

# 告别年龄焦虑

周小克

我们经常说：要做自己，做自己喜欢的事情，为热爱而活。但是身为女性，到了一定的年龄，就会面临各种焦虑。大多数人在乎的只是你有没有完成自己的几样“人生大事”，而不是你活得好不好、美不美。

对于我们每个人来说，如何在各种声音中，不被别人的定义所捆绑，尤其对于女性来说，这个过程特别不容易。年龄，对你来说又意味着什么？

**女性独立：**当你感到年龄焦虑时，不要被别人定义

年龄是每一个女人都可能会有的恐惧，我们的生理和面容会随着年龄的改变发生变化，这是你无论怎么健身、整容都必须要去面对的一个现实。

我们要从心理上正确面对它，适应它，女人在这个过程中感到一些焦虑和惶恐是正常的。你会发现，在适当的年纪结婚生子建立家庭，成为某人的妻子或者成为妈妈，这是一种看起来最好的抵抗年龄焦虑的方法。而且很多人看上去，也因此过得不错，至少“看起来”如此。

但是，这个方法，它适用于多数人，不等于它就一定适合你。当你差一点要向多数人靠拢，向传统标准靠拢，向父母或者姐妹的说法靠拢时；当你有犹豫，有纠结，当你内心的声音开始和别人的声音打架时，我把这句话分享给你——“不要过他人的生活，不要盲目认同别人定义的。”

因为大多数人的选择，不一定就是对的，不一定对你就是合适的。因为你的生命是你自己的，你要首先为它负责，而不是为别人负责。反过来，你也别躲在父母和他人的后面，推给别人负责。因为在你的生活中，那个每天感受着一切情绪，会期待、会思考、会难过、会愤怒的人，是你自己，而不是别人。

## 有温度的“小”

侯宝良

快奔七的我，“老”字早已不绝于耳，路上问路的跟我打听：“老先生，请问坐地铁往哪里走？”小学放学了，孩子们见了，甜甜地叫唤：“老爷爷好！”上了车，有人给我让座：“老爷爷，您坐！”我还没觉得自己步履蹒跚，怎么就“老”了呢？凑近镜子一瞧，满头白发早给你贴上了“老”的标签。“老”字听多了，慢慢也就习惯了。

但也有人称呼我“小”，这又是另番境遇，给了我时光倒流的感觉。多年不见的老邻居见面脱口而出：“小弟，近来可好？”不免让我一怔：“已‘老头’了，咋还叫‘小弟’？”再想，人家从小和我一起滚打，从来就是这么叫的，习惯得把岁月都叫停格了。如果称我“老头”，不就显得生分了吗？那是多少年积淀下的情分啊。确实，情分不分长幼。想起早年我在电机厂工作时的同事“小花”，年龄五十开外，机要秘书，整天穿梭在厂内各办公部门，大家都叫他“小花”，他也乐呵呵地应。起初我们听了有些别扭，快属我叔叔辈的人了，起码得称他一声“老花或花师傅”吧，可“小花”不乐意，他说：“倒不是我怕老，而是听惯了几十年的亲切称呼，这是一种享受啊。”他愿意久久地享受亲人般的氛围，不在乎长幼礼节，听来倍感温馨，好像回到了从前熟乎乎朝夕相伴的年代。家里年逾九旬的老母，每天朝夕“小弟”不离口，如此温馨也不是谁想有的。

然而，这熟悉又百听不厌的“小”字却在渐渐失去。前不久听同事说起老领导走了，那就是打电话去一听声音就叫我“小侯，依好”的老科长，在他面前我一直是个小字辈，业务上接受过他的指导，他的问候是长辈的关切，也是荡漾在我心中的暖流；又见微信上老邻居发来了消息：“陈家妈妈驾鹤仙逝。”嗨！生命无常，一时使我想起动迁前的朝朝暮暮：“小弟，粮店来好米了，问问屋里大人要买吗？”“小弟，明朝依休息，过来吃饭。”她看着我长大、结婚一路走来，不是亲人胜似亲人。

回想起来，“小”字里浸润着长辈们朝朝暮暮的情感，包含着太多的温馨往事。光阴荏苒，如此暖意浓浓的“小”字正渐渐离我而去。晚霞虽然艳丽，毕竟已在夕阳下。这些“小”字我必当好好珍惜，那些都是沐浴过我成长、温暖无比的暖阳。

## 人生五味

如果你在意别人的眼光，动辄得咎；如果你不思考别人的是不是适合自己，那么你也就把过上自己想要生活的权利拱手相让了。甚至，你根本就不知道自己内心究竟想过怎样的生活。

**女性力量：**当你坚持做自己时，要倾听自己的声音，谈论“做自己”，假装潇洒很简单，但做到“无论如何坚持自己的理念”其实很困难。

这就是为什么很多现代女性明明毕业于名牌大学，有着收入不菲的工作，经济独立，但在面对丈夫有外遇时，第一时间想的还是怎么打小三。而不是去面对婚姻的困局，开始冷静思考。

人本主义心理学认为，人都是有自我实现的本能的。马斯洛将人的需求分为五个层次：满足了生理需求、安全感、爱和归属的需求，更高的层次是自尊的需求和自我实现的需求。

你或许会有误解，觉得这个需求的层级是不能逾越和改变的。其实不然。

对人来说，较高层次的需要才是更重要的需要，才能给人们持久而真正的快乐。如果说婚姻和工作满足的是你生存和安全感的需求，感知到真正的自己，把这个真正的自己实现了，才是更高层次、更重



要的内心需求。

但是假如你现在30岁，即便不靠父母和男人，也能体面地生存，甚至你也能凭借自己的力量让孩子得到良好的生活和教育。那么男人、婚姻甚至一份稳定的工作，就不再是你满足基本生理需要和安全感的必需品了。那么你就自然会有满足自己更高层次需求的渴望：爱、自尊和自我实现的需要。

“如果我可以养活自己，给自己安全感，觉得自己有价值，那么此时此刻，我可以走向自我实现的需求，而不需要在基本需求上浪费时间。”这是这个时代赋予你的幸运，你比你的父母要更幸运。

年龄的焦虑，身份的焦虑，不是一个做了什么就能根本去除的问题，女性接纳和承受住这种焦虑，和它共存，同时按照自己的节奏，走自己的路，你就无比成功。

## 生活空间

## 老球迷

江永强

世的“黑马”打得抬不起头，父亲不再哀叹伤感，不再捶胸顿足，他说：“这都是正常现象，世界杯就是世界，就是社会，就是人生，人生漫漫，什么样的事情都会发生。在悲伤落寞时学会蓄力等待，在激情狂欢时也能着眼长远。这不仅是球场智慧，也是人生智慧。”父亲的确成熟了，他成了一个“大球迷”。

如今，父亲已步入老境，依然痴情于世界杯，依然被一粒粒精彩的进球而狂呼，但他的目光已经放在全球的视野上来了。父亲说：“地球是圆的，足球也是圆的，世界杯的真正内涵就是友爱与和平，洲与洲、国与国之间情同一家，四海皆兄弟，海内存知己，诸多文明相互包容、交汇……”

“我是个老球迷了。”父亲说。

## 情趣

## 茶旧日子鲜

潘妹苗

日子比茶鲜，且放一日，就旧了。汉字的“象形”之韵，常教人暗自思忖。

正月去买茶，问价嫌贵，说：“你这不过是去年的陈茶，哪里值？”卖茶人哎哟一声，嫌我过得急：“年才刚刚过完。”春日里，百花次第开放，一场一场花事等人去赴约，楼下的玉兰含着苞，枝头的花骨朵像一只只鸟的喙，把春风的问候插在树梢上，似乎尖叫着：“我在这里，你来不来？”太阳底下无新事，百事匆忙等不起。隔夜的茶，走掉的人，凋谢的花，转身就冷了、残了、淡了、忘了。人生，还是慢慢走，不要太急。

指尖摩挲着心事。我眼前流淌的白底黑字，忽而在纸，忽而在屏，游移闪烁。人生何必负责太多，淡泊清欢、安静从容，写几行字，翻几页书，都是不错的选择。去市图书馆，路遇一个清洁工，肩扛一把竹扫帚，手捧着一只袖珍收音机，里面正在放昆曲，女角儿嗓音圆润徐缓：“朝飞暮卷，云霞翠轩，雨丝风片，烟波画船。锦屏人忒看的这韶光贱！”板眼格律一唱三叹，

配着笙箫笛弦的奏鸣，听得人心里激灵灵的爽快。一天从身边划过，为自己找一片闲情，寻一份寄托，正如朝阳起、日头落，风动香、云托月，其他的，都算不得什么。

这日子不就是用来认真的么？闲伴松山月，性定菜根香。饮朝花夕拾酒，等朝丝暮成雪；别旧时月色，慰青翠华年。

我不爱热闹，况且时下出门像花钱买罪，不如宅着看书喝茶。杯盏上刻录元稹的《茶》诗，由一叠加，堆成了七字宝塔：“茶，香叶，嫩芽。慕诗客，爱僧家。碾雕白玉，罗织红纱。铤煎黄蕊色，碗转曲尘花。夜后邀陪明月，晨前命对朝霞。洗尽古今人不倦，将至醉后岂堪夸？”于凸凹间摩挲，光阴如指间尘沙，从容泄漏。

“长安米贵，居大不易。”身在尘世繁华却不能由己，得意抑或失意，舍弃还是强留？有时候是没法子的事情，随缘，且

## 我很忙

吴淡如

人总期待着发生一些不寻常的事，像猫眼，永远在等待捕猎猎物的那一刻；我们的心中，不知从哪儿学来一种惯性，仿佛，一定得把平静的空气搞得沸沸扬扬才有意思。

有时我觉得，我的心好像古代大宅院里住着的一些怕闲着没事干的妯娌，由于天下太平无事，深宅大院阴森森的空气闲得人发霉，于是想尽了办法要生风波，东打探西挑拨，让自己感到活着还有事做。

忙得直喘气的时候，才会想起，生命中有一些平静的琐碎时光，像浊水上的浮萍，点点青绿，使停滞的水泽多了点呼吸。

琐碎时光，像字字句句中的逗号。

从小我就习于一种定律：无所事事是不道德的。使我们无法体会无所事事，或者做点琐碎小事的美感；不做正经事总使我有罪恶感。

我想很多人都有类似的经验，不想做什么事，却无法坦然面对宁静，于是扭开电视，让声光影画无意识地占据。你不想看，也不想关。

“有声音总比没声音好。”一些保持单身、独居生活的朋友这么解释回家后随手开电视的行为。怕没声音，又害怕太吵会牵扯自己真实情绪的声音；老公吆喝老婆吵，孩子哭闹，对他们而言是会杀死美好人生的高分贝噪音。怕七情六欲的横流，却又不能制服七情六欲。

滔滔说着国家大事、人生大计、工作鸿图，却不知道，在某个没有应酬太早回家的夜里如何面对一室清幽；在某个太阳狠毒的周日午后，独自一人如何规划。

这也是我曾经面临的难题。心远志大，却为琐碎生活而愁容满面。我曾经是一个工作狂。诊断工作狂最好的方法，就是看他是否害怕周末周日，是否在面对下班时，有“不知所措”的彷徨。不只是单身一族有这般苦恼，许多成了家的人，也染上“恐惧周末症候群”和“下班忧郁症”。很久以来我并未察觉自己得了这种“病”。我认真工作，从不以加班为苦；即使回到家中，我也一样兢兢业业坐在电脑桌前，想要完成些什么；我会用忙碌的工作来度过难以消化的情绪打击，用“我很忙”来推却某些“鸿门宴”式的饭局，以“没有时间啊对不起，改天吧”来推延某些结果会使我不会的应酬。

为什么我不敢说不？用“忙”才有扎实的理由说不！我曾用忙碌作障蔽物遮掩各种真正的症结。可是，这就好像一个怀疑自己得了糖尿病的人，在走进医疗检验室的时候，还企图用自来水冲进检验杯，希望不要验出真实的结果。

忙忙忙，忙是为了自己的理想还是不让别人失望？有首歌这么唱进很多城市人的心里，我大概可以为它多加一个问句：忙忙忙，忙是为了遮掩痛苦的真相还是不让自己发慌？忙，明知贪多嚼不烂。

## 状态



安心。你若清高自适，不拘俗务，就由我自在，任意独行，作“梅妻鹤子”，身着粗布长衫深居浅出，颠倒晨昏明暗，亦甘心独处；不

然你就放下端的架子、唱的阳春白雪，在尘嚣劳碌里与人一分快慢轻重，一较是非长短，一拼高低成败。

时序更迭，总会如约而来。孔子说：“不时不食。”大自然才是至鲜的鱼羊尊。一骑红尘妃子笑，那种受宠，其实就是时节的供奉。即便长安万里骊山千门，即便驛马疾驰卷风扬尘，也不耽误“尝新”。渔歌菱唱，犹不能止；茶禅一味，涤除凡尘。取一“趣”留一“味”，生活才耐咀嚼。“新茶”亦是尤物，一缕鲜香立于舌尖，趁机摘下几两，能不值钱？水嫩无须多。一寸新一寸享，原汁原味呈上。掬水月在手，弄花香满衣，新茶未至，也会有日月轮回，草木复新，也能见春山胜事，楼台翠微。

茶里参禅，不怕日子旧。

## 人生边上