



在英语世界 怎么说“躺平”

◎陆建非

流行语“躺平”红遍整个网络；用英语，“躺平”该怎么说呢？

2021年6月6日新华网载文，题为：With enough to get by, are young people “lying flat”? (勉强度日，年轻人“躺平”着?) 文章通过一个生活在景德镇的90后女孩“美美”的日常生活，介绍了“躺平”这个词。“美美”不受同龄人所面临的各种压力的影响，选择一种“随意、自由”的生活方式，每天在陶艺工作室做陶瓷，会会朋友，看看电影，读读书，文章把这种生活状态称为“躺平”。

On Chinese social media, Mei Mei can be categorized as someone who chooses to “tang ping”—the latest social buzzword, directly

translated into “lying flat”. The expression reflects a new attitude toward work and life among some young people in a world of rapid change and expanding possibilities. (在中国的社交媒体上，美美可以被归为“躺平”的人，这是最新的社交热词，直接翻译为“平躺”。这种表达反映了在这个快速变化和可能性不断变大的世界上，一些年轻人对工作和生活的新态度。)

“躺平”作为中文流行词，英语中没有含义一模一样的现成对应词，聚焦“躺”字，lie flat 是一种普遍的译法，义为“躺平，平躺，仰躺，仰卧”，同时，还有其他“躺”的选项，例如：lie on one’s back, lie down, lay back 等。lay back 还可以转化成形

容词 laid-back (躺平的, 躺倒的, 悠闲的)。

例如: I'd rather "lie down" than work myself to death. (我宁愿“躺平”, 也不愿把自己累个半死。)

又如: Laid-back group refers to those who are tired, laying back on the side, and decide to choose a whatever attitude to something. (躺平族指那些累了, 躺在一边, 决定对某事采取“随便, 什么都行”态度的群体。)

2021年5月26日财新传媒(caixin.com)刊文, 题为: Trending in China: Young Chinese Reject Rat Race, Embrace "Lying Flat" (中国流行趋势: 中国年轻人拒绝“老鼠赛跑”, 拥抱“平躺”), 作者以 rat race 作为比较, 老外立刻就会理解“躺平”的内涵了。rat race 在英语中指一种令人疲惫的竞争性常态。

在英语文化中, “躺平族”也被称为 couch potato 或 couch spud (沙发土豆), 义为“无所事事躺在沙发上看看电视的懒

人”。

例如: Are you satisfied with being a couch potato and living in a blur? (你满足当一个懒惰的人, 浑浑噩噩过一生吗?)

2021年6月7日《上海日报》(Shanghai Daily) 在一篇题为“Chinese divided over youngsters' preference for 'lying flat' living” (对于年轻人喜欢“平躺”的生活方式, 中国人存在分歧) 的文章中说, “躺平”的想法在西方早就有了。

Worldwide, "lying flat" is not a new phenomenon. "It first appeared in Europe, the United States, and later in Japan, roughly in sync with the coming of a particular stage of economic development," said Ma Liang, a professor with the School of Public Administration at the Renmin University of China. [在世界范围内, “躺平”并不是一个新现象。“它首先出现在欧洲、美国, 后来出现在日本, 大致与经济发展某个特定阶段的到来同步。”中国人民大学公共

行政学院教授马亮(音译)说。]

对这个流行词,英语媒体也有直接使用汉语拼音的案例,同时对它做了深刻的诠释。2021年6月5日《英国地铁报》(*Metro News*)在题为“Is the ‘tang ping’ trend the answer to our always-on work culture?”(“躺平”潮流是我们“永远在线”职场文化的答案吗?)的文章中提出,有时“躺平”一会儿也不是不可以。

Maybe, rather than trying to tackle busyness with a stack of self-care tasks, we should just lie down on the floor.(也许,我们应该躺在地板上,而不是试图解决一大堆自个儿很当回事的任务。)

That’s the concept of “tang ping”, a new lifestyle trend growing among young people in China.(这就是“躺平”的概念,它是中国年轻人中日益兴起的一种新的生活方式。)

It’s as simple as it sounds—“tang ping” translates to “to lie

flat”—requiring that you just take a moment to lie down and do nothing. Well, that’s the literal sense of the trend—but it’s just one part.(这个词听起来很简单,翻译过来就是“平躺”,意思是你花一点时间躺下来,什么都不做。好吧,这便是这种趋势的字面意义,但这只是一部分。)

因为“躺平”这个态度过于特殊,极具当代中国特色,而英语中没有可以直接用来代替的词,因此,我们有时也可使用更直白、更易懂的词语,比如: abandon(放弃,舍弃,丢弃,放纵), quit(放弃,退出,弃权), give up(放弃,投降), just do nothing(啥也不干), refuse to work(拒绝工作)。

甚至有网友受到英语习语 No pain, no gain.(没有付出,就没有收获/不劳则无获)的启发,推出了 No need, no deed.(没有需要,无须作为)的译法,言下之意就是,既然没有消费的需要,“我”就不必花费太多精力。这一译法颇为有趣,可圈可点。