

当代年轻人躺平的心理分析

任 芳

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年9月19日; 录用日期: 2023年11月7日; 发布日期: 2023年11月15日

摘 要

躺平一词自2021年出现在大众视野后就一直广受关注, 争论不断。如今, 躺平现象在日常生活中依旧屡见不鲜, 躺平作为当代年轻人现状的态度表达, 其背后深刻蕴藏着当代年轻人的心理活动, 本文即从心理学角度出发, 深入阐发躺平的含义、躺平现象出现的原因以及纾解策略, 引导当代年轻人正确认识躺平和形成积极向上的人生态度。

关键词

躺平, 心理, 纾解策略

Psychological Analysis of Contemporary Young People Lying Flat

Fang Ren

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Sep. 19th, 2023; accepted: Nov. 7th, 2023; published: Nov. 15th, 2023

Abstract

The term "lying flat" has been widely noticed and debated since it appeared in the public eye in 2021. Nowadays, as a common phenomenon in daily life and the expression of the current attitude of contemporary young people, lying flat reflects the profound psychological activities behind contemporary young people. This paper is an in-depth analysis and elaboration of the connotation, causes and solutions of lying down from a psychological perspective. On this basis, it guides contemporary young people to correctly understand lying down and form a positive attitude towards life.

Keywords

Lying Flat, Psychosocial, Relief Strategies

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 躺平的含义

1.1. 躺平是一种行为

2021年,一位网友发表了一篇名为《躺平即正义》的帖子,在这篇帖子里,该网友分享了自己的极简生活:“一天可以只吃两顿饭,解决食物问题就是解决一切,每月的花销控制在两百以内,一年可以工作一到两个月。”这篇帖子自发出后,很快得到广大网友的回音,迅速在网络媒体当中传遍开来,引发各种关于躺平话题的热烈讨论,躺平一词还入选了“2021年度十大流行语”榜单,“躺平主义”、“躺平生活”、“躺平哲学”等词条不绝如缕,关于年轻人为何躺平、年轻人该不该躺平的讨论也如火如荼。躺平走进大众视野之中。那么,何谓躺平?从字形字义分析解释:“躺”字从身从尚,尚亦声。“尚”意为“摊开”、“展平”。“身”与“尚”联合起来表示“身体摊平”;“平”指不倾斜,无凹凸,像静止的水面一样;与别的东西高度相同,不相上下。躺平一词顾名思义就是平卧,瘫倒,表示当代年轻人面对大多数事件都没有反应,也不会采取任何行动。也就可以说,躺平是一种行为。

1.2. 躺平是一种心理活动

躺平除了是一种行为之外,还是一种心理活动。放在如今的时代下,躺平一词的内涵引申为放弃奋斗、不思进取,百度百科对躺平的定义是无论对方做出什么反应,内心都毫无波澜,对此不会有任何反应或者反抗。当代年轻人出现躺平,也归咎于当今年轻人面临更多的是精神层面上的压力。为什么在老一辈那里,躺平一词没有盛行起来,缘由之一是由于老一辈承受更多的是物质层面的身体上的压力,曾有调研显示,老一辈年轻时面临的压力多以经济压力为主,一位64岁的农民回忆过往时说,“那时候只想着怎么把这个菜给种好、卖个好价格。种不好或者卖不出去,压力就挺大的,但别的也没想过”。而当今年轻人面对的不仅是物质压力,同时还有更多精神层面的、多层叠加的压力。调研发现,71.45%的青年认为“摆烂”现象产生的主要原因是生活压力大。从这层意义上来讲,躺平是一种心理活动。就有学者从心理学的角度出发,依据躺平对象的动机,把躺平划分为“觉醒躺平”和“逃避躺平”。该学者指出,在躺平的年轻人当中,一部分为高成就动机者,也就是追求成功的动机高于避免失败的动机,这部分人尽管表现出躺平的行为,但实际上并没有放弃追逐成功,仍然在积极进取,努力向上,这样的心理活动便称为“觉醒躺平”。而另一部分低成就动机者,也就是追求成功动机低于避免失败动机,为了选择避免失败,往往会选择降低自己的期望、目标以及价值追求等,呈现出动机消极特点,称之为“逃避躺平”。因此,躺平行为的出现与人的心理活动息息相关。

1.3. 躺平无绝对好坏之分

对于躺平现象的评价,大家褒贬不一。一部学者认为躺平是一种消极的态度和行为。例如,熊钰(2022)认为躺平是消极逃避的精神或行为状态;张潇丹,袁颖娟(2023)认为躺平现象不利于大学生成才成长;贺

祥祥(2021)认为躺平源于青年离不开舒适区,是从众心理与进取心的不足导致的;张小蓉(2022)认为躺平更多的表现为被动消极的态度和行为。也有一部分学者持之以相反的态度,认为躺平具有积极作用。例如沈东(2022)认为躺平是青年群体对抗过度内卷的回击方式;令小雄,李春丽(2022)认为“躺平”导致的并非完全都是消极后果,其概念本身就包含着对个体的积极意义;汪行福(2021)认为躺平象征着诗与远方,是合理社会的必要因素。实际上,躺平其实并没有绝对的好坏、积极消极之分,一度躺平会导致当代青年不思进取,而适当的躺平能助于当代年轻人缓解压力,重新积聚能量。

2. 躺平现象出现的原因

2.1. 习得性无助

“习得性无助”是人类的一种沮丧表现,它是指人在最初的某个情境中获得的无助感,那么在以后的情境中仍不能从这种关系中摆脱出来,从而将无助感扩散到生活中的各个领域。习得性无助也是常见的现象,当我们经历了一连串的失败并且感到无能为力时,常常会对任何事物都失去信心,这就产生了习得性无助。从习得性无助来看躺平,躺平者往往在动机、认知和情绪上受到损害。在动机上,主要表现为“既然做什么都没有用,那就听天由命吧”的状态,选择被动挨打;在情绪上则主要表现为自暴自弃、沮丧、退缩、焦虑等;在认知上主要表现为难以发现事情实际上是可控的。正是因为躺平者在经受连续失败,长期以来的努力没有得到回报,体验到行为不能得到预期结果而产生无助心理,以此走向躺平。

2.2. 心理补偿

但凡遇到成绩不如意、高考落榜、与家人争吵、被人误解讥讽等情况时,各种消极情绪就在内心积累,从而使心理失去平衡。消极情绪占据内心的一部分,而由于惯性的作用使这部分越来越沉重、越来越狭窄;而未被占据的那部分却越来越空、越变越轻。因而心理明显分裂成两个部分,沉者压抑,轻者浮躁,使人出现暴戾、轻率、偏颇和愚蠢等难以自抑的行为。这虽然是心理积累的能量在自然宣泄,但是它的行为却具有破坏性。从2022年人口数据统计来看,中国人口呈现出负增长状况,在当今物质横流的时代,年轻人面临巨大的经济压力,买房问题、医疗问题、就业问题等难以解决,同时,当代年轻人还面临巨大的竞争压力,“内卷”现象愈来愈严重,尽管知道自己做的是无实质意义的消耗,但仍然按部就班,埋头苦干。仅仅从就业人员工作时间来看,根据国家统计局最新的数据,他们的周平均工作时间已经高达48.7小时,高居主要国家榜首。年轻人面临高度的失败焦虑和精神压力,而为了缓解压力,选择“心理补偿”,走向躺平。

2.3. 心理防御

心理学家肯特发现,有时人们在面对挑战时,会故意抱悲观的态度,做好失败的准备。肯特称其为防御性的悲观态度。因为持有这种态度的人,预料自己会失败,所以即使真的失败了,也不会感到很沮丧。他们虽然抱着必败的心情应战,但仍努力地做好准备,要是真的成功了,便会喜出望外。事实上,很大一部分的躺平群体,并非是选择无所作为的躺平,他们只是通过外在形式的,所谓的什么都不想做,来放松自己紧绷的精神,缓解自己的压力,通过躺平的方式,极大程度的缓解内心的不安,这类躺平群体,会在脑海里设想所有可能发生的负面结果,同时,为了避免这种结果的发生,他们反而会更加全力以赴,专注地投身到其所做的事情当中。肯特测量抱有防御性的悲观态度的大学生时,发现抱有这种态度的人在早期的学业成绩上,并不比乐观的同学逊色,这是因为持防御性悲观态度的人在测验考试前战战兢兢,全神贯注地防止失败发生。可是要长期战战兢兢地备战,身体和精神上难免有所消耗。因此,

防御性的悲观态度虽能产生一时的效用，但不是长久之计。

退行就是一种心理防御机制。指当人们在活动中遇到挫折时，会放弃自己已经学会的行为方式和技能技巧，而用比较原始和幼稚的方法去应付以消除自己内心的冲突。当儿童随着年龄的增长和心理的成熟，一般都能够掌握与其发展水平相适应的应付困难的行为方式。但有时人们惯用的行为方式或技能技巧在一定场合失效时，便会放弃这种方法，而采用童年早期常用而有效的方法。退行可以暂时回避现实中的压力，相比之下，退行的环境更舒服。对于躺平者来说，其面对来自生活、学习、工作、健康等方面的困境，其在挫折情境中体验到极强烈的负面情绪，可能会失去控制这种情绪的能力，为了保护自己，其简化自己的生活，把自己的需求降到最低，以一种简单、幼稚的方式应付挫折。当然退行也有积极和消极的含义，不成功的退行，对退行环境形成依赖，借以逃避现实，这对人的健康成长是有害的；但是成功的退行，退回去跟潜意识进行沟通，从中获得力量，更好地面对现实，这就是健康的退行，对成长有益。

3. 纾解躺平现象的策略

如前文所说，尽管各学者对躺平现象褒贬不一，但是可以确定的是，长期的躺平不利于个人的身心发展，如何从心理角度出发，消解当代年轻人的躺平行为有着重要意义。

3.1. 提高内控能力

如前文所说，年轻人由于习得性无助选择了躺平，而控制点类型是影响个体是否产生习得性无助感的重要因素。一般有两种控制点类型：内控和外控。具有内控特征的人相信，自己的行为结果是由自身具有的内部因素决定的，自己的能力和所作所为能控制行为的结果；具有外控特征的人认为，自己主要受命运、机遇和他人的控制，这些外部复杂且难以预料、控制的力量主宰着自己的一切，认为行为的结果是自己不能控制的。一个内控性较强的人，能够积极地追求有价值的目标，较多地投身于社会活动，求知欲强，有灵活性，更有主见，幸福感也较高。相比之下，内控性低下即外控倾向往往与焦虑、抑郁情绪有关，外控性强的人比较难以应付紧张的生活环境。对于多项研究的总结分析指出，那些内控性较强的人在经受压力时，往往较少发生生理或心理症状，而且往往具有相对较高的工作满意度和相对较好的工作绩效。相反地，那些认为自己控制事态负面影响能力低下的人在经受压力时往往遭受更多的打击，容易怨天尤人和自暴自弃。因此个人认识并相信自己应该对事情结果负责、能够控制事态负面影响的能力，即个人的行为、个性和能力是事情发展的决定因素。如何处理失败，如何看待成功和失败，从什么角度全面分析失败的原因，就是克服习得性无助感的关键。容易产生习得性无助感的个体可以进行归因训练，改变认知观念，变偏外控为偏内控。其次，加强意志锻炼，提高挫折承受能力；最后，分析自己的失败关键在哪里，成功的难点在哪里，重点突破这些关键点和难点，获得成功的体验。

3.2. 提升自我效能

自我效能是指人们对自己能够影响生活事件的行为能力的一种信念，它决定着人们如何感受、如何思考、如何自我激励以及如何行动。自我效能可以通过多种途径来提高人们的成就，加强个体的幸福。班杜拉和他的同事发现自我效能高的人在做出决定时，会比低效能的应用更多思考性的和技术性的分析策略(Bandura & Jourden, 1991)。如此，自我效能感强的人，往往对自身能力有着较高的信心，完成一项任务和解决一个问题能力也更强，他们能为自己设立富有挑战性的目标，并且保持对目标的坚持，即使遇到失败或挫折，也能够很快恢复效能感，或者将失败归因于缺乏相应的知识和技能。他们在困境中坚信自己可以控制局面。与此相反，自我效能低下的人容易怀疑自身能力，倾向于逃避在他们看来对其构成威胁的困难任务。他们对自己选择的目标缺乏热情，难以承担。面临生活的艰辛，他们会耿耿于怀可

能遇到的障碍和各种不利的后果,却不去积极考虑如何采取行动达到成功,面对困难易放弃努力。

3.3. 直面和接纳自我

心理学家 Byrne 指出,自我概念是关于自己的特长、能力、外表和社会接受性方面的态度、情感、知识的自我知觉和认识,即个体把自己作为客观对象所做出的知觉,是个体自我评价的重要心理变量。这种自我知觉,不仅能为个体提供自我认同感和连续感,使个体的存在和发展富有意义和价值,而且在个体面临重要任务时,能够调节、维持有意义的行为(Byrne, 1986)。著名心理学家 Rosenberg 研究指出,自我概念是个体对自我客体思想和感情的综合,包括个体对自己许多方面的看法,即生理和身体方面的、社会结构、作为社会行动者的自我、能力和潜能、兴趣和态度、作为个性品质的一些基本特征、内在思想、情感与态度等。许多研究表明自我概念及各个特定方面的自我概念可以很好地预测个体的心理健康状况;生活的经验也告诉我们,良好的自我概念和自我认知对于缓解心理压力、消除心理障碍、增进心理健康都有重要的影响作用。逆反现象的出现可归因于是该群体对真实自我的遮蔽,逆反不但没有显现真实的自我,反而导致真实自我的丧失。因此,我们需要审思自己,倾听自我,直面自我,探寻自我,询问自己真正想要的人生是什么,什么对自己才是有价值的,而不是所谓我应该做什么。在真正的自我上才能建立可行的目标,促进自己的发展,也就能有效避免躺平。

4. 结论

躺平在当今时代的变迁下,其内涵更多蕴含着一种当代年轻人面对巨大精神压力而倾向的一种心理活动。习得性无助、心理补偿和心理防御的心理活动往往使得年轻人选择躺平,虽然躺平在一定程度上是当代年轻人为了缓解心理压力而出现的行为。但是长期的躺平不利于个人的身心发展,个体可通过提高自身内控能力、提升自我效能、直面和接纳自己有效遏制躺平行为的出现,从而形成积极向上的人生态度。

参考文献

- 贺祥祥(2021). “躺平”一词走红的深层原因与引导研究. *忻州师范学院学报*, 37(6), 131-134.
- 令小雄, 李春丽(2022). “躺平主义”的文化构境、叙事症候及应对策略. *新疆师范大学学报(哲学社会科学版)*, 43(2), 124-139.
- 沈东(2022). “内卷与躺平”冲击下中国青年奋斗精神的熔铸. *中国青年研究*, (2), 30-36.
- 汪行福(2021). 合成症候躺平现象分析. *探索与争鸣*, (12), 5-7.
- 熊钰(2022). 网络“躺平”现象与青年奋斗精神培育. *中国青年研究*, (2), 14-21.
- 张潇丹, 袁颖娟(2023). “躺平”背景下大学生心理资本的现状及其培养. *心理月刊*, 18(7), 43-46+62.
- 张小蓉(2022). “躺平主义”: 生成、影响及治理. *青少年学刊*, (3), 36-41.
- Byrne, B. (1986). Self-Concept/Academic Achievement Relations; Stability, and Causality. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 18, 173-186. <https://doi.org/10.1037/h0079982>
- Bandura & Jourden (1991). Self-Regulatory Mechanisms Governing the Impact of Social Comparison on Complex Decision Making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-594.