

去 趟 菜 市 場

我有一個朋友,小鎮青年,“北漂”,28歲了,在北京待了5年,“廣告狗”,經常加班熬夜,作息時間顛倒。半年前,聊天中感覺他不太對勁,情緒特別消極,有抑鬱傾向。原來他正在經歷人生中的至暗時刻。

首先是身體熬不住了,長年熬夜,飲食、作息都不規律,日積月累,胃出了毛病。正巧又碰上項目不好做,丟了客戶,項目組面臨解散。然後,相戀多年的大學同窗女友把他甩了,愛情敗給現實。

一連串的不如意,讓他意志消沉。有一天凌晨3點,他在朋友圈發了一條動態:“人生終極三問——愛情是什麼?現實是什麼?活著是為了什麼?”我發信息問他:“你沒事吧?”許久之後他回復:“沒事,就是有點想跳樓。”

之後他在朋友圈消失了半年,給他發消息他也很少回復,我一度擔心他邁不過這個坎了。兩周前,突然看到他在朋友圈發了幾張美食的照片,配文:“聞著飯菜香,覺得終於活過來了。”

原來,那半年他一直過得鬱鬱寡歡,甚至真的想過自殺,直到某天他經過菜市場,進去溜達了一圈。

聽著小販清亮的吆喝聲,熱熱鬧鬧的討價還價聲,看著五顏六色、新鮮水靈的瓜果蔬菜,活蹦亂跳的魚蝦海鮮,朋友突然覺得心里溫暖又亮堂。一路上禁不住小販的吆喝,他買了一

條魚,還有各種新鮮蔬果,回家簡簡單單做了一頓飯。當熱騰騰的飯菜擺上桌,原來覺得冰冷的房間,似乎也多了點生機。吃一口親手做的飯菜,一股暖流從嘴里涌進心里。

“那一刻,我覺得我活過來了,我覺得不管遇到什麼事,我都能自己走下去了。”朋友說。從此他愛上了逛菜市場,那里成了偌大的北京城最能治愈他的地方。

想起古龍說過的一句話:“一個人如果走投無路,心一窄想尋短見,就放他去菜市場。”

這話有些誇張,但意思是對的。要講生趣,沒有一個地方比得上菜市場。古語說,飲食男女,人之大欲。飲食,永遠是人最原始、最強烈的慾望,一個還吃得下飯的人,是不會放棄自己的。而菜市場正是能勾起飲食之欲,讓人重新萌發對生活的熱愛的地方。

我自己也有被菜市場治愈的經歷。

那年我失戀,想用旅行來療傷,在雲南大理,吹過上關風,看過下關月,曬了高原明媚的陽光,仍覺得心底是冷的。一個清晨,我在古城閒逛,突然就闖進了熙攘的菜市場。地上竹簍里擺滿了各色菌子、竹筍等鄉野山貨,火腿、臘

肉的香氣老遠就能聞到,到處是招搖的茶花。我買了一棵竹筍和一塊火腿,回到客棧廚房做了一碗火腿竹筍湯。正是那口溫熱的湯,壓下了那一刻我心底的悲傷和漂泊感。從此在旅途之中,菜市場成了我必去的地方。

汪曾祺先生也有類似的觀點,他說:“到一個新地方,有人愛逛百貨公司,有人愛逛書店,我寧可去逛菜市。看看生雞、活鴨、新鮮水靈的瓜菜、彤紅的辣椒,熱熱鬧鬧,挨挨擠擠,讓人感到一種生之樂趣。”

我總覺得,愛逛菜市場的人,是不會垮的,他們自會從這個熱鬧的市井之地吸取讓自己走下去的能量。

菜市場,是一個城市里最接地氣、最有人情味的地方。

菜市場里沒有風花雪月,沒有咖啡、紅茶,沒有詩和遠方,有的只是腳踏實地和一蔬一飯,以及人和人之間雖然不知根底,卻願意釋放的善意和人情味。

我有個朋友,是一位3歲寶

寶的媽媽,她說一天之中最自由的時刻,是洗澡、上廁所和逛菜市場。只有這些時刻,她可以脫離社會賦予她的身份,只做純粹的自己。

我們煩惱太多,是因為所求太多。多去菜市場看看,會發現自己最基本的需求其實不多,簡單平凡,就讓人滿足。

如果你失戀了,我建議你去逛一下菜市場,那里會比咖啡、酒精、找人傾訴更能治愈你的傷;如果你感到悲傷,你也可以去菜市場,那里有飯菜溫暖你心底的冰涼;如果你感到無聊,我還是建議你逛菜市場,那里熱鬧的市井氣息和普通人的努力勤勞,會讓你看見什麼是真正的生活。



高級的聰明是把別人放在心裏

現如今誰都不傻,但是大家發揮聰明的方式不一樣,所表現出來的境界也各不相同。

有些人聰明里帶點狡詐,處處精明算計,愛佔他人的小便宜;有些人聰明里帶點清高,不侵犯他人利益,別人也休想從他這里討得半點好處;有些人聰明里透着厚道,推己及人,願為他人着想。

以心機待人,別人還以防備;以厚道待人,別人還以信任。厚道一點,把別人放心里,自己並不會吃虧。

鄰街有一個超市,是前幾年剛開的店,店面不大,但生意卻紅紅火火,並且很快就在另幾條街區開了分店。

超市每到晚上人流量就特別多,尤其是蔬菜區,一到傍晚就開始打特價,有很多菜很便宜,成色也還不錯。

起初看到他們這樣做,我還很不解地問過售貨員,好好的菜,為什麼要這麼便宜處理掉呢?售貨員解釋說,超市規定蔬菜只賣一天,即使當天沒有賣完,第二天也會再上新的。能讓大家便宜買到菜,總比白白地扔了強。

後來我發現,他們不但蔬菜是這樣賣,連散裝糕點也是如此。一到晚上七八點就開始買一送一,堅決不讓產品過



夜。

想起之前在別的超市里買過的酸豆腐和爛毛豆,我終於明白他們為什麼生意會那么好。應該很多顧客都跟我一樣,寧願捨棄樓下超市就有的方便,也願意繞道去他們那里買日用品,就圖買個放心。

古人說:大智若愚,大巧若拙。真正聰明的人,都知道細水長流的可貴。

在我們老家,農閑時節村民們都會接點零工。他們沒有固定的老闆,一般都是跟著工頭早上出發,晚上回來。我

二叔就是這其中的一員。

有一次在二叔家閑聊,聊起他最近打零工的經歷,二叔對他的工頭老李讚不絕口。二叔從客廳的桌子下面拿出一個墊子給我們看:這是老李看我們中午沒地方休息,說睡地上濕氣重,給我們一人買了個墊子,方便我們午休用的。

二叔跟著老李在市里面給綠化帶拔草澆水,每天的工價並不高,別人工頭開100,老李只開80,但二叔就願意跟著他干。本來打零工不包飯,但每到中午,老李都會給他們打包送點吃的東西過來。

二叔說,其實這樣算下來,一天拿80塊也比別人賺得多。更重要的是,幹活兒干得舒心。他們一幫人特別信任老李,只要是老李開口,無論工錢多少,他們都會隨叫隨到,甚至有時都不問工價。因為他們知道,跟著老李幹活,絕對不會吃虧的。

厚道之人自帶溫暖,讓人感到安心踏實。與其帶著聰明去計較,不如在聰明里留點厚道。

有句話說,“與人為善,福雖未至,禍已遠離。”

其實,不僅僅如此,能把別人放在心里的人,也會被別人放在心里。收穫信任與尊敬,這本身就已經是一種福氣。

一模一樣的礼服

有個姑娘名叫詹妮弗,因為婚期將近,她整個人都沉浸在幸福里。可是,想到即將舉行的婚禮,詹妮弗還是有些擔心她的母親。因為她的父母去年離婚,而她的父親會帶著年輕的新妻子來參加她的婚禮。

詹妮弗的母親對此並不介意,她訂購了一套完美的禮服,這套禮服將會使她成為著裝最漂亮的新娘母親。

可在一周後,詹妮弗驚恐地發現,她的繼母也買了一套跟她母親一模一樣的禮服。詹妮弗請求繼母更換另一套禮服,但繼母嚴詞拒絕了。她對詹妮弗說:“絕對不可能!我穿上這套禮服定會受到矚目,我一定要穿著它參加你的婚禮!”

詹妮弗把這個壞消息告訴了母親。她的母親一點也不生氣,微笑着說:“沒關係,親愛的,我會去訂購另一套禮服。畢竟,那是你的婚禮。”幾天後,母女倆一起去裁縫那里定做了一套華麗的禮服。從裁縫店出來,她們一起到一家餐廳吃午飯。

詹妮弗問她的母親:“媽媽,難道你不打算退掉原來那套禮服嗎?”母親微微一笑,說:“親愛的,我還有機會穿上它,我準備穿著它去參加你婚禮前一晚的彩排晚宴。”

“這樣不是太浪費了嗎?”詹妮弗心疼地說。“一點也不浪費。我穿著它去參加婚禮的彩排晚宴,而你的繼母穿著她訂購的禮服去參加你的正式婚禮。這樣的話,親戚朋友會怎麼想?他們肯定認為你繼母所穿的禮服是向我借的。”



曾在知乎上看到這樣一個問題:“為什麼有些人需要儀式感?”

一個獲得了10萬贊的答案中說:“人生於世,就像在一條漫長的暗黑河流里漂泊。而所謂的儀式感,大概就是人類于這河流上建造的閃閃爍爍的小燈塔。靠這些燈塔,我們才能標定我們的存在。”

或許在這世界上,大多數的人都有着相似的生活軌迹:出生、上學、上班、結婚、撫養孩子、去世……

乍看下來,每個人的生活都沒有多大的不同。

每天的生活被固定在:起床、洗漱、吃飯、上班、下班、回家、睡覺的框架之中,生活猶如複製粘貼,久而久之,難免會變得麻木。

我們不能在瞬間扭轉自己的命運,但幸好,還可以製造一些有儀式感的瞬間,來點亮生活。

為普通的日子標定精神內涵

名著《小王子》里的狐狸曾說過:“儀式感就是使某一天與其他日子不同,使某一個時刻與其他時刻不同。”

在平凡的一天中,只有小王子到來的時刻能讓狐狸感到幸福,這便是“儀式感”的神奇之處。

狐狸還說:“我們那里的獵人有一種儀式。他們每星期四都和村子里的姑娘們跳舞。於是,星期四就是一個美好的日子!”

因為心中的“儀式感”,我們會花費額外的時間和經歷去做一件事,如同狐狸等着王子的探望,如同獵人等着心愛的姑娘舞上一曲。

看似都是些浪費時間的無聊小事,但這些小事卻構成了我們人生中幾乎全部的幸福體驗。

母親有個小習慣,每天睡覺之前,都要把第二天穿的衣服疊好放在床頭。從小時候開

始,每天清晨睜開眼,我都能看到一疊小小的整齊齊的“方塊兒”。疊起來的衣服好穿又不皺,在節省時間的同時,又讓人感覺到神清氣爽,給一天開了一個好頭。

我繼承了母親的習慣,並且一直保持到了

別讓你的大人生輸在了沒有儀式感

現在。每當睡前疊衣服時,一種儀式感都會慢慢升起——好像是給繁忙的一天標上了一個句號。

第二天起床看到整齊的衣服,便覺得今天又是一個新的開始。

儀式感並不是矯情,也不需要多么昂貴的道具。其實儀式感需要的只是你對生活的一點點用心。

《走出非洲》的女主角即使在荒蠻的非洲,也會帶一套精緻的從歐洲帶來的餐具。

《花樣年華》里面的蘇麗珍,出去買個菜都要重新換一身與昨天截然不同的旗袍,隨時保持優雅。

《蒂凡尼的早餐》中的赫本,明明經濟條件不好,也要打扮精緻,在蒂凡尼的櫥窗前,溫柔從容地將早餐吃完。

一個小小的動作,就能讓她們的每一天變得特別。這些不僅僅是儀式感,也是她們對生活的尊重。

為愛情增加溫馨與甜蜜

每一段感情,幾乎都要從一方說出:“我喜

歡你,請問你願意做我的女(男)朋友嗎?”然後對方回答“我願意”開始。

這一段對話,便是一段愛情里最初的儀式感。

在韓國一段名為《30天的約定》的視頻中,



丈夫向妻子提出了離婚,理由是雙方已經沒有了愛情。零溝通、零互動,很多人的婚姻都像視頻里的夫妻一樣,過成了一潭死水。

妻子沒有崩潰大哭,只是要求丈夫再次

兌現求婚時的承諾:每天和自己擁抱,牽手,親吻,說“我愛你”,送禮物準備驚喜。

30天中,一件件充滿儀式感的小事讓兩人找回了愛的感覺。

丈夫終於明白,不是兩人之間沒有了愛,而是他們丟失了愛的儀式,所以愛情才會在日復一日的生活中蒙塵。

黃磊曾說:“我非常反對夫妻變成親人,比如我媽、我爸、我閨女是我的親人,但我老婆是我的情人、我的愛人、我的情侶,她是不一樣的。”

如果沒有經營,沒有一點點儀式感,再轟轟烈烈的愛情,也會被生活的瑣碎消磨殆盡。

《北京遇上西雅圖》里,女主角說:“他也許不會帶我去坐游艇吃法餐,但是他可以每天早

晨都為我跑幾條街去買我最愛吃的豆漿油條。”

儀式感是愛情保鮮的秘訣,它不必多複雜,卻能讓人心里清楚,自己始終是被愛着的。

儀式感使你的生活更有趣

我有一本相冊,里面珍藏着我從一歲起,每一個生日,媽媽為我拍下的照片。

小時候,數碼產品並便宜,媽媽卻堅持花了一個月的工資買下了相機和交卷,一張一張記錄下我成長的點滴。

第一次騎車、第一次做飯、第一次堆雪人,甚至每一次出遊,每一個畢業典禮,全部以照片的形式被保存了下來。

直到現在,談起童年,我的幸福感依然很強烈,對童年的記憶,也總是比同齡人要更多一些。

在儀式感中長大的孩子,會常常感受到自己是被關注的,被愛着的。

一個在愛中長大的孩子,也一定會擁有愛生活,愛他人的能力。

有人說,儀式感就是用莊重認真的態度,去對待生活里看似無趣的事情。

但當你的生活擁有了儀式感,你就會發覺生活其實並不“無趣”:

如,在每一個節日給親人和愛人準備禮物,親手做一頓大餐給他們,看到他們的笑臉,煩惱的事情總會瞬間消散。

儀式感與金錢無關,與權利無關,更和地位無關,它是藏在你內心深處,對生活的熱愛。

生活不止是焦慮、崩潰和雞毛蒜皮。總有一些小小的儀式感,能夠讓你撥開這些瑣碎,點亮幸福的微光。

一輩子太短,我們要把每一天都當成新的一天,用儀式感製造每一段美好的回憶,才不負來這世上一遭!