

我剛到成都打工時，常混迹于水碾河農貿市場附近的小飯店，與幾位同樣來自四面八方的同事，每人炒一盤 3 元一份的俏草菜，黃曲米飯隨便盛。如果老闆不是特別忙，還會隨手送我們一碗洗鍋湯。

多年來，我一直將那一段生活，稱爲自己人生的“池塘之底”。已經低到了泥潭的最深處，而洗鍋湯，便是那段觸底人生的標配。

所謂洗鍋湯，就是廚師在炒完一鍋菜之後用來洗鍋的水。沾了些殘剩的油汁和鹽味，燒開之後，撒一小撮蔥花、味精，再順手帶進兩片菜葉、一塊豆腐，用一個小碗裝了，放到客人面前，讓客人受寵若驚地體驗一回一菜一湯的感覺。

即便是在 20 世紀 90 年代末，3 元錢一份炒菜、米飯隨便盛的生意，也看不出利潤在哪，再附贈泡菜和洗鍋湯，積少成多，會是一筆不小的開支。

飯店的老闆姓王，夫妻倆先前是國營小食店的工人，雙雙下崗後，便自籌了資金，租下農貿市場的兩間毛剝棚，男的炒菜，女的端菜算賬，干的都是老本行。起店名時，有人建議起“下

曾經有一道菜叫洗鍋湯

崗飯店”，老王覺得既不吉利，也有展示傷口之嫌，於是乾脆就叫“夫妻飯店”，但我們更喜歡叫它“洗鍋湯店”，簡單直接，特色分明。

關於小店的經營及成本，王老闆自有他的一套算法。他說，3 元一份炒菜確實沒啥利潤，如果遇上飯量大的還會虧本。但這可以吸引人氣，給人味道不錯、生意興隆的感覺。況且，誰又說得上，這些 3 元客會永遠囊中羞澀，保不準他們月初領工資後會橫下一條心給自己買份大餐，保不準哪天好運氣走錯了門也砸在他們頭上，或者朋友往來，生日聚會，看在小店對他們向來照顧的分上，也回來照顧一下。這樣一個月下來，還是能小小地賺一筆，雖不能發家致富，倒也比拿死工資強。至於洗鍋湯，無非是順手的人情，這是我父親教的，他老人家賣了一輩子湯圓，凡打攤前路過，或只是借凳歇個腳的人，他都會端上一碗熱氣騰騰的湯圓水，人們因此很喜愛他，說起來也沒啥，就是多洗幾個碗的事情。

厲害吧，早在 20 年前，他就把如今互聯網講師們講得口沫橫飛的流量思維，做得如此簡單易懂，令人佩服。

但向客人贈送一碗洗鍋湯，確實不只是多洗幾個碗的事情，一個客人多洗一個碗，但十個、百個，賬不可細算。省城農貿市場附近的小飯店，與鄉下半天才等得來一個客人的湯圓攤不一樣，容不得半點不經濟的想法。客人多等一分鐘，都會大聲叫喚。而一分鐘又一分鐘，耽擱的就是要命的翻台時間。這些小細節，最終決定了王老闆的成敗，在經營了差不多三年之後，他的小店關門了。這對於人流密集的農貿市場，算不得什麼大新聞，只是自那以後，在那條街上的小飯店里，再也喝不到洗鍋湯了。至此，我才發現，洗鍋湯不算我人生的最低點，想喝洗鍋湯而不得的那些日子，才是。

與洗鍋湯一起消失的，是 3 元一份的炒菜。各家餐廳門口的黑板上，菜價像澆了化肥的豆芽，一天一個樣子，漲勢良好，4 元、5 元、6

元、8 元、10 元……在菜價漲至 14 元的那一年，我離開了城東，並且終於開始自己做饭。在與朋友合租的小廚房里，我炒完第一份菜後，忍不住往鍋里摻了一瓢水，等它沸騰冒泡，就將蔥花和剩下的菜渣倒進去，一股熟悉的味道，在空氣中慢慢陸騰，並將世界變得淚光一片……那是老王的味道，既溫暖，又悲憫。

作者：曾穎



很多事你祇能獨自經歷

我的一位朋友，不久前被公司裁了。他已經年近 40 歲，身體多病，手頭也沒什麼積蓄，一時間內憂外患。一天，他跟我說，他恐怕是得抑鬱症了。我勸他趕緊去就醫，他又說，怕醫生真的診斷他是得了抑鬱症……

一時之間，我竟不知說什麼好，說什麼都顯得敷衍。痛苦是自己的，發生在誰身上便是誰的，說理解，說感同身受，其實都隔着一層。

翻看作家黃佟佟新出版的小說《頭等艙》，她在後記中寫道：“有人說，我看你這部小說明明就是一個長得不怎么好看的女孩撞上‘風口而發財’的故事嘛。如果你只看到這一層的話，恭喜你，你是一個不怎么悲觀且容易快樂的人。因爲我寫的是一個特別悲愴的故事。4 個昔年最漂亮且最有才華的女大學生，在 20 多年之後，儘管她們那么努力，但生活的傷痕還是一一留在了她們心里。”

可見，同一個故事，同一種際遇，每個人的感受其實大相逕庭，有時說理解，甚至都顯得牽強。

一位女友夜里打電話給我，我以爲出了什麼大事，結果她說她周末要做個眼科

手術來矯正近視，已經緊張得好幾天睡不着覺了。我的第一反應是，她太夸張了，因爲她要做的眼科手術在技術上已經很成熟了，何況矯正視力本就是好事。然而我想了想，跟她說：“也是，說明你的人生到現在爲止，還沒有遇到過什麼太大的事情，你的緊張兮兮倒是好事。”她想了想，說：“是啊！”我說：“那就一直這樣緊張下去吧！”

那些平靜的人，都是見過風浪，經過磨煉錘打，經歷過人生至暗時刻的人。因爲經歷過了，再來一次，再來兩次，甚至反復再來，也不過爾爾，所以他們越來越平靜。而且他們知道緊張沒有用，懼怕也沒有用，該來的還是會來。

如果一個人到了中年，遇到一點小事還緊張兮兮的，說明她幸運。

想想我 20 歲時，曾經在晚上 10 點時，站在陌生城市的站台上滿心淒惶。其實什麼都沒發生，我只是覺得在這樣一座陌生的城市里，自己孤身一人，這場景有些“悲涼”。那時候的我當然不知道，此後我要經歷的“悲涼”的事還有很多，而且都比這嚴重得多。現在回頭再看，當日站台上的那個年輕姑娘根本不“悲涼”，不過是年輕人的多愁善感罷了。

詭譎的是，當這個姑娘未來真的遇到事的時候，她心底卻再沒感到過悲涼，反倒是越戰越勇，于痛苦之中成長起來了。而這些，一個 20 歲的人是無法懂得的，那時，她的痛苦還在月亮上。

你的經歷是旁人無法代勞的，若有人從旁攙扶一下已是幸運，不能要求他人感同身受。我們常常怨責別人爲什麼不懂我們的苦痛，怪這個世界爲什麼要帶給我們如此多的麻煩，我們甚至覺得自己被針對了。但倘若你花些精力去問一下旁人，誰又不是如此呢？每個人都活得如此辛苦。

我願一個人永遠有 20 歲時的“脆弱”，認爲站在深秋的站台上等夜車便是極悲愴的事。但我知道，這願望幾乎不可能實現，他必然會在此後的人生中經歷真正令人悲愴的事。我只能希望，他在苦難中生出堅韌之心，不抱怨，不自棄。

我想，能做到這樣，人生便是還不錯了。
作者：喬迦

一個人正在走上坡路的 6 個迹象

一是，規律作息

規律作息使我們精力充沛，對工作和生活都多有益處。早睡早起無疑是最佳的作息狀態。但由於工作性質，或是一些特殊因素，早睡早起對許多人來說成爲了奢望。那么，儘可能做到的就是使我們的作息變得規律。作息好了，生活便不會太差。

二是，多運動

運動是健康的源泉，也是長壽的秘訣。運動能夠減少脂肪，改善體型；運動能夠改善血脂血壓，減少患慢性疾病的風險；運動還能夠緩解情緒，減輕焦慮，讓心靈更放鬆。從現在起開始運動，哪怕每天 10 分鐘，也會遇見不一樣的自己。

三是，不拖延

喜歡拖延的人時間觀念比較差，總喜歡把事情壓到最後一刻做。他們通常工作效率低，導致工作成果也通常不夠優秀。其實，人擁有的東西沒有比光陰更有價值的了，所以千萬不要把今天的事拖延到明天去做。拖延是成功路上的絆腳石，拒絕拖延才能夠離成功更近。

四是，常思考

一分鐘的思考抵過一小時的嘮叨。飛速發展的今天，我們每天接收的信息太多，以至於我們常常被海量信息淹沒，喪失獨立思考的能力。接收信息本是好事，但若缺乏辨別能力、不分真偽、不加思考，便極易被帶入誤區。人生在世，要做到常思考，常進

步。

五是，常讀書

讀書與不讀書，過的是不一樣的人生。常讀書的人可以獲取知識，學習觀點，提高思想高度。讀書絕對是提陞自己最有效的方式。匡衡以“鑿壁偷光”事迹流傳千古，今日具備充分的閱讀條件，又怎能拒閱讀于千里之外？常讀書不僅可以充實生活，更可以拓寬眼界。

六是，好心態

人有好心態，便是天大的困難都很難打倒他。全身癱瘓，不能說話的霍金，唯一能動的地方只有兩只眼睛和 3 根手指。即便如此，他卻說出“我的手指還能活動，我的大腦還能思維。”這樣振奮人心的話。人生的路是自己走出來的，好心態成就好人生。

人生之路，道阻且長，想要獲得成功，必然要付出持之以恆的努力。讓人走上坡路的習慣，總是不會輕鬆。而一旦養成，便會受益終身。餘生，願你養成好習慣，成就更好的人生。

作者：小來



“有”和“無”

當年我博士畢業的時候，待在家里寫書的願望特別迫切，於是我沒有找工作，當然也沒有經濟來源，這就是“無”的狀態。正因爲“無”，所以我有時間不斷地寫東西，也開始不斷地有人請我去做講座等，結果生活也變得豐富起來。

這時候我的生活就“有”了。當我“有”了以後，每天要不斷地寫東西、參加各種活

動，慢慢地，我變得沒有時間陪伴家人了，也開始喪失很多私人生活空間，就又變成“無”了。

其實，我們的人生不過是在“有”和“無”之間尋找平衡，不要因爲自己暫時處于一種不好的狀態就覺得焦慮。因爲，“無”會生“有”，“有”也會生“無”。

作者：羅大倫

有時，傾聽就是一切

專注地聆聽和隨心所欲地聽，是完全不同的。做個小測驗吧。你和你的朋友，算作一個小組。你是 A，她是 B 好了。第一個回合，她說，你聽。

第一小節，她認真地說，你仔細地聽。注意啊，是聆聽。“聆”在字典上的意思是：書面語的聽。“聆”是由“耳朵”的“耳”字和“命令”的“令”字組成的，我一廂情願地相信這是對耳朵的一個指令，好像在說——耳朵，你可要好好聽，千萬不可以走神不可以溜號啊，一定要記住你聽到的話啊。

好了，回到我們的遊戲中來。第一次，你是認真地聆聽了五分鐘。做完之後，請 A 問問 B 的感受。我猜 B 一定會說，很開心，很受鼓舞。如果是悲傷，覺得有人和自己一道走過，一起分擔。如果是快樂，覺得是分享和共同的喜悅。

現在我們進入第二個回合。這一次，還是 B 說，A 聽。只是 A 必須不認真聽，可以任意東瞟西看，三心二意。或者是表面上做出聽的樣子，其實心思早不知道飛到哪里去了。一定要做到心不在焉。結果會怎樣呢？讓我來告訴你。B 根本就堅持不了五分鐘，早早地就鳴金收兵一言不發了。問問 B 的心理感受，B 一定會說，我覺得很受傷，覺得一點兒意思都沒有，算了，還有什麼好說的？！

更有甚者，如果 B 是在大的哀傷和混亂之中，也許會萌生出嚴重的失落和自卑，會覺得我不是一個可愛和受人尊重的人，你看，連我的好朋友都對我這樣愛搭不理的，我做人失敗，晦氣透了……

看吧，一個小小的聆聽，就會有這樣不同的結果。你若不相信，不妨再試一試。這一次，A、B 的角色調換過來，上次講話的這一次換作傾聽，上一次傾聽的這一次來說話。我相信，經過這樣一個簡單的角色扮演，你就會對



傾聽、聆聽的重要性能記憶深刻。“聽”這個動作，說起來平常，其實有很多奧妙。當我們閉上嘴巴，就可以不說話，當我們閉上眼睛，就可以封鎖外界的光線。但是你沒有法子關閉耳朵。

也許需要接受的信息太多了，聽覺基本上分爲三個層面：

第一個層面是生理專注。我們會對大的聲響，或是尖銳的不同尋常的音色，保持高度的警覺。當我們發現這種聲音會帶來生理上

的威脅的時候，會忙不迭地捂上耳朵。再變本加厲的時候，我們會拔腿就跑，逃避威脅。

第二個層面是心理專注。這有點像聆聽了，我們不但在聽，而且會用目光和身體語言，表達我們明白傾訴者的感情。人在，心也在。出于關切和愛護，我們的心願意和她或他的心一起跳動。這表達着一個善意——我願意陪你一起走。

第三個層面就是精神的專注。我不單在聽你說，我還在迅速地思考，我在想你的處境，你的辛苦，你這一切的由來，你的出路何在……當然，有些人僅僅停留在這一步，他會想很多，可是他不一定告訴你。他可能會說，也可能不說。說與不說，其實是傾聽者的自由，不能強求的。相信那個作爲敘述者的人，可以理會到這一層。咫尺之遙，人們都可以感覺出聽的質量。

你也許會問，聽完了之後，又怎樣呢？認真地傾聽之後，你就會決定究竟怎樣幫助他或她。也許，有時候，傾聽就是一切。

一生中，你要找一雙——至少要找到一雙能夠傾聽你的耳朵。只要你一開口，它就能懂得你，不然的話，前言太長，序曲太長，是會讓人不耐煩的。說完了前言，就沒有興趣再說下去了。當然了，前提是相信自己是有意義的，自己的苦悶是有價值的，是值得朋友來傾聽的。

作者：畢淑敏