

## 爱的声音

■季小英

在这个喧嚣的世界里，我们时常被各种声音所包围：汽车的鸣笛、人群的嘈杂、手机的铃声……然而，有一种声音，如潺潺流水，悄无声息地润泽着我们的心田，它或许微弱，却触动着我们的心灵，那便是爱的声音。

当我们在母亲的怀抱中安然入睡，是母亲轻声细语的哄睡声让我们感受到无尽的温暖；当我们遇到困难时，是朋友鼓励的话语让我们重新振作；当我们远离家乡，是亲人的叮咛让我们感受到家的温暖。这些声音，都是爱的呼唤，它们穿越时空，跨越距离，直达我们的内心深处。

然而，爱并不总是那么容易被察觉。有时，它藏在生活的点滴之中，需要我们用心去感受；有时，则需要我们勇敢地说出来。对于父母，我们是否曾经大声说过“我爱你”？对于伴侣，我们是否曾经真诚地表达过自己的情感？对于朋友，我们是否感谢过他们的陪伴和支持？

种种如是，不一而足。但，爱，真的要大声说出来呀！尤记得，我初中时，那是一个温暖的春日午后，阳光透过树梢洒在斑驳的墙面上。我站在老屋外面的

场地上，看着父亲忙碌的身影，心中涌起一股难以言表的感激之情。父亲是一个终日勤劳忙碌的人，忙得和我们姐弟俩说话的时间也很少，但他用勤劳的双手为我们撑起了一个温暖的家。从小到大，我一直想对父亲说一声“我爱你”，但却总是开不了口。那天，我终于鼓起勇气，走到父亲身边，紧紧握住他的手，大声地说出：“爸，我爱你！”父亲先是一愣，然后微笑着拍了拍我的头，说：“傻姑娘，爸爸也爱你。”那一刻，我感受到了前所未有的爱力和力量盈满了全身。如今，伊人已逝，而对于父亲的那份怀念和爱却越来越强烈，历久弥新，鼓舞着我在生活的道路上不断地超越，成就更好的自己。

所以，当我回首往事，那些关于爱的记忆总是那么清晰而深刻，它们如同一首首优美的诗，永远镌刻在我的心田。

回想那些历史上的爱情故事，哪一个不是因为勇敢地表达而得以传颂千古？罗密欧与朱丽叶，他们的爱情虽然最终以悲剧收场，但他们的勇敢与坚定却成为了永恒的经典。他们的爱，大声说出来，即使面对家族的仇

恨和社会的压力，也从未退缩。正是这份勇敢，让他们的爱情成为了永恒的传奇。

爱要大声说出来，不仅仅是为了追求爱情，更是为了尊重自己内心的感受。我们每个人都有自己情感世界，那里充满了喜怒哀乐，也充满了对爱的渴望。当我们选择将爱藏在心底时，我们也在无形中否定了自己的情感。而当我们勇敢地说出那份爱时，我们也在向世界宣告：我是一个有情感的人，我敢于表达自己的内心。

是啊，爱具有无比的力量。它可以让我们变得更加勇敢和坚强，也可以让我们变得更加温柔和善良，在爱的滋润下，我们不断成长、进步，成为更好的自己。当我们大声说出“我爱你”时，这份爱会像阳光一样照耀在对方的身上，让他们感受到无尽的温暖和力量。这份力量，会让他们更加坚定地走向我们，与我们共同创造美好的未来。

当我们在爱的呼唤中中成长，当我们在爱的生活中收获，当我们在爱的力量中前行，我们会发现，这个世界因为有了爱而变得更加美好。

## 一次旅程打开的“话匣子”

■黄雨欣

在身边很多的角色里，朋友似乎是我最常表达“爱意”的一类。经常评论的“爱你”和表情符号都能传达当时当刻的感受，但却也时常忽略掉，在这些常用语句背后，和朋友之间少了很多真情实感的表达。

从大学到工作，奔赴不同的城市，开启新的“朋友圈”，很多时候，专注于眼前事的我们，交流都变成了线上的视频分享和朋友圈的点赞，策划一次旅行成了与朋友共同认定的见面方式。

去年，上海的春天刷屏了我们的社交平台。走出家门看“春”，上海自带的citywalk属性似乎很合适。“嘿，要不要去上海。”于是，在春天里的某一天，一个突然的提议诞生。没有过多犹豫，一次旅程开始了。

虽然不太需要过多的准备，但时隔很久与朋友出游的心情却还是激动。从随机下的一站地铁就开始“暴走”，变身城市“街溜子”的我们，似乎更好地认识了这座城市。打卡那些知名的网红街道、有趣的展览，在路

边偶遇一家好吃的面包店、一个充满阳光的小巷，擦肩而过的人来人往和伫立在那里的一棵树、一栋房子……按下相机随意记录，每一个瞬间都是这座城市的回忆，更是和朋友一起相处的时光。

经过一天的暴走，我们也疲惫不堪，在一个餐厅坐下，一天的不真实感在此刻尘埃落定，“话匣子”也随即打开。我们逐步聊到了从前的校园时光，回忆起校园里的糗事，捡拾有趣的碎片，不时捧腹大笑。“你知道吗，第一眼你就觉得你是一个很棒的女孩。”突然，朋友开始对我诉说着初次见面的印象，记忆里如何相识似乎变得模糊，第一眼的印象却格外的清晰。这份突如其来“告白”，让我在时隔很久再次确定了这份友谊的珍贵。我们从校园时光逐步聊到各自目前的工作、生活，了解到她看似不错的工作中，也带着诸多不顺，又在这个年纪遇到的问题，我也诉诸我的烦恼、经历与感受。打开的“话匣子”，将我

们的轨道拨到同一调子，就好像有了并肩作战的战友。那一刻，吹拂的晚风好像不仅仅是晚风，它温柔细腻地拂动我的面颊，仿佛带着“馨香”包裹着我，让我紧张神经放松下来，一天的疲惫松懈下来。但我也能够感觉到，这一时刻的安定来自于一份互相交换“爱意”的友情。

从上学到工作，社交平台渐渐从QQ换到了微信，从前那一个个“聊天堡垒”，在换一个平台后，好像也再没有开启，渐渐熄灭了火花，在新的平台上，又会筑起了新的“堡垒”。但是回过头来看，原来有的朋友一直都在，在我短暂的生命中，已经占据大半个旅程，在我或大或小的人生起伏中承担着一次次“抱枕”的功能，发挥“安慰剂”的功效。虽然每个人的“朋友圈”都越来越大，但最好的朋友还是会互相“置顶”。即使平常“默默无闻”，但一次说走就走的旅行、一场时隔很久的见面，那些未能道出口的“爱意”，似乎都会有“回响”。

## 爱在心 亦在口

■袁逸娟

有人说：生活就像是一面镜子，你如何对待她，她就会如何对待你。

其实婚姻也一样，十多年的朝夕相伴，彼此对对方的了解，甚至已经超过了自已。人过四十，许多人感叹生活的乏味和生活的平淡。似乎每天就是柴米油盐酱醋茶，孩子、工作、家长里短，曾经的怦然心动到如今的左手拉右手的心如止水，曾经满心满眼的爱情，早已在日复一日的家庭生活中烟消云散。大家都会说这个时候的爱情已经升华为亲情，夫妻之间，相濡以沫，平淡淡才是真。

细细想来，的确也是如此，进入婚姻后，尤其是有了孩子后，我们都已经习惯了把爱情转移为对孩子的爱，对父母的爱，对家庭的爱。殊不知，长期的婚姻，也需要两人的小情调来调剂。前段时间，网络上有一则小视频点击量很高，小火了一把，拍的是一个女儿用“嫌弃”的镜头记录下，人到中年的父母在家里秀恩爱的场景：两人边做饭边

打闹，丈夫为妻子吹头发，妻子为丈夫“抹香膏”，还有无时无刻的“亲亲抱抱举高高”。至于为什么会火起来，大抵是人平平常常的婚姻生活是我们这些中年人少缺少的吧！

有人问：为什么和谐的家庭总有和谐的理由？

我想说的是：夫妻本就是这世界最亲密的两个人，当你决定和这个人组成一个家时，就要试着去为对方着想。感情是家庭组成的基础，因为爱他（她），而选择了他（她）。有人说，时间久了，感情就会淡了，可你有没有想过，是不是自己没有做到位呢？

爱是什么？爱是行动，是付出，是让你随时体会到我心里有你的感觉。生日、情人节、纪念日，甚至是爱的表达日，一个小礼物，一个小红包，一个拥抱，都是爱的心意。我记得你爱吃的食物，你明白我喜欢的颜色，我愿意陪你小区散步，你喜欢和我执杯聊天。

爱是惊喜，让对方看到随时出现在身边的爱的小便签，就能想到现在的你，可以是一句关心，可以是一句玩笑，可以是一句叮咛，抑或是爱的分享。

爱是言语，是表达，是我一说话你就能感受到我对你的浓情蜜意。每日清晨临别为伴侣递上背包，说上一句“路上注意安全”，一个寻常日子里的拥抱或牵手，炒菜时递上的一个盘子，又或者是我都心领神会的眼神纠缠，爱有声，亦无声。

在日复一日的生活中，有很多瞬间都让人感怀爱情的魅力。这些琐碎的瞬间，无数次确认爱的心意，爱是每次对视时的眼睛，是每次相视而笑的样子，是嬉笑打闹俏皮可爱的说话方式，是每一个别致专属的昵称，是每一次回首，你都在。

调整好心态，不妨试试去表达，去行动！中年人的爱情，一半柴米油盐，一半星辰大海；一半诗和远方，一半人间烟火。从前声嘶力竭，现在生声生色。愿我们都是拥有爱的幸福中年人。

## 自己就是答案

■杨晨燕

立夏过后，天色开始变得明朗起来，缱绻的春风还未走远，夏日的蝉鸣已落满枝头。我很喜欢这样的天气，没有4月的细雨绵绵，也不似7、8月那般酷暑难耐，早晨和傍晚还是清清凉凉的，到处都弥漫着新生和茁壮成长的气息。

我一直觉得，人生是一个不断认识自我的过程。不论是成功时的春风得意，抑或是失败时的彷徨无措，都让我们更加了解自己。而我也终于弄清了“爱自己”的真谛：将生命的重心和绝大部分的注意力放到自己身上。

我是典型的内耗型人格，刚上大学的时候，我曾热衷于关注他人，很在意他人的评价和看法。生活中的任何一点风吹草动，都会激起我情绪上的波澜。同学无意间的一个眼神，或是朋友不经意间的一句话，都会让我纠结半天。而这带来的后果是，有时一天下来即使什么都没做，也会觉得很累，敏感、焦虑几乎将我淹没。我花太多力气关注其他人，但却忽略了自己，我不清楚自己想要的到底是什么，故而时常会陷入人生没有意义的虚无。

就这样度过了两年，文艺心理学老师在课堂上的一句话，就如一道曙光，点醒了正在焦虑的我。当谈到马斯洛的自我实现理论时，他向我们提问：你认为生活的真正成就是什么？这是一个拗口又抽象的问题。紧接着他依旧引用马斯洛的一句话解答了这个问题：生活的真正成就来自于我们自己的高级需要的满足，即自我实现的需要，它能够带来幸福感、宁静感以及内心生活的丰富感。当我对这句话一知半解时，他继续说：“老师希望你们能够坦然接受自己，必要时离群独处，做一个来去如风的孩子。”

## 以爱为名

■爰璐妍

在刚刚过去的母亲节，我带着儿子一同回到了乡下家中，因为家里人多，一到家，我便悄悄躲进了楼上的一间小房间里，享受着难得惬意的独处时光。儿子也在家人的陪伴下，玩得不亦乐乎，原本每天雷打不动的午睡时间，也推迟到了临近傍晚。

初夏的傍晚，天空被夕阳染成了一幅渐变的水彩画，微风轻轻吹过，带来了丝丝清凉和花香，这温柔、宁静的时刻被儿子一声声急切的呼唤所打破。“璐妍，璐妍，妈妈抱抱，妈妈抱抱……”儿子玩到了得意十足，才一岁半的小人儿竟然咿咿呀呀地学着大人的模样，焦急地叫起了我的名字，在家人的帮助下，扶着楼梯的栏杆，跌跌撞撞地向我走来，家人都被逗得捧腹大笑，而我也立刻心领神会了他的诉求，将他安顿着睡着了。

我望向他熟睡的小脸，心中涌起了一股难以言喻的温柔和幸福，这一刻，时间仿佛静止了，让我短暂放下了疲惫与焦虑。也不禁感慨，时间过得真快，我的孩子在不知不觉中大长了。

做“妈妈”真的是人生的一道分水岭，从一个随性自我的女生到一个事无巨细的妈妈，也许有人是无缝衔接，而我确实花了很长一段时间。

2022年11月的一天，我照例去产检，却因一个指标不合格，被医生“扣下”，在一场紧急手术后，我的儿子出生了，没有经历其他宝妈那样的惊心动魄，预备的那些仪式感也没能实现，孩子抱到我身边时，心里也没有生出一丝怜爱和喜悦，甚至有些烦恼和焦虑，焦虑于生活节奏的打乱、

其实，时至今日，我依旧未能完全理解书本的深意，但老师的话令我受益良多。显然，过度关注他人对我毫无裨益，我开始试着寻找自己的“最优解”，把注意力放回自己身上，心无旁骛。我背起书包，一个人去图书馆，将知识点过了一遍又一遍；一个人去跑步，按照自己的节奏，不与一同跑的人比较快慢；一个人吃饭，细嚼慢咽，享受独处的时光……我学着宽容与善解人意，宽容别人的同时从容自己，一次次正视自己，一点点和自己的高期待和解，直到我不再为了他人的眼光而否定自己、改变自己。考试周来临，当我流利地将已消化吸收的知识点运用到试题中时，感到的是前所未有的轻松、愉悦和成就感。我想，我大概迈出了与自己相处的第一步。我也慢慢地发现了生活中有很多事情实际上与自己无关，其实是我把它看重了。我开始欣赏自己，发现自己也有许多可爱之处。

我很喜欢《爱囊》里的一段话：“我期许自己要活得更真实也更诚实，要更接受也甚至更喜欢自己身上起伏的每部分，才能更喜欢这世界。我希望自己懂得处理、欣赏各种欲求，各种人性的丑陋和美妙，找到和他们相处的最好方式。”是了，如今的我，依旧喜欢看别人的分享，但更多只是谋求轻松一刻，并无其他。微风轻扬的五月，送别了春天的“百般红艳斗芳菲”，将迎来夏天的“映日荷花别样红”，未来还有很多或晴朗明媚，或幽暗鄙仄的时刻，而每一个时间的铺垫，都是我成长和自我认识的铺垫。我将全部心神聚焦于自己存在的每一刻，全身心感觉自己正在做的事情，每一刻都是永恒。而我将这美妙的体验，称作“心无旁骛”，也称作“爱自己”。

孩子日后的养育、工作与生活的平衡……

可是后来，具体到每一天，我都看得见，摸得着他的成长，真真切切地感受着时间在他身上流动着。日渐圆润的脸蛋、一节夹着一节的四肢、变长的头发、变硬的指甲、穿不上的衣服、会流口水、会笑出声、会抓东西、会耍小脾气、会喊妈妈、会回应你的呼喊……这些具象化的成长，在无形之中拉进了我们之间的距离，爱意也在这日复一日中升腾。

跟在他背后追着跑的日子比想象中来得快得多，手机里的照片也从熟睡的小脸蛋和小脚丫，变成了各种角度小跑着的背影，那些曾经一眼望不到头的日子，就这样过去了，现在想起那些无数的不眠夜，原来是他治好了我的焦虑。因为只要贴住他热乎乎、软绵绵的身体，我所有的杂念和忧虑都消失了。

难熬的日子里，总是盼着他快快长大，不想那么辛苦，期待有自己的自由时间，如今，惊喜于他的种种变化，却又希望时间慢一点，很快，他就要去上幼儿园、小学……会去到很多新的环境，结识很多新的朋友，面对更多新的挑战，会越来越多地跟我道别……

正如胡适先生在给其儿子的信中写的：“我养育你，并非恩情，只是血缘使然的生物本能；所以，我既然无恩于你，你便无需报答我。反而，我要感谢你，因为有了你的参与，我的生命才更完整。”我肯定不是完美的妈妈，所以你也不必是完美的小孩，在这场以爱为名的旅途中，无论何时，我都不改对你最初的期盼，希望你健康快乐就好！

# 爱无言 自有声

520，一个既普通又特殊的日子。普通在于，它不过是365天中寻常的一天；特殊在于，它的谐音“我爱你”。

五月浅夏，时光斑斓。爱无言，自有声。又是一年520，让我们借以节日的名义，将心里的爱大声说出来！致父母：愿来日方长、安康幸福；致爱人：愿风雨与共、深情不移；致朋友：愿携手并肩、温暖同行；致孩子：愿健康平安、快乐成长；致自己：愿心无旁骛、勇往直前……

### 下期话题预告

我们都曾拥有童年，只是随着时间齿轮的传动，我们被催着不停向前。《城市·笔记》下期话题为“回味童年”，让我们一起在记忆休憩的片刻，重新拾起童年记忆、烦恼、梦想……本次征稿截止日期为2024年5月30日，字数1000-1300字，投稿邮箱为pinghubs@vip.163.com，来稿请注明作者姓名、通讯地址、联系方式。

