

■灯下漫笔

西班牙有句古老的谚语：“看得见别人眼睛里的草屑，却看不见自己眼睛里的树枝。”说的是，一个人在看别人时总是带着挑剔的眼光，觉得别人什么都不行，而看待自己呢，常常是“正确”的感觉满足了自尊的需求，觉得自己是聪明的、得体的、完美的，一旦有了错误（包括缺点、缺憾、短处），或文过饰非，或强词夺理，甚或矢口否认。这种总是“自以为是”的心态折射出的似是一个人对错误的恐惧和逃避心理。

人只要活着，就一定会存在某些不足，甚或犯错，只不过有些我们能意识到，有些则是没有意识而已。无论何种情形，难免会受到嘲笑；他人的嘲笑和自我嘲笑。在他人嘲笑你之前，先来一番自我嘲笑，把牙头直指自己，笑自己的浅薄，笑自己的无能，笑自己的瑕疵，将自己的缺憾毫无保留地展示出来，别怕他人耻笑。如此这般，也许不至于让人产生反感排斥。

记得我在上世纪 70 年代

■并非闲话

“小份菜”里的“节约经”

□严宝康

有道是，“唯美食与爱不可辜负”，可有时不仅“爱”被辜负，连“美食”也惨遭不幸！据测算，中国城市餐饮业仅餐桌上的食物浪费高达1700万至1800万吨，相当于3000万至5000万人一年的食物量。

“浪费”引起中央高层关注，7年之间，习近平总书记数次批评“餐饮浪费”，他强调：全球新冠肺炎疫情所带来的影响给我们敲响了警钟。“尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识”。

困难时期，我看到一个工人拿着锅子吃饭；农村婚礼上，我也看到大鱼大肉是装在大盆大碗里的。那时人的油水少、饭量大，只要不是浪费，都说得过去，但后来发展到习惯性浪费，就有问题了。

古人早就说过，“一粥一饭，当思来处不易；半丝半缕，恒念物力维艰”，大碗大瓢、大锅大盆，大抵只为摆设，追求好看、气派，上饭店点菜“出手大方”“一个菜不爽，两个菜太多”，也不是为了“肚子”，而是为了“面子”，这又何必呢？

浪费不仅加重了家庭日常开支，也对环境产生负面影响，人们开始向舌尖上的浪费说“不”。

上海的一些餐饮行业，引导人们调整习惯，提供“半份、半价”“小份、适价”等服务：素鸡1元1个、百叶包2.5元1个、狮子头4元1个；人民大道200号里的市政府食堂，“小份菜套餐”专窗，除了精致诱人的小份菜，还有小份主食、点心可供挑选；上海大学为鼓励学生减少餐饮浪费，推出“小鸟胃专属餐”：3元炒面、半份馄饨、小份生煎……

“小份菜”的出现，非常受白领欢迎，分量少，品种多，

末，当了几年的厂校教师。新生开学，总要熟悉一下姓名。因为事先没有浏览花名册，结果出了洋相：有位女生叫“哇（sui）亚芳”，我念她的姓为gui，顿时哗然。面对如此丢脸的事，我放下“师道尊严”，自嘲：“汉字太多，太难了，我作为一名教师也犯了‘不识字念半边’的错误，教训深刻呵！”从此以后，我养成了“不识字查字典”、绝不想当然的学习习惯。

自嘲是以自责为逻辑前提的，它需要一点勇气和豁达，需要“坦荡荡”的君子胸襟。宋元丰八年（1085年），时任礼部贡院检点官的陈赅与校书郎范祖禹交谈时，竟对程伯淳（即宋代著名理学家程颢）浑然不知，当时他便陷入了深深的自责之中。政和二年（1112年），陈赅已过了知天命之年，却毫无宽宥之意，对当年犯下的低级错误如鲠在喉，痛心地写下《责亢文》以自嘲：“时予年二十有九矣！自是以来，常以寡陋自愧！”

倘若在自嘲时添加一些幽默

荤素搭配，营养均衡，价格实惠，在上海这座现代化大都市，能在“小份菜”里吃出这样的“节约”温度，诠释的不正是上海人的“节约经”吗？

以前我们天天讲“厉行节约、反对浪费”，谁听？即使将“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”等标语贴在食堂、饭店显眼处，也没用。贴归贴，做归做，各不沾边！看来，除了养成内化于心、外践于行的习惯和修养外，还需有效引导，采取有效措施，将制止浪费作为常态化工作，而不是像有些学校针对学生的那种简单粗暴：“浪费一粒米，罚做一道题”。

应该说，制止“舌尖上的浪费”，上海还是卓有成效的，但仍有提升空间，市精神文明建设市民巡访团日前作了专项巡访，结果发现，一些店家只顾营利，没把顾客对小份菜的需求体现在菜单中，在抽查的5106份菜单中，全部标注小份菜的1543份，占比只有30%。打造节约型餐饮，制止“舌尖上浪费”，餐饮行业协会、商会责无旁贷，各协会、商会要切实把这件事管起来，制定餐饮企业小份菜、半份菜以及一人食套餐统一标准，让店家有章可循、有标准可依；要经常性地组织督查活动，采取重点抽查、情况通报等形式，着力解决执行不力、行动迟缓、措施不到位问题；人大要加快立法，从制度层面形成长效机制。

一饱之需，何必八珍九鼎；三餐之盘，必须一干二净。杜绝“舌尖上浪费”，营造“厉行节约、反对浪费”的社会风尚，我看还是先从“小份菜”做起，建议所有餐饮企业都来查一查：菜单上标“小份”了吗？只有让“小份菜”引领绿色餐饮发展方向，坚持“节约”不动摇，那才叫不辜负“美食”！

的元素，也许能以机智化解尴尬的窘况，使原本沉重严肃的话题，陡然变得轻松愉快，且赋予些许哲理。苏格拉底娶了一位凶悍的太太露娜特，友人相讥，他则自嘲：“就像驯马师驾驭烈马一样，为了和所有的人和乎相处，上天先让我练习和这样的人打交道。”苏格拉底还劝他人不必因为他的境况而对婚姻失望：“婚还是要结的，娶到好太太终身幸福，娶到不好的太太，像我一样可以不断思考而成为哲学家。”

作为一种自我表达的方式，自嘲通过巧妙的沟通，不失真却有睿智，不做作却有自信，不自卑却有雅量。上世纪八十年代末，有出版社请施蛰存自编一本短篇小说选集。这位早在三十年代就驰名文坛的老作家觉得自己的短篇小说数量不多，有心出一本“短篇小说全集”，但出版社硬是不允。于是，他在《新民晚报》“夜光杯”上撰文自嘲，称：他终于明白老作家也是分为不同等级的，如鲁迅可出全集，茅盾、巴金可出文集，而自己只



■清 风 歌

志刚转行

□石 路

我与志刚相识，源自他十多年前到我在小镇承包一家公办养老院开始。那年他刚从国外回来，经人介绍与他第一次见面。

志刚来小镇时刚满五十岁，正处一个男人做事的旺盛期。他上戏毕业，先前在市广播电台工作，做过播音主持、节目编辑、活动策划，业余时还被朋友叫去演话剧。他离开电台前，已是总编办副主任了，后来留职停薪去了国外二年。

“养老是个朝阳产业，在国外很热门，也有相当多的这样机构。我回来转行做这个，一是自己有兴趣，二是也想尝试跨行的滋味。”志刚乐观而自信地说。这是一家只有五十个床位的养老院，规模不大，距离镇政府约二三百米。入院的大多是农场高龄长者，且子女不在身边，也有个别老人从市区而来的。

养老服务，可不是件容易事，仅说老人吃喝拉撒睡就够忙乎的，何况还有许多老同志要看病啥的，事无巨细，样样得操心。一些熟悉他的朋友曾劝他，想想好，再做决定，可他似乎已打定了主意。志刚接手后，吃住在养老院，可谓二十四小时全天候。虽说，晚

能出选集。此文不免流露其内心清高的一面，但似有不外界所动的自我评判，更为可贵的是，在这一自嘲中，真切表达了他对不合理现象和思维的抨击。且看国学大师启功的自嘲，他在自己的名片上印了一大堆“头衔”：“中学生，副教授/博不精，专不透/名虽扬，实不够/高不成，低不就……”莫言在获诺奖感言中自嘲“相貌丑陋”：“村子里很多人当面嘲笑我，我回家痛哭，母亲对我说：‘儿子，你不丑。你不缺鼻子缺眼，四肢健全，丑在哪里？而且，只要你心存善良，多做好事，即便是丑，也能变美！’后来我进入城市，有一些很有文化的人依然在背后甚至当面嘲弄我的相貌，我想起了母亲的话，便心平气和地向他们道歉。”莫言长得不帅是事实，但绝非丑陋，他将长相的不完美夸大自嘲，旨在歌颂伟大的母爱。其实，取“莫言”的笔名也是他的一种自嘲。莫言说：“年轻时怕多言，易于开罪别人，所以取了个笔名‘莫言’”。少言多写，失之东隅，收之桑榆——他竟然获得了诺奖的殊荣。



■清 风 歌

志刚转行

□石 路

间有人值班，但他不放心。老人半夜发病，基本上由他亲自驾车送医院就诊，有时还要转诊到市区三甲医院抢救，为此常常忙到凌晨才休息。后来，他专门聘请一名退休医师，平常为老人每天做身体常规检查。

俗话说，隔行如隔山。起初，志刚虽有热情，但不熟悉这摊事，困难也是接踵而至。后来，他就抽空到邻镇养老院去学习。区里有个养老协会，每逢有活动，志刚就积极参加，这为他了解同行提供了良好平台。几年下来，圈内几乎所有人都知道有个从市电台来的普通话说得非常好的乡镇养老院院长。

他老婆对他转行做养老，最开始也颇有意见——放着市区让人生羡的工作和优越条件不管不顾，却跑到乡下经营养老院，是不是脑子进水了？所以，前几年，她很少到志刚的养老院来。后来有一件事，却使她改变了看法。

一次，志刚去市区看望丈母娘，老人家因大小便失禁，污秽之物把床上弄得一塌糊涂，散发出发味更是难闻。见状后，志刚二话没说，安慰丈母娘后便麻利地做起清理。瞧着女婿动作娴熟又不怕脏的做事，丈母娘朝着一旁

■法官日记

不忘初心

□张贻博

2020年8月，在跨过了特殊的毕业季和漫长的梅雨季后，我终于进入了梦寐以求的上海一中院，并分配到立案庭开启我的司法职业生涯。

报考上海市选调生，填报一中院法官助理岗位，是我遵循“以己之所学，促国法治”这一人生奋斗目标而做出的选择，我渴望在这条无比重要的政法战线上肩负起当代中国青年的使命和责任，努力让人民群众在每一个司法案件中感受到公平正义，守护心中我所爱得深沉的法治天下。

为了能够践行自己的这份初心和使命，我默默告诉自己，在法院工作中首先应当做到尽量不出错，其后再要努力将工作做出彩。于是，在进入劳动争议案件快审组的百余天里，我积极配合带教法官全面履行审判辅助职责，妥善做好案件排期、诉讼调解、庭前通知、庭审记录、文书校对、文书寄送、退卷、退费、归档等审判辅助性事务，认真学习审判技能，有效积累办案经验，培养自身案件审理、文书制作、沟通协调等方面的能力和素养。此外，我还积极参与了周欣法官工作室青年志愿者活动，增强了全心全意为人民服务的公仆意识和实务技能。站在年末回望，在立案庭工作的这段时光，的确是我转变学生心态，融入一中大家庭，努力向身边优秀的前辈看齐的十分难忘的幸福时光。

时间的齿轮轻轻拨动，转眼我们迎来了2021年。我带着对一中院的不舍，带着单位领导、同事的期望和祝福，前向了虹口区北外滩街道，在此开展为期一年的选调生基层锻炼。习近平总书记在谈到用人时，曾引用古人“宰相必起于州部，猛将必发于卒伍”一语。由此，我认识到领导干部只有从基层成长起来，才会有像“热锅上蚂蚁”一样的人生经历和工作磨练。因此，我应当不负韶华，抓住在居民区锻炼的机会，了解社情民情，提高自己的群众工作能力，培养有效应对各种复杂局面和艰难困苦的品质，并且要尽快学会“群众语言”，知晓基层治理逻辑，做好居民区的“绣花功夫”。其次，我在成为百姓自家人，办出群众满意事之外，还需要牢记以法院人的视角近距离观察与预判社会问题，努力将群众间的争议与矛盾化解于其诉诸法律之前，用心积累并及时总结可复制推广的群众工作经验，为今后回到法院面对群众工作做好充分准备。

■法官日记

不忘初心

□张贻博

女儿说：“志刚是个孝顺人，你要好好对待他”。妻子注视着正忙碌的志刚，内心甚是感激。

在养老院，与其说他是院长，不如说他是“打杂”的，什么事都干：买菜、包馒头、修抽水马桶，种菜、开车、打扫卫生、为老人换尿布和擦洗身子，还有为老人弹琴、唱歌、表演节目等等。志刚的母亲，前几年也随他来到养老院。看着儿子这般辛苦，她总想着如何为他分担些力所能及的事。

开头几年，因缺乏经验，他经营的养老院亏损。这段时间，是他心里最难过的。夜深人静，他常独自一人走向院外的田埂，内心在不停地问自己能扛住吗？倔强的性格告诉他：绝不能放弃。一天，他从外面走了一圈回到养老院后做出决定，把自己市区一套房子卖了。忽闻此事，大伙十分惊愕。我也劝他“就此打住。”可他说：“既然选择了，就要做好，否则怎么交待。”

市电台的同事，知道他在乡下经营养老院，也有时来看他。一次，台里有档节目，正好与养老有关，于是他们就邀请志刚。节目做得很成功。在互动环节中，有位听众说：“只有自己身心投入，才会有如此般真诚，让人心动”