

# “积极废人”的思想引导研究

常欣雨

(安徽师范大学 安徽芜湖 241000)

**【摘要】**“积极废人”是指盲目订立目标却无法实现的人。“积极废人”群体的形成原因不仅包括社会、家庭、学校等外部原因，还包括“积极废人”自身的性格、思想等原因。要想对“积极废人”进行思想上的引导，一方面要进行思想观念层面的矫正与引导；另一方面要进行行为层面的训练，从而形成良好的行为习惯，反过来影响思想。

**【关键词】**“积极废人”；思想引导；青年及大学生

**DOI:** 10.18686/jyyxx.v3i8.52711

继“丧文化”“佛系青年”“隐形贫困人口”等网络流行词在互联网盛行之后，“积极废人”又被推到了网络流行文化的前沿，在青年及大学生中传播。“积极废人”专指那些喜欢订立目标却又无法实现的人，他们有着积极的心态，但无法付诸行动，当认识到自己有些许懒散时，他们会感到懊悔。中共中央、国务院在《中长期青年发展规划（2016—2025年）》中指出，“加强对不同青年群体社会心态和群体情绪的研究、管控和疏导”<sup>[1]</sup>。因此，探寻“积极废人”背后的形成因由，并对其进行思想观念的矫正引导，这对于掌握青年及大学生群体思想发展方向，营造良好的社会风气，促进其身心健康等各方面都具有重要作用。

## 1 “积极废人”的形成因由

“积极废人”的形成因由十分复杂。最主要的原因大致可以分成两部分，即外部因由和内部因由。

### 1.1 外部因由

一是社会物质水平的发展。当代青年及大学生群体出生的时代是社会经济、政治以及文化水平不断发展提高的时代，在这样的社会环境中成长起来的青年及大学生一代，广泛缺乏前几代人所具有的吃苦耐劳、坚持不懈的优秀品质。“随着改革开放和市场经济的发展，我国的经济生活、社会生活日益多样化”，“人们的思想观念包括人生观念也多样化了”，“多样化从总体上说是历史的进步，但是从中反映出来的一些模糊认识甚至错误倾向，又需要引导和教育”<sup>[2]</sup>，当今社会的发展速度日益迅猛，物质财富的极大丰富为人们的生长和生活提供了足够的资源，各种外部条件的完善使得人们来自生存的动力消退，生存动力的缺乏导致了发展动力的缺乏，从而呈现出空有目标却没有行动的“积极废人”症状。

二是家庭教育的影响。家庭是人出生后接受教育的第一个课堂，家长也就是儿童的第一任教师。“父母与孩子朝

夕相处，他们对孩子性格的形成、品质的培养、健康成长起着极其重要的作用。”<sup>[3]</sup>人们的个性习惯在童年时期就已经基本养成了，且家庭对人的影响是深远持久的，要想摆脱原生家庭的消极影响，后天需要付出巨大的努力，对于当代青年及大学生群体而言，他们有能力分辨是非，也试图建立属于自己的稳固的人生观与价值观，但其行为在很大程度上仍然带有原生家庭的烙印。

三是学校教育的不平衡。价值观教育缺位，日渐边缘化和理论化。当代青年及大学生群体经历了义务教育阶段，在国家倡导素质教育的背景之下，现在的学校教育却还处于应试教育的框架下。“在应试教育的影响下，学校教育往往过度聚焦于智力教育、知识教育，而忽视了其他方面的教育，如对学生的艺术修养的熏陶，动手能力的培养，精神素质的提高，以及健全人格的养成等。”<sup>[4]</sup>价值观教育、理想信念教育变成了教育的死角，即使是注重人格培养的高校，也会采用最为普遍的“灌输”方式来进行价值观教育，这就将价值观教育变得抽象且脱离实际。当代青年及大学生群体出现的思想问题与当前教育显现出来的弊端密切相关。“积极废人”之风在大学生中蔓延也体现了高校思想政治教育对于个体的引导只体现在思想层面，而并未完全落实到实践层面。

### 1.2 内部因由

论及“积极废人”形成的内部因由，主要是个人的知情意行不统一。“知”即认知，是情感的基础、行为的先导；“情”指情绪、感情，它会影响到认知的提高；“意”指意志，“行”指实践行为，知、情、意是人类心理活动的三种基础模式，这三者共同支撑和影响人的行为。

在《知之深爱之切》一书中，习近平总书记指出：“深厚的感情必须以深刻的认识为基础”<sup>[5]</sup>。认知有正误之分，也有合理与不合理之分，“积极废人”们的颓废行为是基于对现实和自我不合理的认知。通过改善个体的认知和观念、开拓眼界、丰富知识，能够起到改变行为的作用。

情感有正面的也有消极的,人的任何行为都包含着一定的情感。在面对外界对我们的不同反馈时,我们会表现出不同的情感,正面的反馈会促使我们产生正面的情绪,从而形成积极的行为,“积极废人”的行为颓废,一定程度上是负面情绪所致。“现代心理学认为,人类有冷认知与热认知两种主要认知形式,情感认知属于热认知形式,具有更强的认知效应”<sup>[6]</sup>,情感的提升、兴趣的激发,更有助于正确价值观的形成和正确行为的贯彻。

意志是信念支撑下的精神动力,不同个体的意志力也是有差异的,这也影响着我们是否易被感染成为“积极废人”,人的意志力是持续变动的,会消耗也会增强,更重要的是,意志力经过有意的磨炼和培养能够得到增强,坚定的意志有利于维持正确的行为。“积极废人”们大多意志力薄弱,虽然有明确的目标,却往往不能坚持到底,其行为有始无终,再加上环境的影响,面对外界的各种诱惑往往不能坚守信念,因此常常会主动选择放弃。

“行”指行为、实践,任何思想只有在实践中起作用才是有意义的,“知”“情”“意”也只有在实践中才能得到检验,“积极废人”最大的困难就是难以将思想观念付诸实践。作为心理活动的外显,行为靠“知”“情”“意”来支持,行为出现问题,归根结底是认知的偏差、积极情感的缺乏,或是意志力不够坚定、缺乏毅力的问题。“知道怎么做,且知道做的目的,又具备做的心理环境与外部条件,并愿意做,且能克服做的各种困难,这样人的高级行为就能保持正确、持续地产生发展”<sup>[7]</sup>,“知情意行”四者统一发展才能将积极的思想转化为积极的行动,任何一个环节的遗漏,都会使最终的结果发生变化。

## 2 “积极废人”的矫正路径

“积极废人”是各种要素共同作用的结果,对“积极废人”的行为进行矫正要从思想和行为两个方面入手。

### 2.1 聚焦思想观念

思想是行为的先导,“积极废人”的行为缺失,往往就是由于思想观念问题。具体可从如下方面进行工作。

#### 2.1.1 正向注入

当“积极废人”的思想观念出现一定问题时,我们就要把焦点放在思想上,对于正确、合理、先进的观念,要引导青年及大学生群体进行学习,学习过的观念则要进行强化,在实践中也要贯彻落实。

首先,需要弘扬马克思的劳动价值理论。在《1844年经济学哲学手稿》中,马克思将劳动阐述为“人在外化范围之内的或者作为外化的人的自为的生成”<sup>[8]</sup>这是从哲学角度对劳动进行的阐述。2015年4月28日,习近平总书记在庆祝“五一”国际劳动节暨表彰全国劳动模范和先

进工作者大会上指出,“劳动是人类的本质活动,劳动光荣、创造伟大是对人类文明进步规律的重要诠释”。其次,需要坚定科学信念、追求崇高理想。当代青年及大学生群体缺少理想信念教育,对于“积极废人”,要夯实理论基础,加强其责任感、认同感和使命感,从而为落实行动奠定基础。

#### 2.1.2 错误修正

在对“积极废人”的思想观念进行正向注入的同时,也要时刻警惕错误思想的侵扰。在面对自己的各种想法时,我们首先要能够辨别出哪些想法是负面的,“给我们识别出的想法贴上哪里‘出错了’的标签,是一种有效的方法”<sup>[9]</sup>。随后,以一种理性的态度给自己定位,明确自己应该保持的态度是什么。在缺少动力的情况下可以自觉地制定奖惩机制,通过激发动机来督促自我摆脱“积极废人”标签。

#### 2.1.3 持续改进

思想是行为的先导,积极的行为要在相应的思想指引之下才能产生。思想观念问题是改善“积极废人”行为的基础性问题,但思想对行为的影响也是积重难返的。在短期正确思想的注入之后,行为的变化可能并不显著,要想取得卓越的成效,还必须持续性地对思想进行引导,在反复的引导之下,树立新的思想观念,建立新的思维模式。

## 2.2 引入行为训练

60年代,认知行为疗法作为一种心理治疗方法已经得到发展,如今,这种方法被广泛地运用于各种心理问题的治疗,已经成为了卓有成效的主流治疗方法。认知行为疗法是由行为疗法和认知疗法这两种理论构建起来的,目的在于解释和治疗心理障碍。“认知疗法强调的是心理的作用,尤其是认知因素对感情和行为的决定作用”<sup>[9]</sup>,而行为疗则是“刺激与反应之间旧的、不适应联结的消退,以及新联结产生的过程”<sup>[9]</sup>。认知行为疗法是建立在以下两条原则的基础之上的:其一“我们的认知对情绪和行为具有控制性的影响”;其二“我们的行为能够强烈影响思维模式和情绪”<sup>[10]</sup>。在“积极废人”的引导与纠正过程中,我们可以运用认知行为疗法,通过对行为进行训练的方法达到思想引导的作用。

#### 2.2.1 制定行为计划

“积极废人”在实践行为中能够最好地检验对其进行思想引导的成效,因此引进行为训练,也是必不可少的一部分。“积极废人”们制定目标却难以实施行动,大部分是由于缺乏计划性。对此,我们可以通过制定活动安排表的方式来将目标细化,“活动安排表关注于活动评价和增加掌控感和愉悦感”,“这个系统化的行为方式通常在认知行为治疗中被用于重新激活并且帮助他们找到方法增加

生活中的乐趣”<sup>[10]</sup>。活动安排表不仅包括每日的活动安排,也可根据具体情况制定每周、每月的活动安排,在履行活动安排表之后,可对活动结果进行评估,完成度良好的情况将会给“积极废人”带来成就感和掌控感,而完成度欠缺的也会起到一定的激励作用,在已完成的活动安排表的基础上,可以根据实际的情况调整并继续开展下一阶段的计划。

### 2.2.2 渐进实施计划

从纵向的时间角度来看,每日、每周、每月的活动积累就是一个以少积多的过程,“积极废人”在日复一日的行动中,会逐渐积累成就,最终能够达成目标。而如果面对的是超出了自己能力范围的艰难任务,可以通过等级任务安排的方式消除其带来的阻碍,“等级任务安排是一种通过将无法完成的任务分为更小而且更容易完成的不同任务部分,以便使任务变得更可能完成的方法”<sup>[10]</sup>,这种方法能够降低直观任务的困难级别,使得“积极废人”在心理上有更大的动力。

### 2.2.3 固化行为习惯

“积极废人”的形成,不管是家庭和学校的教育,还是自身的思想偏差的原因,这些要素对个体都有着根深蒂固、深远持久的影响,假如只是进行一段时间的行为训练,很难永久地改变其思想和行为,要想彻底告别“积极废人”心理给自己带来的消极影响,就要将刻意的行为训练坚持下去,造就良好的行为习惯,坚持行为训练的一贯性,通过持续制定活动安排,反复进行活动评估,提高行为训练

的可操作性,将日常行为转化为习惯,以促进“积极废人”行为规范的养成和个体的进步。

## 3 结语

在当今“互联网+”的社会环境之下,网络文化与青年及大学生成长发展密切相关。“积极废人”由于其“积极”和“废人”的矛盾特点,对于个人及社会的影响是两面性的,有利也有弊,对于这种网络亚文化,社会、学校、家庭应该辩证地进行批判,取其精华去其糟粕,从思想、情感、行为等多方面对青年及大学生群体进行引导,营造良好的社会风气。但对“积极废人”进行的思想引导也存在一些困难和阻碍。首先,没有系统的理论基础。关于网络文化的研究时常滞后,对于青年及大学生群体的网络使用状况、所受影响等,研究也不够深入。因此在后续的研究中,需要对以上方面进行更为深入的研究,以便针对性地进行思想引导。其次,实践的难度。在其思想引导的实施过程中,不但需要社会、家庭及学校各方协调统一,还需要个体的配合和群体的监督,因此具有一定的难度。最后,总的来说,青年及大学生的思想引导一直是思想政治教育的重要内容,纵然有诸多问题亟待解决,但是在未来更为全面和系统的研究之下,相信这一方面可以取得更显著和辉煌的成果。

**作者简介:**常欣雨(1998.8—),女,研究方向:马克思主义哲学。

## 【参考文献】

- [1] 中共中央国务院.中长期青年发展规划(2016-2025)[N].中国青年报,2017-04-14.
- [2] 陈立思.新世纪中国共产党人的世界观人生观价值观[M].北京:中央文献出版社,2001:176-177.
- [3] 赵廷君.浅谈言传身教对孩子的重要性[J].教育论坛,2018(20):367.
- [4] 陈芝海.大学生社会主义核心价值观教育研究[M].北京:光明日报出版社,2013:42.
- [5] 习近平.知之深爱之切[M].石家庄:河北人民出版社,2015:1.
- [6] 张宗兰.新时代“知情意行”教育拓展与青少年价值观涵养[J].文教资料,2019(10):148-161.
- [7] 卢献,郑岩滨.略论“知情意行”行为辅导模式[J].教育探索,2004(4):100-103.
- [8] 马克思,恩格斯.马克思恩格斯文集第一卷[M].北京:人民出版社,2009:205.
- [9] Ledley, D.R.李毅飞,等.译认知行为疗法[M].北京:中国轻工业出版社,2012:9-102.
- [10] Wright, J.H.武春艳,张新凯,译学习认知行为治疗图解指南[M].北京:人民卫生出版社,2010:1.