

乐活新主张

终身学习，让你我永远年轻

“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。”



小丽画

胡杨

联合国教科文组织曾指出，未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会学习的人。

终身学习，让我们找到生活的源头

今年全国高考语文作文题中关于围棋术语中“本手、妙手、俗手”以及《红楼梦》相关题目最受瞩目。

仔细观察，《红楼梦》题与“本手、妙手、俗手”颇有异曲同工之妙。

孩子懂得自我欣赏。孩子不因成绩不好而自卑，也不因其他同学家庭条件好而妄自尊大。

孩子能安享独处。独处，也是成长的力量。能享受独处的孩子，才能集中精神做好一件事。

孩子喜欢玩。现在许多孩子把本该玩耍的时间全部用来学习和刷题了。

孩子能安享独处。独处，也是成长的力量。能享受独处的孩子，才能集中精神做好一件事。

青年作家韩皓月在《每年六月，我都与考生同上考场》中说，每年六月他都会“重返年轻”。

对此我也深有同感，每年高考都能将带我回1985年我的高考时分，每年的作文题也都让我再回首——当年的“那个坑”。

就我个人而言，从高考作文“挖坑”出发，一路走到如今，确实只深挖了一口写作的井。

终身学习让我们曲径通幽、枯木逢春，找到了生活的源头。

只有当你拒绝学习，你才老了

“只有当你拒绝学习的时候，你才老了。”在视频里看到华大基因CEO尹烨说这句话时，我刚结束6月13日的晨读。

的确，在每一个美好的早晨，你可以打开手机，被乌七八糟的流言信息填满，然后能量走低地迎接新的一天。

庄子曰：“年先矣，而无经纬本末以期年耆者，是非先也。人而无以先人，无人道也；人而无道，是之谓陈人。”

人生一世，其实就是“亮剑”的过程，“十年磨一剑”则是定律。

人生亦如棋，通盘无妙手。正如张艺谋所说：“热情和勇气永远是基础，那些运气都是从这上面长出来的。”

亲子生活

孩子是父母的一面镜子，能照出父母的教育得失。而身心健康的孩子，离不开父母的培养教育，父母是根，孩子是果。

孩子五种品质，照出家教得失

李核桃

正如苏霍姆林斯基所说：“某一瞬间，你看到孩子，也就看到了自己；你教育孩子，也就是教育自己，并检验自己的人格。”

孩子懂得自我欣赏。孩子不因成绩不好而自卑，也不因其他同学家庭条件好而妄自尊大。

孩子能安享独处。独处，也是成长的力量。能享受独处的孩子，才能集中精神做好一件事。

孩子喜欢玩。现在许多孩子把本该玩耍的时间全部用来学习和刷题了。

孩子能安享独处。独处，也是成长的力量。能享受独处的孩子，才能集中精神做好一件事。

三年疫情让我们很多人的旅行计划都成了泡影，其实旅行的滋味不一定要出门才能感受。

郭观

旅行一定要出门吗？环球旅行作家皮克面对“你最向往的旅游地是哪里”的回答出人意料：“哪儿都别去。”

如今，在快节奏高压力的都市，我们很难快乐起来，在家待着难免会焦虑，于是想从旅行中获得快乐、摆脱焦虑。

安静地待在房间里，你可以看书、看纪录片、看电影，身体不用出去，灵魂照样在路上。

庄子曰：“年先矣，而无经纬本末以期年耆者，是非先也。人而无以先人，无人道也；人而无道，是之谓陈人。”

简而言之，旅行的滋味不一定要出门才能感受，当你享受阅读等一切能拓宽视野的东西时，你也能获得同样的旅行体验。

虽然，旅行不是万能药，不包治百病；旅行不是炫耀品，取悦别人而忘了自己；旅行更不是焦虑品，不要陷入越旅行越焦虑的死循环。

《旅行的艺术》里说过：“我们从旅行中获取的乐趣或许更多地取决于我们旅行时的心境，而不是我们旅行的目的地本身。”



不出门，灵魂照样在路上

乐活态度

不为远景焦虑 只为近景努力

艾小羊

我是一个焦虑感不强的人，原因主要有三：懒、傻、忙。

先说懒。我是一个特别懒得聊天的人，所以各社交媒体弥漫的群体性焦虑情绪很难传到我这儿。

再说傻。我也是一个对于危机、机遇都不怎么敏感的人，被命运推波助澜到任何赛道，都是专注埋头“搬砖”，喜欢盯着自己的“一寸三分地”。

第三个是忙。我有一个小本领，就是总能把爱好发展成职业。最近几年我喜欢上了珍珠、琥珀，开始自学珠宝设计。

焦虑分两种，实际的焦虑与虚无的焦虑。比如今天必须准备完开会的资料，这就是实际的焦虑。

而真正困扰大多数人的是那些虚无的焦虑，这些焦虑又多是因太闲。

想战胜焦虑，试着分三步走：1.屏蔽过多信息，尤其远离悲观消息。

2.学会将虚无的焦虑转化为实际的焦虑，唯有行动可破解一切。