

# 社会兴趣理论视角下青年“躺平”现象探析

王效广, 郑玉婷, 邓斐儿, 常承英

江西中医药大学人文学院, 江西 南昌

收稿日期: 2025年12月29日; 录用日期: 2026年1月27日; 发布日期: 2026年2月6日

## 摘要

青年“躺平”是我国当前社会转型期间出现的一种复杂社会心态, 表现为个体在面对持续压力时采取消极回避、低欲望的态度与行为。这一现象对青年个人和国家发展均产生影响。因此, 揭示其心理发生机制并探索应对策略有着重要的理论和现实意义。本文基于阿德勒的社会兴趣理论, 分析了青年群体“躺平”的深层原因。文章认为, “躺平”本质上是青年群体在社会兴趣的联结感、意义感和责任感三个维度上系统性受阻的结果。同时, “躺平”中的“觉醒躺平”维度体现了青年主体自愿性的诉求, 与社会兴趣理论中的独立性原则相契合。针对这些原因, 文章从团体互动、个体探索与环境支持三个层面提出促进青年社会兴趣发展的对策与建议, 以期缓解青年“躺平”现象提供参考。

## 关键词

躺平, 社会兴趣, 联结感, 意义感, 责任感

# Analysis of Youth “Lying Flat” Phenomenon from the Perspective of Social Interest Theory

Xiaoguang Wang, Yuting Zheng, Feier Deng, Chengying Chang

School of Humanities, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

Received: December 29, 2025; accepted: January 27, 2026; published: February 6, 2026

## Abstract

“Lying flat” among the youth is a complex social mentality that has emerged during China’s current social transition period. It manifests as individuals adopting passive avoidance and low-desire attitudes and behaviors in response to persistent pressures. This phenomenon has an impact on both individual and national development. Therefore, uncovering its psychological mechanisms and

文章引用: 王效广, 郑玉婷, 邓斐儿, 常承英. 社会兴趣理论视角下青年“躺平”现象探析[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(2): 301-307. DOI: 10.12677/ass.2026.152133

exploring coping strategies holds significant theoretical and practical importance. Based on Adler's social interest theory, this paper analyzes the underlying causes of "lying flat" phenomenon among youth groups. It argues that "lying flat" is essentially the result of systematic obstruction in three dimensions of social interest among youth: the sense of connection, meaning, and responsibility. Simultaneously, the dimension of "awakening lying flat" inherent in the phenomenon reflects the youth's subjective, voluntary appeals, which aligns with the principle of independence in social interest theory. In response to the aforementioned causes, the article proposes countermeasures and suggestions to promote the development of youth's social interest from three dimensions: group interaction, individual exploration, and environmental support, aiming to provide a reference for addressing the phenomenon of youth "lying flat".

## Keywords

Lying Flat, Social Interest, Sense of Connection, Sense of Meaning, Sense of Responsibility

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

在中国共产党第十九次全国代表大会上，习近平总书记深刻指出：“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途、民族就有希望”[1]。然而，随着社会竞争加剧，部分青年中出现了“躺平”现象，成为当前转型期复杂社会心态的一个典型症状。“躺平”一词从描述身体姿态的本义，被重新定义为个体在面对持续压力时选择“一躺了之”，对生活和未来采取无欲无求、不悲不喜、不做任何反抗的态度与行为[2]。

自2021年《躺平即是正义》网帖引爆舆论后，人们对于“躺平”现象的态度即迅速分化为尖锐对立的两个阵营。批评者指出“躺平”是“缺乏理想信念的逃避”，认为“‘躺平’不可取，勤者不甘，勇者不懈”[3]；“躺平”是青年群体颓丧的状态，是“不正之风”，影响个人和国家的发展[4]。“躺平”的提出者同时也是其大力倡导者则指出“躺平”是“智者运动”，只有在“躺平”中，“人才是万物的尺度”。支持者将“躺平”看作是对物质主义和社会不公等现实问题的软抵抗，是一种自觉的理性选择[5]。他们甚至发展了所谓的“躺平学”，作为一种新的价值取向，并成为年轻群体的一个新的精神出口。在这种所谓的新生活哲学中，他们主张放弃高强度的工作和消费，以低欲望的方式生活，缓解生存压力和心理负担。

对于“躺平”现象不能武断指责，也不能过度美化，我们需要看到“躺平”现象本身存在其异质性。覃鑫渊、代玉启将“躺平”分作为三类：即逃避式躺平、自嘲式躺平和无奈式躺平，每一类别的“躺平”具有其不同原因和生活态度[6]。李帅等编制的青年群体“躺平”量表可以用于“躺平”行为的测量，提出“躺平”包含“觉醒躺平”和“逃避躺平”两个维度，前者是审视现实后自我和解式的“躺平”，表现出与当下情境的暂时妥协，但仍持有较高的成就动机；后者是在竞争中丧失斗志且无所事事的“躺平”，表现出较低的价值追求和成就动机[7]。

研究者更多从马克思异化劳动理论和社会加速理论角度对“躺平”现象进行解读。陶廷昌认为“躺平”的根本原因在于劳动异化[8]。管友程借用德国社会学家罗萨的社会加速理论指出，“躺平”是加速社会中的策略性减速，其本质是青年群体在社会竞争压力下的心理调适机制与生存智慧[3]。然而还没有研究者从社会兴趣理论视角解读这一现象。

## 2. 社会兴趣理论

社会兴趣(social interest)是由著名精神分析学家、人本主义心理学先驱、个体心理学的创始人阿德勒所提出的,是“个体对共同体归属与贡献的先天潜能与行为倾向”,表现为认同感、归属感及亲社会行为[9][10]。社会兴趣理论在阿德勒的个体心理学中占据最核心地位,社会兴趣被认为是首要的人格特质,其功能是将人的追求导向社会有益的一面,并在生活的有益方面展现出勇敢和乐观的行动[11]。

学界普遍认为社会兴趣是情感、认知和行为三维度的有机整合[10][12]。社会兴趣的情感维度指向个体对群体的归属感与对他人的认同感,体现为个体对社群及他人的依恋与共情能力。认知维度表现为对生活整体及各类事物的积极态度。Ansbacher 进一步将其扩展为“宇宙性感受”,即个体与自然、艺术、人类及整个宇宙的深层联结[13]。行为维度是个体对自身选择和决定的某种行为倾向,表现为亲社会行为,包括合作、奉献与利他等行为。但这种三维度划分并未指明社会兴趣的具体含义。Sulliman 开发的社会兴趣量表包含对他人的关心和信任、对自身的认识和对周围环境的理解两个分量表,涉及勇气、乐观、自信、归属感等多个方面,但这种测量内容过于宽泛[10][14]。结合过去研究成果,本研究认为,社会兴趣包含了更为基础、相互关联的三个方面:联结感、意义感和责任感,每一个方面也都具有情感、认知和行为过程,只是有所轻重。如联结感的核心是归属与信任感,但也包含了认知上的“宇宙性感受”,以及在行为上的合作等;意义感的核心是贡献,但也可能来自于他人的认同等;责任感的核心是阿德勒所描述的生活任务,包括友谊、爱情和工作。

社会兴趣被认为是个体心理健康的重要标准,是个体正常与否的“晴雨表”[11]。社会兴趣的提升直接带来心理功能的优化,心智得以改善,价值感增强,以及带来勇气和乐观,个体感到生命中的归属感,并因对他人有用而感知到存在的意义[11]。实证研究发现,社会兴趣与心理健康呈低至中等程度的显著正相关[15];低社会兴趣是心理障碍的风险因素,与焦虑、抑郁、敌意、非理性思维显著相关[10][16]。

## 3. 青年群体“躺平”的原因分析

本文认为,青年群体的“躺平”现象主要源于其社会兴趣发展受阻。

其一,青年群体的“躺平”表现为联结感的断裂。这种断裂主要体现在个体与外部世界如家庭、工作、社会群体等的疏离和异化上。林龙飞和高延雷指出,“躺平”青年的社交需求表现出最低化倾向,他们社交狭窄,不愿意与外界接触,自我封闭或置于自己喜欢和熟悉的环境中,从不主动联系别人[2]。马中红借用罗萨的社会加速理论指出,“躺平”是加速社会中个人与世界断裂导致的深度异化的结果[17]。异化是“一种缺乏关系的关系”,在异化关系中,社会加速与时间体制削弱了个体的自主性体验,导致个体难以与外部世界建立和谐共鸣的联结,进而引发个体与世界的疏离与扭曲。

“躺平”青年群体联结感的断裂,其本质可看作是阿德勒社会兴趣中核心维度归属感与联结感的瓦解。阿德勒在社会兴趣概念的发展之初,即强调这是一种对他人的认同感和对群体的归属感[10],其对象不仅限于人类,而是意味着一种普遍的联结,从家庭成员、族群、人类到动物、植物甚至整个宇宙[11][13]。Frank 和 Shoshana 的研究发现,社会兴趣的本质是联结,主要表现为共情和合作两个方面,并体现在认知、情感和行为过程中[18]。“躺平”青年联结感的断裂可能正是源于社会兴趣中联感维度的瓦解。具体表现为:其一,认知维度弱化,部分“躺平者”陷入存在性孤独与生存焦虑,丧失对自然、艺术之美的感知力,同时弱化了与人建立亲密关系的意愿;其二,情感维度受损,共情能力因社交收缩而退化;其三,行为维度停滞,主动退出与他人的合作、分享等亲社会行为。

其二,青年群体的“躺平”表现为意义感的缺失。吕鹤颖将“躺平”看作是青年对加速社会中意义感丧失的回应,当个体无法将忙碌与可预期的未来建立关联,不清楚忙碌的价值所在时,失去方向感的

社会加速成为青年主体的“创伤性遭遇”，而“躺平”则是对无意义竞争的拒绝[19]。李烨认为，“躺平”是青年因精神需求匮乏、意向动力不足、意义动力模糊而采取的“防御性自我补偿”行为，其本质是人生意义消解后的消极妥协[20]。张自慧等指出青年人的“躺平”是“人生无意义论”的直接表达，其内在动因在于生命意义缺失与精神危机[21]。

“躺平”青年群体意义感的普遍缺失，其深层本质可看作是阿德勒社会兴趣在个体生命意义构建维度上的根本性匮乏和坍塌。阿德勒指出，社会兴趣是衡量心理健康、确定生活意义的重要标准，亦是评判个人价值的核心尺度[10]。真正的意义感源于个体对他人及社会的贡献，通过这种超越自我的行动，个体才能获得自身存在的价值感和目标感[11][22]。“躺平”青年意义感缺失，其核心可能是社会兴趣意义感维度失效的结果。例如，“躺平”青年常感到生活中的一切都没有意义，可能是因为他们难以在当下的学习、工作或日常生活中体验到自身行为对他人与社会的贡献感，也缺乏通过与他人合作带来的归属感和价值感。其结果是一种强烈的“无用感”和“不被需要感”蔓延，导致他们选择了“躺平”。

其三，青年群体的“躺平”表现为责任感的缺失。主流社会对“躺平”行为的批评，核心指向便是其对社会责任的逃避。批评者指出，青年“躺平”是对现实的消极妥协，这种行为不仅是对生活现状的消极逃避，更与时代赋予青年的责任背道而驰[2]。“躺平”青年不愿承担家庭与社会责任，表现为回避婚恋及抚育下一代的责任；对国家富强、民族复兴等宏大叙事缺乏热情，更侧重个人感受与利益，呈现出对家庭义务的回避及对社会参与的冷漠态度[23]。有学者指出，“躺平”行为是利己主义思想浸染的结果，这类群体仅追求个人生活的舒适，漠视个人对家庭、组织及社会的责任，缺乏责任担当意识[21]。

“躺平”青年群体对责任的逃避，其本质可置于阿德勒社会兴趣理论的框架中审视。社会兴趣是“一种关心他人与社会的潜能，引导个体完善自身和追求更美好的社会”[10]。责任感是社会兴趣的核心要素，具体体现在：(1) 对自我的责任，即主动发展能力以完成人生任务；(2) 对他人与社群的责任，体现为在友谊、爱情及工作等人生任务中履行义务；(3) 对更广泛人类境况的责任，表现为参与构建更公正、更富意义的社会秩序。心理健康的个体能够成功应对这些普遍存在的重大任务与挑战。“躺平”则体现为在上述社会兴趣相关任务上的全面退缩。具体表现为放弃个人学业与工作上的努力，回避亲密关系及婚育责任，在公共事务中表现出漠视态度，且缺乏对人类整体命运的关怀等。

从宏观到微观视角来看，青年“躺平”现象的出现，是宏观社会结构的压力通过特定机制内化为个体心理体验的结果。这一内化过程主要体现为，在“加速社会”所主导的竞争逻辑与时间体制下[2]，青年个体对生命节奏的自主掌控感被逐渐侵蚀，人生奋斗常常与意义脱钩，滋生出一种“努力无用”感。同时，一定程度上存在的、将个体价值简化为分数、学历等少数外在指标的社会评价倾向，使得青年的自我价值感高度依赖于单一赛道的成败，一旦遭遇挫折或拥堵，极易引发自我价值否定，“意义缺失”。更进一步地是，高强度竞争往往以牺牲深层社会联结为代价，人际关系的疏离与松散化削弱了人际间信任与合作意愿，最终导致青年在情感上陷入“无所归属”的虚空状态。时间异化、意义缺失、联结断裂这三个相互强化的机制，共同构成了社会结构压力向个体心理“无力感”转化的具体路径。

但我们也要看到青年“躺平”所表达的带有积极性意义的一面，那就是个体自主性所产生的“觉醒躺平”。之前研究指出，“躺平”是青年对社会加速中竞争压力的回应，表现为对生活中持续竞争压力的拒绝，同时也包含对自我需求和美好生活新形式的欢迎[24]。正如“躺平”的倡导者最初所主张的，应将人作为万物的尺度。这一主张与阿德勒社会兴趣理论中的“主体自愿性”原则高度契合。阿德勒认为社会兴趣的本质是主体自愿接受，强制性的社会规训会破坏其社会兴趣，因为“无人愿意成为客体……人类灵魂者唯一能持久的就是作为主体自愿接受的东西”[25]。社会兴趣并非要求个体消融于群体，而是包含独立性这一维度[11]。实证研究证明，社会兴趣由同理心、合作与独立性三大行为主题交织构成，独立性表现为超越自我、非从众的勇气以及在思想、态度和情感方面的独立，它使个体在融入社会的同时



保持主体自觉[18]。而在数字时代的背景下,我们需要更辩证地审视这种“独立性”,以避免将所有形式的“不参与竞争”都笼统地归为阿德勒式的“社会兴趣缺失”。阿德勒强调,社会兴趣是个体对全人类的社会情感,其核心是超越自我中心,追求共同体福祉[11]。独立性如果脱离这一目标,则沦为“病理性退缩”。因此,我们只有坚持这种辩证视角,才能准确把握数字时代青年“躺平”行为背后的心理机制,既肯定其作为主体觉醒的积极意义,又警惕其滑向心理疏离的风险。

#### 4. 对策与建议

阿德勒认为,社会兴趣并非生而有之,而是一种内在潜能,必须在后天加以培养[11]。可从团体互动、个体探索与环境支持三个层面促进社会兴趣的发展,以破解青年“躺平”现象。

首先,在团体互动层面,可开发标准化的阿德勒团体辅导活动。此类活动宜采用结构式、封闭式的团体形式,依据建立关系、心理评估、心理揭露与重新定向的四阶段框架,设计系列主题活动,提升团体成员社会兴趣[26][27]。例如,在初始阶段,通过“早期回忆”和“鼓励”技术,协助成员在安全氛围中回顾个人历程,识别内在资源与优势,建立初步联结与信任。在中期阶段,设计需紧密协作的任务挑战,如社区问题解决方案设计,成员分组扮演冲突方,通过角色辩论、协商方案,重点培养成员在沟通、协商与解决冲突时的实际合作能力。在结束阶段,基于成员展现的个人特长,引导其设计并实施小型社区服务项目,例如留守儿童伴读计划,使青年在真实的利他行动中体验自身价值。

其次,在个体探索层面,结合阿德勒疗法的个体咨询能为应对个体的深层无意义感与疏离提供关键支持。咨询师可通过“早期回忆分析”、“目标行为分析”等技术进行评估,协助来访者理解其生活风格的形成,并识别其中可能存在的认知偏差,进而进行认知与目标的重构[28]。或通过微行为实验,每日完成一项利他行为(如帮助陌生人、倾听朋友),从而获得外部反馈,打破“自我关注”循环,建立和增强个体与他人联结感;使用“仿佛”技术,以理想自我身份行动一周,记录自我变化;写鼓励日记,如每日记录三件事:“今天我和他人发生了怎样的联系?”“我为今天的事务承担了什么责任?”“我的行动有何意义?”,激发个人参与社会任务和建立社会联结的勇气。

最后,在环境支持层面,构建“学校-社区-职场”联动的心理服务体系。在学校,可以将阿德勒团体辅导的“民主协商”“鼓励机制”融入心理健康课程与社团活动,例如通过合作学习、同伴调解、班级会议等活动,增强学生合作学习、人际沟通和现实问题解决的能力[29]。在社区,可设立“青年技能共享站”和“公益项目孵化角”,设计贴合阿德勒“利他贡献”理念的实践活动,例如走访社区老人、留守儿童家庭,为青年提供低门槛参与社区建设、运用专长服务邻里的平台,使其在真实反馈中获得社会认同。在职场,针对青年“躺平”背后的“职业意义缺失”“合作动力不足”,组织则可引入关注团队建设与职业意义的心理服务,通过“错误目标重新定向”和“鼓励”等干预技术[30],提升员工的协作行为、职业认同与工作意义感,从而在组织层面构建支持性的社会心理环境。

通过上述团体、个体与环境三个层面相互衔接的干预方案,可以从不同维度系统地修复和培育青年的社会兴趣,为他们重建联结感、意义感与责任感提供“可操作、可落地、可迁移”的心理支持路径,从而更有效地应对“躺平”现象背后的心理动力缺失问题,缓解因社会兴趣不足导致的“躺平”倾向。

#### 5. 结语

青年“躺平”现象是当前社会转型期出现的一种复杂社会心态,其本质是社会兴趣系统性受损的结果。持续的社会竞争压力摧毁个体归属感和价值感基础,削弱个体真实社会联结能力。当青年难以通过社会参与获得意义感,“躺平”便成为对无意义竞争的非暴力抵抗。表面上,“躺平”也表现为对个人

发展和社会责任的阶段性或彻底性放弃。总而言之,“躺平”是青年在社会兴趣联结感、意义感和责任感三个维度上同时遭遇困境的集中体现。应对“躺平”现象应注重青年社会兴趣的修复和培育。值得强调的是,未来对这一议题的深入探讨,应采纳实证研究路径。例如,通过使用 Sulliman 社会兴趣量表和躺平量表进行量化研究分析,或开展深度访谈收集质性数据,以数据驱动的方式验证“社会兴趣”与“躺平”心态之间的内在关联,从而使相关干预策略建立在更科学的依据之上。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府. 习近平: 决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[EB/OL]. [https://www.gov.cn/xinwen/2017-10/27/content\\_5234876.htm](https://www.gov.cn/xinwen/2017-10/27/content_5234876.htm), 2017-10-27.
- [2] 林龙飞, 高延雷. “躺平青年”: 一个结构性困境的解释[J]. 中国青年研究, 2021(10): 78-84.
- [3] 管友程. 社会加速批判理论视域下青年学生“躺平”现象探析[J]. 科技传播, 2023, 15(19): 91-93.
- [4] 王艺琳. 青年“躺平”的消极影响及其引导策略研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2023.
- [5] 汪行福. 躺平主义理性批判[J]. 广州大学学报(社会科学版), 2022, 21(4): 43-53.
- [6] 覃鑫渊, 代玉启. “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育[J]. 中国青年研究, 2022(2): 5-13.
- [7] 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.
- [8] 陶廷昌. 当代青年“躺平”现象的马克思异化劳动理论透视[J]. 山东工会论坛, 2024, 30(1): 1-10.
- [9] Adler, A. (1938) Social Interest: A Challenge to Mankind. Capricorn.
- [10] 吴杰, 郭本禹. 社会兴趣: 概念、测量以及相关研究[J]. 心理科学进展, 2015, 23(5): 871-878.
- [11] Ansbacher, H.L. (1991) The Concept of Social Interest. *Journal of Individual Psychology*, **47**, 28-46.
- [12] Crandall, J.E. (1975) A Scale for Social Interest. *Journal of Individual Psychology*, **31**, 187-195.
- [13] Ansbacher, H.L. (1992) Alfred Adler's Concepts of Community Feeling and of Social Interest and the Relevance of Community Feeling for Old Age. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, **48**, 402-412.
- [14] Sulliman, J.R. (1973) The Development of a Scale for the Measurement of “Social Interest”. Doctorial Dissertation, The Florida State University.
- [15] 魏焯. 社会兴趣与青少年心理健康的相关性分析[J]. 现代预防医学, 2019, 46(24): 4467-4470+4501.
- [16] 费俊峰, 吴杰. 社会兴趣在心理治疗中的应用[J]. 医学与哲学(B), 2017, 38(3): 56-59+76.
- [17] 马中红. “躺平”: 抵御深度异化的另类姿势[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 54-62+178.
- [18] Frank, M.L. and Shoshana, A. (2019) “It Was a Kind of Togetherness Feeling”: An Exploration of Social Interest in Early Recollections. *The Journal of Individual Psychology*, **75**, 42-57. <https://doi.org/10.1353/jip.2019.0003>
- [19] 吕鹤颖. 躺平: 加速社会青年代际的感性减速[J]. 探索与争鸣, 2021(12): 22-24.
- [20] 李焯. 破解青年群体“躺平”症结的内生动力研究——以人生意义为视角[J]. 青岛农业大学学报(社会科学版), 2022, 34(2): 102-106.
- [21] 张自慧, 依力亚, 黄利金. 青年“躺平”背后的意义缺失与精神危机[J]. 哲学分析, 2022, 13(1): 89-101+198.
- [22] Leak, G.K. (2011) Confirmatory Factor Analysis of the Social Interest Index. *Sage Open*, **1**, 1-4. <https://doi.org/10.1177/2158244011432787>
- [23] 邓纯余. “躺平族”评说: 身份群像、文化症候及思想引导[J]. 思想教育研究, 2022(9): 97-102.
- [24] Wang, Y. and Wang, X. (2024) Lying Flat: Accelerating Society's. *International Journal of Frontiers in Sociology*, **6**, 6-10.
- [25] Ansbacher, H.L. (1980) On the Origin of “Social Interest” in Adler's Writings. *Journal of Individual Psychology*, **36**, 117-118.
- [26] 贾颖婷. 阿德勒团体治疗对社区矫正人员自我概念以及社会兴趣的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 西北师范大学, 2017.
- [27] Sonstegard, M.A., Bitter, J.R. and Pelonis, P. (2004) Adlerian Group Counseling and Therapy: Step-by-Step. Routledge.

- 
- [28] Carlson, J., Watts, R.E. and Maniacci, M. (2005) Adlerian Therapy. American Psychological Association.
  - [29] Clark, A.J. (1995) The Organization and Implementation of a Social Interest. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, **51**, 317-331.
  - [30] Ferguson, E.D. (2007) Work Relations and Work Effectiveness: Goal Identification and Social Interest Can Be Learned. *Journal of Individual Psychology*, **63**, 110-117.