

# 警惕那些“毒鸡汤”

【编者按】

最近，一篇题为《摩拜创始人套现15亿背后：你的同龄人，正在抛弃你》的“鸡汤文”，引发广泛热议，全网阅读量预计在百万以上。有人喝了这碗“鸡汤”之后变得更加焦虑，为自己“过着平淡却一眼看到未来的日子”懊悔不已；有人则觉得这篇文章毫无逻辑，连作家韩寒也发文开“怼”。

近几年，随着微信公号成为人们获取信息的主要渠道之一，各种“鸡汤文”日渐泛滥。有些作者为制造阅读量超“10万+”的爆款，一有机会

就向读者兜售“碾压同龄人才能叫成功，平凡的人毫无价值”的扭曲价值观，总希望读者认为“别人的成功=自己的失败”。种种套路化写作背后，是卖焦虑已成一门生意的现实——越制造焦虑就越能撬动流量，吸引粉丝，接到广告订单。

然而，从“北京有2000万人在假装生活”到“在三四线城市里过着平淡却一眼看到未来的日子”，从“人到中年，职场半坡”到“时代抛弃你时，一声再见都不会说”，不难发现这类文章有

一些共性：博眼球的标题、似是而非的故事、以偏概全的结论、煽动情绪的措辞……

一个正常的社会，对焦虑应该有理性的认识。那些“毒鸡汤”助长焦虑而不疏解情绪，渲染紧张而不顾及感受，以传递正能量为名却行释放负能量之实，值得警惕。第64期议事厅，新华每日电讯为您揭开“毒鸡汤”背后的套路，与您一起探讨如何正确看待焦虑。

策划：刘晶瑶



漫画：曹一

## 偏食“心灵鸡汤”，只会让心灵更荒芜

张丰

所谓被同龄人抛弃，当然没有任何道理。世界上只有一种“同龄人抛弃”，就是最终看谁活得更长。我这几天在陪同一位百岁老人，他仍然思路清晰，走路时腰背挺得比我还直。去看一个纪念馆，大家都上车，他却说：“只有500米，为什么不走路呢？”——他的同时代人，大多都不在人世了，不过，是同龄人抛弃了他，还是他抛弃了同龄人，这倒很难说。在进行人生总结的时候，你才能把过往的一切都称之为命运。

《摩拜创始人套现15亿背后：你的同龄人，正在抛弃你》之所以引起大家的关注，是因为我们每个人都生活在一种横向的比较之中。我们和同龄人一起读书，一起考学，一起毕业，此后就各奔前程了，每个人都为自己的前途负责。如果进行横向比较，每个人都难逃“被抛弃”的命运，胡玮炜和扎克伯格比起来，也是被抛弃，而扎克伯格则因为公司陷入丑闻，正实实在在面临着被用户抛弃的命运。

这样论述，仿佛有点自我安慰的意思，但是我们不得不承认的一个真相是，每个人都是不同的，在不同的轨道之中。小时候集体教育的经历，给我们一种共同体的感觉，但是等到成年，每个人却都不得不重新定位自己。或许，

每个人在这个世上都有不同的使命，梅西的使命就是踢球，而霍金则要仰望星空。对一个成年人来说，认识到自己“安身立命”的根本，挖掘自己的潜力，就算是对自己的生命有所交代。

所有贩卖焦虑的文章，所做的事情都是相反的方向，它试图唤醒你的比较心理和竞争意识，把你置于一个群体之中。这样的文章，有一个核心的逻辑：世界上的路只有一条，而定义成功的生活方式也只有一种。大多数时候，这个标准都是钱，因为钱可以衡量一切。同龄人赚15亿就是成功，而你才赚5000元，那就是无比失败的一生。你应该感到惭愧，然后转发这篇文章，算是“立此存照”，结果不过是作者贡献几个点击。

如果人们能够多读几篇文章，就会发现很多文章其实是矛盾的，进行比较、鉴别，查找资料、核实，一个人很快就会成为信息社会的生存能手，不会被各种骗局伤害。但是，现实却正好相反：很少有人去认真对待这些鸡汤文章，人们只是阅读、转发，有时候甚至并没有阅读，只是看了标题就进行转发。一个爱转鸡汤文章的人，如果把他一年所转发的文章进行一个研究，会发现很多文章相互矛盾。

这就是鸡汤文文的本质。它们都是瞬间的、易逝的，那些文字在人们的心头飘过，并不

会触发真正的思考。没有谁能够通过阅读成功学文章获得成功，而那些真正的成功人士，又总是全身心地投入到自己感兴趣的事情中去，也没有时间阅读成功学文章。事实上，也没有谁会真正在意心灵鸡汤，人们需要的只是转发或者阅读一下，获得一种肤浅的满足：别人读了的文章，我也必须读。或者，“先转后看”，而其实根本就没有看。人们阅读心灵鸡汤，并不是为了认同什么，而是为了“认同”本身。

心灵鸡汤在社交网络时代大行其道，根本原因是：它其实是一种“社交”，是用来“分享”的，而不是要真正从中获得教益。喜欢转发心灵鸡汤的人，内心倒是真诚的，他们相信这些东西可能对朋友们有用，转发之后，将获得朋友的“认同”。但是，这种真诚的背后，又是某种肤浅。他们的阅读，总是停留在这样的层次，也不会仔细思考今天的鸡汤为什么和昨天的冲突。他们需要的，其实是虚拟的认同感。

这样就能够解释，为什么你读了那么多“缓解焦虑”的鸡汤文章之后，反而更加焦虑了。在阅读心灵鸡汤的时候，你的问题并没有得到解决，而是被悬置了起来，或者被暂时掩盖了起来，但是时间正悄无声息地过去，当你意识到又白白浪费了一段时间之后，焦虑就会加倍。但是很可惜，很多人在这个时候选择的是再来一碗心灵鸡汤。

不必因为别人的忽悠而一窝蜂涌向“风口”，不必因为短时间内还没有看到回报就放弃自己的路

冯慧文

“在北京，年入百万只算刚刚脱贫”“上海大爷：月薪一万是讨饭”“30岁，如果你还没当上管理层，你一辈子基本也就这样了”……网络上，这样耸人听闻的说法不时出现，每次都会引起不小的躁动。尤其是在大城市的年轻人当中，这种出现“脱贫”“百万”“讨饭”“不……这辈子就完了”等词渲染的所谓“财富标准”“成功标准”，难免会让人心理潜移默化地变化。

有位咨询师接待过一个名牌大学来实习的学生，他这样咨询师：“老师，我5年后会成功吗？”咨询师问他：“你说的是怎样的成功？”他说：“就是有自己的公司，能出任总经理，不再为车房贷发愁，有想要的财务自由。”可是，当咨询师接着问他，想做一个什么样的公司、创业的第一桶金从何而来时，他的回答总是“没想好”，却又恨不得使出全身力气告诉咨询师：“我知道我的想法不现实，可是我就想要成功！”

不得不说，单用资产量级标准定义的成功，让这个孩子迷失了。他急切地想证明自己，太想挺直气壮地站上财富的顶端。但可以看出，类似“百万以下皆穷人”式的对成功的建构，只是煽动起了他的焦虑，却并没有给他未来的路径带来启发，反而容易蒙蔽年轻人的双眼，只盯着那些“赚钱多而快”的路子。

这类路径的共同特征就是，用只有少数人才能达到的财富量级作为大多数人成功的“标准”，并用具体的、可对照比较的年龄和收入数字来定义，从而忽悠起绝大多数人的焦虑感。然而，这种以“少数人的财富标准”煽动起来的焦虑感不仅没什么意义，甚至还会有负面的影响。它一方面加剧我们的躁动不安，剥夺我们好不容易得来的幸福感；另一方面，还有可能这本身就是一些无良的培训机构、投资机构炮制的谎言，以促使人们在“焦虑”的驱动下急切地扑向他们所谓的“优质投资途径”“改变你人生的课程”，成为他们牟利的对象。当人们只盯着那些“赚钱多而快”的路径时，很容易就忽略了踏踏实实去努力这条路，而这条路才是大多数人最现实和最该依赖的生存发展之道。

网上常有人问，“30岁年薪20万算不算很失败？”其实，这是可以一直争论不休却永远无解的问题。因为成功的定义从来都是多元的。年纪轻轻就腰缠万贯是一种成功，身体健康算不算一种成功？家庭和睦算不算一种成功？最近，82岁高龄的张弥曼捧回了2018年度联合国教科文组织“世界杰出女科学家奖”，她在自己的领域默默坚持几十年，最终推动了人类认知的进步，谁又能说这不是一种成功？

空洞地拿少数人的“财富标准”来衡量自己，并不会让你更清楚自己的位置和方向。不必因为别人的忽悠而一窝蜂涌向“风口”，不必因为别人外表的光鲜而自卑或自暴自弃，更不必因为短时间内还没有看到回报就放弃自己的路。

坚持下去，因为努力或许不是一台天平，但它至少是一根杠杆。或许你的家庭背景、天赋能力、人脉资源以及成长教育环境暂时让你这一端的力臂短了一些，但你可以慢慢去改变力臂的长度，多积攒力量，最终担起你想要的东西。

“这个时代从不辜负人，它只是磨炼我们，磨炼每一个试图改变自己命运的平凡人。”只要时间还在行走，每一个人就可以尝试更多的东西，在有合适机会的时候就能起飞。



扫描二维码  
关注新华每日电讯

## 认清制造焦虑是生意，你就不易焦虑

盛玉雷

近日，一篇名为《摩拜创始人套现15亿背后：你的同龄人，正在抛弃你》的文章在朋友圈刷屏，引来不少讨论，甚至文章中所说的“同龄人”、摩拜单车创始人胡玮炜也公开表态，“别为了流量，扭曲了价值观和美好生活”。爆款文章，带出来的是关于人生的一些思考。

正如马克思的父亲在给他的信中所写的：“即使是最幸福的人也有忧伤的时刻，无论对哪一个凡人，太阳都不会永远只露出微笑。”可以说，每个人或多或少都有点焦虑。年轻人为了学业一筹莫展，中年人为生计焦头烂额，老年人为健康忧心忡忡。人生百味，焦虑是世间百态中再寻常不过的一部分。

然而，在一些爆款文章中，制造焦虑就可以撬动流量，催生焦虑也就成了一门生意。从“北京有2000万人在假装生活”到“在三四线城市里过着平淡却一眼看到未来的日子”，从“人到中年，职场半坡”到“时代抛弃你时，一声再见都不会说”，总结这类文章的共性就会发现，一个博尽眼球的标题、几个似是而非的故事，一个以偏概全的结论，就构成了一篇牵动无数人神经

的爆款。只不过，助长焦虑而不疏解情绪，渲染紧张而不顾及感受，以传递正能量为名却行释放负能量之实，读者恐怕没有多少收获，也谈不上什么感悟。

其实，面对这样的爆款，不妨以子之矛攻子之盾，仅仅因为同龄人优秀就惨遭抛弃，那么每个人的一生都在被成功者或者后来者不断超越；中年如约而至，但如约而至的除了日益增长的年龄，还有日渐丰富的阅历；要么一骑绝尘，要么被远远抛下，这种二分法只会带来无处不在的焦虑和无穷无尽的欲望。夸张的言辞下，实则还是“别人家孩子”的惯用套路。但是，没有谁的人生能被片刻定义，也没有谁的生活可以被片面解读。以人生为观察对象，需要追溯全程；以生活为写作素材，就要还原全貌。

厘清“焦虑文”的思路不难，但难在如何疏解焦虑。焦虑被包装成一个商品、一种潮流，恰恰印证了人们对实现自身价值、获得社会认可的极度渴望。在社会转型、思想多元化的时代，一些人希望登顶、畏惧落后，却只想收获、不问耕耘。于是，成功学大行其道，厚黑学也卷土重来。然而，成功不会

催生焦虑，而对成功的欲望却会，尤其是把这样的成功寄于财富多寡、职位高低之时，更是如此。

可是，谁说成功只有一种，同龄人之间只有抛弃与被抛弃？发明共享单车造福社会是一种幸福，骑上共享单车遍览风景也是一种幸福；人生波澜起伏是一种资本，日子安安稳稳也淡然旁人，从来没有一种度量衡可以为生活统一打分。恰如有人说，每个人都是一条河流，它的幸福来源于享受沿途的风景，感受生命的不同际遇带来的新视野，而不是强迫自己到达自己去不了的彼岸。的确，成功不是功利的代名词。在每个人的坐标系中，需要超越的从来都不是同向而行的同龄人，而是一个个标注成长的过往节点，是属于过去的自己。正如一首小诗里写的那样，“你没有落后，你没有领先，在命运为你安排的属于自己的时区里，一切都准时。”

当然，能成为爆款，也是因为其确实能击中人的心弦。正如该篇文章所言，“那些真正能够跑赢同龄人的年轻人，都拥有专业、决心和格局”。专业、决心和格局的确很重要，只是，这无关“跑赢”。（来源：《人民日报》）

## 打败你的不是同龄人，是“10万+爆文”

郝露明、胡佩瑶

贩卖焦虑成生意，在这些动辄10万+、100万+的背后，无数人或愤怒或焦虑或不安的情绪被挑了起来，而情绪导火线，无非就是翻来覆去的几个概念：地图炮、一线城市、原生家庭、互联网BAT。贩卖焦虑，就像通往10万+殿堂的一门生意。生意的这头，是一些倒腾概念的“青年作家”；生意的那头，是一群嗷嗷待哺的热血年轻人。于是，“你”除了被抛弃、假生活、拖后腿外，前方还有各种自媒体V精心炮制的配套装备——加班焦虑、婚姻焦虑、中年焦虑等，仿佛不焦虑，就不配称为一个现代人。

你焦不焦虑，对于他们来说根本不重要。毕竟他们写出来，不是为了求认可。他们的目标只有一个：传播。比起你的焦虑，更重要的是如何运用春秋笔法，让你的肾上腺素喷涌而出，丧失冷静思考的能力，手指一点，迅速转发。

仔细看看，就会发现这类文章如出一辙，流程化、产品化，犹如一条藤上的几个瓜，全是套路。首先，一个万能并响亮的标题必不可少，最好再带上数字。比如，把《摩拜创始人套现15亿：你的同龄人，正在抛弃你》换成下面的网友搞笑版，也能行得通——哪吒7岁闹海，你的同龄人正在抛弃你；王俊凯17岁身家过亿，你的

同龄人正在抛弃你；扎克伯格34岁身家4000亿，你的同龄人正在抛弃你；比尔盖茨60岁身家5000亿，你的同龄人正在抛弃你；李嘉诚90岁身家2000亿，你的同龄人正在抛弃你……

只要把网络爆款文《北京，有2000万人假装在生活》的关键词换成另一个城市，就能再写出无数篇——上海，有2000万人在假装活着；日本，有1亿人在假装活着；地球，有20亿人在假装活着……再比如《说来惭愧，我的助手月薪才5万》，一种假装自责也挡不住那颗沾沾自喜欲告之天下的心。

其次，一些煽动情绪的措辞必不可少，最好多用排比。撕裂层层的例子+排比式的毒鸡汤结论就像是标配，不管逻辑能否自洽，例子能否推出结论，只要乍一看还像这么回事就成了。“有人已经年薪百万，有人却还在抢两块钱的红包；有人去过许多个国家，见过许多人，有人，却还在为能准时上班打卡，焦虑不已；都是25岁，你每天晚上睡觉前刷着公众号。另一个年轻人，却依靠营销号李叫兽，不到两年，从一个硕士生毕业生，一跃成为BAT中的公司副总裁……”

年薪百万的人难道就不会抢两块钱的红包吗？更令人费解的是，把你和一个除了年龄

毫无联系的人进行比较，来证明你的生活过得多糟糕。不会再有匀速前进的同龄人，你要么一骑绝尘，要么被远远抛下。你如果不及时做出反应，不迅速跟进，你就可能被同龄人打倒在地。如果你稍稍有松懈，你就会被落下了。就算你待在原地，你缓慢成长，也是一种退步。“远远抛下、打倒在地、落下、退步”……强烈的语气在宣告：你的人生失败。是不是感觉自己失败得很突然？因为作者的逻辑建立

在生活是一场竞赛上，兜售着碾压同龄人才能叫成功，平凡的人毫无价值的价值观，别人的成功=自己的失败。

你就是你，不一样的烟火。在焦虑之外，也有这样一群人表示“自愿被抛弃”，“同龄人如何与我无关”。阿兰·德波顿在TED演讲中也提到如何正视对成功与否的焦虑：我们不该放弃我们对成功的想象，但必须确定那些都是我们自己想要的，我们应该专注于我们自己的目标，确定这目标是我们真正想要的，确定这个梦想蓝图出自自己笔下。

你有你的追求，不用去跟风。你没有被抛弃，你是颜色不一样的烟火。正如网友说的，“在和煦的阳光下带着妻子散步，觉得开心”“我只努力做我喜欢做的事”“每个人都有自己的时区”，不也挺好吗？（来源：《深圳晚报》）

“

在进行人生总结的时候，你才能把过往的一切都称之为命运。《你的同龄人正在抛弃你》之所以引起大家的关注，是因为我们每个人都生活在一种横向的比较之中

在阅读心灵鸡汤的时候，你的问题并没有得到解决，而是被悬置了起来，或者被暂时掩盖了起来，但是时间正悄无声息地过去，当你意识到又白白浪费一段时间之后，焦虑就会加倍

“

在一些爆款文章中，制造焦虑就可以撬动流量，催生焦虑也就成了一门生意。助长焦虑而不疏解情绪，渲染紧张而不顾及感受，以传递正能量为名却行释放负能量之实，读者恐怕没有多少收获，也谈不上什么感悟

你没有落后，你没有领先，在命运为你安排的属于自己的时区里，一切都准时

“

比起你的焦虑，更重要的是如何运用春秋笔法，让你的肾上腺素喷涌而出，丧失冷静思考的能力，手指一点，迅速转发。这类文章如出一辙，流程化、产品化，犹如一条藤上的几个瓜，全是套路

“10万+爆文”作者的逻辑建立在生活是一场竞赛上，兜售着碾压同龄人才能叫成功，平凡的人毫无价值的价值观，别人的成功=自己的失败