

超市20分钟“精神快充”：

# 年轻人爱上在货架间漫游

实习生 习馨元  
中青报·中青网记者 沈杰群

每周一是超市会员日，也是最适合逛超市的时候，每到这一天，段宜林觉得超市就是一个巨大的“盲盒副本”。

段宜林在零食区常常能拆出“隐藏款盲盒”，原来有些贵的巧克力，在会员日这天的折扣就很诱人；打折的新品芝士脆片，她带着试一试的态度买了一包尝尝，结果越吃越上头。

原本10分钟就能结束的采购，因为这些“盲盒惊喜”逛了半小时，这也让她每次去超市都带着点期待。

在香港读研的张星野对一次台风记忆犹新。为了囤积物资，人们涌进超市。“在极端天气下，你会感觉生活中没有任何一件重要的事情，除了逛超市。”超市里的背景音乐、特价公告、人群的低语，神奇地让人放松下来。“我会不由自主地跟着音乐左右摇摆，内心变得非常平静。”

段宜林、张星野的感受并非特例。近来，社交媒体上不少年轻人分享了“超市20分钟”的“充电”妙招。他们发现，漫步于超市的货架间，不购物，只专注地浏览商品，就能快速缓解精神疲劳。

“逛超市”为什么能缓解疲劳？“超市”又何以成为年轻人新的“精神充电宝”？

## 超市货架间，成为效率最高的放松场所

段宜林大学时就爱逛超市。“我在俄罗斯留学时，喜欢逛宿舍附近的连锁超市。每次先去买一份最喜欢喝的酸奶，再慢悠悠地看超市的各个区域。我和朋友总忍不住去超市的各个区域。在超市购物，只专注地浏览商品，就能快速缓解精神疲劳。”

张星野在社交媒体上分享：“超市是港



视觉中国供图

超市俨然成为“效率最高的放松场所”。

货架是整齐的，灯光是柔和的，香港街头的人群像潮水般涌动，而张星野只需要考虑眼前的酸奶，她一个人推着购物车，沿着冷柜区缓慢行走，并不急于往车里放东西。她只是偶尔停下来，拿起一瓶酸奶看看成分表，又轻轻放回原位。一周的疲惫就这样一扫而空。

提着一袋“战利品”回家，张星野感到踏实又满足。“没有目的性，只是推着车漫游，反而成了最疗愈的成人仪式感。”

## 感官重建，发掘“闻得到、摸得到”的生活

超市的空气中弥漫着烤面包的香气、日用品的淡淡清香和果蔬区若有若无的柑橘气味，张星野用“气味实验室”来形容她“闻到”的超市，“其实就和一些香氛很像，气味会带给你一种平和的感受”。

在美国加州工作的关柔每周去超市采购两次，有时对着菜谱采买所需，有时去特

定的商超浏览新出的有趣商品。

“逛超市不是脱离原本生活轨迹，它本来就是生活的一部分，只是这个过程中你会额外发现一些有意思的东西。”她通常会在超市里逛上20分钟到40分钟不等，没有明确购物清单的时候，她就像逛街一样在货架间漫步。“有的时候发现了一些很不错的商品，会觉得很惊喜。”关柔说。

在北京读大三的李雨表示，“超市放大的了我的感官”。平时校园中的气氛和颜色都是灰扑扑的，而超市的蔬果区色彩格外显眼，不同区域都有着专属的独特气味。“就像眼睛鼻子上的一层雾被擦掉了。”她这样形容超市带来的感官冲击。

李雨说：“在超市里，你可以掂一掂桃子的重量，知道这个面包有多大，就算是一个罐头，那也是立体的。”

在电子支付无比便捷的今天，超市还成了少数能让人感受到“金钱流动”的地方。

张星野注意到，因为去超市购物，自己会关注到商品的价格波动。“比如我之前买奇异果，在外面的一家水果商超看到是8元7角一个，而在超市里卖9元。但如果不去超市，我可能不会知道一颗奇异果应该是多少钱。”

这些细微的观察和比较，让张星野对日常开支有了更清晰的感知。

当大部分社交、工作和娱乐都在屏幕上完成时，超市提供了一个能触摸、嗅闻、亲眼观看的物理空间。在这里，人与商品的互动是直接的、即时的、有质感的。

## 重拾对生活的掌控感，在货架间找回“秩序”

去香港读研之前，张星野在大厂工作，“在超市逛20分钟其实是个挺奢侈的选项”。她坦言，“不是所有人都有心情和余下来的时间去干这个事情。”在她曾经的工作环境中，下班时间晚到“别说话不逛超市了，可能都没有时间吃饭”。

正是这种对比，让“超市20分钟”显得格外珍贵。对张星野来说，行走在货架间，

自己既不是一个“员工”，也不是一个“学生”，只用忠诚地面对生活。

“选什么、买多少全由自己决定。”张星野认为，这种低门槛的自主权，“狠狠缓解学业中的失控感”。哪怕只是挑拣蔬果，对比矿泉水价格，都像在告诉自己，“生活还在我的手中”。她感叹，“当下的生活其实无比宝贵，要通过一些方式去找到主线，亲自感知你的生活。”而超市，就是年轻人与生活重新连接的站点。

张星野说，在货架之间，年轻人“悄悄练习如何成为大人，从挑选一盒鸡蛋开始，到撑起一片生活”。

关柔则把因为逛超市而萌生的“活人感”体验，归结于“生活秩序的重建”——一个年轻人在超市购物可以采买自己喜爱的零食，积极主动地经营自己的生活，而不是被生活“推着走”。

关柔认为，独立生活过的人，能在超市里找到一种对自己生活的掌控感。

临近期末，课业格外繁忙时，李雨反而不想点外卖，而是骑车去距学校两公里的生鲜超市。“特别忙碌的时候，我会觉得更想决定自己能吃什么，如果还是随便对付一顿，那就太可怜了。”逛超市对她来说更像是一种对生活的主动回归，通过挑选食材，设想饮食，重新搭建起一个“可掌控的生活秩序”。

有时在超市结账，李雨会突然觉得很像童年时，妈妈从超市拎着一兜子零食回家。过去，李雨和家人每周会一起去超市，而今在北京独自上学，人生地不熟的她，似乎在这种活动中找回了信心。“就像我一个人也可以把日子过得很好。”

一日将尽，当一个个年轻人提着“战利品”走出超市，店内灯光依然明亮，货架上的商品被理货员重新归整，准备迎接下一个需要“充电”的都市人。

在超市，20分钟不长不短，刚好足够一个人从工作、学习中过渡到自己的生活中，变回主宰自己日常的“大人”。

（应受访者要求，文中段宜林、张星野、李雨、关柔为化名）

# 当争吵成为日常，亲密关系如何破局

婚姻纪实观察类真人秀《再见爱人第五季》里，何美延与梁淑这对已有3个孩子的夫妻常常前一秒还琴瑟和鸣，下一秒就剑拔弩张。他们陷入了“莫比乌斯环”式的矛盾关系——激烈冲突、暂时和解、再次引爆，循环往复，永无尽头。

一项国内研究调查了4万对情侣，发现几乎从不吵架的情侣仅占8%；另一项研究结果显示，每日记录互动情况的情侣报告称，他们每周平均发生冲突2.3次，可见亲密关系冲突并非孤例，且其频率常被我们低估。当争吵已成日常，亲密关系冲突该如何破局？

《亲密关系》一书提到，“任何两个人在情绪和偏好上都会偶尔有所不同。伴侣双方的目标和行为会不可避免地出现时断时续的对立。”冲突难以避免，再恩爱的情侣也会起冲突。一方面，人与人之间必然存在差异，即使双方是天作之合，其人格特质、情绪和喜恶也不可能一模一样。例如情侣双方都是不喜欢社交的人，但周末可能一方想补觉，另一方想去公园散心。这类摩擦并非源于根本矛盾，而是个体差异在特定情境下的显化。但如果微小的分歧反复出现，很可能触发激烈冲突。

另一方面，在亲密关系中人们总会有一些难以两全的动机——满足一方，往往意味着牺牲另一方。我们既渴望与爱人耳鬓厮磨，在甜蜜约会中确认归属感；又需要独处的静谧角落，得以安静发呆。这两种渴求如同跷跷板，此端升起到彼端落下。这些冲突是亲密系统里永难消除的缓存文件，只要关系存续，就会持续将你左右撕扯。

亲密关系冲突的破坏力远超想象，它容易演变为更具侵蚀性的长期压力源。当一方陷入情绪漩涡之时，另一方会受到情感感染，其愤怒与怨恨在潜移默化中会如滚雪球般不断膨胀。冲突若过于剧烈或频繁出现，双方的身心健康均会受到影响。有追踪研究表明，那些在冲突中肾上腺素飙升的新婚夫妻，10年后婚烟幸福的可能性显著降低，甚至很大比例已离婚。亲密关系冲突屡见不鲜，但其负面影响又不容小觑，该如何解决呢？

一个好消息是：国内外研究都发现，相较于冲突的强度和频率，冲突的内容及其解决质量对双方身心健康与关系发展的影响更为关键。也即，感情好不是完全不吵，而是“会吵”，“吵”得对，反而能提升亲密关系质量。怎么做才能越吵越黏，把冲突的炮火变成爱的火花呢？

首先必须认清：人与人之间和谐共处可遇不可求，越界与误读才是人性常态。当我们面临亲密关系冲突时要转换视角，重新归因。冲突引发的怒火往往源于我们误读伴侣行为背后的原凶，因此问题的症结并非事件本身，而是我们赋予它的意义。比如我刚谈恋爱时，男朋友约会迟到，我非常生气，因为我觉得迟到说明他不在意、不爱我。当愤怒涌上心头时，不妨暂停片刻：对方是想伤害或激怒我吗？其行为背后的可能原因是什么？就像我当时和男朋友沟通后发现，他是因为临时会议耽搁了。这种对触发事件的重新评估，本身就能有效平息怒火。面临亲密关系冲突时，我们可以试着想象自己是一位“隐形的旁观者”，以冷静、客观的第三方立场审视整个情境，当我们进入这种观察模式时，愤怒便会自然消解，问题才能迎来解决的机会。

第二，如果愤怒已然来袭，尽量别在情绪失控时与人互动。如果情绪已难以控制，可以选择暂时离开现场，散散步，在心里默默数数，或者进行长而缓慢的深呼吸。当你停止在心里反复播放触发事件时，每一次回想都是在为怒火添柴；而当你不再反复咀嚼触发事件时，你会惊讶地发现，平静的情绪和有效的解决方法来得比想象中更快。

最后，试着当彼此的“成长盟友”，在一次次真实的冲突中练习新的应对方式，用一次次微小的胜利打破无助感。当你少说“你总是”“你从不”这类绝对化词汇时，就已是一场胜利。如果双方已然深陷情绪漩涡，靠谁人之力挣脱时，可以寻求家人、朋友、心理咨询师等支持系统的帮助。第三方的存在会激活我们的社会监督意识，让人在怒火中仍能保留理性去解决冲突。

相信时间会证明我们在亲密关系中的努力与成长。最好的关系不是从不起冲突，而是冲突过后，依然想牵着对方的手，一起往前走。

# 他们为何陷入“美丽羞耻”

实习生 周家安  
中青报·中青网记者 蒋肖斌

“如果穿得很随便，别人可能会觉得你不重视这个工作；但是如果打扮得很精致，我就会觉得你很局促、很不自在。”25岁的赵紫萤告诉记者，刚刚步入职场时，她曾经深为自己的穿着打扮困扰。

赵紫萤的经历并非个例。在同龄朋友面前愿意穿得漂漂亮亮，在长辈面前却觉得尴尬；在大城市敢于自由穿搭，回到家却难以“用心打扮”；女性化妆打扮会招来异样眼光，男性护肤保养同样会被质疑……一种因追求美丽而带来的不安感，似乎正困扰着越来越多的年轻人。

美丽羞耻，又称精致羞耻，指的是一些人在通过化妆、穿搭等方式精心打扮自己后，非但没有感到自信和愉悦，反而产生的另一种局促、不安、尴尬甚至羞耻的情绪。

那么，为什么年轻人们会陷入这种“想美而不敢美”的两难境地？当这种“羞耻”已经产生，他们又应该如何应对？

## 让人“羞耻”的美丽

“最严重的一段时间，走到哪里都疑心身边的人正在议论我。”赵紫萤说。赵紫萤说，自己会通过反复地试穿衣服来计划第二天的穿着，“既要显得专业得体，又怕太过突出”。有一次，她穿

了一条新买的连衣裙，同事随口的一句“今天打扮得这么漂亮”，让她整整一天都坐立不安，“总觉得这句话背后有其他含义”。

中国社会科学院大学博士生常蕊曾和导师合作进行青年女性“美丽羞耻”现象的研究，并在《中国青年研究》上发表论文。她将“美丽羞耻”中的“美丽”一词定义为通过化妆、打扮，让自己的身体达到“美丽”标准的过程。

“相应地，美丽羞耻就是女性个体因为打扮、化妆而产生的消极情绪。”常蕊说。

事实上，产生“美丽羞耻”的群体并不局限于女性。

大一男生韩嘉聪告诉记者，自己从小被说得最多的一句话就是“你怎么这么不像男孩子”。甚至因为容貌秀气、性格温和，韩嘉聪受到过其他男同学的语言攻击。“可能大多数人都觉得男孩应该有‘阳刚之气’，但这些说法一直让我非常疑惑。为什么‘美’是女性的特权呢？男生就不能美吗？”

和韩嘉聪的情况类似，21岁的许见一直有护肤习惯。上大学后，许见照例在寝室敷面膜，却被室友用异样的眼光打量，困惑之下，许见在社交平台发帖询问“男生可以在寝室敷面膜吗”，收到的回复大都是类似“你喜欢男生还是女生”的调侃，并没有真正地回答了许见的问题。

## 我们因何而“羞耻”

法国哲学家福柯在他的著作《规训与惩罚》中提出了“全景敞视监狱”的概念。福

赵紫萤说：“我妈其实是比较尊重我兴趣爱好的人，在我没有经济来源的时候也会支持我买喜欢的动漫角色玩偶。她那么生气，是觉得我让她在亲戚面前丢了面子。”

常蕊说，在她的研究中，美丽羞耻的来源可以被归纳为两种：第一种直接作用于身体本身，如他人对身体的直接评价；第二种则是受到文化和关系影响。“在现实中，我们为了维系人际关系，往往需要表现或者牺牲一部分自己。”

“一方面，传统的‘枪打出头鸟’的观点让我们更习惯隐藏自己；另一方面，新兴的女性主义话语中出现的‘服美役’等概念，虽然本意是解放女性，但在某种程度上又形成了新的规训。”

## 一种“更自洽、更自为”的状态

尽管“美丽羞耻”困扰着许多年轻人，但他们也正在寻找着一种能够与这种情绪共处的，“更自洽、更自为”的状态。

程一诺说：“在短期内，我不可能改变我老家大多数人的看法，但是我可以选择让自己在更舒适的环境里生活。虽然上海的工作压力很大，但是我仍然选择留在这里，因为这里更开放、更包容。在这里，我有免于解释的自由。”

从研究者的角度出发，常蕊给受到“美丽羞耻”困扰的年轻人提出这些建议：“首先意识到这不是自己的问题。在由于穿着打扮遭遇不好的评价时，不要过度地自我



视觉中国供图

怀疑；其次，学会认识和接纳自己，构建一种更有主体性的存在方式，不过度依赖他人的评价来树立自己的形象。”

赵紫萤告诉记者，工作一年多后，自己已经不会因为打扮而苦恼了。“慢慢地就会发现，其实别人并不会那么关注你。现在想打扮就打扮。”

去年，赵紫萤带妈妈参加了一场大型动漫漫，在耐心地解释之后，妈妈开始理解她穿Cos服装的行为。“有一次我在朋友圈发Cos照片忘记屏蔽亲戚，有人评论‘穿的什么呀’，我妈在下面回复‘表演她喜欢的角色呢’。我看到的时候感觉特别开心。”

林江正在北京师范大学学习教育学，她告诉记者，自己毕业后打算回家乡做一名老师。“虽然我自己现在还不能完全走出‘美丽羞耻’，但我不希望我的学生们也这样。如果我的学生因为化妆被停课，我一定会提出反对。”

“我会告诉孩子们，追求美是人的本性，但无需压抑，也并无羞耻。”林江说。

（应受访者要求，文中赵紫萤、韩嘉聪、许见、林江、程一诺为化名）



视觉中国供图

问候，它不需要一个正式的回答，只是轻轻地说：“嘿，我还在这里，还记得你。”

在各自的电脑前，大家都在寻找一种隐秘的连接，不一定被回复，不一定知道是谁，但“懂的都懂”，会心一笑便足够了。

我们没有在同一个聊天群里刷屏，也没有在朋友圈发着千篇一律的感言。我们只是在这个文档里，用文字一点点拼凑出那段时光的剪影。它像一家开在记忆胡同里的咖啡馆，我们随时可以推门进来，找个角落坐下，听听别人的故事，也留下自己的痕迹。窗外世界车水马龙，而在我们，我们的高中时代，永远为所有偶尔回头的人，敞开大门。

不过，现在最要紧的是，明天早上，我得去北区第二个窗口，吃碗红汤面。

# 毕业后，大家在共享文档里聊天

看来说不论走多远，胃的记忆总是最深刻。

一碗面的滋味，没法复刻，也终会淡去，凝结在食物中的集体记忆，却会永远留存于这份共享文档之中。字里行间，静静地“共享”着我们所有心照不宣的想念。

我于是又翻找出这个文档，继续往下划拉。创建者拟了几个分栏：“高中印象深刻的故事”“毕业前的遗憾”“想对曾经的自己说什么”“最近有什么开心事吗”……大家在底下七嘴八舌地留言，有的还互相评论。一开始我只是悄悄地看，没有急着打字，明明大家都不知道对面是谁，明明相隔千里，屏幕上的方块字却一下子把我们全拽回了高中，回到那个穿着校服互相打招呼的午后，空气里全是活泼泼的气味。

第148条留言说，“最怀念××老师的阅读课，高中毕业也没看过那么多书了。”脑子里随即冒出来，不也是这样吗？再一瞧，这个外号正是我语文老师的代称！好哇，赶忙评论一下，也不知道是哪个同学发的。

这个共享文档就像一个开关。一旦有人开了头，那些共同的回忆，便从各个角落苏醒过来，平日里，专门发个朋友圈回忆高中有点太矫情，私聊朋友又太刻意，不知道从何说起，在这里默默留言、悄悄观看，似乎刚刚好。

向下滑动翻，有这样一条，“北方的面食也很好吃，但是没有高中酱油汤的那种味道。”有高中生回复，“学姐/学长，回家的时候，也回学校来吃碗面吧，我请你吃！”

□ 习馨元