

乐活新主张

好妈妈：富养自己，散养儿女

作家苏芩说：“女人身上所有的焦虑和戾气，都是亏待出来的。”身教胜于言教，妈妈只有发自内心地爱自己，才能够由内而外地向孩子释放爱意，潜移默化地教给孩子“如何爱”的能力。妈妈与自己和解，才能敞开心怀接纳孩子的平凡，由衷给予孩子信心。而一个爱自己、活好自己的妈妈，自然而然就会成为孩子最有力的榜样。

■ 木青

身边总有妈妈抱怨：“为什么付出那么多，孩子却没有教育好？”很多母亲也都有这种体会，砍掉社交、不辞辛劳，使出浑身解数教育孩子，可孩子却依然没有长成期待的样子。当妈妈把所有希望都倾注在孩子身上，就会悄悄衡量付出与所得，当现状不如预期，亲子矛盾丛生，不知不觉爱也就变了味道。

当妈妈的与其总追问孩子：“要怎么爱你，才能成就最优秀的你？”不如先做一个爱自己的妈妈，富养自己，散养孩子，才是最好的教育。

善待自己，不再以孩子为中心

作家苏芩说：“女人身上所有的焦虑和戾气，都是亏待出来的。”我对此深以为然。生活中太多的妈妈，为了给孩子最好的生活，常常亏待自己，舍不得吃，舍不得穿，哪怕自己再辛苦，也要让孩子享受最好的物质生活和教育。

然而，不能善待自己的妈妈，也无从得到孩子的尊重和感激；相反，妈妈苛求自己的“贫瘠”气场，常会令整个家庭氛围窒息。另外，在一个家庭中，对自己极尽亏待的妈妈，也往往对孩子极尽苛刻。妈妈为孩子过度牺牲的行为，不仅让自己活得疲惫，也丝毫唤不起孩子的感恩之心。相反，孩子甚至会因此养成理所当然获得的习惯，容易在物质上索求无度。

善待自己，并不是鼓励妈妈追求奢侈，而是应该在现有物质基础上不亏待自己。当妈妈不再以孩子为中心，孩子才能将他们的视线投注到妈妈身上，懂得体谅，懂得感激。

富养自己，才能由内而外向孩子释放爱意

很多女人自从做了妈，从此与“精致”分道扬镳，家居服成为工作服，不修边幅成为很多妈妈的常态。对此，妈妈们的回答很无奈：“要顾家，又要照顾孩子，哪来时间收拾自己。”

做妈妈的确不容易，但妈妈因此更需要关注自己。我曾在网上看到一位受到200万



网友追捧的时髦奶奶，这位古稀之年的韩国奶奶，每天晨起，她都会先称体重、做瑜伽、听新闻，给自己准备早餐。然后，她会打扮得美美的去逛街、看展览，哪怕一人独处，她也绝不将就。临睡前，她会翻看时尚杂志，学习几个新的意大利语单词，保证每天都能吸收到新知识。

看似平淡的生活，却给予人治愈的力量。很多人感慨这位奶奶竟能用如此从容的姿态面对衰老，但其实在往前追溯几十年，这位奶奶小时候因长相被嘲笑而自卑，立志成为服装设计师却遭到父母反对，按照父母的意愿结婚生子，从此生活围着孩子老公完全失去了自己。然而，因为对时尚的执着和喜

爱，她没有放弃逐梦，她开始一边照顾孩子、一边学习，同时赚钱养家。当儿子长大成人后，她又留学意大利学习服装设计。最终，这位奶奶的生活态度被无数人敬仰。她那句肺腑之言振奋了无数妈妈：“既然来到这个世上，就要认真地活。”

如果我们先将自己面前的杯子斟满，心满意足地幸福快乐了，才能溢出幸福给别人，也才能快乐地接受别人的给予。生活也许会带来焦虑，但懂得富养自己的妈妈，能够用良好的精神面貌成为孩子的榜样。

其实，爱也是一种释放，妈妈只有发自内心地爱自己，才能够由内而外地向孩子释放爱意，潜移默化地教给孩子“如何爱”的能

力。而学会爱，则是一个孩子一生中最重要的幸福力。

活好自己，也是对孩子最好的教育

“唠叨”也许是妈妈的代名词，妈妈们总以为，孩子做事不上心，不一遍遍念叨怎能让他们听进去？其实，身教胜于言教。一个爱自己、活好自己的妈妈，自然而然就会成为孩子最有力的榜样。

很多妈妈认为，教育孩子，就是要“教”给孩子很多东西。其实，妈妈活好自己，才是对孩子最好的教育。董卿说：“你想让孩子成为什么样的人，很简单，你就去做一个什么样的人。”妈妈活好自己，孩子才能切身感应到妈妈身上爱的力量，以妈妈为榜样，勇敢面对世界，做真正的自己。

接纳自己，才能接纳孩子的平凡

每个孩子都是独一无二的个体，但遗憾生活中有太多妈妈，以“别人家孩子”为完美标准，放下不培养一个完美孩子的执念。

当妈妈对孩子寄托太多，其实是妈妈内心深处无法与自己和解，无法接纳孩子原本的样子。也因此，妈妈们常常通过越界控制企图改变孩子，期望越大，失望越大，控制愈强。若孩子无力对抗，最终只能通过冷漠的方式回击。

有位女作家说，一次听到儿子问她：“妈妈，我可能就是一个最平庸的人，你会失望吗？”她回答说：“平庸是跟别人比，心灵的安适是跟自己比。我们最终的负责对象，还是‘自己’。”的确，培养一个优秀的孩子，纵然是妈妈的骄傲，但孩子的快乐与否更重要。

妈妈与自己和解，才能敞开心怀接纳孩子的平凡，由衷给予孩子信心：你也许不是最棒的那个，却是妈妈眼里的唯一。放下对完美的执念，将豁达传递给孩子，成为孩子一生最爱的东西，也许成就的不仅仅是孩子，更是妈妈自己。

乐观妈妈，养出精神富足的孩子

有句话道出教育真谛：“优秀的孩子，并不是横空出世的奇迹，他们的背后都有迹可循。”而这个痕迹，就是孩子背后的父母，他们是孩子的根，是培养孩子成长的土壤。

孩子在物质上也也许不及同龄小伙伴，但通过他们落落大方的言行举止，你能感受到孩子精神上的富足。父母们正是用自己睿智、积极、乐观的生活态度，感染并影响着孩子的生活观和价值观。

没有谁永远会是生活的宠儿，但热爱生活的人，无论顺境还是逆境，都能做自己的幸运儿。既然父母无法为孩子的一生保驾护航，那么培养一个永远积极向上的孩子，或是父母一辈子最大的慰藉。

世界上有三种关系：与自己的关系、与他人的关系、与世界的关系。在这三种关系中，真正决定我们生命品质的，是我们与自己的关系。一个人唯有处理好与自己的关系，其他关系才会成为“锦上添花”的美好。于妈妈而言，唯有先学会爱自己，接纳自己，才能够爱孩子，爱世间所有的一切。

乐活日子

■ 唐晶晶

每天午后，我都喜欢带着狗狗去林间散步。穿过林子，有一块崖壁，壁上长着一棵大冠的高山榕树，树下有一张石桌，四张石凳。这一方清静，像只待邀人下来棋股长久地立着，石凳上甚至都起了青苔。

有时我就站在这里，这是一片被高楼包围起来的凹地，不远处是那片林子，树的枝桠缝隙间，有风，鸟儿也调皮地飞过。微风起，我闭上眼，感受风，是春天来了呀，如此柔，又有些凉。狗狗仰头望着我，突然想起苏轼的那句：“江山风月本无常主，闲者便是主人。”脑子里出现一幅画面：山野里有蓬勃的香樟，溪水哗哗淌下，鱼在水面翻起浪花，天光微明，鸟儿呼朋唤友期待日出。

艺术家霍克尼说，日出和月升必须观察。近日，我总在观察树，那些叶子掉光的树，它们的枝桠毫无规律地伸向天空，仰望太阳与月亮。即使是清冷的冬日，它们只有一两片摇摇欲坠的旧叶，可依然保持着妖娆的身姿。

走近雪松，又能看到枝枝叶叶很是繁茂、向下垂吊，松针摸起来像清奇的骨骼硬挺着，据说雪松向下生长，是为了托住雪，如果雪太沉会自滑脱落，松枝不会被折断；而现在只有寥寥几片绿叶的构树，整个身躯都往上生长着，它是为了待夏天时稳稳接住那红艳艳的果实吧；那棵紫叶李还没收到春的讯息，枝枝蔓蔓都秃着脑袋，无精打采；路边的红山茶，在深绿蒙灰的叶片间挤出一两朵玫红的花儿，旁边的白山茶将开未开，默默陪伴。

夜里，树枝的身形也格外好看。我拍下榉树挂着干瘪的小果迎月的样子，旁边的南洋杉在夜里是一团绿幽深得分不开，清爽的榉树枝与正月十五的满月迎个正着，耳边仿佛响起程璧的这首《春分的夜》，我在树下仰望天空，触摸到清冷的幸福。

那天下楼时，看到海棠挂起了花骨朵儿，毛茸茸柔嫩得很，伸手摸了摸，像握着小拳头捏得紧紧的、硬硬的，只听春天的一声号令，“啪”地开始松松奔跑。

每个季节来临前，看似毫无预兆，可其实它们就在枝头、我们的肩头、我们的耳畔、我们的手间……正如霍克尼所说：“春天来了，一切都那么欢快而清新。当冬天结束，所有的植物开始生长，有那么一刻，仿佛自然苏醒，一切都变得挺拔起来，就像香槟酒倒进了灌木丛，非常壮观，非常美。”

乐活感悟

请学会低声说话

■ 孟国

前不久，有的高铁车次开始试点“静音车厢”服务，虽然乘坐“静音车厢”需要遵守许多规定，但仍有乘客特别是年轻人选择，可见人们非常需要一个安静的公共环境。高铁如此，公交车等公共场所同样也需要“静音”。

众所周知，在公共场所低声说话是一种文明。因为公交车对老年人是免费的，乘坐公交车的老年人也越来越多，老年人自然也成了在公交车上高声说话的主要群体。平时在公交车或一些公共场所，我们常看到有一些人特别是老年人旁若无人地高谈阔论，毫无收敛地高声打电话。显然，他们没把高声说话和使他人不快联系在一起；更没有意识到这和自己的修养和素质有直接关系。

虽然，并没有法律规定在公共场所不许高声说话，但这种行为弊端多多：高声说话增加环境噪音，影响他人休息和工作，还可能泄露自己的隐私；长时间在喧闹环境中，使人心绪不宁、烦躁不安。因此，在公共场所保持安静，已成为一种公认的文明行为。

在社会走向日益文明的今天，我们也该努力与时俱进，逐渐养成低声说话的文明习惯，共同营造一个安静、和谐、文明的公共环境。

乐活态度



每个人都会经历“证明自己”的这个阶段，从证明自己到接纳自己，这是很多人一辈子都过不去的坎儿。真正地接纳自己，100%地爱自己，是不需要证明的。当你把自己放在一个更大的目标和使命中，“证明自己”这件事儿立刻就显得微乎其微了。

从“证明自己”走向“接纳自己”

■ 高琳

“一个人的生命有四个阶段：你相信有圣诞老人；你不再相信有圣诞老人；你就是圣诞老人；你看起来像圣诞老人。”这是著名心理学家荣格的人生四阶段理论。

运动员、战士、总结、灵性，人生四阶段你在哪个阶段？

最近，我又重读了荣格的《书》。荣格理论将人生四阶段分为：运动员、战士、总结、灵性。这四个阶段和年龄无关，仅代表四种人生状态。无论你在生命的哪个阶段，都有自己在那个阶段的使命，而所有的焦虑和危机，都是你的灵魂和皮囊在打架。

人生的“运动员”阶段是最不成熟的，也是我们最专注于自我的时候，自恋且特别挑剔，眼里除了自己容不下任何人。不幸的是，很多人从未脱离这个状态，或者经常反复回到该阶段。

在“战士”阶段，我们开始承担义务，盼望征服世界，变得越来越以目的为导向，总想要得到更多，总想证明自己比别人过得更好。这个阶段我们会接受成年给我们带来的考验和挣扎，这也是我们最容易重复回来的阶段，因为我们经常需要

“证明自己”“重塑自己”。

到了“总结”阶段，我们开始琢磨怎样才能为别人做些什么？如何改变世界？因为你越来越成熟，你意识到金钱、权力、财产并没有带给你更多幸福感，你已不再把自我认同和那些外在之物联系在一起，因为生命远远比这些更多。

生命的最后阶段便是“灵性”。处于这个阶段的人，有一种能跳出来观察自己的能力，能够从自我抽离，变成自己的观察者。

根据上述定义，你觉得自己在哪个阶段呢？我觉得自己还是在第三到第四的过渡阶段，但我又时常还会溜回到第二的“战士”阶段。

接纳自己、爱自己，是不需要证明的

“战士”阶段人生的关键字是“证明”——小的时候，总是要证明给老师、家长看；成年以后证明给老板、朋友、家人看。“证明”已成了我们的一种模式，以至于很多人即便位高权重、有钱有闲，却还在拼命证明——我能、我行、我正确。

比如我小时候因为长得又黑又丑，总感觉我妈喜欢我姐多过我，于是我心里总想证明给妈看，我也不差；之后在美国

工作，我又总想要证明给那些老外看，别瞧不起中国人，我们也可以做得很好；好不容易活到40岁，才明白——我的价值从来都不需要向任何人“证明”，而是通过我的给予为别人赋能。于是我决定辞职创业做培训。

其实，每个人都会经历“证明自己”的这个阶段，问题是大部分人一辈子还都停留在这个阶段，就像80岁的老头还披上战袍一样可悲。从证明自己到接纳自己，这是很多人一辈子都过不去的坎儿。如果过不去这个坎儿，就不可能走向人生的第三个阶段。

真正地接纳自己，100%地爱自己，是不需要证明的。证明是一种能量输出，就算最终能冲破云霄，这股能量也压根回不到自己身上。而一个人要从内心就觉得富足，他的人生应该是一个圆，圆内有他人也有众生。

当然，我等俗人要完全放下、修成正果真的很难。所以你并不需把“证明自己”这个“小妖魔”完全打败再继续前行，只需要学会和它共处就好。就像很多人能带着癌长期生活一样，我们也可以带着“小妖魔”一起前行，先往第三阶段和第四阶段走着。走着走着就会发现，当你把自己放在一个更大的目标和使命中，“证明自己”这件事儿立刻就显得微乎其微了。