

## **BEHIND “LYING FLAT”: HOW CHINESE GENERATIONS ARE RETHINKING WORK, COMPETITION AND SUCCESS**

SHAN Wei & CHUA Jing Yee

*EAI Background Brief No. 1829*

In recent years, “lying flat” has become a widespread phenomenon in China as young people reject overwork, intense competition and material success, and instead embrace minimalism, leisure and a balanced life. This growing disillusionment poses significant challenges to China’s labour market, leading to lower productivity, higher turnover and reduced innovation, which may slow the country’s transition to an innovation-driven economy. Understanding this shift is crucial for addressing long-term economic sustainability. Survey data suggests that this is not just a short-term reaction but a deep-rooted generational shift in attitudes towards work and success. Younger generations are less likely to view work as a social duty, more inclined to place greater importance on leisure time and increasingly question the assumption that hard work and intelligence guarantee rewards. They also reject excessive competition and rely more on personal ability and self-reliance rather than government support or social connections. However, their belief in individual effort and upward mobility suggests that policies promoting fairer opportunities and economic mobility could help restore confidence in work, mitigating the broader economic and social risks associated with these changing attitudes

**(Click on the link to read the above in [Chinese](#), [French](#) and [Spanish](#))**

### **Chinese:**

#### **“躺平”背后：中国各代人如何重新思考工作、竞争与成功**

近年来，“躺平”已在中国成为一种广泛现象，年轻人拒绝过度工作、激烈竞争和物质成功，转而追求极简主义、休闲和更平衡的生活。这种日益增长的幻灭感给中国的劳动力市场带来重大挑战，导致生产力下降、员工流动率上升、创新能力减弱，可能会放慢中国向创新驱动型经济转型的步伐。理解这种转变对于实现经济的长期可持续发展至关重要。调查数据显示，这不仅仅是短期反应，而是对工作和成功观念的深层次代际转变。年轻一代不太可能把工作视为社会责任，更倾向于重视休闲时间，并越来越质疑“努力工作和聪明才智必有回报”的假设。他们也拒绝过度竞争，更依赖个人能力和自力更生，而不是政府支持或社会关系。然而，他们对个人努力和向上流动的信念表明，推动机会公平和经济流动性的政策，有助于恢复对工作的信心，从而减轻这些态度变化带来的更广泛经济和社会风险。

### **French:**

#### **DERRIÈRE LE « LYING FLAT » : COMMENT LES GÉNÉRATIONS CHINOISES REPENSENT LE TRAVAIL, LA COMPÉTITION ET LA RÉUSSITE**

Ces dernières années, le phénomène du « lying flat » (« s'allonger » ou « rester allongé ») s'est largement répandu en Chine, alors que les jeunes rejettent la surcharge de travail, la compétition intense et la réussite matérielle, privilégiant plutôt le minimalisme, les loisirs et une vie équilibrée. Ce désenchantement croissant pose des défis majeurs au marché du travail chinois, entraînant une baisse de la productivité, un taux de rotation plus élevé de la main d'œuvre et une baisse de l'innovation, avec le risque de ralentir la transition du pays vers une économie de l'innovation. Comprendre cette évolution est essentiel pour assurer la soutenabilité de l'économie à long terme. Les données d'enquête suggèrent qu'il ne s'agit pas seulement d'un phénomène temporaire, mais d'un changement générationnel profond dans les attitudes envers le travail et la réussite. Les jeunes générations considèrent moins le travail comme un devoir social, accordent plus d'importance au temps libre et remettent de manière croissante en question l'idée selon laquelle le travail acharné et l'intelligence sont gages de récompenses. Elles rejettent également la compétition excessive et comptent davantage sur leurs capacités personnelles et leur autonomie plutôt que sur le soutien du gouvernement ou les relations sociales. Cependant, leur foi dans l'effort individuel et la mobilité sociale laisse penser que des politiques favorisant l'égalité des chances et la mobilité économique pourraient contribuer à restaurer la confiance dans le travail, atténuant ainsi les risques économiques et sociaux plus larges associés à ces changements de comportement.

*Spanish:*

## **DETRÁS DEL “TUMBARSE PLANO”: CÓMO LAS GENERACIONES CHINAS ESTÁN REPENSANDO EL TRABAJO, LA COMPETENCIA Y EL ÉXITO**

En los últimos años, el fenómeno del “tumbarse plano” se ha vuelto muy popular en China, ya que los jóvenes rechazan el exceso de trabajo, la competencia intensa y el éxito material, y en su lugar adoptan el minimalismo, el ocio y una vida equilibrada. Esta creciente desilusión plantea desafíos significativos para el mercado laboral chino, lo que conduce a una menor productividad, una mayor rotación de empleados y una reducción de la innovación, factores que pueden ralentizar la transición del país hacia una economía impulsada por la innovación. Comprender este cambio es crucial para abordar la sostenibilidad económica a largo plazo. Los datos de encuestas sugieren que no se trata solo de una reacción a corto plazo, sino de un cambio generacional profundamente arraigado en las actitudes hacia el trabajo y el éxito. Las generaciones más jóvenes tienen menos probabilidades de ver el trabajo como un deber social, tienden a conceder mayor importancia al tiempo libre y cuestionan cada vez más la suposición de que el esfuerzo y la inteligencia garantizan recompensas. También rechazan la competencia excesiva y dependen más de la capacidad personal y la autosuficiencia, en lugar del apoyo gubernamental o las conexiones sociales. Sin embargo, su creencia en el esfuerzo individual y la movilidad ascendente sugiere que las políticas que promuevan oportunidades más justas y la movilidad económica podrían ayudar a restaurar la confianza en el trabajo, mitigando los riesgos económicos y sociales más amplios asociados a estos cambios de actitud.

## **Executive Summary**

1. In recent years, “lying flat” (躺平) has become a popular phenomenon in Chinese society, referring to young people rejecting excessive work, intense competition and material success in favour of minimalism, leisure and a balanced life.
2. This phenomenon reflects deep-rooted, long-term trends in Chinese society rather than a short-term reaction to recent shocks. Multiple waves of public opinion surveys highlight these enduring shifts in attitudes and values.
3. Analyses show a clear generational shift in Chinese people’s attitudes towards work. Younger generations are less likely to see work as a social duty and tend not to view hard work as a particularly desirable quality. Additionally, they place greater value on leisure time.
4. Different generations have also shifted their views on the social opportunity structure. Younger generations no longer see competition as beneficial and are more inclined to believe that hard work and individual intelligence do not necessarily lead to rewards.
5. However, the younger generations are not resigned to defeat. They still believe that there is room for improving their lives, place greater emphasis on personal ability and prioritise self-reliance over relying on the government.
6. The growing disillusionment among younger generations, reflected in the “lying flat” phenomenon, threatens labour market stability, with lower productivity, higher turnover and reduced innovation potentially slowing China’s shift to an innovation-driven economy.
7. However, their optimism in personal ability and self-reliance suggests that policies promoting fair opportunities and economic mobility could help restore confidence in the value of work.