

毒药还是解药？青年躺平的双刃剑效应

陈慧佳^{1,2}

1. 新疆心智发展与学习科学重点实验室，乌鲁木齐；

2. 新疆师范大学心理学院，乌鲁木齐

摘要 | 基于自我决定理论与资源保存理论，系统阐释躺平行为背后的心理机制与社会动因，并分别从积极与消极两个维度剖析其对青年发展的双刃剑效应。躺平行为的产生，主要受个人与环境等多重因素的共同驱动。个体选择躺平后，一方面可能表现为效能动机减退、代际冲突加剧、社会适应困境凸显等特征；另一方面也可能帮助个体进行情绪缓冲与认知调适，通过获得更多社会支持，实现一定程度的心理调节。未来研究可进一步拓展躺平的多维内涵，开发更科学的测量工具，并探索整合双刃剑效应的理论框架、内部机制与边界条件，从而为差异化引导策略的制定提供更精准的学术支撑。

关键词 | 躺平；双刃剑效应；青年

Copyright © 2026 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/>



1 问题提出

躺平这一词汇引发广泛关注的起点源于百度贴吧一篇名为《躺平即是正义》的帖文，该帖文详细记录了作者长达两年的不稳定工作经历：日常开销被严格限制在每月200元以下，依赖兼职度日，日常生活模式简化为居家休憩与户外休闲活动，作者进而提出躺平是个人实现自我回归、确立自身价值标准的唯一途径。这一帖子经网络媒介传播后，激发了广大网民的热议，并引起了部分年轻群体的效仿。由此，原本仅指平躺或休息的词汇——躺平，在新的语义环境下，逐渐演变为当代青年在面对学业、职场以及生活压力时，采取放弃过度拼搏，以消极、被动乃至袖手旁观之态应对挑战的心理倾向（林龙飞，高延雷，2021）。

躺平是一个跨文化现象（Zhou，2022），全球存

在诸多类似于此的青年低欲望现象：英国“尼特族”（Not in Education, Employment, or Training, NEET），指脱离教育、就业及职业培训的青年群体，其核心为客观上的社会连接断裂（Furlong，2006）；美国“安静辞职”（Quiet Quitting）体现为员工严格限定工作职责，其动机多源于职场不满，旨在呼吁职场管理的改善（Liu-Lastres，2024）；日本的“蛰居族”（Hikikomori）、韩国的“独居一代”（Honjok）侧重物理层面的社会隔离，如回避社交、选择独居与低欲望生活（师艳荣，2018；Park，2015）。而躺平聚焦主观心态调整，是源于竞争无力感的心理疏离策略，个体未脱离社会系统（王汪帅，2024）。总结来说，以上行为都可以被视为青年群体的适应性策略，均与社会结构性困境相关，当前跨文化研究逐渐开始强调需以客观多维视角避免单一负面标签（Jongbloed，2022；Liu-Lastres，2024；Park，2015）。

作者简介：陈慧佳，新疆师范大学心理学院2024级发展与教育心理学专业硕士生，研究方向：人格与社会性发展。

文章引用：陈慧佳. (2026). 毒药还是解药？青年躺平的双刃剑效应. *中国心理学前沿*, 8(3), 225-231.

<https://doi.org/10.35534/pc.0803035>

因此有必要以同样客观、理性的态度对中国青年躺平现象展开深入探讨，以更全面把握其背后的心理机制。

近年来，以“躺平是当代人的毒药还是解药”为辩题的辩论赛流行于校园和社会讨论中，旨在探讨当代年轻人面对压力时应采取的生活态度。辩论中，正方通常认为“躺平是当代人的毒药”，指出这是一种消极避世的态度，会阻碍个人发展和社会进步。而反方则主张“躺平是当代人的解药”，认为这是对过度竞争的一种反抗，能帮助年轻人缓解压力、重新审视自我。学术研究中也出现了分歧：沈东（2022）认为青年作为国家发展的核心力量，其躺平心态不仅关乎个体成长，更可能影响社会活力与民族未来，若任其蔓延，易滋生价值虚无主义与犬儒主义，消解青年奋斗精神。而安利利（2023）通过深入访谈指出大学生口中的躺平在很多情况下是一种积极的自我调节策略，是部分当代人在高压下用于自我保护的缓解剂，近似“解药”，但同时强调区分“间歇性调节”和“持续性放弃”，认同其双刃剑效应。

因此，立足上述背景，本研究将系统阐述躺平现象所蕴含的双刃剑效应，同时基于自我决定理论与资源保存理论，本文将进一步揭示其内在动机机制，旨在为理性辨析躺平行为、引导青年实现积极心态重构提供理论依据与实践参考。

2 躺平的内涵

以往研究对躺平的概念化界定与操作性定义存在差异。基于单一维度，躺平可以被视为个体因生存焦虑无法排解而产生的倦怠感和疏离感，这与职业倦怠的核心特征高度一致（刘怡然，2025），本质是个体在持续竞争压力下的习得性无助状态。基于青年心理应对机制视角，Lu（2023）提出，躺平是青年在内卷压力下形成的消极应对倾向，核心特征包括：缺乏明确生活目标、放弃改变现状的努力、对未来缺乏信心、逃避困难等。王汪帅（2024）将躺平视为竞争过程压力引发的逃避补偿策略，因长期不确定性消耗心理资源，个体通过退出竞争、回避压力源实现心理平衡，本质是威胁幸福感时的被动回应。不同于以上观点的是，彭均（2023）从多维度指出大学生群体的躺平是面对学业、就业压力时的心态与行为复合体，表现为被动与主动交织、圈层化分布、慢节奏与低欲望叠加、短期偶发与长期奋斗并存等特征，本质是对过度竞争的适应性调整。安利利（2023）也认为大学生的躺平具有多元意涵：既包括完全退出竞争的彻底躺平，也包括有规划的间歇性躺平，还被部分学生视为理想的人生境界。其行为表现为转移注意力、降低目标期待，既是压力缓解手段，也可能强化主体意识、矫正恶性竞争。此外，李帅（2022）依据动机性质将其分为两个维度：觉醒躺平和逃避躺平，觉醒躺平表现为个体与当下情境妥协，虽表现出躺平行

为，但内心没有放弃对未来的期望，依旧追求自己的价值，期望在未来获得某领域的成功，拥有追求成功的动机，被认为是一种积极的表现；逃避躺平表现为为了避免失败而压抑内在需要与期望，呈现出低价值追求和低成就动机等消极特点。

综合而言，躺平的内涵远非单一的消极怠惰，而是一个根植于社会结构性压力、蕴含多元动机与策略的复杂谱系化概念。理解躺平需跳出二元对立框架，将其视为青年在结构性约束下寻求生存尊严与意义重构的复杂实践，既反映社会转型期的矛盾，也折射出个体在压力中试图平衡自我与世界的探索。

3 躺平的测量

在现有研究中，与躺平相关的测量量表主要分为两类：其一是研究者基于躺平的概念内涵与维度结构，编制针对躺平行为的标准化问卷，直接捕捉个体在躺平态度、行为表现上的特征；其二是研究者未对躺平进行独立概念界定，而是将其操作化为已有的相关心理或行为概念，通过成熟量表测量这些关联概念，间接推断个体的躺平倾向。

李帅等人（2022）编制的青年人躺平问卷是国内较早针对躺平现象开发的测量工具。初版问卷包含12个项目，根据维度特征划分为觉醒躺平和逃避躺平两个维度。其中，觉醒躺平维度包含4个题目，核心反映个体在审视现实后达成的自我和解状态，逃避躺平维度则包含8个题目，主要体现个体消极避世的态度。由于初版觉醒躺平维度信度不足及题目模糊的问题，修订版问卷通过题目拆分、新增觉醒维度题目、删除低效选项（李帅，2023），精准区分了被动逃避压力与主动选择生活方式两种不同的行为动机，使维度内涵更清晰。躺平倾向量表（Lying Flat Tendency Scale）聚焦躺平行为倾向的单维度测量，综合反映了躺平的核心特征，如缺乏生活目标、消极态度、不愿努力等。量表包含6个项目，旨在量化青年人的躺平倾向（Lu，2023）。刘怡然等人（2025）采用间接测量的手段，基于躺平与职业倦怠在情绪衰竭、成就感低落等特征的相似性，采用修订的职业倦怠量表改编量表测量职场青年的躺平状态，同时结合内卷感知量表、基本心理需求量表，通过分层回归模型间接推导躺平状态的影响机制。

4 相关理论

躺平现象的本质涉及个体在压力情境下的动机弱化、行为退缩与价值取向调整，具有复杂的心理成因与社会背景，深入理解躺平需要借助相关的理论支撑。其中，自我决定理论和资源保存理论可为我们理解躺平的形成机制、表现逻辑与内在心理根源提供关键理论支撑。

4.1 自我决定理论—需求受挫状态下的适应与耗竭

自我决定理论是一个关于人类动机、发展和幸福感的宏观理论，以基本心理需求为核心支柱，主张个体存在三大普适性、不可或缺的基本心理需求：自主需求、胜任需求、归属需求（Martela & Ryan, 2020）。当个体长期面临自主感受限、胜任感匮乏及归属感缺失时，其内在动机逐渐削弱，通过躺平行为可能实现心理调适。Lu（2023）发现躺平倾向量表得分与基本心理需求满意度呈显著负相关，表明需求满足程度越低，躺平倾向越高。通过短暂躺平实现压力缓冲，增强个体自主选择空间、提升胜任感支持、强化组织归属感与环境包容性，能够帮助个体重建内在动机。觉醒躺平具有阶段性适应特征（李帅，2022），觉醒躺平个体通过主动选择低欲望生活方式，实现自我决定和价值观重构，与更高水平的自尊和幸福感受正相关，反映出个体在压力环境中保持自主决策的能力。但若持续躺平状态，可能进一步导致自我效能感低下、情绪调节失衡及价值感虚无化，最终陷入心理耗竭与行为退缩的恶性循环。逃避躺平与低自主性相关，个体因感知到外部控制而放弃努力，进而引发无助感和低自我决定（李帅，2023）。

4.2 资源保存理论——资源脆弱状态下的防御与隐忧

资源保存理论认为，资源是指对个体具有价值的各类实体，涵盖物质资源、条件资源、个人特质资源以及能量资源等多个维度（Hampson et al., 2021）。在当代社会竞争加剧的背景下，部分青年遭遇职场内卷、上升通道收窄、工作与生活失衡等多重压力，这些情境易导致其资源不断消耗却难以获得相应增益（林龙飞，高延雷，2021；沈东，2022）。研究表明内卷感知会持续消耗个体的自我控制资源，个体长期处于非理性竞争且无明确目标的环境中，自我控制资源逐渐枯竭，最终表现出躺平典型的倦怠感、疏离感与无力感（刘怡然，2025）。依据资源保存理论中的资源投资原则，部分青年可能借此策略进行短期资源整合与恢复，为未来更有方向的资源再投资创造条件。徐小容（2024）以高职院校在校教师为研究对象，研究表明工作之余的适度躺平通过暂停教师资源消耗，恢复身心能量，帮助教师从教学、科研等压力引发的消极体验中脱离。

5 躺平的影响因素

生态系统理论强调不同的环境层级与个人特质的交互共同影响行为结果。躺平作为一种特定的行为结果，在这一理论框架下，其形成机制可被理解为个人因素与环境系统各层级之间复杂互动的结果。

5.1 个人层面

（1）情绪

个体情绪通过调节个体对压力的感知、对行为意

义的评估及行动动机，间接或直接影响躺平行为的发生与类型选择。焦虑、抑郁等消极情绪主要通过心理资源损耗与认知失调加剧两条路径驱动躺平行为发生。李帅（2022）发现，消极情绪对躺平行为具有显著正向预测作用，且该预测效应在逃避躺平中尤为突出，即消极情绪水平越高的个体，越倾向于通过彻底放弃竞争、降低目标来规避负面情绪体验。纵向追踪研究结果显示，焦虑情绪与个体躺平倾向呈稳定正相关，焦虑水平较高的个体更易感知外部资源稀缺，进而将躺平视为避免情绪进一步耗竭的适应性策略（Lu, 2024）。幸福感、满足感等积极情绪则通过心理资源增益与行为意义建构抑制躺平行为发生。研究显示，励志视频激发个体的希望感与积极情绪，能有效降低个体的躺平倾向，这印证了积极的心理体验是减少躺平行为的重要路径（Lu, 2024）。

（2）内卷感知

内卷感知作为个体对非理性竞争环境的主观认知，反映了青年在社会转型期对资源稀缺、社会规范、心理压力及竞争行为等多维度的系统性感知（张雯，2024）。内卷被定义为社会发展到一定阶段后，因无法突破现有形态而陷入内部复杂化的状态，具体表现为大学生在学业上过度追求绩点、职场青年努力却无晋升机会等现象（令小雄，2023）。这种感知会冲击个体对“努力就会取得成功”这一主流逻辑认知，促使个体主动放弃长期奋斗，转向低欲望的躺平状态，表现为减少竞争投入、降低目标追求（刘怡然，2025）。彭均（2023）通过对全国高校大学生的调研发现，内卷感知强度与躺平倾向得分呈显著正相关，当个体认为内卷会阻断向上流动通道时，其躺平率是认为“内卷可通过努力突破”群体的2.6倍。这表明内卷感知不仅通过资源枯竭直接推动躺平，还会通过阻断个体对未来的积极期待，进一步强化躺平倾向。

（3）时间取向

时间取向是个体对时间维度的认知偏好与关注倾向，其对躺平行为的影响因时间维度的差异呈现显著分化。从具体作用路径来看，现在时间取向与躺平行为呈显著正相关（李帅，2023）。这类个体更倾向于关注当下体验、追求即时满足，其行为决策易受当下情绪状态与情境压力的影响；当面临现实焦虑或挫折时，会将躺平视为快速缓解心理不适的策略，通过减少目标导向行为来规避短期压力，实现心理层面的暂时喘息（徐世勇，2025）。与之相对，未来时间取向与躺平行为呈显著负相关（李帅，2023）。该类个体更关注长远目标与未来结果，在面对挑战时倾向于持续努力、自我控制来积累资源以应对困境，而非通过躺平逃避压力，因此躺平行为发生概率更低（徐世勇，2025）。

5.2 环境层面

（1）社会竞争压力

就业市场对应届生身份的刚性要求、企业对求职

“空窗期”的低容忍度,使青年不敢暂停竞争(王炳钰, 2024)。若青年因短期未就业而面临制度性排斥,易感知到求职难度激增,进而放弃竞争性策略,转向低欲望躺平。竞争过程的固有属性对青年心理资源的持续消耗,进一步强化躺平倾向。王汪帅(2024)基于心理补偿视角的研究指出,竞争压力可划分为结果压力与过程压力,其中竞争过程压力因具备持续时间长、反馈标准模糊、不确定性高的特征,会直接威胁个体幸福感。这种长期不确定性会引发持续的心理消耗,当心理资源损耗超出恢复能力时,个体为缓解幸福感危机,会选择以躺平为核心的逃避补偿策略,通过退出竞争、减少目标导向行为,阻断竞争过程对幸福感的进一步侵蚀,实现心理层面的暂时修复。

(2) 社会支持

社会支持是调节躺平行为的重要缓冲变量,其供给水平会影响个体对外部压力的应对策略。当社会支持充足时,可缓解内卷感知与环境压力,降低躺平倾向;当社会支持缺失时,则会放大负面认知,加剧躺平行为。王汪帅(2024)指出社会支持是抑制躺平行为的重要保护性调节因素,当社会支持水平较高时,个体可通过获取外部资源补充心理能量、缓解幸福威胁,即使面临高强度竞争过程压力,也更易维持心理健康状态,减少对躺平策略的依赖。跨文化研究也验证了社会支持对躺平相关行为——尼特族的积极作用,尼特青年往往伴随着失业的压力、对未来的迷茫以及社会归属感的丧失。来自家人和朋友的社会支持能够提供至关重要的心理缓冲,帮助尼特青年维持基本的自尊和安全感,减轻焦虑和抑郁情绪(Mazzocchi, 2024)。

(3) 文化传播环境

文化传播环境通过亚文化渲染与媒介放大的双重机制,成为躺平现象的重要影响因素。一方面,躺平现象并非偶然,它是近年来“丧文化”“佛系文化”的延续与变体(宋德孝, 别杨杨, 2022; 令小雄, 王亚妮, 2023)。胡锐军(2022)将躺平归为“丧文化”同类亚文化,视其为主流文化的温和抵抗,反映了社会转型期青年对过度竞争的精神倦怠。另一方面,媒介(尤其是社交媒体)通过话语建构、隐喻策略及舆论场域的放大效应,显著提升了躺平议题的可见度。此外,安利利(2023)的访谈进一步表明,大学生通过室友、社交媒体接触躺平话语,易受群体心理暗示,从而可能强化行为模仿倾向。

6 躺平对青年的双刃剑效应

6.1 积极效应

在应对外部压力与内部心理冲突时,青年躺平行为展现出多层次的适应性心理功能,可从心理调节、关系支持及社会适应三个维度进行系统性分析。

(1) 心理调节——情绪缓冲与认知调适

面对社会内卷化引发的持续焦虑例如学业竞争、就业压力,青年通过低欲望姿态暂时脱离压力源,实现情绪的阶段性释放,形成短期心理保护机制。王汪帅(2024)将躺平视为逃避补偿策略,认为该行为可缓解因竞争过程损耗的幸福感,恢复个体心理平衡。李帅等(2022)将躺平区分为逃避躺平与觉醒躺平,后者表现为个体与当下情境妥协但未放弃未来期望,仍存在价值追求与成功动机,属于积极心理调适。马中红(2021)基于新异化理论指出,部分青年的躺平是对深度自我异化的主动抵抗,通过暂停无意义竞争以重新审视自我需求。例如,城市精英青年通过回归乡村、构建共享社区等实践,反思物质导向的成功标准,尝试建立以生命体验为核心的自我认知。此外,针对大学生群体的研究发现,多数躺平表达具有情境性(肖翔尹, 2025),如应对论文截止日期、考研冲刺等高强度任务,实则为通过自我暗示降低情绪张力,避免过度心理内耗;待情绪平复后,个体多回归正常奋斗轨道,本质是心理能量的短暂补给而非长期放弃。

(2) 关系支持——社会支持与情感共同体

躺平相关网络社群,如豆瓣“躺平小组”“985废物小组”,为青年提供了重要的社会支持载体,满足其归属与爱的心理需求(林龙飞, 高延雷, 2021)。基于社会情绪分享,社群成员通过匿名分享求职受挫、考研失利等失败故事,实现消极情绪的共情传递,这种“同病相怜”的互动模式能有效降低个体的孤独感与自我否定感,增强心理安全感。魏杰(2021)的研究显示,“985废物小组”中约38%的成员通过与同伴交流躺平经历,感受到并非只有自己身处困境,进而缓解自我苛责;部分成员还在社群内形成打卡监督机制,相互督促学习、求职,将躺平的消极叙事转化为互助脱困的积极行动,最终实现上岸。这种社群互动不仅提供情感慰藉,还传递实用信息(如求职技巧、备考策略),帮助青年重建对现实信心,形成从共情到共行的良性循环。

综上所述,躺平行为在青年群体中呈现出多层次的适应性心理功能:通过短期情绪宣泄与压力缓冲机制,为心理能量的恢复创造条件、通过社群情感动员与协作实践,优化社会支持网络,提供重要的社会支持载体。

6.2 消极效应

若躺平从短期调适演变为长期稳定的心理状态与行为模式,将对青年的自我效能感、自我认同及价值体系产生消极影响,甚至引发持续性心理损耗与社会适应困境,可从心理调节、关系联结及社会反思三个层面进行系统分析其消极效应。

(1) 心理调节——效能动机减退与自我认同混乱

长期躺平易导致青年自我效能感显著下降,进而引发成就动机衰退,陷入习得性无助的心理循环(李帅, 2022)。研究发现,长期躺平的青年中约62%存在自我

效能感低下表现,具体体现为不敢尝试新挑战、对职业发展无规划、回避困难任务等行为(许秋晨,戴钢书,2022)。躺平的长期化还易导致青年自我认同体系混乱,进而滋生价值虚无与犬儒主义心理。魏杰(2021)对“985废物小组”的研究显示,部分大学生因学业优势丧失、求职受挫,以“废物”进行消极自我标签化,逐渐模糊理想自我与现实自我的边界,陷入自我否定与躺平行为的恶性循环。这种自我认同混乱若未及时干预,会进一步演变为价值虚无,以至于青年不再相信奋斗能实现自我价值,转而以无所谓、得过且过的态度应对生活。这种价值偏差会削弱青年的社会责任感,使其对个人前途迷茫扩展为对社会发展冷漠,不利于个体心理健康与社会适应(宋德孝,别杨杨,2022)。

(2) 关系联结——代际冲突与家庭支持系统破坏

从社会与人际视角出发,躺平还会加剧青年与父母的代际心理冲突,引发亲子关系疏离与个体内部心理矛盾。许纪霖(2021)的代际研究显示,青年父母多秉持奋斗即价值的后理想主义价值观,将子女成功与升学、高薪工作相关联;而青年的躺平姿态直接冲击这一期待,导致父母可能以失望、批评回应。从家庭系统理论来看,这种代际冲突会破坏家庭支持系统,青年因不被理解减少与父母的情感沟通,甚至将父母视为压力源。同时,青年内心还会产生愧疚感与抵触感的矛盾,既痛恨父母的高期待,又愧疚于无法满足期待,这种内部心理冲突会进一步加重焦虑、抑郁等消极情绪,形成代际冲突、心理矛盾与躺平强化的负面循环(魏杰,2021)。

(3) 社会反思——社会适应困境与整合能力削弱

长期躺平不仅加剧个体心理危机,更会加剧青年与社会结构的脱节,进而系统性地削弱青年的社会适应能力与整合机制。在竞争激烈的就业市场中,躺平青年因不思进取无法应对岗位对专业能力、抗压能力的要求,最终被排除在主流就业体系之外,沦为边缘劳动力,加剧社会适应的结构性困境(沈东,2022)。此外,躺平行为瓦解青年与自我、他人、社会的联结,导致碎片化生存状态;胡锐军(2022)进一步分析大学生群体的价值观中空:躺平青年要么陷入极端功利主义,例如精致利己,仅关注个人利益,要么陷入颓废放弃,例如对为国家利益牺牲个人利益持否定态度,两种倾向均打破个人价值与社会价值的整合平衡,使青年无法在主流价值框架下定位自我,最终陷入价值混乱。

综上,青年躺平对个体的心理学影响具有双重性:短期可作为情绪缓冲、社会支持获取的保护性策略,长期躺平可能引发自我效能感弱化、价值虚无等心理风险,进一步削弱社会整合能力。对躺平影响的解读需结合情境与时长,避免非黑即白的判断,为后续心理干预与引导提供辩证依据。

7 未来研究展望

本文试图从心理学理论视角来解读躺平行为发生的潜在机制,并系统地回顾、梳理和整合了青年躺平的积极效应和消极效应。尽管躺平在日常生活和理论文献中出现得越来越频繁,部分学者也开始对这一主题进行理论与实证的研究(安利利,2023;李帅,2022;刘怡然,2025;王汪帅,2024),但躺平对青年的双刃剑影响还需更加系统与深入的理解和探索。

首先,当前学界对青年躺平行为的概念界定仍存在模糊性,缺乏对阶段性躺平与永久性躺平的明确区分。肖翔尹(2025)研究发现,多数躺平行为属于情境性应激反应,具有暂时性的特征。而魏杰(2021)对“985废物小组”的研究显示,部分大学生因长期学业与就业困境形成的颓废心理,可能演变为持续性的消极退缩,接近永久性躺平的特质倾向,但现有研究未对两者的心理机制与行为边界进行界定,易导致研究结论的混淆。未来研究可从概念与测量两方面进行精细化:其一,在概念上,明确躺平的核心维度,包括时间属性、动机类型、行为表现及心理基础等,例如区分情境应激型躺平(马中红,2021)与特质性躺平(宋德孝,2022)。其二,在测量工具开发上可纳入时间维度,通过设置躺平持续时长、触发情境类型、恢复意愿强度等题项,实现对不同类型躺平的精准区分。另外,当前研究多依赖于横断面数据,难以推断变量间的因果关系(李帅,2023;刘怡然,2025),亦无法回答躺平是一种稳定的心理倾向还是对特定情境的短暂反应。未来研究可采用纵向追踪设计,此类研究将有助于厘清躺平的发展性特征,为适时干预提供科学依据。

参考文献

- [1] 安利利,田晔,王晶莹.(2023).大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践. *深圳社会科学*, 6(6), 89-100.
- [2] 胡锐军.(2022).大学生“躺平”心态的文化根源及其矫治路径分析. *国家教育行政学院学报*, (1), 56-64.
- [3] 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.
- [4] 李帅.(2023).“躺平”与时间取向的关系(硕士学位论文).中央财经大学.
- [5] 令小雄,王亚妮.(2023).“内卷”“佛系”“躺平”:概念演进、边界层序及矫治策略——基于文化哲学视域的诠释. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)*, 44(5), 130-148.
- [6] 刘怡然,秦立强.(2025).“内卷”感知对“躺平”状态的影响机制:一个有调节的中介模型. *经济与管理*, 39(1), 85-93.
- [7] 马中红.(2021).“躺平”:抵御深度异化的另类姿势. *探索与争鸣*, (12), 54-62.

- [8] 彭均, 于涛. (2023). 当代大学生“躺平”现象的多维论析——基于对全国23所高校大学生的调研分析. *北京航空航天大学学报(社会科学版)*, 36(2), 174–181.
- [9] 沈东. (2022). “内卷与躺平”冲击下中国青年奋斗精神的熔铸. *中国青年研究*, (2), 30–36.
- [10] 师艳荣. (2018). 日本青少年蛰居问题研究. *青年研究*, (5), 47–58.
- [11] 宋德孝, 别杨杨. (2022). “低欲望躺平主义”的本质、危害及其超越——基于当代青年多元需求的分析视角. *中国青年研究*, (2), 22–29.
- [12] 王炳钰, 王禹谦, 李昕洋. (2024). 时间与青年流动: 中国语境下的间隔年研究. *中国青年研究*, (11), 31–39.
- [13] 魏杰, 黄皓明, 桑志芹. (2021). “985废物”的集体失意及其超越——疫情危机下困境精英大学生的“废”心理审视. *中国青年研究*, (4), 76–84.
- [14] 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.
- [15] 许纪霖. (2021). 躺平: 代际冲突下的“后浪”文化. *探索与争鸣*, (12), 8–11.
- [16] 许秋晨, 戴钢书. (2022). 青年“躺平”现象的多维解读、成因分析及价值引导. *学校党建与思想教育*, (12), 36–38.
- [17] 徐世勇, 杨春梦, 李超平, 李海蓉. (2025). “摸鱼”如何带来创新? 恢复体验曲线中介效应的情景实验与调查证据. *心理学报*, 57(1), 135–151.
- [18] 徐小容, 孙敏. (2024). 工作之余的适度“躺平”对高职教师有多重要? ——基于心理脱离对离职影响的多重链式中介研究. *职业技术教育*, 45(11), 61–67.
- [19] 肖翔尹, 徐佳琪. (2025). 情境策略: 微观互动中当代大学生“躺平”实践的差异化呈现. *中国青年研究*, (3), 111–118.
- [20] 张雯, 潘超, 姚诗铭, 朱佳佳, 凌东, 杨涵淳... & 穆妍. (2024). 中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度. *心理学报*, 56(1), 107–123.
- [21] 赵伟, 龙沛欣, 董秋雅, 孙铃, 李帅. (2022). 觉醒还是逃避: 躺平问卷编制及相关心理因素. *心理技术与应用*, 10(10), 618–630.
- [22] Furlong A. (2006). Not a very NEET solution: Representing problematic labour market transitions among early school-leavers. *Work, Employment and Society*, 20(3), 553–569.
- [23] Hampson D P, Ma S, Wang Y & Han M S. (2021). Consumer confidence and conspicuous consumption: A conservation of resources perspective. *International Journal of Consumer Studies*, 45(6), 1392–1409.
- [24] Jongbloed J & Giret J F. (2022). Quality of life of NEET youth in comparative perspective: Subjective well-being during the transition to adulthood. *Journal of Youth Studies*, 25(3), 321–343.
- [25] Liu–Lastres B, Karatepe O M & Okumus F. (2024). Combating quiet quitting: Implications for future research and practices for talent management. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 36(1), 13–24.
- [26] Lu H, Hou J, Huang A, Wang J & Kong F. (2023). Development and validation of the “Lying Flat” Tendency Scale for the youth. *Behavioral Sciences*, 13(11), 915.
- [27] Lu H, Hou J, Wang J & Kong F. (2024). Antidote or poison: The relationship between “lying flat” tendency and mental health. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(4), 1757–1777.
- [28] Martela F & Ryan R M. (2020). Distinguishing between basic psychological needs and basic wellness enhancers: The case of beneficence as a candidate psychological need. *Motivation and Emotion*, 44(1), 116–133.
- [29] Mazzocchi P, Agahi O, Beilmann M, Bettencourt L, Braziené R, Edisherashvili N ... & Yurukov B. (2024). Subjective well-being of NEETs and employability: A study of non-urban youths in Spain, Italy, and Portugal. *Politics and Governance*, 12.
- [30] Park H & Choi J. (2015). Long-term trends in living alone among Korean adults: Age, gender, and educational differences. *Demographic Research*, 32, 1177–1208.
- [31] Zhou C. (2022). “Lying flat” and rejecting the rat race: The survival anxiety of Chinese youth. *Science Insights*, 41(7), 741–747.

Antidote or Poison? The Double-edged Sword Effect of Youth Lying Flat

Chen Huijia^{1,2}

1. *Xinjiang Key Laboratory of Mental Development and Learning Science, Urumqi;*

2. *College of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi*

Abstract: Based on the Self-Determination Theory and the Conservation of Resources Theory, this paper systematically elaborates on the psychological mechanisms and social motivations underlying youth lying flat, and analyzes its double-edged sword effect on youth development from both positive and negative dimensions. The emergence of the “lying flat” behavior is primarily driven by a combination of multiple factors involving both the individual and their environment. After choosing to lie flat, an individual may, on one hand, exhibit characteristics such as a decline in efficacy motivation, intensified intergenerational conflict, and prominent difficulties in social adaptation. On the other hand, this behavior may also help the individual achieve emotional buffering and cognitive adjustment, obtaining more social support and thereby realizing a certain degree of psychological regulation. Future research could further expand the multidimensional connotations of lying flat, develop more scientific measurement tools, and explore theoretical frameworks, internal mechanisms, and boundary conditions that integrate its double-edged sword effects, thus providing more precise academic support for the formulation of differentiated guidance strategies.

Key words: Lying flat; Double-edged sword effect; Youth