



品 舊

人生樂事之一，是舊食遇上了舊識。每一樣食物，都有一類人與之相配。我曾在一個電視節目里聽一位作嘉賓的醫生說，人的適應能力特別強。那位醫生說的是人在生理上的適應能力，而我當時想到的，是在精神方面的適應能力。

見什么人，說什么話，這是一種；見什么人，吃什么東西，這是另一種。這些，無非都表明瞭一點，不是每個人都會和你掏心窩子；也不是每個人都能從一樣的食物中，和你品嚐出相同的味道。

在新的人面前，多半只能以新的食物相待。而舊的食物，大都要和舊的人一起品嚐。

舊食里，有一個人的過去。而如今，哪怕沒什么不堪，也鮮有人願意將自己的過往，毫無遮掩地放在他人面前，任由一個不熟識的人，將自己一覽無餘。

這樣的時刻，與舊識一起分享，才更得其中味。從舊食中，牽扯出共同的記憶，這能令兩個多年不見的人，一下子毫無障礙地回到那個彼此不設防的歲月。這麼一來，品嚐的不僅是舊食，也是舊時光。

舊食是有記憶的。習慣濃還是淡，喜歡甜還是咸，哪怕相隔千山萬水、歷經漫長的時光，這些習慣還是難以改變。當舌尖觸及舊食，味蕾一下子被觸發。奔涌而至的，不僅有食物的味道，還有記憶。於是，人沉陷於舊食中，難以自拔。

那些擁有記憶的舊食，是人對美好歲月的眷戀。能把一個人從當下抽離出來，拽回舊時光里，這樣的機會已然不多了，而舊食，就是其中之一。能與舊識共品舊食，就像築起了一道圍牆，將世間寒苦隔絕在外，里頭永遠只有春暖花開。

作者：郭華悅

無論是第一次開口說話，還是第一次成功地站起來，你的每一次成長都少不了我的陪伴。

在你母親要完成實習工作的那幾年，我每周都按時飛到紐約去照看你。我陪你待在你家的小公寓里，成天把你抱在懷里，不停地跟你說話，就盼着你早日開始牙牙學語。

你七八個月大的時候，有一天我拿着無繩電話在瑪莎葡萄園島那幢房子的客廳里踱來踱去，時而揮舞着一只胳膊，時而對着電話大聲咆哮。

你忽然在不遠處興奮地朝我尖叫，直到把我的目光吸引過去為止。接着，你扶着那張木制的矮腳咖啡桌一下子站了起來，笑咪咪地沖我揮手。我連忙停下腳步，掛斷電話，一邊向你揮手，一邊激動地喊：“嗨，我的小天使！”這時，你突然放開雙手，身子晃了幾下，還沒等站穩，就一屁股坐在了地上。這一幕可把我看呆了。謝天謝地，還好你當時沒有朝前倒。

兩年後的你已經能夠踩着你的紅色高跟鞋滿屋子跑了。你總是一邊跑一邊喊着我們仨的名字：“漢克！羅賓！貝絲！”別提有多逗了。你會打開我的首飾盒，仔細查看每一格里的每一件首飾，然後挑出幾枚戒指，不可思議地看着它們在光下閃閃發亮。你會戴着那對珉琅手鐲，走到哪兒就晃到哪兒。你也會拿起一串珍珠項鏈，愛不釋手地看着它從指間滑過。你視那些首飾如珍寶。我總是對你說：“喜歡嗎？這些東西將來都是你的。”你問：“要等到什麼時候呢？”我說：“等你再長大一點點。”我有時會送你一個便宜的小別針或者一條琥珀串珠項鏈，你一高興，也就不再追問了。

你時常坐在我化妝間的一條軟凳上看着

我塗口紅。我先是把嘴張得又大又圓，然後往嘴唇上塗抹一層鮮豔的珊瑚色，再從銀色的盒子里抽出一張紙巾，將它對折放在上下唇之間輕抿一下，這樣做是為了讓紙巾吸走唇膏上多餘的油脂，否則不一會兒它們就會在唇周結塊，讓人看起來像個算命的神婆。

你回家後便求着你的母親給我買一支口紅，那一年你剛上三年級。你母親立即馬給我打了電話。



陪 伴 成 長

“她說你給她用了你的化妝品。”
“噢，拜託，我們玩得可開心了。”
“媽，她還是個孩子。像她这么大的孩子應該玩球。”

“哪個小女孩不愛塗口紅呀？”
“我就不喜歡。”
“說的也是。”
說到這里，她“咔嚓”一聲就把電話給掛了。

你12歲那年第一次孤身一人來棕櫚灘和外公外婆一起過寒假。那天，我一大早就到機場去接你。你一踏進航站樓，我們就像兩頭公

牛似的飛快地沖向對方。

每天上午，我們都會抹上防曬霜，戴着大大的遮陽帽坐在泳池邊看書。我們有時也會坐在廚房的餐桌旁，吃着切好的哈密瓜，天南地北地閑聊。我們還逛了內曼百貨和薩克斯百貨。我給你買了一條淡紫色的亞麻圍巾，你喜歡得不得了，一年到頭都戴着它。

一天下午，我讓你陪我去沃特大街那家美容院做美容，順便讓那里的工作人員把你的一頭鬚發拉直。看着你安靜地坐在椅子上看書，我的心里別提有多欣慰了。

你真是外婆的小乖乖。你母親卻因此對我不依不饒。上一次，她這么小題大做還是在你很小的時候，起因是我剪了你的那一小絡頭髮。那件事在你母親看來簡直不亞於我朝你的腦袋開了一槍。你才三四歲就長了一頭非常好看的頭髮，淺紅棕色中還隱約帶着幾縷金色。一天下午，你從幼兒園回來，家里就剩我們倆，我忍不住從廚房里拿來一把剪刀，剪下了一小絡你的頭髮。你一點兒也不介意。再說了，我這么做也是經過你同意的！

“你可不可以給外婆一小絡你的頭髮？”我問道。

你當時的回答我永遠都忘不了。
“我以後還能要回來嗎？”你說。
我大笑道：“當然可以！”

於是我剪下你的一小絡頭髮，放進一個密封塑料袋里，一整年都把它帶在包里，每次去做頭髮時，我都拿着它對髮型師說：“就染一個跟這個一模一樣的顏色。”

作者：(美)貝絲·卡爾布 張蕾譯

想象一下，你支起了一個賣檸檬水的攤子，因為你非常喜歡檸檬水，覺得這將是一個非常棒的生意。

一開始，你想要做的事情看起來很清楚。你去商店，買了一整袋檸檬。你要把檸檬汁擠出來，加入很多糖，然後加水。你準備好一張摺疊桌、一把躺椅、一個水壺、一個冰桶及一些杯子。你用粉筆寫好了廣告牌，並把廣告牌裝飾得很好看，表明你要賣的東西非常可口，而且價格也很低廉。然後，你找到一個交通繁忙的路口，支起你的小攤，開始興致勃勃地問過路的人是不是口渴。

如果這件事只是你一個人操辦的話，挺簡單。你就用手擠檸檬汁，用你的腳一步步地從蔬果店走到你的廚房，然後走到你的小攤，用你的雙手拖着水壺和冰桶向前走。如果黑板上的字寫得不好看，那是你的責任。如果你的檸檬水太甜或者太酸，你只能怪自己。除非你行動起來，否則什么也做不成。

但是有個好消息！碧昂絲發了一張新專輯——《檸檬水》，然後所有人立刻愛上了檸檬水！只要你賣了一杯，就會有10個人圍上來，渴望喝上一口這清爽又懷舊的飲料。你忙不過來了，於是你想到請你的鄰居亨利和伊麗莎來幫忙。你會給他們每人一份合理的工資，他們則為你工作。

恭喜！現在你就是經理了！

“檸檬水”經理學

你說：“我雇了他們，而且我付他們錢。我就是CEO。”

實際上，你就算不雇他們，不付他們錢，你也是個管理者了。管理的概念與雇用狀態無關，而是與“你不再什么都自己做了”這個事實相關。

有了3雙手和3雙腳，你現在賣檸檬水的速度快了許多。你們可以一個人做飲料，另一個人收錢。你們也可以幾班倒，甚至延長營業時間。你可能還有空余時間去採購更便宜的原料。

同時，你交出了部分掌控權。你也不再需要每個決定都自己做。如果發生什么情況，那可能並不是因為你個人做了什么不好的事情。如果伊麗莎忘記加糖，你就會有很多皺着眉頭不開心的客戶。如果亨利苦大仇深的臉惹惱了一些人，那么你將失去一些客戶。

但你覺得這種交換值得嗎？為什麼呢？因為你的目標還和當初一樣：你愛檸檬水，並且覺得這會是一門很好的生意。你相信更多的人願意品嚐一下你最喜欢的飲料的口味，而且伊麗莎和亨利加入之

後，你覺得你更有可能成功了。

這就是管理的關鍵：堅信團隊會比個人取得的成就更大。管理意味着你意識到了自己不需要什么都親力親為，不需要在每一件事上一個人拼命做到最好，或者你不需要知道每一件事該怎么做。

作為一名經理，你的工作就是“要讓在一起工作的一群人取得更好的成績”。

從這個最簡單的定義出發，別的就都水到渠成了。

作者：(美)朱莉·卓 陳黎譯



家庭最大的鬆弛感，是“這樣也沒關係”

公園里，小孩一路狂奔結果摔倒了，正一臉痛苦時：
“你看看，我說什么來着，慢點跑慢點跑，你不聽，又摔倒了！”

吃飯時，小孩努力夾起一個餃子，結果掉在衣服上，正不知怎么處理：
“你怎么這么不小心啊！剛穿的新衣服又弄髒了！”

看到關上的大門孩子正手足無措：
“遲到了吧？都怪你，喊你半天都不起床！”

養過孩子，這種小錯很常見，這樣的教育也天天上演：總是責怪，很少安慰，一直教訓。一，為什麼孩子每次犯錯，都好像天塌了一樣

當孩子的表現沒有達到期望時，失望、壓抑、憤怒會瞬間充斥進思維，進而用打罵來懲罰孩子，宣泄着情緒，以期他能吸取教訓，下次能變好。

如何對待犯錯，好像已經內化成一種習慣，一旦類似的場景重現，我們的習慣也被一起調用了。

這也就導致，我們內心對犯錯的理解是：犯錯，意味着不聽話、沒記性、沒出息、無能……

這個過程有個問題，就是當我們一門心思批評指責打擊孩子時，孩子是不能專注于自己的錯誤本身，而滿腦子都在想如何承受和應對這種指責。

吸取的教訓可能是下次犯錯不能承認或者是不能讓爸媽知道，一旦暴露，恐懼會佔據內心。

二、不允許孩子犯錯，是因為父母沒有被原諒的經歷

人百分之百會犯錯。可為什麼我們那么懼怕犯錯？因為沒有被原諒的經歷，就不會想到去原諒別人，也就在宣告：犯錯不被允許。



看過身邊很多這樣的長輩，他們對“錯誤”本身的態度，都是排斥的。這種排斥，不僅是容忍不了後輩犯錯，更多的是連自己犯錯都很難接受。

網上有一個調侃：父母道歉的方式是不是全國統一的？

媽媽會說：“吃飯了！”
爸爸會說：“電視里在播你最喜歡的動畫片……”

只要你對這兩句話有反應，他們就認為你已經原諒了自己。滿腹委屈的孩子如果不回

應，還會招來更嚴厲的批評：“你還想怎么着啊？”

這就是我們從小習得的對待錯誤的態度：迴避。我們沒被原諒過，而是把犯錯當成恥辱，不願正視，更別提改正。

三、錯誤不是恥辱，不是結果，犯錯是學習本身
一位哲學家曾說過：“犯錯不只是學習的機會，從某種意義上講，它還是人們學習或者真正做出創新的唯一機會。”在學習時，過程不順暢，是不是方法有問題呢？

一場考試中，每一道錯題都是來幫助你找到自己知識薄弱點和易塑點的。

小孩每摔一跤，都是在不同的角度提醒他走路要小心：路會不平、腳步跨太大、鞋帶沒綁好、走路沒看腳下……

犯錯是用來豐富我們的經歷和經驗的。

不管對於孩子還是大人來說，犯錯都是成長中不可缺少的一部分。

甚至可以說，犯錯是學習本身，被允許犯錯也是勇氣來源。

四、家庭最大的鬆弛感，是允許“犯錯”，是“這樣也沒關係”

1.大人也會犯錯，承認犯錯是被原諒的開始

“對不起”和“抱歉”沒那么難說出口。

有位網友分享：小時候奶奶放櫃子的一百塊錢丟了，我爸非說是我偷的，讓我跪石子上跪一下午，拿柳條抽我，後面我媽在衣服兜里找到了，但是沒有人給我道歉，那年我七歲，

感覺我可以記很久很久……

底下的評論有一條很戳人心：就算現在你跟父親說這件事，父親也會說，這么點小事你記這么久啊？我就是做錯了，你還能打回來呀？所以，遇到這樣的家長，我們只能告誡自己，長大以後別成為這樣的家長。

這類父母強勢，也不把孩子當作獨立的個體，為了樹立自己的權威，絕不承認自己做錯，反而會指責孩子得理不饒人。

2.就事論事，不“貼標籤”

“貼標籤”是一種變相的暴力。
“笨死了”“不長記性”“你怎么總是這樣”，負面評價傳遞出來的意思是：你總是這樣，你就沒做對過，你好了不了……

這讓犯錯的人看不到事情的本質，而是一而再再而三被標籤內容所針對，人格受到攻擊，讓一個人自卑。

當錯誤發生時，說出自己的意見和想法，引導思考：瞭解發生了什么，為什麼會這樣呢，是不是“沒關係”，該怎么做才能避免。以此來判斷這是不是一次偶然的行為，只要下次注意或者通過努力就能變好。

3.承擔責任，積極解決，用行動改變

孩子把花盆摔碎了，先確保孩子沒受傷，一起收拾一下殘局，再結伴去逛個市場重新買一個就好。

孩子考試不及格，幫助孩子看到知識的薄弱點，整理錯題，請教老師和同學，將知識變成自己的。

遇事不指責，有事一起扛，擁有如此的鬆弛感，才是一個家庭最好的風水。

作者：秋秋