

《优雅转身》：
人生没有来不及

日前,前《ELLE》中国版主编晓雪携新书《优雅转身》,做客PAGEONE书店,向现场读者分享女性成长、人生选择、如何抵抗职场焦虑等话题。晓雪曾在时尚媒体界工作20年,49岁离开职场高位,50岁从零开始创业。经历了挫折谷底与涅槃般的转身,晓雪赋予“优雅”以更为丰富的人生解读,并以历尽千帆之后的成熟淡然,给予女性积极面对生活的坚定力量。

“这是我的第三本,和前两本书很不同,我终于在53岁这一年,有勇气写出了自己成长中的那些迷茫犹豫和挣扎反复。”前《ELLE》中国版主编晓雪,十余年前曾凭借《优雅》一书,将美、时尚、优雅的生活态度与生活方式带给了众多女性朋友,影响了一代都市女性的成长。如今,她携新书《优雅转身》,真诚向广大读者袒露自己跨越数十年的成长故事。

勇敢直面人生的不确定

晓雪坦言,“转身”这个词对她个人而言,有着非同寻常的意义。当她从职场舒适区进入未知的职场盲区,一切从头再来时,经历了人走茶凉的挫折谷底,也体验过不自信的迷茫踌躇,感觉自己的生命突然由填满内容的纸变成了一张白纸。从曾经熟悉的镜头后转向如今陌生的镜头前,从选择别人到被别人选择,这个转变让她遇到了很多挑战,特别是在自信心方面。她讲述了如何克服不自信并用500天时间学会在镜头前做到放松的经历,认为这是一个痛并快乐着的过程。

晓雪希望这本新书能够给所有处于人生转折点的女性朋友以勇气——不管是29岁、39岁还是49岁,每个人都可能会遇到职场的不确定性、人情的冷暖、生活的迷茫。但只要我们每个人勇于接受挑战,勇于开始新的征程,就没有什么是来不及的。

优雅是接纳不完美的淡定

在几年创业过程中,一直处于被选择的状态,被合作商选择、被广告方选择;有时被选上了,有些没被选上。晓雪坦言,后者实际才是人生常态,这可能会让人感觉不舒服,但这种不舒服会使人得到成长,或者说能更淡定地面对生活。

晓雪分享了她姥姥对优雅的定义——“优雅是追求完美的心气和接纳不完美的淡定”,她在二三十岁的时候一直没读懂,直到人到中年,经历了更多的人生跌宕时,她才逐渐领悟。姥姥口中的“接纳不完美的淡定”,是指落选并不是坏事,只是人生的其中一面而已,如果接受它的话,你会活得更自在。

在碰撞中开启自我成长之路

对于如何在职场上获得转型的成功,其中的力量与勇气从何而来,在活动现场,晓雪和现场读者作了真诚的分享。

晓雪在新书里,讲了很多她如何触碰真实生活的故事,这很宝贵。在现场,晓雪分享了自己如何面对高考的失利,以及后来如何通过阅读和做不同的兼职工作,来和真实世界进行接触与碰撞,找到适合自己的道路。这些经历让她在职业生涯初期,获得了与人打交道的情商训练,在面对职场困境的韧性方面也获得了成长。

在谈及现场读者关心的如何面对职业困境问题时,晓雪动情讲述了当年决定离开《ELLE》时的内心历程。她一直崇尚匠人精神,觉得一辈子只干一件事,把事情做到最好,是最理想的。但当做到第七八年的时候,她觉得内心开始有了一点疲倦感,突然对最爱的看秀,不那么有热情了,职场的“围城”效应开始显现,从前最爱的看秀,已不太能给自己带来激情。因此她逐渐想给自己换一种活法,虽然当时并不知道那个活法在哪里。对于此,她表示,不后悔就是正确的选择。

最后,晓雪分享了摆脱内心焦虑的方式。晓雪主张用内修来克服焦虑,“通过买包来缓解压力,我在40岁以前特别认同。但随着自己年龄的增长,我发现这个方法的作用会变小。举个例子,我大学毕业的时候,买一个包能高兴半年;而自己到了40岁时,可能高兴两个晚上就过去了。再往后,就得自己不断寻求新的价值,这是我们每个人成长中特别有意思的事情。”

贺雅慧



人活着,最贵的是什么

苏轼说:“人生如逆旅,我亦是行人。”每个人都是光阴的过客,来人间一趟,追求想要的生活。世人的想法各不相同,那么人生,最重要的到底是什么?

最贵的财富,是时间

高尔基说:“时间是最公平合理的,它从不多给谁一分钟。”无论我们是珍惜还是浪费,用完了这一刻它就会永远消失。

唯有把时间好好利用起来,抓住生命中的每分每秒,不懈怠,不苟且,才能把有限的资源转变成无价的财富,创造出属于自己的价值。

齐白石被誉为中国书画界的奇才,百年来都无人超越,而他精湛的画技,离不开他对时间的极致利用。

少年时为了看书,他把书穿根绳子挂在牛角上,无论放牛多忙都要偷闲翻上两页。27岁那年,他开始学作诗文绘画,白天临摹无名画,晚上还要挤出时间去写诗。甚至在年过半百的年纪,他仍规定自己每天要完成五幅画。十年如一日,经年累月,孜孜不倦。正因为对时间如此珍惜,他一生作画高达万幅,成为“人民艺术家”的首位获得者。

“谁对时间越吝啬,时间就对谁越慷慨。”如果你感觉虚度了太多时间,也没关系,就从此刻开始珍惜。

“悟已往之不谏,知来着之可追。”过去的事已不可改变,我们能把握的是当下。认真对待当下的每一分每一秒,才能“积跬步”以“致千里”。

最贵的本钱,是健康

行走于世间,身体是一切的基础。

陆游是我国爱国诗人,还是一位“长寿专家”。

他天生体质不好,刚开始没有当回事,熬夜喝酒样样都占,油腻生冷想吃就吃。但随着年纪渐长,以前埋下的隐患一一爆发,让他饱受病痛折磨。他此时才明白身体是人的根本,于是自觉地开始保养身体。他先从锻炼开始,每天必须舞剑;还喜欢打猎,经常呼朋唤友去山间。饮食上也十分节制,日常就是喝粥吃菜。除此之外,他还活得非常通透,从不怨恨天灾人祸,心态非常乐观。

正因为对身体健康的重视,陆游得以高寿,最终留下了9000余首诗篇。

《史典》中说:“无病之身,不知其乐也;病生,始知无病之乐。”健康时不知道珍惜,等到生病了就会明白,好的身体才是一个人最大的底牌。

这世上,任何东西都无法与生命等价,任何外物都换不回自己的健康。想要在人生之路上走得长远,就必须管理好自己的身体。因为,无论我们自己处在何种境地,健康都是翻盘的底气。

最贵的拥有,是知足

《道德经》里讲:“知足者富。”人来到世上,本就一无所有,知足就是天然的财富。

明朝有位叫胡九韶的人,每日在餐前都会感叹当下的清福。妻子不解:“咱们一日三餐都是菜粥,怎么能算是享福呢?”他说:“生在太平盛世,衣食无忧,身体健康,怎么不是福气呢?”

北宋理学家周敦颐说:“君子以道充为贵,身安为富,故常泰无不足。”人活于世,身体无病痛,灵魂无纷扰,就能活得安宁而富足。我们尽可以大胆去追求向往的生活,但对于那些求而不得的事物,我们也不必望洋兴叹。有时候,转过头看看我们已经拥有的,便豁然开朗。

《赤壁赋》中写道:“惟江上之清风,与山间之明月,耳得之而为声,目遇之而成色。取之无尽,用之不竭。”

人生最贵的,反而是当下免费的拥有。有一颗知足之心,便有了幸福的能力。让身心安定下来,体会生命的恩赐,珍惜你享有的一切。

在这场人生体验中,活得尽兴,过得肆意,你就不枉走过这一生。

来源:人民网

