



停一停， 是为了更好地出发

■李英

昨日，陪女儿办了一张健身卡。入夜，我竟踏踏实实睡了一个整觉，一夜安澜。这是三年来，我第一个无牵无挂的长夜。

这份安然，并非源于她如愿“上岸”，而是我执着前行三年的孩子，终于愿意给紧绷的生活按下“暂停键”。漫漫三年备考路，她步履匆匆，从不肯有半分懈怠。在一次次交心与劝慰后，她终于解开心结，决定给自己放空一个月，暂且放下考公考编的执念，好好休整身心。她走进健身房，在汗水里调理状态，在规律作息中安顿情绪，放缓赶路脚步，去捡拾那些被匆忙岁月辜负的沿途风景。

清晨五点半，天光初透，女儿已然起身运动。昔日紧锁的眉头慢慢舒展，眉宇间褪去了倦怠与焦灼，重新漾开清亮温柔的光彩。望着她从从容舒展的身影，我的心底满是踏实与欣慰。为人父母，从不求子女功成名就，唯愿其身康健、心有欢愉、岁岁安然。

自大四踏上备考之路，三载春秋倏忽而过。她把最鲜活热烈的一段青春，悉数交付给了考公考编这条拥挤又艰辛的长路。

那些日夜拼搏的画面，至今历历在目。在备考培训班里，多少个黎明，天色未明，她便悄然起身，在晨曦微光里低声诵读；多少个深夜，万家灯火渐次熄灭，电话那头依旧是她伏案苦读的身影。每逢归家，她的行李箱里总塞满厚厚的复习资料，书页被反复翻阅得泛黄起卷，字里行间写满密密麻麻的批注。刷题、模考、等待结果，循环往复，成了她生活的常态。身边的同龄人或是闯荡四方、逐梦远方，或是闲游度日、自在松弛，唯有她独守一方书桌，凭着骨子里的韧劲默默坚守，不言苦、不诉累。

我从未强求她一定要求得一份安稳工作。作为母亲，我的期许向来简单：只盼她活得轻松自在，过得舒快乐，身心安稳，随心而行。可这孩子懂事又执拗，一旦认准方向，便只想全力以赴。纵然屡遭失意，心底藏着无尽委屈与失落，哭过、迷茫过、彷徨过，拭去泪水后，依旧重整心态、再度出发。

三年时光，她早已拼尽了全力。世间事大抵如此，全力以赴未必得偿所愿，执着坚守也未必立见成效。一次次满怀期待，又一次次遗憾落空，漫长的精神内耗，渐渐消磨了她的精力，也褪去了少年人本该有的鲜活

朝气。我看在眼里，疼在心上，却从不敢过多劝慰。我深知，这是她自主选择的路，是她心底不肯舍弃的追求，旁人贸然劝说，只会徒增她的愧疚与纠结。

直到这个月，她平静地对我说：“妈妈，我想停下来，换一种生活节奏。”她说，不愿再陷入盲目刷题的内耗，不想再被考试的枷锁困住心绪。她想暂时放下书本、卸下压力，用一个月的时光休整自愈、梳理心绪，认真思索未来的人生方向。她选择以运动排解焦虑，以规律日常治愈紧绷了三年的身心。

听闻此言，我心中没有半分遗憾，反倒满是释然与欢喜。我深深懂得，驻足从来不是放弃，而是清醒自省；休整亦绝非退缩，而是与自己温柔和解。于是，我停下手头琐事，第一时间陪她办理了健身卡。卡片在手，她便全身心投入锻炼。看着她挥汗如雨的模样，我悬了整整三年的心，终于彻底落地、安然释怀。

人至中年，慢慢悟出一个道理：人生长路漫漫，从来不止一种前行的方式。安稳顺遂的生活固然美好，但寻得适配自己的活法，活得舒展自在、松弛从容，才是生命最本真的意义。

二十余岁的青春年华，本就是用来尝试、用来调整、用来重新选择的。一条路走得疲惫困顿，停下脚步歇一歇，换一种姿态重新出发，本就是最寻常不过的人生常态。愿这一个月的时光，能温柔抚平她所有疲惫。不止是身形日渐轻盈，更盼她心事慢慢疏朗。希望那个终日眉头紧蹙、心事重重的姑娘，慢慢找回轻松的状态。不再为熬夜焦虑，不再因得失自我否定。好好吃饭，安然入眠，让流淌的汗水带走她三年积攒的压抑与疲惫。愿她气色渐佳，心态从容，眼底重燃笑意，找回属于她青春独有的明媚与光亮。

望着她晨练的背影，我感慨万千：“我的孩子，终究是长大了。真正的成熟，从不是是一条路走到黑的偏执，而是懂得适时驻足，懂得善待自己，坦然接纳过往的不完美，与生活温柔相拥。”

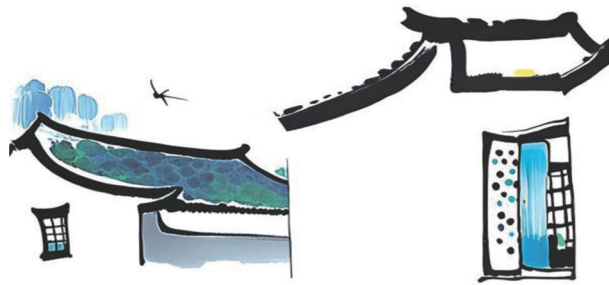
而且，这三年的付出，从不会白白流逝。那些熬过的长夜、吃过的苦楚、日复一日的坚持，都悄悄沉淀为她骨子里的沉稳、坚韧与从容。这些无形的成长与积淀，终将成为她人生最珍贵的底气，绝不会因一场考试的结果而付诸东流。

如今按下人生的“暂停键”，在休整中自愈，在沉淀中思索，便是一场最好的重启。人生从来不是一场竞速，而是一场悠远绵长的长跑。所以，我想对女儿说：不必焦虑，不必慌张，更不必为暂时的停歇感到遗憾。你已经足够努力，也足够优秀。短暂的停留，从来不是落后，而是积蓄力量，为了奔赴更远的远方。

前路漫漫，你可以慢慢思考，慢慢抉择。无论未来你选择重拾书本、继续逐梦，还是转身奔赴全新的山海，你的每一种选择，妈妈都全然理解、全力支持。我不求你富贵荣华，不求你万众艳羡。只愿往后余生，你身心轻盈，心中有暖阳，眼中有星光，每一步都走得心甘情愿、踏实从容。

慢慢来，我的孩子。人生旷野辽阔，前路繁花万千，你的未来，自有无数美好可能。

（作者单位：房县东城小学）



勇气

■王梦洁

拾级登上二楼，我一眼又望到了这家熟悉的服装店——紫涵。白底黑字的招牌醒目依旧，春夏新装已然上新，暖黄的灯光从橱窗里缓缓漫出，像一块温润香甜的蛋糕，引得人不由自主驻足靠近。

我的脚步下意识向前，心底却骤然一紧。你真的要进去吗？去年的难堪，你忘了吗？你还敢吗？

是啊，曾经的我，根本不敢。自从那次狼狈逃离后，这家店便成了我心底一道隐秘的伤疤。每每路过，我只敢远远瞥上一眼，便匆匆快步离开，连靠近的勇气都没有。

去年也是这样的时节，我和母亲刚踏入店门，就被一道冰冷的目光上下打量。店员语气轻蔑：“这里的衣服没她的码数，穿不了，你们走吧。”说完便转身整理衣物，全然将我们视若无睹。母亲当即气愤反驳，我却只觉无地自容，慌忙拉着她，逃也似的匆匆离开。

那时的我，将所有过错都归咎于自己。是我太胖，胖到连进店试衣的资格都没有。委屈的泪水簌簌落下，那一刻，身材焦虑彻底碾碎了我正视自己的勇气。

可这一次，我终究抵不过心底的渴望，鼓起勇气迈了进去。

我已经减重三十斤，这算不上多么惊人的数字，却足以让我拥有直面他人目光的底气。我深吸一口气，做好了再度被拒绝的准备，目光在货架间细细搜寻版型宽松的衣物。

“小姑娘，你想看看什么衣服啊？”温柔的方言在耳畔响起，我又惊又喜——眼前人并不是当年那位刻薄的店员。抬眼望去，一位与母亲年纪相仿的阿姨，正眉眼温柔地看着我。我紧绷的神经瞬间放松，依旧小心翼翼地开口：“有没有版型大一点、我能穿的衣服？”

“当然有，阿姨给你找，裙子、外套、T恤，你都能穿。”她手脚麻利地挑出几件，我抱着衣服走进试衣间，换上一身两件套白裙，静静站在镜前打量自己。阿姨笑着夸赞：“你皮肤白，五官清秀，穿这身特别好看。我以前也有一百六十斤，最懂买不到合身衣服的难处。”

突如其来的肯定让我错愕。长久以来，我早已习惯自我否定，从不敢坦然接纳他人的夸奖。我小声坦言：“我现在也还有点重，不过已经减了三十斤了。”

“真厉害，看着根本不像偏胖的人，继续加油！”

望着她真诚温和的眼眸，我心底涌上一阵暖意。原来我也值得被鼓励、被肯定，那些咬牙坚持的日子，都有了意义。

我的衣柜里早已添置不少裙子，犹豫再三，目光定格在一件印着兔子图案、缀着三只蝴蝶结的白T恤上。我将它套在连衣裙外，阿姨再次笑着称赞：“真漂亮，这版型特别修身，一点都不显胖。”

我匆忙准备结账，阿姨却细心地为我披上开衫、整理好裙摆，生怕我着凉。闲谈间，她说起自己梨形身材的女儿，我小声感慨自己腿粗，她笑着宽慰：“腿粗好啊，心脏好。”温柔的眉眼、暖心的话语，像极了母亲的模样。

可同一家店，同样的我，心境却天差地别。去年的我，被一句刻薄话语击溃，连停留的勇气都没有。如今的我，靠着三十斤的蜕变，更靠着心底生根发芽的勇气，坦然重回旧地，直面旁人的目光，大方接纳所有善意与夸奖。

原来勇气从来不是一蹴而就的勇敢，而是一次次与自我和解，一点点挣脱自卑的枷锁。减重减的不只是体重，更是对抗身材焦虑、直面世界的勇气。

我终于明白，身材从不能定义一个人的价值，那些刻在骨子里的自卑，终会被勇气与温柔慢慢化解。人生只需多一点勇气，便能跨过心底的藩篱，挣脱自我的桎梏，遇见全新的自己。

我穿着崭新的T恤走出店铺，春风拂面，心底一片敞亮。跨过心底那道自卑的坎，便是成长最好的模样。也终于坦然相信：平凡的我，亦值得世间所有的温柔与美好。

（作者地址：房县城关镇）