乐活新主张

独处能力，是过好一生的底气

很多人过不好这一生，究其原因都是因为无法一个人好好待着。而一个人能享受独处的乐趣，才能足够爱自己并具备独立的人格和思考能力，也才能够真正倾听自己内心的声音，时刻了解自己内在真正的需求和渴望。独处可给予我们深度思考的时间和能让自己快乐的能力，也能让我们不轻易妥协和依附于他人，深入“向内求”，不断发掘内在的热情和潜能，让自己的人生能展开更多的可能性。

小丽/画

■ 曾焱冰

“人的一生基本上是一个人在生活。”日本心理医生恒子奶奶在《人间值得》里的这个观点，我是40岁后才彻底理解的。特别是疫情三年，很多人都已体会到独处的重要。我们的一生看似热热闹闹，有父母、爱人、孩子、朋友、亲人、同事等，但在这些与人交织的关系中，最核心的还是如何和自己相处。一个人能享受独处的乐趣，才能足够爱自己并具备独立的人格和思考能力，也才能真正倾听自己内心的声音，了解自己真正的需求和渴望。而拥有独处能力，也是让我们过好一生的底气。

独处，让我们深度思考反省自己

社会学家欧文·戈夫曼将独处状态形容为“处于后台”，在这种状态下，我们可以摘掉在公众场合戴着的假面具、做回自己、自我反省、自我评估、认真考虑自己的行为。独处时，我们会进入“省电模式”，可以清点一天内积累获得的全部信息。

哲学家叔本华指出，人，要么孤独，要么庸俗。睿智的人会从痛苦不安中争取自由和闲暇，追求安宁、简朴、尽可能不被打扰的生活。一个人自身拥有的越多，想从他人身上获取的东西就越少，所以智者通常喜欢独处；而那些智商不够、情商不足的人，一旦独处，自身固有的恶习就会显现出来。

的确，独处可给予我们深度思考的时间，这也是为未来计划播种的时间。美国前总统克林顿说他在当总统期间，“每天都要安排几小时独处，进行思考、反省、计划，或什么也不做。我经常会少睡一点，就是为了换取更多独处的时间。”建议大家也可以用早起的方式，为自己留出1—2个小时独处时间，这是给爱好留出的时间、给未来留出的时间，也是给内心留出的自由时间。这样你不仅可用最充沛精力去做喜欢的事，更可以和世界拉开一个时差，让自己的一天得到不一样的滋养。

独处，要拥有让自己快乐的能力

一个人的时候就无所适从，必须要抓住什么当救命稻草，这样的人缺乏的正是让自己快乐的能力。如果一个人不能从内在寻找乐趣，而把身外之物当做快乐和幸福的来源，那么当他一旦失去这些时，快乐就会坍塌。

疫情之下，我们总能看到各式各样这样的案例：因为无法独处，随意构建人际关系，每天依赖从早到晚给朋友打电话找乐子，这种轻率的依赖反而让自己陷入困局；因为无聊，无法靠自己找到乐趣，就会沉溺成瘾，像酗酒、网瘾、药物；因为无所事事、日夜颠倒，患上严重焦虑症或内分泌紊乱……很多人过不好这一生，究其原因都是因为无法一个人好好待着。

而好的独处，意味着要有能让自己快乐的能力。因而，给自己更多独处时间，从阅读、手作、家务、兴趣爱好以及周遭自然环境中获得乐趣，锻炼和培养独处能力，就不会轻易被“空虚”“无聊”和“不安”所裹挟。一个内心具备强大感知力和探索能力的人，再平淡的生活，在他们眼里也会闪耀出璀璨光芒。

独处，是一种自我约束的能力

你是否注意到，那些无法独自好好生活的人，往往也没法独自担负细致而系统的工作。正如心理学家米哈里·契克森米哈赖在其“心流”理论中所说：“学习运用独处的时间在童年时期就很重要。十来岁的孩子若不能忍受孤单，成年后就没有资格担负需要郑重其事准备的工作。”也就是说，只有在独处时也能掌控自己注意力的孩子，才能慢慢建立起自己的心灵程序，“不需要靠文明生活的支持——亦即不需要借助他人、工作、电视、剧场规划他的注意力，就能达到心流状态。”

因此，独处，也是一种自我约束的能力。而拥有高质量的独处时间，需要一定的计划和训练，更需要“想改变”的心态。当一个人建立起自己的心灵秩序后，才能够体会到更多独处的乐趣。

而一个人拥有了好的独处能力，实际上也建立了一种很好的“边界意识”。在单位里，分得清各自的职责和领域，能够专注高效独立地完成自己的工作，不干涉冒犯别人也不被不相干的人干涉和冒犯；在家庭中，每个人都是独立的个体，父母和子女之间、夫妻之间都应该有独立的“精神领地”，包括时间的分配和空间的拥有与使用。陪伴虽然给人温暖、安全感和力量，但千万别让这份陪伴成了侵入式的窒息或心生怨恨的奉献。

独处，应减少“对外求”深入“向内求”

美国学者马克·鲍尔莱说：“一个人成熟的标志，就是明白每天发生在自己身上的99%的事情对于别人而言毫无意义。”同样，身边纷纷扰扰的事情，和自己真正有关的也少之又少。理解了这句话，我们就可以减少“对外求”的那部分期待，降低对别人的依赖心，减少从众心理，也不再和别人比较。

那么，什么是“向内求”？“向内求”，是任外面的世界纷乱浮躁，自己的内心始终安定稳重，按自己的方向前行；是当你面对最热门的行业、最时髦的网红热点、最有权威的名人推荐时，可以不被其左右，只选自己感兴趣和能力范围内的事情去追去做；是不和别人攀比，只求突破自己；也是不断发掘内在的热情和潜能，让自己的人生能展开更多的可能性。

这些“向内求”的过程，都需要和自己的内心深入对话，这种对话更需要在独处的状态下进行——不被干扰，让内心充分沉淀，方可不断认真思考，并审视自己的过去与未来。

独处，是不轻易妥协和依附他人

学会独处，还意味着让我们能够不轻易妥协和依附于他人。孤独并不是坏事、不是羞耻、更不是凄惨，意识到这一点对一个人特别是女性非常重要。恒子奶奶说：“为了不让自己感觉孤独，人会努力与别人建立关系并试图密不可分。由于不是出于本意的交往，结果只是给自己增加压力。”

这也是我们常看到一些失败的婚恋关系中的核心原因，因为惧怕孤独、不能独处而去盲目寻找并依赖另一个人。在其他社交领域也是如此，因为不能接受独处而去拼命交朋友、上社交网络，这种并非真正需要的社交只会让内心更加疲惫和痛苦。

所以，只有在能面对孤独的时候，一个人才能真正听到自己内心的声音，拨开迷雾发现真实的乐趣，并看清内心的需求，从而成为真正的自己，拥有自由的灵魂。

乐活态度

朗达·拜恩曾说：“每个人身边都有一个磁场环绕，无论你在何处，磁场都会跟着你，你的磁场也吸引着相同的人和事。”频率相似的人，即使翻山越岭，也终会相聚在一起；磁场不合的人，即使朝夕相处，也终究不是一路人。

多靠近可以滋养你的人

■ 董健

“我发现一旦活在正能量中，就好难得找到生活的不容易。”这句话是我在接触了一些颇具负能量朋友后的感触。

以前，总觉得人与人之间三观不合很可怕，其实，人与人相处，比三观不合更可怕的是磁场不同。朗达·拜恩在《力量》一书中写道：“每个人身边都有一个磁场环绕，无论你在何处，磁场都会跟着你，你的磁场也吸引着相同的人和事。”这种磁场虽然看不见、摸不着，却悄悄影响着我们的人生。

前不久我拉黑了一位好友，他只要在工作上遇到点问题，就经常找我大倒苦水。刚开始，我还会耐心倾听、劝导，可时间久了，我只要一看到他情绪就会低落，整个人变得烦躁不安。他悲观厌世的情绪已经严重影响了我，不得已我只能狠心将他拉黑了。能量也是会传染的，处在负能量的磁场里，你的磁场也会变得混乱不堪，别人的坏情绪会像病毒一样将你吞噬，吸走你身上的正能量。

对于负能量满满的人，请记得心理学家马丁·塞利格曼所说：“面对周遭那些容易带给别人负能量的人，如果你不是一个心理医生，不能有强大心智去消化别人的负能量，那么默默远离和屏蔽，应该是最好的选择。”

生活中，人与人之间的追求是有巨大差距的，有些人注定不能同行。你想成为什么样的人，你就得先付出什么样的努力，远离让你堕落的圈子，多靠近可以滋养你的人，这是你走上坡路的第一步。

曾国藩曾说：“择友乃人生第一要义。一生之成败，皆关乎朋友之贤否，不可不慎也。”择善人而交，择君子而处，跟人品好的人深交，才能心安。频率相似的人，即使翻山越岭，也终会相聚在一起；磁场不合的人，即使朝夕相处，也终究不是一路人。

乐活日子

让一件件小事为生活蓄能

■ 五瓣花

回忆整个4月似乎有很多无奈，突然发现，我能做的仅是一件又一件的小事：写了一篇文章为患白血病的同学募捐，收到了大家的捐助5360.66元，虽只是绵薄之力我也是开心的；逐一关心因疫情不能出门的女友们，我们之间也可用微信靠得很近很近；节假日陪妈妈聊天、看剧，认真做一日三餐，一家人嘻嘻哈哈在饭桌上举杯；陪儿子去朝天门选布，他想自己做一件衬衣……我们就像这个汪洋世界中的一滴滴水，因一件件小事汇聚在一起。

其实，日子就在这一件又一件的小事中流逝。当我们能身体力行地做一些小事时，许多无力感就会消失。因为做任何事都需要力气，需要身体和精、气、血的支持，当身体动起来、双手动起来，脑袋里糨糊一样的困惑、疑问等就会像迷雾一样散去。不由想到蔡璧名解读《庄子》里有问：“每天醒来，如果人生舞台上的角色可以随意扮演，你今天要化身不断外逐的飞鸟，还是棵扎根日深的树？”

立夏那天，我约了女友春风和秋水，从黄葛古道往上爬南山。那天，阳光正好，林荫很浓，拾级而上，一路上听到我们无数的“哇，云太美啦”“呀，这是什么植物啊，赶快查一查”……几个同频的女友，时而静默行走，时而又爆出大惊小怪的赞叹，累了就随时席地而坐，摆上茶席喝上一杯，几个女人说着悄悄话，由着心底的欢喜往外冒。那天我们一起吃了童年的老冰棍，中午在小饭馆里喝酒、吃椒麻鱼，晚上坐在三角梅花树下喝着手冲冰咖啡，都是欢腾。

这个立夏仪式感满满的，重要的是这样的仪式感可给人力量。我又做了一件一直想做的小事，就好像“一旦拥有了梯子，你立即可以爬上很多地方”。

乐活感悟

天底下的妈妈都一样，最喜欢把爱放进食材里，装到包裹里送给远方的儿女，似乎没有什么比食物更适合表达爱、更能治愈一个人了。记得有篇文章说，什么是奇迹，你妈天天给你做早饭就是奇迹。其实，想爱一个人的时候，你不单单有了软肋和铠甲，还会渴望拥有“魔法”。

妈妈天天给你做早饭就是奇迹

■ 闫晗

最近我收到妈妈快递来的冰冻好的槐花、海角和山苜楂，这些野菜是她花了好几天时间采集、加工而成的，妈妈还叮嘱我说：一定要好好地做，好好地吃，不要浪费了。

槐花、海角和山苜楂都是春季才有的，后两者都是胶东特有的野菜。槐花是从树上现摘下来的，山苜楂生长在丘陵上，海角长在海滩上，一丛一丛的，如采茶一般只掐尖儿，回家用水焯了再攥干水分，趁新鲜可以吃一部分，剩余的装进小袋冻在冰箱里，要吃的时候拿出来化开，可以说是汇集了天地之精华，吃起来有“山的味道”和“海的味道”。

前几年我刚工作时，妈妈快递来的还是成品食物，家乡的客车不时捎来一纸箱的包子、馒头，各种馅料都有，足够我吃好一阵儿的。妈妈心疼我工作忙，又担心我吃饭瞎凑合，便每月包一次包子，装进纸箱不远千里运来。

眼下我自己也成了家，成为了两个孩子的妈妈，已不再是当初那个抱怨工作累跟妈妈撒娇的小姑娘，不知不觉中厨艺也突飞猛进。我也经常在朋友圈里晒自己做的菜或烘焙的乳酪蛋糕、蛋挞、布丁等，蒸出的包子馒头和妈妈做的也没什么两样，显然没有辜负妈妈远道寄来的食材。

记得从前看三毛的书，写她结婚后跟着老公到非洲的荒漠地区，她老妈心疼女儿，经常用航空包裹寄去大批粉丝、紫菜、冬菇、生力面、猪肉干等食品，让三毛得以在非洲大陆过上台湾的生活，甚至还开设了家庭“中国饭店”，食客如云。

现在我才发现，天底下的妈妈都一样，最喜欢把爱放进食材里，装到包裹里送给远方的儿女。只要是远方，即便是大城市，在妈妈们眼中也和荒漠差不多，一定是吃不到家里的特产美味的。许多食物和特产在空中飞来飞去，或者顺着铁路或公路成批而来，似乎没有什么比食物更适合表达爱、更能治愈一个人了。而会制作美食的人，有了来自家乡的食材，似乎便拥有了“魔法”。

记得有篇文章说，什么是奇迹，你妈天天给你做早饭就是奇迹。的确如此，一个人天天吃早饭都不是件容易坚持的事，更何况天天早起给家人做早饭。而总有那么一天，我们这些曾经四体不勤、饭都懒得吃的娇女娃们，也变成了一个可以天天给别人做早饭的母亲。这个变化的过程，恐怕是更大的奇迹。

其实，想爱一个人的时候，你不单单有了软肋和铠甲，还会渴望拥有“魔法”。