

人生要有“作业感”，改变须从“心”开始

人这一生，“成为你自己”是走向富足的捷径。在“成为你自己”这件事情上，没人能同你竞争。人生的大部分时间，都是在找寻谁最需要你和什么最需要你。当你所做的事情是“你是谁”的延伸，那么就没有人可以与你在这件事情上竞争。当你跳出了成为其他人的困局，找到了成为自己的路时，收获人生的富足也就是顺其自然的事情。



■ 胡杨

“人生在世，都有一份作业。”这是张艺谋说的。兔年新春佳节，73岁的张艺谋又给全国人民交出了自己的作业《满江红》。电影上映15天票房已突破39亿，成功登顶2023年春节档电影的票房冠军。

我是1月31日上午去观影的，遥想上次去影院还是新冠疫情肆虐前去看张艺谋导演的《芳华》。虽然那天观影后我没有像网传的那样慷慨激昂，但也被张导的诚意以及影片饱含的爱国热情深深感动。

像张艺谋一样，人生要有“作业感”

作家连岳在看完《满江红》后写了篇《像张艺谋一样，人生要有作业感》的文章，“作业感”三个字深深地吸引了我。因为时到如今，我自认为自己唯一不变的身份就是“学生”。我喜欢把朋友圈里所有的朋友都称作“同学”，把每天的晨读称作“早课”，就连跑步、瑜伽、运动都当作“体育课”……

连岳说：“张艺谋算是中国最有名的导演，30多年来一直在C位或C位附近……这30多年中国的发展，是人类史上最快的，从贫穷的农业国家，到工业化、城市化、信息化与准现代化，从跟跑到并肩跑，再到领跑，将独自面对未知。中国人的心态，也慢慢由自卑、自我否定走到了自信、自我肯定、自我发现、力争上游。这对很多文艺工作者来说，未必是福音。因为当一个衣食无忧、功成名就后，很容易脱离现实，思想就停留在人生的某一刻。有些人停在上世纪80年代，有人停在90年代，有人停在本世纪初……人总是有时代局限性的，杰出人物也不例外。但只要你一直在现实中，尊重现实，就会随着时代的发展而发展，这就是张艺谋说的人要做作业。”

当我看到“有些人停在上世纪80年代，有人停在了90年代，有人停在本世纪初”时，我

的脑海里猛然浮现出一段不甚愉快的回忆。

去年“十一”假期，好不容易几个大学女生聚会，我怀着一颗少女之心，专门选了一件粉色连衣裙，一路哼唧着《粉红色的回忆》欣然前往。我们曾经是大学同宿舍的姐妹，虽然都在北京，S同学我已多年不见了。自从1985年进入大学校门，S就在我眼里成熟且见多识广的“大姐大”，北京人。当时从新疆来到北京的我，像一个丑小鸭，自卑而胆怯。所以大学期间，在穿衣打扮以及为人处世上，我常常听从S的建议和意见。记得快毕业时，S带我去商厦买西服套装，深蓝色的，格纹的，各一套。她说“马上要走上工作岗位了，你要搭建起自己的衣装基本框架”。虽然那几套正装一直挂在柜子里，最后招了蛀虫，但是我还是很感激她当年的耐心指导和帮助。

时光荏苒，转眼我们都到了退休年龄，这次见面S已退休。即使多年不见，一见面我还是被“教导”了——“这个年龄不该穿粉红色，咖啡至少要喝挂耳的……”

那次聚会我提前离开了。因为我发现，老同学的人生字典里充满了“合适不合适”“应该不应该”，而我早已不是那个唯唯诺诺的丑小鸭，如今在我的人生字典里，只有“喜欢不喜欢”。

由此我想到，其实我们中的很多人，自从大学毕业就不再读书学习了，他们的年龄以及吃穿用度上都在不断升级，唯独自我认知还停留在原处。当然，有些人不断刷新自己，也许走得很慢，但自我更新的步履不停。

记得星云大师说过：“事业之成功，不在学历，而在学力。”

了解“改变”三个层面，站稳自己“C位人生”

“做作业是现在进行时，不要躺在过去的成绩单上。做作业要像小学生一样，天天做，心情好要做，心情不好也要做，有时候还要边哭泣边做，志得意满要做，垂头丧气时也要做。

就像张艺谋这样，始终在出作品，比人起点高，比人更勤奋，一部拍完再拍一部，永不停止。这样的人，是不可能跟不上时代的，不可能不进步的。一直站在C位的人，往往不是最聪明的，而是那些认为自己不那么聪明，需要天天做作业才踏实的人。”连岳写道。

的确，大部分目标的达成，往往都需要一个漫长的过程。你是在这个过程中一步一步接近目标，一步一步构建出你想得到的结果，这是一个持续变化的渐进式历程，而非一个静态结果的即时呈现。

2月5日元宵佳节的早晨，我拍了阳台上粉红色月季盛放、喜鹊在窗外银杏树枝头鸣叫的小视频，配乐是老歌《雁儿在林梢》。触景生情我写道：“这首歌让我一键回到大学时，坐在国家图书馆茶色玻璃窗前看夕阳的情景，那个愁肠满结的时代。此刻，我很想对20多岁的自己说一声——当年的‘愁肠’早已变成了‘欢喜结’。这就是成长的力量。”

年轻时，我们很容易让他人的意见和要求成为自己人生的追求。也正是因为我们都挤在“成为其他人”的路上，所以内心充满了焦虑不安，冲突不断。所谓的成长成熟就是，你知道“做自己”才是人生的基本点，最终牢牢站在自己的人生C位。

《如何不靠运气致富》一书中说：“在‘成为你自己’这件事情上，没人能同你竞争。人生的大部分时间，都是在找寻谁最需要你和什么最需要你。当你所做的事情是‘你是谁’的延伸，那么就没有人可以与你在这件事情上竞争。当你跳出了成为其他人的困局，找到了成为自己的路时，收获人生的富足也就是顺其自然的事情。”

这本书还介绍了人生改变涉及的三个层面：

1.结果层面。这一层面的改变关注点在于——你想得到什么结果。比如想减肥，想发财，想换工作，我们的大部分目标都是这个层面的改变。

2.过程层面。这一层面的改变是——你要做什么，执行你的健身计划，开始学习一门英语课程等，这一层往往是习惯和系统的改变。

3.身份层面。最深层次的改变是——你想成为什么样的人，过什么样的生活。比如改变你的价值观，改变你的自我认知或者处世原则，这一层往往是你的内在信念的变化。

想要“成为其他人”的人，往往都是从结果层面去改变，先把注意力放在自己想得到什么样的结果上，然后才去关注自己要去做一些什么事情。这是一种由外向内的改变，往往很难触及身份层面的改变，这也是为什么我们很难真正实现目标和自我价值的根源。

如果你的目标不是要读很多书（结果），而是成为一个爱读书的人（身份），如此你才会愿意在工作之余安静地拿起书来读（过程）。

如果你的目标不是要去跑马拉松（结果），而是成为一个爱运动的人（身份），如此你才会给自己制定一份循序渐进的跑步计划，积极执行（过程）。

其实，一个人内在定位准了，行动自然也就变了，而这样的行动，因为有了持续的内在刚需作驱动，所以才会变得自律而长久。

所以，人这一生，“成为你自己”是走向富足的捷径。“因为当我们发自内心地去做一件‘成为自己’的事情时，整个人就总是处于巅峰状态或者说心流体验。在这样一种体验里，我们始终处于专注而愉悦的状态，进入忘我的境界，时间的流逝反而会觉得特别快。正因为最终我们成为了自己，所以，我们所塑造的世界才是自由而富足的。人生的价值，在于发掘自己的天赋，找到自己的定位，和活出自己的使命。”

张艺谋坦言自己坐在影院看观众反应时，跟做作业一样！“永远以学生的态度接受观众们”的检阅。”

高高山顶立，深深海底行。“做作业”是张艺谋达成人生使命的路途，又何尝不是我们牢牢站稳自己人生C位的旅程呢？

成熟像一张吸力极强的面具，戴在我们的脸上。我们是父母、是妻子、是子女，在各种身份中穿梭，少年的我们只是生命中极为短暂的一瞬，一旦过去就永不再来。谁也不知道生命中会有哪一个人、在哪一刻，忽然唤醒记忆，提着满满一桶令人欣慰的温暖，说一句“你一点都没变”。恰同学少年。我理想中的同学，就是用来温暖人心的。

最美祝福，“你一点都没变”

■ 张丽屏

今年春节回家就接到初中同学打来的电话。我们自毕业后便无联络，她看了我的书，发现虽然这么多年没见，她在昆明、我在武汉，但我的经历与思考竟然与她不谋而合。我们聊初中时的趣事，聊为什么初中三年彼此没有交集，甚至聊到她不喜欢我的冷傲，我不喜欢她的热闹。又聊起走散的这些年，大家做了什么。无非是工作、换工作、再工作，结婚、生娃，也许换过一两个城市生活，最终我们都落地在离家乡那个北方小城很远的南方。

在少女时代没有成为朋友的两个人，经过岁月沉淀，竟然可以聊到一块儿了。也许正是因为距离——距离使我们保持了过去的记忆。因为毕业后一直未见，她在我的记忆里还是初中婴儿肥的样子，甜甜的，笑起来两颊有酒窝；而我，虽然在社交媒体上经常有近照出现，她

的评价却依然是“你一点都没变”。我知道我变了，但我们都希望彼此没变。“希望成真”是如此奢侈，而我们的联系，恰恰成就了这种奢侈的情感。

少年期待变化，中年期待不变。少年的变，如上山，越走越高；而中年的变，却是下山，越走越低。在周围的人身上，我很难找到不变的理由。但在遥远的、久未谋面的同学那儿，我们都找到了不变的理由。我很久没有跟人聊过那些听上去幼稚而张狂的话了，在那一通电话里，我们却一直在说这样的话。

成熟像一张吸力极强的面具，戴在我们的脸上。我们是父母、是妻子、是子女，在各种身份中穿梭，少年的我们只是生命中极为短暂的一瞬，一旦过去就永不再来。谁也不知道生命中会有哪一个人、在哪一刻，忽然唤醒记忆，提着满满一桶令人欣慰的温暖，说一句“你一点都没变”。这是一句美妙的祝福与肯定，盖

章承认在这个世界上，存在一个独一无二、绝不改变的你。

恰同学少年。我理想中的同学，就是用来温暖人心的。尤其对于曾经的小镇青年来说，成年后，绝大多数的同学散落于四方，大家甚至连返乡探亲的时间都无法统一，撞到一个见一个，撞不到的，可能毕业十年二十年也未必见一面。这份疏离与不见，让时光慢了下来。毕业后鸡零狗碎的日常，彼此并不了解更无须提起，大家的记忆永远停留在那个幼稚的时代，带着对世界的好奇与无知，说傻话、做傻事，以为拿一个杠杆就能撬动地球。蠢蠢的我们互相见证青涩的时代，这个缘分清淡而漫长，偶尔联系方能维系这份美好。

实话说，我不喜欢参加同学会，它太实太俗，怀杯换盏间，很多美好的东西都被破碎了。当初互不喜欢的你们依然不会彼此喜欢，互不吸引的你们也依然不会来电；更糟糕的是那些互相吸引的男

女，时过境迁后的频繁联系，找回的也不是青春，而是无力收场的中年。

但我喜欢遥远的同学忽然联络，浅浅地打一通电话，或者出差探望急急忙忙地吃个饭，友情点到即止，留下更多的空白给自己，去回忆那个在喧嚣忙碌的生命中，永远待在角落的少年。那是走出前的我们，是生命的底色，是愿望的本身。

与中学同学通完电话的那个晚上，我做了个梦，梦里回到初中时的校园。窗外的白杨树正在吐露新芽，教室里一片喧闹，每个人都在说话，却听不清楚说了什么。美术老师在黑板上画画，一列火车穿越云端，驶向远方。

那时的我们，每个人都被规划了一个美好的未来。虽然后来绝大多数的未来都被现实打分叉了，但它影影绰绰地待在那里，就是最好的春光。

偶尔回到春光里发个呆、打个盹，大约就是同学联系的意义。



每个人都会有心情不好的时候，书读多了，就可以正确地面对各种突如其来的情绪。一个人学会控制情绪，才能幸福生活，而控制情绪的密码就是“多读书”。你会发现，书籍会慢慢滋养你，给你力量 and 希望，让你遇见一个更好的自己。

■ 王京雨

林语堂曾说：“读书，开茅塞，除鄙见，得新知，增学问，广识见，养性灵。”很多时候，我们之所以陷入情绪的漩涡，烦恼不断，其根源就是读书太少。一个人的落伍、迂腐，就是不肯时时读书所致。唯有读书是最好的解药。

读书，是坏情绪的解药

在某访谈节目中，主持人问：“白岩松老师你有情绪不好的时候吗？”白岩松回答道：“我有，而且还患上了抑郁症，1992年是我最新糟糕的一年，天天都睡不着觉。你们知道那是一种什么样的感觉吗？连呼吸都觉得累，我什么都不想，也没有任何欲望，看见逐渐倒下的茶杯，明明伸手就能把它扶正，我却宁愿看着它摔碎。就是一种痛不欲生，好像一个人使劲拽着你，捂着你的嘴，压得你喘不过气。后来脑袋后面斑秃了，我自己都不知道。直到有一天，是一位同事告诉我。我回家问我媳妇和我妈，她们说早看到了，不敢告诉我。”

主持人又问：“那你是怎么走出情绪的低谷？”白岩松说：“是读书，读书帮了我非常大的忙。读书是在读自己和提升自己，我觉得我在提升，我开始明白越来越多的事情，那就好多了。”

读书是用最低廉的成本，获取最高级的成长策略，它是所有人调整情绪的最好途径。情绪不好时，就去读书，待到格局变大，世事洞明，你的情绪自然变得云淡风轻。

就像三毛说：“许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆。其实它们仍是潜在的，在气质里，在谈吐上，甚至在自己的精神里。”

《生活的艺术》里有段话说得很好：“人一定要时时读书，不然便会见识俗见生满身上，一个人的落伍、迂腐，就是不肯时时读书所致。”

如果你不想让自己被负面情绪裹挟，那就多看书，让它们在你要聚精会神的过程中慢慢消解情绪，帮助你找到精神的寄托，找到原本属于你的那束光。

每个人都会有心情不好的时候，书读多了就可以正确地去面对各种突如其来的情绪。一个人学会控制情绪，才能幸福生活，而控制情绪的密码就是多读书。情绪焦躁时，读书能抚平你的一切烦恼；人生迷茫彷徨时，读书能为你指明方向；为生活琐事缠扰时，读书能为你开辟一块清静之地。请相信，无论你眼下生活正在面临什么样的困境，读书是解决的最好办法。也许不能立马解决眼下的困境，但它能带给你冲破困难的力量。

让读书成为日常“固定动作”

叶圣陶先生说，读书需要养成习惯。

第一，养成固定的时间读书。董卿说，她每天睡觉前一个小时会阅读。一开始阅读的时候，不要给自己定太高的要求。比如每天阅读十分钟，一个星期之后，逐步添加阅读时间。久而久之，大脑就会养成条件反射，这个时间段你该读书了。

第二，找自己喜欢看的书。最开始养成读书的习惯，建议先找一些自己喜欢看的书。兴趣是最好的老师，只要有兴趣，更容易读下去。

第三，在阅读中培养稳定的情绪。当你感觉负能量满满的时候，要学会“休息”或者“停下来”，最简单的办法就是深呼吸，观察自己的情绪起伏。

在这个快节奏、容易被情绪左右的世界里，请多给自己一点时间，静下心来读书。你会发现，书籍会慢慢滋养你，给你力量 and 希望，让你遇见一个更好的自己。

情绪总不好，因为『读书太少』