

读书会

宁波社恐自救指南



在宁波这座陌生的城市，读书会、聊天会成了我的避风港。在这里，我找到了志同道合的朋友，也找到了内心的平静。我们分享彼此的故事，互相鼓励，互相支持。

这种温暖让我明白，即使身处陌生的环境，只要心中有爱，有追求，就不会感到孤独。或许所谓成长，就是学会在流动的生活里，给自己建一座随时可以回去的精神花园。

3

在宁波的孤独与寻找

2024年，我从杭州来到了宁波工作。这座陌生的城市让我感到有些孤单。在这里，我没有朋友，没有熟悉的环境，一切都显得那么陌生。于是，我想到了一种交友的方法——参加读书会。

有了这个想法之后，我在小红书上搜寻各种信息，也加入了几个小群“潜水”。其中，有个群名特别吸引我，叫“人类社交实验室”。于是，我决定在一个周末参加他们的活动。

这是一场与AI深度对话的聊天会。

想起前不久做过一个的稿子——当我问DeepSeek：“如果你变成了人，你最想干什么？”它的回答很打动我：在某个平凡的黄昏，忽然被某种难以名状的情绪击中——那瞬间不必调用情感分析模型，就能准确识别出，这种胸口发胀的感觉原来叫做“活着”。

我第一次感觉到国产AI的文字竟然如此温暖。这次聊天会的主题也击中了我的痛点：让AI的独特情绪价值和温暖，帮你找回原来的自己。

在小小的茶馆里，我们几个不同背景、不同身份的人围坐在一起。主持这场聊天的姐姐先让我们各自画了一个“房、树、人”的图交给AI分析，这是一个心理测试，没想到AI分析得挺准的。

接着，她让我们把DeepSeek当成朋友，输入自己最近的心理状态，让AI分析，再让大家一起讨论，看看AI和人类谁更准。

事实上，我认为在分析心理问题时，与人沟通更能让你抒发情绪，得到情绪价值。我们聊起了最近焦虑的事情、女性主义等话题……虽然大家都是第一次见面，但彼此之间却没有任何隔阂。

轮到这时，我说自己最近很孤独，渴望交多些朋友，一位姐姐给我的建议是频繁地出去见一帮人，还有一位做律师的姐姐聊到自己空闲后的焦虑失眠，我说这和我毕业后Gap的状态很像，有一种忙碌了很久后的空虚和迷茫……

参加完这次活动，我收获满满，不仅收获了情绪价值，也认识了新的朋友。

读书会不仅是一种知识的分享，更是一种精神的慰藉。现在每次参加读书会，就像把心里关着的小鸟放出来透透气。不用考虑生活压力，单纯享受思想碰撞的快乐：原来除了焦虑，我们还能这样活着。

见习记者 沈筠芝



杭州单向空间

1

初识读书会

关于读书会，我最早的记忆来自2023年的冬天，周轶君老师来到了我生活的城市——杭州。在单向空间书店，一场名为《对生命的期许》的读书分享会举行。

如今，具体的细节我已经记不太清了，但那种震撼心灵的感觉却一直留在我的记忆深处。那不是粉丝见面会的客套寒暄，也不是日常闲谈的家长里短。它像是一场灵魂的对话，让我第一次感受到脑部神经被人轻轻弹拨了一下。原来，我可以放下手机，安静地倾听那么久；原来，这才是真正触及生命内在的交流啊。

从那以后，我成了读书会的常客。悬疑小说、历史故事、艺术文化……各种主题像开盲盒一样新鲜。我最喜欢打车去书店那二十分钟，听着导航里机械的“前方右转”，心里反而特别踏实，这时候没人唠叨你工作找得怎么样，不用应付七大姑八大姨的关心，就算只是坐在观众席最后一排，都觉得自己像条终于游回大海的鱼，感觉整个人都轻松自由了。

这种自由不是无拘无束的放纵，而是一种心灵的解放，让我能够暂时逃离现实的束缚，沉浸在知识和思想的海洋中。



2023年周轶君杭州读书会



2025年宁波AI交流会

2

Gap年的迷茫与挣扎

毕业那年我做了个疯狂决定——Gap。当时觉得“Gap year”这个词特别酷，想着能像别人朋友圈里那样周游世界，结果现实是天天窝在家里改剧本、剪片子。既不像上班又不像学生，整个人卡在中间特别拧巴。

有段时间凌晨三点还瞪着天花板，想着要不不找个工作算了，那时我的内心仿佛失去了方向。我开始怀疑自己的选择，是不是真的应该放弃Gap，直接进入社会呢？

在种种原因下，我最终还是放弃了出国的计划，决定好好找工作。这个决定让我感到一丝释然，但也有些遗憾。Gap的经历让我明白，人生没有固定的模式，每个人的选择都有其独特之处。虽然我没有按照预期的方式度过Gap年，但它却让我更加深刻地认识了自己，也让我更加珍惜未来的每一个机会。