

## 找对朋友是一种“养生”

**洞见**  
电影《触不可及》中，白人富翁菲利普因一次跳伞事故瘫痪，急需找一位护工来照料自己。

他聘请过很多高级的护理人员，但他们无一例外，连一周都没待上就把他辞退了。反倒是野蛮、粗鲁的德瑞斯，留了下来。

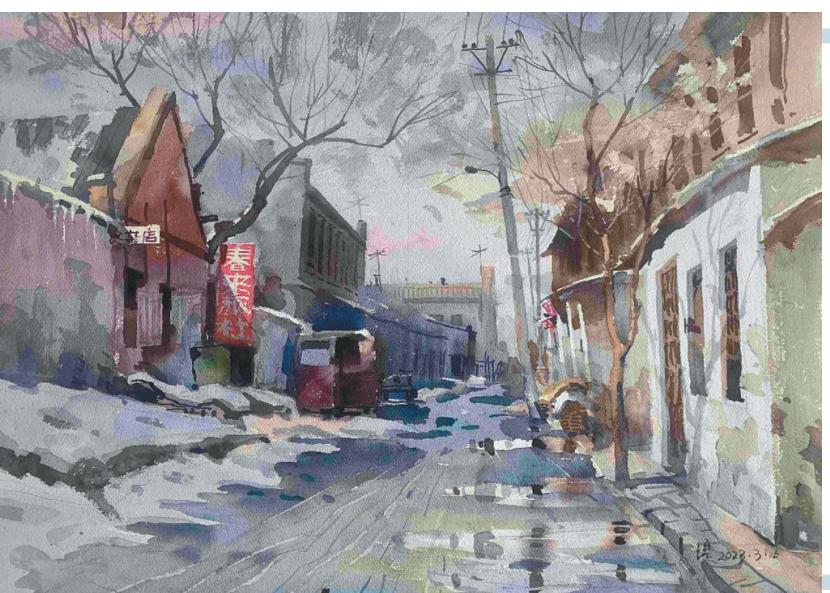
原来，其他护工都把菲利普当作昂贵的“机器”，小心翼翼地照料菲利普的身体，却对他的情绪视而不见。这使得原本就郁郁寡欢的菲利普，更加压抑。

而德瑞斯不同，每当他心情糟糕时，德瑞斯就带他兜风，教他擦车……看艺术剧时，别人都是一脸平静，德瑞斯却因演员滑稽的模样，笑得前仰后合。即使是庄严的古典音乐会，在他的解说下，也变得生动有趣。

有德瑞斯在的地方，总是充满了欢笑。菲利普也在他的感染下，变得乐观开朗，重新找回了生活的乐趣。

人与人之间的快乐，是会传染的。人生不如意之事，十之八九。但和情绪价值高的人在一起，即使是黯淡无光的日子，也能感受到暖意融融。

荀子曾说：蓬生麻中，不扶自直；白沙在涅，与之俱黑。你处在什么样的圈子，就会变成怎样的人。



## 小巷春来

绘画:王焕堤

## 流沙

手机、互联网时代到来其实并不久。就在不久远的过去，几乎所有人都不需要数字号码，没有互联网，没有电子邮件，更没有微博和微信，我们通过信件联络，甚至靠两条腿和嗓门来传播讯息，但每个人心里都很踏实。

二十多年前，我到江苏镇江求学，那时村里没有电话，打电话回家，需要中转。第一个电话是托人让父亲在某时某刻守在镇上的电话亭里，到了约定的时间，我再打第二个电话，从千里之外听到父亲的声音。因为经过多次转接，声音似乎是从另外一个世界传来的，需要大声喊叫才能听清。

通信如此困难，但我们心里仍然十分踏实。父亲写信来，说秋收农闲后就会来看我。我不知道他哪天会来，我看长江边的

心理学教授大卫·霍金斯说过：“一个正能量的人，他的磁场会带动万事万物变得有序和美好。”当一个人内心美好而有力量，靠近他的人，也会变得温暖上进。

大冰曾在书里提到过他此生最难忘的朋友包先生。包先生温暖、细腻，总能察觉到他低落的情绪，把他从自我斗争中解救出来。大冰每年写作都会有一段自我否定时期，那段时间，他恨不得写完一篇删一篇；每天都想把笔记本砸烂，想毁掉书约赔了违约金停笔。即使和朋友喝酒吃饭，他也开心不起来。

但包先生知道后，没有语重心长地劝导开解他，反而是拉着他开心地聊天。聊他喜欢的大冰书中的人物：逃婚的小服务员樱桃、少年背夫白玛列珠、万里救母的大洋、翠湖边的小米辣……边聊边讲述他被哪个点感动了，在那个点有收获了。最后，他才非常认真地告诉大冰：“不要回避你的悲悯，他们都是有血有肉的故事，有情有义的人。只管如实写下来，千万别去否定自己写的东西。”

后来，每当大冰打退堂鼓，包先生就变相地给他信心，摇旗但不呐喊。大冰说，包先生就像他的加油站，他总要定期去加个油。

或许每个人都会深陷内耗的泥淖，但一个情绪价值高的朋友会拉你

一把，带你逃离自我否定的怪圈，去做正确而有价值的事情。他们的一句鼓励、一个拥抱，就可能平复你焦虑的内心。和他们在一起，你会重拾肯定自己的底气，也能拥有避免内耗的勇气。

作家沈从文年轻时血气方刚，容易意气用事。沈从文到大学任教后，刘文典曾多次在公众场合骂他。他虽然没有当场回击，但也非常气愤，嚷嚷着要去揍刘文典。

不料，这话被朋友胡适听见，胡适连忙制止他，告诉他使不得。在一个学校共事，撕破脸皮，只会让别人看了笑话。做好自己的学问，别人才会无话可说。沈从文听后觉得有理，这才放弃找刘文典，转而把精力放在创作上。

作家张凌汐说：“把冲突和矛盾扼杀在摇篮里，是一门学问。”生活不乏垃圾人和垃圾事。但情绪稳定的人，会以最柔软的方式化解矛盾。和他们在一起，你的脾气会越来越温和，即便遇到了烂人烂事，也能有不纠缠的智慧。

知乎上有则提问：你最喜欢和什么样的人相处？高赞回答是：似清风，如煦日，拂你衣上风尘，让你三冬暖，春不寒。

一个人的情绪价值，就如煦日清风，滋养身边人的心田。



苏唐果

白鸽惊飞成一群，  
你们凌乱的脚步，嘻嘻哈哈地跑过

悬在月夜下的青春呼喊  
此刻，又向我扑来

海浪在远处翻涌  
打湿的脚步  
一齐晃荡在高高的夕阳

总有出走，拉细故事的走向  
飘散的格子大摆裙，在最后的静止  
前又晃了晃

再没有可以笼罩的了  
那夜的酒，至今闭着眼睛，含着  
多年的晕眩

## 慢书吧



## 《一百年,许多人,许多事》

作者:杨苡/口述 余斌/撰写  
出版社:译林出版社  
出版时间:2023年1月

随时随地需要发几张照片、点点感悟分享在朋友圈里来证明自己是存在的；也需要看到别人的存在，来证明自己也是存在的。

有位文化企业的老总，年过五十，有事去找他，问他有没有微信，他说没有，他说他的手机就是接听电话，没其他用途。想想这又有什么奇怪，他根本不需要这些，企业仍然办得很好。

事实上，我也感觉跟不上这个时代了。“信息茧房”导致我在某一个领域可以是“专家”，但在另一个圈层就会有很多知识盲区，不知他们在说些什么，他们每时每刻都在文字、音频和视频直播这样的沟通之中。我有太多的困惑，人类为什么需要这样无休无止的沟通手段，但心与心的距离，却越来越远。

乡村的日子一切都是有节奏的，鸟儿和公鸡就在拂晓时分歌唱，小狗会对早起劳作的人们吠叫，“哎呀”的开门声说明一户人家的日子开始了……你不用担心什么，大家都“约定俗成”，什么地方出现什么人，什么时候出现什么人，都有章可循。这些“按部就班”的生活，也许被人不齿与不屑，但却是我心底的乡愁。

我们活得太不踏实了，随时

A

## 为了不被当成“卖假药的”寻谣时揣着学生卡和身份证

一个野生动物保护专业的研究生，是如何开始保护童谣的？

这要从2018年夏末说起。林强当时在北京读研，参加了由音乐人小河发起的名为“胡同童谣”的活动。她的童谣情结，来自于哈尔滨的奶奶。小时候哄她睡觉时，奶奶常哼那首东北人都很熟悉的摇篮曲：“月儿明/风儿静/树叶儿遮窗棂……”

作为“寻谣前哨”的一员，此后的几个月，林强经常出没于北京各大公园，寻找会唱老北京童谣的老人。“搭讪”老人不容易，林强记得，第一回寻谣，她挤着早高峰的地铁，独自去了地坛公园。因为太害羞，她在一位老人身边站了半天，欲言又止，最后还是老人主动跟她打招呼，给她唱了两首。

“大多数老人防诈骗意识挺强，我们经常会被当成是卖假药的。”林强笑道，为了证明自己是个“好人”，她出门时揣着学生卡和身份证。

由于年代久远，很多老人记不清童谣了，聊天时经常跑题，转而讲起自己小时候的“苦

难史”，林强总是很有耐心地聆听。她对老年人有种发自心底的喜爱和尊重，“平时在街上，看到一对老夫妇走在一起，我会莫名地感动，能感受到老人身上如大树般的沧桑。他们熬过了那么多人生风雨，真的很了不起。”林强说。

即使没能聊出有价值的童谣线索，她也不急不躁。寻谣小队有个共识：找寻的过程比结果更重要，希望通过童谣，让老人、孩子和年轻人之间发生自然而美好的连接。

这种连接，串联起很多让林强终生难忘的场景：老人们聚在一起，你一言我一语地互相提醒，最终拼凑出一首完整的童谣；有人热心地打电话，喊来爱唱歌的老友一起寻谣，等待的间隙，寻谣小队陪老人做一会儿健身操；有人实在想不起童谣，即兴唱起了老歌，小河微笑着抱琴伴奏，完全是逛公园的松弛状态……

“音乐就像一把穿越时空的钥匙，也是连接人与人之间的通道。”林强感慨道，在一次次寻谣中，她渐渐感受到了发起人小河这番话背后的深意。

B

## 采集到明清时代的童谣 聆听童谣背后的人生故事

2019年初，北京站寻谣结束之后，“胡同童谣”更名为“寻谣计划”，作为一个公共艺术实践项目，开始在全国范围内挖掘童谣。

“您平时哄孙辈睡觉时常哼哪首童谣？”作为寻谣小队的主力“寻谣前哨”，四年里这样的问题，林强不知问过多少遍。她是个在哈尔滨老道外长大的90后姑娘，毕业于北京一所高校的野生动物保护专业。林强深度参与了“寻谣计划”，跟同伴们穿梭于街巷、公园、广场，陪老人们聊天、唱童谣，带着翻译到少数民族村寨里“淘歌”，去编纂过民歌书籍的99岁山西老人家里做客，曾在小城的集市里挂牌摆摊“1—5元回收老童谣”，努力“打捞”起那些不同时代不同地域、在网上和书本上难以找到的动人旋律……

每次出门，感觉就像挖宝一样充满惊喜。林强这样形容他们的寻谣之旅。四年里，她和寻谣小队足迹遍布上海、洛阳、西安、银川、怀化等十多个城市，寻访了千余位老人，采集了500余件民间音乐样本，活化童谣50余首，举办30余场童谣现场音乐会。

山西晋城99岁的栗爷爷，也曾是“寻谣者”，他去乡间记录下珍贵的歌谣并编纂成册。如今他几乎丧失听力，左眼失明，右眼需要借助放大镜阅读，他跟林强用文字“聊天”，唱了自己童年听过的童谣。她们还在老人泛黄的书页里，找到了一首有趣的童谣《小鸡小鸡叽叽》：“小鸡小鸡叽叽/要吃黄瓜/黄瓜有水/要吃鸡腿/鸡腿有毛/要吃鲜桃……”

北京的《卢沟桥》、杭州的《秋柳》、西安的《青天高》、上海的《摇船》、福建宁德的《轻轻行》……老人们操着不同地区的方言，唱起这些童谣时的神情，让林强印象深刻，“那是一种‘重返青春’的感觉，唱歌时眼睛里有光”。被一群年轻簇拥着，老人们有的脸上带着害羞的笑，有的带着幸福的笑，仿佛平时不太受关注的一群人，重新迎来了他们的“主角时刻”。

在寻谣路上，林强遇到了很多难忘的人，也聆听了很多人生故事。

“卢沟桥/卢沟河/卢沟桥上走骆驼/桥

在湖南怀化的侗族村落，他们采集了一首古伦摇篮曲，让林强感触很深的是，其中有句侗语是“守着鼓楼”。鼓楼是村民们的精神寄托，多年前失火烧毁了，林强和伙伴们坐在废墟之下，听老人们念叨，他们期待有生之年能看到那座鼓楼重建……

山西晋城99岁的栗爷爷，也曾是“寻谣者”，他去乡间记录下珍贵的歌谣并编纂成册。如今他几乎丧失听力，左眼失明，右眼需要借助放大镜阅读，他跟林强用文字“聊天”，唱了自己童年听过的童谣。她们还在老人泛黄的书页里，找到了一首有趣的童谣《小鸡小鸡叽叽》：“小鸡小鸡叽叽/要吃黄瓜/黄瓜有水/要吃鸡腿/鸡腿有毛/要吃鲜桃……”

“不要怕船小/不要怕浪高/用力呀用功/摇呀摇呀摇/摇过了前村/穿过大石桥……”这首童谣《摇船》是在上海采集的，90岁的阿婆平时记忆力不太好，可当她唱起小学二年级学的这首童谣时一句都没错，完全在调上；

在湖南怀化的侗族村落，他们采集了一首古伦摇篮曲，让林强感触很深的是，其中有句侗语是“守着鼓楼”。鼓楼是村民们的

精神寄托，多年前失火烧毁了，林强和伙伴们坐在废墟之下，听老人们念叨，他们期待有生之年能看到那座鼓楼重建……

林强遇到了很多难忘的人，也聆听了很多人生故事。

“卢沟桥/卢沟河/卢沟桥上走骆驼/桥

在湖南怀化的侗族村落，他们采集了一首古伦摇篮曲，让林强感触很深的是，其中有句侗语是“守着鼓楼”。鼓楼是村民们的

精神寄托，多年前失火烧毁了，林强和伙伴们坐在废墟之下，听老人们念叨，他们期待有生之年能看到那座鼓楼重建……

林强不仅是“寻谣前哨”，也是乐队的一员。2021年3月，她加入寻谣乐队，在现场音乐会上，抱着尤克里里演唱，让她欣慰的是，台下有很多年轻人和孩子们拿着歌本跟唱，这也意味着，这些老童谣有了流传更久的可能。

去年8月，在领略了那么多“诗和远方”后，林强的全职寻谣之旅告一段落，她去上班了，从事野生动物科普工作。让她有些遗憾的是，一直没能回自己的家乡寻谣，她想过：“如果是回哈尔滨寻谣，一定要去松花江边！”

除了童谣的传承和保护，对于普通而言，这群热血青年努力的意义何在？或许就像一位网友，在听完一首他们搜寻到的摇篮曲后，留下的简单而又值得玩味的评价：“让浮躁的社会，安静地睡一觉。”

图片由采访对象提供

C

## 既是帮老人找回忆 也是在替老童谣寻未来

此前，音乐教育家周海宏在接受媒体采访时曾说，优秀儿童歌曲应该满足三个标准：第一，好听，适宜儿童传唱；第二，有正确的价值观，能培养孩子善良、友爱、勇敢、正义等优秀品质；第三，作词时要从孩子的角度出发，贴近孩子的心理，而不应站在成年人的视角居高临下地化育宣讲。近些年，能够满足此标准的优质儿歌越来越少，不少人为此忧虑，“儿童不唱儿童歌、适合孩子听的儿歌太少，已成为不争的事实”。

由此看来，寻谣小队，不仅是在帮老人找回忆，更是在替这些流传已久的优美童谣寻未来。队员们不希望孩子们的童谣，只是摇摇车里“爸爸的爸爸是爷爷”，或是为情爱惆怅的网红神曲。就像小河老师说的，“我们找寻这些失落的童谣，是希望能给孩子们提供更多选择，这些优秀的童谣，值得被未来的孩子们听到。”

