【时文选粹】在“我太南了”中“找到北”

编者按：

“我太难了”出自“快手”视频网站上的一个“土味视频”。视频发布后，该词引爆网络。随后，网络上还出现了一系列以“我太难了”为主题的表情包。“我太南了”是“我太难了”的谐音，用于表达说话人遭遇不顺、经历挫折时的沮丧、失落心情。“我太难\南了”的走红，既表达了当代人在生活困境中所产生的焦虑和无力感；同时它也像一个“解压阀”，为处于艰难处境中的人们提供情绪纾解的出口。俗话说“人生不如意事十之八九”，每个人都有自己的情绪周期，我们只有在“南”的生活中不断期待幸福，发现美好，一直努力寻找，迎难而上，方能最终“找到北”。

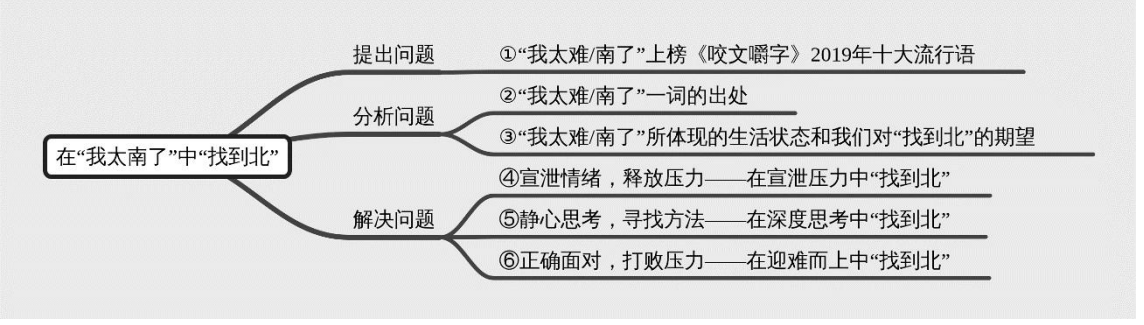
在“我太南了”中“找到北”	题目即观点，运用谐音，诙谐幽默，发人深省。
①近日，《咬文嚼字》编辑部发布2019年十大流行语：“我太难/南了”上榜。	引出话题：“我太难/南了”上榜《咬文嚼字》2019年十大流行语。
②“我太难了”出自“快手”视频网站上的一个“土味视频”。视频配了一曲忧伤的音乐，主播眉头紧锁，眼神空洞，一边说着“我太难了，老铁，最近压力很大”，一边欲哭无泪地用双手紧紧扶住额头。该视频发布后，“我太难了”立即引爆网络。随后，网络上为了好玩有趣，用麻将牌中的“南风”代“难”，有人据此把话说成“我太南了”。	概述“我太难/南了”一词的出处。
③流行语的出现，能够一定程度上代表我们所处的生活环境，反映我们一定时期内的生活状态。当然，按照中国人普遍不服输的性格来说，“太南了”这个词只是用来释放自己的生活压力。2020年，以后的更多年，我们依然会不服输地冲下去、干下去。也就是说，在这个词的背后是我们对未来的新期望，也是我们对如何“找到北”的一种理念和寄托。	论述“我太难/南了”所体现的生活状态和我们对未来的新期望，以及对如何“找到北”的一种理念和寄托。
④在宣泄压力中“找到北”。有人说，合理的宣泄可以将心中积郁的苦闷或思想矛盾倾诉出来，以减轻或消除心理压力，避免引起精神崩溃。不论是自我调侃还是什么，当大家能够把自己的难说出来，一定程度上说就是在进行自我缓解。我们要调整的是自己的心态，无论如何，生活终将继续，我们要在适当的时间适当的地方把扛在肩上的压力放一放，让我们的情绪有一个宣泄的出口，并在情绪转化的过程中不断增强自己的抗压能力，这样才能赶走迷茫，拨去迷雾，看清“北”的方向。	宣泄情绪，释放压力——在宣泄压力中“找到北”。
⑤在深度思考中“找到北”。宣泄了之后，我们该怎么办？肯定是要找到难点在哪里，肯定会思考我们如何破解难点。压力来源于对问题的堆积，思想的束缚，当我们开始思考然后让自己的思路活起来，就会很快明确自己想要什么，想做什么。比如，有人在职场中觉得难点在于领导的瞎指挥，那需要思考的就是如何有效地说服领导，使工作更有效率。比如，难点在于自己能力不足，才华撑不起自己的“野心”，那需要思考的就是如何静下心来提升自己。总之，放松一下，给自己一个思考的空间，有了方向，有了办法，一切都只是时间的问题。	静心思考，寻找方法——在深度思考中“找到北”。
⑥在迎难而上中“找到北”。这个其实就没什么好说的了，知道了自己的“南”在哪里，也想出了自己的“北”在哪里，那就行动吧。不管你是通过与领导同事沟通，获得理解与信任，还是通过提高自己的素养，获得肯定与支持，抑或是通过跳槽找到真正适合	正确面对，打败压力——在迎难而上中“找到北”。

自己的岗位，都是那句话：事在人为。梦想不是嘴上说说就能实现的，有压力才会有担当，越担当才能越成长。“太南了”，我们也没有任何捷径。唯有正确面对，继续整装出发，把压力狠狠地“打趴下”，我们自己才能“站着”获得属于自己的幸福。	
来源：2019 年 12 月 28 日 红网	

【时代警语】

流行语的出现，能够一定程度上代表我们所处的生活环境，反映我们一定时期内的生活状态。当然，按照中国人普遍不服输的性格来说，“太南了”这个词只是用来释放自己的生活压力。2020 年，以后的更多年，我们依然会不服输地冲下去、干下去。也就是说，在这个词的背后是我们对未来的新期望，也是我们对如何“找到北”的一种理念和寄托。

【思维串联】



【考点精练】

1.在下面一段文字横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切。每句不超过 15 个字。

在迎难而上中“找到北”。这个其实就没什么好说的了，知道了自己的“南”在哪里，也想出了自己的“北”在哪里，_____（1）_____。不管你是通过与领导同事沟通，获得理解与信任，_____（2）_____，获得肯定与支持，抑或是通过跳槽找到真正适合自己的岗位，都是那句话：事在人为。梦想不是嘴上说说就能实现的，有压力才会有担当，_____（3）_____。

2.读写一体化训练（开放性试题）

有人说“我太难了”是一种消极的心理暗示，会消解我们奋发向上的激情，加重一个人颓废甚至使人产生抑郁，影响我们对待学习、工作和生活的态度。

有人说“我太难了”只是用来释放自己的生活压力，这个词的背后是我们对未来的新期望，我们依然会不服输地冲下去、干下去。

请结合你的读书体验和个人经历，谈谈你的看法，不少于 300 字。

扫描二维码关注“新课标大语文”公众号
查看思考题参考答案

（本篇解析老师：山东省青州实验高中 李玉荣）

【相关链接】

也说“我太难了”

2019 年即将过去，回想这一年，你是带着怎样的情绪？日前，在《咬文嚼字》和《语言

文字周报》等编辑部发布的 2019 年十大流行语中，“我太难了”均榜上有名。

网络流行语以网络为媒介，与社会生活紧密结合，反映当年的社会热点。它们多以幽默诙谐、自嘲解嘲为主，契合大众心理，能够激发网民内心的情感共鸣，于是迅速流行起来。因此，网络流行语也成为社会舆论的风向标。比如，“我太难了”源自今夏一位网络红人在网上的一次直播。这位“网红”在开播的时候，说了一句“我太难了，老铁们，最近压力很大”。发自内心的无奈情绪自然流淌，在宣泄着内心忧伤的同时，也说出了很多人尤其是年轻人的心声。于是，该词便如病毒传播般席卷了社交平台。随后，网络上出现了以“我太难了”为主题的表情包，还有人用麻将中的“南”代替“难”。“我太南了”一词同样走红网络。

当前，生活节奏不断加快，在各种压力面前，不少人内心的紧迫感与焦虑感，借由“我太难了”一词被撩拨起来，使该词成为一种宣泄情绪的渠道，成为社会群体发泄苦闷、寻求慰藉、放松心情的“窗口”。其实，从前几年的“葛优躺”到“佛系青年”“丧茶”再到如今的“我太难了”，都是发端于网络的“丧文化”的具体表现。与类似“明天会更好”等正面表达不同的是，作为一种亚文化，“丧文化”主要在青年群体中广泛流行，以表达沮丧、焦虑情绪，从而引发抱团取暖式的相互安慰。

俗话说，人生不如意事常八九。每个人也都有自己的“情绪周期”，都有莫名其妙不开心的阶段。不顺心的时候，偶尔发发牢骚，调侃“我太难了”，以此来排遣内心苦闷是可以理解的。但需要警惕的是，在相互调侃且不断重复的过程中，老把“我太难了”挂嘴边或老听到这话的人，容易受到消极心理暗示的影响。心理暗示的力量是巨大的。消极的心理暗示虽然暂时帮你找到了宣泄的管道，但也在很大程度上消解了你奋发向上的激情。更有甚者，它还会加重一个人的颓废甚至使人产生抑郁，影响一个人对待学习、工作和生活的态度，尤其对正处于世界观形成和确立的关键时期的青年来说危害不小。

没有一代人的青春是容易的，也没有谁的人生是一帆风顺的。不经历风雨，怎么见彩虹？古今中外，但凡成就了一番事业的人大都经历过艰苦环境的磨炼。越王勾践忍辱负重，卧薪尝胆，成就大业；贝多芬在双耳失聪的情况下，完成巨作《第九交响曲》；王阳明被贬西南，却通过快乐的方式化解困难，经过长期的“事上磨，心上炼”，最终创立“心学”；张海迪虽高位截瘫，却著作等身……历史只会眷顾坚定者、奋进者、搏击者，而不会等待犹豫者、懈怠者、畏难者。

青春该怎么过？习近平总书记指出，新时代中国青年要树立远大理想、要热爱伟大祖国、要担当时代责任、要勇于砥砺奋斗、要练就过硬本领、要锤炼品德修为。今天，我们党筚路蓝缕，披荆斩棘，带领人民迎来中华民族伟大复兴的曙光。新时代的青年正处在中华民族发展的最好时期，面临着难得的建功立业的人生际遇。年轻人应抓住这难得的人生际遇，勇担“天将降大任于斯人”的时代使命，不断谱写新的青春之歌。

我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。追梦路上，每个人尤其是年轻人，都应该对把“我太难了”整日挂嘴边的人和行为有所警觉，多对自己进行积极的心理暗示，以满满的正能量来平衡“丧文化”带来的消极影响，避免自己过度沉浸在“丧”情绪中，成为消极心理暗示的俘虏。所以，与其扎堆抱怨“我太难了”，还不如行动起来，把握好生命里的每一分钟，全力以赴心中的梦，这样明天才会更美好。

（来源：2019 年 12 月 11 日《陕西日报》作者：陈艳）