



# 情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年3月7日  
星期日

知  
心  
事  
做  
自  
己

□编辑：徐静  
美编：陈明丽

继2月17日,改变山区女童命运的公益校长张桂梅、毕生致力于传播中国传统文化的女学者叶嘉莹获“感动中国2020年度人物”;北京时间3月1日,第78届美国电影电视金球奖颁布,赵婷凭借《无依之地》成为首位获得此奖项的中国女导演,她也由此被称为“华人女性之光”。恭喜她们!同时也祝贺所有女同胞们,三八节快乐!日日是好日!

## 人勤春来早,日日是好日

□舒平

### 生活一半是欢喜,一半是苦涩

三月济南,大明湖畔的风,趵突泉的水,千佛山的烂漫山花,在一洗如碧的蓝天下,如一幅幅江南画卷,美到让人心醉;但也是三月,若春风任性起来,掀起尘土,到处灰扑扑的,也叫人心烦意乱。

生活也是这样,一半阳光明媚,一半灰头土脸。春节的时候,多热闹,多喜庆啊,哪怕每次出去都要戴口罩、测体温,一家老小也都喜滋滋的。我还记得大年初一去曲水亭街,天蓝得耀眼,到处挂着漂亮的红灯笼,曲水流觞,扶老携幼熙熙攘攘,心情也格外好。

我平时很少有耐心排队,那天和朋友一起排队等一家老店的油旋,足足等了二十多分钟,香喷喷、油乎乎的油旋才出炉,也没有地方坐,就站在水藻清澈的曲水边,吃得不亦乐乎。渴了,买了新鲜的椰子,咕咚咕咚喝个痛快,仿佛回到了无忧无虑的大学时光。

那几天,大家还热衷于去电影院看《你好,李焕英》,看完了,就在朋友圈晒票根,说“哭得稀里哗啦”,我素来是一个心理比较脆弱的人,恐怖的、压抑的、忧伤的、生死离别的电影,都不大看,多数是陪孩子看动画版电影,边吃爆米花,边哈哈大笑。

老公有时候会嘲笑我,是“把脖子埋在沙堆里的鸵鸟”,我听了也哈哈一笑。已过而立之年的人,怎么会不知道生活的难处呢?只不过,在扑面而来的喧嚣和嘈杂中,选择了举重若轻。

在我们住的学校附近,有一家大型商超,前几天去,又有几家卖服装的专柜撤柜了,问原因,都答生意不好做不下去了。想想,春节以来,我在网上买了一堆春夏装,还真是没逛过一次服装店。每次去学校快递中心,学生们悠闲欢快地排队等着取快递,也是一景。

那些开年即失业的人,他们又会去哪里呢?转眼已是三月,济南的春天最短,梅花樱花桃花海棠,走马灯似的开了一遍,夏天也就来了,趁着新春的小时光,希望每个人都能找到一份安身立命的工作。

相对于工作的焦虑,健康的焦虑更叫人心情沉重。元宵节那天,我们给老家老人打电话,婆婆突然说她住院了,吓了老公一跳。还好只是小毛病,住了两天院,婆婆嫌医院闹得慌,饭菜也不好吃,坚决要出院。改成每天吃完早饭,去镇医院打针,似乎问题不大,我们才稍稍松口气。

这两天,又陆续听到身边朋友说起老人生病的事,包括中年朋友,每年体检都或多或少有些健康问题,这已经是一个绕不过去的话题,很容易就会引发内心的慌乱和焦虑,我能说的,也只是希望大家一定要“保重身体”。

有一个热搜话题“生活感是如何流失的”引起许多人共鸣,我倒觉得,更需要思考的,是我们如何在生活中平衡无处不在的生活压力和焦虑?春节、元宵节才刚刚过去,花团锦簇的女神节已然来到,我们缺的仅仅是仪式感吗?

### 你自信的样子,闪闪发光

这两年,女性话题十分热闹。去年的“乘风破浪的姐姐们”,几乎席卷了各大媒体话题榜。今年也毫不逊色,2月17日,“感动中国2020年度人物”颁奖,张桂梅当选的颁奖词尤其打动人——“烂漫的山花中,我们发现你。自然击你以风雪,你报之以歌唱;命运置你于危崖,你馈人间以芬芳。不惧碾作尘,无意苦争春,以怒放的生命,向世界表达倔强。你是悬崖的桂,雪中的梅!”

同时获奖的,还有女学者叶嘉莹,《感动中国》颁奖辞是这样的:“桃李天下,传承一家。你发掘诗歌的秘密,人们感发于你的传奇。转蓬万里,情牵华夏。续易安灯火,得唐宋薪传;继静安绝学,贯中西文脉。你是诗词的女儿,你是风雅的先生。”

虽然都是孱弱之身,她们和她们的名字却都一样,熠熠生辉。白先勇先生曾评价叶嘉莹先生身上拥有一种“天生的华丽”,那是超越时间和空间的华美,是谓之“大美”。

春节档票房黑马、电影《你好,李焕英》的导演贾玲,曾经是《喜乐街》“女神和女汉子”里,让人捧腹的女汉子,但是

“2020微博之夜”,站在千娇百媚的女明星们中间,却再也没有人把她当作逗乐陪衬的绿叶了。

还有3月1日凭借电影《无依之地》获得美国金球奖最佳导演的赵婷,在颁奖视频中,赵婷梳着两根细细的辫子,不施脂粉,笑容可掬,发表获奖感言的样子,真是独树一帜,给人印象太深刻了。

随后,我搜索了赵婷的相关资料,她的每一次出镜照,也都朴素得近乎素颜,整个人却由内而外散发着迷人的光芒,很多媒体评论说,看得出赵婷内心非常强大自信,完全没有相貌焦虑、身材焦虑、年龄焦虑。

我们有一句老话,叫“相由心生”,内心强大自信的人,的确,是会焕发美丽夺目的光彩的。谁不爱花朵一样娇艳的容颜?但是,青春的美貌就像这窗外的春光一样,是多么容易转瞬即逝啊!若干年后,能让人目光停驻的,一定是一个人内在光芒与价值的外现。

那么普通人呢?普通人也一样啊,自信的人,走到哪里都自带滤镜,闪闪发光。而这些女性的榜样,虽然遥远,难以复制,但带给我们的启示和勇气都是一样的。看见她们,我由衷地觉得,人生的多元和美好。

“妈妈真是迷之自信!”这是我女儿经常感叹的一句话,我就当她是在夸赞我。这何尝不是一种内心的平衡?在现实压力与焦虑之外,另有一片广袤的内心世界,给我们信念与力量,可以欣赏天空繁星的美丽,也无畏自我萤火般的弱小。

### 欲望少一点,内心自由多一点

“道理都懂,还是抓狂。”朋友美妍快人快语,她是我身边优秀的女同胞代表,但是两个孩子是她的软肋,一戳就痛。老马上小升初,去哪里上中学成了她心中头等大事;老二才一岁多,几乎都是保姆带着,像小猪一样养着,想想也挺对不起老二。

“分身乏术啊”,美妍说。她每天上班,要来回两趟穿过泉城广场,不堵车,花在上下班路上的时间也差不多两个小时,何况,哪有不堵车的时候?家里

请的保姆前几天刚刚辞职,五千多块钱一个月,也没有留住人。

“一天天的就是瞎忙”,这是她老公的原话。她也觉得,每天没干什么,还累得不得了,看别人周末去哪里玩了,穿得漂漂亮亮吃大餐了,她就觉得,那都是“别人家的孩子”“别人家的生活”,反正她的生活跟打仗似的,成天焦头烂额,她的脾气也像吃火药一样,常常一点小事就引爆了,搞得谁都不愉快。

我笑,这样的生活状况和矛盾心理再正常不过了,到底怎样平衡?并没有标准的答案。但是在心理内耗开始的时候,要记得及时觉醒,工作只是生活的一部分。有句话说“鸟儿不耕不种,却不曾饿死。”工作、生存的焦虑,更大程度上是我们超出了生活的预期。试着调整一下生活愿景,或许会生活得轻松愉快许多。

同样地,一个人也不是天生内心强大。我自己压根也不是什么迷之自信,也常常想,文章写得不够好怎么办?如果纠结下去,一定会无比沮丧。那就只有一个笨办法,每天努力一点,今天的自己比昨天的自己更好,哪里还有什么可焦虑的?

海德格尔说,“人,诗意地栖居”。被外面花花绿绿的世界,快闪得眼花缭乱的时候,适当地慢下脚步,还内心以宁静、独立、自由,它会成长出不一样的热情和诗意来。女神节,不妨试试吧,我们完全不需要那么多的打卡,以及没有意义的形式主义。

比如,元宵节吃汤圆,本来只打算买两包尝尝,听店员卖力吆喝买8包普通汤圆,送2包玫瑰汤圆,结果买了10包汤圆冰箱都塞不下,何苦?

有位公众号作家批评说,买买买,“不过是满屋子的华丽垃圾”,看得我面红耳赤。这个女神节也好,以后别的节日也好,我都希望我自己可以尽力做减法,欲望少一点,内心自由的空间就多一点。

电影《日日是好日》说,“雨天听雨,调动无感,全身投入,感受那一瞬间;雪天赏雪,夏天感受暑热,冬天体悟刺骨的寒冷,日日是好日,原来是这个意思。”春暖花开,愿我们无所畏惧,心灵自由,日日是好日!