

身处红尘，岂能不食人间烟火。您若有故事要分享，可以与我们联系。

倾诉热线

13963676866

作者微信

yu13963676866

潍坊晚报

2025年1月3日 星期五

值班主任：陈晨 编辑：鲍涛 美编：许茗蕾 校对：曾艳

我还年轻
跌倒后依然有力气站起来

01

□倾诉人：志青(化名)，男，38岁

回顾2024年，内心五味杂陈。先是投资的小吃店倒闭，接着开滴滴也没挣着钱，还有两个月时间在生病，没有任何收入，到了8月，入伙了朋友的烧烤店，四个月过去，生活才终于走上了正轨。

大学毕业后，我在一家畜牧公司工作，因为勤快能干，年纪轻轻就当上了业务经理，收入也很不错。其间，贷款买房，结婚生子，本以为这样安安稳稳度日也挺不错，可没想到后来，公司业务断崖式下滑，最终倒闭了。老板待我不薄，给了我笔遣散费，让我另寻出路。我是学畜牧的，再找这样的单位不容易，先后应聘多家公司都不合适，只能先打零工养家。

到了2024年初，父母和岳父母觉得这样也不是办法，就凑了一笔资金，让我开个小吃店，毕竟我做得一手好菜。但是，我们把事情想得太简单了，又没有从事餐饮的经历和经验，凭着一股子热血上马的小吃店，从一开始就埋下了失败的伏笔：接手别人转让的店，就没想想如果人家经营得好为什么会转让；再就是太想做好，用料都是选最好的，结果成本高，售价高的话卖不出去，低呢就亏本。如果硬撑下去也许会好，但看着一天天赔钱，我慌了，赶紧把店转了。

大舅哥见状就把他的一辆丰田车转到我名下，让我开滴滴。开始是挣钱的，但后来母亲生病，我需要陪护，从医院出来又拼命接单，导致身体垮了。有两个月的时间，我躺着都心慌乏力。失去劳动能力，我心里急，可越着急越难好。妻子看我焦虑好言相劝，说留得青山在，不怕没柴烧，靠她的工资也饿不着。

就这样到了2024年8月，要好的哥们虎子来找我，说他新开了家烧烤店，让我过去做店长。我很感激他的雪中送炭，所以拼尽全力干好。虎子开了好多家店，经营方面很成熟，我只要按模式去做就好。可我觉得要对得起这份信任，除了严把进货关，在烧烤的口味和花样上也做了创新。功夫不负有心人，短短几个月，新店便成了所有店中收益最高的，虎子给了我丰厚的报酬。我把之前的网贷还上了，生活也宽裕了很多，也越干越有劲。我想，新年到了，我应该有新气象了。

时光如白驹过隙，仿佛一眨眼，新年便已来临。在旧的一年里，很多人遭遇了苦难，很多人经历了波折，也有很多人陷入困境，但他们都没有气馁，对未来的日子，他们依然充满希望，依然充满力量……



缘来缘去，
最美好的，
远在天边，
近在眼前。

作者：于恩胜

愿在新的一年里
我们都有新气象当我放下执念
感觉未来海阔天空

02

□倾诉人：雅莹(化名)，女，40岁

好了，终于不焦虑了，我与自己和解了。在新的一年里，我要做更真实、更好的自己，也要做更放松的自己。

2024年最后一天，我像往年一样写下新年寄语，不同的是，往年我都祈祷上天赐给我一个好的对象，让我能够步入婚姻殿堂，但如今对于这事，我只字未提，因为求了十多年都没求来，干嘛还要死皮赖脸地求呢？

我这么说真不是摆烂，而是决定顺其自然。

40岁，一直单着，还几乎是“母胎单身”，很多人觉得不可思议。无论颜值、工作，还是家庭条件都很优越，为什么单到现在？熟知我的人都是我太过挑剔导致的恶果。他们这么想是对的，之前我太挑了，挑了十多年后才发觉，早先被我鸡蛋里挑骨头而分手的人简直就是十全十美，后来，别人给介绍的对象一年不如一年，一茬不如一茬，我明白年龄是最大的败笔。

我承认自己的性格有点偏执，但在婚姻大事上，我就是不想委屈求全。不去相亲最大的阻力来自父母，他们已将我视作仇敌，觉得我这么优秀却单着，是他们的屈辱和大不幸。过去的几年里，我们之间除了找对象已没有其他话题，在家里我要时刻看他们脸色，听他们唠叨，甚至饱受语言暴力。

我怕自己哪天崩溃了，于是去年7月从父母家搬了出来，住到他们给我买的新房子里。在属于自己的空间里，居然有了海阔天空的感觉。我把房子布置成自己喜欢的样子，没事就听听音乐、做做瑜伽，还组织咖啡分享会。我会在家定期跟几个喜欢咖啡的朋友分享好的咖啡，从咖啡说到书，再说到一些社会现象，没有谁会人云亦云，因为我们都对事、对人都有独立思考和判断，所以，有时争论得很激烈，但很过瘾，有时到凌晨都不愿散去。对了，大多成员跟我一样，老大不小了还单着……

想想这些年为了忙相亲，很少出去玩，这两年我寻思明白了，既然是徒劳，何苦继续浪费时间和精力呢？于是，只要有机会我就去旅游。玩是会上瘾的，我定了个新年计划：上半年去东南亚几个国家，下半年去北欧……

经过懈怠和苦闷之后
我决定重新出发

03

□倾诉人：林女士，57岁

我是在2023年10月退休的，刚离开单位时特别兴奋，觉得终于不用再受制于人和事了。因为之前的工作很忙、很累，就想着退休后什么都不干，先彻底放松一下。但是没想到，在家待了一段时间后，就感觉过得很不好，干什么提不起劲来，看什么也不顺眼，动不动就跟老公闹别扭，开始他还耐心开导我，后来就不耐烦了，每天出去喝酒到很晚才回家，然后倒头就睡。我一肚子无名火没处发，儿子来时，我就向他抱怨，觉得他不够孝顺，儿媳更是不靠谱，我不舒服连个电话都没有。因为心情不好，我的身体状况越来越差，动不动就感冒，心脏也出了问题，后来胃又不舒服。直到2024年10月，退休一整年的时候，我做了一次手术，才终于想明白是自己的心态出现了问题。

刚退休时，我在家收拾卫生、做饭，干得非常起劲，还时不时包饺子让儿子、儿媳来吃，有时还会去儿子家帮忙收拾一下。我以为他们会很感激，但老公和儿子、儿媳对我的付出毫无感觉，认为这是我应该做的。渐渐地，我失去了热情，饭也不愿做了，卫生也懒得打扫。老公回家，我也各种挑剔，嫌他把烟头扔得到处是，嫌他洗脸、洗脚糊弄。其实，老公脾气算是好的，可架不住我整天唠叨，于是便躲了出去。

我身体不舒服住了几次院，儿子、儿媳只是过去站几分钟，象征性地问候一下，老公也只是每天过去看一眼，我很生气，但又没法说，憋在心里难受，就找茬吵架。老公觉得我不讲道理，说不就是打个点滴，没有必要专人陪护。还让我伤心的是，平时要好的朋友知道我住院了，有两个客气地说句过去看你，其他几个都装聋作哑。要知道，之前她们有病，我都是跑在前面，给她们送饭，还买这买那的。我对家人、对朋友付出那么多，却没换来半点回报，这让我的情绪跌到了谷底。

心情不好导致身体不好，反过来，身体不好心情更差，陷入了恶性循环，结果到了2024年10月，胃部需要手术，我在医院住了十天。

刚做检查时怀疑是胃部肿瘤，我顿时被吓傻了，觉得自己马上要死了。当知道不是恶性时，我直接跪下，把能想到的神仙全谢了一遍。手术后，我躺在床上想退休后的生活，终于明白是自己太要强、太敏感，做什么事情都想要回报。我还觉得自己的心太小了，什么事都往心里去，别人说话做事没顺我的心，我就不高兴。这是我老公之前批评我的话，但我没放心里，还觉得我不理解他。

在病床上我想通了，为什么要让别人顺从你呢？我还悟出了一个道理：不要对别人抱有希望，包括丈夫和儿子。因为希望越大，失望就越大，即便你有资格要求他们为你做什么。对于没有资格要求的家人之外的人，就更不要希望人家能为你做什么，人家做是情分，不做是本分……这些道理以前从书中、视频里也看到过，但当时都没有感觉，只有经历过一些事情后才真正体会。还有一点是我太闲了，衣食无忧。如果有点兴趣爱好，哪怕出去旅游，也不至于整天胡思乱想，弄得心情不好，但退休后我什么都不想干，很多之前定的计划一项都没实现，所以越闲毛病越多，身体越差……

2024年11月底，我的身体完全康复，参加了小区的舞蹈队，还专门拜了老师学书法，我又主动联系了两个好友，约定2025年去欧洲旅游。我想，新的一年，我要开始新的征程。

