

寻味人生

【文/冷梅 图/受访者提供】

这一年,对二宝妈妈冬冬来说,简直是人生开挂的一年——入驻抖音,粉丝量达到25万;重回微博,成为人气博主,粉丝量达到10万;接到出版社的邀请,正在计划出版一本关于幼儿辅食的书……

之所以在线上拥有超高人气,是因为冬冬的料理美学,并不是教你做一桌子菜,或是单纯地去把一桌子菜拍成好看的照片。可以说,它是一套体系的生活美学,从一餐简单的饭开始,教你如何管理好时间,如何打理好生活。对冬冬来说,料理只是一个细分的切口,从中去总结和归纳出提升生活能力和幸福指数的方法。她的方法论似乎更具有普世价值,料理美学亦是生活美学,教会我们如何把生活过好,把人生活得明白。正如冬冬一直所践行的料理心法:“我们需要不断总结,提炼精华。很多时候,人们很少去创新。比如,习惯了把青椒和土豆炒在一起,就不太愿意尝试凉拌或其他的方式。其实,你完全可以加入其他配料烩在一起,甚至可以改变造型。其实,人们所缺乏的是对食物的好奇心和创造力。”

翻看冬冬的朋友圈,每天都有关于厨房、美食的料理心得,它们的构图充满了美感,却是最家常的料理形态,食材唾手可得,下厨也变得简单易操作。生活的日常,在朋友圈里泛着甜美的热气,氤氲着生活的温度。你能从这些用心料理的细节中,体会到一个二宝妈妈对生活赤诚的热爱,对家人无微不至的照料。

冬冬说,2018年她最大的收获就是个人成长方面,她学会了增加“给”的能力,而不是“要”的习惯。她认为,这是一个理解比爱更重要的时代,不论对家人、朋友还是粉丝,都是如此。人需要放下成见,放下固有思维模式里的局限,打破舒适圈,提高行动力。认识并不等于了解,往往知易行难,所以需要时刻提醒自己:从优秀到卓越,需要放下骄傲与恐惧。而面对人际关系,则需要拥有这样的能力:独处时照顾好自己,相处时照顾好对方。



QA 生活周刊×冬冬

Q: 2019年,你有什么愿景?

A: 家人平安健康快乐,这是首要的。关于自己这部分,我的愿景可就多了。希望我的新书能在2019年下半年顺利出版,成为一本年度畅销书。期待我的微博粉丝突破20万,抖音粉丝突破50万。更希望自己明年能够在下厨房、微博、抖音开设直播美食教学课程。

Q: 能不能用一句话阐释你想要的理想生活?

A: 厨艺,让我们的生活更美味。

2018 Food

味蕾的欢畅,带来的不仅是多巴胺的快感,还有从口到心的延展与沉淀。



拾味



舌尖暖意

【文/冷梅 图/受访者提供】

对利用美食疗愈切入心理学的咨询师Laura而言,工作十年总是在走不寻常的路:“相较于大众对‘心理学=心理咨询’的传统理解,我做的一切都是‘新的’。”

2018年下半年,Laura搬去了新的场地,有了新的合伙人,认识了更多新的朋友,开发了新的项目。从为企业团队做职场沟通训练,到为精英人士做社交能力提升培训;从做超过6000个小时的成人自我成长课程,到开发中国孩子专属的生命教育课程……这还没算上作为兼职的谈判专家工作。以时下流行的斜杠青年的标准来看,她的斜杠有很多个,但她自己却认为其实只有一个——所有的一切都只为一个目标,那就是将心理学融入普罗大众的生活中。

Laura一贯喜欢做实际有用的事,于是,从其开发的美食疗愈开始,就不再只是简单地提倡用食物来治愈身心,而是将饮食当作一个社交仪式来改善情绪和人际关系。在她所打造的社交饭局项目中,总能激发出意想不到的亲情、友情和爱情。有人带着父母一起前来,两代人借此机会更了解到彼此的内心想法;有人带着团队一起前来,激发出前所未有的凝聚力;有人身陷抑郁的情绪,在这里找到重新开始的勇气;有些人从社交恐惧症的孤独中走了出来,找到志同道合的朋友。

Laura所开发的这个小众定制美食品牌叫“慰藉之食”,在她看来,比起那些9.9元一节的网课,一份操作简单、营养均衡,能与家人分享的食物,更能疗愈忙碌工作的职场人,缓解他们的颓废、愧疚和无力:“做新的事物,最初就要面对很多不解和难以置信,但渐渐地,人们越来越关注到创新思考给生活带来的不同。其实,不论形式有多新,主轴不变,有效才是硬道理。”



QA 生活周刊×Laura

Q: 2018年,对你来说最大的收获是什么?

A: 2018年对我来说是告别的一年,告别旧的工作室、旧的事业、旧的感情、旧的自己。这是很痛苦的事,因为习惯和熟悉。那些旧的东西会带着温暖、舒适的安全感,即使明知不可或不该留,却仍想拖延失去。如果可以,我想没人愿意告别,但人生总会逼着你,不得不主动或被动地告别过去,无论你是否愿意。那么这时,那些敢于接受痛苦的人就会主动选择走向全新但又让人恐惧的未知。而当一遍一遍地经历这样的告别,也许你会明白,路,真的是自己走出来的,而最糟的,从来都是拖延选择。

Q: 2019年,你有什么愿景?

A: 最大的愿望就是能够身体健康。在体验到“病来如山倒,病去如抽丝”的感觉之后发现,健康真的是所有一切的本钱,有了它,其他还怕得不到吗?

Q: 能不能用一句话阐释你想要的理想生活?

A: 可能对很多人来说,理想生活是指要有一个什么样的家,或是身边有人陪伴,而我觉得能自己做想做的事就是我对理想生活的定义。好比我一直在做自己喜欢的工作,而我的工作也在帮助别人过上他们想过的理想生活。