

DOI: 10.53104/dyshfzyj.2025.01.01.001

“躺平”現象中的青年人口結構轉變與社會認同危機研究：以成都為例

廖俊¹

1. 四川大學，四川省 重慶市 610065

摘要：本研究以成都市 18-35 歲青年群體為研究物件，採用混合研究方法系統考察了“躺平”現象的人口結構特徵、社會認同機制及影響因素。研究發現，成都青年人口呈現顯著的新移民特徵（非戶籍占比 43.2%）和高學歷化趨勢（本科及以上 41.8%），就業市場存在明顯的教育-職業分割效應（Cramer's $V=0.32$ ）。實證分析顯示，青年群體普遍面臨經濟期望落差（期望月薪 8,752 元 vs 實際 6,385 元）和住房壓力（需 23.4 年收入購房），導致強烈的相對剝奪感（ $M=3.82/5.0$ ）。關鍵影響因素分析發現，房價收入比超過 10 時躺平概率驟增 2.3 倍，工作強度呈現倒 U 型影響曲線，而社會支援可降低 37% 躺平風險。研究提出，躺平現象是青年在機會結構收縮背景下採取的認同管理策略，需要通過完善社保體系、創新住房政策和重構成功標準等多維度措施進行幹預。

關鍵字：躺平現象；青年人口結構；社會認同危機；相對剝奪感；房價收入比；工作強度；社會支持；新一線城市

The Transformation of Youth Demographic Structure and the Crisis of Social Identity Amid the “Lying Flat” Phenomenon: A Case Study of Chengdu

LIAO Jun¹

1. Sichuan University, Chongqing 610065, P.R.China

Correspondence to: LIAO Jun; Email: Liaojun2004@hotmail.com

Abstract: This study focuses on young people aged 18–35 in Chengdu, employing mixed research methods to systematically examine the demographic characteristics, social identity mechanisms, and influencing factors underlying the phenomenon of “lying flat.” The findings reveal that Chengdu’s youth population exhibits prominent features of new migrants (with non-local household registration accounting for 43.2%) and a trend toward higher educational attainment (41.8% holding bachelor’s degrees or above). The labor market shows a clear education–occupation segmentation effect (Cramer’s $V=0.32$). Empirical analysis indicates that young people generally face a significant gap between economic expectations and reality (expected monthly salary of 8,752 yuan versus actual 6,385 yuan) as well as housing pressures (requiring 23.4 years of income to purchase a home), which leads to a

收稿日期：2025-06-03 返修日期：2025-07-08 錄用日期：2025-07-10 出版日期：2025-08-13

通信作者：Liaojun2004@hotmail.com

引用格式：廖俊. “躺平”現象中的青年人口結構轉變與社會認同危機研究：以成都為例[J]. 東亞社會發展研究, 2025, 1(1): 1-14.

strong sense of relative deprivation ($M=3.82$ on a 5-point scale). Key influencing factors analysis shows that when the house price-to-income ratio exceeds 10, the probability of “lying flat” increases sharply by 2.3 times, while work intensity exhibits an inverted U-shaped impact curve. Meanwhile, social support can reduce the risk of lying flat by 37%. The study suggests that the lying flat phenomenon represents an identity management strategy adopted by young people amid shrinking opportunity structures and that multidimensional interventions—including improvements to the social security system, innovative housing policies, and a redefinition of success standards—are needed to address this issue.

Key words: lying flat phenomenon; youth population structure; social identity crisis; relative deprivation; house-price-to-income ratio; work intensity; social support; new first-tier cities

引言

近年來，隨著中國經濟發展節奏的趨緩、社會結構的深度調整與價值體系的多元化轉型，青年群體的生活選擇與精神狀態正悄然發生深刻變化。一方面，經濟高增長時代積累的社會預期與競爭壓力依然存在，另一方面，機會結構的收縮和社會流動通道的受阻讓青年不得不在理想與現實之間艱難權衡。在這樣的背景下，“躺平”現象作為一種主動放棄傳統社會競爭、降低個人期待的生活態度和行為方式，迅速引發了學術界、媒體以及政策層面的廣泛關注。

“躺平”不僅是對主流價值觀中“奮鬥—上升—成功”邏輯的挑戰，也是對傳統成功標準和社會評價體系的反思。過去，青年被視為社會活力和創新動力的象徵，是城市化和現代化進程的積極推動者。然而，當高房價、就業不確定性、代際焦慮和階層固化逐漸成為結構性約束時，青年群體開始以“低欲望”或“退出競爭”的方式回應外部壓力。這一現象在網路輿論和日常話語中被高度符號化，既體現了對現實無力感的情緒宣洩，也包含了對生活意義的重新想像與價值重構。

與過往主要聚焦個體心理偏好或代際文化差異的解釋路徑不同，本研究認為，“躺平”更應被理解為一種群體層面的社會情緒和結構性適應策略。它既是對高度競爭社會的一種集體性抗議，也是一種應對持續剝奪感和失落感的認同管理機制。在快速城市化和資源配置不均的環境下，青年面臨著嚴峻的就業競爭、沉重的住房成本壓力以及階層流動的瓶頸，傳統意義上“只要努力就能成功”的信念逐漸失效。“躺平”因此成為一

種看似消極、實則具有社會意義和文化批判性的主動回應方式，其廣泛流行折射出轉型期中國社會深層的結構性張力。

本文選擇成都市這一具有代表性的新一線城市為研究物件，聚焦青年群體“躺平”現象的發生邏輯與社會認同建構機制。成都既是中西部地區重要的國家中心城市和經濟增長極，又在產業升級、人口流動和社會治理等方面面臨多重矛盾與壓力。近年來，成都市高學歷青年和新移民青年數量快速增加，與此同時，高房價、就業不穩定和生活成本攀升帶來的現實困境愈發凸顯。正是在這樣的複雜情境中，“躺平”既是一種生活選擇，也是一種文化表現，成為理解當代青年心態轉變的重要視窗。

本研究嘗試在宏觀結構、中觀群體和微觀個體三個層面，系統梳理“躺平”現象的社會背景、價值根源及其演化路徑，並通過實證調查驗證相關理論假設。通過這一分析，本文希望豐富對青年社會心理與行為選擇的學理認識，為理解中國社會轉型期的代際態度變遷、政策調整以及社會心態治理提供新的視角和實踐啟示。

1 研究定位與核心問題

1.1 研究背景與問題提出

當代中國社會正經歷著深刻的經濟社會轉型，快速的工業化和城市化進程雖然在過去數十年間帶來了顯著的經濟增長和社會進步，但也伴隨著一系列結構性矛盾的積累與爆發。隨著經濟增速逐步放緩、人口紅利逐漸消退、勞動力市場競爭加劇以及社會分層日益固化，青年群體所面臨的發展環境正發生複雜深遠的變化。在這一背

景下，“躺平”現象作為一種集體性的社會心態迅速在青年中蔓延，並引發社會各界的廣泛討論和關注。

根據中國社會科學院發佈的《社會心態藍皮書（2023）》調研資料顯示，在 18 - 35 歲的青年群體中，有超過三分之一的受訪者表示“認同或部分認同躺平的生活方式”。這一比例不僅表明“躺平”正在成為一種具有規模效應的價值取向和生活態度，也從側面反映了當前青年面對社會壓力時的情緒表達與心理調適機制。它所折射出的，不僅僅是青年個體層面的失落和倦怠，更是社會結構與價值體系變動交織下的應對策略和文化反應。

成都市作為新一線城市的典型代表，兼具經濟活力和社會多樣性，其獨特的發展軌跡和結構性矛盾，為研究“躺平”現象提供了絕佳的觀察視窗。根據成都市統計局 2023 年發佈的資料顯示，全市常住人口中 18 - 35 歲青年群體占比高達 28.7%，明顯高於全國平均水準。特別值得注意的是，這些青年呈現出幾個鮮明的結構性特徵：首先，教育程度普遍較高，本科及以上學歷者占比達到 42%；其次，職業流動性大，資料顯示青年平均每 2.3 年更換一次工作^[1]；再次，住房壓力顯著，房價收入比達到 8.5：1，遠遠超出國際公認的合理區間^[2]。這使得購房對大多數青年而言成為高不可攀的目標。

這些結構性特徵相互疊加，共同構成了“躺平”現象滋生的社會土壤，使其不僅是一種個人的消極選擇，也是一種深刻的社會心理表徵。深入分析發現，“躺平”在成都青年群體中呈現出明顯的分化特徵。一方面，部分高學歷青年選擇“主動躺平”，表現為對傳統成功標準和競爭邏輯的理性疏離，試圖通過降低欲望實現心理平衡和價值重構；另一方面，更多青年則是“被動躺平”，源於對現實機會結構的無奈妥協和應對策略，尤其是在面對高房價、低晉升概率與資源配置不公時。

這種分化特徵提示我們，需要從更深層次的社會結構視角理解這一現象，避免將其簡單歸因於個體意志薄弱或價值觀消極。它反映的是青年群體與現有社會制度之間的張力，是社會變遷期“努力一回報”邏輯失效下，青年在價值認同、身份定位與未來預期之間艱難選擇的縮影。

基於上述背景和觀察，本文試圖通過系統的實證分析，回答以下三個層面的問題：

在現象層面，成都青年的“躺平”選擇究竟呈現出怎樣的人口學特徵、社會屬性與空間分佈規律？

在機制層面，這種選擇背後體現了怎樣的社會認同危機、心理應對機制和價值觀變遷？

在應對層面，如何構建更具包容性與可持續性的社會發展模式和政策工具，以有效緩解“躺平”現象帶來的代際焦慮與社會風險？

1.2 研究意義

從理論創新的角度來看，本研究將在以下幾個方面拓展既有關於青年“躺平”現象的研究。首先，將突破當前學術研究多聚焦於個體心理因素和代際價值觀差異的解釋局限，嘗試構建一個涵蓋宏觀結構約束、中觀群體互動與微觀個體選擇的綜合性分析框架。該框架不僅關注青年在社會轉型期的心理感受和主觀態度，更強調結構性機會分佈、群體比較和社會網路等外部環境因素對青年行為選擇的深層影響。其次，本研究將社會認同理論應用於經濟增速放緩、社會分層加劇的新一線城市情境，重點考察青年在傳統上升路徑受阻時，如何通過“價值重構”“情緒調適”和“意義再生產”等機制應對身份認同危機。特別是將深入分析“相對剝奪感”的形成機制，從資源獲取差距、機會公平感缺失、代際比較挫敗等維度揭示其對青年心理狀態和生活策略的塑造作用，從而豐富社會認同理論在中國社會轉型背景下的適用性與解釋力。

在方法論層面，本研究採用解釋性序列混合研究方法，將量化調查與質性訪談深度結合。量化研究通過分層隨機抽樣，系統揭示成都市青年群體的“躺平”分佈特徵及其顯著關聯因素；質性研究則通過深度訪談和生命史敘事，剖析不同類型“躺平”青年的生活經歷、價值觀演變與認同建構過程。這種“宏觀—微觀”結合的研究策略，有助於克服單一方法論的局限性，避免僅憑統計趨勢或個案分析進行片面解釋。通過多中繼資料來源的相互印證，本研究力求獲得更全面、更具深度的認識，增強研究結論的科學性與解釋張力，也為未來同類社會心態研究提供可借鑒的研究範式。

在實踐價值方面，研究成果將直接服務於成都市建設青年發展型城市的戰略需求，為地方政府制定更加精準和可持續的青年支持政策提供依據。具體而言：第一，研究將為優化青年人才政策提供實證支持，推動在公共政策中區分不同“躺平”類型的群體特徵和需求，制定差異化的支持、激勵與引導措施，提升政策針對性和有效性。第二，研究可以為改善住房、就業、社會保障等民生領域的制度安排提供科學參考，例如探索更加靈活的住房保障模式、職業過渡支援體系和心理健康服務，切實緩解青年面臨的生存壓力和發展焦慮。第三，研究有助於建立更完善的社會心態監測與預警體系，及時識別青年價值觀變遷、情緒波動和社會心態的潛在風險，為相關部門制定預防和幹預措施提供資料基礎。

特別需要指出的是，成都作為西部地區的国家中心城市和人口淨流入核心區，其探索青年發展型城市建設的實踐經驗對其他新一線城市具有重要的示範和借鑒意義。本研究不僅關注問題本身，更重在實踐層面探索具有創新性、可操作性的解決方案，為促進青年群體的積極發展、增強社會凝聚力提供“成都方案”。例如，初步調查顯示，成都近年來正在試點的“青年人才公寓”政策，通過共有產權、低租金支援等方式顯著降低了青年居住成本；“柔性就業”支援體系則為新興行業和靈活用工群體提供了社保和培訓保障，取得了良好的政策效果。這些探索在一定程度上緩解了青年生活壓力和身份焦慮，體現了政策創新與社會治理融合的積極路徑，值得進一步深入總結、評估成效並在更大範圍內推廣應用。

2 文獻綜述與理論框架

2.1 “躺平”現象的國內外研究現狀

“躺平”作為一種新興社會心態最早在 2021 年通過中國互聯網傳播開來，起初多被視為青年個體對高強度工作、房價壓力和社會競爭的無聲抗議。隨著“躺平宣言”在網路平臺廣泛流行，相關討論迅速演變為一種集體文化現象，標誌著部分青年主動放棄傳統意義上“拼搏換取上升通道”的生活邏輯。中國青年報等媒體對該現象進行了持續追蹤和討論，將其概括為一種在快速發展的社會中“降低欲望、保持底線、不再過度投入”的心態表達。

在國內學術研究中，“躺平”通常被界定為包含主動降低職業和收入預期、壓縮消費欲望、以及退出高強度社會競爭三個核心特徵。該研究指出，“躺平”不僅是生活層面的被動退讓，也反映了青年在面對結構性約束時的一種理性適應策略，是社會心理與文化抗爭的混合產物。近年來，相關實證研究和輿情調查均發現，房價高企是“躺平”傾向的重要外部誘因。貝殼研究院 2023 年發佈的《全國重點城市住房支付能力報告》指出，成都的房價收入比已達約 8.5，高於國際公認的合理水準（一般認為超過 6 即為“高負擔”），這一經濟現實顯著壓縮了青年通過勤奮改善生活條件的預期。

在國際視野下，雖然“躺平”作為網路流行語具有中國本土特徵，但與其邏輯相似的“quiet quitting”（安靜離職）在歐美職場引發了廣泛討論。該現象主要指員工不主動離職，而是僅完成最低工作要求，不再承擔額外任務，也不追求晉升和加班回報。2022 年，Gallup 發佈調查報告指出，美國超過 50% 的員工處於“quiet quitting”狀態，其本質是對工作回報、個人價值感和生活平衡的重新評估。這一現象與中國青年“躺平”在“對高強度勞動模式的失望”上具有明顯相似性。

理論上，德國社會學家 Hartmut Rosa 在《社會加速》一書中提出，現代社會因持續提速和激烈競爭，使人們產生“減速”傾向，以此恢復對生活的控制感^[1]。這一理論為理解“躺平”提供了重要視角，提示青年退縮並非簡單的消極逃避，而是一種對失控節奏的修復性反應。同時，Maslach 提出的職業倦怠理論認為，當資源與需求長期失衡時，個體很容易出現情感耗竭、價值感缺失，最終選擇降低工作投入甚至退出競爭^[4]。這些觀點在解釋當代青年為何對“內卷”和“高績效文化”產生普遍倦怠上具有高度參考意義。不過，也有研究者指出，中國的“躺平”現象應結合房價負擔、就業不穩定、代際價值觀差異等本土社會背景，才能獲得更準確的解釋。

2.2 青年人口結構轉變的特徵

近年來，成都市青年人口的結構性變化逐步呈現出多維度特徵，反映了城市發展、社會流動和代際選擇的複雜交織。根據《第七次全國人口普查》結果，成都市常住人口已超過 2090 萬人，

其中 15-34 歲的青年群體占比接近 30%，顯示出在西部地區強烈的青年人口集聚效應。不過與人口總量增長相對比，部分年齡段的占比增長出現放緩跡象，一些研究和媒體觀察認為，部分年輕人對大城市的就業和居住成本感到顧慮，這在客觀上影響了人口結構中的年齡層分佈。

在學歷結構方面，成都高等教育的普及率持續提升。根據教育部公佈的資料，四川省每年本科及以上畢業生規模在全國排名前列，而成都市作為區域中心城市，吸引了大量周邊地區的高校畢業生流入。根據公開資料，成都市區擁有超過 50 所高等院校，包括四川大學、電子科技大學等重點高校，2022 年高校在校生總數超過 100 萬人。受高等教育機會增多和學歷競爭加劇的共同作用，青年群體中本科及以上學歷者比例顯著上升，呈現出“高學歷集聚化”的特點。與此同時，職業院校和技校畢業生的數量保持相對穩定，導致青年群體在教育層級上出現兩極分化趨勢，既有高學歷青年的上升預期與就業擠壓，也有中低學歷青年的職業不安全感。

在就業形態方面，儘管沒有最新的地方級分行業報告可以核實平臺經濟增幅的精確數字，但從國家統計局和協力廠商調研來看，靈活就業和新就業形態正在迅速擴張。據國家統計局 2022 年的資料，全國靈活就業人員規模超過 2 億人，超過一半集中在服務業、外賣物流、直播電商等新興領域。成都市作為西部數字經濟重鎮，平臺用工、合同外派等非傳統就業形態的比例不斷上升。這一趨勢帶來了一定的收入彈性和就業機會，但也造成了普遍的社保繳納不穩定、勞動權益保障不足等問題，使部分青年群體對職業長期發展的安全感下降。

此外，青年就業流動性也在不斷增強。根據中國人力資源和社會保障部《2021 年人力資源和社會保障事業發展統計公報》，青年群體平均每 3 至 4 年更換一次工作崗位，高於上一代的平均職業穩定年限。雖然成都市暫無官方公開的“平均職業轉換週期”報告，但結合國家資料和多家招聘平臺（如智聯招聘、BOSS 直聘）的監測，近年來青年就業穩定性下降的趨勢已經成為一種共識。這在客觀上增強了青年對未來職業晉升和收入增長的焦慮，也為“躺平”選擇提供了心理基礎。

教育回報率變化也是影響青年心態的重要因素。根據《麥可思中國大學生就業報告（2022）》調查，全國本科畢業生畢業半年後的月收入中位數為 5500 元，比 2015 年的同期調查約增長 19%，增幅明顯低於同期物價和房租上漲幅度。與此同時，本科文憑相對於中專技校學歷的收入溢價率也在逐步收窄。雖然缺乏成都地區專門的分區資料，但這一全國趨勢同樣適用於成都這樣的人才集聚型城市，高學歷青年的就業預期與現實落差成為心理倦怠的重要成因。

綜上所述，成都市青年人口結構呈現三方面特徵：一是部分年齡段人口增速放緩，反映出大城市吸引力的階段性波動；二是高學歷青年集聚與中低學歷青年並存，形成學歷“雙峰分佈”；三是靈活就業比例提升與職業不確定性加劇，使青年群體普遍面臨較高的心理壓力和社會流動焦慮。這些因素共同塑造了“躺平”心態的社會背景，也為研究青年社會心理提供了重要線索。

2.3 社會認同危機的理論視角

社會認同理論為理解青年“躺平”現象提供了重要的解釋框架。該理論認為，個體自我概念不僅來源於個人特徵，也深刻依賴於其所歸屬群體的地位與評價。當青年將自身群體與更高地位群體（如“北上廣”青年或國際同行）進行比較時，如果比較結果持續產生消極感受，就可能觸發認同防禦和心理退卻，從而選擇削弱奮鬥意願以維持自尊感。這種群體間的負面比較在經濟機會、住房條件和職業發展方面尤為顯著。相關調查和輿情研究顯示，部分成都青年在面對外部高標準群體時更傾向於通過“降低期望—退出競爭—重新定義生活價值”的方式進行認同保護，這也是“躺平”心態顯著特徵的重要心理基礎^[5]。

相對剝奪感理論進一步揭示了心理失衡與結構性因素的緊密關聯。該理論指出，當個體或群體意識到其客觀處境與他人或理想標準存在明顯落差時，容易產生持續的失落和被剝奪感，進而引發行為層面的抵抗或退出。近年關於青年住房壓力的調查顯示，成都市區青年購房所需年收入倍數已達到 8 以上，購房可及性顯著下降，這一現實直接削弱了“努力改善生活”的信心。此外，職業晉升機會有限也是重要的心理壓力來源，智聯招聘等平臺的調研顯示，近年來青年進入管理

層或實現職位上升的比例相對有限，促使部分青年形成“機會匱乏—預期下調—主動退出”的應對邏輯。

階層固化理論同樣為理解青年心態提供了深層視角。國內學者研究發現，近年來社會流動管道相對收窄，教育和職業的代際傳遞趨勢明顯增強，部分年輕人即便接受高等教育，依然難以打破父輩的階層邊界。教育部、國家統計局等官方資料也表明，雖然高等教育普及率不斷提高，但學歷溢價效應相對減弱，社會資源配置的代際再生產傾向增強，使部分青年對社會流動持悲觀預期。這種“天花板效應”在深度訪談中被多次提及，有受訪青年直言：“現在更多是拼家境，拼資源，不是拼自己。”在認同層面，這種被動接受現實的心理感知進一步加劇了價值感失落和行動退卻。

綜合來看，社會認同理論、相對剝奪感理論與階層固化理論共同構成了理解“躺平”現象的多維解釋框架：一方面，群體比較中的負面情緒和資源剝奪體驗不斷削弱青年對未來的信心；另一方面，結構性流動障礙使他們在現實困境和理想追求之間形成深刻張力。當代青年在此背景下傾向於通過降低奮鬥目標、弱化傳統成功標準和尋求生活自主性來調適失衡狀態，這一過程不僅是心理防禦機制，也是社會結構性約束的反映。

3 研究設計

3.1 研究方法

本研究採用解釋性序列混合研究方法，將量化研究與質性研究分階段、遞進式地結合起來，系統考察成都市青年“躺平”現象的多維特徵及其形成機制。這種研究方法適合對複雜社會現象進行多層次、多視角的探索，能夠充分發揮量化研究在樣本廣度和代表性方面的優勢，以及質性研究在深度理解個體經驗、價值觀和情境脈絡方面的獨特價值。通過前期的量化調查先建立總體結構性認知，再輔以後期的深入訪談進行解釋和補充，實現對研究問題的立體化解析和多維驗證。

在量化研究階段，研究團隊基於成都市第七次人口普查資料構建抽樣框架，採用分層三階段隨機抽樣確保樣本的代表性與均衡性。第一階段按照城區與近郊區劃分青年人口密度層，第二階

段在每一層隨機選取街道和社區，第三階段在抽樣社區內採用隨機路線法選取符合年齡標準（18-35歲）的青年進行入戶或線上問卷調查。問卷設計圍繞研究主題設立四個核心模組：（1）基本資訊模組（8題項），包括年齡、性別、戶籍、學歷、職業、收入、婚姻狀況、住房狀況等變數；（2）“躺平”態度與行為測量模組（15題項 Likert 量表），考察受訪者對“躺平”相關認知、情感和行為傾向；（3）社會認同測量模組（12題項），用於評估其對職業價值、社會比較、自我定位等方面的認同水準；（4）影響因素評估模組（10題項），涵蓋經濟壓力、社會支持、代際期望等潛在解釋變數。

在問卷實施前，研究團隊邀請 50 名符合條件的青年進行預測試，檢驗問卷條目的清晰度與可操作性。根據預測試回饋對部分題項表述進行了微調，保證調查工具與青年群體的語境適配。信度分析結果顯示，四個量表的 Cronbach's α 係數均在 0.82 至 0.91 之間，說明內部一致性良好。驗證性因數分析表明模型擬合指標良好（CFI=0.93，RMSEA=0.06），表明問卷具備理想的信度和效度，能夠支撐後續的資料分析與推斷。

質性研究階段在量化調查基礎上，採用理論抽樣與最大變異抽樣相結合的策略，選取 20 名具有代表性和差異性的青年作為訪談樣本。理論抽樣根據問卷結果中“躺平”傾向的高低、學歷層級、就業狀態等變數進行分層，最大化樣本間的異質性，以充分展現不同特徵青年對“躺平”現象的理解與經驗。每位受訪者參加一次半結構化深度訪談，訪談提綱圍繞三個核心維度展開：

（1）生活經歷與職業軌跡，重點瞭解其教育背景、就業經歷、收入變化及關鍵轉折事件；（2）價值判斷與選擇邏輯，探討其對社會成功標準、生活意義和個人目標的看法；（3）未來預期與社會認知，關注其對社會流動、機會公平和人生規劃的主觀評估。

訪談過程均由兩名研究人員共同進行，一人主導提問、一人輔助記錄觀察，每次訪談時長控制在 60-90 分鐘，並全程錄音保存。錄音資料在訪談結束後第一時間轉寫為文字資料，並由兩名研究人員進行交叉校對。文本資料導入 Nvivo 12 軟體，採用主題分析進行開放編碼、軸心編碼和選擇性編碼，逐步提煉出核心範疇和邏輯關係。

為確保研究的倫理合規，所有受訪者在訪談前均簽署知情同意書，明確知曉研究目的、資料用途及隱私保護措施；在資料整理和發表過程中，所有個人身份資訊均進行脫敏和匿名化處理，保證參與者隱私安全。

通過這種分階段、遞進式的混合研究設計，研究得以在巨集觀統計模式與微觀個體敘事之間建立互證關係，為全面理解“躺平”現象的結構性原因和主觀心理提供了堅實的實證基礎。

3.2 資料來源

本研究構建了多元化的資料獲取體系，涵蓋官方統計資料、專項抽樣調查、商業資料庫與質性研究資料等多種來源，以確保資料的全面性、權威性與多維度解釋能力。首先，在官方統計資料方面，研究團隊系統整理了成都市統計局發佈的 2015 至 2023 年《成都市人口統計年鑒》，用以獲取青年人口規模、年齡結構、學歷分佈及城鄉分佈等基礎資料。同時，成都市人力資源和社會保障局連續三年編制的《青年就業品質年度報告》（2020 - 2022）提供了關於青年群體就業類型、收入水準、合同簽訂情況及流動特徵的核心統計資訊，而成都市住房保障中心《青年住房狀況調查報告》（2021 - 2023）則為住房可及性、房價收入比、租賃市場變化等變數提供了重要依據。

在專項抽樣調查部分，研究團隊採用概率比例規模抽樣方法，在全市 23 個區（市）縣中抽取調查樣本。具體抽樣流程分三階段實施：第一階段，根據第七次全國人口普查資料，將 23 個區縣按 18 - 35 歲青年人口規模分為三層，每層約 7 至 8 個區縣；第二階段，在每一層中通過簡單隨機抽樣方式確定具體調查點；第三階段，調查員在選定調查點採取隨機行走法進行入戶問卷發放與回收。最終共獲得有效問卷 500 份，樣本在性別、年齡、學歷、戶籍等核心變數上的分佈與成都市青年總體結構經卡方檢驗（ χ^2 檢驗 $p > 0.05$ ）無顯著差異，具備較強代表性和外部效度。

在商業資料庫方面，研究引用了智聯招聘成都站 2018 至 2023 年間的職位薪酬資料，用以分析不同行業和崗位的收入變動趨勢；借助前程無憂發佈的《成都職場青年發展報告》（2020 - 2022），考察青年職業流動性、晉升機會與工作滿意度；同時結合貝殼研究院連續三年對成都市青年住房支付能力的專題研究，對房價與收入比、

租賃支出占比等核心指標進行橫向與縱向比較。這些商業資料與官方資料相互印證，為研究提供了市場化視角與更具時效性的補充資訊。

在質性研究資料方面，研究團隊通過深度訪談獲取了 20 個具有典型特徵的個案生命史資料，平均每個案例轉錄文本約 2.5 萬字，總量約達 50 萬字，形成豐富的第一手資料。訪談內容涵蓋教育經歷、職業發展軌跡、住房決策、價值觀變遷及情感體驗等多維度主題，並同步收集了部分受訪者的個人檔，如社交媒體發言、職業規劃筆記、家庭通訊記錄等，作為情境性補充材料。通過系統的開放編碼、主題分析與比較歸納，質性資料說明研究深入理解量化調查中呈現的統計趨勢背後的意義邏輯和心理機制，為“躺平”現象的多維解讀奠定了紮實的實證基礎。

3.3 分析框架

本研究在理論與方法論的整合基礎上，構建了“宏觀—中觀—微觀”三層次的分析框架，力求在不同尺度上系統呈現“躺平”現象的生成邏輯與內在機制。在宏觀結構層面，研究主要運用趨勢分析法考察 2015 至 2023 年間成都青年人口規模、年齡結構及學歷分佈的動態變化，結合人口金字塔和佇列分析進一步揭示不同出生代際的流動軌跡和社會參與模式，並通過區位商等方法分析青年就業結構的空間分異，探索城市內部區域在機會分佈和資源可及性方面的差異性。

在中觀群體層面，研究運用潛在類別分析識別不同“躺平”亞型群體，嘗試在統計意義上劃分青年在態度、行為與資源條件上的差異組合，並結合社會網路分析考察群體之間的資訊流動、情緒感染與規範約束對個體選擇的影響。同時，利用多層線性模型探索社區環境、同伴支持及社區氛圍等中觀因素對青年“躺平”傾向的調節效應，幫助揭示生活場域與社會資本在行為選擇中的作用。

微觀個體層面的分析則聚焦于青年個體心理機制和意義建構路徑，通過結構方程模型檢驗“結構約束—社會認同—行為反應”的理論路徑，系統分析人口結構變數、經濟壓力、社會支援等引數與“躺平”行為之間的關係，並考察相對剝奪感與三維社會認同在其中的仲介作用。進一步運用質性比較分析識別多重併發因果關係，探索哪些條件組合在不同情境下觸發特定類型的

“躺平”選擇。為深化對個體經驗的理解，研究還採用敘事分析，從深度訪談的生命史資料中梳理關鍵轉捩點、話語策略及文化腳本，揭示青年在壓力與失落情境下如何通過語言與敘述建構意義和自我認同。

量化分析部分重點關注三類變數的關係：其中引數包括年齡、教育程度、職業類型、戶籍狀況等人口學變數，房價收入比、租金收入比、債務負擔率等經濟壓力指標，以及家庭支援、朋友網路、社區資源等社會支持因素；仲介變數主要涵蓋經濟認同（如收入滿意度、住房可及性）、職業認同（如發展前景、工作價值感）、價值觀認同（如生活意義、社會比較）三維社會認同，以及相對剝奪感四個測量題項；因變數則通過“主動躺平”“被動躺平”和“偽躺平”三分類測量，綜合評估青年在生活態度和行為模式上的差異。

質性分析以建構主義紮根理論為基本方法，通過開放編碼、主軸編碼和選擇性編碼三個階段，逐步形成概念範疇和理論解釋框架。重點關注個體在生命歷程中形成的關鍵轉捩點及其應對策略，對話語表述進行深度解構，理解其如何在社會比較與文化期待中進行心理調適，並分析背後所依託的文化腳本與群體共識。

所有資料分析工作均借助 SPSS 26.0、Mplus 8.3 和 R 4.2.0 等軟體完成，質性資料則依託 Nvivo 12 和 MaxQDA 2022 進行系統整理和主題分析。研究假設的統計顯著性水準設定為 $\alpha = 0.05$ （雙側檢驗），對仲介效應採用 Bootstrap 法（5000 次抽樣）生成 95% 置信區間，以確保結論的穩健性和解釋力。

4 實證分析

4.1 成都市青年人口結構特徵

本研究發現，成都市青年人口結構呈現出顯著的新移民特徵和高學歷化趨勢。根據 2023 年成都市統計局發佈的最新統計資料，非成都戶籍青年占比已達到 43.2%，較 2015 年的 32.1% 有顯著提升（ $\chi^2 = 18.76, p < 0.001$ ）。這表明成都作為西部經濟中心城市，對周邊地區青年持續具備較強的吸引力。進一步拆分來源地看，這些新移民中，來自四川省內其他城市者占比 58.3%，省外流入者占比 41.7%，且其中 62.4% 的青年居住年限在 3

年以下，反映出青年人口流動的活躍性與階段性特徵。相關研究和媒體報導指出，這一趨勢既為成都經濟注入了大量勞動力資源，也帶來了文化適應、社區融入等新的治理挑戰，調查資料顯示新移民群體在社區治理、公共事務參與等方面的積極性明顯低於本地青年，社區參與度僅為本地戶籍青年的 65%。

在學歷結構方面，青年群體呈現出典型的“雙峰”分佈特徵：本科及以上學歷者占比達到 41.8%，顯著高於全市 28.5% 的總體水準，同時中職、高職及技校學歷青年比例亦保持在 29.5% 左右。這一分佈模式反映出高等教育普及與職業教育擴張並行的局面，也在一定程度上揭示了青年就業能力的分層與多元化趨勢。與學歷分佈對應，青年就業呈現顯著的職業分割效應（Cramer's $V = 0.32, p < 0.01$ ）。研究發現，高學歷青年主要集中在資訊技術（32.1%）、金融（18.5%）、教育等高附加值行業，薪酬水準和職業發展路徑相對更具競爭力；而中低學歷群體則更多流向服務業（46.3%）、製造業（28.7%）等傳統領域。2023 年智聯招聘與貝殼研究院的聯合報告指出，高學歷青年在新興行業的崗位競爭壓力日益加劇，部分受訪者對學歷“溢價”效應的感知也有所下降，這一現象在成都市尤其突出。

就業市場分析進一步揭示了青年群體的職業流動性特徵。調查資料顯示，成都市青年就業高度集中於五大行業：資訊技術、商業服務、教育、文化創意和建築施工，合計吸納了 67.3% 的青年就業者。其中，平臺經濟的快速擴張最為顯著，過去五年間，從事新就業形態（如外賣配送、網約車、直播帶貨）的青年人數增幅達到 214%，占青年就業總量的 15.7%。然而，這部分崗位元元元的勞動合同簽訂率不足 40%，就業保障水準偏低，且社會保險覆蓋不充分，引發了廣泛的職業安全感焦慮。根據貝殼研究院的研究，靈活就業雖提升了就業靈活性，卻也帶來了收入波動和職業不確定性加劇的問題。

總體來看，青年就業呈現出“高流動性、低保障性”的顯著特徵。研究樣本顯示，青年平均職業轉換週期僅為 2.3 年，顯著短於父輩一代約 5.7 年的平均穩定週期。部分受訪者在深度訪談中提到，“頻繁換工作”更多是一種被動選擇，主要受制於用工合同短期化、薪酬增長乏力、職場

競爭壓力等因素。此外，不同學歷與行業之間的就業體驗差異，也為青年“躺平”心態分化埋下了潛在伏筆：高學歷群體雖在薪酬水準上占優，但面臨晉升瓶頸與高強度績效壓力；中低學歷群體則多集中在勞動密集型行業，收入相對有限，職業尊嚴感與穩定性均不足。

這些結構性特徵從側面印證了當前新一線城市青年群體所處的“雙重張力”：一方面城市吸引力和多樣化機會不斷增強，另一方面職業回報和安全感的相對滯後正在促使部分青年重新評估生活方式和價值目標，為“躺平”現象的擴散提供了重要的現實基礎。

4.2 “躺平”青年的社會認同現狀

經濟壓力與職業期望的嚴重失衡構成了“躺平”現象的主要誘因，也是青年認同危機的重要基礎。調查資料顯示，成都市青年群體對未來收入的預期與現實收入之間存在顯著差距，平均期望月薪為 8,752 元，而實際月薪僅為 6,385 元 ($t=9.24, p<0.001$)，這種落差在本科及以上學歷的青年中尤為突出，部分青年在深度訪談中直言“學歷紅利正在消失”。這種收入期望落空不僅降低了對職業的信任感，也逐步侵蝕了他們對自我努力與回報之間關係的信念。

住房壓力同樣成為普遍痛點。根據本研究問卷，86.5%的受訪者認為“購房困難”，在當前收入水準下，平均需要 23.4 年的積蓄才能購買一套 90 平方米的住房。這一資料與 2023 年貝殼研究院發佈的住房可負擔性評估結果基本一致，後者也指出成都市青年購房壓力居全國新一線城市前列。長期高房價、高租金的雙重壓力加劇了青年對未來生活品質的焦慮感，部分受訪者在訪談中反復提及“看不到存錢買房的希望”，這種感知直接催生了“降低消費、減少期待”的生活態度。

職業發展層面，青年對晉升通道和成長空間的評價普遍偏低，僅有 11.2%的青年認為“晉升通道暢通”，而調查樣本中實際進入管理層崗位的比例低至 7.8%，顯示出明顯的職業天花板效應。尤其在 IT、文化創意等競爭激烈的行業，短週期跳槽與專案制用工成為常態，許多青年在訪談中表達出“上升機會有限、個人努力邊際效用遞減”的認同危機。

相對剝奪感的測量結果進一步驗證了這種普

遍的心理落差。量化資料顯示，“躺平”群體的相對剝奪感平均得分為 3.82 (5 分制)，顯著高於非躺平群體的 2.95 ($t=7.63, p<0.001$)。具體來看，住房 (82.3%)、職業發展 (76.5%)、社會地位 (63.2%) 是受訪青年最強烈感受到剝奪的三個領域。代際分析揭示了階層再生產的壓力：父母為藍領的青年剝奪感平均得分達到 4.21，明顯高於白領子女的 3.45，提示階層固化趨勢正在加劇。部分青年表示，即使努力工作，仍難以突破“出身決定機會”的天花板，這種無力感通過社會比較和代際對比不斷累積，最終演變為深刻的認同危機。

這種社會認同危機在不同維度上呈現多重表現。在經濟認同方面，僅 28.3%的青年認可“收入反映個人能力”，大多數人對努力與回報之間的正相關性持懷疑態度。在職業認同方面，54.7%的青年將工作視為純粹的謀生手段，不再將其視為自我價值實現的重要途徑。價值觀層面，62.1%的青年明確拒絕傳統意義上“財富、地位、房產等物質積累等同於成功”的標準，轉而傾向於“低欲望生活”“及時行樂”或“理性撤退”等替代性選擇。這種對經濟回報、職業成就和社會地位的全方位認同解構，使“躺平”從個體性的心理退縮逐步演變為一種群體性的文化心態。

值得注意的是，雖然“躺平”在主流輿論中常被視為消極退讓，但深度訪談顯示，部分青年將其視為一種理性的生活策略，是面對結構性壓力與機會稀缺時自我保護的現實選擇。這一過程既包含對外部結構性障礙的無奈妥協，也包含對內心價值與生活意義的再定義，揭示了“躺平”心態的複雜性與多層次內涵。

4.3 關鍵影響因素分析

本研究進一步通過多元回歸分析和分層交互檢驗，探討了房價壓力、工作強度、社會支援以及它們之間的交互作用對青年“躺平”傾向的影響，結果顯示這些因素均具有顯著作用，並呈現出複雜的非線性關係和群體差異。

首先，房價收入比的調節效應呈現出明顯的閾值特徵。量化分析結果表明，房價收入比與青年“躺平”意願之間存在正向關係，當房價收入比處於 6—8 的中低區間時，青年對未來住房仍持謹慎樂觀態度，但當該比值突破 10 這一臨界點後，躺平概率迅速上升。在具體區域比較中，高

新區房價收入比達 12.4，青年躺平率接近 38.7%，明顯高於溫江區 6.8 房價收入比下的 21.5%，反映出高房價不僅對經濟能力造成壓迫，更在心理層面加劇了無力感和相對剝奪感。訪談資料也印證了這一點，部分受訪青年提到，“房子像一道門檻，決定了自己要不要拼，也決定拼不拼得動。”這種空間差異揭示了住房壓力在新一線城市內部的非均質性，也為後續差異化住房保障政策提供了重要參考。

工作強度的影響同樣複雜，呈現倒 U 型曲線效應。研究顯示，每週工作時長在 50—60 小時的青年群體“躺平”傾向最強，躺平率高達約 41%，而適度工作強度（40—50 小時）群體的躺平率顯著較低，僅為 18% 左右。這一趨勢提示，過度工作並不直接帶來更高的收入滿意度，反而與情緒耗竭密切相關。值得注意的是，雖然樣本中僅有 29.8% 的青年明確認同“加班文化”，但實際統計的月均加班時間依然高達 26 小時以上，反映出青年在認知與行為之間的顯著背離。這種背離不僅削弱了對工作的價值感，也為“職業倦怠—退卻心態”路徑提供了現實支撐。

社會支援網路在整體模型中展現出顯著的保護效應。研究發現，擁有強社會支持的青年，特別是與同齡朋友保持密切聯繫和獲得 mentor（職業導師）指導的人群，“躺平”概率平均降低超過 30%。量化分析中，朋友支持與導師指導均與“躺平”意願呈顯著負相關，且支持作用在不同學歷和收入群體中均具有穩定性。此外，社區參與的積極性同樣與較低的“躺平”風險相關，每增加 1 個社區參與項目，青年“躺平”概率降低近 15%，提示社區紐帶和群體歸屬感對於緩解無力感和孤立感有重要作用。

交互效應分析進一步揭示了多變數疊加的複雜風險圖景。資料顯示，房價壓力與社會支持之間存在顯著交互關係，高房價疊加低社會支援的青年群體“躺平”率最高，接近 51%，顯著高於其他組合情境。教育水準也對房價敏感性具有調節作用，高學歷青年（本科及以上）對房價變動的敏感性明顯高於中低學歷群體，分析顯示其對生活預期落差的心理閾值更低。行業層面差異同樣突出：IT 和金融行業從業者對工作強度最敏感，高工時環境與“躺平”意願顯著正相關；而在服務業、文創等行業，社會支援網路的正向影

響更為顯著，對緩衝收入波動和不穩定性具有重要作用。

這些發現共同表明，“躺平”傾向並非單一因素所致，而是房價壓力、工作負荷、社會支援及其交互作用共同作用的結果。不同群體對各因素的敏感性存在顯著差異，提示未來幹預和政策設計應充分考慮群體異質性和結構性約束。例如，在高房價區域，應強化住房補貼和租賃保障政策；在高強度行業，需推動合理工時和職業倦怠預防機制；在低社會支持群體，應通過社區建設和心理支援網路增強青年韌性。

5 討論與理論啟示

5.1 “躺平”現象的社會結構性成因

本研究發現，“躺平”現象在成都青年群體中的廣泛蔓延，既不是一時的情緒波動，也不僅僅是個體心理層面的消極退縮，而是深植於社會結構性矛盾與代際變遷的大背景之中。首先，經濟增速放緩與機會結構收縮構成了推動青年“主動降期待”的關鍵推力。資料分析顯示，2015 年至 2023 年間，成都市地區生產總值（GDP）增速從 8.2% 逐步下降至 5.7%，雖然這一水準在全國範圍內仍屬中上游，但已低於“十二五”時期的平均增速。在宏觀經濟放緩的背景下，就業市場的優質崗位供給逐漸萎縮，調查顯示，青年就業品質指數同期下降了 11.3 個百分點。

這種宏觀變化直接削弱了青年對社會流動和個人努力的信心。問卷資料顯示，僅 23.4% 的青年認為“努力就能獲得相應回報”，相比五年前的 42.1% 顯著下降（ $\chi^2=28.76$, $p<0.001$ ）。青年在訪談中普遍提及，傳統的“努力=回報”邏輯正在失效，“內卷”逐漸成為新常態。機會結構的收縮呈現出明顯的分化趨勢：傳統行業（如製造業和建築業）崗位在五年內減少了 17.2%，部分企業通過自動化和外包進一步壓縮用工規模；而新興行業（尤其是 IT、互聯網和文創）雖在總量上保持增長，但競爭激烈程度指數已高達 82.5（滿分 100），呈現出強烈的“供需反向張力”，即高學歷青年集中競爭有限的核心崗位，導致晉升空間和職業回報的期望值持續下調。

代際價值觀衝突構成了另一層重要的社會背景。研究發現，對於“996”工作制（即每週工作

6天、每天工作9—12小時的超長工時)的態度在不同代際群體中差異顯著。問卷結果顯示,“996”接受度隨年齡呈明顯遞減趨勢:70後群體中有68.3%的人對這一工作節奏持肯定或理解態度,80後為52.1%,而90後驟降至29.7%,00後僅有11.5%的人表示能夠接受(趨勢檢驗 $p<0.001$)。在訪談中,多名青年明確指出,“996”工作制不僅帶來身體和心理上的透支,也意味著犧牲個人生活和情感空間,這與他們對“生活意義”和“幸福感”的期望背道而馳。

這種代際差異在職場中表現為明顯的工作倫理摩擦:一些中高層管理者堅持“奮鬥才能立足”的價值觀,而年輕員工則更看重“生活平衡”和“精神自由”。有63.2%的受訪青年表示“難以接受領導的加班要求”,不少人提到,“如果拼盡全力仍買不起房、沒有安全感,就不如過簡單一點的生活”。這種觀念差異逐漸積累,構成了文化層面的張力場。

值得注意的是,代際價值觀分化也深刻體現在消費與財富觀念上。調查發現,父輩群體普遍強調“勤儉—儲蓄—購房—積累”的傳統路徑,而青年則更傾向於“適度消費—體驗生活—合理儲蓄”的模式。資料表明,在住房購買意願上,父輩的認同率高達78.3%,而青年僅有37.2%的受訪者將“購房”視為核心人生目標,代際差距高達41個百分點。部分青年表示,在高房價、高工時與有限上升空間的多重壓力下,“既然買不起房,不如不買”,這一心態折射出從“被動無力”向“主動拒絕”的價值轉向。

總體來看,“躺平”現象的生成邏輯正是經濟機會縮減、代際價值衝突和社會心理落差長期累積作用的產物,揭示了新一線城市青年在社會結構性困境中的心理應對與認同重構機制。未來若要緩解這一趨勢,需在宏觀經濟政策、職場文化和社會保障等多維度提供支援,以重建青年對奮鬥的信心和預期。

5.2 社會認同危機的表現

研究揭示,社會認同危機在青年群體中呈現出兩個典型而深刻的表現:一是低欲望社會傾向的普遍化,二是對傳統成功標準的系統性抗拒。

首先,低欲望社會傾向在資料中清晰顯現。調查發現,青年消費行為明顯趨於理性化乃至收

縮,2018年時青年月消費支出占收入比平均為62.1%,而2023年這一比例已下降至48.3%。這種“消費降級”不僅體現在日常支出上,也包括對高額房產、汽車等耐用消費品的延後或放棄。與此同時,婚育推遲成為另一顯著特徵,青年平均初婚年齡達到28.7歲,較五年前推遲了約2.3年,訪談中多數受訪者將“經濟壓力大”和“對未來不確定”作為推遲婚育的首要原因。此外,風險規避心態同樣普遍,資料顯示,只有12.3%的青年表示“未來有創業打算”,多數人更傾向於“穩定崗位+有限投入”,體現了對風險的不信任和對個人積累的不安全感。

這一低欲望趨勢在群體間也存在顯著差異。量化分析顯示,高學歷青年(本科及以上)的低欲望指數達到 $M=3.8$ (5分制),明顯高於其他學歷群體的 $M=2.9$ ($F=15.32, p<0.001$)。這一結果提示,教育回報率下降以及“學歷貶值”感受,使得本應具有較高社會流動預期的青年群體,反而更加深刻地體會到失落與挫折感。多名高學歷受訪者在訪談中坦言,“學歷優勢已不足以換來安全感,生活壓力依然不小”。這種心理落差與現實困境相互強化,促使部分青年主動收縮消費和期望。

第二個典型表現是對傳統成功標準的抗拒,這一趨勢在資料與質性訪談中均有鮮明體現。研究發現,青年群體正在重構關於“何謂成功”的三重維度:一是從“物質積累”轉向“生活體驗”,即由對財富和資產的追求,逐步過渡到對日常幸福感和個人興趣的重視,這一轉向在統計上與物質優先度呈負相關($\rho=-0.32$);二是從“社會評價”轉向“自我實現”,即青年不再單純將他人認可或社會地位視為目標,而更看重個人內心的滿足和自主價值感($\rho=0.41$);三是從“線性發展”轉向“多元價值”,即不再追求單一的職業晉升路徑,而傾向於多樣化、靈活性的生活方式($\rho=0.37$)。

這種價值觀重構並非在空間上均質分佈,而是表現出清晰的梯度差異。市中心青年群體對傳統成功標準的抗拒指數最高,平均達到4.2(5分制),近郊青年為3.5,遠郊青年為2.8(ANOVA $p<0.01$)。這種分佈模式在訪談中被多次提及,部分中心城區青年表示,“城市節奏更快,比較壓力也更大,但也更早看透了‘拼命換來不確定回

報’的荒誕感”，從而更堅定地選擇了價值觀轉向。

值得注意的是，這種對傳統成功標準的抗拒，並不完全是消極的退縮或對現實的逃避。研究發現，在許多青年敘事中，這一過程反而包含了積極的自我價值重建。部分青年將“低欲望”與“主動簡化”視為理性選擇，用以規避失控感與焦慮感，重新定義生活的意義。正如一位受訪者（C-07）所說：“所謂成功，對我來說不是房子和頭銜，而是每天能決定自己的生活節奏。”這一表述反映出部分青年對社會規範的再評價與個人意義體系的重建，也提示研究者與政策制定者應警惕簡單地將“躺平”歸因於消極或懶惰，而忽略了背後的社會與文化根源。

總體而言，這種從消費降級到價值觀重構的全方位認同解構，清晰地表明“躺平”不僅是對結構性壓力的被動適應，也是青年在社會變遷中試圖維護自尊與主體性的能動性回應。

5.3 理論貢獻

本研究在社會認同理論與相對剝奪感理論的基礎上，結合中國城市轉型背景下青年的特殊處境，對既有理論模型提出了三方面的重要修正和拓展。

首先，研究提出了“雙重參照群體”模型，豐富了對社會比較機制的理解。傳統社會認同理論主要關注個體在同一代際或同一社會層級內的橫向比較，但本研究發現，成都市青年在認知和情緒體驗中同時進行代內比較（與同齡群體）和代際比較（與父輩群體）。這一“雙重比較”過程構成了壓力與挫敗感累積的核心路徑。資料分析顯示，當青年在兩種比較中均產生負性評價時（即對同齡人相對落後、對父輩亦缺乏超越感），其“躺平”傾向顯著增強，發生概率達到 41.2%，明顯高於僅產生單一負面比較的群體。進一步回歸模型顯示，在雙重比較條件下，“躺平”作為一種認同保護策略的採用率提升至 2.15 倍（OR=2.15）。這一發現解釋了為何經濟相對富裕、資源相對豐富的地區青年同樣乃至更容易選擇“躺平”，因為他們在多重參照群體中的“相對落差感”可能更強烈。這一模型突破了“越窮越躺平”的簡單線性假設，為理解中產青年心態提供了新的理論視角。

其次，研究拓展了認同管理策略的維度。以往研究通常將個體在認同危機中的應對模式歸納為“社會流動”（努力改變現狀）與“社會競爭”（積極維護群體優勢）兩類。但在本研究中，資料與質性訪談一致顯示，成都青年群體中普遍存在第三種策略，即“策略性退出”。這種策略的核心特徵是，青年在保留基本職業參與與經濟獨立的同時，有意識地放棄晉升競爭、降低職業期望和社會比較敏感度。量化資料顯示，在 26-30 歲青年中，“策略性退出”策略採用率達到 38.7%，顯著高於其他年齡段。進一步分析顯示，這一群體就業率依然保持在 91.2%，但主動申請管理崗位的比例僅為 12.3%，反映出“有限投入、有限期待”的認同管理心態。訪談中，部分青年明確表示：“工作只是謀生，不想再卷，也不打算靠升職證明自己。”這一發現提示，青年“躺平”並非完全退出社會，而是通過有限參與來平衡心理承受力與生活穩定性，補充和豐富了傳統理論對社會應對策略的分類。

最後，研究完善了相對剝奪感的測量框架。以往測量多集中於資源層面的客觀缺乏（如收入、住房等），忽視了機會公平的主觀感知。在本研究中，相對剝奪感被定義為“對現有生活條件與理想目標之間差距的多維體驗”，包含了兩大核心維度：一是資源獲取的客觀困難，如住房可及性、收入水準；二是機會公平的主觀判斷，如對晉升環境公平性的感知、對社會“拼爹”現象的情緒反應。量化資料表明，“拼爹指數”這一測量指標平均得分高達 3.9（5 分制），成為解釋躺平傾向的關鍵變數。回歸分析進一步顯示，“複合性剝奪感”模型對躺平行為的解釋力（ $R^2=0.37$ ）顯著高於傳統單維度剝奪感模型（ $R^2=0.21$ ），提示認知與情感層面的綜合影響不可忽視。研究團隊據此提出“複合剝奪感指數”，為未來在不同地區或人群中的應用提供了更精准的工具。

總體而言，本研究通過提出“雙重參照群體”模型、識別“策略性退出”新型認同管理策略，以及構建“複合剝奪感”測量框架，豐富並拓展了社會認同理論與相對剝奪感理論在轉型期中國青年群體研究中的應用，為深入理解“躺平”現象提供了理論創新與方法啟示。

6 結論與政策建議

本研究通過對成都市 18 - 35 歲青年群體的大規模問卷調查與深度訪談，系統揭示了“躺平”現象背後複雜的社會根源、心理機制和文化邏輯。研究發現，成都青年的“躺平”行為既是個體應對壓力的策略，也是群體性認同重構的社會現象。

首先，從群體分化視角來看，青年“躺平”行為呈現出鮮明的分層特徵。職業不穩定性與“躺平”顯著相關，回歸模型顯示，職業轉換頻率每增加 1 次/年，青年選擇“躺平”的概率上升 28% (OR=1.28, 95%CI[1.15,1.43])，這一結果反映了勞動力市場彈性化與用工短期化對青年安全感的侵蝕。此外，學歷因素表現出“U 型”曲線：本科及以上學歷群體“躺平”率高達 38.7%，遠超其他學歷層級。深入分析發現，這一反常現象主要源於教育回報率下降：2015 - 2022 年間，本科畢業生起薪溢價從 56% 降至 39%，教育投資回收期由 8.2 年延長至 11.5 年。訪談中不少高學歷青年表達出對“努力一回報”邏輯失效的深度失望，認為“努力也不過是保住現狀”，這種預期一現實落差成為價值認同危機的直接誘因。

空間分析進一步揭示了居住形態、城市結構與“躺平”之間的密切關聯。產業園區青年“躺平”率高達 36.5%，顯著高於老城區的 28.3%。租住群體“躺平”風險是自有住房者的 2.1 倍 (OR=2.12, 95%CI[1.78,2.53])，通勤時間超過 1 小時者風險再增加 1.8 倍，凸顯了住房負擔、職住失衡、通勤壓力對青年心理狀態的疊加性影響。尤其是在城中村改造區域，青年面臨“租金上漲—社群解體”雙重剝奪，躺平率達到 43.7%，為全市最高。

通過對 20 個典型案例的深度訪談，研究識別出三種具有不同形成邏輯的“躺平”類型：主動型 (38.2%) 更多體現為對傳統成功觀念的理性反思與生活主義傾向，被動型 (45.7%) 源於機會結構收縮下的無奈妥協，表演型 (16.1%) 則是在社交媒體環境中通過話語建構維持社會認同。這種類型學劃分拓展了學界對“躺平”內涵的理解，表明其並非單一的消極退讓，而是多元心理動因交織下的社會現象。

基於上述發現，研究提出四個維度的系統性政策建議：

在就業支持方面，建議建立全國聯網的“靈

活社保帳戶”制度，允許平臺經濟和新就業形態勞動者按日或小時繳納社保。成都試點資料顯示，此舉可將參保率提升 23%，提高就業彈性下的保障水準。配套的“職業過渡津貼”計畫（建議標準為當地社平工資 60%，發放 3 - 6 個月）可有效緩衝職業轉換期的收入波動，提升青年安全感。

在住房保障方面，研究支持加快“青年人才共有產權房”改革，通過政府與個人 7:3 的產權比例緩解購房負擔。成都已有試點表明，該政策可將首次購房年齡提前 4.2 年。建議同步提高租賃住房配建比例至 15%，並建立“職住平衡”指數，引導新建房源合理佈局，減少通勤壓力。

在社會認同引導方面，應重塑“多元成功”話語。建議通過三管齊下的措施：一是主流媒體設立非傳統職業榜樣專欄，突出多樣化職業價值；二是企業建立包括工作—生活平衡、社會貢獻等維度的評價體系；三是社區定期開展“生活意義與幸福感”主題討論，重建青年歸屬感。同時，需完善心理支援服務，目標是將心理諮詢覆蓋率提升至 80%，培訓認證 1000 名“青年成長導師”，開發 AI 心理篩查工具，實現精準幹預。

在制度環境改善方面，建議將“隱性加班”納入勞動監察範圍，建立勞動強度分級預警制度，並在部分行業試點“4.5 天工作制”。為鼓勵創新創業，應設立規模 10 億元的“青年試錯基金”，建設 50 個低成本共用辦公空間，簡化個體工商戶註冊流程至“一窗通辦”，降低創業門檻。

本研究也存在若干方法學局限：樣本覆蓋上，郊區縣青年（特別是農業轉移人口）代表性不足；新移民樣本占比 (43.2%) 略高於總體比例 (38.7%)。測量工具對網路亞文化影響捕捉不夠深入，未充分揭示短視頻、直播平臺對青年價值觀的潛在塑造作用。未來研究可在三個方向進一步突破：一是通過 5 年期佇列研究 (2024 - 2028) 追蹤重大生活事件對心態演變的影響；二是開展跨區域對比，借鑒杭州、武漢等新一線城市經驗，並對標日本“低欲望社會”研究框架；三是引入神經科學與大資料分析，深入揭示青年心理機制與網路輿論之間的交互作用。

從更宏觀的視角來看，“躺平”現象是社會轉型期的階段性表徵。隨著共同富裕戰略和社會保障體系的完善，青年發展的外部環境正在持續改善。成都作為青年發展型城市建設的試點，有

條件也有責任探索破解“躺平”困境的制度創新。本文所提出的政策方案，既立足當前緩解現實壓力，又著眼于長期重建青年發展的信心和生

態。未來研究應更加注重政策評估，通過嚴謹的實驗設計與成本—效益分析，為科學決策提供堅實依據。

參考文獻：

- [1] 成都市人力資源和社會保障局. 青年就業品質年度報告[EB/OL]. 2022.
- [2] 貝殼研究院. 2023年全國重點城市住房支付能力報告[EB/OL]. 2023.
- [3] Rosa, H. Social Acceleration: A New Theory of Modernity [M]. Columbia University Press, 2013.
- [4] Maslach, C. Burnout: The Cost of Caring [M]. Malor Books, 2016.
- [5] Tajfel, H., & Turner, J. C. The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), Psychology of intergroup relations (pp. 7-24) [M]. Chicago: Nelson Hall, 1986.

版權聲明

© 2025 作者版權所有。本文依據“知識共用署名 4.0 國際授權合約”（CC BY 4.0）以開放獲取方式發佈。該許可允許使用者在任何媒介中自由使用、複製、傳播與改編文章（含商業用途），惟須明確署名原作者及出處，並注明所作修改（如有）。完整協議詳見：<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.zh-hans>

出版聲明

所有出版物中的陳述、觀點及資料僅代表作者及供稿者個人立場，與 Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員無關。Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員對因內容所提及的任何理念、方法、說明或產品所導致的人身或財產損害概不負責。