

把喜欢的事做实

□ 陈启银

开始码字后，我时常将见诸报刊的文章发在朋友圈。热心朋友品评一番后，鼓励我开公众号、个人专栏。我心里清楚，离开公众号、个人专栏还有差距。

我这人有个特点，决定做一件事前会先自问：这件事的本质是什么？到底要解决什么问题？比如，我觉得码字的本质是创作精品，主要解决我的兴趣爱好问题，所以，要不要开公众号或个人专栏，都要围绕这个来考虑。

我码字的时间不算长，质量高的作品还不多，所以现在的重点是要广泛阅读、提高文字水平、提升思辨能力，以及把思考、感悟与创意整理成文字，也就是说当务之急是多写多思，提高质量，而不是急着开“号”搞自媒体。因为不管开什么“号”，成本再怎么低，我都会不自觉地在乎点击量，心底还是在乎获得认可。那么，当发布的标准由自己把握后，会不会降低对作品质量的要求，甚至为博流量而投机取巧？而且时间长了，肯定有更新的压力，被“催更”多了，这个兴趣爱好就不一定会带来情绪价值了。

点滴

剩余时间

□ 徐悟理

人的很多爱好和志趣，都是在剩余时间里培养起来的，比如跑步、骑行、钓鱼、健身、阅读……这些爱好和志趣都是不能在正常工作时间里做的，用的都是剩余时间。

不少优秀的艺术作品也是创作者利用剩余时间来完成的，甚至有一句话这样说，一个人成功与否取决于他善不善于利用好剩余时间。

我们都是活在剩余时间里的人。在生命的剩余时间里，我们的头发会变白、牙齿会松动、视力会模糊、腿脚会老迈、思维会迟钝，但这些并不代表奋斗没有价值。相反，剩余时间里的奋斗恰恰显得更有价值。

——摘自《今晚报》

欣赏的角度

□ 刘墉

我有一年前往韩国庆州的石窟庵，当我站着观看那古老的佛像时，寺中的住持走近说：“你应当跪在佛像正前方的位置，才能得到它的精神。这不是叫你膜拜，而是因为佛像都是以求神者的位置设想而雕塑的。所以站着看时，令你感觉下垂的眼睑，跪着看就成了慈悲的俯视。”当我照着做了之后，果然如他所说。

由此可知，艺术品的欣赏要在某个特定的角度或距离，才能获得十足的神韵。

——摘自《读者》

我见过某些人在社交平台上开这“号”那“号”，有文字的，也有视频的。有的开始时更新勤快，作品质量还挺高，很吸粉。后来创作力难以为继，更新的周期慢慢变长，粉丝陆续离开，虎头蛇尾。有的开了“号”之后，有时间就打理一下，没时间就不管，跟开不开“号”没什么区别。有的为了让“号”存活，保持日更或周更，就组建团队，轮流创作，甚至开始“洗稿”，或大量转载别人的作品，以求尽快“变现”，这就更与我的码字初衷背道而驰了。

当然，开不开“号”是个人的选择，如何运营“号”也是个人的喜好，我只是觉得自己搞“号”的时机还不成熟。人生很多事亦是如此，不能急，先沉下心来蓄势蓄力，把自己喜欢的事做实，行稳致远。

前些日子，我偶遇一位多年不见的老友。他一直活得很简单，上班时，做好本职工作，业余时间收集整理农村家庭贴过的年画、用过的日历、即将消失的老物件等，为此他减少不喜欢、不必要的应酬，也不沉迷电子产品，每天都过得充实有奔头。最近他正在整理40年的收藏，还建

了一个关于这方面的兴趣群，想筹建一个乡愁文化馆。他说这辈子可以做的事情很多，特别想做自己喜欢的事，而且做事越专注本质，心里就越平和，要把自己喜欢的事先做实，再去做深、做精。我对他的看法是认同的，屏蔽许多杂音后，精神内耗都少了很多。

专注本质，让人在充满无限可能、面临选择困难时能锚定目标，是大浪淘沙、决胜未来的终极密码。若着眼于善恶的本质来修身，做人做事就能锚定是非观念，保持良好心态。若着眼于爱情的本质谈恋爱，就能携手冲破障碍，获得幸福的结果。若着眼于交友的本质来交往，不用说多少好话、交换什么礼物，也能交到真心朋友。若着眼于家庭的本质过日子，就能感受到爱的真谛和力量。若着眼于工作的本质做事，无论在什么环境里，都能抓住核心和关键化繁为简，闯出一片新天地……

我愿保持本心做事，脚踏实地前行，用好人生的“加减乘除法”，日子自会过得愉悦、率性、从容。

——摘自《广州日报》

社会

文科价值何在

□ 任人

2025年的春天来了，但互联网上围绕着全球“文科寒冬”的讨论仍未结束。从国际到国内，从老牌名校到普通高校，文科专业的数量、类别以及研究经费几乎都在缩减。曾经的“文科无用论”卷土重来，不仅否定文科的“重要性”，也进一步质疑文科的“必要性”。

学科门类的增设与缩减，由未来社会的发展趋势和现实世界的多重压力决定；而据此放言某学科“有用”或者毁谤某学科“无用”，往往只是部分网友急功近利的观点。AI技术能够成为创作者的伙伴，却未必能够代替人们传情达意、触动心灵。科技越发达，社会越进步，人文社会科学领域的发展契机越是丰富且多样。关键在于，社会需要怎样的文科人才？我们又需要怎样的“社科视角”？

在互联网新兴经济中，穿梭于城市大街小巷的外卖骑手是一支不可忽视的力量。谁能了解外卖骑手所处的境遇？北京大学社会学博士陈龙走出象牙塔，骑上电瓶车，戴上小头盔，加入外卖骑手行列，参与基础的、真实的、艰辛的劳动过程，由此深化劳动社会学研究，严肃叩问所谓“精密算法”“技术理性”下的劳动秩序。社会科学研究需要对社会、对人性有切身感悟，需要既有温度又有厚度的思考，需要不断发现问题并探索解决之道的文科人才。

在科技快速改变人类生活方式的时代，人类的平均寿命增长了、生活质量提升了，遇到问题、感到困惑和迷茫的几率也更多了，因此更需要借助综合性的社科视角来解答自身与现实问题。网络科普视频是一条途径，AI资料搜索和整理也是一条途径，但归根结底，我们还是要向其他人寻求智慧的指引。不久前，网络综艺节目《奇葩说》人气导师刘擎和清华大学社会学者严飞的对话片段在社交媒体上热传，网友们从中感受到“人文教育让我们第二次成长”，进而学习建立属于自己的人生坐标系，在“无法确定方向的时候，做所有年代都值得做的事情”。

我们生活在一个大数据接手管理系统、人工智能不断提升效率的时代，“慢学问”似乎因此正在遭遇“价值流失”。可当外卖骑手陷入“数字控制”，年轻人的求知欲和学习力追不上知识更新的速度，求职者引以为荣的技术技能被人工智能轻易刷新合格线时，只有人文社会科学仍在孜孜以求、寻找答案、研究和提供人性化的解决之道，始终致力于为高速发展的科技带来的深远影响，打下一个又一个“补丁”，留住人性的温度。

——摘自《今晚报》



幸福，是能看见自己的拥有

□ 林采宜

怎样才能得到幸福呢？最简单的方式就是降低期望值，俗话叫知足。贪婪的人，不知足的人，永远不会幸福，因为一个目标实现了，下一个更大的目标就在前头等着……欲望是一只会长大的小兽，你不断喂养，它会不断长大，直到它长成庞然巨兽，吞噬掉你所有的时间和精力，把你整个人的生命撑爆。

这只欲望的小兽，在世俗社会有一个雅称——“成功”。在不断追求更高的目标、更好的生活之路上，很多人耗尽了生命的全部。能够控制自己贪欲的人，不是没有欲望，而是能时时刻刻看见自己的欲望，看见它在膨胀时的非理性，看见它在吞噬很多生命中美好的东西……看见，是控制的开始。正如你低头看见自己肥肥的肚腩，自然会有控制饮食和减肥的动力。看见欲望的理智，会让你经常提醒自己知足。

创造好的人际关系，也是活得幸福的秘籍。绝大部分人都活在关系当中，好的人际关系是互益型的，彼此滋养；坏的人际关系是互害型的，彼此消耗。如果说幸福如同空气中的味道，那么人际关系就是你时时刻刻在呼吸的“空气”。

美国哈佛大学医疗中心的一项持续了80年的跟踪研究显示，对人的幸福指数影响最大的因素，是一个人和

家人、朋友的亲密程度。因为“那些对自己的人际关系感到比较满意的人，以及那些知道自己需要的时候可以获得周围人身心方面的支持从而有安全感的人，在晚年身体和头脑都更加健康”。而身心健康，是获得幸福的基本前提。

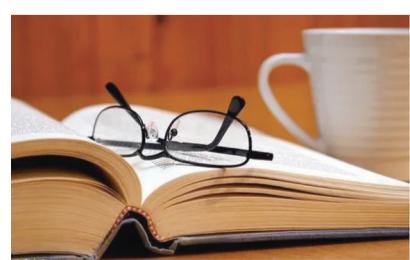
通往幸福，还有一条小径，叫作“独立的人格”。人的幸福感，有些来自外部环境，比如物质的丰盛、人际关系的温暖，还有一些来自自己内在世界的丰富和美好。

很多人会不知不觉地困在时代的蛛网里，被各种焦虑的洪流裹挟。在群体中才能幸福的人，群体的认同如水，他是鱼，鱼儿离不开水。所以，孤独且不被认同，对于有些人来说，意味着痛苦。

而独立的人，如同长向云端的树，从容自处，自己就是幸福的源泉。年轻的时候，大部分人都会在这个热闹的世界上孜孜不倦地寻找自己的另一半。成熟之后，有些人会发现，其实每个人都是完整的，根本不存在所谓的“另一半”，也不需要所谓的“另一半”。

能看见自己的拥有，才能感受到幸福。如何看见自己的拥有呢？很简单，在平凡的生活中，比下不比上。例如多看几眼没有脚的人，就会知道有一双可以自由行走的脚，是多么幸福。

——摘自《意林》



■ 赠稿邮箱:dtwbzl@163.com

■ 自办发行
单月订价:21.5元



中共大同市委主管主办 大同日报社出版 电话:0352-2050272
编辑部地址:大同市御东行政中心21层22层 邮政编码:037010

承印:大同日报传媒集团印务公司 电话:0352-2429838
广告经营许可证:140200400009 广告热线:0352-5105678

发行热线:0352-2503915