



【后浪奔涌】

梦见奔跑的冬夜

□朱震(山东大学在读博士)

J市的天气开始冷了起来。在这北风气喘吁吁地牵扯着冬季到来的时候,我想起了跑步。想起奔跑的时候,我感觉自己是被赤道环绕着的,再猛烈的冷风在我面前也要给我让路。

这样的感觉是一个女生提醒我的,她说她最喜欢的季节是夏天,她想生活在没有冬天的赤道。

她特别喜欢跑步,当时的她每天下午都在跑道上跑步。为了见她,我每日下午也去跑道上跑步。我知道她一般什么时候会出现在跑道上。

她跑步不会跑半圆的弯道,到弯道时,她直接拐进草坪跑到对面的直道上。她的一圈是一个长方形。而我跑步的时候,习惯一次性跑五圈,我的一圈是一个圆加两条直线。

常常我都能超过她,超过以后,她再次落到我下一圈的前方。她仿佛永远都在我前面,我永远都在她后面。直到我五圈跑完,脱离这没有结局的循环。

她跑完步会去攀登架那里压腿。她的后脚跟能够轻松压到第五根杆上。我跑完五圈也去那里,我一开始只能压到第二根,后来才勉强压到第三根。

我会跟她聊天,虽然很多内容已经记不清了。只记得有一次,她指了指跑道上那群练跳绳的人说:“教跳绳的老师原来教过我们。”她存在本身就把这些对话内容都挤占到记忆的边缘去了。

她会看看表,说:“一起吃饭么?”而后我们一起去食堂吃饭。她点的东西特别少,只记得她常常点紫色的粥,端来以后就埋下头来吃。她的额头光洁而白皙。有一阵子,她额头长了一两颗痘子。我备忘录上就有了一句:“她额头上的痘是冒出雪地的红珊瑚”。每次基本上都是她先吃完,然后等我吃完。所以我尽量点最简单的西红柿鸡蛋。我们吃完饭以后就分开了,一般我去图书馆,她回宿舍。

秋天总是短暂的,温度总是因一阵阵风的吹拂而下降。就像从鞋子里长出的外壳,来来往往的人都穿上了一件件外套。恰好那些日子又开始多雨了,日历上一个格子仿佛被雨水淹没。

在没有雨的日子,我依旧会在跑道奔跑。她出现的次数越来越少。有时候隔一天,有时候隔几天,有时候隔了很久很久。我依旧是跑五圈不变。我仰着头看着天空越来越暗,我仿佛拉着世界从白天跑向黑夜。跑完五圈后,我除了压腿,还会去单杠那里做引体向上。引体向上做完,我能感受到自己心脏的剧烈跳动,如同刚关进笼子里的鸟。一开始最多做七八个,进步到十个,最多能做十五

六个。我特别开心地想告诉她我的进步,然而一直没见到她。

某一天,我看见压腿的那个攀登架周围被工人钻了不少孔,几个淘气的孩子把石头踢进孔里。

又过几天,我看见那个攀登架被围了起来,我不能去那里压腿了。于是,我走到栏杆边压腿。栏杆比攀登架第三根稍高,好不容易我才习惯那个高度。

没过多久,攀登架那里多了个遮雨棚。跑完步的一个大叔说:“以后下雨也可以在这里锻炼了。”他应该没去想,下雨的话,有些人是不会过来的。

寒冷越来越深了,我依旧穿着短袖跑步。我的双臂常常如同攀登架一样冰冷。我想着,如果她过来的话,她会穿什么衣服跑步呢?蓦然记得深秋的某一天,她说:“天气冷的时候我就基本不会来跑步了。”

如果这个冬季就是一场大雪的话,穿得臃肿的她大概无法跋涉到这里。

我特别想在那个寒冷的季节告诉她,其实赤道就在这里,夏天也在这里。跑步的你就是生活在赤道的精灵,你就会呼吸着来自夏季的新鲜空气。然而那个冬季一直没有在跑道上见到她。

寒冷的季节总算被我甩到后面了。跑步的人也开始多了起来。单杠那边常常会被体科院的同学占着训练,带领他们的是教过我羽毛球的体育老师。我每次见到她都会和她打招呼,她握紧拳头说:“加油。”但是我不去练引体向上。

后来,跑道上出现了几个穿墨绿色短袖的人。他们跑步特别快,常常将我超越,而且一直都没有休息。我猜想他们是从后山的军区下来的。某一天,我想着要超越他们,即使是跑的圈数少也好。于是,我便拼尽全力地跑。体育馆后面的太阳有时在我前面,有时在我后面。我仰着头看着天空从蓝色拉长成金色晚霞。到最后那些穿墨绿色衣服的人也没超过我。我靠在攀登架上,把岩浆似的唾液咽下去,口鼻不断喘息,自顾自地咧着嘴笑。

我想把这里发生过的一切都告诉她。但是一直见不到她。

直到某一天,她再次在跑道上出现。我贪婪地挥动着我的大腿,我的双臂,就像从最高的山顶俯冲下来,我来到了她的面前。尽管那时候还是四月,但是我确实嗅到了夏季的气味,我看到天上的晚霞就像流动的蜂蜜。然而,真正见到她的时候,我却说不出我一直想要跟她说的话,那些她不在的变化。我感觉记忆有些剥落了,就像没有经历过寒冷的冬天,就像一下子从秋天跳到了夏天。

我突然想着,那些日子还是略去吧。

我们在跑道上踩着落在地上的阳光,在有了棚子的攀登架下压腿。为了保持跟她行动一致,我不再去单杠那里练引体向上。她出现的次数没有原来那么多了,甚至长久不来。我想,大概是因为我们的课越来越少,她常常在家吧。

我就这样从夏天跑到秋天,然后跑过一圈秋天,再次到了冬天。我渐渐觉得冬天的黑夜总是长得让人生厌,在太阳提前翻身的夜晚,我那迟钝的眼睛更加不可能在跑道上寻觅到不存在了她,慢慢地,我不再去跑步了。

又到了新的一年,同时也是我在此地的最后一年。

我会常常站在跑道的栏杆外看她在不在跑道上,在不在攀登架那里。想起当年我就是这样知道她有跑步习惯的。

偶尔,我也会进去跑五圈。

某一天,我在操场上压腿,看见了她和她的朋友骑着自行车,轻快地经过栏杆外的斜坡。又有一天下午,我跑完步走在路上,拐过一个路口的路灯,遇见了她和她的朋友。我们简单地打了打招呼。我深深地看了看她过来的方向,意识到世界再也不是一圈一圈地循环旋转了。我们终将会迎来最后无声的告别。

快到毕业的时候,我挪到了晚上去跑步,突然发现夜晚跑步是一件十分轻松的事情。仿佛白天的我在跑道上需要承受那些云朵和阳光的重量,而到了晚上,我只需要踏着夜风升起就足够了。

我感觉到无比地轻松和释怀,我激动地将上半身的衣服脱掉,呼呼的风跟随在我脊背上,我就像长出了一双翅膀。

我想我大概是自由啦。一转念,一个事实浮现在我心里:“我将再也见不到她了”。当我想到这点的时候,我才意识到我的大学真正结束了。我穿好衣服,在影子的牵引下离开了跑道。

来了J市以后,在一个寒冷的夜晚,我突然想去跑步。已经快晚上十点了。

我跑上陌生而熟悉的跑道,发现跑道上一个人也没有。当我跑完半圈的时候,门口的保安那些手电筒朝我照来,喊着:“快点快点,要关门啦!”我才知道这里的跑道会有关闭的时候。我慢慢走出了跑道,锁链在我后面将门锁上。我仿佛被跑道驱逐了出来,被曾经眷顾过我的赤道和夏天驱逐了出来。

从那以后,直到今天,我再也没去过那个跑道。

舍友坚实的鼾声已经把那个疏松夜晚锄得很深了,我仿佛看见他们脑袋上长出如嫩苗一般的梦。“我刚才其实也做了一场梦吧。”翻了一个身,我开始耕耘我的下一场梦。

【young圈】

热衷过“摆烂的一天”,真的是在休息吗

□肖焕

“今天Gap Day,只学了3小时。”“从早忙到晚连轴转那么多天,终于有一个Gap Day好幸福”……近期,社交媒体平台上又出现了一种新的生活方式——Gap Day,即在忙碌的工作或学习生活中挤出一天作为“休息日”,给予自己完全的放松。

Gap Day可以理解为“摆烂的一天”,起源于网络APP某学习博主的一条日常分享。在这条笔记中,博主把从当天17:10到第二天进入学习状态之间的时间为Gap,并称这段时间“对于我来说已经很奢侈了”。有网友这样表达她的感受:Gap何止可以day,Gap还可以night啊!比如今天5点半按时下班,早早回到家,洗了衣服换了床单,收拾房间倒垃圾,一通操作后洗完澡躺在沙发上,一看表才8点,顿时感觉已经放松了80%。这会儿还可以和朋友打打电话,刷会儿剧,最近积攒的疲惫就这样烟消云散了。成年人有时只需要一晚的时间治愈自己,明天早上起来,依然元气满满,开始新的一天。

很多人调侃Gap Day是“更适合中国宝宝体质的Gap Year”。习惯于快节奏生活的年轻人很难有条件像国外年轻人,给自己一年的时间放松和参悟人生意义,因此才发明了以天为单位计算的休息时间,以及由此衍生出的“Gap Hour”甚至“Gap Minute”。起初Gap Day还只是一个不起眼的小众词语,表达学习、工作达人的短暂放松。随着假期调休、考学周期的压力,这一词语突然多了共鸣感。大家对Gap Day这种需要计划安排休息方式的讨论逐渐升温,很大程度还来源于曾上过微博热搜的“休息羞耻”。不少网友对“休息羞耻”这个词感同身受:“觉得做一些和工作无关的事就会罪恶感很深”“即便生病没力气学习也觉得自己在浪费时间”“虽然很想好好休息,但如果真的在家里躺一天,又会觉得是在虚度光阴”……而Gap Day的出现,很大程度上可以减缓这种“休息羞耻感”。

Gap Day的本质是一种对自己辛苦工作、学习的奖励,它的存在以“确实已经努力工作过”为前提,并不是随心所欲的“摆烂”,也就不会产生随意摆烂时的羞耻感。况且,Gap Day以天为单位的休息时间,也说明了人们开始倾向于将碎

片化的休息时间化为一段更长更完整的休息时间,从而可以利用这一大段时间做些更有意义的事。比如到周边城市进行一个一日游,或者去看一场喜欢的长电影,一口气读完一本书等等,这些更有意义的休息活动也可以减少休息时的羞耻感。

怎么样,Gap Day是不是将我们的休息时间也变得高效而有意义了起来?

我们或许可以去问问那些执行过Gap Day休息模式的朋友,他们真的通过Gap Day得到身心上的彻底放松了吗?这样做他们真的快乐吗?答案好像并不乐观,因为Gap Day有自己的局限。首先,计划休息时间其实是违背本性的行为。休息本是使人在疲劳时得到生理和心理上放松的过程,它的时长应该由人的疲劳程度和心情决定,而不应该被“十分钟”“一小时”或“一天”的时间所限制。否则,疲惫的身心可能无法完全恢复,也就丧失了休息最基本的意义。其次,Gap Day常作为“辛苦工作得到的回报”出现,实际上传递了一种错误的价值观,即休息是需要赚取的。

“我们是活生生的人,身体不是永动机,在身体疲惫时睡个好觉,在压力大发一会儿呆,这不需要谁允许吧?”Gap Day由于其局限性在网络上也频繁受到网友嘲讽,大家感慨内卷已经到了如此疯狂的地步的同时,也逐渐意识到了这种现象背后的根本原因:“休息羞耻”。因此,与其为自己煞费苦心安排Gap Day,不如努力克服“休息羞耻”。

可这也并非易事,从小受到“勤劳即美德”教育的我们,听信着诸如“高三生不能有娱乐活动”“休息就会落后”的谣言,早已认为累了休息是错误。不过,这一论网络对于“Gap Year”批判多于跟风的现象,也恰好说明了当代年轻人开始反省当下的忙碌是否必要,内卷是否有意义并开始思考休息的意义。

正如《悉达多》结尾时悉达多坦然接受了年轻时沉溺玩乐而怠于修行的自己,意识到好和坏是构成完整世界的两个半球,人不需要一直向阳向上一样,我们也应该学会偶尔接受人性懒惰的弱点,重拾偶尔“摆烂”的勇气,让休息变成易于获得的日常必需品而不是轻奢品。那些未曾起舞而在沉睡的日子,未必是对生命的辜负,而是对生命真实性的敬意。