

【生活广记】  
□何昕

西北的肉夹馍传到本地，经过改良，配置除了饼和肉之外，多了两种蔬菜：青椒和香菜，它们既能生吃又与肉比较搭。这样一来，主食、蛋白质、蔬菜都有了，算是不错的饮食搭配。但同时事情也变得有点复杂，每位顾客买的时候，都会被问同一个问题：“青椒香菜要不要？”

不多问一句还真不行。有不吃香菜的，有不吃青椒的，有两者都不吃的，而我自己就曾经是那种不吃青椒的。

关于口味，有一个“十种最难吃的蔬菜”名单流传了很长时间。除青椒、香菜之外，还有韭菜、胡萝卜、苦瓜、鱼腥草等等，令人难以理解的是，竟然还有油菜！

作为资深挑食人士，我以为，口味的喜好，除了无法左右的基因、地域原因外，其实是是可以改变的。很久以前，不止是名单之中的青椒、胡萝卜、苦瓜，还有名单之外的辣椒、冬瓜、牛羊肉、鸡肉、海鲜、豆浆等等我都不吃。而现在，除了鱼腥草因地域原因暂时无缘尝试外，其他已经都不在话下。

【人生悟语】  
□魏震

说起来是快35年前了——现在，动辄就是几十年前，已经到了轻易不敢细数、不敢深想的岁数——毕业考结束了，小升初也水落石出了，再进校园，看门的大爷说什么也不让了。可同学们总有办法聚在一起。

没有电话的日子，通讯靠的是腿。那天，我们商量着去照一张合影，去差不多十里之外的正大照相馆。前后去了两次，一次是照相，第二次取相片也是一起去的。因为很少有机会站在镜头前，同学们的表情略显空洞。当然，也可以理解为少年郎的忧郁，或是离愁。

走出照相馆，就该分手了。顾大个子突然掏出一个微型地球仪，比山楂略大，由几个小巧的立体构件组成，是那个年代很稀罕的智力玩具，之前我们都从他手里抢来玩过，都能熟练地拆开，再拼上。顾大个子飞快地拆分开，一人手里放了一块。正好是七块。

自此散去，再未复圆。在飞速变化的时代潮流里，小学同学是最容易走失的。高中同学就好了很多。因为我们有很多的约定。比如一起去趵突泉公园看灯。还有，春天去大佛头野炊。带的多是面包汽水，还有吉他和口琴。改革开放四十年，我们是重新扛起吉他的前几拨人呀。

为什么是大佛头？因为没有门票。为什么是我们这几个？这可一句话两句话说不清楚。小团伙里有学习好的，也有学习不那么好的；有干部子弟，但多出自平常人家。没人细想，年轻人的

【都市随想】  
□窗外风

以前，充满正能量的鸡汤是我的最爱。读它，像看到早晨冉冉升起的太阳，都是光芒和希望，读完，像打了鸡血，瞬间满血复活。那时，看到一篇鸡汤文就急吼吼地发到朋友圈里，以为天下人都需要，以为所有的朋友都要励志。

百度里说心灵鸡汤带有精神安慰作用，中国最早的心灵鸡汤是《增广贤文》，又名《昔时贤文》《古今贤文》，集结从古到今各种格言、谚语。后经明、清两代文人的不断增补，改成现在这个模样，称《增广昔时贤文》，通称《增广贤文》。那时候没有网络，估计口口相传的多。但是对人们心灵的激励是一样的。比如“相识满天下，知心能几人”，比如“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。大众化口味，励志化包装，快餐式文本，无需动脑就可脑洞大开。同当前的鸡汤文有一拼。

青椒香菜要不要

所以，我对所谓好吃难吃还是有体会的。其实难吃的关键，不在于这种食材的味道是否真的难吃，而在于某些原因不想吃，心理是决定因素。

以前我不吃的原因很简单：因为母亲不吃。母亲很挑食，她不吃的东西几乎从来不做，而且还要声明是因为不好吃。出于孩子的本能，无条件地相信母亲而且支持她，我以实际行动表明自己的态度，坚决不吃。

相比之下，父亲则比较理性。没有绝对不吃的东西，只有相对喜欢和不喜欢。至今记得父亲对我谆谆教导循循善诱：你先尝尝什么味道再说，别以为不好吃就不吃了。有时我差一点就要尝了，但还是坚持住了。哪能这么随便就改呢，多没自尊。

这种执着直到我外出求学才有所改变。陆续有许多在家里不吃的饭菜摆在面前，不吃？要么饿着，要么就忍受单调的选择。无奈之下，慢慢接受了许多新味道，好像也没有想象的那么坏。再后来独立生活，有一些场合是容不得自己矫情的，吃不吃是最基本的礼

貌问题。记得有一次去别人家串门，被热情地留下吃饭，是羊肉水饺。这对不吃羊肉的我，算得上是一个考验。明白已经过了可以任性的年龄，也不能像在自己家里那般任性。那顿饭我忘了是怎么吃下去的，只记得后来父亲听到这件事很惊讶，惊讶于我的改变。

每一次口味的改变，必定是有生活的改变在推动。而食物种类增加之后，除了带来更多舌尖上的快乐，也必然有认知的提升。因为这不断更新口味，去海边同学家时，没有错过最鲜美的海鲜；和同事聚餐时，能更畅快地享受美味；外出旅游，知道了更多风味小吃和风土人情。更值得一提的是，孩子因此从小接触到了更多的口味，不必重蹈我的覆辙——不自知地自我设限。

青椒也要，香菜也要。更宽泛的口味，往往意味着内心更包容，有更多选择的可能。大道至简，改变生活、破除执念，说起来很复杂的事情，做起来也许很简单，从改变口味开始，不失为一种好办法。

毕业之后的仪式



择友观，哪有成年人的高瞻远瞩？反正大浪淘沙，最后是这几块料沉淀了下来。

这么些年走过来，我想，说得文艺些，或许是因为各自骨子里的浪漫？说得新潮些，是灵魂里共同的有趣？但如果说得直白些，那一定是臭味相投的爱玩儿了。

当年大考在前，也没耽误同学们唱歌弹琴。老师在上面讲，我们在下面写诗。高一那年，几个人印制了一期诗歌专号——《黑色》。其实只是叫了《黑色》这样一名儿，顶多是些青春期的困惑苦闷罢了。可从前三十年战战兢兢走过来的家长们望文生义，如临大敌，不约而同地给镇压了。

观灯，春游的仪式旧例，渐渐让位

给了每年几度的喝酒和欢唱。在聚会里，我们共享各自大学恋爱的纠结心事，自嘲初入职场时的懵懂无奈。二十七八岁的时候，有人做了新郎，有人做了伴郎。接下来，伴郎们也依次晋级新郎，老郎们则被安排去陪最尊贵的娘家人。三十五岁那年的餐桌上，听到了七年的痒；随后的欢唱里，某人唱了最潮的新歌，当众被怀疑结交了小朋友。四十出头，有人春风得意，有人梅开二度。自始至终，我们都是彼此的见证者。年初搬了新家，约他们去温锅，小群里叮嘱他们：什么也别带，要拿就带上把吉他吧，如果还留着。前两日，同学老周告诉我，吉他已新买了，正在家练呢。

我心想，改天得去买个沙锤了。

鸡汤可口喝多了起腻

网络时代的鸡汤文传播起来更方便快捷，手指一点铺天盖地，只要你想看，就没有找不到的鸡汤文。曾经，跟我有同样爱好的微友不少，打开手机，满屏都是鸡汤文，不知不觉中练就一双火眼金睛，看题目就知道是不是心灵鸡汤，看第一段就能猜到结尾的鸡汤术语，读着读着，不仅有视觉疲劳更有心理疲劳，到后来一看题目心里就起腻，然后，目光开始自动屏蔽，以前逢鸡汤文必看，现在自动过滤忽略。

想起小时候，家里很穷，只有逢年过节才能吃到鱼呀肉呀，有一年家里生活好了，腊月里老爸喜滋滋地买回一个大猪头外带一盆猪下水，说过节了，让我们敞开肚皮吃，那个大猪头给寡淡的生活添了多少欢乐，我们几个欢呼雀跃，终于可以大饱口福了，那些天顿顿有肉，菜菜见荤腥。可没吃几顿，吃惯了青菜的胃就开始跟我抗议，心

里始终有种油腻腻的感觉，连饭都不想吃了。再后来，我们几个人见了肉都不再抢，青菜又成了我们喜爱的菜。多年过去，鱼呀肉呀，对我来说仍是可有可无，对一个不喜欢吃油腻东西的人来说，最爱是清欢。

后来想，要是那时不那么逮住肉猛吃，也许就不会有日后的胃难受。而心灵鸡汤也是如此，当前快节奏的生活和无处不在的压力，也需要这种激励味十足的“语言艺术治疗”。偶尔看看，醒脑提神，可如果一直被浸在鸡汤文里，就会对鸡汤文产生免疫力，如同在美女群里混，没了初见美女的惊艳，再美的美女，见多了也不过是普通人。

要想让鸡汤文保持它的正能量，还是少读、精读，免得心中起腻变成垃圾文。鸡汤可口，适量宜人，过量了就会伤胃伤身，适得其反。

【职场故事】

说“不”有多难

□卡尔卡松

“小W，我觉得吧，你这份给客户提交的可行性报告，还要再稍微改改。”看着对面的经理，一边皱眉读着自己熬夜做出的项目分析，一边牙疼似的挤出评价，小W第一反应是长出一口气，连日的辛苦终于没白费，然后就热切地问：“那我需要稍微改改哪里？”

“除了行业背景和数据，你的分析逻辑和结论，都要改。”经理见小W就是不上道，干脆把话说明。

“啊！？那不就是要重写吗？”W小姐不禁脱口而出，还好她心念电转，强忍住了冲到嘴边的下一句话：“觉得我写得不好就直说，说得那么含糊谁明白！”

快快回到工位，就听见主管在跟其他部门的同事沟通合作，“我知道，这件工作是总经理安排的，我们一定配合好，不过我还想了解一下之前的项目进展和客户情况，你能把以前的合同、项目进度纪要和需求文档发过来吗？我要好好学习一下。”

“主管，这些东西不是上周协调会就简要听过，还要再详细看吗？”因为知道这就是自己接下来的工作，W小姐又忍不住问主管。

“还不是跟他们说‘不’，为你争取时间嘛！项目报告经理没通过是吧？”主管见到W小姐，有些恨铁不成钢：“上周我跟你说了报告写得‘还行’，你就没听明白，那就是需要大改，你还硬往上交，经理肯定不会通过的。你也工作三年多了，该听懂什么是‘不’的意思了。”

接连会错经理和主管的意，让最近觉得诸事不顺的W小姐突然顿悟，这不是水逆，而是自己还没掌握“职场拒绝翻译手册”的意思。

想到自己屡屡成为办公室被人暗笑的对象，W小姐终于开始留心，看其他人都是怎么说“不”的。

最让W小姐不开心的，是那种甩锅式的拒绝，即使是礼貌而充满关切的：“哎呀，是这样的状况啊，真是没想到，这样哈，我帮你转给经理，我没有这个处理权限，不过我会随时跟进，给你反馈的。”客服部的人最擅长这种拒绝，尽管你知道她说的“随时”，就是遥遥无期。

当然这还不是最奇葩的，还有一些鬼扯式的职场拒绝：“给你的付款要市场部主管签字，但是他今天不小心扭到脚了，在家休息，我们按流程走就是了，别着急。”

遇到跟甲方催款，W小姐最讨厌的，就是这种无厘头的拒绝，你们主管怎么偏挑我上门催款的时候扭脚，明明就是敷衍！

而最让W小姐喜欢的，是组长的点拨式拒绝：“你这次的思路和解决办法都不错，比以前有进步，要是在这里再增加一项这个技术，会让这个方案更完善，更有竞争力，你可以考虑下，我觉得你没问题的。”

后来，W小姐知道，组长的这种沟通方式，是国外流行的汉堡包沟通术(Sandwich Technique)，把批评的话，像汉堡里的肉饼一样，夹在两片表扬的面包里，让人在心里暖暖的赞美里，舒服地接受需要改正的错误。

“老话说得还真是没错：‘说话听声，锣鼓听音’，在办公室，哪怕说一个‘不’字，都没那么容易。”W小姐想着。

城市笔记