

## 热点事件：淡淡综合症

### 一、热点概述

发疯，在成为卑微打工人和清澈大学生的心头宝一年多之后，已经展露出了过气的迹象。现在全网最流行的时尚单品和社交面具，是——淡淡的；大家争相认领的人设或者说努力想成为的样子，是——淡人。

跟发疯那般外放、激烈的癫味儿，和拼命积极热爱生活的上涌鸡血感都反着来，淡人既没有一拳锤爆这个烂地球的阴暗想法，也对扮演快乐小狗提不起兴致。像是持续处于一种发过疯之后的平静、兴趣盎然之后的倦意。精神状态淡淡的，感情淡淡的，人生大事淡淡的，对待所有人和事情都是淡淡的。

### 二、答题素材

#### 1. 对策建议：

- (1) 在“淡淡的生活”中，保持对幸福生活的向往。……
- (2) 在“淡淡的工作”中，保持对美好未来的追求。……
- (3) 在“淡淡的关系”中，找寻最值得关爱的他们。……

#### 2. 原因分析：

(1) 他们厌倦了伪装成亲戚眼中的乖孩子，对虚伪的社交互动感到不胜其烦，只是希望维护内心的边界和秩序。……

(2) 不再热衷于频繁的聚会和热闹的场所，对无效的社交接触感到乏累，而是更加期望与志趣相投、价值观相近的人深入接触。……

(3) 不再对无关痛痒的小事斤斤计较，对吵闹感觉到烦闷，而是更加希望安静的寻找自己的快乐。

### 三、出题方向

#### (一) 你怎么看？

1. 现在全网最流行的时尚单品和社交面具，是——淡淡的；大家争相认领的人设或者说努力想成为的样子，是——淡人。具体表现为：饭菜淡淡的，只放一点盐和生抽；情绪淡淡的，几乎没有什么大的波动，爱好淡淡的，问就是也可以不玩。我们把把戏称为：淡淡综合症。对此，请谈谈你对“淡淡综合症”的看法。

◎**审题判断——你怎么看？（热点现象类）——答题结构【点题/破题-是什么？-为什么？-过渡-怎么办？-总结结尾】**

#### ◎**解题思路**

**第一步——点题/破题：**

伴随着经济的快速发展，人们对精神文明的需求也日益增加，许多人对于生活品质也有了更高的要求，题干中谈到的淡淡综合症其实就是人们对于生活的一种新态度。……

### **第二步——是什么？：**

过年期间，他们拒绝走亲访友，仿佛变得六亲不认，也不愿意与远亲维持表面熟络的关系，更愿意在家里陪陪家里人，做些简单快乐的事情；……

工作期间，他们拒绝频繁的无效社交，只希望能有更多的精力完成手头的工作，做一个安安静静的职场打工人。……

生活上，他们诸多朋友的邀请，告别了纷繁复杂的社交圈，沉浸在自己的一亩三分地寻找自己的快乐……

### **第三步——为什么？：**

首先，他们厌倦了伪装成亲戚眼中的乖孩子，对虚伪的社交互动感到不胜其烦，只是希望维护内心的边界和秩序。……

其次，不再热衷于频繁的聚会和热闹的场所，对无效的社交接触感到乏累，而是更加期望与志趣相投、价值观相近的人深入接触。……

再次，不再对无关痛痒的小事斤斤计较，对吵闹感觉到烦闷，而是更加希望安静的寻找自己的快乐。……

### **第四步——过渡：**

面对纷繁的世事感到疲惫，但是内心仍然想要寻求一方宁静。因为很难坚守，所以只能对周围表达出各种各样的淡化，像一个壳一样把自己保护起来。对于青年人的淡淡综合症，我们应该予以理解和尊重，毕竟它远比屈服于现实的躺平要好过太多，但是我们也应该引导青年人正确看待生活，迸发出原本应有的活力。所以在将来我们更应该：

### **第五步——怎么办？：**

第一，在“淡淡的生活”中，保持对幸福生活的向往。……

第二，在“淡淡的工作”中，保持对美好未来的追求。……

第三，在“淡淡的关系”中，找寻最值得关爱的他们。……

### **第六步——总结结尾：**

毕淑敏《北极光的微笑》中写道：“简单是有质量的，简单地生活，穿朴素的衣服，吃家常的饭食，住简易的房子，使用简便的交通工具……于是所有繁华喧嚣都不再构成引诱和威胁，灯红酒绿都变得如同黑白般明晰。”我们更应该在追求内心平和于满足的过程中，不忘积极的面对生活的挑战，以及勇攀高峰的信念，才能够以更加美好的姿态迎接未来的生活。……