

乐活主张

深度学习，是人生幸福的底气

应对碎片化时代的方法就是深度学习。深度学习就是一场追逐内啡肽之旅，是一个人在风雨飘摇的世界，深深扎根的能力，更是与世间美好握手言欢的底气。深度学习，就如一条水晶珠链串联起了我的过去、现在和未来，让平凡的日常“纲举目张”，更让我时时能体会深根宁极的喜悦。就如木心所言：“我要在我的身上克服整个时代。”

胡杨

去年冬至那天，罗振宇在音频节目里说：“9年前的今天(12月21日)，我开始每天早上发60秒的语音，当时我承诺这事要干10年。有同事问10年期满后你还会坚持吗？我说不会。不是因为不喜欢，恰恰相反，每天整理自己的思绪，把它讲出来，已经是我生活的一部分。不继续做下去的原因很简单，就是要让这个坚持10年的60秒，成为一个有头有尾的完整故事。所以我现在有三个念头。第一，一个好故事必须有边界，有序幕，有收场。第二，现在我必须要想好接下来该做什么？那应该是一个更难的挑战。第三，还有365天，我继续为你做好服务。把收场、未来和现在三件事同时做好，才是我心中一个干事的人的样子。”

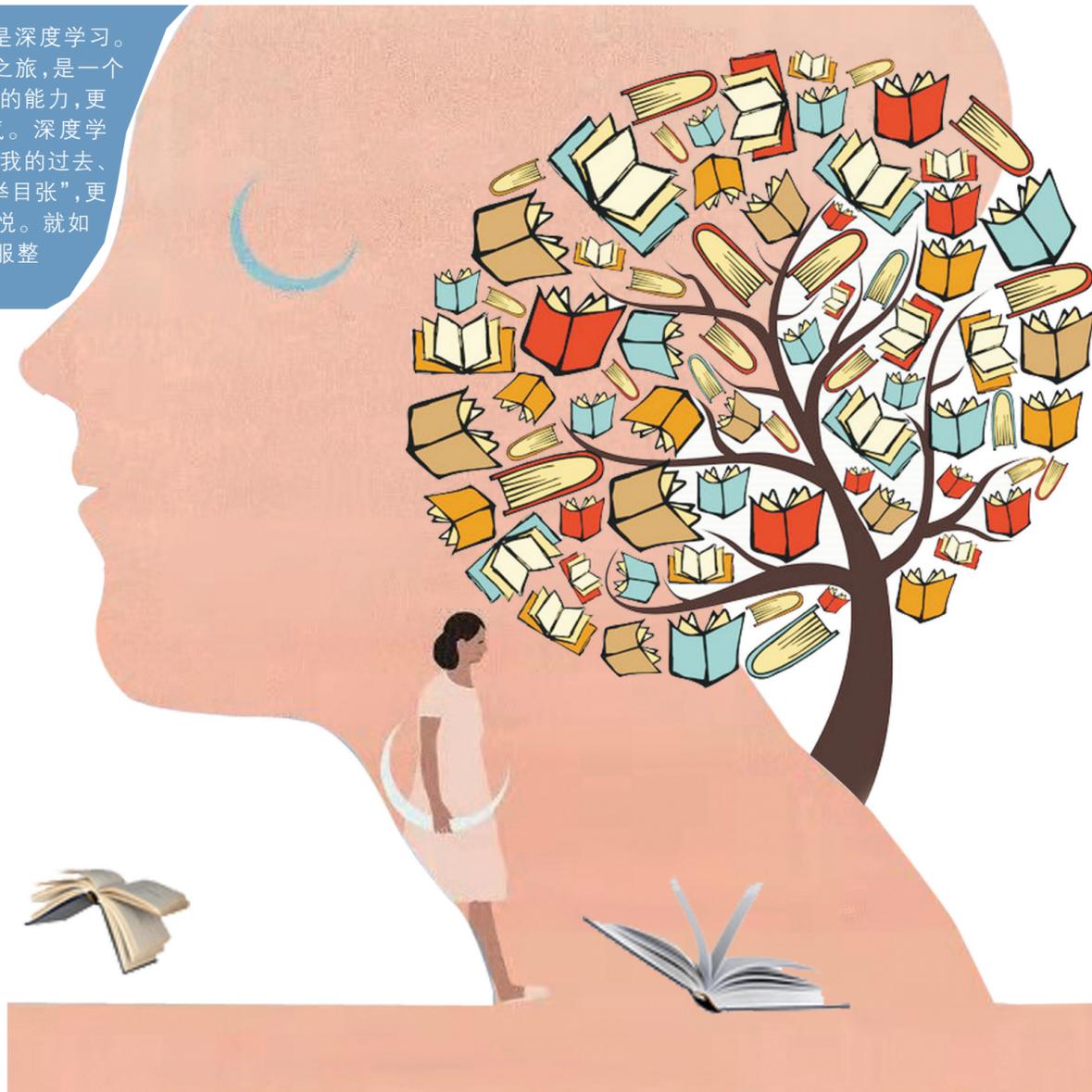
听到这段话时，我想到自己读庄子也有4年了，每天早晨抄写一段，然后读冯学成先生《禅说庄子》里相应的段落，今年开始还会对照《庄子注疏》来读。今年1月6日早读时我发朋友圈感慨道：“年轻时，早晨起来赶紧投入工作；现在重心改变了，晨间用来读书。”

不做“功能性文盲”，用深度学习应对碎片化时代

如今我们身处信息爆炸时代，也是信息碎片化时代，看似每天能接触大量信息资讯，貌似学习的机会和方式越来越多，但是不难发现：我们的智慧并没有因此而增长，生活也没有因此而更加幸福；我们了解外在世界的欲望越来越强烈，自我了解的欲望却越来越微弱。而“自我了解”是幸福的源泉，需要深度学习。

每天听一本书、参加线上课、订阅名家专栏或参加学习群……我们虽已进入前所未有的物质和信息丰富的时代，但丰富的信息和多元的方式在带来便捷的同时，也深深损耗着我们深度学习的能力，并且这种倾向越来越明显。正如《倦怠社会》中所说：“我们这一代人面对的最重要问题，不再是匮乏，而是过于充裕。这是一个更大的挑战。”

“功能性文盲”的概念，也是我在“罗胖60秒”里学到的。他说，我们很多人每天大量阅读手机推送的文章，捕捉无数杂乱的信息，却少有主动选择的阅读内容，且在某个领域深入下去。这种被动接触信息的人，容易成为“功能性文盲”。还有一种人，阅读量很大，也很有主见，但是他们读什么都是为了印证自己原来的观点，信息量在增长，但认知已经固化，这也叫“功能性文盲”。仍记得去年从年初到岁末，明星离婚风波一个接一个，“吃瓜”都忙得不亦乐乎。如果缺乏深度学习，你就容易沦落为这类“功能性文盲”，而深度学习能力的匮乏，也让越来越多人患上了



“空心病”。

我以为，应对碎片化时代的方法就是深度学习。深度学习，就如一条水晶珠链串联起了我的过去、现在和未来，让平凡的日常“纲举目张”，更让我时时能体会深根宁极的喜悦。就如木心所言：“我要在我的身上克服整个时代。”

浅度学习是伸向天空的触角，深度学习是扎根世界的力量

我们强调深度学习时，并不反对浅度学习。科学态度是：专注深度学习，同时对浅度学习保持开放。比如可选择一些值得关注的人，通过一些平台和他们保持连接，他们释放的一些有价值信息将会引领我们走向更广阔的世界。

就我而言，这几年的浅度学习集中在：《震海听风》是我每天傍晚散步时必听的新闻

分析类节目，是了解世界风云变化的窗口；北京音乐台是我每天中午散步时的必听节目，是了解流行音乐以及网红生活的窗口；《罗胖60秒》每天早晨帮我打开思维之门；作家连岳的公号，是帮我了解民生的窗口……

如果说，浅度学习是你伸向天空的触角，感受四季之风，其乐融融；深度学习就是你扎根大地的触角，深根宁极。更通俗的说法是：浅度学习，你获得的是多巴胺；深度学习，你获得的是内啡肽。

多巴胺和内啡肽是大脑分泌的两种激素，都能给我们带来快乐幸福的感觉，但两者产生机理却不相同。多巴胺是一种即时满足的奖励机制，比如吃顿晚餐、买了新衣服，快乐即刻涌现；而内啡肽则是体内自产的一类内源性肽类物质，是种延迟满足的补偿机制，比如坚持锻炼身体，过程可能是痛苦的，但内啡肽事后会对你补偿且相对持久。再比如亲

子阅读，很多家长喜欢下载童话故事给孩子听，让孩子阅读渐渐成为孩子的“独角戏”。而更好的方式应该是——妈妈朗读、孩子聆听，家长孩子一起感同身受，这样的亲子阅读才是爱的相互浇灌。

追逐多巴胺，就像消费，外在的获得满足了现在的快乐，但从长远看，因其不可持续幸福总量会下降；追逐内啡肽，就像是投资，暂时付出，但从长远来看，幸福总量会不断上升。这就不难解释，为什么我们如饥似渴地勤奋学习，却越学越焦虑、越学越浮躁；我们懂得很多道理，却依旧过不好现在，更别提一生了。

如果年轻时，我们追求多巴胺；那么“四十不惑”后，就要追逐内啡肽了。深度学习，就是一场追逐内啡肽之旅。这是一个人在风雨飘摇的世界，深深扎根的能力，更是与世间美好握手言欢的底气。

乐活日子

郭小红

那天是个阴天，我倒休一个人在家特没劲，突然就去了佟麟阁路85号的模范书局诗空间。

这家由教堂改建而成的书店是爱书人的“朝圣之地”，哥特式的建筑，高耸的穹顶，精美的玻璃装潢，合理的功能分区。有书有画有诗有音乐，还有许多种中式特色文玩和精美的西式纪念章，简直就是美学博物馆啊。我果断收藏了一枚尼采的纪念章，心想下次来可以选张装饰画。

在茶歇区，陈列着旧版藏书，专供读者茶歇时阅读，我一眼在前排书架上发现考琳·麦卡洛的《荆棘鸟》，转身在后排书架上又看见哈代的《德伯家的苔丝》……这些都是我年少时在陕南小城读过的书，饥饿的年代母亲从来不拒绝我买书的请求，那些书都是她节省衣食挤出来的钱给我买的。书籍带着我探究人生，探究爱情，探究在复杂的世界作为女性怎么活得安全，不要丢失自己。时隔30年，再翻开发黄、散着尘土味的书页，如晤故人。书卷是记忆温暖的家园，也是心智成长的驿站。

店员低声问我喝点什么，我选了两杯“昨日重现”，深棕色的黑咖啡好和这阴天、这教堂深处的景致暗合，和我内心的某个昨日重现了。钢琴曲绕在梁上，跳动在空中，不知道的是什么曲子，如行云流水、林海湖泊，深慰人心。这样的时分，我愿意紧紧抱着双肩，深陷其中，连同任何一件藏在心灵深处的往事。

一切皆是缘分，此行我收了三本书。《辛波斯卡诗选》是我高中时代抄过的诗集，是暑假从一位女同学那里借来的。“一切都是我的，却是短暂的借用。记忆一无所有，而只在凝视的片刻，我才占据了事物”。上个月我刚重温了林语堂的《苏东坡传》，当时就寻思再读读换个人写的，于是就果断收了于坚的《在东坡那边：苏轼记》；9月底在天桥艺术中心看剧，在场外的模范书局读到杨小洲的《伦敦的书店》，文字特别好，再遇《夜雨书窗》自然是收入囊中。

出了书局，我自语道：往后余生，无处藏身之时，就选择把自己藏在书店里，用书籍把自己紧紧拥抱。

围炉读书，用书籍温暖自己



放弃改变自己，勇敢爱自己做自己

如果说改变世界和改变别人，是我在与外部世界较劲；改变自己，则是我和自己较劲。“不喜欢自己！”“我怎么这么差？”“为什么我就不能做到？”……诸如此类自我否定、自我谴责的内耗和总是对自己的不满意，也许曾经是促使我不断进步的动力，如今已经成为严重影响幸福感的桎梏。

我曾一度怀疑自己，这么多年那些所谓的职场技巧怎么都不会？同时，父亲也对我的“不上道”颇有微词，似乎他在我身上寄予的期望破灭了，他对我失望带来的痛苦远远大于我对自己的失望。

我曾一再问自己，如果所谓的“成功”是扭曲自己、失去自我，这真的算“成功”吗？经过漫长的痛苦挣扎、读书和听课，我希望能找到自我救赎的路。如今，我终于找到支撑自己的力量，终于不用再为自己而自责。我不必纠结因为目前工作环境的变化是否要改变自己，也不需要背负父亲的期望而活。我终于可以轻松地做自己喜欢的事，做自己才能幸福。

其实，外部世界都是自己内心的投射，我用力想改变的，不过是对自己的不接纳。经历了千山万水，我终于明白：爱自己才是人生最重要的课题，如果真的做到了，一切的心结就都解开了。正如王尔德所言：“爱自己，才是终身浪漫的开始。”

乐活态度

人生过半，需学会放弃“改变”

周丽

王尔德曾说：“爱自己，才是终身浪漫的开始。”其实，外部世界都是自己内心的投射，我用力想要改变的，不过是对自己的不接纳。经历了千山万水，我终于明白：爱自己才是人生最重要的课题，做自己就是成功，做自己才能幸福。“生活的最终目标是生活本身”，用心体验这段独一无二的生命历程，接纳每一个生活的馈赠，不辜负而为人的美好，这才更接近人生的本质。

新的一年，奔四已不再是“为赋新词强说愁”的矫情，而是“欲说还休，却道天凉好个秋”的迫近。人生过半，积累的财富在富人云集的都市不值一提，积累的经验在瞬息万变的世界不堪一击，但曾经踩过的坑、吃过的亏、受过的伤和流过的泪还是积累了一些小智慧，这不足以抵抗充满挫败感的日常，也不足以抹去权衡利弊后的卑微和隐忍，但多少可以在每一个鸡零狗碎、灰头土脸的缝隙中为自己找回一点点力量。

放弃改变世界，接纳生活的每一个馈赠

元旦假期回老家，翻出以前的老照片，小时候的我在老师面前是红人、在家长嘴里是“别人家的孩子”，我对未来充满期许，我的宏图大业就是改变世界。当时的我，怎么会想到30年后的自己是如此普通和默默无闻，已然活成了小时候最不愿意看到的模样。

从小我就喜欢文学，在一本一本经典著作的熏陶中长大，我梦想着有一天能成为一名作家；上了大学后，我希望当一名记者，深挖真相，仗义执言，成为“无冕之王”；如今，我既没成为作家也没当过记者，只是一个坐在写字楼里的普通白领。

丰满的理想渐行渐远，但每天的日常依然要继续。生活本就充满生命力和烟火气，不能改变世界，我也一样真切体会到每一个当下的喜怒哀乐；不当作家，我也一样能感受写作的美妙和创作的喜悦；不当记者，我也一样可以洞察世道人心，影响周围的人。我带着困惑生活，也在不知不觉中被生活所引领，当我读到“生活的最终目标是生活本身”时，这句话就如早已准备好了静静地等待着我的遇见。

“大多数压垮我们的不是问题，而是‘解决问题’这个执念。”当我放下“改变世界”这个执念，好像卸下来一个沉重包袱。我的存在不是为了改变世界，不是为了影响别人，而是为了体验这段独一无二的生命历程，接纳每一个生活的馈赠，不辜负而为人的美好，这才更接近人生的本质。

放弃改变别人，学会尊重和包容

孩子出生后，需要双方父母帮忙照顾孩子，家庭成员的骤然变化让我的婚姻关系一下变得复杂失控。我们夫妻两人常常横眉冷对，吵得惊天动地，好像这个世界上最恨的人就是彼此。在无数次地争吵一崩溃一想要离婚的循环往复中，我认为所有问题都是对方造成的，他懒、笨、缺乏生活能力、不思进取还刚愎自用。

我一面挣扎在要不要离婚的困境中，一面用尽全力想改变对方，我事无巨细地要求他：做饭的步骤、刷碗的顺序、餐桌上的言行、对孩子的陪伴方式……他永远做得不够好，我永远都不满意。我们的关系越来越差，他不能忍受我的颐指气使、指手画脚，我觉得他朽木难雕、烂泥扶不上墙。

最后我累了倦了，放弃了改变他的念头，只把他看成一起养孩子的合伙人。神奇的是，在我“放弃”之后，他竟然逐渐开启了自己的“小宇宙”，可以独自带娃一整天，自觉自愿打扫房间，修修补补家里的角角落落。更让人没想到的是，我带他去参加同学聚会，他居然比我还受欢迎，成为众多女同学口中的“模范丈夫”。其实，他也没我想象的那么差。

磕磕绊绊的婚姻维持了十几年，我终于明白谁也没有改变谁，被迫的改变只会换来冲突和矛盾。因为它常常引起不被尊重的抵触情绪，这一点同样适用于孩子、父母、朋友、同事之间……

我女儿上小学二年级，在地上上小学前，我给她报了英语班，可她并不喜欢，每次都是在应付。我反复教育引导，希望能改变女儿对英语的态度，然而适得其反，她越上越不喜欢，甚至对英语产生了逆反心理。当我停止报班之后，女儿反而在班里同学的影响下，开始慢慢喜欢读英语读物了。