

■叶克飞

### 重新理解经历

“心理富足”既不同于物质富足，也不同于“生活有意义”。大石繁宏对心理富足的定義是“生活中充满了多样、不凡和有趣的经历，这些经历能够丰富你的视角；它不是一条笔直平坦的道路，而是一段戏剧性十足、波澜起伏的旅程；它充满了多样性和复杂性；它会让你遇到停顿、迂回和转折；它就像一次在旷野悠长而奇幻的徒步旅行，而非在固定的赛道上不停地反复兜圈”。

之所以要尽可能经历多元、复杂的人生，是因为比起做过的事后悔，人更会为自己没做过的事遗憾。个体拥有越多有趣的经历和故事，内心就越富足。大石繁宏在书中以黑巧克力来比喻心理富足，认为优质的黑巧克力既有甜味，也有苦涩，偶尔还有咸香，这些复杂味道的交织，会使其口感层次更为丰富，余味也更悠长，人生同样如此。

在普遍存在职业倦怠和生产焦虑的现代生活，无数人希望从生产力陷阱中解放自己，但如果仅仅选择休息，并不足以摆脱“为产出和效率而活”的人生。所谓的“充电再出发”会成为一个死循环，不断充电又不断进入原先的忙碌状态，结果“充电”的效果呈现边际效应递减，最终连电池都会失效。

大石繁宏提出的对策是从结果导向转向体验导向，在熟悉的生活去寻找新意，在未知的探索中拓展边界，让心理免疫系统在体验中成长。青年正处在人生的探索阶段，不必急于冲刺终点，更应在体验中拓宽人生的边界。

# 以经历致青春 让成长归于内心

### 心理富足的成长路径

在职场中，一份工作带来的满意度与意义感，往往并不是一回事。书中写道：“那些宣称对工作满意的人群，自然可被视为职场成功者”。大石



又值五四青年节，青春的命题始终绕不开“经历”二字。很多长辈常说“我们这辈人什么都经历过”，却在无意间把“经历”等同于物质匮乏年代的“吃苦”。事实上，经历本应多元；挫折是经历，顺遂是经历，探索与热爱同样是经历。《经历：好奇、探索和体验人生》(以下简称《经历》)一书提出的“心理富足”，恰为当代青年打开了一条新的路径：不困在赛道，不急于求成，以好奇与体验丰富内心，让每一段经历都成为青春最扎实的养分。

繁宏举了几个美国社会的例子：薪酬处于高位的精算师群体有80%对工作感到满意，计算机与信息科学家的满意度达78%；相比之下，薪酬远不及前者，又要处理各种高压工作的警察和社工，职业满意度分别低至65%和59%。一般而言，职业满意度和薪资水平的相关度最高。

但满意度并不是定义职业成功的唯一标准。书中提到，职业满意度很高的精算师和计算机科学家，在工作意义上显然“收获有限”，仅有36%的精算师与45%的计算机科技从业者认为自己的工作有意义。相比之下，社工和警察认为自己工作有意义的比例分别高达73%和81%。但一份好工作只需考虑满意度与意义感吗？大石繁宏还举了更典型的例子：“如果满意度和意义感是衡量好工作的唯二标准，我们或许会建议编辑、艺术总监与作家转入服务业。但实际上我们不会这么做，因为我们知道编辑、艺术总监和作家拥有一些服务行业从业者所不具备的东西——自我表达和创造力。”

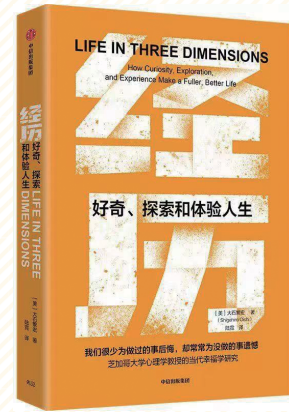
自我表达和创造力会让工作变得有趣、富有创意，使心理富足，

也成为许多从业者坚守的动力。青年选择职业与人生方向，同样不应只看薪资与安稳，更要守护内心的热爱与创造的火花。

虽然近年来人工智能的发展，让许多职业的生态遭遇改变甚至颠覆，但无论如何变化，总会有一些薪酬满意度不高、意义感似乎也有限的工作，会因为能带来心理富足而成为一份好工作。

有些人会混淆生活的意义和心理富足，其实二者并不相同：生活的意义意味着有清晰目标并为之奋斗，但心理富足并不一定需要目标，只在意人生的体验。

正如书中所言，生活的意义本质上是非常主观的。“有些备受尊敬、广受欢迎、屡获殊荣的科学家仍然可能觉得自己的生活毫无意义。相比之下，一些普通人则认为他们的生活与重要使命紧密相连。”能够完美诠释这一点的是一则美国轶事——美国前总统约翰·肯尼迪曾访问美国国家航空航天局，他对一位清洁工说：“嗨，我是肯尼迪。你在做什么？”清洁工回答：“哦，总统先生，我在帮助送人上月球呢！”心理富足是一条可以独立



《经历：好奇、探索和体验人生》  
【美】大石繁宏 著 陆霓译  
中信出版集团

能让自己愉悦的事中去。

瑞士心理学家勒内·普罗耶也认为，玩心是一种“愿意做傻瓜的心态，不担心能力，不过度自我评价，不对规范过于较真，并能从复杂性中找到智慧与乐趣”。失去玩心，倦怠便会接踵而至，孩子如此，成年人亦然。

书中以顶尖运动员为例，指出“过早专业化”极易导致倦怠。奥运金牌得主菲尔普斯与西蒙·拜尔斯自幼高强度训练，追求极致精确，长期压力之下都曾陷入焦虑与抑郁，甚至失去对运动的热情。这提醒我们：专注与毅力值得肯定，但过度紧盯目标，会丢掉运动本身的快乐。

研究也表明，对成年精英运动员而言，单一项目的超长训练反而可能影响表现；适当参与其他运动、减少高强度重复，更利于长期发展。学术领域同样如此：在诺贝尔科学奖得主中，多数人有跨学科经历，专攻较晚，晋升的速度也更慢。正是广泛探索让他们保持热情、远离倦怠，最终抵达学术高峰。青年成长亦是同理，不必过早“定型”，广泛涉猎、保持好奇，方能走得更稳更远。

人类拥有漫长的童年，这段以玩耍和探索为主的时光，对学习规则、掌握技能至关重要。过早专业化，会压缩好奇心，甚至引发早衰。美国神童席德斯年少惊艳，最终归于平庸，正是过早受限的代价。

成年人同样需要玩心。玩心融合了开放与外向，放下过度的严谨与焦虑，敢于不完美，乐于体验复杂与未知。它不是幼稚，而是对抗倦怠、保持生命力的核心力量。

五四精神，始于探索，归于成长。愿每一位青年都能以多元经历滋养内心，以好奇与玩心奔赴旷野，在不被定义的人生里，活成心理富足、闪闪发光的模样。

存在、通往美好生活的路径。对追求自由与本真的青年而言，这是一条更贴近内心的道路。

### 保持玩心的核心密码

在《经历》一书中，大石繁宏给出了走向心理富足的重要信条：“自由高于安稳”，选择自由、可能性与挑战，是构建心理富足生活的关键；“成为通才”，以开阔视野保持好奇心；“在熟悉中找到富足”，重访旧地与故人，也能发现新意……而我最认同的，是“保持玩心”。

青春最珍贵的，正是这份不被功利规训的玩心与好奇。遗憾的是，现实总在不断扼杀玩心。现代人活在高度计划化的节奏里，围着日程表打转，“一时兴起”的空间越来越小。研究发现，远程办公、居家办公因缺少线下即兴交流，会影响协作效率与创新活力。工作如此，生活亦然，过度追求效率与目标，只会让人生变得干瘪无趣。

人要会玩，也要敢于“浪费时间”。这里的“浪费”不是低效虚度，而是把时间投入没有功利产出、却

# 失语凝视中升华的彩色深情

■黄企生

陪伴，没有刻意的煽情，没有宏大的叙事，却字字走心、句句动人。

### 亲情本真的模样

书中散文情感表达至真至纯，摒弃了虚浮的抒情与刻意的煽情，以真实的生活细节、纯粹的亲子心意，勾勒出最深沉的母子亲情。面对年过百岁、失去语言能力的母亲，作者没有陷入悲痛的宣泄，而是选择以画笔为媒介，用一方小小的写字板，搭建起与母亲沟通的桥梁。这份陪伴本身，就藏着最细腻绵长的孝心。

文中情感全都藏在琐碎又温暖的瞬间里：画红色水泡眼金鱼时，母亲久久凝视、轻轻抚摸的模样；画牡丹花与七星瓢虫时，母亲指尖颤抖、满眼欣喜的神情；画三毛形象时，母亲脱口而出的轻声呼唤；画青花瓷时，母亲沉浸在过往回忆中的静默温柔。这些没有言语交流的画面，却比任何话语都更有力量。

为母亲画画，引出了作者的童年

往事——儿时墙上涂鸦被母亲责怪，养小麻雀得到母亲悉心帮助，演三毛时母亲亲手制作道具，打碎瓷碗后母亲耐心修补……过往的母爱与当下的反哺相互交织，让情感层层递进，直击读者内心最柔软的角度，让人感受到亲情的本真模样。

《为母亲作画》秉持着以小切口展现大主题、以平凡事承载深情怀的叙事手法，看似通篇记录“作画”，实则以此为线索，串联起时光、生命、亲情与陪伴的命题，让简单的叙事拥有了厚重的内涵。全书没有惊天动地的事件，没有曲折离奇的故事，却以那些极具烟火气的片段，勾勒出母子二人跨越70年的情感交融。

百岁母亲失语，原是生命老去的无奈，可赵丽宏没有哀叹时光的残酷、命运的不公，而是用作画的方式，消解岁月带来的遗憾，用温情守护母亲的晚年，诠释了“陪伴是最长情的告白”。

### 用画笔唤醒记忆

《为母亲作画》这本散文集，行文结构采用双线交织——全文采用当下陪

伴的现实线与童年回忆的过往线双线并行的写法，两条线索相互呼应、自然切换，增强了情感的厚度与叙事的张力。现实线这头，以作者探望母亲、为母亲作画，且按照作画的不同内容依次展开，一步步推进情节，完整记录了与母亲无声相处的日常；过去线这头，则由眼前的画作自然触发回忆，每画一种事物，就引出一段对应的童年往事，画麻雀激发发生小麻雀经历的回亿，画青花瓷则联想到当年打碎瓷碗、母亲找人修补的过往……现实与回忆无缝衔接，尽显作者的写匠匠心，也让读者在时空交错中，深刻感受到亲情跨越岁月的永恒力量。

语言风格方面，《为母亲作画》简约而意蕴悠长。赵丽宏的文字，向来以清新质朴、温润典雅著称，这一特点在书中体现得淋漓尽致，全文语言如同与读者促膝长谈，温润暖心。即便描写细腻的画面与情感，也只用了简洁的文字勾勒：写水泡眼金鱼，寥寥数笔便点出鱼儿的灵动；写母亲的神情只用“微笑”“凝视”“指尖颤抖”等词，便将母亲的内



赵丽宏 绘 书中插图

心感受精准传递；写童年往事，直白叙述却满是温情。因为做到了“语浅而情深，言简而意丰”，这种返璞归真的语言风格便与文章的亲情主题高度契合，褪去了修饰，让情感成为核心，带给读者回味无穷的阅读体验。

随着社会老龄化加剧，如何陪伴失能、失智的年迈父母，如何给予老人精神层面的慰藉，成为当下普遍关切

的现实问题。赵丽宏给出的答案是：陪伴从不是物质上的满足，而是精神上的理解与用心的守护。面对无法言语的母亲，他用心寻找沟通的方式，用画笔唤醒母亲的记忆，用耐心温暖亲情。这种立足个人亲情、观照社会现实的书写，让文章拥有了超越单纯个人体验的深刻人文价值与现实意义，传递出引人深思的社会情怀。

赵丽宏的散文新著《为母亲作画》兼具情感张力、文学美感与思想深度，荣获2025年度人民文学奖，引人注目。这是一本于平淡日常里镌刻深情、于细微琐事中彰显人文温度的独特之作，它以作家为百岁失语母亲作画为线索，串联起童年往事与晚年



《为母亲作画》 赵丽宏 著  
人民文学出版社 天天出版社  
新世纪出版社

# 文明餐饮 杜绝浪费

# 将光盘行动 进行到底

