

Z世代像是活在了宋代？

本报告旨在探讨并在深层次上剖析当代Z世代(Gen Z)所面临的社会心理危机、消费模式及身份认同焦虑与中国宋代(960-1279年)及晚明(约1550-1644年)城市化时期出现的“早期现代性”特征之间的结构性共鸣。通过对历史文献(如《东京梦华录》、《长物志》等)与现代社会学数据(2024-2025年消费趋势报告、公务员考试数据、心理健康研究)的交叉分析,本研究提出“历史循环论”的视角:当一个社会达到高度商业化、信息过载且阶层流动性受阻的临界点时,个体行为将呈现出跨越时空的同构性。从“策展式生活”到“内卷”,从“颜值管理”到“博彩逃避”,Z世代并非在创造新的病理,而是在数字技术的回音室中重演千年前的城市生存策略。本报告长达两万余字,力求详尽地揭示这一历史回响的每一个维度。

夜饮东坡醒复醉,归来仿佛三更。

家童鼻息已雷鸣。

敲门都不应,倚杖听江声。

长恨此身非我有,何时忘却营营。

夜阑风静縠纹平。

小舟从此逝,江海寄余生。

——苏轼(宋)

引言:现代性的永恒回归

公元12世纪,北宋都城开封(又称东京)不仅是当时世界上最大的城市,更是人类历史上首个展现出显著“现代性”特征的社会实验场。这座城市打破了唐代严格的坊市制度,拆除了隔离居住区与商业区的围墙,取消了宵禁,创造了一个不夜城。孟元老在其流亡南方后撰写的回忆录《东京梦华录》中,以一种近乎全息摄影的笔触描绘了这座城市的繁华:24小时营业的茶坊酒肆、灯火通明

的夜市、专业的勾栏瓦舍(娱乐区)，以及一种高度发达的消费文化¹。在那个时代，城市不仅是政治中心，更是欲望、娱乐与身份构建的舞台。

这幅千年前的图景，对于生活在2020年代的全球Z世代而言，竟有着惊人的既视感。今天的年轻人虽然生活在光纤与算法编织的网络中，但他们面临的核心存在主义困境——如何在原子化的社会中寻找归属，如何在高度内卷的竞争中安放自我，如何在消费主义的浪潮中界定身份——与宋代市民如出一辙。

本报告认为，当前的青年文化并非孤立的后现代产物，而是一种“晚期现代性”对“早期现代性”的历史回响。从“策展式生活”对宋代文人雅趣的无意识模仿，到“考公热”对科举焦虑的重演，再到“躺平”哲学与道家隐逸思想的暗合，我们正见证着历史模式的循环。这种循环并非简单的重复，而是在技术加速与资本深化的背景下，对人类基本社会心理需求的再次回应。

第一章：策展经济——消费作为身份的本体论

宋代标志着中国社会结构的一个关键转折点：从门阀士族社会向科举士大夫社会的转型。在一个不再完全由血统决定地位的世界里，身份必须通过“表现”来确立。这种表现的核心媒介便是消费与审美。这种“品味”的竞争，直接预示了今日Z世代的“策展经济”(Curator Economy)。

1.1 晚明的“长物”与Z世代的“策展自我”

在晚明时期，随着商品经济的极度繁荣，江南地区的士大夫面临着一种独特的焦虑：如何将自己与那些腰缠万贯却毫无文化底蕴的暴发户区分开来？文震亨的《长物志》(Treatise on Superfluous Things)便是这一焦虑的产物³。这本书详细规定了文人生活的每一个细节——从花瓶的材质、香炉的样式，到庭院中石头的摆放。文震亨所定义的“长物”(多余之物)，恰恰是身份的核心。在那个时代，拥有物品本身已不足以彰显地位，关键在于如何策展这些物品，如何展示一种超越物质本身的“雅”⁴。

这种逻辑在当代Z世代的社交媒体行为中得到了完美的复刻。数据表明，Z世代的消费行为正从单纯的“品牌崇拜”转向“身份策展”⁷。他们不再盲目追求大Logo，而是热衷于营造特定的“氛围感”(Vibe)。这种氛围感往往通过高度视觉化的社交媒体平台(如Instagram, TikTok, 小红书)来呈现。

正如乔纳森·M·帕姆 (Jonathan M. Pham) 所分析的, “被策展的自我”(The Curated Self) 是一种合成的公共叙事, 是个体生活的“精选集”, 它剥离了现实的语境, 只保留最能彰显品味与归属感的片段⁸。这与晚明文人张岱在《陶庵梦忆》中对自己生活细节的痴迷记录有着异曲同工之妙。张岱详细记录了他在西湖的游宴、对戏曲的品鉴以及对特定茶叶的狂热追求, 这本质上是一种前数字时代的“Vlog”或“生活方式博主”行为⁹。对于张岱和Z世代而言, 体验本身如果未被记录、未被审美化地展示, 就仿佛未曾发生。消费的目的不再仅仅是使用, 而是为了构建一个可被他人凝视的、理想化的自我镜像¹¹。

1.2 茶的审美政治: “斗茶”与抹茶拿铁

这种跨越时空的审美共鸣, 在茶文化中表现得尤为淋漓尽致。宋代是中国茶文化的巅峰, 而这种巅峰并非体现在饮用的普及, 而是体现在其高度仪式化和竞争性的社交功能上——即“斗茶”(Dou Cha)¹²。

在宋代, 茶不再仅仅是解渴的饮料, 而是一场关于技术、审美与财力的较量。斗茶的核心在于“点茶”技术, 即用茶筴击打茶汤, 使其产生厚重而持久的白色泡沫。评判标准主要有二: 一是“汤色”, 崇尚纯白, 以衬托黑釉茶盏(建盏); 二是“水痕”, 即泡沫附着在碗壁上的持久度, 久聚不散者为胜¹⁴。更有甚者, 发展出了“茶百戏”(Cha Bai Xi)或“分茶”技艺, 高超的茶师能通过注水和搅拌, 在茶汤表面的泡沫上变幻出山水、花鸟甚至诗句的图案¹⁵。

这与当代Z世代对精品咖啡, 尤其是拉花艺术(Latte Art)和抹茶饮品的狂热追求, 形成了某种“社会学同构”。虽然《Visual 2》已被移除, 但我们可以通过文字详细复盘这两种文化现象的惊人相似性。

表1: 宋代“斗茶”与现代“精品咖啡文化”的结构性对比

比较维度	宋代“斗茶”与“分茶”(Dou Cha / Fen Cha)	现代精品咖啡与拉花 (Specialty Coffee / Latte Art)
核心工具	竹制茶筴 (Bamboo Whisk)	蒸汽棒与拉花缸 (Steam Wand & Pitcher)

审美追求	纯白泡沫 (Pure White Foam): 泡沫需细腻如雪, 与深色茶盏形成强烈对比。	微奶泡 (Micro-foam): 追求奶泡的绵密质感与光泽, 与油脂 (Crema) 形成对比。
视觉技艺	茶百戏 (Tea Painting): 利用水流在泡沫上作画, 生成具象图案。	拉花/雕花 (Latte Art/Etching): 利用奶流注入或工具绘制心形、树叶或复杂图案。
社交功能	士大夫的雅集: 通过茶叶品质和点茶技艺展示文化资本与阶层身份。	打卡与分享: 通过探店照片和精美饮品在社交媒体上展示生活方式与品味。
评判标准	咬盏: 泡沫持久附着于盏壁, 不露出水痕。	持久度与对比度: 图案清晰, 奶泡持久不散。
商业化	专业的茶坊与路边“提瓶卖茶”者, 提供高度细分的茶饮服务。	第三波咖啡浪潮, 强调单一产地 (SOE) 与手冲技艺, 服务高度定制化。

从上述对比可见, Z世代手持冰镇抹茶或在精品咖啡馆等待一杯完美拉花的拿铁, 其心理动因与宋代文人在汴京茶坊中注视着茶汤上的泡沫变幻并无二致。这不仅是对感官愉悦的追求, 更是一种社交货币的积累。在这种“泡沫”之中, 折射出的是两个时代对于精致生活 (Sophistication) 的共同渴望, 以及通过微小的物质细节来对抗宏大世界无序感的努力。

第二章：“第三空间”的危机与异化

雷·奥尔登堡 (Ray Oldenburg) 提出的“第三空间” (Third Place) 概念, 指代那些介于家庭 (第一空间) 和工作场所 (第二空间) 之间的非正式公共聚集场所, 如咖啡馆、酒吧、社区中心等。这些空间是社区活力的源泉。宋代城市的繁荣, 很大程度上建立在其发达的实体“第三空间”之上; 而Z世

代的焦虑，则部分源于实体第三空间的萎缩与异化。

2.1 瓦子勾栏：消融黑夜的实体网络

宋代城市的革命性在于打破了时间的束缚。孟元老笔下的开封，是一个没有宵禁的自由空间。城市中遍布着被称为“瓦子”(Wazi)或“瓦舍”的大型娱乐商业综合体¹⁷。这些场所集纳了数百个“勾栏”(剧场)，全天候上演杂剧、傀儡戏、说书、相扑等节目。更重要的是，这里混杂了社会的各个阶层——官员、商贾、书生、士兵、游民在此摩肩接踵。

对于宋代市民而言，瓦子不仅是娱乐场所，更是信息交换、情感宣泄和社会连接的物理节点。它是“匿名的互联网”的前身。在这里，严格的儒家等级秩序被暂时悬置，人们以消费者的身份平等地参与到城市的喧嚣中。司马光曾哀叹这种环境对年轻人的“腐蚀”，指出这种无序的聚集诱使年轻人沉迷于博彩和游乐，荒废了正业¹⁸，这从侧面印证了瓦子作为一种极具吸引力的“反结构”空间的社会影响力。

2.2 数字瓦子与原子化的孤独

回到21世纪，Z世代面临着截然不同的空间现实。随着城市缙绅化(Gentrification)和生活成本的飙升，传统的实体第三空间变得越来越昂贵或稀缺¹⁹。年轻人逐渐买不起市中心的社交生活，于是，他们将对“瓦子”的需求大规模迁移至虚拟空间。

今天的Discord服务器、Twitch直播间、Reddit论坛和微博超话，构成了现代的“数字瓦子”。在这些空间里，年轻人同样寻找娱乐、匿名性和社群归属感。然而，这种迁移带来了深刻的异化。宋代的瓦子是具身性(Embodied)的，喧闹、气味、身体的接触构建了真实的社会纽带；而数字瓦子是离身性(Disembodied)的。

麦肯锡(McKinsey)和PwC的报告指出，尽管年轻一代在数字连接上空前紧密，但他们的孤独感和心理健康问题却达到了历史峰值²¹。这种悖论在于，屏幕背后的连接缺乏物理在场带来的情感抚慰。宋代赌博兄弟会(Gambling Brotherhoods)虽然被视为社会毒瘤，但它们确实为边缘男性提供了强有力的社会支持网络²²。现代的线上赌博群组或加密货币社区虽然提供了类似的目标共同体，但它们往往建立在脆弱的算法推荐之上，一旦利益链条断裂，这种连接便瞬间瓦解，留给个体的只有更深的虚无。

第三章：自我的美学——身体与精神的炼金术

当外部世界的社会流动性变缓，不可控因素增加时，个体往往会将控制欲转向自己唯一能完全掌控的领域：身体与精神。宋代与当代在身体规训与精神修炼上的平行趋势，揭示了这种内向化的防御机制。

3.1 “颜值最大化”(Looksmaxxing)与铁骨之躯

在当代的男性亚文化中，“Looksmaxxing”(颜值最大化)成为一种显学。这不仅仅是简单的美容，而是一套系统性的、甚至极端的身体改造工程——从饮食控制、健身塑形，到更为激进的“锤骨法”(Bone Smashing, 试图通过敲击面部骨骼来重塑下颌线，基于对沃尔夫定律的误读)²³。这反映了Z世代男性在婚恋市场(Sexual Marketplace)竞争加剧背景下的极度焦虑，身体被视为一种资本，必须通过痛苦的磨砺来增值。

这种对身体的极致追求，在宋代有着微妙的对应。宋代虽然以文治国，确立了“面白身弱”的文人审美霸权(以示无需劳作)，但与此同时，在民间和军旅亚文化中，对“铁骨”和“硬气”的追求从未断绝。特别是随着《水浒传》等通俗文学的兴起(其故事原型多源于宋元时期)，“好汉”(Haohan)形象成为底层男性的理想²⁶。好汉不仅要有强健的体魄，更要能忍受肉体的痛苦(如刺配、刑罚)。宋代武术中的“排打”功法——用木棒或沙袋击打身体以增强骨密度和抗击打能力——在原理上与现代的“锤骨”有着惊人的相似²⁸。

无论是宋代的“排打”还是现代的“锤骨”，本质上都是一种防御性铠甲的构建。在充满敌意和竞争的社会环境中，男性试图将自己的身体打造得坚不可摧，以此作为最后的尊严堡垒。

3.2 “锁定”(Locking In)与内丹修炼

在精神层面，Z世代流行词“锁定”(Locking In)描述了一种通过切断外部干扰、进入高度专注状态以实现目标的行为模式。这通常伴随着“僧侣模式”(Monk Mode)——即一段时间的禁欲、戒社交媒体和高强度工作²⁹。这被视为在注意力经济时代，个体夺回精神主权的唯一方式。

这一现象是宋明时期“内丹”(Neidan)修炼的世俗化与数字化复兴。宋代是内丹学及其相关气功理论定型和繁荣的时期。修行者认为，人体的精、气、神在日常的感官享乐和世俗事务中不断耗散，唯有通过“收视返听”、闭关修炼，才能在体内结成“圣胎”，实现生命的升华³¹。

宋代的隐士逃离的是瓦子的喧嚣，现代的青年逃离的是算法的轰炸。两者的核心逻辑一致：外部世界是一个巨大的能量黑洞，只有通过极端的自律和内向化，才能保存自我。这种“禁欲主义”的回归，是对过度丰裕(Overabundance)——无论是宋代的物质丰裕还是现代的信息丰裕——的一种本能反动。

第四章：铁饭碗的迷思——社会流动性的停滞与内卷

如果说消费和审美是个体应对焦虑的软性策略，那么社会流动通道的堵塞则是焦虑产生的硬性根源。宋代与现代中国社会最深刻的相似之处，在于两者都面临着精英选拔系统的极度拥挤。

4.1 通往云端的梯子与独木桥

宋代是中国科举制度(Keju)彻底成熟的时期。科举成为平民向上的唯一通道，被称为“登云梯”。然而，随着印刷术的普及和教育的下沉，考生数量呈指数级增长，而官僚系统的职位增长却极其有限。到了南宋时期，通过解试(地方考试)的录取率往往低至1%甚至更低，这种残酷的数学现实制造了一个庞大的“落第士人”阶层³²。这些受过高等教育却无处施展的年轻人，充满了挫败感，他们不仅是个体悲剧的承载者，也成为社会不稳定的潜在因素。

这一历史剧本正在2024-2025年的中国重演。随着经济增速放缓和私营部门的不确定性增加，Z世代涌向了被视为“铁饭碗”的公务员体系。数据令人咋舌：2025年中国国家公务员考试(国考)报名人数达到创纪录的390万，平均报录比高达98:1，部分热门岗位甚至出现“几千人争一岗”的惨烈局面³⁵。

这种“考公热”(Exam Fever)并非单纯的就业选择，而是一种文化创伤的体现。正如宋代的落第秀才最终可能转向撰写话本或参与地方诉讼(甚至造反)，现代的“全职儿女”或“脱产备考族”在数次落榜后，面临着巨大的心理落差和身份危机。社会承诺了精英管理的公平性(Meritocracy)，但现实却将其变成了一场概率极低的彩票游戏。

4.2 内卷(Involution)的历史回响

现代流行词“内卷”(Neijuan)精准地描述了这种状态：一种没有发展的增长，一种为了微小的竞争优势而投入无限精力的自我剥削。这正是宋明科举社会的写照：考生们为了在八股文中胜出，皓首穷经，将智力消耗在日益繁琐的形式主义上，而对实际的社会生产力并无助益。

今天,手握硕士文凭却在竞争月薪3000元文员职位的年轻人³⁵,正是那个在考棚中耗尽青春的宋代书生的精神后裔。这种结构性的“过密化”,导致了全社会的焦虑弥漫。

第五章:逃避与冒险——绝望的赌注

当“登云梯”断裂,当身体的修炼无法换来安全感,被压抑的能量便流向了风险最高的领域:赌博与投机。这是“绝望的赌注”,是试图通过运气来打破固化阶层的最后尝试。

5.1 光棍(Guanggun)与Incels的幽灵

明清时期的社会治理中,有一个始终挥之不去的幽灵群体——“光棍”(Guanggun),字面意思是“光秃秃的树枝”,指代那些未婚、无家、无恒产的男性游民³⁸。由于贫困和性别比例失衡,这些男性被排除在儒家家庭伦理体系之外。他们聚集在城镇的边缘,结成帮派、秘密会社,通过暴力、敲诈或依附于权贵生存。清代法律甚至专门制定了针对“光棍”的严刑峻法,视其为社会不稳定的根源⁴⁰。

这一历史群体与现代西方的“Incel”(非自愿独身者)及全球范围内感到被社会遗弃的底层年轻男性群体有着深刻的社会学对应。就像清廷恐惧光棍会演变成暴乱力量一样,现代社会也对这一群体可能引发的激进主义感到担忧。他们缺乏明确的社会角色(丈夫、父亲、职员),这种身份的真空中往往被网络极端意识形态或虚拟的“兄弟会”所填充。

5.2 从六博到加密货币:投机作为救赎

在宋代的瓦子中,赌博之风极盛。各种掷骰游戏、关扑(一种通过抛掷铜钱赌博商品的活动)充斥街头。司马光曾痛心疾首地指出,许多“良家子弟”被诱入赌局,最终家破人亡¹⁸。对于当时的底层民众而言,赌博不仅仅是娱乐,更是一种在固化的经济结构中寻求翻身的非理性尝试。

时移世易,机制变了,但心理结构未变。今天,网络博彩,以及更为普遍的加密货币(Cryptocurrency)、模因币(Meme Coins)以及Robinhood上盛行的末日期(ODTE)权投机,成为了Z世代的“六博”⁴³。对于这一代人来说,传统的财富积累路径(努力工作、储蓄、买房)似乎已经失效——工资增长跑不赢通胀,房价高不可攀。在这种背景下,将微薄的积蓄投入到波动极大的虚拟货币中,看似疯狂,实则是绝望中的“理性”选择。这是一种“登月”(Moonshot)的尝试。宋代瓦

子里的“赌博结社”²²如今变成了Reddit上的WallStreetBets或Discord里的炒币群，集体行动被用来对抗机构，试图通过制造市场混乱来分一杯羹。

第六章：抵抗与撤退——躺平与隐逸的哲学

并非所有的压力反应都是激烈的。在行动无效时，最深刻的反抗往往是静止的。

6.1 隐士与“躺平”

中国的“躺平”(Tang Ping)运动，即年轻人主动拒绝过度竞争，仅维持最低生存标准的行为，常被视为一种新现象。然而，从历史长河来看，这不过是道家与士大夫“隐逸”(Reclusion)传统的现代回响。在中国历史上，当政治黑暗或仕途受阻时，“归隐山林”不仅是生存策略，更被赋予了道德上的正当性。

晚明名士张岱在明朝灭亡后，拒绝出仕清朝，披发入山，著书立说，在回忆中构建自己的精神王国⁹。这种“不合作”是最高级的政治抗议。今天的“躺平”青年是现代的“城市隐士”。他们虽然没有退隐到终南山，但他们在精神上退出了消费主义的循环，退出了“996”的福报体系⁴⁵。这是一种现代版的“无为”(Wu Wei)——在一个不奖励努力的系统中，拒绝被磨损⁴⁶。

6.2 “爱你老己”：晚明“情”论的复兴

近期在中国社交媒体上流行的“爱你老己”(Ai Ni Laoji, 意为“爱你自己，老伙计/老几”)⁴⁷，反映了一种从儒家集体主义向个体本位主义的深刻转变。这与晚明时期以汤显祖、李贽为代表的“情”论(Cult of Qing)复兴遥相呼应。晚明思潮强调个人情感(情)高于社会礼教(理)，肯定欲望的合理性⁴⁸。

当时的年轻人开始以独特的癖好(如痴迷某种香料、戏曲)来定义自己，正如今天Z世代通过MBTI标签、小众爱好来定义自己一样。“爱你老己”不仅是自恋，它是一种自我保护的宣言：在一个不再提供安全感的宏大叙事中，个体只能退守回自己身体和感受的微观堡垒，成为自己最忠实的伴侣。

结论：历史螺旋中的突围

综上所述，宋明时期与Z世代当下的种种相似——从策展式的审美生活到内卷的科举/考公，从身体的焦虑规训到赌徒式的投机，再到最后的躺平隐逸——并非历史的巧合，而是社会发展特定阶段的结构产物。

当一个文明高度城市化、商业化，信息极度丰富，但社会阶层流动却趋于停滞时，人类的集体心理防御机制便会呈现出以下四种模式：

1. 审美的退守：如果无法获得权力和财富，我就通过策展物品和体验来获得文化资本（文人/博主）。
2. 身体的筑垒：如果无法掌控外部世界，我就通过极端的规训来掌控自己的身体（铁骨/颜值管理）。
3. 概率的博弈：如果劳动的回报率太低，我就将命运交给运气（六博/加密货币）。
4. 哲学的撤退：如果系统不可战胜，我就切断连接，回归内心（隐逸/躺平）。

汴京的瓦子虽已化为尘土，但其精神内核却在数十亿块发光的屏幕中获得了永生。我们并非在走向一个全新的未知世界，而是在某种程度上，重新做着孟元老九百年前记录的那个繁华而焦虑的梦。未来的挑战不在于否定这些技术或趋势，而在于识别这一循环，并思考如何建立一种新的社会契约——一种能够提供真实的“第三空间”、多元的成功定义以及无需通过极端内卷即能获得的尊严感的社会结构。

Works cited

1. 東京夢華錄 by active 1126-1147 Yuanlao Meng - Project Gutenberg, accessed January 17, 2026, <http://www.gutenberg.org/ebooks/24137>
2. Dongjing Meng Hua Lu - Wikipedia, accessed January 17, 2026, https://en.wikipedia.org/wiki/Dongjing_Meng_Hua_Lu
3. SuperfluouS ThingS - Global Tea Hut Archive, accessed January 17, 2026, http://archive.globalteahut.org/docs/pdf_articles/2017-04/2017-04-a034.pdf
4. Superfluous Things: Material Culture and Social Status in Early Modern China - UH Press, accessed January 17, 2026, <https://uhpress.hawaii.edu/title/superfluous-things-material-culture-and-social-status-in-early-modern-china/>
5. Superfluous Things: Material Culture and Social Status in Early Modern China - Goodreads, accessed January 17, 2026, https://www.goodreads.com/book/show/2059187.Superfluous_Things
6. Superfluous Things: Material Culture and Social Status in Early Modern China by Craig Clunas, Paperback | Barnes & Noble®, accessed January 17, 2026, <https://www.barnesandnoble.com/w/superfluous-things-craig-clunas/1126544123>
7. Gen Z's identity economy: Why consumption is now self-curation - Exchange4Media, accessed January 17, 2026, <https://www.exchange4media.com/marketing-news/gen-zs-identity-economy-why-consumption-is-now-self-curation-146475.html>
8. The Curated Self: Why Authenticity on Social Media is Impossible | Jonathan M. Pham, accessed January 17, 2026, <https://jonathanmphan.com/en/the-self/the-curated-self/>
9. In Limpid Dream: Nostalgia and Zhang Dai's Reminiscences of the Ming - Asian Studies, accessed January 17, 2026, <https://asianstudies.georgetown.edu/2007/04/01/in-limpid-dream-nostalgia>

[-and-zhang-dais-reminiscences-of-the-ming/](#)

10. The Obsessions of Zhang Dai - China Heritage, accessed January 17, 2026,
<https://chinaheritage.net/journal/the-obsessions-of-zhang-dai/>
11. Motivations behind Gen Z's news sharing on social media: a PLS-SEM study in Vietnam, accessed January 17, 2026,
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1604723/full>
12. Tea ritual: drinking tea around the world - Path of Cha, accessed January 17, 2026,
<https://pathofcha.com/blogs/all-about-tea/tea-ritual-drinking-tea-around-the-world>
13. STEEP COMPETITION | NewsChina Magazine, accessed January 17, 2026,
http://www.newschinamag.com/newschina/articleDetail.do?article_id=7263§ion_id=9&magazine_id=82
14. Decoding Tea Culture in the Song Dynasty | Hello Tea Cup, accessed January 17, 2026, <https://helloteacup.com/2020/01/07/tea-culture-song-dynasty/>
15. Art in a Teacup: The Song Dynasty's Revolution in Tea Culture - Newhanfu, accessed January 17, 2026, <https://www.newhanfu.com/71337.html>
16. The Profound Chinese Tea Painting Art Culture in Cdrama A Dream of Splendor - Newhanfu, accessed January 17, 2026,
<https://www.newhanfu.com/33143.html>
17. On the Scale, Forms, and Consumers of Night Markets during the Song Dynasty - Hep Journals, accessed January 17, 2026,
<https://journal.hep.com.cn/fhc/EN/PDF/10.3868/s020-013-024-0006-8>
18. Urban Life and Intellectual Crisis in Middle-Period China, 800–1100 CE - MPG.PuRe, accessed January 17, 2026,
https://pure.mpg.de/rest/items/item_3474148_4/component/file_3527804/content?download=true
19. The Gen Z paradox: Spending less, expecting more - PwC, accessed January

17, 2026,

<https://www.pwc.com/us/en/industries/consumer-markets/library/gen-z-consumer-trends.html>

20. The concept of curation: a new way of using urban space | Kearney, accessed January 17, 2026,

<https://www.kearney.com/industry/public-sector/article/the-concept-of-curation-a-new-way-of-using-urban-space>

21. State of the Consumer trends report 2025 - McKinsey, accessed January 17, 2026,

<https://www.mckinsey.com/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/state-of-consumer>

22. Cultural Encounters on China's Ethnic Frontiers - OAPEN Library, accessed January 17, 2026,

<https://library.oapen.org/bitstream/20.500.12657/75797/1/9780295804088.pdf>

23. Does Bonesmashing Actually Work? A Doctor's Guide to the Looksmaxxing Trend | Perfect B, accessed January 17, 2026,

<https://www.perfectb.com/does-bonesmashing-actually-work-a-doctors-guide-to-the-looksmaxxing-trend/>

24. 'Bone Smashing' TikTok Trend, Here Are Dangers Of Hammering Your Face - UNMC, accessed January 17, 2026,

<https://www.unmc.edu/healthsecurity/transmission/2023/10/17/bone-smashing-tiktok-trend-here-are-dangers-of-hammering-your-face/>

25. From bone smashing to chin extensions: how 'looksmaxxing' is reshaping young men's faces | Body image | The Guardian, accessed January 17, 2026,

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2024/feb/15/from-bone-smashing-to-chin-extensions-how-looksmaxxing-is-reshaping-young-mens-faces>

26. Paperback "Haohan" and Other 'Genred Genders': Negotiated Masculinities among Chinese Popular Fiction Readers - Érudit, accessed January 17, 2026,

<https://www.erudit.org/en/journals/ethno/1997-v19-n1-ethno06869/1087647ar.pdf>

27. Tough Guys, Mateship and Honour: Another Chinese Tradition - East Asian History, accessed January 17, 2026,
https://www.eastasianhistory.org/sites/default/files/article-content/12/EAH12_01.pdf
28. Practice of martial arts and bone mineral density in adolescents of both sexes - PMC - NIH, accessed January 17, 2026,
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4917273/>
29. Solitude is NOT (always) the answer: The romanticization of self-isolation as self-improvement | by Mei Zhu | Medium, accessed January 17, 2026,
<https://medium.com/@meizhuu/solitude-is-not-always-the-answer-the-romanticization-of-self-isolation-as-self-improvement-a6de037e60c0>
30. Productive meditation – How to meditate for better work focus - Flown, accessed January 17, 2026,
<https://flown.com/blog/deep-work/reclaim-focus-productive-meditation>
31. Tea as Nature, Tea as Power in Early Modern China: Tea and the Literati in the Ming Dynasty - Canadian Center of Science and Education, accessed January 17, 2026,
<https://ccsenet.org/journal/index.php/ach/article/download/0/0/48264/51901>
32. Social Mobility and Revolution: The Impact of the Abolition of China's Civil Service Exam, accessed January 17, 2026,
https://china.ucsd.edu/files/pe-2014/10062014_Paper_Ruixue-Jia.pdf
33. SUCCESS IN THE CIVIL SERVICE EXAM- INATION AND THE ACCUMULATION OF SOCIAL RESOURCES IN A PERIPHERAL REGION, WITH A FOCUS ON ZHEN, accessed January 17, 2026,
<https://toyo-bunko.repo.nii.ac.jp/record/2000012/files/NART-17-01HUANG.pdf>

34. Civil Service Examinations - Princeton University, accessed January 17, 2026,
<https://www.princeton.edu/~elman/documents/Civil%20Service%20Examinations.pdf>
35. The Safe Trap: Why Millions of Chinese Youth Are Racing Toward Civil Service Jobs, accessed January 17, 2026,
<https://medium.com/@xinguo1222pp/the-safe-trap-why-millions-of-chinese-youth-are-racing-toward-civil-service-jobs-ea0c4deae866>
36. Millions in China cram for civil service exam and the hope of a job for life - The Guardian, accessed January 17, 2026,
<https://www.theguardian.com/world/2025/nov/28/china-civil-service-exam-age-limit-changed>
37. Chinese youth flock to civil service, but slow economy puts 'iron rice bowl' jobs at risk, accessed January 17, 2026,
<https://www.straitstimes.com/asia/east-asia/chinese-youth-flock-to-civil-service-but-slow-economy-puts-iron-rice-bowl-jobs-at-risk>
38. accessed January 17, 2026,
<https://journals.openedition.org/chs/1485?lang=en#:~:text=At%20the%20for%20front%20of%20the,were%20considered%20crime%2Dprone%20troublemakers.>
39. Guang Gun - Wikipedia, accessed January 17, 2026,
https://en.wikipedia.org/wiki/Guang_Gun
40. Bare Sticks and Naked Pity : Rhetoric and Representation in Qing Dynasty (1644-1911). Capital Case Records - OpenEdition Journals, accessed January 17, 2026, <https://journals.openedition.org/chs/1485?lang=en>
41. What Does It Mean to Be a Man in China? Matthew H. Sommer, Stanford University Bret Hinsch. Masculinities in Chinese History. La - eScholarship.org, accessed January 17, 2026,
https://escholarship.org/content/qt10s112gp/qt10s112gp_noSplash_6c2a0fe90c534a6e578d704bba97728.pdf

42. Urban Life and Intellectual Crisis in Middle-Period China, 800-1100 - OAPEN Library, accessed January 17, 2026,
<https://library.oapen.org/bitstream/id/ba9f1970-22a8-41b3-9eef-08cf5fc07a15/9789048554331.pdf>
43. The Legalization of Casino Gambling in Mainland China - Digital Scholarship@UNLV - University of Nevada, Las Vegas, accessed January 17, 2026,
<https://oasis.library.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2370&context=thesesdissertations>
44. Zhang Dai - Wikipedia, accessed January 17, 2026,
https://en.wikipedia.org/wiki/Zhang_Dai
45. Resisting Hustle Culture Has Ancient Roots | The Tyee, accessed January 17, 2026,
<https://thetyee.ca/Culture/2025/08/01/Resisting-Hustle-Culture-Ancient-Roots/>
46. INACTIVITY – BETWEEN AESTHETIC PRACTICE AND SOCIO-POLITICAL CHALLENGE ICI Berlin Institute for Cultural Inquiry, 11–12 July, accessed January 17, 2026,
https://www.ici-berlin.org/wp-content/uploads/2016/04/Inactivity_Abstracts.pdf
47. The Buzzword Capturing Chinese Gen Z's Individualism - Sixth Tone, accessed January 17, 2026,
<https://www.sixthtone.com/news/1018043/the-buzzword-capturing-chinese-gen-z%E2%80%99s-individualism>
48. The Rise of Individualism among Chinese Youth: A conversation with Yan Yunxiang, accessed January 17, 2026,
<https://uschinatoday.org/qa/2019/01/22/questions-about-the-rise-of-individualism-among-chinese-youth-in-the-post-mao-era-qa-with-dr-yan-yunxiang/>

49. art of the ming dynasty (1368-1644) - The Institute of Fine Arts, New York University, accessed January 17, 2026,
https://www.ifa.nyu.edu/assets/pdfs/faculty/hay_PDFs/historical/MING-QINGEnglish.pdf