

乐活新主张

奥运会，帮孩子打开正确的追星模式



乐活态度

每隔几年，我的“容貌焦虑”就会爆发一次，而每次爆发都会让自己内外兼修上升到另一个台阶。实践告诉我，改变，才是对抗焦虑的良药。一步一步脚印地让自己饮食健康、作息规律、情绪良好、生活精致。其实，焦虑也不全是坏事，它是一个提示符号，告诉你人生路上与其临渊羡鱼，不如退而结网，升级自己的能力。

■ 梁爽

愿你的「容貌焦虑」，成为成长动力

近年来，很多人旗帜鲜明地声讨“容貌焦虑”。有些整形美容行业，自诩拿到了容貌的定义权，热巴鼻、锥子脸、欧式双眼皮、冷白皮、精灵耳……名目繁多的称呼和业界“鼓吹”的标准，往往是为了达成其商业目的。

其实每隔几年，我的“容貌焦虑”就会爆发一次，而每次爆发都会让自己内外兼修上升到另一个台阶。我发现，我所认为的“容貌焦虑”跟很多人所说的压根儿不是一回事。对于“容貌焦虑”，我有自己的“三项原则”——

自己可以有“容貌焦虑”，但别去评判别人。你拿容貌去攻击别人，别人可能拿能力来碾压你，总是陷入单一优势中沾沾自喜，是短视行为。

“容貌焦虑”也有优劣之分，不能“一刀切”。优质的“容貌焦虑”，建立在自己的健康、审美和生活方式之上，而且会把焦虑转化为良性行为；劣质的“容貌焦虑”来源于商家怎么说，“网红”怎么做，这样往往会沦为待割的“韭菜”，反而陷入加强的焦虑之中。

不要因为拒绝“容貌焦虑”，就连“容貌”也不要了。一些人叫嚣着不要“容貌焦虑”，于是乎放任自流，连仪表仪容都懒得打理，这是自我麻痹的行为。

改变，才是对抗焦虑的良药。最近一次“容貌焦虑”的爆发，是我生完孩子后，那是一种“广播打击”。身材发了一圈，腰部松弛；发量薄了一圈，白头发多了不少。

我计划在一年之内恢复到孕前体重，在饮食基本不变的情况下，我从产后瑜伽过渡成多元瑜伽。经过努力，产后不到一年，我的“容貌焦虑”已经平复了。这些实践告诉我：改变，才是对抗焦虑的良药。一步一步脚印地让自己饮食健康、作息规律、情绪良好、生活精致。

焦虑也是升级能力的提示。在我眼里，美貌只是健康的附着物之一。我的审美观早就固定下来，那就是：以健康打底，身材匀称，轮廓清晰，皮肤光洁，毛发旺盛，有点肌肉，眼睛放光。是那种每个毛孔都透露着蓬勃生命力和满满求知欲的美感。

米开朗基罗说：“大卫就在里面，只要去掉上面多余的石头”。同样，一个人的美貌，就在日常生活的雕琢中，就是把诱惑、负面情绪、不良生活方式以及环境对人类机体的伤害，最大限度地去掉或延缓。

其实，大部分人的容貌都是比上不足、比下有余，可总有那么一些人，要把焦虑当抓手。焦虑也不全是坏事，它是一个提示符号，告诉你人生路上与其临渊羡鱼，不如退而结网，升级自己的能力。

我平时看小说时，会克制自己沉浸情节，不要做读书笔记，但村上春树在《1984》里的一段话让我警醒：“她永远注意仪表整洁，动员体内全部力气保持挺拔端正的姿势，收敛表情，努力不泄露一丝衰老的迹象。这样的努力总是收到令人刮目相看的成果。”

愿你的容貌焦虑，最后也取得令自己刮目相看的成果。

■ 胡杨

“奥运会狠狠修正了我的审美”“奥运会拯救了我的外貌焦虑”……有很多父母发现，奥运会才是最好的审美教育现场，孩子们追星有了新方向——奥运健儿。孩子追星的过程，是他们的追光之旅，也是他们成为更好的自己的路途。父母要让孩子明白，崇拜、迷恋一个人，不能只看外表，还要看偶像的精神内核。善于牵引，孩子就会追随那束光，最终成为光的本身。

“那天和孩子一起看东京奥运会闭幕式，看到代表‘中国速度’的苏炳添作为闭幕式旗手出现时，瞬间破防。终于发现了我和孩子的一个共同爱好，那就是追星！赛场上，运动员们熠熠生辉。赛场上，他们为我们打开了追星的正确方式。”这是一个8岁孩子母亲发的朋友圈。

“奥运会狠狠修正了我的审美”“奥运会拯救了我的外貌焦虑”“奥运会治好了我的年龄焦虑”……诸如此类的话题最近频频上了热搜。还有很多父母发现，奥运会才是最好的审美教育现场，孩子们追星有了新方向——奥运健儿。

我们一度以为，受疫情影响不得不空场举行的东京奥运会很冷清，事实上这届奥运会场内观众虽稀疏，场外观众却浩浩荡荡，可谓最热闹的“追星”现场，声势浩大的审美风暴让“批量追星”成为现实，偶像的力量开始“正向”喷发。

奥运会“升级”审美，治愈外貌和年龄焦虑

这届奥运健儿看起来真的很美，健康、自信且充满活力，犹如一场审美龙卷风，让我们不得不爱。而他们百折不挠、临危不乱、永不言败的精神品格，更是激励着国人。

说起追星，大家似乎想到的都是娱乐明星。这些年“追星之怪现象”以及“饭圈文化”令人担忧，也引发国家陆续出手整治乱象。而这次东京奥运会可谓审美纠偏现场，为年轻人以及孩子们提供了审美再教育的机会，也提供了追星新方向。

的确，在奥运现场，我们发现原来最动人的美丽是发掘人类自身所具有的力量、速度与生命力，锻炼生而具备的肌肉与骨骼，这无须取悦任何人，也无需矫饰，我们生而就有这种美的权利。运动员们在用身体重新定义“美”，释放魅力，让我们看到在标签之外，那些不被整形模板、主流审美所规训的一个个具体的身体、具体的人，从而产生“美美与共”的和谐共振。

正如几十年如一日坚持长跑的作家村上春树所说：“肉体才是人的圣殿，不管在那里祭祀什么，它都应该更强韧、更美丽、更清洁。”

奥运健儿，树立了自然美的真实标杆

今年夏天，在我看来就是体育赛事的狂欢派对，7月刚欣赏完欧洲杯足球赛，又马不停蹄转场东京奥运会。记得熬夜看欧洲杯比赛时，我先生说：“你看得懂吗？不就是想看一群帅哥跑来跑去吗？”虽是一句玩笑话，但也不无道理。说实话，足球比赛技术性的东西我一窍不通，但是我喜欢欣赏绿茵场上那些“奔跑的荷尔蒙”，那种力量美、运动美、节奏美，让人心跳加速、赏心悦目。这就像听一首歌，不必搞懂歌词，仅仅旋律就能令我起舞。

2006年我开始看世界杯足球赛，第一个“粉”的足球明星是德国球员巴拉克，巴拉克退役后，我开始追C罗。在我眼里，美就是自然、真实、力量。也许是潜移默化作用，我儿子从小也喜欢踢足球，中学、大学、研究生都是学校足球队的一员。

那天看北京电视台一档教育节目，于丹说她女儿小时候出门都带一个足球，后来长大了，她女儿包里总装着一枚气针。她发现，孩子小

时候因为有足球，很快就跟周边的小朋友玩到一起；长大了，这枚气针也许是她打开局面的一把钥匙。当时，另一个男嘉宾说自己总带孩子去探险、徒步，一个从事教育的朋友就建议他要让孩子参加踢足球、打篮球等集体项目，这有利于孩子找到同伴，迅速融入社会。

的确，孩子小时候，父母“榜样”的力量很重要；长大以后，同伴就更为重要了。孙晓云老师说过：“孩子是在看着父母背影长大的，每个孩子都是研究父母的专家。”比如骨子里我希望孩子热爱运动，所以就要自己以身作则，如今儿子房间里除了足球明星的海报，就是他跟队友球场上的合影。

引导孩子理性追星，也是父母的必修课

每个人成长过程中，都会对某些人产生崇拜，也会有阶段性的偶像。如何引导孩子理性追星，是现代父母的一门必修课。有句话说：“孩子追星追得好，家长省力真不少。”对此我深有同感。当儿子有一群热爱踢球的小伙伴后，我就不再发愁他的青春期了，因为有伴同行。

很多儿童发展心理学研究已证实，偶像的力量不可忽视，尤其是随着孩子年龄增大，其影响力远超家长以及同龄人。如果家长能够在孩子追星早期适当加以引导，充分发挥偶像“移情学习”的作用，特别是在青春期，此时父母若能和孩子一起聊聊他们的偶像，因势利导，那么孩子就能少走弯路，健康成长。

追星没错，心有所爱也从来就不是一件坏事。我们的社会以及家长要做的就是，引导孩子们树立正确的追星观。虽然父母对于孩子追哪个星不得而知，但是整体追星的方向，家长需要把握和引导。理性追星不只是教孩子们掌握好投入的时间和精力，更重要的是要选对人。家长应该从孩子性格、当前兴趣、擅长事情入手，帮助他们找到喜欢的人；同时帮助孩子挖掘偶像身上的闪光点，把抽象的优秀变得更具体。

总之，父母要让孩子明白，崇拜、迷恋一个人，不能只看外表，还要看偶像的精神内核。引导孩子明白偶像也有优缺点，他们在自己的领域取得丰硕成果，但也有不完美的一面。这样孩子才会更理性地看待他人，也可透过偶像的“两面性”正确看待自己身上的缺点。

教育是条漫长的路，汲取榜样的力量也是成长的一种路径。家长要善用这股激发孩子内动力觉醒的力量，引导孩子成长为一个顶天立地的人。

其实，孩子追星的过程，是他们的追光之旅，也是他们成为更好的自己路途。仰望星空，我们是孩子成长途中的牧羊人，善于牵引，孩子就会追随那束光，最终成为光的本身。

每到换季，我都会认真整理一次家，其实我整理的是一种心境。离2021年结束还有4个月，在剩下的时间，依然可以系统学习一些功课，开始一个计划，让2021年最后的三分之一时间充满质感。正如哈尔·埃尔罗德所说：“我要学会掌控自己的工作和生活，无论我经历了怎样的过去，都应该拥有更好的未来。”

2021，让剩下的时间充满质感

■ 曾焱冰

盛夏马上就要过去了，秋凉渐渐揭开帷幕。我们手中还攥着2021年的最后4个月，这会是一段黄金岁月，渐渐沉稳下来的心，会带给你一段不一样的日子。

换季整理，也是最好的“心灵整理”

每到换季，我都会认真整理一次家。其实，我整理的是一种心境。在叠衣服、摆书籍、进一步“断舍离”的时候，实际上是深度理顺这一季的心境。想一想这一段时间经历的、拥有的、以及想摆脱的一切，想一想下面几个月的希望、计划，然后从身边物品开始理顺，这是最好的“心灵整理”。所以，趁着暑气未消，好好整理一下自己的家吧。换一套清爽的床品、一挂心仪的窗帘，重新给书籍一种秩序，给衣柜、橱柜一个新面貌……这不仅是对夏日最后的珍惜，更是开启秋日最佳的仪式感。

给自己一抹香，让岁月充满诗情画意

很多时候，气息也联合着一种想象和期待，对身处环境的期待和对某种未知生活的期待，所以我越来越相信气味的力量和治愈效果。我给自己的书桌旁，放置的是一款蓝色的阿萨姆雪松，清冽气息让人头脑清醒；我还在衣橱里挂上了绿茶佛手柑的香片，每当打开衣橱，都觉得神清气爽。

培养创造力，让自己拥有“有趣的灵魂”

我们都喜欢，和生动的人在一起。而现实生活往往会陷入一种乏味和苍白——对很多事情提不起兴趣，对人际关系感到疲倦……这种倦怠其实是一种缺乏创造力的表现。创造力并非仅指把火箭送上天，或成为科学家、艺术家、作家、发明家等。日常生活中，穿搭富于变化，烹饪常有新意，和人聊天

总能妙语横出，朋友圈妙趣横生，点赞评论总能切中要点……这些都是创造力，它来自人的认知、见识、趣味和表达能力。而正是这种“创造力”，让一个人变得生动有趣。如何培养创造力？首先是扩大、更新认知。不要让自己局限在奢华、潮流、网红这些套套中，从传统的阅读、优秀的音乐艺术表演等艺术中汲取灵感和养分，扩大自己的知识面。

其次是有意识锻炼自己的观察能力。无论是对自然界变化的观察，对艺术作品的观察，还是对身边的人、他们的言行、朋友圈所发图文等生活碎片的观察，从中试着找到一些打动自己的点去表达或回应，而不是泛泛停留在“美好”“厉害”“哈哈”上。

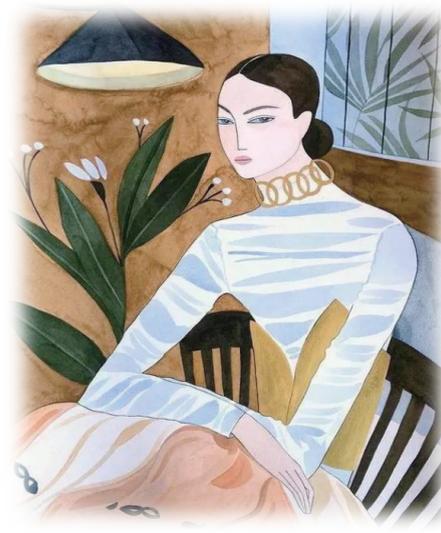
还要有意识地学习表达。表达不仅仅是做公开演讲，而是从你写的文字、拍的照片，到日常和人的交谈、沟通，甚至发朋友圈、发微博、写留言评论……生活中每个细微之处都需要表达。试着让自己的表达更准确、

更有新意、更切中要害，而不是习惯性说套话、发鸡汤文、说些空洞而华丽的陈词滥调。

开始一个计划，让2021年最后的时光充实美好

离2021年结束还有4个月，说长不长但也不短，在剩下的时间，依然可以系统学习一些功课。比如我会认真学习绘画中的色彩与表达，学习沟通与时间管理，所以我已报好了相关课程，买好了要读的书，也设置了要完成的作业，并在笔记本上做出了时间安排。

开始一个计划，让2021年最后的三分之一时间充满质感。这样，当年底回顾时，才不会觉得这一年荒废了。当然，也要相应给自己定一个“完成了这些小挑战之后的大奖励”，相信自己，后4个月会有很大的成就感和充实感。正如哈尔·埃尔罗德所说：“我要学会掌控自己的工作和生活，无论我经历了怎样的过去，都应该拥有更好的未来。”



乐活日子