

生活的馈赠 藏在日复一日的坚持中

瞳言

最近，中国作家协会公布了2023年新会员名单，其中一位非专业作家的名字格外引人注目，他就是前一阵子火爆网络的55岁“外卖诗人”王计兵。

在许多人的认知中，诗人是站在桥上观景的人，而王计兵不同，他是一名外卖小哥，在泥里生活，在云中写诗，用热爱抚平生活的褶皱。他将生活的感受、对工作的感悟、对时代的理解，揉进诗文里，文字质朴、真挚。

生活中有太多这样的普通人，用热爱照亮平凡的人生。肃宁县的清洁工王俊喜，在县城最热闹的街道上为生活奔波，在奔波的间隙中与文字相伴，文学让她不再普通。还有“保洁是生计，画画是生活”的南京大学学生公寓保洁员吴立娟，“不管在什么岗位上，都要学习”的北京大学保安许文龙，因熟练讲解颐和园古建筑特色被称为“最强扫地僧”的清洁工张旭……他们都在平凡的工作中保持着对生活的热爱，在平凡的岗位上坚持学习。

再看看身边，有人日复一日坚持健身，成为健身达人；有人数十年坚持做

好人好事，成为道德模范；有人热爱编织，自学成为手艺人……甘甜的果实，生活的馈赠，就藏在日复一日的坚持和踏踏实实努力中。

也有人会说，没时间学习，没时间健身，没时间交朋友，没时间陪家人……其实，拥有时间的办法很简单，放下手机，摆脱懒惰，主动向良性循环靠拢，重新燃起生活的激情，去寻找心底深处的热情，改变自己的生活状态，拓展生活边界，去经历更丰富的人生。改变不分大小，只要下定决心开始行动，哪怕仅仅是把它在家的习惯变成去健身，也是好的。

认清生活，直视生活，热爱生活。生命的辉煌不会在漫不经心的等待中到来，更需要顽强、坚韧的行动。你我都更要相信，即便微如苔花，只要努力吸收生活的雨露和阳光，也能够从方寸天地迈向大千世界。



榨菜，很多人都吃过，但被年轻人视为佐餐伴侣的“电子榨菜”，你“吃”过吗？

“电子榨菜”好吃别贪多

本报记者 张智超

就像榨菜能下饭一样，近来，“电子榨菜”成为很多年轻人离不开的佐餐伴侣。

“电子榨菜”指的是年轻人吃饭时用来下饭的视频，这类视频的特点通常是熟悉、亲切、轻松、毫不费脑，它超越了视频的原属性，定义了“下饭菜”的新概念。

那时候还没有“电子榨菜”的概念，刘洋把它定义为“剩饭新炒”，他开始研究什么样的作品更受欢迎，“年轻人生活节奏快，所以那些解说凝练、内容轻松的作品会更受欢迎。”

除此之外，在创作素材的选择上，刘洋也总结出一些经验。“一开始，我以为新上映的影视剧会更受欢迎，但事实并非如此。一些经典影视剧往往能凭借精良的制作、扎实的演技、丝丝入扣的剧情，激发创作者二次创作的灵感和观众不断追剧的热情。”

“下饭神器”

28岁的李晓妮是一名银行职员，她已记不清从什么时候开始，吃饭有了新的仪式感——到了饭点儿，饭菜摆上桌，先把手机支起来，再从收藏夹中挑出一部看了不知多少遍的老剧，当一切准备妥当后，才真正来到吃饭环节。“哪怕饭菜已经凉了，在选好“电子榨菜”前，是绝不会动筷子的。”李晓妮说。

虽然被称作榨菜，但成为“电子榨菜”的条件却不低。李晓妮说：“我们工作比较忙，中午只有半个小时休息时间，所以‘电子榨菜’要么足够熟悉，要么时长不能太久，最好是吃完饭视频也差不多可以播完。除了《甄嬛传》《武林外传》这些经典老剧之外，像那些简短的影视剧解说也特别受欢迎。”

李晓妮并非年轻人中的个例。如今，越来越多的年轻人热衷于此，他们不仅自己看，还利用网络平台与大家分享自己珍藏的“电子榨菜”。

在这些“电子榨菜”中，大部分是创作于10年前甚至更早的影视作品。和真正的榨菜相比，对于“电子榨菜”，人们似乎更钟情“老味道”。

好吃别贪多

年轻人为什么对“电子榨菜”上瘾？“电子榨菜”表面上满足的是观感，实际上是让身心获得愉悦。说白了，就是在难得的休息时间里，为自己制造更多的轻松感，更快地放松下来，获得比单纯吃饭更有趣的休息体验。如今社会节奏越来越快，很多人没有耐心慢慢欣赏影视剧的片头、片尾，甚至快进、倍速播放也成为看视频的常规操作。所以，年轻人对“电子榨菜”的依赖，本质上是有限且琐碎的时间充分利用起来，去获取更多快乐。

就“电子榨菜”这个话题，记者采访了国家二级心理咨询师刘芳。

刘芳说：“年轻人热衷‘电子榨菜’，看上去微不足道，实则是在一顿饭的时间里，对压力完成了一次释放，从而能够以更轻松的心态去面对接下来的工作和生活。这也解释了为什么大家总觉得玩手机时，时间过得特别快，因为放下手机，就意味着新的战斗又将打响。”

“这也对视频创作者提出了要求，要创作出更多更好的作品，而不是一味耍宝、搞怪。”刘芳说，“当然，年轻人也应意识到，吃饭看视频容易导致消化不良、引起肠胃功能紊乱，用更健康的方式减压才是更好的办法。”

“剩饭新炒”

25岁的刘洋是一名视频剪辑师，从2021年开始，他经常会在网上发布一些经过二次创作的影视解说视频，并拥有9000多名粉丝，很多视频的观看次数超过4位数。

“起初，我只在网上发一些生活琐事，关注度特别低。有一次闲着无聊，为一部老电视剧剪了一条视频，没想到立马就火了。”刘洋回忆说。



扫马路的间隙 她写了许多诗

本报记者 张智超 本报通讯员 刘艳菊 宋志敏

“骄阳散发了一天的热量，疲惫不堪躲到西山上，那金色的余晖依然闪烁着光芒，照耀着阡陌原野和村庄……”

这醉人一幕出现在王俊喜的工作间隙。“出工时，刚好能看到太阳下山，怪好看的。”她把车停在路旁，在手机上敲出上面这段文字。

69岁的王俊喜是肃宁县肃宁镇南辛庄村人。在当地报纸上，她的文章经常会被人们看到。她写诗，也写故事，从回忆到感悟，再到身边的人和事。

写作不是王俊喜的全部，清洁工是她另一个身份——在县城最热闹的街道上为生活奔波，在奔波的间隙与文字相伴，“我一边扫地，一边琢磨文章，笤帚当笔，大地作纸，‘写’到天边也不嫌累。”



“书阁王”

地上的半张报纸进入王俊喜视野。她像往常一样下车去捡，没带长夹和簸箕，脚步也比平时更快一些。

保持街面整洁是她的职责所在，而看到文字就忍不住去读，是她从小落下的“病”。她捡起那半张报纸，上面的文章既没头又没尾，却丝毫不妨碍她看得入迷。

从小到大，读书始终是王俊喜最大的爱好，却也是她最大的遗憾。她只读到小学四年级就被迫退学。50多年里，近乎痴迷地看书成为她弥补遗憾的唯一方式。

小时候，王俊喜每借到一本新书，饭可以不吃，觉可以不睡，只想立刻把书看完。尤其到了晚上，那时家里没有电灯，为了不让大人发现，她把煤油灯藏在被窝里，用头顶着被子看。煤油灯烟气大，看一会儿就得出来透透气。有一次，她被母亲发现，母亲既心疼又生气，发了好大一通脾气。

白天，王俊喜要干活挣工分，撒种子、打草喂猪、养鸡放羊……但她依旧无时无刻不捧着一本书看。因为担心被认为是在偷懒，一有风吹草动，她就急忙把书揣起来，经常是几天书皮就搓烂了，王俊喜因此得了“书阁王”的外号。

其实，王俊喜比谁都更在意这些书。

前些年，王俊喜的舅舅去世，孩子们决定卖掉老宅，他们问王俊喜有没有中意的家具、家电，她看了一圈，值钱的东西一件没要，却把那100多本旧书当成宝贝搬回了家。

村里人说，王俊喜看书看傻了。“看书怎么会让人变傻呢？看书只会让人变得更通透。”人们都说“书中自有黄金屋”，可王俊喜没想这么多，就是单纯喜欢。

找寻慰藉

“在那洒满月光的空旷原野上，碧绿的麦田，垄沟里潺潺的流水，水底映着天上的明月，夜静得能听到机井流水的哗哗声。水自由自在地流进畦里，偶尔会被挡一下，月亮就像摔碎的玻璃杯，一片余光。”

种地、浇水，一如这段文字所写的场景，一直以来，一边生活，一边写作，都是王俊喜的常态，尤其在最煎熬的那段日子里——

2012年春节，王俊喜找到清洁工的工作没多久，丈夫脑溢血、婆婆去世、儿媳尚在月子里……那段守灵，晚上脱了孝服还得去医院照顾丈夫。除夕夜里，别人都在家里团圆，她却蹬着三轮车两边跑，一连14天连衣服都没脱过。

家里的事，王俊喜不敢跟丈夫说，是文字给了她最多慰藉——“火弱了，抓几把柴添上，火又着起来了。它们互不相让，真是轰



“我的工作 是扫大街， 可我要是只会扫大街， 日子还有啥奔头儿？” 王俊喜说。

王俊喜大部分作品是在工作间隙完成的。看见有意思的人和事，或者来了灵感，就在马路边用手机敲上两句。

她用微信把这些只言片语发给自己，每个对话框旁都带着发送失败的叹号，这是王俊喜独有的创作方式。



轰烈烈，不分大小……”

这团火何尝不是她自己？

清洁工的工作全年无休，早上四五点钟开工，晚上七八点钟才到家。更让人揪心的是，几年前，王俊喜老伴儿再次病重，脑栓塞、肺气肿、心衰、失语……生活一度难以自理。

很多人她担忧，可王俊喜硬是挺了过来。

一边照顾丈夫，一边忙工作。十多年里，只有婆婆去世时，她请过几天假，其余时间，工作一天也没耽误。

她不愿麻烦别人，能自己做的事情就自己做，就像她在诗里写的那样——

“骨子里有一份朴实和坚强，尽管生活多灾多难，把一切伤痛都藏在心里，在坎坷的人生路上，笑着迎接每一天初升的太阳。”

“宁静的书房”

“用文字码一间宁静的书房，放进唐诗宋词、百家文章，不论是阳春白雪，还是下里巴人，书房里总是百花齐放，有了它们，生活才充满希望……”

这是王俊喜最近写的一首诗。事实上，她的“书房”并不宁静，严格来说，她根本就没有书房。

王俊喜大部分作品是在工作间隙完成的。看见有意思的人和事，或者来了灵感，就在马路边倚着笤帚在手机里敲上两句。她用微信把这些只言片语发给自己，每个对话框旁都带着发送失败的叹号。

这是王俊喜独有的创作方式——她每个月的手机资费只有8元钱，出了门就没法上网。于是，她把想到的文字用这种方式记录下来，晚上到家后再整理成完整的文章，既省钱又好写。

其实，即便是在家里，真正属于王俊喜的时间也十分有限。晚上七八点钟到家后，还要做饭、收拾家务、喂鸡喂鸭、给丈夫做按摩……等到把这些事情全忙完，已经是夜里10点以后。她躺在被窝里整理文章，“每天只有躺在床上时间，是真正属于我自己的，踏实、自由、没有顾忌。”她经常一写就是两三个小时，写完立马就给报社编辑发过去。好几次，文章发过去才意识到已是后半夜。天亮第一件事，就是向对方说抱歉。

不愿听我念文章。可这次，我觉得自己得到了认可。”

生活充满了艰辛，是文字给了王俊喜勇气和力量——

“如果人人都有一份能量发一份热，就会到处充满温暖。国如此，家亦如此。”

她乐观地看着世界，也更达观地应对偏见。“扫大街的就不能看书、写文章了吗？”王俊喜自问自答，“我要是只会扫大街，日子还有啥奔头儿？人不是动物，不能光想着填饱肚子。”

说着，王俊喜流下泪来，一滴接一滴，她压低抽泣的声音，“其实我就写自己的生活，谁的生活不值得记一记呢？”

王俊喜有两个孩子，女儿在北京当律师，是中国政法大学的研究生；儿子也非常能干，在县城有份稳定工作。“以前为了儿女，总想着多挣点钱，现在不用操心了，他们都比我强。”

王俊喜有个愿望，等退休了，她想写本回忆录，名字就叫《怎能忘记》。“谁的生活不值得记一记呢？”她又重复道。

怎能忘记

年少辍学、婆婆病逝、老伴生病……在王俊喜心里，人生中，唯有读书和写作，是她能够掌控得了的事情。

有一次，她应邀参加肃宁百姓读书会。主持人介绍她的作品时，她哭了。好不容易平复了心情，主持人问她为什么流泪，王俊喜又哭了。“我就是个扫大街的。平时，有人说我装文化人，就连老伴儿也