乐活新主张

年轻人“断亲”背后，是重塑关系的诉求

断亲，重点不是在于断，而在于选择。对那些会消耗你、拖累你的关系说再见，不比之前维持一团和气的表面祥和好多了吗？年轻人断亲的背后，其实是自主选择了自己所处的关系，为了让自己更舒适、更自洽。无论是亲密关系、亲子关系，还是与父母的关系，想要重塑关系，就需要理解：关系的实质是能量的互动。好的关系，给人赋能；坏的关系，让人耗能。

■ 高琳

今年春节，身边不少年轻人都没有回老家，即便回了的也就是在父母家宅着，极简拜年，甚至不走亲戚。有的就算回家，也不和父母住一块，而是干脆在当地找个宾馆，主打一个“三过家门”而不入，只在需要的场合出现一下。这股风潮，甚至还让县城宾馆在春节的价格小小涨了一波儿。这可不是个别现象，这一届年轻人，开始普遍选择“断亲”。

所谓“断亲”，指的是基于血缘联结的亲戚关系逐渐淡化，表现为年轻人不愿意与亲戚往来，甚至与家庭疏远。

很多人都觉得现在的年轻人真不懂事，六亲不认，太冷漠了。我倒觉得，这是社会运行的必然规律。断亲，与其说是年轻人的离经叛道，倒不如说是对传统中国家庭关系结构的一种反抗。在职场上的体现，就是对代表“权威”的领导，不再是一味地讨好，而是只愿意跟随自己内心“服”的领导。

无论是作为父母，还是领导，我们得理解“断亲”背后的原因，才能摆正位置，看清大势。只有顺势而为，才能活得不那么累。

为什么年轻人想要“断亲”？

为什么年轻人想要“断亲”？就说一个数字，在过去的20年里，有3亿人从农村搬进了城市。这也就导致大量的年轻人，从小到大都是住在城市里，完全没有农村生活经验。

对于他们来说，在老家的亲戚，那只是有血缘关系的人，有些甚至连名字都不怎么想得起来。

结果逢年过节一见面，对方就开始问很私人的问题：工作怎么样、一个月挣多少、有没有对象……还有典型的夺命连环问，无论你处在人生的哪个阶段，总有适合你的那一款：没结婚问什么时候结婚，结了婚问什么时候要孩子，有孩子问有没有学区房……这些都是非常没有边界感的问题！而且这些问题中，往往还夹杂着亲戚的各类“PUA”。

“你在大城市那么辛苦，为啥不像我女儿一样回老家当个老师？多安稳！”“你一年到头能省下几个钱？当年读书考那么好有什么用？”为了应付亲戚带来的压力，温和一点的，会用各种话术来糊弄亲戚。

亲戚问：一个月挣多少啊？答：一个月挣30天的工资。你说你的，我说我的，看你怎么着？逼急了的，就直接退出家庭群，眼不见心不烦！

大家其实也越来越意识到，单纯因为血缘关系而聚在一起的亲戚，也不会对自己的生活有太大的影响。断了也就断了，没必要非要维系。断亲，重点不是在于断，而在于选择。对那些会消耗你、拖累你的关系说再见，不比之前维持一团和气的表面祥和好多了吗？年轻人断亲的背后，其实是自主选择了自己所处的关系，为了让自己更舒适、更自洽。

中年人对关系的诉求是和谐

我做过很多关系方面的教练。我发现，中年人对关系的诉求就两个字：和谐。相比起年轻人的断亲，中年人不是不想，而是不敢——怕破坏和谐。一方面，对于家里的亲戚哪怕再不喜欢，也捏着鼻子相处这么多年了，突然“断崖式断亲”，大家面子上也都挂不住；二来，自己如果过去多多少少用过这些关系，现在就不好断了。最重要的，走亲戚更多的是为了给父母买足面子，如果惹得父母不高兴了，那自己也没好日子过。

中年人，夹在亲子关系、亲密关系和工作关系中间，本来就已经很闹心了，过节其实哪儿也不想去，就想图个清静。但真的清静得了吗？

春节之前，我做了一次教练，就把来访者叫做晓静吧。开始之前，我和她简单寒暄了一下，问她春节回不回老家？晓静一口咬定，说一点都不想回家。这次来找我聊，主要是想知道如何在2024年开年更好地打开工作局面，拥有更好的亲密关系。

结果你猜怎么样？教练到最后，晓静准备采取的行动是——春节回老家找妈妈！因为在教练过程中，晓静意识到了一件事：她自己的很多关系，无论是职场关系还是亲密关系，都深深受到自己和妈妈关系的影响。在和妈妈的关系中，她渴望认可和鼓励，却求而不得。这让她无论是职场还是情场，都一直处于被动、不自信的状态。

从回家后她发给我的微信看得出来，这一趟回家之旅，是和解，也是疗愈。

和谐的关系，对精疲力竭的中年人来讲，是最好的养生。和谐的关系，就是一想到，就想多待一会儿；而不和谐的关系，就是一想到，马上就想逃跑。但是为了追求和谐而逃跑，反而不会收获真正和谐的关系。因为它会反反复复把你拉回到同样的地方。所以这样一看，不是断亲的问题，而是重塑关系的问题。

无论是亲密关系、亲子关系，还是与父母的关系，想要重塑关系，就需要理解：关系的实质是能量的互动。好的关系，给人赋能；坏的关系，让人耗能。

人这一辈子离不开关系，越早让自己成为关系的高手，就越能让自己活得舒坦，让身边的人也舒服。否则或早或晚，你也会成为他人想要“断亲”的对象。

日本学者中野牧在《现代人的信息行为》一书中研究在社交媒体时代成长起来的年轻人，他提出了“容器人”的概念——现代日本人的内心类似一种罐状的容器，孤立且封闭，他们为了摆脱孤独状态，也希望与他人接触。但在社交过程中，仅限于容器外壁的相互碰撞，而无法深入对方内心，因为他们拒绝他人深入自己的内心世界。

在关系中，如果两个人都用容器把自己保护得紧紧的，虽然没有给别人伤害自己的机会，但这本身也是一种自我伤害。因为你每一次的自我保护都是在强化脑海里那些假想的意念：“我和我妈就是没办法沟通”“他就是讨厌我，天天挑我的错”……

而一个人的成熟，就是将自己修炼成一个超大、超强的“容器”——能够更好地承载关系中的种种挑战，成为关系高手。

南京大学社会学院副教授胡小武长期关注城市社会变迁议题，他并不认为断亲是一个社会问题——它不是一个需要解决的问题，而是一个结构性变迁的结果。人们选择断亲，也并不是真的不在乎了，反而恰恰说明，我们越来越渴望能滋养人的亲情。也因此，他抱持着审慎的乐观，觉得今天“断亲”的年轻人，或许会有“认亲”的一天——只是那时候，我们对于“亲”的认识与选择，也许会和今天有所不同。

乐活态度

假陪伴不如不陪伴

■ 张元

前几天，一位家长加我微信，咨询了相关问题。我发现她的微信头像是怀抱着一把大大的吉他，于是就问：“你喜欢吉他吗？”她说：“孩子读小学时，陪他去上吉他课，自己也就跟着练了，弹得不好，入门而已。”这短短的几句话，有这么几层意思。

一、她在主动陪伴孩子。二、她陪伴的方式是一起学习。三、她还很谦虚，说自己只是入门，但在我看来，学习任何东西，入门就不容易。这位家长是一位老师，但不是所有的老师，都懂得如何陪伴好自己的孩子。

在是否陪伴孩子这件事情上，家长基本上分两类，一类是陪伴的，另一类是不陪伴的。

先说不陪伴的，也分两类。一类是我把孩子交给学校了，那就得老师管，如果要我陪，还要老师做什么？还有一类是自认为什么都懂，尤其懂教育，直接否定现行教育体制的一切，张口闭口中国的教育体制不行，如果孩子的成绩不行，习惯不好，那就怼天怼地怼老师怼学校，唯独没有自己的责任。

当然，陪伴的也分两类。一类是监督式陪伴，先设定孩子是个不自觉的对象，或者是犯了错误的，孩子做作业时，就坐在旁边玩游戏、刷朋友圈，时不时瞄上一眼，发现孩子走神就暴喝一声。

另一类陪伴，就像文章开头的那位家长，孩子学习，自己也学习，学习的内容不一定和孩子一样，但一定是有助于自身提高的。如果学的东西和孩子一样，那么互动的机会就更多，交流质量会更高，如果学习的东西不一样，也不妨碍孩子对父母的认知：我的爸爸妈妈，是爱学习的人。这样的陪伴，才是高质量。

家长通过自我学习，就会和孩子建立同理心，就会知道，要学会一点儿新的东西，特别是对小孩子来说，是多么的困难。

孩子不是智能机器，学东西输入程序就可以，也不是别的孩子都会了，你的孩子也必须会。要学好任何东西，除了天赋，关键在于花时间训练。

要知道孩子刚开始练字有多难吗？你用左手去写一写就知道了。要知道孩子学习英语有多难吗？你自己去学一下法语就知道了。要知道孩子上课为什么不专注吗？你报名去上一堂培训课就知道了。有陪伴胜过无陪伴，但假陪伴不如不陪伴。

做任何事情，要想轻轻松松获胜是不可能的，指望不陪伴，就能让孩子自行养成好习惯，那是天方夜谭。

在幼儿、小学教育中，陪伴是必须的，这种陪伴，对孩子来讲是他律，对家长来讲是自律。对孩子来讲，家长的自律，是榜样，来自家长的他律，是规矩。在榜样和规矩的双重作用下，孩子才会形成自律。

动物世界中，所有的鸟类，都是先带着孩子飞，陪着孩子飞，最后孩子才能单飞。

乐活日子

人有静气，日子才会变得安然美好

切开面包时的咔嚓声，炖煮果酱时的咕嘟声，以及风吹过麦浪、脚踏进溪水的声音……是只有静下来，才能听到、感受到的，生活的每一丝细腻味道。“静”是一个人能否好好活在当下的外显与证明。

■ 沈荻

看侯孝贤自传，说起他拍电影的由来。少年时代，去邻居家偷芒果吃，因为怕被人抓，吃的时候很专注，在那一刻，他感觉到风的存在，听到蝉声，凝结放大了瞬间的情感，周遭的一切都变成了慢动作。

我一直很喜欢侯孝贤的电影，他的镜头很美，风吹过草浪，有一人衣袂飘飘，像是下一秒就会消失不见，那种寂寞与安静是一种美好。

春节以来，妈妈因坐骨神经痛卧床，我每天照顾，被困在家中，时间久了，真的有点儿苦闷。

心情烦躁的时候，我会拿起网球拍，去打一场网球，从一开始只能接到一两个球到现在已可以连续接打三十个球，我渐渐爱上这项运动。

以前最怕球类运动，总也接不到球，总是尝试一下，立刻放弃，以为此生与球类运动无缘。忽然有一天，想再试一试。聚精会神，调动全身的肌肉和力量，紧紧地追随那个小球。

第一天只能接到三个球；第二天只能接到两个，没有气馁；终于一周后可以一口气接到十几个。突然发现，从头到尾都是我的问题，而不是球的问题。以前接不到球，是因为我的心思根本就不在球上。看似在打球，心思却飘到了其他地方，想着人际关系和生活里的琐事，想着这几天必须要处理又不想去做的事情，七想八想，球当然就不肯听我使唤。

现在，我学习摈弃一切杂念，将心神都凝聚在当下这一枚小小的网球上，判断它回弹的角度和速度，向高处还是低处冲行，跟随它，捕捉它。渐渐地，开始察觉到更多的细微之处，比如风的干扰，挥拍力量的细微区别，以及每一次冲刺时肌肉的绷紧……那一枚小小的球，开始与我有了感应。

当我将自己的注意力投注于它的时候，我得到了回报。动，需要专注，静也是。

不方便出门运动的时候，我会看一部日本电影《小森林》。这已是反复看过多次的电影了，熟悉到几乎每一帧画面都如数家珍，依然可以随时点开，从头到尾再看一遍。无他，只需一个画面，就能令我瞬间沉静。

这是一部没有噪音的电影，几乎所有的声音，都来自大自然，所有的对白，都来自主人公的内心。它实在是很“闷”，春夏秋冬的四季里，一个人，一间房，一块田地，一座小小的森林，日复一日，劳作与生活。

在潮湿的季节升起炉火，用余烬来烤一个面包。树下捡来的胡颓子，慢慢地筛掉核，加糖，做成酸味浓郁的果酱。核桃埋进土里，用锤子包裹毛巾，一枚枚地砸开，做成核桃饭。手作酱油和榛果酱，盛夏时的一杯甜米酒，林中野菜做成的盐渍菜。秋天收割作物，晒萝卜干和柿饼，用红酒煮栗子。冬天则窝在屋子里，慢吞吞地煮一日三餐，红豆包、纳豆糯米团，就着热乎乎的蒸汽，一口口地吃下去。

不紧不慢，有条不紊，不忽略每一个步骤。用电锯切开木柴，也要细心保养它的齿轮，然后对它说一声，辛苦了。还有，随手摘下一颗番茄，大口咬下去的瞬间。这种美，是一种踏踏实实的、生活的诗意。

切开面包时的咔嚓声，炖煮果酱时的咕嘟声，以及风吹过麦浪、脚踏进溪水的声音……是只有静下来，才能看到、感受到的，生活的每一丝细腻味道。

“静”是一个人能否好好活在当下的外显与证明。

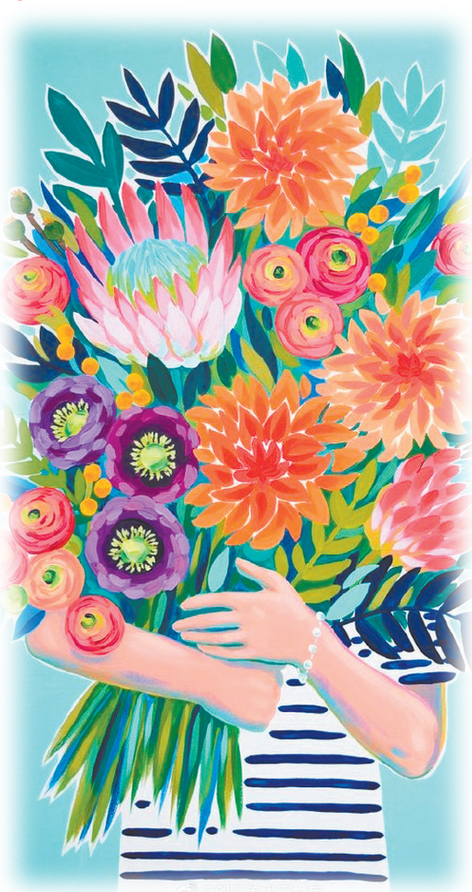
读书的时候，要一行行地看，领悟它的原意和引申，就像从画家的刮刀痕迹里，察觉到落笔那一刻的力度和心境；吃饭的时候，要安静地吃，心思放在每一口咀嚼上，领略甜的清新，咸的繁复，青菜的脆爽和米粒的甜香，如此才不辜负它千辛万苦地来到我的餐桌上；工作的时候，要排列好做事的顺序，准备使用的工具，捕捉那一刻的灵光乍现，记录与执行。

如此这般，渐渐回到真实的人生中来，察觉到它粗粝而厚实的质感。观察当下的每一刻，才能与这个世界发生链接。

如今我不再把过多的时间和精力，浪费在过去和未来的头脑风暴里，复盘过去，担忧未来，唯独舍弃当下。我也不愿再把过多的心力，耗费在与自己无关的人和事上。大爱与大恨，都是极其耗费能量的事情，人就像一节电池，长久过载，就会消耗殆尽。

活在当下，观察内心的状态，找到情绪的来源，自我开解和疗愈，就是一种充电的方式。

无论何种境遇，人都有做出选择的能力，或者无法选择命运之神会安排自己走到哪个路口，却可以选择是安之若素，还是随波逐流；是回报以歌，还是牢骚满腹。

保护自己的节奏，保存自己的能量，就从当下、此时开始。像个孩子一样，去重新感知和认识这个世界。从身边最微小的事物开始，认真对待每一天，每一刻。

《道德经》有言：“静胜躁，寒胜热，清净为天下正。”安静胜过躁动，寒冷胜过炎热，清静才是天下人的正道。尘世中，有太多人的内心深处，总是充斥着急躁和不安，总是找不到人生的方向。《礼记》中说：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”镇静不躁才能使内心安定，心安理得才能够思虑周详，思虑周详才能够处事合宜。人有静气，就容易找到最真实的自己，日子才会变得安然美好。