

“讲文明 树新风”公益广告



勤勤恳恳，我只赚辛苦钱

扬 勤 廉 正 气  
创 美 好 生 活

视线

## 2023年，在“新坐标”中打开自己

□ 陈洁

人与自然、科技的关系，正在深刻地改变世界。这也让很多人站在2023年开端，更深刻地体会到一种“辞旧迎新”的感觉。

打开社交媒体，“2023年哪些行业会先‘阳’起来”“共享经济将会出现哪些创新模式”“如何抓住后疫情时代的健康商机”……经济学达人、行业精英们争相输出着自己对于行业“风口”的宏观判断，而B站一位up主也在海外旅行的个体经验中有了微观洞察：“环保绝对将是今后的关键词。如果你的出行方式不够环保的话，现在一些民宿甚至会拒绝你的入住！”不止于网络端，回归现实，新年的围炉煮茶，返乡与聚会，亦折射出人们就业观念、婚恋观念、消费观念的改变。

一切都在向新而行。就连人们看待世界的维度，也在悄然改变。从《开端》《天才基本法》等最近几年大火的影视作品中不难看出，创作者构建的“时空隧道”正在被不断拉长、拓宽，就像过去提到二十年是个很漫长的岁月，但今天，我们回望2023年，却感觉似乎并没有那么遥远。

当我们看待世界的眼光“变长”时，我们每个人的世界也正在“变宽”。这也要求，2023年，我们必须在新坐标里打开自己。

为什么要建立“新坐标”？

举个例子，清华大学建筑学院副教授周榕曾在节目中提到，考入自己学院的孩子成绩都很优异，很多人甚至在中学时代都没考过第二名。也因此到了大学这个新平台，有的人因为名次的下降就否定自己。这其实就是典型的用“旧”的尺子在刻度“新的天地”。当世界变大了，我们衡量的尺度也要跟着改变，有时候不是不优秀了，而是因为优秀的人变多了。

“今天看到有数据说，00后中四个人里就有一个有副业，而我还在打着第一份工，好焦虑……”这位网友的发言很典型，当我们随时可以连接到更多人群的时候，如果没有正确的“坐标”，就很容易陷入情绪内耗之中。

那么怎样建立“新坐标”呢？

心理学家武志红认为，“一切美好事物，都是深度关系的产物。”当碎片化的网络信息占据了人们大量的时间和脑容量时，“脑子”就跑得比“身体”快。而当我们生活在“观念”而非“体验”里时，所有的关系将会变得更脆弱，无法产生深度连接的美感。所以，适当地从虚拟空间抽离出来，去亲身感受自然界的微风细雨吧，只有当思维与体验深刻结合，所产生的真实性才能抵抗孤独感。当然，很多人也在想方设法对抗算法。比如近来，一款法国人设计的社交软件“Be Real”下载量激增。它的特别之处在于，用户每天有且仅有一次上传照片的机会，且系统决定的“窗口时间”是随机生成的。当用户收到系统提示，只有2分钟的拍摄时间，无论是自拍还是拍下眼前的事物，用户都无法对照片进行任何修饰，这让“Be Real”上的照片更为真实。

如果说2023年是社会观念转型年的话，那么归根结底，只有不断丰盈内心，提升精神世界，才能建立真正的人生坐标。作家余华录制《我在岛屿读书》时曾为一间海边的书店取名“分界”。在他看来，生活同样需要有分界的姿态，分出物质生活和精神生活，才可以避免从一个角度看事物。“人是很容易沦陷在‘自我’‘小我’里的，而阅读让你打开了世界，让你看到大海是那么辽阔，无边无际，视野完全不一样了。”

今天，在新的时代，最好的破圈其实就是深耕自己。纪录片《聪明生活经济学》里记录了一个名叫琳琳的女孩的人生“蝶变”，或许有参考价值。原本干着两份服务生的工作，薪水很低的她，有焦虑症和抑郁症。后来在规划师的指导下，她辞掉了一份工作，把自己喜欢的画画和宠物联系在一起，找了摆摊卖画和替别人遛宠物的兼职，并不断探索自己，找到了人生新的出口。

当然，新坐标还包括不断地和以前的那个自己相比：我成长了吗，学会宽容了吗，更加自信了吗，遭遇挫折能坚强地站起来吗？每一次对自己的突破，都是为了成就更好的自己。



(视觉中国供图)

## 2023癸卯新春观察，记录“放开”后的首个新年——

# 重新出发，带上“家”的能量



林琨 摄

□ 本报记者 冯圆芳 王慧

### 家的涵义、团圆的形式改变 今年过了个“创新的年”

大年夜，吃过饺子，95后女孩知言回到房间，点进大学室友群，打开摄像头——“姐妹们，新年快乐！”

一张张年轻的笑脸儿在云端团聚。

知言宿舍“云过年”的传统始于2020年春节。从2020年春节开始，这几年除夕，我们都是从晚上九点钟开始视频通话，聊上两个小时，谁有事就先下线，然后剩下的人接着聊。

难得的“团圆”，知言和室友喜欢“考古”从前的趣事：比如大二时她们“穷游”，差点没在沙漠里迷路，忆起当年的“蠢”，大伙儿隔着屏幕笑出声来；也分享毕业后新生活：某某现在在干嘛，谁谁变漂亮了，以及房租、水电、薪水、工作压力、和领导同事的关系……

“毕业后大家联系的频率变少了，但这不能说明我们的友谊在变淡。”

知言宿舍有两名台湾同学，她观察到，台湾同学过年喜欢在外面旅游，或者跑到广场上，跟一群陌生人一起守候新年。Z世代的年和50后、60后不一样。知言的伯伯辈会在朋友圈宣布：微信拜年到此结束，剩下的时间，要留给家人了。但她对她说，朋友也是家人，互联网也是过年的场域。

家的内涵与外延的拓展，悄然赋予“中国年”新的意味。

观看今年央视总台春晚时，江苏观众王海波注意到，今年晚会的主题变成了《你好，陌生人》。这背后也许有疫情三年带来的观念改变，春晚有关“家”的叙事层层嵌套：在“小家”之上，我们还有“大家”和“种花家”（中华家）。

今年春节，宿迁市泗阳县穿城镇颜圩村第一书记解皓然决定：留村过年。

解皓然是一名85后小伙，老家山东青岛，毕业后在江苏工作。前年10月，他由江苏省委和省税务局选派至颜圩村，今年12月将结束驻村。一想到离开，他心里就泛起不舍。投身乡村振兴工作期间，二胎儿子降生了，解皓然给他起名叫“苏恩”——谐音“苏N”，是宿迁的车牌号码。

“今年村里不‘禁放’，除夕夜我就到处转转，大过年的，可别出什么安全问题。”

美美的团圆背后，是颜圩村“两委”为守护“一老一小”做足的准备。村里提前和泗阳当地的制药厂牵上了线，万一形势严峻，退烧药确保及时供应。考虑到春节期间外地毒株输入的风险，还早早囤了6万只口罩，发到每家每户，是100只。

“还好！迄今为止，村里没有出现一例重症，这个团圆年，大家过得幸福平安。”

大时代的乡村春节，见证“家”的“同心圆”不断向外生长。

正月初四，颜圩村召开返乡党员座谈会，向大伙儿汇报：去年，村里新修6条路，新建20座多肉大棚、15座百合花和蝴蝶兰大棚，靠出租花卉种植设施，增加了30多万元集体收入。初五，解皓然为村电商的花卉直播转发助力。初九，穿城镇新春巡回招聘会，求职的人流熙熙攘攘，村民返乡就业的信心更足了！正月十一，解皓然更新了朋友圈——“他乡话变家乡话，才能扎住根、留住心。”

团圆的形式在变。“逆向过年”成为新常态，父母到子女所在的城市过年，也是团圆。

大年二十九傍晚，孙筱颖的父母乘坐高铁从太原来到南京。接站时，孙筱颖有点懵：大包小包这么多行李，装的是啥？打开一看，香肠、腊肉、土鸡……亲爱的爸妈把“家”搬来啦！

孙筱颖在南京建邺区一家社区医院工作，往年春节，她都要随着年前的春运大潮回乡，又随着节后春运大潮返宁，掐头去尾，在家里待不上几天。随着她这一代青年成为职场主力，奔波劳顿的春节，开始让她有点吃不消。今年春节前，她向父母提议：来南京过年吧！

这一次春节，孙筱颖陪父母去了中山陵、夫

子庙和老门东。能去女儿常提起的地方，看看外面的世界，老两口的开心都写在脸上。“逆向过年既可以孝敬老人，又不必为人情问题烦恼，还逃过了一众亲戚的催婚大潮。”孙筱颖笑道，“减负”后的团圆，轻松、惬意得多了。

### 创造新年俗、表达新思考 也趁过年看看家乡新变化

过年做什么？

“今天（大年初四）馆里的人已经不少了，可昨天的人流量是今天的两倍。现在越到过年，美术馆越比平时热闹，而且一年比一年更热闹。”省美术馆的工作人员笑吟吟地说。

“盛世春光”展厅里，举着单反拍拍拍的徐大爷格外扎眼。喻晓高著名的《荷香鸭肥》让他好一阵怀旧：小时候，南京人过年喜欢到新华书店买年画，几毛钱一张，其中就有《荷香鸭肥》的印刷品。

徐大爷的年过得太有文化了：大年初二，他跑到苏州吴中博物馆看“古代意大利的贵族”特展，因为快撤展了。大年初三，他又去南京六朝博物馆看贺岁展，一眼望见“新春市集”处人头攒动，先扫码付了19元，体验一把DIY拓印再说。

观影、逛展和旅游，成了春节的新年俗。“阳康”后的这个年，董佳一家四口来了场“说走就走”的旅行。

除夕夜陪老人吃完年夜饭，大年初一早上，董佳和丈夫带着俩娃，坐上了驶向北京的高铁。董佳去北京出差过多次，在北京过年还是头一遭，特别是小儿子没去过北京，大女儿上一次去是十年前。一家人痛痛快快地在北京玩了五天，逛了天安门、故宫、颐和园、老北京的胡同，品尝了首都的特色美食，但董佳最难忘的，是大街小巷迷人的烟火气，是从五湖四海“团聚”到北京的一张张陌生人的脸。

“今年春节的北京真是‘冻哭’模式，零下17摄氏度，创下了近20年来北京气温的历史新低。但游客多得超出想象，哪哪都排队。我家俩娃脸都冻红了，还嚷嚷着要玩。”

返宁后董佳看到了一组文旅部的数据：今年春节假期全国国内旅游出游3.08亿人次，同比增长23.1%，已经恢复到2019年同期的88.6%。看来，这个被“冻哭”的年，已经在悄悄孕育春天。

社交媒体上，新的观念和讨论围绕“今天如何过年”兴起。

女孩邵西子在朋友圈转发了心理学家吴熙玥“在春节，用人类学家庭访谈开启新的一年”的建议。吴熙玥认为，做好“过年的准备”很有必要，不妨问问自己或家人——想从过年中获得什么？

“其实过年时候，除了准备大包小包的礼物，还有一件很重要却被我们忽略的事，就是和家人好好聊会儿天，听听他们讲讲一年的故事。”

和其他年轻人一样，邵西子经常不知道怎么和家人开启“好好聊天”模式。除夕夜举杯时，有种不知该说什么的尴尬。人类学家庭访谈的视角提醒她，借助一些有技巧的问话，可以帮助情感流动起来。

今年春节期间，南京师范大学教科院副教授殷飞一直在梳理自己的思考：过年可以为孩子成长带来什么？

每逢过年，都是网友抱怨“亲戚家熊孩子”的高峰期。在殷飞看来，这是家庭教育介入的绝佳时机。“春节大家庭聚会期间，父母可以充分观察孩子在待人接物、表达愿望、礼貌礼仪方面的优缺点。”

让孩子忙年也很重要！殷飞强烈建议，必须让孩子和父母一起忙年，贴对联、打扫卫生、忙年夜饭，才能体会年味、体会家庭责任。不投入生活，就不会对生活有真切的感受。

大家族成员聚在一起闲聊，往往能给孩子带来隐性的成长。

春节里，殷飞的儿子收获很多。读研究生的表姐给他讲述产学研一体化、经营工厂的大伯聊着新的生产线，技术骨干姑姑回顾去年在“急难险阻”之际调试设备，读高二的表哥吐槽起早贪黑的高中学习生活。殷飞儿子的今年的寒假作业里，还多了一项特别的任务，学校要求结合家乡实际情况，就过年风俗与燃放烟花爆竹给区政府写一封模拟建议书。

趁春节，看一看家乡的变化。今春，省委宣

传部公务员王洁，回到了“好久不见”的家乡河南林州。返宁的高铁上，他思绪纷飞，写了一段“返乡笔记”：

“春节期间，仅有的几次出门，带给我猛烈的记忆冲击。这几年，家乡变化真的很大。拔地而起的高楼大厦、一个个施工中的项目，道路修得越来越多、越来越好，人工河湖多了起来。南水北调中线工程取得重大进展，林州人在大年初一吃上了湖北丹江口水库的水。”

“马上1月20号，首开‘红旗渠’号K8018次旅客列车将从郑州站发车，铁路红旗渠站也正式开办客运业务，结束了林州不通铁路旅客列车的历史。”

“我的家乡这样一个曾经穷得让人看不到希望的地方，也在新时代赢得了自己的知晓度和品牌度……家乡，我心灵的寄托与归宿，希望越来越好！”

写完这些，王洁乘坐的高铁已经驶出河南，进入安徽。大时代里的春节，构成联结个体生命与时代、社会的记忆点。随着窗外飞驰而过的风景，“家”，一帧帧地，退回到身后，留在了心中。

### “年味”：赋时间以意义 也积聚奋斗前行的勇气

直到今年春节，30多岁的关瑶终于觉得自己“有点爱上了过年”。

小年那天，关瑶拎着给亲戚家孩子买的礼物坐进了网约车。年关将近，网约车司机的话都变多了，问她是不是采购了年货，春节在哪儿过，然后开心地说自己跑完这单就准备收工回家过年了。忽然，车载广播里响起了旅行团乐队的《走在回家的路上》，喜气洋溢的律动感，让关瑶和司机默契地安静下来。下车时，关瑶对司机说了一声：新年快乐！

“只要一说到过年，中国人的DNA都动了。”她也能理解为什么年轻人喜欢在网上说“不愿回家过年”。“拿我家来说，每次高高兴兴迎年，但逢年必吵架，我被催婚，过年过得比平时还堵。”今年关瑶的想法突然有了变化——是不是必须先拥有完美的家人、完美的生活，然后才能享受幸福？

“春节设在一年的极寒之日，里面其实蕴含着时间的哲学、人生的哲学、和解的哲学、希望的哲学。我们如何理解年，就是如何赋予时间及经验以意义，这也是‘年味’的一种。”

四川人林晓波在南京开店开了20多年，但从来没有像近几年这么艰难。今年春节，他像春晚歌曲里唱的那样，“和往事干了好几杯”。

“去年因为疫情，生意不好，断断续续地开门关门，差不多只做了半年生意，因为没钱，所以不想回家。春节前一天，母亲打视频电话给我，开心地聊了几句，听我说不回去过年，他的神态一下变了，很失望很失落。我只好说，好吧好吧，我回来。”

因为没赚到钱，林晓波回老家没敢发朋友圈。他花了两天时间给祖辈上坟，因为上一辈的坟很分散；又借着上坟在亲戚家吃饭，其实也是他掌勺的。初一那天上坟很热闹。表姐表弟表妹和一些长辈小孩，总共四五十人，放了很多鞭炮……

有钱没钱，回家过年。中国人朴素的话语里，细品有它的道理。

“过年不要有经济和心理上的负担，团圆不是任务，不需要当作日程来排。微信便利了交流，但如果有条件，还是要点对点、面对面。”没在家里过的这个年，解皓然对“年”有了更深刻的理解，“过年，旧中要有新，心中要有根”。

大年初五，溧水年俗“路头龙”在南京人的朋友圈刷屏，和遼雄雄壮的游龙相映生辉的，是充满生机活力的新农村图景。传统习俗里，大年初五又称“破五”，“破”的是穷困运势，还有松懈的心态，过了大年初五，一切都要逐渐恢复到节前状态，打起精神，昂头再出发！

初七，各地“新春第一会”奏响，“开局即决战、起步即冲刺”的口号嘹亮，车间机器轰鸣，人人都在抢订单、抢时间，想补回失去的时间，奔跑着迈进春天……

癸卯兔年，主题是信心、希望和奋斗。好在，认真过完年的我们，随身多携带了一件精神“行李”——那就是“年”的启示、“家”的能量。