

国研智库书院

# 我和我的同龄人

Lonely Generation

我们就生活在这么一个波澜壮阔的年代，  
看着物质和精神生活的一天天丰富，  
而自己却愈发迷茫与孤独。

王亚晖◎著



中国发展出版社  
CHINA DEVELOPMENT PRESS

# 我和我的同龄人

Lonely Generation

王亚晖◎著



中国发展出版社  
CHINA DEVELOPMENT PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我和我的同龄人 / 王亚晖著. —北京: 中国发展出版社, 2019. 8  
ISBN 978-7-5177-1015-8

I. ①我… II. ①王… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2019 ) 第110760号

书 名: 我和我的同龄人

著作责任者: 王亚晖

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-1015-8

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 10

字 数: 196千字

版 次: 2019年8月第1版

印 次: 2019年8月第1次印刷

定 价: 68.00元

联系电话: (010) 68990646 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: [cheerfulreading@sina.com](mailto:cheerfulreading@sina.com)

---

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

人最深切的需要就是克服他的孤独感，从而从孤独的囚牢中解脱出来。

——弗洛姆《爱的艺术》

本书作者所总结的“独生子女”一代的共同点可以概括为两点：特殊的家庭结构和对经济繁荣的见证。

第一点，特殊的家庭结构。对于“独生子女”一代而言，他们的诞生脱离了“父母—我—兄弟姐妹”这样的多维家庭结构，变为“父母—我”这样的二维家庭结构（当然，计划生育政策并未使得所有家庭都成为独生子女家庭，独生子女家庭的存在也并不全是因为计划生育政策，但毋庸置疑的是，计划生育政策从其制定的目的到实际造成的结果，都让独生子女家庭成为普遍的存在）。这种特殊的家庭结构使得这一代人成为中国乃至世界历史上，成长经历最为独特的一代人，同时，“孤独”的体验在这代人中也越来越普遍。独生子女可以说是在爱的浇灌下成长起来的，因此他们可能会

如本书中描述的那样——更为自私；但是这只是一面，因为等到他们成长为社会的“主力军”，开始要承担起家庭以及社会的责任的时候，他们将要背负的是不可谓不沉重的生存重担。一对独生子女组合起来的家庭，他们可能要承担的是“二对六”甚至“二对十四”的家庭责任（对双方父母、“二胎”乃至双方祖父母、外祖父母的照顾），即便是物质层面因为家族经济的积累和社会福利的日趋完善显得不那么迫人，情感上的负担也会让原本心灵就更为敏感的独生子女疲惫不堪。更何况物质层面的压力对于大部分人而言，并不是轻易就能摆脱的。本书中所谈及的“就业压力”“高昂房价”……当一对独生子女在经济上无力去应付这种种责任、种种风险之时，“孤独”该是多么现实而又不可回避的心声。

第二点，对经济繁荣的见证。“我和同龄人们就生活在这么一个波澜壮阔的年代，看着物质和精神生活一天天丰富，而自己却愈发迷茫。”是的，受益于国家近几十年来的经济发展，我们所享有的物质生活及精神生活越来越丰富，而丰富的背后，个体的孤独与迷茫也始终存在。对于独生子女一代而言，他们已经或者将要成为社会的“主力军”，他们要面对那种“太阳升起之时就是工作的开始，黑夜降临之际就是工作的结束”的枯燥生活，要接受那种无穷无尽的虚拟世界的“狂欢”，要忍受那种每天穿梭于人群之中但却无人与己相关的“黑铁时代”的冷漠……这里所谈及的是经济发展下个体的“孤寂感”，那种因为“工作而自我封闭”的“孤寂

感”，正如《爱的艺术》中所说：“从生到死，从星期一到星期日，从早到晚——所有的行动都是千篇一律和按照预定的方式进行。请问：一个被围困在这么一个罗网之中的人如何才能不忘记他是一个人，只存在一次的人，只有一次生存的机会，能经历希望、失望、担心和恐惧的人，渴望爱情和受到虚无和孤独威胁的人呢？”随着精神生活的丰富，相信独生子女一代以及所有的后来人都会对自我有更多追问，会对物质繁荣后人类情感、生命力的部分瓦解有更多思考，也会对生命意义、对孤独、对爱等话题有更多回应。

最后，本书是作者近些年来独立思考的结晶，我们坚信自由思想的可贵和价值，也相信读者朋友能够从作者的娓娓道来中找到似曾相识的人和事的影子，本书如能引起大家对“独生子女”、对自我及社会的思考，也就实现它的出版目的和价值了。

## 自序 | PREFACE

我刚到美国念书时，在语言学校上过一段时间课，同学来自各个国家，基本都是为了在语言上适应大学课程而专门补习英语的听说读写。其中课程里很重要的一块内容就是各个国家的学生讲述自己国家的生活，这也算是一种多元化教育。有一次，老师给了我们一个口语演讲练习的题目，让我们讲讲自己这代人，当时我就想到“孤独的一代”这么一个题目，虽然那次演讲本身并没有什么值得去说的，我做得也很糟糕，但是从那以后我开始了到现在将近10年的观察，去重新审视我周围的这代人，我的同学、我的朋友们的生活轨迹。每有一点想法就记录一下，这10年里我在Evernote（一种笔记本软件）里专门创建了一个分组储存这些内容，我准备写这本书的时候已经有117篇。

我住在学校边上的一栋三层公寓里。那是正式开学的前一天，时差折磨得我怎么都睡不着，便走到了公寓后山的水库边，打算呼吸一下新鲜空气。这是我第一次夜间来到这里，白天的时候在这边经常会看到遛狗的中年人和在湖边看书的学生，而现在只有我、月

光和倒映着月光的湖面，人世间的嘈杂和不安在此时此地彻底消失了，与众生一同陷入了沉默。我毫无缘由地坐在水边的长椅上看着微风偶尔在水面掀起一丝丝涟漪，这可能是我记忆中第一次体验到什么是万籁俱寂。不记得过了多久，也不记得当时脑子里思考过什么，只记得打断我内心平静的是一段非常刺耳的叫声。不晓得从什么地方飞来的一群鹅，瞬间把水面搅出了波澜，此前的宁静仿佛从来不曾存在过一般，我就看着它们在水边打闹嬉戏，一直待到它们又飞离了水库，周遭的一切才重新恢复平静，而这时远处的天边也隐约看到了一点红光。在逐渐变亮的环境里我才发现这时我并不是此时此地唯一的生灵——水库另外一边还有一只没有飞走的鹅，它就静静地待在那里和我对视着，我不知道此时此刻它在想着什么，我脑海里只有一个词——孤独。

我出生于1990年，这个年龄非常尴尬，会被大部分人归到“90后”的行列里，但其实我大多数生活环境和“85后”的那批人更接近，至少不像是1997年或者1998年出生的那批人。所以我观察的我们这代人，如果真的按照年龄划分，可以说是1985年到1995年这10年之间出生的人，前后可能会被捎带上一些。

仅从个人角度来说，我非常反感这种用年龄生硬划分人群的方式，因为受教育质量、生活环境和人生经历都可能对个体产生截然不同的影响，这种个体差异很难简单靠一个时间所归纳，所以我笼统总结了一下，这代人的经历其实有很多明显的共同点，主要有

四点。

1. 这代人，尤其是城市人口，多为独生子女。
2. 这代人经历了中国近代史上第一次稳定的二三十年。
3. 这代人见证了中国经济的腾飞。
4. 这代人见证了互联网时代的来临。

除去真的生活在大山里或者含着金汤勺出生的孩子这部分极端个例以外，大多数人都满足这四条，本书的内容主要围绕这四条对这代人的影响展开。其中我认为“独生子女”这条对这代人的直接影响是最为深远的：一方面让这代人有一个在全世界独一无二的特殊结构的家庭；另外一方面也是因为独生子女导致了社会结构的明显变化，又反作用于独生子女们。

正文开始前有件事必须再次强调：这本书本身只是我的随笔而已，并不是学术论文，也不能算报告文学，所以不要太“严肃”看待。另外，书里写的事情肯定无法涵盖所有个体，有特例是正常的，比如我自己就是特例之一，另外，书中大部分归纳得来的东西也和我自己的生活没什么真正意义上的实质关系。

## 目录 | CONTENTS

<b>1. 我们生活的时代</b>	<b>/ 1</b>
改革开放后的日子	/ 3
城市化	/ 8
互联网时代	/ 12
人际关系	/ 27
<b>2. 独生子女</b>	<b>/ 31</b>
政策的实行	/ 33
失独和养老	/ 45
<b>3. 外来文化</b>	<b>/ 55</b>
日本文化	/ 57
美国文化	/ 64
韩流	/ 68
文化产品的影响	/ 73
<b>4. 教育</b>	<b>/ 77</b>
家庭教育	/ 79
心理健康	/ 99

高考和教育减负	/ 105
教育的地域差异	/ 135
个性和集体主义	/ 140
教育工作者的基本素质	/ 152
校园霸凌	/ 160
留学	/ 175
道德和三观	/ 186
<b>5. 就业压力</b>	<b>/ 193</b>
阶层固化	/ 195
就业困难	/ 205
“三和大神”	/ 218
全民创业	/ 226
<b>6. 购房压力</b>	<b>/ 243</b>
高涨的房价	/ 245
买不买房	/ 249
高房价带来了什么	/ 254
<b>7. 婚姻和生育</b>	<b>/ 263</b>
爱情和婚姻观	/ 265
生育压力	/ 277
离婚	/ 283
后记	/ 293
<b>参考文献</b>	<b>/ 303</b>



# 我们生活的时代



## 改革开放后的日子

我们这代人出生之前，中国刚刚经历完一段痛苦的年代。

首先是居民生活状况堪忧。1957年全国职工平均货币工资624元，1976年下降到575元。<sup>①</sup>基本生活用品供给不足，只能凭票购买。改革开放初期哪怕在生活水平较高的上海，按国家标准，180万住户中，有89.98万户为住房困难户，占了一半。在20世纪70年代末期，说中国一贫如洗和一穷二白是毫不夸张的。其次是教科文一蹶不振。1968年底，中科院仅在北京的171位高级研究人员中，就有131位先后被列为打倒和审查对象。全院被迫害致死的达229名。<sup>②</sup>同时根据1982年人口普查统计数据，当年全国文盲、半文盲多达2.3亿。更重要的是，1966~1976年没有组织过正式高考，致使真正意义上的大学生断代时间长达10年。

---

① 曾培炎：《新中国经济50年》，中国计划出版社1999年版，第897-898页。

② 《科技日报》，2008年3月17日。

1978年12月十一届三中全会后，中国开始实行对内改革、对外开放的政策，之后各个行业逐步开始对民营资本开放，宣告了中国正式进入市场经济时代，这也是中国现阶段物质生活丰饶的基础。而我们这代人正是成长在这个高速发展的时代中。从这个角度来说，哪怕这代人童年时期物质依然不够丰富，但至少没有经历过普遍性的挨饿受冻。

1978年中国的GDP（国内生产总值）只有3624亿元，到了2017年GDP已达到82.71万亿元，在2010年超过日本以后，稳居世界第二。1978年，中国铁路运营总里程5.17万千米，公路通车总里程89.02万千米，定期航班里程14.89万千米；2017年，中国铁路运营总里程12.7万千米，公路通车总里程477万千米，定期航班里程634.8万千米，非常值得一提的是中国高铁总里程达到2.4万千米，占全世界高铁总里程的60%以上。1978年我国钢铁产量第一次突破3000万吨，达到3178万吨；2017年，中国粗钢产量达到83173万吨，占了全世界一半以上的钢铁产量。1978年，中国汽车保有量不足5000辆；2017年，中国汽车保有量达到了2.17亿辆，年产2902万辆，稳居世界第一。海尔、美的和格力进入世界上最大的白色家电品牌前五名。2017年中国手机产量达到19亿部，占了全世界总产量的95%以上，其中全世界五大手机品牌里有三家中国品牌——华为、OPPO、小米。全世界市值最高的十家互联网公司里，中国占四家，分别是腾讯、阿里巴巴、百度和京东；世界企业五百强里一共有六家互联网

公司，中国和美国各占三家。在大多数领域里，中国都有了具备国际竞争力的巨头公司。从物质上来说，中国经历了一次天翻地覆的大变革。

除了改革开放的政策激励以外，使得中国能够在短短几十年里获得如此高速增长的最核心原因是巨大的人口基数。这和其他发达国家有着相似的过程，无论是日本还是韩国，他们的经济高速增长时代，都是正好比婴儿潮发生晚了20年左右。也就是说，这些国家的经济崛起是随着婴儿潮那一代人长大而发生的。

更多的年轻人意味着更多的劳动力、更强的消费能力和创造力，这都是一个国家经济的基础。中国也十分相似，婴儿潮集中在20世纪60年代初期到20世纪80年代末期，对应的是20世纪80年代到21世纪初期经济的高速增长。人口红利加上改革开放的政策红利，这才是中国经济高速增长的最核心原因。

中国经济的现有成就几乎都可以通过人口优势来解释，比如房地产和汽车行业的繁荣是因为有足够多的消费群体，比如底层制造业的发达是因为有足够多的廉价劳动力，再比如科技行业发达是因为有大量的廉价工程师。如果没有这一切的话，是不可能中国现在的经济基础的。所以事实上，全世界只有极少的国家会把人口当作是一种负担，只要有消费能力和创造能力的人口，都应该是国家的财富。

我和同龄人们就生活在了这么一个波澜壮阔的年代，看着物质

和精神生活的一天天丰富，而自己却愈发迷茫。

1980年5月，《中国青年报》杂志上出现了一篇署名为“潘晓”，题为《人生的道路呵，怎么越走越窄》的文章，里面写到了因为社会变迁反而感觉自己的人生路越来越窄，为此作者发表了如此感叹：

有人说，时代在前进，可我触不到它有力的臂膀；也有人说，世上有一种宽广的、伟大的事业，可我不知道它在哪里。人生的路呵，怎么越走越窄，可我一个人已经很累了呀，仿佛只要松出一口气，就意味着彻底灭亡。真的，我偷偷地去看过天主教堂的礼拜，我曾冒出过削发为尼的念头，甚至，我想到过死……心里真是乱极了，矛盾极了。

这篇文章在当时宛若一声惊雷，震撼了那个时代的年轻人们。一个月后，《中国青年报》的编辑部收到了超过2万封来信讨论这篇文章里面提到的话题，几个月后来信数量超过了6万封。这次讨论也被人称为“中国改革开放以后的精神初恋”。《中国青年报》原总编辑彭波认为：

改革的一切都是为了生产力的解放，也就是说，是人的个性的最大解放。中国30年的改革开放，正是从“人生的路为什么越走越窄”的疑问和不满走向寻求变革、寻求个性解放、寻