

乐活新主张

乐活态度

“心态红利”：“俭商”比情商更重要

中年之后，能量比能力更重要。而能量的持盈保泰需要“俭商”。有人说，“心态红利”的时代已经来到。在未来的三十年，你有多少房、车、数字财富以及各种外物，“有什么”并不能让你感受到平静自由和幸福；而内心干净、澄澈，“没有什么”才能让人活得更精彩丰富。无论什么时代，一个人最好的活法就是，沉浸式地做自己，守住自己的节奏，活出自己的韵律。在属于自己的时区，过独一无二的人生。



■ 胡杨

最近看到“俭商”一词，作者水姐在文章里提到58岁的巩俐在接受杨澜采访时，被问及“你对年龄有过危机感吗？”“对自己的事业产生过怀疑吗？”“有没有因此而纠结、挣扎过”，面对三连问，巩俐的回答都是“没有”，于是作者说巩俐“俭商真高”。

“俭商，是指不仅物质上节能环保，更重要的是在精神上不内耗，保护自己的身心能量，纯粹地在某一个领域投入、专注、创新多年的能力。这也就是我一直在呼吁的‘低耗能，高感性’。即不浪费物质，也不消耗精神。”

这段文字让我想到老子的“人生三宝”。《道德经》曰：“我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”以我的理解，“慈”是我们对外部世界的态度，要以慈悲为怀。“俭”就是个人生活的准则，要以朴素为本。而“不敢为天下先”就是我们在社会上为人处世的操守，要谦虚谨慎、戒骄戒躁。

中年之后，能量比能力更重要

那天同事问我到报社多少年了？我屈指一算，整整30年了。1993年3月我从中国人民大学新闻系调到报社工作，转眼30年过去了。如今，仍然拥有“砖块心态”的我离退休越来越近了。

我父母1956年从河南老家去新疆支边，1986年调回老家漯河，也是30年。所以我老

爸经常感慨“三十年河东三十年河西”。而在我们中国传统里，三十年这个概念是有渊源的。《说文解字》有“一世等于三十年”的说法。

作为我们普通人，工作的平均工龄也就三十年左右吧。如何把握好这30年的职业生涯关乎我们的人生幸福。

我经常开玩笑说：“我这个人挺没出息的，一辈子就在一个单位度过了，一生就嫁了一个人，生了一个孩子……”说得好听点是一心一意、孤注一掷，说得不好听点就是没啥大出息。但是我打心里对自己的人生是满意的。这种满意不来自外在的评价，而来自内心的平安喜悦。

《道德经》有言“为学日益，为道日损”。在我看来，人前半生就是“为学日益”的旅程，为了在社会上立足、实现自我价值，你要努力奋斗。一句话：能力锻造。而后半生就是“为道日损”的时光，将自己的注意力从外部世界的功成名就就转到内在世界的探寻——心性结构的调整以及优化上，以拥有可持续性的创造力，走更远的人生路。也是一句话：能量守恒。

中年之后，能量比能力更重要。而能量的持盈保泰的确需要“俭商”。

最近读庄子《知北游》，其中有这样一段：“大马之捶钩者，年八十矣，而不失豪芒。大马曰：‘子巧与，有道与？’曰：‘臣有守也。臣之年二十而好捶钩，于物无视也，非钩无察也。是用之者，假不用者也以长得其用，而况乎无不用者乎！物孰不资焉！’”

意思就是：大司马家锻造带钩的人，年纪虽然已经八十，却一点也不会出现误差。大马问：“你技艺精良、功夫纯熟，有什么门道吗？”老人说：“我遵循专守一。自从二十岁时喜好捶钩以来，我是对别的事物连看都不看一眼，不与捶钩有关，也不去关心。人要是只专心于一件事，亦即不把自己的精力分散到做别的事情上，这样就会提高、增加本职工作的技能，更何况我完全没有了别的事情呢！谁的技能娴熟不是积累起来的呢？”

“制心一处，无事不办”。的确，如今回想起来，在我的同龄人不断换跑道、不去改变现状而牢骚满腹的时候，我在不断精进自己的业务。因为我深信：不会游泳的人，换再多的游泳池都没有用。而抱怨就是典型的精神内耗。在大家拼命换更大的房子、更好的车、更大牌的衣服时，我潇洒地行走在看更多风景的

路上……

俭是什么？《说文解字》：“俭，约也。”简单来说，就是节省，不浪费。既不浪费有形的资源，也不浪费无形的能量。尼采说，生活中有件必须做的事，就是挖掘和管理自己的能量。的确，成年人最大的自律是学会能量管理。我们不仅要时时审视自己，对我们下一代的教育，也同样如此。

如今，让我倍感欣慰的是，在孩子身上我也看到了“我的影子”。在选择工作时，我们希望他放手一搏，而他选择了“保守”。他的原话是：“去腾讯工作可能28岁我就要重新找工作，我也不想天天加班。去这里我能干一辈子，还有上升空间。”

少则得、多则惑，“心态红利”时代来临

最近看到《半月谈》视频号上说：女性体内塑化剂含量是男性近6倍，化妆品中的塑化剂，在一定程度上就是“罪魁祸首”。

这勾起那些年，我为“面子”所做的那些蠢事。美容护肤的坑，大多数女人都逃不过。记得有年夏天，我将面膜放冰箱保鲜层，每天晚上拿出来敷在脸上看电视，结果后来得了颞颌关节炎，痛的连嘴都张不开。

这些年，我的美容化妆品开销越来越少，如今连头发都是自己剪了，也深刻体会到了“华去而朴全”的美丽。自从用了同事推荐的北京医院出的维生素E保湿乳后，我就没再买过什么护肤品了。区区10元钱的乳液，解决了我皮肤干燥问题，皮肤比以往好多了。头发因为不烫染，也不像以前那样枯草乱飞了，尤其是发量反而增加了。

我的母亲今年85岁了，平时就用大宝、郁美净之类，到现在皮肤光滑细腻，没有老年斑。头发更是从来没染过，从背后看几乎没什么白发。所以最近看有人说：“人到中年，不得不感慨，头发才是中年皮囊最后的底气。发量，决定颜值的上限。”颇有道理。

不得不说，我们现代人的大多数困惑、困境都来自“太多”，来自“我要，我还要”。而“少则得，多则惑”，这也是《道德经》里的话。

在45岁左右时，胡茵梦老师的一席话对我触动非常大。她说：“以前打开我的衣橱有几百件衣服，现在几十件甚至十件衣服就够了。当你开始探究这些问题的时候，你会发现人变成物质的奴隶，那是不对的。在这个物化的过程里，我们消耗能量是不可能得来幸福的，因为幸福的源头不在外面，而在于你内在的能量够不够。到最后你就发现只有这件事情是比较有价值的，因为只有在自己的身心上下功夫，我们才能真的有一个彻底的转化和蜕变，我们的人际关系才能和谐。因此在我过往的三十年的时间里，从一个外求的人，开始向内探索，我发现这里面的工程浩大，要学的东西太多了……”

“从一个外求的人，开始向内探索”，这也是我45岁之后的路，且路越走越宽广，脚步越来越轻快。

有人说，“心态红利”的时代已经到来。在未来的三十年，你有多少房、车、数字财富以及各种外物，“有什么”并不能让你感受到平静自由和幸福；而内心干净、澄澈，“没有什么”才能让人活得更精彩丰富。真正简单纯粹的人，往往能适应复杂多变的环境，随物赋形、随风起舞。

的确，这是最好的时代，也可能是最坏的时代，就看你的心态。无论什么时代，一个人最好的活法就是，沉浸式地做自己，守住自己的节奏，活出自己的韵律。在属于自己的时区，过独一无二的人生。

乐活日子

从建房到搬迁入住，小花园一直是“家事”的主角。每天赶早钻进小花园逛一圈，已成为我们雷打不动的“晨练”，每天蹲守小花园弹琴喝茶看书，已成为必需的“晚课”。小花园的时光，清晨虽早也感觉晚，夜晚再晚也还是早。

家有小花园，夫妻赛神仙

■ 沧江鱼

好山好水好风光，其实未必在远方。茶花是我们凤庆县的“县花”，家里的小花园怎能少了它？就这样，两棵近三米高的凤山茶树最早入驻。白玉兰跟凤山茶树一批次入选，如今身高只有五十多厘米，离赏花还遥遥无期。院中央那棵一人多高，近一米直径树冠的杜鹃，盛开得一塌糊涂，艳红的花朵披头散发，抢眼。这棵杜鹃的人驻，成为小院的点睛之笔，让新生的小花园唱响迎宾曲。

今年夏天，一波又一波花蕾笑逐颜开，引得我心猿意马，施肥的天平经常倾斜。遗憾的是那棵桂花，移栽不足半月，先枯叶再干枝，怎么抢救也没能让它回心转意，就此离我们而去。可能跟它没缘分，我安慰情绪低落的妻子道。我不忍心袒露真相——移栽时图省力，我强断了桂花树的根。有些事错了就是错了，结果无法挽回。有时候善意的谎言，也是家庭生活的润滑剂。

高大乔木占据了小花园的天空，遮阳也遮风。可是，地上却显得有些空落。妻子瞄准时

机，不几日，花树下就繁花似锦了，角童、龙面、矮牛、铁线莲、六倍利、爬藤玫瑰……红橙黄绿青蓝紫，架起连心七彩虹。

朋友家的那棵鱼尾葵一直被我们津津乐道，后来毕大哥的老家人娶就入驻了小花园的一角，同步来的还有两块硕大的光滑石块。嘿，别说，小花园突然有了异样格调。配上我和妻子亲手挖的塘，用土工布、防水布铺设，用石块垒砌的鱼池，小花园就有了灵动的模样。

高大的老人葵下，或坐或躺石头上，看书晒太阳，看金鱼戏水，乐哉！快哉！“啪嗒”一声打断我们的沉浸。刚买回来的小乌龟踩着石块攀爬中不慎滑倒落水。常年涉水的乌龟也有失足的时候？哈哈。

小鸟的叫声似乎也更多更欢快了。妻子最早发现鸟声变化的秘密，我们从院角两棵高大的凤山茶花和院子中央的大盆杜鹃花开始搜索，地毯式扫射整个花园，原来鸟儿在花圃围墙的外面。有鸟吟唱的日子，生动而且丰富多彩，那成为我们家庭生活的伴奏。

从建房到搬迁入住，小花园一直是“家事”

的主角。每天赶早钻进小花园逛一圈，已成为我们雷打不动的“晨练”，每天蹲守小花园弹琴、喝茶、看书，已成为必需的“晚课”。小花园的时光，清晨虽早也感觉晚，夜晚再晚也还是早。

时光荏苒，我们滥情于一草一木，就像浪漫主义诗人滥情于名川大海、滥情于星月宇宙。大自然的赠礼豁然展现，这些一枝一叶给了我们足够的自由和想象。这些叶片花蔓的点滴变化，都成为停落在生活枝头的一只只蝴蝶，用它们非凡的美丽装点着平凡的生活。如果房子是生活写真，小花园就是艺术的光影，生活和艺术描绘“家”的五彩故事。

普鲁斯特说：“真正的发现之旅不在于寻找新的景观，而在于拥有新的眼光。”长期以来，花园一直吸引着作家、艺术家和思想家的注意。的确，园艺与创作有着天然的相似性：它们所做的都是从混乱中创造秩序。园丁种植、翻土、除草，尽他所应尽的责任，然后就会有所收获，一如在《培养喜悦：我的花园的自然历史》中，多次获奖的诗人、作家戴安娜·阿克曼谈到的：“园丁是极端的乐观主义者。正如苹果树多节、扭曲

的树枝教会他们的那样，美丽可以在最意想不到的地方绽放。耐心、努力和聪明的计划通常会带来成功。难怪园丁会像规划自己的生活一样规划她的花园。”



家长和孩子都应该养成三个习惯：一是健身的习惯，这能让孩子有一副好身体。二是礼貌的习惯，这能让孩子与人和谐相处。三是阅读的习惯，这能让孩子学会终身学习。如果你们全家都有这三个好习惯，那么你们家就会是幸福的。

■ 张元

我有一个观点：成功的家庭教育，就是等孩子18岁后，还能主动和你说话。最可怕的就是家长唠唠叨叨无话不说，而孩子沉默寡言无话可说。一般来讲，如果一个孩子对家长无话可说，通常有两个原因：一是不认同家长的观点，但知道辩解也无效，所以保持沉默。二是认为家长的见识远不如自己，和你说了也不懂，所以懒得和你讲。

一旦孩子对家长无话可说，也就意味着家庭教育陷入了僵局，很快就会迎来寒冬。这种无话可说的局面，通常会在孩子进入小学高段和初中时开始，为了避免出现这种情况，我们家长应该未雨绸缪，主动做好以下三个方面的工作：

共同的兴趣。伟大的教育家苏霍姆林斯基说过：“如果我跟孩子们没有共同的兴趣、喜好和追求，那么我将无法通向孩子的心灵。”

每个家长都应该问问自己：孩子的爱好究竟是什么？我和孩子爱好相同吗？孩子最爱看什么书，我也喜欢吗？有共同的读物吗？如果你不了解孩子的内心和个性，孩子到最后自然会与你无话可说，也不会接受所谓的“爱”。

家庭教育，是一门关于家庭成员之间的学问，如果不了解孩子的思维、兴趣、爱好、才能、禀赋，就根本谈不上引导和教育。

共同的好习惯。我认为家庭教育理念的核心就是“明辨是非，养成好习惯”。孩子要养成的习惯很多，但关键在于家长要共同养成。

大家知道，很多孩子都怕作文，每次要写的时候总觉得无话可说，这是为什么呢？就是因为平时没有写作的习惯。我的建议是，家长每天给孩子写几句话，可以是鼓励表扬，可以是建议，不要觉得这很难，很多事情做起来就不难，更重要的是，通过这样的行为习惯告诉了孩子：孩子，我很在乎你！

我觉得以下三个习惯是最基础的，家长和孩子都应该养成：一是健身的习惯，这能让孩子有一副好身体。二是礼貌的习惯，这能让孩子学会终身学习。如果你们全家都有这三个好习惯，那么你们家就会是幸福的。

共同的榜样。你想孩子成为怎样的人，你就先做这样的人！首先要把你真正相信的，讲给孩子听，如果你连自己都不信，那就不要说。

我们的家长都可以这样问问自己：“你要孩子善良，你善良吗？你要孩子正直，你正直吗？你要孩子阳光，你阳光吗？你要孩子坚强，你坚强吗？你要孩子将来挣大钱，你挣大钱了吗？”

你想要孩子拥有的，自己先拥有。你想要孩子做到的，自己先做到。你想要孩子远离的，自己先远离。家庭教育，说到底就是家长和孩子的互动过程。只有家长好好学习，孩子才能天天向上。

我以为，以上三个“共同”，是家庭教育成功的标志。

三个「共同」，家庭教育成功的标志