

## 退休,仅仅是一个符号

■竹剑飞

跨进2025年,当新年的第一声钟声敲响,我就知道:退休正式进入倒计时了。

我于1984年12月参加工作,整整四十年,始终坚守在基层一线。如今,终于可以稍作歇息,重新规划自己的生活——把那些因工作繁忙、家务琐碎或种种原因而搁置的爱好,一一拾起,好好展现属于自己的那份特色。

在按政策延迟一个月后,我光荣退休。起初,仿佛一下子松懈下来:不用每天早早起床,赶在上班前去买菜;不用再骑着电瓶车穿梭于大街小巷;也不必准时刷脸打卡,无论刮风下雨都得按时到岗。单位里总有做不完的事,催着人往前赶。如今,天天都是“双休日”——想什么时候起床都行,想什么时候睡也由自己说了算,再也不用担心明天起不来、睡眼惺忪地赶去上班。只要照顾好一日三餐,其余时间全归自己支配,哪怕整天躺在沙发上看电视、刷手机,也没人管你。

可这样过了一段时间,心里却渐渐不对劲了。如果一直这样下去,不出几个月,恐怕就会变成一个无所事事、懒散懈怠,甚至“衣来伸手、饭来张口”的人。

其实,我早有自己的爱好,也是我的特长。二十多年前,我就悄悄开始了文学创作,常和一帮文友聚在一起交流切磋,从写诗歌到散文、小说,乐在其中。仿佛冥冥之中,早已为退休生活悄悄做了准备,以免突然闲下来手足无措,心里空落落的,还总想着回单位坐坐,喝杯茶,惦记着那些未完成的工作——像上了瘾,戒都戒不掉。

虽说是业余爱好,纯属自娱自乐,写写停停,但也取得了一些成绩,在全国各级报刊杂志上发表了大量作品。如今退休了,不能只想吃喝玩乐,更要做些有益的事,做些真正属于自己的事。将来回望这段时光,才会有内容可忆,有故事可讲,有值得自豪的点滴。

2025年,我为自己重新制定了日程:依然像上班那样早起,生物钟仿佛早已定好。第一件事,还是去菜市场买菜——以前在单位食堂吃饭,现在得自己下厨了。买完菜,吃过早饭,泡上一杯茶,八点半左右准时打开电脑,坐在书桌前,开始敲打文字。哪怕一时写不出来,也要坐在这里,与文字培养感情,慢慢进入状态。

我有事可做,我仍在“工作”,一切并未停止。

我不只是坐在窗边发呆,看行人匆匆、看日升月落、看树木抽芽、舒展、转绿、泛黄,最终潇洒飘零。我一边品茶,一边写作,思绪随着指尖流淌,灵感也如往昔般喷涌而出——退休并未让我的思维退化或迟钝,反而因少了干扰而更加专注、澄澈,仿佛积蓄已久的能量正待释放。一篇篇作品从电脑中“飘”出,有的发表在各类文学期刊,有的还登上了《嘉兴日报·平湖版》的“东湖·语丝”栏目。

经历这段时光后,我愈发觉得:退休挺好,而且很充实。不再有“周一到周五”与“双休日”的区分,每一天都属于自己,每一刻都融入文学创作与相关活动之中。这一年,我取得了不错的成果,仿佛从未真正离开“岗位”——只是奔跑的街道,从现实换成了文字里的世界。

2025年即将过去,它将与1984年一样,深深铭刻在我的人生记忆里。那一年,我踏上工作岗位;这一年,我转身拥抱属于自己的时光。退休,从来不只是一个符号。

## 接受平淡 自生喜欢

■徐佩瑶

大大小小的年终总结成为近日的工作重点。搜罗记忆,整理资料,填满空白的文档和蓝色的塑料档案盒;订书机与拉杆夹将凌乱的纸页分类归档,摞起来,便是具象化的时间。

把一支长蜡烛分成十二个相等的高度,已燃尽的部分融成小小的雪堆,最后一截仍在静静燃烧。在新蜡烛摆上烛台之前,是否该将残余的蜡油收集整伤,装进精致的马口铁盒?或者用手掌的温度,把它捏成乙巳蛇年的吉祥物?若对蛇的蜿蜒心存畏惧,只需攥紧五指,浸入温热的蜡液,拎出的便是一朵绽放在指尖的梅花——这一切,都是在记录时间。

放纵思绪,信马由缰,回望这一年究竟做了些什么。日子缓慢如流水潺潺,未曾有惊涛拍岸的大事。我勉强原谅了一些遗憾,也尽可能地抓住了些许圆满。而立之年,愈发体会到:生活寓于平淡,其实是一种简单而真实的幸福。

那些不快,如同低频振动的机械钟表偶发的故障,无需拆得满地零件、抽丝剥茧。只需在齿轮间滴几滴润滑油,再轻轻拍一拍棕黄色的木质外壳,静静放置一晚。待翌日阳光洒落,咔哒、咔

哒——钟摆早已不知何时恢复了节奏。

有些事因太过庸常而不被回忆。比如一日三餐中的许多顿,不够成为“漂亮饭”,连照片都未曾留下。想起时,唯有大脑皮层褶皱里储存的味道。它们未被写进年度生活日记,却一顿一顿地支撑着这一年身体与心灵的运转。

还有无数个与手机鏖战的深夜——熬夜的懊悔总在天亮后袭来,而熬夜当时,一根充电线便足以换来一个不眠之夜。

有些事则因不够欢愉而不愿回想。去年某个深夜,厨房净水器突然爆裂,淹了楼下餐厅的天花板。三处水渍斑驳如湿疹,一年中数次不愉快的沟通带来情绪上反复的搔痒。前前后后联系近十家工人,终于在这个冬天来临前将楼下修缮完毕。我束手无策时,她总以智慧相助,劝我勿被消极情绪裹挟。这场意外的坏事,反而教会我更珍惜真诚与善良的价值——有人将真诚视为软弱,得寸进尺;也有人在真诚中,回馈以温柔回响。

如此想来,生活似乎尽是乏善可陈?事实却并非如此。

在一千多顿饭饭里,有多少顿是妈妈掐着时间下锅烧油,只为让我推门即食一碗温度正好的“亲情饭”?有多少次是收到亲朋请帖后,高举酒杯共饮的“祝福饭”?又有多少顿是跨越山海,与

久别好友彻夜畅谈的“真心饭”?哪一顿,不比精心摆盘的“漂亮饭”更为珍贵?

为了一锅红烧肉,妈妈翻遍网络教程,又打电话给远在哈尔滨的三舅请教步骤,再对照表哥发来的微信一步步操作,最终端出满满一锅——我连吃了三天仍意犹未尽。

去呼和浩特参加培训前,仅有一天闲暇。从清晨六点半下车吃上第一顿烧麦,到凌晨一点多从海底捞走出,我和姐妹们连吃四顿,每顿都酣畅淋漓。原来对一座城市的眷恋,不过是因为那里有两三个知心好友。

就连最令我头疼的房屋修缮,虽因邻里沟通不畅而心生愤懑,却也在一次逛街时,随口与一位店主聊天,意外解决了我束手无策的难题。每当变故突至,我束手无策时,她总以智慧相助,劝我勿被消极情绪裹挟。这场意外的坏事,反而教会我更珍惜真诚与善良的价值——有人将真诚视为软弱,得寸进尺;也有人在真诚中,回馈以温柔回响。

回顾2025,最值得纪念的,原来是一份接受平淡、自生喜欢的心情。

耳畔千帆过尽,心向彼岸而行。

## 摆渡人的万里征程

■高平圆

我曾在高考志愿填报时做过一个反潮流的选择——有点先斩后奏的意思,或许冥冥之中,早已埋下了一颗种子:希望有朝一日,能成为一名摆渡人。

和家人沟通后,我才意识到这个决定近乎“一意孤行”,或者说,是一腔孤勇。在计算机专业最炙手可热的年代,我却选择了无人问津的冷门院校与专业,无意中开启了一段与小伙伴“人机对打”的独特旅程。

早在本科阶段,老师们就耳提面命、谆谆告诫:行业尚处萌芽,切勿莽撞入局,更别因一时热血就贸然投身其中。有趣的是,在这个领域里,反而是非科班出身者凭着满腔热情一头扎进去,而我们这些科班生却步步谨慎、一路观望,深知前路尚未明朗。

果不其然。研究生刚毕业那年,现实便迎面而来。这个专业在当时几乎找不到对口的互联网大厂岗位,甚至鲜有像样的机构或公司愿意接纳。最终,我调整思路,走了一条迂回路线——进入相关领域从事内容运营。

然而,因“社恐”性格与种种现实限制,职业发展频频遭遇瓶颈。我始终无法在不属于自己的土壤里扎根,更无缘体会那种一路“打怪升级”的成就感与快意。

健康也开始亮起红灯,某天随手一捋头发,竟发现好几根白发悄然冒出。

即便如此,这份工作终究也未能让我摆脱“现代化螺丝钉”的命运。终于在癸卯年末,我狠下心来,咬紧牙关,开启了一段短期的自我探索,并正式踏上自由职业的漫漫长路——像一个流浪多年的青年,兜兜转转,竟又回到了最初的起点。

探案并非徒劳。但不久后,不知为何,我仿佛和屏幕那头的审校老师较上了劲。今年,我鼓起勇气添加了专业领域杂志编辑的微信,开始向纸媒投稿,正式迈入专业科普写作之路。

疫情三年未归,归来恍如隔世。那年春节探望外婆,发现她神情异常。后来才得知,她在丧偶三年后,又接着痛失独子,悲恸绵延近三载,最终疑似罹患创伤后应激障碍(PTSD)。一次恍惚中不慎摔倒,竟诱发了阿尔茨海默症。在家人轮流照护下,外婆坚强地挺过了疫情,却终究未能战胜病魔。今年元旦刚过,她便溘然长逝。

得知亲人离世,又听闻老人曾因意外再度摔伤,内心深受触动,百感交集。就在那段时间,我终于静下心来,读完了那本反复

拾起又放下的纸质书。

刚合上书页,便在群中看到“复杂性创伤后应激障碍(CPTSD)疗愈读书会”的招募消息。我报名参与,感受颇深,如醍醐灌顶。年中,我顺利通过了一项专业证书考试,正沉浸在喜悦之中,忽然接到一单自由职业合作邀约。不久后又得知,实务科目也已通过——那些去年频频卡顿的困境,竟就这样悄然化解了。年中,我搬离了住了七年的老步梯房,住进了新小区。这里有许多流浪猫,性格各异:有的社恐躲闪,有的亲人黏人,有机灵鬼马的,也有胆小自卑的。它们成了我下班后的陪伴者。更奇妙的是,我在它们身上获得了一种前所未有的疗愈体验——尤其当“社恐”的人遇上了“社恐”的猫,那份长久以来的孤独与不安,竟在无声中慢慢消融。

下半年,又因好友引荐,我一同参与了专业新人培训。蓦然回首,发现自己离最初想走的那条路,竟越来越近。

如果用几个关键词总结2025年,我想用“峰回路转”。

摆渡人的万里征程,恰如一片扁舟,在人生的暗河中逆流而上,颠簸前行,却始终朝着最初想要抵达的彼岸,坚定奔赴。

# 这一年,我想这样命名

年末,算法悄然为你整理好2025:歌单、足迹、账单……

整齐、清晰,却照不进那些沉默的角落。有些重量,唯有自己才懂——比如一个词,如何在心底轻轻接住一整年的光与尘。

有人以“躺平”为舟,渡向一场更深的清醒;

有人把“遗憾”折成纸船,竟漂出了新的岸;

也有人在“平淡”的褶皱里,悄悄养出了欢喜的芽。

这些词,不曾登上热搜,亦无数据加冕,却因真实而温热,因私密而珍贵。

接下来,请轻轻走进他们的2025。

## 躺平是为了更好地重启

■陈思闽

今年一整年,我几乎没有力气做任何需要“努力”的事情。每当升起“要不还是努力一下”的念头,身体就会强烈反击——不是头痛,就是感冒。只好认怂,彻底躺平。

但在“躺平”的道路上,困难比想象中更多,绝不是躺下就完事。最初最难,是“躺不平”:家人不理解,使出各种办法劝我去找工作;后来连邻居都忍不住问:“怎么不去上班?”当朋友问起近况,我也哑口无言,整个人仿佛陷入浓雾之中。

那时的我常在深夜反思:自己该如何做得更好?是不是该稍微努力一点?脑海里像一团打乱的毛线,毫无头绪。直到某天,一个问题突然冒出来:为什么“努力”从来不需要解释,而“躺平”却要不断为自己辩解?想不明白,身体像被冰冻过一般僵硬。索性两眼一闭,把杂念统统赶出脑海——先睡好觉,最重要。

躺平的这段时间,也并非什么都不做。因身体不适去看中医,坐诊的是一位年轻温柔的医生。她一边把脉,一边听我细述各种不适与担忧,随后抬起头,轻声说:“人的身体不是机器,不可能什么问题都没有。有些小问题可能会一直陪着我们,只要还没影响到生活,就要学会与它们共处。真影响了,来看医生就好啦!”

我一边听,一边点头,鼻子突然一酸,仿佛一股暖流流入体内。这是第一次,有人在我诉说困扰时,没有陪我在问题里打转,而是轻轻把我拉了出来。这番话让我跳出了固有视角,心里豁然开朗。

是啊,我们总害怕问题出现,总想彻底解决它、消灭它。可现实生活本就伴随着问题。若抱着“必须根除一切”的执念,只会耗尽心力,忘了好好生活。

正所谓“病来如山倒,病去如

抽丝”,身体的恢复是个漫长过程,一会儿觉得好转,一会儿又跌回谷底。或许身体也知道,此刻正是安心释放积压情绪的时机,于是各种小毛病接连浮现。

学会转念之后,面对身心的不适,我也能更从容地与之相处。从前,生病是绝对的坏事;如今,我却能看见它的另一面,并逐渐学会聆听身体的声音。从小被教导如何“努力”,而今,我从头学习如何好好休息,耐心等待转折点的到来。

躺平的早期,是一场与外界质疑和内心声音的拉锯战,最需修炼的课题便是“不内耗”。在状态不佳时,我选择全面关闭干扰源——就像想让电脑高效运行,就得关掉无关程序,减少损耗。渐渐地,几乎没人再问那些令我不适的问题;又或许,是这些问题终于无法再困扰我了。

在我们的成长环境中,“努力”被大力歌颂,而“休息”常遭轻视。因此当“躺平”一词进入大众视野时,常被贴上“贬义”标签,等同于不求上进。但这几年,选择躺平的人越来越多,因为大家逐渐意识到:这也是一种自救的方式。

按下暂停键,并非终结,而是为了找到更好地活下去的办法。

躺平,也绝不等于不作为。有人借此重新调整方向,有人尝试心中所愿,也有人只是安静地休养生息,让身心“喘口气”,回归健康状态——这些,都是对自己的珍视。找到适合自己的节奏,才是最大的“作为”。

回望2025年,“躺平”是我的生活主旋律。但直到大半年过去,我才真正学会享受这份“躺平”。终于,我感觉自己浮出水面,看见了更多色彩,听见了更美的声音。隐约中,有一股力量正在悄然积蓄,推着我,准备重启新生活。

## 是遗憾,也是铺垫

■罗文娇

如果要选一个词语定义我的2025年,我会选择“遗憾”。不是挫败的叹息,而是当我回望这一年的路途时,发现那些不完美的事件,恰恰为我铺就了最坚实的地基。

2025年,我好像总是“差一点”。

上半年,我参加各种学科竞赛,一次次挤进校赛,却又一次次与省赛“差一点”;下半年,我投递征文稿件,却屡屡石沉大海——那些文字像石头落入深井,无声无息,与获奖“差一点”;考取资格证书时,结果也总是惊人地相似,与及格线“差一点”。

看着身边同学分享获奖的喜悦,说不难是假的。心中的酸涩逐渐荡开,蔓延至整颗心脏。

那时候,我也想像着被子大哭一场;也曾埋怨自己运气不好,为何总是“差一点”,总与成功、荣誉擦肩而过。2025年的我,将遗憾的滋味尝了个遍——是酸的,是苦的,是像青春一般涩涩的。

然而,遗憾从来不是生命的终点,而是视角的起点。当时只道是挫折,直到很久以后才明白:它们如同一枚枚干瘪的种子,在我看不见的地方悄然生根、发芽。

虽然上半年的学科竞赛未能晋级省赛,但我因此结识了一位极好的指导老师。她不仅悉心指导好我备考,还主动帮我寻找下一次机会,推荐实习,大方而真诚地与我交流。她是我贫瘠心田中的第一场甘霖,让我第一次觉得:失败,也没那么可怕。

下半年的征文比赛虽石沉大海,但我将文章发到网上,意外收

获了许多读者的反馈与喜爱。她们鼓励我、赞赏我,也真诚地提出建议,让我对写作有了全新的理解。那些温暖的话语让我重拾初心——参赛本是为了对文学的热爱,而非追逐那虚无缥缈的奖项。

保持写作的初心,远比奖项带来的喜悦更加持久。如果说获奖是酒,那么热爱就是茶。酒精能让人快速上头,麻痹神经,获得短暂快感;而茶水,则需慢慢品味,愈品愈香。我顿时明白:写作不能急于一时,唯有静下心来,不执迷于奖项,才能真正抵达成就。

虽然资格证书未能通过,但那段备考经历让我掌握了更高效的学习方法,为下一次考试打下了坚实基础。

当我终于能心平气和地盘点这些遗憾时,才恍然发现:遗憾馈赠我的,远比我想象的更加珍贵。

遗憾不是负面情绪,它是一面镜子,能照见过高的期待,让我学会更平和地看待得失;它是一份提醒,告诉我真正的热爱在哪里——剥离光环后依然愿意坚持的事,才是心之所向;它更是一个起点,正因为有这些遗憾,我的2025年才不会是结束,而是为2026年悄然铺垫。

如今的我,终于能够平静地拥抱这个关键词——遗憾。

它教会我:人生的道路不只是高光时刻,那些沉潜的、未竟的、略带酸涩的片段,同样是生命不可分割的部分。

原来,生命真正的遗憾,是从未开始。而我的2025,是一场最扎实的扎根。

### 下期话题预告

当寒风卷起街角的落叶,路灯下呵出的白气渐渐凝成诗行,我们不知道——冬天的来了。

它不只是日历上的节气,更是围巾裹住脖颈的柔软,烤红薯在手心的滚烫,雪落屋顶时那一声轻得几乎听不见的“唛”;是窗玻璃上凝结的冰花,是热红酒氤氲的肉桂香,是深夜捧一杯热茶看窗外雾气蒙蒙的静谧时刻。

本期《城市·笔记》发起特别征集——《冬日限定:感官手账》。我们邀请你放慢脚步,打开五感,记录那些只属于冬天的微小而确定的幸福:

你听见了什么?(踩雪的咯吱声、炉火噼啪、风掠过枯枝的低语)

你闻到了什么?(糖炒栗子的焦香、妈妈炖汤飘来的香气)

你触摸到了什么?(毛线手套的粗糙、暖手宝的温热、恋人掌心的汗意)

你看见了什么?(晨光中的霜、黄昏里的街灯、窗上自己画下的笑脸)

别让这个冬天悄悄溜走。用你的笔尖、镜头或心绪,为它留下一份有温度的手账。让我们在彼此的冬日碎片里,拾起暖意,照见生活的诗意。

本次征稿截止日期为2025年12月24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。