

# 一切都是淡淡的，你怎么看？

## 有水又有火 部分年轻人热衷于当“淡人”



水豚“卡皮巴拉”。

开工第二周，重新返回职场、学校的年轻人普遍发出感慨：“累了，只想淡淡地活着。”在青年群体中，“淡学”正在悄然兴起——越来越多的人开始追求一种“什么都淡淡的”生活方式。

任凭雨打风吹、外界纷扰，“淡人”就像是一只被鸭子啄、被水淋、头上被放东西的“卡皮巴拉”，岿然不动，散发着一股“老僧入定的淡泊感”和“要死不活的松弛感”。

青年报记者 陈嘉音

### 生活娱乐“淡淡的”

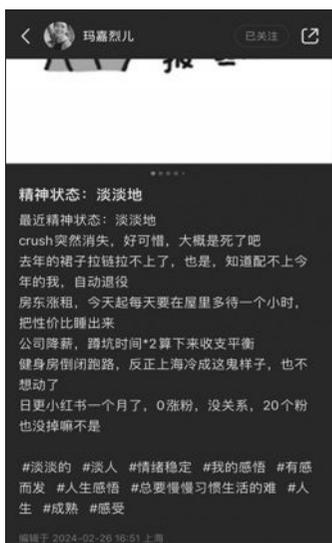
### 在囿于内耗的困境中寻求释然

30岁的玛嘉烈儿把自己的签名改成了“精神状态：淡淡的”。

去年的裙子拉链拉不上了，她说：“也是，知道配不上今年的我，自动退役。”遇到房东涨租，她决定“今天起每天要在屋里多待一个小时，把性价比睡出来。”公司降薪了，她把蹲坑时间增加了一倍，并安慰自己算下来收支平衡；遇到健身房倒闭跑路，她耸了耸肩：“反正上海冷成这鬼样子，也不想动了。”

最近，王磊爱听的歌是抖音神曲“房子着火我拍照，人生乱套我睡觉”。“很喜欢，比较符合我的精神状态，特别是打游戏的时候。”游戏中，大家已经开团了，队友还在摸装备，无奈一波团灭被送回老家。团队语音里，一片寂静，有时能听到某个打火机的声音。每当这个时候，他就会播放这首BGM，享受荒谬的冷静。

28岁的小汪是一个自由职业者，个人信条是不争不抢不内



卷，但是用心完成好自己的每一件事。受不了越来越长的加班，于是辞职开始创业，他不再追求传统的职场晋升和高薪，

而是选择了一种更加自由、灵活的工作方式。他说：“我不想过那种每天为了工作而疲于奔命的生活，我更想要的是内心的平静和满足。”

“淡人”的精神状态可以用几个关键词来概括：淡定、钝感、稳定和自在。淡人，就像生活在亚马逊雨林中的水豚一样，无论处于何种环境或与哪种人为伍，都能保持一副安安静静、半睁着眼睛的状态，给人一种平和、淡定的感觉。

为什么那么多人想当“淡人”，玛嘉烈儿的答案是：“因为情绪起伏太大了，容易内耗。”的确，对于疲于“精神内耗”的年轻人而言，“淡”是难能可贵并渴望拥有的能力。“淡人”所代表的平和感，便是当代年轻人在囿于内耗的困境中寻求的那一份自若与释然。这种生活方式被视为精神状态最稳定的象征。

### 人际关系“淡淡的”

### “淡”是为了维护内心的边界与秩序

在微信上，小哈折叠了一个“曾经对自己很重要的群”，接着发现“世界清静了”。

在过去，社交被她看作是一种必要的，甚至是负担的行为。小哈往往需要花费大量的时间和精力去维护各种关系，无论是亲戚、朋友还是同事。然而，随着社交媒体和通信工具的普及，她开始重新思考社交的本质。

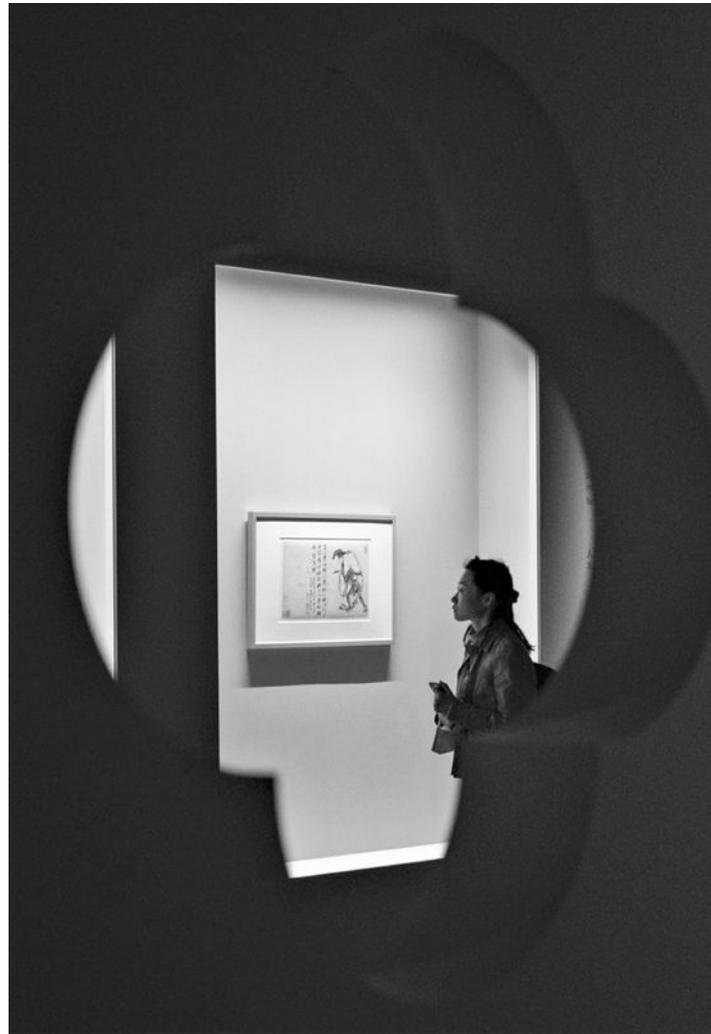
过年，一些年轻人变得“六亲不认”，他们拒绝走访亲戚，也不愿意再与亲戚维持表面熟络。他们厌倦了伪装成亲戚眼中的乖孩子，对虚伪的社交互动感到厌倦。尤其是在被问及学习成绩、工资水平、购房情况或恋爱状况时，他们觉得话题瞬间

变得尴尬和沉闷。“淡不是冷漠，也不是懒，淡只是为了维护内心的边界与秩序。”一位“淡人”这样说道。

“淡学”更倾向于一种对外界的防御姿态。微博网友“斯诺依花姑娘”总结道：“我觉得淡淡的人就是悲凉的人，一直在控制。大部分聪明精致的人，其实都会慢慢成为一个淡淡的人，善于自我保护的人。他们会不徐不疾地做好人生道路的清障，把尖锐物剔除，长出一副看似柔软易触实际坚不可摧的防御。所以人到了一定年纪，再想获取高强度

生命冲动与情感体验，就等于是在自己身上越来越淡、越来越冷的那部分作对抗，很难的。”

“淡学”热潮下，年轻人不再热衷于频繁的聚会和热闹的场所，而是更加倾向于选择与自己志趣相投、价值观相近的人进行深入交往。他们更倾向于通过线上平台来建立和维护关系，这种方式更加灵活、自由，也更加符合他们对于个人空间和隐私的需求。“淡人高语境，但低能力；容易得罪人，但无所谓不在乎。交到朋友也容易失去。”一位网友这样评论。



在青年群体中，“淡学”正在悄然兴起。

本版均为受访者供图

### 心理专家建议“淡而不庸” 在纷繁世事中 用“淡”字来当“定海神针”

“‘淡学’是当下年轻人面对现实压力的一种应对方式。”上海12355青少年服务台心理咨询师王慧表示，“现在大多数人都生活在一个信息、物质都非常踊跃的社会环境中，时时刻刻仿佛置身于一个波涛汹涌的海里，他们要面对各种明流、暗流，甚至泥石流。曾经的他们也会被卷入到各种‘流’中。但是经过了这一切之后，他们只想一件事情，就是像定海神针那块大石头一样沉住。”

“当这些各种纷繁复杂的信息冲进来的时候。他们只是想通过这个‘淡’字，来保护自己的这一片安静的小天地而已。”心理专家王慧表示。

那么多“淡学”的案例，其实就是想表达，现在的人已经对纷繁的世事感受到了疲惫，但是仍然想要渴求自己内心的一方宁静。“因为就很难坚守，所以他们只能对周围的这些表现出来的各种‘淡’来，像一个壳一样保护住自己。”

“对于年轻人秉持的‘淡学’理念，我们应该理解和尊重，毕竟这比‘躺平’的状态要好很多，但我们也要引导年轻人能正确看待生活，迸发出原

本应有的活力。”王慧说。

她建议“淡而不庸”，在“淡淡生活”的同时激发探索热情。“年轻人更能被新鲜事物所吸引和打动，新事物、新项目的开发与接纳程度也最高，我们可以通过提供给年轻人更多的发展空间、鼓励他们尝试探索新事物，从而激发他们的热情，成为推动他们前进的内驱力，进而感受到自己的价值。”王慧说。

正如毕淑敏《北极光的微笑》中写道：“简单是有质量的，简单地生活，穿朴素的衣服，吃家常的饭食，住简易的房子，使用简便的交通工具……于是所有繁华喧嚣都不再构成引诱和威胁，灯红酒绿都变得如同黑白般明晰。”

“什么都淡淡的”，这届年轻人热衷于当“淡人”，既是对传统价值观的挑战，也是对生活新理解的体现。这种生活方式的选择，既需要年轻人的自我探索和调整，也需要社会的理解和支持。“在追求内心平和与满足的同时，不忘积极面对生活的挑战，将是这届年轻人走向未来的重要课题。”王慧说。