

# 女到中年，想走“花路”就要沿途撒花

李静的节目《听你这么》，有次采访了戏剧导演王潮歌，节目结尾王潮歌有一段话，我太爱了。“我正式更正一下，第一我是女强人；第二我很霸道。这不是我的性格或品质，这是职务所在。我跟我女儿说，如果我是一个农妇，我的手一摸你，会把你的毛衣拉毛了，因为我手上全是老茧。你不可说，凭什么手不柔软，你抚摸我脸时不温存，你不能看不起我。同样我是一个导演，我说话的态度、声调太肯定了，没那么温存，你也不能埋怨我，因为这也是我的老茧。”

自我苛责少一些，自我关怀多一些。我们中年女，哪怕走不上花路，也可以让这一路，花多点、刺少点，或者在一段险峻路段上，给自己撒一把花。



要不要把股票和基金卖出一些，买点黄金，但她也担心高位接盘。

有天朋友夸我看去年轻，但我“配得感欠费”，非要自嘲缺点道：“你看我这两鬓的白发，打败90%的同龄人。”回忆接踵而至，我为白发花的冤枉钱，也战胜90%的同龄人。

我的白发让我很不爽，于是我跟脱发和白发聊上劲，先后在两家店办卡。头皮检测、深层卸妆、头皮激活、拨筋刮痧、补充黑色素、白转黑护理……

定期去店里，日常在家搞。买回店里的洗发水、精华液、梳子、拨筋棒，见缝插针坚持用。店员定期帮我用镊子拔掉白头发，在拔完的地方涂精华并按摩，说是拔上两三回，就会长出黑头发来。当时，我目测白发减少，头皮用刮痧板刮过后，发根挺立，头发显得蓬松又茂密。

随着短短的、白白的头发相继冒出，再拔再长，还是白发。我仿佛听见它们笑我：怎么连这都信？

当初花的钱，要是提前还贷，说不定我现在的白发，真会少一些。

那天我去幼儿园接女儿，女儿跟一个男同学开心玩耍。我和他爸聊天，才知道同住一个小区。

我问他，你家孩子幼小衔接打算在哪儿上？中学打算在哪儿上？因为我们小区对应的学校，小学还不错，中学不咋样。他说没考虑那么远，得看小孩是不是读书的料。

我当下就觉得，当妈的中年女，得多和其他当爸的中年男聊天，他们简直就是焦虑的绝缘体。我和妈妈们聊天，不出10分钟，就想吃“逍遥丸”。很多妈妈说，不辅导作业怎么行？不逼着孩子学习怎么能行？中考淘汰50%的孩子，考赢平均分，才能上高中，读大学……

昨天听两个小学生的妈妈聊天，说是孩子生病，耽误长身高，一份协和医生教孩子长身高的电子书，就在她俩微信里传输。

人无远虑，必有近忧，但全是近忧和远虑，日子也挺没劲的。

有时我想：中年女，走的哪是什么花路？简直是荆棘密布的花刺路。被割、被扎、被伤，既在情理之中，又在意料之中。

## 修炼三种“花路”心态

其实，就算走不了花路，也别哪有花刺，我们挑着走，一起修炼3个好心态也许会柳暗花明又一村。

### 心态一：我得不到一切。

前几年我给自己定下的目标是：投资要跑赢通胀，工作要争当骨干，老公别太拉胯，孩子排名中上，相貌状态在年龄基础上做满减，满30减5岁，满40减10岁。

为什么现在听起来这么扯的目标，当时觉得手到擒来？资本为我们造梦，名人给我们打气，要努力追寻，勇敢做自己，贪心女人最好命。然而潮水退去，能抓住低配版的一两件，已属幸运。

作为一个中年女人，这些年我心态上的变化可以用《甄嬛传》的人物来做类比——以前代人嚣张的华妃，现在只敢共情苦情的安陵容。

艾·卡·霍恩的《四十不惑》一书中说：作为第一批从小就听到所谓“可以拥有一切”的女性，在成年后发现，哪怕只是拥有其中一些，也比较艰难。拥有一切并不是一种光明的新选择，而是强制性的社会要求。摆脱“得到一切”的要求和诱惑，明确告诉自己，我得不到一切，把强制性要求还原成自我选择。

### 心态二：我不要了。

前几个月，久未露面的音乐家朱哲琴演唱了《封神》的片尾曲《回归》。歌曲名字很有寓意，她20出头横空出世，出了2张专辑，《阿姐鼓》在65个国家和地区同步发行，《央金玛》在65个国家和地区同步发行，是全球第5位在81个国家和地区同步发行专辑的人。

此后很长时间内，她从公众视野中消失，对不喜欢的演出，能赚钱的走穴，觉得难受，就不要了。然后读诗、看画、摄影、旅游，到大自然中寻找各种声音，采集濒临消失的民歌素材，保护民间非遗手工艺。

“我不要了”或“我暂时不要了”，有时候效果堪比速效救心丸，有时候“不要了”反而“得到了”。

### 心态三：我就是这样的，接受不接受随你。

李静的节目《听你这么》，有次采访了戏剧导演王潮歌，节目结尾王潮歌有一段话，我太爱了。“我正式更正一下，第一我是女强人；第二我很霸道。这不是我的性格或品质，这是职务所在。我跟我女儿说，如果我是一个农妇，我的手一摸你，会把你的毛衣拉毛了，因为我手上全是老茧，你不可说，凭什么手不柔软，你抚摸我脸时不温存，你不能看不起我。同样我是一个导演，我说话的态度、声调太肯定了，没那么温存，你也不能埋怨我，因为这也是我的老茧。”

那天我在自己的微博上写了一句“做不到，做不好，也没关系，我还是爱我的”，这个给自己，也送给与我一样的中年女。我就是这样，我的老茧也是我的一部分。月有阴晴圆缺，海有潮起潮落，我会有高有低，有得有失，有得有失，我接受，你接受不接受随你。

自我苛责少一些，自我关怀多一些。我们中年女，哪怕走不上花路，也可以让这一路，花多点儿、刺少点儿，或者在一段险峻路段上，给自己撒一把花。

## 蔡瑞琼

“那是春天的水田，记得是四月，池上刚刚插了秧的水田，一片一片明如镜面。细细的一行一行的秧苗，疏疏落落，在水田浅水里反映着天光云影，迷蒙氤氲，像潮湿还没有干透的一张水墨画。”蒋勤在《池上日记》里写道。

“早上下厨时做了几道菜，讨论厨艺与整理生活的概念；用餐后，我们一起沉浸在几则诗文的探讨中。下课前，阴雨天的天光已尽收，玻璃窗外的庭院灯映在白色落地窗的玻璃上。淋着雨的灯，一盏盏晶莹剔透。讲书时，我忽一抬头，眼前那条汉白玉长桌上，一排正奋笔疾书的妈妈们，各自醉心文字的影像，好美！”蔡颖卿在《用细笔把日子过成诗》里写道。

无论看蒋勤老师写大坡池的春天，还是蔡颖卿女士写她日常的一天，你会发现总有一些人，他们融入生活，却又超脱了生活，把生活过成了诗。他们的人生阅历丰富或有超强的感受力，让他们能更深刻地体验生活，并成为感受美、传播美的人。同是平常的日子，同是平常的物事，因为觉察，因为记录，因为传递，生活变得更丰富多彩。

这几年工作之余我也试着用一些文字或图像去记录自己生活里的美好瞬间。晴天雨天，宅家或外出，无论是阅读的好书、外出看到的风景、品味新口味的食物还是身边给人带来温暖和力量的人乃至一朵花开，都一一被记录下来。于是就有了属于我个人的第一本生活日记《感受每一种细微的美》。

我习惯于每天留出一会儿时间独自散步，是的，像康德那样固定路径的散步。慢慢走，慢慢看，所遇所见所感都记录下来。春天一场大雨慢慢转小之后，撑着伞，慢慢走向面包店。空气中是熟悉的南方春夏交接之时雨后潮湿、新鲜的味道。路旁樟树新长出的嫩绿叶子上，叶尖挂着晶莹的雨珠。

某一天望着窗外那棵白兰，感觉它就像一位老朋友，我在厨房准备食材或洗碗时，一抬头就看见它花开正艳，香气扑鼻。拿起手机，一阵风好像解我意，恰好地吹起，白兰花便跳起了舞。

一棵老树，一树香花，一个平常的日子，因为发自内心的欢喜，因为用心地感受和记录，便在日后的某个时刻重焕光彩。

世象万千，人声鼎沸。一个安静的小空间，一本书，一杯茶，一把琵琶或一朵刚开的花，便能让独处的时间变得宁静而欢愉。我喜欢在这样的时光里，安安静静地打捞美好。

现在我们的身边也有很多人，他们在自己擅长的领域默默耕耘，潜心研究，用心做自己喜欢的事，给这个世界多点美，给予别人多点温暖，利他之时也滋养着自己的心灵。

因为喜欢花花草草，看到了植物科学画家、中科院昆明植物研究所高级工程师曾孝濂的故事。画画是他童年的爱好，成年后的责任，更是退休岁月里的心灵皈依。

“他几十年如一日，投身植物科学画事业，克服种种困难，为《中国植物志》这样的巨著贡献精准且生动的插图，让干枯的标本在纸端重焕生机，让学术研究因艺术的介入而更具温度与感染力。”

退休后，他的生活，简朴、有节律。“每天清晨，当世界还在晨曦中苏醒，他已握紧画笔，沉浸于色彩与线条的世界。五六个小时，甚至十二个小时的忘我创作，是他与内心对话、与自然交融的独特仪式。”

大概人生阅历丰富到一定程度，才能活得像水，自在、包容，有万千的形状，却始终纯净透彻。我就想做这样一个如水般的女人，做一个安安静静打捞世间美好的人，走入日常的深处，过简单而丰富的人生。

## 梁爽

前段时间，某明星写了一句：“从这一秒起，你是镜花水月，而我只走花路。”

当时我仿佛看到这句话披着金光铠甲，引得我颅内狂欢，但冷静一想，其实“只走花路”挺难的。

当然，明星的花路和我们普通人的花路大不同，我们不要盛装打扮、一路鲜花、粉丝祝福的花路。我理想中的花路，朴素又简单。经济上，缓步增长；形象上，跑赢年龄；育儿上，跑赢平均分。女到中年，放弃“只走花路”的幻想，生活可能会更轻松、快乐。

## 人到中年，荆棘密布的花刺路

有天午饭同事闲聊，说现在黄金已高达700元/克了。一个男同事当即表示，以后送礼物给老婆，不送消耗品，即买即贬值，应该送黄金，好歹算夫妻共同财产。一个女同事自问，

## 乐活态度

每个孩子生下来都有满分的链接事物本质的天才潜力。其实，专注力是每个孩子与生俱来的品质，家长能做的最好的事情就是：不去破坏孩子的专注力。

# 天赋是保护出来的，不是教导出来的

## 李雪

人们对“成功”常有的刻板印象是，认为孩子的成功或优秀都是父母每天陪着盯着，严苛训练逼迫出来的。这些人成功了，所有的家长们都开始给自己颁奖：没有我们十年如一日对孩子含辛茹苦地付出，哪里有孩子的今天，孩子应该为今天的成就感谢父母！

但是大家有没有想过，这些逼迫训练下的成功典型，基本都是亚洲文化的产物。欧美文化下，父母自己潇洒自己的，孩子默默地就改变了世界，父母压根没想到过。

例如比尔·盖茨和艾隆·马斯克，简直是任性生长。父母有自己的事业要忙，有自己的生活要享受，关心孩子但是绝对不会以孩子为中心，结果孩子非常清晰自己要往哪里长，那股子韧劲，是拦都拦不住的原始生命力。最重要的是，这些自由生长的人，不会在事业有成之后对天发出灵魂的拷问：今天这一切到底是我想要的，还是我被告知我应该达到的，我到底是谁？

如果父母用自己的全部认知，去教育孩子，那么孩子最好的情况也不会超过父母；如果父母能对孩子这个独立的灵魂心怀敬畏，只是给予关注、回应和陪伴，而不去干涉他，去信任孩子内在的精神内核，这样的孩子就会成为大众眼中的奇迹。

父母可能经常会担心孩子走自己过去的

弯路，而你那个时代的“弯路”很有可能是这个孩子未来就要开拓的蓝海。所以，面对孩子这个无限可能性的存在，父母放空自己，保持敬畏，这是最美好的大爱。

所以，如果我是福原爱或者郎朗，我会感谢上天赐予我的天赋，感谢自己后天的努力，感谢父母给我提供的物质条件。但是我不会感谢父母对我的精神寄生，如果能回到小时候，我会对父母说：你想要成功，请你自己努力，请你过好你自己的人生，我也会过好自己的人生。

每个孩子生下来都有满分的链接事物本质的天才潜力。

经常有家长问，如何培养孩子的专注力？其实，专注力是每个孩子与生俱来的品质，家长能做的最好的事情就是：不去破坏孩子的专注力。比如，孩子在闻一朵花。孩子全身心地投入去感受这朵花，这个时候有的家长可能就插一杠说：“哎呀，你喜欢花呀？花美不美呀？跟妈妈说一说这花是什么颜色的？你为什么喜欢那朵花呀？”

美其名曰：锻炼孩子的语言表达能力。其实，这打断了孩子跟这朵花本身建立关系的美好过程。

如果孩子的专注经常被打断，孩子就会觉得专注一个事情是危险的，因为：被打断了的感觉好难受，所以我还是不要太专注于一个事情了。

然而，看似矛盾的是：自体虚弱散乱的人，貌似需要被人管着才能基本有序，没人管好像就废了。其实，这样的人如果不自我成长，即便被人管着的这段时间，看上去还不错，但是总有一天还是会废掉。

管，永远不是答案。对于成年人来说，自我认识、自我负责，重新养育自己，这才是答案。对于家长来说，给孩子满满的爱，滋养他/她的真自我，他/她自然会迸发出蓬勃的生命力去自我实现，挡都挡不住。

自体虚弱散乱的人，拥有自我负责的勇气后，不是一下子自体就饱满有力了。人格确实还需要在跟现实的碰撞中，在反复的磨炼中，不断从妄想回到现实，归于内在中心。这是一个千锤百炼的过程，人格因此更有韧性。

这个过程中，我们当然可以请人帮助暂时还虚弱无序的自体。

比如健身，我全程都请教练陪着，因为我知道以我的散乱，我没有办法主动坚持下来。这种“管着”是我主动选择的，这就不是外力的制约，而是内在强健的过程，最终生出来的是真正的内力。

一个妈妈苦口婆心地劝女儿学芭蕾，因为芭蕾很美。我问她：你喜欢芭蕾吗？她说：很喜欢。我说：喜欢就去学啊。她恍然大悟，然后自己找老师学芭蕾去了。

生命的韧性需要千锤百炼，就是别搞错了该锤的对象。寄生在孩子身上，窃取孩子的成

功为自己的成功，失败时还可以轻松推卸责任到孩子身上，这样就不用承受过程中无数次挫折带来的对人格韧性的锤炼。这是一种让孩子背着父母前行的狡诈。

孩子不是父母逃避自己生命重量的借口，孩子不是父母可以窃取果实。孩子只是他/她自己，一个身体只能承受一个灵魂的重量。

