

# “子”何以“曰”到年轻人心坎里？



是一种心理暗示，使得年轻人能够更加清晰地定义自己的特质和优势，增强个人“识别度”。

孔子也“立人设”。比如，他说自己是“苦孩子”，“吾少也贱，故多能鄙事”；说自己忠信，而且好学，“十室之邑，必有忠信如丘者焉，不如丘之好学也”。这样的人设，拉近了他和学生的距离。孔子还明确提出了自己的理想人格——君子。《论语》里，“君子”共出现了107次。

朝着这一“自我设定”，孔子不断“修炼”，最终成为圣贤。而后人也给予孔子很多“人设”——粗略统计，从鲁哀公的“尼父”，到清朝顺治皇帝的“至圣先师”，15个帝王先后给他16个封号。

不过，孔子看得很透，他直言自己没有达到君子的境界，没有被困在完美人设里。生活中，他以本色面对学生，从不让自己背上“偶像包袱”。他说，“弟子不必不如师，师不必贤于弟子”，在被子路等弟子“狠怼”时，也一笑置之。

孔子还形成了一个“升维策略”，提出了更高维的概念，那就是“和”。孔子的内心是包容的，思想是开放的，让人们看见了一个满身才华的可爱长者。这样独一份的style，有谁不爱？

## “年轻气盛”是坏事吗？

“‘00后’整顿职场”“年轻人开始整顿相亲角了”“大学生暑假实习整顿网红店”……年轻人的“整顿之风”盛行，很多人感慨：“真是年轻气盛啊！”

年轻为什么会气盛？研究表明，因大脑前额叶尚未完全发育成熟，青少年容易情绪化，爱冒险、易冲动，这是正常的生理现象。尤其是，现在的年轻人大多成长环境较好，见识较广，自我意识更强，看见不合情理的事，就想站出来、说出来。

俗话说，“初生牛犊不怕虎”“少年壮志不言愁”。年轻气盛常常带来前瞻性思维和探索精神，促使人们敢于尝试挑战极限和突破传统思维。

“谦逊”“儒雅”……这是孔子留给人们的一些印象标签，但其实他也有过年轻气盛的时候，还因此“碰过钉子”。17岁那年，鲁国权臣季孙氏宴请士人，孔子自认为是士人后代，不顾亲友劝阻，执意去参加，结果被季孙氏家臣阳虎拦在门外，结结实实地“上了一课”。

不仅如此，孔子的一生，似乎一直保持着“年轻的心态”，耿直的性格未改。孔子周游列国，因看不惯宋国司马桓魋制作一副超大石磔，批评其奢侈浪费。桓魋派人把孔子住处的一棵大树砍掉，以示威胁，孔子只好连夜逃离宋国……

这些经历堪称“整顿失败”，但孔子“知其不可而为之”。他是一个“孤勇者”，受尽挫折，但从未放弃自己所追求的“道”……

尼山苍苍，儒风汤汤，金声玉振，雅乐悠长。千百年来，“至圣先师”孔子，一直都是那个陪伴在中国人身边的“老先生”，为一代又一代年轻人“传道授业解惑”。孔子告诉我们，只要共行天下大道，世界一定会更加美好。

(转自青岛宣传)

人人心里都住着一个孔子——或是思想深邃的智者、循循善诱的老师、谦逊儒雅的君子，或是能文能武的“六边形战士”、善于抖包袱自嘲的性情中人……他的一生，历尽艰辛，却不改初衷。他的思想，穿越了2500多年，仍熠熠生辉、深受追捧。

今天，众多“90后”“00后”扎堆研究“孔夫子的话”，从中发现人生的智慧，获得解开困惑的钥匙。

7月10日至11日，第十届尼山世界文明论坛在孔子故里山东济宁曲阜举办。十届论坛一次次发出“尼山声音”，让“子曰”传到了更多人的心里，也传向更广阔的世界。

## 精神内耗怎么破？

言未出，结局已演千百遍；身未动，心中已遇万重山；行未果，假想苦难愁不展；事已毕，过往仍在脑海悬；患得又患失，想卷卷不动，想躺躺不平……自己和自己拉扯，就好像内心有两个小人在打架——如今，不少年轻人正被这种“精神内耗”所困扰。

大量的心理资源被过度消耗，“还没被困难打败，就先被自己打败了”，怎么破？

其实，早在2500多年前，孔子就身体力行，治疗过“精神内耗”。

用坚定对抗内耗。“陈蔡绝粮”是孔子一生中最重要的关头之一，他和弟子被困荒野，饭都吃不上了。子路生气地问：“君子亦有穷乎？”孔子回答：“君子固穷，小人穷斯滥矣（君子能固守穷困而不动摇，小人穷困就胡作非为了）。”舒卷自如，满满的正能量。

用“自嘲”来解压。比如，孔子到郑国时，一次与弟子走散，站在城墙东门旁发呆，被一位郑国人形容为“累累若丧家之狗”。这个描述最初由子贡告诉孔子，孔子听后欣然笑曰：“形状，未也。而谓似丧家之狗，然哉！然哉！”他接受了这一比喻，并认为这并非贬低，而是一种现实写照。

用转移注意力，给自己换个心情。比如，在怅然失意的时候，孔子就说：“道不行，乘桴浮于海，从我者其由与？”翻译过来就是，“如果我的主张实在行不通，我就乘上木筏去海外。能跟从我的人大概只有子路吧！”

在困境中，拒绝莫名的妄自菲薄，走出无意义的自怨自艾，多一分“钝感力”和“松弛感”，就能减少精神内耗。

## 智者入不入“爱”河？

无论是面对亲情、爱情，还是友情，这届年轻人对亲密关系都有自己的理解，还衍生出一些新词汇——“恋爱降级”“断亲”“扫兴式父母”“搭子社交”……

他们一边期待爱和陪伴，一边又小心翼翼地试探；一边把“一切看淡”，一边又急需一个“情感出口”；一边渴望亲密无间，一边又想保持边界感……

明明需要爱，期待爱，但还没学会如

何去爱，有时会受伤，有时又会在不经意间伤害到他人，怎么办？

有网友说，孔子的第二重身份，是亲密关系导师，向世人传达人际相处之道。

如何与父母相处？子曰，“色难”，强调对父母要真心实意，和颜悦色。如何跟朋友相处？子曰，“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉”，强调人跟人关系再好，也要有“边界感”。如何跟爱人相处？孔子说，“饮食男女，人之大欲存焉”，强调正视欲望，温柔相待，是人最基本的需求。

事实上，不论是何种亲密关系，都只是提供了一个“镜像自我”，它让人不断通过碰撞看到自己，并学会信任、理解、包容、沟通……让自己变得更好。

## 担心活成“社会边角料”？

“相貌平平，资质平平，收入平平，我就是个社会边角料、小透明”“小时候以为自己能成为科学家、企业家、成功人士，现在感觉自己‘啥也不是’”……网络上，一些年轻人自嘲“活成了社会边角料”，他们渴望被看到、被赏识，却又似乎有心无力、不得其法。

从孔子的经历来看，他在这个问题上太有“发言权”了。

孔子三岁即丧父，从小与母亲相依为命，十六七岁时母亲也撒手人寰，可谓备受生活捶打。孔子成名后，曾有人赞扬他，“夫子圣者与？何其多能也”。孔子却很坦然地回应：“吾少也贱，故多能鄙事。”

为了谋生，孔子会做多种“粗活杂活”。但即使是在平凡岗位上，他也兢兢业业。比如，他当过管理仓库的小官，把一笔笔收支账目计算、登记得清楚明白；当过管理牲畜的小官，将牛羊喂养得膘肥体壮。在工作中，孔子坚持学习，不断“点亮更多技能树”，实现进一步发展。

孔子说：“不患无位，患所以立。”意思是不要担忧没有职位，而应担忧自己有没有胜任理想职位的本领和才能。在机会来临之前，我们需要不断强大自己。他还说：“君子不器。”意思是君子不应该像定型的器皿那样，仅具有一种性质或功能，而应该具备多样性和适应

性，能够在不同环境和场合中发挥作用。

平凡岗位也能出彩，杂活琐事也能学到真知，不妄自菲薄，不给人设限，不断充实自己，这样也能活出属于自己的“小骄傲”。

## 一定要跟着“社会时钟”走吗？

“18岁努力考上好大学”“前脚出校门后脚进职场”“快30岁了也该结婚生子了”“在什么年龄段就干什么事”……当这些声音频频在耳边响起，一些年轻人不禁困惑：“非要跟着‘社会时钟’走吗？如果不‘卡点’会怎样？”他们想要尝试不同的“节奏”，但又担心会“一步错步步错”，过不上“正确的人生”。

孔子曾说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”有人将此理解为早期的“社会时钟”，而实际上，这是孔子对个人成长历程的“复盘”，并非对人生历程的规律性总结。

现实中的孔子，并不囿于一定之规。他认为，“无可无不可”，只要是符合正义的就行。也就是说，我们对待事物的态度，应该是灵活变通的，不局限于一种固定的看法或做法，而是根据具体情况采取适当的应对措施。

孟子曾评价孔子，“可以速而速，可以久而久，可以处而处，可以仕而仕”——看岗位合不合适，该快走就快走，该久留就久留，该闲居就闲居，该做官就做官。

孔子始终知道自己“想要什么”“该干什么”，一直坚持自己的社会主张。为此，他不惜冒犯当时势力日炽的季孙氏、孟孙氏，反对他们对礼制的破坏，还因此被迫周游列国。他勇于直面“道之不行”的现实，去寻求哪怕最微弱的可能性。

紧跟时代的节拍，我们每个人也可以找到自己的“节奏”，大胆向前走。

## 要不要“立人设”？

你是“淡人”还是“浓人”？是“I人”还是“E人”？

如今，很多年轻人都有自己的人设。从心理学的角度来看，“立人设”像