

复旦大学教授梁永安：

如何理解处在“蘑菇时期”的年轻人？

【文/青年报记者 唐骋华 图/受访者提供】

比起视频里那个为年轻人仗义执言的“侠客”，现实中的梁永安语调更温和，像一位邻家的长辈。谈到年轻时在高黎贡山种菜的岁月，他眼里有光：“晚上提着桶浇水，看着茄子、番茄一天天长大，最后吃到自己种的菜，那种幸福感无法用金钱衡量。”

从婚恋选择里的精神共鸣，到应对不确定性的生存智慧，再到AI浪潮中的人文坚守，这位年过七旬的人文学者，始终以通透的观察和温暖的表达，拆解着时代变局下的成长难题。也难怪他会成为当代年轻人的“互联网嘴替”。



爱情的命题

不是存量匹配，而要创造增量

生活周刊：您说90后、00后步入婚姻比以往任何时代都难，为什么？

梁永安：因为这代人很特殊，身处中国千年未有的文明跨越期。1978年，中国有80%以上的人务农，现在只有30%左右；1978年人均GDP约为220美元，2024年达到约14000美元，增长了50多倍。这背后是中国从农业社会向工业社会，再向后工业社会快速转型。这种转型让婚姻结构发生了根本性变化。农业社会的婚姻很简单，“你挑水我浇园，你耕田我织布”，家庭生活是和生产高度绑定的，夫妻之间相濡以沫。现在不一样了，生活和生产分离，夫妻俩各挣各的，相处模式变了。还有一个重要的背景，这代人很多是独生子女，从小是家庭的“宇宙中心”，缺乏传统家庭中兄弟姐妹间的伦理磨合，走出原生家庭后很难建立为他人考虑、主动付出的情感模式。这导致年轻人打理自己的小生活还可以，但组建核心家庭确实要比以往难。

生活周刊：尽管年轻人对婚姻有很多疑虑和担忧，其实每一代人年轻的时候都这样。您觉得我们如何能

不能互相给予光，能不能在面对复杂世界时保持生命的更新和成长，这比单纯的物质匹配更重要。那些被门当户对捆绑的婚姻，陷入单一的价值取向，容易产生矛盾。相反，如果两个人有共同的热爱，能为生活创造增量，反而更容易获得幸福。我还是那个看法：爱情和婚姻不是明码标价的商品，它需要的是精神互融和价值共鸣。

生活周刊：理想伴侣不易得，怎样找到那个对的人？您有什么秘诀？

梁永安：我没有秘诀（笑）。当今社会错综复杂，准确判断一个人很难。很多人习惯盯着“输出端”——这个人表现得很有才华、很能干，口才也不错，却忽视了内在。其实你仔细听，他讲的都是别人讲过的，做的都是别人做过的，没有自己的思考，没有原创，这说明他没有启动自我思索。我们看一个人，要看他有没有学习性，有学习性才有成长。另一方面，也不用过于紧绷，非要在某个年龄找到一个人一起过。放松一些，保持童心，保持对世界的好奇心。坚持走自己的路，必然会遇到心灵契合的人。

生命的质感

哪怕像朵蘑菇，也要努力生长

生活周刊：除了恋爱，年轻人最关心的就是工作了，但现在一些人觉得在公司里没有成长的可能，不如“摸鱼”“划水”，甚至“精神离职”，把精力投入到自己的爱好上。您如何看待这类现象？

梁永安：人确实应该有自己的爱好，但在职业上“划水”不可取。如果觉得成长性不足，首先要思考，自己的岗位在行业里处于什么位置？同行做到了什么水平？自己有哪些可以提升的空间？面对现状，要么提出可实践的改进建议，和公司一起成长，如果确实不匹配，就果断离开，去寻找适合自己的平台。但不能把“划水”当成常态，这是对自己的不尊重。

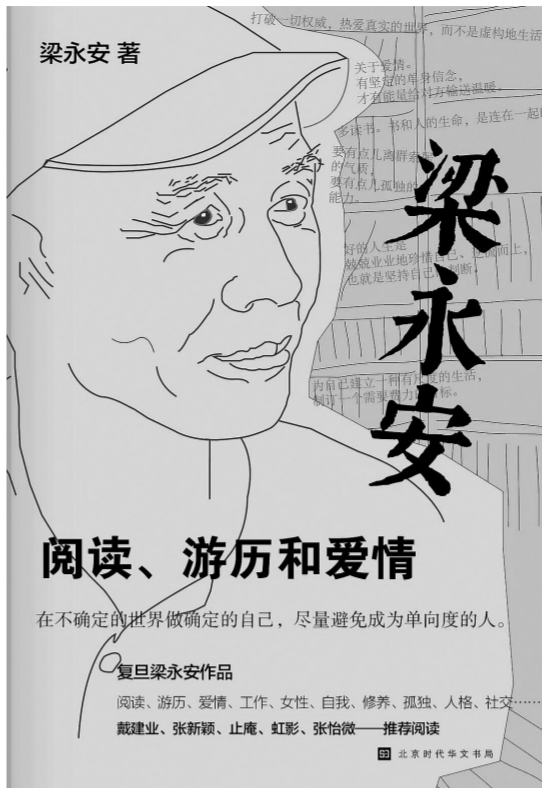
我理解人生总有低谷，会有职业倦怠，尤其年轻人，总要经历一段“蘑菇时期”，就像蘑菇那样在阴暗潮湿的环境里生长，没有光照，还要承受压力。但只有经历过这个阶段，我们才能真正获得成长，明白这个世界不是为了我们的喜欢而存在的。这个世界是给定的，我们不能简单地把自己的不适应归因于外部，而要通过学习和实践，提升能力，找到自己的价值定位。

生活周刊：其实我感觉这种倦怠、迷惘、焦虑不是年轻人独有的，不同年龄、阶层的都有，似乎具有普遍性。作为人文学者，您觉得是为什么？

梁永安：过去数十年我们的进步太快了，精神成长没有跟上物质发展的步伐。以前大家追求温饱，目标一致、选项单一，人和人之间的连接也简单。现在物质丰富了，选项变多，人们反而陷入选择的困境，不知道自己真正想要什么，只能跟着别人的标准走——考大学、找好工作、买房子、结婚，一步步按照既定的轨道走，最后发现自己并不幸福。我们拥有了丰富的物质，却遮蔽了内心的需求；追求了他者眼中的成功，却失去了人生的方向；我们把成功、财富当作终极目标，然而这些东西并不能填补内心的空虚。

生活周刊：那么人们如何克服空虚，获得幸福？

梁永安：真正的幸福源于对生命的掌控感和创造感。渔民和海的关系、农民和土地的关系，都是通过劳



年轻人，总要经历一段「蘑菇时期」，就像蘑菇那样在阴暗潮湿的环境里生长，没有光照，还要承受压力。但只有经历过这个阶段，我们才能真正获得成长，明白这个世界不是为了我们的喜欢而存在的。

动创造价值；现代社会，我们通过专业的工作、热爱的事业，创造属于自己的价值。创造带来的满足感，是物质无法替代的。我年轻时在高黎贡山劳动，在自留地种菜，晚上提着桶浇水，看着茄子、番茄一天天长大，最后吃到自己种的菜，那种幸福感无法用金钱衡量。这种亲力亲为创造生活的感觉会让你变得可爱，有一种蓬勃的生命力。

具体来说，身处这个急速变化的时代，我们更要学会经营自己。这里的“经营”，不是说去迎合别人的标准，而是打开自己的生活。要多阅读，让精神世界更丰富。阅读是最低成本的精神旅行，通过读书，我们站在巨人的肩膀上，看更广阔的世界。比如读《史记》，了解中国文化的基因；读国外经典，理解不同文明的差异，这些都会让我们的认知更有深度，不会被眼前的困境困住。也要多游历，让身体走进真实的世界，看到世界上有不同的活法，放大生命的尺度。还要多做喜欢的事，让生命充满热情。

时代的锚点

握住批判的刀，守住善良的心

生活周刊：您在日常工作和生活中使用AI吗，使用下来的感受是什么？

梁永安：我写作需要查资料的时候会经常用AI，效率确实提高了非常多。以前我要跑图书馆，翻大量文献，做很多重复性劳动，而AI就像一个庞大的知识库，你可以随时提问，它几乎无所不知，什么问题都能回答得头头是道。而且AI不只是提供纯知识性的答案，还有自己的判断，它会根据我的提问判断：“你可能是一个搞电影研究或文化研究的。”这非常有趣。

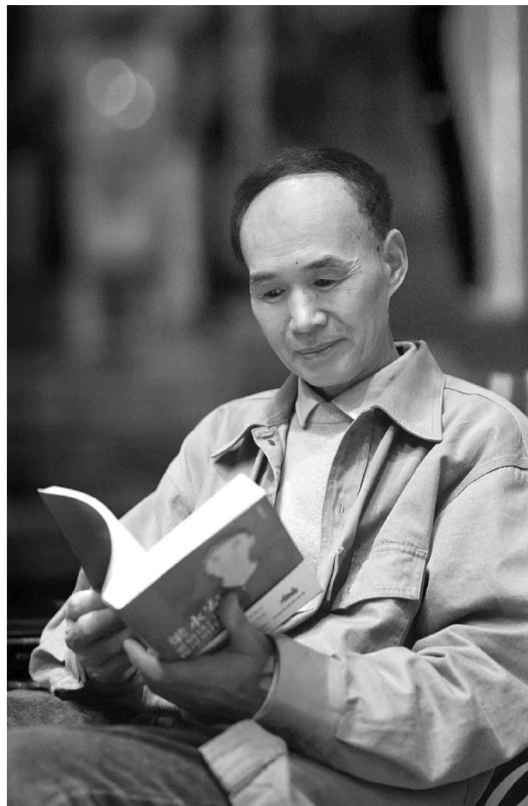
生活周刊：但是通过搜集材料获得知识，和AI直接给到答案是不同的吧，人过度依赖AI，会不会滋生惰性？

梁永安：你说得对，所以面对AI人不能放弃思考。如果你是一个懒惰的提问者，只满足于表面答案，那么AI对你的帮助其实是很有有限的。但如果你能不断推进问题、深入探索，AI就能提供很多有价值的参照。因此我认为，AI的发展对人的提问能力提出了更高要求，它不是让我们变得更懒，而是倒逼我们更主动地思考。

生活周刊：AI发展日新月异，很多人焦虑AI迟早会替代写作者、创作者，您有这方面的顾虑吗？您觉得，人有哪些特质是AI无法替代的？

梁永安：我完全没有这种顾虑，因为我坚信，人类有两大特性是AI无法替代的。一是批判质疑的精神，

链接 LINK



梁永安

复旦大学中文系教授、作家、文化学者。长期关注青年文化与当代生活，在B站、播客等平台分享对爱情、工作、时代的思考，以敏锐的洞察和温厚的理解，成为无数年轻人的“精神知己”。

人会对既定答案提出质疑，会反思合理性背后的局限性。AI的优势在于能在海量数据中找到最合理、最优的答案，就像“阿尔法狗”下围棋不犯错，自动驾驶能按规则找到最安全的路线，它追求的是理性和精准。但人不一样，人有“逆行”的能力，能在潮流中独辟蹊径，走一条与众不同甚至孤独的路。这是AI不会做的。甚至当AI为我规划了一条最优路线，还提供了非常合理的理由时，我反而要刻意避开，自己去探索。

第二，人有个性的审美与精神需求，艺术创造更要求个性化生产，而这和每个人的原生价值、心路历程、潜意识创伤都相关，是独一无二的。比如，毕加索的立体主义打破时空限制，文学作品探索人生的各种可能性，这些都源于人的生命体验和精神追求，AI可以模仿形式，但无法创造生命的质感。

生活周刊：我们不应满足于被AI投喂各种知识，最终被它牵着鼻子走，永远要保持批判精神和个性审美。

梁永安：是的，选择的权利不能让渡。对我来说，AI是一个多维参照系，可以拓宽眼界和思维，但坚决杜绝让AI替我做判断，更不会让它替我做选择。

生活周刊：看来，您对AI时代的前景保持乐观。

梁永安：我保持乐观，因为我对中国文化的“善”有信心。这种善源于农业社会的生产方式。先民种下一颗种子，需要巨大投入，经过光合作用、枝干生长，最后转化率最高也就2%。艰辛的劳动培育了人与人之间互相扶持、为群体考虑的伦理关系，它不是软弱的，而是有温度、有韧性的，是中国文明的根基。问题在于，以往这个“善”缺乏智力支持，而现在我们迈过工业化阶段，又有AI提供智力支持，提高生产效率，能让我们腾出更多资源释放“善”。AI技术本身是中性的，无法提供价值判断，关键是我们用它做什么。中国文化的“善”，让我们在AI时代保持本性，不被技术绑架，不把效率当成唯一追求，而始终关注人的需求、人的情感、人的价值。对“善”的坚守，让我们在技术浪潮中不迷失方向，保持对他人的关怀、对生命的敬畏。



面对AI，人类永远不应该放弃思考。

新华社 图