**Mẫu văn nghị luận xã hội về áp lực của giới trẻ hiện nay**

Ngày nay, khoa học công nghệ phát triển vượt bậc, kéo theo nhiều cơ hội và thách thức cho giới trẻ. Bên cạnh việc tận dụng khoa học công nghệ như một phương tiện, công cụ hỗ trợ hoàn thành công việc, giới trẻ lại có khuynh hướng dựa dẫm vào chúng. Dẫn đến hiện tượng khoa học công nghệ có nguy cơ sẽ thay thế cho một bộ phận công việc sau này. Điều này khiến cho cơ hội việc làm của giới trẻ bị hạn chế lại, tạo nên áp lực vô hình cho giới trẻ khi định hướng công việc nghề nghiệp tương lai, làm ảnh hưởng đến tâm lý và sự phát triển của giới trẻ.

Giới trẻ ngày nay được tiếp xúc với khoa học công nghệ từ rất sớm, nên có khuynh hướng lý tưởng hóa giấc mơ của mình, từ đó vô tình tạo áp lực cho bản thân. Điều này dẫn đến khi thất bại hoặc vấp ngã, giới trẻ có khuynh hướng thất vọng rất cao và cảm thấy sợ hãi khi thử lại. Ngoài ra, hiện nay, ắt hẳn trong mỗi bữa cơm gia đình, chủ đề bàn tàn mà nhiều người hay nhắc đến là con nhà người ta. Đôi khi người đó còn không có thật, người lớn chỉ muốn lấy đó là lý do, một hình mẫu lý tưởng trong mơ của họ đã gây áp lưc lên những đứa con của mình. Hay trên các nền tảng mạng xã hội, một số người chia sẽ sự thành công của mình khi ở độ tuổi còn rất trẻ cũng vô tình gây áp lực lên đôi vai bé nhỏ.

Sự kỳ vọng vượt mức của gia đình, xã hội khiến giới trẻ phải tự ép buộc mình trở nên giỏi giang hơn, nổi bật hơn. Ngoài ra, sự kỳ vọng đó cũng như một lưỡi dao, đâm vào sự tự ti vốn có của mỗi đứa trẻ, làm khuếch đại cảm giác tự ti về bản thân mình. Rồi từ đó nãy sinh lòng bất an, sự lo lắng, trầm cảm hay *overthinking,* hay có tên gọi là chứng rối loạn lo âu, một căn bệnh tâm lý mà nhiều giới trẻ hiện nay mắc phải.

Nói đi cũng phải nói lại, áp lực có thể làm động lực nên nó không hoàn toàn mang tính tiêu cực. Điều quan trọng là giới trẻ phải biết vận dụng nó làm bài học, bàn đạp để vươn lên. Học cách chia sẽ với gia đình là một trong những cách giải tỏa áp lực tốt. Từ đó có thể xóa bỏ nhiều vấn đề như khoảng cách thế hệ, để ba mẹ gần ta hơn cũng như giảm bớt phần nào sự kỳ vọng ba mẹ đặt ra.

Áp lực có thể làm động lực cho giới trẻ những cũng chính nó sẽ làm tảng đá đè nặng lên đôi vai của giới trẻ. Tuy nhiên, sự thật là áp lực đã và đang trở thành điều tất yếu có mặt trong cuộc sống của mỗi người và giới trẻ hiện nay. Điều quan trọng là ta phải biết cách làm chủ cảm xúc, bắt tay làm hòa với áp lực để thích nghi với nó nhiều hơn.

## ****Mẫu văn nghị luận xã hội về áp lực của giới trẻ hiện nay****

Ngày nay, trong thời đại cạnh tranh khốc liệt và tốc độ phát triển chóng mặt của công nghệ, giới trẻ đang đối mặt với vô vàn áp lực. Một trong những nguyên nhân phổ biến nhất là kỳ vọng từ gia đình và xã hội vào việc “thành công sớm”.

Không ít bạn trẻ bị cuốn vào cuộc đua trở nên ưu tú, nổi bật và giàu có ngay từ khi còn rất trẻ. Họ cố gắng đạt điểm cao, thi vào trường top, tham gia hàng loạt hoạt động, học thêm kỹ năng mềm… chỉ để đáp ứng kỳ vọng từ cha mẹ hay xã hội. Khi không đạt được, cảm giác thất bại và vô dụng dễ dàng khiến họ suy sụp.

Tuy nhiên, không ai thành công theo một công thức chung. Việc ép buộc bản thân sống theo khuôn mẫu không những làm mất đi cá tính mà còn tạo áp lực tâm lý nguy hiểm. Điều quan trọng là mỗi người cần hiểu rõ bản thân muốn gì, phù hợp với điều gì và sẵn sàng kiên trì với con đường riêng mình chọn.

Về phía gia đình, thay vì áp đặt, hãy đồng hành, lắng nghe và tin tưởng vào khả năng của con em mình. Có như vậy, áp lực sẽ không còn là gánh nặng, mà trở thành động lực để giới trẻ phát triển đúng hướng.

## ****Mẫu văn nghị luận xã hội về áp lực của giới trẻ hiện nay****

Trong thời đại số, mạng xã hội đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống giới trẻ. Tuy nhiên, thay vì là nơi kết nối và chia sẻ, nó lại đang dần trở thành nguồn áp lực vô hình.

Mỗi ngày, giới trẻ tiếp xúc với hàng loạt hình ảnh về những cuộc sống “trong mơ”: du lịch sang chảnh, thành tích học tập ấn tượng, ngoại hình bắt mắt, tài năng nổi bật… Từ đó, không ít bạn trẻ cảm thấy mình thua kém, sống trong mặc cảm và dằn vặt. Họ cố gắng xây dựng hình ảnh hoàn hảo trên mạng, nhưng lại đánh mất chính mình trong đời thực.

Không thể phủ nhận những lợi ích mà mạng xã hội mang lại, song giới trẻ cần học cách tiếp nhận thông tin một cách chọn lọc và tỉnh táo. Cuộc sống không chỉ là những “story” hay “tấm ảnh chỉnh sửa”. Mỗi người có hành trình riêng để phát triển, và giá trị bản thân không nằm ở số lượng lượt thích hay chia sẻ.

Gia đình và nhà trường cần giáo dục giới trẻ về sức khỏe tinh thần, kỹ năng sử dụng mạng xã hội an toàn, giúp họ xây dựng lối sống tích cực và tự tin hơn vào chính mình.

## ****Mẫu văn nghị luận xã hội về áp lực của giới trẻ hiện nay?****

Không thể phủ nhận rằng áp lực là một phần tất yếu của cuộc sống, đặc biệt là với giới trẻ. Nhưng thay vì trốn tránh, chúng ta cần học cách đối diện và vượt qua một cách tích cực.

Trước hết, giới trẻ cần nhận thức rằng cảm giác lo lắng, hoang mang hay thất bại là điều rất bình thường. Không ai hoàn hảo và thành công mãi mãi. Từ đó, hãy học cách quản lý thời gian, sắp xếp công việc hợp lý và giữ cho tâm trí luôn bình tĩnh. Việc duy trì thể thao, ăn uống điều độ, và chia sẻ với người thân cũng là cách hiệu quả để giảm căng thẳng.

Quan trọng hơn, giới trẻ cần được lắng nghe và thấu hiểu. Nhà trường cần tăng cường các hoạt động tư vấn tâm lý, tạo ra môi trường học tập không áp lực thành tích. Gia đình cũng nên là chốn an toàn để con cái trở về, không phải là nơi phán xét hay so sánh.

Áp lực là một phần trong hành trình trưởng thành. Biết cách vượt qua nó không chỉ giúp giới trẻ mạnh mẽ hơn mà còn sống tích cực, tự tin và hạnh phúc hơn mỗi ngày.