



光阴似箭，日月如梭。眨眼间，旧岁已过，新岁开启。回望过去一年，多少人在朋友圈的光鲜里焦虑，在别人的期待中妥协，在外界的杂音里迷失。其实人生最珍贵的，从来不是活成别人眼中的标准答案，而是找到属于自己的节奏。新的一年，屏蔽无谓的干扰，沉浸式做自己，在自己的世界里深耕细作，静待花开。

□ 洞见·Muye

新的一年，沉浸式做自己

1

不被他人的优秀打扰

看过一句很扎心话：人的痛苦，一半源于自己的平庸，一半源于别人的优秀。

刷朋友圈时，看到朋友晒出晋升的消息；刷短视频时，刷到同龄人早已实现财务自由；参加同学聚会时，听着旁人细数过往的高光时刻……

看到别人的人生仿佛开挂，再对照自己按部就班的节奏，很难不陷入自我怀疑之中。

实际上，每个人的人生剧本都不同。有人年少成名，有人大器晚成；有人一帆风顺，有人一波三折。

每个人的起点不同、节奏不同、目的地也不同，盲目盯着别人的赛道，只会打乱自己的步伐。真正成熟的人，都懂得在纷繁的世界里守住自己的节奏。

画家丰子恺曾在文章中这样写

道：“不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往。”这份通透，正是源于他对自我节奏的坚守。

当年，与他同期的不少文人墨客都急于求成，忙着出版著作、参加应酬，渴望早日声名鹊起。而丰子恺却始终沉下心来，一边教书育人，一边潜心创作，将生活中的感悟融入笔墨之间。他不与旁人攀比名气大小，也不纠结作品是否畅销，只是专注于自己的热爱，用心打磨每一幅作品。最终，他的画作以独特的风格打动了无数人，成为一代宗师。

无独有偶，贾平凹从西北大学中文系毕业后，一度陷入疯狂的写作状态，在极短时间内创作了数十万字。然而，付出的努力换来的，却是满满两大箱退稿信。

看到身边的朋友陆续发表文章、

获得奖项，他心里五味杂陈。但他没有就此消沉，也没有盲目模仿别人的写作风格，而是静下心来，扎根于自己熟悉的乡土，挖掘生活中的真情实感。他日复一日地坚持写作，哪怕没有人认可，也从未放弃。终于，他的作品《秦腔》获得了茅盾文学奖，得到了业界和读者的广泛认可。

新的一年，学会接纳自己的节奏，不被别人的人生裹挟。

与其仰望别人的星空，不如点亮自己的灯火；与其羡慕别人的道路，不如走好自己的旅程；每天进步一点点，每月做好一件事，年底就能实现一个小目标。

当我们把目光从别人的身上收回，专注于自己的成长，就会发现，每一次微小的进步，都是通向更好自己的阶梯。

2

不被他人的情绪感染

作家李笑来有一次从国外出差回来，偶遇一位老同学。

多年未见，李笑来本想好好叙叙旧。不料刚坐下，对方就开始不停地抱怨，领导刻薄、妻子冷漠、孩子叛逆……言语间，全是生活的不如意。聊了没多久，李笑来原本满心欢喜，却也跟着情绪低落。他略作停顿，随即起身结账，客客气气地送走了同学。

生活中，我们常常会遇到这样的人：同事因为工作失误而抱怨连连，你听着听着，原本愉悦的心情也变得低落；朋友因为感情不顺而唉声叹气，你安慰着安慰着，自己也陷入了忧郁、伤感的情绪。

心理学家罗纳德·波德说：情

绪，可以像流感那样传播，传递给密切接触者。

如果我们不懂得屏蔽别人的负面情绪，就很容易陷入内耗之中。

想起前阵子，有个朋友因为项目失误被领导批评，一整天都垂头丧气。他发消息给我，吐槽了整整两个小时，从领导的严苛说到工作的艰难，再到生活的不易，字字句句都充满了负能量。

那天我原本规划好了下午的工作，可听完他的吐槽后，整个人都提不起精神，脑海里反复回响着他的抱怨，工作效率大打折扣。更糟糕的是，晚上回家后还因为一点小事对家人发了火，事后又陷入深深的自责。

哈佛大学教授马丁·赛利格曼说：面对负面情绪，如果你没有强大的心智去消化，那么默默疏远与屏蔽，就是最好的选择。

新的一年，面对别人的负面情绪，不必强行共情，也不要刻意迎合。可以选择倾听，但不要被其左右；可以选择安慰，但不要迷失自我。

当自己被负面情绪影响时，学会及时疏导，比如听听音乐、散散步、读一本书，或是和积极乐观的人交流。就像清理房间一样，定期清理内心的负能量，才能让阳光照进来。

当你不再被他人的情绪感染时，就会发现，生活其实很简单，幸福也触手可及。

3

不被他人的评价影响

我有一位朋友，说自己总是因为别人的评价而陷入内耗。穿件自己喜欢的衣服，被人说“显胖又廉价”，便再也没敢穿出门；努力做的项目，被同事随口一句“也就那样”，就怀疑自己的能力；就连培养个看书的爱好，都被人调侃“装文艺”，慢慢也就放弃了。

其实不止这位朋友，我们大多数人都曾困在别人的评价里，最后活得越来越拧巴，越来越不像自己。但越往后走越会明白：人生本就没有统一的标准答案，别人的评价也从来不是衡量我们的唯一标尺。

真正成熟的开始，是学会在众说纷纭中守住自己的节奏，不被他人的评价所影响。

演员周迅刚进入演艺圈时，因为声音沙哑，被很多人质疑：你的声音

这么难听，根本不适合当演员。为此，她一度很自卑，甚至想过放弃。后来，她遇到了导演陈凯歌。陈凯歌对她说：你的声音很有特色，是别人没有的，这是你的优势。在陈凯歌的鼓励下，周迅渐渐接纳了自己的声音，不再被别人的负面评价所困扰。她用自己独特的声音和精湛的演技，塑造了一个又一个经典的角色，成为了观众喜爱的实力派演员。

其实，每个人都有自己的闪光点和不足之处，别人的评价，从来都不能定义我们。一千个人眼中有一千个哈姆雷特，不同的人，站在不同的角度，对我们的看法也会不同。

新的一年，学会过滤别人的评价，坚守自己的本心。对于善意的建议，我们可以虚心接受，不断完善自己；对于无端的指责和偏见，我们不必放

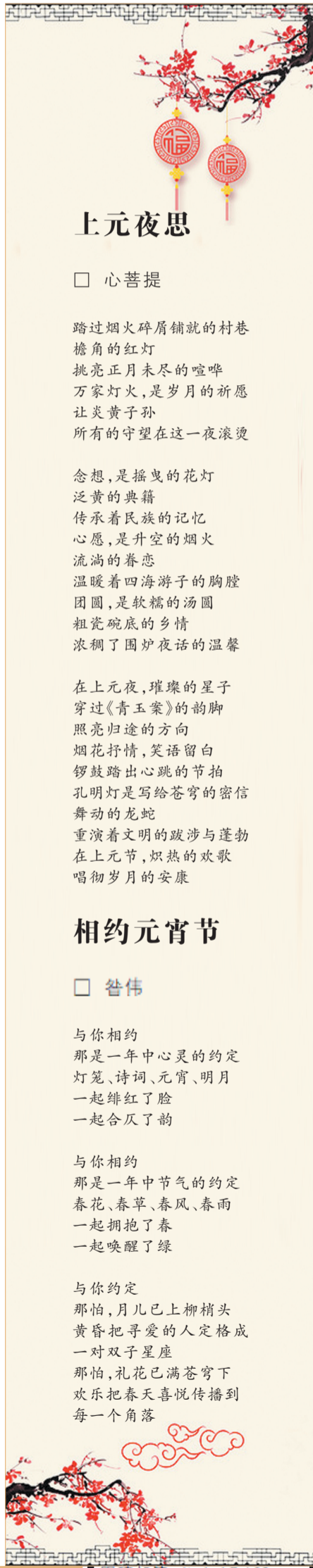
在心上，更不必自我否定。要知道，最了解自己人，永远是我们自己。我们不需要通过别人的认可来证明自己的价值，也不需要为了满足别人的期待而委屈自己。

当我们敢于正视自己的内心，不被他人的评价所左右，才能活出自己的精彩。

古人常说：一元复始，万象更新。过去的一年，无论你受到多少外界干扰，新年伊始都是清空它们的时刻。新的一年，不如换个活法，沉浸式做自己。

当你不再为他人的眼光所困，不再被外界的标准绑架，专注于自己的热爱，就会发现：沉浸式做自己，才是最清醒的活法。

从此，不慌不忙，向阳而生，活成自己最想要的模样。



上元夜思

□ 心菩提

踏过烟火碎屑铺就的村巷
檐角的红灯
挑亮正月未尽的喧哗
万家灯火，是岁月的祈愿
让炎黄子孙
所有的守望在这一夜滚烫

念想，是摇曳的花灯
泛黄的典籍
传承着民族的记忆
心愿，是升空的烟火
流淌的眷恋
温暖着四海游子的胸膛
团圆，是软糯的汤圆
粗瓷碗底的乡情
浓稠了围炉夜话的温馨

在上元夜，璀璨的星星
穿过《青玉案》的韵脚
照亮归途的方向
烟花抒情，笑语留白
锣鼓踏出心跳的节拍
孔明灯是写给苍穹的密信
舞动的龙蛇
重演着文明的跋涉与蓬勃
在上元节，炽热的欢歌
唱彻岁月的安康

相约元宵节

□ 咎伟

与你相约
那是一年中心灵的约定
灯笼、诗词、元宵、明月
一起绯红了脸
一起合仄了韵

与你相约
那是一年中节气的约定
春花、春草、春风、春雨
一起拥抱了春
一起唤醒了绿

与你约定
那怕，月儿已上柳梢头
黄昏把寻爱的人定格成
一对双子座
那怕，礼花已满苍穹下
欢乐把春天喜悦传播到
每一个角落