

张弛有度，快慢有节：抗压时代“躺平青年”的环境沉浸与心理疗愈

罗 枫^{1,2} 唐玉双¹ 张全成²

1. 四川旅游学院经济管理学院，成都；

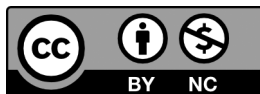
2. 四川师范大学商学院，成都

摘 要 | 在当今时代，科技发展要快、物流要快、刷刷要快、走路要快、外卖要快等快节奏生活越来越普遍，如何释放压力以及怎样借助和设计旅游来疗愈人的身心健康成为研究热点。近年来，以调整心态、放松心情以及释放压力为目的的“躺平”式旅游成为了多数青年的向往。然而，关注懒人心态和慢节奏疗愈的研究却相对较少。针对“躺平”现象，本文基于沉浸性理论视角，探究了在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用如何影响疗愈行为，以及躺平心态和疗愈行为之间的潜在机制。研究结果显示：第一，在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用影响疗愈行为；第二，旅游环境中的沉浸性感知显著调节了躺平心态对积极性疗愈的影响；第三，在新冠疫情后的环境中，躺平心态对积极性疗愈具有直接影响，同时也会通过沉浸性感知产生间接影响。本研究为心理疗愈、情绪调节和旅游行为理论提供了有益补充，也为旅游沉浸体验、游客身心疗愈提供了建议。

关键词 | 旅游环境；沉浸性感知；躺平心态；消极性特征；积极性疗愈

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



基金项目：2024年成都绿色低碳发展研究基地项目“成都市数字垃圾资源化利用与绿色低碳发展的研究”（项目编号：LD2024Z63）。

通讯作者：罗枫（1978-），男，四川成都人，四川旅游学院经济管理学院商业大数据中心主任，主要研究方向：数字经济、数字营销、消费者行为、信息科学。

文章引用：罗枫，唐玉双，张全成. 张弛有度，快慢有节：抗压时代“躺平青年”的环境沉浸与心理疗愈[J]. 中国体育研究，2024，6（3）：130-158.

<https://doi.org/10.35534/scps.0603014>

1 前言

2023年是旅游业的转折之年，伴随着旅游业振兴发展的广阔前景，旅游与医疗、公共卫生等相关产业的跨界融合不断升级。旅游业亦从一开始的特种兵旅游发展到下沉式旅游，又拓展到反向旅游、躺平式旅游、盲盒式旅游等新形式……旅游需求开始快速复苏。旅游体验对于个体的身心健康有着重要的促进作用，娱乐、教育、逃避、美感、移情五种体验类型分别给游客塑造舒畅而独特的身心体验^[1]。以往研究指出，以环境心理学为基础发展而来的疗愈环境理论对提升人类健康水平有着重要作用^[4]，如针对老年人身心特点进行特殊设计的疗愈性空间环境，能有效缓和老年人的精神行为症状，延缓病程发展^[5]。不同类型的旅游体验能起到不同的心理修复作用。例如，康养旅游作为一种专项度假旅游，通常以良好的物候条件为基础，能促进游客身心健康，增强游客快乐感与幸福感^[2]；节庆旅游的一些独特属性，如节庆氛围、互动性、社会交往体验、特殊的景观元素等，能增强人们的休闲体验、社交体验和节庆体验^[3]。如今，康养旅游和节庆旅游已开始被当作一种减压康复的疗养手段走入公众视野，可显著改善人们的身体与精神状态^[1]。生命叙事实践，在共情场域中唤醒和联结情感记忆，并在情感创伤的“外化”过程中获得心理疗愈^[2, 3]。中国剪纸、贴年画、刺绣等手工疗愈功能在情绪疏导、自我认识、意识提升、创伤修复等多个方面具有显著效果^[4]。旅游产业开始通过守护田园、山水、森林、荒野等大自然资源，抑或是建设许多兼具宜居、休闲、生态等多功能的乡村，借此开发各类满足人们深层次身心需求的疗愈项目，以达到旅游疗愈的辅助效果^[5]。旅游疗愈是指游客通过参与旅游活动达到疗愈其心理和生理疾病的目的^[6]，游客们通过参与旅游活动，置身于旅游的场景/环境之中，能够获得愉悦、放松畅爽等情景式体验，进而提高自身的身心健康，并在一定程度上达到可替代临床医学干预的目的。

以往的研究主要聚焦于旅游环境、旅游目的、景区内容以及游客行为等方面，然而，关于游客心态与环境沉浸感知的相关性研究却相对较少。同时，不同心态下的游客行为对沉浸感知的影响，以及特定情绪下的游客行为如何影响

疗愈的研究也不够深入。在旅游过程中，游客心态是否会影响疗愈效果？躺平的放松心态是否更有利于增强疗愈作用？如果有，这种影响对积极性个体和消极性个体是否相同？另外，沉浸性感知在其中是否起到中介或调节作用？这些都是值得探讨的问题。本文将基于上述问题，探讨躺平心态、环境场景以及沉浸性感知对个体疗愈行为的影响及其内在机制。

针对“躺平”现象，本文基于沉浸性理论视角，运用实验室实验、网络调查实验以及线上问卷实验，分析积极性情绪特征和消极性情绪特征，并探究在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用如何影响积极性疗愈，以及躺平心态和积极性疗愈之间的潜在机制。研究结果将显示：第一，在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用是否影响积极性疗愈。具体来说，对非积极性个体，躺平心态是否显著影响了积极性疗愈。第二，对具有非积极性情绪特征的游客，躺平心态对积极性疗愈的影响是否受到旅游环境中沉浸性感知的调节作用。第三，在新冠疫情数月后，对于消极性个体而言，躺平心态对积极性疗愈的影响是否既有直接影响，又有通过沉浸性感知中介产生的间接影响。该研究不仅可以揭示躺平心态和积极性疗愈之间的直接和间接作用机制，为旅游疗愈、情绪调节和旅游行为研究提供了有益补充，而且对于不同旅游模式或者康养模式，如何更好地带动非积极性情绪人群的积极疗愈，以及如何更好地提升旅游者的沉浸体验和积极疗愈可以提供可行性建议。

2 理论综述与研究假设

2.1 旅游疗愈文献溯源

2.1.1 文献溯源思路

本文首先通过“文献深度分析”进行文献挖掘和理论溯源，即对大量关于参与心态的研究进行文献溯源分析，从两个维度解释了他们的差异：沿着环境因素的差异、情绪特性（积极、消极）、背景（心态、状态、周期、环境、对象特征，如图1所示）。基于文献溯源分析，从86个研究中提取上千个引用，涉

及4个旅游周期、4种旅游环境、4种生命周期以及2类疗愈类型。与传统观念认为躺平心态主要是一种懒式、消极和不好的状态相反，可以观察到躺平心态对沉浸性感知和积极性疗愈有着更为强大的影响。

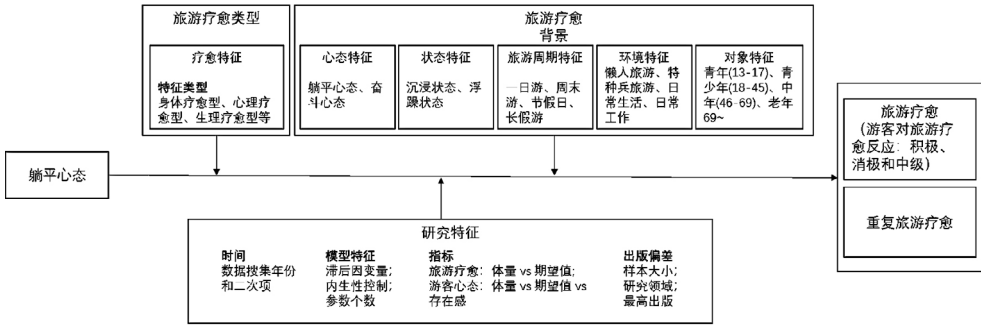


图1 文献溯源框架

Figure 1 Literature traceability framework

2.1.2 疗愈影响因素

在旅游过程中，可通过调整游客心态对游客进行身体和心理的积极性疗愈。为更好地理解旅游中躺平心态（懒人式旅游）对个人身体心理上的积极性疗愈作用，我们引入了中间变量——沉浸性感知。

（1）身心疗愈^[7]：旅游疗愈是指游客通过参与旅游活动达到疗愈其心理和生理疾病的目的。游客们通过参与旅游活动，置身于旅游的场景/环境之中，能够获得愉悦、放松畅爽等情景式体验，进而提高自身的身心健康，并在一定程度上达到可替代临床医学干预的目的^[7]。

（2）躺平心态：这是网络流行词，特指不管外界压力如何，当事人内心毫无波动、不想采取任何行动的一种状态，反映了被动消极的人生态度。“躺平即快乐”“不想努力了，只想躺平”等口头禅越来越成为他们追求个性的做人哲学^[8]。而目前躺平模式已经衍生出更多的积极结果，如接受服务、放松恢复、安静阅读、平和沟通、缓解情绪、大脑充电、返乡探亲等等。这可能源于每个人都有自己的生活方式，有人偏爱城市的繁华与便捷，有人则钟情于乡村的宁静与慢节奏。例如，之前还在上课的时候，有时作业比较多，且经常是好几个Pre（汇报任务）赶到一起，既要讲所讲内容的准备还要做PPT，

时间很紧张，就会很焦虑，压力很大。只能用这样的心态（躺平心态）来使自己放松^[9]。躺平心态也使许多Z世代青年调整就业目标，规避风险，缓解竞争压力^[10]。

（3）沉浸状态：沉浸就是专注于当前的目标情境，让人感到愉悦和满足，而忘记真实世界的情境，具体包括观影、观展、比赛、乐园、度假、运动、购物等等。以康养旅游体验为例，通过游客沉浸式的体验养生，让其获得康养旅游带来的心理和生理需求满足^[11]。

通过网络上已有的大量旅游资料研究发现，游客旅游疗愈效果受到各类游客心态、参与状态、旅游环境、旅游对象和周期的影响，其中与旅游情绪特性（躺平心态、沉浸状态）相关的研究较少。通过对旅游相关文献的梳理和溯源，最近的研究调查了跨不同环境的积极性疗愈。在疗愈中，为了区分两种疗愈效果的类型，即通过精准划分提供给积极性游客和消极性游客的内容，以此来更好地理解疗愈环境的差异和共性。

2.1.3 旅游心理特质

人们对旅游对象和旅游条件存在肯定和否定之分，这其中也包括旅游消费心理倾向和旅游服务行为心理倾向等^[12]。旅游态度在旅游决策和行为中起着至关重要的作用。国内学者认为，旅游态度是在旅游活动中，个体所产生的一种感知、认识、评价以及行为反应，尤其与政治、环境等方面密切相关^[13]。旅游心理是大脑对旅行的心理意象，可以调节游客的旅游感知^[14]。

2.1.4 沉浸体验

沉浸感是指控制、注意力集中、好奇心、内在兴趣等四大构件^[15]。随着智能技术与生活和工作的融合，通过有效的方法获得更加深入的体验，由此诞生了沉浸教学等体验形式。沉浸式交互体验设计是当代一种创新的技术手段，其中，沉浸意味着使人全神贯注于设计师所创造的环境中，通过感官和认知体验，营造出一种让参与者感到愉悦和满足的氛围，使他们暂时忘却现实世界的存在^[16]。

2.1.5 旅游模式特征

旅游环境包括懒人旅游（慢节奏：深度游）、特种兵旅游（快节奏：跟团游）等，而生活工作包括休闲生活（慢节奏：咖啡吧、茶楼）、压力生活（快节奏：快餐、加班）等。游客在旅游中的躺平心态会对其沉浸性感知产生不同影响，在旅游中比在生活 and 工作中更容易产生沉浸性感知。对于基于客观因素产生的沉浸性感知，我们的预测是：在旅游环境中，躺平心态和积极性的交互作用会影响游客的积极性疗愈，特别是非积极性游客。

2.2 旅游心态和身心疗愈

现代社会生活节奏越来越快，我们面临的压力也越来越多，既有来自工作、学习、家庭等方面的，也有来自自身内心的，这些压力都需要适当的疗愈来化解。在旅游的过程中，徒步旅行、攀岩、滑雪等各种运动，既可以增强我们的体力和耐力，提高身体的免疫力，还可以摆脱压力、放松身心以及恢复体力。同时，旅游对个体的疗愈，还可能体现在认知、正念或者积极情绪上。旅游地疗愈或者自然疗愈，主要是指以自然资源为基底，自然景观为主要构成环境，以生理和心理两方面治疗为主要功能的疗愈方式^[17]。这类疗愈不仅提供了物质、社会和心理多重资源，还可以释放压力和缓解抑郁，最终降低个人的焦虑，减轻旅游者的抑郁风险等^[18]。回忆过往旅游经历对老年心理问题也具有很好的疗愈作用^[19]，这种经历一方面通过提升积极情绪增强老年人当下幸福感，另一方面通过提升存在意义感增强老年人回溯幸福感。所以，我们提出以下假设：

假设H₁：在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用影响积极性疗愈。具体来说，只有对非积极性个体，躺平心态才显著影响积极性疗愈。

据世界旅游组织在全球范围内的调查，今后15年，全球参加社会工作的人们每年将有50%以上的时间用于休闲，休闲经济将在旅游产业体系中占据首位^①。美团、大众点评数据显示，疫情放开后，躺平旅游相关搜索比去年同期

① <http://www.ctdsb.net/>。

上涨50%，攻略笔记同比上涨70%，30岁年轻搜索人群占比超过七成，按周预订的酒店订单量同比去年上涨超200%^[20]。数据表明越来越多的人开始注重内心的放松和休息，而非外在的风景和体验。将舒适度和投入度摆在第一位是躺平式旅游的主旨所在，很多酒店与附近景区合作，推出消夏漂流等套餐，让客人无需旅途劳顿，就能有难忘的度假体验^[21]。从逆向旅游到躺平旅游乃至赛博旅游，新一代游客创造了多姿多彩的新式旅行模式。给旅行做减法，不为旅行赋予太多意义，更容易享受旅行本身的沉浸性价值^[22]。所以，我们提出以下假设：

假设H₂：躺平心态与环境的交互作用影响当下沉浸性感知。躺平心态在旅游环境中比在生活工作中更容易产生沉浸性感知。

2.3 积极身心疗愈

自我疗愈是指通过自我调节、自我治疗，达到心理与身体健康的目的。沉浸式技术的主流应用和投资预计将呈指数级增长，为旅游业的扩张和渗透提供了未来的机遇。沉浸性氛围可以带来一种沉浸式、真实的旅游体验。同时，数字技术也在旅游景区以及旅游目的地中兴起，正在逐步以一种引人入胜的方式保护遗产，供子孙后代享受和体验^[23]。另外，从关于情绪诱导方法的文献中可以发现，沉浸式技术或者沉浸式感官可以创造出更具沉浸感的环境，从而导致强度更大的旅游身心疗愈效果^[24]。所以，我们提出以下假设：

假设H₃：沉浸式感知对积极性疗愈的影响受到积极性情绪的调节。沉浸式感知显著增加了非积极性旅游者的积极性疗愈，但对积极性旅游者的积极性疗愈没有显著的影响。

2.4 沉浸性感知

沉浸体验在积极心理学领域是指，当人们在进行活动时完全投入情境当中，注意力高度专注，并且过滤掉所有不相关的知觉，即进入沉浸状态。近年来，“沉浸式”一词包罗万象，成为热门词汇。沉浸式文化旅游项目，如沉浸式博物馆、沉浸式主题公园、沉浸式购物、沉浸式阅读等等，越来越受到老百姓

姓的关注^[25]。基于康养旅游感知价值，具有较高康养旅游知识（即先前知识）的居民，其感知价值对积极情绪的影响更为强烈^[26]。沉浸式体验是当今文化与科技融合而形成的一种新业态，是一种以空间造境为核心业态的体验活动，它又融入了大量富于现代审美特色的创意内容^[27]。康养旅游主要聚焦于人的身体、精神以及生活质量等方面，疗养旅游主要聚焦于预防疾病、某种特殊的疗法和病后恢复等，偏重于医疗、康复的功能。而以康复和养生为目的的康养旅游顺应大众需求，成为了有效缓解压力、促进身心健康的旅游方式。有研究表明，态度感知、预期情绪和感知行为控制可以更好地诱发积极性欲望^[28]。所以，我们提出以下假设：

假设H₄：在旅游环境中，躺平心态对非积极性旅游者的积极性疗愈的影响受到沉浸性感知的中介作用。

3 研究方法

3.1 研究内容概要

为验证假设，本文进行了4个研究。研究1采用实验室实验法，以旅游学院旅游相关专业的学生为被试，检验主假设（H₁），即躺平心态对积极性水平较低的旅游者积极性疗愈的影响。研究2通过对刚刚度假归来的实际游客进行旅游后网络调查，从他们的实际积极性疗愈行为而非大学生的疗愈意愿（增加外部效度）出发，增强了研究1所得结论的稳健性，并扩大了抽样范围。研究3采用2（非躺平心态和躺平心态）×2（日常生活工作和旅游环境）×连续（积极性特质）的组间设计，检验当前效应是否只发生在旅游环境中，且只针对消极性旅游者，并通过考察沉浸性感知的中介作用，揭示躺平心态效应背后的作用机制。最后，研究4通过对新冠疫情后游客进行旅游后在线调查，并考察他们的实际积极性疗愈，增强了结论的有效性和稳健性。每项研究的详细情况见表1。

表 1 四个研究概要

Table 1 Four research summaries

研究	样本	目的	检验
研究1	西南某两所大学旅游相关专业学生（150）	H1（在旅游环境中）	曼-惠特尼U检验和海耶斯PROCESS插件模型
研究2	游客（N=142）（旅游后调查）	H2	海耶斯PROCESS插件模型
研究3	某大学旅游专业学生（N=128）	H3（在旅游环境中）	海耶斯PROCESS插件模型
		H4（在旅游环境中）	海耶斯PROCESS插件模型
研究4	游客（N=127）（旅游后调查）	H4（在疫情后）（在旅游环境中）	海耶斯PROCESS插件模型

3.2 研究模型及假设

根据文献综述和研究内容，提出以下理论模型假设图，如下图2所示。

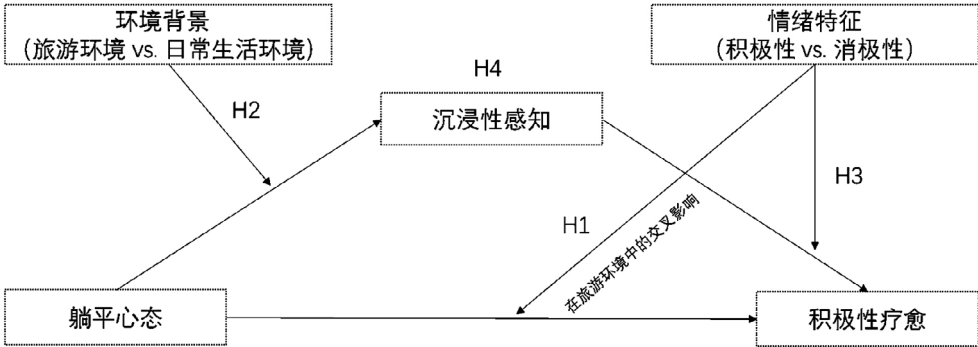


图 2 理论模型假设图

Figure 2 Theoretical model hypothesis diagram

4 研究 1：实验测试主要影响

4.1 研究过程

为了检验假设H₁，研究1采用2（非躺平心态和躺平心态）×连续（积极性特质）组间设计的实验室实验。通过研究者所在大学的内部信息系统招募在校大学生作为被试。来自成都的被试者被邀请到校内行为实验室参加实验。所采用的方法如下。

首先，所有参与者被随机分配到非躺平心态组或躺平心态组。这里，躺平

被定义为在旅游时目前的需求已经得到满足，当出现新的需求时没有太大的愿望；非躺平被定义为在旅游时的需求得到满足，在出现新的需求时立即或思考后付出实际行动。然后，他们被要求观看一段大约2分钟的视频，以感受置身于旅游环境中的感觉。这段视频展示了云南抚仙湖的躺平式旅游，包括躺平看湖、看日落、看蓝天、看水、看生态、看荷花、看酒店、看游乐活动设施等，视频截图参见图3（选择云南抚仙湖是为了避免视觉干扰）。云南抚仙湖是著名的旅游目的地，2023年春节接待游客38万人次，清明小长假接待游客10.81万人次，中秋国庆假期，累计接待游客45.14万人次。它有几个著名的景点，如抚仙湖畔寒武纪小镇、化石地世界自然遗产博物馆等。预测显示，参与者能够清晰地区分抚仙湖的旅游环境和他们的日常生活工作环境。



图3 抚仙湖视频截图

Figure 3 Fuxian Lake video screenshots

其次，向所有参与者展示一张旅游环境图片，然后进行文字描述。非躺平心态组写道：“你正在浏览本地风景和与大自然的互动，你对后续的行程安排和旅行衔接比较在意。”躺平心态组写道：“你正在浏览本地风景和与大自然的互动，你对后续的景点安排、交通衔接、酒店住宿等不太在意。”然后，对于参与者的躺平心态进行测量（见表2），如参与者回答问题：“你认为旅游过程中，行程的相关事项，比如行程交通、行程住宿、行程时间规划、行程购票等，这些让你在意的程度？”^[29]（1-7分，得分越高，对行程相关事项在意程度越高，越不躺平）”。

再次，积极性疗愈通过一个简单的问题来衡量：“在旅游过程中，你发现一个不错的恒温足疗项目，这个项目不仅可以放松疲劳的身体，还可以治疗皮肤和关节炎等，但是后续的行程中可能会出现更好的水疗项目，但是会比较麻烦。你有多么想积极进行当前的足疗？请指出你参与这个项目的可能性。”参与者按7分制作答，1=非常不想，而7=非常想^[30]。用于这一衡量的选择项目来自84名学生的预测反馈，预测中询问他们对旅游中的实际疗愈项目和期望疗愈项目（ $M_{期望项目}$ =水疗； $M_{实际项目}$ =足疗）。

最后，参与者报告了他们的人口统计细节，并完成积极性特征量表。积极性是根据雷宇（2016）提供的17项量表进行测量^[31]。每个项目的评分从1到7（1=非常不一致，7=非常一致）（详见表2）。那些积极性得分低于平均数的个体被认为是消极性的人^[32]。

表 2 测量变量

Table 2 Measurement variables

变量	变量定义及测量题项	研究
躺平心态	变量定义：积极放松模式如接受服务、放松恢复、平和沟通、缓解情绪、大脑充电等，生活方式，钟情于宁静与慢节奏。	
	（1）非躺平心态组写道：“你正在浏览本地风景和与大自然的互动，你对后续的行程安排和旅行衔接比较在意。”	
	（2）躺平心态组写道：“你正在浏览本地风景和与大自然的互动，后续的景点安排、交通衔接、酒店住宿等你都不太在意。”	研究1（Sailesh A etc. P S, 2023）
	（1）你认为旅游过程中，行程的相关事项，比如行程交通、行程住宿、行程时间规划、行程购票等，这些让你在意的程度？（1=比例很小，7=比例很大）	研究2（卫玠，2023） 研究4（Jamison C J, 2019）
	（2）在当前疗愈如足疗过程中，当你不在意后续的行程时，你会想继续当前疗愈吗？（1=有限程度，7=很大程度）	研究3（郭晓轩，2023）
	（1）躺平心态组读到这些文字：“请想象你正在云南抚仙湖/COTTI休息，你对后续的行程安排和旅行衔接不太在意。”	
	（2）非躺平心态组阅读：“请想象你正在云南抚仙湖/COTTI休息，你对后续的行程安排和旅行衔接比较在意。”	

续表

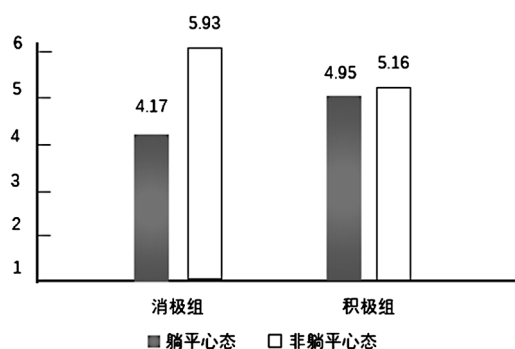
变量	变量定义及测量题项	研究
积极性 情绪特征	变量定义：又称积极主动性，从来源上讲它是指个体意愿与整体长远目标任务相统一的动机，积极主动性是士气的表现。 你认为以下词语的描述在多大程度上符合你的日常行为？（1=非常不一致，7=非常一致）。 （1）积极性；（2）活力；（3）热情；（4）乐观；（5）自信；（6）勇敢；（7）坚定；（8）进取；（9）创新；（10）激情；（11）当仁不让；（12）一马当先；（13）争先恐后；（14）全神贯注；（15）废寝忘食；（16）专心致志；（17）一心一意	研究1（Sailesh A etc. P S, 2023） 研究2（卫玠，2023） 研究3（雷宇，2016） 研究4（Natalja M, 2023）
积极性 疗愈	变量定义：积极疗愈是指通过自我积极调节、自我积极治疗，达到心理、身体健康的目的。 在旅游过程中，你发现一个不错的恒温足疗项目，这个项目不仅可以放松疲劳的身体，还可以治疗皮肤和关节炎等，但是后续的行程中可能会出现更好的水疗项目，但是会比较麻烦。你有多么想积极进行当前的足疗？（1=肯定不会，=很可能） （1）一日旅程后，疲劳原因，我会提前安排充分的时间进行身体放松。（1=非常不同意，7=非常同意） （2）多天旅游结束后，来一次足疗项目所带来的身体放松远远超过我的想象。（1=非常不同意，7=非常同意）	研究1（Sailesh A etc. P S, 2023） 研究3（Tugade.et al. , 2007） 研究2（于沁辰，2023） 研究4（陈冬等，2023）
沉浸性 感知	变量定义：完全投入情境当中，注意力专注，并过滤掉所有不相关的知觉。 当前情景下，你会多大程度专注于这个事情，比如欣赏风光或者慢慢品尝咖啡？（1=非常常见，7=非常罕见）	研究3（雷宇，2016） 研究4（陈冬等，2023）
认知偏差	您在疫情后的这次旅行后，感觉同自己的预期差距有多大？（1=很低，7=很高）	研究4（曹萍萍等，2023）
干扰问题	您对疫情后的这次旅行，负面因素（堵车、服务恶劣、环境差）对你的旅游体验干扰程度？（1=很低，7=很高）	研究4（李瑛，2008）

4.2 研究结果

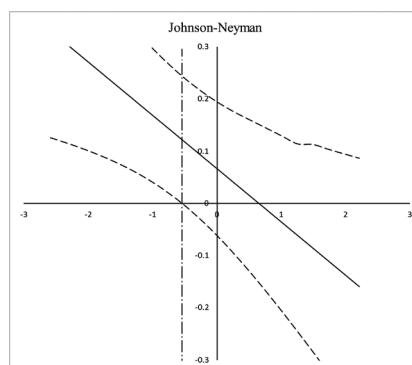
研究1招募了164名受试者。其中，回答问卷不完整的、回答总时间低于30秒、填写不合规的以及在连续项目中重复答案的被排除在外。最终，共使用150个有效样本进行假设验证，其中男性占27.3%，女性占72.7%；18.2%为大二学生，61.7%为大三学生，9.3%为研究生。实验中三分之二的受访者（70.67%）平均月生活费为1200~1550元。

本文采用t检验来验证是否成功操纵了躺平心态。以感知躺平心态作为因变量，躺平心态的影响是显著的（ $M_{\text{非躺平心态}}=3.213$ ， $M_{\text{躺平心态}}=5.653$ ）， $t(1, 150)=-8.741$ ， $p=0.000$ ）。这证实了有效地控制了躺平心态因素。

对于消极情绪游客，躺平心态显著影响积极疗愈。首先，根据先前的研究^[33, 34]，基于积极性平均得分（平均值=3.873），将积极性特征作为二分类变量处理。样本被分成两组，积极性特征得分低于平均值的个人被分配到消极性组，其余的被分配到积极性组。两个组别在性别上（ $p=0.302$ ）、年龄上（ $p=0.5$ ）和每月生活费上（ $p=0.241$ ）没有显著差别。Mann-Whitney U检验（非参数检验）显示，对于消极组（ <3.873 ），躺平心态组和非躺平心态组之间存在显著差异（ $p=0.000$ ）；对于积极组（ >3.873 ），躺平心态组和非躺平心态组之间没有显著差异（ $p=0.667$ ）。各组的平均值如图4a所示。



(a) ANCOVA分析结果图



(b) Hayes Process分析结果

图4 Mann-Whitney U和Hayes PROCESS检验

Figure 4 Mann-Whitney U and Hayes PROCESS test

然后，采用Hayes（2013）PROCESS模型进行假设检验。模型1中采用积极性特征作为连续变量。结果证实了躺平心态对积极性疗愈的主效应是显著的： $\beta=0.49$ ，下限CI（LLCI）=0.33，上限CI（ULCI）=0.79（即0不在95%置信区间内，表示显著性）。躺平心态和积极性特征的相互交叉作用也是显著的： $\beta=-0.39$ ，LLCI=-0.81，ULCI=-0.17。接下来，为了揭示调节变量（积极性特征）的具体价值观，其中焦点解释变量（躺平心态）对被解释变量（积极性疗

愈)的作用是显著的^[30],采用Johnson-Neyman泛光分析技术来发现躺平心态对积极性疗愈影响的显著区域^[40, 41]。与假设1一致,一个显著区域被发现。仅仅对于积极性特征得分低于3.873的参与者(平均值=3.873, SD=0.83; 26.9%的参与者),躺平心态对积极性疗愈有显著的正向影响。此外,积极性特征得分越低,躺平心态对积极性疗愈的作用越明显。H₁假设得到了验证。结果如图4b所示。

4.3 研究讨论

研究1验证了假设,在一个(模拟)旅游环境中,对于消极性情绪游客,躺平心态显著增加了积极性疗愈作用,但对积极性情绪的游客影响作用不明显。实验室实验的一个优点是,探索了自变量的顺序,然后测量因变量,这样使我们能够测试因果关系^[38]。此外,使用均匀样本和随机分配,实验室环境也可以更好地控制外生变量的影响。然而,在实验室里,积极性疗愈是作为一种意愿来衡量的,这可能不能准确地反映实际的积极性疗愈行为^[39]。此外,学生样本也不能代表大众样本,所以,为了提高本研究的有效性和稳健性,一项旅行后的调查被用来调查不同游客样本的实际积极性疗愈行为。

5 研究2: 旅游后调查

5.1 研究过程

在研究2中,受访者由一家专业的旅行社公司进行招募(该公司拥有1000万以上的旅行成员)。

首先,在正式调查之前,参与者被要求回忆最近两年的最后一次旅游经历,并回答:“最近两年你旅游了吗?你最后一次旅游是通过哪种方式出游的?(随团游、自助游、自驾游、家庭游、其他方式)旅游途中,你是否感觉比之前要好?(压力得到放松,情绪得到改善等)”只有过去两年旅行过且身心得到疗愈的参与者,可以继续回答以下问题:“近年来你的旅行频率平均每年几次?”目的地及持续停留时间也被记录下来。研究时间为2023年5月。

其次，受访者被要求回忆他们在旅途中的疗愈体验细节。然后，在旅游和积极性疗愈过程中的躺平心态感知被依次测量。对于躺平心态的测量我们参考了实验一的问卷，比如：“在旅行途中感受良好的时候，你还多在意后续的行程，包括住宿、交通或排队等？”受访者给出了1-7分的得分，分数越高表明躺平心态占据更大的比重^[35]。积极性疗愈也参考实验一的问卷，比如：“一日旅程后，疲劳原因，我会提前安排充分的时间进行身体放松”，评分范围为1-7分，分数越高表明更同意这一说法^[36]。

最后，参与者报告了他们的人口统计信息，并完成了积极性量表（与研究1相同）。

5.2 研究结果

研究2样本特征。总共有149名具有旅游经历的受访者组成新样本参加了此次调查，所有样本特征满足要求（特征要求参考实验一）。结果表明整个模型的信度和效度是满足要求的（ $\chi^2/df=3.53<5$ ，CFI=0.88，IFI=0.93，RMSEA=0.05）。所有变量的平均提取方差值（AVE）均大于0.50，这说明构件的收敛效度是合适的。Cronbach's alpha值均大于0.70；所有构件的复合信度均高于0.75，表示内部一致性。此外，AVE的平方根高于变量间的相关性，表明模型具有良好的区分效度。

对于消极性情绪游客，躺平心态对积极性疗愈的影响。同样，我们使用Hayes PROCESS模型1来验证H₁。性别、年龄、月收入 and 旅游频次是影响积极性疗愈的协变量。躺平心态对积极性疗愈的主要影响是显著的； $\beta=0.17$ ，LLCI=0.06，ULCI=0.25。躺平心态和积极性情绪的相互作用也是显著的： $\beta=-0.14$ ，LLCI=-0.21，ULCI=-0.06。对于那些积极性情绪特征小于平均值的参与者，躺平心态显著影响了积极性疗愈。在旅游环境中，对于消极性情绪游客，躺平心态增加了积极性疗愈行为。

5.3 研究讨论

研究1和研究2的结果一致证明了，在旅游环境中，对于消极性情绪游

客, 躺平心态对积极性疗愈的影响。这种复制性增加了本研究的有效性和稳健性。然而, 对于消极性情绪游客, 躺平心态和积极性疗愈之间的潜在机制尚未得到检验。实验室实验可以有效地评估潜在机制, 因为它们允许研究人员设置启动和测量变量的顺序。因此, 采用研究3来验证中介效应, 并对整个模型进行解释。

6 研究3: 实验揭示环境因素与积极性疗愈之间的作用机制

6.1 预测试

在正式研究之前, 使用前测来检验日常生活和旅游环境的操纵效果; 使用的图片可以激发参与者对日常生活环境和旅游环境的环境感知。参与者从大学里面招募, 并随机分为两组(日常生活组和旅游环境组), 参与者同时观看了研究1中的视频图片, 以开启对旅游环境的感知, 以及观看了从一个音乐咖啡吧COTTI(一个靠近学校门口的音乐咖啡吧, 在那里抽取了学生样本)的图片, 以此来开启对日常生活的感知。然后, 两组参与者都读到: “你认为以下图片中所显示的情况是否更像是你所在的环境(日常生活环境或旅游环境)?”最后, 对人口学特征进行测量。图片展示如图5所示。



(a) 抚仙湖图片

(b) COTTI咖啡吧图片

图5 环境感知操纵图

Figure 5 Environment-aware manipulation diagram

76名学生参加了前测，其中67.8%的被试为女性，86.2%的被试年龄在19~25岁之间。在日常生活组中，93.9%的参与者将情况视为日常生活组的情景。在旅游环境组中，99.2%的参与者认为情况是旅游环境的情景。结果表明，情境的操纵是成功的，可以用来开启参与者对日常生活和旅游环境的感知。

6.2 研究过程

为了检验中介效应和整个模型，研究3使用实验室实验，即一个2（非躺平心态和躺平心态） $\times$ 2（日常生活和旅游环境） $\times$ 连续的（积极性）群间设计。参与者从大学中招募，流程跟研究1保持一致，来自云南省的大学生被排除在样本之外。

首先，所有参与者被随机分成四组（2：非躺平心态和躺平心态 $\times$ 2：日常生活和旅游环境），他们的积极性在雷宇量表上得到测量。

其次，激活躺平心态和情景感知。躺平心态的操作与研究1相同。对旅游环境和日常生活感知的启动程序和预测试的程序一样。具体来说，旅游环境小组的参与者被要求阅读“请想象你正在云南抚仙湖旅行”，并给他们看从研究1的视频中截取的图片。日常生活组的参与者阅读“请想象一下你在COTTI咖啡吧的环境中”，并展示了商场环境内的图片以及咖啡吧内的咖啡产品。接下来，躺平心态被激活。躺平心态组读到这些文字：“请想象你正在云南抚仙湖/COTTI休息，你对后续的行程安排和旅行衔接不太在意。”非躺平心态组读到：“请想象你正在云南抚仙湖/COTTI休息，你对后续的行程安排和旅行衔接比较在意。”

再次，沉浸性感知测量，使用单一测量题项“当前情景下，你会多大程度专注于这个事情，比如欣赏风光或者慢慢品尝咖啡？”评分为1-7分，分数越高表示体验感知的沉浸性程度越高（陈冬等，2023）^[37]。

最后，积极性疗愈通过一个单一的问题来测量（与研究1相同）。人口统计特征测量和研究1一样。

6.3 研究结果

研究3的样本特征。研究3招募了141名参与者组成新样本。所有样本特征满

足要求（特征要求参考实验一）。

躺平心态操纵试验。 t 检验证实了躺平心态的成功操纵。当以躺平心态感知作为因变量（与研究1相同）时，躺平心态组的影响是显著的（ $M_{\text{非躺平心态}}=5.304$ ， $M_{\text{躺平心态}}=4.942$ ， $t(1, 128)=-1.257$ ， $p=0.000$ ）。这证实了对躺平心态的有效操纵。

躺平心态和环境对沉浸性感知的交互作用。同样，采用模型1来检验环境的调节作用。将性别、年龄和月生活费作为协变量。只有躺平心态和环境的交互效应是显著的： $\beta=0.84$ ， $LLCI=0.401$ ， $ULCI=1.371$ 。更具体地说，在旅游环境和日常生活中，假设 H_2 得到满足并被验证（见表3）。

表 3 研究3模型14的输出

Table 3 Studies the output of 3 model 14

输出	调节	作用	SE	t	Sig.	95%CI	
						LICI	ULCI
沉浸性感知 (H_2)	躺平心态*环境	0.76	0.26	3.662	0.0001	0.401	1.371
	旅游环境	1.15	0.18	6.117	0.0000	0.692	1.413
	日常环境	0.24	0.17	1.052	0.1998	-0.156	0.515

此外，作为补充发现，将100个参与者分配到日常生活组，进行单独分析。模型1显示，躺平心态和积极性情绪特征的交互效应是显著的： $\beta=0.77$ ， $LLCI=0.46$ ， $ULCI=1.13$ 。对于非积极性人群来说，其生活行为模式和日常环境背后的机制与旅游环境完全不同。

沉浸性感知与积极性情绪特征对积极性疗愈的交互作用。根据假设 H_2 ，只有在旅游环境下，躺平心态才会增加参与者的沉浸性感知。因此，本次分析使用了100名旅游环境组参与者的回答。 t 检验显示，两组人口统计学特征差异无统计学意义。

首先，按照积极性特征平均得分（平均数=4.023），将人员分为两组。积极性得分低于平均数的属于消极组，其他人被分配到积极组。

其次，将积极性特征作为连续变量处理。采用模型1来验证假设 H_3 。沉浸性感知对积极性疗愈的影响是显著的： $\beta=0.37$ ； $LLCI=0.23$ ， $ULCI=0.61$ 。沉浸

性感知与积极性的交互作用也是正向显著的： $\beta = -0.24$ ；LLCI=-0.39，ULCI=-0.04。假设H₃就得到了验证。

更进一步，通过模型1-4验证了沉浸性感知和整个模型。躺平心态对沉浸性感知有正向影响。沉浸性感知对积极性疗愈具有显著影响。沉浸性感知与积极性的交互作用对积极性疗愈具有显著作用。此外，对于积极性较低的游客，沉浸性感知的中介作用显著。对于积极性更高的游客，沉浸性感知的中介作用不显著。结果表明，对于非积极性情绪特征的游客，躺平心态对积极性疗愈的影响受到了旅游环境中沉浸性感知的调节作用（见表4）。因此，假设H₄得到了验证。

表 4 研究3模型14的输出二

Table 4 Studies the output 2 of 3 model 14

输出	变量	作用	SE	t	Sig.	95%CI	
						LI	UI
积极性 疗愈	躺平心态	0.91	0.15	5.799	0.0000	0.63	1.19
	沉浸性感知*积极性情绪特征	-0.24	0.10	-2.461	0.0161	-0.43	-0.05
	较少积极性（-1 SD, 2.83）	0.56	0.17	-	-	0.31	0.87
	沉浸性感知 中等积极性（M, 3.39）	0.29	0.13	-	-	0.17	0.61
	更多积极性（+1 SD, 4.16）	0.13	0.14	-	-	-0.12	0.41

7 研究 4：新冠疫情前后的旅行后调查

前三项研究的数据收集于疫情之前，为了进一步探讨疫情是否会影响模型并增强结论的稳健性，我们增加了一项旅行后调查。鉴于疫情开放一到两个月后人们能够旅行，2023年“五一”后旅游业应能恢复至疫前模式。所以，我们以2023年5月1日后作为调查的分水岭。

7.1 研究过程

在研究4中，受访者通过一家专业的旅行社公司进行招募（与研究2相同）。首先，在正式调查之前，参与者被要求回忆疫情前上次旅行的情况，并写下他们去过的目的地和日期。其次，受访者被要求回忆他在旅途中的疗愈细节。然后，在疗愈过程中，躺平心态被感知，沉浸性感知和积极性疗愈相继被测量。此外，

本研究还测量了认知偏差和负面干扰问题（见表1）。期望和失望是两个相辅相成的决策属性，在考虑决策者失望—欣喜感知的情境下，引入失望理论将决策值进行修正偏好值可以解决风险型多属性决策问题^[42]，领导创新期望通过探索式—利用式学习张力会影响员工灵活性和突破性创新投入^[43]。游客对目的地的期望和到目的地后的实际感知相比较，会形成愉悦或失望的偏差感觉状态^[44]。

最后，参与者报告了他们的统计信息并完成积极性量表（雷宇量表）。

7.2 研究结果

研究4共有136份问卷组成新样本（在疫情之前旅行、没有购物经历的人）。所有样本特征满足要求（特征要求参考实验一）。

整个模型的信度和效度均令人满意（ $\chi^2/df=2.17<3$ ，CFI=0.93，IFI=0.96，RMSEA=0.05）。所有变量的平均方差提取值（AVE）均大于0.52，表明构件的收敛效度是合适的。Cronbach’s alpha值均大于0.72，各构件的复合信度均大于0.71，构件具有内在一致性。此外，AVE的平方根值高于变量间的相关性，表明具有良好的区分效度。

模型14验证了整个模型，与实验三保持一致。结果表明，躺平心态和积极性情绪特征的交互作用影响游客的积极性疗愈，特别是非积极性游客（H₁）。此外，沉浸性感知和积极性情绪特征之间的交互作用影响游客的积极性疗愈，特别是非积极性游客（H₃）。此外，沉浸性感知的调节中介作用也得到了验证（H₄）。综上，我们可以得出结论，在新冠疫情五个月后，对于非积极性游客，躺平心态对积极性疗愈的影响仍然是通过沉浸性感知来中介的（见表5）。

表 5 研究4模型14的输出

Table 5 Studies the output of 4 model 14

输出	变量	作用	SE	t	Sig.	95%CI	
						LICI	UICI
积极性 疗愈	沉浸性感知*积极性情绪特征	-0.14	0.06	-2.108	0.0225	-0.23	-0.03
	较少积极性（-1 SD, 2.83）	0.12	0.04	-	-	0.06	0.17
	沉浸性感知 中等积极性（M, 3.39）	0.05	0.02	-	-	0.02	0.13
	更多积极性（+1 SD, 4.16）	0.02	0.03	-	-	-0.05	0.09

此外，我们测试了新冠疫情后认知偏差是否在该模型中起调节作用。结果表明，认知偏差的中介或调节中介作用不显著。认知偏差和积极性的交互作用对游客的积极性疗愈具有负向影响（ $\beta = -0.23$ ，LLCI=-0.34，ULCI=-0.15）。认知偏差是新冠肺炎疫情后非积极性游客积极性疗愈行为的负向前项。我们还分析了负面干扰问题的影响，与调查认知偏差的方式相同，结果没有发现显著的关系。

本文采用迭代程序技术的WarpPLS3.2.3进行测试，结果如图6所示，研究模型解释了36.2%的沉浸性感知和81.4%的积极性疗愈。

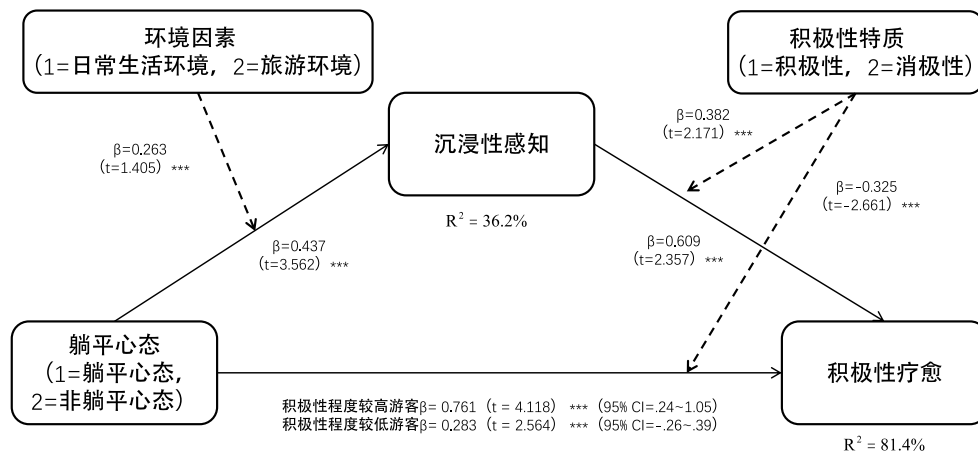


图6 模型检验测算结果（图中数字为相关系数、 t 值以及显著性。）

Figure 6 Model test results (figure for the correlation coefficient, t value and significance)

情绪特征显著调节了躺平心态和积极性疗愈之间的影响（ $\beta = 0.325$ ， $t = 2.661$ ），因此，假设 H_1 得到支持。环境背景显著调节了躺平心态和沉浸性感知之间的影响（ $\beta = 0.263$ ， $t = 1.405$ ），因此，假设 H_2 得到支持。情绪特征显著调节了沉浸性感知和积极性疗愈之间的影响（ $\beta = 0.382$ ， $t = 2.171$ ），因此，假设 H_3 得到支持。此外，躺平心态对沉浸性感知有正面显著影响（ $\beta = 0.263$ ， $t = 1.405$ ），沉浸性感知对积极性疗愈有正面显著影响（ $\beta = 0.609$ ， $t = 2.357$ ），躺平心态对积极性疗愈有正面显著影响（ $\beta = 0.761$ ， $t = 4.008$ ），因此，假设

H₄得到支持。这些结果表明在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用会影响疗愈行为，同时，躺平心态会通过沉浸性感知影响疗愈行为。特别是对于消极性个体而言，躺平心态对积极性疗愈具有直接影响，也会通过沉浸性感知产生间接影响。

8 讨论

8.1 主要发现

四个研究实验方法分别呈现出相关的研究结果，具体如下：

第一，研究方法一表明，在旅游环境中，躺平心态和积极性情绪的交互作用影响积极性疗愈。具体来说，对于非积极性个体，躺平心态显著影响了积极性疗愈。

第二，研究方法二、方法三和方法四显示，对于非积极性情绪特征的游客，躺平心态对积极性疗愈的影响受到旅游环境中沉浸性感知的调节作用。

第三，研究方法四指出，在新冠疫情多个月后，对于消极性个体而言，躺平心态对积极性疗愈的影响既有直接的影响，也有通过沉浸性感知中介间接的影响。

该研究揭示了“躺平心态和疗愈行为之间的潜在机制”的两个主要发现。

其一，旅游环境和躺平心态能显著增加非积极性情绪特征游客的积极性疗愈行为，但对积极性情绪特征游客的影响却不显著。研究表明，躺平心态对日常生活环境和旅游环境的影响存在差异，只有在旅游环境中，躺平心态才会增加非积极性游客的积极性疗愈成效。值得注意的是，在日常生活环境中没有这种影响，非积极性游客不太可能进行积极性疗愈。

其二，在旅游环境中，躺平心态通过当前体验进入一种沉浸性感知，这种沉浸性感知鼓励非积极性游客通过一种无意识的感知参与一种旅游行为（即积极性疗愈）。本研究主要针对非积极性游客，如果刺激使他们感觉到增加的沉浸性价值，非积极性游客可能会疗愈更积极，效果更好。

8.2 理论和实际应用

在消极人群进行身体心理疗愈方面，研究结果对相关理论文献做出了一定程度的贡献。虽然先前关于旅游疗愈的研究主要集中在探讨了游客对景区的满意度、体验感和老年人康养方面；讨论了旅游环境、旅游目的、景区内容和游客行为等方面，例如何莽等人探索了康养旅游目的地居民感知价值对其旅游支持行为的影响^[20]，但并没有明确讨论设计怎样的旅游模式对疗愈效果更有效。因此，我们的研究主要在于，通过证明如何以及采取什么旅游模式，可以激励非积极性情绪人群积极地开展身体心理上的疗愈，从而找到了不同旅游模式或者康养模式如何更好地带动非积极性情绪人群的积极疗愈。因此，应该将视角从“旅游能给游客带来什么”转移到“怎样的旅游会更有效”，并最大限度地利用躺平心态提高游客的沉浸性和调动游客的积极性，从而达到积极性疗愈效果。

我们的研究结果对旅游业和游客个人具有重要的启示。结果表明，当游客在景区旅游过程中，只要心态躺平或心态舒缓下来，他才更有可能感知到景区提供的内容和服务，并愿意进一步深入参与旅游，从而更积极地进行身体和心理的疗愈。因此，建议景区在游客到达景点后，提供舒缓性的服务，加大对智慧景区的投入力度，提供更加便捷和迅速的服务，提高顾客对周围环境的沉浸性体验。同时，当景区开设沉浸式活动和服务时，应注重调动游客的积极性，提供积极的情绪信息，让游客在高峰期获得更多更为完整的体验，更有效地减轻在日常生活工作中的负面情绪，从而加深对景区的印象、增加游客重游的概率。运用科技盘活历史与文化，给予消费者独特体验，激活古镇、博物馆等的旅游消费，延长旅游行业的生态链条。例如，江苏扬州360度环幕播放复原的沙飞船船头，呈现古时繁忙的大运河镜像。

8.3 局限和未来研究

本研究存在一些局限性。首先，本研究仅关注消极情绪游客积极疗愈的前因，而非积极疗愈的后果。例如，在旅行中，非躺平心态的游客通常会获得更多的旅游感知和认识，但从深入感悟程度来看，他们可能会觉得有些失望，毕

竟这可能影响他们后续的身心体验效果。在未来的研究中, 这种无感悟的积极性疗愈对消极情绪特征游客的疗愈后果值得深入探讨。其次, 在研究4中, 我们发现虽然认知偏差对非积极性情绪特征游客的积极性疗愈行为没有显著影响, 但对积极性情绪特征游客, 它能显著降低其在新冠疫情后的积极性疗愈作用。未来的研究可以探讨是什么诱发了旅游的认知偏差, 并显著降低了积极性情绪特征游客的积极性疗愈。最后, 本研究的样本偏向于青年人群。因此, 针对康养疗愈、身心疗愈、情绪疗愈等领域, 未来研究可以进一步探讨不同人群范围的游客在认知偏差下可能存在的行为差异。

参考文献

- [1] 邹统钎, 吴丽云. 旅游体验的本质、类型与塑造原则 [J]. 旅游科学, 2003 (4): 7-10, 41.
- [2] 任宣羽. 康养旅游: 内涵解析与发展路径 [J]. 旅游学刊, 2016, 31 (11): 1-4.
- [3] 马凌, 保继刚. 感知价值视角下的传统节庆旅游体验——以西双版纳傣族泼水节为例 [J]. 地理研究, 2012, 31 (2): 269-278.
- [4] 黄舒晴, 徐磊青. 疗愈环境与疗愈建筑研究的发展与应用初探 [J]. 建筑与文化, 2017 (10): 101-104.
- [5] 周燕珉, 李佳婧. 失智老人养老机构疗愈性空间环境设计研究 [J]. 建筑学报, 2018 (2): 67-73.
- [6] 李艳梅. 园艺疗法: 在植物中探寻疗愈身心的方式 [J]. 中国花卉园艺, 2018 (7): 15-17.
- [7] 杨振之. 再论旅游的本质 [J]. 旅游学刊, 2022, 37 (4): 140-152.
- [8] 应思苒. “00后”大学生“躺平”心态及教育管理策略探讨 [J]. 太原城市职业技术学院学报, 2022 (8): 171-173.
- [9] 陈丹婷. 个体化视角下的青年躺平心态研究 [D]. 上海: 华东政法大学, 2023.
- [10] 李春玲. 社会经济变迁中的Z世代青年: 构成、观念与行为 [J]. 中国

- 青年研究, 2022 (8): 21-27.
- [11] 李翠. 健康养生视角下康养旅游开发分析 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2020, 37 (10): 54-58.
- [12] 车艳竹, 路高明. 新时代背景下公众旅游心态调查结果 [J]. 黑河学院学报, 2021, 12 (9): 57-59.
- [13] 薛玉梅. 民族村寨村民旅游态度与汉语、文化程度的多因素方差研究——以贵州镇山村为例 [J]. 贵州民族大学学报 (哲学社会科学版), 2014 (1): 12-17.
- [14] Archana M, A A, E L F, et al. Diversity, tourism and employment generation: A strategic perspective on India [J]. Pragati: Journal of Indian Economy, 2022, 8 (2): 1-28.
- [15] Emmanuel F, Panagiotis A. Development and testing of a model for explaining learning and learning-related factors in immersive virtual reality [J]. Computers Education: X Reality, 2024: 4100048.
- [16] 侯峥儿, 郑潇. 探究沉浸式交互体验设计在艺术疗愈中的发展 [J]. 丝网印刷, 2023 (21): 114-116.
- [17] 苏毅, 祖振旗, 宋子涵等. 融合自然疗愈的乡村旅游建设规划探索——以京郊密云金叵罗村为例 [J]. 小城镇建设, 2021, 39 (5): 49-56.
- [18] 黄清燕, 白凯, 杜涛. 旅游地日常生活的康复性意义研究——以丽江古城为例 [J]. 旅游学刊, 2022, 37 (2): 14-30.
- [19] 吕兴洋, 刘涛, 谢小凤, 等. 回忆疗愈: 过往旅游经历对老年人不幸福感的治愈作用研究 [J]. 旅游学刊, 2023, 38 (6): 74-89.
- [20] 冉斌. 我国休闲旅游发展趋势及制度创新思考 [J]. 经济纵横, 2004 (2): 25-28.
- [21] 辜慧英, 侯凡跃. 表征与抵抗: 青年群体的时代焦虑——以“躺平”现象为例 [J]. 重庆文理学院学报 (社会科学版), 2022, 41 (1): 104-113.
- [22] Neil Carr, The Tourism - Leisure Behavioural Continuum [J]. Annals of

- Tourism Research, 2002, 29 (4) : 972-986.
- [23] Alexandra Bec, Brent Moyle, Ken Timms, et al. Management of immersive heritage tourism experiences: A conceptual model [J] . Tourism Management, 2019: 117-120.
- [24] Nadia K, E C W, Kateri M. The Future of Immersive Mood Induction in Affective Science: Using Virtual Reality to Test Effects of Mood Context on Task Performance [J] . Affective Science, 2023, 4 (3) : 77-83.
- [25] 何莽, 张紫雅, 黎耀奇, 等. 居民感知价值对康养旅游支持行为的影响研究——基于情绪评价理论的视角 [J] . 旅游科学, 2022, 36 (4) : 18-41.
- [26] 花建, 陈清荷. 沉浸式体验: 文化与科技融合的新业态 [J] . 上海财经大学学报, 2019, 21 (5) : 18-32.
- [27] 黄震方, 张子昂, 李涛, 等. 数字赋能文旅深度融合的理论逻辑与研究框架 [J] . 旅游科学, 2024, 38 (1) : 1-13.
- [28] 邓萍, 陈冰. 新冠肺炎疫情影响下的康养旅游意向影响因素实证分析 [J] . 昆明理工大学学报 (社会科学版), 2022, 22 (5) : 112-122.
- [29] Sailesh A, Michelle M, A P S. Validating the satisfaction with travel scale and measuring long-distance recreational travel satisfaction [J] . Transportation Research Part F: Psychology and Behaviour, 2023: 95.
- [30] 郭晓轩. 针对高压人群视觉疗愈导向的街道步行空间营造策略研究 [D] . 北京: 北方工业大学, 2023.
- [31] 雷宇. 国家形象对入境游客旅游体验的影响研究 [D] . 芜湖: 安徽师范大学, 2016: 38-51.
- [32] Natalja M. Verbalization of Rating Scales Taking Account of Their Polarity [J] . Field Methods, 2023, 35 (4) : 129-134.
- [33] Tugade M M, Fredrickson B L. Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience [J] . J Happiness Stud, 2007 (8) : 311-333.

- [34] Barbaranelli C, Paciello M, Biagioli V, et al. Positivity and Behaviour: The Mediating Role of Self-Efficacy in Organisational and Educational Settings [J] . J Happiness Stud, 2019 (20) : 707-727.
- [35] Scott JG, Warber SL, Dieppe P, et al. Healing journey: a qualitative analysis of the healing experiences of Americans suffering from trauma and illness [J] . BMJ Open, 2017: 7.
- [36] Dogan V. A novel method for detecting careless respondents in survey data: floodlight detection of careless respondents [J] . J Market Anal, 2018 (6) : 95-104.
- [37] D'Alonzo KT. The Johnson-Neyman procedure as an alternative to ANCOVA [J] . West J Nurs Res, 2004, 26 (7) : 804-12.
- [38] Jamison C J. The Entry of Randomized Assignment into the Social Sciences [J] . Journal of Causal Inference, 2019, 7 (1) : 101-108.
- [39] 于沁辰. 以情感疗愈为导向的适老型社区景观设计研究 [D] . 南京: 南京林业大学, 2023: 72-81.
- [40] 卫玓, 王宇. “内卷” vs “躺平”: 当代青年的话语表征与行为表现——基于扎根理论的研究 [J] . 青少年学刊, 2023 (1) : 51-56, 64.
- [41] Lukat J, Margraf J, Lutz R, et al. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale) [J] . BMC Psychol, 2016 (4) : 8.
- [42] 曹萍萍, 郑瑾, 刘小, 等. 考虑决策者期望和失望-欣喜感知的风险型多属性群决策方法 [J] . 系统科学与数学, 2023, 43 (4) : 1021-1038.
- [43] 刘智强, 严荣笑, 唐双双. 领导创新期望与员工突破性创新投入: 基于悖论理论的研究 [J] . 管理世界, 2021, 37 (10) : 226-241.
- [44] 李瑛. 旅游目的地游客满意度及影响因子分析——以西安地区国内市场为例 [J] . 旅游学刊, 2008 (4) : 43-48.

Relaxation Is Moderate, Fast and Slow: The Environment Immersion and Physical and Mental Healing of ‘Lying Young People’ in the Era of Anti-pressure

Luo Feng^{1,2} Tang Yushuang¹ Zhang Quancheng²

1. School of Economics and Management, Sichuan Tourism University, Chengdu;

2. Business School, Sichuan Normal University, Chengdu

Abstract: Fast-paced life such as fast development of science and technology, fast logistics, fast brushing, fast walking, and fast takeout is becoming more and more common. Releasing pressure and how to use and design tourism to heal people's physical and mental health has become a research hotspot. In recent years, 'lying down young people' have begun to seek ways and means to relieve stress based on the perspective of strain. Emotional regulation and tourism healing have become important means for them to adapt to the fast era and maintain their perception of reality. The idea of 'lying down' to adjust their mentality, relax their mood and release pressure has become the voice of most young people, but few studies have focused on the internal relationship between lazy people's mentality and slow-paced immersion healing. Based on the perspective of immersion theory, this paper analyzes the characteristics of positive emotions and negative emotions by using laboratory experiments, network survey experiments and online questionnaire experiments, and explores how the interaction between lying down mentality and positive

emotions affects positive healing in the tourism environment, as well as the potential mechanism between lying down mentality and positive healing. The results show that: First, in the tourism environment, the interaction between lying down mentality and positive emotions affects positive healing. Specifically, for non-positive individuals, lying flat mentality significantly affects positive healing. Second, for tourists with non-positive emotional characteristics, the influence of lying flat on positive healing is regulated by the immersion perception in the tourism environment. Thirdly, after several months of the novel coronavirus epidemic, for negative individuals, the influence of lying down mentality on positive healing has both direct and indirect effects through the mediation of immersion perception. This study not only reveals the direct and indirect mechanism between lying down mentality and positive healing, but also provides a useful supplement for tourism healing, emotion regulation and tourism behavior research. Moreover, it provides feasible suggestions on how different tourism modes or health care modes can better promote the positive healing of non-positive emotional groups and how to better enhance the immersion experience and positive healing of tourists.

Key words: Tourism environment; Immersive perception; Lying flat mentality; Negative characteristics; Positive healing