

热点事件：45°青年

一、热点概述

一段时间以来，作为两种截然不同的人生态度，“躺平”和“内卷”的说法在年轻群体中颇为流行。而随着“卷又卷不动，躺又躺不平”成为新晋流行语，“45度青年”一词也走入网络视野，引发舆论共鸣。何谓“45度青年”？通俗地讲，就是面对现实生活，大家选择了“半卷不卷，半躺不躺”的折中人生。如果说0度意味着彻底“躺平”，90度代表着拼命“内卷”，那么45度前倾的姿态则提供了另外一种答案：既没有拧紧发条，也没有颓废懒散，似乎在人生姿态上达成了某种平衡。这个概念显然也有很大的自嘲成分，正如有人“嘴上喊躺平，身体却诚实内卷”，很多人都不甘于苟且平庸，企盼在茫茫人海中脱颖而出，却又疲于应付高强度的压力和竞争，于是只能在两个极端状态之间反复横跳。

二、答题素材

1. 事实（举例）论证：

(1) 所谓“45°人生”，指的是一种介于“内卷”和“躺平”之间的生活状态。最初是很多年轻网友拿来自我调侃的话。他们把人生比作一个90度的直角，向上是奋力一击的追求，拼命内卷；向下是颓废懒散后的妥协，躺平摆烂。而“45°”则是卡在中间最让人感到尴尬的位置，网友吐槽说：“卷又卷不动，躺又躺不平，摆又摆不烂”。

(2) 何谓“45度青年”？一些年轻人在职场和生活中面临较大压力，难以适应高强度竞争，产生挫败感和无力感，但没有以此为借口躲懒颓废，而是选择中间路线，试图在两者之间寻找一种平衡。有人逃离“大厂”、逃离北上广，回到家乡小城过平凡日子。有人脱下“孔乙己的长衫”，选择成为“轻体力劳动者”，重新体验劳动的快乐。有人在紧张工作之后，选择放空自己，“偶尔佛系”，重塑身心平衡。也有人不甘平庸，却又对前路感到迷茫，只得暂时保持“45度”起跑姿态，为未来蓄力。

2. 道理论证：

(1) 从外在因素看，社会转型，竞争加剧，年轻人既是社会发展的主力军，也承受着前所未有的压力。从个人因素看，生活节奏快、不确定性强，学业就业、结婚生子、老人赡养等诸多压力客观存在，有些人陷入身心疲惫、工作生活难以平衡的境地。“卷不动”是力有不逮，“躺不平”是心有不甘。在这种情况下，适当俯下身姿未必不是一种“最优解”。放慢生活脚步，不盲目跟风“内卷”，给自己设置缓冲带、找到合适节奏、参与良性竞争，以平和心态面对社会压力，以理性稳健姿态前行，也许能找到“普通却自信”的自己。

(2) 面对“45度青年”，我们需要做的是为他们打造强力护航，为他们的”前倾“注入力量，为他们的前面开拓道路，让他们的”前倾“变成力道十足的”冲锋“，从而，助力他们冲锋出自己的人生精彩，时代的壮美画卷，事业的嘹亮乐章。一方面，我们需要进行制度反思，反思青年躺平的原因，铲除青年奔腾之路上的绊脚石，给他们打造更加公平、阳光的竞争舞台，调动起他们的积极性，从而，让

心底深处”不甘平庸“的潜在激情爆发出来;一方面,我们需要对现实中的”内卷“进行深入解剖,对病态的内卷进行治疗,让青年能够用真才实学奋斗拼搏,让青年的智慧与热情闪烁出美丽的光芒,让潜规则销声匿迹。

3. 开头/结尾:

(1) 人生是旷野,不是狭窄的赛道,每个人都有每个人的路。但不论是哪条路,只有保持平衡,才能走到更远的地方去……

(2) 作为新时代的追梦者,青年人应当辩证地看待征途上的沟沟坎坎,切不可“躺平摆烂”也不要“盲目内卷”,要向下扎根、积蓄能量,以45度“起跑式”姿态,铆足势能、刺破迷雾,在各自专属的赛道上奋力跑出青春“加速度”……

三、出题方向

(一) 你怎么看?

1. 一段时间以来,作为两种截然不同的人生态度,“躺平”和“内卷”的说法在年轻群体中颇为流行。而随着“卷又卷不动,躺又躺不平”成为新晋流行语,“45度青年”一词也逐渐走入网络视野,引起不少人的共鸣。对此,请谈谈你的看法。

◎**审题判断——你怎么看?(热点现象类)——答题结构【点题/破题-原因分析-影响-过渡-对策-总结结尾】**

◎**解题思路**

第一步——点题/破题:

青年强,则国家强。当代中国青年生逢其时,施展才干的舞台无比广阔,实现梦想的前景无比光明。“45°青年”通俗地讲,就是面对现实生活,大家选择了折中人生,选择这样生活的背后,值得深思……

第二步——原因分析:

第一,想卷卷不动。当代青年面临着诸多方面的压力与挑战,高速运转的现代社会,生活节奏快、不确定性强,学业就业、结婚生子、老人赡养等诸多现实压力客观的存在,这对于满怀理想的青年而言,无疑是梦想与现实的错位,使得个人失去奋斗的动力与机会……

第二,想躺躺不平。面对压力,大多数人可能产生过躺平念头,但最后他们可能感到内心很矛盾,一方面想要放弃努力,另一方面又觉得自己不能完全放弃,这种矛盾和焦虑会让他们感到很痛苦,短暂的休息过后,也只能再度继续努力奋斗起来……

第三步——影响:

首先,个人影响:“45°青年”可能会因无法达到自己或他人的期望而缺乏自信和动力,同时又因内心的矛盾和焦虑而产生心理内耗……

其次,社会影响:“45°青年”反映了现代社会多方面的现实压力,过多的年轻人选择这样的生活方式,增加了当代青年价值认知偏误的风险……

第四步——过渡:

青年人应当辩证地看待征途上的沟沟坎坎，切不可“躺平摆烂”，也不要“盲目内卷”……

第五步——对策：

第一、加强媒体宣传引导。主流媒体大力推广一些积极向上的宣传片和广告，传播正能量，加强对网络舆论的引导和管理，营造一个健康向上的网络环境，帮助他们树立正确的价值观和人生观……

第二、树立良好的人生观。对于青年人本人而言，应当积极调整心态，合理规划人生目标，保持清晰的自我认知，树立正确的人生态度。在竞争中成长，在思考中强大，勇敢前行……

第三、营造良好社会氛围。政府和社会应该共同努力，建立公平的竞争环境，鼓励“45°青年”勇敢面对困难和挑战，并提供相应的社会人文关怀……

第六步——总结结尾：

45°亦象征蓄势待发的起跑姿势，面对问题，终究要靠自己解决，终究还得大胆一些、勇敢一些，不放过任何一个可能的机会，也是给年轻时的自己一个更满意的交代……