乐活新主张

青春可以打烊，脚步永不停歇

罗曼·罗兰曾说："一个人的强大并非靠理智，而是靠热情。"而人生是不可能一帆风顺地走到底，总要有几个来回，才能得到好的结果。只要精神不垮，就还有希望。正如马丁·路德金所说："你无须看到楼梯的全貌，只要迈出第一步。"的确如此，青春可以打烊，脚步永不停歇。愿年轻人面对未来，永远保持105° 的热情；愿我们对生活，永远保持热泪盈眶。

■ 胡杨

罗曼·罗兰曾说："一个人的强大并非靠理智，而是靠热情。"6月16日晚9点，一年一度的哔哩哔哩夏日毕业歌会在朴树的歌声中拉上帷幕，当最后一首改编的《Forever Young》旋律响起时，年过半百的我再度被点燃，看到满屏迸发的青春寄语，我祈望毕业季的孩子们也可以像朴树的歌声一样"Forever Young"。

世界别为我担心，勇敢迈出第一步

"你要顽强而有底线"，这是朴树为2022年毕业生送上的寄语，去年他的寄语是"愿你们都拥有一个淋漓尽致的人生"。之所以有那么多人喜欢朴树，是因为我们都希望自己无论多大年龄，都能活得像一股清流，保持清醒、独立和热情。

我从去年开始"追"B站毕业歌会，疫情三年，如今B站毕业歌会已不再是一场音乐盛宴，而是一种独特的"线上毕业仪式"，它以弥补毕业生现实的"遗憾"情感为出发点，希望通过歌会方式，陪伴年轻学子走向社会，充满积极温暖的关怀与关爱。

这也让我想起6月5日儿子和同学一起把行李从学校拉到小区，他让我下楼去拿。两个大纸箱，一个行李箱，他扛完纸箱又下楼接我手里的行李箱，那一刻我感慨：孩子长大了！今年是儿子研究生毕业，因为疫情依然没有毕业典礼。记得2020年他本科毕业时，也是因为疫情，行李是学校统一打包快递到家的。

那天儿子收拾完行李，我收拾屋子时不经意发现了那个布满灰尘的金属八音盒，心形的盒子上是几米书的封面，一只巨大的灰兔身上趴着个小小的男孩，"世界别为我担心"几个大字赫然在目。我轻轻拧动发条，清脆的音乐缓缓流出……

这应该是2012年我送儿子的新年礼物，记得当时几米漫画书《世界别为我担心》刚刚出版，我于是买了两个八音盒礼包，分别送给14岁的儿子和12岁的外甥女雯雯。"世界别为我担心"，就是当时我想送给孩子们的话，也是多年以后想听到孩子们"回复"我的话。

十年后的今天，虽然这句话没从两个孩子口里说出来，但他们用行动给出了我想要的答案。

今年，儿子和雯雯一个研究生毕业、一个本科毕业，各自都找到了相对满意的工作。记得老妹还抱怨说："雯雯都去郑州工作了，才告诉我。"我欣慰地对老妹说："咱俩养的孩子，都'不费妈'。"

我和老妹始终都认为，挫折不一定都是坏事。比如疫情，对孩子们来说，可能就像拿了一手坏牌，但是照样可以扭转乾坤。就像毕业歌会上"说话时永远腼腆，唱歌时永远充满力量"的朴树那一如既往的微笑，画外音传递的是："弟弟妹妹们大胆地往前走，莫回头！"也正如马丁·路德金说的："你无须看到楼梯的全貌，只要迈出第一步。"

只要精神不垮就还有希望，愿你对生活永远保持热泪盈眶

今年6月，"东方甄选"直播间凭借董宇辉的双语带货火了，粉丝数从百万猛增至上千万，俞敏洪也再次上了热搜。

香奈儿有句话说："人们以为所有大门都会为我敞开，但其实是我自己推开了它们。"随着"双减"政策的实施，耕耘30年新东方教育培训的俞敏洪也遇到了前所未有的挑战和困局。曾看过报道说俞敏洪在创业这些年总共吃了3000多片安眠药，可以想象他经历过多少类似的艰难时刻。事实上，在这场艰难转型的最初，俞敏洪也曾焦虑到失眠，甚至还在直播中几度哽咽，然而这一次他又挺过来了。正如他说的："人生是不可能一帆风顺地走到底，总要有几个来回，才能得到好的结果。只要精神不垮，就还有希望。"

最近看俞敏洪公号的文章《也无风雨也无晴》里写道："周六下午，阴云密布，雷声隆隆，一场巨大的雷阵雨在酝酿之中。内心有一种声音在召唤我，我想去暴雨中狂奔一次。于是，在暴雨来临之前，我走进了奥森公园。大雨如期而至，天地苍茫，电闪雷鸣，黑云压城。在暴雨中，我在无人的路上奔走，任由如注的大雨浇灌我的身体，滋润我的内心。我一边奔跑，一边大笑，一边大笑，又一边大哭。直到暴雨戛然而止，而我也复归于平静。"

那天是6月11日，下午我恰好也在奥森公园，老俞淋雨、大哭、大笑那会儿，我正在玲珑塔附近的小树林里躲雨。也许是同龄人的关系，每次看老俞的文章都有太多的感同身受。那天看到老俞摘录的读者留言，我破涕为笑。留言写道："从直播间的无人问津，到带货榜第一，见证了各大网红主播的颜值在才华面前不堪一击。长着'颗粒无收'的脸，却有着'五谷丰登'灵魂，从教育到助农，传承的是新东方不变的初心；从教室到田间，在教育的绝望里找寻到了田间的希望，辉煌显得那么无奈悲凉，又是那么顺其自然。俞老师，在自己的身上克服了这个时代……"

而在这篇公号下，我还发现了一条值得保存的留言："有人将十六岁活成了六十岁，而有人却将六十岁活成了十六岁，说真的，这很俞敏洪。"俞敏洪今年整整60岁了，他活成了16岁的样子，而我们正好见证了这一历程。

而且，我也很认可老俞说的，人生需要有"三识"，即知识、见识和胆识。"所谓的命运，似乎和你的努力无关，但又和你的努力密切相关。只要你愿意前行，不同的风景一定在等着你。风景有好有坏，人生不可能每一步都是惊喜，但你为自己施加一点力量，人生一定就有不同的活法。"

的确如此，青春可以打烊，脚步永不停歇。愿年轻人面对未来，永远保持105° 的热情；愿我们对生活，永远保持热泪盈眶。

乐活态度

想幸福，请远离『抱怨者』

有人说："财富取决于一两次机会，而幸福取决于大量连续的小事。"人生是由一次次选择决定的，遇到任何事情，你的选择是"积极主动"还是"消极被动"，决定了你的人生走向。很多负面信息会浪费大量时间，而习惯寻求认同和安慰，会让自己的选择更偏向于"消极被动"。想让自己获得幸福，我们必须要学会设置交友过滤器，远离"抱怨者"，保护好自己的心理正能量。

■ 阿辉

这些年我发现一个保持幸福的诀窍：尽可能远离"抱怨者"。生活中总会碰到一些"抱怨者"，他们最大爱好就是不停地抱怨——抱怨公司、抱怨老板、抱怨家人、抱怨社会……只要时间允许，他们可以不停地抱怨下去；只要自己不爽，总能找到可以抱怨的人及理由。这些人可能在你身边，也可能出现在网络里，无论是哪一种，都最好远离。生活中没有他们，不缺什么；生活中有他们，徒增烦恼。

观察身边的一些抱怨者，有些是同学，有些是同事，起初因为学习、工作在一起时感受并不深。但当离开学校走向社会或离开原单位后，问题就会凸显出来，大家每次吃饭聚会最后都变成了"吐槽大会"。一开始我还耐心参与，听一下朋友们在抱怨什么，还想帮他们分析原因、安慰他们。但时间一长，我开始质疑自己："为什么要花时间听这些抱怨？他们愿意改变吗？"后来我发现，他们已经习惯了这样的抱怨状态，并不需要其他人帮助或怜悯，你只是他们情绪的发泄口。而每次开开心心去吃饭，回家内心却无比失落，于是我主动减少了与这些"抱怨者"的交往。

《界限》一书把"抱怨"分为三种：发泄、求助和唠叨。发泄，通常只为一吐心中不快，不求问题能得到解决；求助，则是为寻求解决办法的一种抱怨；唠叨，是既不求实质性解决问题，也没有真正使情绪得到发泄，只是单纯把一件事情翻来覆去说个不停。

而稍微梳理一下大部分吐槽和抱怨，无非都是一些具体问题。其实，我们的工作和生活，可以说是由一个又一个问题构成的，我们的日常职责就是去解决这些问题。从某种意义而言，我们的价值创造很多都涉及"解决问题"，人生是由一次次选择决定的，遇到任何事情，你的选择是"积极主动"还是"消极被动"，决定了你的人生走向。而习惯寻求认同和安慰，会让自己的选择更偏向于"消极被动"。

另外，很多人的困扰也源于"界限不清"。因为很多负面信息会浪费大量时间，很多小事会影响你的幸福感，而界限过于模糊，就会让"抱怨之声"弥漫在自己的生活里，从而导致身心疲惫。

有人说："财富取决于一两次机会，而幸福取决于大量连续的小事。"想让自己获得幸福，我们必须要学会设置交友过滤器，远离"抱怨者"，保护好自己的心理正能量。

乐活感悟

越活越好，需修炼五种能力

■ 甦生

能活出价值的人，都会把时间和精力放在能获得长期收益的地方。一个人越活越好，要修炼下面五种能力。

保持独处能力。人生就是一场单人旅行，孤独之前是迷茫，孤独过后便是成长。而孤独是最好的增值期，当你独自走过那段时光，你的内心也变得强大起来。那些困扰你的声音会消失，让你焦虑不安的情绪化为平静，你不再盲从外界的脚步，逐渐找到自己的节奏。庄子说："独来独往，是谓独有；独有之人，是谓至贵。"当一个人能独来独往而自得其乐，便是优秀的开始。

保持专注力。爱因斯坦说过："人的差异在于业余时间，业余时间生产着人才，生产懒汉、酒鬼、牌迷、赌徒。由此不仅使工作业绩有别，也区分出高低优劣的人生境界。"当你能让自己的时间变得有意义，你的人生也就有了意义。专注力，就是一种心无杂念地活在当下的能力。很多时候我们都高估了自己的能力，又低估了事情的复杂性，而在专注的状态中把一件事情做到极致，胜过你把一万件事做得平庸。

保持积极心态。林清玄说过："人生需要准备的，不是昂贵的茶，而是喝茶的心情。"千万不要低估心态的力量，少见的意志力、乐观的态度，都是奇迹发生的前提。

保持反思能力。有人说："如果每个人都能把反省提前几十年，便有一半的人可以让自己成为一个了不起的人。"人生漫漫，难免会有低谷的时候，如果不懂得反省总结，只会一直被困。常自省，勤思考，才能避免一错再错。人与人最大的差距不在于是否犯错，而在于犯错后的不同态度，陷入失败里怨天尤人的人，只会原地踏步，陷入恶性循环；常思己过，才能少摔跟头，少走弯路。

保持迭代思维能力。没有出发，就无法抵达。很多人不敢全力以赴，就是因为看不清自己在一件事上努力投入几年是否真的有收获，怕自己的努力被辜负。而看见和相信实际是应该齐头并进的，凡事先开局，不开局，永远不得终局；开局可以不好，但要开，因为凡事靠迭代。一句话，如果你在做与不做之间纠结，那么不如立即去做。

乐活日子

夏日"小确幸"藏在菜园里

■ 吴明慧

江南，入梅了，园子里赶着开花结瓜的有黄瓜、丝瓜和西瓜，大大小小的黄色花朵，像雨天的交通灯，提示我停下奔波的脚步，在花树和菜蔬之间流连徘徊。

周末顶着蒙蒙细雨，找出包装水果的白色泡沫网，罩在刚开花的小黄瓜上。自从被喜欢尝花吃瓜的白头翁盯上之后，我已经连着五六天没有吃到黄瓜了。此时，隐在浓绿肥硕的叶子中间有3条黄瓜，正是标致的好模样，很快就是我的盘中美味了。

滴滴答答的雨天，西瓜也开花了。发现母花的时候，花芯里噙着水珠，花粉估计已被冲淡了。梅雨天里，最心疼的就是这些忙着开花结瓜挂果的植物，却又爱莫能助。不知什么原因，青翠的小梨子长着长着却裂开了，蔷薇的叶子染了好多黑色斑点后纷纷凋落……

当然，惊喜还是多于忧虑。晚饭后，趁着雨势渐缓，在几近一人高的红玉兰碧油油的绿叶间，猛然触到中心一点红——是花苞！此刻的菊花都开了，将菊花剪枝插花，挑了一只白色花瓶，摆上书桌，让读书时光不枯燥。

盘点完自家园中蔬，打开电视看关于"食文化"的纪录片《鲜生史》：鲁迅的绍兴少不了咸亨酒家和孔乙己的茴香豆；苏东坡更是吃出了超越家常的境界，吃出了冲破困顿的洒脱，也吃出了活泼豁达的性情；而曹雪芹的《红楼梦》更是一部美食文化宝典，据统计《红楼梦》里写过的食品多达186种，可谓饕餮之宴。看完纪录片，在夏日雨夜，我又举着手电为花和菜捉害虫，做护花（菜）使者。

有过今年春天的疫情封控经历，如今的都市人与泥土更加亲近了：许多人家窗口多了各色各样的小花盆，里面种着青翠的小葱，多少人家将阳台的方寸之地改造成微型菜园。我们也特地将楼上露台辟出一块地，播种小青菜、丝瓜、黄瓜和西瓜，又买来两株辣椒秧。而泥土就像神奇的魔法师，自从这些种子和秧苗种下去后，每个清晨醒来都是赴一个美好约会：小青菜又长高了不少，哪条黄瓜可以摘了……真是无比惬意的夏日"食光"。