

果果 (29岁 滨海区)

冬天是最适合独处的季节

我觉得冬天是最适合独处的季节——窗外飘着细雪或是刮着呼呼的冷风时，我窝在客厅的沙发里，旁边放着泡好的陈皮普洱茶，拿一本搁置了许久的小说，时间都变得慢悠悠的。读到倦怠，打开追了一半的电视剧，品一口浓香的茶汤，心情跟着剧情跌宕起伏，这就是独属于冬日的松弛感。

对于我来说，冬天出门也要有仪式感。每次要踏出家门，我都会像“打包礼物”一样把自己裹严实。很多年前淘来的卡通小熊耳罩是我的最爱，戴上它瞬间觉得自己年轻了好几岁，搭配亮黄色的针织手套，实用又亮眼。还有雪地靴，穿上瞬间就能感受到温暖包裹。长款羽绒服是我抵御冬天寒冷的铠甲，长度达到膝盖以下，裹在里面很有安全感。

有人说冬天太冷太萧瑟，我却偏爱着这份冷。正因为冷，才更能体会到热茶的暖、衣物的软，更能静下心来感受生活的细碎美好。那些为过冬准备的小物件，那些窝在家里的慵懒时光，都是我给自己的温暖与安全感，把寒冷的日子过得热气腾腾。



噜噜 (28岁 奎文区)

寒冬,我只做感觉舒服的事

每到冬季,我就自动切换到“低电量模式”,早晨我会允许自己赖会儿床,日常不勉强社交,只做那些让我感到舒服的事。

下班回到家,屋里开一盏暖黄的灯,窝在套着羊羔绒沙发套的沙发里,捧一杯自己喜欢的热饮,小茶几上放着一纸袋刚出炉的糖炒栗子,壳一捏就裂,热乎乎的甜香直往鼻子里钻。选一部爱看的电影,关于爱情的、关于亲情的……让情绪得到释放。出门也有出门的快乐。比如去常去的咖啡馆,如果靠窗那个带小木桌的位置空着,我会像中了奖一样快步走过去。点一杯热可可。“能量低”的时候,我会回家吃饭。妈妈总在我踏进门的那一刻才把青菜下锅,她说“这样才好吃”。饭桌上,她一边夹菜一边唠叨天气冷要多穿衣服,我嘴上应着,心里却知道,这份热气腾腾的牵挂,才是真正的御寒神器。

晚上洗完热水澡,吹干头发,穿上厚实的珊瑚绒睡衣,蹲在地板上和我家小狗说话。它歪着头,认真地看着我,听我讲今天遇到的烦心事,虽然它可能一句也听不懂,但它摇晃的尾巴、认真的神情,比任何安慰都管用。

冬天对我而言,不是沉寂,而是回流。把散在外面的注意力收回来,好好喂养自己的心。寒冷让人更敏锐地捕捉温暖,而我,正悄悄在这份敏锐里,攒够了迎接春天的力气。

豆豆妈妈 (34岁 奎文区)

家有“冬日乐园”,乐享亲子时光

自从有了孩子,冬天对我来说不再是安静独处的季节,而是一段充满笑声与暖意的亲子时光。户外寒风凛冽,我们便把家变成一个小小的“冬日乐园”。

每天晚饭后是我们雷打不动的家庭游戏时间。有时铺开地毯玩《糖果乐园》或《动物森友会》桌游,孩子兴奋地掷骰子、跳格子,赢了手舞足蹈,输了嘟嘴撒娇;有时一起拼千片拼图,一边找碎片一边聊天,他总能冒出些天马行空的问题:“妈妈,雪人会不会做梦?”“北极熊冬天也穿睡衣吗?”这些问题比拼图本身更让我着迷。

为了不让宅家变成久坐,我们还设计了“室内轻运动”:用胶带在地板贴出跳格子路线,比赛单脚跳;把靠垫堆成“雪山”,让孩子翻越“障碍”;或者放上欢快的音乐,来一场即兴家庭舞会。

周末早晨,我们会一起烤小饼干。他站在小凳子上认真搅拌面糊,面粉沾上鼻尖也不管,出炉那一刻的成就感,比吃到嘴里还甜。午后阳光好的时候,拉上窗帘营造影院氛围,窝在沙发看一部《冰雪奇缘》或《龙猫》,他靠在我怀里,小手攥着热牛奶杯,整个世界都柔软下来。

冬天虽冷,但家里一直温暖。



大福 (23岁 高新区)

在寒冷中感知幸福、认真生活

我的冬天,是从一件旧毛衣开始的。那件灰蓝色高领毛衣是我上大学时妈妈亲手给我织的。妈妈当时从毛线店里买的上等的线,选了一个基础款式。穿了这么多年,毛衣却是越穿越舒适。每年入冬第一场冷风刮过,我就会把它从衣柜最深处翻出来,像迎接一位老朋友。

我不太爱热闹的节日派对,更愿意把十二月过成一段安静的私密时光。周末,我会裹着毯子坐在阳台小桌前,煮一壶苹果肉桂茶,看城市在薄雾中慢慢醒来。蒸汽氤氲,手心温热,那一刻,世界仿佛只属于我。我还喜欢在家做“冬日限定”实验:用烤箱慢烤南瓜配迷迭香,熬一锅稠稠的红豆年糕汤,或者试着复刻小时候奶奶做的烤地瓜、烤苹果。厨房里暖烘烘的,窗玻璃蒙上一层水汽,我就画一颗歪歪的心,再擦掉,再画。

如果下雪,我会独自去公园走一圈。我喜欢听踩着咯吱作响的雪,听树枝偶尔被压断的轻响。回来的路上,顺手买一串糖葫芦,山楂裹着脆亮的糖壳,咬下去,酸和甜一起炸开,冻得鼻子发红也值得。回来再泡个热水澡,滴几滴精油,再点一支木质调香薰。钻进被窝,格外熨帖。

我不等圣诞老人,也不急着跨年。我的过冬仪式感,是每天睡前给绿植浇一次水,是坚持手写一篇日记,在寒冷中依然认真生活。



一起聊个天

冬日的仪式感,是寒冷赋予生活最温柔的注脚。无论是暖胃的饭食、围坐的欢笑,还是独处时的静好,都在凛冽里点亮一盏盏温暖的灯。它让每一个寻常瞬间变得值得珍藏,将寒意酿成对生活更深的眷恋。这个冬天,愿我们都能在琐碎中拾取暖意,在相聚与自处里安放身心,带着这份被焐热的笃定,走向又一个春天。

