

我们常给人生的每个阶段下定义：20岁要鲜活，30岁要安稳，40岁要圆满……随着年龄增长，很多人会产生紧张和不安情绪。其实，年龄不是减法，它让我们攒下看过的风景、吃过的亏、悟透的理，把冲动磨成沉稳，把迷茫换成笃定。哪一刻让你觉得年龄增长是一件好事？欢迎分享你的故事，让我们共同感受岁岁年年的美好。

□本报记者 张沁 张敏

# 无惧年龄的增长 享受岁月的馈赠

芬 (62岁 昌邑市)

## 年龄回赠我向内生长的力量

62岁、独居，周围人常带着探寻的目光问我：“一个人，孤独吗？”我总笑着摇摇头。

52岁那年，与我并肩半生的爱人骤然离世，我的世界仿佛被抽去了支柱。3年后，我从工作岗位上退休，旋即收拾行囊去了北京。那时的我需要去完成带孙子的“任务”，将所有的精力与时间都倾注在孙儿稚嫩的笑声里，在那份忙碌的温暖中，悄悄疗愈着自己。如今，“任务”圆满，我回到潍坊这间熟悉的老屋。忽然发现，人生头一遭，时间完全全属于我自己了。

谁说60多岁不是人生最美好的年华？身体尚且硬朗，步伐依旧稳健；每月有稳定的退休金，给予我踏实的经济底气；不再需要被闹钟催促，可以安然睡到自然醒。每天起床后，信步走到公园、广场，看年轻人奔跑，听老友们唱戏，让自己浸润在蓬勃的生气里。一日三餐也成了创作的乐趣。今天想吃清淡的青菜豆腐，明天就炖一锅浓油赤酱的红烧肉，只需取悦自己的味蕾。

老伴刚走那几年，我逼着自己去做一件从未想过的事——考驾照。当双手真正握住方向盘时，我感受到的是一种对生活方向的重新掌控。今年年初，我和几位相识半生的闺蜜，完成了两次省内自驾游。我们开着车，穿行在陌生的风景里，笑声洒了一路。在这个年纪，我们活得自由而坦荡，无需再迁就任何人的时间表与喜好，行程快慢，全由心情决定。

于我而言，年龄无疑是一份厚重的馈赠。它收走了一些东西，却慷慨地回赠给我更珍贵的礼物：一种向内生长的力量，一份只关注自己内心的安然。我终于可以彻底地为自己而活，将往后每一天都过成自己真正想要的人生。这平静而安逸的岁月，不是尾声，而是生命中最通透、最自在的华章。

子怡 (37岁 寒亭区)

## 30岁后开始无条件爱自己

曾经以为，30岁是一道门槛，门后是青春尽头的荒芜。如今跨过来才明白，那里并非终点，而是我真正与自己相遇的起点。

20多岁时，我不喜欢镜子里那个不够完美的自己。为什么鼻子不能再挺拔一点？为什么大腿根和小腹总有甩不掉的赘肉？衣柜里塞满了宽大、暗沉的衣服，我用它们小心翼翼地掩藏起所有自认为的缺陷。不自信的我走在街上，看到熟人会下意识地绕道走。我努力把那个真实的自己包裹起来，也隔绝了与外界的许多连接。

随着年龄的增长，人生阅历的增加，我变得更加自信和勇敢，也做到了无条件接纳自己。趴鼻子上的点点雀斑有它的可爱，身上的赘肉也是一种美好的陪伴，偶尔还会挑战曾被自己列入“禁忌”的穿衣风格。30多岁的我开始自信地跟熟悉或不熟悉的人打招呼，从容地站在众人瞩目的地方表达自己。我开始喜欢自己，仅仅因为“我”是这个独一无二的世界的存在。

年龄，从不是敌人。它是一场慷慨的馈赠，赋予我智慧和勇气，让我终于有力量，亲手解开束缚，拥抱那个本应自由、本就可爱的自己。

安琪 (42岁 高新区)

## 真正的成熟从取悦自己开始

以前我是个极易内耗的人，努力活成“别人期待的模样”。聚餐时总先问旁人想吃什么，哪怕自己忌口也笑着附和；工作中明明累到崩溃，却不敢拒绝同事的额外请求；买衣服时把朋友的意见当成评判标准……那些年，我把“让所有人满意”当成使命，却不知道自己想要的是什么。

临近40岁，没有想象中的年龄焦虑，反而经历了一场突如其来的觉醒。如今的我，学会了把“自己”放在第一位。周末不再硬凑聚会，而是泡在书店里读一下午喜欢的散文；工作中懂得合理拒绝，把省下的时间投入到专业提升上。脸上悄悄爬上的细纹，是笑过哭过的印记；眼角扬起的弧度，是发自内心的舒展。

有人说30多岁是“经济自由的20岁”，我更觉得这是“灵魂自由的新起点”。那些曾经不敢尝试的事，如今都成了生活里的小惊喜；那些困扰多年的内耗，早已在关注自我的过程中烟消云散。年龄从不是衰老的符号，而是成长的勋章。带着这份清醒与热爱，往后的日子，我要继续热烈地活着，为自己而活。

