

1月看哲学书,2月学修图,3月练跳舞,4月阳台种菜……近日,一种被称为“主题月生活法”的生活方式在年轻群体中流行起来——

“主题月生活法”为啥会走红

本报记者 田真

“我按照网上流行的‘主题月生活法’,月月尝试新鲜事物,让我对每个月都有了新期待。”“95后”上班族赵雅丽说道。

最近一段时间,像赵雅丽这样践行“主题月生活法”的年轻人不在少数。从减肥月、旅行月、手工月再到烘焙月,月月都有不同主题。这种特别的生活方式也成了互联网上新的流量密码,在各大社交平台异军突起。

“主题月生活法”究竟是什么?为啥会走红?近日,记者进行了采访调查。



资料片

就坚持了下来。”从那以后,赵雅丽就开始坚定了改变自己生活的信心。

相比于改变自己的生活状态,今年24岁的刘悦尝试“主题月生活法”则是为了找出自己真正喜欢和擅长的事情。在刘悦看来,她想法虽多,但只维持“三分钟热度”。有一个月的时间,可以让她集中精力去学习一件事情,给了她更多尝试的机会。

3

是否有用 因人而异

“我觉得它实施起来比较简单,容易实现自己的‘生活小目标’,还能充分利用碎片化的时间提升自己,让平淡的日子焕发出不一样的色彩,就像是生活的一种调味剂。”对于“主题月生活法”迅速走红的原因,市民王莹莹说出了自己的想法。

市民郑磊则认为,用“主题月生活法”培养一个时下火热的兴趣爱好有跟风之嫌。“其实很早之前,网上就有新年愿望、生活清单等相关的话题,‘主题月生活法’只不过换了套新的说辞而已。”

记者看到,社交平台上也有网友分享了尝试“主题月生活法”后的反思。有网友表示,对于“主题月生活法”来说,定一个什么样的主题非常关键。主题过小很容易被忽视,主题过大又会让人压力增加。因此要把握适度原则,适时调整,找到自己更舒服的状态才能更好地执行下去。

网友“苹果肉桂打工人”坦言,没有外部的监督,她真的很难坚持下去。这位网友在9月初开始自己的穿搭月,无非就是每天在社交平台上传两身自己比较满意的穿搭照片。“起初是为了培养一下自己的审美,结果坚持了一个星期就放弃了。说白了,任何计划都需要自律才行。”

记者观察到,事实上,多则两个月,少则几天,打卡一段时间就不再坚持的网友比比皆是。

有业内人士指出,“主题月生活法”是否有效,取决于个人能否长期坚持。在培养兴趣爱好方面,一个月一个主题,可能只是“入门”,想要发展成更深层次的爱好,必然要有耐心、毅力和自律性。总体来说,年轻人为了让生活更有滋味,通过这种方式给生活“加点料”,未尝不是件好事。

1

“主题月生活法” 在社交平台走红

“主题月生活法”,听起来新奇,按照众多网友的总结,其实就是为每个月的生活方式定下一个主题,并围绕该主题制订相关计划。这个月除了上班、学习等固定生活外,其他业余时间就全身心地完成这个生活计划。等到下个月,再变换主题,开启新的生活方式。这个主题可以是做一件自己从未尝试过的事情,也可以是培养一个新的爱好。

在小红书、抖音、B站等社交平台,记者搜索发现,关于“主题月生活法”相关内容有很多。“‘主题月生活法’真的有用”“一个月换一种‘活法’”……许多年轻人迫不

及待地分享着自己的主题月生活计划。

记者发现,社交平台上的主题设置从普通的健身、阅读、做菜,到感恩月、断舍离月、社交月……可谓五花八门。不少年轻人还在实践中根据自己的情况将主题进一步延伸,不再仅仅局限于解锁新鲜事物,还延伸至自己一直想做的事情,或者一直想做但坚持不下来的事情。

比如,有网友专门将其中的一个月设置为“喝水月”,并列出了详细的计划,每天记录自己的喝水量,以督促自己能多喝水,养成爱喝水的习惯。

2

新式“生活法” 重新改造自己

5月是运动月,6月是读书月,7月是

照片整理月……不知不觉,赵雅丽已经尝试“主题月生活法”有半年之久了。

之前有很长一段时间,赵雅丽感觉每天的生活都特别单调,疲惫的她下班后只想宅在家里刷手机、看短视频,对任何事情也提不起兴趣。直到她在网上接触到了“主题月生活法”,并开始尝试之后,才慢慢找回了生活的节奏,还认识了新朋友,拓展了自己的交际圈,生活变得丰富而充实。

“一想到很多事情要长期坚持,我就从心里抵触,但是如果是以月为计时,我就觉得容易很多。”赵雅丽说,她抱着试试的态度,在第一个月定下了运动的主题。每天早晨6点半,赵雅丽会准时出门,坚持晨跑半个小时。每天下班之后,则是从公司步行1个小时回家。除此之外,她还穿插着羽毛球、游泳、跳绳等其他运动。

“我给自己制订的计划比较宽松,并没有太大的压力,所以一个月的时间很快

HAIFENG

沧报

海峰视频
工作室

沧州日报社出品



[业务介绍]

企事业单位大型宣传片、大型活动现场拍摄、直播、抖音、快手、视频号、小红书等短视频拍摄剪辑、代运营、电商高清直播间

[联系方式]

电话:13931765909

微信:GG07398

沧州市解放西路传媒大厦

刁家五香鸡

主营:熟食鸡内系列 牛肉系列 猪肉系列
特色:五香鸡 酱牛肉 熏猪蹄
地址:浮阳大道眼科医院北50米
电话:15103272838

刊登广告须知

一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;六、广告内容须加盖单位公章;七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。