## 为还是不为，“摆烂”之风因何起

姓名 专业班级 学号U2023 教师

近年来，“摆烂”一词继“内卷”、“躺平”、“佛系”等词风靡网络，成为网络热门流行用语，它的出现一定程度上反映了当代人的精神状态，人生态度。从字面，或主流价值观来说，“摆烂”毫无疑问是个贬义词，代表着不作为，不奋斗，逃避责任，懒惰懈怠，是一种消极的，不应出现的人生态度。但事实果真如此吗，“摆烂”究竟因何而起，又如何分类？

#### “摆烂”的起源：策略性的选择

根据网络上的资料，摆烂来源于美国体育评论界，最先在NBA联盟里出现的现象，同胞们翻译过来的词，被用于形容NBA篮球联赛中为了获得更好的选秀权故意输球的行为，称为“篮球摆烂”。具体而言，指的是一些球队通过故意输球的方式让排名尽量靠后，目的是在第二年夏天有更好的选秀顺位。因为常规赛排名倒数第一的球队有25%的概率拿到状元签。由此可见，“摆烂”是一种故意不作为，从而在未来获得更多发展机会的竞争机会，其手段看似利用规则漏洞，其实为一种积极有效的比赛策略，是一种“舍弃当下，谋求未来”的策略。而在如今，这层意义却被淡化，只留下它消极的一面。

#### “摆烂”的今生：迷茫者的呼唤

根据搜狗百科，摆烂，指事情已经无法向好的方向发展，于是就干脆不再采取措施加以控制而是任由其往坏的方向继续发展下去，不想干了。是面对困境（然而也可能是自己的一种错误认知）时得过且过，不图改变的一种放弃反应。究其原因，是当代青年人面对生活，学习，就业，人际交往等各种压力下做出的一种“无为”选择，是对“内卷”浪潮的一种反对与逃避。与“躺平”相比，“摆烂”似乎更突出一种主动性，有意让别人意识到自己的选择和价值取向，从这点看，“摆烂人”会更多在意他人的看法，有意让他人加入自己，或者理解自己的心理，生活状况，或是降低他人对自己的期望，减轻自身压力，这是心理上的一种“自我保护”行为，是一种更为巧妙的反抗和进化。

然而，摆烂的整体基调和我国整个教育体系以及大多人成长时接受的世界观教育是相违背的，这就导致了摆烂实际上是非常反道德的，“摆烂人”本想通过“摆烂”摆脱压力与内耗，却又因此经受严重的内心自责，其受到的内心拷问实质上不亚于你去做认知里违法的事情。因而“摆烂”在如今变得复杂，矛盾。

#### 摆烂的利与弊：调节还是崩溃

正如前文所谈到的“篮球摆烂”，“摆烂”它可以作为一种人生策略，通过牺牲当下谋求未来发展。事物总是互相关联，我们无法做到所有事都尽善尽美，有时，选择在一件事上摆烂，或许能使其他地方获得更大收益，此时，“摆烂”或许可以被视为一种“放弃”哲学，是一种权衡利弊之下做出的能够规避风险的选择。

此外，从心理学角度看，“摆烂”也是来自个体宣泄压力和自我防御的选择。心理学研究曾提出防御性悲观是一种自我保护的认知策略，能够通过降低自身期待来维持自尊，并预防真正失败所导致的受挫感。可以看到，摆烂人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，也可以光明正大地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。总之，“摆烂”在此时可视作避免精神内耗的一种自我防御手段。

有时，“间歇性摆烂”也未尝不是一种休息或调侃手段，朋友之间习惯性将“开摆”挂在嘴边，帮助缓和心态，给生活增加[调味料](https://www.zhihu.com/search?q=%E8%B0%83%E5%91%B3%E6%96%99&search_source=Entity&hybrid_search_source=Entity&hybrid_search_extra={"sourceType":"answer","sourceId":2453225034}" \t "https://www.zhihu.com/question/_blank)。

然而正如前文所谈到的一样，在社会主流价值观之下，“摆烂文化”与“主流文化”发生碰撞，部分人坚守“摆烂”，愤世嫉俗，将一切鼓励奋斗的媒体，文字视为资本家，达官显贵对他们的压榨和欺骗，社会矛盾扩大，“摆烂”之风也越吹越远。部分人在他人的劝说下飘忽不定，时而摆烂，时而努力，无法找到正确的人生方向，也从未摆脱同辈压力，精神内耗，消极情绪反而越来越大，不利于个体的精神健康和人生发展。同时，“摆烂”风气的传播使越来越多人陷入自我怀疑，产生“无意义感”，例如，有网友曾这样感慨：我现在做这些的目的是什么呢 可能我努力到头其实得不到什么 以我的资质真的考得上吗？考上了又怎么样呢？我还不是成为一个普通人。夜半躺在床上的时候一种内心的焦虑和现实的焦虑让我辗转反侧，有的时候我会想到死亡，然后尖锐的恐惧感就会把我吞没。“摆烂”的本质是一种系统性的瘫痪（情绪与理性的同时瘫痪），以及超出承受极限的落差，当它发展到极致，人便走向了虚无，崩溃。

#### 青年如何对待“摆烂”：理性认识，稳定情绪

###### 适度摆烂，以摆治摆

现在的社会，孩子有求学、应试的卷，打工人有加班、升职的卷，收入、婚恋、社交……卷无处不在，并且你会发现，内卷似乎没有尽头，一旦我们因为各种比较陷入焦虑，不断地焦虑又会让我们陷入高一层的内卷里。

当感到身心俱疲的时候，我们何不选择适时地“摆烂”一下，给自己一点喘息呢？“摆烂”和“卷”并非二元对立，任何人都需要休息。卡夫卡曾言：我最大的能耐就是躺着不动。”托尔斯泰也有很累，不想劳动的时候。我们不应因暂时性的摆烂而陷入深度的内心自责，当我们的身心无法支持我们去完成某件事情时，或知道当前这件事已没有意义，该摆就摆。

###### **接纳自我，适度前进，勿以休息为接口**

正如“篮球摆烂”是为了未来更好地前进，当我们充能完毕，也应及时出发，勿因摆烂而失去了前行的信心和勇气。我们应满怀一种对未来生活的憧憬，因为有憧憬而不颓唐，有活力，即便不在“内卷”的浪潮中，也有特定的目标与意义。放下外界对自己的要求，放下虚无的欲望，专心于所爱，即使不被他人认可，我们也能够认可自己的价值，不至于陷入所谓的“习得性无助”（“习得性无助”是指人们在经历一系列挫折和失败事件后，在情感、认知、行为方面产生的消极心理。人们会将这种无助感泛化到类似情境中，因此而感到抑郁。摆烂可以看作是习得性无助一种更为“自嘲”的说法，代表了人们一种消极的、低水平的情绪状态。看似摆烂、躺平，实际上是内心被无助感深深地困住，无法认可自己的价值，更无法从生活中感受到喜悦和满足感。）

###### **接受落差，抛弃完美主义**

在前文中，我们讨论了“摆烂”现象的一些根本原因，其中包括任务和进度之间的差距、结果与期望之间的差距、攀比心理的差距、社会地位差距以及自我认知差距。要消除“摆烂”行为对我们产生的负面影响，关键在于坦然接受这些落差，客观地认识自己的不足之处。

为了实现这一目标，我们需要承认自身存在缺陷，并进行客观地自我评估，然后根据这一评估设定更加合理的目标。同时，我们要善用自身的优点，将精力集中在那些我们可以自主控制的领域，从而让生活更充实而幸福。此外，认知行为疗法可以成为一个有力工具。我们需要明白触发情感的并非所经历的应激事件本身，而是我们对这些事件的认知方式。当个体长期处于恶劣环境中时，往往会默认选择抑郁和焦虑作为应对方式。不过，前额叶的高级皮质区域可以抑制这种默认反应，使我们能够顺利应对逆境。认知行为疗法有助于增强前额叶功能，使人们不再陷入这种默认状态。

另一方面，我们需要改善自身的认知方式。停止追求完美，认识到“完美并不是一种美”，避免因过分追求完美而陷入不必要的焦虑状态。精简生活，重新评估生活中各项任务的优先级，舍弃不必要的责任，为我们所爱、所珍视的事物和机会腾出更多时间和空间。学习让大脑高效休息，通过睡眠、深呼吸、冥想、阅读以及与他人的交流等方式，获得身心的放松和平静。

###### **积极应对，积极生活**

积极应对“摆烂”行为，就是要学会建立一个真正有益的生活系统。这包括提升心理韧性，如通过正念冥想来减少多任务处理；注重当下，加强内在的自我认知，避免陷入对过去的回顾和对未来的担忧；创造有益的生活反馈循环，如记感恩日记以认可自己的每个小成功；规划友好的生活计划，将更多时间用于提升自我感受和自我价值的事情。定期审视目前的生活，打破旧有的规律，创造崭新的生活方式，更好地满足自身真实的需求，既保持高效，又拥有宽松感。

总而言之，从“内卷”到“摆烂”是青年群体促逼生存状态的话语表达，也是青年亚文化的事实性存在，反映了当代部分青年人生定位不清、自我存在价值模糊的社会心态和由此承担的精神压力。破解“摆烂”问题，既需要青年人主动改变，认识“摆烂”，也需要社会重构舆论环境，优化青年的发展环境，解决青年的合理诉求，方能纾解“摆烂青年”。