

乐活新主张

乐活态度

# 沉浸式生活,让寻常日子亮起来

我看着夜空、山峰、植物,时而发呆,时而微笑,时而流泪。这一周我用心生活,以至于手账本、手机相册、社交媒体都空空如也,没留纪念,也没计划,就活在当下。尽管没留图文记录,回忆起来,那片天空,白天的云,夜晚的星,树上的叶,在我印象中像素清晰。



■ 梁爽

你一定有过这样的体验:在做一些事情的时候,比如坐在海边静静地看海、专注读一本书、在阳光下悠然遛狗、雨天坐下来喝一杯清茶……沉浸在其中,有一种幸福在心中流淌,全情投入当下,满足感油然而生,生活也变得舒畅起来,这就是沉浸式生活。

## 一家三口,沉浸式的“住村时光”

前段时间我休假,带着老公和孩子回了云南老家。出发前,我计划在昆明游玩会友,然后澄江、元阳、西双版纳、香格里拉一路玩过去。可是我们才在昆明住了两晚,就被爸妈紧急召回,说奶奶想见大孙女。我奶奶年近90岁了,执意要住村里祖宅,在那抬头就能看到的山上,埋着我过世的爷爷。这些年,我爸和二叔家的轮流专门去村里照顾她老人家。

这次我们到了奶奶住的村子,一住就是一个星期。刚开始住不惯,太阳太大,没有空调,洗澡和做饭的卫生条件也不比城里,晚上睡觉更是被蚊子骚扰。但这却是我离沉浸式生活最近的一段时间。

我们不看电视,也很少看手机,总是带着女儿去看大鹅的长脖子、野地里的鸡鸣。院子下的芒果树,长得郁郁葱葱,女儿去捡树下掉落的小芒果玩。太阳落山后,我和老公在马拉松跑道上骑自行车,他说天空飞过

的是蝙蝠,我说不是。我们骑行3公里,喝杯奶白酒,又往回骑。回程已没天光,打开手机手电筒,极其专注地往回骑。每晚女儿入睡后,我们到天井边,看满繁星,刚开始还在卖弄知识,这是北斗七星,那是北斗星。后来陷入悠然的静谧,看着至美的夜空,想了很多,又什么都没想。亲戚朋友不停催我们回城相聚,而我们拖延了一天又一天。

我看着夜空、山峰、植物,时而发呆,时而微笑,时而流泪。这一周我用心生活,以至于手账本、手机相册、社交媒体都空空如也,没留纪念,也没计划,就活在当下。尽管没留图文记录,回忆起来,那片天空,白天的云,夜晚的星,树上的叶,在我印象中像素清晰。

年假结束,回忆这段时光,我想到的不是同学的起伏人生,不是亲戚的离奇遭遇,而是那让我心意豁达、入脑入心的沉浸式生活,后劲真足且能量源源不断。

美国小说家茱莉娅·卡梅伦曾经讲述她外婆的故事,看得我流泪。她外婆生前喜欢给她写信,内容通常是:“迎春花开,今早我第一次看到知更鸟……这么热的天,那些玫瑰还开得很旺盛……我养的那些蟹爪兰快开花了……”

外婆的生活历历在目,像部家庭录像。茱莉娅说外婆的信,为大自然的每一轮四季,以及她自己生命的悄然变化,做了丰富多彩的注解。而她的外祖父,是个赌徒,让全家几度倾家荡产。他们在许多地方

生活过,瓦房、拖车、小木屋、小公寓,最后落脚在用劣质材料搭建的屋子里。

每当外祖父又搞事,全家人气愤地问:“外祖母是怎么忍受得了!”答案和智慧或许就在信中,外祖母用心留意的是,当下的生活。

生命的品质与喜悦的能力成正比,而这个能力来自于用心留意。用心留意的沉浸式生活,给人治愈的力量。开始时,它也许只能治愈具体情况引发的具体痛苦,最终它治愈的就是,深埋于所有痛苦之下的痛苦。

## 万物皆可沉浸式:越留意,越美好

今年二月体检,心脏彩超检查良久,体检人员建议我去三甲医院再查一下。结果是二尖瓣有裂缝,造成中度反流,有医生建议手术。那几天一想到女儿还小,没妈咋办?父母未老,失独咋办?心就隐隐作痛。但我还是忙着分批搬家,忙着新书谈合作,崩溃的事,先缓缓。那段时间过得辛苦又压抑。

有天吃完晚饭,收拾东西,晚上搬家,等搬家公司的人上楼搬运时,我坐在小区木椅上。

晚上八九点,还有学生在弹琴,我一曲一曲地听着。还有邻居来遛狗,我看着月光下小泰迪一抖一抖的那毛茸茸的小耳朵,一下子泪流不止。

哭了一会儿,我的苦闷好像被夜风吹走,被琴声抚慰,被小狗治愈了。痛苦的时

候,思考未来是可怕的,回想过去是痛苦的。当我用心去留意当下的事物,去看,去听,去闻,发现每一瞬间都不失美与力,这是当下带给我的启示和能量。

现在我想起心脏问题,除了医生说的不必手术,还有凝结在记忆里的琴声和小狗,月光和清风。

诗人威廉·梅瑞狄斯说过,对一个人最坏的评价莫过于“并没有留意”。我们的生命或长或短,越留意,越美好。

这些年,我发现“沉浸式”的概念非常流行。有沉浸式餐厅、沉浸式展馆、沉浸式游戏,更有沉浸式护肤、沉浸式干饭、沉浸式开箱,仿佛万物皆可沉浸式。在电商平台输入“沉浸式”,一堆商品链接应接不暇。也许敏锐的商家发现,非沉浸式的生活,是很多现代人的痛点。

对“沉浸式生活”的定义是仁者见仁智者见智。按自己的节奏,不在乎别人看法,用心过好每一天,而最重要的一点则在于:感受当下。

## 沉浸式生活,了不起的治愈力

人类学家项飙对我们有句提醒:“现代社会有一个趋势,就是附近的消失。”我们大多数人每一天的生活,要么为未来焦虑,要么为昨天叹息;要么为别人操心,要么跟自己过不去。所以焦虑焦虑、患得患失。而任意翻开一本深度休息、高效工作的书,这几个概念是常驻选手——心流,正念,冥想,运动。

其实,留心观察周遭,感受周遭,你会发现:一缕清风、一股花香、一眼风景,都是了不起的治愈神器。福兮祸兮,我的这个发现,是心脏问题带来的财富。

当我连续多日,工作用电脑,吃喝靠外卖,购物选电商,有时间就刷手机,这种悬浮式生活,让我失去了表达的欲望和灵感。而当我的生活挥别“悬浮”,拥抱“沉浸”,好好吃饭,好好睡觉,专心做事,体悟周遭,我发现一切都是最好的安排。做事时尽了神,休闲时尽了兴。

所以现在我写文被卡住,事情遇障碍,我习惯到楼下走走,路人聊天的只言片语,行人的穿搭、动作,鸟虫的姿态,阳光的肤色,天空的色调,城市的秩序……凡此种种,很容易把我从自怨自艾、患得患失、小情小爱中拉出来。留意真实的附近,对驱散我的脑雾和心雾特别有效。

的确,如今厉害的人,都在沉浸式生活。这样的生活方式,能疗愈身心,也是抵抗无序生活的良方。一如村上春树所写:“在自己喜欢的时间里,按照自己喜欢的方式,去做自己喜欢做的事。”

在内心慌乱的时刻,与其担忧未来,不如抓住此刻,全力以赴做一件事儿,并享受这个过程;与其向外寻求肯定,不如将其转化为向内的价值判断,用专注的充实感去降低内耗,收获真正的能量。沉浸式生活,与他人的方向和速度无关,自己决定自己的节奏,收获自得之乐的幸福。

电影《日日是好日》中有这样一句话:“日日是好日并不是生活时刻平静无波、事事得偿所愿,而是认真去感受每个细节,去珍惜难得的一期一会,去投入具体的生活。”

沉浸式生活是一种智慧,当你认真投入一件事情,幸福感就一定会来,日日是好日也不再是遥远的奢望。

无条件信任孩子,说起来容易做起来难。这需要父母——信任孩子的感受;信任孩子的能力;信任孩子会越来越越好。

■ 张元

“你就是不相信我!”“不是我不相信你,是你不值得信任,要想我相信你,你得做出承诺给我看。”

“你根本就不给我机会!”“我给你机会了,可是不珍惜,又超时了,只能我来管理了。”于是,妈妈拿走了手机。这是朋友家10岁的孩子和妈妈争夺手机管理权的情景剧。

孩子想玩手机,也跟妈妈预定好了时间,承诺到时间就放下。可是,时间到了,孩子却食言了。妈妈由此得出孩子不值得信任的结论,拿走了孩子的手机。给出的理由很充分:“既然你做不到,那就由我代为管理吧。”

如果你家发生这样的事,你是不是也和我这位朋友一样的做法呢?我想大概率会是一样的。可是,真的要孩子做到了,才能相信孩子吗?

很多父母都认为,不是自己不相信孩子,而是孩子真的做不到。那到底是孩子先做到,我们才能相信孩子,还是我们选择相信孩子,孩子更容易做到?这就好像是一个“先有鸡还是先有蛋”的问题。

青少年研究中心一项调查显示,最受孩子喜欢的10种父母做法,排第一位的是:“信任我。”无条件信任孩子,说起来容易做起来难。

**信任孩子的感受。**很多父母对自己的孩子,不管他是3岁、13岁还是23岁,总是诸多不放心,叮嘱的话,翻来覆去还是那么几句,久而久之,在孩子眼里就成了唠叨。

做父母的,通常会把这样的唠叨归结于爱,如果孩子能理解这样的爱,那倒还好,就怕孩子会想:父母为什么不信任我?不少父母习惯用自己的感受去给孩子下结论,既不相信孩子的感受,也不相信孩子的心声。最后导致孩子感受不到自己的力量,甚至怀疑自己。

有人说,有一种冷叫妈妈觉得冷,真的是非常形象。其实,冷还是不冷,孩子的感受最直接。

**信任孩子的能力。**人类天生有好奇性主动性,孩子的信心通常来自于实践。

前几天,我在一家餐厅看到一个刚好能够到门把手的孩子,在倒两杯温水,给我留下了深刻的印象。一方面他的父母肯定知道,即使孩子被烫了也问题不大,因为水温不高(可以直接饮用),另一方面说明这样的实践,对于这个孩子来讲,肯定不是第一次。耐心的父母会给孩子探索的机会,让孩子们把一件件事情做成后,会有成就感,自豪感和自信心也就产生了。这种被需要、被信任的感觉,久而久之,会成为孩子的责任感。

**信任孩子会越来越越好。**每个孩子都有上进心,每个孩子都有自己的特长,但很多父母都只盯住了孩子的学习成绩,忽视了孩子其他方面的能力,不是视而不见,就是不以为然。

学习成绩固然重要,但暂时的成绩不好不要太着急,可以通过发现孩子其他的特长加以鼓励,反过来会促进孩子学习成绩的进步,因为这会增强孩子的自信心。否则,不仅会伤害亲子关系,还给孩子的成长设置障碍。

心理学上有个效应:赞美、信任和期待具有一种正能量,这种正能量能改变孩子的行为。发自内心地相信孩子,并给予积极的心理暗示,这就是孩子成长的力量!一句话,你相信孩子有多好,他就可能有多好!

相信孩子有多好,孩子就可能有多好

乐活日子

9年时间,我的总跑量超过15000公里,完赛过十几场马拉松赛——挑战过50公里越野赛,穿越过50公里沙漠,走过100公里戈壁徒步,参加过168公里人车接力赛……今天的登楼比赛,算是又完成一次自我的挑战。

# 跑“向云端”,送出给父亲的礼物

■ 母德勤

最近有一首歌很火,那就是黄绮珊的《向云端》。2023年6月18日上午9:30,当我跨越1099级台阶、历时12分钟,登上47层楼,顺利完成来福士垂直马拉松赛的那一刻,这首《向云端》的旋律在胸中响起。

站在250米高空终点上,我气喘如牛,心跳如鼓,眼花腿软,那一刻感觉每一个肺泡都在炸裂的边缘。此时,美女主持人拦着我,问我对比赛的感受,我一手叉腰,一手扶墙,答曰:“极痛苦,又极痛快!”

“骄傲每一步”垂直马拉松比赛报名信息是两周前某公众号推送给我的。看到消息的第一反应是:此生应该去体验一次。于是,手起刀落果断报名。

周围的人听闻我要去爬47层楼,有人担心“爬楼伤膝盖,对健康不好”;有人质疑“这么高,得不得行哦”;有人不解“没事,吃饱了撑的”……这些和9年前我第一次报名参加马拉松比赛,听说我要跑42公里的反应如出一辙。9年前的我因此忐忑不安,9年后的我一笑置之。

坚持跑步9年,我对自己的身体倍加信任。此次参赛值得研究的是配速问题。“爬47层楼用时多长?

是一直跑还是跑走结合?是先快后慢还是匀速前进?”

去网上搜索,得到的答案是:按每级1秒计算,1099级需要18分钟;还有人搬出人体功率,列一个计算公式,得出结论,60公斤重的人,爬升150米用时28分钟。一看就是纯理论。

那天当我12分钟跑完全程才真正体会到:“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”人登楼不可能一直匀速,在一级又一级、一层又一层的重复运动中,最大的挑战是意志力。坚持,坚持,再坚持,你就赢了!

那天完赛的选手,可以站上福士水晶连廊玻璃观景台。俯瞰脚下,两江水在朝天门交汇后奔向远方;抬头仰望,天幕似乎触手可及;环顾四周,兴奋拍照留念的人群年轻人居多,男选手居多。

我找了一个人少、安静的角落,坐下来双盘拉伸,也展开一场与自我的对话——

9年时间,我的总跑量超过15000公里,完赛过十几场马拉松赛——挑战过50公里越野赛,穿越过50公里沙漠,走过100公里戈壁徒步,参加过168公里人车接力赛……今天的登楼比赛,算是又完成一次自我挑战。

有心理学家曾说过:“女性,终其一生都要去战胜对自己的怀疑和无名的自卑。”扪心自问,我很少有性别上的困惑与困境,自我认同、自我发展没有受到太多的阻碍,这得益于父亲从小教育。

我们姐弟仨,我排行老大,父亲从不重男轻女。他以身作则、言传身教,传授给我最重要的四个字:自强不息。这四个字影响了我对学业、职业和家庭的选择,让我受益匪浅。我更独立,更自信,更自我接纳,也因此走上了自我探索、自我发展、自我成就的道路。这四个字也驱使我不断更新自己,去活出自己最灿烂和最精彩的人生——我从未停止过挑战自己的极限,因为不挑战,永远不知道自己有多大的潜能。

比赛日,适逢父亲节。我把“垂马”登顶,当作送给父亲的一份礼物。站在250米的高空,我在心里对父亲说:“父爱如山,恩重似海。”虽然在现实生活中,我不太好意思直接向父亲表达感谢和爱。

比赛结束,生活又回归正轨。但我发现一个有趣的现象——以前不喜欢爬楼梯的我,如今看见台阶就小兴奋。心想:1099级都完赛了,这几步算得了什么?于是,就欢快地蹦跶着上去了……

