

妙语

“读起来暖乎乎”的文字

家人闲坐，灯火可亲。
——汪曾祺

天冷了，想喝各种各样的汤。揭开锅盖，白气扑面而来，锅里咕噜咕噜地冒泡，整个厨房都弥漫着它的香气。光是想想，就很幸福了。
——佚名

肥大的栗子，裹着细沙与糖蜜在路旁刷刷啦啦地炒着，连锅下面的柴烟也是香的。
——老舍

喝着开水，热气很柔和地罩上脸来。
——石川啄木

当车窗结了雾气，我会写下你的名字。
——佚名

风大得很，我手脚皆冷透了，我的心却很暖和，但我不明白什么原因，心里总柔软得很。我要傍近你，方不至于难过。
——沈从文

坐在咖啡店室外区，喝着热巧克力，在寒冷的天气里看着来来往往的人时，感到自己与他人相连。
——《散步疗愈》

在冬天我要做一个毛茸茸的人，穿着厚毛衣和大棉袄，戴着长围巾和小手套，不算计不思考。
——尹丽川

整个被子，在阳光下铺展，似乎是想将阳光，嵌入到那纤维的空隙之中。待到晚上，吸满阳光的棉花被，就如同刚刚出锅的红枣糕一般，变得松软又温暖。
——佚名

电话响了，拿起听筒发现是刚才想念的人。
——村上春树

室外狂风呼啸，昏天暗地，树木隐约的影子在蒙着雾气的玻璃窗外剧烈晃动。但我们的房子里却温暖和乎得让人没法不深感幸福：锅里炖的风干羊肉溢出的香气一波一波地滚动，墙皮似乎都给香得酥掉了，很久以后会突然掉下来一块。至于炉板上烤的馍馍片的香气，虽然被羊肉味道盖过了，闻不到却看得到——它的颜色金黄灿烂，还漂着诱人的淡红。小录音机里的磁带慢慢地转，每首歌都反复听过无数遍，歌词也失去了最初的意思，只剩一片舒适安逸。
——李娟



智慧树

请不要踮起脚尖帮人

■清芒



生活中，为了帮助他人，我们常常抹不开面子，宁愿委屈自己，也不会拒绝别人。没有底线的善良，犹如一剂良药加多了剂量，再好的药效也会变成毒药。而真正成熟的人，从不会踮起脚尖帮人。

1 | 不要毫无节制地助人

有句话这样说：“斗米养恩，担米养仇，越善良的人，越容易被利用。”我的同事小悠，是一家外企的人力资源总监。她为人善良，只要有人找她办事，她总是尽自己最大的努力去帮忙。在她的团队里，有一个叫小敏的下属，是小悠手把手培养的得力干将。

有一次，小敏的弟弟高俊正在找实习单位，但大城市租房贵，实习工资低，除去日常开销，每月所剩无几。小悠知道后，二话不说，马上帮他找地方实习。

高俊如愿以偿地进了一家好单位，每月工资除了吃住，还能剩不少。没想到，半年以后，高俊就想换个收入更高的工作。

此时，小敏再次请小悠帮忙，但小悠犹豫了。因为小悠的朋友跟她反映，高俊是一个眼高手低、做事情不踏实的人。

小敏再三恳求，并说明如果弟弟无法在这边立足，自己也只能回老家发展。为了留住她，小悠只好硬着头皮四处求人。

高俊在新公司工作一年，就被开除了。原来，他在日常采购中，不仅拿回扣，还和供应商联合抬高采购成本。

王小波曾说：“善良从不是一件容易的事，错误的善良不会给他人带来天堂，只会拖累你掉进地狱。”待人太好，反而会助长他人的贪念。在成年人的世界里，不盲目行善，才能保全自己。

2 | 不要因为给别人撑伞，淋湿了自己

如果善良没有锋芒，那么别人就会把你的帮助当成一种习惯。要清楚，好人会有好报，但老好人不一定。

老曹的老家在农村，经过十年苦读，考上了北京的一所大学，就读医学专业。毕业后，他顺利留在了北京发展。眼看生活越来越好，他的麻烦却越来越多。

亲戚邻居知道他的情况后，不是今天找他买药，就是明天请他看病，再不然就是让他帮忙挂号。

老曹觉得都是乡里乡亲的，但凡有人开口，他从来都不驳情面。可帮人办事，难免要花钱。买药挂号，几十几百的小钱，老曹就不声不响地自己垫付了。

后来，老曹有了孩子，父母又久病卧床，生活的开销越来越大，找他办事的人不少反增，花出去的钱一分也收不回，老曹就开始拒绝他们。可没想到，曾接受他帮助的人，竟在背后指责他，还说他“清高自大”“不念旧情”。老曹知道后，心里凉透了。

别人有难，拉人一把是厚道。但没有原则地去助人，只会让得寸进尺的人变本加厉地为难你。善良需有度，帮人也要量力而行，别让你的真心成为自己的负担。

3 | 学会拒绝，是成年人必备的成熟

哈佛大学做过一项调查：“如果一个人学会合理地拒绝，就能减少生活中90%以上不必要的麻烦，避免时间和精力上的浪费。”不懂得拒绝，只会让我们把有限的生命消耗在无限的琐事上。

朋友小亮开了一家酒店，生意一直红红火火，来的客人都说环境好，菜品更好。可奇怪的是，酒店每天顾客如云，账面却亏本不赚，差点关门大吉。

原来来饭店吃饭的很多都是给小亮捧场的朋友。酒足饭饱后，小亮总是客气地说：“大家都是朋友，这顿我请。”你不好意思收钱，就意味着账面亏钱。请客吃饭，一次两次倒也无所谓。但

长此下去，就算光顾的人再多，也只能做亏本的买卖。后来，小亮招聘一位大堂经理，专门负责招待、收费这些事，他自己就退居二线了。

那些所谓的朋友，发现每次来都找不到小亮，没有了“免费的午餐”，他们慢慢地就不来了。直到此时，小亮才明白，这些蹭吃蹭喝的酒肉朋友，从来都不是真正的朋友。

一个毫无尺度忍让他人的人，只会被别人当成软柿子，越捏越用力。不被面子束缚，不被关系缠绕，敢于拒绝，你的人生才能被生活温柔以待。

杂货铺

榴莲型人格

董宇辉说过一句话：“人啊，要像榴莲一样活着。”意思就是说，不追求被人喜欢和认可，为自己独特的气味和口感自豪，即使有人不喜欢，也没关系。人活一世，没有谁能得到所有人的喜欢。讨好世界，注定丢失自己；盲目跟随，注定被人耻笑。拥有榴莲型人格，坚定做自己，才能活得游刃有余。

综艺节目《说出我世界》中，吴莫愁讲述了自己的“讨好之路”。曾经的她，自信漂亮、无忧无虑。自从参加音乐节目一夜成名，她被迫接受公司给她打造的“夸张、可怕”的造型：齐刘海，大红唇，奇装异服。然而，观众并不认可她，洪水般的批评扑面而来，人们说她是奇葩，“丑出了品位”。她还登上过媒体评选的“亚洲最丑的20位明星”的榜首。

她很长时间不敢看手机，那些评论如利刃在不断伤害她。她怕见人，也不想登台。为了让观众满意，她开始化妆淡妆，穿正常的衣服，唱正常的歌曲。然而，还是有人不喜欢她，批评的声音更多了。她很迷茫，在这场讨好世界的战役中，她什么也没得到。

思虑再三，她决定遵从本心，做回自己。她剪掉了厚厚的刘海，化喜欢的妆容，穿喜欢的衣服，想怎样就怎样。即使有人讨厌她，说她丑，她也无所谓了。虽然你不喜欢，但这就是吴莫愁。就像她自己说的：“我不讨好世界，我只做好自己。”

我们要做的，不是变成别人嘴里的甲乙丙丁，而是要永远记得自己是谁。

生活中，总有人为了成为世俗意义上的完美存在，用各种标准矫正自己，一遍遍打磨棱角，修剪羽翼，最终活成了没有根基的稻草。其实，人生本就没有固定模板，要求我们“必须要这样做”。遵从自己内心的选择，不迎合，保持自己独立判断能力，牢牢掌握人生的主动权。

这个世界，总会有人给你贴标签，甚至对你各种否定，但其实都不必在意，因为你才是那道独特的风景，是故事的主角。就像榴莲一样，不期待被别人喜欢，保持坚定的内核，为自己的独特自豪。作家冯唐说：“每个厉害的人都要有个笃定的核，这样在宇宙间才不易被风吹散。”你的人生由你做主，其他人都是配角，用自己喜欢的生活方式去取悦自己。

诚信故事

金斧子

一个农夫把斧头掉进了河里，他坐在河边悲哀地哭起来。财神便跳进水中帮他打捞，他拿出了一把金斧头，农夫却摇头说：“这不是我的。”财神又拿出一把银斧头来，农夫还是摇头。最后，他拿出了一把铁斧头，农夫说：“这才是我失去的斧头。”财神就把金斧头和银斧头一起送给了他。

一个贪心的家伙故意把斧头扔进河里，财神拿出一把金斧头来，没等财神问他，他立刻说：“这就是我丢失的那一把。”财神厌恶他不诚实，就和金斧头一起消失了。这个人最终连自己的斧头也找不到了。

许多人都认为欺骗、说谎话是一种有利的行为，以为欺骗的手段是很值得使用的。他们不明白，在他们得到财富的同时，却损失了诚实的品格。