

不焦虑

的

A SOLACE
FOR
THE YOUNG

青春

王千马/主编

许骥 黄慧敏 杨帆 黄诗薇 王晓鹏/著

80后写给80后的心灵抚慰书
90后送给90后的超级正能量

章立凡
史学家

石述思
资深媒体人

马伯庸
网络鬼才、作家


那多
作家

江一燕
影视明星

曹三公子
历史作家

联袂推荐

中国友谊出版公司



A SOLACE
FOR
THE YOUNG

不焦慮的 青春

上千马/主编

许骥 黄慧敏 杨帆 黄诗薇 王晓鹏/著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

不焦虑的青春 / 王千马主编. — 北京 : 中国友谊
出版公司, 2014. 3

ISBN 978-7-5057-3365-7

I. ①不… II. ①王… III. ①青年—现状—研究—中
国 IV. ①D432.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 027478 号

书名	不焦虑的青春
作者	王千马
出版	中国友谊出版公司
发行	杭州飞阅图书有限公司
经销	新华书店
印刷	杭州钱江彩色印务有限公司
规格	710×1000 毫米 16 开 17 印张 150 千字
版次	2014 年 4 月第 1 版
印次	2014 年 4 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3365-7
定价	38.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

序 言

就是低到尘埃,也要活出花样来

王千马(内地)

最近比较烦/最近情绪很 down/每天看新闻都会很想大声尖叫/但脏话没用大家只会嫌凶/我改变自己发现大有不同

——吴莫愁演唱 《改变自己》

不要怕/不要怕/无论严寒或酷暑/不要怕/不要怕/无论伤痛或苦难/不要怕/不要怕

——吉克隽逸演唱 《不要怕》

这个时代给“8090”制造的落差显然有些大。在很多人眼里,我们这群独生子女,是幸福的小皇帝小公主,是被父母喂养大的一代。然而,当我们被抛进社会之后,社会却显现出另外一种面目,迥然于和风细雨,迥然于慈爱。我们期望着直挂云帆济沧海,到头来却发现现实是死水微澜。

我们不得不面对这样的现实：资源被垄断，贫富差距被急剧地拉大；阶层固化，上升通道被堵塞；个人再努力，有时也改变不了自己的命运；外面的花花世界，看上去选择很多，却让我们容易选择焦虑，甚至无从选择……我们不甘，我们不服，我们要呐喊。可是，我们呐喊声很微弱。表面上，我们有很多表达渠道，但我们的声音往往不是被无意淹没，就是被有意覆盖。

80后够苦了，90后更惨。

曾有人将英国年轻一代称为“iPod一代”，“iPod”不是苹果 iPod 播放器，而是 insecure(不安全的)、pressured(压抑的)、over-taxed(税负过重的)、debt-ridden(债务缠身的)的缩写。这又何尝不是当今中国年轻一代正面临的严峻问题？

我们又何尝不是“iPod一代”？

“在梦境的边缘中挣扎，在沉默的空气当中蒸发，当梦想在现实中推挤……”

有人选择了坚强。有人选择了歌唱。

在 2012 年度第一届《中国好声音》的最终 PK 台上，是两张 90 后的面孔，一张是长得很妖孽也很有“破坏性”的吴莫愁，一张是不太帅气的梁博，他们凭着自己对梦想孜孜不倦的追求，一路过关斩将，攀上了梦想的第一个巅峰。次日，我在自己的微博上这样写：“这是 90 后的胜利。在 70 后眼里，80 后乖张叛逆。在 80 后眼里，90 后无可救药。不过，当 90 后的吴莫愁和梁博站在《中国好声音》的最终 PK 台上，他们谁胜谁负已经不重要了。他们用自己的努力和演唱，为 90 后赋予了更多的正能量：我们也是有梦想的一代。”

只是，这些还不够。我注意到，在此前“4 进 2”的比赛中，吴莫愁选择了一首《改变自己》。可以说，这是 90 后唱给 90 后的心语，也是整个“8090”面对当今时代快速变迁中的纷乱与不安时，主动所作的自我宣言。

的确，脏话没有用，以暴制暴只会让世界更糟糕，陷入恶性循环。

那么，不如改变自己吧，你会发现结果大有不同。

改变自己，并不容易。在我主编的《一个人奋斗·独活与无法独活》^①一书中，几位70后站在过来人的角度上，给了“8090”几声棒喝。棒喝其实不是敲打，而是顿悟。他们认为，独立、秩序、常识、尊严、绽放是当下新青年的五大关键词。在其中，我们说道：

我们首先得找到自我，认清价值才能张扬个性、独立思考；其次，个体认识有差距，所以个体与个体之间、个体与社会甚至国家或民族之间不一定完全协调，所以必须具有法制意识并尊重秩序；再次，个性在秩序规范下，我们还需要思考历史、眼观世界，这就是所谓常识——事实上，尊严也是常识的核心价值……进而，懂得社会常识、尊严之后，便是追求自我实现——一个人的幸福花朵经历自我完善的全过程之后终将绽放——此时，世界因你而不同。

可以说，这几大关键词在今天也不过时，如果我们对70后的棒喝抱以友善之心，不妨多听听。不过，随着越来越多的80后奔赴三十而立的阵营，年龄的增长，阅历的增加，我们对自身的生存处境，以及如何改变自己，也会有更加清晰的理性认知。我们需要指点，却已不需要别人对自己指指点点。

所以，我更想建议大家，不妨多听听80后对此又是如何发声的。

于是，便有了这本书。

这本书的作者无一例外都是80后。当然，你也可以将他们划分到1975—1985以及1985—1995这两个群体当中。事实上，不管如何划分，也改

^① 本书为《无法独活·致喂大的年轻人》的修订版。

变不了他们共处同样的时代,面临着共同的遭遇以及有着共同的奋斗历程这一现实。和你我一样,这些作者也无一例外是草根出生。他们不是官二代也不是富二代,他们靠自己的双手奋斗,虽未必打拼出人生的新天地,但也多年未曾放弃。故此,他们幸福着你我的幸福,感受着你我的不安与焦虑。在这些作者看来,我们的确是失去安全感的一代人。

焦虑是我们在这个时代的宿命。

但是我们真的就“无法独活”了么?

没有独立的思想、独立的人格、独立的生活?

显然不是。

我们要变物质上的三十而立,为精神上的三十而立。

也就是说,即使我们三十还没权没房没法让自己喜欢的女人坐在宝马车里,我们也可以拥有自己的“精气神”。

我们需要:在这个浮躁时代里,不盲从,听从自己内心的声音。要有自己的价值观、人生观,适合别人的未必适合自己,别人的蜜糖有可能是自己的毒药。

做自己,别做别人眼里的自己。

在这个时代,我们需要再启蒙。启蒙并不是说把你认为自己掌握的真理——好像你觉得自己掌握的就是真理——灌输给别人。所谓的启蒙是一种出走,是一种引领人们看到别样生活的可能性,这个可能性也许是不对的,但至少让你知道生活中其实是有别的可能性的——我们要善于发现这种可能性。

我们应该像 NBA 的林书豪那样,像《中国好声音》里的吴莫愁、梁博、吉克隽逸、金志文那样,对梦想从来不失去信心。朋友说,《中国好声音》以及其姐妹栏目《中国梦想秀》的成功,就是因为切准了这个时代脉搏,卖梦想。

不得不说，这是一个缺少梦想的时代，但梦想从来就不曾过时。那么，在这样一个意志不坚定也容易让人意志不坚定的当下，我们应该正视人性中的柔软和懦弱，同时我们也应该淬炼它的坚韧度和硬度。有梦想就不要轻易放弃。

Just do it。

我们需要：有公共精神，不让自己彻底陷入自我的封闭空间。我们要积极地参与当下社会的公共事务，努力推动社会的发展以及民主建设。随着法治意识和公民意识的成长，个人对自我责任、对社会责任的认知也应得到完善。

我们还需要：在新时代，更讲传统的良心、耐心，以及责任心……

这些都是充实我们内心力量的营养，是我们立于时代狂澜中不倒的基石。有了它们，我们无论严寒或酷暑，无论伤痛或苦难，都不要怕，也不会怕。我们肉身再沉重，也能在独活的道路上走得很远。

如果说，以上的改变属于精神层面，那么，另一方面，也就是在现实层面，我们也需要开始进行些许的改变。

正如本书的作者们所说，如果我们无法撬动整个地球，那么，我们是不是可以撬起一块地方？撬一块是一块，聚沙成塔，集小流成大流！就像《改变自己》里所唱，“改变自己，改变隔膜，改变小气。要一直努力努力。永不放弃，才可以改变世界”。如此，我们是草根，但谁说我们就不能华丽转身？

我们在现实层面上的改变，可以这样做：为这个社会分忧解难，和上层政府形成良性互动。想要实现健康的民主社会，一定要有我们这些民间的自发力量。上层的变动如果没有我们的支持、呼应，也形成不了流动的政治生命力。

还可以这样做：团结携手倒逼改革——事实证明，社会上某些改革的成功，大多是民间社会转型和个体精神复苏的结果。

当然，我们也可以没有这样宏大的目标和行为，那不妨老老实实做点小事——像广州的高中生陈逸华在地铁站举牌，收集市民签名，呼吁市民阻止地铁翻新计划。结果在媒体的关注下，地铁公司被迫回应公众质疑，并最终作出让步，表示会本着节约原则翻修，未开工的车站没有坏的地方不会改动。

或者像青岛 27 岁的娱乐记者潘琦，在看到因为当地政府启动耗资 40 亿元的“增绿计划”，导致青岛汇泉广场的大草坪被铲掉，成为“光溜溜的土地”，让自己的童年记忆彻底消逝时，决定站出来，与朋友们合作，向市政府、林业部门、城建部门表达自己的意见……

对这样的行为，《民主的细节》的作者刘瑜曾作此评论：这个社会上总有一批人愿意当“傻子”，愿意为公共利益服务，愿意为公共事务去奔走。说他们理想主义也好，冒傻气也好，他们就那样存在着。

故唱曰：“你我的热情也能改变世界。”

感谢本书这些作者——80 后的许骥、黄慧敏、杨帆、黄诗薇、王晓鹏，正是你们的主动“献声”，让“8090”的形象变得清晰明快，让我们对这个国家和时代的未来，心有期待。在进行这次写作的过程中，许骥生了场病，但他依旧及时完稿。黄慧敏不同，是喜，因为她生了个宝宝——这是个“大工程”，但这并不影响她的完美“献声”。而我高兴的是，在主编《无法独活》时也有宝宝随之降生。在此祝福这两个宝宝，日后人生路上都能独活。同时，我想说的是，正是有这样日渐靠谱的 80 后迈入父母的行列，相信他们不会放弃担当事业和家庭之“中流砥柱”的责任而自甘归入“下流社会”的行列。

另外，我还要感谢同为 80 后的郑渝川、谌毅兵、郑北周、李清找以及差不

多90后的杨津涛、石兰、西木1984……尽管你们的“献声”因为各种原因未被收入此书，但你们却以实际行动支持这次“8090”集体发声的行为。

我愿意在此留存一些你们的“声音”：

城市中独生子女政策的推行，一方面固然让孩子们缺少推己及人的意识，但另一方面却也让每一个孩子被迫成为独立的个体，从而有了相对自由的空间，发展出全然不同于上一代的性格。以前独生子女身上的问题被公众与媒体所夸大，诸如自理能力差、交际能力差等，而积极的效应却都被忽略了。（杨津涛）

现实社会纷扰、庞杂、多元、多变、浮躁、碎片化。人们追求成功、追求财富、追求地位，希望得到尊重，但更需追求安定。需要心的锤炼，用内心指挥选择，用选择决定行动，用行动决定结果。是否独活、能否独活、活得如何固然取决于现实条件，更取决于内心。（郑渝川，谌毅兵）

这个世界总充满着惰性，尤其是当阶层固化、利益固化，从上到下的改革，因为既得利益的阻拦，很难往前推进而进展缓慢的时候，我们往往能看到，草根自觉或者不自觉地充当了悲情的推手。（郑北周）

.....

如果大家有心的话，我们还会发现，在本书的作者当中，尽管都是中国人（更准确地说是中国内地人），但是他们现在所居住的国度和地区并不相同，其中黄诗薇在美国，王晓鹏在南非，而许骥则在中国香港。从这里也可以得到这样一个结论，如今的“8090”，确实实是“全球婴儿”——他们生在地球村，长在全球化下。这就注定着今天的“8090”，以及日后的“0809”，必须要有全球意识。所以，“8090”不仅要学会站在中国的立场来读懂世界，还要站在世界的高度来审视中国。

同时,要以世界的高度来审视自身。

这也就意味着,当70后听从新中国的号召,努力让自己成为“有理想、有道德、有文化、有纪律”的“四有新人”,“8090”面临的则是整个世界对自身所提出的新要求。成为“四有新人”已不再是“8090”单薄的人生目标,公平、正义、民主、自由等普世价值,将为“8090”的成长注入新的内涵。如是,我们将不再限于利益,不再拿国籍、民族这样的概念来作门户之见,成为价值共同体。

在这里,我要为我们这些可爱而又势不可挡的“8090”预备掌声。现实就是让我们低到了尘埃,我们也会活出花样来。在《无法独活》第一辑的书封上,曾打出了这样的提问:“80后别再沉默,你们该如何成为时代的骄傲?”

我相信,“8090”准会给出一个响亮的回答。

目 录
Contents

序言 就是低到尘埃,也要活出花样来	1—8
第一部分 谁偷走了我们的安全感	1—62
第一章 穷孩子没有春天	5—12
第二章 从拼爹到拼干爹再拼祖宗	13—20
第三章 有房人终成眷属,有情人终成房奴	21—28
第四章 没有二百万,难做中国人	29—38
第五章 呐喊声虽大,却无人倾听	39—46
第六章 我们都是无头苍蝇	47—54
第七章 80后够苦了,90后还更惨?	55—62
第二部分 从安身立命到安心立命	63—112
第八章 用公共精神来为“8090”打一场翻身仗	67—76

第九章 再启蒙,做现代意义上的“国民” 77—84

第十章 重拾信仰,年轻一代的“自我完善” 85—92

第十一章 在橡皮中国,“8090”的“终极关怀”归哪里?
93—102

第十二章 浮躁时代的理性,不做“劣质愤青” 103—112

第三部分 草根的正能量:小人物行动派 113—166

第十三章 反智时代,草根的春天 119—126

第十四章 社交媒体兴起,草根争夺话语权 127—136

第十五章 在水泥地上种花,投身志愿服务和 NGO 事业
137—146

第十六章 加强“自我管理”,谁说草根不可逆袭
147—156

第十七章 做有常识的草根,谨防强势话语的蒙骗
157—166

第四部分 全球婴儿的公民诉求 167—222

第十八章 香港能告诉你什么 171—178

第十九章 后冷战时代青年:自由、人权、法治、民主、良知
179—188

第二十章 比比更健康,外国年轻人都在干什么
189—198

第二十一章	培养不卑不亢的精神	199—206
第二十二章	中国需要什么样的“现代化”	207—214
第二十三章	青年中国说	215—222
附录	那些海外的中国“8090”	223—256
第二十四章	海外“8090”之现状:依旧“Made in China”	227—238
第二十五章	海外“8090”之尴尬:不想做“世界二等公民”	239—250
第二十六章	海外“8090”之企盼:公平公正的社会秩序	251—256

PART 1

第一部分

谁偷走了我们的安全感

黄慧敏(中国内地)

如今,我们信步北京、上海、广州、深圳这样的大城市,可以看到许多惊人一致的年轻面孔:他们脸上写满焦虑。而在2012年夏天,焦虑的表情又会在另一个群体里蔓延,他们生于1990年代。

他们也即将大学毕业,要打开天下了。

这意味着90后即将脱掉身上的一切庇护,正式与80后一起在丛林社会中拼杀,接受这个社会世俗的价值评判:能挣多少钱?住多大的房子?有多少名声?有多少特权?

而80后“蚁族”的帽子尚未摘去,“屌丝”的头衔已经降临,尽管后者多少有些自嘲的成分在里面,但是一个不争的事实摆在眼前:80后依然未摆脱底层的命运,90后必须从“屌丝”做起。

80后出生在社会转型期,彼时计划经济尚未退出历史舞台,仍然给人某种稳定和保障,同时,市场经济已经快步走向历史的前台。摆脱了物质匮乏的人们被各种思潮撞击着心灵,个人创造力及奋斗热情被极大地激发,所以80后在走出社会前受到的是各种理想主义的熏陶。而迈入社会后当今物质社会

巨大的落差,往往让他们难以适应,无从选择。

相比而言,90后成长的时代,理想主义已经失去了市场,信念也早已被人们抛到了脑后,唯有物质是人们所追崇的,高度的商业主义和消费浪潮随之而来。90后对于如今的欲望、诱惑、压力早有心理准备,他们适应能力会相对较好。

但社会剧变带来的暴富机会他们已经错过,权力和财富的分肥到了他们这里走向封闭,不再有全民广泛参与瓜分的肥沃草场,留给他们的是难以生存的沙漠。他们呼吸着PM2.5超标的空气、喝着含有三聚氰胺的牛奶,吃着地沟油做出来的饭菜,穿着甲醛超标的衣服,却难以得到一个遮风避雨的屋子。最可悲的是他们还没有被长期生活的地方承认的身份,自己今天忍受的一切苦痛将可能被下一代继承。他们身体的每一个细胞都在诉说着一种情绪:缺乏安全感。

这也是为什么现在全国最火爆的节目是相亲的原因,而相亲节目中出现频率最高的词就是“安全感”,不但女人爱说,男人也爱说。大家仿佛找的不是对象,而是一种能带来“安全感”的生活保障。