, H.; Hou J.; Wang J.; Kong, F. (2024). «Antidote or poison: The relationship between "lying flat" tendency and mental health». *Applied psychology: Health and Well-Being*, 16(4), 1757-1777. <https://doi.org/10.1111/aphw.12556>
- Morell Hjortshøj, N. (2022). *Europe "lies flat": The shifting meanings of the Chinese word tangping*. ISEK - Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft, ZANTHRO Comment No.9, 1-4. <https://www.uzh.ch/cmsssl/isek/de/ethnologie/publikationen/zanthro/ZANTHRO-Comments/ZANTHRO-Comment-9.html>
- Musu, I. (2018). *Eredi di Mao. Economia, società, politica nella Cina di Xi Jinping*. Roma: Donzelli Editore.
- Newmark, P. (1988). *A Textbook of Translation*. New York: Prentice Hall.
- Osimo, B. (2011). *Manuale del traduttore. Guida pratica con glossario*. Milano: Hoepli.
- Pischel Collotti, E. (1980). «Considerazioni sul rapporto tra Mao Zedong e i giovani». *Cina*, 16, 19-41.
- Ponzini, A. (2022). «Il lavoro nella percezione e nel sentimento della nuova gioventù cinese: il fenomeno tangping sui social media». *Economia Aziendale Online – Business and Management Sciences International Quarterly Review*, 13(3), 531-544. <http://dx.doi.org/10.13132/2038-5498/13.3.531-544>

- Putri R. D.; Yamin, M. (2020). «Xi Jinping's Effort to improve China's Identity Through Chinese Dream Concept». Rosyadi, S.; Hussin, R.; Primoljinda, T. (a cura di), *Atti di = The First International Conference on Political, Social & Humanities Sciences (ICPSH 2020) – Navigating Global Society in the Disruptive Era*. (Poewokerto, Central Java, Indonesia, 25-26 novembre 2020), 209-217. <https://repository.unsoed.ac.id/9769/1/ICPSH%202020%20Kadar%20Pamuji%20et%20al.pdf>
- Qin, R. (2021). «Three-dimensional analysis of Xi Jinping's youth view in the new era». *Frontiers in Educational Research*, 4(14), 20-27. <https://dx.doi.org/10.25236/FER.2021.041404>
- Rocca, J.-L. (2025). «Tangping (Lying Flat): Subjectivation, Lifestyles, and Voice among Young Chinese». *Sociétés politiques comparées*, 65, 5-41. <https://doi.org/10.36253/spc-19269>
- Samarani, G. (2017). *La Cina contemporanea: Dalla fine dell'impero a oggi. Nuova edizione aggiornata e ampliata*. Torino: Guido Einaudi Editore.
- Sun, L. (2025). «Beyond resistance and resignation: A narrative inquiry into the “lying flat” movement and the reimagining of work, success, and autonomy among Chinese urban youth». *Asian Journal of Social Science*, 53(2), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ajss.2025.100198>
- Thornton, P. M. (2024). «“Lying Flat-ism”: Is the Party Under Xi “Governing People to Death”?». *China Leadership Monitor*, (80), 1-15. <https://www.prleader.org/post/lying-flat-ism-is-the-party-under-xi-governing-people-to-death>
- Venuti, L. (2008). *The Translator's Invisibility. A History of Translation*. Londra; New York: Routledge.
- Wang Xingfu 汪行福 (2021). «Hecheng zhenghou tangping xianxiang fenxi» 合成症候躺平现象分析 (Analisi del tangping come fenomeno complesso). *Tansuo yu zhengming: you xueshu de sixiang 探索与争鸣：有学术的思想*, 1(12), 5-7. <https://www.tsyzm.com/CN/Y2021/V1/I12/5>
- Whyte, M. K. (2021). «China's economic development history and Xi Jinping's “China's Dream”: an overview with personal reflections». *Chinese Sociological Review*, 53(2), 115-134. <https://doi.org/10.1080/21620555.2020.1833321>

Yuniarto, H. (2025). «Evolving Neologisms and Ephemeral Discourse: WeChat Index Analysis of 2021's Chinese Internet Buzzwords». *Prasati: Journal of Linguistics*, 10(1), 57-68. <https://doi.org/10.20961/prasasti.v10i1.92033>

Zhang, D. G. (2025). «On Sinopessimism, or Junkies of Futility». *Made in China Journal*, 10(1), 66-73. <https://doi.org/10.22459/MIC.10.01.2025.08>

Zhang, J. (2022). «"Tang Ping" of Chinese Youth: Origin Tracing and Social Identity Survey». *Academic Journal of Humanities & Social Sciences*, 5(4), 5-12. <https://dx.doi.org/10.25236/AJHSS.2022.050402>

Zhang Wen 张雯; Pan Chao 潘超; Yao Shiming 姚诗铭; Zhu Jiajia 朱佳佳; Ling Dong 凌东; Yang Hanchun 杨涵淳; Xu Jingsha 徐静莎; Mu, Yan 穆妍 (2024). «Zhongguo shehuizhong "neijuan" xianxiang de geti xinli neihan jiqi tezheng weidu» 中国社会中 "内卷" 现象的个体心理内涵及其特征维度 (Le implicazioni psicologiche individuali del fenomeno "neijuan" nella società cinese e le sue dimensioni caratteristiche). *Xinli xuebao 心理学报*, 56(1), 107-123. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2024.00107>

Zhang Z.; Zhang M. (2025). «The Evolution of the "Lying Flat" Mentality and its Social Media Expression: The Youth Perspective». *Scientific and Social Research*, 7(3), 241-250. <https://doi.org/10.26689/ssr.v7i3.10065>

Zhu Guohua 朱国华 (2021). «Cong yufangxing yizhi dao xiandaixing weiji: tangping de qianshen houshi» 从预防性抑制到现代性危机: 躺平的前身后世 (Dalla repressione preventiva alla crisi della modernità: il tangping tra antecedenti e sviluppi successivi). *Tansuo yu zhengming: you xueshu de sixiang 探索与争鸣: 有学术的思想*, 1(12), 12-15. <https://www.tsyzm.com/CN/Y2021/V1/I12/12>