

辞旧迎新，奔赴美好！

轻轻地翻过365页日历，2023年元旦悄然而至。在辞旧迎新的时刻，让我们微笑着互道一声：新年快乐！阖家安康！

回望极不平凡的2022年，我们承载着太多难忘的记忆，还有那么多的感慨和感动。党的二十大的胜利召开，吹响了踔厉奋发、勇毅前行的号角，激励着全国人民为全面推进中华民族伟大复兴而团结奋斗；全国人民在党的领导下，紧密团结、砥砺奋进，全民抗疫防控取得了重大

成就：中国航天员进入空间站工作和生活；实现了精准扶贫，全民小康……

今天，我们深情地告别2022年，张开双臂热情地拥抱美好的2023年的到来。展望2023年，绝对值得我们期待。我们完全有理由相信，随着疫情高峰逐渐回落，生活生产和社会活动秩序逐步恢复正常，经济发展将会跨越寒冬，迅速进入快车道，我们的生活将会充满阳光。

我们始终坚信，没有一个冬天不可逾越，春天一定会准时来临。

迎接新年的第一缕曙光

■刘峰

每一年元旦，我会做一个早起的人，用跑步的方式迎接新年的第一缕曙光！

对于黎明，诺贝尔文学奖获得者波兰诗人辛波丝卡在《凌晨四点》一诗中写道：“从黑夜到白天的时刻。从辗转到反侧的时刻。年过三十者的时刻。打扫干净迎接鸡鸣的时刻……所有其他时刻的深坑。”当推开门，天呈青墨色，周围宁静如大海，几盏路灯犹如发光的水母。

朝东，我迈开双腿，沿着一条浅白色的河堤，向着远处的一座山冈跑去。被冻僵的土地，硬生生的，脚步踏上，有一种反弹

力。堤下的芦苇水蓼，呈现模糊的影子，如同水墨泼染。在星光的作用下，河面泛着青幽的光亮，能看见河水缓缓地流淌。

在大口大口的呼吸中，我嗅到了水生植物清冽的芬香、河流两岸青青麦田的味道，以及冬季土地特有的气息。大约半个小时后，我发现东方的地平线呈现出一圈钢蓝，肃穆中，仿佛有微小的事物开始苏醒、躁动、沸腾，窸窸窣窣，宛如一缕缕电流穿插在空气中。再看周围，一草一木一丘壑开始显露轮廓，河面比刚才明亮了不少。

跑着跑着，在若隐若现的薄雾里，我听到了一只鸟的啁啾，清脆悦耳，倏地，一团赭黄色的影子从眼前一晃而过；冷不防，一只野兔从堤下

的一丛灌木蹿出，竖起长长的耳朵，蹦蹦跳跳着，像箭一样遁远，消失在麦田深处；“泼喇——”，一条鱼在河水里翻了一下身，搅起一朵雪青色的浪花，泛起一圈美丽的涟漪。天光，使大地上的生灵渐渐苏醒，开始活跃起来。

再望东方，钢蓝里，开始糅入一抹鱼肚白，横陈天边，宛如一条巨大的青鱼仰泳碧海。渐渐地，蓝色里，开始有了暖色调，宛如一枚无形的巨笔在慢慢涂抹，由淡红，次第变为橙红、金红、水红、嫣红、绯红、赤红、紫红，恰似一幅正在悄织的壮锦。一切，犹如混沌初开，又若鸿蒙乍辟，恢宏、无垠、神秘。

路，在脚下一寸寸亮了起来，

山冈的轮廓愈来愈清晰。回首身后，河流，正从天边迤逦而来，犹如一条绿绸。在攀登山冈的过程中，我仿佛一匹汗水淋漓的麋鹿，血液流速加快，心脏怦怦如鼓。天边的启明星，仿佛一盏探照灯悬在天空，宣告着新的一天的来临。

当攀上山冈，眼前豁然开朗。在我的正前方，是长江！一路跋涉而来的河流，在这里汇入大江的怀抱。此刻，河水翻腾着洁白的浪花，发出哗哗的喧腾，奏响了欢乐的乐章。而大江，宛如一位慈爱的母亲，以温柔的手臂，拥抱着她的孩子。然后，以不可阻挡之势，浩浩荡荡，向东而去。

子川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。眼前的流水，让我见证了光阴的流逝，前浪向前，后浪涌进，一波接一波，一浪连一浪，那么的决然，那么的鲜活，那么的畅快！

正在这时，第一缕金红色的曙光从东方喷薄而出，仿佛一束灯塔之光，仿佛一柱探照之亮，又仿佛一抹神性之芒，穿越天地之间，温暖人间万物，昭示新年开启！一瞬间，整个世界醒了过来。我仿佛被注入了新的能量，奔跑着，高喊着、欢笑着，追逐一轮新的太阳！旧年，被我抛到了身后。展现在我面前的，是崭新的一页！

2023年，我来啦！

说说我家的2022

■梁征

2022年悄然谢幕，2023年已经到来。告别旧年，步入新年，回首这一年，我和家人感到越来越幸福，越来越美满了。

2022年最担心的事，莫过于本地再次发生新冠病毒感染疫情了。由于我时常出差在外，最担心老人在家的生活和健康问题，好在老人学会了网上购物，随时可以买到食品。同时，他们也很注意养生，注意锻炼，健康没有出现任何问题。疫情也很快趋于好转，我们的工作和生活又恢复正常。虽然2022年有疫情影响，但我家人身体健康，平安无事，让我开始的担心变成现在的开心。

2022年最高兴的事，就是我认识了好几位文友。业余时间喜欢写作，经常和全国各地的文友交流写作投稿经验……

2022年我家还有不少令人高兴和快乐的事呢，例如，儿子在学校被评为优秀学生了，妻子参加的专业考试通过了，我也加入中国职工摄影家协会了……

挥手过去，迎接2023年第一缕烟花绽放的时候，请告诉自己，每一天都是新的开始，让我们朝着心中的梦想去努力，去拼搏。

全适应了高中生活，学习努力用功，成绩排在班级前十名。

2022年最难忘的事，10月16日，我们一家人坐在电视机前一起收看中国共产党第二十次全国代表大会开幕会直播，分享体会，为盛会鼓劲喝彩。我在朋友圈发了一天微信：今天必将是一个载入史册的好日子，党的二十大报告令人振奋，直抵人心……早已年过古稀的老爸深有感触地说：“感谢党和政府，老旧小区的改造让生活环境有了很大变化，我们都看在眼里、喜在心中。我们一定要照顾好自己的身体，因为好日子还在后头呢！”

2022年最高兴的事，就是我认识了好几位文友。业余时间喜欢写作，经常和全国各地的文友交流写作投稿经验……

2022年我家还有不少令人高兴和快乐的事呢，例如，儿子在学校被评为优秀学生了，妻子参加的专业考试通过了，我也加入中国职工摄影家协会了……

挥手过去，迎接2023年第一缕烟花绽放的时候，请告诉自己，每一天都是新的开始，让我们朝着心中的梦想去努力，去拼搏。



沈光祖 剪纸

我家的“小”幸福

■王阿丽

想起刚刚过去的2022年，色彩就像深秋的枫叶一样火红，把岁月装点得格外光彩夺目。那些小家里的“大”事儿，“小”幸福，温馨而又令人陶醉。

这一年，我们家最快乐的事就是老妈八十大寿了。老妈生日的那天中午，我跟先生搭起八层寿桃架，在寿桃架上摆放寿桃之类的点心，老妈、老爸笑得收不住嘴。

我们在给老妈照相的时候，老妈说，咱们一楼今年有四位老人80岁，一位老人70岁，不如请他们来共同祝寿。约一刻钟后，几位邻居爷爷奶奶受邀前来，看得出来，个个都精心装扮过。他们也激动得不得了，说是第一次见到这么漂亮的寿桃，第一次这么多邻居共同祝寿。

先生先是帮着大家拍单人照，接着帮寿星们拍合影，最后拍摄所有人员的合影，爷爷奶奶

们眉飞色舞，笑成一团。

大家分食寿桃之后，临走的时候，也没忘记叮嘱我家先生：“你记得把照片发到我儿子的微信上，让他在外面放心，我今年生日过得很有意思，咱们邻居也处得好好呢！”

这一年，我们家最幸福的事莫过于先生的外甥女完成了人生大事，嫁给了如意郎君。外甥女从事金融工作，外甥女婿是位“飞机拜拜员”，两人相恋一年多来，两

颗情投意合的心灵走到了一起。

这一年，最开心的事就是我

加入了省作家协会，热爱写作的我，退休三年来，从未放弃过加入省作家协会的梦想。一旦种下了梦的种子，就需培育、灌溉、施肥、照料。所以，我为自己制定了一个学习写作的计划，报老年大学写作班、网络写作培训班；订阅报刊十余种，天天阅读名篇佳作；坚持每天练笔，一周最少撰写、打磨3篇文章，参与征文比赛等。

一分耕耘，一分收获，2022年以来，我先后在各级报刊上发表了近400篇文章，多次在征文比赛中获奖，不但成为省作协会员，又受我读的老年大学之聘，担任“文史创作员”。

邻里乡亲祝寿图、金玉良缘爱情曲、心心念念作家梦，三重乐章，合奏出我家2022年的“小”幸福。激情飞扬的幸福之歌，会伴我一起，在晚霞之光中憧憬即将来临的2023年！

2022，我的疗愈之年

■王卉

“如果觉得生活很苦，那就自己一颗糖吃吧！”这是我去年的今天发在朋友圈的一条感言。

那时的我，每天除了陪伴体弱多病的老妈跑医院看医生，就是披星戴月地接送正值青春期的孩子上下学。上有老下有小，夹在中间受不了的我，陷入“宕机”状态：生命失去动力，身心俱疲，不快乐。于是，我毫不犹豫地给了自己第一颗糖——《故事的疗愈力量》，开始了我的疗愈之旅。

疗愈这一年，我学会了“应境而修”。面对生命中突如其来的境

况，我不再慌乱无措，怨天尤人。暑假的一天，母亲毫无征兆地突然发病，被120急救车拉去了医院。在家中听闻消息的我，急忙奔向医院。急诊室里，老妈在接受各种检查，我按照医生的吩咐去交各种费用。所幸医生说检查结果没大问题，只是轻微脑梗，可以回家，也可以住院治疗，我们选择了后者。尽管当时我们很忙，但是与老妈的健康比起来，工作、赚钱还是退居二线。这一次，让我真正“看见了自己”。

那些天，顶着骄阳似火的酷暑，我奔波在医院和家里的两点一线中。面对被打开的潘多拉黑盒子，我苦不堪言，默默

给了自己第二颗糖——《越书写，越明白》。是的，我开始不再满足于只是聆听故事，说故事，更想通过自由而真实的书写，帮自己梳理生命，让生命得以“通畅”。

疗愈这一年，我有了自己的“心灵草原”。一个见之则喜的笔记本是我耕耘的心田，一支流畅、好用、合手的笔是我的耕犁。在此，我自由自在地放牧自己的心灵。书写练习和朗读是我经常做的功课，就这样温柔地靠近自己，靠近自己的真实，靠近自己的感受，靠近自己的心。渐渐地，那个敏感多疑，拥有又怂又带刺个性的我

对生活中的人和事，多了一份大度与从容。

疗愈这一年，我是一个成长的母亲。面对大龄却迟迟不婚的儿子和即将高考却手机控的女儿，我一度很焦虑。既然无能为力改变他们，那就改变自己吧！我赌气般给了自己第三颗糖——系统学习心理咨询师课程，并取得了从业证书。

比起传统的精神分析、认知等疗法，我更喜欢后现代的OH牌技术、焦点短程等疗法。我和孩子们交流，也从以前火药味十足的唇枪舌剑变成了心平气和的交流。当然，由于时空所限，更多时候还是文字交流。经常，我会把孩子看作

是来访者，然后从咨询师而不是母亲的角度去倾听、共情，然后提出自己的建议而不是命令。我边学习边实践，一本心灵台账就是我和女儿沟通的桥梁。一页页密密麻麻的文字，既有我对她的生活、学习、情感中出现问题的理解、接纳与梳理，也有对于她的鼓励、期望与激励。这样有礼貌和界限感的亲子关系，显然是大家都乐于接受的，自此，母慈子孝，家庭氛围祥和。

疗愈这一年，我用三颗糖甜蜜了自己，也重塑了我的亲密关系。新的一年，我将努力去做一颗糖，去影响、唤醒他人的同时，也使自己得到更大的滋养。

2023年，愿与世界温柔相待

■苗甫

仿佛不知不觉间，桌上的台历已经翻到最后一页，2023年已经像个美丽的信使，轻轻悄悄地来到身边。突然想在新年开始时，许下自己的愿望，2023年，愿与世界温柔相待。

2023年，愿与自己温柔相待，不惧压力，不讲理由。女人想在职场中站稳脚跟，需要花费的精力比男人要多得多，不仅要照顾家庭、照顾孩子，还要应付工作中的压力。尤其是2022年，我被指派的任务，不仅是自己的弱项，还是自己从心里抵触的，每天不仅活得战战兢兢，也活得小心翼翼。总是担心工作出错，总是担忧处理不了，像是被工作困住的困兽，压抑、难过、不安、彷徨。2023年，再也不要这样过了，我愿与自己温柔相待，所谓工作无非是提供一个证明自己的舞台，提供一个养家糊口的资本，我只要尽力把自己的事情做到最好，我想这就是最棒的。

2023年，愿与生活温柔相待，不畏将来，不念过往。生活走到这一步，个性的棱角被磨平之外，心也逐渐麻木，总感觉自己没有了发现美的眼睛，失去了体验幸福的心灵。日复一日的单调生活，好像没有欣喜和雀跃的理由。2023年，再也不要这样过了，我愿与生活温柔相待，为路遇

的一朵花惊喜，为生活中的点滴温暖感动，不畏将来可能遇到的压力，不悔过去已经遇到过的麻烦，只要行走在美丽尘世间，就要用心发现美好，真心为小快乐欢呼。

2023年，愿与工作温柔相待，不惧压力，不讲理由。女人想在职场中站稳脚跟，需要花费的精力比男人要多得多，不仅要照顾家庭、照顾孩子，还要应付工作中的压力。尤其是2022年，我被指派的任务，不仅是自己的弱项，还是自己从心里抵触的，每天不仅活得战战兢兢，也活得小心翼翼。总是担心工作出错，总是担忧处理不了，像是被工作困住的困兽，压抑、难过、不安、彷徨。2023年，再也不要这样过了，我愿与自己温柔相待，所谓工作无非是提供一个证明自己的舞台，提供一个养家糊口的资本，我只要尽力把自己的事情做到最好，我想这就是最棒的。

2023年，是一种优雅的存在，是自己和过去的分水岭，是生活和梦想的加油站，是日子和未来的中转站。我想，如果我能与世界温柔相待，生活也会回复我美好和希望，而幸福也会在自己的努力下，翩然而至。

时光清浅 岁月无恙

■盛家飞

在过去的一年里，你可能沉浸于忙碌的工作，也可能感受到茫然与彷徨，有可能生活平淡似水，也可能经历了前所未有的欢喜与悲伤。不管你身处何地，身居何职，在嘈杂的烟火岁月中，我们都步履不停地走了一年。在岁末的这段时间里，我想，我们都应该适时让自己安静下来，给自己一段放空的时间，整理一下心情，看一看镜子中的自己，回想一年当中有过哪些遗憾，有过哪些收获，不管世事如何跌宕，我们都要保持最原始的那颗初心，日子是一砖一瓦，生命是一梁一柱。不管到了什么年纪，都要有年轻的心态，不被世俗所同化，是我们最伟大的坚守。正如某位作家所说：“生命本身就是一首来回弹唱的弦歌，每个人经历了山高水长的流年，依旧可以做到不改初衷，就是对歌者最纯粹的肯定。”

实际上，成长是一笔交易，我们都是用朴素的童真和未经人事的洁白，来换取长大的勇气。过去可能走得很辛苦，未来也始终不是一帆风顺，但我们都不曾畏惧，在自己最平凡的世界里，书写着不为人知的经历。

时光虽清浅，所幸岁月不曾抛弃。道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期。

坚 定

■申爱军

长饮一缕冬风
让冰冷
从心田直达信念中枢
化解
这段时日
络绎不绝的八方杂念
坚定
三年抗疫
始终萦绕的
对党对国家的
感恩
欣喜着
四世同堂
邻居大娘每天打着太极
阖家欢聚

同事孩儿笑如泉声
岂如他
刻碑百万
破碎支离
我庆幸
为神州之员
一直被勇敢
保护在
幸福的同心圆
坚定
相信
疫患终将过去
回报
如澎湃之涛
复兴路上
更凝神聚力
大宏图
明天呈现