



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年4月24日

星期日

知 / 心 / 事 / 做 / 自 / 己

□编辑：徐静  
美编：陈明丽

继4月15日晚崔健视频号演唱会火爆后，19日深夜，“微信朋友圈10年”也冲上了微博热搜第一，网友们纷纷翻看自己发过的第一条朋友圈，“是青春啊”成了大家的共同感叹，特别在60后、70后、80后之间更是掀起一波“回忆杀”，有网友评论说：大多数人听的不是歌曲，是情怀；看的也不是朋友圈，是回忆……一代人终将老去，而“真的勇士无非是在看清生活的本质后依然热爱它”。

## 中年人的回忆杀为什么来势汹涌

□舒平

### 满满的回忆杀，有美好也有尴尬

什么是“回忆杀”？我特意百度了一下，原本指动漫剧情里的回忆情节，现在更多的指回忆过去的事情，而在回忆这些事情时又很容易引起情绪波动。有欢笑，有泪流满面，还有各种尴尬。

先说美好的吧。我的一位忘年交朋友苏老师，她和我分享过一段往事。她年轻时曾当过兵，去年夏天她陪家人去草原深处的秋令沟，那里曾经是某装备师的驻防地，一排排陈旧却整齐的红砖瓦房，还有一棵棵挺拔的杨树，都见证了当年的岁月。村民们看电影、看病，依旧是在当年的礼堂、营房，军民之间感情特别融洽。她一边参观，一边感动不已，也为自己曾经的军旅生涯自豪。

草原上，随处可见野花、野菜、野蘑菇，还有各种中草药，都是纯野生的。她是医生，认得柴胡、黄芪、益母草、苍耳，也有许多叫不上名字的。一到夏季，当地人最喜欢挖野韭菜花，还有很多沙葱，韭菜花做韭花酱，嫩沙葱回家包沙葱饺子，都是人间美味。

她去的时候，还见到了一大片盛开的干枝梅，连草原上的人都说不多见。当年，戍边的装备师就被称颂为干枝梅精神。干枝梅花开却不落，不怕狂风吹，不怕冰雪覆盖，在最恶劣的环境中也保持着盛开的样子，数年不变。她惊喜地望着那些蓬勃生长的干枝梅，由衷感谢草原给予的厚爱。

有幸听过苏老师的这段往事，我也深深被打动，一个人如果有过一段这样热血绚丽的岁月，就算已经变成了回忆，也是青春无悔，值得骄傲。难怪我每次见到苏老师，都觉得她哈哈大笑的样子格外豪爽豪迈，让人又喜欢又羡慕。

我自己呢，就惭愧得多。青春年少时，好像是稀里糊涂过来的，几乎没有留下过什么特别的记忆。那时候，喜欢读武侠小说，喜欢金庸、梁羽生，也喜欢追剧，《神雕侠侣》《笑傲江湖》《鹿鼎记》一个不落都追过。我还喜欢看《西游记》，每年夏天，《西游记》序曲咚咚咚的电音一响起来，就赶紧双目放光坐在电视机前，结果就是早早收获一双近视眼。崔健的摇滚，我反而没怎么听过，那时还小，听了也听不懂。

“不是我不明白，这世界变化太快。”人类的悲喜的确不一定相通，但总有一些情绪和情

感是相通的，比如眼下，很多人正在经历困境，是听任日子黯淡无光地过下去，还是心中有光，努力让平常的日子也过得五彩斑斓，好像多少还是可以选择的。

### 同样的现实，不要变成逃避的“洞穴”

4月15日晚，以“继续撒点野”为主题的摇滚音乐人崔健视频号演唱会一夜刷屏，超4000万人次观看了视频，直播间点赞数破1亿。随后的19日深夜，“微信朋友圈10年”也冲上了微博热搜第一，网友们纷纷翻看自己发过的第一条朋友圈，又一大波“回忆杀”来势汹涌。“是青春啊”，成了大家的共同感叹。

60后、70后、80后的朋友圈，大多是生活纪实，有喜有悲。我记得我父母以前经常和他们的老同学、老同事谈论他们那个年代发生的事情，谈论谁谁谁故去了，谁谁谁生病了，我就想，他们怎么老谈论这些？没想到，现在我和我的同学们，在微信里也是“老同学”“老同学”地叫，谈论的话题也都是过去的时光，还有避不开的生老病死。

再看90后、00后的朋友圈，更多的是有关吃喝玩乐的记录，真好啊，青春还在，尽可以肆意潇洒地去做梦、去追梦，去享受青春。但是，一定要记得，不要虚度青春。每个人的青春只有仅有一次，太过宝贵，要好好珍惜。

这两年，大家呆在网上的时间比任何时候都多，我每次看见年轻的网友在网上大喊“无聊”，打口水仗，就会替他们着急，他们怎么能这样浪费时间？但是，更多的时候，我知道，他们在以他们的方式书写属于他们的青春故事。

大约是前年的一次读书会，我认识了一位叫文文的女生，她学比较文学，喜欢读书，喜欢诗歌，她很少发朋友圈，偶尔发一次，也是去旅行。最近一次，看她的朋友圈，她和朋友们一起在做志愿者，帮助偏远乡村的孩子读书、运动、绘画、学习音乐。在世界喧嚣的日子里，她安静地做着自己想做的事。

无论是父母辈，还是我们这一代，以及更年轻的一代，我们都共同面对着同样的现实，各有各的困难，各有各的机遇，也各有各的选择。不能去更远的地方，我们有了更多的时间空隙，所以，才有了这么多的“回忆杀”吧？

苏老师说，她回忆过往，是骄傲，是无悔；我的呢，有遗憾，有尴尬，但也平平淡淡，真实不

虚。上大学后，我突然发奋图强，在最美丽的校园之一，在樱花城堡下的图书馆，安安静静地读了更多的书，古今中外的经典名著，几乎囫囵吞枣地看了一个遍，我现在所有的文字功底应该都是那时候打下的基础，也算及时醒悟；我亲爱的侄女，现在也在一所著名的大学读研究生，每天废寝忘食地读书，她英语好，涉猎的知识面更广，将来也一定会有更大的成就。

所以，不管世界怎么变，我们大多数人前行的步伐，从来也没有停止过。著名哲学家爱比克泰德说：“当我看到一个人处在焦虑不安中时，我就会对自己说，这个人想要的都是什么东西呢？因为如果他不想要不在他控制范围内的东西的话，那他怎么还会焦虑不安呢？”

最近看到人类学家项飙的一段课程，讨论的是多年的工作到底怎样变成了“工作洞”？为什么我们非常努力工作，却是因为喜欢这份工作，却是因为我们不喜欢？我们怎样把工作变成单纯赚钱的过程，然后所做的一切都是为了未来财务自由，进而可以摆脱它？人们钻进工作的洞，辛劳，是为了尽早从洞中爬出。这恰恰导致了我们生存状态中，对当下的一种“悬浮”：我们不直接面对当下，而总想迈向未来，当下成了迈向未来的一个功利台阶。但未来是什么？到底长什么样子？不知道。以“逃离现在”而进行的工作，将永远无法逃脱焦虑。这也是一种叛逆的解法，我们没有提供工具去解决焦虑，而是带你认识这焦虑的根基。看见它，才能面对它。说到底，每一个人能给自己的当下赋予什么样的意义，只有自己有能力决定。

所以，对那些不在我们控制范围内的事情，就从容面对吧，同时，在学习中、在思辨中找回自己的力量。尽可能地去做好它，给往后余生的记忆创造一些更美好的回忆，不荒废每一段生命。

### 我们依然需要勇气、温暖和清醒

说到底，我们的“回忆杀”，我们怀念的歌曲、影视剧、综艺节目等等，更多的是怀念它们所承载的那些人、那些事、那些如流水哗啦流过的时光，它们见证了我们成长的岁月、青春的痕迹、梦想的悸动，那是我们人生不可或缺的一部分。

呆在网上的时间太长了，排山倒海、五花八门的信息，很容易让人晕头转向，如果没有

足够的甄别能力、筛选能力和良好的心理素质，很容易迷失方向，陷入不确定、没有安全感、焦虑焦躁的负面情绪中，也就更容易留恋过去的美好回忆。

音乐、影视剧、综艺节目的价值，也正在于它们总能激起我们的情感共鸣，让我们跟着它们一起或欢乐，或傻笑，或泪流满面，或激动振奋，每个时代，每个人的记忆中，总有一些经典的旋律在回荡，也总有追过的星，喜欢过的人，那也是独一无二的记忆，不可磨灭。但我们的生

活显然不止于此。无论如何，我们都要相信，线上的生活是暂时的，我们终究要回到火热的现实生活中来，这时候，就当是一个人生的调整过程，利用慢下来的时间，去观察，去思考，去想象。如果心情偶尔陷入了怀疑、悲观和失落中，也一定要及时去调整它。

我的调整方法是，大量阅读。4月23日是第26个世界读书日，你读书了吗？读了什么书？杨绛先生曾说：读书好比“隐身”地串门儿，可以随时拜访高明的老师、学者、大家，不必事前打招呼求见，也不怕搅扰主人。作家毛姆说，阅读也是一座随身携带的避难所，生活中所有的不如意、压力、焦虑，都可以在阅读中暂时缓解。

另一个最快调节心情的方法，就是去户外走走，被大自然治愈。四月是一年中最美的季节，每一天都有新的花开。川端康成在《古都》一书中说：“花是活的，它的生命虽然短暂，但活得绚丽夺目。来年再含苞、开花，就像大自然一样充满生机。”我每次只要看看花花草草，吹吹清新的风，抬头看看天空，心情就会豁然开朗。

还有一个简单的让人满血复活的方法，就是和家人一起开开心心地做饭、吃饭，这两年，出门吃饭少了，我们做饭的花样、水平大增，每次都吃得心满意足，然后大睡一觉，就没有什么是不可克服的。

前段时间，苏老师还和我说，想了解一下有没有什么适合她参加的公益活动，她看看能不能参加，发挥发挥一点余热，这又一次让我感动不已。生活不就是这样吗？在困难的时候，大家互相帮助，等到挺过最困难的时候，就一起相约去远方、去旅行、去听音乐会，去见我们想念的人。

但愿，我的文字，也能在某个时刻给你一点点鼓励，这个春天，我们依然需要勇气、温暖和清醒，愿我们所有人一起守望相助，一起汇聚力量，一起加油哦！