



图片由AI生成

“发疯可耻但有用”！

这届年轻人，为什么不爱装“情绪稳定”了？

“发疯可耻但有用”，这句话在年轻人群体中悄然流行，与前些年轻流行的“逃避可耻但有用”相比，“发疯文学”更有像野草一般的生命力。在这看似戏谑的自嘲之下，涌动着当代年轻人复杂的情感暗流和生存哲学。

□半月谈记者 曾晋

从“逃避”到“发疯”

从喜剧节目里“抽象喜剧”《技能五子棋》的流行，到短视频、社交平台评论里的“发疯文学”，这种类似“无厘头”、看似毫无逻辑的行为体系成为年轻人的时髦，“发疯可耻但有用”建立了年轻人自我疏解的叙事框架。

这个句式脱胎于2016年的热词“逃避虽可耻但有用”，表达了某种语境下的妥协艺术：面对无法改变的客观压力，个体选择暂时躲避的姿态，以防御性的、向内吸收的方式减缓解决问题的焦虑，最后达到心理的平衡以及可能最佳的现实结果。

从“逃避可耻但有用”逐渐演化为“发疯可耻但有用”，语义、句式的微妙转换远不止流行语的简单迭代，而是年轻人面对事物态度的转型：从“内耗”型的情绪冷处理，到愿意进行低成本尝试、努力达成自我平衡的热释放。

不同于病理性的“发疯”，年轻人的“发疯”更像是一种对自己包容的心态，以合适的方式表达对自己的情绪的关心，让压抑的“内耗”变成微小的心理鼓励。这种鼓励即使微小，也足以让他们不断坚持下去面对困难。

已经在深圳工作6年的小黄，对当下年轻人的“发疯”行为见怪不怪了，比如文静的女同事突然夸张地打出一个海豚音的哈欠，魁梧的男同事突然“娇滴滴”地撒个娇。小黄很喜欢听单纯改编版《李白》，在他看来，这些“发疯”行为就像年轻人的艺术示范：“如何呢？又能怎？”

从个人角度出发，表面上浮夸甚至荒诞的行为、夸张的戏剧性姿态，很可能化解了成年人即将崩溃决堤的情绪危机。“长时间高强度工作和经常性的神经紧绷，真的很需要用一些反差感很大的‘发疯’方式来高效地宣泄情绪，快速调整好状态。”小黄说。

“玩抽象”“发疯文学”保持着清醒的克制，保持着最让人安心的理性，因为“发疯”的心理过程就像年轻人看恐怖片、进鬼屋、玩密室逃脱，在降低心理期待的情况下，本质上是一种积极进取和平稳着陆的处事方式。

“疯感”背后的调适力量

从接受评价到重估价值，“发疯”的“可耻”不再是负面的道德标签，反而因其坦率的自我披露，获得了一种惊人的真实力量；“有用”也不再是功利性的生存算计，更包含了对情感宣泄、心理平衡、群体认同等多维需求的肯定。这实际上是用戏谑的方式，挑战了传统关于“理性”“得体”“成熟”“规矩”的单一价值尺度，为情感表达争取了合理性空间。

当年轻人在社交平台上共享相似的“发疯体”，

叙述自己的考研压力、职场困境或者生活困难的时候，“抽象”“疯感”十足的画面、言辞把差异的语境“水分”抽干，精炼为共通的经验遭遇，最后变为核心情感共鸣。

95后软件工程师小刘跟半月谈记者说，一些自嘲性质的“发疯”文学能够卸下自己身上名为期望的枷锁。在“疯感”的掩护下，自己能够短暂躲避现实的压力、领导和父母的期望。

“发疯文学像是属于年轻人的爽文，展现了很多我们在现实中想做而不敢做的事情。所以，发疯文学往往能够吸引更多共鸣。”小刘说。

在心理学层面，“发疯”是一种更具主动性的情绪管理，它将抽象而弥漫的焦虑，转化为具体而有限的“发作”，将被动承受的痛苦，转化为积极且有效的分析，在这个过程中，年轻人既稀释了个体的孤独感，也显著地提高了解决问题的勇气。

定义为“发疯”的事件让年轻人更加轻松，因为“疯”本是罕见的，但经过普遍化定义并演示之后，年轻人倾向于“确认这件事情并不罕见”，在心理层面上更好地接纳了事情的无常、孤立、复杂，在处理事务上反而实现了“脱敏”的效果，最后用更为直接、有效、简单的方式面对事情本身。

“发疯”有理才能有效

“发疯文学”以其强烈的视觉和情感冲击力，在信息时代快速成为年轻人群体的“树洞”，在聚集了能读懂“发疯梗”并参与这场对话的人群中，相似的生活处境与价值困惑成为了对话“通行证”，年轻人用这样的有效互动分享焦虑，舒缓情绪状态。

然而，“发疯”的力量与边界都存在于高度“抽象”的虚拟领域。它或许能精彩地解构现实，却未必能实质性地重返现实。

在越来越追求共鸣的“发疯”文学中，更加脱离实际、没有理由的“发疯”越发受到欢迎，吸引人们眼球

就成为了目的本身。“发疯”从偶尔为之的情绪安全阀，固化为一种习惯性的认知滤镜，也可能让人在无形中简化复杂的社会性问题，把舒缓情绪、学会面对的人生态度变为只供观赏、传播的情绪奇观。

更值得警惕的是，当流量迅速捕捉并驯服这种亚文化特点，将其变为病毒式的“神经病”传播模式，就毫无疑问地背离了“发疯”的情感原点，也失去了其情感力量。

因此，在肯定“发疯”相较于“逃避”所体现的主体性进步的同时，我们需保持一份清醒的自觉：从“逃避”到“发疯”，我们见证的不仅是一种表达方式的变迁，还是一代人在困境中把握主动性、重构意义感的积极尝试。

正因如此，我们不能忽视其内在困境——在提供了一种即时、低门槛的情绪出口和群体认同的同时，“发疯”“玩梗”的泛滥危险，会让年轻人停留在语言游戏之上。

观赏他人的“玩梗”“抽象”行为，并不能直接等同于解决自我现实的问题，也并未触及现实问题根源，不能真正解决问题本身。这种“发疯”本质是一种个体化、娱乐化应对的权宜之计，它或许能缓解压力，却难以从根源上治愈焦虑。

当“发疯”从偶发的创意表达固化为惯性的反应模式，在培养了年轻人积极的“钝感力”的同时，也可能钝化部分年轻人对真实问题的感知，削弱其行动力。

对年轻人自身而言，重要的或许是意识到：“发疯”可以是自我疏解的方式和手段，但不能成为生活的全部。在情绪宣泄之外，更需要培养一种“返璞归真”的能力——我们只有建立起对自我与世界关系的深度理解，才能对自我有着足够坚定的认知，才能拥有最真实的力量，面对生活中的困难和问题。

生活不在别处，倾听自己的声音，或许是我们最该具备的“理性”，也是我们能够找到与真实生活坚实链接的答案。

据新华社

