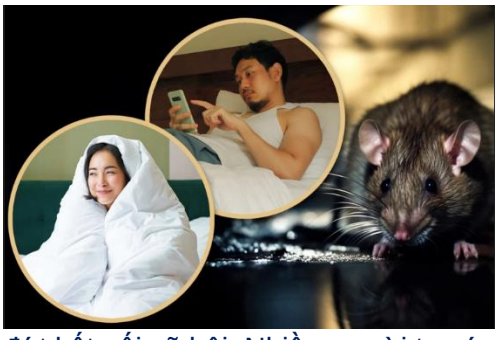


Thế Hệ 'Người Chuột' ở Trung Quốc

Diệu Hoa

Hàng triệu thanh niên tự gọi mình là ***'người chuột'***: nằm lì cả ngày, chỉ dậy để ăn. Từ Trung Quốc đến phương Tây, cả thế hệ 'chui hang' trốn áp lực. Trên mạng xã hội Trung Quốc, thuật ngữ “người chuột” thu hút hàng tỷ lượt xem. Họ là những người trẻ thức dậy vào buổi trưa, nằm lì trên giường đến tối, lướt điện thoại vô định, gọi đồ ăn về nhà và cắt đứt kết nối xã hội. Nhiều người tự ví mình như "những con chuột" – tồn tại trong bóng tối, không mục đích, chỉ biết trốn tránh. Hình ảnh một cô gái ở Chiết Giang chia sẻ lịch trình “nằm ngang” cả ngày gây chấn động. Thực trạng kinh tế càng làm trầm trọng thêm, khi tỷ lệ thất nghiệp thanh niên Trung Quốc tháng 4/2025 là 15,8%, trong khi sinh viên tốt nghiệp đại học năm nay dự kiến đạt kỷ lục 12,22 triệu người.

- Công việc khan hiếm, yêu cầu tuyển dụng cao nhưng mức lương không đủ trang trải. Kỳ thi đại học quốc gia, vốn được coi là “cánh cổng thành công”, vẫn để lại áp lực khổng lồ.
- Sau nhiều năm học tập căng thẳng, vượt qua kỳ thi khốc liệt, nhiều người trẻ nhận ra tấm bằng không đảm bảo công việc ổn định.
- Chi phí sinh hoạt tăng vọt trong khi thu nhập giậm chân tại chỗ, giá nhà ở Bắc Kinh, Thượng Hải cao ngất ngưởng, một căn hộ nhỏ có thể ngốn hết thu nhập cả đời.
- Viêc kết hôn, sinh con hay thuê nhà riêng đều trở thành giấc mơ xa vời. Sự chênh lệch giữa khao khát độc lập và thực tế tàn khốc khiến nhiều người chọn rút lui.

Với 1,4 tỷ dân, bất kỳ vấn đề xã hội nào ở Trung Quốc cũng trở thành “vấn đề lớn” toàn cầu. Quy mô khổng lồ khiến số lượng người tham gia đông đảo, vấn đề dễ nhận thấy và khó bỏ qua. Khi hàng triệu người trẻ rút lui khỏi thị trường lao động, hậu quả kinh tế và xã hội là vô cùng nghiêm trọng. Văn hóa “996”, áp lực thi cử và kỳ vọng gia đình tạo nên môi trường khắc nghiệt. Một đứa trẻ Trung Quốc phải học 12-14 tiếng mỗi ngày để vào đại học tốt, rồi làm việc 12-14 tiếng để giữ công việc. Chênh lệch thu nhập và khả năng tiếp cận tài sản càng khiến nhiều người trẻ cảm thấy bất công và lựa chọn từ bỏ.

Các bài viết về “người chuột” thu hút hơn 2 tỷ lượt xem trên mạng xã hội Trung Quốc từ TikTok đến Weibo, từ meme đến sản phẩm thương mại.

“Gen thất vọng” lan toàn cầu

Ở Nhật Bản, thuật ngữ Hikikomori chỉ những người rút khỏi xã hội từ 6 tháng trở lên. Hơn 1 triệu người sống lặng lẽ sau cánh cửa phòng ngủ, cắt đứt quan hệ xã hội, trở thành “bóng mờ” giữa đô thị hiện đại. Đây được xem là “phiên bản gốc” của hiện tượng “người chuột”, tồn tại hơn hai thập kỷ trước khi Trung Quốc đặt tên cho xu hướng tương tự.

Thị trường việc làm ảm đạm, giá nhà vẫn tăng nhanh là hai yếu tố khiến thanh niên Hàn Quốc thấy một tương lai no đủ nằm ngoài tầm với. ***Ảnh: Insider.***

Tại Hàn Quốc, ***thế hệ “sampo”*** từ chối hẹn hò, kết hôn và sinh con vì chi phí cao và cạnh tranh nghề nghiệp khốc liệt. Họ chọn sống một mình, ăn uống đơn giản và tối giản hóa mọi mặt đời sống để tồn tại.

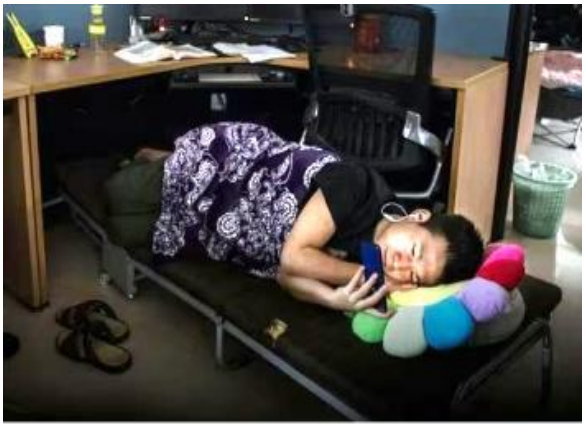
Tại Anh, tỷ lệ thanh niên 20-24 tuổi tách rời khỏi nền kinh tế và xã hội đã tăng gấp đôi trong hơn một thập kỷ, từ 4,5% lên 9%. Con số này cũng tăng mạnh ở Mỹ, Canada và Đức. Đây là mức cao chưa từng có trong nhiều thập kỷ.

Trên toàn cầu, hàng triệu ***Gen Z thất nghiệp thuộc nhóm NEET*** – không việc làm, không học hành, không đào tạo. Sau đại dịch COVID-19, làn sóng “quiet quitting” (nghỉ việc lặng lẽ) và “bare minimum Mondays” (thứ

Hai làm tối thiểu) bùng nổ ở phương Tây, khi văn hóa "tự chữa lành" trở thành xu hướng bảo vệ sức khỏe tinh thần.

Việc thế hệ rút lui khỏi thị trường lao động đồng nghĩa với thiếu hụt nguồn nhân lực tài giỏi, ảnh hưởng năng suất và khả năng cạnh tranh quốc gia. Khi những bộ óc sáng giá chọn nằm im thay vì đóng góp, đây là cuộc khủng hoảng tài năng thầm lặng nhưng nghiêm trọng.

Tại Trung Quốc và Hàn Quốc, nơi tỷ lệ sinh giảm mạnh, người trẻ không muốn lập gia đình hay sinh con, tạo nguy cơ khủng hoảng dân số trong tương lai. Liên tục nộp hồ sơ xin việc nhưng bị từ chối cũng gây tổn hại tinh thần, dẫn đến cô lập, trầm cảm, lo âu, rối loạn ăn uống và thậm chí ý nghĩ tự tử. Hệ thống y tế tâm thần chưa sẵn sàng đối phó làn sóng này.



Lối sống trốn tránh, thụ động của người trẻ gây lo ngại. Ảnh minh họa

Bà Advita Patel, chuyên gia tư vấn tự tin và nghề nghiệp, Chủ tịch Viện Quan hệ Công chúng Hoàng gia (Anh) nhận định đây không đơn thuần là Gen Z buông xuôi, mà là cuộc phản kháng lặng lẽ trước sự kiệt sức, vỡ mộng và thị trường việc làm khắc nghiệt. Khi không thể thay đổi hệ thống, họ chọn rút lui. Khi không thể thắng trò chơi, họ chọn không chơi.

Câu hỏi không phải là "Tại sao họ nằm im?", mà là "***Xã hội sẽ làm gì khi cả thế hệ chọn rút lui?***". Nếu không có thay đổi căn bản trong cách tổ chức kinh tế, giáo dục và lao động, "người chuột" sẽ không chỉ là trào lưu mạng mà là khủng hoảng thế hệ của thế kỷ 21.

Diệu Hoa
(Nguồn: Fortune)

Xem thêm:

Meet China's young 'rat people' who burrow in bed to avoid stresses of life

The 'Rat Person' Trend Is Here – And I Thoroughly Approve

Arwa Mahdawi

'Moving to the UK is, apparently, a risk factor for going full rodent ...' Photograph: Kong Ding Chek/Getty Images

Do you like sleeping, eating and scrolling? Me too. What if I told you this was also a way to protest capitalism?

Somewhere in Zhejiang province, China, a woman is living my dream. She gets up in the morning and then, almost immediately, goes back to bed. She lies prostrate all day long, scrolling, eating some food, opening some packages, showering at 2am, then snoozing again. As a longtime sleep enthusiast – and the mother of a child who thinks that 5am is a good time to start the day, all systems go – I think this sounds like bliss.

The woman in Zhejiang is known as @jiawensishi – and also "*rat person*". I am not being rude; that's what she calls herself. There are lots of rat people out there: it's a whole trend in China. You might have heard of the "lying flat" movement a few years ago, when young people lazed around displaying symptoms of mild depression, and some thinkers, including the novelist Liao Zenghu, theorised that it was a ***passive-aggressive***

resistance movement, rebelling against the demands of materialism and capitalism. Well, “rat people” are a rodenty reboot.

You may be a rat person if you lack any desire to climb the career ladder as well as any desire to do, well, anything except for eating, sleeping and scrolling. Moving to the UK is, apparently, a risk factor for going full rodent. According to the South China Morning Post, “Chinese students studying abroad in the UK are among the most visible examples of rat people. Faced with grey, rainy skies and high living costs, many of them choose to stay indoors, avoiding social interaction to conserve their mental and physical energy.”

It is a principle of the 21st century that if something can be monetised, then it will be monetised. And despite the fact that rat people are supposed to be rebelling against the demands of hustle culture, a fair few seem to be leaning into it. A cartoon character called Big Rat, the unofficial mascot of the movement, has been slapped on merch and reportedly brought in over one million yuan ($140,000) in sales. According to Bloomberg, “One influencer named Wang Yutong has already started using the ‘rat person’ idea to promote a skincare product.”

The crypto kids are going to get in on this and we’re going to have a RatCoin soon, aren’t we? You can stay in bed all you like, but capitalism doesn’t sleep.

Why Are Some Chinese Youth Calling Themselves ‘Rat People’, And What Issues Does It Surface?

Known as “lao shu ren” in Chinese, the youth-associated phenomenon describes those with lifestyles like a rat - nocturnal, low-key, and surviving in the margins with no set path.
The term “rat person” has struck a chord among Chinese youths, describing a lifestyle like that of a rat - nocturnal, low-key, and surviving in the margins with no set path. (File photo: iStock/marchmeena29)

Chinese international student Pu Yiqin documented her low-energy "rat person" lifestyle in one of her daily vlogs. The caption on the left states how it's 11.21am and she's using her phone in bed, while the one on the right states how... see more

Imagine this - you wake up past 11am. Instead of getting out of bed to wash up, you stay under the sheets for the next couple of hours, scrolling through social media, shopping apps or Netflix.

Only at 3pm do you muster up the energy to make your first meal of the day. But after that, the cycle between food, bed and phone repeats till you fall asleep, usually past midnight.

This is the life of a rat person or "lao shu ren" in Chinese, a viral term coined by Chinese youths on social media. As the name suggests, it describes a lifestyle like that of a rat - nocturnal, low-key, and surviving in the margins with no set path.

Viewed as a form of silent rebellion against hustle culture and the fast pace of modern society, it has struck a chord among Chinese youths. Beyond those in the country, many living abroad in places like the United Kingdom and Singapore have also adopted the phrase to describe themselves.

RAT RACE OUT, “RAT PERSON” IN

The above routine is a day in the life of Pu Yiqin, 23, a Chinese master’s student at King’s College London and self-professed “rat person”. She documents her reclusive routine through daily “humorous” vlogs shared on the Chinese lifestyle app Xiaohongshu.

In one video, she hits the hay only past 1.30am. “*Going to bed early tonight, good night*,” she quips.

Also, her bedroom curtains are perpetually drawn. "*The lights are too bright, rats need a dim environment (to survive),*" she remarks.

Chinese international student Pu Yiqin documented her low-energy "rat person" lifestyle in one of her daily vlogs. The caption on the left states how it's 11.21am and she's using her phone in bed..

There are no official statistics on whether more "rat people" are emerging. But there have been indications of its resonance among young Chinese. In late February, an online post by a young woman from Zhejiang province sharing her reclusive routine racked up more than 400,000 likes.

A search by CNA on Xiaohongshu and short-video platform Douyin found numerous posts of Chinese youths - at home and abroad - documenting their "rat person" routines. Pu is among them. "I can't speak for everyone, but I'm definitely a part of this phenomenon," she told CNA, adding that she believes a lot of Chinese international students can relate to being "rat people" in some way.
"*Outside of classes or the occasional trip, most of our time is spent holed up at home … like mice living in the dark*," she said.

The trend is mostly associated with younger Chinese, particularly Gen Zs and millennials. Gen Zs refer to those born between 1997 and 2012, while millennials are those born between 1981 and 1996.

The "rat person" trend is not novel. Parallels can be drawn with the ***hikikomori*** in Japan - people who have effectively retreated from society for extended periods, typically more than six months. In China, hikikomori are known as ***"jian ju zu",*** which translates to "***cocoon tribe***". A 2023 report by local news site The Paper found an estimated 900,000 members across two jian ju zu groups on the online discussion platform Baidu Tieba.

The "rat person" identity is linked to the varying pressures facing different generations of Chinese youths, said Senior Associate Professor Kuang Xianwen from Xi'an Jiaotong-Liverpool University (XJTLU) in Suzhou.
The current generation of youths, unlike those in the 1980s, feels like reaping the rewards of hard work remains elusive despite their efforts, he told CNA.
"(They) enter society, (they) work, and there's still a lot of pressure … everyone's striving so hard and some of them feel there's no hope, because competition is fierce - so what's the point?"

From 996 to 'bai lan': Why China's young workers are choosing to 'rot' than work hard

'***A symptom of economic malaise'***: China's youths escape from urban pressures at 'retirement homes'
China's youth unemployment rate hit 15.8 per cent in April, according to official data. While the rate, which excludes students, is the lowest the country has recorded so far this year, it remains higher than the 14.7 per cent during the same period last year.

At the same time, a record 12.22 million university graduates are expected this year, up from about 9 million in 2021. The Chinese government has acknowledged the urgency to address structural challenges facing the job market.
"*The mismatch between the supply and demand of human resources has become more pronounced*," said China's Minister of Human Resources and Social Security Wang Xiaoping in March.

Intense competition extends into the academic realm as well. Arguably the best example is the national college entrance examination, known as gaokao. Widely seen as a gatekeeper of opportunity, recent efforts to ease the pressure-cooker environment for students have run up against obstacles. As a result, some opt to reject this perceived rat race - slacking off and doing just enough to get by, in a trend known as lying flat or "tang ping" in Chinese.

The "rat person" trend has been seen as an evolution of tang ping. Yuan Yuan, a lecturer at XJTLU, told CNA it refers to young people deciding to "***quit social competition altogether***".
"*It's a form of giving up on climbing (the) social ladder, I'll put my energy into (my activities) at night, on the internet, and my role in society is simply existing like a machine*," she said.

“As an adult, there's a grey area where you know there are things at work that you have to do, and you may not agree with … you won't say ‘I quit’ because you can accept that it's part of work,” she added.

“*However, rat people may be avoiding that grey area*.”

'Mounting stress and pressure': Can a national hotline help address mental health issues in China?

'Something healing in being silly': Why China’s youth raise 'weird pets' for companionship
A popular comment on the vlog of the woman from Zhejiang province sums up the mindset of those who take up the “rat people” banner.

“We are tired of the polished, fast-paced, hyper-efficient lifestyle forced on us. We just want the freedom to lie down whenever and wherever we want.”

A FORM OF SELF-MOCKERY AND HUMOUR

At the same time, analysts see the growing youth embrace of the “rat person” trend as a form of self-mockery, to find humour in adversity and commiserate with counterparts.

This is, after all, a generation that has taken up unconventional hobbies like raising mango seeds, rocks and even toothpaste blobs as “pets”, in a trend experts have said reflects rising loneliness and urban pressure among Chinese youth.

“If you look at rat people as a form of self-mockery, this is something that the youths are very good at,” said Yuan, the lecturer at XJTLU.

“There's a term***, zi hei,*** where you display your most vulnerable side but in a way that doesn't let people feel anxious or worried,” she said. Literally translated to “self-blacken” in English, zi hei means self-mockery or self-deprecating humour in the Chinese context.

“(The term) rat people is also a way of social interaction.”
Pu, the Chinese international student, shares similar sentiments.
“*Maybe it’s also the massive pressure that young people face; they enjoy this sort of self-mockery, humorous type of comparison*,” she said. *And even if one decides to be a “rat person”, don’t write off their resilience*, Pu said, describing how the term carries the image of someone “crawling in the dark but also still trying hard”.
“*Many people may be existing in an environment that’s unfavourable, but they will still do their best to finish whatever needs to be done*.”