

# 基于扎根理论的青年“躺平”现象的系统性解析

牛萃菲

北京林业大学人文社会科学学院心理系, 北京

收稿日期: 2022年2月22日; 录用日期: 2022年3月21日; 发布日期: 2022年3月28日

## 摘要

本研究基于扎根理论的质性研究方法, 运用Nvivo11.Plus对访谈资料、微信公众号文章和网友评论进行词频分析和三级编码, 基于马斯洛需求层次理论和全民逆反心理理论, 最终构建了关于青年“躺平”现象的概念逻辑体系、理论解释体系和类型转化体系。本研究认为, 躺平包含积极和消极两种类型, 且两种状态可以转变, 即“躺平”类型是动态的; “躺平”现象的产生主要包含外界环境、个人经历与认知以及代际关系三方面影响因素。研究最后提出了相应的预防和改进建议。

## 关键词

躺平, 青年, 逆反心理, 代际关系

## A Systematic Analysis of the Phenomenon of Youth “Lying Flat” (the Phenomenon of Chinese Young People Refusing to Compete) Based on Rooting Theory

Luofei Niu

Department of Psychology, School of Humanities and Sciences, Beijing Forestry University, Beijing

Received: Feb. 22<sup>nd</sup>, 2022; accepted: Mar. 21<sup>st</sup>, 2022; published: Mar. 28<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

Based on the qualitative research method of Root Theory, this study uses Nvivo11.Plus to analyze

the interview data, WeChat articles and netizens' comments by word frequency analysis and three-level coding, and finally constructs a conceptual logic system, theoretical explanation system and type transformation system on the phenomenon of youth "lying flat" based on Maslow's Hierarchy of Needs Theory and the theory of universal rebelliousness system, theoretical explanation system and type transformation system. The study believes that the "lying flat" phenomenon contains two types of positive and negative, and the two states can be transformed, that is, the "lying flat" type is dynamic; the "lying flat" phenomenon mainly includes three influencing factors: the external environment, personal experience and cognition and intergenerational relationship. The study concludes with corresponding recommendations for prevention and improvement.

## Keywords

"Lying Flat", Youth, Rebellious Psychology, Intergenerational Relationship

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近日，“躺平”已逐渐成为网络热词，引起社会各界广泛讨论。通过搜狗百科查询，躺平是指一些年轻人放弃奋斗、不思进取，他们或逃避竞争、低欲望生活，或不想工作、回家啃老，类似美国的归巢族。同时，“躺平”在不同的语境里也有不同的用法，如用于饭圈时指希望粉丝明星等不要再洗白，面对嘲讽时指无论对方做出什么反应，你内心都毫无波澜，对此不会有任何反应或者反抗……陈友华和曹云鹤(2021)从产生原因角度将“躺平”分为“无奈式躺平”和“回归式躺平”两种类型，前者源于社会进步空间过少，后者则是因为不想参与过度内卷。日前，央视主持人白岩松、清华教授反对躺平，甚至嘲讽、痛批躺平的事件引起广泛青年网友的痛批，他们认为年轻人躺平是对国家、对社会、对家庭极不负责任的态度，认为当代青年不能吃苦，只想过安逸的生活是不正确的，然而广泛青年网友认为这些社会成功人士是站在道德制高点上批评“躺平”这一现象，而不去探究实际问题，是“何不食肉糜”的当代展现。目前对于“躺平”，社会上主要有两种观点，一种认为“躺平无罪”，在生活快节奏和经济高压下，选择“躺平”就是一种生活态度，它打破了“优胜劣汰”的追赶枷锁，让青年人在心理和身体上得到舒适与放松，避免低水平趋同、重复的内耗，是一种有意义的生活选择，认为虽然国家发展富强很重要，但是个人幸福感同样重要。特别是在当前多元文化和多元社会背景中，“躺平文化”“躺平一族”“躺平哲学”理应得到包容与理解，有网友甚至直呼“躺平即是正义”。另一种强调“躺平有罪”，奋斗本身就是一种幸福。由此可见，“躺平”的实际定义仍有一定争议和讨论空间，需要进一步了解更广泛青年，尤其是大学生群体对于“躺平”的理解，以对症下药。

“躺平”现象并非凭空出现，其属于“丧文化”的一种，而“丧”、“佛系”等网络词汇已经耳熟能详，“躺平”出现后不久，“摆烂”(是指当事情已经无法向好的方向发展，于是就干脆不再采取措施加以控制，而是任由其往坏的方向继续发展下去)一词也开始出现并逐渐被年轻人运用，可见“丧文化”仍然一直在发展壮大，甚至有愈发消极的态势走向。因此了解青年群体“躺平”的各方面原因，综合解

决各方面问题才能更好地破除该消极现象。

林龙飞和高延雷(2021)认为青年躺平是社会结构困境的结果,是其回应“高房价、低薪酬、少机会、强内卷”的无奈策略。令小雄和李春丽(2022)也发现“躺平主义”体现了弱势青年对社会“内卷化”的一种软性反抗仪式,并认为是青年对物质主义宰制下“资本逻辑”加速节奏的反思以及对高消费主义的反对。陈友华和曹云鹤(2021)将躺平归因于社会发展转型期的多种不确定因素与“内卷”的全民焦虑。贺武华和雷姝(2020)还将网络信息快速蔓延和以“反传统、反权威,崇尚个性、追求自由,主张消解现成的理论和摧毁现代文明”为主要特征的后现代主义思潮的群体化感染作为原因之一。综上,基于现有研究,“躺平”原因主要包括社会发展的不平衡以及西方思想、网络文化传播等。然而,对于青年面对社会压力的应对方式与态度,青年热衷于“口头躺平”、认为躺平无罪的原因,躺平的积极意义,反对“反躺平”言论原因等阐述较少,因此本研究基于三位大学生访谈、一篇阅读量过万的微信公众号文章和 b 站上部分网友的评论对青年“躺平文化”进行更深层次的类型划分、情境描绘与原因探究,并由此给出适当解决办法以供参考。

## 2. 研究方法

### 2.1. 目标样本

本研究样本分为三个部分,意在更为全面的了解当代青年对于“躺平”的看法以及专家的认知结构,最终使得研究结果更具说服力。

第一部分是三位北京地区大学生的访谈笔记,年龄均在 19~21 岁之间,性别女,半结构化主要访谈提纲如下(根据访谈情况会调整部分访谈问题):

#### 访谈提纲

- 1) 你是如何理解躺平的认为是好或坏或灰色地带支持躺平吗?
- 2) 你平时的躺平状态表现是什么?什么情况都会想躺平吗?有坚持努力没有躺平的时刻吗?
- 3) 一直如此还是后面转变为躺平心态的?发生了什么?
- 4) 为什么想要躺平/为什么不想奋斗?发生了什么?个人/家庭/学业/人际/社会?
- 5) 躺平能够给你带来什么/你能从躺平中获得什么?(价值观,即认为什么才是更重要的)
- 6) 你对未来有一定规划或想法吗?看到其他人有好的成就是什么心态状况?
- 7) 网络对于你躺平的状态是否有一定影响?
- 8) 通过躺平对自己有什么不一样的理解或定位?
- 9) 认为佛系、躺平、摆烂这三种词有什么区别(词语变化的原因是什么?)

第二部分为一篇阅读量过万的刊登在《中国青年杂志》中,记者对中国青少年研究中心副主任张良驯的访谈内容,该公众号推文网友评论回复较多,大多表示赞同张主任的观点。

第三部分为 b 站中网友对于两个播放量、评论量过千的“躺平”主题视频的评论回复精选,共有十条,共计 1390 余字。

### 2.2. 研究工具

本研究采用 Nvivo11.Plus 进行质性研究。

## 2.3. 程序

本研究首先对样本材料进行词频分析,初步了解主要关键词,方便后续研究。之后开展质性研究,对原始文献进行登录和编码工作,建立编码和归档系统。在登陆和编码的过程中,依据于质性研究的扎根理论,先后进行一级编码(开放式登录)、二级编码(关联式登录)、三级编码(核心式登录)。之后根据编码结果进行理论关系网建构,最终得到最终的关系理论建构。

## 3. 研究结果

### 3.1. 词频研究结果

主要关键词词频列表如表 1 所示:

**Table 1.** Word frequency analysis of high-frequency words based on interviews, WeChat public articles and netizens' comments

**表 1.** 基于访谈、公众号以及网友评论的高频词词频分析

词汇	频次	词汇	频次
青年	42	生活	29
压力	28	社会	22
工作	20	发展	17
未来	11	能力	11
意义	10	休息	8
焦虑	7	改变	7
竞争	6	失败	5
妥协	5	规划	5
反思	4	权利	4

由高频词词频分析,可以发现青年倡导“躺平文化”的主要原因包含压力(28)、焦虑(7)、失败(5)、妥协(5)、权利(4)等因素,同时也可以发现躺平的积极意义,即反思(4)、规划(5)、改变(7)等。由此可以初步得出结论,大多数青年选择躺平是因为源于社会压力以及失败经历等所带来的焦虑,从而产生妥协逃避的想法,“躺平”就是妥协的代名词,由此来看“躺平”意味着更多的消极因素,但是也启发我们从个人、社会等多方面视角去看待这一现象。而大部分青年的躺平反而半酣更多的积极因素,青年通过躺平获得一个短暂的休息时间(8),从而进行反思、整理、规划,以更好的面对未来的生活与挑战(11)。

### 3.2. 基于访谈、公众号文章和网友评论的质性研究结果

依据扎根理论,先后进行一级编码(开放式登录)、二级编码(关联式登录)、三级编码(核心式登录)。编码结果如表 2 所示:

**Table 2.** Three-level coding results based on interviews, WeChat articles and netizens' comments  
**表 2.** 基于访谈、公众号文章和网友评论的三级编码结果

一级编码	二级编码	三级编码
消极程度逐渐加深		
长期消极		
逃避现实		
逃避努力		
退缩	消极躺平	
自愿懒惰		
娱乐活动增多		
应付学习工作		
躺平焦虑		躺平类型
暂时性休息		
田园生活		
重要事情不能躺平		
口头躺平	积极躺平	
佛系		
暂停持续时间短		
容易结束状态		
判断标准不一	判断标准	
喜欢躺平		
个人选择		
非自私的	情感评价	情感评价
不完全反对躺平		
本质消极负面		
网络媒体传播	网络引导	
朋友、同学讨论	朋辈引导	
社会发展现状没有变化		
青年发展体系不完善	社会保障制度不完善	
学业压力大		
住房成本高		外部环境影响
生育成本高	社会生存压力大	
就业压力大		
与人比较		
羡慕成功者	社会比较竞争压力大	
内卷		

## Continued

抑郁情绪			
幸福感低	消极情绪		
焦虑情绪			
无意义吃苦		无意义感	
未来迷茫			
反抗无效	无力感妥协		个人经历与认知影响
没有选择权力			
长期熬夜	损耗精力		
超时工作			
自卑		自我怀疑	
不敢离开舒适圈			
无法坚持		承受超负荷	
失败经历太多			
无法接受失败			
两代人压力不同		时代发展变化不同	
时代不同			
无法感同身受			代际影响
错误定义流行词	逆反心理		
以偏概全			
流行观念			
心理韧性高			
外向性	个人特质		个人特质
尽责性			
帮助鼓励	社会支持		社会支持
明确自我认知			
普通人			
低欲望需求	自我探索		
自我肯定			
自我发展思考			
分析现状		现实反思	积极躺平目的与作用
理想与现实差距			
人生目标			
求学规划	未来规划		
理想生活			
工作规划			

Continued

提高生活品质	生活状态转变
生活态度	
生活情况反思	
生活理念	
增强心理韧性	身心健康
心理恢复	
补充能量	
情绪宣泄	
解决冲突	个人幸福
幸福感高	
情绪平和	
关注自我情绪	

基于扎根理论三级编码结果，绘制关系概念图：总体逻辑关系图(图 1)、躺平原因解释图(图 2)、从消极转为积极原因解释图(图 3)。

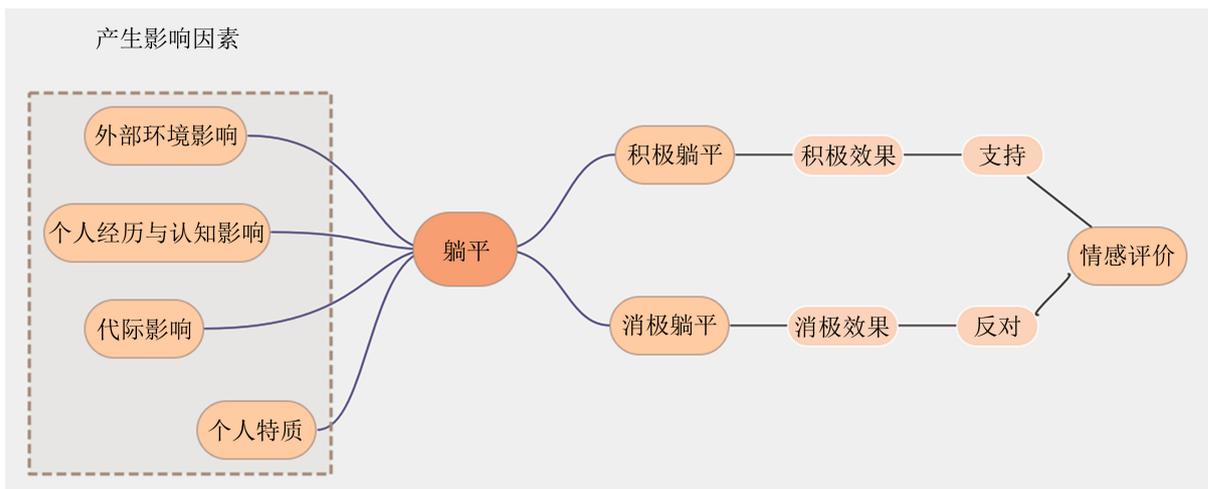


Figure 1. Overall logic diagram  
图 1. 总体逻辑关系图

从编码结果及图 1 可知，躺平类型分为积极躺平和消极躺平，而大部分青年人都处于积极躺平范畴，即短暂性休息，通过“躺平”恢复体力，保持身心健康可持续发展，为之后更重要、更加有必要的事情做好充分准备，甚至通过短暂躺平能够获得思想上的提升，对自己有更加明确的认知、未来规划与人生目标，由此可知大多数人是支持积极躺平的存在。至于消极躺平大多数人是持不支持态度的，消极躺平意味着长期的放弃与妥协，无异于给自己和社会都带来负面影响。躺平是一种妥协，但不是毫无价值的无力感，而是能够更好的认清自己，提升自我幸福感，并在真实自我的基础上进一步发展强大。影响躺平的原因主要包含外部环境、个人经历与认知、代际影响以及个人特质四个方面，具体关系将在图 2 中阐述。

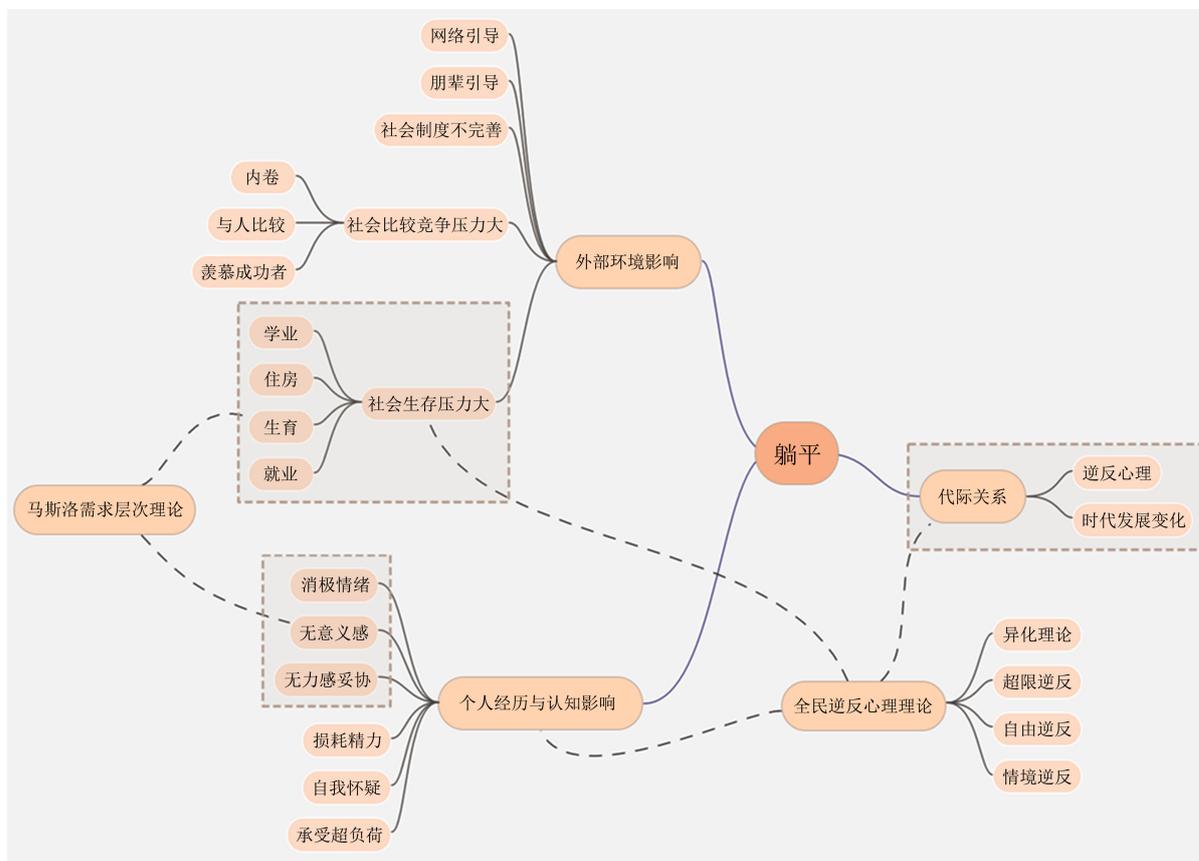


Figure 2. Lying flat cause theory explanation relationship diagram  
图 2. 躺平原原因理论解释关系图

外部环境、个人经历与认知以及代际关系是三个主要的促使躺平状态产生的影响因素。外部环境影响因素主要包括网络与朋辈引导、社会比较竞争压力大、社会生存压力大四方面，生存压力包含学业、住房、生育、就业、交通等生存生活基本方面的压力状态，社会比较竞争压力主要包含内卷、与人比较、羡慕成功者三方面，主要是基于人际关系中的不正常的恶性竞争与比较。个人经历与认知影响主要包含消极情绪、无意义感、无力感妥协、损耗精力、自我怀疑和承受超负荷几个方面，主要是源于生活中的受挫经历过多、压力过大、未来迷茫等现实因素产生的认知情绪层面的副作用。其中，社会生存压力影响了青年的生存生活状态，导致青年人无法获得正常的生存需求，即马斯洛需求层次理论中的中低级层次，中低级层次无法满足就会导致自我实现的最高层次无法完成。因此，基于马斯洛需求层次，青年人之所以产生无意义感、无力感、选择妥协、导致“躺平”，是因为基本的生活需求没有得以满足，使得其最高层次需求根本无法到达。

代际关系影响因素主要包含时代发展变化不同和逆反心理两个方面，该影响因素主要是基于网络上两代人对于“躺平文化”的评价存在极大反差的现象而探究其原因。由于白岩松、清华教授等人批评“躺平”现象言辞恳切而激烈，句句点明“躺平”的坏处，然而大部分青年却不买账，并且群嘲“反躺平”者。全民逆反心理主要指客观环境与主体需要不相符合时产生的一种心理活动，具有强烈的情绪色彩，即带有强烈的抵触情绪(朱智贤，2004)。因为时代已经发生较大变化，大部分青年认为两代人所经历的苦难是不同质的，上一辈人因为不存在“内卷”等竞争压力所带来的生存压力，不了解只有“奋斗”是无法直接获取成功的，他们无法感同身受，并且没有了解到较大青年群体仅是暂时性躺平状态，并非完全

不奋斗、不努力，他们享受了社会红利还要站在道德制高点上对广大青年进行指责，导致更多的青年“群起而攻之”。由此逆反心理加大了“躺平主义”在网络即同辈之间的盛行，由此导致传播范围进一步扩大，影响更多人参与到并且“躺平”队伍中，同时“躺平”本身也是一种对于社会压力的无声反抗和逆反心理，即“越压迫越反抗”，只是方式不是激进的而是妥协的、后退的。

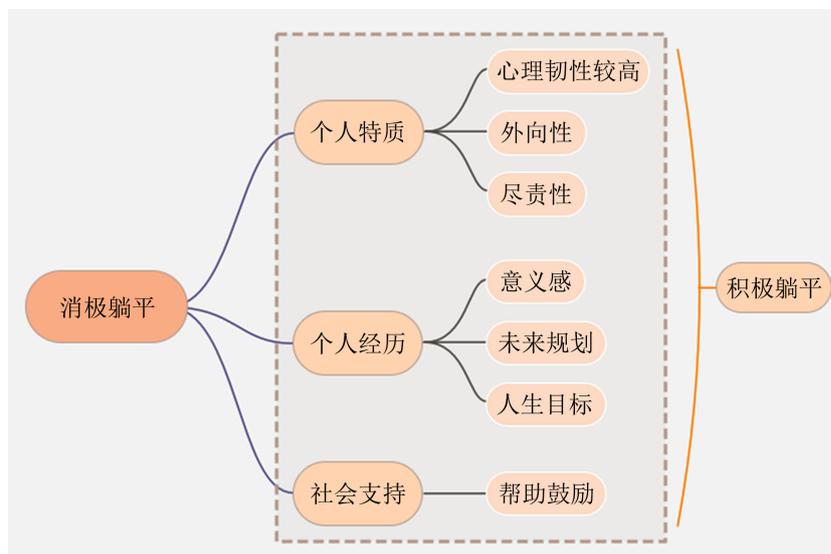


Figure 3. Diagram explaining the reasons for the shift from negative to positive  
图 3. 从消极转为积极原因解释图

通过分析材料发现，广大青年的躺平状态存在一个变化发展的过程，即受各种原因影响首先进入消极躺平状态，行动上、心理上均处于消极状态，但是在这个停歇过程中由于个人特质无法做到完全清新躺平，会有潜意识的焦虑情绪产生。同时一些个人经历，如参加了某项活动、听到了某首歌曲等也会导致其发现自己人生的意义，对未来有一定规划不再迷茫、建立人生目标。而一些正面的社会支持，如家人、朋友等的帮助鼓励或社会学习榜样也会让青年在心理层面再次涌起奋斗感。综合以上三种状况，青年会逐渐从消极躺平进入积极躺平状态，最终认清自我定位、找到人生目标、完善自身不足之处，结束“躺平”。由此可见，躺平的类型并非一定是非黑即白的，而是一个波动变化的状态，因此我们除了要在某些方面预防消极躺平，也要对那些已经处于消极躺平的青年一些帮助，对症下药，使其能够在“躺平”中获得积极正面影响，不但可以结束“躺平”状态，还能够使人生更加充满奋斗的意义。

## 4. 讨论

### 4.1. 躺平类型以及体系的完善

目前研究中，关于“躺平”的类型主要集中在消极式躺平，认为青年一旦选择“躺平”就是一种负面影响，并对此给予各种解决措施。然而，本研究发现躺平类型是一种积极状态与消极状态之间的波动状态。积极状态的“躺平”是更多青年所选择的一种躺平方式，即面对各种压力的一种短暂性休息，甚至在“躺平”过程中可以进行人生反思，提升自我认知、规划未来、找到人生目标，可以说积极躺平是一种厚积薄发状态。当然，很少有人一开始就处于积极躺平状态，大部分青年源于对社会各种压力的无力感与妥协选择“躺平”来进行无声反抗本身就是一种消极防御措施，这是一种对于现实的逃避行为，只是如何利用这段逃避时间，如何更好地面对自己和生活状态，才是由消极躺平转变为积极躺平的重要

之处。因此,针对青年“躺平”的波动现状,社会各界不可一概而论之,应确定青年的躺平类型再基于相应的帮助,使得青年能够在“躺平”中更好的恢复、成长起来。

## 4.2. 躺平原因体系理论建构

本研究通过扎根理论三级编码创新研究方法发现影响青年躺平的主要因素包括外界环境影响、个人经历与认知影响、代际关系影响三个大方面,并基于马斯洛需求层次理论和全民逆反心理观点做出解释与阐述。前人研究大多集中在文本的类聚分析方法探讨原因,并且主要从社会环境以及个人特质解释原因,而本研究基于对“躺平”类型的波动化发现,认为除了社会及个人因素还应有代际关系影响,并且代际关系影响在网络环境中体现的淋漓尽致。青年表现为对“反躺平”者的极度不满,并且加大力度推行“躺平即正义”的价值观点,从而扩大其网络媒体影响范围,甚至波及到仍未完全建立好完整三观的未成年人,导致“消极躺平”之风愈发盛行。

马斯洛需求层次理论将人的需求分为生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五大部分,然而由于学业、就业等生存压力以及“内卷”、人际比较等竞争压力,青年无法满足基本的生存、安全、社交和尊重需求,导致最高级别的、国家及社会需要的需求层次——自我实现需求无法得到满足,而引发与之相对的“躺平”现象盛行。

全民逆反心理与三个主要影响因素息息相关,全民逆反心理包含异化理论、超限逆反、自由逆反、情境逆反等(刘宗粤, 2000; 方善璋, 2010)。异化是指面对社会压力和自身无力感时,青年愈发认为自己的生活不再像人的生活而是无生命的机器的生活状态,也称作“去人性化的”,是个体追求生命价值与意义的外在对抗与表现。超限逆反指由过大、过强、过于集中的刺激而引起的逆反的心理,具体在生活中表现为超负荷、无法承受的状态而引起反向形成、逆反心理。自由逆反即人们面对生活自主性的逐渐消失、自己决定自己人生的权利逐渐消失的对于“自由”状态的渴望以及对现实的逆反状态。情境逆反指当遇到的某种情境与其当时的需要不相称或正相反时,就会产生这种逆反心理,具体表现为当青年想要去获得自己价值时发现现实社会错综复杂、压力较大,失去了最本质的自主选择生活状态,因此青年想要一种努力即可获得成就的低内卷社会,而实际确实高内卷高竞争高压社会时产生的逆反心理,从而选择无声反抗,即“躺平”。由此可见,由于环境和个人挫折经历的种种压力与无奈,导致青年在“知情意”三方面均发生较大影响,认知上认为自己无用、奋斗无用,情绪上产生消极的无意义感、无力感以及焦虑抑郁等负面情绪,从而引发逆反心理,进而引发“躺平”现象出现。

## 4.3. “躺平”现象的结构化应对与解决

### 4.3.1. 社会角度

本文的社会层面应对启示在于:青年选择躺平不仅仅是一种个人选择,更是外界环境给予过大压力的结果,因此单单站在道德制高点上对青年“躺平”现象进行批评是无意义的,必须要从社会出现的问题处,从根源上解决问题,而破解社会压力问题的重要方式就是从制度层面解决,首先要解决基本的生存生活问题,弱化城乡两地身份导向资源分配问题、提供公平竞争平台,在城市住房、医疗、教育、公共服务等方面给予青年人更多的帮助与支持,降低房价、优化住房设施,优化租房政策,基于安全需求保障。扩大岗位供应,发掘更多适合青年人的岗位,不以无意义的限制条件框住青年人寻找工作,如需要一定的工作经历等录取条件,并且应不断完善青年发展体系建设,出台相应条款规定,在政策层面多给予青年人生活保障,满足其中低层次的需求,以期望鼓励青年人可以没有后顾之忧地进行自我实现。

### 4.3.2. 代际层面

优秀的前辈在进行当今青年社会现象、社会文化批判时应学会转换角度,不要站在道德制高点上对

青年“躺平”做出无意义且易引起愤怒的评价。要站在更加宏观的视角看待社会现象，一群人选择“躺平”必然有其除了个人因素之外的社会原因，发现社会各方面的发展与变化、了解时代的不同背景，因此分析问题应多角度、更加全面，避免因好心反而遭到青年的群嘲，更加推动“躺平文化”的影响范围。

#### 4.3.3. 个人层面

虽然外界环境压力重重，影响个人发展情况，然而自身修养仍然十分重要。青年可以选择适当休息、调整自己、进行反思，但不能长期消沉，一直处于“消极躺平”状态之中。要学会在逆境中寻找适合自己的生存生活方式，避免过度焦虑与抑郁，找准定位、设立合适目标，在为国家奋斗的同时将个人幸福感也与之紧密结合，找到人生方向并为之努力奋斗。必要之时，要学会寻求帮助和社会支持，缓解压力源，找到更加成熟的解决办法。总之，“躺平”并非解决问题的长久之计，要在沉溺中找到人生理想，将消极转变为积极，才能更好的实现自我价值，从而不再甘于“躺平”状态。

### 5. 结论

本研究基于扎根理论对青年“躺平”现象进行了概念解析、类型分析和成因解释。根据马斯洛需求层次理论和全民逆反心理理论，外界环境、个人经历与认知和代际关系是青年“躺平”的三个主要影响因素，青年“躺平”源于社会压力、个人消极认知与情绪体验以及代际造成的逆反心理和广泛传播。本研究认为，“躺平”是处于消极和积极两方面的中间波动状态，给予适当支持与引导可以使青年从消极状态转变为积极状态。

### 参考文献

- 陈友华, 曹云鹤(2021). “躺平”: 兴起、形成机制与社会后果. *福建论坛(人文社会科学版)*, (9), 181-192.
- 方善璋(2010). 浅谈中学生逆反心理的特点及对策. *新课程(教师)*, (10), 65.
- 贺武华, 雷姝(2020). 当代大学生“佛系心态”的现实表征、成因及合理引导——从A学生个案说起. *教育学术月刊*, (5), 77-83.
- 林龙飞, 高延雷(2021). “躺平青年”: 一个结构性困境的解释. *中国青年研究*, (10), 78-84.
- 令小雄, 李春丽(2022). “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)*, (2), 124-139.
- 刘宗粤(2000). 关于逆反心理现象构架的解析. *探索*, (5), 53-55.
- 朱智贤(2004). *心理学大词典*(p. 457). 北京师范大学出版社.