

警惕“躺平”心态 拒绝“摆烂”人生



本报记者 鞠圣娇

临近年关,张铭(化名)愈发不想工作,虽然领导安排的任务一大堆,但他一直告诉自己“马上要过年了,等过完年再说”,每天上班也只是随便应付;大四学生刘菲菲(化名)计划参加2023年山东省公务员考试,考试延期的消息让她松了一口气,再也提不起学习的劲头了;从北京放假回家的柳林(化名)曾经每天“996”,如今却希望在老家找一份轻松的工作……

他们身上共同的特点,可以用时下流行的“躺平”“摆烂”来概括。与另外一个热词“内卷”相反,选择“躺平”“摆烂”的年轻人不再为生活和工作付出全部精力,不再参与某些领域的过度竞争,而是顺其自然。还有不少年轻人嘲笑自己“卷又卷不赢”“躺又躺不平”,言语中透露出不少无奈。有的年轻人坦言,自己也想有精彩的人生,但缺乏改变的动力,也不知道该怎么努力才能换一种活法。

这些处在本应该奋斗年纪的年轻人,为什么会选择“躺平”“摆烂”?“躺平”“摆烂”有什么危害?该如何改变自己?聊城市心理健康服务中心负责人、心理治疗师贾春红对此进行了分析。

归根结底是心态问题

“有不少来访者跟我们说,自己努力后如果得不到成果,就应该接受平庸、放弃奋斗,这种思维就像慢性毒药一样害人匪浅。”贾春红说,看到这些努力一把可能就会创造出新天地的来访者,她有时候感到很惋惜。

为什么他们会选择“躺平”“摆烂”?贾春红认为,归根结底是个人心态问题。

首先,懒惰、恐惧的心理在作怪。接受新的信息、新的挑战,意味着接受新的责任、作出新的承诺、发展新的关系、达到新的层次,有可能存在更大的风险。追求安全和舒适是人的本能,人们为了当下的安全和舒适会害怕改变现状。为此,人们选择自我蒙蔽双眼,甚至付出“无效”“停滞”乃至“退化”的代价。

其次,人生缺乏理想信念的支



聊城市心理健康服务中心负责人、心理治疗师贾春红。受访者供图

撑。贾春红发现,很多人按部就班地读书、工作,没有明确理想,找不到愿意为之奋斗一生的事业,更不知道自己想要达到何种成就,因此选择得过且过。对他们来说,每一天都一样,过好每一天就是胜利。“其实,理想信念是人的精神支柱,能够指引人不断向前行,取得更大的成绩。”贾春红认为,理想信念散发出来的光芒,可以刺破现实。人们如果没有理想信念,过一天算一天,容易对生活感到疲倦,自然就容易“躺平”“摆烂”了。

勇敢面对痛苦,主动改变

“躺平”和“摆烂”有区别吗?贾春红说,“躺平”指无论外界如何,自己都不受影响,而“摆烂”则更侧重于不努力或者破罐子破摔,虽都意味着安于现状、不思进取,但后者消极意味更浓一些。遇到工作中的难题时,可能努力一下就能解决,但“躺平”“摆烂”的人会选择忽视问题,以为拖一拖,问题就会消失;还有的人寄希望于别人,不愿意主动承担责任。

实际上,越害怕改变,越想追求所谓的安全感,长时间在舒适区中麻痹自己,当改变不得不发生时,就会感到恐惧和不安。生活不可能一成不变,如果一直“躺平”“摆烂”,不为生活作出努力、不愿意提升自己,当遇到问题时,可能就越茫然和害怕,需要作出的牺牲、承受的痛苦就越多,甚至有可能患上身心疾病。

“我们需要直面痛苦,如果为了逃避痛苦而选择‘摆烂’‘躺平’,可能最终还是要面对现实。”贾春红说,一味地拖延不是办法,我们应该主动承担生活的重担,并因此获得突破和成长。“从某种意义上来说,人生就是一个不断突破的过程,我们不应该因为内心害怕新事物带来的挑战和痛苦而拒绝成长。”每当遇到希望改变却又迷茫的来访者,贾春红都会引导他们思考未来人生其他可能,鼓励他们不要害怕新事物

带来的改变。

学会自律,获得成长

凤凰涅槃、蝴蝶破茧,无一不是经历过痛苦才能获得成长,人生也是如此。“首先要学会面对,接受人生之路上鲜花与荆棘并存的现实,才不会因为痛苦而耿耿于怀,明白了这一点就更容易做到自律了。”贾春红说,要想摆脱“躺平”“摆烂”的现状,需要学会自律。因为自律的人在面对困难时能激发起更多的斗志,面对痛苦也更容易调整自己的心态。

对于如何做到自律,贾春红给出了三点建议。

第一,学会延迟满足。延迟满足指做选择时忍受当下的痛苦,而不为了贪图一时安逸,做出不利于长远发展的事情。延迟满足追求的是一种先难后易、先苦后甜的生活态度,确保我们在最好的状态处理最棘手的事情,虽然过程可能痛苦,但能收获成功的快乐。反之,如果先做喜欢或者简单的事情,贪图暂时的快乐,就可能造成工作的拖延。

第二,尊重事实。这听起来容易,却很难做到。受固有观念的影响,我们会觉得眼见为实,只愿意相信自己看到的,不愿意听信他人的建议。尊重事实,需要我们放下自己的人生经验,做好随时学习新东西、接受新事物的准备。

第三,保持平衡。我们所倡导的自律,不是硬性的死规定,并不苛责我们事事都要做到自律,事事自律也是不可能的。面对内心需求,我们可以适度满足自己,无需压抑、否定自己的想法。

“成长就是放弃曾经的自己,拥有更新的未来,这个过程可能有痛苦,也一定会有欢乐。”贾春红总结,成长是一个平衡的过程,不可操之过急,没有捷径可走,身心俱疲时可以休息,但一定不能让自己“躺平”“摆烂”成为人生主旋律。

链接

拒绝“内卷” 选择初心

本报记者 鞠圣娇

“内卷”也是时下流行的热词之一,它与“躺平”“摆烂”相反,是指同行间竞相付出更多努力以争夺有限资源。“内卷”的情况下,人人都想做得更好,并为此付出超出能力的努力。这种付出,需要消耗大量的精力和资源,短时间内可能奏效,一旦无力“内卷”,被迫“内卷”的人可能就不再努力、不再付出、不再参与竞争,以此进行抵抗,由此转变为“躺平”“摆烂”的心态。

“‘内卷’隐藏的是当代人的攀比心理和焦虑心理。”贾春红曾接待过一名因为不愿意再“内卷”而放弃工作的年轻小伙,这名小伙刚参加工作时,天天加班以求更高的业绩,连续多日的工作让他心生厌倦,他说自己就像是机器上的齿轮,每天都在重复运作,却取得不了满意成绩,久而久之,心态开始失衡。

如何突破“内卷”呢?贾春红说,在参与“内卷”之前,问问自己内心真正的想法是什么,是真的喜欢竞争、付出,还是被迫陷入“内卷”之中。具体来说,我们首先要提高自我认知,认识到自己可以与众不同,从而不盲目跟风;其次,要明确未来方向,拒绝毫无意义、自欺欺人的精益求精;再次,要学会理性对待竞争,找准目标和定位,跳出非理性的内部竞争,通过良性的竞争来提升自己。

贾春红提醒市民,生活和工作并不是只有“内卷”和“躺平”“摆烂”两种极端方式,我们应该学会正确平衡工作和生活,在该奋斗的年纪付出自己的努力,可以不参与竞争,但一定不要忘了提升自己。



扫描二维码看视频

