

## 践行者

## “这一年过得很开心”

石添(化名) 21岁 2021年专科毕业 待业 德宏人

当石添告诉父母自己想要一个“间隔年”时,获得了他们的支持和肯定。

“我父母非常爱我,从小到大,他们都很支持我做想做的事情。他们希望我有一个自己的人生,而不是被他们安排的人生。”在父母“放养式”的教育下,石添的心态很坦然。

身边的同学都在毕业这年为找工作忙碌,石添却停下了脚步。“选择‘间隔年’,有被迫也有自愿的原因。”他说。刚步入社会,他和很多毕业生一样迷茫,找不到满意的工作,不知道下一步该怎么走。但与其浪费时间,不如多回家看看,陪陪家

“凡事都有代价,关键看个人的想法。或许在别人看来,我少了一年的工作经验,失去了很多机会,但对我自己而言,这一年过得很开心,活着最重要的就是开心。我喜欢现在的状态。”

## “想在‘间隔年’找到另一个自己”

风飞扬(化名) 21岁 2023年本科毕业 已保研 昭通人

21岁的风飞扬最害怕被问到的问题是“你喜欢什么?”每次被问到这个问题时,她都手足无措。“我不了解自己,甚至不知道我到底喜欢什么。”她说。

以前的风飞扬是一个中规中矩的女孩,高马尾、八字刘海、牛仔裤、运动鞋是她的标配,自小学四年级起就未变过。在别人的眼中,她是一个好学生、“老好人”,但在她自己看来,这些评价都不能算作褒义词。

“负责”是个褒义词,但风飞扬尤其不喜欢这个标签。高中时,风飞扬是班长,她会把所有的任务都揽到自己身上,如果没人提,她就不会把任务分给其他班委。她认为要求别人做某件事情的前提是自己先做到位,如果做不到,就没有资格去要求别人。就这样,她总是对自己太苛刻,没有释放天性的机会,甚至根本不想释放。过度负责的态度导致风飞扬每天晚上都要思考该怎么处理众多的事情,然后焦虑、失眠。

在担任班长的那段时间里,风飞扬很不开心,待人甚至变得冷漠。“可是,我明明希望自己是一个有温度的人啊。”说这句话时,风飞扬有些低落。

“父母不会干涉我的决定,他们很信任我。”风飞扬觉得父母比较开明,从不会逼着她做自己不喜欢的事情。因此,如果可以,她还是会给自己一个“间隔年”。

如果“疯狂”有期限,她只需要6个月的时间,去尝试一些过去从未做过的事情,比如去跳舞、来一场说走就走的旅行、吃爆辣的食物、烫个时髦的发型……

“我想体验一个与前20年完全不同的人生,我想在‘间隔年’找到另一个自己,哪怕6个月以后就回到原来的身份里,继续做一个‘壳子’中的人。”

## “选择‘间隔年’要考虑清楚自己有哪些筹码”

李学刚 24岁 在读研究生 2023年毕业 昆明人

从昆明寻甸考到四川农业大学读金融,后又到香港科技大学读研,几年时间里,李学刚不断“折腾”自己:支教、办比赛、参加社团、募捐、开店、到各类企业实习……在选择“间隔年”后,他尝试在投资银行、风险投资基金、互联网等领域的岗位实习,在不断试错和寻找中,最终确定了自己目前想要发展的方向。

在本科就读期间,李学刚积极参加各种社团、学生会,做过志愿者,曾给山区孩子募捐了400元。短期支教过去,银行实习。接手过纪念品店,开了半年,因各种因素没能再继续开下去,亏了几千元。随后他又想到国外读书,并申请了英国、新加坡等国家的学校。成绩不错的他在第一年就拿到了多个学校的录取通知。

选择伯明翰大学金融专业后,李学刚向学校申请延期一年再入学,保留入学资格。

“选择‘间隔年’是有方向和目的性的。”李学刚告诉记者,在这一年里,他不断寻找新的岗位实习,互联网产品经理、

“选择‘间隔年’能给自己一段缓冲的时间去丰富、完善、寻找自己。但如果要选择它,一定要考虑清楚自己有哪些筹码,认真做好规划,能够承担选择带来的结果。”

# 停下来 歇一歇 想想未来怎么走 “间隔年”成为一些年轻人的选择

Gap Year(间隔年)的概念源自国外,指青年在升学或者毕业之后、工作之前给自己安排出一段空档时间,体验与以往不同的生活方式、调整自我或尝试新事物、进入新领域。也就是给自己原来的运行轨道按下暂停键,给自己喘息、调整的过程。

每个人都有选择停下来的权利,但停下来以后,如何规划时间、如何找到自己接下来要走的路,是需要面对和仔细斟酌的大问题。高校毕业生会给自己来个“间隔年”吗?就此,本报记者采访了“Z世代”(一般指1995年至2009年间出生的人)的他们。



## 否定者

## “生活一慢下来我就害怕”

琼丽(化名) 21岁 在校 2023年本科毕业 红河人

大三下学期,琼丽就开始为未来的工

作准备,用“广撒网”的方式找实习岗位。在疫情等因素的影响下,实习的形式变得更多样,还有了“工作、沟通都在线上进行,不需要人到现场坐班干活”的线上实习。

从小,琼丽的个性就非常容易受到外界的影响,但这次她似乎多了一些对抗的勇气,“我想听从自己内心的声音。”她说。

实习对琼丽来说是一个过渡,但也是一种生活方式。

“既希望找到专业对口的工作,又怕自己能力不够。如果做一些替代性的工作,能养活自己,可是没有价值感。”琼丽有些迷茫。

琼丽甚至想逃,可又不知道逃往哪里。

“生活一慢下来我就害怕,哪怕是无聊地走着,不知道走去哪,也不能停下来。只有一直忙碌在路上,我才会安心。”

## “喜欢当下努力奋斗的自己”

李数(化名) 24岁 2021年毕业 在职 保山人

2022年10月15日,李数发了一条朋友圈:“第一次剪视频,看看成果吧。”这是一条轻轨穿房而过的视频,其中没有过多的剪辑技巧,就是简单的视频配上音乐。但李数很开心,因为他在接触新鲜事物。

过去两年,李数一直在考公务员。在李数的父母看来,这是最好的出路。

为了备考,李数没日没夜看书做题,因为焦虑经常睡不着觉。其间,李数爱上了跑步。“跑步可以发泄我的情绪,缓解我的压力,最重要的是不用花钱。”发泄完,

“无所谓间隔不间隔,我热爱现在做的事,只想尽力把它做好。我喜欢当下努力奋斗的自己。”

## 梦想者

## “我想要爬出那堵围墙”

胡胡(化名) 22岁 2023年毕业 考公务员中 丽江人

如果要下定义,胡胡认为自己是一个想“爬出围墙”的人。父母想要她“爬进围墙”,但她却想要“爬出去”。考公务员,便是她想爬出的那堵“围墙”。

考公务员时,胡胡的压力主要来自父母的期望以及对未来的不确定性。“在他们看来,公务员很适合我。”父母非常希望她能考上公务员,但在她看来,这是一个难以达到的目标。考公务员虽然能让她稳定下来,但也限制了她其他的可能性,没有时间去尝试别的东西。

以前胡胡没有什么梦想,从小按部就班,直到上了大学才有了一个具体的愿望。

“我是一个吃货,喜欢吃各种各样的美食。”火锅是胡胡最喜欢吃的东西。

“‘间隔年’只能是一个幻想,虽然美好,但我不敢、不能去实践。”

## “间隔年”的几个疑问

## “间隔年”是不是“躺平”?

但有人表示,“间隔年”是人们为了逃避当下作出的选择。对未来的目标不明确的话,不仅会因为没有经济来源加剧生活负担,还会让自己越过越迷茫,陷入心理上的困境。

(注:“躺平”多指一种“不作为”“不反抗”“不努力”的生活态度,以此为生活理念的群体即“躺平族”,面对各种压力选择“一躺了之”。)

## 选择“间隔年”要考虑什么?

选择了“间隔年”,我们最需要考虑的是以下几点:“间隔”后需要付出什么代价?“间隔”期间如何制订并施行计划?如果调整结束后回归主业,需要时间去慢慢体会、认识,不需要给自己过多的压力。“间隔年”不是灵丹妙药,也不可能包治百病,只是提供了一个可能的机会。俗话说“修行在个人”,能不能找到自己想要的答案,还要看个人怎么做。

实际上,“间隔年”并不适合所有人,旅行是一种历练,体验生活是一种历练,认真工作也是一种历练。而且千万不可看个人怎么做。

## “间隔年”里可以做什么?

哈佛在对每年的新生调查中发现,在那些选择“间隔年”的学生中,有的学生选择旅行,有的学生找到了工作去实习,有的学生选择做志愿者。

“间隔年”里做些什么才不算浪费时间?其实,可以用这一年时间来完成的

## 记者手记

## 人生不是竞速比赛

采访中,不同受访者的出发点和结论给我们带来了一场“头脑风暴”。

或许我们也可以这样说,“间隔年”从头到尾就是一个伪命题——因为对于个人来说,从来没有被隔开的一年,隔开的只是自我评价和社会评判的标准。

有人考公务员,有人考研,有人出国,有人辍学,有人闲在家,有人开着房车旅行,还有人只是想放空自己,都是各自的人生,并不是标准答案,也没有标准答案。

停下是为了更有力量地奔跑。如果我

们能在“间隔年”中知道自己想要什么,能让自己变得更好,慢一些也没什么。毕竟,人生从来都不是一场竞速比赛。

选择“间隔年”需要一时的勇气,更需要长期的坚持、强大的内心,去抵抗来自内外的各种压力,还要能接受试错的成本与后果。否则,“寻找自己”“体验另一种生活”就只是漂亮又空洞的修饰词、掩盖失败的措辞、面对现实无力的借口。

关于“间隔年”,你是怎样认为的呢?

本报记者 马雯 实习生 高文水

## 短评

## 适合自己最重要

□本报评论员 张霞

因为觉得让生活慢下来会很焦虑,就像是让一个处于事业上升期的职场青年回老家闲下来,这不免有种“伤仲永”的感觉。

实际上,适合自己当前处境做出的选择才是最好的。当前网络科技发达,信息传递速度快,做选择时应当更多地从个人方面考虑。例如,选择“间隔年”需要思考“我有没有休息一年的底气”“我有实力换个生活(工作)环境吗”“我能保证自己不退步吗”等问题,而不是思考“‘间隔年’,新鲜玩意儿,要不我也试试”“他人建议我开启‘间隔年’,可我不想让自己的生活变慢”等问题。从个人出发,才能认清自己,从而成就自己。

“知人者智,自知者明。”人生其实是一个寻找自己的过程,长路漫漫,愿你在做每一次选择的时候,都能选中最适合自己的那条路;愿你既有随时按下生活快进键的勇气,也有随时按下生活暂停键的实力。

