

乐活新主张

婚姻,要让彼此变成更好的自己

乐活态度

古语云:修己以清心为要,涉世以慎言为先。水不沉淀不澄澈,心不沉淀事难顺。不争,不悲,不抱怨,坦然接受命运中的起伏坎坷,是一种内心的成熟,更是一种心态的沉淀。当我们在安静中精进学识,在闲暇时陶冶情操,在孤独中修身养性,定能收获成长。

董健

三毛在《空心人》里写道:“所有人,起初都只是空心人,所谓自我,只是一个模糊的影子,全靠书籍、绘画、音乐、电影里他人的生命体验焕发出方向,并用自己的经历去充填,渐渐成为实心人。”从空心人成长为实心人,是一个成长过程,更是沉淀自己的方式,是向内探索,在自己的闭环逻辑里生根。

闭门:在独处中增值自己。周国平曾说,如果你有丰富的内心生活,你在独处时会感到充实,独处并不意味着自我封闭,而是一个人最好的增值期。叔本华曾说:“只有当一个人独处的时候,他才可以完成自己。”只有在独处时,我们才能放慢脚步,在观察和思考中看清自己要走的路,沉下心来完善自我。

在繁忙的生活琐事中,不妨给自己留一些独处时间,把外界喧嚣关在门外,将孤独当作自己的朋友。当我们在安静中精进学识,在闲暇时陶冶情操,在孤独中修身养性,定能收获成长。

闭嘴:在慎言中管理自己。常言道:世事洞明皆学问,人情练达即文章。人越成熟,就会变得越来越沉默。年少时,总喜欢炫耀自己的口才,经历的事情越多,越明白水深不流,人稳不言。苏东坡年轻时因为少年成名,常以才气自负,口无遮拦,后来屡遭贬谪,他才意识到自己的问题,开始反省自己,决定收敛锋芒,稳健做人。

古语云:修己以清心为要,涉世以慎言为先。人生本就是一场无声的修行,眼睛学做事,嘴巴学做人。做人,养一张克制的嘴,方能涵养品性、增厚美德。

静心:在岁月中沉淀自己。有位心理学家说,一个人的一生有两种节奏:一种为生活的节奏,有计划,亦步亦趋,有条不紊;一种为心灵的节奏,不乱方寸,不慕浮华,不随波逐流,内心住着一个沉稳的舵手,再大的风浪也不能奈何他。

水不沉淀不澄澈,心不沉淀事难顺。不争,不悲,不抱怨,坦然接受命运中的起伏坎坷,是一种内心的成熟,更是一种心态的沉淀。

人生过半,多沉淀自己

名人系活

牢牢把握人生三个“复利”

连岳

有年轻人问:现在有没有既能轻松收入又越来越高(复利增长)的工作?我的回复是:“没有这样的工作,人生越早死了这条心越好,想轻松,就得接受相对低的收入。”

“复利”这个概念深入人心,和巴菲特有关,但他的财富故事是不可复制的。巴菲特有保险公司,能为他提供源源不断的低成本资金。而普通人拿点工资,胆子大时刷几张信用卡,又没他聪明,又没他有钱,越是执念靠复利发财,越是丢掉本业与当下,进入“负复利”状况,穷得越来越快。

社会规律虽允许例外存在,但无法复制的个例推翻不了“轻松则钱少”这条规律。不过不必沮丧,人这一生确实是有复利的,只不过是体现在成为大富翁上。

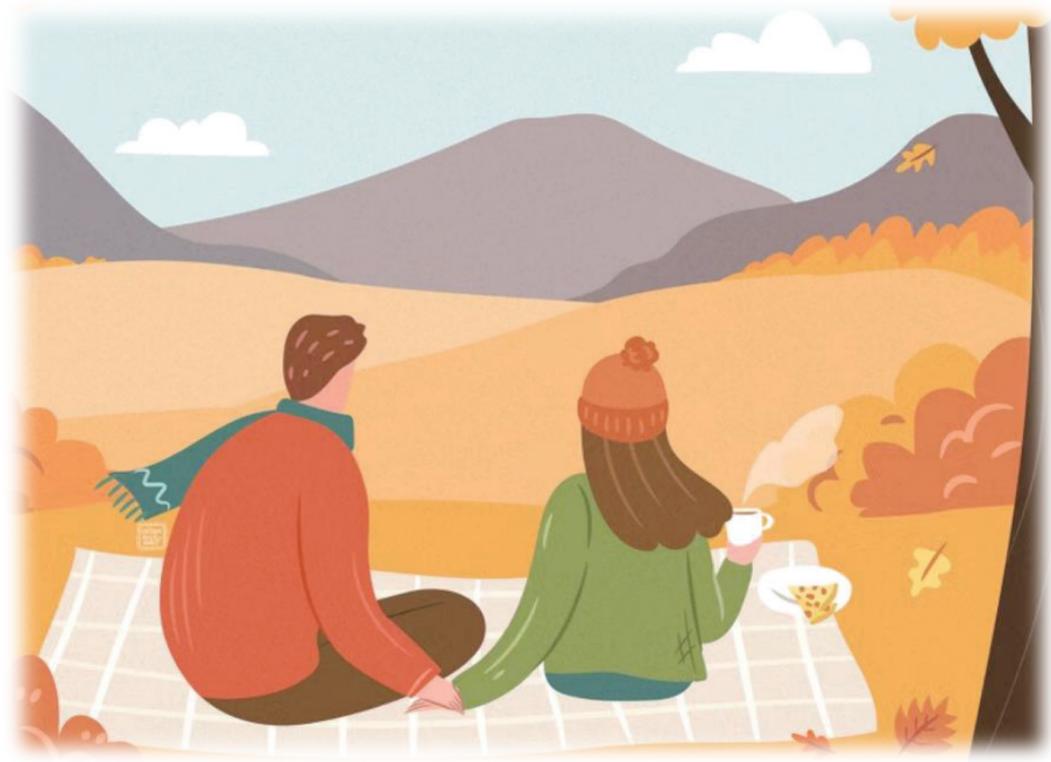
第一个复利是健康。即使现在身体有些毛病,但年轻人复原能力强大,只要遵循科学,一定会越来越好的。一个人维护好健康,意味着他能更好地工作,付出更少的医疗费用,享受更高的生活质量。有些老人,去世前一天,前一刻,身体还很好,这样的幸福多少钱也买不到。

第二个复利是感情。和相爱的人成家,经营这一生。孩子出生了,好好爱他。爱是越用越多的,陪伴越久越难分开。你年轻时的爱延续到年老,就是对你这一生的肯定、安慰、成就,将有巨大的满足。

第三个复利是善良。人生活在真实的关系中,那些真正了解你的人,构成了你。近到你的家人,你的同事,远到那些与你有一面之缘的人,要善良对待他们,多数人将回报你善良,天长日久,就有一张善意的安全网保护你。贪小利就欺人,见贫弱就欺人,仗宠溺就欺人,得信任就骗人,这样失去了善良,路就会越走越窄,走到绝路,众叛亲离。

经营好上面三个复利的人,起点再低,第一份工作再不如意,都会越升越高,越走越好,比起满脑子想着轻松赚大钱的人,他们将幸福得多。

亲密关系中的冲突不是因为觉得“我们不同”,而是因为觉得“你不对”。这种想要在一次次争吵中证明“我是对的,你是错的”的想法,才是导致关系恶化的根本原因。但问题是,在关系中你宁愿自己是对的,还是宁愿是幸福的?所以每当你生气时要提醒自己:尽量选择面对,用沟通和信任来支持彼此,一起度过,一起成长。请记住,每天都是余生最年轻的一天,跟对的人好好过。



个著名爱情三元模型,他把亲密关系分成三种不同的心理学成分:激情、承诺、亲密。其中激情最靠谱,再多的激情在琐碎生活中也会被磨没。有研究统计,激情的高峰时期平均是半年。所以,在这方面我已没什么可贡献的了,但对于如何不把伴侣变成“问题”,我还是有点心得的。毕竟我们在一起已走过了1/4世纪,彼此都变成了更好的自己。

别期望伴侣为爱而改变,婚姻冲突中永久性冲突占比达69%

去年,我儿子买了一条蛇做宠物,蛇虽是冷血动物但却怕冷,所以还为他装了一个暖灯。西雅图的冬天很阴冷,我抱怨老公暖气开得太低了,快冻死我了。他说:“你多穿点就好了。”我知道他是为了省电,我忍,在家里穿了三层棉裤。一天早上,儿子带着哭腔说:“我的蛇死了!可我一直在好好照顾它啊。”我俩寻思了很久,意识到蛇可能是被冻死的。

痛定思痛,老公决定把暖气调高一点,这时候他才发现他把华氏和摄氏的温度换算错了,难怪家里那么冷。其实我也算是一个很节俭的人了,但我老公的节俭在我看来不但完全没有必要,甚至到了奇葩的程度。我们是那么的不同,无论是生活习惯、成长背景,还是对孩子教育的理念,要说没有冲突,那是假的。

著名心理学家约翰·戈特曼在《幸福的婚姻:男人与女人的长期相处之道》中讲到,婚姻中的冲突大致可分为两类:一类冲突是可以解决的,另一类冲突是永远存在

的。不幸的是,永久性冲突占比高达69%。比如:妻子爱干净,丈夫懒得收拾;妻子爱表达,丈夫却沉默是金;妻子爱旅游,丈夫却爱打游戏;妻子是文艺青年,丈夫却是钢铁直男;妻子爱上进,丈夫却随遇而安……

这些差异是性别问题还是文化背景问题?其实很多问题在结婚前就存在了。就像我老公的抠门,结婚前我就意识到了,我婚礼的头纱是他用8块钱白纱加3块钱塑料珠子自己粘的,只不过那时候我天真地以为他会为我改变。没想到,一个人的确会改变,但只有在他想改变的时候,以他想要的方式改变。想让对方因为爱你就改变,不是不了解爱情,而是不了解关系。

你宁愿自己是“对的”,还是宁愿是“幸福的”

关系就是关系,亲密关系中的冲突和亲子、同事、老板之间的冲突,本质是一样的——不是因为觉得“我们不同”,而是因为觉得“你不对”。这种想要在一次次争吵中证明“我是对的,你是错的”的想法,才是导致关系恶化的根本原因。但为什么明明知道唠叨、埋怨、指责没用,我们还是忍不住呢?

克里斯多福·孟在《亲密关系》里分析:“如果无力掌控大局,又不想感觉能力不足或没安全感,最快的解决方法就是证明自己是对的。”但问题是,在关系中你宁愿自己是“对的”,还是宁愿是“幸福的”?就好像以前我极不喜欢我老公文身,在我看来这是

“不良少年”才干的事儿,但后来我发现身边很多“正常人”也有文身,这就是他们选择的一种自我表达方式。

所以,每当你生气时一定要提醒自己:我并不一定都是对的,真相有许多个;留出空间,让对方说话,允许不同的阐释;你可以不认同,但要尽可能接受不同。

《亲密关系》里说:“责怪他人、批评他人行为、指责他人不愿改变,其实是一种轻而易举的手段,能够简单地利用道德批判,将自己提升到一个高于他人的位置,也使我们摆脱了自身的不安。”但这种摆脱仅仅是暂时的,所以每当你生气时要提醒自己:我生气的不是我自己的原因,还有真正的原因,而真正的原因往往就隐藏在真实的情绪背后。

你可以试着用《亲密关系》中这8个问题来帮自己分析一下情绪背后的故事:1.我想做什么? 2.有没有什么误会要先澄清的? 3.我所表达的情绪有哪些是绝对真实的? 4.我或我伴侣的情绪是不是似曾相识? 5.情绪是怎么来的? 6.怎么回应这种情绪? 7.情绪背后有哪些感觉? 8.我能不能用爱来回应这种感觉?

所以,我和我老公并不是没有差异和冲突,只不过我们尽量选择面对、选择沟通。对自己的痛苦负责,不怪罪对方,表达自己的痛,让它浮上台面。因为痛苦一旦浮上台面,两人就可以选择面对它,用沟通和信任来支持彼此,一起度过,一起成长。这就是25年后我对婚姻中“承诺”的理解,不是我一定要承诺这段关系,而是我承诺要在这段关系中不断成长。

请记住,每天都是余生最年轻的一天,跟对的人好好过。

乐活日子

生命微光有闺蜜更暖

绿萝

灵灵,今年8月你就进入花甲之年了,我想唱一支歌,歌咏你的芳华;我想诵一首诗,诗言你的才情。可是此刻脑海里浮现的都是那些我们曾共有的微小时光、暖心小事。

茫茫人海天各一方,上海的我和重庆的你本来可能无法交集,但因为共同的阅读爱好,我们在“重庆女子读书会”相识相知。

记得初次见你,是在线上观看你和肖哥30年结婚纪念的视频,你们朗诵、歌唱,纪念一起走过的日子,给我留下了特别美好的印象。如今这个年代,还有多少人会静下心来为爱情载歌载舞?你的仪式感、你的文艺范儿,让我触摸到你从容优雅的精神内核。

再次见你,是在线下。我回重庆看望妈妈,正逢母亲节想为妈妈买一件红

衣,但我对重庆不太熟悉,你主动提出陪我逛商场。那天你先请我在观音桥一个书店喝咖啡,那是我们第一次面对面交流,聊彼此的经历、爱好。原来我们都做过编辑,彼此都喜欢俄罗斯和草原歌曲,彼此都有“80后”的老母亲需要照顾。咖啡飘香,娓娓道来,真诚弥漫,犹如故人。你陪着行动不便的我为母亲购衣,然后打的送我回家,你的贴心温暖了我的心。

我们再重逢是在上海。肖哥的小弟生病换肾,所有兄弟都来中城陪伴,大难面前兄弟齐心协力,大哥主动捐肾,各家慷慨捐款,为了同一个目标:救小弟!此情此事让我感动不已,被你们大家庭的爱心感动,更为你们的家风点赞。那次坐在“老电影咖啡馆”里,我们谈到了生命感受以及生死观,正如你给我的留言:“我们虽然见面不多,但在最深层面上共享生命感受。你看待生命的方式就是

我的方式,你体验活着的感受也是我的感受。”

还有一件事我终生难忘。2018年我第2次得了癌症,手术当天医生怕担风险断然终止了手术。我抱着病体四处奔波,当时的悲愤和无助只有眼泪知道。我平时有用微信记录生活小美好的习惯,但那段时间停了,没想到这个小变化竟被你注意到了,“姐姐,你是不是遇到了什么,这么长时间不见你的微信了?”收到你的询问,我忍不住大哭起来,被关注的感动和温暖让我堆积胸中的悲愤喷薄而出。接下来,重庆女友的问候,不断从长江那头传到浦江这头,我知道是你告知大家的。在以后的化疗、放疗中,我都能收到你和其他女友的安慰和鼓励。

朋友是微光,集聚起来就成为火炬,可以化解冰心。非常想念我们在一起相聚的时光,有你这样的朋友,我心蔚然。

