

生活方式淡淡的,日子淡得像白开水,事件密集度低,主打一个随遇而安……近来,一批网民被贴上了“淡人”标签,引发广泛讨论。但在信息流的另一端,也有一批被遮蔽了的“生活浓人”,其中极具代表性的便是“主题月生活法”的践行者,他们活得极为“浓烈”:日子以月为单位,给自己见缝插针排满各种主题活动,那些看似遥不可及的任务被切分成一个一个小目标……通过一系列主题的尝试、体验和学习,“生活浓人”们悄悄解锁更多可能。

名词点击 主题月生活法

何为“主题月生活法”?按照众多网友的实践总结,就是每月为自己的生活设定一个固定主题,可以是自己此前从未接触过的新鲜事物,也可以是自己喜欢或擅长的某一件事,在这一个月时间里,除了上班、学习等固定生活之外,将业余时间优先投入这一主题的活动中。

这种以月为单位的生活模式,精准地指向了年轻人的几大痛点:三分钟热度、难以执行、时间精力碎片化……一批实践者正乐此不疲地在社交媒体上记录每月的“主题”,赞扬碎片时间被有效利用,甚至称其“逆天改命”。



云起下班后去咖啡馆学习

修图月

安排100张修图练习

3月份,网友云起正一丝不苟地按照“主题月生活法”计划,执行她的“修图月”生活——每天抽一到两小时,根据专门的手机修图网课内容,学习修图技巧,并做课后练习。

云起介绍说,“修图”并非简单地在手机应用上加滤镜或调个色,而是涉及复杂的技巧及知识:从三庭五眼到面部比例,从皮肤质地到微表情,修图都要求抠到每一个细节。

例如,要学习如何运用互补色来解决肤色不均的问题,如何使用高光 and 阴影勾勒锁骨,甚至连锁骨之间的微妙凹陷也有着专门的处理方法。

为了确保计划的执行力,云起将每天的任务制定得十分详细,除了每天要完成的修图课程外,还包括这个月100张修图练习的任务。

如今,云起的修图技术已接近炉火纯青,朋友圈中也常有好友拜托她帮忙修图。这种“主题月”的设定有时更接近于一场私人定制的培训课程。云起接下来还要给自己定下一个月的专项练习计划——练嘴唇子。她认为在工作中,拥有流畅、有逻辑的表达,可以使自己在会议中的发言或应对突发状况时有更好的表现。为此,她给自己规定,每天阅读五篇时政文章并练习复述寓言小故事。

云起表示,将自己的计划发布到社交平台,其实相当于请网友们来监督,她计划每个月都在朋友圈记录一下自己的进展,再在年底对整年的成长进行回顾。“到头来我觉得计划能完成70%,就已经是一个很好的成绩了。”

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

他们靠主题月生活法『充电升级』

每月安排不同主题活动来培养兴趣、拓展视野、丰富生活



▲困困去滑雪

►王丘和父母去旅行



爬山月

利用周末攀登七座山

在某社交媒体上最早分享“主题月生活法”的人名叫困困。她12岁时起,便开始在日本东京生活。大学时期,为了发掘自己的兴趣爱好,困困决定将一个整月的时间投入尝试之前未曾涉足的新事物。她认为,一个月的时间刚刚好,既不会拉长战线令人感到疲惫,也不会短到还来不及了解一个新鲜事物便草草收场。

最初,困困把第一个主题设定为滑雪。彼时正值秋冬时节,日本的雪场陆续开放。每个周末,她都会前往雪场度过两天,这也算得上是一种小小的短途旅行。

除此之外,在接下来的一个月里,困困决定把生活主题定为“爬山”。

她利用周末攀登了大学附近的七座山峰。她认为“主题月”的魔力在于,一旦给自己下达任务,就会将其置于首要位置;在精力高度集中的时刻,其他事物都变得无足轻重,她所释放出的能量比平时懒散时要强大得多;在这种状态下的社交,她也不再感到害羞,也不会受到任何心理障碍的干扰。

因此在爬山的过程中,如果遇到其他同样热爱户外运动的人,困困经常大胆主动搭讪,询问是否能够与他们同行。“我是第一次来这座山,能跟着你们吗?”这些登山队伍通常由各个年龄段的人组成,甚至包括老年人。“只要你主动靠近,他们就会接纳你。我就跟在后面,有时候聊两句,然后他们就邀请我一起玩。”困困说。

困困对这个世界愈发充满好奇。除了潜水、高尔夫、尊巴舞、夜跑、德州扑克等“主题月生活”外,她还甚至探索了种植蔬菜的技能。



健身月

坚持步行上下班

在王丘的3月“健身月”中,她购买了某运动APP的每日定制练习服务,她的训练方式主要是有氧与无氧相结合,有氧训练包括帕梅拉的跳操等,而无氧训练则主要涉及力量训练,如深蹲、硬拉等。

与此同时,王丘还给自己增加了每周两次跳绳训练。这是让她最痛苦的项目,每次开始之前,她都要做一番心理建设,好在运动所释放的内啡肽,总会在健身后彻底治愈她,让她感到浑身舒畅。

“健身月”,意味着将有限的时间和精力完全向运动倾斜,在这一点上,王丘做到了极致。她甚至改变了通勤方式,直接开始步行上下班,这一改变的效果立竿见影。

由于持之以恒地运动,王丘的睡眠质量得到了提高。曾经的“早起上班困一天”模式成为过去式,现在,她吃完早餐出门步行,微微出汗,但到达工位时,依旧神采飞扬、精神十足。

在健康饮食、低碳生活上的改变已经逐渐融入王丘的日常生活,成为一种习惯。她认为这是“健身月”带给她的最大收获。

尽管王丘没有达成“健身月”的原计划——成功减掉5斤,而是减掉了大约3斤,但她认为:“比起体重秤上的数字,我现在更加关注BMI(身体质量指数)、内脏脂肪、代谢等数据。健身是一项终身事业,只要坚持健康的生活方式,即使是微小的进步和成长,我也会感到满足。”

桌球月

在球友们的指点中进步

来自广西的里美,曾经在两个月的“主题月”时间里尝试学习桌球和滑板。

县城的桌球馆,她仅仅去了一两次,就决定办了会员卡,充入500元。没有专业的教练,里美就在桌球馆球友们你一言我一语的指点中,慢慢摸索着推杆和击球技巧。

之后的滑板学习,里美也是每天坚持练习两小时。

如今,里美可以大大方方地秀一秀滑行、转弯、下坡等技巧,而在任何有桌球的场合,她也都能够勇敢地在众人面前展示自己。

用她的话说:“不管是骡子还是马,现在在人前我都敢拉出来遛遛了。”



里美学习打桌球

取经月

与十几位前辈交流经验

结束了“主题月”之后,里美结交了许多志同道合的伙伴,如今有了更多的闲暇时间,也能学习更多“技能”。

在困困看来,“主题月生活法”的要义远非让人发现某种兴趣爱好或培养某种习惯这样简单,有时,其核心应该是拓展视野和圈层,甚至可以影响和改变人生轨迹。

困困的“主题月”生活经历,也有同样的收获。大二时,面临实习的压力,学金融的困困发现自己对行业的细分岗位不甚了解。于是,一个大胆的想法在她脑海中涌现:专门花一个月的时间向前辈请教。因此,她给自己定了一个“取经主题月”。也就是通过学校导师的引荐,寻找学校里优秀的前辈,或者已经就业但仍在读的同学进行“取经”,“我想在这一个月里,尽量多地与优秀的毕业生交流”。

那个个月,困困至少与十几位前辈约过饭或喝咖啡,他们的会面在课间、午休时间密集地进行。她见到了银行和投行的学长,抱着一份渴求的态度谦虚地向他们请教他们的企业状况、业务内容以及公司的招聘考试范围,甚至还让他们推荐其他同事。

后来,困困根据询问来的信息,针对岗位需求和个人印象对自己的简历进行了润色和修改。她表示,她所做的努力只是微调了每一份简历,但这微小的改动使得她的简历在一众通版简历中脱颖而出。

最终,困困也顺利进入了她最有意义的公司。

此前所有的“主题月”行动也让困困悟出了一个道理:在人生的早期阶段,尽可能多地去尝试、去经历,“这样,人生脉络才会因多次尝试而逐渐清晰起来。我会清楚地知道自己喜欢什么,不喜欢什么,以及自己的底线在哪里。在这个过程中,我逐渐找到了自我”。