

2022 养成正确的生活方式，拥有获得幸福的能力

·编者按·

2022年终于画上了句号。这是我想忘却但又让我们记忆深刻的一年。村上春树在《海边的卡夫卡》中说：“沙尘暴偃旗息鼓之时，你恐怕还不能完全明白自己是如何从中穿过而得以逃生的，甚至它是否已经远去，你大概都无从判断。不过有一点是清楚的，从沙尘暴中逃出的你已不再是跨入沙尘暴时的你。是的，这就是所谓沙尘暴的含义。”

这段话可以送给2022年的我们。所有的失去都提醒我们要珍惜，所有的获得都提醒我们要感恩。疫情三年，我们经历了太多的故事，也看清了一个真相——真正支撑我们走过艰难岁月的，是我们的生活方式。那些拥有正确生活方式的人，受疫情冲击最小，他们稳住了生活的“基本盘”。

新年伊始，我们在总结过去的同时，不妨对新的一年做一些规划，最重要的是养成正确的生活方式。时尚博主黎贝卡说：“每次我们聊起自己的新年计划时，其实是在思考自己想要过怎样的生活。每个目标都是前进的动力，不用一味地追求抵达，勇敢地出发，就会拥有值得反复回味的人生。”

的确，一个人的生活方式，就是你的人生态度。它能预见你的幸福指数，也暗藏你以后的人生高度。

以往如果大目标让我们焦虑，那么从现在起不妨在小习惯、小爱好、小幸福里书写自己的历史。正如俞敏洪所说：“2023年也许我们还会面临很多的不确定性，但有一点是可以确定的——每个人所处的大环境是一样的，而改变和机会，只能来自于你自己。让我们从眼前下手；也许，你可以把自己的住处收拾得干净整洁；也许，你可以从今天开始跑步，先跑一公里；也许，你可以打开一本很久想读的书，先读上10页；也许，你可以在上班的时候，多给同事一些微笑……这些小事，不会让你精疲力竭，但一定会让你内心舒坦、神清气爽。”

新的一年，愿小小的我们，都能活成丰满的自己，向内扎根，向外开花。经营好自己的现在，等待美好飞奔而来。

2023年，愿我们每个人都能养成正确的生活方式，拥有获得幸福的能力。

支撑我们度过艰难时刻的，是我们的生活方式

无论外在环境如何变幻莫测，你可以用你的生活方式锚定自己，撑起一片天，风雨不动安如山。你的生活方式，就是你的人生态度。它能预见你的幸福指数，也暗藏你以后的人生高度。



■ 胡杨

“你打算怎么度过2022年的最后一天呢？去看一场夕阳吧！在逐渐黯淡的落日余晖里，回首2022年的点点滴滴，告别旧年，迎接新年。凡是过往，皆为序章，凡是未来，皆有可期。”2022年12月31日中午看到《中国国家地理》视频号上的这段话时，我立刻想到还有一个愿望没能达成——去颐和园看17孔桥“金光穿洞”。每年冬至前后，当太阳直射南回归线时，落日的余晖恰好照射在十七孔桥所有桥洞的侧壁上，金灿灿的阳光点亮桥洞，远远看去就像桥洞内点满了明灯，人们把这种现象称为“金光穿洞”，并且赋予了很多美好的寓意。

“金光穿洞”告别2022：你怎么过一天，就怎么过一生

这几年每到冬至这天我都会去颐和园拍“金光穿洞”。去年因为疫情，17孔桥下湖心岛最佳拍摄地被圈起来了，禁止游人入内。印象最深的还是2020年冬至，恰好是圣诞节，那天下午我们同事三人去颐和园。那是我第一次欣赏“金光穿洞”奇观，太惊艳

了。于是许下心愿，每年冬至去颐和园打卡。去年冬至，因为小区封控无法成行，只翻出了前年的照片发了朋友圈。《中国国家地理》的那段话提醒我，“有愿望，就去实现”。

午休后就出发了，没想到地铁上满眼都是年轻活泼的面孔，一对对出门“跨年”的情侣让我这个老阿姨也沉浸在甜蜜蜜中。随手拍了对面一对身体协调一致歪斜在一起熟睡的情侣，发朋友圈道：“睡起来真好看。”还拍了时尚小夫妻带着小男孩一家人其乐融融的样子，发朋友圈道：“如常是福。”这两张照片很快就被朋友转发。这让我想起一个朋友说：“看到满大街的行人，好像疫情从来没发生过，突然感觉这样的画面应该像诗歌一样被裱起来。”

真的，那天熙熙攘攘的地铁车厢、甜甜蜜蜜的年轻面孔、人挨人的温暖温馨，的确镶在了我的心里。

当然，2022年最后一天的“金光穿洞”同样刻在了我心里。一直误以

为“金光穿洞”的奇景只有冬至前后才有，其实不然。2022年最后一天的北京，天气异常晴朗，阳光暖暖地照在身上，让人有种微醺的感觉。3点半到达颐和园北宫门，门口已经可以现场买票入园了，而不是以往的必须提前预约。从北宫门翻过万寿山，昆明湖上布满了黑色点点，那是在冰场上玩耍的人们。

慢悠悠走到17孔桥时正好4点，湖心岛拍摄地已经挤满了拍照的人。从近到远我不停变换位置拍摄，看夕阳照在洞壁上由浅黄变成橘红，再由橘红变成浅黄……古人在建造桥时掌握、利用了天文地理知识，缔造出了“金光穿洞”的自然奇观，这也是造园设计者的神来之笔。我感觉这次“金光穿洞”的时间更久一些，橘红色的夕阳打在洞壁上真的像一串火红的灯笼，喜气洋洋迎新年的样子。

我急不可耐地发小视频道：“用‘金光穿洞’为2022完美收官。虽然这一年很难，还是无限感恩。上半年儿子找到了心仪的工作，下半年老妈连接两跤而有惊无险。好事坏事终成往事，我们必须勇敢面对，乐观前行！”

有人说：你怎么过一天，就怎么过一生。我想说：有什么愿望，就去实现。

支撑我们度过艰难时刻的，是我们的生活方式

2023年元旦下午，我与闺蜜小虹相约柳荫公园的三志湖咖啡馆。那天她值班，我说“我去看你啊”，她说“那太好了”，就这样一拍即合。两个女人的咖啡时间，聊着这一

年的收获与成长。小虹不自觉地念起了存在手机里的读书笔记，那是她“阳”在家里时重读《午夜降临前抵达》的感受。她说，疫情没改变她什么；她说，无论什么环境，你都能找机会，做回自己……阅读，的确是我们做回自己、升华自己的时刻。

小虹还是跑步爱好者，柳荫公园也是她的跑圈。席间她找咖啡馆老板聊天，她说：“你们千万要一直开着啊，这样我从单位出来跑步，随时可以来坐坐，要杯咖啡，发个呆，这样平凡的一天也那么美。”

疫情这三年，我们经历了太多的故事，也看清了一个真相——真正支撑我们走过艰难岁月的，是我们的生活方式。那些拥有正确生活方式的人，受疫情冲击最小，他们稳住了生活的“基本盘”。

说实话，疫情三年我也是一个“没什么改变”的人。最近看《鲁豫有约》采访曾经名噪一时的“打工女皇”吴士宏，她说：“工作时间不要超过三分之一，其他时间留给读书和学技能，每天早上起来就会很开心。”我也曾经写过，人到中年，工作时间占三分之一，学习时间占三分之一，生活时间占三分之一，这样三足鼎立的人生最强悍。

的确如人所言：真正的高手，懂得事半功倍，把时间花在刀刃上。专注在20%的核心上，剩下80%的问题迎刃而解。意思就是，打造好生活方式这个“基本盘”，然后持续不懈地去努力。

记得12月30日早晨8点，我发朋友圈道：“2022早读结束。一年有多长？不够读一遍庄子。今日分享这句：‘无为则俞俞，俞俞则忧患不能处，年寿长矣。’明年我会继续‘读庄’，把日子牢牢镶嵌在书香的边框上，做自己的‘轴心圈’。”

的确，无论外在环境如何变幻莫测，你可以用你的生活方式锚定自己，撑起一片天，风雨不动安如山。你的生活方式，就是你的人生态度。它能预见你的幸福指数，也暗藏你以后的人生高度。

今年罗振宇在跨年演讲上讲到一句话：“一旦活成了一个‘动词’。”其实我们一旦有了自己的生活方式这一人生框架，一切都会有条不紊地徐徐推进。我们每个人都应该活在自己的节奏里，向内扎根，向外生长。

我们都想“找到确定性”。但也许更重要的，是我们自己“成为确定性”。在高度的不确定当中，把自己活成了确定性，然后，把确定性传递给每一个人。

2023年，让我们谨记伍尔夫那篇著名演讲《一间自己的屋子》里的那句话：“不必行色匆匆，不必光芒四射，不必成为别人，只需做自己。”

跑步和其他事情是一样的，不怕慢就怕站，只要不躺平，还在赛道上，再慢也要挺住，总会等到机会。日日行不怕千万里，常常做不怕千万事。如果说我们还能有什么去对抗无常的生活的话，只有强大自己才行，才有能力承接更多，承载更多。

乐活态度

新年，在奔跑中重塑身心

■ 秦朔

如果要给我的2022年一个关键词，应该是“重塑”。而我“重塑”的那个支点则是由跑步带来的。

近几年我身边很多人都在跑步，我很佩服他们，但从来没想过自己能跑起来。跑步对我来说没有任何乐趣和意义，我一直觉得这件事离我很远。

但是去年我跑起来了。起跑太艰难了，步履沉重，先是小腿酸，然后大腿酸，跑一公里就不行了。后来我就给自己定了一个规矩，即便再慢，也要坚持，且不能改变跑步的姿势。后来我突然发现，只要我在跑道上就已经赢了大部分人，即便再慢，比那些跑跑停停的人还是要快。

跑步和其他事情是一样的，不怕慢就怕站，只要不躺平，还在赛道上，再慢也要挺住，总会等到机会。任何事情都一样，欲速则不达，功到自然成。

一年里，我从家附近200米一圈的小公园，跑到400米一圈的大公园，又跑到2公里外的中央公园。出差去阳江的海边跑时，看到了早晨日月同辉的壮观景象；去芜湖的湖边跑，踩在心心心跳的芳香；在赣南乡村的小路

上跑，周围都是橙子树……

疫情让正常出行受阻，但我还是见缝插针地奔跑在中国大地上。有一天我猛然发现，不知道自己是如何跑到深圳那个烈日炎炎的夏天，跑步已经变成了一种习惯。只记得很享受几次在细雨中跑，体会那种“晨风微露拂面，细雨抽丝漫天撒”的畅快。还有一次跑着跑着下起了瓢泼大雨，我在街道上狂奔，而面对逃不掉的风雨只会激发你奔跑的速度。正如这三年的艰难打倒了很多人，也激发了很多人，人们在反复的调整中适应各种境遇，降低预期，保存实力，同时也伺机而起。

在跑步那个没有手机看的一个小时里，感官、嗅觉变得异常灵敏，你会发现那些之前被忽视的东西——看到小鸟在悠闲地踱步，看到蝴蝶在果壳边觅食，还有草丛里探头偷看你的小猫……美好就在我们身边，只要你开始去发现。这种向内求，会让我们的感官联通我们的精神。这让我想到许倬云书里的一段话：“天地有正气，你去抓就能抓得到。我们如果能够抓到这股天地正气，打造好自己的内心，不再追求短暂的高兴的‘快’，不再追求短暂的虚荣的‘乐’，也不会为了自己得失而喜悲，我们的行为、情感就能通

达天地与灵魂。”

跑起来，不容易，它需要多种力量的聚合，而跑起来又带动了更多的力量。

坚持的力量。跑步是一场与自己的斗争。在起床和继续睡之间斗争几分钟，后来就在想跑与不想跑中间，告诉自己，不要去想，马上起来，直接去跑。如今我已经跑了一年时间，基本算是坚持下来了，即便特殊情况，也坚持瑜伽或者体能训练。这一年的累积跑量达到了1400多公里，健身+瑜伽的时间累积超过3800分钟。

我用一年时间完成之前30多年没有的运动量，运动软件里形成了一根上扬的曲线。所以，人生千万不要给自己设限。日日行不怕千万里，常常做不怕千万事。什么都不是一蹴而就，它是个渐进的过程。

榜样的力量。可能很多人影响你，但却很少人激发你。疫情期间身边断断续续有人开始跑步，有很多企业家朋友过了50岁，依然战斗力十足。那些榜样不是离你很远的人，并非做了惊天动地的大事情，而是坚持一件看似简单却异常艰难的事，而那些在平凡位置上可以持之以恒的人，如同律动一般润物细无声地影响你、激发你。

重塑的力量。跑步是一个心力和

体力互相促进的过程，一切都可以通过训练的方式去加强和改善。我发现随着跑步我的两条腿变得强壮有力了，像两根柱子一样，支撑力十足。其实身上增加一点点肌肉，外人是很难发现变化的，只有你自己可以感受得到，而那种坚韧让身体变得结实，内心似乎也有了笃定的安全感。

如果说我们还能有什么去对抗着无常的生活的话，只有强大自己才行，才有能力承接更多，承载更多。

循环的力量。跑圈，无论大圈小圈，都是完成了一个闭环。而心里的闭环也在跑步时慢慢形成了。跑步时，你有很长时间可以梳理思路，与自己的对话，把纠结的事情想开，把思路捋顺。这些正能量也是一种循环，在向内的自我循环里我们完成了安顿身心的闭环，而在向外循环中则实现了影响和传递的闭环。

无论男女老少，无论以何种姿态，以何种速度跑步，终究完成的是一个人的修行。不要和别人比，你有自己的节奏。所以，奔跑不仅是一种姿态，更是一种状态，以体力促进心力，心力又激发我们的体力，使我们身心重塑。

2023年让我们冲破迷雾，继续向前奔跑吧。

■ 王芳

第一句话：一家人在一起，就是福气。

三年疫情，聚少离多。越是风雨飘摇，越懂得亲情可贵。放开之后，多少人最担心的不是自己，而是年幼的儿女和年老的父母。那些过去的争执和坏脾气，在此刻都化成了愧疚和担忧。

周国平说：“家是一只小小的船，要载我们穿过那么长的岁月。”人这一生，最爱你的，一定是你的亲人。生病时，是家人为你端水送药，细心呵护；低谷时，是家人给予你理解和鼓励，做你最坚实的后盾。只要一家人互相体谅，互相关心，没有什么迈不过去的坎。往后余生，记得把最好的态度，留给最爱你的人。

第二句话：健康地活着，就是富足。

人活一世，草木一秋，其实真的不需要太多的东西，只要能够健康地活着，平平安安地过着，真心实意地爱着，也是一种富有，更是难得的幸福生活。

生活中，想不开的事，就不要再胡思乱想；不属于自己的，就不要苦苦追求。漫长的人生岁月，坦然接受才是最好的处理方式，不管是坦然接受一个人的出现，还是坦然接受一个人的渐行渐远。

这个世界，或许没有我们想象中那么美好，但也并没有我们想象中那么糟糕，要永远相信，这世间自有真情在。

第三句话：走到哪里，都请带上自己的阳光。

“无论你去到哪里，无论天气多么坏，记得带上你自己的阳光。”这句话不仅富有哲理，我觉得更是振奋发聩的人生座右铭。

生命是一场漫长的旅程，生活本身就是一种承受。承受痛苦，承受幸福，承受平淡，承受孤独，承受失败，承担责任……人生有好多无奈，当自己改变了环境时，可以学着悄悄改变自己；当改变不了现实时，可以试试改变态度；当自己改变不了过去时，可以用改变现在来证明自己；我们不能预知明天，但可以把握今天。

带上自己的阳光，是一种智慧，一种超脱的情怀。快乐幸福没有标准，完全取决于人的心态，认为自己是最低等的，那是你在自己的雨季里只看到别人天空的太阳，却没有看到自己步行淋雨的后面还有一方晴空；认为自己是幸运的，那是因为真正的不幸还没来得及登门拜访。

