



找记者 上壹点

A11-12

齐鲁晚报

2022年12月25日 星期日

知心事 做自己

□□美编：徐陈明丽



给2023年一个漂亮的开头

□舒平

要耐心，一切都会慢慢变好

日历上的2022年只剩下最后一点小尾巴了，窗外是北方一年之中最寒冷的温度，远山苍茫，如墨如黛，看不见一点绿色。室内因为有暖气，自然温暖如春，花儿照样开得娉婷婷。冬至这天，该吃饺子了，是吃茴香苗饺子还是白菜肉饺子呢？

楼下，邻居家的孩子正在叮叮咚咚地弹钢琴，像森林里潺潺的溪水，是班得瑞经典钢琴曲《童年》，简单优美，让人一时恍惚起来。多年前，我的大学舍友毕业时送了我一套班得瑞钢琴曲CD，我怀孕时几乎每天都会听它，那熟悉的天籁之音，仿佛能让人回到从前的青葱岁月。

一切好像并没有改变，但毫无疑问，一切都改变了。2022年冬天，注定意义非凡。济南最低气温一度跌至零下13摄氏度，滴水成冰。电影院里开始上映《阿凡达·水之道》，谁还记得上一次看《阿凡达》是什么时候吗？我打算在我的记忆消失前，抓紧去看一看。

和我约好一起去看电影、一起去吃饭的还有灿灿。这个周末，灿灿研究生考试，她攒了许多的愿望，“等我考完以后”，好久之前她就眉飞色舞地“许愿”：要去看电影，去恒隆广场吃牛排，去芙蓉街吃小吃，去找那位时髦的托尼老师烫漂亮的卷发，还要去雪野湖吃鱼头，去滑雪……最好，能来一场说走就走的旅行，地点都想好了，一定要去海边，去看海，去吹海风，去喝新鲜的椰子汁。

“最后倒计时3、2、1……好运！”灿灿隔着手机屏幕给自己打气，她们宿舍，其余三位同学已经回家了，她独自在宿舍备考，前几天发过一场低烧，现在头还有一点点晕，但年轻人的底子好，基本上已经满血复活。只是一个人，多少有点孤单，会想家，想同学，想好吃的、好玩的。

让她感动的是，她发烧那天，刚好收到了先回江西老家的舍友给她寄来的一箱赣南脐橙，是从自己家种的树上新鲜采摘的，打开箱子，有浓郁芬芳的橙香，就连橙子皮都是香的，她舍不得扔，都摆放在暖气片上，是天然的香氛。每天早晨，她都要喝一大杯鲜榨的橙汁，酸酸甜甜，带来一整天的能量。

“想想你想变成什么样，不要去想自己不想变成的样子。”在最寒冷的冬夜，在孤孤单单一个人的晚上，灿灿会给自己打鸡血，有时候，精神过头了，半夜还睡不着，第二天一照镜子，感觉头发都熬秃了。她的一位老师送给她七个字：“要耐心，忍过则喜。”她对着手机念了无数遍，像吃了一颗定心丸，不慌也不乱，就按照自己的节奏，晨起，读书，写字，吃饭，运动，看资料，听音乐。

无论世界如何变化，都要做一个成熟的成年人，情绪稳定，一步一个脚印，积攒力量，蕴含希望，向着自己喜欢的方向努力，时光不会停滞不前，我们也不会原地踏步，在千变万化中，我们循着内心的光，一切都会慢慢变好。

美好的生活，从好好吃饭开始

“黄瓜初见比人参，小小如簪值数金。微物不能增寿命，万钱一食亦何心？”这几天，在看著名红学家、民俗学家邓云乡先生的《云乡话食》。一开篇，瑞雪纷飞，在北京古老的四合院小北屋中，花盆炉子中的火烧得正红，桌上一盆红梅开得正好，主人招待远方的来客，首先端上来的是一盘酱牛肉，一盘生切的、翠绿的嫩黄瓜丝。屋中过

在电影《阿凡达·水之道》的神秘绚丽中，在梅西率领阿根廷足球队夺取卡塔尔世界杯冠军的光芒闪耀中，在喜羊羊、美羊羊、懒羊羊、沸羊羊的包围中，2022年已进入了个位天数的倒计时。接下来，2023年元旦、春节……一个个盼望已久而熟悉的节日会接踵而来，春光明媚的日子会如约而来！一切都会慢慢变好，抖擞精神，给2023年一个漂亮的开头吧！

肠、广式煲汤、云南老鸡米线、云南菌菇汤、陕西肉夹馍，每一样都别有滋味，瞬间勾起一段段难忘的旅行回忆。

美好的生活，从好好吃饭开始。哲学家朱利安·巴吉尼在《吃的美德》中写道：“良好的食物都有着非凡的潜力缓解我们的生存焦虑，提醒我们哪怕是在最糟糕的时候，正常的平凡生活也很美好，并能再度降临。”

要读书，找到你的精神庇护所

“书是与过去和远处不同时空的智慧相遇的唯一介质。”冬天不能出远门的日子，读书是我们眼前最辽阔的远方。只要你愿意，总有一本书，会让你眼前一亮，找到它，就像找到了一条通往缤纷花园的道路。

我个人读书，就像吃饭一样，几乎不挑食。这个冬天，时间的溪流仿佛变得缓慢了下来，正好有大把的时间读书。近期爱看的是侦探小说女王《阿加莎·克里斯蒂自传》，是本精彩的侦探女王成长记，充满了英式的优雅和幽默。另一本是陶立夏翻译的《夜航西飞》，原著者女飞行家柏瑞尔·马卡姆的一生波澜壮阔，读后会被柏瑞尔无与伦比的勇气和智慧深深地感动。沈从文写的一本薄薄的《从文自传》，也很有趣，仿佛眼前有一幅湘西画卷。读《云乡话食》，在大冬天，会心生暖意，太多老北京美食足以慰藉我们的大脑和胃。

上周末，孩子班级家长组织了一场线上读书分享会，三位非常优秀的家长分别给大家推荐了三本书《与青春和解》《自驱型成长》《认知天性》，这是纯理性读书，像上了一堂小课。我印象最深的，是《自驱型成长》这本书对压力的分析。压力分为三种：向性的压力，比如在表演、演讲、考试前的小压力、小紧张，对孩子是没有太大影响的；可承受的压力，比如父母吵了一架，某一次被老师批评了，及时疏导，也不会对孩子情绪造成伤害；毒性压力，比如父母长期的唠叨、指责、责骂，这是最可怕的，不知不觉中会对孩子的心灵造成巨大的伤害。

看，无论是哪一本书，总可以给我们带来收获。有一些是智识上的开阔，仿佛打开了一扇窗户，眼前豁然开朗，我们通过他人的故事，看见自己、理解自己、启发自己；还有一些是纯粹的精神愉悦，可以让我们暂时地忘却生活的苦闷，被美好的文字疗愈，确信这个世界依然值得拥抱。

林语堂在他所著的《苏东坡传》序中写道：“我旅居海外时，也愿身边有他相伴。像苏东坡这样富有创造力，这样守正不阿，这样放任不羁，这样令人万分倾倒而又望尘莫及的高士，有他的作品摆在书架上，就令人觉得有了丰富的精神食粮。”这样丰富的精神食粮还有很多很多，那是远外的智者最慷慨的馈赠。

书与人，全然地开放、包容、接纳。每一本好书，都会是我们的精神庇护所，在千变万化与不确定的人世间，给我们以心灵的丰富多彩和固若磐石的安全感。不管我们身居闹市，还是独处一隅，书籍都是最好的陪伴。当然，它远不是唯一的陪伴。我们的家人、朋友，美食、电影，都会给我们以温暖和力量，这是最丰富的世界，重要的是找到你的热爱，找到你的精神庇护所。

5、4、3、2、1……时光并没有白白流逝，太阳东升西落，迎春花又开始绽放，我们也始终在成长，精神焕发，充满好奇心、想象力和美好希望，以生机勃勃的漂亮姿态迎接2023年！每一天都是崭新的，愿我们都健康！顺利！好运！