



写给正在准备跨年的你

天一广场已为“2025”装扮了起来。



大
讲
堂

今天是2024年12月31日,也是冬日里平常的一天。街上的香樟树依然青绿着,点缀着清冷的城市,装扮着人们的心情。阳光打在脸上,温暖留在心里,每个人都怀揣着自己的希冀,也紧拥着个人的心事。2024年最后的一页日历正在撕去,明天就是2025新年的第一天。不出意外,今晚的朋友圈一定都写满了辞旧迎新的展望,微信也会不断跳出跨年的祝福语。

我们互通的温馨祝福可能略显俗套,对新年的目标大概也和去年并无不同:“2025年一定要把2024年没完成的2023年计划的2022年的承诺给实现。”甚至,有网络博主发布了“这是不是你的跨年”为题的短视频,其内容是大家躲在被窝里举着手机看视频打游戏,到了23:59突然兴奋起来,激动着发个朋友圈、收发个红包,接着又面无表情地再次拿起手机回归之前淡定的状态。许多网友表示共鸣:“请关掉我身上的摄像头。”

跨年。为什么要跨年?仪式感为何如此重要?一个概念,为何能影响这么多人?笔者受邀和大家聊聊这让人喜欢让人愁的“仪式感”。

主讲人

象山县教科研中心
心理教研员
余也冰

A 跨年,有人欢喜有人抗拒

笔者曾经在本报大讲堂栏目里介绍过一本书叫《乌合之众》,里面提到这样一种个人及群体遇见特定情景就突然兴奋随后快速回归原状的情况,在社会心理学上被称为集群行为。很多人可能会因此认为集体跨年是由去个人化所导致的从众跟风和情绪感染,由此产生抵触,别扭地认为这是庸俗的热闹和虚伪的仪式。

除了对从众心理的抵触,讨厌跨年还因为对时光流逝的恐慌。有个概念叫“心理时间”,5岁的孩子会感觉一年非常的漫长,因为一年就相当于人生的1/5;不惑的中年人却感觉一年稍纵即逝,因为它只是人生的1/40。这种心理时间,在平时只会让我们仅仅感觉时间仿佛按下了“加速键”,但在跨年仪式上却会被放大感受,因为年华老去事业未竟让人焦虑。另外,打工人们平时就喘不过气,跨年时在商家各种营销手段下盘算着节日所需的各种花费,更进一步加重焦虑和不安。

有人说,现在只有两类人盼着跨年,那就是生活压力相对小的老人和小孩,夹在中间的年轻人,既无法安心享受跨年的美好,却又必须“配合演出”,处在了不尴不尬的境地。

诚然,一年的节点不过就是我们的母星完成365.2425个自转,完成绕太阳一周的公转,然后紧接着开始下一个公转周期,今天和昨天和明天在自然规律的客观形式上没有任何区别,但如果真的不把跨年当回事,我们几乎也就要忘掉整个作为参照系的宇宙了。

真正“跨年”的,是地球。我们忙于世事,无暇顾及头顶往上的未知虚空,跨年便是提醒我们将自己放入更为宏观的视野。当我们仰望跨年的烟花,便也在这人为制造的仪式感中仰望了星空,在集体潜意识中纪念了公元的起源——古埃及太阳历法里的天狼星偕日升空。

说到仪式感,就不得不想起《小王子》中狐狸对小王子说的那段话:“仪式感,就是使某一天与其他日子不同,使某一时刻与其他时刻不同。”人类学家维克多·特纳认为人的生命总是存在一个阶段向另一个阶段的转化,在转化的过程中需要一个“通过仪式”。一个人的诞生、成年、结婚、为人父母、职业专业化的确认,以及死亡,每一事件都伴有“仪式”,其目标是使个体能够从一种确定过渡到另一种确定。

比如古代的成人礼,你能说得清楚在举行典礼的时候,主角到底是成年了,还是没成年吗?但经过一场烦琐的男子加冠礼与女子及笄礼,能让所有的宗族亲朋就此认同他们进入了成年的世界。这套仪式传达的是对身份的认同和期许,也让本人对自己的新身份产生了神圣的责任感。

马克思·韦伯说:人是悬挂在自己编织的意义之网上的动物。仪式感可以帮助我们赋予平常的日子各种象征意义,跳脱出循规蹈矩的日常,更真切地感知生命,充满热忱地面对生活。

B 跨年,是时间和生命的标记

跨年的意义,在于时间与生命的标记。跨年是一场把时间奉为座上宾的典礼。占满屏幕的巨大表盘里的秒针“咔嗒”一声,我们就从2024走到了2025。就像很多家庭会在孩子小时候往门沿上挂一个身高尺,每逢生日就在头顶画下一道,刻度一截一截高升,时间一节一节往前。星星的行走、潮水的涨落、日影的长短,都是时间的量器,但没有一种比得上跨年的狂欢,聚集、倒数,我们用美酒、音乐和烟火,在那看不见的门沿上,郑重地画上一道。

跨年的意义,在于融入归属和沉浸。积极心理学家Bryant曾提出过一个概念,叫品味策略,他认为人们想要获得积极思维和行动,就要“品味当下”。想要在跨年时破除焦虑,完成并享受这份仪式感,就需要我们主动成为仪式的参与者和策划者。对于跨年,我们越融入越舒服、越快乐、越自治、越幸福,越冷眼旁观就越隔绝、越困惑、越苦闷、越挣扎。主动和亲朋好友聚在一起,体味爱的流动,使精神得到安顿,让人际间的情感共振。温暖加热温暖,亲情抚慰亲情,希望点燃希望,快乐引发快乐,幸福感染幸福。

如果你是一个人跨年,也可以给自己“整活儿”。一位博主展示了自己的“跨年仪式”:只要在12月31日晚上11:29开始看《了不起的盖茨比》,等到零点那一秒,她刚好可以与莱奥纳多相互举杯祝福。在晚上10:38开始看《阿甘正传》,汤姆·汉克斯就会在零点那一秒说:Happy New Year!在这一瞬间,我们达成了现实与虚幻的链接,创造出独一无二的仪式感。

跨年的意义还在于反思与希冀。让过去过去,让未来到来,整理那些完成以及未完成大大小小的目标,盘点自己一路走来的行囊里,有多少美好和遗憾。过去一年,我们获得了也失去了,和一些慢慢熟悉,也和一些人渐行渐远。生活不一定如你所愿,但生活还要继续,思考什么才是你热爱的,什么是你该放下的。跨年,是向身后道别,是向前路迈步。什么时候比跨年更适合重新立一个flag呢?在时针指向零点的那一刻,默默许下心底的愿望,许下对美好自我的设想与期待。“希望今年减肥成功”“我今年要上岸”“今年要和食堂阿姨搞好关系让她给我多打肉”……这所有的心愿,都是我们能够风雨兼程的动力,也因为有了期待,所以我们才能迫不及待地迎向新的一年。

我最喜欢的电影《心灵奇旅》提到,人需要找到自己的生命“火花”才能获得意义,主人公经历了各种奇旅才发现所谓“火花”并不是宏大的目标,而在于活在当下,珍惜每一个微小而高光的瞬间。跨年就像其他大大小小的仪式一样,是暗黑河流上建造的闪闪烁烁的小灯塔,因为这些小灯塔,生活就会被锚定并有了华彩,前行的路上每每念及,心生感动,幸福累积。

C 跨年,是反思更是希冀