



## 你今天「喪」了嗎？

吳佩芸 文

「喪」原義為丟掉、失去，然而近兩年，這個平凡無奇的字眼成為「消極」、「頹廢」的代名詞，甚至在迅速竄紅後擴張成為「喪文化」現象。根據**百度百科**將其定義為：「一些90後的年輕人，在現實生活中，失去目標和希望，陷入頹廢和絕望的泥沼而難以自拔的活著。」這樣的解釋同時也是普羅大眾對它的認知，但喪文化真的如此悲觀嗎？是否具有其他意義？

### 喪文化的出現 90後與社會壓力

隨著科技的蓬勃發展以及平板電腦、智慧型手機等產品問世，90年後的年輕人一出生便能隨時隨地透過各種媒介接收到最新、最流行的資訊，這使得他們比前人更早的了解到自己身處於一個充滿挑戰且快速變遷的社會。

另一方面，社會的壓力及長輩的期許不斷推著年輕人出外奮鬥，然而與過去「愛拚才會贏」不同的是，起薪22K、買不起房、加薪無望等讓他們意識到「生活的現實並不是努力就能改變的」。

在這樣的時代背景下，「喪」文化橫空出世，打敗正能量、小確幸與心靈雞湯，成為一種新興的流行詞彙。而網路具有的消弭人與人藩籬的特性，成為年輕人吐露心聲、抒發情緒的平台。「我差不多是一個廢物」、「不想上班，不想談戀愛，我什麼都不想做」諸如此類的「喪」訊息開始出現，並透過影片、音樂與圖文等形式被流傳與轉發，成為「鹹魚翻身之後還是鹹魚」、「落榜不會讓你的人生一敗塗地，你的人才會」等標新立異的詞句。





生活就是到處碰壁，對吧？  
Life is a series of closing doors, isn't it?

馬男波傑克是「喪文化」中具有代表性的動漫角色。（圖片來源 / [Netflix](#)）

## 「喪」文化 好？還是不好？

喪文化快速崛起的同時，也引來反對之聲。許多人皆以「習得性無助」形容喪文化的出現，認為這是年輕人反覆遭受失敗卻無法改善後，逐漸對自身能力喪失信任感而產生絕望的現象。《中國新聞週刊》則指出，「喪的狀態雖不至於這麼嚴重，但是嚴重的疲憊無力、身體被掏空及精神上頹廢低迷都是一種已經接近了抑鬱狀態的輕抑鬱感受。」然而，「喪」的表述與傳遞，只是消極的產物嗎？

《我悲觀，但我成功：負面思考的正面威力》一書中，「防禦性悲觀」（Defensive Pessimism）的概念提供了不一樣的觀點。防禦性悲觀是一種心理策略，指的是「將事情先往壞處想」，並透過「降低期望」與「預先排練」的方式，把注意力放在可能變糟的事情上，努力將其做得更好。這樣的心理狀態可以在當代的年輕人身上看見，他們經常在社群媒體上發表厭世、負能量的言論，但現實生活卻過得很充實；他們會因為生活中的困境而抱怨「人生好難」，但隨後仍埋首繼續努力。可見喪文化表面看似消極，其實背後蘊含著一股積極意識以及堅持。

此外，作為影片、音樂與圖文形式傳遞的「喪文化」，由於趣味性十足，比起密密麻麻的文字更容易在網路上流通。《心理專家超強說服力》一書表示，「人在不安時，就會強力要求和別人在一起，這就是一種親和欲求。當親和欲求滿足時，心理上的不安就能消除，也能增強挑戰現實不安的力量。」在現今的社會，網路的便利使人在虛擬世界中也能如同在現實世界一般與人互動，甚至產生他人就在身邊的感受。因此，在人人轉發「喪文化」的情況下，有著相似遭遇者會因為他人和自己同病相憐而獲得撫慰與鼓勵。這些「喪」不但不會讓人吸收到滿滿的負能量，反而會形成一種解壓效果，甚至比起長長一串勸慰人的話語還有用許多。

## 喪文化需要過分解讀嗎？

喪文化的流行被許多媒體拿來與二戰後「垮掉的一代」相提並論，甚至擔憂年輕人價值觀萎靡、放逐自我的情形會再次上演。《光明日報》中引導青年人遠離「喪文化」侵蝕一篇甚至以「對於個人的成長以及社群的和諧，都有極大的危害」形容喪文化的影響。

雖然「喪」未必適合每個人，但它與「垮掉的一代」的消極、沉迷享受是不同的。喪文化最核心的價值即為「它並非真的喪」，它不是完全的迷惘、沒有方向，而是一種「面對社會現實，依舊熱愛生活」的態度，這些年輕人的內心有著

國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU

向。而是一種「面對社會現實，很自然又生出了的感嘆」。這三十年裡人的內心力量自己的堅持，並勇於付諸行動。因此，回過頭來看百度百科對喪文化的定義，或許以「一些積極生活的90後的年輕人，透過標新立異的網路語句紓解現實壓力」形容喪文化會較為合適一些。

## 喪文化的熱潮會持續多久？

總的來說，喪文化起因於當代年輕人之間的認同意識，它是年輕人真實生活的體現，同時也是一個對父輩思想造成一定顛覆性與批判性的次文化。眾所周知，次文化的流行有其生命週期，雖然沒有人能夠肯定喪文化會在何時衰退，但過往流行的心靈雞湯、小確幸卻提供了一些規律：年輕人會因為新鮮感加入「喪文化」的行列，但也會因為熱情消退而離開。

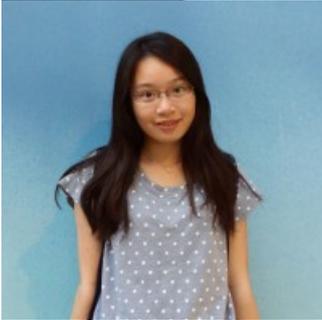
話雖如此，喪文化卻也不缺乏由次文化逆襲成為主流文化的機會，在它抵抗主流思想的同時，主流文化也試圖介入並與之融合，以此創造更大價值。如今，喪文化儼然已成為企業接觸年輕客群的一大商機，「消極杯」的出現即為一例。隨著商業化賦予它娛樂性的標籤，它會漸漸擺脫次文化的枷鎖，成為一般大眾皆可消費的產品。在這樣的拉鋸戰中，喪文化未必沒有可能轉化為主流文化。



月葉紅茶和台灣網紅插畫家「消極男子」合作的「消極杯」。(圖片來源 / [Pictame](#))

## 敞開面對自我 擁抱失敗

不如意的事情天天在發生，「喪」與幸一樣，是生活中的必然存在的元素。不論是積極面對還是消極逃避，端看自己的選擇，但「喪文化」的出現，確實提供了一個年輕人敞開面對自我的管道。透過他人或自己在網路上傳遞的「喪」，可以分享痛苦與挫折，也有助於看清自己，應對緊隨而來的負面情緒。最重要的是，在這樣的過程中自身的挫折感會降低，擁抱失敗不再是難事。



記者 吳佩芸



編輯 賴昀君