

新词解

“量化生活”

最近,“量化生活”火了。“量化生活”顾名思义,就是采用科技方式来记录、存储与分析生命数据... 万物皆可量化,数据无处不在。

“量化生活”能够实现自我监督、自我管理,提高效率。但是,“量化生活”的背后仍有一些隐患。当被量化事物的数据与期待值产生偏离时,人们会感到焦虑...

“松弛感”

继“高级感”“钝感”等词大火之后,“松弛感”一度成为新的网络热词。不少网友反映常能看到手机推送这样的内容:“生活中的松弛感有多重要”...

事实上,“松弛感”一词走红于微博上一位博主所分享的旅行见闻:这位博主在飞机上碰到一家人出门旅行,但因为小朋友证件过期等原因,导致所有行李被退回...

随着“松弛感”的走红,越来越多的网友选择刻意追求松弛的生活,要时刻做好情绪管理以应对无法掌控的事情...

“闲暇罪恶感”

近日,有网友表示,自己经过一段时间的忙碌,迎来了宝贵的闲暇时间,于是选择看一部喜剧片放松一下。在观看过程中,网友感到心情愉悦,但在两小时的喜剧片结束之后,却觉得自己一无所获...

相信很多人都曾有过“闲暇罪恶感”。比如闲暇的周末,窝在被窝里刷刷视频,追追剧,半天过去,觉得自己无所事事,十分“罪恶”...

那究竟是什么造成了“闲暇罪恶感”?首先,这与我们推崇奋斗的文化是息息相关的。我们的主流文化鼓励人们努力工作,并认为这是一种理想状态,因此享乐可能会让我们产生停滞不前或者不自在的感觉...

“隐性社恐”

社交场合中只有三种人:社牛、普通人和社恐。其实,很多社牛也是社恐,这类人就是隐性社恐人。“社恐”也有隐性的吗?当然了。但是日常能捕捉并确认的社恐通常都是“显性”社恐...

实际上,与你谈笑风生的“社牛”,也可能是个极度的社恐。之所以这么说,是因为在公共环境下不管是默不作声或是侃侃而谈,只要不能够从社交中获得乐趣的人,就都是社恐家族的一员...

总有人想要改变社恐,使他们变得外向,但这往往会促成一个新的隐性社恐。我们需要明白的是,一个社恐变外向了不等于变坚强了。相反,他们更脆弱了,因为他们的本我被拿走了...

因此,无论是对待社恐还是隐性社恐,只需要报以尊重和理解,明白这个世界本就有一个人享受独处,有人喜欢隐私独处,不要轻易尝试打破别人的社交防御机制...

(□)记者 李梦馨 朱子钰 实习生 张小而 王秀蓉 于典 整理)

熬夜,是“蜜糖”还是“砒霜”

文化观察

□ 本报记者 田可新 本报实习生 王岩

世界杯来了,又到了“秉烛”看球时间。足球盛宴给了人们又一个熬夜的理由。但“越夜越清醒”这件事,世界杯只能算诱因之一,它在近几年,已成为人们普遍关注的社会性话题。

睡不着的人惹人艳羡,睡不着的人却仍有自己的执念。“众人皆睡我独醒”的生活状态,甚至成了一种别具一格的亚文化。璀璨夺目的霓虹、即时即送的外卖、零点折扣的电商活动,热闹非凡;睡眠障碍、记忆力减退、黑眼圈、脱发,带来无尽烦恼... 可就是这些看似彼此矛盾的事物,又能和谐共生,令“熬最晚的夜,喝最烈的酒,敷最贵的面膜,吃最多的保健品”成为人们特别是年轻人的作息常态...

晚上11点前就寝的仅5%

围绕熬夜,有专业机构曾对1857人发起调研。数据显示,其中69.1%的人通常零点以后入睡,更有33.2%的年轻人一直拖到凌晨1点才睡,能在晚上11点前就寝的仅占5%。报告显示,四成的受访者表示几乎每天都熬夜。很多人践行着“熬夜梗”——“熬夜一时爽,一直熬夜一直爽”。

与不少70后、80后熬夜源于“睡不着”不同,很多90后、00后,是“主动性熬夜”。今年26岁的职场新人刘珊(化名)向记者捋了捋自己晚10点后的生活安排,洗漱完毕窝在床上,一手往嘴里喂零食,一手划手机追剧、聊天、打游戏。不知不觉间,三个小时就过去了。唯有到“眼皮不停打架时,才心不甘情不愿地倒头大睡”。

在刘珊看来,这三个小时在一天中“格外珍贵”。“白天工作中要处理业务,跟同事、客户打交道,必须管理情绪,保持好状态。只有夜晚的时间是留给自己的。”她告诉记者,每天在通勤上就要花费将近两个小时,下班回到家,已经是晚上八九点。

“如果我都用来睡觉,感觉损失了很多放松的时光。”她也并不认为,挤出睡眠时间来刷肥皂剧、玩羊了个羊是时间和精力



的浪费,反而更像是在这类“放空”中实现了状态和精力的“回血”。

熬夜普遍化,也是小屏交互时代的必然产物。白天社交疲惫的人们本能地会对独处时空产生迷恋。而线上生活就是独处时空的一个变种。在视频软件看电影,在朋友圈里分享生活,在淘宝购物,在小红书种草,每个App都是一个新世界... 这样的刷屏,满足了个体不同的生活需求,也关联着各种不同爱好的朋友们,搭建起一个又一个熬夜社交圈层。美国社会心理学家马斯洛提出生理需要、安全需要、社会需要、尊重需要、自我实现从低到高五个人类需求层次,在生理和安全需求达到满足之后,感情、尊重和自我实现将成为人类维持生存新的激励因素...

从某种程度上说,熬夜文化的流行也是社会心理的一种反映,风靡一时的“网抑云”正是人们压力和迷茫情绪的一种流露。“网抑云”是音乐App网易云的谐音,因为在网易云歌曲尤其是伤感音乐的评论区有许多表达悲伤、压抑、失落和孤独的评论而得名,这些评论遣词造句未必精巧,道理未必深邃,但是却说出了许多年轻人面临的失落失意瞬间。深夜网抑云就是通过听歌、评论的行为释放压抑情绪来缓解生活中的迷茫和困惑,所以,很多熬夜者喜欢说,“只要睡得足够晚,悲伤就追不上我”,夜晚自然成了他们喘息和疗愈的时间。

加班文化“衍生品”?

除了熬夜冲浪的人,熬夜党的中坚力量还有被架上熬夜这艘大船的加班党。调研显示,自由职业者、互联网和金融工作者跻身最爱熬夜行业排行榜前三名,以BBAT(字节跳动、百度、阿里、腾讯四大互联网公司首字母缩写)为首的互联网企业不断追求求变,包容度和自由度,薪资水平高,接触内容前沿,是各专业领域年轻人的心头好。但是互联网企业更新迭代速度快,新技术层出不穷,工作强度非常大。晚上12点的互联网科技园园区常常灯火通明,尤其是研发岗位的程序员,熬夜加班已是常态。打工人们不得不卷起来,成为奔涌的浪潮中一颗身不由己的小石子,被推着不断往前。

搜狐CEO张朝阳自述每天只睡4个小时,并鼓励年轻人睡得越少,时间越多。在这种氛围和价值观激励下,员工都陷入了一个怪圈,仿佛不熬夜加班就是不努力,就成了搞特殊,按时下班的人被看作没追求、没出息。

实际上,这种被动熬夜的背后,是加

班文化。但加班文化不等于精英文化,也不意味着完成更多更好的任务。人一直处于高强度的工作之中并不利于创造性的激发。植物不能一直进行光合作用,需要夜间集中进行呼吸作用来促进成长,人的机体和大脑更需要休息,高强度的加班对员工身体将是一种不可逆的伤害,各种急性心脏病威胁着员工的生命健康,大厂员工的健康问题屡屡在网络上引发讨论。

“更何况加班并不意味着绩效的提高,倘若只是形式主义的加班只会导致低效工作,而一直机械化处理工作,没有反思的时间,工作能力也得不到提高。唯加班论,劳动者的个人价值没有得到应有的尊重,长此以往,劳动者的劳动意愿一定会下降。”在国企任中层管理的赵磊(化名)认为,熬夜不应成为加班文化的“衍生品”。“如果说,熬夜对身体健康产生不良影响的话。那么,如是的企业文化带来的工作压力,让熬夜成了一种无可奈何的常态,也会对职场人产生困扰,造成更大的焦虑。”

熬夜也实实在在地成为正在弥散的心理问题。现实社会中,生活节奏的加快,学习工作压力的加大,本就让睡觉实现起来并不那么轻松。能否“保障一个良好的睡眠”,其实还给很多中老年人带来了不小的困扰,“睡得香甜”甚至成了不少睡眠障碍者长期的“奢望”。山东省精神卫生中心的一位专家告诉记者,失眠只是睡眠障碍的一种常见表现。带着“怎么总睡不着”“要是明天还这样可怎么办”等等的心心和恐慌,睡眠障碍还能使人变得敏感、心烦、急躁、易怒、情绪不稳定,势必对正常的生活秩序和生活质量造成不同程度的影响。

夜生活怎样才算“香”

在熬夜、失眠的普遍焦虑中,人们开始进行各种奇葩的“自救”,尝试用各种手段找回睡眠。各类助眠产品成为人们网购杀手的大热门。睡眠仪、褪黑素、硅胶枕、养生代茶饮等等。有购物平台数据显示,睡眠仪年成交额同比增长914%,褪黑素年成交额同比增长40%。

焦虑到极致,还有了新变通。一种“与其睡不着,索性欲擒故纵吧,或许放睡眠一马,能另有收获”的想法流行开来。夜文化大行其道,就给了夜生活这种消费文化提供了广阔的成长空间。商务部《城市居民消费习惯调查报告》显示,中国60%的消费发生在夜间,大型购物中心每天18时至22时的消费额占比超过全天的1/2,夜间餐饮消费的发展也势头迅猛,

下班后约上三两好友喝点小酒,吃点夜宵,谈谈工作,聊聊人生,成了很多上班族的固定轨迹。央行数据显示,2021年,中国夜间经济规模突破36万亿元,较上一年同比增长5%,2022年将突破40万亿元。夜游更是成为旅游的新风向,像灯光秀、烟花秀都是夜间限定景色,而且相较于白天的拍照打卡,夜游更能体会一个城市的烟火气,重庆洪崖洞、北京颐和园等等独具特色的夜景深受各地游客的喜爱,一些特有的文化IP也由此产生。北京的潘家园鬼市是北京现存三大鬼市之首。北京有句老话:逃不开的潘家园,绕不过的琉璃厂,其半夜而合,鸡鸣而散。鬼市上多的是老物件,很多外地商人也慕名而来。由马伯庸小说改编热播的悬疑网剧《古董局中局》的主角许愿就是潘家园古玩市场中的一个老老板,展示的鉴宝手法兼具艺术性和专业性,给潘家园又多增添了一丝神秘色彩,这也吸引了更多人为体会老北京特色专门熬夜去打卡。从某种意义上说,这就让夜生活有了一种文化上的生动循环。

但夜生活的呈现,也并非一味地鼓励众人放纵。国家二级心理咨询师李颖表示,到底怎么对待睡眠,怎么对待夜晚,大约还是要用松弛的心态理性地对待。多彩的夜晚是人类探索开拓时空的体现。从前小农经济以农业为中心,日出而作,日落而息。现在多样化的产业打破了时空界限,科技让人类的生产生活不再完全受时间限制,夜晚的时间被拉长、延展,夜生活越来越多姿多彩,这是社会进步的体现。但是丰富的夜生活是生活的调味,熬夜却不能成为常态,尤其是控制不了的熬夜。任何一种健康的文化都不应该是以焦虑为基调的。当处于痛恨熬夜却因为不能自控或者难以入睡被熬成夜时,就需要重新调整自我状态了,拒绝自我消耗式熬夜才是正确选择。

陈萨:用音符表达人生体验

文化访谈

□ 本报记者 田可新 本报实习生 赵灿

日前,陈萨钢琴独奏音乐会在山东省会大剧院音乐厅上演。陈萨,被英国BBC誉为“当今最具魅力的钢琴家之一”,也是唯一一位曾在利兹、肖邦和范·克莱本三大国际钢琴赛事中均获大奖的中国人。演出前,陈萨接受了记者采访,向广大乐迷坦陈自己从事钢琴演奏事业的心得感悟。

记者:作为唯一一位曾在三大国际钢琴赛事中获大奖的中国人,是如何踏上钢琴艺术之路的? 陈萨:我的父母十分喜爱音乐,结交的朋友也拥有同样的爱好,这为我提供了非常好的音乐氛围。其实,我在学钢琴之前,就很喜欢

唱歌、跳舞,经常跟比我的哥哥姐姐一起围坐在小院里弹吉他、唱歌。我有非常强烈的分享欲和表演欲,很想给大家表演节目,在这样的环境中学习乐器也就顺理成章了。父母起先是想让我学小提琴,但学小提琴刚开始是非常难的,不像钢琴,只要手一放上去就是一个完整的音符。在一堂小提琴课上我就大声宣布要逃到钢琴班去。

当时,我特别崇拜那些演奏伟大作品的大师,他们坐在钢琴前的身影,像光环一样感召着我。学琴之路一言难尽,非常漫长,也充满了喜怒哀乐。当时我家在重庆,妈妈陪我每两周从重庆去成都学琴一次,那时没有高铁,需要坐一夜的火车。后来我到四川音乐学院附中,跟随老师学了两年,因为老师工作调动到深圳,父母就把家搬到了深圳,在深圳又学了两年,再后来就参加国际比赛、去国外留学,慢慢变成了一个职业钢琴演奏者。

记者:对钢琴家而言,天分和努力在成功过程中各占多少? 陈萨:我觉得不同阶段会有不一样的比例。开始阶段也许是兴趣,其实天赋包含了兴趣,因为有兴趣和天赋,就会比其他人更容易接收到来自音乐的启发和反馈。一开始进入这个领域可能是需要天赋的,如果孩子太小,就需要长辈或者师长来引导兴趣和爱好。进入这个领域之后,努力更重要,尤其是在打基础的过程中。在进入一定阶段以后,更多的是对音乐的理解和如何去诠释这些作品,这些东西也需要天赋,天赋之外还需要一些更丰富的人生体验和艺术积淀,才能帮助寻找更进一步的突破口,去表达对生活感受和爱。

记者:不管多么忙,一天至少要练琴4到6小时。这种坚持很考验人,有没有秘诀? 陈萨:我把钢琴演奏当成众多职业中的一个,大家都差不多每天工作8小时,是怎么坚持下来的呢?就是因为有事干,有事去处理,练琴也是如此,因为我们不是重复一套作品,每年都有新作品,对我来说学习也是坚持下来

的动力。当然在一套作品里面,有些是可以弹一辈子的,但在不同年份弹,就会有不同感受。如果是新作品的话,需要一些细致入微的打磨。让我能坚持下来还有一个重要原因,是我一直都在弹自己喜欢的作品。

记者:演奏过这么多作品,每次演奏曲目的选择可能是一瞬间的灵感,在演艺生涯中,最喜欢哪个作品? 陈萨:很难选。做音乐最大的吸引力就是可以进入很多作曲家、不同音乐人的精神世界,去感受他们的力量。如果非要总结的话,我喜欢充满力量、温暖和具有个人特点的作品。

记者:现在学琴的孩子特别多,有什么建议? 陈萨:不同人群是抱着不一样期望的,有的可能为了考级,考学的时候可以加分;也有一些是充满热情和热爱的,无论是以什么样的心态去学习,我建议在接触钢琴之前,就培养对音乐的兴趣,感知音乐不同的形式。

