

“爱你老己”鼻祖竟是苏轼！ 千年乐天派教你快乐自救

最近网络上爆火了一个热梗：“爱你，老己”。它频繁地出现在我们的朋友圈、QQ动态以及现实社交中以表达人们苦中作乐的情感，“老己”爆火的背后又有着怎样的原因呢？今天就让我们一起来探寻跨越千年，看看苏轼笔下的——“爱你老己”。

在无法改变的环境中，永远优先寻找让自己快乐的东西。王安石变法时期，因与变法派政见不合，他的人生陷入了困境。“乌台诗案”更是将他推向了命运的深渊，“顷刻间，拉一太守，如驱犬鸡”，苏轼蒙冤入狱，被贬黄州。初到黄州，苏轼内心满是孤寂与愤懑，《卜算子·黄州定慧院寓居作》便是他当时心境的真实写照：“缺月挂疏桐，漏断人出静，谁见幽人独往，来飘渺孤鸿影。”他宛如一只离群的鸿雁，在黑暗中独自徘徊。可是，面对大起大落的困境，苏轼并未被挫折打倒。他在黄州这片土地上从自然与历史中汲取力量，以宽广的胸怀和乐观主义超脱的态度，接纳困境，在逆境中实现自我成长与升华，用满满的爱，让老己完成了从痛苦到超脱的心灵蜕变。作家林语堂先生的《苏东坡传》直言不讳：“苏轼是一个‘无可救药’的乐天派。”所谓的“无可救药”，不妨直说是苏轼在黄州找到了自己的解药。他的豁达乐观使他不被眼前的困境所束缚，而是选择了在“泰山崩于前”时勇敢活出自己的人生。苏轼的确是一个摆脱精神内耗的“自救者”，但这也正是当代“爱你老己”的精神内核：不是没有困境，而是选择了“看见美好”的滤镜。

真正的强大，不是无坚不摧，而是允许一切发生。对于“如何过好我们的一生？”这个问题，苏轼早在一千年前为后人书写下答案，那就是实现对自己价值的“升格”和对未来期待的“降格”。苏轼仅凭“一蓑”足以“任平生烟雨”，而这“一蓑”便是苏轼强大的精神内核，由心而生，抵御世间所有烦扰和人生的苦难。“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”无论经历多少坎坷，仿佛苏轼仰天长啸一句“爱你老己！”，一切困难都会迎刃而解。这是苏轼“爱己”精神内核的强大，也是当代“老己”的精髓：当我们把人生的“风雨”都看作一场体验，自我不再是需要被保护的易碎品，而是可以欣赏风景的“宇宙中心”。

苏轼的一生，在政治的漩涡中几经沉浮，却在文学的天地里不经意地绽放出灿烂光芒。他用一篇篇传世佳作告诉我们，人生的价值在于内心的充实与丰富，而非功名利禄的追逐；面对挫折，要拥有乐观坚韧的心态；在追求梦想的道路上，要坚守信念，保持独立的人格和清醒的头脑。苏轼穿越千年时光，为人们在人生的漫漫旅途中给予了不断奋进的力量，给予了“爱你老己”更加深刻的力量。

（特约通讯员 祖程亦菲）