

乐活新主张

为2024 续航 归零的心态，开始的行动力

在不确定世界，做确定的自己。越是不确定的时代，每个人越应该把自己看成是一个创业者。做好时刻会归零的心理准备，不断培养自己从0到1的能力。说白了，“中产”也是一件孔乙己的长衫。当你拥有不怕脱下它的心态时，才能拥有随时穿上它的自由。



高琳

新年来了，公司里的年轻人都在朋友圈盘点过去、畅想未来。我也默默打开手机，盘了盘我的2023。查理·芒格曾经说过：“任何一年，如果没推翻自己的成见，或许都是虚度的一年。”在不确定世界做确定的自己，尽量避免成为单向度的人，这是我的新年祝愿。

没有反思的生活不值得过

前段时间，网上流行的段子说到新时代中产“作死三件套”：房贷近千万；配偶不上班；二娃上国际。其实早在20多年前，我就见过美国中产的窘迫，有过前车之鉴。

20多年前，我在美国MBA毕业后进了一家世界500强企业，我老公则进了咨询公司。我们俩加起来年薪十几万美金，那可是妥妥的中产收入了。对于一个穷留学生来说，免不了有些穷人乍富的嘚瑟，想着要买车、买房，实现传说中的美国梦。

但上班不久之后，我就发现这些钱扣了这税、那税，其实也剩不了多少，而我身边的美国同事几乎都有两个特点——

第一，基本上没有存钱的习惯。我记得当时每个人有一个账户，是美国一种类似强制储蓄的养老金。员工从每月的工资中拿出一部分放到这个基金账户，企业也会按照一定比例向该账户中存入相应的钱。你放得越多，公司为你匹配的就越多。在我看来，这资本主义的羊毛不撸还等啥？但没想到很多同事都是只放最低的比例，剩下的钱宁肯拿去消费。事实上，大部分的美国人只有相当于6个月工资的

存款。各种贷款、提前消费就更不用说了，信用卡就是美国人发明的。

我当时特别震惊的是，竟然有人靠别人怎么还信用卡债来挣钱。但现在看看我们这边，可能“70后”“80后”还有储蓄的习惯，“90后”“00后”基本都是月光，有的甚至钱没挣多少，花呗、借呗用得贼溜。

第二，根本不敢失业。在20年前，美国的双职工家庭还没有现在那么多。虽然大部分美国人不会上私立学校，但“中产”多半儿会买学区房。一家人的全部开销，往往全都压在一个人身上。所以那时候公司有点儿风吹草动，身边的同事连大气都不敢出，生怕跟老板一个眼神交流，下一个就是他。外人看起来很光鲜，但其实整个家庭的财务情况就是在走钢丝。一旦手中“工作”这根平衡棍儿没了，整个家庭都会急转直下。

正是因为看到这些前车之鉴，才让我和我老公从那时候就决定要未雨绸缪。尤其是当亲眼看到2001年美国互联网泡沫在眼前破灭，更让我对市场有了敬畏心。而敬畏心，恰恰是很多一夜之间富起来的“中产”缺乏的。

财富在短时间内膨胀，很容易让人觉得，这些都是自己能力带来的。其实，很多人只是踩中了时代的红利。就像一群人刚好进入一个电梯，无论在电梯里撞墙、打太极还是做俯卧撑，电梯都能把他们带到顶楼。

其实无论从字面意思，还是实际情况来看，中产阶级的生活水平肯定是“高大上”的，但他们也是生存焦虑、地位恐慌最严重的阶层。这就让他们很容易掉入两个陷阱——

一个是炫耀式消费。你知道的，美国就是一个消费主义大国。消费水平越高、拥有的

东西越多、房子越大，说明你的社会地位也越高。所以，你可以想象一下，如果一个美国人一旦跃升为中产阶级，就希望自己看起来更像一个“中产”。

“中产”都吃有机蔬菜，那就去Whole Food买菜，一根黄瓜2美金，也认了；“中产”都喜欢带着家人去度假，那就在佛罗里达搞一个度假屋。一年就去两次，其他时间都空着，也认了。

美国作家约翰·契弗写过一段话，来描写这种光鲜生活背后的危机，特别贴切：“他们表面上向外界展示出一幅生活幸福、家庭和睦、拥有高质量生活品质和消费的生活图景。但实际上他们只是可怜的自欺欺人，伪装表明了个体安全感的缺失与身份归属上的焦虑。”

第二是不敢冒险。消费水平的提高，给人带来最大的变化，不是兜里没钱了，而是更不敢冒险。但是长期下去的结果是什么？一个人创新的动力和他对于风险的承受能力，都大大下降了。更好的机会，很可能会随之溜走。

就好像当年有很多朋友和我一样想回国发展，那时候我们周末经常在芝加哥郊区的中餐馆聚会，畅聊着回国可以干点啥。最后就只有我在2004年，卖了房，卖了车，打包回了国。其他人不是不想，而是不想放弃自己稳定的中产生活。

新年，两件事马上就可以做起来

新的一年开始了，我觉得有两件事马上就可以做起来——

一个是戒掉“攀比心”。每当你想要冲动消费的时候，问问自己：“你真正想要的是什

么？”也许会发现，你要的并不是那辆车、那个包包，而是其他的需求没有被满足，比如：陪伴、安全感、成就感。

第二是在顶峰的时候，做好谷底的打算。既然知道这是时代的红利，就得有红利有一天会消失的心理准备。你得在顶峰的时候，做好谷底的打算。

我说的做好打算并不仅仅是存钱、省钱，毕竟财富不是靠省钱就能省出来的，而是为自己的职业第二曲线做打算。尤其是如果你想告别Make a living（生计），开始Make a life（生活）。这个打算，只能且必须在自己职业第一曲线顶峰的时候就开始。因为那个时候你才有足够的风险承受能力。

你在内心最脆弱的时候去冒险，就好像在最疲惫的时候去冲浪一样危险。你只有在自己体力最好的时候，带着敬畏心去面对挑战，才能驾驭风险。你也许还是会被浪拍下来，但最起码拍不坏。而在这个过程中，你积累了面对风险的自信。

就好像我当年博士毕业以后不久，就辞职创业了。虽然那时候我已经42岁了，但我意识到，原来从0到1这事儿，我好像也行。

总之，“中产”并不代表实际能力，只是代表了一种消费水平。当收入不再能维持消费水平的时候，“中产”的泡泡就一下被戳破了。泡泡一破，只有一地鸡毛。

所以，越是不确定的时代，每个人越应该把自己看成是一个创业者。做好时刻归零的心理准备，不断培养自己从0到1的能力。

说白了，“中产”也是一件孔乙己的长衫。当你拥有不怕脱下它的心态时，才能拥有随时穿上它的自由。

我时常敬畏，时常疑惑，我该怎么养育才能接住这泼天的富贵？我家的育儿目标有两点：成年后，有养活自己的能力；一生中，有自娱自乐的能力。对，就这两点。当然，我希望我们母女关系很好。

梁爽

最近，网络上流行“泼天的富贵”的梗。这泼天的富贵终于轮到淄博，这泼天的富贵轮到哈尔滨，这泼天的富贵，啥时候轮到我？

对个人而言，泼天的富贵在不同阶段，有所不同。有人认为是好身体，有人认为是好情绪，有人认为是家人的安康，有人认为是富贵本身。

对现阶段的我来说，我女儿就是我泼天的富贵，是我的铠甲和软肋，是我亲不完、爱不够的大宝贝。生孩子之前，我们预订了普通病房，女儿出生当天，普通病房住满了，医院给我们免费升级成高级病房。当时我和她爸说，我们的女儿，还带着见面礼来。

女儿这泼天的富贵，除了现实层面，还是精神层面，更是心灵层面。对于我家这3.5岁的泼天富贵，我时常敬畏，时常疑惑，我该怎么养育才能接住这泼天的富贵？按照我以前的人生经验：越记录，越满意。

最近，我看完王潇的育儿书《小日常，大奇迹》。经过思辨、吸纳、改良，现在进入实践阶段。《小日常，大奇迹》把育儿时间分为：健康时间、好玩时间、生存时间、成就时间和心流时间。每个家庭的育儿目标、家庭情况各不相同，时间分类作为育儿方式的亮点也各不相同。

我家的育儿目标有两点：成年后，有养活自己的能力；一生中，有自娱自乐的能力。

对，就这两点。当然，我希望我们母女关系很好。

那么怎么记录才能接住我的泼天富贵？我选了一个左右镜像时间轴，左边是我的一天，右边是女儿的一天。工作日，我的起床、通勤、上班的每个番茄时间在干嘛，我可以利用午休和快下班时间填写。

我其实不想当家的幼师，我对女儿的记录重点，是以接回女儿和周末的时间为轴。

我做饭时，她在自己玩，还是看动画片。吃饭习惯好不好，学校吃过的食材，晚上尽量避开。饭后半小时，是大人小孩的电视时光，我们全家都爱看电视。

有组数据说，婴儿一天平均笑300次，成人只笑60次。人越烦恼越多，我要尽量让我女儿开心。当我把孩子从幼儿园接回来，有段时间，我真去有意识地统计她笑的次数，还没达标，就上项目。我研究她的各种欢乐唤醒词和激活游戏。弄她胳膊窝，给她挠痒痒，一起扮鬼脸，我摸清女儿一系列的笑声唤醒词，或者全家一起看搞笑视频。

据说人在儿童期的欢乐越多，一辈子的心理能量越强。总之，不管你在哪个年龄段，只要你心中有具象的泼天富贵，我推荐你一定要试试去记录，记录孩子的成长，或者把自己当女儿重新养育一遍。

看过一个广告《最重要的事》，视频里记录了身边最小的事——买到了打折的蔬菜，咖啡店偶遇，记录每一餐，窗边的鱼缸……看似不起眼儿，日复一日身边的琐碎小事，可记录下来之后，每一件都闪闪发光。

你可以一直埋怨，一直诉苦。你可以把小小的快乐瞬间记录下来。记着记着，你就洞察到弱点，你会想到好妙招。越记录，泼天富贵越接得住。

越记录，泼天富贵越接得住

乐活态度

幸福的本质，绝不等同于将痛苦最小化，而是在接受痛苦之后，仍旧有要追求幸福的勇气。幸福是一生的事业，因为它是你必须每天通过行动来培养的东西。

幸福就是，认真地活在今天的寻常里

阿舒

北京下过一场雪，车窗外，高速路两边堆着厚厚的积雪。上午十一时出发，下午三点多到达，中途在服务区吃午饭，36元的自助，吃到了现包现煮的饺子。谁能想到，上一次被预制菜饺子伤害的我，被高速公路服务区的饺子给治愈了。

带着那顿朴素的饺子的余温，我们慢慢开进了友谊湾。这不是我第一次来到阿那亚，但冬日来，确实是第一次。仿佛到了另一个世界，静谧，安详，一切嘈杂被抛向脑后，这里不愧是“有远见的生活”。

冬天的阿那亚，虽然略显孤独，却是充满温柔的。风有点儿大，但奇怪的是，并不凛冽，让你觉得清醒无比。走进地久廊，喝一杯热咖啡，不苦，甚至喝起来像巧克力，这时候，你觉得夕阳无比温柔。

晚餐是春台，这是我在北京点了很多次外卖的云南菜餐厅，不知道是不是因为我刚刚去过云南，这个夜晚，我痴迷于乳扇和薄荷叶炸排骨，以至于冷落了我之前一直喜欢的黑松露炖饭，现在，写下这些的时候，有一点小小的懊悔。

旅行的妙处是让人忽然抽离日常，而这场本来并不在计划之中的冬日阿那亚之旅，给了我很多额外的奖赏。比如，吃完饭，当我在夜晚的寒风中从餐厅一溜小跑回酒店的时候，猛地抬头，天空中的繁星点点闪烁，无比真切，空气中有某种不可名状的情绪，我已经很久很久没有见过星星了。不是因为看不见，而是缺乏那份停步仰头看星星的心情。

2023年发生了太多事情，生活像一艘小船，时不时掀起惊涛骇浪。尽管日子过得不容易，我还是想再谈一谈幸福，或者说，幸福的感受。

讨论幸福究竟有意义吗？当然是有的，当我们每天都在努力的时候，我们想从生活中得到什么？健康？成功？还是金钱？但说到底，人为什么有这些需求呢？答案可能归结为一件事：幸福。

尽管幸福快乐是普世目标，但人们很难知道如何定义或者如何实现它。究竟什么是幸福感？我喜欢马友兰的解释。他说，大鹏振翅远飞九万里，蜩学鸠飞在大树间，大鹏鸟和蜩都在做自己，穷尽自己的所能，从某种意义上来说，它们是同样幸福的。

各得其乐，这是一件很重要的事情。

所以，要获得幸福，就不要去比较。

但幸福绝不等同于仅仅追求快乐，这是我在2023年最大的感悟之一。因为这个世界上，没有人可以回避痛苦。尼采曾经说过，我们并不仅仅把忍受痛苦作为获得更大快乐的手段，因为“人类……并不否认痛苦本身；人类渴望它，甚至寻找它，只要展示痛苦的意义，受苦的目的”。尼采的答案是，痛苦不是通过快乐来减轻，而是通过意义来减轻。

幸福的本质，绝不等同于将痛苦最小化，而是在接受痛苦之后，仍旧有要追求幸福的勇气。

1946年，上海滩有一本叫《幸福》的生活类杂志，每期的话题都是如何做才能幸福？生孩子会幸福吗？结婚会幸福吗？工作会幸福吗？讨论了那么多，他们却也总是强调，即便不结婚，不生孩子，一时半会儿找不到工作，也不代表你不能获得幸福。

要获得幸福，当然是需要时间的。幸福是一生的事业，因为它是你必须每天通过行动来培养的东西。对我来说，你在追求幸福，并且无限接近于幸福的那一瞬间，最幸福。

下面说说2023年让我感受到幸福的

几件事。

幸福是闹钟响起的时候，忽然想起今天是周末不用早起，而此时，屋外下着雪，天寒地冻，全世界只有我的被窝最暖和。

幸福是饥肠辘辘回家，发现冰箱里还有一小盒前天做的咖喱牛肉，用最快的速度煮饭，这时锅里小火咕嘟，屋子里渐渐充斥香气。是哪个哲人讲过一句话，隔夜的咖喱是世界上最美味的东西。

幸福是和爱人约好吃涮羊肉，坐在窗边等待，铜锅被端了上来，雾气蒸腾，用手在窗玻璃上写写画画，玻璃那边，一个熟悉的笑脸望着你，有些不好意思，因为窗玻璃上写下的，正是他的名字。

幸福是和家人一起看电视，边看边嘀咕剧情。幸福是陪爸爸去复查，医生很不耐烦地看了看CT，说“挺好的”。一秒钟就把你打发了出去。

幸福感虽然是奢侈品，但并不是那么遥不可及，找到喜欢做的事情，找到喜欢的人，找到发现幸福的心，我们就能获得幸福，只要在追求幸福的路上，我们就可以收获幸福感。

幸福就是认真地活在今天的寻常里。

