

李亮是一名体能训练师，这些年，他带过不少孤独症患者。他发现，对于“星儿”们来说，适当的体能训练不仅能提升身体素质和运动能力，对改善行为模式、增强社交技能也有帮助。

从今年3月起，每到星期三，李亮不惜推掉客户，也要往公园跑，免费为“星儿”们进行体能训练——

“我叫李亮，照亮‘星空’的亮”

本报记者 张智超

关关（化名）妈妈近来发现了一件有意思的事情——每到星期二的晚上，关关都特别开心，对第二天充满了期待，准确地说，是对见到李教练充满期待。

关关是一名孤独症患者，他心心念念的李教练叫李亮。

李亮今年40岁。4年前，他在市区开了一家体能馆，既当老板，也是训练师。在接连遇到几位孤独症患者及其家长后，他突然意识到，自己能做的事情还有很多。

诗意与现实

李亮第一次知道孤独症是在3年前。那时，他的体能馆已经营业一年多时间，有几十名长期学员。

有一天，李亮刚上完课，一位领着孩子的老人找到了他。老人是孩子的奶奶，她把孩子领到李亮面前，怯生生地问了一句：“这样的孩子，您收吗？”

李亮大学期间学的是体育教育专业，毕业后在教育机构当过几年老师。他自认为，无论哪个年龄段、什么脾气性格的孩子他都能搞定，然而老人接下来的一番话，让他意识到眼前这个孩子有多么与众不同。

“老人说，孩子叫小光（化名），患有孤独症，已经5岁了，体能特别差，不会跑跳，上下楼总摔跤。为此，祖孙俩去过很多训练机构，但对方要么不收，要么只教了一节课，就把学费退了回来。”听到这些，李亮不免心疼起来，尤其在得知老人在门口看了一个多月才鼓起勇气走进来，他决定收下小光。

孤独症患者有一个诗意的名字——“来自星星的孩子”，然而第一节课仅仅上了几分钟，李亮就深深感到，照顾孤独症患儿的过程毫无诗意可言，甚至充满了痛苦和挣扎。“起初，小光怎么都不愿意进教室，哭闹，耍脾气，情绪特别糟。我试图过去抱他，手臂刚伸过去，就被狠狠咬了一口，伤疤到现在还清晰可见……”3年过去了，对于那堂课，李亮至今记忆犹新。

“想要帮到小光，就得更深入地理解孤独症。”为此，李亮不仅在网上海找资料，还到医院里向医生请教。“医生说，这种病没有特效药，智力障碍、社交障碍、行为刻板、兴趣狭窄、情绪异常等表现会伴随大多数患者一生。”李亮说。

点亮“星空”

李亮把更多精力花在了小光身上。很快，3个月过去了，小光的身体素质和运动能力得到很大提升，更让小光和小光家长感到意外的是，小光的行为模式和社交能力也有所改观。这意外之喜很快就在圈里传开，陆续又有六七位家长将孩子送过来。这些孩子和小光一样，都有过被退学的遭遇。而如今，一片片原本昏暗的“星空”被相继点亮，李亮也在这一过程中体会到了从未有过的成就感。

今年3月，一个偶然的机会，李



▲每到星期三，李亮（左一）不惜推掉客户，也要免费为“星儿”们进行体能训练。

▲“星儿”们每完成一项训练，李亮都会给予拥抱。

▲李亮带“星儿”们进行训练。

亮看到一条为孤独症患者寻找公益体能教练的短视频，视频发布者就是沧州市星月社负责人王平。当得知星月社是一个由400多个孤独症家庭组成的民间公益团体后，李亮立刻与王平取得了联系。

从那以后，李亮推掉了不少客户，只为保证每个星期三都能为“星儿”们进行体能训练。

为了给“星儿”们营造良好的社交环境，帮助他们更好地融入社会，除非遇到恶劣天气，李亮都会把训练场所安排在户外。他甚至提出，训练时不需要家长陪伴，家长们只远远看着就好。

起初，家长们都觉得，这几乎是不可能实现的事情。“陌生环境会不会让孩子感到焦虑？”“离开家长的陪伴，孩子能不能适应？”这些都是未知数。

而事实的确如此。

李亮的第一堂公益课来了8个孩子，都是中度、重度孤独症患者。有的孩子不进场地，有的干脆在地上打滚儿，还有的四处乱跑……

家长们谁也没有走远。他们生怕孩子不听话，惹恼了教练，继而失去这个难得的机会。可出乎他们意料的是，李亮仿佛有股神奇的力量——一个紧紧的拥抱，一句温暖的鼓励，不一会儿工夫，孩子们就排好了队。

李亮大声鼓励道：“这不就是正常队伍嘛！”这句话，既是说给孩子们听的，更是说给家长们听的。

用爱浇灌

从一开始的笼式羽毛球，到现在的开放式门球场，“星儿”们对陌生开放空间的不适越来越低，很多之前跑跳能力偏低的孩子，已经可以听从指令、自由奔跑。

很多人问李亮，这是怎么做到的？这个问题，“星儿”家长们就能回答。

体能课时长一个小时，在这一个小时里，李亮始终保持着微笑，站队列时，他总是把正面阳光的方向留给自己。他像朋友一样对待每一个“星儿”，孩子们每完成一项训练，他都跑

过去抱一抱，像“太棒了”“抱一个”“真好”这样的话，一节课能说上无数次。

有一次，王平特意数了数李亮一节课要抱几次孩子。“一个班15个孩子，每个孩子抱了8次。这些孩子小的8岁，大的已经17岁，每次拥抱，李亮都会笑着把他们抱起来，再颠一颠。”王平说。

这些，家长们都看在眼里，总想着回报李亮。有家长提议到李亮的体能馆上课，结果被李亮婉拒：“没必要多花钱，只要每节公益课都能坚持参加，再把训练计划做足，就够了。”

不光“星儿”们喜欢李亮的体能课，就连家长们也喜欢。“这是我第一次完全放松地陪孩子参加课程，除了拍照、鼓掌之外，什么都不管用。”说话时，关关妈妈眼里含着泪。

又是一个星期三的下午，星月社公益体能班如期开课。这天，班上来了几名新同学，李亮露出他标准的微笑：“大家好，我叫李亮，照亮‘星空’的亮。”

生活中的小物件随时更换，热衷参与文化活动……如今，越来越多的年轻人乐于为情绪而消费——

悦己消费正流行

本报记者 尹超 摄影 魏志广

来一场说走就走的旅行，买一件看似没有实际功用的小商品……

眼下，悦己消费正在年轻人中间流行起来。

愿为情绪消费

“前几天，我趁网购平台搞活动，一口气买了6个手机壳。一个月换一个，不仅瞧着养眼，心情也跟着愉悦起来。”女孩张闻轩是一名“00后”，她的很多物品都是“月抛”型的，比如手机壳、帽子、水杯、钥匙扣、冰箱贴等。

在长辈眼里，这种消费习惯不免有些浪费，但张闻轩又是出了名的“精致省”，只在商家促销时才会“囤货”。“我这些手机壳都不贵，最便宜的只有3元钱，放一段时间后，还会再用。其他物品也不贵，都能根据季节和场合随时再用。”张闻轩说。

张闻轩把频繁更换小物件当作对自己的一种奖励。比如，学习一天后，会买一块小蛋糕犒劳

自己。她觉得，通过一些小金额消费，收获生活上的小确幸，非常值得。

生活中，像张闻轩这样的年轻人不在少数。

20岁的女孩岳睿琳说：“我特别喜欢一个动漫角色，会收集与其相关的所有衍生产品。”岳睿琳家里有一面墙打满了柜子，柜子里摆满了她的藏品。

她说：“不管心情多糟，只要看到这些收藏，马上就能开心起来。”

当下，越来越多的年轻人愿意为自己的情绪和精神世界消费。在面对来自学业、生活、工作等方面的压力时，他们愿意通过消费缓解情绪，从而达到悦己、解忧、舒心的目的。

丰富精神世界

“好运喷雾”“树洞倾听”……在当下的消费市场上，富含情绪价值的商品品类正变得丰富起来。这些商品看似没有实际功用，却已然成为受消费者喜欢的生活调味品。这种悦己消费，并非纯粹的享乐主义，也包含对个人成长发展的投资。

6月29日晚上8点，29岁的李慕然和朋友一起，来到位于南川老

街的运河书坊体验古法植物染技艺。前不久，李慕然刚刚看到一段关于古法植物染技艺的视频，特别喜欢，当得知运河书坊有体验课后，马上就带着朋友过来了。

看话剧、逛展览、上夜校……有数据显示，当代年轻人在文化方面的消费比重不断增加。通过文化消费丰富精神世界，成为年轻人的又一追求和选择。

热衷体育运动

前段时间，家住运河区御河新城小区的于茜，和朋友去球馆打了一次羽毛球，没想到一发不可收拾。

“每个运动中的人，脸上都是轻松愉悦的表情，参与其中也会被感染。我性格内向，喜欢上运动后，人都变得开朗起来了。”于茜说。

为此，她购置了成套的运动装备，“这波投资值。”

羽毛球、飞盘、骑行、滑雪……越来越多的年轻人愿意把时间和金钱花在体育运动上。

有人这样形容当下年轻人的消费心态——“千金难买我乐意”。“在经济能力允许的范围内，买一件自己喜欢且价格合理的东西，也许

它没有多少实用价值，但每次看到它都会感到开心，这就值了。”张闻轩说。

心理专家说，悦己经济的本质是给自己加油打气、纾解情绪，从而获得心理上的满足感。从“月抛”到“精致省”，从读书学艺到体育运动，每个人都有自己追求的生活方式，也有为之消费的理由和需求。但作为消费者，还是需要根据自身条件理性消费，莫要在各类花式营销中迷失自我。



在平淡中挑战自己

一眨眼，2024年已经过半。有人感慨时间飞快，也有人抱怨生活平淡无奇。

闹钟会在固定时段准时响起，上班路途依旧熟悉单调，就连工作也好似日复一日地不停重复……没有惊心动魄的剧情，没有跌宕起伏的转折，每天似乎都在重复着相似的节奏，平淡的日子看起来着实有些寡淡。

于是，会有人喜欢追逐激情澎湃的人生，向往那些充满冒险与刺激的时刻，但当我们静下心来重新审视生活，便会发现，平淡的日子也是一种挑战。

每一个看似微不足道的任务，每一次重复的操作，都需要我们保持专注和耐心去完成。比如早起锻炼这件小事，看似简单，但要想长期坚持也并不容易。

温水煮青蛙的故事很多人都听过。面对波澜不惊的生活，时刻保持前进的动力，坚持自己的目标和理想，这需要强大的内心力量。没有坚定的信念，我们很容易在平淡中迷失方向，陷入安逸的陷阱，放弃自我成长。

其实，真正重要的不是生活是否平淡，而是要学会在平凡中发现美好、创

知言

造乐趣，让每一天都过得有意义。

培养一项新的兴趣爱好，为自己设定一个新的目标，哪怕只是改变一下日常的出行路线，都有可能让你发现一家新的小店，领略到一处未曾留意过的街景。

没有付出，何来收获？所有不曾努力过的羡慕与抱怨，又有多少不是盲目和浮躁的结果？

平淡日子并非是一种无奈的选择，而是需要用心去面对的，需要我们去耐心去坚守，用毅力去突破，用智慧去点亮，用积极的心态去拥抱。当我们能够在平淡中坚守自

我，不断成长，便能在岁月的磨砺中，铸就出坚韧的品质和丰富的内心世界。

每段人生都是风景，都不应在厌倦中错过，更不能因厌倦而萎靡。若能如此，在下一个节点来临之时，你会有理由骄傲地说：“我很自豪！”因为人生的每个阶段都没有因平淡而放弃努力，没有因波澜不惊而游戏人生！”



为孩子打开童话世界的大门

本报记者 张智超

每天傍晚6点，直到和最后一位小读者道过别，郭月才会关上绘本馆的大门。打扫卫生，整理书架，细心地为每一本使用过的绘本进行消毒，然后再将这些绘本分门别类放回书架上……等她忙完所有工作，月亮已悄悄爬上枝头。

38岁的郭月经营绘本馆已经3年了。她从小在农村长大，小时候家里没有电视，哥哥隔三差五从学校带回来的儿童画报，让她对外面的世界有了最初印象。后来，郭月上中学、读大学，阅读始终是她最喜欢的事情。

2021年，为了方便照顾老人，郭月辞掉外地工作，回到沧州准备创业。有一天，她看到女儿手捧绘本仔细阅读的样子，瞬间想到自己小时候。她不禁感慨：“如果我小时候也能像女儿一样，有看不完的童话故事，那该多好啊！”

为了弥补这份遗憾，郭月开了一家绘本馆。

可创业过程并非一帆风顺，尤其是在初期，房租贵、客户少，郭月经常三五天没有一毛钱收入。

她尝试通过举办各类主题活动吸引家长和孩子，有时也承办小朋友生日会，到户外做室外故事会。“起初，我觉得书最重要，但慢慢发现，讲师更重要。因为相比其他书籍，绘本更需要讲师赋予故事生命力。”郭月说。

从那时起，郭月便经常外出学习，参加各种有关绘本的沙龙讲座。慢慢地，她积攒起了一批忠实的小粉丝，由她主讲的绘本课，每次都聚满了听众。

“虽然绘本馆的利润并不高，但对我来说，却是幸福又甜蜜的事业。看着孩子们睁着大大的眼睛仔细聆听故事的样子，简直太治愈了。希望这些绘本能变成钥匙，为孩子们打开童话世界的大门。”郭月说。



逛展览、看话剧，越来越多的年轻人热衷于文化消费。