

# “浓人淡人”，都是流动的人

元 萌

继“i人”“e人”之后，“浓人”“淡人”成了如今风靡全网的社交新词。“越来越多年轻人确诊为淡淡综合症”话题登上热搜，获1.2亿浏览量，“淡学”“淡门”等也成了全网流行的热梗。

人的“浓淡”，无关于人生态度好坏，而主要在于性格浓度与社交方式的不同。“浓人”，往往具有强烈的情感表达欲、分享欲和交友欲，不拘泥于保持社交距离；而“淡人”，往往没有太大的情绪波动，享受独处时的自由空间，社交“淡淡”的，精神状态也是“淡淡”的。

而介于二者之间，还存在着“伪浓人”和“伪淡人”。比如，有人会在面对面社交时表现出极高的热情，看上去像是百分百的“浓人”，但在网上社交时却总是缺乏兴致，存在“失语”和“沉默”；有人对待不同事物，也会展现出不同的情绪浓度。

正因为人的复杂与多面，让看似简单二分的群体，变幻出了不同的形态，也引发出更多探讨的可能性。

本期观点的受访者中，同样不乏“浓人”“淡人”之间的角色转换。长期高强度社交、高密度输出、高能量消耗的“浓人”，也在“淡”中找到温和的力量。常被视为情绪稳定、凡事随缘的“淡人”，也有积蓄进发生命能量的瞬间，看上去虽然不温不火，其实内心深处也会有足够浓烈的自我表达。

他们普遍认为，所谓的浓度，都是掌握在自己手上的，学会调适，这很重要。

让能量守恒，才能“浓淡相宜”。“浓人”和“淡人”，

有着各自的情绪出口和能量来源。比如，有人以“发疯文学”发泄情绪压力，有人以“佛系”“躺平”应对生活问题，但应当处之有度，把握生活哲学中微妙的平衡，一味“发疯”“躺平”都是不可取的。

不同人获取能量的方式也不尽相同。如果以“浓人”“淡人”相对应，前者倾向于向外辐射，比如通过高频率的社交获取能量，同时向外界传递源源不断的情绪价值；而后者倾向于向内汲取，比如通过高质量的独处积蓄能量。二者没有高下之分，每个人都应发现适合自己的“能量池”。

卸下社交面具，才能做最真实的自己。“浓人”“淡人”，本身就自带强烈的社交属性，但有时它们就像是社交场合的面具，遮蔽了人最为真实的性情和面目。

在“搭子文化”等盛行的当下，年轻人对社交方式的选择愈加多元。强调边界感的社交，其实也是一种“淡”的表现。有时，舍弃不必要的社交，保留社交的边界，并非社交降级。真诚的社交，并不是带上“浓人”的标签去融入某个圈子，而是做真实的自己，去寻找同频之人。

跳出标签思维，才能更清晰地认知自我。从前流行的MBTI(十六型人格测试)，到今年流行的“淡人”“浓人”之争，都是以标签化、类型化的方式来归类不同的性格底色。然而，人的状态是流动的，在不同的人生阶段，也会呈现出不同的人生面向与选择。

世界上没有一成不变的“淡人”，也没有永远热情高涨的“浓人”，生活的浓度和能量，同样在自然地产生流动，而最重要的，还是成为你自己。



林子演唱会上。(配图由采访对象提供)

## 我被确诊为“淡人”

台传媒记者卢珍珍

“你是‘e人’还是‘i人’？”  
“我是‘淡人’！”

当很多人还搞不清楚“e人”和“i人”之间的差别时，“淡淡综合症”这一新标签又在青年群体中兴起，他们自认被确诊为“淡人”，习惯用淡淡的态度对待所有人和事情。

### “淡淡”是种保护色

“哦，那算了！”

周二，当许久不联系的同学发来一个高中校友群邀请小梁加入时，她拒绝了。“能联系的朋友，我们都联系着，不爱联系的，加了微信群也不会联系，我还是不用加群了。”

淡淡交友，是小梁的姿态。

去年流行的“搭子”文化，是她倾向的社交方式，有共同爱好需求时大家聚在一起，其余时间很少交流，很有边界感。

30岁的小梁，是名外贸员，和客户长久打交道后，等到要和朋友聊天交心时，她反而不知道如何措辞了。在她看来，“浓社交”在时间和精力上的付出与回报往往不成比例，“维系一段友谊，需要各种成本，也会有情绪负担”。

在朋友眼中，她就是淡淡的存在。她从来不会主动约朋友，维系关系全靠对方主动，也不会当众面前主动表达个人喜好，只是默默倾听。

小梁聊起自己深交过的一个朋友，“有次我们深聊到凌晨三点，深度剖析自己、原生家庭。交流完，整个人都虚脱了，没有一丝放松感。这种深度信息交换后，是一种情绪负担，很难承受”。

后来，朋友在没有告别的情况下，离开了黄岩去了广州，并删除了小梁的联系方式。没有难过，也没有不舍，小梁只是继续着她的生活。直到几年前，朋友再次添加她的微信好友，她们又重新聊起各自的生活，但这次没有深入，只是淡淡的。

小梁观察过，无论哪个场合，精力旺盛、感情浓烈的“浓人”，永远是主角。“浓人”似乎能轻易找到交流的话题，并有新朋友。有那么几次，她也希望能从“淡人”化身“浓人”，获得更多关注。但她失败了，乖乖当回“淡人”。

“‘浓人’需要你用心高浓度的情绪对待身边的人和事，这是个不断掏空的过程”，小梁做不到，她又重新回到自己舒适的“淡人圈”。

可能是因为她“淡淡”的姿态，当身边的人或事没有达到她的预期时，“大悲”才不至于到来。她说，“淡淡”是一种自我保护的方式。

但“淡淡综合症”不等同于消极待人接物，“淡人”有自己与这个社会相处的方式，虽然她们的生活没有“多巴胺”，但她们情绪上很少内耗，也更关注自我。“这个世界总是色彩斑斓的，如果只有‘浓人’或者只有‘淡人’，那就不有趣了。”小梁说。

### 用“淡淡”对抗压力

小徐是椒江一家银行的职员，未婚，月供着一套房子。她没明白“浓人”和“淡人”之间的区别，只知道，“不折腾”是自己生活的准则。在同个岗位，她已经工作了七年，一开始还希望生活会有所改变，但时间越久，这种改变的概率就越小。“单位有些政策太死板，你身处在一个小沟渠中，给你翻也翻不出水花。”慢慢地，小徐开始在工作上“躺平”，甚至已经做好在同个岗位上干到退休的准备，“不折腾我，一直有钱赚有钱花就行”。

在个人问题上，小徐就更“淡”了。

35岁的小徐，目前还是单身，除了父母着急之外，她觉得一切都很好。“如果有能力、够幸运组建起一个好的家庭，我也愿意，如果没有也不勉强。”对于另一半和婚姻，小徐很佛系，“结婚不要给我带来副作用就行”。

用自己的积蓄，买下一个单身公寓，是她毕业后“浓度”最高的一次选择了。

但“家里给的支持很少，每个月要还房贷，压力就很大。我没有钱，也没有时间发展自己的兴趣爱好。”升职、结婚、房贷，当人生重要的几条线交叉在一起时，小徐说心态好很重要。选择做个“淡人”，才能让她往前走，“焦虑、无助和沮丧的情绪，只会消耗自己。把这种喜怒哀乐都降到最低，减少自身内耗，也是一种能量积聚”。

在小徐看来，平静不是消极，反而是一种力量，它能帮助小徐对抗压力，给自己营造出稳定的生活环境。在波澜不惊的日子里，她能获得舒适感。

日子虽然循规蹈矩，但也不是没有希望了。

“我还在攒装修的钱，等有能力了，就能入住自己的房子了。”小徐和朋友买在同一幢楼，那是一个比小徐更“淡”的人，“她经济压力比我大，但是心态比我好”。

两个“淡人”，正以“淡淡”的方式，对抗着日常的压力。“我觉得‘淡人’也不是对所有事情都无所谓，只是她在心态上更加偏理性和冷静。”小徐说。

要不要自救呢？

“这样挺好，我能专注自己内心真实的感受和需求，没有比较，没有心累。”小徐说，“浓人”或“淡人”，都只是一种标签，它也没有好差之分，“感受到自己内心的平和，才是最重要的”。

## 我的生活，就是要“浓浓”的

台传媒记者元 萌

### 都说我是“浓人”，但是……

95后的黑米，或许是在人群中一眼辨别出的“浓人”。

“我应该符合多数人眼中的‘浓人’形象，用当下流行的话来说，就是拥有很‘美丽’的精神状态。”她掏出手机，相册中的每张照片，几乎都在放飞自我。

一头蓬松的羊毛卷，全身上下清一色的“多巴胺”穿搭，这套装扮基本已经被她“焊死”在身上。在普通人身上很难看到的红绿配色，有时也会出现在她的穿搭中。

也许只有“浓人”，身上才离不开那些花里胡哨的配饰。黑米拥有一套属于自己的穿搭哲学，“每套衣服都要搭配不同的包，每个包上都要搭配不同的挂件，每天穿得五颜六色出门，心情很难不好。你想，要是每天都是‘恶心穿搭’，上班的动力都没了”。

去年她曾和朋友装扮成美剧中的主角走上街头，去参加一场聚会，那晚全世界的“浓人”都似乎聚集到了这里，哪怕彼此并不认识，也能一起载歌载舞，彻夜狂欢。即使打扮得怪异也没关系，因为没人会在意别人的眼光。

身边的朋友都一致觉得，黑米是不折不扣的“浓人”。因为她永远是一群人当中的组局者，永远不会让别人抛出的梗落到地上，也总是有说走就走的勇气。

“有时候，我觉得做个‘浓人’挺好的，因为可以毫不费力地与他人社交，也可以随时‘发疯’，可以不管不顾。这种情绪浓度，一旦用在自己擅长的事情上，就会爆发出很大的能量，但是没有用对地方，反而会适得其反”。

黑米说，自己也常会把情绪带到工作中。做不完的报表、大堆无用的工作信息、要求苛刻的客户等工作上的问题，经常让力求完美的她身心俱疲，“一直以来我就不算是个情绪稳定的

人，有时哪怕发泄出来，还是会因为无意义的事情，消磨了很多激情”。

而且因为倾注了很多心力在工作上，但没有得到相应的认可和回馈，这让她一度受到打击。有时，她会羡慕身边的“淡人”，工作淡淡的，情绪也是淡淡的，似乎什么事情都无法打扰他们，“因为他们有自己的精神世界”。

慢慢地，她感觉到自己对待很多事情的态度不再那么“浓烈”了。或许是习惯了工作的节奏，找到了自己的舒适区，也不再会因为一点小事陷入内耗。和朋友见面时，她依然是那个气氛的调动者，但在线上联络时，她几乎像个“淡人”，不怎么主动找人，也不怎么说话。

“可能因为线上社交需要通过打字或通话，总会让我觉得像是在上班对接客户，相比之下，反而线下面对面的交流让我更舒服，更容易敞开心扉，畅所欲言。”她说，和朋友在一起，回到熟悉的社交圈子，她才感觉真正的自己又回来了。

黑米说，现在的自己是八成的“浓人”加上两成的“淡人”。风风火火的行动背后，也会停下来思考，安排得满满当当的社交之外，也会保留与自己独处的时刻。“过于饱和的生活，也需要一些‘淡’来调适”。

### 浓淡相宜，才是最好的状态

你是“淡人”还是“浓人”？

当听到这个问题，90后的林子第一反应是疑惑，“我只知道自己是‘i人’，其实我不太喜欢用贴标签的方式，去定义和分类不同的人。不过，无论是现在流行的MBTI(十六型人格测试)，还是‘淡人’‘浓人’，都提供了一种去审视、去了解自己的尺度”。

听过记者对“浓人”“淡人”的描述后，她很笃定地认为自己是个“浓人”，而且是藏得很深的“浓人”。

“或许身边绝大多数人，都会觉得我是个很佛系的人，做什么事情总是

淡淡的，也很少参与团建、聚餐等社交活动。”林子说，只有她自己和身边关系亲密的人才了解，她完全是个爱憎分明的“感性动物”。

泪点极低，动不动就会在电影院、演唱会现场热泪盈眶；不太理性，遇到问题很难冷静下来思考；想法很多，脑子里说做就做的想法层出不穷……“只有在在亲人、挚友和伴侣面前，我才像真正的自己，卸下了所有社交包袱，毫不掩饰自己的喜怒哀乐。”情感浓浓的，这一点我完全符合‘浓人’的定义”。

她回忆，但有时候自己的情感浓度过于饱和，也常常让身边的人感到“受伤”。“我发现，自己会对亲近的人过于苛责，可能是一点小事就会上纲上线，或者是出现观念上的不合，我也会立刻表达出来，不留半点情面”。

如何经营亲密关系成了林子这些年的人生课题。“我在最重要的人身上，倾注了太多的心思和感情，就像是一杯水，水满则溢。我也在学会克制自己的情绪，不让它们外溢出来”。

现在的她，在小县城里按部就班地工作，过着看似平淡的生活。不上班的时候，她在家也闲不住，总会往外跑，往大城市跑。她总感觉自己的精力比常人更充沛，“曾在音乐节从白天蹦到深夜，鞋子陷在泥潭里，拔出来全是泥”；也曾曾在陌生的城市和刚认识的朋友喝酒聊天，直到深夜；甚至还在学生时代自娱自乐，组过乐队……

对于自己热爱的事物，林子所投入的时间、精力从来不会被稀释。她说，在没有“浓人”“淡人”的年代，像她这样的人，可能会被叫做“热血青年”或是“中二青年”，带着探索未知事物的热情，活得像个孩子”。

林子也逐渐发现，只要全情投入自己的生活，在工作中、人际关系中琐碎的烦恼就会被稀释、被转移。她觉得，要想持久保持生活的热情，就要学会自己把握生活的浓度。浓淡相宜，才是最好的状态。

“无论是‘浓人’还是‘淡人’，我只想活出不被定义的人生。”

## 徐海军个人作品展——

# 把创意融入画作

台传媒记者陈伟华/摄

台州当代美术馆在近日迎来了一场颇有创意的展览——“余烬重生·徐海军个人作品展”。展览由台州学院宣传部以及艺术与设计学院、君时代北京艺术中心主办，由台州美术家协会、临海美术家协会协办，共展出徐海军作品25幅。

展品中不乏精品力作，如属于“单画种材料技法的演进”类形态作品的《衍》系列。这是一种在中国画的基础上发展出来的新艺术表现形式。透过画面，观众可以感受到空间的存在。在创作这组画时，徐海军用纯天然矿物质颜料，赋予纸张特定的文化元素，让这些经过不同技法处理后的

纸张，在燃烧的过程中，形成适用于主题表现的素材，同时又能呈现出不同的视觉元素。

在创作《衍——蓝 No.4》这幅作品时，徐海军又巧妙地运用纸张纤维的可塑性，对其进行重组和叠加。他按照“秩序”与“非秩序”的排列手法，让不同材质的纸张形成组合，从而体现自己对“时间遗存与现实关系”的文化思考。

“这些作品不仅记录了我对生活的深刻体验，也见证了时代变迁所激发的艺术生机。”徐海军表示。

徐海军，1977年8月出生，中央美术学院硕士研究生毕业，现为台州学院艺术与设计学院美术系副教授。



2014年，其作品《风行者》入选第十二届全国美术作品展览；2018年，作品《衍——No.1》入选第六届全国青年美术作品展览、《衍——No.7》荣获“美丽家园——2018宝龙新绘画大奖”；2019年，作品《衍——蓝 NO.1》入选第十三届全国美术作品展览；2022年，作品《衍——蓝 NO.4》入选第七届全国青年美术作品展览，并成为“第十四届全国美展”展区复评作品。

