

特殊的春节假期

刘宏福

1月20日，农历腊月二十六，距离鼠年春节还有四天，老家在陇东高原的我踏上了回乡过节之旅，天津—北京—西安—我家。夕发朝至的火车是在京津地区工作工作的陇东人每年回家最经济和方便的方式，也是我选择次数最多的乘车方式。

虽然几天前我已经关注到武汉出现某种传染性很强的流行病，但是想着武汉离天津隔着好几个省，也没太在意。下午四点多多的天津站看起来和往常并无差别，旅客似乎并没有受疫情的影响，候车室里部分的戴口罩的旅客也是出于防雾霾的考虑。辗转京津城际和北京地铁，一个小时之后，我来到了旅程的第二个乘车点北京西站，候车室里旅客熙熙攘攘，尽显中国春运奇迹的壮观场景，每一旅客的脸上洋溢着归家的幸福笑容，时不时抬头扫一眼检票口。那时我们并不清楚，远在千里之外的湖北武汉，一场无硝烟的“战争”已经开始。

“咱们这节车厢有没有医务工作人员？”乘务员向每一个车厢的旅客询问，也许这句列车工作人员惯例的询问，是最有可能和疫情关联的讯息。列车运行12小时之后到达了终点站西安，离家的距离又近了很多。由于西北地区的铁路覆盖率较低，长途客运汽车成了旅客回家最后一段路程的选择方式。候车的旅客已经排到了客运站外面，西北的早晨气温着实很低，但耐寒的西北人似乎不习惯受到口罩的约束，大部分人依旧顶着寒冷，用最朴实的西北方言和同行的人交谈着或向远在家里的亲人报告行程，即使少数戴口罩的旅客也以棉布口罩居多。谁又清楚，也许某个稍感咳嗽或发热来自武汉的旅客就站在他的旁边。

下了火车到长途客运站，平时1个小时换乘，这次用了3个多小时。11点半，汽车终于出发了，我的心情随着汽车的启动稍感放松。汽车在黄土高原上穿山越岭，4个小时过后，终于到了离家还有半个小时车程的西北小县城。河河畔的县城依旧笼罩在春节祥和氛围中，道路两旁挂满了红色灯笼和中国结，街上行人忙着置办年货。“你们没看新闻吗，武汉的肺炎好像很严重的，咱们这里的人怎么都不戴口罩？”我随口向我回家

的姐夫问道。“离咱们还远呢！”姐夫随口说。

在北京和天津生活近十年的我，因为雾霾已经习惯了戴口罩，路过一家药店，突然发现自己的口罩落在了汽车上。确认了是医用口罩后，就很随意买了一包，5元一包共10张。然而谁也没想到两天之后武汉“封城”的消息，让在西北人看来并不起眼的口罩，竟成了买不到的稀缺物品。

1月23日，除夕前夜，“武汉封城”的新闻是全中国人民最为关注的话题，此后的几天，新闻推送、朋友圈、微博等，都是关注疫情的文章，武汉加油、战疫情、如何预防肺炎、新增人数、最美逆行者、物资紧缺、捐赠、停运，成了人们在这个特殊的春节期间关注的话题。春节的微信群本来是祝福和红包满天飞的群体欢腾，今年的微信群却成了人们普及防疫知识、贯彻防疫政策、上报相关信息的工作群。从1月22日开始，部门的微信群就开始陆续发布关于做好预防此次肺炎的相关通知和要求，“每日一报”成了部门同事每天的打卡必备，领导每天都会询问是否自己或身边家人身体出现异常、目前所在地有变化和与接触武汉人员接触的情况等。返程的计划也随着单位防疫工作的要求多次调整。

“宅在家也是为社会做贡献”。随着部分列车的暂停，长途汽车的停运，高速公路的封停以及乡村道路的硬核把关，人们渐渐停下了出行的脚步，路上很少看到走街串巷的行人，人们用实际“行动”参与应对疫情，共筑抗“疫”铁壁铜墙。年过八旬的奶奶算是周边同龄人里身体比较硬朗的老人，和其他上了年龄的农村老人一样，喜欢串门聊天。“老年人免疫力差，容易被传染疾病。”这是我在过年期间对奶奶多次强调的话，经过几次说教，过年期间，奶奶脚步最远的距离是门口的大路边。

目前，确诊的人数虽然还在上升，但是治愈出院、抗病毒药物取得突破进展、临床实验正在进行等好消息，也在为每一个奔波在外的中国人多了一份保护。“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任。”作为这场战“疫”中的每一个我们，硝烟不熄，我们奋战的脚步就不会停下，阴霾总会过去，春暖自会花开。

阅读让春节假期更加充实

邓溯

这个春节最让人关注的就是抗击新型冠状病毒肺炎了。为了响应号召，不添乱，多节约一些防护用品，整个假期我基本上过着“离群索居”的生活。每天早上起来先做个体温检测并在部门群里报告个人情况，再把同事们的情况做好台账，然后根据公司应急工作领导小组办公室的安排做一些工作，疫情虽然严重，但一切向着开工有条不紊地推进着。公司相关职能部门的第一批党员突击队早已行动起来，把手里工作做得更细一些就是对他们的支持。做完这一切后剩下的时间，就交给阅读。

今年计划看40本书，因为年初工作有些忙碌，截至一月底才看完一本。还有几本书在同时翻看着，还没有来得及看完，因为不同的心境总是翻看不同的书，以至于七七八八的各种进度都有。我喜欢看日本的小说，可能是因为日本作家细腻悠远的文

字，也可能是以前干过企业文化工作，故事中浓厚的文化氛围会给我一些启发。夏目漱石、芥川龙之介、冈仓天心、渡边淳一、村上春树、东野圭吾、新渡户稻造、角田光代……他们的作品都不错。

今年春节阳光也给予了疫情阴霾中的四川人更多照顾。晒着太阳看书是最享受不过的了。阴雨天躺在温暖的被窝里，听着轻柔的音乐，用指尖感受纸张的质感也愉悦身心。阅读是一生的小伙伴，能够暂时和世界隔绝开来，像潺潺清泉滋养心灵，也能解除内心的困惑，当合上书时，不但解除了身体的疲倦，内心也觉得通透，精神为之一爽。

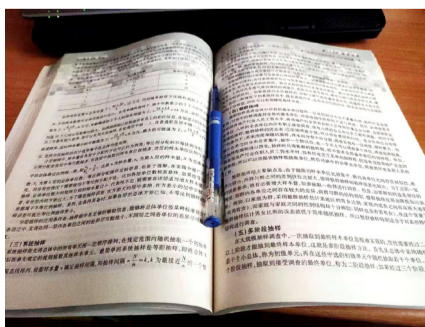
假期还没有结束，宅在家里能做的不多，趁空闲完成自己的阅读任务，多看几本书。公司对全体党员、职工的倡议又让我迫不及待，等到开工的号角吹响，全身心地投入到工作中，把新的知识运用到实际需要中去。

假期充电

冀鹏屹

每逢春节，最幸福的事情莫过于回家过年，一顿年夜饭，一家人聚在一起聊聊这一年的故事，就能扫去疲惫，唤醒我们对家乡、对过往最纯粹且美好的记忆。

受新型冠状病毒影响，2020年春节似乎有些冷清，少了亲朋相聚时的欢声笑语，少了推杯换盏时的谈笑风生，但疫情当下，深居家中就是一个普通人对社会的贡献。家乡邓州与湖北襄阳接壤，疫情也比较严重，当地政府也采取了封村限流的强硬措施。借此机会，恰好反思一下过去的这段时间。离开校园，初入职场，面

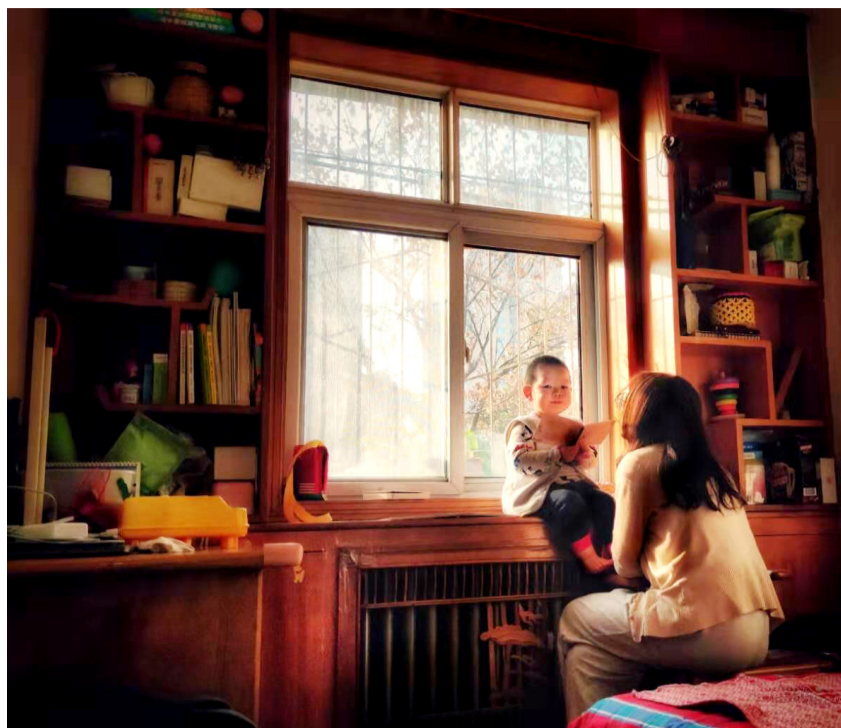


对新的挑战，有些措手不及，相关知识欠缺以及经验不足，使工作时有些慌乱。假期延长，复工推迟，正好是一个提高自己的机会，读读书，多学习一下，做好准备，迎接新一年的挑战。

面对疫情，我看到中国强大的组织能力及中国人民的自觉性，举国上下齐心协力，共同抗“疫”。在党的领导下，社会各界共同努力，克服一切困难，这段时间。离开校园，初入职场，面

那一刻的温暖

春节在家，推门看见妻子正在给孩子讲故事。那一刻没有手机里的疫情信息，只有甜蜜与温馨。守护这一切的，正是前方一线的医生护士，还有窗外无数参与疫情防控工作的人们。愿疫情早些过去，让他们回家重温亲情的温暖。（张鑫）



四十五分钟连接的命运共同体

刘瑾

1月30日早上6点54分，文霞的手机突然响了下，那时她刚醒。手机屏幕显示有人添加微信好友，按下接受键，对方的信息像潮水般涌来。

“你们为新冠恐惧的人心理疏导是吗？”

“我有点恐惧，昨晚一夜没睡。”“我要怎么放松，家里有人感染。”“非常着急，不知道怎么办。”

这是一个素未谋面的陌生人，也是“爱的循环”同理心倾听志愿者团队接到的一次特别的案例咨询。在这个不平常的春节里，新型冠状病毒牵动着国人的心，也让这个致力于倾听陪伴的专业团队有了行动的愿望，希望能通过自身的专业知识和经验能帮助到更多因疫情而受困的人。去年8月份以来，我曾两次参与同理心倾听工作坊，在情绪调适方面大为受益，此次也有幸成为志愿者团队的一员。

作为倾听志愿者，文霞此前有着丰富的专业倾听经验。在这样一个初春的清晨，伴随着连珠炮似的信息，没有寒暄，没有客套，直指问题，隔着屏幕文霞都感受到对方浓烈的焦虑，并且需要马上得到疏导。

7点05分，她们开始了语音通话。听声音，文霞判断这是一位三十岁出头的女士，她介绍自己来自湖北某市，两位直系亲属这两天已被确诊在医院隔离治疗。她从昨晚开始就已经恐慌到完全无法入睡，浑身发抖，呼吸困难。刚开始语音时，她的声音都是颤抖的，一直在哭又拼命强忍。文霞感到对方好像处于一个很空旷又杂乱的空间里，焦虑、惶恐、无助，又毫无思绪，她要在接下来的倾听中帮助对方找到和反馈感受背后最迫切的需要，并理清思路。

那位女士继续谈到，在两位至亲被确诊隔离后，她每天会给她们打去电话，说的话无非就是“好好听医生的话，一切都会好起来的。”她希望能给到他们力量和支持，却又感觉自己语言是如此苍白无力。大伯那边还好，有他家里人关心照顾，可是妹妹那里，她作为家里的老大却给不到任何的帮助。

“所以你是想给他们支持，但自己又没有力量做到，你感到自责。”文霞问道。

“自责”二字，像是突然击上她内心某种深刻的东西，让她慢慢安静下来，不再哭泣，也不再颤抖，开始一点点眺

出来看清自己的慌乱：两位家人的隔离治疗如同晴天霹雳，让她承受了巨大的压力，但她无法跟朋友说，跟家里人谈，只能把话深深地压在心底，让自己沉重窒息。周围的人都无法支持到她，她更没有办法支持到染病入院的亲人。对于支持的深切需要却又无力满足，让她陷入深深的自责无法自拔，继而惶恐忧虑。

“那么你现在可不可以听我说说。”文霞柔和地问道。

“好！”对方的回复中已有了肯定的语气。文霞告诉对方，面对这样的情况，首先要接纳自己的局限性，作为一个普通的个体，没有能力能完全支持到自己的亲人；然后是诚实，诚实地面面对当下的处境，思考我们能做些什么，能做到什么程度。

这番话让那位女士有了更进一步的触动，对问题的解决也开始有了自己的思路。她说妹妹性格内向，不善表达，她担心妹妹只报喜不报忧，希望她在每天的通话中能说出更多真实的情况，让她安心。

“你可以尝试做一下自我连接，体会感受背后对安全感的需要，然后不断地对自己说，安全感、安全感、安全感……”

“当你自己的情绪好起来，你传递给亲人的，也是正向的能量，是充满力量的支持！”

文霞说到这里时，那位女士说，自己已完全放松下来，并略带愉快地向文霞道谢。

在倾听的整个过程中，文霞第一次有了一种真实的人类命运共同体的感觉。她深刻地感受到对方的恐惧和不安，慌乱与无助，她仿佛也来到她身处的城市，看到她流下的眼泪，触碰到她颤抖的身体。她看到她像一只无头苍蝇一样乱跑，又紧紧抓住她的手，像抓住救命稻草。她陪伴支撑着她，倾听她对旁人的需要，看到力量一点点从她被惶恐自责肆虐的心底升起。

“如果你或者身边其他受到疫情困扰的人还需要帮助，我们的志愿者每天都可以提供倾听服务。”文霞在语音通话中的最后一番话真诚而温暖。放下电话的那一刻，她感觉身体里充盈着前所未有的力量，倾听者与倾听者之间，相互信任，彼此支撑，情意相通，共渡难关，身处异地的命运共同体，在这一刻，更无限地连接共融。

极简春节

方久梁

2020年春节注定是不会平常的。原本计划待公司放假后一家人吃了团圆饭就自驾到彩云之南游玩的——参观大理古城，欣赏丽江美景，感受昆明高原风光。殊不知，计划不如变化，武汉新型冠状病毒的现身，粉碎了我美丽的旅游计划。

整个春节，响应国家号召，增强安全防范意识，严格遵守“戴口罩，勤洗手，常通风，多消毒，不串门，不聚餐，宅在家，多喝水”的倡议。在家做最多的事就是看电视和看书了。看书慢，只看了一本《纪伯伦散文诗全集》。不过，颇感有收获，对人生有了新的启迪，比如，纪伯伦说“有

人向你伸手，你就给他一分钱；这一分钱，就是一个金环，可把你与高尚人格紧密相连。”是啊，社会发展永远不平衡，在他人需要帮助时，如果你有这个能力，为何不给予他人帮助呢？

春节几天，每天一睁眼不是看百度、就是观微信，随时了解疫情防控情况。除了做好自己和家人的防范工作之外，也在了解防控常识，或利用自己一技之长，撰写文章在《青年作家网》和《原乡诗刊》等微信公众平台为武汉加油、为全国同胞加油，尽一份文字工作者的微薄力量。

细数起来，2020年的春节是最为极简的。年味就是团圆味，这一年的春节应该是家人团圆最长时间的春节吧，只不过形式特殊一些罢了。

疫情阻止不了健身运动



平时就爱健身的杨群伟和聂硕在家中坚持进行锻炼。

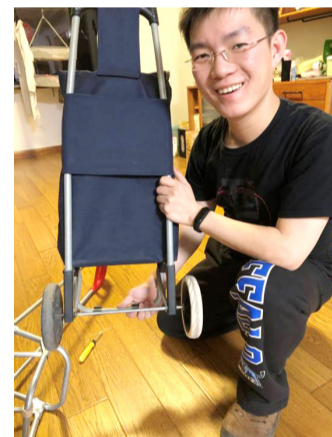
维修是我的超能力

滕飞

工作以来，除了业务能力的增长以外，动手能力也得到了很大的提升，在单位里时不时动手修模块、装机箱，回到家里也经常顺手帮家人修修补补：从汽车到电水壶，从电视机到iPhone，从自己家到父母家再到岳父岳母家，最后再修到姥姥姥爷家，算下来七七八八修了不少东西。这些维修的工作，大多与电路、计算机硬件有关，我的维修技能，也算是在单位里修模块得来的副产品。

春节宅在家里，修了家里买菜的小拖车。对于维修这件事，也许很多人会觉得无聊，但我自己却总是乐在其中，因为我不仅动手解决了故障，还将一件本来要丢弃的物品修复如初，最重要的是，我通过维修这个技能，拉近了我与家人的距离，让我能够用双手替姥姥姥爷排忧解难，一边维修一边唠家常，我很乐意，也很享受用这种方式报答二老的养育之恩。

在我居住的小区里，缺少照料的老人很多，对我来说，修电视机就是个简单的小事；但是对他们来说，这简直就是“超能力”。以后我要利用我的这点“超能力”帮助身边更多的老人，时不时去他们家，帮他们紧固一下座椅板凳，踩梯子换一颗灯泡，修理一下电视机和机顶盒，让他们的晚年生活更舒适。



一个春节，数个第一次

李豪

不同寻常的年，永远忘不了的年，一直都觉得时光如飞逝，就在此时第一次感觉时间过得如此慢，一天咋会这么长，于是开始盼，盼疫情早点结束，盼国人安康，盼奋战在生命一线的医护人员平安归来。

这个年领悟到了我人生太多的第一次：第一次这么心平气和地陪父母说话、吃饭、聊天；第一次学做父母喜欢吃的饭菜；第一次品到了和父母吃饭时的甜；第一次知道了妈妈做家务的累；第一次给妈妈洗头发了；第一次清晰地看见了妈妈眼角和额头的皱纹；第一次理解了父母这么多年的不容易……这么多的第一次，这么多的点点滴滴触动了我的心，在一天天的新行渐悟。

我还过了一个难忘的生日，虽



然没有生日蛋糕，但像小时候一样与父母待在一起，已经很久不曾有过了。而镜头里那些逆流而上的英雄们，他们用最温暖人心的故事书写着人间大爱，用勇敢的牺牲精神替我们负重前行，也给我上了人生的一课。让我对人生、对未有了更多的思考与担当。



与家人在一起

为了不给社会添乱，宅在家里就是为社会做贡献！在家休息的这些天里，才发现公婆年龄大了真的需要更多的关爱。婆婆竟然询问牡丹是不是开了，要我带她去看牡丹。解释了很多遍不管用，我就拿起我画的牡丹给她看，这一关算是勉强过去了。为了让孩子们有个安静的环境学习，我就陪伴在孩子旁边画画，自己也充实起来。每天变着花样给家人做好吃的。养好身体，春暖花开了再带他们看真牡丹！（安文聪）