

当年轻人爱上“淡人” 内心充满秩序感

编者按

据说继“i人”和“e人”之后，“淡人”成为2024年一种新社交人设，许多年轻人自称患上了“淡淡综合征”。跟积极热烈、性格外放的“浓人”相反，“淡人”的精神面貌是淡淡的，感情是淡淡的，工作是淡淡的，甚至对待人生大事都是淡淡的。很多人表示自己成为“淡人”之后，在工作上不卷了，社交变得更简单了，转而有更多的精力和时间观照自己，重新认识、提升自我。

越来越多的年轻人爱上“淡学”，这某种程度上是一种保全自己的策略，是不拧巴、不内耗的本身。无论何种场域都能用稳定的心态面对一切，可谓一种人生智慧。

世界是多元的。每天拥有饱满的热情，对生活有持续不断的好奇心，这是“浓人”接触世界的方式。也有人面对纷繁复杂的世界始终保持淡然的心态。无论“浓淡”，如何更好地分配个人的心理能量是关键。

每一个流行符号、标签之下，或许都涌动着年轻人对自我独特性与价值感的探索。很高兴看到年轻一代开启“淡淡”模式之后，将目光转向具体的生活以及自我成长。他们确认了安顿身心的方式，不再内耗，不再情绪当先，更加注重边界感与内心的秩序感，从而保有选择之自由、生活之底气。

人生路途如待描摹的画卷，最好不过疏密有致、浓淡相宜。愿我们进一寸有一寸的欢喜、退一步有一步的海阔天空。

儒风君

苏轼说，平淡乃绚烂之极也。品过人生的苦辣酸甜，淡是人生最真的滋味。

淡，是君子的交情。好的关系，不必刻意。那些需要费尽心思去讨好的人，也不会在你生命中停留太久。能够让我们卸下伪装，淡然与之相处的，才是经得起时间考验的真交情。

苏轼交友遍布三教九流，其中最著名的要数佛印和尚。苏轼本是潇洒不羁的才子，佛印也是不受佛门清规戒律约束的禅僧。佛印擅长诗文、书法，尤其喜欢收集奇石。

赤壁山下的江水中，有许多玲珑剔透的彩色石子，儿童在江边嬉水时总能捡到几

颗。苏轼便拿糕饼，向儿童换取“奇石”，再一本正经地当作礼物赠予佛印，为此还专门写了一篇《怪石供》。每当苏轼到金山拜访佛印，佛印也会事先烧好猪肉来款待他。

有一次，佛印准备的猪肉被人偷吃，苏轼又以诗来调侃佛印：“采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜？”苏轼与佛印这般真性情的友谊，总是让人感到格外得畅快。

淡，是人生的底色。苏轼被贬黄州后，跑到夜市去借酒消愁。在夜市里，苏轼不小心撞到一个壮汉。那壮汉一拳把他打翻在地，叫骂道：“你算个什么东西，也敢撞我！”显然，壮汉并不知道眼前这个醉醺醺的人，就是大名鼎鼎的才子苏东坡。苏轼倒在地上，忽然



愿“淡人”都拥有“小美满”

胡杨

近期互联网热词之一是“浓人”和“淡人”。据说继“i人”和“e人”之后，“淡人”成为2024年一种新社交人设，许多网友自称患上了“淡淡综合征”。

“浓人”指的是那种情绪浓度高、愿意对万事万物表现出自己的喜怒哀乐的人。那么何为“淡人”呢？我看到的能量满满的解释是：任凭风吹雨打，我自安之若素，身上始终散发着淡泊感和松弛感。

“淡淡综合征”你有吗？

在网上看到一份根据网友描述整理出的《淡人生活指南20条》，其中包含生活方式、言谈举止、与人相处、看待问题四个方面。

生活方式淡淡的。下班后不社交，自得其乐；一种穿衣风格会坚持很长时间，无刺眼穿搭；朋友圈经常不“营业”，或是“恒久的一条线”；从不催单，不催上菜，不催他人“快点”，反正都会来的；冰箱里的食物过期，只要不太久，就能凑合；仪式感感、氛围感为负担。

言谈举止淡淡的。说话平和匀速，无密集、无激烈鼓点；遇到特别高兴的事，不会手舞足蹈；遇到特别生气的事，也通常不会立刻发怒；喜欢淡如止水式回复“哦”“嗯”“好”“好吧”“都可以”；给外界不爱理人的印象，但其实他们待谁都一样，很看重边界感。

与人相处淡淡的。没有爆棚的分享欲和倾诉欲；非必要不愿快速拉近关系，建立关系后，也不会刻意维护关系；感激对方会藏在心里，不选择抒情式表达；被误解甚至指责，不会做太多解释，觉得懂的人自然会懂；尽量回避争吵和争论；只要守好内心平静，外界便鸦雀无声；在他入热情、热烈的表达面前，有点儿不知所措。

看待问题淡淡的。面对再大的问题，也能把情绪起伏的水花压到最低；特别能接纳不完美，不知“拧巴”为何物；信奉的生活智慧是“没必要、不至于、无所谓”；偶尔会想：这样真的好吗？转念一想：就这样，挺好；时间会解决一切问题，他们经常这样告诉自己。

实话说，认真阅读了《淡人生活指南20条》，我不禁感叹一句：这不正是我苦苦修炼想要达成的结果与境界吗？

两个小“淡人”的小美满

那天闲聊，我跟先生提到“淡人”，他随口

说：“你儿子就是标准的‘淡人’，从中学就是了。”

也是，1998年出生的儿子在上初二时，就被数学老师称作“淡定哥”。当时老师跟我聊天的原话是：“考试吧，他考多少分与他无关，别人考多少分更与他无关，就淡定哥一个。”

我儿子在性情上与我相反，我是有点好事就想分享，心里根本藏不住秘密，他则再大的好消息都漫不经心地说，沉默是金。你问他问题，他的回复基本不超过三个字。有一次文科生的我义正词严地对他说：“你沟通有问题！”理科男的他答曰：“我没问题！”

记得某天我随便说了句：“你要好好珍惜单身时光啊！”我这边话音未落，他那里气呼呼地问：“你怎么知道我单身？”

是的，他告诉过我们有女朋友，湖北人，在北京工作，比他大一岁，至于其他则守口如瓶。年轻人谈恋爱不得天天腻在一起吗？可是在儿子身上我根本看不到“甜蜜蜜”的味道。我总看他跟同学出去骑行，跟同事出去踢球了，就是少见他跟女朋友约会去了。莫非这届年轻人谈恋爱也能“淡淡的”？

我妹妹的女儿雯雯2000年生人，大学毕业后去郑州当了律师。老妹说雯雯曾跟她讲过一句话，她说：“妈，你跟我姨怎么都好都行，千万别指望我们这一辈跟你们似的。”

初听这话我心里有点不舒服，毕竟我跟老妹关系甚密，当然希望我们能亲上加亲。但她的一句话点醒梦中人——我不应期待过高。

“淡”字之后是“定”。据我对这两孩子的观察，Z世代真的比我们更加独立自主。无论是我儿子还是雯雯，上大学选专业、毕业后找工作都是自己搞定。雯雯毕业后到郑州上班了，才通知我去给她租房。这种不慌不忙、不急不躁的样子，确实值得称赞。而在这两个孩子身上，我好像也没看到如今很多人自带的焦虑感、恐慌感和愤世嫉俗。

要说“淡人”，他们可真够“淡”的。还好，“淡”之外，我看到了不疾不徐、默默努力的笃定与踏实。

听周深为《热辣滚烫》演唱的主题歌《小美满》，感觉它就是“淡人”的主题歌：“没什么大愿望，没有什么事要赶，看见路口红灯一直闪，它像眨眼的小太阳。乌云还挺大胆，顶在头上吹不散，我抓在手捏成棉花糖，什么烦恼不能忘。既然是路一定有转弯，哪个风景都漂亮，揉揉疲惫的眼睛，停下来看一看，美好简单……没道理的开朗，打扮平凡的日常，找到自己最合身的衣裳，只要自己够喜欢……”

周深用轻飘飘却致高远的声线，浅吟低唱着“淡人”们的小美好。年过半百的我突然发现：自己翻越崇山峻岭才抵达的平淡之地，原来孩子们一直都在这里。

“淡”者为王：游心于淡，合气于漠

在写这篇文章时，我刚好在读《庄子·应帝王》。“游心于淡，合气于漠”这8个字，恰好能解释如今的“淡人”哲学。

很多书里都讲这一章是讲“帝王”如何治理天下”的，其实庄子是要告诉我们如何调心的，驯服自己才是王者。

文中“天根”向“无名”请教如何治理天下。“无名”曰：汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无私私焉，而天下治矣。”

这句话的意思是：游心于恬淡之境，凝神静气于寂寞之乡，顺着事物本然的状态，不要掺杂自己的私意，天下就可以得到很好的治理。

怎么才能游心于淡呢？我们经常说要看法世事，不以浮沉为意，但是真正能看淡一切的人又有几个呢？

可以说，我们很多的情绪压力都来自欲望之心和自我感的膨胀，我们不能接纳自己，不能顺其自然。《应帝王》后面还说，得道之人“用心若镜，不将不迎，应而不藏，故能胜物而不伤”。

可以说，用心若镜你才能游心于淡。重要的是守住自心的平静。当然，心如镜并非麻木不仁、六亲不认，而是“虚室生白吉祥止止”。

正如南怀瑾先生解释的：世界上一切宗教、哲学以及任何的学问，修养的方法也都是一个名词“调心”，调整我们的心境，使它永远平安，就是这个作用。调心的道理，庄子用的名词是“游心”。人的个性、心境，喜欢悠游自在，但是人类把自己的思想情绪搞得很紧张，反而不能悠游自在，所以不能逍遥、不得自由。

“游心于淡”就是要拿得起、放得下。庄子并非里让我们离群索居、躲进世外桃源，而是教我们调服自心，活在现实的安稳里。

很高兴看到年轻一代开启“淡淡”模式之后，将目光转向具体的生活以及自我成长。他们确认了安顿身心的方式，不再内耗，不再情绪当先，更加注重边界感与内心的秩序感。

生活的淡定与从容来自内心的秩序感。正如杨绛所说：“我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容。”

王芳

忙时有序，闲时有趣

20+的时候走出校园参加工作，对一切都很好奇，充满好奇心，工作有激情和魄力，晚上常常边听歌边在电脑前忙工作。30+的时候意气风发、野心勃勃，也想做出点成绩，也遭遇不好相处的上司及难打交道的工作伙伴。40+的时候开始看淡工作，责任心还有，能力也不差，但工作已成了养家糊口的标配，不能放弃但又不会投入全身心。

上班认认真真干活，下班快快乐乐生活，终于获得了有限的自由。心如止水，平淡如菊，就这样，工作生活处理起来得心应手，不争，不抢，不急，不恼，就觉得挺好。（摸薯条的鱼 北京 40+）

甩掉表情包，找到生活的支点

30岁最大的好处就是有工作经验，也有一定的积蓄，加上无房无车无婚无孩，人生轻盈得像春风里的蒲公英。所以在工作上，有事说事，回复信息用得最多的就是“嗯”“ok”“好”。不再像以前那样在结尾加“哈”，或者加表情包来缓和气氛。当“淡人”就得上“淡”班，如果自己不在生活中拥有其他支柱点，确实很容易抑郁。（阿k 广州 30岁）

淡一点，慢一点，按自己的节奏走

当大四的儿子正经八百说：“妈，我也许会谈恋爱、也许会结婚、也许会生小孩，但大概率是不。”这话若是在十年前听到，我想我肯定会跳起来找各种理由说服他。如今听到，我说：“嗯，好的，你觉得快乐幸福就好。”作为50+的人，我想我应归属“淡人”吧？淡一定，慢一点，按自己的节奏走，接受一切，为自己而活。我学会了拒绝很熟悉、曾经同频但现在不共频的人，生活产生最大的变化是我可以不用再敷衍任何人、任何事，可以找寻内心真正的快乐，感知幸福能力不断提升。（新月弯弯 岳阳 50岁）

淡人不会患“怒路症”

上下班高峰期我都开车。被人闪灯按喇叭插队超车，统统释怀一笑就过去了。怒路症？不好意思，淡人们已经Next Level了。从愤怒暴躁，到绝望，到释怀。我告诉自己，哎呀，别为难自己了。生活已经很苦了，还要自己折磨自己吗？我让你们不好了，总有轮到我的时候。（阿严 佛山 24岁）

减少朋友数量，减少内耗

我曾经有一段时间为了维护友情弄得心力交瘁，后来我发现减少朋友数量，降低朋友聚会，其实能很好地减少内耗。成为“淡人”后，最大的感受就是“哇，原来生活如此简单”。不用再猜测舍友的居心，也不用再为了关系的和谐勉强自己干点什么。不陪笑后，对我笑的人都变多了。（阿飞 深圳 30岁）

接受“淡”才是四十岁后的人生

酒局上不喝酒、不劝酒、不吹捧领导，全场专心致志干饭。准确地讲，四十岁后开始全面“淡”下来，回归家庭，把心思花在陪娃读书、种花种草上。四十岁之前，我是一个感情很浓的人，敢于期望、敢于付出也不怕失败。四十岁后，慢慢拉黑了一些人，疏远了一些人，遗忘了一些人。也认真反思过，一件好衣服、一个昂贵的包包给我的快乐，真的不及一本好书一杯清茶。于是接受“淡”才是四十岁后的人生基调。（不吃萝卜不操心 四川 43岁）

除了过好自己的生活，其余的都不重要

“你连大不了的都能接受，就没啥大不了的。”自从去年换了工作后，我的“淡人”精神彻底释放出来了。从忙碌的私企HR经理摇身一变成为一家公办幼儿园的行政岗，薪水自是跳水，心态也大不一样。现在的我再也不用以身作则，不用打鸡血画大饼卷来卷去。我可太喜欢这种感觉了，专注自我，关心自己内在的感受，减少他人对你的能量消耗。我开始有更多时间陪伴自己，看书追剧看纪录片听音乐，每一样都带给我满足感和幸福感。（风信子 深圳 33岁）

「淡人」网友自画像

唯有平淡，方能长久

之间就想开了，他大笑起来。回到家后，他写信给马梦得说：“自喜渐不为人知。”

当他是才子时，全天下的人都争抢着想要结识他，他也常常不给人好脸色。等到淡出人们的视野，乡野市井再无人认识他，苏轼的内心反而开始变得轻松。

名利附加在你身上的光环，足以遮盖生命原本的色彩。唯有淡，才是人生最本真的颜色。

淡，是生活的滋味。人生有顺逆，天气有阴晴。世事如同过眼云烟，看似波澜壮阔，实则云淡风轻。

那些轰轰烈烈的故事，都只是一时狂欢，而非人生的常态。人总是在福中不知福，直到有一天尝到了苦，才对比出以前日

子的甜。所以甜中总有苦，福中总有祸的人，最能感受幸福。

苏东坡的一生，都在世事波澜中，体验着人生的苦辣酸甜。21岁科举出仕，22岁失去母亲，30岁失去妻子，31岁失去父亲，42岁遭遇乌台诗案，49岁儿子夭折，50岁又被召回京师，60岁又被贬谪，终于在66岁，走到了他生命的尽头。

尝遍人生百味，他终于看清了世事、看淡了得失。饭菜能吃就好，房子够住就行；不图大富大贵，只求一世平安。

古人云：薄酒可以忘忧，丑妇可与白头。徐行不必骑马，称身不必狐裘。无祸不必受福，甘餐不必食肉。唯有平淡，方能长久。

