

心靈充電站

「阿姨，我不想努力了！」你也是「躺平」一族嗎？



適時地允許自己在需要時停下來休息，也是很重要的（示意圖，非當事人）

前一陣子，賴清德副總統以畢業校友的身份，應邀回到母校成功大學演講。演講中，他對現場200多位學生調查他們的未來志向，結果顯示有約41%的學生選擇「躺平族，阿姨我不想努力了」這個選項，當下這個結果讓賴副總統有些訝異，也引起大家一陣討論。

請問各位，正在我們陽明交通大學求學的年輕學子們：你們未來的志向是什麼？也是想要選擇「躺平」嗎？

阿平是位在生活中對自我及未來有許多擔憂及焦慮的學生，同時也對自己的學業表現有很多的不自信，因此有很多壓力。他總覺得身邊的同學都很厲害，所以一直擔心自己的表現不夠好，而將來畢業後會競爭不過這些同學，無法進入理想的企業、擁有優渥的薪水。阿平認為好的工作、優渥的薪水只是人生基本款，因為如果無法年薪百萬以上，那未來也不用想要買房、買車、結婚了。所以在如此的壓力下，阿平不禁覺得「人生這樣好累，那還不如以後不買房、不結婚，就當個躺平族還比較輕鬆自在」。

躺平主義是什麼？何謂躺平族？

2021年大陸網路論壇中，有網友張貼了一篇以「躺平即是正義」為標題的文章，作者提到自己已經兩年多沒工作，期間一直保持著低慾望的生活，盡量不消費也不去工作，完全躺平，並覺得這樣活著也沒什麼不對。文章貼出後迅速引起廣大網友的熱烈討論，並獲得不少網友的共鳴，因此「躺平族」一詞開始在網路上被用來描述現今的年輕世代，在面臨貧富差距越來越大、生活開銷越來越高、辛苦工作的收入卻追不上物價房價的迅速飛漲，以及社會階層難以翻轉等令人無力的處境時，採取「與其隨著社會期望奮鬥卻收穫很少，不如選擇躺平，無欲無求」的生活態度，他們選擇不買房、不買車、不談戀愛、不結婚、不生孩子、低慾望、少消費的生活模式。

許多抱持支持觀點的網友們也發表類似：「既然被打壓得站不起來，又不想跪著賺錢，只好躺平，我就是不消費不買房，怎麼樣？」「幹嘛不躺，努力要死要活，生活也差不了多少，還不如躺平舒服」「會躺平的是中層，就是有意識到這個社會不行，也意識到自己不行才躺平的」「躺平的韭菜不好割」等等言論。

在可以不斷前進的人生中，為何會想要選擇「躺平」？

「躺平」這概念在網路上被提出，並引起年輕族群的廣大迴響後，有許多媒體、學者也試著找尋這個現象形成的背後原因，而綜合大部分的看法都指向：可能是現代的環境使得年輕人普遍感到生活壓力大，並因此讓部分年輕人對生活感到毫無希望、沒有動力去努力，因為與其跟隨社會期望繼續辛苦奮鬥卻得不到什麼，還不如選擇躺平、無欲無求還輕鬆自在一些。

1967年美國心理學家Seligman提出一項經典的心理學實驗與發現。這個實驗是將狗放置於籠中，然後每當籠裡的蜂音器響起時，就會給關在籠裡的狗電擊。一開始狗因為被電擊難受，會在籠裡到處狂奔，試著躲避電擊。但因為被關在籠中逃避不了，經過多次同樣情境的實驗後，心理學家發現後面只要蜂音器一響，在給予狗電擊前就算把籠門打開，狗也不會逃走，而是選擇直接倒地趴下哀鳴與顫抖。這種狗原本可以主動採取行動避免，但卻放棄嘗試行動，而選擇相信痛苦一定會到來的狀況被稱之為「習得性無助感」。

後來發現「習得性無助感」同樣也會在人身上發生，而往往是當人經過一些經驗習得無助感後，常會呈現出沒有動機、動力的樣子，並在情緒、認知、行為等層面上展現消極的狀態，甚或心理學家也發現這有可能與人的憂鬱狀態有相當關連性；因為覺得再怎麼努力都無法解決問題，面對這樣無法控制的情境，選擇放棄、逃避常是最容易的應對方式，所以當年輕人面對無力改變的現實環境而選擇躺平時，似乎也是受困在習得無助感的狀態中無法逃脫。



選擇躺平也可能意謂無法看到不同角度的世界與風光

如何在人生中走出自己的風景

選擇躺平乍看之下讓人似乎不必背負許多負擔或壓力在身上，但永遠躺平在某個地點的人們會不會永遠也只能看到那同一角度的世界與風光，而毫無變化與精彩呢？如果你還是想要有機會看看這個世界不同的景色，還是想要為自己的人生走出一些不同的風景，但卻又在目前的生活裡感到有些無力、對未來很消極挫折怎麼辦？這邊有些方式也許可以提供你參考與嘗試看看。

檢視一下自己的內在想法，確認會不會有時我們不自覺地把一些對自己、對這個世界的負向看法過度誇大了呢？也許我們和這個世界都有些不足的地方，但同樣的，我們和這個世界也都有正向、光明的一面，所以也許可以提醒自己更為均衡地重新看待自己和這個世界一下。

先給自己設定一些小的、容易達成的目標，然後鼓勵自己去行動看看。當你真的去行動執行這些目標時，也許你會發現你能夠逐步地將這些目標達成；而這些成功的經驗，也會幫助你更有信心往下個目標去邁進。

人生的道路不也是這樣？也許現在的你對人生有很多宏偉的計畫或期待，這些遠大的目標也許不容易一下就達成，但或許我們可以把大的目標先切割成一些較小、較容易執行的目標，然後當我們踏實地去完成每一個較小、較容易的目標後，這些實踐的過程就會一直積累，並最後讓我們越來越靠近那個一開始想要達成的目標。

試著擁抱真實的自己與接納真實的世界。我們每一個人都不完美，都有所限制；這個世界亦然，不論是對個人或世界來說，這都是真實的一面。然而，有時候這個「真實」卻會讓人感到不好受。因為我們常會期待自己可以是很突出優秀、無所不能的那個人，但有一天卻發現自己無法立刻就進最好的公司、賺很多的錢、買一棟滿意的房子……這樣的限制讓我們感到挫敗。同樣的，我們也許也會期待世界都是友善的、公平的、正義的，可是真實的世界卻非所有人都友善，也並非所有的狀況都是公平或正義的，這樣的發現容易讓人感到沮喪與失望。這些發現都讓人很不好受，但我們卻忽略我們是一個「真實」的人並活在「真實」的世界中這個事實。所以，我們也要鼓勵大家試著去接納這個真實的世界與真實的自己，真實的生活不會都是夢幻的甜味，而是包含了許多酸甜苦辣的。

人生的路途中走累了，躺下來休息一下也不錯。休息夠了想要看看更精彩不同的風景，就再起身前進也很好。人生道路中充滿了各種變數、挑戰，有時我們會感到疲累，想稍微停下來喘口氣、歇一下，是很自然的。所以，不妨給自己一些時間與空間休息一下，充充電打打氣，不用要求自己必須一直往前奔跑。事實上，適時地允許自己在需要時停下來休息，也是很重要的。因為當休息充飽能量之後，我們再度出發前進，會發現還有很多漂亮精彩的風景在前方等著我們去欣賞喔！

〈文 / 健康心理中心交大校區 汪承宏諮商心理師；圖 / 秘書處〉

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文
網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：000024604

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved

TOP