

女人20、30、40 自信、自洽、自在

“再颠簸的生活，也要闪亮地过啊。”这是《我的阿勒泰》中的一句台词，也是马伊琍一直以来信奉的生活基本准则。深以为然，女人不管是20岁、30岁还是40岁，我们必然都会遇到风雨坎坷，但这又何尝不是人生路上独一无二的风景？所以，拍拍身上的泥土，继续闪亮地向前吧！



和原谅。对此我有不同的观点，我认为她选择的是“重启”。任何一段关系，当发生那样的裂痕，是很难回到从前的。就像镜子碎了，怎么拼也不可能拼回原样。

为什么都过了5年，最终还是离婚了呢？我猜大概是因为重启后，文章跟不上马伊琍的脚步。这也不奇怪，因为她最底层的核心非常稳，这让她在经历了这么大的痛苦之后，依然能够很快地自我修复，再继续往前走，甚至走得更快。当她已经在一边舔舐着伤口一边向前走了，文章还停留在原地，止步不前。

实际上这也体现了一个很普遍的社会现象，就是男性大多焦点在外——向外求多过向内求。所以当事业受挫的时候，就缺少一个向内的力量去帮他找到恢复的能力。

自洽并不是一个静态的结果，而是一种动态的平衡，是在不断的自我反思与自我调整中前进的过程。

那么怎么才能实现自洽？为什么这个词叫“自洽”不叫“外洽”？因为自洽的核心就是要向内探索，找到力量。

女人40+：自在，我正处女性黄金年龄

如今48岁的马伊琍越来越松弛了，不管是戏里还是戏外，她都给人一种难得的松弛感。她在《我的阿勒泰》中饰演张凤侠，这个人物就像她的名字一样，很侠气。

张凤侠是一个寡妇，带着女儿和神志不清的婆婆，在偏远的地区开小卖部。其中的艰辛可想而知。但张凤侠却永远都是一副云淡风轻的样子，好像天塌下来了也不是什么大不了的事。被渣男骗财骗感情，流了几滴泪，转头就洒脱地说：“男人没了再找一个嘛！”

女儿文秀在集市上把奶奶弄丢了，她也不恼，大手一挥说：“没事，我经常把她弄丢，再捡回来就好了。”文秀问妈妈自己不是个有用的人，张凤侠却说：“啥叫有用？李文秀，生你下来是让你服务别人的？你看这个草原上的树啊，草啊，有人吃有人用，便叫有用，要是没有人用，它就那么待在草原上也很好，自由自在的嘛，是不是？”她的洒脱和大气一度让我忘记了，失去爱人、身在异乡的她曾经经历过多少风霜雨雪。

而现实中的马伊琍也一样，经历了那么多事情之后，她早已变得更加智慧和强大。

离婚一年后，马伊琍曾公开表示自己状态很差，甚至还上了热搜。我当时看见的时候还很惊讶，这还是那个强势果敢的“马司令”吗？

以前的马伊琍不允许自己把脆弱的一面示人，大家看到的总是体面成熟的她。但背着沉重的壳、伪装着总会累，把脆弱的一面展示出来，其实反倒会让人觉得更加真实。

哪有人能一直顺风顺水？不正是什么都经历了，才让我们有了更强大的内心吗？

正如马伊琍在43岁那年写给自己的话：“二十多岁，对手里拥有的一切，只想控制以求永恒，因而为未来的诸多不确定而莫名烦恼，错过些美好。四十多岁，知道凡人和事，没有永恒不变，一念阴阳。唯一把握得住的，便是眼前的时光。”

如今的马伊琍越来越随性、越来越放飞自我了，接自己想拍的戏、开了工作室、还当了老板。不拍戏的时候就待在家里，做一个普通的妈妈，陪孩子上课，参与孩子的成长，或者养养花，享受生活的乐趣。

曾经有人问她：“你觉得一个女人的黄金年代是什么时候？”她自信地回答：“是40+。”48岁的马伊琍，正自由自在地走在人生的下半场。

“再颠簸的生活，也要闪亮地过啊。”这是《我的阿勒泰》中的一句台词，也是马伊琍一直以来信奉的生活基本准则。深以为然，不管是20岁、30岁还是40岁，我们必然都会遇到风雨坎坷，但这又何尝不是人生路上独一无二的风景？所以，拍拍身上的泥土，继续闪亮地向前吧！

教育孩子，必须远离「短视思维」

■ 张元

前几天一个晚上，时间已经到了11点半，我的手机突然响起，来电的是一个初三的孩子。孩子在电话里愤怒而伤心地告诉我，他亲手绘制了十几年的绘本，刚刚被他的爸爸撕碎了，原因是“那么迟了，还不睡觉，在画画”。

孩子的爸爸随后告诉我，快中考了，孩子的成绩并不好，可他不仅不学习，而且深夜还在画画，他一气之下，就撕碎了孩子的绘本。

听完后，我的心里一阵悲凉，深深地为那个孩子可惜……十几年的心血啊，倾注了多少的深情，就这样被毁于一旦。

他父亲的这种做法，就是教育上典型的“短视思维”。

“你要中考了，我要的是成绩！还画什么画，画画可以当饭吃啊？”在这样的“短视思维”之下，孩子不仅中考考不好，而且他画画的兴趣和天赋可能从此就被扼杀了，可能从此会让孩子失去一个“很好的饭碗”。

除了目光短视，“短视思维”还有很多表现形式，比如“救急思维”，碰到问题时“束手无策”，咨询问题时总希望马上得到“锦囊妙计”，能够“药到病除”。

有的家长总是喜欢在问出“孩子沉迷于手机怎么办”之类的问题后，希望马上得到一个五分钟就能解决问题的方案。可你想想，很多孩子从小吃饭都盯着手机看视频，长大怎么可能不成才？冰冻三尺怎么化？

所以，无论我在线上还是线下跟家长交流、讲座，除了提供一些实战的干货，让家长迅速去治标以外，我总是愿意从“如何做一个懂教育的家长”这个角度，希望家长平时加强学习，提高自身素养，先让自己成为一个学养丰富的人，才有可能更好地引导孩子。

教育孩子为什么总是那么难？很大程度是因为：家长不懂教育。

“短视思维”还有一个显著的特点是“解小乌思维”——自己甘愿做麻雀，不敢当鸿鹄，下个蛋，孵个小乌，美其名曰“精心抚养孩子”，然后告诉孩子：“孩子啊，你要立下鸿鹄之志，最后一飞冲天，让别的鸟都只能仰望你。爸爸妈妈的希望都寄托在你身上，你一定要不要辜负爸爸妈妈对你的期望哦！”

这种典型的“短视思维”，是把希望都寄托在下一代身上。事实上，即使孩子实现了愿望，也是他自己的梦想，与大人有什么相干？老笨鸟依然还是那只老笨鸟。

教育上有这种“短视思维”，孩子即使读到了博士，却依然可能是生活上的“准文盲”。

如果家长以前有“短视思维”，没关系，从现在开始去改变它。一点一点努力，让自己成为一个从物质到精神都富有的人，把你的孩子培养成真正的人才。

■ 高琳

最近，央视热播剧《我的阿勒泰》火出圈，大多数观众奔着绝美大自然来的，我却喜欢上了马伊琍。她那粗犷又鲜活的脸出现在屏幕上，真的好震撼。你可以看见她的面相彻底变了，那种野性美，野蛮又透着力量。从《繁花》里精致的脸庞，转身成了《我的阿勒泰》里一个被风吹日晒搞得黑黝黝的北疆侠女。这次马伊琍饰演一位坚韧的母亲张凤侠。一个侠女配上马利伊的神态举止，人物一下子立住了。

说实话马伊琍让我在她的身上看到的不仅是一个女演员的蜕变，更是一个真实的女性成长和变化的过程。如何在挫折和困境中寻找内在的力量？如何在自我怀疑和人生低谷中涅槃重生？

20~30岁：自信，事业比爱情更重要

马伊琍出生在20世纪70年代的上海，小时候家里其实没什么钱，但是这不妨碍她有一个幸福的童年。父母、爷爷奶奶都非常疼爱她，是名副其实的掌上明珠。她从小接受的教育是，即使是女孩子也不要柔弱，自己想要的自己去争取。这让她的人物底色就是坚韧、独立、要强。

从15岁之后，她就没再管家里要过钱，17岁考入上海戏剧学院。读大三的时候，管虎拍摄电影《夜行人》，去上海戏剧学院选演员，一眼就相中了马伊琍。当时的管虎已经小有名气，马伊琍很快就被高大帅气、才华横溢的管虎吸引。在一

起之后，管虎也为马伊琍提供了很多机会，其中让马伊琍彻底走红的，就是《还珠格格3：天上人间》里面的紫薇。

不知道是不是命运的玩笑，起初马伊琍是想拒绝这个角色的，她的理由是：“她温柔，但特别传统，她的世界就围绕着一个男人。这一点，我做不到。”而她和管虎分手的原因正是因为她事业上向好，生活上也很强势。

管虎曾经在一段采访中表示，有一次他忙到很晚才回家，想让马伊琍给他做点饭。

马伊琍直接怼回来一句：“我也刚收工，凭什么是我做饭不是你？”除去生活，两人在工作上也没少吵架，矛盾越积越深，最后在2004年宣布分手。后来管虎娶了梁静，现在看来，其实管虎想要的另一半就是愿意为了男人而放弃事业的、所谓传统的“贤妻良母”。而这在马伊琍看来断不可能。

幸福的童年给了马伊琍强大稳定的内核，同时也给了她自信。所以她明确地知道自己在这个阶段想要的就是事业，谁也别拦着她追求事业上的进步。

而就像我在《不被定义》里写到的：自信，是成就的闭环。你越能为自己创造成就就越自信，而越自信也就越敢于尝试，越相信自己的判断，如此就形成了正向循环。

比如马伊琍明明讨厌紫薇这个角色，但考虑到演艺生涯的规划，她最终还是决定接下。

因为她知道，这是一部已经名声在外的大制作。事实证明，她赌对了。

正如马伊琍自己所言，清晰每个阶段对自己来说最重要的是什么，其他的都要为这个目标让

路。明确目标，并为此付诸行动，就是打开自信之锁的钥匙。

30~40岁：自洽，保持内心的稳定

最近我在做《不被定义》的线下见面会，每次我都会问读者一个问题：自信、自洽、自在，你最想要什么？

我发现大部分30岁到40岁阶段的女性，最想要，也最难得的是自洽。

什么叫自洽？自洽就是自己想的、说的和做的是一样的。为什么难呢？因为这个阶段的中年人，正处于一个非常复杂的关系当中，上有老下有小，要照顾考虑的事情特别多。方方面面都要照顾到，而自己真正想要的就容易被挤到墙角。

我曾经见过马伊琍几面，她的大女儿和我儿子曾经在一个学校，有一次在学校的义卖活动上见到她。她给我的第一印象就是：一致。不像有些明星，在屏幕上看到一个样，在下面看完全两个人。可能因为她在屏幕上也不属于那种特别光鲜耀眼的，所以线下看起来，倒也没啥区别。但她让我颇有好感的是另外一件事。

有一次学校组织文艺汇演，家长们都来看自己孩子演出。她那时候怀着老二，看着已经七八个月了，特别大的肚子，和所有家长一样都窝坐在小朋友的凳子上。我发现大部分家长都是只看自己家孩子，别的孩子根本不看，而马伊琍对每个小朋友的节目都看得很投入，结束后还认真鼓掌。我当时就觉得，这个妈妈好有爱心。

很多人都说她当时没有离婚，是选择了隐忍

当我跑过生命一半的路程，渐渐地，山谷里隐约闪现的溪流、跳出来的野兔和有着清脆歌喉的鸟儿都已经不太能扰乱我的步伐。这时才真的懂了古人所讲的“舍得”：很多看着很好的事不去做、很好的机会不去抓，只是为了不改变自己应有的节奏，执着地追求做成“最好的事”。

乐活日子

找到自己的节奏有多美

■ 曾焱冰

从6岁上小学开始，我们就学着去适应“该有的节奏”：1分钟要做出100道口算题，45分钟做完一张卷子，小学阶段最好能背完所有初中学习要求的古诗词，初中学完高中的课程，这样才是最优秀的孩子……

就这样迈入工作，依然有无数节奏需要跟上——客户马上要方案，老板不断提出的要求，人生的节奏似乎也被规划好了——多少岁谈恋爱、多少岁结婚生子、多少岁应该有房有车有存款……若有偏差，就会被人质疑跟不上节奏，被认为是一种失败。

但人的生命又怎会是一台精准计时的钟表呢？很多时候，我感觉力不从心：小时候因为写字慢，抄不完习题，手写抽筋的痛依然隐隐浮现；工作后，拼尽全力在1月做3月的选题、今年做明年的策划，而明年该考虑的是未来十年的发展趋势……

到了人生的下半场，我渐渐学会把目光向内收，不再被外界的精彩繁华干扰，更多地看向内心，倾听自己的声音，看见真实的诉求、渴望和暗藏的力量。

我开始摸索什么才是真正属于自己的

节奏。从小处讲，清晨4点半起床，煮一杯咖啡开始做一件计划中的事，安静专注的状态一直可以持续到6点半。做早餐，送孩子去学校，然后继续。整个白天的时间都属于自己，傍晚孩子放学了，才把注意力再次转到她身上，一直到晚上10点多就寝。

稳定而细小的节奏而复始，日复一日。镜头再拉远一点儿，我会看到自己一天只能安排一件主要的事，写作就不能画画，出去见人可能就只能再插空做一些琐事。一个阶段也只能有一个明确的目标：要完成书稿，就要闭关回绝所有出去玩儿的邀约；要集中做产品，就无法把精力用在更新课程上……学会放弃一些事情，反而可以把有限的精力集中起来直达目标。

也正是因为，在过去的几年中，我推掉了不少看似不错的工作机会，也耽误了重新收拾自家花园的想法，很多设想中的聚会没有张罗，甚至好多想看的电影都错过了档期。

但每个阶段都只集中做一件事，多余的事一点儿都不去想，有些事情看似被延缓甚至延误，但总体目标达成得比以前更有效率。

奥利弗·伯克曼在《四千周》里说：人生只有四千周，必须重新认识时间，意识到人生的有限性。其中他讲到一个方法，就是为自己为自己在同一时间段内能做的事情设定一个严格的数量上限。他的建议是不超过三件，一旦你选定了这些任务，那么其他事就必须排队，直到这三件事中有一件完成，空出一个位置。当然，也可以在一个项目进行不下去时彻底放弃它来空出一个位置。

伯克曼说，他对自己的工作方式做出了这个小小的改变，它的效果却大得惊人。他再也无法忽略一个事实，即自己能处理的工作数量极为有限。这一点在我的实践中也有深刻的体会。每当我为自己的一个阶段挑选需要专注的工作时，就得掂量一下那些免不了被忽略的事情。这也算是一种让人被迫接受现实的做法吧。经过一番思量和比较，就更容易获得不被干扰的平静感。而且手头的事少了，这些也就真的能从计划单上走下来，不再是一个幻想中的计划，而成为一件真实发生的事。

如果把人生中重要的事比作石头，不

重要的是沙子，那么这世上有太多的大石头，那些只是比较吸引人的石头——像比较有趣的工作机会、不温不火的友谊，会让有限的人生惨遭失败。

小说家翁贝托·埃科提过一个概念，叫“固执的无兴趣”，他说要培养一种固执的无兴趣，你必须把自己局限在特定的知识领域。你不可能对事事都求知若渴，必须强迫自己不要样样都学，否则什么也学不到。这确实是人生最真实的面貌。

当我跑过生命一半的路程，渐渐地，山谷里隐约闪现的溪流、跳出来的野兔和有着清脆歌喉的鸟儿都已经不太能扰乱我的步伐。这时才真的懂了古人所讲的“舍得”：很多看着很好的事不去做、很好的机会不去抓，只是为了不改变自己应有的节奏，执着地追求做成“最好的事”。

这世界漫天飞舞着新的机会和新的热点，但要强迫自己不要什么都关注、什么都尝试。生命必有属于自己的先后顺序，看清它、遵循它，找到自己的节奏。人的精力和能力非常有限，总怕错过什么，反而什么也抓不住，让自己的人生陷入没必要的复杂和艰难。

