

岁末：致敬自己，照亮每一个日常

编者按

2021年转眼就要过去了，每到这个时刻，我们总会习惯性回望这一年——年初立的目标完成了吗？这一年收获了什么？哪个时刻最难忘？也许当我们还没有找到答案时，手机相册已抢先筛选出了你的“年度回忆”。新年的烟火、街边偶遇的流浪猫、菜市场的蔬果、生日的蛋糕……手机屏幕里的每个瞬间，都成了比记忆更靠谱的备忘录，流连于其中，这一年中的点点滴滴、所有的感受和言行，瞬间都被影像唤醒了。

这一年，我们努力过、拼搏过；这一年，我们有欢笑也有泪水。有人说：这一年，我明白了，生活是开水，不论冷热，只要有适合的温度就好。每个人过的都是自己的生活，与他人无关。有人说：这一年，我明白了，感情，不能敷衍；人心，不能玩弄；缘分，不能挥霍。真心对待朋友，一定会收获珍贵的友谊。有人说：这一年，我明白了生命无常，更加懂得珍惜当下。挣干净钱，过安稳日，睡踏实觉，是人一辈子最大的福气……回顾“2021 明亮的时刻”，对大多数人而言，最明亮的还是日常生活。

其实，生活没有十全十美，简单就好；人生没有十全十美，快乐就好。人生，用心了，才是生活；不用心，就是活着。时间，珍惜了，就是黄金；虚度了，就是流水。总结过去、展望未来，我们最应该的还是感谢自己——致敬自己，努力工作，认真生活。

无论怎样，2021年将被封存，2022年即将开启。正如那句话：“没有人可以回到过去重新开始，但每个人都可以从现在开始创造全新的未来。”2022，愿我们都活成一道光，照亮每一个平凡的日常。

乐活新主张

每一个日常都是冬天里的一团火，都是夏夜里的一轮明月，伴随我们安度人生春秋。世界暗淡，但你可以明亮，世界会因为你的微光而渐次明亮起来。在岁末年初这个承上启下的时刻，愿我们都用“最明亮的日常”，照亮前方的路，也温暖身边的人。

2021，最明亮的是“日常生活”

胡杨

周末中午散步，北京音乐节中正讨论2021年“你心里的一首歌”，我立刻想起电影《我和我的父辈》片尾曲《如愿》的旋律。这部影片娓娓道来4个不同年代的家庭故事，呈现了在世世代代中国人的奋斗与传承中祖国日益强大之景象。父母一辈为之奋斗的一幕幕，在子女一辈得以实现，这便是歌名“如愿”的含义。“山河无恙，烟火寻常，可是你如愿的眺望？”这首传递家国情怀的歌，也唱进了无数国人的内心。

记得那天电台主持人说，有人问电视连续剧《觉醒年代》何时出续集？有个网友的回答“亮”了：“我们今天的幸福生活，就是《觉醒年代》的续集。”

岁末“再回首”，手机相册帮你筛出“年度回忆”

岁末《单读》也做了一期《世界暗淡，她们亮了》的话题，几个女性电影人回顾“2021 明亮的时刻”。主编吴琦说，最明亮的是日常生活。“黑暗里的商场、马路都露出最平常的样子，没有人去争抢，它们也不再唬人。我在这样的缝隙里偷偷散步，觉得午夜也成了一个明亮的时刻。”

“最明亮的是日常生活”，这句话我非常认同。每年岁末都是我们“再回首”的时候，如今，当我们还没有找到这一年的关键词时，手机相册已经帮你筛出了你的“年度回忆”；当你流连于影像之中，这一年的点点滴滴也都化成了朵朵美好。12月20日我翻看了自己的手机相册，这一年我拍了6000多张照片，很多照片至今都不舍得删。

葡萄牙诗人费尔南多·佩索阿曾说：“你不快乐的一天都不是你的。”如此说来，2021年95%的日子都是“我的”。



插图 小丽

4月，我们夫妻二人去婺源、上庐山、访苏东坡《石钟山记》里的石钟山，可谓“如愿”之旅。一直想去庐山，因为《庐山恋》是我们那代人的爱情启蒙电影，如今年过半百终于成行，且与先生携手同行；而苏东坡一直是我的“最爱”。6月，熬夜看欧洲杯足球赛，如火如荼；7月进入激动人心的东京奥运会时刻，为中国奥运健儿加油助威，为五星红旗高高飘扬自豪骄傲；8月建党百年纪念，无数优秀影视作品令人目不暇接……2021年整个夏天，基本就是激情燃烧的岁月。

“激情”上半年，“如愿”下半年

如果用“激情”形容我的上半年，那么“如愿”就是下半年的关键词。

年过半百的我们，孩子学业往往是快乐的重要指数。这一年，读研二的儿子先在腾讯顺利实习并拿到OFFER，12月初又签约更理想单位，马不停蹄奔赴美好未来。我还记得签约

那天他对我说：“我可以在这里干一辈子。”有句话说：“你的孩子不会成为你期望的样子，而是成为你的样子。”那一刻，我在儿子身上，看到了“我的样子”——找到挚爱，坚持到底。

“你是遥遥的路，山野大雾里的灯，我是孩童啊，走在你的眼眸。你是明月清风，我是你照拂的梦，见与不见都一生与你相拥，而我将爱你所爱的人间，愿你所愿的笑颜……”在《如愿》中，我们看到点点星光，照亮来时路的坎坷，更见证了中华民族薪火传承的力量。

的确，疫情袭扰全球，世界暗淡，但你可以明亮，世界会因为你的微光而渐次明亮起来。在岁末年初这个承上启下的时刻，愿我们都用“最明亮的日常”，照亮前方的路，也温暖身边的人，继续书写《觉醒年代》的续集。

所有过往皆为序章，所有未来皆是续集。每一个日常都是冬天里的一团火，都是夏夜里的一轮明月，伴随我们安度人生春秋。2022，愿我秉烛而行，点亮日常。

乐活日子

邓伟琼

做一名博物馆志愿者的梦，起源于多次听志愿者彭老师讲的历代书画课。曾常年坐于麻将桌前的我，在一幅幅古画面前，心里那颗艺术的种子被唤醒了。于是，我开始听“马未都说收藏”、《故宫600年》、《西方艺术史》、还买了《人到了美术馆就好看起来》、《跟着吴昌硕去赏花》等书籍以及网课《台北故宫》。我还先后去了河南博物院、四川博物院、陕西博物馆等参观。

2019年11月，我跟彭老师专程去北京中国国家博物馆看了“新中国成立七十周年流失文物回归展”，在宋徽宗的《祥龙石图》前，我看到了石头的两次生命：一次是万年沉积诞生于地球之表的物质生命；一次是被人拾取欣赏于心神之间清奇的艺术生命。而太湖石在宋徽宗笔下“皱、漏、瘦、透”之美，让我驻足不舍离去。当我用“博物馆专用望远镜”看到《韩熙载夜宴图》里侍女服饰上的金箔、裙裾上的亚麻纹路、衣褶里的花纹勾勒、韩熙载忧郁的眼神、丝丝发亮的胡须，连鼓架装饰的细节也无一例外，我为古代艺术的极致美而惊叹。从北京回到重庆后，我就燃起了一个心愿——当“博物馆志愿者”。

没想到2020年新冠肺炎疫情突然暴发，疫情期间我坚守在医院一线，感受到太多朋友的关注和帮助，那一刻我更坚定了要做一名志愿者回馈社会的决心。

今年年初，看到“重庆中国三峡博物馆”志愿者的招聘信息，我立即精心准备。从为什么要当志愿者到对展厅内容的收集、梳理、补充，一次次在每一件实物面前的细致观察，结合自己知识体系的延展……为了烂熟于心，我甚至恢复了读书时的睡前默背。就这样经过历时4个月的多轮淘汰，我成为了重庆中国三峡博物馆的一名“讲解岗志愿者”。

今年7月11日，我终于戴上写着我名字的志愿者胸牌，开始了我的第一场博物馆讲解。我穿着旗袍，端庄优雅地站在了“西南少数民族风情厅”，随着我讲解的深入，听众也越来越多……

9月中旬，为纪念“重庆中国三峡博物馆”建馆70周年，我们举办了多重量级展览，包括“齐白石的画展——白高天下”。于是又一波海量密集的知识输入，通过竞争考核我如愿站在了“白高天下”的展厅。记得一次我从齐白石抗战时期的气节讲到他的花鸟、人物、山水的“书画同源”，当我说完结束语，观众们使劲鼓起了掌。

在我看来，博物馆志愿者，只是一个抛砖引玉者。如果观众能从我的讲解中有所得，那就是我做志愿者的意义。

2021，我如愿做了博物馆志愿者

乐活感悟

2021年的岁末总结我想说说那些“小而美”的生活习惯，这些小习惯慢慢做下去就会感受到“时间的魔力”。其实，感知美好、感知快乐也是一种能力，用心对待生活，生活就会回馈给我们美好。

坚持小习惯，见证“时间的魔力”

黎贝卡

我越来越相信一个词，叫“时间的魔力”。无论是变美、理财还是工作技能的提升，甚至是生活幸福感的提高，都不是一步到位的，而是一点一点积蓄时间的力量。2021年的岁末总结我想说说那些“小而美”的生活习惯，这些小习惯坚持了一两次也许会觉得没用，但慢慢做下去就会感受到“时间的魔力”。

1.睡前十分钟冥想训练。以前我为了尽快入睡，试过喝酒喝晕、吃药、夜跑、听助眠音乐……但各种方法都收效甚微。今年困扰我很多年的入睡障碍改善了，最大功臣就是：每天睡前做十分钟冥想训练。

冥想很简单，找个不被打扰的地方，坐下来，闭上眼睛，把全部注意力放在自己的呼吸上，观察自己的想法，将脑子里的杂念逐渐收拢到某一个点，直至放空。经过10分钟冥想，有效“清空大脑”，躺上床时整个人心平气和，很快就入睡了。最近开始我每天醒来也会先做几分钟冥想，让这一天有更好的打开方式。

冥想训练还让我养成了跳出来“观察自己想法”的习惯，也让我情绪变得更加稳定，连楼上嘈杂的装修声都让我没那么烦躁了。如果你也想尝试冥想，推荐看易懂易学的《十分钟冥想》。

2.起床后先整理床铺。每

一天的打开方式真的很重要，睁开眼睛就抓手机、看微信，头脑会迅速被各种信息挤爆。现在醒来，我都会先整理床铺。

其实，无论书桌还是衣柜的乱，其实都跟整个人头脑乱有关系——人乱的时候，东西就会乱。早上起来先整理完床铺，会感觉对这一天的开头做了一个整理，然后拉开窗帘清洗漱完，再做几分钟冥想，启动自己的身心后，想一下自己今天要做什么，给自己一个正面暗示——今天会很棒的一天！新的一天有个好的开头，心情就会很好，一整天的效率也都提升了。

3.好好吃饭，对生活小事保持专注。今年我饮食上的最大变化是在外面吃饭吃得很少，尽量在家吃饭，吃饭速度也变慢了。因为前段时间老觉得胃不舒服，去看医生说没什么事儿，但让我要好好吃饭。

我过去经常在吃饭时看视频、回复各种信息，或者约别人在吃饭时谈事情……这种情况下，吃东西是没味道的，胃也很紧张。而且吃饭太快，匆匆下咽，长此以往胃自然不舒服。不仅是吃饭时分心，有段时间跟家里人喝茶，我也是一边喝一边刷手机或处理工作，也经常是“不在场的状态”。其实，从刷牙、喝水、吃饭、梳头这些小事开始，试着对它们保持投入和专注，对安抚身心真的奇效。

4.中午或黄昏小睡15分钟。白天小憩一下，整个人会迅速充电，眼睛也会舒服一些，不至于一根弦绷得太久太紧。但是只需小睡一下就够了，白天睡太久会越睡越头疼。

5.每天至少到户外走半小时。在城市生活久了，能接触大自然完成了一件奢侈的事情。其实不一定要去郊外，在市区也可经常在户外

走走，走出写字楼，不要总宅在家里，或者出去晒晒太阳，对身心都有好处。

6.久坐后抬头写“米”字。我写文章坐久了最累的是脖子，一动就会咋咋响，有时候还会吓到别人，很容易得颈椎病。今年我会提醒自己，坐一会就起来活动一下，并用头在空中画个“米”字。

7.用手机随时记录生活。用手机记录自己的生活碎片，我发现这一年已积攒了很多美好的生活瞬间。每次我发朋友圈都有人说“好羡慕你的生活”，其实我记录的都是一些琐事，比如，下班后的晚霞、忙了一天才吃到的美食、嘴角的皱纹……其实，只要试着去开始记录，你也会发现生活有越来越多的美好时刻。因为当人对正在发生的事情保持敏感和知觉的时候，更容易形成一个正向循环。

的确，感知美好、感知快乐也是一种能力，而能力是可以训练的。用心对待生活，生活就会回馈给我们美好。

8.每临大事，先给自己3分钟静下来。我很喜欢这句话：每临大事有静气。后来我发现，静气是可以“养”出来的。情绪紧绷时，整个人的体态会缩成一团。这时我就会提醒自己，深呼吸、放松松，想象自己慢慢吸入了很多新鲜能量，又慢慢吐出了很多“垃圾”。当我聚焦在自己的呼吸上，整个人就会放松下来。

9.每天阅读半小时。前不久看过一个小科普，说每天阅读几分钟能缓解不少压力。我自己每天的阅读时光，也是我最平静最满足的时候，这个习惯已延续了很多年。

其实，选择如何看待生活的角度，决定了我们的日常行动。而真正的放松和自由，只能来自内心的力量。

