# 观鸟、“打野”、赏花，年轻人为何从旷野得到快乐

专属于春日的“野生”乐趣，不仅限于爱好，而是更深层、更广泛地延展为新型社交方式。

中青报·中青网记者 **沈杰群**
见习记者 **李怡蒙**

视觉中国供图

今年春天，在社交网络上，一群年轻人自称是“春天快乐型人格”。快乐的重要来源则是：观鸟、赏花、“打野”“打鸟”、购买自然主题文创……用长焦镜头远距离拍摄鸟类，被称为“打鸟”；“打野”，则是指在城市周边公园和近郊挖野菜。年轻人奔赴野外的热情，弥漫着一股浓郁的自然味儿。

95后王嘉怡最近每个周末都约朋友出门，一口气集齐了“打野”、赏花、观鸟等一揽子“春日户外必做事项”。

“我想要抓紧易逝的春光，去没有天花板的场域里呼吸最自然的空气。每次看到柳树的枝条一点点冒出新芽，地上的草从灰扑扑变成翠绿色，清晨听到鸟鸣频率越来越高时，我就会觉得世界非常美好。”对王嘉怡而言，春天和朋友们一起拥抱自然，既是对冬日的一场告别，更是这一整年生命力旺盛的开端。

对于很多年轻人而言，专属于春日的“野生”乐趣，不仅限于爱好，而是更深层、更广泛地延展为新型社交方式。2025年春天，年轻人为何能从旷野里收获快乐？

## “打野”满足好奇心和探索欲，成为交流新媒介

一场“赛博打野社交”，在年轻人中流行起来。

“打野攻略”最近席卷小红书，年轻人分享“打野地图”，简要介绍挖野菜地点；有人分享挖野菜成果；还有人热心分享知识，例如发布“野菜分辨指南”，教大家分辨野菜、科普食用方法等。

记者看到，“打野”甚至带来了一股全新消费趋势，不少网店里锄头、小铁锹、小铲子等“打野装备”的销量快速提升。

武汉大学发展与教育心理研究所副教授陈武表示，如今一些年轻人爱上挖野菜，一方面因为“打野”带着泥土气息，“接地气”，和城市的钢筋水泥形成巨大反差，令人轻松；另一方面，探究野菜的颜色、味道、功能这一过程，能促进人际交流，成为大家交往的新媒介、新话题。

在北京从事IT行业的赵亚苹，今年3月收到朋友去昌平挖野菜的邀请。“我很惊讶，最近看到有网友挖野菜，没想到真的有身边人‘开挖’了！”

赵亚苹在鲁西北农村长大，小时候有过拣麦穗的经历，记忆中“还是挺累的，太阳很大，有时候会被麦梗划到，运回家还要及时帮着晒麦”。

但这次挖野菜与其大不相同，她发现虽然挖野菜运动量挺大，但累了也可以随时坐下聊天，轻松健康，把她从久坐、晚睡、压力大的生活中短暂“捞”了出来，仿佛重回小时候。“吹吹春风挺舒服，带去的吃的喝的比实际挖到的野菜多，偶尔去一次也挺好玩的。”

28岁的张昊轩就是邀请赵亚苹去挖野菜的朋友。他在网上看到网友分享挖野菜的经历，提前学习野菜相关知识，并邀请朋友一起去。

赵亚苹评价他“挖得比较摸鱼”，他自己也承认内心更期待做饭和吃饭环节。最让张昊轩印象深刻的是，因为挖野菜，朋友们彼此分享了各自的童年经历。“大家讲得很生动，小时候的生活都很丰富多彩。”

那天回家后，张昊轩睡觉闭上眼睛，“眼前还是野菜的样子”。

最近，王嘉怡刷小红书时看到“打野攻略”，不由想念此前春天在老家，妈妈会带着她一起去草地挖野菜——主要“锁定”野生艾草。

“我一开始不知道如何分辨，经常把艾草和其他植物弄混。妈妈教我，要根据气味、叶片形状和手感来分辨。我们把野生艾草带回家清洗干净，放到锅里煮出汁水，然后做艾叶青团。”王嘉怡对每年春天在家“打野”做青团的仪式念念不忘。

“挖野菜是满足好奇心和探索欲的一种方式，或许在离你最近的大树旁，就能意外发现最鲜嫩的野菜。不过请一定要遵守法律规定，千万不能采摘受保护的植物。”王嘉怡说。

## 融入大自然，得到多元、多层次的体验

身处武汉大学校园，每年春天，各地游客进校赏花、摄影的热情总会第一时间被陈武“捕捉”到。

年轻人在春天爱上去大自然游玩，并发展为社交行为。陈武指出，“具身认知”这一概念可以解释其背后的心理动机。

心理学上的“具身认知”理论，主要指生理体验与心理状态之间有着强烈的联系。生理体验“激活”心理感觉，反之亦然。

陈武说：“一个人的身体认知是敏感的。野外很多事物带给人的收获不是标准化的，人们得到的感受很多元、很有层次感。”

王嘉怡和一群朋友3月底去北京郊区看山桃花。“大家一起为一段段‘柳暗花明’而雀跃，还能比比谁能拍出最好看的‘无滤镜’桃花照片，或者拍到鸟儿们最高清、最灵动的姿态，一起想文案发朋友圈，快乐翻倍。”

王嘉怡觉得，用相机拍花和“打鸟”，都仿佛和“被冬天‘封印’多时的生机久别重逢”。

22岁的盛天成是一名鸟类爱好者，他参加了北京林业大学的和谐家园志愿者协会和百奥生物协会，还和同学们一起组建了民间观鸟交流群。

盛天成介绍，群成员都是靠鸟类爱好者口耳相传联络起来的，现在有300多人，从本科生到博士生都有，也有老师加入。群里大家经常围绕“鸟讯”聊得火热，线下一起拼车组团观鸟。据他了解，在其他观鸟组织里，还有发展出恋爱关系的。

高考后从家乡内蒙古到深圳上大学的傅茹涵，见到了许多从未见过的鸟儿，“第一次亲眼看到翠鸟、红嘴蓝鹊时我就被震撼了，对观鸟的兴趣越来越浓厚。”

她参加了学校的绿足迹自然保育社，加入校内校外的观鸟活动。爬山、被鸟叫“硬控”、一动不动地抬头“扫描”枝叶、遗憾地目送鸟飞走是她的日常。“印象最深刻的一次是2022年元旦在深圳湾看候鸟，许多不同种类的鸟在水面、空中、泥地、礁石上觅食或休息，反嘴鹬吃弹涂鱼，黑脸琵鹭在‘水底捞’，很多鸟友拿长焦镜头相机在拍。”

傅茹涵在观鸟和鸟类科普活动中获得了很多鸟类保护的知识，还结交了“观鸟搭子”。傅茹涵和“观鸟搭子”聊天，对话往往是这样的：“你觉得这个叫声是不是‘大拟啄木鸟’”“鸟就在那棵树上快拍快拍”“我好急，望远镜给我用一下”……

傅茹涵还结识了许多自己设计制作鸟类文创的朋友。“我很喜欢深圳这边常见的黑脸琵鹭大玩偶和勺嘴鹬大玩偶，很好抱、很好摸。”

陈武表示，赏花、观鸟、用相机“打鸟”这些看起来很有闲情逸致的爱好，在年轻人中流行起来，某种程度上体现了年轻人对生活“松弛感”的向往。

“大自然天然具有净化作用，大家越来越有兴趣和大自然接触，这也反映了年轻人希望劳逸结合、张弛有度，在工作和生活中寻找平衡，让自己的身体和心态都得到放松。”

## 沉浸感、社交性和价值确认三者融为一体

春日户外社交，既是年轻人放松、休闲的娱乐体现，也同时被赋予独特的价值感。

盛天成在学校里组织过一些爱护自然和鸟类的活动，最具有代表性的是“爱鸟周”。他和同伴们会在相关流程和视觉物料上用心思，例如设计兼具内容和趣味的宣传图、游戏机制，吸引同学们打卡、赢奖励，活动人流量很大。“观鸟是在享受自然，鸟类保护科普是在影响他人、让世界更好，这些都让人很有成就感。”

“观鸟是通往大自然的一张入场券。”00后黄韵菲从小就非常喜欢观鸟，在她成长过程中也逐渐探索如何通过艺术和公益的结合，让更多人去了解鸟类、爱护鸟类。

在担任学校观鸟社团社长期间，黄韵菲同步开启了她的公益实践。她先后成为红树林基金会理事和防鸟撞行动网络城市负责人，还作为中国青年代表加入了东亚-澳大利西亚迁飞区伙伴关系协定（EAAFP），有许多参与和组织观鸟、鸟类科普活动的经验。

黄韵菲在深圳大学读设计专业，她制作的鸟类头像、微信表情包、趣味视频、科普海报等，有相当规模的传播量；在大学设计专业就读期间，她逐步将艺术创作与生态保护结合，创立了以鸟类为核心的文创品牌“菲羽文创”，开辟了一条独特的自然艺术创业之路。

在“菲羽文创”店铺里，鸟类毛绒挂件、“鸟类身份证”“中国鸟类贴纸”等都是高销量产品。

“我会围绕鸟类进行艺术创作，通过对文创实物材质、工艺的选择让产品显得可爱、吸引人。很多鸟类文创爱好者会收集我们的文创、扎‘痛包’（用二次元制品设计、装饰的包——**记者注**），或者互相交换、赠送。”黄韵菲说，除了观鸟爱好者，还有很多手账爱好者、博物馆爱好者以及小朋友也喜欢这些产品。“很多人会带着我们的产品去观鸟，寻找相同的鸟种、抓拍同款姿势。”

黄韵菲也会带文创产品去线下市集，“这种活动会有人专门来线下见面，从小朋友、学生到工薪族都有，都很热情地表达自己的喜爱”。

近期，观鸟的热度有所上升，对于观鸟新手，黄韵菲谈了许多需要注意的行为守则，如不诱拍、不使用无人机拍摄鸟类，不投喂、饲养野生鸟类，避免干扰野鸟生活，鼓励大家科学观鸟。

在陈武看来，很多年轻人把“春日户外爱好”变成社交，甚至转化为有意义的工作，这体现了“沉浸感”“社交性”和“价值确认”三者融为一体。

“沉浸感体现了年轻人的专注，将内心能量集中在这些爱好和工作上；社交性，体现了他们将这些事情拓展为群体交互属性，但前两者还不够，年轻人做这些事情并不只是为了自娱自乐，还会追求价值确认、价值认同。这三者交错在一体，螺旋上升，构成了年轻人行为的动力。”

# 为什么我们喜欢看小说

解开受欢迎的小说魅力之谜。

□ **黄彬彬**

2025年4月23日是第30个“世界读书日”，联合国教科文组织将主题定为“阅读：通往未来的桥梁”。书籍是历史的见证者，是未来的预言家，是抚慰当下的避难所。有一项关于“休息”的调查研究覆盖了135个国家的1.8万人，结果发现最受欢迎的休息活动就是阅读，而小说又是很受欢迎的书籍体裁类型。为什么我们喜欢看小说？小说又能为读者带来什么？

我常在睡不着时看小说，本来焦虑得辗转反侧的我会被故事情节深深吸引，脑海被小说里崭新的世界占据，烦恼也就无处容身了，小说让我能带着期待放松入眠。这与发明了渐进式放松法的雅各布森医生的实验结果一致：阅读能使人放松、冷静。

阅读小说不仅对焦虑者有“疗效”，还有镇痛的奇效！有一项研究招募了一些患有慢性疼痛的人，研究者让他们集体阅读短篇小说或诗歌，结果发现这使他们的注意力能从痛苦中抽离出去，暂时忽略疼痛。

除了放松和镇痛，阅读小说还能提升我们的专注力、共情和社会认知能力。研究者发现，在所有能让人们进入“心流”状态的活动中，阅读被“提名”的频率最高。当我们阅读入迷时，就是进入了专注又幸福的心流状态。研究结果表明，阅读小说时，我们会在头脑里想象人物、场景和声音，推测人物的心理状态，预测其后续行为，这个过程使我们站在其他人的角度思考问题，提高我们的共情能力。还有研究发现，阅读小说可以提高人们的社会认知能力，减少偏见，提高道德判断水平，促进亲社会行为，让我们成为更好的人。

人们喜欢阅读小说也和小说的魅力密不可分。虽说“萝卜青菜，各有所爱”，但有些小说广受好评，受欢迎的小说有哪些共同特点呢？

提起好评如潮的小说，我们很快便能想起《红楼梦》里多愁善感的林黛玉，《三体》里饱经沧桑后认同类为敌的叶文洁，《老人与海》里绝不向命运低头的老人……一部成功的小说塑造的角色往往有血有肉，令人难忘。最近，不少根据小说改编的影视剧作品出现了配角“上桌”甚至“掀桌”的现象，人们更爱看有缺点、有挣扎的接地气的人物角色。这符合心理学里的出丑效应——展露一点小缺点更能获得他人的好感，总是把事情处理得井井有条、完美无缺的人未必讨喜。《救猫咪：小说创作指南》一书提到，大家喜欢看的小说通常拥有这样的主角：存在需要改善的问题，比如达西的傲慢和伊丽莎白的偏见；有想追寻的目标，比如唐僧师徒要去西天拜佛求经；有待学习的人生课程，如《长安的荔枝》中李善德要学会克服恐惧，勇于担当责任。小说中角色的成长或转变经历往往最能引起读者的共鸣，最能打动人。

小说光有角色当然不够，这些角色需要在小说中开启有趣的旅程，也就是设计有吸引力的情节。有研究者把优秀的小说归入了10个类别：犯罪动机，主角要解决谜团或揭露阴暗面，如东野圭吾《嫌疑人X的献身》中物理学教授汤川学要探明高中数学老师石神精心设置的案情骗局；成长仪式，主角必须忍受成年、失败、分离等挑战带来的痛苦和折磨，如《追风筝的人》里阿米尔少爷因风筝比赛中一件痛苦的事情逼走了情同手足的仆人哈桑，远走他乡，后来又回到家乡赎罪；制度化，主角进入某个群体或机构必须要做出加入、逃离或摧毁的选择，如《了不起的盖茨比》中穷职员尼克闯入了大富翁盖茨比隐秘的世界，对长岛富人的生活从羡慕到厌恶；超级英雄，非凡的主角发现自己生活在平凡的世界里，必须接受自己的特殊，如《沙丘》中拥有预知未来能力的保罗被派往“沙丘星”接管香料开采，带领原住民弗雷曼人进行政治斗争；遇到问题的家伙，无辜的普通人发现自己身处不寻常的环境，必须要面对挑战，如《饥饿游戏》中的凯特尼斯作为“贡品”之一被放入封闭的竞技场，24人要相互残杀至只剩1人；傻瓜成功，被低估或一直失败的人与“权势集团”对决，发现自身的隐藏价值，如《简·爱》中，无论到哪里都被冷落的简，最终成功找到了属于自己的幸福；伙伴之爱，主角遇见某个人发生了改变，如《边城》中的船家女翠翠与傩送相遇，简单平静的生活发生了变化；瓶子里的魔法，普通主角受到“魔法”影响，学会充分利用现实，“哈利·波特”系列小说中的哈利因为一个预言被伏地魔选定为对手，他要通过在霍格沃茨魔法学校的学习和挑战掌握魔法知识，战胜伏地魔；金羊毛，主角为了追寻某样事物踏上成长之旅，如《格兰特船长的儿女》格里那凡爵士组建救援队去寻找格兰特船长，一路上遭遇了无数艰险；房子里的怪物，主角必须在某封闭环境里战胜某种“怪物”，如《闪灵》中的托伦斯一家在大雪封山、与外界隔绝的全景饭店中面对超自然现象。

如果你对小说不感兴趣也没关系，研究发现阅读非小说类书籍同样可以带来放松和乐趣。如果你还是对精神食粮的召唤置之不理，我再告诉你一个长寿的秘诀！有追踪研究发现，热衷于阅读书籍的人比只翻看报纸杂志的人平均多活了近两年！所以，别再说没时间阅读啦！请别让阅读只停留在世界读书日的宣传里。愿你在字里行间触摸历史的温度，拾取当下的馈赠，探索未来的可能。

视觉中国供图

## 沾了泥土的文字，越读越新

**（上接1版）**柳青通过《中国青年报》，真诚地回答读者关心的问题，也培养了一批青年作者。

《中国青年报》自从创刊以来，始终坚持和人民在一起、和青年在一起。“服务青年成长，推动社会进步”的理念一代代传承，柳青那种扎根群众的精气神一直都在。74年来，技术不断重塑媒介形式，文字中的地气始终不变。2025年4月27日是《中国青年报》创刊74周年的日子，今天的《中国青年报》要更好地传承“为人民”、为青年的精神，把沾泥土、带露珠、冒热气的鲜活故事讲给青年。

## 青春岁月守护交通枢纽

**（上接1版）**

一体化大安检措施发布之后，高煜欣喜地看到不少乘客留言夸奖。有的说，上海不愧是有魔力的“魔都”，来了就不想走。还有的说，一体化安检特别让人舒心。

15年的职业生涯中，高煜曾面临许多困难。让她觉得最有挑战的，是2023年的春运。当时，不但乘客数量创历史新高，而且地铁2号线正处于缩线运营改造期间，这个春运“难上加难”。关键时刻，高煜根据铁路客流预测和多年积累的工作经验做出判断，车站即将迎来瞬时大客流。面对不断进站的客流，以及10号线的满载率不断上升，她当机立断发出“红色预警”信号。通过联络上级部门、多方协调，上海地铁将原本当日17点才结束施工的地铁2号线提前至15点恢复运营载客，及时有效缓解了运营压力。

如今，作为车站管理人员，高煜总是勉励年轻员工，一方面要脚踏实地做好工作，另一方面要有创新思维，“年轻员工就是我们最新鲜的血液，老员工固然有经验，新员工则更有内驱力，只要每天踏踏实实工作，就会产生新的想法。希望我们能一起再做一些大胆开拓思维的创新工作”。

谈到信念，高煜说：“上海地铁是为人民造的地铁，30年前第一条地铁开通时就有这么一句话，人民地铁人民建，为民之举靠人民。这就是我们的初心使命。我们地铁工作人员做的一切工作，都是以乘客需求为出发点，让乘客感受到地铁畅行的幸福感。”

**（上接1版）**其他常委同志落实“一岗双责”，为全省学习教育树立标杆。

安徽迅速响应中央和省委部署，将深入贯彻中央八项规定精神学习教育列为党建工作重点内容，全省上下以读书班、理论学习中心组学习会议为载体，通过领导领学、集中学习、个人自学等多种方式，创新学习研讨“重点发言+随机点名”“书面+口头”等形式，确保学习入脑入心。

福建则注重简约务实，营造良好社会氛围，坚持把严的基调、实的要求贯穿学习教育全过程，严格落实整治形式主义为基层减负要求，推动学习教育更加贴合实际、取得实效。福建福州、宁德等地组织党员干部循迹溯源，开展沉浸式学习，切实从理论源头和实践起点，加深对中央八项规定精神的理解和把握。

### 创新学习形式，推动入脑入心

4月17日，湖南省长沙市浏阳市淮川街道朝阳社区名河鑫都小区清风亭内，“睦邻微宣讲”正在开展，30余名基层干部、居民党员代表围坐一起。

“去年我们社区发生了1起居民党员酒驾案件，大家要吸取教训，在日常点滴中落实中央八项规定精神，发挥示范带头作用。”浏阳市朝阳社区党总支书记、居委会主任李霞讲解道。

在湖南省常德市柳叶湖旅游度假区，区党工委依托常德河街党群服务中心为流动党员，尤其是外卖员、网约车司机等新业态新就业群体党员提供学习场所，组织收听、收看学习强国“锲而不舍落实中央八项规定精神”专题栏目。“河街的人流量大，流动党员也多，这个学习交流的场所很受大家欢迎。”常德河街联合党支部书记黄健刚说。

福建省厦门市党风廉政教育馆人流涌动，前来学习的党员干部络绎不绝。屏幕上，一张张懊悔的脸庞、一份份手写的忏悔录，数字化光影动态呈现情景模拟、反腐成效，让观展的党员干部深受触动。厦门市还打造特色学习载体，市级线上平台定期更新“鹭岛正风”微课堂等内容，发布系列微视频，并编撰特色教材，营造浓厚的学习氛围。

江西省铅山县将县纪委监委查处的违规收送礼品礼金、违规吃喝等45个案例纳入县级层面读书班、党委中心组学习，并通过专题辅导、案例分析等形式，推动干部队伍能力提升、作风转变。

### 坚持问题导向，提升整改实效

持续推进的中央八项规定精神学习教育，正切实将学习成果转化为服务群众、推动发展的实际成效，为各项工作稳步推进筑牢作风根基。

“医疗、医药行业情况复杂、专业性强，专项监督涉及医疗卫生机构多，必须统筹力量，综合发力。”河南省洛阳市纪委监委第六监督检查室相关负责同志介绍，高标准高质量扎实推动中央八项规定精神学习教育走深走实，围绕“集采药品进基层”这一民生实事，洛阳市偃师区组织乡镇卫生院和村医代表进行讨论研究，征集村卫生室意见，出台了偃师区基层集采药品推荐采购目录，实现集采药品当日线上下单、次日送货上门，让基层群众“足不出村”就能享受药品零差价的福利。

湖北省级层面统筹开展违规打牌和赌博、违规收送礼品礼金、不担当不作为、文山会海4个突出问题的集中整治。同时，湖北坚持在服务民生、推动发展的具体实践中整改问题、改进作风，大力推进全省2025年十大民生项目，带动各市州围绕群众急难愁盼问题推进重点民生项目1832项。

安徽省亳州市坚持问题导向，以清单化管理和专项整治为重要抓手，推动中央八项规定精神学习教育见行见效。亳州市教育局成立深化“校园餐”突出问题专项整治专班，对学校食堂经营招投标、食材采购验收、膳食经费管理、食堂“第一责任人”落实、膳食监督家长委员会建立、应急预案完善等情况进行暗访督导，切实解决师生急难愁盼问题。

**新华社北京4月27日电**