

# 中医药大学生佛系心态特征及引导路径研究

谢小莹<sup>1</sup>, 盛彬<sup>1</sup>, 袁富强<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>江西中医药大学人文学院, 江西 南昌

<sup>2</sup>江西中医药大学研究生学院, 江西 南昌

收稿日期: 2026年1月12日; 录用日期: 2026年1月19日; 发布日期: 2026年2月3日

## 摘要

目的: 构建中医药大学生佛系心态特征维度模型, 明确健康引导路径, 为中医药大学生心理健康发展提供理论参考。方法: 基于扎根理论, 对24位中医药大学生进行半结构化访谈, 借助Nvivo.20对访谈文本进行三级编码构建理论模型。结果: 共生成156个初始代码, 析出59个初始概念, 提取出5个主范畴和15个副范畴, 中医药大学生佛系心态的“压力-适应”双刃剑模型包含外部成因、内部成因、核心表征、积极面向以及潜在风险5个部分。结论: 中医药大学生的佛系心态是一个动态的谱系, 要充分理解其成因, 促进其向谱系的积极一端发展, 可通过构建韧性培育体系、家校联动与同辈引导机制等路径进行引导。

## 关键词

中医药专业大学生, 佛系心态, 访谈法, 引导路径

# Research on the Connotation and Guidance Path of Buddhist Mentality of College Students Majoring in Chinese Medicine

Xiaoying Xie<sup>1</sup>, Bin Sheng<sup>1</sup>, Fuqiang Yuan<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>College of Humanities, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

<sup>2</sup>Graduate College, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

Received: January 12, 2026; accepted: January 19, 2026; published: February 3, 2026

## Abstract

**Objective:** To construct a dimension model of Buddhist-style mentality characteristics among students

\*通讯作者。

文章引用: 谢小莹, 盛彬, 袁富强(2026). 中医药大学生佛系心态特征及引导路径研究. *心理学进展*, 16(2), 132-140.  
DOI: 10.12677/ap.2026.162070

of Chinese medicine university, clarify health guidance pathways, and provide theoretical references for their psychological well-being. **Methods:** Based on Grounded Theory, semi-structured interviews were conducted with 24 Chinese medicine university students. The interview transcripts were systematically coded through three levels using NVivo 20 to establish theoretical models. **Results:** A total of 156 initial codes were generated, yielding 59 core concepts that formed 5 main categories and 15 sub-categories. The “pressure-adaptation” dual-dipper model of Buddhist-style mentality in Chinese medicine students comprises five components: external causes, internal causes, core representations, positive orientations, and latent risks. **Conclusion:** The Buddhist-style mentality of Chinese medicine university students constitutes a dynamic spectrum. To fully understand its causes and promote positive development, strategies such as building resilience cultivation systems, fostering home-school collaboration, and implementing peer guidance mechanisms should be adopted.

## Keywords

Chinese Medicine Undergraduates, Buddhist Mentality, Interview Method, Guided Pathway

Copyright © 2026 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

在当前社会高速发展与竞争日益激烈的背景下,“佛系”作为一种青年亚文化心态与生活方式,在大学生群体中引起了广泛关注与讨论。佛系心态通常表现为一种顺其自然、不争不抢、随遇而安、看淡得失的处世哲学(戴仁卿,杨殿闯,2018;董振华,2019)。目前,相关研究多集中于文学(陈旭光,宋奇勋,2019)、思想政治教育(吴朝进,张金荣,2021)和组织管理(晏渝等,2024)等领域,研究对象以青年大学生(徐美华,刘轩,2022)和青年职工(晏渝等,2024)为主,尚未聚焦于中医药大学生这一特定群体。中医药学秉承“中庸平和”“阴阳平衡”“道法自然”等哲学思想,与佛系心态在文化内核上存在深度的同源性。受专业理念熏陶,中医药大学生可能对佛系心态具有独特的理解与体验。

另一方面,研究表明佛系心态兼具缓解焦虑与消极避世的双重效应(周海燕,2019)。中医药大学生面临学制长、课业重、职业门槛高以及社会期望大等多重现实压力,在这种背景下,易对佛系心态形成认知偏差或实践误区。因此,本研究基于扎根理论,选取中医药大学生作为访谈对象,旨在深入探析其佛系心态的内涵特征与形成机制,以期为正确引导该群体心态健康发展提供理论依据与实践建议。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 研究对象

本研究在选取受访者时,首先选择对佛系感兴趣或者认为是佛系的中医药专业大学生为受访者,再以滚雪球调查的方式请受访者推荐对佛系感兴趣或者他认为佛系的中医药大学生参与访谈。

本研究共访谈了24位中医药专业大学生,涵盖中医内科学、中医外科学、针灸推拿学等专业的本科生及硕士研究生。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 访谈提纲的制定

本研究基于扎根理论,以访谈的方式了解中医药专业大学生佛系心态的具体内涵。扎根理论强调在

研究过程中避免任何先入为主的假定，让现实中所蕴含的理论在研究过程中自然涌现，被认为最具实证色彩(贾旭东，衡量，2016)。

在制定访谈提纲前，我们首先明确了研究问题，即“中医药类大学生佛系心态的具体内涵是什么？”，其核心要素包含佛系心态的特征、行为表现、成因、影响以及个人态度，根据核心要素初步制定了访谈提纲，如“您听说过佛系吗？”、“如果听说过，您认为佛系是什么？”等等。

为确保受访者能更清晰、准确地理解访谈内容，正式访谈前与 1 名心理学教授、2 名心理学博士生讨论编制访谈提纲，并选取 2 名中医药大学生参与预访谈，根据访谈情况和受访者的建议对预访谈提纲进行修改，最终形成正式访谈提纲如下：1、您听说过佛系吗？2、如果听说过，您所理解的佛系是指什么？3.您心中的佛系有哪些特征？可以通过具体的事例展开讲讲吗？等等。

2.2.2. 访谈的实施及资料分析

实施访谈前，研究者与受访者进行沟通，告知其研究的保密性、目的性以及录音的必要性，同时大致介绍访谈内容让受访者能提前思考和准备，并根据受访者的地理位置约定访谈形式、时间及地点等。为减少受访者的顾虑，正式访谈采用一对一的方式进行，并在征求受访者同意后录音。访谈时间不限，以受访者陈述完其想法为原则。

在访谈结束后的 24 小时内，研究者首先使用讯飞听见将录音转换成文本，并逐字逐句进行整理和编码，根据访谈结果和编码结果，对下次访谈所涉及的内容进行微调。研究团队认为没有新的概念涌现则暂时停止访谈并根据编码情况确定是否需要重启访谈，不断反复，直至没有新的概念涌现。使用 Nvivo20 分析访谈资料，主要通过开放、主轴、选择三阶段的编码，提取中医药大学生佛系心态的相关特征。本研究访谈时间、文本字数细目表具体情况见表 1。

Table 1. Detailed table of total interview duration and text length for college students of Chinese medicine with buddhist mentality

表 1. 中医药大学生佛系心态访谈总时长、文本字数细目表

变量		时长/字数	
访谈总时长	9 小时 57 分钟	单场最长时长	44 分钟
		单场最短时长	16 分钟
访谈文本总字数	111,706 字	单篇最长字数	6949 字
		单篇最短字数	2616 字

3. 研究结果

3.1. 开放编码结果

为便于研究者对照原始数据准确理解每段文本的含义且减少编码的主观性，编码由两名研究者按照文本顺序独立进行。在开放编码的阶段，因担心语意误差导致分析错误，故除原话字数过多而不得不删减外，其他皆采取“见实编码”方式对概念进行命名，即从受访者本身所使用的话语中撷取字词作为编码(陈向明，1999)。佛系心态相关特征共提取到 156 个初始代码。进一步合并、整合意思相近的代码，如将“能够接纳更多的事情”、“求同存异”、“接受个体差异”合并为“具有包容心”。最终共提取到“不与他人进行比较”、“不过分苛求和责怪”等 59 个初始概念。

3.2. 轴心编码结果

在轴心编码阶段，根据子范畴之间的相互作用和逻辑关系，最终形成了 5 个主范畴和 13 个副范畴，

具体见表 2。

Table 2. Result of axial coding  
表 2. 轴心编码结果

主范畴	副范畴	子范畴
佛系心态的核心表征	淡然顺应的处世哲学	避免取悦他人、低胜负欲、不急功近利、不随波逐流、不在意他人的看法、不执着于结果、对世俗压力淡然处之、顺其自然、随遇而安、处事不惊
	内在平衡的自我调控	不斤斤计较、不骄不躁、豁达的生活态度、面对批评时保持沉默与接受、易接受失败
	低张力的人际与事业观	不与他人进行比较、不过分苛求和责怪、不强求他人和自己、缺乏竞争意识，不主动参与争夺、不主动交友、工作缺乏积极主动性、适度表达观点、完成任务但拒绝额外压力
佛系心态的积极面向	理性的自我管理	尽力而为、努力与随缘的平衡、清晰的自我认知、现实的目标设定、专注自我、量力而行、做事有规划
	内在修养与品格	换位思考、具有包容心、为人友善、有耐心、有求必应、情绪稳定
	精神世界的追求	善于学习、注重精神世界、阅读开阔视野
佛系心态的外部成因	宏观社会压力	社会压力大
	人际与环境互动	从众行为
	专业与教育体系压力	医学生就业压力、医学生培养周期、专业影响
佛系心态的内部成因	家庭环境与教养方式	父母教养方式温和、家庭结构、父母控制、家庭经济条件较好、家庭过度保护
	性格特质基础	性格温和内敛、个性化选择、抗压能力
	阅历背景	生活阅历不足
佛系心态的潜在风险	动力与进取心缺失	安于现状、低欲望、进取心不足、竞争力减弱、机会错失、无远大的理想与抱负

3.3. 选择性编码结果

在选择性编码阶段，在所有已发现的主范畴中进行系统地分析，理清主范畴间的 12 条“故事线”，提炼出核心范畴：“压力情境下的适应性生存策略：中医药大学生的有限理性佛系心态”，见表 3。

Table 3. The typical path relationship and connotation of the main category  
表 3. 主范畴典型路径关系及内涵

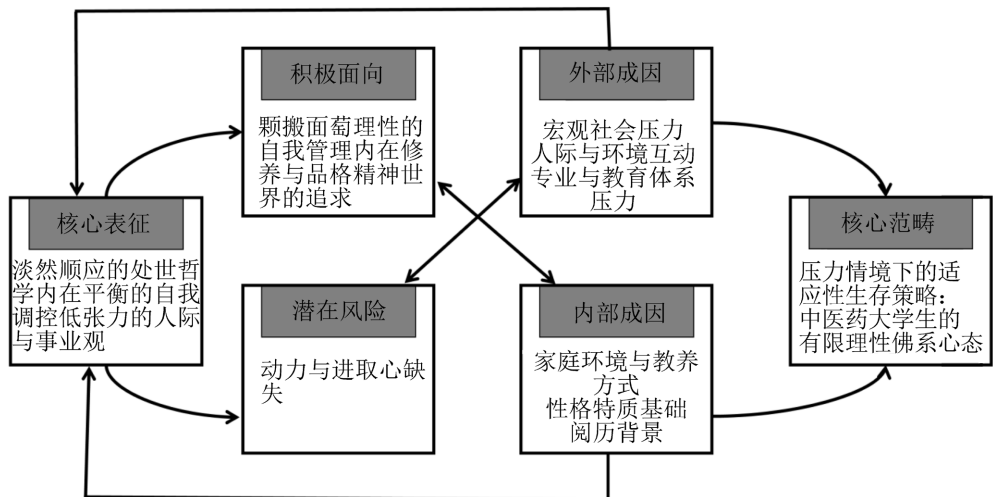
典型路径	内涵
外部成因→核心表征	个体在面对压力时，本能地启动心理防御机制，如“顺其自然”、“不执着于结果”等核心表征。
外部成因→潜在风险	当压力持续存在且过于强大时，原本作为一种策略的“佛系”可能会滑向真正的消极。如“不与他人比较”异化为“缺乏竞争意识”。
外部成因→积极面向	在应对复杂严峻的外部环境过程中，个体发展出某些积极品质，如包容、耐心等积极面向。
内部成因→核心表征	个体的内在特质是接受和形成佛系心态的土壤。“性格温和内敛”的人，更容易与“为人友善”、“不斤斤计较”等表征产生共鸣。
内部成因→潜在风险	个体成因包含着风险因子，如“生活阅历不足”可能导致将“佛系”简单理解为“躺平”，从而加剧“进取心不足”。

续表

内部成因→积极面向	积极的个体成因会导向佛系心态中的积极面。良好的“家庭教养”所培养出的共情能力，自然表现为“具有包容心”和“为人友善”。
核心表征→积极面向	佛系心态生成积极的后果。当个体实践“内在平衡的自我调控”时，就会表现出“有耐心”、“包容”等品质。
核心表征→潜在风险	任何策略一旦越过临界点，其优点就会变为缺点。如“随遇而安”是豁达，但过度则沦为“安于现状”。
积极面向→外部成因	积极面弱化外部压力。当个体展现出“为人友善”等积极面时，可能会改善人际关系、获得更多社会支持，减轻其所感知到的外部压力。
积极面向→内部成因	心态会通过积极行为反作用于个体的性格和认知。长期践行“理性的自我管理”，强化原有的积极个体成因。
潜在风险→外部成因	风险强化外部压力。如“竞争力减弱”可能会导致学业或职业上的落后，加剧就业压力和社会压力，形成恶性循环。
潜在风险→内部成因	心态会通过风险行为反作用于个体的性格和认知。长期陷入“动力缺失”和“消极回避”，会使人变得更加内向、保守，削弱原有的潜能。

### 3.4. 理论模型

基于编码结果，本研究构建了中医药大学生佛系心态的“压力-适应”双刃剑模型，见图1。外部成因和个体成因两者共同作为输入，驱动了核心范畴的形成，个体在面对成因时，所采取的核心生存策略会通过三大类“核心表征”具体表现出来，实施核心表征会产生一对看似矛盾却共生的双重结果：“积极面向”和“潜在风险”，同时双重结果又会反作用于成因，中医药大学生的佛系心态不是一个静态的标签，而是一个处于持续流动、相互影响和动态平衡中的复杂心理系统。



**Figure 1.** The double-edged sword model of “Pressure-Adaptation” of the college students’ Buddhist mentality in Chinese medicine  
**图 1.** 中医药大学生佛系心态的“压力-适应”双刃剑模型

## 4. 讨论

### 4.1. 中医药大学生佛系心态的“压力-适应”双刃剑模型

中医药大学生佛系心态的“压力-适应”双刃剑模型 5 个主范畴和 15 个副范畴组成，5 个主范畴分



别是外部成因、内部成因、核心表征、积极面向以及潜在风险。

#### 4.1.1. 外部成因

影响中医药大学生佛系心态的外部成因主要包括宏观社会压力、专业与教育体系以及人际与环境互动三方面的因素。当前社会处在高竞争、高内卷的背景下,中医药大学生自愿或被迫参与到各种竞争中,当结果未达到预期时,中医药大学生容易陷入到焦虑情绪中(卢晓雯, 2022);同时,中医药大学生培养周期漫长、三甲医院门槛极高,需要记忆和掌握庞大而复杂的知识体系,投入巨大的时间、精力和经济成本,面对如此漫长的周期,强烈的功利心反而会带来极大的焦虑和挫败感,加之身份制在很大程度上上的消解使得他们失去了先前世代大学生所拥有的身份优势(方长春, 2022),因此,中医药大学生会不自觉地调整心态,采取“重过程、轻结果”的佛系心态策略来应对。人际与环境互动方面的因素主要为从众行为,受同辈群体效应突出。随着互联网的发展,中医药大学生作为网络的原住民,在网络世界中交流互动,发表观点,对现实的社会共识产生共识,形成相对集中的小圈层,圈层中的群体观点具有吸引力,吸纳同类型的青年加入其中,因此越来越多人践行佛系(覃鑫渊, 代玉启, 2022)。

#### 4.1.2. 内部成因

生态系统理论认为个体的发展受到一系列相互关联的环境系统的影响,不同的系统在不同程度上影响个体的行为,这些系统包括微观系统、中间系统、外在系统、宏观系统和时间系统。微观系统是个体与社会成员(父母、兄弟姐妹等)进行社会互动的环境,是个体生活的直接环境,因此本研究将家庭环境与教养方式纳入内部成因进行讨论。父母教养方式是父母在育儿实践中展现的一系列稳定的行为模式,包括权威型、专制型、放纵型、忽视型四种教养方式(Darling & Steinberg, 2017)。温和的教养方式属于权威型教养方式,其特征是高回应、高要求,并给予适度的自主性支持,有利于培养个体清晰的自我认知和自主决策能力,基于此,个体出于主动与理性的权衡,选择“量力而行”、“不急功近利”健康的佛系。家庭结构(独生子女)与家庭过度保护为个体提供了一个安全的“缓冲垫”,削弱了外部残酷竞争的冲击力。减少了个体通过激烈竞争去获取资源的内在动力,更容易发展出“安于现状”、“进取心不足”的一面。此外,家庭经济条件也对中医药大学生的佛系心态形成具有双重作用:一方面,家庭经济条件较好的个体能够获得足够的物质支持,允许个体试错,个体有足够的经济基础及精力去发展自身的兴趣爱好,丰富自身的精神世界,这属于佛系心态积极面向中对精神世界的追求;另一方面,相关研究表明,家庭经济状况主观认知与认同“佛系”行为态度呈负相关,其原因是个体未把握好佛系心态的度,将佛系作为一种对压力的消极对抗,选择逃避的方式应对压力(杨雄, 2021)。

内部成因还包括个体性格特质基础和阅历背景。访谈表明,性格内敛、温和的个体更会倾向于践行佛系行为,其情绪唤起水平较低,对竞争、对抗和外部刺激的需求不高,与佛系心态的“低胜负欲”、“不斤斤计较”、“为人友善”等特征高度吻合;内敛者更倾向于从独处和内心世界获取能量,而非从社交和外界的认可中获取,使个体更“专注自我”、“不在意他人看法”、“注重精神世界”。阅历背景方面,生活阅历不足的个体,应对复杂困境的策略相对单一,抗压能力不足,此时低卷入度的“佛系”就成了默认选项。部分受访者表示选择佛系是其个性化的选择,以“90后”、“00后”为主的青年群体具有张扬个性、反叛传统的群体特征,自我意识上的矛盾冲突,让个体既遵循传统,又渴望突破传统,个体会倾向于转而沉溺在对当下生活的享受中,顺其自然(缪笛, 2019)。

#### 4.1.3. 特征与影响

中医药大学生佛系心态的核心表征包括淡然顺应的处世哲学、内在平衡的自我调控、低张力的人际与事业观三方面的内容,积极面向和潜在风险并存。中医药大学生受所学专业影响,其对佛系心态有更深入、积极理解。中医药大学生的佛系是有选择的佛系,“佛系”与“积极”的选择并不冲突,一方面

用“佛系”缓解焦虑，另一方面尽其所能面对现实，处处随缘又不忘真实努力(赵智敏，梁玉，2021)。在人际交往中，佛系中医药大学生不主动交友，但并非拒绝一切社交活动，而是在有效交往中探索适度的平衡状态，对交往对象的选择更加遵循理解和认同维度，交友注重质量，数量增加需要服从质量提升(张宝歌，韩嵩，2023)。佛系中医药大学生追求简洁、淡然的社交偏好，通过减少社交软件使用、缩小社交圈层等方式避免日常琐事分散有限精力，此社交模式迎合了当代青年的生存方式、互动偏好和行为状态，是个体根据自身互动需求选择适合的交往方式(段俊吉，2025)；在工作生活中，佛系中医药大学生为人友善，有求必应，有利于促进亲社会人格的发展，在工作中虽不会主动揽活，但会按时完成任务，一项佛系心态与工作绩效相关研究表明，佛系心态对工作绩效的影响并不显著，佛系个体会保证本职工作合格，但在追求完美上稍有欠缺(晏渝等，2024)；在目标设定上，佛系中医药大学生会进行现实的目标设定，人的精力的有限性决定了不会对所有事物都采取有所谓的态度，在一定意义上有所不为正是为了在其他领域有所为，进而表现为有所谓，此特定状态下的超然态度折射出佛系中医药大学生的豁达和自我目标感(陶志欢，2019)。

中医药大学生的佛系心态是一个动态的谱系，在谱系的一端是积极的“理性佛系”，另一端是消极的“防御性佛系”，表现为“动力缺失”，是一种退缩和回避。中医药大学生的心态处于谱系的中间位置，在不同的情景下摇摆，要充分理解其成因，促进其向谱系的积极一端发展，未来应深入挖掘其积极或消极影响的边界条件，进一步丰富和拓展对佛系心态这一变量的认识和理解。

## 4.2. 佛系心态的谱系坐标：与“内卷”、“躺平”的辨析

理解中医药大学生的佛系心态，需将其置于当代青年“内卷-躺平”的心态连续谱中进行审视。“内卷”表现为在有限系统内进行高强度、低水平、同质化的过度竞争，其动力源于对稀缺资源的焦虑性追逐，本质是“不能停”的主动或被动卷入。“躺平”则是对这种竞争逻辑的彻底拒斥与退出，表现为降低欲望、减少努力、退出竞赛，其核心是“不想争”的消极抵抗。相比之下，本研究所揭示的“佛系”心态呈现出一种“中间路径”：它并非全然拒绝竞争，但也刻意与高强度的恶性竞争保持距离。其核心是一种“有选择的投入”与“重过程、轻结果”的调试哲学。中医药大学生因其专业特性，更易采纳此种策略以缓冲“内卷”带来的持续焦虑，同时避免滑向“躺平”所意味的彻底动力丧失。因此，佛系可视为在高压环境下，维持心理机能正常运转的一种“缓冲阀”或“节能模式”。

## 4.3. 中医药大学生佛系心态引导路径

### 4.3.1. 强化认知重构与目标动力教育，推动“随缘”与“立志”的辩证统一

高校教育工作者应充分认识到佛系心态作为适应性策略的双重性，引导工作的核心并非简单否定，而是助其升华与平衡。针对佛系心态中“重过程轻结果”与“动力缺失风险”并存的矛盾，引导的关键在于将模糊的“随缘”转化为清晰的、基于价值的“立志”。首先，开发“中医目标动力学”专题工作坊，融入职业生涯规划课程。工作坊运用中医“君臣佐使”思想，指导学生设定结构化目标体系：确立核心职业价值为“君”，配置关键学习行动为“臣”，加入调节身心的兴趣活动为“佐”，并预设弹性调整方案为“使”。其次，引入“心态-行为”动态评估工具，帮助学生可视化自身佛系倾向的构成，通过评估与反馈，引导学生进行自我辨析：其“佛系”是“竭尽全力后的不强求”，还是“未战先降的合理化”，最终推动学生实现从被动、弥漫性的“低欲望”，向主动、聚焦的“战略性专注”转化。

### 4.3.2. 构建基于中医情志理论的韧性精准培育体系，提升自我调控能力

针对佛系心态源于“抗压能力不足”与“生活阅历单一”的成因，提供与中医专业认知契合的韧性训练，创设“中医情志调理与心理韧性”融合实践模块。一方面，运用“五志”理论开展团体辅导，例

如,针对因“过思伤脾”而选择佛系回避的学生,设计“培土生金”行为实验,通过设定并完成简单的实践任务来积累成功体验,打破思虑-停滞的循环。另一方面,深度整合接纳承诺疗法(ACT)与中医“形神一体”观,在工作坊中教授学生如何将“认知解离”技术用于具体挫折,同时引导其将个人行动与“医者仁心”的深层价值相连接,从而把佛系中的“不执着”升华为“为价值而行动的柔性坚持”。

#### 4.3.3. 优化家校联动与同辈引导机制, 营造良性支持环境

家庭与环境是佛系心态形成的重要微观系统。为调节家庭过度保护、同辈从众等环境因素的影响,干预需精准介入学生日常的微观系统。高校应主导开发“中医学生家庭成长沟通指南”,通过线上课程向家长阐释佛系心态的双重性,并提供具体沟通脚本,引导家庭从“成绩监控”转向“价值讨论”,成为“压力缓冲器”而非“动力消除垫”。同时,鉴于同辈影响突出,需系统培育“朋辈中医心理疏导”队伍,选拔并培训“理性佛系”特质的高年级学生,让其在寝室、实验室等非正式场景中发挥“浸润式”影响,组织经典讨论、压力共谈小组,用同龄人的语言示范如何平衡“佛”与“进”。通过榜样案例,带动圈层文化向积极、健康的方向发展。

#### 4.3.4. 深化专业思想与传统文化教育, 实现佛系心态的价值升华

中医药学本身蕴含的“中庸平和”、“阴阳平衡”、“道法自然”等哲学思想,与佛系心态的表征有内在文化同源性,应充分利用这一专业优势,在专业课与思政教育中深度融入并正确解读传统文化精髓。引导学生深刻理解“顺其自然”并非消极无为,而是《黄帝内经》中“恬淡虚无,真气从之”的积极养生智慧,是遵循规律后的“因势利导”;“不争”如同《道德经》中“夫唯不争,故天下莫能与之争”的至高境界,是内在实力充盈后的淡然。通过将佛系心态的“淡然顺应”与中医药文化中积极向上的价值追求相融合,帮助学生为其心态找到深厚的文化根基和崇高的职业使命,从而将其从个性化的生存策略,升华为一种恪守医道、服务患者的职业定力与人文修养,最终实现个人心态与专业成长的统一。

### 基金项目

江西省 2024 年度研究生创新专项资金项目:中医药类大学生“佛系心态”探析及引导路径研究(项目编号:YC2024-S745)。

### 参考文献

- 陈向明(1999). 扎根理论的思路和方法. *教育研究与实验*, (4), 58-63.
- 陈旭光, 宋奇勋(2019). “佛系”话语的记忆建构与意义实践. *中国青年社会科学*, 38(1), 104-110.
- 戴仁卿, 杨殿闯(2018). “90 后佛系青年”文化现象的反思与解构. *当代青年研究*, (3), 31-37.
- 董振华(2019). “佛系”现象缘何而生. *人民论坛*, (1), 85-87.
- 段俊吉(2025). “零糖社交”: 当代青年人际关系的新型样态及其逻辑. *中国青年研究*, (5), 76-84.
- 方长春(2022). 利益分化视角下大学生“非常态”社会行为和精神样态分析. *社会科学辑刊*, (4), 39-47.
- 贾旭东, 衡量(2016). 基于“扎根精神”的中国本土管理理论构建范式初探. *管理学报*, 13(3), 336-346.
- 卢晓雯(2022). 壁垒与破壁: 当代青年“内卷”现象的现实表征与规避之道. *理论导刊*, (4), 99-106.
- 缪笛(2019). “佛系青年”现象生成逻辑与引导研究. *中国青年研究*, (9), 102-106.
- 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.
- 陶志欢(2019). “佛系”青年的生成机理与引导路径——以当代大学生为考察对象. *中国青年社会科学*, 38(1), 96-103.
- 吴朝进, 张金荣(2021). “佛系”与“杠精”: 社会变迁下的青年心态困境. *思想教育研究*, (6), 113-118.
- 徐美华, 刘轩(2022). 当代大学生的“佛系”特征、成因及影响——基于 16 所高校 717 名大学生的调查研究. *重庆高教研究*, 10(2), 117-127.



- 晏渝, 冯明, 张勇(2024). 职场“佛系”: 中国组织情境下的理论构建与实证检验. *心理学报*, 56(5), 594-611.
- 杨雄(2021). “00 后”群体思维方式与价值观念的新特征. *人民论坛*, (10), 18-22.
- 张宝歌, 韩嵩(2023). 随迁子女流入地普通高中就学困境及疏解策略. *教育研究*, 44(11), 88-100.
- 赵智敏, 梁玉(2021). 新媒体时代亚文化与传统文化的双向互动——青年“佛系”标本解读. *新闻爱好者*, (3), 56-60.
- 周海燕(2019). 佛系现象对青年价值观的影响及其引导. *江西社会科学*, 39(6), 246-253.
- Darling, N., & Steinberg, L. (2017). Parenting Style as Context: An Integrative Model. In R. Zukauskienė (Ed.), *Interpersonal Development* (pp. 161-170). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351153683-8>