**极端情况 —— 一票否决**

内向 ？=精神内耗 自我接纳？=停滞不前 自我接纳？=回避 进步？=进取

投资自我提升？=个人适应社会能力提高

内卷？=自我鞭策（内卷是一种现象，鞭策是为了应对内卷）

鞭策自我？=自己鞭策自己（那接纳自我不就成了别人接纳自己，无法缓解内耗）

自我鞭策——提升竞争及自律——形成更积极的精神面貌（社会）——缓解精神内耗

共识：自我鞭策具有督促激励作用

精神内耗源于自身现状与目标之间的差距

内卷是一种现象，鞭策能够应对内卷

**内卷的环境下，我们是否需要自我鞭策**

1、自我鞭策是否能提升竞争及自律能力？

——否，（鞭策加剧焦虑水平，无法有效形成竞争力，加剧精神内耗）， 蜂鸟问卷近期在点调查发起了一个问卷调查，内卷环境下进行鞭策，45%受访者认为能使自己更有竞争意识，明白自己与他人的差距，找到目标；32.5%则认为这使得自己更加自律，正面督促自己学习进步。由此可见，大量人群仍然认为鞭策对个人能力的提升有着重要意义。

2、 ——是，自律是否有助于个人能力的提升？

——否，自律可以提高个人的自我管理能力，是一个人能够克服自己惰性和拖延的关键。自律的人更容易自我管理,能够更好地规划和安排自己的时间,从而更高效地完成任务。同时,自律也可以让人更有条理地学习和工作,提高自己的专注力、耐心和毅力,从而更加自信和坚定地面对生活中的各种挑战和压力（希律心理），诸如此类怎么不能助于......。

3、——是，那您方是否承认在当今社会环境下，正越来越多的人选择自我鞭策？

——否，（摆烂、躺平、佛系正占领社会），可是在蜂鸟问卷中，被访者中，40%表示身边偶尔存在，32%表示时有存在；22%表示身边经常存在；还有4%表示身边无时不有；仅有2%表示身边没有存在。

4、——是，那么当今大环境趋势下的大多数人的能力的提升是否带动形成一个更加积极的精神面貌？

——否，（你方论点在鞭策自我对应的是个人，改变社会是单个人无法完成的，您方又如何能缓解精神内耗)，个人影响社会，社会改变个人，两者相辅相成，请对方辩友注意问题的大前提是在大环境下，自媒体高度发达的今天，我在网上发现了一个人自我鞭策并有所成功，我是否会依葫芦画瓢试着也去鞭策，这让个人影响社会有了更大可能，也使个人的自我鞭策至影响社会精神面貌有了更多可能性，进而可以缓解精神内耗。

——是，那么一个更加积极的精神面貌不就利于目标的达成，回归我们最开始的共识，自身现状与目标之间的差距是不是减小了呢？那精神内耗不就缓解了吗？

自我鞭策——提升竞争及自律——形成更积极的精神面貌（社会）——缓解精神内耗

谢谢