

把生活调到“勿扰模式” 年轻人别样的积极人生

□赵强

人们每天奔走在繁忙快速的都市，常常会感慨如今的生活节奏太快了，那么何时才能放慢脚步，让自己能很好地感受生活，享受一座城市的美好呢？于是，我们就看到了很多年轻人，根据自己的特长做自己喜欢做的工作，甚至做那些社会需要的冷门职业，如研学旅行指导师、民宿管家、宠物美容师、数字化解决方案设计师。这些工作不需要“朝九晚五”，工作时间灵活。还有的人看到了小县城的发展潜力，放弃大城市的优厚工作待遇，在乡村这片沃土上开辟出一片新的创业天地。

最近笔者看到的一则消息说，很多年轻人开启了一种生活勿扰方式。据媒体介绍，越来越多的年轻人开始离不开耳机，耳机一戴不仅将周围的嘈杂拒之门外，也捍卫了年轻人与外界相处的边界；有的午休时偷偷溜去公园发呆20分钟；周末在社交局上玩失踪……他们以这种方式开启了一种新的生活模式——请勿扰。

“勿扰模式”，可谓形象生动。笔者也时常在地铁里、商场中见到头戴耳机的年轻人，面对周围的嘈杂，他们陶醉在自己的音乐世界中。也有很多人，把手机调成了静音模式，以此远离刺耳的铃声打断自己的思路。还有不少年轻人，基本不发朋友圈，也很少看朋友圈，任你美上了天，也与他一毛钱的关系没有。如今的许多年轻人正以自己舒适的方式，尽量远离外界的干扰，还自己片刻的安谧、放松、放空，以此让自己能够集中精力完成本职工作。

有的年轻人甚至还用起了老年手机，为的是让自己少受信息轰炸的影响，不让自己掉进无休止的信息茧房中。应当看到，智能手机在带来方便的同时，也让人的工作和生活受到了不少的枷锁禁锢。比如那些经常回不完、看不完的微信，有时真的让人很抓狂。有的人刚挤上地铁，就忙着回微信、打电话，结果恍惚之间一下子就坐过了车站，相信这一幕对不少人来说都不陌生。

你看热闹的城市，天一蒙蒙亮，不少交通主干道，就开始上演车水马龙的景观了，上下班通勤的地铁里，更是人潮汹涌，想安静片刻，也变得很难。于是，很多年轻人，为了躲避嘈杂，不约而同选择了生活勿扰模式，他们宁愿一个人吃饭、一个人购物、一个人出行。因为独处，能减少很多不必要的社交和人际纠纷，可以让自己有更多精力去做自己想做的事情。

著名作家杨绛也认为，人生最曼妙的风景是内心的淡定与从容。记得一位哲人曾指出，世界是自己的，与他人无关。所以，内心的平静和自信是面对生活的关键。通过理解自己，找到内心的平衡，才能真正感受到人生的意义。这些见解可谓精辟。是的，学会淡然，就得适当超脱，古人强调的“宁静致远”，就是这个道理。

笔者以为，把生活适当调成“勿扰模式”，其实是一种积极主动的人生态度。因为真正上进的人，对自己的人生都有着极为明确的规划，会努力争取自己想要的东西，也懂得必须适当放弃一些不必要的东西。人生的节奏只有不疾不徐，才是最轻松自在和最理想的状态。适时开启勿扰模式，就是在生活上有所为有所不为。因为没有什么能比专注于自己的目标和梦想更幸福的事情了。一个人，只有减少不必要的生活噪音的干扰，才能走上美好生活的坦途！



花样跳绳迎教师节 是祝福也是榜样

为庆祝教师节，山西省平顺县实验小学组织百余名师生通过跳绳系列活动，向老师们送上节日祝福。近年来，平顺县实验小学的教师们把花样跳绳作为特色体育课程，教给了学生诸多跳绳技巧，以此促进学生综合素质提升。

点评：老师花样跳绳跳得好，孩子的跳绳也差不了，是花样祝福也是好榜样，老师们辛苦了。



以“新身份”为家乡出力 新农人用跨界诠释新生活

湖南省益阳市南县的毛竹青在外务工15年后返乡创业，从事稻虾米和小龙虾种养，还成为了一名网络主播。从田间的一颗稻谷到消费者手中的一碗米饭，一名农业主播不仅是带货人，也是稻谷的质量检测员。

点评：他们懂农业，可以从源头确保粮食生产安全，他们有专业知识，借助网络的便利将家乡特色农产品让更多人知道，为家乡发展助力。



一群高中生在雨中 帮老人抢收稻谷

近日，湖南衡阳祁东归阳成章高级中学的一群高二体育生在户外拉练时突遇大雨，在返校途中看到几个农户奶奶晾晒在道路上的稻谷收不完，一群孩子就自发组织，分工合作帮忙抢收，有的拿工具，没工具的用手捧，稻谷很快就收好了。

点评：看似是一件小事，其中却蕴含着强大的力量，诠释了最好的素质教育。



55岁阿姨3个月成功减肥40斤 只愿成为更好的自己

近日，湖南常德，55岁的孙阿姨在网上发布自己3个月减肥40斤历程的视频，引发人们点赞与感动。谈及为何要减肥，孙阿姨分享了一句令她感触颇深的话，“因为网上有一句话说，成为更好的自己才能成为更好的妈妈和妻子，我对这个话的触动很大。”

点评：“成为更好的自己才能成为更好的妈妈和妻子”。一句话让55岁的孙阿姨行动了起来。如果你是行动力不强的人，或许你需要先get到属于自己的一句话，然后努力成为更好的自己。



“95后”女孩狂刷23套汉服 异国他乡演奏民乐

山东潍坊的“95后”女孩郑晓慧从9岁起开始学习二胡演奏，从2023年4月起，她开始利用业余时间意大利米兰街头穿不同的汉服演奏二胡，每个月都有三四场街头表演，半年穿了23套汉服！郑晓慧表示：“我会更加努力，在国外宣传弘扬中国民乐和汉服！”

点评：她在异国他乡的演奏，不但传播了中华优秀传统文化，还让许多旅居国外的华人，慰藉了思乡之情。