

第一次攀岩

□肖新奎

“五一”那天，第一次体验了“飞拉达”攀岩。现在想来，还意犹未尽。

先生曾有高血压史，不适合参加。上中学的小儿子希望有人陪他一起挑战，因此，我自告奋勇，美其名曰：“爸爸因身体原因就不参加了，老妈陪你，这样你爬的时候只需照顾妈妈一个人。”小儿子听了甚是高兴。

排队等候时，我特意留心了一下，参加者大多为二三十岁的年轻人，小伙子居多。其次，就是带着孩子的三四十岁的年轻父母，像我这个年纪的，好像就我一人。且不管它，自信身体好、心态好，平时也在坚持锻炼，最重要的是我也希望挑战一下自己。只管跟着儿子一起爬吧，孩子是我的榜样，我也要给孩子做榜样。我暗暗激励自己。

穿好装备，我们按照教练的示范，在钢索上套上生命扣，又尝试着取下再套上，反复练习了几次后，就随着队伍一步一步向前移动。还没到悬崖口，队伍就停了下来。前面传来教练的声音，要求大家都往后退。原来有一位美女爬了一小段，因为害怕，要放弃并原路退回。几分钟后，只见一个二十多岁的女子，脸色煞白地走了过来。我们继续向前移动。

轮到儿子了。小伙子很勇敢，顺利走过凌空钢索，抓住了深壑对面悬崖上的拉手，还不忘回头叮嘱我：“妈妈，你不要往下看。”我应着儿子，两只手抓住上面的钢索，一只脚踩住下面的钢索，稳住重心后，另一只脚也踩了上去。身体完全凌空了，稳稳地向前移了几步，也顺利地踏上了对面悬崖上的钢管并抓住了拉手，接着将一个生命扣打横，划过节口，再取下另一只扣，移到前面一段钢索上扣上，然后跟在儿子的身后，一步一步向上攀爬。

就这样，移脚换手，再划环扣，解扣上扣，再移脚换手……我们爬到了悬崖峭壁的正中央。

突然，前面的队伍不动了。我心想：估计前面又有人因紧张不敢移动，或者有难度比较高的挑战。大家都贴着岩壁，静静

地等着。

大约十分钟左右，队伍仍然没有动的迹象。毕竟是挂在悬崖上，手向上抓着拉手，脚踩的是窄窄的钢管，脚板开始有点酸疼。有人忍不住扯开嗓子问：“前面什么情况？还要多久？”前方立在一块突出的悬崖上的男子回到：“还没呢，继续等。”

我稍微调整了一下身体，尽可能让自己站得舒服一点。在儿子的提示下，扭头侧望悬崖边的飞瀑。只见无数的水珠在空中飞舞旋转，就像无数飞舞的精灵，怀着舞者的豪迈与激情前赴后继，一往情深地奔赴一次朝圣之约。风带来瀑布水珠的清凉，脚下的山谷里绿意盎然，或深或浅或老或新的绿色交错着。瀑布的水流从丛林间穿过，偶尔露出一截，明晃晃的惹人眼。忽然，一阵清香袭来，抬头望，头顶一米多高的岩缝间，一株不知名的绿植长得正精神，几朵白色的蚕豆大小的花儿兀自绽放，自在宁静。花儿下面的岩壁上，一片绿色的青苔，默默地俯视着眼前的一切。我在心里为这生长在峭壁上的鲜活而灿烂的生命赞叹着，一时竟忘了面壁干挂的不适。

不知道过了多久，前面的人开始移动了。接下来的难度确实稍微大些，有时要向上爬，有时要向下移，有一小段没有钢圈，脚要踏过悬空的岩石，之后再手脚并用，走过一段悬空的钢索。这段钢索比之前的一段长些，只能一个一个地过。教练在钢索的那一端等着，指导着大家如何移动环扣，见我爬过来，鼓励道：“阿姨，就快到了，加油！”走过钢索，再往上爬约5米高，就到终点了。

先生早在目的地等着，他笑着迎过来，满口称赞着。小儿子还带着我去领了荣誉证书。

人生中的第一次攀岩就这样结束了，并没有传说中的紧张与害怕。这不仅是与孩子的一次陪伴，也是对年过半百的我的一次挑战和检验。无论是陪伴、挑战，还是检验，投入、专注、热爱并享受每一个当下，我们都将收获美好！

我的“00后”同事

□施群妹

突然想写写我的“00后”同事。

去年夏天，我所工作的社区招聘来一批应届毕业生，充实到社区服务工作的队伍中。于是，一群与我的孩子一般大的“00后”成了我的同事。

“00后”被称作是集万般宠爱于一身的新生代。果然如此，他们上班第一天是父母开车送过来的；下班回家，不是打车就是父母接送。

我们社区没有专门的食堂，中饭要自己解决。他们早早地点好了外卖，下班时间一到，打开外卖盒子，发出诱人的香味，旁若无人地吃起来。没过几分钟，奶茶外卖也送到了。天天如此。

后来，我们社区开展轮值书记制度，让每个青年社工独自承担起责任，轮流做起“书记”的工作。社区党总支书记为他们作后盾，他们不一样的一面逐渐展示了出来。

每周一上午开展当月工作布置的时候，青年社工小陈做轮值书记。他平时讲话有点害羞，声音很轻，他做了一个PPT来演示。我们以前汇报工作要么口头表述，要么书面材料加口述，从来没做过PPT。“00后”做工作的方式完全不按常规出牌，文件做得条理清晰，把他口才一般的缺点给掩盖了。

下午进行远程视频会议，社区的视联网接通后，电视投屏怎么也投不出来。我急得热汗直冒，“00后”同事坐在一边，不停地刷手机，我刚想责备几句。小陈站起来说，我来试试，说完把手机视频音量开大。原来是手机应用软件里的讲解视频发出的声音。不一会儿，画面马上出来了。

轮值书记还有一项工作是解决居民的各类纠纷。尽管我已经工作很多年，但解决矛盾纠纷还是觉得不在行，心里老打鼓。但是面对棘手的矛盾，他们没有退缩，大方地把矛盾的双方约到一起，还请了社区民警来助阵。我偷偷在一旁听着，有时还莫名地为他们捏把汗。没想到的是，双方居然顺利地握手言和。这让我重新审视他们，觉得他们身上有许多值得我学习的新方法。

当然，他们嘴巴也是很甜，本应该叫我阿姨的年纪，却是很亲切地称我为姐姐，让我暂时忘却了与他们之间的代沟和年龄。我教他们的是老方法、老经验，他们带给我们的是新方法、新尝试。对于一些公文写作，他们教我用AI软件生成草稿，然后在此基础上进行修改，大大地提高了效率。

四月份，我们都报名参加社工师的考试，他们漫不经心地到最后一天才报了名，报名后也不见有动作。等街道统一发下来参考书籍，他们也不翻看。等考试前一个月时，对我说，他们团了一批参考资料，问我要不要拼一份。我也不知道怎么拼，随口说算我一份。小胡马上给我一个码，让我扫一下，付20元钱。下午，我的桌上已经放着一份四色图的真题。

一段时间后，与我同龄的人对我说，怎么感觉你与时代接轨得特别好，而且新鲜词汇也多，掌握的信息是这代人所缺乏的。我也觉得如此，回家与孩子交流起来，似乎也少了代沟。如此想来，那应该是我的那些“00后”同事的活力、鲜活的气息影响了我。

“日月其迈，时盛岁新”，与“00后”们一起共事，就像每天面对新生的太阳，每一天都是新的。

总第7292期 配图 李海波 投稿邮箱: essay@cmb.com.cn

