

# 一面膜上边一面膜下电视剧我的生活也变

我最近的生活有点奇怪，总感觉自己就像是生活在两个世界之间。

一面膜上边，一面膜下，这种说法听起来像是个什么高深的哲学概念，

但实际上，它更像是我日常生活中的真实写照。

早晨醒来，我第一时间打开手机，

开始我的一天。屏幕亮起，是微信朋友圈和社交媒体的海洋。我轻快地

滑动着手指，看着同事们分享的美好时光，或是网红们展示的精致美

妆步骤。这些都是“一面膜上”，它们让我感受到外界的一切，而不必

离开床位。

洗漱完毕，我拿起另一张“面膜”，这一次是真正

意义上的护肤品。我遵循了自己的护肤程序，每一步都仔细推广到肌肤

深处。在这个过程中，我仿佛进入了一种超脱尘世的心境，与周围的事

物渐行渐远。这便是我内心的小小逃避，也是一种对自己护理的投入与

享受。

工作之余，如果有空闲，我会选择“电视剧”——不是字面的电视剧，

而是那些让我沉浸其中、忘却现实烦恼的小说或者电影。我让故事成为

我的伴侣，让角色替我演绎人生，让情节带给我无尽的情感波动。在这

样的瞬间，整个世界似乎只剩下我和那屏幕前的虚拟世界，这就是另一

种形式的人际互动与心理寄托。

夜晚，当灯光柔和而温暖地洒

在身上时，我再次回到现实之中。但即使如此，那些来自“一面膜上”

的记忆，以及那些在心灵深处播下的影视作品，都不会那么容易消散。

它们成为了我的参照系，影响着我的每一个决定和行为，就如同两层面

的存在一样复杂又神秘。

回望过去，有时候我觉得自己真的被这两个世界分

割开了。而且，这样的状态反而成了我平衡个人与社会关系、保持心理

健康的一个重要手段。不过，每当想起这一切，我也会忍俊不禁：原来

人们说的“三观不正”其实可以这么理解——三者各司其职，就算是在现代都市里也能找到属于自己的安宁之地。

[下载本文pdf文件](/pdf/658569-面膜上边面膜下电视剧我的生活也变成了这样了.pdf)