

【时文选粹】纵有焦虑烦忧，你有青春和豪情怕什么

编者按：

青年人焦虑现象已成为时下关注的热点。其实焦虑不仅仅是一种情绪，其背后折射出的是青年人成长历程中不可或缺的挫折失败和不服输的精神，焦虑并不可怕，焦虑缺席才真正可怕。古往今来，所有伟人青年时期无不焦虑，如北宋范仲淹青年时期在破庙“断齋画粥”，发奋苦读，终成伟大的政治家和文学家；鲁迅先生青年时代通过“走异路，逃异地，去寻求别样的人们”而成为一代文豪。“生于忧患，死于安乐。”“人无远虑，必有近忧。”青年人在成长的历程中适度的焦虑是必要的，同时也是一种人生历练。

纵有焦虑烦忧，你有青春和豪情怕什么	题目用反问句式，提出论点。
①从“油腻中年”到“焦虑青年”，时下，年轻人的生活状态成为舆情焦点。	①开篇提出舆情焦点。
②有人在微信上互掐、有人在生活中佛系——伴随着“90后已经开始去治脱发”“第一批90后的胃已经垮掉了”等话题传播，初老现象似乎在青年群体中成为一种慢性病。<u>焦虑、失落、孤独、低欲望，这些负性情绪成为现代青年的压力标配。</u>	②指出构成现代青年压力标配的种种负性情绪。
③青年焦虑当然不是个蹭流量的伪命题。房价面前、婚恋当下、职场之间，哪有多少人能永远无忧无虑、顺风顺水？有心理学家曾做过调查，发现86.3%的中国大学生存在焦虑的状况。此前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对2000名14岁~35岁年轻人进行的一项调查显示，94.7%的受访青年有过压力自我复制的情况。沧海一声笑，滔滔两岸潮。初入江湖的年轻人，有时竟也有种“豪情还剩一襟晚照”的仓皇感。	③举例论述我国现代青年焦虑现象的普遍性。
④不过，千万种焦虑，有千万种模样。年轻人胜在“来日方长”的芳华青春，还有“初生牛犊不怕虎”的万丈豪情。<u>认清焦虑的真相，也许更容易迈过这座无形的大山。一则，有些焦虑是客观存在，但不独独是中国青年的烦恼。</u>英国格林威治大学Oliver教授主持了一个“四分之一人生危机”的调研，访问了1100名年轻人，“86%的年轻人都承认他们在自己的情感、工作和经济状况方面压力爆表”。从学校到社会、从家庭到职场，襁褓没了、温室拆了，压力呼啸而至，“四分之一人生危机”袭来，古今中外的年轻人，其实都是概莫如此。	④论述青年焦虑的合理性，指出古今中外的年轻人都有焦虑。
⑤二则，正态的压力是人生的动力，有目标、有愿景、有蓝图，自会匹配出相应等级的压力。马化腾在知乎上“深夜发问”，乃至潘石屹断言“80%企业家很焦虑、剩下20%没思考”，凡此种种，大概都能见证创富路上与能力对等的焦虑值。一路下滑、顺流而下是不需要焦虑的，逆水行舟、中流击楫怎么可能不要伤脑筋？孩子考不出好成绩会焦虑，父母买不到好房子会焦虑，老人保健不了好身子会焦虑，那么年轻人，凭什么对生活不能有些焦虑情绪？说白了，合理的焦虑是一种责任、是人生的绩效倒逼。	⑤举例论证。论述焦虑的必要性，即“合理的焦虑是一种责任、是人生的绩效倒逼”。

⑥不过，焦虑过度，乃至抑郁，这就需要“减压”了。有时候，独照隅隙、鲜观衢路的眼界，会放大或误判具体的焦虑压力。就像电影《无问西东》发问的，“如果你们提前了解了你们要面对的人生，是否还会有勇气前来？”来自“苦甲天下的甘肃定西”高三考生魏祥用爱与奋斗给出了乐观而肯定的答案。当年，清华大学的那封《人生实苦，但请你足够相信》的回信，温暖了所有在苦寒中踽踽往前的青年学子。

⑦流年似水，苦短人生。缓释焦虑的路径千千万，但最好的处方，大概还是奋斗与拼搏。有人说，“多少鸡汤文都比不上一张钞票给的安全感。少一点矫情，多一点努力。你想过的那种生活，得自己去挣。”这话虽然俗气，却鼓舞人心。焦虑不是调整心态就能一劳永逸的，绝地反击的桥段、人生逆袭的故事，不能等着上帝来给谁翻牌子。会坐以论道，更要会起而行之。

⑧无奋斗，不青春。以建功立业之心，扬起爱国奋斗之情，青春即便荆棘满地，人生依然处处风景。

来源：2018-11-01 光明网

作者：邓海建

⑥事实论证。指出青年不可过度焦虑，否则会放大或者误判具体的焦虑压力。

⑦指出缓释焦虑最好的做法是奋斗与拼搏。

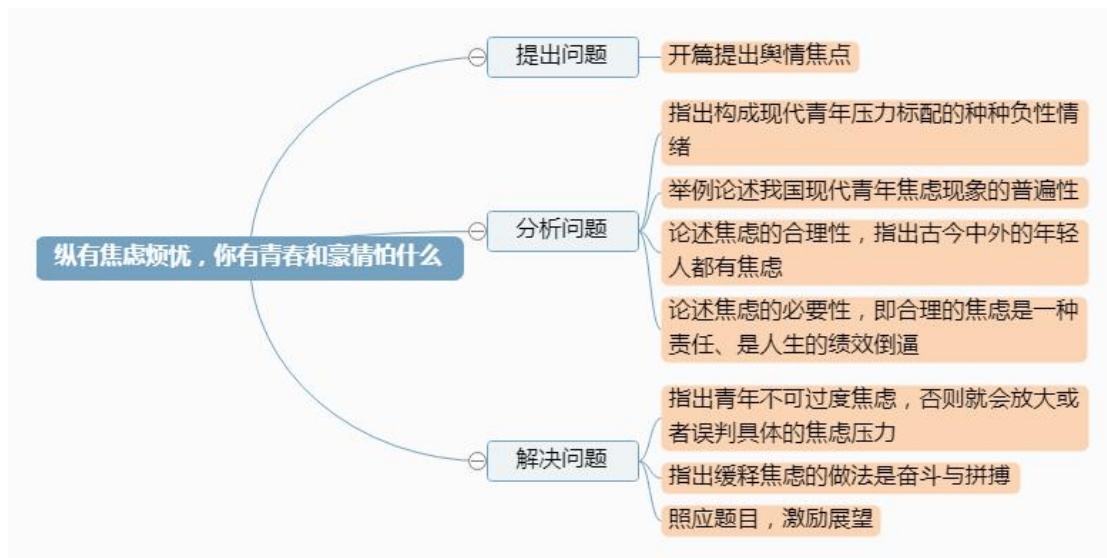
⑧照应题目，激励展望。



【时代警句】

焦虑不是调整心态就能一劳永逸的，绝地反击的桥段、人生逆袭的故事，不能等着上帝来给谁翻牌子。会坐以论道，更要会起而行之。

【思维串联】



【思考】

1. 结合文章，谈谈怎样理解第③段结尾的“仓皇感”一词。
2. “合理的焦虑是一种责任、是人生的绩效倒逼”，怎么理解这句话的含义？

【相关链接】

奋斗是最好的青春宣言

哲人卡莱尔说，“奋斗停止，生命也就停止了。”

近段时间以来，“积极废人”“佛系青年”“隐形贫困人口”等网络流行语成为青年人自我标榜的符号。有人说这是青年群体中正在流行一股自嘲、颓废、丧气、焦虑的情绪，许多人成为这种情绪的感染者。

80后、90后曾被称为“垮掉的一代”，可这些年来，经历了诸多大事件，人们也从中看到80后、90后的担当与责任，早已改变原先的看法。在担当和责任中成长起来的青年一代，在面对新的压力时，亦会有乐观的态度和勇气积极去面对。

一代人有一代人的际遇。如今的青年人正处在人生的上升期，生活在纷繁多变、加速发展的社会，就业压力大，肩上责任重，房子车子还需些时日，难免有些急躁、焦虑不安。这些困难就像成长路上的“石头”，青年人若能积极面对，这些“石头”就会成为成长的助推器；如果消极懈怠，就成了绊脚石。

每一代人都有属于那一代人的磨难与坎坷，每一代人也都有属于那一代人的归宿和寄托。不变的是，每一代人都要承担得起属他们的社会责任和家庭责任。唯有不断奋斗、向上，才能创造美好的生活。作为青年一代，正值奋斗的大好年龄，最应该摒弃消极亚文化，用奋斗、努力、担当去谱写自己的青春岁月。

奋斗是人生的底色。前方路途遥远，道路不时荆棘，但也有无限美景。“人的活动如果没有理想的鼓舞，就会变得空虚而渺小。”车尔尼雪夫斯基如是说。人的一生，最美好的时期，莫过于青春时代。拥有梦想、肩扛责任，在筑梦的路上奋力而行，不失为一种幸福。

遇到挫折、面对经历，去跑步、健身，流一身的汗释放压力；去学画、唱歌，用艺术去缓解内心的焦虑……而后努力工作，拼搏奉献。天底下没有白流的汗水与泪水，有些收获并不是通过金钱可以衡量。在人生阅历的增长以及经验的积累后，褪去稚嫩，走向成熟。心智也更加健康，更加向上。

“‘士不可以不弘毅，任重而道远。’国家的前途，民族的命运，人民的幸福，是当代中国青年必须和必将承担的重任。”习近平总书记在致全国青联十二届全委会和全国学联二十六大的贺信中的谆谆话语，正是青年一代的前进目标。有了目标，就有前进的动力。青年一代那些莫名的迷茫，那些责任衍生的焦虑，都会随梦想与奋斗慢慢化解。他们也终将成为能够实现梦想、担当责任、成就自我的新时代青年。

（来源：2018-11-03 光明网-时评频道-光明谈作者：王传涛）

（本篇解析老师：重庆市为明学校高中语文教研组长马东梅）