

夫妻理发店 为何爆火

文 / 谢文龙

家门口有五家理发店，就数这家夫妻理发店生意最好。每次我和孩子去，店里几乎都爆满。老板看到我们，热情迎上来告知排号、大概等多久。倘若那天排号人太多，老板为了避免客人久等，会建议去附近超市逛逛或先去吃饭，过会儿再过来。老板总是一边很麻利地理发，一边找话题和顾客寒暄。他似乎和每个顾客都很熟，很自然地问对方的家人有多久没来理发或孩子现在学习怎么样……想想也不奇怪，我们这群人都是他家的老主顾。

其实，大家宁愿排队在这里理发，价格便宜只是一方面，另一方面也是最重要的是这对夫妻做人厚道。我曾问他这么做利润太薄图什么，他说：“跟同行比，利润确实少很多，但是顾客都是附近的熟人，很多都处成了老朋友。大家挣钱都不容易，我们每天多做一点，挣的钱也同行差不多。况且比我们辛苦的人多的是，他们不见得比我们挣得多，而且我们就在店里上班，雨淋不着、风吹不着，已经挺好的了。”

老板这番话，让我对他的信赖又多了一层。这年头谁都不容易，能够替他人着想，日子过得自然就不会太差。你想着别人，别人就会想着你！我似乎找到了他们店始终红火的原因。

红火的背后，是他们的吃苦和坚持。他们通常上午十点开门（早了也没有人来），中午做饭的同时，还要把晚饭也一并做好，因为晚上客人多，有时忙得甚至顾不上吃饭，常常是上楼扒几口饭，就急急忙忙地下楼来理发。晚上是他们生意最好的时候，客人络绎不绝，有时甚至要到晚上十一点以后才能打烊，节假日更是没日没夜地忙。一年到头，只有春节正月初那几日可以休息。

老板偶尔也会和顾客感叹现在的生活太难，一会儿又自说自话地安慰自己和客人，说：“虽然羡慕人家挣高薪的日子，但是每个人都有自己的生活，我们现在就是要让孩子多读书，读好书，以后就会有更多选择！”这番话让我深受感染，心理上的生活重担仿佛也轻了许多。

老板的妻子话不多，平时除了在理发店工作，还要操持一家人的生活，买菜、接送孩子、洗洗涮涮……做事干净利索。老板偶尔跟熟悉的客人就某个问题“争论”起来，她马上来做和事佬，让他专心做事，不要说不懂行的话。夫妻俩有两个乖巧懂事的儿子，每回都能看到孩子放学后在店里写作业，忙完后就帮着父母打下手。

这家店每年房租七八万元，夫妻俩上有老下有小，日子并不轻松。客户有时聊到这个话题，夫妻俩都会轻松地笑道：“过日子不能和别人的比，要和过去的比，我们至少每天都有收入，日子有盼头，一家人天天在一起就是幸福。”每次在店里理完发，不仅人焕然一新，心灵上也经历了一次洗礼。我相信，心里有盼头的日子，一定会越来越好！

学会松弛感

文 / 王国梁

最近看到一档真人秀综艺里，演员蓝盈莹在采访中回应网友认为自己用力过猛，她说：“走向松弛感的必经之路就是用力过猛。我们得先往自己身上不断添东西和掌握这个技能，然后踏踏实实地去实践，才能得到运筹帷幄的松弛感。”我很赞同，她虽说的是演员的表演过程，而生活中的松弛感也是同样的道理。

“松弛感”这个词其实早成了网络热词，但是很多人并不知道松弛感是什么、从何而来，甚至有人以为彻底放松、躺平甚至摆烂就是松弛感。事实并非如此，松弛感是一种境界，而抵达这样的境界必然要经历不松弛的过程，比如紧张烦躁的过程，沉重焦虑的过程，没有谁天生就能拥有松弛感，因为每个人此生都会负重前行，而我们都想把责任尽到，把任务完成，就会不断完善自己。重任在肩，松弛感难得，所以松弛感是一种境界。

从紧张烦躁、沉重焦虑到松弛感，是一个漫长的过程。这个过程，类似“繁华过后是平淡，喧嚣过后是安宁”。松弛感换一种说法可以叫“从容”，人生至境是从容，生命松弛为最美。松弛感是放松、愉悦、平静、平和的状态，让人体验到的是快乐和希望。松弛感是一种内心体验，修炼松弛感也是一个修心的过程。

想要获得松弛感，应该明确自己内心想要的是什么。比如“五柳先生”陶渊明一定也有不那么松弛的时候，甚至他也像一般人那样焦躁烦闷过。他任命为彭泽县令时，郡官派督邮来见他，别人让他穿好衣冠迎接，他肯定比较反感焦躁。因为他不肯“向乡里小儿折腰”，于是毅然辞官，归隐田园。过上“采菊东篱下，悠然见南山”的生活后，他获得了心灵自由，活得无比松弛。再比如“诗仙”李白离开长安后，他“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”，过得逍遥自在。经历过人生种种，你才会明白生命的终极目的，从而有所舍弃，同时有所坚守。坚守自己想要的，内心满足，便能拥有松弛感。

我们每个普通人也要经历逐渐走向松弛的过程。记得我年轻的时候，活得特别累，有些用力过猛。有时为了达到一个目的，我殚精竭虑，心里总绷着一根弦。那些年，我的目标一个接着一个，好像人生总有层出不穷的目标，等待着我去完成。我觉得四十岁是个分水岭，难怪人们都说“四十不惑”。年过四十后，我总是夜不成眠，于是扪心自问：这样的生活真的是我想要的吗？我的目标过于功利，活得也过于世俗。于是，后来的日子我像放下了枷锁一样，开始做减法，学着找到适合自己的节奏。现在想来，我并不后悔年轻时的殚精竭虑，那时我把自己的弓拉满，充分发掘出了自己的潜能，最大限度释放了生命的能量。而走向松弛感的状态后，我更加能体会到自身的变化。

你或许正走在寻找松弛感的路上，时不时会有惶惑之感。在这个快节奏、浮躁的环境中，如何才能修炼出真正的松弛感？首先要把脚步放慢一些，然后审视和调整自己的状态，提醒自己保持平和从容。无论遇到什么情况，情绪稳定才不至于焦头烂额。同时给未来做个规划，即使有变化，也不会过得手忙脚乱。最后，坚定内心，不随波逐流，不盲目攀比，这样才不会被世俗的东西左右而让自己过得自洽。

松弛感是一种境界，正如登山，我们拼尽全力，极力攀高，终将抵达“会当凌绝顶，一览众山小”的大境界。

长沙人的乐子

文 / 何漂

多年前初来乍到长沙，我租住在一个热闹的巷子里，每晚七八点窗外不时传来用长沙方言说唱的长沙弹词。我当时想若早个一百年来这里，此时应是“茶楼饭馆小天地，世上人间大舞台，丝弦小调迎宾客，相声小品乐开怀，评书快板莲花落，弹词一曲说古今……”人们辛苦劳作之余想歇歇脚，便能找到一家茶馆，寻一处坐下，泡一壶茶，来几盘瓜子点心，听一段长沙弹词，身上的心气儿又回来了，离开时还一边摇头晃脑地走路一边“咿呀呀呀”地学着哼唱一段。老长沙人曾告诉我，直到二十世纪五六十年代，长沙的大街小巷、茶楼饭馆依旧是“一曲薰风”。

而今，长沙这座千年乐都的“乐子”在繁忙之余变得更加丰富多彩了。人们在繁忙之余，可以去梅溪湖大剧院看一场精彩的演出，去酒吧来一次放松与消遣，去茶楼品一段清闲，去古街小巷里吃一顿宵夜，或者喊上朋友去笑工厂“饱”一回开心。

若是逢年过节，老长沙民俗轮番上演，各色主题庙会活动再现“老长沙”韵味，有非物质文化遗产的展示、传统特色小吃，还有猜灯谜、财神爷送福、唱花鼓戏、湘绣表演等趣味民俗游艺节目，让新长沙人回味了“老长沙”的味道。

我常和外地的文友说长沙新老味道，他们总会不可思议：有着两千四百多年历史记载的长沙，文化厚重，历史悠久，竟然这般魅力四射，充满了青春气息。每次他们来长沙旅行，我这个新长沙人定要尽地主之谊的，除了去岳麓山的千年学府追寻文脉、喝一口白沙井的汨汨清流、看一眼爱晚亭周围的红枫、走一走橘子洲，更要体验一下长沙不同凡响的乐子，穿过熙熙攘攘的车流人流，亲身感触那歌厅里的激情、酒吧里的动感、舞台上的魅力、戏园子里的掌声等等，这种感觉就好像置身在一张现代版的鲜活的《清明上河图》中。尤其是丰富多彩的夜生活更能体现长沙的韵味和情调。夜幕降临，城内随处可见济济人群、滚滚车流，黄兴路步行街、解放路酒吧一条街、小吃一条街坡子街、太平老街、沿江风光带、渔人码头、橘子洲公园等地齐聚了所有动感、时尚和热情，曾经“老古董”的长沙很时髦。

说起这座乐都的兴起，肯定是离不开当年歌厅文化的繁荣。“歌厅”一度成为长沙的一张名片，那时甚至有“不去歌厅，等于没到过长沙”的说法。去歌厅看一场表演，仿佛饮过烈酒一般，身上透着一股子热劲。当长沙歌厅“涅槃”后，国际范的梅溪湖大剧院又为长沙人的快乐增添了许多文化内涵。如今若想体验老长沙人的快乐，就要去“老戏园里搭新舞台”的笑工厂，电视中的那些熟悉的本土笑星，都在这里一一登台表演。他们原汁原味的曲艺表演，在座无虚席的观众席里一次又一次掀起热浪。最有意思的是这边厢才看了长沙弹词，那边厢又听见唱起了长沙大鼓，等下又来了一段长沙快板，紧接着是一段幽默的相声，讲完相声又是风趣的双簧……有意思的长沙人，总能够玩出“名堂”。

无论日子如何疯长，长沙人的快乐总是不间断。早上去天心阁锻炼，中午去火宫殿品尝美食，晚上去解放西路寻找快乐；春天赶往植物园看樱花，夏天去海底世界玩耍，秋天登岳麓山看红枫，冬天去坡子街吃火锅暖身子；带孩子去看岳麓书院、博物馆，带父母去烈士公园散步，和爱人一起走走西湖公园，陪朋友转一圈梅溪湖大剧院；接待客人去歌厅看演出，亲戚来了带去笑工厂，兄弟聚会泡个吧、喝个茶、吃个宵夜。我愈发觉得，生活在长沙好，度假在长沙也好，希望长沙永远有快乐。



摄影 / 吴小兵