

# 这几年 年轻人的生活发生了什么变化

□ 卫小妖

这几年感觉过得特别快，总觉得好像没有留下什么特别印象深刻的回忆，但是等我去看手机里的相册，发现里面有上千张记录着这两年一日三餐的各种美食图片。这些又提醒着我：日子是一天天充实过来的。

我一直觉得美食是打开记忆之门的钥匙，很多时候，我们想念一顿饭，想念一种美味，不单单是因为食物本身，更是因为你和我一起吃过那顿饭的人，因为那段一起度过的时光，和让每个人魂牵梦萦的乡愁。

2020年之前，因为工作性质的原因，我很少

有机会在家吃饭，基本都是在外出差，在外吃饭。疫情这几年，我有了更多居家做饭的时间，下馆子的次数少了很多，但这不会改变我对于各种美食的探索和尝试。比如，今年年初，我自在家第一次尝试洛阳自唐朝流传下来的水席中，最有名的那道牡丹燕菜。它的主要原料其实就是最普通的白萝卜，将萝卜切成细丝裹满绿豆淀粉后，经过反复晾晒、反复蒸，最后搭配其他食材上锅蒸。食材吸满高汤的汤汁后，口感就像燕窝一样顺滑Q弹，非常神奇也很美味。

看朋友圈或者家庭群、同学群等，会发现大家这两年烧菜做大餐的兴致都高涨起来了。很多之前不怎么做饭的朋友，也纷纷开始在家里捣鼓美食，这也是这两年大家生活中的乐趣之一。

乐趣不仅仅在于做菜本身。这几年，遇到出门买菜不太方便的时候，我会试着自己在家里水培蔬菜，种葱、种香菜等，相信很多朋友也有类似的记忆。那感觉，就像是以前风靡的开心农场线下版，让人乐此不疲。也是在这个过程中，我发现水培洋葱长出来的芽又像蒜苗又像葱，是给饭菜调味的理想原料；黄豆可以发豆芽，成功率很高。其实，很多时候种出来的菜还不够家里吃一顿的，但这个过程却让我每天多了很多期待和小惊喜，也给了平淡生活一抹绿色的希望与宽慰。

疫情这几年，我们每个人的生活方式和人生轨迹都或多或少被影响着，改变着。

自17岁高中毕业后到北京读书，到大学毕业、工作和成家，我和父母一起吃饭的时间少之又

少。去年年底，我带宝宝回老家过年，之后因为疫情下我可以居家办公，就选择了留在老家。比起之前待过的大城市，老家的生活节奏明显慢了很多。在这里，我除了在家做饭吃饭，天气好的时候也会带上宝宝，和父母一起到户外露营、野餐。可能这也是疫情下，这两年特别受大家欢迎的一种生活方式。远离城市人群，亲近大自然，享受慢生活。每次，我爸爸都会提前准备很多半成品，比如烤串、卷饼、卤菜卤肉，还有饮品、切好的水果等，仪式感比我还足，这些都让我回想起小时候，爸妈带我到洛河边郊游的时光，相信等我的女儿长大，她的记忆中也会有这么一段彩色的美好回忆。

这两年，虽然亲戚朋友间走动、见面没有之前那么多，但每次刷朋友圈，看着大家都吃了什么，都很像小时候那种街坊邻里串门打招呼的情景。其实，这些平凡又温暖的烟火气从没有消失和减弱，只是，一个阶段有一个阶段的呈现方式。我们一直说美食最抚人心，就是说：不管发生什么事，不管经历什么跌宕起伏，只要能坚持每天好好吃饭，好好生活，那一切就都会好起来的。



## 那些相信自己才华的人 最后都怎么样了

□ 浙三爷

我做着一份让很多人憧憬的工作，那就是写作。

小时候，我虽然喜欢写作，但读书成绩并不好，读完初中以后就辍学了。身为一个无良好家境、无学历、无人脉的“三无”人员，为了实现自己心中的理想，我做过很多力所能及的工作，包括车间工人、打包工、饭店厨师、服装导购、外卖员等。

我记不清多少次寒冬酷暑，我或是守候在炎热的锅炉旁熬酱料，或是在寒冷刺骨的车间里做零件，或是在雨雪交加的夜晚马路上送外卖。那时候我的目标很简单，就是买一台电脑，然后开始写作。

当我拥有了第一台属于自己的电脑，我就去买了张无线网卡。那时，因为工作的原因，我位于深山老林里，山村中没有网络。我每天写好了稿子，就抱着笔记本电脑，走很远的山路，到山外面去，然后坐在村外的马路边或桥梁下，连接上只有十几KB网速的互联网，上传我的作品。

我就这样日复一日地坚持，哪怕刮风下雨，也要打一把伞，把电脑紧紧抱在怀里，哪怕自己被淋透了，也不能让电脑进水。因为我知道：自己怀里不只是一台简单的数字产品，而是全世界。虽然我身处小山村，它却能把我的作品传遍天下，让1000人、1万人，甚至100万人阅读到我的心血之作。

功夫不负有心人，后来，我的作品在全网突破10亿阅读，尤其是在知乎创作的《时空凶凶》，获得了几十万条读者的评论，也让这部作品数次登上热搜。看到那么多人喜欢，我写得也很幸福，这个故事以抨击罪恶为出发点，代入普通人的日常生活，引发了读者们的共鸣。许多人告诉我，他们会因作品里的罪恶而感到愤怒，也会为了可怜的受害者流泪，看完后会更加期待建设更美好的社会。

还有很多读者说，我的文字带给了他们力量。每当他们生活中遇到困难的时候，都会想起我的作品，哪怕拖着疲惫的身躯，也会继续骄傲地战斗，勇敢地生活。我们明明是素不相识的人，却在那一刻，产生了灵魂的共鸣。

这就是如今的时代，无论我们身处何处，只要我们金子，谁也掩盖不了我们的光芒。现实中，其实有很多类似的例子。比如，有些宝妈喜欢分享孩子的健康食谱，起初只是分享着好玩，久而久之有了粉丝群体，就成了美食博主，有了一份体面的工作，改善了自己的生活环境；有些学霸喜欢讲历史，研究古今中外的典故，后来还出现在了媒体访谈节目上；还有一些人热爱分享自己的宠物日常，喜欢给小动物们编写剧本和配音，也吸引了许多关注。

中国的互联网市场，宛如无边无际的大海在呼唤着我们，鼓励我们乘上名为“才华”的一个个小船。也许它刚开始还很弱小，你会担心它承受不起风吹雨打，可当你在海上航行，经历了风雨之后，就有机会一步步让自己的小船不断壮大。

朋友们，才华的市场永远不会饱和，因为没有任何人能掩盖你的光芒。愿每个人都能找到自己真正热爱的东西，去尽情发挥自己的特长，闪耀属于自己的光芒。最后，时间会给你的坚持和热爱以回答。



# 2023,请回答

从小到大,我们总会有各种各样的问题:关于成长,关于爱情,关于生活,关于人生。其实所有的问题,都是在问自己:我是谁,我想要什么,明天会更好吗?

面对工作生活中遇到的具体问题,年轻人希望找到对应的答案,也有各自现身说法的回答。在网络平台上,活跃着许多年轻网友,他们葆有对学习的热情,喜欢深度阅读和思考,乐于分享生活中的小确幸,理性看待世界变化。思辨力、求知欲、好奇心,也是当代青年群体身上的鲜明特质。

青年发问,青年作答,青年人寻求向上向善的生活方式,就是在用行动展示人生向上的答案。通过与知乎合作,我们用问与答的形式,串联起青年人的问题和答案,让年轻的心灵靠得更近,让大家对未来与远方的想象更加清晰。

2023,我们相互陪伴,慢慢变好!

## 怎样看待现在的大流行

□ 极萨学院冷哲

距离2020年3月世卫组织宣布新冠肺炎疫情全球大流行,已经快有3年了。这期间,每个人的工作、生活都因为疫情发生了许许多多的变化,我们不禁要问,疫情什么时候会结束,以及未来还会遇到这样的大流行吗?

其实,人类的发展史,就是一部与传染病的斗争史。我讲两个例子:

首先,是大名鼎鼎的黑死病。2016年,我去北欧做过一次生命科学的访问,在与丹麦哥本哈根大学地质遗传学中心主任艾斯克教授交流时,他聊起过一个曾经让他很困惑的问题:为什么很多原始部落会突然的消失?

考古的结果显示,一个地方的原始部落,经常发生突然消失的情况,而且不是个案。为此,考古学家推测过很多可能的原因,比如战争、饥荒或者其他可能。

最后,艾斯克的研究团从2800年-5000年前的亚洲人和欧洲人的牙齿DNA中找到了最古老的鼠疫耶尔森氏菌,这种细菌就是大名鼎鼎的黑死病的前身,只是当年的鼠疫耶尔森氏菌,还没有足够的杀伤力和传播能力,只能造成一些部落的消失。直到鼠疫耶尔森氏菌获得了ymt基因,开始能感染跳蚤,才逐步演变成了黑死病。

后来,黑死病在全世界造成了大约7500万-2亿

人死亡,在黑死病爆发期间的中世纪欧洲,约有占人口总数30%-60%的人死于黑死病。

某种意义上可以说,瘟疫间接塑造了现代的人类社会。而直到现在,黑死病,或者说鼠疫并没有彻底消失,比如在我们国家,鼠疫仍然是法定的甲类传染病中唯二的成员。

如果说黑死病的例子,距离我们还比较遥远的话,那接下来这个例子就更近一些,它就是1918年大流感。1918年流感大流行的强度和速度,几乎是不可想象的,感染了地球人口的三分之一(约5亿人)。可以说,瘟疫从未离我们而去,世界卫生组织一直在系统地监控流感病毒的变化趋势,以便提早做出预报。

那在未来,我们还会遇到新的未知传染病的威胁吗?为了应对这种随时都会袭来的威胁,我们能做的就是,更好、更快地去发展我们的生命科学技术,找到更多更好抵抗瘟疫的手段。

在与瘟疫搏杀的过程中,相比于过去,我们的生命科学领域有了长足的进步,尤其是在检测、预防和治疗三个重要的方面。

首先是检测,我们现在采用核酸检测技术,也是我们防疫措施中,四早的最重要的基础。假设没有这项技术,都需要等患者病情发作后才能进行区分,那就怕没有办法控制性情的传播。

其次是预防,这可以说是人类在千百年中与瘟疫的博弈中,最重要的成就了。以天花疫苗为例,它让我们在地球上根除了天花病毒。

最后是药物。还来说黑死病,1935年,人类终于发

现了治疗鼠疫的第一款药物——磺胺。而在接下来的10年中,抗生素登场,尤其是链霉素出现,让链霉素+磺胺成为治疗鼠疫的一线用药。

在与瘟疫的对抗中,人类也慢慢提高了自身的战斗力。无论是医学水平,还是社会组织形态,甚至包括我们对疫情的认识,都在不断进步和优化。

无论是黑死病、大流感还是新冠病毒,关键是要能找到科学应对的方法。我们不必感到害怕,相信总有一天,我们会战胜病毒,恢复正常生活。



员工粗暴,她就从公司离职,做起自己擅长的内容创作,在几个互联网平台风生水起。

这样的被动式躺平,是临时性、被动的,躺平是为了充电。

二是名义式躺平。最典型的是,年轻人在职读研、读MBA的比例,比以往都多了很多,年轻人意识到工作上的内耗不愉快,不如读书充电来得更快。同时,年轻人开始追求斜杠青年,搞副业的越来越多,比如自媒体运营、网络主播、撰稿人、摄影师等副业。这种躺平叫名义性躺平,嘴上喊着躺平完全只是作为情绪宣泄。

我看到的年轻人所谓的躺平,是不想被别人带着节奏,被动地成为职场工具人。年轻人追求的是如何实现自我价值和意义,不是不愿意卷,是不愿意卷得没有意义。而社会之所以关注他们,其实还有一点,就是他们的职场新人身份。换句话说,因为他们是新来的,还不遵守潜规则,所以才格外被关注。

几乎每一代年轻人,都被这样关注过,都被说成是“垮掉的一代”,或被电脑、互联网毁掉的一代,然而,时代在变化着,一代代人成为时代的中流砥柱,却没有哪一代人真的垮掉。

所以你看,我们以为年轻人太娇气,年轻人觉得我们太较真,明明就只是抱怨,咋还能当真呢?

## 当年轻人说躺平的时候 他们在说什么

□ 小红拖拉机

面对“年轻人真躺平了吗?”的灵魂拷问,本来,我想说作为年轻人,我们是没有躺平的,但又怕年轻人不想让我代表,所以我就讲讲,作为HR和职场旁观者,我看到的职场年轻人,是在躺平和内卷中,如何作出选择的。

我问办公室最年轻的新人,也是今年刚毕业的小赵,我说你为什么还在加班,为啥不躺平?

他说,想要享受躺平的安稳,就得承受躺平的寡淡,没收入没消费,躺着有啥意思?

所以你看,年轻人应该是爱表达,但真主动躺平,恐怕是没有的。而且,看一个人是怎样的,不要看他嘴上怎么说,要看他行动上怎么做。比如,网上呼吁大家躺平的公众号和短视频,可能都是某些95后、00后的创作者,通宵赶出来,热气腾腾地放送。

那为啥年轻人喜欢说自己躺平呢?

当有人说我不想努力,咱们得反过来想想,有没

有可能是职场出了问题?关于什么是好工作,年轻人我不要你以为是,我要我以为,更要开心、更高效地做更有价值的事。这种高质量的劳动关系是老板员工双赢。不过,双赢时常比较稀缺,所以,实现不了良好的职场关系,不如躺平一下。

其实,职场上有个悖论,就是吵着要离职的人往往留到最后,真正离职的人往往一声不吭,这同样适用于躺平这件事。年轻人把躺平作为备选项,喊着躺平,说明年轻人不甘做职场工具人,对职业、生活和人生,有着更高而还没实现的追求。

躺平不应该是没有对抗生活的勇气时,选择性逃避;而应该作为累了困了时的一种充电和蓄力。

以我的观察,年轻人口头上所谓躺平,最常见有两种形式:一是被动式躺平。

比如,许多人会因为工作产生倦怠感、无助感,这可能是由于工作、人际方法不当导致的,所以想躺平一下,暂时度过这段时间,慢慢恢复工作状态。还有就是逃离不适的环境,比如我认识一个在培训公司工作的运营,因为老板管理比较缺乏技巧和耐心,对

## 租来的房子 如何成为家

□ 小原嘉·嘉嘉

当我从大学校园的象牙塔走出来,准备步入社会的那一刻,满怀憧憬的是一份体面高薪的工作、一间明亮宽敞的屋子。但我真正拎着行李箱、走出深圳北站的高铁车厢时,现实对我的考验才刚刚开始。寄宿在青年旅社的多人间开始找工作,面试的几家意向公司迟迟没有收到offer,科技园附近的房子也只租得起城中村不到10平方米的小单间,这些重重打击伴随着焦虑和压力而来。

做不完的工作、无法达到的自我预期、周遭的不如意,尝试接受生活的不完美,也接受平凡普通的自己,找到与压力共处的平衡点,不要被遭遇的挫折剥夺了眼里的光芒,始终如一保持对生活的热爱,才是打怪升级路上打败大boss的秘诀。

房子是租来的,但生活可不是租来的。我那千元月租的10平方米小单间,虽然破旧拥挤完全不及预期,但改造下应该能变成一个小温馨的家。再小的落脚点,我都想用心去经营它,10平方米小房间里透出的点点微光,也是我在陌生的城市获得的难能可贵的归属感。

面对墙壁泛黄、家具老旧、拥挤不堪的城中村单间,拿着扣完房租和生活费后仅剩的几百块钱,我开始了对外租屋的改造。

请不起贴墙纸的工人师傅,我就和邻居借来梯子自己贴墙纸,足足贴了1个周末才贴完,肩膀肌肉的酸痛直到一周后才完全消解。买不起全新的家具,就跑遍周围1公里所有的旧货市场,和老板硬生生讲价,把一张实木椅子从50元砍到30元,再用喷漆喷成北欧米白色,最后这张椅子一直用了3年。想在小房间里有更多娱乐消遣的空间,于是学着设计师给家里做动静分区、动线规划、收纳设计,最后8平方米竟然合理规划出了沙发区和睡觉区!

工作第五年,我和老公组建了小家,换到了更大的50平老小区,这次不贴墙纸了,两个人看着网上的教学视频,给出租屋刷了崭新的墙漆。还领养了2只可爱的猫咪,过上了一屋两人两猫三餐四季的小日子,这是我来到深圳这座城市,再一次对“家”有了更立体而完整的体验。

结束完一天疲惫的工作,回到被我们布置得很温馨的出租屋里,两只猫咪会一边叫唤着一边迎上来蹭蹭脑袋,打开灯光,照亮的不只是几十平方米的水泥盒子,还有我们动手布置这个家的每一处回忆:墙上挂着的装饰画、精心收拾的植物角飘窗、角落里装点的圣诞树。这些曾经被用心打理的细节,会在疲惫迷茫的时候,无形中带给我们一股直面生活的勇气和力量。

有人觉得辛辛苦苦改造布置,最后还不是便宜了房东,出租屋不是自己的家,所以能将就就将就,间接降低了生活质量。这实际上是把出租屋和家的关系放在了不对等的位置,反倒成了给予自我更多幸福感的一种桎梏。当我们在布置出租屋,这份用心经营后产生的幸福感,是居住在其中的自己实实在在感受到的,而不是每月定时收房租的房东能感受到的。

疫情打乱了我们的生活节奏,或许怀揣着乐观积极的心态,用心经营好我们的小日子,可以重新找回生活的秩序感。请继续保持热爱,向即将到来的2023年,交上一份满意的答卷吧!

