

困在“同侪压力”里的年轻人

最近,正值火热的毕业季、升学季、就业季。如果你刚毕业,当看到身边的同学朋友升入好学校、找到好工作时,会不会感到焦虑不安?或者你已是一名步入职场的上班族,当同事业绩出色、升职加薪时,你会不会暗暗眼红,甚至变得自卑、没有底气?如果你发现自己喜欢和别人比较并且感到压力,这可能并不是简单的嫉妒心理或心胸狭隘,而是你已经深陷所谓的“同侪压力”。

同侪压力,一般是指年龄、地位、兴趣、价值观等方面相近的同辈人施加的一种影响力。在当下许多年轻人看来,这种与同辈人比较而产生的心理压迫感,伴随着升学、求职、婚恋等不同人生阶段,如影随形,难以摆脱。同侪压力从何而来?我们又该如何走出同侪压力?

一

哲学家曾说:乞丐并不会妒忌百万富翁,但是他肯定会妒忌收入更高的乞丐。这句经典的话蕴含着对人性的深刻洞察。人们往往不是追求绝对的成功,而是在与他人的比较中评估自己,这也是产生同侪压力的心理机制。

同龄人的比较、竞争是客观存在的,一定程度的比较、竞争可以增强人们的内生动力。但假如一个人把焦点放在身边的他人身上,活在别人的阴影里,就容易陷入内耗,不利于自我成长。

有的陷入自我否定的怪圈。“别人活得像电影,自己活得像复印件”的窒息感,正是当代部分年轻人被同侪压力击中的感受。看看那些宣称“25岁拥有第一只大牌包”“30岁前实现财富自由”的同龄人,再看看还在工位上加班的自己,就容易怀疑努力工作是否还有意义。有时明明已经做得很好,但总觉得自己比不过别人,还要担心后来者的追赶。

有的掉进绩优主义的陷阱。凡事都要和同辈人比一比,比学历、比工作、比收入、比荣誉、比地位,这些成功标准就像玻璃门,“透明”但不“透风”,没有让人自如穿梭的孔隙,把人困在几条固定的赛道上,忘记了人生还有其他的向度。至于是否过得开心快乐,有没有自己的兴趣爱好、有没有志同道合的朋友,统统被习惯性地忽略。

有的困于年龄焦虑的囚笼。年龄虽然是



图片来源/千库网

一种客观标准,但不是唯一变量。有人认为“什么样的年龄就要做什么样的事情”“一步慢,步步慢”,这种“社会时钟”心态导致他们一旦看到同龄人的成功,就急于和他们“拉齐”进度。

有的产生彼此戒备的敌意。同侪压力堪称现实版的“既生瑜,何生亮”,当身边人特别是同龄人在某些方面超过自己,本来是纯粹的朋友、同学、同事,关系也会逐渐变味。某职场平台上有人说,“曾因同事晋升而刻意疏远对方”“选择性屏蔽过得比自己好的朋友”。假如彼此处于这样的芥蒂之中,就很难建立真正的友谊与合作关系。

二

同侪压力并不是一件现在才有的新鲜事。有人还说,庞涓和孙膑的斗争就是最早关于同侪压力的故事。然而,当下这个时代的许多年轻人却深陷其中。因为我们比历史上任何时期都更能清晰地观察到他人的生活轨迹和面貌,也迫切期望获得来自外界的认可。

如果说过去的同辈影响如同涓涓细流,那么在社交媒体、内卷竞争、绩效考核等多种因素的催化下,今天的这股压力已经汇集成裹挟无数人的汹涌洪流。在当下这个被焦虑浸泡的社会,同侪压力如同无形的网,似有越收越紧之势。那么究竟是谁在暗中收紧了这张网?

心理学研究表明,持续的社会比较会诱发“相对剥夺感”,即使自身也在进步,但只要感觉不如参照群体就会产生失落和不满。

三

身陷同侪压力,就像卷进一场身不由己、身心俱疲的赛跑。一方面,我们既害怕被落下、被否定,不甘心就此“退赛”;可另一方面,无论跑得多快、领先了多少,我们都难以

获得真实的意义感。然而,真正的自我认同是一场孤独的觉醒。因为在这个寻求认同的世界里,承认自己的不同需要巨大的勇气。面对同侪压力,应当学会理性认识、积极向前。

别总盯着别人的成功盲目攀比。每个人的天资禀赋、成长环境、背景条件都不一样,看似同侪,实则命运和境遇可能完全不同。他人的成功背后,也往往隐藏着你不知道的代价与取舍。一味在别人的赛道上气喘吁吁地追赶,最终只会迷失方向。人生如棋,自己才是下棋的人。嘲讽别人的努力、打击别人的成就并不会让自己变得成功。不妨学会把别人的成功当作一面镜子,见贤思齐,映射出自己前行的道路。

别被标准化的人生模板“框住”。我们所参照的人生模板,往往来源于身边的耳闻目睹,或是平台算法反复推送的“成功人设”。但事实上,没有人能完美复制旁人走过的路,人生价值不能被单一标准框定。名校名企、升职加薪、有车有房、结婚生子……这些所谓的人生模板只描绘了少数几种“被认可”的道路,却忽略了人生有更多精彩的活法。与其未经反思地盲从他人,不如有意识地拓展自己的人生参照系。正如哲人所言:“真正的自由,始于摆脱‘众人意见’的束缚。”

别害怕暂时的“不确定感”。在“内卷”趋于严重的当下,我们总想着尽快“上岸”“交卷”“有着落”,找到一个清晰的人生答案,所以才会格外容易为同龄人的步伐而感到焦虑。其实,我们毕生都在努力成为更好的自己,追寻理想的自我。然而,每朵花都有自己绽放的时节——有人二十岁事业有成,有人三十岁才找到方向,有人四十岁重新出发,这本就是生命的常态。那些看似“落后”的时光,何尝不是最珍贵的沉淀?

对社会而言,需要为年轻人提供更多的赛道,进一步打破“以成败论英雄”的评价体系,包容年轻人的失败,鼓励年轻人去尝试,努力让每个年轻人都能尽情地施展才华,找到属于自己的成就感、获得感。

“世界很大,可我们需要的只是角落里的一盏灯。”这盏照亮自己的灯,只能由我们自己亲手点燃。人生从来没有标准答案,也不可能整齐划一地抵达某个终点,重要的是勇敢追逐自己想要的意义,才能在流变的时代中找到一份扎实的存在感。

(浙江宣传)

熬夜的背后,是情绪的呼喊

你是否有这样的时刻?明明很累了却还不想睡,漫无目的地玩手机,发现已经很晚时,又开始焦虑明天的早起。第二天带着疲惫感醒来时,下定决心说“今天一定要早睡”,却又在晚上重复起熬夜的经历……

这其实就是我们常说的“报复性熬夜”,也是心理学中说的“晚睡综合征”。它与失眠不同,大部分“报复性熬夜”的人,是出于各种补偿心态自己选择熬夜。就像一位网友说的,“其实并不是手机有多好玩,也不是夜宵有多好吃,更多的时候,它们只是在填补自己的空虚感。”

舍不得入睡的人 往往是在对抗白天带来的失控感

心理学家说,这种“报复性熬夜”的背后,其实是一种“自我耗竭”的对抗。

明知自己该休息却迟迟不睡,一方面,是因为白天里我们要被工作、学习、各种事务推着走,无法由自己掌控的时间太多,所以只能靠晚睡来找回一点属于自己的节奏感,希望在一天结束之前,“再留一点时间给自己”。

另一方面,选择主动晚睡的人,也可能是对过去的一天“不太满意”,因为没能从白天的生活中收获足够的意义感,所以在夜幕降临之时,总想多做一些什么,来抵御内心的空虚感。

在大多数人看来,今天和明天的划分并非午夜零点,而是“一觉醒来”。在这种错觉之下,仿佛只要不睡,新的一天就永远不会到来。所以,有“晚睡综合征”的人会试图把睡

眠的时间“偷”出来留给自己,他们想拖延的并非睡眠本身,而是想通过不睡觉,尽可能留住今天,拖延明天的到来。

但事实上,这种行为并不能真正补偿到自己,反而只会让我们在无数次的熬夜中,产生更多空虚和乏力,甚至影响第二天的状态。长此以往,在“空虚让人熬夜,熬夜拉低精力,低精力制造更多空虚”的恶性循环中,精神和身体都会吃不消,生活也会慢慢脱离我们的掌控。

比起手机带来的各种眼花缭乱的外界信息,夜深人静时,我们更应该跟“自己”多待一会儿。在睡前给自己留出一段放空的时间,不去强迫自己思考那些关于意义和价值的严肃命题,也不去焦虑两小时和三公里以外的事。允许生活的不完美,也多夸夸这个虽然不完美,但仍在努力的自己,将剩余的事情,留给一觉醒来后,精力充沛的白天。

人生真正的掌控力 源于对每寸光阴的清晰安排

“报复性熬夜”看似是睡眠问题,但事实上,其根源在于我们如何过白天。想要获得一个安逸的晚上,就要在白天主动掌控生活的主动权,赋予生活更多的意义感和价值感——合理规划一天的安排。规划本身就是掌控的一部分,当我们有条不紊地做事,我们就能更目光清明地看清后边要走的路,也就更少焦虑和慌忙。

五分钟能解决的事就立即去做,尽量避免拖延。时间是一种资源,只有我们手里的



图片来源/千库网

时间“储蓄”足够,才能夺回我们对生活的主动权,而不是左支右绌,一波未平一波又起,永远奔波在应对突发事件的路上。

记得给自己留出一片“自我领地”。挤出一点时间,读几页心仪的书,在户外散散步,抑或仅仅是安静地喝一杯茶,将注意力从无穷的远方收回身边,让忙碌的齿轮暂停片刻,让心弦松弛。要记得,少有些事情真正能紧迫到让人放弃自我,真正推着你走的,永远是焦灼不安的心情。

最重要的是,是去做一些让你感到“有意义”的事,重新找到自己的价值感。再渺小的存在,都有自己的弧光;再平凡的生活,也有自己独特的意义所在。如果有重复感和生活和工作让你感到枯燥和疲惫,可以尝试去做一些什么,主动突破它。

比如主动请缨去做一件更有挑战性的任务,制定每日计划学习一份新的技能,培养一份输出型爱好,在休息之余做一份志愿工作……总之,找到那个独属于你的意义所在,让生活尽可能地充实起来,让自己看到一切在经由自己的双手慢慢变好,让自己充分地发光。

如此,当一天结束,我们放松地躺在床上时,才不会巨大的空虚感淹没,进而用熬夜的方式寻求安慰。因为,我们白天的生活已经足够充实,我们足够喜欢这样的自己,而如此努力的我们,也值得一场酣畅淋漓的睡眠来犒劳。

当我们心怀愉悦与满足闭上眼睛,准备结束旧的一天并开启新一天的生活时,便已悄然握住了开启崭新生活的钥匙。

收下这份心灵锦囊

想改善“报复性熬夜”的问题,可以试一试以下方法:

1. 给白天留一点“由我决定的时间”:哪怕是短暂的十几分钟,也要散散步,看看书,做点自己喜欢的事情。
2. 建立睡前“情绪缓冲区”:睡前不要高频刷手机,做一些让思绪和身体都能安静下来的事情,让身体和大脑渐渐退出“白天模式”。
3. 不要一口气改变作息:改变一个习惯要慢慢来,可以先从“早10分钟睡”开始建立睡眠主动权。
4. 睡不着也不要刷手机:尝试接受“我今晚可能没那么快入睡”的念头,睡不着的时候也不要刷手机,关掉灯,找个舒服的姿势躺下,先让身体进入睡眠状态。如果实在焦虑,可以试试冥想。

最后,愿我们的身心都能在黑夜中温柔休憩,在第二天的晨光中从容启程。

(央视新闻)