

每月安排不同主题活动 培养兴趣拓展视野丰富生活 他们靠“主题月生活法”偷偷开挂

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的小目标……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。

“主题月生活法”的践行者

很长时间以来,王丘的生活线简单到在公司和家两点间直线奔波。即便是周末,她也更倾向于宅家躺平,少了很多社交体验,她与周边环境的联结越来越弱,人也渐渐变得佛系,成了一个缺乏活力的“淡人”。

因而当她偶然刷到“主题月生活法”时,王丘隐约感觉,她找到了一种重燃生活激情的方式。

何为“主题月生活法”?这一词条正高频出现在各大社交平台上,其核心理念是“每月给自己设定一个主题”,主题内容不设限,但在整个月的时间里,都要尽量专注实践这个主题。

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……

王丘承认,自己也是有这些“症状”——有许多想做的事情,但常常是三分钟热度,开始时兴致勃勃,很快又失去了兴趣。

比如,她曾激情下单买了一个尤克里里,从找视频学乐理开始,手忙脚乱地完成了第一首歌,但当她发现自己的演奏技巧并未达到预期时,便果断放弃了。

然后,学习进度就永远停在了第一首歌。直到现在,尤克里里仍孤独地躺在家里“吃灰”。

2月底,王丘决定尝试“主题月生活法”,给自己的生活“上上弦”。她一次性给自己列出了一整年的“主题月”清单,内容涵盖运动、旅行、画画、读书、摄影等多个领域。

在具体操作方面,王丘也详细规划了每日的计划:比如运动月要利用健身App进行训练,步行上下班,搭配健康饮食;画画月则每天创作一幅小画,学习使用Procreate和PS;美容月更专注于学习化妆、护肤、护发、美甲等;读书月则计划读完两本书,每天投入两小时的阅读时间,并做读书笔记、写读后感。

修图月 安排100张修图练习

3月份,另一名网友云起也正一丝不苟地按照计划,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。

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”的设置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——练嘴皮子。她认为在工作中,拥有流畅、有



王丘和父母去旅行。



困困去滑雪。



里美学习打台球。

云起下班后去咖啡馆学习。

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。

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。12岁起,她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到尝试之前未曾涉足的新事物中。

最初,困困把第一个主题设定为滑雪。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。

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?”“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。

除了潜水、高尔夫、尊巴舞、夜跑、德州扑克“主题月”生活外,她甚至还探索了种植蔬菜的技能。

每有空闲时间,困困总会想方设法充分利用,做些有意义的事情。“主题月”还能将一些兴趣爱好延续,让一些生活方式“返场”。比如,困困至今依然热衷于潜水。无论去哪个海岛度假,潜水始终是她必不可少的活动项目。

健身月 坚持步行上下班

在社交平台上,“主题月生活法”的讨论持续升温,社交平台相关话题浏览量高达47.3万,实践过这一方法的人数更是不计其数。更多年轻人注意到,一些深层次的改变,实际上是在重新掌控生活的过程中悄然发生的变化。

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或者HITT,而无氧训练则主要涉及力量训练,如深蹲、硬拉等。

与此同时,王丘还给自己加增了每周两

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。

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到王丘的日常生活中,成为一种习惯。她认为这是“健身月”带给她的最大收获。

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,里美就在台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。”

取经月 与十几位前辈交流经验

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么简单,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。

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校的同学“取经”。

那个月,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。

后来,困困根据询问来的信息对自己的简历进行了润色和修改。她表示,她只是微调了简历,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向的公司。

这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。”(文中人物均为化名)
据《北京青年报》