

她们挣脱了什么才终于能够“乘风破浪”？

月白釉

连日来,综艺节目《乘风破浪的姐姐》制霸热搜。火爆的关注度,是一众自带流量与话题、个性鲜活且各异的30+女明星带来的,更是女性的年龄焦虑、身份认同、价值实现等一连串社会“痛点”引发的。看着节目中的姐姐们逆风飞翔、实力圈粉,太多观众直呼:“我好像没那么害怕变老了。”

“乘风破浪”的姐姐们,凭什么让人追慕?30岁以后,当所有的可能性不断退却,还可以怎样越过时间,越过自己,光芒万丈,活得漂亮?这样一种精神能够如何鼓舞屏幕前每个平凡的你我勇往直前?本期“阅读”,让我们从书籍中寻找答案,一些或许不那么标准却能予人启发的答案。

——编者

直面年龄的增长

不同人生阶段赋予的东西各不相同,但就其价值和带来的满足感而言没有什么区别

青春太美——它代表着热血与理想,让人“永远热泪盈眶”。那么年龄上的30+、40+,甚至50+呢?伴随年龄增长的,有一种身体机能上不可逆的衰退,也有一种被称为“中年危机”的心理焦虑。

早在14世纪,但丁在《神曲》的开篇第一句就已悄然揭示“中年危机”:我走过我们人生的一半旅程,却又步入一片幽暗的森林,这是因为迷失了正确的路径。对于这样一种危机,人民邮电出版社新近出版的《自定义人生》一书更是为人们描摹出一幕幕具象可感的图景:我们重回原生家庭,却搞不定与父母的沟通问题;我们倾注热情和爱,却发现自己完全搞不定一个孩子;亲密关系进入油盐酱醋中,开始变得风雨飘摇,一点小事都可能引发冲突;自己的身体和精力大不如前,接受新事物的能力开始下降,曾经稳步上升的职业发展开始遭遇瓶颈,每走一步都更加艰难……

难道这意味着人到了中年后,就看不到想象的空间,丧失了梦想的自由?青春值得艳羡,但不必膜拜,年龄渐长以及由此带来的变化,也绝非一件坏事。不少书籍都在提醒我们,需要意识到不同人生阶段赋予的东西各不相同,但就其价值和带来的满足感而言,并没有什么区别。

美国心理治疗师梅尔·施瓦茨曾在《可能性法则:量子力学如何改善思考、生活和爱的方式》中指出,中年危机只是一次中场休息,让我们能重新获得生活中的主导权。也有人称,貌似危机的焦虑中年,是我们与自己的内在相联系的呼唤,是发展完整人格的呼唤,是寻求人生意义的突破。它意味着即将开启自我心智成长的新旅程。

在人生长河中,中年属于发展心理学中的“成年期”。这个时期常常被认为是整个人生的黄金阶段,因为——此时的人们既不像婴幼儿与儿童时期那样稚嫩,也不像青少年时期那样被问题和矛盾缠绕。李娟娟在《心理学入门:匪夷所思的98个心理学实验》中告诉人们,成年期的人格发展比较稳定,成年期的中年人还认为自己对工作生活的控制感比以前有所增强。

这种增强,或许来源于阅历的沉淀。日本哲学家岸见一郎在《老去的勇气》中提到过这样的切身体会:2011年开始,他花了四年时间翻译柏拉图最为人知的著作《提斐奥斯篇》,彼时,他已经放下希腊语十多年了。翻译时,岸见一郎竟然发觉对于书中的内容,自己理解得远比年轻时深刻,这或许要归功于人生阅历。放下希腊语的那段时间,他也恰巧一直在学习阿德勒心理学,这有助于加深对柏拉图的理解,就像是解答几何问题时,有了辅助线。他在书中坦言:“迄今为止,自己学过的、体验过的、积累下来的东西汇聚在一起,就形成了自己的世界观;我们成长到不再关心他人的评价,能做到纯粹地体会学习带来的喜悦,并且,比起年轻时,对事物的理解也愈加深



北京联合出版公司
唐馨译
埃莉诺·罗斯福 著
《生活教会我》



人民邮电出版社
李秦 李源 著
《自定义人生》



现代出版社
邓超译
岸见一郎 著
《老去的勇气》

刻。这就是衰老带给我们积极的一面。”

年岁的增长,也赋予了一个人面对生活的冷静和从容。这是20世纪最具影响力的女性之一埃莉诺·罗斯福在晚年写成的《生活教会我》中给出的观点。她认为,接纳生活本身可能就是对接纳死亡的一种预演。当人们老去时,死亡很自然地成为生命进程的一部分。死亡之于年轻人是反常的,但对老人来说,就像其他无法回避的事情一样正常和必然,这也使得它更容易被接受。

重要的是,人生的可能不该受到年龄的限制。岸见一郎告诉人们,不管余下的生命有多少,内心都想,一定要做“此时,此地”能做的事,就能永远抱着一颗充满活力的心而活。他举例日本思想家铃木大拙开始日本一本经典著作的英译工作时,已是90岁高龄,“他相信自己的时间是无限的,开始了翻译工作,然后漂亮地完成了,其实就算他最终没有完成,也不能说他的人生就是不完整的”。在罗斯福夫人眼中,人的每个阶段都是一片未知的国度,值得我们像探险家一样不断向未知世界前进,欢迎这场精彩历险中的每个变化,每次调整,每次出乎意料——无论好坏。无论处于哪个人生阶段,只有当我们充分利用时间,充分体验生活,不断深入理解生活的馈赠以及我们如何回馈时,才算得上是一段好的经历。她特别提到,每个人的成长阶段和成熟时间都不一样,因此,不必期待每个人都认为青年时期最有收获。一个人的成长期可能来得比较晚,也就晚些体会到成长的成果。

► 聚焦女性
自我实现的电影
《时时刻刻》

冲破性别的束缚

与其在工作与生活“能否兼得”的辩论中站队,不如探讨女性如何成为孩子的榜样

中年“姐姐们”只能是妻子、母亲?光芒注定隐藏在丈夫、孩子身后?

的确,妻子,尤其是母亲的身份,给很多女性带来了不小的桎梏。“女性变了,可她们的生理条件一直未改变。同样地,母性虽为我们的性别史打开了一扇特别的窗,可窗玻璃极易碎。”英国作家蕾切尔·卡斯卡在根据自己真实故事写成的《成为母亲》中感叹。这本书中的很多心理剖析都残酷得让人心颤。例如,她说到不管孩子在不在身边,母亲都觉得很困难:“孩子在身边时,她做不了自己;孩子不在时,她也做不了自己。”而当孩子长大,烦恼依旧如影相随:“我独自去伦敦过周末,可是我已不再对时尚感兴趣,不再想打扮自己。我有一种奇怪的感觉:我不再与时间同步存在,时间在我这里出现了一定程度的延迟,仿佛我在打越洋电话。”在日本作家角田光代的小说《坡道上的家》中,女性的育儿困境更是被放大到某个极致——一边抱着不停哭泣的孩子,一边吃力地爬着长长的坡道回家,这样的意象是现实世界多少母亲的缩影。

尽管身为女性,若想闯出一片属于自己的天地,相较男性或许更不容易。然而,只要勇于争取,没有什么是不可能的。需要明确的是,这种争取并非扭曲自我以获取男人定义的能力与成功,而是在充分拥抱女性真我的基础上达成的。在《勇气:做无畏的自己》一书中,被誉为“华尔街女王”的萨莉·克劳切克就以自己的亲身经历,为女性提供了一个范本:出生于普通家庭的她,从研究人员的身份起步,在遭受性别歧视、CEO的爆

无惧挫折的风浪

当生活给你当头一棒,让你坠入悲伤之时,你还可以选择奋力游向水面,重新呼吸

人生从来都不完美。有研究表明,80%的人会在人生中经历不同的重大创伤,无论是被诊断出患病,失去所爱的人、成为犯罪中的受害者,还是从灾难中存活。并且,大多数这类事件的发生都毫无征兆,可以在瞬间就把一个人击倒。乘风破浪,经得起改变,人生才称得上精彩漂亮。奥地利著名心理学家维克多·弗兰克尔发现:“当我们不能改变现状的时候,我们就面临着改变自我的挑战。”

心理学家杰弗里·科特勒在《改变:和未知的自己面对面》一书中称,正是危机和失衡,正是高水平的情感刺激(恐惧、困惑、挫折、焦虑),带来了重大改变的机遇。的确,面对生活中最艰难的那些插曲,人们最开始会经历痛苦,需要一段时间的适应,但很多人都能以超越此前水平的能力找到前进的路,并获得自己无法想象的提升。对于这样的真相,这本书援引了大量真实案例作为支撑。1987年英吉利海峡一艘轮船的沉没就是其中之一。当时这场事故导致近200名乘客遇难,其余的人在冰冷的海面上挣扎求生。事后心理学家被召集到现场评估伤害,提供可能有用的帮助,并在接下来几年中对幸存者受到的影响进行研究。令人惊讶的是,43%的幸存者在受访中表示他们的生活面貌变好了;他们对人际关系更加珍视,他们发现自己更愿意跟他人沟通,他们的人生目标更加清晰了。90%的人说,他们不再把一切看作理所应当,这令他们更加投入日常生活。

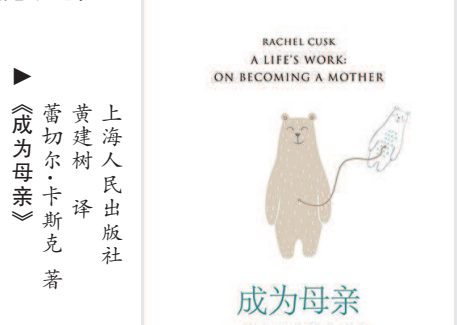
在《另一种选择》一书中,脸书首席运营官谢丽尔·桑德伯格更是以自己的亲身经历,与人们毫无保留地分享“痛苦中的改变”。2015年,丈夫在健身房跑步时猝然离世,谢丽尔感到自己的世界崩塌了,“我陷入了空虚。巨大的空虚占据了我的心,我的肺叶,限制了我思考的能力,甚至呼吸的能力”。最终她却在朋友、沃顿商学院心理学家亚当·格兰特的帮助下,一点一点获得复原力。“复原力”指的是人们面对悲痛的反应速度和强度,忍受痛苦的一种能力。它不是先天或固

定的,而是可以通过后天培养和提升的。舍弃“抱歉”“从不”“总是”这样消极的字眼,就是亚当指引谢丽尔迈出的第一步,因为,自责会阻碍谢丽尔以及她的孩子从悲伤中复原。而无论多么悲伤,谢丽尔也学着深深感恩目前拥有的一切——她感恩自己的财务保障体系,人生如此重大的变故并没有将自己陷入财务困境;她感恩自己仍拥有健康的身體,在丈夫去世四个月后,她被通知乳房X光片上有可疑的点,万幸后来发现是虚惊一场。谢丽尔还在亚当的建议下开始写下“每天三个快乐的时刻”——这是一个暖心的转变,把感受变成语言,能帮助我们度过并克服悲剧带来的负面影响。

当生活给你当头一棒,让你坠入悲伤之时,积极的改变可能不成问题,关键在于,你要不要主动选择增强这种复原力,你要不要奋力游向水面,重新呼吸。加拿大作家尼尔·帕斯理查在《重塑自我》中指出,我们是否幸福,仅有10%取决于我们所面对的现实,而剩下90%,基于我们看待世界的方式。我们无法改变不可避免的一切,但却可以掌控我们人生的态度。

有什么改变是不可能的呢?从恐惧走向成功,尼尔提到关键是思维方向的转变。人们通常认为,在成功做到一件事之前,一得有能力,二得

话是她6岁的女儿凯蒂打来的,她告诉妈妈自己有紧急情况,她的粉红色指甲油找不到了。当她回到会场,把这个“插曲”和盘托出时,大家都笑了。萨莉承认,许多女性在抚养孩子、经营工作和家庭方面,做出了与自己不同的选择,可这些选择没有对错,只有不同。而她的职场选择就是——“绝不隐瞒我有孩子,有时候带孩子很辛苦,我一直在尽我所能做到最好的事实。我也不想在一家需隐瞒个人生活的公司里工作。如果我需要隐藏部分自我或为此道歉,努力遵照‘女性要把个人生活留在家里’的潜规则做事,那才是见鬼了呢!”



有兴趣,否则失败在所难免。尼尔却说:“这么做,就如同是把完成这些任务的能力沉到了煤矿巷道的最深处,而在通往这里的那条危如累卵的铁路上,一条轨道是自信(会做),一条轨道是动机(想做)。为此,我们最希望完成的任务就被放逐到了很远的地方,面前横亘着两条精神上的障碍。”他认为这样的思维惯性应当被打破,不如直接开始做,随之而来的自然有自信与动机——本以为此生都学不会游泳的他自己,正是由此在并不青春的年纪解锁了游泳技能。

拥有坦然接受的勇气,也是一种改变,也将为人生赋予力量。历经世事的从容,同样是一种美。在《生命中的所有,都是为你而来》中,医学专家安德烈·莫瑞兹提到,接受人生呈现给我们的一切,是疗愈所有疾病的关键;企图控制一切,必将导致疾病。当你全然接纳生命中的一切,不论当下发生了什么,都不去即刻定论或论断其好坏时,你的心就能打开。你的心如果一直开着“Yes”模式,你就会发现,完美或不完美的一切,都具有同等的价值。临床心理学家、作家莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科则在《不执著,叫着破不完美是生活》中指出,幸福需要超越完美,用“最优主义”取而代之,“不够完美又如何,万物皆有裂痕,那是光照进来的地方”。



▲ 《改变:和未知的自己面对面》
杰弗里·科特勒 著
钟晓逸 译
北京联合出版公司



▲ 《重塑自我》
尼尔·帕斯理查 著
王凯 译
江苏文艺出版社



► 聚焦女性
尴尬现实处境
的电影《82年的金智英》