

乐活新主张

讲好中国故事，做好平凡小事

那些一路坚持下来的人，不忘初心的人，不停赶路的人，披荆斩棘的人，最终都成了被记住的人。爱国不仅仅是一句口号、一份热血、一腔鲁莽，它本质上是平凡日子里每个平凡人的做人做事。做人，就是好好做人，做良人，做善者；做事，就是用心做事，做小事，成大事。每一个平凡人站立的地方，就是中国；每一件平常事蕴含的意义，都很重要。



刘娜

今年端午节，我的老家河南火了一把。河南卫视端午晚会没有明星、没有说教，有的只是美轮美奂的传统文化重现和诚意满满的端午致敬。除了如梦如幻的国风水下舞蹈《洛神水赋》，还有极具阳刚之美的《龙舟祭》，而大气磅礴的《兰陵王入阵曲》在失传1400多年后又被再次搬上舞台。

你能洞见多久的历史，就能走向多远的未来

利用现代科技致敬中华文明，这已不是第一次。河南卫视今年春晚的《唐宫夜宴》、今年元宵晚会的《芙蓉池》，都展现了盛唐的灼灼繁华和灿灿辉煌；清明节则以清新淡雅的画卷，展现了一群风度翩翩、玉树临风的《纸扇书生》，采风嵩阳书院、老君山等一众风景名胜。更难能可贵的是，所有致敬传统的节目中，从舞台背景到妆容服饰，从乐器道具到字画诗词，皆

忠诚于历史，又感恩于当下。

怪不得网友惊呼：这才是文化自信。如今的社会，是一个“江山代有网红出，各领风骚三五天”的时代。但真正红起来且一直红下去的，一定是“有料”的作品。不管是集体还是个人，皆如此。你的目光有多深邃，你的积累有多厚重，你对真相洞察有多深，你对万物体察得有多真，你的未来就有多可期。因为，你表达的始终是你自己的厚度和深度。

所有的一鸣惊人，都藏着长久孤独的默默无闻

《洛神水赋》炸出圈后，饰演洛神的演员何灏浩也火了。何灏浩并非专业舞蹈演员，她是一名“美人鱼运动教练”。出名之前，她在体校学了10年花样游泳。5年前，她突发奇想开始练习水下舞蹈。

水下舞蹈对舞者的要求极高，不仅要保持在水中的稳定性、动作衔接的流畅性、眼睛在水中睁开的适应性，还要反复练习憋气的时长

……这些在旁人看来毫无意义的事，何灏浩日复一日地练习多年。直到今天，她以一支水下飞天舞一鸣惊人。

而《洛神水赋》不足2分钟的舞蹈，何灏浩也练了很多天。拍摄从6月3日开始连拍了3天，她在水下待了26个小时。每次下水她只能坚持50秒，然后上来换气，仅换气就换了200多次。拍完后，她身上多处被鱼线勒伤，腿部都是淤青，眼睛被水刺激到眼结膜出血。但何灏浩说：“没有捷径可走，只能熟能生巧。”

那些一路坚持下来的人，不忘初心的人，不停赶路的人，披荆斩棘的人，最终都成了被记住的人。他们不是幸运，他们只是足够努力。

坚持做自己，才能找到突围之路

其实，我对河南卫视最深的印象源自《梨园春》，我的父母、公婆和家族里上了年纪的人，没有人不爱看《梨园春》的。《梨园春》办了这么多年还长盛不衰，受众主要是热爱戏曲的

中老年人，来打擂台赛的从原来河南省内选手，慢慢变成来自全国各地甚至五湖四海的选手。节目火起来了，文化传播和经济效益都有了，这就成了一个品牌节目的良性循环。

我觉得，河南卫视这些年抛弃其他卫视邀请明星搞综艺的浮躁和浮夸，一直执着于挖掘传统文化，热衷于打造草根明星，某种程度上开了先河的《梨园春》功不可没。《梨园春》在坚守创新中成了现象级的文化传播样本：越是特色的，越是有价值的；越是传统的，越是有未来的；越是民族的，越是世界的。

去年以来，因为新冠肺炎疫情的暴发和各种力量的博弈，在一场场冲撞中，我们对中国、对中华民族，有了前所未有的归属感和认同感。但是，爱国不仅仅是一句口号、一份热血、一腔鲁莽，它本质上是平凡日子里每个平凡人的做人做事。

做人，就是好好做人，做良人，做善者；做事，就是用心做事，做小事，成大事。每一个平凡人站立的地方，就是中国；每一件平常事蕴含的意义，都很重要。

乐活感悟

五瓣花

爱，是我给父亲的诗

周末回家看爸妈，妈妈做饭，我陪爸爸在家走走。我牵着爸爸的手走到阳台，带他看妈妈种的指甲花，开了；远处的高山榕树也越来越青翠，初夏如约而至。爸爸佝偻着腰、低着头，嘴里只能说：“嗯”，然后掉下清亮的水。这一刻，我伸出双手抱住爸爸，他的背薄如纸，像李健唱的“我的父亲已经老得像一个影子。”

我伏在爸爸的肩头轻轻给他唱：“我来唱一首歌，古老的那首歌，我轻轻地唱，你慢慢地和……”感受到在我背上，爸爸那双有些凉的手慢慢和着歌声打起了节拍，这便是我们父女闪亮的日子。此时，妈妈烧的红烧肉香也从厨房溜了出来，锅铲翻炒的声音也是最美妙的音乐。这一时间，我们仨，一个也不缺。

我们仨在一起的时光，大部分都是温馨、平静的。妈妈更年期时，也会大声吵爸爸；可是妈妈越老，对走不动路、吃不好饭、没什么行动能力的爸爸反而更温柔了，妈妈把爸爸照顾得很好。我们一家人，是靠一种“正经的温柔”彼此支撑着一路走来。

乐活态度

高琳

五月的一个周末，我在北京香山附近给妈妈庆祝80大寿，顺便还给她办了个小型摄影展。妈妈退休后开始学习摄影，70岁还自己跑去西藏照相，照片曾多次获奖。有一天她跟我说：“现在照相眼睛越来越花，相机也越来越沉……但想到闺女还要给我办影展，立刻就有了动力！”

香山中学：妈妈梦开始的地方

选择在香山给妈妈办展，因为那是妈妈事业启航的地方，也是她浴火重生的地方。21岁从首都师范大学数学系毕业后，妈妈被分配到香山中学教书。她课讲得好，人长得也漂亮，学生们都很喜欢她，24岁就被提拔成教导主任。然而，所有的风华正茂都随着一场运动的到来戛然而止……

有一天，妈妈的妹妹来看“挨批斗”的她，安慰说：“姐姐，索性把头发改短了也很漂亮。”于是，妈妈就在西单照相馆留下了那张有纪念意义的“寸头”照片。小时候，我听这个故事的时候没什么感觉，就觉得妈妈年轻时真漂亮；长大了，再听这个故事，我觉得妈妈的心真大、真坚强！

当年，妈妈怀我都足月了还在学校上课，有一天课间操时她觉得肚子开始疼了，但她心想坚持到上完第三节课再说吧，结果害得我差点儿被她生在赶去海淀医院路上。

生下我以后，妈妈又要上班又要喂奶，忙得不可开交却不叫苦。后来，妈妈换到一所离家近的中学，从教导主任到副校长再到校长，一路成为海淀区教育界出了名的女强人。

印象中，妈妈总是很忙，因为春天她

硬核力，形容一个人的坚韧性高。其实，坚韧性的形成和我们的成长环境有关，父母和家庭就是孩子的成长环境。而打造坚韧力，就像锻炼肌肉一样，并不需要改头换面，从生活的点点滴滴做起就可以。无论遇到什么困难，人间都值得，未来皆可期。

打造孩子“硬核力”，从生活点滴做起

说要给我织一副粉色手套，结果到了冬天只织完了一只，害得我带着一只手套过了一冬。那时因为家里穷，每次妈妈给我做衣服，买一块布都要在柜台看半天，就为了找到一块便宜的布头。不过妈妈的手真的很巧，她会像做几何题一样精心用白粉笔在布上画好线，充分利用每一寸布。如果布实在不够，就在袖子上接一条白色花边，做成七分袖。直到今天，我都觉得我的衣服不俗是因为妈妈有发现美的眼光。

心有猛虎，细嗅蔷薇。这就是我的“硬核妈妈”。

“硬核父母”：是孩子最好的成长榜样

小时候，我只知道妈妈很厉害，但并不知道妈妈厉害在哪里。直到去年，我在翻译《硬核力》这本书时，才意识到原来妈妈最厉害的地方在于：她真的很硬核！

硬核力，形容一个人的坚韧性高。一个高坚韧性的人，可以通过承诺力

(Commitment)、挑战力(Challenge)和掌控力(Control)这三个要素协同，形成一种心态或世界观，从而有效帮助人们在高压状态下保持弹性。

儿时我每次去妈妈办公室找她，她的同事都会说：“你跟你妈长得真像！”现在看起来，何止是长得像，我完美继承了妈妈的“硬核力”，像她一样爱折腾、能折腾，甚至像她一样凡事都能等到最后一分钟……

其实，坚韧性的形成和我们的成长环境有关，父母和家庭就是孩子的成长环境。而打造坚韧力，就像锻炼肌肉一样，并不需要改头换面，从生活的点点滴滴做起就可以。

感谢我的“硬核妈妈”，教会我勇敢面对生活，热爱工作。正如我为妈妈写的生日祝福：“风雨雨雨80载，亲亲热热50年。一生努力，一直被爱！”

无论遇到什么困难，人间都值得，未来皆可期。愿我们都像铿锵玫瑰一样幸福绽放！



乐活日子

真想好好拥抱这些懂我爱我的孩子们。谢谢你们，鼓励我做一个好老师，有学养更要有情怀。学习不仅仅是书本上那些对考试和分数有用的东西，还包括拥有能够包容万物的柔软心灵。

吴明慧

今年初夏，在公共教室窗外有一排低矮的灌木，早就开出一串浅粉色的牵牛花，错落点缀在深绿浅绿之上。午休时，两个女同学站在花前悄声说着话，好像是说给牵牛花听的。我在关注植物的同时，也关注到和我一样爱植物的女孩子。当我们的目光在几朵不起眼的小花上相遇时，彼此会心会意，“哦，原来，是你们呀！”

这两个女同学是我公众号的“小粉丝”。高个子女孩，在我的文章里是“鸟类学家”，她极其喜欢观察研究鸟类和昆虫；个子稍矮的女孩是“民谣歌手”，她喜欢读书和唱歌，文笔很好。

过了几天，还是她们俩，站在我补课的公共教室门口，捧着一本儿童版《诗经》，配着草木图片，喜笑颜开。孔子说，读《诗经》，多识鸟兽草木之名。学习的起点，就是身边的花鸟草木虫鱼。

如今，那个随时随地随拍随记、观察虫鸟的“鸟类学家”，已开始研究《缤纷的生命》了；而喜欢唱歌的“民谣歌手”，更倾向于用文字来表达自己。我觉得，她更像小时候的我。

那天，我收到一封别致的“信笺”，打印成一卷收条的样子，它来自歌声清亮亮丽的“民谣歌手”。这个有点内向的小女孩很少来办公室，那天留下写给我的“长篇”，说了几句早已准备好的“台词”，就小鸟似地跑了。

这就是她说的“来而不往非礼也”。一个月前，当我得知她将我的公众号文章打印下来做成文学剪报，我随后送了自己做的剪报册给她；然后她唱了几首喜欢的歌录下来，以及自创的章回体小说，一并用U盘带给我；文中插画来自喜欢看鸟、画鸟的“鸟类学家”。

“投我以木瓜，报之以琼瑶，匪报也，永以为好也。”那天打开那卷“收条”，我心上先是一惊：这是多么特别的表达方式啊。如今，还有谁这么在意文字传达的力量呢？接下去，一字、一行，你能感知到小女孩的细心和细腻。

我曾经做了她一年多的历史老师，竟是在换班不再教她后才知道她的名字，也才知道她喜欢我这个历史老师。用她自己的话来说：“意外的‘失去’，给了我更加珍贵的‘得到’。如今我真的感谢这场失去，使我收获良多。”

她不追星，却追着我的喜爱：《红楼梦》《宋词》《诗经》。因为“红迷”的我，她抓紧课余时间读《红楼梦》；至于《宋词》和《诗经》，也是她的最爱——她热爱文学，沉浸在文学经典里。而“民谣歌手”和“鸟类学家”经常玩的游戏，竟是“飞花令”。最近，我又看到这个喜欢文学的“民谣歌手”捧着唐诗在楼道值勤了。

那天，我在自修课堂上悄悄读着这封别致的“情书”。回家后我把“收条”递到曾经也是老师的老公手上，他跟我一样感动之余感慨道：“做这样学生的老师，多幸福。”

“历史老师很有文化，你们要好好珍惜她。”这是班主任老师对学生们说的话。看到“情书”里的这句话时，我真想好好拥抱这些懂我爱我的孩子们。谢谢你们，鼓励我做一个好老师，有学养更要有情怀。学习不仅仅是书本上那些对考试和分数有用的东西，还包括拥有能够包容万物的柔软心灵。当一个大写的“人”能够顶天立地，其余便都是细枝末节。

孩子的「情书」，鼓励我做个好老师