

越走越長的是道路,越走越明的是智慧。華發潛生,皺褶暗長,不再有鮮妍的容顏。精力漸衰,思慮繁多,生活只有負重前行。然而褪去了青澀,打磨了莽撞,中年何嘗不是人生最好的年紀。經過時間的洗禮,智慧和清醒,成熟而穩重。見過許多人,行過許多路,逐漸明白了生活的本質。中年以後,“三觀”比五官更重要。

除了世界觀、人生觀、價值觀,還總結了以下這“三觀”,分享給朋友們。

#### 年齡觀:心若不老,歲月無傷。

導演王潮歌有篇著名的演講,每次聽來都感觸頗深。“12年是一個輪回,到了36歲,家庭、工作、生活都趨于穩定,人也截然分成兩種:一種是重複著36歲,另一種就是開始尋找新的人生。絕大部分人死于36歲,不是肉體的死,是倦怠、焦慮、沉默,對於生活沒有熱望。”

人生的下半程,越走越多的年紀,越來越少的是勇氣。太多人用年齡“框”住了自己,不敢嘗試新鮮事物,逐漸喪失生活熱情。覺得人到了某個年紀,就只能俯首稱臣,混吃等死,再也沒法兒從生活的大山下翻身。而有些人,卻從未被年齡限制對生活的想象力,把日子過得一直熱氣騰騰。

藝術大師黃永玉,被稱為“現實版的周伯通”。50歲學駕照,70歲出國遊學,80歲拍封面,90多歲了,還開著輛霸氣的紅色法拉利去飆車。在別人看來早該頹唐天年的年紀,他卻一路突破,越玩越嗨。90歲那年,黃老爺子還畫了一幅自畫像,樂呵呵地稱自己為“90後”。

很喜歡齊實文齋的一句話:“老不是一個年齡問題,也不是一個生理問題,而是一個認知問題。”時光使面容起皺,但人只要心懷熱忱,就永遠年輕。

49歲北漂,80歲登上國際時裝周的王德順大爺說:“真好,我才80歲,如今我仍在不斷追求自我。”

76歲學畫畫,93歲登上《時代周刊》的摩西

奶奶也有句名言:“人生永遠沒有太晚的開始。”

真正高級的年齡觀,是無論多少歲,都對生活充滿熱情,對事物保持好奇,永遠不從頭開始勇氣。

電影《重返二十歲》里,70歲的奶奶沈麗君,機緣巧合下恢復了20歲的容貌。想起一生顛沛流離,含辛茹苦,她決定重新做一回自己。玩樂隊、談戀愛、追夢,她在“偷”來的20歲里,活出了自己不敢想象的模樣。

人生不是電影,時光無法倒流。但這不妨礙我們活好每一個當下,不斷為生命注入驚喜。

《殺鴨鵝的 girls》中寫道:“不管我們幾歲,只要信仰年輕,就依舊年輕;人老了不是最慘的,心老才是下坡路的開始。”

所謂青年、中年、老年,都不過是種概念,過好自己的生活,才是正解。心若年輕,每一天都是黃金時代,每一刻都能搖曳生姿。

#### 健康觀:人生過半,

學會認慫。

《圓桌派》有期節目,談到了“年齡”的話題。有位嘉賓的一番話,讓我深有感觸:“人年紀一旦上來,身體已經明顯感受到了變化。你會開始羨慕年輕人的精力,有時候也不得不向年齡低頭。”

人到中年,身體上的種種力不從心,身邊人的來去無常,無一不在提醒我們:生命是一張有去無回的單程票,到了人生後半場,你我拼的都是健康。

有網友分享一段經歷。人行十多年,他一直

以為來日方長。人生苦短,要對自己負責。

#### 對家庭負責

在一個家庭中,丈夫是天,妻子是地,若夫妻負責,則天地遠闊萬物生;兒是筆,女兒是墨,若子女負責,則筆直墨濃畫意興。一個負責任的丈夫,決定了家庭的高度;一個負責任的妻子,決定了家庭的溫度;丈夫的責任是頂天立地,妻子的責任是溫潤如水。對家庭負責的人,必定相處和睦,萬事興旺。而夫妻之間相交融的責任感,也在潛移默化影響着子女。

有道是:“父之美德,兒之遺產。”對家庭負責,兄弟會和睦相處,夫妻會同心同力,一家人會抱團取暖。反之,那些不幸福的家庭,必然是一方所不負責引起的。少了責任的家庭,就像是穿着雨衣在洗澡,輕浮也虛偽,冷漠也疏離。而一個以生命本色相交的家庭,它更能撫慰人心,教人向上。

#### 對社會負責

《大學》有雲:“修身齊家治國,方能平天下。”人人都是社會的一份子,只有對自己負責,對家庭負責,才能對社會負責。然而,社會責任並不是一個溫柔的字眼,它有的是磐石般的冷峻。當一個人真正成為社會的一份子時候,社會責任

#### 健康管理

培根說:“健康的身體乃是靈魂的客廳,有病的身體則是靈魂的禁閉室。”只有體魄強健了,智力和創造力才會大放異彩。世界衛生組織發現,影響健康因素中,行為和生活方式佔60%。生活習慣好,健康跑不了。

鍾南山院士已經80多歲了,但每次出現在鏡頭前他總是神采奕奕,精力充沛。這一切都歸功於他對自身健康的自我管理。

飲食有規律:早餐豐盛,食不過飽、口味清淡。鍛煉貴堅持:繁忙的工作之餘,每周都會抽出3-4天下班後的時間,進行四五十分鐘的運動。合理的飲食和運動的習慣讓鍾老耄耋之年依然保持了年輕的狀態。

由此可知,管理好健康,心態也年輕了許多。新的一年,做自己健康的第一責任人:堅持規律作息,合理飲食,保持運動的習慣……

#### 知識管理

有一句話說得好:“投資什麼,都不如投資自己的大腦。”知識永遠是最寶貴的財富。一個人知識的儲備量,決定了認知的高度,改變了他看世界的角度。

去年,新東方直播間大火的董宇輝相並不出眾,甚至自嘲長得像兵馬俑。但他卻憑藉一身的才華和豐富的知識儲備,迅速火出了圈。他直播的最大特點就是才華與文化齊飛,充滿詩情畫意。常常金句頻出,贏得一片好評。

事實證明,儲備足夠多的知識很有必要。它會在迷茫時指引方向,在你低谷時助力成長。學習是給自己最好的投資,你的眼界和格局永遠不會貶值。唯有不斷學習,才能在這個變化的時代里立于不敗之地。

#### 形象管理

是公司里最拼的那撥人,為了項目,加班熬夜簡直是家常便飯。有一回,連續通宵一周後,他突然兩眼一暈,暈倒在自家浴室。幸虧搶救及時,他才僥倖從鬼門關檢回一條命。醒來以後,看到哭成淚人的母親和滿眼通紅的父親,一陣愧疚涌上他的心頭。從醫院回來,他給自己立下了凌晨前必須睡覺的規矩,還翻出落灰的健身卡,報了個私教班。以前喜歡的濃油赤醬鮮少出現在餐桌上,朋友的酒局也是能推就推。

人生過半,最好的保健品就是“認慫”。學會“認慫”,不是懦弱,只是明白了再多的名利成就,都比不過好好活着。

知乎上有個問題:有哪種投資穩賺不賠?有個回答獲贊頗高:“第一,養一個好身體;第二,真的要養一個好身體,它是你最大的本錢;第三,有機會再干點別的吧。”一個好身體,可以讓你的家庭不必因為一場疾病而陷入窘境,讓你能夠長久地陪在家人身側,讓我們在什麼時候都能擁有和困難抗衡的底氣。就像那句話說的:“你必須精力飽滿,才能經得住世事刁難。”

人生下半場,保持身體無病,心中無憂,是永恆的課題。一日三餐,定時定量,少油少鹽,少煙少酒;早睡早起,適度運動。生命並不總是來來往往,在每一個平常的日子里,要學會善待自己。

#### 生活觀:物質至簡,內心豐盈。

《簡而美地活》中寫過一段話:“想要的東西

也會自然而落落在你的肩上。它既堅毅,也柔和,是一種先天下之憂而憂,後天下之樂而樂的信念。這種鐵肩擔道義的信念可以撑起一片天,塑造一個偉大的人格。

有這樣一個故事,一位身患重病的哲學老師,掙扎着回到學校給孩子們上課,當講完最後一課時,他便倒在了講臺上。學生們眼含熱淚整理他的遺物時,發現他的筆記本上寫着這樣一句話。“人可以捨棄一切,但唯一難捨棄的是責任,也許這是最後一課了,但我要堅持,堅持…”非凡又動人,平凡又偉大。

社會責任並非高不可攀,它空氣般滲透到每一個人的崗位之中。肩負起自己的責任,即使渺小,一樣會受到人們的尊重和愛戴。清潔工人因為責任,城市才分外美麗。醫護人員因為責任,生命才得以拯救。疫情下我們因為責任,才能國泰民安。社會責任,能輕如鴻毛,也能重於泰山。它並非高高在上,觸不可及,而是一種存在于你我之間的樸素英

“性格寫在臉上,人品映在眼中,家教看站姿,審美看衣服。愛不愛乾淨看指甲,好不好打扮,看頭髮就知道……”一個人對生活的態度,就藏在外在的形象上。畢竟沒有人願意透過你邋邋的外表,去發現你優秀的內在。會生活的高手,哪怕外在環境如何糟糕,都能整理好自己的生活。保持一份乾淨和得體,這是對自己的尊重,也是對自己的愛惜。

民國奇女子郭婉瑩,少年時美麗而富有。特殊年代,她生活落魄,每天打掃廁所,十指都變形了。但她的頭髮總是梳得整齊,布衣褲顏色單一,款式普通,卻總是體面、乾淨。有人不理解,她說:“因為這才是人活着的樣子。”

乾淨、得體的儀容,優雅大氣的談吐,發自內心的淡定和從容,是一個人最好的名片。良好的形象,是一種成熟的生活態度,是對人生最好的助力。

#### 思維管理

人常說:“一個人的思維方式,決定了他看待世界的方式。”遇事就要學會提問,懂得深入思考。打破固有思維定式,人生才能快速成長。新的一年,試着建立自己的思維模型:

行為上,勇于嘗試,積累經驗;心態上,開放包容,接受新鮮事物。少說:我不行,多說:我試一試。多一份試錯的勇氣和決心,就多了一份成長蛻變的可能。當你打破了大腦的固有認知,翻越思維的高牆,很多看不懂、想不通的事情自然會迎刃而解。

#### 心態管理

看過這樣一個故事:三伏天,禪院的草地枯了一大片,徒弟焦急地說:“快撒些種子吧,太難看了。”師父說:“等天涼了吧,隨時。”秋天風來了,徒弟驚喊:“不好,草籽被風吹走了!”師父說:“沒關係,吹去多半中空,掉落也不會發芽,隨性。”半

越多,心就越不容易滿足。即便你最後如願得到了所有,心情也會倍感壓抑。本該為你帶來快樂的東西,反而成了壓力的源頭,在你的心頭蒙上了一層陰霾。”人這一生最好的狀態,莫過於樸素與簡單。

讀林清玄的故事,曾為他筆下的那句“人間有味是清歡”深深動容。年輕時的他,在台灣文壇聲名斐然,30歲之前獲得了台灣文學界幾乎所有的獎項。整日周旋於與報紙、記者、與燈光和掌聲相伴的生活,雖然風光,但不快樂。在事業走向巔峰之際,他毅然辭去所有工作,到山上閉關清修,中斷了和外界的所有聯繫。“清歡是生命的減法,在我們捨棄了世俗的追逐和慾望的捆绑,回到最單純的歡喜,是生命里最有滋味的情境。”山中的生活雖然清苦,他卻自得自樂。遠離了世俗的觥籌交錯,他反而達到了新的創作高峰。

很喜歡一句話:“生命應該是個刪繁就簡的過程,任世事搖曳,心始終如蓮,安靜綻放。”試着丟掉那些囤積如山的物品,捨棄形形色色的慾望,剔除圈子里那些無關緊要的人。培養一些無關功利的愛好,學習一些早就想試水的技能:去旅行,用腳步丈量世界,用相機收藏美好;去讀書,在書中品味人生百態,和作者碰撞思想;去思考,在獨處中學會跟自己的靈魂對話。

大曾老師寫過一首打油詩,讀來發人深省:“生命到頭終作古,繁華歸塵身歸土。多少追名逐利客,一世經營又何苦。”生活的真諦,終究不在物質幾許,而在內心的厚度。活在這紛紛擾擾人世間,刪繁就簡,才輕鬆自在;靈魂豐盈,才舒適安然。

正所謂,越走越長的是道路,越走越明的是智慧。擁有高級的年齡觀,敢嘗試,敢熱愛,任它時日馳去,心中毫無歲月。養成正確的健康觀,學會認慫,養身養心,更好地與生命的無常相抵。守住極簡的生活觀,在清淨的生活中感悟生命本真,豐盈自己的內心。餘生不長,把視線收回到自己,傾聽內心的聲音,養成良好的“三觀”。

雄主義。對社會負責,會讓人獲得一筆無可估量的精神財富。

責任,是對自己,對家庭,對社會的一種態度。人生,每個階段都有不同的責任。對自己負責,是獨善其身;對家庭負責,是相親相愛;對社會負責,是胸懷天下。大富大貴也好,平平凡凡也好,做好自己,挺起腰桿,扛起責任。



## 責任

作家畢淑敏說:“一個人只有將全部身心安置在最好狀態,才能將自己變成一縷柔軟的棉紗。與千瘡百孔、千回百轉的世界溫暖相擁,織就精彩絢麗的人生。”

人這一生,說到底就是逐漸做好自己的過程。日曆一頁一頁往後翻,日子一天一天向前走。2023,《人民日報》推薦的自我管理的9個好習慣,願你強大自我,向上而行。

#### 時間管理

現代管理學之父,彼得·德魯克說:“所有的‘管理’,核心都是‘自我管理’,而‘自我管理’的核心,是‘時間管理’。”人與人之間最大的差距在于你如何利用時間。有人把24小時過成48小時,而有人只能過成1小時,還在抱怨時間不夠用。懂得管理時間的人,才會收穫更多。

可以嘗試從以下五點開始,學着分配自己的時間:

一、充足的睡眠,可以保持白天精力充沛和做事的專注度。

二、設置事件的優先級,在一個時間段內保持專注,用百分之百的精力做好一件事。

三、熱愛你所做的事,並且要勞逸結合,這樣會事半功倍。

四、利用好碎片時間的管理。

五、早立志並高度自律,直到實現目標。

把有限的精力用在最值的事情上,讓每一天的價值最大化。你對待時間的樣子,就是你未來的樣子。用好你的24小時,別讓拖延毀掉你的人生。

#### 興趣管理

明末張岱說:“人無癖,不可與交,以其無深情也。”當一個人沉浸在自己的愛好里,全身心投入,就暫時擺脫了生活的瑣碎,渾身散發着光芒,這光也會感染周圍的人。有益的興趣愛好可以滋養生命,使一個人精神富足。

作家汪曾祺喜歡做飯,到了晚年更喜歡親自下廚。還常常親自到菜市場,看着熱鬧開闊的場景,滿滿的都是人間煙火。買完菜回來,再到廚房,烹飪美食,所有的煩惱都讓食物治愈了。聽一首歌,讀一本好書,做一飯……無關功名利祿,只為生活更好。

培養一個興趣,它是忙時的慰藉,閑時的充實。它讓瑣碎的日子變成了詩,讓生活多了一種可能。



## 管理自己