

乐活新主张

乐活日子

打破年龄的魔咒,相信成长的力量——

不被定义的人生, 60岁她风华正茂

“发现自己被抛入世界后,我会持续创造我自己的定义。你可能认为你可以用一些标签定义我,但你错了,因为我始终会是一件正在加工的作品。我不断地通过行动创造自身。我是我自己的自由:不多,也不少。”

的确,无论男女,只要活着,我们始终都是一件正在“自我”加工的作品。莫慌张,做自己。不被年龄定义,不被标签绑架,相信自己,拥有积极、独立、向上的生活态度,这才是真正的“女性力量”。

■ 胡杨

阳春三月清晨起来,拍阳台上盛开的紫色风铃花、红色月季和粉色仙客来,选了任素汐的歌做视频背景音乐,她缓缓唱道:“你看花儿多红啊,笑话一般散落在地上,你看世间朗朗有光照,留了树荫送我乘凉。你看你拉住我的模样,你别慌张,你如此慌张,你看十里繁华长街长……”

不知怎么,眼前就浮现出今年奥斯卡领奖台上杨紫琼光彩夺目的样子。

如果说我们能从杨紫琼的身上获得什么,那大概就是“面对年龄增长的勇气”。最近大家都被年逾60的杨紫琼刷屏了。继金球奖影后之后,杨紫琼成为首位获得奥斯卡影后的华裔女演员。她诚恳的获奖致辞,更是字字句句打动人心。她告诉女人们:年龄本身不是问题,关键在于你内心是否富足,女人“活出自己”便拥有了应对生活的底气。

打破年龄的魔咒:不要让任何人去定义“年华已逝”

“这个61岁的女人,治好了我的年龄焦虑。”

32岁的宁宁在谈到杨紫琼对她的影响时说。宁宁说自己25岁左右那几年,过得一团糟,现在回想起来,那“不过是宇宙给自己重新调整轨道的机会”。

宁宁说她之前看到过“中女时代”的说法,当时觉得有点“言过其实”,直到最近看了杨紫琼、王菲以及周迅们的消息,突然发现:当下所有“带感”的故事,真的都是一帮中年女人提供的,她们活得丰富、独特而有故事性。相比之下,现在的年轻人反而活得慌张而又千篇一律。

究其原因,也许是因为:“如今的年轻人虽然拥有更便利的信息渠道,但是互联网上有太多所谓的导师,致力于让你觉得三分钟、三个步骤就能改变人生、升华境界。眼前看似有太多前人给你踩好的路,于是人很难下决心走一条全新的路出来。有人那么贴心地给你总结好了规律、掰开揉碎讲明白了道理,于是犯错显得如此没必要。最后你会发现,所有人用的都是‘从别人那里借来的语言和思想’,看似滴水不漏,其实完全经不起推敲,看似嘹亮,实则疲软。而那些像杨紫琼一样的女人,之所以到了60岁之后还能光芒万丈,

并没有什么特别的原因,无非是她们身上的每一寸肌理,都是自己长出来的。就像树有年轮,而草没有。”

美国心理学家伯尼斯·钮加藤曾提出一个概念叫“社会时钟”,通俗一点就是我们常说的“到什么年龄要做什么事”。但时代发展的速度已经远超人们成长的速度,“社会时钟”不断敲打着当下年轻人敏感而脆弱的神经。宁宁坦承自己,“进入30岁之后,每天都很焦虑,有段时间头发大把大把地掉。我闺蜜开玩笑说,‘明年你的生日礼物我都想好了,假发’。”

可是看到61岁的杨紫琼,站在人生巅峰时说:“不要让任何人去定义‘年华已逝’。”宁宁突然就不那么慌张焦虑了。

杨紫琼曾经表达过对于年轻的理解,她说:“50多岁、60多岁不一定就不年轻,你也可能20多岁就不年轻了。不要匆忙地活,要以自己的方式活,不然你就浪费了你的人生。”

的确,年轻不在于数字,年轻与否,就在于你是否以自己的方式而活。杨紫琼的“励志”故事,再次提醒了我们:就算年龄与体能过了黄金期,但这并不必然代表人生黄金期

就此终结。生命不息,只要自己不断突破疆界、自我完善,哪怕是人到中年或者老年,也依然可以创造自己生命谱系中的“黄金时代”。

“女人,只要活着,就要激发自己最大的生命潜能,活出那个最佳版本的自己。”信心满满的宁宁说。

相信成长的力量:“不要用你的能量去担心,要用你的能量去相信”

“不要用你的能量去担心,用你的能量去相信,去创造,去信任,去成长,去发光,去显化,去治愈。”作为一个50多岁的女人,我对杨紫琼的这句话,心有戚戚焉。

那天跟“80后”的师妹聊天,说到婆媳关系,她提醒我说:“千万别抱幻想,做好充分的心理准备。”我则告诉她我的人生信条——总是抱持相信“明天更美好”。

记得当年我身怀六甲的时候,一个同事郑重其事地告诉我说:“孩子在肚子里的时候,是你最好的时候,等生下来就没什么好日子过了!”当时急切想“卸载”的我,就摇头说“不信”。

结果是,养育孩子的过程真的是充满乐趣,即使辛苦也是一种加了盐的甜蜜体验。因为我把养育过程,看成是自我成长的契机。我坚信,孩子的到来,是来让我再次体验童年以及帮助我再成长的。

其实,儿子上学期间成绩一直一般,我没“鸡娃”,好像也没有过度担忧他的未来。在我看来,身体健康,心智健全,就已经为孩子的未来夯实了地基。万丈高楼平地起,后来儿子的“逆袭”也印证了我的“相信”。如今看来,这一切就像那句我喜欢的活:“无所求,必满载而归。”

卡夫卡说:“信仰什么?相信一切事和一切时刻的合理的内在联系,相信生活作为整体将永远继续下去,相信最近的东西和最远的东西。”

最近在读《庄子·秋水》,对“遥而不闷,掇而不跂”印象深刻。这句话的意思就是:对未来我们要保持信心,对眼前的事需要保持平常心,知足而乐。

在心理学上有个“杜根定律”,其宗旨是“信心决定成败”。杜根是美国橄榄球联合会前主席,他提出这样一个说法:强者未必是胜利者,而胜利迟早都归属于有信心的人。

相信自己,最初可能只是一个信念,而当你脚踏实地地去努力奋斗,最后就会梦想照进现实。就像杨紫琼那样,用始终“在场”向世人证明——60岁也可以是风华正茂。

我非常喜欢萨特的这段话:“发现自己被抛入世界后,我会持续创造我自己的定义。你可能认为你可以用一些标签定义我,但你错了,因为我始终会是一件正在加工的作品。我不断地通过行动创造自身。我是我自己的自由:不多,也不少。”

的确,无论男女,只要活着,我们始终都是一件正在“自我”加工的作品。莫慌张,做自己。不被年龄定义,不被标签绑架,相信自己,拥有积极、独立、向上的生活态度,这才是真正的“女性力量”。

萧伯纳有言:“六十岁以后才是真正的人生。”是的,女人最好的一面是时间给予的。不用为年龄而焦虑,只要为自己的成长而自豪。

乐活态度

我也画画,也写字,也去不厌其烦地打卡完成作业,并听老师的点评。有时是鼓励,有时是指正,就像她面对的一切一模一样。但这并不是作秀,也不是心机,而是让年少时埋藏在心里的那颗种子重新发芽。此时此刻,是我和女儿叶子可以有的共同成长。

■ 曾焱冰

去年整个三月都因为疫情而宅家,在日复一日地做了N顿饭之后,我决定拿起毛笔,开始练习书法。“妈妈妈妈……”女儿叶子发出尖锐的叫声。“没看见妈妈在写作业吗?你的作业写完了吗?”“妈妈妈妈妈妈……”“等我写完作业再说!”

在我开始写字之后,叶子爸嗅准风向,也果断报名,一起铺开宣纸写起了大字。“爸爸你才写两行,你看妈妈都写三页了……这会儿爸爸又领先了,他成了先进了……”这是怎样一个学习气氛浓郁的家庭呀!让做作业蔚然成风。

毛姆说得好,人们在仰望月亮时,就可以忘了身陷厨房。在那漫长无望的宅家日子里,总要有几个仰望月亮的人,人类文明才得以灿烂。生活回到了一种既苦闷又单纯的状态,而那一刻,愈发觉得,能恒久抚慰人心的,是窗外从泛青到萌芽到一点一点一点开出花来的树木植物,是归来的鸟鸣,是静下心来聆听的音乐,也是那些重新认真阅读的书籍与仔细欣赏的画作……

在我们匆忙而热闹地活着的时候,这些统统微不足道,但当一切浮华散去,人们才发现,自然与艺术,一直是人类依托心灵最可靠的途径。

人间三月天,回归正常后的春天如约而至。每天清晨,依然是一天中最宝贵而宁静的时刻。有时心时,我会去画一些大一点儿的画面,烦躁时,就用小小的卡片代替。我并没有任何目标,就算是还有很多待完成的任务,但此刻却没有心情。而这种时刻,漫无目的地画画,是最好的时光。

一直很羡慕那些在公园里画花儿,在博物馆里临摹名作,在任何地方随意掏出小本,用一支钢笔记录描绘眼前所见、头脑中所想的人,也向往终有一天,自己在想表达欢愉、痛苦、忧伤时,在内心需要出口时,可以这样掏出一支笔,就像打开一扇窗,让思绪如翩翩落叶,在阳光下中自然飞舞。

我们这代人,小的时候没接受过什么太好的艺术教育,即使学习音乐、绘画,也都苦哈哈地抱着很强的功利性,为了考学、为了证书,甚至只是为了让父母开心,唯独没有去思考过,拥有这项技能,其实是多了一种表达的方式,多了一种人生的可能性。它是一种语言,又是无需语言即能达成的沟通。

所以每当叶子对弹琴感到厌恶时,每当她扔下画笔也扔下耐心时,我总希望能有什么方式让她继续。后来我尝试“把自己关进笼子做作业”。我也画画,也写字,也去不厌其烦地打卡完成作业,并听老师的点评。有时是鼓励,有时是指正,就像她面对的一切一模一样。但这并不是作秀,也不是心机,而是让年少时埋藏在心里的那颗种子重新发芽。此时此刻,时我和女儿叶子可以有的共同成长。

她尚年幼,对“艺术的学习”这件事看到的只是枯燥单调的日复一日,而这种子在我身上却已沉睡多年,一旦被唤醒,生长出来的是花朵是果实,是无穷无尽的乐趣。我一厢情愿地认为,这对她就如同电影快放,提前看到结局——在漫长的岁月之后,她也可以享受到那份甜美。

那天凌晨三点醒来,窗外一片漆黑。想起82岁的英国艺术家大卫·霍克尼的一幅名为“Do remember they can't cancel the spring”的新画作,画面中黄水仙破土而出。春天不会因为病疫而失去颜色,谁也无权取消这个春天。是的,春天依旧如期而至——带着香味、色彩,以及纠缠着我的春季过敏症……

身陷厨房,也要抬头看月亮

有人指出,中国很多孩子是“有父母的孤儿”。这话的意思是,父母尽管在孩子身边,但却没有传递给孩子心理上的正能量,孩子缺乏依靠。孩子长大后总是提起父母送自己上学的情景,以及那些与父母一起的旅行。还有生病时,父母在身边的点滴照顾,以及取得成就时,父母当时的欣慰笑容……因为这些,构成了一个孩子成长过程中的全部,父母是否深度参与,是衡量父母是否真正陪伴的唯一标准。

父母“假装”陪伴,孩子成为“孤儿”



■ 张元

说起“陪伴”孩子,很多父母满脸都是被工作裹挟的无奈与焦虑。殊不知,父母送给孩子童年最珍贵的礼物,从来就不是什么车子、票子,而是用心的陪伴。

现在很多家长,慢慢开始懂得陪伴的重要

性,但又不知道该如何陪伴,把陪伴简单地理解为:和孩子在一起。

陪伴,当然要和孩子在一起,但“在一起”却未必是陪伴。

很多家长的陪伴是这样的:在游乐场所,让孩子自己玩,家长却专心致志盯着手机。参加亲子活动,让孩子和别人玩,或让孩子独自

探索,自己专心致志玩手机。说好陪着孩子看动画片,不到五分钟,父母要么坐不住,要么打瞌睡。有的家长美其名曰在家陪孩子,却叫来一群朋友,一边打麻将一边吩咐孩子道:“快点去做作业!”孩子睡前要求父母讲个故事,父母会推脱说:“爸妈累了,你赶紧睡。”不等孩子睡着,就自顾自刷上了手机。

哪怕真陪着孩子做作业,也是火药味十足,不是挑剔就是责骂。以上的这些陪伴,从本质上说,都是——假装在陪伴!

有人指出,中国很多孩子是“有父母的孤儿”。这话的意思是,父母尽管在孩子身边,但却没有传递给孩子心理上的正能量,孩子缺乏依靠。孩子看上去很幸福,既没有留守的无奈,也没有物质的短缺,但实际却无比孤独、无比焦虑。因为虽然有父母在身边,但依然觉得缺少陪伴,缺乏关注,缺少呵护。

陪伴,固然要保证孩子的安全,满足孩子的温饱,但这些都是远远不够的。

陪伴,不是陪同、照看,更不是说教、监督。陪伴,是融入孩子的内心。陪伴,不仅要会欣赏孩子的优点,更要真诚接纳的孩子的缺点。

陪伴,既要给孩子足够的安全感,又要赋予满满的正能量。陪伴,是用心倾听孩子的快乐、悲伤、困惑……

在我看来,有几个关键的时间节点,是陪

伴的要点。这些关键点上,父母不仅要放下手机,有时甚至要放下工作,跟孩子好好相处。这些关键点包括——送孩子去学校、接孩子放学回家的路上,家长下班回到家时,晚餐时间以及孩子睡觉之前。

我的孩子在高中阶段时、特别是高三阶段时,我为每天有路上20分钟的陪伴时间,坚持天天晚上开车去接他回家。为此,我几乎整整一年没有晚上在外面应酬,即使万不得已,也绝对不喝一滴酒,因为我要开车。

陪伴,要做到和孩子“共情”,否则的话,孩子会反感你的陪伴,会把陪伴当成是对他的骚扰。

有人说,如果孩子长大后,总是会和家长说起以下这些事情,那么家长就真正做到了与孩子的共情:孩子总是提起父母送自己上学的情景,以及那些与父母一起的旅行。还有生病时,父母在身边的点滴照顾,以及取得成就时,父母当时的欣慰笑容……

因为这些都,构成了一个孩子成长过程中的全部,父母是否深度参与,是衡量父母是否真正陪伴的唯一标准。

