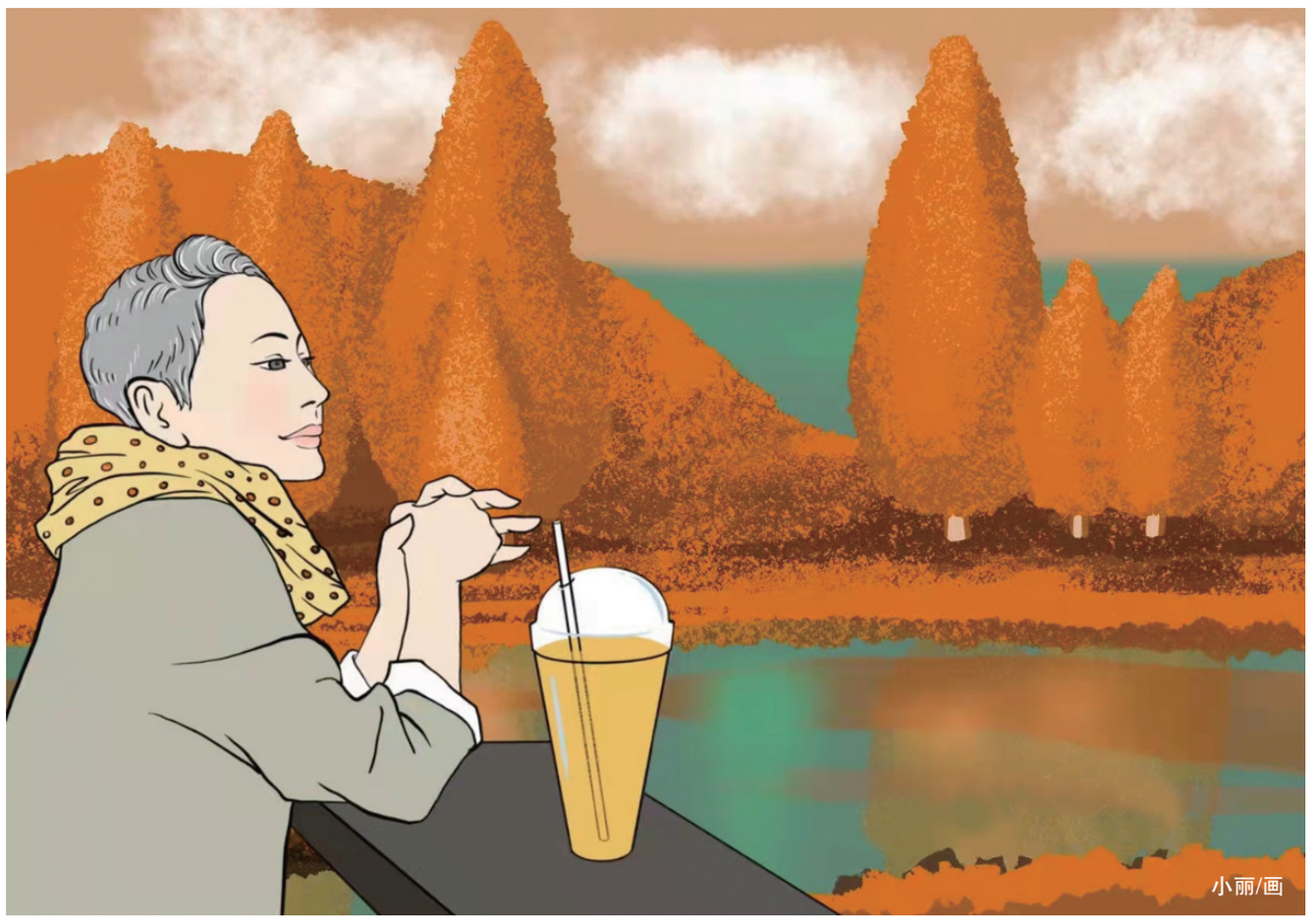
乐活新主张

自我探索不停步，做“有用”的你

罗振宇曾说：“人的社会地位高了、年纪大了，特别容易活成位置、活成立场。其实最踏实的活法，还是‘有用’。”有用是我们这代人深入骨髓的价值感，虽然我们都会一天天变老，但依然可以保持旺盛的探索心态。正如日野原重明所说：“越来越了解自己所带来的喜悦，远远胜过年老体衰的痛苦。”愿我们每个人都可以一直活在人生的“春天里”，始终保持“有用”的你。


小丽/画

■ 胡杨

今年北京冬奥会开闭幕式的成功，让已经72岁的张艺谋导演再次闯入大众视野，在接受媒体采访时他说自己是用功型导演而非天才型导演。那一刻我想到的是：没退休之前都是春，退休以后就是秋。人这一生不过是“度春秋”，春天里埋头播种耕耘，秋天里享受丰收果实。正如叔本华所说：“老年时最大的安慰莫过于意识到，已把全部青春的力量都献给了永不衰老的事业。”

不断探索未知的自己，晚年依然可闪烁出晶亮光芒

“我的同代人很多都已经退休，我还能奋战在第一线，这是时代给我的机遇，不努力就会虚度光阴，所以我经常把事情排得满满当当，我喜欢这样。保持这样的创作心态，反倒觉得对身体有好处。”张艺谋说。

的确，我们都会一天天变老，但依然可以保持旺盛的探索心态。记得张艺谋还说过：“我要把自己迅速地工具化。工具化，你就会对别人有用，人有了用，有些东西就不会找到你身上，你就会有空隙生存。工具不是个坏词儿，有用也是我们这代人深入骨髓的价值感。”以我的理解，张艺谋是在用“工具化”解释“匠人精神”。

前几天，正读大三的小师妹说，她最近特别喜欢读杨本芬的书。2022年2月，82岁的杨本芬出版了她的第3本书《我本芬芳》。2001年，杨本芬从铜鼓县汽车运输公司退休，到南京帮女儿章红带孩子，在女儿书架上她看到一位作家写母亲的书，生出创作冲动——“我也有个母亲，我也可以写我的母亲！”8斤重的手稿，多是杨本芬在厨房里写下的，女儿帮她录入电脑，命名为《妈妈的回忆录》，贴在天涯社区。十几年后，这些帖子变成了杨本芬的第一本书《秋园》，她在序言中写道：“人到晚年，我却像一趟踏上征途的列车，一种前所未有的动力推着我轰隆轰隆向前赶去……我就像是用笔赶路，重新走了一遍长长的人生。”80岁开始“用笔赶路”，每年出版一本书，杨本芬自喻为“露珠”的生命，在晚年闪烁出晶亮光芒。

在常人眼里，当我们变老的时候，一切似乎都变得越来越糟糕。然而，这是真的吗？日本预防医学第一人日野原重明在《活好》一书中说：“如果寿命足够长，我们就可以获得足够的时间来探索未知的自己。虽然一个人不可能彻底明白自己，可是越来越了解自己所带来的喜悦，远远胜过年老体衰的痛苦。”日野原重明在100岁时开始写诗，102岁出版了自己的诗集和童话绘本，103岁时第一次挑战骑马，105岁写了《活好》这本书。我也坚信并践行这句话：“可以变得越来越好的，是我们对自己的了解。”

年纪大了应避免成为“功能性文盲”，不要活成位置和立场

最近，上海复兴公园两位退休老人打架的事件上了热搜，这两位老人因为对俄乌冲突的观点有分歧，结果大打出手。其实，这种分歧在我们的朋友圈里也时常上演着，我想起了最近删除的一个大学同学。

他曾是知名媒体人，平时在朋友圈里要么掉书袋，要么发各种负面新闻、散播负面情绪，我一直留着他在朋友圈的原因就是，他总能让我知道社会上有哪些舆论热点。而在俄乌局势上他的激愤表现，让我彻底把他请出了我的朋友圈。

一面删除一面我也提醒自己：千万别活成立场和位置。正如罗振宇的提醒：“人的社会地位高了、年纪大了，特别容易活成位置、活成立场。其实最踏实的活法，还是‘有用’。”

“功能性文盲”一词也是从罗振宇节目里了解的，“有一种人，每天有大量的阅读，看公众号、各种文件等，但大多数都是别人推送给他的东西，或者是不得不看的东西，他们没有自己感兴趣的阅读；还有一种人，阅读量很大，但是不管读什么，都是为了印证他自己原来的观点。他的信息量还能增长，但是认知已经不变化了。这也叫‘功能性文盲’。”

仔细观察我们身边的朋友，年纪大了，的确容易沦落成为“功能性文盲”，我们应该以此为戒。春分那天早晨醒来，我发朋友圈道：“风声雨声读书声声声入耳，家事国事天下事事事关心。年过半百，我终于理解了这句话的含义。年轻时就只能顾到自己鼻子尖那一亩三分地，现在世界越来越辽阔了……”那种“醒来”的欣喜发自内心深处，更来自岁月的馈赠。

如今，我虽已年过半百，了解世界的能力可能随着岁数的增大下降了，但我们对自己的探索却可以渐入佳境。而想要老年生活的快乐，就得学会探索自己的习惯和乐趣。

最近看到一句话：“不要去追一匹马，你用追马的时间去种草。等到春暖花开的时候，自然会有一群骏马供你选择。”一年之计在于春，愿我们每个人都可以一直活在人生的“春天里”，始终保持“有用”的你。

乐活态度

远离消耗你的人，找到滋养你的朋友

你的社交圈一定程度上就是你的影子。所以要尽可能跟那些能滋养你的人做朋友，远离那些消耗你的人。而想要找到滋养你的人，你先要成为一个可以滋养别人的人，想尽办法成为某个领域的专家，培养一门自己喜欢的特长，待人温和友善，并勇于不断优化自己。

■ 阿秀

囿于人情，我们经常不会主动筛选自己的社交关系，到了一定年纪，你的社交圈一定程度上就是你的影子。越是来往多的人，你越可能受其影响，多多少少会跟他们有点像。所以要尽可能跟那些能滋养你的人做朋友，远离那些消耗你的人。那么，哪些人容易消耗你？主要是以下三种：

轻易毁掉你好心情的人。有些人像鞋里的一粒沙子，看起来平淡无奇，但能让你钻心疼痛。有个朋友说，她很喜欢一条一千多元钱的裙子，攒了很久的钱才舍得买下来，穿上这条裙子那天，她觉得自己很漂亮，结果有个同事对她说，裙子很漂亮，但你腿粗不适合穿裙子。那一瞬间，朋友一天的好心情都被毁了。经常有人轻飘飘的一句话，就能让你不开心一整天。他们通常会否定你的努力，贬低你的审美，遇上这样的人，还是早点离开为好。

持续散发负能量的人。我们身边大概都有这么一两个人，总是持续散发负能量，不是分享阴谋论，就是散播负面情绪，要么就是散发负面新闻……这种人有一种负能量磁场，你在 他那里总能收获负面的东西，总能感受到他身上那种丧气、戾气和消极的气息，久而久之你也会慢慢丧失正能量。

过度索取的人。人到一定年纪难免会被人索取，有人索取你的时间，有人索取你的金钱，有人索取你的支持和鼓励……但哪怕是最亲近的人，也要注意对方索取的程度。有个朋友收入不错，但他弟弟收入很低，于是弟弟大到买房、结婚、生子、买车，小到生活费、装空调、考驾照，都要哥哥出钱。因为一直在帮弟弟，哥哥已经三十多了还没找对象。其实，每个人在你心中，都应该有一个上限，不管是金钱、精力、情绪，没有人值得你一直无限制地付出。

对那些消耗你的人，最好就是物理隔绝，远离他们并明确你的边界。另外，我们还要主动寻找那些能够滋养我们、增加我们正能量的人。

交朋友也要有慕强心态。这个“强”不是指有钱、权、势，而是他有一项你想得到的优点或本领，可以是文笔优秀，可以是家庭和睦，也可以是很会赚钱，或者有创业精神，重要的是你能从他身上学到东西。

也许你未必能成为高手的朋友，但可以围观他的演讲、文章、纪录片、传记，甚至是公众号和微博。他所有的思想精髓，都在自己的表达里，吃透这些你也能学个七八成。

总之，想要找到滋养你的人，你先要成为一个可以滋养别人的人，想尽办法成为某个领域的专家，培养一门自己喜欢的特长，待人温和友善，并勇于不断优化自己。

亲子乐活

家庭，对一个人的人格养成极为重要，家庭里充满了牵挂，孩子就被留下牵挂的习惯；家庭里充满了诗意，孩子就被打上诗意的痕迹。好的家庭教育有两个特别重要指标：尊严和自由。所以，尊重孩子选择的自由，不要用成人的标准剥夺它。跟孩子的沟通，就是把话语权还给孩子，永远能够包容他，暖暖地沟通。

正面管教，帮孩子做最好的自己

■ 于丹

今年北京冬奥会上，谷爱凌、苏翊鸣几位冰雪小将小小年纪却散发出强大的自信与坚定，成为人们津津乐道的“别人家的孩子”。一些望子成龙、望女成凤的家长，受到他们年轻、优秀的刺激，回过头来怎么看自家孩子都不顺眼。

尊严与自由，是成长中的必需品

其实，孩子的成长绝不仅仅因其自身的努力，就像谷爱凌妈妈尊重她的第三跳决定，鼓励她享受自己的比赛；苏翊鸣父母支持他离开演艺道路，成为职业滑雪运动员。他们健康开朗的性格，都离不开家人的尊重和鼓励。

好的家庭教育有两个特别重要指标：尊严和自由。人这一辈子，一切努力都是为了提升尊严、延展自由。无论多好的职业、多好的爱情，一旦侵犯到尊严和自由，就会产生冲突，甚至出现新的选择。

我女儿5个多月时，周围堆着各种玩具，但她爱玩的只有一样——空药瓶子。带她的阿姨总是从她的小手里抢过瓶子：“这个不好玩，你还是玩电动娃娃吧！”可女儿还是把电动娃娃推到一边，顽强地抓住药瓶子，痴迷地拧瓶盖。后来，我咨询儿童心理学专家，他说5–6个月的孩子开始学习手指精细化动作，拧瓶盖对小肌肉的发育有大益处，比玩电动娃娃好多了。所以，尊重孩子选择的自由，不要用成人的标准剥夺它。

从倾听开始，跨过沟通藩篱

有时候看孩子确实会上火，又舍不得打孩子，父母们气得直拍桌子，真是“把吴钩看了，栏杆拍遍，无人会，登临意”。其实智慧的家长要学会不发脾气，学会与孩子好好沟通，心疼孩子就别总把他放在自己的对立面。

孩子为什么会拒绝交流呢？因为他心里带着满满的怨气。“你说的都是我不想听的，你根本就不了解我的想法，你总用你们那一套东西教育我，我怎么说都是错，都要挨批评，所以我拒绝听，也懒得跟你说……”这其实是很多孩子的想法。

沟通，跨不过去的是沟，跨过去了就是通。沟通的开始，不是我们去说，而是我们真正愿意听。所以家长们要学会从倾听开始，可以先和孩子随便聊聊，比如问问孩子最近听什么歌，家长可以跟他说我也想听，并了解孩子为什么爱听。

我和孩子出去时，她常把有线耳机塞在自己耳朵里一个、塞在我耳朵里一个，耳机线晃荡着，我们手挽着手一起听。说实话，她听的那些歌我也不是太喜欢，但我觉得她愿意给我这个面子，愿意给我耳机让我听，这就是沟通，所以我也要表现出自己的接纳和尊重。

父母要对孩子的世界表现出一定的兴趣，甚至是一定的妥协，我们也年轻过，都有自己的反叛，又有什么关系呢？要相信孩子会长大，只要价值观是正确的，心态是坦率的，彼此愿意沟通，就可以了。

跟孩子的沟通，就是把话语权还给孩子。如果孩子的叛逆心来了，你能够包容他，不是用拳头怼上去，而是用掌心包住他。掌心的包裹，既能将攻击性卸掉，又能阻挡他向前横冲直撞。重要的是孩子不受伤害，拳头对上掌心，永远能够包容他，暖暖地沟通。

我是跟着姥姥长大的，老人很愿意给我讲故事，也愿意听我讲，所以我一直觉得在家里非常有安全感、非常有爱。我跟孩子相处的时候，也希望能把这些传递下去，让她觉得家就是特别安全的地方。

有限选择，双赢的协商方式

简·尼尔森有本书叫《正面管教》，里面提到了一种跟孩子沟通的方式——有限的选择。就是既不能让孩子放纵地无限选择，也不能大包大揽规范了他的一切。“大人们最大的错误之一就是向孩子提要求，而不是给孩子提供选择。当孩子们不回应要求时，常常会回应选择，尤其是当你给出选择后加上一句‘你来决定’的时候。”

我从孩子特别小的时候就用了这个办法，她上小学一年级，学校里有好多可以报的课外班，她跟我说：“妈妈我们5天都可以报课外班，我要报5天！”这时我就与她商量：“一周就5天上学，你是不是可以留一天，如果咱们家有什么外出活动呢，可以带你出去吃饭、看电影呀，能不能一周上4天兴趣班不上5天呢？”孩子欣然同意了。

同时我也提出了自己的要求。“妈妈希望4个课外班里有两动两静，还要确保自己都能坚持下来。至于具体是什么我不加限制。”这样既尊重了孩子的兴趣爱好，也实现了我对她的引导和期待。

现在的人越来越像流水线上的标准产品，越来越失去了属于每个人的烙印。“烙印”的英文是“brand”，它还有一个意思就是“品牌”。企业得有品牌，人也要有品牌。人们喜欢谷爱凌、苏翊鸣，也是欣赏他们身上独特、鲜活的生命力。融入社会，我们又希望孩子用怎样的个人印记去对抗过于规范化的“流水线”呢？

家庭，对一个人的人格养成极为重要，家庭里充满了牵挂，孩子就被留下牵挂的习惯；家庭里充满了诗意，孩子就被打上诗意的痕迹。