

脚步不能到达，目光可以到达

入秋，济南便是一年中最美的時候，天空辽阔，阳光热烈又温柔，云彩一天到晚都是美丽的。楼下邻居的小院子里，一左一右两棵石榴树，沉甸甸地缀着许多火红的石榴，在阳光下热热闹闹，闪闪发光，收获的季节来了。

一到周末，大家几乎都在家呆不住，去南部山区看山、去雪野湖看水，不出城的，也可以到处看展，省博、美术馆、文博会，有许多新鲜的事物等着我们去看。唯一烦恼的是时间不够用，走在黑虎泉边，在一家“半边杂货”陶瓷店，我能一逛小半天。

我也喜欢带着孩子满城溜达。有人说，济南是藏在北方的南方城市，七十二名泉争涌，著名的趵突泉、黑虎泉、珍珠泉、五龙潭、百脉泉是去得最多的。孩子大一些，一家人骑着单车，穿梭在古老街巷里，可以遍访的泉水就更多了。“家家泉水，户户垂杨”的历史画卷是看不到了，但寻找那些散落在寻常巷陌、依然欢乐沸腾的泉水，成了我们乐此不疲的兴致所在。

马上到国庆节了，我们已经按捺不住想要去更远的地方。看新闻，9月19日第十三届曹雪芹文化艺术节在北京正式开幕了，至12月期间，将会在国家图书馆、国家植物园、国家大剧院举办一系列文化表演、讲座、文创市集，这马上引起了我们的兴趣。我们一家都是《红楼梦》爱好者，记得有一年国庆长假，我们去北京西山黄叶村访曹雪芹纪念馆，当时，纪念馆正在维修，两扇斑驳的木门紧闭，庭院内风吹竹叶萧瑟声不绝，让人无限怅惘，“都云作者痴，谁解其中味？”

这两年，出门的机会并不多，这种想要到处走一走的念头就更强烈了。我们给孩子买了济南市地图、山东省地图、中国地图、世界地图，还有中国地形图、世界地形图，以及像天空和大海一样漂亮的地球仪，用记号笔圈出我们去过的地方和我们想要去的地方。在孩子幼儿园和小学的那几年，我们几乎走遍了大半个中国，每次翻看电子相册，都有无数美好的回忆。

孩子的表姐在武汉读研究生，不知不觉也有三年没来我们家了。“希望我能在毕业之前去一趟姑姑家。”中秋节我们视频聊天，她还开玩笑，不知道这个国庆节能不能来济南看我们。是啊，虽然只有几个小时的路程，可谁能说得清楚呢？这两三年，我们的生活和生活方式，已经发生了不小的变化。

不确定性，成了生活中最确定的一部分。一个人的脚步所行之路并不遥远，但内心早已千山万水，历遍人世间的悲欢离合。在“精神内耗”这个词出现之前，个人的情绪、精神、心灵可能有过至暗时刻，有过自我怀疑、情绪低落、不自信的时刻，有过悲观、彷徨、迷茫的时刻，但是，就像太阳总会冲破乌云一样，乐观向上的力量会更强大。

生活中永远会有一个又一个的问题，重要的是，不被这些问题所消耗。眼前解决不了的，就换一种思维去看它，不一定是逃避，而是以更长远、更包容的视角去面对它。雨果说：“脚步不能到达的地方，眼光可以到达；眼光不能到达的地方，精神可以飞到。”这不是阿Q的精神胜利法，这只是一个普通人可以想到的自我疗愈的办法，你也可以试一试。

要努力，更要有热情和灵魂

上周，第三届中国国际文化旅游博览会、首届中华传统工艺大会在济南拉开帷幕。来自故宫、国家博物馆、陕西历史博物馆、浙江博物馆等各处璀璨瑰丽的中华手造，让我们大饱眼福。去参观的人群里，很多是带着孩子去的，和我们一样，在宝贵的周末时间里，想要尽可能带孩子去看、去体验更多。

我一直很喜欢传统手工艺的匠心和烟火气息，在泉城路“山东手造”体验中心，著名的胶东花饽饽简直让人叹为观止。除了传统的“龙凤呈祥”“福禄寿桃”，有一个花饽饽别出心裁，精雕细琢了栩栩如生的小人参娃娃，立刻吸引了孩子们的注意。小人参娃娃眼神生动，活泼可爱，米黄色的小根须又俏皮又灵动，头上还系了几圈打着蝴蝶结的“红绳”，简直萌倒一片。不光孩子们笑嘻嘻地绕着看，老人们也喜欢，拿着手机、相机拍个不停。

我非常喜欢的一位阿姨，是胶东文登人，做花饽饽也做得非常漂亮。日常里，她蒸的馒头、包子，不只美味，也是让人惊艳的艺术品。孩子小时候没少吃阿姨蒸的馒头包子，她耐心地教孩子们，用揉好的面粉捏出一个个可爱的小兔子、小刺猬、小花朵，热气腾腾地出笼，用干净的玉米皮托着，香喷喷的，松软可口，孩子们一口一个，吃得满心欢喜。那时候，我真的又感激又羡慕。

可是我不知道，上一代人这些精湛的手艺和厨艺，到我们这一代，还能传承多少，起码阿姨的女儿和我已是追不上了。有时候嘴馋，有时候是忙，就去外面吃，我住的楼下就有两家包子铺，每天都看见有人排队等着买包子，我好奇，买了两次，稀软，黏糊，一点不香。我曾跑了



你就是自己的锦鲤

□舒平

最近，“精神内耗”一词时常出现在我们的视野里。精神内耗，又叫心理内耗，它是一种心理上的主观感受，是个体在心理方面损耗导致的一种状态，它会影响我们的情绪、信心和生活的质量，明明什么都没做，却在心理内耗中让人心力交瘁。你有没有精神内耗的时刻？在与精神内耗面对面的时刻，你有没有属于自己的解决方案？

很远的路，去吃一些形式大于内容的大餐，也是吃了第一次，坚决不愿再吃第二次。

前几天，有一个热搜“为什么消费者不爱预制菜”，记者在街头随机采访，大家都表示，现炒现吃的那种“锅气”才是餐厅应有的味道。但是，这些年出去吃饭，很难吃到“锅气”了。这已经是退而求其次了。为什么花了钱，花了时间，却吃不到喜欢的饭菜？

那天，看汪曾祺写的随笔《理发师》，“我一生有一次理了一个极好的发。在昆明一个小理发店……这师傅相貌极好。他的手艺与任何人相似，也与任何人有不同处：每一剪子都有说不出来的好处，不夸张，不苟且，真是奏刀騞然，音乐轻快悦耳。他自己也流溢一种得意快乐。我心想，这是个天才。那是一个秋天，理发店窗前一盆虎爪菊花，黄灿灿的，好天气。”

忽然明白，那些真正打动我们的，一定不只是外在的手艺、技艺，而一定是它所倾注的热情和灵魂。一样的花饽饽，有的看上去像塑料的，又假又花哨，有的却鲜活动人；一样的菜肴，有的味同嚼蜡，难以下咽，有的大爱，吃不够；理发更是如此。有一次，一位“托尼”老师一边给我剪头发，一边和人聊天，还时不时瞟两眼墙上的电视剧，直接把我的头发剪得一边长、一边短，叫人哭笑不得！

如果暂时抵达不了“诗和远方”，那就做好手头的工作，过好眼前的生活吧，不敷衍、不内耗，就像那些传统的手工艺人一样，以匠心、以执着、以热情和灵魂，赋予我们的工作与生活以意义，成全自己，也成全他人。

多一些鼓励，做自己的锦鲤

“他有些紧张，紧张导致焦虑，焦虑让人急躁……”在做得更好之前，我们可能都经历过这样的心理焦灼时期。比如手头的工作，谁不曾热情洋溢过呢？可是，一天又一天，时间在飞快流逝，一些不可抑止的自我怀疑、信心跌落、拖延、自责，会像大海的潮水一样滚滚而来，很容易淹没了最初的那个热情欢乐、自信满满的你。

“真的，我的内心就像住着两个小人！”向荣不可思议地说，“一个精神抖擞，恨不得早晨5点钟就爬起来，去跑步，去锻炼身体，在职场上不怕苦、不怕累，好好地大干一场，永远光彩熠熠，乐于交朋友，也受朋友欢迎，精力充沛，把家里收拾得一尘不染，和老公好好沟通，甜

甜蜜蜜，两个孩子又听话又有出息……”向荣说到最后，一脸陶醉。

“可是，另一个小人腾地就跳出来了！”向荣眼神里的光彩一下黯淡了，“每天早晨被闹钟叫醒都困得要死，跑步三天打鱼两天晒网。工作上呢？更像一潭死水，最好的十年时光就那样无声无息地被消耗掉了，我不知道接下来，还能不能有更好的突破？一个普普通通的人，普普通通的智商，普普通通的外貌，是不是就应该安于现状继续普普通通下去？可是，好像又不甘心，又有那么一点点幻想。朋友们呢？真真假假，来来去去，也很累人，干脆随缘，你来，我风雨无阻地去迎接你，你走，我坚决不送，是不是有点冷酷？”

一口气说了那么多，向荣有点不好意思，她笑说：“就是中秋节的时候受了一点刺激。”在刚刚过去的中秋节，她一个人忙里忙外，80多岁的公公婆婆、大姑子、小姑子，还有他们一家，大人小孩一二十个，她整整做了两大桌菜，累得腰都直不起来了。她既是职业女性，也是家庭主妇，她以45岁的高龄生了二宝，自己都觉得太不容易了，但是，在所有人眼里，这有什么可说的呢？

是啊，都是鸡零狗碎的日常小事，有什么可说的呢？一转身，日子还得照常过下去，不管内心那两个小人吵也好，打也好，面对外人，依然是笑眯眯的。可是，这颗心，会觉得累，会有无力感。

我的另一个朋友也给我留言说，“写一写围城里的中年女性吧。”故事的版本可能不一样，但困境是一样的。又或者，不管哪一个年龄段，大家都各有各的心理困境。就好像，秋天在我眼里是一年中最美好的季节，充满了丰收的喜悦，而在向荣眼里，秋天的风一天比一天凉，树叶会落光，一年又过去了一大半，无比惆怅。

到底该说些什么好呢？我想起伊丽莎白女王说过的一句话：“人们有时候需要表扬和鼓励，否则这个世界就太灰暗了。”也许，当一个人的精神内耗来临时，并不需要说太多的大道理，只需要给一个温暖的拥抱，给一些真诚的表扬和鼓励就好。

“你就是自己的锦鲤！”永远相信自己，鼓励自己，也永远热爱自己，且热爱生活，那么，你终将活成自己喜欢的样子！内心疲惫的时候，那就“用一杯茉莉香提醒自己，凡俗事之外，还有另一种轻盈，另一种生动”。