

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。”而一个人社会竞争力的高低，不仅仅取决于掌握了多少知识，更取决于终身学习的能力。终身学习让我们曲径通幽、枯木逢春，找到了生活的源头，还可以避免我们沦为“陈人”，变得更有选择力和人生定力。就如华大基因CEO尹烨所说“只有当你拒绝学习的时候，你才老了。”



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”。“以成年人的身份来写高考生的作文，会偶尔被嘲笑‘青春期过长’。说实话，我是在用写高考作文的方式，来揣摩他们的世界，也想通过表达自己的世界，来实现与他们的一次‘接壤’。写高考作文为我提供了这样一个带有仪式感的渠道，我觉得这样的写作每进行一次，自己的心仿佛就被清洁了一次。”

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”。1985年还是全国统一试题，是根据漫画写作文，漫画上有一个坑挖了好多个小坑，最后没找到水源；而另一个人只挖一个深坑，见到了水。现在回想起来，这简直就是我的人生写照。

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，并欣慰地自圆其说：“问渠那得清如许，为有源头活水来。”正像一个网友所言，关于“本手、妙手、俗手”的启示就是：一切速成都是要流氓。

终身学习让我们曲径通幽、枯木逢春，找到了生活的源头。就像我那天对一位年轻作者说的：“世间本没有妙手，本手练多了也就成了妙手。当你练习到一定程度，手中的笔就成了自来水龙头，灵感自然不断迸发。”

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，于是截屏发朋友圈道：“我年轻过了，每天都带着满满的能量开工。”

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；你也可以被一本书、一束花、一句话打开，能量满格地开启新的一天。选择权就在你自己手里。

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；人而无以先人，是谓陈人。”意思就是，一个人如果随着年龄的增长而没有见识、智慧的增长，那只是“陈人”一个，甚至都算不上长者。而终身学习可以避免我们沦为“陈人”，随着日积月累的成长，我们不但驱逐了焦虑恐惧，还会变得更有选择力和人生定力。

人生一世，其实就是“亮剑”的过程，“十年磨一剑”则是定律。一个人社会竞争力的高低，不仅仅取决于掌握了多少知识，更取决于终身学习的能力。20岁左右，我们更注重通识教育，是同质化学习；30岁左右，我们比拼的是专业技能，需要差异化学习；而40岁后，我们更应该注重心智模式的优化升级。如此走下去，我们每个人都总能在与自己学习能力相匹配的生活。

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。”的确，真正的高手，或许走得慢一些，但会一直步履不停。

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。正如艾默生所说：“孩子最终会成为什么样的人，主要取决于他从第一个教育者那里所接受的爱、陪伴和榜样示范。”

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。”如果你的孩子有以下四种表现，说明你把孩子养育得很好。

孩子能控制自己情绪。遇到一个动辄发脾气、遇到一点小事就“炸毛”的孩子，最让家长头疼。遇事不急不躁的家长，才能教出冷静面对问题的孩子。聪明的父母绝不以打骂来教育孩子别乱发脾气，而是耐心引导孩子解决问题，温柔抚触鼓励孩子，同时控制好自己情绪。

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，不因别人的评价影响自己的判断。这样的孩子自我价值感更高，无论身处何种境地，都能获得快乐和满足。心理学上有个概念叫“镜中我”，即人通过镜子认识自己的外貌，通过他人评价认识自我。孩子的价值感，就源于父母这面“镜子”，懂得接纳、尊重、欣赏孩子的父母，才能培养出会接纳、尊重、欣赏自己的孩子。

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，保持高度专注。这种孩子学习效率更高，更善于静下心来独立思考，不会轻易被外界影响自己的判断，更能活出真实的自我。父母应放手让孩子拥有一个自己的空间，有一段独处的时间，能够自由自在、自得其乐地做自己喜爱的事情。

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，殊不知，玩是一种更高效的学习方式。脑科学家洪兰说：“玩不是学习的敌人，而是学习的伙伴，是大脑成长的营养剂。”孩子玩耍时更专注，大脑思维更灵活，而且还能在同龄人的玩耍中发展社交能力，多方面提高综合素质。所以，父母别再把孩子关在家里了，每天至少给孩子1小时户外玩耍时间，未来你将收获一个更能适应社会的孩子。

孩子睡眠好。孩子每天都能睡个好觉，是家庭教育成功的基本体现。睡不好的孩子不但影响身体健康，白天还会出现易怒、注意力不集中、反应能力下降等问题，进而影响学习。因此，家长不仅要临睡前给孩子创造良好睡眠环境，如建立固定睡眠仪式，睡前给孩子讲故事、陪读，或者轻抚孩子后背，帮助孩子放松心情。另外，白天要保证孩子做户外运动，让孩子尽情释放情绪和多余精力。临睡前2小时不要让孩子接触电视、手机、电脑等电子产品，以免影响睡眠。

其实，优秀的孩子都是相似的：善良、勇敢、自信、自觉，连睡觉也格外香甜，既能享受玩耍时的欢乐，也能承受独处时的寂寞，内心无比强大。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。正如艾默生所说：“孩子最终会成为什么样的人，主要取决于他从第一个教育者那里所接受的爱、陪伴和榜样示范。”

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。而焦虑的一个重要来源是那些看上去离你很远、其实离你遥远的信息，你以为知道得多就能运筹帷幄，其实决定我们生存的还是每天的小日子，与其知道太多，不如“目光短浅”。

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”，未来规划最多到第二天。有些人容易焦虑，可能是活得太“勤快”了，动不动就做年度规划甚至五年、十年计划，其实把每一步走好、每一天过好，就是最好的规划。所以我已经很多年不做年度计划了，每天睡前想想明天要做什么、需要花费多少气力，赶紧睡觉养足精神。

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。这种焦虑是短暂的，也有办法解决，无非就是赶紧做完。

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。虽然我们面对虚无的焦虑往往束手无策，但大多数焦虑是可以转变为实际的焦虑。比如身边人得了癌症，你开始焦虑自己的身体，你不知道癌症会不会到来、什么时候到来，所以你没办法解决它。但如果换个思路，每天坚持运动半小时，晚上11点睡觉，饮食少油少盐多青菜杂粮蛋白质，每年做体检……就可把虚无不可解决的焦虑变成实际可解决的焦虑。

其实，所有虚无的焦虑都有一个特征：我们抱紧的是焦虑本身，思维止步于“我焦虑了，说明我关心在乎这件事”，而没有找到焦虑最根本的那个点，将思维化为行动。

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。3.别为远景焦虑，只为近景努力。

乐活日子

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，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。而比旅行本身更重要的是，我们要用旅行的心态，在现实生活里“打怪”。正如电影《三个男人一个孩》里所说：“在读书和旅游比起来，我宁愿当个（已读）书本收藏者，也不愿意当个目的地收藏者。”

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。”皮克在演讲中解释说：“旅行要学的第一件事是，用正确的视角看世界，否则哪里都黯淡无光，就像你带一个容易生气、不会欣赏美景的男人去爬喜马拉雅山，他只会抱怨那里的食物难吃，这跟哪儿都没去过有什么区别？”

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，但三年疫情让我们很多人的旅行计划都成了泡影。其实，很多人虽然去过很多地方，但回来面对现实时发现自己依然不快乐。正如帕斯卡尔所说：“人类不快乐的唯一原因，是他不知道如何安静地待在自己的房间里。”

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。金庸老先生就很享受阅读，他没出门却构建了一个宏大的武侠世界：他一生写了15部武侠小说，提到的地方有许多，其中“襄阳”最多，出现过260多次。然而，金庸却从来没去过襄阳，却将襄阳的“外揽山水之秀，内得人文之胜”描写得淋漓尽致。这正如电影《三个男人一个孩》里所说：“除了旅行，我发现干别的很多事也能有旅行的享受，比如读书，比如工作。总而言之，在读书和旅游比起来，我宁愿当个（已读）书本收藏者，也不愿意当个目的地收藏者。”

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。旅行也好，独处也罢，它们最终目的都不是逃离现实，而是让自己更好地面对现实生活。

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。但你可以从旅途中找到属于自己的新活法，来到每个城市，除了拍照你更应该看到成千上万个人的生活方式，你更应该知道——生活不止有一种活法，不要在一个生活死结上死磕，要打开自己的围城。而真正的旅行，正是在旅途中找到全新的自己，打通内心的死胡同，以一个好心来面对现实的不安与压力。

《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。如果我们可以将一种游山玩水的心境带入我们自己的居所，那么我们或许会发现，这些地方的有趣程度不亚于洪堡的南美之旅中所经过的高山和蝴蝶曼舞的丛林。”的确，比旅行本身更重要的是，我们要用旅行的心态，在现实生活里“打怪”，姿态不一定要帅但一定要豪迈。

