

被爱的前提是人还在

3月24日15时50分,知名教育博主、峰学蔚来创始人张雪峰因心源性猝死在苏州去世,年仅41岁。当日12时26分,他在公司跑步后出现不适,被紧急送医抢救,最终未能挽回生命。消息传出后,其抖音、微博、B站、小红书等平台账号头像全部变灰,引发全网哀悼与热议。

□刘金波

他不曾停歇地教别人快跑,跑赢高考、就业、人生,最后自己却提前离场。马拉松领域有句话:真正的失败者不是跑得慢的,而是中途退赛的。套用到张雪峰的身上,也适用。这是一个想要领跑,却先离场的黑色幽默,也是过劳时代的部分极端缩影。

自己不拼,学生的未来就拼不出来了。张雪峰生前以高强度的节奏投入工作,其职业理念强调通过个人努力

帮助学生应对高考、就业等人生关键节点。这是他的信念,也是魔咒。张雪峰生前长期处于高强度的工作状态,一年飞行300多次、日均睡眠不足5小时、连续工作72小时,终于在身体长期透支后轰然倒塌。这明面是敬业,在医学上就是慢性自杀。

翻看评论,有网友说:忙碌半生不得闲,得闲已与山共眠。张老师的最后一堂全民健康课,听着让人唏嘘不已。我们常常喜欢歌颂奋斗者,前行路上,如果肉体没有力量,那就燃烧灵魂,这种励志的话,其实只是笑谈,本质上,燃烧自己是不可取、不科学的,也注定不可持续。

张雪峰曾说,自己最理想的死法——猝死。这听着像豪言壮语,实则不是不怕死,是怕停。在把拼命当美德、透支做资本的氛围风气下,这种劳模退场的方式看着体面,至少证明你拼过没偷懒。可我们都知道,真的体面是安排好自己的生活,在累的时候对自己说:够了,歇歇。

运动不是赎罪券,补偿运动更是火上浇油。张雪峰去世的当天中午都在跑步,细节引发公众脑补。医学专家说得很清楚:年轻人不能盲目自信,在工作疲惫后不能超负荷运动。冠心病已从中老年人向三四十岁的年轻人蔓延。但不少人依然坚持加班去健身房打卡,锻炼的初衷肯定是强身健体,我们都知道,劳逸结合才能走得更远。

身体好比信用卡,透支了就会被冻结。而健身打卡,往往更多是心理学说的补偿性控制,当我们对生活的把控力下降,通过某种自律找回心理平衡。深夜加班,再去健身房跑步,不是为了健康,是油箱没油了,还在猛踩油门。证明我锻炼了,我还可以掌控一切。但这种补偿,往往适得其反,是用看着健康、练得很猛修复掩盖透支的事实。

张雪峰在一次直播时说,自己挣钱,是想让心爱的女儿将来不用太累太卷,可以随便混个本科,想做什么就做什么。这份父爱却暴露了一个最大的悖论:他让女儿停下来,却没让自己停下来。把休息的权利给了身边人,却唯独忘了自己。

真正走得最远的,不是跑得最快的,而是最敬畏自己身体的。困了累了,休息一下,停下来听听自己的心跳,哪怕一次,也不是不好。不管是爱还是被爱,基本前提就是自己还活着。

微言藏大义 方寸有乾坤

——王晓阳与他的《我在我思——厚园随想录》

□张登军

生活中的感悟,可以凝练成一首小诗,也可以升华为一则格言。前不久,绵阳资深报人、学者王晓阳的哲理随笔文集《我在我思——厚园随想录》由太白文艺出版社出版,凝练通透的文字与质朴深刻的思考,引起读者广泛关注。

这部文集共二十二章,是作者沉淀数十年的人生阅历,将所见所闻、所思所感凝结而成的思想汇集。书中内容主题广泛,涵盖生活感悟、情感体验以及对日常生活的观察与思考,兼具文学审美价值与人生哲学意义。

王晓阳把《我在我思——厚园随想录》定位为散文式的哲理随笔集,希望与读者共享藏在生活中的思想火花,引导读者去思考生命存在的意义,去探寻人生的真谛。

创作溯源:

三本笔记中的人生思考

人生苦短,你不想在生命旅途中留下记号吗?1981年9月23日,王晓阳在笔记本上写下了这样一句话。

那时,王晓阳是西南师范大学中文系一年级的学生。从中学生到大学学生的转变,对未来的憧憬与思考,让他觉得:既然来到人世,就应该努力,留下人生印迹,便有了那句格言式的感悟。

早在中学时代,语文老师课堂随口说出的格言警句,简洁隽永、富合理趣,让王晓阳对格言产生了浓厚兴趣。进入大学,他在学校图书馆看到《歌德的格言和感想集》,曾经的兴趣再次被触发出来。

王晓阳对哲理性的文章与著作很是偏爱。从中国传统经典《论语》《老子》,到西方哲学巨著《理想国》《作为意志和表象的世界》《文化与价值》等,他翻来覆去读了好几遍,有的书甚至还阅读了几个不同的版本。

在阅读中发现的佳句箴言,王晓阳都会摘录下来,再结合自己的经历进行思考,形成全新的观点记录在笔记本中。与朋友聚会时,不经意间碰撞出的思想灵光,他也会记录下来。

日积月累,这些零散的思考汇成了厚厚的三大本笔记。从繁忙的工作岗位退下后,王晓阳潜心整理笔记,2021年出版了《论语读记》。此后,他又从三本格言式随想录笔记中精选千余条感悟,结集为《我在我思——厚园随想录》,今年1月由太白文艺出版社出版。

内容品读:

“微言大义”中的“思想火花”

《我在我思——厚园随想录》收录的文字长短不一,有的不足十字,有的则有数百言,涉及人生、生活与工作的方方面面。

谈及人生与生活,王晓阳直言:抱怨是最差的生活态度之一,抱怨只是逞一时之快,图一时发泄之乐,但并不能改变什么,反而会伤害自己的身心,引起别人的不满。因此,与其抱怨,不如用实际行动去改变。

论及个人修养,王晓阳认为:一个人的恶习从小就应该得到制止和纠正,如果小的时候都无法制止和纠正,长大后更不可能制止和纠正。他以精炼的文字告诉世人,修身养性需从幼年抓起,防微杜渐。

面对爱情与婚姻,他也有自己的感悟,认为:爱情是一种脑力劳动,只要动脑筋,讨得对方喜欢就行。婚姻不只是脑力劳动,还是一种



体力劳动,必须脑体并用,实实在在地付出。他还写道:家庭是一个人的避风港,是否能为你遮风挡雨,全看你平时的建设与维护。简洁的话语,道尽了亲密关系与家庭经营的真理。

聚焦当下社会关注的教育议题,王晓阳提出:教育的基础主要在家庭而不是学校,也就是说,对一个未成年人来说,家庭教育比学校教育更重要,更起作用。

作为深耕文字多年的读书人、写作者,王晓阳也分享了自己的阅读主张:除深耕与从业相关的专业书籍外,还要多读原典、勤品经典,涵养自己的文化修养,提高自己的思想水平。写作的关键在于坚持,要有自己独特的体验、视角、认知,最好还要有自己独特的语言风格。

价值诠释:

在思考中探寻生活真谛

《我在我思——厚园随想录》出版后,引起各方关注,认为这是一位当代知识分子对自我精神世界的系统梳理与真诚呈现。

《我在我思——厚园随想录》中的文字,是王晓阳多年来对人生、命运、情感、教育、阅读等的持续思考,有的是自己亲身经历的感悟,有的则是得益于先哲们的启迪提炼而成,是站在前人肩膀上的思考与再创造。

《我在我思——厚园随想录》以极简易记的语言,揭示了人生价值、生活真谛,如同千百扇小窗,为读者提供了可供参照的人生智慧。王晓阳说,书中的每一段文字都可以独立完整地表达一种思想,甚至可以说是一篇文章、一部著作的核心主旨,若读者能通读全书,便可以拼成一个相对完整的人生思考体系。

王晓阳坦言,书中的内容虽不涉及具体的人和事,却有鲜明的个人视觉,难免会失于偏颇,但毕竟世间万物,角度不同则观点各异。他希望读者在阅读中,能有自己独立的思考和判断,这也是书名《我在我思》的深意所在。

王晓阳解释说,《我在我思》化用了法国哲学家笛卡尔的名言“我思故我在”,但意义有所不同。重点是强调一个人立于世间,不止于衣食住行,更要拥有独立思考的能力,而人生的答案,终究要在生活与实践亲自找寻,这也是他出版这部文集期望达到的目的。