



情感周刊



找记者 上壹点
A10-11

齐鲁晚报

2022年3月20日
星期日

知
心
事
做
自
己

□编辑：徐静 美编：陈明丽

年轻的他们， 是更具个性的一代

上周，济南还是“杏花开了燕飞忙，正是好春光”，这一周，“山东的倒春寒太猛了”直接冲上同城热搜，“春如四季”“雨雪即将发货”……年轻网友频发各种调侃的段子，让人在瑟瑟发抖的寒风中扑哧一笑。

在网络的海洋里，他们真是高手。像我这样正襟危坐写字的人，看年轻网友在网上冲浪，诙谐机智、谈笑风生，常常自愧不如。年轻一代，的确确实是网络的一代，网络语言、网上社交已经成了他们生活的一部分，而且是很擅长的那部分。

所以说“社恐”也要一分为二。“非不能也，实不为也”，这是27岁的笑笑微信签名，不过她几乎不发朋友圈，理由和很多年轻人一样，“熟人太多了”！我几乎是看着笑笑长大，她见了我每每只是羞涩一笑，礼貌地喊一声“阿姨好”。但我知道，她是资深微博博主，时常在微博分享美妆、美食、美景，是一位活跃的网络达人，看她和粉丝互动，我脑子会有一些凌乱，二次元的她和三次元的她，真是一个人吗？

笑笑也会和网友一起出去旅行，最远的一次是去西藏林芝看桃花。林芝桃花，树高花繁，开得狂野，远处的雪山熠熠生辉、神秘莫测。笑笑披着一条鲜艳的羊毛披肩，笑容灿烂如花，和她一起的是各地网友，七八个年轻人无拘无束、意气风发的样子，还真是让人羡慕。

“我们和她说了，30岁必须结婚。”笑笑妈妈是我的老朋友，她和笑笑爸爸也不是顽固不化的老古董父母，女儿和网友出去玩，他们不赞成，但也不会激烈反对。大多数时候，父母还是听从笑笑自己的意见，唯有在结婚这个问题上，30岁结婚是底线。时不时地，他们就会提醒一下女儿，“要不要去千佛山相亲大会看一下？”

“不去！”笑笑回答得异常干脆。她在生活中朋友极少，同学、同事当然很多，但她几乎不会主动约他们出去玩，“不为什么，就是不想联系。”对熟人的圈子，她天然地不自在，哪怕是同龄的同事、同学，也不如网上的朋友谈得来。“什么同事聚餐，同学聚会，没话找话说，很尴尬。”笑笑解释。

相对于熟人世界复杂的人际关系，笑笑说，她更喜欢网络世界直接、纯粹、毫无功利色彩的朋友关系，可能，同一个人，从线上走到线下也不一样，那就看自己的意愿。某种意义上，他们内心并不拒绝与人的交往，只是方式变了，线下的寒暄、心理樊篱、彼此设防变成了更恣意、更开放的线上交流。

“我是社恐，也是话痨。”笑笑说。所以，不能简单地说，“社恐”是病，它其实就是网络时代一种很常见的心理状态，是以一种更舒适、更个性化的社交方式去交流和交往。佛吉尼亚·伍尔夫说：“你不必匆忙，不必火花四溅，不必成为别人，只需做自己。”在以自我为轴心的溺爱环境下成长起来的新一代，他们的的确确只在意做更真实的自己。

成长路上， 没有人可以一成不变

另一个事实是，网络，只是真实世界的一部分；青春，也只是人生的一个华美乐章，我们终将从线上走向线下，从青涩走向成熟，而这样的转变，在风起云涌的当下，来得尤其迅速和激烈，就像春暖花开的时节里，突如其来一场倒春寒。

没有人可以一成不变，也没有人可以只活在自我的小世界。

我是社恐， 也是话痨

□舒平



年轻人、年长者都一样，要成长，要快速地应对生活的千变万化，包括美好的、糟糕的、不得已的种种，甚至不得不像故去的作家琼·狄迪恩所说：“我们终要学会失去，就像接受偶尔的激流漩涡和潮起潮落。”

29岁的晓璐，工作之外是一名志愿者，胖乎乎的脸上总是笑容可掬。从前的她，像大多数年轻人一样无忧无虑，爱刷手机爱看网文爱追剧，但是，变故来得猝不及防。两年前，爸爸被检查出肺癌，妈妈瞬间精神崩溃，人前人后以泪洗面，年轻的她几乎一夜之间被迫长大。

在医院陪诊的日子里，和爸爸住在同一个病房的病友，有的被病痛折磨得骨瘦如柴，有的一到半夜就喘不上气来、拼命咳

近日，“社恐成为年轻人的流行病”又一次上了热搜。“社恐”的全称是“社交恐惧症”，严格来说属于医学范畴，当然我们这里探讨的，仅仅是年轻一代的一个社会心理现象。“线上狂欢、线下沉默”，如何打破这样的社交壁垒？如何走出故步自封的小我世界？也许需要更多的审视，更多的思考和交流。

嗽……她咬着牙，强忍着不让脆弱的泪水流出来，更要学习照顾父亲的日常，应对治疗过程的种种琐事。后来，爸爸病情稳定，晓璐有了闲暇时间就去做志愿者，尽可能帮助更多的人。

她说，印象特别深的是在网上看过一期《奇葩说》，讨论关于“远方的哭声和近处的哭声”这一话题，李诞金句多多：“正是这些为了一些所谓宏伟事业去不计后果牺牲别人的人频频让这个�界陷入大火……”“远方的哭声当然也很可怜，我觉得我们每个人还是要从朴素的地方做起，近处的哭声你都不管，你管得了远方的哭声吗？”……这些话，深深打动了她。

无论线上线下，晓璐的话都不算多，但她是一个用行动说话

的人，她也经常关注网络世界的时事、热点，但现在，她更多的时间是在生活中学习、成长、力所能及帮助更需要她帮助的人。有一次，她去养老院，和工作人员一起帮助那些年迈体弱的老人，有位老人很感动，为了感谢她，执意要把自己手上的金戒指摘下来送给她……她做这些，当然不是为了别人的回报，而是一种自觉的自我成长。

爸妈以前总是很担心晓璐，操心她读书、工作、结婚、生孩子，她就像一棵弱不禁风的小树苗，总让人放心不下。但现在，她已经茁壮成长为一棵可以为别人遮蔽风雨的树，这种深深扎根于土壤的力量感、坚实感，让她内心特别踏实。

社会心理学家曾描绘过当下很多年轻人的“群体性孤独”现象，一人一个手机，对身边的人漠不关心，也感受不到身边人的关心，活得像一座孤岛，怎么走出去呢？我想，最重要的还是自我成长、自我改变，以适应这瞬息万变的世界。

传递善意， 我们也将收获善意

前些天，无意间看到童话大王郑渊洁发的一条微博，非常有趣：“小布：你好！你在学校门口碰见我，总是热情地和我打招呼，让我高兴一天。能让别人高兴，就是了不起的人。我送给你一个冰墩墩，希望你也高兴——郑渊洁。”

无论是名人还是默默无闻的普通人，总是很高兴与别人有良好的互动关系，这既包括线上的交流，也包括线下的人际交往。好像每个人身边都有这样了不起的人，每次相遇，他们总是热情洋溢地和你打招呼，让你感到高兴，性格内敛的也会冲你点头微笑，传递着人与人之间的善意。

但是，也有许多人是沉默不语的。也许就住在同一个小区、同一栋楼，坐同一部电梯，可你看不到他脸上的任何表情，好像这个世界与他无关。你与他做了十年邻居，他见了你还像陌生人。当然，现在大家都戴着口罩，就更加不用打招呼，可以像空气一样视而不见。

我有时候惊讶于怎么会有这样冷漠的人，会脑洞大开，想象他们在单位面对同事，或者在家里面对家人，他们会怎样交流、交往？许许多多爱情、婚姻、家庭的矛盾都来自这样的无视和冷漠吧！张爱玲说：“如果你认识从前的我，也许会原谅现在的我。”大约只能靠这一句话来理解他们了。

年轻一代的朋友最大的不同，在于他们还那么年轻，朝气蓬勃，有无限的可能，他们不仅仅是网络的一代，也是整个人类的未来，他们对这个世界的态度，他们与这个世界相处的模式，决定了这个世界的未来，是像键盘一样冷冰冰的，还是像我们期待的春天，充满了阳光和鸟语花香。

人是社会的人，没有哪一个人可以单纯生活在网络上，不管我们是接纳还是拒绝，是恐惧还是欢喜，我们的双脚依然要踩在结实的地面上，要和我们喜欢的人或讨厌的人，生活在同一片天空之下，“和而不同”“求同存异”，保持平常心，积极勇敢地去表达、去交流、去交往，一切美好皆有可能。

“山不过来我过去”，试一试吧，不然怎么知道那个在网上激情飞扬的自己，最大的价值到底在哪里？正如复旦大学法学院副教授熊浩所说：“一个人的灵魂应该能够在迎面而来的风里自由地站立。”那么，就不要惧怕窗外的那一点疾风骤雨，勇敢地走出去，比呆在原地能领略更广阔的风景。