

## 热点事件：年轻人“重新养自己”

### 一、热点概述

这段时间，“重新养自己”的话题在各大社交平台上被热议，很多网友分享了自己的亲身经历：享用小时候嘴馋却没吃到的美食，看一场“有点贵”的演唱会；买一束“没什么用”的花，学一门“浪费时间”的乐器；学会说“NO”，不再当别人眼里来者不拒的“老好人”等。

“重新养自己”，按字面意思理解，就是之前的“养法”不算数，再养育自己一遍。这些年轻人开始当起自己的“理想父母”，和过去自己所受到的养育方式告别，把自己当作新的生命体，做到满足自己、疼爱自己、为自己的成长而开心。

### 二、答题素材

#### 1. 事实（举例）论证：

(1) 很长一段时间，“原生家庭论”被认为是很多人人生失败的主要原因：生活不幸福，肯定是原生家庭不行；工作不顺利，怪父母选专业失败。但作为独立个体，每遇到一个人生难题，就把所有责任怪罪到原生家庭身上，一遍遍地哭诉，然后继续重蹈覆辙，不仅于成长无益，还会使自己渐渐陷入“祥林嫂”般的自我厌弃。所以，年轻人学会更加理性地看待自己的家庭环境和成长经历，选择逐渐从原生家庭独立出来，寻找个体的独立性和新的生活空间。

(2) “重新养自己”引起热议，背后也有社交平台推动的原因。在微博、小红书、抖音等社交平台上，“重新养自己一遍”“富养自己”等话题阅读量过亿，各类经验分享、打卡清单、励志文案，让“爱自己终身浪漫的开始”这句话被具象化。加上许多博主为诱导“带货”，在文章、视频中将“重新养自己”与穿什么衣服鞋子、用什么品牌化妆品、上哪门知识付费课程划上等号，让“养自己”这种重新关照内心的方法转化为“买买买”的物质需求，使“跟风”变得简单可操作。

#### 2. 道理论证：

(1) 重新养自己一遍，不妨试试“自我同情”。自我同情（self-compassion）这个概念，最早由美国心理学家克里斯汀·内夫(Kristin Neff)提出，和罗杰斯提出的无条件的积极关注以及阿尔伯特·艾利斯提出的无条件自我接纳有异曲同工之妙。都是希望个体在面对挫折、失败时，能够对自己更温柔、更宽容，用一种更为开放的态度对待自我。研究发现，自我同情更加能够提升心理韧性，降低焦虑和抑郁，对心理健康有很大的益处。参考自我同情的构想，“重新养自己一遍”就是自我同情的一种很好的落地应用。

(2) “重新养自己”中的“自己”，包含两个关键点，一是自我满足，二是自我实现。在一个个目标被决定、被实现的过程中，年轻人也逐渐获得了对人生的自主权。因此，与其说“重新爱自己”是“第二次童年”，不如说这是生理成长之后在心理上的真正长大，年轻人的“自我”终于在这一刻萌发

出来。

### 3. 对策建议:

- (1) 为年轻人提供更多可选择的教育平台, 帮助他们提升自我……
- (2) 理性看待, 警惕流量跟风……
- (3) 家长要对孩子多一些理解, 少一些压制和约束……

### 4. 原因分析:

- (1) 心理学常识越来越普及, 让年轻人更加关注自己的内心世界建设和心理健康情况……
- (2) 年轻人脱离家庭的保护, 广阔的天地让他们意识到“人生不止一条路”……

## 三、出题方向

### (一) 你怎么看?

1. 近期, “重新养自己”的话题在各大社交平台上被热议, 对此, 许多网友分享了自己的想法: 因为小时候总被打压式教育, 内心十分不自信; 因为非常想拥有的物品因为种种原因最终也没有拥有, 成为了心中的执念。所以年轻人开始像父母养育孩子一样, 把自己当成孩子一样去对待, 好好地疼爱自己, 满足自己的愿望, 为自己的成长喜悦。对于这一现象, 谈谈你的理解。

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

#### ◎**解题思路**

##### **第一步——点题/破题:**

现在的年轻人除了养花、养宠物, 现在开始“重新养自己”, 把自己当成孩子一样对待, 自己做自己的“理想父母”。对于题干中提到的这一现象, 我想谈谈对此的理解……

##### **第二步——阐述理解:**

其一, “重新”二字, 意味着相比于上一代, 年轻人在观念上有了更新、生活方式上有了创新。他们希望修正父母辈的不足、挖掘自己的潜力, 在个人生活品质、精神状态上实现换新……

其二, “养”, 说明他们兼具浪漫主义者和实干主义者的心态, 他们用“养”的心态对待自己既能够像赏花一样发掘自身的闪光点, 悦纳自我, 又能够有勤耕不辍、扎根生长的信念和勇气……

其三, “自己”既意味着自我满足, 也意味着自我实现, 年轻人在自己的心愿不断被满足、自己的目标不断被实现之时, 把握好了自己人生的航向, 成为自己人生的规划者……

##### **第三步——原因分析:**

一方面, 许多年轻人在成年之前活在父母的安排之中, 按部就班的生活局限了他们的思维与行动, 当他们成年走出家庭见到广阔的天地时, 他们逐渐明白“人生不止一条路”……

另一方面, 随着心理学常识越来越普及, 爱自己、关注个人成长类的概念越来越受到年轻人的关注和实践, 指导他们更加包容自己的挫折, 也让他们相比老一辈人更敢于去实践试错……

此外，一个话题的爆火除了引起人们的共鸣，背后也少不了社交媒体运营“炒作”的成分，许多人“跟风”向年轻人贩卖焦虑，企图诱导他们进行消费……

#### **第四步——过渡：**

当年轻人都开始“重新养自己”，我们不妨为他们提供一些力所能及的“支持”，比如：

#### **第五步——对策：**

第一，社会支持要跟上。针对年轻人关注自我生活提升这一趋势，政府不妨多为他们提供一些提升自我的途径，如开办“夜校”、开展“全民艺术学堂”等类似的文体活动，让他们在学习中获得满足感和幸福感，不断丰富自己的见闻；也可以不定期开办心理知识讲堂，缓解他们心中的焦虑……

第二，家庭教育要优化。父母是孩子的第一任老师，在日常的家庭教育中，父母不妨摒弃掉“打压式教育”“过度保护”的错误理念，对孩子少一些扫兴、多一些理解，少一些压制、多一些共鸣，便会使“重新养自己”少一项来自外在的阻力，多一份亲密关系的支持……

第三，自我意识须摆正。针对网络上所热议的“重新养自己”话题，年轻人要理性看待这一类讨论，避免被虚假广告和商家误导，进行冲动消费；对此也不必感到焦虑，要明白“重新养自己”不是将别人的生活照搬到自己身上，而是悦纳自我，走好属于自己的人生路……

#### **第六步——总结结尾：**

最后我想说，把自己重新养一遍，不仅表示按照自己的心意活着，更意味着要对自己的选择负责、承担起自己人生的重量。当年轻人做好这一决定时，意味着他们只能靠自己了，但是这也意味着，他们终于能靠自己闯出一片天地了……