

乐活新主张

岁末,去大自然里撒点“野”

生活中越来越充斥着被复制粘贴、千篇一律的“美”,当我们习惯用滤镜的时候,滤镜就不知不觉控制了我们的审美。而“野生美景”才是更自然、更真实、更有趣,会给我们带来一种笃定感,让我们感受到一种温情和治愈。身在城市,吾心向野,大自然才是治愈我们的灵丹妙药。岁末之际,如果你倍感疲惫、焦虑,请去大自然里撒点“野”,就如蒋勋所言:“回到大自然,回到生活本身,发现无所不在的美。这就是生活美学的起点。”

■ 胡杨

上周末逛早市时我买了一束干枝梅,一个星期后就绽放出粉色的小花;之前买的黄色和紫色的风信子,也结出了胖嘟嘟的花苞;养了好几年的紫色香水茉莉,现在也“静悄悄地开了”;朋友送的郁金香“疙瘩”,也冒出了绿色小头;最令人欣喜的是,邻居“快乐老人”送的山茶花树上结满了花苞,一枚枚像紧实的玫瑰炸弹,这几天也渐次花开。岁末天寒,人在斗室,如花田野。

身在城市,吾心向野

第一次见山茶花是2017年春节,我们一家三口去福建莆田过年。一天早晨我独自在乡野中散步,美丽山村的路旁开着各色硕大可爱的山茶花。

我很少买插花,因为见不得瓶中花日渐老去的样子。我更喜欢买盆栽,喜欢看花花草草慢慢生长,开花的样子,即使凋零也有一种自然之美。

前些时给我家猫“灰帅”买了猫草,不过是一个盒子和几小袋麦粒。水培在盒子里的麦苗几天就发芽、冒绿了,可惜“灰帅”不吃。我索性把一袋麦粒全撒到山茶花的花盆里,结果没几天就长起一丛绿油油的麦苗,早晨细嫩挺拔的麦苗上还结着晶莹剔透的露珠,闪闪发光。说来也奇怪,水培麦苗“灰帅”不吃,花盆里的麦苗它却吃得津津有味。而水培麦苗已枯黄了,花盆里的小麦还在不断茁壮长高。

前几天看到女友写的一段话深以为然,“在日常饮食之外,每日要摄取一定数量的‘大自然’,比如欣赏一朵花开,凝视一片云彩。世界的美,依据内心的丰富程度而渐次打开。”

的确,身在城市,吾心向野,大自然才是治愈我们的灵丹妙药。

生活越来越精致,我们需要偶尔撒点“野”

一早打开朋友圈看到女友拍的小视频,位置显示是梧州市维也纳酒店:俯望远



处波光粼粼的河水,马路上奔驰的汽车,骑摩托车和自行车的人在晨曦中穿梭……好一派海边风情图,太美了。女友说:“这都是在酒店窗口拍的,没用滤镜。”那一刻我收藏了该酒店,心想如果疫情平稳了,春节时一家人就去梧州打卡吧。

记得最近看了一篇《去霞浦看野生海》的游记,这“野生”两个字当时把我生拽住。霞浦作为摄影爱好者的打卡地,我一直都没想着要去,但是那片“无滤镜”的野生海,却让我动心了。

别人种草一般都是“买买买”,我则是“去去去”,但同时心里也有一些担忧。前不久网友对“滤镜景点”的吐槽登上热搜,各种博主分享的网红打卡地、最美民宿等被指是“滤镜诈骗”,越来越多的人开始了“反种草”。我也想起今年10月先生说“我带你去看北京最美银杏林”,可当我们来到传说中的“张各庄银杏林”时立刻傻眼了,说好的“最美银杏林”不过是一片野生林带,银杏树都只有我手腕一样粗,还不如我家房后的银杏林有气势。

说到“网红”,不得不提最近横空出世的“张同学”,他用东北农村“土味儿”视频

成功斩获1600万粉丝。在张同学的视频里,一座农村老宅成为了拍摄素材,在这里生火做饭、看老式电视机、和村里好友相聚喝酒……这种接地气的“土味儿”生活虽然谈不上“很美”,却有直抵人心的“真实”。很多人看后感到很解压,纷纷表示羡慕。

其实,从李子柒到丁真再到张同学,他们在镜头和拍摄手法上有区别,但最打动人心的依然是真实和自然。的确,如今生活越来越精致,我们也需要偶尔撒点“野”。

回到“野生美景”,不要让滤镜控制了我们的审美

网易数读数据显示,因为加上“日式滤镜”,目前全国有62个“小京都”、61个“小镰仓”、59个“小奈良”,比如良渚遗址公园成了杭州“小奈良”,厦门海堤纪念公园成了厦门“小镰仓”,杭州径山寺成了杭州“小京都”……这不得不引发我们思考,生活中越来越充斥着被复制粘贴、千篇一律的“美”,当我们习惯用滤镜的时候,滤镜就不知不觉控制了我们的审美。而“野生美”才是更自然、更真实,也更有意思。

过去,拍摄是一种真实记录,而在社交网络被图像充斥甚至泛滥的当下,拍摄许多时候是为了展示甚至是炫耀。记录是一种真实,而展示则是一种美化。结果是,我们眼前充满了高度同质化的“唯美画面”,在精雕细琢中多了精致,却少了真切和鲜活。滤镜虽好,但是千篇一律就不好,人云亦云就不妙。迷恋“远方”可以理解,但是践踏、忽略身边之美,就是肤浅无知了。

桑塔格在《论摄影》里写道:“真实事物有一种感染力,而这感染力是——美。”这就是“张同学”走红的原因,他只不过是呈现了原生态的生活。一句话,重要的不是设备和技术,而是去发现、去体会。正如朱光潜所说:“人生第一桩事是生活。我所谓生活是‘享受’,是‘领略’,是‘培养生机’。”

的确,在“日益让彼此感到孤立的数字时代”,自然界的“野生美”会给我们带来一种笃定感,让我们感受到一种温情和治愈。2021年就要过去了,你还好吗?岁末之际,如果你倍感疲惫、焦虑,请去大自然里撒点“野”,就如蒋勋所言:“回到大自然,回到生活本身,发现无所不在的美。这就是生活美学的起点。”

乐活感悟

好的婚姻,“不是没有你我活不下去,而是因为有你我活得更好。”感情的高段位表达,绝不是为对方放弃一切,而是提醒对方保持自我。只有真实地面对自己,面对彼此,才能让双方在这段关系中磨合得更好。

好的婚姻,因为有你我活得更好

■ 高琳

前几天汪小菲和大S发布离婚声明,几天后李湘与王岳伦又宣布离婚。对于名人离婚有很多猜测与分析,作为吃瓜群众,其实我们顶多能看到瓜的一角,谁也不知道瓜的全貌。就像当年大S“剥虾论”一出被批太作,汪小菲实力护妻被媒体赞扬。如今离婚了,又有媒体出来说:“有太多的婚姻因为五官走到一起,因为三观分道扬镳。”

都说夫妻要“三观合”,但很多人怕是一辈子都没琢磨明白什么是“三观”?为什么两个完全不一样的人走到一起,有的可以走下去,而有的走着走着就散了?

我老公是在台湾出生、美国长大的,我们是在美国读MBA认识的,当时也就觉得他长得帅,眼神特别干净很单纯。结婚后才发现,彼此的成长背景太不一样了,导致两个人无论是个

性、生活习惯以及对生活的期待,都差得挺远的。我婆婆是全职主妇,我第一次去婆婆家都惊呆了,西瓜都是她抠掉籽才端到桌子上给全家人吃的。而我父母是双职工,从小我和我姐都是自由自在长大的。

我一向学习一般,但能说会道;而老公则是一路学霸,但不善言辞。我强势、他温和,我的强势是那种北京姑娘骨子里带的,出门就是要站C位的那种。有一次我们家屋顶漏水,物业来看了后说不管,我老公嘴笨说不过人家,最后甩出一句:“你等着,一会儿我老婆回来,让她跟你说,她可厉害了!”

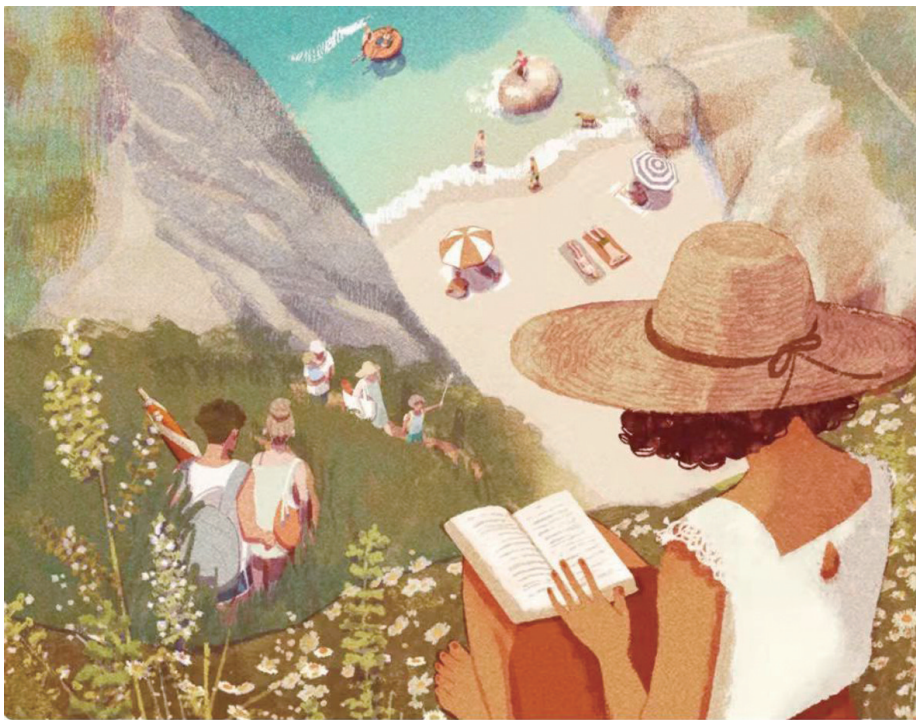
也许有人会说:你难道不觉得他忒怂了吗?这么个小事儿还要老婆出面摆平。我还真不觉得。每个人在这个世界上都有自己的生存之道,我靠情商,他靠智商,没毛病。总拿自己的弱项和别人的强项比,那才是真的怂。

话说我已经是聚光灯了,我不需要另外一盏

灯站在我旁边,我需要的是充电器、电源。当年老公为了我放弃了美国的工作,跟我回到北京,做我的“移动电源”。老公和儿子,一个温暖的家,就是我的电源,让我始终电量满格去照亮别人。这就是我想要的。

一个人,只要知道自己想要什么,这世界总有人能满足你。但是如果不知道自己想要什么,就没有一个人能满足你。这世间,有些人只能陪你走过一段时光。人生一场,爱了就好好享受,不爱了就潇洒离开,这才是成年人感情该有的模样。中国网坛名将李娜曾说,她不期待丈夫能记得她一辈子:“忘了我没关系,但一定要记得你自己。”

好的婚姻,“不是没有你我活不下去,而是因为有你我活得更好。”感情的高段位表达,绝不是为对方放弃一切,而是提醒对方保持自我。只有真实地面对自己,面对彼此,才能让双方在这段关系中磨合得更好。



乐活态度

人到中年,最好的生活状态,就是低配你的生活,高配你的灵魂。低配人生,并不是要你衣衫褴褛,吃糠咽菜;而是更加重视内在的修养,重视精神的成长和灵魂的丰富。当你能克制自身欲望,不受外物影响,才能真正回归本心,感受生命的真谛。正所谓:少欲则心静,心静则事简。这种低配的人生,其实才是高贵地活着。

■ 安吉

年轻时我们总在追求“高配置”的生活,好车、豪宅、风光体面的工作……半生已过,我们才慢慢明白,人若是太过于追求“高配”,终会不堪重负。人到中年,适当减减生活配置,才能活得更从容。

物质低配,修出丰盈内心

《肖申克的救赎》作者斯蒂芬·金,有一套别致的小桌子理论;他写作时,只需要一张小桌子,一平方米大小。桌上摆放的物品也很简单,一盏足以照亮桌面的小台灯,稿纸或电脑,再无其他。当他成名后,他尝试过给自己换一张高级书桌,胡桃木材质,宽大如单人床,只为凸显自己“一流作家”的身份。如愿以偿的他,发现自己并没有想象中那么快乐。坐在豪华桌子面前的他,灵感全无。不久后,他就放弃了这张桌子,重新回到了简陋的小桌子旁。

我很赞同一句话:“你占有支配物质,也会被物质所占有支配。”其实,生活就是这样子,只有舍弃一些非必要的物件,才能做到起舞轻盈。物质低配,并非让你压缩生存空间,降低生活质量,而是找到一个最适合的生活方式,过着舒心、从容还有盈余来享受精神生活的日子。

人到中年,最好的生活状态,就是低配你的生活,高配你的灵魂。少买一件新款衣服,多读一本书;少买一个高档家具,多听一门课。于删繁就简的生活中,修出丰盈的内心。

欲望低配,减轻心的负累

人生以中年为界,前半生鲜衣怒马,后半生采菊悠然。年轻时,要驾驭欲望,让它成为自己的动力;到了一定年纪,就要克制欲望,知足常乐,感受人间至味清欢。

苏格拉底曾说:“知足是天然的财富,欲望是人为的贫穷。”很多时候,人生万千烦恼,不是所得太少,而是想要的太多。如果欲望大于能力承受的范围,你就会付出巨大的压力和焦虑的代价。

低配的生活,其实是一种放下,放下浮躁的心,放下繁华的景,放下求而不得的欲念。

如此,才能减轻心的负累,活得坦然自在。正所谓:少欲则心静,心静则事简。人到中年,欲望越少,心事越少,心态越好。

圈子低配,真正回归本心

人在年轻时,总喜欢给圈子做加法,热衷于结交各种人脉。等到中年以后回头看,发现能留在生命中的也就那么几个人。这时才领悟,其实没必要再为了所谓的高级圈子挤破脑袋。人到中年,精力是有限的,时间在哪里,成就也就在哪里。如果把所有时间都用来去攀附所谓的牛人圈子,哪有时间去提升自己呢?

真正有质量的人生,都不是靠拼命社交建立起来的。与其讨好攀附高配的圈子,不如踏实过好自己的人生。

低配人生,并不是要你衣衫褴褛,吃糠咽菜;而是更加重视内在的修养,重视精神的成长和灵魂的丰富。中年人最好的自律,是过低配的生活。当你能克制自身欲望,不受外物影响,才能真正回归本心,感受生命的真谛。这种低配的人生,其实才是高贵地活着。