

当今社会,随着经济的快速发展和信息时代的全面到来,许多年轻人面临着前所未有的压力与挑战。高房价、就业难、竞争激烈等问题,让不少年轻人感受到“下沉”的压力。然而,在这样一个看似充满挑战的时代,许多年轻人开始探索并实践着一种全新的幸福哲学——在平凡中寻找舒适与幸福。

记者 德吉曲珍

年轻人“下沉”时代的幸福哲学 在平凡中寻找舒适与幸福

选择“下沉”并不是选择躺平

在当今社会,一个不容忽视的现象是,年轻人正逐渐步入一个被称为“下沉”的时代。这种“下沉”不仅体现在生活状态的转变上,更深刻地影响着他们的消费观念、职业选择、情感寄托乃至对幸福的定义。面对这一趋势,我们不禁要问:在这样一个看似充满挑战与不确定性的时代,年轻人应该如何让自己感到幸福和舒服呢?于是在8月21日,记者开启了一次与年轻人的对话,走近年轻人,了解他们对“下沉”的理解。

对话中不少年轻人表示,需要明确“下沉”并非贬义词,它更多地描述了一种生活态度的转变。在快节奏、高压力的现代生活中,年轻人开始寻求更加接地气、更加符

合自身实际情况的生活方式。这种转变,既是对现实生活的理性回应,也是对内心需求的深刻洞察。“下沉”并非逃避,而是一种主动选择。年轻人开始重新定义“舒适区”,不再将其视为停滞不前的代名词,而是视为自我成长与内心平静的港湾。

从与他们沟通中记者了解到,从理想维度来看,许多年轻人开始选择那些让自己不再一味内耗的工作,果断转变事业观念。而拉珍就是其中一位。“90后单亲妈妈、女强人、茶馆老板”是她的标签。自2015年以来她独自带着小孩在拉萨闯荡,这些年里拉珍干过洗碗工、摆过地摊,后来自己开茶馆,日子越过越顺心。但只有拉珍自己知道,这些

年为了孩子、家人她有多努力,多年的高强度工作,使得她身心疲惫。

于是去年拉珍把经营多年的茶馆转让出去后,选择投资自己感兴趣的项目,做一些自己喜欢的事。“在我看来,赚钱虽很重要,但在有限的生命里只为赚钱,好像失去了生活的本质和激情,我总要为自己而活。”拉珍说,“现在的年轻人压力太大了,我们要学会调整自己的心态。不必过分追求名利与地位,也不必盲目跟风消费。我们应该更加关注内心的感受和需求,寻找那些能够让自己真正感到满足和快乐的事物。无论是阅读一本好书、品尝一顿美食,还是与家人朋友共度时光,都是生活中不可或缺的幸福源泉。”

学会调整心态 拥抱平凡的自己

为了更好地理解年轻人选择“下沉”的理由,记者采访了多名不同行业领域的年轻人。他们大多数人认为,作为一名普通的上班族,每天面对繁重的工作和竞争激烈的职业环境,他们并没有因此陷入焦虑与迷茫。相反,多数年轻人不再盲目追求外在的成功标签,而是选择与自己和解,接受并珍惜自己的平凡,不再被外界的标准所束缚,而是勇敢地按照自己的节奏和方式去生活,追求内心的真实与自由。

采访中他们告诉记者,真正的幸福并非来自职位的高低或收入的多少,而是源自内心的平静与满

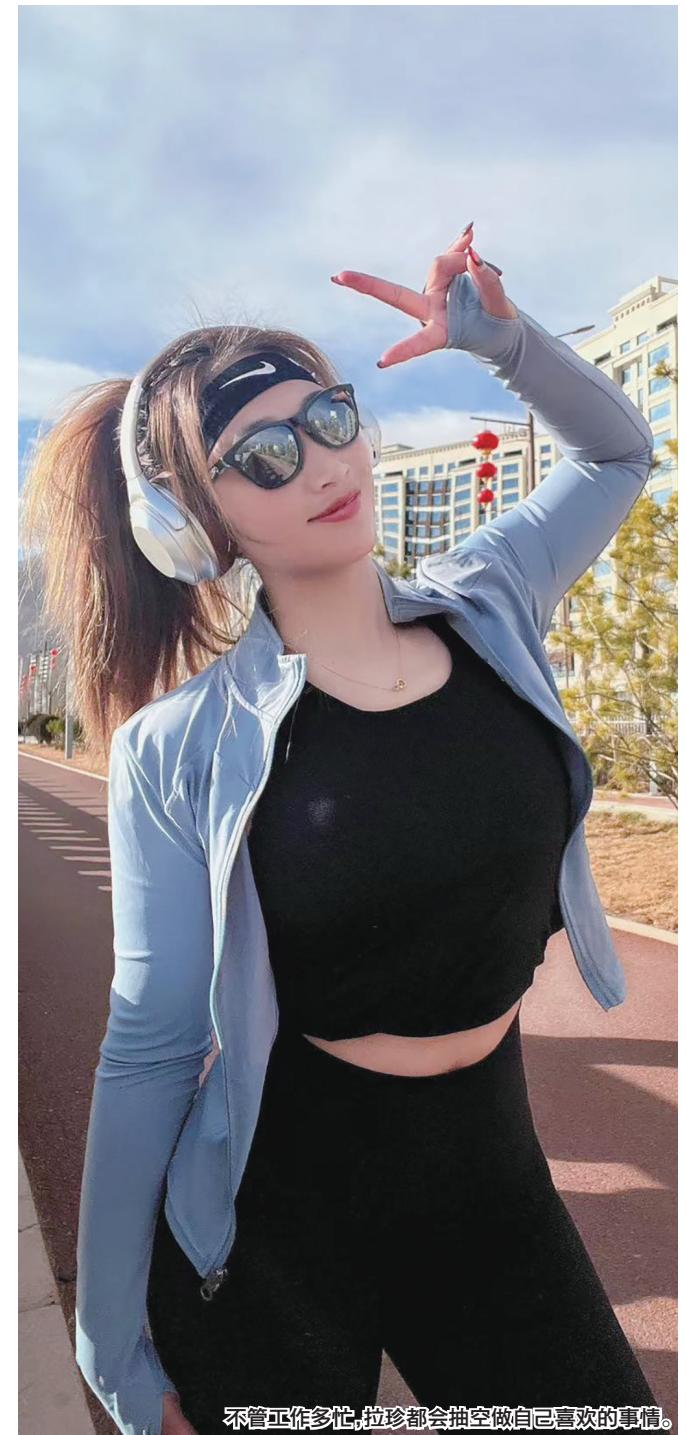
足,以及与家人、朋友的深厚情感。因此,他们开始注重工作与生活的平衡,将更多时间投入到家庭、健康和个人兴趣上,寻找属于自己的小确幸。

在人人倍感生存艰难和生活压力的世界里,努力做得更好是不是唯一的目标和出路?面对越来越多的心理压力和疾病,经济条件和社会地位能否与幸福画上等号?

在企业上班的德吉卓玛,早些年患上了焦虑症。“年轻的时候想努力工作证明自己,如今工作上有一定的成功,但因没有重视工作与生活的界限划分,导致我身心疲惫,患

上焦虑症。回头想想这么努力工作不就是让自己过得幸福吗?可现在并没有感到幸福,相反很累。于是我就果断选择离职。去练习瑜伽、冥想或做简单的运动,之后重新找了一份喜欢的工作。我选择‘下沉’其实就是在选择适合自己的生活,我并没有退缩。”德吉卓玛向记者介绍自己的经历。

德吉卓玛坦言,凭借这种放松的心态,身体也会保持着均匀的速度前进,专注地朝着一个方向迈去,且精神状态不会因为紧绷而焦虑,也不会被身边竞跑者的行动打乱节奏。



不管工作多忙,拉珍都会抽空做自己喜欢的事情。

培养感恩心态 当下就是最好的

记者了解到,年轻人的“下沉”还体现在他们不再受传统观念的束缚,而是根据自己的兴趣与喜好选择适合自己的生活方式。无论是追求简约自然的生活态度,还是享受奢华精致的生活品质,还是享受现实生活的点滴美好……每一种生活方式都代表着他们对幸福生活的独特理解与追求。

值得注意的是,这种“下沉”趋势背后,它鼓励年轻人跳出传统成功的框架,重新定义成功的标准,不再仅仅以社会地位、经济收入作为衡量标尺。相反,他们开始关注内心的声音,追求内心的平静与满足,认为真正的幸福往往藏匿于日常的点滴之中。于是,他们学会了放下那些沉重的包袱,不再为外界的眼光和评判所累。

就如白马,毕业后她像其他人一样选择公考,但几次失败后,她明白公考不是她唯一的出路。于是她就调整好状态,找了一份自己喜欢的工作。“以前一直觉得公考失败特别对不起父母,觉得自己很没用,可后来想想我只是考试没考好,又不是走错了人生的道路,公考不是我未来生活的唯一出路,我放下了包袱,重新选择轻装上阵,现在我对生活和工作非常满意,每天都过得充实又美好,我觉得我成功了!”白马说。

采访中记者感受到,在“下沉”的当下,许多年轻人还学会了培养感恩心态。他们不再抱怨生活的不公和不幸,而是学会珍惜当下所拥有的一切。他们不再急于求成,不再盲目攀比,而是以一种更加从容、淡定的心态去面对生活的起起伏伏。他们懂得珍惜当下所拥有的一切,用心去感受每一个瞬间的美好与幸福。无论是家人的关爱、朋友的陪伴还是工作中的成就和进步,都成为他们感恩的对象。

白马说:“其实那些心灵里充沛而丰盈的情感,那些世俗生活中琐碎而平凡的幸福,大都和金钱、名望无关。你在自己的频道里感到快乐就行。”

记者手记
在这个“内卷”与“高压”等词汇被频繁提及的时代,一股名为“下沉”的潮流悄然在年轻人中兴起。它不仅仅是对城市生活压力的一种“逃避”,更是一种对生活本质的深刻反思与重新定位。作为一名记者,我有幸走进这群年轻人的世界,聆听他们如何在平凡中寻找到了属于自己的舒适与幸福,并记录下这份独特的幸福哲学。

在与这些年轻人的交流中,我还发现了一个共同的特点:他们都非常注重内心的宁静与丰盈。无论是通过阅读、旅行还是冥想等方式,他们都在努力构建自己的精神世界,让自己在喧嚣的世界中保持一份清醒和独立。

通过此次的采访,我深刻感受到,或许如他们所说:“幸福不是一种状态,而是一种能力。”愿我们都能拥有这种能力,在生活的旅途中不断前行,不断发现属于自己的幸福。



▲作为一名单亲妈妈,拉珍每时每刻都在为儿子考虑。



►拉珍平日里喜欢带家人去郊游。

图由拉珍提供