

躺平现象的心理分析及启示

——结合尼采的观点

田铠铭

贵州大学哲学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年11月14日; 录用日期: 2023年12月18日; 发布日期: 2023年12月27日

摘要

首先, 本文列举了两种躺平的定义, 并给出了本文所倾向的定义。其次, 本文具体分析了该定义下的躺平, 认为其体现出逃避和寄托的心理, 以及这种心理下的逃避并不能真正实现。最后, 本文认为躺平的人们应该正视心理的障碍, 以及青年也并未真正躺平。

关键词

尼采, 心理, 躺平

The Psychological Analysis and Enlightenment of the Lying Flat Phenomena

—Combined with Nietzsche's Views

Kaiming Tian

School of Philosophy, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Nov. 14th, 2023; accepted: Dec. 18th, 2023; published: Dec. 27th, 2023

Abstract

First of all, this paper lists two definitions of lying flat, and gives the definition that this paper tends to. Secondly, this paper analyzes the definition of lying flat, and believes that it reflects the psychology of escape and sustenance, and this psychological escape can not really be realized. Finally, this paper argues that people who lie flat should face the psychological obstacles, and young people are not really lying flat.

Keywords

Nietzsche, Psychology, Lying Flat

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. 引言

近年来，躺平成为一个热词，与此同时，奋斗的声音也试图挽救躺平现象。学界分析了躺平的现象和其原因，并提出了相应的建议。虽有部分从心理角度分析躺平的文章，但缺少进一步的心理揭示和相应的启示，进而有了本文的工作。本文借助了尼采的观点来解释躺平的心理，这既有助于理解尼采的思想，也有助于理解躺平心理的复杂性，从而具有现实意义。

2. 躺平现象的界定

近年来，躺平成为网络热词。在当今时代，躺平反应出年轻人的心理状况。所以，对于躺平现象，不能只是从其行为和表现出的特征来看，也要从其心理来看。毕竟，人是情感性的存在，当从心理来看，或许就更能了解年轻人内心的复杂。

关于躺平的定义，学界也并未达成一致，乃至网络上的人们也从不同角度来解释躺平。大体来说可以分为两个方面。一个是从逃避现实，寻找一个寄托的角度来解释躺平。从这种角度来看，青年在住房、车子、工作等现实压力下会有一种消极、懈怠、沮丧的心理，青年不愿意踏出舒适区，这表现为一种遁世主义，“‘宁静的逃遁’中获得了一种‘美好生活’”（令小雄，李春丽，2022）。另一个是从认清现实，回归内心，修正自己生活的角度来解释躺平。从这种角度来看，青年并不是一味地追求所谓的人生标准，他们寻找自己的生活节奏，他们的“内心深处是‘热爱自己想要的生活’”（令小雄，李春丽，2022），“他们至少认为生活是值得拥抱的，却带有一种‘不规则的自我表达方式’”（令小雄，李春丽，2022）。

在此，本文更倾向于第一种对躺平的解释，并认为第二种的生活方式表达出一种积极的心态，这种心态接纳了人生中所谓的失败，依然保持自己的生活节奏，所以第二种解释被理解为躺平并不很合适。举例来说：从婚姻的角度来看，一种观点是：人们认为婚姻是个限制并附带着许多要求，从而抵触婚姻，寻求人生的自由。另一种观点是，人们认为婚姻是两个人的携手共进，以及没有合适的另一半时，自己依然可以学习爱与被爱，并赋予生活意义。所以，第一种对婚姻的看法和第一种躺平的心理是相似的，都体现出一种逃避和寻找寄托的心理。本文采取第一种对躺平的解释，进而分析这种躺平之下的心理。

3. 躺平现象的心理分析

3.1. 躺平的心理是逃避和寄托的交织

“躺平”现象对主流文化价值观产生一种柔性“反抗”，这种柔性体现在它并不是以强烈和激进的方式输出，而是以改编和拼接的方式呈现。”（杨山姗，2023）

从心理角度来看，躺平是什么样的心理？

《“躺平青年”：一个结构性困境的解释》一文（林龙飞，高延雷，2021）中有着相关的访谈，我们来看下部分的内容：“‘来北京4年多了，认识的人也不多，也不想主动认识别人，没事儿的时候喜欢刷

刷手机，不喜欢人多的商场啥的，宁愿在房间里独自待着’”。 “‘压力越大，事情越多，越什么事情都不想考虑，也不想多管别人’”。 “‘我也不知道怎么办，生活压力很大，每天都面临各种压力和困难，有时间就想一个人静静地待着’”。 “‘再怎么努力还是那个样，我也不想再拼了，这些年几乎是在原地踏步，我想让自己活得轻松点’”。

结合上面的分析来看，躺平的心理是逃避和寄托的交织。人们不愿意面临令人沮丧的事情，不愿意身处令人不适的场景，因为人们感到了厌倦、烦恼、害怕，甚至一想起某些场景就会产生抵触情绪。人们抗拒现实的某些场景，不想要内心的负面情绪，希望杜绝这种心理挫败的可能性。人们对某些场景逃避的同时，也为自己找好了逃避的方式，通过睡眠、手机、娱乐活动来获得些许安慰。人们渴望片刻的逃离，渴望获得一份安静和一份情绪的释放。“一些青年选择‘躺平’可以理解作为一种可控的心理调节方式，对内以‘最低限度’进行自我防卫和满足自我价值，对外以抵抗来自社会现实的压力” (杨山姍, 2023)。“这是一种失望与希冀、努力与失败、追逐与担忧相互交织后的折中心态” (林龙飞, 高延雷, 2021)。

尼采提到人们的逃避心理。尼采认为，人的意识只能容纳一种类型的情绪，“一种行为、从来都只有一种行为进入意识，结果，意识里留给苦难的地方就很少了：因为人类意识这个小屋子是狭窄的” (尼采, 2018b)，从而通过某种手段可以逃避所谓的坏情绪。在尼采看来，人们有着一种对自身情绪逃避的倾向，不愿意让自身感到害怕、痛苦、沮丧，从而渴望一个理想状态。在这种倾向下，人们需要杜绝可能发生这些情绪的条件，即不处于喧闹之中，克制自身的感受。人们试图麻痹自己，追求刺激或是平静。这种倾向是普遍性的，只是不同的人所凭借的手段不同。人们逃避自己的住所，渴望进入某个栖息地，以便获取些安慰。“几乎是必然会有某种生理上的阻碍感主宰了广大的群众，可是这种感觉，因为缺乏生理学知识，并未如其所是地进入意识，这就使得只能从心理 - 道德方面去寻找和试寻它的‘原因’以及对它的补救” (尼采, 2018b)。尼采认为，大地上的生命始终是漂浮着的，这体现出一种抵触心理。结合躺平心理来看，躺平下的人们不想处于一种无力感中，而游戏或短视频等娱乐方式恰恰可以让自己处于满足中。人们感到生活的巨大压力，心理已经疲惫，渴望安宁，而处在一个舒适区或者睡眠状态就可以实现这一目标。

由此，躺平的心理和尼采所指出心理有着相似之处，都是体现出对心理受挫的逃避，以及生命释放的寄托。人们躲避着现实中的困扰，害怕自己受到伤害，在这种抗拒之下，人们寻求躲避的途径，渴望一份慰藉。

3.2. 躺平之下心理的躲避并不能真正实现

人们短暂摆脱了痛苦，可是这些负面情绪依旧还会再来。人们摆脱繁琐的生活状况，渴望一份欢乐。可是，人终究是现实的，人们依然会想起自己所要面临的事情并产生抵触情绪。这种负面情绪并不是一定要位于实际场景下才会到来，而是，人会不自觉地想到生活中的方方面面，特别是在手机流行的时代，网络上的各种信息随时会引起自己的忧愁。人们试图放下手机，避免纷繁的信息，可是，往事的阴霾真的消散了吗？未来的担忧真的不会来临吗？

在对现实的抗拒之下，人们依然会有后悔与不甘。人们希望一个安稳的生活，可又放不下内心对理想生活的向往。人们会后悔没能探索世界，不甘被一些困难所打败。特别是在网络上，人们可以看到很多美好的场景，无论是自然的场景还是人与人的温馨场景，亦或是勇敢的故事，人们会产生一种对未来的渴望，又会觉得躺平是一种自我的设限，从而内心又要产生懊悔。就这个角度来说，躺平躺久了的人，看似是处于满足中的人，但长时间的躺平之中，内心是否真的释怀？

同样，诗和远方也是如此。诗和远方只是自身的片刻逃避，而且内心也不能完全实现满足，因为对

人生的忧虑还会袭来。换句话说，逃避并不能解决现实问题，自己内心的疑问仍未得到一个真正的回答。理解了这个问题，进而我们也就理解了这句话的意思：逃出了一个围城，又进入另一个围城，人生处处是围城。这也就是说，所谓的寄托并不现实，现实的过往悲痛和对未来的不甘依旧会浮出，现实的负面情绪并不会被消灭。生活中留下的伤并未真正得到治愈，只是人们往往试图去掩盖。

躺平与诗和远方的流行意味着如今社会的快节奏，人们承受着巨大的压力，在某一定程度上来说，人们的担忧与害怕是正常的，希望有一个寄托也是正常的。但这份抗拒和寄托是否也应被人们审视？

躺平并非人生的答案，因为人们心理的交织还在继续，就这个角度来说，奋斗并不是一剂针对躺平的良药，甚至还会引起人们的反感，因为人们还未与自己的生活和解。

4. 躺平现象的心理启示

4.1. 躺平下的人们需要正视心理的阻碍

躺平之下会有种逃避负面情绪的心理，换句话说，躺平的人们未能正视心理的负面情绪，即心理所受的阻碍。

20多岁的尼采曾表达出对自身情绪的肯定，在往后的经历中，尼采也依旧坚持着属于自己的道路。后来，众所周知，尼采患上了精神疾病。但是，我们是否会因为一个最终的结果而否定尼采的思想呢？尼采的思想虽然有待完整，但其所指出的生活的勇气是否具有参考意义？

在尼采看来，阻碍属于自身的一部分，人们应该学会接纳。依尼采的观点，现实的困难会让人的感受到阻碍，但这份阻碍并不是固定的，并不妨碍内心的释放。人们会感到压抑，产生种种负面情绪，但人们也可以在瞬间中感到快乐。就这个角度来说，所谓的情绪是交替的，这也是心理固有的规律，心理的进程并不会因负面情绪而有实质性的改变。既然心理的阻碍并不影响心理的自身活动，人们也就可以不需逃避现实中的难题，并接纳让自己产生负面情绪的场景。在尼采看来，人们甚至可以进入所谓的害怕。尼采后来为《悲剧的诞生》补写前言，其中提到“会不会带来一种但求一试的勇敢，渴望遇到敌人以证明它的力量，最后去体验所谓害怕某种东西到底是什么意义呢”（尼采，2018a）。就这个角度来说，接纳心理的阻碍，也意味着人自身的成长与强大，“噢，我的心，我将所有的白日、黑夜、寂静和希望都倾注于你身上，然后我才觉得你已经长得像一棵葡萄树了”（尼采，2016）。

可以看出，正如日出与日落一样，人们的心理一直处在活动之中。人们会感到失落，但也可以受到鼓舞。其实，所谓的生命就是这样。闪电惊扰了生命，黎明也将照耀生命。落日的悲伤席卷大地，落日的余辉也将洒向大地。在某个孤寂的时刻，忧愁会不经意间到来，在某个抬头望月的时刻，对生命的祝福也悄然而至。

回到躺平的话题，人们需要正视心理的阻碍。当人们的目光只关注一个结果时，内心的感受也就自然处于抗拒与渴求中。只有接纳失败的发生并把其归入自身情感的道路时，生活的挑战和勇气才会来临。就这个角度来说，这样的人，可以进入生活的伤痛，甚至会体会未知的风险，因为他已了解自己的内心世界。“若是你们曾祈求所有永恒而连接在一起的一切都能重新来过，那就表示你们曾经爱过这个世界”（尼采，2016）。

当人们正视心理的阻碍时，生活的各个方面会迎来曙光。在工作中，人们可以迎接种种考验，并勇敢表达自我。在爱情中，人们可以允许争吵，并真诚地沟通。在专业的学习中，人们可以感到困惑，并努力寻找答案。我们在工作、爱情、学习中的思考可能并不会有一个符合预期的结果，但比一个结果更重要地，是自己正视心理的阻碍，真正进入属于自己的生活。就此，当人们不再为了逃避负面情绪而进入一个理想时，生活才会变得坦荡。

4.2. 青年并未真正躺平

年轻人，其实也正渐渐跳出心理的交织，遵循着自我。我们看到躺平的盛行，但在网络上也可以看到躺平之人的反思，我们同样被热爱生活的人所鼓舞。这恰恰表明人们也并未真正进入躺平，许多人认识到躺平的不现实性，也渐渐放下那个现实的逃避和遥远的寄托，并回到了属于自己的真实生活。现如今，演唱会变得盛行，人们热爱音乐。在人群和音乐中，人们可以翻出过往的伤痛，回顾自己曾经的渴望。人们真实地进入内心世界，人们感受着他人的种种情绪。人们在时代的洪流中躺平，也在时代的洪流中正视了自身的历程。

所以，现在的关注点或许不是面对躺平该怎么办，或许也不是围绕躺平并不可行进行讨论，而是认识到，青年也慢慢发觉躺平的局限，已开始真正地面对现实，并有勇气迎接生活。峻峰提到：“当代青年有更独立的人格、更自由的个性和更坚定的责任感”（峻峰，2021）。当把焦点移到这个角度时，会发现人恰恰也是觉醒般的存在，只是这种对生活的觉悟需要一个过程，以及需要一种稳定。许多年轻人在一步步勇敢地实现自我，包容着世界，试图真正接纳属于自己的生活。

人的自我成长需要一个过程。人们在压力下选择躺平，逃避负面情绪并寻找一个寄托，人们也会不断意识到悲伤就是内心的自然部分，欢笑依旧可以到来，人们开始学着回到自己的内心。尼采提到：“你的丰实遥望着激荡的海，同时也在寻找与等待。你的眼从其自身含笑的天空绽放出渴望”（尼采，2016）。在此，我们也应相信并期待着每个人都可以真实面对自己。

5. 总结

躺平的话题可以从多个角度来回答，在此，本文从抵触悲伤并寻找寄托的心理角度来回答。处于这种交织心理下的人们，被生活的打击困住了脚步，网络成了理想的场所。人们不愿接受所谓的失败，但又缺少动力。这种状态下的生活虽然在持续，但也呈现出一种停滞，人们虽然有着行动，但内心却是复杂的。归根结底来说，人们为了某个时刻而奋斗，一直处于绷紧的状态，而没有学会正视内心世界。换句话说来说，人们并没有正视自己的种种情绪。人们需要面对困惑，并从中思索答案，所谓的失败和成功只是这条道路的标记，人生的大道依旧在自己脚下。这样的人，会迎接害怕、沮丧、痛苦，也会由衷欣喜、自豪、祝福。当代人需要明白生活并不会因为受挫而停滞，未来依旧可以点燃希望。这份希望，并不是一定要以结果来衡量，用尼采的话来说，就是“效法破山而出的风，它总是按着自己的节奏呼啸而舞”（尼采，2016）。我们看到，人们的自我觉醒需要一个过程，许多人也渐渐认识到了躺平的不现实性，并勇敢面对生活的种种挫折，寻找属于自己的道路。

参考文献

- 峻峰(2021). 警惕“躺平”伪命题的污名化倾向. *河南法制报*, 2021-06-07(05).
- 林龙飞, 高延雷(2021). “躺平青年”: 一个结构性困境的解释. *中国青年研究*, (10), 78-84.
- 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.
- 尼采(2016). *查拉图斯特拉如是说*(余鸿荣 译). 哈尔滨出版社.
- 尼采(2018a). *悲剧的诞生*(刘崎 译). 台海出版社.
- 尼采(2018b). *论道德的谱系*(赵千帆 译, 孙周兴 校). 商务印书馆.
- 杨山姗(2023). *青年“躺平”现象及其应对策略研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.