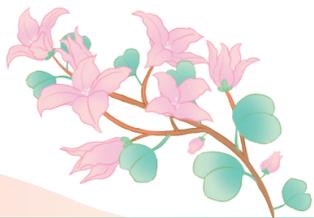


三十而已



三十岁,是年轮里被赋予过多期许的数字,更是时光酿就的清醒印记。它非青春的终章,而是心智破茧的盛夏:有人初窥职场博弈的棋局,有人正将理想照进现实,更多人学会与遗憾和解,把“来不及”酿成继续攀登的阶梯。那些对年龄增长的忐忑,终会在生活中化作从容。人生这卷书,越读越懂精彩,不在页码,而在落笔的笃定。三十而已,是自我重构的序章,亦是灵魂丰盈的开场。

廖承静:三十而立,“医路”成长

有人说三十岁是人生的分水岭。三十岁之前,我们懵懵懂懂地探索世界,对未来充满憧憬;三十岁之后,我们开始学着与生活和解,与自己和解。

作为一名在医学道路上摸爬滚打了多年的医学生,离开校园踏入真正的医疗职场已四年有余。我依然清晰地记得,初次踏入手术室的那一刻,紧张与兴奋交织在一起。术前,我反复钻研手术流程和自身职责,可当真正走进那严肃的手术室,面对冰冷的器械,我的心跳还是不受控制地加速。主刀医生沉稳地发号施令,作为助手的我,努力让颤抖的双手稳定下来,专注地传递器械。手术进行到关键时,主刀医生需要特殊视角,我按要求调整位置时,却不小心碰倒了器械。那一刻,恐惧瞬间将我笼罩。好在主刀医生经验丰富,迅速化解危机。这次经历让我深知,医学领域不容丝毫差错,细节关乎生死。

随着实习的深入,工作的繁忙程度远超我的想象。无数个夜晚,我在医院里写病历、观察患者病情变化。长时间的高强度工作,让我的身体逐渐吃不消。一次,连续值了两个夜班后,我感到头晕目眩,在查房的路上差点晕倒。同事们赶紧把我扶到一旁休息,那一刻,我心中充满了无奈和迷茫。我开始思考,这样拼命工作是否值得?自己的身体已经发出了警告,我是不是应该更改职业规划?

工作的忙碌,让我在家庭中常常缺席。不久前,爸爸生病住院,需要家人在身边照顾。而我

正忙于医院的工作,负责的几个病人病情复杂,离不开我的观察和照料。我分身乏术,只能在下班后匆匆赶到医院去看望爸爸。看着爸爸虚弱的样子,我满心愧疚,觉得自己没有尽到女儿的责任。而爸爸却反过来安慰我,让我不要因为他而耽误工作。一边是对亲人的牵挂和愧疚,一边是工作的责任和压力,这种两难的境地让我深刻体会到生活的不易,也更加深刻地感受到,三十岁不仅仅是年龄的增长,更是责任的沉淀,家庭和工作都需要我扛起重担。

这些经历,重塑了我对自己的认知。曾经,我一心追求医学成就,渴望成为备受尊敬的医生。但现在,我明白人生不只有事业,健康的身体、和谐的家庭以及内心的平衡同样重要。我不再对自己过于严苛,学会在忙碌中寻找放松的方式,和朋友相聚、运动锻炼,或是睡个好觉,都能让我重获能量。

三十岁,是一个重新审视自己、重新出发的年龄。尽管前方依然充满挑战,职业道路上还有许多未知,生活中也可能会有更多的冲突,但我不再害怕。我会带着过去的经验,平衡好职业与生活,重新规划自己的未来。我相信,只要保持积极的心态,不断探索和调整,三十岁之后的人生,依然可以绽放出绚丽的光彩。
(高铭霞 执笔)

张柏立:不过就是三十岁

“三十岁,成熟的思想与尚且年轻的身体,让我有了更清晰的自我认知,更稳定的经济能力,也有了拒绝不喜欢事物的底气。”

三十岁,真的有那么可怕吗?曾经,三十岁被视为人生的关键节点,仿佛是某种“审判”的开始:事业、婚姻、家庭、社会地位,似乎都要在这个年龄“达标”。然而,当我真正踏入三十岁时才发现,三十岁,原来可以如此美好。

二十岁时,我常常迷茫,不知道自己想要什么,甚至不敢坚定地做选择。而三十岁,成熟的思想与尚且年轻的身体,让我有了更清晰的自我认知,更稳定的经济能力,也有了拒绝不喜欢事物的底气。我可以自由地选择去不同的地方旅游,探索不同的城市和文化,更理性地规划未来,而不是被外界的期待推着走。

歌手张含韵曾在节目中说:“二十岁当然好,但我没想到三十岁会这么好。时光的加持,让工作有了经验,也积累了一些存款。我们有能力照顾好家人,也能保护好自己。”的确,随着年龄的增长和阅历的提升,我们接触到更多人与事物,内心格局也更加开阔。那些二十岁时焦虑的事情,在三十岁时或许会如烟消散;

那些二十岁时害怕的事物,在三十岁时也终将不再畏惧。

当我询问一起长大的朋友:“三十岁,和你曾经想象中有什么不同?”她耸耸肩,笑着回答:“没什么夸张的脱离感,仿佛自己还没到三十岁。以前总听别人说三十而立,好像这对曾经的我来说是一件很可怕的事情,要担负起各种艰巨的责任。但直到三十岁后我才明白,只要以平常心对待不断增长的年龄就好了,这只是一个自然而然的成长阶段。”

现代社会中,三十而立的含义已经发生了演变。它不再仅仅意味着成家立业,而是更多地强调个人生活的平衡与人生方向的调整。三十而立,三十而已,怀抱对未来生活的期许,年龄只是一个数字,而非个人成长的枷锁。我们不应害怕三十岁,也不应让三十而立成为束缚年轻人的规训。三十岁,应该是充满希望,获得更多人生体验的黄金年华。它既有二十岁的活力与激情,又多了几分成熟与稳重,是迈向更好未来的新阶梯。
(许瑜婷 执笔)

陈武傲其:家有“老”女正成长

三十岁,只是一个数字,它并不能定义我的人生。我知道,这一年,我的人生正精彩!三十而已,未来可期。

三十岁,对许多人来说,是一个充满焦虑和压力的年龄。社会常常给这个年龄贴上“而立之年”的标签,仿佛到了三十岁,人生就应该“尘埃落定”,事业有成、家庭美满。然而,现实中的三十岁,往往是一个充满变数和挑战的阶段。对我而言,三十岁并不是终点,而是一个新的起点,是我从迷茫走向坚定的见证。

刚毕业时,我和许多同龄人一样,对未来充满了迷茫。主修旅游管理专业的我,性格内向,不善言辞。面对需要频繁与人打交道的旅游业,我常常不知所措,甚至怀疑自己是否选错了专业。然而,生活不会因为我的迷茫而停下脚步,我“硬着头皮”进入了一家旅行社工作。在那一年里,我遇到了形形色色的人,有挑剔的客户、热情的同事,还有各种突发状况。每一次与客户沟通,每一次处理突发问题,都是一次对自我的挑战。渐渐地,我发现自己并没有想象中那么脆弱。虽然性格内向,但通过努力和准备,我可以克服与人交往的恐惧。这一年,我不再学会了如何与人打交道,也学会了如何在压力中保持冷静。

25岁那年,我辞去了旅行社的工作,来到离家10小时车程的乡镇,成为一名小学语文老师。在乡镇小学的日子里,我找到了久违的平静和满足。教书的过程,不仅是传授知识,更是自我学习和成长的过程。每一次备课,每一次与学生的互动,都让我感受到文字的力量和教育意义。在讲台上,我逐渐找到了自己的人生方向。我发现,我热爱文字工作,喜欢通过文字表达思想、传递情感。

教书让我意识到,我不仅可以与人沟通,还可以通过文字和语言影响他人,帮助孩子们成长。这段经历让我重新认识了自己,也让我对未来有了更清晰的规划。

27岁那年,由于家庭原因,我不得不辞去教师的工作,回到家乡。虽然离开了讲台,但我对文字的热情并未减弱。我一边寻找能兼顾家庭的工作,一边继续学习,不断提升自己的能力和专业知识。经过两年多的努力,我在29岁那年成为了一名记者。记者的工作与教师截然不同,它要求我走出舒适区,主动与人沟通,挖掘新闻背后的故事。虽然这份工作依然充满挑战,但我已不再像刚毕业时那样害怕与迷茫。相反,我学会了如何通过提问和倾听,了解他人的故事,并通过文字将这些故事传递给更多的人。

回顾过去的几年,我从一个迷茫的毕业生,成长为一个坚定的文字工作者。这一路上,我经历了无数次的选择和挑战,也收获了无数的成长和感悟。三十岁,尽管已成为别人口中的“大龄剩女”,成为家里的“老”女儿,但我学会了接受自己的不完美,也学会了看到自己的闪光点。我不再因为性格内向而自卑,而是学会了利用自己的优势,在文字和沟通中找到平衡。我不再因为年龄的增长而焦虑,而是学会了通过不断学习,提升自己的能力和价值。

三十岁,只是一个数字,它并不能定义我的人生。我知道,这一年,我的人生正精彩!三十而已,未来可期。
(陈武傲其)

史黎阳:故乡与远方的交响

“愿眼中有二十岁的星光不灭,胸中有三十岁的山海辽阔,让故乡薪火淬炼成光,照亮异乡人归航的航道。”

五年前,在中东的烈日下,那个手握商务合同、在陌生文化中碰撞前行的青年,学会了用阿拉伯语说“合作共赢”,在谈判桌上以茶代酒化解分歧,甚至能笑着应对沙尘暴突袭的狼狽。异乡教会我坚韧,却也让我看清:真正的成熟,是明白何处能安放灵魂的重量。

二十八岁生日前夕,我选择归来。在融媒体中心办公室里,窗外苍翠的山影与屏幕上跳动的数据流交织成奇妙的和弦。我将中东习得的国际化思维化作桥梁:用短视频展现普洱茶山的晨雾,以多语种文案推介非遗刺绣,让云南的呼吸与世界同频。在深夜加班时,我忽然想起余光中的诗句——“烧我成灰,我的汉魂唐魄仍然萦绕着那一片后土”。指尖敲击键盘的声响,竟与童年赤脚跑过青石板路的足音悄然重叠。

二十八岁的感悟,是茶汤般渐次舒展的澄明。我不再焦虑于同龄人所谓的“而立标准”,反而在洗马河的镜面水光中照见初心:二十岁追逐的是地平线,二十八岁珍惜的是坐标系。那些曾以为惊天动地的梦想,如今化作对家乡细水长流的守护。我开始理解父亲当年栽下那棵桂花树的心情——有些成长,需要以年轮计数;有些风景,唯有扎根才能看见。对未来的期许,落在采访本密密麻麻的笔记里。作为新入行的融媒体记

者,我像一块海绵般浸入全新的领域,也逐渐明白,那镜头里翻涌的何止是新闻现场,更是让世界看见故乡的万种风情,把家乡的呼吸声调成能被世界听见的频率。

夜幕中的普洱街头,我接过烤豆腐摊阿叔递来的竹签,辣椒面混着花生香的熟悉滋味在舌尖炸开。霓虹灯影里,我望见二十岁的自己拖着行李箱走向登机口的背影,忽然想对那个少年说:“你看,我们终究没有变成漂泊的浮萍。”

站在二十八岁的山脊眺望三十岁的峰峦,故乡的风已滤去浮尘,只余澄明。愿岁月以红土地的厚重滋养根系,让三十岁的枝丫在风雨中舒展得更加从容——或许仍在镜头后捕捉乡土跃动的脉搏,或许在晨雾氤氲的茶室间架起连通世界的桥梁。纵使足迹丈量四海经纬,掌心始终留存着红土地的温度。

当而立之年的钟声叩响岁月的陶瓮,沉淀的岂止是年轮,更是生命窖藏的醇厚。愿眼中有二十岁的星光不灭,胸中有三十岁的山海辽阔,让故乡薪火淬炼成光,照亮异乡人归航的航道。那时的我,或许已懂得最深的扎根不是为了固守,而是为了让繁花绽放在更远的土壤。
(史黎阳)

三十而已,慢慢来,好戏都在烟火里。
(杨春鑫 执笔)

“三十岁的我,开始学会慢下来,学会倾听内心的声音。人生才刚刚开始,这个日新月异的时代,不过是人生乐章的前奏。我决定抛开那张被普世认定为正确的乐谱,为自己的人生寻找新的旋律。”

孔镭诺:三十而已,慢慢来

三十岁以前,我的人生就像漂泊在平原溪流里的纸船,平静无波,没有太多曲折与波澜。站在三十岁这个节点,回望过去,我突然感受到一种前所未有的紧迫感。那些看似顺遂的人生轨迹、看似正确的选择,其实不过是被时代洪流裹挟着前行,匆忙而盲目,仿佛是一种“窒息”的紧箍,让人喘不过气来。

因此,在三十岁这一年,我决定放弃那张被时代规划好的“人生计划表”,让人生的脚步慢下来。我开始学着静下心来,重新审视自己的生活。不再一味追求速度,不再害怕落后于人,而是开始留意那些沿途曾被忽视的美好风景。

工作是否出色?生活是否体面?收入是否比别人高?这些曾经让我辗转反侧的问题,如今已不再成为我衡量自己的标准。三十岁的我,开始学会慢下来,学会倾听内心的声音。人生才刚刚开始,这个日新月异的时代,不过是人生乐章的前奏。我决定抛开那张被普世认定为正确的乐谱,为自己的人生寻找新的旋律。

工作固然重要,但它绝不会是我生活的全部意义。家人亦然重要,但在陪伴之外,也要给予彼此自由的空间。一份值得依赖和托付的感情也很重要,但是如果缘分未到,我也绝不将就。与其在意他人的眼光和世俗的评价,我更在乎内心的平和。因为三十岁,让我有勇气直面自身的不足和生活抛来的各种挑战。我学会了放过自己,明白在困难面前,勇往直前是勇气,坦然接受失败同样是勇气。成长是一个持续学习、不断自我雕琢的漫长过程,我期待成功,但也允许失败。每一次挫折,每一次失败,都是命运安排好的垫脚石,引领着我走向更加成熟稳重的自己。

在职场上,三十岁的我已不再是需要关照的新人。多年的工作经历让我愈发明白,除了工作能力之外,内心世界的涵养和精神层面的充实同样重要。我会花更多时间沉浸在文字的世界里,也会背起行囊,去不同的地方,去看看千里之外的世界。读万卷书,行万里路。这句从小就耳熟能详的话,在三十岁这一年,我才对它有了属于自己的解读。

坦白说,三十岁的我,深夜也会陷入忧伤,入睡后也会突然惊醒,为那些真实或虚构的不确定性感到焦虑。但人总要学会跟自己和解不是吗?有人喜欢三分钟泡面的便捷;有人则钟意花三小时煲汤的耐心;有人赶早高峰的地铁,有人则披星戴月而归。重要的是,当你选择了适合自己的生活方式,就要坚定地走下去,不要胡思乱想。每个人的时间表都不一样,也许会有人不理解,但那只是他们没有按照你的方式去生活罢了。总有一天,他们会明白我所说的海边赏月与湖中孤岛,就像有些人再饿也要挑饭店、挑厨子,饥肠辘辘却虔诚地等待主厨的功夫菜。虽然路边摊的拍黄瓜又快又清凉,但那不是他们想要的。

三十而已,慢慢来,好戏都在烟火里。
(杨春鑫 执笔)

