

乐活新主张

乐活态度

找到小乐趣，终结生活之累

相比起休闲，在工作中，人们其实更容易进入心流状态。人的成长往往就在于不断地“拉伸”自己，让自己变得更立体，更包容，而非单一能力，单一价值观。而这种“拉伸”可以通过给自己设置一些小挑战从而创造一点小乐趣。不要让那些无关的烂事消耗你的能量。要知道，注意力是你最宝贵的资产。注意力塑造你，也被你塑造。



■ 高琳

很多人在刚刚过去的假期都进行了各种放松：要么去游览祖国大好河山，放松心情。要么大吃大喝，干脆在家躺平8天。结果呢？假期之后并不觉得自己轻松了，反而像是被生活榨干了。为什么人会越休息越累呢？最近我读了积极心理学奠基人米哈里的《心流》一书，其中一些观点解释了“为什么我们越休息越累”。

累，不是匮乏而是不平衡

作者这样定义“心流”：“心流是一个人完全沉浸在某种活动当中，无视其他事物存在的状态。这种体验本身带来莫大的喜悦，使人愿意付出巨大的代价。”在心流状态中，意识会进入一种和谐有序的状态。

读这本书也让我对于“累”有了一个新的理解。其实，“累”是能量的失衡，“心累”更是内在精神能量的失衡。你想，胡吃海塞、整天刷剧、睡大觉，的确能在短期内补充能量，带来满足感，但在假期里吃多了，上了班还得老老实实吃减肥餐；假期睡得再久，上了班还得定闹钟，老老实实起床赶地铁。所以，上班之后的疲惫，就是你在为这种不平衡买单。你得花时间，让自己进入、恢复到平衡状态，才能继续往前走。所以，更能让我们补充能量的反而是规律的生活。

《心流》这本书里再次给出了解释：沉溺在享乐中，往往会感到疲惫、空虚、注意力涣散。而真正能让我们充能的东西，叫作“乐趣”。

不累，需要找到真正的乐趣

作者在书中解释了“享乐”(Pleasure)和“乐趣”(Joy)的区别。“享乐”可以为肉体充能，看电视、打游戏、睡懒觉、吃吃喝喝，都属于享乐。享乐并没有错，它是生活中重要的一环，但享乐本身并不能带来幸福。因为它并不能带来“心流”的体验。

而“乐趣”则能为精神充电。一件事情能被叫作乐趣，要满足三个条件：1.这件事必须有一定的挑战性；2.这件事能带给你新鲜感；3.这件事能让你往前走。这样一看，我们常见的乐趣其实很多。比如看书、做饭、锻炼、学习一项新技能、尝试任何竞技体育……

我们在享受乐趣的时候，其实是在真实的挑战中，去专心致志做一件事，从而改善生活的品质。比如你花一下午，看完一本好书，你通过不断地思考、整理，获得了一些新的认知。再比如，你用一个星期，终于学会用吉他弹一首歌，下次聚会时你就能给朋友露一手。

我儿子的乐趣很奇葩，那就是擦皮鞋，他能花一下午时间，把全家人的鞋子都擦得锃光发亮。所以想要在生活中寻找乐趣，和休假不休假没关系。哪怕就是今天回家不点外卖，好好买菜，做一顿好吃的，也是一个制造小乐趣的机会。

享乐只是满足肉体的需求，但它不能够带动内心的成长，还有另外一个原因。因为它不能增加“自我复杂性”。而人的成长往往就在于不断地“拉伸”自己，让自己变得更立体，更包容，而非单一能力，单一价值观。而这种“拉伸”可以通过给自己设置一些小挑战

从而创造一点小乐趣。

说白了，就是自己逗着自己玩。比如“十一”假期期间，我在阿那亚的山谷音乐厅参加了一个即兴朗诵的活动。其实我从来不是诗歌爱好者，但我就想要“拉伸”一下自己。当着全场小100多人的面，读一首我根本不懂的诗，还是有点挑战的。即便如此，我还是举手要来了话筒，站起来念了一首在我看来根本就是前言不搭后语的诗。但是，念完以后，我还是很开心。毕竟以一个极小的成本，又尝试了一件自己从来没做过的事。而且，念完我好像有点儿明白诗歌的意义了。所以你看，这种小挑战带来的乐趣，根本不需要休长假，你随时随地都可以给自己制造。

工作，可以带我们进入心流状态

在《心流》这本书里，作者提到一个非常反常识的观点：相比起休闲，在工作中，人们其实更容易进入心流状态。

可是，为什么很多人不爱上班工作呢？那是因为他们在工作中没有找到乐趣，耗能远远大于充能。

《心流》中提到三种耗能：一是缺乏变化与挑战；二是工作中的人际关系冲突，尤其是与直属上司的矛盾；三是压力太大，太紧张，没有时间思考自己的事情或陪伴家人。

对此作者给出两点建议，这两点若单独使用，都不可能使工作乐趣增加太多，但如果双管齐下，就能产生意想不到的最优体验。

一是增加具挑战性的活动。相比起无所事事，一个竞争性的环境反而更容易激发人

的斗志。政治学家埃德蒙·伯克曾写道：“跟我们角力的人能培养我们的胆识，磨砺我们的技巧。敌人就是我们的好帮手。”

二是明确目标与即时回馈。为自己设置明确的目标，并且在这个过程中获得快速反馈，会让人把注意力集中在实现目标上从而进入心流。

一般而言，在工作的时候三心二意、瞻前顾后，总想着我做这事同事会怎么想？老板会不会觉得不妥？这种太以他人为中心，特别在意别人的眼光的人，最容易产生精神内耗。

一个人注意力分散，根本无法进入心流状态。而这种情况在很多女性身上特别常见，因为我们同理心强，特别在意别人的感受和想法。但如果你想在工作中更多进入你的心流状态，你需要拿出点别人爱咋地就咋地的劲头。毕竟，一个人的时间、精力是有限的，你让什么信息进入你的脑子，就决定了你的生活体验。

所以，不要让那些无关的烂事消耗你的能量。要知道，注意力是你最宝贵的资产。

注意力塑造你，也被你塑造。

最近，我看完2023年诺贝尔经济学奖得主、77岁的哈佛大学经济学教授克劳迪娅·戈尔丁的书《事业还是家庭？女性追求平等的百年旅程》。书中最吸引我的是她对于事业的定义：“事业是人生的一个‘过程’或称‘进程’，必须持续一段时间。”事业一词不仅表示被雇用，它通常包括进步与坚持，涉及学习、成长、投资和获得回报。

有人曾经向弗洛伊德讨教幸福的秘诀，他的答案很简单：“工作与爱。”生活的品质主要由两大因素决定：我们如何体验工作以及我们与他人的互动关系。

不要和别人家的孩子『比』

拿自己的孩子和别人比较，说得好听点，是父母希望让孩子看到差距，激励孩子更加努力。说得难听一点，无非是父母的功利心作怪，无非是父母爱面子。越是不自信的父母，就越爱拿孩子比较，想通过比较找到自己的存在感。

■ 张元

有没有发现身边的大人特别喜欢比，比房子，比车子，比收入，比孩子，凡事总是喜欢比较。比的结果往往有两个：第一种结果：生闷气，因为比不过。第二种结果：得意，因为比得过。这两种结果，其实都在伤害自己，伤害家人，或者伤害亲人朋友。

爱比较百害无一利，尤其是孩子。我们每一个人心里可能都有过被比较的苦……每一个人发展轨迹都不同，有什么好比较呢？只是短暂心理满足或者心理宣泄而已。

前几天，一位初中生给我留言，诉说了他的烦恼。他说，他的父母总是自觉不自觉地拿他和别人比较，不是拿同班优秀生和他比成绩，就是拿邻居体育生和他比运动，有时来个远房亲戚，还东问西问别人孩子的特长，搞得跟查户口似的。

“没有比较，就没有伤害”，这话也许说得有点绝对，但是由比较带来的伤害，确实比较大，尤其是对学生来说。

首先要说明的一点是，比较是客观存在的，所以由比较带来的伤害，也是客观存在的。在此我们不讨论客观存在的比较，主要来讨论由父母带来的主观上的比较。

这种拿自己的孩子和别人比较，说得好听点，是父母希望让孩子看到差距，激励孩子更加努力。说得难听一点，无非是父母的功利心作怪，无非是父母爱面子。越是不自信的父母，就越爱拿孩子比较，想通过比较找到自己的存在感。比赢了，沾沾自喜，虚荣心得到了满足，比输了，充满焦虑，转身就责怪孩子。这种不健康的心态，常常让家长迷失了自己，也让孩子找不到方向。

爱比较的父母，看到别的孩子任何“好”的东西，都希望自己的孩子也能做到。可是，天底下优秀的人那么多，你比得过来吗？有些东西，你再怎么拼尽全力也不行，比如姚明的高度、刘翔的速度。所以，父母要尽量客观理性一些，要意识到这种比较既没有尽头，更没有意义。

每个孩子都是独一无二的，遗传基因、后天培养的不同，注定了他们的发展各不相同，人生也不一样。真正优秀的孩子，是父母、老师、社会用爱与尊重培养出来的。这样的爱与尊重，并不是完全比较，而是用纵向比较来代替横向比较，关注的重点是孩子个人的变化和进步。

不比阔气比志气，不比聪明比勤奋，不比基础比进步，关注的重点就是纵向比较。谁更阔气？这显然是横向比较的结果，但每个人的志气是自己的事情，不用和别人比。同样，每个人的聪明程度和基础水平也都是不一样的，没必要横向比较，但是每个人的勤奋和进步是完全可以自己纵向比较的。

当然，我们也不能拿“不要和别人比较”作为挡箭牌，成为不思进取的理由，之所以不拿自己跟别人比较，是因为——我们只和自己的昨天比——每天有进步，就好。进一寸，有一寸的欢喜！

乐活日子

秋，渗透了所有季节，当下正在发生，却永不会重来。换一种方式欣赏乡村的“诗和远方”，风物是载体，承载的是我对生活的热爱。

秋意浓，风物亮

■ 邓伟琼

时值金秋，每天下班后我都会来一个在年轻人中流行的“City Walk”，只不过我的路线是乡村，因为单位在附近，于是发现了与城市漫步不一样的风物之美。

桂花。那日晚饭后，与几位同事说说笑笑穿过菜地，走过西沱镇的后花园，爬过290级石阶，哼哧哼哧喘着粗气时，突然阵阵桂花香袭来。在古镇的游客中心，丹桂成球冠，在绿叶间橙红一片，一簇簇地拥立枝头，花瓣细细圆圆，厚厚的，憨憨的，四瓣组成一个十字伞，充满稚气地挨着挤着，全都是些长不大的孩子。我们也变回了一个个孩子，在树下仰望着跳跃着旋转着……

乡村的桂花树处处皆是，它们属于房前屋后、田间地头，那些散落在空旷田野里的香是天香，是农人忙碌后随便摘下一把放在开水里一冲，豪饮后的满足；是家养小狗在桂花下的转悠，鼻子上尾巴上沾满零星桂花的俏皮；是鸡鸭咯咯嘎嘎叫声里充满桂花香的欢腾。

桂花在喜欢以多取胜的同时也喜欢做配角。无论是作为城市园林的行道树，还

是成为某种食物的点缀调味、茶的窖制，它都甘之如饴。

江南一带颇有名气的桂花糯米藕，将生糯米灌入藕孔，再拿小竹签将两头扎紧，放进砂锅里，加大量清水和红糖、大枣等，“咕嘟咕嘟”煮上一宿，等糯米藕熬至酥烂，再拿出来晾凉切片，最后才淋上一勺桂花酿，那口黏糯香醇，将桂香牢牢附着在唇齿，弥久不散。此时，我的唇齿间仿佛还留有今年6月去苏州吃的桂花糯米藕的香糯甜软。

桂花是乡野的也是文人的，王维的“人闲桂花落，夜静春山空”总让人感到落寞；宋代诗人黄庚的“岩桂花开风露天，一枝折向枕前边”又让人觉得风雅。

人生如桂，每一次为他人作配，都是在成全一个更好的自己。

柿子。西沱镇几乎家家户门前屋后、田间地垄都有柿子树。这里不同于北方，叶黄飘落，只剩满树的柿子小灯笼似的惹人眼馋。我们这儿的柿子圆滚滚的，憨头憨脑，橙色中泛那么一点白霜一点青。每当快成熟的时候，就以自己的招牌涩和甜邀请飞过枝头的鸟儿：啄我吧，啄我吧，我好

吃；每当风来，它们就和叶子一起唱响秋天的歌：秋风，你好，我们一起荡秋千吧；每当秋阳撒下金光，它们就尽情地和秋阳抱个满怀，就这样，抱着抱着，它们的脸渐渐红了，心渐渐热了，农人就从枝头给它们剪下一个个放进瓦缸等着，捂上一段时间，取出来拿在手上，沉甸甸的、鼓胀胀的、四瓣瓜棱形，用刀子削去有点硬度和脆性的皮，咬一口，脆生生、滑溜溜、甜蜜蜜。

这多像我们的青春啊，生涩叛逆，让老师咋舌，让家长头疼，可是，只要适当的引导，然后交给时间，一切便水到渠成。

栾树。栾树是秋天的信使，一到秋天，它们抖落一身黄花，结满一身青的粉的红的蒴果，在旷野在山林，在蜿蜒的乡耕道上，五彩得格外张扬。我们西沱镇多栾树与松树，四季常绿，没有其他地方那样的乌桕、黄桷、红枫点缀出层林尽染，却因为这一棵连一棵的栾树，突然冒出数不清的灯笼在树梢，越过一弯又一弯的农田，你的眼球就变得格外聚焦。

栾树明明就是一种树，它何以营造一个灿烂的秋天？原来栾树是无患子科栾树属落叶乔木，又称木栾、栾华、灯笼树。夏

天金黄色的小小花朵细细碎碎，在枝头大簇大簇地挤在一起，浓密的绿叶间形成一个个金色花序，它们此起彼伏的开放，一直会延续到9月。雄花次第飘落，简直堪比下黄金雨了，伴随的还有一地的蚜虫，哈哈，它们是共生关系，互相喜欢呗！

落下的花几乎都是雄花，提供完精子后就完成了它们一生的使命。授过粉的雌花就开始结蒴果，最初是青色，渐渐变粉再变红，蒴果再变白成透明的丝麻状，所以一到秋天，青的、粉的、红的、赭红的，它们色泽丰富地高高挂在树梢，五彩灯笼一般，煞是好看。

栾树是率性的，我心由我不由天，可以同一棵树呈现三种景色，黄花、红果、绿叶交相辉映。剥开飘落下来的灯笼果，可以看到小小灯笼里面有几颗黑色种子，它们静卧在每个果瓣的基部，一个个珠圆玉润，憨态可掬。

秋，渗透了所有季节，当下正在发生，却永不会重来。换一种方式欣赏乡村的“诗和远方”，风物是载体，承载的是我对生活的热爱。

