

# 短暫無欲無求 體驗另類生活 青年興「躺平」 解壓充電再奮鬥

張弛有道

最近一段時間，內地年輕人流行「躺平」，網上關注「躺平吧」的人數一個月內激增千倍，摸魚（偷懶）表情包、三點飲茶梗亦在社交媒體上隨處可見。躺平原意就是躺着休息，後來引申為不工作、不奮鬥、不交流。對於躺平的態度網上爭論激烈，有人大肆批評也有人表示理解。實際上「躺平得了初一，躺平不了十五」，年輕人很清楚這僅僅是為了緩解壓力，充電之後還是會抖擻精神回歸正常生活。

大公報記者 孔雯瓊



## 新詞潮語

### 【躺平】

用於形容一種生活或心理狀態，字面意思就是「癱倒在地」，不再打雞血、渴求成功了。

### 【內卷】

形容某個領域中發生了過度的競爭，導致人們進入了互相傾軋、內耗的狀態。

90後王霖是上海一家知名互聯網公司的員工，儘管他所在的單位是人人羨慕的大廠，但他卻感到壓力重重。直到看到了「躺平吧」，開始讓王霖有了一點想要改變現狀的想法。「躺平吧」是百度貼吧裏眾多互動平台之一，原本默默無名，鮮有人問津，幾年不見一條帖子，互動情況更是如同一潭死水。但就在最近一個月內，這個貼吧迅速升溫。截至6月11日，平台上聚集了超過19萬名志同道合的「躺友」，發帖數量接近52萬，關注人數和帖子數量相較今年5月飆升1156倍和548倍左右。

## 躺平幾日已是極限

王霖看到很多「躺友」在上面分享自己的躺平經驗，有些是一進公司就躲進廁所玩失蹤，有些日日躺在床上玩手机，有些則回到農村餓雞。「突然就很想感受一下這樣的生活方式」，王霖於是請了年假，準備宅在家裏好好躺平一下。為了防止休假期間被打擾，他還把心一橫索性將手機丟在單位中。整整5天，王霖沒有踏出家門，每日除了刷刷電腦看劇，要麼就是煮點泡麵果腹。

「第一天感覺很好，睡到中午起床」，王霖表示，起初覺得躺平很棒，可隨著時間推移新鮮感很快就沒了，第四天甚至是百無聊賴，到了第五天，從來沒有那樣迫不及待地想去單位。王霖的躺平短短幾天就已經是極限了，再看看貼吧裏那些號稱直播躺平的人，也大多沒有堅持超過一周。那些一個月前叫嚷着要躺平的人，都覺得一直躺下去是被忽悠了，有人甚至在躺平吧上發



▲年輕人雖然嘴上說着要「躺平」，但在國家有需要時仍會衝在第一線。新華社

帖質問：「都說躺平躺平，為什麼我周圍這麼多人還在跟我爭機會。」

## 三點飲茶深夜加班

其實躺平只是一種解壓方式，情緒低落後亦會「觸底反彈」。被「躺友」視為偶像的飲茶哥，他最初因一段「三點幾啦，飲茶先啦」的視頻火爆全網，但從飲茶哥發布的其他視頻中不難發現，他除了有三點飲茶的灑脫，更有深夜11點還未收工的忙碌身影。

結束躺平體驗後，王霖回到單位看到馬不停蹄工作的人們，突然覺得充實起來。拉開抽屜打開手機，當一條條工作消息爭先恐後湧進來時，他又感受到熱氣蒸騰的生活。特別是看到網上一條被刷屏轉發的視頻，西南聯大紀錄電影《九零後》預告片中一群白髮蒼蒼還在努力工作的90多歲的學者、科學家，這讓90後的王霖感覺有點羞愧。「我才20多歲，為什麼要否定之後幾十年的生活？」王霖發了一條感慨到朋友圈後，隨即投入到工作中去。

## 當代花式躺平行為大賞

### 【「高枕無憂」式躺平】

某大廠高管，35歲掙到了2300萬資產，稱勉強夠用，決定就此躺平。

### 【「詩人」式躺平】

躺在床上，反而特別有利於創作。

### 【「內卷」式躺平】

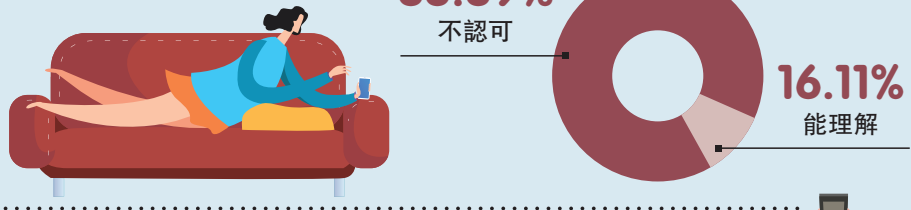
最佳躺姿大賽的召開，使得反內卷的躺平，也走向內卷。



▲內地演員葛優半躺在沙發上的劇照，成為網上最熱門的「葛優躺」。

資料來源：躺平學導論課程

### 你認可「躺平」思維嗎？

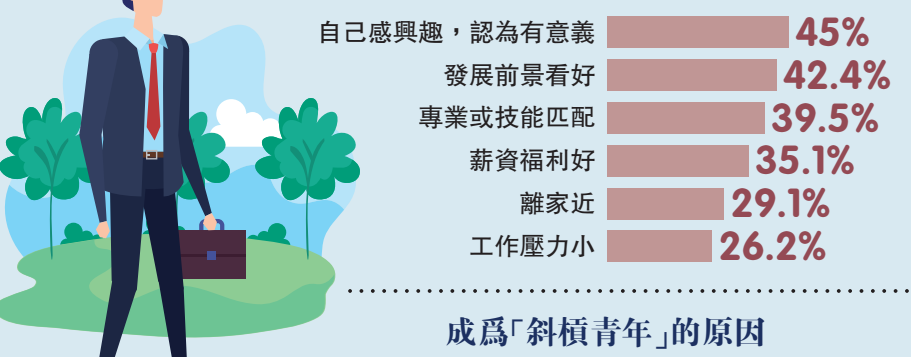


### 你怎麼看待「躺平」的年輕人？

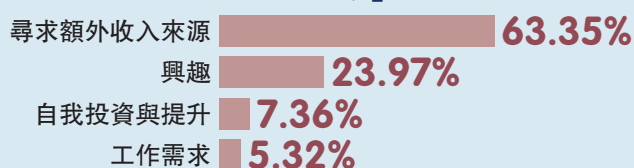


數據來源：濟南日報

### 90後職場人選擇目前工作的原因

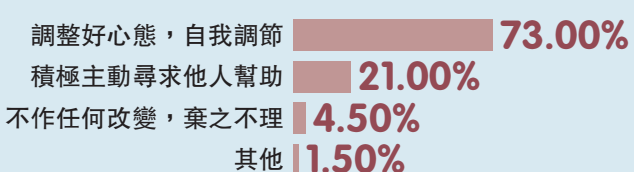


### 成為「斜槓青年」的原因



數據來源：時代數據

### 如何面對內卷



數據來源：《內卷現象調查報告》

## 微言Net語

譚笑

## 在「卷」「躺」之間有所作為

最近，內卷、躺平等詞火了，成為Z世代年輕人的口頭禪，在互聯網上引起熱議。其實，內卷背後反映的正是中國社會經濟發展：改革開放之後，中國GDP常年保持增長，財富迅速累積，中產階級群體不斷壯大。而如今的年輕人發現已經不能「輕易的」複製父輩們的成功經驗。於是，年輕人自嘲用躺平來消解內卷帶來的挫敗感。換言之，躺平的背後，折射出年輕人對社會的思考，及對自身未來發展的焦慮，並不一定就是消極負面的。學者劉擎曾在一次訪談中表示，可以在「卷」和「躺」之間找到一種光譜（平衡）。

我們每個人都有很多選擇，面對內卷，不應非此即彼，非黑即白。如果自己的工作很「卷」，可以選擇一份清閒的工作，如果認為自己懶散，可以選擇「卷」一點的工作鍛煉自己。之所以害怕作出選擇，是因為我們把金錢視作成敗的唯一標準。如何破局？關鍵在於不懼怕他人的眼光，選擇心之所繫，熱愛與責任：如近日有新聞報道，年輕手工藝人復原三星堆面具，傳承傳統文化；90後花費五天時間，用國畫創作戰疫版「清明上河圖」；一批批年輕醫護、志願者，疫情期間不眠不休投入工作，守護一方平安……當代青年，都是嘴上喊躺平，面對責任時卻不曾退縮。換個角度看，躺平也可以意味著放鬆、休息，享受生活。躺夠了，站起來承擔責任、努力生活，方才是有所作為。

## 斜槓族「多元人生」一樣精彩

如果說躺平青年是消極應對生活壓力，斜槓青年（泛指選擇以多重職業及身份生活的人）則是用積極向上的行動對不太滿意的生活說不。當下社會湧現出大批在多個專業、多個領域不停探索發展的斜槓青年，他們往往不滿足於專一職業，會嘗試更多元的工作和身份。

金融人士在為雜誌拍攝風景片，做人力資源的開班輔導小提琴，甚至有人白天做資訊管理，晚上在小飯館當老闆，上述這些人的職業聽上去八竿子打不到一起，但又確確實實在同一個人身上存在。

記者在一個名為Salary&free的斜槓青年微信群裏見到，群內近200人都具有多重身份，同時打幾份工的斜槓青年，除主業外另有自己喜愛的副業，而且副業在他們那不僅僅是興趣愛好，更成了可以賺錢的正經事。

95後的小顧畢業後進入一家公司做法務，到手工資7000多元（人民幣，下同），光是付房租就要去掉一大半。但他沒有選擇躺平，工作之餘開了一個公眾號，科普一些法律知識，做了一年多竟也陸陸續續收到打賞費用和廣告分成，儘管有時一個月只有幾百元，最多時也沒超過2000元，但小顧權當這是給他每個月的伙食加餐費。之後小顧還多了個機會，給機構提供法律諮詢服務，這樣一個月又多一筆幾千元的收入。另外，最近他又和朋友嘗試創業做酸奶，進入一個全新的食品領域。

目前網上關於躺平的討論中，有不少人表示不妨用「斜槓」撬起「躺平」的日子，如果生活讓人受到委屈，躺平了或許更方便生活對你「毒打」，不如主動一些，擅用「斜槓」把不想要的的生活統統撬走。

## 網友熱評

- 煙雨樓主笑江南：人活着就要奮鬥，百年之後天天躺。
- HappyKcurry：如何能在躺平的同時，還能讓自己每天過得開心，過得充實，這是個問題。
- heheda1992：想想未來還是覺得害怕呢，還是過於弱小了，想要逃避一切，不管咋樣，繼續加油！不能躺平！
- 皮卡丘出門了：躺平？是不可能的！永遠都想嘗試新鮮的事情。
- 小叮嚀：雖然嘴上說着躺平，但我知道自己大概做不到毫無心理負擔地躺着。

大公報整理