



河北大学

校报

中共河北大学委员会主管

中共河北大学委员会主办

河北大学校报编辑部出版

国内统一连续出版物号:CN13-0801(G)

2022年4月15日 星期五

第713期 本期4版

毓秀园文艺副刊

“与素颜和解”是个伪命题

2019级新闻学 张菁

互联网上从来不缺爆款话题。

最近，“与素颜和解”相关的词条成为了话题场上的宠儿，广大网友围绕着它掀起了一阵讨论热潮。热潮背后隐藏的其实是一个显而易见的逻辑陷阱——“与素颜和解”本身就是一个伪命题。

什么叫“和解”？事先有矛盾才叫和解！这个看似“正能量”的词条，从设置开始，就把素颜放到了对立面，设定为了自己的敌人。在这一框架之下，不管人们怎么讨论，其实都是在暗示素颜并不是理所当然的，而是一个需要做很多心理建设才能被接纳的事情。提出这一话题的人，看似是在举着消解容貌焦虑的牌子，实则是在用另一种方式放大容貌焦虑。

对于本身就没有容貌焦虑的人来说，这样的话题讨论毫无意义。原本就能坦然

接受自己的素颜，何须“和解”？虽然没有容貌焦虑，但就是喜欢自己化妆的样子，为何“和解”？

对于那些相貌平平，且受容貌焦虑困扰已久的人来说，一段视频和几句鸡汤式的安慰真的能消解掉具体而真实的容貌焦虑吗？与其劝他们强行和解，还不如鼓励他们通过努力变成自己喜欢的样子。不是人人都是生来就有高颜值，但是气质修养可以后天修炼，干净精致的装扮也可以增加自信。

真正高举“与素颜和解”大旗助威呐喊的，正是那些已经享受到容貌红利的人。他们拥有着姣好的容貌，一边在网上晒出高颜值的“素颜照”，一边又告诉网友不要容貌焦虑，仿佛在说“看，我都敢素颜，你也可以”。这样的行为将原本缓

解容貌焦虑的行动，变成了暗戳戳的素颜比美大赛，容貌焦虑又往上卷了一层。

要不要素颜本身是一个非常私人的事情，将私人话题转变成公共议题，似乎成为了某些人的流量密码。那位将话题热度推向高潮的博主已经开始出素颜的化妆教程了；搞笑博主们开始陆续出视频进行嘲讽；而广大观点博主围绕这一主题大谈特谈，拔高升华。一个无中生有的话题就这样被“物尽其用”。

从本质上讲，网上的很多议题其实都是伪命题。一些因人而异的事情被放到网上，试图讨论出一个统一的答案，殊不知世界上没有放之四海而皆准的法则。这样的话题，不过是以消耗人们的精力、徒增人们的焦虑为代价，让一些博主和营销号们赚足热度罢了。



今天你“刘畊宏”了吗

2020级新闻学 陈怡锦

“侧边的肥肉咔咔掉！人鱼线马甲线我都要！”“摆起臂、腿抬高，腰间赘肉咔咔掉”“跟着刘畊宏老师来打卡，一起瘦瘦瘦”……这段时间你是否经常听到这几句话，伴随着劲快的音乐和运动的人群，或许是在校园的空地上，也许是在舍友的手机里，也许就是你最近这段时间正在做的事。

七天涨粉2500万的刘畊宏，上一次出现在大众视野里还是《爸爸去哪儿》里小泡美的爸爸，这次则因为健身直播爆红网络，有网友调侃，刘畊宏和李佳琦两人就是“谋财害命”组合。自上海疫情爆发以来，很多人居家不能外出，能消遣的事为数不多，而健身就是其中一项，这无意中推动了刘畊宏居家健身的走红，也推动了更多人学会了毽子操。

病毒把人们封控在一方小小空间，疫情让人们认识到了健康的重要性，而刘畊宏就像带头冲破枯燥的隔离生活的一个人，每天几亿人蹲守在直播间跟他跳舞、健身，运动后快乐的情绪感染着每个人，对健康和强大体魄的渴望造就了刘畊宏的爆红。

刘畊宏并不是作秀或者卖人设，他是真心喜欢运动。在拍摄《爸爸去哪儿》时，他经常带着女儿一起运动，他的老婆王婉霏也曾在社交网络上说：“昆凌的老公会说床边故事，而她的老公叫她睡前健身”。直播间里经常能看到王婉霏的身影，她吐槽道自己不能偷懒，要不就会被抓去加训。恰恰是这份真心与热爱，还有多少年默默的努力与付出，在2022年这个被疫情封锁的春天，刘畊宏终于迎来属于他的明星光环。

但是随着健身受伤的新闻频频爆出，我们在运动的同时也应该保护好自己。节奏快，动作幅度大，持续时间长的健身操，对于平时不爱运动、体质较差，关节僵硬的人来说还是太吃力了些，并且很容易受伤，我们在跟刘畊宏运动前一定要做好基本功训练，把自己活动开，而刘畊宏也会在直播间时刻劝告大家，“大家跳操的时候一定要注意安全，循序渐进，量力而行”。

想要运动的你，被疫情封在学校或者是家中的你，跟随热烈的音乐，都来跟刘畊宏运动起来吧！



花与梦

2020级新闻学 刘焕章

提及春天，万不能落下的，便是花。

倘若说：秋际的累累硕果象征着现实主义的收获，那么春天的诸芳锦簇，便应是浪漫主义的精核。

怎能希冀寻到比花更美好的东西呢？不仅有姹姹的表色，更兼具沁人的芳息；似乎除了部分无法食用外，再没什么缺点好找了。

可它们既是爱花者的珍馐，又亦然而为过敏者之鸩酒；完美无缺的事物或许本便仅能存在于人的臆想中，或为信仰，或为“偶像”（单纯指其原意：尊泥塑木刻的某物，为至高无上之神明）。唯有虚妄且不真实的所在，才是它们发育的土壤。

谁说完美意味着无一丝缺陷？在我看来，“完美”的标准是：在许许多多的美好中，掺杂着一些遗憾；这遗憾的分量不多不少，既能带来缺陷的美感，又能保证瑕不掩瑜……要再做详尽解释，则可能便会舌头打结、不知所云了。总之，完美并非美好而无缺陷；恰相反，缺陷才是其中的灵魂所在。古往今来的中外文人们所吟诵的凄美事物中，恐怕再没有别的什么能凄美过“遗憾”之右了。也许遗憾之于灵魂，正如同水与空气之于人体一般吧。

总之，带有遗憾的花蕾，点缀着带有遗憾的春意；带有遗憾的春

意，又照进了许许多多人们那带有遗憾的梦里。会有无瑕的梦吗？我不清楚。毕竟许许多多的当事人，在梦醒后都无法对她们忆起全貌。

在一年四季形色各异的梦里，我始终莫名坚信，最美好的那一部分一定会与春天有关。而春天至为美好的，是花；就算是深渊暗域，若有花的生长，便等同于无限可能的希望。混乱伤悲如《格尔尼卡》，作者也没有忘记在断剑的旁畔，填上一朵盛放的小花。

我们何尝不是处在人生最好的年华？大好青春最恰当的比喻之一，便是盛放的花。我们同样孕育着美好的梦；当它们在全力的付出之下最终成为现实时，便标志着曾经缤纷绚丽的花正式结成了庞硕馥香的果——我们的人生时节，正式迎来了收获。花与梦，不正是青春的化身吗？无论再怎么美好也不夸张、无论再怎么浪漫也不过分。毕竟，无限的可能，恰好掌握在我们的手中。

“不气盛能叫年轻人么？”可青春需要的不仅是豪情壮志，更要谦逊务实、脚踏实地，理想勾勒出楼阁，再由现实将它们一砖一瓦地雕刻。那么，继续努力吧。为了面前规划的目标、为了心中向往的美好，以及最重要的，为了属于我们的、五光十色的，花与梦。

在春天写诗

2019级汉语言文学 苏世

我要在春天写诗

当温柔的风吹来的时候

我知道

有花要开了

当落花雨与你恰好相遇

那诗就写在远处恰巧转头的少年心中了

我要在春天写诗

当莺飞草长的时候

我知道

风箏该飞起来了

当牵着线迎风奔跑

那诗就写在一张张肆意张扬的笑脸上

我要在春天写诗

当碎花裙多起来的时候

我知道

夏天快要来了

我要在夏天到来之前

将春天的诗写完



星与月

2020级新闻学 刘焕章



坎。可如若我在那时的某刻抬起头，所见的恐怕也只有阴恻的乌云，至多不过能瞥见点点隐晦难辨的光影罢了。

可脑海中忽如电光石火一般，记起了上次观星的时间与起因。那是一段我不愿意回顾的记忆：高三时，我陷进了情感的漩涡。我又何尝不愿畅想：倘若彼时任其自然，极有可能是最凑巧的时节：理性提醒着自己要顾好眼下最重要的事。这便导致了那层薄如蝉翼的窗户纸，就搁成了破无可破的厚障壁。尤其是我错误的处理方式——压根是不为奇迹留任何余地

了。于是自知寻了一大堆苦悲的我在那个风多且峭寒的三月末，趁着一个晚课的间隙甩开同伴，靠在了走廊一处稍显安静的栅栏处极目远眺——然而不仅是星星，就连月光都黯淡失色了。那次的有感，带来了人生目前为止唯一的一首，平仄不甚讲究、重字更是连篇的《青玉案》：

月隐浓云晨星稀。独凭栏，含霜意。春来万木皆新绿。奈何心冷，愁目所及，凄似三秋季。

笔健身轻心似翼，终归难脱樊笼去。恨酒如鸩烟如棘。何以解忧，付诸枕席，梦更愁无极！

那可真是——一个异彩纷呈却一去不

返的时节。

此时依旧是夜幕，依旧阴恻到无一丝月光。似乎没有刻意仰头的必要了——既然月光尚且如此，星星便更不用指望。其实华北的空气，近年来已大为改观了，但离数个世纪前纯净无染的苍穹无疑还是大有距离的。算了，这星星不看也罢。

可是就算看不见，星星便不存在了么？

我想，无论是星与月，都存在着、闪烁着。尽管可能无法跳跃进我们的视野，但是银河本身的闪耀不会因为乌云而折损分毫光彩。心若有光，星与月便始终长在。曾经视若珍宝的多愁善感，竟显得糟粕一般了。

是啊。无论眼前是多么深邃无底、吞蔽万物的漆夜，星与月也始终存在着。所谓希望，不正是如此吗？

能不能看见星星呢？这个问题，好久没从脑海里冒出了。

距上次提及它似乎已隔了十年之久，是同我自儿时始的挚友：K。

“看不见也无所谓吧。反正打我从小开始，就没见过所谓‘满天星斗’了。”K的原话是这样，甚至连他傲娇到有些满不在乎的神情都能清晰浮现现在面前。

坐在窗边的我不由得抬起头，果然看不见星星。不过这无疑是一句废话，要是谁能在下午三点钟看见星星，那才叫离谱。

可是当夜幕降临时，便能看见星星么？

我不禁盘问自己，上次观星是什么时候？一时得不出答案，因我本就没有观星的习惯。几乎每次行走夜路时都把视线凝聚在前方一马平川的水泥地面上，小心着那根本不存在的沟与

写给我尊敬的一位先生

尊敬的于敏院士：

您好！

我是一名00后的青年学生，今天我怀揣着无比激动的心情给您写下这封信，虽然您与世长辞，但您的精神一直激励着我。

最开始了解您是在感动中国人物的颁奖仪式上，颁奖词中写道：离乱中寻觅一张安静的书桌，未曾向洋已经砺就了锋铤，受命之日，寝不安席，自此之后，中国核武器发展迈上一个新台阶，中国的综合国力有了大幅提升。这一切都要感谢您的辛苦付出，恍惚间，我听见你说“青年，要不忘初心，方得始终”。

吾辈青年应学习您淡泊明志，宁静致远的精神。1944年您考上了北京大学工学院，之后又转去研究基础物理。当时，在钱三强等科学工作者的组织下，我国开始了氢弹技术的理论探索。您为了我国的核武器研究，放弃了光明的学术前途和出国留学的机会，隐姓埋名，义无反顾扎根氢弹研究。二十八年之中，我想，您一定面临着家人和朋友的许多误解，但您却仍旧选择独自一人承受流言蜚语。至1988年，您的身份才被我们熟知。我认识到，青年，要高瞻远瞩，胸怀宽广，不计得失。

吾辈青年应学习您攻坚克难，勇攀高峰的精神。1965年，您带领团队计算模型，发现了热核材料自持燃烧的关键，解决了氢弹原理方案的重要课题。后来又在氢弹原理研究中提出了从原理到构形基本完整的设想，解决了热核武器大量关键性的理论问题。氢弹成功爆炸后，您又加速发展约束聚变研究，并将它列入中国高技术发展计划，使中国的惯性聚变研究进入了新的阶段。我知道了，青年，要勇于创新，追求真理。

吾辈青年应学习您无私奉献，忠诚为国的精神。三十多年来，您扎根核武器基础理论研究，为了祖国的安全，您甘愿为国家和民族的事业贡献自己的一切。在研究氢弹的过程中，您曾三次与死神擦肩而过。即使身体病重，您也坚持伏案工作，坚守在氢弹研究的第一线。80岁高龄之时，您仍然在核武器研究上辛勤耕耘，您几乎为我国的国防事业贡献了自己的一生。我明白了，“吾辈青年，要心系祖国，奋勇拼搏”。

“一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。”今天跟您说了这么多，但我始终觉得再好的辞藻也无法完全道出您名字背后的意义，我相信您所传达出的于敏精神定会激励我们一代又一代青年投身于中华民族伟大复兴的事业中去。

此致
敬礼！

您的后辈：梁田
2022年4月9日



电话里的温情

2020级新闻学 曾慧婷

我是一个不怎么喜欢打电话的人，一向独立的我，认为遇到事情自己大抵都能解决。有时家人和朋友在微信发消息关心我的近况，我也只是和他们浅聊几句，大多报喜不报忧。我总觉得很多事情，透过电话似乎很难让别人察觉到我真实的情绪，只有见面才能最完整地表露我的感受。

不过，近来我接通的几个电话，突然让我心中溢满的思念倾泄而出，亲切的关怀、止不住的分享欲、真诚的鼓励……从电话里传来的温情，让我仿佛得到了无数个温暖的拥抱，心中涌起无限的感动。

一
前几天，和舍友去逛楼下的水果店，仔细看了一眼之后，我的手里依旧是空空如也。店里的水果种类很多，只是我始终没有找到自己心仪的一种。我意识到我头脑里不断怀念的滋味，是我家乡常有而北方并不盛产的。回到宿舍，我拿起手机就往家里的群发了一条消息：我好想回广西吃水果啊，有些水果在这边吃不到。不一会儿，妈妈便在群里发起了语音通话，我刚接通，电话里就传来妈妈亲切的声音：“怎么了，想吃家里的水果啦，在家的话那么多，你都不怎么吃，下次回来我给你准备多多的，你可要多吃点。”随后，一向不怎么在群里发言爸爸也加入了语音：“你想吃什么水果，爸爸到网上去给你看看，有一些广西的水果网上也有卖的”，“运费太贵了，在网上买不划算，我还是回去再吃吧”，“想吃就不要管贵不贵的，买就是了”。他们不知道的是，在那一刻，眼泪已经浸润了我整个眼眶。其实我平时并不爱吃水果，只是在那一天，我突然很想用这种方式告诉爸妈，我很想他们，很想家。

二
周五的一次课间，我突然收到了朋友发来的一条消息：曾曾，把你的地址发我一下，我给你买点好吃的，是我最近发现的。惊喜之余，我的脑海中突然浮现出寒假时，我们一起去玩的场景——久违的拥抱，说不完的话，数不清的共鸣和止

不住的分享欲。一瞬间所有的一切都化为了四个字被发送出去，“我想你了”。“我也想你了，今晚我们打个电话吧，我想听听你的声音。”

夜晚，我坐在校园里的一条长椅上，风很温柔地吹动着我的发丝。耳机里传来熟悉的声音，没有郑重其事的开场，我卸下情绪的伪装。近来产生的自我怀疑，纠结困惑的心绪，无法释怀的遗憾，一瞬间倾泻而出。“我真的好想你，想念你遇到事情都会第一时间冲在前面，给我安全感”，“可是我的每一次勇敢都是你给我的勇气呀，你的乐观、执着和坚强，还有身上那股不服输的干劲，每次都给我极大的动力。你要相信自己，你永远是我的骄傲”。在这个夜晚，似乎有人隔空摸了摸我的头对我说：“你很好，要继续加油。”我的眼里又亮起了坚定的光。

三
前段时间，突然和高中的班长有了交流。高中时我们的接触并不多，偶然的一次聊天，我们一拍即合，之后便开始频繁地分享生活趣事、好看的书和突然领悟的道理。周六的下午，我突然特别想分享最近得出的一些生活感悟。我就给他发了一条消息：“班长，你今晚有时间吗，我好想和你聊聊天。”“好巧啊，我刚刚也在想和你打电话，你今晚有空了就给我打，我啥时候都有时间。”于是，那天晚上我们从高中谈到了大学，又从大学聊回了高中。有让人怀念的曾经，有藏在心中许久的遗憾，还有与新事物的相遇。我们惊叹原来我们都曾在高中时，被彼此的某种精神所感染；我们亦感叹我们之间众多的契合之处。我们对彼此的印象不断地更新，也不断给予对方更多生活的正能量。看着长达两个多小时的通话记录，我深感，幸遇良友，温柔岁月。

电话里的温情拥有治愈我的力量，它们像照进我生活的光，让我满怀希望。那些一瞬间涌入的感动，让我相信，即使没有办法见面，我也可以毫不犹豫地表达我即刻的想念、当下的快乐和一时间无法释怀的遗憾，因为有人在听。

虽独不畏孤

2020级法学 谭尹傑

一盏灯，一条路，一个人，向前走。把独立的背影留在身后，把坚定的信念攥入双拳，燃起自己的火炬，照明向前。暮然可见，那簇赤红的火焰愈发旺盛，愈发强劲，前进的路也更为光明。正是捧起这火炬的双手，不是孤身之己，还有无数挚友，助力于己。从此这条路，纵使独战，我不畏孤。

长行于世，我素以独立磨炼自我，以独行的自由为快，以独处的安逸为妙。无论是天朗气清的明媚，还是月黑风高的莫测，我皆以单影深入其间，为自己灌注勇气与能量，换来脚步的坦荡与沉着，更重要的，是换得面朝未来无限深渊的胆识，是达成自己“百炼成钢”理想的希望。我从未停止过自言此声：自己，才是最可靠的依靠。任凭我在人来人往、风里雨里穿梭不息，待热闹散去，温度熄灭，只有自己，平静地守候在身旁。久而久之，练就我一心孤勇。直到我与兄弟挚友相遇，方才发觉，原来我在孤中生长的勇，也离不开他们。心中有与他们的友谊，身后有他们的支持，独自冲刺，我将更加充满能量、拼尽全力。

就让回忆的文字，为你轻声诉说这场仗义友情：当阳光召唤起新日十二时辰时，我一如既往阔步独行，在食堂迎着晨曦。在温暖的光影中阅读单词、背默笔记。匆匆与密集的人群擦肩而过，以期尽早到达图书馆。不止为沉浸学习知识，更为兄弟的无形伴随，他们虽未直达面前，但鼓励的讯息早已到达，或邀我开启这元气满满的一天，或以趣味表情包驱散我晨起的疲倦，或以简明的提醒梳理我易忘的学习要点，又或者，以他们别具创意的幽默让我放松地入学

海遨游。即使出发时再如何为昨日的任务劳累，再如何为学业的繁重担忧，一二消息读毕，精气神又活跃在血液之中，倘若在课堂之上，则愉悦复燃。他们即使不与我相近，便可感知我何时学习状态不佳，何时再为自卑的顽疾困扰，又何时为背信弃义之人而感伤。兄弟细心如此，仗义至此，独行中坚强的心时而惊醒，原来自己，似乎并没有封锁自己的全部气力，即使曾经的伤痛让自己一度为避免复伤而不断选择独立，但终了方知，这大可不必。情与义，不会因为过往的阴影而让自己始终在友情中逃避。依旧真诚待人、乐于助人自己，也收获了很多优秀、豪迈之友。他们尊重和支持我独行，却也关注和关心着我迈步中的点滴。友情的阳光，兄弟情的温暖，悄悄地感动着我，感化着独行路上的多少坚冰。这一场虽孤不畏勇的唱响，完全离不开他们幕后执著地伴唱。

这是我为之幸运、感激、珍藏的同窗之谊，更是我骄傲常言的友情话题。于是，普通平凡的自己时常感叹：是什么让我的兄弟百忙之中也不忘向我伸出援手？是什么让我的兄弟无求无怨的为我解答学习的疑惑？是什么让我的兄弟在我失落、自我怀疑时，送来安慰与信任？又是什么，让我能够成为他们的朋友，让我在每一次与他们的来往、每一场的交流，都被友情之乐洗礼？

答案，终在彼此真诚相待的时光中显现：我们是兄弟，是仗义的、一辈子的好兄弟。我与他们之间，不需要太多的追问，只有一直一直的情义，凝聚在一声嘹亮的：“咱们都是好兄弟！”

“哈喽小谭！”“哈喽哈喽！”又一场独行开始，我还会畏惧吗？我无所畏惧！



不思量，自难忘

2020级汉语言文学 王艺婷

亲爱的奶奶：

您那里都好吗？

今晚我守在这封信笺前，满腔的思念不知该从何处提笔，甚至不知书成之后该向何方投递才能有幸被您看到。您一定也像我思念您一样牵挂着我，因为我们骨肉相连，因为我们血脉相通。我相信，天堂一定有传递思念的仙使，可以将我的思念传递，传递到您的手中。

生老病死，终有一别。生命的开始也不过是一场早已写好的结束。愿奶奶您一路走好，愿天堂里没有病痛折磨。我相信突然离去的您，在弥留之际，心中定然存着许多的无奈与来不及，有太多太多的难以割舍和绵绵牵挂——就像我对您的情感一样，不舍、遗憾、思念、牵挂……无数的情感交织在一起，请原谅我此时泪水盈眶。

“想见您面容空有影，欲闻教诲杳无声。”在您离去的一周里，年近二十的我平生第一次经历了失去亲人的痛楚，只

能用无声的文字寄托悼念心声，让眼泪化作行行文字肆意地流淌。可一旦痛到深处，是无法用眼泪来诠释的，亦是无法用言语来形容的。真正的痛，痛在心里。

奶奶对不起，您去世的时候我没能赶去看望您最后一程。自从得知您离开的消息，我第一次懂得了夜不能寐的滋味，感受到了一种自内心升腾而起的深深的无力感。那是生逢疫情的懊悔，是深夜躺在床上彻夜未眠的绝望。您知道吗，我深刻地记得那一夜，我无法接受这个事实，我绝不相信这是真的，直至深夜凌晨。我松开紧紧攥着的自动关机的手机，就像松开了我攥住一整晚的所有希望。也许是太过悲痛，我竟然不懂得哭泣，任凭泪水无声滚落，打湿了衣襟。这夜却是有生以来最漫长最煎熬的一夜，我不知道我的心是如何被撕成碎片，然后就像落叶一样，一片一片飘落，飘落在这本该是阳光明媚的春季。

时间过得好快，人的生命也真的好脆弱。我想，如果重来一次，我一定会带着您多做几次身体检查，查一查为什么身体一向康健的您会突然倒下，为什么医院的医生会束手无策，为什么您忍心抛下我们独自离去？奶奶，恍惚间，我仿佛看到了您慈祥的脸庞，看到了您向我招手，又看到了您转身走远。是真的，我想起了您的手心中总会为我留下几颗糖。奶奶，请允许我按下暂停键，剥开一颗您以前最喜欢留给我的糖。

最后，请您放心，我会照顾好自己。愿您在天堂一切安好！

此致

敬礼

您的孙女

2022年4月

谨以此书悼念我最爱和最爱的奶奶。

一笺相思

2020级汉语言文学 若妍

回看文人墨客之言，似乎总能在其炼字间捕捉到有关家书的言语。不论是王湾远行时留下的“乡书何处达，归雁洛阳边”；还是杜牧梦醒时分书写的“远梦归侵晓，家书到隔年”；亦或是陆游苦闷之际吐露的“写得家书满纸空”，这二字往往都与思念相连。

驿寄梅花，鱼传尺素。卧于信封的一朵梅花映入眼帘，千般情意尽收眼底。家书可传情，思念、关切、期待都隔着信笺在字里行间相遇；家书可喻理，字斟句酌间尽是教诲之意。长篇累牍的肺腑之言是家书，聊天框的只言片语也算是家书，由绢帛到信笺再到电子邮件，家书已经演变出无数种形式，虽然形式变化但其内核不曾改变。

小时候，我对家书的印象停留在被束之高阁的一本精装巨著上，还在阅读注音读物阶段的我常常期待将书架上那本无注音的《傅雷家书》捧到手里细细品读，那时的我便想当然地认为家书都是一本厚重的精装书。我对家书印象的改变是在一次和小伙伴上街玩闹，直到听到村口喇叭寻人的广播才想起要回家的乌龙事件之后，向来喜欢晓之以理动之以情的母亲告诉我，古人外出常常会给人写信来告知他们自己的近况，醉心于古装的剧的我当然不会放弃这个绝佳模仿古人的机会，但同时又因为识字不全而皱起眉头，善解人意的母亲及时提出了建议：找人捎口信也算是一种家书。此后再是出门玩耍我则常会事先告知邻居家的叔叔阿姨，请他们代为转告，现在想来倒也有几分“凭君传语报平安”的意味。

这种传话方式随着年龄增长渐渐从我的生活中退隐，再次与家书相遇是在高考前夕。盛夏的蝉鸣与老师口中宣称的“人生转折点”相遇让人倍感烦躁，如山车般高低起伏的成绩又给濒死的骆驼身上压了一把稻草，午饭间隙，我从班主任手里接过妈妈送来的衣物，在最下层我翻到了一封长长的信，回到宿舍，我接着手电筒发出的明暗不定的灯光，将信平铺在枕上阅读，当看到落款时，泪水好像雨季决堤江河般夺眶而出，夹杂着思家与焦虑的万千情绪在这一刻迸发。见字如晤，若是无法见面，家书便是纽带。

人生天地间，若白驹过隙，忽然而已。近年的疫情、前些日子坠机事件好像都在告诉我们“人世间的见面一面少一面”，人虽不至如菌子、蟋蟀般不知晦朔、春秋，但也不会如冥灵般度过以五百岁为计的春秋，人生是一次次减法，来日并不方长，要把几十年的宝贵岁月多留给爱的人，聊天框中关于日常生活的碎碎念、信笺上书写出的“小作文”，一封不同格式的家书在如今同样值得期待。

尚好的青春

2020级新闻学 舟山

亲爱的姐姐：

见字如晤。

由于疫情原因，我们又有两个月没有见面，虽然时不时会在微信上聊天，但我有我的学业，你有你的工作，常常是每次只聊了几句就各忙各的去了。还记得上次我们谈到了近期的新剧，正聊到兴头上却因为一些事情没能继续下去，这几天呢，我又恰好看到了一档我认为你一定会喜欢的综艺，怕用聊天软件给你安利又出现上次的情况，所以，我选择写封信给你。

你比我大八岁，可以说你正值青春年华的时候我还是个小屁孩儿。记得那时候你很喜欢追星，也像现在的我一样爱看选秀，你十五六岁最喜欢2007届的《快乐男声》，现在依稀还能回想起你当时偷拿爸爸的手机给06号张杰投票的“疯狂”模样，所以今天我给你推荐的这档综艺——《欢迎来到蘑菇屋》，一定很合你的胃口。

2007届快男重聚的熟人局慢综艺，不过看之前你要做好准备，你当初追的那些意气风发的少年，大多都已经变成了中年大叔，而且很遗憾，因为节目预算有限，你最爱的张杰也没有

参加。不过以上种种，都阻止不了我要把这档综艺安利给你的决心。因为我想你一定有兴趣看看这群曾在你青春里发光的少年成长后的模样。这么多年，他们每个人都经历了红和不红，已经不太在意自己的偶像包袱了，他们就像我们身边的朋友，聊着最平常最无聊的小事，黑料可以随意拿来开刷，思路可以肆意跳跃，他们随意敞开心扉，也毫无顾忌地袒露伤口，赤裸又真诚，像是一群没有刀剑加持的武士，一腔孤勇来共同对抗生活的激浪。

当激情褪去，人生还剩什么？前几天你给我留言，说自己很是迷茫，快要三十岁了还一事无成，彼时的我没有找到安慰你的语句，因为我同你一样处于迷茫之中，可现在虽然我还没走出我的迷茫，但我好像找到了治愈你迷茫的方法。你看着这档综艺，想想这群人，当初哪个不是鲜衣怒马少年正好时，到最后不也都走向了大众眼里的平凡，成了娱乐圈里绝对的“普通人”。但他们对自己有很清晰的认知，是一群不怎么能接到活的中年男团，也乐于接受，尤其是他们喝了点小酒，在聊各自的活该那一段，我

看到了普罗大众的身影，某种意义上也会是我们普通人的缩影。其实好像生活就是这样，一开始会有无限的勇气，认为自己有超能力，幻想可以成为解救世界的超级英雄，再不济也一定是能够“功成名就，衣锦还乡”，可是呢，越长大才发现，理想总是活在少年时代，封存在青涩时光。没有人可以一直如愿，可以一直意气风发，那是童话。

你只要一直知道自己要的是什么，依旧在坚定自己的喜爱，就已经胜过很多人了。在节目里陈楚生说：“能做着自己喜欢的事凭什么可以说不如意。”很多人这辈子都是不知道自己想要的是什么，也不清楚自己的天赋，更不要说，可以做喜欢的事为生了。这么多遗憾与苦痛，也只能用“生活所迫”来作为结束，然后再接受平凡又普通的日复一日，年复一年。生活从来不会残酷到磨平谁的锐气，你依旧要“想唱就唱，唱得响亮”，我一定会在你身后为你鼓掌。

爱你的妹妹

2022年4月

一封家书报平安

研一文艺学 关屹

亲爱的家人：

离家数月，遥寄思念！不知你们在家乡是否安好？

如今我在河北大学，给你们写下这封家书。这段时间，疫情的阴影再次笼罩北方，为了避免疫情的蔓延，学校开启了闭环管理模式。我看到的人和事屡屡让我受到感动，这里的所有人，都和我们一样，是如此平凡和普通。

我从这些平凡的人身上，看到了一种力量——这种力量在不同的人群中得到不同的体现。学生们遵守着课程要求，即使是网课，他们也会按时到达教学楼去上课。每天8点当我去往图书馆和教研室，道路上总是能看见一群背着书包的大学生，和平常的日子一样前往教学楼。这种契约精神让我动容。

年轻人开辟了新的活动场地来释放青春的活力——教学区与生活区之间的道路，现在那里被学生们用来打羽毛球和跳舞。校园里生活区里也有越来越多的夜晚歌者，在初夏的夜晚，景观大道笼罩在温热的暮色里，歌声吸引路过的学生驻足聆听，美好的歌曲营造出宁静的氛围，让每个人都沉醉其中。

让我再和你们谈谈学校里的职工

们，他们为了学校的正常运转，也在闭环之内。有一天，我去食堂二楼窗口买饭，一个食堂工作的大哥询问我：“同学，你知道除了宿舍楼哪里可以洗澡吗？我们工作太热了，宿舍楼不方便进去，就是想洗个澡！”

我无奈地表示自己也不清楚，并且突然感受到，与这些有家庭和生计的人相比，我所受到的压力是多么微不足道！他们睡觉只能在教学区，铺上临时的被褥就寝；家中有孩子的保洁阿姨，只能用视频的方式安慰屏幕对面的亲人，让孩子早些睡觉。

突如其来地降温让保安和医护人员们没来得及准备足够的御寒衣物，但他们依旧坚定地帮助同学们进行核酸检测；学生志愿者们也耐心地给排队的同学服务和引导，一些志愿者频繁地挪动着双腿，舒缓久站的疲乏；留下继续校内工作的教职工和院领导中，男士的衣衫有了褶皱，女士的头发不再光滑，每个人的脸上都有了倦容。学生的生活是单纯的，职工的生活是复杂的，他们面临的压力，比我们大了许多许多。

亲爱的家人，不用担心我的学习会

受到影响！任课老师、辅导员、导师，他们依然传授着知识，关怀着我们。辅导员给我们班每个学生都购买了口罩，任课老师也依然用网课的方式认真授课。我也坚持读书，《荷马史诗：伊利亚特》《幻灭》《指环王》《非洲的青山》……这些书籍让我心平气和，依然能够安心聆听万千人类的声音，领略五光十色的美丽世界。

当我思索我现在的的生活时，我对比出了一种永恒性：知识千古，但现实时光飞逝；疫情似乎漫长，但三年时光也不过弹指一瞬；后代的人，对于疫情可能并不会有过多的记忆，但是每个人群中的人，他们所经历的，都将成为生命的独特记忆。平凡的人在时代的浪潮下不再平凡。

当太阳照常升起时，人们终会回归正常的生活。亲爱的家人，我在学校十分安好，希望你们在家中，也能顶住生活的压力，我们都是平凡而伟大的人！

此致

敬礼

关屹

2022年4月

阅读，让心情放个假

2020级新闻学 知更

编者按：

阅读，是一个人的精神避难所。生活所感，生命所悟，我们都可以通过阅读获得。作家三毛曾写到：“读书多了，容颜自然改变，许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成了过眼云烟，不复记忆，其实他们仍是潜在的。在气质里，在谈吐上，在胸襟的无涯，当然也可能显露在生活和文字里。”今天你读书了吗？

本版策划 陈怡锦 杨显菲 友情出镜 严 绒 赵婷婷
本版摄影 杨显菲 朱 峰 张俊蕊 陈怡锦
杨显菲 杨津生

无声的陪伴

2020级广播电视学 杨显菲

我已经数不清我看过多少本书了，但是我一直都在它的陪伴下成长。

从小时候妈妈给我读的《伊索寓言》开始，我就知晓并不是所有的好心都会有相应的回报，并非所有的坏事只带来弊端。当然作为一个小女孩，也会读一些关于童话故事的故事，那些在童话书里闪闪发光的公主，带给我的反而是坚毅、善良、智慧、勤劳等等。在童话故事书与《伊索寓言》之间，我不能说谁会更胜一筹，或者谁会给我带来的益处更大，我只会感谢我在认识书籍的最初阶段就有两个老师，一个告诉我保有对未来的期待，保持对美好的向往；一个告诉我在这个复杂的世界小心谨慎，明辨是非。

“囫圇吞枣”式阅读，形容我小学的阅读状态一点也不为过。小学的两间阅览室是我最喜欢的地方，它简单的架子上却承受了各类的书籍，这也是我疯狂阅读的开始，在阅览室神圣地借完一本书，就争分夺秒地去看，也许我当时读不懂《简爱》所蕴含的含义；也许我也不太明白《红楼梦》里面曹雪芹的心血，但是我感受到了《简爱》的女主人公不向命运屈服的坚强，也想象到了大观园的繁华景象。阅读时的我，像是沉浸在书中

勾勒的世界里，我似乎游遍了世界的很多地方，有着高处不胜寒的天宫，也有着向往的油麻地，还有与现实生活不太相符的大人国与小大人国……

忘记了我是从什么时候开始读杂志，我觉得杂志更适合长大的我。越来越忙碌的我，杂志的丰富极大地填满了我的零碎时间：散文，小说，新闻，采访等等，杂志每一篇文章的独立性，让我涉猎了很多方面，有爱情观念，有对亲情的另一层理解，还有对实时新闻的评论，总有一篇让我增加一种思考问题的维度，就像对年龄的理解，我曾很恐惧年龄的逐渐增长，但是那天我看见一句话：我现在八十岁，我是一个有着六十二年经验的十八岁少年。这句话仿佛告诉我，你不必恐慌时间的流逝，只要保持一颗年轻的心，你就永远是少年，那个十八岁意气风发的少年。

阅读就是我与书籍间的交流方式，每次的阅读，我都是像坠入时间的摇篮里，又或者是进入一道道未知的大门，我只用一步一步走向它，推开它，我就能看到另一个不同于现在的世界。书籍的陪伴是我从他人的智慧中借来的，它不说不念，却让我在我成长道路上有了属于自己的光芒。

忙碌的日常、繁重的学业、无休止的调休……生活的奔波好像无时无刻都如同一座大山压在每个人心头，让我喘不过气，这时候我会选择去读本书，闻一闻纸张散发出来的油墨清香，听一听翻阅书本会出的“哗哗”声响，沉浸在书海中，暂时给自己的心情放个假。

也没有想学会什么道理，更没有说揪着自己非要在阅读里安心自省，有的只是休憩，抛开我想逃开的现状，去书中放纵情绪，体味一下不一样的人生百态。我用这样的方式，让自己静下来，类似于一种处于待机状态的充电，电充满了，我的一切烦恼也就抛诸脑后了。

所以即使再忙碌，我都要给自己留出阅读的时间，无关其他，只是为了给自己放个假。

我有一本书单，还没有读完它。上面有上百篇书目，这里边的书有一些是老师朋友的推荐，有一些是我自己在不知名的某个角落里淘来的，种类也相当繁杂，既有晦涩难懂的专业书籍，也有畅销榜单的传世精品，甚至也有一些满足我少女情怀的言情小说……我不挑书籍的类型，也不在乎这些书是冷门还是热门。尽管一开始读书的时候更多的是为了应付一些任务，但后来被这种形式的放松所折服，慢慢地便爱上了阅读。从应付变成自主阅读，很多次感到困惑迷茫的时刻，读一本书总能帮助我梳理好情绪。

“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”阅读会丰

富或者强大我的内心世界，我能感受到书里的众多元素，虽然也会被书里的负面元素影响，但是每一次除去这些负面影响，并且吸收了这些负面元素却不被它们同化的过程，都让我感到这是属于我的一场由内而外的锤炼，我在这个过程中完成了自己的修行。

杨绛先生说：“读书的意义大概就是用生活所感去读书，用读书所得去生活。”我想我既符合这句话，又不符合这句话，我时常是怀着我对现在生活的一腔愤懑去阅读，在阅读的过程中调整自己的心情，变换成一个放松的、积极的我再面对生活。所以杨绛先生这句并列属性的话，到我这儿，却变成了递进或者各大大程度地可以说是一种因果关系。

阅读给了我休养生息，鸣金收兵的时机，让我不至于在生活时有时无的兵荒马乱里自乱阵脚，我享受这样的时刻，就好像自己成了自己的军师，伏在案前看着也许并不合适的“兵书”，为即将到来的以后储蓄一些能量。

没有人喜欢被生活催着赶着，如果你的内心呼唤想要停下来，就让自己放松一下吧。阅读是个不错的选择，你可以看明白，也可以一笑而过。只是阅读的这段时光是属于你一个人的，任何事物都可以放下，你可以有无数种想法映入脑海，也可以只是放空一下。最后以郭沫若一副对联送给大家：读不在三更五鼓，功只怕一曝十寒。



今天你读书了吗

2020级人力资源管理 康肖雯

杨绛先生曾言：“读书不是为了拿文凭和发财，而是成为一个有温度、有情趣、会思考的人。”对此我深以为然，读书本是一件纯粹的事情，不应该带有任何功利性。什么，你非问我要个好处？说陶冶情操、开阔眼界之类的太过宽泛云云？

抬头时望月有感，低头时思乡沉吟；静默时自省回首，走路时观景入心。一朵花落了地，便想起了“落红不是无情物”；春风吹在心上痒痒的，张口来一句“吹面不寒杨柳风”；失意时有“天生我材必有用”，高兴时就“春风得意马蹄疾”……

记得在网络上曾见过一个很有意思的比喻，把读书比作吃饭。我们看过的书犹如我们曾经吃过的饭，虽不记得每顿饭都吃过什么，就如不会完全记得看过的每一本书。但曾经吃过的饭早就化作营养组成我们的血肉，让我们长大成人，而读过的书也早已融进了我们自己的思想。

最直接体现出来的一点，读书对我们的成长和人生很有帮助。读完《平凡的世界》，我被其中孙少平的精神所打动，他在那么艰苦的环境下都没有放弃读书，我们又有理由不珍惜这机会并且努力学习。《士兵突击》中许三多“不抛弃不放弃”的精神是支撑他在兵营走下去的动力，也是我跑八百米测试时的精神支柱。那时我在想，他们那么累都可以坚持，我只不过是跑了八百米，这种鞭策在生活中会一直激励我坚持走下去。看完一本书时，合上以后好像脑子空空，什么也没有留下，实则不然，书中主人公优良的品质和精神早已打动我们，并渗透到我们的生活中，起到了潜移默化的熏陶作用。

其次，读书可以让我们懂得很多不知道的东西。作为一个普通人，我们所能接触到的人和事不过来自于我们的社交圈，但是通过读书，便可以体会到人生百态。俗话说百家争鸣，百花齐放，只有看的多、听的多、懂的多，才不至于让自己的思想处于闭塞的状态，才能活的通透、看的高远。芸芸众生，千姿百态。读读余华，便

能看到人生的苦痛；看看鲁迅，就能了解人性的挣扎；而字里行间带来湘西之美的沈从文和其徒弟汪曾祺，又能让人体会到乡风的淳朴。

还有，读书不仅仅可以给我们带来好处，还能帮助我们身边的人做出改变。因为我时常在宿舍内读书，我的舍友也受到感染，去图书馆借阅了书籍。试想，如果父母阅读教育方面的书籍，那亲子关系不是会更近一步？我弟弟小学时就订阅过学校发的家庭教育周报，上面的教育故事至今仍令我印象深刻，对维持我的家庭稳定也起到了一定作用。书读百遍，其义自见。书读的多了，自然在组织语言方面有一定的能力，在平时聊天时的谈吐得体，或者安慰人时的合理共情，都可以帮助我们发展良好的人际关系。

“腹有诗书气自华”，书读的多了，也就说话了。由内而外的气质散发出来，正是因为有了丰富的知识积累，我们才能有底气，自然而然散发出自我魅力。清风

徐来，花自盛开，做一朵向阳的花而不是冰心笔下墙角孤芳自赏的花。正是因为读书，才不至于让我们成为坐井观天的青蛙。

然而，在网络如此发达的快餐时代，很少有人能有大把的时间专门留给一本纸质书。我们不读书的理由总是太多，没时间、没有想看的书、看了没用……“碎片化阅读”也可一试，微信上的公众号文章几分钟可以读完，微博上的读物博主会分享书摘……即使每天早上起床只看一句积极向上的名人名言，也能带来一整天的活力满满。

与其每日为自己知识不够而焦虑，不如从现在开始行动。打开一本萦绕着墨香的纸质书，挑选一个安静的地方，来一场与书中人物的对话。我们总能透过字里行间看到人生，看到自己，有人读着别人的故事流着自己的泪，也有人为别人的幸福开怀大笑。

读更多的书，长更多的见识，做更多的事。