

【生活方式】

散步是小小的旅行

□陆小鹿

那个画《孤独的美食家》的谷口治郎,在漫画家身份外,还有个“散步家”的称号。这个称号是我给他起的,因为他喜欢散步,还写了一本叫《散步去》的书。他说,散步时时间的流逝开始变慢,心情会变得丰富起来,看到路边的杂草和小石子,也会产生不一样的感受。或许,在散步时也能体验到小小的旅行。

看到这段,我很想隔空和谷口治郎击一下掌。在我看来,散步,就是一场小小的旅行,没有预设,就会有偶遇,有新奇,有惊喜,十分让人迷恋。

平时上下班我主要是步行。午饭后,晚饭后,也喜欢散会儿步,有时循着同一路线,有时变换一下路线,随意走,随意看,即便是同一条路线,不同时候也能发现不一样的风景。有一天,吃完午饭,在写字楼下面的商场里闲逛,发现过道里多了一些造型别致的物件:红的桌子,黄的椅子,绿的书架,还有橘红色、玫红色的“沙发”……因为颜色太过艳丽,吸引了不少路人。仔细看,才发现所有的物件都是可以折叠的,一张桌子配四把椅子,桌子上摆放着鲜花,绿色的书架上放着几本书,原来这是一个流动咖啡馆,所有的物件都是用轻型金属做成,搬动起来比较方便,因此它能够被带到各处安营扎寨。这个流动咖啡馆是向人们传递一种生活美学,即随时随地有滋有味地享受生活。我想,散步的乐趣不正在于随时随地欣赏流动的风景吗?

出去旅游,我经常做的一件事就是清晨起个大早,去外面散个早步。某个夏天去北京,我住在演乐胡同的一个四合院里。清晨六点钟,猫咪还在睡觉,我就出去晃荡了。很喜欢北京胡同里的生活气息,在墙上开扇窗就是一个小卖部,赤膊大叔趿拉着拖鞋走上几步,就可以买回一包香烟,生活真是简单便捷。墙壁上开扇窗也可以做茶馆,只需要在窗户下面摆块招牌。你可别小看它简陋,胡同茶舍还挺有人情味,招牌上写着“老人免费品茶”。那天清晨,我散着步去吃早餐,在路边偶遇一家慈善基金会在派送“爱心粥”。假如不是这么边走边看风景,我哪里能知道原来北京有的胡同里还可以免费喝到绿豆粥。

有年春天去南京,早上吃完早饭,出去随意走走。记得那天我走过很多名字很动听的小路:来燕路、乌衣巷、琵琶街、莲子营、璇子巷、大百花巷、小百花巷……最有印象的是大百花巷,巷子里有很多鸟笼子。喂鸟的大叔说,他养的鸟名叫六丁,因为长得美,叫声也好听,所以喜欢养。我对鸟没有研究,那次是第一次听说六丁的名字。大叔喂饱了六丁,拎起鸟笼子,把它们挂在泾县会馆的大门两侧,威风凛凛的。后来,我就记住了六丁的名字。在璇子巷里,遇到一个推着自行车卖酒酿的老人,10元5碗,住宅楼里的小姑娘端着碗下来买酒酿,酒香四溢。而那天最难忘的是,当我走到鞍辔坊住宅小区,突然听到天空传来一声声“我漂亮吗?”“我漂亮吗?”循声望去,二楼某户人家阳台上悬着几只鸟笼,献媚的鸚鵡给这个清亮的早晨添上了一个漂亮的注脚。

散步的欢畅,就在于可以随兴所至地深入到汽车无法深入的花园、小径、山路、弄堂、小区、商场……遇到一些有趣的人,看到一些寻常的上不了旅行指南,但却别有地方风味、让人感叹的景色。

【都市随想】

□雪樱

进大学校园做活动,台下一片小鲜肉,有个男生负责扫尾清理垃圾,离开时我们边走边聊。“你未来有什么目标吗?”我随口问道。他神采飞扬地说,“我的目标很简单,就是带着女朋友周游全世界。”如此“生猛”的答案,着实颠覆了我的价值观,“那你就管父母了?”我忍不住追问。他进一步解释,“那个时候,父母就走不动了,我的幸福就是他们的幸福。”想想,也是这个道理。

回来路上,我刷朋友圈,看到刚才台上那位成熟稳健、侃侃而谈的主持人转发了《你的同龄人正在抛弃你》的帖,他写道:“日子戛然而来,我得喜而迎上。同辈的对照,对我而言是一种磁场的交互,或许有情绪冲动,但不会因为别人的距离打乱自己的节奏,效颦的事尽量少做。”他已经毕业工作,回校做交流,能看出他已经认识到这个梗本来就是“坑”。

记得两年前,有篇《我的父母在经济上已被时代撤下》的文章被疯转,令很多人放大了与父母之间的

【职场故事】

□魏震

不知道别人心里怎么想,坐在面试官的位子上,反正我常常是心虚的——庆幸早生了二十年,不然换到对面坐,指定是过不了这一关又一关的,遑论决定别人的职业生涯了。

特别是那些自我训练有素的应聘者,真叫一个滴水不漏。不管是无领导小组讨论还是压力式追问,也不管面试官暗中挖了多少坑憋了什么坏,一律兵来将挡,水来土掩,逢山开路,遇水架桥。偶尔出个漏洞,也往往有惊无险,要么是设计好的一个桥段,待你追问时,“无意中”发现其更美好的德行;要么是印章刻好后的那一凿,是残缺里的美,告诉你天真天成。

“领导安排你去干一件看起来明显不靠谱的事,你会怎么处理?”

稍一思忖,娓娓道来:“我想我应该立即照办。理由有三:一是在我看来不靠谱,未必真的不靠谱。因为作为一个职场新人,我与领导的视野和高度不同,掌握的信息也不对称,事情未必是看起来的那样。二是即使领导真的错了,我服从的是公司的管理秩序,而不是某个人的错误。我认为,公司规模越大,管理秩序越重要。三是真正好的执行,重在立说立行,也应在执行过程中不断校正方向。出发点错了,终点可以正确。回答不全面的地方,请诸位面试官指正。”

没有指正,真没有。职业素养、语言逻辑,甚至礼仪风度都有了。可即使

【健身秀场】

□朱朗松

虽说四月的济南妖风阵阵,飞沙走石,体重不足150斤都有被刮走的危险,但J小姐还是再次下定决心要减下5公斤的体重。之所以说再次,是因为J小姐突然发现自己抽屉深处的健身卡,最后一次打卡记录是去年五月。

总结减肥失败教训的J小姐,这次选择了私教课。先是被带到专业仪器上做体测,拿到一张密密麻麻写着身体数据的分析报告。然后就是教练拿着笔在报告上挥斥方遒。由于常年不是坐着就是躺着,外加喜爱高脂肪、高热量的饮食,J小姐的腹部和臀部囤积了大量脂肪。J小姐一边羞愧地想找地缝钻进去,一边偷偷打量着小腹结实、二头肌鼓胀的私教,心想这次有数据分析、针对性教程,还有专人指导,应该不会中道崩殒了吧。

开始的情况倒是如J小姐预想的那样,体重迅速在一个月下降了4公斤,整个人的身体状况和精神状态也仿佛脱胎换骨一般,这让J小

好大一个“坑”

情感代沟,如今搬出“同龄人抛弃你”的梗,其异曲同工之处在于,戳中年轻人的心理短板和精神焦虑,继而引爆情绪的“火药桶”,尽情燃烧。用一句流行语概括,就是躺着就把你的情绪变现为流量,然后偷着数钱,你却掉进“坑”里水深火热。

我在一所大学的家属院里长大,周围住的都是老师的孩子,自然,父母经常拿“别人家的孩子”做参照。一路走来,与他人比较成为我如影相随的成长之痛。后来,一场大病为我的生活按下了暂停键,大病初愈,我痛心地发现,一起长大的同龄人早已赶超过去,那段日子我在被同龄人抛弃的“坑”里欲哭无泪,又一万个不甘心。再后来,我走上文学创作的道路,伴随文章变成铅字发表,再回望那些同龄人,发现大家过的生活其实相差无几:我的发小高考时超过分数线60多分,保送至国外大学,毕业后在那里定居、结婚,但是中途生了一场病,差点完不成学业;有的同学考研考了两次,毕

业后终于叩开理想的单位大门;有个女生始终保持单身,在自己心爱的学术之路上默默耕耘……心在哪里安放,人就会在哪里出彩,很多时候,财富比较或者说金钱至上是一种狭隘,无形中扼杀了我们的价值追求。

同龄一场,我们的相同点是时代慷慨手笔打上的烙印,不同之处则是各有各的精彩,各有各的烦恼,也各有各的舞台。舞台不同,就不能相提并论——所有的“抛弃论”,不过是扣动了心灵的扳机,让无病呻吟飞一会儿。

“稀有的风景留给稀有的人。”这句话我很欣赏。不少人紧跟风潮,失去稀有性,最终唯独没有自己,这才是最可悲的:看不到他人的价值锋芒,亦无法发现自己的闪光点。“世界上本没有路,走的人多了,也便成了路”,但是,有路的地方就有坑,特别是网络四通八达的今天,不妨多些冷思考,少些被干扰,这也是起码的生活智慧。

面试那些事儿



修炼成这般境界,也未必能笑到最后。

主要原因是找工作的人太多,竞争激烈,为了吸引眼球,有人做足了功课。“一面”经常是小组式的,一口气进来三五位,如果不开口自我介绍,保准不能全对上号。PS、美颜还是轻的,经常有人博出位,祭出雷人的语录。

“老师,我这人特别懒,一看书就犯困。从小到大,天天睡懒觉,高考那天都差点睡过点儿。我们老师同学打死也不相信我能考上一本。”

打死我也不相信你总能创造这生命的奇迹。

这种抖机灵的场面,多发生在校园招聘。社会招聘的参与者是另一个路子,有阅历的他们经常情不自禁地在面试里谈人生。

“离职的动因,是因为前东家已经给不了我想要的。工作对我来说,更重要的是自我的成长。员工和企业是成长中滋养和被滋养的关系。当我是一个‘小白’时,能明显感受到公司对我的培育;现在,我都开始带新人了,公司再也不能教我什么。所以,我需要到一个更广大深厚的平台重新建立平衡。”

话讲得真好,账算得真明白,只是太明白了,哪家公司不需要员工的浇灌滋养呢?

其实,面试里的大多数题目是没有标准答案的,大多数对答也没有好坏之分,我们只是根据各自的价值观做出双向选择,尽量找出对的人,尽量找对地方。

你是想瘦还是看起来瘦

姐信心满满,憧憬连连,别说5公斤体重,就是减个七八公斤,拥有马甲线、蜜桃臀都不再是梦想。

只是这样的快乐,在转过月来就一下消失不见,最近J小姐的体重一直停留在56公斤,距离她55公斤的目标,就差一点点,然而就是无法逾越。J小姐知道,她碰到了减肥的平台期。为了减掉这1公斤肉,J小姐主动要求加练,还刻意减少饮食,但不管怎样,体重数字就是没有动弹过一点。这让J小姐焦虑异常,付出了那多的时间和努力,马上就到最后一步了,可是为什么就迈不过去呢?

可偏偏这个时候,教练似乎也放弃了对J小姐的指导,只是提醒她保持原来的训练节奏就好,不必刻意加量。这让她懊恼不已,每天对着体重秤较劲,直到把自己累得病倒。

闻讯赶来的父母不由分说把J小姐摁在床上休息,其间各种变着花样做好吃的,如此一周下来,J小姐觉得自己肯定胖了,之前的辛苦

努力算是白费了。好容易身体复原送走了父母,J小姐忐忑地站上了体重秤,结果上面居然显示:55公斤!J小姐没有感到欣喜。只是觉得自己好像好天真,对一个简单的数字如此执着,却轻易被自己的身体戏弄。

等到重回健身房,J小姐专门坐下来,听教练讲了一堂人体营养课,才知道与其关注体重数字,不如关注体脂率。只有锻炼出肌肉,并保持住,才能真正改变体型,改善身体状态。减肥和减重,完全是两码事!

想通了这一点,J小姐算是放下了对体重数字的执念,专注于改善体脂率,这时的她,体重不仅没有下降,反而上涨了1公斤。但J小姐没有再惊慌,即使面对朋友“你真的瘦了!”“你最近怎么这么瘦!”的惊叹,她也能坦然地说,“我体重可没变哦,还是110多斤呢。”

J小姐知道,身体是多维度的,健康状况也是综合的,只用体重一个绝对的数字,远远没法给自己证明和安慰。

城市笔记