

Coco的Gap year | 以世界为师，像水一样流动起来

原创 宇宙第一小可爱Coco 北欧式自由生活 2022-08-29 21:51 新加坡



2022.07.28跳个洱海庆祝下

想探索新的可能性吗？
想找到人生定位吗？

hi, 我是Coco

刚刚结束Gap year的我想说：也许，你也是时候该Gap一下了！这一年，我从正经打工人躺平为野生艺术家彻底改写了生活方式，真真真·真的太快乐了！今天就跟大家细细分享一下我Gap year的缘起，「我的改变」、「我解锁了哪些天赋」、「低配版的财富自由，到底有多快乐」、以及接下来的一些计划。

间隔年（GAP YEAR），最早起源于20世纪70年代的英国，后拓展到其他欧美国家，即青年人在升学或者毕业后工作前，并不急于盲目踏入社会，而是停顿下来，用一段时间（通常是一年）去旅行或者做一些自己想做的事情，增进自我了解以更好地适应社会环境。

戳这里听听Coco的初心

Gap year 缘起：给我1000万也不回

2021年元旦前夕，许久未放松的我打算趁假期去一趟西藏，彼时九叔得知我所在的公司有停整计划，便一个电话打来开始了他的游说。“你那个公司到底行不行？我们公司现在也需要人，实在不行你就回来”，九叔知道创新教育在中国市场太难打开局面了。

“好得很，这次去西藏我还有一个大项目”

“多大的项目？是给长安锅盖还是给珠穆朗玛峰装电梯？我可以赞助你”，九叔大笑着突然严肃起来，“但是我有一个条件，你去完西藏之后不能再回上海了，回成都找一份安稳的工作，女人真正的幸福还是在家庭里。怎么样？同意的话，我现在就给你转1000万”。我挂断了父亲的电话，不屑地点开了他发的1000块红包，开始了西藏之旅。9天后，坐在露天的楼顶喝着酥油茶遥望奔赴布达拉宫的人流时，我心里突然生出一个感慨：大城市到底有什么意义？桑耶寺的生活条件也就是20年前镇子上的样子，人家过得也很好啊？如果我不回上海，我可以去哪里？我不做这份工作，我还可以做什么？一颗“自我叩问”的种子就此埋下。

六个月后，我开始了Gap year，想要给自己一段留白，去休息，去思考我到底以什么样的身份和姿态去走未来的人生路？总之，告别上海，一段旅途就此展开。

本文共7551字

建议阅读时间10mins

第一部分：Gap year缘起回顾

第二部分：Gap year四大课题

第三部分：Co的流动之旅发起

感兴趣的可以阅读原文加入

时间多的可以听录音含更多精彩叙述

Coco的Gap year自白

北欧式自由生活

1小时13分钟

刚开始没工作的时候是什么样的感受？

抵达第一站成都的时候，我的心情就同34度的天气一样火辣辣的开心，当时顺路参加了中澳青年峰会，甚至帮前同事去测试产品，只是已经没有一个合适的身份去介绍自己，没有Title和标签之后，竟然很难去描述“我是谁”了，很不适应。

学习方法 | ACELS中澳峰会 Bridging the Gap

[点击可阅读原文](#)

好在我遇到了旅途上第一个惊喜——Chao，通过Gap year找到新身份定位的他，烫着一头小卷毛，走路带风别提多有魅力了，他分享了自己怎么从一个正经八百的咨询顾问转变为拥有音乐和夜生活的英语老师的，不开玩笑地说着爱因斯坦也做研究也是ChillChill才有了伟大的灵感，鼓励了我的决定。我们喝着酒唱着歌时，我想起自己写书的打算，开始称自己为流浪作家，再喝两杯发觉自己还可以是一个灵魂歌手，就这样，我发现当自己没有身份的时候，我的可能性反而更多了！和Chao的一番交流，让持续了2天的“身份危机”开始消失。

自我认识 | 从咨询公司到英文老师，他决定放飞自我

[点击可阅读原文](#)

到了云南，“超哥”在丽江热情地接待了我，他曾为了“文理兼修”不顾众人眼光在高中读了6年！基础打得比较扎实，说起话来人家都以为他是个稳重的80后，身边有这种不随大流的人，我的旅途心情也坦然起来。

跨学科学习 | 吴超：最想打造哈利波特“魔法学校”

7月28号，我终于抵达大理，从Helen阿姨的故事里了解到更多不参与社会时钟的人，甚至连她自己的女儿也是“三年没工作”按照自己的节奏慢慢同社会建立良性的互动，她告诉我：“找到适合自己的方式是最重要的，我们一开始也很模糊，今年是第三年，真的就越来越笃定，要有耐心，要经得起自己的恐惧、担心的考验”。

教育方式 | Helen：咱不内卷，慢慢长

我不会为钱焦虑吗？

有了这样的铺垫，我便安心地在大理先住下了。朋友帮忙找的房子，他住二楼，我住三楼，人均750块一个月，可看苍山景看星空，当时立马觉得在上海交的房租就像脑袋里进过的水一样。

第二天，我们去吃了一然堂，6菜一汤的自助素食（有机种植的蔬菜），5元一位，我当时就哭了，就这个消费水平，我可以在这里躺十年！在露天的地坝喝着花生粥看着云层里透出的上帝之光感受到一股前所未有的大自在时，我更加坚定了自己的决定：

老子这一年就是不挣钱。

我就是想体验最纯粹的生活。第一个月，我就参加大理各种活动，把能玩的都玩了一遍。

家里人对我Gap year是什么态度？

不到两个月，我父亲便担心我年纪轻轻就废了，劝说无果后他撂下狠话便好长时间不再给我打电话了。

我只好我妈告状，我妈嘲讽我爸不懂科学，就是该好好休息，身体才是最重要的。我问她为什么这么相信我？她说：“因为你是我的女儿啊，你从小就知道‘天生我材必有用’，妈妈心想你长大了一定很有出息，结果长大以后，哎呀，果然很有出息～”。有这样的神仙妈妈，我的眼泪水真是啪嗒啪嗒，最终不负她所望，收获了不少工作以后的最大变化：

颜值飙升

Gap year的第一个月

Gap year的第二个月

Gap year的第N个月

我还可以这么美？

哈哈哈哈

说正经的



Gap year这一年我都做了些什么？

我是躺平又不是摆烂，所以出发之前，我就给自己定了几个小目标。

第一，探索禅宗美学

第二，写一本小说

第三，前两个以外不带期待地自由探索

所以别看都在玩，写作的产出节奏跟在全职工作也没什么区别，自己的惯性就是觉得要做些有价值的事情，人肯定得有点规划嘛。朋友就数落我：你没有放松过，你根本不知道什么叫作真正的放松。

刚开始，我也对探索节奏也有点迷茫，就给吴刚老师打了个电话，他说：“现在各种环境产生的噪音极多，如果你整天看的都是西方思维的东西，认同的都是物化的结果、过程，那么你是无法理解东方智慧的，作为一个东方人，你得花点时间自我教育，把中国的儒释道了解一下”。

自我管理 | 吴刚：直面自我，从东方智慧中完整世界观

真正的松不是单纯放任自己的行为，而是心灵的平静和对生命的放松。所以9月底之后，我几乎谢绝了一切娱乐活动，在海边租了一个房间开始了真正脱离社会节奏之外的生活，而事实证明，这个把一切外在诱惑隔绝在外的想法对我而言是最有价值的决定。读完吴刚老师的著作后，我便跟随他的理念给自己建立了静坐、日课（习惯养成）、行动清单等自我管理系统，开始了自我重塑的功课。

课题一、学会放松

每天下午五点我都会带着书去码头散步，基本上不用社交软件，连写作也不再排在自己的第一位。我发现当我不带任何功利心地去阅读、探索时，数学可以极具音乐性，音乐可以和天文定律相关，从星系中又涌现出来各类文学、绘画的伟大灵感，月亮可以和向日葵相爱，去无人岛旅行，在无数叫不出名字的植物里，找到一株博尔赫斯的黄玫瑰。万物在我的眼前流动，所有一切都是关于生命的艺术。

我超级享受这个探索的过程，有时为了写好一篇文章，就一个主题能交叉阅读10本以上的书籍，从不同的路径去思考，去获得一个更加完整的视角。一切的一切都让我感叹“一个人如果掌握了阅读的力量和习惯，那他真的不必再去接受所谓的‘教育’了”，我们可以通过自己的力量掌握任何知识，去提升我们的心灵，去解决生活中的问题，比如生活的诗意。

我将目光投向了禅宗美学，颇受欢迎的日式美学，侘寂、幽玄、物哀这些存在于语言之外的美感其实都源于中国的禅宗文化，为什么几个极简的空间摆设就可以达到心灵的愉悦？禅是什么？我能不能在固定搭配的形式之外也获得那样的审美甚至创造美的眼光？和友人浅探一些基本问题的过程中我得到很多概念性的答案，比如：

“

但我很难从头脑上理解他们所说的，禅这个东西，似乎只可意会不可言传，于是在与书籍作伴了一段时间之后，从十一月份开始，我放弃“文字”将注意力转到“体悟”上面：

闭关

断食静心，一般7天一个周期，不用手机、电脑等任何设备，也不做任何事将自己完全与外部世界隔绝。第一次虽然只坚持了5天，却将我的世界观掀了个底朝天，不吃饭只喝一点点水，原来人真的可以像植物一样活着，原来我们需要的真的很少很少。

第三天晚上特别饥饿的时候，金钱、名利、情感这些统统都消失了，美食被想了个遍，一个刹那我突然领悟到，如果连食欲都放下了，还有什么放不下的？当我对这个世界无所求的时候，我感到一股莫大的自由，我好像有些体会到禅宗所说的空是什么了。身心前所未有的静定，很长一段时间不再有任何情绪的升起，看万事万物都是顺遂自然的，禅宗美学乃是不可方物的精神之美。

我的生活节奏放得更慢，索性连书也不看了，该吃饭吃饭，该休息休息，看看花草树木和水的流动就这么连续三个月，每个月都会抽一周时间闭关，每一次的感受略有不同，但同样的答案都是：

生命真的好简单啊。

常去散步的码头

课题二、专注自己的创作

2022年元旦以后，我开始再次动笔写我的小说。我对这件事情一开始想得很简单，边学边写，边写再边改。去年8月开始，我就在回忆和记录一些生动的对话，学习各类写作课程，我天真地认为，元旦节之前就可以写出初稿来。

直到我知晓了连村上春树这样的名作家写大纲都得花六个月的时间，才发现我太高估自己了，也彻底感受到自己的贫(shā)瘠(chā)，当我真正代入一个作家的身份去重新看待之前写的那堆素材的时候，发现那根本称不上是小说，必须扎扎实实地去练基本功。

改大纲，写情节摘要，阅读经典，模仿其他作家的段落写法来训练自己。以写作者而非读者的身份去研读作家的作品，这种阅读和探索的过程还真是一种高级的享受，当然紧随其后的“痛苦”就是倒逼自己的输出。

2月份到4月份，我基本就是在感悟、输出、阅读中来回切换，到4月中的时候，初稿成形，我也写吐到再也不想碰那个故事了。

课题三、天赋的解锁

4月底，距离我Gap year还有3个月就要结束了，必须抓紧时间再好好玩一下！到了三亚，没有写作、没有生命的思索，冲浪、潜水、清补凉，沙滩、背心、大排档！大海实在太太太太有魅力了！！！！

天赋解锁No.1 自由潜

去三亚之前，我的游泳水平真的就是憋一口气的蛙泳，结果和“🇵🇸 帕劳小王子”浪子去潜水，听着咕噜咕噜的声音，特放松，导致浪子觉得我水性很好鼓动我一定要试一下自由潜。我开始是不愿意的，在海上冥想了小半个钟头胆儿肥了才脱起了救生衣，几次示范后，我比了个OK把气一吐就沉了下去~太牛逼了，无限自由，巨快乐！虽然有点害怕我还是飞快地就浮上来了，但第一次挑战就成功，超级兴奋！第二次挑战是凭借躺平的功力在游泳池征服了仰泳，第三次挑战是正儿八经在百福岛自由潜了。当时教练问我：你会游泳吗？其实我从来没有放开手在大海里游过，但是我坚定地告诉他，我会！又撞着胆子开始在海水脱救生衣。

女人对美的追求实在太可怕了哈哈哈

游着游着发现好像真没什么问题，就连踩假水这种技能也无师自通了，然后就借了双脚蹼学习自由潜，顺带欢快地来了一段水下芭蕾！紧接着，一个新的人生可能性奇迹般地降临，除了陆地的职业工作以外，这么优秀的天赋，我完全还可以当一个美人鱼教练啊！能跳《洛神水赋》的那种！

天赋解锁No.2 音乐

这样的发现让我产生了巨大的快乐，当然也跟那段时间听的音乐有关系。那时我住在一个艺术园林，老板叫Tony，他告诉我音乐是一种情绪的表达，自己不做苦情歌，要做让大家开心的音乐，他觉得国内的年轻人活得太不开心了。

[点击可阅读原文](#)

我们聊到了音乐创作和每个人都可以有的「独一无二」的天赋，他对音乐的热爱也感染了我，没事我就在园林摸索起了各种乐器。那时我得了一把萧，是一位尺八老师送的，因为第一次拿到尺八就把它吹响了，听说有人半年都吹不出声音。那尺八师父临走时便送我一把长萧，嘱咐我第一个月先吹一个音，把这一个音的变化吹好了，就算是入他门下了，以后再进阶学尺八。萧的声音很空灵，低音是最好听的，但我练了两周出来的声音还是尖锐高亢，师父说，用力吹奏是最简单的，因为“**刚强很易，柔弱却很难，但也最美**”，说是学乐器，其实是要学着柔弱起来，低音是最难吹好的。

这时距离Gap year结束还有2个月，但就这一个音，一直没有什么长进，再看我的小说初稿，不知道写的什么玩意儿，觉得跟垃圾一样，有一天早上醒来我心里有些难过，立马想到了那把萧，吹奏的时候那箫声是从心里出来的，不是用力吹出来的，在那如泣如诉的一个音中，在释放的过程我突然理解了自己的脆弱，师父说“心意、气息与箫合一，真好，可以开始学曲子了”。

音乐的极境让我开始深刻地体悟到万事万物都有某种特殊的联系，就像全世界的大海都是相连的。从那之后，自己也仿佛进入了一个整合的阶段。再次拿起那本放了1个多月的小说，着手改稿时内心也变得很平静，当心性有突破时小说的主控思想也得以被确认，另一个比较大的挑战是对于小说人物的处理，也在我学习Coach和心理学以后上了一个新台阶。

天赋解锁No.3 自由人生教练

我自己的职业经历还算丰富，过去经常帮身边的朋友做一些职场辅导，5月正巧导师开了高管Coach的课程就决定系统地精进一番，结果不学不知道，一学吓一跳，八个字：

骨骼惊奇 天赋异禀

面对来访者，不用动脑子下意识就能深入到他们的内心，连很枯燥的学术性的心理书籍也能很容易就看懂并立马应用进教练场景中，因为Coach的过程就是理解人物角色的过程，即所谓的角色

弧线，在故事情节之下主角的原始信念是什么，事件是如何推动主角的内在信念发生价值转向的，哪些行动标志着他做出了不可逆转的改变，最后达到故事的核心，异曲同工之妙。

从5月到现在短短三个月的时间，经我手Coach的人，30%已经辞职，并且其中有一位已经通过聚焦未被发现的职业优势拿到新的Offer完成了职业的转向，什么叫做有效果来，这就是专业和系统的力量，优势和短板在哪里，适合做什么岗位，做基层领导和高层领导的时候会遇到什么挑战，从哪些方面突破，就是很明确。当然，这跟我有一个非常棒的人才测评几十年资深行业从业者导师的指点，和每周都有一群人力资源总监和首席人才官同学一起训练交流有关，起点非常的高，理解的层面就不一样，像太极老师所讲：

从高的地方，
从意到神这块悟透以后，
形自然而然出现。

珑师傅：回到平等圆融的源头，不再残缺

至此，我顺理成章地成为了一名优秀的Life Coach，也很享受这个帮助他人看到的过程。从来访者的互动，反过来也帮助我突破了在写作上的难题，我的小说二稿也大刀阔斧地改了出来。

课题四、人生定位

7月，Gap year即将结束，对于我接下来的个人定位，如何在理想和现实之间获得平衡，我该以什么样的身份继续我的人生旅途，作家？茶艺师？life Coach？又或者画家？画家这条信息很有趣，是闭关时在寂静中聆听的声音，来自灵魂的悸动而非头脑的臆想让我确信自己对艺术有极大的渴望。艺术家这个身份对我而言，意味着：创造、活力、多彩、有趣，站在一个更宏大的视角，超越眼前生活的贫瘠现状，去看到内心深处更真实、更柔软的东西。

回想起之前的两个小目标背后的核心也就是在实践我的艺术家理想，只不过现在的载体是文学，将来是绘画GapYear是给了我这样一个机会在没有任何恐惧的情况下尝试创作和表达。经过了这么长的一个摸索，我终于可以坚定地说，我将带着我最核心的身份去和这个世界相处。

艺术家

这就是Gap year给予我最大的礼物。

写到这里

连我自己都觉得我好厉害啊！

这真的就是我想要的吗？

差点就被自己骗了。

Coach之前会做一个人才测评出具5个报告，这是其中一份我的动机及偏好报告，我的导师说这是他们数据库里，第一个对审美的需要高到100分的人，这很符合我的当下，希望创作出好的作品来，可关键是我的成就指数竟然只有41分，也就是我这个个体其实没有被很好地激活。难道我不该成为一名艺术家吗？我还有什么不满足的吗？

Coco，你的苦在哪里呢？

我的一位Coach问我。和他分享起自己做教练的感悟时，我还说到自己明白了佛家讲的众生皆苦，到底苦在哪里了，即每个人都活在自己的限制性思维和信念里面，因此执着烦恼。我可以看到，甚至帮别人看到，现在我对自己的生活很满意，一点都不苦，“唯一可能苦的地方就在于认知还可以更打开一些，世界还可以更大一些”。

“你就是这个世界，还有不接纳自己的地方”

我不接纳自己的地方在哪里？我的苦在哪里？这两个问题犹如拼图般神奇地组合在了一起，好像在于

我不相信简单的事物

我不相信只是单纯地做自己，就可以很好地生活，也不相信仅凭父母简单的生活哲学就可以获得幸福，我才不想过那样普通的生活，我的理想，至少应该是一个艺术家。再往前追溯，还有通过教育启发更多人，只是现实的挫败，让我不愿意再碰教育这件事，所以把那份激情全部转移到了对艺术的追求上面，只要创作出了好的作品，就可以另辟蹊径达到新的自我实现，以逃避自己内心对教育理想的不作为。

我成功了，也很舒服

但数据是不会骗人的

我内心藏着一个更深的理想：

一所世界流动大学

而自己也活在了思维局限里，即头脑里还是有一个事物应该是某样的设限。拿教育来说，我思考过很多，但唯一没有想过的是：

人活出勇气和力量的根本 一定是他成就了某事吗？

我的父母也没有取得世俗意义上那种巨大的成功，可他们好自在。打麻将、做饭，这种普通到我曾经不屑一顾的东西，却在我失魂落魄的时候给了我鼓励。九叔的麻将哲学是：

人一定要有平常心， 输输赢赢都很正常。

“你运气背的时候，一下午都输，就是摸不起牌，也不要慌，自己摸不到牌，就等别人打给你，摸到什么牌都要笑，笑着笑着这个风水轮流转运气就来了，这个叫做‘打笑章’，娱乐一下打发时间的事，不要较真”。还有一次，九叔要投一个新项目，我就问他，“如果妈妈突然生病了，急需几十万，这个时候你又没钱了怎么办？”，他来个，“生老病死，人之常情，死了就死了啊，几十万都医不好，何必去浪费那个钱”，我当时就怒了，我妈是倒了几辈子的血霉遇到这种男人，给

他生儿育女当牛做马的，太不值了。他接着说，“以后我得了重病要进什么ICU一天十几万的，你跟弟弟千万不要去救我，安乐死”。

很长时间，我都无法理解他独特的生命观，父亲这个人真是太奇葩了，直到自己也有了更深的体悟才理解他对生命的那种豁达，而妈妈则一直鼓励我：

**你就算是个盲人，
也要自己去看世界。**

用朋友的话讲“你父母亲已经把你要学的最重要的功课，教给你了”。而我过去还一直认为他们很普通，我不相信仅凭他们那些朴素的智慧，仅凭我自己，就可以实现心中的理想。

为什么麻将不能成为一个专业？为什么做饭不能成为最值得学习的事情呢？学会生活，不断演化自己的世界模型，学习自爱，学习如何迎接未来的伴侣，学习成为父母迎接未来的孩子，做好自己就是最好的教育。我明明可以带着这份领悟、这份平静，更有勇气地去做我想做的事情，按照自己的想法去运营一所特别的大学。

**以世界为师，
像水一样流动起来。**


Gap 尾声

关于以理想为导向的生活方式

回顾我的Gap year，朋友就是我的老师，而且个个都是大师给到我不同的启发，透过书籍与伟大的灵魂相遇，不带目的地在知识的海洋里流动，用智慧解决生活问题，过上令自己心安的、有尊严的生活，这就是我想做的大学，每个人可以在心中建立这样一所大学：

通过自我教育， 学会更好地生活。

这所大学没有教室，我们可以在茶桌上谈论生活，在洱海边看云彩的颜色，聆听自然的教导。和对象吵架了，就去看看《亲密关系》和《非暴力沟通》，有小孩遭受校园霸凌需要心理恢复了，就研读相关的《心理学》，有成长困惑了就读哲学和文学，把书籍里面的知识真正地运用到生活中具体问题的解决。建立好的自我管理和学习习惯，读懂生活这本书，照顾好身边的小世界，让大家更舒心更快乐一些。

第一个系就是麻将系 

由九叔担任麻将系终身荣誉教授，欢迎大家找Coco打麻将、学四川话，把四川人的乐观、快乐带给大家。

Coco和她的朋友们带来更多体验

更多课程更新中

接下来一年我最主要的精力会放在持续学习和创作上，同时做好首席人才官，通过Coach帮助更多人看见自己。同样是Gap year、同样是职业转型，很多人是没有方法的，如果没有合适的反馈，便很难看到自己的真实水准和真实需要乃至有所改善，半年一年很快过去了，没有找到自己的天赋，也没有能力去整合自己过去的经验、绩效表现、个人的性格、动机偏好形成整体剖面进行长期的职业梦想定位，朝着一个坚定的目标去执行。这是我可以帮助大家做到的事：

**通过Coach，
看见自己的人生定位。**

关于Coach，除了通过线上沟通的方式，八月份我尝试了线下的身心疗愈方面的教练，命名为禅茶式Coach，一边泡茶一边给来访者做辅导，在风光秀丽的山谷里，内心也得到了疗愈。预约1v1Coach服务文末添加小助手，备注“真实姓名+预约Coach”

我希望在这所大学里，每个人都可以做好自己，让自己的能量流动起来，我想要做水，用更温柔的方式爱我的家人、朋友和同行者，让身边的小世界更美好一些。这就是我Gap year，最大的收获。

你可以如何参与？📌

加入流动大学社群，你可以获得

- 1.21天自我管理训练营+书籍共读
- 2.每日习惯打卡、优质课程及老师推荐，一起变更好
- 3.跟着Coco吃喝玩乐，玩转大理的小众体验，更有不定期聚会。

月5日前)

开营时间9.12日晚20:00-21:30，9月10日晚统一拉群，每周四晚20:00进行当周任务管理回顾顺便来盘线上麻将。

Coach服务咨询

扫码添加小助手

免费领取自我效能管理丛书

扫码关注

在看、转发、喜欢作者

Coco，一个灵魂歌手，一个流浪作家，Gap year中，对北欧式青年创新及自由生活有无限热忱，热爱中国古典美学、音乐和旅行，致力于普及可持续生活美学。

[阅读原文](#) 文章已于2022-08-30修改

喜欢此内容的人还喜欢

我们在海南的自愈之村，体验了游民生活的新可能
北欧式自由生活



人生小院启程 | 爱人如养花，我好喜欢你啊！
北欧式自由生活



