



4月26日,由燕赵晚报携手石家庄高新区总工会、共青团石家庄高新区委联合主办的一场以音乐为主题的交友联谊会,灯光温暖,琴声悠扬。一群爱音乐的90、00后本硕博单身青年聚在一起,弹弹吉他,唱唱歌,聊聊共同喜欢的歌曲。现场气氛轻松愉快,大家笑得都很真诚。活动结束后,记者和几位新认识的朋友坐下来闲聊。本是想谈谈音乐喜好,没想到,聊着聊着,几位刚刚还在台上笑着弹唱的年轻人,不约而同地说起:“其实有一阵子,我状态特别不好。”“我也是,刚工作那会儿,觉得活着没什么意思。”“我的抑郁症,偶尔还是会反复。”

他们说这些话的时候,语气很平静,甚至带着一点自嘲的笑。没有声泪俱下,没有歇斯底里,就像在说今天天气不错一样平常。但正是这种平静,却让听者心疼。



□制图/赵铮

致每一个“看起来挺好的”年轻人

一场音乐交友会后的心里话:累了,也可以说出口

□本报记者 赵铮

坚强,是成年后学会的第一件“外套”

这场交友活动的年轻人大多二十五六到三十六七岁,他们有稳定的工作,有超多的爱好,在社交场合开朗得体,是会活跃气氛的“小太阳”。可就是这样一群年轻人中,有不少人都坦言自己曾经或正在经历抑郁情绪的困扰,有人甚至认真想过结束自己的生命……

一位出生于1994年,做平面设计的小宇说得很直白:“我爸妈到现在都不知道,我吃过很久的抗抑郁药。他们觉得我从小到大都挺省心的。”

一位出生于1996年的老师小林说:“我很难跟家里人说我需要关心,因为他们会觉得——你都这么大了,有什么过不去的?”

还有一位在央企上班的90年男生小蒋,低头转着手里的饮料杯,慢慢说:“我兼职了很多份工作,不是因为缺钱,而是害怕静下来的孤独。”

这些都是很多年轻人最真实的另一面……

记得我们小时候,摔了一跤会哭着找妈妈;考试没考好,老师会找你谈心;过生日了,会收到全家人的祝福……那时候,“被关心”是理所当然的事。

大学毕业了,从踏入社会的那一刻起,“成年”就意味着独立、坚强、不给人添麻烦。职场要求你情绪稳定,家庭期待你顶门立户,社交圈默许你抗压能力过硬等等。

“你都多大了,这点事还不开?”

“成年人了谁不累啊,就你矫情?”

“别想那么多,睡一觉就好了。”

这些话,听起来像是安慰,实际上却是一道道无形的墙——它在告诉每一个正在硬撑的年轻人:你的脆弱是不合时宜的,你的情绪是需要自己消化的,你的“需要关心”是一种不成熟……

那么,你长大了,心就会变得坚硬吗?成熟了,就不会感到孤独了吗?能扛事了,就不能再被温柔对待了吗?

其实生活中,我们依然会因为领导的一句批评而失眠,依然会在深夜翻来覆去地想“我是不是不够好”,依然会在某些瞬间,特别希望有人能问问自己:“你最近真的还好吗?”

这些感受,不会因为年龄增长就自动消失。它们只是被藏起来了,藏在一张张“我没事”的笑脸后面。

音乐是铠甲,也是无人听见的呼救

这次聊天的年轻人,恰好都热爱音乐。这或许不是巧合。音乐是一种特别的情感载体,开心时听节奏,难过时听歌词。很多不善表达的人,把音乐当成了唯一的情感出口。

那位学大提琴的34岁女生告诉记者,她心情最差的那段时间,每天就是反复拉一首曲子。“拉的时候哭,哭完接着拉。琴是我唯一的听众。”

那位喜欢摇滚的31岁男生说,他刚工作的时候,一个人在出租屋听歌,耳机音量可以开到最大,“好像整个世界都跟我没关系了。”

音乐固然美好,但它更多时候是一个人的事。它能承载情绪,却很难真正解决问题。戴着耳机听歌的人,和世界之间其实隔着一层玻璃——看得见外面,外面不一定看得见TA。

所以,那些爱音乐的人,反而可能更孤独。因为他们习惯了和自己对话,习惯了把情绪放进旋律里,而不是大大方方地说出来。久而久之,音乐成了一副漂亮的铠甲。穿上它,给别人看到的是才华、是阳光、是热爱生活。铠甲里面是什么,只有自己知道。

真正地关心,是看见那个“不必坚强”的你

说到“年轻人需要关心”,有人可能会想:难道要像照顾小孩一样照顾已成年的人吗?当然不是。

“年轻人的‘被关心’,不是被过度保护,而是被‘看见’。”高级婚姻家庭心理咨询师王瑜老师给出建议:

第一,被允许“不坚强”。

最让人感动的关心,往往不是“你要振作起来”,而是“没关系,你可以不那么坚强”。当你说“我最近好累”,对方不是回“谁不累啊”,而是说“辛苦了,累了就歇歇”。当你说“我好像不太开心”,对方不是急着给建议,而是愿意安静地听你讲讲。这种“允许”,其实是在告诉对方:你的感受是重要的,你的脆弱是被接纳的。你不需要时时刻刻都扮演那个“靠谱的年轻人”。

第二,被动地“问一问”。

很多情绪问题,是从“没人问”开始慢慢恶化的。

我们习惯了报喜不报忧。爸妈打电话问“最近怎么样”,标准答案是“挺好的”。朋友问“还好吗”,标准答案是“还行吧”。可如果有人愿意多问一句“真的好吗?我听着你声音不太对”,那扇关上的门,可能就开了一条缝。不是要追问到底,而是让对方知道:我在意你,我愿意听。

第三,被当成一个“完整的人”来对待,而不仅仅是一个“社会角色”。

在家里,你是懂事的子女。在公司,你是敬业的员工。在朋友眼中,你是靠谱的伙伴。这些角色都很重要,但它们都不是完整的你。

真正地关心,是能跳脱出这些角色,看到你作为一个“人”的需求、疲惫和渴望。是不需要你证明自己有“价值”才值得被爱,而是你存在本身,就值得。

采访后记

你也可以喊累

回到那场音乐交友会现场——给这篇文章一个“新闻视角”,我想说:这场活动本身,其实就是一个很好的尝试——它给了爱音乐的年轻人一个真实的、面对面的连接机会。它让我们明白在社会中,不能总是期待他人的关心、等待规则的改变……更紧迫也更可行的,是从我们自己开始,改变对“成年的人”这几个字的理解。

如果你正在读这篇文章,或许你也可以问问自己:

我有多久没有跟人说过“我其实不太开心”了?

我是不是也习惯了把情绪调成“静音模式”?

我是不是也在等一个人,不问缘由,不问对错,只是静静地听我诉说?

然后,试着迈出一小步。

可以告诉一个信得过的朋友:“我最近有点累,想找你聊聊。”

可以给爸妈打个电话,不报喜也不报忧,就说说真实的日常。

也可以在某个深夜,把耳机摘下来,把音乐暂停,承认一句:“今天确实有点难。”“我累了,可以充会儿‘电’吗?”