

Maria O'Young - R13 以眼還眼 17/10/2026

李桑梓，龐虎 - 從佛系到躺平

論青年的躺而不平。

2017年，「佛系」一詞逐漸在青年群體中流行，並成為描述部分青年生活態度的重要文化符號。所謂「佛系青年」，主要是指在面對社會競爭與世俗價值追求時，傾向於保持平和、順其自然的心態，不刻意追逐特定目標，也不過分執著於結果的青年群體。

2021年，「躺平」一詞在各類媒體平台上迅速傳播，並逐步融入青年群體的日常交流，由此形成了「躺平青年」這一具有代表性的文化概念。與「佛系」所強調的淡然心態相比，「躺平」更多地體現出青年對現實處境的接納，以及對個人發展前景和社會流動空間的消極預期。部分青年在感受到競爭壓力與發展限制後，選擇降低對傳統成功目標的追求，以相對消極或退守的方式回應外部社會規範所帶來的壓力，並藉此表達對主流價值觀及既有競爭秩序的不認同。

改革開放以來，中國社會結構經歷了持續而深刻的轉型。過去相對集中且具有較強同質性的社會結構，逐步轉向資源配置、社會地位、發展機會及利益分布更加多元的結構形態。伴隨經濟增長與社會變遷，青年群體的主體意識逐漸增強，開始更加關注自身的生存狀態、社會位置及發展可能性，並通過多種方式表達個人訴求與價值判斷。由此，青年群體的社會面貌與精神特徵呈現出日益多元化的趨勢，其內在心理與行為取向也逐漸展現出更加鮮明的時代特徵。

長期以來，「成功」「奮鬥」與「勤奮」等概念構成了主流社會對青年群體進行評價和描述的重要標準。然而，隨著青年價值觀念與生活方式的不斷分化，這些以外部評價為主導的文化標籤，已難以全面呈現青年群體複雜多樣的社會心態，也未必能夠充分回應當代社會快速變遷所帶來的新問題。在傳統教育與社會評價體系中，青年往往處於相對被動的位置，其形象塑造及話語表達在一定程度上受到教育者和其他權威主體的影響。這種由外部視角主導的青年描述方式，容易將社會對青年應然狀態的期待等同於青年自身的真實感受，進而造成對青年群體認知的偏差。

隨著資訊技術的發展與媒介傳播環境的變化，傳統主體對資訊傳播及話語表達的控制能力有所減弱，青年群體獲得了更多參與公共討論和建構自身形象的機會。在此背景下，青年開始借助「佛系」「躺平」等亞文化符號表達個人立場、傳遞情緒體驗，並尋求群體間的情感共鳴。亞文化*不僅成為青年確認自我身份、建立群體歸屬感的重要途徑，也為其重新理解自身社會位置、表達現實困境及回應主流文化提供了新的空間。因此，青年亞文化的興起既反映了青年主體意識的增強，也折射出社會轉型過程中青年群體價值觀念與社會心態的深刻變化。

青年躺平：理解比批評重要，支持比干預有效

青年「躺平」並不一定意味著真正放棄人生。有些青年以悲觀、消極、被動，甚至偏激的態度表達對現實的不滿，希望藉此引起社會關注，揭露教育競爭、就業壓力、生活成本及社會流動困難等問題所帶來的沉重負擔。

從這個角度看，「躺平」不僅是一種個人生活態度，也可能是一種亞文化認同。青年透過共同的語言、情緒和價值觀，尋找同伴的理解，重新調整自己的心理狀態，以應對個人難以改變的社會環境。

因此，面對青年「躺而不平」的現象，社會不應急於批評，更不應簡單地把它視為懶惰、不負責任或缺乏上進心，而應理解其背後真正的訴求。

首先，社會需要建立平等的溝通機制，讓青年有機會表達不滿，讓他們的困難得到正視。其次，思想引導應建立在理解與尊重的基礎上，而不是單方面要求青年積極進取。再者，社會應接納「躺平」作為一種亞文化表達的合理性，避免將不同的生活選擇一概視為負面現象。

躺平有時是為了重新站起來，暫時停下腳步，也可能是為了走得更遠。當然，這並不代表每一個躺平者都必然重新奮起，而是說，社會應容許青年有調整身心、重新思考人生方向的空間。只要沒有傷害自己或他人，也沒有放棄應有的責任，就無需對其生活態度過度干預。

我鄰居的一段經歷，正好為這個觀點提供了一個生動的例子。

我的鄰居是一位精明而熱心的人。她得知一位中國親戚的年輕兒子不願與家人溝通，整天把自己關在房間裡玩手機，母親為兒子的前途十分焦急，於是與我的鄰居商量，希望她擔任照顧者，協助安排兒子到澳洲悉尼升讀大學。

鄰居答應幫忙，但她的安排並不是包辦一切，而是只負責飲食，不提供住宿。她每星期煮好一星期的食物，送給這名青年。青年吃完後，再通知她補充食物。即使附近有不少商店，他仍然依賴這種安排。

起初，青年到鄰居家中作客時，幾乎只顧著看手機，不願與鄰居及其家人交談。從外在表現來看，他似乎仍然封閉、被動，對周圍的人和事缺乏興趣。

然而，鄰居沒有因此責罵他，也沒有強迫他立即改變，而是在能力範圍內提供實際支持，讓他有機會在新的環境中生活和學習。

四年後，這名青年完成了大學傳媒系的學業，整個人的精神面貌有了很大轉變。他返回中國，並成功找到一份傳媒工作。

這段經歷令人深思。

一個曾經不願與人溝通、整天沉迷手機的青年，並非必然永遠停留在原來的狀態。環境的改變、教育的機會、生活的歷練，以及他人適度而持續的支持，都可能為他帶來轉機。

當然，我們不能單憑一個個案，就認定所有躺平青年只要換個環境便能改變。但這個故事至少提醒我們：不要因為青年當下的消極表現，就過早斷定他們沒有能力改變，更不要把一時的沉寂視為終身的失敗。

鄰居的做法也值得思考。她沒有替青年解決所有問題，而是在提供基本支持的同時，讓他有機會承擔自己的生活，逐步適應新的環境。這種做法既不是放任不管，也不是強勢干預，而是在關懷與自主之間尋找平衡。

對於青年躺平現象，社會同樣需要這種態度。一方面，必須正視競爭壓力、就業困難及社會不公平等現實問題，改善青年所處的客觀環境；另一方面，也應提供教育、就業、心理支持及社會參與的機會，讓青年在感到無力時，仍然看得到重新出發的可能。

歸根結底，青年需要的未必是更多說教，而是有人願意聆聽他們的聲音，理解他們的處境，並在適當的時候伸出援手。

真正有效的引導，不是強迫青年立即站起來，而是讓他們在有尊嚴、有選擇、有支持的環境中，重新找到站起來的理由。

* 亞文化（Subculture），簡單來說，就是在一個較大的社會或主流文化之中，一群人發展出來的、具有自己特色的文化。

這群人可能有共同的興趣、價值觀、穿衣風格、音樂喜好、生活方式，甚至有一套自己認同的語言和規則。