

从廉价狂欢到回归简朴：梭罗简单生活观对快时尚的生态启示

臧玉娇

黑龙江大学哲学学院，黑龙江 哈尔滨

收稿日期：2026年7月11日；录用日期：2026年8月3日；发布日期：2026年8月12日

摘要

快时尚产业凭借其快速上新与低价策略，在全球范围内掀起了一场“廉价狂欢”，却也引发了严重的生态危机、社会不公与个体消费异化。本文以梭罗在《瓦尔登湖》中提出的“简单生活观”为理论资源，从应用伦理学视角出发，系统地批判了快时尚的发展模式，并探寻快时尚产业可持续发展的路径，旨在为超越快时尚困境、实现人与自然和谐共生的新时尚伦理提供深刻的启示。论文首先指出快时尚在环境、社会与心理层面造成的严重代价，指出其本质是一种不可持续的经济发展与消费模式；进而从文本出发阐释梭罗以“简单”“独立”“自然”为核心的生活哲学，强调其对“虚假需求”的批判与对真实价值的复归；最后，构建从心灵解放到实践回归的可持续时尚体系的现实路径。

关键词

快时尚，梭罗，《瓦尔登湖》，简单生活观

From Cheap Excess to a Return to Simplicity: Thoreau's Simple Living Philosophy and Its Ecological Implications for Fast Fashion

Yujiao Zang

School of Philosophy, Heilongjiang University, Harbin Heilongjiang

Received: July 11, 2026; accepted: August 3, 2026; published: August 12, 2026

Abstract

The fast fashion industry, with its rapid product updates and low-price strategies, has sparked a “cheap craze” on a global scale, but it has also caused serious ecological crises, social injustice, and

individual consumption alienation. This article uses Thoreau's "simple living philosophy" proposed in *Walden* as a theoretical resource. From the perspective of applied ethics, it systematically criticizes the development model of fast fashion and explores the sustainable development path of the fast fashion industry, aiming to provide profound insights for overcoming the predicament of fast fashion and achieving harmonious coexistence between humans and nature in a new fashion ethics. The paper first points out the serious costs caused by fast fashion in the environmental, social and psychological aspects, and indicates that its essence is an unsustainable economic development and consumption model; then, starting from the text, it explains Thoreau's life philosophy centered on "simplicity", "independence" and "nature", emphasizing its criticism of "false needs" and its return to true value; finally, it constructs a realistic path from spiritual liberation to practical return for a sustainable fashion system.

Keywords

Fast Fashion, Thoreau, *Walden*, Philosophy of Simple Living

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

本文所批判的“快时尚”指的是发源于 20 世纪并由资本驱动的一种产业模式，其通过系统化的生产体系，将高级秀场的新款产品以极快的速度和极低的成本转化为大众消费市场中的服装商品。这种模式将时尚异化为一种加速消耗资源与制造欲望的工业流程。因此，本文并非是对时尚全面的否定，而是对时尚被资本逻辑异化这一特定历史形态的反思。在消费主义盛行的今天，我们应怎样践行一种更加环保、自由、可持续发展的生活方式？亨利·戴维·梭罗在《瓦尔登湖》中通过“自愿的简朴”来剔除被社会强加于个人的“虚假需求”，试图在真实的生活中重获精神的独立与自由。这种注重简单生活的智慧以及尊重自然价值的行为，能够帮助我们找到一种更加自由与和谐的生活方式。本文试图从应用伦理学的角度，以梭罗《瓦尔登湖》原文中体现的简单生活观为出发点，从多重维度对快时尚产业发展中存在的问题进行批判，并探寻其产业转型的路径。文章将按照从现象分析到理论阐释，再到实践建构的结构展开，力求探索出一条可持续发展的时尚发展之路。

2. 廉价狂欢：快时尚的生态危机与消费异化

快时尚以其物美价廉的优势占据了现代人衣橱的半壁江山，然而，在其光鲜的表象的背后却掩藏着一张覆盖生态、社会与个体消费心理的暗网。这场“廉价狂欢使得资本无限增殖”，本质上是一场系统性的生态危机与消费异化。

(一) 生态代价：环境污染与资源枯竭

2020 年 3 月 1 日，联合国欧洲经济委员会于日内瓦举办了“时尚与可持续发展目标：联合国的作用”论坛，此论坛明确表明，快时尚产业“即穿即弃”的商业模式对全球生态系统造成了巨大冲击，这无疑将成为整顿时尚产业环境污染问题的重中之重。快时尚产业作为环境污染与资源枯竭的主要推手之一，每年消耗的淡水量约为 1.5 万亿公升，并且每年有高达 64 万吨的合成微纤维在纺织品的生产过程中排放到海洋[1]，大量含有毒素的废水未经处理就直接排放到河流中，这种对水资源的过度消耗与污染，不仅是对全球水资源的浪费，更是对人类生命基本权利的侵蚀。此外，快时尚的破坏足迹贯穿其全生产周期。

快时尚产业的主要原料——合成纤维的生产过程需要消耗不可再生的石油资源，进而会导致碳排放和微塑料排放的增加。在产业链末端，那些被快速淘汰且难以降解的衣物每年以高达 5300 万吨的巨量被堆积在发展中国家，构成了对土地与视觉的双重污染。快时尚产业这一发展模式将线性的“索取-生产-废弃”逻辑强加于一个循环、有限的生态系统之上，造成了“人与自然之间新陈代谢的断裂”[2]。

(二) 社会伦理失范：全球供应链中的牺牲与不公

当我们把环保的视野放大至全球范围，更深层的环境正义问题就显现了出来。快时尚的消费主力军在发达国家和大都市中，而其带来的环境成本与健康风险却由发展中国家与地区承担。快时尚的“廉价”能够得以实现，很大程度上是通过牺牲全球南方廉价劳工的方式将成本进行压缩。2013 年孟加拉国拉纳广场工厂坍塌事故夺走了 1134 名工人的生命，这场工业悲剧以其血腥的细节揭示了快时尚光鲜背后劳动条件极端恶劣的生产真相。这些以女性和童工为主的工人们的基本人权在资本对极致利润的追逐中被系统性漠视，他们在极其危险的工作环境中为着微薄的薪水付出了健康乃至生命的代价。这种产业运行模式不仅加剧了全球尺度上的环境不公，更将快时尚的全球供应链变成成为了一条固化并加剧国际不平等的剥削链。

(三) 消费异化的心理机制：被制造的需求与空洞的主体

快时尚的繁荣发展很大程度上依赖于对消费者心理的精准把握及风向引导。受全社会范围内收入水平提升以及消费主义流行的影响，人们的消费模式渐趋异化并朝着不可持续的做法转变。本文所讨论的“消费异化”，是借用法兰克福学派批判理论的分析框架描述这样一种现象：消费行为本应是人满足自身需求和实现自我表达的活动，但在资本逻辑的驱动下，消费者逐渐丧失了消费行为的主导权，反而被商品所支配。这一概念并非预设一个抽象的理想状态而是旨在分析特定社会经济结构下消费行为的功能性扭曲。

资本通过两种商业策略为消费者打造出“虚假需求”：其一是“计划性过时”，即降低产品质量，缩短产品使用寿命，使人们不得不重新购买新的产品来替代旧的。这种策略在增加了产品的销量的同时也确保了消费者持续不断地回到市场中来；其二是更为关键的“感知性过时”，商业资本通过疯狂的广告营销以及社交媒体如 Instagram、抖音、小红书等的博主“种草”文化，不断更新“过时”与“潮流”的定义。它创造了一种符号认同的恐慌，让消费者产生不跟上最新的潮流，就会被社会边缘化的恐惧。通过这种方式推动消费者通过购入流行的商品来表达自己的身份，从而获得社会认同感。在这两种策略的作用下，消费者的经济状况和社会价值观被极大影响。消费者被巧妙地诱导去购买不再基于衣物的实际使用价值，而是屈从于其不断贬值的符号价值。社交媒体作为一种“欲望引擎”，将购物行为与情感慰藉、社会认同绑定，极大地刺激了不理智消费，使衣物沦为“一次性的情绪载体”。

对这种“消费异化”的状态的反思有利于构建一个更加可持续和理性的消费社会。“警惕，工业社会正把人变成贪婪的消费机器。”弗洛姆指出，人不能被迫成为资本主义生产的内在规律制约下的消费人。如果社会以病态的消费来维持自己的发展，那么它必将导致人的不自由[3]。但如今现代人陷入了弗洛姆所指出的“占有”而非“存在”的生存模式。在资本主义制度下，我们不再是消费的主体，反而被消费的对象所支配。我们所消费的东西，反过来也消费着我们，最终“人成了一个消费人、一个被动的人”[4]。由此可见，消费主义不仅掏空了我们的钱包，更掏空了我们内在的真实性与批判性思考能力，让我们与自我的真实需求和内在的完整性渐行渐远。

3. 梭罗的简单生活观：一种生态哲学的回应

快时尚产业带来危机的背后是工业文明中盛行的消费主义狂潮，19 世纪美国正在经历工业革命，整个国家呈现出一种开拓、征服自然的狂热氛围，人们逐渐变成劳作的奴隶，梭罗对这种为了追求更多的

物质财富而失去了对生活本质的探求的生存方式感到不满，于是他在一个多世纪前在瓦尔登湖畔进行了生活实验并创作出其代表作《瓦尔登湖》。在这本书中梭罗为我们提供了一套完整且极具前瞻性的批判武器与解决方案。但他在书中提到的“简单生活观”并非逃避现实，而是一种积极的、追求人类真实本质的道德实践。

（一）梭罗生活哲学的核心要义

梭罗的简单生活观是一个层层递进的哲学体系，其核心围绕着对生活本质的深刻洞察。

首先，“简单”对梭罗来说是一种根本原则与积极的选择。梭罗在《瓦尔登湖》的开篇便指出：“根据我自己的经验，我觉得只要有少数工具就足够生活了，一把刀，一柄斧头，一把铲子，一辆手推车，如此而已；对于勤学的人，还要灯火和文具，再加上几本书，这些一时次要的必需品，只要少数费用就能购得。”([5], p. 9)这一简朴的生活需求并非主张回到原始的贫乏，而是旨在通过主动剔除生活的冗余，从而深深地扎入生活，吮尽生活的骨髓。“人们称赞并视为成功的生活，不过是生活中的一种，我们为什么要夸大一种生活，而去贬低别的生活呢？”([5], p. 13)梭罗崇尚过的就是这样一种积极的简单生活，他强调，人应当将事务缩减至最基本的数目，“最明智的人生活的甚至比穷人更加简单和朴素”([5], p. 10)，这种简化，是为了将人的精力从无止境的物质追逐中解放出来，专注于更高层次的精神追求，直面生活中的基本事实。其次，“独立”是实现自由的根本路径。梭罗在瓦尔登湖畔建造木屋、种植农田的生活实践，是其内心中追求精神独立的外在体现。他通过亲身劳作满足其基本生活需求，证明了人们可以通过实践摆脱对外部资本主义体系和社会分工的过度依赖。他将这种自力更生的生活视为一种“消遣”而非是一种“苦役”，他认为：“我的生活本身就是娱乐，而且还永远都是新奇的。”这种独立，最终的目的是获得人格的自主，能够让“许多思想扎下了根、发展了它们自己”，不被他人的意见和潮流所左右([5], p. 99)。最后，“自然”是精神源泉与伦理基础。“梭罗对荒野价值的新发现在于：他打破了人们对荒野的陈旧观念。走向荒野不是走向原始和过去，不是历史的倒退。相反，荒野意味着前途和希望。”[6]对梭罗而言，自然并非是人类所拥有的资源库，而是能滋养与启迪心灵、维系个体精神自主性的重要维度，人类不应破坏自然反而要对自然加倍爱护。他写道：“即使是对于愤世嫉俗的可怜人和最为忧悒的人而言，在任何大自然的事物里，也都能寻得那个最甜蜜温柔、最天真且鼓舞人的伴侣。”([5], p. 146)他在与心灵对话，与自然亲近中寻找生活的真谛，这种将自然内在价值化、并与人的精神世界紧密相连的观点，构成了其生态意识的哲学基石。

（二）梭罗思想对快时尚的批判维度

基于上述核心要义，梭罗的哲学构建了一个极具穿透力的理论框架，能够对快时尚模式进行深刻的伦理审视。

第一是对“虚假需求”的祛魅与对“真实自我”的呼唤。快时尚经济依赖于不断制造和满足非本质的欲望。梭罗则早已洞察到这种被外部定义的“虚假需求”对人类本真生活的侵蚀。关于“真实需求”与“被建构的需求”的区分，本文借鉴阿马蒂亚·森的“可行能力”理论作为评判标准：凡是有助于扩展个体实质自由、提升其自主选择能力的需求，可视为合理需求；而那些通过外部诱导制造、实际削弱个体自主判断能力、使人陷入被动消费循环的需求，则应加以审视。“对于一般人而言，衣服一直都是困扰自己的东西。对他们来说，衣服一定要整洁，没有补丁，至于心智是不是健全倒在其次了”([5], p. 15)他精准地刻画了被消费主义裹挟的现代人：看似在不断选择和购买，实则内心空洞，与真实的自我相疏离。他批判那种“骄奢淫逸的人引领着新潮流，众人紧随其后”([5], p. 26)的盲目跟风作为，这正是对快时尚社交媒体营销及其制造的“潮流焦虑”最直接的批判。第二，他认为“节制”是一种通向自由与幸福的美德。梭罗曾说：“我是从不愿意被实际的占有灼伤我的手指的。”([5], p. 61)在快时尚鼓励无度消费与即时满足的文化中，梭罗则通过亲身实践，将“节制”提升为一种积极的、通向内心自由与真实幸福的核心

心德性。他满足于最基本的生活所需，并从中体验到深刻的满足。第三是回归“使用价值”与“真实体验”。梭罗的哲学呼吁一种向“真实”的回归。他反复强调人类的生存仅需要“食物、住所、燃料和衣物这四大类必需品”，并欣赏那些过着简朴而惬意的生活的人([5], p. 8)。如今，快时尚将衣物异化为承载社会符号的短暂载体，使其御寒蔽体的本质功能被边缘化。梭罗一针见血地指出：“男男女女都在追求着新的时尚，这种既幼稚又原始的趣味使得多少人眯起眼睛对着万花筒看，指望能不漏掉任何时尚信息，随时跟上最新潮流。”在瓦尔登湖畔梭罗通过自己的实践表明，真正的满足源于与自然节律和真实劳动相连的生活体验，而非对符号价值的无止境追逐。

4. 走向自由：梭罗式的可持续时尚新范式

“人们的物质生产活动以人的幸福为指向，具有强烈的改造自然的责任感和自觉性，致力于实现经济效益和生态效益的统一。”[7]梭罗的简单生活观不仅为我们提供了批判快时尚的锐利武器，更指引了一条走向幸福的实践道路。要从快时尚困境中解脱，需要在现代社会的语境下，构建一个覆盖个体选择、社群共创、产业转型与政策引导四个层面的协同行动体系。

(一) 个体的自觉：从“被建构的欲望”到“清醒的选择”

快时尚的消费异化，正源于对“必需品”界限的无限模糊。梭罗曾言：“大多数的奢侈生活根本就没有太大必要，反而成了人类向前发展的障碍。”因此，精神的“祛魅”和消费者的觉醒是这场变革的起点。我们在消费前应进行一种“梭罗式”的自我问询：当我渴望得到一件新服饰时，这渴望是源于御寒蔽体的真实需要，还是源于对落伍的恐惧、对空虚的填补？梭罗告诫我们：我们不必将自己囚禁在他人定义的“潮流”之中。真正的自由，始于认识到“衣服不过是我们的最表面的角质”([5], p. 17)，梭罗犀利地指出，那些沉溺于物质积累的人用金钱为自己打造了一副手铐。衣物应该被当作一种承载着个人记忆的载体，而不是一次性的消费符号。进而应该将注意力从外在的装扮，转向内在的丰盈。这种对“足够”而非“更多”的追求，是对快时尚“放纵”伦理的强力反驳。

然而，个体的道德自觉与实际购买行为之间的鸿沟仍然广泛存在。运用“助推”理论构建制度化的引导机制可以帮助解决这一问题：例如，在电商平台增设“衣服的预期穿着次数”与“环境成本”可视化标签；或实施“24 小时购物车冷静期”功能，借助页面展示与选项的调整让可持续消费成为一种更轻松、自然的选择。

(二) 社群的联动：从“孤独的消费者”到“共享的实践者”

个人的觉醒需要依靠群体的共鸣才能汇聚成长久的力量。梭罗在瓦尔登湖畔的独居并非脱离俗世，其思考始终关怀着共同体。在现今，此种“独立”精神可发展成社群化的可持续实践。源自日本的“断舍离”文化，倡导斩断对一切非必需之物的执念。“断”即不购入、不获取无谓之物；“舍”指清理掉无用且多余的东西；“离”则是挣脱对物质的迷恋，使自身处于舒适、自在的空间之中，这一理念恰与梭罗所提倡的“简单”核心相契合，亦是对环境保护的积极回应。近年兴起的“衣物交换派对”“跳蚤集市”及线上二手交易社群，正将“断舍离”与“极简主义”由个人选择拓展为具社交属性的生活方式。这些社群不但延长了衣物的使用周期，更在成员间搭建起抵御“潮流焦虑”的情感支持网络。

(三) 产业的转型：从“线性扩张”到“循环经济”

梭罗在湖畔度过的两年，恰是一场将其哲学融入日常生活的卓越实践。将他这种精神注入当代时尚，我们要奉行“质胜于量”的消费理念，与衣着构建持久的情感纽带。正如梭罗钟爱的木屋，我们的衣橱亦应成为个体生活美学的映照，而非潮流的暂存之所。因此，产业体系的深层变革尤为关键。循环经济模式为快时尚转型提供了切实可行的技术方案：涵盖以单一材质打造的可回收服装、构建“服装到服装”的化学回收闭环、推行“产品即服务”的租赁订阅机制等。国际品牌如 Patagonia 的“Worn Wear”项目、

Stella McCartney 携手创新材料企业对生物基面料的探索，均印证了由“快”转“慢”不仅合乎伦理，亦具商业潜力。

(四) 政策的引导：从“自愿责任”到“制度规范”

个体的觉醒、社群的联动与产业的转型均有赖于政策环境的支持。在文化层面，媒体与公众人物应肩负积极引导的责任，将“历久弥新”打造为新兴的时尚潮流。在教育层面，应把生态伦理与批判性消费思维融入培养体系。在制度层面，则需借由立法拓展生产者责任并构建绿色供应链金融激励机制，令企业的环保举措获得切实的市场回报。这不单是环境治理所需，更是伦理的必须。

5. 结论：迈向人与自然和谐共生的新时尚伦理

综上所述，快时尚引发的这场“廉价狂欢”实际上是一种资本主义工业时代的病态表现，它引发了生态异化、社会异化与人的精神世界的异化。而梭罗在一个半世纪前提出的简单生活观，则是通过对“虚假需求”的祛魅、对“节制”美德的呼唤以及对“自然”内在价值的尊重，为我们提供了解决这一问题的宝贵哲学资源。

梭罗从未要求所有人都走进森林，但他邀请所有人走向自己内心深处的瓦尔登湖。在快时尚席卷全球的今天，重拾简单生活观，不是一种退守，而是一场通向自由的时尚重生——让衣物回归身体的陪伴，让消费成为清醒的选择，让时尚成为人与自然和谐共生的美学表达。

参考文献

- [1] (2021) Pre-Consumer Microfiber Emissions from Clothing Enter Oceans at Alarming Rate. <https://www.bain.com/it/about-bain/media-center/press-releases/2021/pre-consumer-microfiber-emissions-from-clothing-enter-oceans-at-alarming-rate/>
- [2] 陈源彬. 福斯特对马克思新陈代谢理论的发掘与拓新[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2024.
- [3] 高吴琼. 埃里希·弗洛姆消费异化思想研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2024.
- [4] 陈学明, 吴松, 远东. 痛苦中的安乐——马尔库塞、弗洛姆论消费主义[M]. 昆明: 云南人民出版社, 1998: 119.
- [5] [美]梭罗. 瓦尔登湖[M]. 徐迟, 译. 上海: 上海译文出版社, 2010.
- [6] 程虹. 寻归荒野[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2014: 110.
- [7] 张子玉. 生态幸福何以可能——从人与生态危机谈起[J]. 道德与文明, 2021(5): 122-128.