

ORIGINAL RESEARCH

Seriously Funny

仅用 0.1 秒意识到：中国乃至东亚青年的阈限空间陷入了存在主义危机

介于 Gap year 和奥德赛时期/二者量子叠加态意义探讨

Realizing in 0.1 seconds: The threshold space of China and even East Asian youth has fallen into an existential crisis—between the Gap Year and the Odyssey period, exploring the significance of their quantum superposition state.

HID: HELL-2026-04-009 | Vol. 3 • Issue 9 (Apr 2026)

Author: 猪美丽 | Affiliation: independent researcher

Correspondence: Hell.Press@outlook.com | Website: <https://HellPress.org>

Key Points

- 本文探讨东亚文化强调集体主义，孩子从小被教导要服从权威和遵守规则。活在社会时钟里，在这种环境下，如何了解自己真正想要什么。被优绩主义捆绑的东亚人一生的课题其实就是无条件认可自己。许可自己。
- 阈限期并不仅仅是身份模糊的中介，而是社会和个体结构得以被彻底检视和重组的关键时刻，在这种状态下，个体会出现身份消解、时间与空间的错位，以及“无名”的感觉，但也因此获得新的视角与可能性。
- 存在主义危机是你开始质疑自己的存在以及自己生命的意义。

摘要

本研究 聚焦中国乃至东亚青年正普遍陷入一种特殊困境：他们既无法顺利进入传统意义上的稳定人生轨道，也无法真正享有西方语境下被社会认可的主动探索期，而是被卡在一个阈限空间（liminal space）中。这一困境并非单纯的延迟或过渡，而是一种常态化的悬置状态。

通过提出“量子叠加态”来描述东亚青年的空窗期同时具备“Gap year”与“奥德赛时期”两种属性从而引发深刻的存在主义危机（无意义感、焦虑感、自由与责任的悖论）。理论分析与现象学描述，揭示了内化观测机制如何将阈限空间转变为精神内耗的再生产装置，并指出出路不在于强行退出叠加态，而在于重新定义“观测”的意义。

其实本文献研究旨在为任何人群提供一种不必自我否定的认知框架。我认为结论并非悲观，而是对一种新兴生存形式的哲学承认。

关键词 / **Keywords**: 存在主义危机；精神内耗；优绩主义；社会时钟；东亚文化；阈限期；Gap year；Odyssey period（奥德赛时期）

1. 引言

存在主义危机，在哲学史上指向个体面对自由、死亡、无意义与孤独时的深层焦虑。而在当代东亚社会，这种危机正以一种极其具体的方式降临在年轻人身上：他们完成了教育，却找不到一份让自己觉得“值得体现自我价值”的工作；有的人试图通过旅行找回自己内心真正想要的是什么，却发现旅行结束仍然陷入迷茫；他们“追求梦想”，却发现梦想的跑道早已被挤占；有的人追求“专业对口”，否则大学就白读了，却发现出社会后都被 AI 取代了；他们被告知“你可以成为任何人”，但每一条尝试的路径都伴随着“你不行”“你做不好”的隐性审判。于是，一种深刻的矛盾浮出水面：越是拥有选择的自由，越是想做好，越是为“选错”而恐惧；越是渴望意义，越是在日常的重复与悬浮中感到虚无。

“值得我这么做吗？”“这一切有什么意义？”“没意思”——这些问题正在以前所未有的频率出现在东亚青年的脑海里，是一种真实到令人窒息的存在主义危机。

这一危机并非凭空产生。它扎根于东亚独特的社会文化结构：高度竞争的教育体系、严苛的社会时钟、家庭期待、以及无处不在的“观测”机制——从父母的一句“你有什么打算”，到招聘系统对空白期的零容忍，再到社交媒体上同龄人轻松“上岸”的展示。这些观测者不断提醒年轻人：你的时间必须有用，你的存在必须可计价，你的过渡期必须短到可以被解释。在这样的环境下，大家发现自己被困在一种无法退出也无法前进的阈限空间中：躺不平，卷不动，但是停下来就是罪过，动起来又不知去向何方。

东亚青年的现实是：暂停不被允许，漂泊看不到尽头。他们既不是主动探索的旅行者，也不是终将归来的英雄，而是一群被悬置在意义真空中的普通人——每天都在应付，却很难回答“为什么而活”。东亚青年所经历的，既不是纯粹的 Gap year，也不是经典的奥德赛时期，而是二者的“量子叠加态”。因为我认为 Gap year 其实也存在于奥德赛时期当中。而在这一叠加态中，青年一方面渴望将自己的空窗期体验为有意义的暂停（疗愈、反思、成长），另一方面却又不得不承受奥德赛式的漂泊与悬浮。这两种状态并非先后发生，而是同时并存、不可分割。

本文试图探讨的核心问题是：东亚青年的存在主义危机如何被结构性条件催生？它在日常经验中表现为怎样的情绪与困境？在无法改变外部观测系统的前提下，个体能否找到一种既不自我欺骗、又不彻底崩溃的生存方式？这不是一篇试图提供“标准答案”的论文，而是一次对当代东亚青年精神处境的现象学描绘——如果能够说清楚“我们为什么会感到虚无”，那么或许，虚无就不再是唯一的答案。

本文探讨：阈限空间何以从“过渡阶段”转变为“常态化的悬置状态”；在无法退出叠加态的前提下，是否存在一种不依赖于“坍缩”的生存方式，从而避免持续性的情绪焦虑。通过这些讨论，希望能为那些在阈限空间中挣扎的年轻人，提供一种不必自我否定的认知框架。

2. 研究设计与分析理论

2.1 研究设计

本研究将“东亚青年的阈限期陷入存在主义危机”的量化部分拆为三个可观测层：其一是东亚困局（情感/教育/自我）；其二是过渡礼仪（分离/阈限/整合）；其三是存在主义危机（意义/

目的/价值感)。包括说在普遍的延缓时期所产生的情绪从而进行分析。

2.2 东亚困局

它没有铁窗，也没有警铃，却在每一个清晨你醒来的那一刻，重新把你捆在按部就班的世界中。这里叫东亚。这里有循规蹈矩、拼尽全力、还要面带微笑的文明。大家的身体里早已植入了一个无法删除的程序，生怕行差踏错。东亚的年轻人，总是被教会如何成为一个“体面的人”。

2.3 教育——情感离别

中式教育一直在让我们习惯离别，它以一种极其温和却又几乎无法抗拒的方式，让我们在不知不觉之间反复练习“离别”这件事，而且这种练习从来不是以郑重其事的告别开始的，它更多发生在时间被切割的节点之中，比如换班、升学、毕业、分流这些被默认合理的秩序里。从小的时候就开始适应这种被安排好的节奏。从小学到高中，再到出社会，接触新的人，当你刚刚习惯某人/某环境的存在，刚刚建立起一种相处方式，时间就开始倒计时，把所有关系推向一个必然到来的终点。

这种课题离别是被制度化的，是没有讨论空间以及不允许你停下来细细体会的，你没什么能做的，周而复始，再一次完成一段看似完整却注定结束的课题。你会在关系还没有完全深刻之前，就隐约意识到它终将结束，于是你在靠近的同时又保持某种距离。你学会把感情分成阶段，学会在不同的人生节点里接受不同的人进入，又默许他们离开，不再执着于所谓“永远”。在这样的成长轨迹里，离别它不再需要被反复强调，也不再被当作需要解决的问题，而是被纳入一种理所当然的生活逻辑之中。

2.4 社会时钟

社会时钟就是一种指导个体在社会中特定时间点上行为和生活的观念。它反映了社会对于个体在不同年龄阶段应该达到的标准、承担的责任以及实现的目标的期望。东亚人具有自成体系的社会时钟，在你出生的时候就规定好了上学时间 → 就业时间 → 结婚时间 → 退休时间。东亚的社会时钟对待年轻人颇为严格，东亚社会留给年轻人奋斗的时间只有 10 年，你要在 25-35 年的时间里，完成结婚、事业、生子这三件人生大事；如果你少完成或延迟完成其中一件，任何偏离都被视为落后，就非正常人（东亚英雄）。

3. 阈限期的理论溯源

维克多·特纳（Victor Turner）在 20 世纪 70 年代进一步发展了“阈限”这一概念。阈限（liminality）在当代人类学和文化研究中，是一个极具解释力的概念。它指的是在通过仪式（rite of passage）的中间阶段，参与者已不再处于原有的身份地位，但也尚未完成向新身份的转变，因此处于一种模糊、悬置、失向的状态。在这个阶段，他们“站在门槛上”，介于旧有的身份、时间或群体秩序与即将被确立的新秩序之间。该概念由范·热内普于 1909 年提出，他将仪式分为前阈限（分离）、阈限（过渡）与后阈限（整合）三阶段，认为这一结构普遍存在于婚姻、入会等社会变迁中。特纳在 1960 年代扩展该理论，强调阈限是“介于其间”的生成性时刻：社会等级被颠覆，常规价值受质疑，个体面临身份消解与错位感。

3.1 克尔凯郭尔 (Søren Kierkegaard) 的理论探讨

“存在主义”作为 20 世纪影响深远的哲学与文学思潮，核心源于克尔凯郭尔的“个体存在”探索，经萨特、加缪、海德格尔等学者深化，最终在文学中形成以“个体生存困境、自由与选择、荒谬与反抗”为核心的解读体系。它不关注“世界本质是什么”，而聚焦“人如何在不确定的世界中确立自我”。

而你可以理解为：人生没有剧本，自己决定一切意义。

理解存在主义的三个关键点如下：

1. 存在先于本质。这是存在主义的第一原则，也是理解一切的起点。“本质先于存在”是大多数事物的方式。比如一头猪，在它出生之前，它的用途（被吃）和设计就已经决定了。它的“本质”（作为食物）先于它的“存在”（具体的这只猪）。“存在先于本质”是说人正好相反。你出生时，并没有一个预设的“本质”（比如“你注定是个天才”“你天生就会做数学题”）。你先存在了，然后通过你一生的选择、行动和经历，才慢慢塑造出你的“本质”（你成为一个什么样的人）。你不是产品，你是自己的创作者。
2. 自由与选择是沉重的。因为人生没有剧本，所以你时刻面临绝对的自由。中午吃什么？睡不睡懒觉？及时行乐还是努力工作？每一个选择都由你做出。这不是轻快的自由，而是令人焦虑的重负。因为你的选择定义了你，并且你需要为所有选择的后果负全责。存在主义者抨击自欺欺人，骗自己“我没得选”。例如：“我之所以做这个工作，都是因为父母要求/社会现实，我也没办法。”这等于你放弃了成为自己的可能性。
3. 在无意义的世界里创造意义。世界本身是荒诞的、没有终极意义的。存在主义的答案不是绝望，而是反抗。既然没有天上掉下来的意义，那就自己创造它。意义存在于你的行动、投入和热爱之中，通过真诚的选择、投身于某项事业、去爱具体的人、创造美或追求真理。

而所谓存在主义危机通常触发于一个人从充斥着个人经验世界的日常琐事中抽离出来，对自己在世界上的“处境”进行深度的反思。这种情况常被称作“边缘”或者“临界”状态，包括如下体验：面对自己的死亡，或者面临某些重大不可逆转的决定，或者某些深具意义的图式在眼前坍塌。当这样的危机发生的时候，人的反应可能是震惊、继而崩溃、被焦虑感淹没、深深的无力、觉得自己没有办法改变、只想逃避、麻木、抑郁、自弃、期待有一个救世主拯救一切。“存在的既定事实”，有关我们作为人活着就必然要面对的 4 大真相：死亡、自由、孤独、无意义。大部分人大部分时候可能都只是盲目地、缺乏深思地活着，就像我原本觉得 *everyday is perfect day*，直到有一天才发现 *It's all shit*。

4. 阈限时期焦虑的渊源

4.1 中东家庭的社会时钟规训

在东亚（中国、日本、韩国），受儒家文化“成长不可中断”“集体成功优先”的影响，年轻人的成长路径高度标准化且竞争异常激烈。典型的轨迹为：6–12 岁完成义务教育，13–15 岁备战

中考，16–18 岁冲刺高考或大学入学考试；进入大学后，四年间集中精力提升 GPA、参与实习、准备考研或公务员考试；毕业即投身秋季或春季招聘，或直接参加公务员考试，全程没有任何缓冲阶段。受计划生育政策遗留观念影响，父母们将任何“空档期”视为风险，坚信“落后一步便会步步落后”。中国的现实进一步加剧了这种压力：2025 年经济增长目标下调，私营企业招聘趋于谨慎，国企和体制内岗位的竞争达到白热化。极少有人选择 Gap，而这类行为常被多数家庭解读为“不务正业”。日本则存在“就活”文化，要求大学生在四年级伊始便进入高强度的求职活动。韩国“休息一代”现象日益突出：2025 年，20–29 岁青年就业率降至 60.2%，为五年来首次下滑；既不就业也不接受教育或培训的“休息青年”规模已达 40–50 万人。

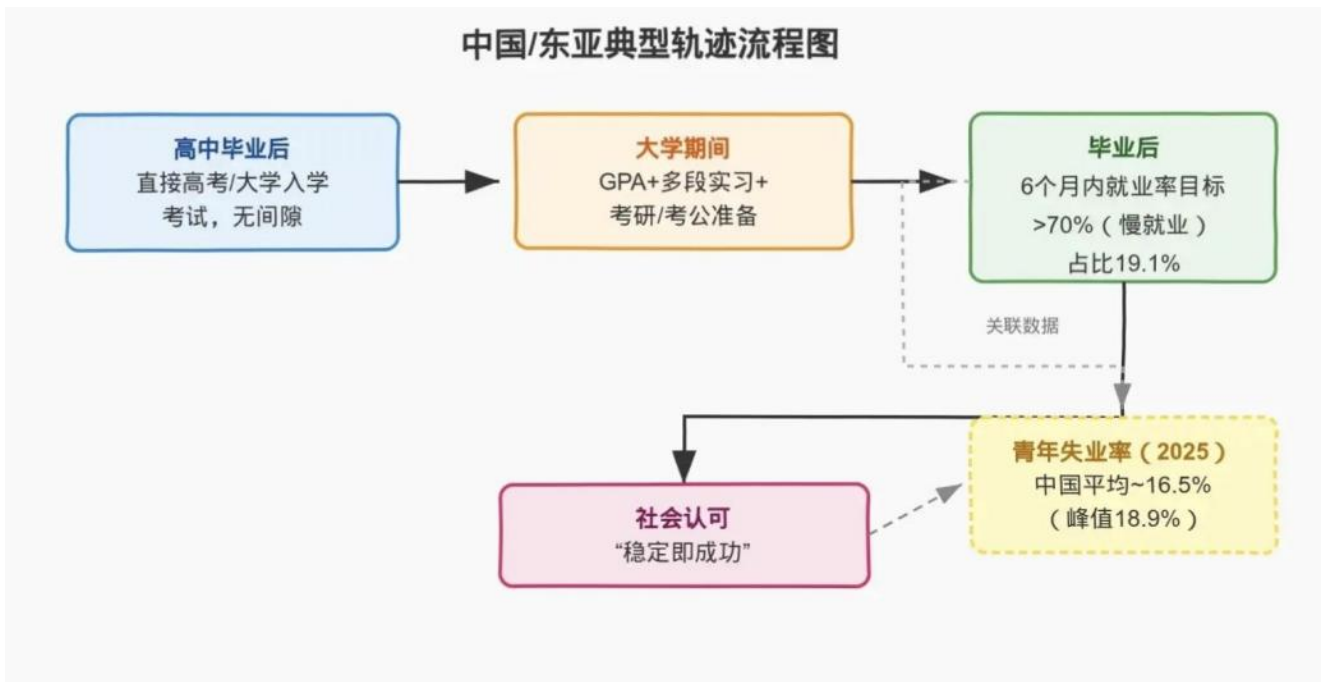


Figure 1. 数据来源：国家统计局 2026 公报、韩国统计厅 2025 数据整理。

4.2 东亚主义下阈限期的精神漂流

阈限期是一种特殊的存在状态：既不是曾经的自己，也尚未成为新的自己。在这个阶段，个体处于混沌与开放之中。这种状态充满不确定性，但同时也孕育着深刻的转化潜能。在东亚主义社会，阈限期通常是短暂的、有界限的，成人礼可能持续几天或几周，之后通过仪式明确宣告：你已经是成人了，你的“大人”身份得到了大家的承认。所有人都在告诉你要成长起来了。

但是毕业了，然后呢？没有人告诉你接下来该成为谁，该去往哪里。于是，原本短暂的阈限期被无限拉长，变成了一种没有终点的漂流状态。这正是“奥德赛时期”在人类学意义上的实质：他们不知道这段漂流何时结束，不知道“回到岸上”意味着什么，甚至不确定这片海洋上是否真的存在一个他们想要抵达的港湾。

东亚集体主义认为：暂停 = 没规划/没目标/给家族丢脸/无所事事/不上进；等等。笑死，但就是这样的。

而 2024 年中国青年发展调查显示，青年对未来发展的信心均值为 3.43（5 分制），33.03% 的青年选择“说不清”——这部分中间态的青年既非明确悲观，也无法给出积极判断，反映出一

种“方向模糊感”。既无法全力以赴地投入竞争，也无法心安理得地彻底放弃——这正是埃里克森所说的“认同弥散”的日常表现。

以下是中国首次进行的全国范围内的心理健康状况调查，结果显示，心理健康问题在中国变得越来越普遍。在中国各类主要精神障碍中，焦虑障碍的患病率最高，甚至超过了抑郁症。数据显示，中国成年人中，任何一种焦虑障碍的终生患病率为 7.6%，每年的患病率为 4.98%。如果你问焦虑症患者“你在担心什么”，他们常常也说不清楚。这有点像最近网络上流行的一个词——“精神内耗”。对于焦虑症患者来说，这是真实的痛苦。

Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study



	18-34 years		35-49 years		50-64 years		≥65 years		p value (prevalence vs age)
	Frequency, n	Prevalence % (95% CI)	Frequency, n	Prevalence % (95% CI)	Frequency, n	Prevalence % (95% CI)	Frequency, n	Prevalence % (95% CI)	
(Continued from previous page)									
Schizophrenia and other psychotic disorders*									
Schizophrenia or any other psychotic disorders	10	1.4% (0.0-2.8)	10	0.4% (0.0-1.0)	3	0.1% (0.0-0.3)	4	0.1% (0.0-0.3)	0.0077
Schizophrenia	9	1.3% (0.0-2.7)	8	0.4% (0.0-1.0)	3	0.1% (0.0-0.3)	1	<0.1% (0.0-0.1)	0.0089
Other psychotic disorders	1	0.1% (0.0-0.3)	2	0.1% (0.0-0.1)	0	<0.1%	3	0.1% (0.0-0.3)	NA
Delusional disorder	0	<0.1%	0	<0.1%	0	<0.1%	1	<0.1% (0.0-0.1)	NA
Substance-induced psychotic disorder	0	<0.1%	1	<0.1% (0.0-0.1)	0	<0.1%	0	<0.1%	NA
Psychotic disorder due to a general medical condition	1	0.1% (0.0-0.3)	1	<0.1% (0.001-0.02)	0	<0.1%	1	0.1% (0.0-0.2)	NA
Psychotic disorder not otherwise specified	0	<0.1%	0	<0.1%	0	<0.1%	1	<0.1% (0.001-0.02)	NA
Any disorders									
Any disorders (excluding dementia)	410	6.4% (1.9-11.0)	779	10.8% (2.0-19.6)	874	12.0% (5.0-19.0)	335	4.9% (0.8-9.1)	0.461
Prevalence 95% CI could not be calculated when the frequency was equal to 0. NA=not applicable. SCID=structured clinical interview for DSM-IV Axis I disorders. *30-day prevalence is used because SCID can only obtains diagnoses of 30-day prevalence.									
Table 4: Weighted 12-month prevalence of mental disorders by age in China (N=32552)									

Figure 2. 数据来源于中国心理健康调查 (China Mental Health Survey, CMHS)

4.3 东亚社会的焦虑

在现在社会，焦虑情绪几乎人皆有之，这种焦虑源于我们对生命本质的思考，陷入死循环，主要涉及四个核心议题：

死亡焦虑：意识到生命有限，为了对抗这种恐惧，有人会疯狂工作或过度养生。

自由焦虑：我们拥有选择的自由，但也必须为选择负责。这种“自由的重负”会带来恐慌，导致我们或依赖他人做决定，或在躺平与内卷间摇摆。

孤独焦虑：感到与世界疏离，为了对抗孤独，可能会进行强迫性社交或过度依赖亲密关系
意义焦虑：人生本无预设意义，需要自己创造。当无法赋予生活意义时，就会陷入无意义感和虚无感。

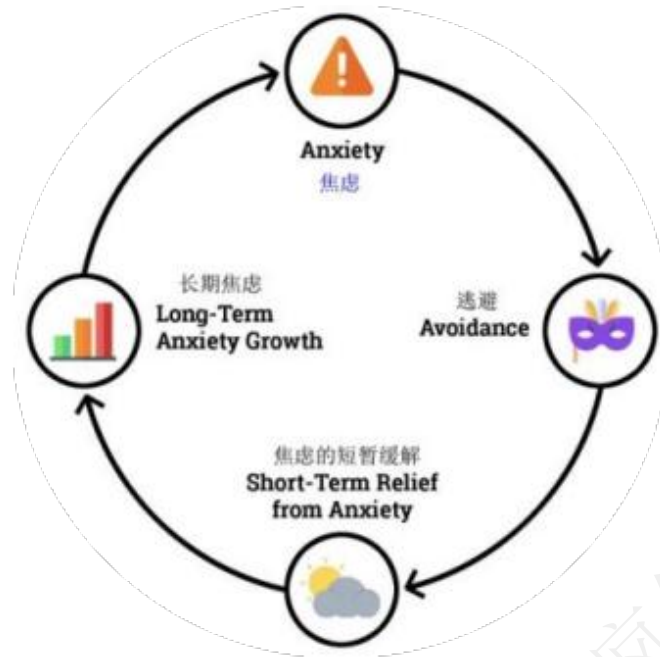


Figure 3. 焦虑循环示意图

5. 探讨与研究

5.1 当代青年的精神状态——“叠”住了

你有没有过这种时刻：早上醒来第一反应不是“今天要干嘛”，而是思考“我的人生要干嘛”，刷到别人上岸、结婚、跳槽涨薪，爱情财富双丰收；心里一边“关我屁事”却一边“没有人会爱上我的”“我以后就这样了”。

恭喜你，你可能也进入了东亚青年专属叠加态：

你一边觉得自己在 Gap（我在沉淀、找有意义的事情、找真正的自己），一边又觉得自己在奥德赛时期（漂泊、迷茫、失去方向），就好比问你是当幸福的猪还是痛苦的苏格拉底？虽然这是烂大街的问题，按照我的性子，肯定是选择后者的。于是我花了很多努力，结果却是变成了痛苦的猪。但其实当猪和当苏格拉底都很幸福，问题在于，你在当猪时想成为苏格拉底，当苏格拉底时想变成猪。但实际上你都不是——你成为不了苏格拉底，你是薛定谔的废柴。不被观测的时候好像还有点可能，一被观测（爸妈问、HR 看、同学聚会）立刻坍缩成“一个没有故事的空白期”。

在东亚，空白期 \approx 问题期。你的“暂停”会被翻译成“失败”，你的“思考”会被解读为“拖延”，你的“累”会被换算成“懒”。是整个系统不允许你逾期。然而这一切就会让你思考，存在的意义。

于是，痛苦便诞生了。

6. 结论

本研究旨在探讨中国乃至东亚青年在“阈限空间”中所体验的存在主义危机，并借助“Gap year”与“奥德赛时期”的量子叠加态，重新理解这一世代独特的生存困境与潜在可能。通过对社

会结构、文化期待与个体叙事的多维分析，说白了，东亚年轻人就是被困在一个“走也不是、停也不是”的次元里。

传统存在主义认为，焦虑源于自由带来的责任重负。但在东亚青年的经验中，自由并非真正自由——你“可以”选择休息，但社会不认可；你“可以”漂，但家族视其为失败。任何非线性的时间使用都被体验为“浪费”，任何不指向稳定产出的探索都被预设“落后”。于是，年轻人陷入一种特殊的焦虑：他们不是因为选不出正确答案而焦虑，而是因为无论选什么，都会被观测系统判定为“不够好”。我认为这种焦虑不是心理疾病意义上的，而是意义赋予机制失效后的生存性眩晕。这都来自于东亚高度集成的教育系统、劳动力市场与家庭期待。

所以我认为既不是 **Gap**，也不是奥德赛时期，而是它俩的量子叠加态。什么意思呢？就是你躺床上刷手机的时候，脑子里有好天使与坏恶魔在做思想斗争——天使说“我在探索自我，我寻找有意义的东西，我在寻找真正想做的事”；恶魔说“完了，我废了，我在浪费时间，又白给一天”。这两种感觉不是先后来的，是同时存在的。就像薛定谔那只猫，你不打开箱子，永远不知道它是死是活。而东亚青年的箱子是透明的——外面一堆眼睛盯着你，你自己也盯着自己。这就引出了在东亚集体主义社会下人群真正的痛点：存在主义危机不是因为迷茫，而是因为每一秒迷茫都会被审判。我们从小被训练成一个“做凡事先问一下自己”的人——做任何事都要“这有用吗？”“会被别人反对吧？”“对得起你的家族吗？”于是，哪怕你是真的累了想歇，也会被自己脑内的弹幕刷屏：“你配休息吗？”“别人都在跑，你在干嘛？”

我们这一代人，好像什么都有，又好像什么都没有。有时间，但每一分钟都被“浪费”两个字压着；有无数条路摆在面前，却每条路都写着“你可能会后悔”。于是我们卡住了，又不甘心停下来，停下来就要挨骂。这种感觉，像一个人在电梯里面，电梯卡住了，你既没到你的楼层，门也打不开，就这样恐慌地悬置在半空中。

很多人把这种状态叫作“迷茫”，但我觉得它比迷茫更沉。我们拼命想给自己的日子找一个意义——工作为了什么？活着为了什么？可越想，越发现身边的一切都在告诉你：你没产出，就不算数；你没结果，就不值得被讲述。

于是阈限空间变成了一个巨大的精神内耗场。你想停下来喘口气，又觉得自己在犯罪。最后就是大家熟悉的那个状态：躺又躺不平，卷又卷不动，躺着突然还会胃痛那种。

说实话，这篇论文给不出什么答案。总是感到痛苦，是因为你给生活下了太多的命题，总是在寻找意义。但是追求意义不会让你过得更好，反而越容易自我坍塌。我以前给生活赋予了太多的意义，出门散个步说重新找回对生活的感知力，看个电视剧说自己正在从电视剧里洞察社会运转，去社交饭局说我要提升自己的社会化程度了，加个班说这就是奋斗的感觉，就算失眠了也要说服自己没关系，因为成长总是会想太多的。但我发现我追求的不是意义，是效率。什么事都要赋予意义，其实是患上了意义暴食症，总是害怕浪费时间、浪费精力、浪费感情，这就恰恰迎上了最没意义的事：符合优绩主义的判断标准。你在不断地判断自己，用是否优秀的那一套标准，就在这套悬浮的优绩主义面前，自我坍塌了。

所有事都不需要那么多意义，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，出去玩就是出去玩，爱了就是爱了。当你一定要为一件事赋予意义的时候，就无法感受每件事的美好。

我更想说的是：也许问题的关键不是从叠加态里跳出来，而是允许自己就待在里面。许可自己。意义很多时候都是回溯的，这个东西有时候不是找到的，是等你不再逼自己非要找到的

时候，它自己悄悄出现了。你不是机器，不需要每时每刻都有用。我们不是来“完成”人生的，我们是来经历的。去经历爱、经历错过、经历痛苦、经历平静，允许一切发生，你的存在就是全部意义。你就是意义他爹。

最后，我想说：*Everything Is Under Best Arrangement*

参考文献

1. 本文不需要任何参考文献，大多数的东亚群体脑子里的翱翔即为本文最有实际意义的参考。

HELL | 仅供娱乐与学术发疯使用