

年轻人都想上岸，“岸”的尽头是什么

对于年轻人来说，“上岸”不仅仅是一个词语，更是一种精神象征，它代表着克服困难、超越自我、追求卓越的人生态度。

中青报·中青网见习记者 谭思静
实习生 张渝翎 记者 郭韶明

大三学生范小雅为了毕业后能成功“上岸”游戏公司，拼命刷了3段实习经历；大四学生闻铭参加完2023年研究生招生考试，正在等待“上岸”的审判；齐鹿路则从研三上学期开始找工作，海投94份简历，经历52场笔试、20场面试，最终成功“上岸”某中央直属事业单位……

在夸克联合中国青少年研究会发布的《2023年轻人搜索关键词报告》(以下简称《报告》)中,“上岸”成功当选2023年轻人状态关键词。“上岸”公务员、“上岸”教师、“上岸”研究生、“上岸”国企、“上岸”高考更是成为“上岸”的top5相关搜索热词。

《报告》提到,“上岸”指的是年轻人在考试层面的成功状态,在2023年广泛应用于公务员、事业单位等考试领域,体现了年轻人对于实现职业理想、人生目标、美好未来的追求、执着与向往,对年轻人来说,“上岸”不仅仅是一个词语,更是一种精神象征,它代表着克服困难、超越自我、追求卓越的人生态度。

挤进年度热词,年轻人为何执着于“上岸”

闻铭一直非常喜欢播音主持专业,可因为父母对艺考不太了解,不敢轻易尝试。上大学后,她依然没有放弃对播音主持的向往。“考研是一个重新选择的机会”,闻铭说,“我想借这个机会探索真正感兴趣的领域”。

在备战考研的半年时间里,闻铭时常感到恐惧、迷茫,“心态崩的时候会怀疑自己选择的这条道路对不对,也会担心自己考不上,让别人看笑话”。

“去年10月,我的心态非常差,一度产生了逃避的想法,考虑要不要换个赛道,出国、考公”或者找工作”闻铭说,“一边崩溃一边也想清楚了,出国经济压力太大;‘考公’总觉得不甘心,还是在年轻时尝试更多职业;找工作的机会很多,也不必于一时”。

闻铭回忆,“想清楚后,我觉得考研对我来说不仅仅是学历的提升,更是一次证明自己的机会,即便没有成功,挺过了这一关,总归有所收获。”考试时,闻铭把答卷写得满满当当,坚持到了最后一秒。

齐鹿路最初找工作时,只想找一份好工作,可怎么定义“好”?她也说不清。跟闻铭一样,她的“上岸”过程充满了挣扎、纠结与迷茫。

“找工作时,周围同学有的想进‘大厂’赚钱,有的想进体制内,稳定还有编制和户口。我对这两种选择没什么概念,又想赚钱,又觉得稳定也不错。”齐鹿路说,“找工作初期,我只要刷到对口的招聘公告就会投递简历,每当招聘单位问我为什么选择他们公司或者对未来有什么规划时,我总是答不上来”。

转折发生在一次私企面试。面试官问她打算在北京待多久,齐鹿路有些蒙,面试官告诉她,公司没有户口也没有编制,员工流动性很强,大部分员工待几年就会回老家。

那次面试,让齐鹿路的“上岸”目标逐渐清晰,“我从小就喜欢北京,压根儿没想过回老家发展。想要长久在北京待下去,户口是刚需,解决编制户口就成了我‘上岸’的方向”。

北师大珠海分校教育学院副教授高艳认为,当前年轻人的人生选择逐渐多样化,但选择多未



视觉中国供图

必是好事,面对多样的选择他们会迷茫,会焦虑,没有人告诉他们应该如何选。所以才出现了那么多年轻人出国、“考公”、读研、考编“多手准备”或不断定立“上岸”目标,反复追求“上岸”的情况。

高艳谈到,年轻人追求“上岸”,表象来看是想在不确定的环境中安定下来,寻求生活的确定性,从更深层的心理层面分析,他们是在追寻一种自我认同与身份认同。

“在与社会、外界不断接触、碰撞的过程中,他们慢慢意识到自己是什么样的人,想过什么样的生活,逐渐形成清晰的自我概念与自我画像。”高艳谈到,“‘上岸’其实是年轻人心理发展到一定阶段的心理需求”。

“追求‘上岸’并非这一届年轻人所特有”,高艳说,“老一辈在青年时期追求‘下海’和现在的青年追求‘上岸’,都是追求自我身份认同的表现”。

“无论什么年代,年轻人永远都是最愿意尝试、最愿意迎接挑战的群体,只是围于社会环境的不同,会表现出不同的倾向”,高艳谈到,“20世纪90年代,整体社会环境十分确定,年轻人受不了一眼望到头的生活,便会想要下海冒险,如今受新冠疫情影响,加之经济形势不稳定,就业竞争加剧,‘上岸’对于年轻人来说不仅是求稳,更是一种探索,以此为抓手,用‘考公’、考研的形式让自我相对稳定下来”。

工作后,还是一个过渡期连着一个过渡期

齐鹿路“溺”在海里时,面试结束后,一个人躲在地铁角落哭是常有的事,“不断陷入自我怀疑中反复崩溃再重建”。那时她总是幻想自己找到工作后的样子,“‘上岸’以后的生活该有多快乐啊!人生大概就没什么烦恼了吧!”

如今“上岸”一年多,齐鹿路却被诊断出有抑郁倾向,“烦恼依然无穷无尽,我都不知道自己为什么会抑郁,以前那么难都过来了,过上了理想的生活反而生病了?”

中考、高考、考研,无数场大大小小的考试,齐鹿路将努力“上岸”的日子比作人生的过渡期,“在每一个过渡期内,发生在我身上的任何事情、任何情感都应该为‘上岸’让位”,研三的最后一个月,齐鹿路的学校新栽了许多花,春天绽放得格外美丽,路过那些花儿,齐鹿路却不敢停下,“似乎连停下拍照都是一种罪过,我总想着在目标达成前,

我是不配开心的”。

“上岸”后,齐鹿路更加迷茫,回顾过去20多年的人生,“仿佛就是一个过渡期连着一个过渡期”,“等我xx之后就会好了”已成为齐鹿路的口头禅。

工作以后,人生不再由一张张有标准答案的试卷构成,齐鹿路突然不知道该如何答题。“所有人都在告诉我我要努力学习,找份好工作,可是找到工作之后的人生应该怎么过?应该怎么变得更好?没有人告诉我。”齐鹿路说,“跟找工作时一样,因为不知道自己想要什么,看到别人拥有什么都是好的,但其实我压根儿没想好自己应该做什么样的人,过什么样的生活”。

北京外国语大学心理健康教育与咨询中心教师宋巍认为,正因为年轻人不知道如何选择,遇到困难时,他们往往倾向于选择自己最得心应手的方式,比如从小到大擅长做题,开始“卷”考研、“考公”,“考试成绩能在较短周期内对个人付出提供及时及反馈,让我们看到‘一分耕耘一分收获’,这种模式是学生视角下最为惯常的”。

高艳在长期心理咨询实践中总结,真正的心理咨询与职业生涯规划不是指导年轻人应当如何做,而是帮助他们一同探索自我、认识自我,寻求自我认同,“面对人生发展的阶段性与社会不确定性的增长,‘上岸’并非一劳永逸的人生终点,最关键的是要帮助学生找到当下的意义,寻求探索自我稳定性的方法。当下就是彼岸,彼岸不在远方。”

“与其‘上岸’,不如‘造岸’”,构建内心坚实的彼岸

谈起未来规划,范小雅畅想,“本科毕业后我应该会直接找工作,比较理想的‘上岸’目标是能够进入游戏行业,进自己喜欢的项目组,做一份‘钱多事少离家近’的工作。”虽然在追求“上岸”,但范小雅并没有“溺”在海里的窒息感,她对未来有充分的预判与清晰的规划。

大一时,范小雅也很迷茫,不知道该做什么,因为兴趣爱好开始接触游戏制作,一位行业前辈建议她可以多多实习,提前感受工作氛围。大学3年,她陆续在国内3家知名游戏制作公司跟组参与项目。“3段实习经历不仅让我学到很多专业知识和技能,还让我对整个行业有了深入了解,意识到自己在哪些方面有不足,现在的我正在努力提升行业竞争力”。

“可能对这个行业有足够的了解,我过早对这

份工作‘祛魅’”,范小雅说,“实习让我意识到,工作固然重要,但也不能为了工作忽略生活。明确了自己的‘上岸’目标后,我更加珍惜‘上岸’前的生活,珍惜在学校学习、努力的日子”。

宋巍认为积极追求自己想要的生活是一种好状态,但与其将“上岸”看成一种结果,不如当作一段过程。“与其一直紧张地盯着远方,不如审视当下的自己,或者回溯过往的自己。反思一下由近及远,我们经历了怎样的成长?在‘上岸’的过程中,我们为这件事投入时间、挥洒汗水、克服困难、磨炼心性,由此产生的喜怒哀乐,都是人生体验的一部分。不要把眼光放在结果上,要看到自己在拼搏过程中内化的成长与收获”。

“范小雅等待‘上岸’不同,一直扮演着‘别人家孩子’的王振从‘岸’上退回了‘海’里。本科出国留学,毕业后接连在亚马逊、微软等工作,王振意识到自己并不喜欢稳定的工作,在国外做了一年志愿者后,王振决定回学校读书,充实自己”。

“回国后我经常搬家,上海、北京、浙江,好多城市都待过,我很喜欢这种自由的生活方式。当然也会有困扰,找对象的时候,别人看到你到处漂,会觉得你不稳定,就不会选择你。但凡事有得必有失,想清楚就好了”,王振觉得,“现在大家有很多选择,不一定非要走考研‘考公’这条路,可以创业、自由职业、远程工作,选择无所谓好坏,关键还要看个人的兴趣和能力所在”。

宋巍建议,“大学生职业生涯规划这门课应从大一入学时就抓起,为同学们制定体系的生涯发展、自我探索的课程,通过多样化课程设计帮助他们了解自己,学校也应该为学生们积极争取更多实习、实践机会,让他们对将来从事的工作,所过的生活有较为充分的了解和规划”。

对于学生本人,宋巍建议,在做选择时千万不要盲从,随大流,“信息化的时代,应当打破信息茧房,了解事物发展变化的全景,不被他人轻易误导。走出校园、走向社会,与不同行业、不同年龄段的人多沟通交流,从而促进独立、理性、辩证、客观地思考,形成自己‘个性化定制’的生涯规划”。

“与其‘上岸’,不如‘造岸’”,高艳建议年轻人不要只盯着技能证书、实习经历,迷茫时多读一些关于人生、心理、哲学方面的书籍,“这些书籍虽然不能解决实际问题,但它们会帮助你知晓未来想要成为什么样的人,人生道路希望怎样走,帮你去构建内心坚实的彼岸”。

(文中范小雅、闻铭、齐鹿路、王振均为化名)

我们需要“已读乱回”来实现更平等的关系,也需要真诚的沟通来维护更亲密的关系。

□ 殷锦绣

你有位堂姐去年刚大学毕业,留在大城市找了工作,在你眼里光鲜亮丽的她,却是亲戚口中“一把年纪还没对象”的“不孝女”。于是,从除夕到元宵,每拨儿拜访的亲戚都要明里暗里催她几句。往年面对这种情况皱眉沉默的堂姐,今年却打断了大家,开始侃侃而谈:“你有这么高速运转的机器进入中国,记住我给出的原理小的时候……”

她讲了几分钟才停下,你没听懂,扭头看看亲戚们好像也似懂非懂,但他们纷纷不再追问,甚至有人点头称赞:“不愧是大城市回来的大学生,越来越会讲话了,工作了是有点东西!”然后,他们转而又向表哥发起了一连串的提问。

这时候,你发现一向“中二”、不理任何人的妹妹,朝着堂姐挪过去,两人耳语几句,相视一笑。噢,她听懂了吗?这是什么他们才懂的“暗号”吗?亲戚们走后,你才从她们口中知道,这是最近年轻人开发的面对亲戚新技巧——“已读乱回”,就是说一大堆看似很有道理、其实并没有什么逻辑关联的话,堂姐说的那段话就是照抄了网上最火的一段文本。

亲戚“拷问”:人际敏感者的考场

走亲戚、相互问候,原本应该是愉快的,但总有人听到亲戚的问题时感觉像是在被“拷问”,感到压力重重、焦虑不安,担心给亲戚留下不好的印象、被亲戚看不起,甚至有时候亲戚发表了不合理的评论,他们也会委屈自己、不去反驳。

这其实是一种比较普遍的现象。这种不断担心负面社会评价,并采取防御性行为来避免的倾向,被称为人际敏感,它反映的是一种地位的不平等。社会心理学研究发现,公司地位较低的成员,相比起地位较高的领导者,人际敏感性更高,因为琢磨出领导的评价标准,多半能更好地取悦他们、获得回报。人际敏感者在走亲戚的过程中,就是把亲戚们视为了地位更高的考官,才会对他们的评价如此惶恐。

当我们还是孩子、是学生的时候,对家长、老师的评价保持敏感,往往对我们有利。但针对成年人群体的研究发现,人际敏感是抑郁、焦虑等情绪问题的易感因素,还有可能增加患病风险。所以,对人际敏感者来说,不再把亲戚当自己的考官,才能让自己身心健康。

已读乱回:一种隐晦的“撕考卷”

不让亲戚当自己的考官,有很多方法。有人选择“断亲”,不走亲戚,就相当于不参加考试;有人选择沉默,塑造一个内向社恐的人设,相当于交了白卷;有人选择和亲戚互呛互怼,甚至于大打出手,相当于撕了卷子。

但这些方法对人际敏感的人来说,可能都不如“已读乱回”。“乱”回“乱”讲,像是在数学卷子证明题上写“表达了作者的思乡之情”,在语文作文题上画画,这样的回应,解构了亲戚提问原本像考官考试一般的严肃性,谈笑之间就将原本自嘲考官、看似地位更高的亲戚拉了下来,既能糊弄、应付过去,还不至于和亲戚撕破脸。

“乱回”背后:年轻人在抢话语权

其实,也不怪年轻人敏感,每年的亲戚聊天,本来就难免暗涌着话语权的炫耀。过往常见的如:长辈以人生经验对小辈进行询问、说教,当老板的倚靠高收入对打工仔们指手画脚,都是他们更有话语权的体现。

但近年来,由于科技、互联网的飞速发展,反而是年轻人更容易掌握新技术,并利用新技术看到更大的世界。长辈的神秘感、遥不可及感逐渐消解的同时,年轻人正在聊起春晚直播红包、网络热梗等问题时,反而是年轻人显得更“神秘”“厉害”了。哲学家福柯说,“话语即权力”,在这个过程中,年轻人就一点点抢过了话语权。

“已读乱回”、主动“乱”讲,是展示话语权的方式中比较无厘头的一种。更加熟练掌握这一游戏规则的年轻人中,有人已经在亲戚面前自如地谈论自己擅长的话题,甚至给亲戚“出卷子”了。

一起“发疯”:找到小圈子的暗号

除了糊弄亲戚,“已读乱回”还是年轻人的社交工具。就像堂姐通过一通乱回,让妹妹知道了她们正在同一片海域冲浪。在挤满了亲戚的房间里,她们两人形成了一个“小圈子”,也就是社会心理学中所说的内群体,彼此之间产生了亲切感、归属感,能让她们在面对不熟悉亲戚时内心仍有安全感。

当然,即便很多好朋友之间会“已读乱回”,一起“发疯”,仍然不是所有人都喜欢这样做,有网友表示,如果自己的同事、朋友长期“事事有回应,件件没着落”,也会令人困扰。我们需要“已读乱回”来实现更平等的关系,也需要真诚的沟通来维护更亲密的关系。



视觉中国供图

已读乱回:应对亲戚「拷问」新技巧

江苏 12355:

通过心理咨询,建立青少年和家长的情绪加油站

我才能去了解到底发生了什么事情。”

上官金雪分享了一个案例。高一男生小宇拨打12355电话时,语气中透露着疲惫和虚弱,需要咨询师仔细分辨才能听清:小宇自述已经努力撑了很久,最近两三天感觉整个人已经崩溃了。

一年前,疼爱小宇的奶奶去世了,他因为在校上课,没来得及跟奶奶说上最后一句话;四五月时,小宇的学习状态逐渐变差,记不住东西;9月开学之后,原本名列前茅的他成绩已经掉了三四十名。小宇尝试很多方法但都无法集中注意力,如果持续这种状态,学业就毁了。因此,这几天的情绪一直都很低落,已经两三天没有吃东西了。

上官金雪发现导致小宇情绪崩溃的“导火索”:此前父母觉察到小宇的异样,带他去看了心理医生,小宇被诊断为抑郁症,但父母表现出“回避”的态度。原本今天应该带他去见心理咨询师,但一直没人提及,开的药也没有给他吃。“小宇有一种很绝望的感觉:没有谁能帮助自己,没路可走了”。

了解到男孩儿的情绪状态后,上官金雪积极寻找社会支持资源:奶奶对他很好,每次见面都是笑嘻嘻的,这让男生感觉很温暖、很放松,爷爷也一直为他自豪;最喜欢的球类运动让他交了几个好朋友,每次打完球那种酣畅淋漓的感觉也非常好;上午跟朋友说起自己的情绪,朋友非常担心,一直在给他发信息……

小宇意识到或许这段时间是最难的,但否极泰来:他有自己的喜欢的运动,有帮助自己的好朋友,如果主动找父母谈看心理医生的事情,就会有医生来帮助自己,父母或许通过心理咨询也会有一些改变。

经过沟通,小宇感觉情绪状态好了很多,说话的声音也清晰了,表示自己看到了“好起来”的可

能。这时候咨询师和小宇“约定”好目前可以做的事情:挂完电话就去吃点东西补充能量,去找朋友打打球,和父母好好聊一下心理咨询需求。

“我们接听求助来电时,不能给空泛的建议,而是要建立好链接,收集足够多的信息,清晰梳理,然后贴合孩子的实际需求给出有效建议。”上官金雪说。

父母应该“退一步”,接纳孩子的状态和选择

12355虽然是青少年服务热线,但平时家长来电也很多。

“家长的来电咨询,一般涉及孩子的行为习惯、学业问题等。但从我们自己的工作经验来看,有些家长认为孩子身上的问题,其实是家长自己的问题,并在与孩子的互动过程中被激发并放出来了。”

上官金雪分享了两位家长的咨询案例。三年级女孩儿的母亲刘女士,3次拨通12355热线进行咨询,前两次是因为担心女儿过于内向。上官金雪发现,并非孩子不爱社交,而是这位母亲过于在意女儿的社交,总怕女儿孤单、被孤立,因此忍不住督促女儿主动社交。“其实刘女士自己总处在孤独中,社交能力弱,因此希望女儿能变成社交达人,似乎女儿社牛了,自己的孤独感和人际疏离感就不那么难以接受了”。

“母亲在社交中有一些不安全感,无意识地把这种情绪投射给孩子,看到孩子稍微有一点不合群,母亲心里面就会很难受,忍不住干预她,督促女儿融入群体。但这个年龄段的孩子已经可以正常应对社交需求,能自主决定是‘往前跨一步,和小伙伴儿一起玩’,还是‘后退一步,自己独处’,孩子有这个决定能力和自由。”



中青报·中青网记者 沈杰群

在工作中,江苏(南京)12355青少年服务台会接到大量求助电话。心理咨询师上官金雪注意到,既有青少年群体求助,也有很多家长来咨询。接受中青报·中青网记者采访时,上官金雪说,当下不仅青少年面临较大的心理压力,很多家长也存在着焦虑的情绪状态,导致亲子关系紧张,而青少年相对处于弱势,更容易出现心理问题。江苏12355试图通过心理咨询,建立青少年和家长的“情绪加油站”。

上官金雪认为,家长和孩子都要以积极乐观的心态看待人生路上的困难,有困难就想办法去解决,解决不了就绕开,没有什么困难是永恒的,人总要跟着时间一起向前走。

“一个孩子从出生到长大成人,进入社会工作,会不断遇到各种困难,这是每个人都有的正常经历,困难可以是成长的阶梯,也可以是止步的绊脚石,关键在你怎么看。”上官金雪说。

疏通青少年表达自我情绪的重要通道

不少给12355打电话求助的青少年,遇到的最大困难是“失去了表达自我情绪的重要通道”。“有些孩子打电话来的时候,是在歇斯底里地哭,这个时候我们会确保他先在安全的地方稳定下来,比如喝口水,坐下来,或者引导孩子深呼吸。当孩子的状态稳定下来,双方才有可交流的空间,