

一封致长跑的情书

亲爱的跑步：

写这封信着实不容易。我明白我们现在处在分手阶段，但是请你理解，这不是我情愿的。有人告诉我，我需要些“自己的时间”，以便让我“恢复”，并在此过程中发现自我。但是，我无时无刻不在想念你。

我想念你挑战我的方式。每一天。你鼓励我跑得更远，更快，让我超越自己设定的极限和期望——好几英里好几英里地超越。我想念你给我带来的信心——你不仅了解我的身体，还理解和欣赏它。我们一起度过了汗如雨下、心跳加速、呼吸急促的时刻，我们一起开心地跑完一段路程，这带给我一种成就感。

在那些美好的日子里，我们的关系令人愉快。但是，在糟糕的日子里，痛苦也是无与伦比。我讨厌你近乎残酷的诚实，也讨厌你毫无保留地向我坦诚一切。当我努力保持坚强时，我不禁想知道你怎么能把我的每一寸都伤得如此之深。这是一个永远无解的悖论：一件给我带来如此快乐的事情又怎么会引起那么多痛苦？你塑造的身体怎么同时又是你伤害的对象？

但是最近，我承受的精神痛苦几乎到了无法忍受的地步。我通过采用新路线和新技术尽力保持我们之间的新鲜感，这样我们就不会对彼此失去兴趣。但是，我仍然被告知要远离你。他们告诉我：“休息一段，试试其他方法。”但是，即使我们俩都知道你现在不是我所需要的，你却依然戏弄我、嘲讽我、诱使我继续对你保持忠诚。

我的大多数朋友都讨厌你。“你怎么会爱跑步？”他们问。你的名字在我们的社会中也不受待见——“没有钱了”，“没有时间了”，“没有理由/空间/耐心/选择了”。我厌倦了替你解释，那些人就是不明白，他们不像我那样了解你。我们之间爱恨交加、若即若离的关系无法用言语表达。很多时候(也就是说，早上6点，气温达到35度，天下着雨)，我并不爱你，我恨你。不过，我总是发现自己又跑回到你身边。

所以，我想这是真的，我真的无法抗拒“追逐”你。虽然我们之间的关系并非一帆风顺，但是它深厚且充满活力。你知道我以前从未向其他人展示的方面，我所有的弱点、值得庆祝的事情、高潮和低谷，你都陪着我一起经历。我妈妈得了癌症？你帮我疗愈哀伤。我父亲的酒瘾？你帮我排遣烦恼。学校、工作、旅行、人际关系、家庭——在我生活的每个阶段，你都是我的港湾，而我在你的陪伴下感到安慰。

不必纠结那些负面因素，我们一起欣赏了美好的事物。日出、海滩、山脉——只要能想到的地方，我们都跑过了。你带我去去了我以前没有勇气独自探索的地方，你每天早晨迎接我醒来，每天晚上助我入眠。你是如此仁慈地让我把痛苦和快乐全都抛给你。

直到不久之前，你还是我依靠的磐石。

现在，我发现自己正在努力忘记我们的过去。我正在努力摆脱对你的需要，因为我知道你不可能永远在我身边，而且你需要的东西，我也无法一直给予你。我会变老，我的身体会衰弱。虽然承认这点有点可怕，但是我们在一起的时间所剩无几（我想不出更好的表达方法）。

尽管医生安慰我说这只是“暂时的问题”，但这预示着未来的不确定性。有一天，我会发现自己永远只能站在运动场外。而你？你一如既往。你会去寻找其他更年轻的新人，他们前程无量。当你们一起从我面前跑过时，我会黯然后退，羡慕不已；我会觉得自己更加残缺，如同一件被消耗过度的商品。

是的，我们前面的道路尚不明确，但我们之前曾共同经历过艰难的路途。我很高兴我还可能像往常一样爬上每座山、跑过每个弯道、跨过每个栏架，一步一个脚印，一步一步向前。因为我对后段加速还没有作好准备，还没有。我不能要求你作出改变——我知道你永远也不会——因此，我将继续全心付出，全力以赴，除了享受和你在一起的简单快乐之外，别无所

求。我永远不会忘记、也不会后悔我们在一起的时光。也许我不能一直跑下去，但是由于你的缘故，我至少有足够的力量可以靠自己的双脚站立，无论它们变得多么衰老、伤痕累累。我得去跑步了。

永远爱你的我

我们的父母发现了休闲，而我们扼杀了它

我的姨奶奶喜欢压花。她经常爬山，在山上寻找新的植物。她会在植物学书籍中查找自己发现的宝物，然后给它们贴上标签，做成压花，以便好好保存。有几次，她在书上根本找不到条目，她发现了尚未命名过的植物种类。她是个天生的植物爱好者。当不需要照顾家人时，她会晾干松针并将它们编织成漂亮的装饰品。但她也是她那个时代的产物。战后，业余爱好是人们在下班后的业余时间所做的事：打篮球、烹饪、写诗。没有这些活动，大家会觉得生活不完整。

我的姨奶奶不久前去世了，如果她还活着，她会很难理解我们这一代人是如何利用业余时间的。对我们许多人来说，业余爱好已经不存在了。我们的工作已经与我们的业余时间融为一体，如今的业余爱好通常与第二份工作没有区别。在一种执迷于生产率的文化中，业余爱好已成为下一个商业项目。

美国挺过了两次世界大战及其导致的经济不稳定之后，它的中产阶级比之前更容易获得休闲时间。随着经济的复苏和技术的发展，企业能够提供规律的工作时间、工作保障、更高的薪水、带薪假期，还让员工在下午 5 点下班回家。由于有了可支配收入，一个休闲产业诞生了，并受到了六千万人的欢迎。美国的公路旅行、夏令营和游乐园相互争夺这些闲钱。人们在业余时间制作飞机模型，学习烹饪精美的外国食物。青年文化也出现了，因为在美国历史上，人们第一次不指望孩子来帮忙干活。

这期间，休闲开始定义一个人的身份。在许多情况下，它取代了职业身份。拥有业余爱好不仅是可能的，而且还是地位的象征。这意味着人们有时间放松身心，而这种特权以前只有非常富有的人才能享有。一位美国作家在 20 世纪 50 年代写道，许多工作的“自动化性质”导致“越来越多的工人指望从休闲活动中获得满足感而不是从工作中获得满足感”。

但是，战后的繁荣逐渐消失，取而代之的是内乱、石油短缺和经济的不确定性。终身从事一份工作并拥有稳定的养老金这一概念在许多行业中消失了。始于 2008 年的经济衰退之后，许多年轻人根本无法获得传统的工作，而那些从事这些工作的人也不甚满意。

由于终身从事一份工作的理由越来越少，人们开始探索更多不同的选择。对于一些人来说，这些选择包括将业余爱好变成一项事业。年轻人带着一种自我创业的企业家心态，转向了自己喜欢和擅长的领域。根据 2015 年的一项民意调查，老一代美国人做第一份工作时主要关注赚钱或学习技能。相比之下，57% 的千禧一代优先考虑做他们认为令人愉快的并且让他们觉得有所作为的事情。一半的千禧一代表示，他们为了找到与其价值观相符的工作宁愿减薪，并会随着自己价值观的改变而更换工作。

战后，人们把工作视为不得不为之，把业余爱好视作自己个人身份的核心。而如今的职场人士并非这样，他们努力将职业与休闲等同起来。本月发表的一篇文章将这种新现象称为“双重旅程”。

热爱自己的工作是一种乌托邦式的理想。很少有人对此表示反对。但是有几件事值得我们记住。爱好在过去是大多数人都可以享有的东西，但如今副业在中产阶级中更为常见。即使是那些把休闲发展成工作的人，也最好在忙碌之余稍事休息。对我们这些从小被教育要热爱工作的人来说，这很难，但也许我们可以复制战后关于休闲与工作之间划分界限的模式。

我们仍然需要知道什么时候放下工作去做一些其他事情，无论是家庭游戏之夜、打篮球，或是与大自然共处——仅仅为了快乐而快乐。

对于我姨奶奶来说，搜集花朵是走出家庭获得平静的一种方式，是对自然的沉思式回归，是她可以拥有并独自享受的，这不是工作。而我仍然不禁想象，如果今天她为了一份薪水去寻找新的植物物种，每周在山上徒步 47 个小时，这会破坏她的爱好的纯粹性吗？还是会改善她的生活？

也许这也不是最糟糕的事情。话说回来，我是千禧一代。