

目录 CONTENT

► 青年评论

黄诚俊	公园二十分钟：一场无声的城市疗愈 ——在公园 20 分钟里我们可以做什么？	/ 2
陆静蕾	从“爱你，老己”看年轻一代的自爱	/ 4
李玉涵	当同情心成为“快消品” ——共情疲劳时代的情感困境审视	/ 6
陆珊珊	《新闻女王》：以专业叙事刺破“粉红滤镜”	/ 9
苏梅鲜	复出的神话，与神话之外	/ 11
陈琪	失重之旅：当“打卡”置换“抵达”	/ 13

1.公园二十分钟：一场无声的城市疗愈

——在公园 20 分钟里我们可以做什么？

黄诚俊

当写字楼的玻璃幕墙反射出最后一抹疲惫的霞光，当地铁的呼啸带走最后一点属于白日的喧嚣，一种奇特的静默正在城市的脉搏中悄然兴起。它没有宣言，没有组织，却以一种近乎病毒式的传播速度，在抖音、小红书、微博的数字丛林里生根发芽。这个标签简单而直接——#公园20分钟#。它指向一个具体的动作：在公园的长椅上静坐二十分钟，什么也不做。这并非某种行为艺术的展演，更不是昂贵的心理疗愈课程，而是一场由无数都市年轻人自发进行的、无声的城市疗愈。

在小红书等社交平台上，关于“公园 20 分钟”的分享早已形成一套成熟的“话语体系”。无数帖子以“保姆级教程”为题，细致入微地指导着如何寻找一个完美的“暂停”地点：要避开主干道的噪音，要选择有树荫的长椅，最好还能看到一片开阔的天空。另一些帖子则热衷于分享“必备装备清单”，从降噪耳机、便携坐垫，到一本不必深读的诗集，仿佛在进行一场神圣的仪式。更有甚者，发起了“连续 30 天公园 20 分钟挑战”，用打卡记录的方式，将这场个人的精神

实践，转化为一场带有社群属性的集体行动。这些内容，共同勾勒出“公园 20 分钟”作为一种“低成本、高可及”的都市自我关怀实践的清晰轮廓，它被冠以“精神快充”“数字排毒”等时髦的名号，成为对抗职业倦怠与信息过载的流行解方。

这场风潮的兴起，并非无源之水。它的前身，是曾一度席卷网络的“特种兵式旅游”与“City Walk”。在那个阶段，年轻人将休闲也变成了一场关于效率的竞赛，用最短的时间、最少的金钱，去最多的地方，仿佛唯有如此，才不负这大好时光。然而，当“打卡”的疲惫感压倒了探索的愉悦感，当“卷”的惯性渗透进休闲的每一寸肌理，一种温和而坚定的反向思潮便开始萌发。“公园 20 分钟”正是这一思潮的集中体现。它标志着一种深刻的转向：从对外部世界的征服，转向对内在空间的探寻；从“我看到了什么”的量化的占有，回归到“我感受到了什么”的质性的存在。这并非消极的避世，而是一种清醒的“战略性撤退”，是在工具理性主导的时代里，为被过度开发的自我，寻回一片可以自由呼吸的精神自留地。

然而，当“暂停”本身也需要“打卡”时，一种微妙的悖论便随之浮现。这场旨在对抗“内卷”的运动，是否正在演变为一种新的“内卷”？当“发呆”也需要精心策划，当“松弛感”也成为一种需要展示和认证的“人设”时，我们是否又掉入了另一个精心设计的陷阱？一些敏锐的观察者早已在社交媒体上发出警示，他们用“无效的积极主义”这样的词汇，来批判那种为了放松而放松的、充满表演性的行为。他们指出，如果“公园 20 分钟”仅仅是从一个牢笼逃到另一个稍大一点的牢笼，药效过后，现实的困境依旧，甚至因为虚度的休息而变得更加难以面对。这些反思，无疑为这场看似温和的运动，注入了一剂必要的清醒剂，使其免于沦为一场转瞬即逝的网络狂欢。

但倘若我们仅仅停留在对其“表演性”的批判上，或许会错失其背后更深远的社会意义。“公园二十分钟”的真正价值，或许在于它正在悄然重塑我们对城市公共空间的认知与想象。在传统的故事中，公园往往被定义为功能性的存在：它是老年人的晨练场，是孩子们的游乐园，是情侣们的约会地。而如今，它正在转变为一个多元的“精神共同体”，一个所有市民共享的“城市

客厅”。在这里，我们重新发现了“附近性”的价值——当我们坐在公园的长椅上，我们不可避免地会与周遭的环境发生真实的联结：我们会注意到身边遛狗的老人，会听到远处孩子们传来的笑闹，会感受到阳光透过树叶的缝隙洒在身上的温度。这些看似无关紧要的细节，却构成了我们与世界最本真的连接，它让我们意识到，我们并非孤岛，而是活生生地存在于一个有温度、有气息的共同体之中。

最终，“公园二十分钟”的流行，指向了一个更为根本性的哲学命题：在高速运转的现代社会里，我们该如何安放我们那日益疲惫的灵魂？它或许没有提供一个终极的答案，但它却用一种最朴素的方式，给出了一种可能的路径。它提醒我们，生活的美好，并非总是在远方的诗和田野，也可能就在我们身边，就在那个被我们忽略了无数次的、可以随时进入的公园里，在那短短的二十分钟里，静静地等待着我们。或许，真正的“诗意栖居”，并非遥不可及的玄谈，而是在钢筋水泥的丛林里，为自己找到一片可以自由呼吸的、短暂的空隙。在这片空隙里，我们得以暂时卸下所有的角色与身份，回归为一个最纯粹的“人”，仅仅是存在着，感受着，呼吸着。

责编 陈采奕 王玉宝



QING NIAN BIAN JI BU

2.从“爱你，老己”看年轻一代的自爱观

陆静蕾

最近，你是否常常在社交媒体上刷到“爱你老己，明天见”这句话？

“爱你，老己”作为当下流行的网络热梗，被媒体称作“年度最善良的梗”。它不是对他人说的情话，而是年轻一代面对自己的叮咛。从随手奖励自己的一杯奶茶，到认真分给“自”和“己”的各一根烤肠，这些看似微小的有趣举动，正汇聚成一股不可忽视的热潮。当外部的认可变得不确定甚至充满压力时，年轻人开始尝试将长期对外索求的目光收回，认真而具体地投资、呵护自己。“爱你，老己”是年轻一代在解构传统“爱自己”话语后的再创造。“老己”之中，既有对“自己”的亲切呼唤，亦透着一丝审视距离，恰如一面棱镜，折射出当代青年在时代洪流中，对“自爱”这一命题复杂而深刻的新书写。这看似轻松的自我告白背后，实则涌动着个体与高速运转、充满不确定性的现代社会之间紧张而微妙的互动。

这一自爱话语的凸显，首先与当代青年所面临的压力密不可分：竞争激烈的学业与职场环境、对“成功”的标准化定义，以及无处不在的“同辈压力”与社交媒体上的“完美生活”展演，共同织就了一张名为“绩效”的巨大网络，将年轻

一代笼罩其中，使其无法脱身。年轻人在其中，既是被要求的“主体”，也常沦为被评判、被量化的“客体”。当外部世界的认可方式变得愈发不稳定，转而向内寻求价值确认与情感支撑，便成为一种本能的心理防御与生存策略。“爱你，老己”便在此社会背景下产生，它是对自我存在的一种确认与抚慰，试图在流动的现代性中，找到一个属于自己的稳定的精神坐标。

于是，年轻一代的“自爱”实践，往往呈现出具体而微的行动取向，尤其体现为对身心健康的高度关注。这绝非仅是口号的转变，而是渗入日常生活的细小行动。从精心准备一顿“治愈系”餐食，到规律运动以释放压力；从为一场高质量睡眠创造环境，到学习设置人际边界、敢于说“不”……这些细致入微的自我照料，构成了他们对抗异化、重建生活掌控感的重要方式。在此语境下，“自爱”从一种抽象理念，转化为可操作、可感知的生活艺术，成为在社会发展浪潮中维护个体身心完整性的抵抗力量。

从更深层次的视角来看，“爱你，老己”所代表的当代自爱观，蕴含着一种从“工具性自我”向“存在性自我”的转向。在高度工具理性的社会逻辑下，个体的价值时常被简化为生产力、竞

争力或社会功能性。而年轻一代对自爱的强调，在某种程度上是在重申：我的价值，首先在于我的“存在”本身，而非仅仅在于我的“作为”。这种对内在体验、情感需求与生命本真状态的重视，是对单一绩效评价体系的反抗。它试图在“成为他人期待的样貌”与“成为自己”之间，开辟一片得以喘息的地帶。

然而，健康的自爱，绝非孤芳自赏，亦非逃避责任。真正的自爱，在滋养个体的同时，应能生发出对周遭世界的关怀与联结之力。它应是个体生命力的源泉，而非隔绝的高墙。如何在珍视“老己”的同时，保持向外的关切与共情，实现自爱与他爱、个人发展与社会责任之间的平衡，是这一代人在探索自我之路上面临的重要课题。

“爱你，老己”，这声呼唤里，有迷茫中的

摸索，有压力下的喘息，也有对主体性的顽强确认。它映照出年轻一代在复杂时代语境下的生存智慧与精神追求。它是年轻一代治愈“自我内耗”的一种方式，体现着年轻一代也在学会慢慢与自己握手言和，接纳自己的不足，看见自己的努力，允许自己偶尔停下来喘口气。人不可能在每一件事上都能做到尽善尽美，但在爱自己这件事上，你要相信没有人做得比你更好，好好爱自己，就是终生美丽的开始。

爱你老己，明天见！

责编 谢刘宇 王玉宝



QING NIAN BIAN JIBU

3.当同情心成为“快消品”

——共情疲劳时代的情感困境审视

李玉涵

刷朋友圈时看到同学转发的重病募捐链接，手指只是习惯性地点赞，内心却生不出什么感情；刷到流浪猫狗的救助视频，即使喜爱小动物，却还是会下意识地快速划走；见到路边上有乞讨的人，却只是加快步子离开；听着台上他人倾诉过去痛苦的经历，却像在听一个新颖的故事，很难产生真正的共鸣。夜深人静时反思这些瞬间，我不禁自问：从什么时候起，我变得如此冷漠？而这种自我审视所捕捉的，正是当下许多人共同面临的情感状态——同情心正在成为一种“快消费品”。

这种体验早已渗透进日常生活的每个角落。早上刚为某个社会新闻气愤不已，午间就被新的热点吸引，到了晚上可能就忘了早上为什么生气。我们的情绪来得快，去得也快，如同被设置好的程序，难以对单一事件维持持久的关注。但这并非由于我们变得冷漠，而是我们所处的环境发生了根本性变化。在负面信息大规模冲击之下，我们的情绪反应机制逐渐趋于防御状态，情感敏锐度不断下降，形成了一种“共情疲劳”。

从心理学角度看，这种状态本质上是一种心

理的自我保护。人的内心就像一个小小的容器，情感承受能力是十分有限的，当我们同时面对同学家人生病、陌生人求助、重大灾害等多重负面信息时，会本能地选择性地关闭感受阀门，来维持情绪稳定与正常生活的运转。否则，光是每天接收的这些信息就足以让人情绪崩溃。这并不是冷漠，而是我们在“信息洪流”中维持情绪平稳的必要措施。

究其原因，这种状况其实源于我们所处环境的巨大变化。过去，我们生活在相对封闭的社会环境中，接触的大多是身边人的故事，那时，一个不幸事件在社区内发生，人们有足够的时间去理解、消化和回应。而在今天的网络时代，从国家大事到个人冲突，从自然灾害到社会悲剧，只需要轻轻用手指点一下就能收进眼底，再加上日常接触的游戏、影视、文学作品中消极故事的情感冲击，我们的心灵从幼年起就不断经历着高强度、多源头的情感摩擦。这些信息都在消耗着我们有限的注意力与同情心，当苦难的叙述成为每天的常态，共情便容易慢慢随时间流逝。

但值得思考的是，这种情感疏离是否意味着

我们丧失了关怀他人的能力？答案或许是否定的。当我们对泛滥的悲情故事产生麻木，实则是心灵在尝试构筑防线——既然无法拯救所有人，至少应守护自身的情绪健康。这种防御机制本质上是对持续情感透支的应激反应，但它也确实带来了麻烦。在现实生活中，我们不仅对远方人的困境感到麻木，对于身边人应有的关注也减少了许多；而在网络生活里，我们则是习惯用一个点赞去代替一句鼓励，用转发的时间占据我们共情思考的空闲，用表情包去代替我们本可以用言语表达的真正情绪。在这些过程中，我们失去的不仅是同情心，更是我们与他人建立情感连接的能力。

更加令人担忧的是，各大社交平台也正在利用这一趋势来吸引流量。大数据模型使我们不断接收到类似内容，情感刺激的阈值被不断提高。为了得到更多的“红心”，许多内容生产者可以夸大情绪，加强情绪渲染，导致真正的苦难被包装成“悲情故事”，严肃的社会问题被简化为“爆款话题”。在这种境况之下，我们的同情心不仅成为了“快消品”，更成为了“消费对象”。

能意识到这一问题，恰恰是重新建立健康共情模式的起点。**真正的共情，不在于迅速地被动情感输入，而在于持久理性的关怀能力。**在我察觉到我的情感状态不同以往之后，我开始有意识地进行自我调整：我开始减少自己对负面网络信息的接触，缓解自己跌宕起伏的情绪变化；在参与志愿服务行动时，我不再强迫自己对他人的苦难立刻反应，而是留出思考空间；我不再把共情关怀挂在嘴边，而是用最真实的行动去帮助他人，也帮助我自己麻木的心灵。这些转变，不仅使我

获得了更真实的参与感，也让我意识到——共情模式的优化，需要从思想层面上升到行动层面。

要实现从“被动情绪消耗”到“主动共情关怀”的转变，关键在于建立可持续的“共情模式”。具体而言，可以从三方面改变：一是**信息筛选**，在日常生活中建立起自己的“情感屏障”，有意识地减少同类消极信息的重复接触；二是**深度参与**，将在网络世界的广泛关注转化为现实世界的具体行动，例如把浏览众多灾难视频的时间，用来亲身参与一次社区志愿服务，在真实的互动中找回情感原本的厚度与温度；三是**践行“微小关怀”**，将抽象的同情心转变为真实的行动，从让座、指路和安慰同学等日常小事做起，在实实在在的行动中培育共情的习惯。这不仅是共情模式的优化，更是一种在信息过载时代中，更为理智和可持续的自我关怀与关怀他人的方式。

这种转变不仅不会削弱我们的共情能力，反而能让我们的行为更有价值。当我们不再试图对每个悲伤故事都做出反应时，我们才能对那些真正需要帮助的人给予更有力的支持。当我们不再被过于繁杂的情绪所包围时，我们才能够更清醒地思考如何从根本上解决问题。最重要的是，这种共情模式的重建不仅关系到个人情绪发展，更关系到整个社会的情感文明发展。一个健康的社会，既需要成员之间相互关怀的温度，也需要理性思考的深度。如果我们放任同情心继续“快消品化”，最终可能导致社会凝聚力的削弱和公共讨论空间的恶化。

当我们发现自己陷入“情感麻木”时，不必过分自责，这是我们大部分人都存在的正常现象，真正的善良并不在于这一时的情感迸发，而在于

细水长流的坚持。我们只需要从身边的小事做起和坚定不移地去改变现状，例如在公交车上让座、对服务人员道谢、耐心倾听朋友的倾诉——这些平凡的善意虽微如星火，却能真实地照亮我们的社会与生活。

在如今信息不断涌入的时代，我们需要建立

起更加理性的情感边界，既不放弃对远方的关注，也不忽视身边的美好。当我们不再要求自己去对每个故事都产生共情，反而能更专注、更持久地去关怀这个世界，也能够让我们的社会更加有温度。

责编 谢刘宇 王玉宝



4. 《新闻女王》：以专业叙事刺破“粉红滤镜”

陆珊珊

《新闻女王》第一季的余温尚未散去，第二季的热浪再度掀起讨论。在国产剧集市场竞争激烈、观众口味日益分众化的当下，一部职场剧能够连续两季引发广泛关注，其背后存在值得探讨的深层原因。当不少职场剧仍在职业叙事与情感叙事之间寻找平衡时，《新闻女王》提供了另一种可能。它的热度或许不仅仅源于剧作本身，更在于它对当下部分国产职场剧创作惯性的一次显著反叛与有力革新。

许多职场剧常陷入“职场为表，情感为里”的创作套路。在这类作品中，职业逻辑时常让位于戏剧冲突，专业细节往往被简化为背景点缀，导致故事与真实职场生态产生一定脱节。《新闻女王》的一个突出特点，在于它将叙事重心坚定地置于新闻生产的核心场域，构筑了一个更具专业质感的戏剧空间。

剧集构建了一个充满竞争压力的新闻编辑部生态。在这里，报道的时效、角度与深度成为角色角逐的焦点。创作者投入了不少笔墨呈现新闻产制的关键环节：线索追踪、多方核实、内容取舍与伦理思辨。这种对专业流程的细致描摹，构成了剧集可信的“职业骨架”。观众看到的更多是角色在专业范畴内的博弈与抉择——如何

在紧迫时限下坚守事实？如何在理想原则与现实约束间做出判断？当这些具有普遍性的职业命题被认真对待时，便容易唤起观众，特别是知识型受众的共鸣。

值得肯定的是，《新闻女王》塑造了一批层次相对丰富的女性角色。文慧心并非标签化的“完美大女主”——她专业强悍，却也面临内心纠葛；执着于揭露真相，但也需面对手段与目的拷问。其他女性角色也大多避免了单一维度的刻画，她们在职业场景中展现出多元的面向与动机。这种角色塑造尝试跳出了某些刻板范式，呈现了职场女性处境的某种复杂性。她们的专业素养成为叙事推动的重要力量，她们的职业困境成为剧情展开的关键支点——这可以看作是对职场女性角色塑造的一种有益探索。

《新闻女王》引发的讨论，部分源于它触及了某些具有当代性的社会议题。在信息环境纷繁复杂的当下，公众对媒体的角色怀有复杂期待。剧中对新闻价值、职业道德与商业压力之间张力的展现，对事实与流量关系的思考，在一定程度上呼应了现实关切。当观众在日常生活中感知到信息传播的诸多挑战时，剧中那些关于专业主义的坚持与困惑，便可能产生某种程度的现实联想。

这种与社会心理的潜在对接，增强了作品的话题延展性。

从行业观察的角度看，《新闻女王》受到的持续关注，反映了观众审美需求的一个侧面。经历了大量同质化作品的浸润后，部分观众对剧集的真实感与专业度提出了更高要求。他们不再满足于仅具职业外壳的言情模板，而希望看到更多深入行业肌理、认真探讨职业伦理的作品。《新闻女王》恰好在某种程度上回应了这种期待，这或许表明：扎实呈现专业逻辑、尊重职业复杂性的创作路径，同样能够获得市场的认可。

当然，《新闻女王》并非无瑕之作，其戏剧化处理与专业呈现之间的尺度、部分情节的逻辑闭环，仍有讨论空间。但它所展现的某种创作取

向——对专业性的重视、对现实复杂度的呈现、对女性职业叙事可能性的探索——为行业提供了有价值的参照。当更多创作者愿意深入体察行业本质、塑造立体人物、面对真实困境时，国产职业剧或许能开拓出更宽广的叙事空间。

《新闻女王》引发的热度现象，可被视为专业叙事对浮泛套路的一次挑战，是质感追求对轻飘创作的一种提醒。在内容竞争日趋激烈的环境中，唯有沉心深入行业内核，细腻描摹人物弧光，敏锐体察时代情绪，作品才可能获得更为持久的生命力。《新闻女王》在这条路径上迈出了值得关注的步伐，它的市场反响，或许能给予从业者一些关于创作方向的启示。

责编 郑钦蕾 杨毅涵



5. 复出的神话，与神话之外

苏梅鲜

11月2日晚，第15届全运会先期开赛的跳水比赛在广州奥体中心决出首金。时隔整整半年、精确地说是183天的两届奥运会冠军全红婵在双人10米跳台中与搭档王伟莹配合默契，拿到这个项目的第一名，为广东队夺金作出了贡献。赛后她在社交媒体写下“我真棒”的感言，然而喝彩未落，质疑声已至，有人嘲讽她体型变化，有人质疑她的实力，而这一切正折射出了人们对冠军的苛刻。我不禁要问，我们喜欢的到底是“跳水”这项运动，还是“冠军”这个头衔？优绩主义的裹挟下，我们对成功的定义早已变味。

那块被聚光灯灼得发亮的金牌，悬在全红婵的胸前，也悬在我们这个时代的价值天平上。它沉甸甸的，不仅压着一个十四岁少女的锁骨，似乎也压着某种我们心照不宣的集体渴望——对“绝对第一”的渴望，对“低谷反弹”剧情的渴望，对一切付出必须兑换成可见勋章的渴望。我们赋予金牌过载的象征，却在欢呼中，常常听不见那金属背后，一个具体生命在重力与掌声间反复撕扯的、细微而真实的声音。

我们这个时代，擅长生产也擅长消费一种关于“成功”的简洁神话。它将复杂、泥泞、充满意外的人生道路，压制成一条光滑的上升曲线，

或是一个“低谷—奋斗—巅峰”的标准故事模板。这背后，是一种深入骨髓的优绩主义逻辑：它承诺机会均等，却将结果奉为唯一的圭臬；它用“冠军”的金色标签，照亮极少数人，却将更广大的、未能登顶的奋斗，以及登顶后不可避免的滑落，抛入意义的阴影。于是，运动不再是为了感知身体与意志的界限，不再是为了那纵身一跃时与虚空搏斗的快感，而成了一场残酷的、面向全民直播的“成绩汇报演出”。我们为冠军加冕，实则是为我们自己信奉的“努力必有回报”的世俗宗教，寻找一尊最年轻、最完美的圣像。而当圣像显露出凡人的疲惫与波动时，围观者的惊叹里，便不免掺杂了失望与质疑的碎语——这便是全红婵在巅峰之后，所必然要面对的、比任何跳水动作都更为严苛的“舆论水花”的考验。

因此，全红婵的“复出首冠”，其真正撼动人心的力量，恰恰在于它以最纯粹的身体叙事，刺穿了这个光滑的神话模板。她的轨迹，不是一道优美的抛物线，而是一条更为真实、也更为勇敢的心电图：有令人窒息的峰值，也有难以启齿的低谷，更有在那片低洼地带里，长达数百个日夜的、沉默而固执的自我修复。所谓的“重返巅峰”，不是一个简单的空间折返，而是一次时间

的淬炼与心灵的拓荒。她要战胜的，远非池水或对手，更是那个被无数期待与赞美建构起来的“天才少女”幻影，是那份“不能辜负”的沉重，是技术进步中肌肉记忆的痛苦重构，是一个少年在面对浩瀚的成败评价体系时，必然产生的眩晕与自我怀疑。这块新的金牌，之所以新，并非因其成色，而是因为它所标记的，是一个更厚重、更具存在主义意味的“自我”的诞生——一个穿越了光环与阴影，在事业的深处，与孤独、恐惧、枯燥反复对话后，依然选择“跳下去”的自我。

这块金牌，于是成了一面无声却锐利的镜子，照向赛场外的我们。我们习惯于在别人的赛绩中，投射自己对“绝对安全”的成功的渴望，却吝于接纳自身生命中那些必要的迂回、停顿与下坠。全红婵的“故事”迫使我们追问：当剥离了“冠军”的头衔，运动的价值还剩下什么？当剥离了社会性的成功标签，一个人的成长与尊严，又该如何锚定？或许，比欣赏“水花消失术”更困难的，是去学会欣赏那些“水花四溅”的时刻——那些失误的、不完美的、挣扎着的时刻，因为它们同样，甚至更加饱含着一个生命试图掌控自身命运的全部努力与尊严。

全红婵以她身体的起伏，为我们时代那架亢奋而焦虑的成功计价器，提供了一次沉默的校准。她的存在本身，成为一种坚韧的提示：真正的卓越，或许不在于永远停留在排行榜的顶端，而在于拥有从任何名次上，重新开始并保持热爱的能力。那枚金牌终会褪去最初的光芒，存入某个陈列柜。但它所见证的那段从眩晕到清醒、从背负到挣脱的私人史诗，却可能在我们这个过于喧嚣、急于评判的世界里，留下更为悠长的回响——那是一种关于如何在一个痴迷于“冠”与“亚”的二分法则中，努力活出一个完整“人”的故事。这个故事的价值，远非任何计量单位可以测算。

责编 谢刘宇 王玉宝



QINGNIANBIANJI BU

6. 失重之旅：当“打卡”置换“抵达”

陈琪

“江山留胜迹，我辈复登临。”孟浩然笔下，山水古迹是时间中的坐标，引动着后人精神的共振与生命的共感。然而，当我们审视当下蔚然成风的“打卡式”旅游——从“特种兵”般的极限穿梭，到精算师般的机位排队——旅行这一古老的人类行为，其内核似乎正经历一场静默而深刻的异变。我们比以往任何时候都更高效地“抵达”目的地，却又比任何时代都更可能悬置了真正的“在场”。这不仅仅是一种旅游方式的变迁，更是一面折射现代人心灵状态的棱镜：我们对远方与异域的渴慕，是否正被一种收集与展演的焦虑所置换？在空间的快速切换中，我们是否正失去安顿自我、与天地对话的重量？

“打卡式”旅游的勃兴，有其不容忽视的物质与技术逻辑。高铁网络与廉价航空压缩了地理距离，社交媒体构建了景观的“预览”与“图鉴”，消费主义则将一切风景包装为可即时兑换社交资本的“商品”。这是一套完美的效率系统：最大化单位时间内的“景点覆盖率”，最小化“无产出”的空白与徘徊。当旅行计划被严格框定在分钟级的行程表里，当体验价值被简化为手机相册的九宫格与定位图标，旅行便从一种“栖居式”的漫游，退化为一种“采集式”的作业。其背后，

是一种深刻的现代性症候——对“体验”本身的占有焦虑。我们恐惧错过，因而必须集邮般地积累“去过”的凭证；我们渴望被看见，因而必须将私人感受迅速转化为公共展演。旅行不再是向着未知世界的谦卑探寻，而成为对已知“网红清单”的匆忙验证。

这种“验证”逻辑的弥漫，直接导致了旅行中“时间性”与“空间性”的双重扭曲。海德格尔曾言，人是“时间性的存在”。本真的旅行，时间应是绵延的、沉浸的，允许偶发与沉思。如柳宗元钴潭访幽，“枕席而卧，则清泠之状与目谋，潜潜之声与耳谋，悠然而虚者与神谋，渊然而静者与心谋。”这是一种身体与精神共同栖居、徐徐展开的深度时间。而“打卡”的时间，则是断裂的、急促的、指向下一个目标的“赶场时间”。空间也随之扁平化。一座千年古刹，其价值不再源于其历史的层累、建筑的呼吸与宗教的肃穆，而取决于哪个角落的光线最适合出片。空间丰富的“灵晕”，被榨取为少数几个可供拍摄的“机位”；空间的整体氛围与历史肌理，被肢解为视觉的碎片。在此，“在场”沦为“背景板”，人与空间的丰饶关系，被简化为人与拍摄点的功能性对接。

更值得警惕的是，这种旅行模式可能催生一种新型的“自我殖民”。我们看似主动规划行程，实则可能在不自觉中内化了消费主义与流量逻辑所预设的审美标准和价值序列。去哪里、看什么、如何评价，日益受到算法推荐与社群评分的无形规训。当“出片率”和“点赞数”成为潜在的指挥棒，旅行者便从一个具有自主感知与判断的主体，潜在地滑落为景观系统的一个“反馈节点”。长此以往，我们不仅可能失去发现独特之美的眼睛，更可能失去安顿一颗闲心的能力。旅行本应是对日常轨道的暂时逸出，是对另一种生活节奏与可能性的探尝；而当旅行本身被高度工具化、绩效化后，它便从一种解放，异化为另一种形式的“生产”与“劳动”，加剧而非缓解了现代生活的疲惫与同质化。

诚然，我们无需也不可能全然拒斥现代交通与社交分享的便利。破局的关键，在于重拾旅行中的“主体性”与“精神重量”。首先，是建立一种“减速”的意识自觉。有意地在行程中留白，允许迷路，允许无所事事地坐在街头发呆，让感受的触须自然伸展，而非被快门声不停打断。其次，是尝试“深描”而非“掠影”。与其十日十国，不如在一城一镇多驻留几日，尝试像本地人一样逛一次菜市场，在非景点的街巷与居民闲聊。苏轼贬谪万里，却能“海南万里真吾乡”，正因他将流放地变成了生活与观察的现场，从而获得

了远超观光客的深邃体悟。最后，是重建旅行的“内向维度”。旅行的意义，最终应指向对自我认知的刷新与内心世界的丰富。我们能否在目睹山川壮阔时反思自身的渺小，在邂逅异质文化时检视自身的偏见？这才是旅行可能赋予我们的、无法被“打卡”记录的真正财富。

从古代士人的“壮游”以广志，到哲人的“旅程”以悟道，旅行从来不只是身体的位移，更是精神的修行。当技术的赋能让我们得以极目千里，我们更需警惕可能随之而来的心灵“失重”。让镜头偶尔歇息，让双脚真正踏入泥土，让时间在陌生的空气中缓慢发酵。唯有当我们目光从社交媒体的虚拟评分栏上移开，重新投向那片真实的、未经剪辑的星空与旷野时，我们或许才能重新学会，如何让一次远行，不仅仅是一次地理的“抵达”，更能成为一次心灵的“归乡”。

责编 陈采奕 王玉宝



QINGNIANBIANJI BU

▶ 青年评论

HNNU YOUTH MEDIA



本版责编：青年编辑部

版式设计：视觉艺术部

本期 1 版 总第 13 期

2025 年 12 月 25 日 星期四