

当代青年群体精神内耗现象分析及其应对策略研究

扈 婷, 刘 敏

山东理工大学, 马克思主义学院, 山东 淄博

收稿日期: 2024年5月9日; 录用日期: 2024年6月17日; 发布日期: 2024年6月26日

摘 要

精神内耗是指人在自我控制中需要消耗心理资源,当资源不足时,人的心理就会处于一种损耗状态。面对学业、工作、婚恋等方面的压力,青年群体更容易产生既积极进取又颓废丧气的矛盾心理。部分青年群体精神内耗呈现出盲目比较、愧疚拖延、过于敏感的样态。要解决青年精神内耗的消极情绪现象,应该塑造良好认知与思维理性解魅、弘扬正能量与推进教育创新共举以及营造和煦氛围与厚植家风底蕴互为,以此促进青年群体积极健康发展。

关键词

青年, 精神内耗, 应对

Analysis of Contemporary Youth Group Mental Internal Friction Phenomenon and Research on Countermeasures

Ting Hu, Min Liu

School of Marxism, Shandong University of Technology, Zibo Shandong

Received: May 9th, 2024; accepted: Jun. 17th, 2024; published: Jun. 26th, 2024

Abstract

Mental internal consumption means that people need to consume psychological resources in self-control. When the resources are insufficient, people's psychology will be in a state of loss. Faced with the pressure of study, work, marriage and other aspects, young people are more likely

to produce both positive and decadent ambivalence. The mental internal consumption of some youth groups shows the pattern of blind comparison, guilt delay and over-sensitivity. In order to solve the negative emotion phenomenon of mental internal friction of young people, we should shape good cognition and rational thinking to disenchantment, carry forward positive energy and promote educational innovation, and create a warm atmosphere and enrich the family culture, so as to promote the positive and healthy development of young people.

Keywords

Youth, Mental Internal Friction, Respond

Copyright © 2024 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

2023 年 10 月, 自媒体中一位名为于文亮的男生以分享自己的普通生活日常而走红网络。网友被其平凡、普通但又勇敢的品质所感染, 引起了无数人的共鸣, 也给予大家记录生活的勇气, 很多网友都说“于文亮治愈了我的平凡羞耻症”, 引发关于“于文亮精神”的探讨。在其视频的内容与文案中记录着平凡的生活和富有哲理的语句, 本质上是青年群体在无限美化的互联网中, 为抚平“精神内耗”, 勇于展示平凡自我、实现自我价值的积极乐观的人生态度。

“精神内耗”或者说“心理内耗”, 是指人在自我控制中需要消耗心理资源, 当资源不足时, 人的心理就会处于状态一种损耗状态, 也可以理解为一种矛盾的心理状态。近几年, 青年群体“精神内耗”问题在网络上得到广泛关注, 表现为部分青年群体做事犹豫不决、优柔寡断, 太在意别人的目光, 甚至还存在个人期望与社会期望冲突而导致焦虑、抑郁等心理问题, 但对于“精神内耗”这一问题的研究在学术界还较为缺乏。党的二十大报告提出“全党要把青年工作作为战略性工作来抓”。研究青年群体精神内耗现象对于研究青年精神世界发展状况以及推进青年群体精神世界高质量发展等具有重要的理论意义与现实意义。因此, 本文尝试对这一以青年群体的样态类型呈现和生成的机制, 对当前青年存在的“精神内耗”现象的社会心理问题进行剖析并提出应对之策, 为培养青年积极健康的心态、凝聚奋斗向上的磅礴力量, 具有重要的理论价值和现实意义。

2. 青年群体精神内耗的样态类型呈现

从社会心理学的维度分析, 青年群体精神内耗现象在社会生活的样态, 主要呈现出以下几种类型。

1、自寻烦恼: 陷入盲目与络续的比较

比较是人类社会的普遍现象, 并逐渐从现实社会蔓延至网络社会。自互联网技术的迅速发展与智能手机的广泛普及以来, 社交应用平台已被青年群体所熟知并使用。受社会主流文化以及网络发展的影响, 尤其是完美主义等思潮在网络平台上借助青年群体的交流方式, 通过对其学业成就、薪资报酬、身材外貌等比较评价, 又由于青年群体心理问题易感的特点, 使部分青年个体会反复思考该事件或者情绪的原因及产生的后果, 但不采取任何解决问题得措施, 更容易陷入内耗、焦虑等负面情绪, 在这一消极现状中无法挣脱。借助社交应用平台, 青年群体不仅能够自己浏览熟知的个体, 还能够关注其他陌生人, 包括网络红人、明星等等。利用社交网络, 青年群体能够浏览关于他人的海量社会性信息, 借用照片、

视频等形式,或呈现积极理想的生活状态,或传递充满颓废色彩的“丧文化”讯息,如“躺平”、“悲伤蛙”等。在个体感知到自己与比较对象不一致的信息时,会体验到被威胁、苦恼、受挫等负面情绪(韩晓燕,迟毓凯,2012)。青年群体在与积极信息进行比较后,会使其更多关注他人由于自己的特征,产生对比效应,从而产生消极、沮丧的情绪状态和行为结果;另一方面,面对社交网络所呈现的负面信息,青年群体会更多关注自身与他人的相似之处,进而导致消极行为的增多,例如产生外貌焦虑、工作退缩等行为。“明明我也不差,但身边的人怎么比我优秀”是部分青年群体所产生的想法,频繁与相似的人进行比较,焦虑于自己的现状,从而反映出青年群体缺乏明辨参考衡量的客观条件的能力,缺乏独立评价自我意义和价值的动机。

2、自食其果:伴有逃避与愧疚的拖延

拖延是指个体将应在某个时间做的事情延后着手或者完成的一种现象和行为,或是个体将该做的事情延后的一种非理性倾向(Lay, 1986)。互联网上流行“ddl”即“deadline”这一热词,意为最后期限、截止日期。“不到最后一刻绝对不工作”、“怎么办,作业没写完!先打一把游戏”等不断成为当代部分青年的口头禅,也是当代青年想摆脱的“毛病”。他们将“deadline”看作第一生产力,但又心知在最后期限完成任务的焦灼。根据一项大学生学业拖延情况调查显示,目前大学生的学业拖延检出率达34.24%,且女生学业拖延水平高于男生,在制定个人学习计划、备考和完成学期论文的拖延频率最高(刘兵等,2024)。此外,部分青年群体还存在就业拖延现象。随着高校毕业生数量攀升,求职竞争更加激烈。部分青年群体毕业后选择缓就业或不就业,缺乏主动性,且对未来发展感到迷惘,不仅影响青年个体成长,还对我国经济发展、人才培养造成消极影响。拖延成为部分青年的生活习惯,遇到事情先考虑搁置一边,奉行玩乐至上,从而体现出部分青年群体自我管理水平差,缺乏良好时间管理能力,缺乏自我幸福感和自我价值感。

3、自怜自哀:缺乏安全感与归属感的敏感

高人际敏感个体对他人的负性情绪、评价、指责和拒绝过分觉知和敏感,容易将他人的信息进行概括化、负面化的认知加工,曲解他人的行为和意图(Boyce & Parker, 1989),具有这类特征的青年群体经常为他人不经意的话语脑补一出连续剧,会将一件小事无限放大而陷入痛苦、纠结。青年群体处于成长的特殊时期,满足其归属需要对该群体的发展具有重要价值。逐渐走入社会的青年群体会因地域、家庭、经济等各方面的差异,在人际交往过程中会产生不同程度的羞怯感,会不受控制地过度解读他人的言语和行为,遭受到人际关系的困扰,不断自我怀疑、自我贬低,进而产生抑郁、自杀等行为。这也表明部分青年群体的缺乏安全感和归属感,缺乏个体与社会的联结感。

3. 青年群体精神内耗现象生成的因素分析

青年处于人生发展的重要阶段,情绪发展具有明显的两极行,虽然具有一定的调节与控制情绪的能力,但尚不稳定。随着高等教育的改革与发展,高校入学与毕业人数逐年增多,以及网络社会的针对性信息推送,使部分青年群体沉浸在自己的“圈层文化”中,丧失对新鲜事物的探索欲,使其认知观念具有封闭性。受家庭观念与父母教育方式的影响,面对学业、工作、婚恋等方面的压力,青年群体更容易产生既积极进取又颓废丧气的矛盾心理,产生精神内耗的消极现象。

1、群体征候:矛盾与孤独并存

埃里克森将个体的自我意识形成和发展的过程分为婴儿期、儿童早期、学前期、学龄期、青春期、成年早期、成年中期以及成年晚期8个阶段,并且指出处于成年早期的个体具有亲密与孤独的冲突。青年群体处于人生发展最需要引导和栽培的阶段,其身心发展尚未完全成熟,产生矛盾心理。一方面,相比于其父辈的外向,新时代青年群体更倾向于沉稳内敛的性格特征,这虽有利于青年群体沉思内省,投

入工作学习,但因性格的隐蔽性和情绪的不稳定性,更容易产生内耗等现象。另一方面,步入大学阶段或初入职场的青年群体,既有不满足于现状、想要超越别人的激情,又有来自学历、经济上的压力使之疲惫。如果不能将这些矛盾的心理状态正确地进行引导和干预,在学习和工作的良性竞争中,部分青年群体更容易受当前因素的过度影响,从而产生垃圾情绪,“逼疯”自己。

随着互联网的发展与新媒介的普及,信息交流方式发生根本性变化,网络社会为青年群体带来海量、碎片化的信息,强化了青年群体的圈层关系。青年个体为满足自身需求,会选择自己感兴趣的“网络圈层”,同处于一个圈层的群体具有共同的交流语言和表达方式,具有独特的个性。在与其他圈层的个体进行交流时,会在思维方式和语言表达方面出现隔阂,封闭对其他信息的接收,倾向于选择自己感兴趣的信息,使得自身在当下的信息环境中得到满足于解脱,获得与他人的共鸣。这种网络圈层化容易使部分青年群体丧失对新事物的好奇心,还容易被单一、错误的圈层评判体系所误导,容易产生出现攀比、孤僻等消极行为。

2、家庭境况:溺爱与强势共生

尚未正式步入社会的青年群体更为需要家庭支持。家庭是青年群体成长的社会资源之一,家庭环境、家庭成员的关系以及家庭教育方式都直接影响青年群体的未来发展。自计划生育政策推行以来,出现了终身没有兄弟姐妹的新一代独生子女。根据调查显示,部分独生子女相较于非独生子女整体健康状况差,躯体状态差,情绪低落,焦虑紧张,对他人不信任等(刘松涛等, 2018),制约青年群体对自我和未来的联系与想象,产生较大压力甚至陷入迷惘、焦虑。

家庭功能是影响青年个体正常生活与健康发展的重要因素。青年群体受家庭及父母本身的影响,当家庭成员之间相互信任、相互支持,形成和谐的情绪纽带,有助于青年个体形成良好的情绪状态与生活方式。反之,当家庭出现矛盾时,尤其是父母离异的家庭,青年个体会缺乏幸福感,更容易对人际关系产生猜疑等不良情绪,从而引发心理问题。其次,父母在对子女实施教育和抚养中所通常运用的方法和形式也会对行年青年群体的情绪与行为。生于 1995 年以后的青年群体多为独生子女,其家庭教育过分重视智力因素的发展,随之产生心理素质较低、人格和能力较为欠缺等素质问题。部分青年群体家长受文化大革命的影响,文化程度差异较大,但对子女的教育存在不同程度溺爱、否定、放任、干涉。为了满足自己为孩子设定的期望目标不断向孩子施加学习、工作压力,反而忽视自身教育素质的提高,忽视了孩子心理健康发展,使其在处理学业和工作竞争、人际关系交往等方面问题时缺乏信心、责任心,变得更加脆弱,从而产生逃避现实、自卑的心理。

3、现实境遇:内卷与躺平同在

马克思和恩格斯在《共产党宣言》中指出,人们的意识随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变。随着资本市场的拓展和新兴技术的便利传播,在社会化进程中蔓延出“内卷”的现实境遇。“内卷”原是用来描述系统在农业生产与文化发展模式,受外部条件限制而无法突破更高发展阶段,现在则用来形容社会各个领域的恶性竞争。受功利主义思潮影响,部分高校采用以绩点作为衡量标准的学业评价体系,青年群体步入大学阶段,为获得各类荣誉称号、奖学金等从同辈中脱颖而出,使得部分青年群体注重选择短时间、高绩点回报的课程,反而忽视追求真理的目标,其学习动机偏向功利化,加之高校竞争渠道有限,青年群体学习压力增大,逐渐陷入内卷的负面情绪中。

随着高等教育的发展,我国高校毕业生高校毕业生人数呈现扩张态势。2023 年,我国大学专科、大学本科、研究生各层次毕业生数分别达到 398.41 万人、428.10 万人和 77.28 万人(周均旭, 杨紫馨, 2024),就业形势困难,而我国就业还存在高素质人才与劳动力市场需求不匹配的结构性问题。高等教育的普及逐步提高了青年群体的素质和技能水平,但高校专业学科设置注重学术性、轻视职业性,未能与我国产业结构协调对接,使得需求与供给关系不平衡,出现就业矛盾问题。另一方面,部分青年群体择业时更

倾向于选择具有较高质量社会保障的事业单位,避免选择民营企业或自主创业而承担较大的失业、医疗、养老等压力,使得青年群体陷入就业“内卷”环境。面对这一现实境遇,青年群体的发展既存在无限的机遇也要面对巨大的压力。青年群体处于学业、职场、家庭的激烈竞争中,逐渐认识到个人需求与现实发展间的差距,部分青年群体表现出既不颓废也不争取的折中状态,对学习 & 工作抱有消极的态度,认为当前的工作仅是谋生的手段,在“内卷”的环境中采取“半躺平”的状态。这种观念的青年群体通过理性的权衡,用一定的进取心态掩盖住当前所面临的困境,陷入自我麻痹的颓废景象。

4. 青年群体精神内耗现象的纾解策略

新时代要求青年群体勇于探索、积极创新,肩负党和国家所赋予的重任,因此青年个体要充分认识自我,激发自我潜能与创造力,面对挫折与困难要有克服的勇气与调节的方法;要借助新媒体等技术手段传递正能量,并联合高校面向青年群体开展心理健康教育等活动,增强其精神涵养;还要注重家庭给予青年个体的氛围熏陶,贯彻终身学习、平等民主、勤俭节约等理念,从根本上实现青年群体精神世界的升华。

(一) 改变自我: 塑造良好认知与思维理性解魅并行

随着社会经济的快速发展与教育资源共享度的提高,青年群体逐渐积累了丰富的专业知识和社会经验。由于经济水平、家庭背景等因素的不同,部分青年在学校中渴望获得更多的荣誉,在就业环境中希望从事稳定的岗位,在消费水平上追求高档品和名牌,使其陷入盲目追从的境况,从而产生内耗、焦虑等消极情绪状态。青年个体的在心理上尚不成熟,受个人认知等因素的影响,缺乏正确处理情绪问题的方法。因此,青年正确审视自我、提升自我效能感,打破消极反刍思维,寻求积极的情境缓解精神内耗现象是十分必要的。

1、清晰自我认知,提升自我效能感。根据从众理论,高焦虑者在进行决策时,更容易受到外界信息的影响,容易表现出更多的从众行为(古若雷等, 2015)。青年群体面对当下激烈的竞争环境,不仅要具备基本的专业知识和素养,还需要在充分认识自我的基础上,不断提高个人主观能动性,增强自我效能感。一是增强自我认知。青年群体学习的目的各不相同,有的是继续求学深造,有的是求职需要。在结合社会大环境发展趋势的同时,青年个体也要对自身进行审视,明确自身需求,了解自己从中想要获取的内容,还要结合自身兴趣与自身能力,选择适合自己的学习工作方法与实践途径,从而提升个人能力,增强对自我的认同感。二是提升自我效能感。自我效能感是指人们对自身行为控制的知觉或信念(程慧君, 邹敏, 2008)。自我效能感的提升对学业水平产生积极影响,更有利于青年群体就业的就业规划。青年个体要结合自身实际制定合理的学习策略,在学习过程中注重总结成功经验与失败教训,提升心理抗压能力的同时取得学业成就提升自信心,强化完成目标的动力。部分青年群体在参与实践的过程中,通常会因缺少相关的经验而产生畏难心理。青年群体可以通过观察与总结借鉴他人解决问题的方式与方法获得间接经验,实现间接经验的转化,不断提升解决问题的能力。通过清晰的自我认知,青年个体能够充分地发挥积极性与创造性,在实践中获得参与感与成就,从而提升自我效能感。青年个体通过清晰的自我认识 and 自我评价,在其心理与事态发展过程中逐渐呈现自在、自发甚至自觉的状态,从而寻找到生活的意义乃至生命的意义。

2、拒绝消极反刍,积极自我暗示。自我暗示,是指由于周围环境的影响,在自我心理因素的作用下,对自己的思想、行为提出新的要求(刘璐, 2011)。青年个体自身是心理问题的缔造者,其认知水平、情绪状态是解决内耗等消极状况的关键因素。部分青年群体在学业及工作方面受同辈、领导等人际关系的影响,会为自己设置较高的要求,但又害怕达不到这一标准,在完成任务的过程中甚至在闲暇之余,他们不断自我怀疑而质疑自己的能力,甚至会回避自己的任务。因此,要及时干预这一消极的反刍与完美主

义思维,摆脱内耗、焦虑的状况。一是辩证看待问题。青年群体面对复杂的目标任务,既要看到完成事件的过程为自身能力带来的提升,又要看到其带来的负面情绪体验,要采取积极主动的态度并发挥正向作用,选择对自己有促进作用的氛围环境,接受自己在实践过程中所犯的错误,享受成就自我的过程。二是实行积极自我暗示。部分青年群体在解决问题过程中出现失误时会产生无助感,对自己持否定态度。青年群体要以健康乐观的心态进行自我心理暗示,“比上不足比下有余”“自己与自己比就是进步”,从内心深处激发潜能,改变潜意识中的消极情绪。三是强化情绪调节。青年群体面对不同事件会产生不同情绪,积极事件会形成青年个体乐观的情绪状态,消极事件则会导致逃避等消极情绪。青年群体处于消极情绪状态时,可以将注意力转移至其他对自己有利的情境,通过改变情境中各种不利的情绪事件从而达到情绪调节的目的,进而减少内耗感。青年群体在学习实践中通过运用自我暗示的技巧,激发自身发现问题与解决问题的热情,并不断提升积极性与主动性,从而达到事半功倍的效果。

(二) 创造际遇:弘扬正能量与推进教育创新共举

资本的发展与网络技术的革新推动着社会环境的变革。受资本因素、不良思潮等影响,部分形态意识薄弱的青年群体会隐匿于虚伪的网络生活与数字符号背后,从而背离全面发展的目标。因此,高校等相关部门要以培养青年群体正确价值观念为导向,激发青年群体昂扬斗志与奋进精神,不断助推教育方面的完善,从而改变青年群体的精神境界与现实境遇。

1、以新媒体为技术媒介弘扬积极向上精神。个体生存在各种社会组织与环境中,唯有在与环境的积极互动中才能获得经验和成长(黄宗芬,刘社欣,2019)。我国正处于中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局的交汇时期,青年群体是新媒体用户最活跃的群体之一,西方“佛系文化”思潮对青年群体意识形态的渗透加剧。网络媒体方便了青年群体获取信息、表达自我的方式,但由于青年群体自控能力不足导致青年群体过度依赖网络媒体为载体的社交生活方式。然而,在新媒体背景下充分利用微博、抖音等平台培育青年群体正确价值观念具有重要作用。一是利用网络技术手段加强舆论引导。网络媒体是舆情传播的重要媒介,相关部门可以通过有效的技术手段消除新媒体发布的与社会主流价值观不符的思想和言论,大力引导和弘扬先进事迹,激发青年群体乐于拼搏、勇敢担当的积极品质,消解青年群体精神内耗、焦虑等消极心理现象。二是发扬优秀传统文化提高人文素养。以“修齐治平”(《礼记·大学》)的人生追求和“登高必自卑”(《中庸》)的人生哲理,激励青年群体规划人生愿景、树立大局意识,既要脚踏实地也要勇往直前,引导其读书立业从而实现自己的理想抱负。三是创新传播形式弘扬正能量。短视频是青年群体表达和呈现自我的平台。引导自媒体短视频平台创造者以故事性的叙述方式,轻松愉悦的向青年群体传达富有正能量的精神文化,制作以社会主义核心价值观为核心的主流作品,增强感染力、号召力,有助于激发青年群体的共鸣,温暖其心灵世界。利用新媒体大力弘扬与社会主义核心价值观相向的优秀文化引导、感染青年群体,使其在耳濡目染下自觉的养成能吃苦、敢担当、有理想、肯奋斗的新时代好青年。

2、以青年个体为中心完善心理健康教育。青年是敢于尝试新鲜事物的群体,但缺乏判断是非的能力,面对网络呈现的繁杂信息,青年群体既表现出浓厚的兴趣,又容易被不良信息误导。目前,高校心理健康教育的体制机制与师资队伍日益规范,实现优质化发展。但是仍然存在形式化、单一化的问题。高校在育人过程中,不仅要注重学生素质教育,还要根据青年群体心理健康状况实施对应的教学方法与模式,既做到发展其思想品格与专业技能,也要提高学生心理素质,促进身心健康发展。因此,在推进高校思想政治教育的过程中,要进一步加强心理健康教育实效。一是完善教育体系与联动机制。高校要结合新时代我国青年群体心理健康状况的实况,与西方教育理论相结合,并融入中华优秀传统文化中的相关因素,实现教育理论体系本土化。在构建理论体系的同时,还要构建“家庭-高校-社会”三方面的联动机制,全方位关注青年群体的心理健康状况。二是转变教育观念与方法。要从根本上拒绝高校心理健康

教育活动存在形式大于内容的问题, 高校教师要重视青年群体心理健康问题, 引导青年个体主动参与到健康教育活动中, 在开展专题教育课程的同时要利用人工智能等技术手段, 对青年群体心理健康状况进行评估与干预。三是建立监督保障机制。高校要健全健康教育评估体系, 通过访谈、问卷调查等形式, 收集青年群体对于心理健康教育实效的考察信息, 并根据结果对健康教育环境的软硬件设施进行调整, 不断提升心理健康教育实效。全面开展心理健康教育能够帮助青年群体巩固树立正确的世界观、人生观、价值观, 帮助青年个体熟练掌握心理健康知识与技能, 树立自助意识, 理性面对困难与挫折, 不断增强心理健康素质。

3、以就业市场需求为导向推进就业创新指导。随着供给侧结构性改革的不断推进, 企业对专业性、创新性人才的需求大幅增长, 青年群体在就业环境中既有机遇又面临挑战。企业转型升级意味着低质量岗位的减少, 高素质人才需求增加, 具有丰富知识储备与先进技术的青年群体能够在就业与创业中激发潜能, 而对于仅掌握理论知识但缺乏实践经验的部分青年群体来说则面临巨大挑战。面对市场竞争激烈的大环境与较大的需求差异, 高校应加强青年群体就业创业能力的培养。一是以思想政治教育转变传统就业观念。高校要加强理想信念教育, 培养青年群体家国情怀和大局意识, 从基础不断进入高层次工作岗位, 在实践中将实现自我与国家长远发展融合在一起, 实现远大理想的同时体现自身价值。二是注重学科交叉融合培养复合型人才。高校要借助社团、实践基地等平台开展职业类教育活动, 同时将文理学科交叉融合, 实现跨专业学习, 以此拓展青年群体知识结构形成复合型思维, 促进青年群体的全面发展, 成为时代和市场发展的主力军和储备力量。三是构建就业创业平台创造实践机会。高校要通过校企合作的方式积极构建就业创业基地, 并运用新媒体等技术手段打造“互联网 + 创业”的平台, 为青年群体提供更多实践机会与发展空间, 充分培养青年群体理论与实践相结合的能力, 为青年群体的就业创业工作提供支持保障。就业创业活动符合青年群体的兴趣爱好, 能够满足其学习需求, 激发创新创业活力, 并且能够使青年个体理性分析自身的优劣条件, 以更加端正的态度思考自己未来的就业创业方向。

(三) 家教促进: 营造和煦氛围与厚植家风底蕴互为

家庭是社会的细胞, 个体生活在家庭之中并从中汲取物质力量与精神力量。家庭教育具有较强的持续性, 伴随每个个体成长发展的过程, 其认知观念的形成、价值观的塑造与家庭因素息息相关。家庭成员生活满意度高越高、家庭教育氛围越好, 青年群体的成长发展状况越好。

首先, 家庭教育是基础, 是获得品德教育的起点(孟剑琴, 2023)。要重视家庭教育的作用, 对青年群体形成健康向上的品德风貌具有建设性意义。一方面是更新家庭成员教育观念。父母要树立榜样作用, 注重自己的言行举止, 以冷静的情绪与子女进行沟通交流, 在关注其性格特点的同时也要学会自我反思, 避免采取谩骂、暴力等方法对子女进行施压, 以和煦的方式在潜移默化中培养其良好品德与行为情绪。另一方面是转变家庭教育方式。父母和子女之间要采取开放民主的教育方式, 建立平等的家庭关系, 给予孩子一定的自由与尊重, 但要拒绝过度溺爱, 使道德教育贯穿家庭教育的始终, 有利于个体的自主性与活跃性的培养, 从而树立自信心与独立意识。

其次, 家风是一种社会文化, 也是一种精神风貌, 优秀的家风则是社会风气的重要组成部分。青年处于人生成长的关键阶段, 优良的家风有助于培养其良好的社会意识、提升其精神境界, 在潜移默化中促进青年群体的全面发展, 成为合格的社会主义的建设者与接班人。首先是形成勤俭节约的意识与行为习惯。每位家庭成员都要在社会主义核心价值观的引领下, 在思想上、行动上贯彻量入为出、适度消费的观念, 在满足自身需求与自己经济能力的范围内消费, 拒绝炫耀性消费、超前消费等非理性消费行为, 真正做到物尽其用。其次是养成崇尚劳动、吃苦耐劳的精神品质。家庭成员要勤于学习、勤于思考, 在生活与工作中互相帮助, 寻找共同的美好追求, 从而保持奋进未来的姿态, 远离懈怠精神, 共同铸造幸福和美好的家庭生活。

5. 结语

当代青年群体的整体情绪基调是昂扬向上的, 精神内耗只是部分青年群体在成长发展过程中显现出的心理感受。要培养与社会发展同向同行的新时代好青年, 就需要辩证、客观地看待与处理青年群体的消极情绪。部分青年群体陷入内耗情绪后, 不断在怀疑与纠结的泥淖中挣扎, 也会敦促其进行自我反思。为避免青年群体沉溺于痛苦、焦虑的消极情绪, 从个人认知层面、社会境遇层面以及家庭氛围层面进行有效引导, 或许能为其积极发展提供部分启示。

参考文献

- 程慧君, 邹敏(2008). 大学生自我效能感的特点及其培养. *中南林业科技大学学报(社会科学版)*, (4), 133-135.
- 古若雷, 施媛媛, 杨璟, 等(2015). 焦虑对社会决策行为的影响. *心理科学进展*, 23(4), 547-553.
- 韩晓燕, 迟毓凯(2012). 自发社会比较中的威胁效应及自我平衡策略. *心理学报*, 44(12), 1628-1640.
- 黄宗芬, 刘社欣(2019). 积极心理学视域下高校思想政治教育亲和力的提升. *广西社会科学*, (14), 71-73.
- 刘兵, 张斯民, 彭文波(2024). 大学生学业拖延现状及干预策略研究. *汉江师范学院学报*, 44(1), 133-139.
- 刘璐(2011). 心理暗示在教学中的应用. *内蒙古教育(职教版)*, (2), 25-26.
- 刘松涛, 张晓娟, 芦珊, 等(2018). 独生子女与非独生子女中学生心理健康状况和人格特点. *中国健康心理学杂志*, 26(9), 1433-1435.
- 孟剑琴(2023). 家庭家教家风在基层社会治理中的作用. *三晋基层治理*, (6), 88-92.
- 周均旭, 杨紫馨(2024). 扩张后的“内卷”与错配: 高校毕业生就业的态势变迁与对策分析. *开发研究*, 1-16.
- Boyce, P., & Parker, G. (1989). Development of a Scale to Measure Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23, 341-351.
- Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(86\)90127-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(86)90127-3)