

# 孩子，独处是我们过好这一生的底气

“学习运用独处的时间在童年时期就很重要。十来岁的孩子若不能忍受孤单，成年后就没有资格担负需要郑重其事准备的工作。”也就是说，只有在独处时也能掌控自己注意力的孩子，才能慢慢建立起自己的心灵程序。

■ 曾焱冰

叶子5岁的时候就经常会和我探讨一些“人生大问题”。比如，她说，妈妈，我长大以后不想结婚可以吗？当然可以了！实际上，对于她所有的“重大人生规划”，我都会蹲下来看着她的眼睛认真地这样说，然后再聊聊为什么。就像那天我问她：“你不是挺想穿新娘子的裙子吗？”叶子说：“新娘子的裙子挺好看的，可我不想结婚。我只想男朋友住在咱们家隔壁，我想看他的时候，他就来玩，不想的时候，他就回自己家去……”

对于我这一代做父母的人来说，不知道将来是否还会对孩子的婚姻抱有执念？单身是不是会被更广泛地认同？是不是能够不再以“是否结婚”作为评判人是否成功幸福的标准？但我想探讨的并不是结不结婚的问题，而是比结不结婚更重要的问题——一个人独处的能力。

90岁的日本心理医生恒子奶奶在《人世间值得》这本书里反复强调，“人的一生基本上是一个人在生活。”这个观点我应该是到四十岁之后才彻底理解的。

我们的一生看似热热闹闹，有父母、朋友、亲人、同事，大多数也会有爱人、有孩子，但在这些与人交织的关系中，最核心的，始终只是和自己相处。

一个人能享受独处的乐趣，才能爱自己并具备独立的人格和思考能力。即便一个人，也不会感到不安和恐惧，不会因为“无聊”而去寻求一些“并非出于本意”的人际关系，更不会去依赖诸如药物、娱乐、刺激等任何能麻痹心灵或转移注意力的东西。

要知道，并非孤独的人才需要独处的能力，反过来，善于独处，也并不会让人更加孤独。

恒子奶奶有两个儿子，也有好几个孙子，并和他们住得很近。她一生都没停止工作，有很多朋友和同事围绕身边。但正是她一直在心里建立的这种“一个人”的心理立场，让她可以和两个儿子保持最佳的距离，从而收获了良好的亲情关系和婆媳关系，也让她对朋友和同事不抱有强烈的期望或期待，这样人际关系的亲疏远近就不会影响她的心情。恒子奶奶的这种“孤独的立场”在给自己自由的同时，也给周围人带来了自在和欢乐。

对叶子来说，现在讲给她这些肯定是太早的，但养成“独处的能力”却是应该从小开始的。要知道孩子再小，也和大人一样，需要自己与自己相处的时间——这段时间完全由他们自己掌控，唯一不可触碰的是手机、iPad、电脑、电视，其他无论读书还是自己玩游戏、运动、画画、发呆或无所事事，怎样都好……当他们学会了自我安排和消遣，

学会了如何面对一个人的时光，能做到“即使一个人，也可以过好这一生”时，再去考虑结不结婚的问题，就只是生命中一个水到渠成的抉择而已。

独处，首先意味着要有能让自己快乐的能力。即使一个人，也可以从阅读、手作、家务、兴趣爱好甚至周遭自然环境中获得乐趣，而不会被“空虚”“无聊”和“不安”所裹挟。一个人能不断发掘乐趣，必须具备强大的感知力和探索能力，再平淡的生活，在他们眼睛里，也会闪耀出璀璨的光斑。所谓拥有“有趣的灵魂”，说得应该就是这样的人吧。

独处，同样是一种自我约束的能力。你会注意到，那些无法独自好好生活的人，往往也没法独自担负细致而系统的工作。这一点在心理学家米哈里·契克森米哈赖的“心流”理论中也有提到：“学习运用独处的时间在童年时期就很重要。十来岁的孩子若不能忍受孤单，成年后就无法承担需要郑重其事准备的工作。”也就是说，只有在独处时也能掌控自己注意力的孩子，才能慢慢建立起自己的心灵程序。“不需要靠文明生活的支持——亦即不需要借助他人、工作、电视、剧场规划他的注意力，就能达到心流状态。”

时尚达人卡尔·拉格斐“热爱人群，更热爱孤独”的性格便得自于他的童年。在卡尔的记忆中，母亲总是喜欢一个人坐在沙发上读书，对他的要求经常也是“安安静静地看书或画画”。在卡尔成年后的工作生活中，同样保留了这种独处的习惯。他说：“创意工作者必须透过独处让自己重新充电，整天活在聚光灯前是无法创作的，对我来说，孤独是种胜利。”

此外，学会独处还意味着让人能够不轻易妥协和依附于他人。要知道，孤独不是坏事，不是羞耻，更不是凄惨。意识到这一点，对一个人很重要，对一个女孩子更加重要。

前面提到的恒子奶奶说：“为了不让自己感觉孤独，人会努力与别人建立关系，并试图密不可分。由于不是出于本意的交往，结果只是给自己增加压力。”这也是我们经常看到一些失败的婚恋关系中的核心原因，因为惧怕孤独，不能接受自己与自己相处，从而去盲目寻找并依赖另一个人。在其他社交领域也是同样，因为不能接受一个人独处而去拼命交朋友、上社交网络，但这种并非真正需要的社交，只会让内心更加疲惫和痛苦。

所以说，只有在能面对孤独的时候，一个人才能听到自己内心的声音，才能发现真实的乐趣，并理清内心的秩序，从而成为真正的自己，拥有自由的灵魂。

我想对女儿叶子说：独处，是人一生的能力，也是让我们过好一生最重要的底气。

■ 喜颜

最近想把家里的佳能相机置换掉，5D mark2 实在太笨重，想换个出门携带方便的。于是上网搜二手市场，没承想被小红书上浩大的复古潮给镇住了。老相机、旧DV被那帮二十出头的小毛孩炒到爆，他们人手一台十多年、二十年前妈妈级的DV，拍着复古视频，嚷嚷着DV机是来报恩的，它把记忆还给你！

我翻箱倒柜找出自己曾经拥有过的DV，居然有两台。一台松下还是磁带机，一台索尼是数码机。可惜配件失散，开机成了难题。感谢万能的淘宝，淘来电池充电器和数据线，下载好格式工厂，我的索尼DV复活了。

果真DV是来报恩的呀，它把默默珍藏了十二年的宝藏视频一条一条、一帧一帧地递还给我，让我的回忆瞬间逆流成河。

其中一段视频里是，8岁的儿子与他的小伙伴在湖边排练萨克斯和小号。那一天是2011年12月24日，圣诞节。他俩鼓足勇气在烤羊晚宴上联袂演奏，挣得三百元演出报酬。

另一段视频弥足珍贵，“过期的夏天”随着摇晃的镜头画面让旧时光扑面而来。翻出当年的博客有这样一段文字：“一个妈领个娃，带仨老外自驾1700公里Go Camping! 妈妈问儿子：就我们俩和Katie、Richy、Leo一起去海峰，你怕不怕？儿子睁大眼睛说：就我们两个啊？他们三个，比我们人多！又不是去打仗，还怕敌我悬殊……”

这段视频记录的是当年去云南海峰露营的片段。实际成行的就Katie、Richy和我们娘俩，那年儿子十岁。视频上湿地湖边的树荫下，Richy在选定的露营地撑开两顶帐篷，一旁有天然的喀斯特石桌和挡风炉灶，Katie正在气罐灶上炖土豆。儿子在沙地上插了根木棍，蹲地上用石子儿划着刻度，后来他跟Richy研讨起日晷。

那天，我把视频简单剪辑后发给目前正在加拿大留学的儿子，他回道：“还是好怀念哦！”

是啊，好怀念那个夏天。记得从青岩出发到海峰的路途中，坐在后排一大一小两个男孩开始玩扑克。儿子教Richy斗地主，两人中英混杂斗得热火朝天……记得那晚躺在帐篷里，儿子问我是喜欢Katie多一点还是Richy多一些？我说both，他说me too，转头又说还是Richy多一些。因为Richy讲话他更能听懂，Katie的话太专业了。哈哈，估计是Richy有个弟弟跟儿子同龄，与孩子对话的用语自然易于理解，而Katie身为社会学老师，其用词对他来讲肯定高深莫测。

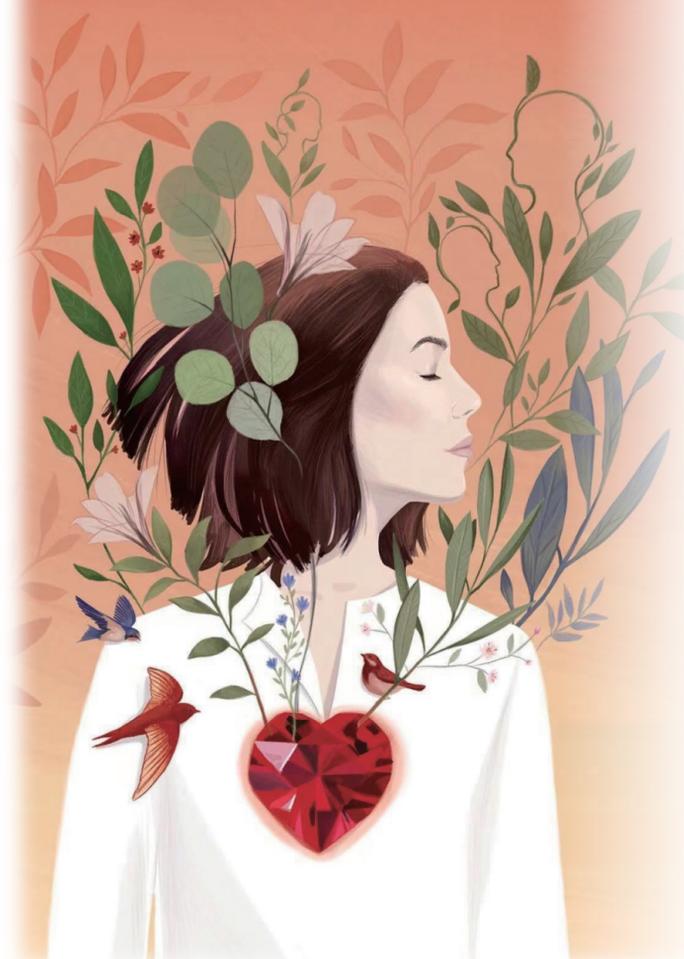
数不清的细节在记忆的溪流中涓涓流淌，时不时轻盈地跃出水面闪着粼粼波光，这些都是古董DV悄然奉献的，老物件让旧时光逆流成河。

难怪小红书上那些小哥哥小姐姐们热衷于用DV拍古早味视频，他们说DV视频的画像是被回忆染过色的，旧时光是闪闪发亮的，一台复古DV=一台时光机，他们要用DV把生活拍成MV。

趁现在，应该是任何时候，用DV、用相机、用笔、用心记录生活的零零碎碎吧，对将来的我们而言实在太珍贵了。

## 老物件是来报恩的

乐活新主张



乐活教育

■ 张元

家长到底哪些该管、哪些不该管？从什么时候开始管才是最有效的？

我的答案是：每个阶段都有该管的事情，但有很多习惯必须从小开始管起，其中有三方面特别重要。

一、从小管，长大少管。孩子要从小管起，不要妄想等孩子懂事了再管，如果从小不管，孩子可能永远不会懂事。

哪些事绝对不能做，父母一定要从小教育到位，比如黄赌毒骗，比如无度上网，比如在外留宿却不打招呼等，这些都是最低线的，必须管。

据我所知，在中学阶段的大部分尖子生，很少有沉迷于网络游戏的，甚至都不知道某款游戏的名字，究其原因，就是从小家长管得好。

理论上讲，是没有教不好的孩子，但在现实中，并不是这样的，如果你要参加国内高考，没有在小学和初中养成的良好习惯，高中几乎没有翻盘的可能。

“三岁看小，七岁看老”，说的就是从小要把孩子教好，否则等孩子长大了，你想教也根本不由你教了，所以我说：从小管，长大少管！

二、管网络，不管阅读。理论上存在网络上只学习、不玩游戏的可能，但事实上很难做到，所以家长对网络的管制是非常重要的。

当然最重要的还是对阅读不管制（除了暴力色情的书籍），为什么要多阅读？因为在孩子的成长过程中，如何让孩子懂得做人的道理？我认为最合适的方法就是多阅读。

因为在青少年时期，孩子不可能深入接触社会，主要是靠间接经验，这就靠阅读。

比如，家长告诉孩子，你不能沉迷于游戏，孩子不一定相信，但如果孩子又从各类书籍上看到“要趁年轻多读书”“网络游戏是精神鸦片”，加上孩子又从各种媒体上看到“某地孩子沉迷网络离家出走”等，孩子就会慢慢知道沉迷网络游戏的恶果。最终，他们会相信父母的话是对的。这就是阅读的好处。

三、管效率，不管刻苦。我反对悬梁刺股这样的刻苦型学习，因为这样的学习是没有效率的。

什么样才是高效率呢？一是不做不惜成本的事，比如一道题钻研三天三夜；二是要多做省时省力的事，比如学会举一反三。

具体来说，从小学开始就要养成“动作快、有条理、专心致志、计划得当”的好习惯，这些都是高效率的表现。这是我多年来分析出的、最适合大多数学生脱颖而出的方法。

以上的三管三不管，家长做得越早越好。我认为，最迟不能超过小学三年级。



■ 邓伟琼

女友唐晶晶（笔名五瓣花，我们都称她“花儿”）的新书《愿我们成为彼此的糖》是一本关于阿尔茨海默病家庭的日常纪录，那些平凡与琐碎，那些温暖与陪伴，看似是为一个家庭在书写，然而却又是一个庞大群体的现状，引人深思，更指引我们，如何在无法喘息的去看到生活里的光亮——生活有很多苦，但你要学会挖掘其中的甜，并握住泥泞里的糖霜。

家里有一个患阿尔茨海默病的父亲，生活是没法井然有序，时时都在奔波忙碌的失控中，花儿却用她惯有的温柔、平实的文字细细讲述，传递给读者一种温柔而坚定的力量。

书中印象最深的是她一次又一次地握住爸爸的手——当爸爸第一次走丢，一夜之后自己又突然回来的时候，她牵着爸爸的手，呆呆地看着爸爸，喊道“爸爸真的回来了”；在爸爸出现幻觉，说家里有人打他的时候，花儿又握住了爸爸的手，希望他回到现实中来；在他们一家出去露营，说爸爸住帐篷、睡睡袋的时候，“我握着他的手，他反贴着我的手，不是十指相扣，是手心贴着手心，滚烫的”；在新旧交替的元旦，花儿患急性肠胃炎正在打喷嚏，同样感冒了、已经失忆的爸爸主动握住了花儿的手，说你的手好“那个”。连“冷”或者“凉”这个字都不能准确表达的父亲，却要用自己手给女儿温暖；牵着爸爸的手看

“铁水花”，牵着爸爸的手进卫生间……

一次又一次的握手与牵手，是花儿和她妈妈一起给予失忆父亲的安全感，是一家人在一起的守护，是一个都不少的“你在我在我们大家都在”，更她在书中写到的——“愿所有的爱都潜伏在每一个平淡的日子里，让我们在这为爱而生的日子里，彼此关照，彼此扶持，惺惺相惜。”

一家人，无论日子多么艰难，每一次紧紧的握手，是彼此的支撑，更是互相给予更多的力量，是任何时候都不放弃任何一位家人的挚爱表达。

我反复读花儿这本书好多遍，每一次看到书中的“握手”，心都会“一暖”，继而“融化”。因为我在医院上班，看过太多患者久病后，亲人间的推诿、扯皮甚至不闻不问，看到生命衰老时的脆弱，生命无常时的人间万象。而花儿，这个在爱里泡大的孩子，十岁还坐在爸爸膝盖上听爸爸说“女儿，爸爸好爱你”的孩子，在用自己的爱反哺爸爸，反哺给家庭和社会。

她在她的“亲爱的生活写作营”教成人学生们用身心去感知身边万物的每一份生机与美好，去看到每一个平凡人的不平凡，她在“儿童文学课堂”带领孩子们去读诗写诗，感受“一颗松子静静地落下，被诗歌稳稳地接住，被人心的温暖稳稳接住”，她带着孩子们赏析经典文字，去发觉、看到文学里的点滴光芒。原来美无处不在，在孩子们心里种下一颗文

学的种子，种下的是生命里的热爱、温柔、良知。

“爱出者爱返，福往者福来。”不是空话大话，而是以实际行动的陪伴——哄爸爸吃药，给爸爸倒水洗脸、洗脚、剪脚趾

甲，带爸爸去看电影、“重庆一日游”……

她说：“终其一生，我们每个人都在寻找，寻找方向，寻找光，那暗藏于体内的光，一旦被探得，自己便会如一条被通体照亮的鱼，悠游水中，任性舞蹈。”



乐活态度

## 牵手，让我们成为彼此的糖

一次又一次的握手与牵手，是花儿和她妈妈一起给予失忆父亲的安全感，是一家人在一起的守护，是一个都不少的“你在我在我们大家都在”，更她在书中写到的——“愿所有的爱都潜伏在每一个平淡的日子里，让我们在这为爱而生的日子里，彼此关照，彼此扶持，惺惺相惜”。