

乐活新主张

让小举动传递正能量

一个人越能给别人带来舒服、愉悦和稳定的情绪,其“情绪价值”就越高。有句话说:“生活无非是爱自己 and 方圆两米内的人。”

胡杨

最近我被一件小事感动了。8月29日上午10点多,有人敲门,是一对相貌姣好的年轻人,女孩递上一份礼物和一封感谢信...

我站在窗前展开这封信细读,“亲爱的邻居们,大家好!我是20号楼7单元501的业主。近期由于好事将近,计划于9月份开始装修,难免会对大家造成困扰。”

那一刻我心里是热腾腾的,之后我发朋友圈感慨:“被小朋友感动了,刚有人敲门,一对小夫妻说是9月装修会打扰我们,送了好丽友和降噪耳机,还有一封信。”

我甚至开始遐想:某年某月的某一天,我儿子和他女朋友,拿着礼物去一家一家地敲门,告诉邻居要装修新房了,请多关照……

果然,我朋友刚发完,就看到大家纷纷留言:“给年轻人点赞”“让人非常欣慰,年轻人中的素养榜样”“感动中国的小举动”……

提升“情绪价值”,多给人带来美好感受

我曾听到音乐台主持人提到“情绪价值”一词,所谓“情绪价值”,是指给他人带来

一切美好感受的能力,能引起正面情绪的能力。一个人越能给别人带来舒服、愉悦和稳定的情绪,其“情绪价值”就越高;如果一个人总让他人产生别扭、生气和难堪的情绪,其“情绪价值”就越低。

很多年长的人喜欢挑年轻人的毛病,而我更乐于发现年轻人的“闪光点”。“有意思的教练”高琳老师总结她跟“90后”“00后”相处经验时说:“与他们相处就是一个‘破壁’的过程,作为父母、领导,你说什么不重要,重要的是你给别人一个什么样的背影。”

对此我非常认同,我也盼望着能成这这对小邻居的好朋友。

生活,无非是爱自己 and 方圆两米内的人

现代都市,都说楼房中的邻里关系淡漠,我则有不同感受。自从2001年搬到这里后,我不但爱上小区的花花草草以及附近的公园,也爱上了我的邻居们……

我家对门是黄老师。记得几年前她买房装修时,我和先生去打招呼,黄老师对我先生说:“你是××的爸爸吧?”我们这才回过神来,原来黄老师曾是我儿子小学五年级的班主任。

三楼一家是兰州来的“老北漂”,刚搬来



时那家大姐体重170多斤,每次看到我发誓要减肥,一年后她果然减了15公斤。她说:“我常跟朋友们说,我邻居就是我的榜样,每次听到她下楼的脚步声,我就提醒自己该运动了。”

有句话说:“生活无非是爱自己 and 方圆两米内的人。”把自己调理好,把三口之家打理好,把邻里关系处理好,内好变外好,人生运气自会一片大好。

电视剧《在他乡挺好的》剧中有一段

对安全感的解读:“安全感是什么?是你努力为自己筑起的高高的围墙?是无无论多晚回家,都为你点亮的那盏灯?还是缓慢增长的数字呢?我觉得都不是,安全感应该是一种相信,相信哪怕来自于一个陌生人的善意,相信你在那个人心目中就是不可替代的,相信自己有抵御任何风浪的能力。”

乐活态度

“拼妈”时代,拼的是母亲的“软实力”

美国著名心理学家弗洛姆说:“母亲对生活的热爱和对生活的恐惧都具有传染性,两者都会对孩子的全面发展产生深远的影响。”



阎伟萍

最近娱乐圈一些艺人接连翻车,一些媒体在深挖郑爽、吴亦凡、张哲瀚、霍尊等人成长过程,都提到母亲角色的重要作用。

是活跃生活、也是破坏生活之人,她能创造爱的奇迹——但没有人比她更能伤害人。”母亲在孩子成长过程中的重要性和矛盾性可见一斑。

特别是“双减”政策落地后,有网友说“拼妈”时代到来。其实,“拼妈”永远存在,只不过以往母亲更注重的是时间、金钱、精

力的投入,而如今母亲的“软实力”在对子女教育中更凸显出来。

对孩子适当放手,并不是坏事

最近看《邓肯自传》,发现美国现代舞创始人伊莎多拉·邓肯能成一位著名舞蹈家,她的母亲功不可没。邓肯的母亲离婚后,独自带着4个孩子生活。为了养家,她到别人家去教音乐,经常早出晚归,顾不上照顾孩子们的生活。

邓肯小时候总会自告奋勇完成一些任务,比如到各种店铺购物。一次,母亲哭诉自己织好的物品商店不收购了,邓肯接过这些东西,把帽子戴在头上,戴上手套,挨家挨户去推销,结果把东西都卖掉了。

言传身教的意义,大于所谓正规“教育”

对于邓肯来说,真正的教育是回家后开始的。晚上,母亲有时会演奏贝多芬、舒曼、舒伯特、莫扎特、肖邦等人的曲子,有时会朗诵莎士比亚、雪莱、济慈或彭斯等人的作品。

而邓肯自幼喜欢跳舞,舞蹈动作大多随性而发。母亲曾送邓肯到一位著名芭蕾舞老师那里学习舞蹈,但邓肯只上了三节课就因无法忍受动作的刻板而离开了。

凡的艺术潜质。它之所以没有被扼杀,完全是因为母亲的勇敢和不屈的闯荡精神。”

有时候,一个人小时候就表现出了未来的职业方向。但有多少父母能意识到,我们给予孩子的所谓正规“教育”,恰恰剥夺了他们展现美和创造美的机会,让他们变得平庸。

能给予孩子无限信任,就是伟大的母亲

一年圣诞节,老师给孩子分发糖果和蛋糕,老师说:“孩子们,看看圣诞老人给我们带来了什么?”邓肯站起来说:“从来就没有什么圣诞老人。”老师说糖果只给相信圣诞老人的孩子,邓肯说:“那我就不要糖果。”

邓肯一生都没有佩戴珠宝,这对一位舞蹈艺术家来说有些不可思议?因为养育4个孩子的压力和贫寒家境,并没有让邓肯的母亲把物质生活看得那么重,她把房子、首饰等一切物品都看作身外之物,只对经典乐曲和文学作品爱不释手。

弗洛姆说:“母亲对生活的热爱和对生活的恐惧都具有传染性,两者都会对孩子的全面发展产生深远的影响。”当然,没有一个人的人生是完美人生,也没有一个母亲是完美母亲。但能跳出窠臼不断输出正确价值观、给予孩子无限信任的母亲,都是伟大的母亲。

乐活日子

喜颜

近一年的日子里,从普通话基础班到声音美化班再到就业辅导班,一路相伴的许多同学的名字以及她们的“好声音”,逐个在我耳边响起。

有那么多的“好声音”奔跑在热爱的大街上,何不做一个一档节目把“好声音”汇聚成河,我们轮流做主播,做一档《Hi,女朋友们》来分享我们的所思所想。

仅两天群里就汇聚了七八条片花音频——“你的声音,我的声音、她的声音,你的观点、我的经历、她的感受,女朋友们用声音传递温柔的力量,给你一个柔软的拥抱。”

第一期我策划的是分享一本书《日日是好日》,希望可以带着好兆头做好我们的节目,过好我们的生活。片花音频、主播音频、嘉宾音频悉数交给AU达人“秧阳”,她以神一样的速度剪辑出了样片。

上周我跟儿子视频,他说想用打工来驱逐焦虑情绪。我也向儿子透露其实我也焦虑到夜不能寐,多亏节目拯救了我,整天脑子里都是策划、写稿、录音,焦虑被挤出了脑海。

暑假里我整理了儿子的书柜,琢磨着新开一个专辑——《喜颜阿姨讲故事》。这个专辑里的故事统统来自大哥哥的书柜,那里有好多有趣的故事啊,它们一个个地跳出来,嚷嚷着要我讲给你们听。

其实,我从小一直有一个播音梦,人到中年,我终于主动实现了儿时的梦——在女朋友们们的“好声音”里。

圆梦女朋友们的好声音

乐活感悟

生活需要“小惊喜”

项伟

那天在外办事,顺路拐进一家小超市买水喝。超市忽然进来一个十几岁的小男孩,手抱篮球满头是汗,他稚嫩地和老板娘商量道:“阿姨,我太渴了又没带钱,能不能借一块钱的矿泉水喝。”

看到这一幕,我被“暖”到了。这位小男孩,在口渴没带钱的情况下,能开口向人借水,这份勇气就值得点赞。他求助时语气恳切,事后能道谢,还不忘挥手道别,这也是有礼貌、有教养的表现。

或许,对于商家来说,除人一瓶水、送人一个面包什么的,不过是小得不能再小的一个善举而已。但是对于受惠者尤其是孩子来说,却是很要紧的。我至今还记得,年少时和母亲去海边钓龙虾,天气闷热,带的水喝完了,口渴得不行,又忘了带钱。

古人说:“茶可以清心也”。在我看来,茶水、瓜果之类,消暑清热只能解肉体之渴;而生活中的一些善人好事,却可解精神之渴、清灵魂之本,使人心趋于良善、纯净。如我那日在超市之所见,店家的行为可让孩子“清心”,孩子的回馈又让店家“清心”与欣慰。而我小时候的除瓜经历,以及生活中无数个这样“小惊喜”的人与事,也一直在涤荡着我,激励着我,让我觉着人生不是一场修行,更是一场有意义有快乐的旅行。