



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年1月3日

星期日

知心事

做自己

□编辑：徐静  
美编：继红

近日,色彩研究机构潘通(Pantone)公布2021年度流行色——极致灰与亮丽黄,极致灰是海滩上石子与大自然基本元素的颜色;亮丽黄是太阳能量的色彩,代表光,充满活力和积极向上。2021年伊始,希望借色彩的温柔力量,照亮每一个砥砺前行的中年女性,她们在2020年乘风破浪,2021年也要继续加油。



### 勇敢的她们, 是温暖明亮的色彩

盼望着,盼望着,一场冬雪如期而至。这两天,雪后初霁,天蓝的透亮,雪白的耀眼,我们学校的操场上,深深浅浅的雪地上,到处是撒着欢儿的孩子们,堆雪人,打雪仗,欢声笑语声,此起彼伏。

我怕冷,在接近零下10摄氏度的户外,呆一会儿就感觉浑身被冻透了,但是孩子们不怕冷,他们戴着毛茸茸的绒线帽,像一只只活泼可爱的小动物,在雪地里玩得不亦乐乎。我望着他们,心底又是温暖,又是感慨。

作为一个老母亲,相信很多妈妈与我感同身受。在刚刚过去的2020年,所以,我们经历了太多太多的严寒时刻,我的神经绷得紧紧的,害怕这个,害怕那个,就算是孩子们放学后在雪地里短暂地玩一会儿,也会担心,感冒了怎么办?口罩摘了怎么办?

回家的路上,顺便去取了一个快递,湖北老家的侄女寄来了整整一箱老家的特产,都是我和孩子爱吃的,鱼面、冬笋、豆丝。夏天的时候,还给我寄来莲子,说湖北是千湖之省,莲子好。我怕麻烦,每每想寄一些山东的苹果冬枣,又想,网上都有卖的,便懒得张罗。

打电话给侄女,说天这么冷,你们以后别再寄东西了。侄女呵呵笑,说她妈妈经常念叨,湖北人要感谢山东人呢!天哪,要感谢也感谢不到我这里啊。但是,心底还是暖暖的。想起大家经常说的一句话,“所有的岁月静好,不过是有人在为我们负重前行。”心底更是充满了感恩。

2020年我们能够安然无恙,可以在这样寒冷的日子,给孩子们做他们喜欢吃的饭菜,可以偷得浮生半日闲,看孩子们欢笑着在雪地上撒欢儿,也一定是因为有许许多多的人,包括许许多多孩子的母亲们,在勇敢地守护着这个世界的安宁。

在医院上班的表妹,写过一篇报道,讲她们坚守在医院40多天,没日没夜救治病人,有一次,来了一个隔离的小病人,哭着要找妈妈,她们一帮女医生女护士千方百计哄她,给她买许多好吃的,直到小姑娘破涕为笑。但是,那一刻,表妹和她的女同事们却眼含热泪,不约而同地说,“我好想我的姑娘!”

因为太忙,每到冬天,表妹总羡慕别人家的妈妈,可以亲

## 她们,灰与黄的温柔力量

□舒平

手给孩子做热气腾腾的饭菜,可以亲手给孩子织漂亮的毛衣,她家宝贝从幼儿园到上小学,说过许多次,“妈妈你也给我织一条围巾吧!”她却总是拿起针线,又一次次搁下,一次次奔赴更需要她的地方。

因为懂得,所以慈悲;因为懂得,所以感恩感谢。这湛蓝的天空,这美丽的冬雪,这世间的温暖,都来之不易,所以,谢谢她们,谢谢那些勇敢的母亲们,谢谢她们在2020年对我们的守护。如果用色彩来比喻,毫无疑问,她们就是天空中最明亮的色彩,温暖,明亮,像阳光一样灿烂无比!

### 奔赴热爱, 跨过灰暗的底色

“我生来就是高山而非溪流,我欲于群峰之巅俯视平庸的沟壑。我生来就是人杰而非草芥,我站在伟人之肩藐视卑微的懦夫。”很长一段时间,我耳畔都回荡着云南丽江华坪女高学生们宣誓词,眼前也总浮现出她们的女校长那晦暗瘦削的面容。

让大山里的女孩子走出贫困,让她们接受教育,“能救一个是一个!”张桂梅校长说这句话的时候,眼里坚定的光芒,照亮了她暗淡的面容,更照亮了那些大山里女孩子们的命运之路。她说,女孩子受教育,可以

改变三代人。她教过的华坪女高,先后有1804名女孩子走出大山,成为教师、医生、警察……她们走上社会后,将会给更多的家庭和女孩子们带去温暖的力量,改写灰暗的命运,绽放生命的华彩!

就在元旦前,朋友静怡和她老公带着女儿驱车3个多小时,去她一对一帮扶的一户老乡家,给他们送过去冬的棉服、米和油,还有许多书籍和学习用的文具。静怡说,米和油吃十天半月就没有了,棉服也只能帮他们过一个冬天,但是书籍和学习用品,却有可能改变孩子们的命运。

静怡自己也是从农村出来的,她说,现在的农村,再穷,也吃得饱,穿得暖,但是,如果不改变精神的贫瘠,他们就始终停留在生活的灰色地带。尤其是中年妇女们,她们还是千千万万孩子们的母亲,她们的精神世界改变了,受益最大的就是孩子们。

这两天迎接新年,我看许多人在朋友圈晒书单,有一位朋友最有意思,她说新年大扫除,家里的书柜、窗台到处堆满了书,都灰扑扑的,实在是对不起这些书,所以在朋友圈立个flag,2021年一定要多读书,不再让家里的书蒙尘。

我不知道还有没有其他更好的途径,在我看来,普通人要跨过灰暗的生命底色,教育是最好的途径。任何时候,多读书,心怀炙热,总能从书籍里寻找到心灵的光芒,照亮前行的道路。

正如联合国教科文组织文化助理总干事奥托内所说,“在这个令人焦虑和充满不确定性的时刻,文化提供了慰藉、鼓舞和希望。”新的一年,是崭新的365天,还是重复过去的365天,取决于我们自己。

知乎高赞:“哪件事每天坚持10分钟会让你有巨大改变?”网友们纷纷留言:听有声书、练字、阅读、跑步等等。不管是什,“种一棵树最好的时间是十年前,其次是现在”,如果觉得眼前的生活是灰色的,从现在开始,奔赴热爱,并坚持下去!

### 积攒力量, 做一个温暖的小太阳

值得欣慰的是,在刚刚过去的2020年,女性,尤其是中年女性爆发出了惊人的力量,她们无一例外地,就像一株株向阳而生的向日葵,色彩绚丽,呈现出勃勃的生机和辽阔的视野,并引起井喷式的话题讨论。

《乘风破浪的姐姐》《三十

而已》《全职太太》《听见她说》《3811》……每一个热搜话题的背后,都是关于女性心理与现状的探讨。中年女性在各个领域,正以她们温柔却坚韧的力量,对整个社会作出积极的贡献和影响。

就在近日,《新周刊》发文《2020十大女性:请记住她们的名字》,包括全体女医护,她们的坚守与付出,值得被记住;也包括“云中写诗、泥里生活”的余秀华、“用拳头和眼泪击碎刻板印象”的张伟丽、脱口秀中说出“男人那么普通,却又那么自信”的杨笠、无法复制的华坪女高校长张桂梅,以及“已完成所有母职”的自驾游博主苏敏等。

很难用一种颜色去概括她们,她们是灰与黄的组合,是即使身处泥泞,仍然带着不可毁灭的爱,心向阳光,满怀希望地生活着,她们身上那种特有的女性柔韧、真诚、勇敢、善良的力量,既温暖他人,也治愈着她们自己。

朋友静怡说,很奇怪,她以前常常心浮气躁、焦虑、沮丧,对女儿的教育也十分头疼,那孩子简直是“干啥啥不行,花钱第一名”。可是,自从带着孩子去老乡家帮扶,在帮助别人的时候,她和孩子好像也都得到了帮助,开始变得越来越心平气和。

“孩子健健康康,我们大人都平平安安,已经很知足了。”静怡说,“经过了2020年的慌张与困惑,2021年心态会更好,会更阳光、积极、勇敢、乐观。”嗯,真好,又是一个温暖的小太阳。

心理学家乔丹·彼德森说:“家庭、朋友、事业、教育目标、个体的心理和健康等是生活的意义所在。没有这些东西,那么所剩下的就是痛苦和折磨。”人到中年,尤其是中年女性,很容易在生活的庸碌、琐碎里陷入疲惫和麻木的灰暗中,请记得一定要给心灵一束光。

当我们心底充满了力量,当我们眼睛有光,我们看这个世界的一切便不再一样,就像冬日田野里灰黑色的土地下蛰伏的麦苗,积攒着阳光的力量,尔后,破土而出,成长为独一无二的明亮色彩。

天,还是那么冷,但是头顶艳阳高照,照耀得人心暖融融的。我想起老舍先生《济南的冬天》,“一个老城,有山有水,全在天底下晒着太阳,暖和安适地睡着,只等春风来把它们唤醒,这是不是很理想的境界?”

2021年的春天也很快就要来了吧?我眼前仿佛已经看见了明亮的春光,新的一年,愿我们都更加勇敢、快乐健康、活得漂亮!