当人情成为困扰，大学生如何“破局”

“要懂人情世故”是父母教诲中的必备语录，但在许多大学生的语境里，“人情世故”这一词逐渐具有了贬义倾向。当大学里的人情世故成为困扰，年轻人该如何破局？

实习生 张渝翎
中青报·中青网见习记者 余冰玥
记者 郭韶明

正在读大三的刘黎是校园墙和快递代取群的常客。每当需要取快递却没空时，她宁愿发帖花钱找人代取快递，也不愿麻烦同学帮忙。“麻烦别人就是欠人情，我更喜欢简单直接的金钱交易。”

德语系的杨峰，从小跟着父母去各种应酬局，接受人情世故的熏陶。“我的好朋友只占5%。剩下95%是普通和普通以下的朋友，更像可利用的资源。”他认为还人情复杂而麻烦，“现在的我们和上一辈不同，想从人情世故中脱离出来，活得独立一点”。

“我无时无刻不在社交。”成绩名列前茅的张深认为这个社会离不开人情世故，工作之后的人情世故比大学更复杂。“大学里花心思维系关系很正常，这是最直接、快速获得利益的方式。”

“要懂人情世故”是父母教诲中的必备语录，但在许多大学生的语境里，“人情世故”这一词逐渐具有了贬义倾向。当大学里的人情世故成为困扰，年轻人该如何破局？

为什么年轻人越来越不喜欢“人情世故”

“给新室友多带些家乡特产。”“记得礼尚往来，不要让别人吃亏。”“实习的时候对公司领导要谦卑，记得加满水，多问候。”上大学和参加实习的时候，刘黎的父母总是在电话里跟她念叨这些人情世故。刘黎也常常被父母带去商务饭局，向不认识的叔叔阿姨敬酒，有时候还会因为专业是新闻传播被叫去发表饭桌演讲。“娃娃既然学传媒，那肯定很会演讲。来给我们展示一下，把我们感动到哭……”刘黎只能尴尬而不失礼貌地笑着。

刘黎总是突然想起没给快过生日的同学买礼物，急匆匆骑车去礼品店，随便拿一件等价的礼物。她吐槽道：“送生日礼物必须等价，你送我，我必须送你。我觉得普通朋友之间生日礼物互送没什么必要和意义。”

“除了你爸妈，没人关心你过得有多好，炫富是社交生活大忌”“散财童子在任何场合都吃得开”“少用反问的语气说话”“送礼物是比请客更好拉近距离的方法”……刘黎曾搜索过“大学里必须要懂的人情世故”之类的帖子。她尝试过融入人情世故的圈子里，也认识了很多人，但发现在这个圈子里容易变得浮躁和警惕，忘记如何潜心汲取知识和寻找自己。于是她决定抽离，发现自己更喜欢不受人情世故困扰的生活，“也许是我太理想主义，我真的难以跟人情世故和解”。

杨峰知道人情世故的普遍存在，但他觉得别人对他好，一定是有所求。“我会跟他聊天，了解他是不是性格天生这样。我还会问其他同学他是不是对所有人都这样。”刘黎也提到，面对积极热情帮助她的同学，她会有些害怕不能作出相应的回馈。

“即使人情世故普遍存在，但不要成为我生活的一部分。”在杨峰看来，人情世故是目的性很强的社交。“人情世故不应是我们生活的一部分。但在现在人们的生活里，人人皆如此，人情的来往反而成为生活很大的一部分，甚至是主旋律。”

为什么年轻人越来越不喜欢“人情世故”这4个字了？北京大学精神卫生学博士汪冰认为，年轻人对人情世故的定义决定了他们的态度。

“年轻人真的不懂、不喜欢人情世故吗？我觉得不一定。他们排斥的是他们不喜欢的那部分，是无效的社交、无谓的社交、目的性过强的社交。”汪冰认为，在传统中国的关系社会里，人情世故是一项生存技能，不管喜不喜欢都要去做。许多父母希望孩子懂得人情世故，从而更好地适应社会、被社会接纳。但这时，人情世故就成为一种压力，一个不可抗拒的因素。社交成了任务，毫无快乐可言。

本版图片均由视觉中国提供

“我既是人情的受害者，也是既得利益者”

成绩名列前茅的张深，深受人情世故的困扰，在评优评奖活动中总是获得零星票数。人际交往过程中，班上同学对他评价不高，觉得他的功利心太过明显。“正是因为人情世故是困扰我的问题，所以我才会选择通过人情世故来达到目的。”

张深并不觉得麻烦别人帮忙难以启齿。他将朋友圈层划分为三等——“从小接触关系亲密的好朋友”“积极性强但是关系没有那么好的好朋友”“认识但不熟悉的普通朋友”。他认为好朋友之间不会受到人情世故的影响，相互帮助能建立更多的联系。但麻烦普通朋友，一定需要算清，即使对方觉得没有必要。

“通过人情消费维系人际关系是必要的。”张深认为，如果只通过人情消费去交朋友，所带来的利益与人情消费额度是对等的，因此利益往来能最快拉近关系。比起坐以待毙接受人情世故带来的伤害，倒不如学会利用人情世故来达到自己的目的。“我既是人情的受害者，也是既得利益者。”

汪冰认为，张深在人际关系里总是进入计算模式而不是体验模式，难以在关系中真正放松。美国著名社会学家罗伯特·默顿提出“自我实现预言”，指如果人们假定某种情境的真实性，这种情境将在现实生活中发生。“人际关系的互动常是自我实现的预言。”汪冰表示，当张深把痛苦变成人际关系利益化的理由，他就只能看到和得到更多的利益交换而不是真情，从而在关系中越发孤独，这种孤独让他内心更加封闭，最终变成恶性循环。但是人际关系中的痛苦何尝不是反思和成长的机会。

汪冰认为，友情的意义不是利益交换，而是情感支持。“如果大学里有一两位朋友能够给予彼此无条件的接纳和支持，便能支撑你渡过难关。”

人与人不是孤岛，是交错的轨道

社会越来越现实了。“年轻人进入某种意义上的早熟，在知道社会的游戏规则后就在为未来打算了。”汪冰回忆自己的学生时代，“我们当时没有觉得人情世故是很大的困扰”。早熟所带来的现实感，已经从社会蔓延到校园，让大学生不得不考虑如何拿到更好的进入社会的门票。社会资源有限，竞争越来越激烈，年轻人被激发出自我保护的本能，在紧张焦虑的氛围里，他人变成了假想敌，人情世故也成了竞争手段。

刘黎也觉得，人与人之间的距离越来越远了。“我想去适应复杂的人情社会，但是发现不是我想要的生活。我只能生活在孤岛里，既然改变不了别人，就独善其身。”

“大家开始思考人情世故对我意味着什么，我需不需要这些，我需要的是什么。”汪冰表示，大学生越来越追求可控性和自主性，开始从自我的角度思考关系，而不是只从取悦别人或者利用别人的角度，这是一种觉醒。

汪冰建议，年轻人要学会享受人际关系本身的美好和过程中互动的美好，享受助人的快乐。“助人者有两种，一种是能照顾好自己，另外一种是过度透支自己去帮助他人。实际上透支自己的帮助背后是有期待的。但在照顾好自己的同时，有余力去帮助他人时，没有太多期待，更是善意的自然流露。”

刚进校园，我们的列车到达同一停靠站，大家在站台互相交流。而快毕业时，大家是即将出发的列车，拥有不同的目的地，驶向自己的未来。“年轻人追求的是不会越界的人际关系，大家默契地给彼此空间。”在汪冰看来，人生的旅程不只有目的地，旅途本身也是风景。“欣赏并善待与我们擦肩而过的同路人，你的心也会变得愈发宽容和柔软。没人会拒绝一个温暖的拥抱，一个友善的微笑，一句真挚的问候。抛下头脑的计算和内心的恐惧，试着用简单而真诚的态度去面对他人和世界，无论别人如何反应，你都将收获内心的从容和自在。”

杨峰希望，人和人不是孤岛，而是交错的轨道。“我们行驶在自己的轨道上，相遇时因为善意流露，互相问好就好。”

（应受访者要求，刘黎、杨峰、张深均为化名）

12355 青少年服务台

“我和父母仿佛是陌生人”留守儿童心理困境何解

中青报·中青网见习记者 余冰玥
记者 郭韶明

“我和父母仿佛是陌生人。”

贵州省12355青少年服务台（以下简称“贵州12355”）心理咨询师张恒荣在今年9月曾接到一通这样的来电：18岁的女孩林林（化名）打电话求助，自己不知道如何和父母正常地讲话，“每当我和爸妈说话，就觉得很别扭，不知道如何和他们亲近起来”。

林林是一名留守儿童，从小不在父母身边长大，一年只有一次见面机会。由于和父母长期分开，林林觉得，只有把父母当作陌生人时，自己才能正常地和他们交流；把他们当作亲人、尝试亲密接触时，总会感到很别扭，却又不知如何沟通。

张恒荣感受到林林内心的焦虑和不安。长期分隔两地，导致林林和父母之间产生了生疏与隔离感。“她其实很在乎自己的爸爸妈妈，但又不知道如何靠近，不知道以怎样的方式面对父母。她很希望在面对父母时，心理压力不要那么大，说话之前不用有那么多纠结，能和他们聊聊家常、开开玩笑，正常表达自己的希望。”

在有限的连线时间里，张恒荣对林林的焦虑表达了理解，并安慰她，长期没有机会和父母相处，不知道如何沟通是很正常的现象。“我看到你也在很努力地找方法、想办法去跟父母沟通，这一做法很棒。”

随后，张恒荣让林林回忆一些与父母沟通的“例外”时刻：“你有没有尝试过寻找一些方法跟父母沟通？”林林告诉张恒荣，有时候自己和父母的沟通较为顺畅。“我就和她说，你跟父母有好的沟通的时候，大概是什么时候，可以记一下这个时刻，下一次我们就继续沿用这样的方法。”

在张恒荣的帮助下，林林的情绪逐渐好转。“她对我说，感觉与父母的沟通更加具象化了，内心有了更多的力量去面对。”

在贵州，和林林类似的留守儿童并不少见。贵州12355心理专家、二级心理咨询师赵晋对记者说，贵州的留守儿童数量较多。他们大多由老人隔代抚养，父母基本外出务工，比如去福建、浙江等地捕鱼，进入工厂打工。而老年人的养育理念比较传统，他们会觉得能吃、能穿、有学上就行，忽略了对孩子心理上的关注。“许多留守在家的孩子在情绪管理上相对较弱，除此之外，还存在孤单、自卑、社交关系脆弱等问题。”

在赵晋看来，留守是一个客观现象，这一现象会给孩子带来一些问题。例如，当孩子没有机会和父母沟通、不知道怎么和父母沟通时，也会存在和别人沟通的问题。“人们会从与养育者的关系中去发展和别人的关系模型。当孩子看到父母如何与自己交往，就会去习得这一部分，从而和别人相处。当缺失了和父母相处的这一部分时，孩子没有办法学得怎么和别人社交，必然会在这方面出现一些问题，包括和父母的关系。”

当孩子和父母长期不在一起，不确定父母是否爱着他、接纳他，会担心自己说的话引起父母的不好看法。“这些情况都会造成孩子与父母不敢沟通、不会沟通、不愿沟通”。

除此之外，孩子也不确定父母是否愿意和他交流。赵晋认为，很多留守儿童的父母并不知道如何与孩子交流，日常对话中除了问孩子的吃穿与学习成绩，也没有别的话题，甚至可能不闻不问，时隔很久才打一次电话。“父母不知道怎么和孩子交流，也造成了孩子不知道怎么和父母交流，两者出现了很大的心理隔阂。”

“在留守儿童亲子关系与家庭教育中，重要的还是父母。”赵晋认为，当我们教给孩子很多方法，如果孩子尝试过却没有获得父母回应，依然会退缩，因此，父母的意愿和意识非常重要。“当父母愿意去和孩子交流，并掌握方式方法，孩子就会被带动起来。”

如何更好化解留守儿童的心理困境？赵晋建议，父母要提高对孩子情绪与心理健康的关注，不能光顾着叫孩子听话、只讨论成绩、无端指责。她推荐了一些可操作的询问句式：“远在外地的父母要多打电话，频繁沟通本身就很重要。打电话时不要问太多为什么，可以尝试问孩子，你今天感受怎么样，你今天去玩了什么，你的声音好像不开心，你是不是有什么跟爸爸妈妈讲的。”赵晋建议，父母可以把自己做了什么事情告诉孩子，让孩子知道，父母是为了这个家更好而出去打工，不是不要他了。

张恒荣建议，留守儿童的家长要更主动地走进孩子的内心，学校也可以为留守儿童提供更多关爱，最重要的是树立他们的自信心，让他们勇于表达自己，知道其实自己是一直在被爱的。

贵州12355青少年服务台成立于2005年，目前共有5名专职工作人员，60余名心理、法律咨询师等志愿者。张恒荣告诉记者，咨询师24小时接听热线，早8点到晚8点有4位接线员轮班，晚8点到次日早8点有两位接线员值守。当需要心理咨询法律援助等服务时，拨打0851-12355，即可接入贵州12355心理和法律咨询热线。

今年1-11月，贵州12355累计受理青少年求助9770通次，服务满意率达98.82%，接通率始终保持100%，干预处置危机个案43起，致力于化解青少年成长困惑和精神焦虑。

《涉过愤怒的海》：不当教养和17刀，哪个更痛

虽然电影用更夸张的手法、呈现了极端的个例，金丽娜和李苗苗的行为不能只归咎于家庭，但这部电影确实给亿万家长提了个醒：要提防不恰当的教养方式给孩子带来消极影响。

□ 殷锦绣

近期上映的电影《涉过愤怒的海》，引起许多网友讨论。影片开头，一个赴日留学的中国女孩金丽娜，被发现死亡，死前身中17刀。大家最初以为，凶手是男朋友李苗苗，因为影片中的李苗苗“不正常”：他把与金丽娜有亲密关系的男生的宠物龟扔进煮面锅；他用拔掉自己牙齿的方式向金丽娜道歉；他扔掉金丽娜的鞋子，因为“嫉妒鞋子会带走她”；更别提他给流浪汉加了异物的汉堡；在金爸爸找上门时，李苗苗还耍了他。

真相在影片中一步步揭开，却更令人震惊：17刀竟然是金丽娜自己捅的。而且，她多少也有点“不正常”：她认为李苗苗的极端行为是爱她，并用同样极端的方式去表达爱。

两个孩子怎么会长成这个样子？电影把答案放在了他们的原生家庭上。李苗苗的父母早早离婚，爸爸很快再婚且不信任他，把奶奶的死归咎于他，妈妈纵容他，在他疑似犯罪后只想包庇他。金丽娜的父母也早早离婚，妈妈很少出现，她跟的爸爸又常常出海打渔几天不回家，甚至在听到她失踪的消息时爸爸挂念的仍是渔船。

虽然电影用更夸张的手法、呈现了极端的个例，金丽娜和李苗苗的行为不能只归咎于家庭，但这部电影确实给亿万家长提了个醒：要提防不恰当的教养方式给孩子带来消极影响。

专制型教养：我说什么你就做什么

金丽娜生在海边、长在海边，长大后却看不得海——这都是因为老金，在她小时候强迫她在海里练游泳，直到她精疲力竭才能上岸，每次靠近海，她都会想起这段痛苦的经历。

即便很少有家长会这样做，但这种专制型的教养行为，正在现实生活中以各种其他方式存在着。专制型教养，又叫“独裁型教养”，指的是对孩子控制程度很高，但对孩子的情感回应却很少的教养方式。具体来说，专制型的父母会更多通过惩罚来管教孩子，而不是以讲道理的方式引导孩子；会对孩子大嚷大叫，会和孩子争吵；经常使用拉拽、打骂等方式体罚孩子；同时，不关心孩子的心情，也不关注孩子真正的需要。

生长在专制家庭中的孩子，可能在长大以后仍然不敢或不愿表达自己，因为他们会觉得自己不值得被爱，只值得被粗暴地对待。金丽娜的日记中有这样一句话，“没人会在了解我后继续爱我”，正是老金的专制带来的影响。专制家庭中的孩子还更容易抑郁，因为他们的情绪能量不敢在家里发泄，只能转而向内，自我攻击；但这种情绪能量也可能走向另外一个极端，也就是压抑久了之后的向外爆发，攻击别人，甚至真的伤害别人。

溺爱型教养：你想做什么我替你做好

李苗苗的妈妈像是老金的反面。她不会控制李苗苗的行为，李苗苗想cosplay就可以去cosplay，李苗苗伤人她还帮着处理，还会替李苗苗安排好其他的事情，哪怕知道李苗苗可能是杀人凶手，她也想着安排李苗苗逃出国。

与专制相对的另一个极端，就是完全听孩子的，也就是溺爱，比如孩子想要什么、想做什么都允许，甚至包办代替；不管孩子打扰别人、妨碍别人的不当行为；不惩罚孩子；即便有时候有不想让孩子做的事，也在孩子一哭闹后就顺从等。近几年，溺爱还得到了另一个名字“直升机教养”，指的是父母像直升机一样在孩子头顶盘旋，随时出手相助。

但过犹不及，溺爱的后果同样令人揪心。溺爱型教养不仅会让孩子习惯性地依赖父母，导致影响孩子的生活技能，让孩子缺乏自我效能感和社会责任感，在困难、挫折面前更容易放弃；还会给孩子身边的人带来影响，比如孩子可能会经常麻烦、冒犯他人甚至伤害别人，却不自知。

漠视型教养：你做什么关我什么事

在金丽娜和李苗苗的成长过程中，他们的另一位家长好像是隐身的，离婚后就几乎不再出现在他们的记忆里。在现实生活的个别家庭中，也可能存在着这样的“隐身”，而且是在父母没有离婚的情况下。

不像专制型教养的完全控制孩子，也不像溺爱型教养的完全纵容孩子，漠视型教养可能是完全不管孩子。心理学家在研究教养方式的过程中，曾认为这种教养不存在于真实生活中，但曾在网上被热烈讨论的“丧偶式育儿”，就是其中一位家长对孩子完全漠视不管的后果。在网友的讨论中，这种情况可能更多出现在父亲身上。

被漠视的孩子，在很多事情上都要靠自己。好的情况下，孩子能不受父母影响，自己学会成长为坚强又温暖的大人。但也有可能，孩子因为在成长的过程中，觉得自己不会被爱，也没有学到过怎么去爱，导致长大后既不会善待自己，也不会和别人相处。

心理控制：你不做我就不爱你了

也许读者们会觉得以上几种教养都有点极端、没有那么常见，但心理控制，很多人都习以为常，甚至认为这就是爱的教养。

心理控制，是一种以爱为名的控制。父母会强调自己对孩子的付出，引发孩子的内疚，让孩子觉得，自己做不好就是对不起父母；父母会用撤回爱的形式，比如说“你如果不这样做我就不爱你了”，来提出对孩子的要求；如果孩子达不到父母的要求，父母可能会羞辱孩子——和网上流行的“PUA”有些相似。

心理控制会让孩子处在不安全感之中，产生自我怀疑，担心自己真的一无是处、只会给父母带来麻烦。被心理控制的孩子，情绪往往是被父母牵着走的，这让他们很难自己调节情绪，长大后也容易情绪失控。

《涉过愤怒的海》最后揭示，金丽娜宁愿自己躲在柜子里流血六七个小时，也不愿意给父母打电话求助。她用自己的生命告诉老金：不当的教养，比17刀更痛。

职场装腔手册：装一装，不是坏事

□ 李雪霏

你是否曾有过这样的时刻：教书不久被喊老师，表面风平浪静，内心早已笑开了花？和客户对接某个不熟悉的工作，内心慌乱不已，表面佯装淡定？

在职场中，我们总有这样的时刻，要披着“装腔”的外衣度过。在很多人看来，“装”是“虚荣”的代名词，但有时候，这是为了掩饰内心的脆弱，让自己显得更职业，将最好的一面展现出来。

其实，“适当地装一装”并不是一件坏事。

作为一名媒体人，参加活动采访报道是我的日常工作之一。前几日，一个女生引起了我的注意。出差我们被分到了同一个房间住宿，她毫不掩饰地向我倾诉着自己的担忧：“感觉大家经验都好丰富啊！”“我会不会看起来不够专业啊！”

了解后才发现，这是她第一次独自出差采访，对于报道的忐忑时刻笼罩着她，这让我想起刚入行的自己。我常常需要采访各行业的资深人士。现在的我对此早已习惯，但对于那时刚从校园走入社会的我来说，这堪称巨大的挑战：自己什么都不懂，凭什么和他们对话？如果我接不住他们的回答，会不会显得很蠢？

第一次专访的对象是位导演，由于曾看过多部他拍的电影，我既兴奋又紧张。采访的前几天，我尽可能多地在网上查阅关于他、关于新作的资料，一遍遍地重复采访问题，以期得到最好的采访效果。然而，到了采访现场，一切准备都被打回了原形。在采访间的椅子上，我如坐针毡，笑容凝固在脸上，面对很多值得深挖的回答，不敢追问。当时我仅存的想法就是：“这么多问题，一定要问完呀”。

之后的日子里，我又陆续采访了很多人，既有普通大学生，也有知名导演，还有专家学者。每次采访，我都努力在心里将自己“包装”成和对方同等位置的角色，模仿资深记者的言谈举止，“装”成经验丰富的样子来采访。例如，遇到采访对象跑题的回答，适时打断；融入自己的思考，深挖故事细节等。

虽然刚开始我的演技非常拙劣，仍会在不经意间流露出害羞和胆怯，但随着时间的推进，我的“装腔”技巧越来越纯熟，甚至有时在“装腔”中会忘记“装”的存在。

通过“装腔”，我逐渐变得自信，对自我的认可也让采访对象更相信我有能力将报道做好，从而愿意与我分享故事；“装腔”也将人的内心对理想自我的想象投射到日常行为之中，在“装腔”的过程中，切实地感受到现实的自己和理想自我之间的差距，从而在不断实践中向目标接近。

对于有的人来说，“装腔”还能帮自己争取到更多的机会。很多人在找工作时，自己和招聘要求相符度80%，甚至90%才敢投，而我的设计师朋友只要觉得自己和要求有一半相符就会投递。在她看来，虽然不少工作的招聘要求很多，但能全部符合要求的人也许不多，符合50%条件的人或许能超过多数候选人。结果就是，和同等水平的朋友相比，她常常能够找到收入和福利待遇更好的工作。

在电视剧《装腔启示录》里有这样的一幕：律师唐影的领导王玉玉主动接手了一个关于跨境并购的案子，当唐影以为王律“肯定很懂跨境并购”，王律的回答是“我正在懂”。这与她在剧中的名言“Fake it till you make it（假装直到你成功）”完美融合。很多时候，你不必在一开始就对工作全部明白，通过“装腔”边看边学，仍然能达到同等效果，还不会因学会得太晚而错失机会。

不过，“装腔”不等于“欺骗”。有的人谎称自己熟练掌握某项技能，从而得到某份工作，但之后却没有学习提升，完全无法胜任工作。“装腔”也不等于“攀比”，不是通过小资品牌的堆砌，来维护虚荣心。

“装腔”只是一种做事方式，不是偷懒的借口，想要获得真正的成功还需要背后持续努力的支撑，而努力才是自信长久维持下去的底气。