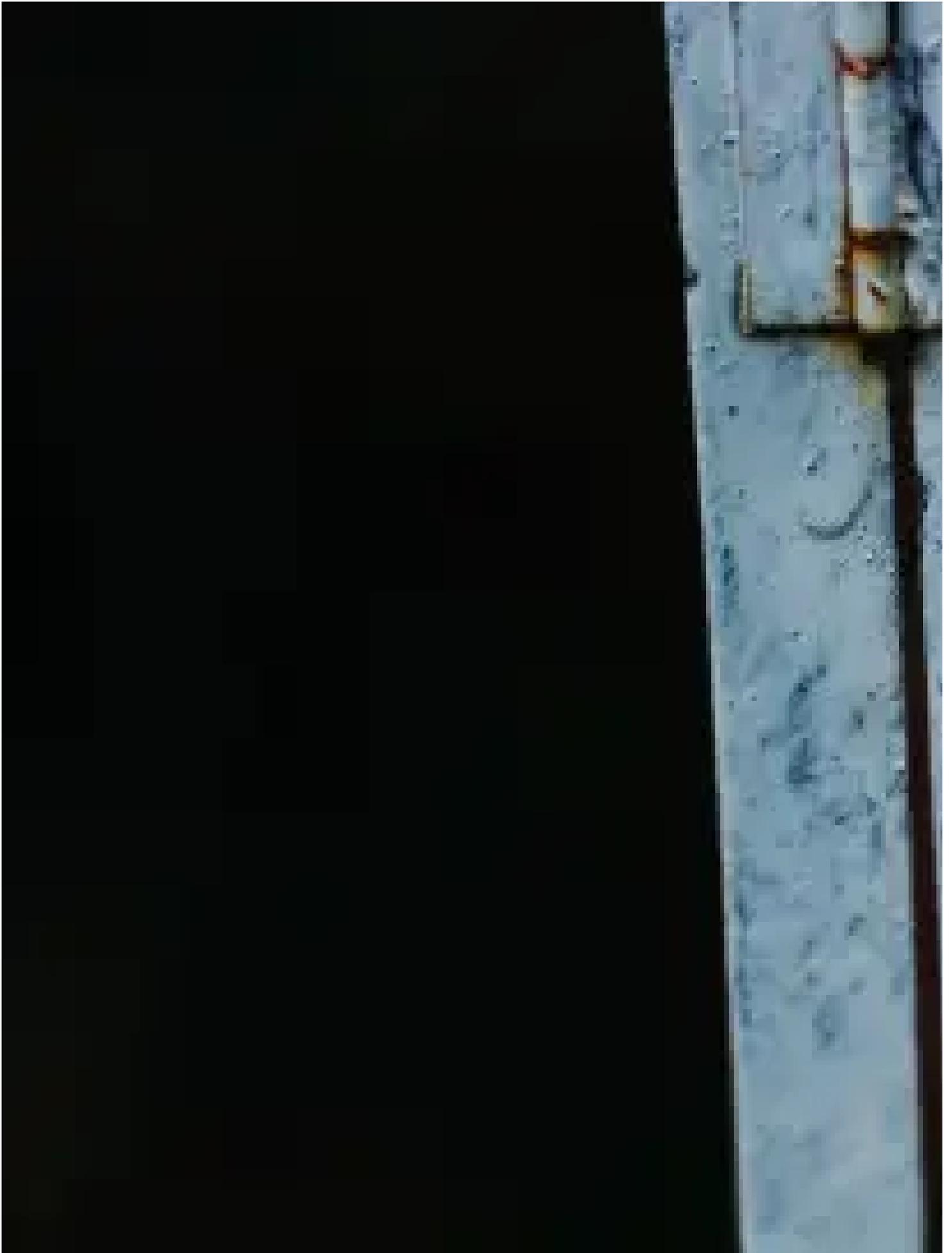


[「厭世代」不再厭世，解決方法有一套](#)

刊出日期：2021/12/21 | 文字：張毓聆 | 責任編輯：程祖寧

全文共1793字 · 閱讀大約需要4分鐘

近期，社群媒體開始出現一股「厭世」風潮，本文章將透過「厭世」與「失落」等社群關鍵字為起點發想，探討厭世代族群的心理現象。以廣泛定義來說，所謂的厭世代可從1990年代左右作為分隔線，泛指在台灣經濟起飛末期出生的人，長大後正好碰上大環境不景氣，以及社會整體經濟衰退的低迷氛圍，形成此特殊的「厭世文化」，造成我們這一代年輕人的心靈困境與不安的態勢。



「厭世感」從哪裡來

在討論有關抗逆回響傳播內容時，較容易地持有不同看法，而傳播訊息的接受度也因人而異。為此，在現今社群媒體蓬勃發展的社會中，厭世族群經常在充滿比較心理的環境裡，長期下來，對於心靈將是一大傷害。此外，台灣土地面積狹小，人口卻高度稠密，導致房價嚴重高漲，引發了年輕族群買不起房子的問題，成為他們生活上的一大隱憂。再者，厭世代年輕人同時面臨大學學歷吃雞化的現象，於是面臨脫低階階級的挑戰更為嚴峻。總括上述的各項因素，國家與大多數的青年對生活感到無奈和心灰意冷，最終形成了新時代下的厭世化風潮。

「厭世感」現象在國際社會中的影響力

除了台灣社會的取部分，厭世現象同時也在其他國家開始出現。其中，又以亞洲國家更為普遍，擁有「亞洲病翁」一語。例如：在日本，職場壓力是造成許多上班族痛苦鬱結的主因，而這些則也牽連到他們所加入的企業經營者，都因日本長久以來的條綱文化及完美主義，無形中衍生出許多壓力(因為厭世代的定義為1990年代後出生的人，因此剛創出字眼的學者將新人同為厭世代定義，故與此作連結)。

再者，以韓國社會而言，也發生到青年同輩間的厭世感。由於韓國的民族性根深蒂固，排外情緒強烈，因此校園中經常傳出霸凌事件，造成年輕學生們的人生感到絕望，進而自殺。政府也面臨青少年犯罪率的上，創下大型自殺事件，甚至使得許多人為此擔憂哭泣。更上總歸，至於在中國的共產主義專制統治下，更是顯露出了許多新時代青年階級的問題。在人口高壓與快速變遷的時代中，政府不但限制未成年學生的上網時間、嚴禁粉絲崇拜文化，還大打壓了中國年輕族群的娛樂活動。這樣的政策，無疑使青年階級感到焦慮情緒。此外，中國的經濟問題也導致社會貧富差距持續擴大，進而刺激年輕階級對於生活及社會產生更多的憤懣，進而上「厭世感」的行列。



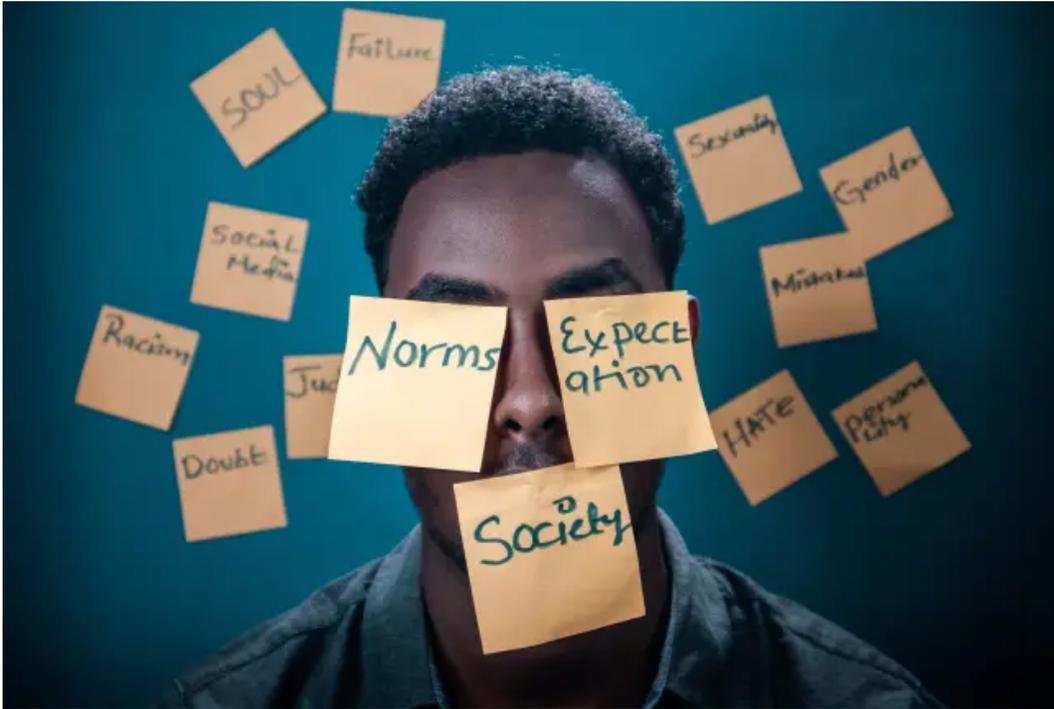
▲ (圖片來源 / Unsplash提供)

「厭世感」與網路時代之間的連結

從心理層面來說，「厭世」可以被視為一種對於外部社會結構不滿的消極心理狀態，通常好發於青壯年族群，由於他們無法在困窘的經濟處境下達成心中理想的經濟與自我實現需求，於是便產生了挫折感和憤世嫉俗的心情，渴望透過生活中的物質享受來作為應付「厭世」(來源：受訪者-陳亭宇老師的受訪內容)的發洩管道。

為了更深入釐清當前「厭世現象」帶給台灣社會的心靈層面影響力，我們訪問了國立陽明交通大學的諮商心理師陳亭宇，了解年輕世代與厭世感之間的關聯性和發展趨勢。陳亭宇老師指出，在少子化的人口結構和網路科技的急遽發展之下，台灣社會已經進入了「快時代」的氛圍裡，人們每天面臨資訊爆炸和科技聲光所帶來的身心衝擊，逐漸習慣凡事皆要獲得「立即性回饋」，缺乏靜下心來消化內容的耐心。這種「快時代」的網路時代寫照，正大大地改變了年輕

族群的受挫經驗，他們長期在虛擬的網路時空裡自處，並且和社群媒體上的人產生比較心理，失去了實際與人交際的互動關係，以及長期從人際關係的失敗中學習的機會，總是過於習慣躲到螢幕後面，缺乏與人當面產生共鳴和連結的機會。



▲ (圖片來源 / Unsplash提供)

舒緩「厭世感」的解藥良方

那麼，我們要如何改善這種科技社會快速步調所造成的人際疏遠感和厭世現象呢？陳亭宇老師建議，年輕世代的我們，可以從「設定人生中間的休息站和小目標」開始，將焦點放在生活中可以達成的目標與自身擁有的能力上，慢慢地往看似遙不可及的大目標（例如：買車、買房子）前進，把對於生命的可控感、能力感與成就感給拿回來，並且在實現小目標的過程中保持彈性和探索的可能，避免掉入厭世狀態與僵化的人生目標裡。

關於人生的成功定義，不該只用人們口中的理想職業或是薪資來為我們劃下對於未來的想像和期待。除了遵照社會的固有價值觀與人們既定的社會期待之外，我們也可以藉由心理諮商或是內外探索的幫助來釐清生命的意義與自我價值，隨時調整自己的生涯規劃步調和人生願景。此外，藉由檢查「人生休息站」的方式，我們還能檢視當前已經達成了多少目標，再來決定這些目標該不該繼續被實現，並且值得自己為之奮鬥，最終拿回生活中全然的控制能力與主導優勢。每個人都是充滿愛且擁有無限潛能的發光體，只要將自己放置在對的位置和環境，就能如寶石一般散發出耀眼的光芒，獲得注目與欣賞。最後，面臨「厭世」的社會結構和集體心理氛圍，你可以選擇繼續以嘲弄、沮喪的態度來看待它，也能換個角度、重新省視自身能從社會中獲得的人生體驗和生命的價值是什麼。

「厭世不厭世」，全由你說了算！

© 2021 All rights Reserved

相關文章