

基督教沙龙- 2026.9.5

躺平时代的工作伦理： 圣经视角看低欲望社会

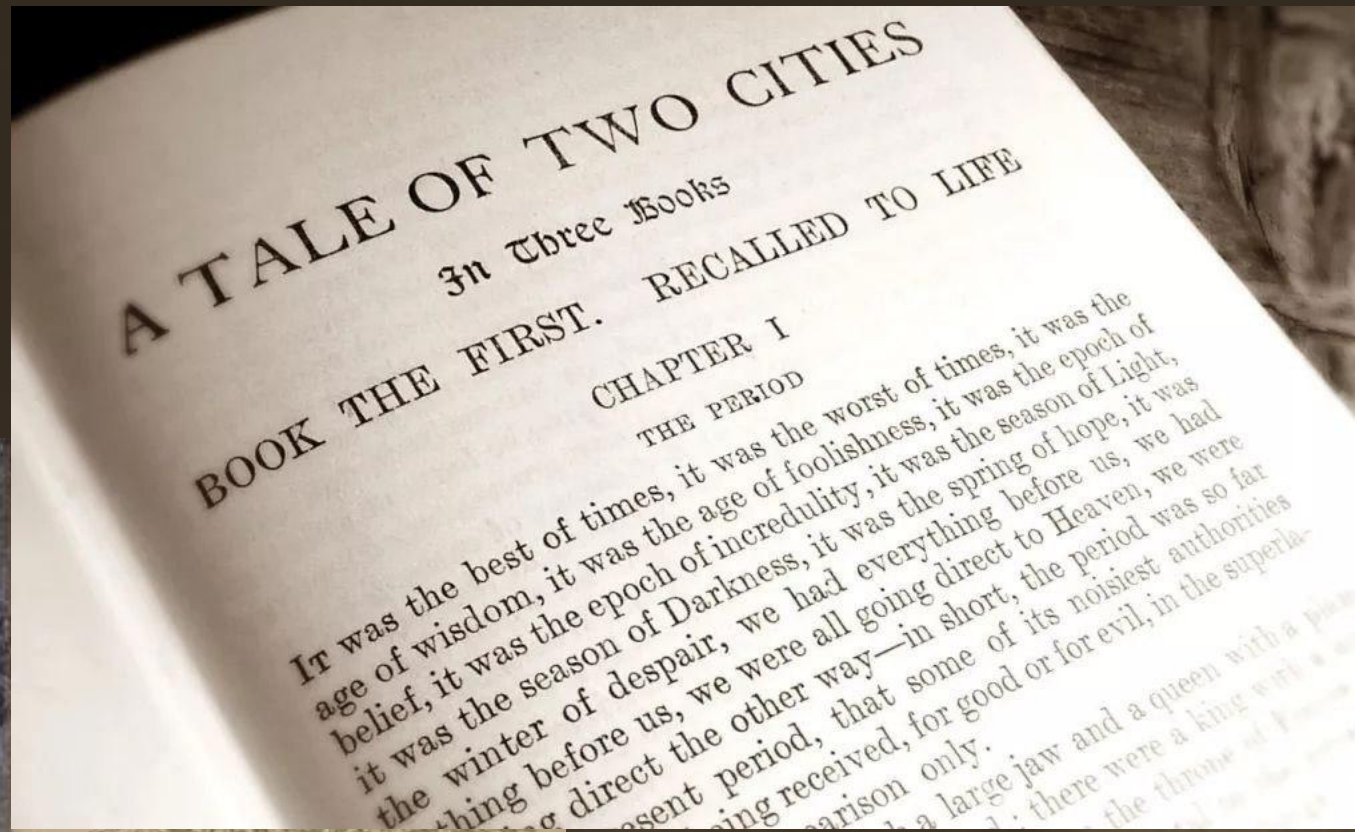
*Work Ethics in the Era of "Lying
Flat": A Biblical Perspective on the
Low-Desire Society*



这是最好的时代，这是最坏的时代；
这是智慧的时代，这是愚蠢的时代；
这是信仰的时期，这是怀疑的时期；
这是光明的季节，这是黑暗的季节；
这是希望之春，这是失望之冬；
人们面前有着各样事物，
人们面前一无所有；
人们正在直登天堂，人们正在直下地狱。

狄更斯《双城记》

狄更斯《双城记》 *A Tale of Two Cities* (1859)



* 《双城记》的开头段落感觉就像在说
社交媒体和互联网 (+ AI) 的时代。

* 互联网和社交媒体放大了所有东西。
有时候你会发现一些非常有见地的东西，
让你感到惊讶；
有时候你会发现一些非常愚蠢的东西，
让你怀疑人类的愚蠢程度。



- 1、“躺平”的社会观察
- 2、低欲望社会的现实
- 3、基督教伦理的反思与回应

躺平与低欲望的结合：新常态的社会



一、“躺平”的社会观察

◆ AI Overview

“躺平”一词最早的来历可以追溯到2011年百度贴吧的「反婚吧」，但作为网络流行语大火，则源于2016年的「躺平任嘲」以及2021年4月的一篇网络贴文。  维基百科 +1

演变脉络

- **萌芽期（2011年）：**「躺平」一词最早在2011年左右出现在百度贴吧的「反婚吧」中，当时仅作为极小范围内的网络用语。  维基百科
- **饭圈传播期（2016年前后）：**饭圈（粉丝圈子）开始流行衍生词「躺平任嘲」，意思是偶像做错了事或遇到争议时，粉丝选择“躺好躺平，任由别人嘲讽”，不再作无谓的辩解或反抗。  百度百科 +1
- **哲学化与小范围流行（2020年）：**部分网络社群（如知乎和豆瓣“躺平小组”）开始赋予其精神内涵，将其与对抗“内卷”结合，形成初步的“躺平学”主张。  百度百科
- **全面爆红期（2021年4月）：**百度贴吧“中国人口吧”的一位网友发表了题为《躺平即是正义》的帖子，分享自己两年多没有工作、低消费、闲云野鹤的极简生活哲学。该帖迅速走红并引发全网大讨论，“躺平”由此演变为当代年轻人面对社会压力时，主动追求低欲望、拒绝过度内卷的标志性生活态度。  21财经 +3

躺平主义的起源，发展与哲学内核及可行性分析



混元五根毛

9 人赞同了该文章 >

躺平，英文 tangpingnism，起源于中国，是大众自发的无产阶级运动，抵抗资本剥削，表现为花最低的劳动维持现有阶级，消费降级⁺，最低限度社交。

除了极少数艺术设计，股票金融职业外，一个人要向上爬必然需要做的比同岗位其他人更多的劳动，也就是被剥削更多，然而晋升机会是少数的，这时摸鱼就是性价比最高的做法，不至于开除的情况下做最少的劳动，拿一样的工资，当然拼业绩的工作没法摸鱼，那个底薪太少了，这也是很多人去考公务员的原因，屁事不干拿比996还高的工资，这些高工资和将来高退休工资都是996的奋斗逼们创造的。

有人说，如果我不信神，我每天中午前都不会起床。

斜杠青年的思路

本人毕业后就开始经营淘宝店，闲鱼号，自媒体，海淘⁺，目前年流水50w，利润10个点，自媒体目前没有收入，解决温饱没问题，这时候找个可以躺平的朝九晚五有双休的工作性价比很高，最好还能包一顿午饭

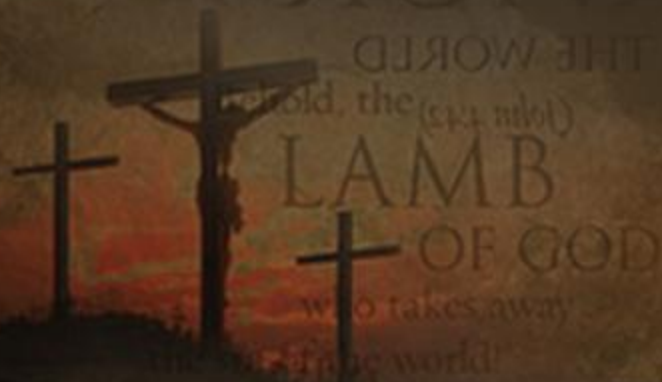
一、“躺平”的社会观察

* “躺平”不是国人的独享：经济与文化。

——大陆

——日本

——西方



一、“躺平”的社会观察

五十年代：已经退休

六十年代：正在退休

七十年代：准备退休

八十年代：中坚力量、被动躺平

九十年代：力不从心、半主动躺平

零零后：主动躺平

不是不想努力，而是越来越难翻身！

一、“躺平”的社会观察

* “躺平”：疲惫一代的呼声

长期的职业倦怠、过度竞争、工资停滞，以及对企业界“无休止竞争”的幻灭感。

* 文化反应：悄然离职、放弃社会既定的人生里程碑（如结婚、买房），以及只做最低限度的工作。

一、“躺平”的社会观察

* “躺平”的迷思与诊断

虚假的安息日：“躺平”混淆了出于抗议心态的消极怠工与真正能让人恢复活力的安息。



一、“躺平”的社会观察

* “躺平”的迷思与诊断

身份认同危机：当社会将人的价值完全与生产力挂钩时，退出竞争似乎成了找回自我价值的唯一途径。

个人与群体的隔绝



一、“躺平”的社会观察

* 教牧应用

傳道書2:22 人在日光之下勞碌、累心，在他一切的勞碌上得著什麼呢？ 23 因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。這也是虛空。



一、“躺平”的社会观察

* 教牧应用

箴言6:10 再睡片時，打盹片時，抱著手躺臥片時，11 你的貧窮就必如強盜速來，你的缺乏彷彿拿兵器的人來到。



一、“躺平”的社会观察

* 教牧应用：寻常与反常

属灵危机：逃避现实的心态容易演变成愤世嫉俗、理所当然的索取心态，以及埋藏神所赐的恩赐（马太福音 25:14-30）。



二、低欲望社会的现实

《低欲望社会：「大志なき時代」の新・国富論》，日本管理学家大前研一

《低欲望社会：丧失大志时代”的新·国富论》，上海译文出版社中文版



《低欲望社会：
“丧失大志时代”
的新·国富论》
上海译文出版社

『丧失大志
时代』的
新·国富论

HOW TO IGNITE
THE LOW DESIRE SOCIETY
KENICHI OHMAE

[日]

大前研一

著

姜建强

译

低欲望
社会

上海译文出版社

二、低欲望社会的现实

“低欲望社会”——人口减少、超高龄化、失去上进心和欲望的年轻人越来越多；国民持有大量的金融资产，企业也有高额的内部准备金，却未能有效运用资金，无论是货币宽松政策或公共投资，无法提升消费者信心，撒钱政策亦无力振兴经济……日本社会面临前所未有的低欲望状态，年轻世代的价值观和行为模式呈现显著变化。

二、低欲望社会的现实

面对“低欲望社会”的问题，就算股票持续大涨也不是高兴的时候。但大前研一也指出，并不是要指责年轻人欲望低落，因为这种无欲无求的倾向，在时代脉络之下，也是一种合理的选择。

“低欲望”的年轻族群对企业带来严重影响，其后的世代可能也拥有类似的价值观。

二、低欲望社会的现实

低欲望社会的核心概念

指面对经济停滞、薪资不涨、人口少子老龄化，国民（尤其是年轻人）丧失买房、结婚、消费等大志与欲望，追求“小确幸”并向内、向下、向后退缩的社会状态。



二、低欲望社会的现实

低欲望社会的主要表现

* 消费与投资降级：年轻人不愿背负房贷或高风险投资，企业与个人空拥大量金融资产却不愿投入市场。



二、低欲望社会的现实

* 传统政策失效：降息、量化宽松或公共投资等刺激经济的传统手段，在面对无欲无求的国民时效果甚微。

* 社会结构失衡：少子高龄化导致劳动力严重短缺，年轻人“草食化”，而社会高层仍被高龄领导者把持。

二、低欲望社会的现实

大前研一指出，低欲望并非单纯的不景气，而是一种在时代脉络和未来不安感下，民众做出的“合理选择”。书中不仅剖析了日本的社会心理，还尖锐批评了依赖凯恩斯主义刺激经济的传统政策，主张必须通过打破常规、推动教育与劳动力市场自由化来释放社会活力。

三、基督教伦理的反思与回应

经济发达、物质丰富、技术进步、时代在不断发展，……

你还想要啥？
为什么“躺平”呢？



三、基督教伦理的反思与回应

1) 直面现代法老：“996”的偶像崇拜

* 埃及的造砖工：对比现代企业的高强度竞争与法老强迫以色列人在没有稻草的情况下造砖。那些要求人为了经济产出而牺牲全部生活、健康和家庭的体制，本质上是扭曲的。



三、基督教伦理的反思与回应

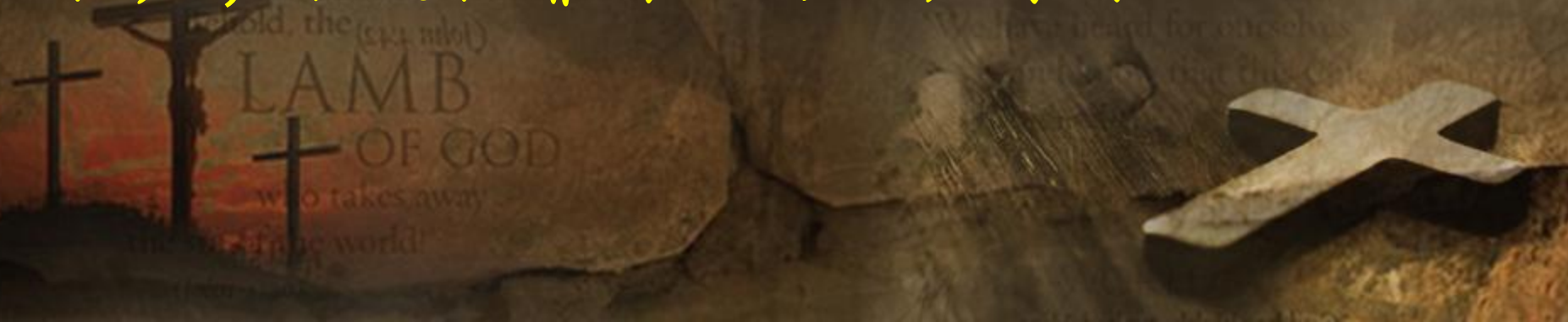
* 物质成功的谎言：世俗社会断言，人的尊严完全取决于买房、落户或在职场晋升。

* 圣经的否定：圣经称这种追求为“捕风”（传 2:11）。教会必须明确体恤会众的疲惫：在一个将人视为可随意丢弃的生产工具的体制下，感到精疲力竭是完全正常的。

三、基督教伦理的反思与回应

2) 真正的安息日：属灵抗争的终极行动

* 安息是命令，而非奢侈：在那种将休息视为缺乏进取心的文化中，守安息日是一种激进的信仰宣告。它证明我们信靠神的供应，胜过信靠自己的加班时间。



三、基督教伦理的反思与回应

* 恢复神所赐的尊严：基督提醒我们：
馬可福音2:27 又對他們說：安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。

休息能让我们重拾神儿女的身份，而非沦为企业的奴隶。

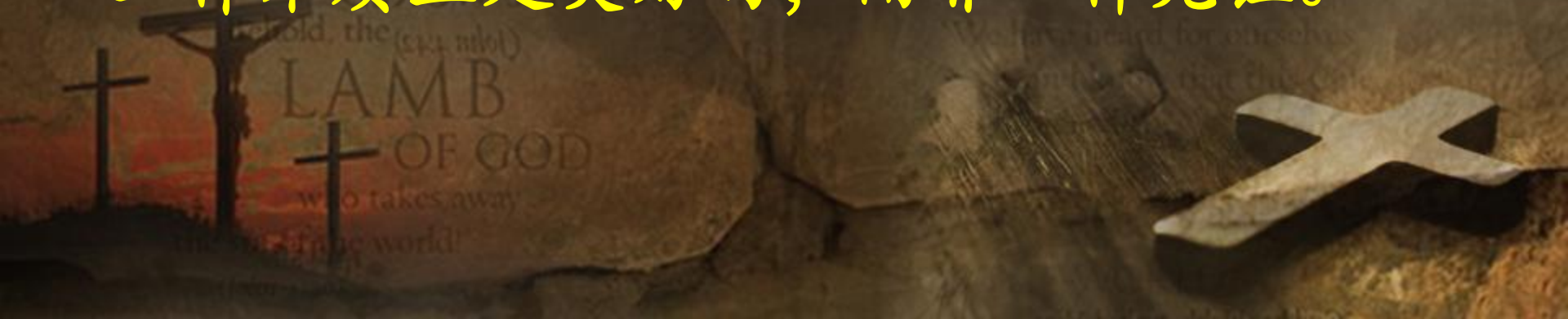


三、基督教伦理的反思与回应

3) 圣经中的工作蓝图（应对良方）

重拾工作作为天国管家的职分（西 3:22-4）

* 工作源于堕落之前：神在罪进入世界之前的伊甸园里就设立了工作（创 2:15）。工作本质上是美好的，而非一种咒诅。



三、基督教伦理的反思与回应

3) 圣经中的工作蓝图（应对良方）

转变焦点：“躺平”是对剥削的一种自然反应，但彻底的消极怠工会剥夺信徒的神圣呼召。圣经提供了第三种选择：人工作不是为了老板、KPI 或奖金，而是为了主。



三、基督教伦理的反思与回应

* 工作即敬拜：真正的动力不来自职场晋升，而来自服事天上的主。

- “无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的”（西 3:23）

* 重新定义成功：神以忠心和品格来衡量成功，而非现代社会的指标，如净资产、职位头衔或社会地位。



三、基督教伦理的反思与回应

4) 圣经中的安息蓝图（寻求平衡）

* 神是安息的创始者：抵制有害的“忙碌文化”是正当的，但解决之道在于守安息日，而非消极怠惰（出埃及记 20:8-10）。



三、基督教伦理的反思与回应

* 基督的邀请：耶稣提供了一条“第三条道路”，介于令人窒息的社会压力与彻底退隐避世之间。

- “凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息”（马太福音 11:28）。

* 神圣的节奏：活出“柔和的轭”意味着在神所设定的健康界限内勤勉工作。

三、基督教伦理的反思与回应

5) 在基督里的安息中站立得稳

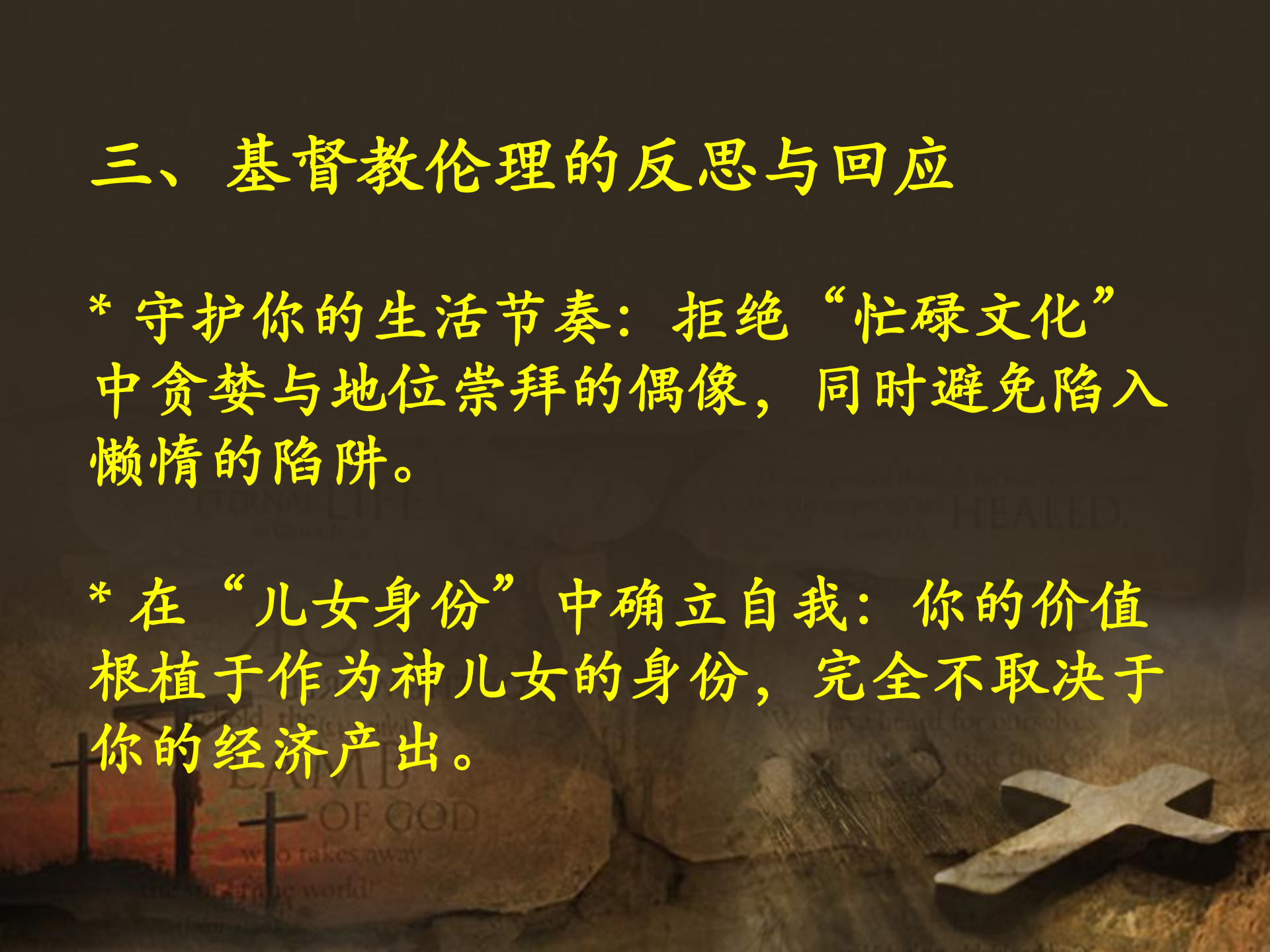
* 转变你的关注对象：不再为了取悦老板或迎合体制而工作；要将工作视为对神的敬虔奉献。



三、基督教伦理的反思与回应

* 守护你的生活节奏：拒绝“忙碌文化”中贪婪与地位崇拜的偶像，同时避免陷入懒惰的陷阱。

* 在“儿女身份”中确立自我：你的价值根植于作为神儿女的身份，完全不取决于你的经济产出。



三、基督教伦理的反思与回应

现代与圣经工作观念的对比表

观念	对工作的看法	对休息的看法	终极目标
拼搏文化 （“996”）	偶像；定义自我价值。	浪费时间或一种奢侈。	财富、地位与权力。
“躺平”	负担；剥削的工具。	逃避或一种抗议形式。	以最小努力维持生存。
圣经伦理。	呼召；敬拜的行动。	命令；来自神的礼物。	神的荣耀与爱邻舍。



三、基督教伦理的反思与回应

维度。	低欲望社会。	圣经所倡导的生命体。
核心动力 <i>Core Motivation</i>	惧怕失败与规避风险。	信靠神的供应与旨意。
工作观 <i>View of Work</i>	需尽量减少的劳累苦差。	服侍他人的有意义途径。
人际关系 <i>Relationships</i>	为免受情感伤害而保持距离。	建立在委身与爱之上的群体。
终极目标 <i>Ultimate Goal</i>	安逸舒适与生存。	<u>灵里的丰盛</u> 与结出果实。



三、基督教伦理的反思与回应

* 牧养关怀：

体恤并肯定“躺平”背后真实的痛苦、疲惫与系统性压力。这是一种对安息의渴望，但寻求安息的对象却找错了方向。

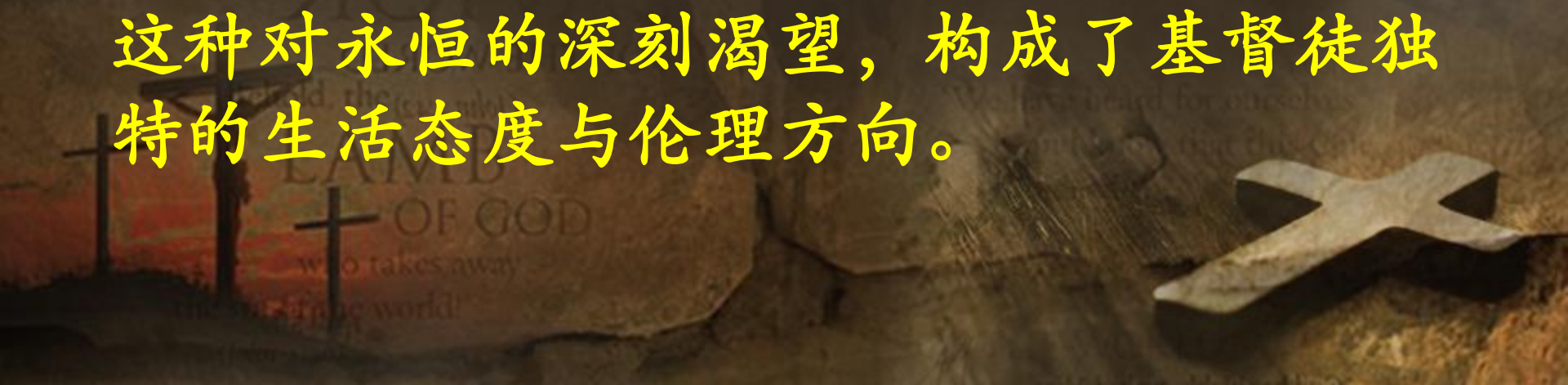


三、基督教伦理的反思与回应

* 牧养关怀：

“这个世界无法满足我，因我是为了另一个世界而造”——C·S·路易斯《返璞归真》

这种对永恒的深刻渴望，构成了基督徒独特的生活态度与伦理方向。



以賽亞書30:21
你或向左或向右，
你必聽見後邊有聲音說：
這是正路，要行在其間。

