

乐活新主张

活好自己，温柔反哺父母

我们很多人都带着原生家庭的伤，成长就是不回避、不抱怨，拥抱命运，疗愈自己。而家庭是最好的疗愈场，你的改变会引发连锁反应，让这个单元里充满爱的磁场。真正的爱，不是愧疚，不是自责，不是补偿，更不是穿越；而是接纳，是信赖，是陪伴，是“我们在一起，这样就很好”。

■ 胡杨

大年初六，大学同学J约我一起看《你好，李焕英》。喜剧演员贾玲导演、主演的这部电影，竟以“哭碑”创下了超过40亿元的票房新纪录。那天阳光正好，天空湛蓝，我自拍一张发朋友圈道：“你好，胡焕英。”结果陈焕英、刘焕英、王焕英们纷纷浮出水面……

一部贺岁电影让“李焕英”成为母亲的代名词，而我们这一拨“母亲”，早已不再是时代的牺牲品、苦情者，也远离了传统意义上忍辱负重的“老母亲”形象，而是新时代的自我成就者。正如电影彩蛋里说的：“她不仅仅是妈妈，她还是她自己。”

说实话，我是准备好去影院哭的，但是整场电影看下来，我俩非但没哭还笑声不断。而且据我观察身边也没有哭声。这是怎么了？

记得电影里唯一让我闪过泪花的镜头，是晓玲穿越到上世纪80年代，张蕾的《路灯下的小姑娘》迪斯科旋律响起时，它让我“秒回”到上大学后的第一个春节。那是1986年的春节，当时父母兄妹还远在新疆，我回河南许昌姑姑家过年。某天，一向沉默寡言

的姑姑，摸摸摸摸掏出一盘磁带，正是张蕾的歌。直到现在我还记忆犹新，也无比感恩姑姑。

那天走出影院，我们坐在西餐厅慢慢吃，好好聊。为什么我们都哭了？我说：“也许是因为我们父母都还健在，且健康。”J当即翻出手机里她父母的照片给我看，真的不像80岁的人啊。所以电影里的“哭点”——女欲养而母不在，我们没有。

另外，电影里的晓玲一直想为妈妈李焕英争气、争光，不惜作假录取通知书，甚至做到了为父母争光，这个哭点，我们也都在线。”J说。

J大学时是“住在我上铺的兄弟”，她的父母我是见过的。她的父亲高大魁梧，事业

有成；母亲窈窕美丽，是教外国文学的大学教授。他们是大学同学，婚后举案齐眉，其乐融融。这些年，J的父母一直陪在她身边。如今我老母80岁了，不但越来越健康，还越来越漂亮、乐观、幽默。活出自己，“反哺”父母。这才是我们真正该有的样子。

我想我和J都不想给妈妈换个老公，J的爸爸足够温柔，我的爸爸虽然不够温柔，但是随着岁月也在不断“软化”，最重的是——父母终于一起相伴走到了幸福的模样。

一代一代薪火相传，不就是家人之间彼此疗愈、不断进化的过程吗？真正的爱，不是愧疚，不是自责，不是补偿，更不是穿越；而是接纳，是信赖，是陪伴，是“我们在一起，这样就很好”。

不善表达。从小耳濡目染都是他们“打仗”的情景，我们的童年如惊弓之鸟。

小时候因为妈妈身体不好，家务繁重，工作上又积极要求上进，所以我几乎没见过她的笑脸，记忆里都是她脾气暴躁、哭哭啼啼的样子。而我爸只有呼朋唤友喝酒的时候话密笑多，平时回家就满脸严肃。在他面前一直都是战战兢兢……用如今流行的“钢铁直男”来形容我爸再恰当不过，再加上一条“无言自威”。所以只要说起小时候，我都会老泪长流。

好在我一直在努力修复自己、疗愈自己，随着岁月的流逝，也渐渐走出原生家庭的阴影。而我的父母越老反而关系越和谐，现在他们俨然是一对幸福夫妻。

不经历风雨怎能见彩虹。女友邢亿曾经对我说：“你父母如今这样健康、开朗，跟你有很大关系。”的确，任何人的改变都不是你要求的，通常是随着你的改变，他们自动改变了他们自己。

最近看到女友艾小羊的文章《有多少人看完李焕英，想给妈妈换个老公》。她说很多人看完《你好，李焕英》，都跟贾玲一样有个心愿：“如果能穿越到妈妈未嫁时，拼尽全力也要改写妈妈的命运，为她换个老公。”读文章时，我才了解艾小羊生于再婚家庭，也想为妈妈“换个老公”。

“2007年秋天，我病重，我在医院陪护，陪她聊天。我妈说起她怀我哥的时候，正在排队买韭菜，忽然肚子疼，送到医院不到半个小时就生了。我问她觉得当女人是否辛苦，我妈回答：如果你碰到一个温柔的人，就不觉得苦——那个人就特别温柔……我妈如少女般羞涩说起的那个人，就是她溺水去世的前夫。我妈在2007年9月8日离开了我，她走后的十几年，我的生活也发生了一些变化。在面对人生的重大抉择时，我一次次想到我妈所说的‘那个温柔的人’……张爱玲说，因为懂得，所以慈悲；我加一句：因为慈悲，所以温柔……李焕英恰好嵌入中国女性觉醒与婚姻重新洗牌的历史进程，她提醒我们，母亲并不强大，她需要被温柔以待。”

的确，我们很多人都带着原生家庭的伤，成长就是不回避、不抱怨，拥抱命运，疗愈自己。当你走出迷雾，变得足够强大时，你就可以去拥抱父母，帮助他们疗愈自己了……原生家庭我们无法选择，这正是人生最初的命题，也是我们成长的课题。家庭则是最好的疗愈场，你的改变会引发连锁反应，让这个单元里充满爱的磁场。

记得我跟老妈说过：“老妈，你3岁没娘，老爸又不懂感情，那就让我们宠你吧！”如今我老母80岁了，不但越来越健康，还越来越漂亮、乐观、幽默。活出自己，“反哺”父母。这才是我们真正该有的样子。

我想我和J都不想给妈妈换个老公，J的爸爸足够温柔，我的爸爸虽然不够温柔，但是随着岁月也在不断“软化”，最重的是——父母终于一起相伴走到了幸福的模样。

一代一代薪火相传，不就是家人之间彼此疗愈、不断进化的过程吗？真正的爱，不是愧疚，不是自责，不是补偿，更不是穿越；而是接纳，是信赖，是陪伴，是“我们在一起，这样就很好”。

睡眼中的“噪音”，可以泰然自若地在一阵莫名笑声中醒来又和衣睡去。旅途最开始的后悔也早已抛之脑后，有时候想起来姥姥梦里的笑声，我还会猜想，她又梦见了什么好事？

就这样，我们不仅一起在异国他乡愉快地度过了新年，还在接下来一起生活的日子里相处得更好了。现在姥姥会和我一起去看电影，热热闹闹的喜剧、脑洞大开的动画片都不在话下。今年春节贺岁片《你好，李焕英》告诉我们，妈妈也年轻过，也曾是少女，也有着小梦想和小憧憬。我想，我可爱的姥姥也曾是一位有着自己小固执的少女吧，我能想象出她梳着两个麻花辫意气风发的样子，一定也特别招人喜欢。

历经一年多的疫情，相信每个人都会更加珍惜之后每年过年回家的那几天。我想，我会更感恩这段几乎天天和姥姥相处的日子，让我看到她不一样的一面，满满的都是幸福感。俗话说：“家有一老，如有一宝”，我和姥姥在一起的每一天，都是过年。

乐活日子

和姥姥在一起的每一天，都是过年

■ 李凌霄

伴着央视春节晚会的一曲《难忘今宵》，我拍拍坐在沙发上仍坚持到大年初一凌晨的姥姥，让她赶紧去睡觉。在因疫情而艰难的2020之后，这个春节，我们一家人依旧团团圆圆，开开心心，不免感叹：真好！

遥想去年春节，我和母亲还有姥姥祖孙三代，一起去游轮上过了个年，正是这段连续多日在一个空间的相处，让我发现了姥姥不一样的一面。

出行的日子在大年初一晚上，我们要从北京飞行11个小时到澳洲上船。本以为已是“80后”的姥姥会对长途飞行不适应，没想到她吃得饱、睡得着，完全没有舟车劳顿的疲惫，下飞机后比我这个“90后”精神还足。

在“寸土寸金”的游轮上，我和老妈以及姥姥挤在一间房中。平时在家里，我们虽然也住在一个屋檐下，却都有各自的房间，而这一次的“同吃同住”，让我

有了别样体验。

我知道姥姥睡觉会打呼噜，但是没想到年过八旬的她还会“梦游”，梦话不断，这让平时睡眠很轻的我暗暗叫苦。而且，作息时间不一样也让我们有了冲突，妈妈和姥姥睡下时我不困，她们起来时我还在床上睡意满满。再加上无法预料的“噪音”，让我开始暗暗后悔跟着她们出来旅行。

为了让旅客们不无聊，游轮上会提供相应的娱乐活动，如乒乓球比赛、音乐剧、手工课程、拼图、纸飞机大赛……我决定去参加纸飞机大赛和手工课程，姥姥和妈妈也决定和我一起参加。

对于手工课程，我和姥姥竟有着共同语言，我们一起串珠子。没想到纸飞机这项童心满满的活动，姥姥也兴趣盎然。我从没想过姥姥的内心里也住着一个小孩，彼时她就坐在我旁边，戴着老花镜，认认真真地看我在网上搜索纸飞机的折法，拿着一张船上的广告页，按照步骤一步一步地学习，就像懵懵懂懂的小

朋友，认真重复着每一个新动作。

纸飞机比赛的规则是从楼上把自己折的纸飞机扔向楼下指定位置的呼啦圈里，谁扔进圈内谁就赢了。没想到，我们祖孙三个人的纸飞机属姥姥的飞得最远，比赛时她的纸飞机也是我们三个人距离呼啦圈最近的那个。

船长欢迎晚宴要求盛装出席，我为自己准备了一条长裙，姥姥则为自己准备了旗袍。她不仅换上精心准备的衣衫，还用了护肤品，把白发打理得整整齐齐……原来，姥姥的内心里也有着对于美的追求，她一直都是一个爱美的女性。

在点菜时，姥姥喜欢拿着菜单问我这是什么，那是什么，牛排几分熟，配菜是什么……她可以把前菜到甜点全部都点一遍，然后慢慢品尝。但她并没有强迫自己多吃，而是希望自己多了解一些花样，多一分尝试。

后面的日子，我和姥姥一同爬山，一同自拍，一同下了船就找中餐……仿佛我们不是祖孙而是姐妹。我渐渐习惯了

睡眼中的“噪音”，可以泰然自若地在一阵莫名笑声中醒来又和衣睡去。旅途最开始的后悔也早已抛之脑后，有时候想起来姥姥梦里的笑声，我还会猜想，她又梦见了什么好事？

就这样，我们不仅一起在异国他乡愉快地度过了新年，还在接下来一起生活的日子里相处得更好了。现在姥姥会和我一起去看电影，热热闹闹的喜剧、脑洞大开的动画片都不在话下。今年春节贺岁片《你好，李焕英》告诉我们，妈妈也年轻过，也曾是少女，也有着小梦想和小憧憬。我想，我可爱的姥姥也曾是一位有着自己小固执的少女吧，我能想象出她梳着两个麻花辫意气风发的样子，一定也特别招人喜欢。

历经一年多的疫情，相信每个人都会更加珍惜之后每年过年回家的那几天。我想，我会更感恩这段几乎天天和姥姥相处的日子，让我看到她不一样的一面，满满的都是幸福感。俗话说：“家有一老，如有一宝”，我和姥姥在一起的每一天，都是过年。



乐活态度

“短的是人生，长的是磨难。”走好人生的每一段里程，过好每个年龄段的自己。你不同年龄段打下的坚实基础，都可以成为你未来路上惊喜的铺垫。学会做好自己，顺其自然，心平气和，知足常乐，笑对人生，才是最健康的心态。

■ 董建

真正有智慧的人，知道什么年龄该计较什么，不该计较什么，有取有舍，收放自如。懂得了不同年龄段的取舍智慧，你会少走许多弯路。

20岁，不比，做好自己。20岁的年轻人，是身上压力最小的时候，也是心气最浮躁的时候。这个年纪，很容易陷入“这山看着那山高”的陷阱。羡慕别人拥有的，盯着不切实际的，从不想适合自己的。结果就是：做任何事情都是浅尝辄止，等到回过头时，已经浪费了最宝贵的时间。

20岁，最重要的就是不羡慕别人的生活，找到适合自己的东西。认准了方向，再苦再难都咬牙坚持下去。《满江红》说的好：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”20岁，别想太多，做了再说。脚踏实地，勤勉努力，你就已经超过了绝大多数同龄人。你在20岁打下的坚实基础，都可以成为你未来路上惊喜的铺垫。

30岁，不争，管住脾气。钱钟书说过：“二十不狂狂少年，三十犹狂没头脑。”30岁，少了三分少年轻狂，多了五分稳重成熟。如果你依然喜怒无常，只会让人觉得不成熟、不靠谱。

人到30岁，学会不争你就赢了。心平气和、宽容大度才是30岁人生最好的处世方式。因为愤怒解决不了问题，只会加剧矛盾。当你不再浪费时间争论，安静地沉淀自己，你要的，岁月都会给你。人生很长，不争反而走得更快一些。

40岁，不贪，知足常乐。蔡澜说：“人生中的烦恼和恐惧，大多因为贪婪，你想得到的越多，就失去得越多。”人生太苦的原因，大抵是欲望太多，而现实骨感。40岁以后人的体力、精力都大不如前，这个时候就要给人做减法：减少欲望，学会知足。

人到40岁，越走越远的是年龄，越走越少的是时间。人生最大的悲哀，就是用有限的生命去追逐无限的欲望，结果得不偿失。学会知足常乐，戒掉多余欲望，凡事不要逞强。珍惜当下拥有的，珍惜和家人在一起的时光，就是40岁年纪最简单的幸福。

50岁，不求，一切随缘。人到50岁，年过半百，该拥有的就已经拥有，没有拥有的再怎么苛求都是徒劳。放下执念，接受不完美，才可能遇到更好的风景。

人到50岁，要学会顺其自然，看淡得失，一切随缘，才是最健康的心态。

60岁，不愁，笑对人生。60岁的苏轼被放逐海南儋州，但他没有抱怨，没有不甘，乐观豁达。从苏东坡身上，我们看到了人过60，最好的活法就是笑对人生。儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做远忧，也不用为儿孙的未来忧虑。

张爱玲说：“短的是人生，长的是磨难。”走好人生的每一段里程，过好每个年龄段的自己。愿你拥有取舍的智慧，在人生这场修行中交出满意的答卷。

每个年龄段，都做好自己