

# 如何理解年轻人的打卡热

浙江绍兴，7只垂挂于老宅屋檐下的葫芦，因酷似经典动画《葫芦兄弟》的画面意外走红，朴素的农家景致瞬间刷屏网络，“葫芦娃爷爷”迅速进入公众视野，引来大批青年奔赴现场打卡。喧嚣的人群挤满河岸，各地年轻人专程赶来，举着手机、相机争相拍摄，热情呼喊老人出镜互动。这一现象并非偶然孤例，当下从热度不减的网红景点、底蕴深厚的文博场馆，到充满烟火气的市井小巷、普通民众鲜活的生活场景，打卡已然成为当代青年最普遍、最日常的文化实践行为，蕴藏着一代人独特的心理特质与生活诉求。

打卡首先是一场集体的情感回望，是年轻人对怀旧情绪与精神慰藉的主动追寻。对很多奔赴绍兴打卡的年轻人而言，这一熟悉的画面唤醒了尘封心底的童年记忆，复刻了动画故事里纯粹美好的童真感受。在节奏飞快、压力丛生的现代社会，生活充满诸多不确定性，激烈的学业竞争、不时袭来的职场倦怠、琐碎的生活焦虑，持续挤压着当代青年的精神空

间，让不少人长期处于疲惫、紧绷的状态，迫切需要一处温和的情绪出口，安放躁动且疲惫的内心。而打卡恰好提供了这样一种简便高效的情绪代偿方式：奔赴一处承载全民集体记忆的场景，完成一场专属的现场见证，暂时抽离高压的现实生活，在熟悉的文化符号中获得片刻松弛与治愈。

心理学上，这一行为契合典型的“情感锚定”机制。青年通过真实的物理空间抵达，将心底抽象的怀念、憧憬与向往，转化为可感知、可记录的现场体验。这种治愈无须深度沉浸式体验，也不需要长时间停留守候，一次亲身到场、一张定格画面、一段简短的视频，就足以完成一次短暂的情绪修复与心理疗愈。清幽的古寺、充满岁月感的老街区、主打怀旧情怀的主题展览之所以长期受到年轻人追捧，核心原因就在于这些场景都是镌刻在大众成长轨迹中的情感记号，是稳定且温暖的情感锚点，能够快速为青年提供稀缺的情绪价值。

打卡也是青年在数字化时



▲豆包 AI 生成

代的新型社交仪式，承担着自我身份表达与群体归属认同的重要功能。传统社会中，个体依靠稳固的亲缘关系、邻里往来、集体活动完成身份确认与社交联结。而在人口流动加剧、社会结构重塑的当下，多数青年远离家乡与原生熟人社会，独居生活、异地打拼成为常态，传统社交模式逐渐弱化，基于兴趣偏好的趣缘社交成为青年核心交往方式，打卡正是适配这种新型社交的重要载体。一

次打卡生成的现场照片、短视频、地理位置定位，本质上是适配社交媒体传播的“社交货币”。青年将亲身获得的现场体验，转化为可对外传播的线上内容，借助特色场景、文化符号、审美风格，向外传递自身的兴趣偏好、价值审美与生活态度，完成个性化自我形象的建构与展示。

另外，打卡热潮也深刻折射出当代青年对真实烟火、质朴生活的热切向往。新时代青年成长于高度数字化的网络环境，日常学习、工作、娱乐很多时候都依托线上完成，长期沉浸在虚拟信息世界中，让他们愈发渴望跳出屏幕，触摸真实的人间烟火。千篇一律、过度商业化包装的网红打卡点，充斥着流水线式的布景与套路化体验，早已无法打动追求质感与真诚的年轻人。相反，普通人未经雕琢的鲜活日常、原生态的生活景致，更能直击青年内心。“葫芦娃爷爷”的走红正是如此，这也是当下年轻人迫切想要看见、想要靠近的真实生活模样。

与此同时，打卡还是当代青年对抗生活同质化，主动制造生活仪式感、意义感的有效途径，也是自我成长的一种主动实践。当下年轻人的生活轨迹大多趋于固化，日常被课业、职场工作、通勤等固定流程填满，日复一日的重复生活极易陷入单调乏味的闭环，慢慢丧失对生活细节的感知力。而打卡行为恰好打破了这种机械僵化的生活状态，为平淡枯燥的日常注入全新变量。每一次走出固有生活圈的打卡体验，都是独一无二的个人经历，都能重新唤醒青年对生活的感知与热忱。

归根结底，打卡是当代年轻人适配数字时代的独特生活表达方式。它温柔地承载着青年的情绪自愈需求、圈层社交的归属渴望，藏着他们对真实烟火生活的热爱与对自我成长的期许。看似简单的驻足、记录与分享，实则是当代青年温柔且鲜活的精神与生活探索，是年轻人在快节奏时代里，专属的治愈自我、感知世界、丰盈内心的生活方式。（据《中国青年报》）

## 放下无辜感 爱才会重现

在亲密关系相处模式里，往往存在一方付出远比另一方多的情况，而被付出的那方却仿佛并不知情，不去感恩和回馈伴侣，有时还会指出伴侣的不足，撇清自己的错误。他们共同的特点就是有着强烈的无辜感。当一个人总想拥有无辜感，就会让关系走向破裂，让对方更加无法认同自己。

无辜感会让双方站到对立面。当一个人追求无辜感时，就是默认在这段关系里有人是坏人，有人是好人，就会无意识地将对方放在对立面，而不是将两个人当作一个整体。

生活中，我们经常看到一些夫妻吵了一辈子，但吵来吵去总是围绕那几件相同的事。如女方说自己辛苦照顾家庭，男方就要说自己在外工作也很累，压力巨大。其实女方是希望对方能看到自己的辛苦，男方能帮自己搭把手。可当男人这么一说，两个人的争吵瞬间成了比惨大会、邀功大赛。女方完全感觉不到男方的疼惜，自己的辛苦似乎还比不上对方的辛苦，结果就是无效沟通，想表达的压根儿没有被对方感知到。

婚姻关系中的两个人，其实应该是合作共赢的，不存在什么无辜的人，只有放下无辜感，才会卸下防备，爱才会重现。

无辜感对关系的伤害比想象中要严重得多。那么，如何才能放下无辜感？

要放下无辜感，首先要提升自己的配得感，同时要提升自己的自我评价。

自我评价是指对自己的认知。有许多人对自己没有客观的自我评价，总要依赖别人的反馈，别人说自己很好，他们就会觉得自己好。一旦别人对自己有一点点怀疑、指责，他们就会觉得自己真的不够好，继而攻击自己。

当一个人太依赖外人的评价，就会想抓着无辜感不放，因为他们的自我价值感发生了严重动摇，急需维护自己的自恋。但这种向外求，强迫别人认可自己的方法无异于缘木求鱼，因为对自己价值感的认知需要从内搭建。

“fake it till make it”，在做到之前就相信自己能做到，然后不断积累成功经验，再通过成功经验树立自信，形成正向循环，这样自我认知才能越来越积极向上，建立起强大的内核。

当一个人的内核越来越强大，就不会轻易伤到自尊，自然就不需要总是营造无辜感。当不再执着于无辜感时，反而会让人忍不住靠近、信任，健康的亲密关系也就随之而来。

（止水）

相由心生，福由心造。福气的来源，是后天修来的心性。

一个人的福气深浅，往往藏在日常的言行举止、处世心态之中。自带福气的人，大多修有4种通透特质。

### 谦卑自持，收敛锋芒

谦卑，是立身修行的开端，亦是福气的根基。

生活中，越是浮躁浅薄的人，越爱张扬炫耀、咄咄逼人。

优秀的人，懂得谦卑自持，不恃才傲物、张扬跋扈。

他们深知人外有人、天外有天，从不炫耀自己的所得，不贬低他人的不足，遇事懂得低头，处世懂得收敛。这份温和的谦逊，会让人愿意亲近、真心相待。如此，人脉自会聚拢，好运自然相随。

### 待人厚道，心存良善

与人相处，不精于算计，不刻薄待人；利益当前，不占人便宜，不欺人弱势；遇事之时，懂得换位思考，常怀体谅之心。

人生在世，所有的相处都是双向奔赴。你待人真诚宽厚，别人便会予你温柔善意；你做事坦坦荡荡，命运自会予你馈赠。

精明能让人一时得利，厚道方能让人一世安稳。心存厚道，行事善良，看似是成全他人，实则是厚待自己。

### 出言有尺，常怀口德

生活中诸多纷争内耗，皆由言语无度而起。会说话是本事，管好嘴是修行。

自带福相的人，深谙言语的力量，从不说伤人话、不议他人是非、不出消极恶言。

他们说话有分寸，进退有尺度，懂得给别人留余地，也给自己留退路。

好好说话，是一个人修养的体现，也是珍贵的福气。守住口德，便是守住人生的好运与顺遂。

### 知足常乐，看淡得失

人这一生，若是一味追逐外物、攀比他人，只会陷入无尽的焦虑与内耗，难有安宁之日。

知足的人，境遇顺遂时坦然欢喜，世事缺憾时淡然释怀。接纳世事无常，包容人生起落，不困于得失，不扰于流言。

好的人生，不是拥有一切，而是珍惜所有。心有知足，万事皆安，这也是从容自在的生活密码。

福不在外，而在于心。

谦卑自持，得人心；待人厚道，积善缘；出言有尺，避是非；知足常乐，心安稳。

往后余生，修好这4种心性，人生终将安然顺遂。

（据人民论坛网）

自带『福相』的人，修有4种通透特质



▲资料图片