

代际沟通·社会污名·就业焦虑：非常态家庭“00后”青年心理压力的三维机制

金英实

延边大学 吉林 延吉 133000

【摘要】：社会转型期，未婚同居、单人家庭、空巢家庭及全职儿女等非常态家庭形式日益增多。本研究发现：第一，代际沟通效能弱化。未婚同居家庭中婚恋观念冲突引发催婚焦虑；单人家庭因价值观念分化陷入沟通困境；空巢家庭因物理距离与“精神赡养”期待导致疏离；全职子女家庭因经济依赖与独立追求激化日常摩擦。第二，社会污名化舆论压力呈现差异化形态。未婚同居者背负“道德不端”的隐性评判，单人家庭者被贴“逃避责任”“不孝”标签，空巢家庭子女面临“未尽孝道”质疑，全职子女承受“啃老”污名。第三，非常态家庭结构放大就业与经济焦虑。未婚同居者因关系不确定性谨慎规划未来，单人家庭者独立承担全部经济风险且支持薄弱，空巢家庭子女需应对上行经济支持负担，全职子女在经济依赖中陷入自我价值危机。研究表明，非常态家庭结构本身已成为压力传导中介，三重压力源相互交织，显著削弱青年心理韧性。

【关键词】：非常态家庭结构；心理压力源；代际沟通；污名化；就业焦虑；“00后”青年

DOI:10.12417/2705-1358.26.13.031

1 引言

非常态家庭是与核心家庭、主干家庭、联合家庭等传统家庭模式相对的概念，其结构形态多元，一般包括单亲家庭、空巢家庭、丁克家庭、未婚同居家庭、单人家庭、全职子女家庭等。随着城市化进程加速与社会多元化发展，“90后”和“00后”一代逐渐脱离传统家庭模式，倾向于选择或被动置身于非常态的家庭形式之中。这种变化既反映了个体对多元生活方式的追求，也在社会认可和传统教育层面引发新的挑战。

本文聚焦于未婚同居家庭、单人家庭、空巢家庭和全职儿女家庭四类非常态家庭结构，从心理学视角分析其中“00后”青年所承受的心理压力，探讨家庭结构形态转化为个体心理压力的具体机制，以期为青年心理健康教育与家庭支持体系构建提供理论依据。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象界定

本研究的核心对象是处于“高等教育后过渡期”及“社会角色建立期”的“00后”青年群体。四类非常态家庭子代的界定如下：（1）未婚同居家庭子代：已完成全日制教育、处于恋爱同居状态并从事社会工作的“00后”青年；（2）单人家庭子代：年满18周岁、脱离原生家庭独自居住且经济半独立或全独立的“00后”在职或待业青年；（3）空巢家庭子代：因升学或就业长期离家、与父母分隔两地的“00后”在读研究

生或已就业青年；（4）全职子女家庭子代：具备劳动能力但暂未参与社会主流就业、与父母同住并承担家庭事务的“00后”待业或备考青年。

2.2 研究方法

本研究采用文献研究法与理论分析法。文献检索覆盖中国知网、万方、维普等数据库，时间跨度为2000年至2025年，以“非常态家庭”“未婚同居”“单人家庭”“空巢家庭”“全职儿女”等为主题词进行组合检索。运用主题分析法与比较分析法，对四类家庭中“00后”青年心理压力的相关证据进行编码、归类与提炼，最终构建三重压力源模型。

3 四类非常态家庭的结构特征

3.1 未婚同居家庭

未婚同居家庭是指达到法定婚龄的未婚男女自愿建立类似夫妻的生活共同体，但不进行结婚登记、不具备合法婚姻形式要件的家庭形式。其形成是个人心理、经济压力以及社会文化观念变化等多种因素共同作用的结果，体现了年轻人对生活方式和个人自由的追求，但也面临关系缺乏法律保障所带来的不确定性。

3.2 单人家庭

单人家庭又称“单人族”，指自愿选择独自生活的年轻人家庭形态。据人口普查数据，单人户占比已从1982年的8.4%增至2020年的20.5%。

这一现象反映了现代社会一部分年轻人选择独立生活方式，但也面临社会支持薄弱、抗风险能力不足等困境。

3.3 空巢家庭

本文讨论的“老人空巢”家庭，是指子女长大成人后从父母家庭中相继分离出去、只剩下老年一代人独自生活的家庭形态。随着城市化加速和人口老龄化加深，我国大中城市老年空巢家庭率已达70%。子女离家后，代际之间在“精神赡养”期待与现实沟通之间的张力日益凸显。

3.4 全职子女家庭

全职子女家庭是指已具备劳动能力的青年与父母同住，以承担家务劳动、提供精神陪伴等方式换取父母经济支持的生活模式。这类青年在舆论中常被归为“新失业群体”，其选择往往是应对严峻就业形势的无奈之举，但也折射出经济依赖带来的自我价值危机。

4 “00后”青年的三重心理压力源

4.1 代际沟通效能弱化

处于四类非常态家庭结构中的“00后”青年，普遍面临代际沟通效能持续弱化的困境。既有研究揭示了代际沟通困境的多重成因：亲子间共同话题缺乏导致沟通趋于表面化；多重代际差异使“前喻文化”与“后喻文化”的互鉴难以有效实现；青年自身的精神重压进一步加剧了沟通障碍。^[1]在非常态家庭的特殊语境下，这些困境被进一步放大。

在未婚同居家庭中，“00后”青年在婚恋观念上与秉持传统家庭观的父母辈形成鲜明张力。非婚同居在中国社会曾长期被称为“非法同居”，遭受道德上的污名化非议。尽管近二十年来城市青年的非婚同居已逐渐转变为较为常见的社会现象，但这种转变远未消解代际间的深层矛盾。有研究观察到，许多带有强烈结婚意愿的青年因无力购买婚房或支付高额彩礼而只能暂时进入同居生活。^[2]对于“00后”青年而言，父母的催婚压力不仅是观念层面的分歧，更转化为情感负担——持续的追问与质疑常常使他们陷入自我怀疑、回避沟通甚至情感封闭的恶性循环。

在单人家庭中，“00后”青年虽然在物理空间上与父母分离，但代际沟通并未因此减弱，反而因距离拉长而呈现特殊的紧张状态。有研究指出，“空巢青年”在代际关系上面临双重矛盾：面对确定的赡养义务与不确定的时空关系，他们与原生家庭既保持情感和经济的联结，又在实际生活中难以回归，形成“既联结又割裂”的张力。^[3]代际间价值观念的分化进一步加剧了沟通困境。

在空巢家庭中，“00后”青年因求学或就业离家，同样伴

随着代际沟通的深刻重构。“新空巢现象”正向中年人群体扩容——独生子女一代的异地求学与谋生使越来越多的中年父母提前进入空巢期。子女虽已离家，却被赋予“精神赡养”的责任期待，代际之间因物理距离与情感表达方式的差异，往往陷入“关心却无法贴心”的疏离状态。子女在自我发展需求与孝道期待之间的内在张力不断加剧，愧疚感随之蔓延。

在全职子女家庭中，代际关系更为复杂。全职子女的实践交织着“报与惠”“恩与情”“亲与孝”等多重伦理维度。^[4]即便在代际互惠模式下，代际沟通依然面临严峻挑战。有观察指出，许多全职儿女直言“每天在家，必须按照我妈的想法生活”，一件小事就可能引爆亲子冲突。经济上的依赖与情感上的独立欲望、短期过渡与长期规划如何衔接，成为亲子双方共同面对的难题。

综上，代际沟通效能弱化的核心在于家庭支持系统功能的持续削弱——子女并非不愿沟通，而是在屡次沟通受挫后选择情感回避，进而陷入孤独感与压抑感交织的心理困境。

4.2 社会污名化舆论压力

“00后”青年所处的非常态家庭结构，使其承受着来自传统观念与舆论环境的污名化压力，且因家庭类型不同呈现差异化表现。

非婚同居在中国社会的文化心理中长期背负道德不正当性的历史印记。尽管近年来社会接受度有所提高，但传统观念依然深刻影响对同居行为的评判。社会舆论的非议与歧视，给同居双方及其家庭带来显著的社会压力。对“00后”青年而言，来自同辈、亲友乃至社交媒体中的隐性道德评判，往往加剧其身份焦虑与社会归属感的困惑，使其在“既想自主选择又怕被贴标签”的双重压力中挣扎。

单人家庭的年轻人则面临另一种污名化困境。在“成家立业”“不孝有三，无后为大”等传统伦理话语的规训下，选择不婚或晚婚的个体常被贴上“逃避责任”“不孝”等标签。家庭期望与个人发展节奏之间的落差，构成了一个持久的心理压力源。极端催婚行为本身也会给未婚青年带来巨大的心理冲击，加剧恐慌者的恐慌、放大焦虑者的焦虑。

空巢家庭中的子女常陷于“孝道”话语的审视之下。尽管个人发展与职业流动已成为社会常态，子女仍面临“未能尽孝”的道德质疑。对于空巢家庭中的“00后”青年，父母渐老而己身远行，这种张力所催生的愧疚与焦虑，构成了污名化压力中最为内隐也最为沉重的一环。

全职子女家庭中的年轻人则直面最为直接的污名化标签——“啃老”。“啃老”一词本身带有显著的贬义色彩。在难以躲避的污名化语境中，一部分退回家庭的人选择用“全职儿

女”来定义自己，以此进行语义上的自我赋权。^[5]然而，污名并未因此消散。“全职儿女”在社交媒体上既被赞为“家庭成员的合理分工”，也被斥为“精致化啃老”。这种正负评价的撕裂，使全职子女的身份认同始终处于不确定的悬浮状态。

综上，社会污名化舆论压力的本质，是传统家庭伦理与社会期待对多元生活选择的规训与惩罚。未婚同居者被置于“道德不端”的话语审视之下，单人家庭者承受“不孝”的道德评判，空巢家庭子女面临“未尽孝道”的质疑，全职子女则被直接贴上“啃老”的污名标签。

4.3 就业与经济焦虑

在当前就业市场竞争激烈、生活成本持续上升的宏观背景下，非常态家庭中的“00后”青年普遍承受着就业与经济焦虑的双重压力。

对于未婚同居青年而言，经济焦虑主要源于关系的不确定性与未来的不确定性。许多带有结婚意愿的同居青年因无力购买婚房或支付高额彩礼而只能选择同居作为过渡。在缺乏婚姻制度所提供的法律与经济保障的情况下，关系本身的脆弱性进一步放大了对未来的不确定感。

单人家庭的年轻人则需独立承担所有经济风险与生活成本，从住房到医疗、从日常消费到养老储备全部依赖个人收入。在没有伴侣分担的情况下，抗风险能力显著偏弱，任何职业波动或突发支出都可能触发严重的焦虑反应。有研究指出，部分青年存在自我封闭倾向，回避与老师、家长、同事的深度沟通，难以建立起有效的社会支持网络。^[6]这种社会支持的缺失使他们在面临经济压力时更易陷入孤立无援的境地。

空巢家庭的子女常处于“上行经济压力”之中。他们虽已开始独立生活，却在经济上承担着反哺父母的责任——随着父母年龄增长、医疗与照护开支上升，这种代际经济支持关系成为其重要的心理负担。有案例研究表明，学生同时承受丧亲之痛、家庭医疗支出、毕业求职三重压力，极易导致心理崩溃^[7]。

全职子女家庭中的经济焦虑呈现出更为复杂的形态。表面

上看，全职子女依靠家庭支持度过过渡期；但实际上，脱离常规就业轨道的状态使其承受“经济不独立”的污名与自我价值焦虑。有研究发现，“全职儿女”虽能在短期内获得家庭的经济保障，但长期而言，父母营造的舒适氛围可能屏蔽生活之苦，也扼杀了必要的成长。^[8]来自外部评价与内部自责的双重压力，使全职子女始终无法真正摆脱焦虑——时间越长，越要面对父母的不满和自己内心的不安。

综上，就业与经济焦虑不仅源于劳动力市场竞争加剧与生活成本上升的宏观环境，更被非常态家庭的结构性特征所深刻形塑。未婚同居青年因关系不稳定而承受未来不确定性的焦虑；单人家庭青年独立承担所有经济压力，抗风险能力严重受限；空巢家庭青年在自我发展的同时需应对“上行经济支持”的负担；全职子女则在经济依赖中陷入自我价值危机。

代际沟通的弱化使青年难以从家庭获得情感支持，从而加剧其对社会评价的敏感度，污名化压力由此放大；而污名化压力又进一步削弱青年的就业自信与经济独立能力，使就业焦虑持续升级。三重压力由此形成循环强化的闭环结构。

5 结语

本研究揭示了未婚同居、单人家庭、空巢家庭及全职儿女四类非常态家庭中“00后”青年的三重心理压力源：代际沟通效能弱化、社会污名化舆论压力与就业经济焦虑。三重压力并非孤立作用，而是相互交织、彼此强化，使非常态家庭结构本身成为压力传导的重要中介。

这一发现突破了既有研究多聚焦于传统问题家庭的局限，为理解家庭形态多元化背景下青年心理发展提供了新的分析框架。同时，它也表明，传统以核心家庭为预设的心理健康教育模式已难以适应当前现实。高校需突破“常态家庭”的思维定式，构建更具包容性和针对性的支持体系，帮助学生应对来自家庭结构、社会舆论与就业环境的复合压力。本研究属理论建构型探索，所提出的三维压力模型有待后续实证研究加以检验。

参考文献：

- [1] 熊维娜,邵二辉.农村大学生代际沟通的阻碍探析[J].山西青年职业学院学报,2014(3):24-27.
- [2] 张亮.从约会到同居:"他的"和"她的"同居决策比较——基于"90后"流动青年同居者的质性研究[J].妇女研究论丛,2020(2):34-44.
- [3] 赵方杜.双重代际矛盾:青年"空巢"的家庭化逻辑与结构性约束[J].济南大学学报(社会科学版),2024,34(4):113-123.
- [4] 周恬恬,苗国.亲与孝:"全职儿女"的代际关系和行动[J].中国青年研究,2024(9):5-13.
- [5] 聂阳欣.成为全职儿女,是双向奔赴还是逃离社会?[N].南方人物周刊,2023-12-05.
- [6] 刘欣怡."新失业群体"精神生活发展困境研究[J].北京青年研究,2020,29(2):33-40.
- [7] 刘玲,王舒悦,施嘉琪.基于高校家校联动视角下的新"空巢"家庭心理健康工作研究[J].文教资料,2022(14):191-195.
- [8] 马川."全职儿女"现象:当代青年的社会避险机制分析[J].中国青年研究,2024(2):86-93.