



# 逆社会时钟：他们为何按下人生的变轨键

人们一直习惯在社会时钟的规训下行走，就像游戏中的升级通关。在考试升学系统里内卷，在婚恋市场上追逐，在职场上努力成为人生赢家，我们学着前人的攻略，取得一个又一个成就，却忘了问自己为什么要玩这个游戏。



我的每一天都是奔着目标去的。在豆瓣“逆社会时钟”小组，和唐晓芸类似的案例会被放在“分享逆时钟”或“焦虑治愈剂”区域，鼓励着更多因为做着与社会预期不一致的事情，而备感焦虑的人。他们有的28岁才上本科一年级，有的20岁就隐居山林，有的40岁决定备孕，也有年近古稀仍在尝试年轻人才玩的玩意儿，譬如在养老院玩无人机、在音乐节蹦迪。现代社会人们的寿命延长了，社会生活也日益丰富，人们在拓宽自身眼界的同时，逐渐看到了更多的可能性。陆晓娅发现，那些在心智上不给自己设藩篱的人，只要他想做，就不存在因为年龄不能去做的事情。

年，在杭州定居，工作稳定，一人一狗生活滋润，但依旧逃不开父母旁敲侧击的催婚，你再不生孩子就晚了。没到35岁时，刘佳非常反感，结婚生子要顺应自己的意愿。但近几年，刘佳常常感到不合群，刷到的科普文章也在讲述女性晚育风险。个人意志和现实考量时，不时在刘佳的内心撕扯：你不得不承认，社会时钟有其存在的合理性。它历经时间沉淀，是社会内涵和生理规律的映射，包含丰富的前人经验。家人的质疑、朋友的不解、亲戚的偏见，加上自我的犹疑，常常给“逆时钟”人群带来心理重压。在豆瓣小组讨论区，很多人急切地寻求着答复：我该怎么和别人不一样？我怎么坚持得下去到底对不对？在陆晓娅看来，其实并不存在“不得不”的事情。人们都可以作选择，只是有时候大家并不想选择一条太过艰难的路，不愿意承担选择带来的压力和风险。当我们在说“不得不”时，其实有可能

中青报 中青网见习记者 余冰玥

## 他们在“逆时钟”的跑道上做了些什么

陆晓娅是资深心理工作者，在她看来，很多人从出生起便被设置好固定的跑道：人生前18年按部就班地读书，20多岁毕业找工作，30岁成家立业，60岁退休养老。人们在这条跑道上彼此追赶，害怕成为“滞后者”，担心走上“弯路”。唐晓芸是个例外，她在新浪教育频道工作9年后，和朋友一起创办“一起作业网”，用5年时间将公司做到两三千人的规模，她没有停下来，年近40再次放弃事业，去国外留学。决定留学是在2018年。当时她在北大光华读在职MBA，突然学校有个去加拿大交换一学期的项目，公司尚处于快速上升期，交换项目需要雅思成绩达到6.5分，而她当时的水平只有5分。朋友们也完全不能理解，好端端的公司合伙人不做，为什么非要辞职去留学？但对于唐晓芸而言，留学是她内心待办事项的NO.1。克服困难的过程有挣扎有低落，但是



人们没有被疫情的惊涛骇浪淹没，而是主动走出舒适区，内外兼修，直面挑战。

黄彬彬

新冠肺炎疫情开始至今，地球人的生活发生了翻天覆地的变化。口罩成了出门必备物品，旅行成了遥远的记忆，那些被疫情偷走的时光，等热搜话题常常把我们“整破防”。疫情给人们造成的负面影响不胜枚举，但我们能做的只有勇敢面对、继续生活。当你换个视角：疫情带给我们的，只有消极影响吗？不幸中的万幸是，疫情也给我们带来了一些难得的意外收获。国内研究发现，疫情期间公众心理呈现出短期紧张、长期平稳的态势。那些没有将我们击垮的，终将使我们更强大，疫情之后，其

白简简

我的手机，最占内存的有两样东西：照片、聊天记录。照片定期倒出，记录不定期清空。听上去，有那么一点冷酷。清空工作的聊天记录和朋友的聊天记录，是出于不同的诉求，或者说心情。自从微信成功地让老板能24小时找到你，比电话含蓄，又比邮件直白，加上各种为某个项目临时拉起的微信群，不谈恋爱的，微信上绝大多数的未读信息来源于工作。当一个项目尘埃落定，清空相关聊天记录，就像一个收官存档的仪式，各位江湖再见。过程中那些甲乙丙方的爱恨撕扯，消失在虚空的微博空间，曾有再多的委屈愤怒，也烟消云散。清空朋友的聊天记录，原因更多一些。最常见的是你俩吵架了，一吵，情绪上涌，难免口不择言，事后就算和好，网上翻一翻的聊天记录却言犹在耳。虽然清空有点像掩耳盗铃，但时间终会

## 不被理解的选择 要继续吗？

就像硬币的AB面，逆时钟选择有时也让人备受质疑。37岁的刘佳是亲戚眼中的“超大龄单身女青

# 疫情期间，我们的心理韧性提升了？

实我们的心理韧性提升了。心理韧性（Resilience）也被称为心理弹性、复原力、抗逆力、压弹等，指的是人们经历过或者正在经历不利处境（如挫折、创伤、自然灾害等），能够发生反弹，成功地抵抗逆境，恢复原状，甚至愈挫弥坚。从生物学意义来说，心理韧性是一种人们出于生存需要，在环境变化中进行自我保护、自我调节的本能。心理韧性不是少数幸运儿才有机会获得的天赋，而是人们普遍具有的一种基本反应能力。它会在逆境中展现出来，推动人类的生存与发展，促进人们追求自我实现与自我超越。新冠肺炎疫情是对全世界的重大考验，人们的生命健康、工作生活等都受到了巨大的影响，但很多人在这场考验中有所收获、有所成长。疫情期间，打工人们开始居家办公，学生上网课，快递、外卖也受到限制，于是很多人自学成才，从“十指不沾阳春水”迅速进阶到朋友圈晒厨艺，很多人还“修炼”成为修理工、Tony老师、摄影师，甚至开发了多项艺术特长。丁香医生数据研究院发布的《2021国民健康洞察报告》显示，74%的人因疫情改变了生命观，他们更多地将“身体健康”“家庭幸福”“心理健康”排到“人生中最重要事情”的前列。这些观念的改变也意味着人们对自我价值、生命意义等的内涵得以深化，外延得以拓展。人们没有被疫情的惊涛骇浪淹没，而是主动走出舒适

区，内外兼修，直面挑战。为什么疫情能够提升人们的心理韧性呢？经过50年来对心理韧性的实验室及临床实践研究发现，提升心理韧性的重点在于个人品质、家庭支持与外部环境支持这三方面的最佳匹配，比起创设一系列保护性因素，关键还是人们在此过程中的体验与领悟。疫情期间，政府、社区、专业机构等为我们建立起足够强大的支持系统，亲朋好友即使天各一方，也可以通过社交网络进行情感交流，提供社会支持，我们感受到很多来自陌生人的善意。2021年的一项研究结果表明，疫情期间，近90%的人愿意从事志愿服务工作，96%以上的人愿意协助维持社会秩序，且每日的志愿服务率都随着感染率的增加快速增长。人们在遵守防疫规定的同时，通过发掘与记录生活中的小确幸、掀起“疫情文学”复兴、支持需要帮助的人等方式，不仅努力适应疫情下的生活，也努力让生活变得更有乐趣。那么心理韧性的提升对人们有什么好处呢？心理韧性较强的人往往表现出乐观、自律、坚韧等积极的心理品质，产生更少的焦虑、抑郁等负面情绪，而且更善于采用积极的问题解决策略，更快适应环境的变化。国内外研究均发现，伤病、自然灾害、意外事故等创伤性事件除了给人们的身心带来消极影响，也可以使人们发展出强大的内心力量，实现积极的个人成长，这种成

正在把自己的人生责任推给外部。你可能在他人眼中很另类，但焦虑感和孤独感不一定是坏事。没有焦虑感，人怎么会去努力呢？适度的焦虑感是好的，如果焦虑已经影响到你的正常功能的发挥，我们需要适当降低，努力把注意力从自身情绪转移到需要解决的事情上来，让心智从无序变得有序，再复盘学习。当你在做创新事物时，也能够从孤独感中更好地沉思和自我觉察。当然，如果能够获得一些精神层面的共同伙伴，会大有帮助。譬如在互联网社群寻找一些心理支持，彼此抱团取暖，孤独和焦虑一旦分享出来，它就降级了。年轻人需要认识到，不同年代的人，自然对生活有不同的理解和追求，如何用更好的方法跟父母沟通，让他们觉得你的选择和尝试是可以理解的，甚至是可以支持的，是更值得思考的问题。有的人说到父辈就会觉得保守，说到青年会觉得莽撞、不懂事、不承担责任。这种简单化的“贴标签式”思维方式，并不能直接解决问题。可以尝试和亲人一起坐下来讨论，我30岁想去选择重新读书，这个想法是怎么来的？20岁学习毕竟不像小时候，现在选择学习，我要承担的压力是什么？我准备怎么样去同时面对学习、工作和家庭生活的压力？在陆晓娅看来，思考清楚之后，或许能够在艰辛的逆行行走中获取前行的勇气。

## 你还是去寻找属于自己的生活轨道

有网友形容，人们一直习惯在社会时钟的规训下行走，就像游戏中的升级通关。在考试升学系统里内卷，在婚恋市场上追逐，在职场上努力成为人生赢家，我们学着前人的攻略，取得一个又一个成就，却忘了问自己为什么要玩这个游戏。传播学专业研一学生陈方是“逆社会时钟”小组的资深潜水大师。作为从小规规矩矩长大的乖乖女，陈方很敬佩组里一些人将“不可能”的事情付诸实践。但她也发现，组里充斥着很多年龄焦虑。很多人并不知道自己实际上在哪个时区，他们只想按照社会规则走，仅仅因为考试没成功或者工作没找到，就说是“逆时钟者”。陈方上学晚，经历过高考复读，也经历过考研二战，相对于同年级同学，自己年龄大了三四岁。年轻人在成长的过程中出现暂停、绕了些弯路，其实是曲折中前进的必然之路。逆时钟是一种现象，但人不可能一直“逆”。陆晓娅强调，你准备30岁去读书，读完之后呢？你还是得寻找一条属于自己的生活轨道。社会越来越宽松，在做任何与社会期望不同的尝试之前，只要自己想清楚这一选择要承受怎样的后果，你愿意承担，这就够了。每个人都有自己的时区，至于其他人的眼光，陆晓娅微笑：干吗把精力放在他们身上，放自己身上就好啦。

# 《青春变形记》：妈妈的过度保护，让她变成小熊猫

殷锦绣

皮克斯新作《青春变形记》在网上发布后，获得许多好评。观众纷纷表示：太戳中我了！到底是什么情节，让大家有这样的感觉呢？

## 这简直就是发生在我家的事

电影的主角美美，是个刚刚迈入青春期的华人少女。她学习刻苦，相信“爱拼才会赢”，在公交车上也要写作业，争取到满分功课，她勤俭持家，回家后做各种家务，扫院子、包饺子，她多才多艺，同学们一起练乐器时，她能在其他人面前“露一手”。放在生活中，她可能就是典型的“别人家孩子”，可望而不可及。但她的妈妈就让我们觉得“亲切”多了，因为她做出来的事，让许多网友直呼“这简直就是我妈”！如果美美回家晚了10分钟，妈妈就会捧着她的脸，检查她有没有受伤，问她怎么了，有没有饿，甚至直接端出一盘包子往美美嘴里塞，美美身体有点不舒服，妈妈紧张得好像天要塌了，还跑到学校，戴上墨镜躲在树后，就为了看美美，美美的朋友没有她成绩好，妈妈不让她和这些“不三不四”的朋友玩，妈妈在美美房间地板上看到笔记本，捡起来就翻开，看到美美的和男生相处的漫画，直接找到男生打工的店里，警告他离自己的女儿远一点。看到这儿，多少人已经觉得窒息了？

## 你家有没有对孩子“过度保护”？

当然，美美妈妈就像许多家庭的妈妈一样，初衷肯定是为了孩子好，希望保护她，但这些“保护”，真的合适吗？在心理学家对教养方式的经典定义中，就有一个维度，叫“过度保护”，顾名思义，就是家长对孩子的保护过头了。如果你想知道爸爸妈妈有没有对自己“过度保护”，可以参考下面这些条目，爸妈做出的这些行为越多，就是保护过度，如果你自己已经是家长了，可以让自己的孩子来评评，因为家长的想法和孩子的视角，往往有不同。1. 父/母亲不允许我做一些其他孩子可以做的事情，因为他们害怕我会出事。2. 父/母亲要求我回到家里必须得向他们说明我在外面做了什么。3. 父/母亲总是左右我该穿什么衣服或该打扮成什么样子。4. 我觉得父/母亲对我可能出事的担心是夸大的、过分的。5. 父/母亲对我该做什么、不该做什么都有严格的限制而且绝不让步。6. 我觉得父/母亲干涉我做的任何一件事。7. 父/母亲常常允许我到我喜欢的地方，而又不曾过分担心。8. 我希望父/母亲对我正在做的事不要过分担心。怎么样，在你家，有多少这些“过度保护”的现象呢？

## 我对不起家长，我真没用

被过度保护的孩子会像家长希望的那样，一直听话，在温室中一帆风顺地长大吗？很可惜，可能并不会。美美在妈妈的过度保护下，渐渐变成了另一个妈妈。随着时间推移，她顺从妈妈想法的趋势越来越明显。比如，当美美画下自己和暗恋男孩的画后，她对自己说的话是：你这个心态到底在想什么？为什么要画那些可怕的、糟糕的东西？她甚至对着镜子扇自己巴掌，哭着说对不起妈妈。研究发现，过度保护的教养方式和孩子的自尊水平多数呈负相关，也就是家长越是过度保护孩子，孩子就会越觉得自己没用。适当的保护和支持，本来可以帮助孩子更有自信，但如果家长过分担心、过度干涉，就仿佛隔绝了这样的意思：我不相信你做好，所以我要替你做出这些决定、为你做这些事情。所以，被过度保护的孩子，多数会不得不低头，在顺从中磨灭自尊。在自尊感越来越弱的时候，最后会怎么样呢？电影中，美美对自己的压抑，让她变成了一只小熊猫。每当她情绪激动时，她就会变身，因为她不允许自己有这样的情绪和行为出现，所以只好变成小熊猫，来承受她不愿意接纳自己的那部分。而现实中的孩子们，虽然没法变成一只小熊猫，但他们心中也可能“分裂”出两个自己，一个是像家长那样严格要求、看起来“完美”的自己，而另一个就是被压抑的、其实也很正常的有欲望的自己。如果压太久，这部分有欲望的自己可能会最终“爆发”。

## 与家和解，也是与自己和解

得知美美会变成小熊猫后，妈妈为了保护她，就把她关在家里，背着她议论，不能让她看到她这个样子，这让她一度以为小熊猫很丢人。但出乎意料的是，她的同学都非常喜欢小熊猫，所以，即便家族原本可以帮美美封印小熊猫，美美还是拒绝了封印。这一行为毫无疑问惹怒了妈妈，然后，妈妈竟然也变成了小熊猫，而且这只小熊猫体型巨大、怒气冲冲，比家族中所有其他小熊猫都有力气，随手就能毁掉一栋楼。为了阻止妈妈毁掉整个城市，整个家族的小熊猫都行动起来，希望拦住她。在这个过程中，美美见到了年轻时的妈妈，和她一样脆弱爱哭的一面。看到妈妈哭着说“我对她（美美外婆）来说永远都不够好时”，美美终于知道，妈妈现在为什么会这样对自己，因为教养方式也是会代际传递的。这一刻，她和妈妈和解了，并对妈妈说：我知道那种感觉。而这种和解，也是美美和自己的和解。最后，她成功选择了和小熊猫共存，接纳了这部分不太完美、有情绪的自己。所以，如果你是那个过度保护孩子的家长，先暂停一下，想想自己为什么要这么做，是为了孩子，还是因为曾经的自己呢？如果你还是那个被过度保护了的孩子，也别急着反感家长，也许，理解了他们，才是你真正成长的标志。祝大家都能与自己和解，与家和解。

# 聊天记录删不删？

弥合一切 只要双方都愿意，第二天又能好得一起切洋葱洗手间摸鱼。还有的朋友，曾经无话不谈，甚至通宵达旦，但不知道何时起，你们不聊了。这个不聊，必然是双方默许的结果，毕竟只要有一人愿意说话，聊天记录也不至于停留在若干年前的那个“哈哈哈哈哈”。某天，你翻到了这个记录，几个G的记录，也换不回一个故友，不如删了干净，还能给手机腾点空间。我一直觉得，记吃不记打是人类用来保护自己的进化优势。后来看到一篇文章，说科学家做了一个统计，一个人如果回忆一生中快乐的事情，大概能回忆出50%到60%之间，回忆痛苦的事情，就只能回忆30%。所以，聊天记录作为一种辅助记忆工具，清空之后，这30%只少不多。似乎删掉的聊天记录都是些令人不快、至少是别提了的事情。其实也不尽然，有时候，我会无差别地清空所有聊天记录，除了未完成的工作。作为一个讲究逻辑的人，我曾做过一番推理：不愉快的记录要删掉，原因如上；愉快的记录，如果你们一直很开心，何须回溯过往，一致向前才更有奔头。而如果你们后来分道扬镳，往事就更不要再提，人生已多风雨；而那些不咸不淡的寒暄，留着干什么，清空内存加

速手机不香吗？说聊天记录，其实说的对过去的人和事的态度。聊天记录作为具象化的记忆，也让人产生了一种能够掌控记忆的幻觉。曾经，没有微信，甚至没有智能手机的时候，即时通讯除了电话就是短信。那时候我一个月1000条短信，都不够发，练就了过硬的九宫格盲打技术。当时，和初恋小男友京沪异地，我计算着不超过一条短信的字数，又要把字数用到极致不浪费。几千条短信，是那个时候的聊天记录，分手后，咬咬牙，换了个手机。一种很复杂的情感，恨不能对方立刻从地球上消失，又下不了手删掉过去几年的痕迹，那一句句矫情文学，都是少女的心啊。事后复盘，这不是余情未了，这是高估了自己的深情。因为没过两年，大学毕业了，收拾抽屉，翻出那个旧手机，出于好奇重新打开，翻了几条里面的记录，说文字一些是恍如隔世，说直白一些是索然无味，甚至想问“你哪位”。电影里说得很对，真正的忘记，不需要努力。所以，清空聊天记录更像是一种仪式。从心理学上讲，仪式感的强度跟效应具有正相关关系，在祈祷时也许表现为“心诚则灵”，在成功学上可能就是“相信自己，仪式越隆重，效果越好”。



本版图片均由视觉中国提供