

很喜歡這樣一句話：“舒服的感情是你聊起任何話題，對方都能聊得下去，不是因為對方見多識廣，而是對方極其感興趣。”

深以為然。

所以，難怪有人說，最舒服的關係，是可以說“廢話”。

表面看起來，“廢話”是消磨時間的殺手，可生活里的很多小確幸卻都由“廢話”組成。也許是夫妻兩人睡覺前說的家長里短，也許是和戀人互相傾訴的愛和依戀，也許是朋友之間聊的八卦，也許是爸媽翻來覆去對你的勸誡……

看上去沒什麼營養，有時甚至聽着還會覺得厭煩，可如果沒有了這些“廢話”，生活又該多麼無趣。

有個讀者曾留言說，他老婆太能嘮叨了，只要有他老婆在的地方就不會是安靜的：他在看電視，老婆吐槽他不干家務活；他在看書，老婆和他說些鄰里八卦；他要睡覺，老婆突然抓着他說孩子的心理問題。

他說，他不反對老婆嘮叨，可老婆每次都說不到點子上，往往一句話就能說完，老婆卻偏要搬出一大堆“廢話”，怎麼都制止不了。有一次，

# 最舒服的關係，是可以說“廢話”

他因為說話的問題和老婆吵架，老婆很是傷心，從此對他實行“冷戰”。一開始他可開心了，慶幸總算用不着聽老婆的嘮叨聲，但三天之後他就向老婆求饒道歉。

我問他是不是因為不習慣，他說：“是挺不習慣的，但最重要的是，我發現自己還是挺喜歡聽老婆嘮叨的，每天下班回來聽她說說話，我整個人都放鬆不少。反倒家里冷冷清清的，內心就一陣空虛。再說了，我是她最親的人，她不向我說廢話，她和誰說呢？”

真實經歷過就會發現，身邊有個人能讓你



想說什麼就說什麼，不用擔心哪句話說錯，不用思考哪句話是廢話，也不怕聊得太久會耽誤休息，真是一種幸福。

嘮叨是種愛，“廢話”是種快樂，最舒服的關係，莫過於此。

一個人越成熟越會發現，有時候說“廢話”是一件奢侈的事。因為不是每個人都能給你時間、聽你說話，也不是每個人都能給你耐心、陪你聊天。

工作上，需要效率，說話簡明是最好；人際交往中，說多了會有人嫌煩，要么找各種藉口離開，要么直言你嘮嗦。

越是成熟，越是沉默。越是沉默，越會懂得，

身邊有個願意聽你說“廢話”的人，才是真正的幸福。

你會不會有這樣的情況：心里煩悶，怎麼都抑制不住煩躁的情緒，很想找人傾訴，翻遍微信通訊錄、手機聯繫人，卻沒有一個能說得上話。於是，只能憋着，越憋越難受。

人都有傾訴欲，很多人抑鬱的起因就是沒有人可以說話。

問過一個朋友，什麼時候覺得生活最舒服？她說：和小姐妹聊八卦、說些“廢話”吧。我問她為什麼，她回：說不清，就是覺得只有這個時候，好像壓力全都消失了，哪怕我知道只是暫時，可就是發自內心地開心舒服啊。

有人說，只有小孩子才能對着夕陽發呆一下午，而成年人只能在下班路上匆匆抬頭看一眼天邊的月亮。可每個成年人心里都住着一個小孩，多麼希望也能對着夕陽發呆。

抓緊時間、努力學習、奮力工作這些都很重要，可人這一生，總要有能喘口氣的地方。擁有一段能說“廢話”的關係，該是很舒服、很幸福的事吧。

如果遇上這樣的人，請一定記得好好珍惜。

## 珍惜永遠都是相互的

記得這樣一句電影台詞：“我們一生中會遇到無數人，許多都是擦肩而過，但總有那麼幾個會駐足對我們示以善意。如果我們想讓這份相識相交延續下去，也不要忘了表達自己的善意。”

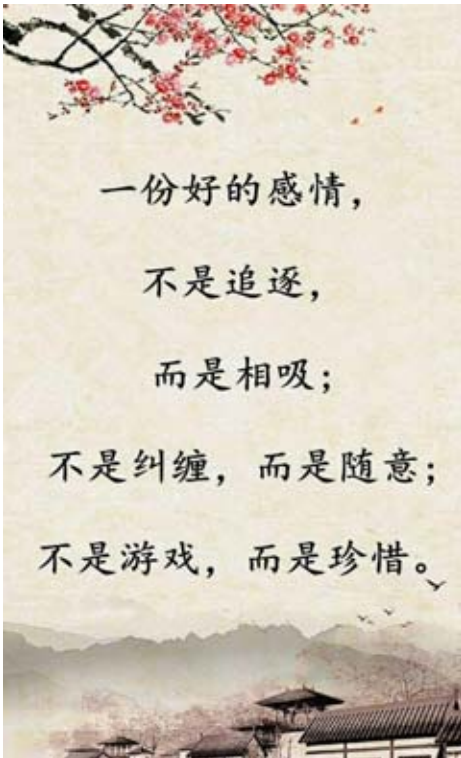
深以為然。

在人與人的交往中，有的人只是陪我們走一程的“路人”，有的人卻心甘情願一直對我們好。可往往最容易被我們忽略的，就是這些真正珍惜我們、關心我們的人；最容易被我們淡忘的，也常常是離自己最近的人。

一路走來，經歷了無數分分合合，漸漸懂得，不是每個人都可以無條件地包容我們，也不是每個人都可以一直對我們好。

如果我們希望別人珍惜我們，那我們也要真心去珍惜別人。畢竟，珍惜，永遠是相互的。

作家三毛在出國留學前，家人再三叮囑：相遇是福氣，多忍讓、照顧一下身邊的人，吃點虧也沒什麼大不了的。三毛將這些叮囑謹記在心，主動包攬寢室的衛生，甚至還主動幫室友們鋪床。一開始，室



友很感謝三毛的付出，可久而久之，她們習慣了三毛的付出，把什麼臟活累活都扔給三毛，和三毛講話的語氣也變得頗指氣使起來。室友的態度讓三毛感到心累，後來終於忍

無可忍發了脾氣，情況才有所改觀。

生活中，像這樣單方面付出卻沒得到同等珍惜的例子比比皆是，然而這樣不平等的關係，結局大多是形同陌路。

人心終歸是肉長的。如果經歷了無數次失望和辜負，捧着一片赤誠之心卻無人珍視，誰都難免從熱情慢慢變得冷漠，從不計回報變得斤斤計較，最終心灰意冷。

“當我們愛別人的時候，我們也希望別人愛我們。”人世中，誰都無法在一段沒有回應的關係里愉快地堅持太久。

哪怕再好的朋友、再好的關係，也會因為無視真心、不懂珍惜，而漸漸遠去。再深的愛意，也會在一次次失望中消磨殆盡。只有相互感恩與珍惜，才是所有良好關係的長久之道。

因此，無論何時，無論與誰相處，都別傷害珍惜我們的人，讓自己悔恨終生；也別辜負對我們好的心，讓彼此從此陌路。

請始終記得：真心是互相扶持的起點，珍惜是互相依存的動力。若想收穫溫暖的感動，就要拿真心去交換；若想擁有細水流長的幸福，就要真心真意去珍惜。

我們在接受別人饋贈的同時，唯有回報以同樣的珍惜，真情才能得以長存。

### 32 瞿秋白

20世紀20年代初，鄭振鐸在上海結婚，新娘為商務印書館元老高夢旦之女高君箴。婚禮採用當時最為時髦的“文明結婚”儀式。按儀禮規定，結婚人的雙方家長，均須在結婚證書上加蓋私章，以昭信守。

婚禮前日，鄭振鐸才想起他母親還沒有印章，於是去信請瞿秋白代刻一方應急。當天收到瞿秋白的回信，並無信牋，只一張“秋白篆刻潤格”，內言：“石章每字二元，一周取件。限日急件，潤格加倍。邊款不計字數，概收二元。牙章、晶章、銅章另議。”

鄭振鐸一見，以為這是瞿秋白事忙不能代刻的托辭，乃另請人急刻一方備用。

次日，婚禮即將開始之際，有人送大紅喜包一件，上書：“振鐸先生君箴女士結婚誌喜，賀儀五十元。瞿秋白。”喜包內並無現金或禮券，乃是三方田石印章。一方是鄭老夫人的；其餘為新郎新娘各一方。鄭老夫人是單章稍大，新郎新娘的兩方合成一對，邊款分刻“長樂”二字，祝賀新人長樂永康，白頭偕老。鄭振鐸與高君箴皆為福建長樂縣人，取意雙關。三章均玲瓏雅致，主人把玩欣賞之後，才悟出所書“賀儀五十元”之

緣由。原來三章共刻12字，潤格應為24元；急件加倍，則為48元；邊款2元，故曰“賀儀五十元”。

瞿秋白這一出人意料之趣舉，給鄭高二人之婚禮增添了特別的喜慶氣氛，一時傳為佳話。

### 33 雷格

有一位鋼琴家對作曲家雷格說：“最近我演奏的成績步步提高，使我有能力購買一架新鋼琴。我想在鋼琴上再擺個音樂家的胸像，你說買莫扎特的好呢，還是貝多芬的好？”

雷格並不承認這位鋼琴家的才能，當即回答：“我看還是買貝多芬的吧！他是聾子！”

(圖片：瞿秋白)



## 世界名人幽默智慧小集萃 (連載七)

乾淨，是一切氣質的底色。契訶夫曾說：“人的一切都應該是乾淨的，無論是面孔、衣裳，還是心靈、思想。”乾淨，不只是一種外在的表象，更是最深層次的智慧。

### 外表乾淨的人，更有人緣

人與人之間的交往，第一印象是至關重要的。美國心理學家洛欽斯提出的“第一印象效應”中稱：如果一個人在初次見面時給人留下良好的印象，那麼人們就願意和他接近，彼此也能較快地取得相互瞭解，並會影響人們對他以後一系列行為和表現的解釋。

反之，對於一個初次見面就引起對方反感的人，即使由於各種原因難以避免與之接觸，人們也會對之很冷淡，在極端的情況下，甚至會在心理上和實際行為中與之產生對抗狀態。

而第一印象的產生，只需要7秒的時間。這7秒之中，對方觀察最多的，也是對第一印象起着決定性作用的，就是人的外在形象。

都說當今是一個“看臉的社會”，這話雖然扎心，但卻是赤裸裸的現實。外表乾淨的人，往往更容易得到其他人的好感和信任。

日本有一個著名的街頭實驗：一個皮膚暗黃、髮型邋遢、一臉睡不醒表情的女生站在街頭，向路過的人提出借錢的請求，聽到的最多的一句話是：“對不起，我沒帶錢。”甚至有些人沒有給女生說出請求的機會，而是在她靠近時，就不耐煩地離開了。

她嘗試了很多次，最終沒有一個人願意借錢給她。

而當女生化了妝，吹了頭髮，乾淨利索地站在街頭，再次向人提出借錢的請求時，得到的待遇立刻就不一樣了。大部分的人都願意借錢給她，並且態度都極其友善，甚至還有人熱心地留下了名片。最終女生借到的錢高達一萬多日元。

聯合國兒童基金會也曾做過類似的測

試：同樣一個6歲的小女孩，在穿着乾淨漂亮時進入餐廳，周圍的人都友善地對她表示歡迎，擁抱她，甚至講笑話逗她開心。

但當小女孩穿着破舊的髒衣服再次進入時，剛纔的笑容都變成了冷漠和嫌棄，一位女士護住了自己的包，一位男士要求服務員立即把她帶出去。

同樣的一個人，因為形象的不同，得到的待

# 乾淨是一個人最大的福氣

遇天差地別。

當一個人外表乾淨，衣着整潔，別人都願意相信他是積極的，美好的。但如果他不修儀表，邋里邋遢，哪怕再有才幹，也會給人留下不好的印象。

所以，一個乾淨的外表，是獲得他人好感的第一步。重才不重貌的時代早已過去，秀外與惠中同樣重要。

容貌不一定要好看，但是一定要清爽；衣着不一定要名貴，但是一定要整潔。乾淨的外表，是一個人最直觀的加分項。

### 內心乾淨的人，更受人尊敬

顧城寫過一句詩：“一個人應該活得是自己，並且活得乾淨。”

人活一輩子，最重要的不是做出多少成就，擁有多大的名氣，而是要活得乾淨、清白。

不被名利所惑，不讓苟且侵蝕自己的生活。無論在什麼情況下，都能恪守本心，堅持原則。

前些日子，隨着《慶餘年》的熱播，老戲骨陳

道明再次上了熱搜。“敬業”“低調”“儒雅”是很多觀眾對於陳道明的印象，大家都稱讚他為“娛樂圈中的文人”。

但這位“文人”，曾經也有過浮躁的時候。根據陳道明的自述，90年代之後，已經小有名氣的他，有一段時間挺“飄”的。後來因為要出演《圍城》中方鴻漸一角，陳道明先後三次去拜訪了作者錢鍾書先生。錢家唯一響的東西就是

淨，卻能贏得人們的尊重。知世故卻不世故，歷經沉浮坎坷卻堅守初心，見慣人情冷暖卻依然保持赤誠善良。心越乾淨，人越高貴。

### 房間乾淨的人，更懂生活

前些天在網上看到一個帖子：“攤上個邋遢老婆，入住的新房就像狗窩一樣，朋友都沒臉帶回來！”

帖主吐槽說，老婆跟他是大學同學，在戀愛的時候每次見面時他都會把自己打扮得很漂亮。但結婚之後住在了一起才發現，老婆除了自己之外，什麼都不收拾。

衣服堆得哪里都是，也不知道疊一下；吃完飯碗筷不洗，就堆在水池子里；外賣都發霉了還扔在桌上，臥室更是亂得連個坐的地方都沒有。

新婚燕爾，本應該正是甜蜜的時候，卻因為房間太髒，有了很多的不愉快。

也難怪有人會說，一個人最真實的生活狀態，就藏在他的房間里。如果房間又臟又亂，那麼他的人生也可能傾向於雜亂無章。

一個藏污納垢的環境，不僅會滋生細菌，影響身體健康，更容易給人帶來消極的、抑鬱的心理暗示。長期生活在這樣的狀態下，生活只會慢慢走向下坡。

正如作家李娟所說的：“生活本來就夠侷促瞭，如果我們再潦草地應付，那就是‘破罐破摔’了。”

其實，所謂的生活的品質其實都是通過一些小事一點點積累起來的：將房間收拾得乾淨整潔，下班途中隨手買一束鮮花，周末時精心給自己做一頓飯，特殊節日時給自己準備一份小禮物……這些都能滋養心田，給人以幸福感。

人首先要懂得生活，熱愛生活，生活才會回報以善意。而一個人最好的生活狀態，莫過於外表乾淨，內心純淨，屋內整潔。

乾淨，就是一個人最大的福氣。(作者：張一條)



藥罐子，在錢家能聞到的是書香。“那時突然感覺到在這種文化老人面前，你的搖頭晃腦啊，自以為是挺可憐的，因為那個時候正是自己覺得自己像個人物，突然感覺人家是真正的人。”

此後，陳道明學會了摒棄生活中那些華而不實的東西，把時間用於沉澱自己，精進演技，陪伴家人。

於“藝”，他演技精湛，給觀眾們帶來無數經典的作品；對於自己不滿意的劇本，也不會為了賺錢放棄自己的堅持。

於“德”，他謙和有禮，在偶遇前輩時馬上鞠躬致敬，在女演員被要求當眾跳舞助興時，他第一時間站出来解圍。今年已經64歲，在娛樂圈打拚幾十年的他，身上卻無半點“油膩的中年人”的影子。

人們常說，喜歡一個人是始于顏值，忠於人品。外表乾淨可以獲得別人的好感，但內心乾