

# 中年女人，内核稳定才是硬功夫

女人到中年，越觉得根基稳、内核稳的重要性。不像调洗澡水那样，左一分嫌冷，右一分嫌烫。也不像调节音量那样，上划到最大，下划到静音。内核稳定，我们才不会被轻易吹散。让我们一起努力，成为内核稳定的中年女吧。

■ 梁爽

前不久我去看了电影《封神》。深感影片里的皇子和质子们也太容易被纣王洗脑了。纣王养了他们8年，让质子们弑父就弑父，让他们自杀就自杀。皇子明知纣王杀了自己母亲，还能帮纣王辩解——他只是被苏妲己迷惑了。余兴未消，我又看了电影纪录片《封神之路》。电影筹备历时9年，拍摄1年，3部连拍，难度、投资都空前大，压力也是。剧本创作、演员培训、服化道设计、数字角色调度……全是难啃的硬骨头，难打的“大战役”。

我擅自代入一下，感觉自己马上要头秃、长痘、睡不着、气不顺。但人家乌尔善导演，看上去心宽体胖、气色红润，说话不疾不徐、慢条斯理，说一切都是有效推进。

在十年周期里保持愿景明确，在事无巨细中保持情绪稳定，这个中年人的内核也太稳定了吧。

《封神》是3000年前的神话故事，《封神之路》是电影诞生的里程碑事件，对我来说，都是远方的故事。跟我相关的是，作为一个当代中年女，电影和纪录片给了我一个启示，那就是内核稳定。

想象一下我们中年女要是内核稳定，在家里，不轻易因老公和小孩影响情绪；在公司，不轻易被领导和同事传导压力；在社会，不轻易被父权主义束缚自己。我们越来越了解自己，告别易被带偏体质，减少易被干扰波段，做事有目标，有层次，有落地，该专注就专注，要放松能放松。

内核稳定的人，在社会中不易被风轻易吹散。问题来了，怎样才能成为一个内核稳定的中年女呢？

## 思想不轻易被带跑偏

《封神》里，四大侯的儿子作为质子，被纣王强行养在身边，既灌输自己的价值观，又防止四大侯起义造反。久而久之，质子们对纣王言听计从，认贼作父。强势的纣王，PUA段位很高，给人一个巴掌，又给人一个甜枣，一边打压你，又一边需要你，一边诱惑你，又一边放狠话。儿子和质子，基本被他洗脑，被蒙蔽了双眼，没有自己的思考，无条件服从，还为他开脱。直到西伯侯姬昌对儿子姬发说，“你是谁的儿子不重要，你是谁，才重要”，这话让姬发认清自己，看清真相。

旁观者一眼就看出，纣王把质子当枪使，但当局者就是迷到甘当枪子，指哪打哪。

回到现实，我有时也会忘掉“你是谁，才重要”的指南针。与强势的人相处，最容易迷

失自我。对此我深有体会，在家庭、工作、人际中，强势的人，重则牵着我的鼻子走，轻则接管我的情绪。我花了很长时间，才学会一些与强势人的相处之道。

他们有的是阴阳怪气的伪善者；有的是一旦得到想要的，就收回对你的好的诱惑者；有的是这次我帮了你的忙，下次你帮我个更大的忙的交换者；有的是夸夸其谈、让人自愧弗如的优越者；有的是当面说你好、私下乱吹风的两面派；有的是言语中充满暴力和打压、擅长PUA的专制者。

和他们相处，你可能觉得有进步，有提升，也觉得要顾全大局。但对方只说他的，不听你的，这种抬高自己，贬低别人的方式，会让人有身心的不适感，莫名其妙的负罪感。久而久之，你过得被动、压抑、内耗。

所以要训练自己识别强势者的敏感度，不得不接触的话，不要奢望和对方平等相处，以短平快的方式完成合作，把过程中产生的负面情绪快速消散。

最近我在看美剧《婚姻生活》，开篇是一个学者找到一对夫妻做“性别对婚姻的影响”的学术采访，当学者问到恋爱史时，妻子发问这个问题与研究的关系。

当时我简直想按下暂停键、膜拜这位妻子，她不会动不动就卸下防备，掏心掏肺，脑子里“看待现在与做事初心”的链接异常发达。

强势的人威逼利诱也好，社会文化的潜在影响也罢，我们要有识别的能力，有批判性思维护体，不要轻易被带跑偏。

## 做事是一个人的内核固定器

《封神之路》纪录片里记录了10年的筹备过程，我的观后感浓缩为三个字：血压高。

剧本讨论会，从明朝小说《封神演义》100回的章回体小说，筛选并提取成故事，要长叙事，要有史诗感，要是英雄成长故事，要有戏剧张力，要热血又有趣。

演员训练营，从新人中海选再培训，学习古诗词，5点起床训练，练马术、格斗、射箭，练到让观众不敢坐第一排，演妲己的演员去动物园拍狐狸、学狐狸……

服装造型，从布料到材质，从纹路到与人物性格匹配度，导演和美术指导叶锦添碰了又碰，对了又对。数字角色的设计和调度也是很大挑战，雷震子的起飞方式，需要360°角度测试。分镜讨论更是让我大开眼界，画面先用动画来预览和调整，有的战争戏需要12个不同部门共同完成一个镜头。

网友提名乌尔善是最强大脑，我也觉得《封神之路》比《封神》更震撼。导演脑子里既有想要的感觉，总体的目标，商业的考量，艺



术的价值，美学的趣味，还要考虑演员的调教，数字角色的设计，现场的把控，国内外工作人员的协调……把所有这些愿景和目标，平摊到10年中的每一天做的事情中去。

当一个人在认真做事，完成任务的路径，像是一个框架，支撑着一个人，不轻易被风吹散。做事是一个人的内核固定器。

目标有长期目标，也有短期目标，计划有长期计划，也有短期计划，执行的时候一小步一小步地来，做好了保持，没做好的调整。有目标，有层次，有落实。这样的人，内核稳，工作顺，人自信。

## 不轻易透支身心

豆瓣上有个帖子，说探班过《封神》剧组，最牛的地方就是有周末。《封神》剧组更像个现代化管理的企业。不说出工，而说上班，他

们有清晰的时间规划和休息时间。

内核这个词，常让我想到产后锻炼请私教的经历。教练在我上课的一个小时内，一个劲地给我强调核心肌群的重要性，配合呼吸，一下收紧，一下放松，持续做收紧练习，做完后要保持上犬式，放松核心。我感觉没做什么幅度大的训练动作，但第二天腰腿腿特酸。一段时间后，我觉得整个人往里收，整个人都稳了。

心态沉着，情绪稳定，情商在线，做事漂亮，归根结底是借由你的身体完成的。缺乏休息、缺乏放松，长此以往，身体会不堪一击，谈何稳定。

女人到中年，越觉得根基稳、内核稳的重要性。不像调洗澡水那样，左一分嫌冷，右一分嫌烫。也不像调节音量那样，上划到最大，下划到静音。内核稳定，我们才不会被轻易吹散。让我们一起努力，成为内核稳定的中年女吧。

■ 张元

前几天，一位初中生的母亲给我发来求助信息：“昨天还跟孩子爸爸商量，如何让孩子心服口服地接受我们的教育。因为孩子每次犯错时，孩子爸爸就会大发雷霆，骂起人来，声音连我都会吓到，骂完以后也不讲道理，结果孩子总是不服气，最后甩门进入自己房间，久而久之，孩子心里也很怨恨父亲，我被夹在中间，该怎么办？”

说实话，我接到类似的求助比较多，表面上看不是爸爸脾气暴躁，就是妈妈情绪难控，最后家里弄得鸡飞狗跳，孩子照样管不好。这个现象的背后，其实是家庭建设没有做好。

有人说，婚姻也好，家庭也罢，是需要用心经营的，同样道理，要培养一个优秀的孩子，必须从搞好家庭建设开始。

**父母人品好的家庭。**  
每个家庭各不相同，物质财富千差万别，但无论是穷人还是富人，都可以给孩子一个同样的东西：好人品。

人品好，也许不一定能获得世俗意义上的成功，但相对来讲，更容易获得幸福。

**父母相爱的家庭。**  
在一个家庭，父亲能为孩子做的最好的事是什么？就是爱他的妻子，反之亦然。

在家庭这个港湾里，父母能给孩子最大的安全，就是彼此恩爱。有了孩子后，千万不要冷落自己的另一半。爸爸爱妈妈，妈妈爱爸爸，是家庭最好的状态，也是孩子最希望的。

**父母尊重孩子的家庭。**  
尊重孩子，首先要承认孩子是独立的个体，有自己的人生选择权。在生活中，父母应该是一个善于提供意见的角色，是孩子的引路人，而不是拍板人。让孩子在选择中成长，并学会承担后果，而不是规划好孩子的人生，然后去执行。

**父母爱学习的家庭。**  
爱是天生的，但教育是后天的，没有天生就懂家庭教育的父母，成功的父母都是通过学习来提高自己的。要想孩子爱学习，父母首先自己放下手机，关上电视，拿起书本。在充满学习氛围的家庭中长大，学习就会成为孩子的习惯，而不是一种被强制的负担。

**父母有规矩、懂管理的家庭。**  
没有规矩哪有方圆。教育孩子，管得太严不行，失去底线更糟。所以必须要有规矩，天下没有绝对自由，没有规矩，就会放肆，有了规矩，才不会出大事。规矩不能只针对孩子，而是全体成员，父母也应该成为规矩的遵循者。

除了制定规矩，父母还要管理好自己的情绪。家人间相处，要懂分寸、有礼貌，温和的语言是家庭教育不可或缺的润滑剂。

培育优秀的孩子，只给孩子提要求是不够的。父母首先要做好自己，并经营好家庭，因为父母的一举一动，会印在孩子的心底。

培养优秀孩子，必须建设以上“五个家庭”！

# 培养优秀孩子，从尊重孩子开始

希望她看到夕阳的余晖会从心里感叹，好美啊；听到鸟鸣开始喧嚣便知道这是春天正在悄悄走来的讯息；嗅到湿润的泥土芬芳可以感受雨的清新……让这些细小而微妙的美与变化，带给她多一点感动和珍惜。

## 乐活日子



■ 曾焱冰

窗外金色的梧桐叶一夜之间不见了，空荡荡的枝丫映着清冷的天空。“你看，树叶掉了，树枝也好看。”我指着窗外和9岁的叶子说。她凝神看了一会儿自言自语道：“梧桐树叶没掉的时候，我们都看不到对面的楼呢。”

是啊，刚搬来的时候是夏天，窗外的梧桐树有浓密的叶子覆盖，我们就像隐居在绿叶之中。然后秋天来了，树叶一点一点变黄，金灿灿的，再一场冷风，叶落纷飞，毫不拖沓，就像这座城市性格。

家里墙上有两幅艺术家王玉平的复制品画作，画的是北京的红墙、街道、冬日落叶后的树木、阳光和蓝天。王玉平画过很多北京的街——雍和宫、国子监、北海东门、景山前街……他曾经说，北京的美，是要等树叶落光后才看得到的。我想，他欣赏的应该正是眼前这种干净舒爽、辽阔自在的北京冬日吧。当晴空万里，白云舒卷时，光影在树枝间穿梭闪烁，弥漫着一种深刻入灵魂的明

媚爽朗。

看这幅画，看这棵树，看这朵花……这是我和叶子间经常的对话。有时轻描淡写，有时语气夸张；有些是情不自禁，有的则是故意而为。

希望她看到夕阳的余晖会从心里感叹，好美啊；听到鸟鸣开始喧嚣便知道这是春天正在悄悄走来的讯息；嗅到湿润的泥土芬芳可以感受雨的清新……在一本关于儿童美育的书里读到，很多事大人觉得理所当然，孩子却未必如此。“喂，你瞧！”一定有很多情况需要有人这样吸引，他们才会注意到。

正是如此，那些我眼睛看到的，心灵感受到的，都会以“喂，你瞧！”这种方式带给她。这一切渐渐都会变成她内心更为丰富的情感和感知，让这些细小而微妙的美与变化，带给她多一点感动和珍惜。

很小的时候，叶子趴在窗前喊：“妈妈妈妈你快来看，这像啥一样！”那一刻，不管在做什么，我都会停下来，跑过去，和她一起看云朵飘来飘去。

刚刚上幼儿园的那个冬日，一个清

晨，才五点，她就从床上爬了起来，坐在窗前。窗外还一片漆黑。陪着她讲故事，讲着讲着，抬头看到天空清冷深暗的蓝色渐渐明亮起来，漾出微微暖色。“小叶子快看，太阳要出来了！”我们依偎着，看楼群间的天空一点一点变红，红彤彤的太阳一点一点出现，连家里白色的墙壁也染上了绯红的颜色……那是我们在一起看得最完整的一个日出，那朝霞的暖让彼时3岁的小心暂时忘记了要去幼儿园的焦虑……

一个夜晚，在海边，一家人散步，从灯火阑珊处向海边走去。当灯光渐渐退后，暗沉夜空下闪着银色光芒的海面逐渐呈现在眼前时，小叶子拉着我的手也渐渐握得越来越紧。那是怎样一种深邃的暗色与月光交织出的景象啊！海面寂寥而壮阔，在云朵的掩映下，又大又圆的月释放出一道道一束束的光，随着海浪翻滚出闪耀的光斑，连成一片一片，让整面大海在暗夜中沸腾。

“看那月光，好美啊！”这次是叶子发出的感叹，她紧握我的手心有些潮

湿，紧张，畏惧，又兴奋，向往。

转眼幼儿园就毕业了，我们一家也要搬离住了三年的大院，搬去新的学校附近。临行前那个夏末的傍晚，叶子蹬着她的小公主车，在大院花园弯弯曲曲的小路间飞驰。再见滑梯，再见秋千，再见小花，再见大树，再见，再见，再见……

再唱《送别》的时候，那些晚风、拂柳、夕阳，渐渐不再是生涩的名词，而成了一幅幅画面，她会说，我有点儿难过。而太阳升起，日光明媚时，她又发出清脆的笑声，把我从被窝里一把拉起，告诉我外面的花都开了，一只鸟儿正落在窗台上叫……

这些细小而微不足道的变化，这些与花儿、青草、落叶、夕阳与朝晖一起被发掘、被放大的感动，是我们之间说不完，看也看不够的世界，是她与人，与万物，与自然沟通、互动、对话的源泉。这些微妙的美与感动被收纳在心底，或许也是一种暗藏的能量吧，在某一个未知的时刻，或激发、或抚慰，或只是一瞬间的心弦波动……