



情感周刊



找记者 上壹点
A10-11

齐鲁晚报

2022年10月16日
星期日

知
心
事
做
自
己

□□
美编：陈明丽
编辑：徐明静

一半烟火，一半清欢

“你知道我当过多少次伴娘吗？”26岁的米雅一开口，自己先笑了起来。她是一个很漂亮的女孩子，有一张可爱的娃娃脸，胖嘟嘟的，乐呵呵的，扎着高高的马尾，走在人群中还像一个高中生。已经过去的国庆节假期，她参加了两场婚礼，当了两次伴娘。如果不说，没有人知道她的烦恼。

米雅是文学硕士，这学期尤其忙，要写论文，要关注秋季求职信息，网购车里还加入了一堆要买的秋冬衣物，忙里偷闲，她每次出门，还要多走一站路，去学校附近的炒货店买一小兜糖炒栗子。

十月的济南，真正是一场秋雨一场寒。天愈寒，湿漉漉的空气中，栗子香、奶茶香便越发诱人。米雅爱喝奶茶，更爱糖炒栗子。天气转凉，手捧一兜新鲜出炉的糖炒栗子，热气腾腾，能治愈所有的不开心。

“其实，也有可能是为赋新词强说愁。”米雅又一次笑起来，爱笑的女孩子多半人缘好，米雅的好人缘让她一次次给朋友们的做伴娘，自己却成了被爸妈催婚的人。她妈妈连她结婚的床罩、喜被都准备好了，万事俱备，只欠东风，可冬天的寒风都来了，她等的东风还没来。她自嘲，“我迟早会结婚的，真不知道爸妈在着急什么。”当然，着急焦虑的一定也有她自己。

她最近很喜欢一句话，“晨曦暮鼓，花开花落，一半烟火，一半清欢。”这是她很向往的状态，诗酒趁年华，她读研一半是喜欢读书，一半是为了现实的考量，但现在，马上就要研究生毕业了，感觉自己还是一种悬浮的状态。在朋友的喜宴上，大家谈论、关注的话题，多半都是谁谁谁的老公孩子，谁谁谁在哪家大公司上班、一年挣多少钱、手上戴的戒指手链多少钱、开的什么车子……她每次听了都如坐针毡。

有时候，米雅心情低落，也会怀疑自己，为什么身边的朋友都已经成家立业了，而自己好像还是双手空空如也？就连未来，也好像是一团迷雾，不知道将要去向哪里。这时候，心里会越想越慌乱，书看不进去，论文也写不下去，也就只有吃一包热乎的糖炒栗子能治愈一下她这个焦虑的小胖子，可到底治标不治本。

《上海文学》9月号有一篇短篇小说——王莫之写的《弹性姑娘》，以时空交错的手法，写一段扑朔迷离的往事，引出了随机应变、充满生命弹性的“弹性姑娘”这样一个鲜活的形象，引申到当下，也很有借鉴意义。从自我保护和自我成长的角度来说，人是需要有弹性的，包括我们的心理，也需要一些弹性。过犹不及，太焦虑或太松弛，都难以获得身心的安宁和力量。

压力无处不在，情感上的、工作上的、婚姻上的，像潮水一样包围着我们，怎么办？那就兵来将挡，水来土掩，既来之则安之，先把眼前的、手上的事情做好，静心读书，写好论文，下一步，全力以赴找工作，起码先实现精神和经济上的独立。感情上的事，早一步，晚一步，就像大自然里的花开有序，更是急不得。

你要相信，你很好，像玉石一样值得细细雕琢，时间看得见，一切的努力都不会白费。那个未来的你，正奔跑在时光里，像所有的成年人一样，努力工作，努力挣钱，围着老公孩子打转，也许真的长胖了，但是依然喜欢吃热腾腾的糖炒栗子，一半烟火，一半清欢，活成自己想要的样子。芥川龙之介说，“删除我一生中的任何一个瞬间，我都不能成为今天的自己。”要好好爱护这一刻的自己哦！

与人为善，不渡他人

“与人为善，不渡他人。”这是安祺的个性签名。这句话脱胎于有一期《奇葩说》里傅首尔的一句话，“曾经我热衷于教育别人，后来我发现，管好自己比教育别人要靠谱得多……管好自己，但行好事，不渡他人！”很掷地有声。

安祺41岁，微胖，有一点点双下巴，是沉着冷静的职业女强人，也是逛街时与女儿一起迷恋玩娃娃机的潮妈。早晨5:30起床，她要开一个多小时的车，穿越大半个济南，从城南到城东，是非常靠谱的老司机，但也是少女心爆棚、车内装饰满是粉红蕾丝花边的装嫩第一人。一人多面，成熟知性，也幼稚爱臭美，所以，她笑称自己是“中年少女”。

安祺的烦恼来自于她的父母和弟弟，都是一样的家庭，一样的教育，她早早地研究生毕业，自己找工作，恋爱，结婚，买

但始终温暖有光 未必光芒万丈，

□舒平

日前，“突然意识到自己真的很好”以沸腾之势登上了热搜，“你乐观坚强，善于反省与共情，喜欢表达，热烈又真诚，你真的真的很好”，这些积极肯定的话语，让众多的网友心生温暖，感动不已，原来取悦接纳自己这样重要。联想到《上海文学》新近发表的一篇短篇小说《弹性姑娘》，其中塑造了随机应变的“弹性姑娘”这样一个鲜活形象，引申到当下，也很有借鉴意义。从自我保护和自我成长的角度来说，人是需要有弹性的，包括我们的心理，也需要一些弹性。过犹不及，太焦虑或太松弛，都难以获得身心的安宁和力量。

车买房，完全靠自己，天经地义；到弟弟这儿，就不一样了，就连弟弟找工作买的第一套西装都是爸妈出钱，之后和女朋友结婚买房，家里要帮忙出首付，生了孩子，爸妈要帮忙看孩子。好吧，随爸妈的心意，他们乐意就好。

可是，前几天，安祺的母亲血压过高突发住院，矛盾一下就来了。因为是异地住院，需要垫付，弟弟离得近，钱是他先垫付的。等她火急火燎赶过去，还好，并没什么大碍，却刚好撞见弟弟嬉皮笑脸让爸妈还他垫付的钱。她一听就火冒三丈，这些年，爸妈明里暗里给弟弟花了多少钱，他怎么好意思还伸手要这点钱？

她怒不可遏，弟弟还没事人一样嬉皮笑脸，就连爸妈也一起反过来说她：“多大点事，一家人不说两家话。”回家和老公说，老公也说她“多管闲事”。这一下，安祺傻眼了，怎么还没处说道理了呢？从小到大，弟弟索取得越多得到的爱护也越多，反倒是她，付出得越多越成了理所当然，她越想越委屈，眼眶都红了。

大约是这样的委屈经历多了，她才会写下“与人为善，不渡他人”吧。这世间，总有一些人，一些事，是你倾尽全力也无能为力的，那就顺其自然吧，做好自己，给予善意，其他的，就不心存妄想了。

那天傍晚回到家，正手脚麻利地在厨房炒菜，热锅冷油，葱姜蒜，倒上新鲜的大虾爆炒，干脆利落地出盘，白色的瓷盘油亮的大红虾，色泽诱人，香气扑鼻。女儿刚好放学回来，跑到厨房里，“哇，好香！”一边欢喜地叫嚷着，一边给了她一个大大的熊抱，她被这突如其来的爱的抱抱乐得合不拢嘴，一抬头，女儿都比她高了，窗外，落日的余晖美丽无比，她的心情忽然就晴朗起来，像这漫天云彩一样美丽。

人生海海，多数的烦恼和快乐，都来自于人与人之间关系的冷暖与远近，关系好，自不必说，熟人的世界处处方便，关系处理不好，一地鸡毛，剪不断理还乱。古人说，“君子之交淡如水”，哪怕亲友之间，不事事掺和，适当的边界感，也许更有助于自我的精神自治。

你未必热情似火，但灯火阑珊处，你依然温暖如初。这样的你，如此珍贵，要珍之，惜之。

何止于米，相期以茶

前几天，2022诺贝尔文学奖花落法国女作家安妮·埃尔诺，瑞典文学院给予她的颁奖词是：“她以勇气和敏锐的洞察力，揭示了个人记忆的根源、隔阂与集体限制。”之前从来没有听说过她的读者，也在第一时间了解了她的几乎所有生平事迹。

安妮·埃尔诺1940年出生于法国诺曼底大区的一个普通的工人家庭，父母在当地经营杂货铺和咖啡馆，她是真正靠读书改变命运的人，写作一直是埃尔诺的梦想，但34岁她才发表第一部文学作品，60岁退休才开始全职写作，直到82岁，获得诺贝尔文学奖，依然鲜衣怒马，一如既往地热爱她的写作，可以说是非常的励志。

老骥伏枥、志在千里的故事，身边也有许多。我的大学老师孟老师，退休多年，一直孜孜不倦从事文学研究工作，从去年起，他下定决心把这么多年珍藏的书信结集出版，对于一位已经75岁的老人，这无疑是一件繁琐浩大的工程，同样七十多岁的老伴充当了他的临时秘书，除了事无巨细照顾他的生活起居，她还要帮忙按时间顺序整理信件。

“一切事情都以一种闻所未闻的速度被遗忘。”所以，安妮·埃尔诺要写一部反映时间流逝的作品。这同样也是孟老师的初衷，在时光消逝之前，尽可能地多保留一些珍贵的记忆。廉颇老矣，尚能饭否？以不老的雄心，安之若素地做一些事，赋予生命以更厚重的色彩，更丰富的意义，多好！

很多年前，哲学家冯友兰在老友金岳霖八十八岁大寿，写下一幅字，“何止于米，相期以茶”。米，指米寿，茶，指茶寿，按传统的说法，米寿八十八，茶寿为一百零八，意思是，何止活到八十八，要活到一百零八岁。这是文人的雅趣。这里借用，也希望，老人们都老当益壮，好好照顾自己，“何止于米，相期以茶”！

唐代孙思邈著《千金食治》载：“栗子，味甘咸，温，无毒。益气，厚肠，补肾气，令人耐饥。”又曰：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”多年来，孟师母也喜欢买一些南山的栗子，用来炖鸡，孟老师能喝一大碗栗子鸡汤，虽然每日伏案，依然精神矍铄。

“却顾所来经，苍苍横翠微。”孟老师说，人这一生，既漫长也短暂，倏忽之间，已是白发，但回顾来路，一步一韶华，点点滴滴，都值得珍藏于心。“你未必光芒万丈，但始终温暖有光”，这就是最美好的模样。

人间有味是清欢。寒露过，草木摇落，最难将息，每一个你，都要照顾好自己。