

躺得舒服

討論躺平與背後的需求

一、躺平時代

躺平最開始是指放棄人生目標的低慾望青年，後來也泛指不掙扎、不努力的態度，或是無欲無求、隨波逐流的人生觀，例如「認真就輸了」或「我的夢想就是躺平」等等的說法。躺平的表面看似滿不在意，但背後的情緒時常是無法改變的無奈與無助，甚至是苛責與自暴自棄，心疼自己曾經為了改變所付出的許多努力。**有時更有一種反抗與不服輸的心態**，因此透過躺平作為一種無聲的抗議。

二、為什麼要躺平

1. 進退兩難的僵局 — 挫折與無助

在遙遠的古代，我們遇到危險時的本能反應就是戰鬥與逃跑。打得贏就戰鬥，排除危險，打不過就跑，遠離危險。但還有第三種情況，就是發現打不贏又逃不走的窘境。那種狀態就像青蛙看到蛇，彷彿被嚇傻了，一動也不動的樣子就是凍結。而躺平其實也是一種凍結，**我們被無法解決的壓力給嚇壞了，在一次次的嘗試與挫折後，我們學到了無助**，認為打不贏也逃不走。因此失去與環境互動的能力，放棄行動，不再嘗試解決遇到的困難與危險。

2. 躺平的矛盾之處 — 躺平也是一種想要

其實躺平並非真正的無欲無求，因為即便想躺，**也會希望自己能躺得舒服**，那麼要如何營造一個舒服的環境給自己，其實也是一門功夫。而且真正的什麼都不做其實是很難受的，有些實驗甚至發現許多人寧願忍受電擊也不想忍受無聊。所以當我們躺好躺滿時，還是會想要拿起手機，看個影片、玩個遊戲，或是一整天從早睡到晚之後也會想要下床走走。這份想要就正是躺平的突破點，**因為躺平想要的並非無所事事的真空，只是覺得滿足與快樂太難取得**，只好讓輕鬆簡單的躺平取而代之。

三、如何躺得舒服

1. 休息與等待 — 把躺平當作一種蓄勢待發

在面對挑戰後如果受了傷或感到疲倦，那就讓自己好好去休息吧！休息與養精蓄銳是必須的，休息與改變的確就像是左腳與右腳，相互平衡、同心協力才能穩穩的向前。因此我們不妨把躺平當作一種暫時的狀態，好好充電之後為下一次的出發做足準備，因為休息是為了走更長遠的路。

2. 試著按部就班 — 避免一步到位的急躁

躺平的背後除了挫折與無力，可能更多是不知如何跨越困難的迷惘。尤其我們身處資訊發達的時代，看著他人光鮮亮麗的生活時難免心急，因此急著想要一步到位，**而越是想要一步到位，就越會感覺到自己與目標之間的距離，挫折與無助自然接踵而來**。此時我們也許可以試著從最小的目標開始按部就班，先專注於眼下能夠完成的事情就好。只要行動有確實帶來改變，即便非常渺小，也能感覺到自己正在往目標前進的成就，如此迷惘也會慢慢煙消雲散的！