



Z世代

均在视频娱乐上花费接近两小时，他们观看视频时长超出全网用户20%，主要在爱奇艺、抖音、腾讯视频、快手、B站这几个主流平台上。

将内容素材、背景资料等进行高度浓缩化的总结和归纳形成的“胶囊化”长视频成为重要的学习手段，让Z世代快速获取信息。最典型的Z世代聚集地，哔哩哔哩称自己为“学习平台”，以丰富多圈层的内容加上弹幕的互动体验，成为了年轻人流量的暴风眼。

丧、佛、宅的背面

Z世代出生于物质富裕的时代，大多过着衣食无忧的生活。作为“独二代”的他们，出身环境相对优越，家庭倾注全部资源培养一个子女，但在经济增速放缓，社会阶层固化以及房价高企的宏观背景下，Z世代背负了较高的成功压力，时常感到疲惫和无力，加上社交媒体的聚光灯效果，优秀的同龄人带来的压力更加明显。

上海市委党校孙悦凡博士在接受《新民周刊》专访时指出，虽然Z世代整体上受过更高的教育，拥有比往代人更多的机会，更开阔的眼界，但也面临着激烈的竞争，“内卷”的压力，以及自我实现的愿望。从现实来看，他们要想在社会立足，做出成就必然需要足够努力。“躺平”更像是Z世代的一种需求和向往，但不代表他们不愿努力或者堕落。

上海市委党校王婷博士则进一步表示，从精神面貌上讲，现代人普遍存在心理年龄幼态化的问题，即心理年龄没有达到与相应年龄相对的成熟度，“体现在Z世代身上，



一个让人意外的调查结果是，在对**养生APP**的使用中，**Z世代排在老人之后，占比稳居第二**，是养生市场中的中坚力量。

就是丧文化大规模流行”。

与此同时，在社交媒体中的每一个Z世代好像又都是“精分”的矛盾体，他们一边在繁华的社交文化中构建自己的身份，另一边也在有限的时空中寻找宁静和自在；一边在喊着躺平，一边在悄悄努力。

在王婷看来，“躺平”是当前社会进步太快，自己跟不上节奏之后，对于不切实际想法的放弃。当前年轻人更侧重实用主义，而不是理想主义者。其实“躺平”和“努力”并不对立，当前年轻人正在努力追求一种普通生活，在努力成为平凡人。

“丧”是与理想较大预期落差带来的应激反应，“佛”是自我消解和安慰的生存保护色，“宅”是不想也不需要出门生活和社交下的自由属性。丧、佛、宅的背后，焦虑成为了他们的常态。Z世代的睡眠、心理健康几乎必定有或大或小的问题，但他们在生活压力下对传统生活态度展开了积极的反抗，进取心

下图：年轻人热衷刷手机，玩手机游戏。



与“拒绝内卷”兼容，对心理和身体健康很早便开始重视，防微杜渐。

相比过去，国人对心理问题“讳疾忌医”，当代年轻人几乎是张开手臂拥抱心理健康的重要性。一个让人意外的调查结果是，在对养生APP的使用中，Z世代排在老人之后，占比稳居第二，是养生市场中的中坚力量。

另外一个有意思的现象是，信息平台在追求破圈，但用户却在圈子里筑起高墙，形成一个又一个散点，在Z世代群体的媒介使用上，也表现出显著的圈层化特征，他们热衷于待在微博超话、豆瓣小组或QQ兴趣群组里。他们也喜欢尝试各类小众的新潮社交，在陌生社交上的诉求是匹配共同兴趣或话题，由此去拥有新的小伙伴。

尽管完全生活在普通话普及的环境中，Z世代却也是开始分化的一代，他们用着一样的语言，却说不同的话语。饭圈（明星粉丝形成的圈子）黑话——打call、空瓶（控评）、白嫖（不为偶像花钱的行为）、李涛（理性讨论）……你知道几个？

知不知道、理不理解，就是寻找同道中人的接头暗号。

当Z世代开始消费的时候，线上账户、支付转账已经开始流行，所以，对于Z世代而言，钱等于数字。只知道越多越好，但并没有实物感，也感受不到沉甸甸或者空瘪的钱包意味着什么。