

乐活新主张

婚后，更应不断学习如何爱

托尔斯泰说过：“幸福的婚姻都是相似的，不幸的婚姻各有各的不幸。”婚姻里有很多随堂测验，亲密爱人也需要随时学习；而不幸的婚姻都一样，就是从来不学习。爱不是一种感觉，不是一种状态，不是一个巧合，也不是一个现成品，它是一种能力。而长久的亲密爱人，都是活到老、学到老。

■ 梁爽

前不久，我收到好朋友小尹婚宴的电子邀请函，伴随着浪漫的音乐，一张张中式、西式、唯美的婚纱照映入眼帘，“当喜欢与合适撞个满怀，我们决定陪伴彼此度过漫长岁月，以前眼前人是心上人，此后心上人是枕边人，我们决定，让爱以夫妻之名延续。”看着他们的婚姻宣言，我希望这些年相亲后找我分析、失恋后找我诉苦的小尹一定要幸福，我还应邀发了一段结婚寄语：“我们以前经历的考试，都是经过学习、复习、冲刺才拿到证书，但是结婚正好相反，先拿完证书，再开始学习。”的确，婚姻里有很多随堂测验，亲密爱人也需要随时学习。在我看来，婚恋之中有三个阶段最考验人。

婚姻初始阶段：可能面临“四角恋”风险

万事开头难，两人刚在一起时，由于三观差异、习惯不同，摩擦系数很大。多少人捂着心口大呼失望道：“想不到你是这种人”“没想到你会这么做”……

在我看来，婚恋初期，不是两个人的婚恋，而是有四个人。除了你和爱人之外，还有爱人眼中理想的你以及你眼中理想的爱人。忆往昔，我和老公刚结束异地恋在一起时，他放弃原先的一切，我接受未知的命运，两人下了很大决心，鼓足很多勇气，却险些被一顿饺子毁了。

我是南方人，那时我看冬天跨区通勤的他又冷又苦，决定回家包饺子送惊喜。我从没包过，又是看视频又是备食材，为他做白菜猪肉饺子。我幻想他一进屋，闻到热气腾腾的饺子，感动万分，陌生城市有盏灯为他而亮，严寒冬天有饺子为他而包，再铁汉也柔情。结果证明我都市剧看多了，内心戏太多。他回家一脸倦容，看到饺子也言辞敷衍。美好的想象碰上冷若冰霜的现实，那天我们爆发了激烈争吵。

他抱怨：“自己没多吃饺子”“晚上吃了难消化”，我发火“好心当成驴肝肺”“不感恩我的付出”。我俩的吵架就像打乒乓球，迅速升级到扣杀，力度随着回合不断循环增强。后来他给家人打电话哭着要回家，我也发誓再和他讲话就改姓。

乐活态度

很多人形容这两年是被疫情偷走的两年，这两年虽然步履艰辛，但我也从中学会了“两个基本法”——控制二分法和底线思维法，尤其是学会了从“事”中抽离，认认真真活在当下，每一个瞬间都值得拥有、值得珍惜。有人说：“成年人最大的自律是，在不确定的世界，做确定的自己。”再难，生活还要继续。睡前原谅一切，醒来便是新生。我深信：以往所有的艰辛与遗憾，都是新的一年惊喜的铺垫。



回想起来，刚在一起的情侣表面上只有两个人，其实还有两个想象出来的人。他想象的我，懂他喜好，不要太言情，简单过日子，别太讲仪式感；我想象的他，爱说甜言蜜语，多做浪漫行为，看见我的付出，在灰头土脸的生活里活成鸡汤。

这一关的通关要领是：承认并接受我们的家庭、教育、经历、感受、审美都不同。

婚姻至暗时刻：一方有看得见的压力，另一方有隐秘压力

婚姻中，两个人同步稳步进步，是小概率事件。更可能是一方春风得意，一方事业不顺。很多人只看到事业不顺者的压力，忽略了另一方也有不足为外人道的压力。

我的一位女同事，老公所在两家公司相继破产，拿了赔偿金在家当奶妈。聚会时，女同事经常抱怨她老公，着眼点和落脚点都是鸡毛蒜皮的小事，比如衣服挂在晾衣竿上几天也不收，拖把用完不记得放回原位。我听着同事抱怨，察觉到小事情背后的大情绪。

现实生活中的婚姻，越是双方进步不同步，不顺的一方越是逞强，顺利的一方越是包容，各自尽力维持这种纠结拧巴的状态，直至忍无可忍。未经事的年轻人只觉婚姻现实，却不知情感微妙。如果不顺方能坦诚说出自己的脆弱和无助，感谢对方的付出和体谅；顺利方能透过现象看到本质，说出自己对未来的怀疑，希望得到对方的安慰鼓励。这样的直面内心，坦然沟通，更容易挺过婚姻的至暗时刻。

在不确定的世界，做确定的自己

■ 母德勤

新年伊始，我想到“岁月惠人”四个字。很多人形容这两年是“被疫情偷走的两年”，的确去年也是我和公司诸多“不确定”的一年，真有“战战兢兢、如履薄冰、如临深渊”之感。

记得曾看到一句话：“成年人最大的自律是，在不确定的世界，做确定的自己。”回想疫情暴发以来这几年，我也学会了“两个基本法”——控制二分法和底线思维法。

一是控制二分法。在日常活里，要分清哪些部分是自己能控制的，哪些是不能的。比如下雨是你没法控制的，那你就没必要为此伤心；饭量是你能控制的，那就可以少吃点。控制二分法可以让我们获得内心的平静，当你发现生命中的某些根本不是人为可以改变的，你就会安心地活在当下，过好每一天。

二是底线思维法。不知道你有没有这样的经验：你做了一件“不好的”事很怕告知父母，可当你在做事前做足了心理准备，就能鼓起勇气告诉他们。这就是底线思维，做最坏的打算，往最好里努力。塞内卡说：“能够事先察

觉劫难来临的人，就能将它带来的伤害掠走。”底线思维虽然未必能避免所有苦痛，但至少可以减少你的焦虑和恐惧，从悲观中生出演乐。

孩子出生以后：夫妻关系需重新调整

美国一项社会调查显示，有92%的人表示在生完孩子后夫妻冲突逐渐增加；在生完孩子的第2年，有25%的夫妻关系陷入困境。未雨绸缪的我，在孕前就狂看各种知乎热帖，比如，为什么产后一年是夫妻感情最差的一年？为什么产后两三年夫妻关系最受考验？从产后身体恢复，到产后情绪调养，再到家庭成员新形势下的新关系，从产生原因到预防措施，我原以为自己做足了预案。可万万没想到，产后不到半年，我跟老公吵到跑出家门，他抱着孩子追出来，我跟婆婆吵到面红耳赤，差点去心理科看病。

生完孩子后，我顿悟自己生的不只是一个婴儿，而是一个重新编码的我，生理、心理、社会角色和家庭角色瞬间改变，以及一个重新洗牌的家，长辈们携带着几十年的生活习惯空降到家……分分钟让我领悟“爱情和结婚是两个人的事，有了孩子就是两家人的事”。

那一阶段我可以给身边人随时随地写小作文——致老公：男人们还想和他们的父亲一样生活，可女人们已经不愿意像她们的母亲一样生活了。致婆婆：一个家只能有一个女主人。

于是打开办公室的门，我又可以撑过这一天、这一月、这一年了。

每天工作结束，进家门前我会做个深呼吸告诉自己：“压力、焦虑和负面情绪都走开！”然后只听“嘭”的一声，想象它们统统被关在了门外。

到厨房，洗手做羹汤，我会选择屏蔽白天发生的不愉快，认真享受美妙的烹饪时光。洗菜时，我沉浸在水流缓缓流过手背的温柔触感里，顿时感觉心也被洗涤了；烧菜时，我用视觉欣赏红亮汤汁在锅里“咕咕”跳舞的样子；吃饭时，我用味觉感受饭菜被细细咀嚼后在味蕾上开出花的愉悦。的确，“世界上最治愈的东西，是美食”。

睡前，翻阅枕边书《苏东坡传》，随手一翻就是我喜欢的《定风波》。“一蓑烟雨任平生”“也无风雨也无晴”，苏东坡此处变不惊、不以物喜、不以己悲的超脱人生观，深深影响着我。正如毛姆所言：“阅读，是一座随身携带的避难所。”

睡前原谅一切，醒来便是新生。我深信：以往所有的艰辛与遗憾，都是新的一年惊喜的铺垫。

至今想想我仍然汗颜，那时被激素蒙了心的我，只想一顿戾气输出。什么时候我开始主动学习，积极改变了呢？一次，我抱着女儿去打疫苗，路边汽车响了一下，女儿惊恐地缩到我怀里，我举一反三，家里持续吵架时女儿能缩到哪儿去？于是，我决定从夫妻关系重建开始。我和老公心平气和地谈心，反思有孩子后自己做得好和不好的地方，对方做得好和不好的地方，把为自己辩解变成对方考虑。

老公说：“你和我爸妈闹不愉快，我每次都站在你这边。”我承认：“我每次和我爸妈背地里说你坏话告你黑状。”老公说：“你爱看心理学的书，就拿我和我爸妈当素材。”我承认：“你从来没有说过我的家庭和朋友的任何不是……”

一番促膝长谈后，我们增进了对对方的了解，更增进了对自己的认识。这种夫妻有效沟通积极纠偏的态度，给所有家庭成员做了表率。我现在可以说，截止到目前为止，产后一两年是我们夫妻关系最好的日子，也是婆媳关系最亲的时光。仅有的一次大吵，也让大家想了很多、学了很多、改了很多。

托尔斯泰说过：“幸福的婚姻都是相似的，不幸的婚姻各有各的不幸。”其实不幸的婚姻都一样，就是从来不学习。爱也是需要学习的，它不是一种感觉，不是一种状态，不是一个巧合，也不是一个现成品，它是一种能力。梁静茹曾唱“爱真的需要勇气”，实际上爱更需要学习。而长久的亲密爱人，都是活到老、学到老。

乐活感悟

有光的地方，就有自然生长。我愿意把女性成长的目标定义为——成为一个自带光芒的人。这种光芒，是保持不断的成长力，与时俱进地更新认知、自律且执行力强，能不断散发给周围人新鲜丰富的信息和正面能量，同时也善于从他人身上获取更优能量。当你留住心中那一缕光，无论世事多么艰难、人生怎样跌宕，带你走出黑暗的永远都是你心里的光。2022，让我们都散发出自己的光芒吧。

■ 曾焱冰

最近看到经济学家管清友一句话：“这些年来贬值最多的不是货币，而是你的努力。”的确，现实很难在短时间内改变，能改变的也只有我们自己的心态。我给自己2022年的寄语是：抛开那些消耗自己的事，只做自己最想做的事，像播种一样度过2022。

无论如何，春天该下种的时候下种，除草、施肥、松土一样也不能少。遇上天灾人祸，种子不发芽，努力得不到回报是大概率事件。我们终其一生，也不过是时代的一粒灰，让这个灰粒飞到自己想去的方得以停留，然后再汇入万丈尘埃，也是一粒灰尘的圆满。

承认自己普通、孩子普通，过好平凡的生活，依然去做该做的努力。但可以把事情放在一条长一些的时间线上去思考，关键是真正找到自己的节奏。我们总说，按自己的节奏来。但这句话渐渐成了一种拖延的借口，自己的节奏究竟是怎样的？这是需要认真去尝试和摸索的。

我在过去一年中深切感受到，自己的节奏是：一天只能安排一件主要的事，一个阶段只能有一个明确目标。学会放弃一些事情，反而可以集中精力直达目标。去年我推掉了不少工作，也耽误了本来要收拾家和花园的愿望，很多设想中的聚会没有张罗，甚至好几个想看的电影都错过了档期……但每一个阶段都只集中做一件事，多余的事一点都不去想，有些事情看似被延缓甚至延误，但总体目标却达成得比以前更有效率。

看过一句话：“请保持你心里的光，因为不知是谁会借此走出黑暗。”的确，有光的地方，就有自然生长。我愿意把女性成长的目标定义为——成为一个自带光芒的人。这种光芒，是保持不断的成长力，与时俱进地更新认知、自律且执行力强，能不断散发给周围人新鲜丰富的信息和正面能量，同时也善于从他人身上获取更优能量。一个自带光芒的人有强烈的识别度——无论是外貌、言行、文字还是其他个性特征，他们对世界保有强烈好奇和善意，也让人们愿意与之接近并被他们的光芒吸引。当你留住心中那一缕光，无论世事多么艰难、人生怎样跌宕，带你走出黑暗的永远都是你心里的光。2022，让我们都散发出自己的光芒吧。

乐活感悟

有光的地方，就有自然生长。我愿意把女性成长的目标定义为——成为一个自带光芒的人。这种光芒，是保持不断的成长力，与时俱进地更新认知、自律且执行力强，能不断散发给周围人新鲜丰富的信息和正面能量，同时也善于从他人身上获取更优能量。当你留住心中那一缕光，无论世事多么艰难、人生怎样跌宕，带你走出黑暗的永远都是你心里的光。2022，让我们都散发出自己的光芒吧。

■ 曾焱冰

最近看到经济学家管清友一句话：“这些年来贬值最多的不是货币，而是你的努力。”的确，现实很难在短时间内改变，能改变的也只有我们自己的心态。我给自己2022年的寄语是：抛开那些消耗自己的事，只做自己最想做的事，像播种一样度过2022。

无论如何，春天该下种的时候下种，除草、施肥、松土一样也不能少。遇上天灾人祸，种子不发芽，努力得不到回报是大概率事件。我们终其一生，也不过是时代的一粒灰，让这个灰粒飞到自己想去的方得以停留，然后再汇入万丈尘埃，也是一粒灰尘的圆满。

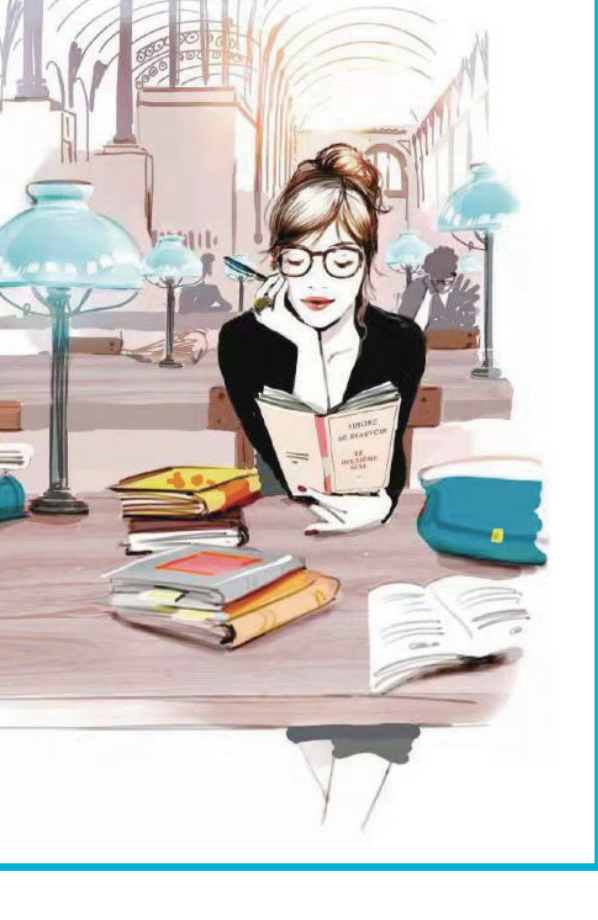
承认自己普通、孩子普通，过好平凡的生活，依然去做该做的努力。但可以把事情放在一条长一些的时间线上去思考，关键是真正找到自己的节奏。我们总说，按自己的节奏来。但这句话渐渐成了一种拖延的借口，自己的节奏究竟是怎样的？这是需要认真去尝试和摸索的。

我在过去一年中深切感受到，自己的节奏是：一天只能安排一件主要的事，一个阶段只能有一个明确目标。学会放弃一些事情，反而可以集中精力直达目标。去年我推掉了不少工作，也耽误了本来要收拾家和花园的愿望，很多设想中的聚会没有张罗，甚至好几个想看的电影都错过了档期……但每一个阶段都只集中做一件事，多余的事一点都不去想，有些事情看似被延缓甚至延误，但总体目标却达成得比以前更有效率。

看过一句话：“请保持你心里的光，因为不知是谁会借此走出黑暗。”的确，有光的地方，就有自然生长。我愿意把女性成长的目标定义为——成为一个自带光芒的人。这种光芒，是保持不断的成长力，与时俱进地更新认知、自律且执行力强，能不断散发给周围人新鲜丰富的信息和正面能量，同时也善于从他人身上获取更优能量。一个自带光芒的人有强烈的识别度——无论是外貌、言行、文字还是其他个性特征，他们对世界保有强烈好奇和善意，也让人们愿意与之接近并被他们的光芒吸引。当你留住心中那一缕光，无论世事多么艰难、人生怎样跌宕，带你走出黑暗的永远都是你心里的光。2022，让我们都散发出自己的光芒吧。

乐活感悟

有光的地方，就有自然生长。我愿意把女性成长的目标定义为——成为一个自带光芒的人。这种光芒，是保持不断的成长力，与时俱进地更新认知、自律且执行力强，能不断散发给周围人新鲜丰富的信息和正面能量，同时也善于从他人身上获取更优能量。当你留住心中那一缕光，无论世事多么艰难、人生怎样跌宕，带你走出黑暗的永远都是你心里的光。2022，让我们都散发出自己的光芒吧。



女性，请保持你心里的光