

# 「3」写给00后：你的爱好是什么？

📅 发布日期	@2026年1月26日
🌟 状态	完成

1

朋友们好，我是Howard，作为全网最尊重 00 后的博主。

前阵子，与妹子约会时，我问了她一个问题：「你平时喜欢做什么？有没有什么兴趣爱好？」她的答案是：「喜欢旅游，有钱的时候去看看演唱会，平时无聊就刷刷抖音，追追剧综艺看看剧，哦对了，我还喜欢跟闺蜜出去逛逛街，去探探店吃美食，相互拍一些出片的美照」。

当听完这些话后，我下意识的想法是：「这女的怎么这么无聊，一点内涵都没有」。当我想开口反驳时，却把话咽回去了，我开始期待一些别样的答案，追问道：「那你有没有去做一些攻略啊？写一些自己的心得体会？比如说这个城市跟其他城市有什么不同之类的。」那妹子笑了笑对我说：「哎呀，出去玩就是享受，搞那么累干什么？」她话音未落，我便知道我与她不是一路人，何苦呢。

约会结束后，在回家的途中，我便就在想到一句话叫做：**人无癖者不可交。**

2

我喜欢在社交与交谈中观察人类，我发现：大多数人会将「消费」、「消遣」当「兴趣」、「爱好。」我明白，这四者没有好坏之分，但我觉得四者占生活中的占重不同，才有好坏之分。

我们先来谈谈「消费」，最常见的消费便是，生活中花费金钱去购买的吃喝玩乐。消费的特点是为了即刻满足，花钱换物品或者体验。2024 年的时候我仅带着一个背包，走过了 20 余个城市，我享受在路上的快乐，每天都有新奇的体验，坐绿皮火车，睡青旅，走遍大江南北。我这样安慰我自己：「读万卷书，不如行万里路」，「欲买桂花同载酒，终不似，少年游。」可 2025 年初，我再出发时，我的兴致却少了很多，不仅是长期的入不敷出的让我和我的钱包很焦虑，而且在独自旅行时，当下的欢乐无人分享，这种情况会影响我旅途的心情。



于是，在复盘与反思中，我得出了一个结论：**「旅游无非只是一种消费行为，不必用词藻去美化它」**，即便是穷游，同样要消费你的时间与金钱。我之前的种种念想，无非也是消费主义包装下的结果。在此与各位分享一下，在社交平台上刷到一条很契合这个主题的评论：**「现在商家应该给消费者一个消费的借口，而非去推销产品。」**

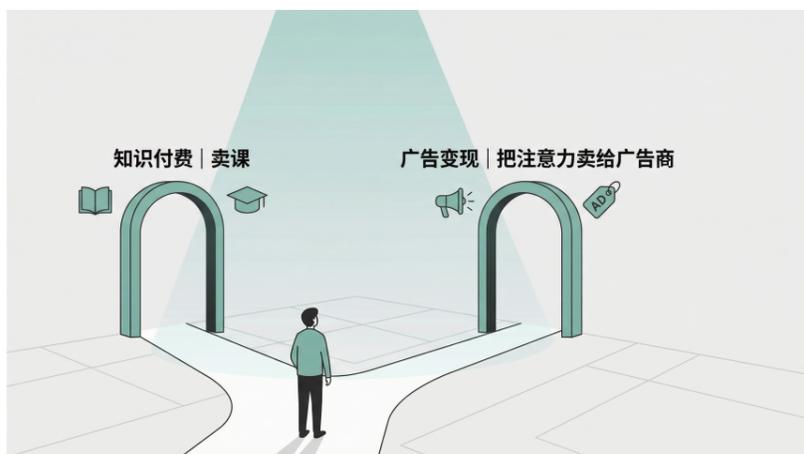
3

生活中还存在一种比「**金钱消费**」更加的隐形，以时间为筹码，以注意力为代价的消费行为 — 「**文娱消费**」，也可以叫做注意力消费，这与我们后文要讲的消遣有些类似。

我个人的文娱消费也很多样：从电竞行业的 LPL，到篮球行业的 NBA，再到小众爱好 BBOX 中的 GBB，最后是 CSGO 的 Major。大大小小的比赛，吸引这全世界人的目光，这些活动为人们创造了共同话题的窗口，与朋友分享与讨论：今天全华班又打不过韩国队了，斯蒂芬库里又压哨绝杀了，老将 Wing 又回归赛场表演 House Music 了，Donk 变成 TOP1 级别的步枪手了....这些花边赛事，与我们日常生活毫无关联，却抓住我们宝贵的注意力，在精神世界里寻求共鸣。

生活在社交媒体的时代，这类情况似乎是宿命的必然。去网红景点拍照打卡，刷一刷朋友圈看看身边人过得怎么样。说句实话，我的生活依然会受这些惯性的影响，我也会下意识打开朋友圈，打开虎扑，打开抖音，B站，去看看有没有什么劲爆的新闻、犀利的观点去填补我空洞无聊的生活；最好让我提前得知一些独家新闻，我便可向朋友炫耀：我跟你说，你知道xxxx吗？

从广告学的角度来看，Tim 曾在「百大UP主创业2」那一期视频中，向我们分享社交媒体的商业模式。现在 UP 主从视频平台赚取的收益已经远远无法覆盖制作成本，为了优秀的内容得以继续产出，创作者们只能面临两种选择：1是做知识付费，卖课。2是把观众卖了——「打包廉价的注意力一起卖给广告商」



从行为心理学的角度来看，斯坦福大学教授 BJ Fogg，给出了他的视角，总结了一套人类的行为模型：**行为=动机×能力×触发器**。即想要人们完成一次消费行为，必须同时满足这三要素。

例如：我想喝咖啡，于是我下楼买了杯瑞幸。



由此可见，这三者其中如果少了任何一环，这个消费行为都不会产生。

消遣又是什么？通俗易懂来说，便是消磨时光。消遣是构成我们日常生活的重要部分，比如说绿皮火车上，你无法集中精力做事，我想也没人会因为花了比车票钱而开心吧。而看小说，刷视频这些行为，可以迅速消磨你的时间，通过沉浸在另一个的文学世界中，忘记时间的流逝。再比如，你工作今天任务做完了，但是没到下班时间，公司不让你走，那你只能靠摸鱼消遣的方式，熬到点下班。

消遣的特点是被动或者是半主动的，主要是让我们**减少对时间的感知**，让我们没那么难熬。上文提到的文娱类消费与消遣有异曲同工之妙，多数情况二者是交集的关系。在虎扑刷选手评分的时候，看着社区不断在分享自己的见解，吐槽选手的下饭操作，这都是属于消遣的一部分。

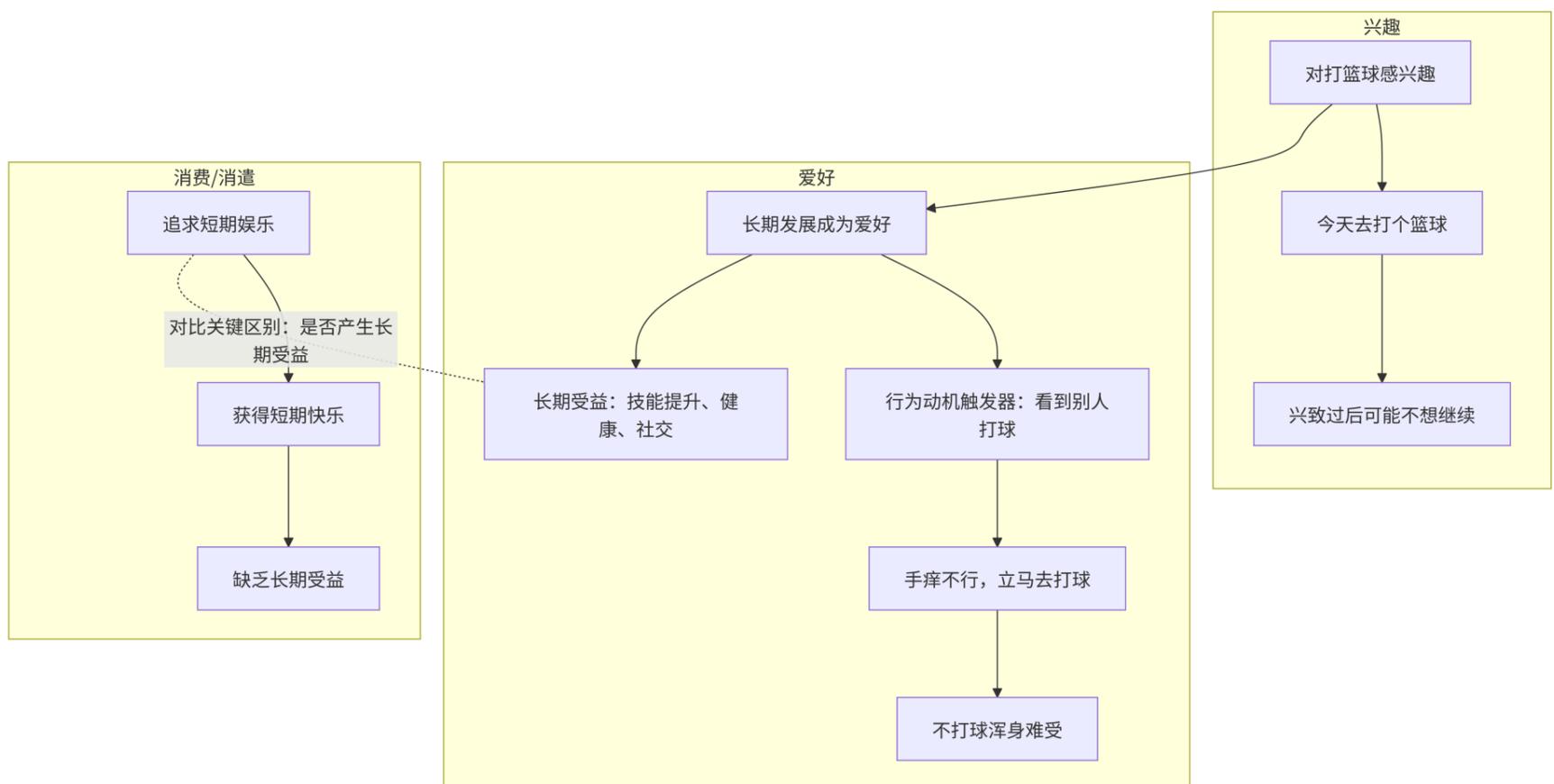
每当消遣完时间后，东亚小孩总会有一种愧疚感：「**我不要再做浪费时间的事情了！我就不能做一些有意义的事情吗？**」这让小孩玩又玩不开心，做事也做不好，休息又休息不尽兴。

## 5

什么是兴趣？**能引起你好奇心的便是兴趣**。兴趣的特点是允许三分钟热度。三分钟的热情有这三分钟的收获。当你在与这个世界交互时，在互联网上冲浪时，你为某个事情多停留了几分钟，甚至愿意花时间格外的去了解它，那么这就是你的兴趣。

人的兴趣可以是很多，比如说运动类的，打篮球足球羽毛球；输入类的，读书听播客看演讲；输出类的，写文章做汇报拍短视频等等。你会察觉，诶？这不是跟我们前文提到的消费与消遣行为，有点类似？那么他们的差异到底在哪？**这我们便要谈到兴趣与爱好的关系。**

兴趣的长期发展便演化成爱好。你可以说，我对打篮球感兴趣，我今天去打个篮球，但可能我的兴致过了以后，我便不想打了，而对于爱好者来说，每当我看到别人打篮球，我行为动机的触发器被启动了，我就手痒的不行，不打球浑身难受，恨不得立马去打球，而且长期来看，我是能从打篮球中受益的！最后这点便是区别于消费，消遣的重要因素。



有人就想说了，抽烟喝酒吃槟榔算是爱好吗？我认为这些充其量应该称为不良嗜好。你也没听过不良爱好对吧？

## 6

爱好的特点是能**让人越来越好**，人们可以从爱好中不断汲取知识，爱好是人们来探索世界的方式，是人存于世的属性。不断坚持的兴趣，会让你在爱好的领域积累新的知识，多一个存在意义的支点。在爱好的视角下，你探索这个世界是不知疲倦的，是乐在其中的，

最终能构成自己的小世界，去抵抗这个世界的恶意。

如果你是一个爱好旅游的人，那么你应该学会在旅游中受益，把旅途中的所思所见所想去通过文字，通过图文的方式去记录，并能总结一些自己的想法与观点。而不是看小红书上说：家人们跟着我这个特种兵路线，打卡某某某。

如果你是一个热衷于摄影的人，那你应该学会在摄影中受益，从研究摄影三要素，再到对构图，光的应用，最后是与别人约拍，模特拍照姿势的引导，后期照片的精修，这些方面你都应该有些建树。能说得清，道的明，一针见血的说出底层逻辑才是关键。而不是跟着其他UP主学习：100种拍美照的方式，然后回来拿P图软件点击一键美颜，批量生成作品

**我本身是一位篮球爱好者，从未进行过系统的篮球训练，但通过互联网老师，启发了我自己的一些浅薄理解：**

**一，打球是要有节奏的，跟音乐一样是要数拍子：“1234”，而12步便让我们可以更好的找到节奏，变相要有节奏便是在拍子之间穿插动作。**

**二，三分发不上力，无非是两个原因，手快脚慢，不会利用呼吸，前者会导致发力脱节，后者可以募集我们的力量，在跑步和健身中也有应用，我不知道为什么没有遇到一位训练师去提到呼吸的作用，在打全场调节呼吸也是重要的事。**

**三，悬浮球做不好是没有练过反向蝴蝶机。**

**以上的感悟，并不是从网上某个训练师抄来的，皆是我在爱好中领悟的。**

7

众所周知，人的快乐主要来源于多巴胺与内啡肽。当我们去消费时，我们大脑会分泌多巴胺，哇买到喜欢的玩偶，好开心Ciao~；而今天是你的健身一周年纪念日，你像往常一样去健身房训练，大汗淋漓，又突破了自己的PR，回家看着一年前的对比照片，用软尺一量，比上个月腰围更小，臂围更大，内啡肽的快乐便会霸占你的大脑。



没有个人爱好的人，相当于丧失了获取内啡肽的能力，当多巴胺的阈值不断上升时，这类人便需要更大的刺激，去让自己变得开心。物欲便会随之变得更强烈，衍生出利用「价格」去锚定「价值」的现象。

情绪方面，这类人无法独立获取快乐，便会疯狂向外界索取，如果他们是你的恋人，亲人，你会被索取大量的情绪价值，为了哄她们开心，绕着她们转。长此以往，你便会觉得：为什么我跟你在一起相处这么累？

作为我们大脑的奖励机制，我们没办法去改变它，更无法断言内啡肽与多巴胺之间孰优孰劣。但不妨逆向思考一下：**如果说幸福与快乐变成了奢望，不悲不喜，平静的度过一天，难道不值得追求吗？**

8

**本篇文章不是想谈论「消费」、「消遣」、「兴趣」、「爱好」的高低贵贱，而是帮助大家在生活中区分它们，让我们的生活能过的越来越好。**

感谢你读到最后，我是Howard，励志 00 的觉醒与成长，我们下篇文章再见。