

零食的变迁

■李季

天下的孩子，没有一个不馋嘴的，身为“70后”，我的童年却是清贫的，几乎没有什么零食，味蕾上的记忆非常有限。

小时候去村里的代销点帮家里买盐、打酱油，视线常常被柜台上的玻璃瓶所吸引。瓶子是透明的，装着五颜六色的糖豆，这是代销点里唯一的零食，一分钱能买好几个，可我们还是吃不起，只能眼巴巴地看几眼。记得家里有个装白糖的瓶子，我时常拧开瓶盖，把指头伸进去，蘸点白糖放进嘴里。腊月家里炸的绿豆丸子，也被当成零食装进口袋里，想起来了就吃一个，口袋和手指常常弄得油乎乎的。

那时候，我最盼见到的人是卖冰棍的和炸爆米花的。卖冰棍的是个小伙子，戴着草帽，骑着二八自行车，车后的支架上用绳子紧紧捆着一个小木箱，木箱外贴着年画。他常常是走到村口时就吆喝一声：“冰棍，小豆冰棍。”我们循声便缠着大人要几分钱，端着搪瓷杯子往外跑。付过钱，看着箱子盖被他掀开，那阻热的小棉被也被他掀开，一阵凉气就扑面而来。冰棍被我放进杯子里后，我端着就往家跑，生怕被小朋友抢

走似的。炸爆米花的是个老头，穿着黑棉袄，戴着黑棉帽，坐在村口，摇着黑乎乎爆米花机。随着“嘭”的一声响，爆米花的香气飘满整个小村庄，飘满了我的整个童年。

过年时，亲戚们拜年送果子，也就是些面点、花生糖之类的，封在小纸盒里，外面扎着绳子。你送我家，我送他家，互相送来送去。有一次，姐姐和我去姑姑家拜年的路上，我们实在是太饿了，就偷偷把绳子解开，从每个盒子里捏了几个果子，再把盒子原样扎好，才去了姑姑家。后来，这几盒果子也不知被送到了哪一家。

初中我是在县城读的，街头的零食无非是些糖果。奶糖很贵，我更是吃不起。我和几个要好的同学比较喜欢吃的是鱼皮花生，其实它和鱼一点面用油炸成的，封在小袋子里，一袋三毛五分钱，几个同学凑钱买一袋，然后分着吃。第一次吃酒心巧克力，是读初二的时候，在城里的一个同学家里。那是过罢年刚开学，我放学后去他家玩，他的妈妈拿出两个酒心巧克力，分给我俩一人一个。同学说，巧克力是他一个外地亲戚

拜年时带来的，他妈妈平时也舍不得给他吃。巧克力淡淡的苦味和甜酒的味道混合在一起，在舌尖上跳舞，那种美妙的感觉在味蕾里留了好几天。

后来去郑州求学，放暑假时，我去看望住在平顶山的大姐。过去家里小孩子多，大人顾不上带，都是大孩领小孩，一个二个领大的。大姐如母，我是大姐领大的，对大姐自然有许多亲近之意，外甥那时候五六岁，所以我就想买点什么吃的东西带过去。在学校门口食杂店的货架上，我看到了浪味仙雪米饼，蓝底图案的下方绘着童话中的城堡，带翅膀的小天使头顶光环挥舞着星

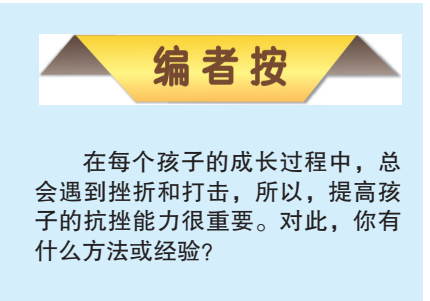
光破空而来，绿色的英文商标“Lonely God”和黄色的中文商标“浪味仙”相互映衬，一副梦幻般的气息。我买了两袋，外甥果然很喜欢，大姐说，这是孩子第一次吃到这么好吃的小零食。

到我有孩子，小零食已经琳琅满目地堆满了超市的货架，干货、炒货、蜜饯、糖果、果冻、鱼制品、坚果等等，应有尽有。每次我带孩子去超市，推着购物车，他不会儿就能把购物车装得满满的。

零食的变迁，也从侧面见证了祖国七十年经济的快速发展，孩子们再也不会经历没有零食的童年了。



■你言我语



■张卫军：一要教育孩子接受自己的不完美，知道残缺也是一种美。无法接受自己的残缺，会在意外打击中顿生烦躁，瞬间失去心理的平衡感，让人迷失方向、丢失自我。二要适当进行挫折教育和惩罚教育。当孩子遇到挫折或者麻烦的时候，不要急于去帮助孩子，要让孩子自己去思考解决问题的思路和处理麻烦的方法。当孩子犯错时，给予孩子能够接受的惩罚，让孩子学会为自己的错误买单。三要培养孩子枯燥之味中学会坚持，并体味出快乐的能力，让孩子能够接受平凡的人生。四要给孩子爱的包容、感恩的情怀和希望的力量，家长更要始终做好孩子成长的后盾。

■邢德安：提高孩子的抗挫能力不是一句话的事，它既牵扯到对孩子的教育方法问题，又与家长自身的所作所为有很大的关系，所谓言传身教，在这里显得很重要。作为家长，在孩子面前一定要作出表率，言行要符合孩子提出的要求，不能严了孩子，宽了自己。身教重于言教，家长是孩子的第一任教师，指导思想正确了，孩子的心理素质就会提高，分辨能力自然提高，抗挫能力自然也就提高了。

■薛桂梅：我的方法是让孩子经受

如何提高孩子的抗挫能力

一些打击，承受一些应该承受的痛苦。家长不能越俎代庖，不要认为孩子不能受一点委屈，没有痛苦和打击的人生是不完整的。比如考试失利、竞争失败、和小伙伴发生争执、失手打破东西时，家长应采取让孩子直接面对、独立处理的方法，必要时家长只需适时引导一下即可，避免事情向糟糕的一面发展。

■张英超：孩子放学回家了，却没有往日的欢快，显得心事重重，或者莫名其妙地发脾气、摔东西，这可能就是孩子遭受挫折时情绪上的表现。家长要见微知著，及时和他沟通，倾听他的心声，缓解他的情绪，帮他找出解决问题的对策，让他的挫败感及时消除在萌芽状态，不断增强他的自信心。孩子考试考砸了，懊恼得缓不过劲儿，别人咋劝也听不进去的话，家长不妨暂且不提他考砸的事，通过带他串门、旅游、参加集体活动等方式先调节一下他的情绪，等到时机成熟了再帮他分析原因，寻找办法。聪明的家长就要善于和孩子一道，在挫折中发现孩子的优点和做得好的环节，以便使孩子意识到他能行。一棵幼苗长成参天大树，是阳光、空气、水等多种因素共同作用的结果。提高孩子的抗挫能力是个综合工程，比如孩子的学习成绩不理想，不要以为就是他不努力、作业不认真，这可能与他的身体状况、心理素质、知识储备等有关，所以要综合施策。

■柴奇伟：我认为，做家长的首要带好头，给孩子学习做好榜样，要多鼓励孩子，帮助孩子树立自信心。我的孩子今年四岁了，上幼儿园大班，虽说上大班，其年龄在班上同学中是最小的。上中班时，我们没有让孩子写字。现在上大班了，老师让写五行字，我们

只让孩子写三行。一开始，孩子不愿意写作业，每次写作业，我和爱人总会和孩子斗智斗勇。有一次，我们尝试着把孩子写作业的过程拍成视频传到孩子的班级群，竟然得到了老师的表扬，我把这个信息告诉了孩子，从那以后，孩子渐渐爱上了写作业。现在，孩子一回到家就说先写作业，再吃饭。我认为，对于孩子的成长，作为家长，应该多鼓励、少批评，让孩子健康快乐地成长。

■董亚歌：提到抗挫能力，很容易就会想到“挫折教育”，但这只是一个误区。我们的孩子就像一棵树苗，而它的自然压力就是风吹、日晒、雨打，而我们附加的“挫折教育”，也许会让她有所提高，但是更大的可能让是它因承受不住这些人为的挫折而受到伤害。我认为，要做的就是给孩子充足的的爱。只有给了孩子足够的接纳、支持、满足，我们的孩子才能成长出一颗自信的心，一个“我是被爱着”的认识、一个有安全感的体验，是孩子应对挫折的基础。二要做的就是给孩子充分的自由。当孩子踉踉跄跄地学走路了，不要因为怕摔到他而一直不放手；当孩子学吃饭了，不要因为他会弄乱桌子、弄脏地板就坚持喂他；当孩子要打扫卫生时，不要因为他还做得不好，就剥夺了他劳动的权利。孩子需要这样的锻炼机会去提升自己的能力，当以后受到挫折时，他还可以告诉自己，这方面自己做得不是很好，但别的方面可以，或者什么事情都是自己慢慢学的，相信自己能做到。这样，在生活中，我们就不需要给孩子故意制造麻烦，只需要在背后默默地关注着、支持着他，在他需要的时候，给一个温暖的拥抱，这就足够了。

■侯世民：有个三岁的小孩子绊倒了，哭着要妈妈。妈妈看了看身后的孩子说，好孩子要坚强，自己爬起来！孩子依然哭，要妈妈帮助他。这时候，妈妈说，你能爬起来，快快快，你不起来妈妈走了，说着妈妈就假装向前走。此时孩子一跃而起，立马赶上妈妈。生活中，像这位妈妈这样做的人不多。遇到此类情况，大多数的家长不是说地不平，就是说地上的杂物绊了脚，唯独不说是孩子自己不注意造成的，不说是孩子自己的原因而导致自己摔了跤。在孩子成长过程中，家长如果经常如此教育，会导致孩子遇到挫折时总会从外找原因，总是会抱怨他人，认为自己一点错误和责任也没有，也总是经受不了任何打击。我想，要提高孩子的抗挫能力，家长就要给孩子输入正能量，告诉，遇到困难和问题是正常的，自己犯错误也是正常的，关键是要正确面对。只有家长正确分析原因，是孩子的过错就要求孩子改正，不一味溺爱迁就，才能让孩子有进步，才能不断提高孩子的抗挫能力。

■下期话题：孩子究竟该“圈养”还是“放养”

圈养，顾名思义，圈起来培养，指的是事无巨细、事必躬亲的培养方式；放养，指的是放开手脚，尊重成长规律，让孩子自由成长。

孩子的教育问题成为很多家长的心病，“放养”与“圈养”作为一对教育的矛盾体，让很多家长也陷入了矛盾，您的孩子是“放养”还是“圈养”？

欢迎读者展开讨论，最好能整理成300字左右的文字，以“姓名+文字内容”的形式，发到邮箱 siying3366@163.com，我们会择优刊登。

截稿日期：2019年11月18日

欲戴王冠 必承其重 ——读陈彦小说《主角》

■贾鹤

陈彦的《主角》讲述了秦腔名伶易青娥（艺名忆秦娥）跌宕起伏的成名经历。十一岁的农村放羊娃易青娥，为了给家里省口粮，跟着在县剧团打鼓的舅舅去学戏，从此踏上了一条交织着心酸和荣宠的名角之路。

作家从旁观者的视角，以个人的发展见证时代变迁，围绕易青娥的成长、成名、沉寂，写出了秦腔在时代变革下，由复苏、发展、辉煌、没落到复兴的百转千回，以点带面地重现了当时的民俗民风面貌。

作家浓墨重彩地刻画了易青娥的形象，懵懂的山乡放羊娃，被亲舅舅带进一个全然陌生的行当，以为吃上商品粮就是得到命运之神的青睐，哪知这只是她一生波折的缘起。她像是一根长在夹缝中的野草，柔软却坚强，与接连而至的苦难狭路相逢，却凭着一腔孤勇把自己练成了人群中最锋利的锥子，从被压制中脱颖而出，活成了舞台上熠熠生辉的主角。

作家刻画画的易青娥，简单纯粹，甚至某些时候可以说是“傻”，书中多处描写她的条件性动作：捂着嘴笑，在喜欢的人看来，易青娥一根筋，是为戏生、为戏痴的戏疯子。舞台上的她，技艺出众、光彩照人，戏外的她，不善人际交往，不会客套应酬，不懂人情世故，更没有激烈的爱恨感情。面对暗恋

她的白马王子“封潇潇”，她心有所动却冷若冰霜，狠心拒绝。很多时候，很多人甚至觉得她活得很没血性，受到恶毒女二号楚嘉禾热汤泼身时的忍气吞声，被当成台柱子调到省剧团后的一再退让，让读者看得心憋气。或许，这就是作家塑造人物的成功之处，综合易青娥成长的环境，塑造了易青娥单纯执拗的人物个性。只有这样简单直白之人，没有那么多追名逐利的世俗心，才能达到一项技艺的顶峰。

书中描写她数十年如一日刻苦练功，把压腿劈叉卧鱼这些基本功变成身体的本能。台上的一分钟，自有台下千百次的辛苦磨炼。没有人是天生的幸运儿，我们看到成功者的人前辉煌，不过是他们克服了常人难以想象的痛苦，流淌着常人看不到的血汗。易青娥的成功，充分证明了性格可以决定一个人事业能达到何种高度。

西方有句谚语“欲戴王冠，必承其重”，说的是想要获得成功，就要承担更多责任，付出更大代价。很多时候，我们羡慕主角的光芒四射，却无力承受那光鲜之后的悲苦。少年时的易青娥为练功寒暑不辍，一身伤病。成名后的她，生活在众人的追捧之下，爱她的人为她疯魔，恨她的散布谣言，欲置她于死地而后快。她痛苦崩溃，痛骂把她带上唱戏这条路的舅舅，让她受尽人世身心折磨之苦。如果人生可以选择，她宁愿是

最初那个穷苦山乡无忧无虑的放羊女子，虽布衣粗食，却有平淡安稳的幸福。

站在C位的主角只有一个，大幕拉开，灯光亮起，舞台上花团锦簇，各色人马齐奔归位，锣鼓铙钹配合得天衣无缝，剧情的承转起和，只为烘托主角的璀璨夺目。一将功成万骨枯。在主角的光环外，还有无数配角和幕后人员的付出和辛劳，但人们津津乐道的总是主角。主角享受鲜花和掌声，也要承受盛名压力下的重负，还要在虚名浮利的包围中保持警惕和冷静。

易青娥从艺五十年的人生经历，折射出社会发展的伟大历史进程，经济的发展在文化艺术上呈现出百花齐放的态势，人们的精神和感官接受着前所未有的冲击，传统审美和艺术形式也面临墨守成规或另辟蹊径的抉择。作为秦腔代表的易青娥，在秦腔日趋没落的现状下，固守传统技艺，不跟风不媚俗，始终坚持自己的艺术追求，是出于对一生挚爱事业的忠诚，更

是坚守本心的人格魅力所在。

戏中的主角在舞台上演绎的一幕幕悲欢离合，脱下戏服后走下舞台，没有主角光环加身，每个人都还原成生活本来的样子，在人生这戏窝里自知或不自知地扮演着别人的配角。人生如戏又非戏，戏外的人生原本就比戏里的更跌宕起伏。在戏里的主角和生活的大戏之间，我们要有承担主角到配角转换时心理落差 的勇气，更要始终保持向上的动力。没有人是戏中永远的主角，但在自己的王国里，我们可以保持斗志，永不言败，即使没有观众喝彩，即使正经历前所未有的失败，都不要紧，关键是人生这场大戏，还要一板一眼地认真唱下去。

所以，在《主角》的结尾，我们看到易青娥回到故乡，在乡村简陋的露天庭院唱着人生最得意的一出戏。我们眼里含着泪，心花却无声盛开。这是一种回归，更是一种重生。



■热点关注

《2019年度求职体验调研报告》显示：“70后”职场人第一份工作的平均离职时间是四年以上，“80后”是三年半，“90后”是19个月，最年轻的“95后”一代，则只有7个月；还有超过半数职场人在换工作时选择“裸辞”“秒辞”。

网络上，也随处可见“裸辞”“秒辞”的人。有人是因为工作量太大不堪重负而抱怨：“工作太满，同时做着几个人的事情，工资却是一个人的，必须辞职。”有网友说：“我辞职后，领导招了三个人顶替我。想想挺心酸的，平时我竟一个人干了三人的活。”

上个月，浙江一个姑娘的“说走就走”上了热搜：“放假玩得好好的，分管领导突然来找我，说‘十一’假期让我选两天值班，非常突然，说有个

人临时有事，要我顶上。”但是姑娘早已安排过了行程，就

告诉领导自己不在家，没办法去“顶上”。结果领导说，公司大于个人，让她把行程取消回公司加班。姑娘一听怒了，当场辞职。

最近，一位微博原创视频博主谈起了自己的“秒辞”经历：导演专业毕业的她，被朋友介绍到一家公关公司工作，工作内容却和自己想象中的差异很大。第一天，她被分配的任务是“查出全球十大石油公司的中英文介绍”。查完以后，她当天果断辞职，她的理由简单直接：“我不知道自己喜欢什么，但我知道自己不喜欢什么。”有人当即鼓掌：干脆果断、有想法！可是，她的“秒辞”，潇洒归潇洒，普通人要想模仿，风险还真不小。

年轻，就要说走就走？对此，有读者站在客观立场，发表了自己的看法。

年轻人“裸辞”“秒辞” 用人单位也应反思

■释然

调研座谈时，我多次听到用人单位反映招工难，留住职工更难，尤其是“90后”的青年职工说走就走等。

我去参加上海进口博览会时，见到展位上推介企业品牌的大都为“90后”，与之交谈后得知：随着新型就业平台和灵活就业模式的兴起，在一家单位“从一而终”的人越来越少。我又查了一下资料：近日公布的一项对2001名受访者进行的调查结果显示，83%的受访者坦言，身边存在“裸辞”“秒辞”的年轻人。据有关媒体调查，年轻人“裸辞”“秒辞”的最主要原因是不喜欢工作内容和工作环境，54.4%的受访者认为当下年轻人择业更关注自身感受。

现在的年轻人就业，往往把兴趣放在前面，但职业与兴趣在很多时候是不能保持一致的。即便奔着兴趣而选择了一门职业，可是在工作过程中也会出现很多问题，兴趣本身也会发生转移。其实在现实中，与“爱一行干一行”对应的，还有“干一行爱一行”。这并非反对正常流动，也不是刻板地要求年轻人将自己固守在一个岗位，而是希望年轻人听听“猴子掰玉米”的故事，认识到看似愉快的“裸辞”“秒辞”，可能会让自己“秒失”不少机会。

任何一家用人单位，恐怕都不希望看到职场新人“裸辞”“秒辞”，一些职场老人也会指责“裸辞”“秒辞”。不过反过来看，用人单位对“裸辞”“秒辞”就完全没有责任吗？面对已经变化的就业心理，用人单位的抱怨解决不了问题，而需要适度做出调整与

适应。

现实中，不少用人单位都强调上对下的控制和下对上的服从，这种控制和服从是全方位的，不仅仅是工作，也不仅仅是工作时间内。在这种管理文化下，很多职场老人有着“我们当初也是这么过来的”心理，很少知道年轻人在想什么、需要什么、忌讳什么。有人曾经讲过，目前主流的管理文化，对于“70后”有用，对于“80后”有约束，但对于很多“90后”已经失灵了。

社会发展的一个重要标志，就是能让人的个性得到充分舒展。如果用人单位乃至职场老人，忽视年轻人多元多样的需要，还抱着传统眼光，固守控制性思维，难免会让年轻人产生格格不入感，这也会导致和加剧年轻人“裸辞”“秒辞”。无需讳言，现在很多年轻人在就业观念上存在一定问题，需要引导，但用人单位也需要顺应时代的变化，进行理念的升级，不能再干刀阔刃求剑的事情了。

■编者的话

编者并不是反对“裸辞”“秒辞”。只是，没有哪一种选择万无一失，没有哪份工作轻而易举。有些人辞职，可能只是暂时遇到了困境或一时情绪所致，没有规划、没有准备、没有改变心态地换工作，只不过是暂时脱离目前的困境，但换个地方后，同样的问题、同样的困境或许仍然会遇到。辞职、跳槽，应该是出于对未来发展的考量，而不是对当下纷杂事务的逃避。

■想到就说

谁才是聪明人

■至刚

不管是在哪里工作，总有些人能推脱、能诡辩、能吹捧，看似“聪明极了”；也总有些人寡言少语，只知埋头干活、不懂邀功，似乎显得太过“愚笨”。但事实果真如此？

一个早已为时间证明了的规律是：卖弄嘴皮的人不会被敬重，少说多做的人则终被尊重。诚然，每个人都希望自己聪明伶俐，比别人能干，但聪明不是偷奸耍滑，必须懂尺度、有底线。一些人，把遇事能推脱、会闪躲看成聪明，把做事会偷懒、能“打太极拳”看成聪明，把苦差事抛给别人、轻松差事留给自己看成聪明。扪心自问，谁又看不出这种伎俩呢？勤于实干，经常问自己“今天干了什么、干了多少”的人，看似憨厚吃亏，实则受益匪浅。

生活中，高谈阔论、自视聪明的人不计其数，但成事者又有几个？大多数人不过是井底之蛙罢了。究其原因，关键在一个

“干”字上。有些人往往是“能说不能做、能做不去做、去做不仔细、仔细太自负”的状态，虽然一时轻松，也可能占了一时的便宜，讨了一时的好，但没有真才实学、不去真抓实干，必然难逃原形毕露的下场。至于埋头苦干者，或许犹如老牛拉车，亦如驴子拉磨，但一点一滴地干、一步一步地走，即便不如某些人那么光鲜亮丽，积少成多、积土成山，也能有相当的成绩。两相对比，孰智孰愚高下自现。

所以，实干的人聪明到最后，摒弃花里胡哨，回归努力奋斗，似拙实巧，蕴藏着干事创业的大智慧和为人处世的朴素真理。

常言道：大海虽广，需无数江河溪流汇聚而成；高山虽巨，需无数泥土磐石堆积而成。实干能把断壁残垣一点一点变成金碧辉煌，华而不实能把金碧辉煌一点一点推向锈蚀灭亡。坚持“言必行，行必果”，才是大智若愚的智者。