

走出“疫情心态”，拥抱真实当下



比起疫情，更可怕的是许多人形成了“疫情心态”——把一切的不努力、不作为、不改变、不成功都推给了疫情。稻盛和夫说：“你心中的‘想法’决定了你的人生走向。”唉声叹气永远都是失败者的借口，你的“想法”决定了你的“活法”。其实把握现在就是把握未来，未来不可预测，但是未来又是今天的积分，所以你怎么过今天，你就怎么过今生。

胡杨

今年“五一”假期，当上海疫情还在牵动着全国人民的心时，北京疫情也遭遇反弹，难免让一些人忧心忡忡。新冠肺炎疫情肆虐三年以来，病毒一次次变异反扑，我们一轮轮紧急备战，不得不一次次停下正常生活的脚步。在抗疫过程中，不仅生活节奏被屡屡打乱，我们的心态也经历着波澜起伏的变化。近日，微博“疫情心态”话题就登上了热搜，其中一条留言让我眼前一亮，“疫情如同一次集体的修行，有人开始顿悟经营好眼前的岁月，这才是最为重要的。”

比疫情更可怕的是“疫情心态”

女友德勤“五一”发朋友圈道：“我们要警惕一种情况，比起疫情，更可怕的是许多人形成了‘疫情心态’——把一切的不努力、不作为、不改变、不成功都推给了疫情。何为命运？命，不过是弱者的自叹；运，则是强者的自谦。”我立即转发了这条微信。

的确，现在不少人都被“疫情心态”围困了。什么是“疫情心态”？我的理解就是，无论干什么脑子里总有挥不去的“疫情”两字，让你不能全身心投入生活和工作，不能活在当下。

很多人称这三年是“被疫情偷走的三年”，显然这也是被“疫情心态”附体的表现。我很喜欢一句谚语：“诸人被十二时使，老僧使得十二时。”唉声叹气永远都是失败者的借口，没有谁能偷走你的时间，是你自己把宝贵的光阴拱手让给了疫情。

还有一些人，把所有计划都变成了“等疫情结束后再说”，他们真把疫情当成了“悠长的假期”，而不是自我投资的时段。最终发现一切终将过去，但过去之后，有的人依然停留在原地为“打翻的牛奶哭泣”，而有的

人已经迭代升级了。

更有甚者，把所有的“不如意”都一股脑儿归咎于疫情——失业了，赚不到钱，归咎于疫情；小区封了，在家工作效率低，归咎于疫情；经营环境不好，公司快倒闭了，归咎于疫情；就连这两年发胖了，也是疫情的错……这显然是一种错误归因。

以上种种“疫情心态”，如果不及时警惕，生活就可能会出现“滑铁卢”。

未来并非“不确定”，而是当前行动的结果

疫情以来，当我们谈及未来，总绕不开“不确定”三个字，从而引起恐惧和焦虑。记得罗振宇说过：“未来不是一个已经存在的东西，它只是我们当前行动的结果。”试想，当我们把“未来”当作“当前行动的结果”时，是不是更容易埋下头来经营好当下？而当我们将来“未来”与“不确定”链接时，是不是很难安心当下？

稻盛和夫说：“你心中的‘想法’决定了你的人生走向。”疫情之下，为什么有的人消沉怠工、蹉跎度日？有的人却越挫越勇、默默耕耘，过着充实健康的生活？关键就在于，你对疫情是什么态度，正所谓：心态决定状态。

疫情三年，于我而言一切如常。记得4月15日在线看崔健的演唱会，当他唱到“老子根本没变”时，我热泪盈眶。还有看《时间的B面》也深有同感，那是一种人生终于翻过了青春躁动的A面，进入云淡风轻中年B面的感同身受。而且，疫情时光也充满了记忆点，这“颗粒感”十足的三年虽是百味杂陈，却让我看到生活本来的模样，也促使更多人反思反省自己的生活方式。

今年“五四”青年节莫言给青年人的一

封信写道：“不被大风吹倒。”其中网友Vincente的留言“点亮”了我的眼睛：“我本是不奔跑不快乐的人，爱旅游，每年都要走走。也是缘分和运气吧，正巧在疫情期间办了人生两件大事，结婚、生子。这三年，就像全世界都陪我在待产、坐月子、在家做全职妈妈，也是大逆境中我自己的小幸运吧。希望明年孩子三岁上幼儿园了，我重获自由，那时候疫情也将结束，世界也重获自由，我又可以撒了欢地跑了。”

的确，你的“想法”决定了你的“活法”。还有人一语中的，“怎样的心态度过疫情，就会怎样度过一生”。因为从某种程度上说，我们相信什么，什么就会以未来的形式呈现。

那么，我们应以怎样的心态面对疫情？也许罗翔的话对你会有所启示：“面对可控的事情，我们要谨慎对待；面对不可控的事情，我们要乐观对待。”选择乐观，是因为有智慧垫底。人这一生，可控的并不多，而“想法”恰恰是最值得关注和容易操作的一环，这意味着随着岁月的增长，我们要不断优化自己的心智模式。

你怎么过今天，你就怎么过今生

4月10日至27日，我的老家漯河因为疫情实施封控。我担心82岁的老妈不能出门不适应，结果老妈告诉我，她每天早晨还是不到5点就起床锻炼，不能上河堤就在小区里锻炼，不能出门就在屋里拍拍打打，每天依然保持微信运动近一万步。这段时间，我每天早晨给老妈的微信运动点赞，就是“最浪漫的事”。

而提到健身，最近火爆的刘畊宏带着老婆、丈母娘在家跳操已火遍全网。现在只要《本草纲目》的BGM一响，许多因为疫情封控在家的人便纷纷跟随他的健身直播开启

运动模式，大家争做“刘畊宏女孩/男孩”。其实，你的生活方式就是你的最后底线。运动的意义，不只为强健身体，更能驱赶负面情绪。我想很多人通过这次疫情也更加珍惜健康，爱上了运动。

蒋勋说过：“大灾难的来临，也许是一种救赎。”他还在《珍惜隔离下的独处时光》中提醒我们，“在隔离的这段时间里，希望大家试试用另外一个心情面对一个人独处的某一种快乐。”危机，也就是危难之中有机遇。外部环境的变化，打破了很多习以为常的认知，如果你能认清变化、抓住机会，就能迎来“心”的飞跃。

最近看到一篇文章称，疫情是一场大考，也是一次体检，我们需要提高“自身的免疫力”。“一辆列车上，有人感染，有人安全，这是‘机体免疫力’；同样的隔离，有人吃喝不愁，有人一星期经济拮据，这是‘财务免疫力’；同样宅在家里，有人在读书、学习、上网课，有人睡觉、搓麻将、玩扑克牌，混混沌沌过一天，这是‘价值免疫力’；一样的灾难，有人阳光向上、勇往直前，有人怨天尤人甚至仇视社会，这是‘心理免疫力’。这场天灾，是一个优胜劣汰的过程，是对所有人的体质、阅历、认知、人性、勇气、价值观等的筛选。战胜意外与不幸，我们最重要的还是提升自身的免疫力。”

这些话可谓“忠言逆耳利于行”，华大集团CEO尹烨曾说：“很多人问怎么把握未来？其实把握现在就是把握未来，未来不可预测，但是未来又是今天的积分，所以你怎么过今天，你就怎么过今生。很多人总是把自己生命的不顺利归因到外部的某个原因，但是实际上大部分情况下都是自己跟自己过不去。”

的确，未来并不在远方，就在你的脚下。愿我们走出“疫情心态”的阴霾，拥抱真实的当下。

乐活日子

一杯咖啡“种春风”

郭小虹

有人说：疫情之下，还能见面、吃饭的朋友都是真爱。这些年，我和H经常小聚，疫情三年也不例外。我们的约会从来都是即兴的，说来就来，

不需要什么理由，“在一起”就好。

4月末周日下午，我这里一声呼唤，“这边有家很好的咖啡馆，来吧”，她那厢呼应，“好吧，这就出发”，一个小时之后我们就见面了。上次见面还是冬奥会之前。

咖啡馆在我单位附近的柳荫公园的湖心岛上，有个好听的名字“三忘湖咖啡馆”。临湖的餐台一侧的墙上，种满了各种鲜花，有种粉色大花，有着黄色的花芯，开得正好，用识花App识别，叫转子莲。餐台隔着竹篱笆就是湖水了，几只野鸭、鸳鸯在水中时而嬉戏、时而飞起。

牛油果厚乳拿铁是我的，H的那杯看上去像一杯水墨画，是这里的网红款“柳荷墨墨拿铁”，蔬菜、牛肉三明治清爽可口，芝士蛋糕爽滑甜蜜。我们就这样坐着，笑着、感叹着——这样的约会才没有辜负“人间最美四月天”。

我问咖啡馆小哥：“为什么叫三忘湖咖啡馆”？小哥答：取自孔子的“三忘”。孔子的“忘食、忘忧、忘老”，也在提醒我们——人生要做减法，更要学会忘记。

蹲在墙边拍花的H说，她很喜欢蔡淳佳《女人间的咖啡》，“一壶成套式两人份的咖啡，一屋子芬芳气息，两个女人见到，话题永远不停”。我告诉她刚看了樊登的一段话：“人和人之间最好的状态就是，两个人安静地坐着，也不会觉得尴尬。我们不需要那么多热闹的关系，我们需要的是安静的、真诚的、踏实的、相互理解的关系。”

喝完咖啡绕着园子赏花，南侧篱笆墙下青青的菜地上，一只花母鸡带着五、六只胖嘟嘟的小鸡在觅食，那是一组充满了田园味道的“活雕塑”。我还喜欢湖畔东岸那一丛丛细细碎碎的奶白色小花，有着“苔花如米小，却学牡丹开”的意境，不争不抢慢慢沉淀，体味宁静致远的力量。正如樊登所说：“智慧的生活就是能够和不确定性共舞，知道未来是不确定的，但依然能活得很愉快。”

离园时夕阳西下，H抓住了最后一抹霞光，为这一天拍了一张完美的收官照。“很多年之后回想，那个下午我们正坐在那里。”H说。其实，我们每个人的心里都有一亩田，种种花草种春风。

有人说：朋友圈很假，分享的都是好的一面。我想说，生活已经够疲惫了，点亮美好本身就是一种善意。而且，再小的声音也会念念不忘、必有回响，这些日常琐碎也能唤醒我们对人间美好的珍惜。其实，无论你喜欢发朋友圈还是不发，它的存在都提醒我们，社交是人类的属性，表达也可以创造快乐，每个用心生活和记录的人，即使平凡也熠熠生辉。

庆哥

十年之前，我不认识你，你不属于我，我们还是一样，陪在一个陌生人左右……2012年4月19日，微信朋友圈功能上线。转眼十年过去了，朋友圈早已成为我们日常生活中最喜欢“逗留”的地方。

翻开我的朋友圈，第一条分享定格在2012年，那时的我们天真、幼稚、不成熟，但也可爱、纯粹、不世故。十年之间朋友圈也像经历了沧桑变化，曾经热爱发圈、点赞和评论的朋友好像不动声色或沉默或离开了这片社交阵地。我羡慕那些没有被禁制的心灵，10年之后还在认真分享生活，大胆公开小情绪，不在乎他人的眼光。其实，发不发朋友圈以及怎么发，也能看清一个人的内在运作系统。

实现朋友圈自由的人，自我认同感更强内心更稳定

《社交媒体简史》里说，社交是大脑的刚需，会让我们分泌多巴胺。《让大脑成熟》里也说，虚拟社交也会分泌多巴胺，让你感到快乐。尤其在疫情时期，朋友们线下见面少了，虚拟社交再节制，容易引起自我封闭。

那些朋友圈设置全开放、爱怎么发就怎么发的人，往往不畏惧自己被曝光，乐意分享生活里的快乐和忧愁，心灵的力量也会在对冲中流动，这无异于在训练自己的“心灵肌肉”。而“心灵肌肉”不够坚实的人，往往忍不住发了朋友圈，发完后就特别不安，可又不想删掉，就设置仅自己可见；甚至发不发朋友圈还纠结好久……说到底，我们都没有“被讨厌”的勇气，发朋友圈就期待别人点赞、评论；如果没有回音，就会失落。

“当你的痛苦被言说，就是治愈的开始；当你张张嘴，问题就会好转。别人怎么想不重要，重点是你真的在享受表达的红利。”《也许你该找个人聊聊》里这样说。其实，真正在乎你的人，想了解真实的你，读的不是文字而是你的心情；关注你的人，看的不是朋友圈，而是你的世界。

我佩服那些实现朋友圈自由的人，他们之所以我行我素，是基于对朋友的信任，更基于对人性的认知。这样的人通常都有稳定的内在评价系统、很强的自我认同感，而不依赖于外界的认同。一句话，朋友圈可以锤炼我们的内在评价系统，打造“心灵核心肌肉群”。

朋友圈的日常琐碎，也能唤醒我们对人间美好的珍惜

《社交媒体简史》里说，人们喜欢通过编集和分享别人创造的东西来表明自己的兴趣，确立自己的特性。换言之，在朋友圈就算转发别人的东西，也是一种自我表现，是让人了解你、读懂你的一种方式。

比如，在朋友圈看到有人转发旅游、美食的文章，我猜他应该很热爱生活；看到有人分享运动打卡、考试证书、技能干货，我想他是个自律的人；看到有人发和孩子相处的日常，我也感觉很亲切美好。有人说：朋友圈很假，分享的都是好的一面。我想说，生活已经够疲惫了，点亮美好本身就是一种善意，让别人对你留下好印象也没什么不好。而且，再小的声音也会念念不忘、必有回响，这些日常琐碎也能唤醒我们对人间美好的珍惜。

的确，每个用心生活和记录的人，即使平凡也熠熠生辉。更重要的是，一旦打开了心灵的窗口，即使微小也是星星之火可以燎原。其实，无论你喜欢发朋友圈还是不发，它的存在都提醒我们，社交是人类的属性，表达也可以创造快乐。朋友圈10年，每个还在认真分享的人都配得上掌声，因为我们都在创造生活，热爱生命，传递能量。

每个认真分享的人都配得上掌声