



佛系是用自我逃避来面对现实生活

是疲于应对学业压力、就业压力、生活压力等现实困难。“理想很丰满，现实很骨感”“世上无难事，只要肯放弃”等佛系话语在新媒体的推波助澜下，使得“焦虑”心态在青年大学生群体中弥散开来。如何化解这种巨大的压力和焦虑，互联网媒介下的佛系文化正好契合青年大学生对于无法排解的压力和焦虑的需要，通过“好的”“都行”“无所谓”等佛系话语来自嘲和调侃自身，用自我逃避来面对现实生活。但其个人心理呈现的其实是与佛系心态恰恰相反的表征：表面越是不争不抢，内心越是以不争代争、以不抢为抢；越是一切随缘，越是渴望机缘；越是逃避现实压力，越是想要努力改变现状。与其说是“万事随缘”的洒脱，不如说是无法、无助、无奈。佛系心态的背后是青年大学生渴望进取又深陷社会焦虑泥潭的矛盾心态。^[7]

（三）求真务实：物质生活的极简主义

“佛系”一词最早来源于日本女性杂志《Non·no》中的“佛系男子”，代表着普普通通、只热爱自己感兴趣的、按照自己的节奏生活的年轻人群体，是日本“低欲望社会”的现实缩影。^[8]受西方消费主义社会思潮影响，在物质极大丰富的21世纪，消费主义、拜金主义、攀比主义泛滥，佛系青年最先“觉醒”，在自身物质欲望得不到充分满足的情况下，越来越多的青年大学生开始追求“真我”，越发渴望精神满足。通过压制自

身欲望，减少物质需求，只购买自身生存所需，满足于当下的温饱和幸福，恰恰契合风靡欧美的“极简主义”生活。就如同大前研一在《低欲望社会》中所说的断舍离，断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物欲的执着。^[9]而事实上所谓的“无欲无求”不过是青年大学生应对物质焦虑的“心理安慰”，借“佛系”之名，心安理得“躺平”“摆烂”，消磨人生理想，弱化理想信念。^[10]

“佛系”身份认同：新媒体时代青年大学生的自我选择

佛系心态的形成不仅有深刻的社会成因，也是青年大学生自我选择的结果，本节旨在探析新媒体视域下佛系心态形成的心理机制，探究佛系从一开始的个体情绪表征如何演变为社会心态，从社会认同理论与新媒体的去个人化两个角度来阐释佛系心态形成原因。^[11]

（一）自我认同：佛系标签的自我暗示

青年大学生群体在互联网上被贴了各种各样标签，这其中不仅有积极标签，更多的是消极标签，例如“垮掉的一代”“躺平”“宅”等。面对各种各样消极标签，他们表现出不屑与反叛，用“没关系”“无所谓”“我不在乎”等消极态度来回应消极标签的“污名化”，而在互联网广泛传播的“佛系话语”“佛系