

冰点特稿第1230期

三十立什么



邱领在去往新疆红其拉甫的路上。

刷脸，租户不行，她把门禁砸了。
当她能回到办公室时，老板一瞧见她状态，第一句话就是 You look like a shit.
那段时间，她拒绝回父母家，也不想跟爸妈沟通，家里还在催婚。有一次母亲给她发了一条信息，她看完直接崩溃。
邱领，我不知道为什么，你接受了这么好的教育，又出国留学，你永远想到的都是你自己，你只是一味地照顾自己的情绪和感受，却回避你应该承担的责任和义务。

责任

问题的关键恰恰是她一直在谈论责任，邱领想。长期以来，当好学生的责任、做好职员的责任，压抑了真实的自我需求。

她出生在一个军人家庭，从小反复听到 责任和义务是第一要义。林零是她童年玩伴，两家父母交好多年。她记得邱领家教严格，要强的基因写在骨子里。
邱领小时候穿的鞋比脚小一点，我问她为什么这么顶脚还穿，她说因为妈妈觉得不要让脚长得太大，不好看。

邱领上学时的 责任 是做一名好学生，甚至连文娛活动都属于履行责任。那是为了成为更好的人，是发展自我的一个步骤。

小时候她拉小提琴，父母选的，大人每周骑车带她去老师家里，回家逼她练琴。她不喜欢，把琴摔了。家人要求她必须学一件乐器，她挑了竹笛，考到了十级。 这东西是我自己选的，相当于跟我妈做了一个交易，我绝对不能放弃。

有一年寒假，快过年了，邱领还在做作业， 我就特别崩溃，在院子里面转圈，转着转着就很生气，一下就把手机砸到地上了，当时还是翻盖手机。

母亲看到了，说 你这样做的非常没有礼貌。邱领对那个瞬间记忆深刻 家人关心的居然不是自己为什么砸手机，而是这样做有没有礼貌。

去年确诊抑郁症后，邱领去做心理咨询，哭得不能自己。她原打算用两三个月快速解决情绪问题，回到正轨，却发现了许多之前从未被当成问题的问题，我才发现自己对于父母有很多怨气，原因在于我没办法展示真实的想法和情绪。

从小到大，当她展露真实需求的时候，总会被反驳和否定。 我周围的很多家庭都有这种沟通问题。

她有一个小本，里面记录了自己以后当父母要怎么样做。其中有一条是 我会非常尊重我的孩子是什么样的人。

邱领虽然不认同父母的做法，但也理解他们。她的父母是 非常努力向上冲的人，是她从小模板。他们最初受惠于体制，又在转向市场的波动中完成阶层跨越，他们身上既有不服输的冲动，又有对规矩的尊重， 对于责任和义务的强调在他们身上是混合的。

到了下一代，子女拥有更多选择，他们在国外接受大学教育，强调个体的感受。

邱领就读的史密斯学院，坐落在美国东北部，在一片叫先锋谷的地方，校友有两位前第一夫人、《飘》的作者玛格丽特 米切尔、教会美国人做饭的美食家茱莉亚 查尔德等名人。

冬日暴雪，学生们窝在宿舍里烤火，或是去图书馆搞论文，守着学校的天堂湖， 我们从未怀疑过天堂里的生活。

漫长的历史里，这所女校曾教淑女如何在火车上优雅地行李箱，如今在油画课上，一位女生用经血作画，大受好评。 老师不教你画画的技巧，只说主题，我

才知道什么叫真正的自我表达。
入学前，学校的推荐书目是《天空的另一半》，讲述亚非拉国家女性的生存困境。课堂上，哲学、政治学、脑科学三门课火爆，虽然它们读起来很累。有一年暑假，邱领想学法语，学校出钱把她送到巴黎学习。

学校给我树立了美学价值和人文价值，我知道这世界上有很多灰色地带，但是关于知识和灵魂的需求还是有好坏之分。 邱领说。

回国后，每次跟女校的朋友相聚，她们给的精神上的支持能帮她 顶住一个又一个生活中的脓包。

邱领裸辞后，见了十几位好友，包括校友，发现许多人都面临情绪问题以及跟原生家庭的关系问题，在倾诉中彼此消解痛苦。

危机最常出现在即将 30 岁时，第一份工作和第二份工作的交接期也是一个重灾区。这两个节点，很多人选择裸辞或是把老板炒了，去一个陌生的环境，像放飞关久了的鸟。 高度相似的人生经历，在我朋友圈里面，在过去这一年被重复。

邱领说自己内心孵化出两个小人，一个白小人很闪亮，是 爸妈说、社会说的 正确答案；一个黑小人代表自我意识，是小时候的调皮、是冲破束缚，也是反抗。

一个同届校友，学戏剧，毕业后回到家乡上海，在一家互联网公司做字幕组，今年4月份辞职，去了云南；一位北京的同行做FA（财务顾问），辞职搬到了广东的渔村；一个在上海做英语培训海外市场的朋友，裸辞去云南待了3个月，现在去了一个义工平台。

发小儿林零也从一家教育机构裸辞。她在德国和澳洲读完高中，又在澳洲读了大学和研究生。

教育行业当初热火朝天，同行广告打到春晚上去，舍不得花三四千元获得一位新客。超速的发展有时违背了教育的规律，林零感觉偏离了自己的初衷。

林零在家赋闲一年多，她练瑜伽，白天去上瑜伽课的人和晚上去的人，状态不一样。 白天的人通常比较淡定；晚上来上课的，下班火急火燎地赶来，说话动作都快。

那段时间，两位父亲聚在一起愁眉苦脸，说这两个姑娘又不上班又不谈恋爱，她俩到底想干嘛。

两人相见时，邱领说自己脑中的白小人和黑小人打得不可开交了， 我对黑小人说，你可以去尝试，但它从小没被锻炼过，也没占过主导，甚至你都不知道要让它怎么去行动，就贼怕。

但黑小人最终胜利，它要带我去放荡一段时光。 林零听后哭了，说 我真替你高兴。

自然

当她尝试卸下负担，邱领好奇，黑小人究竟能让她走多远？

心理咨询师跟邱领说过这样一句话：任性是最被忽略的一种美德。她早早被迫学会了假装是个大人，却从来没有被教过怎么去好好做一个小孩。

她想看看任性到底会带她到哪里，造成什么后果。她也清楚，如果走不动了，她还能回来，她还有白小人的身份。

辞职后，她第一站去了大理，在云南生活了4个月，之后去贵州待了两个月，又开车去新疆。旅途的大部分时间，只有自己和一辆租来的车，她觉得这是一个迟来的青春期。

林零说，很多人的想法只会停留在脑

子里，但邱领 挺豁得出去。路上常碰到人问，你一个女孩子为什么自己出来？邱领很反感，懒得解释，就回答 我失恋了。

刚出门时，她秉承上班时的习惯，严谨做计划并严格执行，预计住几天就住几天。后来就放飞了，想住几天住几天，到了贵州，基本没有计划了。

她不特意准备衣服，也不带化妆品。行李箱里有一套运动衣、一双跑步鞋、一个笔记本。她每天中午和晚上看一次手机，回复家人朋友的信息，不玩游戏不刷视频，把眼睛和脑子都留给身在那那个地方。

在云南，红河谷、无量山、独龙江、高黎贡山，自然给她上了一课。 我原本内心破碎，不能承担任何工作。在没有人的环境下，我仍然感到非常强的自我存在感。我就像这世间的树风山河，我存在本身就是让人震撼的事。

她顺着国道每天开300公里，有一次住在一个叫老婆登村的地方。村子依山而建，有个教堂。晚上，人们穿着民族服饰，在教堂前唱歌跳舞。周围漆黑一片，只有这个画面亮着灯。

她突然感觉自己之前生活在一片虚假里， 我的工作、工作换来的工资、工资换来的物质条件、所谓的事业上上进心，这些真的那么重要吗？你不过是吃一口饭，种一亩地，一口一口地呼吸。

在她看来，北京的投资圈许多投资人像她一样年轻，对行业缺乏理解，谈到对一家公司的判断，大家说的话大同小异， 可能都在引用最近某篇很火的文章，甚至举的例子都一样。他们没有时间做深入研究，在饭局上交换着同质的信息。与之对比的是，美国的投资人大多比较资深，言论可以像论文一样被别人引证。

年轻人源源不断地涌进来。来公司实习的基本都是国内名校的大学生，他们完美的简历很相似，几乎每个寒暑假都有实习，囊括了时下最火的行业和风口：金融加持，投资和咨询加码，最后互联网是皇冠上的宝石。稍微有些胆量的人会去创业公司，但大部分人不这么做，他们认为去创业公司是浪费时间，因为它没办法跟任何地方衔接。

很多实习生努力想让别人认识自己并得到内推机会。许多大学生认为，一份工作至少要解决房子、户口、工资和社交圈四项中的一个。

相比于CBD的一张办公桌，邱领觉得自己适合偏远地区的一个小院子，外面是山、树、天空、河流，是进入现代社会前，人们世代生活的景色。

她愈发喜欢山。之前周末有一时间，她就往北京周边的山上跑，她喜欢上升时心跳加速、乳酸堆积、跟腱发力和出汗的感觉。她要求自己达到什么样的速度和心跳值，穿专业的装备，像个圣斗士一样，恨不得从山脚立刻发射到山顶。

但这次旅行，她对山的喜爱换了一种角度。既不去挑战它，也不刻意借助它达到自己的目的，而是把自己放得渺小，静静融为山的一页。她常把车停在路边，爬上山坡，坐着看天，直到黄昏。自己是环境中的一个小子，不承担太多压力。

她以前爬山不带别人，嫌耽误时间；现在她爬山总是慢慢悠悠。她不仅要爬山放在新名字里，还在身上文下山的影子。

她在大理参加越野跑，出发时经过三塔，看到很多人停下来拜山，安静地默念。对于不远万里来到这儿的人，让山海听到自己的声音，就是意义。

在路上，成块的思考时间也多了起来。在一间客栈，她遇到了一位同行，40多岁，在银行工作，正经历严重的抑郁。



邱领在云南怒江州丙中洛雾里村。



邱领在贵州黔东南肇兴侗寨。



邱领在美国史密斯学院参加毕业活动。

一个人开着一辆红色敞篷车，从昆明一路来大理放空。邱领见她时，她头发乱蓬蓬的，两眼无神，抱着一杯茶蜷缩在沙发里。

她们一起做饭、聊天，在自然里行走，状态渐渐好起来。

我们都是树，都要找到自己需要的土，而每个人需要的健康土壤不一样。我很羡慕能长时间待在城市并且享受钢筋混凝土的人，因为我的土在山里、在海里。当我不得不在混凝土中的时候，我很痛苦。

邱岭认为，她的很多问题可能在于出生在这样的大都市。这里在许多外乡人拼命留下来的地方，也是邱领想要逃离的地方。

虽然我从小生长在北京，但是我现在跟这里的沟通和联系非常弱，没有办法感受到滋养，甚至觉得这里在消耗我，它夺走了我的快乐、我的感受能力，把我变成那样一种人。

在新疆，她开车到中巴边境红其拉甫，这个常出现在春晚的边境之地条件艰苦。周围一片高原戈壁，还有茫茫雪山，其中一座是中国第二高峰，远远等在那。邱领一路开过去，一半是水泥路，一半是石子路，尘土飞扬。在那样一种荒无人烟的状态中，邱领生出一种渴望离开人世的状态， 你希望被自然带走，在那里闭上眼睛一点都不遗憾，这就是我应该归属的地方。

当飞机落地北京，大兴机场人声鼎沸。邱领瞬间被拉回城市生活。恍惚间想起不久前读过的《乡土中国》，里面说乡村是变化极慢的地方，不用人去适应，一切都靠经验习得。但城市是追求效率的地方，人要适应，要把自己变成促进效率的工具。

清醒

最好的旅行在打压自大的同时打碎幻想。它让人放弃向外的追求，开始向内探索。它帮人看到生活的真相，而后又拉着人前进。 邱领在日记里写下这句话。

路上，她喜欢做一项性格实验，有时外向热情，有时拒人千里。她记录每天的对话，然后重新感受自己。结果发现周围反馈的差异微乎其微，没有人那么在意自己，也就不必多费心思伪装。

以前，她在微信上有事说事，很少发表情，后来弄了一套张飞的表情。有天老板就说 你怎么能给客户发张飞的表情，他转来许多 小猫咪拜托了 之类的表情，说以后就发这一套。

她曾经纠结于该如何处理跟人的关系，到底要不要把某人留在朋友圈里，

她发现自己一点也不享受它， 我真的在心里一直骂，公司死了就死了，现金流断了就断了，不要来找我。

状态最不好的时候，邱领走在路上，路人动了下自己的手臂，她都能拉着人家吵，指责他走路怎么摇头晃脑。她在外租房，有一次晚上回家没带钥匙，业主可以



邱领(右)在美国史密斯学院做宿舍长时，与辅导员合影。

三天可见还是一个半月可见。她有许多分租，一房都装不下。现在看来，这些都显得多余。

以前，她在城市看不到城镇的剧本，在城镇看不到乡村的剧本。旅行途中，邱领80%的时间在县城和以下行政区域，延伸自己向上向下的触及度和理解度。

向上不准，但向下总是很难，要谦卑、耐心、共情，还要能抵御痛苦。把每个接触到的人做为独立人格去尊重和给予时间，无关对方的身份地位处境，顺其自然地交流。

车盘旋在蜿蜒的山路上，进到村庄里、田埂间，晚上回到乡镇和县城休息，第二天继续。她和老乡沟通，看到他们的心思，理解背后的渴望、无奈、局限和改变。邱领很少去交门票的景点，如果非要

去就拉上当地人一起，把本是游客的经历变成尽可能丰富的体验。

她从小习惯了电、车、卫星、网络。时常忽略甚至想不到，对有的人来说，这些不过是近几年才有的改善。 我们和他们，因为出生家庭的不同，导致了一些前期无法选择的不公平。住在客栈里的我们有电热毯，但旁边的人家还要烧牛粪取暖。我要喝瓶装水，而他们只有存在水缸里的水。

如此我们还时常不开心不满足。所以可能是我们要的东西不对。我们要温暖，却误把它当成了大房子；我们要健康，却误把它当成了药品和健身卡；我们要快乐，却误把它当成了金钱；我们要自我，却误把它当成了衣服和化妆品。

以前她的生活里，投资圈的大佬吃过许多高档餐厅，去过许多五星酒店。业余生活是蹦迪，抽电子烟，周五晚上能瞬间叫来20人组局， 我不知道是我的嫉妒还是偏见，我总觉得这种生活没有那么真实和吸引人。

相反，所谓的乡村生活活满烟火气。邱领在贵州的村子里遇到了张姐，一个做蜡染的非遗传承人， 她不会跟你聊文化保护，她只关心自己的蜡染能赚多少钱，政府能给多少补贴。

张姐的丈夫常年卧病在床，有两个儿子要读书。她把自己逼得越来越像个成功的女性商人。那些高大上的商业逻辑，她从没想到，但她知道怎么把事情做起来。她开了民宿，办蜡染课程，接待外国人，因为他们往往更愿意花钱。

她们住得很高微，不喜欢跟别人沟通，县领导来了，人家都去敬酒，她不去。她后来觉得这样不对，为了打开名声，张姐学着过年过节的时候给县上领导发祝福和问候。

跟张姐比，邱领觉得自己像个井底之蛙。她在美国的艺术史课堂上，学习把展品从原始环境中剥离出来，如何在博物馆被架空的环境下再次重生。 我的这些经历，在张姐面前不值一提。

邱领知道村里的人也会坑人讹钱，但她理解他们的动因。无论是在贵州的村子还是北京的CBD写字楼，大家都一样。

她想留在云南，但朋友劝诫，不能这样懒下去，得回去做些事，做好了回来。远方是需要门票的，而且门票很厚。

他们给我种种建议和灵性的想法，帮我来规划既现实，又够明亮。

6月，邱领回到北京，继续 搞钱搞事业，积累 门票。 我希望能能在5-8年之内做一些简单的财富积累。之后尽快搬到云南去，找一个山水为主的地方，做一个远程工作。

方向也选好了。她决定给那些初入职场的人，做早期的事业辅导。因为很多人都经历了她这样痛苦的过程，尤其是和她背景相似的人，她要帮他们一步一步发现自我需求。

现在，邱领每一天过得充实，她正在准备年底的考研，想读一个在在职的应用心理学。同时准备CFA（特许金融分析师）的考试，找一份金融相关的工作，赚远方的 门票。

从贵州回来，邱领跟母亲长谈了一天，关于恋爱和婚姻。她之前甚少跟父母分享感情生活，这一次她解释 享受恋爱状态的理论。

邱领知道，没有离开大都市的人有很多理由，他可能有房贷、有家庭，必须背负这些负担。

低头捡六便士的人那种按部就班的人生，邱领以前看不上，现在觉得无可厚非， 这给了在意的的人最大的安全感。她也给自己留了后路，攒钱争取早日在北京买房。至于未来在大理，房价不低，她准备租一间。

邱领很喜欢一句话：我不得不走了很远的路，才实现这孤身一人的状态。每每看到，都要流泪。 我真的走了好远的路，才知道我想要的究竟是什么。邱领戴着云南的银镯子，站在国贸繁华的写字楼里，才离开一年，这里已恍如隔世。

(应采访对象要求，文中林零为化名。实习生倪雨唯对本文亦有贡献)

邱领入职不久后的照片。 本版图片均由受访者提供



邱领(右)在美国史密斯学院做宿舍长时，与辅导员合影。



邱领入职不久后的照片。 本版图片均由受访者提供