“天才少女”谷爱凌为我们打开了哪扇窗？

让孩子的天赋在热爱中发芽

乐活新主张

天才毕竟是少数，我们普通人要做的就是：找到自己的优势，在努力中让有限的优势无限地放大。盖洛普优势理论认为：优势=天赋 X 投入。天赋决定你的上限，而努力决定你能不能达到这个上限。谷爱凌曾说，激励自己不断努力的驱动力是“热爱”。而天赋兑现的前提正是：心之所向、自当竭力而往的勇气。

■ 高琳

2022年北京冬奥会上，“天才少女”谷爱凌大放异彩，不仅为中国队摘得2金1银，更是成为首位在一届冬奥会上拿到3枚奖牌的自由式滑雪运动员。面对谷爱凌的走红，有些人认为天才毕竟是少数，反正自己不是，索性“躺平”得了；有些人觉得自己努力还不够，要向谷爱凌学习，拼命努力；还有一些家长开始琢磨“怎样才能把我家娃也培养成这样的天才”……

天赋和天才并不是一个概念。天赋，指的是天生擅长某些能力，可让你在同样经验甚至没有经验的情况下学得更快或做得更好。天才，指的是可以把某方面天赋发挥到极致的人，且这种极致表现在儿时就能看出来。网上有人这么说“天赋”和“天才”的区别：“有天赋的人是能够射中别人射不中的靶子，而天才则能射中别人看不见的靶子。”

谷爱凌是不是天才我不知道，但可以肯定的是，她一定有运动天赋，这在竞技体育中很重要。记得谷爱凌曾这样评价自己的天赋：“我只有不到1%的天赋，天分在我的职业生涯中只占很小一部分，甚至可以忽略不计。它帮到我的也许只是起初练滑雪时我比别人学得快一点，剩下的99%都是努力。”

对于普通人来说，如何才能无限地放大自己有限的天赋，让孩子找到自己的“人生杠杆”，这才是我们该从谷爱凌身上学到的。

天赋指向人生上限，而努力决定能否达到

现实生活中，天才毕竟是少数，大多数人不过是有一定天赋的普通人，可惜大部分人终其一生也没能发现自己的天赋。

在做培训教练前，我曾在企业工作了20多年。我很早就意识到在沟通方面，我是有一定天赋的。但我同时也明白，天赋决定你的上限，而努力决定你能不能达到这个上限。大部分有天赋的人，实际上是被自己的天赋耽误了；而那些被耽误的天赋，就成了所谓的“小聪明”。

意识到这一点后，我开始参加演讲比赛。为了准备比赛，必须写逐字稿，把要讲的内容一个字一个字地写下来、背下来，然后一遍一遍地练习。2008年，我终于获得了全国英文幽默演讲比赛的亚军。

天才可遇不可求，而普通人通过刻意练习，撬动自己仅有的某些天赋，让它成为你的优势也是不错的选择。可惜很多人意识不到自己真正的优势所在。盖洛普优势理论认为：优势=天赋×投入。这里的投入包括时间、精力、资源、财力等……也就是说，当你在有天赋的领域不断投入，就能成就你的优势。

很多人对优势还有一个致命误区，认为自己那点优势跟别人一比算啥？其实，优势不是用来和别人比较的，而是用来给自己做“杠杆”的，优势能让你强的方面更强。比如谷爱凌，她虽然有一定的语言天赋，但拿她和那些能讲8门语言的人比也不算什么。但是，作为一个优秀运动员，她在语言上的优势就成了一个“杠杆”，放大了她作为优秀运动员所能带给这个世界的影响力。

所以，我们普通人要做的就是：找到自己的优势，在努力中让有限的优势无限地放大。

很多孩子的天赋，被父母的偏见扼杀了

谷爱凌曾说，激励自己不断努力的驱动力是“热爱”。但残酷的现实是，大多数人根本没机会去探索自己的热爱。要不就是为生活所迫，连基本生活需求都不能满足；要不就是自己所热爱的事情，在别人尤其是父母看来根本没前途，是浪费时间。

但纵观历史长河，那些天赋异禀的人多多少少都有其奇葩之处。马斯克从小就不合群，最大爱好就是疯狂看书，10岁时几乎把百科全书背了下来，他还特别喜欢反驳别人，不管同学还是亲戚都不太喜欢他，连马斯克都说自己患有阿斯伯格综合征（自闭症的一种）。

这样的孩子，如果放在普通家庭，父母肯定会担心“孩子这么不合群啊”，于是让孩子参加一些体育项目、兴趣班来锻炼社交能力。毕竟，如果家长连自己的天赋是什么都不知道，也很难看出孩子有什么天赋。

所谓天赋，就是能让你与众不同的不同之处。你不能一方面期待孩子什么都跟常人一样，另一方面又期待他能做出与众不同的事情。很多时候，并不是孩子没有天赋的种子，而是家庭没有让种子发芽的土壤，或者强行种上了其他种子。

之前网上都在羡慕谷爱凌，说上帝到底给她关上了哪扇窗——是模特，又是学霸，还是滑雪冠军。可当看到谷爱凌小时候跳芭蕾舞的视频时，我终于知道她被关上哪扇窗了。很明显她没有跳芭蕾舞的天赋，如果谷妈妈一直强迫她去练芭蕾，估计现在世界上就会少了一个滑雪冠军。

我也很庆幸老天爷赏我的这碗饭，虽然不多但起码有让种子发芽的润土。小时候每天放学回家的路上，妈妈都会问我今天学校发生了什么？我就跟她讲啊讲啊讲故事。然后，她会问我：“那后来呢？”每次她问的时候，都会轻轻掐一下我的小拇指，掐得我一激灵，然后我就不得不继续添油加醋地讲啊讲啊讲故事……

其实，人生就是一个故事，也许你还没有找到自己的天赋，但只要故事还没有结束，就请不要放弃，继续寻找。找到之后，一定要全力以赴，因为天赋兑现的前提正是：心之所向、自当竭力而往的勇气。

乐活日子

趣味『冬窝子』愿你春不寒

■ 喜颜

“人之所以能够感到幸福，不是因为生活得舒服，而是因为生活得有希望。”这是作家李娟在《冬牧场》里说的话。

李娟说读她的这本书最好是在夏天。她写的零下40° C对我只是个数字，而她下身穿了棉毛裤、保暖绒裤、驼毛棉裤、夹棉罩裤、羊毛皮裤，上身穿了棉毛衣、薄毛衣、厚毛衣、棉坎肩、羽绒衣、羊皮大衣，还戴了皮帽子、脖套、口罩、手套，只露出一双眼睛。跟居麻家的19岁女儿加玛在冬牧场放羊，迎风眺望远方不到几秒就泪流满面，眼睛被凛冽的风“射”痛。

读着读着我就爬上床去，打开电热毯。他们住在冬窝子，就是牧民们在荒漠的起伏处找一个背风洼地，挖一个两米深的土坑，坑上搭上几根木头、铺上干草做屋顶。再挖出斜斜的通道通向地坑，几根木条钉成简陋的门……羊、牛、骆驼、马还有狗和猫，以及人们在暗色如盖的天穹下艰辛地生存着。

这些日子，每天读几段《冬牧场》，我就停下，去煮茶或者画画。一连画了好几天的雪景，但还是画不出李娟的“冬牧场”。

那天在视频里，我让远在加拿大求学的儿子，看我画板上的画。他说他喜欢那幅雪景的天空，“颜色好看，但是……”他说他们那里的雪景不像我画的那样，还有诸多细节不符合逻辑。

两年前我在B站开始跟up主一起画画，多数时候是迷恋别人的搭色，看别人作画就手痒痒，一杯水盛满，捉笔就上。有时候跟着跟着就跟丢了，在水彩里迷失和放飞自己太容易了。

特别懊丧的时候，把涮笔水倒掉，换茶壶接水煮茶去。手心捧着一杯姜枣茶，望着窗前金灿灿的银杏叶，心想：这也叫冬天？每年这个时节，银杏把我家几间屋子照耀得明晃晃，儿子的卧室更是美得很，都不忍心拉上窗帘睡觉。当然，如今他不在家，他求学的地方没有银杏叶，只有枫叶。

记得10多年前，我们跑到离城十多公里的乡下，拥有了这个窝。而儿子在加拿大住的那个村，跟我们这个家相似度高达80%。

有一回视频，我们用“地球在线”看到儿子居住的房子，他们的街区和我们的小区格局也几乎一样，唯一区别在于我们的小区有围墙。不禁感叹：地球那么大，相隔那么远，我们还那么相似。

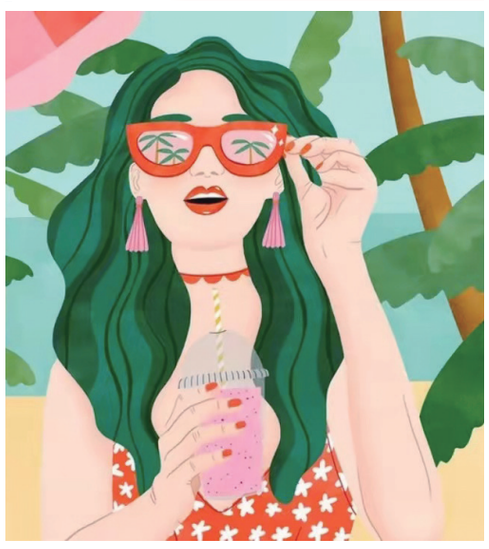
李娟说在冬牧场可以看到地球真的是圆的，地平线在他们那里带有弧度。那得有多广袤啊，才能看到地球的轮廓线。

人活在同一个世界上，窝儿不一样，怀揣的希望却是一模一样。儿子，愿你三冬暖，愿你春不寒。

乐活态度

别让“伪仪式感”瓦解你的生活质感

没有仪式感，活得灰头土脸；仪式感过度，反而过犹不及。恰到好处的仪式感，才真正让生活变得更有质感。仪式感应在生活质感的延长线上，而不顾生活的实质，去追求所谓的仪式感，只是自欺欺人的“伪仪式感”。



■ 梁爽

这些年，当我看到“生活需要仪式感”这句话时，自动在句末加上了一个“吗”字，在脑袋里支起一个辩论擂台，开始辩论“生活是否需要仪式感”。

我有个女友，常年登台演讲，有次我问她，上台之前会不会紧张？她说自己很享受舞台，因为小时候每次弹钢琴之前，母女二人穿上优雅的裙子，梳着漂亮的发型，她妈妈牵着她的手，走到客厅中央，假装有观众似地说：“下面有请某某小朋友为我们带来一首曲子。”长大后，她上台前仍有小时候那种期待展示的心境。她很感激她妈妈给她建立的这种仪式感。

仪式感是什么？在我看来就是高光时刻。正如《小王子》中的那句话，“使某一时刻与其他时刻不同，使某一天与其他日子不同”。

你的仪式感，不是做给别人看的

在日本生活工作多年的知乎博主赤坂曾说，日本是个凡事追求仪式感的国家，但是很多人觉得在日本生活好累。

实话说，没有仪式感，活得灰头土脸；仪式感过度，反而过犹不及。恰到好处的仪式感，才真正让生活变得更有质感，需要警惕那些正在瓦解生命质感的“伪仪式感”。

恰到好处的仪式感，有以下两个衡量指标：

假装有仪式感的人，事事都像PS般刻意。有次看到朋友周末发了一条朋友圈，配图很有意境，有获得芥川奖的小说，冒着热气的咖啡，加上唯美的光线、角度和构图，那一刻我感叹朋友很懂生活。后来碰到朋友，聊起那本获奖小说，朋友吐吐舌头，说自己只翻了前面几页。

在我看来，专门做给别人看，期待别人的点赞和好评就是“伪仪式感”。而真正的仪式感只是给自己的交代，甚至仅自己可见，不足为外人道也，像是一台内置的心理记录仪，定格下生活中实实在在的小确幸，给记忆装上一层明媚的滤镜。

微小仪式感也有大能量。我曾建了一个自律群，有天看到一个大学生在群里晒出她做的手账，可爱的字体、萌趣的插画、彩色的标记，我很是羡慕。

于是我也照做，买来精美手账本，从零开始学习画画，每晚睡前一小时做手账。新鲜有趣过后，我意识到自己吃不消，因为工作挺忙，事情很多，每晚做手账，耽误了我看书和休息的宝贵时间。权衡之后，我觉得后者更宝贵。

仪式感也要控制程度和频率。对我而言，每天十分钟的仪式感最为合适。恰到好处的仪式感，不需要让谁见证，不需要伤筋动骨，不需要花很多钱，仅仅是一些自然而然、符合当下的真情流露。

像是某个春天，我早上出门上班，迎面走来一个女孩，看到小区里的丁香花开了，女孩驻足停留，细嗅花香，闭着眼睛，面带微笑，几秒钟后她继续走路，脸上仍然漾着笑意。那一幕，仅仅几秒钟，却是让我念念不忘、心存感动的仪式感。

仪式感如果都是隆重、华丽、耗时、费钱的，会让很多人望而却步。其实一些微小的仪式感，足以让忙碌粗糙的生活透出光来。

在范海涛的书里，她和老公照着本地美食书去寻访美味，吃完后花点时间请厨师在书页上签名。我现在每次快到家前，会特意听一两首欢快的情歌；回家脱去职业装，换上软萌舒适的家居服。这些“短平快”的仪式感，轻松又简单，仅仅是普通的改变，却让这一天不再普通。

生活的质感，始终应排在仪式感之前

有次我采访民俗画家林Caroline，她提及创作前，会点支线香或者香氛加湿器，因为北方天气干燥，颜料经常干裂。她有时还会在香氛里加上几滴香橙或葡萄柚的精油，让心情平缓愉悦，更容易进入心流状态。

对比之下，我觉得写作前没什么仪式感的自己，显得太糙了。于是有次写作灵感来了，我先点了香薰蜡烛，给自己泡了杯花茶，让爵士乐的音符充满房间。突然想拍张照片发微博，于是拍了半天、选了好久、发了微博，然后和网友讨论起香薰品牌和花茶做法。等我发觉用在仪式感的时间数倍于写作时，我被自己的荒谬气笑了，因为我对仪式感的打开方式本末倒置，形式大于内容，仪式大于正事。

仪式感就像冰山的冰上部分，生活像冰山的冰下部分，看到冰上部分就知道它下面肯定有更大更深的部分在支撑。而表面的仪式感，最像一块肥皂，所见即所得，还全是泡沫。

仪式感应在生活质感的延长线上，而不顾生活的实质，去追求所谓的仪式感，只是自欺欺人的“伪仪式感”。

总之，你仅需要恰到好处、适合自己的仪式感，不盲从、不霸屏、不伪装，置顶内心真实的感受。