不知不觉，我们在疫情中的生活已经超过两年。在不同程度上，疫情几乎在每个普通人身上都留下印记：习惯了戴口罩出门、居家办公、上网课、线上面试……

在这个特殊时期里，“疫情印记”集中爆发：人们的情绪、观念、生活习惯都发生了明显的变化。

上周，我们发起了“疫情封控改变了你什么”小调研，共收到2079份有效回答（填写该问卷的人中，有超过8成因为疫情生活受到了限制，我们将这些受到影响的人视为有效样本）。

在所有有效参与问卷的人中，以18到32岁的青年为主：00后（14%）、95后（28.8%）、90后（32.1%）、85后（12.6%）。93.8%的参与者自己或亲近的人没有确诊，但生活同样受到了影响。

所以，这可以算是一份具有普遍意义的都市青年封印生活观察。

在这次的观察中，我们希望了解，疫情封控下，不同人群拥有怎样的情绪？人们开始重新在意或不在意什么？

以下，是我们的发现。

封控中人们的情绪

疫情封控，让人们对生活的满意度大幅降低。

我们以 10 分为满分，让人们为自己的生活满意度打分，疫情 / 封控前，平均分是7.7，封控后是3.7，直接滑向不及格。

社交网络上，人们关于疫情封控的讨论各不相同，但身处其中的人几乎都表达了同一愿望：“在家憋得难受”“想自由出门”“想找人聊聊天”……

在长时间的疫情封控中，焦虑（43.7%）仍然是最主要的情绪，其次是倦怠（31.3%）、失望（29.9%）和压抑（28.5%）。

排名靠前的几乎都是负面情绪，这也导致了一定程度上的心理问题。百度指数显示，今年 3 月以来，上海居民对“心理咨询”的搜索激增。最近一个月，“心理咨询”的热度大概同比上升了250%。

值得注意的是，按照人群划分，不同群体受疫情封控影响的情绪并不完全相同。

1、越年轻，越感到无聊、无意义

分年龄段来看，85、90、95后们最主要的情绪都与总体一致，是焦虑，但 00 后占比最高的情绪是无聊（36.8%）。一个明显的趋势是，年龄越小的人，在疫情封控下越是感到“无聊”和“无意义”。

一方面是，年轻人大多身体健康、会使用各种软件抢菜、知道如何获取各种新闻和疫情动态，因此年轻人一般对疫情的信息掌控更迅速和清楚，焦虑也没有如此严重。

另一方面，00后似乎比年长的人更不适应“整天待在家里”。居家办公、上网课、足不出户让年轻人的生活被迫按下暂停键，一切与出门相关的计划停滞；整天忙着抢菜和关注疫情消息，让他们的注意力几乎被疫情相关的一切“剥夺”。

00后天天（化名）这样形容自己的一天：“白天在工作，晚上打游戏，间歇性关注新闻，除此之外，不知道还能做什么。每到深夜，关上手机，就觉得生活日复一日地单调，乏味且没有意义。”

最近，他开始给自己找点事情做，帮小区买菜的团长搬运货物、分发给邻居，“似乎稍微有了些寄托”。

2、95后和00后不太失望沮丧，但普遍倦怠、麻木

另一个发现是，95后和00后失望和沮丧的情绪并不多，相比之下，他们自主性更强，更自我，对外界环境没有过高期待，因此也不会过于失望。

但95后和00后在疫情下感到“倦怠”和“麻木”的比例比其他年龄段都要高。

一个很重要的原因是，95后和00后作为互联网一代，通过互联网获取了海量的新闻和信息，这当中包含不断变化的数字、大量的负面消息、以及真假难辨的谣言。

这些都容易令人产生“政治性抑郁”——时时刻刻关心动态、数字，关心公共事件中受难的人，同时因为自己渺小无力而产生巨大的空虚感，失去了安全感，也失去了对于命运的掌控感。

这与我们的调研问题“你认为互联网上关于疫情的信息如何影响了你的生活”结果一致。绝大多数人认为，网上的信息给自己带来负面影响，95后和00后最严重。超过六成的95后（66.1%）和00后（64.3%）都选择了“信息倦怠”，对各种新闻和数字逐渐麻木；超过六成的95后（62.9%）和00后（65.6%）因为互联网上的负面新闻、情绪式发言心情变差；还有大概一半的95后和00后（54.3%），因为谣言满天飞，而对互联网信息信任度急剧下降。

这些都远远高于其他年龄段人群。

对此，年轻人也开始进行一些具体的“自救”。

李四美（化名）开始“戒断”消息：不再实时关注远方的世界，尤其是泡在社交网络上，通过不断反复刷新页面来获取新动态，因为“真真假假、夸大其词、挑动情绪的消息，会白白消耗我的能量。即便是完全真实的消息，在刚刚被报道出来的时候，也可能具有片面性”。

“我依旧在意这个世界，但我知道，并不是每个人都对信息具备辨别和解读的能力。”

3、独居的人更容易抑郁，和伴侣住在一起更容易平静知足

如果从居住状态来划分，在疫情封控期间，独居的人普遍情绪更差：孤独、抑郁和愤怒的占比高于其他人群。即便是和陌生人住在一起，情绪状况也好过独居，“同病相怜”的处境也可能让人们“报团取暖”，感觉到“自己不是一个人”。

而从正面情绪来看，和伴侣住在一起的人更容易心情平静、感到满足；和朋友住在一起的更容易感到惬意。

在上海浦东新区独居的 Y（化名），就在小区封控了一个月之后，下定决心，下次租房，还是找个朋友一起吧。“没有人说话，也没有回应，线上交流无论如何也取代不了面对面对话，我就差就和花花草草对话了。”

一个月的封控或许属于特殊时期，但情绪状态的转变直接影响到了人们的行为习惯。而从更长远的角度来看，这场持续了2年的疫情，已经潜移默化地改变了人们的某些生活观念。

在普遍低落的情绪中 人们开始重新在意/不在意什么？

1、健康和自由，成了这些年轻人的头等大事

经过这次疫情封控，人们开始更加在意基础生活，认为身体健康、好好吃饭才是头等大事。而在居家办公上网课、足不出户成为常态的情况下，人们更希望在家获得更稳定、更有品质的生活，同时也格外看重自由。

在超过六成的人眼中，健康的重要性上升了。在自己或身边有人感染新冠病毒的人中间，有64.8%的人更看重健康，也有60.2%、42.2%的人更看重“自由”、“好好吃饭”，比一般人分别高出5.9和4.2个百分点。

“这次疫情之后，发现平常普普通通的生活已经很可贵了，想早日解封，过上正常的生活。”四月初核酸被检出阳性、进入方舱医院隔离、最近转阴的上海女生赵百万（化名）说。

这也体现在人们想要改变的事情中：想要添购更多的基本生活用品、消费更加保守、以及为了身体健康考虑室内运动、提高居家品质。

除此之外，年轻人开始反思，是否要更改自己的其他重要人生决策。他们关心的问题包括：是否要搬家、换工作、在哪个城市工作生活，以及是否应该立遗嘱。

2、自我的年轻人，开始更关心其他人——每四个人中，就有一个和陌生人的关系变得更好

2014年，麻省理工学院社会学教授雪莉•特克尔提出群体性孤独的观点：家人在一起，不是交心，而是各自看电脑和手机；朋友聚会，不是叙旧，而是拼命刷新微博、微信；课堂上，老师在讲，学生在网上聊天……

然而从本次调研来看，疫情似乎正在让人们的关系“返璞归真”。

在重要性排序中，常常被认为“自我至上”的年轻人，在疫情期间，只有大约二成（19.8%）的人认为“自己”更重要了，这个比例远低于“亲人”（33.7%）和“伴侣”（23.4%），甚至比快递/外卖员更低。超过四成（40.7%）的人在考虑“是否要更多关心亲人”，将近三成人（28.3%）会反思，“是否要对陌生人更友善”。

具体到和人的关系上，有46.4%的人和邻居的关系变好，30.1%的人和父母的关系变得更好，28.6%的人和朋友的关系变好，23.8%的人和陌生人（如防疫工作人员、外卖员……）关系变得更好。

在微博、豆瓣上，很多人之前都不知道邻居是做什么的，但在封控中重新让“远亲不如近邻”这句中国谚语重新发扬光大。此外，和父母、朋友互相关心，也增进了彼此的关系。

在最近外卖软件的评论区里，不少上海人对商家、外卖员的感激之情溢于言表。在封控期间，能购买到药品、食材、调味品甚至点到外卖、买到冰激淋的人们纷纷表示，“太感动了”“老板真是大善人”“非常感谢疫情期间还营业”“等解封了一定会去店里光顾”。

“平时视若无睹，到了特殊时期，觉得周围这些努力维持社会正常运转的人都特别可爱。”布鲁斯（化名）说。

3、大厂、大城市，不再吸引年轻人

至于什么东西在封控期间变得不那么重要了，答案也很直接。在回归家庭、回归生活、回归自己小圈子的这些日子里，超过四成的人觉得大城市对自己的吸引力下降了。整体上，有31.9%的人开始动摇是否要换城市。

大厂、大公司对95、00后的吸引力下降得最明显，两到三成的人都觉得它们在自己心中的重要性降低了。

在这次调研中，甚至有13%的00后觉得搞钱不那么重要了。“封控以后生活的圈子缩小了，现在觉得接受现实，想办法让身边的人过得更好才最紧要。比如每天在家每天烧饭给对象吃，学着用上海新四大金刚（土豆、胡萝卜、洋葱、包菜）做了很多新菜式，倒也很开心。”被封了大约三个礼拜的乌鱼（化名）说。

4、超过40%的人开始了解自己小区的全貌

人类学家项飙提出过一个概念，“附近的消失”，是指在网络的发达和便利下，人们对自己所在小区认知的越来越少，对“附近”的需求也越来越少，邻里之间的关系更加疏离，而信任也就更稀薄。

这次疫情封控，似乎反而让人们更加关注“附近”。除了开始和邻居有交集、甚至建立友谊，另一个关注“附近”的现象是，有超过四成的人（44.2%）开始关注自己小区的构成和社区工作。

许多人因为疫情封控，才知道自己所在的小区到底属于什么街道、范围有多大、在城市里是什么位置、和周边小区的关系怎么样、居委会在哪里、居委会工作人员有哪些职责、小区包含多少栋楼、楼栋里住着多少人、自己的邻居都有什么样的社会/经济/文化地位。

5、因为疫情，30%的人开始关注哲学，思考人生

另外，也有30%的人开始学习哲学。

疫情让这一代人真正、普遍地拥有了“见证历史”的感受，也让很多人有了“书到用时方恨少”的自觉，试图通过社科、历史类知识来解释周遭发生的一切，缓解自己的焦虑。而年轻人的求知需求尤其旺盛。在00后中，有近四成人开始在封控期间学习哲学、心理学知识，有三成的人开始学习历史、社会学。

就像大学生王大侠（化名）所说：“我发现自己之前对世界的了解太浅薄了，就像事后诸葛亮，只是粗略地了解一点结论，现在想要知道更多。”

写在最后

不可否认的事实是，疫情封控给人们的情绪和生活带来很多负面影响，人们生活中的焦虑、风险、不确定性都在增加。

也因此，疫情封控让人们的生活观念、消费习惯总体趋向保守：在意普通的生活、关注身边的人、在消费上更注重储蓄、在日常中通过学习哲学、社科知识努力“自救”。

另一方面，心理咨询师、作家张春认为，疫情是人们正在面对的新问题，但疫情带来的不确定性，却是古老和长久的问题：我们正在共同承受一种难受，这份难受，不该被单一的情绪完全浸染，白白内耗掉理智和判断。（来源：经济观察网）

编辑：孙菲菲