



# ON时代的OFF生活

■文 | 冷梅 ■图 | IC

酷夏，热浪滚滚。焦灼的气息，让每个人的细胞里都充斥着烦躁。甚至，嘈杂、纷扰，汽车的轰鸣声，邻居们纳凉时的喧哗，都会让人莫名愤怒，夜不能寐。

可是，也有一些人，却在这一季热浪里，迎来了清风拂面，心静如水，人淡如菊。

他们可能早已抽身，去往了一个世外桃源，消夏避暑，净化心灵；他们也许去赴约了一场海拔4000米之上的灵修之旅，然后载着满满的欣喜而归；也许，他们在用行禅、坐禅、禁语、辟谷等禅宗仪式，去安抚躁动的心，让内心回归平静。他们也许哪都没有去，我自岿然不动，心中自有淡定。

他们身上似乎有着一种共性：有过那么一段时间，远离浮躁的社交网络，减少手机、电脑、微博、微信的使用频率，过着一种完全不插电的生活，并从中汲取心灵的养分。

所谓不插电生活，就是断绝现有的通讯工具联系，OFF Internet，不使用高科技电子产品，回归简单平实的离网生活。因为，现代化的社交网络，互联网的新技术应用，依然不能让人获得更多的安全感，反而让都市人耗费了太多精力，渐渐迷失自我。

有些人，是生活的智者，比许多人都领悟得早。心理咨询师夏天六月去了唐克镇，体验了一次彻头彻尾的不插电生活。虽然，他是被迫离网，但是却喜悦地收获了一次身心灵排毒的契机，让自己回归了内心的平静。而在这之前，他经常会以类似的方式进行心灵的修复，寻找生命的答案。

他的美国导师如此评价现代科技与人类的关系，社交网络就是人类的未来，它体现了一个人的社会适应能力，它成为一个人自我认同的一部分，然而，它也是一个让人无奈的矛盾体。

很多人已经开始以此评估自己的快乐和对幸福的理解。夏天说，人们仿佛是装在套子里的人，言行暴戾，行为乖张。于是，我们看到，无数的人在社交网络里装腔作势，装傻卖萌，装给别人看，直至自己都不认识自己。

试想一下，有多少人，会在纷纷扰扰的城市尘嚣中，定期或

不定期的回望自己的内心？

不插电，其实，就是一个方法论，你可以选择用一种抽离网络的方式来修正自己的生活理念，而从结果上，它更像是一次关于自我的心灵救赎。正像杨绛先生在自己的《一百岁感言》中所谈到的：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。

好了，还要在网络社交工具里流连多久，移动电话一定要带在身边？你真有这么忙吗？你的心安放在哪呢？别傻了，它其实对你来说，并不会要了你的命。不妨放下成见，尝试着远离浮躁的社交媒体，安静地沉入内心，来一次走心的体验，关照自我的声音。

而从更宽泛的意义上讲，它和全球著名管理大师大前研一提出“OFF学”很匹配。懂得在ON的状态中适可而止，时不时地抽离。“人生的达人”不只能在事业、生活、家庭等各种社会角色中游刃有余，同时也懂得关照自己的内心，创造丰满的人生体验。短暂抽离，是为了放空自我，清理身心淤积的垃圾，也是为了再出发后的收获。如果能学会“OFF”这个“Course”，所谓成功的人生当然是“Of Course”。

不插电，其实又远不止这些。在我们走近这些不插电的生活达人时，他们所诠释的不插电生活，其实是遵从内心，关照内心，回归到更真实的自我。然而，它又是有机会成本的，精神层面的追求，势必要在满足了物质层面之后的。当你还没有把生活过明白的时候，当你还在为生计、为家庭琐事牵绊的时候，又怎么淡定得起来？

当杨致俭超然地大隐隐于市的时候，你还需要像他一样有底气。每天晚上，他站在自家楼上100平米的阳台上，一边眺望无敌江景，一边做着第八套广播体操，内心自然平静。

当然，也无需气馁。人生，即是一场修行。路还长着呢，谁又敢断言今后你不会成为比尔·盖茨？在现有阶段，这些丝毫不影响我们在奔向美好心愿的道路上提前构想一番。

所谓不插电生活，就是断绝现有的通讯工具联系，OFF Internet，不使用高科技电子产品，回归简单平实的离网生活。