

你是不是也这样？睡前刷、通勤刷、吃饭也刷，手指一划就是半小时，沉浸在别人的精彩生活里。但放下手机的那一刻，除了短暂的快感和莫名的空虚，你还剩下什么？今天，我必须告诉你一个残酷的真相：你每天刷的粉丝抖音，可能正在不知不觉中，侵蚀你最宝贵的财富——创造力。为什么？因为它提供的是“预制快感”。算法比你更懂你，精准推送你爱看的一切。你无需思考，只需被动接收。长此以往，你的大脑习惯了这种“喂到嘴边”的刺激模式，主动探索、深度思考的神经通路就会逐渐退化。就像习惯了吃外卖，你还会愿意花心思为自己做一顿饭吗？创造力，恰恰诞生于主动的“无聊”、深度的思考和不受干扰的独处时光，而这些，都被碎片化的短视频冲刷得七零八落。更可怕的是“同质化侵蚀”。为了获取流量，内容创作者往往追逐热点、模仿爆款。你刷到的，常常是高度相似的音乐、套路、剧情和观点。你的信息茧房越来越厚，视野越来越窄。你以为看到了世界的丰富多彩，实则被困在算法编织的“回音壁”里。当你的输入源高度同质化，你的输出——也就是你的想法和创意，又如何能与众不同？那么，我们该如何自救，夺回创造力的主动权？第一，**设置“数字斋戒”时间**。每天刻意留出至少一小时，彻底远离手机和短视频。去散步、发呆、阅读一本纸质书，或者只是静静地思考。让大脑从高速接收信息的状态中“冷却”下来，这是创意萌芽的土壤。第二，**变被动消费为主动创造**。别只做观众，尝试成为创作者。哪怕只是用手机记录一段生活感悟、拍一张有想法的照片、或者写几句随感。这个过程会迫使你观察、组织语言、表达观点，是激活创造力的最佳练习。第三，**有意识地拓宽信息源**。主动去搜索和关注那些小众、深度、与自己原有兴趣圈层不同的内容。阅读长文章、看纪录片、学习一门新技能。多元、深度的输入，是产生独特连接和创意的根本燃料。

[国产精品黄色软件免费看](#)
[简介](#) [相关文章](#) [优势](#)

成为丁真的五年：我不可能永远纯真

丁真不可能永远纯真上午9点，理塘县城的赛马会巡游现场，人群中突然尖叫起来，丁真终于出现了。他被粉丝们簇拥着，颌首，微笑，几分钟后，跨步上马，巡游开始了。丁真骑马走在队伍最前面。橙色应援旗在理塘的街道上高高扬起。按照规定路线，巡游持续了四十多分钟。但直到十点多，街上的人群还没散去，年轻的女孩们因为见到了丁真在马路上欢呼拥抱。这天傍晚，县城临街的一家小菜馆里，老板靠在前台刷手机。“让我们感谢丁真……”

他的手机里，传出白天巡游的新闻报道。丁真火了之后，这家店在社交平台上开始被很多游客种草。“丁真嘛，帅得很嘞。”他边看手机边说。饭馆老板并不知道，视频的主角丁真，此时就在距离自己不过几百米的宾馆下榻。几个小时前，团结东路的宾馆里，丁真双腿并拢，端坐在沙发上，缓慢而笃定地说，理塘的发展是共同努力的结果。当时记者问他的问题是：“人们说理塘如今的发展源于你，你怎么看？”与四年前相比，丁真的脸圆润了一些。尽管有些时刻，他的眼睛还是会偶尔垂下去，但更多时候，他的目光沉静专注。走红那年，丁真眼神懵懂，看着周遭的一切，时常显得局促。连夜赶路的摄制行程，让丁真脸上的妆也无法遮住疲惫。接受采访前，他把脸埋进黝黑干燥的手掌，摩挲几下，想让自己更清醒。（图

/《寻真之地》）前一晚，丁真刚刚结束了优酷纪录片《寻真之地》的录制。他当晚从白玉出发，经过3小时山路车程，凌晨4点抵达理塘。两个小时后，他起床妆发，准备参加7月29日9点的赛马节巡游。酒店走廊里，摄制组询问丁真工作室的工作人员，“可以先跟弟弟简单碰个面吗？”工作人员有些迟疑，走到一边打起电话来。弟弟，丁真身边的工作人员这样叫他。他2001年出生，在团队里年纪最小。直到今天，网上仍然有人将他描述为“甜野男孩”，用纯真、可爱之类的词形容他。可丁真并不喜欢这些形容词。在这天的采访里，他跟记者说：“我今年24岁了，还被说成纯真，（这）很奇怪。”今年春天，他第一次在节目上公开表达，丁真不可能一直纯真。这个想法在丁真的脑子里出现很久了，《无限超越班》让他有机会说了出来。那天，导师

们在棚里吵成一团，起因是导师刘涛提问丁真：“

网友们都说你没有以前纯真了。”丁真从学员中站起来，说：“

很多人一开始因为我的笑容喜欢我。但我会成长，会长大，甚至变老。丁真不可能一直都纯真。”

这个环节，节目组事先没有沟通过。后来丁真说，这是他成名这几年，最贴近内心的表达。今年8月，磨合了半年多的纪录片《寻真之地》播出了，丁真参与了策划。如果在过去，你问丁真，未来想取得什么成就，想成为什么样的人，大概得不到一个确切的答案，要么是没有，要么是还没想过。如今的丁真，开始寻找更真实的自己，做出更多新的尝试。关于家乡，他也呈现出一个清晰的目标，“

我（出来）差不多5年了，希望通过一种方法，把家乡十八个县有特色的东西，让更多人看见。”

我希望我的家乡甘孜州被四川看到，希望家乡四川被全国看到，希望我们的国家被世界看到。”丁真说。成为另一个人《无限超越班》找来的时候，丁真想了整整一天。早年间，遇到类似的节目，他躲着，觉着自己普通话说得不好，“怕给别人添麻烦”。在一天快要结束的时候，丁真决定接受这次“

自我挑战”。他说，“这是我的选择

”。在第一期节目里，丁真一身藏服，骑马出场。他跟在场的所有人说：“

我是丁真珍珠，我不想再当网红，想学习如何当演员。”

但其实，真心话他只说了一半——真的一半，是确实想尝试演戏。至于前半句，他觉得，“

网红也好，明星也好，都是我来的路。”2020年11

月，放牛娃娃丁真火了。因为那个摄影师偶然拍到的7秒视频，他获得了百亿流量，并在10

天后成为理塘宣传大使，17天后被外交部推荐，84天后亮相央视网络春晚。从线上到线下，他以火箭

速度刷新了全民造星速度。去年春天，在福建畲山的一个小渔村，丁真去参加了一个纪录片，和其他12个年龄相仿的年轻人，每天凌晨三四点起来喂鱼，喂了四个月。读书读到小学三年级，丁真就回家放牦牛了。这次录制，大概是在离开学校之后，他少有的和同龄人度过如此长时间的群体生活。在那里他交到不少朋友，并且发现，原来有的人那么努力。看过了其他人的活法，丁真不想再管别人怎么说，“好也好，不好也好，反正去试一下，是人生中好的经历。”（图/《丁真的世界》）再被关注，就

到了今年春天，因为上了《无限超越班》，丁真一度被骂上热搜。他确实表现得跟别人不太一样。表演才艺环节，导师问：你会什么才艺？其他人要么会唱歌，要么表演片段。丁真说：“

我力气很大，我可以去扛一个东西。”

他立刻跑出去，扛了一个比他高的男孩进来。他想拍打戏，喜欢成龙、甄子丹。导师说：“

你打给我们看看。”丁真说“我不会打”，紧接着说，“被打也可以。”那场小考，当排名的焦虑笼罩着片

场时，丁真一身古装，那顶古代书生的帽子，戴在他的头上有些滑稽。他看上去百无聊赖，两只手在

身侧晃来晃去，他从门里踏进去，走出来。曾志伟说他：“大家都在等你！你几岁了。”“23岁。”

丁真笑嘻嘻地回答，露出他标志性的笑。24年前，丁真出生在四川省甘孜州理塘下则通村。在丁真还

是小丁真的时候，村里只有活佛办的民校，要上正规小学，得去八十公里外的县城。在村里，很多孩子十几岁才读完小学。记者问丁真：当时在学校，排名吗？——不排。父母要求你考高分吗？——不

。他们对你的要求是什么？——学会。城市的竞争规则几乎从未规训过他。实际上，在村里，很多父母对孩子的要求是，能到县城买东西就行。因为反复NG，全组一直在被扣分。那天，丁真说了很多次对不起。如预想的一样，恶评汹涌而来。人们说，把丁真放生回草原吧。但丁真并没有因此退出，而是完整地录完了所有节目。他说，“我出生在草原，我喜欢草原，爱护草原，但不一定要生活在草原。

我要去见识，学习。我要闯一下。”那几个月里，丁真扮演许多角色，在里面嬉笑怒骂，其中很多片段被骂出了圈。但那都不是他最看重的，反而是一个战士临死前那场戏，他觉得特别——马上就要死了

。那是他从未有过的体验。”在那里，我试了好多角色，每个角色都有自己的特点和性格。我发觉似乎也可以活成自己眼中的自己，而不一定是别人眼中的丁真。”在如今的丁真看来，过去五年，他所愿意特别讲述的有三个时刻：在联合国发言——突破自己的时候；一个人待着的时候——做自己的时候；

演戏的时候——他可以变成另一个人。2021年7月，丁真在联合国开发计划署举办的“捍卫自然”青年倡议全球活动中发表线上演讲。当时，尽管已经开始学习汉语，但他仍无法完全听懂和通顺地进行汉语表达。他在讲稿下面标上藏语，一直背，背了一天一夜。记者问丁真：“

你好像不太愿意做现实生活中的自己，而是愿意去扮演一些不是自己的人？”他点点头，“现实当中，感觉做啥都很难。有情绪，也要忍着。如果去演戏的话，就可以发泄出来。”寻找丁真今年夏天，在理塘，丁真见到了大冰。那天夜里，他们原本打算去看星星，却遭遇了暴雨。在帐篷里，大冰给丁真讲述自己自由的生活。丁真说自己也想过上这样的生活，“但没机会了”。他用“简单的”“平淡的”来描述理想生活，但显然，这种期待离他远去了。开始有人不断地告诉他：你是明星，你骑马要注意安全，

你摔了的话我们负不起责任，你背负着理塘。”这样说，我觉得压力很大。”但丁真不习惯反驳，他惯常的做法是，就让他们说吧。他把压力放在心里，并试图接受，”

我想过，我对理塘、对甘孜州来说，背负着重要的责任。”但是，越想越压力越大。那是走红最初，丁真觉得一切都很难，说汉语很难，适应城市生活很难，接受记者采访也让他感到疲惫。而最大的困扰在于，”借着自己的嘴，说着别人的话。”他当时听不懂汉语，很多东西理解不了。”

别人说，你要这样说，你就按着说。”有一回，丁真回到村里，跟同村人说很累。对方说：“你吃好的，穿好的，有什么好累的？”丁真的心沉下去：完了，彻底没法交流了。如今，丁真一个人住在成都。因为工作要到处走，他在交通便利的成都住下来。有空的时候，他一个人偷偷去开卡丁车。在成都，认出他的人没那么多。往日的朋友们仍然生活在理塘，放牛，挖松茸，开民宿，接游客上山。网上那些恶评，工作里的烦恼，丁真很少求助，”从小成长的地方给了我这样的思想。”

工作不顺利，也不跟父母说，”他们也不知道（怎么办）。”

看书感觉就是没有啥作用，然后他就自己想。原本，还会跟朋友们说。”忍一忍，忍一忍就过去了。”他们这样告诉他。后来，丁真就不说了。这两年，丁真有时候想要一个人待着，在房间里看电影，听音乐。失眠的时候，他就打开抖音，看别人骑行。后来，几乎天天看，因为他去不了。从10岁到19岁的9年中，丁真离开了学校，在草原和马背上学习，学习那些村里老人延续下来的道理。现在，每天睡前，丁真都会祈祷，祈祷明天自己还能动，还活着。在他的家乡，有一句谚语：我们的生命像闪电一样无常。那个突遇暴雨的夜里，丁真跟大冰讲述了这些。说到这里，丁真没哭，大冰哭了。（图/《寻真之地》）如果没有走红的话，丁真设想，自己大概还在过着放牛、挖松茸的生活。谈论至此，他把身体靠进沙发里，看上去无奈，他说自己完全可以接受这另外一番生活，甚至”还不如不火”。

但没过一会儿，他推翻了刚刚的说法。几年前，理塘旅投公司从村里接丁真到县城的时候，19岁的丁真刚放牛回来。那天之后，丁真的生活半径不断外推，他看到了更大的世界，也带着家乡和那里的人们走向了更大的世界。今年夏天，丁真的表妹大概要毕业了。当时，这个藏族女孩险些退学。丁真告诉她，她要继续学习，哪怕是学一门手艺，学费他来负责”在藏区，女性的地位比较低。但我觉得，不管是男生还是女生，都是一样的，也可以有自己的话语权。我希望我妹妹通过学习，可以有她自己的话语权，掌控她自己的人生。”（图/《无限超越班》）

离开翁山小渔村的时候，丁真为当地小学捐赠了一批空调。他说：“我自己是这样的路上过来的，所以希望孩子们好好学习，走更好的路。”对丁真来说，什么是更好的路？”

我还没找到，但我正一直在找。”本文来自微信公众号：新周刊（ID：new-weekly），作者：张远山，编辑：钟毅，题图来自：视觉中国

[前往下单](#)

beijing

hefei

shanghai

haikou

beijing

hefei

shanghai

haikou

相关文章

[“为了买到便宜机票，这届网友发了500多万条哭穷帖子”](#)

[参加抗战阅兵的台湾人都有谁](#)

[曹德旺：有多少心，就能办多少事](#)

[轻医美上瘾后，一个中产女孩的生活面临失控](#)

[99%的亏损：SaaS，该醒醒了！](#)

beijing

hefei

[笑不活了！这一次被龚俊的“魔音”洗脑，跑调严重却成全场最佳 | 再战纯电市场理想i8新车图解](#)