

生活不要太满 极简方觅真谛

□赵强

说起极简生活，估计很多人并不陌生。因为人们越来越发现，很多人在追求以简单为美的时尚理念，不但在日常生活中，就是社交也在恪守极简的理念。近日据媒体报道，捐出一年穿不到三次的服饰、精简掉躺在家里“吃灰”的物品、净化被各式App充斥的手机桌面、删减例行公事式的无效社交……近年来，极简生活理念被不少年轻人接受，从身处象牙塔的学生到自行支配财务的上班族，纷纷开启自己的“极简生活”。

其实，这股极简的风潮，早在十多年前就在不少地方盛行，发展到今天，已经为越来越多的人所接受。我注意到，在如今很多人崇尚名牌包的潮流中，却有越来越多的年轻人选择了简单的帆布袋。只见它随意地挂在身上，又不怕被人盯上，又能方便购物、出行，乃至上班。我认识的一个上大二的学生，她坦诚地告诉我，就喜欢帆布包的简约随意，放东西很多，走在哪里都挎着它，很是惬意。别小看这个普通的袋子，它折射出了当今年轻人务实节俭的新风尚。

以简为美，以简为乐，是中华优秀传统文化中的一个重要理念。老子《道德经》中说“大道至简”，意思是大道是极其简单的，简单到一两句话就能说明白。不是吗，当我们把很多技术或者学问弄得过于深奥时，是因为没有看清实质，所以弄得越来越复杂，越来越说不清楚。在生活中也是一样，把自己弄得太复杂，太繁琐，太在意，太程序，结果每天疲于奔命。

比如，有的人为了显示自己的实力和潮流，无休止的购买时尚服饰，几乎每天换一身衣服，精致到无以复加，生怕由于自身的疏忽，很久不换衣服，让人说自己老土。为了尝遍天下美食，很多人不顾及自身的胃口的承受力，每天拼命地进食，结果体型和体重改变很快。还有的人，怕自己在信息时代被信息所抛弃，在手机上不停地下载过多的App。成为了捕获信息的狂人，从早到晚被各类海量信息所包围。到晚上休息前还不罢休，每天海量时间耗费在刷朋友圈之中，时刻关注哪个人又有什么新动态……如此一来，每天的行程、生活、工作、学习、休闲都排的太满，几乎无片刻喘息的时间。这种满负荷的生活状态，会让一个人举步维艰，疲于奔命。

极简生活就是对消费主义、享乐主义的一种反叛，是一个人回归简单、自然生活的一种内在觉醒。极简，就是极其简单，怎么自然怎么来。也就是生活中的断舍离。因为许多时刻，你拥有的越多，可以选择的越多，反而越会陷入焦虑之中，也越不知道如何取舍。

此时我想起了100多年前，《瓦尔登湖》的作者梭罗，在舍弃了原有的社会地位和身份，搬到瓦尔登湖畔的小木屋里独自居住两年之后，他得出了一个结论：“如果一个人能满足于基本生活所需，便可以更从容、更充实地享受人生。”

或许是对这种繁琐的生活的厌倦，人们突然发现，其实只有简单才是生活的本意。正如很多人所意识的那样，人生其实就是一种不断选择、不断放弃的过程。你不可能拥有全部，只能选择最重要的留下来。这其中，不单是生活物品，还包括我们的精神生活、休闲选择等等。

极简生活，并不是过苦行僧式的生活，而是还原了生活的本质，减少冲动消费、超级消费，减少过多的网络时间消耗。这何尝不是一种值得倡导的生活方式呢？其实，简单生活可以让人更快乐，让人精神世界更丰富！

畲族服饰变装视频火热 大学生创意助力乡村振兴

眼下，通过变装的方式传播城市形象的视频收获不少网友们的喜爱。浙江工业大学人文学院“石榴籽·践行团”的大学生们发布的一组畲族服饰变装视频。践行团负责人郑旖旎介绍，在景宁畲族自治县的社会实践中，她和同学们走访非遗传承人、制作助农短视频，希望用自己的专业知识来助力乡村振兴。

点评：从博大精深的中国传统服饰文化中汲取养分，并有连续不断的新生力量的注入，这是让传统文化绽放生机的秘笈。



小鸡蛋化身反诈“武器” 守护群众钱袋子他们是认真的

近日，因鸡蛋在当地较为畅销，民警和超市、商铺协商后，编了几句顺口的反诈标语，用印章印在待销鸡蛋上。无论是市民买鸡蛋还是用鸡蛋时都能看到。据悉，这样的“反诈蛋”已印了1000多枚，收到不少网友好评。

点评：随着时代发展，各种诈骗活动可谓是层出不穷，“反诈鸡蛋”的出现，虽然看起来是小事，但却反映了服务为民的情怀，值得点赞。



为老服务有“妙招” 贴心服务显关爱

湖南省长沙市雨花区井湾子街道井巷社区是一个典型的老龄社区，60岁以上老年人的占比超过60%。在这里，大喇叭、小喇叭、热线电话、“雷锋超市”等为老服务“妙招”派上了大用场。

点评：随着信息的不断发达，一边是人们生活的高度便捷，而另一边却是越来越多的老年人使用现代科技的困惑，传统的方式，将为老年人带来更多关怀。这一项项贴心服务，让老人们有更多安全感和幸福感。



700多岁的北京中轴线 有了“依靠”

北京中轴线串联起钟鼓楼、故宫、永定门，是中华文明在城市规划建设上的伟大创造。为了加强对北京中轴线的保护，并为申遗工作提供法治保障，《北京中轴线文化遗产保护条例》2022年10月1日起正式施行。

点评：保护条例的出台，明确了保护的對象，体现了全方位保护、整体保护和价值保护的观念。北京中轴线是人们共同的财富，每个人都要行动起来保护好和传承好。



10岁的国家级非遗传承人 这个北京小女孩厉害了

这位小姑娘叫唐涵托雅，她所传承的东西，是一种传承百年的料器——葡萄常。唐涵托雅第一次见到祖母制作葡萄常时，就产生了浓厚的兴趣，于是便跟着祖母学了起来。

点评：在制作葡萄常的过程，会遇到高温融化、插铁丝等危险动作，对10岁的孩子来说有不小的难度。唐涵托雅却没有退缩，反而产生了热爱，真是好样的。

