arXiv:2603.00847v1 [cs.HC] 1 Mar 2026

构建日常幸福感：God-Saeng（God生生生）对个人信息学的启示

Inhwa Song 普林斯顿大学 计算机科学系 美国新泽西州 inhwa.song@princeton.edu

Kwangyoung Lee 韩国科学技术院工业设计系 韩国大田 kwangyoung@kaist.ac.kr

Janghee Cho 韩国新加坡国立大学工业设计学部 新加坡，新加坡 jcho@nus.edu.sg

Amon Rapp 都灵大学 计算机科学系 都灵，意大利 amon.rapp@unito.it

Hwajung Hong 韩国科学技术院工业设计系 大田，韩国 hwajung@kaist.ac.kr



(A) God-Saeng日常惯例 (B) God-Saeng挑战YouTube视频日志 (C) God-Saeng自我追踪

图1：（A）MyRoutine习惯追踪应用的截图 [53] 展示了God-Saeng日常惯例；（B）YouTube博主“hyewonWee”的视频预告（经许可使用），展示了God-Saeng / That Girl每日挑战视频日志——晨间称重、普拉提、用随行杯补水，以及晚间凝胶面膜护理；（C）匿名用户分享的自我追踪实践（经许可使用）——通过量化指标记录每日幸福感评分。

摘要

尽管个人信息学（PI）系统支持行为改变，但日常幸福感不仅仅在于实现个体目标行为，它还受到赋予行动意义的文化叙事塑造。在韩国，God-Saeng（God生）现象——涵盖自律、集体参与并公开记录的自我提升实践——为我们理解人们如何在日常生活中协商幸福感提供了一个视角。我们开展了一项为期10天的探测研究（N=24），设置微型任务，以考察年轻人如何参与God-Saeng。参与者借助规划实践、问责基础设施和数据化来稳定自我，但这些相同的日常惯例也加剧了自我监测的压力以及表现。他们在一致性与灵活性、真实性与可见性，以及生产力与人际关系等更广泛的价值观之间的张力中寻求平衡，并通过社会文化情境重新诠释日常活动。这些洞见为个人信息学系统指出了设计机会：超越追踪，走向帮助用户协商张力、建构意义，并反思性地理解技术如何参与其在文化与存在层面所处的幸福感的数字工具。

本作品根据知识共享署名4.0国际许可协议授权。*CHI '26*，西班牙巴塞罗那© 2026年 版权由所有者/作者持有。ACM 国际标准书号 979-8-4007-2278-3/2026/04 https://doi.org/10.1145/3772318.3790766

CCS概念

• **以人为中心的计算 → 人机交互实证研究。**

关键词

幸福感，个人信息学，Z世代，年轻一代，身心健康，反思，行为改变

ACM 参考格式：

Inhwa Song、Kwangyoung Lee、Janghee Cho、Amon Rapp 和 Hwajung Hong。2026年。《构建日常幸福感：从 God-Saeng 中获得的启示

（God生）与个人信息学。收录于 *2026*年 *ACM* 人机交互大会论文集（*CHI'26*），*2026*年*4*月*13*日至*17*日，西班牙巴塞罗那。ACM，纽约，纽约州，美国，17页。https://doi.org/10. 1145/3772318.3790766

1 引言

幸福感常被视为普世目标，但"过得好"意味着什么，始终受到社会的文化价值观与叙事塑造 [9]。日常幸福感并非离散行为的简单总和，而是通过日常惯例、社会期待和个人价值观建构起来的过程。这些构成日常生活节奏的惯例发挥着重要作用，尤其能在人们面对日益加剧的不确定性的当代世界时为其指引方向，使他们重获稳定感，并诠释自己的生活 [59, 84]。近期的全球趋势，如社交媒体挑战（例如，*That Girl Challenge* [82], *Study with Me*挑战 [41]），展现了生产力、条理性和可见的自我提升理想如何成为日常生活中表达幸福感的主流方式。

在这一更广泛的趋势中，韩国的年轻人通过*God-Saeng*（God生）这一概念将这些理念本土化，其大致可译为"过一种如神般的生活"。尽管God-Saeng常与早起、锻炼或学习等有纪律的日常联系在一起，但它所涵盖的远不止个人的习惯管理。它包括积极参与各类挑战（例如每日写日记、学习认证或奇迹早晨惯例）、通过社交媒体进行公开记录，以及对持续自我发展的追求。God-Saeng被人们当作在日常生活中追求成长并表达自身身份认同的方式，但也被批评为一种表演性幸福感，甚至是自我剥削，这反映出年轻人如何协商"何谓好好生活"的意义。

在人机交互研究中，支持行为改变的数字技术常被置于个人信息学（PI）或劝导技术的框架下加以研究 [22, 34, 43]。尽管这些系统在帮助人们追踪并实现行为目标方面颇有成效，但它们较少关注日常幸福感如何通过文化叙事、社会期待和生活实践得以构成 [1, 7, 63, 64]。正如God-Saeng现象所示，好好生活的实践并不能化约为离散的行为或数字目标，而是嵌入于成长、身份建构乃至社会批判等更广泛的过程之中。这种对数字的关注限制了个人信息学系统应对日常幸福感中主观的、负载价值的以及受社会与文化中介的维度的能力。

本文以 God-Saeng现象为切入点，探讨年轻人如何在日常生活中实践、协商并赋予当代幸福感理念以意义。因此，我们提出以下问题：

- 年轻人如何在日常生活中践行 God-Saeng实践？哪些文化叙事塑造了他们对幸福感的理解？
- 人们通过 God-Saeng 追求成长和自律时，会产生哪些张力与协商，尤其是在与数字平台互动的过程中？
- God-Saeng 的见解如何为个人信息学系统的设计提供启示，帮助人们在日常幸福感中进行意义建构与价值协商？

为探讨这些问题，我们对韩国的24位年轻人开展了一项多阶段定性研究。研究结合了小组工作坊、为期10天的情境探针和后续访谈，旨在了解围绕 God-Saeng的文化叙事，以及参与者借以践行和解读这一现象的情境化实践。这一方法的核心是一项受文化探针启发的"微型任务"活动：参与者先在工作坊中确定对自己有意义的价值观，随后在为期10天的时间里，开展以这些价值观为基础、由自己设计的小型任务。这一研究设计使我们得以观察参与者如何在话语中，以及在日常行动、协商和生活惯例中蕴含的紧张时刻里，应对 God-Saeng。

我们的研究发现，尽管参与者对 God-Saeng 抱有一种以目的性、一致性和自我提升为核心的理想图景，但其践行很大程度上依赖于规划工具、问责机制和数据化可见性等社会技术基础设施。这些系统帮助参与者在不确定性中保持稳定，却也加剧了自我监测和表现方面的压力。参与者不断在一致性与灵活性、真实性与可见性，以及生产力与休息、人际关系等更广泛的价值观之间协商。除此之外，参与者还借助探针重新诠释美好生活的意义，将日常时刻扎根于对自己有意义的价值观之中。

本研究作出两项贡献。第一，我们以情境化的视角阐述了韩国年轻人如何运用规划实践、问责基础设施和数据化可见性等社会技术惯例，应对日常不稳定性并构建个人幸福感。第二，我们为个人信息学系统提出设计启示，强调这类系统如何超越追踪，支持情境化的意义建构，并帮助用户在日常生活的文化语境中持续协商价值观。

2 背景与相关工作

本节将介绍以下内容的背景与相关研究：（1）God-Saeng现象；（2）人机交互领域对文化实践的研究；（3）旨在提升幸福感的个人信息学；以及（4）个人信息学技术的当代设计。

2.1 God-Saeng现象

God-Saeng是一个于2020年代初在韩国兴起的概念 [24]。这个词由表示神一般的"God"和汉字"Saeng（生）"组合而成，意为"神一般的生活" [38, 76]。God-Saeng指一种生活方式：人们在生活的各个方面不断突破自身极限，持续追求生产力与自律。这一理念强调充分利用一天中的每一刻——无论是早起、精心管理时间和个人习惯，还是在日程满满的情况下仍抽出时间进行自我关怀。

God-Saeng生活方式的传播得益于 TikTok、Instagram 和 YouTube 等社交媒体平台；人们开始在这些平台上分享自己的日常惯例，通常会使用话题标签，

#God-Saeng挑战。这些挑战包括公开且反复记录日常活动，例如去健身房、早起、服用维生素和冥想。#God-Saeng日常惯例（指为践行 God-Saeng生活方式而遵循的一系列习惯或日常惯例）和#God-Saeng践行者（指勤奋践行 God-Saeng价值观的人）等关键词也随之出现，成为这一现象的一部分。

在本研究中，我们将 God-Saeng 视为一种社会文化趋势，年轻人的日常福祉实践正是在这一趋势中被定位、诠释并赋予意义的。这一视角使我们能够探讨幸福感如何通过日常实践得以实现，而这些实践受到文化期待以及影响它们的技术基础设施的塑造。

2.2 人机交互中的文化实践研究

人机交互研究人员长期以来一直强调，考察技术如何嵌入日常生活的文化、社会和物质情境十分重要。早期对普适主义设计假设的批评指出，脱离技术被采用和诠释的具体世界，就无法理解技术，也无法赋予其意义 [13]。这一认识推动了大量研究，探讨不同社群和社会技术安排中的实践、价值观与身份认同如何受到文化塑造 [56–58]。

这一传统中的一个重要主题，是重视关注 Tanenbaum 和 Tanenbaum [81] 所说的边缘实践：“对小众、非主流、边缘化和／或高度专业化的实践社群进行研究，其成果可为该社群之外的人机交互研究带来启示。”研究此类案例的目的不仅是记录文化的特殊性，还在于为重新思考关于技术使用的既有假设提供概念与方法资源。边缘实践通过让主流社会技术想象中蕴含的隐性规范显现出来，推动人们摆脱习以为常的看法，并为意义建构、动机和日常生活提供替代模式。

这一文化视角与人们日益关注存在议题和现象学取向的人机交互的趋势相呼应。此类研究着重探索个体意义世界中的现象，凸显技术如何为人们应对不确定性、构建连贯性、能动性与连续性的努力提供支撑 [5, 46, 63]。这类研究指出，技术有助于人们在复杂而脆弱的处境中构建意义；这些处境往往与重要的个人及存在议题相关，例如保持真实自我或掌控自身生活的需要 [32, 61]。

综上所述，这些研究将文化实践视为理解技术如何与人的生活体验交织，并支持日常意义建构的重要场域。本研究沿着这一思路，考察韩国年轻人中兴起的一种情境化生活方式话语——God-Saeng。我们并不将其视为普适的幸福生活模式，而是将God-Saeng视为一种文化中介实践，它揭示了人们如何组织日常惯例与价值观，如何围绕技术及塑造其日常生活的重要存在议题建构意义。

2.3 面向幸福感的个人信息学

个人信息学（PI）系统是面向个人设计的工具，旨在帮助人们收集、分析和反思个人数据，以提升幸福感 [42]。近年来，PI系统的发展已拓展至心理健康、饮食、睡眠和个人财务等多个领域 [17]。这一发展反映出PI技术更广泛的转变：人们日益认识到，它们不仅是数据收集工具，也是推动行为改变的催化剂，而这种改变由自我提升和更深入的自我认知驱动 [8]。随着时间推移，PI系统的概念化方式及其应用不断演变。早期模型，例如Li等人的阶段模型 [42], ，强调依次经历数据准备、收集、整合、反思和行动等阶段的线性过程，主要关注用户与PI系统之间为实现行为改变而进行的互动。后续框架，如Epstein等人的生活信息学模型 [19], 、Niess与Woźniak的追踪器目标演化模型 [54], 以及Lu等人的社会持续型自我追踪模型 [48] ，则通过纳入日常生活经历拓展了这一视角，并承认PI工具的使用涉及多样的情境与个人处境。

近期，Rapp等人 [63] 提出将存在主义方法融入行为改变，强调整体性理解与意义建构。该模型倡导设计技术，帮助用户在更广泛的存在议题背景下理解自身行为。现有技术往往难以基于亲身经历 [7]促进更深层次的反思并生成洞见。存在主义模型强调，应将行为改变与个人意义及生活情境联系起来 [63]。沿着这一研究方向，我们探讨一种具有文化特异性的幸福感叙事——God-Saeng——如何塑造日常实践与个人意义建构，从而将个人信息学研究拓展至个体行为改变之外。

2.4 个人信息学技术的当代设计

个人信息学系统借助多种设计特征，帮助个体收集个人数据、获得洞见并实现行为目标 [8]，例如提供统计数据和可视化进步 [10, 11], 、游戏化（如提供奖励） [60], ，以及提供实用建议，帮助用户设定具体的福祉目标 [15]。这些特征已被证明能在不同人群和情境中显著提升幸福感 [25, 36]。

然而，近年来，人机交互和计算机支持的协同工作领域日益关注当前个人信息学技术设计的局限性 [7, 62–64]。这些系统大多主要致力于改变行为，往往只优先关注可测量结果（例如，步数、消耗的卡路里），却忽视了行为改变过程中高度主观且富有意义的经历 [62]。因此，对指标的关注甚至可能削弱人们从这些活动中获得的享受 [21]。此外，对幸福感进行量化有时会强化社会理想 [73, 86], ，而这些理想并不能充分反映幸福感的复杂本质 [7]。

在我们的研究中，我们旨在关注幸福感的可量化方面，也关注其无形维度，例如

表 1：参与者的人口统计信息及工作坊活动中收集的价值关键词。

组别	参与者	Age	性别	价值
G1	P1	21	女性	成长、放松、感恩
	P2	21	女性	幸福、成就、挑战
	P3	20	女性	成就、放松、人际关系
G2	P4	23	Male	人、日常生活、事件
	P5	20	女性	朋友、家庭、风景
	P6	20	女性	疗愈、反思、爱
G3	P7	20	女性	小确幸、成就、有意义的幸福
	P8	21	女性	家庭、成就、娱乐
	P9	20	女性	娱乐
G4	P10	26	Male	稳定（疗愈），成就，储蓄
	P11	25	女性	自然、幸福、喜好
G5	P12	21	女性	自然、兴奋、储蓄
	P13	23	Male	人际关系、感受 of 成就、情感
G6	P14	20	Male	放松、生活 Life
	P15	22	女性	认真生活、人际关系
	P16	21	女性	关系（爱情）、审美学、成就
	P17	21	Male	研究、反思、人
G7	P18	24	Male	放松、幸福、情绪方面
	P19	24	女性	自我、人际关系、成就-ment
G8	P20	20	Male	人际关系、成就、放松
	P21	24	Male	Fun 事物，经历，温暖
G9	P22	22	Male	人际关系、勇气、愉悦——感
	P23	24	Male	家庭、幸福、努力
	P24	23	女性	人、人际关系、稳定——ity 家庭、自我、艺术 放松、成就、关系 关系

个人价值观和日常情境的重要性；这些因素有助于围绕幸福感展开更深入的讨论。

3 方法

3.1 参与者与招募

为了探究年轻人在日常意义建构中如何体验、诠释并可能质疑God-Saeng，我们招募了韩国 *Z* 世代（*20* 至 *26* 岁）参与者。这一群体最积极地参与并传播这一文化趋势 [88, 89]。由于我们的目标是理解 God-Saeng 如何在日常生活中被践行和尝试，而不仅仅是如何成功实现，因此我们重点关注那些希望践行 *God-Saeng* 的个体，同时有意涵盖多样的实践经验和参与方式。

我们采用多渠道招募策略，包括传单、社交媒体帖子、口耳相传、某所本地大学的在线论坛，以及活跃的上班族社群。筛选问卷收集了基本人口统计信息（年龄、性别、职业（如适用））以及参与者的 God-Saeng 参与情况概况，包括：（1）通过开放式描述了解他们的参与历程，并附上示例（例如，“我一直坚持实践 God-Saeng 日常惯例”“我间歇性地实践这些惯例”“我过去曾实践，但最近没有了”“我想实践 God-Saeng，但难以坚持”），以展示他们与 God-Saeng 之间可能存在的各种关系；（2）了解他们尝试践行 God-Saeng 生活方式时所做的实践，通过开放式问题询问他们参与过的日常惯例、挑战、应用程序或策略。我们选择开放式描述，以捕捉参与者对自身参与这一现象的第一人称诠释，这与我们采用的现象学和存在主义视角相符 [61, 63]，；这些视角将参与视为一种亲身经历、受情境影响的现象，而非固定且可由外部测量的变量。因此，我们通过参与者自述的参与历程和实践来对参与进行操作化定义，并使用引导式提示，确保不同回答之间的诠释具有一致性。这些问题使我们能够有目的地从参与程度不同的群体中抽取参与者 [49]。

在收到 131 份筛选问卷回复后，我们选出 24 名参与者，其性别、职业（如学生、在职者和处于过渡阶段的人）以及 God-Saeng 参与情况各不相同。我们邀请参与者以既有的两至四人友谊小组报名，让组别规模根据现有关系自然变化：我们认为，熟悉的同伴能营造舒适的交流氛围，便于讨论有意义的经历并分享解读。这一选择以定性研究和人机交互研究的既有工作为依据；这些研究指出，在研究受文化塑造的日常实践时，熟悉的同伴能够提供支持性的交流环境，从而帮助人们更充分地回忆和表达共同规范、口语表达方式和生活体验 [52]。

参与者因参加研究的所有阶段而获得 50,000 韩元（约合 40 美元）报酬：为期一天的小组工作坊、为期 10 天的个人任务，以及一次后续访谈。研究在招募前获得了机构审查委员会（IRB）的赞同，并取得了所有参与者的知情同意。我们强调参与完全自愿，参与者可随时退出。我们明确告知参与者，研究期间不要求他们达到任何固定的表现标准。

3.2 探针设计

本研究的设计旨在了解年轻人如何将日常幸福感实践置于God-Saeng更广泛的文化叙事之中。我们采用受文化探针启发的设计，以了解参与者日常生活体验中隐性的、情境化的层面。这种方法让我们不仅能够探究参与者如何谈论God-Saeng，也能了解

他们如何在日常生活中践行或体验God-Saeng。我们将研究分为三个部分：（1）小组工作坊；（2）为期10天的个人执行任务阶段（我们后来将其称为微型任务）；以及（3）后续访谈。

3.2.1 小组工作坊。 我们以一场为时60分钟的线下小组工作坊作为研究的开端，旨在了解参与者对 God-Saeng 的共同理解与个人诠释，以及他们尝试践行这一理念的日常实践。

工作坊首先开展了一系列活动，引导参与者用自己的方式定义 God-Saeng。每位参与者借助一份工作表（图2A），简要描述他们认为怎样的生活才算是“God-Saeng”式生活：我们希望在讨论开始、参与者尚未相互影响之前，记录他们对 God-Saeng 的定义。随后，参与者进行开放式小组讨论，分享并阐述自己写下的定义，并探讨 God-Saeng 如何体现在社交媒体、同伴文化等方面。

接下来，参与者描述了自己此前为追求 God-Saeng 而尝试过的具体实践。工作表（图2A）提示他们思考“使用的应用程序”“社交实践”“记录实践”和“其他实践”等类别；每位参与者先写下自己尝试过的策略。在此阶段，我们同样希望记录他们各自独特的经历。随后，参与者与小组分享这些经历，进一步阐述尝试背后的动机、挑战及具体情境。通过讨论，我们希望参与者能借助辨析彼此经历中的异同，加深对这一现象及自身尝试的理解。这项活动展现了践行 God-Saeng 的多种方式，以及它如何与参与者面临的现实限制相交织。

工作坊的后半部分向参与者介绍了研究的下一阶段：为期 10 天的微型任务。作为这一过渡的一部分，参与者在工作坊期间独立完成了一项价值关键词识别活动，旨在让这 10 天的任务扎根于对他们个人有意义的主题中。该活动的详细内容见第 3.2.2 节。

3.2.2 微型任务阶段。研究的第二阶段邀请参与者参与为期 10 天的一系列微型任务——这些任务是以参与者在小组工作坊中识别出的价值观为基础、由他们自行设计的小型行动。

识别价值关键词。为帮助参与者为任务阶段做好准备，工作坊安排了一项结构化的个人活动，旨在帮助他们反思那些深刻影响其日常经历的价值观。为将这一过程落到实处，我们采用了参与者生成的照片作为反思提示。这一做法参考了人机交互和文化研究领域的研究，这些研究表明，图像能够唤起仅凭言语回忆往往难以浮现的隐性记忆和情绪 [45, 51]。

工作坊开始前五天，参与者被要求收集并提交 10 至 20 张照片，记录他们个人认为在日常生活中有意义的时刻。这些照片可以拍摄人物、物品、地点、周遭景象或日常情境，既可以是新拍的，也可以选自他们现有的相机胶卷。这些照片的目的并非分析其视觉内容本身，而是作为记忆提示，唤起情境化体验。

在工作坊中，研究团队提供了每位参与者提交照片的打印件，并在下方留出空间供其注释。参与者首先为每张照片标注让这一时刻具有意义的丰富元素，例如关系动态、感官特质、环境特征、感受或其他情境因素。随后，他们将这些注释过的照片归为三个主题组，并为每组指定一个最能代表其核心元素的价值关键词。（见图 2A 下半部分）。

通过这一过程，每位参与者确定了三个价值关键词，用来代表他们认为有意义的时刻中持续出现的主题（例如，联结、成长、生产力、平静）。紧接着这项活动，我们介绍了微型任务，并引导参与者在设计为期 10 天的任务时使用自己的价值关键词。

微型任务。 微型任务阶段旨在探索仅通过访谈往往难以呈现的日常意义建构方面，让我们能够观察参与者对 God-Saeng 的解读如何通过情境化行动逐渐形成。

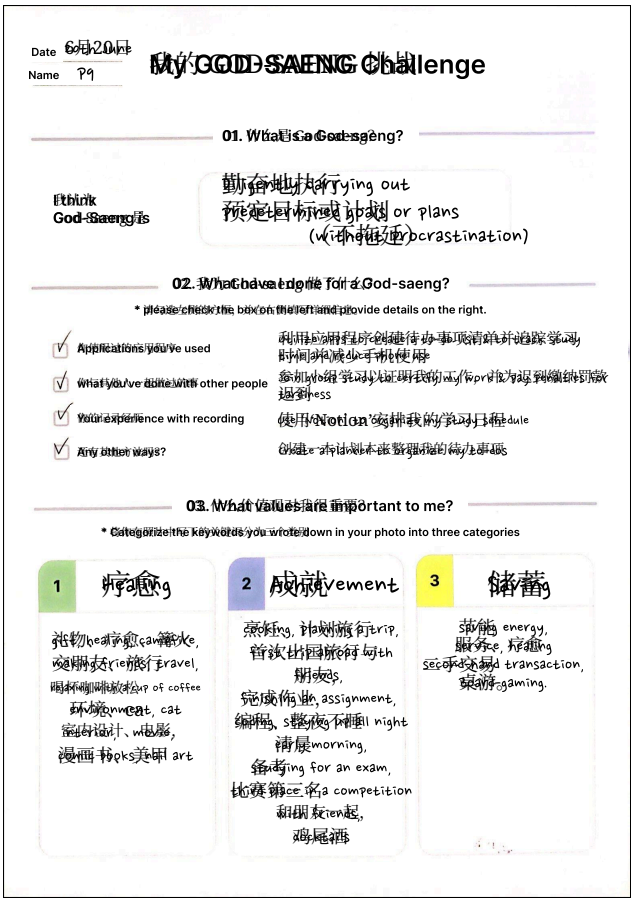
在这里，前一项活动中定义的价值关键词作为诠释锚点，参与者在设计任务时可以灵活借鉴，而非将其作为分类标签；借助这些关键词，参与者得以框定并探索日常生活中的种种时刻。通过让每项任务都立足于参与者认定对自己具有个人意义的价值，这项活动鼓励他们审视的不仅是自己在做什么，还有为何这些事情对自己重要，以及这些时刻如何与更广泛的 God-Saeng 文化叙事相互交织。

因此，参与者受邀自行定义任务。每项任务都记录在一张印刷卡片上，卡片包含三个栏目：（1）参与者选定的价值关键词；（2）一段简短描述，说明受该价值启发而践行的内容；（3）一个开放式反思栏，供参与者在完成任务后记录想法、情绪或情境细节（见图 2 B、C）。

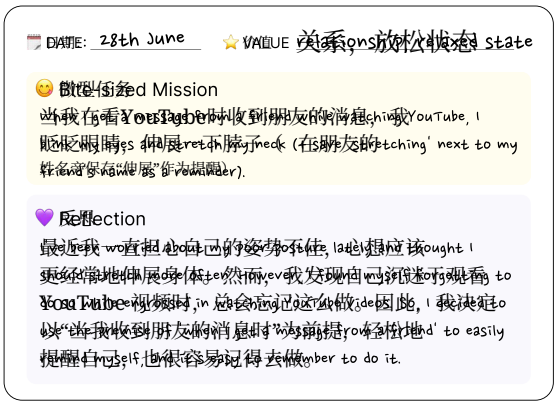
参与者每天可以完成一至三项任务。我们没有规定任务应该是什么样子，也不对难度、生产力或表现作任何要求。基于这一理念，我们指出，任务可以有多种形式，例如从熟悉的日常惯例到新的尝试，从具体任务到觉察上的细微变化，也可以是短暂、平凡的举动，或更具实验性、反思性的时刻。

为期 ***10*** 天的任务执行。 定义好任务后，参与者连续十天独立完成任务。参与者可以在一天中的任何时间完成任务，并需在当天结束前通过私人消息渠道向研究团队发送已完成卡片的照片。

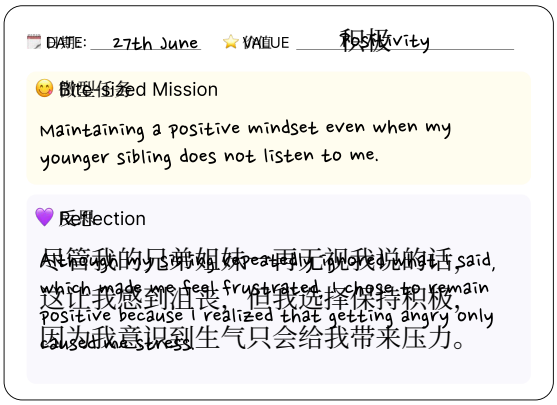
3.2.3 后续访谈。完成为期10天的挑战后，参与者重新聚集在原来的同伴小组中，进行了一场为时60分钟的小组访谈。这些访谈旨在引导参与者反思自己在微型任务中的经历，并探讨他们对日常生活的意义建构与God-Saeng叙事之间的关联或差异。在工作坊建立的共同基础上，参与者



(A) Worksheet generated by the participant (P9)



(B) Bite-sized Mission Journal (P24)



(C) Bite-sized Mission Journal (P10)

图 2：（A）参与者创作材料的译文。参与者填写了一份工作表，阐述自己对 God-Saeng 及其实践的定义。（B、C）他们根据工作坊期间确认的价值观，设计了“微型任务”。

我们邀请参与者重新回顾自己完成的特定任务，分享那些令人难忘、特别有意义或具有挑战性的时刻，并阐述他们的反思在这10天里如何演变。我们还引导他们思考这些日常经历与他们此前关于 God-Saeng 的讨论有何关联。

3.3 数据分析

我们分析了三类数据来源：（1）工作坊文字记录和工作表，其中参与者阐述了自己对 God-Saeng 的理解，并梳理出个人价值观；（2）为期10天的微型任务卡片，记录了参与者设计、执行并加以反思的任务；（3）后续小组访谈，参与者在其中反思自己的实践，并将其与更广泛的文化叙事联系起来。

所有小组工作坊和后续访谈均以韩语录音，并完整转录。工作坊记录表和微型任务卡（参与者对其价值关键词、任务意图和每日反思的书面描述）均被数字化为文本数据。价值关键词活动中的材料（例如，带有标签的照片注释）被用作辅助代码开发的背景资料。

我们以解释主义视角分析数据，关注参与者如何在更广泛的社会技术与文化情境中理解自己的日常惯例、困境和志向 [49]。我们的主题分析以现象学为取向，关注意义如何通过生活体验建构，而非从离散的行为中推断得出 [79]。

开放式编码以迭代方式进行。在第一轮中，三位研究人员对工作坊文字记录、任务反思和访谈数据逐行进行开放式编码。在第二轮中，研究人员将编码归为初步类别，例如参与者如何安排日常惯例、如何与技术支持互动，以及如何反思

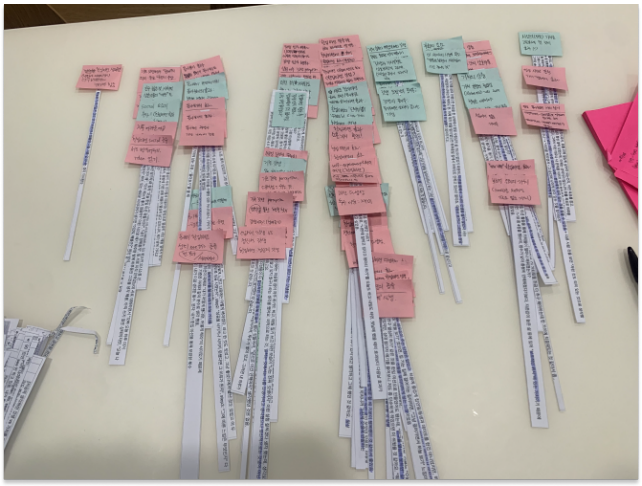


图 3：手动编码过程的照片。通过分析研讨会讨论、日记条目和访谈中参与者的回答，研究人员归纳出主题和类别。便利贴代表编码数据，并按相关主题分组，以便进一步分析和完善。

日常行动的意义。随后，我们结合工作坊讨论、任务卡和后续访谈进行分析，考察参与者的解读和实践如何随着研究推进而变化。在整个分析过程中，研究人员定期会面，审阅分析备忘录、质疑假设并完善主题。正如采用诠释取向的定性研究中常见的做法 [3, 26, 87]，本文未报告数值信度评分，因为我们的目标是达成主体间共识：研究人员对每一处差异进行辩论，直至就所识别编码的适当用法达成一致 [26]。随后，研究人员以数据为依据，通过讨论解决分歧。同样，在研究发现中，我们没有报告表达某一观点的参与者的确切人数，因为我们不希望暗示这些发现可以在一种将数字视为效度和可推广性关键指标的科学框架下接受评估。与我们在本研究中采纳的诠释主义传统相比，这种框架更属于实证主义传统 [50, 55, 85]。

4 研究发现

在本节中，我们将介绍参与者如何：1）参与日常实践、社会技术基础设施以及 God-Saeng现象的文化叙事（RQ1）；2）应对追求 God-Saeng过程中出现的各种张力与协商（RQ2）；以及 3）通过价值观和个人叙事重新诠释并塑造自己的幸福感（RQ3）。

4.1 对 God-Saeng 的认知与实践

4.1.1 对 *God-Saeng* 的解读。参与者对 God-Saeng 有着各种不同的解读，但他们的解释最终都汇聚到一种共同的理想形象上。表2总结如下，

参与者将 God-Saeng 描绘为一种有目的性、保持一致并致力于持续自我提升的生活方式。在工作坊和访谈中，目的性成为一个重要主题，体现为一种有意识地生活的取向，而非在日常生活中随波逐流。P4 解释道，“如果我不制定计划，生活就很难有任何目标感——所以我会有意识地做计划，尽管我的性格天生就不爱做计划。”一致性和勤勉同样定义了大多数参与者眼中的“好好生活”。正如 P20 所说，“*God-Saeng* 的反面，可能就是整天躺在床上看 *YouTube*。”最后，许多参与者将 God-Saeng 与强烈的自我提升愿望联系起来，勾勒出一个在生活各个领域都表现出色的形象。P13 将理想的 God-Saeng 形象描述为：“像一位事业有成的女性，在工作上表现出色，朋友很多，人际关系处理得好，身材也很好。”

尽管这种令人向往的形象始终如一，但在日常生活中的践行有时会显露出 God-Saeng 与非 God-Saeng 之间的界限。参与者常常区分与 God-Saeng 相关的价值观——例如生产力、自律和目标追求——以及生活中其他同样有意义、但更偏向人际关系、休闲或恢复精力的方面。P7 指出，学期中追求 God-Saeng 是有代价的：“努力过上 *God-Saeng* 生活方式真的损害了我的友谊。我只见和我一起学习的大学朋友，即使高中朋友约我见面，我也总是抽不出时间。”对一些人而言，休息或睡眠等领域似乎与 God-Saeng 的要求格格不入。正如 P6 所说，“一旦我制定了计划，就觉得无论如何都必须照着做——即使这意味着要等所有事情都完成后才能睡觉。所以睡眠常常让我觉得与 *God-Saeng* 相矛盾。”在这些叙述中，God-Saeng 理想在理论上是全面的，但在实践中却有所局限，往往优先考虑与成就相关的活动，而忽视其他形式的幸福感。

除了参与者如何理解God-Saeng之外，他们在如何将自己定位于这一理想方面也各不相同。少数人表示，尽管充满挑战，他们相当确信自己是自律的God-Saenger。一些人用“周期性”投入来比喻，只在某些时期采用God-Saeng实践，例如“学期 *(P7)*。”几位参与者相信，持续的努力最终会让他们能够“有意识地生活并持续成长 *(P24)*。”P19承认自己无数次尝试 God-Saeng生活方式，并开玩笑说，“我想这是我第*99*次 *God-Saeng*尝试吧？哈哈。”相比之下，一些参与者描述了自责（P21），以及尽管对God-Saeng生活方式抱有很高期望，却长期感受（P16）自己做得不够，并将失误解读为“个人能力不足，而非环境困难 *(P21)*。”还有一些人过去曾深度投入 God-Saeng，但如今带着日益增长的怀疑谈论它，质疑其要求是否与“可持续的幸福感 *(P10)*。”相容。

综合来看，这些叙述表明，尽管参与者对 God-Saeng 的含义有着广泛共识，但他们与这一理想的实际关系并不总是一致的。God-Saeng 同时是一种理想化愿景、一种压力来源、一种指引日常生活的道德取向，也是参与者不断协商的对象。

表2：根据参与者对其如何理解 God-Saeng 的描述提炼出的诠释性主题。

主题	描述	参与者的话语
目的性与表演性	带着方向和目标生活。按照预先计划的方式安排日常时间、资源和行动，做到与事先计划的一致。	“按照自己的意愿度过这一天。（*P14*）” “拥有充实的今天，并对明天充满动力。*(P16)*” “通过成就感获得幸福。*(P5)*” “度过无悔的日子。*(P2, P13)*” “按照自己的意愿高效管理精力和时间。*(P15)*”
勤奋与一致性	维持有纪律的日常——每天坚持出现，不拖延地完成该做的事，并通过坚持来保持承诺。	“连续多日将我的计划付诸行动，不拖……它们。（*P7*、*P9*）” “每天建立并坚持健康的日常习惯（*P6*）。” “每天稳定地做事。（*P22*）” “在自己负责的事情上勤奋且坚持不懈。（*P8*）”
自我提升与生产力	追求个人成长，成为更好的自己，通过自我发展、健康习惯以及进步感。	“尽可能发挥自我的人生（*P12*）” “不忽视自己的成长或自我发展。（*P8*）” “让我的一天充满没有虚度的时间。（*P23*）” “勤奋而热情地生活，感觉自己能够把事情做好。*(P19)*” “成为一个会照顾好自己的人。*(P11)*” “建立帮助自己变得更好的日常惯例。*(P24)*”

4.1.2 通过社会技术实践践行 *God-Saeng*。参与者通过组建各种技术与社会基础设施，在日常惯例中践行 God-Saeng，以维持他们期望的生活方式。这些基础设施融合了技术组件（例如规划工具、清单应用、基于时间戳的验证系统），用于构建日常惯例；也融合了社会与程序性组件（例如同伴签到、共同规则、挑战承诺），用于激活并强化这些惯例；这些组件共同稳定了参与者期望的生活方式。以下三个模式展现了参与者如何在具体情境中以实际方式践行 God-Saeng。

规划每一天：计划与日常惯例的构建。为了践行与 God-Saeng 相关的有目标的生活，参与者投入努力，在日常生活中对计划进行结构化、拆解并付诸实施。参与者描述了如何建立分层的计划系统，例如“年度愿景、季度目标、每周结构和每日清单（*P12*、*P14*）”。一些参与者将其与自己在工作中接触过的项目管理工作流程进行类比。例如，在一家初创公司工作的 P16 解释道：“我尝试像团队进行项目管理那样管理自己的生活。我发现，运用冲刺周期和 *Scrum* 等方法，有助于我管理自己的计划和日常惯例。”P15 使用 Notion[1] 将生活领域（例如健康、职业、情绪）以视觉化方式模块化，划分为嵌套的目标和子任务（例如保持规律的睡眠周期、每天专注三小时、坚持写日记），并指出，数字工具通过让这些内容变得可见且更加具体，使其更容易“进行分组、重新排列和拆解”。

尤其是，参与者强调，规划不仅仅是确定方向，更是让意图付诸行动。对于例如，P5 描述了她如何使用 TimeTree [2] 来管理每月目标：

> “首先，我设定每月目标，并将其分解为大项任务。然后，我把这些任务直接安排到月历上，标明具体日期。之后，我再将每项大任务拆分成更小的待办事项，并为每个已安排的事项附上检查清单。” (P5)

其他几位参与者也采用了类似的组合方式，借助日历应用、检查清单和进度日志，持续完善、安排、可视化并监控自己的计划，将意图转化为一系列步骤，以指引他们的日常生活。

对一些人而言，计划也发挥着自我施加义务的作用。P8 形容，提前制定计划会形成她所谓的“满意度债务”，这样她就会“觉得自己有责任坚持到底。”这些计划后来还与各种问责和数据化机制联系起来，我们将在下文介绍这些机制。

技术作为问责基础设施。许多参与者依赖技术，不仅是为了追踪行为，还为了建立一套外部问责体系，促使自己履行原定意图。这些体系通常结合数字平台、社交群体和金钱赌注，将个人惯例转化为由社会或技术机制强制执行的承诺。

超过半数的参与者使用群聊等社交平台建立结构化的问责小组。以 Slack 为基础的回顾小组是一个典型例子。G6（P14-17）参与了一个为期九周的 Slack 回顾小组，组内约有 10 位同伴，成员必须提交 400 字的每周反思，并对他人的记录发表评论；未能完成则会自动扣除预付押金。他们将这些基础设施描述为“即使在动力

[1]Notion 是一款多用途工作空间，可用于写作、安排日程，以及组织个人或协作项目。https://www.notion.com

[2]TimeTree 是一款共享日历应用程序，可通过日程安排、颜色编码、提醒和协作规划功能支持日常管理。https://timetreeapp.com

消退时也会“逼着我坚持下去”（*P12*）”，并指出，问责不仅通过同伴关系实现，也由系统内置的规则、截止日期和惩罚机制促成。他们还采用了“伙伴制度”，安排成员两两配对，互相审阅对方的反思并确保彼此依从性，从而有效地将自律的责任分散到社会关系之中。

除了每周回顾小组之外，参与者还构建了一系列以社交技术为中心的基础设施。一些参与者组建了群聊，成员彼此打卡，以维持问责。在这些空间中，他们有时会分享相同的日常惯例并相互监督进步；有时则各自遵循自己的一套日常惯例（例如，列出每天计划完成的事项），并简单地汇报情况，以保持坚持。有些人将这种形式称为“God-Saeng学习”。P12解释说，他们会根据当时的需求招募人员组建此类学习小组。她描述道：“我曾为早起学习和每日健身打卡学习招募成员。有时朋友会加入，其他时候我会在大学在线社区发帖寻找学习伙伴。”相比之下，P13指出，自己觉得制定规则并加以维持很费力，因此通常会寻找他人已经组织好的小组，而不是自己创建小组。

专为行为约束而设计的应用程序，对许多参与者而言发挥了类似的作用。对 P4 来说，Alarmi 应用程序[3] 通过数学谜题和记忆游戏等任务来督促其遵循起床日常惯例；只有完成这些任务才能关闭闹钟，从而形成一道防止睡过头的技术屏障。即使是相对简单的工具，也被用作问责系统。超过三分之一的参与者使用 Todomate 应用程序[4] 与朋友分享每日清单，并针对每个勾选项发送表情回应。P7 表示，“如果我不勾选，朋友们就会看到，”这使私人待办事项清单变成了一项共同承诺。另一些人则借助更广泛的受众来实现问责。例如，P19 创建了一个公开博客，专门用于“宣布例程目标，”并通过发布帖子向关注者表明承诺，督促自己完成日常惯例。

展现可见性与自我验证。 除了维持日常惯例，参与者的God-Saeng实践还与一种需求密切交织：向自己和／或他人验证自己是否按照预期的日常惯例和计划生活。技术在这一过程中发挥了核心作用，留下可供验证的实体痕迹，使日常行动变得可查证。在整个研究中，参与者采用了多种验证机制，将日常惯例转化为可观察的成果。

一类实践涉及通过应用程序将进步简单地具象化，即将日常惯例转化为连续打卡计数或月度可视化。对一些人来说，具体的日常惯例并不如它所生成的记录重要。正如使用 MyRoutine[5] 的 P12 所解释的那样，“回过头来看，我觉得坚持维持日常惯例本身就成了我的目标。在 *MyRoutine* 应用让我觉得自己能够掌控自我，”这表明，具有意义的不只是行动本身，表征性产物也同样重要。

参与者中另一种普遍的做法依赖于基于时间戳的行动证明。在起床学习小组（P2、P4、P9、P12）、例行活动分享群聊（P7、P12、P15-17、P19）以及 Challengers 等应用内挑战 [6]（P3、P12、P14）中，参与者使用时间戳应用来证明自己准时或已完成任务。这些系统提供了“防篡改”的证据，证明某项行动在特定时刻发生。P14 描述了自己如何在 Challengers 的各种挑战中参与其中：

> “为了完成‘早上*8*点起床’挑战，我必须去洗手间、打开水龙头，并拍一张手放在水下的 *TimeStamp* 照片。‘每周读五天’挑战的规则是，打开书并拍照以作验证。把手放在水龙头下确实让我起了床，但忙碌的日子里，我有时只是打开书拍了张照片，并没有阅读。”

参与者也采用了实时可见性形式。Yeolpumta[7], 等应用程序被三分之一的参与者广泛使用，它们会在共享线上房间中显示用户持续学习的时间。一些参与者也会和朋友进行 Zoom学习时段，并打开摄像头，以维持共在感和适度的社会压力。在此，学习时段中“出现在摄像头画面里（*P13*）”成为一种对个人努力的社会性验证形式。与此同时，参与者也清楚地意识到系统的局限。P9提到，他怀疑朋友在 Yeolpumta 上“连续打卡10小时”，并开玩笑说对方一定是“找到了漏洞”。一些参与者还采用非数字化且具身的可见性形式。参与者提到加入跑步团体（P14）或参加线下晨间聚会（P12、P14）；在这些场合，身体在场发挥了自我验证的作用。

从这些参与者的例子来看，验证并不只是行动的副产品，还成为赋予意义以及寻找自我掌控感的机会，正如 P12 所说：“看到并提醒自己已经建立起来的日常惯例所取得的成就，是我如今仅有的几种满足感来源之一。说实话，我能获得成就感的地方并不多。我几乎没有什么可以掌控的事情。我必须靠自己创造出这类获得满足的机会。”

然而，为参与者日常惯例提供稳定支持的同一套基础设施，也带来了情感风险。当参与者难以跟上问责系统时，未能核实或错过签到往往会被解读为个人的缺点。在God-Saeng群聊中屡次落后后，P20分享道：“本该起床在群聊里签到时，我却躺在床上，感觉自己像个不道德的人。”其他人则指出了这些系统的僵化。P7解释说，尽管日常惯例在压力重重的求职期间带来了稳定感，但也造成了负担：“大学毕业后，在求职阶段，一切似乎都不确定。使用追踪工具来管理

[3]Alarmy 是一款智能手机闹钟应用，通过基于任务的闹钟关闭方式（例如谜题、拍照任务）确保用户按时起床。https://alar.my [4]Todomate 是一款基于清单的社交任务管理应用，可帮助用户安排日常惯例，通过周期性待办事项追踪并分享进步。https://play.google.com/store/apps/details?id=com.undefined.mate [5] MyRoutine 是一款习惯追踪移动应用，允许用户建立周期性日常惯例、接收提醒，并随时间监测连续记录。https://myroutine.today/en

[6]Challengers 是一款习惯养成应用，用户可以押注金钱，并通过带时间戳的证明验证完成情况。https://play.google.com/store/apps/details?id=kr.co.whitecube.chlngers[7] Yeolpumta 是一款用于测量学习时间、屏蔽分散注意力的应用程序，并在虚拟在线空间中向同伴展示实时学习时长。https://www.yeolpumta.com

我的日常惯例，能让我每天都获得一点成就感。同时，我不得不承认，为了保持进度，我常常逼自己逼得太紧，这一点我也意识到很矛盾。我不知道该怎么办。”P13也谈道：“我用承诺装置来督促自己完成每天走一万步的目标，只要晚一分钟没完成就要罚款，这迫使我严格遵守这些标准。整个过程变得非常僵化。”因此，这些社会技术安排充当了非中性基础设施——对一些人来说，它们支持了一致性和自我认可；对另一些人来说，则加剧了焦虑或自责。

4.2 协商 God-Saeng 中的张力

4.2.1 一致性与灵活性。人们常将追求 God-Saeng 的历程描述为一个由坚持、失败和重新开始构成的循环，其中，一致性本身成为自律与成就的标志。P9 解释道，“要让我觉得这是真正的 *God-Saeng*，我每天至少得完成一项微型任务。光是一时努力还不够，重要的是每日承诺。”同样，P7 说，“我试着每天至少做一件计划好的事，兑现对自己的承诺时，我会感到自豪。”P16 也认同这一看法，将反复“失败，再试一次”本身视为一种成就。

与此同时，严格的一致性常与日常突发情况相冲突，因此人们会灵活调整并自我宽恕。P11 抵制遵循僵化日常惯例所带来的压力，主张以更主观的方式看待幸福与幸福感，不受社会规范左右。探针反思也印证了这种适应性心态。例如，P1 将 3 公里跑步定为微型任务，但在炎热天气中交替跑步和步行，并表示“这很难，但我还是乐在其中。”P3 也说，“由于一些我无法控制的原因，我没能全部完成，但我把做家务算作锻炼，也觉得没关系。”另一些人则发现，写日记带来了意想不到的感悟。P13 提到，“以前计划落空时，我会感到沮丧，但在写反思的过程中，我意识到，只有一切按计划进行时，日子才算美好，这种想法并不对。”

当日常惯例有沦为机械重复的风险时，灵活性也有助于保留其意义。P12 观察到，“当我觉得自己必须每天继续执行同一项任务来实现某种价值时，它就开始变得像一件苦差事……随着日子一天天重复，寻找新点子变得很有挑战性，于是我又回到了‘早上喝水’之类的旧 *God-Saeng* 任务，这让我很失望。”P13 也意识到，即使是休息这一价值，也不能局限于下班后增加的一项活动。相反，它也可以体现在细小、未经安排的时刻，比如与同事短暂地享受一次咖啡休息，这表明灵活性如何让价值观以意想不到的方式显现。总之，参与者将一致性视为勤勉与进步的证明，同时也指出，当日常惯例变得重复，或在未经安排的时刻发现价值观时，灵活性不可或缺。

4.2.2 真实性与表演性。 在追求一致性的同时，参与者也应对着一种持续存在的张力：如何在日常实践中践行 God-Saeng，同时又感到真实。

对许多人而言，计划中所说的内容和行动显而易见的结果，只呈现了促成这一结果的努力中很小的一部分。P4 的小型任务“在暑期课程上保持清醒”，看起来只是一个简单的行为成就。然而，她的反思笔记揭示了努力更丰富的构成：事先小睡 30 分钟、通过伸展减轻疲劳、提前到达并坐在前排，以及在整个讲座期间积极专注。她写道，自己为“为此采取的所有步骤感到自豪”，并强调，她的行动真正的意义不在于简单地表现为保持清醒，而在于其背后层层累积的努力。通过叙述这些背景细节，P4 将表现重新界定为更深层生活实践的表象。

对一些参与者而言，精致的记录与持续一致的指标营造出理想 God-Saeng 生活的外在表象，却掩盖了内在的挣扎。在总结访谈中，P9 描述道：

> “我曾以为，凭借自己对日记和预算追踪表的细致管理，我正过着最好的 *God-Saeng*。但当我通过微型任务审视每一天时，我才意识到自己实际上有多么焦虑、多么自我苛责。数据看起来很好，但在情感上，我并没有过上自己以为的那种生活。”

对许多人来说，微型任务也创造了空间，让他们得以关注那些落在表演性框架之外的内在状态。P9 的价值关键词之一是‘兴奋。’她反思道：

> “从来没有人问过我这一天是否令人兴奋。世界并不以此评判。直到现在，我几乎没有一个出口去思考如何在日常生活中培养兴奋。我意识到，兴奋不是用来表演的东西，而是你忠于自我、在当下感受到的东西。”

对一些参与者而言，真实性是通过识别日常生活中已经存在的价值观而显现的。在微型任务阶段之前，P6认为自己缺乏她所确定的三个价值关键词——“疗愈”、“爱”和“反思”，因为她从未“有意规划或执行可落实的行动来实现它们。”然而在复盘中，她提到：“并不是这些事情没有发生。我只是没有注意到它们。反思让它们以其自身的方式变得可见。”

参与者设计任务的不同方式进一步凸显了这种张力。一些人制定了结构化、以结果为导向的任务。例如，P14“受到 *SMART*目标等框架的启发[8],”，其中包括旨在为成就确立明确标准的条件式“如果—那么”规则。另一些人则有意制定模糊的、定性的任务，例如“度过美好的一天”或“倾听世界”。

4.2.3 生产力与更广泛的价值观。 对成就这一核心价值观的强调，并非仅仅源于个人抱负，而是与参与者的人生阶段和外部环境深度交织。参与者将近期就业（P7）、以增长为中心的初创企业文化（P17）、学业压力（P19）以及求职阶段（P2）视为优先追求成就的重要驱动因素，而这同时也成为践行God-Saeng的核心动机。

然而，当参与者被要求更广泛地反思自己的价值观时，他们强调人际关系、休息以及幸福感的其他维度同样重要，甚至更加重要。例如，P3

[8]一套用于设定具体、可衡量、可实现、相关且有时限的目标的框架

注意到，她的任务照片中有很多都因“与某人在一起”“为了某人”或“多亏了某人”而被标记为有意义。她由此意识到，与他人共享的时刻比个人成就更能塑造她对幸福感的理解。类似地，P5最初重视休息、人际关系和自然，但当这些被置于生产力思维的框架下时，她开始觉得它们成了额外的负担：“我以为，要过上美好的生活，我不仅要打理自己的生活，还得处理与朋友和家庭的关系。我开始觉得这成了*God-Saeng*的额外一层。”

参与者还发现，将更广泛的价值观融入日常时刻，能够创造出仅靠生产力无法提供的意义。例如，P8的一项任务“走楼梯而不是等电梯，”最初以“健康”为基础，旨在进行心血管锻炼。但当这一行动付诸实施时，她碰巧在公寓楼入口遇见了母亲，两人一起走了上去。她写道：“和妈妈一边上楼一边聊天，时间过得很快。能一起分享那一刻，感觉很好。”在复盘中，她补充说，虽然她最初将这项任务标记为成长，但后来又把人际关系和平和添加为更为核心的价值观：“重点其实不再是锻炼，而是和妈妈在一起的时间。”P23描述了骑自行车回家时体会到的幸福，欣赏植物和雨的气息，以此践行感官体验与愉悦的价值观。同样，P7指出向陌生人表达善意所带来的满足感，例如在地铁上让座，这使得幸福这一价值能够通过细微的举动得以实现。

这些叙述表明，对成就的追求往往与参与者优先考虑人际关系、休息和日常愉悦的愿望并存，有时甚至与之冲突，凸显了生产力导向的理想与更广泛的幸福感价值观之间持续不断的协商。

4.3 重新诠释与重塑幸福感

4.3.1 确定个人价值。 参与者所发现的内在价值观表明，他们更加重视人际联系、休息和日常愉悦，尽管他们最初对 God-Saeng 的理解侧重于自我提升。在价值探索工作坊中，人际关系成为最突出的价值，其次是成就（成功与成长，共有14名参与者选择）和休息（放松、轻松、休闲与疗愈）。艺术、自然、节俭和愉悦等其他价值观也得到提及，体现了个人优先事项的多样性。

几位参与者描述了工作坊和每日短小任务如何使他们的关注点从成就转向更注重关系或体验的价值。例如，P2提到，过去求职压力让他们的目标与表现挂钩，但经过反思，他们意识到“与家人相处时不去想结果”才是最有意义的事。P11强调幸福是自己的每日任务，并表示一些小举动（例如与伴侣一起享用一顿饭）就足以证明自己过得很好，这与 God-Saeng 以生产力为中心的形象形成对比。

参与者表示，将价值观融入日常环境，让他们感受到感恩与满足感。P12 回忆道，将休息视为一种价值，有助于他们重新理解忙碌一天中的日常休息间隙：这些间隙本身就很有价值，而非浪费的时间。参与者反复提到，他们会从简单的相遇中发现愉悦，例如与朋友交谈或做出小小的善意举动。这让普通互动有了新的意义，成为践行自身价值观的机会。

4.3.2 将价值观融入日常行动。参与者通过微型任务，采用了多种策略，将他们所确认的价值观落实到日常生活中。

一种常见策略是将计划中的任务与额外的个人意义相结合。P13将其描述为在现有计划中寻找“多加一勺”，而P10则围绕在一次例行小组会议中询问朋友近况设计了一项任务。P15同样指出，意识到普通任务也可以实现个人价值观后，他们会更加专注于投入这些任务的时间。

另一些参与者不止于修改，而是利用周围环境创造性地设计任务。例如，正在学习越南语的P23设定了一项任务：路过越南河粉餐馆时回想一个单词，将一次随意的相遇转化为巩固学习并获得愉悦的机会。

一些参与者则完全颠倒了预期的计划—行动—反思流程。例如，P10跳过了事先规划微型任务的步骤，仅将微型任务卡作为晚间反思工具。每天晚上，他先回顾当天的经历——询问哪个时刻让自己感到满足——然后才记录一项微型任务，并标注其中体现的价值观。通过这种回顾性实践，他意识到“即使是在艰难的日子里，也至少有一个愉悦的时刻，”这一实践逐渐加深了他的感恩之情。P10的经历表明，价值观不仅可以通过有意识的任务来践行，也可以通过识别日常惯例中已经存在的意义来实现，从而将这些价值观融入自然展开的生活之中。

参与者还发现，价值观可以通过不那么意料之中的方式得到实现。P13最初在下班后安排额外活动来追求休息，后来逐渐意识到，与同事短暂地享受一段咖啡休息，同样体现了休息，这让他们从计划额外任务转向在日常时刻中发现价值观。同样，P19描述了每天结束时进行反思如何帮助自己发现价值观在哪些方面得到了实现，即使事先并未设定任何任务。

4.3.3 构建个人幸福叙事。 参与者在反思自身价值观的同时，也接触了关于 God-Saeng 的社会叙事，由此以多种方式构建个人幸福叙事。对一些人而言，这一过程带来了清晰感与认同感。例如，P10解释道：“起初，我对社会压力感到矛盾，因为它总是要求人们努力奋斗，证明自己能成为更好的自我。但后来我认可了自己：与他人不同，只要能从一天中的一件小事里找到意义，我就觉得自己过得很好。”P11也持类似态度，坚持将“今天过得开心”设为每日任务。具体行动各不相同——从享用一顿简单的饭菜，到与伴侣共度时光——但这种做法帮助他确认，小小的日常时刻就足以按照自己的标准定义幸福感。

然而，其他参与者在尝试调和个人价值观与社会期望时感到困惑。P13 提到：“我的微型任务是花时间和朋友相处，这让我很满足，但我没有完成当天计划好的高效任务。我需要想办法在有限的时间内兼顾这两个方面

。”同样，P12 表示，反复执行类似的任务令人沮丧，因为价值带来的满足感渐渐变成了一种义务，而非真正的意义；她说，这开始变得“像一件苦差事。”这些挣扎凸显了友谊或休息等价值观如何与 God-Saeng 中蕴含的以生产力为导向的理想相冲突，使参与者不确定真正过上美好生活意味着什么。

总而言之，将 God-Saeng 与个人价值观一同加以审视，让一些参与者更加明晰，也感到自己的想法得到了肯定；但对另一些人而言，这却引发了困惑，凸显出社会理想与个体意义建构之间复杂且有时相互矛盾的交集。

5 讨论

我们的研究结果表明，God-Saeng现象并非仅仅是个人追求，而是一种由生活不确定性、勤奋的文化理想以及技术的中介作用共同塑造的社会技术实践。在本节中，我们将视角从个体案例拉远，探讨这些个人、文化与技术层面的力量如何交织于年轻人对幸福感的追求之中，以及这对个人信息学系统的设计意味着什么。我们首先将 God-Saeng 解读为对不稳定性的社会技术回应，反思参与者所应对的种种张力，随后质疑个人信息学技术设计中那些被视为理所当然的假设，并据此提出设计启示。

5.1 God-Saeng 作为对不稳定性的社会技术回应

我们研究中的年轻人描述称，他们转向 God-Saeng 日常惯例，并非仅仅将其作为生产力技巧，而是作为一种应对坚持不懈的不稳定感的方式。参与者谈到围绕学业轨迹、就业、财务未来以及社会期待的不确定性，这些在很大程度上超出了他们的控制。透过“亲历的”情境化实践 [13, 32, 81], 这一视角来看待这一现象，我们可以将 God-Saeng 理解为一种文化实践，参与者借此应对不确定性这一存在问题。

为了维持存在稳定性，参与者组装了我们所描述的外化自律的社会技术基础设施。他们并非仅仅依赖个人意志力，而是配置了技术、社会安排与程序规则的组合，以便在缺乏个人动机时“约束自己”履行意图。通过向同伴做出可见的承诺、强制执行的日常惯例，或使行动在公开层面或时间层面可问责的技术功能，他们得以将一系列义务锚定在“自我”之外。

在此背景下，计划 也发挥了关键作用，为参与者的行为提供了更稳定的依托。正如 Suchman 将计划视为“行动的表征资源，而非规定性的行动脚本 *[78],*”，此处的计划充当了认知支架，使参与者的意图变得清晰可见且可供问责。例如，通过展示自己的计划和成就，参与者开始觉得生活更易于驾驭，也更有能力与他人携手维系生活的完整性。此外，计划还提供了一种稳定的表征形式，让参与者能够将期望的自我感投射其上，帮助他们在不确定的处境中找到方向。这种解读与存在主义人机交互领域的研究相一致，这些研究强调，人们如何利用自行构建的结构，在模糊不明的情境中建立连贯性并定位自身 [5, 46]。

然而，这些基础设施也产生并传播数据。带有时间戳、用于证明行动的照片、连续打卡计数、学习时长以及回顾性记录，都成为勤勉与可靠的证据。对一些参与者而言，将自身存在数据化，带来了切实的迹象，让他们看到自己正在前进并保持自律。与此同时，一些参与者也描述了这样的时刻：这些数据表征未能反映他们内心的感受，从而加剧了焦虑、自我评判或比较。这种二元性呼应了存在主义人机交互领域的批判；这些批判警示，设计不应过分强调行为规范性，而牺牲主观体验 [13, 46]。在我们的研究中，数据化让参与者通过稳定的表征来理解自我及其生活，同时也将他们的日常惯例编录为评价性产物，成为其意义世界中的一股积极力量，塑造着他们对每日生活、自律乃至有时对自身价值的理解。

综合来看，这些发现表明，God-Saeng 是一种文化性的社会技术性应对基础设施，年轻人借此应对不稳定性并重获能动性。这些实践反映了韩国社会关于勤勉与社会问责的规范 [2, 23, 35, 39],，同时也揭示了人机交互领域更广泛的问题：人们如何运用日常惯例与技术，在不确定的时代构建连贯感。

与此同时，我们的研究表明，在这些基础设施中，一致性与灵活性、真实性与表演性、生产力与更广泛的价值观之间存在张力。这些张力表明，我们需要能够支持协商而非要求服从的技术。

5.2 面向协商张力的设计

我们的研究得出的一个重要见解是，日常幸福感并非通过线性追求既定目标而实现，而是在持续协商相互竞争的需求中形成。参与者谈到了坚持的价值，认为反复付出努力体现了韧性与勤勉。然而，当日常惯例变得僵化或重复时，往往会沦为琐事，而非有意义的实践。因此，只有伴随灵活性，一致性才有意义；这表明，幸福感源于根据变化的情境调整日常惯例，而不是不惜一切代价地遵循它们 [66, 77]。

参与者常常通过记录自己的成就来获得动力和认可，无论是参与社交媒体上的 #God-Saeng挑战，还是使用进度追踪应用。这些做法有助于维持日常惯例，但也使勤勉变成一种需要展示出来的表现。对一些人来说，追求自我成长掩盖了潜在的焦虑；与此同时，人际关系和休息等价值观也被重新诠释为一种义务，例如证明自己朋友众多，或表现得始终外向。这些动态揭示了幸福感中真实性与表演性之间脆弱的平衡，也揭示了技术如何通过赞同、背书和认可放大外部认可，却以牺牲自我实现为代价。

尽管成就和生产力仍占主导地位，参与者也阐述了愉悦、休息和高质量

人际关系的重要性。日常时刻（例如骑自行车、咖啡休息或一个小小的善举）也成为同样强大的意义来源，但在当前的个人信息系统中，这类定性价值很少受到重视。这些张力表明，幸福感不能被简化为显性成就，而是需要不断与往往难以量化的更广泛的价值观相协商。

纵观这些例子，参与者所应对的张力并非单纯的失败，而是幸福感得以实现的核心。现有个人信息学系统若偏重这些协商中的某一方——无论是坚持、表演性还是生产力——就可能加剧压力和内疚。因此，为日常幸福感进行设计，需要转变关注重点：从推动依从性转向支持协商。

5.3 对个人信息学系统的启示

长期以来，个人信息学系统一直致力于通过进度监测和问责机制等结构，支持目标设定、行为追踪和反思性意义建构 [17, 42, 43]。我们的研究发现，参与者的 God-Saeng 基础设施实现了个人信息学系统的许多核心设计愿景：他们在多个生活领域设定目标，通过分层计划将目标付诸实践，借助社会技术问责功能维持实践，并从这些系统生成的数据中建构意义。从这个意义上说，与受控评估环境相比，God-Saeng 提供了一个格外丰富的实证研究场域，让我们得以观察典型的个人信息学实践如何在真实生活的社会技术生态中形成。

然而，同一批参与者的基础设施也对个人信息学系统背后的主导性假设提出了质疑。参与者发现，这些工具既能带来稳定感，也会造成压力；有时给予支持，有时却引发焦虑。数据、日常惯例和问责机制是否有用，不仅取决于行为结果，还取决于参与者的情绪状态、文化期待和存在取向。这表明，个人信息学设计的核心问题不只是如何激励依从性、优化日常惯例或改善行为结果，更在于何时、如何以及对谁而言，个人信息学技术在日常生活中会成为支持、负担，或被重新诠释。

这与近期个人信息学和存在主义人机交互研究的观点相呼应：若不考虑用户更广泛的存在取向，就无法充分理解个人信息学系统所扮演的角色 [67, 68]。我们的研究结果并不意味着应当摒弃个人信息学现有的设计目标（例如追踪、反馈和依从性），而是凸显了个人信息学使用的相互作用特性。正如我们所观察到的，个体会根据自身的情境化需求灵活运用个人信息学工具；反过来，这些系统也会参与塑造用户对自身进步、情绪状态乃至自我感的理解。

正是由于这种互惠关系——个人信息学工具参与用户的意义建构——我们不能仅将这些工具理解或设计为服务于某个预先设定的设计者预设目的。相反，设计师应对这些系统如何与用户更广泛的情感、文化和存在生活交织在一起负责。这表明，个人信息学系统还需要提供一个空间，让用户能够反思性审视工具如何影响作为处于特定文化和社会情境中的个体、正在面对存在问题的自己，而不只是关注某个特定目标（例如始终如一地维持日常惯例），也就是他们最初采用该工具的目的。

以下启示以这一取向为基础。我们概述了个人信息学系统的设计方向，帮助用户超越系统生成的数据进行意义建构，强调价值观而非指标，并培养用户对技术如何在更广泛的文化背景下塑造其生活体验的意识。

5.3.1 促进超越数据的意义建构。当前的个人信息学系统往往将反思局限于其收集的数据 [7, 18, 27, 40, 44]。系统驱动的支持方式（如自动反馈或预设洞见）虽然高效，却可能缩窄反思范围，并成为另一种形式的劝导技术 [7, 44]。用户驱动的方法虽然更具参与感，却往往会将解读引向已经由系统预处理的数据表征 [7, 83]。因此，意义建构的机会往往被缩减为单一途径——最常见的是朝目标迈进。

我们的研究发现，参与者会通过将多重价值观赋予日常行动，超越这类单一框架。例如，像在地铁上给陌生人让座这样简单的举动，起初并未与任何明确目标挂钩，之后却被描述为幸福与联结的来源。在这些叙述中，同一日常行动可以承载多重意义：有时被视为自律或自我关怀，有时则与人际关系、情感或环境相关。这种多样性表明，意义建构无法由单一指标或目标捕捉，而是源自对生活体验的多元诠释。

设计个人信息学系统以更好地支持这种多样性，需要超越进步指标。一种方向是通过提示用户呈现情境线索 [31], 来为反思提供支架，例如与谁共同参与了某项活动、涉及哪些情绪，或哪些环境条件塑造了这段经历，并将这些线索与目标相关信息结合起来。重要的是，不应仅仅将这些线索视为数据点，而应将其视为构建更丰富意义的素材。

另一种方向是提供多样的主题视角，拓展诠释空间，让用户能够重新理解自己的经历。例如，Song等人 [74] 展示了叙事提示和苏格拉底式提问如何帮助用户围绕自身挑战构建故事脉络，使他们能够主动理解自己的经历。沿着这一思路，个人信息学系统可以将叙事支架与收集到的数据及情境线索结合起来，为用户提供多个进入反思的“入口”。如此一来，系统便能更好地支持意义建构，承认幸福感是一种建构而成的实践，而非将其简化为朝着预设目标取得进步。

5.3.2 支持价值协商。以往的个人信息学研究强调目标演化——帮助人们随着情境或人生阶段的变化（例如生病、换工作、学期交替）调整或转换目标 [16, 17, 19, 43, 69]。然而，我们的研究发现，价值协商是持续且多维的。参与者并非只是偶尔修订目标，而是在日常生活的微小瞬间不断权衡并重新调整优先事项，例如生产力与休息、真实性与社会认可。这种持续的协商并非偶然的调整，而是日常实践幸福感的一个决定性特征。

基于这一发现，个人信息学系统应凸显价值之间的张力，而不是用单一的成就或失败指标将其掩盖。系统不应只报告是否达成了某个数值目标，还可以呈现哪些价值获得了实现，以及其中的权衡如何展开。例如，深夜学习可能有助于实现成就，却会损害休息。通过将这些摩擦呈现为日常幸福感中意料之内的一部分，系统可以帮助用户将协商本身视为一种正常且具有建设性的实践，而非失误的表现。

将这一原则付诸实践的一种方式，是在现有数据之上叠加价值导向视角。价值视角扩展可让用户通过不同视角（例如健康、联结、创造力）查看其追踪的活动，并通过在这些视角之间切换来回放一天或一周。重叠高亮将揭示哪些活动同时滋养了多种价值观，或在何处优先某一价值观会损害另一价值观。系统不会规定规范性行动，而是突出这些重叠与摩擦，邀请用户标注其中的张力，并在愿意时重新平衡今后的优先事项。

通过使张力可见并常态化其持续协商，个人信息学系统可以超越偶发的目标变更，支持构成日常幸福感的那种真实、持续的平衡。

5.3.3 以对文化语境的敏感进行设计。 对幸福感的追求从来不是普遍一致的，而是反映一个社会所倡导的价值观与叙事——无论是精神满足、经济生产力，还是审美式自我护理 [9]。我们的研究发现凸显了此类文化力量如何既塑造追求幸福感的动机，也塑造表达幸福感的技术渠道。在韩国语境中，勤勉与坚韧并非仅仅是个人偏好，而是与社会价值相连的道德期待 [33, 37]。

韩国的集体主义取向放大了对外部评价的敏感 [14, 80], ，而商业健康平台则通过奖励公开展示自律与成就进一步强化了这一动态 [12, 71]。因此，技术所做的不仅是支持幸福感实践——它还共同生产着“好好生活”意味着什么的本土理想。

对于个人信息学设计而言，这要求在多个层面实现文化适应。以往研究强调了一刀切指标的风险，例如在月经或生殖健康追踪中，系统必须兼顾多元的宗教与文化规范 [28–30, 75]。我们的研究进一步指出，有必要审视那些从一开始就积极塑造本土理想的更广泛力量。设计师不应只根据明确提出的社区需求调整界面，也可以采取更具反思性的立场，思考平台逻辑和社会期待如何建构人们所追求的目标 [6, 72]。帮助用户识别这些塑造因素，并在他们愿意时对其提出质疑，可以使个人信息学系统超越简单的文化适应，更深入地回应不断变化的社会技术条件。

最后，文化是动态的 [20, 47, 70]。正如 God-Saeng 本身源于不断变化的经济条件、数字趋势与青年焦虑，设计师必须将文化敏感性视为一项持续的实践，而非一次性的本地化步骤。与社群的持续互动以及迭代式的参与式研究能够帮助个人信息学系统对日常幸福感得以界定的不断变化的文化图景保持响应。

6 局限与未来工作

我们的研究立足于具体情境，呈现了韩国年轻人如何运用社会技术惯例来应对不稳定性，但若干局限也为未来研究开辟了方向。首先，我们的分析以特定的文化时刻和人口群体为基础。尽管这种情境性是我们方法论取向的核心，但它也必然缩小了实证研究的范围。

参与者通过目的性抽样招募；我们依据参与者的自我描述，而非标准化或经验证的量表，来界定其与 God-Saeng 的关联。这一选择使我们能够根据参与者对这一现象的亲身解读及其与该现象的关系来筛选参与者，并优先考虑他们的第一人称视角，但也可能降低参与者群体的内部效度和一致性。

我们的工作坊和访谈设计依托既有的同伴小组，以营造舒适感并促进共同反思。熟悉的同伴有助于更充分地回忆和表达具有共同文化背景的实践，但也可能带来社会压力，例如促使参与者的回答与小组共同认可的规范保持一致。未来研究可以探索其他群体构成，以揭示不同的互动动态。

其他地区的相关生活方式运动，例如*That Girl* 挑战 [4], 这一社交媒体热门趋势鼓励个人成为“最好的自己”，似乎也在应对生产力、真实性与稳定之间类似的张力。然而，我们并未对这些被认为相似的现象进行比较分析，因此无法确定 God-Saeng 的哪些方面可以推广至不同青年的自我提升实践中。未来的比较研究可以考察这些实践在不同情境中的差异与共通之处，从而更全面地理解社会技术惯例如何在当代不确定性下成为应对资源。

虽然本研究重点阐述了对个人信息学系统的启示，但未来研究可以制作原型并评估更高保真度、体现这些原则的系统。此类工作将通过考察系统如何为用户提供支撑，不仅帮助他们进行行为追踪，也支持他们开展解读工作，以应对社会技术层面的张力，从而拓展我们的研究贡献。

最后，为期10天的任务阶段让我们得以一窥参与者的日常意义建构，但更长期的参与研究或许能揭示其他动态。不稳定性和个人惯例往往会随着季节、人生转变和不断变化的处境而改变 [61, 63]。为期数月的纵向田野研究可以展现各种实践如何随时间趋于稳定或发生转变，以及社会技术基础设施如何随用户处境的变化而调整。

7 结论

本文考察了 God-Saeng 这一具有文化情境特征的社会技术实践，展现了韩国年轻人如何借此应对当代的不确定性。我们说明了 God-Saeng 如何发挥应对基础设施的作用，使人们在持续的不稳定性中重新获得连贯感、掌控感和目的性。通过这一研究，我们拓展了人机交互领域对存在性关切日益增长的关注，并阐明技术的意义不仅来自其

所追踪或优化的内容，也来自它们如何支撑人们在亲历的世界中找到方向。

我们的研究发现强调，日常幸福感是一种建构并经协商形成的实践，而非对预设目标的线性追求。此外，研究结果指出，尽管 God-Saeng 基础设施践行了许多主流的个人信息学愿景，但也说明，当这些愿景脱离人们生活中的存在、情感与文化条件时，可能会成为负担。这表明，我们需要能够帮助用户解读而非仅仅执行的个人信息学系统：通过开辟反思空间、凸显价值观而非指标，并支持人们在动态的社会技术与文化生态中积极协商意义。

超越韩国语境，我们的研究发现表明，建立具有文化与存在意识的个人信息学系统至关重要。这类系统不仅记录行为，还为用户留出空间，使其理解个人愿景如何与社会压力、不确定性以及日常关怀形式相交织。

致谢

我们感谢参与本研究的参与者付出的时间与努力。我们也感谢 KAIST DxD 实验室成员对研究设计提出的反馈，并特别感谢 Hyunseung Lim 对论文早期版本提出的意见。本研究由 KAIST 本科生研究计划资助。

参考文献

[1] Amid Ayobi、Paul Marshall 与 Anna L Cox。2016。个人信息学五年反思：日益增长的关切与新兴方向。载于 *2016*年*CHI*计算机系统人为因素会议扩展摘要论文集。2774–2781。[2] Jonathan J Bonk。2011。任务中的问责：韩语与西方案例研究。Wipf and Stock 出版社。[3] Virginia Braun 与 Victoria Clarke。2013。成功的定性研究：初学者实用指南。（2013）。[4] CBC 新闻。2021。‘That Girl’ TikTok 趋势将聚光灯投向健康福祉——但它全然积极吗? https://www.cbc.ca/news/entertainment/that-girl-tiktok-trend-wellness-1.6139284。访问日期：2025-09-03。[5] Janghee Cho、Dasom Choi、Junnan Yu 与 Stephen Voida。2024。强化并重拾家庭：共同推测支持远程与混合办公的未来技术。载于 *2024*年*CHI*计算机系统人为因素会议论文集。1–28。[6] J. Cho 与 S. Voida。2019。迈向批判性反思：观察留意实践以开发个人信息学干预。载于 *DIS 2019* 工作坊立场论文：探索将留意作为设计研究方法，与 *ACM* 交互系统设计会议（*DIS 2019*）同期举办。美国加利福尼亚州圣迭戈。PDF 论文（作者版本）。[7] Janghee Cho、Tian Xu、Abigail Zimmermann-Niefield 与 Stephen Voida。2022。理论中的反思与实践中的反思：对个人信息学应用程序反思支持差距的探索。载于 *2022*年*CHI*计算机系统人为因素会议论文集。1–23。[8] Eun Kyoung Choe、Nicole B Lee、Bongshin Lee、Wanda Pratt 与 Julie A Kientz。2014。理解量化自我实践者在收集与探索个人数据方面的实践。载于 *SIGCHI*计算机系统人为因素会议论文集。1143–1152。[9] William C Compton。2001。主观幸福感中的价值观问题。（2001）。[10] Andrea Cuttone、Sune Lehmann 与 Jakob Eg Larsen。2013。一种具备移动性与社交互动交互式可视化的移动个人信息学系统。载于第一届 *ACM* 国际工作坊论文集：个人数据与分布式多媒体的相遇。27–30。[11] Andrea Cuttone、Michael Kai Petersen 与 Jakob Eg Larsen。2014。促进个人信息学反思的四项数据可视化启发式方法。载于 人机交互通用访问国际会议。施普林格，541–552。[12] Beatriz de Paulo 与 Manuela Quaresma。2022。概述与社交媒体应用互动中的体验与幸福感。载于 第*21*届大会论文集 国际人类工效学协会（IEA 2021）第五卷：方法与途径，21。施普林格出版社，12–19。[13] Paul Dourish。2006。设计的影响。载于《SIGCHI计算机系统人为因素会议论文集》。541–550。[14] Giana Eckhardt。2002。文化的后果：跨国比较价值观、行为、制度与组织。《澳大利亚管理学杂志》27，1（2002），89–94。[15] Tina Ekhtiar、Armağan Karahanoğlu、Rúben Gouveia 和 Geke Ludden。2023。目标设定的目标：关于个人信息学的范围综述。载于《2023年ACM交互系统设计会议论文集》。2625–2641。[16] Tina Ekhtiar、Armağan Karahanoğlu、Ruben Gouveia 和 Geke DS Ludden。2025。利用个人信息学改变健康目标。载于《2025年ACM交互系统设计会议论文集》。2867–2883。[17] Daniel A Epstein、Clara Caldeira、Mayara Costa Figueiredo、Xi Lu、Lucas M Silva、Lucretia Williams、Jong Ho Lee、Qingyang Li、Simran Ahuja、Qiuer Chen 等。2020。梳理并盘点个人信息学文献。《ACM交互、移动、可穿戴与普适技术论文集》4，4（2020），1–38。[18] Daniel A Epstein、Monica Caraway、Chuck Johnston、An Ping、James Fogarty 和 Sean A Munson。2016。从放弃到下一步：理解并设计个人信息学工具使用之后的生活。载于《2016年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1109–1113。[19] Daniel A Epstein、An Ping、James Fogarty 和 Sean A Munson。2015。个人信息学的生活信息学模型。载于《2015年ACM普适与泛在计算国际联合会议论文集》。731–742。[20] Miriam Erez 和 Efrat Gati。2004。文化的动态多层模型：从个体的微观层面到全球文化的宏观层面。《应用心理学》53，4（2004），583–598。[21] Jordan Etkin。2016。个人量化的隐性成本。《消费者研究杂志》42，6（2016），967–984。[22] Thomas Fritz、Elaine M Huang、Gail C Murphy 和 Thomas Zimmermann。2014。现实世界中的劝导技术：活动感测设备用于健身的长期使用研究。载于《SIGCHI计算机系统人为因素会议论文集》。487–496。[23] Michele J Gelfand、Beng-Chong Lim 和 Jana L Raver。2004。组织中的文化与问责：不同文化中社会控制形式的差异。《人力资源管理评论》14，1（2004），135–160。[24] Google趋势。2025。Google趋势探索：“갓생”的搜索趋势。https://trends.google.com/trends/explore?date=all&q=%EA%B0%93%EC%83%9D。访问日期：2025-05-07。[25] Christina N Harrington 和 Anne Marie Piper。2018。通过社会文化价值观为设计提供信息：与低收入非裔美国老年人的共同创作。载于《第12届EAI普适医疗计算技术国际会议论文集》。294–298。[26] Beth Harry、Keith M. Sturges 和 Janette K. Klingner。2005。绘制过程：扎根理论分析中过程与挑战的范例。《教育研究者》34，2（2005），3–13。doi:10.3102/0013189X034002003 [27] Esther Howe、Jina Suh、Mehrab Bin Morshed、Daniel McDuff、Kael Rowan、Javier Hernandez、Marah Ihab Abdin、Gonzalo Ramos、Tracy Tran 和 Mary P Czerwinski。2022。数字化工作场所减压干预系统的设计：干预类型与时机的影响。载于《2022年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–16。[28] Zaidat Ibrahim。2024。拓展个人信息学：穆斯林女性实践者的月经与孕期医疗历程。载于《CHI计算机系统人为因素会议扩展摘要集》。1–6。[29] Zaidat Ibrahim、Novia Nurain 和 James Clawson。2024。斋月期间的追踪：考察美国穆斯林女性月经追踪与宗教追踪实践的交汇。载于《2024年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–19。[30] Zaidat Ibrahim、Pallavi Panchpor、Novia Nurain 和 James Clawson。2024。“从伊斯兰教义上说，我并不在经期”：美国穆斯林女性月经追踪研究。载于《2024年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–16。[31] Gyuwon Jung 和 Uichin Lee。2025。CounterStress：通过个人信息学中的反事实解释增强压力应对规划。载于《2025年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–20。[32] Victor Kaptelinin。2018。《技术与存在的既定条件：迈向人机交互研究中的存在主义探究框架》。载于《2018年CHI计算机系统人为因素会议论文集》（加拿大魁北克省蒙特利尔）（CHI '18）。计算机协会，纽约，纽约州，美国，1–14。doi:10.1145/3173574.3173844[33] Tan Soo Kee。2008。儒家思想对韩国企业文化的影响。《亚洲概况》36，1（2008），9。[34] Elisabeth T Kersten-van Dijk、Joyce HDM Westerink、Femke Beute 和 Wijnand A IJsselsteijn。2017。个人信息学、自我洞察与行为改变：当前文献的批判性综述。《人机交互》32，5-6（2017），

268–296。[35] Min Young Kim、Hyo Joo Lee 和 Kyoung Ryoul Min。2021。韩国非营利组织中的感知问责机制：激活新公共管理驱动文化与儒家驱动文化的动力学。《质量与数量》55，6（2021）。[36] Sung-In Kim、Eunkyung Jo、Myeonghan Ryu、Inha Cha、Young-Ho Kim、Heejung Yoo 和 Hwajung Hong。2019。迈向更好的自我：使用定制追踪器理解自闭症谱系障碍青少年的自我追踪经历。载于《第13届EAI普适医疗计算技术国际会议论文集》。169–178。[37] L Robert Kohls。2001。学会用韩语思维：在韩国生活与工作的指南。英国哈切特出版社。[38] Yeon-soo Kwak。2022。再见YOLO，年轻韩国人选择“Godsaeng”。
https://koreaprobe.org/2024/03/godsaeng-the-self-improvement-trend-pushing-south-koreas-youth-to-the-brink/ 访问日期：2025-05-11。[39] O Yul Kwon。2011。文化对韩国经济发展重要吗？《东亚事务杂志》（2011），163–182。[40] Kwangyoung Lee。2025。情境中的个人信息学设计：通过细致入微的个人数据实现集体福祉。载于《2025年ACM交互系统设计会议伴随出版物》。100–103。[41] Yoonjoo Lee、John Joon Young Chung、Jean Y Song、Minsuk Chang 和 Juho Kim。2021。个性化氛围与幻觉式临场感：人们如何使用“陪我学习”视频来创造有效的学习环境。载于《2021年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–13。[42] Ian Li、Anind Dey 和 Jodi Forlizzi。2010。个人信息学系统阶段模型。载于《SIGCHI计算机系统人为因素会议论文集》。557–566。[43] Ian Li、Anind Dey、Jodi Forlizzi、Kristina Höök 和 Yevgeniy Medynskiy。2011。个人信息学与人机交互：设计、理论与社会影响。载于《CHI'11计算机系统人为因素扩展摘要集》。2417–2420。[44] Ian Li、Anind K Dey 和 Jodi Forlizzi。2012。利用情境揭示影响身体活动的因素。《ACM计算机—人类交互汇刊》（TOCHI）19，1（2012），1–21。[45] Linda Liebenberg、Nora Didkowsky 和 Michael Ungar。2012。使用扎根理论分析基于图像的数据：韧性协商项目。《视觉研究》27，1（2012），59–74。[46] Ann Light、Irina Shklovski 和 Alison Powell。2017。为存在主义危机设计。载于《2017年CHI计算机系统人为因素会议扩展摘要集》。722–734。[47] Yuri M Lotman。2013。论文化动力学。 *Σημειωτκή*《符号系统研究》41，2-3（2013），355–370。[48] Xi Lu、Yunan Chen 和 Daniel A Epstein。2021。食物与饮食的社会支持自我追踪模型。《ACM人机交互论文集》5，CSCW2（2021），1–32。[49] Martin N Marshall。1996。定性研究的抽样。《家庭实践》13，6（1996），522–526。[50] Joseph A. Maxwell。2010。在定性研究中使用数字。《定性探究》16，6（2010），475–482。arXiv:https://doi.org/10.1177/1077800410364740 doi:10.1177/1077800410364740[51] Claudia Mitchell。2011。开展视觉研究。（2011）。[52] David L Morgan。1997。作为定性研究的焦点小组。第16卷。Sage。[53] MyRoutine团队。2020。MyRoutine：日常习惯目标。https://apps.apple.com/us/app/myroutine-routine-habit-goal/id1518956326。iOS应用程序。[54] Jasmin Niess 和 Paweł W Woźniak。2018。支持有意义的个人健身：追踪器目标演化模型。载于《2018年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–12。[55] Michael Quinn Patton。1990。定性评估与研究方法。SAGE出版社。[56] Sachin R Pendse、Neha Kumar 和 Munmun De Choudhury。2023。边缘化与线上精神疾病叙事的建构：凸显技术中介照护中的制度。《ACM人机交互论文集》7，CSCW2（2023），1–30。[57] Sachin R Pendse、Daniel Nkemelu、Nicola J Bidwell、Sushrut Jadhav、Soumitra Pathare、Munmun De Choudhury 和 Neha Kumar。2022。从治疗到疗愈：构想去殖民化数字心理健康。载于《2022年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–23。[58] Sachin R Pendse、Amit Sharma、Aditya Vashistha、Munmun De Choudhury 和 Neha Kumar。2021。“我难道不能在星期天不自杀吗？”：理解通往心理健康支持的技术中介路径。载于《2021年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–16。[59] Marcus Phipps 和 Julie L Ozanne。2017。日常惯例被打乱：通过实践协调重建安全感。《消费者研究杂志》44，2（2017），361–380。[60] Amon Rapp。2018。用于自我追踪的游戏化：从《魔兽世界》到个人信息学系统的设计。载于《2018年CHI计算机系统人为因素会议论文集》。1–15。[61] Amon Rapp。2022。人们如何体验日常生活变化的时间性？探索人机交互中的存在时间。《国际人机交互研究杂志》167，C（2022年11月），14页。doi:10.1016/j.ijhcs.2022.102899
[62] Amon Rapp. 2023. 可穿戴技术作为延伸：后现象学框架及其设计启示。《人机交互》38, 2 (2023), 79–117.[63] Amon Rapp 和 Arianna Boldi. 2023. 探索行为改变技术的生活体验：迈向人机交互领域的行为改变存在主义模型。《ACM计算机—人类交互汇刊》 (2023). [64] Amon Rapp 和 Maurizio Tirassa. 2017. 认识你自己：个人信息学中的自我理论。《人机交互》32, 5-6 (2017), 335–380. [65] Amon Rapp、Maurizio Tirassa 和 Lia Tirabeni. 2019. 重新思考行为改变技术：从人的改变内部视角出发。《ACM计算机—人类交互汇刊》。文章（6月），页码。数字对象标识符：。 / John Rooksby. . 计划与情境行动能否被复制？载于第17届ACM计算机支持的协同工作与社会计算会议论文集（美国马里兰州巴尔的摩）（CSCW '14）。计算机协会，美国纽约州纽约, 603 614 10 1145 2531602 2531627 –。数字对象标识符：。 / 。[67] Heleen Rutjes 、 Martijn C. Willemsen 和 Wijnand A. IJsselsteijn. 2019. . 超越行为：辅导员对健康辅导中技术的看法。载于2019年CHI计算机系统人为因素会议论文集（英国苏格兰格拉斯哥）（CHI '19）。计算机协会，美国纽约州纽约, 1 14 10 1145 3290605 3300900 –。数字对象标识符：。 Kathleen Ryan、Samantha Dockray 和 Conor Linehan. 2022. 了解电子健康辅导员如何为减重提供个性化支持：迈向以人为中心的辅导系统设计。载于2022年CHI计算机系统人为因素会议论文集（美国路易斯安那州新奥尔良）（CHI '22）。计算机协会，美国纽约州纽约, 文章285，16页。数字对象标识符：10.1145/3491102.3501864[68][69] Katariina Salmela-Aro、Jari-Erik Nurmi、Terhi Saisto 和 Erja Halmesmäki. 2000. 向为人父母过渡期间女性与男性的个人目标。《家庭心理学杂志》14, 2 (2000), 171. [70] Edgar H Schein. 1983. 组织文化：动态模型。技术报告。[71] John S Seberger、Hyesun Choung、Jaime Snyder 和 Prabu David. 2024. 通过令人毛骨悚然的技术获得更美好的生活？探究一类新型幸福感应用与应用文化中的情感不适之间的张力。《ACM人机交互论文集》8, CSCW1 (2024), 1–39. [72] Phoebe Sengers、Kirsten Boehner、Shay David 和 Joseph'Jofish' Kaye. 2005. 反思性设计。载于第4届十年一度的批判性计算会议论文集：在理性与感性之间。49–58. [73] Eeva Sointu. 2005. 理想的兴起：追溯福祉话语的变迁。《社会学评论》53, 2 (2005), 255–274.[74] Inhwa Song、SoHyun Park、Sachin R Pendse、Jessica Lee Schleider、Munmun De Choudhury 和 Young-Ho Kim. 2025. Exploreself：借助大语言模型的自适应指导，促进用户驱动的个人挑战探索与反思。载于2025年CHI计算机系统人为因素会议论文集。1–22. [75] Inhwa Song、Sachin R Pendse、Neha Kumar 和 Munmun De Choudhury. 2024. 打字疗愈：使用大语言模型聊天机器人获得心理健康支持的体验。arXiv预印本 arXiv:2401.14362 (2024). [76] Junghyun Song. 2024. Godsaeng：将韩国青年推向崩溃边缘的自我提升潮流。
https://koreaprobe.org/2024/03/godsaeng-the-self-improvement-trend-pushing-south-koreas-youth-to-the-brink/ 访问日期：2025-05-11.[77] Lucy A. Suchman. 1987. 计划与情境行动：人机通信问题。剑桥大学出版社，美国。[78] Lucille Alice Suchman. 2007. 人机重构：计划与情境行动。剑桥大学出版社。[79] Annelie J Sundler、Elisabeth Lindberg、Christina Nilsson 和 Lina Palmér. 2019. 基于描述性现象学的定性主题分析。《护理开放》6, 3 (2019), 733–739. [80] Soo Kee Tan. 2015. 韩国集体主义在韩国工业化进程中的作用。《WILAYAH：东亚研究国际期刊》4, 1 (2015), 35–48. [81] Theresa Jean Tanenbaum 和 Karen Tanenbaum. 2018. 蒸汽朋克、生存主义与性玩具：探索人机交互研究为何以及如何关注边缘实践。载于《第三波人机交互的新方向：第2卷——方法论》。施普林格，11–24. [82] Stylist团队. 2021. 成为“That Girl”：我们尝试了一周TikTok潮流。https://www.stylist.co.uk/health/mental-health/that-girl-tik-tok/620415 访问日期：2025-05-13.[83] Romain Toebosch、Arne Berger 和 Carine Lallemand. 2024. 非评判性界面：个人信息学的新设计空间。载于2024年ACM交互系统设计会议伴随出版物。166–170. [84] Kees Van den Bos. 2009. 赋予生命以意义：存在主义自我试图应对个人不确定性。《心理学探究》20, 4 (2009), 197–217. [85] Robert S Weiss. 1995. 向陌生人学习：定性访谈研究的艺术与方法。西蒙与舒斯特出版社。[86] Sarah C White. 2017. 关系性福祉：重新聚焦幸福、政策与自我的政治。《政策与政治》45, 2 (2017), 121–136.

[87] Lucy Yardley. 2000. 定性健康研究中的困境。《心理学与健康》15, 2 (2000), 215–228. arXiv:https://doi.org/10.1080/08870440008400302 doi:10.1080/08870440008400302[88] 송혜윤、함지윤、신지연、이재흔 和 이은재. 2023. 探索全球 Z 世代的 “God-Saeng” 生活方式：韩国、美国和中国 Z 世代的经历与认知比较研究 [韩语]。*20*代研究所，*Daehaknaeil* （2023），1–46。[89] 이은지。2024。#今日运动完成（#今日运动完成）与Z世代的健康愉悦：聚焦社会比较倾向、炫耀型自恋与自尊 [（韩语）]。《文化技术融合学报》10，2（2024），11–16。