

乐活新主张

做“成事人”，比“成功”更重要

这个世界，主要是由那些美好的‘成事人’支撑的。总体而言，成功是小概率随机事件，大部分人恰恰应该脚踏实地做好眼前的事。就是说，“成事”比“成功”更重要。哪有什么进一步的海阔天空，都是“不积跬步无以至千里”的铁律。真正坚持到最后的人，靠的都不是激情，而是恰到好处的投入和持之以恒的喜欢。

■ 胡杨

最近，“延迟退休”的消息备受关注，那天一位正办理退休手续的深圳女友问我：“你啥时退休啊？”我回答道：“干到60岁吧。”女友说：“嗯，体制内好混。”这句话从很早就离开体制的口中说出很自然，但“混”字在我听来却有些“扎耳”。因为在我的词典里并不存在“混”字。

无论体制内外，职场都不相信“混”字

我的职场经历其实很简单：大学毕业留校工作两年，坐班；后到报社当编辑，不坐班。因为我天生喜欢文字工作，从“坐班”到“不坐班”于我就是质的飞跃。每天早晨8点准时坐在电脑前“打卡上班”，下午4点半“刷卡下班”开始瑜伽，这一坚持就是几十年。不坐班看似自由，其实需要的是更强的自律。一生只干一份工作，在别人看来似乎单调、乏味，但于我就是集中优势兵力，挖一个职业深坑，找到源源不断的活水。五指成拳，力出一孔，何尝不是一种幸运呢？

人生似有伏笔。1985年我参加高考那年，作文题目是看图写作。图一是一个人挖了一个深坑，找到了水源；图二是一个人挖了许多浅坑，始终没见到水源……我显然是前者，当年高考作文分数也不低。我的职业生涯如同朱熹的诗：“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许，为有源头活水来。”

这些年我最深的体会是，年轻时要慎重选择职业，随着业务能力的提高和认知的提升，最好把职业变成人生志业。当然，

干一行、爱一行的前提条件是“爱”，当你一份工作足够热爱，坚持就不是难事。

作家连岳最近回答一个既希望得到体制内稳定、又想得到私立诊所高薪的牙医问题时说：“为追求混而进体制，混几年知识没更新，业务没长进，最后没提拔，牢骚怪话就全来了，专门吃饭砸锅。这样的人生有意思吗？最能混的地方最应该努力……勤奋、敬业不是应该的吗？这些年，我见过不少从体制内出来后悔的，也有不少走进体制内无奈的，反思起来，多少都是因为‘初心’问题。我坚信混日子的人，未来在哪儿都一样混不下去。”

的确，最自由的地方，反而更需要自律；最能混的地方，最应该努力。职场最怕“混”字当头，更怕好高骛远、频繁换跑道。

跳出“舒适圈”，未必人人都可行

记得当初我刚来报社时，一个女同事跟我谈起她离婚的原因：“那几年，正兴离婚潮，我就离了，现在有点后悔。”对于工作也如此。上世纪90年代人人向往自由、追求个性，很多人“跟风”离开体制“单飞”。当然，有的雄鹰展翅、越飞越高；有的则成了折翅的鸟，一蹶不振。

这些年“跳出舒适圈”也非常流行。“你的舒适圈，正在杀死你”“你的舒适圈，就是你贫穷的根源”……诸如此类俯拾即是。于是乎人人开始得陇望蜀，蠢蠢欲动。尤其人到中年，那句“再不改变就老了”像鞭子一样抽打着自己，于是一些人盲目去挑战新领域。结果呢？有些人因为跳出舒适圈而开拓了疆界，有些人则因为跳出舒适

圈而寸步难行。

不得不说，现代人的焦虑大多来自于从众心理，尤其是被信息化裹挟的当下，人人都多了很多攀比机会，也会因为和别人“不一样”而慌乱，更会因为“怕失去”“怕错过”而焦虑。仔细观察那些盲目跳出舒适圈的人，可能远未达到工作上的游刃有余，往往是为了逃避问题或是欲望使然。他们在对圈外的世界没有足够了解和准备之时，就纵身一跳……

何谓舒适圈？一般指人在某个领域内感到放松、稳定并拥有安全感心理状态，且能用惯性思维和行为模式去处理各种情况。身处舒适圈的人，工作上得心应手，且这种状态可持续、可深化。我看到一个对于舒适圈的最佳解释：“创造性的工作，没有舒适圈，所谓的舒适圈就是你在工作中没有创造力了。”

我觉得这个说法更是一种提醒，有时是我们畏惧困难的惰性、好高骛远的天性，让我们跳来跳去，无法专注于当下。比如某个阶段，你的工作热情减退或事事不顺，这时很可能是情绪曲线使然。你要懂得在情绪高昂时积极奋进；在情绪低落时保持匀速，等待创造力的死灰复燃。动不动就“换圈子”，如同换汤不换药，解决不了根本问题。

人生是一场长跑，不能总保持冲刺的姿态。真正坚持到最后的人，靠的都不是激情，而是恰到好处的投入和持之以恒的喜欢。

努力“成事”就好，无须执着“成功”

我们身边充斥着诸如此类的论调：

不跳出舒适圈就是不思进取、自甘堕落；人不要甘于平凡，要活得有价值、有意义……可以说，鼓励或怂恿人们跳出舒适圈的背后推手是成功学的诡计。

回望过去，成功学大行其道折射出世人急功近利的心态。人人都想走捷径、挣快钱，许多人患上了“成功饥渴症”。成功学的最大谬误就在于，把特例当作普遍规律来遵循。总体而言，成功是小概率随机事件，大部分人恰恰应该脚踏实地做好眼前的事。就是说，“成事”比“成功”更重要。

最近在《冯唐成事心法》一书访谈中，看到作者解释“成功”和“成事”的区别：“成功”更多是指世俗意义上的名利，很多时候有运气的成分；“成事”是指把事情做完、做好，并且提倡要“持续做事，持续成事”。成功讲的是一蹴而就；成事讲的是持之以恒。

冯唐说过：“开心工作而且可以养活自己，是一件美好的事。这个世界，主要是由那些美好的‘成事人’支撑的。人人都该做一个‘成事人’，让世界更加美好。不想好好做事的心态，就是混。我是反对混的。我真的不认为混日子是件轻松愉快的事情。想要心态平衡，我认为重要一点是管理好工作习惯，工作可以变成一种乐趣，变成对人生的滋养……”

毫无疑问，正是当下的每个选择造就了现在的你、未来的你。哪有什么进一步的海阔天空，都是“不积跬步无以至千里”的铁律。职场人要勇于走出成功学魔咒，脚踏实地做一个“成事人”，这才是真实的锦绣人生。

乐活态度

在以“数字”和“速度”为衡量指标的今天，只有那些懂得“慢生活”的人，仍然保有活力及快乐的能力。原来“慢”也是一种态度，是一种能力，是一种生活方式，它来自你对人生的高度自信。只有慢下来，才能让身心和谐发展，见证世界之美好。就如卡尔·霍诺所说：“慢生活是让人们在生活中找到平衡。”

■ 李莉

在美丽的阿尔卑斯山深处，立着一块醒目标牌写着：“慢慢走，欣赏啊”。我们所处的时代，越来越追求速度和效率，因此我们习惯了加班、熬夜，怕错过、怕落后，周而复始。“时间就是生命，时间就是金钱”，曾作为大工业时代的座右铭，影响了整个世界。但无休止的快节奏生活，也给现代人带来了心理焦虑、精神疲惫和健康的每况愈下。如果以健康为代价积累财富或名声，我们是否真的快乐和安宁呢？

现代社会对速度的崇拜让“快文化”占据了人们的潜意识和价值体系，越来越多的人沦为时间的奴隶。于是每个人都像上紧了发条，恨不得把一分钟掰成十分钟用，每分钟都在挑战着自己的身心。正如约翰·列侬所说：“当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。”

疲惫、焦虑不堪的我们有时不得不停下来反省自己，原来“慢”也是一种态度，是一种生活方式。就如“慢生活家”卡尔·霍诺所说：“慢生活不是支持懒惰，放慢速度不是拖延时间，而是让人们在生活中找到平衡。”

想一想，你有多久没好好读一本书？有多久没听见涛声？有多久没陪家人喝一壶好茶？在以“数字”和“速度”为衡量指标的今天，只有那些懂得“慢生活”的人，仍然保有活力及快乐的能力。因为“慢生活”也是一种能力，它来自你对人生的高度自信。尤其是2020年以来这场新冠肺炎疫情，让所有的“快”都“慢”了下来……

不要以为生活只有一个角度、一个方向、一处目的地，慢也是一种速度，新的“慢生活”挑战着“快”的霸权。只有慢下来，才能让身心和谐发展，见证世界之美好。蒋勋曾言：“我们已经忘了，‘缓慢’也是一种速度，迂回、婉转也是一种抵达的方式。许多先进的工业国家，已经不只是在思考‘快’的问题，也在思考‘缓慢’的意义。从高速度的快感追求，慢下来，体会‘缓和’的悠闲，速度有了‘人文’的质量。”

慢，也是一种生活态度和能力的

乐活日子

自造“民宿”，回归乡野

■ 沧江鱼

今年春天，妻子不知从哪儿拉来砖木油漆桌椅板凳，叮叮当当“折腾”起来，说要吧储藏室改造为烟火味十足的乡村厨房，还美其名曰：人到中年，回归乡野。

厨房墙角处用砖砌了个长方形小火塘，妻子又“淘”来一个黑不溜秋的三脚架，还有带把手的黑铁锅、长着两只耳朵的菜锅以及两只土陶茶罐，这些老物件彰显着浓厚的乡村生活气息，让人禁不住乡愁满满。

去年自从儿子上大学后，爱折腾的妻子瞄准了乡村老家的一间侧房，突然宣布：“我要把侧房改造成民宿。”说干就干，一大车“古董”级别的门窗、桌椅、柜台，从城区拆迁户、新农村建设工地、废旧物品回收市场分别被妻子用心“追捕”回来，在木匠的精心打磨下，上墙、进屋、搭台、架梁，那画风还真有点“穿越”剧的意思，古朴典雅。走廊里篱笆墙的篱落疏疏中，绿藤作画红叶写诗黄梁吟风，生机盎然。

老家还种有很多果树，春天正是桃红梨白核桃绿。小民宿掩映其中，自成一番乡野别趣。于是我和妻子一拍即合，将县城里的房子卖了，搬进了小民宿。“发什么呆，还不快来烧火！”妻子的呐喊混合着柴火的浓烟打断了我的思绪，我赶紧跑进厨房，劈柴打火、烤罐温锅，配合着妻子有节奏的切菜剁肉声，把一首家的节拍敲打成冉冉升起的炊烟。

炊烟是最具人间气息的代言人，人间烟火气才是才最真实的生活。有人说，把家守没了的原因，不是因为夫妻间从不吵架、从不折腾，而是因为再也无架可吵，再也没什么事值得折腾。呼吸着久违的烟火气，我知道，妻子的“折腾”是对爱的“调剂”，也是对家的坚守。

亲子乐活

家长的修炼

■ 项伟

“不痴不聋，不为家翁”出自《资治通鉴》，背后藏着一段小故事：平定“安史之乱”的唐代大将郭子仪的儿子郭暖，娶了唐代宗的女儿升平公主为妻。一次郭暖与公主吵架，公主气哭了跑到宫里告状。郭子仪赶紧撵了儿子冲进宫里请罪，唐代宗对郭子仪笑道：“郭谚有之‘不痴不聋，不为家翁’，儿女闺房之言，何足听也？”这个故事虽然讲的是古代的天子家事，但其中蕴藏的智慧，对于现代家庭的亲子关系依然有着现实意义。

如今，许多处于青春期的孩子脾气暴、爱顶嘴、不服管教、沉溺于手机、早恋等各种叛逆行为，是否总会时不时刺激家长，让父母们难以控制情绪。比如父母眼里揉不得“沙子”，见不得孩子犯错误；耳里听不得“刺耳”之言，不容许孩子发脾气、顶嘴；嘴里忍不住“发泄”，轻者唠叨重者咆哮，对孩子施加语言“暴力”；心里容不下“叛逆”，不能接受孩子“翅膀”硬了、要求单飞等表现。这些见不得、听不得、忍不住、容不下的结

果，要么是父母和孩子硬碰硬，以“暴”制“暴”，两败俱伤，亲子关系出现裂痕；要么是父母把孩子当“工具人”严密控制，孩子不是傀儡就是“风筝”，拉扯得太紧，不是断线就是“直线坠”。不管是哪一种结果，最终都是两败俱伤。

那么，父母和孩子之间有没有更稳妥有效的互动方法呢？事实证明，大部分情况下，睁一只眼闭一只眼，甚至装聋作哑、故作糊涂，对于激烈的矛盾和火气不失为一种“灭火”降温的好方法。过后另挑一个时间，趁孩子心情好时，父母再和孩子谈心、聊聊天，把握时机帮助孩子分析存在的问题，剖析其中利弊，最要紧是给孩子足够的尊重，让孩子觉得父母是在乎他的。态度和方式对了，父母与孩子交流才有结果，结果才能“事半功倍”。

“不痴不聋，不为家翁”不是不作为，而是在家庭成员互动或亲子教育过程中，不简单粗暴走直线，该打太极时打太极，该走曲线时走曲线，留余地、有回旋，徐徐图之，这或许也是身为家长的一种修炼吧。

