

允许一切发生，我在爱自己的路上

2024级汉语言文学（2）班 梁欢欢

“优等的心不会华丽但必须坚固”。
——毕淑敏

不知道从什么时候开始，我不断给予自己心理暗示，要爱自己，要接受自己。可能是高中时偶然看见王尔德的那句：“爱自己是终身浪漫的开始”，也有可能是在网上听见“心理大拿”说，爱自己是—个人具有主体性的标志，而人总是这样，往往缺失什么，就越在乎什么。

我不断审视自己，到底爱不爱自己，但我又觉得怎么可能有人会厌恶自己。在我短暂的19年的生涯中，我认为自己无疑是快乐大于痛苦的。小学，初中，高中乃至于学前班，都围绕着“家”，以家为中心分布。9岁未搬家前，我还在那个“旧的家”时，有许多玩伴，我们会去池塘抓蝌蚪，去后街高树上摘无论如何跳都摸不到的花，在小山坡里埋下装有秘密纸条的小瓶子，穿着暖和的雪靴踩厚厚的雪，玻璃珠在阳光下特别耀眼。而那时的我很快乐。真的很快乐。

搬家后，我们一家四口住进了高高的楼里，我重新熟悉环境，重新交朋友，可是我纠结着过去，于是我不断怀念，如若有一天你看到了一个小鬼头，她偷偷去往老巷，偷看熟悉的红木门上是否还贴着鱼尾，然后长吁短叹，流下眼泪，你也会觉得她惯会扮老成吧。但你可能不知道，她是在偷偷回味着幸福的标本。

初中—一个非常特殊的时期，那时家庭矛盾无法调节，柴米油盐太过沉重，我总是难过自责又讨厌愤怒。加之青春期的肥胖和对容貌面子的追求，让我逐渐变得敏感自卑，我开始承受不了点恶意，开始不饶恕自己，变成一个“彻头彻尾的完美主义者”，就这样在一路升学的途中，我学会伪装，我总说一些自己都做不到的大道理，总是提前消费情感，炫耀一些未曾有过的经历。因为我享受那些向我投来的羡慕的目光。

而后我逐渐明白，那些伪装与炫耀都是于我三观还在塑造时，我想实现的，是如虚拟网络中演绎出的健康美满找不到一丝瑕疵的亲情和友谊。我抱怨着外部的因素与人事，同时也不放过自己，自责难过。但忘记了，我其实享受着爸爸妈妈乃至姐姐毫无保留的爱，我拥有了很健康的友谊。我被保护的太好，像是一只从未出过窝的小鸟，连窝顶掉下来的草絮，都会让我如同惊弓之鸟。而当我意识到该经历点风雨来锻炼自己时，却又发现自己连弱雷都战胜不了。

时至今日，我仍然敏感自卑，我会因为一句平凡普通的话而胡思乱想，会因为不同于自己的观点而退缩，会因批判的言语和审视的目光而将自己包裹起来，我的情绪太会反扑，每一次的反扑，加之强迫性思维，都会让我再次受到伤害，因此我用笨拙的方式将自己保护起来。

可我确又能微妙的感知到幸福，阳光席卷大地，微风穿过发尾，小猫追着自己的影子，胃口逐渐变好，和朋友的宽慰打闹，或是迎来一个温暖的拥抱。

似像毕淑敏女士说的那样“幸福有时会很短暂，不像苦难似的笼罩天空。但若把人生的苦难和幸福分置天平两端，苦难体积庞大，幸福可能只是一块小小的矿石。但指针一定要向幸福这一侧倾斜，因为它有生命的黄金”。人们总喜爱回味幸福的标本，总是在接近幸福时倍感幸福，却在幸福进行时患得患失，而我不愿在让这样的事发生在自己身上，于是我拼命感受，不再去刻意追寻。我想，应该慢一点，静一点，平和一点，努力做到不焦虑，不忧虑，静静的等待，静待一切自然而然就好。

而我深知，感知幸福与难过自厌在我身上只会相互纠缠。越来越近，因此我更应勇敢面对，结是自己给自己打的，只能靠自己去解，不容易，可是总要去做，不是吗？

如今我仍在爱自己的道路上，越挫越勇，我依旧追求自我主体性。我要穿艳丽的衣服，我要接受别人的目光，赞美、审视、亦或是鄙夷。我还要去见许多，山川湖泊，森林平原，无论康庄大道亦或羊肠小路，我都要使自己内心充盈辽阔起来，在容纳山川海洋的同时，容纳别人的故事与不足，也宽恕自己，允许生活以它的方式流淌，允许宽恕反悔交织，允许自己是不完美个体，允许一切发生。

我会继续在爱自己的路上慢慢走。不再总盯着自己的缺点较劲，也不非要活得十全十美。难得时就允许自己难过，敏感时就轻轻拥抱自己。阳光好的时候，便放慢脚步，让光斑在肩头流淌；和朋友聊天时，抛开那些不必要的顾虑，笑到眼角起皱，把那些琐碎又温暖的话都收进心里，在情绪反扑时抵御阴霾。不必慌慌张张地否定自己。

我开始试着把“自我和解”当作一门必修课：春天去看花开，夏天去听暴雨，秋天就拾起一片落叶，感受秋，到冬时，便可以用围巾裹住自己，看一场小雪。这些看似平常的小事，会像针线一样，慢慢缝补着人曾紧绷的内心。让人不再害怕暴露自己的笨拙或脆弱。因为，这些不完美的褶皱，是成长。

我相信，只要一直这样认真地和时光相处，心里那些曾纠缠不清的疙瘩终会在某个清晨或黑夜悄然解开。

那时的我，或许依然会敏感，但已能在风雨中撑起一把属于自己的伞；或许依然会偶尔自卑，但已能对着镜子里的自己说一声“谢谢你”。

广大读者：

贵阳人文科技学院校报《青溪苑》编辑发行工作在广大读者的支持下，已经出版发行98期，本报是学校与师生相互沟通的桥梁和纽带，是社会和校友了解学校的窗口，是校园思想文化的重要阵地。

本报坚持“以科学的理论武装人，以正确的舆论引导人，以高尚的精神鼓舞人，以优秀的作品塑造人”的办报宗旨，旨在宣传报道学校改革发展情况，反映教学教育各方面的工作状态，展示学校师生良好的精神风貌，为学校营造浓厚的学术氛围，为广大师生提供一个发挥才能、抒发青春热情的舞台。本报编辑部真诚期望学校校报能得到大家的关注与支持，热情欢迎各位读者积极赐稿。

征稿启事

第一版：学校要闻该版聚焦于学校办学特色思考、评建评估、科学研究、教学管理、专业建设、学风建设、党建、思政教育等。主要刊登当月校园内外重大新闻、重大事件、学校对外交流、学术讲座、科研最新动态等。

第二版：综合要闻该版长期征集教学科研类文章，内容可为：二级学院办学特色思考、评估评建、专业评论、教育随笔、教学日志、教学反思、教学争鸣、治学心得、学习札记、党建工作总结、学生工作心得等。

第三版：校园文化该版报道学校动态、社团风采、社会服务、特色校园文化报道解读；专家教授、名师、优秀校友、优秀师生、校园人物专访；校园、社会热点新鲜话题或某一现象调查评论等。

第四版：文艺副刊该版刊登学校师生文学作品，体裁不限；师生个人艺术作品展示，如征文作品、诗歌作品、摄影作品、广告作品、工艺作品、书法、绘画、游戏动漫作品等，投稿作品应附上简要文字说明。

投稿须知正值贵阳人文科技学院建校24周年之际，本报编辑部诚邀广大读者积极投稿，写下您想对母校说的话，留下您的深深祝福。优秀作品将另会在学校广播站播出~1、投稿邮箱：qxynews@sina.com，来稿请注明学院、班级、姓名、电话等信息。

2、稿件字数在500-2000字为宜，诗歌作品可适当调整。3、稿件一经采用，即赠予样报。4、校报为月刊，本通知为长期征稿启事。



贵阳人文

贵阳人文科技学院

青溪苑

(黔)字第2024249

内部资料
免费交流

本期导读

- 我校召开本科教学合格评估工作启动大会
- “中国式现代化研究 贵州新风采”系列丛书及政协文史资料丛书签约暨学术出版共建交流会在我校举行
- 我校学子在2025年“第三届弘扬科学家精神演讲大赛”中荣获佳绩
- 允许一切发生，我在爱自己的路上

2025年10月31日 星期五 第38期 (总第98期)



守住秋天

杨炳阳

面对秋天，有人说“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”，有人说“秋风秋雨愁煞人”。有人说“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄”，

在季节中行走的我们，不必因为某一个季节或悲或喜。我们所要做的只是好好地度过每一个季节，守住每一个季节。

秋天里，我们可以给父母一声亲切的问候，我们可以给朋友一句温馨的祝福，我们可以给自己一个灿烂的笑容。面对落叶，我们可以给自己一个灿烂的笑容。面对落叶，我们

看到了地下未被野火烧毁的根；面对飞花，我们看到了未被鸟儿啄食的种子；面对自己，我们还有未被流云湮没的执著。当我们用心去体味秋天时，那种真切的感动才会时时流入心灵的隧道，默默地凝结在心底，淡淡的日子便有了简洁而深刻的诗意。

春夏秋冬，四季交替。没有哪一个季节是可以缺失的。守住秋天，是我们憩息在某个驿站，用平淡而坦然的心境守住那收获与凄清的质感的光阴。然而，我们带着梦想，携着理想，怀着希望向明天迈进。我们的身

后留下的，必定是一串串坚实的足迹。

然而，这的确不是秋天的过错。每一个

季节都有自己独特的魅力。初春里鹅黄的柳

作者简介：

杨炳阳，生于1958年，山东潍坊人，毕业于山东大学中文系，曾在《人民日报》《人民文学》《诗刊》《大众日报》《文汇报》《知音》《星星诗刊》《青岛文学》等报刊发表散文、诗歌、小说作品多篇。



深厚的，既是一堂思想深刻的政治理论课，也是一场务实管用的业务培训课，对深入理解高质量推进学校党建工作，推动党建“双创”工作取得新突破具有很强的针对性、操作性和实效性。她表示此次专题辅导报告为4所民办高校的党建工作带来了新的启示、感悟和思考，必将有效落实党的二十届三中全会精神，对党的领导、党的建设提出的要求，有力推动民办高校党建工作取得新突破。

10月24日，我校在大学城校区举办“新时代高校党建‘双创’赋能高校高质量发展专题讲座”，邀请齐鲁理工学院党委书记、山东省人民政府派齐鲁理工学院督学专员、中国民办教育协会党建专业委员会副理事长徐淑凤作题为《以新时代高校党建“双创”赋能民办高校高质量发展》的辅导报告。

学校党委书记刘杰主持会议，各二级党委（党总支）书记、副书记、委员，专职组织员；各党支部书记、副书记、委员及师生党员代表参会。

学校还特邀贵州师范大学、贵州黔南科技学院、贵州黔南经济学院及贵州盛华职业学院党务工作者参会。

徐淑凤紧密结合高校实际和自身工作实践，从“中央对新时代党的建设总要求、教育部高校党建工作部署与党建‘双创’项目申报、高质量党建引领高校高质量发展、党建工作的感悟与体会”四个方面，系统阐述了高校党建“双创”工作的重要意义、政策脉络与实践经验。

报告既深刻解读了党中央关于全面从严治党战略部署，又精准剖析了党建“双创”项目的申报要点与建设路径；既有全国样板支部、标杆院系、示范高校的典型示例，又有党建与教学、科研、管理等业务深度融合的实践指导。内容站位高、视野宽、案例实、指导性强，对学校开展党建“双创”工作具有重要的理论价值和实践意义。

刘杰指出，此次辅导报告政治站位高、理论功底深厚，既是一堂思想深刻的政治理论课，也是一场务实管用的业务培训课，对深入理解高质量推进学校党建工作，推动党建“双创”工作取得新突破具有很强的针对性、操作性和实效性。她表示此次专题辅导报告为4所民办高校的党建工作带来了新的启示、感悟和思考，必将有效落实党的二十届三中全会精神，对党的领导、党的建设提出的要求，有力推动民办高校党建工作取得新突破。

造一批立得住、叫得响、推得开的党建工作品牌；三要当好融合发展的“推动者”，坚持围绕中心抓党建、抓好党建促发展，以“五个一”行动为抓手，以高质量党建引领高校党建工作走深走实、取得新成效，为高校党建工作高质量发展贡献智慧与力量。

干

家”，切实履行党建工作第一责任人职责，不断提升党建工作能力本领，切实创新党建工作方式方法，立足实际、突出特色，夯实基层基础做到“七有”；建强组织、队伍、制度持续巩固党支部标准化规范化建设成果，增强高质量教学、科研、管理、服务，引领团结凝聚师生奋力在中式现代化进程中展现贵州新风采。

