

摘录金句

●大部分同学嘴上说躺平，但内心比谁都想赢。
●只有把握本质，浪潮之下的洋流才会更清晰地浮现。
●教育军备竞赛不是单机游戏，而是无底洞的网游，就靠刷装备。
●情感的意义在于获得成长，同时帮助对方成长。
●与其害怕还没有发生的事情，不如拥抱还没有发生的未来。



陆寓丰：南京大学马克思主义理论专业博士、考研政治教师



范举正：台湾大学哲学系教授、博士生导师



熊浩：复旦大学法学院副教授



刘阳：教育工作者、传播学博士



陈铭：主持人、武汉大学新闻与传播学院讲师

不确定的年代，我们究竟在怕什么

全球化、信息化、个体化浪潮下，科技、环境、文化、经济、人类社会各个领域都在进入变化周期。少年的迷茫与时代的变化叠加，年轻人在爬坡过坎之时难免面临不确定性。我们邀请多位受青年网友喜爱的教师，回答大家的困惑，在变化的年代，寻找不确定中的确定。

1. 您在二十多岁的时候，是否有不确定感

熊浩：几乎没有。一个原因是那时社交网络还没现在发达，外部给你形成压力的信息没有那么密集。而现在这代年轻人，既是贴近世界的观察者，也接受着世界迎面而来的观察。你永远在跟别人比较，永远看到更好的可能性，永远觉得有人在努力。

曹东勃：我的20岁生日是在非典疫情中度过的，那是当时最大的不确定感。当年，中国经济高歌猛进、青春正好，只用了两三个月时间就从萧条中恢复，甚至转向过热。人的一生与国家历史进程一样，并不总是一帆风顺。知道得越多，知道自己无知的范围也就越大，希望消除更大范围的无知的意欲也就越强。

陈铭：2008年北京举办了奥运会，我正好20岁，上海世博会马上到来。如果问我们这一代青年心中的感受，我觉得是4个字：越来越好。大家本能地认为理应如此。实际上，接受考验，才是历史的常态、文明的常态、人类的常态。

范举正：我是1960年出生的，在变化的时代里，是来不及让你对未来评估的，能应付眼前工作就算不错了。当时的

我，对未来没有太多的焦虑，不会失去乐观、进取心和积极性。

2. 年轻人的不确定感来源于什么

刘阳：不确定的焦虑可能有两个层面，一个是个体层面，另一个是外部层面。其实，我在20来岁的时候，跟今天的同学们在个体层面的担忧没有区别，核心就是不知道自己能够凭什么安身立命。

陆寓丰：我觉得其实是年轻人面对太多选择，出现了选择困难症。当信息太多的时候，你反而变得更加不确定了。

熊浩：可以从国内、国际和个体的各个角度看。比如，原先一个人进入职场，他对职场的预期相对清晰，他知道如果自己愿意且努力，3年时间大概可以成为什么样子，但如今在极端情况下，甚至无法确定3个月后的自己还在不在。这种不确定性会让人产生压力，需要思考我们那个年代不需要投入思考的问题。

王昆：在一个急速变化的世界，不光年轻人，哪怕是中年人、老年人，都会或多或少感到恐惧。年轻人的不确定感可能来自理想与现实间的鸿沟，以及时代震荡所带来的眩晕。

陈铭：一般签合同的时候，最后会有一句话，大意是如遇不可抗力因素，以上的某些条款可以有发生变化的空间。这句话很多时候是一个例行动作。但是，不可抗力似乎比想象的要猛烈得多。规则的执行面临不确定，甚至有好几套规则错综复杂地撞击到一起。

范举正：有两个方面。一个是对于未来，你没有办法按照你以前所归纳出来的经验继续往前走，没有人可以未卜先知，这个叫不确定。另一个是你自己原来的想法应该是不错的，后来发觉这个想法过于乐观，所以也称之为不确定性。

3. 该不该找稳定的铁饭碗

陈铭：答案在于内心深处的价值排序。如果向往变化，高度市场化的行业和快速变化的工作环境都是他的渴求，那么无论社会浪潮发生怎样的改变，都不要动摇自己的认知判断。但是，还有另一类人，在日常生活中一旦有新刺激，第一反应是向后退，偏稳定的工作则能让他们找到平凡、踏实的幸福。

刘阳：有的人寻求铁饭碗，也是在寻求一个更广阔的心理空间。如果工作给人太大压力，就可能没有心去探索自己。所以，没有必要用一个外在标准去评价别人的人生，每个人都有不同的人生选择。

王昆：这个时代还有真正的铁饭碗吗？与其担心铁饭碗是否铁，不如盘算下自己还能拿到哪些饭碗。先活下去，然后努力活得更好。任何能够稳稳端在自己手中的饭碗，都是铁饭碗。

曹东勃：先搞清楚自己是什么样的人，想要过什么样的生活，再问这样的生活去哪里找、有什么门槛。职业生活

占了人生一大半有效时间，其质量决定了人生质量。我们可以有两种工作方式。第一种是把兴趣做成职业，乃至做成事业；第二种，兴趣是兴趣，职业是职业。后者又可再细分为两种，处理得好就是用工作养兴趣，让兴趣成为第二职业；处理不好就是职业和兴趣不得满足。总之，兴趣、专业、创造、利益作为择业的四项基本原则，大体不错。

陆寓丰：稳定意味着可能性的减少，你会不敢去尝试各种各样的机会，错失更珍贵的东西。

4. 快餐式恋爱有着怎样的情感诉求

熊浩：曾经，人们愿意花一下午时间，坐在咖啡厅读一本小说，感受时间从身体里穿行而过。现在大部分人都习惯手机阅读，阅读范围被框定了。你用社交媒体通过不超过200字的文字就了解信息了，通过一条不超过1分钟的视频，就抵达所谓现场了，那么，爱情的保质期也会相应缩减。但是，在我的朋友圈里，仍然有让人羡慕的、隽永的爱情。

刘阳：从曾经的乡村被抛入陌生的都市，每个人都是原子化的孤独个体，爱情会成为一种安慰。但亲密关系可能不如以前稳定。我们可能比以往任何时候都更需要爱情，也更难以经受爱情的考验。但是，感情根本上是服务于人的，其意义在于获得成长，同时帮助对方成长。轰轰烈烈或是相濡以沫都是个体选择，没有高下之分。

曹东勃：快餐式恋爱好处在快，不拖泥带水、不模糊暧昧。但久而久之，可能导向一种恋爱的虚无主义。爱是一种能力、一种创造力，既不是被动的守株待兔，也不是招商引资式地让自己成为情感洼地，爱的顺差太傲慢，爱的逆差太卑微。爱是一种意愿，旨在促进自我和他人心智的成熟和完善，而不是通过放纵和溺爱使对方在安乐窝中陷于幼稚。爱是一种行动，是因为爱，所以爱。爱是一种信仰，是对外部世界和人际关系的善意预设。

王昆：快餐式恋爱也许是年轻人理性选择后的一种态度，局外人没必要进行道德绑架。当然，喜欢往往放肆，但爱需要克制。

范举正：如果对于爱情没有长远规划，那么3个月就会发现彼此的缺点，从而互相厌倦。我有3个建议：第一，爱情要想持久，两个人一定要具有超越爱情的共同理想。第二，要能够包容对方，不到万不得已不要真的分手。第三，爱情一定是真实的。如果这3点都做到了，哪怕只能陪伴彼此一段路程，也没关系。

5. 如何看待家乡难回与都市难留的选择困难

熊浩：中国如此辽阔，城市跟乡村之间有不同层次的生态。比如在我的家乡云南，昆明既不是上海这样的国际化大都市，也不是农村，它的现代化基础设施足以支撑青年发展。当我们感到被小地方困

住，或者被大城市局限时，要看见中国的规模性优势，看见在不同地域移转，找到自己心仪之地的可能。

刘阳：这实际上是一个心理意义的判断。他们不是回不去，也不是留不下，而是感到在县城和都市难以获得想要的成功。比如都市更强调淘汰机制，如果不努力就可能被边缘化，而县城是比较讲人情味的地方，离开太久就融入不了。但是，中国并不只有县城和都市的对立，中间还有比较广阔的中间地带。

曹东勃：家乡难回与都市难留，有客观上的包容之难，也有主观上的畏难情绪。家乡需要为闯荡江湖、见多识广的游子提供更为丰富的生活面向和文化环境；都市则需要从长远角度、战略眼光对待将大好年华托付于此的青年，真正为他们解后顾之忧、燃眉之急。从个人角度来看，有必要综合考量物质条件、熟人网络、就业机会、创造活力、公正氛围等要素，听从内心的呼唤。

王昆：寒窗苦读数十载，一直都是邻居中别人家的孩子，想回到家乡，可家乡已经不再是当初的模样；又想留在大城市奋斗，但长安米贵，居大不易。诗和远方固然重要，面包和牛奶也必须考虑。矛盾焦点是发展空间和生存成本的平衡问题，这有赖于国家整体发展战略的调整和产业结构形态的升级。

范举正：大家一味往城市跑，其实效果并不好。我爸爸妈妈是山东的农民，我回老家时，感觉到身边的人与我同文同种、同血同源，会感受到乡村有一种伟大的精神。

6. 怎样走出年轻人热议的精神内耗

陈铭：精神内耗可能是负面情绪占比超过了健康值，也可能是负面情绪发生连锁反应，产生更多负面情绪。当代青年人需要具备优势聚焦的能力。哪怕身边有99%的信息都是不好的，也要把焦点聚焦到那1%，让优势产生正向的链式连锁反应，使正面情绪所占的比重越来越大。

刘阳：所谓精神内耗，是因为我们不知道该怎么办，又不能什么都不干，所以感到彷徨、不知所措。如果只是被推着走，找不到主动成长的路径，就可能焦虑。

范举正：当你做一件自己非常想做的事情，是不会感到内耗的。比如像我常常为了写一篇文章，连续好几天都熬夜，根本不知道天已经发亮了。但是，如果我的事情是被逼的，为了区区一点钱逼自己，但我觉得没有任何意义，这个才叫内耗。

7. 该以怎样的心态对待内卷

陆寓丰：大部分同学可能是嘴上说躺平，但内心比谁都想赢。在这种情况下，我们要以什么样的心态去对待卷这个事情？为了卷而卷，你是无法消解掉负面情绪的。但是，如果以积极的心态去看待适当的竞争和压力，就能让自己变得更好。

无助感、无力感等。

曹东勃：不确定感会产生怎样的后果？

陈武：消极影响主要有五点。第一，打乱人的计划和规划，生活失去秩序感和方向感；第二，有时会出现认知、情感和行为上的失调，严重的可能会进入应激状态，出现紧张、焦虑、失眠，食欲减退等状况；第三，反复确认，寻求各方面信息和证据，以希望获得肯定；第四，变得更敏感，对于细枝末节更加在意，更感情用事，理性思考减少；第五，回避和冷漠，惹不起躲得起。

但不确定感不是绝对消极的，也是具

陈铭：这不是21世纪20年代独有的问题，高度竞争不是这个时代独有的特质。每一个时代都有自己竞争的方式，只不过竞争的类型不一样，竞争的方向竞争的程度有所差别。怎样参与竞争，核心问题只有一个，就是你到底想要什么样的生活。你想要快速进化、快速发展，没得选，只能去卷。

曹东勃：教育军备竞赛不是单机游戏，而是无底洞的网游，就靠刷装备。天赋不好的，靠刷装备可以刷上去；天赋好的，一刷装备如虎添翼，战斗力更强了。但是，游戏玩家强行赋值，到终点线时也许能闯过去，但角色没有丝毫不成就感和快乐。认识到这一点，就应该扬长避短，少走前人走过的弯路、歧路，把时间用在涵养自身的气质、能力和德性上。

王昆：内卷化作为社会学、人类学的专业词语，近年来被广泛应用于对各类社会问题的讨论，这本身就是一个值得深思的社会学问题。一方面，年轻人需要进行适当心理调适，避免自我加压和自我否定；另一方面，改变整个社会的发展模式和评价方式，重建更为人性化和多元化的现代库拉圈。

8. 面对变化，我们究竟在害怕什么

熊浩：我们一方面非常害怕绝对的不确定性，比如，如果工作第一天老板就跟你谈，5年后你一定是怎么样子，20年后你一定是怎么样子。你突然之间就会觉得自己是流水线当中的机器。另一方面，人类对不确定性又存有巨大的恐惧，约朋友出来玩他愿不愿意答应？你习以为常的事情还不存在？我们既希望拥有确定性，又希望拥有不确定性，永远在两者之间寻找适合自己的均衡。

陈铭：害怕主动权的丧失。不确定就意味着事情走向不握在你的手里，可能握在别人手里，也可能握在机遇、时代，握在某种更深层的规律手里。我们能做什么？我们只能去掌握它，掌握规律，没有别的路径。

陆寓丰：我觉得我们是在害怕在多种可能性中选错路径。实际上，成年以后我们的选择，只要符合社会道德与法律，就没有完全意义上的对与错。只要把每一个选择做到位，做到极致付出，它最终一定不会让你感到失望。

9. 如何找到不确定中的确定

熊浩：越往远处看，越容易看到不确定性。但是，如果把目光拉近，比如吃饭时，体会红烧肉甜味和咸味交织在一起的味道，比如观察桌子上的木质纹路，观察房间当中光影的流变，就能增加生活中细微的确定性。

曹东勃：人生由一连串不确定的事件组成，在漫长的时间序列上，会出现一些与人生整体的回归曲线走势相差甚远的奇异点。持续注视它们，你就会失去对长期发展的信心；只有剔除它们，为改善自己

长期发展的自生能力做扎实的奠基工作，新的历史才能被创造出来。

陈铭：你要往深走、往下走、往本质走，越过表面世界，把本质世界的规律抽象出来、提炼出来。只有把握本质，在看向未来的时候，那些浪潮之下的洋流才会更清晰地浮现在你的认知世界。这一刻，你对未来方向已经有了判断，确定性也会随之增加。

刘阳：不能决定外部环境，我们可以决定精神空间，可以是心理世界的国王。而如果你很沮丧很颓废，当然发现不了精神空间的价值。

范举正：人性本身反映出来的就是不确定性，你要热情地拥抱它。与其害怕还没有发生的事情，不如拥抱还没有发生的未来，你一定要随遇而安。

王昆：首先，要有清醒的自我认知，明确短期、中期和长期的目标规划，切勿陷入认知失调；其次，尽可能提升专业能力，在惊涛骇浪和风高浪急的不确定挑战中，练就过硬生存本领；最后，保持乐观积极的生活情趣，在点滴的琐碎中寻找人生之旅中的惊喜。

10. 您对于年轻人有怎样的寄语

熊浩：保持平和。

范举正：认识自己。

曹东勃：敬畏青春，保持坚韧，不忘初心。

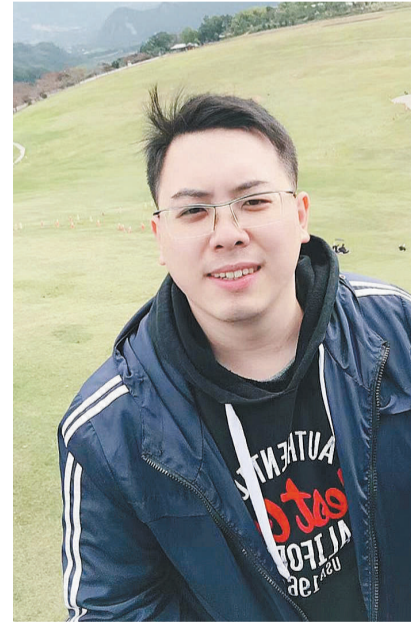
王昆：去爱，去经历，去遭受，不要把这个世界拱手让给那些让你鄙视的人。

刘阳：世界很大，不要害怕。

陆寓丰：努力不是为了给所有人看的，但如果一定要给某些人看，希望是给那些爱你的、你爱的、你的人。

陈铭：准备好你们的勇气，准备好你们的行动，准备好你们把握本质和规律的决心。

采访：裴思童 刘胤衡 王军利 整理：裴思童



王昆：上海交通大学马克思主义学院院长特聘助理教授

中青报 中青网见习记者 余冰玥

面对不确定的焦虑，大学生如何调适，如何以更加积极的心态应对？武汉大学发展与教育心理研究所教师陈武在书面回答中，分析了大学生不确定感的成因、特点，并为年轻人如何做好心理调适、树立积极心态提供了若干建议。

中青报 中青网：请问您在与年轻人接触时，他们会表现出哪些方面的不确定感？这些不确定感来源于什么？

陈武：在疫情影响的这几年，我发现一些大学生的确存在不确定感。主要表现和来源为：第一，就业、升学等方面的压力，导致他们对未来感到迷茫，不知道以后应该干什么、可以干什么、能干成什么；第二，一些人的思维方式有些悲观，总觉得自己以后会遇到坏事情；第三，情感上存在弥散性的焦虑，总是忧心忡忡，但又说不出为什么焦虑；第四，在体验上，即便在一些应该开心的

时候也提不起精神，难以享受当下；第五，由于没有取得理想成绩，有时候觉得生命被浪费了；第六，行动上拖延、纠结，没有动力。

中青报 中青网：这种情绪是当代青年独有的吗？是否存在代际特点？

陈武：有些是每一代人都有，有些也具有一定的代际特点或特殊性。对于00后来说，机遇很多，挑战也非常大。环境变化很快，知识和信息更新太快，或多或少容易让人产生无所适从。通过微博和短视频等自媒体平台接触的信息太多，但发现能改变的很少。物质基础好了，但大家的所谓起跑线都提高了，竞争就

愈加激烈。

中青报 中青网：不确定感在心理层面意味着什么？是如何产生的？

陈武：不确定感是一种对自我以及自我之外的世界和环境产生怀疑和失去控制的感觉，产生这种感觉时，会给个体带来厌恶和不适。

换句话说，不确定感主要包括两个方面，一个是对自我的不确定（如不知道自己想要什么，没有目标），一个是对环境的不确定（如疫情期间，什么时候解封，出去会不会被隔离，什么时候会被感染）。心理层面的主要感受是：失控感，或者说控制感降低，口语中有时描述为

无助感、无力感等。

中青报 中青网：不确定感会产生怎样的后果？

陈武：消极影响主要有五点。第一，打乱人的计划和规划，生活失去秩序感和方向感；第二，有时会出现认知、情感和行为上的失调，严重的可能会进入应激状态，出现紧张、焦虑、失眠，食欲减退等状况；第三，反复确认，寻求各方面信息和证据，以希望获得肯定；第四，变得更敏感，对于细枝末节更加在意，更感情用事，理性思考减少；第五，回避和冷漠，惹不起躲得起。

但不确定感不是绝对消极的，也是具

有积极意义的。

中青报 中青网：年轻人怎样调适这些不确定感？不确定感一定是消极的吗？

陈武：首先，拥抱不确定性。从本质和长远来看，不确定性无处不在。从某种程度上说，人的本质就是不确定的，无常是生命的常态。比如死亡，幸好是不确定的，如果确定了，生命就没有那么有意义了。与此同时，人性又是追求确定感的，只有这样才会有安全感。人需要在安全感和不确定感之中寻求一种平衡。我们需要认识到，100%的安全感是不存在的，我们与不确定感相处的能力，本身就是安全感的来源，这种能力越强，安全感

当我们足够相信的时候，就离不确定更远

就越高。

第二，相信相信的力量。当前，有一些事情的确很难，但放在战争年代，恐怕更难，不确定性更大。那时的人们是如何克服困难、战胜不确定性的呢？实际上，当未来还没有发生的时候，什么都不是真相，没有确定，唯有相信。当我们足够相信的时候，我们离战胜不确定性就更近一些。

第三，真正能改变的只有自己。不确定性的主要原因之一是外界环境复杂多变，世界上有三件事情：老天爷的事情、他人的事情、自己的事情。我们感到处于不确定性，往往是因为过于在意老天爷的事情，过于操心他人的事情，反而忽视了自己的事情。前两件事情都是外界的，只有第三件事情才是我们可以控制的。因此，凡事要多思考：从自己角度究竟可以选择什么？怎么看待环境？可以从哪些小事入手去改变？人在任何时候，都不是完全没有选择，我们缺乏的往往是选择的勇气和付出行动。