

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，说他们是楼下邻居，马上就要装修房子，送些小礼物以表对装修扰邻的歉意……

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。对于即将到来的噪音、粉尘、震动我们深感抱歉。我们为大家准备了耳塞和小小礼物，希望能够得到您的谅解……”

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。这是多好的一代人啊！有这样的邻居，我有福了！”

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……当然，我首先要做的是，把这个“小举动”告诉儿子，把我的“大感动”传达给更多的人。

果然，我朋友圈刚发完，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。转念一想，用“情绪价值”很高来形容这两个年轻人刚刚好。他们懂得换位思考，即从对方的角度考虑问题；他们深谙通过提高别人的满足感，最终受益的其实是自己。

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。你是不是能放下自己的身段，蹲下来倾听年轻人的心声。事实上，当我们蹲下来跟年轻人交流的时候，反而是我们自己的一个升维思考的过程。”

对此我非常认同，我也盼望着能成为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。黄老师成为我家邻居时，我儿子已经上大学了，而他们的儿子已经工作了。两家人常来常往，相敬如宾。

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。”去年，她儿子考入复旦大学，她老说“我们这个楼邻居好，风水也好”。

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。归根结底，是要相信所谓的安全感，只有自己能给自己。”这也正如英国作家狄更斯所说：“在你的人生中永远不要打破四样东西：信任、关系、诺言和心。”

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。”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。



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。美国著名心理学家弗洛姆曾说：“母爱不仅能赋予生命，而且能夺去生命。母亲

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。邓肯觉得，正是儿时这种无拘无束的生活，没有人要求她“不许干这”“不许干那”，给了她创作的灵感。

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。母亲的信任和放手，给了邓肯冒险的机会，让她在冒险中体会到成功的快乐，也让她有了独自闯荡天下的勇气。

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才开始的。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。她从来不用各式各样的规矩约束孩子们，有时兴之所至甚至会弹奏到很晚。

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。邓肯说：“当我还是一个小女孩的时候，就已经拥有了非

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。”老师很生气，让邓肯坐在地板上以示惩罚。邓肯大声说：“我不相信谎言。妈妈告诉我，她太穷了，当不了圣诞老人；只有有钱的妈妈才能打扮成圣诞老人给孩子送礼物。”回家后，邓肯把这件事告诉了母亲，母亲对她说：“没有圣诞老人，也没有上帝，只有你自己的灵魂和精神才能帮助你。”

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。而邓肯一生酷爱读书，与母亲潜移默化的影响不无关系。

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。我们曾经相互听作业、诚恳提意见、帮忙纠正口音，有的还成了生活中的闺蜜，在这里我收获了一群女朋友。

有那么多的“好声音”奔跑在热爱的大街上，何不做一个节目把“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。那天一大早我灵光一现，把节目策划方案发到了同学群中，忐忑中我看见一双双手举了起来，一个制作团队的雏形显出轮廓：策划、组稿算我的，后期制作有达人“秧阳”，主播嘉宾排成纵队。开工吧，就从录片花开始。

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。”“当归”是在送孩子回老家往返20多小时车程后，赶回家录制的；“熊熊”是倒着巴黎的时差，在我们睡觉时把音频放进群里的；“清泉”哄孩子入睡后，深夜里录下音频。

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。第二期约稿超乎想象的顺利，主题是疫情中旅居海外的女朋友们，我们邀请到几位散居地球村的“好声音”……就这样我们马不停蹄一个月完成了17期节目，《Hi女朋友们》在没有流量扶持下攀升到新品榜第22名，有点意外更多是惊喜。

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。喜颜阿姨打算把大哥哥从小听到大、读到大的故事讲给更多的小朋友听。”光是把儿子从小读到大的书梳理一遍都让我满足、踏实、温暖，我哪还有时间焦虑呀？

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。”老板娘笑着说：“没事，拿一瓶吧。”男孩拿了一瓶水，对着老板娘说了声“谢谢”，转身出门，将玻璃门拉上，还站在门外冲着老板娘挥了挥手。

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，事后能说谢谢，还不忘挥手道别，这也是有礼貌、有教养的表现。有勇气、有礼貌已属不易，小小年纪竟还懂得“换位思考”，知道超市里开着空调，出去后特地将门带上，以免冷气跑了费电。这样懂事、有礼貌的小孩，谁不喜欢呢？

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。母亲在附近找到一片瓜田，想赊一个西瓜解渴。瓜农伯伯二话没说，立马挑了一个大西瓜塞到我们手里。说实话，这是我这辈子吃过的最甜的西瓜，没有之一。老伯那时随口说的一句话我至今仍记在心里：“出门在外不容易，莫要客气！”

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。