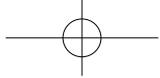




人生

自强不息，厚德载物。





以确定性应对不确定性

文/武雯婧

当今世界，“不确定性”已经成为常态，渗入你我生活的方方面面。小到对天气预报的判断、个人职业的选择，大到一家企业发展方向的定位，一个国家发展规划的拟定，都存在各种“不确定性”。

2021 年即将画上句号。

在这一年里，我们经历了许多“不确定性”：新冠病毒变异越发频繁，国际形势日趋复杂，发展任务依旧繁重。

如果说还有什么“确定”的，那就是“不确定”本身。

像我这样的“95 后”，成长于国家高速发展的时代，以往对“不确定”的感受更多停留在历史课本中。然而，新冠肺炎疫情以及随之而来的全球动荡，让我第一次产生了“身处历史洪流，我们融于其中”的真实感受。

年初，德尔塔变异毒株来势汹汹，整个世界在此起彼伏的疫情散发和一波接一波的病毒变异中疲于奔命。一次加班晚归的路上，我与一位网约车司机有过几分钟交流。

师傅告诉我，他原本是一家小型技术企业的老板，规模不大，十几号人，在一个细分垂直类行业深耕了多年。但受去年疫情影响，上

游客户需求收缩，支撑到去年年底，不得已关掉了公司。之后他开起了网约车，以补贴家用。

令我敬重的是，师傅并没有因此气馁，他说：“原来那个行业，不是垮了，而是需求暂时被压制了，我们团队也不是散了，只是暂时各自过冬。”

那一路，在那个小小的车内空间里，没有沮丧和压抑，而是充满着笃定和期许。

疫情已经发生两年了，我们曾无比期盼它悄然离去，却又一次次事与愿违。疫情改变了很多人的日常，但不会改变那些努力生活的轨迹和那些简单重复的爱与责任。

必须承认，人类是脆弱的，自然界或我们自己都会带给我们很多不确定性，让我们产生困扰。

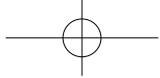
如何对抗外部世界的不确定性？

面对每一次天灾巨变、人生坎坷，我们始终有勇气、有信念去面对未知的困难和挑战，充满希望地走下去。

83年前，中国大地战火纷飞。中国能否取得反侵略战争的胜利？怎样才能夺取胜利？多久才能取得胜利？风雨飘摇之中的中国迫切需要答案。

在纷繁复杂的乱世之中，一个冷静、理智、科学的声音从延安传来。毛泽东同志通过初步总结全国抗战经验，批驳种种错误观点，在《论持久战》中指明抗日战争的发展走势，于乱世之中拨云见日。

当时的中国，在积弱百年之际，再遭强敌入侵。当民族命运再次行至不确定的十字路口，毛泽东同志能在最黑暗的时刻，笃定地看到胜利曙光，是基于中国的幅员辽阔，基于中华民族的坚忍顽强。后续的抗战演进历史，也证实了他的高瞻远瞩。



历史告诉我们，是中国共产党用确定的自信、自强不息的民族精神，带领中国人民走出民族危亡的困境，让中华民族屹立在世界的东方！

今日之中国，早已今非昔比。

在由大国迈向强国的路上，面对百年未有之大变局，中国共产党保持住“办好自己的事”的战略定力，把握一次次的重要战略机遇，让第一个百年奋斗目标成为现实，开启了向第二个百年奋斗目标进军的新征程。

回归个体层面，我们比任何时候都有更深的感触。个体命运的变迁与奔腾的时代洪流永远紧密相连。未来的旅途注定不会是一帆风顺的，可能沿途美景无限，也可能突遇激流险滩。

面对生活中的种种不确定性，唯有保持坚定的自信，积极行动起来，才有解局的答案。

写到这里，想到两年前，在我困顿迷茫之时，父亲曾宽慰我：“人生是场马拉松，不必在意一时的得失。但是机遇一定眷顾有准备的人，积蓄力量，等待机会。”

我始终记得这句话。但我想，更重要的是认真对待每一个当下，笃定前行，在机会到来之时不辜负它。

与君共勉。

我的年度热词：觉醒年代

文/杨泽英

今年5月4日那天，有关中国青年的海量资讯弥漫网络。在诸多振奋人心的混剪视频中，有一个转身回眸，最为触动我。

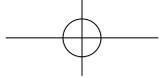
一瞬是意气风发、为国谋出路的热忱少年，一刹是手戴镣铐、从容赴死的革命英雄，光影交叠间，始终带着坚毅的目光与无悔的笑容。

陈延年就义前的片段，是《觉醒年代》在我脑海中留下的第一个深刻印象。

如果这一年中，你也曾像我一样，因为一部剧热血沸腾过，或眼眶湿润过，甚至带着复习考点般的认真，对照着历史年表去印证观看，你就会理解，为什么“觉醒年代”一词排在2021年十大网络热词之首。

“觉醒年代”一词的频频“出圈”、持续发酵，始于制作精良的影视作品，但绝不止步于影视作品本身。坐拥超高讨论度的背后，是众多年轻人对影视作品美学表达与人物刻画的认识，也反映出年轻人受到先烈精神的感召，满怀爱国爱党之情。

那些最先在黑夜之中惊醒，试图启发民智、驱动国人之觉醒的有识之士，平均年龄不过20来岁，像你我今日一般。



虽隔着荧幕，他们启迪思想、救亡图存之时的风华与豪情，扎扎实实地戳中我们的内心。

剧中，陈延年被问到未来想做什么，如何追求理想事业时，他这样作答——

“愿意为了革命献出生命。”

陈乔年也曾响亮地喊出——

“让我们的子孙后代，享受前人披荆斩棘的幸福！”

立足当下，这一句句答复与宣言听起来令人格外崇敬。因为在如今这样的和平盛世，已经很少有人需要为自己“想要改变世界”的英雄梦想献出生命。

而在风雨飘摇、积贫积弱的旧中国，正是这些年轻人，摒弃精致的利己主义，以天下为己任，将个人命运与国家命运联系在一起，不畏牺牲，才成就了我们今天的幸福生活。

当代年轻人对《觉醒年代》能够强烈共情，在于他们正渐渐意识到，也努力践行着，如何在群体和社会中找到自我存在的价值。

在新冠肺炎疫情防控斗争中，方舱医院、社区一线、疫苗研发实验室，处处活跃着年轻的身影。

北京冬奥会赛会志愿者报名人数超过 96 万，其中 35 岁以下的年轻人占到了 96%，大学生占到了 85%。

航天报国的嫦娥团队、神舟团队平均年龄 33 岁，北斗团队平均年龄 35 岁……

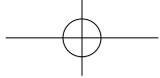
俯仰今古，换了人间。百年后，无数以报国之行践行报国之志的当代青年，接续选择将个人理想与祖国发展结合在一起，以青春脚步筑中华复兴之路。

社交平台广为流传着一句话：

“有人问《觉醒年代》是否还有续集，我们现在的幸福生活，便是续集。”

作为当代青年，我们如何写好这一续集？李大钊当年字字铿锵，言犹在耳：

“地球即成白首，吾人尚在青春，以吾人之青春，柔化地球之白首，虽老犹未老也。”



我的年度热词：建党百年

文/武雯婧

摘要：在历史的纵深中凝望今天，方可深刻理解中国共产党百年来的跋涉与执着。

在我少不更事的年纪，见过一次申纪兰奶奶，在长治市平顺县西沟村。

她与我印象里的农村奶奶并无两样，穿着朴素的衣服，讲着一口浓重的山西方言。

当时的我，并不知道眼前这位老人就是全国劳动模范、共和国勋章获得者申纪兰，也不知道是她首先提出了“男女同工同酬”并推动将“男女同工同酬”写入了宪法。也并未想到，长大后的我，也会像申奶奶一样，举起右手，在党旗下庄严宣誓，加入中国共产党。

父亲告诉我，在申奶奶的党课课堂上，她常说一句话：“中国共产党是为人民办实事的，要听党话，跟党走。”

1

如今，作为一名党龄6年、在党媒工作的青年，我对这句话有了更直观、更深刻的理解。“为人民谋幸福，为民族谋复兴”的初心使

命镌刻在每一个共产党人的基因里面。

1929年5月4日,上海《生活周刊》刊登了一篇《十问未来之中国》,编者在按语中写道,“此十问俱实现,则中国富强矣,国人安乐矣”。

这十问,椎心泣血,满腹心酸。

吾国之军权何时归一,分散之军阀何时湮灭? 军人治政之权何时尽除,吾国之行政权何时统于中央? 三十四国治外法权何时可废,吾国之司法何时自主? 吾国何时可稻产自丰、谷产自足,不忧饥馑? 吾国何时可产巨量之钢铁、枪炮、舰船,供给吾国之边防军? ……

彼时的中国,今天的人们已经无法想象。

今日的中国,在解决困扰中华民族几千年的绝对贫困问题上取得了伟大历史性成就,创造了人类减贫史上的奇迹,正向着实现第二个百年奋斗目标奋勇前进。

从1921年到2021年,从石库门到天安门,从当年“红旗到底打得多久”到今天“中国共产党为什么能”,疑问正在变为赞叹,时间已经给出答案。百年前先辈们燃起的星星之火,已经在整个中国形成了燎原之势。

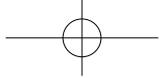
2

站在“两个一百年”的历史交汇点上,回望波澜壮阔的百年党史,我们也常常思考:百年之间,巨变发生在何处? 初心坚守在何处?

变的是华夏大地换了模样。不夸张地说,中国人是带着八国联军攻占北京的耻辱进入20世纪的。

在救亡图存的艰辛探索中,辛亥革命没有完成反帝反封建的历史任务,北洋军阀的混战让苦难深重的中国人民看不到出路,各种“主义”、各种“方案”都尝试过了,但都以失败收场。

当“诸路皆走不通了”之时,十月革命一声炮响给中国送来了马



克思列宁主义。

1921年7月23日，上海法租界望志路106号，一群来自全国各地、平均年龄仅28岁的青年聚集在一起，秘密举行中国共产党第一次全国代表大会。

一个新的革命火种，就这样在风雨如晦的中国大地上点燃了。

从百年前摇摇欲坠的破旧房屋到今天拔地而起的摩天大楼，从缓慢拥挤的“绿皮车”到时速350公里的“复兴号”，从民不聊生、积贫积弱的旧社会到百姓安居乐业、建成全面小康的新时代，改变真真切切地发生在每一个中国人身边。

3

不变的是少年初心一如既往。如果说，百年前的先辈们只有用流血牺牲才能换来和平发展，那么成长于和平年代的新时代青年，已不再背负“捐躯赴国难”的历史使命，走出流血牺牲、生死考验的语境，该以怎样的方式“打开”国民的爱国情怀？

新时代的中国青年用行动给出了答案：扎根在脱贫攻坚主战场的“80后”扶贫干部，用脚底泥土滋养大山深处的小康；坚守在抗击疫情一线的“90后”医护人员，用生命筑起抗击疫情的“钢铁长城”；奋斗在航天科技场不满25岁的女指挥员，凭一腔热爱指引“嫦娥”跨越星辰大海；还有千千万万奔忙于大街小巷的快递小哥，用勤劳的双手托举起“流动中国”……

大江南北，到处都有青春的身影，随处可见奋进的姿态。

“此生无悔入华夏，来世还做中国人。”不是说说而已，而是体现在每一个中国青年的行动中。

在涉华不实言论的舆论交锋中发出中国声音，在海拔5100米的昆仑山脉续写清澈的爱，在每一个平凡岗位上做着不平凡的工作，时

空转换之中，爱党爱国的底色从未改变。

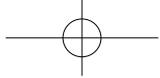
当个体生命与恢宏时代产生了联结，生命即拥有了无比的深度与广度、无限的活力与潜力。

我们不再是旁观者，而是躬身入局者，我们主动参与时代变迁，用实际行动践行着“心中有理想、脚下有力量”。

陈独秀在《觉醒年代》里说：“青年如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎，人生最可宝贵之时期也。”

一百年前的青年，是胸怀“国之大者”的有识之士，在时代齿轮的推动下登上历史舞台，创建了中国共产党，改变了中国面貌。

一百年后的我们，正处在中华民族发展的最好时期，当承先辈遗志，不忘“国之大者”，有一分光，就发一分热，借着束束光亮，迎难而上，在中华民族伟大复兴的宏大时代中书写好自己的青春华章。



我的年度热词：全面小康

文/康壮

百年梦圆照此心，全面小康看今朝。

我上小学时，学校就在离家几里路的地方，可以骑自行车来回。

但每天往返行程是否顺利，都得看老天爷心情。倘若碰到下雨天，前后挡泥板的缝隙中都会塞满泥巴，每次骑行几百米或1 000米，就要停下来清理10多分钟，下雪天则要更加小心谨慎。

“上学有班车了！”当一起同行的小伙伴听到这个消息时，高兴极了！感叹以后上学再也不用走泥巴路了。

转眼至高中，需要坐公交车上学。那时候常常是到了公交站发现上一班车刚过去，还要等好久下一班车才能来。到了上大学时，便不一样了，打开手机软件掐着点儿出门，走到马路上，公交车刚好到达，很是便捷。

求学十几年，交通越来越便利，同样的时间，便可抵达更远的地方。家门口的交通路网越织越密，国省干道和农村道路修得越来越好，交通工具是越来越多，也越来越便捷。

相信受益于家门口交通改善的，远不止我一个人。公交车在蜿蜒的乡村道路上往返行驶，打通了农村交通的“最后一公里”。“世纪

工程”港珠澳大桥通车，香港、珠海和澳门将形成“一小时生活圈”，港珠澳的短途游也将变得更有看头。

《中国的全面小康》白皮书中提到，我国“五纵五横”综合运输大通道基本贯通，高速铁路、高速公路、城市轨道交通运营总里程和港口深水泊位数量均居世界第一，民航运输总周转量连续多年位居世界第二，中国正加快向交通强国迈进。

信息畅通、公路成网、铁路密布、大桥巍峨，天涯成咫尺，天堑变通途。

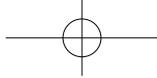
全面建成小康社会不仅仅是交通基础设施条件的改善，更是覆盖全领域的小康，习近平总书记以深厚的人民情怀，对全面建成小康社会进行全面擘画。

从“没有全民健康，就没有全面小康”，让“健康中国”渐行渐近，到“小康全面不全面，生态环境质量是关键”，让“美丽中国”如诗如画；从“教育是国之大计、党之大计”，描绘“教育强国”蓝图，到“把科技自立自强作为国家发展的战略支撑”，锚定“科技强国”目标……

2020年，我国国内生产总值超过100万亿元，人均国内生产总值超过1万美元；8年来，现行标准下9899万农村贫困人口全部脱贫，脱贫攻坚战取得全面胜利；基本医疗保险覆盖13.6亿人，基本养老保险覆盖超过10亿人，建成世界上规模最大的社会保障体系……一项项彪炳史册的发展成果，展现着国家富强、人民幸福的崭新气象。

小康美好生活，是人民创造的；小康壮丽史诗，是人民书写的。

全面建成小康社会是中国人民依靠自己的辛劳和智慧，拼搏奋斗出来的。新中国成立时，面对的是一个积贫积弱、满目疮痍的烂摊子。中国共产党团结带领人民，白手起家、自力更生、艰苦奋斗，干出了一片新天地，实现了千百年来梦寐以求的小康。



| 我想和世界谈一谈

全面建成小康社会，既是不屈不挠、长期奋斗的果实，更是启航新征程、扬帆再出发的动员。作为新时代青年的我必须清醒地认识到，这只是我们迈向中华民族伟大复兴的关键一步，决不能骄傲自满、止步不前，要继续谦虚谨慎、戒骄戒躁，继续艰苦奋斗、锐意进取。

“九层之台，起于累土”，不论是一条乡间小路还是宏伟的大国工程，都是从最基础的一砖一石建起来的。只有在平凡琐碎的事情中踏实前行，才能行得稳、走得远！新的征程上，我要继续拼搏奋斗，立足本职，埋头苦干，从自身做起，从点滴做起。希望我写的每一篇文章、每一个字词，都能起到连接党心和民心的作用。

我的年度热词：中国航天

文/王楠

我国载人航天事业的成就，充分展示了伟大的中国道路、中国精神、中国力量，坚定了全国各族人民实现中华民族伟大复兴的中国梦的决心和信心。

——2013年7月26日，习近平在会见“神舟”十号载人飞行任务航天员和参研参试人员代表时的讲话

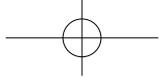
儿时父亲常常带我去公园放风筝。“蓝天之外还有什么？我可以上天吗？”看着飞向天空的风筝，这些疑问总是在我脑海中盘旋，让我对未知的天外充满了好奇。

“遂古之初，谁传道之？上下未形，何由考之？”后来我才知道，儿时的飞天梦也是每个中国人的中国梦。从敦煌壁画的飞天，到明朝万户的壮举，原来从古至今，代代中国人都期望着能到天上看一看。

幸运的是，中华民族的飞天梦想终于在我们这一代人手中由神话变成了现实。

千年飞天梦 今朝一夕圆

10岁那年，我们全家人一起围着电视机，当屏幕中出现我国航



天员杨利伟展示五星红旗的画面时，我激动地喊出来：“看！五星红旗上太空了！”此时此刻，举国欢腾。

千年飞天梦，今朝一夕圆！

1965年5月，毛泽东重上井冈山，写下了“三十八年过去，弹指一挥间。可上九天揽月，可下五洋捉鳖，谈笑凯歌还”。

而今，我国载人航天事业发展如火如荼，捷报频传。作为“90后”的新青年，我有幸见证了嫦娥飞天探月，天问一号探火，天宫遨游太空，北斗星耀环宇，天舟飞船“揽件”，神舟逐梦九天。这些标志着中国航天人奋斗史的大国重器，载着中国自古以来就有的飞天梦想腾飞在太空，让世界对中国刮目相看。

月球上虽然没有传说中的嫦娥仙子，但有中国制造的嫦娥一号和玉兔月球车；九天之外虽然看不到敦煌壁画中的仙女，但是有一代代中国航天人的不懈努力和探索。

载人航天工程启动20多年来，科技成果不断造福于民。我深知中国航天迅速崛起的背后，离不开他们：那些特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的中国航天人。

载人航天 逐梦星辰

我曾好奇，为什么国外对这片未知领域的描述是太空、空间、宇宙……而我们中国称之为“天”？

中国工程院院士、“神舟”飞船首任总设计师戚发轫曾对此问题进行过解释：我国航天事业的奠基人钱学森先生说过，我们中国人要起一个有中国特色的名字，我们就叫“天”。

所以，中国乘坐航天器进入太空飞行的人员叫“航天员”，从事航天事业的工作人员叫“航天人”。

得知答案，我深感骄傲，这是具有中国特色的名字。

钱老曾说过：“外国人能搞，为什么中国人不能搞？面对浩瀚的宇宙，难道人就无能为力吗？不，我们要探索宇宙，征服宇宙。”正是这样有力度的话语，激励着一代代中国航天人自立自强。

1992年，我国正式实施载人航天工程，矢志奋斗的中国航天人一次次向科学难题发起进攻，一次次向身体极限发起挑战。将凝结着民族精神与梦想的载人飞船送入太空，推动我国载人航天事业从无到有、从弱到强，在浩瀚宇宙中铭刻下载人航天精神。

是他们执着坚守，为共和国架起了登天的云梯；是他们百折不挠，创造了举世瞩目的伟大成就。

作为第五个把卫星送上天的国家，第三个把人送上天的国家，我们后来者居上。如今，我国的载人航天事业已进入“空间站时代”。我们成功发射了天和核心舱，成为第三个拥有空间站的国家。

今日的中国航天，如钱老所愿。

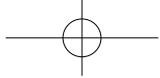
航天梦 中国梦

“天问探火”“羲和号”升空、空间站建造……得益于中国航天事业屡获突破、飞速发展，“中国航天”入选由国家语言资源监测与研究中心发布的“2021年度中国媒体十大流行语”。

中国航天事业不仅在科技上进行了创新，而且在科普上也进行了创新。“天宫课堂”在广大中小学生心里播下了“航天梦”的种子，在不久的将来，他们中的一些人“长大后我就成了你”。

正是有了中国载人航天精神和一代代航天人的传承，才打拼出如今的航天大国。在向航天强国迈进的路上，祝福航天人一棒接着一棒跑下去，每一代人都要为下一代人跑出一个好成绩。

“载人航天过程就是践行中国梦的过程。”在中国载人航天工程总设计师周建平研究员看来，经过艰苦奋斗，我们走出了一条符合



| 我想和世界谈一谈

国情、跨越发展的中国特色载人航天发展之路，向全世界展示了强大的中国精神和中国力量。

中国人的航天梦鼓舞人心、催人奋进。中国航天事业所创造的这些有形和无形的财富，是我们民族不竭的物质和精神宝藏。

新时期的“载人航天精神”被赋予了新的时代内涵，作为新时代的新青年，我们以载人航天精神为坐标，不管从事什么职业，当以青春之我，创建青春之国家、青春之民族，切实担当起新时代的使命任务，在各自岗位上乘风破浪、逐梦前行！

我的年度热词：破防

文/李嫚

国庆返京那天，跟母亲聊起最近的工作和生活，聊到最后，我问母亲：“我在家，（您）开心吗？”

母亲是极不擅长表达感情的人，这次的回答却让我瞬间破防，“开心，有人每天陪着散步，每天陪着说话，每天跟在身后喊妈妈、妈妈……”

虽然是再普通不过的一句话，但对于常年在外工作的我而言，心理防线顿时决堤——就像是长久的情感被一层层堆积在门外，突然出现一双温暖的手轻轻一推，情绪瞬间进入双眼、落入心房。

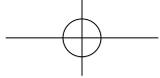
岁末回望，不自觉想起桩桩件件微小却印象深刻的事。

这其中，“破防”作为我的年度热词最为闪亮！它不仅集感动、激情、震撼于一身，藏在家人、朋友身上，躲在不认识的陌生人群中，更散在这片我热爱的大地上。

2021年，我的泪腺，不是在破防的状态，就是在将破防的路上……

因了不起的平凡人而破防

医院内，穿着防护服的孩子，背着大大的书包，小小年纪独自做



检查。我为孩子的勇敢坚强而破防。

高考考场外，家长举起写着“不管你考得怎么样，爸爸妈妈永远爱你”的纸板。我为父母对孩子无条件的支持和爱而破防。

7月河南暴雨，几名医护人员打着备用灯为产妇接生。接生护士姑娘董留琛发了这样一条朋友圈：“你出生的第一天，就要面对这世界的洪水猛兽。即使只剩下一束光，我们也用尽全力为你点亮，为你保驾护航。”我为一个小生命的诞生而破防……

平凡中的温暖最抚人心，太多的画面定格，记录着平凡而闪耀的瞬间。这些定格不仅让我看到了平凡中的闪光点，更让我们看到小也可以很伟大。

因了不起的英雄而破防

“我一直有两个梦想，一个是禾下乘凉梦，一个是杂交水稻覆盖全球梦。”袁隆平院士将一生都致力于“让天下人都吃饱饭”，中国的禾下土里有他的汗水，世界的稻花香里有他的笑颜。

张桂梅为了大山里贫困女孩的未来，拼了命照亮她们的人生，“我只是想让山里的孩子能多走出去一个”。

烈士陈祥榕用稚嫩的肩膀担起了保家卫国的重任，用生命诠释了“清澈的爱，只为中国”。

他们的无私奉献让我明白，从来没有从天而降的超人，只有挺身而出的勇士，总有人用一腔热血守护着祖国和人民。

因了不起的中国红而破防

9月，经历1000多天的煎熬，孟晚舟终于回到祖国。她说：“有五星红旗的地方，就有信念的灯塔，如果信念有颜色，那一定是中国红。”

8月，2020年东京奥运会闭幕，88枚奖牌让五星红旗飘扬在奥

运赛场，那一抹抹中国红是奥运健儿给祖国的献礼。

7月1日，从人民英雄纪念碑到国旗杆，220米的距离，国旗护卫队由齐步、正步、齐步各100步完成。有人说：“这条路不长，刚好走了100步，这条路很长，足足走了100年……”

这些破防瞬间，展现了中国共产党国之大家的胸怀，体现了国家对我们一次次深沉坚定的守护。

中国红，是我最爱的颜色，也是亿万中华儿女的共同骄傲！

2021年最让你破防的是哪个瞬间？

当被问到这个问题时，或许我们会如外交部发言人赵立坚在微博中所讲“不是哪个瞬间，是每个瞬间都破防”。

我们深知，破防的那一秒，藏在每一件小事中，又散发着巨大的光芒。

这些破防瞬间是眼泪决堤的时刻，是一年的温暖与感动，是一年的努力和坚持，是2021年最美的样子。

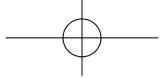
因此，每一个破防时刻都值得被印刻在脑海。

诚然，破防只需要一个很简单的画面，但这些时刻占据我们心底最柔软的地方，值得我们铭记一生。

毕竟，每个瞬间的背后是千千万万个努力的“我”，如同黑夜中的点点微光，点亮2021年的无限美好与浪漫。若干年后，我们会发现，独一无二的2021年，镌刻在历史画卷上，是那么的璀璨亮眼。

作为一名新时代青年，我也会问自己，那些破防的真实细节，给自己带来了怎样的力量。

是在感动和震撼之后迎着风雨，拥抱彩虹。



日租陪伴，“孤独患者”的解药？

文/杨泽英

“恋爱不是游戏，但偏偏有恋爱游戏。”最近，“日租男友”等陪聊服务再现微博、抖音等社交平台，服务内容从线上聊天、逛街拍照到牵手吃饭，甚至“过夜”，价格从一小时几十元的“盲盒”到30分钟190元的“首席”不等。

“日租恋人”的概念其实在十几年前早已有之。彼时，每当春节临近，都有少数年轻人用“有偿租友”来应付家中亲人的催婚压力。相关新闻时常会出现在网络上，成为与春运一样颇具特色的季节性现象。

随之而来的是这类“短租陪伴”潜在的人身伤害与财产损失风险被曝光。但十几年来，“情绪倾诉宣泄”“短租陪伴”的市场需求一直存在，只是其产品样态经过了几次变换。这种社会现象背后的原因其实是“孤独排解需求”的长期存在。

渴望陪伴的背后，催生绝大多数陪伴经济的是一种共同的底色——孤独。

民政部数据显示，2019年，我国单身人口高达2.6亿人，其中有8000万人处于独居状态。2021年，我国独居人口预计将突破9200万人。

单身独居人口增多，意味着人们对情感的需求变少了吗？

没有。

害怕孤独是人的本能。当代人的精神需求在物质需求不断满足的情况下有增无减。

德国社会学家乌尔里希·贝克和伊丽莎白·贝克-格恩斯海姆指出，面对现代化社会的种种不确定性和人情淡漠，人们需要一些东西让自己“在宇宙洪流中找到自己的位置，以维持个人身心的安顿”。

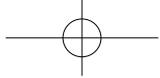
因此人们渴望进入一段长期、稳定的亲密关系。选择线上的短暂虚拟社交，恰恰反映了现实世界中年轻人无处安放的孤独、焦虑和表达欲。

选择“短租陪伴”的人，并不是不想拥有一段长期而稳定的亲密关系，相反，可能是过于审慎或者对亲密关系存在高预期而迟迟没有进入一段亲密关系。

维系亲密关系所需要的时间成本、心理成本、物质成本，对于年轻人来说，是重重“关卡”，环环“消耗”。在繁重的学业、事业压力下抽出时间精力，找到一个趣味相投、三观匹配的人，建立感情、相互磨合、巩固关系，并非易事。

而有一些浅层的情感陪伴需求，是不需要“长期稳定亲密关系”也能实现的。比如，只是想找一个可以说说话吐吐槽的安全渠道，宣泄一下职场或其他熟人社交圈内的压力和委屈，吐槽老板吐槽周遭熟人，但又担心吐槽内容在熟人社交圈传播。或者纯粹只是想听一些夸得你心花怒放的“甜言蜜语”。比如，前两年流行过的“彩虹屁夸夸群”，十几块钱的付费，就能收获 10 分钟各种花式吹捧鼓励。

浅层的情感陪伴需求是“短租陪伴”服务存在的逻辑基础。它在某种程度上成为一场满足年轻人“理想人设”的游戏。其中的消费者



和从业者，在虚拟的互动场景中各自建构出一个“理想自我”，吐槽现实世界中不方便倾诉的抱怨与烦恼，索取对方可以毫无根据的体贴与称赞，以满足现实生活中的“缺憾”，排遣孤独。

然而，短时的“陪伴”过后，人终究要回归现实，面对真实的自己和内心真实的需要。“短租陪伴”或许能暂时弥补现实生活中的某种缺失，带来一定的“甜味”补偿，并因此减轻痛苦，但在陪伴服务结束之后有可能留给消费者更深的孤独和失落。

“日租陪伴”的消费者中，不乏充满猎奇心、更加注重体验式消费的年轻人。

Z世代是生于移动互联网时代的原住民。智能设备和无线宽带的普及，使他们在成长环境中“随时随地浸入虚拟生活”成为可能。他们既是娱乐内容的消费者又是娱乐内容的创造者，乐于体验新鲜事物，包括下单一场短时的陪伴。

因此，他们更容易模糊虚拟与现实的边界，混淆虚拟社交与现实社交的区别。更善于通过电子产品和游戏进行表达的年轻人在现实社交时是否会感受到强烈的阻碍与困扰，从而加剧他们在现实世界的孤独感，促使他们将更多的时间和情感寄托在虚拟的世界中，由此形成恶性循环，这值得引起人们的担忧。

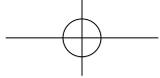
与此同时，打着“日租陪伴”的幌子，行违法犯罪之事的商家也时常出现。2014年，部分虚拟恋人店铺非法提供色情服务被曝光，平台随之进行整改。淘宝屏蔽了“虚拟恋人”“聊天”等搜索关键词。尽管目前所有商家都宣称其“日租陪伴”服务是“绿色聊天”，但仍有部分人打着“绿色聊天”的幌子提供色情服务，存在打擦边球的现象。

虚拟世界中短暂的陪伴或许可以消弭一时的孤独和焦虑。而真正的伴侣是责任和相守，能时刻让对方感受到温暖和关爱。一段良性的

亲密关系的形成没有捷径。

弗洛姆在《爱的艺术》一书中曾说，你必须花时间确定对方是你真正需要的人，因为爱与信仰本质上是一样的。它不是一种与人的成熟程度无关只需要投入身心的感情，不只包括感性元素，同样也需要理性元素。除了与生俱来的部分，还要体会、学习、领悟、练习、揣摩，先评估自己是否有爱人的能力，然后才有资格谈爱。

真正的陪伴是无价的，沉溺于“短时陪伴”的人们，是时候从虚拟世界中走出来了。



谈恋爱，千万别找“妈宝”

文/张钰坤

这两天，我一特好的朋友失恋了。

据她回忆，此次恋情失败的主要原因在于遇人不淑——对方外表又高又壮，给人十足的依靠感，但在相处过程中，这位看似成熟稳重的男生的种种行为都让她有一种“认了个干儿子”的错觉。其中包括但不限于没有主见、遇事逃避、明明是自己的错还甩锅耍赖……

失望是在日常生活中一点一滴积累而成的。终于在不久前的一天，二人积压已久的矛盾彻底爆发。

起因很简单。那是个雨夜，两人出门在外只拿了一把伞。女方好说歹说男生才磨磨唧唧从她手中接过伞撑起来。二人共撑一把伞在雨夜漫步这事儿本来还有点小浪漫，但谁能想到男生撑伞时一直只打自己那边，冰冷的雨滴彻底把我朋友心里燃起的恋爱小火苗浇了个透心凉。

忍无可忍之下，朋友忍不住提醒：“你把伞往我这边来点儿。”

那个男生听完把伞往自己这边又靠了靠：“那雨淋到我怎么办？我妈之前给我打伞从来不会让我淋到。……”

经过好友彻夜吐槽，我认为这位男士活脱脱就是一个没有责任心

的“巨婴”。在这段恋情中，女生实在是太累了：她不仅要担任“女朋友”这个角色，还要像“保姆”一样照顾对方的生活起居，在有困难时甚至要像“妈妈”一样挡在对方前面。

后来，我和朋友两人又聊了聊以后该找怎样的伴侣，最后得出一致结论：谈恋爱，可千万别找“妈宝”。

“我妈跟我说过……”

说来好笑，虽然我朋友和这个男生家长只见过一次，但女方早已对男方妈妈的名字“如雷贯耳”了——在日常的交谈中，男方三句不离“妈妈”：

“我妈说过这事儿该怎么做……”

“我刚问了一下我妈，她说她之前……”

“我妈觉得咱俩不合适……”

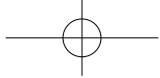
起初，我朋友以为遇上了千年难遇的大孝子，毕竟现代社会中已经成年还能跟家人事无巨细报备的孩子已经不多了。但接触下来，才渐渐发现了不对味儿——他实在是太依赖别人、太没有自己的主见了。

“我受够了他的‘妈宝’行为”，这是朋友吐槽时重复最多的一句话。

“起初他很黏我，事事都问我意见，依从我，我以为这是他尊重我、爱我的表现。但时间长了，感觉他就像个生活不会自理的孩子，什么事儿都得依赖我，有时拒绝了他，还会没头没脑地乱发脾气。”

“比如出去吃饭或者逛街，他从来就没主动提过去哪吃，问他就一句话‘听你的’。生病也是，有次深夜，他感冒鼻塞睡不着觉，我也甭想睡，买完药还得哄着他喝药。”

“最过分的是我们第一次去见他父母，他妈妈一副我要抢走她儿子的架势，言谈咄咄逼人，说得照顾她儿子这个那个，他竟然冷眼旁观，还不时附和说‘妈您说得对’。我感觉我就像个战士，一人面对



千军万马。心可太累了。”

而这种表现不仅恋爱中会给对方带来困扰，职场中也令人头大。

“这事儿我该怎么做啊，这可不是我的错”

“妈宝”们令人反感的另一个主要表现，是习惯性“甩锅”。因为他们连“自主选择”的锻炼都还未完成，更无法进阶到“对自己的选择负责”。

“妈宝”不仅会影响自己的伴侣，在走向职场、走向社会后，当父母无法时刻陪伴他们时，他们同样会给共事的伙伴带来额外负担：

“这事儿我不会，怎么没人教教我呢？”

“执行出错了？怎么能怪我呢？我明明已经很努力了。”

和这样以自我为中心、没有担当的人共事，怎一个“惨”字了得。

之前遇到过一个可会“撒娇卖萌”的小女生，跟她共事是我从业以来经历过“最心累”的事儿。当时领导安排我跟她一组做项目，因为她是新人，所以我打算在项目执行上多照顾她些，殊不知，这成了我噩梦的开始。

她常把“这个我不会、这个好难、这个好复杂、这个好麻烦”挂嘴边。

简单如打印客户资料，哪怕只需要将文档稍微编辑排版，她都不愿意学，只会说“姐，帮帮忙，这个好复杂”；

简单如联系客户约面谈时间，写好模板让她照着念她都做不好，只会撒娇对我说“姐，帮帮忙，这个好难啊”。……

项目排期紧张，为了不影响进度，我只得硬着头皮扛下了所有。

该怎么拯救“妈宝”们

以我朋友的这位前男友为例，在了解后发现他对家长过度依赖其

实跟原生家庭有很大的关系。

这个男生的妈妈在他的成长经历中是绝对的领导角色。从小升初到选文理科、选大学，甚至谈恋爱……他妈妈几乎把青春期所有的选择都替他做了。

对正处于青春期的孩子来说，家长的绝对主导权确实能为他们带来短期的便利——他们在此刻的选择会比同年龄段的孩子看起来更迅速、更明智。

但“省时省力”的同时也带来了长期的伤害——自主决断力缺失。当然，出现这种局面，更多的责任在家长。

作为家长，是需要和孩子共同成长的，不能以对待婴儿的态度一成不变地对待不同成长阶段的孩子。

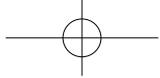
这是因为孩子在成长的每个阶段的需求是不相同的。婴孩期的他们更多需要基本的物质保障和家长全心全意的呵护。等到青春期，他们逐渐被赋予了更多社会角色——如朋友、学生、恋人、员工等。青春期时家长过多的介入反而会影响他们对这些“新身份”的认同感和参与感，最终导致他们在心理上永远以“孩子”这一单一角色自居，进而变成当今社会人见人嫌的“妈宝”。

这些“巨婴”在应该拼搏闯荡的年龄段待在家长为其打造的舒适区里止步不前，导致步入社会后稍微经历点小风小浪就变得措手不及。

孩子步入社会后，家长可能已经无法再事无巨细地为他们保驾护航，失去了拐杖和围栏，他们只能习惯性地逃避。

不仅如此，这样过度地被保护，所带来的还有创新意识的匮乏——习惯待在舒适区了，怎么可能轻易主动破圈寻求未知呢？

于是在恋爱、职场中，他们会将恋人或同事补偿性地看作之前一直保护他们的家长——如果不得已要走出舒适圈，进入新的阶段，



一定要别人推自己一把，而绝非自己走出去——毕竟，他们还是个“婴孩”。

有一句古话叫“一屋不扫，何以扫天下”。在《大学》中也有相关描述，先“心正”，再“身修”，之后才能“家齐”。如果一个人连自身的人格都没能得到完善，没能拥有健全的人格，那怎么迎接需要两个人共同经营的情感生活呢？又怎么融入社会这个重视群体意识的大集群呢？

吐槽这么多，其实“妈宝”们要决心成长也并不难。从小事做起，尝试独立决策和处理自己的事情，并为之承担责任。人迟早要长大，从几岁开始都不晚。

立遗嘱的年轻人：爱恨我带走，账号都留下

文/杨泽英

天天喊着没钱的“90后”，居然已经把遗嘱立好了？有数据显示，立遗嘱的“90后”4年来增长了5倍。

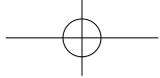
中华遗嘱库的数据显示，截至2020年年底，已有553位“90后”立下了遗嘱。内容涉及他们的前任、猫、社交账号、遗体捐献事宜，等等。立遗嘱的人群年龄正逐年呈下降趋势，年轻人的生死观正在发生巨大的转变。

一方面，年轻人不得不面对现实社会折射出的焦虑。比如，现代生活的快节奏给年轻人带来与日俱增的生活压力；又如，突如其来的全球新冠肺炎疫情让人们感受到了生命的无常。另一方面，年轻人不断增强的独立意识和风险意识，也使得他们能以更加理性的态度和平平常心看待死亡。

随着遗嘱内涵的拓展，年轻人对遗嘱的理解已经渐渐超脱了单纯分配财产、交代后事的单向逻辑，而弥散为一种情感的表达和一种对人生意义的自我小结。

“我的爱恨我全部带走”“下辈子还要做你的孩子”……

与很多老年人认为立遗嘱“不吉利”的态度不同，不少年轻人将



这份具有形式感的告别作为珍惜当下、好好生活、规划未来的一种表达载体。

遗嘱的本质是按照法律规定的方式，对个人身后财产或其他事务作出的提前规划。立遗嘱是每个公民的权利，也是责任感的一种体现，是为了解决因意外或其他各种原因身故后可能引起的社会关系混乱、财产分割不清等问题，其本身具有非常严肃的社会功能。

什么样的遗嘱才有法律效力？

根据《民法典》规定，遗嘱的有效形式包括自书遗嘱、代书遗嘱、录音录像遗嘱、口头遗嘱、打印遗嘱和公证遗嘱六类。针对不同类型的遗嘱，法律均规定了各自的生效要件。

以录音、录像遗嘱为例，《民法典》第一千一百三十七条规定：“以录音录像形式立的遗嘱，应当有两个以上见证人在场见证。遗嘱人和见证人应当在录音录像中记录其姓名或者肖像，以及年、月、日。”

江苏三法律师事务所合伙人陈丹丹表示，“遗嘱的效力，不仅取决于立遗嘱人是否意思表示真实，而且还应当符合法律规定的形式要件”。

立遗嘱虽然不应该是一件沉重的事情，但绝对应该严肃看待。更多年轻人将立遗嘱纳入自己的生活规划之中，盘点过去的收获，提前“谋划”未来，思考对他人的“责任”，值得理解与支持。同时更提醒我们，与日俱增的“需求”之下，相应的公共服务、政策法规都需要与时俱进，为更多愿意立遗嘱的年轻人提供方便，也让立遗嘱本身变得更规范。