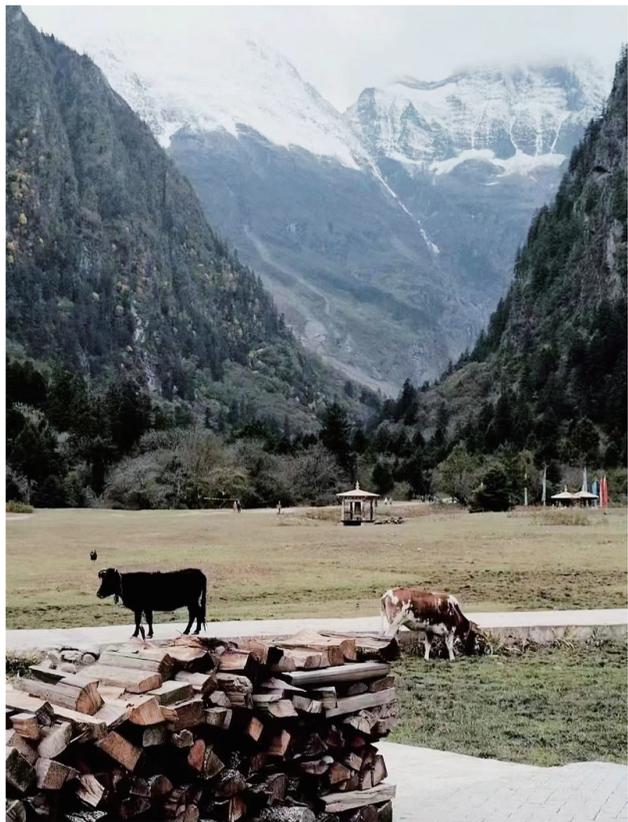


共话2022——

# 今年的收获 来年的期盼



今年年初,一次旅行让杨敏忘记了生活中的烦恼。图片由采访对象提供

台传媒记者元萌

2022年即将落幕,行将过去的一年对很多人来说,或许在平淡中蕴藏着惊喜,又或许在变动中充满着转机。回首一年来的种种,最先想到的可能是曾经看过的风景,完成一项人生大事的瞬间,和那些稀松平常却又温暖人心的平凡日子。

告别闪闪发光的一年,写下对来年的期盼,是属于年末的仪式感。本期视点,我们请了三位来自台州的讲述人共话2022年,同时也记录下这一年他们与内心的对话。

## 今年,给自己放个假

讲述人:杨敏(化名),29岁,护士

我听说国外有的年轻人,毕业之后会用一年时间来周游世界,让自己在正式步入社会之前,体验到不同的生活方式。但这样的人生经历,是我未曾体验过的。6年前我从护理专业毕业后,就直接进了温岭的一家医院实习,后来转正成了一名护士,开始了忙碌的生活。

刚开始,我对这份工作充满热情,因为我所学的专业技能与工作相匹配的,也能尽自己所能去帮助别人。家人也曾跟我说:“学了护理,不做护士,又能去做什么呢?”在工作中受到的苦与累,我只能自己慢慢学会克服。

我们的工作经常需要加班,久而久之,我的失眠逐渐变得严重,在不加班的晚上也会睡不着觉。人们常说,“三十而立”,但三十岁将至的我,明显感受到身体机能的下降,所以在这个看似关键的人生节点到来之前,我选择了休息一年,给自己放个假。

虽然只是短短一年的时间,我却完成了很多这几年来一直想做,却没有时间精力去做的事。我总觉得,2022年让我二十到三十岁的这十年的人生,多了些圆满,少了些遗憾。

好几年没有好好出门旅行过的我,在今年年初去了趟位于云南海

雪山深处的雨崩村。穿过云雾,眼前偌大的雪山散发着金光,周围密林环绕,就像来到了人间仙境。旅行,果然能让人忘记生活中的烦恼。

坐落在雪山脚下的雨崩村,融雪的水滴有时如雨水崩落一般,故而得名。在这里,我和队友们解锁了野外徒步的初体验。徒步走进山谷,前往冰湖的路上,我们一路能观赏到前所未有的森林、溪流、牧场、河谷等自然风光,一路停停走走,徒步十几公里,尽管久未锻炼的我略感劳累,但看到眼前开阔的风景,顿时感到人间值得。

不过此行的小遗憾就是没能参加今年的转山节。转山是当地人表示虔诚的一种方式,相信人可以通过转山来消除磨难。来年春暖花开之时,我们会再次来这里体验一场朝圣之旅。

今年我还重新开始锻炼,健康的身体才是革命的本钱,有了充足的体力才能更好地体验生活的乐趣。为此,我报了一年的拳击班和瑜伽班,平时也会坚持慢跑,经过一段时间的锻炼,最直观的感受就是身体素质比之前好出不少,失眠情况也有所改善。

这段时间,我也难得有机会静下心来读读书,给自己充充电。我一直对心理学领域很感兴趣,但一直没有机会进行系统学习。2021年底,我报名了心理咨询师考试,利用将近半年的时间自学教材、上网课,在今年5月拿到了心理咨询师基础培训合格证书。

用备考的方式学习一些心理学知识,整个过程就会充满动力。其实,我也没想过考证发展副业,只是出于自身的兴趣,况且心理学会对平时的自我认知、亲密关系、亲子关系等都有帮助。在提升自我的过程中,我也感觉到生活过得很有充实感和满足感。

在这一年里,我慢慢找回了适合自己的生活节奏,也利用这段“慢下来”的时间,思考了未来的职业规划。在新型职业不断涌现的当下,我觉得

做任何工作都不应给自己设限,也希望来年能找到更合适的工作,在新岗位更好地发光发热。

## 这一年,我看到了很美的落日

讲述人:余晨,24岁,考研人

2022年这一年,我选择了二战考研。去年以两分之差没能考上梦校的法学专业,成了我去年最大的遗憾。不过我很快就从失落的情绪中走了出来,哪里跌倒就从哪里爬起来。

心情平复之后,我首先对去年失利的原因做了分析,我专业课还可以,是英语和思想政治理论这两门拖了后腿,再经过一年的复习,我相信能够查漏补缺,把成绩提高上去。分析了个人情况之后,我就制订了新的复习计划表,一整天从早上八点到晚上九点,听课、做题、休息、运动等时间,都安排得满满当当。

专心备考的这一年,是我步入“低欲望生活”的一年。全职备考的生活三点一线,除了在家就是在图书馆、自习室,这一年我戒掉了平时最爱的游戏,偶尔和朋友见面也是在家附近的篮球场。我的好兄弟有时会关心我,“你这样会不会压力更大了”,其实那时我的心里也没有答案。

在旁人看来一路顺风顺水的我,已经通过了法考,所以有朋友建议我,边工作边备考,这样心理上的压力会小一点。但我更了解自己的个性,任何事情如果

不全身心投入就很难成功,如果开启了别的计划,我也不会一门心思地准备考研了。

在考研的路上,我的父母一直很支持我。他们告诉我,拥有深造的机会或者更好的学历,并不是未来道路的通行证,而是多了一块敲门砖。在为自己的理想付出的过程中,我收获的成长也超出了考研本身,比如如何面对生活中的挫折,如何坚持完成一件事情,养成良好的学习习惯等,我想这或许就是“塞翁失马,焉知非福”吧。

上周刚刚结束了今年的考研笔

试,幸运的我精力十足地上了考场,完成了所有的科目。考完之后,在回家的路上看到了很美的落日。我想到考前妈妈对我说的,“不管结果怎样,来年会更好的”。我想这一次,我不会辜负自己的期望的。

## 新的一年,期待新的生命

讲述人:李文君,34岁,银行职员

说起今年生活中最大的惊喜,应该是我升级成了一名二胎孕妈,预产期在来年三月份,希望会是一个健康可爱的兔宝宝吧。

决定生二胎,我与家人已经做好了充足的准备。在三十而立的年纪,我们有足够的精力孕育并且迎接新生命的到来,在心理上也足够成熟来应对未来的亲子关系与家庭关系。今年,老大已经六岁,明年就要上小学了,我们也有更多的精力来照顾老二了。

当新生命还在孕育的过程中,我会觉得每一天都充满了期待。我有时会想象未来一家人的相处是怎样的,要是老大和老二发生矛盾该怎么解决,未来十年,甚至二十年,他们逐渐长大,又会是怎样的模样?作为母亲,或许我对他们的期待是“过剩的”,但又忍不住不把最美好的期望放在孩子身上。

做妈妈,是一个需要学习和适应的过程。有了怀老大的经验之后,我感觉自己要比之前更加游刃有余了,无论是在饮食、睡眠、锻炼等方面,我都能更好地照顾自己,适应孕育生命的节奏。毕竟,只有保证个人的身心健康,才能确保孩子的健康平安。

但生活中难免会出现一些“小插曲”,最近一段时间,我总会不自觉感到焦虑和没有安全感,担心自己的抵抗力不强,不能很好地保护宝宝。这段时间,我先生就一直开导我,“你们两人是在并肩作战,怎么会轻易被打倒呢”。在他的安慰下,我波动的情绪才慢慢平复下来。有时,保持情绪稳定,比什么都重要。

我感恩这尚未诞生的生命,给我带来精神上的勇气与支持。有些事情,只要一想到自己是两个孩子的母亲,就再也没有什么畏惧。带着这份天赐的礼物,我会更加勇敢地跨越到新的一年,面对新的人生阶段的挑战。

# 青年画家何仁:每一次创作都用尽全力



台传媒记者单露娟/摄

何仁,毕业于中国美术学院,浙江省美术家协会会员,台州市美术家协会造型艺术研修班导师,何仁艺术基地育仁画室负责人。学艺多年,他一直不忘初心,在美术的道路上探索前行。

## 学艺

1987年,何仁出生于古城临海。打小,他就喜欢画画。生活中遇到的、电视里看到的、脑子里想到的,但凡感兴趣的面面和场景,他都会拿画笔记录下来。

孩提时,其他男孩子都喜欢在外面“疯”,何仁最喜欢的却是把要好的朋友约到家里来,拿出画笔画纸,邀请大家一起来画画。小小的人儿大多坐不住,没一会儿就剩何仁一人。他也不在意,依然认真地画着。

虽然没有专门学习过,但是何仁的画总能得到身边人的赞美:“画得真好!”这在无形中给了男孩继续在绘画道路上探索的勇气。“我那时候很喜欢把身边遇到的事情画下来,就跟拍电影一样。”

如果说,年幼时的何仁喜欢画画是自娱自乐。那么,随着年纪的增长,他已经不满足于于此。“我接触了许多大家的画,他们的作品是那么优秀。我知道我必须去系统学习,才能更好地在画中表达自己。”

初中毕业后,他选择去专科学校——临海市侨苑美术学校就读,跟着台州知名画家吴志猛学习。

想要学好技术,除了天赋,更离不开刻苦。高二时,何仁创作了人生第一幅水彩画。“差不多有1.6米长,画了3个农民兵。吴老师看到后说,这幅画达到了送省展的水平。”老师的肯定给了何仁信心,此后,他更加刻苦练习。

高中毕业后,何仁自考上了中国美术学院,离开家乡前往杭州学习。那几年,他去全国各地看了许多画展。

在杭州学习数年后,何仁决定回到家乡,在一家画室担任老师。“杭州有很多艺术培训班,我可以留在那里当老师,薪资待遇很不错。但我觉得这不是我想要的,我清楚自己的追求。”

## 坚守

在美术领域探索多年,何仁也创作了多幅优秀作品。《新疆组图》入展“屯垦业援疆情”新疆兵团美术书法作品全国邀请展,《即将消失的风景》获首届80、90美术作品展览金奖,《观·聚散有时》获第二届80、90美术作品展览金奖并入选第六届青年美术展览作品集,《众鸟归林》入选“勇立潮头”浙江省第七届青年美术作品展览,《镜·惑》选

入融合·拓展2015浙江省油画作品展,《村口》获台州市首届油画写生作品展学术奖,《春天里》入展浙江省首届水彩画写生作品展优秀奖,《出行》入选全国体育美展,《今夜无风》入选时代2008年美术作品展……

在何仁看来,创作首先不是勤奋,而是必须为之。“画画的灵感很多,但是我只有遇到特别值得记录的才会去努力创作。”

疫情期间,何仁用半年时间,创作了《举国之力》系列作品。该系列作品一共有3幅画,第一幅画是一个陈旧的场景:老旧的运输飞机,干枯的树枝。“创作这幅画时,我想的是未来。站在未来的角度看当下,一切都富有年代感。未来的人,一定会铭记当下抗疫人员的努力。”

第二幅画是一个正在工作的消杀人员。全副武装的人被铁栅栏围住,远处是萧条的灰白背景房子,整个画面透露着肃杀之气。第三幅画是方舱医院。整幅画由废弃的磨光机、白手套、铁丝格、旧报纸等组成。“被颜料涂白的磨光机代表了月亮,手套代表了里面的医护人员,表明人们大晚上还在干活。画面有点抽象,我不喜欢一眼就看得太明白的作品,全部画出来就没意思了。”

之后,他又创作了《临在》系列,“取这个名字,是希望营造一种什么都不用想、时间静止的感觉”。他带着无人机,拍下城市的角角落落,再加以想象创作出后疫情时代,人们继续同疫情奋战、城市尚在复苏的场景。

“《临在》系列共有6幅作品,我可能会在这一基础上继续创作,也可能增加新的元素。”何仁说。

## 为师

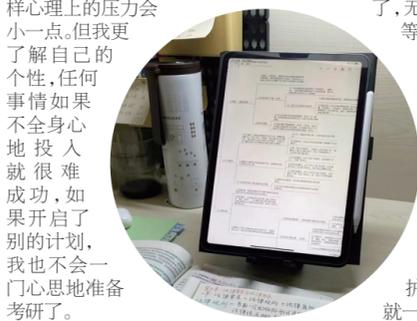
何仁除了是一名青年画家,还有一个重要的身份——老师。

从杭州回来后,他先是在临海一家画室工作,后来又成立了何仁艺术基地育仁画室。

“创业真的挺难的。一方面我要同其他人打交道,这比以前一心扑在画画上多了些挑战。另一方面,带学生不容易。不是每个孩子都听话好学,我要好好开导他们。有些孩子可能经过开导后,进步神速。但也有些孩子能力有限,我就尽可能挖掘他们的潜力,让他们在能力范围内做得更好。”

这些年,他的画室一直保持三四十人的规模,没有想过扩大。“人的精力有限,学生多了,我怕不能顾全。我想要尽可能地教好每一个学生。”

从业后,何仁带出了一大批学生,很多考上了中国美术学院,还有一些已经毕业,到各所学校当美术老师。“看着他们都有所作为,挺开心的。”何仁说。



绘图陈静

# 我市一画作入选深圳大芬国际油画双年展

台传媒记者陈伟华

12月14日,“互联与发展”——2022第三届深圳大芬国际油画双年展入选名单揭晓,我市画家王韶辉的作品《建设者·情系伶仃洋》榜上有名。

据了解,此次活动由中国美术家协会、中共深圳市委宣传部、深圳市委、中共深圳市委、龙岗区区委、龙岗区人民政府主办。经评审委员会专业评审,共有包含中国在内的五大洲43个国家和地区的199件油画作品入选。

王韶辉的《建设者·情系伶仃洋》,用画笔展示了港珠澳大桥建设者的风采。“港珠澳大桥是连接香港特别行政区、广东省珠海市、澳门特别行政区的大型跨海通道。大桥的建设者都是国内一流的建设精英,展现了出类拔萃的技术和精益求精的工匠精神。”王韶辉说,在创作这幅作品时,他用的是布面油画的材质;构图采用仰视角度,以增强画面的视觉冲击力;在色彩上,运用“浓淡干湿法”的艺术表现手法,力求用笔潇洒和淋漓统一。强烈的明暗对比,则是这幅画的主

要特色之一。

创作期间,王韶辉收集大量素材,如与该大桥相关的文章和视频等,了解港珠澳大桥建设场景;多次进行构思小稿,不断推敲。他白天上班,晚上不停地创作。油画不仅是技术活,更是体力活,特别是国展之类的大画幅,必须得站着画,经常一站就是六七个小时。

王韶辉,1970年出生于天台,就职于里石门水库灌区服务中心。他是省美术家协会会员、省油画家协会会员,作品曾多次获奖,入选中美协、省美协举办的大型展览活动。



王韶辉作品《建设者·情系伶仃洋》

