



大学生生活新玩法 :为无聊装上想象力的翅膀

这些新玩法只是大学生们打发无聊、宣泄情绪的出口，是一种乐观的自我调节方式。

中青报 中青网见习记者 谭思静

这届大学生正在争当搞笑男、搞笑女

最近，武启繁和室友走在学校里都要捂得严严实实，即使这样，他们还是会被很多同学认出来：快看快看！这不是燕大好声音吗！不久前，武启繁和同学决定在宿舍“整活儿”，他们模仿综艺自导自演了“燕大好声音”。在略显拥挤的宿舍里，他们一本正经地用行李箱的拉杆代替“拍灯转身”，追问选手梦想。搞笑的剧情与抓马的剪辑，让他们在短视频平台收获了24.1万个赞，成为学校风云人物。

几乎同一时间，远在东莞城市学院的朱灵丽跟她的室友正商量在宿舍合拍“寝室时装周”，这是最近大学生们最火的话题之一。她们将平时穿的衣服进行夸张的搭配，脚踩高跟鞋，眼戴墨镜，或手持宿舍撑衣杆，或提着黑色垃圾袋，连宿舍里的小仓鼠都“被迫”出镜，将有限的资源发挥到极致。室友跟着背景音乐卡点有模有样地走起了台步，身在拥挤小宿舍，心在巴黎时装周。在她们上传的视频下方，许多同学都纷纷@室友想要一起合拍。

还有人在宿舍养起了“电子鱼”。这种装有两节电池的塑料玩具，只需简单组装放进鱼缸便可以自由游动，高阶一些的甚至会发出五颜六色的光，很轻易就成为宿舍“团宠”；还有人为了“太阳能蚂蚱”操碎了心，只要将这种电子蚂蚱放在光照充足的地方，它们就会不断地跳，挪至阴凉处便不动，一些大学生将这种电子蚂蚱随身携带，当做宠物陪伴。

河南农业大学学生贾瀚斌说：一直待在学校，许多普通的玩法大家都已经玩腻了。大学生思路都很开阔，自然就会想方设法探索出一些新奇玩法，通过玩来宣泄、释放压力。



视觉中国供图

不管你是谁，一起嗨就对了！

周末的晚上，邓晴予和她的室友决定去学校操场看看，最终她们选择跟陌生同学围坐在一起玩游戏：uno、你有我无、谁是卧底、狼人杀。以往只能在室内玩的游戏，被搬到草坪上。以往密闭的空间被打破，开阔的场景拥有更大的感染力。邓晴予说，人数是不固定的，路过的同学只要感兴趣都可以加入，虽然大家都不认识，但是却意外地相处好，整个过程非常轻松自在，真的会越玩越上瘾！

在邓晴予所在的华南师范大学操场上，许多同学会组团玩飞盘比赛。邓晴予说，就像小时候大家一起玩丢沙包，跑来跑去的，非常有意思。除此之外，还有一些同学在操场上跳“随机舞蹈”。所谓“随机舞蹈”是最近流行于新一代

年轻人中的一种舞蹈活动，现场随机播放歌曲片段，同学们跳出与歌曲片段对应的舞蹈，每次操场出现“随舞”，现场氛围都特别嗨，经常搞得全场沸腾！邓晴予说。

武启繁和他的室友除了宿舍拍搞笑视频，也经常来操场为大家义务唱歌。我们非常喜欢操场的氛围，每次来到操场唱歌，围观的同学都会打开手机的手电筒，像荧光棒一样挥舞，遇到大家都比较熟悉的歌，经常是全场大合唱。

在武启繁所在的燕山大学操场上，还有同学化身“月老”售卖“脱单盲盒”。脱单盲盒的玩法并不复杂，在摊位的桌子上摆放着许多盒子，想要“脱单”的同学只需从盒子里拿走一个微信号，再在盒子里放入自己的微信号即可。武启繁说这种形式更像是学校表白墙的线下版。

广东外语外贸大学的黄曦莹最近带着自己做的“纸板狗”，在操场上开起了狗狗运动会。在绕过好

几个瓶子做的障碍物后，她的“纸板狗”还遇到了其他同学做的“纸板猪”“纸板猫”和“纸板羊驼”。当许多纸板小动物在操场排成一排，路过的同学非常惊讶，有些同学还拿出手机跟小动物们合影，她形容当时的心情“社死又开心”。黄曦莹说：我正处于大三比较迷茫的阶段，有的时候情绪波动比较大，会莫名其妙地烦躁。做纸板狗可以让我转移注意力，也算是另一种形式的放松。

随着“纸板狗”的风靡，大学生们已经不满足于单纯的遛狗。

最近在陕西职业技术学院的操场上，同学们牵着自己手工做的“纸板狗”集体走秀，场面甚是壮观。而在陕西西安医学院的操场上则举办了大学生宠物运动会4×100“遛狗”混合接力赛，参加的学生带着自己的“纸板狗”在操场上飞奔，主人在前飞奔，“纸板狗”们被拖在地上东倒西歪，视频发布在短视频平台后，网友评论：宠物能不能拿名次全靠主人。

和朋友们一起玩才是最开心的

最近大学生的这些新玩法在网上引起热议，有网友表示支持，称赞学生们的想象力，但也有部分网友质疑其态度，认为这是一种降智行为，甚至怀疑大学生们的精神状态是否稳定。武启繁对这样的质疑不以为意，他认为这些新玩法只是大学生们打发无聊、宣泄情绪的出口，是一种乐观的自我调节方式。当外界环境受限之后，人们往往会从自己身上找乐子。

武启繁认为，不管是在宿舍拍摄搞笑视频还是去操场唱歌，他和同学的目的都是想要让自己开心，他说：玩这件事一定要找志同道合的朋友，整天待在宿舍玩游戏，我认为不算玩，和朋友们在一起玩才是最开心的。

邓晴予说，学校操场上牵着“纸板狗”的同学会在纸壳上放一盒糖，其他同学看到了就可以拿走，大家还会互相交换零食。在操场上她交到了很多新的朋友，也见到了素未谋面但很聊得来的网友，大家仿佛直接跳过了陌生的阶段，迅速变得很亲近。

贾瀚斌觉得在宿舍拍视频对他来说更像一种精神寄托，在这个过程中无论怎么玩，享受过程最重要。拍摄出来的成果，往后都能成为一种回忆，让他和室友也在未来任何时候都会记得这段经历。天马行空也好，不切实际也罢，这不正是青春该有的样子吗！



视觉中国供图

我们还可以作出改变，给生活带来一点新鲜感。心理学研究发现，重复的简单工作和生活会让人产生无聊；要调节无聊，就要尝试跳出简单重复。比如，可以学习一点新的知识技能，培养一个新的兴趣爱好。网络已经让学习这件事变得非常便利了，无论是想听法律讲座、诗词鉴赏，还是想学烘焙、跳舞，网上都有大量的资源，足不出户也能了解、尝试新事物。

除了自己调整，我们也可以寻求陪伴，在与外界的联结中感受意义。这些陪伴可以来自身边的朋友，一起参与活动、分享快乐，让我们感到安心；也可以来自网络联系的家人老友，和远方的人相互分享身边趣事，能同时带给我们陪伴感和新鲜感。

和身边的人一起尝试点新事物，投入到现在的生活去吧，祝你克服无聊，拥有能被自己掌控的生活。

养狗、变装 这届大学生无聊时还可以做什么

面对无聊，我们还可以这样做：学习一项新技能，培养一个新的兴趣爱好，练习正念，寻求陪伴，在与外界的联结中感受意义。

殷锦绣

是什么样。这几年的大学生，隔三五就可能上网课，传说中的大师也见不到几位；没有“百团大战”的社团招新和活动；不能随意出入校门，有时候甚至不能随意出入宿舍楼；即便在大城市，也看不上展、听不上演唱会、逛不了名胜古迹。这样待在校园里，实在太无聊了。

根据《牛津词典》，无聊是人们在日常生活中因缺乏活动、丧失兴趣而产生的一种消极情绪体验。这种情绪状态并不新鲜，汉代王逸就曾写下心烦意乱无聊的诗句。在这种状态下，大家想组织点活动、找点乐子，也是非常正常的，王逸选择“严载鸢兮出戏游”，而无法出游的大学生们则选择了“养狗、变装”。

虽然大家在写发疯文学时会说“我的好神挺精的呀（由我的精神挺好的呀变换语序衍生而来），说“这届大学生精神状态堪忧”也是调侃，但无聊给人们生活带来的消极影响，确实不容小觑。

无聊会给人的认知带来消极影响。处于无聊状态的人往往注意力涣散，容易出现认知错误，认知需求也会下降，不愿意去思考、推理，所以无聊的人往往没法做好手头的事；同时，做不好任务的低效能感、无意义感，又会带来更多的无聊感，形成恶性循环。

无聊还常伴随各种负面情绪，影响人们的精神状态。多项研究发现，容易感到无聊的人，也更容易有抑郁、焦虑等负面情绪，以及强迫、人际敏感等心理倾向。《柳叶刀》的一篇文章指出：2021年，疫情导致全球焦虑症与抑郁症患病率，上升了不止四分之一，这与无聊感也不无关系。

在消极认知和情绪的驱使下，无聊的人们可能会做出不良行为。养狗、变装、发疯文学这些大学生正在做的事，都是自娱自乐、不影响他人的；但研究发现，无聊和攻击行为、赌博成瘾、逃学辍学、药物滥用、违章驾驶等都有显著相关，所以，我们还是应该主动调节无聊，避免无聊带来严重的消极影响。

除了开头提到的这些大学生已经在做的事，当我们感到无聊时，还有什么调节方法呢？我们可以练习正念，培养专注当下的生活方式。无聊往往与注意力涣散强相关，互相影响；而当我们能专注于一件事时，我们感受到的就是投入、效能感甚至心流体验，而不会感到无聊了。如果不想练太刻意的打坐等，哪怕只是观察一棵秋天的树也可以，看下一叶片的黄绿层次，透过稀疏枝叶落下的光影，触摸一下树干，感受一下树皮的粗糙手感，这样专注于当下的感知觉上，注意力有处可依，我们就不会那么无聊了。

我们还可以作出改变，给生活带来一点新鲜感。心理学研究发现，重复的简单工作和生活会让人产生无聊；要调节无聊，就要尝试跳出简单重复。比如，可以学习一点新的知识技能，培养一个新的兴趣爱好。网络已经让学习这件事变得非常便利了，无论是想听法律讲座、诗词鉴赏，还是想学烘焙、跳舞，网上都有大量的资源，足不出户也能了解、尝试新事物。

除了自己调整，我们也可以寻求陪伴，在与外界的联结中感受意义。这些陪伴可以来自身边的朋友，一起参与活动、分享快乐，让我们感到安心；也可以来自网络联系的家人老友，和远方的人相互分享身边趣事，能同时带给我们陪伴感和新鲜感。

和身边的人一起尝试点新事物，投入到现在的生活去吧，祝你克服无聊，拥有能被自己掌控的生活。

疯狂星期四 梗那么火 疯狂的到底是谁

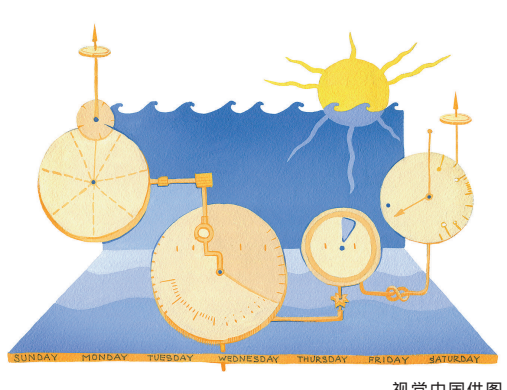
条科普冷知识的博文，没想到结尾神转折“V我50”；喜欢开脑洞的网文博主，额外更新了一个章节，结果层层铺垫都是为了出梗。这些创作会被许多人转发，或者截图发到其他平台；看到的人再转发、再截图，这样让一个梗快速复制、流动、扩散，也就显示出了玩梗狂欢的第二个特点，病毒式传播。

而大家之所以专注星期四，却对其他日期的优惠活动热情甚少，也少不了仪式性的作用，毕竟周四过完就到最后一个工作日了，玩梗狂欢，在某种程度上也是对不久后的周末的迎接仪式。

主动玩梗的人 既好玩又减压

人们为什么这么喜欢玩梗，甚至玩成了“狂欢”呢？梗本身好玩，的确是重要原因之一。看到离奇的故事结尾竟然是“广告”，大家感到无语的同时，又难免觉得好笑，这就是因为产生了预期违背，根据认知失调理论，这种违背预期、不和谐的状态，可以让人从持续的理性活动中短暂松弛一下，从而产生放松好笑的效果，这一招也是相声、脱口秀等的惯用技巧。

玩梗的人同时还能管理自己在网上的形象。在网上，没人知道你是一条狗，网络上我们的形象，完全是由我们自己的行为塑造的，有意识地呈



视觉中国供图

现自己的某个方面，来给别人留下某种特定的印象，这就是印象管理。我们总觉得玩梗是年轻人才能做的事情，如果想给自己塑造一个年轻、有网感、赶得上潮流的形象，那参与玩梗狂欢，就能达到目的了。

通过印象管理，玩梗人塑造了一个身份；而很多同样身份的人彼此看到后，就会形成一个有共同喜好的“内群体”。出于对自己、对内群体的认同感，玩梗人会进一步创作，来强化自己的“玩梗人”身份。身份认同感和玩梗相互促进，不断让老梗变出新花样。

可是，好玩的笑话那么多，为什么多数梗流行

一阵就被抛弃了，而“V我50”就永不过时呢？也许是因为它和钱有关。搞钱是年轻群体中永不过时的话题，也是永不过时的压力、难题。大家发“V我50”这种伸手要钱的梗时，并不是真的为了要钱，而是表达对搞钱难这一现实压力的温和反抗。

被迫看梗的人 厌倦甚至反感

然而，并不是所有人都喜欢这个梗。既然有喜欢一起玩梗的“内群体”，就自然有对梗无感的外群体。比如，有人在离奇的故事下评论：真情实感想帮故事里的人，结果最后是个段子，很浪费感情。也有人表达不理解：这梗有这么好玩吗，怎么铺天盖地的，都看烦了！这就是过度玩梗导致的情感撕裂了。

而对玩梗的人们来说，玩梗带来的影响也不只有积极的。如果太喜欢玩梗，平时总用梗的语言来表达自己的感受，那长期下来，可能就会影响自己的情绪觉察能力、精准表达能力了。就像网络段子说的那样：古人看到美景能说出“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，看到美人能说出“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，而我看到这些只会说“awsl（啊我死了）”。

总之，参与玩梗狂欢能让人感到快乐、塑造形象、找到共鸣、抵抗压力，但为了避免其带来的消极影响，无论什么梗，适度才是最好玩的。

书 疗

你可以把书中21个心理学术语，当作克服困难，在人生之路上攀登的“岩点”。

抓住岩点 向上攀登

读杨眉《心理学学术语》

□ 陆晓娅

一本书能再版、三版，说明此书有很强的生命力。在我看来，这也同时说明作者有很强的生命力。一本书后面是一个人在对书的不断修订中，作者这个人的学习能力、思考能力和创造能力都会一一呈现。

不知道从什么时候开始，杨眉决定让心理学科普工作者这个角色进入自己的生命。也许，是在大学课堂上，看到自己讲授的心理学理论帮到了很多学生？也许，是在一对一的心理咨询中，感受到需要帮助的人很多，但咨询这种方式能帮到的人有限？也许，是在教学与咨询双重实践中发现，其实大多数人都有自我调节、自我修复、自我痊愈和自我成长的天赋潜能，却没有被发现、被发掘、被发展？

不管怎样，我们这个社会太需要心理学科普了。这些年我看到，个人在大历史过程与社会结构中，常常会被卡住、困住、缠住，有很深的无力感，很多人希望突围却找不到方向、找不到办法。虽然，心理学是从个人路径去处理问题，未必能够解决一些产生问题的根源，但是对于个人来说，通过改变自身，改变自身看待问题的角度，改变自身对待环境的态度，改变与周围人互动的方式，还是能够让自己生活得更好，即为即便是在最困难的处境中，人只要活着，就不是毫无选择。

可是，有机会走进心理学课堂的人何其少，有经济能力去做心理咨询的人更是少之又少。能够让更多的人从心理学中受益的，就是心理学科普作品了。

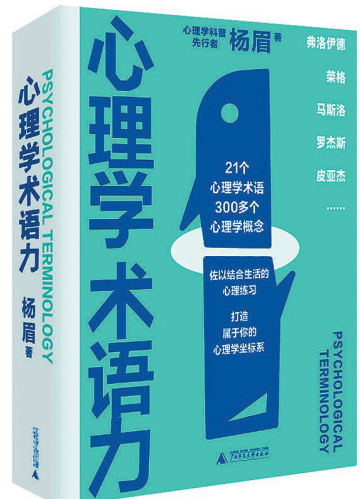
杨眉的心理学科普书籍一向是既严谨又实用的。她的学养，让她要求自己言必有据，而非道听途说，浮皮潦草；她对生命和对学生的热爱，又让她去真正探索理论如何去助力生命的成长，让改变真正发生，而非沾沾自喜于书斋。当你在书中看到“三和青年”，看到“丧”的时候，你就知道本书作者是关心现实、关心人的，而非仅仅是关心学术的。她相信每个人都有成长的潜能，心理学科普就是架起一座桥，让人们能从自己忽明忽暗的经验世界走到彼岸，看到“白昼的明亮”。那些已经被前人发现和认识到的心理学知识。这样，人不仅可以更好地认识、理解自己的过去和当下，还可以减少未来个人成长中亲自试错的成本，少走弯路，活出更多精彩。

大家都知道，心理学有很多分支，不同分支还会有不同的流派。在这本书中，杨眉跨越这些分支和流派，将与个人成长有关的重要的心理学术语提取出来。这些术语，让我想到了纪录片《徒手攀岩》。在片子里，一直梦想着徒手攀登酋长岩的亚历克斯·霍诺德，并非徒有勇气之人。为了实现自己的梦想，他做了多年的准备，包括借助绳索攀登近60次酋长岩，反复尝试不同的岩点，研究如何借助它们攀过最难的区域，直到对每个岩点都了然于心。

或许读者可以把书中21个心理学术语，当作你克服困难、在人生之路上攀登的“岩点”。这些心理学的“岩点”，可以帮助你认识、理解自己面对的问题，这种理解可以让你感到虽然攀登艰难，但你仍然是有支撑的，你的问题并非仅仅是你的问题，甚至你的问题并非只是问题，里面既蕴含着转化的契机，也积累着你的经验和力量。就像岩点并非只能借力，还能借力一样，这些心理学的“岩点”也为你的自我发展提供动力和新的攀登路线，只要你善于利用它们。

心理学是关于人的学问，是关于人的发展的学问，是关于人的可能性的学问。当社会生活变得越来越复杂、我们每个人在发展中都会面对更多挑战时，一个对心理学完全无知的人，就好像完全不借助绳索练习，不去发现、研究和利用岩点就去攀峭壁。这种基于无知的无畏，害己亦害人，因为我们是生活在社会中的，生活在关系中的，是无时无刻不在与他人、与环境互动的，哪怕你就是宅家泡在虚拟世界中生活。

掌握一些心理学知识，既能助己亦能助人，因为它们能帮你理解自己和他人的行为，听到我们自己和他人的内心真正的声音。为了帮助读者将这些概念应用到生活中，杨眉还为每一章设计了练习题。做做这些练习题，或许那些貌似高大上的心理学学术语，就不再是印在书上的名词，而可以内化在你的生命中，成为你继续攀登的“岩点”了。甚至，作者还期待它们可以作为精神遗产传递给你的下一代哦！



玩梗狂欢，在某种程度上也是对不久后的周末的迎接仪式。如果想给自己塑造一个年轻、有网感、赶得上潮流的形象，那参与玩梗狂欢，就能达到目的了。

殷锦绣

每到星期四，社交媒体上就会冒出很多离奇的故事，从不提起同事的朋友，开始在群聊里讲自己的女同事竟然是童养媳，只发吃喝玩乐的朋友，在朋友圈写朋友的朋友被家暴的故事，看得人不禁揪心：这是怎么回事，后来呢？

然而，如果你耐心看到最后，就会发现所有故事都有同样的结尾：“V我50（微信转账50元）吃肯德基疯狂星期四，明天告诉你后续。”

原来，这些离奇的故事，都是网友们为了玩梗星期四的“梗”编出来的。只是，在这样的氛围下，这个梗早已和肯德基没什么关系了，而是变成了一种狂欢式的流行文化。

玩梗玩到“疯了”：网络语言狂欢

研究者认为，玩梗狂欢具有三个特点。首先就是全民化。一到星期四，“疯狂星期四”梗也许会迟到，但绝不会缺席，哪怕你这一天不看微信群消息、不刷朋友圈，刷某博还是会被这个梗打个措手不及：原本正经的科普博主，发了一