

# 大学生“躺平”心理与心理健康的关系

## ——自主需要的中介作用

赵润琪<sup>1</sup>, 董亚婷<sup>2</sup>, 胡晓涵<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>曲阜师范大学心理学院, 山东 曲阜

<sup>2</sup>云州区京东科技客户服务中心, 山西 大同

收稿日期: 2024年11月21日; 录用日期: 2025年1月6日; 发布日期: 2025年1月17日

### 摘要

本研究旨在探讨大学生“躺平”心理对心理健康的影响, 并重点考察了自主需要在二者间的中介作用。采用问卷调查法对244名大学生被试( $M = 21.13$ 岁,  $SD = 1.62$ )的“躺平”心理、自主需要、心理健康进行调查。结果发现: 1) 大学生“躺平”心理期望维度负向预测心理健康, 即在期望维度上越“躺平”, 心理越不健康。2) 自主需要在“躺平”心理期望维度和心理健康之间起着中介作用。研究表明, 大学生“躺平”心理期望维度通过自主需要影响着心理健康, 这对于大学生正确看待“躺平”心理, 引导其规避消极影响有着重要的意义。

### 关键词

自主需要, 心理健康, “躺平”心理

# The Relationship between “Lying Flat” Psychology and Mental Health of College Students

## —The Mediating Role of Autonomy Need

Runqi Zhao<sup>1</sup>, Yating Dong<sup>2</sup>, Xiaohan Hu<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu Shandong

<sup>2</sup>Jingdong Technology Customer Service Center in Yunzhou District, Datong Shanxi

Received: Nov. 21<sup>st</sup>, 2024; accepted: Jan. 6<sup>th</sup>, 2025; published: Jan. 17<sup>th</sup>, 2025

\*通讯作者。

## Abstract

The purpose of this study is to explore the influence of college students' "lying flat" psychology on mental health, and focus on the mediating role of autonomy needs between them. A questionnaire survey was conducted on 244 college students ( $M = 21.13$  years,  $SD = 1.62$ ) to investigate their "lying flat" psychology, independent needs and mental health. The results showed that: 1) The psychological expectation dimension of "lying flat" of college students negatively predicts mental health, that is, the more "lying flat" in the expectation dimension, the more unhealthy the psychology. 2) The need for autonomy plays an intermediary role between the "lying flat" psychological expectation dimension and mental health. The research shows that the psychological expectation dimension of college students' "lying flat" affects mental health through independent needs, which is of great significance for college students to correctly treat "lying flat" psychology and guide them to avoid negative effects.

## Keywords

Autonomic Need, Mental Health, "Lying Flat" Psychology

Copyright © 2025 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

2021年5月底,一篇名为《“躺平”即是正义》的帖子在网上发表,引发了广大年轻人的热议,一波新的网络热潮也随之兴起(陈友华,曹云鹤,2021)。对于“躺平”现象,当下学界对其的评价褒贬不一,已有的大多研究都是从社会学(令小雄,李春丽,2022;覃鑫渊,代玉启,2022)、认知视角(征南,2021)和青年亚文化(辜慧英,侯凡跃,2022)等角度对躺平青年展开研究,较少有研究从心理学角度探讨“躺平”青年的心理机制对青年群体心理健康发展的重要意义。“躺平”现象反映了个体对外界压力和社会期望的抵制,当个体感到被社会规范所束缚时,他们可能选择躺平,以寻求心理自由和掌控感,从而在一定程度上忽视对自我价值和人生意义的追求。这种选择与自主需要密切相关。自主需要是指个体渴望体验心理自由和掌控感(Deci & Ryan, 2000)。有研究表明,自主需要的满足与个体的心理健康有着紧密的相关性(Deci & Ryan, 2000; 吴才智等, 2018)。当个体的自主需求得到满足时,心理韧性和生活满意度往往会提高。那么“躺平”心理能否通过影响个体的自主需要进而对心理健康产生影响呢?综上,本研究拟在探讨“躺平”心理水平与心理健康关系的基础上,进一步探讨自主需要能否在二者的关系中起到中介作用。这不仅有助于更加深入地理解“躺平”心理对大学生心理健康的影响机制,而且对引导大学生正确对待“躺平”现象,促进其心理健康发展也具有一定的启示意义。

### 1.1. “躺平”心理与心理健康的关系

当前,学界对于“躺平”的解释众说纷纭。有的学者认为“躺平”是当今社会的一种流行语言,可理解为一种处事态度:即有些青年通过降低生存欲望和生活质量与被社会内卷的风险相抗衡,他们在态度上表现为内心顺从、毫无波澜,在行为上则与努力工作、升职加薪、攒钱购房,结婚生子等主流有所不同(胡静,2021)。也有学者认为“躺平”看似是一种“低欲望”和“低姿态”,但正是通过这种方式来顺

从消释在现实社会中所面临的困境,进而在内心深处感受到一种平和(付茜茜, 2022)。百度百科对于“躺平”的实质作出了精炼的概括,即“向下突破天花板”,从大众路径中超脱出来,选择边缘路径。

作为一个新兴概念,当前对于“躺平”心理的相关研究较少。已有的大多研究聚焦于青年群体,从社会学、认知视角和青年亚文化等角度对躺平青年展开研究,虽然有一些文章关注到了“躺平”青年的心理状态、心理特征或心理健康等方面,但并未涉及“躺平”心理(黄传昊等, 2024)。“躺平”作为一个世界性青年问题(孟利艳, 周思一, 2024),不仅不利于青年人的成长,对社会经济文化的发展也会产生深远的影响。有研究发现,这种心理状态可能是对过度压力的一种自我保护机制,旨在减少心理负担。当个体感知到自己的付出难以与实际成果匹配时,压力就会转变为一种无法逃避的焦虑感,促使个体选择逃避补偿策略,进行躺平以寻找片刻的心理安宁(王汪帅等, 2024)。因此,“躺平”心理不仅是一种个人应对策略,也反映了社会结构和环境对个体心理健康的影响。

有学者认为,“躺平”是“佛系”一词的强化,对于个体心理健康具有积极的影响(胡静, 2021)。躺平与佛系有众多相似之处,它们都是青年群体在陷入了信仰危机时,通过淡漠主流信仰的方式来逃避压力剧增的现实生活(辜慧英, 侯凡跃, 2022)。先前有研究者已经对“佛系”心理水平与心理健康之间的关系做了研究,发现佛系心理水平越高的青年人心理越健康,且部分通过自我接纳发挥作用(范琳, 2021)。而“躺平”是“佛系青年”身份认同的行为递进,是佛系青年最为典型的一种象征(孙桂香, 刘鹤, 2022)。“躺平”行为在短期内确实可以产生一些良性的效果,“躺平一族”不仅可以有更加自由合理的时间安排和更为充分的自我规划,而且也可以适当缓解“内卷”的社会竞争(胡静, 2021),让年轻人在心理以及身体上都能够体验到舒适和放松,进而避免低水平的趋同和重复的内耗。从这一角度来说,“躺平”也不失为一种有现实与心理意义的选择。

但也有一部分学者从“躺平”本身的特点出发,认为“躺平”是一种在丧文化夹裹下的消极逃避状态,不利于个人及社会进步(林龙飞, 高延雷, 2021)。令小雄、李春丽(2022)从社会结构性的视角出发,认为“躺平”是一种“消极的自由主义”,其实质是一种通过自嘲的方式来掩盖自己竞争力不足和能力欠缺的问题。南锋霞(2024)认为,“躺平”现象映射出当代大学生中存有的功利化思维倾向,体现了他们对自我价值追求和人生意义的忽视,以及进取动力和责任感缺失的状态。不少人强调“躺平有罪”,认为努力奋斗本身就是一种幸福,青年人正处于人生的上升期,理应以奋斗为青春底色,对“985废物”“躺平式干部”等现象进行了批判。以“躺平”规避现实的压力的个体表面上过着安逸的生活,实际内心深处却潜藏着深深的焦虑情绪,越是自欺欺人地享乐,空虚感和焦虑感就越强烈,并不利于个体的心理健康(常佳琪, 连灵, 2024)。据此,提出假设1:“躺平”心理水平越高,心理健康水平越低。

此外,个体的期望水平在很大程度上决定了其应对压力的方式和心理适应能力。Seligman等(2005)强调,积极的生活期望和乐观情绪与心理健康密切相关,显示出积极期望能有效降低焦虑和抑郁症状。当个体拥有较高的期望时,他们更可能采取积极的应对策略,例如寻求社交支持或设定可实现的目标。这种积极的心态不仅增强了心理韧性,还能有效降低焦虑和抑郁的发生率从而改善心理健康状况。有学者认为,躺平包括期望维度,归属感维度和目标维度。其中,“躺平”心理的期望维度体现了对未来发展预期和目标的选择,在期望上“躺平”可能会因为对未来缺乏明确的规划和目标而感到焦虑和迷茫。据此,本文提出假设2:“躺平”心理期望维度水平越高,心理健康水平越低。

## 1.2. 自主需要的中介作用

自我决定理论(SDT)认为,我们每个人都拥有自我决定的潜能,但这种潜能的发挥并不是盲目的,而是个体基于充分洞察了自己的需要和所处环境的信息,进而自由地作出关于经验的选择(Deci & Ryan, 2000)。Deci和Ryan(2000)提出了基本需要理论,认为个体有三种基本心理需要,即自主、归属和能力需

要。关于这一理论的研究主要从两方面展开：一方面，从整体视角出发来理解这三种基本心理需求如何相互作用，并对个体的动机和心理健康产生影响(Deci et al., 2017; Ng et al., 2012)；另一方面则从单维式角度出发，深入探讨每种基本需求满足对个体行为和心理状态的具体影响(Earl et al., 2019; Van den Broeck et al., 2016; 陈晨等, 2020)。在三种基本心理需求中，自主需要是最基本的需要，是指个体的意志感和心理自由感(Van Assche et al., 2018)。当个体能够体验到按照自己的意愿选择或决定事情时，自主需要就会得到满足。Deci 和 Ryan (2000)认为个体生来就会被一些有意思的活动所吸引，他们会在这些活动中锻炼自己的能力，追求与他人的良好关系，体验自主感。因此，当人们的自主需要得到一定程度的满足，他们在平时的生活中就会朝着更加积极、健康的方向发展，表现出更高的主动性、参与度与创造力(Deci & Ryan, 2012)。

先前有研究者认为，个体在基本心理需要受挫的情况下，可能会变得失去动机，选择躺平(吴才智等, 2018)。随着学业、事业、感情等压力不断累积，大学生心中的焦虑与无奈等负面情绪使他们不断降低期望，选择“躺平”(覃鑫渊, 代玉启, 2022)，甚至通过自我矮化的行为逃离现实奋斗，让渡了部分自主选择(常佳琪, 连灵, 2024)。而当个体承受的压力性生活事件越严重或事件越多时，其基本心理需要的满足程度越低(Van den Broeck et al., 2008)。因此从期望的角度来看，“躺平”的个体不想奋斗、不再渴求成功、放弃理想追求，使个体的心理需要无法得到满足，不能满足个体的自主需要。

进一步地，已有研究表明，基本心理需要正向预测心理健康，并对精神上的健康、生活满意度等具有一定的预测作用(吴才智等, 2018)。当人们做事是出于个人兴趣和价值认同等自主动机时，其身心才能够保持健康状态。当躺平时，个体的自主需要不能得到满足，进而对心理健康产生负面影响。因此，本研究提出假设3：自主需要在“躺平”心理期望维度与心理健康之间起中介作用，即“躺平”心理期望维度通过自主需要对心理健康发挥作用。

### 1.3. 小结

综上所述，基于基本需要理论及以往的研究结果，本研究采用问卷调查法，以大学生为研究对象，拟构建一个中介模型，探究“躺平”心理水平对大学生心理健康的影响，以及自主需要的中介作用，以明确“躺平”心理与大学生心理健康之间的关系，引导大学生正确看待“躺平”现象。

## 2. 方法

### 2.1. 被试

采用方便取样的方法，通过社交网络平台发布电子问卷，经整理剔除无效问卷 73 份，删除依据主要为问卷中加入的两道测谎题，将“此题请选择比较不符合”答案非“2”的数据和“此题请选择非常符合”答案非“5”的数据删除。最终有 244 名被试的数据进入分析，平均年龄为  $21.13 \pm 1.62$  岁。其中男生 63 人(25.8%)，女生 179 人(74.2%)；大一年级 19 人(7.8%)，大二年级 54 人(22.1%)，大三年级 67 人(27.5%)，大四年级 97 人(39.8%)，硕士及以上 7 人(2.9%)，家庭居住地为城市的有 103 人(42.2%)，县镇的有 63 人(25.8%)，农村的有 78 人(32.0%)。

### 2.2. 工具

#### 2.2.1. 年轻人“躺平”量表<sup>1</sup>

采用豆会图，陈蕾，胡靖，叶宝娟编制的《年轻人“躺平”量表》，共 11 题。采用 5 点计分法，得分越高，“躺平”水平越高。其中包括 3 个维度，期望维度，共包含 5 个项目；归属感维度，共包含 3 个项目；目标维度，共包含 3 个项目。该问卷的 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.81，具有较高信度。

<sup>1</sup> 本量表并未公开发表。我们通过邮件联系到量表编制者，并获得量表编制者的授权使用，在此表示感谢。

### 2.2.2. 心理健康问卷

采用 Goldberg et al. (2000)编制的《12 题项一般心理健康问卷》(12-item General Health Questionnaire, GHQ-12)来测量被试的心理健康情况。共包括 12 个项目, 采用 4 级计分, 从“从不”计 1 分到“经常”计 4 分, 得分范围在 12 分和 48 分之间, 分数越高, 表示心理健康水平越低, 其中积极性项目为反向计分题, 有 1, 3, 4, 7, 8, 12 题。消极性项目为正向计分题, 有 2, 5, 6, 9, 10, 11 题。该问卷的内部一致性信度为 0.71。

### 2.2.3. 自主需要量表

选用 Sheldon 等(2012)编制的心理需求平衡测量量表(The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale)。该量表是在基本心理需要满足量表(The Basic Needs Satisfaction in General Scale, BNSG-S)的基础上进行改编的, 共有 18 个项目, 分为三个维度, 从“不一致”计 1 分到“非常一致”计 5 分, 高分代表自主心理需要满足程度较高。其中用来测量自主需要的有 6 个项目(比如: 我可以自由地用自己的方式做事), 在对负面词汇进行反向评分后, BPNS 的自主需要项目信度为 0.68。

## 2.3. 分析方法

研究使用 SPSS 23.0 进行数据分析, 包括信度分析、共同方法偏差检验、描述统计以及相关分析, 使用 Process 插件对数据进行了中介模型分析。

## 3. 结果

### 3.1. 信度分析

对本研究所使用的《年轻人“躺平”量表》《自主需要量表》和《12 题项一般心理健康问卷》进行信度分析, 它们的 Cronbach  $\alpha$  系数分别为 0.64、0.51、0.83, 其中《自主需要量表》信度较低, 删除信度较低的题项“有人告诉我该怎么做”, 再次检验该问卷信度, 达到 0.67。

### 3.2. 共同方法偏差检验

本研究对部分条目进行反向表述处理, 且所有问卷均采用匿名方式填写, 采用 Harman 单因素检验法对《年轻人“躺平”问卷》《自主需要量表》和《12 题项一般心理健康问卷》进行了共同方法偏差检验, 使用 SPSS 23.0 对全部题目进行了因子分析, 结果显示: 特征根大于 1 的因子有 9 个, 且第一个因子的方差贡献率为 20.00%, 低于临界值 40%的标准, 说明本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

### 3.3. 各变量的描述统计及相关分析结果

相关分析结果(见表 1)显示: “躺平”心理与心理健康显著正相关(心理健康得分越高表示心理越不健康), 即“躺平”心理水平越高, 个体的心理越不健康, 验证了假设 1。

**Table 1.** System resulting data of standard experiment  
**表 1.** 标准试验系统结果数据

数量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6	7
1 性别	1.74 $\pm$ 0.44	1						
2 年级	3.08 $\pm$ 1.02	-0.02	1					
3 年龄	21.13 $\pm$ 1.62	0.01	0.62**	1				
4 家庭居住地	1.90 $\pm$ 0.86	-0.00	0.12	0.13*	1			

续表

5 “躺平”心理	2.70 ± 0.44	-0.12	0.18**	0.15*	0.06	1		
6 自主需要	3.17 ± 0.67	-0.00	-0.03	-0.05	-0.08	-0.07	1	
7 心理健康	2.14 ± 0.45	0.00	0.11	0.14*	0.12	0.21**	0.58**	1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ 。

### 3.4. 以“躺平”心理期望维度为自变量的中介模型检验

将“躺平”心理各维度与心理健康做相关性检验,结果发现,“躺平”心理期望维度与心理健康(反向计分)显著正相关,即在期望维度上越“躺平”,心理越不健康。“躺平”心理期望维度与自主需要显著负相关。而归属感维度与目标维度与心理健康均不显著相关(见表2),验证了假设2。

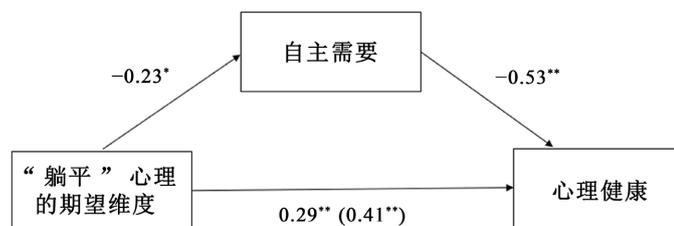
**Table 2.** “Lying flat” psychological dimensions and independent needs, mental health correlation test

**表 2.** “躺平”心理各维度与自主需要、心理健康相关性检验

	$M \pm SD$	1	2	3	4	5
1 “躺平”心理期望维度	1.99 ± 0.66	1				
2 “躺平”心理归属感维度	3.34 ± 0.70	0.20**	1			
3 “躺平”心理目标维度	3.24 ± 0.70	0.15*	0.24**	1		
4 自主需要	3.17 ± 0.66	-0.16*	0.15*	-0.06	1	
5 心理健康	2.14 ± 0.45	0.27**	0.01	0.08	-0.56**	1

注: \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$ 。

将“躺平”心理各维度单独作为自变量进行中介效应检验。其中“躺平”心理期望维度对心理健康的直接预测作用显著( $\beta = 0.41, p < 0.01$ ),加入中介变量自主需要后,该直接作用仍显著( $\beta = 0.29, p < 0.01$ ),“躺平”心理的期望维度对自主需要预测作用显著( $\beta = -0.23, p < 0.05$ ),自主需要对心理健康的预测作用显著( $\beta = -0.53, p < 0.01$ )。此外,自主需要的中介效应显著,95% CI = [0.02, 0.22],上、下限不包含0,表明自主需要能在“躺平”心理期望维度对心理健康的预测中起中介作用,验证了假设3,中介路径见图1。



**Figure 1.** Mediation path diagram of autonomous need

**图 1.** 自主需要的中介路径图

## 4. 讨论

本研究结果表明,“躺平”心理水平正向预测心理健康(反向计分),即“躺平”心理水平越高,个体的心理越不健康。这与已有部分观点一致,即认为“躺平”心态对个体的心理健康发展有着不利影响(林龙飞,高延雷,2021)。研究从自主需要的角度出发,探究了其在二者关系中所发挥的中介作用,深化了

“躺平”心理与心理健康的关系研究。我们发现，“躺平”心理的期望维度与自主需要显著负相关，而与心理健康则显著正相关(反向计分)。这表明，个体在“期望”维度上越倾向于“躺平”，其自主需要的满足感越低，心理健康水平也越不理想。

尽管有研究发现与“躺平”心理相似的“佛系”心理有助于个体降低压力，促进心理健康(范琳, 2021)，但是“躺平”与“佛系”有所不同。通常来说，人们对于“佛系”心理更为包容，在看待“佛系”时持有一种更加平和、接纳的态度。也有人将“佛系”概括为“积极佛系”与“消极佛系”，认为“消极佛系”为“高追求低安定”，“积极佛系”为“高追求高安定”，而认为“躺平”恰恰是一种“低追求高安定”。从这一角度来看，“躺平”恰好与当下社会主流价值观相违背。尤其是对于正值青春年华的大学生来说，更当如朝阳般蓬勃进发，追求拼搏奋斗的人生。因此，“低追求高安定”的“躺平”在大众眼中自然有更多负面的评价。“躺平”心理也因而并不能促进心理健康。

我们的研究发现，期望维度上的“躺平”程度越高，自主需要满足感越低，心理越不健康。很多人可能觉得降低对未来的期望，保持“躺平”就可以减小压力，从而获得心理的平静。事实上，相比于主动寻求自主需要受挫的解决方法，降低对未来的期望这种方式显得过于被动，没有使自身的需要得到实质性满足，而是相当于给自己的成长按下了暂停键。自我决定理论也认为，如果不解决赋予心理力量的需求就不可能完全理解心理发展与幸福(Deci & Ryan, 2000)。躺平并不能获得心理健康，虽然短期内可能会使心理压力得到暂时的缓解，但从长期来看，在期望维度上“躺平”并不利于获得自主需要的满足甚至在未来依然会继续受挫，心理会更不健康。反之，当在期望维度上不过分“躺平”，对未来充满希望，并积极主动地寻求解决问题的方式，自主需要会在一定程度上获得满足，进而促进心理健康发展。

本研究在前人研究的基础上从心理学的视角出发，分析了“躺平”心理与心理健康的关系，并具体考察了这一关系的中介机制，深化了自主需要理论单维式方向上的研究，具有一定的理论意义。并结合当下流行文化，探讨了大学生“躺平”心理对心理健康的影响，有利于引导大学生正确看待“躺平”心理，规避其消极影响，以积极的心态走上寻求满足自主需要的道路，促进其心理健康发展，具有较强的现实意义。

研究也存在一定不足。方法方面，本研究属于横断研究，并不能得出变量间明确的因果关系。无法确定到底是“躺平”导致了心理健康水平下降，还是心理健康水平下降引发了“躺平”。未来可以通过横向研究与纵向研究相结合的方法或更为严谨的实验程序对二者之间的关系展开更加全面深入的研究(连帅磊等, 2017)。内容方面，未来研究可以进一步探究其他因素在“躺平”心理与心理健康关系中的调节作用，如年级、家庭收入等变量，进一步明确躺平和心理健康的关系。并且可以深入探讨短期的压力缓解与长期的心理健康风险之间的关系，关注如何在期望维度上找到平衡，以减少“躺平”带来的负面影响并促进积极应对策略的有效性。

## 5. 结论

本文探讨了“躺平”心理对心理健康的影响以及作用机制，结果表明：1) 大学生“躺平”心理期望维度可以显著正向预测心理健康(反向计分)，即在期望维度上越“躺平”，心理越不健康。2) 自主需要在“躺平”心理期望维度和心理健康之间起着中介作用，大学生在期望维度上越“躺平”，自主需要满足程度越低，心理越不健康。

## 参考文献

- 常佳琪, 连灵(2024). 奋斗幸福观回击“内卷”“躺平”现象的逻辑阐释与理路探析——基于马斯洛需要层次理论的分析视角. *北京青年研究*, 33(3), 88-98.
- 陈晨, 刘玉新, 赵晨(2020). 独立、协同和平衡视角下的单维式基本心理需要满足. *心理科学进展*, 28(12), 2076-2090.

- 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)*, 28(9), 181-192.
- 范琳(2021). *当代青年佛系心理水平与自我接纳、心理健康的关系*. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 付茜茜(2022). 从“内卷”到“躺平”: 现代性焦虑与青年亚文化审思. *青年探索*, (2), 80-90.
- 辜慧英, 侯凡跃(2022). 表征与抵抗: 青年群体的时代焦虑——以“躺平”现象为例. *重庆文理学院学报(社会科学版)*, 41(1), 104-113.
- 胡静(2021). “躺平”现象: 现实困境、异化逻辑及纾解路径. *湖北行政学院学报*, (5), 45-54.
- 黄传昊, 郭修凤, 吴仰祺, 叶枫(2024). 大学生“躺平”与幸福感关系研究. *心理月刊*, 19(2), 71-74.
- 连帅磊, 孙晓军, 牛更枫, 周宗奎(2017). 社交网站中的上行社会比较与抑郁的关系: 一个有调节的中介模型及性别差异. *心理学报*, 49(7), 941-952.
- 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)*, 43(2), 124-139.
- 孟利艳, 周思一(2024). 躺平就会幸福吗?——躺平对青年幸福感的影响. *北京青年研究*, (5), 68-77.
- 南锋霞(2024). 西迁精神对大学生价值观的重塑——对大学校园“躺平”现象的思考. *新西部*, (9), 179-181.
- 孙桂香, 刘鹤(2022). “躺平的佛系青年”——互联网时代解构主义思潮的符号嬉戏. *思想教育研究*, (1), 104-108
- 覃鑫渊, 代玉启(2022). “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2), 5-13.
- 王汪帅, 易颜熙, 罗芷薇, 厉杰(2024). 内卷还是躺平?竞争压力如何影响心理补偿. *心理科学进展*, 32(7), 1057-1072.
- 吴才智, 荣硕, 朱芳婷, 谌燕, 郭永玉(2018). 基本心理需要及其满足. *心理科学进展*, 26(6), 1063-1073.
- 征南(2021). 认知视角下网络热词“躺平”的词义引申与隐喻内涵. *保山学院学报*, 40(6), 84-89.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-Determination Theory in Health Care and Its Relations to Motivational Interviewing: A Few Comments. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, Article No. 24. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-24>
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 19-43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Earl, S. R., Taylor, I. M., Meijen, C., & Passfield, L. (2019). Young Adolescent Psychological Need Profiles: Associations with Classroom Achievement and Well-being. *Psychology in the Schools*, 56, 1004-1022. <https://doi.org/10.1002/pits.22243>
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O. et al. (2000). The Validity of Two Versions of the GHQ in the WHO Study of Mental Illness in General Health Care. *Psychological Medicine*, 27, 191-197. <https://doi.org/10.1017/s0033291796004242>
- Ng, J. Y. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L. et al. (2012). Self-Determination Theory Applied to Health Contexts: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 325-340. <https://doi.org/10.1177/1745691612447309>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410>
- Sheldon, K. M., & Hilpert, J. C. (2012). The Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) Scale: An Alternative Domain General Measure of Need Satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36, 439-451. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9279-4>
- Van Assche, J., van der Kaap-Deeder, J., Audenaert, E., De Schryver, M., & Vansteenkiste, M. (2018). Are the Benefits of Autonomy Satisfaction and the Costs of Autonomy Frustration Dependent on Individuals' Autonomy Strength? *Journal of Personality*, 86, 1017-1036. <https://doi.org/10.1111/jopy.12372>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42, 1195-1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the Relationships between Job Characteristics, Burnout, and Engagement: The Role of Basic Psychological Need Satisfaction. *Work & Stress*, 22, 277-294. <https://doi.org/10.1080/02678370802393672>