



# 情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2022年4月24  
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爆火后,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。她年轻时曾经当过兵,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,几乎就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》序曲咚咚咚的收音一响起来,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。每个人的青春有且仅有一次,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,几乎囫圇吞枣地看了一个遍,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,不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攒钱的过程,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。这恰恰导致了我们的生存状态中,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,只有自己能能力决定。

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。但我们的人生显然不止于此。

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,我们家做饭的花样、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,苏老师还和我谈,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,也能在某一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!