

乐活新主张

女性，先做好自己的“守护神”

女性应时刻谨记：我不需要靠别人的光环来照亮自己——这个“别人”既包括老公，也包括孩子。女人只有先成为自己的“守护神”，才能守护生命中的其他人。当你真正把时间当作朋友，才会在每一个当下努力做好每一件事，享受每一个平凡时刻，才不会焦虑岁月的流逝。只有在时间里，我们才能遇到更好的自己。



高琳

富兰克林在《富兰克林论衰老》里曾说：“生活的悲哀之处在于，我们总是老得太快而又聪明得太慢。我想除了又老又胖，我并不那么介意变老。我应该不会拒绝从头到尾把生活再活一遍，只是希望获得唯有作家才有的特权，在再版的生活修正初版的错误。”都说女人50岁开始正式面对衰老，作为送给自己50岁的生日礼物，我前几天去做了个美容手术，也算搞个仪式感纪念一下。但可惜生活没有“再版”，因此我很想跟女同胞们分享自己50年人生的3个领悟。我好友说如果早点知道这些，虽不一定会更成功，但一定会活得更从容。

职场女性的“花期”其实可以很长

女性对于衰老总有着太多的恐惧，尤其是职业女性对职场“生物钟”更是有太多误区，总担心自己老了，这也不行那也不行。几年前我去协和医院做例行体检时，曾怯怯地问大夫：“女人通常什么时候更年期啊？”大夫指指

窗外的玉兰花说：“你看那花，该开的时候就开，该落的时候就落。”我当时心想，“这大夫是学医的还是学哲学的啊？”

记得我在42岁那年离开跨国公司自己创业，很多人都说那是一个华丽转身，但其实一点也不华丽。从心动到行动，我前前后后犹豫纠结了两年多，最后算了一笔账：如果20年足以让我从职场“小白”成为高管，那就算我从零开始，再花20年应该也可以在一个新领域从“小白”成为“大咖”。幸运的是，我没用20年就已在新领域站稳了脚。

其实，职场女性的“花期”，真的远比你想象得要长很多。一段职业生涯的结果，不意味着你就要从发展的轨道上掉下去，它不过是你职业发展的一个节点而已。而节点不一定是终点，也可以成为拐点。在每一个节点，做最合自己心意的选择就好，只要你下不牌桌，就总有会翻盘。

当竭尽全力还是事与愿违时，请放过自己

我儿子6岁那年，因为腺样体肥大

医生建议手术。手术前一天晚上，我突然哭着跟老公说：“别让孩子做手术了，万一麻醉出事该怎么办？”其实，面对孩子，父母永远都在想“万一”，经常瞻前顾后、过度反省，总觉得没做好，总想着“当初要是这么做也许会更好”。

儿子手术后第二天晚上，我在医院偶遇一个朋友带她两岁的女儿做血液检查。那是我第一次见到她女儿，也是最后一次。那次检查发现孩子得了白血病，经过一年治疗仍然不幸夭折了。知道这个消息时，我想了好几天要不要打电话给朋友，我该如何安慰她……后来我打电话过去时自己先忍不住哭了，反倒是朋友安慰我说：“我没敢跟你们说，就是知道当妈的都受不了这些。”她说曾问过医生为什么女儿会得白血病？医生说：“没有什么为什么，不是所有事情都有确定的原因。”

所以，当你已竭尽全力还是事与愿违时，请放过自己吧。不是什么事情都有答案，也不是什么结果都是你的错，有时候即便你什么都没做错，结果还是会错。我们应学会与生活共舞，而不是和生活较劲。如果我早知

道这个道理，我也会对自己少一些自责、多一些宽容。

女人应先安顿好自己，不要靠别人的光环来照亮自己

今年8月我和老公送儿子上大学，从西雅图开车一路到芝加哥，相当于从北京开到西藏的距离。别人都问我：“坐飞机不好吗？为啥要开那么远？”因为这样的送别可以把时间拉得更久，慢慢放手会让我自己感觉好一点。

正好儿子就读的大学就是我和老公攻读MBA的母校，在那里，我们上学第一天认识，毕业第二天结婚，有很多的美好回忆。我们离开母校的那天正好是儿子18岁生日，我们一起吃了个饭，然后开车把儿子送回宿舍。当时我没下车，就在车里跟儿子挥手再见，夕阳下我看着他和新认识的室友有说有笑地走进宿舍楼。我知道，是时候该放手了，我擦了擦不舍的眼泪和老公说：“走吧。”

回想儿子3岁时，第一天送他去上幼儿园，他抱着我的腿死活不放，像个狗皮膏药一样扒都扒不下来。对于3岁的儿子来说，家才是最安全的地方，爸爸妈妈是最好的陪伴。然而长大以后，爸爸妈妈就让他位给了朋友，朋友才是儿子最好的陪伴。但这时候如果家还是那个最安全、可以让他肆无忌惮做自己的地方，那他就会一直想要回来，想和爸爸妈妈聊天。

那么，如何才能给孩子安全感呢？答案是：良好的父母关系。其实，女人每天为了督促孩子学习和各种“河东狮吼”，既伤透亲子关系又消耗了亲密关系。在这个过程中，自己也一点点失去生命的光泽。要知道等孩子离开家后，留给你的除了回忆什么都没有。

所以，女人一定要先安顿好自己，再满足伴侣，最后才是孩子。当你自我感觉足够好，你就会觉得：如果他们好，那很好；如果他们不好，我还要继续好下去。人生说到底是自己和自己的旅程，所有人都是过客，伴侣如此，孩子更是如此。

因此，女性应时刻谨记：我不需要靠别人的光环来照亮自己——这个“别人”既包括老公，也包括孩子。女人只有先成为自己的“守护神”，才能守护生命中的其他人。这样女人就可以30而“丽”、40不“火”、50知“甜”。

当你真正把时间当作朋友，才会在每一个当下努力做好每一件事，享受每一个平凡时刻，而不是总想着和时间赛跑；只有当你淋漓尽致地活过了每一分、每一秒，当你和时间同在，才不会焦虑岁月的流逝。而时间早晚都会回馈你，只要你坚持；时间早晚治愈你，只要你允许。无愧过往，才能不畏将来；只有在时间里，我们才能遇到更好的自己。

乐活态度

什么叫“不将就的人生”？我说应该就是：小事不将就，大事装糊涂。小事上用心不多，会错过许多美好体验；大事上操心太多，除了焦虑改变不了任何结局。其实，不将就的人生，本质上是该拿起的拿起、该放下的放下。也就是说，要认真对待那些自己能把控的事情，努力做好当下；那些无法把控的东西就不要太较劲了，顺其自然就好。

艾小羊

最近聚会，一位高人引用西谚说：“人不能将就自己的人生”，我女友一听就说：“我早不想忍了，明天就去辞职。”高人问她：“你今天早饭吃了什么？”女友努力想了半天说：“吃了个饼吧。”高人却说：“工作不想将就，但你的早饭却可以将就。人生的步调搞反了，最终费心吃力还可能一场空。”

我与女友开车回家的路上，她还在纠结到底什么叫“不将就的人生”。我说应该就是：小事不将就，大事装糊涂。因为人生大的选择很多都是被命运推到了那儿，在大事上我们往往是没有太多选择的，由不得你不想将就；然而在小事上，几乎每个人都可以有选择的自由。

的确，无论你身份地位如何、住在哪儿，只要是个自由人，小事上不将就都没啥门槛。比如，早起10分钟可以做一份不将就的早餐；出门吃东西，多花点时间做功课就能选到一家不将就的店；选老公宁缺毋滥压力很大，但选衣服宁缺毋滥是分分钟的事儿；平时跟谁玩自己做主就行了，不喜欢的人大可不必将就，又不是做生意……但生活中很多人却搞反了，在明明可以不将就的事情上统统将就，却在做不了主的事情上非要跟命运斗“风车”，累得呼哧呼哧的，最终还要啥没啥。

其实，小事上用心不多，会错过许多美好体验；大事上操心太多，除了焦虑改变不了任何结局。而一个人在生活上不将就的人，往往没什么精力去挑剔别人、挑剔世界，忙着爱自己都来不及。只要我们在小事上不将就，大事上就有了将就的底气——我一人都能过得这么好，做啥工作不行、跟谁不能一起过呢？

最近我一个女友遇到婚姻变故，吃不香、睡不着，连续几天睡的都是沙发，生活的方方面面都处于将就状态。其实她完全是“非必要不离婚”范畴，所以我劝她，你没必要不将就，换个看世界的方式也行。我送了她一瓶雷司令、一床蚕丝被、一盏香薰灯，建议她睡前喝一小杯酒，把空调温度、湿度都调到不将就的位置，然后点燃薰衣草精油助眠，再打开蚕丝被钻进去，这么舒服她不信她还睡不着。第二天问她，她说居然一觉睡到了天亮。

命运对于缺乏柔软身段的人，总是能拿出一百把刀等着你。所以，每一天的柴米油盐不要将就，升职发财找老公则要多多将就；生活中跟谁一起玩不要将就，事业跟谁在一起则要多多将就；每一分钱都花在自己喜欢的事情上不要将就，最终你能赚多少钱、存多少钱将就个差不多就行了……前者是你掌控的生活，后者则属于命运的心。长线就如放风筝，起起落落实属平常，若没有将就之心，每天在风速上较劲，累也累了，或者被风吹死。至于那些可以扼住命运咽喉的人，则属于优秀一族。普通人是因为平庸不得不将就，而优秀的人完全可以掌握自己的人生，又何谈将就？

其实，不将就的人生，本质上是该拿起的拿起、该放下的放下。就像运动最重要的是呼吸节奏，呼吸搞反了，白练还伤身。一呼一吸之间，其实就是拿起与放下，掌握了这个，人生的长跑你已经赢了大半。也就是说，要认真对待那些自己能把控的事情，努力做好当下；那些无法把控的东西就不要太较劲了，顺其自然就好。

小事不将就，大事装糊涂

亲子乐活

家有女儿，需避开这些“性别误区”

澜欣

许多女性认为自己不擅长谈判或女人就多承担一些家庭责任，这种认知误区可能与她们从小被父母潜移默化灌输的性别观念相关。那么，哪些常见的错误家教方式可能会毁掉一个女孩的美好未来呢？

误区1：教导女孩应沉默寡言有淑女范儿。举止得体与沉默寡言之间有天壤之别，但一些女孩似乎被推进了后者的

范围。父母们总喜欢用“女孩是蜜糖、是香料、是一切美好的事物”来教导女儿要成为一个“可人儿”，也常用各种方式教导女儿要友善、避免一切冲突、不要麻烦别人、要安于现状，这样才是一个讨人喜欢的女孩。但是，这样会让女孩长大后不敢在课堂上积极发言，以免被视为不淑女；她们同样也不敢在职场中争取更高薪水、更好发展，因为不愿意得罪老板或同事。

误区2：给女孩买性别色彩鲜明的玩具。如果在女儿人生头三年只给她买粉红色玩具，这样孩子可能会觉得粉红色才是她最喜欢的颜色，因为父母总说“那是女孩应该喜欢的”。有研究发现，31%的“女孩”玩具都强调仪容外表，其中包括塑料化妆品和洋娃娃的裙子，而针对男孩的玩具则更多鼓励创造性、探索性、竞争性以及解决问题的能力，而这些都是优秀员工和领导者所需具备的。因此，许多女孩的喜好并不是天生的基因倾向，而是父母及社会环境所造成的。

误区3：总是只夸奖女孩漂亮。女儿是父母的贴心“小棉袄”，女儿的美丽可爱也总让父母忍不住夸赞。但如果她也非常擅长阅读诗词，或者在堆叠复杂的枕头堡垒方面是个建筑奇才，或者能边唱歌边模仿弹奏吉他呢？如果家长可以经常对女儿不基于外表的成绩或才华进行鼓励、认可，这样就可传递一个正确价值观：女性的价值不仅因为外表而产生，也不会因为外表而终结。

误区4：从小让女孩相信“公主梦”。“公主文化”往往鼓励女孩让自己一味等待“白马王子”从天而降，拯救她的人生并给她带来意义和价值。这容易让女孩误以为只要能吸引“王子”就万事俱备，还会让女孩觉得自己无足轻重没有价值，只有依附男性才能幸福。

误区5：家里体力活都交给爸爸做。虽然男人修理水龙头可能更容易，但父母应该要有意识去挑战非典型性别分工的家活，否则会让女孩觉得女性应该比男性柔弱，女性永远是“被照顾者”而不是“养家糊口的人”。妈妈更要积极向女儿展示，女人也可以进行理财、买房等重要决策或利家地修好水龙头。

误区6：只让女儿和其他女孩玩。研究显示，男孩女孩划清界限各玩各的，会导致男女形成两套不同的社会技巧、处世风格和对人生的期望与偏好。国外研究显示，女子学校的毕业生不但没有更多造诣，反而更容易拘泥于性别的刻板印象。所以，如果你的女儿在学校里只和女孩玩，不妨试着鼓励她也和男孩建立友谊，或邀请男孩来参加女儿的生日派对。父母要让女儿明白，男孩能做到的女孩也可以做到，甚至还比男孩做得更好。

误区7：随意批评自己及其他女性的身材。当父母在女儿面前讨论节食或如何再减掉几斤体重，或因其他女性的身材批评她们的穿衣风格，那么你的女儿就会误以为女人一定要保持苗条或消瘦身材才能被认为是可爱或成功的。父母应该积极引导女儿通过平衡膳食和合理运动来获得健美，而不是靠节食来减肥，因为健康永远是第一位的。女性也不应该为了所谓的“审美”而被随意评判或苛苛要求。

乐活感悟

放下面子，过好日子

叶芳

电影《一代宗师》中说：“人活在世上，有的活成了面子，有的活成了里子。”生活中，总有人将面子看得很重，宁愿人后受罪，也不愿人前丢了面子。其实，相比面子，里子更重要，没本事的人才会为了面子丢了里子。只有学会放下面子，充实里子，把日子过好，才是一个人的体会。

太在意面子往往不会幸福。电影《天气预报员》有一句经典台词：“凡是意义的事都不会容易，成年人的生活里没有容易二字。”诚然，在现实面前，什么都不容易，太在意面子，只会给自己徒增压力。

一个人有多大能力，就干多大的事，千万不要为了面子自欺欺人。面子，是最廉价的东西，人生之所以不幸，大都因为过分在意面子。若是放不下所谓的面子而失去理智，最终只会让自己陷入难堪境地。

面子再重要也抵不过日子。知乎上有个热门话题：“人到中年，何谓真正的成熟？”有个高赞回答：“当你懂得什么时候把面子放下，就真的成熟了。”

作家亦舒曾说：“面子是一个人最放不下又最没用的东西。当你越是在意它，它就会越沉重，越发让你寸步难行。”人到了一定年纪就会明白：面子是虚无的，太要面子只会让自己很累。而生活无论好坏，都是自己的，每个人都应该为自己而活，不要为了面子透支自己，甚至连累到家人。当你学会放下面子，开始踏实上进，人生也会越来越顺、轻松自在，甚至可能会收获意外之喜。

所以，人生在世，不要让面子成为你的负累，面子再重要也抵不过日子。与其为了怕丢脸面而死撑，不如把面子戒掉，低头做事，过好日子。

