

“佛系青年”现象：成因解读与价值引领路径探析

尹绍菊，徐慧，崔雪艳

昆明冶金职业大学 马克思主义学院，云南 昆明 650033

DOI: 10.61369/VDE.2026010020

摘 要：“佛系青年”这一概念最初源于网络语境，作为一种新兴的青年亚文化现象，日渐成为人们关注的焦点。该群体在情绪与心态上遵循内在的“平静法则”，在行为模式上呈现外在的“节能主义”，在价值内核上体现出重构的“意义系统”。这一现象的出现，既反映了青年在社会系统结构性压力下采取的策略性退守，也表现出他们在低成就感积累下形成的“习得性无助”“自我设限”与较低自我效能感。同时，互联网算法对集体心态的催化与展演，以及错误思潮的负面影响，也在其中发挥了共同作用。本文旨在通过对“佛系青年”现象的生成原因进行深入剖析，以增进对社会转型期青年群体所处困境与心态变迁的理解，并进一步提出价值引领的路径，进而推动全社会对“佛系青年”给予更多关注、正向引导和实质支持。

关键词：佛系青年；成因解读；价值引领

“The Buddha-like Youth” Phenomenon: Interpretation of Causes and Exploration of Value Guidance Paths

Yin Shaoju, Xu Hui, Cui Xueyan

KUNMING METALLURGY UNIVERSITY, Kunming Metallurgy College, Kunming, Yunnan 650033

Abstract: The concept of "Buddha-like Youth" originated from online discourse and has gradually emerged as a focal point of attention as a new youth subcultural phenomenon. This group adheres to an internal "principle of tranquility" in terms of emotions and mindset, exhibits an external "energy conservation principle" in behavioral patterns, and reflects a reconstructed "meaning system" in its core values. The emergence of this phenomenon reflects not only the strategic retreat adopted by young people under the structural pressures of the social system but also their "learned helplessness," "self-limitation," and low self-efficacy formed under the accumulation of low achievement. Simultaneously, the catalytic and performative role of internet algorithms on collective mentality, along with the negative influence of erroneous ideological trends, has also played a joint role in this phenomenon. This paper aims to conduct an in-depth analysis of the underlying causes of the "Buddha-like Youth" phenomenon to enhance the understanding of the dilemmas and mindset shifts faced by youth during the social transition period. Furthermore, it proposes pathways for value guidance to promote greater attention, positive direction, and substantive support for the "Buddha-like Youth" across society.

Keywords: buddha-like youth; interpretation of causes; value guidance

“佛系青年”是指那些无欲无求、不大走心、以“不以物喜，不以己悲”的平和心态去看待周遭事物的年轻人。如今，“佛系”早已不是简单的网络热词，而是全面渗透到青年生活的方方面面，形成了一套看似矛盾却自洽的表征体系。他们在情绪与心态上遵循内在的“平静法则”，比如，对外部过度的期待、评价和侵入保持高度敏感和疏离，他们试图将人生价值从外部认可转向内部体验；在行为模式上呈现外在的“节能主义”，比如，极简社交，“不打扰别人，也不希望被别人打扰”是其核心社交伦理；在价值内核上体现出重构的“意义系统”，比如，这一群体常常以“都行、可以、没关系”为口头禅，将“随缘”哲学渗透于工作、消费与社交之中，表现出对传统奋斗路径的疏离与对个体精神自洽的追求。如何审视这一群体，如何解读“佛系青年”现象？怎样对“佛系青年”进行价值引领以促进其全面发展是我们所要思考和回答的现实问题。

一、“佛系青年”现象的成因解读

“佛系青年”的出现，并非简单的个人选择，而是社会结构、文化心理和媒介环境等因素共同作用的结果。

(一) 社会系统结构性压力下采取的策略性退守

“佛系青年”是时代发展的产物，它的出现背后有其深厚的物质土壤和社会根源。在乌尔里希·贝克（Ulrich Beck）提出的“风险社会”理论中，个体面临的不确定性确实显著增加，这不仅

包括职业动荡和情感问题，还涵盖了更广泛的社会、经济和技术层面的风险。风险社会中，经济波动（如失业、通胀）的后果由个体承担。置身于当前宏观环境下，青年面临社会竞争的加剧，上升通道拥挤，不确定性持续加剧，机会空间出现收窄趋势等多重现实挑战，但社会福利和保障体系未能完全对冲风险，他们采取“佛系”作为一种自我保护策略。“佛系更倾向于出世心态的自慰方式，与他人、社群社会不进行正面对冲，在与世无争中保持我自风情万种的‘心境呈祥’式的心灵佳境诉求，在表面无谓中转嫁内心的‘弱退’与‘我执’，佛系青年的‘丧’是因为有所‘执’。”^[1]“佛系青年”整体上呈现出低欲望、轻竞争、重自洽的生活态度与心理状态，以回避竞争压力和经济风险。这种行为是基于对社会系统结构性压力（如内卷、阶层固化）的认知后，采取的理性计算：既然个人努力难以改变系统性结果，那么降低投入便是风险最低、情感损耗最小的策略。“佛系青年”的“不争不抢”“无欲无求”正是这种策略的体现。与此同时，社会系统结构性压力下所滋生的无力感与焦虑感，具有强烈的弥散性，正深刻重塑个体的精神图景与存在体验。当然，“这种焦虑并非青年所独有，而是整个社会共同的病症，这种普遍的现代化了的焦虑已经成为‘我们时代的神经症人格’，只不过在‘未来一切未知’的青年身上被无限放大。”^[2]

（二）低成就感积累下形成的“习得性无助”“自我设限”与较低的自我效能感

“佛系青年”现象的背后也有其深厚的心理根源。“习得性无助”是一种个体因长期经历失败或挫折而产生的无助感和消极行为模式。这种心理状态会影响个体的学习、工作和生活，降低其自我效能感和积极性。个体在关键成长阶段（如学业、求职、从业早期）反复经历“高努力—低回报”或“努力—结果无关联”的挫败，逐渐习得“我的行为无法改变结果”的信念。进一步通过降低对世俗成功的执念以及心理预期与情感投入，减少“努力却无法达成目标”带来的焦虑与挫败感，以此缓解外界压力对自我价值感的冲击，实现内心的暂时平衡。“佛系青年”因“习得性无助”而清醒认识到某些结构性限制，但他们通过“自我设限”策略，主动限制了自己能力的展现与发展。“‘佛系青年’通常会主动预先设置可以为未来可能预见的失败找到貌似合理归因的消极因素，以达到维护体面和尊严的目的。”^[3]

（三）互联网算法对集体心态的催化与展演

“网络在现实社会的蔓延越来越广泛，对现实世界的渗透也越来越深入。”^[4]在如今的媒介时代，一种文化现象的流行离不开传播载体的技术特性与生态逻辑。“‘佛系’文化所表征的‘丧文化’是青年在新媒体空间自由探索以及与媒介营销的互动过程中生长的一种青年亚文化。”^[5]在充斥着竞争焦虑与成功压力的社会语境中，“佛系青年”提供了一种温和的、低欲望的缓冲叙事，它传递的随缘、不争、自我消解的处世哲学，呼应了部分年轻人应对现实压力的心理策略，在社交媒体的传播机制与推荐算法的作用下，像无形的催化剂，将这种个体间的情绪认同迅速链接、聚合，并能够轻易穿透不同职业、地域与社会圈层，成为具有普遍解释力与共享价值的“身份标签”，并升格为一种具有时代标志

性的集体心态展演。再加上“佛系”概念被媒体和商业社会不断放大、消费，成为一种时尚标签，部分青年为寻求群体认同而主动使用。

（四）错误思潮影响青年人的思想走向

国外各种腐朽、落后的价值观念和社会思潮借助全球化趋势、互联网力量趁虚而入，对主流价值观造成了严重的挑战和威胁，消解青年人的世界观、人生观和价值观，成了腐蚀青年人的“精神鸦片”。价值虚无主义强调价值的相对性和多元性，表现为个人人生意义的消解、价值秩序的颠覆与陨落、价值观的功利化与世俗化及信仰的缺乏等。当青年接受“一切价值都是相对的”这一观念时，很容易衍生出“怎么都行”的佛系态度。后现代主义则是主张解构一切，去权威化、“去中心化”，崇尚自由与个性解放，更加强调关注自我，关注内心。这种思潮对此年龄段的青年人极具吸引力，容易得到青年人的情感认同和思想认同，易造成青年人思想的虚空和无序。极端个人主义将满足个人需求作为最高价值和目的，往往过分关注个人利益而否认社会利益、集体利益，这与社会主义所倡导的集体主义是相违背的。“佛系”有时表现为对社会责任感的疏离，过度关注个人舒适区，导致公共意识淡化，削弱集体凝聚力，这背后也是极端个人主义带来的负面影响的体现。

二、对“佛系青年”的价值引领路径

对“佛系青年”进行价值引领，核心在于理解其背后的真实诉求，帮助他们将消极的“被动回避困难”转化为积极的“主动建构意义”，从“不争不抢”的退缩，转向“有所为有所不为”的清醒选择。

（一）加强对青年的人文关怀和心理疏导

青年除了有物质需求，还有政治需求、文化需求和心理需求，并且后者在青年的需求体系中占据着越来越重要的地位，因此要加强对青年群体的人文关怀和心理疏导。一方面，落实人文关怀，着力解决青年在学业、就业、住房等方面的实际困难，营造公平包容的发展环境，通过就业帮扶、创业支持等举措回应关切。同时，对青年的“佛系”心态宜多包容理解、少指责嘲讽。习近平总书记曾指出：“对一些青年思想上的一时冲动或偏激要多教育引导，能包容要包容，多给他们一点提高自我认识的时间和空间，不要过于苛责。”^[6]另一方面，要加强心理疏导，推进心理健康教育。“对于思想教育缓解，务必要以佛系青年文化所引发的社会要素与心理机制为前提展开系统化的剖析，科学合理地对其展开评判，深入青年们的内心，了解他们的实际需要，将实际所引发的疏离与阻隔缩减到最低，对于青年的个体价值给予应有的关爱与呵护，同时还要对群体展开相应的心理辅导和价值调整。”^[7]可以通过加大心理健康宣传、完善心理健康教育体系、健全咨询志愿服务等方式，“引导青年自尊自信、理性平和、积极向上，培养良好心理素质和意志品质”。^[8]

（二）加强理想信念教育与价值引领重塑

一方面，要加强理想信念教育。青年处于价值观形成的关键

时期,其价值取向关乎社会未来。应引导青年深入学习马克思主义理论、党史国史与国情,树立对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念、对中华民族伟大复兴中国梦的信心,使其将民族共同理想转化为个人追求,在顺逆之境中始终保持思想定力与青春本色。例如,举办“马克思主义青年读书会”,联合高校、企业、社区组建读书网络,每月同一时间共读经典,线上直播分享。另一方面,要加强社会主义核心价值观教育。发挥其引领整合作用,为青年多元价值取向提供“指路明灯”。紧紧围绕“勤学、修德、明辨、笃实”的要求,从落实、落细、落小入手,推动社会主义核心价值观内化于心、外化于行,以此抵御“价值虚无主义”等错误思潮,消除“佛系文化”的负面影响。例如,可通过开展辩论赛,围绕“奋斗与躺平”“集体与个人”等议题组织辩论,专家现场点评,投票评选最佳逻辑与价值立场,引导青年在思辨中深化认识、坚定信念。

(三) 加强青年奋斗精神的培育

加强对青年奋斗精神的培育是对青年进行价值引领的重要一环。“新时代中国青年依然需要重新觉醒,需要重新启蒙,需要传承千百年来中华民族生生不息的奋斗精神。”^[9]一方面,推进“叙事转型”。不再单一强调牺牲奉献,而是讲述多元化的成功故事。将国家发展、民族复兴的宏大叙事与青年对美好生活的追求

相结合。例如,借助新媒体的力量,广泛多样化的宣传在平凡岗位上精益求精的“工匠”,投身乡村振兴的“新农人”,以及将个人爱好发展成事业的“斜杠青年”,他们都是新时代的奋斗者。另一方面,鼓励“微革命”与“积极行动”。引导青年不必苛求一步到位的“宏大成功”,可以从实现一个个“小目标”开始,将远大目标具体化,如学会一项新技能、完成一个项目、帮助一个身边的人。这种“微革命”能持续带来正反馈,重建对生活的掌控感和意义感。

三、结语

“佛系青年”现象是时代发展中的一种复杂青年心态镜像,有效引导青年超越短暂的心灵“佛系”,在时代洪流中找到个人奋斗的坐标,将个人价值的实现融入民族复兴的伟大征程,成为有理想、有担当、有作为的奋进一代是教育的题中应有之义。习近平总书记在北京大学师生座谈会上指出:“广大青年既拥有广阔发展空间,也承载着伟大时代使命。”^[10]青年作为时代主力军,肩负着实现中国梦的历史使命。唯有以“时不我待,只争朝夕”的紧迫感,坚定信念、勇担重任,以奋斗书写无愧于时代的青春篇章。

参考文献

- [1] 令小雄,李春丽.佛系青年亚文化现象的心理结构探析[J].中国青年社会科学,2020,39(03):107-114.
- [2] 袁文华.“佛系青年”社会心态的现实表征与培育路径[J].当代青年研究,2019,(02):45-50.
- [3] 陶志欢.高校“佛系青年”现象的生成逻辑与引导策略[J].思想理论教育,2018,(05):100-103.
- [4] 高德胜.道德教育的时代遭遇[M].北京:教育科学出版社,2008:65.
- [5] 刘朝霞,王瑜.新媒体视域下青年网络“丧文化”传播研究——以流行词“佛系”为例[J].中国青年社会科学,2019,38(03):101-110.
- [6] 习近平.习近平在纪念五四运动100周年大会上的讲话[N].光明日报,2019-05-01(002).
- [7] 卜建华,贾诗琦.新媒体时代佛系青年文化的心理生成与引导机制[J].思想政治教育研究,2020,36(05):61-65.
- [8] 新华社.中共中央 国务院印发《中长期青年发展规划(2016-2025年)》[EB/OL].(2017-04-13)[2026-02-04].https://www.gov.cn/zhengce/2017-04/13/content_5185555.htm#1.
- [9] 张丽军.从觉醒、佛系、躺平到新觉醒:百年中国青年问题的现实流变与未来路径[J].广州大学学报(社会科学版),2022,(04):54-63.
- [10] 习近平.在北京大学师生座谈会上的讲话[N].人民日报,2018-05-03(002).