

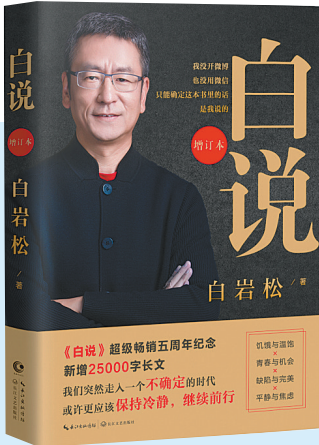
跨过年少自卑、熬过心理更年期、消解当代生活内耗
《白说》十年仍通透

白岩松:为而不争,留一份松弛感

生活报记者 吴海鸥 王雪莹

一晃十年,白岩松的经典随笔集《白说》依旧鲜活滚烫,书中那句“说了也白说,但不说白不说”依然能够精准戳中无数普通人。

近日,长江新世纪在北京举办了一场《白说》出版十周年分享会,白岩松以“为青春留白”为主题,顺着自己40多年的读书经历,掰开揉碎地分享自己的人生成长故事——从呼伦贝尔草原的懵懂少年,走到年近60岁的资深媒体人,书籍陪他跨过自卑、熬过迷茫。面对现场读者提出的AI抢饭碗、年轻人躺平、职场内耗等现实难题,他句句通透、治愈,听完让人瞬间释怀、心里敞亮。



经历过心理更年期 “渐渐明白每天做减法”

很多人认为,只有女性会经历更年期。白岩松直言男性到了三十六七岁,心理更年期说来就来,内心的煎熬和困惑一点都不比女性少——青春匆匆落幕,人到中年,仿佛能望见人生的终点。老话讲“四十不惑”,但白岩松说自己40岁时恰恰相反,不仅没有通透豁达,反而处处畏惧。后来是《道德经》为他解开了中年心结,并成为“生命之书”。“我们常说的上善若水、天长地久、出生入死,都是从《道德经》里来的。我觉得老子特别适合在互联网时代做自媒体,一本书5000字,81章,处处是金句。”

很多人说《道德经》讲的是“无为”,是一种消极的态度,但白岩松并不这么认为。《道德经》最后的14个字:天之道,利而不害;人之道,为而不争。它在提醒你去做自己该做的事,不要考虑结果。

眼瞅着自己奔60岁了,白岩松又对“为学日益,为道日损”八个字感触颇深。

“学习的时候,看得越多、学得越多越好。但是到了一定的阶段,想做成一件事,追求更大的道,就要每天做减法,不能什么都要啊!”



读书要懂取舍 “看清自己想要啥、不要啥”

25岁时,白岩松进入央视成为了《东方之子》的主持人。“天天采访一些大人物,心里没底啊!他们的人生太厚重了,我一个‘小屁孩’能跟得上吗?”白岩松说,长篇历史小说《曾国藩》成了他那段迷茫期的精神解药。

通读曾国藩的一生,作为汉臣能陪皇帝同桌用膳,换旁人早觉得光宗耀祖了,但白岩松心里却跳出来一句话:“这不是我要的。”那时的他蜗居在狭小的半地下室,窗户仅有二三十厘米高。看着阳光缓缓在墙面挪动,他慢慢读完最后几十页,并写下两三千字的读后感。

也正是这本书,早早帮白岩松划清了人生的取舍线。他坦然自嘲:“到现在为止,我都是我们台一个本科毕业、没有办公桌、连股级干部都不是的群众,但是我很自豪。”在白岩松看来,读书的意义无非两种:要么帮你看清自己“想要什么”,要么帮你明白自己“不要什么”。



给出通透开导 “根本没人时刻盯着你”

分享会上,不少读者倾诉了自己的困扰。其中,一位50多岁的乡镇教师坦言,他一直想要不断地向前,去实现自己觉得艰难的理想,但是又会不断受到一些噪音的影响。

对此,白岩松给出了格外通透的开导:千万不要高估自己在别人心里的分量。生活中,每个人最在意的都是自己的生活、自己的得失,根本没人时刻盯着你、评判你。就像《道德经》最后四个字所说的——为而不争,做你该做的事

儿,什么结果都不需要用去考虑。不争了,就不会输了。

不少上班族也道出了自己的生活困境:日复一日的工作耗尽了所有精气神,下班之后只想瘫在沙发上刷短视频,觉得非常“低能量”。面对他们的焦虑,白岩松温柔宽慰,并分享了六字心法:动中静,忙中闲。他认为,人生不可能彻底清闲,忙碌本就是生活的常态。我们不必强求绝对的安逸,而是要学会在日复一日的忙碌奔波中,偷一点清闲、留一点松弛。



珍贵的是“活人感” “人和人之间的连接最有价值”

整场分享会,白岩松多次提及一个词——“活人感”,他说要“活出人的感觉来”。比如有读者感慨,现在AI的发展,导致我们的行动和灵魂差得越来越远。我们会不会真的忘了当初为什么出发?对此,白岩松表示:“也许会,但是我们要用自己的一生去说‘不会’。”

他认为,人生不必执着于宏大的定义和空洞的标签,真正的生活是回归烟火日常,回归人与人的面对面相处。这份感悟来自于今年春节,到处都是机器人,他突然安静下来。“我觉得我明白了,人和人

之间的连接将是未来最有价值的。”

时代飞速发展、生活内卷加剧,大家忙着追流量、拼效率,很容易在奔波中迷失自我。《白说》走过整整十年,依旧用朴素文字提醒每一位读者:读书是安顿内心、治愈焦虑最好的方式。守住人与人之间的温热真诚的连接,守住心底的善良与人文底色,无论时代如何变幻、生活如何跌宕,我们都能步履坚定、不慌不忙,稳稳走好人生每一步。

图片由长江新世纪提供

出租出售 门市出租
出租南岗区海城街19号门市,临近海城市场、省实验中学、黄房子景区,两室一厅,使用面积45平方米,临街独立门市,停车方便,适合做自习室、办公室、建材商店、库房、中央厨房等,正规牌匾,交通便利,年租金45000元,简单装修。
13895751616
房屋出售
出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。
18686821585

门市出租出兑
松北区融创融园临街门市,二层,建筑120米,已装修,有烟道,可从事多种经营,现店面经营德伦堡酒业。
18645117117

茶脉新语
地址:13946092977
徽茶始祖——松萝茶
新茶到店 欢迎品鉴



品茶电话
18645049997
地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(勤库或氏专卖店)

生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585

承载冰城记忆的历史街区成“城市新客厅”

“城市原点”广场向市民游客开放

生活报讯(记者仲亮 文/摄)7月1日,记者从哈尔滨市住建局获悉,南岗区少年宫片区更新改造示范项目——“城市原点”广场正式面向市民、游客开放。身处南岗中心城区繁华地段,这片闹中取静的新空间已经焕然一新:整洁的休闲座椅藏在浓荫之下,灵动的景观小品点缀其间,搭配轻量化便民商业,往来市民悠闲漫步。如今在这里,“驻足原点、四处皆是美景”不再只是一句口号,崭新的公共空间让这片承载冰城记忆的历史街区,成了人气十足的“城市新客厅”。

这个片区地处南岗核心黄金位置,梅耶洛维奇大楼、中东铁路高级职员住宅、原意大利领事馆等多座百年历史建筑齐聚于此,原汁原味的欧陆风情建筑保存完整。百年来,这里见证了哈尔滨城建发展、少年文化教育的历程,中西交融的独特文脉深深扎根,是记录这座城市成长的重要空间。

在此前很长一段时间里,珍贵的历史资源没能发挥价值:院落封闭、公共空间闲置,厚重的历史底蕴长期“沉睡”。为改变这一现状,哈市住建局跳出只修缮单栋老建筑的传统思路,启动“城市原点”更新改造项目,用整体片区策划带动有机更新。项目定位“哈尔滨中心区域城市客厅”,从建筑



生活报讯(记者仲亮 文/摄)7月1日,记者从哈尔滨市住建局获悉,南岗区少年宫片区更新改造示范项目——“城市原点”广场正式面向市民、游客开放。身处南岗中心城区繁华地段,这片闹中取静的新空间已经焕然一新:整洁的休闲座椅藏在浓荫之下,灵动的景观小品点缀其间,搭配轻量化便民商业,往来市民悠闲漫步。如今在这里,“驻足原点、四处皆是美景”不再只是一句口号,崭新的公共空间让这片承载冰城记忆的历史街区,成了人气十足的“城市新客厅”。

按照“院落开放、步道联通、功能复合”的思路,施工方优化绿化景观,打通红军街沿街景观面,曾经紧闭的百年院落,如今全部向公众敞开。步行路网也重新规划,不再局限单一出入口,内部打造多处小巧的休憩节点,外部直接衔接城市人行道。通过这样温和的“微更新”,南岗核心商圈、花园街黄房子、会展广场、哈工大周边区域被串联成片,市民多了一处可以散步、打卡的好去处,整片历史街区也随之



被重新激活。留住历史根脉,是改造不变的底色。项目完整保留历史建筑原始格局与肌理,依托少年宫长久以来文化启蒙的定位,引入非遗展示、城市记忆展厅、亲子文创体验等公益文化内容。围绕“城市原点”打造专属文旅IP,串联老建筑、特色街区与商圈资源,推出城市漫步、历史实景体验等新鲜玩法,

把零散的历史点位串成完整的游览线路,也为南岗商圈持续引流,走出一条“修旧如旧、以用促保”的历史街区更新路子。

记者了解到,接下来,哈市住建局将以少年宫片区为核心,联合专业设计、运营团队,根据片区规划和市场需求逐步扩大更新范围,持续丰富文创、文旅、公益、商业融合业态。

结息后迎业务办理高峰

生活报讯(记者何兴丽)7月1日,记者从哈尔滨住房公积金管理中心获悉,每年公积金结息后是公积金业务办理的高峰时期,在此期间业务

请错峰办理公积金业务

量骤增。因公积金业务办理需调取外部数据,大量数据同时调取易导致线上业务办理卡顿。为保障您能够及时、高效地办理业

务,提升您的办事体验,在此温馨提示:1.若非紧急必要情况,建议您避开业务高峰,错峰办理。2.若您确需办理业务,该中心线

上服务渠道7*24小时开放(高峰时段8:00-17:00),您可以错峰通过线上各服务渠道办理或预约后前往办事网点柜台办理。

香坊东门社区

绘制手抄报 宣传光盘节俭

生活报讯(记者于海霞 文/摄)“这幅画多鲜活呀,金黄的麦子、饱满的大米,比标语生动多啦!”买菜回家路过小区宣传栏的张大爷,驻足看着崭新的节约粮食手抄报,忍不住夸赞。6月29日,哈市香坊区新成街道办东门社区别出心裁,绘制手抄报,用接地气又鲜活生动的方式,向居民宣传光盘节俭理念。

和以往单调的宣传标语不同,本次所有节约粮食手抄报,全部由社区志愿者手绘完成。活动前期,志愿者们细心搜集粮食耕种、生长、收获相关知识,用心搭配可爱精致的插画图案,金黄的麦穗、圆润的米粒、餐桌美食一一跃然纸上,画面温馨又接地气。

手抄报内容贴心又实用,不仅倡议大家日常就餐按需点餐、聚餐不铺张攀比、剩余饭菜主动打包,杜绝餐桌浪费坏习惯;还专门设置光盘生活小妙招,细致分享聚餐少点勤加、优先选择小份菜品、多人吃晚饭



人数合理点餐等日常用餐小技巧。

一张张精美暖心的手抄报,不仅整齐张贴在小区各单元楼道、户外公共宣传栏,方便居民出入时观看学习;社区工作人员还逐一送到辖区各餐馆、小吃门店,不少餐饮店主把手抄报贴在点餐台、收银台等显眼位置,来往食客抬头就能看见。辖区内文明用餐、光盘节俭的氛围越来越浓。

中高考结束 买手机、电脑等注意“避坑”

南岗区严厉查处电子产品价格欺诈行为

生活报讯(记者于海霞)中高考结束,手机、电脑等电子产品迎来消费旺季,市场消费热度持续攀升。为进一步规范辖区电子卖场经营秩序,切实保障考生及家长的合法权益,近日,南岗区市场监管局船舶市场监督管理所开展专项价格监管行动,为学子暑期消费保驾护航。

本次行动以辖区大型电子卖场、数码专营店、品牌授权店及商超数码专柜为重点区域,对学生群体刚需的智能手机、笔记本电脑、平板电脑等热门产品实施全覆盖检查。执法人员严格对照《价格法》《明码标价和禁止价格欺诈规定》等法律法规,重

点核查商户明码标价落实情况,严查标价不全、标价不实、一物多价、价签不符等不规范行为。同时,严厉查处借中高考节点虚构原价、虚假折扣、变相涨价、捆绑销售等价格欺诈及不正当竞争行为;细致核查门店海报、线上页面及口头促销话术,坚决杜绝虚假宣传与诱导消费,从源头遏制暑期电子产品市场价格乱象。

检查中,执法人员对发现的问题现场指导、立行立改。此外,对各经营商户开展集中提醒告诫,明确价格“红线”,督促其落实主体责任,坚持诚信守法经营。