

面对“丧文化” 请做出改变

杨笑(上海师范大学) 本版图片 视觉中国

► “丧茶店”的标语确实有点“丧”



▲ 上海“丧茶”快闪店人气火爆



“丧文化”到底传达了什么

“丧文化”是自嘲？是放飞自我？还是需要警惕的一种文化现象？世界之大，各有各的看法，平衡好内心的正负能量，才能让我们立于不败之地。积极面对自我，“丧”出好心情。

2016年的暑假，“葛优躺”伴随着一首《感觉身体被掏空》蹿红于网络，随之而来的“丧文化”在青年群体间蔓延开来。从“小确丧”到“丧茶”；从“我差不多是个废人了”到“颓废到忧伤”；从漫画中的Sad Frog到马男波杰克，每一个信号都点燃了“丧”的火花。颓废、绝望、悲观等情绪充斥于文字和图画，却引起了青年们的一阵共鸣，也成为他们日常的一种交流方式。

作为一种与青年人朝气蓬勃主流文化相悖的新形式，“丧文化”似乎表达出压抑已久的心声。认清了残酷的现实，不少青年人用这些自嘲的话语表达无奈、无趣时的心境，也相互调侃缓解压力。从更高层次来说，丧文化也被看作为青年亚文化在自媒体时代的一个缩影，反映出当前青年的精神特质和集体焦虑，在一定程度上是新时期青年社会心态和社会心理的一个表征。

少年强则国强，很多人关注着青少年的心理健康发展，而作为中流砥柱的青年群体更是不容忽视。“丧”这种带有绝望性质的语言成为年轻人新一轮的个性标签，一种自嘲，是个体对于外界社会生活知觉的自我评价，使用这种语言的年轻人并不一定认同，但也反映了内心的一种态度。排除了他人的评价的可能性，也成为某种自我保护的手段。

在生活节奏不断加快，社会生存压力不断上升的今天，青年人对生活控制感也在下降，从学业到职场，竞争无处不在，而且选择之多，让人无所适从。心理学研究曾探讨是什么因素让人觉得某个情境是有压力时，发现知觉到的控制感和自我效能感起着重要作用。

知觉到的控制感是指人们相信自己可以用各种方式来影响和控制周围环境的感受，至于后果是好是坏，则取决于自己所采取的方式。有一个在养老院进行的实验，老人们被分为两组，院长送给每个老人一盆花作为礼物，并告诉其中一组老人，他们有责任去照顾这些花；另一组老人则被告知护士会帮他们照顾花。研究者相信增强这些人对生活的自主性，对他们有极大好处。

实验结果也证实了他们的假设，有责任养花的老人比另一组老人活得更快乐积极，在实验后的一年半里，死亡率也有所下降，有效地改善了老人的健康状况。因为即便在实验结束后，老人继续照顾花，仍然觉得自己能改变生活中发生在自己身上的事情。同理，处于这个时代背景下的青年人，相比过去更加强调个人的成就，当他们感觉到不能控制自己的命运时，就会感到焦虑甚至痛苦。

而自我效能感呢？是指个人认为自己有能力执行特定行为以达成期望目标的信念。就是相信自己可以做到什么。很多研究发现，自我效能可以预测若干重要的健康行为，如减肥、戒烟和规律运动。被告知拥有坚强的意志力能够控制并战胜欲望和行为的潜力，而被选作研究对象的戒烟人员，成功戒烟的概率更高。自我效能影响我们做事的毅力和努力程度，认为自己行就会付出更多努力达成目标，同时，自我效能高在完成困难的工作时，焦虑水平较低。就像“自证预言”，你越相信你能够完成某件事，这件事成功的机会就更大。

由此可见，表现得“丧”很可能是一种自我效能低的状态。而更深层次的原因，是

人们如何归因。你如何解释上次考试失败呢？学生A认为是教授出题太难，为了激励我们花更多时间去学习；学生B认为我这智商堪忧，没法在学校混了。如果是如学生B一样看待自己，则可能陷入了习得性无助的状态中。将负性事件的原因归于稳定的、内在的与全面性的因素，很容易将自己逼入墙角，在悲观状态中无法自拔。稳定型指事件起因不会随时间而改变的因素，比如智力；内在型指原因在己，而非外部因素(如这次考试难度大)；全面型则指某一个原因适用于所有场景(如这门考砸了，其他也考不好了，以后也考不好了)。学生B如果采取更乐观的信念和假设，相应的自我效能感也更高，更容易达成目标，反之，陷入习得性无助，态度会愈加消极。

在大一新生入学时，告知他们大学生生活初期的困难以及不适应是暂时的，以此对抗悲观主义是有帮助的。类似的研究在多个国家都给予了验证。由此，这个时代背景下流行的“丧文化”是有内在原因的，我们对未来不知，生活的主动权似乎并不在自己手上，对自己的能力也从未检验就被推向社会。但事实上，我们也可以做出改变。

“丧”，影响我们的生活吗？

不仅是丧，或是其他的负性生活事件，在一定程度上取决于我们如何解释生活中的负性情感和消极信念。每个人都会经历负性事件，比如被告知有文化差异的非裔美国人感受到高压后，在测验中的成绩不如白人学生，而其实黑人白人学生的学业水平是一样的。因此，正确看待评估事件，会积极作用于我们的生活。

若仅仅是一种吐槽，宣泄情感的手段，“丧”无可厚非。我们倾听内心负面的信息，并表达出来，而不刻意压抑，其实是解决问题的第一步。如果问题存在却欺骗自己不存在，或者努力克制，生活就已经受到影响。“丧文化”流行的第二个因素，即朋友间在情感上的相互交流，在时代的背景下，我们有着相同的遭遇，对这些问题的讨论有效缓解不良情绪，也

获得社会支持。同时，在这个过程中，作为一种交流手段，更清晰地认识自我，对问题的把握更加明朗。

但另外一种情况下，它被作为一种价值观和生活方式，影响就因人而异了。乐观的人对生活总是充满了美好的期待，而也有一些人更容易看到人生的阴暗面；情绪压抑而不是寻求积极的解决方法会影响免疫系统；遇到挫折采取敌对的态度，消极解决问题却将问题扩大……

应对“丧”的方式可能与我们的人格特质有关，但也可以通过积极的应对方式来调节。被动地陷入“丧”的情绪，并且保持了一段时间，需要及时地调节自我状态。没有人可以避免生活的烦恼，其实心理学家提出的解决措施也耳熟能详。

■ 加强锻炼，增强体质

加强营养、睡眠充足和经常锻炼。丧文化中“葛优躺”或许成罪魁祸首，拥有良好的身体会促进我们的自我效能感，从而感到更有能力应对外界压力。并且良好习惯的培养也需要我们强烈的动机以及管理自己的能力，这个能力可迁移到各方面的提升。

■ 增加积极的情绪

包括对情绪的应对，以及对问题的应对。用乐观的心态去了解问题本身，获得对情境的控制。比如在丧表情包盛行时，回复一个大笑脸，来增加新鲜感和刺激。增加积极情绪的途径还有与家人朋友在一起、从事喜欢的工作、追求体验爱情。然后通过建设性行为，可

■ 敞开心胸，倾吐心事

把问题具体化，而不是聊天斗图。一个能写下负性社会事件的人，常常会建构一个有意义并且完整的故事来解释这些事情。一旦解释了这些事情，人们对这些事情就不再多想了。即使是“与日记对话”，甚至写下未来的梦想和人生的目标，倾诉也是大有裨益的。每次在经历了“丧文化的洗礼”后，不如想想自己已经达成的目标和即将要做的事。

■ 寻求社会支持

如上所述，和外界的交谈可以建立参照框架，事情并不像想象的严重。而且还可以获得相应解决问题的支持和帮助。

能达成长期目标需要放弃短期快乐，比如，一年四季都犯困，躺在床上最清醒，还不如养成每天锻炼一会的习惯。