大学生“小而美”现象的质性研究

徐洪芳　邓希泉

（北京电子科技职业学院　中国青少年研究中心）

摘　要：针对日渐凸显的大学生“小而美”现象，本文采用“是什么、为什么、怎么样”的逻辑框架，运用质性研究方法，探讨了大学生“小而美”现象的本质、成因与影响，认为大学生“小而美”现象是个体心境、生活方式、社会心态和价值观的结合，是时代变迁、互联网传播、理想与现实的差距、以及自我统合危机共同作用的产物。

关键词：大学生　“小而美”现象　质性研究

近年来，由商业模式发展而来的“小而美”现象日益渗透到社会生活之中，对越来越多的青年群体尤其是青年大学生的日常生活产生了明显影响，“小确幸”“葛优躺”“佛系青年”等成为大学生中的热词，《旅行青蛙》游戏等一度在青年大学生中风靡。因此，有必要深入研究大学生“小而美”现象，科学把握“小而美”现象的本质、成因与影响，为大学生的价值观塑造、政治引领、持久奋斗等提供有益借鉴。

一、大学生“小而美”现象问题的提出与研究方法

（一）问题的提出

当前，越来越多大学生喜欢“小确幸”（微小而确定的幸福）和“小而美”的生活状态，从身边事、小事、正在做的事中找寻快乐，捕捉幸福感，渐次实现自我的人生大目标。有些大学生则想方设法摆脱“空巢青年”或“小确丧”（微小而确定的沮丧）带来的烦忧，以“小而美”作为自己的人生准则，满足于现状，失去了奋斗动力，以自我为中心，追求现实享受。对于大学生“小而美”现象，赞成与反对并行，认可与批判共存，污名化与神圣化同处。为更好认清大学生“小而美”现象，本文采用“是什么、为什么、怎么样”的逻辑框架，主要运用质性研究方法，探讨大学生“小而美”现象的本质内涵、形成原因与主要影响。

（二）研究方法

研究采用半结构访谈的质性研究方法。访谈内容主要包括：个人基本情况，对“青春是用来奋斗的”的理解，对“小而美”或者“小确幸”的了解情况及其原因分析，“小而美”与“大而强”关系等内容。2017 年 10 月至 2018 年 5 月，本研究采用滚雪球的方式共对 17 位受访者进行了深入访谈。从性别看，共 8 位男生和 9 位女生；从专业看，6 位是理工科专业，11 位是人文社科类专业（见表 1）。

收稿日期：2020-3-10

基金项目：本文系 2017 年国家社科基金年度项目一般课题“中国共产党青年观研究”（项目编号：17BKS080）的成果。

作者简介：徐洪芳，北京电子科技职业学院党委学生工作部，主要研究方向：大学生思想政治工作、意识形态研究与青年文化等；邓希泉，中国青少年研究中心青年研究所所长，研究员，中央团校硕士生导师，主要研究方向：青年本体、青年现象、青年发展理论和马克思主义青年观等。

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

表1　访谈对象简介

编码	年龄	性别	所在高校	专业
F-1	21	女	安徽某大学	电气工程及其自动化
F-2	23	女	广东某大学	法学
M-3	23	男	河北某大学	生物工程
M-4	22	男	河北某大学	电子信息工程
M-5	21	男	河北某大学	软件工程
F-6	22	女	安徽某大学	思想政治教育
F-7	23	女	河北某大学	生物工程
M-8	21	男	河北某大学	工商管理
M-9	23	男	吉林某大学	马克思主义中国化
F-10	23	女	广东某大学	法学
F-11	21	女	北京某大学	新闻
F-12	23	女	南京某大学	马克思主义基本原理
M-13	24	男	天津某大学	地理科学
M-14	23	男	河北某大学	生物工程
F-15	21	女	广东某大学	法学
F-16	20	女	北京某大学	新闻
M-17	21	男	北京某大学	新闻

（访谈编码方式为：性别+序号。男性编码为M,女性编码为F。）

二、大学生对“小而美”现象本质内涵的认知与判断

个体心境、生活方式、社会心态以及价值观念是层层递进的关系，其中价值观是最高层次的，也是最稳定的。一种新的文化形态的演变、某一思想的成熟都会沿着个体心境、生活方式、社会心态这一逐级上升的路径成为个人甚至国家主导的价值观念。这四个层级也是“小而美”现象本质内涵的研究逻辑。

（一）“小而美”式的个体心境

心境是一种比较微弱而持久的、使人的所有情感体验都感染上某种色彩的情绪状态。[1]一般来说，在不同阶段，人的心境是不一样的。心境不同是因为所处环境发生变化，不仅外在氛围发生变化，内在心理也发生变化。处于大学阶段，大学生面临着学习任务、人际交往以及对前途迷茫的压力，日常生活与中小学生活截然不同，“进入大学就相当于进入了半个社会”，真正的社会化已然从大学阶段开始了。正是由于这些方面的影响，大学生逐渐形成了一种“小而美”的心境，因此，“小而美”是大学生所有情感体验的情绪状态。

“小而美”大概是形容一种东西的状态或者一个人的心境吧……（F-1）

我觉得应该是形容精致而美丽的意思吧，是人的一种心境……（F-12）

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

在这种状态下，大学生会将各种压力暂放一边，从日常生活的小事中寻求快乐与幸福，并因这些小事而感到幸运与美好。心境分为积极愉快的心境和消极不愉快的心境，“小而美”则是一种积极愉快的心境，能够通过自身的努力而感知日常生活中微小而确切的幸福感、琐碎而真实的获得感，能够发现日常生活中的美好并以此为乐，这种积极愉快的心境能使人振奋，有助于发挥人的积极性。因此，这种“小而美”心境有助于大学生找到自我，形成正确的自我认同，帮助他们在困境在求得生存，并从中寻求生活的乐趣。

“小而美”大概是指小的美好的东西，具体也不太了解。“小”可能指的是平常平淡或者比较小的瞬间,意义比较重要,“美”就是生活中的某个片段会比较温馨或者有意义吧……（M-8）

我觉得应该是类似小确幸一类的词，懂得珍惜生活中每一点微小的幸福……（F-6）

（二）“小而美”式的生活方式

生活方式是“不同的个人、群体或社会全体成员在一定的社会条件制约和价值观指导下，所形成的满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征的体系”。[2]一定社会条件的制约形塑了大学生的生活方式，使得他们形成了一种“小而美”的生活方式。

每个人心中都有一杆秤，都可以用来衡量生活中的美。我觉得只要适合自己正常的平衡的生活状态，使自己的身心都处于最佳的减压状态，时常保持开心的情绪，就是最好的生活方式。(M-9)

作为一种生活方式，“小而美”现象表现出后物质主义的生活标准，是当代大学生缓解外在压力的一种方式，“小确幸”就是其中的一个典型表现。大学生对生活方式的理解和理想中的生活方式，与现实生活中的生活方式有较大差距，特别是在他们面临着学业、就业等压力的情况下，真实状况大打折扣。“丰满”的理想在“骨感”的现实生活中已然变形，大学生在遭遇现实的骨感后，就只能慢慢改变自己理想的生活方式。生活的磨炼让他们形成了一种“小而美”的生活方式，认为小的也是好的、美丽的，不必强迫自己去追求那些超出自己能力所及的东西，做好身边点滴，偶尔去挑战一下“最近发展区”也是好的。在日常生活中，遭遇现实“骨感”后的大学生，调整了自己的心态，形成了一种适合自己的生活方式，一种他们自己的人生哲学。

应该是比较小范围之内的，属于描述个人生活的，不上升到国家……（M-3）

（三）“小而美”式的社会心态

社会心态是一段时间内弥散在整个社会或社会群体/类别中的宏观社会心境状态，是整个社会的情绪基调、社会共识和社会价值观的总和。[3]简单来说，社会心态是人们对现实社会持有的社会态度。时代决定心态，心态映照时代。人在不同发展阶段，由于外在环境的不同，社会心态也不一样。社会心态虽然产生于社会个体心理，但却以整体的形态存在，影响着整个成员的社会价值取向和行为方式，影响着国家经济政治和社会发展大局。心态有好有坏，良好的社会心态会促进个人、社会乃至国家的发展进步，是国家文化“软实力”的重要组成部分，是一种健康向上、催人奋进的国民心态。因而，社会心态可以作为改革发展的“风向标”、文化建设的“晴雨表”、社会稳定的“安全阀”。由此看来，良好社会心态的习成对个人、社会，还是国家都非常重要。

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

大概是青年人的一种社会心态或态度吧(F-12)

“小而美”式的社会心态，它是从一种“小而美”式的个体心境延展而来，经过生活方式的长期沉淀，逐渐成为社会群体的一种心态。“小而美”式的社会心态通过整个社会潮流、时尚、舆论和社会成员的生活感受、对未来的信心、社会动机等表现出来，其中，社会舆论是社会心态的重要表现形式。“小而美”式的社会心态通过社会认同、情绪感染等机制，对社会行动者产生模糊的、潜在的和情绪性的影响。这种心态尚未形成的时候具有比较明显的个性特征，但在逐渐的演变过程中，个性会渐渐模糊，同质性不断增强，从而成为一个群体的社会心态，得到群体成员的认同、模仿和实践。在去除个性化、增强同质性的过程中，社会主义核心价值观需要加强引导，使其成为积极向上、良好的“小而美”式社会心态。

（四）“小而美”式的价值观

价值观是社会成员用来评价行为、事物以及从各种可能的目标中选择自己合意目标的准则。[4]价值观通过人们的行为取向、对事物的评价和态度等反映出来，是驱使人们行为的内部动力，支配和调节一切社会行为。

个人价值观的提升，开始关注内心，追求小我……(F-15)

“小而美”价值观属于后物质主义价值观，是一种以自我为中心的价值观的表达，表明将自我摆在日常生活中的中心地位，自我的思想和行为都依其而行。与“小而美”相对应的就是“大而强”。有人认为“小而美”是对“大而强”的剥离，有人则认为两者是统一体的两个方面。

“大而强”可能是由很多“小而美”组成的吧，是小目标和大目标之间的关系。(M-8)

（“小而美”和“大而强”两者是）相互促进的关系，小而美为大而强奠基，大而强为小而美开辟道路。(F-6)

在被访谈者中，大多数认为“小而美”与“大而强”是相辅相成、相互促进的关系，是矛盾对立的统一关系。由此可以看出，在多数大学生看来，“小而美”式的价值观利大于弊，有利于个人身心的调适，有利于社会发展进步。因此，“小而美”作为大学生舒缓压力的一种方式，不失为大学生积极健康成长的有利因素。

“小而美”侧重个人的享受和对现实的逃避，“大而强”则体现了对家庭、社会责任的承担，把个人感受置之于后(F-2)

小而美与大而强，两者是对立的.....（M-4）

但也有少数人认为“小而美”与“大而强”是对立关系，二者只能择其一。这方面“小而美”的潜在表现是个人的不思进取，满足于现状，没有人生的大目标等，如部分大学生终日以打游戏、看小说、睡觉、追剧等等为乐。由此可以看出，“小而美”式的价值观中含有一些不利因素，不利于大学生正确价值观的树立。总体而言，需要对“小而美”式的价值观进行正确引导，将其与“大而强”有机结合，促成大学生正确价值观的形塑。

综上所述，从内涵上看，“小而美”是指“微小而确定的美好”，包含两方面的内容，一方面是指在一

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

定自我规范的前提下，通过自身的努力而感知日常生活中微小而确切的幸福感、琐碎而真实的获得感；另一方面是指在现实中受挫后，转而寻求小的可以实现的目标，甚至满足于现状不思进取，并以此为乐的“小而美”式生活。从本质上看，当前“小而美”现象更多的是一种个体心境和生活方式，是后物质主义价值观在中国的一种表现形式，是一种后现代生活方式和生活标准，且尚未在群体层面上延伸到社会心态和价值观层面，但已存在个别现象，并有向群体层面蔓延的苗头。为此，我们需要做好防患于未然的工作，将其与社会主义核心价值观相结合，从中吸收合理内核，摒除不利因素，积极引导“小而美”现象，为大学生的积极健康成长创造条件。

三、“小而美”现象的成因分析

大学生“小而美”现象从萌芽到初步显现，是各方因素综合作用的结果。结合访谈材料，可以通过从以大到小，先宏观再微观的逻辑进行初步分析。

（一）时代变迁的映射

生产方式是人类社会发展的决定力量，制约着整个社会生活、政治生活和精神生活的过程。一定的生产方式就有与之相应的生活方式。虽然“小而美”的生产方式只是一定范围内的生产方式，但对人们生活的影响还是不可忽视的，一定范围内的生产方式一定程度上影响了人们的生活方式。正是有了“小而美”的生产方式，才使得“小而美”的生活方式有了存在的可能。总而言之，有了“小而美”的生产方式，自然而然就会演化出“小而美”式的生活方式。从经济领域延展到社会文化生活，只是时间先后的问题。随着社会生活加速发展，较发达城市和走在时代潮流前列的大学生中“小而美”的生活方式必然最先萌芽和初步形成。

在发达国家进入后现代社会以后，英格尔哈特发现：随着人们开始越来越强调自主、自我表现和生活质量，后物质主义价值观就出现了。这种转变与生存条件的改变有关——首先就是，先前，人们在成长过程中没有生存的安全感，后来转变为在成长过程中视生存为不成问题。从代际价值观的转变看，英格尔哈特提出了两个关键假设——匮乏假设和社会化假设。匮乏假设是指几乎所有人都渴求自由和自主，但是人们都倾向于赋予最紧迫的需求以最高价值。社会化假设是指物质条件和优先价值观之间的关系，不是能够即时调整的。价值观的转变主要是通过代际的人口更替实现的。[5]从这两个假设可推导出一些对价值观转变的预测。首先，匮乏假设说明，繁荣促进后物质主义价值观；而社会化假设则表明，基本价值观的转变是渐进的，而且在很大程度上，它的发生伴随着较年轻的群体在成年人口中替代较年老的群体。因而，后物质主义价值观最先在青年群体，特别是在大学生和发达城市的青年群体中出现。

我认为是社会水平的不断提高，人们的生活环境好了，可以追求自己喜欢的东西，加上眼界开阔了，受到其他国家观念影响，开始追求小众的，与人不同的，但有价值美好的东西。(F-10)

时间之河川流不息，每一代青年都有自己的际遇和机缘，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。[6]大学时代是青年最美好的时期，也是最关键的时期。在当前社会急剧变迁的环境下，社会生产力得到极大发展，人们的物质生活条件也得到了极大改善，后物质主义价值观的兴起是正在凸显的时代表征。对于大学生来说，稳定的价值观念尚未形成，加上世界的深刻复杂变化，信息时代各种思潮的相互激荡，纷繁多变、鱼龙混杂、泥沙俱下的社会现象，学业、情感、职业选择等多方面的考虑，开始倾向于追求身边微小而确定的幸福，从而成为后物质主义价值观代际变迁中的一员，揭开了我国后物质主义价值观

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

代际变迁的序幕，彰显了时代变迁的趋势。新时代大学生有着新的机遇与挑战，“小而美”的选择同样是机遇与挑战并存，关键在于他们如何看待并采取行动。

（二）互联网的传播效应

互联网日益普及，一切都变得相互联系起来，而不再是单个的孤立场域。在网络这个透视镜下，如今的地球是一个缩小版的地球村，“秀才不出门，尽知天下事”已不再是天方夜谭。作为生产方式的“小而美”也不仅仅停留在生产领域，网络像是“病毒”，携带着“小而美”式的“病毒”蔓延到人们的日常生活领域，影响着人们的日常生活，催生着“小而美”式的生活方式。互联网在青年群体中渗透率基本达到100%，大学生更是互联网能力最强的群体。青年最富有生机活力、最少陈旧观念、能快速吸收新思想、掌握新事物，大学生更是青年特征体现最为明显的亚群体。在互联网这个载体的作用下，青年的独特性尤其是大学生最易受到各种新思想、新事物的影响与冲击，“小而美”就是其中的一例。

基本上受朋友圈的影响。(F-7)

在网络上见过“小确幸”，尤其是支付宝。……生活行为和生活习惯的改变，以及外部思想的冲击。主要是生活行为的改变，科技的发展产生了一些新奇的东西，导致人们的生活习惯改变，由此产生一些新名词。(M-3)

在竞争激烈的现代化社会，不论是在职青年，还是处在校园之中的学生群体都面临着各方压力。心境在变化，加之外界因素的影响，特别是在互联网这个催化剂的作用下，作为一种生活方式的“小而美”初露痕迹。伴随着互联网成长起来的青年一代，不光享受了前所未有的极大便利，也承受了极大的成长与发展的压力。“小而美”成了青年缓解外在压力的一种方式。其实，从生产方式的“小而美”演化为生活方式的“小而美”，主要在于二者在理念上有相通之处，因为二者都倡导人的重要性、个性的重要性，都强调精美、别致，都注重“小”而不执着于“大”。基于相通的理念、互联网桥梁作用的发挥以及青年所处的现状，特别是在生产方式影响生活方式这个前提之下，社会生活领域中的“小而美”便最初在部分大学生身上表现出来。

（三）理想与现实的差距

身处“半个社会”中的大学生，需要在大学期间协调好“仰望星空”与“脚踏实地”的关系，确立合适目标及实施举措，为人生的发展做好相应的规划。

主要应该是源于对未来美好生活的无限向往与憧憬，而理想与现实所存在的差距往往会使人由大目标向小目标转化。(M-9)

我基本上是第一次接触这个短语，就我浅层次的了解的话，它如果作为我的目标的导向，我大概会觉得它和贴近生活这个短语比较相似 ，感觉就是比较实际的小事并对一个人的精神树立有很大帮助的小事。(F-1)

习近平总书记2018年在北京大学的讲话中激励大学生要立鸿鹄之志，做奋斗者，要将“爱国、励志、求真、力行”作为人生准则。大学阶段树立远大理想抱负于一生的发展是非常关键的。虽然，理想在遭遇现实的时候，可能会使自我丧失信心，停下前进的步伐。但人生就是如此。在尚未入大学的求学生涯中，自我就是中心，万物围着“我”转；迈入大学后，似乎一切都变了，也才意识到自己的渺小，心理上的巨大落差是大学生必须协调的人生的“槛”。心态积极的人能够意识到尽管自己很渺小，但可以尽自己所能

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

去做自己想做、可以做的事，“万一梦想实现了呢！”现实很残酷，但不能没有梦想，人每天醒来的目的不就是为了奋斗、为了实现梦想，不然每天醒来有何意义呢？青春只有一次，“现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的。人生之路，有坦途也有陡坡，有平川也有险滩，有直道也有弯路”，“选择吃苦也就选择了收获，选择奉献也就选择了高尚”。[7]奋斗是使青春充满意义的灵丹妙药。

从外在力来看，很普遍的现象，高中时老师家长都会给你灌输各种观念，如等上了大学你就会解放了，而在高中那段时间就会感觉特别紧张啊，很少松懈。从自己看，觉得自己上了三年高中已经很累了，而且自己对大学的概念定义和生活模式、还有考研什么的也不是很清晰。(M-8)

大学生活没有想象中的那么惬意、轻松，学业压力、人际交往压力、甚至就业压力都在困扰着大学生的日常生活，专业不对口让他们对前途感到迷茫，高校毕业生就业人数有增无减，如此以来更不知未来的自己该何去何从。在理想与现实的撞击下，大学生选择了“小而美”式的生活，有了“小而美”式的心境体验。

现在的自己是努力学习的，但也会遇到一些挫折，就会想逃避，得过且过…感觉这种短暂的幸福会让人我们的生活过得更生动，更满足某些人的需求吧…短期目标的实现有助于远大目标的实现，只是阶段的问题……（M-13）

（四）大学生的自我统合危机

从大学生个人来看，“小而美”现象的形成是有其深层原因的，大致可从生理、心理、人生经历等方面来分析。大学阶段是身心快速发展的阶段，大学生不仅经历生理的成熟，而且还会经历心理、社会的成熟。按照埃里克森的“八阶段理论”看，当前大学生大约横跨八阶段理论中的第五和第六阶段，即青春期和成年早期。青春期是自我同一性和角色混乱的冲突时期，这一时期主体逐渐成长，在社会化的过程中，面临着新的社会要求和复杂的社会环境，这就使得大学生容易产生价值混乱，难以形成有效的自我同一性。成年早期主要是亲密对孤独的冲突时期，在这一时期主体渐次形成了牢固的自我同一性，并尝试与他人的同一性相融合。如果融合得好，就会形成亲密的人际关系，否则就会产生一种孤独感，不利于人际关系的健康发展。自我同一性危机以及亲密关系危机等自我认知与学业压力、人际交往压力等社会认知相碰撞，大学生容易遭遇综合性难题。处理得好，就有可能迎来今后美好的生活；处理得不好，带来的消极影响则是深远的。可以说，“小而美”是大学生处理这些难题的一种挑战性选择。

从访谈材料来看，大致可分为两类：对于那些性格开朗、心态好、有能力的人来说，这种选择就是为明智之举，视“小而美”为人生的过渡、生活的调节器，最终目的是实现“大而强”的人生规划。

我觉得是性格，或者是人生经历，大起大浮后长期形成……当我更能珍惜生活中的幸福时，才更有决心和毅力去树立或完成更远大的目标。(F-6)

一步一步慢慢来，先小目标，再大目标，开心生活，不要太大压力就行。(M-9)

反之，则是一种逃避现实的无奈之举，视“小而美”为人生目标，安于现状，不思进取。

对现在所处的环境的不满和对自己的放纵与宽容才有了这种认知吧……(F-2)

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

个人的人生经历也是影响其作此抉择的重要因素，特别是在生活受挫或者遭遇重大人生变故的时候。

“小而美”会对我有比较大的影响，有一次我在暑假偶然间经历了一些比较细小的事情，回到学校以后精神状态就会发生变化，就会觉得不想再继续颓废下去，目标也会发生转化。(M-8)

此外，大学生中的“小而美”现象存在性别、专业差异。总的来看，相较于男性理科生，女性文科生更倾向于“小而美”，对其有更为生活化的理解与体验。男生对“小而美”现象能进行理性的分析，文科生则分析的更加透彻独到，理科生就了解较少；女生相较而言更为感性，理解的较为表面，易受互联网催生下的“小而美”影响。

四、“小而美”现象的影响及相应的对策

（一）“小而美”现象对当代大学生带来的主要影响

第一，从积极影响看，“小而美”现象的积极影响主要在于它作为个人心境、生活方式所带来的影响。作为一种个人心境和生活方式，它是人们对现实生活的一种调节，是在一定自我规范的前提下，通过自身的努力而感知日常生活中微小而确切的幸福感、琐碎而真实的获得感。理想与现实的张力常常使人们处于高压之下，生活也不是人们想要的生活，而是一种理想与现实之间的折衷。在这种情况下，“小而美”式的心境与生活方式是人们缓解压力的一种有效方式，人们可以在高压的生活环境下找到自己的乐趣，慢慢体验生活中的美，从身边事、小事、正在做的事中找寻快乐，捕捉幸福感，渐次实现自我的人生大目标。在生活中、在正在做的事情中，构建自己继续前进的动力。在这过程之中，个人的享受、个人的生活是重要的。“人生就是一场旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景以及看风景的心情”。带着这种心境，去体验生活，去实现梦想，前进的路上才不会艰难无趣。

当我更能珍惜生活中的幸福时，才更有决心和毅力去树立或完成更远大的目标。(F-6)
感觉这种短暂的幸福会让人我们的生活过得更生动，更满足某些人的需求吧。(M-13)

第二，从消极影响方面看，“小而美”现象的消极影响则主要在于它作为社会心态、价值观所带来的不利影响。虽然不能一概而论说“小而美”式的社会心态、价值观就是坏的、消极的，但相较于个人心境、生活方式对人影响的层级，社会心态、价值观的影响就不能同日而语了，因此必须未雨绸缪。尤其是当大学生在现实中受挫后，转而寻求小的可以实现的目标，甚至满足于现状不思进取，并以此为乐。这种“小而美”式的生活一旦长久，累积成与此对应的社会心态、价值观，则其影响是不可小觑的。在社会心态、价值观层级上，“小而美”现象如若不能得到正确的引导，则有可能偏离主流，形成一种个人主义、自由主义，这不仅不利于大学生正确价值观的树立，而且冲击着社会主义核心价值观。一些大学生以“小而美”作为自己的人生准则，满足于现状，没有人生目标，如大学生中存在的一些安于现状、不思进取、逃避现实的人，他们以自我为中心，追求现实享受，“小而美”成了他们的口头禅。为防止“小而美”的这种现象成为大学生的群体心态和主流价值观，必须剖析其合理内核，做好防患于未然的工作。

现在人们认知的变化吧，感觉这个词，其实更像一个互联网的词语，词简单概括的全面；太浮躁了；只有一颗上进的心，但却没有行动。(F-12)

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

（二）化解“小而美”现象对大学生带来消极影响的对策建议

第一，重视外在环境的营造。大学生的健康发展，不仅需要个体自身的努力，更需要学校、社会乃至国家的力量，需要为他们营造良好的成长环境。首先，要以社会主义核心价值观有效引领“小而美”的发展，把“小而美”与“大而强”实现有机结合。首先，把“小而美”的合理内核融入社会主义核心价值观的公民层面，引导其为大学生践行社会主义核心价值观而服务。其次，肃清社会风气，切勿让不正之风误导大学生，“校园贷”现象就是一个很好的反面案例，应从中吸收教训，引导“小而美”现象走上正确轨道。再次，帮助大学生处理好理想与现实、目标与举措的关系，通过讲座、实践活动来为大学生提供各种丰富的资源，让其在实践中体验真知。

第二，加大心理疏导与人文关怀力度。大学阶段的青年面临着多种困难和问题，特别在他们三观未定型、心智未成熟的情况下，这些困难和问题带来的消极影响比较明显，甚至影响深远。为此，要适应大学生的身心发展规律，做好大学生心理疏导工作，帮助他们构建健康积极的心态。同时，在对大学生进行传道授业的时候，要注重人文关怀。要以人为中心，将人文关怀带进课堂，与学生进行双主体的互动式教学，引导大学生找到人生的方向，体会人间的温情。要密切关注学生的日常生活，真正做到心理疏导和人文关怀，指导学生将所学与所用结合起来，贴近学生的现实生活，帮助学生真正做到学以致用。研究发现，“小而美”因人而异，对有的人是积极有效的，对另外的人则是消极有害的。全社会尤其是教育者和青年工作者要创造佳境，通过心理疏导与人文关怀，让青春之帆坚定航向、劈波斩浪，驶向社会主义现代化强国和民族复兴的美好未来。

参考文献：

[1]裴娣娜、刘翔平：《中国女性百科全书·文化教育卷》，东北大学出版社，1995 年版，第 65 页。

[2][4]中国大百科全书总编辑委员会：《中国大百科全书·社会学》，中国大百科全书出版社，2002 年版，第 369 页、113 页。

[3]杨宜音：《个体与宏观社会的心理关系:社会心态概念的界定》，《社会学研究》，2006 年第 4 期。

[5]（美）罗纳德·英格尔哈特：《发达工业社会的文化转型》，张秀琴译，社会科学文献出版社，2013 年版。

[6]中共中央文献研究室：《十八大以来重要文献选编》（中），中央文献出版社，2016 年版，第 2 页。

[7]中共中央文献研究室：《十八大以来重要文献选编》（上），中央文献出版社，2014 年版，第 278 页。

Qualitative Research on the Phenomenon of “Delicacy and Beauty” for College and University Students

Xu Hongfang　　Deng Xiquan

Abstract: Aiming at the highlighting phenomenon of “delicacy and beauty” for college and university students, this article adopts the logical framework of “what, why, and how”, uses the qualitative research methods, discusses the essence, reason and impact of the phenomenon of “delicacy and beauty” for college and university students, regards this kind of phenomenon as the combination of individual state of mind, lifestyle, social mentality and values, and the result of interaction among the change of time, the internet communication, the difference between ideal and reality, and ego identity crisis.

Key Words: college and university students; phenomenon of “delicacy and beauty”; qualitative research

责任编辑 纪秋发

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net