

过好日常，建设自己的中年“避难所”

人到中年，努力做个冒着咕嘟咕嘟热气的人吧。《半山文集》里有一句话说：“人什么时候开始喜欢上自己的日常生活，才算是真正生出了人生智慧。”生活消费更节俭了，生活质量没有下降，我发现：幸福指数提升的日常，更需要智慧和才华。

■ 梁爽

前段时间，我和朋友带着家里老小到海边游玩。那天陪着女儿在退潮的海边赶海，我故作兴奋地说：“哇，你看小螃蟹；哇，你看小花蛤。”突然有个大学生样子的女孩来问路：“阿姨，怎么去那边的礁石？”我回答“不知道”，不仅不知道路怎么走，还不知道为什么她要叫我阿姨。我还不到40岁啊。

那一刻我意识到，中年不仅跟外貌、年龄有关，更是一种处境，一种上有老、下有小的境遇。而想要过好中年，我们要学会去开拓思路与眼界。比如今年我刻意安排时间，沉湎在历史、科幻这些大时间维度的阅读中，哪怕在具体的育儿领域，我也愿意去历史里，看梁启超家、左宗棠家、曾国藩家、海宁查家等近现代顶级家族是怎么育儿的。于是突然发现，茶杯里的风暴，在浴缸中不值一提。

人到中年，我沉浸在虚拟大学生活里

近期看到一种说法，女人“要把自己当女儿养”。人到中年的我，决定把自己“当女大学生养”。以前我想过，等孩子更独立时，自己再读个在职研究生。其实想做的事，未必一定要在未来某个时间点才去做，也未必一定要达到某个条件才能做。喜欢的事，现在就做起来。

最近看美国一位学者，写了篇文章引起很大反响。文章刊登后，他和伴侣没有乘势而上，而是决定跑到加拿大魁北克一个没有无线网络的乡下，住在小木屋里，抱着一篮子书专心阅读，彼此陪伴。我觉得他们真酷，屏蔽外界的纷纷扰扰，沉浸在自己安静的世界里。

我现在越来越不喜欢听各种抱怨声、吐槽声、预测声、烦躁、丧气时，我会沉浸在自己虚拟的大学生活里。有时间就听慕课，最近痴迷于博雅大学堂和清华通识课的教授们课程。

清华大学的《社会学的想象力：结构、权力与转型》，整节课围绕泰坦尼克号每个船舱的死亡人数展开，从另一侧面认识社会阶层，让人意犹未尽。北大的《世界文学名著阐释与思维空间拓展——以卡夫卡小说为例》，我反复听了三四遍。年少时就喜欢卡夫卡，人到中年再看卡夫卡，我被老师的新角度折服了。还有政法大学的《文献检索案例分析和文献研究方法》，越听越精神。

以前我总是怀念大学生生活，如今发现，无论身处何方，拥抱知识文化的生活才是最迷人的，那种对一件事情的钻研、赏析、梳理，让人豁然开朗，深爱世界。就好像毛姆说的，从满地六便士的现实，看到了皎洁的月亮。

减少接盘侠心态，别让亏损再加剧

今年我有意识地省钱，申请了4次提前还贷。从去年开始提前还贷以来，每月还款从开始的八千多元，到六千多元，再到现在的三千多元，随着还贷的锐减，我感觉自己的脚步都轻盈了许多。

人到中年，你得承认自己只是时代洪流下的普通人。在股市投资上，你不可能未卜先知永远低买高抛，不可能反人性地买跌不买涨。不要把“不济”归因为时运，把“济了”归因给自己。

“坏事都被自己赶上了，好事都绕着自己走”，这种接盘侠心态像钢

印，一旦缠住你，下坡路就会自动续约。

过好现在吧——哪怕接盘，也要接得开心点。既然房价跌了，更要在房子里相亲相爱，笑声不断。既然养娃很累，更要珍惜和她相处，互相给对方力量。如果我再继续唉声叹气、怨天尤人，不就是两头吃亏吗？

以前看港台明星，这个家里破产，那个为父还债，估计那些父母破产时、欠债时也崩溃、也绝望，但只要活着，就有好事发生的机会。

过好日常生活，做个冒着咕嘟咕嘟热气的中年人

以前在消费主义中沉浮过，现在看来都是长见识、增体验，也都成了过去。现在我会纠偏一些自己花钱大手大脚的习惯，去美容院头皮按摩、眼部按摩、身体推拿的频率降低很多，各种瓶瓶罐罐不再想买就买，但这并不代表我不爱自己了。

我现在就是自己随叫随到的服务员，定期给自己亲手指压穴位，做做眼保健操。我办的瑜伽卡、早教课机构关门跑路了，那就把卡里没上的课，转到公园里、小区去开心上、开心玩吧。吃早餐的时候，和烧卖亲亲嘴。陪娃玩的时候，玩到双脚离地。突然发现，大自然的审美和设计，比人工感的产物伟大多了。

《半山文集》里有一句话说：“人什么时候开始喜欢上自己的日常生活，才算是真正生出了人生智慧。”如今，生活消费更节俭了，生活质量没有下降，我发现：幸福指数提升的日常，更需要智慧和才华。

珍惜让自己有热情、有激情的东西，那些让自己津津有味书、电影、景、人，但凡让你产生“活着真带劲儿”的载体，都值得郑重道谢。人这辈子只活几个瞬间，剩下的都是重复。让你有热情的东西，都在延展你活着的瞬间。人到中年，努力做个冒着咕嘟咕嘟热气的人吧。

“中年女”，建设自己的中年“避难所”

每个人的“中年避难所”不同，有人是爱好，有人是事业，有人是孩子，有人是知己。

我不觉得家庭和事业是“避难所”，毕竟上有老、下有幼，前有沙滩后有浪。我现在觉得其他“中年女”是我的最新“避难所”。

有时候跟老公解释半小时，他没办法明白你敏感的心绪，其他“中年女”，你的一个眼神、一个叹气，她们就知道。最懂我的就是另一个“中年女”。

我最近给孩子物色幼儿园，路过某个幼儿园时，想起有次练瑜伽认识的宝妈就住附近。我于是向她打听幼儿园情况，过了一会，几段语音发过来了，幼儿园的口碑、伙食和价格等，对我很有帮助。那一刻，我那些说不出的焦虑和委屈，顿时烟消云散。她可能不知道我的具体情况，但她懂中年，懂代入，懂生活的一地鸡毛。那种瞬间的理解，安慰了我，太治愈了，太给力了。

我和老公展望育儿前景，我俩好希望把女儿培养成一个随时能取悦自己的谐星。人生不必去争每一个强，要学会给自己身心减负。

人到中年，生活每天都可能是大拆大建，耗费心力。但时时刻刻都要提醒自己：你是不可再生的宝贵资源，要省着点用。

这几天，我看到一段文案：“你是他的老婆，但你不是他的。你是他们的妈妈，但你不是他们的。你是他们的孩子，但你不是他们的。在这个世界上，你不属于谁。我属于我自己，请把心多操在自己身上。”

经营好家庭，就是在赚钱

我的剑传给能挥舞它的人。谁都想接过这一把剑。可只有那些一生投资自己、深耕自己的人，才能舞动起这把剑。

■ 董健

近日，被誉为投资界的传奇的查理·芒格去世。一个身无分文的穷小子是如何成长为投资大师的？无数人都在寻找芒格人生中的财富密码。而芒格告诉世人：要专注做好当下的事，要投资自己的未来，而人生的财富都藏在五项投资里。

投资大脑：阅读是让人变聪明的捷径

“我这辈子遇到的来自各行各业的聪明人，没有一个不每天阅读的——没有，一个都没有。”

著名华人投资家李路曾和芒格共进过几次早餐。每次约会，芒格都会提前到达，拿出一本书或一份报纸，在座位上安静地看着。这是芒格一直以来的习惯。无论出差还是聚会，他都随身携带书籍，他认为：“我手里只要有一本书，就不会觉得浪费时间。”而他的孩子们笑他是“长着两条腿的书”。他各种类型的书籍都有所涉猎，尤其喜欢看名人传记，他觉得和亚当·斯密、本杰明·富兰克林这些“已逝的伟人”交朋友，让自己受益匪浅。

用知识赚钱，是每个普通人都能走通的捷径。在《穷查理宝典》这本书里，年轻的创业者问芒格：“我要怎么做，才能像你一样，活成一个有钱的老头？”芒格笑笑说：“很简单，每天起床的时候，争取比昨天的你更聪明一点。怎么做能比昨天聪明一点呢？诚然，如果一个人变聪明有捷径，我想那就是阅读。”

投资人品：财富的本质是人品的变现

“如果你真想从我身上学点什么，记住我的话：规矩，可靠。所有这些传统美德，会让人一生受用。”

财富的本质，就是人品的变现。一个人想行稳致远，你就得先做人，再做事。如果你常处心积虑占便宜，客户不敢对你委以重任；如果你经常给同事挖坑，同事不敢跟你合作。万丈高楼始于基，人品为立身之本。人品差劲的人，即便爬得再高、走得再远，也终有跌落的一天。

投资心态：杜绝精神内耗

“我不会花太多时间追悔过去，一旦吸取了教训，我就不再陷在里面了。”

有一次，芒格要搭乘飞机，不知什么原因，他在过安检时，探测器不断鸣叫示警。

无奈之下，查理一次又一次地折返接受安检。可这样一耽误，他便赶不上他的航班了。他马上重新订了航班，在候机厅心平气和地等待。这是芒格一直以来的心态：不要把自己当成受害者。

他多次掉到人生的低谷，曾眼睁睁地看着7岁的儿子因患白血病咽下最后一口气；因为手术失败失去了左眼；也曾经历世界石油危机和股灾，让他管理的投资公司损失过半。一次次绝境，足以让一个正常人崩溃。但是芒格从不自怨自艾，而是倒掉心中的怨气与苦水，一步步走出困境。也是因为如此，芒格在人生谷底后，每次都能遇到转机，每次财富都会增长到一个新高度。

投资能力：不断提高自己的专业程度

“想得到你想要的某样东西，最好的办法是让你自己配得上它。”

作家彼得·考夫曼把芒格的数百篇演讲稿汇编成册，研究芒格一生为何能取得如此成功。他发现芒格最大的优势是：不断提高自己的专业程度。芒格可以对各种投资大师侃侃而谈，不仅对他们的操盘理念、技巧如数家珍，还能指出其优缺点。并且，他自己摸索出一百种思维模型，应对工作中出现的各种问题。

彼得曾问他：“为什么要一直学，还学这么多？”芒格说：“未来属于终身学习者。”

世界每一秒都在进步，你的停滞不前就是一种退步。如果你上班就想着浑水摸鱼，就会自废武功，越来越平庸。

投资家庭：家庭和，事业顺

“我是孔子思想在美国的践行者，我们都是很注重家庭的人。”

芒格在伯克希尔·哈撒韦股东大会上曾经说过：“我是孔子思想在美国的践行者，我们都是很注重家庭的人。”

他有一个习惯：无论多忙，都要抽时间和家人一起围坐吃晚饭。在餐桌上，芒格绘声绘色地讲一些故事，分享生活中的各种趣事，增进与家人之间的感情。他一个人出差时，无论公务，还是私务，都搭乘经济舱。但与太太南希一起旅行时，他便搭乘自己的私人飞机，给她无微不至的关怀。他解释说：“太太一辈子为我抚育这么多孩子，付出甚多，身体也不好，我一定要照顾好她。”人到了一定年纪，会发现经营好家庭，就是在赚钱。家庭和，事业顺。有一个风雨与共的伴侣，当是我们一辈子最大的财富。

芒格说过这样一句话：“我的剑传给能挥舞它的人。”谁都想接过这一把剑，可只有那些一生投资自己、深耕自己的人，才能舞动起这把剑。



离热闹远点，离自己更近点

■ 沈薇

网上闲逛，看到有人罗列二手奢侈品，几只当时的热门包款，如今都成“时代的眼泪”。

有某大牌的杀手包、鲑鱼包、白棋格……统统都是当年抢手货，如今回收价格，只值购买价格的十分之一。

突然想起当年跟老公逛街，杀手包正流行，他也要给我买一只，我看了一眼，立刻拒绝，这包方方正正，十分平庸，何故要玩我几万块？

我也是有两只“好包”的，但没一只当年的热门款式，就是最老老实实在的常青款托特包和信封包。猛一看不起眼，但多年后，进过还是可以耐用，因为从来没有流行过，所以也很难过时。

但我平时，更喜欢背没有LOGO的包，重视材质和手感，小包不能太小，得装得下两个手机、纸巾、消毒喷雾、口红……大的包，一定要轻要软，夏天用帆布包，冬天用轻型牛皮或羊皮，再好看再大牌，包一只几斤重，开玩笑，谁要背块砖头出门？

衣柜里，多半是独立设计师和优衣库的东西，价格从贵到便宜都有，每次换季都断舍离一部分，扔掉的都是当年最流行的款式，而留下来的都是质地优良、剪裁利落的基本款。于是，买东西越来越挑剔，一看到“流行”“大热”“爆款”几个字样，掉头就走。在我的概念里，只有经历过时间，最终还有可能被留下来的东西，才值得花费金钱和心力留在身边，否则都是浪费。

我好像从来都是这种人，一直拒绝所有流

行的热闹。是网购十年的老网民，逛街只搜罗美食，不爱进店，因为不想被售货员推销影响判断，激情下单。网购更适合我，材质、码数都标注得清清楚楚，买下后还可以犹豫七天，不合适可退，最重要的是不扎堆儿。

吃饭，从不肯去网红店，甚至之前吃过的老店，一旦发现网红倾向就放弃，不去考验它能否坚持初心。

私人旅行，习惯性避开热门旅游地，不在假日和旺季出行，省了一堆机票酒店费用不说，还获得了绝无仅有的旅行体验。时间不合适，宁可不出门。

出行时，别人包车、打车，我偏爱公共交通；别人逛景点，我当胡同串子；别人买手信，我两手空空；国内旅行刚抬头的时候，我已爱上民宿，如今民宿价更高，我开始住商务连锁……

人际关系也如此，不喜饭局、酒局一切应酬，除非与好友聚会，谈笑风生，或是见到能令自己开拓认知及眼界的人物，纯粹的酒肉之交，我是没有的，也不打算有。

冷清吗？偶尔也会，但我一直在学习与自己做朋友，思考，独处，同样有一种乐趣在。

对最好的朋友，也尽量做到以礼相待，宁可淡些，不过分热络。偶尔开句玩笑，常是无心之失，尊重别人的界限和私生活，是我的本能和天性。

每个人心中，都有一块小小的绿洲，只属于自己，隐藏脆弱，修复伤口，安慰难过——偶尔也可以开放给朋友，但空间和期限都有限，大概也因为能量有限，用一用，就得歇一歇。

相反，朋友圈里认识的一个姐姐，彼此加微信多年，虽然常看朋友圈，但彼此之间几无交集，却在我最焦虑低落的时候，给予了无条件的安慰和指引。虽然交流并不多，但这种抱持和关心，温柔与慈悲，令我受益匪浅。每次想对她表达几句感恩之词，她总是推托，说没有给予什么，但她对我的帮助，实在是良师益友一般的存在。

内心有爱的人，未必会将爱与关心时刻挂在嘴边，听其言，永不如观其行来得更真，所谓大爱无言，深以为是。

