

知天命，是全力以赴后的顺其自然

“认怂”不意味着“躺平”，而是不挣扎，不抵抗，正视现实，接纳自我——只有这样才不会永远处于想要证明自己的状态。所谓“积极认怂”，就是基于真实的现实、真实的自己，设定合理的改变目标，而接受改变的发生要循序渐进。所以啊，50“知天命”并不是什么也不做听天由命，而是从心而活，是全力以赴之后的顺其自然。

■ 高琳

孔子云：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命。”可是，我在30多岁时总感觉“今天自己立了，明天又倒了”，心态总是在“自负”和“自卑”之间游走，生活也常陷入一种间歇性自律或持续性懒散的状态。

一晃到了40多岁，我非但没有不惑，反而更惑了。不知道自己在当下平台上还能走多远，更不知道离开了所在平台还能干什么？即便是在42岁“纵身一跃”离开外企开始创业，也并不是因为找到了答案，而是一个中年人为了“不惑”而做的最后挣扎。

转眼间就到了四字头的最后一个生日，眼瞅着要“知天命”了，我才意识到：50知天命，并不是听天由命，而是从心而活。

“认怂”不是“躺平”，而是从心而活、接纳自我、顺应自然

“认怂”在很多人看来是一个贬义词，意味着认输、懦弱、没有担当。但如果换个角度，把“怂”这个字上一拆，就变成了“从心”。所谓“从心”，便是从心而活，不抵抗，不挣扎，接纳自我，顺应自然。

前两天我的一个“90后”下属跟我念叨，本来觉得自己混得还行，结果“十一”回趟老家，发现别的同学混得比自己好多了，立马就颓了。

焦虑、想要证明自己，是年轻人的底色。因为年轻时，自我价值感更多来自别人的认可和与他人的比较，老板今天夸你两句，就觉得自己“立”了；明天骂你两句，又觉得自己“倒”了。当我们把自我认知和别人的认可、比较挂钩时，自然就会在自卑和自负两个极端间游走。

其实，“三十而立”立的不是“业”而是“心”，建立清晰的自我认知，树立自己的价值体系。倘若“心”都无处安放，又何谈“从心”？而对于年轻人来讲，“认怂”不意味着

“躺平”，而是不挣扎，不抵抗，正视现实，接纳自我——只有这样才不会永远处于想要证明自己的状态。

不过，年轻时无论多少鸡汤告诉我“自我接纳”，我还是心存疑惑：“如果每个人都接纳自己了，对自己没要求了，那还怎么进步呢？”所以，我努力地证明自己，跟自己较劲的同时，也在跟别人较劲，“你说我不对，我就非得证明我对！你说我不行，我就非得证明我行！”不“认怂”，就会一直把自己放在对抗状态，这种对抗看似是一种动力，其实是一种巨大的精力内耗。

管理大师彼得·德鲁克说过：“我们活着的意义不是为了证明我们有多聪明、有多正确，而是做出正向的改变。”所以，“认怂”，勇于承认自己在某些方面不行，要么积极改进，要么战略性地扬长避短，反而有可能发生真正的改变。

“积极认怂”，是正视现实循序渐进地积极改变

迷茫、想知道自己是谁，要去哪儿，是很多中年人的“惑”。所谓“四十而不惑”，并不是不再“困惑”，而是不为外界所“迷惑”。

今年上半年，靠科学饮食和锻炼，我成功减重10斤，身材竟然比生孩子前还好。为了纪念一下，我拍了一组写真。上个月，我在美国陪儿子，去剪头发时我掏出手机里的头像跟美发师说：“你就照着这个样子剪就行。”没想到，她大呼小叫地说：“哇，那是你吗？好漂亮！”

哎，离开了美颜和修片，都得“认怂”啊。但“认怂”可不代表你就可以大腹便便、

邋里邋遢、放弃自己的身材管理，我们应该要“积极认怂”。所谓“积极认怂”，就是基于真实的现实、真实的自己，设定合理的改变目标。而“积极认怂”的前提，就是要学会和现实做朋友。

人到中年，有家有业有孩子，并没有很多整块属于自己的时间去锻炼、学习，这就是现实。正视现实，接受改变的发生要循序渐进：先设定目标，一次不要太多、太高，要踏踏实实就能够到；结合自己的实际情况，把大目标拆成适合自己、每天都能

做到的小目标；多给自己一些耐心，将注意力放在改变本身带来的愉悦；多夸夸自己，哪怕就一点点小进步也要给予认可和鼓励……

其实，无论哪种改变，都要学会慢下来，去体验和享受改变本身带来的乐趣和成长。如果太心急，做事情只追求结果，就会让改变变成一种压力。

所以啊，“知天命”并不是什么也不做就等着命运的降临，而是全力以赴之后的顺其自然。



乐活感悟

怕错过什么，反而什么也抓不住

■ 曾焱冰

最近身边几件事让我感触很深。一个是闺蜜燕子，因为跟拍她儿子阅读障碍症的纪录片在央视播出而被很多人关注和咨询，导演建议她拉个群把这波流量留住，也可以得到相关领域更多资源或新的机会。但燕子果断拒绝了，她说：“我的生活和时间需要围绕我的家人和朋友，我没有那么大的理想也不想获得更多东西，需要我帮助的人可以

通过社交媒体的联络方式找到我，我也会尽力提供帮助，但充斥我的生活就没必要了。”

另一个是Sarah老师，她摸索出一套英语教学方式效果不错，朋友们建议她借助资本做得更大更强。但她却说：“有舍才有得，很多很好的事不去做，很好的机会不去抓，是为了能做成‘最好的事’。为学日益，为道日损，很多时候不成功，不是好机会太少了，而是好机会太多了；不是好事太少了，而是好事太多了。”

的确，世界很精彩，值得做的事很多，漫

天都飞着机会和新热点，但要强迫自己不要什么都关注，什么都尝试就需要定力了。人的精力和能力有限，总怕错过什么，最后反而什么也抓不住。

最近我关注的画家阮筠庭老师微信里读到她的一份感受，“昨天因为自己的贪婪，又把自己搞得很难，做了一大堆无意义的事情。今天早上忽然明白了，弱水三千只取一瓢饮是什么意思。很多事情可以做，但并不一定要做；可以买，但并不需要买。现

代社会，我们可以做的事情有很多，可以拥有和占有的东西很多，静观会发现，是我们自己让人生变得没必要的复杂和艰难。”

这也让我想起哲学家翁贝托·埃科所言：“我喜欢一个说法，叫固执的无兴趣。要培养一种固执的无兴趣，你必须把自己局限在特定的知识领域。你不可能对事事都求知若渴，必须强迫自己不要样样都学，否则你什么也学不到。文化是一种工具，对智力劳动进行分门别类。”

乐活态度

父母自己的状态，才是孩子最重要的教育资源。父母的恐惧往往以“关心孩子”、为孩子未来“规划”的形式呈现，而父母应该做的“准备”，恰恰是孩子底层的心态和能力——自信、自知和面对不确定性的无所畏惧。所以说，对于父母来说，做最好的自己，活出最精彩的自己，可能更能给孩子带去积极向上、热爱生活、勇于进取的正向引领。

■ 李一诺

“双减”之下，有的父母欢欣鼓舞，有的父母更加焦虑不安了。其实，父母能给孩子最好的礼物，就是在童年时期支持和扩大孩子的想象世界，这投入很“小”——不需要买房置地，只需要你放下自己的世俗焦虑。

一个孩子的教育差不多要经过15年时间，其间面临着很多不确定性，父母怎样才能不焦虑呢？像大多数家长一样，最开始我想得最多的是孩子的升学，想尽量找到一条“确定”的道路。但后来我发现，现实中并没有一条“确定”的路径。我们对确定性的痴迷，是因为我们害怕“不确定”。但未来其实就是不确定的，所以这个恐惧也是无解的。而我们在面临不确定性时的恐惧，实际上才是焦虑的根源。

我还发现，父母的恐惧往往以“关心孩子”、为孩子未来“规划”的形式呈现，表面是为孩子，其实呢不自觉地会把自己对未来的不确定恐惧投射到孩子身上。

作为家长，我们当然要为孩子“负责”，但问题是什么才是负责？是为孩子规划好所有路径吗？是为孩子找好工作、买好房吗？其实并不是。

现在越来越多的人在强调底层能力，我们父母应该做的“准备”，恰恰是孩子底层的心态和能力——自信、自知和面对不确定性的无所畏惧。而孩子心理状态的底色、对待未知的态度，不是靠“上课”教的，而是他们从自己生活的“场”里吸收到的。这个“场”来自我们成人的状态和家庭环境。

父母真实的状态构建起家里的“场”，这对孩子影响远远大于那些有形的课程和内容。这包括：我们自己的生活态度；是否热爱生活，勇于创造？是否能看到真实世界的复杂问题，但仍然对世界抱有美好的憧憬和愿望？我们的世界观；我们和世界的关系是对立的还是一体的？每一个成人的自我认知：我是谁？我是适应者还是探索者？我是受害者还是主宰自己命运的人？

其实父母的状态无时无刻不在影响着孩子的深层状态，用我们知道或不知道的方式。所以说，父母自己的状态，才是孩子最重要的教育资源。只有当我们认识到这一点，我们为孩子付出的努力，才真的可能起到作用，否则很多时候我们所谓的教育只是在消耗孩子的时间罢了。

没有人是生来就会做父母的，但孩子会带着我们一起成长。在漫漫养育路上，我们可以透过孩子看见自己，进而看到其实我们做好自己，就是对孩子教育最有价值的资源。而我们这一代父母的的确确需要随着环境变化和时代进步，不断拓展和提升自己，至少不能让自己成为孩子成长的瓶颈和天花板。

据说人的全身细胞每隔7年就会更新一次，也就是说每隔7年我们就会成为一个“全新的自己”。对于父母来说，做最好的自己，活出最精彩的自己，可能更能给孩子带去积极向上、热爱生活、勇于进取的正向引领。

乐活日子

30岁后，我把“高兴”当作修行

■ 梁爽

这几年我赶上了好运气，从小喜欢看书写字的我，工作多年的收入还不如写作几年。但为什么现在我比以前赚了更多钱，却好像没有比以前更开心？为什么别人下班就可以躺平放松，我还要开启另一份工作管理自己的公众号？忙活半天，我想要的成就感、价值感和安全感没达标。我正视内心的困惑，在笔记本上写下：祝自己能获得高薪，更能获得高兴！

高薪和高兴，标的物参照物因人而异。有人月入过万就载歌载舞，有人年薪百万还觉得强中自有强中手。就算同一个人，每个阶段的权重和基准也有差别。我在心

中画出了一个四象限，横轴是心情，纵轴是薪水。

第一象限：既高薪又高兴区间。这些人都是“人生赢家”，有能力也有境界。

第二象限：高薪却不高兴区间。在我眼里这些人都是“人间拎不清”，赚钱有能力，但智慧却没有延伸到其他方面。没钱时，他们认为赚钱会让人开心；赚到钱后，在心情金字塔最底层再往下挖两米，依然没有他们的名字。他们没有搞清赚钱的意义，为了赚钱透支健康，赚到钱后自我膨胀。他们总遗憾所失，不感恩所得；不图超越自己，只为超越别人。他们为了钱做违心的事，为了利做拧巴的事，计较太多，真心太少。

第三象限：不高薪也不高兴区间。这些人是心比天高，命比纸薄，坚信贫困夫妻百

事哀，举着放大镜观察人性的弱点。人生任何一件不满意的事，工作不好是社会不公，感情不牢是对象拜金，关系不顺是别人犯错。他们笨鸟却不飞，知耻后勇，把人生过成“人间不值得”的当下签。

第四象限，不高薪却高兴区间。这些人能力一般但境界超群，能在限制的条件活下有意义、有意思的自己。他们不会把自己的人生看成车牌号，限号就不开了。他们是我眼中的“人间通透”，会苦中作乐，自娱自乐。他们对“财务自由”也有一番有趣且乐观的解释：想不买什么，就不买什么。

我给这四个象限排出了高低，既高薪又高兴 > 不高薪却高兴 > 高薪但不高兴 > 不高薪也不高兴。

TVB有句经典口头禅“做人嘛，最重要的就是开心。”可是，做人有多难，开心就有多难。《金钱心理学》的作者提出金钱与幸福的相关性约为0.25，在0.25之前，金钱和幸福是成正比关系；到0.25之后，就基本上没有太多关系了，这是金钱的边际效应递减。当你满足了基本物资需求，薪水越来越高后，不应再继续大赚大花，要停下来研究一下自己的精神和心情。

当我20多岁时，也曾把高薪看得更重，误以为“人没有钱不可能快乐”。而30岁后，我把“高兴”视为更高的修行，我想要不疾不徐地实现对自己的祝福。其实，一个人认真工作，真诚对人，用心生活，擅长管理自己的健康、时间、精力和心情，不管赚多少钱，也必定会越来越越好，越来越快乐。

