

你的

的

木易(29岁 寿光市)

在跑马中重新定义自己

我的职业生涯比一般人曲折。22岁，大学毕业；23岁，成为一名基层公务员；25岁因为各种原因辞职，赋闲在家一年多，一度消沉和迷茫。26岁，我开始跑步，最初是在家附近的广场晨跑，后来跟朋友加入了一个跑团，5公里、10公里、20公里……通过跑步，我找回了原本那个满腔热血的自己，也结识了很多朋友。29岁，我经营着一家不大的早餐铺，会去周边城市“跑马”。朋友们都说，我的状态比20岁出头时要好。其实在我心里，用心跑好每一步，感受当下每一个瞬间，就是生命的意义所在。努力奔跑吧，少年！



杰西卡(29岁 奎文区)

收获内心更加充盈的自己

我是舞蹈老师，可能因为从事文艺工作，更加乐观且自信。不过，五年前想起30岁，还是有些害怕和焦虑的。这几年里，我尽可能充实自己的生活和阅历，认真上好每一堂课，多去外面走一走，看一场久违的演唱会……不让生活的繁杂左右情绪，也学会了很好地享受独处，现在的我内心更加充盈和宁静。我相信，30岁对我来说会是一个很好的开端，享受当下，以后的每一岁都是最好的风景。

南溪(30岁 潍城区)

打不倒我的都使我强大

我的30岁，充满了戏剧性，一年内失去了两个爸爸，婚姻也亮起红灯。2018年9月，我的父亲查出肺癌晚期，确诊时医生的那句“你成家了吗”深深戳痛了我。是啊，我也到了成家的年纪，应该给父亲一个交待了。于是，那年我闪婚了。2022年下半年，父亲再次入院，生命进入倒计时。然而，就在父亲离去的前几日，从丈夫老家传来噩耗，身体一向硬朗的公公突发疾病离世。公公下葬后我回到潍坊，父亲也紧接着离世了，那几日他一直在等我回来。拖着持续高烧的儿子，再次为父亲料理后事。几天时间里，我送走了两位爸爸，甚至顾不上悲伤和哭泣，我累到要一头栽倒的程度。处理完一切，我把自己关在屋里，想想这阵子发生的事，默默地流泪，想想自己未来的路，陷入沉思。30岁这一年，我失去了父亲这座靠山，也没有了婚姻里可以依靠的臂膀，我提前经历了普通人五六十岁才会经历的事情，但我坚信，打不倒我的都会让我变得更好更强大。未来的我一定会很好，因为所有的苦难都已经经历，剩下的应该就是绽放吧。

北北向阳花(30岁 高新区)

继续寻找自己的幸福

女孩到了30岁，真的有很多人担心你嫁不出去。前几天，同事给我介绍了一个男生，说实话条件还不错，但我们真的没什么共同语言。同事不解甚至有点气愤：“这男的条件多好啊，你30岁了还这么挑挑拣拣！”我被问到无言，条件匹配的婚姻就一定能幸福吗？30岁像道坎，最近听到最多的就是“感情是可以慢慢培养的”“找个人品好的就行了”……我母胎单身了这么多年，坚信爱与幸福终有一天会到来，为什么到了30岁就要将就？我要的是有共同语言、互相尊重，既能各自独立也能携手与共的感情。如果没有，我愿意等。毕竟，我才30岁！

曾经以为30岁很遥远，恍然间却发现18岁已过去很久。人们常讲“三十而立”，30岁像是被放大强调的一个年龄节点，“30岁是人生的分水岭吗？”“30岁对女性来说意味着什么？”“30岁后如何拥有更精彩的人生？”站在30岁的当口，有人困于柴米油盐酱醋茶的琐碎，有人努力挣脱世俗。30岁的你，过得怎么样？

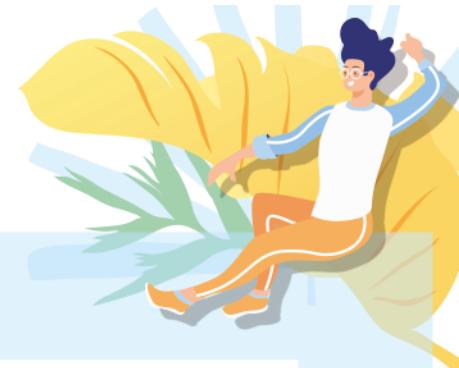
三十



还好吗

话题

□潍坊日报社全媒体
记者 张沁



吕大侠(31岁 滨海区)

依然游走在大学校园

在家人眼里，我一直是个不让人省心的孩子。明明成绩和长相平平，却总想过与别人不同的人生。本科毕业于一所不知名的院校，按照父母的规划，我应该回家乡上班，然后娶妻生子。但不出所有人预料，我带着2000元生活费只身一人来到浙江，干了一份与专业并不相关的工作，并且一干就是7年。2021年，也就是28岁时，我突然冒出考研的念头，于是边工作边学习，一个人默默地努力着。29岁那年，我将清华大学的硕士研究生录取通知书递到父亲面前，并没有想象中那么雀跃，父亲摸索着通知书淡淡地说：“虽然还没结婚，但你也算成人了。”如今31岁的我，仍不慌不忙地游走在大学校园，按照自己喜欢的节奏过着每一天。于我而言，30岁，精彩的人生才刚刚开始。



秋田(31岁 寒亭区)

我在变化中适应变化

30岁最大的变化就是——我当妈妈了，从此生活有了天翻地覆的变化。坐月子时，房门被一次次毫无征兆地推开，我知道原来的生活已被关在门外了。初为人母，不知道怎么照顾孩子，我甚至有些轻度抑郁，好在全家人都能理解并帮衬。现在的我已经逐渐适应新角色，享受做妈妈的幸福，听着肉嘟嘟的小人奶声奶气地喊“啊妈……妈妈……”，曾经的焦虑、无助都被抚平。以后的日子，我会在变化中适应变化，在当妈中学会当妈，心中有娃、脚下有路，便是我30岁最好的模样。

春田花花(34岁 寒亭区)

成长为不太快乐的“中年人”

不记得30岁是何时开始的，但34岁一晃就来了。有车有房、孩子可爱、爱人顾家，在很多人眼里我的人生答卷算得上及格。其实，30+的年龄时常让我焦虑。工作没有上升空间，想辞职又不敢；夫妻感情进入平淡期，两人沟通甚少，在家常常是一人抱着一部手机，自娱自乐。我问闺蜜：“你快乐吗？”“每天忙忙碌碌，好像没时间快乐，真的好久没有发自内心地快乐过了。”不知道多数同龄人是否跟我们一样，成长为不太快乐的“中年人”，在日复一日的操劳中迷茫和感伤，也许这是人生常态吧。

和你聊个天

每个人的社会时钟不一样，有人30岁时去读书，有人40岁时开始新的职业生涯，有人50岁时开始学习一门新的语言……这个世界上，总有人按自己的节奏向前进。其实，任何一个年龄都不会成为人生的分水岭，何况三十而已。愿大家在30岁的年纪，心存梦想，敢于乘风破浪，用心感受最好的时光。