



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年1月17日  
星期日

从元旦假期开始，一部抗癌主题电影热映至今。其中一句台词“活着，就不是件容易的事”，尤为戳心。在日复一日的打拼中，我们总会遇到困难；艰难的时候，最好的鼓励其实来源于自己。

这不是阿Q精神，只是在生活的打拼中，我们不得已都需要学会坚韧、宽恕和舍弃精神，这样才不至于被现实的是非和冷酷，击打得一蹶不振。除此以外，我们能做的就是，锻炼身体、健康饮食、好心情、随遇而安……新的一年，送自己一朵小红花，愿人间小美好一直照亮你的生活。

## 我要奖励自己一朵小红花

□ 舒平

### 还能不能愉快地说话

风很大，呜呜地吹着，像尖锐的哨子声。我把窗户打开一半又迅速关上。天已蒙蒙亮，我们一家人吃着早餐，听早间新闻，今天的新闻和昨天的一样，三九严寒，滴水成冰，世界各地都还在经历着严峻和复杂的考验。

我是一个社会人，无法不关注社会新闻；但我更是一个家庭主妇，是孩子的老母亲，孩子匆匆忙忙上学后，我就去楼下买菜，考虑着中午吃什么，晚餐又吃什么。很感恩，济南一切如常，各种各样蔬菜水果应有尽有。

想起汪曾祺老先生说，“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛逛菜市场。看看鲜活鸡鸭，水灵灵的瓜菜，通红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”

我也觉得，菜场是人间烟火最浓的地方，看见新鲜的萝卜白菜，葱姜蒜，满满地买上一兜，真正家有余粮心不慌，心情总是十分愉快。天气冷，买上菜，回家包好热腾腾的饺子，也是人间好时光。

刚好，有卖荠菜的。冬天，最好吃的莫过于香浓的荠菜饺子，能吃出春天的味道来。旁边有买菜的妇女，大约没见过我这样冲着一兜菜喜笑颜开的人，便提醒我，“这个荠菜都没有荠菜味！”我笑了笑，没说话，那位戴着口罩捂得严严实实的妇女，又继续说：“长得都不像荠菜！都是种植的，没法吃！还是老家地里的野荠菜好吃！”看我还买了紫菜苔，又说：“你买的这个是南方菜吧？都是杆子，一点不好吃！”我愣了愣，照她这么挑下去，菜场还买得到菜吗？

下午，朋友喊我去附近花市买花，进了腊月，就想买一些年宵花绿植，放在家里赏心悦目。花市人不多，但是大大小小的绿植，一眼望不到尽头，郁郁葱葱，十分漂亮。我和朋友兴高采烈地买了许多花和绿植，卖花的老板笑得嘴都合不拢，一再说下次再来啊！

带着花，顺便去接孩子，立刻围了几个家长，七嘴八舌地问哪儿买的花和绿植？正高高高兴兴地聊着天，有位胖乎乎的家长，凑过来看了看我买的花，劈头盖脸就说：“哎呀，养不了几天就死了！”有位家长说：“养到过年没问题吧？”那胖乎乎的家长说：“不行，养不到过年都蔫了！”这是什么人啊？还能不能愉快地说话？戴着口罩都捂不住她的嘴。

人可以无知，但尽量别这样无趣。生活一地鸡毛，谁还不能圈地自萌啊？你非要一脚踩上去，再跺上两脚，就真的很败坏人缘。这样的人，和家人朋友也很难愉快相处吧？言为心声，境由心转，挑剔、冒失、说话没有分寸感的人，内心也一定是肤浅、消极、缺乏边际感，同样一件事，我们见了欢喜，她们却只有负面的情绪表达，把天聊死，还毫无觉察。

### 人一定要爱着点什么

朋友前两天去看了《送你一朵小红花》，她说她一个中年妇女看得眼泪哗哗的。电影里有一句话非常打动她，“很多人仅仅为了活着就用尽了浑身解数。”类似的话，作家余华说过许多，“以笑的方式哭，在死亡的伴随下活着。”

1月4日，一家互联网公司的员工凌晨下班猝死事件，像当头棒喝，把许多还沉浸在跨年喜悦中的打工仔，打击得体无完肤。“这是一个用命拼的时代”，工作996，007，拿命换钱，一点点消耗着我们的身心健康。

前几天看到一份上海白领体检的调查报告，数据触目惊心。在这些体检报告中，身体



健康的异常率达到了可怕的99%，睡眠不足、焦虑和抑郁更是成为了90后和80后最主要的健康困扰。

整整一年了，依然严峻的全球防疫形势，也像悬在头顶的达摩克利斯之剑，让人心有戚戚。豆瓣上有一句非常流行的话，“发生在一个人身上的事，也有可能发生在所有人身上。所有的河流都连在一起，你流进我，我流进你。”没有人能置身事外。

但是，是逃避责任，慌乱、抱怨、消极、焦虑，还是积极勇敢地承担责任，以开放、包容、理性沟通的态度去面对困境，却是我们可以选择和把握的。包括电影里，对病痛的探讨，也不仅仅是停留在疼痛和悲伤上，而是告诉我们，活着无论有多少苦难，都要积极勇敢地去面对。

小红花，代表的是一份日常的奖励，一份安慰和鼓舞，是默默传递的爱和勇气。

就像我们读汪曾祺老先生的故事，也总能获得一些精神的力量。他老人在兵荒马乱的岁月湍流中，总是不慌不忙，好好地活着，他说，“尽管活在这世上有过各种创伤”，但“家人闲坐，灯火可亲”。读来真是温暖而治愈人心。

我还特别喜欢他的另一句话，“人一定要爱着点什么，恰似草木对光阴的钟情”。也是让人在混沌间，如醍醐灌顶。爱读书，爱美食，爱花草草，爱，无不可以；最让人欣赏的，还是一个人对万事万物可爱的态度，不偏执，不狭隘，不计较，豁达，通透，超然物外。

生活中，永远有做不完的事，学习、工作、家庭、事业，把一个人全部的时间和精力都榨干，也还有无穷多的事情，穷于应付；对应的也包括一个人越来越膨胀的欲望和野心。这或许是一个拼命的时代，但，同样允许你，退一步海阔天空。

2020年夏天，华中科技大学的两位建筑师，在荒废已久的森林农场建起了小木屋：可以居住，烧火煮饭，一座小木屋居住面积10平方米，但院子无限大，身体力行地盖房子，搞事情，吸引了无数人艳羡的目光！

身边也有高人，没有让大山一样的房价压迫自己，别人争先恐后买学区房，她淡定地住在单位附近的一隅居所，平日上班，就近送孩子上学；一家人在南部山区又买了一套房子，周末假期，自己动手，把房子刷成白色，房前屋后种满了鲜花，开窗就能眺望悠然的青山和飘忽的白云，过着最朴素健康的生活。

问她，她笑咪咪地答，“这是我喜爱的生活啊！”是的，如果这世界复杂虚假喧哗，如果人生艰难困苦悲伤，只要我们所热爱，内心简单，知足常乐，就没有什么可以把我们逼上绝路。



### 珍惜生活奖励你的小红花

近日，国家发改委等11部门发布意见，要求统筹做好2021年春运工作和疫情防控，倡导职工群众就地过春节。这个话题一出来，立刻触动了太多人敏感的神经。我也一样，心中五味杂陈。

但也只是在心里翻腾了一遍，又继续忙着工作，忙着买菜做饭。身边大多数人也和我一样，非常时期，以大局为重，但是也依然有许多的声音，有丧，有悲观，有消极，不能说他们就都是错的，或许，他们也真的只是沮丧、忧虑、愁苦而不知道怎样解决。

这时候，焦灼无益，不如转换心情，接受现状，着手处理好眼前的事情。春节不能团聚，但到春暖花开时，我们可以更安全、健康、喜乐地与亲人相聚，不是更安心吗？非个人力量改变的事情，就不要太为难自己。

我早些时候办过许多餐厅的充值卡，前几天听说又有一家餐厅的老板跑路了，和朋友们说起来，大家都义愤填膺，又追讨无门，倒是一位好友，心平气和地说：“人家一定有难处，这些钱就当是帮助他们吧！”一席话，说得我心悦诚服。

谁都讨厌跑路的人，恨不得立刻将他们绳之以法，但是这样寒冬腊月，背负一身财务债务和心理债务的人，一定过得狼狈不堪吧？我们再痛恨他们，也只是在自己心底装一块不愉快的大石头，不如干脆丢掉。

这不是阿Q精神，只是在生活的打拼中，我们不得已都需要学会坚韧、宽恕和舍弃精神，这样才不至于被现实的是非和冷酷，击打得一蹶不振。除此以外，我们能做的就是，锻炼身体、健康饮食、好心情、买保险、随遇而安……

这样善良、宽容、睿智的你，生活一定会奖励你一朵小红花，也许是学习上的好成绩，也许是工作上的成就感，也许是家庭的幸福，还也许只是生活中一点点小小的进步，小小的感动，你一定要懂得珍惜。

如果这些都没有，也不要气馁，去跑步，去看电影，去做一顿美味的饭菜，在大汗淋漓中，在泪流满面中，在美味与香味中，记得自己给予自己一个小小的奖励，奖励你自己，在任何时候，都“心如花木，向阳而生”。

最后，分享一首小诗，来自杨一午的《一次最多放两个》：

你如果  
缓缓把手举起来  
举到顶  
再突然张开五指  
那恭喜你  
你刚刚给自己放了个烟花……