

CHENGSHI·BIJI

爱自己,是一生的功课

■王美丽

“爱你老己”是最近流行的网络热词。它像是从忙碌的生活中抽身一刻,轻轻拍了拍自己的肩膀,如同对待一位老伙计一般,温柔地提醒:“嘿!你要好好爱自己啊!”这样的情景,又温馨又治愈。

其实在很早以前,就已经有人教会我这个道理了。

那是大一时一个秋夜,突袭的冷空气让身穿单薄秋装的我们瑟瑟发抖。课间,思政老师赵老师的爱人为她送来了厚外套,教室里适时响起一阵掌声,包括我在内的许多女生,都向老师投去羡慕的目光。但最让我难忘的,是接下来赵老师说的话:

“谢谢同学们的掌声,这是对我家‘温暖先生’的肯定。但我有些话,特别想跟在座的女生说——在不久的将来,如果你有幸找到了体贴的另一半,固然是人生之幸。不过,在任何时候,我们都不要过分地将照顾自己的重任寄托在他人身上。”

这时,老师像变魔法似的从包里拿出围巾围上,俏皮地眨眨眼:“当你学会了爱自己,比如在入秋后随时做好变冷的准备,那么,当伴侣一时无法为你送温暖时,你不会因期待落空而埋怨;如果爱人对你体贴呵护,那便是锦上添花。”

■黄渺新

很多人听过这句话:生活不只是眼前的苟且,还有诗与远方。

这句话让无数人潮澎湃,恨不得立即背上行囊,带上一本诗,踏足远方。可是,“恨不得”结果却是“恨而不得”。是的,我们多数人终究要向现实妥协,不得不安于日复一日的苟且,过着平淡庸常、按部就班的生活。一个人不甘平庸也好,安分守己也罢,其人生大抵如此。在平凡、忙碌的现实中寻找点滴诗意,才是生活的真谛。

生活不许人一味追求诗意,在现实面前每每也诗意不起来:吃穿住行样样要花钱,我们得有钱,才能维持基本生活。“钱”是个严肃又沉重的字眼,饱含无奈与辛酸,对它来不得半点矫情。人为为了钱它受种种束缚,失去诸多自由,甚至尊严也受到伤害。我们当然有权选择要过的生活,可现实处处不由人,动不动对人高高举起鞭子。

我所在城市的冬天常阴雨绵绵,异常湿冷。天寒地冻的清晨,想到要出门上班,不由心头一紧。要是呆在家多好,一盆火,一杯茶,一本书,简单、温馨又惬意。可是,生活由不得我们,或者说想过安逸的日子,得

■耿晓立

检查结果拿到手中时,纸页很轻,却又重得我几乎接不住。“食管瘤待查”——这几个字像冰冷的石头,投入我生活平静的湖面,击碎了所有关于“坚强”的假象。

曾经,我的战场在逐年攀升的业绩报表上,在领奖台刺眼的聚光灯下。我带着团队从零做到全国领先,在一片荒野中开辟出一条路来。我是集团“优秀管理者”,是独当一面的职业女性,是边疆军人身后那个“什么都能扛”的妻子。习惯了扮演一块坚硬的石头,习惯了在风暴中纹丝不动。心悸、手抖、莫名眼泪,剧烈的胃痛,焦虑引起的后背放射性的疼。

原来,这具身体不是无坚不摧的堡垒,它会累,会疼,会以最诚实的方式告诉我:够了。

躺在病床上等待手术的日子里,我盯着天花板,第一次真正意义上审视自己。那些年,我像一台精密运转的机器,用意志力驱动每一个部件,咿呀学语的孩子,职场妈妈和军嫂的双重身份,让我不能有丝毫差错。

手术很顺利。在那些只能喝流食的日子里,我放下了所有身份标签——不再是谁的总监,不是必须坚强的军嫂,只是一个需要被照顾的病人。这个认知让我

多年以后,我也养成了入秋后在包里备一条围巾的习惯。那时我以为,“爱己”便是为自己负责,不依赖他人的独立。直到后来步入婚姻、成为母亲,在日复一日的忙碌与付出中,我才渐渐明白,“爱己”还有更深的一层含义。

有了孩子之后,我的世界重心几乎全向他倾斜。随之而来的,是对自己的悄然忽视;换季时,我不再为自己精心挑选衣裙,常常只是随意套上一身休闲装;对身材的管理也放松了,任由自己变得虎背熊腰……在我的践行中,仿佛“母亲”这个角色,天然就伴随着对自我的牺牲。

直到有一次带孩子回老家。饭点时,我像往常一样忙着喂孩子,喂饱后又帮他更换弄脏的衣服,自己的饭菜只是随便扒拉两口。母亲看着我狼狈的样子,放下碗筷,从我手中抱过孩子,满心疼地说:“你呀,先把自己照顾好,才有力气照顾好孩子啊……”

饭后,母亲拉着我的手,走到一个旧箱子跟前。里面装着我从小到大用过的一些物品:漂亮的衣裙、童话书和奖状等。只见她拿起一件酒红色的中长款小西装外套——当年我穿去幼儿园,曾赚足了小朋友们羡慕的眼光。她轻轻抚摸着衣服,若有所思地说:

听流浪歌手唱首歌

■黄渺新

先挣到足够维持生活的钱。摸摸腰包,腰包不丰满,得去挣钱。于是,天蒙蒙亮,冷雨噼里啪啦敲打窗子,照例像往常一样瑟瑟发抖从温暖的被窝里爬起来,匆匆洗漱后赶去上班。

上班有做不完的事,加班成常态。下班回到家,筋疲力尽靠在沙发上昏昏欲睡。吃过晚饭后想看一会电视,看着看着,就睡着了。有朋友打来电话问,周末爬山去不?有气无力地回答,累!哪也不想去!周末不必大清早被闹钟叫醒,就想好好睡个懒觉。一个被生活弄得疲惫不堪的人,哪有心情游山玩水?

很久没逛街,“逛街”这个词已经很陌生。其实,每天上下班都要经过繁华街市,可行色匆匆或身心俱疲,根本没心思看街景。逛街逛的是一份轻松、悠闲的心情,慢慢走,慢慢看,漫无目的,不一定要买什么。

一天很晚下班,走在熟悉的街上,头顶是闪闪烁烁的霓虹,身旁是熙熙攘攘的人流。忽然仿佛迷失自我,孤独与彷徨袭上心头,遂凝然而立,不知身在何处,不知今夕何夕。一阵优美感伤的歌声,伴随清冷的夜风飘来。一位流浪歌手在街头唱歌,手抱一把吉他,面对来往行人半

眯眼睛,相当投入。他身前放着打开的吉他盒,充当装钱的匣子,陆续有人驻足听歌,陆续有人掏钱丢进吉他盒。

流浪歌手的嗓音清亮中带着嘶哑,浑厚中带些沧桑,很具感染力。于是,我伫立街边屋檐下的暗影里,聚精会神地听流浪歌手唱歌,做一个忠实的听众。听着听着,我不禁泪水盈眶,倒不是同情流浪歌手,而是暗自羡慕他。听完一首歌,我擦干泪水走出雨檐下,从裤兜掏出几张钞票,弯腰放进吉他盒。

流浪歌手居无定所,唱歌所得也很微薄,甚至刮风下雨都得上街唱,否则就可能食不果腹,露宿街头。但他热爱这份职业,把唱歌视为一种修行,完全陶醉其中,即便再艰辛,也饱含感情唱好每一首歌。是的,他把人生所有酸甜苦辣都融入歌声里。一个自由的歌者,就算过得再落魄,灵魂也不会麻木。

可事实上,此刻流浪歌手也许非常羡慕面前的听众,羡慕他们有固定的工作,下了班可随心所欲逛街,可驻足街边听流浪歌手唱歌。

的确,如果我们与自己和解,抛弃一切幻想与怨懣,生活本身是一首动人的歌。

在西北的风里,与自己和解

■耿晓立

抵达敦煌时,已是黄昏。鸣沙山的曲线在夕阳里闪烁着金色的光,柔软又磅礴。敦煌的夜,给了我深深的治愈。在鸣沙山上,一场意料之外的“万人星空演唱会”点亮了荒漠。我看见了毕生难忘的璀璨星空。银河倾泻,繁星低垂,仿佛触手可及。在那种压倒性的壮美面前,我心中的块垒,被一种温柔而宏大的力量融解。那一晚,我仰望星空,一直接一首地唱着,让我流着感动泪水的歌。这世界依然如此值得深爱,在西北的风沙与星空下,我触摸到了“生活”最质朴的形状。

“爱你老己”——这个今年流行的命题,我走过高峰与深渊,才终于读懂它的笔调。它不在于永不坠落的完美,而在于坠落时,能伸手接住自己;不在于压抑疼痛的坚强,而在于听见疼痛时,有力量给予自己温柔的关照。

最深的自爱,是允许自己像青海湖一样,有沉静也有风暴;是像茶卡盐湖一样,坦然映照自己的所有模样;是像敦煌的星空一样,承认自己的渺小,却也珍惜自身独特的光芒。

与自己和解,是一场归航。我不再是必须成为的谁,我只是我。这份朴素的确信,便是生命赠予我,最珍贵的痊愈。

给人生打个结

■古 翟

前几天,朋友过生日,邀请我去他家参加聚会。

不巧的是,那天轮到我在单位值班,便以工作原因婉拒,但当天还是准时送上祝福,连续六年都是如此。

值班的时候,我在心里想,我的老家是没有过生日这项“习俗”的,不管男女老少。准确的说,到我这一代,都没有过生日的说法,但到了下一代,小侄子们是有这一项纪念活动的。

所以,我这一代往上,一直在淡化生日的意义。而往下一代,却开始重视生日的仪式感。只差了十年,一代人的观念差别就有这么大变化,难道这就是“代沟”吗?

其实不然,因为前面的文字里隐藏着这个词,叫言不由衷。我真正想说的是,我也曾是一个小孩,如今已经23岁了,却从未拥有过一个属于自己的生日蛋糕。

整整23年过去了,从未有过一个生日蛋糕上会写着我的名字。

我第一次知道有生日蛋糕这个东西的时候,是幼儿园。那次有位小朋友过生日,他的妈妈送了两个大蛋糕到班上,大家都很高兴,在老师的组织下,我们一起度过了欢乐且值得庆祝的一天。这令我印象很是深刻,也正是那一天,我才知道,原来人还有“过生日”这回事儿。回家后,我就说,今天幼儿园里有小朋友过生日,还请我们吃蛋糕了。母亲似乎给了我回应,依稀记得是“蛋糕好吃吗?那你下次过生日也给你买一个”。

小时候不懂“下次”的含义,还以为这是明年的意思。长大后才明白成年人的深意。

花开不等人

■付群华

深咖色带有金丝线,燕麦色的加提花,低领的咖色杂线……三件不同款式的毛衫摆在我面前,我点开手机,扫码,付款;接着去烫了个新发型,一个人看了一场电影。走在回家的路上,阳光暖暖的,心也暖暖的。爱别人也要爱自己,我在心里对自己说。

换作以前,我舍不得一下花这么多钱,我认为好日子不能一天过完,要细水长流。人都是有惰性的,要严格自律才会更最大限度地激发个人潜能,让自己活得有目标,有意义。

年底,看着眼前一堆表格,我的脑袋嗡嗡直响。为了早点做完表格,我连续几天加班到半夜。一天晚上加班出来已经十点多了,走在空旷的大街上,我心里有种说不出的沮丧,疲惫如潮水般向我袭来。街角,一个小小的烤串摊传来阵阵香气。我走过去,要了一个烤冷面,一个烤肠。摊主是个开朗的小伙子:“姐,这么晚才下班啊?”苦笑一下:“年底了,加班。”小伙子笑笑:“又不是明年不过了,加班这么晚又这么累,何苦呢。”

我奇怪地看向小伙子,他说的话有道理啊,明年又不是不过了,我没必要非要在年前做完啊。领导又没规定我必须年前做完,我跟自己较什么劲呢?我忽然觉得自己好爽。

我豁然开朗,觉得这天的烤冷面和烤肠格外好吃。从明天起,我不会再加班这么晚,每天做一点,总会做完的。工作不爱惜自己,自己可要爱惜自己。

同事丹姐曾经感慨地说,人生短短几十年不容易,我们要对自己好点,别活得磕磕绊绊的,让自己开心就是最好的活法。网上有些“鸡汤文”都是虚无缥缈的东西,活

一天开心一天比什么都重要。月底,看着尚未完成的计划,本想挑灯夜战,想起烤冷面小伙子说过的“又不是明年不过了”,我莞尔一笑合上电脑;刚换下来的衣服放到洗衣机里,油烟机盒里面的油渍快有一厘米了,我关上厨房门……一阵清幽的花香钻进鼻孔,呀!是我的茉莉花开了!茉莉花虽小,却芬芳宜人,让我沉醉不已……凝视这小小的茉莉花,我感觉内心有什么坚硬的东西被一点点打碎,忽然觉得我那没完成的计划根本没那么重要,衣服没洗也不影响明天太阳照常升起,油烟机盒不收拾明天也照样能做饭……花开看花,月满月,这才是生活的本质。那天晚上,我守在茉莉花旁,闻着幽幽的花香,看着月亮洒下的一地清辉,虽然计划没完成,衣服也没洗,但我的心情出奇地好。

下班懒得做饭,和爱人去吃个热气腾腾的火锅鼓动下自己;心情低落时就躺在沙发上什么也不干;允许自己偶尔点个外卖;房间偶尔凌乱也不是什么坏事,房间毕竟不是样板间,凌乱代表有生活气息。累了就歇,困了就睡,想发呆就到海边坐一天,想吃顿好的就大大方方犒劳自己一下……很多时候我们对别人负责却忘了对自己负责,对自己宽容却忘了对自己宽容,于是我们转过来寻求“治愈”,最后“治愈”我们的竟然是“自愈”。我们应该对自己好点,不跟自己较劲,最终就会与自己和解,真正诠释“爱你老己”的深层含义。

“爱你老己”不是放纵不是躺平,而是让自己在前行的路上适当放松,让精神得到补给,是换种方式的“自恋”,是虽然自己不够好,但仍然值得被好好对待。爱世界,爱他人,更要好好爱“老己”。

下期话题预告

什么是少年心气?

是十七岁为一句“不公平”拍案而起;是二十出头背着吉他睡火车站,坚信一首歌能改变世界;是明知前路荆棘,仍愿为理想撞一次南墙。

长大后,我们会权衡、妥协、沉默。西装代替球鞋,KPI盖过诗集,连愤怒都变得“得体”。

但偶尔,在深夜听见老歌,在孩子问“星星为什么亮”时,在目睹不公仍心头一紧的瞬间——那个莽撞、炽热、不肯低头的少年,从未真正离开。

下期《城市·笔记》以“少年心气”为主题,邀你写下藏在成年人躯壳里的少年时刻;也许是人到中年,终于报名学了曾被说“没用”的绘画课;是在职场会议上,第一次为实习生据理力争;是翻出十年前的日记,发现“改变世界”已悄然化作“善待身边人”;又或只是今天没随大流附和偏见,轻轻说:“我不这么觉得。”

少年心气,未必是壮举,更可能是——在世故的缝隙里,依然选择相信、追问、坚持一点点天真。

本次征稿截止日期为2026年1月28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。

在喧嚣人间,做自己的归处

“爱你老己”,这句带着方言烟火气的俏皮话,为何让无数人眼皮一热?或许因为我们太久没对自己说一句“辛苦了”。

在加班到末班地铁的深夜,在强撑微笑的社交场合,在把父母、孩子、工作都安顿妥帖之后,我们常常忘了——那个默默吞下委屈、咬牙前行的“老己”,也需要一碗热汤、一次放空、一场不被评判的脆弱。

爱自己,不是自私,而是承认:我值得被自己温柔相待。本期,我们收录普通人与“老己”和解的微小时刻——那些停顿、松懈与自我抚慰……

