

为2024上色：定力至上，缓缓前行

编者按

新年来临，每个日子都散发着崭新的光泽。放眼望去，这人间依旧路遥马急，所幸我们也依旧满怀希望和勇气。

诗人焦野绿在《新年决定》里写道：“决定了，新的一年，再离谱的生活我都要歌唱；再荒诞的境遇，我都要种满鲜花与蔬果。”没有谁可以让生活避开所有的弯路，也没有谁能够笃定将来恰好都是坦途。

在风云变幻不确定的世界，如何做确定的自己，接纳未知，勇于探索？“时间的朋友”罗振宇在今天的跨年演讲中给出了答案：“大环境我们不可改变，唯一能改变的就是自己。什么赛道风口、红利期，都不如脚踏实地地回到现实生活中，聚焦到自己每天该做和要做的具体的事情上来。

当我们把眼前的一件件具体的小事做好了，不久的将来，我们自己就是自己的风口，就能创造出属于自己的一条赛道。”

的确，真正能构成人生基本盘的，都是那些持之以恒的具体行动。

崭新的2024年像一张白纸铺开，愿我们用定力打底，用行动上色，日拱一卒地描绘出最美的年度画卷。

如今，我们都在谈论世界的不确定性，那么如何应对不确定的未来？答案就是：用每一天的具体行动，让自己的小世界充满确定感。活在细节里，就是活在当下。每个细节都可以被赋予意义，被存在所照亮。

用每天的小具体，应对未来的不确定

■ 胡杨

“世界是个草台班子，但我不是！”2023年12月31日罗振宇“时间的朋友”跨年演讲的这句话，“哇”的一声打开了我的新年。这两年我一直关注老罗的跨年演讲，元旦这天我是在去亲戚家的路上看完演讲的。

罗振宇承诺跨年演讲要连办20年，今年是第9场。去年的跨年演讲他邀请我们“躬身入局”，今年他邀请大家收集“让人眼前一亮的事物”。“回望2023年，我审视自己，我的生命中最受感动的部分，不是什么道理。让我眼前一亮的，无一例外，都是一些具体的行动。”老罗说。

而回望2023年，让我眼前一亮的物事实在是数不胜数，朋友圈可以作证。

越具体越深刻：新的一年，你要活在细节里

2023年最后一天，我们一家三口照例吃火锅告别这一年，开启红红火火的新一年。

最近网上流行“泼天富贵”的梗，2023年最后一天我做了条视频号，把这一年与家人一起旅行的照片集结，写道：“带着2023年的泼天富贵，奔赴2024年的山海。我的泼天富贵就是家人安康。”

2023年最后一天，北京一扫多日的极寒天气，阳光甚好，天清气朗。上午大扫除，下午一个人去商厦买了小香风马甲和贝雷帽，都是乳白色的。外套是圣诞节为大学同学聚会特意准备的车厘子色小香风羽绒服。有仪式感的人，每天都是新的。

在阳光下散步，在体育公园自拍一段舞，背景音乐是《吻别》的英文版《Take me to your heart》。我写道：“吻别2023我是认真的。”

诗人焦野绿在《新年决定》里写道：“决定了，新的一年，再离谱的生活，我都要放声歌唱；再荒诞的境遇，我都要种满鲜花和蔬果。”这也对应了罗振宇跨年演讲上的金句：“一行动，就创新；一具体，就深刻；一困惑，就出门。”

每一个新年都是另一个机会，我们要从自己喜欢的生活开始。虽然人生会有种种不如意，但你要知道，什么对你是最重要的。

那晚吃完“最后的晚餐”，沿着熟悉的小路散步。8点半回家打开电视，刚好遇见北京卫视新年晚会许巍抱着吉他在唱《蓝莲花》。许巍的状态好极了，虽然有点发胖，但是那种轻舟已过万重山的感受，有了。后来还看到谭咏麟的身影，宝刀不老啊。

我这边跟着许巍一起唱，儿子房间也传来他的歌声。这孩子最近歌声不断，老母亲亲在耳里，乐在心头。在单位年会上，他说他参加的是跳舞节目，跳的《New Boy》。

如今，我们都在谈论世界的不确定性，那么如何应对不确定的未来？答案是：用每一天的具体行动，让自己的小世界充满确定感。

比如我自己，每天的晨读，午休时的散步，傍晚的瑜伽……这些固定的小动作基本给一整天定了基调。这样一年365天下来，无论世界如何变幻，我是我自己的确定性，还有无数的小确幸。

活在细节里，就是活在当下。每个细节都可以被赋予意义，被存在所照亮。

构成人生基本盘的，都是坚持带来的

我们大家的FLAG都是一年立一个，罗振宇一个就立10年。2012年12月21日，老罗坚持每天早上6:00整发一条正好60秒的语音推送，或剖析一个问题，分享一段思考，或讲好一个故事。10年无一日断更。我是“罗胖60秒”的忠实粉丝，这几年我的好些选题策划都来自那里。2022年12月21日，做了10年的“罗胖60秒”如约结束，我好久都不适应。因为已经习惯了每天早晨收听这灵感撞击的60秒。

跨年演讲也是，他在2015年举办第一场，并且承诺要办20年。2024年是第九场。而今年跨年演讲上，他又立下新的FLAG。他要重启《逻辑思维》长视频节目，做一档《文明》，还是10年期限。从公元1000年开始，每一期讲一年，讲到公元1912年，共913期。预计讲完那一年，他70岁。他说：“我会挂在这摊事儿上。”

佩服老罗的勇气和毅力。罗振宇说自己是“长期主义”，我看到的是日拱一卒的工匠精神。有网友说：《文明》是罗胖的超级马拉松，我准备陪跑。因为这个人值得信任，他靠谱。他能把不确定，变成确定，或者说让人相信那个确定性。在这个社会，还有什么词，比“靠谱”这两个字更厚重、更有温度吗？

的确，真正能构成人生基本盘的，都是坚持带来的。

只要肯换角度，世界总有惊喜

今年跨年演讲罗振宇讲的一个故事是他上传媒大学时，老师布置了作业，有个同学直到最后一天下午才借了摄像机，拖着摄像机在学校的草地里、树荫下走了一圈。原始素材一刀没剪就交作业了。这份作业得到了老师的疯狂表扬，因为片子的名字叫《狗眼看世界》。“它告诉我，虽然世界还是那个世界，但只要肯换角度，哪怕只是镜头的位置稍微低一点儿，总能发现一些惊喜。”

2023年来报社工作30年了，以前一直是一周去单位一次，平时居家办公。但是去年单位要求一周打卡三次。刚开始心里很挣扎：这不就是浪费宝贵的时间吗？

罗振宇跨年演讲上讲到王朔的一句话：“生活不能改变，我就改变，谁也不能破坏我的好心情。”我也是这么做的。我发现转换思路之后，打卡就变成了开心之旅。比如天气好的时候，我会选择乘坐公交车，重走很多年前走过的那些胡同。也每每告诫自己：珍惜上班的时光，因为退休越来越近了，就当增加了“看海”的机会吧。

很多问题之所以是问题，恰恰是因为我们固执己见，一条路走到黑。学会转弯，学会换个角度看问题，这是成年人最该拥有的智慧。而一个人，越是内

心没有成见，越能活出辽阔感、轻松态。

破除“内卷”的方法，是做好自己的卷子

这几年全社会进入“内卷”模式，面对如此严峻的环境，罗振宇给出一个很有意思的启发：“不被别人的答案定义，而是只做自己的卷子，答自己的题。少看别人，多看自己；少看远方，多看附近。在真实



上脚步，所以走得越快，错过越多。

罗振宇说：“破‘卷’的方法千万种，归根到底就一条，各做各的卷子。我们要在自定义的任务上转起来，而不是被社会卷起来。山不转水转，水不转我转。转起来，就不是熬过一年，而是有趣地活过一年。

无论是在宏大的时代，还是在人生的紧要关头，“幸福都是一种艰苦的工作，需要我们以更有韧性的生活哲学去穿透它，以更有力的行动去推动和改变。”

有道说：赶时间的人没有四季。新的一年，让我们边走边唱那首《缓缓》——“缓缓地要我们等等，匆忙的、敷衍的都停了，不急了。呼唤这个需要透气的我，世界说你该有新的步调往前走。”

2024年，让我们继续做时间的朋友，忙具体的事，爱具体的人间烟火。微火成炬，向光而行。

■ 曾淼冰

2023年末，忙到了生日前的最后一天，给老朋友们快递新年礼物，一份份台历、书签用雪梨纸仔细包装，一个个飞机盒组装起来，堆成山一样，屋里仿佛战场，搞得腰酸腿痛……这其实很像这一年光景的缩影，很忙碌，很辛苦，但做得不是什么轰轰烈烈的大事，而只是自己觉得应该做的，让自己心里感到踏实、舒服的事儿。

这一年，有一种“愈忙碌愈平凡”的感觉，而且仿佛丧失了一部分表达欲，经常觉得张不开嘴，却没有值得多说的；坐在键盘前，也没有更多值得去记录，就连吐槽，都不需要。就像《繁花》里经常出现的一个词：不响。是的，冰老不响，只是默默做着手里的事。一年，就这样过去了。

这是平淡的一年，有一种对世事无奈的接纳和和解。在翻看照片时，才感受到2023一些鲜活具体的细节。这一年没去什么遥远的地方，却看了海、爬了山，在玫瑰花园里和朋友喝茶，在粉黛草漫野的乡下一起烧烤。看了很多有意思的书籍和展览，画了很多画，也写完了自己下一本新书，并在心里生出很多隐隐约约的渴望……

细细碎碎的时光里写满了小小的快乐和努力，也逐渐推开了很多新的，希望探索的窗户。

没有不满，也没有留恋。时间就像它原本的样子流淌过去，把我们带向新的一年。2024也许有鲜花，也许有险途，但这都不重要，重要的是，我们让自己依然充满力量地走下去，身边有人同行，路途有所邂逅，疲惫时有地方休憩，伤痛时，有所慰藉。

不管五十岁、六十岁还是一百岁，只要活着，未来就还是未来，它的花样百出，也不及眼下每一样菜都很好吃，每一口酒都凛冽清甜。干杯吧，为这已经过去的忙碌碌碌默默无声的一年，也为已然开启的平平淡淡却依然需要努力寻找快乐的新的一年。

2024 最好的活法，沉浸式做自己

6个好习惯 照亮新一年

■ 黄仕明

平衡工作与生活，把握生生不息的创造力

事实上，我们都需要放松的空间，你不能只是冲冲冲……我们都生活在惯性思维里——应该考什么大学，做怎样的工作，在多少岁之前结婚……其实我们最需要的是，找到属于自己的生命节奏，那是生生不息的创造力。

脆弱的时候，记得做深呼吸

每一个人的内在，都有无法承受的脆弱。在那个脆弱柔软的地方，无法承受任何分析、对比和拷问，但我们总是无意识地想透问“为什么”去找到答案。脆弱的时候，一旦你能够做一个深呼吸，脆弱的地方就打开了一个空间，那一刻你的心门也打开了。一旦心门打开了，你就能够感受到生命中更多的慈悲，也能够看到生命中不同的真相。这就是最深刻的自爱。

不在他人的评价里消耗自己

我们不需要外在的眼光赋予我们身份认同，你永远可以连接你内在不被摧残的柔软的中心，那是美好的品质，存在的美德。

每一次，当你跟大自然在一起，跟很棒的人交流，做自己喜欢的事情，都可以激活这个柔软的中心，然后在那个地方，一种平静的、根扎大地的感觉就被打开了，你会感觉到——你不需要刻意表现，你也能够成为大地的一分子，这个世界有你的地盘……

内在成长就是疗愈自己

你要接纳你没有办法完全被疗愈，就算这样，你也可以享受今生拥有的生命。你的伴侣也不可能完全被疗愈，就算这样，你和TA也可以做一生一世的伴侣。只有你对自己有这样的一种善意，你不需要完全疗愈，这个世界上也有人爱着你，疗愈就发生了。

找到生命中的祝福者

现代催眠之父米尔顿·艾瑞克森曾说：

“所有人在属于个人的生命历程中，早已拥有解决自己困境的丰富资源。”所以，连接到自己已有的、能够支持你的资源是非常重要的。它让你不再孤单，它可以做你的隐形被风。

有很多种方式，可以让我们重新连接到内在的资源，例如：在你的生命里，谁真的爱你？支持你？也许是你的老师、宠物、朋友、亲人……

善待你所拥有的一切

学会友善地看待自己，带着友善的态度对待所发生的一切。很多人把“自己”看成是工作、财富、性别，看成是过去的历史、原生家庭……所以会在这些有条件的地方不停地打转，期望能够去改变这些条件。

“对不起，外面没有人。”你注定会面临很多挑战。你需了解的是，从你诞生那天起，世界已经为你准备了属于你的席位之地，大地支持着你，太阳温暖着你，空气滋养着你。感恩你的每一天，坚信无论如何，你都有能力绽放自己的光芒。

