

# 探究躺平群体心理特征

## ——基于扎根理论的质性研究

姜海航

浙江工业大学 浙江 杭州 310014

**【摘要】**：“躺平”作为近年来备受关注的社会文化现象，其背后蕴含着复杂的群体心理机制，但现有研究多停留在理论探讨层面，缺乏系统的实证支持。本研究采用扎根理论研究方法，对小红书平台收集的1477条躺平相关文进行三级编码分析，旨在揭示躺平群体的核心心理特征并构建理论模型。通过开放式编码、主轴编码与选择性编码，研究提炼出64个初始码号、19个范畴，最终归纳出躺平群体的五大心理特征维度：自我建构、心理压力、人生观念、低欲望倾向与矛盾心理。

**【关键词】**：躺平；心理特征；扎根理论；自我建构；矛盾心理

DOI:10.12417/2982-3846.25.05.009

### 1 引言

在当今社会，“躺平”已从一个网络热词演变成备受瞩目的社会文化现象，引发了各界广泛的讨论。躺平最早可以追溯到2010年百度贴吧的“躺平吧”，“躺平”在这个时候主要用来描述身体平躺休息的状态<sup>[1]</sup>。之后是2016年的娱乐圈用语“躺平任嘲”，当明星或粉丝群体认为某些批评或嘲讽难以通过常规方式回应，或者觉得回应反而会引发更多麻烦时，便会采取一种不反驳、不回应，以一种相对平和的心态去接受外界负面评价的应对策略。真正使“躺平”走进大众视野的是在2021年发表的一篇名为《躺平即是正义》的文章，该作者在两年内没有稳定工作，通过零散打零工获取生活费用，同时秉持极低的生活消费模式，这种不工作、不社交、低消费却自得其乐的生活模式，使得“躺平”迅速发酵，演变成极具影响力的网络亚文化现象，引发社会各界的广泛讨论与不同评判<sup>[2]</sup>。并在2021年被《咬文嚼字》《语言文字周报》等多个权威机构认定为年度十大流行语。至此，“躺平”的语义实现了质的飞跃，从简单的行为描述向复杂的社会文化符号转变。

关于躺平，有学者认为躺平与丧文化和佛系一脉相承，丧文化和佛系的流行为躺平的出现创造文化氛围<sup>[3]</sup>。所谓的丧文化以“葛优躺”“躺尸”“废柴”“咸鱼”等为代表，是一种以自嘲、颓废、麻木、悲观为特征的生活方式，当青年群体遭遇现实的挫折后失去奋斗的动力，表现出颓废、绝望的态度，是一种典型的青年亚文化<sup>[4]</sup>。“佛系”这一概念最早出现在日本杂志上的“佛系男子”，这类群体最看重自己的兴趣爱好，按照自己的节奏行事，不想谈恋爱和结婚，逃避现实，更愿意独处而不喜欢社交<sup>[5]</sup>。目前的佛系更多指的是一种不争不抢、顺其自然、安于现状的生活态度<sup>[6]</sup>。躺平和丧文化以及佛系都具有低自我价值、低成就动机、低欲望等特征，通过降低自己的期待来应对未知风险的防御机制，也是青年人一种自我嘲讽

和渲泄情绪<sup>[7]</sup>。

目前学术界关于躺平的研究主要集中在思想政治教育、传播学、人文领域，在心理学领域，针对“躺平”现象的研究相对较少。在这些研究中，学者们致力于探讨“躺平”的产生原因、消极后果、改善措施等方面，大多数以思政论述为主，停留在理论探讨和定性分析阶段，缺乏实证和理论支持，使得研究结论难以精准量化。已有的心理学研究多聚焦于躺平的影响因素以及测量，但理论体系不够完善，尚未形成一套系统、成熟的理论框架来全面阐释“躺平”现象。

### 2 研究目的

本研究采用质性研究方法，结合扎根理论，基于收集到的躺平文本，通过三级编码分析，首先揭示躺平群体的核心心理特征，进而建立躺平群体的心理特征理论模型。

### 3 研究方法

#### 3.1 文本资料搜集

运用小红书内置搜索功能，输入“躺平”“躺平生活方式”等具有代表性的关键词。数据收集时间为近4年，即2021年之后，躺平真正进入大众视野的时间。数据抓取时对文本内容初步审查，排除仅含图片、视频且无文字说明，或文字内容极为简短、无实质观点表达的帖子及评论。保留文字内容丰富、能清晰阐述作者第一视角对躺平看法、情感态度等相关内容的帖子。最终共保留最终保留1477条相关内容，共计30万个文本字节。

#### 3.2 资料分析

鉴于现有研究对“躺平”这一概念的心理特征缺乏明确的操作定义，本研究选择运用扎根理论对所搜集的躺平文本内容进行系统的理论编码，来探究躺平群体的心理特征。扎根理

论作为一种系统的质性研究方法，遵循自下而上的理论建构逻辑，强调从原始资料中提炼核心概念与理论框架。通过对研究对象的文本资料进行系统性编码分析，不预设理论框架，而是让概念与范畴从资料中自然浮现，进而扎根于经验资料形成对研究对象心理内涵及特征维度的解释，最终构建起贴合研究对象实际体验的理论体系<sup>[8]</sup>。

## 4 研究结果

### 4.1 编码结果

研究者对导入 Nvivo 12.0 的文本内容进行逐句分析，以躺平群体心理特征为问题核心，不断寻找与对比出现的意义单元，将其设置为不同的节点并进行设码。本研究共抽取出 64 个码号，研究者进一步围绕躺平群体心理特征进行主轴编码与选择性编码，对开放式编码所得的 64 个码号进行分析与整理，将意义相近的码号进行合并，并梳理码号与码号之间的关联，将 64 个码号归类为 19 个更精炼的码号。选择式编码是进一步更抽象地整合与提炼已有范畴，生成并探索围绕该主题的主范畴，由此建立范畴间的联系。研究者在上述 19 个码号上围绕躺平群体心理特征这一主题建立了 5 个新节点，分别是“自我建构”“心理压力”“人生观念”“低欲望倾向”“矛盾心理”。

自我建构包含自我探索、自我调节、自我关注、自我接纳四个范畴。其中，自我探索范畴由兴趣探索、职业探索、自我审视、内在价值探索四个码号构成；自我调节范畴包括行为与节奏调节、心态与情绪调节、认知与思维调节三个码号；自我关注范畴涵盖抗拒外在规训、关注内在需求、关注身心健康三个码号；自我接纳范畴则由自身状态接纳、行为选择接纳、情绪感受接纳三个码号构成。

心理压力维度包含内在压力、经济压力、社会压力、职业压力、家庭压力五个范畴。内在压力范畴由自我价值否认、目标与方向迷茫、自我要求三个码号构成；经济压力范畴涵盖经济来源匮乏、储蓄消耗、经济形势低迷、未来经济担忧四个码号；社会压力范畴包括他人评价、社会期待、社会比较三个码号；职业压力范畴由就业环境压力、求职受挫、职业发展压力、职业适应困难四个码号构成；家庭压力范畴涵盖父母催促、批评争吵、父母期待、家庭责任四个码号。

人生观念包含休息观、享乐观、时间观、命运观四个范畴。休息观范畴由心安理得、短暂休整、寻求工作休息平衡、养精蓄锐、休息羞耻五个码号构成；享乐观范畴涵盖享受日常生活、知足常乐、享受自然、报复性享乐、及时享乐五个码号；时间观范畴包括专注当下、不焦虑未来、不纠结过去三个码号；命运观范畴由顺其自然、听天由命、生死看淡、顺势而为四个码号构成。

低欲望倾向包含物质低欲望、成就低欲望、婚恋低欲望、社交低欲望四个范畴。物质低欲望范畴由花销低、低物质追求、生活方式简单三个码号构成；成就低欲望范畴涵盖工作意愿低、动力与上进心缺失、低自我期望三个码号；婚恋低欲望范畴包括不想结婚、不想生育、不谈恋爱三个码号；社交低欲望范畴由社交行为退缩、社交意愿低、享受独处三个码号构成。

矛盾心理维度包含情绪矛盾、认知行为矛盾两个范畴。情绪矛盾范畴由情绪交替波动、对立情绪共存两个码号构成；认知行为矛盾范畴涵盖行为想法不一致、矛盾想法两个码号。

### 4.2 理论模型构建

基于对原始资料的文本内容和三级编码分析，研究者采用自下而上的方式逐步构建躺平群体的心理特征。本研究整合得出躺平的 5 个特征维度：自我建构、心理压力、人生观念、低欲望倾向、矛盾心理。具体来说，躺平现象的核心范畴是自我建构。当代群体在面临经济、社会、职业与家庭等多重外部压力的冲击下，其遵循传统奋斗路径的自我概念遭遇挑战，并由此引发自我内在心理压力，表现为自我价值否认、目标与方向迷茫等。为应对此种困境，重建心理平衡，群体启动了一个以自我建构为核心的适应性心理过程。该过程通过自我探索与自我关注来重新锚定个人价值与需求，通过自我调节与自我接纳来管理情绪并和解现状，以此尝试追求自我以重获生活的主体性。这一内部重构并非线性推进，而是始终弥漫着心理压力与矛盾心理，个体在传统社会期望与个人真实体验之间、在解脱感与焦虑感之间反复徘徊。个体通过自我建构，逐步形成以自我为中心的人生观念以及生活哲学，强调休息、享乐、专注当下、顺其自然，以及表现出普遍的低欲望倾向，在成就上回避竞争、降低自我期待，在物质上追求简单，在婚恋上不愿进入，在社交上享受独处（如图 4-1）。

因此，“躺平”可以被界定为：一种在高压环境下，个体以自我建构为核心，通过价值观重构与欲望收敛来实现心理适应的动态过程，其本质是充满内在矛盾的战略调适。

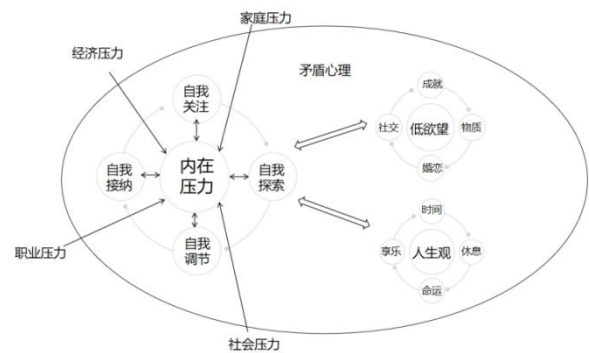


图 4-1 躺平群体心理特征示意图

## 5 讨论

自我建构是躺平群体应对压力、重获生活主导权的主动适应性心理过程。是找寻自我存在价值与意义,重新定义自我的积极尝试<sup>[9]</sup>;是自我觉醒与反思,在重建生活哲学的过程中重新审视自我与社会、他人的关系,思索过往与未来的方向,尝试摆脱社会束缚,遵从自己的内心选择,寻找适合自我需求的生活方式<sup>[10]</sup>;他们不再以外部标准为唯一评判准绳,而是重视内在满足与内心需求<sup>[11]</sup>。心理压力是躺平产生的重要诱因,包括内在、经济、社会、职业、家庭五个维度。父母高期望与职场内卷、资源紧张等现实压力,共同催生躺平心态<sup>[12]</sup>。人生观念方面反映了部分青年在现实压力背景下对传统人生价值取向的重新评估与调适。他们认为躺平是短暂休整、积蓄力量,是为了更好的重启,他们追求在飞速发展的时代体验慢节奏生活,在慢慢的躺平中体验生活的意义<sup>[13]</sup>;相比于过去与未来,他们更关注当下,只追求当下的自由与率真<sup>[14]</sup>。低欲望倾向体现在成就、物质、婚恋、社交四个层面。躺平群体在工作成就方面,并非完全放弃工作,而是拒绝拼命工作,不追求上进,不内卷;在物质方面,以不买房、不买车、低消费等方式维持

低欲望的生存状态,推崇简约主义;在情感方面,主张不恋爱、不结婚、不生子,回避传统婚恋模式;在社交方面,不愿社交、回避社交,享受一个人独处。本质是源于高压环境下的自我保护,以低欲望、降低期待、退出竞争的方式保护自尊,减少心理伤害。矛盾心理源于个体既无法彻底摆脱传统社会期待,又难以完全接纳躺平状态的现实。常常身躺而心不躺,他们的内心其实充溢着不满与愤懑<sup>[15]</sup>。

整体而言,自我建构、心理压力、人生观念、低欲望倾向、矛盾心理五大心理特征维度构成了一个有机的整体,五大维度层层递进、相互影响,共同诠释了躺平群体在高压环境下的心理适应与行为选择逻辑。

## 6 结论

本研究基于扎根理论,运用 NVivo 12.0 对小红书平台收集的 1477 条躺平相关文本进行三级编码分析,通过开放式编码提取 64 个码号、主轴编码归纳 19 个范畴,最终通过选择性编码提炼出躺平群体的心理特征为自我建构、心理压力、人生观念、低欲望倾向、矛盾心理五大维度。

## 参考文献:

- [1] 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.
- [2] 王艺琳.青年“躺平”的消极影响及其引导策略研究[D].辽宁师范大学,2023.
- [3] 陈友华,曹云鹤.“躺平”:兴起、形成机制与社会后果[J].福建论坛(人文社会科学版),2021,(09):181-192.
- [4] 周凤梅.“躺平”亚文化:文化谱系、消极症候及引领策略[J].蚌埠学院学报,2023,12(06):100-104+116.
- [5] 吴朝进,张金荣.“佛系”与“杠精”:社会变迁下的青年心态困境[J].思想教育研究,2021,(06):113-118.
- [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,(02):5-13.
- [7] 叶娟丽.躺平:概念流变及其他[J].广州大学学报(社会科学版),2022,21(04):64-72+104.
- [8] 陈向明.扎根理论的思路和方法[J].教育研究与实验,1999,(04):58-63+73.
- [9] 侯振中.“躺平”亚文化的生成及反思[J].人民论坛,2021,(35):123-125.
- [10] 令小雄,李春丽.“躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略[J].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2022,43(02):124-139.
- [11] 安利利,田晔,王晶莹.大学生“躺平”现象的多维认知及行为实践[J].深圳社会科学,2023,6(06):89-100.
- [12] 章文宜,莫少群.解读青年文化症候:“躺平”模因的感觉结构分析[J].未来传播,2022,29(04):26-35.
- [13] 肖翔尹,徐佳琪.情境策略:微观互动中当代大学生“躺平”实践的差异化呈现[J].中国青年研究,2025,(03):111-118+101.
- [14] 宋德孝,别杨杨.“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[J].中国青年研究,2022,(02):22-29.
- [15] 许纪霖.躺平:代际冲突下的“后浪”文化[J].探索与争鸣,2021,(12):8-11.