

人生“半”字思

董宁

和老友闲谈,聊起生活百态,她笑着说,人活到一定年纪才明白,人生从来没有十全十美的圆满。细细琢磨,甚是通透。

年少时的我们,心性执拗,满心奔赴完美。做事要尽善尽美,待人要面面俱到,生活要事事称心如意。总觉得足够努力、足够周全,就能拥有毫无缺憾的人生。走过岁岁年年,历经得失聚散、起落浮沉才慢慢懂得,人生最好的境界,从来不是极致完美,而是一个温润的“半”字。

早些年的我,是个十足的“完美主义者”,凡事都要追求极致圆满。工作上,我总想事事争先,每份任务都苛求毫无瑕疵,哪怕是细微的疏漏,也会反复纠结、彻夜难安。遇到分歧不肯退让,接手工作不愿敷衍,硬生生把自己逼得紧绷又疲惫。

生活里亦是如此。与人相处,我总想顾及所有人的情绪,生怕言语不周得罪他人,遇事习惯性迁就退让,哪怕委屈自己,也想换来相处和睦。看待生活,我执念于光鲜顺遂,羡慕别人的圆满人生,纠结自己的些许缺憾,稍有不顺心,便焦虑内耗、郁郁寡欢。

慢慢沉淀下来,我开始读懂“半”字的人生智慧。

我开始接受工作的“半分遗憾”。不再强求每件事情都极致完美,不再纠结细微的对错得失。认真对待每一份任务,尽力做好每一件事,无愧于心便足矣。有些结果不尽如人意,不再过度内耗;有些付出未有回报,不再耿耿于怀。人生本就有得有失,全力以赴,便是最好的答卷。

我也学会了相处的“半分留白”。从前待人处事,总想面面俱到,期待以周全换来认可。历经人情冷暖才明白,人心各有不同,不必强求所有人理解自己,不必勉强维系所有关系,不必事事迎合他人心意。

生活里,我慢慢褪去执念,接纳人生的“半分寻常”。不再羡慕别人的光鲜圆满,不再焦虑自己的平凡缺憾。日子不必轰轰烈烈,安稳舒心就好;人生不必事事如愿,平安顺遂足矣。

“半”字藏着通透,藏着从容,也藏着人生的大智慧。人生过半,方知圆满皆虚妄,寻常才是真。凡事不求满分,处世留有分寸,在得失中释怀,在缺憾中知足。于半俗半雅间生活,于半醒半醉中修行,活出松弛安稳、自在通透的人生姿态。

舒服的距离

袁晖

人这一生,无非是与人相处、与生活相处。行走世间,慢慢就会明白,最好的相处之道,不是亲密无间、毫无保留,而是恰到好处距离。分寸藏修养,边界见人品,世间所有长久的关系,所有舒心的生活,都离不开一份合适的距离感。

有人误以为相处就要掏心掏肺、不分你我,殊不知太过亲密的关系,最容易滋生矛盾、透支感情。没有距离的捆绑,没有边界的干涉,最终只会让原本温暖的情谊,变得压抑又疲惫。

距离,不是疏远冷淡,而是相处的智慧。亲人之间,保留一点距离,不随意干涉彼此的人生选择。父母不必事事掌控子女的生活,子女不必强求父母迎合自己的观念。少一分苛责,多一分包容,便少了争执,多了温情。朝夕相伴的家人,最忌过分纠缠,步步紧逼,留一点松弛的空间,各自安好,便是最好的状态。

朋友之间,舒服的距离更是情谊长久的基石。友谊,不是日日寒暄、形影不离,而是久处不厌、独处不扰。不必追问对方所有心事,不必插手对方所有选择,不窥探隐私,不勉强迁就,不随意评判。得意时不必刻意吹捧,失意时默默陪伴,你来我真心相待,你走我坦然祝福。

陌生人之间的距离,是人与人相处的基本体面。日常相逢,礼貌谦让,不随意打探他人私事,不随意打扰他人生活。公共场合恪守分寸,待人处事留有余地,这份浅浅的距离,是尊重,是素养,也是人与人之间最温柔的善意。

距离产生美。世间的很多美好,源于适度的留白。太近,容易看清瑕疵,滋生挑剔与不满;太远,彼此生疏冷淡,渐行渐远。唯有不远不近、不疏不密的距离,既能看见彼此的温柔,又能守住各自的天地。

生活中的很多烦恼,大多源于失度。说话无分寸,行事无边界,过度热情、过度干预,最终消耗了感情,扰乱了心境。做人有尺,相处有度,懂得给别人留空间,也是给自己留从容。

一名小镇青年的独白

马欣悦

我是一名小镇青年,每天行走在熟悉的街巷,守着一份安稳踏实的工作,过着朝九晚五的生活。曾经我以为,这样的日子简单安稳,可真身处其中才发现,内心的波澜,远比外界的喧嚣更让人疲惫。

我也曾被焦虑紧紧包裹。会因为工作中一件小事没有做到完美,在心里反复纠结半天;会因为旁人一句不经意的评价,暗自难过许久;会看着身边人一路顺遂光鲜,忍不住自我怀疑。我总想把所有事情都扛下来,把所有期待都满足,把所有情绪都藏起来,努力活成别人眼中“靠谱、稳重、周全”的样子。

可越是这样,那些深夜里翻来覆去的心事,那些面对选择时的犹豫不安,那些明明已经很努力,却依然不自信的时刻,像一层薄薄的雾,笼罩着平淡的日常。我开始问自己:我到底在追赶什么?又在害怕什么?

改变,是从允许自己“不完美”开始的。我学着接纳,我开始承认,我就是个平凡普通的女孩,有缺点,有软肋,有情绪,也有小小的坚持。

我把更多时间还给自己。清晨提前半小时起床,不慌不忙吃一顿热乎早餐;傍晚下班后换上运动服,在公园慢慢走,让一天的压力随着汗水轻轻散去。

我重新拾起书本。在安静的夜,翻开一页书,静静地读。我在别人的故事里看见自己,在思考里理解生活,原来真正的成长,不是变得无坚不摧,而是变得柔软又坚定。

我也开始培养小小的爱好。写字、记录、养花,做一些“没用却快乐”的事。这些细碎的美好,像星光一样点亮了平淡的日常,让我拥有了只属于自己的小世界。

慢慢地,我不再急于证明自己,不再害怕被比较,不再因为别人的节奏打乱自己的脚步。我依然在小镇,依然做着平凡的工作,可我的内心,已经走过了漫长的路。

我终于知道,普通的日子,平凡的工作,原来也可以足够闪闪发光。不必光芒万丈,但始终点亮。

静好。

流年匆匆,岁月催人老去。父亲晚年体弱多病,常年受病困扰。彼时早已年迈的母亲,义无反顾扛起照料重担,化身父亲最贴心的守护者,朝夕相伴、不离不弃。日复一日,她细心喂药调理,为父亲读报解闷,事事周全、处处尽心,毫无怨言。半生夫妻,一世情缘。这份深情陪伴,直至2017年父亲离世,从此阴阳相隔。

操劳一生的母亲,深藏对父亲的爱,重拾热情,安享余生,我想这也是父亲希望看到的样子。耄耋之年的她,依旧好学、热爱生活,从未被岁月磨去热忱。每天提笔练字、偶尔作画,闲暇下棋品趣、闲来听听潮剧,时而逗家里的小狗玩乐。令人惊讶的是,她还能玩转微信,每天靠着一方小小的电子屏幕,通过视频与外地的儿孙闲谈唠嗑、共叙家常。晚年的母亲,慈眉善目、心境淡然,把平淡的日子过得丰盛生动、安详自在。

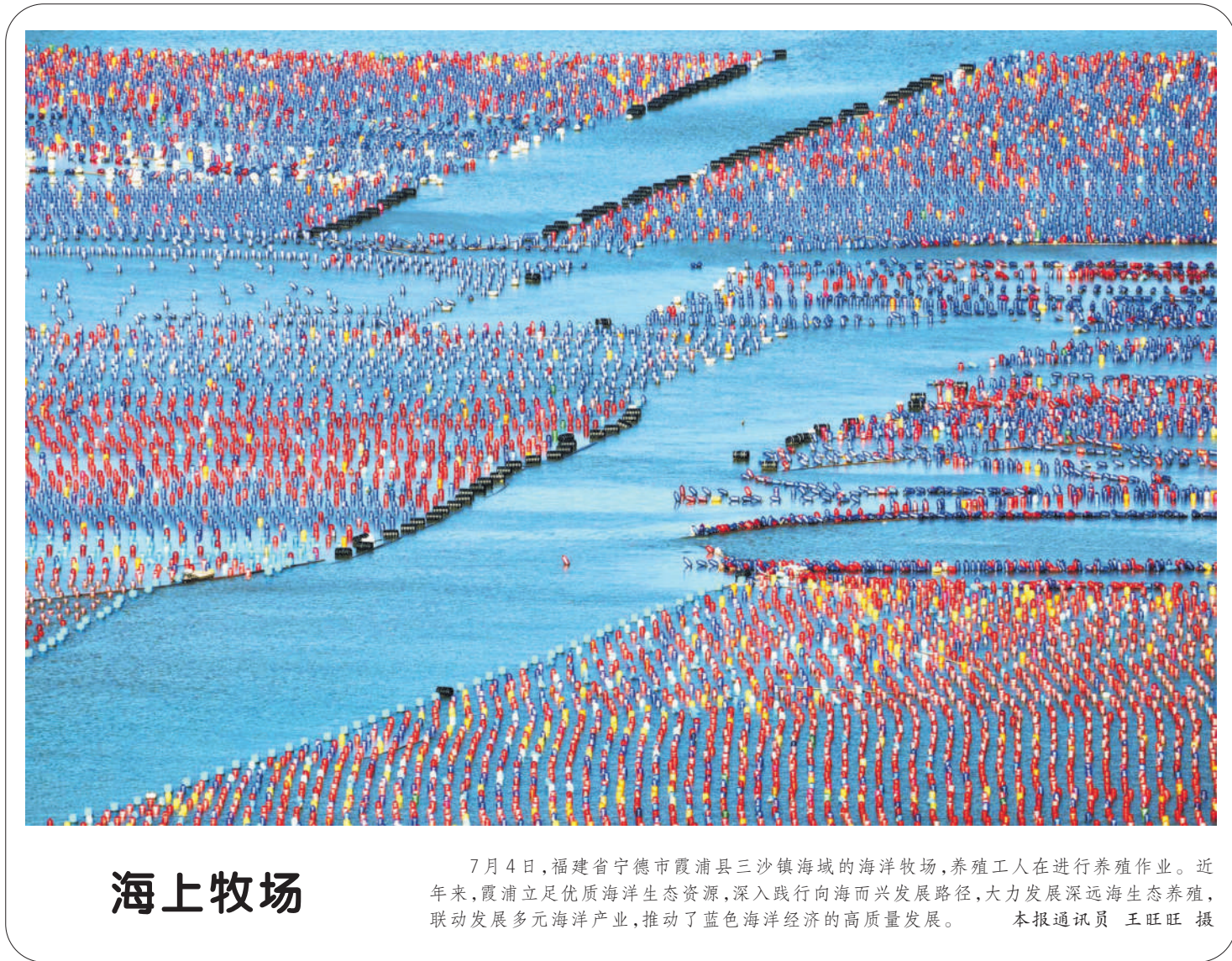
母亲一生行善积德、心性平和、待人宽厚,享年九十七岁。来时从容,去时安详,不负岁月,不负儿孙,不负人间一场烟火。

如今,手机里留存的母亲的微信语音,成了我最珍贵的念想。每点开聆听,熟悉温和的语调缓缓流淌,暖意潺潺,恍惚间总觉得,母亲从未远去。她只是换了一种方式,藏在春风里,藏在花木中,藏在我的思念里,默默陪伴,从未远离。

琐碎,养家度日步履维艰,可父母二人从未抱怨生活艰难,始终对生活充满希望。母亲以柔弱双肩扛起家庭重担,勤俭持家、悉心教子,与父亲一同撑起整个家,用心培育我们姐弟四个长大成人。

艰辛岁月磨砺出淳朴家风,清贫日子酝酿出绵长亲情。大姐生于上山下乡的特殊年代,错失大学机缘,辗转务工、踏实经商,安稳度日。而我与两位哥哥,有幸赶上安稳盛世,承蒙父母悉心教诲、全力托举,潜心向学,不负期许,皆顺利考入大学,学有所成、立业成家。姐弟四人虽各自生活在不同的城市,但那份手足之情从未因此间断。我们此生的坦荡前路、安稳人生,皆是父母半生辛劳、默默成全的结果。

四十载讲台耕耘,几十个春秋风雨相伴。父母二人深耕乡村教育,相守讲台、默默耕耘,直至安然退休。晚年的他们,辗转陪伴子女左右,安享天伦。二老一生与人为善、立身正直、宽厚纯粹,晚年日子恬淡安然,岁月



7月4日,福建省宁德市霞浦县三沙镇海域的海洋牧场,养殖工人正在进行养殖作业。近年来,霞浦立足优质海洋生态资源,深入践行向海而兴发展路径,大力发展深远海生态养殖,联动发展多元海洋产业,推动了蓝色海洋经济的高质量发展。 本报通讯员 王旺旺 摄

海上牧场

我们是月亮的一部分

翟杨生

傍晚散步时,我总爱抬头找月亮。有时它瘦成一弯金钩,悬在天际;有时它丰满圆满,几乎要滴下光来。邻居的孩子问我最喜欢哪一种,我说,都爱。小孩子不解,皱着脸说,圆圆的才好看呀。

我想起自己也曾那样以为,以为完整无缺才是月亮的本来面目,亏缺不过是意外。日子久了才慢慢懂得,那盈亏之间藏着的,恰是我们自己的影子。

年轻时我们想做满月,要明亮,要完整。那时的我还不明白,缺憾本身即是月相的一

种,而我们拼命掩饰的裂缝,或许正是光可以照进来的地方。

前些年经历了一段晦暗的日子。白天照常上班,微笑,夜里却常常惊醒,感到生命被挖去了一大块。某个失眠的凌晨,我推开窗,一片几乎看不见的月牙,悬在墨蓝的天幕上。它那么细,那么轻,仍不肯落下,没有因为瘦小就拒绝升起。那一刻,我被什么触动了,其实最微弱的光也有它出现的意义,它不是在等待变圆,它此刻的样子就是意义本身。

隔了些时日读到天文科普,才知道我们永远只能看见月球的一面,它的背面始终背着地球。那片沉默的暗域,有环形山,有月海,有我们看不见的崎岖与荒凉。这像极了

慢到能看清

的,到站双腿也肿了,可那26个小时,嚼着有滋味。

对面坐一老太太,深蓝布衫,布袋里装着橘子。她隔一会儿剥一个,手指糙得很,皮却剥得整整齐齐,一瓣一瓣码在窗台上。到郑州她下车,没跟我说一句话,也没分我一瓣。乘务员收走了那堆橘皮。我一直记得。

后来坐高铁,北京到上海,4个半小时。皮座椅,车厢静,窗外风景快得模糊。邻座各看各的手机,有人戴耳机,有人闭眼假寐,全程无人交谈。到站恍惚。快、干净、省心,可少了什么——少了身体对距离的感知,少了铁轨声在胸腔里滚过的动静。旅途只剩一段轻飘飘的位移,像从梦里浮起来,还没看清就落了。

比绿皮车更慢的,是长途中巴。18岁那年夏天,进山写生。山路弯弯绕绕,急弯一个接一个,车喇叭常按,车速缓如步行。窗外层林叠翠,转过弯,山谷里大片野百合,白茫茫一片,像是谁把一捧雪撒在绿底子上。全车人凑窗边看,司机靠边停车。一车人站在路边十来分钟,看花在风里摇。如今再没人会为风景停下。

邻座男生也背画夹,军绿色布面磨得发

忆萱堂

杨晓辉

原来世间最无声的遗憾,是风景依旧,而我的母亲,再也不会如约而至。

以往,除了春节和母亲的生日,母亲节也是我们大家庭微信群最热闹的时候。兄弟姐妹、孙辈们都会在群里发节日快乐的信息,送鲜花、买蛋糕、拍合影、吃美食,陪老人家过一个舒心的节日。而今年的母亲节,群里没有了往年的热闹。虽春光依旧,繁花如常,我却迎来了人生中第一个没有母亲的母亲节。

自2025年8月母亲安然辞世,光阴倏忽而过,晨昏交替,烟火往复,日子看似一如往昔,可我的生命里,再也没有了那个天天牵挂我的人。满心思念,无处安放,万般牵挂,无人回应。母亲走了,我的人生从此只剩归途。

母亲生于1929年,在那个风雨飘摇、礼

土地上的磨光机

巴山嶽

声音。这么尖锐
足以穿透每一根骨头
如果不是遇到铁
就不会急火攻心
这溅起来的火花
就像七彩的云
从眼前慢慢散开

平时,哑口无言
就是一坨被遗弃的
破铜烂铁,到了
关键时刻也会硬起
身板,对铁下起狠手
别看磨片没有
明晃晃的刀锋
只要激将到位
就会转起来
铁再硬也会
败下阵来

慢慢跑,慢慢好

代亮

前段时间的我,一直困在无声的内耗里。夜里辗转难眠,心里总悬着无数琐事,遇事容易心慌紧绷,明明身体疲惫不堪,思绪却始终高速运转,反复拉扯、不得安宁。百般煎熬之下,我走进了医院,最终拿到了“轻度焦虑”的诊断。

没有惊天动地的崩溃,只有长久堆积的疲惫。医生没有开出繁重的药方,只叮嘱我:少思虑,多运动,让身体的疲惫,替代心里的内耗。思来想去,我选择了最简单的慢跑。不攀比配速,只为给紧绷的生活松一松弦,让漂浮的情绪落回地面。

最初起跑,格外艰难。长期的情绪内耗,早已让身心变得沉重。刚跑几百米,呼吸就变得急促,双腿酸胀无力,心里更是百感交集。无数杂念依旧翻涌而来,未完成的琐事、对未知的焦虑、对自我的否定,盘旋在脑海,挥之不去。我慢慢学着调整自己,不再强迫自己提速,只是稳稳迈着步子,一呼一吸,跟着晚风、跟着节奏,一点点稳住慌乱的心神。

我渐渐发现,慢跑是一场温柔的自愈。它不像快跑那样急促焦灼,也无须刻意咬牙坚持,它更像一场与自己的对话。夜色温柔,街道安静,耳边只有风声、脚步声和均匀的呼吸声。那些白天困住我的琐碎烦恼,那些反复纠缠的情绪杂念,在匀速向前的奔跑里,慢慢被吹散、被冲淡。

在奔跑的路上,我终于戒掉了过度空想。不再彻夜失眠,躺下便能安稳入睡;遇事不再慌乱紧绷,心态慢慢变得从容平和;那些无端的烦躁、莫名的低落,一点点褪去踪影。原来人的情绪和身体是一体的,身体动起来,心就不会一直停在原地内耗。汗水是最好的解压良药,它带走淤积的情绪,让浮躁的心慢慢沉静下来。

慢跑于我,早已不只是一项运动,更是一场自我救赎。在忙碌的生活缝隙里,我用奔跑治愈情绪、安放自我,褪去浮躁、抚平焦虑。平和,不是远离喧嚣,而是身处琐碎依旧能稳住本心。脚步不停,心绪渐安,慢慢跑,慢慢好。