



敏子(左)和她的“健身搭子”。

敏子(28岁 高新区) 运动有“搭子”,健身有动力

我喜欢健身,但没什么耐性,经常三天打鱼两天晒网,不是推说加班,就是觉得太累干脆躺平,直到认识了我的“健身搭子”。有了“搭子”,我的运动习惯彻底变了,我们约好每周固定练几次,谁要是临时想溜,另一个立马微信、电话轮番轰炸,根本逃不掉。

最让我上头的是,我们一起解锁了不少对抗类项目。之前只会跑步、举铁,动作单调得像上班打卡。现在可不一样了,我们先从羽毛球开始,挥着拍子满场跑,救球时摔个屁股蹲儿也笑成一团。后来又上手了网球,站在球场两边你来我往,打出个好球能击掌庆祝半天。这些项目不像一个人练那么枯燥,有来有回的较量,越打越上瘾。最近,我们还把骑行加进了锻炼项目清单。每到周末,俩人骑上车往郊外跑,一路说说笑笑,看路边的树影飞快后退,感觉整个人都轻松了。爬坡时互相打气,下坡时又像飞起来一样痛快,骑行不仅练耐力,更让我们看到了城市之外的风景。我们还列了个挑战清单:乒乓球、壁球,甚至想试试拳击课。每次学新项目都像打游戏通关,特别有成就感。

说实话,有了“健身搭子”真的不一样。我们一起咬牙坚持,一起挥汗如雨,练完后躺在地上相视一笑,那种累并快乐的感觉,特别踏实。运动路上有个靠谱的伙伴,真幸运。

一起聊个天

无声的陪伴、短暂的同行、兴趣相投的呼应……这些特别的“搭子”无关血缘,不究深浅,却总能在生活的某个角落,为我们撑起一片柔软的天地。正因他们的存在,我们更能读懂生活的美好——原来温暖从不需刻意寻找,而是藏在每一段用心的陪伴里,在每一次同频的共振中,悄悄给予我们前行的力量。



▲“土豆”(左)和“包子”一起玩耍。

星与星空(32岁 昌邑市)

一场始于狗狗的温暖相遇

每天遛狗,是养狗人雷打不动的必修课。无论加班到多晚,身体多么疲惫,只要看到“土豆”那双充满期待的眼睛和疯狂摇摆的尾巴,我都会拾起牵引绳,带它到楼下完成这几圈仪式般的漫步。这曾经是我一天中略带疲惫的尾声,直到今年三月的那个周末,一次偶遇为这段时光赋予了全新的意义。

那天傍晚,我带着“土豆”在小区里溜达,在小花园的拐角处遇见了阿明和他的柯基犬“包子”。两只小狗仿佛是失散多年的老朋友,一见面就兴奋地互相嗅闻、追逐嬉戏起来。看着它们欢快的样子,我和阿明相视一笑,很自然地就聊了起来,更是约定“有空一起遛狗”。这个随口一提的约定,竟成了我们生活中一个温暖的固定项目。从此,遛狗对我而言,从一项孤单的任务变成了热切的期待。“土豆”和“包子”在前面你追我赶,我和阿明则跟在后面,话题从“哪种狗粮更健康”“如何纠正护食行为”这些养狗经验,慢慢扩展到工作的烦恼、生活的琐碎,乃至对人生追求和理想的探讨。我们年龄相仿,处在相似的人生阶段,很多无法与家人同事言说的压力与困惑,竟在这个最放松的场合,找到了倾听与共鸣的对象。当我偶尔需要出差或短期外出,会放心地把“土豆”交给阿明。我知道,在阿明家里,“土豆”不仅有“包子”这个玩伴,更能得到如同我一般的关爱。这种超越普通邻居的托付,让我们的“遛狗搭子”关系,升华为一种特别的、坚实的友情。

如今,我依然每天遛狗,但心境已全然不同。我不再只是“土豆”的陪伴者,也拥有了一位同行者。

网球5.0选手(30岁 经济区)

难忘和“搭子”们的日照之旅

作为一个“万年寡王”,我的生活过得十分精彩,这不得不感谢我的那些“搭子”们。不是我吹牛,我的“搭子”相当多,有“跳舞搭子”“网球搭子”“冲浪搭子”“旅游搭子”……

9月初,我和“网球搭子”们来了一场说走就走的旅行。我们想去打卡日照建在海边的球场,体验在红土地打网球的快乐。而且值得庆幸的是,有对球友夫妇说他们在日照海边有住房,已经布置成民宿,能同时住下七八个人,邀请大家去打网球、吃海鲜。有这等好事,当即决定周五下班就出发。于是,有人订场地,有人安排行程,有人负责研究美食,有人自告奋勇当司机……至于我,更是身负重任,先保密。

那个周五下午,我们一行六人开车出发,一路欢笑,两个小时,已经来到了日照桃花岛,吃到了刚刚打捞上来的海鲜。在球友家的海景房里,站在四楼的阳台上,看着几十米外的大海和点点渔船灯火,大家喝着酒、聊着天,享受这份惬意和自在。接下来的两天更快乐,我们一起赶海、买海鲜,一起打卡海边的球场,还在红土地打网球,晚上则一起吃吃喝喝,我已经很久没体验过这般轻松的度假生活了,感觉自己的全身心都得到了治愈。

回程路上,大家看着我拍摄的照片和视频,欢乐加倍。哈哈,猜到我的重要任务了吗?



网球5.0选手(右)和她的“网球搭子”。

大峰(33岁 奎文区)

他们是老友,也是“酒搭子”

我有几个老友,没别的爱好,就是爱凑在一起喝两杯。不为应酬,不谈生意,就是下班后找个街角小馆,点几串烧烤,开几瓶冰啤酒,坐着瞎聊。我们是老友,也是“酒搭子”。

我们是认识七八年的老哥们,谁有烦心事,几杯酒下肚,话匣子便打开了。工作上的憋屈、生活里的鸡零狗碎,这样的吐槽让我们卸下生活的疲惫,那一刻,是真的轻松。我们相处得很舒服,不用端着架子,更不存在什么拘谨,最舒服的是,没人劝酒,你想喝就喝,不想喝就摆摆手,绝不会有人说你“不够意思”。聊到兴起,我们还会聊起以前做的“傻事”,笑得前仰后合。

当然,我们在一起不只是玩,更重要的是一旦有事,大家真的会尽心尽力地帮忙。成年人的解压方式不多,能有这样的“酒搭子”,挺难得的。

甜甜(29岁 奎文区)

“拼单搭子”陪我一起买买买

每次看到网上或者商超有促销活动,我总会“手痒”,折扣真的吸引人,可往往折扣商品都是“囤货装”,量大,自己根本用不完。别担心,我有“拼单搭子”。

我跟几个好姐妹建了一个“省钱作战群”,谁看到划算的日用品、护肤品、零食,就会立即往微信群里发链接,然后一人买一单,到手后便能囤一大箱,价格平摊下来便宜很多。去年“双十一”,我们拼单买了一整箱洗衣凝珠,还有超大桶的身体乳,到货后自己动手分装到小瓶里,仔细算算,每人花了不到一半的钱买到了可以用半年的量。现在,家里的纸巾、沐浴露、面膜等,基本都是我们拼单买回的。

最开心的是,我们不只是拼单,还互相分享好用的、好吃的,大家会边买边聊,边聊边买,有时候觉得,能遇到这样相处舒服的“搭子”,真是很幸运。能结成“拼单搭子”,是一种特别的缘分,在购物的过程中,我收获了满满的快乐,也收获了默契和陪伴。

话题卷