

商场里，一个三四岁的小男孩，下了电梯就一个劲儿往前冲，把爸爸妈妈远远甩在后面。爸爸妈妈着急了，让他慢点，他头也不回地喊：“我要赶时间！”

爸爸妈妈哭笑不得地回喊：“你赶时间去哪儿？去上幼儿园吗？”

男孩立刻停下脚步，拼命摇头：“不——去——！”

碰巧路过的我，忍不住哑然失笑，脑海中蹦出近来一个热词儿：躺平。

你可能会说，人家小小年纪都晓得赶时间，跟躺平完全不搭界嘛！

而我看见的，则是“躺平”发生的全过程——先是时间的焦虑、接着是目标的迷茫、然后是结果的恐惧，最后是意义的丧失。

这么小的孩子，焦虑来自哪里？显然，来自心理上的“继承”。父母以及整个时代，让幼小的生命来不及在成长的细微处体验活着的乐趣，便匆匆卷入了

一直以来，我都喜欢夏天。

不是因为夏天可以玩弄更多花草鸟虫，也并非能够恣情亲近天然游泳场，或者晚上去附近的长江口，漫步在凉风吹拂的堤坝上，观赏那波光粼粼、水天一色的夜景。我喜欢夏天，最是在这个长长的季节里，可以穿得简捷。

夏天，早晨起床，爬起身来就是，不像冬天，哪怕有空调，也得套上御寒的衣裤，或者穿上一件及膝的薄绒裤，但凡出门，更须从里到外，一件件地添衣戴帽，再围上围巾，麻烦不说，更让自己失去了原貌，胳膊和大腿的粗细，腰围和胸围的大小，甚至连臀部的肥大和干瘪也不再显山露水。缺陷当然是被遮蔽藏起来了，但优点也跟着香消玉殒，再多弥补，不过一二而已。

夏天就不同，居家不消说，就算出门，所有的衣饰也皆为简约。衬衫和T恤是短袖的，单裤或裙子是薄凉的，爱美的女人们固然喜欢撑一把遮阳的伞，而流逝出的，则是更多袅娜多姿的风情。

冬日移动的街景中，收入眼帘最多的是人们裹着的服饰；夏天的每处，活活泼泼流动着的，则是穿着服饰的人，多姿而多态，真实而灵动。

尽管自己长得瘦骨嶙峋，夏天简捷的服饰，会毫不留情地把身体的各个缺点乃至丑陋暴露得十分充足，但我还是喜欢夏天，就像喜欢塞外的沙漠里，一样盛放的赤裸裸。

“餐桌上一定要有一道青菜，否则这顿饭是不完整的。”这句话是一位广东的朋友对我说的。朋友说，他们对青菜有一种近乎执念的热爱，用老一辈人的说法是“三日不吃青，走路不正经”。我不太懂朋友的那种情感，就连对于青菜的理解都存在着巨大的偏差。

记得有次请朋友吃饭，点菜之前特意询问了大家的口味、习惯，菜上齐后，朋友却似有不满。问之，答曰：少一盘青菜。怎么没有青菜？我手指餐桌，蒜苗炒鸡蛋、烧茄子、油焖豆角不都是青菜吗？朋友连连摇头，这些怎么能算青菜！

在大部分北方人的眼中，“一份青菜”约等于“一

躺平、侘寂与欲望管理

林紫

追赶的浪潮里。可是追赶什么呢？成功、财富、幸福……一切似乎都需要追赶，可一切也都在追赶的过程中不断幻灭，遥远而迷离。一觉醒来，一切的确定都可能变成不确定，再努力地追赶，似乎也逃不脱“去上幼儿园”，并没有更好的结果在等待自己。于是，停下脚步、开始怀疑：追赶的意义在哪里？

十多年前，我给许多企业讲《跨代管理》课程时，常有60后领导向我发出感叹：“以前觉得80后难管，现在90后来了，才发现：更难！他们为什么那么懒？”我开玩笑说：“也许不是懒，是人生哲学的不同：60后的哲学是‘走别人让我走的路’；70后进了一步，说‘走自己的路、让别人去说’；80后则想，为什么不可以‘走别人的路、让别人无路可走’；到了90后，更进一步地

想：为什么一定要走得那么辛苦呢？现在这样不是挺好吗？能不走就不走！”领导们听了常常拍手大笑，说：“太对了！就是这样的！”我会接着说：“其实，每一代人成长的环境，都是上一代人造就的。当我们抱怨下一代人太懒时，也许要反思：我们这一代长辈做了什么、才会让他们变成了我们不想要的样子？有没有一些事，是我们需要集体反思和调整的？”



心灵港湾

我的幸运是，所遇领导皆谦逊——他们不但用心聆听、而且身体力行，真的会立刻行动，带动整个企业由跨代抱怨转为跨代学习，用心理管理的方式来促进企业和员工的共同发展。我还常跟他们分享日本学者三浦展所著的《下流社会》一书。“下流社会”是三浦展造出来的一个词，用来形容一群不再努力向上、甘愿向下流动的中产阶

级。他们衣食无忧，收入不高但稳定，普遍缺乏对生活的热情和向上流动的强烈意愿，喜欢“疲疲沓沓走路，松松垮垮生活”。那时，我说：“这样的现象，也许十年后会在我们身边普遍出现。当年轻人都想躺着之时，就是长辈们必须改变之日。”

从哪里改变呢？我提出了“欲望管理”。不加管理的欲望，带来的是过剩而非满足。过剩只能让人迷失和疲劳，满足才会享受到向上生长的乐趣。事实上，心满意足的人，不躺也不“平”；心慌意乱的人，躺也不“平”。

如果一定要给欲望管理下一个定义，我想借用日本美学中的“侘寂”——它来自中国禅，又融入生活中。在光影的明暗之间，在内外的得失之间，在动静的有无之间，以能够同时感知到当下之美和岁月古雅的心，自在

地游走于人间。它不是对生活的逃离，而是对生命的接近。生而为人，我有一句“八字真言”，分享给所有躺或不躺的朋友们：如如不动、全力以赴。

她：活着就是要努力、要拼命，不然生死何别？母亲习惯了我的蛮不讲理，不说话，叹息。我也觉得自己词不达意，还伤害了母亲，但从小没有养成当面向亲人道歉的习惯。我们母子，常常是话不投机。可悲的是，我还总以为我是对的，母亲是短线的。

第二年的春天跟今年的春天差不多，空气总是湿漉漉的，我下班回来，不用备课改作业，本来可以读一些闲书，但新的工作收入很低，南京朋友为了帮我，让我修订过去我编写的一些教辅书稿，给了我不菲的报酬，解了燃眉之急。这一年，我没有机会在课堂上说话，于是埋头书写，自知这些文章没有什么价值，但写的那一刻也像上课一样投

人和愉悦，这是我重新找到的一点快乐。常常写到半夜，有时候杂志发稿催得紧，写到天明也是有稿的。其时，关了电脑，四顾无人，但见窗外泛白，有一点头晕，不知身在何处。这时候，我就想起了母亲的话。你不要太累。你要什么呢？

2013年春天，母亲体检，身体出现问题，得知最后的确诊结果时，我躲在医院一角，长嚎不自禁。我从来没有这样痛彻地哭过。后来，母亲慢慢

去做的高子秆儿，蒿子秆儿就是芦蒿，一般用鸡丝同炒。鸡丝滑嫩，芦蒿爽口，既营养，又开胃，单是清清爽爽的颜色，看着也令人食欲大开。另外一道是探春和宝钗商议着要吃的油盐炒枸杞芽儿，吃油盐枸杞芽儿是江苏一带的饮食习惯，汪曾祺先生在《故乡的食物》里写道：枸杞到处都有。开花后结长圆形的小浆果，即枸杞子。我们叫它“狗奶子”，形状颇像……枸杞是多年生草本植物。春天，冒出嫩叶，即枸杞头。正如汪曾祺所说，枸杞芽有两种常见的吃法，下油盐炒食，或者开水焯了，凉拌着吃。那滋味，“极清香”。年轻气盛的探春替凤姐管家，每天大大小小的事务缠身，难免肝火上扬，

级。他们衣食无忧，收入不高但稳定，普遍缺乏对生活的热情和向上流动的强烈意愿，喜欢“疲疲沓沓走路，松松垮垮生活”。那时，我说：“这样的现象，也许十年后会在我们身边普遍出现。当年轻人都想躺着之时，就是长辈们必须改变之日。”

从哪里改变呢？我提出了“欲望管理”。不加管理的欲望，带来的是过剩而非满足。过剩只能让人迷失和疲劳，满足才会享受到向上生长的乐趣。事实上，心满意足的人，不躺也不“平”；心慌意乱的人，躺也不“平”。

如果一定要给欲望管理下一个定义，我想借用日本美学中的“侘寂”——它来自中国禅，又融入生活中。在光影的明暗之间，在内外的得失之间，在动静的有无之间，以能够同时感知到当下之美和岁月古雅的心，自在

地游走于人间。它不是对生活的逃离，而是对生命的接近。生而为人，我有一句“八字真言”，分享给所有躺或不躺的朋友们：如如不动、全力以赴。

她：活着就是要努力、要拼命，不然生死何别？

母亲习惯了我的蛮不讲理，不说话，叹息。我也觉得自己词不达意，还伤害了母亲，但从小没有养成当面向亲人道歉的习惯。我们母子，常常是话不投机。可悲的是，我还总以为我是对的，母亲是短线的。

第二年的春天跟今年的春天差不多，空气总是湿漉漉的，我下班回来，不用备课改作业，本来可以读一些闲书，但新的工作收入很低，南京朋友为了帮我，让我修订过去我编写的一些教辅书稿，给了我不菲的报酬，解了燃眉之急。这一年，我没有机会在课堂上说话，于是埋头书写，自知这些文章没有什么价值，但写的那一刻也像上课一样投

人和愉悦，这是我重新找到的一点快乐。常常写到半夜，有时候杂志发稿催得紧，写到天明也是有稿的。其时，关了电脑，四顾无人，但见窗外泛白，有一点头晕，不知身在何处。这时候，我就想起了母亲的话。你不要太累。你要什么呢？

2013年春天，母亲体检，身体出现问题，得知最后的确诊结果时，我躲在医院一角，长嚎不自禁。我从来没有这样痛彻地哭过。后来，母亲慢慢

去做的高子秆儿，蒿子秆儿就是芦蒿，一般用鸡丝同炒。鸡丝滑嫩，芦蒿爽口，既营养，又开胃，单是清清爽爽的颜色，看着也令人食欲大开。另外一道是探春和宝钗商议着要吃的油盐炒枸杞芽儿，吃油盐枸杞芽儿是江苏一带的饮食习惯，汪曾祺先生在《故乡的食物》里写道：枸杞到处都有。开花后结长圆形的小浆果，即枸杞子。我们叫它“狗奶子”，形状颇像……枸杞是多年生草本植物。春天，冒出嫩叶，即枸杞头。正如汪曾祺所说，枸杞芽有两种常见的吃法，下油盐炒食，或者开水焯了，凉拌着吃。那滋味，“极清香”。年轻气盛的探春替凤姐管家，每天大大小小的事务缠身，难免肝火上扬，

怪不得想要吃几口清火爽口的枸杞芽儿。有一回，我在朋友的指导下，学着做了一道白灼生菜。生菜非常大众，南北皆宜，而且“生菜”寓意“生财”，讨个吉利，岂不更好？做这道菜只需两个步骤，生菜焯水后，淋上烧好的酱汁即可。虽只要简单的两步，但每一步都是重点。焯水后要

保持生菜碧绿爽脆，酱汁要有一定的稠度，充分挂在每一片青菜上，吃起来才不寡淡。那天，那盘白灼生菜与大鱼大肉同上桌，最先吃光的就是它。生菜口口爽脆，咸鲜的酱汁里还能品出淡淡的清甜，滋味重叠，余韵悠长。那一刻，我终于理解了朋友对于青菜的热爱。

“新天地”里面，与“一大会址”近邻，曾经有一所学校：上海八联小学。

我小时候居住太仓路，到了上学的年龄，对口的便是八联小学。这是一所民办学校，与当时的公办学校相比，好比是集体单位与国营单位，硬是下了一个档次。我在这所学校读了一学年，后因举家搬迁，转学至一所公办小学。记得班上有同学问我，你是从哪里转来的？我说是八联小学。他们大都不屑：哦，是民办的。

虽然是民办的，但记忆中学校的操场还是颇为气派的，文艺小分队在教育系统也算得上小有名气。我第一次走进校门，便见操场上有近百名男生一律穿着白衬衫，手持纸扎的大朵红花，列队方阵，在老师手风琴的伴奏下，变换不同的队形，正在排练节目。这个场景至今给我留下了“壮观”的画面。

通向八联小学的弄堂口有好几处，如兴业路、马当路、黄陂南路，当然还有一些不甚记得的小支弄。我上学出入的是一大会址边上的兴业路弄口，从这里进去大约二三分钟便可达学校。于是，一大会址便成了我每日必看的一道风景。即便是每日看，仍然会感受它的非同寻常。大凡住过石库门的人都知道，像这类门楣上刻有雕花，配有铜环的黑漆大门，我们谓之前门，通常也是在弄堂里面的。然而，这排石库门的特色却是沿街

的，正因为坐落在街头，便可让人们远距离全景观赏一排“前门”的非凡气势，黑漆大门的端庄和石刻艺术的门楣，让一大会址的建筑更显得别具一格而富有浪漫气息。

凡来八联小学上学的学生都会聆听一场关于一大会址的故事。记得那天听完故事，放学后，我班一伙同学走至“会址”的后门时，班上一个男孩即兴创意，他召集几个男生，说：我们做一场游戏，假设现在有敌人来抓捕我们，我们要以最快的速度跑到马当路弄口会合。他吹了一声响亮的口哨，几个男生便一溜烟地散开，须臾间，已跑得无影无踪。奇怪的是，吹口哨的男生却不跑，他像在看一场演习效果，然后特意过来同我们围观的女生说：你们看，在这开会，如果被发现，脱身快，故人是抓不住代表的。他说完，才跑去“会合”。

我这才醒悟过来，原来男生还沉浸在故事中。小时候的我也有讲故事的嗜好。找谁说呢？彼时，太仓路与马当路的转角处有一家烟纸店，也是我每天上下课的必经路口。烟纸店的店员是一位五十来岁的大叔，他喜欢听我讲故事，他听我讲故事总是笑眯眯的，好像永远这么乐意听下去。那时我个头矮，站在柜台外仰头讲，时间久了太吃力。那天，为了讲一大会址和我班男生做游戏的故事，我索性站在上

门板的木槽上讲，只是木槽有点窄，站了一会就不稳当了，于是便掉下去，我爬上去，再讲，又掉下去，记不得掉下去多少回了，故事终于收官。

勾起这些零星回忆缘于不久前在网络上看到“树德里”的老居民在谈及“新天地”时，说起这里曾经有一所八联小学，并说现在的新天地北里广场几乎是这所小学的原址。这一说令我非常惊喜，我曾经在新天地里寻找过八联小学的原址，但终究是无功而返。现在有了依据，再去勘察，便采用最笨的方法，一大会址边上的弄堂不见了，但门拱还在，我按小时候上学的路径，走进这个门拱，凭大致记忆走二三分钟，果然是北里广场的位置。昔日的操场已变成了时尚的广场。而新天地这个名字与一大会址也呼应得真好，中国共产党人从这里开天辟地，经过艰苦卓绝的奋斗，终于走出了自己的新天地，迎来了建党百年华诞。这一切，无不令人感慨万千……

知道了自己的病情，对我说：我是田野里的一棵小草，在风里雨里活到现在，我知足了；你不要难过，和兄弟姐妹和和气气过日子我就放心了。

冬天，母亲永远离开了我，享年67岁。我从来没有把母亲当老人，我常和她斗嘴，以为她不理解我的所有努力。

现在我知道了，她是对的，我错了。我像一只小狗试图咬住自己的尾巴，不停地在地上打转，我这样的转圈是没有意义的。生命戛然而止让我惊恐，也让我失去了对峙，没有人再提醒我：你要什么呢？母亲是我的影子，母亲的猝然离去使中年的我一下子失去了方向感。母亲说她是田野里的一棵小草，我就是小草的籽粒儿，用尽自己的力，从田野飘向喧嚣的市廛。小时候我非要考第一是为了向母亲证实自己了不起。后来，我一直憋着劲，就想向对一切淡然的母亲证实自己的努力是

