

夏雅俐◎著

抚慰

彼此心灵

抚慰彼此心灵



抚尉

抚尉



抚慰彼此心灵

夏雅俐◎著

上海人民出版社



煲
一
晚
白
米
粥

抚慰彼此心灵/夏雅俐著.
—上海:上海人民出版社,2004
(煲一晚白米粥)
ISBN 7-208-04533-X

I. 抚... II. 夏... III. 青年-心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 007091 号

丛书策划 白米粥工作室 baimizhou@citiciz.net
责任编辑 曹怡波
封面装帧 陈楠
插图 于伯年

· 煲一晚白米粥 ·

抚慰彼此心灵

夏雅俐 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海天马印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.125 插页 6 字数 106,000

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04533-X/B·366

定价 12.80 元

总 序

白米粥冒着平淡而充实的热气，仿佛平淡无奇，却芳香而醇厚，有着朴素的智慧和禅意，充实和抚慰你曾受百毒侵扰的胃，让它感到温暖和熨帖。

这一套“煲一晚温情白米粥”丛书的全部意义便在于此。

她的诞生，完全是由于心灵的需要，无论你是来自异乡，在陌生、繁华而充满诱惑的大都市游荡、奋斗，无论你是在自己土生土长的地方继续行走和谋生……只要心灵的抚慰成为都市中所稀缺的那样东西，只要你我的心灵由于缺乏水分和养分、缺乏朋友间足够的亲密交流而有些枯萎，只要你我经常感到心的无力和困乏——

那么，白米粥，就有存在的理由。

我们尝过孤独的滋味，我们也尝过寒冷的滋味。

我们尝过迷失方向的滋味，我们也尝过丧失信心的滋味。

我们曾经远离家乡地漂泊，我们也曾经幸福地停泊。

而如今，我还在上海漂流，像远离树根的浮木。你呢？

身体的漂流，心灵的漂流，只要你看重生命的重量，你就可能为漂流的微不足道而惊恐。

所以，我——平凡的白米粥，了解你的孤单和寒冷，你的胃痛和心痛，你的迷失和惊惶，你的激情和



梦想，你的漂泊和停泊。

我，要给你温暖，给你抚慰，给你听，我历经的故事和心灵的歌声，并静默地倾听，你心灵独一无二的节奏。

没有人不需要倾诉。

没有人不需要倾听。

没有人不需要一根洁白的羽毛轻轻抚过心灵，带起一阵温柔的战栗。

倾诉。倾听。

不骄傲。不自卑。

不沉重。不浅薄。

只有叙述和思考，就像在电话线的两端，看不见你的脸，却看得见你的灵魂。

只有追忆和揣想，就像坐在桌子对面啜一口清酒的朋友，说的都是真心的话，都是对生命的体验。

平淡的美和深入的探究，灵魂的风景柔软地铺开，朴素而真实，像带着太阳香气的棉花，像带着野地芬芳的雏菊，像是一碗静谧柔和的白米粥，干净的香甜，饱含水分的气息，隐忍，丰富，简单而有力，抚慰你的心灵和胃。

我的朋友们和我一起编了这套书，我们说了人间感情的繁复和丰富，也说了普通家居的质朴和幸福，说了阅读书籍与阅读人生的牵扯，也说了用心灵寻觅乐趣的种种方式，说了办公室的琐碎与成功辉煌之间的路程，更说了抚慰彼此心灵的要义。

只要白米粥有存在的理由，你，就可以加入我们，让生命获得她所应有的价值、应得的尊重、应受的抚慰。你的倾诉，可以通过 baimizhou@citiz.net 到达我们。

白米粥工作室 夏雅俐
2003年春天 在上海



目 录

总序

温柔抚慰美梦和激情

我有一个梦	1
一掀鼻子就乐	5
不想和激情 SAY GOOD-BYE	10
像孩子一样傻笑和热爱	15
谁不想犯规	20
许诺给自己一片花园	24
你不会吃到更烂的果子	29
打开樊笼的那一天	34
凝视平凡说成功	39
老师说我爱迟到	45
哈利·波特就是我就是想象力	50

小心抚慰不美和忧伤

怯懦的人儿开口了	55
找好“出气筒”	60
让我们一起来磨剑	64
何不来个大撒把	68
诱惑谁能挡	72
不为打翻的牛奶而哭泣	77



嗨,镇定一点	82
让心安全地栖居	86

以感悟体贴冷清

别处的粽子	91
感谢穿过岁月的手	96
寂寞令你如此美丽	100
偶尔也会怕冷清	105

用己心体贴世界之心

温暖人心的是什么	111
悲悯是心灵的光	115
就像不是你的痛	119
子宫的痛是一样的	124
质朴的人啊满心欢喜	128
生命从未卑微过	132

用己心体贴朋友之心

眼镜眼镜我爱你	137
垃圾桶也多情	141
你呀,早说个“不”嘛	146
别让人家“服”了你	151
多说一句“对不起”	156



温柔抚慰 美梦和激情





我工作才几年，我仍有很多梦想，我不知道再过两年后梦想是会变成小鸟飞走，还是变成鲜花与粮食，盛开在未来的日子，并给我带来绚烂与丰富。

我知道，并不是做不到，而在于你想不想去做。

那年复旦全部的新生到外地陆军学院军训，我们是到南昌，整整一年，我，十七岁的柔弱样子，从来没离开过家，在家连被子都是妈妈叠的，怯懦，孤独，缩手缩脚，一点也不大方。那就是我。

军训的上学期，快过春节的时候，我们二十二队二班的几个女生突发奇想，要办一份军训大队的报纸，取名为《南风》。我们务实务虚地讨论了几次，有梦想的感觉。其实所有的学生报纸杂志都是如此产



生的,特别是对于校园里的 FRESH MAN。后来给我震动最大令我刮目相看的是蓓蓓,寒假她回上海,就直接到复旦找苏步青老校长题报头,她连哄带骗地蒙过保安,混到苏老家里,然后就比较顺利地说服了苏老,拿到了珍贵的“南风”二字,这两个字也就令我们以后的工作好做了很多,不论是复旦还是南昌陆军学院,官方都很支持。

我记得第一份报纸是3月份出的,我在我的画满记号的年历上激动地标下“南风的生日”几个字,这是当年所有标记中最让我记忆深刻的。那份报纸上有我的一篇长长的散文《写在直尺边缘》,似乎军训大队,甚至其他学员队,当时都反响挺大。同办《南风》的彤彤开玩笑说,第一期《南风》就捧红了一个新人,不错不错。那时候很有读大学的感觉,充满了尝试的欲望。我们还说,回到复旦后,再过几年,或再过十几年,大家一起到陆军学院,编好脚本,演过去的故事,也许时间会沉淀一切,让我们找到年轻时候未曾发掘的意义。胆怯而不善言辞的我也开始积极地向其他同学约《南风》的稿子。成长就一点一点地开始了。我的大方的朋友们给我带来那么多的勇气,每次的事件都让我在心里重复:并不是做不到,而在于你想不想去做。

就算有的想法很幼稚很空泛,它总归还是有它合理和可行的部分,我们可以做的就是扩大它合理可行的部分,给梦想的核心画一个真正的实施流程,然后锲而不舍、不害怕被否定地去努力。

我们也经常会有平庸的想法,以为世界上的财富、事业的成功、甜蜜的爱情,都不是为我们这样的人准备的,没有什么背景,没有制造过轰轰烈烈的事件,遇到陌生人时会有胆怯的警戒,不善于夸夸其谈,不曾大力推销自己以引起人们的注意,没有什么

深厚的资历，在一个普通的岗位上做着天天相似的工作，没有太多的经典音乐，听到更多的是传真机、复印机、打印机的嗡嗡声，唯一的长处好像只是打字速度比较快而已。固执地认为，离开了我们，地球照样会转，人群照样喧闹。就像读高一的时候，在一个升学率保证在95%以上的理科重点班，我只有语文一门课程是全班第一名，其他功课都是平平，高二我就选择了文科班，对自己很失望。不久年级举办一场英语阅读和知识竞赛，由于在理科重点班平平凡凡的我，在文科班名列前茅，所以被派去参赛，穿着一件大红的长滑雪衫，记得自嘲为“大红袍”，比赛只是书面考试而已，考完出去时，重点班的精英们也说说笑笑地聚集在门口，我羞愧地离去，比赛结果出来后，我居然是第一名。我从来不曾想到，我从来不知道自己究竟有多少能量，从此我期待并酝酿着更大的能量。我顺利地进了复旦，从本科到研究生，我想，如果不是常常忘记对于未来积极的期待，我可能



会做得更好。于是我现在会常常提醒自己记住对未来的期盼和计划，特别是在认识我深爱的男孩之后。

当然，保持平静的心态很重要，但为什么要坚持说自己平庸或平凡呢？认为自己毫无作为的时候总是很灰心，忘记了曾经光彩夺目的梦想。有时甚至会想，既然一切都是低调地重复，震撼的事件永远不会来临，生命又有什么质量。只好让自己赶紧睡着，把打击梦想的不悦和刺痛全部暂时的忘掉，第二天起来，第一件事就逼迫自己想想，今天要做些什么，要学到些什么，怎么令自己愉快，千万不要忘记自己的美梦。

有梦才会有期待，向着未来进发，才可能不断完善自己的人格；清晰地意识到自己，才会对自己负责。在期待的力量作用下，我们突然发现自己的身体和灵魂里居然有那么大的潜力，潜力会在自己都无法预料时刻泄露出一消息。

我喜欢和朋友谈到梦想，有时我会问：“你未来的计划是什么呢？”不一定对方想过自己未来想做什么，但乐观的人总是大多数，虽然牢骚很多。所以我有一个梦，就是能写一些文字，与我的朋友们共同做梦，抚慰彼此的心灵，我们发着有共鸣的牢骚，交流平凡和奋发的心得，我们关注彼此的痛和乐，这就是我们的“白米粥”，我们灵魂的家园。建这个家园，就是我的一个梦。我的梦还有：让自己变得更能干、更有教养、更善解人意、更温暖、懂得更多人内心的需要，有自己暖和的房子，能和爱人生活在自己的房子里，有自己喜欢的事业并经营得法，有够花的人民币（美元也可），让我身边的人和我一样快乐……

对了，你的梦又是什么呢？可不要忘记哟。

警句：把梦编织入暗显乏味的日子，你会看到鲜花盛开。



一掀鼻子就乐



工作是很不愉快的事。但我们不得不工作。所以我们要为糟糕的感觉找到出口，我们有无数烦恼，但我们也有无数化解烦恼的妙方。

每天早上，我从暖和的被窝里爬起来，闹钟刚刚打断我一个旖旎的梦。我拖着鞋，踢踢沓沓走向卫生间，顺便到客厅里放了一张 CD，是古筝《梁祝》，像水一样舒缓。听着流水般的声音，我坐在抽水马桶上几乎重新睡着。我懒洋洋地刷牙、洗脸，瞟一眼窗外灿烂的秋日，想到一整个夏天自己几乎快晒成非洲猴子。

我们公司是早上八点一刻上班，八点十五分零一秒敲卡就算迟到，想起来我就恨。还好不是特别

远,骑车只要二十几分钟,我从来都是七点十五分起床,把时间卡得紧而又紧,到了办公楼,等该死的、慢吞吞的、要吃掉我们近五分钟电梯,一到高得要命的那层楼,立刻闪电般地冲到考勤机前。同事总结我上班敲卡考勤的时间误差一般不超过两分钟,迟到1分钟就要扣一块钱,也就是我早晨飞车经过某个路口买的两个烧卖的价钱。我总是把闹钟定得比正式起床要早半个钟头,因为我从读小学到读中学到读大学到工作,都喜欢赖在床上无比亲昵地与被子告别一会儿,以前在家里的外号是“五分钟”,因为数年如一日的,爸爸殷切的呼唤总是淹没在被子深处传来的我近乎求饶的“再睡五分钟”的呻吟中。



这就是我讨厌上班的一大原因。我对 BOY-FRIEND 说：“我一点也不喜欢上班。”他立即回答：“谁喜欢上班呢。”我知道他也很懒，像无数我们的懒兄弟姐妹一样，巴不得一睡睡到大天亮。我又对他说：“不上班好不好？”当然不好啰，不上班吃什么、穿什么、玩什么，对了，据说还想发展呀、干事业呀，啊，多么怀念大学里的好时光，跷课、集体睡懒觉、聊天聊一整夜……工作近两年了，这种怀念依旧浓如陈酒。

我亲爱的兄弟姐妹们啊，你们难免也有如此的牢骚吧？我看到你那么珍爱双休日，我听到你那么羡慕人家公司一年有一个月带薪休假，我窥到你在领导背后的愁眉苦脸了。你好像正在后悔，为什么当初没有选择留在学校里读研，为什么当初没有选那间更轻松一点的机关上班……

可是，我下楼梯奔向我的自行车时，身手必须矫健，我必须在短短的 20 分钟内准点降落到公司楼下的电梯间门口，我必须在敲好卡以后，满面春风地和走廊上碰到的每个人打招呼：“嗨，早上好！”“你好啊！”“我没迟到呀！”迎面如果走来总经理，我还必须以更充沛的精力大声向他问好。大家都认为我是个非常乐天的、开心的、热爱工作的人。这是我唯一能表现出来的东西。

所以当我从公寓楼梯冲下去的时候，开始竭力回忆刚参加工作时满腔的热情和轻盈的脚步，那时我的自行车是全新小巧而美丽的。我让自己想到今天将遇到什么有趣的人和有趣的事。当我推开楼下的铁门，进入外面的世界时，我用力呼吸小区里颇为新鲜的空气，我发现桂花开了，清甜的气息让我感觉很好。我从车棚里推出自行车，一边贪婪地吸进桂



花的香气。心情变得开朗起来，睡眠不足的困苦渐渐淡去。骑上车，我想：只要能闻到这样纯净的气息，早起上班的苦楚也可忍受。骑到第N个路口，我又对自己说：好好干，总有一天不受苛刻的上班约束，可以去做自己喜欢的事，又可以赚到很多钱。

用力掀鼻子闻到的桂花香气令我对我上班路途上的尘土熟视无睹，我一边看表一边冲刺。

下班路途上，我会想起桂花香，把车停入车棚，暮色越来越沉，我仰视一下空中，桂花香好像飘得很优雅，若有若无，如同仙乐，如同我每天早晨几乎必听的《梁祝》、《高山流水》和《渔舟唱晚》。

你知道在暮色里，与桂花香搭配得最好的的是什么吗？是在草丛里灵巧地窜来窜去的小猫。一丝微风，把草儿吹得有些起伏，就在这起伏的掩映下，就在不真切的暮色掩映下，一只白底黑花的小猫咪溜了出来。我总是又惊又喜地叫它：“喵喵，喵喵。”而它似乎对我发出的“吱吱”声更有兴趣。我掏出钥匙打开铁门，心里充满对桂花香和猫咪的感激，并且羡慕桂花香和小猫咪的自由。

虽然每天早晨起来时依然很难受，但我们都要用快乐去克服这样的难受。就像大学毕业前夕我到处找工作，总归有些歧路，我所喜欢的是，在歧路上郁郁地行走时，从一条小巷里钻出一只可爱的小猫或小狗，我的斗志立刻会昂扬起来，我总觉得它们会给我带来幸运，我温柔地注视它们，想：世间有这么好的东西，这么动人的生命，我们所遭遇的并不全是烦恼嘛。

你呢，也许你在家中的小玻璃缸里养了一只小乌龟，也许你爱在上班的间隙上网聊天，也许你以接到朋友的电话为一天的快乐，只要我们想积极地生

