

按月重塑生活“重启人生”

兴趣月、美食月、阅读月……这届年轻人流行主题月生活法

青年发现

换种方式,把生活边界拓宽。最近,一种叫主题月生活法的生活方式正流行。将12个月变成一个个主题月,把看似寻常的日子变为惊喜。兴趣月、美食月、阅读月……以月为计时器,尝试各种兴趣,年轻人试着重塑生活,解锁人生轨道的更多可能。

青年报见习记者 林千惠

设定

12个月变换主题,解锁新鲜事

日历上的各个月份早使人觉得稀松平常,但最近,这些月份“披上了新衣”。这归功于互联网上的年轻人,面对普通的月份,他们亲昵地替它们冠上不同的称呼:旅行月、燃脂月、手工月、Citywalk月……五花八门,只有想不到,没有设定不到。

这就是最近年轻人之间流行的“主题月生活法”。每个月都为生活定一个主题,并围绕主题制定相关计划,在这个月集中完成。等到下个月,便变换主题,开启新的序章。比如一月是尤克里里月,就学尤克里里,二

月是绘画月,便专注于绘画。由此以月为计时,12个月都分割为不同的主题,每个月年轻人都在学习不同的技能、发展各式兴趣爱好。

“‘主题月生活法’真的有用!”“一个月换一种活法”……许多人迫不及待地在社交网络上分享自己的主题月生活计划。从普通的瑜伽、健身、阅读,到更为理念化的极简生活月、感恩月,年轻人有他们各自的一揽子计划,解锁各种新鲜事物。为什么他们会尝试主题月生活法呢,体验下来感觉如何?

执行

微调个人生活 培养兴趣爱好

二月是美食月,三月是租房改造月,四月是瑜伽月……不知不觉,历经春夏,乐容已照着主题月过了大半年。身为新手全职妈妈,很长一段时间,她在家务、做饭、洗衣服等事务里忙得团团转,陷入无序感。她尝试主题月生活法,希望靠它重新找到生活的平衡。

为了坚持下去,乐容主题月的设置和她自己的生活日常、兴趣爱好密切相关:“我必须学会做饭,所以设置的第一个主题就是做饭。接下来我都是从自己的兴趣去出发的。比如读书月,每天读一小时书,再像是养花种植、做瑜伽,都是我的兴趣爱好。”每个月,她以设定的主题为中心,每天都花一段时间在主题上。比如五月是养植月,她便购买绿植,固定时间浇水、施肥,并

根据绿植种类撰写卡片;八月是自媒体创作月,她就将主要精力放在运营自媒体账号“醒来的乐容”上。

而25岁的上班族晓周尝试主题生活月,是想培养兴趣爱好。爱好需要时间长耕,以前一想到得长期坚持,她心里就打退堂鼓。“如果给我一个月的时间,集中学习,那也许会比较容易。”抱着这个念头,晓周开始了主题月生活法,改造起了自己的日常生活。头一个月,她定了运动主题,隔一天去健身房锻炼一次,一个星期三到四次,一般是花三四十分钟爬坡,再练些器械。为了避免无聊,她在健身间还穿插其他运动,像是乒乓、游泳、羽毛球。等运动月结束了,她又换了花样,试了阅读月和架子鼓月,读读书,打打架子鼓。

收获

在生活中找到的支点越来越多

虽然养植月已经过去了,但每天,乐容都会定时给自己养的植物浇水。如今,她在养植月养的蓝雪花已开了许多轮,而那些通过主题月养成的爱好形成了她的固定习惯。“我找到了自己的生活节奏,不会像开始时那么慌乱。”主题月生活法带来的好处清晰可见,随着爱好越来越多,她在生活中找到的支点越来越多,重新把握了自己的重心。

“以前我是有很多想法,但是没有行动力,而主题月比较低压力。我不去思考学习规划、投入成本和前期准备,解决了启动阶段的过度思考问题,我一下子开了窍。”小桃觉得这是主题月生活法最好的地方。之前,她

将“电子手帐”作为月主题,全方位沉浸在其中,她感觉十分享受,做自己喜欢的事,压力又小,身心负担减少许多。

一整个运动月后,晓周很惊喜地发现,自己在健身房爬坡一次能达到30分钟,还不得累,出了健身房,身体变得轻盈。因为用了器械,肌肉也紧了。当然,在主题月生活法执行过程中,最大的变化是心理上的。以往她除了上课,好像都在玩手机,但通过运动月、阅读月和架子鼓月的锻炼,她爱上专注做事,做事完也更喜欢去户外逛逛,而不是盯着屏幕不放。她形容道:“我久违地进入到那种心流的状态,时间流逝很快。”



晓周在“运动月”去打乒乓球。



乐容在“养植月”养的蓝雪花开花了。

主题月生活法

121万+篇笔记

主题月生活法

268.1万次浏览

☆收藏

最热 最新



实践了“主题月生活法”一年,真的有用...

替你们试过了,主题月生活法真的有用...

1.1万

1422

健康与健身

1. 健身月: 每月制定不同的健身目标, 如跑步、瑜伽、力量训练

“清理”, 光衣服就处理了四五十斤, 还有各种过期的零食、护肤品, 已经不喜欢饰品等, 断舍离之后整个人真的好清爽! 二月份的主题是“表达”, 每天和男朋友睡前聊, 假大点事都发朋友圈, 还会在微博和小

主题月生活法在小红书浏览量。

本版均为受访者供图

[专家]

主题月帮助重塑生活 打造私人节日

从许多年轻人爱上主题月生活法这件事上, 复旦大学社会学专家顾晓鸣教授看到了他们的创造力: “现在的人都在追求生活的意义。那么谁去定义这个意义呢? 对我们这些年轻的朋友而言, 他们创造了一种新方式。”而这种创造并不是偶然的, 它是在数码化、人工智能化的社会文化的影响下发生的转变。个体借助新兴的媒介寻找自己生活的意义, 并和其他的个体展开交流, 打造起了独属于自己的“私人的节日”。

在顾晓鸣看来, 年轻人尝试主题月生活法是很好的, 这可以让年轻人不断挖掘自己身边的事, 发扬他们的积极性, 并重塑个体的生活。因为如果个人被动接受每一天, 人也会变得很被动。但是如果个人能主动去创造, 把每一天变成自己有劳作、有学习目标的一天, 人生则会大不相同。某种意义上, 主题月生活法的实践使生活成了个人日志的延伸。“当年轻人把每月定名为主题的时候, 他们标记了他们人生的时间, 使人生变得有意义和快乐, 并且陪同另外的个体进行分享。”他说道。

面对实践主题月生活法时, 一些年轻人难免会遇到无法坚持的情形, 顾晓鸣表示了鼓励。“先有想法动手做, 做出意义就会坚持。”他说道。同时, 他认为, 在主题月生活法间, 相互交流、互相启发也是很重要的, 可以帮助个人坚持主题月生活法。

难点

有人压力山大 有人浅尝辄止

今年9月, 00后陈莱特替自己定了个“完成一个标准俯卧撑”的主题。她本意是觉得主题小, 执行精确, 会带来强正反馈。结果除了第十八天, 她一口气做了三组共48个墙壁俯卧撑, 其他时候全忘在脑后。“主题太小了, 我会忽视这个主题, 觉得是可做可做。”

对于主题月来说, 定一个什么样的主题很重要。主题过小, 容易忘却。而晓周发现, 主题过多、过满, 也会造成人的压力: “如果这个月我又想运动, 又想看书, 精力容易分散, 给自己的感觉压力过大。”而这也是主题月生活法存在的矛盾点, 即如何把握适度的界限。当然, 主题月的计划并不是死的。乐容就会适当对计划做调整: “我现在每天都要写小红书, 就会把之前一些主题月后已固定、发展下来的爱好进行一些调整, 比如我之前每天都看书、做瑜伽, 现在换成隔天一次, 找到自

己更舒服的状态, 在输入和输出间做一个平衡。”

一个月的时间, 真的能学会东西吗? 根据自己的经验, 晓周表示, 如果只定一个月, 其实只是浅尝辄止。“只能接触到表面, 不会很深刻, 如果要发展成更深层次的爱好, 需要一定的坚持。主题月只是让你发现你对事情的兴趣, 长期坚持下去, 还是需要毅力。”当然, 也有不少人没能坚持下去。主题月生活法标签下, 长则两三个月, 短则四五天, 不少人打卡一段时间就不再继续了。像网友小陈从9月20日开始自己的健康主题月, 9月28日便断更了。她坦言: “没有外部监督, 很难坚持下来。”而醒醒从九月开始“驼背改善”主题月, 最初有两个朋友、一个网友和她一起打卡。一个月下来, 网友不见了, 两个朋友也偶尔缺席。“我也不好说什么, 主要还是靠自律。”醒醒说。

陈莱特未完成9月主题“完成一个标准俯卧撑”。