

观点

2025·触动你的时刻④

为自己凿开一道光

人们为自己凿开一道光，用最朴素的方式创造属于自己的快乐体验。他们在心灵深处求索一种价值：让理想有处安放，让情绪得以喘息。

■ 曹林

这一年，每个年龄段都有着各自“不足为外人道”的压力。

“一分一操场”的升学压力，保研绩点的压力，考研考编的压力，求职面试的压力，人工智能的替代压力。年轻人的压力都浓缩在这句戳心的话中——人们好像不再羡慕年轻人，而为自己早出生而侥幸。其实，中年人的压力何曾比年轻人小？评论区说：在职场不能随便骂年轻人，骂几句可能就甩脸离职了，而中年人可以随便骂，因为他们肩上有家庭，受委屈了也只能往肚里咽。

纵然压力如山，总有一些瞬间让人想放弃；但也总有一种柔韧而坚定的力量，让人在崩溃边缘轻声对自己说：“我又可以了。”

作为一个对足球和体育并不热衷的人，我起初不解：为何苏超联赛突然爆火？为何一场乡村篮球赛（村BA）能破圈出彩，引发全民围观？直到看见那个年度汉字“韧”，我才恍然——这不正是社会精神韧性的一种生动体现吗？

在逼仄的现实中，人们为自己凿开一道光，用最朴素的方式创造属于自己的快乐体验。球场上的呐喊、汗水与胜利，不是逃避现实，而是对现实的一种温柔抵抗。

这让我想起袁隆平先生。他曾说，杂交水稻每年为全球解决3500万人的吃饭问题。当年在《南方周末》一场活动现场，学者易中天问他：“如果全世界都能吃饱饭了，大家该干什么？”袁老挥挥手，认真答道：“吃饱了，就可以搞文化娱乐了。”

有人说，没吃饱时，人只有一个欲望；吃饱之后，欲望便如春草般疯长——压力亦由此而来。而快乐的苏超、热闹的村BA，正是充满韧性的人们自我疗愈的方式。他们在心灵深处求索一种价值：让理想有处安放，让情绪得以喘息。



“浙BA”打得火热。
朱澈 潘泓璇 作

鸡排哥为何走红？你以为年轻人真只是爱吃鸡排吗？不，他们更在意的是这个过程中所创造的情绪价值。鸡排哥普通得不能再普通，但正因如此，他更懂普通人。一句“你可以亏待自己，但不能亏待自己的胃”，既走胃，也走心。

就像延边大学毕业典礼上那位让学生泪目的食堂阿姨所说：“难过委屈了，别一个人扛着。”——这句朴素的话，胜过千言万语的心理咨询。

我很喜欢一个学生置顶在朋友圈的宣言：“让别人舒服而自己不舒服，这叫高智商；让别人舒服，自己也舒服，这才叫高情商。”这大概就是当代年轻人所珍视的情绪智慧：不再以牺牲自我为代价换取他人认可，而是在

共情与边界之间找到平衡。

面对社会情绪的高压，他们拒绝被压垮，而是学会善待自己的情绪，主动寻找低成本、高快乐的情绪出口，在平凡日常中创造积极反馈。与其抱着枕头痛哭整夜，不如在抱团取暖中更爱自己。

辞家千里又千里，只需做好我自己，年轻人更懂得体贴年轻人。

最近社交媒体流行的“你好老己”“爱你老己”，看似谐音梗，实则是温柔的自我对话：倾听内心，接纳不完美的自己，接住那些曾经不愿面对的脆弱——这本身，就是在内心凿出一道光。

被压力围困的年轻人，也在北大哲学系主任的开学致辞中看到了希望：“陷入焦虑和

懊恼且无法自拔，是我想象中唯一浪费生命的方式。生活的最大敌人，是不自觉地陷入虚假的表演——不是做自己，而是在演别人眼中的自己。”

这一年，“反登味”“拒牛马”“爱活人感”“偷偷努力，偷偷惊艳”……种种流行语背后，都是年轻人在努力为自己的生活凿开一扇窗，透进一丝光。他们不再盲目内卷，也不轻易躺平，而是在“卷”与“躺”之间，走出第三条路：清醒地活着，温柔地坚持，有尊严地快乐。

是的，那道光是自己凿出来的。不去不来，心头有愿，月已圆。

最后，很想对年轻人说一句：辛苦了，都会有的，都会好的。

（作者系华中科技大学教授）

在2025的人间词话里，寻找“在场”的感动



■ 杨婧诗

距离2026年只剩几天了，回望2025年，我想用“在场”这个词来概括。这一年，无数博主以镜头为笔，传递“在场”叙事的温度，书写了2025年的“人间词话”。这其中既有对社会善意的传递；有看世界的开放勇气，有对匠心的坚守，也有对国家新征程的呼应。这种温度，既回应了以往生活的“从从容容，游刃有余”，也给出了在“匆匆忙忙，连滚带爬”时代的生活选择；是奋进路上的共鸣，更是时代浪潮中一份珍贵的“在场感”。

短视频时代，博主们以“在场”的姿态，

将镜头对准真实的人间。体德校长李维刚从“李赔光”到“李暖心”的变化，让更多需要帮助，但容易被忽视的个体出现在大众面前，例如在深圳摆摊的烤鸡少年、汕头三元饭堂老板肖毅、72岁的快餐大叔、带孩子摆摊的单亲妈妈。李维刚借助短视频，真诚讲述每个值得帮助人的故事，辅以温暖回应，让“在场”成为连接人类内心暖意和善意的重要途径。

另一类博主，则以“旷野”为舞台，拓展“在场”的维度。“房琪Kiki”带我们看世界各地的不同风景，“神奇阿宇”“小钟”在敢于冒险的旅行中传递豁达与自由。他们以脚步丈量山河，将远方的风与光带回屏幕前，为人们打开一扇精神之窗。这种“在场”，是对生活的诗意诠释，让人们在快节奏中寻得片刻喘息，重拾对远方的向往。

在流量喧嚣中，非遗博主以“在场”的匠心，守护着传统文化的星火。“谢大炮”每隔几个月甚至半年或一年更新一次的活字

印刷、夏布、火纸等主题视频；“归山人山白”的龙泉青瓷、“国宝永子”传承千年智慧；“彭南科”制作的百宝嵌四扇屏、古法黄精、木雕技艺在时光中沉淀……他们用短视频打破非遗的“高冷”标签，让古老技艺以鲜活姿态走进大众生活。这种“在场”，不是简单的技艺展示，而是对文化脉络的深情回望，让传统在当代语境中焕发新生。

医生博主则以专业“在场”，传递生命的温度。浙大邵逸夫骨科医生徐文斌用温柔的嗓音，细致讲解医学知识；北京朝阳医院陶勇医生则专注于护眼小窍门，在镜头前安抚患者焦虑；“姜么郎”用幽默的中医知识，配上独特的大嗓门让不少患者都受益匪浅。他们以专业为盾，以仁心为光，在医患之间架起信任的桥梁。这种“在场”将晦涩的专业术语转化为日常语言，让医学从实验室走进日常生活，传递着可感知的生活温度。

思想博主则以“在场”的深度，引发灵

魂的共振。朱迅用视频展示好心态和读书的魅力，“陀思妥利卡啦啦”用抽象的意象和清晰的逻辑，深入分析当下人的精神困境。他们以思想为灯，照亮精神世界的隐秘角落，让短视频不仅是娱乐的载体，也是引发思考的“课堂”。这种“在场”是对人文精神的守护，也让身处碎片化时代的我们慢下来、静下心，学会独立思考。

短视频中的“在场”温度，始终与国家奋进征程同频共振。2025年，中国“十四五”规划全面收官，正自信迈向“十五五”征程。一系列发展成果由全体人民共享，国家的“在场”体现在政策制度设计、法治保障完善和民意倾听机制等多维度的系统建构中，有关部门通过法定程序回应民生关切，也与短视频中个体善意的涓流汇聚，共同构建起立体化的社会温情网络。

2025年是奋进的蛇年，我们以“在场”的温度镌刻了时代的温情印记。

（作者系南昌大学学生）

浙江有礼
省域文明新实践

文明城市
新实践

公益广告

浙风十礼

浙风 倡导六种时代新风

爱国爱乡 科学理性 书香礼仪 唯实惟先 开放大气 重诺守信

十礼

践行十种礼节礼行

敬有礼

拥党护根脉
爱国爱家乡

帮有礼

随手做志愿
邻里相守望

学有礼

全民学礼仪
知书又达理

仪有礼

节庆崇简约
办酒不铺张

信有礼

重信守承诺
立身又立业

网有礼

上网要节制
传播正能量

亲有礼

传承好家风
相亲又相爱

餐有礼

用餐要光盘
聚餐用公筷

行有礼

言谈有礼貌
出行讲秩序

乐有礼

文明伴游乐
有序观赛演

从美国「斩杀线」看中国推进共同富裕

最近，“斩杀线”一词引发网络热烈讨论。所谓斩杀线，指的是在美国生活，即使是所谓中产阶级，也很有可能因为一个极小的意外，比如一次小病，一次交通事故，直接被连锁反应变成无家可归者（homeless）。尽管舆论场上对于讨论问题的一些自媒体博主真实身份，以及斩杀线概念本身有所争论，但客观而言，这些概念所指向的实际是美国长期存在、近年来愈演愈烈的中产阶级危机问题。无论用哪种概念去描述，这一问题本身是无法否认的。这一问题也足以警示其他任何社会，从制度层面加以防范和提前规避。

“斩杀线”是一个游戏术语，在美国官方统计中，存在一个“爱丽丝线”（Alice Threshold），其中 Alice 是 Asset Limited, Income Constrained, Employed 的缩写，意思是没多少积蓄，没多少收入，但是有工作。按照美国的统计，不同地区大概会有 20% 到 40% 的人口处于爱丽丝线之下，这意味着他们可能随时因为一场意外变成无家可归者。

美国是世界最富裕的国家，但也是债务最高的国家，政府债务总额近日突破 38 万亿美元大关，联邦预算问责委员会主席马娅·麦吉尼尔斯直言“美国糟糕的联邦财政状况令人震惊”，而特朗普政府提出的“大而美”法案预计将在未来十年使美国国债再增加 3.3 万亿美元。

不仅政府举债，美国家庭债务总量也很惊人。根据美联储等机构的数据：美国家庭债务总额在 2025 年第三季度飙升至 18.6 万亿美元的历史新高。同时结构恶化：债务构成中，信用卡债务、汽车贷款和学生贷款等“高压债务”占比显著。特别是信用卡债务，达 1.23 万亿美元，成为许多家庭的财务黑洞。

历史学家许倬云评价美国为“富国穷民”，他在 2020 年出版的《许倬云说美国》中写道：我们也看见几十年来，财富越来越集中，占总人口 0.1% 以下的富人，却掌握了美国一半以上的财富。

美国“斩杀线”的背后，是深层次的社会分配失衡。过去数十年，美国普通劳动者实际工资增长缓慢，而生活成本（医疗、教育、住房）持续飙升，迫使家庭不得不依靠借贷维持生活。美国的社会保障网相对薄弱，高昂的医疗费用和大学学费最终转化为个人债务。“美国数据倡议”组织的数据显示，美国人累计未偿还的学生贷款总额达 1.766 万亿美元，成为年轻一代的“原罪”。金融化与消费主义驱动，又促使许多家庭和个人没有太多存款，家庭抗风险能力弱。长江商学院教授项兵指出，美国是自英国走向衰败以来唯一实现了富强的国家，但是在共同富裕上并没有成功。

与美国依赖债务扩张和减税刺激的发展模式不同，中国选择了在高质量发展中促进共同富裕的道路。截至 2024 年，中国城乡居民收入比缩小至 2.34:1；全国居民人均可支配收入从 2021 年的 3.51 万元增至 4.13 万元，居民收入平稳增长。

中国正通过一系列制度安排推进共同富裕。中国中等收入群体规模已突破 4 亿人，并且未来十多年中等收入群体将超过 8 亿人。“十五五”规划明确将“加大保障和改善民生力度，扎实推进全体人民共同富裕”，为持续扩大中等收入群体规模、扎实推进共同富裕提供了根本遵循。这一目标将通过多管齐下的政策实现：包括推动乡村全面振兴，提升农村居民收入和生活水平；聚焦重点群体精准施策，促进基本公共服务均等化；完善收入分配制度；完善教育培训机制，强化人力资源积累；促进民营经济健康发展、高质量发展。当然，中国的共同富裕目标是全体人民共同富裕，不是少数人的富裕，也不是整齐划一的平均主义。这是一个在动态中向前发展的过程，必须持之以恒、久久为功。

中国式现代化是全体人民共同富裕的现代化。尽管面临艰巨挑战，但其战略方向是明确的：它努力构建的，是一个不依赖全民负债来维持繁荣、不让普通人为系统性风险买单、谋求实质性福祉增进而非金融数字膨胀的现代化社会。这条道路的成败，不仅关乎中国自身，也将为世界提供一种可能性的参照。

浙江有礼·从我做起！