

· 中国社会心态：动向与样态(四) ·

“躺平”：抵御深度异化的另类姿势

马中红

【内容摘要】 “躺平”语系让一部当代社会心态史和青年文化发展史映射出复杂多变的意义，表达出另类的抵御姿势。“躺平”是加速社会和时间体制不断驱赶个体、削弱生命自主性，造成生命与世界断裂从而深度自我异化的结果。“躺平”作为文化症候，具体表现为社会加速带来源源不断的焦虑、恐惧、抑郁、自我怀疑等诸多现代疾病；时间体制被设计进社会发展的各个环节，新兴科技公司为利益驱动利用技术与人性弱点，将生命数据化，使人异化为机器；人的消费欲望被无限制地激发，但真正的消费快乐被购物所营造的虚假快乐替代，人与物的异化加速；社会很多方面不再同步，“躺平”族在认知和事实上产生强烈的被剥夺感。“躺平”即减速，“躺平”的不同姿势展现出不同群体应对加速的差异化策略。

【关键词】 躺平 社会加速 深度异化 文化症候 减速

【作者】 马中红，苏州大学传媒学院教授。（江苏苏州 215123）

【基金项目】 国家社科基金课题“青少年女性数字媒介文化实践研究”（19BXW112）

① 汪星余：《引导“躺平族”珍惜韶华奋发有为》，《光明日报》2021年5月20日；王庆峰：《“躺平”可耻，哪来的正义感？》，《南方日报》2021年5月20日。

何为“躺平”？基于社会主流价值观的阐释和批评，与基于青年网络文化价值观的表达和情绪，形成了难以避免的张力。对于躺平现象，主流媒体先后刊发文章，认为“未富先躺平”或在压力面前选择“躺平”，不仅不正义而且可耻。^①被批评的年轻一代则借助网络社交媒介发出差异化声音，认为“躺平”是个人选择的生活方式。无论年轻人是否真的愿意躺平、能否躺得平，经验性材料让我们明白，“躺平”作为情绪性宣泄和事实性存在，不仅是当下的社会文化现象，而且由来已久。我们需要回到“躺平”词源，追溯“躺平”词簇和语系，以进一步理解“躺平”的动因、文化表征、逻辑机理以及“躺平”式抵御的内涵。



“躺平”语系：深嵌于社会日常生活的“新异化”

追溯“躺平”一词的网络源头，最早是2010年百度贴吧出现“躺平吧”。不过此时“躺平”一词仍是指其原义，即身体放松的状态，与“休息”“睡眠”近义。2018年左右，饭圈出现“躺平任嘲”一词，带有“不回应”“不抵抗”的态度，用来指粉丝不要多管闲事、任事态自由发展。2019年知乎用户“纳米酱”发布《关于躺平学的初步纲领和躺一大宣言》，^①对“躺平学”给出新定义，并发展出一套“行动纲领”。同年12月，“纳米酱”再次于知乎发布《躺平学发展现状简论》一文，提出了“躺平第一定律”：“人生成功度 = 个人努力 - 系统内卷强度 × 丧”，^②意指个人努力会拉高系统的内卷强度，甚至让自己更丧，因而个人努力无法提升人生的成功度。如今网络上有关“躺平”的讨论大致以此为起始点，发展出一些话题及社群。创建于2020年6月的豆瓣“躺平小组”，很快聚集起3000多组员，成为讨论“躺平”的重要网络社区。组员们以戏谑、调侃、嘲讽等消极态度应对学习和职场压力。至此，知乎问答和豆瓣小组中关于“躺平”的讨论还是“圈地自萌”，仅限于小圈子内的情绪宣泄。2021年4月，百度贴吧“中国人口吧”用户“好心的旅行家”发布《躺平即是正义》帖子，^③迅速引发大量围观和转帖。这位用户叙述了自己不愿被工作束缚和追求自由生活的主张，并表示坚持一种低消费、慢节奏的生活方式。这种主动降低欲望的“躺平”生活哲学，在网络传播中得到青年群体的热烈回应。原先仅170多关注者的百度“躺平吧”开始涌入大量用户，截至2021年6月30日，该吧关注人数增长至20万，发帖量52万条。豆瓣“躺平小组”2021年5月解散后，成立了“躺平后起立互助联盟”小组，旨在“躺平之后发现失去站起来的勇气，并怀念曾经勇敢坚强的自己”。^④

从“躺平”一词的“旅行”小史可以清晰看到该词从原始语义向情绪性语义、抗争性语义、认同性语义发展的脉络。如果换一个视角，将“躺平”一词纳入近十年来的青年亚文化发展史，或许能发现更多规律和趋向（见表1）。事实上，“躺平”的“语系”包含着众多“词簇”，这里的“词簇”“语系”并非严格意义上的语言学术语，前者特指相同或相近的词义同时产生和流行，后者则借用了语言学对具有亲缘关系的语言的说法，在此特指有着前后顺序或传承发展关系的多个词汇所组成的“亲族”关系。“躺平”语系大约可追溯至“神马都是浮云”（2010），该词所蕴含的“无所谓”“什么都不值得一提”又心有不甘的意指，与“躺平”有着语义联系。此后，“屌丝”词簇（2012）、“丧”词簇（2016）、“佛系”词簇（2018）共同勾勒出“躺平”词簇（2020—2021）的前史。

表1 “躺平”语系表

时间	核心词	词簇	核心使用者	风格	意义指向
2010	神马都是浮云	杀马特	底层青年	诙谐、洒脱	无所谓、不甘心
2012	屌丝	高富帅、白富美、矮穷挫、土肥圆、逆袭	底层青年 大学生群体	自嘲、黑色幽默	贫富不均、阶层固化
2016	丧	葛优躺、废柴、佩佩蛙、懒蛋蛋、马男波杰克、咸鱼	城市白领 大学生群体	自嘲、调侃、 戏谑	颓废沮丧、痛苦逃避
2018	佛系	佛系青年、佛系养生、佛系人生、摸鱼、三和大神	城市白领 大学生群体	戏谑、自嘲自讽	低欲望、随大流、虚无、自我放逐、 得过且过
2021	躺平	打工人、内卷、996/007、鸡娃、后浪、韭菜	青年群体	戏谑、自嘲自讽、 克制性表达	无力、挣扎、绝望、放弃、低欲望、 反对无效内耗、过度消费、人的异化

①《关于躺平学的初步纲领和躺一大宣言》，<https://cmule.com/viewthread.php?tid=394560&extra=page%3D1>。

②《躺平学发展现状简论》，<https://www.tsppweb.com/key/%E8%BA%BA%E5%B9%B3%E5%AD%A6.html>。

③《躺平即是正义》，<https://core.cloud/2021/06/09/tangping/>。

④ Jenny 鲸：《躺平后起立互助联盟》，<https://www.douban.com/group/726097/>。



从单纯表达调侃情绪的“神马都是浮云”，到说不明、道不透的自我“躺平”，这些网络流行词汇和词簇，展现出一部当代社会心态史和青年文化发展史，在文化心态方面表现出下列特质：首先，从圈内到出圈，从低阶位到高阶位，负面情绪的传染性增强。“神马”和“屌丝”都是亚文化圈层用语，主要被少数底层青年认领和使用。而自“丧文化”开始，“佛系”“躺平”所表达的情绪和心态很快由青年亚文化出圈，得到了更广泛社会群体的认同，类似“内卷”“打工人”等热词几乎席卷了所有青年群体，从快递小哥、滴滴司机、码农到高校青年教师和科研人员等，均产生了强烈共鸣。其次，传递出越来越沉重的普遍意义上的“失能感”。从“神马都是浮云”的洒脱、诙谐，到“屌丝”词簇的黑色幽默和自娱自乐，再到“丧”词簇和“佛系”词簇，进一步发展至“躺平”词簇，所表征的无力抗拒、得过且过、奋斗无望的情绪似乎越来越强烈、越来越明显。再次，由指认他者转向自我认同。“躺平”语系或多或少均蕴含着自嘲自贬、自我污名化的特征。不过，早期的“屌丝”和“丧”词簇，虽然包含了调侃、讽喻和愤懑等复杂情绪，但大多数情况下是对“他者”的指认，很少产生真实的自我认同。“佛系”词簇以降，他者化指向逐渐衰落，认同性语义和自我内化取而代之，自身无法再置身事外，滑落为广大无能为力群体中的一员。最后，也是最重要的，“躺平”语系所蕴含的抵抗对象逐渐失焦。以“屌丝”自称的年轻人大多出身卑微、生活平淡、社会地位平庸，他们不满“高富帅”“白富美”的高傲姿态和不平等的社会现状，通过嘲讽、玩笑、恶搞来进行对抗，但同时还存有“逆袭”改变自身命运的梦想。而随着“葛优躺”“佛系”“网抑云”等典型“丧文化”的出圈，社会阶层固化、不平等压制了年轻人的吐槽情绪，无力反抗之时，痛苦逃避成为退而求其次的策略。更进一步，“内卷”“打工人”使年轻群体的抵抗失去了目标：一方面，阶层固化、世代差异、代内分化成为不争的事实；另一方面，主流社会所认可的效率、成功、美好生活的意识形态已经由外而内深嵌于青年人的认知、感觉和身份认同，并且以自身的社会实践与之互动，在日渐内化的同时反身强化这类意识形态，从而使抵抗失去目标，或者说，青年需要抵抗周遭的一切，包括抵抗自身，从而进入哈特穆特·罗萨所谓“新异化”的情境之中。显然，“新异化”不是个体之力所能抵抗的，也不是群体能够解决的。

① Rahel Jaeggi, *Alienation*, Frederick Neuhouser and Alan E. Smith trans., New York: Columbia University Press, 2014, p.3.

②③ 哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生——社会加速批判理论大纲》，郑作或译，上海：上海人民出版社，2018年，第117页，第115页。

时间加速如何制造“新异化”

“新异化”是哈特穆特·罗萨在《加速》中提出的概念，其借助了拉埃尔·耶基的异化观，以区别于马克思以来的异化劳动理论，即“异化是一种缺乏关系的关系……根据这个观点，异化并不是完全没有关系，异化本身就是一种关系，但却是一种有缺陷的关系”。^①在此基础上，罗萨进一步认为：“异化指出了自我与世界之间的一种深层的、结构性的扭曲，亦即一种主体处于‘坐落’于世界当中的方式遭到了扭曲。”^②换言之，自我与外部世界理想的、应然的关系是和谐的、共振的、共鸣的，但是，现在我们常常感觉到的却是自我与世界的背离、失调和扭曲，也即处于异化之中。比如，我们做的事情，却不是真心想做的；真心想做的事情，却因为时间、精力等原因没有办法真正去做。最早批判中国互联网大型企业加班文化的，正是这些企业的码农。那他们可以不上班吗？制度并没有规定非加班不可，加班是自愿的。这样“就会产生一种奇怪的感觉，觉得我们被他人管制了，但其实并没有外在的压迫者在管制我们”。^③不想加班，但不得不加班，而且还依赖加班，这就是我们今天面临的“新异化”，类似的情境在当下经常可见。

而在具体阐述新异化时，罗萨指出，社会加速是现代社会持续制造异化的动力机制。“社会加速是现代化的核心过程，所以现代社会批判必须首先而且要格外关注社会加速。”^①在我们生活的数字媒介技术时代，除非与现代科学技术解绑，远离社会加速的轨道，人们都逃脱不了身不由己的加速命运。在社会加速的诸多要素中，时间是首要因素：“时间并非只是一个特殊的社会领域，而是所有社会领域的核心构成要素。”^②在罗萨看来，以时间作为分析社会的切入点、以时间情境分析作为社会批判的基础是一个分析“诀窍”。

当下，我们对时间的理解显然已经超越观察星辰变化、钟表刻度等外在时间观，而转向从“生命展开方式的意义上重新诠释时间”，^③理想的、美好的生命时间应该如海德格尔《存在与时间》中认为的那样，并非外在于生命的无内容的时间，而是承载和包容真正生命体验的时间，是生命与世界相关联的一种完美方式。不过，在社会加速时代，时间越来越脱离其本真性、自然性，逐渐以我们没有察觉到的方式建构起一个“时间体制”——庞大到吞噬一切，而且隐形、不可见、不受质疑，却又监督、支配、压迫和剥夺人的自主性以及完整意义上的美好生活。“时间体制”最核心的要件就是“加速”。因为时间无法有实质意义上的加速（物理时间的一分钟不会变成两分钟，一天二十四小时不会变成四十八小时），因此，只有一种可能：现代社会的“时间”与自然的物理时间处于分裂状态，而重构的“时间体制”改变了我们对于时间的认知和时间的组织，是其中隐藏的底层逻辑。

在新的社会时空关系中，往常人类知觉中空间优先于时间的观念逐渐被时间优先于空间的观念所取代。其实，1980年代以来关于“时间就是金钱”的话语表述和价值转变就开启了这种时间优先的观念，只是到晚近才发展为一种“时间体制”，现代社会的深度异化在这种时间转向中不可逆转地形成了。

其一，个体支配的时间严重匮乏。科技加速，理应节省时间，减轻劳动压力，缩短劳动时间，让我们获取更美好的生活，但现实情况正好相反，我们没有获得更多用于休闲和改善生活品质的时间，而是陷入严重的时间匮乏之中。在现代社会生活中，我们无法清晰地区分工作时间和休闲时间，工作时“摸鱼”（偷闲），休闲时则不得不工作。我们为了更高效地处理工作和日常事务，发明了各种能帮助我们节省时间的智能设备——洗碗机、扫地机器人、预约煮饭、智能导航以及一键遥控家电设备等，以增加更多可以自由支配的时间，但事与愿违，我们省下的时间越多，我们拥有的时间就越少。这种时间悖论意味着：“个体的日常生活并不是生命式的体验，而是来自于社会规范对个体生活节奏的约束，它是一种外在化的力量，而且这种日常化的时间是受现代社会严密的时间体制所管制和支配的时间。”^④

其二，时间加速被设计进几乎所有的社会组织中，却并没有因此而改善工作环境、丰富社会资源。比如，严格控制个人时间和提升效率的“倒计时”、日程表、截止日期等作为时间制度被普遍采用，时间管理软件被大量开发和使用。外卖平台的倒计时制度十分典型，外卖骑手被平台加速主义逻辑捆绑，送单速度被要求越来越快，在竞争日益激烈的市场中，让可测量的时间区间尽可能缩短，成为平台和骑手共同追逐的目标。再如一些高校“非升即走”制度、不少企业KPI（关键绩效指标）考核等，无不要求在最短的时间内实现最高效率。时间体制成为隐性规范力，对社会主体施以持续的压力，国内有学者称之为“时间的暴政”。^⑤

其三，时间加速处于现代社会分配模式的核心。所有社会都拥有正当、合理的分配方式，以安置和协调全社会的资源和物产财富，以及权力、地位和社会身份的分配。而在现代社会，加速

①② 哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生——社会加速批判理论大纲》，第88页，第87页，第56页。
③ 苗翠翠：《当代社会的异化新形态——罗萨“社会加速逻辑批判”论析》，《国外理论动态》2020年第4期。

④ 董金平：《加速、新异化和共鸣——哈尔特穆特·罗萨与社会加速批判理论》，《山东社会科学》2019年第6期。

⑤ 廉思：《时间的暴政——移动互联网时代青年劳动审视》，《中国青年研究》2021年第7期。



① 哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生——社会加速批判理论大纲》，2018年，第33页。

② 陈思：《这届年轻人，正流行花钱买觉睡》，《中国青年报》2021年3月22日。

③ 36氪：《2021青年睡眠报告：能睡得好觉，你就击败了90%的年轻人》，<https://zhuanlan.zhihu.com/p/358962862>。

④ 罗伯特·科尔维尔：《大加速——为什么我们的生活越来越快？》，张佩译，北京：北京联合出版公司，2018年，第50—51页。

竞争成为所有领域最主要的分配模式和原则。“由于在竞争当中的判决和区分原则是成就，因此，时间，甚至是加速逻辑，就直接处于现代性分配模式的核心当中。成就被定义为每个时间单位当中的劳动或工作，所以，提升速度或节省时间就直接与竞争优势的获得相关。”^①时间被赋予了大于一切的价值，并且以货币的形式来衡量，成为精心安排和智能系统计算的对象。在现代物流生产中，速度成为平台和从业者的核心竞争力，平台通过数据、算法，将精心设计的“速度”作为考核指标，而快递小哥、外卖骑手则被裹挟进算法、监测和评价系统，无须自主性和自我，成为“送货机器人”，人彻底沦为实现目标的工具。

其四，科技、社会和生活节奏的加速将人置于巨大的焦虑之中。在越来越白热化的竞速和竞争中，被捆上时间战车的个体，总觉得自己只要稍有松懈，知识、技能、设备、穿着、语言等就会落伍。互联网企业不断生产“黑话”，年轻人源源不断地输出新流行语，人们被逼迫着追赶他们在科技社会中所感受到的变迁速度，以免失去任何有潜在价值的可能性，保持“在线”的竞争能力。人类普遍的焦虑便由此而生。社会加速逻辑成了凌驾于人之上的本质主义的肆虐，人们宛如滚轮中的仓鼠，不断被加速逻辑所催逼和支配。

最终，现代时间体制彻底改变了人类与世界之间的关系，在个体的生命历程中，世界不再是稳定不变的。这对身份认同的模式与主体的形成带来深远影响，一方面，人们在持续不断的加速驱赶中，减少了自我反思以及对世界的审视，削弱了宝贵的自主性体验，从而造成生命与世界的疏离与陌生，难以建立与世界之间和谐共鸣的关系，因而身陷痛苦泥淖，深度自我异化。另一方面，按照罗萨的观点，现代的自我认同已经出现新的变化，人们不再执着于传统的有规划、有目的、一致性的自我，而是依据不同情境，接受不确定的、暂时的、多元的自我。也就是说，人生不可规划，只能随波逐流，随时被新的具有吸引力的机会带往新的赛道。如此，我们越来越无法将个体生命时间与我们所处的历史时间有意义地联结在一起，自我与世界之间的关系由此扭曲变形。

深度异化背景下的社会文化症候

“加速”的时间体制造成当代社会的深度异化，引发了一系列社会文化症候，产生广泛影响。

其一，个体的生命体验下降。为应对时间匮乏，越来越多的人被迫缩短用餐、睡眠、散步、娱乐、与亲友相聚的时间。数据显示，超过3亿中国人有睡眠障碍，二三十岁的年轻人的睡眠问题最为突出，仅2020年9月，某电商平台和“失眠”一词相关的搜索量就同比增长50%，而“95后”人群搜索占比达32%。^②与此相印证，另一份报告显示，仅一成多年轻人在23点前入睡，超过一半在24点后入睡；北上广年轻人平均睡眠时间不到7小时。“越来越多年轻人因情绪压力过大和工作节奏繁忙，选择拖延睡眠时间，以弥补不被满足的精神需求，甚至觉得睡前那段时间，才是真正属于自己的时间。”^③由于手机24小时开机、即时通信软件随时在线，以及在线办公系统越来越便捷，原本泾渭分明的工作和休闲时间被彻底打通，私人时间被严重侵占。此外，“加速”还带来一系列健康问题。压力会弱化人体的免疫系统，使人更容易受到各种炎症、心血管疾病、高血压、糖尿病、骨质疏松、肥胖症、阿尔茨海默病等疾病的影响，这与科技发展的目标完全背离，更与人类追求美好生活的愿景背道而驰。^④

其二，工作环境进一步恶化。长期以来，科技型企业、互联网大型企业曾因薪资待遇、配套福利、

平台资源、社会地位等要素而对年轻人具有强大的吸引力。它们在品牌形象传播中也不断强调自己的企业目标和企业愿景,如“用科技让复杂的世界更简单”(百度),“科技引领生活”(京东),“科技向善”(腾讯)。但实际上,资本逐利的本性又驱使某些科技公司无节制地剥削和压榨员工,从“996”到“007”,到每月不低于300小时工作时间,甚至到全年无休,这些企业对高强度且内卷化的加班文化已经习以为常。在网络讨论中,员工被资本压榨剥削、“35岁天花板”、随时被替代的“螺丝钉”等说法获得强烈共鸣,反映出员工对工作、岗位、企业缺乏认同感,企业发展与员工成长严重断裂。在此情形下,企业越是高速发展,员工的被剥夺感就越是加重。而在社会舆论高度关注和政府出台相关政策的当下,有效遏制“时间体制”还需加强监督,因为对于企业来说,员工多加班换取的效率提升以及紧随而来的市场竞争力增强所带来的回报,远远大于企业支付的加班补贴。而在制度相对正规、福利体系相对完善的大型企业之外,还有更多企业员工连基本的加班报酬也无法获得。这种付出与回报不成正比的现状,进一步加剧了青年群体的“躺平”现象。与此同时,在一些上下游协作紧密的互联网公司,员工还陷入了另一种困境:即使公司允许在“加班费”和“调休”之间选择,员工也不得不放弃更多的休息时间,因为在互联网大公司的协作链路中,飞书、钉钉、企业微信等移动办公软件,已经将员工裹挟到时刻待命、随时响应上下游合作者需求的工作环境中。

其三,资本操控的虚假消费意识形态绑架了消费者。当今,无处不在的监视器、传感器、大数据彻底成为我们的日常生活和社会交往的中介,当我们成为数据人、能够被机器和算法精确计算后,加速社会24小时不间断地生产消费需求,并且可以满足所有的即时需求。通过App下单订餐,等待物流公司送餐上门,边看直播边吃饭,这样的生活成为许多年轻人的消费模式,获取食物速度的重要性超过了品尝美食的过程。与此相仿,购物平台不定时推出的购物节、秒杀、抢购、限量版、盲盒、一键付费等购买方式,使真正的消费越来越被购物这一动作所替代,人们获取的是购买瞬间的快乐而非使用的快乐,罗萨称这类情形为社会加速而产生的“物界异化”,主要表现为物置身于我们之外,即买即用即丢弃;大多数物品越来越智能化,我们与物品之间的鸿沟越来越大,既有的经验和知识在越来越快的创新之下变得越来越没有价值,修理和维护物品因需要花费太多时间而被扬弃,物品由此与我们深度疏离;物品不再是我们身体或生活的组成内容,更无法成为我们的日常体验、身份认同、生命史的一部分,因为加速改变了我们与物品的关系,我们不断更新换代、追逐新品,因此“物与自己是相异的”。也就是说,当下我们方便快速地获取物质和精神需求的满足,是以削减物质和精神产品与我们之间的深度关系为代价的。比如,今天我们为了追求更高的效率、更低的价格,习惯在网络平台上购买图书,而配备高度智能系统和算法推荐的平台,熟谙我们的购买习惯,能“很懂我”地推荐大量相关书籍。于是,我们每次都会购买一大堆书,而事实上却无法每本都认真地读完。下单购书时的舒爽超越了真正阅读的快乐。真正的消费快乐被购物行为营造的虚假快乐所替代,使我们陷入购物体验越来越丰富、物品消费的生命体验却越来越贫乏的境地。为人诟病的微信朋友圈“晒幸福”,被封杀的饭圈打投、集资、氪金消费等,非但不能为自身带来消费快乐,还加重了全社会的焦虑和不安,加速了人与物的异化。

其四,更为严重的是,加速使得社会许多方面不再同步发展,带来世代断裂和共同体分化。当下,科技、经济的发展速度远远领先于文化、教育、医疗卫生、城市管理等;不同经济体内部也在去同步化,虚拟经验和金融资本的流动速度远远领先于甚至严重挤兑了实体经济发展;人们期待一夜暴富、脱实向虚的投机心理空前高涨。社会加速发展,给那些需要时间积累、传承的文



化和知识带来毁灭性打击，网络搜索引擎、百度百科、科普短视频、微讲座、微课等，共同迎合人们的碎片化时间和对压缩饼干式的知识的需求，这些反过来进一步使文化知识碎片化、微粒化，从而失去其本该有的稳定性、持续性和系统性。文化和知识的断裂，势必带来世代之间的断裂和社会共同体的分化，使个体的生命史难以与社会历史产生共鸣，从而使人们更加陷入个体化、原子化和虚无主义。换言之，年轻人成长、成熟、进步、发展需要连贯的、持续的经验叙事，而不断加速和不确定性使可感知、可控制的社会文化演变成支离破碎的生活片段。“一种快速地生活过的生命没有长度和舒缓，一种由诸多短促的、短期的、短命的体验所规定的生命——无论那体验速率会有多高——其自身就是一种短促的生命。”^①更准确地说，原子化的生命伴随着自我认同的原子化，导致个体不断萎缩至狭小的自我，失去与广阔社会的联系，生命的意义便随之消失。比如，无论从主流媒体宣传还是从切身感受出发，我们都能看到改革开放以来中国社会的高速发展、经济加速提升和国际地位的提高，国家愈益强盛发达，令人振奋和鼓舞；但“躺平”群体同时又陷入高房价、高教育投入、高医疗费用等困境中，获得感和幸福感严重不同步，极易使人产生自我怀疑、自我否定的认知和强烈的被剥夺感。

① 韩炳哲：《时间的味道》，包向飞、徐基太译，重庆：重庆大学出版社，2007年，第75页。

在“新异化”和“加速”的时间体制背景下，社会整体环境大规模内卷。既然时间加速压得人喘不过气，努力无望、身心俱疲的群体就选择“减速”来抵御不断加速所引发的深度异化。“躺平”由此成为一种替代性选择。

抵御异化：“躺平”的阶层差异策略

在“时间体制”下，加速造成了人与社会新的扭曲的互动模式，以及新的非自我的主体形式，结果则是“人类被安置于世界或被抛入世界的方式产生了转变，而且人类在世界当中移动与确立自身方向的方式也产生了转变”。^②今天，进入我们讨论视野的“躺平”族群，涵盖了“千禧一代”（1980—1995）和“Z世代”（1996—2005）的年轻人，他们是伴随着社会日益加速而出生和成长起来的青年群体，也是当下承受经济、教育、就业、婚恋、生育压力最大的群体，是社会加速和“时间体制”后果的直接承受者，“躺平”便是抵御加速主义和深度异化的一种“脱嵌”姿势，也即被动或主动地逃离社会加速惯性，摆脱“时间体制”无穷无尽的宰制。但是，由于青年群体个人层面的差异，如在社会中所处的地位不同、所拥有的社会资源不同，其进入世界和安置自身的方式有着极大差异，减速抵御也即“躺平”的姿势和策略也有着天壤之别。

② 哈特穆特·罗萨：《新异化的诞生——社会加速批判理论大纲》，第63—64页。

一种极端“躺平”的姿势是完全退出社会竞争甚至与社会生活脱钩。如被日本纪录片《三和人力市场》拍摄的“三和青年”，他们大多来自偏远农村，没有条件接受良好的教育，学历普遍低下，流动到城市之后，只能出卖劳动力，从事高强度、低保障、低报酬的低端工作。据田丰和林凯玄的研究，^③三和青年逐渐意识到流水线工厂的剥削性质以及自身丧失向上流动的可能性，为避免被劳动束缚和压迫，他们纷纷逃离工厂，选择生活条件极其简陋的城中村栖居，从事“干一天玩三天”的日结工作，把消费控制在最低限度。三和青年貌似主动摆脱了流水线的机械束缚，与近在咫尺的快速发展的城市生活脱钩，形成了独特的三和“反工厂文化”，但事实是，无力与加速社会同步发展、对社会大加速的影响感受最强烈的，往往是那些最无力应对的群体，是被“时间体制”彻底隔绝在外的现代社会的“弃儿”。再如“家里蹲自救同盟”豆瓣小组，汇聚了失业、找不到工作、不想找工作、长期蹲家里、自我怀疑的一批人，有的甚至患有严重抑郁症。我们采

③ 田丰、林凯玄：《岂不怀归：三和青年调查》，北京：海豚出版社，2020年。

集了2021年7月19日之前组内最新的350条讨论帖，分析发现，此小组中频繁出现的负面情绪包括焦虑、抑郁、无聊、痛苦、迷茫、不敢面对未来等。“家里蹲”成员大多数长期处于封闭环境中，人际关系局限于父母和朋友，与外界接触交流极少，无法坚持一份工作，难以维持和朋友、家人的关系，缺乏改变现状的动力和能力。

“躺平”的第二种姿势，是主动逃离“加速”，积极思考和行动，追求更加丰富的生命体验。与上述被动放弃竞争不同，这个群体以城市青年精英为代表，他们厌倦了加班文化和加速社会所带来的人与社会、人与人关系的扭曲，主动退出竞争，选择“躺平”。但这样的“躺平”并不意味着放弃和逃避，也不是采取得过且过的佛系态度，而是减缓速度、抵御内卷与深度异化、重新思考自我与社会的关系、努力将扭曲的关系再扭转回来的一种新尝试。常见的行动方式是志趣相投者利用废弃的旧厂房、没落的市政建筑，按自己的意愿建立起聚居式和共享式的青年社区。如北京“燕京里”、吉林“新青年公社”、深圳“集悦城”等。这些集体生活社区除了极简的私人空间外，还有着公共厨房、公共食堂、大客厅、书影室等宽敞的公共空间，通常重视社区感营造，强调居住者之间的互动和交往，在共同居住中建立一个小型的共同体，以此对断裂的、疏离的、异化的现代社会关系进行重新连接。比较激进的做法则是远离城市，回归乡村，自给自足，将更多的时间用于休闲、学习、劳动和思考。当下，乡村社区、公社、合作社等形式吸引了不少年轻人，其实质不仅仅是远离加速社会，减慢生活节奏，更是对重新建立个体自主性和无目的性社会联结的探索。当然，这些刻意减速的行为，以反抗现代性的加速过程和后果为目的，具有浓重的乌托邦色彩。罗萨认为，在现代社会中，刻意为之的慢生活方式、“按下暂停键”（间隔年、躺平）等现象不是不存在，但与加速相比，无足轻重，不可能成为与现代社会加速趋势抗衡的结构性力量。这类带有明显抵抗性的“躺平”姿势很容易失败，要么被商业逻辑所支配，要么因为各种原因半途而废。

显然，以上两种“躺平”姿势都具有非典型性，另外一种“躺平”或许更为普遍，也更容易获得青年群体认同，即在日常生活中放慢脚步，与自身和解。在急速转型的现代社会，青年群体通过自身努力成长和发展的空间萎缩。人生的意义在哪里？未来又是怎样的？在失去方向的加速和带有巨大不确定性的社会情境中，仅仅意识到这些问题，就能促使人们放慢脚步，或吐槽释放焦虑，或自我疗愈，或理性思考。在知乎、豆瓣、B站等处青年人的自发讨论中，“躺平”被认为是疲劳之后的短暂休息，是迷惘之时停下来思考，是从内卷中退出后的冷静省思，是一种“接受不完美自己”并与自身和解的态度。换言之，青年们按下暂停键，甚至只是想象性地按下暂停键以抵御深度异化，开始冷静思考“我需要怎样的人生”“如何在巨大压力下过好自己的生活”，这非常合乎“千禧一代”和“Z世代”在社会结构性压力的夹缝中向内回归自身、平衡自我与家庭、在不确定中寻找确定自我的努力。因此，大多数情况下，“躺平”并非主流媒体所描述的“不奋斗”“不工作”，也绝非“躺平宣言”中标榜的“不劳动”“不合作”那么简单。事实上，现实生活不允许当代青年完全“躺平”，同样，青年们也不会选择彻底“躺平”。在此前提下，接受普通，选择平庸的“向下流动”，在一定意义上可以视为当代青年开始反思自我的生存价值与身份意义，并根据实际情况重新定义自我，进而拒绝无意义的附和、内卷与盲从的积极尝试。

余论：加速社会与“躺平”的悖论

加速社会是否一定会产生新异化？辩证地看，“时间体制”和科技加速是社会发展不可或缺的



动力机制。从农业时代日出而作日落而息的自然时间，到工业时代的“钟表时间”，时间的不确定性被消除了。时间体制的变革成为现代社会的起点，“钟表时间”提供了强大的组织能力，改变了工业生产的组织方式，改变了人与时间的关系，催生出有序、高效、统一的现代社会。芒福德断言“现代工业时代的关键机器不是蒸汽机，而是时钟”，而且强调如果没有时间协调，社会秩序将不复存在，因此“现代工业体制没有煤、铁和蒸汽固然不行；但如果没有钟表更加不行”。^①规律的、理性的、有节奏的计时方式，意味着资产阶级所认同的理想生活。时间被认为就是金钱，懂得获取和利用时间，就意味着成功。那么，当下我们如何看待作为现代性象征的时间和速度？时间体制或者说加速社会一定会将人类导向“躺平”吗？

① 刘易斯·芒福德：《技术与文明》，陈允明等译，北京：中国建筑工业出版社，2009年，第15—18页。

② 罗伯特·科尔维尔：《大加速——为什么我们的生活越来越快？》，第11页。

罗伯特·科尔维尔在《大加速》一书中认同21世纪社会的本质就是加速，但与罗萨等对加速社会的批判态度不同，他认为加速虽然带来了不确定性，但也是社会创新不可缺少的动力机制。“加速不仅是件好事，而且是我们主动的选择。”以硅谷为例，速度制胜成为颠覆性创新的通用原则。马克·扎克伯格为他的公司立下座右铭“快速前进，打破常规”，谷歌内部的非官方座右铭是“如果不够快，那就死定了”（if you're not fast, you're fucked）。在这些科技巨头们看来，颠覆性创新不仅体现为技术领域的大加速，更在于观念上不断地快速自我颠覆。“执着于自我颠覆，不仅被视为21世纪资本主义的根本概念，还被盲目崇拜到荒诞地步”，^②但其也造就了新兴产业的发达，反过来又加快了革新，催生出众多对世界产生巨大影响的高科技公司。

加速并不只是科技型公司单方面追逐速度和效率的产物，同时也是消费者的主动选择。消费者不懈地追求获得即时满足，并且用行动去奖励那些能提供这种服务的公司。亚马逊平台在一年之内，将“点击发货”的平均时间从三天降到了四小时，远远高于同行业其他公司的十二小时的标准，消费者流向谁不言自明。当下流行的视频剪辑技术将一小时的电视剧浓缩为五分钟的梗概，还有一些应用程序致力于阅读革命，通过新技术可使阅读时间缩减一半。消费者对信息的需求，极大地推动了技术革新，也重塑了今天的大众文化和社会生活。由此观之，社会竞速、激烈竞争和消费者对提升现代生活品质的追逐，未必就会导致异化和躺平，相反，它们共同推动了新兴技术的迭代更新、颠覆性的变革以及商业模式的推陈出新，是一种社会进步的力量。

可见，时间体制和加速社会是一把双刃剑。社会急剧变迁往往以爆炸性的、狂乱的、突如其来的、没有方向的方式呈现。从某种意义上说，躺平即正义和颠覆性创新所代表的就是两种相背而行的方向。既然社会加速不可逆，为避免“躺平”文化继续发展，就需要更多的社会机制发挥平衡、调节和控制作用，着力将加速发展导向青年创新和社会创新的方向。

总之，社会加速已成为一种不再需要外在驱动力的自我推动系统，人与社会形成双重循环，互动加速。时间体制和社会加速完全改变了人与人、人与社会、人与时间空间以及与自然的关系，使人们进入深度异化状态，这不是个体和小群体所能抵御的。“加速”与“减速”有着结构性的不对称，在加速主义的压迫下，“躺平”只能是一种极其无力的抵御，一种暂时性的存有方式。但是，青年群体不仅仅是社会的主体人群，也是未来希望所在。透过“躺平”现象，可以感受到当代青年的无奈与彷徨，同时更应该意识到新一代青年人独特的价值主张、生活态度和自省能力。与此同时，我们需要持续思考，如何重新赋予鲜活的个体生命以非物质的考量和界定；如何为人的内生的成长提供丰沛的原野，而不是一味粗暴剥夺；如何去除异化，让人与自然、社会、经济和文化重建积极的、自主的、系统的互联互动。我们期待“躺平”语系的尽快终结。

编辑 杨义成 张 蕾