

青年群体“摆烂”现象的心理机制与应对策略

付前英*, 李奇峰

大连理工大学马克思主义学院, 辽宁 大连

收稿日期: 2024年8月9日; 录用日期: 2024年9月13日; 发布日期: 2024年9月24日

摘要

青年群体的“摆烂”现象隐藏的是对国家命运的忧虑和个人抱负无法施展的痛苦, “摆烂”现象的根源包括社会转型压力、教育体系与社会需求失配、网络媒介放大扭曲以及青年个人心理问题等, 而青年“摆烂”现象的心理机制包括低自尊心、动机不足、低自我效能感、习得性无助和不正确归因等, 通过提高个人心理素质、培养习得性乐观、正确归因和发挥防御性悲观的价值等措施有助于青年告别“摆烂”, 促进个人成长和发展。

关键词

“摆烂”现象, 青年群体, 心理机制, 应对策略

Psychological Mechanism and Coping Strategies of the Phenomenon of “Bailan” in Youth Groups

Qianying Fu*, Qifeng Li

School of Marxism, Dalian University of Technology, Dalian Liaoning

Received: Aug. 9th, 2024; accepted: Sep. 13th, 2024; published: Sep. 24th, 2024

Abstract

The phenomenon of “Bailan” among young people hides anxiety about the fate of the country and the pain of unfulfilled personal ambitions. The root causes of the phenomenon include social

*通讯作者。

transformation pressure, mismatch between education system and social needs, amplification and distortion of network media, and personal psychological problems of young people, etc. The psychological mechanisms of the phenomenon include low self-esteem, lack of motivation, low self-efficacy, learned helplessness and incorrect attribution. Measures such as improving individual psychological quality, cultivating learned optimism, correct attribution and playing the value of defensive pessimism can help young people bid farewell to “Bailan” and promote personal growth and development.

Keywords

Phenomenon of “Bailan”, Youth Group, Psychological Mechanism, Coping Strategy

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

“摆烂”这个词汇在 NBA 中有着特定的使用背景和起源。在 NBA 的运动中,有时球队为了获取更好的选秀顺位(即在选秀大会中优先选择新秀球员以提升球队实力),会故意在赛季末阶段放弃赢球的机会,而是选择派遣较少的主力球员上场,或者采取战术上的战略性调整,以增加输掉比赛的可能性,这种行为被称为“tank”,即“坦克战术”。“摆烂”一词则是由这种“tank”行为延伸而来的,“摆烂”原本是一个类似于田忌赛马的策略,最终目的是追求逆境翻盘。但这几年在“佛系”“躺平”等一系列的丧文化的影响下,“摆烂”一词所表现的破罐子破摔心态正好击中当下很多人的心态和生活方式,已经成为了青年人的网络流行语,在网络空间,万事万物皆可“摆烂”,透视青年人“摆烂”行为背后的心理根源并提出对策具有一定的现实意义。

2. 问题提出与文献综述

2.1. “摆烂”的内涵

“摆烂”即在语言层面主动用调侃的方式批评、贬低自己,扩展到行为层面就是对生活中的困难和挑战采取消极、逃避的态度。“摆烂”作为一种无奈的自我安慰与精神寄托,隐藏的是对国家命运的忧虑和个人抱负无法施展的痛苦,其潜台词是:“不要指望我,我真的不行。”丧气的话配上满不在乎的表情包在网络空间迅速传播,引发了广大青年的共鸣和回应,形成了一种自我贬低的网络亚文化现象。

2.2. 文献综述

廉思等人用成就预期法将青年群体划分为“摆烂”青年、躺平青年、和解青年和上游青年。“摆烂”青年在成就预期上表现为负值,放弃了一切积极向上的意愿,消解了努力奋斗的意义感,以一种纯粹被动、停滞向下的态度面对社会,在心态上表现为享乐心态、排斥心态、自我放弃和厌世颓废,“摆烂”青年在人数上虽然只占有极少数群体,但“摆烂”青年作为社会负能量的散发器,存在很大的社会风险,在极端情况下会带动社会慵堕,以激进方式挑战主流社会[1]。马超认为“摆烂文化”作为青年亚文化的新变种,承接了“丧文化”、“佛系文化”和“躺平文化”,表现了青年在认知层面对于社会现实的怀疑主义、在心理层面对于事物预期的悲观主义和在行动层面的利己主义,并从“时代新人”的要求出发,鼓励青年培养奋斗精神,练就过硬本领、勇担时代重任[2]。李东坡和尚德琛认为“摆烂”这一热词背后

反应了青年群体的消极的社会心态,是青年面对现实困境时产生的焦虑情绪在网络媒介上的宣泄,体现了青年群体在心理上的习得性无助、目标上的虚无倾向和价值追求上的个人主义,产生“摆烂”的动因则是社会转型、网络媒介和主体情绪宣泄的三种叠加,在分析了“摆烂”现象对于青年的消极影响之后,从政府应为、网络空间治理和养成青年价值观三方面提供了引导路径[3]。

刘迪翔重点分析了“摆烂文化”产生的社会心理,并将其概括归纳为萎靡心理、自嘲心理、从众心理和抗争心理的综合作用,并阐述了“摆烂文化”社会心理发生的三个阶段,并从事先预防、事中控制、时候处置三阶段提供了解决方案[4]。张静和宋小洪则认为“摆烂”现象体现了青年苦乐观的消极倾向,反应了青年群体的怀疑倾向、悲观颓废倾向、精神虚无倾向和精致利己倾向,并从积极情绪扩建理论、积极人格理论和积极环境理论为依据提出了治疗青年群体“摆烂”心理的疗愈理论[5]。孙若溪则认为“摆烂”话语体现了当代青年的丧文化热潮和劳动异化现象,反应了青年的时代焦虑,需要加强以奋斗精神为核心的价值观教育,使青年树立劳动幸福观[6]。

林峰重点关注了“摆烂文化”的意识形态症结,认为“摆烂”是青年群体对于加速社会的“精神抵抗”,也是对待社会内卷化的极端回应,与此同时,青年通过“摆烂”构建群体认同,从而获得自我认同和群体归属,认为“摆烂”的本质是青年面对功绩社会时的自我异化,并从政策保障、思想政治教育、网络文化治理三方面提出了路径探析[7]。付茜茜则重点分析了青年“摆烂”现象产生的心理机制和社会动因,认为青年“摆烂”现象反应了青年的逃避心理,应当鼓励青年主动发挥自身能动性,主动改变认识,重新审视自身与社会的关系,强化自我价值感,培养主体精神和正向的奋斗观[8]。徐敏和莫世亮则认为青年“摆烂”只是因为他们面对挫折和逆境时的偶尔迷茫和颓废,但从总体看,青年群体“躺不平”、“摆不烂”[9]。

综上所述,已有研究对于青年“摆烂”现象的分析较为全面,涉及社会学、传播学、社会心理学等学科。首先,研究对于“摆烂”青年进行了心态上的划分和界定;并分析了造成这一现象的复杂原因,包括社会转型压力、教育体系与社会需求失配、网络媒介放大扭曲、青年个人心理问题等因素;并且阐述了“摆烂”心理与“摆烂”现象对于青年个人发展、社会风气、民族前途的负面影响;最后从国家政策、主流意识形态教育、个人心态调整等角度提出了治理的对策,可以归纳为宏观、中观和微观三个层次,但是总体上停留的层次较为宏观。

青年“摆烂”既是社会现象,也体现了青年群体的心理健康症候,李东坡等人将青年“摆烂”看作是一种习得性无助心理所产生的社会现象,背后反映了青年动机弱、自我效能感低等问题[3];马超则认为“摆烂文化”暴露出青年悲观主义的心理底色和“防御性悲观”的人格特质[2];付茜茜认为青年“摆烂”所反映的逃避心理部分来源于青年的自我认同危机和对主流价值观的异化[8]。青年作为自己身心健康的第一责任人,应当加强自身心理素质建设,在面对社会转型带来的诸多问题和矛盾时,把握时代大趋势,及时调整心理认知,厘清“摆烂”现象的心理机制,自觉树立预防意识。在出现“摆烂”想法或行为时,及时调整,克服消极思想,增强心理韧性,保持自身良好的心理状态,积极面对时代问题和社会现实,以良好的精神状态投身到社会实践中去。本文旨在多角度分析青年“摆烂”现象的心理机制,并从个人心理调试的角度为青年给出建议与参考。

3. 青年“摆烂”现象的心理机制溯源

从外部环境来看,青年的“摆烂”是被社会大环境所迫。经济增速放缓,结构性失业问题严重,就业市场严重内卷,这一切就像隐形的毒草悄悄腐蚀着青年初入校园时的热情和憧憬。青年们拼尽全力,却发现付出与回报之间存在着难以逾越的鸿沟。当青年看不到未来和自己的职业发展前景时,就会产生一种强烈的无力感和失望情绪,比如有的青年考研在经历考公失败之后,往往陷入深深的自我怀疑之中,

继而丧失了行动的动力和信心,而“摆烂”就源自这样一种想法:“无论我多么努力也无济于事,那就算了吧。”而这种情绪通过网络平台和社交平台的片面表达和发酵,迅速膨胀并引起广泛共鸣,在青年群体之中蔓延,成为现象级的青年亚文化。这戏谑自嘲似的“摆烂”背后,一部分是为了博取眼球的“从众式摆烂”,但更多的“摆烂”可能是源于现实所带来的“无力感”。

除了受到社会环境影响外,青年“摆烂”行为背后还涉及复杂的心理机制。这种行为往往反映了个体低自尊心、动机不足和低自我效能感的心理特征,在多次的失败面前,部分青年可能形成习得性无助的心态,同时,不正确的归因方式往往会导致消极的情绪反应和行为选择。同时选择防御性悲观进行自我保护,降低自我期待来维持自尊,预防失败的挫败感。选择“摆烂”,以减少压力和负面情绪的影响。这些心理机制相互作用,共同塑造了青年“摆烂”行为的表现形式。

3.1. 个人心理特征:低自尊心、高动机不足和低自我效能感

个体面对各种压力和挑战,其表现和应对方式多种多样。有些青年能够克服困难,保持积极的工作态度和高效的学习动力,而部分青年则可能表现出敷衍、不投入甚至“摆烂”的行为。这种行为背后可能存在复杂的心理机制,如低自尊心、高动机不足和低自我效能感等特征。低自尊心、高动机不足、低自我效能感等特征的个体,更容易在面对挑战和困难时感到无力。

3.1.1. 低自尊心导致对自身产生怀疑

自尊是指个体对自己能力和价值的负面评价和感受,而低自尊通常伴随着对自身缺点和失败的过度关注。在学习和工作环境中,低自尊心的青年往往缺乏自信,对自己的能力产生怀疑,这可能导致他们在面对挑战和压力时表现出消极的态度和行为。例如,一个对自己学术能力不自信的学生可能会因为害怕失败而选择逃避学习或是不认真完成作业,从而表现出“摆烂”的行为。低自尊心的形成可能与青年早期的教育、家庭环境或社会交往方式有关。在童年或青少年阶段,如果个体经常遭遇批评、比较或失败,他们可能逐渐形成了对自身能力的负面评估,从而影响到日后面面对挑战时的心理应对能力。此外,社会上的标准化评价和竞争压力也可能加剧了青年的自尊心问题,进一步影响其在学习和工作中的表现和投入度。

3.1.2. 动机不足导致青年减少任务投入

动机不足是指个体缺乏持续的、内在的动力来完成任务或追求目标。在学习或工作中,缺乏足够的动机可能导致青年对任务的投入不足,表现出敷衍、拖延或“摆烂”的行为。高动机不足可能与任务的无趣、目标的模糊或奖励不足有关。例如,一个在工作中无法明确晋升机会和奖励激励的员工可能会逐渐失去对工作的积极性,表现出“摆烂”的倾向。动机不足的心理机制涉及到个体内在动机和外部激励之间的平衡问题。如果青年没有对任务或目标的内在兴趣或明确的动机驱动,而又缺乏外部奖励或激励措施,那么他们可能会感到完成任务的动力不足,从而选择敷衍或摆脱责任。

3.1.3. 自我效能感低导致青年行为消极

自我效能感指个体对自己是否有能力完成某一行行为所进行的推测与判断,是个体对自己在具体活动中的能力所持有的信念。社会学习理论的创始人美国当代著名心理学家阿尔伯特·班杜拉曾经说过:“人必须要拥有一种自我效能感,才能应对人生中不可避免的阻碍和不公,从而走向成功。”自我效能越高,也就是个体认为自己做好某方面工作的可能性越大,越会努力积极地做这件事。

自我效能感包含两个方面:第一相信结果——坚信自己能够做得到,能够完成达到理想的结果,这是一种自我实现的预言。第二相信自己有能力做到——通过对自己能力的预判,觉得自己有能力完成一件事,“不是因为运气好或者是环境好,而是我真的能够做到”。具有高自我效能感的人倾向于面对挑

战时保持乐观和积极的态度, 努力克服困难并取得成功。相反, 低自我效能感的个体可能因为怀疑自己的能力而表现出消极的行为, 例如避免挑战或选择敷衍。这种情况在学习和工作环境中尤为常见, 尤其是在需要解决复杂问题或面对竞争激烈的情况下。低自我效能感可能与青年的过往经历、环境反馈或内在信念系统有关。如果青年在过去的经历中频繁失败或未能达到期望的目标, 他们可能会逐渐降低对自己能力的信心。此外, 环境中的反馈和社会比较也可能影响到青年对自身能力的认知和期望, 进一步加剧了低自我效能感的问题。

这些心理特征往往不是孤立存在的, 而是相互作用并共同影响个体的行为和表现。例如, 一个同时具有低自尊心、高动机不足和低自我效能感的青年, 在面对学术挑战时可能会感到沮丧和无助, 进而表现出“摆烂”的行为。这种行为不仅仅是对具体任务的回避, 更可能是对个体心理状态的一种逃避和应对方式。心理机制的互动效应也可能导致一种负面循环: 低自尊心和低自我效能感导致动机不足, 而动机不足又加剧了对自身能力的怀疑和消极态度, 从而进一步弱化了青年对任务的投入和努力度。这种循环可能会随着时间的推移而加剧, 影响青年的学术成绩、职业发展和生活质量。

3.2. 习得性无助

习得性无助的概念来自于 60 年代的一项经典实验。科学家先把狗关起来, 笼子被高度可调节的围栏分成两半, 其中一侧的地面会发出电击, 但狗可以跳过围栏, 逃到不带电的一侧。他们发现, 如果一开始把围栏调得很高, 让狗反复尝试都无法逃脱, 狗就会渐渐放弃尝试, 最后哪怕围栏已经降到可以轻松跳过的高度, 它们也不再逃跑。

习得性无助感是一种因为失去自我控制力而导致的拒绝努力的自我挫败思维[10]。通常来讲, “习得性无助”的形成会经历四个阶段: 第一阶段: 屡次失败, 多次受挫, 认为失败的因素是不可控的; 第二阶段: 努力后深感自己无法改变结果, 形成“我根本无法改变”的认知; 第三阶段: 因为过往的经历而对未来悲观, 感觉未来同样会失败; 第四阶段: 错误的认知和思维影响我们对现状的判断, 导致青年对未来持有悲观、抑郁、逃避的态度。到了这个阶段, 青年们对于同类的事情会下意识地采用相似的思维方式, 开始放弃和沉沦, 最后越陷越深。

在现代社会中, 青年被赋予了无限扩张的自由, 但当某些愿望注定不能实现时, 青年可能会感到失望甚至绝望, 从而获得习得性无助。比如在找工作不顺利, 投了很多简历都石沉大海, 几次面试也没有下文, 这时青年就很容易产生一种挫败感, 觉得反正努力也没用, 那么干脆不要努力了。当青年在某一特定情境中多次尝试并反复遭遇失败时, 会形成一种“行为与结果无关”的信念, 从而产生习得性无助感。甚至, 如果事情正在朝极坏的方向发展, 往往巴不得直接“快进”到一个最糟糕的结果。

3.3. 不正确归因

不正确的归因是个体在解释自己或他人行为、事件或结果时所犯的一种常见错误。特别是在面对挑战 and 困难时, 个体如何解释和归因这些情境将直接影响他们的情绪反应和行为选择。“摆烂”行为作为一种消极应对方式, 往往与不正确的归因方式密切相关。

归因理论由社会心理学家提出, 用于解释个体对事件或结果的解释方式。主要的归因理论包括韦纳的归因理论和凯利的归因理论。这些理论强调了内在因素(如能力、态度)和外部因素(如环境、运气)在个体行为和结果解释中的作用。内在归因将结果归因于个体内部的因素, 如技能或态度; 外在归因将结果归因于外部环境或情境因素, 如任务难度或运气。稳定性归因将结果归因为长期不变的因素, 如智力或性格; 可变性归因将结果归因为短期或可变的因素, 如情绪或特定事件。

不正确的归因方式往往会导致消极的情绪反应和行为选择, 特别是在面对挑战或失败时: 当青年将

失败或挑战的原因归因于内在稳定的因素, 如智力或天赋不足时, 他们可能会感到无法改变或提升自己的能力。这种认知可能导致他们在未来的任务中表现出避免失败的行为, 包括敷衍或摆烂。相反, 如果青年将失败归因于外部的暂时因素, 如运气不好或环境不利, 他们可能会选择将责任转嫁给外部因素而不是寻求改进或解决问题的途径。这种归因方式也可能导致“摆烂”行为的出现, 因为青年会认为问题在于环境或他人, 而不是自己的能力或努力。

德维克的成就动机理论提出, 个体如何解释成功或失败对其后续行为和动机有显著影响。内在稳定性归因倾向于降低个体的成就动机, 从而增加他们表现出“摆烂”行为的可能性。在学术和职业领域中, 青年可能会因为不正确的归因方式而选择避免挑战或敷衍工作, 从而影响其长期的学习或职业发展。例如, 青年在经历了连续的失败或不可控的负面事件后(考研失败、考公失败等), 逐渐形成习得性无助的心理, 即认为自己的行为无法改变结果, 从而在面对问题时表现出被动接受、放弃努力的心理状态和行为模式, 即使实际上存在逃避或改变的可能性, 从而出现了所谓的“摆烂”。

3.4. 防御性悲观

防御性悲观的概念由 Nancy Cantor 在上世纪 80 年代提出, 它指人们会在事件发生前, 将期待降到比较低的水平, 想象出最坏的可能情境——这看起来让人担心, 但它却并不是一种消极的自证预言。人们会通过降低评价和期望的方式, 来让自己对潜在的失败做好准备, 并同时激励自己努力奋斗以避免真的失败。防御性悲观者属于凡事先考虑消极后果并采取相应防范措施的人。使用防御性悲观策略的个体在事件发生前会感到十分焦虑, 认为自己对事件失去控制感, 即使他们在过去相似的情境中做得很好。防御性悲观就是对这一消极情感的一种反应。应用这种策略可以帮助他们更好地控制焦虑情绪并为将来做出积极的准备[11]。美国作家 Lisa Kleypas 曾说: “我喜欢悲观主义者, 他们才是那些带着救生衣上船的人。”防御性悲观是一种自我保护的方式, 就是通过降低自我期待来维持自尊, 同时预防真正失败所带来的挫败感。可以看到, “摆烂”青年首先将外界对自己的期待降低, 就算得上是一种明显的自我防御策略, 事先声明自己在摆烂, 哪怕最后结果不好, 也可以光明正大的说这是自己“摆烂”的结果, 从而避免了被别人嘲讽废物或能力不行的烦恼。从这个角度来看, “摆烂”是一种本能的调节。

以上的心理机制并不是孤立存在的, 它们相互交织, 共同影响着青年的行为和选择。理解这些心理机制有助于我们更好地认识到青年“摆烂”现象的复杂性, 并为找到有效的应对策略提供参考。

4. 应对策略

4.1. 提高个人心理素质

针对低自尊心、高动机不足和低自我效能感等心理特征的个体, 可以采取以下改善对策。

4.1.1. 提升自尊心

张向葵和田录梅通过实验得出结论: “无论何种情况下, 高自尊组的被试其抑郁和焦虑反应都明显少于低自尊组[12]。”这表明, 在一定程度上提升自尊有助于减少焦虑和抑郁。青年应积极肯定自身优点和成就, 注重自己的成功经验, 以减少对失败和缺点的过度关注。通过从事擅长的活动, 如烹饪、唱歌、拼图或社交, 来提升自尊心。在心情低谷时, 享受这些活动有助于改善情绪, 避免“摆烂”。此外, 与积极向上且欣赏自己的人建立关系, 并以自信的态度与人相处。在人际交往中, 学会适当拒绝他人要求, 避免因低自尊而过度迎合, 减少负担和消极情绪的风险。尝试新事物或接受挑战时, 设定可实现的具体目标, 通过逐步实现这些目标来增强自信心。在学习和工作中, 及时给予自己正面反馈, 强化成就感和自尊心。同时, 识别并改变消极信念, 记录消极想法, 并思考能够推翻这些想法的证据, 都是有效的自尊提升策略。

4.1.2. 激发内在动机

青年应通过建立自身的任务兴趣, 将自身的兴趣和价值观与任务尽可能紧密地结合, 以增强任务的意义感。当工作或学习与个人兴趣相结合时, 任务的内在价值感会显著提升。此外, 设定具体和挑战性的目标可以激发自身内在的成就动机。1954年, 德鲁克在管理实践中提出了目标管理的概念。认为目标管理本质上是一种参与管理和自我控制的管理方法[13]。德鲁克认为, 目标的存在能够明确每个人的工作目标, 而不是等待工作产生目标。挑战和成长是激发内在动机的重要因素。当青年面对具有一定难度的任务时, 会产生兴奋和好奇, 从而激发内在动机。同时, 通过不断学习和个人成长, 青年能够体验到自我实现的成就感, 这也进一步促进内在动机的提升。

4.1.3. 增强自我效能感

对青年来说, 提升自我效能感的方法之一是通过实际体验不断追求设定的目标。实践经验的积累对于效果的提升至关重要, 特别是在面对专注力不足的情况下。可以从阅读较薄的书籍开始, 逐步挑战更厚重且难度更大的书籍, 通过连续完成这些阅读任务来增强自我专注力的信心。另一种有效方法是借助榜样的激励。榜样可以是那些已实现目标或掌握所需技能的人, 例如优秀的朋友、同学或进取的家人。通过模仿他们的思维和行为方式, 个体能够逐步掌握相关技能, 并在学习过程中增强自信, 进而实现自我成长。不断提醒自己“他们能做到, 我也能做到”是提升自我效能感的重要途径。此外, 寻找支持或鼓励的群体也是至关重要的。来自他人的正面反馈, 例如“你一定能做到”的鼓励, 能有效增强个人的自我效能感。正向社会评价, 诸如与乐观积极的人交友、观看激励演讲以及阅读有意义的书籍等, 均有助于提升自信。通过技能培训、指导和资源支持, 个体能够掌握必要的技能, 进而增强完成任务的信心。鼓励个体通过一步步的小成功来建立自信, 逐步扩展能力范围, 积累成功经验, 从而提升自我效能感。

4.2. 培养“习得性乐观”

马丁·塞利格曼是早期习得性无助实验的研究者之一, 被誉为“积极心理学之父”。五十年后, 他重新审视这些研究, 发现长期经历挫折后, 人类和小鼠表现出的低落和无助并非习得的, 而是一种未习得的状态。在面对长期恶劣环境时, 人类的默认反应往往是抑郁和焦虑。然而, 人类之所以能够战胜这些负面情绪, 持续前进, 是因为前额叶的高级皮质抑制了这种默认反应。通过认知行为疗法, 人类可以学会不轻易陷入这种消极的默认状态。针对习得性无助, 塞利格曼提出了习得性乐观的理论, 强调通过树立乐观的态度, 帮助他们探索自我和世界, 积极主动塑造生活。习得性乐观不是一种天生的特质, 而是可以通过训练和培养的心态。它与积极心理学中的“韧性”密切相关, 即在面对失败、挫折或困难时能够保持乐观和坚韧的能力。习得性乐观可以使青年能够更好地应对失败。面对挫折时, 乐观的人会看到失败背后的潜在机会和教训, 而消极的态度则往往使我们沉浸在自我怀疑和绝望之中, 难以从失败中汲取经验和成长。培养“习得性乐观”有三个关键原则: 掌控感、积极情绪和解释风格。

4.2.1. 建立掌控感并正确认识情绪

掌控感是个体对自身生活的掌控程度的感知, 尤其是面对挑战时的应对能力。习得性乐观的青年倾向于主动面对生活和环境中的困难, 相信通过努力和行动可以改善局面。他们的这种信念不仅增强了他们的掌控感, 还使他们更有可能采取积极的态度来解决问题, 而不是被动接受现状。在安全的环境中, 这种能力允许他们自由探索和学习, 从而增强独立自主的能力。这种自信和安全感对青年的自我认知和整体成长至关重要。同时, 积极的情绪体验在习得性乐观中扮演重要角色, 如乐观、希望和喜悦。这些情绪不仅增强了心理韧性, 还帮助他们更好地处理压力和情绪波动。青年面对挑战时, 经历负面情绪是正常的, 因此教育者应引导他们正确理解和处理这些情绪, 而非简单否定或盲目夸奖。关键在于接纳和

疏导情绪, 让青年感受到被理解和重视, 从而培养其自我肯定和积极能量。

4.2.2. 养成乐观的解释风格并立刻行动

解释风格涉及个体对事件发生原因的理解方式。习得性乐观的青年倾向于用乐观的视角解释负面事件, 将挑战视为成长的机会, 将失败视为暂时的、特定的事件, 而不是普遍的、永久的失败。这种解释方式有助于他们保持积极心态和行动力, 认为困难是可以克服的, 而非无法逾越的障碍。最后, 采取实际行动是打破习得性无助的关键, 即使感到害怕或不确定, 也要鼓励自己迈出第一步。如今, 有很多毕业生面临找工作的焦虑, 屡次碰壁之后陷入习得性无助的困境, 以至于选择“摆烂”, 惶惶度日。其实, 完全可以从小事做起, 哪怕是今天修改好一份简历、练好一段自我介绍都是可以帮助青年从习得性无助中解脱出来。

4.3. 正确归因避免“摆烂”

青年面临诸多挑战, 例如学业压力、人际关系及未来规划, 这些因素往往成为他们可能出现“摆烂”行为的触发因素。然而, 通过适当的心理应对和归因策略, 他们能够更有效地面对这些挑战, 保持积极和努力进取的态度。

正确归因的概念涉及个体对事件或结果解释的方式。这包括评估成功或失败背后的原因及这些原因的普遍性和持久性。对于青年来说, 正确的归因意味着将不利结果视为暂时的、特定的, 并且从中获得学习和改进的机会, 而非将其视为不可逾越的障碍或普遍性的失败。

青年常见的不良归因方式包括永久性归因, 即将失败或挫折视为不可改变的状态; 普遍性归因, 即将失败归因于自身的普遍特质或能力, 而非具体情境或因素; 以及无控制归因, 即将失败归因于自身无法控制的外部因素, 如运气或他人的影响。这些不良归因方式可能会削弱青少年的动机和行动力, 阻碍他们从失败中学习和成长。

青年应当将不利结果视为暂时的、特定的, 并从中学习经验和改进方法。审视自己的思维模式和归因方式, 将挫折看作是成长和发展的机会, 而不是终点或失败的标志, 并从中吸取经验教训。建立内在动机, 意识到成功的背后是努力和持续的学习过程, 而不是偶然或外部因素的结果。

4.4. 发挥“防御性悲观”的价值

防御性悲观作为一种心理策略, 对青年具有独特的价值, 它有助于降低糟糕结果带来的不良影响。然而, 不当的运用也可能对青年产生负面影响。青年应当恰当地应用防御性悲观, 合理运用相应的策略以规避其潜在的不良影响。

4.4.1. 策略性地运用悲观: 一种预防性思维

青年在面对挑战时, 应将悲观视为一种策略性思考方式。这包括在事前预测可能发生的不利情况, 并为每一种情况制定应对方案。这种预防性思维有助于青年在遭遇问题时保持冷静, 通过预测消极后果并进行心理演练, 进而制定有效的应对计划。在此过程中, 与他人协商和讨论可以进一步优化解决方案。过度的悲观情绪可能导致青年走向另一个极端, 失去积极的心态。为了避免这种情况, 青年需要寻找一个平衡点, 既不过于乐观, 也不因悲观而失去理智。为了达到这一平衡, 青年可以参与一些能够释放悲观情绪的活动, 如向他人倾诉或尝试一些简单而有趣的活动以恢复信心。只有适度的悲观, 才能激发青年的积极潜能, 促进其全面发展。

4.4.2. 适度表达悲观情绪, 避免过度展示

青年在意识到他人可能面临的消极影响时, 应避免过分展示悲观情绪。过度的悲观表达可能会引起

他人的反感, 而不是感激提醒。因此, 建议以建设性的方式提出意见, 首先肯定他人的做法, 理解其背后的动机, 然后以建议的形式提出自己的看法, 以达到更好的沟通效果。过度的悲观情绪可能导致青年走向另一个极端。为了避免这种情况, 青年需要寻找一个平衡点, 既不过于乐观, 也不因悲观而失去理智。为了达到这一平衡, 青年可以参与一些能够释放悲观情绪的活动, 如向他人倾诉或尝试一些简单而有趣的活动以恢复信心。只有适度的悲观, 才能激发青年的积极潜能, 促进其全面发展。

参考文献

- [1] 廉思, 袁晶, 张宪. 成就预期视域下的中国青年发展——基于时间洞察力理论的新认知[J]. 中国青年研究, 2022(11): 30-51.
- [2] 马超. “摆烂文化”的病理溯源、症候透视及诊治理路[J]. 思想理论教育, 2023(5): 106-111.
- [3] 李东坡, 尚德琛. “摆烂”热词背后青年群体消极社会心态问题研究[J]. 甘肃理论学刊, 2024(1): 119-128.
- [4] 刘迪翔. “摆烂文化”的社会心理分析及其引导[J]. 高校辅导员, 2023(5): 66-70.
- [5] 张静, 宋小洪. 当代大学生消极苦乐观的表征解析、疗愈理论与教育对策——以“摆烂”现象为例[J]. 江苏大学学报(社会科学版), 2024, 26(3): 116-124.
- [6] 孙若溪. “丧”文化对青年价值观的冲击与纾解——以“摆烂”话语为例[J]. 南京邮电大学学报(社会科学版), 2023, 25(1): 76-82.
- [7] 林峰. “摆烂文化”的意识形态症结与治理[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 2023, 40(3): 142-149.
- [8] 付茜茜. 当代青年重塑: 从亚文化逃避心理到积极社会实践[J]. 青年探索, 2024(3): 58-69.
- [9] 徐敏, 莫世亮. 生态位视域下大学生“45度人生”解析与调适[J]. 当代教育理论与实践, 2024, 16(2): 130-135.
- [10] 杜骏飞. 丧文化: 从习得性无助到“自我反讽”[J]. 编辑之友, 2017(9): 109-112.
- [11] 苏彦丽, 张进辅. 国外防御性悲观研究述评[J]. 心理科学进展, 2008, 16(5): 745-752.
- [12] 张向葵, 田录梅. 自尊对失败后抑郁、焦虑反应的缓冲效应[J]. 心理学报, 2005, 37(2): 240-245.
- [13] 杨宇. 德鲁克目标管理理论评述[J]. 中国高新技术企业, 2010(2): 88-89.