

乐活新主张

三个“没必要”，缓解中年焦虑

没必要，是舍弃多余的妄念，舍弃对自己的苛求和不属于自己的一切幻想。做事情不求“完美”而求“完成”，在做的过程中及时修正、总结，无论成败都是一种长进。有时，放过自己，才能让自己更从容；退一步，才会让生活条理更清爽，也会得到更多的爱和温暖；不绑架自己，不做“完美女人”“完美妈妈”，可以让生活更愉悦顺畅。

■ 曾淼冰

记得第一次看脱口秀大会，童漠男说别的妈妈微信名都是檀香深处、宁静致远等，他妈妈就三个字：“没必要”。别的妈妈焦虑的事情，在她妈妈这里都只有三个字——没必要。由此想到以前听说的九字箴言——“没必要，不至于，算了吧”，其实我们若有这九个字护体，真的可以一路打怪通关，免去很多烦恼和焦虑。

没必要，是舍弃多余的妄念，舍弃对自己的苛求和不属于自己的一切幻想。2022年刚开始，我们不如一起看看自己生活中有多少“没必要”。

对人对事没必要求“完美”

去年我在学做视频、写作、画插图和台历时有一个很深感悟——当我不再“求完美”的时候，事情就都能完成了，而且完成得也不差。

过去总被一种求完美心态纠缠着，任何事情刚一做，立刻蹦出一大堆“我认为我应该达到的标准”，然而这些往往是达不到的，是和外界的一种“比较”，然后就心灰意冷，然后便拖延放弃不了了之……或者干脆就没有开始过，总想等准备好了再做，等学会了再来，等研究透了再说……一个人和自己和解太难了，这种没有尽头的“求完美”，其实是给自己“怕失败”找的借口，最后结局只有一个：就是什么也没有做成。其实，做事情不求“完美”而求“完成”，在做的过程中及时修正、总结，无论成败都是一种长进，但首先要去“开始”。

英国哲学家罗素说自己随着年龄增长，“渐渐学会对自己和自己的缺点漠不关心”，说自己“渐渐地把越来越多的注意力放在外界事物上，例如世界的状况、各式各样的知识、我喜欢的人”。确实是这样，我10岁的女儿叶子会反复盯着镜子中的自己——皮肤不够白、个子不够高、唱歌不够好、胆子不够大……但到了我这个年纪，真的就要少把目光停留在自己身上，开始关心这个世界，学习新的知识，尽量去做想做的事，无论成败，都会变得更好、更强大起来。

有时给生活做些减法，更容易接近目

标。我们在生活上不绑架自己，不做“完美女人”“完美妈妈”，可以让生活更愉悦顺畅。

人际关系没必要太复杂

我们总说，一生中值得爱的人就那几个，真心的朋友也并没有一个“朋友圈”那么多。人际关系的断舍离，是清理人生的重要一步。年轻时什么应酬都接着，是怕错过什么，也怕得罪人。其实，只要好好珍惜那些值得珍惜和尊重的人就好。无意义的迎合、敷衍，不但不会改变什么，也不会得到什么，更无法带来愉悦，还损耗自己无限精力。

知道了“没必要”，也就学会了拒绝；划清了“没必要”的界限，也就理清了“不至于”和“算了吧”的处事态度，会更多一些宽容和豁达。节约时间，减少无意义的社交；懂得拒绝，没必要让自己在复杂人际关系中疲惫不堪；而简单一点的人际关系，或许更有利于我们自身的成长。

做事没必要一味逞强

人到中年，承认年龄带来的身体变化，才能酌情调整生活习惯，以更健康、更适合应对当下身体状态的方式对待自己。就像以前和朋友聚会，不醉不归；现在知道“认怂”，透支的快乐需要用更长时间的难受去还，于是变为点到为止、开心就好。

“怕变老”的人往往会去逞强，会以极端方式对抗年龄，也会让自己陷入一种“未老先衰”的黯淡气氛中。而“不怕变老”并不是全盘自由生长，是接受自己当下的状态，以科学方式调整生活——适当运动、正念冥想、调节饮食和作息，认真护肤，这些都是让自己保持“年轻态”的必要行动，也是“不怕老”的底气。



这就像面对一座要塌掉的屋子，唉声叹气肯定没用，小心翼翼变成神经质也不可取，正确方式当然是研究房屋改造方案，让老屋焕发新颜，既保留岁月沧桑的迷人之处，又以更科学现代的方式改建内里，让老屋“不老”。

其实，随着年龄的增加，要突破的心理关卡首先是“接受自己变老的样子，从容貌到体型”，然后要承认“心有余而力不足”。这时需要的是智力而非体力，要想更好办法“分解课题”，也要“学会成为一个依赖别人的人”，要学习示弱，做不了的事情就承认，然后向家人、爱人、孩子或同事请

求帮助或谅解。这种示弱不是推脱责任或偷懒，而是清楚了解自己能力的边界，擅于分解任务和请求援助。

虽然人到中年，但每个中年人还都是“一条龙”，无论在家还是工作上，一切都要顶上去。但变老还是要去慢慢接受的，这确实是一个重要的心理突破，接受变化，承认能量减弱，列出“没必要”事宜，“认怂”后才能改变。有时，放过自己，才能让自己更从容；退一步，才会让生活条理更清爽，也会得到更多的爱和温暖。

乐活态度

■ 周岭

很多人只是觉得读了很多书，但是读到了什么、对自己有什么改变就不得而知。更糟的是，这种努力会导致盲目追求阅读的速度和数量，让人产生勤奋的感觉，实际上这是低水平的勤奋，投入越多，损失越大。

美国缅因州国家训练实验室曾发布“学习金字塔”报告。报告称，人的学习分为“被动学习”和“主动学习”两个层次。被动学习，如听讲、阅读、试听、演示，学习内容的平均留存率为5%、10%、20%、30%。主动学习，如通过讨论、实践、教授给他人，能将原来被动学习的内容留存率，从5%提升到50%、75%和90%。

以阅读为例，从浅到深依次为：听书，自己读书，自己读书+摘抄金句，自己读书+思维导图/读书笔记，自己读书+践行操练，自己读书+践行操练+输出教授。反观自身学习，我们可清晰划分出不同层次：好一点的是自己读原书，但读完之后不回顾或少有提炼总结，只满足于输入过程，这类学习的知识留存率很低。另一类浅层次学习的人，能自己阅读，也做读书笔记或思维导图，但读书笔记的内容往往是把书中内容梳理罗列一番，还仅仅是简单的“知识陈述”，与高级别的“知识转换”有很大不同。更深一层是，读书后能去实践书中道理，哪怕有那么一两点让生活发生改变，也是很了不起的。因为从这一刻开始，知识得到了转化。

从“知道”到“做到”，是一个巨大进步。浅层学习满足输入，深度学习注重输出。而想要深度学习，就要放弃快学、多学的安全感，相信慢慢前进的力量。

从读书角度讲，就是读经典、读原著甚至是学术论文。经典的一手知识已经过时间的沉淀，价值深度已被证明，值得精耕细读。把精力集中到符合自己需求的一手知识上，放弃那些“几分钟读完”“每天一本”的幻念，虽然那些也能带来一些启示，但终究是支离破碎、被人咀嚼过的。亲自啃读虽然更艰辛，但唯有亲历过才能感受到深度理解或认知产生的真正快感。读书这事最好不要请人代替，从长远看终究是要自己获得挖矿能力的，这样才能走得远。

另外，要学会在阅读中反思生活。学习不止读书，生活经历同样可以被深度学习。生活中每天发生的事情如流水一样不会停留，如不留心很难留下痕迹，就像最浅层的被动学习留存率很低，缺少反思的生活也难以产生深度。

相信慢慢前进的力量

乐活感悟

直到今天还有很多女性为了孩子“凑合”着不幸福的婚姻，而有些妈妈也是把孩子作为自己拒绝改变的幌子。其实，孩子并不一定需要一个“无微不至”的妈妈，他们更需要一个可以“追随”的榜样。一代又一代的妈妈们，正在不断学着用更宽容、更平等甚至更科学的方式去爱孩子，但她们那颗想要永远守护孩子的心都是一样的。

“中国妈妈”，开启“榜样”模式

■ 倪一宁

我喜欢近日热播的电视剧《小敏家》，是因为它塑造了一批“不一样”的中国妈妈们。

以前国产剧里的妈妈们，就好像一个模板里出来的，事无巨细操心的同时又酷爱唠叨，无私奉献全然不顾自我的同时，也对孩子人生有了一种理所当然的掌控欲……这难免让人害怕——一方面，孩子爱妈妈容易，喜欢妈妈才难；另一方面，当妈妈的准入门槛那么高，足以吓退我们这一代年轻女孩。但实际上妈妈也是人，还好“妈妈”这份全职工作并没有吞噬掉她们全部的自我。

《小敏家》里的小敏，本来生活在江西九江，在妈妈的撮合下嫁给了厂长儿子金波，小敏跟他没有精神共鸣最终离婚，孩子判给了金波。小敏独自闯荡北京，凭借出色能力成了一家国际医院的产科护士长。

我很喜欢这段故事，事

实上直到今天还有很多女性为了孩子“凑合”着不幸福的婚姻，而有些妈妈也是把孩子作为自己拒绝改变的幌子。她们为了孩子勉强呆在一不愉快婚姻里，这种不愉快又滋生出内心的不平衡——“我为你牺牲了这么多”，最后反而很容易导致母子相互怨恨……而小敏看似“不负责任”，把孩子留在九江，其实她是给孩子做出了榜样：在任何环境里都不放弃自我，积极寻求改变。最后小敏的儿子能到北京参加高考并考取清华，也是依仗小敏在过去20年里“狠心修炼”打下的基础。

而一度上过热搜的李萍，可能是很多人最想要的妈妈。她性格热烈得像一束阳光，对女儿有求必应，在孩子面前没有负面情绪，永远是乐呵呵的样子。当女儿躲在房间里不肯去办留学签证，她气急地喊话却从没想过直接破门而入，这份对孩子的尊重与理解很难得。虽然看起来咋咋呼呼、虚张声势，但当第二任老公破产入狱后，她没有一蹶不振，不仅抚养老公年幼的私生子，还毅然去深圳重新创业，

身体力行地给女儿展示了一个母亲的顽强生命力和博大胸怀。

小敏的妈妈也不是普通老太太，她在北京虽然有两个女儿，但她觉察到两个孩子其实都不需要一个“住家保姆”，而她自己天天关在家里也不痛快，所以选择去养老院跟同龄人一起生活。对她这一代人来说，会享受生活、有自己的精神追求，也算是“摩登妈妈”了。

一代又一代的妈妈们，正在不断学着用更宽容、更平等甚至更科学的方式去爱孩子。比如妈妈插手小敏婚事，把她“许配”给厂子公子；但小敏没有走妈妈的老路，愿意把人生主动权完全交给儿子，对于儿子恋爱始终持有开明的态度。妈妈与小敏吵架后，依旧会默默给小敏留着饭菜；十指不沾阳春水的小敏，也为了儿子开始学着和面、做早餐——中国人对家庭情感的守护，似乎都在一日三餐的饭桌上了，但她们那颗想要永远守护孩子的心都是一样的。

其实，孩子并不一定需要一个“无微不至”的妈妈，他们更需要一个可以“追随”的榜样。

乐活日子

藏在光阴里的年味儿

■ 艾可

过年，对小孩子来说，可是一件大事，自廿七廿八贴了春联，就开始数着手指头盼除夕了。小孩子盘算着压岁钱和新衣服，大人们则忙着备年货，杀鸡宰猪。常常有小孩听了大人的吩咐，特地拿了盆子去接猪血，一头猪的肉照例由几户人家分食。

大年三十，我妈总是早早准备了祭拜祖宗的饭菜，整齐有序地摆放好，然后跪拜、磕头，祈求老祖宗保佑一家老小来年平安、顺遂。除夕夜，一家人须得齐齐整整围坐在一起，吃团圆饭，不多不少刚好一桌。11点多，放完开门炮，每家每户的男士必定会三三两两到神庙进香，小孩子就在家等红包。来了客人，拿出备好的瓜子、花生和糖，坐在一旁听大人们寒暄，无非等他们聊天结束时间问一句：“你家几姐妹？”然后从兜里抽出几个红包装，5元或10元的面额。我们拿到小卖部去买雪糕、洋娃娃或摔几把砸天猴，足够高兴一整夜。

半夜里是断不敢熟睡的，躺在床上竖起耳朵仔细听有没有锣鼓声，若有，就是舞狮队或唱曲儿的进村了。大人会把半大孩子摇醒，披上外套，直奔村前空地。舞狮队一般有几十号人，技艺精湛，除了舞狮，刀枪棍棒样样都能即兴来上一段，每每赢得阵阵喝彩。

那时，摇骰子刚兴起，有一年我用5块钱作为成本，我做庄，我妹帮忙数钱，每天出摊、结账，把皱巴巴的零钱一张张捡、抚平，小心翼翼放进奶奶的抽屉里。自大年初一至正月十五，我们天天出摊儿，忘了吃饭也忘了睡觉。过完元宵，取出那把零钞一数，接近200块。靠着这笔“巨款”，不仅交齐了我们姐妹5人开春的费用，每人还买了个新书包。

那时的我们，能得到一个新书包，已是莫大的幸福；那时的幸福，虽低到尘埃里，内心却是充盈满足的。随着年岁渐长，如今的我也成了给红包的大人，手机也跻身亲密伙伴，但那种天天数着日子盼过年的心情，早已不复存在了。

