

# 祛魅，年轻人的新“修行”？

祛魅，源于思想家、社会学家马克斯·韦伯所说的“世界的祛魅”，指对于科学和知识的神秘性、神圣性、魅惑力的消解。这个多用于学术中的专业词汇，最近忽然成为网络社交媒体上的一个热词。在当下部分年轻人的语境中，祛魅可以理解为慢慢消除对一切事物的滤镜，消解美好期待和幻想光环。它可以是暂时的停歇，用来宽慰过往的伤痛，舒缓当下的焦虑。

但这个词不是逃避的借口，它最终的目的是以更好的状态遇见更好的自己。在年轻人不断祛魅的过程中，接受世界真实的样子，认清生活的真相后依然热爱生活，修炼稳定强大的内核，才是独属于今天年轻人的“修行”。



## 标签、符号的意义在消解

与祛魅相关的现象其实早有发生。极简生活、大牌平替、“穷鬼套餐”……在“花小钱办大事”的口号背后，许多符号的意义正在迅速消解。

社会竞争愈发激烈，一些人似乎连好好生活都需要用尽所有力气。无论是短视频软件上精致松弛的生活，还是商场中闪闪发光的“大牌”，又或是社交平台上的“人均月入10万”……这些看起来似乎和忙碌且平凡的自己没有关系。

如何让生活回归生活本身？

祛魅是许多人为自己找到的良药。既然无能为力，不如过好当下。有人将祛魅当作寻求内心平静的方式，认为“这世界就是个草台班子”，很多事情并没有

想象中的那么好，很多人也并不是展示出来的那么优秀。

对于北京白领小杨来说，祛魅来自工作中的每一个瞬间。曾因“大厂热”而入职北京某大厂，小杨并不讳言自己的职业选择受到了各类“大厂工作vlog”的影响，“视频中展示出来的内容，很契合我曾经对精英白领的想象”。但如今，小杨坦言，除却新鲜感“上头”的两个月，接下来的每一天都是一次祛魅的过程：漫长的通勤，并不便宜的食堂，频繁的加班和时刻在线的工作软件都在提醒着她：“包装得再光鲜的工作也只不过是工作，赚的钱不会多，挨的累也不会少。”

## 摘掉滤镜，不再内耗

一位年轻的被采访对象向笔者袒露，因为容貌焦虑，她曾经服了多年“美役”，哪怕下楼取快递，也要涂上粉底、画上眉毛。随着年龄渐长，她开始明白，美的内涵是由人定义的，“与其为了他人的定义劳心费力，不如多睡半小时搞劳一下疲惫的自己”。

更加关注自身，是当下年轻人祛魅的主流路径。祛魅不仅可以向内，向外祛魅还会收获人生意义上的开阔与释怀。

“因为我的父母关系不好，所以我从小就渴望电视剧里那种和谐欢乐的家庭关系。”刚刚过完自己35岁生日的采访对象说，对于亲情的匮乏感让她在成家立业后，依旧无底线地扮演着好女儿的角色，“好像我付出越多，就能收获更多

的关爱”。但在她经历重病手术，母亲拒绝前来照顾之后，她坦言，穿越生死后人总是能想清楚一些事情。“父母的爱并不都是无私的，有的其实只是出于私欲，而我恰好是不被爱的那一个。”她说，“当我不再执着，我才发现，对于原生家庭的过度期待居然是我前半生中最大的内耗。”

从更宏观的维度来看，祛魅可以改变个体对于世界的看法。摘掉滤镜，一个个真实且平凡的人组成了我们如今的生活，绝大多数人能力和成就的上限其实差不多。那些闪闪发光的履历、难以企及的权威和地位背后，多是踏实努力、敢想敢干的普通人。祛魅意味着不担心，也不内耗，不在意他人眼光，敢于去尝试任何自己想做的事情。

## 更加专注自身的成长

祛魅是现代年轻人祛除情绪压力、回归自由人生的途径。在祛魅的过程中，应当注意些什么，才不至于迷失方向？

要防止祛魅当中的“过犹不及”，摘掉滤镜不代表否定美好、消解意义。“不重要”“没必要”“不需要”认知的叠加，很容易让人陷入虚无的怪圈。有人将“躺平”“摆烂”等同于“祛魅”，认为生活中所有能引起负面情绪的人、事、物都应看淡，并以此消解生活的意义、否定努力的价值、压缩成长的空间。事实上，这些人很难真正做到无欲无求，“卷不动，躺不平”的“摆烂”极易引发更大的精神内耗，不仅无助于消弭焦虑情绪，还会反增社会戾气。

祛魅的本质是找到一种与自己

解、以平常心前行的良性成长路径。这个寻找和调整的过程很难一蹴而就，生活压力、竞争压力、同辈压力以及外部环境变化时刻会带来新的焦虑与内耗。因此，可以设定一些略低于预期的小目标，并分解成为能够做到的具体事件，通过持续不断的正向反馈来调整自己的情绪和认知。

无论是优秀的学习能力、扎实的工作作风、让人眼前一亮的技术特长还是强大稳定的精神内核，都需要日积月累，静待花开。哪怕“这世界是个草台班子”，哪怕我们只是平凡的个体，但只要善待自己的人生，总会优先享受世界，收获欣慰。

据《半月谈》

## 《云中记》首版5年后出全新修订版 阿来：这本书我给自己打满分

“愿你面前的道路是笔直的——阿来阅读、创作经验暨《云中记》新版分享会”日前在四川大学江安图书馆举行。

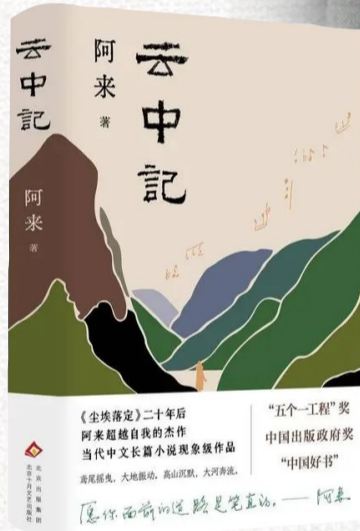
《云中记》是作家阿来于2018年创作的优秀作品，2019年由北京十月文艺出版社首度出版后，荣获中宣部“五个一工程”奖、中国出版政府奖、2019年度“中国好书”、北京市文学艺术奖等各大文学奖项。2024年，《云中记》出版五周年之际，由北京十月文艺出版社推出全新修订版，作者于其中新增后记文章《写出光芒来》。

当日活动现场，阿来就《云中记》的创作缘起、自己的创作标准以及对作品语言的追求进行了分享。

关于这本书的缘起，阿来表示：“是2008年5月12日下午2点多的那场地震，八万多人的死亡，几十万人的伤残，这样一个巨大灾难的降临。”他在地震发生的第二天早上，就到了震中的映秀镇，

不是作为一名作家，而是作为“一名普通的志愿者”。他在后记中写道：“我亲历了汶川地震，亲眼目睹过非常震撼的死亡场面，见证过最绝望最悲痛的时刻，也亲见人类在自救和互救时最悲壮的抗争与最无私的爱。”

说到创作标准，阿来希望“能写出某种价值、某种精神来”。之所以在灾后十年的2018年才开始创作这部作品，则是因为“我没有找到恰当的语言，为此，还得承受常常袭上心头的负疚之感”。直到地震十周年那天，“全成都都停下来，防空警报、汽车鸣笛、火车鸣笛、船舶鸣笛”。那一刻，他突然泪流满面。十年来，救灾过程中、灾区重建过程中，他所经历过的那些记忆瞬间复活。阿来关闭了当时正在写作的一个文档，重建了一个新的文档，开始正式书写这部在他心中驻留已久的《云中记》。



阿来当日与现场的同学们分享了《云中记》封面上“愿你面前的道路是笔直的”这句手写体祝福语的缘由。阿来表示，写下这句话的时候，是“希望还要在这个世界上艰难生存的，以及已经从这个世界上消亡的

所有的生命，他们面前的道路都是笔直的”。同时对自己也有一个祝愿，希望这样一个重大的题材落在自己的手上，自己能够很好地完成它。阿来说：“至少对我自己来讲没有走太多的弯路，达成了我自己的目标。我的每本书自己都感觉有点小遗憾，但这本书我可以给自己打满分。”

据中国新闻网

## 回龙山功德园公墓

福缘殡仪一条龙服务  
寿衣 骨灰盒 遗体接运

电话: 0535-6757528/6757538



24小时 400-0785-789  
服务电话

莱山区解甲庄街道沟头店村东563、605、560路公交直达

专业铸就品质 政府监管 惠民利民

中国殡葬紫钻品牌 烟台地区唯一紫钻墓园 山东省民政厅批准合法永久公墓

凭此广告来园参观或致电咨询，即可领取定制专属好礼一份。

## 分类信息

刊登热线 6630888

地址: 北大街54号烟台日报社一楼大厅  
按行收费 1行9个字 60元/次  
3.6x1cm 180元/次

## 生活广场

刊登热线: 6630888

### 家政服务

恒誉家政 13953528652  
擦玻璃、家电维修清洗、水电暖维修  
疏通下水道、小时工、护工、保姆、月嫂、保洁