

安则物之感我者轻,和则我之应物者顺,外轻内顺,而生理备矣。
——《苏沈良方》

握住自己的“救命稻草” 做个平凡但不平庸的人

听著名作家蒋方舟说如何获得“更好的青春”

□ 吕子娟 邓浩然 记者 祁琳 文/图

少年成名,7岁开始写作,9岁出书,19岁上清华。虽然生活中事业上,蒋方舟涉猎广泛,参加真人秀节目,是一名电视主持人,综艺节目评委,接拍广告,但她却坚定地给自己打上一个唯一的身份标签,“我是一名写作者”。

昨日,由安徽广播电视台主办、市场星报等作为媒体支持的“2015新安读书月”活动,26岁的著名女作家蒋方舟登上读书论坛,为大家带来一场精彩的演讲,如何获得“更好的青春”。



A 拒绝心灵鸡汤,保持自我

一开场,蒋方舟便用一个“渔夫和富翁”的故事告诉大家一个道理,拒绝心灵鸡汤,保持自我。“渔夫和富翁对话,富翁说,自己努力挣钱,是为了生活更自由,生活自由了,便可以在海边晒太阳,渔夫则反问,我现在就在海边晒太阳,你艰苦奋斗的结果难道不是跟我一样吗?”

蒋方舟说,很多人都会热衷于心灵鸡汤,但是她认为这些只是弱者的一种妥协,弱者的一种精神胜利,富翁努力奋斗的过程中,充满了人生选择的自由,“但这些道理,任何心灵鸡汤都不会告诉我们,心灵鸡汤总是会告诉我们,社会没有错,而是你错了,是你心态的问题,不是所有的社会问题,都可以通过心态来调解。永远保持自我,保持对外界事物的愤懑,才可获得不一样的人生。”

B 坚持自己的目标矢志不渝

蒋方舟7岁写作,是大家众所周知的神童,而她也自称,非常幸运,在很多同龄人还在玩沙子,捉迷藏的时候,她就找到了她的目标。

“矢志不渝的青春,意识就是一个人的目标,向箭一样射向靶子,我在7岁的时候就找到了目标,当我拿着自己写的文章给我妈妈看,她非常坚定我是可以出书的,我也非常感谢妈妈的坚定。”

写作对于蒋方舟来说,最大的收获就是了解自己,“我们身边很多人,临近30岁,还在思考,思考自己的出路和目标。矢志不渝,就是要自己意识到自己不擅长什么,这比意识到自己擅长什么重要得多,可以减掉种种幻想和不切实际的可能性。”

C 握住自己的“救命稻草”

“‘救命稻草’就是让你觉得自己与周围人不一样的东西。”蒋方舟的“救命稻草”就是写作,也让她拥有了不平凡的人生。

12岁的蒋方舟就成为了一名专栏作家,每天要给媒体供稿,而12岁的她同时也是一名普通学生,要利用凌晨时分创作写稿,蒋方舟说,这样一写就是七八年,过程非常辛苦,但是她从未选择放弃,尽管曾有一天因为没有完成专栏,她急得想要跳楼。因为她清楚地明白,这就是她的“救命稻草”,让她为之奋斗的东西。

很多人都会有过疑惑,当学业、事业和兴趣爱好放在一起该如何抉择?“我认为这是一个虚伪的问题,一个诚实的人从来不选择,因为那条路就呈现在你面前,有矛盾,是因为你对你的兴趣和理想的信念不够坚定,对自己不够诚实。”

找到自己并坚持下来,意识到自己擅长什么、喜爱什么,并且坚持下去。因为只有坚持下来的青春,才是更好的青春,也是对自己诚实的青春。

D 个人体验永远不会贬值,珍惜当下

人生是用来体验的,要体会和珍惜生活中的每一秒,登山也好,旅行也好,体验永远都不会贬值。“各种各样的东西都在贬值中,今日看到的和明天看到的都是不一样的,学历会贬值,桌子椅子都会贬值,唯独个人经验永远不会贬值。”

去别人没去过的地方,经历别人没有过

的经历,这些都将是你最宝贵的财富,去探索,去创新,会有一个更好的青春。

“少年成名,对于我来说,从小都带来太多争议,而我从小要表演、写作,从心里层面上来说,我怕成为一名普通人,但是希望大家可以拥有一个更好的青春,平庸是对现实的妥协,要做一个平凡但不平庸的人。”

E 教育上,家长与孩子要共同成长

在演讲中,蒋方舟说了很多自己在少年时写作的故事,而妈妈在其中充当了一个非常重要的角色,当时对其的教育用现在流行的词来说,就是“虎妈”教育。

“十二三岁的时候,因为要写专栏,每天必须要完成800字的文章,一边还要上学。”蒋方舟说,当时她的作息时间完全颠倒,“八点就要睡觉,凌晨三点起来写作,最多的时候要给10家媒体供稿。”

“有时候起不来,尤其是冬天,妈妈便用冰毛巾,冰水给我擦脸,有时候扇巴

掌。”经历过类似于家暴的经历,蒋方舟对于父母如何教育子女,也有着自己的看法和建议。

父母最大的问题,就是没有办法分清“我者”和“他者”的关系,你面对的是一个什么都不懂的孩子,他所有的事情都要你去教导,另外一方面,他也是一个独立的个体,如何处理好这个关系。

“家长不能将自己当成权威和不可侵犯的一部分,只有和孩子共同成长,你会发现,孩子也会教会你更多事情。”

高血压病人特大喜讯——

不花钱降血压

10000 降压足贴免费试用

免费申领电话:400-8657-120

降压足贴是“刘氏经络”传承人刘云辉老师在家传经络足灸基础上,历经10年研究,把中医穴位理论运用到极致,以大量矿物入药,草本植物入药,结合中医经络人体磁场原理,临床上发现这种“化油解脂”的靶向作用,可以在稳定血压的同时,清除体内变异血脂,自然加速血液的流动,血管的压力就会下降,采用脚部透皮吸收,药物可以缓释给药,血压稳定,并发生危机解除。

开穴降压·血压不再高

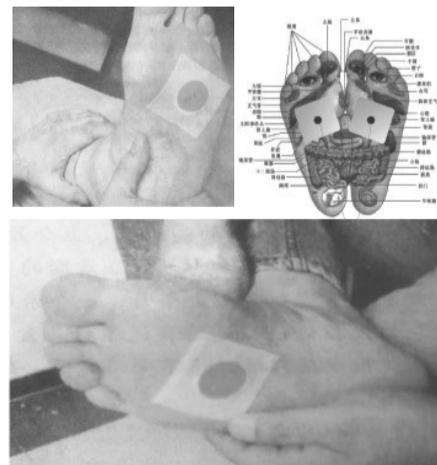
通过足底“涌泉穴”打通人体自身神经反射和高频磁场共振作用,更全面激活血压神经感受器,快速消除血压调节病态障碍,最主要,这一过程没有用一粒西药单纯降压。

现在,高血压患者可以不用花一分冤枉钱,甚至少吃药就可以把血压给控制住,不再谈血压色变

七贴稳压·高血压病人现在都用绿色降压法

临床数据显示:不管你是那种类型的高血压只要每天贴上降压足贴,通过“穴位给药·化油解脂”原来血压170/100,顿顿吃上小半碗药,一动就头晕,没过多久血压就稳定135/85,从顿顿半碗药改成顿顿一大碗饭,什么头晕、胸闷气短全好了,血压基本稳定了,就是下楼遛弯,跟邻居下象棋,儿女成天不用担心了;

尤其值得一提的是:这降压足贴对于已经有



高血压并发症的(心脏问题、肾脏问题)能进行全面修复,自身血压调控系统得以正常运作,扔掉药罐子,远离高血压。

为了让更多的高血压患者早日摆脱病魔的危害,刘云辉老师联合天地仁高血压康复中心开展“公益康复计划”拨打电话报名,登记后免费领取。

名额有限,每天仅限100名。