“我的20岁”
等你来参与
详情见封底

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

意林®

2023.01
一月上/半月刊 总第446期

♦刘晓莉，我做梦都想变成你啊 ♦“刮大白”的世界冠军 ♦青春期自卑过的人，一点都不怀念十八岁 ♦你有“黑马气质”吗



邮发代号：16-288 定价：9.00元
ISSN 1007-3841
9 771007 384233 01>

意林官方微信
用心陪伴你每一天
微信名称：意林

淘宝或天猫扫一扫
意林旗舰店
订阅2023年
《意林》杂志

BEST SELLING 2021
中国邮政发行畅销报刊

2017·中国百强报刊

广告

《名师兵法》

百种解题方法学习技巧
三年课本精华深度讲解

成都七中 | 衡水中学 | 人大附中 | 绵阳中学 | 长郡中学 | 华师附中 | 郑州一中 | 南京外语 | 深圳中学

名师兵法学员中考/高考未能考上重点高中/大学本科我们可全额退购书款！

名师猜题　挑战考卷精准高概率

免费试学　真题再现　签约提分





名师兵法初中版 高效刷题

《名师兵法》特点：将初高中考点精华重排方便学生有针对性的查漏补缺，每个章节下都会配高频考题母题，通过上百种原创解题方法深度讲解，争取让每个同学做一道会一道懂一道。我们是不分教材版本和年级的原创工具型教辅，每天半小时强化训练各科成绩一个月内有可能大幅度提高。初中版为语数外物化五科，高中版包含语文/作文/数学/英语/技巧/物理/化学/生物/政治/历史/地理。

《名师兵法》提分原理：成绩中下的同学是基础没有打好，提分的关键是快速将曾经遗失的基础补回来而不是刷题。成绩中上的同学提分的关键是解题技巧和方法才能再提高。每科均为初/高中三年内容精华，可配合课本有针对性查漏补缺。60元/科(三年内容)。

- “0”基础同学自学完全学懂
- 破解中高考母题奥秘名师猜测考题
- 免费更换新版/免费名师在线指导
- 一本一科用三年 哪里不会补哪里

众多初高中高分生见证提分效果　更多真实自学逆袭事例详见微信小程序

名师兵法主创　河北某中学 赵栋

我在重点中学担任多年校长，我发现现在学生每年都要买很多教辅资料，心情可以理解，毕竟中高考将决定孩子的一生。切忌乱投医傻做题，我建议每个学生按自己的情况选购适合自己的教辅书一两套就够了。《名师兵法》不同于传统教辅书，我们把课本重点、知识点、考点打乱重排，同学可以有针对性的查漏补缺，这样才有可能治标治本的提高成绩。

名师兵法作者　黄冈某中学 汪芳慧

身为一名特级教师，我发现很多同学复习时候就是不停的做题，可是做再多的题下次考试的时候题型变一变又不会了。因为大多数同学并没有掌握解题技巧做不到举一反三。《名师兵法》里面几百种解题方法是我们上百位一线初高中老师整理三年而成，我们的主编老师来自全国9个省市26所高中，我也具有多年中学特级教师执教经验。相信我们的书可以帮助更多的“差生”逆袭”。





自学高分生使用名师兵法心得
实用解题方法，活学活用。

平时题海战术刷题，考试时还是会经常遇到不会的题陌生的题，题型稍微一变就会不认识。名师兵法里面破解母题的方法会让我感觉一题抵万题并能活学活用，里面收录总结了许多考题，考试中还能经常巧遇原题。



中高考逆袭学员使用名师兵法心得
突击强化，实现中高考逆袭。

名师兵法从初一开始配合课本学习，可以边学边补漏完全理解课本内容，再也不怕课堂上没听懂老师讲的。名师兵法就是学习中的新华字典，哪里不会补哪里。



记忆大师训练营 — 记忆方法特训教材

世界记忆冠军王峰携十余位世界记忆大师为国内初高中生量身打造的专属学习方法，不止是教你记忆，我们要做的是让你用捷径记下未来考试中的必考点！记忆才是更好的学习方法，学习可以很轻松，提分可以有捷径！全彩书+视频（电脑手机均能播放）互动讲解包学会。初中版全套 / 高中版全套 98元起！

也许你可以每天背200个英语单词！
也许你可以7天记下一个学科所有的知识点！



世界记忆大师 中国记忆三剑客　刘苏

这套教程在较短的时间内激发大脑潜力，提升记忆力，可以帮助学生更好的记忆各科知识，从而提高成绩。记忆是改变学习的根本，运用好记忆方式，各学科知识点轻松掌握。



世界记忆大师 记忆九段创始人　周强

在记忆的领域中有几十种记忆方法，一般的学生往往是一种也不会。通过我们教材的讲解，让你轻松掌握两种以上适合自己的记忆方法，在学习中活学活用，从而大幅提高学习效率。

《逆向解题王》—高中数理化终极解题方法

在这个一题多解的年代，正向解题也许已经不能满足我们再提高的需求，那我们反着来！从答案推出题思路！这里有很牛的解题技巧，独特的做题方法，我们就是高中数理化提分宝典！本套教材解法全部原创，高一至高三学生均可使用学习。



淘宝搜索店铺：星驰教育
网址：xc2017.taobao.com

微信小程序订购
搜索：星驰教育

微信公众号
1919809111

声明：星驰所有教辅市场上均无销售，只在我们官方淘宝和微信小程序商城销售。特别注意：拼多多上销售星驰教辅的商家均为盗版，不享受免费换新版和免费指导服务。相关服务及咨询由星驰教育提供。

一则故事，改变一生

渐入佳境

□晨　曦

一次，东晋著名画家顾恺之作为桓温的参军，随桓温视察江陵驻军，有人送来当地特产——甘蔗。众人分食，都说这甘蔗真甜。只有顾恺之没说话，桓温细看，只见顾恺之是从甘蔗梢开始吃，而不是直接吃甘蔗最甜的中部，众人皆笑顾恺之愚钝。顾恺之却说，吃甘蔗从最甜的部分开始吃，越吃越没味，相反从不甜的地方开始吃，那是越吃越甜，这叫“渐入佳境”。

顾恺之吃甘蔗，很好地诠释了“苦尽甘来”。其实人生亦如此，不要抱怨年轻时吃苦，更不要在意他人的嘲笑，不吃苦，怎知甜的滋味？先苦后甜一定胜过先甜后苦。常言道，由俭入奢易，由奢入俭难，说的就是这两种味道变化的感觉。只有先苦后甜，才给人以渐入佳境之感。

（张秋伟摘自《今晚报》2022年10月30日）

卷首



意林

陳忠實

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

YI LIN

目录

CONTENTS

好看的绿皮杂志
课外阅读优选杂志
中国邮政发行畅销的学生杂志
中国有影响力的励志杂志
看意林 作文好 考名校

国际标准连续出版物号 ISSN1007-3841
国内统一连续出版物号 CN22-1361/I
Code of POSt Issue 邮发代号 16-288
（总第446期）

Competent Organization 主管单位 中共长春市委宣传部
Sponsor 主办 长春出版传媒集团有限责任公司
Publication 编辑出版 吉林省意林杂志社有限公司
President 社长 赵宇鹤
Publisher 总编辑 顾 平
Editor in Chief 主编 蔡 燕 朱 红
Administrative Director 行政总监 赵 娜
Executive Editor in Chief 执行主编 邓志娟 康 宁 许树平 孔婷婷
Editor 编辑 黄 磊 许之贤 翟 爽 孙 静
董 腾 王 娟 崔家妹 郑思琦
王 妍 贺 宁 周 济 王 雪
Brand Manager 品牌推广 刘世佳
Coordinator 流程编辑 刘 洋
Tel. of Editorial Office 编辑部电话 010-51900481
0431-85649809
Visual Design Director 视觉设计总监 资 源
Art Designer 美术编辑 孔凡雷 岳红波 金 宇 马 瑞
Magazine Press Address 社址 长春市长春大街309号
Contribution Address 投稿地址 北京市朝阳区南磨房路37号
华腾北搪商务大厦1501室
邮编：100022
E-mail 电子信箱 yilin010@vip.163.com（投稿）
yilinart@163.com（插画）
Yilin Microblog 意林微博 http://weibo.com/yilinzazhi
Taobao Mall's Address of Yilin 意林淘宝商城 http://yllzts.tmall.com
电子版总代龙源网 www.qikan.com.cn
Cooperative Partner 合作伙伴 博看网 www.bookan.com.cn
Print 印刷 四川新华印刷有限责任公司
Distribution Department 发行中心
Director of Distribution 发行总监 王俊杰 010-51908290
Deputy Director of Distribution 发行副总监 杨素琼 010-51908071
Marketing Director 营销总监 姜 丽 刘 洋 沈洪鑫 殷春明
Customer Manager 客户经理 索明丹 张学明 张 晶 祁春燕
沈兰娟 李 丽
Date of Publication 出版日期 上半月 每月10日
下半月 每月20日

《意林》《意林·原创版》《意林·全彩Color》《意林·少年版》
《意林·作文素材》《意林·作文素材（高考版）》

稿件凡经本刊使用，即视作作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无线增值业务权；本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。本报（刊）转载部分作品的稿酬已按法律规定交由中国文字著作权协会转付，敬请作者与该协会联系领取。电话：010-65978917，传真：010-65978926，邮箱：wenzhuxie@126.com。



励心小品 /短小精悍的人生哲理，在顿悟中改变人生/

渐入佳境 /晨 曦 1

美好生活 /身处日常，心知美好/

凌晨两点的星空 /梅 莉 20
朝前走 /一 朵 21
大舅的火锅哲学 /罗倩仪 24
蝉的第八日 /孙 未 37
早起奔向面馆 /余康妮 41

幸福关键词 /幸福的关键，在于能否战胜庸常的观念/

先吃哪颗葡萄 /韩松落 6
在冬天抑郁了，我们春天再见 /李松蔚 8
我想死在妈妈的怀抱里 /路桂军 9
悲伤有理 /江 丹 45

世间感动 /万水千山走遍，内心柔软如初/

“吃”也关乎正义 /张 丰 11
刘晓莉，我做梦都想变成你啊 /刘小念 34
一生中最高兴的一天 /路 遥 54
东坡肉 /曾 颖 68

十八而志·星海征程 /披星戴月，无畏拼搏，只为心中征程/

看完何世豪的故事，我明白了“圈子的力量” /桌子先生 4

名师读意林 ☆★☆

意趣如林
意蕴成森

杨建中

——陕西省神木二中 校长 杨建中

一则故事 改变一生

YIZE GUSHI GAIBIAN YISHENG

音频合作伙伴：吉林人民广播电台 沐耳FM

你有“黑马气质”吗 /万维钢 12
人生就是一次次空船而归 /王国梁 15
“刮大白”的世界冠军 /杨 雪 18
如何拥有强大的心力 /刘 润 38
如果你觉得辛苦，就看看这几处“景点” /Seven 42
青春期自卑过的人，一点都不怀念十八岁 /梅 子 52

经典常读 /经典永流传，百读而生新/

应该快乐 /梁实秋 66
土壤与种子 /周国平 66
安静 /艾林·卡格 66
选择 /周越然 67
天生万物，有美有不美 /杨 绛 67

新知小识 /洞贯古今中外人文，获取知识智慧素材/

生活在“天宫” /王 静 7
为什么我们总想刷手机信息 /卫 蓝 29
纬度左右身材 /赵习水 32
电脑坏了，为啥拍一拍就好 /马 慧 33
猫咪是“水做的”？怪不得这么软 /于梅君 51

名家散文热考论坛 /感受名家妙笔生花，共悟考场读写之道/

成长回声 /周 晴 16
利用好“暗时间” /庆 哥 17

百万好故事 /谁有故事，谁即胜出/

辞职回老家后，我减少了不必要的消费 /Cy 30
少年痛 /王 族 40
我想跟你一起洗手做羹汤 /柒先生 58

民间智库 /成大事者善借智，让聪明头脑为你服务/

亲情牌 /菜馍双全 10
就差那么一点点 /岑 嵘 14
两三元钱的东西包邮，商家不会赔吗 /孙惟微 31
恋爱中的经济学 /鹤老师 44
为什么这两年《哈利·波特》的联名这么多 /飞行喵 60

观感风尚标 /洞观时代风尚，绽放个性风采/

我，一个逃离鹤岗的本地年轻人 /肥瘦加糖 22
我在北京环球影城跟拍，月入三万元 /高滔滔 26
住在房车里，一对沪漂情侣的“临时”生活 /李晓芳 46

特别校园 /来自校园的感悟和声音/

错别字 /张玉明 64
老猫的故事 /胡佳徐 65
我跟校长请个假…… /董上铭 69

舌尖上的人文地理 /缱绻在味蕾之间的文化况味/

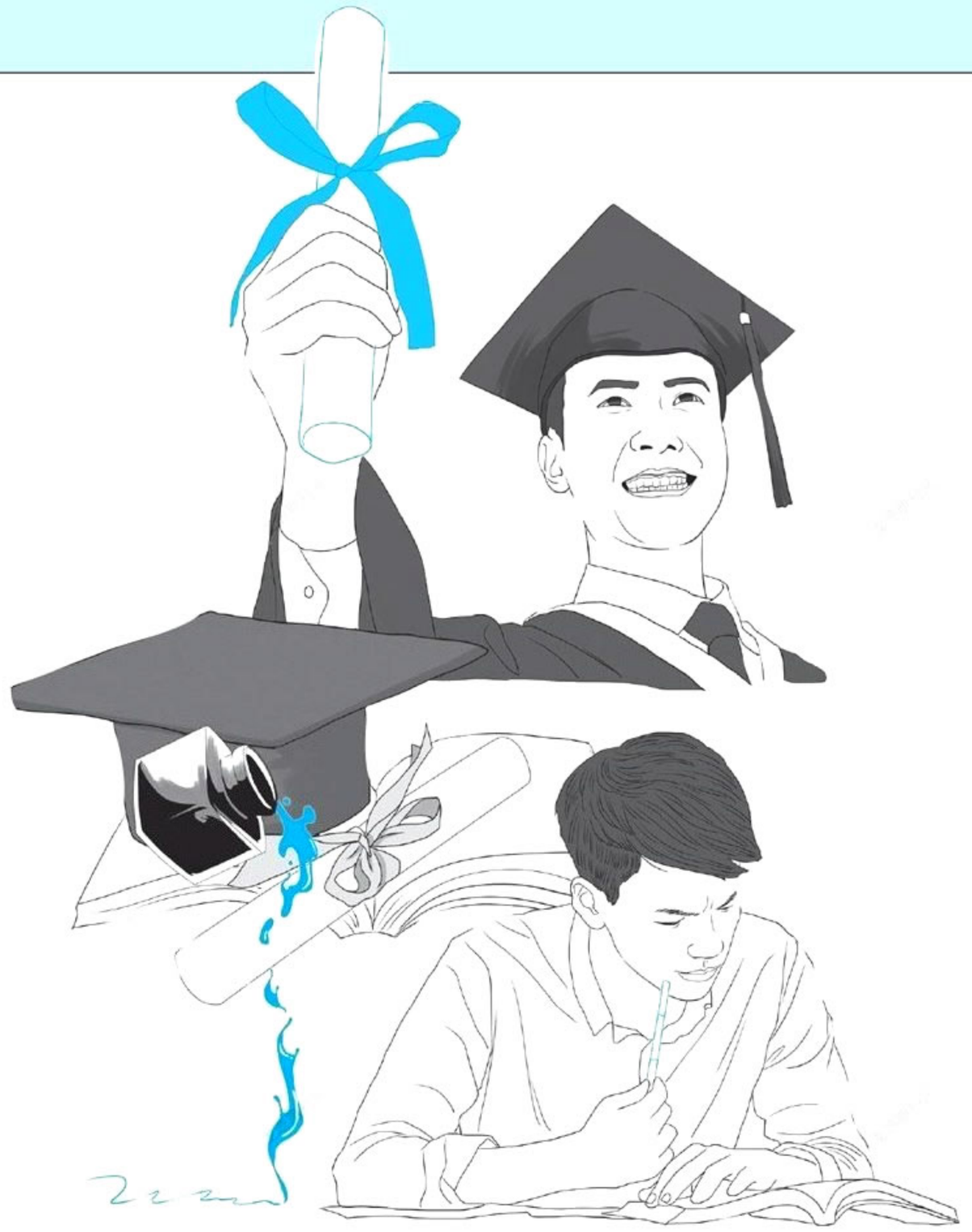
饺子会指引回家的路 /江停停 28
独自吃饭的习惯，可能正在改变你的生活 /AmyFleming 49

社交锦囊 /懂得这些沟通技巧，你也可以成为社交达人/

踢猫效应 /樊 登 13
边界感与“小鸡友谊” /庄雅婷 36
男性友谊陷入危机 /达米安·汤普森 48

意林树洞 /守望成长中的心灵，我们一起勇敢追梦/

你最艰难的时候，谁会给你帮助 /心里日记 25
眼光/赵献伟 53
我们的学生时代 /央视新闻 56
时间胶囊（总第221期） 57
“为你好”不要变成“让你恼” /崔修建 62
编辑部欢乐日常 /伊吹风子 70



看完何世豪的故事，我明白了『圈子的力量』

□桌子先生

有一个“专升天”的故事，最近爆火。他的名字叫何世豪，来自山东，是美国斯坦福大学神经外科的访问学者，研究方向是烟雾病和认知障碍这些相当棘手的疾病。

他在医学上有很高的造诣，而更厉害的是他求学的经历，他的求学轨迹在网上吸引了500万网友关注。

故事还得从10年前说起。

10年前的何世豪还是一个浑浑噩噩的专科生。

高考成绩不理想，刚到专科学校时，他和大多数同学一样，把大部分时间用来玩耍和打游戏，考试只是随便应付一下。

他的人生转折点发生在一天晚上。那一晚，他为了准备即将到来的英语四级考试，在宿舍里开着台灯学习。然而没想到，宿舍里其他同学意见很大。

因为何世豪学习时开着的灯光，影响了他们看恐怖片的气氛。

他和室友们大吵了一架，室友一气之下，把何世豪的台灯摔在地上，砸坏了。

那一刻，不仅仅是台灯被砸坏了，一个少年迷茫的心也被狠狠地砸醒。

他的心态自那天起便发生了改变，他明白，自己跟室友始终不是一类人，自己不能再像他们这样得过且过地混日子了。

从那天起，他决定逃离室友，专心准备专升本考试。

室友们通宵打游戏，他就去厕所，将洗衣盆倒扣作为凳子，坐在上面借着微弱的灯光看书。

几乎每晚，他都要看到凌晨五点才腰酸背痛地回到宿舍。而此时，他的室友们也正结束游戏准备睡觉。

时间长了，他们都觉得何世豪“脑子有问题”，还给何世豪起了个略带嘲讽意味的外号“何五点”，嘲笑他“假装”爱学习。

平日里，有同学看到他坐着学习，会直接将他的书拿起来扔掉，还嘲笑他“这么多内容你看什么呀”，最过分的，甚至有人直接撕掉他的笔记本。

在浑浑噩噩的人群中，他成了异类。

他的努力刺痛了不努力的他们，于是他成了大家攻击的对象。

然而，这些攻击和嘲讽，都没有击倒这个坚毅的大男孩。

就是在这样的环境下，他通过专升本的考试，成功地考入了泰山医学院。

到了新学校，环境完全变了，身边都是爱学习的人，这深深影响了他。随后他一路高歌猛进，又从泰山医学院考取了首都医科大学的硕士、博士。

在泰山医学院里，当听说何世豪决定考首都医科大学的研究生后，身边的同学不仅没人嘲笑他，反而有很多跟他有着相同梦想的同学与他互相激励、一同拼搏。

被首都医科大学录取，喜极而泣时，旁边的同学笑着为他递过一张纸巾。

虽然他的第一学历是专科，但他的导师并没有因此而看轻他，经常当着所有学生的面，毫不吝惜地夸奖他的优秀。

他因为去延安参加义诊错过

意林 人们常常以为懂得越多越好。这是错误的。问题不在于懂得多少，而在于要在可以学会的知识中懂得最需要的东西。
——托尔斯泰《战争与和平》

了斯坦福大学的面试邀约邮件，他向教授说明情况，没想到那位美国教授非常认可他去山区参加义诊，答应再给他一次机会。于是，他最终顺利地进入斯坦福大学。

何世豪的求学经历在网上曝光后，引起了无数网友由衷的敬佩，很多网友把他的逆袭之路称为“专升天”。

从专科学校到斯坦福大学，何世豪无疑是勤奋、聪慧和坚毅的。但我更欣赏的，是他那种敢于跳出低层次圈子的勇气。他的转变，是从和室友的决裂开始的。

在专科学校，同学对他各种冷嘲热讽，对他的远大理想不屑一顾，甚至加以阻挠，巴不得何世豪堕落到和他们一样的地步。

可是在后来的名牌学校，他遇到的同学，都是鼓舞他追求理想、认可他的勤奋和优秀，与他同行的人，这更加坚定了何世豪进入高等学府的决心。

这两拨人，不仅仅是学历和圈子的不同，更有着价值观和精神上的巨大分野。

所以，何世豪早早认清了这一点，和他们划清了界限，最终迎来了自己人生的绽放。

低质量的圈子，就是充满消极的负能量，他们拒绝成长，拒绝努力，拒绝改变，甚至还会不断揶揄和嘲讽那些试图脱离这个圈子的人，让你和他们一起在这个圈子里消耗。

所以，对这样的圈子，没有必要眷恋，该远离就远离，该撕破脸就撕破脸，不需要留有情面。真正想成事的人，一定要有摆脱低层次圈子的决心。

记得前段日子，董宇辉曾在一场直播中，坦承过自己在年轻的时候是一个“朋友很少”的人，周围的人总说他故作深沉，极不合群。

有一次，他去参加一个饭局。

在饭局上，每个人都在高谈阔论，聊的也都是各种没营养的话题，就连说话的方式都是“我觉得”“我喜欢”“我不喜欢”式的主观臆测。

那场饭局，最终以董宇辉的提前离开而告终。他说，与其在这种自己讨厌的圈子里浪费大量时间，他更愿意回家看一会儿书，把更多时间留给自我精进。

后来，他入职新东方，身边都是优秀的同事，他立即和优秀的同事打成一片，拥有了很多朋友，常常在一起聊有深度、有营养的话题。

直到现在，他还舍不得解散那个前同事群，他说他们那么好，很想他们。

你看，董宇辉并不是没有朋友，而是他的朋友根本不在那个觥筹交错的饭局上。

我无比欣赏董宇辉这种拒绝融入低层次圈子的魄力。

人生在世，我们没有人会是一座孤岛，免不了要进入圈子，与人相处。但进入什么样的圈子，和什么样的人相处，是你可以选择的。

不合群只是暂时的，因为你的圈子不在这里，你要一直往上走，才会看到更美妙的风景。

当我结识了越来越多优秀的朋友，当我身边多了很多优秀且具有正能量的人，我才明白“走出圈子”的意义。

人生越到后面，你越能体会到，真实和长久的愉悦，永远都只会在你的精神世界里，人一定要有脱离“合群”的勇气和魄力。

（心香一瓣摘自微信公众号“桌子的生活观”

图 / 池袋西瓜）

诗剧



每个秋天我都堕入爱河，
爱上沿风挡玻璃滑落的雨滴，
爱上如诗的慵懒阳光匀勒，
远方地平线上群山的曲线。
——诺拉·尼高纳尔《我坠入爱河》



对话

难得休息一天，睡会儿懒觉，儿子看电视，笑得咯咯响，吵得我睡不好。

我叫他过来，问道：“什么事笑得这么开心啊？是不是还有一个多星期，就要见到亲爱的老师和同学了，高兴的呀？”

儿子顿时安静了，电视他也没心情看了，午饭都没怎么吃！

为啥朋友少

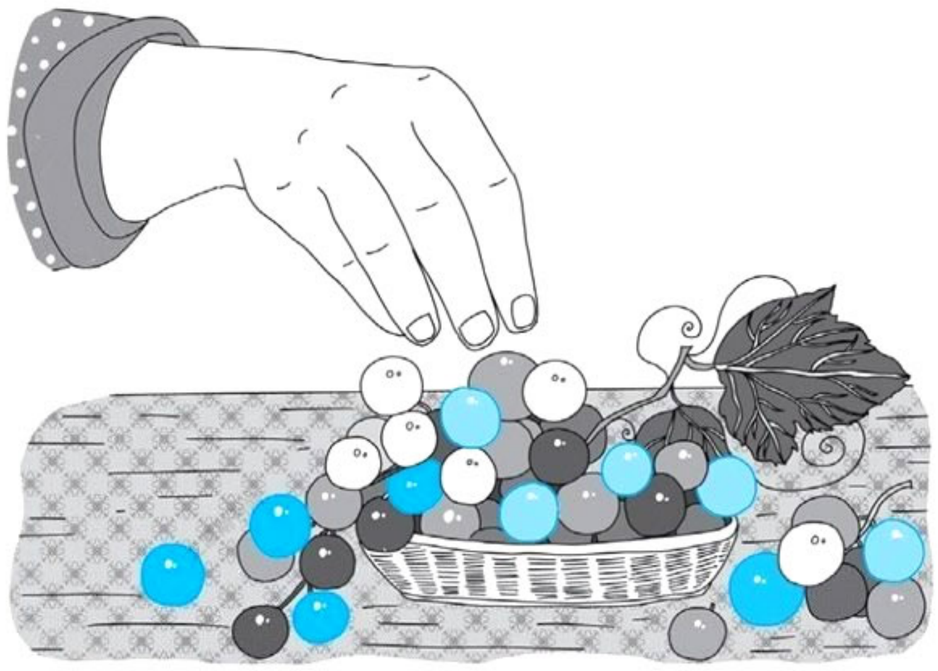
一天，大毛对同事说：“你通讯录里怎么只有六个联系人，朋友太少了吧？”同事笑了笑，拿起手机，随意地拨了个电话：“喂，有点急事，给我打五千块钱吧！”没想到，他刚挂电话就收到五千块进账。

大毛见了，恍然大悟：“我懂了，朋友不在多，而在于精！”

同事又笑了笑，说：“你还不懂。”说完，他把刚才联系过那人拉黑了。

先吃哪颗葡萄

□韩松落



二十年前，心理学刚刚进入我们生活时，坊间流行一道测试题：吃葡萄时，先从最小的吃起，还是从最大的吃起？据说，这是用来测试人乐观还是悲观。三十年后，这道题目有了变种：在淘宝搜索商品的时候，是依照高价到低价进行排序，还是依照低价到高价进行排序。

两道题目，源自不同的时代，带着各自时代的烙印：葡萄测试，简单明了，带着初识心理学时的实用色彩；价格排序测试，把复杂的心理活动外化，给出了一个简单的标准。但两个测试的核心部分，其实是一样的——你是否愿意见识好的生活，是否敢于肯定自己能够接得住好的生活。这里面还藏着重要的提示：你做出的选择，是不是在见识过更好的生活之后发生的。

人的选择，不是天然成形的，必然要在经历无数次学习、试炼之后，才能真正成形。见识过好生活，必然不甘于埋头在崩坏的生活里；知道有更好的选择，自然不会追求次等的人生。一切退而求其次，往往发生在不知道自己所追求的是次等生活的前提下。没有退，没有求，而是天然适应，因为不知道有更好的生活。

丹麦电影《巴贝特之宴》讲的就是这回事：从巴黎归隐的著名女厨师，为了让村民从灰暗的生活中略微抬起头来，用中彩的钱，招待全村人享用了一场盛宴。尽管，盛宴过后，所有人必须回到自己的生活中，承受空幻之感，但心头的尘埃从此就剥落了一点儿，生活中从此多了一点儿念想。

即便经历过更好的生活，也要经常重温，就像心理学家弗洛姆说的：“人不但有向善、向爱、向生的本能，也是有向下、向死的本能的，两种本能，时时在坐跷跷板。”在崩坏的生活里沉浸久了，如若没有及时回到好生活里，可能就顺流直下了。就像这几年，经历过疫情特殊时期的生活，人们也就学会了约束自己的需求和欲望，学会压缩自己内心的领地。修复内心，重新回到从前的身心状态，需要自觉、警醒，也需要时间。

很多人一辈子都没有见到过合适的人，没有经历过好的感情，从此就因陋就简地、退而求其次地生活下去。他们以为，这就是生活必需的一种形态。有的人却能够遇到好的人和好的感情，从此对感情永远怀有期待。

所以说，人是由人来滋养的，人的等级是由身边的人映衬出来的，也是由身边的人用爱作为支点撬起来的。好的人、好的爱，让人温润圆满，让人尊贵，让人平地生鲜。经历过好的爱情，你才知道爱是什么。这种知道，让人平白多出一份对人世的信心。我们终其一生寻找的，也就是这样一个互相映衬、互相撬动的人。

我们经历的生活，不是唯一，也不是全部，世界上必定有更好的生活、更好的爱的形态等待我们去找寻。

（林冬冬摘自《时尚 COSMO》2022 年第 10 期　图 / 熊 LALA）



套路

吃饭的时候男生忽然拿出一枚戒指：“这是我昨天买的，你猜猜贵不贵？”姑娘有点猝不及防，红着脸说：“贵吧！”这时男生单膝跪下，把戒指戴在了姑娘的手上：“是你要我跪的，那你就得答应嫁给我喽！”

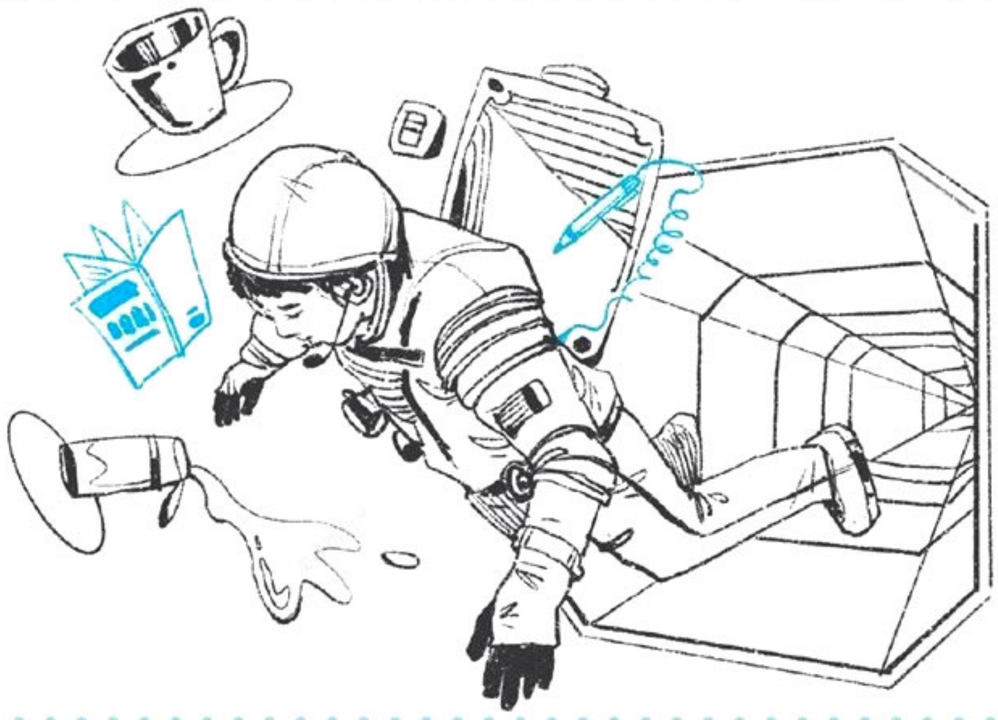
疑问

一个人在打高尔夫球，他用力一击，球飞出很远。当他走近球时，发现一个女人正要击这个球。他说：“你打的是我的球。”女人：“是我的球。”

这个人道：“这个球上有我的名字，不信你可以看看。”

她捡起球看了看，说：“那就奇怪了，你的名字写在我的球上干什么啊？”

/意林/ 所谓长大，是把自己和外物连起来的过程。所谓修行，是把自己和外物剥离开的过程。一边连接，获得力量；一边断开，摆脱妄想。



生活在“天宫”

□王　静

2022年9月10日，“神舟十四号”的航天员迎来中国空间站的首个中秋节，他们吃到了地面支持团队提前准备的莲蓉月饼，欣赏到16次月升月落，还与家人“云”团聚。如果说空间站是人类探索太空的前哨站，那么航天员在这里的生活更是一场面向未来的太空生存实验。

初到太空

一个航天员初到太空最常犯的错误之一，便是会不由自主地想把物体放在一个平面上，而这样做的结果往往是各种物体像被施了魔法一样“飘浮”在半空中，四处乱飞。意大利航天员萨曼莎·克里斯托弗雷蒂就曾描述自己初到太空的窘境：“在我寻找黑咖啡时，有几个袋子飞走了；在我试图把它们拽回来时，炒鸡蛋又从我手中滑落；在我试着追赶鸡蛋时，只落得在半空中转圈，迷失了方向。”试想如果是在工作实验区，设备、试管、注射器漫天飞舞，那确实令人抓狂。因此空间站中最常见的“固定”装置之一便是魔术贴，将各种各样的工具贴在空间站四面的墙壁上。

容易乱飞的不只是物体，“飘浮”在空中的航天员也很有可能因为控制力度不当而“四处碰壁”。在“神舟十三号”开设的“天宫课堂”中，航天员叶光富就曾示范过“太空漫步”的技巧，空间站中随处可见绷带一样的扶手便是为了方便航天员在移动中借力。

生理上的不适

初到太空，困扰航天员的还有伴随体内液体重新分布而来的诸多生理不适，如颅内压升高后带来的持续头痛、恶心甚至呕吐，以至于“新手”一般都随身携带一个呕吐袋，而原本沉积于下半身的血液上涌会造成面部水肿，还有鼻腔内黏液因失重而散布于头部器官造成的鼻塞。尤其后者，还会导致部分嗅觉的丧失，也难怪不少航天员吃起东西来会觉得索然无味，辣椒、芥末倒成了颇受欢迎的用来刺激味蕾的食物。

大概没有航天员不羡慕中国空间站堪称豪华的菜单，从红烩猪排到藜麦桂花粥，从太空香粽到香卤鸡胗……120多种菜色可以做到一周不重复。相比之下，载人航天初期堪称简陋艰苦，以至于早期执行“双子座3号”任务的宇航员约翰·扬实在忍不住，“走私”了一块腌牛肉三明治到天上，结果三明治的碎屑满天飞，险些堵塞航天仪器管道酿成大祸。因此，今天在国际空间站就连增味的盐都呈液体状。在地球上，饱餐一顿后难免会打个饱嗝，这在空间站还是最好避免，因为吃下去的食物正在胃中漂浮，打嗝的结果很有可能升级为“灾难性”的呕吐。

空间站大扫除

工作以外，每周航天员都要对空间站进行一次大扫除。墙壁甚至设备上生长的霉菌、空间站生活产生的垃圾，都需要及时清理。此外，航天员也要保持自身清洁。洗脸洗澡一般还是以湿巾擦拭为主，以至于不少航天员在太空最想念的便是洗一次热气腾腾的热水澡。牙膏是可食用的，剪头发则要借助吸尘器以及时清理碎屑。

在微重力环境下上卫生间更是考验，除了要记得固定好自己以免被反作用力推走，排泄物的收集与及时清理也很重要。马桶制作是项复杂技术，例如其中的分离与烘干系统，除了能够压缩固体排泄物之外，还要确保提纯出来的水分达到纯净水标准，而这一系列操作都需要在失重环境下运行。

（**小兔子**摘自《国家人文历史》

2022年第17期　图/HHYM）

诗剧



北风悠肆，白日将尽
归期越来越近。我就在此等候
我等她把我手心紧握的山峦磨碎
等她就这样缓缓地，永不回头地
——刘雪凤《流水》

在冬天抑郁 我们“春天”再见了，

□李松蔚



秋末冬初是抑郁高发的季节。医学上把这一类型的抑郁叫作伴季节性模式，有一个专门的术语“季节性心境障碍”。它是抑郁症的一种亚型，在高纬度地区表现尤为明显，推测跟日照时间有关。比如美国的数据表明，在阿拉斯加的发病率是在佛罗里达发病率的7倍。有理由推测我国东北和海南的数字对比与此也差不多。所以每年一到秋叶凋零，很多人就心情寥落，出现季节性的抑郁。

我喜欢季节性这个说法。它同时就在暗示，等到春回大地、阳光普照的日子，情况就会随之好转。那么现在就可以不用当自己在生病，只当是过冬。

对待健康的态度很奇妙。有时候必须警醒，防微杜渐，也有些情况要放松，不要一出现异常就看成一种病，小题大做。有时泰然处之更有利于康复。《黄帝内经》讲顺应天时，“冬主收藏”。我对这句话理解得不深，但总归是把季节作为一个重要变量提出来。人在不同季节生理水平不一样，做的事也不一样。我们的活动量减少，睡眠时间变长，无心工作，不想见人，都是顺应天时。

作为心理咨询师，讲这些话似乎有点奇怪，不强调如何规避抑郁，却在安慰那些正受抑郁所困的人，让他们知道“不打紧”。我认为这些安慰也很重要，反正再小心还是会中招，倒不如心安理得地认为是季节的问题，冬天就会遇上这些糟心事，“不是我的错”。抑郁来了就来了，也就一个冬天。

在看到抑郁的时候，别忘了看到变化本身。传统的心理咨询一般是每周见面一次，我现在也会尝试长一点的间隔。有些来访者，每周谈的话题都差不多，我就会约他们两三周之后再见，甚至几个月后再见。

我甚至会让来访者过一年再来。今天谈完了，明年的这个时候我们再见。来访者就会展开对未来一年的思考。他不需要考虑自己的一生怎么过，只要考虑一年就好。我会问他：一年之后你会在哪里？那时候你的问题怎么样了？人们一下子就能看到很多变化。有时我们被困在微小的变化里。这周见了，下周再见，谈的就只能是“问题有没有好一点儿”，对方就会说“还那样”。今天吵架，明天吵架，下周也吵架。好，那就明年再见，你们应该不会整整吵上一年吧？

但我最喜欢的工作节奏还是季节，我会说：“春天再见。”大多数人容易看到的时间尺度也是季节。几个月，一抬腿仿佛就能迈过去，但什么又不一样了。现在是北风如刀的季节，是难得晒到太阳的季节，是抑郁的季节。等吧，等几个月，又是一个春天。

我们强调病，强调症状，强调风险，强调缺陷，而我们很少强调季节。小孩子都知道，落下的叶子会长出来，雪会化，冰会消。即使同一个事物，在冬天和春天看上去也不一样。虽然是一个常识，但是加入这个视角，再看问题就会全面一些。当有声音提醒你“当心秋冬季抑郁”时，你就会关注“抑郁”。你必须保持小心，好像一旦被缠上一生就完了。

别忘了，这只是一个季节，远远不足以定义你。人有漫长的一生，而心情总在起起落落。就算有点什么症状，都不是大问题。抑郁发作会有一段时间，幸好也只有一段时间。治疗要考虑的只是在这段时间过得好一点，而不见得非要药到病除。后者当然更理想，但前者更容易实现。

（爱吃肉摘自《环球人物》2021年第24期　图/山茶灰）

/意林/ 读书的时候，第一遍可囫囵吞枣读，这叫享受；第二遍就静心坐下来读，这叫吟味；第三遍便一句一句想着读，这叫深究。三遍读过，放上几天，再去读读，常会有再新再悟的地方。——贾平凹



我想死在妈妈的怀抱里

□路桂军

我的一位患者老张，57岁，肿瘤晚期，找我处理疼痛症状。

他最后一次找我看病的时候，说：“路大夫，特别感谢你，谢谢你给我镇痛。”

“还有什么需要帮你的吗？”

“没有了。如果有的话，和医生也没关系了。”

我问他：“介不介意讲出来？”他说：“老妈84岁了，在吉林长春，我生病这四年一直没见过她。现在特别想见她，但是不敢见，怕她为我操心。”

我就问老张：“你现在情况还可以吗？”

他说：“还不错。”

“你不妨换位思考一下，假如你是一位84岁的父亲，你的孩子远在千里之外罹患重病，四年没见了，你会不会想他？等你的孩子去世两年之后，其他的子女才告诉你整个事件，那时你会不会怨其他子女？会不会因为他们没告诉你这件事而痛苦减轻一些？你不会，你会更加痛苦。那怎么处理？一个人掉眼泪？你会到死都不安心的。你就是在这样折磨你妈妈。”

“但是我特别担心我母亲接受不了。”

“其实，你母亲对死亡这件事的理解和处理能力远远强于你。84岁的老人家，她的爷爷奶奶都走了，父母姑姑叔叔阿姨都去世了，她的亲朋好友也有很多谢世了，她对死亡事件的经验可能远远大于你。四年没见，对你的情况她可能早有猜测，只是怕你见到她同样会难过而强忍悲痛，所以才没有联系你。”

半个月之后，他爱人来找我，说老张最后的愿望是见见我。到他家之后，老张非常虚弱，身体清瘦，也就是八九十斤的模样，穿了件白T恤躺在客厅大沙发上。

他见到我之后说：“路大夫，特别感谢你。你和我那次谈话后，我母亲来了，正如你所言，我妈看见我的那一刻，连诧异的眼神都没有，仿佛对所有的事了然于心。她年龄大了，像只老猫一样，每天慢腾腾地吃完饭以后坐在我床边，给我盖被子，捏捏我的脚，我觉得特别幸福。”

“能不能告诉我你为什么感到幸福？”

“你想，这个世界有那么多人，有几个人能生在母亲的怀抱里，死在母亲的怀抱里？我能。”

这件事之后，我去查了查幸福的含义：幸福就是一个人在同时拥有爱和被爱的前提下发自内心的一种情绪反应，它的主要内容是富足、拥有和感恩……老张是幸福的，他也让我重新理解了什么是幸福。

（**司志政**摘自《见证生命，见证爱》

广西师范大学出版社　图/**吴敏**）

诗剧



把小米淘三遍，淘米的水
用来浇花，南瓜切成小块，像我们的心思一样小
什么也不需要了，加上清水就可以了
让小米和南瓜温暖地交谈，让它们慢慢说出
秋天的黄，泥土的甜，世代相传的秘密……

傍晚如期降临，像命运
三碗小米南瓜粥，静静地放在桌子上
我们像往常一样，谁也没有说话
低下头，看见一种叫幸福的东西
一直冒着热气，还没有凉

——敖勒川《幸福》

亲情牌

□菜馍双全

小区门口开了家高级餐厅，短短半年，装修三次，每次都更换招牌。

第一次是主打高档海鲜，装修得像王府一样，门迎穿格格服饰，每有客人至，打揖问安，称“小主吉祥”或“王爷吉祥”。高级是高级，就是没人来，隔着落地窗，常看到服务员一个劲儿打哈欠。

老板耐不住没生意的寂寞，赶紧推倒重来，改开“川菜馆”，仍然高档，一盘川北凉粉三十块。我都替老板着急，你也不打听打听，就这周边的消费水平，谁家的凉粉敢卖这么贵！

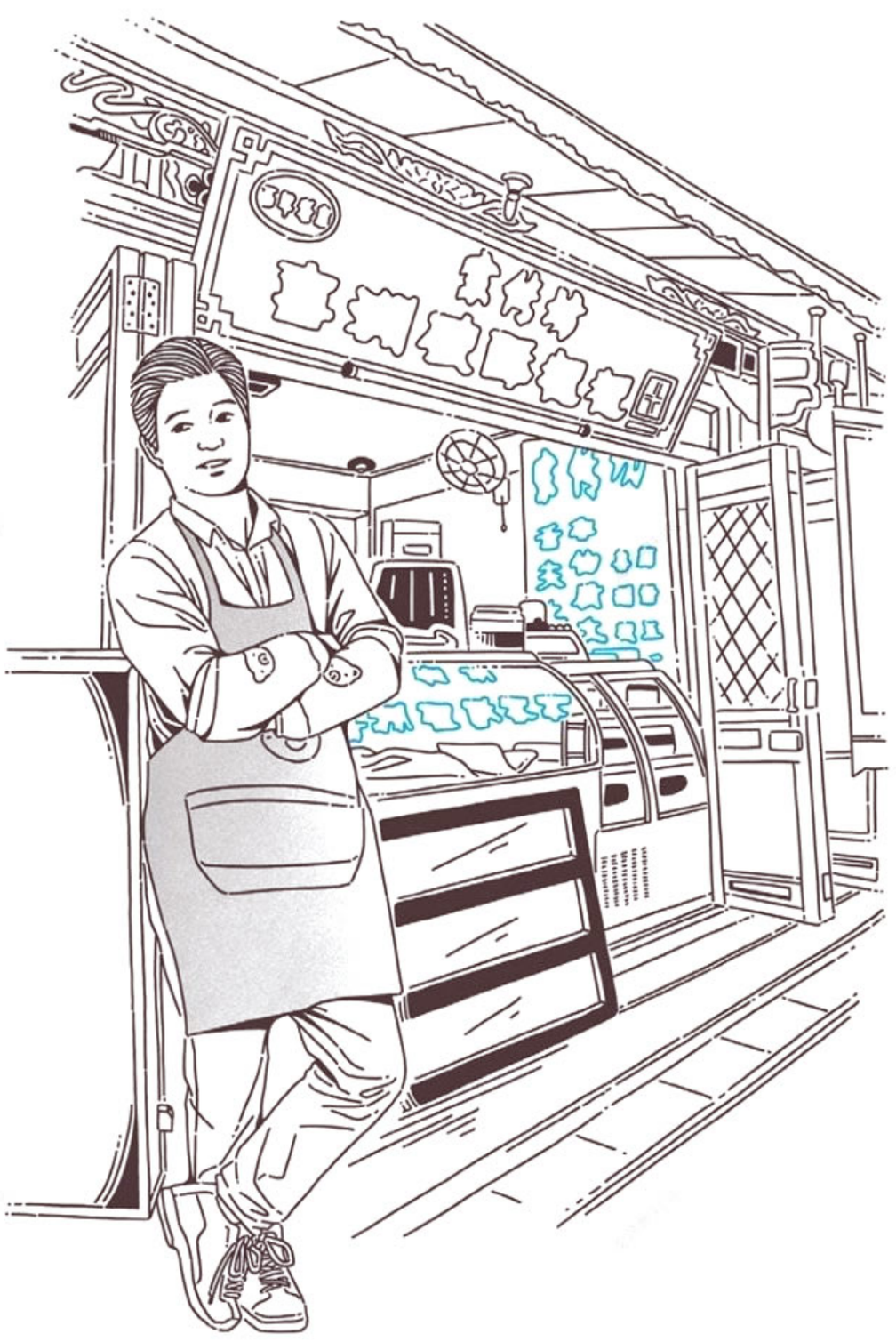
不到一个月，川菜馆关门，摇身一变成“老王靓汤”，改走亲民路线，白墙，手写菜单，八仙桌，宽板凳，门口还挂了一堆红灯笼。关键是，价位回到平民消费的水准。

这次改版很成功，一时门庭若市。我们这片居住的，多是普通百姓，对“高档”不买账，就喜欢吃个实惠。再说，“老王靓汤”听着舒服，像街坊邻居开的，亲切、自然。这打的，其实是亲情牌、平民牌。

想想看，许多老字号，打的也都是亲情牌，一听字号，就觉得亲近，忍不住进去。像“爆肚冯”“豆脑白”“小肠陈”，哪一个不家常，哪一个不亲切。名字取得好，东西也诱人，自然生意兴隆，百年不衰。

街坊邻居毕竟还是街坊邻居，若上升一层，便是亲友，由此便出现以辈分命名的餐厅。

以平辈命名的，像“老五餐吧”“七哥烤翅”，像“姚大姐快餐”“辣妹子火锅”等。



再长一辈，则更为有趣。比如“双流老妈兔头”“余大爷餐厅”“田老师红烧肉”“鱼师傅”……仔细研究会发现，称叔的餐厅不多，是因为叔在长辈里最年轻，最缺少社会经验，最不令人信任？

亲情越来越浓，再往上就到爷爷奶奶辈。又发现，以“外婆”命名的餐厅远比“爷爷奶奶”的多。一般人的生活经验，应该是与爷爷奶奶相处时间多，理应与他们更亲近，可为什么许多餐厅以“外婆”来命名？

深入又一想，才恍然大悟：日常生活多与爷爷奶奶一起，吃日常饭菜多，偶尔才改善生活；而一去外婆家，就能吃到大鱼大肉等硬菜。呵呵，于是“你看，小孩子最没良心，吃几顿好饭就把爷爷奶奶忘得一干二净”。

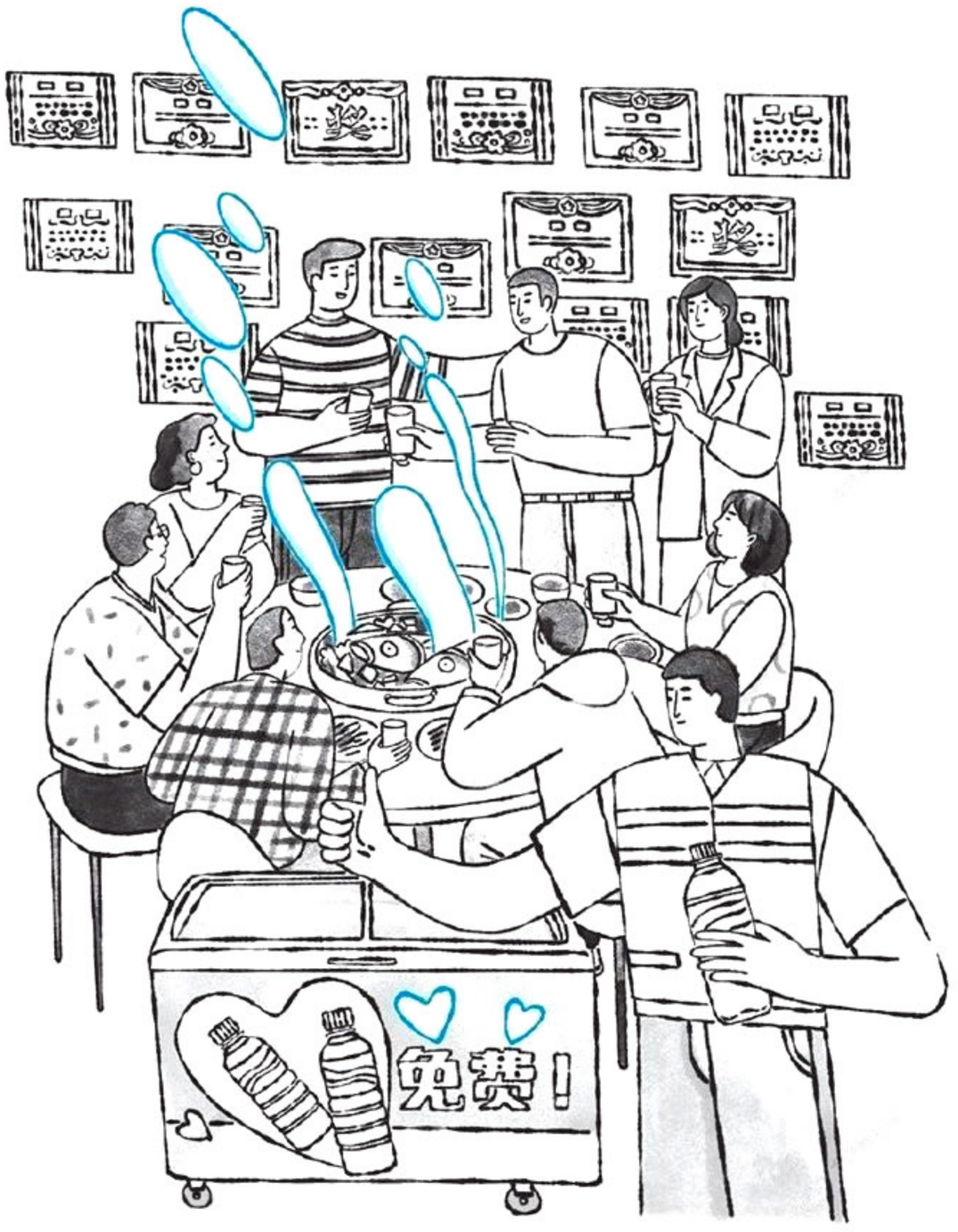
与外婆有关的餐厅，还真是多，我随口能说一堆，“外婆屋”“外婆家”“巧外婆”“外婆湾”……总之，外婆叫你吃饭了！

爷爷餐厅也有，但少得可怜，好在奶奶餐厅有几家，多少争回点面子，比如“阿香婆火锅”“香婆婆”“鸭婆婆”。在建外SOHO上班时，曾去“祖母的厨房”吃饭，是家时尚餐厅，跟奶奶没一点关系，吃过一次再也不去了。

几年前，王伟忠与姐姐合作出过一本书，叫《伟忠姐姐的眷村菜》，写他小时候物质匮乏，妈妈一双巧手，用简单食材给孩子做菜，正是这“妈妈的味道”，给王伟忠以无尽回忆。他与姐姐合作，推出了易包装的眷村美食，一时网络热销。

在我们的肠胃里、记忆里常会有一种食物的美好滋味，历久弥新，它可能是妈妈做的菜，可能是外婆煲的汤，可能出自老姨之手，也可能是姑妈的绝活儿。总之，做这食物的人与自己有一定的血缘关系。打亲情牌的餐馆，或许就是希望你能在餐馆里感受到那个与你有血缘亲情的人的气息，勾起你对他的碎片式记忆。于是，即使孤零零一个人来就餐，也会让你有一种熟悉的感觉，让你隐约感到一种回家吃饭的温暖。

（**一米阳光**摘自《馋是一枝花：优质吃货的修行札记》作家出版社　图/**鹿川**）



“吃”也关乎正义

□张　丰

早上，我接到美食家东哥的消息——青三椒鱼头火锅的老板要请大家吃黄辣丁（一种本地鱼，野生的，要150元/斤）。“这太奢侈了”，我有点惶恐，也有点高兴，这至少说明这家店的生意有起色了。

过去一个月，东哥至少组织了三次吃鱼头火锅的饭局。他是一位典型的成都“耍家”，在多个行业都有影响力，组织饭局并不难。有些参加饭局的朋友还是作家，他们回去后为这家店写了文章。我自己参与过另外的、规模更大的一次鱼头火锅聚餐，一共有70人，分了好几桌。其间，老板夫妇过来敬酒，我注意到老板娘穿着粉色西装，显得很正式。

那天还见到了他们刚读初中的女儿，餐厅的墙上贴满奖状，都是她得的。饭局结束，我在门外等朋友，看到了传说中的“爱心冰柜”。8月，四川创下历史性高温，老板夫妇在门口放了一个冰柜，里面放一些瓶装矿泉水，供环卫工人和路过的外卖员取用。

很快，人们发现了冰柜的神奇：里面的矿泉水不见少，反而越来越多。原来，附近居民发现这个冰柜后，也自发送水过来。这件事被一些媒体关注，成为高温下的正能量新闻。但是，这背后其实隐藏着一个家庭的危机。

为了支撑餐馆，老板夫妇已经卖掉唯一的住房，餐厅的一部分，在晚上也是一家人的寝室。女儿的奖状，也就自然地被贴在了墙上。到了9月，这个城市一度陷入静默，餐厅的生意陷入更大的困境。有一天，我在跑完步休息的时候，看到一段视频。

老板娘讲了自己家的故事，她说：“这家店真是我们的全部了。”接下来的故事，就按照大家所期待的那样进行：很多人点外卖支持他们，更多人到店里吃饭予以支持。美食家东哥是最热心的，也是第一批组织朋友来这里吃饭的人之一，在一周内来了三次，让吃饭成为朋友圈的行为艺术。

他还有一个想法：以后，大家应该把这样的行为常态化，哪家餐厅困难，大家就去哪一家。这话当然隐藏着前提条件。实际上，陷入经营困难的餐厅有很多，在任何时期，商家的生意都有好有坏，即便你力量再大，也无法帮助所有餐厅。

我理解，这个“前提条件”其实就是社会正义。那些好人不应该受苦，那些帮助过他人的店家，应该得到支援。既然我们都要吃饭，都要和朋友聚餐，为什么不给予“吃”这种行为更多的正义性？开始，我们甚至都没有把握真正帮到这家餐厅。

我去吃饭那天，餐厅基本满员，有经验的朋友说：“这两天的情况不代表什么，要过了新闻效应再看。”过了一段时间，得到了更好的消息：餐厅开始出现排号了，这是生意红火的标志——实际上，它就像门口的爱心冰柜一样，会不断有人“投入”进来。我们不应该夸大自己的能力，但是也不要小看这“吃”出的正义。

去吃饭的时候，我看到墙上的奖状，才真正理解了“全部”的意思：它们让我想起自己在乡下的童年，这就是希望本身。当一个家庭真的献出了“全部”的时候，它不应该失去最后的希望，而是应该得到“整个世界”的爱。

（**池塘柳**摘自《新周刊》2022年第21期　图/**孙小片**）



你有“黑马气质”吗

□万维钢

我们对人才培养的注意力都集中在30岁之前，年龄越小越重视。对还在上幼儿园和小学的孩子，我们不但不惜重金聘请名师给他们补习，而且家长要亲自指导、直接干预。可是到了中学，家长指导不了，就只能搞后勤；到了大学就只剩下鼓励。等到人才大学毕业，很多家长又会劝他们赶紧找份安稳的工作，老老实实上班，等着升职加薪、买房、结婚、生小孩，然后等生出小孩，再来新一轮培养。这个充满关爱的人才观，其实是个“燕雀之志”。规划来规划去，是在设定一条最保险的人生路线。各种不计成本的高投入，只不过是为了实现一个平庸的目标。

古代读书人都要讲个“修齐治平”，认为人才就得做大事，但当今的人才观是“打工者心态”，社会上都有些什么位置，哪个行业挣钱多，哪个职位待遇好，我就争取去成为这样的人。这种心态的人再厉害，也不过是一只优秀的绵羊。

打工者人才观的本质是把人变成标准化的产品，去填充现成的位置，是削足适履。

大人物的成长，可不是这样的路线。伟大的国家不可能全靠打工者建成，我们需要一个更高级的人才观。

有一项研究追踪了英格兰、威尔士和苏格兰地区学生的职业生涯，在英格兰和威尔士，学生们高中时就要选定自己的专业，一直到大学都是上对口专业的课，但苏格兰正好相反，学生们在大学头两年都不需要选专业，到了大三才分专业。结果跟踪研究发现，定型越晚的人，越能找到更好的工作，收入也更高。而那些早早定型的人则最好工作一段时间赶紧换个专业，统计表明，换专业能让他们的收入增长速度加快。

这个普遍规律是：如果你一开始就想好了这辈子要做什么，你不太可能取得特别大的成功，反而是一开始走错了，后来才找到人生目标的人，更容易取得高水平的成功。

真正的人才，都有黑马的气质。有人发现，这些黑马的共同点并不包括“特立独行”“叛逆精神”，其实黑马有各种各样的性格，很多人非常温顺。

最主要的黑马气质就是两点，第一是黑马总是在追求“做自己”。这些人不问这一行好不好找工作、这份工作能挣多少钱、职位高不高，他们也不问社会需要什么人，他们问的是“我到底喜欢做什么”，他们更在意对工作本身的享受，想要一种“满足感”。他们不是因为卓越而满足，而是在满足中达到卓越。

第二是黑马没有长远的目标。标准化思维总是鼓励人们树立一个长远的目标并为之奋斗。如果你认为金融工作最厉害，那你就要先考上一所“985”院校的金融专业，最好再去国外留学几年，然后拿着亮丽的学历加入一家顶尖金融公司，一路努力拼搏，最后成为一个成功的金融人士……这样可以是可以，但这是金融打工者的攻略。

事实上你去看看那些厉害的、对市场有影响力的金融人士，他们并不是这条标准化流水线的产物。

我们当前对标准的评价过高，对自由的评价过低。

向谁谁谁学习、按照教学大纲温课备考、模仿满分作文、参照职场攻略，这些都是把人变成产品。

你认为这件事儿现在的做法不对，那你想怎么做？

你觉得这篇范文写得很俗气，那你会怎么写？

你看社会上有些事情不合理，那你能怎么改？

敢问这些问题的，才是真正在培养人才。

（**林冬冬**摘自《哲思2.0》

2022年第8期　图/**新妍**）

踢猫效应

□樊登

心理学上有个“踢猫效应”，告诉我们情绪是可以传递或感染的，这种情况也叫“情绪链”。

如果你不想让对方的坏情绪影响到自己，首先要管理好自己的情绪，其次要学会慢慢疏导对方的情绪，沟通才可能顺利进行。要达到这个目的，我们可以运用下面两种方法。

第一，重复对方所说的话。曾有个统计，在国外的一些餐厅中，侍者要拿到更多小费，除了必要的服务外，要靠不断重复客人所说的话。客人：“我要点一份牛排。”侍者：“好的，一份牛排。”侍者：“请问您需要纸巾吗？”客人：“不需要。”侍者：“好的，不需要纸巾。”简单重复客人话的侍者要比只会默默服务的侍者多拿70%的小费。其原因在于，这样做会让客人觉得这是一个善于倾听的服务人员。

在一些谈判性的沟通中，双方的大脑都处于兴奋状态，情绪特别容易激动。一方出现激动情绪，另一方会被激发，这会令谈判陷入激烈的争论。如果不想出现这种情况，就要在对方出现激烈情绪时想办法缓和，而最有效的方法就是重复对方所说的话。

第二，告诉对方“你说得对”。菲律宾的武装组织绑架了一名美国人，沃斯作为美方代表去与对方谈判。沃斯将美方调查的内容，以及对方的心路历程等都讲了一遍，结果对方说：“你说得对。”人质被成功解救。

这种沟通方法其实就是要让自己和对方产生情绪联结，你在复述时，对方就会从你这里获得认同感。当与一个能理解自己、认同自己的人谈话时，我们的情绪自然也会平缓下来。

（丁强摘自《生活报》　图/小粒团）





老板在吗

上班的时候，小张悄悄溜出去办私事，办完事担心回单位后被老板撞见，就先打电话问同事：“我在外面，老板在吗？”

同事好像在忙，漫不经心地说：“哦，你在外面哪，老板在呢。”说完，同事直接把电话递给了老板。

见效

老爸吃某种老年健脑药一段时间后，突然不想吃了，对我妈说：“我觉得这药没什么用。”

我妈说：“见效了。”

别这么狠心

女朋友去浴室洗澡，刚进去就看见一个三四岁的小女孩声嘶力竭地哭，哭得那个伤心啊！

周围的人都在说她妈妈，她要什么你就给她不就好了，你看把孩子哭成这样了，当妈的别这么狠心……

结果她妈妈说：“她非要她爸爸进来一块洗，你们同意吗？同意我就让我孩子爸进来！”

教训孩子

邻居家阿姨带着三胞胎外孙子来我家玩儿，等他们走后，老妈一边收拾，一边唠叨：“这小孩子真烦人，穿着鞋在沙发上跑，还在墙上乱画，他姥姥也不说……”我：“你这么烦孩子，干吗还让我结婚给你生外孙子？”老妈“啪”一巴掌打在我脑袋上：“我的外孙跟你一样，烦了我能教训，别人的外孙我能教训吗？”

电表跳闸

晚上没电，我出去检查电表是否跳闸，把电表一会拉上一会拉下。来回十来次，还是没电。打电话把物业叫来了，跟物业说看样子是线路问题。物业也把电闸拉上拉下好几次，这时对门一大哥一脸惊恐地打开门，激动地对物业说：“大哥你快看我家，一会有电，一会没电，怪吓人的。”

就差那么一点点

□岑　嵘

《红楼梦》中有这么一段，当尤二姐怀孕后，贾琏赶紧找人去请医生。可惜偏偏医术高明的王太医“此时也病了，又谋干了军前效力，回来好讨荫封的”，结果请回来的是庸医胡君荣。这个胡庸医开了“虎狼之剂”，把尤二姐一个已成形的男胎打下来了。尤二姐吞金自尽是《红楼梦》里最惨的一段，她的运气好像就差了这么一点点。于是我会想，如果王太医还在，如果请的不是胡君荣，尤二姐就会保住自己的孩子，那么她是不是就不会走上绝路呢？

尤二姐的命运似乎差了那么一点点，否则人生会完全不同。不过随着年岁渐长，我的看法也慢慢发生变化，这“差一点点”带给了读者的揪心和联想，归根到底只是一种文学手法，而人物的命运其实并非如我想的那样，即便王太医给尤二姐看了病，尤二姐的命运同样不会改变，她的命运其实是在王熙凤听到贾琏在外面偷偷娶了她那一刻就决定了的。只要尤二姐进了贾府，无论怎样都是死路一条。

然而这些“就差一点点”，却足以让读者掩卷叹息。

诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼等人做过一个实验，他们让被试者想象这样一个场景：你买了一张彩票，大奖是一大笔钱，彩票是你随机抽取的。接下来结果揭晓，赢得大奖的彩票号码是107359。

被试者分成两组，一组被告知手中的号码是207359，另一组被告知是618379。相较而言，前面一组被试者反馈的不开心指数要高于第二组。这也印证了卡尼曼等人的猜测——中奖彩票的号码与被试者手中的号码差距越小，被试者产生的懊悔情绪就越强烈。

“当人们手中的号码与中奖号码近似时，他们会毫无道理地认为自己差一点就中大奖了。”卡尼曼说，“总体看来，人们从同一事件中感受到的痛苦有极大的差异，这种差异取决于人们是否能轻易地展开与事实相反的想象。”

其实卡尼曼的这个研究结果对赌场老板们来说根本不是秘密。早在1905年，老虎机的设计者故意扩大了机器的视窗范围，除了中奖线，玩家还可以看到中奖线上下两行的图案，这样做的目的就是让赌徒有可能产生一种叫“近失”的体验，即看到中奖图案出现在中奖线附近时，会产生“差一点点就赢了”的感觉。

“近失”说到底就是“近得”，也就是差一点点得到，它把损失感重塑成了潜在的成功，从而使人欲罢不能。在老虎机进入芯片时代后，程序设计师还会采用一种“集聚”的方法，也就是让中奖位置上下图案的中大奖概率远高于正常比例，这样，赌徒会加倍感到大奖触手可及。这种“差一点点”的感觉把赌徒牢牢钩住。

差一点点得到，它把损失感重塑成了潜在的成功，从而使人欲罢不能。



行为心理学用“挫败坚持理论”来解释这种“差一点点”现象，它认为“近失”状态会对人们接下来的行为产生鼓舞和促进作用。与之相关的另一种理论是“认知遗憾”理论，它认为玩家会通过马上再玩一把，来化解刚刚“差一点点就赢了”的遗憾感。

赌徒“差一点点中奖”和尤二姐“差一点点改变命运”其实是一样的，赌徒在老虎机前最后只会两手空空，就像尤二姐无法逃出凤姐的手心。

（光头强摘自《今晚报》

图/池袋西瓜）

人生就是一次次空船而归

□王国梁

今年上半年，我一直在准备一个资格证的考试，因为这个资格证对我的职业发展有益。我们系统内规定，这个资格证是职业晋升的必要条件。

我拿出全力以赴的精神，志在必得。除了必要的工作，我几乎把所有的时间用来看书。我每天早起一个小时，趁着头脑最清醒的时候看书；晚上吃过饭就扎进书房看书，看到实在困了再睡；我还推掉了一切不必要的应酬，取消了出游计划，暂停了娱乐游戏。妻子说，高考的时候你都没这么拼过吧？我笑笑：人生能有几回搏，再不拼搏就老了！

让人欣慰的是，我终于顺利通过了资格证的考试，我非常开心。可是过了没几天，我突然得到通知，说是职业晋升取消资格证这一必要条件。也就是说，我千辛万苦取得的这个资格证变得可有可无。说实话，这种资格证在工作中真的没什么实际作用，而考取这个资格证比较困难，所以系统内能考取的并不多。原本以为我借助此证有了一些优势，可谁想到这个资格证竟然等同废纸。

那一刻，我懊恼极了，仿佛一只鼓鼓的气球突然被扎破了。好几个夜晚，我都是在失眠中度过的。妻子劝我，不管怎么样，学习过程总是有用的，付出即是收获。可我怎么都觉得自己做的是无用功，白白耗费了那么多心血，最后却空欢喜一场。

我想到了海明威《老人与海》中的老人，他历尽千辛万苦，终于有一条大鱼咬住了他的鱼钩。他惊喜万分，用尽力气降伏大鱼。大鱼毙命后，他心中升腾起无限豪迈。谁知，正准备载着大鱼归航的时候，一群鲨鱼前来围攻。疲惫不堪的老人又开始与鲨鱼搏斗，经过三天三夜的战斗，鲨鱼或死或逃。可是，他捕获的那条大鱼，已经被鲨鱼咬得只剩骨架。老人历时 80 多天，在茫茫大海之上独自奋斗，最终却空船而归。

我想到了自己这些年来的经历：中考失利，第一次高考落榜，初涉职场栽跟头，与人合伙做生意赔得一干二净……一桩桩，一件件，哪一件不相当于空船而归？或许，人生就是由一次次空船而归组成的。

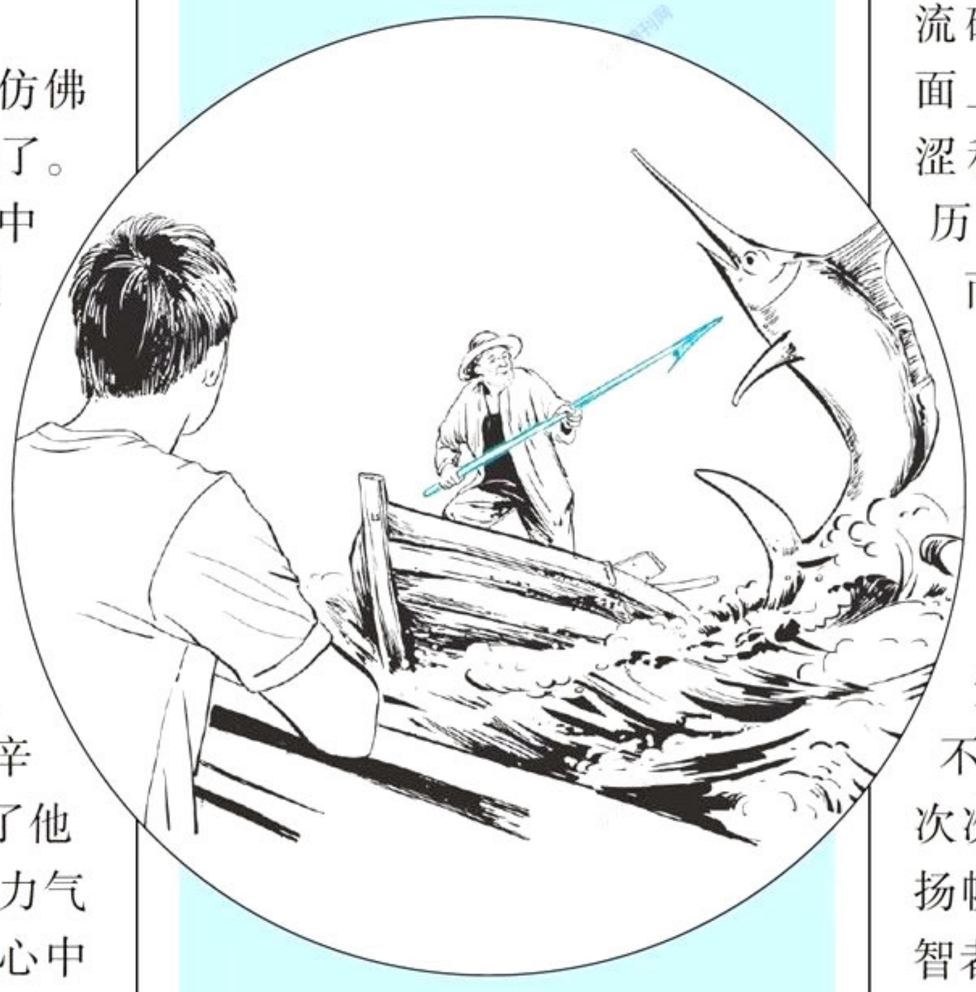
其实，人最终的归宿也是空船而归。无论你在这个世界上创造了多大的价值，最后离开这个世界的时候，一根草都无法带走。我们活在这个世界的时候，百般努力，全力以赴，拼命创造更多的价值，但其实每个人都知道，我们终将两手空空而去，所有的一切都将在我们离去的那一刻归零。

空船而归，是人生的常态，也是人生的结果。

即使如此，我们依旧努力在人生之海上劈波斩浪。我们逃过滔天巨浪的围追堵截，战胜暗流礁石的突然袭击。我们在海面上浮浮沉沉，领略人生的苦涩和艰辛。正因为有这样的经历，才让我们更加体会到满载而归的幸福。

“一个人可以被毁灭，但绝不会被打败。”是的，就像《老人与海》中的老人圣地亚哥，他征战 80 多天一无所获之后，依然兴致勃勃地计划下一次航行。我们也是一样，不必懊恼，不必失落，在经历一次次空船而归之后，依然有勇气扬帆远航的人，才算得上勇士和智者。

在经历一次次空船而归之后，依然有勇气扬帆远航的人，才算得上勇士和智者。



（常鑫摘自《思维与智慧》

2022 年第 11 期　图 / 吴敏）

成长回声

□周　晴

年少的日子是坎坷的，家里很少有快乐的气氛。唯独我生日那天，家里总是惬意的。母亲会烧那么多好菜，父亲也会制造不少惊喜，我便成了众星捧月的公主。

每年，我都盼望生日。每年，我都在幸福中度过生日。终于，我十五岁了。“十五岁是个大生日，”同学这么说，父母也这么说。我参加过好几个同学家里的生日宴会。或许是房子不够敞亮，或许是长辈守在身旁，总归有几分别扭。如果父母不掺和，那么世界都会是我们的。

明天就是生日了，可是，我为难了。母亲回来了，提着大包小包。太多了！“都是你爱吃的！别只顾着看，搭把手！”她笑着说，带着喘。后面的父亲也抱着几个大礼盒，看着很是精美，撩起了我对明天的期待。

我还怎么好开口呢？

可同学早就约好了。如果父母请来外婆一家，狂欢、搞怪，顷刻间便会烟消云散。我嗫嚅嚅地说：“明天我想请同学们一起过生日，你们就不要参加了，好吗？”他们都愣住了，不吭声了。这沉默太让我煎熬了，我忍不住了，“再和你们补过，好吗？”

爸妈，你们能理解女儿吗？她爱你们，可她已经长大，也有微不足道的社交，也想纵情恣意地飞翔，这难道错了吗？

不知过了多久，爸爸叹了口气：“好吧！我们出去躲一个晚上。”

第二天早上，他们已经不在家里了，只留下了灶台上摆满的荤素小菜、点心。一个人，忙得不亦乐乎。等同学们到后，笑声夹杂着歌声如海浪般起伏。当十五支蜡烛点燃的时候，我发现空气中才真正弥漫着自由和独立的味道。

晚上十点，父母回来了，我笑着请他们吃蛋糕，他们也似是高兴地与同学们打招呼，回自己房间去了。以后几天，他们变得沉默寡言，我也很难解释。难道，成人就意味着在亲情和自我中取舍吗？

不久的一个下午，朱叔叔夫妻突然来访。一进门，就对爸爸说：“今天要躲儿子生日，来你家混顿晚饭！”朱阿姨也忍不住说：“十月怀胎，一生辛苦，好不容易盼到十五岁，本想欢欢喜喜给他过个生日，却被嫌弃！他要同学，不要老头子老太婆了！”说着眼泪就下来了。大家都愣住了，妈妈跟着长叹一声，爸爸也朝我眨眼睛，我鼻子一酸，竟无语凝噎。

（本文入选2021年湖北省宜昌市中考题，文章有删减）

周晴，儿童文学作家、出版人。陈伯吹儿童文学基金专业委员会常务主任，著有《你长大的背影》《小女孩的大理想》《十二岁的天空》等。

《意林》：您写了好多书，也一直在倡导阅读，阅读的益处是什么？

周晴：阅读是一种渗透力，它可以帮助一个孩子间接地理解这个世界。他通过阅读，就可以得到一些理解和领悟的能力，包括他的想象力、好奇心。好奇心其实就是他愿意去阅读、觉得可以阅读的一种心态。第二个心是自信心，就是他觉得我能、我可以，他通过阅读就可以做到。他还要有耐心，可以安静下来，认认真真地阅读。所以阅读这件事情，它的无限魅力在于看起来是漫无目的、杂乱无章的，但是一个孩子读得多了，他之前的经验就会带动他当下的阅读，让阅读体验不再孤立，可以有迹可循。

《意林》：您的《你长大的背影》一书中专门讲了十个话题来解读成长。在孩子的成长中，最重要的品质是什么？

周晴：关于成长品质，我将之提炼成“三心两力一心态”，“三心”：好奇心、自信心、耐心；“两力”：记忆力、想象力；一种心态：皮实，就是能经得起表扬，同时遇到困难和挫折，也不会被打趴下。我们用一个x轴和一个y轴来表达的话，如果说x轴是表达他知识的成长，y轴可以表达他情感的成长，他情商的发展。一个孩子他的x轴和y轴都能够不断发展，他整个面积就会比较大。一个孩子在情商和智商上都得到发展。那么这个孩子的未来一定是了不起的。

利用好“暗时间”

□庆　哥

某种意义上说，时间于每个人不是均等的。会管理时间的人，可以在无形中比别人多很多时间。要多出很多时间，就需将一份时间暗暗重叠使用多次。被重叠的时间就是时间本身之外的“暗时间”。我们花在走路、坐车、吃饭、逛街上的时间都可以创造暗时间，因为我们可以边做这些事，边思考我们看到和学到的东西。利用“暗时间”，日积月累，会产生巨大的威力。

在生活时间中渗透思维时间，可以赢得暗时间。暗时间达人都是这样做的，贝多芬喜欢在午饭后散步，他的口袋里总是带着铅笔和几张五线谱，以便记录随时出现的灵感；毛姆经常一边泡澡，一边想文章的开头。他们将需完成的事常驻大脑中，时刻给予它最高的优先级。所以，在生活时间里，心心念念的就是这件事，这时候他们的思维时间就用到了极致。缩短思维切换时间来创造大块时间也是赢得暗时间的好办法。

你一定有过这样的经历：当你刚刚沉浸在书中的世界，突然听到同学们在谈论你感兴趣的话题，你花 10 分钟听完后，如果想恢复到 10 分钟前看书的状态，就需要时间去激活记忆。假如你热身的状态需要 15 分钟，那么你听闲谈的时间实际就是 25 分钟了。这 15 分钟思维切换的时间，就被浪费了。

当我们沉浸在某种状态时，与之相关的大脑神经网络被激活了，这种忘记时间的“沉浸”状态，在心理学上叫心流体验。按照实际投入时间是时间与效率的乘积计算，心流时间能将时间效率最大化。省去思维切换时间创造大块时间，让心流时间在大块时间里持续流动，就会赢得暗时间。连续很长时间思考一件事也极有可能赢得暗时间。或许你也有过这样的时刻，一件一直想不通的事情，某天突然就想明白了。那是因为表层意识没思考这个问题，但潜意识还保持其“惯性”，仍然在做思考的努力，让你在某个瞬间就突然得出答案了。灵感缪斯不是突然就有的，而是心心念念必有回响。是潜意识在无形中把时间利用了，灵感趁着暗时间喷薄而出。

管理好暗时间，就能像八爪鱼一样，能同时推进多项任务，在和别人同样多的时间内，可能完成的事情更多，成长的可能性更大。因此，巧妙利用好暗时间，就能在自己掌控的优雅节奏里，不疾不徐地进步。

（本文入选 2021 年湖南省岳阳市中考题，文章有删减）

庆哥，青年作家，公众号“哪梁爽哪喜庆”创始人，已出版《精准提升》《我愿乘风破浪，只为人间烟火》等书籍。

《意林》：是什么机缘触发您写下这篇文章的？

庆哥：我是上班族，下班后要兼顾写作、带娃、做家务，极其忙碌。时间管理一直是我关注的话题，我一直苦恼于写作没有足够的时间，思考也特别碎片化，害怕写不出有深度的文字。

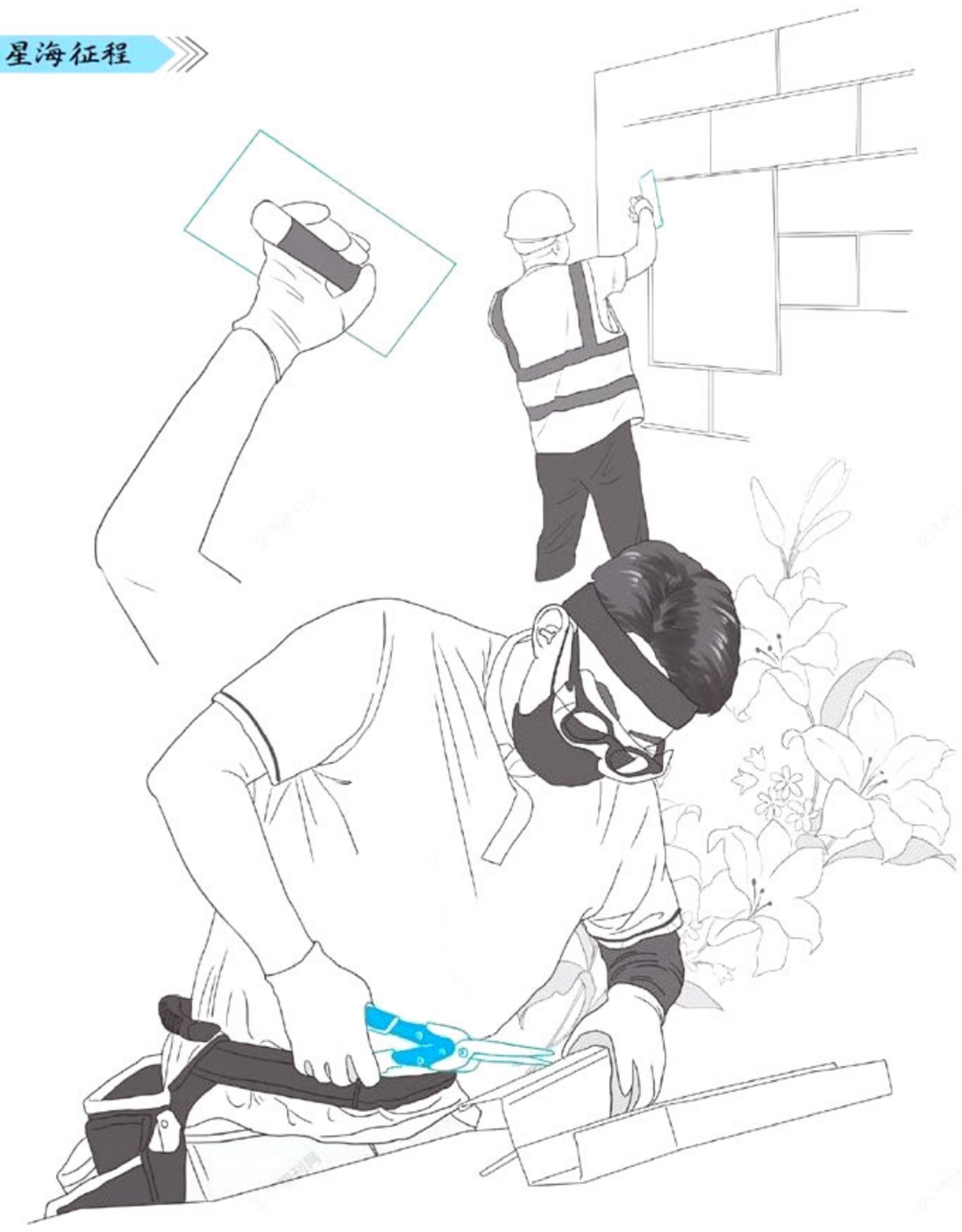
某天突然看到一本书，书名叫《暗时间》，给我很大启发。原来可以利用暗时间写作，走路、等地铁、洗澡、煮饭时可以用来想选题，很多看不见的时间其实我并没有用起来。写作并非只发生在书桌上，从你起床睁开眼睛就可以开始了。

写这篇文章，也是为了让更多人认识到暗时间的概念，当你实践起来，效率可以突飞猛进。

《意林》：运营公众号需要持续更新，有点像学生写日记，需要源源不断的灵感，您的创作灵感主要来源于哪里？

庆哥：我的灵感来源于生活、读书、电影。写作与好好生活之间是正循环的，洞察生活每一件小事，认真聆听日常对话，别人的一举一动，你会发现给你无穷的创作思考。另外源源不断地输出，就要有源源不断的输入。当你不读书，你会发现灵感枯竭，语句没有灵气，多读书多思考，用别人的养分滋养自己。

电影可以让你过上无数种不同的人生，通过看电影，你会有同理心、有上帝视角，也学会用不同的角度讲述故事，对写作是另一种补给。



“刮大白”的世界冠军

□杨　雪

刮完最后一笔，马宏达往后退了一步，注视自己的作品。红白蓝三色的间隔平滑细腻，小鸽子灵动可爱，羽毛轻盈，像是飘浮在空中，而这一切都是用石膏完成。

周围有人轻轻鼓掌，哨声响起，比赛结束。这是法国当地时间 2022 年 10 月 23 日，波尔多第 46 届世界技能大赛特别赛（以下简称“世技赛”）的比赛现场。

历经 4 天、5 个模块的鏖战，来自浙江温州的 22 岁的马宏达，获得世技赛抹灰与隔墙系统项目冠军。在这个堪称世界技能奥林匹克的比赛上，中国实现了该项目金牌零的突破。

最重要的作品

法国时间 2022 年 10 月 23 日下午，马宏达开始雕塑他人生截至目前最重要的一个作品。

他身边摆着 100 多件共计约 700 斤的工具，身侧有五种不同的石膏板材料。在 4 天的时间里，世技赛抹灰与隔墙系统项目的竞赛一一展开。

教练徐震解释，世技赛抹灰与隔墙系统项目有五个模块。第一个是用龙骨做骨架，封石膏板，形成隔墙系统。“比如这次比赛，相当于 2 天要做个小建筑，有窗有门有天花板。”第二个项目是和第一个同步进行的，叫墙体功能性，“就是给墙体更多功能，比如加入更多隔音棉，起隔音保温隔热的作用等。”

被大众认识更广泛的是第三个项目，“抹灰”，类似于俗称的“刮大白”，属于“泥瓦工”的范畴。这个项目要求选手在原有墙体的接缝处进行填补，保护阳角、加固阴角等，边角都要挺直。“国内一般刮大白，刮腻子，然后是打磨平滑。我们厉害的地方是不打磨，一把抹子纯手工做出来，要求表面光滑白净，从侧面看透亮，所谓的‘镜面效果’。”

第四个石膏线条装饰项目比拼速度和精度，算是“竞速模块”，最后一个也是最有看头的模块，是“自由创意”，一面白墙干干净净，等待选手用石膏技术进行设计和装饰。挑战在最后一个模块突然到来——波尔多湿润的空气让抹了底层的墙体干燥速度变慢，马宏达用石膏雕琢的鸽子掉在地上，摔成四瓣。

沙漏仍在流淌，没有时间等待他重新再来一次。马宏达捡起碎了的鸽子，从工具堆里翻出 502 胶水，小心翼翼地重新粘上。比赛结束的哨声响起前一秒，他完成了自己的作品：宽 2.3 米、高 2.1 米的墙面上，红色的埃菲尔铁塔头顶蓝天白云，托起了一尾轻盈的、纤毫毕现的和平鸽羽毛。对东道主的致敬与对和平的希冀，被马宏达用细腻的以石膏浮雕的形式展现出来。

进入选拔队

在成为世技赛选手之前，少年马宏达选择当技师，只是为了学个手艺将来有碗饭吃。

他在浙江温州的一个木门工厂里长大。当工人的爸爸每天都很忙，常常没时间理会他。他在木板和刨花之间奔跑玩耍，自得其乐。废木料可以做成一把粗糙的“枪”，拿一把螺丝刀安装一张床是很值得提起的战绩。但除此以外，他并不觉得自己有什么格外突出的天赋。

初中毕业，浙江建设技师学院正在招生，成绩平平的马宏达无意间看到招生简章，“那就这个吧。”

中考没参加，马宏达度过了人生中最长的一个暑假。四个月里，他跟着父亲上工地干活，彼时马父已经出来单干，在杭州开了一个卖木门的小店。平日里有

了生意，马宏达会去工地上帮父亲提前组装包门框的框架。

“那时候也不觉得特别累，活儿看着也都很简单，我看一眼就学得会。”马宏达感觉找到了自己擅长的事情，父亲安门的时候也要安锁，父子俩合作，父亲打了洞，他就很快把锁塞进去捣鼓好，“速度特别快，感觉我是有点天赋的。”

2017年，马宏达读中技二年级，学校公众号发文说，有两名学生将代表中国参加世技赛。过了一段时间，老师到班里挑选后续参赛队员，马宏达迅速报了名。

200多人报名，第一轮计算考完，剩下70多人。第二轮考实操，砌墙，马宏达动手刚砌了两块砖，“好了，下去吧，你过了。”

“一般人都要砌6块的，我2块就过了。”他很开心。教练徐震在旁边插话：“实际上每个选手水平如何考试之前我们就都摸清楚了，他早就是重点关注目标，比赛就是再看一次而已。”

在徐震看来，把一名队员从零开始培养到“国手”，技术不是最要紧的部分，“听不听指挥，有没有执行力，做事情动不动脑子，这些都有，他们才有往高处走的基础。”

肯吃苦

右手张开，马宏达掌心泛红略微黝黑。周边的茧子一层层，让掌心反而显得平滑，掌纹越发清晰。

“我刚进队的时候水泡破了又长，慢慢就全是茧子了。”2017年夏天，一群少年在学校一个小小的房间里没日没夜地训练，无名指和小指下方的掌突处，还有右手虎口的地方，最容易磨出水泡。马宏达不觉得苦，因为身边的同伴们都这样。

马宏达肯吃苦。用徐震的话来说，马宏达这五年都在吃苦。

几乎所有的竞技比赛，都需要大量的基础练习。在马宏达等人这里，基础训练就是剪龙骨、切石膏、打螺丝，日复一日，动辄以数月甚至数年为基本单位。因为有师兄们带着一步一步走，他的进步很快，旁人看来乏味枯燥的训练，在马宏达这里都成了趣味和成就感。

也不是没有难题和迷茫。进入46届世技赛集训队后，马宏达一遇到解决不了的问题就开始钻牛角尖，白天练晚上练，直到他搞定为止。

夺冠的意义

世界技能大赛是最高层级的世界性职业技能赛事，由世界技能组织举办，每两年举办一次，目前已经举办45届，被誉为“世界技能奥林匹克”。

在世技赛中国专家组组长张守生看来，马宏达等年轻选手代表中国参赛，在世界级的舞台上展现实力并获取成绩，意义重大。

“这些年技术人才的断代很严重，我们现在其实是很缺的。”作为行内资深人士，张守生发现，常见的情况是上一辈做了技术工人，就会努力让下一辈不要去做，“刻板印象是太脏太累还挣不到钱，这也让一些绝活绝技失传。”

捧回奖牌的年轻人们，开始慢慢改变这一切。“刮大白”也能拿世界冠军，除了让人感到新鲜，也提升着整个行业的公众印象。“技术工人不仅能有技术，还能有体面。这是最好的宣传。”张守生说，近年来，技工人员的收入一直在涨，技师人才的招生和技能培养发展日益向好，“从孩子们报名都看得出来，以前一个学校世技赛报名十几二十个，现在报名能有1000多人。孩子和家长的想法都在转变，世技赛是在改变大家对技能人才的看法。”

新一代的工匠们，在成长。

（阿紫摘自微信公众号“剥洋葱people”

图/池袋西瓜）

诗剧



如果你是一片淡淡的情绪，
它哀诉的声音便充满凄清——
它说旧日也散布过爱的种子，
可是希望的嫩叶都已凋零……
如果你紧紧地向我的心房挨近，
像一轮烈日在地上熏蒸，
那么，风雨雷霆你便不难听见，
听出来一片新鲜的宇宙的呼声

——冯至《听》



表现

昨晚出去散步，看见一个老太太在捡垃圾，后面走来一个美女。我看见前面有一个瓶子，想捡起来给老太太，顺便在美女面前表现一下。结果，老太太说：“小伙子，这瓶子是我先看到的。”

值得吗

我带儿子去餐厅吃饭。结账时我故意对儿子说：“坏了，没带钱，不如把你留在这里刷碗抵账吧！”一旁的服务员马上点头说好，我们俩配合默契。

儿子听完后，淡定地对服务员说：“你可要想清楚，我留下可以，你每天要送我去幼儿园，放学后还要做饭给我吃，晚上还要帮我洗澡，给我讲睡前故事，为了刷几个碗，值得吗？”



凌晨两点的星空

□梅　莉

节假日那几天，迫不及待地回家乡小城，满心欢喜地参加了高中同学的小型聚会。

聊天的话风很中年了，席间有人聊国学，有人聊极端天气的形成（专业是气象学），还有人聊她的睡眠障碍。

他们聊得真实有趣，我听得也很开心。毕竟好久不见，能欢聚一堂、畅所欲言本身就是一种幸福。

我和聊睡眠障碍的同学珍珠正好坐在一起。

珍珠在上学时非常聪敏，长相又甜美，暗恋她的男生也可编成诸如青蛙1号、癞蛤蟆2号等。在我看来，她一点都不像睡眠不好（比如肤色暗沉、憔悴衰老）的样子，反而气色俱佳，笑容娇憨。虽然眼角有了鱼尾纹，但仍是一颗闪亮的珍珠。

珍珠说她从年轻时开始就入睡困难，每天晚上睡不着的感觉令她焦虑不已。结果越紧张越睡不着，越睡不着越焦虑，直至浑身颤抖。

我问她去看过医生吗，她说看过，也吃过一些中药调理，会有所好转，但不解决根本症状。

虽然对我这种一到晚上十点多就睡意沉沉的人来说，无法理解其中痛苦，但人在中年，谁还没有体验过几次失眠的滋味呢！没有失眠过的人生那还叫人生吗？

据中国睡眠研究会统计发布，我国有超过3亿的人存在睡眠障碍，珍珠就是其中之一啊。

珍珠说她现在对付失眠这只怪兽已经不紧张了，顺其自然，睡不着就不睡，但时间可不能白白浪费呀，于是就看小说。旁边的丽同学支招，说她睡不着就听小说，听着听着很快就睡着了。肉眼可见丽同学就没有睡眠障碍，分明还是从前那副没心没肺的样子。

珍珠讲了她最近一件有关失眠的事。

小长假第二天，珍珠和先生去乡下的房子里住了一夜。老屋长久没人住，需打扫。白天，他们清洁除尘，洒扫庭院。那天气温反常，冲到37℃，乡下的屋里没装空调，也没有电风扇。晚上，她躺在床上翻来覆去睡不着，于是干脆起身走到院子里。已是凌晨两点，她抬头看见繁星密布的天空，惊住了。

珍珠说她从来没见过这么密集的星星，璀璨、明亮、闪烁，恰似一只大手抓了一把钻石撒向天空。天空很低，星星们仿佛会随时发布一场流星雨。她被这美的一幕击中，飞快地跑进屋，把她先生拽起来同看星空。于是，一对中年夫妻坐在院子里，抬头望着天空发呆。

后来，她先生说，住在乡下的这一夜，虽然没睡好觉，但是看到一个从来没见过的、童话般的星空，太值了。

为了这纯粹的星空之美，他们还约定以后不定期地来乡下老屋住上一夜。

忽然有点羡慕珍珠，因为一个睡眠好的人是绝对不会看见凌晨两点的星空，他爬不起来，也不想挣扎着爬起来。这事从侧面来看，珍珠是嫁对了人。因为她先生必然是个温柔的人，他对妻子的浪漫感同身受，半夜被妻子叫醒看满天星辰也觉得是一种小确幸。

也许每个人的幸福额度都差不多，这里缺了，那里给你补上。谁也不必羡慕谁，因为没有完美的人生，各有各的怪兽要打，各有各的幸福可享。

（刘振摘自《北京青年报》

2022年11月8日　图/山茶灰）

朝前走

□一　朵



医生说：“你朝前走，一直走到窗边为止。”

父亲迟缓地从凳子上起身，踽踽地往诊室外面走廊的窗边走去。我和医生站在他背后，默默地盯着他朝前走。

他的膝关节轻微地震颤，间或滞顿；两只手臂垂在身体两侧微微痉挛，两只肩膀一高一低地轻轻耸动着，似乎在努力地控制着身体的平衡。

神经外科医生面无表情，但那神态一片了然。而我，却顷刻间发现父亲裸露的手臂上褶皱纵横，似乎轻轻往上一拎，就能把松垮的皮肤拎起来，顿时克制不住地鼻尖酸疼——我那曾经健步如飞的父亲，此时却蹒跚而老弱，弱得像杂草中探出头来的一朵头重脚轻的蘑菇，似乎一阵风就能把他连根拔起。

父亲得了帕金森综合征。

这是我一直都不愿意面对的现实，我一直觉得父亲永远是那个年轻而英俊的父亲；是那个能轻松把我搁在他肩膀上，抬头教我数星星的年轻人；是在我撒娇任性时，能让我破涕为笑的那个狡黠的父亲。

我想起了父亲的田地。他是一个种田人，从我记事起，他的工作就是在田间劳作，在田间收获。田地是他生存的源头，似乎也是他快乐的源泉。

我小时候脚上被蚊子咬出包，抓挠破皮出血，父亲就会跟我开玩笑：“不碍事，去烂田里劳动半天，皮肤马上自愈。”

我参加工作后，肩颈酸痛脖子僵硬的时候，他也会说：“帮我去田里干干活，保准你的脖子、手臂灵活如初。”

这是他的生活经验，也是他的人生哲学。在他的人生哲理中，劳动能够治愈一切，小到皮肤创口，大到心情郁闷，只要肯流汗劳作，只要能舒展筋骨，所有肢体的劳损都能不治而愈。

但是，他得了帕金森病，这一次，他的田地也治愈不了他，连医生都对这个病摇头苦笑。

曾经很多次，他想办法在他的田地里对他的肢体进行“自救”。他在地里刨出一个个小坑，要把菜秧种下去的时候，却发现手抖得厉害，菜秧总也埋不进小土坑；也有很多次，一条小小的水沟，本来能一脚跨过去的事，他却感觉两腿又酸又麻，跨过去费了老大的劲儿。他还不经意地说，好像晚上睡觉还会腿抽筋……直到有一天，父亲被一条小小的田塍路绊倒在地。

我无法想象那一刻父亲的脆弱。曾经健步如飞，曾经肩扛手提，曾经在田野里驰骋……那样健康的父亲，似乎都远去了。而眼前的老人，身体轻斜、微颤，看上去弱不禁风。这一刻，我无比深刻地领悟到，生命竟然如此不堪一击，不堪到一条绳子就能将他绊倒在地。

医生对父亲说：“你得的是帕金森，以后手脚会抖得更厉害。”

父亲平静地说：“我知道的，我早就知道我得了这个病的。”

我心有戚戚！父亲老早就知道他得的是帕金森，却一直在田里劳动，还总是忙忙碌碌地在田间地头走来走去，给自己找一些能锻炼手脚灵活的活计，他的内心该是多么倔强而又无助！

父亲似乎看出了我暗藏的情绪，他蹒跚着跨出诊室的大门，却平静而淡然：“朝前走吧，就算得了病，也可以慢慢朝前走。”

多么倔强的父亲！他这是在宽慰女儿，也是在劝慰自己：接受现状并且朝前走，也许就是最好的办法。

（**张晓玛**摘自《宁波晚报》

2022年11月3日　图/**张翀**）

我，一个逃离鹤岗的本地年轻人

□肥瘦加糖



生人间做自我介绍，除了讲名字，总是习惯性自报老家，就算不主动报告，也保不齐有人问上一句：“哥们儿，哪儿人啊？”以前，我说出“鹤岗”时，对方通常是以笑回应，笑得僵硬礼貌，表示并不知道这个地方。偶有几个知道的，都是从初中地理课本上学来的：鸡西、鹤岗、双鸭山，它们被笼统地称为“煤城”。

但最近两年，再提起“鹤岗”，对方的笑自然了许多，笑声停住，下一个话题随之而来——“房子特便宜，对吧？”

自从“浙江海员在鹤岗花五万块钱买房定居”的新闻传出后，我的这座家乡小城开始频频上热搜。

我是“90后”，生在鹤岗辖区的一个林业局里。小学二年级时，父母去青岛做生意，把我也带了过去。那几年鹤岗的煤炭、森林资源缩减厉害，总听大人们说，“经济不行了，挣不着钱，再晃悠下去就完了”，不少人于是“闯回关东”谋生。

因为户口，初三时我回到老家，在奶奶的陪读下，着手准备中高考，开始和身边的朋友一起，一边猛地扎进题海里，一边探索这个不大的城市。这些朋友大多在本地长大，很少离开过鹤岗，我这样出走又返回的“插班生”并不多。因为在大家的观念里，“走出去了，尽量别回来”。

在鹤岗读书时，每到放假，我们就坐二十分钟小巴车，去比优特时代广场。这是鹤岗第一座大型购物中心，2012年建成，地上四层，地下两层，有肯德基，有耐克、阿迪，在我们有限的认知里，是与外面世界唯一的连接。但我们舍不得兜里的钱，去这里也只是吃吃炸冷面和实蛋，然后满嘴油花地看着那些闪着灯的商标，觉得自己过得挺不错。

但高考像一个开关，触发年轻人离乡，再难回来。和很多同学一样，我在鹤岗读书那几年，都泡在题海里。记忆里，墙上的横幅永远都是“宁可头破血流，也要冲进名校大楼”。高考放榜后，我把做过的卷子卖废品，挣了第一桶金。

鹤岗房价虽低，教育水平却不差，鹤岗一中曾被评为全国百强中学，重本率达到30%以上，不但在本地相当有名，前几年甚至还连续出过黑龙江省理科第一名。每年毕业季，都能看到各家饭店的门口张贴起横幅，上书“恭喜××金榜题名”。愿意张罗几桌学子宴的家庭，孩子的成绩差不到哪里去。这些升学的年轻人，由鹤岗出发，一路南下，抵达一个个真正意义上的城市。

我是众多出逃年轻人中的一员。八年前，我如愿考到北京，留在这里工作。之后除了探望爷爷奶奶，我极少再去鹤岗，与那儿好像也没什么紧密的联系了。甚至在我的内心深处，长久都有个声音：“鹤岗有的，北京怎么会没有呢？”

但三年前的一段时间，工作使我极其疲乏。我思来想去，决定回到鹤岗调整几日。下了火车，我最大的感受是，这座城市里，时间好像没有存在过，一切都是我记忆里的样子，丝毫没有变化。

那段日子，我每天都去逛早市。挤在人群中，我像小时候那样，对市场里的一切都好奇：水泥地上放着的铁质洗衣盆里，装着活蹦乱跳的林蛙、泥鳅；刚出锅的大果子（东北人把油条叫作大果子），就摆在摊位前，空气中都是油香味儿；老妇人纳的鞋垫儿，自家菜园种的菜，都能成为商品。

过惯了大城市的快节奏生活，看到这些朴素和缓慢的事物，实在幸福。回家的路上，街面上没

多少行人，仅有的几个，往往是老人，或是生病的中年人，比如得过脑血栓的，一瘸一拐地在道边挪着步。

那几天晚上，我疯狂地吃着烤肥瘦加糖（当地一种烤串）和价格只有北京一半的锅包肉。回到奶奶家睡觉，我也不拉窗帘，因为目之所及，满天都是星星。在那一刻，它们都属于我。

说来神奇，本来内心焦躁的我，就那样慢慢平静下来。那几天，我和女朋友讲了这种感觉，说："老家真是个让人疗愈的地儿。"她半开玩笑地问我："要不干脆留下算了？"我说："指定得回来，但不是现在，还得在外头多折腾几年。"

社交媒体上和短视频里的鹤岗又是另一番景象：蔚蓝的天，无污染的空气，便宜可口的餐食，热情幽默的本地人，以及远低于市场价格的房，俨然世外桃源。

我很好奇，翻了大量内容，发现到鹤岗定居的年轻人无外乎两种，一种是自由职业者，他们的工作不依赖城市本身；另一种则是累了的人，想用最低成本，换取另一种生活状态，至于能维持多久，是未知数。

幽幽是独立动画制作人，算自由职业者。来鹤岗前，她在深圳工作，高强度输出内容的那两年，除了吃饭、睡觉，她几乎没有个人生活，患上中度抑郁和胃炎。她萌生离开大城市的想法时，恰巧看到与鹤岗有关的新闻，感觉这座之前从没听过的城市，在远方冲着她闪闪发光。

她扫了眼银行账户，笃定地买了机票，到了鹤岗。最初，她想租房适应一阵，"但一看房价，索性买一套，比在深圳一年的房租还低。"幽幽对新生活很满意，她学会了本地人说的"猫冬"，一整个冬天都在家里，做自己想吃的饭，接感兴趣的活，好像所有物事尽在掌控。

幽幽还欣喜地看到，随着外地人增多，鹤岗有了咖啡厅、酒吧。实在想社交的时候，她就去店里坐一会儿，总有人过来搭腔，大家有一搭没一搭，唠上一下午。唠完了，两人往往还会互加微信，虽然往后不一定会联系。幽幽说："在这儿有种'生活在别处'的感觉，对'社恐'尤其友好，不必像在北上广那样，总得硬着头皮往前冲。"

小豪哥显然是另外一类客居者。他在多个自媒体平台上发布与鹤岗相关的视频，他的记录里，鹤岗的生活具体而微：排骨12元一斤，红薯2元一斤，包子8毛一个，他楼下的酱骨自助39元一位。

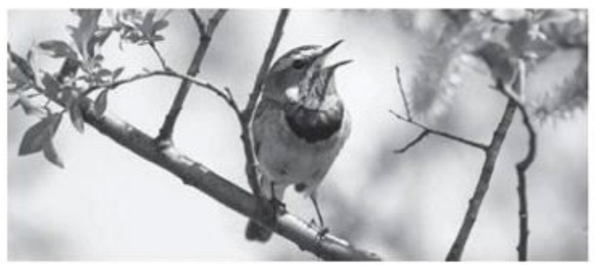
根据视频内容，小豪哥原来在杭州打工，几年前瞒着家人来到鹤岗，用4万元买下一套房安了家。如今的他，正式工作看起来是"房屋代购"，他说全国各地都有人给他发私信，咨询房子的事，还有些客户，甚至都不过问细节，直接转钱，托他买房。

我添加了他的私人联系方式，希望听他讲讲广东人客居鹤岗的故事。他总共给我回了两句话，"你好"和一条三秒钟的语音。确认我不买房后，他再没理我。不过他也没删除我，所以我依然能看到他活跃的朋友圈，每天五六条，一半是鹤岗生活记录，一半是更新房源图表。

最近鹤岗又上了热搜，看评论，我能感觉到，那些将鹤岗视为归处的人，不过是在追求一种更加稳固、安心的城市生活，以及一个真正属于自己的家。

（心香一瓣摘自微信公众号"三联生活周刊"　图/陈明贵）

诗剧



只要我一看到你的笑意，
或者发现你清朗的眼眉——
就会唱起恋歌，但并不对你，
而是因为你百看不厌的美。
人们在议论，无论晨昏，
那歌手都在歌唱，不知疲倦，
对着她那芬芳的摇篮，
仿佛夜莺对着玫瑰而啼啭。
但花园年轻的女王不发一言，
仪容中有高贵的纯洁闪耀：
只有歌才需要美的存在，
而美啊，连歌都不需要。

——费特
《只要我一看到你的笑意》



医好

紧急护理课以后。路上看到一个人躺在汽车的旁边一动不动，就问道："我是医院的紧急救护医生，我可以帮你吗？"躺在地上的那个人动了一下身子，说道："好吧，你能帮我医好这个没气的轮胎吗？"

快跑

黄昏的时候，我在路上慢跑。一个年轻人从后面跑上来，在我耳边急促地叫着："快跑！""发生了什么事？"我问年轻人。"赶快跑。"年轻人跑到了我的前面。我快速追了一公里后，气喘吁吁地追问："到底发生了什么事？""你跑得太慢了。"年轻人丢下我，向前跑去。



大舅的火锅哲学

□罗倩仪

大舅擅长烹饪，曾在许多工地、小作坊、大工厂当过厨师。但他从不自称厨师，以“厨子”自居，说这称呼更接地气，与他气质相符。

回到家中，大舅就不爱掌勺了，因为拿起锅铲就像在加班。他也不爱下馆子，总觉得别人做的菜还不如自己。所以，吃火锅最适合他，还吃出了一套人生哲学。

人们常说，一个人吃火锅是十分孤独的。在大舅看来，这却是一件豪迈且享受的事。他平常鲜少吃辣，遇到烦心事时，却爱到外面点一份麻辣火锅。麻辣火锅名副其实，又麻又辣，大舅一边吃，一边流汗、流泪、流鼻涕。被辣出一身汗后，心中的抑郁愁苦也随之排解出来。用一顿火锅来解决烦恼，他屡试不爽。

我从儿时起，常到大舅家玩，跟大舅感情不错。走上工作岗位的第三年，一次，母亲叫我到大舅家借东西，进门发现，只有大舅在家，展开一张大桌子，桌上摆满食材，他一个人正在开心地吃火锅呢，见我来就招呼我一块吃。

恰逢我第二次升职失败，根本没有心情大吃大喝。无奈大舅太过热情，我只好坐下，如人形木偶般从锅里夹菜，心不在焉。“急什么，菜还没涮好呢。”大舅拦住了我，兴致勃勃地跟我畅谈生活、工作和理想。

得知我的境遇后，他微笑着对我说：“其实，升职就像吃火锅，需要耐心等待，等水煮开，等菜被煮熟，总会有尝到好滋味的时刻。而在这之前，你要做的就是戒骄戒躁，认真工作，不断积累经验，厚积薄发。”我咬着筷子若有所思地点点头，回去继续埋头苦干。

一年后，我终于升职了。后来，几经辗转，又被平调到了别的部门，难题随之而来。新部门的所有业务，我都不甚了解，就连刚来实习的同事所做的事我都不懂。在所难免地，我感到很慌张，也怕别人瞧不起我。

就在我焦头烂额之际，大舅到我工作的城市来旅游了，约我出来吃上一顿。吃的还是火锅，我有些心不在焉，不时地低头看手机，回复工作信息。

突然，大舅把他又粗又厚的手掌按在我的手机上说：“不差这一会儿，吃完再忙工作的事。”我叹了一口气，很自然地把满腔的苦水倒了出来。谁知，大舅笑着指了指桌上的食材，问我：“牛肉丸好吃还是金针菇好吃？”我愣了愣回答：“一个是肉类，一个是蔬菜，不好比较吧？”“那你为什么要跟你的同事比较呢？”大舅反问。

是啊！我与新同事的工作性质完全不同，我为什么要与之比较呢？大舅用一顿火锅，把我从死胡同里拽了出来。

春节的时候，我特意带上大舅爱喝的玉冰烧，买了一些火锅食材，准备好好跟他撮一顿。也是到这时候，我方知道，大舅吃火锅竟有许多讲究之处。要是吃麻辣火锅，一定得有干碟和油碟，而干碟里的调味料必须有辣椒粉、花生碎、胡椒、糖、味精和醋，油碟里的调味料则要有芝麻油、蚝油、香菜、葱和蒜泥。要吃一般的火锅，有三个菜是必备的，毛肚、牛肉丸和鸭肠。吃的时候，要先吃荤菜，再吃素菜。对菜的口感也有微妙细致的要求，比如，虾滑要嫩，牛肉要鲜，藕片则要放入锅里多煮一会儿。我听得一愣一愣的。

我不禁竖起大拇指：“讲究。”大舅倒也不客气：“那当然了！吃火锅要讲究，对待自己的工作、生活、爱人，更要分外讲究。”

谈话间，火锅已经沸腾了，从火锅里飘出的香气也更浓了。

（**海城楼**摘自《北京日报》

2022年11月4日　图/**高艺硕**）

趣味测试

你最艰难的时候，谁会给你帮助

□心里日记



上图中，你第一眼看到的是什么？

A. 雨伞 B. 孩子 C. 流星 D. 白云

测试结果

A. 在你最艰难的时候，你的爱人会在你身边给你扶持。因为你的爱人是个很实在的人，与TA一起生活会有一种很安定的感觉。曾经的你做过这样的梦，就是自己的感情要像言情剧一样唯美，却又波澜起伏。但是，生活最终会回归平淡，而你经历过就会懂得，什么叫有情饮水饱。因此与TA在一起，会让人感觉到生活真正的味道。加上TA是那种沉稳中，透露出细致入微的人，虽然生活平淡如水，但是TA会将爱人照顾得非常周到。这样的人，随时随地给你依靠的肩膀。

B. 在你最艰难的时候，兄弟姐妹会给你帮助。兄弟姐妹是这个世界上和你最亲的人，你们从一个母亲的子宫里面孕育出来，一起陪伴成长。即便父母哪天离开了，还有他们一直互相照顾。无论什么时候，他们都会帮助你。当你遇到困难时，他们就会及时出现来帮助你。

C. 在你最艰难的时候，朋友会对你伸出援手。你是一个性格开朗活泼的人，为人处世看得开，想得开，乐天知命，没有什么事是能使你放在心上不能忘怀的，你爽朗的笑声、活泼大方的个性以及全身的正能量，会吸引很多朋友，而你懂得真诚待人的处世之道，更懂得经营自己的朋友圈，不管是哪个朋友，你都会全力以赴地对待。因此你的朋友对你的吸引力也是很棒的，你的身边会有很多追随者，所以你的人缘特好，遇到问题，总会有好朋友伸出援手。

D. 在你最艰难的时候，没有人会想要帮你，因为你从来不给人机会。你是一个外强中干的人，外表坚强，而内心敏感，你不愿意寻求他人的帮助。以你的性格特点来说，你的能力很强，因此生活中，你极其不愿意去寻求他人帮助，并且你做起事来尽善尽美。如果一件事做不好，你会把这件事情当成警钟时刻来提醒自己，就是这样，你硬生生把自己锻炼出色，所以你即使困难再大，也不愿意去寻求他人的帮助。

（刘振摘自今日头条）



开心校园

神回复

一个猎人拿着一把射程一百米的猎枪，直线距离两百米外有一只老虎，老虎没动，猎人也没动，为什么老虎还是被猎人的猎枪打死了？小明说：因为枪有一百米长。

目的

教授刚开会说：“你们这些研究生，不能签完工作就不干活了啊，心还是要放到科研上，你们说说你们读研的目的是什么？”

同学们异口同声地说：“找份好工作。”

教授没话说了。

我在北京环球影城跟拍，月入三万元

□高滔滔

1

环球影城里有官方提供的全天拍照套餐，一天388元，人数不限。单从价格来看，这比私人跟拍划算很多，毕竟若是想要摄影师跟拍一天，至少也要1000元。

但事实是，官方的拍照套餐，被许多游客排除在了计划之外。刘佳雨在做攻略时，就直接把一套官拍图分享给了朋友，然后说："我觉得拍完这个我得容貌焦虑，你觉得呢？"

环球影城里的拍照套餐，提供的不是一对一的服务，摄影师分散在园内各个打卡地，照片统一上传到后台。这就意味着，游客只能在设置好的固定地点拍照，摄影师的水平也参差不齐。

"最后给的都是原片，不给修图，而且每张照片都有环球影城的边框，就像十几年前的大头贴一样"，这直接扼杀了刘佳雨拍照的欲望。但在某种程度上，这也为个人摄影师和旅拍机构，提供了生长的空间。

和刘佳雨一起去环球影城的，是她即将出国留学的发小，对方特意从上海赶到北京找她，"我们都觉得拍一组照片挺有意义，她放假能不能回来都不好说，再见面就不知道是什么时候了"。出于这样的想法，刘佳雨在小红书上找了一位跟拍摄影师——一个小时498元，提供服装和道具。

环球影城跟拍和常规景区跟拍有所不同，它并不是指摄影师全程跟在客户身后，进行抓拍和记录，而是双方约定好时间，花费一两个小时，只做拍照这一件事，然后原地解散。当然，如果客户有全程跟拍的需求，摄影师也会满足，只不过价格会很贵，在玩的时候一直想着拍照这件事，也会无形中成为负担。



一个小时的拍照时间，对刘佳雨来说已经很充足了。"我们只拍哈利·波特这一个园区，所以效率很高，当天人很多，摄影师小姐姐就一直在找人少、景好的地方，赶紧拍完然后痛痛快快玩还是很爽的。"

环球影城推出的年卡，也为跟拍生意提供了极大的便利。据刘佳雨回忆，她接触的所有跟拍，都是门票自理，并且提供免费的服装和道具。小宝就是靠着一张年卡、一台相机、几件衣服，一边上着大学，一边实现了月入三四万元。

今年暑假，小宝去环球影城玩时，发现了跟拍的商机。在这之前，她也常常在学校内为同学拍摄写真，赚一些零花钱，看到其他摄影师在网上发出的客照，小宝觉得"这我也能拍"，随即就在小红书上接起了单。

从2022年7月上旬开始，近一个月的时间，小宝都"常驻"环球影城。她的报价不算高，单人268元、双人428元的价格很有吸引力，"那时候我每天都泡在哈利·波特和小黄人园区里，一天能接三四个单子"，年轻女孩和情侣是主要的客户群体。

整体来看，对摄影师而言，环球影城就像一个机会丛生的"新职场"，其并不美观的官摄、昂贵的周边以及开放的态度，都让跟拍更具性价比。而大量摄影师的涌入，也导致了乱象的滋生，急需规范。

2

环球影城跟拍的小江湖里，也是"论资排辈"的，只不过这个"资"，是薪资的资。

吴先生在通州有一家摄影工

作室，他对写真、外景约拍、婚纱摄影等类型的拍摄，都有较为丰富的经验。但在进入环球影城跟拍圈后，吴先生发现，过往的经验并没那么重要，想要吸引到大量客户，价格够低才是关键。

促使这一现象发生的，是旅拍机构的大量入场。吴先生说，现在环球影城里个人摄影师和旅拍机构的比例是三七开，旅拍机构人多势众，为了抢占客源，它们还进行了“低价竞争”，有些旅拍机构把每小时的价格定在了百元以内，直接拉低了环球影城跟拍的市场价格。

虽然一定会有人为才华买单，但巨大的价格差很容易让人动摇，摄影师也很难避免被主流市场抛弃。吴先生平常也会接一些故宫、骑行跟拍的单子，价格基本在每小时 800 元左右，但入乡随俗，来到环球影城后，他的收费标准变成了每小时 428 元，打了近一半的折扣。

在被问到“为什么环球影城跟拍价格低还要接单子”时，吴先生几乎是脱口而出：“因为客流量大啊。”他算了这样一笔账：“平常的跟拍，比如我去拍故宫、拍骑行，虽然客单价高，但是一天基本只能接一单，路上很费工夫，但是环球影城不一样，这里有源源不断的客户，旺季我一天平均能拍五单。”

在这样的生态里，薄利多销已经成为环球影城跟拍最赚钱的模式。而环球影城跟拍摄影师们，则对“时间就是金钱”这句话的感受更为直观，在一天中光线最好的几个小时里不停歇地赶场，成了不少摄影师工作状态的真实写照。

对摄影师来说，拍写真要比跟拍更能见功力。拍摄写真时，风格的策划、布景、灯光等，都和摄影师的审美紧密相关。但跟拍就不同了，拍摄环境是固定的，受成本制约，常规的跟拍也不会有打光、幕布这些道具，可以说摄影师完全靠着一台相机走天下。“懂得构图、擅长避开人群，基本就够用了，70 分的摄影师和 90 分的摄影师在跟拍时拍出来的效果其实相差不大。”

诗剧



在夜里，
我们能看得比白天更远。
白天只能看到，
一万五千公里外的太阳，
夜里却能看到，
百万光年以外的星系。

——玖月晞
《他知道风从哪个方向来》

当然，虽然环球影城跟拍的门槛并不高，但这并不意味着谁都能分一杯羹。新人摄影师最容易碰到的两个问题，就是不懂如何与客户互动，以及不会规划拍摄路线。

让客户放松下来，在自然、开心的状态下摆出姿势，是跟拍的灵魂。“很多来找我跟拍的客户以前并没有什么拍照经验，面对我这样一个拿着镜头的陌生人，多多少少都会有些紧张，面部表情和肢体动作就会有些僵硬，在镜头里看就很明显。所以每次拍照前我都会努力热热场子，然后在脑子里快速匹配与这个场景符合的姿势，指导客户来做。”小宝说。

许多旅拍机构的取景地，是完全固定的。为了避开人群，拍出更有特色的照片，小宝在踩点后规划出了一条新的拍摄路线，她知道哪里人少还能拍到城堡的全貌，也很清楚哪面墙能满足客户提出的“电影感”，在她看来，要想成为好的跟拍摄影师，就要先成为好导游。

从本质上看，环球影城跟拍赚的是辛苦钱，在户外扛着相机拍摄四五个小时，其间不断经历拍摄对象的更换、磨合，对摄影师而言，这既劳神又费心。

“这是一份累但有钱的工作。”小宝和吴先生异口同声地说。

（**月亮狗**摘自微信公众号“新生活方式研究院”

图 / **鹿川**）



长得如何

小李相亲后，同事迫不及待地问她：“怎么样？对象长得如何？”

小李说：“他长得……怎么说呢，像何首乌的根。”

同事一脸疑惑，问：“何首乌的根长啥样？”

小李说：“你没见过？就是……初具人形。”

陷阱

一天去朋友家，看见他家的小孩在看《西游记》。

小孩看见我就对我说：“叔叔，你能不能喊我一声孙悟空？”

我奇怪地问：“为什么？”

小孩：“喊了你就知道了。”

我也没在意就喊了句：“孙悟空！”

小孩子回道：“爷爷在此！”



饺子会指引回家的路

□江停停

留学前我是会做简单饭菜的，但会的菜式不多，也不大好吃。一旦离开家，我的厨艺就开始有了广阔发展的舞台。沉迷做饭无法自拔后，每一天都在感叹自己做的饭怎么这么好吃，我大概是个做饭小天才吧。胡辣汤、麻辣香锅、水煮肉片、麻辣拌、鱼香肉丝、红烧肉，还有东北大乱炖，每一道我都爱。

但要安抚一个中国胃，饺子无疑是最有效的。

我包饺子技能可以分为初级阶段和全能阶段。初级阶段只会擀皮。作为北方人，饺子皮必须自己做自己擀，没有自己做饺子皮就不算是包饺子。

在我小时候，家里基本每周末都会包饺子，小孩唯一能帮的忙就是擀饺子皮，爸妈也都很给力，不论我擀成圆的方的，最后都能包住馅儿。开始只能两只手都放在擀面杖上，很费力也不均匀，擀成的皮中间薄边缘厚。后来学会一只手擀一只手转皮，擀得又快又好，非常圆，中间厚边缘薄。全能阶段就是可以一个人干所有的活儿。和面技能看似很难，学起来却意外地顺利。在面里少量加水，边用筷子搅成絮状，没有干面以后上手揉，揉成团以后醒面，趁醒面时间去准备馅料，弄完馅料面也就光滑了，可以开包。调馅儿的方法则是参考了老妈的经验和品诺王老师的配方，做出来的味道非常棒，让我信心爆棚，一直觉得我调的馅是最好吃的。

但我心里最无可替代的饺子，是蒲公英饺子。

我家有个传统，每年都会去春游，赏赏梨花、桃花。然而，赏花只是顺带，挖野菜才是春游的根本目的。人们对挖野菜这项不用花钱却可以获得美味的活动似乎情有独钟，抱有极大的热情。趁着春天荠菜嫩，挖上几麻袋，回家焯水冷冻保存。原本是春季限定的食材，全年都可享用。每年春游后桌上必有荠菜饺子，满满都是春天生机勃勃的味道。

虽然身在国外，可挖野菜的传统可不能丢，春天要有春天的仪式感。然而我不争气，我只能靠小白花辨认荠菜，可是荠菜开花后就不再鲜嫩。在国外的我没办法采荠菜了。我上学的路上发现了一棵蒲公英，它仿佛是专门为了提醒我：没了荠菜还有我。想起妈妈提过蒲公英也能吃，还有清热解毒的功效。这下我重新燃起了挖野菜的希望。

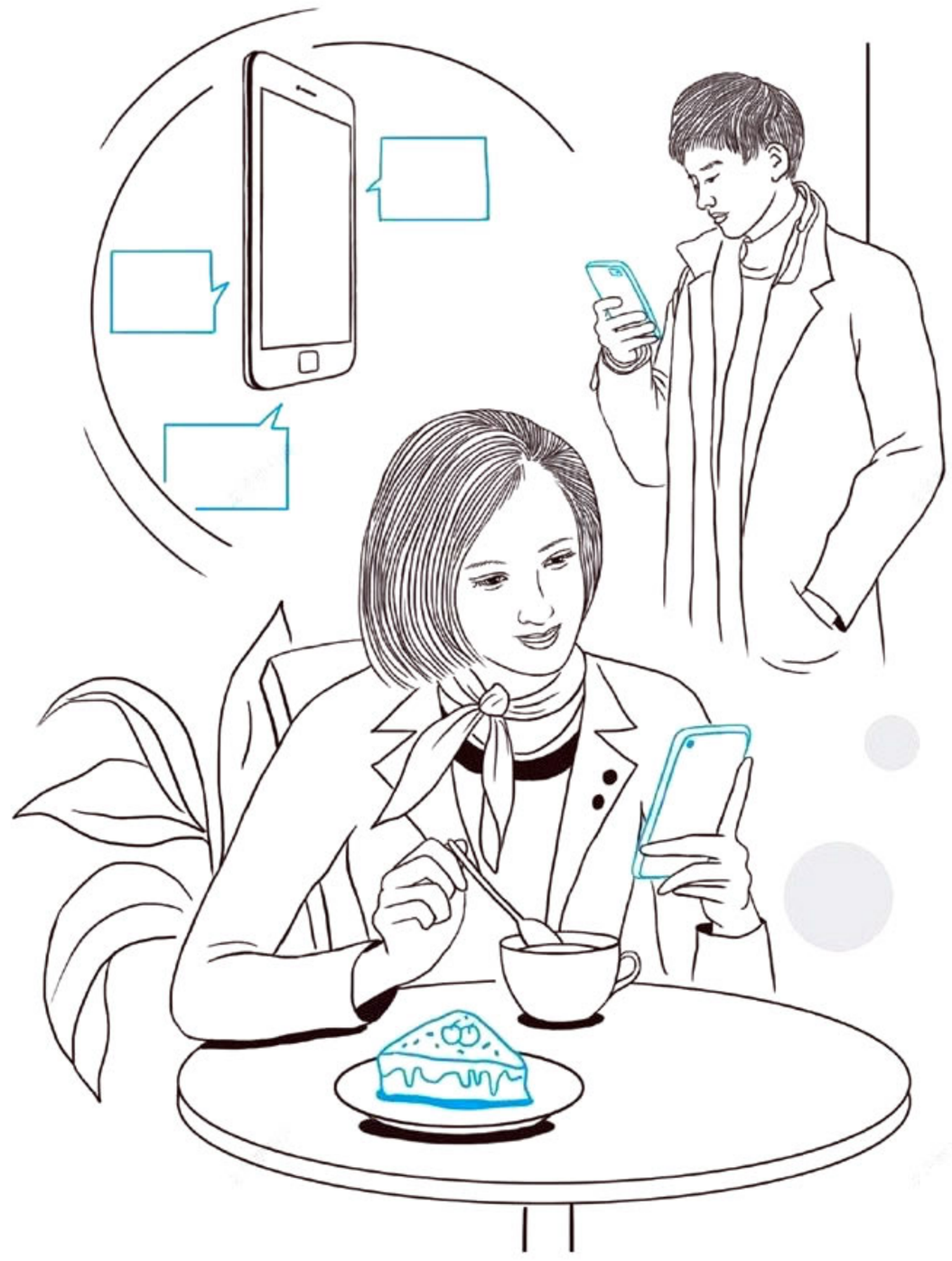
留学生会馆的旁边就是一条名叫阿武隈川的大河，我每天早上都会沿着河边散步，两边长满茂密的草，是再合适不过的挖野菜地点了。带上我的小铲子和大袋子朝着蒲公英出发。河边蒲公英很多，嫩绿嫩绿，长得很集中，一簇一簇的。我挖了很多，装满了一大袋子。

回去就把蒲公英处理干净。先把根部剪掉，再择去不新鲜的叶子和根部的白色绒毛，每一棵都不能放过。还要把叶子洗去泥土，再焯水。处理的时间可能比挖的时间还要长，过程枯燥且乏味，但为了一口家乡味，再多烦琐的步骤都是值得的。

饺子煮熟出锅，立刻就和我的好朋友们一起分享。最好吃的蒲公英饺子，必须是热气腾腾刚出锅的，必须是带一点点苦味的，那大概是我们思念家乡的味道吧。

（光头强摘自微信公众号“风味星球”

图/月儿）



为什么我们总想刷手机信息

□卫　蓝

信息的生物性

狮子在猎食野鹿时，要根据自己获得的信息，判断哪只野鹿容易捉住，然后根据野鹿的逃跑方向进行伏击。

更能突出信息重要性的例子是蝙蝠的觅食过程，蝙蝠的视力极差，但是它们进化出了一套非常有技术含量的“超声波定位系统”，能够通过声波脉冲的变化很好地判断猎物的大小和方位。信息除了帮助我们猎取食物，还能帮我们躲避敌害。一些学者认为，生物最早出现的信息接收器是嗅叶，通过吸收外界散发的化学信号，判断环境和食物是否有害，进而做出反应。

这就是信息对我们的重要意义——信息是我们生存的根本。我们需要足够的信息才能够保证自己生存下去。通过不断进化，我们潜意识对信息充满渴望。

分享信息能获得尊重

信息对我们生存的重要性，也延伸出了我们迷恋手机和信息的另一个原因——我们可以通过分享信息获得尊重。

在原始社会中，信息分享的重要性不亚于分享食物，两者都能够提高种群的存活率。个体掌握的信息越多，他能够得到的尊重也会越多。所以，我们经常在书中或影视剧中看到这样的故事情节：群体中一个年轻力壮的人作为领袖，同时存在一个最受尊敬的老者。

实际上，这是因为在信息闭塞的环境下，经验的多少往往象征着掌握信息的多少，年长的人拥有更多的经验信息，所以他们的意见具有很高的参考价值。

分享有效和真实的信息，则能够让我们获得尊重和信任。这也在很大程度上导致了我们沉溺于网络社交。知道某个信息的人越少，或者我们越觉得这个信息重要，分享这个信息后我们越能更多地获得愉悦感。所以，一些朋友圈里的“鸡汤”和谣言都很强调它的稀有性和重要性，以便达到被广泛传播的目的。

信息的减压功能

当我们感受到压力时，体内会释放皮质醇。皮质醇能够帮助我们产生更多的能量对环境做出应激反应。当我们看到草丛中有一只老虎跳出来时，如果没有皮质醇的帮助，我们会待在原地动弹不得。

正是由于皮质醇的存在，我们的肌肉才会释放出大量的氨基酸，肝脏会释放出更多的葡萄糖，脂肪也会释放出充足的脂肪酸，从而迅速给身体提供充足的能量，让我们能够在老虎出现的时候立刻选择逃跑或搏斗。

但皮质醇的含量过高，会导致身体能量在短时间内大量消耗，这也是为什么长期处于压力下的人会变得很消瘦和更容易生病，因为他们的脂肪、肌肉和肝脏都被严重损耗，维系自身的能量过少，而排毒器官又受损。

此时，我们大脑的自我保护机制就会被激活，我们的行为“方向盘”——多巴胺系统就会调整行为路径，让我们选择一些能够转移注意力的方式，降低我们对当下场景的应激反应，以达到降低皮质醇的目的。而用手机娱乐，恰恰能够使我们转移注意力，降低焦虑感，其中能够有效降低我们焦虑的信息就是“八卦”。

这也是手机及其应用程序背后成千上万的产品经理让我们“上瘾”的手段。

（**司志政**摘自《反本能：如何对抗你的习以为常》人民邮电出版社　图/**张翀**）

辞职回老家后，我减少了不必要的消费

□ Cy

前两天我刷微博，看到关注的博主发布了一条双“十一”攻略，询问大家都要买什么。这才恍然发觉，一年一度疯狂剁手的日子又要来到了。

我顺手打开购物软件，想着添补点东西，却惊讶地发现里面只有零星几件商品，大部分还都因为加购的时间太久而下架了。实在不甘心又想了一会儿，愣是没想到要买啥。

放在几年前，我绝对不会想到，有朝一日自己会面临这种“有钱没处花”的消费困境。

前两年我在北京工作，遵奉着“享乐主义至上”的生活原则。前脚工资卡打的钱，后脚就花了出去。根本不用发愁买什么，满天飞的广告和琳琅满目的商品，早就将“草单”种成了一片森林。

后来我辞职了，居住地从一线转到了三四线小城市，消费欲望直线下跌。不仅打开购物软件的次数屈指可数，连每月总花费都不超四位数。

回过头来不禁感慨，苦练已久的缩减开支，竟是通过一场辞职来实现的。

消费减少是全方位的，先从“吃”显露端倪。作为一个懒人，我在北京几乎不下厨做饭。如果点外卖，一顿要二十多块，再加上水果、饮料，一个月要吃进去两千块钱。工作日再买一杯咖啡，周末约个下午茶，逛个街，恩格尔系数就这么涨上去了。

辞职回了家，就是截然不同的光景，很多不必要的花费被节省下来。每天父母做好饭，根本不用花钱买菜。常去的餐馆，也从“网红”打卡地变成了路边的苍蝇馆子，人均不超一百块钱。昔日那些成本高昂的光鲜日常，在一个连星巴克都没有的小城市里，成为稀有的生活方式。

说到“住”，才是消费的大头。不舍得牺牲自己的睡眠品质，我租了北京一间有独立卫生间的主卧，房子宽敞明亮，房租也很给力，一个月高达四千块。我还在附近办了一张健身卡，林林总总算下来，每个月可支配的收入缩水了一半。

要是问剩下的一半呢？那就是花在“衣”上了。

以前手机使用时长最久的 App 就是购物软件，每天耗上几个小时不足为奇，没有经济危机意识之前，我下单的随机性很强。

这个东西做活动真划算，买！

这个博主推荐的衣服不错，怎么搭配呢？算了，成套下单！

偶尔出趟差回来，门口未拆封的快递堆成了小山，很多东西当时又懒得拆，就尘封在柜子里。等到年终大扫除时，清理出一堆过时的全新衣服，心就疼得犹如刀割。

直到辞职后，我一时没有找到心仪的工作，也不知道何时



才能有稳定的收入，才下定决心，给自己立了一个“只买刚需”的 flag。

刚开始消费惯性还未消散，遇上喜欢的东西还是会动心，只能疯狂加购，把购物车塞得满满当当。久而久之，新的习惯成型，慢慢就打消了买东西的心思，日子也过得细水长流起来。大半年后我做起了副业，可支配收入变多了，脑袋里的那根弦也始终没有放松。

“最近汽油又涨价了，买辆电动车骑骑吧！还没有早晚高峰拥堵的烦恼。”

“去健身房？健身房教练能比刘畊宏专业吗？还是对着抖音直播跳操吧。”

一次次自我说服之后，我成了“极简生活”的推广大使，银行卡上的余额也慢慢涨了上去。

我渐渐发现，大部分不必要的消费其实都能找到相应的替代品，并不影响生活质量。真正产生影响的，是我们原本对高消费赋予的心理意义——把自己和物品等价类比，仿佛消费低了，自己就掉价了似的。

社会里存在着这样的价值观：消费体现了个人的品位与阶级，对各种品牌的讨论等同于社交货币，你不得不付出一定的成本去融入职场环境。而辞职让我摆脱人际包袱，让我不用再为多余的品牌溢价买单，在“低欲望”生活里找到了舒服的节奏。

曾经看过一组调查数据，2022 届毕业生平均签约月薪达 6507 元，比去年下降了 12%，可能还有虚高的成分。这个数字放在北上广，甚至二线城市，根本无法支付房租开外的“精致生活”，这也是为什么现在的年轻人渐趋理性，纷纷叫嚣着“拼夕夕真香”了。

仔细想想，减少不必要消费代表了一种成熟的消费态度，知道自己要的是什么，不要的是什么。丢弃华而不实的部分，为自己的需求瘦身。从心态上说，这何尝不是另一种意义上的“消费升级”呢？

当然了，抑制物欲不是杜绝消费，把自己关进孤独的小黑屋。如果一件东西，令你开心，令你幸福，带来的效益可以大概率达到预期目标，那就勇敢去买。对生活的掌控感，是知道自己需要什么，从而在合理范围内满足欲望和日常所需。

生活千人千面，快乐的方式也各不相同，花钱也是，攒钱也是。希望每个人都能在物欲横流的社会健康生活，成为消费的主人。

（**心香一瓣**摘自微信公众号“三联生活周刊”

图 / **池袋西瓜**）

两三元钱的东西包邮，商家不会赔吗

□孙惟微

发一件普通的快递，费用大概在 12 元。

但是，商家如果发货量达到一定规模，就可以和快递公司签署合作协议，发快递的价格可以非常优惠。在义乌这种小商品基地，发的物件一般都比较轻盈小巧。发快递甚至可以论斤算。据一位电商从业人员介绍，某些快件的平均运费，甚至跌破了 1 元。

还有一些商品，其成本符合边际递减规律，产量越大，平均成本就越低。所以，以低得不可思议的价格出售，也只是为了“走量”，摊平制造成本。人们在网上购物的时候，总喜欢选择一些销量较高的商家。采用低价包邮的方式，可以节省“刷单”的费用。

低价包邮走量还会带来一种隐形的好处，即用户被吸引后可能进入店铺，会促进其他高利润产品的销量。

还有一些电商，为了追求利润，会定制专门针对网销的商品。这些商品仅仅靠网站的视频展示看不出问题，但实物的品质勉强达标，甚至不达标，是一些假冒伪劣商品。

所以，担心两三元的商品包邮会导致商家赔本，纯属多虑。

（**心香一瓣**摘自《硬核经济学》中国友谊出版公司）



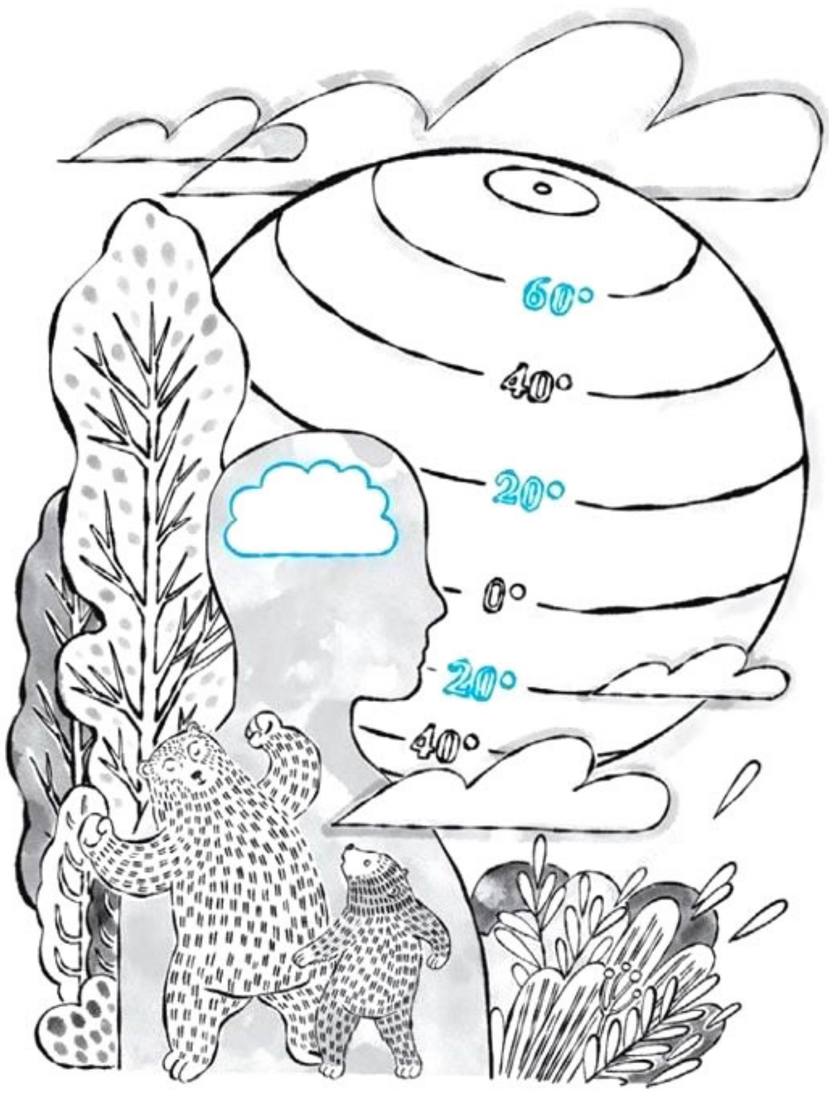
纬度左右身材

□赵习水

19世纪的德国生物学家卡尔·伯格曼发现在动物界存在这样一条规律：同一物种在越冷的地方个体体积越大，外形越接近球形，而这是生物在漫长进化过程中适应环境变化的结果，因为在同等温度、相同体积下球形表面积最小，也最利于保暖。

伯格曼发现的这条规律后来被人们称为“伯格曼法则”。

这一法则真实揭示了地球纬度对动物命运发展的重要影响，说明高纬度地区的动物与低纬度地区的动物因纬度差异而有所不同。而近期，多国科学家发现，纬度还应当算是一条重要的左右人类命运的神秘线。



研究证实，纬度高低能够影响人的脑容量和眼睛的大小，并能决定人体型的大小。前不久，英国牛津大学的研究人员对来自12个国家的55个19世纪的头骨进行分析，重点检测了这些头骨脑腔容量和眼窝的大小，结果显示，人的脑容量大小和眼睛大小跟人祖籍所在地所处纬度的高低有直接关系。如远离赤道的英国人的脑容量平均为1416毫升，靠近赤道的密克罗尼西亚人仅为1200毫升，而生活在地球最北端的斯堪的纳维亚人的脑容量则为1484毫升，高出密克罗尼西亚人20%以上。眼睛大小的差异情况也与此类似。如英国人头骨的眼窝容量为26.22毫升，斯堪的纳维亚人为26.83毫升；而密克罗尼西亚人为21.83毫升。这表明低纬度的人眼睛要小于高纬度的人。

研究人员认为，之所以会出现这种差异，是因为人越是远离赤道，所获得的光照越少，所以人的眼睛要变得越大越好。而且他们的大脑需要变大，以处理眼大带来的更多的视觉信息。当然，大脑较大并不意味着高纬度的人更聪明，只是意味着他们的大脑要更多地花费在处理视觉信息方面。

在日常生活中我们也会发现这样的现象，中国的南方人普遍比北方人体型要小一些。就整个地球而言，情况也是如此。而造成这一现象的真实原因还是纬度。因为纬度越低，温度越高，而温度差异就会对地球上任何生物的体型产生直接影响。一个有力的证据是，因受全球气候变暖影响，动植物体型普遍在“缩水”：全球平均气温每上升1℃，植物体型可能缩小3% ~ 17%，而动物体型缩小的比例可达6% ~ 22%。

有趣的是，美国加州大学伯克利分校的研究人员通过对世界各地上千人肠道微生物的分析发现，那些生活在南部的人比生活在北方的人的肠道中，与肥胖相关的肠道细菌要少很多。这表明人体内的微生物也受温度的影响，参与了人的体型的塑造活动。

低纬度国家鱼肥水美、瓜果飘香的地方很多，因而人们容易贪图享乐，不够强悍。换句话说，在同等科技水平下，高纬度、气候寒冷的国家，其军队要比低纬度、气候热的国家强悍。

科学家认为，目前人类对纬度这条人类“命运线”的认识还有待于进一步加深，下一步应该重点研究纬度使人体产生的相关化学变化，这样才会为人类通过科学手段预防有关疾病，把握自身命运，创造更有利的条件。

（林冬冬摘自《学习之友》 图/孙小片）

诗剧



想用全部的篆隶楷行草写你
写你坚韧的风骨和朴素性情
还要动用一部唐诗宋词写你
契合着古典美学和节拍
押着春天长长的韵律
记不清这是多少次
日出东方，天织云锦
仿佛旌旗高蹈，器宇轩昂
日与月的光辉淬炼
锻造出一个崭新的世纪

——叶玉琳《江山》

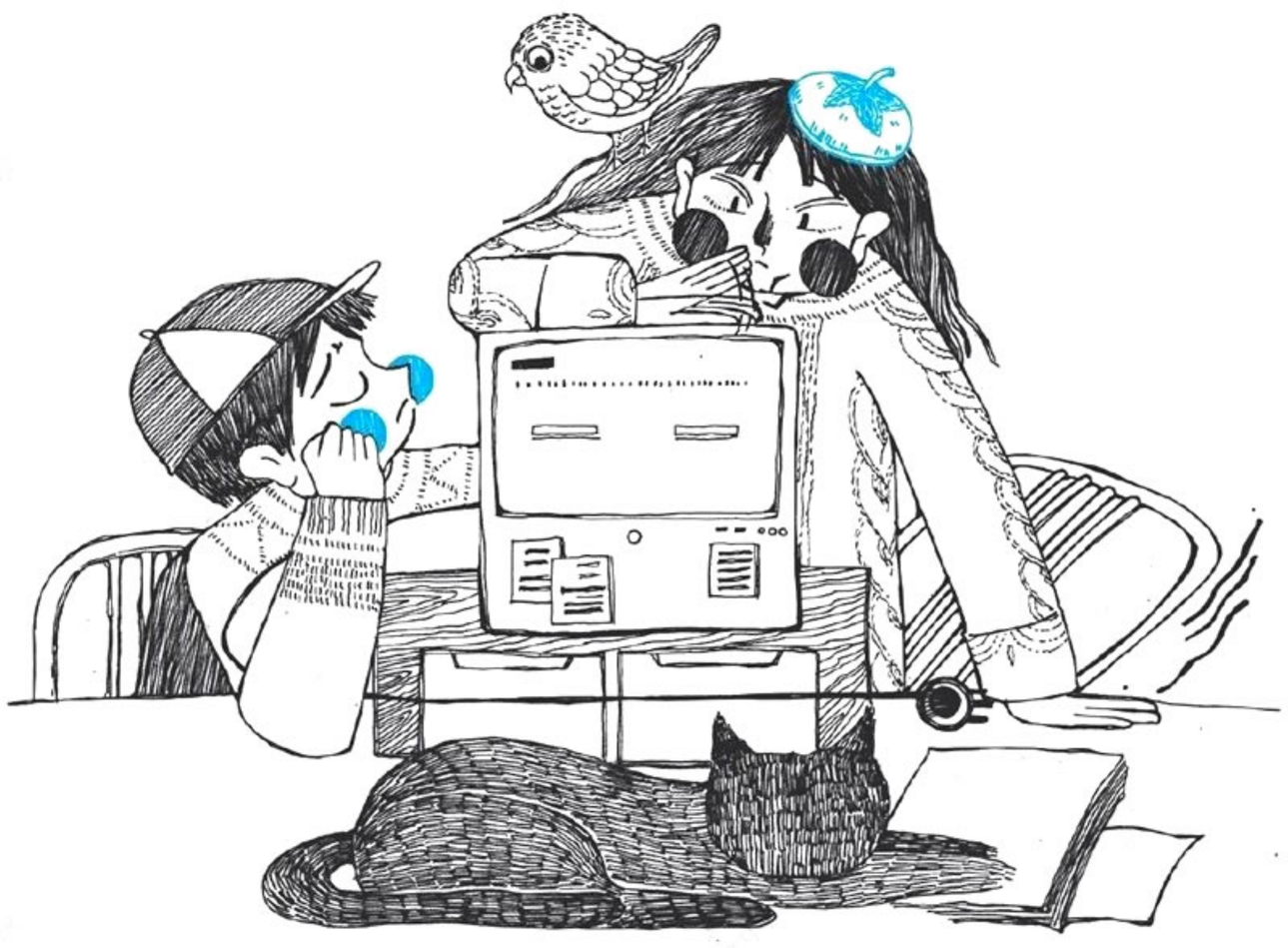
电脑坏了，为啥拍一拍就好

□马 慧

电脑出问题了，就算你不会修，也一定听过这么一句话：重启能解决 80% 的电脑问题。

其实，这句话只说了一半，重启能解决 80% 的软件问题。另一半是啥呢？拍两下能解决 80% 的硬件问题。没错，这就是民间传统的“拍打疗法”。你肯定有过这样的体验，电脑机箱也好，电视冰箱也罢，出问题了不用慌，先拍两下再说，万一就修好了呢。

这套“拍打疗法”不是玄学，也不是撞大运，它还真有一点科学道理。



“拍打疗法”能治好的，主要是不太精密的机器，比如台式机、电视机等。过去的机器不像今天一样布满了高度集成的芯片和系统，过去机器常见的故障就两种，要么是电路故障，要么是机械故障。

先来看电路，电路故障的最大原因，就是接触不良。比如电路的焊接质量差，某个部位没焊牢，出现了虚焊的情况，就有可能有时能连上，有时连不上。再比如，设备里的灰尘没有及时清理，也可能造成电路短路。对这样的接触不良问题，“拍打疗法”就很有用。拍两下机箱，可能恰好让没焊牢的部位连上，或者让灰尘散开，机器就有可能恢复正常。

为了证明“拍打疗法”的科学性，有人专门分享了一本书，叫《计算机维修技术与实例》，里面专门有一个小节，标题就叫“敲打维修法”。书里指导，如果怀疑电脑某个部件接触不良，可以敲打对应位置的机箱外壳，如果故障消失，就说明故障点找对了。开机运行后，还可以再次敲打故障部位，检查问题是不是重复出现，做进一步确认。

说完电路故障，再来看机械故障。如果是机器内部某个机械部件卡壳了，拍一拍基本都能修好。比如，电机润滑油干了，阻力过大转不起来，拍一拍就能让它顺利启动；再比如，两块齿轮叠在一起，导致机器无法转动，拍一拍把齿轮震回原来的位置就行；再比如，弹簧按下去之后卡在底部，弹不上来，这时拍一拍也能把弹簧震回来。

另外还有一种比较复杂的情况。发动机的机械结构中存在一个“死点”位置，在这个点上，无论驱动力有多大，机械都不能运动。机器正常运行时，可以依靠系统的惯性通过这个点。但如果机器恰好停在这个点，下一次很可能就无法正常启动。怎么办呢？官方给出的指导意见有两种，一是使用特殊的结构，这得靠工业设计来解决；二是利用外力解决，这时就可以使用敲打法，用震动来越过“死点”。

1989 年，一架空无一人的苏联战斗机，飞行了 900 多公里，穿过了小半个欧洲，坠落在比利时。是不是听上去挺“灵异”的？原来，当时一名苏联飞行员正在进行飞行训练，结果发动机突然失灵，飞机快速下降。于是飞行员立刻按下跳伞按钮，弹出了座舱。没想到的是，几秒之后，飞机却停止下坠，开始抬头爬升，往前平稳飞行了。怎么回事？

你可能已经猜到了，原因就跟咱们前面说的“拍打疗法”有关。专家反复研究后认为，当时飞机加速器的线路突然断了，发动机动力不足，于是飞机开始下坠。结果飞行员跳伞时，弹射出去的振动，又让加速器的线路接通了，于是飞机继续飞了 900 多公里，直到燃料用尽才掉下来。

你看，“拍打疗法”告诉我们，别小看了“民间智慧”，每一个“民间智慧”的背后，可能都藏着科学道理。

（林冬冬摘自“得到 App”　图 / 麦小片）



刘晓莉，我做梦都想变成你啊

□刘小念

01

第一次跟刘晓莉见面，是初一开学。彼时，我穿着露脐装，梳着一头狮子烫，成功吸引了所有人的注意。教导主任第一时间赶到班级，勒令我回家换校服。

我看都不看他，当着全班同学的面回怼："我妈说了，我们家是低保户，买不起校服。"

教导主任当时就愣住了，全班同学的眼睛也瞪得老大。

这时，刘晓莉走过来，对我说："我是你的班主任刘晓莉，老师可以带你去办公室聊聊吗？"

这样的话，我听多了，索性蛮横到底："哦，晓莉呀，有什么话就在这儿说吧。"

全班哄堂大笑。

而我，在等待刘晓莉成功被我惹到发飙。最好是让我滚出去。可是，并没有。她指了指我的座位，说："坐那儿，靠窗位置，外面有五十年树龄的梧桐。"

02

直到放学后，同学们都走了，刘晓莉让我留一下。我以为她是要通知我，明天别来上学了。

但她对我说："江宁，老师蛮羡慕你这身打扮的。"

我有点傻眼，不知刘晓莉葫芦里卖的什么药。

"老师像你这个年纪时，开始发育了，甚至都不敢挺胸抬头，你看，直到现在还有驼背的习惯，很难改的。""孩子，记住今天的自己，记住这份敢做自己的勇气。"

然后，在我云里雾里几近断篇的状态下，她递给我一套校服："想穿自己的衣服可以，想穿校服也可以，这是我为你争取的特权。"

我再混账，面对这样的场面，也忍不住有点感动："那，老师再见。"

"以后没有同学的时候，你可以叫我晓莉，还挺亲切的，算是我给你的一份专利吧。"

03

被排斥，自尊被碾压，好像是我从一出生就要习惯的命运。

爸爸是卖墓地的，妈妈是每周三天打零工，其余四天在麻将馆度日的女人。

爸爸偶尔卖出一块墓地，家里就会大鱼大肉。如果很长时间没有生意，他们就会各种争吵、摔东西，家里所有的家具都没有完整的。

妈妈在麻将桌上千儿八百的输赢，眼都不眨一下，可是，学校要几十块钱的班费，她会火冒三丈："我没钱，就是有钱，也不会支持他们乱收费。"

不仅如此，她还在班级 QQ 群里各种哭穷，咒骂社区驳回她的低保申请，抱怨社会的不公。

可是，刘晓莉的出现太意外了。她不但没有批评我，孤立我，甚至还夸我是个勇敢的女孩，许我叫她晓莉的特权。这让我一时无措，根本猜不出她葫芦里卖的什么药。

不管怎样，我不能被她唬住。

开学第二天，我依然穿着奇装异服出没，除了同学看我的眼神像看怪物，并没有其他人来找我的麻烦。

那天有摸底考试，普查大家小学的学习水平。同学都在奋笔疾书，我就在每张卷子的空白处画画。我以为成绩出来后，刘晓莉肯定会当众批评我。

但她只是在放学时叫住我，

拿着我的卷子说：“每一张我都看过了。江宁，至少你没让卷子空着，这是对老师的尊重，也是你对时间和自己的尊重。”

我整个人都愣住了。

我本做好了被各种冷嘲热讽的准备，但并没有，反而又是表扬。从小到大，我没被这么尊重过！从来没有。我特别想哭，但觉得太丢脸，所以只能快步离开。

“江宁”，刘晓莉在后面轻轻唤我。

真的，江宁的名字我用了12年，除了去世的爷爷奶奶，第一次有人叫得这么温柔，叫得我内心涌起一阵暖流。有那么一个又一个瞬间，我觉得自己的人生好像也可以有希望。

04

打那天开始，只要是晓莉的语文课，我都会很认真地听讲。学业荒废了小学六年，我的注意力最初连集中五分钟都困难。

每一次刚要溜号时，晓莉会准确地捕捉到，及时地提问我。

无论答得错与对，她总能找到表扬的理由：“发言声音很响亮”“江宁的思路很独特”“你看到了老师都没看到的方面”。

第一次月考，语数英三科，我没一科及格。可是，晓莉说全班进步最大的就是我。她用了整整五分钟，详细说到我的进步：专注度提升了，不再往卷子上画画了，值日时不放过教室任何一个卫生死角，大家集体问“老师好”时，我也会张口了……

说这些话时，她就那样温柔地看着我。让本觉得考得一塌糊涂的我，内心没那么崩塌。原来，我的每一点向好，她尽收眼底，原来，我也是被看见的。

那一课，我终生难忘。我当时就觉得，我的人生有这样一课，好像再也没什么能够打倒我。

从那天以后，我变化极大。放弃了对父母的指责与指望之后，我变得轻松许多。

我甚至能够在爸妈的争吵摔打之中，一个人在房间里大声地背诵课文，自己给自己讲题。

初二上半年，我已经从班级倒数第一跃到班级第十。

05

初三毕业，我考上了重点高中。晓莉飞车来我家送录取通知书，高兴得眼泪直往外蹦。

那天，晓莉请我吃了人生中第一顿肯德基，还开车带我去了城市观景台，顺路坐了摩天轮。

送我回家时，她拥抱了我，说：“江宁，只有真实体验过悲伤和喜悦，人生才值得活，老师希望你未来的人生，皆安宁，常喜乐。”

我也狠狠地拥抱了她：“晓莉，后会有期。”

上了高中后，我每年都会选择母亲节这天去看晓莉。而不是教师节。

每次考试成绩出来，也会第一时间向她汇报。

后来，我考上大学，晓莉在朋友圈里昭告天下。

她因此遭到不少学生的“投诉”：“老师，我们也是你教过的学生，怎么你对江宁这么特殊？”

晓莉回复两个字：秘密。

06

在心里，在人生一个又一个隘口，她赐予我的，是父爱与母爱的力量。

也因为她，我高考所有的志愿都填报了师范院校。

我当年的那句“后会有期”其实早有隐喻。

是她教会我如何出发，而我的理想却是回到她身边，做一个像她那样的人。

（梁衍军摘自微信公众号“写故事的刘小念”

图/木木）

诗剧



已经记不清我的第一个朋友是谁
是一个害羞的孩子
还是一只看到我撒腿就跑的兔子
我又是谁的第一个朋友
彼此见面的时候
我是得到了一块糖
还是送出了一块青草地
第一个朋友多珍贵啊
教会了我握手、拥抱和想念
让我懂得了友好、善良和温暖
一个人的时候也不觉得寂寞
在旷野里越走越远也不害怕

——孙君飞《第一个朋友》



脑子

好消息：头痒痒的，感觉好像要长脑子了。

坏消息：是恋爱脑。

穿帮了

两个学生溜出去玩，晚上回学校时被门卫拦住了。门卫瞪着眼询问道：“你们是哪个班的？”

一个学生被吓得心惊胆战，胡乱报了一个班级，还给自己编了一个名字叫王维。

门卫登记完，又问另一个学生：“你呢，叫什么？”

另一个学生想都没想就回答：“孟浩然！”

门卫冷笑道：“来，你们把自己所写的诗都背一遍！”



边界感与“小鸡友谊”

□庄雅婷

上海话有个俚语叫“拎不清”，大概是指做事没有条理，总是认不清形势。另外一个俚语叫“一泡污”，看字面就很生动形象。它俩简直是绝配，一个拎不清的人，总是会把场面搞得一泡污那么难看，所有人和事夹缠不清，让人烦恼，而你能说出来的最严重的话也只是……“他这个人其实不坏”。

可生活中哪有太多大奸大恶的坏人，真遇见小奸小恶就已经够呛了。绝大部分你遇见的都是没有边界感的“小蠢孩”。

若你任由那些夹缠不清的道理和情绪拖你下水，你就会慢慢发现自己身处黏稠，总是被吸干精力和热情，简直跟着智力水平下降。好吧，最后抱团死呗。

文学流派叫“小鸡文学”，通常是讲述未成年女郎的青春荷尔蒙碎片。有一阵子还挺喜欢看拉拉队队长爱恨情仇什么的，通常有误会有吃醋，最后热吻就已经是最大胜利。慢慢发现人长大了，但很多人的“小鸡友谊”还在继续——那是一种依然恨不得同食同睡的室友情谊，我所有的事情依然要分享给你。

回想起来，“小鸡友谊”确实温馨喜人，那时爱情和友谊几乎是生命全部。没有边界感的生活会营造出一种亲密无间、情义无价的错觉，是因为连自己的世界都还没成形，自然无法刻画边界。

可是慢慢地，当旁人的自我世界已经矗立起来，你若还沉迷这种亲密并且毫无寸进的友谊，就会觉得有一种被拒之门外的微妙苦恼。甚至会想是自己哪里做得不对，而对方为什么变了，于是会更紧逼一步，以近乎恋爱的方式去要求自己的朋友。

只有两个都具有强大自我的人，才可能发展出坚固的友情。否则看起来很像游伴或跟班。而两个都没有边界感的人也可以发展出坚固的友情，那是建立在吐槽八卦、互相交换负能量、抱团死基础上的互相耽误。所以你知道为啥闺蜜越多越容易单身了吧。因为她们都在没有边界的生活中化身对方的理想恋人了呀！

看起来像恋爱的友谊无疑是没有边界感的：你的朋友要有闲暇陪你玩耍游乐，你心情不好的时候要随时一个电话过去安慰，你会逐字逐句跟她分析暗恋对象说过的话，你也会仔细给她讲你和恋人的一切细节，你们甚至还要互赠情人节礼物，甚至对方有新朋友的时候你会吃醋，要么就是对方表示你男友是个渣男不如趁早分手。以上等等，逃不过情感控制，或者总希望有人对自己的情绪负责。

你想想，如果单身时都已经如此不能自理，恋爱后是不是会更顺理成章靠在别人身上寻找安全感。要求对方必须和自己三观一致、至爱之间就应无话不说、手机微信必须摊开来看……

在感情中，没有边界感更多表现为主动去入侵别人的领域，需要旁人额外多地对自己负责。虽然这看起来并没什么用，但还是忍不住会去突破和试探一个边界。这么讲起来，为什么很多人过年不想回家？也是因为父母和自己更是互相突破底线到天际，每个人不仅要证明自己的生活方式是合理的，还要让对方全盘接受。都不懂哪怕国境线的边界，都还有一两公里缓冲地带。

我们形容没有边界感的感情是这样的：友情看着像恋爱，爱情搞得像父母教孩子，父母关系搞得像小朋友之间打架……

硬心肠的一面是冷静。冷静的基调是理智，理智的某一面就是既能守住自我边界，也能看清他人边界，并不试图去扰乱。退缩和糊涂会影响边界感的清晰，最后大家也就共裹“一泡污”，欢快抱团死而已。

（林冬冬摘自微信公众号“庄雅婷” 图/小粒团）

诗剧



这岂是偶然，小玲珑的野花！
你轻含着闪亮的珍珠，
像是慕光明的花蛾，
在黑暗里想念着焰彩，
我此时在这蔓草丛中过路，
无端的内感惘怅与惊讶，
在这迷雾里，在这岩壁下，
思忖着泪怦怦的，人生与鲜露？

——徐志摩《朝雾里的小草花》



蝉的第八日

□孙 未

申请到德国萨尔大学的博士入学资格后，我在网上找租房信息，意外发现一处公寓，设施出类拔萃地好，价格公允。租下之后搬过来才发现，这栋大楼居然属于一座养老院，朝东的半栋楼基本和医院没啥差别，于是我有了一个据统计平均年龄九十二岁的邻居群体。

以前读过一部小说，里面提到，蝉在泥土里生活七年，之后得以在阳光下生活七天，大部分蝉只有这七天阳光下的生命，唯有极少数可以活到第八天。在这第八天，它们的感受究竟如何呢？大部分同伴都不在了，它们究竟是寂寞恐惧，还是格外享受这额外的一天呢？

和我关系最好的邻居名叫西辛，八十七岁，我们常开玩笑说，因为在养老院她还属于年轻的，我们之间的代沟比较小，所以我们才最谈得来。一年半之前，她被查出脑癌，因为脑部手术必定会造成某些身体机能丧失，也可能会丢了性命。也就是说，如果她幸存下来，手术之后她也不可能再独立生活。所以做手术之前，她的几个朋友把她的单身公寓退租，里面一干家具物品分送他人，只留下少许个人衣物和她本人一起被送进了养老院的公寓。不过她现在看起来简直是精神奕奕，她经常推着助步器在房子周围练习走路，她最喜欢坐在大楼门前的咖啡座上晒太阳聊天，嗓门大，每天看见我放学回家就大声招呼我。养老院提供一日三餐，大家可以在底楼摆着鲜花的餐厅里用餐，也可以送到房间里，她总是下来用餐，并且每次吃得干干净净，胃口比我还好。

她抱怨说，她的公寓内没有植物，因为养老院中一切都靠护士和医生，他们当然不会给她张罗植物。于是我送了一盆到她的公寓里，就是趁着这个私下说话的时候，她跟我说了她的远大计划，她想要搬出养老院，重新去过自由自在的日子。她此生最喜欢摩纳哥，她要去摩纳哥海边租个公寓，每天到森林徒步，到海里游泳。我吞吞吐吐地劝她说，哎呀呀，摩纳哥的医疗水平能和德国比吗？

我直到那天才知道，脑部手术不但损害了她的行走能力，而且有很长一段时间，她根本不会写字了，签名的时候只能画个叉，但是经过锻炼，现在她已经能够阅读儿童读物了。她去年完全不能走路，在物理治疗师的帮助下，她打算今年下半年扔掉拐杖走路。以前的生活当然是回不来了，她也没想重来一遍，她幼年家里七个子女，没有钱念书，她从做木匠开始，自学文学、数学和经济学，在法兰克福开店卖家具，同时开网店卖家居用品，还做了好些年欧莱雅的地区代理。现在她的远大计划是另一种生活，她坚信她可以做到，终有一天她可以每天清晨在摩纳哥的海滩上散步。

每天放学回家走进大门，总能看到大堂里贴出的最新讣告，前台工作人员的笑容没有任何变化。其实在听说西辛的远大计划之前，我早从前台那里听说，她当年年底还有一个脑部手术。尽管如此，我从没怀疑过她的计划可以顺利实现。蝉的第八日，书里说，也是一种重生。

（**李金锋**摘自《新民晚报》

2022年11月4日　图/**孙小片**）



强如何拥有大的心力

□刘润

1

一年365天，我有200多天，不是在出差，就是在出差的路上。

2022年上半年节奏突然被打乱，我在家待了差不多3个月。终于，6月9日，我刷到了一张从上海去杭州的高铁票，此时，离出发只有1小时，我用最快的速度回家收拾行李，然后，赶在高铁启动前找到了我的座位。

一路飞奔来到杭州，然后，就开始了和各种不确定反反复复对抗。被赋七天黄码，合作伙伴的活动没法按时出席，等等。

突然在某一刻，我真的感到一种前所未有的疲惫，甚至产生了一种想“躺平”的念头，算了，别折腾了，太累了。不如出去走走，世界也不会因为离了你就不转了。

这个念头一闪而过，很快，我就冷静下来了。不行。我的公司虽然又小又破，但也有20多名员工了。他们有的刚生孩子，有的开始还房贷，有的还没女朋友，他们的人生刚刚开始。

还有一次，我觉得特别累，想要请个假。

但是突然想起来，我是个创业者啊，总不能和竞争对手说：

我太累了。想歇两天。咱们都说好啊，这两天谁也不准开发软件，谁都不能做直播，谁也不准跑市场。都高高挂起免战牌，等我歇好了再打。

面对困难、挑战和不确定，心力不足，真的很难坚持下去。

所以，很多投资人在投资项目的时候，就会关注创业者的心力。

源码资本创始合伙人曹毅说，他判断一个创业者值不值得投资，有三个维度：体力、脑力和心力。

体力很重要，因为你在创业过程中遇到的各种问题，各种麻烦，都需要体力来支撑。

脑力也很重要，你得想战略，做计划，让公司更好发展。

但最重要的还是心力，因为心力才是体力和脑力的稳定器，是你力量的来源，它决定了你的内心有多强大。

那么，怎样才能拥有强大的心力？

想要拥有强大的心力，有几个方面特别重要：比如，增加心力的容量，提高自我效能感，提高心力的使用效率。

2

训练心力的方式之一，就是运动。

很多创业者喜欢极限运动。因为极限运动，训练的是一种明知有困难，还一定要做到的决心，能让你心力变得强大。

我去戈壁徒步了3次，环骑过青海湖，也去过南极和北极，每一次极限运动结束，我感觉我的心力又强了一点点。

2015年，我登顶了非洲第一高峰乞力马扎罗。

爬乞力马扎罗，从进山到出山需要7天。

进山大概是在1800米的海拔，第一天要垂直升到2800米，第二天再上升1000米，到3800米。第三天升到4600米。

一步一步，在爆裂的阳光下向前。为了降低耗氧，我拖着双脚，像僵尸一样地挪动。

我的私人背夫要上来扶我，被我推开。他的呼吸节奏和我不一样。如果不能踏在我自己的一呼一吸上拖动脚步，我觉得我会吐出来。

终于到达了4600米的营地。我也终于，“哇”的一声，早上喝进去的能量胶、热巧克力，全

都吐在了高山的黑土地上。

然后，拖着双腿，继续走。直到向导突然宣布：海拔5000米了！所有人都开始欢呼。

我大喜，然后立刻平静下来。不能给自己希望。希望只会带来痛苦。绝望，是最大的希望。

第五天，我们从中午开始睡觉，到23：00，全副重装，走出帐篷，开始冲顶。

高山向导每小时会要大家停下来，做最短的休息，调整自己，因为时间一长，身上就冷。抓紧这5分钟的时间，坐下来，吃光一根藏在怀里的能量胶，或者吃一块巧克力，再喝几口水。喝一口旅行水袋的水，一定要吹回去，不然整根吸管会结冰。一位女同学失声痛哭。不能哭。鼻涕会在你不知情时，静静流下，冻成冰碴。

我好想睡觉，但是不行。坚持。没有激昂的冲刺，只有静静的坚持。意识在模糊和清醒之间，向下；脚步在半梦和半醒之间，向上。

终于，我们抵达了5895米的自由之巅。我和队友像孩子一样紧紧抱在一起，失声痛哭，完全不能自已。

我一屁股坐在“自由之巅”的土地上，在非洲最高峰，继续独自抹去汹涌而出的泪水。

我，做到了。

虽然我的脸是肿的，但我的内心特别自豪。经历了那么多苦难、那么多痛苦，站在山顶的那一刻，我获得了一种能力，一种坚持一下，再坚持一下的能力。

我的心力又强大了一点点。

除了极限运动，平时的运动健身，也是一种能帮助我们增加心力容量的方法。

一个人心力够不够，也和他的心肺功能有关。

心肺功能的强弱，就相当于电池容量的大小。容量3000毫安的电池，一定比容量800毫安的电池更加持久耐用。同样，心肺功能越好的人，越能轻松驾驭一天的工作。

3

心力不足，还有一个表现是，遇到麻烦和困难的时候，你不相信你自己能做到，不相信你能克服困难，你觉得花再多的时间都是浪费。

你可能会想，天哪！这件事情这么难，我不可能做到。

但是心力强大的人，相信困难只是暂时的，先把能做的做了，再继续想办法，总是有办法。

自我效能感，就是自己相信自己，我能做成我想做的事情。

先完成一些简单的事情，建立信心。然后，再挑战更难的事情。

比如，找一个练习场，在一些不是那么大的事情上，让自己好好练习，然后争取把这些事情做成，通过一件一件小事情，增加自我效能感。

当你能轻松完成这些小事情的时候，再试着去做一些有点儿难度，但只要花费时间，通过努力，也能做成的事情。

最后，再去挑战那些看起来很难，对你来说很有挑战的事情。

当你克服重重困难，做成这些事情的时候，你就能增加自我效能感。

你的一切动力都可以变成真的能量，而超出了舒适区，你就担心你控制不了，你的动力、你的愿望就可能会被杀死。

但是如果你感觉到你的自我效能感不断地增加，当你实实在在地感觉到你的自我非常强大，这时候你就愿意尝试更难的事情，迎接更多的挑战。

因为你相信你一定可以做到。

（心香一瓣摘自微信公众号“刘润”

图/豆薇）

诗剧



太阳落入清凉，没有伴，
没有为我们干完活后的责难。
它落下去了，心里一无信仰
当它去后，我听到溪水跟踪而至的流声。
它从很远的地方带来它的长笛。

——默温《冬日薄暮》



练车

我去驾校练车，教练指着池塘说：“前几年有个女的，分不清油门和刹车，直接带着一车人开进了池塘。”

下面一群人就开始笑，我也跟着笑。就在这时，教练指着我说：“没想到，今年她又来了！”

特长

看到很久没拉过的小提琴，想起了我的小提琴老师，他曾经恳切地嘱咐我：“日后不到万不得已，切不可在别人面前拉琴，实在推托不了，就说自学成才，没请过老师。”

这种淡泊名利的谦者之风，我今日回想起来依旧肃然起敬。多好的老师啊！



少年痛

□王　族

夏天，我们有无数次去小河里游泳的机会，但十三岁那一年的一次游泳像一道伤疤一样，至今都是我心里的痛。

那天，前几天的大雨让河水深了很多。我伸手试了一下河水，有一种温热的感觉。但无意间一瞥，我看见一个小伙伴脸上闪过一丝诡异的笑，还回头向我们放衣服的地方望了一眼。他想干什么？我断定他会偷东西。他们一家人的名声都不好。

我警觉起来，转身走到我的衣服前，从口袋里掏出我积攒了一年多的一大把硬币，分开捏在左右两只手里下了河。我的这些硬币是我准备下次去新华书店买一本《林海雪原》的，如果让他偷走，还不把我气死？我把硬币捏在手里，那小孩无论如何都无法偷走。

我开始用我刚学会的姿势游泳，游到中间才发现河水之深超出了我的想象，不仅我游得很吃力，水流也比以前快了很多。我被激流一冲便沉入了更深的水中。我企图踩着河底的沙子走到对岸去，但是河水太深，我伸直了脚也踩不到底。更可怕的是，这样一折腾，我嘴里灌了几口水。我觉得死亡像龇牙咧嘴的怪兽，用它的尾巴试探着扫了我一下，水里便卷起了阴影。

好在我当时并没有丧失理智，并且拼命从恐惧中挣扎出来，保持正常的姿势游到了对岸。

我爬上岸后喘着粗气，浑身软得没有一点力气，但内心很庆幸，我没事了，不管河水有多深，水中有怎样的怪物，都已经被我甩到了身后。

我回头去看河水才发现，我捏在手里的硬币落进了水中，此时正在河底的沙子上闪着光芒。那是我积攒了一年多的钱，我已经在内心无数次想象过用它们去买《林海雪原》。我一咬牙，决定下河把那些硬币捞出来，但那一刻从河中弥漫过来的一束强光，以及河水涌动起的波纹，再次让我感觉到水中有怪物。那一刻，死亡的恐惧像鞭子一样抽在我身上。我心里一阵痛，一步也不敢向河水靠近。

我只有十三岁，刚刚经历的死亡恐惧像无形之手，几近把我撕裂，我不知道想别的办法，或者求助伙伴们把我的钱从河中捞出来，我只想远离河水，因为让双脚踏在岸上才最安全。那些硬币在水波纹的漾动中，一闪便不见了。我的心随着那光芒一闪一隐，便一抽一扯地疼。这是我攒的第一笔钱，却换来了这样的疼痛，我的眼泪下来了。

那一刻，我第一次体会到人的无奈之痛是什么滋味。

（**李金锋**摘自《雨花》

2022年第2期　图/**木木**）



敲诈电话

大明下班回家，忽然接到了一个电话。

“你是大明先生吗？”

“我是！你是哪位？”

“我是你儿子，现在劫匪正在我手中。你……”

沉默了半分钟后，对方挂断了电话。

豆腐多少钱

顾客：“豆腐多少钱？”

老板：“两块。”

顾客：“两块一块呀？”

老板：“一块。”

顾客：“一块两块呀？”

老板：“两块。”

顾客：“到底是两块一块，还是一块两块？”

老板：“是一块两块。”

顾客：“那就是五毛一块呗。”

老板：“不卖你了！都给我整蒙了！”



早起奔向面馆

□余康妮

鱼面分离的长鱼汤面是小面馆的绝活儿，长鱼就是鳝鱼。一大碗汤面配上一小碟鳝鱼，足以作为一天的元气补给。汤面由青花瓷碗盛着，浸在奶白色泽的汤里。如果顾客无食忌，王师傅会加些葱花或韭菜提鲜。这碗汤，王师傅头天下午便开始熬。

这个熬可大有讲究，熬汤先熬骨。凌晨四点钟不到，已经开始忙活的王师傅加入鳝鱼片接着吊汤。直到清晨六点钟，汤熬毕，面备齐，小镇的八方食客也在来吃面的路上了。

“王师傅早！”“早上好！”王师傅利落地盛汤、盛面、迎客、送客。让我想起第一次看他“庖王片鳝”，原本呈二角面的鳝鱼骨头在王师傅手里瞬时变得不一样起来，似乎有了神圣的色彩。王师傅头一刀从鱼头扎下去，急速沿鱼肚破开，接着沿骨剖开，末了再来一刀，一条干净齐整的鱼骨就在这三刀间成功脱了鱼肉。后来熟悉了小面馆，熟悉了王师傅，知道他就是这样一个干净齐整的人，案板总是清清爽爽，菜码也是秩序分明。简单的汤面，鳝鱼摆盘，他也尽可能在最短的时间拾掇得适宜、美观。我夸他认真，他一边片他的鳝鱼，一边笑道：“日子不就是这样过的吗？”

日子一日三餐地过，举筷间我们一家人总要聊起小面馆，聊起认真过日子的王师傅。外公说：“做工作就要像老王，带劲！”他的确是带劲的，想来很大程度上缘于他有个好环境。在哪里工作，哪就是自己的领地。既然是领地，哪能潦草呢？除了“字典”里基本的整洁，王师傅还给自己的小面馆装了几盏灯。除了负责让店面更亮堂的暖黄灯管，还有星星一样的装饰灯，也是暖光的。他很得意地告诉我，这是他从儿子课本上看来的，书上说暖色调会刺激人的食欲。

用王师傅的话说“忙总要忙出名堂来的”。其实，他追求的也不过四个字——“健康美味”，只不过他从未搞错这两个词的顺序。王师傅不怕麻烦，我早就见识过，该先熬鱼骨就先熬鱼骨，该下鱼肉了才下鱼肉，该几个小时就几个小时。直到准确的步骤和恰到好处的时间让鱼骨里的胶质毫无保留地煨在汤中，进入每个食客的胃中，暖身暖心，最终久久地写入他们的味蕾记忆。王师傅还不怕浪费，后来外公说起，我才知道他总是挑好的、贵的食材，从不吝啬。

一次，王师傅念小学的儿子给他打下手，小家伙一个没夹稳，食客要的荷包蛋“啪”的一声掉在了案板上，儿子拾起来就要往水池走，应该是想洗干净。王师傅停下手中的活儿，指着墙角的垃圾桶，说道：“扔掉。”得到大众认可总是有其道理的，而得到大家伙儿的肯定，除了能收获一众老客，还能收获满满的干劲。

在王师傅的小面馆里，的确蕴藏着极盛大的认真，大清早世界刚刚苏醒，他已带着足足的干劲盛汤、盛面、迎客、送客。热气扑向他，把他衬得像个早间厨神，好像人间千家万户的早餐，全都仰仗着他这双带劲的路膊。

我大喝一口乳白色的鲜鱼汤，由它把我体内的一个个器官朋友彻底激活。在早上急匆匆的城市大背景里选择稳当坐下来，认真吃一碗热腾腾、鲜入骨的长鱼汤面，也是我过日子所坚持的认真。

（小豆摘自《知识窗》

2022年第6期　图/李酉酉）

□ Seven

如果你觉得辛苦，就看看这几处『景点』

1

你知道什么叫“极限通勤”吗？前段时间，家住上海金山区朱泾镇的金小姐，发帖说自己在杨浦区某公司上班，通勤距离单程就是100公里。

她每天早上5点半起床，坐一个半小时的公交车后，再换乘地铁，到站后再坐班车到公司所在园区上班，单程需要3小时15分钟。

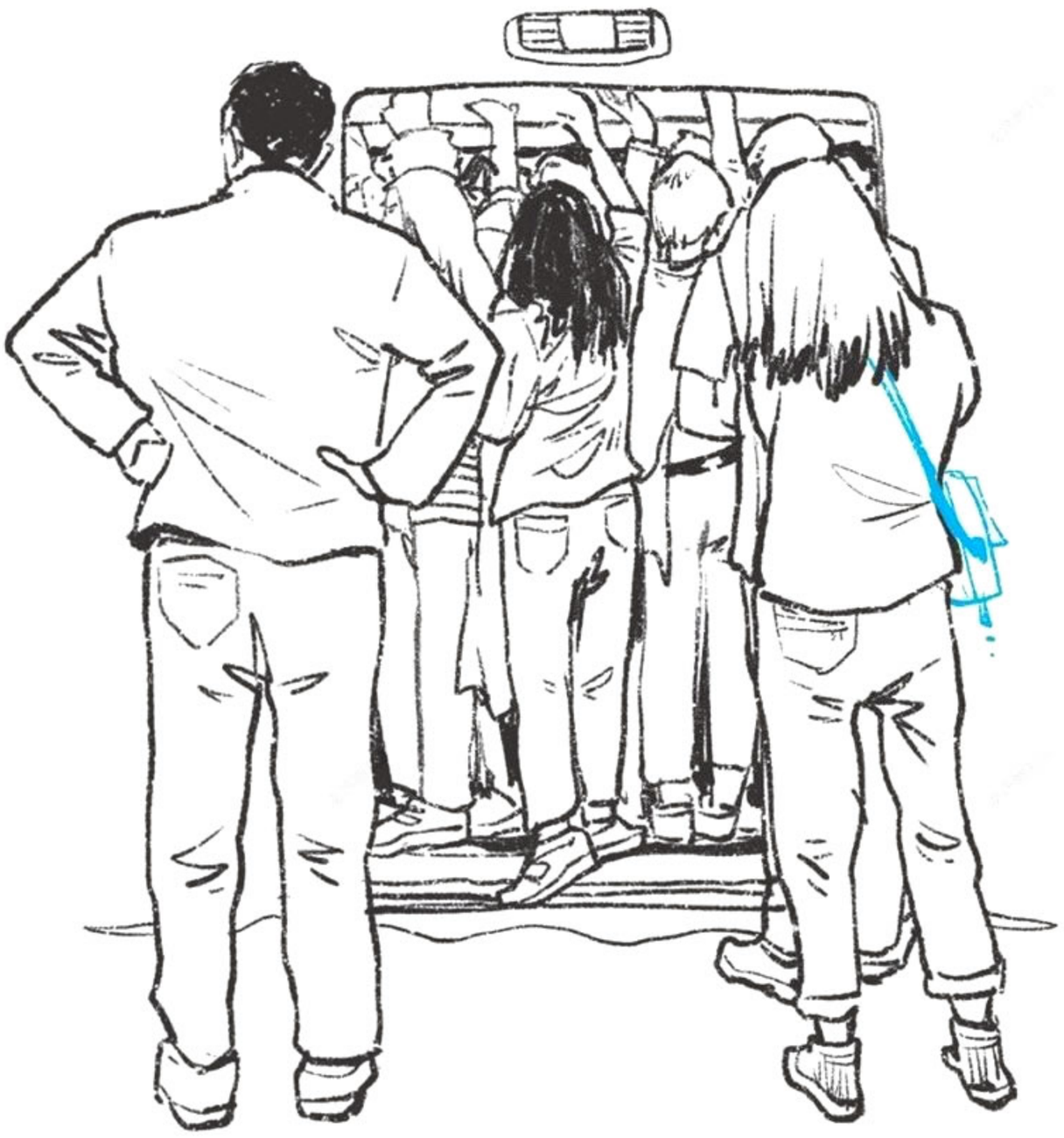
而评论区像金小姐这样每天需要“极限通勤”的人，并不在少数。

有数据统计，在中国，有超1400万人正在忍受单程超过60分钟的极端通勤。

UP主@在下小苏就曾体验了一把极限通勤的日常。

凌晨4点26分，天才蒙蒙亮，睡眼惺忪的小苏不得不赶紧从床上爬起来。

简单洗漱后，凌晨5点，她来到进京打工人每天跨城通勤的起点——燕郊。



5点10分，进城的公交车站前早已排起了长长的队伍。

这样每天四五个小时往返的生活，有人已经坚持了快十年。

上车之后，几乎所有人都在补觉，历经1小时10分钟的车程，公交车终于到达了北京的大北窑南站。

然而，这才是大多数人在北京通勤的起点。

接下来，他们要乘坐大概一个小时的地铁去往上班的公司。

很多人不理解，为什么他们不换一份工作呢，非要来回辛苦奔波？

如果可以，谁不想找一份离家近的工作，轻松又惬意地活着？

芸芸众生，各有各的苦衷。

或许为了多赚点钱，或许因为市内房租昂贵，或许要陪家人，他们不得不选择了这种极端又疲惫的方式。

哪个努力生活的成年人，没吃过上班的苦，没受过工作的委屈呢？

博主@李娃娃发布过一条视频，展现了杭州凌晨的真实景象。

深夜12点，CBD的写字楼依然灯火通明，两个年轻女孩刚刚加完班，疲惫地走出电梯；凌晨1点，楼下的小吃摊还在等待每一个忙到凌晨的人；凌晨2点，建筑工人开始上班，因为有些活只能晚上来干；凌晨4点，杭州下起了暴雨，批发市场的保安开始上班，搬运工人开始卸货，一切照常。

放眼望去，没有一份工作是不辛苦的。每个人都不敢停歇，不敢哭泣，不敢抱怨，从深夜到黎明。每个人都有自己的路要走，都在以自己的方式努力生活。

2

前段时间，一段街头三分钟采访视频，让一位21岁的单亲妈妈火遍了全网。

这位单亲妈妈来自安徽安庆，镜头前的她，笑容灿烂。

但她的经历，令很多人潸然泪下。

18岁那年，丈夫因为车祸不幸去世，这时女儿还只有五六个月大。

婆婆拿到赔偿金后，却狠心把她们娘俩赶出了家门。

为了养活自己和女儿，在辗转尝试了很多份工作之后，她选择当了一名外卖骑手。

原因也很简单——可以随时带着孩子。

在安庆，很多人都看过她骑着电动车，背着小小的婴儿，穿梭于各个商务楼和住宅楼的身影。

记者有些不忍："那要是遇到没有电梯、需要爬楼怎么办？"

她笑了笑说："年轻人不爬楼谁爬楼啊！现在不吃苦什么时候吃？"

难以想象，一位21岁的单亲妈妈，明明自己还是孩子，却用弱小的臂膀扛起了自己的孩子。

尽管生活艰难，她的脸上始终笑如春风，眼睛亮闪闪的，对未来充满希冀。

"以后想买个小房子，小小的就行，能和女儿住一起就行。"

面对网友的鼓励和支持，她也乐观地回应："保护女儿一日三餐，就是我最幸福的生活。"

是啊！生活再艰辛，工作再不易，也总有家人温暖，让你人间值得。

一名中年男子周末在外兼职，下班后特意给女儿带回了她最爱吃的菠萝，女儿看到后，开心得直转圈。

即使工作再辛苦、再疲惫，只要回到家里，看到笑脸，便是人间幸福。

广西北海，一对小夫妻奋斗五年终于拥有了一套属于自己的房子；妻子一遍遍摩挲着房产证，含泪坐在新房里久久不愿离开。

还有这位22岁的外卖小哥，每天早出晚归，努力攒钱，给父母在老家买了一套房子。

他还特意给家里安了无线网和电脑，只为了每天都能和家里聋哑老母亲打视频电话。

谈起家人，小伙子始终目光坚定，"一切都有我呢！"

看完不禁泪目。

有人问努力工作的意义是什么？

我想，目的不在于大富大贵，而是能够保护好身边的家人，一起去看想看的风景，过想要的幸福生活。

人生有时真的很残酷，就像在流沙里奔跑，任何一点风吹草动，都足以击垮我们的沙城。

但人生又很美好，只要坚持往前走，不回头、不放弃，冰封万里也能走到春暖花开。

与其自怨自艾、消极面对工作，不如好好修炼一副铜皮铁骨，努力活成自己想要的样子。

人生的确充满艰难险阻，但回荡不息的主旋律，是不期而遇的温暖和生生不息的希望。

你所有吃过的苦、流过的汗，都将是自己的生活底气，家人的幸福安稳。

（刘振摘自微信公众号"洞见"图/HHYM）

诗剧



我从遥远的时间回来
我从孤单的地平线回来
回到我原本在的地方，不再远行
——这是我的家
我不再追求幸福，我就是幸福
我不再想象生活，我着手生活
没你在时我想你，有你在时我看着你
哦，原来这就是我吗
每一件和你有关的小事情都让我心动
当你和我说话，当你没和我说话
我都掩饰不住心中莫名的欢乐

——海桑

《我是你流浪过的一个地方》



第一件事

一批新同事即将入职，老板问老员工："你们说说看，新同事入职后做的第一件事会是什么？"

老员工们七嘴八舌："认识同事？入职培训？"

老板摇摇头，说："他们肯定先打听收货地址是什么。"

口误

刚购置了新车，便买了两个包着竹碳的玩具狗，放在车子后座吸收车里的甲醛气味。

这天老婆叫我去火车站接岳父和岳母，两人坐上后座我便开车上路，路上丈母娘问我："这新车有甲醛味，有没有放什么东西吸收一下？"

我说："有啊，后面有两只狗在帮忙吸掉毒气……"

恋爱中的经济学

□鹤老师

为什么你可以帮表妹选一个更优秀的男朋友，却不会把你的女朋友推荐给一个各方面都远超你的男生呢？

因为人性是自私的，你真正想要的，是让自己更幸福，而不是让你的女朋友更幸福。

这一篇，我们讲讲恋爱中的经济学。

女孩问，两个男生追我，一个很有钱，一个没什么钱，但他们都对我很好，请问我应该选哪一个？



答案是：选有钱的。因为有钱的男生可选择的对象更多，但他依然选择了你，说明他真的很喜欢你。没钱的男生未必就不真心，但是他面临的选择很少，遭遇的诱惑不够，不需要为你放弃太多。

同样，如果男生问：有两个女生喜欢我，一个很漂亮，一个很一般，但她们人都很好，请问我应该选哪一个？

答案是：选漂亮的。因为漂亮的女生不缺男生，她放弃了很多优秀的男生和你在一起，相对于不漂亮的女生，她付出的隐形成本更大。两个人相比，她愿意为你放弃的更多。

没有放弃，就没有真爱。为什么有人明明处于恋爱状态，却经常暗示自己单身？因为她希望换取更高的综合收益，她不愿意为你放弃机会成本。换句话说，她不够爱你。

想知道有多爱，就看看对方愿意为你放弃什么。

有人问，怎么样找到更好的另一半？

答案是：为信息付费。

任何时候，男生之间相互竞争，女生之间相互竞争。你找到另一半的质量，只取决于你超出竞争对手的水平。

换一个战场，找一个竞争力不足或者对手普遍偏弱的领域，可以极大地提高自己的竞争优势。

工科学校，男女比例 5 ： 1，作为男生，哪怕你是巅峰颜值，也没有太多选择权。而文科院校，男女比例变成了 1 ： 5，即使你相貌平平，也很容易找到另一半。

你不需要具有绝对优势，只需要具有相对优势。如何找到一个让自己相对突出的领域，增加竞争优势，是操作的关键。而关键中的关键，是消除信息的不对称——别人不知道的，你知道。

有人问，为什么肥皂剧里的霸道总裁总会爱上草根女主角，但现实中没有呢？因为有什么样的观众，就有什么样的剧。正是因为有不计其数的“草根女主角”，她们有时间不停地刷剧，才会有人推出这种具有针对性的产品。

现实中，恋爱需要等价交换，想得到一个优秀的恋人，得先让自己变得优秀。等价不一定是钱，可以是超凡脱俗的相貌，可以是满腹经纶的气质，也可以是家喻户晓的知名度。但无论如何，一定要等价。而不是说一方极度平庸，另一方极度优秀。

你出身普通、长相一般，好逸恶劳又脾气暴躁，但霸道总裁就是会死心塌地地爱上你；你想要 1 个包，他非得给你买 10 个；你想偷偷进行地下恋情，他非要当众宣布非你不娶。

在现实中，这是不可能的，但在剧情中统统都会满足你，充分照顾你的每一寸情感需求。

霸道总裁深情款款地说：“嫁给我吧。”

观众泪水涟涟。

真实的片场，导演“啪”一拍手：“过。”

如果不是客户需要，商家根本懒得去拍。

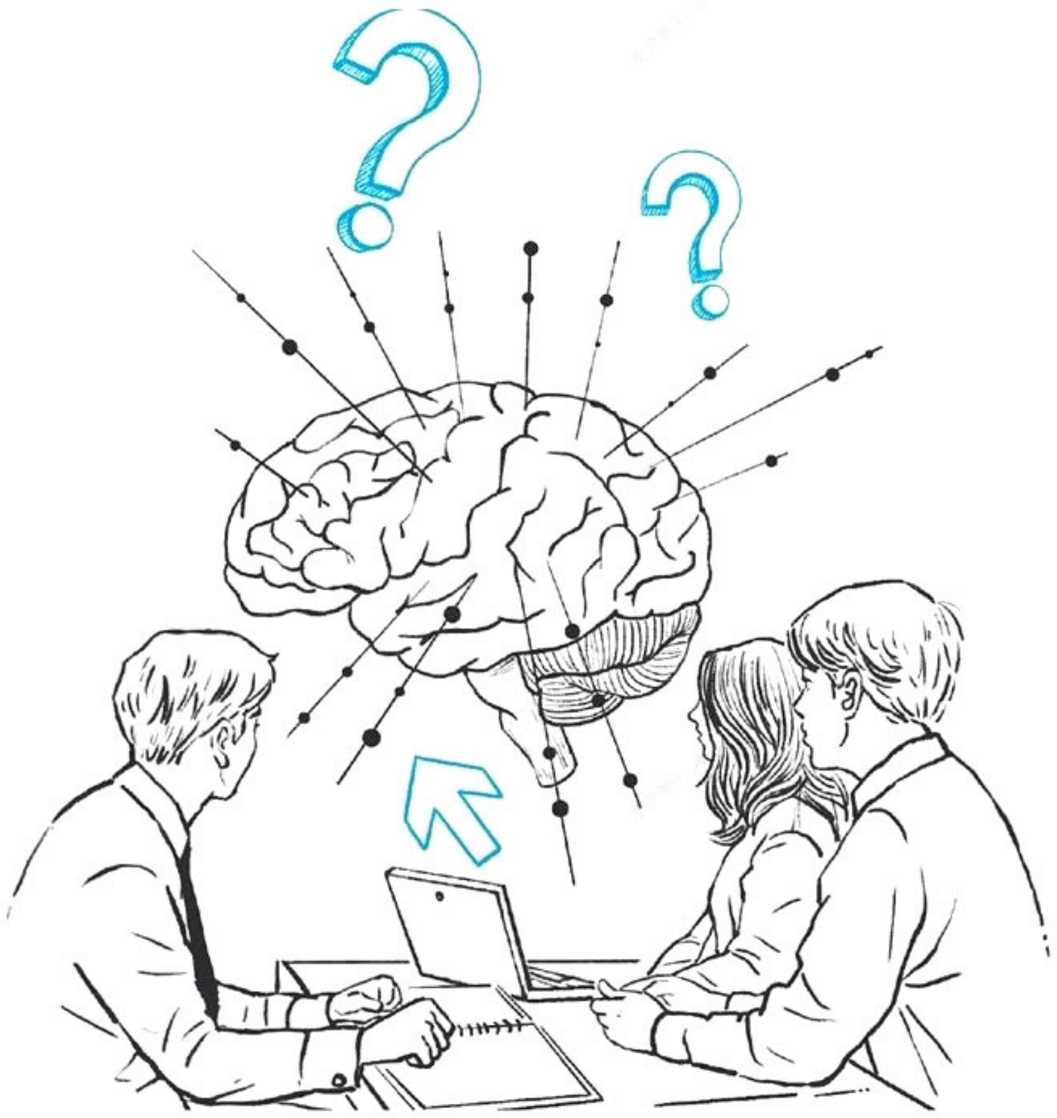
明白真实的规则，远离虚幻的剧情，才更容易遇见幸福。

（**李金锋**摘自《鹤老师说经济：揭开财富自由的底层逻辑》北京联合出版公司　图/**张翀**）

悲伤有理

□江　丹

《经济学人·商论》的一篇文章中提到，消极情绪也许和身体疼痛一样具有进化意义，比如在追求无法实现的目标时感到的痛苦和悲伤，会提醒人们停止付出无谓的努力，避免损害自身繁殖的机会。



在中国，也有学者从进化心理学的角度为消极情绪正名。湖南大学邹竹林在其论文《进化心理学视角下的情绪管理》中写道："消极情绪具有适应意义，是人类在进化过程中抵御外来威胁时产生的适应行为。"邹竹林继续说明，在进化心理学视角下，"愤怒是个体为了增强生存能力，促使个体快速做出攻击行为而产生的；厌恶是为了使个体利益不受侵害，促使个体快速做出驱逐行为而产生的；恐惧是个体在面临威胁时为了生存所需，促使个体做出逃跑行为而产生的。"也就是说，这些消极情绪释放人类面对威胁又必须离开威胁的信号。

如果说，消极情绪的产生源于我们的祖先面对威胁时的自我保护，那么积极情绪是来自我们后天的发展需要。辽宁师范大学董光恒在其论文《积极情绪与消极情绪启动对冲动控制影响的差异研究》中，介绍了一位学者的理论，该理论认为："从进化的角度说，积极情绪不是为了解决生存问题，而是为了解决个人的成长和发展问题：积极情绪具有更长远利益上的适应意义。"

据董光恒的解释，当个体处在消极情绪状态时，思维会变得越来越狭窄，往往"聚焦于引起消极情绪的事件或情境，心态变得警惕而紧张，肢体血流加速，以备随时的'争斗或逃离'"。而处于积极情绪状态时，"个体思维开阔、心态积极而放松，更容易发现事件的积极意义"，从而产生探求更广泛事物的想法和行动。

到底是哪个脑半球支配哪种情绪，学界一直存有争论，其中向量假说理论认为，人类大脑右半球处理消极情绪，而左半球处理积极情绪。学者对大脑半球差异的原因解释，或可帮助读者了解这两种情绪控制。有学者认为，右半球负责分析感官信息的早期成分，负责防御性行为，因此通常暗示着消极情绪；而左半球则分析随后成分，与探索、趋近和人际交流相关，通常暗示积极情绪。

此外，损伤研究也为这种情绪控制差别提供力证。"大量的损伤研究表明，右半球在对情绪的感知和理解方面都有更大的加工优势。研究发现右半球脑损伤的被试者比左半球脑损伤的被试者更难完成表情再认任务。"董光恒叙述了一位学者在1998年的一项研究成果。而在更早之前的1980年，便有另外两位学者发现，"积极情绪面孔在左半球呈现时比悲伤面孔会感知得更迅速。所以，左半球感知积极情绪，而右半球感知消极情绪"。

尽管消极情绪具有如此深远的进化意义，并且具有充分的存在理由，但这并不意味着我们就放任消极情绪不管。在消极情绪下，我们的行为往往是逃避，而在真实的社会生活中，逃避大多数时候是不能解决问题的，只会制造更大的困难，从而导致消极情绪的循环。

在漫长的人类进化史中，个体的存在渺小且短暂，与其以消极来逃避，不如以积极来面对。在一种愉悦向上的情绪状态下，我们更容易发现那些潜在的可能性，从而获得成就感，因为就真正的内心感受而言，还是积极情绪更让人舒适。

（爱吃肉摘自《济南时报》

图/豆薇）

住在房车里，一对沪漂情侣的『临时』生活

□李晓芳

25岁的房产中介信鹏坤知道房子对人们的意义，在通用的社会评价体系里，或早或晚，你总得买房。信鹏坤理解并认同：“这是一件人生大事，是人生清单上必划的一项。”

而在攒够钱买得起房之前，人们租房。在信鹏坤工作的上海市杨浦区，46平方米的两室一厅，租金6200元；39平方米的单身公寓，4300元；还有70平方米左右的三居室，最后挤下了15个人。那些面孔和信鹏坤一样年轻，他们工作，挣钱，定期将一部分工资划给房东，信鹏坤熟悉这种生活，同样过着这种生活。

但有一天，他决心暂时逃离，去过另一种不在传统框架内的生活。他带着全部家当，住进了一辆房车。

做出这个决定没什么困难的，信鹏坤说。大约是去年春天，他从网上看到一则房车的资讯介绍。他第一次了解到，原来还存在这样一种生活方式，看起来似乎更浪漫、更自由。当然，促使他做下决定的还有一个更现实的考量——住房车似乎比租房更经济实惠。

信鹏坤算了一笔账，他当时的房租是每月4000元，“我买辆10多万元的房车，差不多就是我住两年房子的租金。两年10多万元是全给房东的，但我买辆房车，住两年之后不想再住，那我也白得一辆车，最不济还能放着当仓库使。”

接下来的三四个月，他开始阅读更多文章，比如车型介绍、布局改造，大多偏技术。他很少看房车生活类短视频，“那始终是别人的生活，你不可能照搬。”他试遍了市面上几乎所有房车车型，还租了一辆，一路从上海开到苏州。又去房车营地住了几晚，和车友们线下交流了一番。最终选定车身更大，但移动相对不便，需要前车牵引的拖挂式房车。

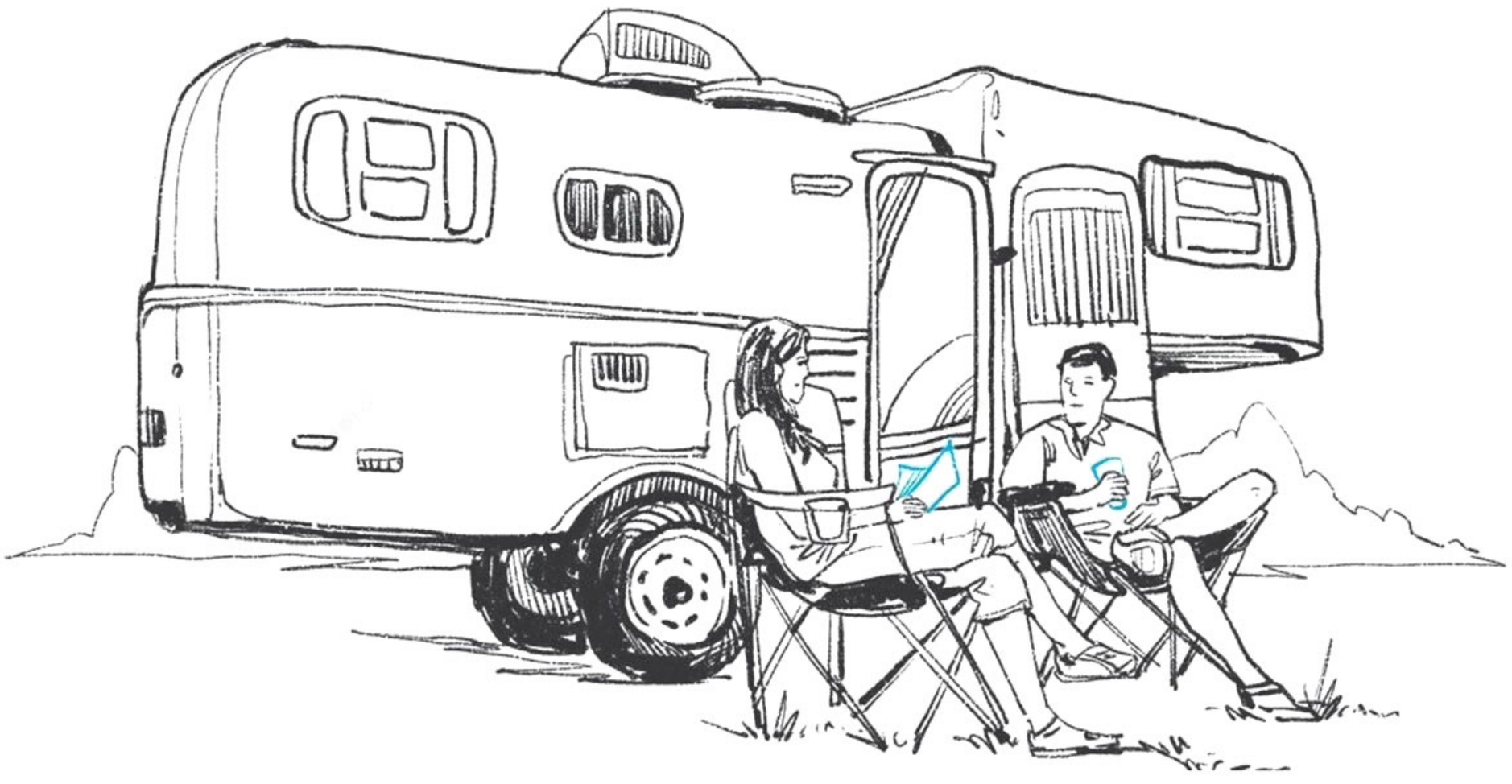
他挑中一辆二手拖挂式房车，两个房间，一个小客厅，一个浴室，20多平方米的空间还塞进了电子壁炉、烤箱、燃气灶、洗衣机，“没有公摊面积，相当于一个单身公寓了。”2021年9月，信鹏坤花了15万元买下它，这是他工作5年攒下的大半积蓄。

提车那天，他很兴奋，那时他租的房子还有半个多月才到期，但他等不及了，将行李一点点挪进房车里。睡在房车上的第一晚，他觉得这就是自己的家。

他也因为房车遇上了爱情。买了房车后，他时常邀请朋友们来做客，房车帐篷一拉开，就是一个开放式厨房和客厅。女孩阿秋23岁，高挑美丽，一次跟着朋友来参加聚会，她觉得眼前的男孩独特，有想法，“他是那种今天想了，明天就会付出行动的人”。她主动追求信鹏坤，一个月后，“我就跟他一块来冒险了。”阿秋笑着说。

但安家从来不是一件容易的事。首先是房车停哪儿，水电怎么解决。每天下班，信鹏坤就开着自己的另一辆电车在公司附近的各个停车场穿梭考察，就像你每次换房子时，坐在房产中介的小电驴后查看各处房源。

不是所有停车场都允许一辆庞大的房车停驻。“你需要跟停



车场负责人协商，大家把各种条件，如停车费、水电费谈好。”中介工作让他深谙这套规则。最后选定了一个创业园区的垃圾站旁，离公司只有三公里。

信鹏坤说，垃圾站并不脏，因为在创业园区内，几乎没有生活垃圾，也就是一些落叶和小石子。垃圾站旁就有水龙头，只要将车上的水管拉出来，接上，5 分钟就能灌满 200 升的水箱，能用两到三天。用电也方便，可以直接用垃圾站的墙插充电。房车生活里最头痛的几大问题，一下子解决了。

他们从不在车上上厕所，对房车车主来说，每次倾倒收集排泄物的黑水箱是一项艰巨的任务。他们去园区的公共厕所，离房车 200 米，“很方便。”只要不摊上拉肚子，比如信鹏坤曾在一个雨夜吃坏了肚子，一躺下又想上厕所，冒着雨跑了三四趟，整个人又困又狼狈。

信鹏坤计算自己的支出，“每月停车费是 1200 块钱，水电加起来几百块，每个月的支出比租房子便宜多了”。赚的大部分钱终于放进自己口袋，也更确认，住在房车上是一笔划算的买卖。

问题和状况也不少。车子的保温性比不上房子，夏热冬凉，冬天铺上电热垫，盖两层厚被子，还能对付。而在今年史上最热的夏天里，因为墙插电压不足以应付房车的整车供电，空调制冷能力弱，信鹏坤自己动手给车子贴了保温隔热层。结果经验不足，他忘了在车顶预留排水孔。一天晚上下暴雨，雨水直接往房车里渗，床铺湿透。两个人忙着烘干床单，大半夜爬上车顶剪出一个排水孔，折腾到凌晨两三点才睡下。

7 月最热的时候，房车彻底没法住人，像一个蒸笼。他和阿秋只能把铺盖搬到自己的 SUV 电车上，后座放倒，开着车上的空调凑合睡下。他后来又买了放电枪，用电车给房车供电，“现在只用十几分钟，车里的温度就会慢慢降下来”。

“会有麻烦，但每次出现问题，你一点点解决，其实也挺有成就感。”信鹏坤说。事实上，对他的新生活而言，漏水、炎热似乎都只是不值一提的小插曲。

在信鹏坤看来，他只是理智现实地衡量自己拥有的选择后，做了自己能做的最好决定，“我买不起房，买辆房车也拥有了属于自己的空间，那不是蛮好的。就像现在上海高档的房子卖得特别好，因为大家都知道了高档小区的福利、物业管理都会更好。可是不是所有人都有能力。”他知道自己总有一天要下车，但下车的那天什么时候到来，他也不清楚。

他们更愿意分享和记住的，还是在这个“家”里的快乐时刻。信鹏坤说，买了房车后，他和朋友们相聚的时间更多了，大家都愿意过来找他们玩，车上的帐篷一打开，吃个火锅或烧烤，就像露天大排档一样。还有两个月前，阿秋特地预订玫瑰花、彩灯、气球，将房车里里外外装扮了一番，为他庆祝 25 岁生日。他最近刚通过 C6 房车驾照考试，和阿秋计划着，或许可以开着房车去旅行，去新疆或西藏。

最近天凉了，大家就全挤在房车上只有几平方米的客厅里，吃饱喝足后，开着音响，一轮一轮地唱歌。好像是有点小，有点挤，但朋友和爱人都在身边，信鹏坤觉得，没什么值得抱怨的了。

（洛奇狮摘自微信公众号“极昼工作室”图 /HHYM）

诗剧



夜幕降临，
庭院的两三种色彩显得疲惫，
今夜，月亮又明又圆，
不再主宰她的空间。
庭院被天空浸润。
庭院是一道斜坡，
是天空流屋舍的通道。
悄无声息，
永恒正守候在星辰的口。
活在这黑暗的友谊中多好啊！
在门房，葡萄藤和蓄水池中间。

——博尔赫斯《庭院》



风水轮流转

闺蜜失恋了，我陪她喝到凌晨四点多。

她五点多和男友和好了，我六点多进医院了。

集合

打开微博不小心点到开屏广告，把我送去淘宝；淘宝点到广告，把我送去闲鱼；闲鱼点开广告，把我送去快手……

要不然你们商量一下，最后大家在哪里集合得了。

学车

别人练车，上车第一句话都是嘀咕：“打火，踩离合，挂挡，松离合，走起。”而我练车，一般都是大喊一声：“都闪开！”我安全带没解准备下车，教练问我：“是不是要把车背走？”



男性友谊

陷入危机

□达米安·汤普森　译/陈　龙

我的大多数女性朋友都不遗余力地维系着古老的友谊，她们每隔几个月就要聚在一起吃顿午饭、逛街购物、喝下午茶。和女性不同的是，男性之间不需要依靠频繁的交际来维系友谊。他们将交际的机会寄托于聚会上的偶遇。有时候，一帮老伙计还是会在酒吧里聚会，尽管组织起来的过程已不复当年的轻松随意。不过，看看谁的发际线先撑不住了，谁又不得不摸出老花镜才能看清菜单，还是足以令人欣慰——且有趣的。

话题往往不会在各家孩子上持续太久，很快便会转移到大学的时光。时过境迁，连曾经嗜酒成性的人都能说出那句以前想都不敢想的“不，谢谢，我不喝酒”，想来也是十分有趣。

男人之间的相处本该如此，然而，随着突如其来的疫情封控，这份情谊却突然断了线。“他这些天一直在威尔特郡待着。”“我给他留言了，但一直没收到回复。”“我觉得他肯定是换手机号了。”过去一年，我听了太多类似的抱怨，我想这定然不是个例，而是普遍情况。目前，唯有澳大利亚针对这种情况开展过大规模研究，伍伦贡大学以及悉尼大学的学者证实，疫情封控发生后，友谊的网络确实会随之缩小。而男性之所以首当其冲，是因为与女性相比，男性的亲密朋友更少，且往往抗拒主动接触。

除此之外，对已经“死去”的友谊，男性亦是不愿意再提及。过去，男性间的交往是热烈的，他们会一边说着好听的话，一边拥抱、握手，大大方方地表达对彼此的好感。当然，绝大多数情况下，此好感要区别于异性之间的好感。这种情形持续了几个世纪，直到爱尔兰诗人奥斯卡·王尔德的审判案，这样的行为被认定为缺乏男子气概。于是，一股含蓄之风席卷了整个男性社交界，无论是友谊的建立还是逝去，男人们都只能沉默以对。也正因此，若是一个男人与他最好的朋友发生了争吵，或者眼睁睁地看着友谊一步步走向终点，他可能会手足无措，但这样的情绪很难被人察觉。当然，我所说的情况并不局限于我们这一代人。几年前，我与一群年轻的撰稿人共事过一段时间，所做的工作和我25年前一般无二，不过日子却过得十分煎熬。大家的关系总是说断就断，但所有人又都羞于提及。当然，他们也都清楚发生了什么：总有人被解雇，总有人会辞职，友谊橱柜不断得到清理。这话听起来有些残酷，但如今时常被人提起，尤其是从中老年人群的口中。有人说，疫情提供了一个绝佳的借口，可以名正言顺地完成这件残酷的事。我那些抱怨朋友不回电话的朋友们似乎认为他们被清理出了橱柜，但我想，真相或许更复杂，尽管可能同样令人沮丧。

我们还年轻的那个时代，既没有短信，也没有网络社交平台，几乎所有的友谊都是面对面的，一般只有醉汉、父母和老人才需要电话。即便只是为了打发无聊的时间，我们也会把友谊橱柜塞得满满当当。从20岁到40岁，我们一路走过生命最精彩的部分，渐渐迈向知天命的年纪。在这个过程中，我们先是清空了友谊橱柜，然后又草率地将它填满。网络社交平台让我们重新与一些故人相遇，但更多的人则是随着鼠标的点击，永远失去了我们的关注。

即便一直待在威尔特郡，无论是否存在疫情封控，他们往往也都是在独处。那么，为什么不联系一下伦敦的老朋友呢？原因各有不同，疫情封控带来了一种特殊的情绪。一名受访者的话一针见血：“疫情使我得以更好地与自己相处。尽管现在形势开始好转，可我已经不想再回去了。”

（**大浪淘沙**摘自《海外文摘》2022年第9期　图/**罗再武**）



独自吃饭的习惯，可能正在改变你的生活

□ AmyFleming

独自吃饭似乎成了现代社会的一大特征：上班族一边小跑着去地铁，一边吃着煎饼果子；因为上班时间冲突，小两口永远没法一起吃饭……

自己吃饭不仅改变了我们吃什么和怎么吃，也改变了我们对食物的态度。我们的饮食结构也因此而发生着变化。

举个例子，做饭对上一代人来说，就是择菜切肉扒蒜，咚咚剁得菜板响。不过最近，不少年轻人都迷上了一种“网红”烹饪法：把酸奶、坚果、燕麦等食材，一股脑放进搅拌机里打成糊，这都跟传统的饮食差了不是一丁点。年轻人们正在改变“做饭”的定义，不再把自己困在厨房，而这种风靡社交网络的“做饭”法，也渗透了各式各样的营养和饮食潮流。

还有一部分人，他们一方面扛不住顿顿点外卖的经济压力，另一方面没时间给自己做饭，那就只能祭出神器——主食蘸酱。包括但不局限于面包蘸炼奶、馒头夹橄榄菜、面条拌榨菜、米饭拌辣酱……各种酱料的流行，很大程度上要归功于独居独食的人们。在西方，则是各种各样的鹰嘴豆泥、萨沙酱，就着从冰箱里拎出来的食材。这比思考要吃什么这个复杂问题安心多了。

除了吃的对象，我们还在吃的速度上开足了马力。以前和家人一起吃饭，总得聊会儿天，看看电视。但到了今天，大多数年轻人都能在读完一篇微信文章的时间内搞定一顿饭，或者压根不给吃饭留出专门的时间。中午的CBD，白领们一边走路一边啃饭团三明治，草草结束一顿饭已经成为常态。

啊！对了，独自吃饭有一个美好之处，就是爱吃啥吃啥，可以尽情挑食，不用在意别人的目光。

自己吃饭，会吃下更多还是更少？

美国心理学家约翰·德卡斯特罗牵头做了一系列研究。独自吃饭时，人们倾向于控制自己的食量。宿舍四个人出去撮一顿，你会比自己吃饭多吃下75%的食物；哪怕是两个人约会，你吃下的食物，也比独自吃饭的时候多35%。

但是2017年韩国的一项研究和上面的结论相反：经常独自吃饭的男性和更高发胖风险之间存在关联。对此，德卡斯特罗解释道：“本来就已经超重的人，在家反而不怎么暴饮暴食，往往会在外出就餐的时候吃得更多。韩国这项研究中提到的，都是爱在外吃饭的单身男性，那确实可能比在家吃得更多。”

一人食，吃过量，也可能是吃饭时玩手机导致的。“如果你一边吃饭一边看手机或电视，就会比专心吃饭吃下更多的食物。”伯明翰大学的生物心理学教授苏珊·希格斯说。更别提现在流行的吃播了，屏幕里年轻漂亮的女主播津津有味地吃下10碗牛肉面时，你会觉得面前的黄焖鸡也挺诱人。

（**刘振**摘自微信公众号“果壳” 图/**木木**）

诗剧



所谓苦恋，
就是你爱上一个比你的心更深的人，
像蚂蚁掉进海。
有的时候我们是那只蚂蚁，
有的时候我们是那片海，
爱情里无平等。

——颜卤煮《爱情》

开怀篇

超级香场

天冷了，照顾好自己

□ 筱先生漫画







（二丫摘自微信公众号“筱爸爸”）

错过

“我们总是这样，一个以为不会走，一个以为会挽留。”

卖衣服的张大妈对砍价的顾客说道。

噩梦

昨晚半夜起来上厕所，拖鞋在老公那边床下，所以我就迷迷糊糊从老公身上爬过去下床上厕所，回来也是原路返回从老公身上爬回。

他没醒就算了，早上起来还一脸心有余悸地对我说：

“老婆，我昨晚做噩梦了，梦见被一辆大卡车来回碾轧了两次！”

虚惊一场

嫦娥在吃饭，突然外面一个人影一闪！嫦娥大惊，连忙出去看。回来时她松了一口气：

“阿姆斯特朗！”

巧合

化学课上，老师提问：“钠是什么？”同学面面相觑，鸦雀无声。这时化学老师有点发怒，便提高音量问道：“钠是什么？”

突然间老师的电话响了：“那是一条神奇的天路……”

从此，化学老师再也没有带手机上过课。

可能感兴趣

金角大王将宝葫芦倒置，喊了一声：“孙行者！”悟空应了一声，嗖地便被吸了进去。金角大王查看葫芦，发现里面除了悟空，还有武松、孙权、六耳猕猴、金刚、卡卡罗特等好一堆人。金角大王惊讶道：“只叫了孙行者，怎的来了这么多？”这时宝葫芦开口回答：“这些都是你‘可能感兴趣的人’。”

强迫症

我有强迫症，每次锁完门出门后，总感觉没锁门，不放心回来看一眼，确实锁了。我查了一下百度，说锁门后做一个特殊动作加深记忆，就可以治愈强迫症。于是我锁门后，双手向上举高。可过几天，我又在想，我举手了没有？于是锁门后双手举高再加一个弓步。又过几天，我又在想，弓步我做了吗？一个月后，我在锁门之后出门之前都要打上十分钟山寨版的降龙十八掌。

误会

和暗恋的女生聊天。

她说：“最近喜欢一个人。”

我问：“谁啊？”

她诡异一笑：“远在天边。”

我开心地说：“近在眼前！”

她说：“不，就是远在天边。”



猫咪怪不得是『水做的』？

□于梅君

猫咪是“水做的”？这虽然只是一句调侃，但柔若无骨的猫咪，确实像液体一样，无论哪里有缝隙，都能把自己“流”进去。

动物学家研究发现，这得益于它们特殊的身体构造。一个普通人全身有 206 块骨头，而一只小小猫咪，身上却有大约 230 块骨头。

人类的脊椎有 32~34 块椎骨，相对紧密地堆积在一起。猫咪却拥有 52~53 块椎骨，中间是又软又有弹性的纤维软骨，能提供弹性和缓冲作用。

由于猫的椎骨比人多，脊椎能执行更精细的运动，身体能承受极度弯曲而不会受伤，所以猫咪会像弹簧一样拉很长。瑜伽中的一些动作，就是模仿猫拉伸脊椎而发明的。

猫的肩膀很窄，因为它的锁骨退化厉害，深陷于肌肉当中，呈现浮动状态，未与肩胛骨连接，使猫咪可以自由做出柔软动作，挤进盒子等狭小空间。

猫咪前肢上灵活自如的腕骨，就像人类的手腕一样，肩部关节甚至可以让前肢 360° 无死角旋转，转到任何一个猫咪喜欢的方向，这让它们能轻松做出人类无法做出的动作，“液体猫”的说法就是这么来的。

据报载，纽约曾经有一只猫从 32 层楼上跌落下来，却没有摔死，仅仅受了一点伤。难道猫真的有九条命？为什么从那么高的地方摔下来却没啥大碍呢？

研究人员指出，猫咪坠落过程中，不管是什么姿势，最终都会转换成四肢先着地，缓冲了巨大的冲击力。它们的大脑、内耳包括尾巴组成优异的平衡系统，在坠落时，可以自动计算出重力、判断方位和落地姿态。

若从高空坠落，人的终端速度能达到 54 米 / 秒，而猫的终端速度是 27 米 / 秒。猫着陆时和其他动物不一样，其他动物都是把力量压在骨头上，而猫除了掌垫，四肢伸展后，还是加长的避震器，可以把能量完美地散开。

另外，猫体重较轻，落到地上所受到的冲击力会小很多。猫的尾巴也是一个平衡器官，就好像飞机尾翼一样，能让自己的身体保持平衡。猫的脚趾上有厚厚的脂肪质肉垫，这能够减轻地面的反冲震动，防止对器官造成损伤。

实验发现，猫在降落过程中，翻转身体的速度非常快，仅需 1/8 秒即可完成。如此短暂的时间，猫如何实现空中自由转身？

科学家提出“弯脊椎”理论，当猫的前半身翻转一周时，其整个身体能够借助这一翻转产生的力量，进行反向转动，并且最终能够转动 180° 。这一结果，与科学家通过高速摄像机拍下的，猫在下落过程中真实转身的画面完全吻合。正因如此，“弯脊椎”成为目前公认的、能合理解释猫为何能在空中转体的理论。

猫的这一独特技能，被现代体育技术充分借鉴和应用，比如花样滑冰、蹦床、跳高、跳水等。花样滑冰中，运动员跳跃起来后，在空中高速转体的技巧，就是学的猫咪。

值得提醒的是，研究发现，猫咪承受的高度也是有限的，一般来说，一只普通的成年猫咪（2~5kg）能承受的最大高度为 12 米。所以，虽然猫咪的天性就是爱爬高，但主人平时还是要注意，防止它们从高处坠落意外受伤。

（**李金锋**摘自《齐鲁晚报》

2022 年 10 月 28 日　图 / **蝈菓猫**）



青春期自卑过的人，一点都不怀念十八岁

□梅子

不是所有的人都爱回忆青春。那些青春期丑过、自卑过、失意过的人真的一点都不想重回十八岁。

曾经有段时间，看到大家纷纷在朋友圈晒出自己的十八岁照片，青涩懵懂，鲜嫩明媚，满脸胶原蛋白，我不为所动，心如止水。好不容易过了这么多年，终于变得顺眼好看一点，干吗非要逼着我回忆不堪回首的过去？

我那不怎么拍照的青春期，留下为数不多的几张照片。前几日回老家偶然翻出来一看，一个胖胖呆呆的女孩，含胸驼背，戴着傻气的眼镜对着镜头手足无措，真是惨不忍睹。不禁扪心自问：本该光彩照人的青春期，审美怎么可以如此糟糕，怎么可以丑成那副鬼样子？

有的女孩青春期早早绽放，鲜艳明媚，像花儿开在春风里。记得上初中时，班上有个女生皮肤雪白，明眸皓齿，总爱穿颜色鲜亮的运动服，顺直柔亮的高马尾在背后荡来荡去，疏朗大气，青春逼人。她特别爱笑，还有梨涡。她一进来，整个简陋寒碜的教室都亮了。每次她进教室，我都忍不住多瞅两眼。虽然她成绩中等，我成绩优异，但我好羡慕她，我想长成她的样子。

有的女孩青春期却是毛毛虫和丑女无敌，变成蝴蝶的契机不知道哪天来临。不是所有的女孩18岁时都穿好看的百褶裙，还有一类女生只穿松垮肥大的校服，比如我。

青春期的我去了一所自己不喜欢的学校，每天都生活得晦暗、压抑。飞扬肆意的青春期是人家的，我的青春期是黯淡和平淡的双重夹击。我把自己裹在深蓝色的松垮胖大的校服里，留着三年不变的发型。戴厚厚的眼镜，眉头紧锁，终日郁郁寡欢。毕业留言时，一个最好的朋友直言不讳：可爱的你有点不修边幅，希望毕业后你能打扮打扮自己。

作为一个青春期不美，自卑过压抑过的人，看泛滥荧屏的浪漫唯美的青春电影和校园剧，别人感动得要死要活，我竟然完全无动于衷。那些和男生一起淋雨写诗的浪漫，那些看星星看月亮，谈诗词歌赋和人生哲学的桥段，那些坐在男生自行车后座穿越大街小巷让风拂过脸庞的戏码完全和我无关，那是漂亮女生的专利。

那是别人的青春，我的青春是另一个版本：不修边幅，微胖的身材经年累月裹在深蓝色的胖大校服里；留了多年的四面齐的“学生头”一直没变过，有同学戏称我为“妇女主任”；近视，看人时总是眯缝着眼，一副眉头紧锁茫然无措苦大仇深的表情。在本应该活得热烈恣肆青春飞扬的年纪，却郁郁寡欢，度日如年。

我羡慕那些打扮得花枝招展走路袅袅婷婷的女孩子，所有属于青春少女的光芒，一到我这里就变成了一片黯淡。身边的同学多才多艺，我曾经引以为傲的成绩在这里不值一提。倔强让我维持着表面的不动声色，但敏感自卑让我给自己周身裹上了一层厚厚的外壳，甚至擦耳而过的一句闲言碎语都能让我的玻璃心碎成一地，夜深人静也只能独自在被窝里默默消化那些坏情绪。

那时候，我每天想的就是赶快结束一上午沉闷乏味的课，能运气好点，接上一壶滚烫的开水洗头、泡面。百无聊赖的晚自习，能找本小说看看，打发打发时间。周末回家能吃顿好的——新陈代谢旺盛的青春期，胃像个无底洞，食欲旺盛，简直猛于虎，总是饿。学校食堂那么粗劣的饭食，我竟然吃得胖壮无比，把仅有的一点清秀也淹没殆尽。

那时，我感觉漂亮真的能带给人自信和底气。记得我们的班花总是穿戴时尚，神情自信，脊背挺得笔直，和男生打交道落落大方。身边总有男生搭讪、献殷勤，帮着提水打饭，送花送零食。周

末晚上的宿舍卧谈会，我们像听言情小说一样听苦恼的班花讲隔壁班男生向她告白，她不堪其扰。我没有班花那样的苦恼，没有男生会多看我一眼，毕业时，我才发现，我和班里很多男生一句话都没说过。

唉，我就是属于青春期没人追的女孩，我的青春期是一段我想快进过去的黑暗历史。

我不知道自己是怎么从青春期黑洞里走出来的，改变的契机到底来自哪里。也许来自20岁那年我去大学进修学习，学校很大很美，同学很优秀，潜移默化中跟着她们学会了待人接物穿搭打扮之道，开始变顺眼了一点。经常去图书馆博览群书，增加了些许书卷气。课堂上流利回答出问题，得到老师赞许。有了表达欲望，写的文章变成了铅字。所有的正反馈，一点点累积起我的自信。

我开始摘掉眼镜，换发型，化淡妆，穿白裙子，终于放下了拧巴自卑，变得成熟淡定，不再渴望被男生大张旗鼓地追求，不再自卑地含胸低头，因为我已经学会在爱人之前，先爱自己。现在想想，二十几岁，我开始脱胎换骨，那真是我的黄金时代，我爱那段时光里的自己。

毕业工作，我把自己套进得体的职业装，高跟鞋磨得脚疼，学着健步如飞，走路带风；坚持读书精进，尽力多掌握一门技能，在某个领域闪闪发光；经过不断试错，终于懂得一点穿衣打扮之道，慢慢摸索出了适合自己的穿衣风格。组建家庭，岁月洗礼，一直坚持读书学习，虽然身材圆润许多，眼角添皱纹几许，但至少没有变成自己讨厌的样子。

诗剧



乌儿死去的时候
它身上疲倦的子弹也在哭泣，
那子弹和乌儿一样，
它唯一的希望也是飞翔。
——日丹诺夫《乌儿死去的时候》

我们这些青春期丑过、自卑过、失意过的人，吊着一口气，终于从一个自卑敏感的小姑娘长成了一个丰盈强韧的女人。虽然还是没有耀眼夺目的美，只是顺眼好看了一点点，但是从及格线爬到70分、80分，我很好，我站在这里。

每个人的一生，都是一本独一无二的编年史。有人的青春在18岁，有人的青春在38岁。没有绝对的一帆风顺，我们只能抱紧自己的剧本，热爱自己的剧本。

我越来越喜欢这个虽然偶尔还会自卑胆怯、退缩懒散，但一直努力奔跑的自己，虽然没有大富大贵，但内心安静笃定，平和淡然，不再慌乱迷茫，不再纠结拧巴。我越来越爱这个满心欢喜着未来的自己，对每一个平淡无奇的日子都充满柔和的爱意。

很多人恐惧老去，想重回18岁。我却发自肺腑地想说，还是现在比较好，比起自卑焦虑拧巴的18岁，我还是更喜欢现在的自己。

（光头强摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/鹿川）

意林故事

眼 光

弟弟到了部队之后，来信问我该读什么杂志，可以让自己的写作水平提高，我不假思索地回答，读《意林》。随后我把全年的杂志一并邮给他。一年后，弟弟参加他们团招录通讯员的考试，顺利地被录用。弟弟在电话中兴奋地对我说：“大哥，你的眼光真不错！”

我的学生马飞每次上作文课都是缺课，写作文更是抓耳挠腮。有一天，我们俩进行了一次推心置腹的交谈之后，才知道根源是他根本不会写，用他的话说，写的时候，脑子里一片空白，不知道从哪里下笔。我让他带走了几本《意林》，让他坚持看，用心记。一个学期下来，马飞的作文已经主旨突出、语句优美。有一次在参加学校征文活动中，获得一等奖。乐得马飞逢人就说：“赵老师的眼光真好，让我体验到写作的兴趣。”

听着他们的赞美，我觉得其实不是我的眼光好，而是《意林》杂志内容好。《意林》杂志里的文章不但能给人启迪警示，而且可以安抚我们浮躁的心。一本杂志能做到这些，足够出色。

——河南　赵献伟

一生中最高兴的一天

□路 遥



我在地区中师毕业后，回到我们县城的一所小学教书，除了教学，还捎带着保管学校唯一的收录机。放寒假时，学校为了安全，让我把宝贝带回家去保管。

我把这台收录机带回家后，村里人感到特别新奇。一到晚上，少不了有许多人拥到我们家来围着它热闹一番。他们百听不厌的节目是韩起祥说书。其中最热心的听众就是我父亲。

转眼到了大年三十。这是农村一年一度最盛大的节日。除夕之夜，欢乐的气氛笼罩着我们的村庄。家家窗前点上了灯笼，院子里的地上炸得到处都是红红绿绿的炮皮。在那些贴着窗花和对联的土窑洞里，一家人围坐在一起吃“八碗”。

父亲吃了一碗肥肉（足有一斤半），用袄袖子抹了抹嘴，然后对我说：“把你那个唱歌匣匣拿出来，咱今晚上好好听一听。”我赶忙取出收录机，放他老人家爱听的韩起祥说书。

我父亲的情绪也高涨到了极点，他竟然跟着老韩嚷嚷起来，手舞足蹈，又说又唱。看着父亲得意忘形地又说又唱，我突然冒出了一个新鲜的念头：我为什么不用这台收录机录下父亲的一段声音呢？

父亲显然对这事产生了极大的兴趣。他像小孩子一样红着脸问我：“我说什么呢？”

我忍不住笑了，对他说：“你随便说点什么都行。比如说你这一生中最高兴的一天……”

“一生中最高兴的一天？那天，也正像今天一样，过年呢……我这样说你看行不行？”

“行！”

“那年头，大家都穷得叮当响。旁人家都还好割了几斤肉，咱们家我没回来，连一点肉皮皮都没有，咱家的几斤肉票早上让你舅舅拿去给儿子办喜事去了。唉，再说，就是有肉票，你们母子手里也没一分钱呀！

“当时，我正在去县城的路上，我没敢在你们面前哭，可在路上我哭了好几回，为什么哭呢？还不是心疼你妈和你们几个娃娃嘛！这就要过年了呀，连点肉都吃不上。我恨我自己。一个男人，就这么无能啊！我当时想，我今天出去就是抢也要抢回几斤肉来。进了县城，已经到了中午。我赶忙跑到了肉食门市部。一看，门关得死死的。唉，今天过年，人家早下班了。

“过了一会，我突然冒出了个好主意，我想，如果我说我是县委书记的亲戚，他们还敢不卖给我肉吗？

“就这样，我硬着头皮敲开了肉食门市部的后门。门先是开了一条缝，露出一颗人头。还没等他开口，我就忙开口说，我是县委书记的亲戚。那人问什么事，我就对他说，书记让你们割几斤肉。

“他把我直接领到肉库里。哈呀，我一下子呆了，我看见肉库里码着一人多高的猪肉，都是最肥的。这人问我要几斤，我慌忙从怀里拿出了全部的钱——共四块。我问他一斤多少钱，他说一斤八毛钱。我说，那就割五斤吧。不过，我当时心里暗暗叫苦：我原来只想割上二斤肉，够你们母子几个吃一顿就行了，我不准备吃，因为我今年在民工的大社上吃过两顿肉，可你们母子一年几乎没喝一口肉腥汤。我想余下两块多钱，给你妈买一块羊肚子毛巾——她头上那块毛巾已经包了两年，又脏又烂；再给你们几个娃娃买些鞭炮。吃肉放炮，这才算过年呀。可是，一个县委书记的亲戚走一回后门，怎能只割二斤肉呢？

“我走到街上，高兴得真不

知道如何是好。我想我把这块肥肉提回家，你妈，你们几个娃娃，看见会有多高兴啊！咱们要过一个富年啰！我正在街上往回走，一个人拦住了我的路。原来是高家村的高五，和我一块当民工的。他老婆有病，光景比咱家还差。他本人已经熬累得只剩下一把干骨头。高五当街拦住我，问我在什么地方割了这么一块好肉。

“我就给他撒谎说，我的肉是从一个外地人手里买的。高五忙问我，那个外地人现在在什么地方？我说人家早走了。高五一脸哭相地对我说，前几天公家卖肉的时候，他手里一分钱也没。直到今早上才向别人央告着借了几个钱，可现在又连一点肉也买不到了。他说大人怎样也可以，不吃肉也搁不到年这边，可娃娃们不行呀，大哭小叫的……

“他瞅了一眼我手里提的这块肉，可怜巴巴地说，能不能给他分一点呢？说实话，我可怜他，但又舍不得这么肥的肉给他分。我对他说这肉是高价买的。他忙问多少钱一斤，我随口说一块六毛钱一斤。不料高五说一块六就一块六，你给我分上二斤！

“我心眼开始活动了，心想，当初我也就只想买二斤肉，现在还不如给他分上二斤呢。实际上，娃娃你知道不，我当时想，要是一斤一块六卖给高五，我就一斤肉白挣八毛钱哩！拿这钱，我就可以给你妈和你们几个娃娃买点过年的礼物了。这买卖当然是合算的。我迟疑了一下，对他说，那好，咱两个一劈两半。可怜的高五一脸愁相一下就换了笑脸。

“就这样，高五拿了二斤半肉，把四块钱塞到我手里，笑呵呵地走了，倒好像是他占了我的便宜。好，我来时拿四块钱，现在还是四块钱，可手里却提了二斤半的一条子肥肉。这肉等于是我在路上白捡的。好运气！

“我马上到铺子里给你妈买了了一条新毛巾，给你们几个娃娃买几串鞭炮。还剩了七毛钱，又给你们几个馋嘴的买了几颗洋糖……我一路小跑往家里赶。一路跑，一路咧开嘴笑。嘿嘿，我自个儿都听见我笑出了声。如果不是一天没吃饭，肚子饿得直叫唤，说不定还会高兴得唱它一段小曲哩……

“你不是叫我说一生中最高兴的一天吗，真的，这辈子没有哪一天比这一天再高兴不过了。高兴什么呢？高兴你妈和你们几个娃娃过这个年总算能吃一顿肉了。而且你妈有了新毛巾，你们几个娃娃也能放鞭炮，吃洋糖了……”

我“啪”地一下关住了收录机，什么话也没说，丢下父亲，心情沉重地来到了院子里。此刻，晴朗的夜空里星光灿烂，和村中各家窗前摇曳的灯笼相辉映，一片富丽景象。远处传来密集的锣鼓声和丝弦声，夹杂着孩子们欢乐的笑闹声。村庄正沉浸在节日的气氛中，远远近近的爆竹声此起彼伏，空气中弥漫着和平的硝烟。此刻这一切给我的灵魂带来无限温馨和慰藉……

（**大浪淘沙**摘自《一生中最高兴的一天》

北京十月文艺出版社　图/**高艺硕**）

诗剧



在你的梦里安睡
是我一天最幸福的时刻
此时窗外依旧车流穿梭
那是别人的喧闹生活

很庆幸，我狭小的胸怀里
拥抱着你的整个宇宙
你的发梢轻触我的脸
星河便在丝线间流淌

——黄锐《晚安》



价格

女儿：“妈，我这新裙子漂亮吧！您猜多少钱？”

妈妈：“一看就知道很贵。”

女儿：“您从哪儿看出来很贵的？”

妈妈：“从我姑爷的脸上。”

朋友家儿子十二岁，调皮，小叛逆。常年被他爸妈混合双打。有次挨了打抹眼泪，我安慰他：“他们那是希望你长大以后能成才啊！”孩子幽幽飘出一句话：“他们已经打出专业水平了，力度，技术，节奏，配合，装备，我怕是等不到长大那一天了……”

减肥茶

我家楼里有个小胖妹，以前天天宅在家里，这段时间居然天天跑步锻炼，我问她怎么开始锻炼身体了，她擦了擦头上的汗对我说：“别提了，前段时间我做微商，代理了一款减肥茶，我瘦不下来的话，货就全砸我手里了。”

漫风尚 MAN FENG SHANG

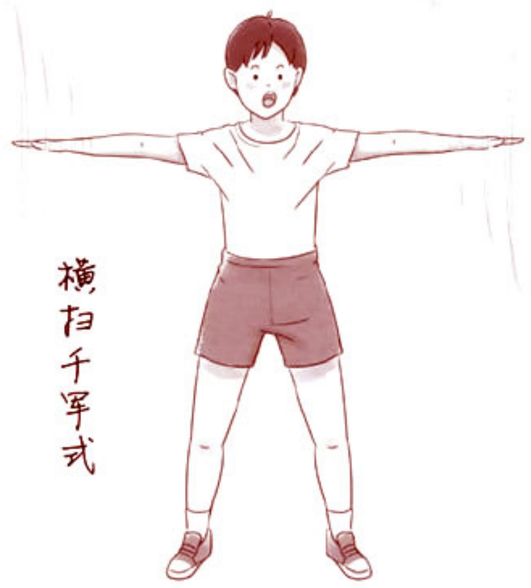
我们的学生时代

□央视新闻

1. 广播体操是不可能好好做的



将心比心式



横扫千军式

2. 校服是不可能好好穿的



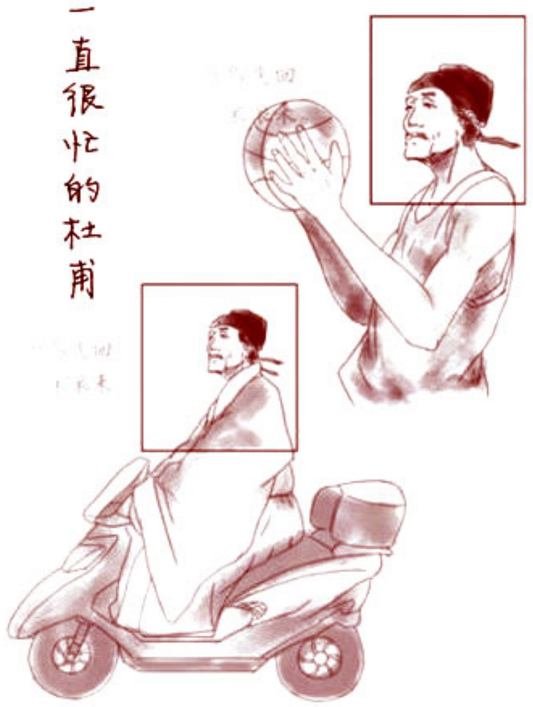
披风型



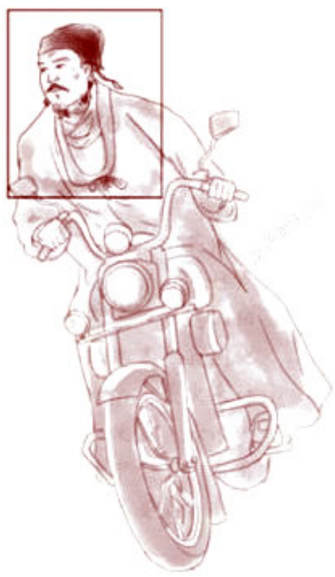
礼服型

3. 课本的插图是不可能正常的

一直很忙的杜甫



车技高超的关汉卿

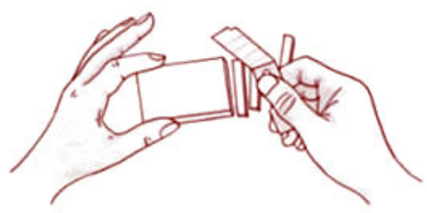


4. 橡皮是不可能用完的

艺术家 变成“画板”



做成“切片” 厨师



5. 班主任是无处不在的

后门的窗外



你的身后



甚至偶尔拿出来的化妆镜里



都有可能出现那双
督促你认真学习的眼睛

（逍遥客摘自微信公众号“央视新闻”）

时间胶囊



（总第 221 期）

未来的模样，过去的情结，纠结的爱情、梦想、烦恼，或者别的，无论此时此刻的我们如何沉浸其中难以自拔，如何充满好奇，希望借魔镜看穿一切，但都是无果之花，只有时间，亘古公平，静静流淌，检阅一切。把你此时此刻的故事、情绪、暗恋，以及一切想要封存起来的秘密，写成 200 字以内的文字，发短信（17611610721）给我们吧，将它们寄存在《意林》“时间胶囊”之中，等待时间的检阅。

【祝福】亲爱的小 D 同学，何其有幸在这人生中最困顿的三年中能遇见你。每一次来自你的问候都使生命中其他事物黯然失色；你的每一副笑颜都深刻在我的心中；我的每一次心跳都随着你律动。感谢你在我的人生中留下了美好的回忆，之后的路途，我无法常常伴随在你的身侧。但即便如此，我仍从内心为你献上最诚挚的祝福：即使我不在你身后，你仍要绽放自己的光芒啊！（151****0576）

【美好】我至今记得那位少年，余光洒落，黑亮眼眸，直击我心房。少年啊，猝不及防一眼，便将温柔撞入我心房。微风轻拂，落日余晖，山海浪漫，星辰浩渺，愿我一直在你身旁。WZC，感谢在美好青春，遇见美好的你。愿我们的双向奔赴长长久久。（181****4571）

【好巧】匆忙的是脚步，仓促的是时间，安静的午后我奔跑在街头，却还是晚了两分九秒，错过了那班公交。一阵风过，卷起我的衣角，暖阳透过树梢，在梧桐叶落下的第四点三秒，我回过头看到，坐着的少年含着笑，说声“好巧”。（134****3726）

【加油】致未来的江～：未来的你，无限可期！青春的你，彷徨过！迷茫过！相信未来的你看到如今的你，一定会喜极而泣吧。那就再疯狂一次吧，不要在意世俗的眼光，做自己就好，还有不要忘了最重要的事情：不忘初心！你可以的！加油！加油！加油！（191****5904）

【秋日午后】窗外的银杏树叶紧随风的脚步起舞，阳光透过树叶的缝隙在大地上映出七零八落的光亮，一切美景尽收眼底，微闭双眼，感受自然馈赠我的礼物。（155****7050）

【思念】冬日的寒风抵不住我对你们的思念，亲爱的舍友们，已有许久没有相见。我转学已经半年有余，虽然新的学校和舍友也很好，但我仍思念我与你们在一起的日子。希望寒风不要无情，帮我把思念吹到你们宿舍窗前的树梢上。（135****5385）

【陪伴】从小学的相识，到中学的陪伴，你陪我走过很多风风雨雨，愿未来也是如此。你记得我的一切喜好，你愿意为我付出和奉献，你是我此生最好的朋友，慧慧，以后我来写作，你就当图书管理员。知道你喜欢读《意林》，我便期待有一天你能看到这条为你而写的时间胶囊。（136****6298）

编辑的时间胶囊 My Time Capsule

回眸

□ Koni

我们没有哆啦 A 梦，也没有时光机，没有办法回到过去，也没有办法去到未来，但我们有“时光胶囊”。

步入 2023 年，已经有无数的意粉在《意林》的“时间胶囊”栏目写下对往事的回忆，许下对未来的期许。

少年啊，你可还记得：自己在某个时刻，向《意林》寄出的那封无比珍贵的“时间胶囊”？

某日回眸，有曾经的记忆和愿望，待你签收。

我想跟你一起洗手做羹汤

□柒先生

1

我叫柒先生，在青岛开了一家名叫“柒小汪包子铺”的包子铺。

有一个姑娘特喜欢鱼香肉丝口味的包子，每次都是点两笼，一笼在店里吃，一笼打包带走；后来有天晚上，姑娘来得有点晚，那天是七夕。

姑娘找了一个墙角坐下，我给她上了一笼包子一碗小米稀饭。没一会儿，她说，老板，你们家的辣酱怎么这么辣？然后，她“哇”的一声哭了，吓了我一跳。我说，你别哭啊！有话好好说。

姑娘说，我喜欢上了一个人，可是，他为了一个经理的职位跟我们的女总监好上了。他对我很好，指导我如何打电话，如何约见客户，让我度过了毕业实习最灰暗的那段日子。他组织整个部门的人给我过生日。我加班到很晚，他会送我回家。我扭伤脚，他背着我送到医院，还为我熬鸡汤。情人节他怕我落单，就送我玫瑰花请我看电影。我以为的爱情，也不过就是这个样子吧。可是今天他答应陪我看电影，我去了电影院，却看见女总监抱着爆米花，挽着他的胳膊。

然后，姑娘生气地把电影票扔在桌子上，说，我想喝酒了！

我说，你跟人家表白了吗？

姑娘说，没有啊！很明白啊，他喜欢我，我喜欢他。可是，他说，他下个月就要跟女总监结婚了。

我说，人家对你的好，出于习惯出于礼貌，你当真了。现在，你知道就好了。

姑娘说，你去啊，去给我拿酒。

2

这时候，包子师傅径直向我们走过来，然后冲着我说，老板，这姑娘的酒我请了。

姑娘疑惑地说，你又没失恋，瞎喝什么酒。

我也很疑惑地问，你不是去看电影了吗？

包子师傅从口袋里掏出一张电影票，拍在桌子上，说，我才是那个大傻瓜，好吗？

我和姑娘蒙了，包子师傅开了瓶啤酒仰脖灌了好多，我记得他以前滴酒不沾的。然后他对着姑娘说，从你来包子铺第一次买包子，我就喜欢上你了。我看到了你的实习工作牌，巧的是我朋友在你们公司当个小主管，我叮嘱我朋友让你帮他带包子，让他在工作上帮助你，就是为了能时常见到你。

你生日那天，我买了大蛋糕让我朋友叫你的同事给你过生日。我不知道我该以什么身份遇见你，我就是一个包包子的。情人节那天我买了花，都走到你们办公室了，觉得太唐突，还是让我朋友给你的。你还记得不，那张卡片上画着一个笑脸，因为我不知道该写点什么。说完，包子师傅拿起桌子上的笔，然后在电影票上画了一个笑脸。

你扭脚的那一次，是我给你熬鸡汤，给你送过去的，可惜那一次，你睡着了。我放下鸡汤，叮嘱我朋友一定要让你喝。

我很惊异地看着包子师傅，然后长长地“哦”了一声，我终于知道当年丢的那只鸡飞去哪里了。

包子师傅又喝了几口酒，说，我终于鼓足勇气，买了四张电影票，让我朋友约你，我们一起看电影。我想，反正一死，我就跟你表白，你知道吗？我等到电影开场，打你电话，没人接，我就



从电影院回来了。现在，你知道了吧，我喜欢你，喜欢了一个傻傻的曾经。说完，包子师傅居然哭了起来。

我看看桌子上的两张电影票，看看一脸惊异的姑娘。姑娘看看墙上的钟表，然后拿起两张票，说，票挺贵的，别浪费了，如果现在咱俩跑得足够快，应该可以看个大结局呢。

从电影院出来，姑娘说，我想出去走走，散散心。

包子师傅说，既然你要来一场说走就走的旅行，那我只好来一场奋不顾身的爱情了。

3

第二天，包子铺没有开门，包子师傅不见了。有几个路过的年轻人问我，老板，包子啥时候出笼啊？我对他们挥挥手说，今儿没包子啦，师傅去谈恋爱啦。

鱼香肉丝姑娘辞职了，包子师傅也辞职了，他们做了一个很奇怪的旅行约定：我不希望我们是因为没见过世面而在一起，以为对方就是自己的世界。你往南走，我往北去，把所有诱惑经历个遍，倘若再碰见，我们一起洗手做羹汤。

那一场独自旅行是两个月，不准联系对方，各走各的。

有一天，她没忍住，给包子师傅打了一个电话，问，你在哪里？

包子师傅说，你猜？

鱼香肉丝姑娘笑了笑，沉默了一会儿，说，我心里。

包子师傅说，从分开，走了那么多的路，见了那么多的景，才发现，我只喜欢一条。

鱼香肉丝姑娘问，哪一条？

包子师傅挠挠后脑勺，笑了笑，我心里到你心里。

鱼香肉丝姑娘说，这一个月走来，我越来越发现，所谓情侣一场，不过就是我携一盏灯照亮你的路，你提剑前行壮着我的胆，你走前，我断后，把我们想要的生活一遍一遍过完。你要是在我身边的话，我们可以吃着喝着聊着，多好。

诗剧



如同一封没有收信人的信
我把自己投递给远方
夜幕、晨曦、田野、山冈
微微磨损的信封一角，贴着
半个月亮——

世人的诸多身份中
唯有这两个，依然能让我激动
——恋人，和旅行者
而旅行，就是与山水恋爱

——扶桑《旅行》

包子师傅说，据说，你楼下的烤肉不错。

鱼香肉丝姑娘疑惑地问，你怎么知道？

包子师傅说，你别管，给你五分钟下楼，我等你。

鱼香肉丝姑娘出了酒店门口，包子师傅就站在那里，手里拿着一棵大西蓝花。他挠挠后脑勺，尴尬地说，楼下没有卖玫瑰花的，只有这个，好歹是花，一会儿我们烤着吃，配着培根卷，可好吃了。

鱼香肉丝姑娘问，你怎么知道我住这里？

包子师傅说，我哪能轻易让你走丢，你走到哪儿，我跟到哪儿，你走走停停看风景，我停停走走看你。

鱼香肉丝姑娘笑着说，你犯规了，从一开始，你就跟踪我？

包子师傅把手里的喇叭递给鱼香肉丝姑娘，说，从今天起，你一吹喇叭，我就出现在你的面前。

鱼香肉丝姑娘拿着喇叭，说，我想吃鱼香肉丝包子了，特别想。包子师傅说，我们回家？

后来，我知道，原来我爱你，这么说——一个姑娘说，老板，来两笼鱼香肉丝的包子。一个少年说，老板，加醋，加辣酱。

那声音，好熟悉，我透过厨房的门帘看到，鱼香肉丝姑娘和包子师傅微笑着坐在那里，他们回来了。

（林冬冬摘自《解忧包子铺》
万卷出版公司　图/豆薇）



贡献

公司开员工大会，老板说：“公司把每个人的努力都看在眼里。现在，请大家大声说出你对公司做过哪些贡献！”

轮到一个新员工，她咬着指甲想了想，小声说：“晚点来，早点走，为公司节约了电费。”

负担

最近在学车考驾照，马上就要考科目三了，自己感觉很紧张，生怕不及格还要重新考。

老妈看见我寝食难安的样子，便安慰说：“不要怕，心态平和一点，考试的时候胆大心细一定没问题。”

她接着说道：“反正我们家也没有多余的钱给你买车，及格不及格对生活也没什么影响，你心里别有负担。”



为什么这两年《哈利·波特》的联名这么多

□飞行喵

最近两年，《哈利·波特》的人气水涨船高。据不完全统计，哈利·波特近两年的联名有得力文具、野兽派家居、好利来、海马体、天美意、膳魔师、工商银行、蕉下、周生生，总之是从服饰文具到写真首饰，哈利·波特全包圆了。

价格也非常感人。野兽派的嗅嗅珍宝系列四件套卖 1079 元，海马体的魔法写真 1137 元 4 张，工商银行的对角巷机关章 943 元，哈利·波特摆件最贵的要 1377 元。

哈利·波特的超强吸金能力也不是一天两天了。2001 年，第一部《哈利·波特》上映，首映票房就达到了 3.13 亿美元，创下了全球 4000 多家影院同时上映、全球最卖座儿童影片等 8 项影史纪录。2005 年，哈利·波特童装面世，仅上海港汇广场专卖店一个下午便卖出 2200 多件，在互联网还没普及的年代，人家就已经是“网红”了。

不过，前些年，哈利·波特和国内品牌的联名产品很少，且大多集中于服饰、手表之类，中国的哈迷想为哈利·波特花钱也比较难，要么找代购买海外的周边，要么就看看电影买买书，在主流市场上一直都不温不火。

这样的现状在北京环球影城开园后发生了改变。哈利·波特主题区几乎是环球影城最受欢迎的园区，无数哈迷穿着斗篷，挥舞魔杖，畅饮黄油啤酒。尽管魔法袍售价 849 元一件，互动魔杖 359 元一根。游客买下魔杖和魔法袍可能是图拍照好看，但许多没去过环球影城的哈迷也爱买魔杖。在淘宝上，有很多魔杖代购店铺月销好几百件，大家宁愿多花代购费用也想拥有魔杖。我的朋友对环球影城没兴趣，但一口气买了四根魔杖，分别是邓布利多、伏地魔、哈利·波特和疯姑娘卢娜洛夫古德的魔杖。

要说《哈利·波特》系列诞生也已经 25 年了，一直都是畅销书，为啥偏偏这两年成了顶流？

一方面，当然离不开手游《哈利·波特：魔法觉醒》和北京环球影城的面世，让大众的生活得以离魔法世界更近。

2021 年，哈利·波特手游公测后瞬间爆火，人们纷纷聚集在霍格沃茨学院。各种和游戏相关的词条冲上热搜，玩家之间开始了与游戏相关的绘画、音乐、同人文之类的二次创作。环球影城开园后，更是带动了哈利·波特的火热，许多人为了更好地体验环球影城，一口气刷完了《哈利·波特》系列。它们为哈利·波特打下了良好的群众基础。

另一方面，2022 年是哈利·波特电影版上映 20 周年，这是个收割老粉的好时机，哈利·波特的版权方华纳兄弟很重视这个营销节点，想借此扩大影响力，因此疯狂和品牌联名。品牌方当然也想蹭蹭顶流的 20 周年啦！

哈利·波特的粉丝中，女性占比很高，而众所周知，女性群体的消费力也极高。这点从哈利·波特联名品牌的分布上就能看出来，大多是写真啦，首饰啦，服装啦，品牌瞄准的还是《哈利·波特》女性粉丝的购买力。海马体曾对外表示，拍摄哈利·波特联名照的男女比例中，女性占了八成。

哈利·波特的主要粉丝年龄层就是 1985—1995 年出生的那帮人，他们现在已经长大了。哈利·波特讲的是发生在校园里的故事，当时的主要读者也在校园里，吸引他们的不是哈利·波特大战伏地魔，而是用一个魔幻的校园世界对抗真实存在的乏味校园。中二的学生坐在课堂上幻想，那只送霍格沃茨录取信的猫头鹰是不是迷路了，然后被老师的一个粉笔头砸醒。

哈利·波特刚好覆盖了一代

人的青春，时间让这个故事更厚了。观众看着电影里的小孩和自己一起长成大人，这种羁绊远比动画里始终五岁的野原新之助更深。

哈利·波特当顶流当了那么多年，现在才开始疯狂联名吸金，因为曾经的那帮读者长大了，正是最有消费能力的时候。为青春期的幻想花点钱怎么了？

相比起其他IP，哈利·波特的内容架构太完整了，长期连载，书影音俱全，观众每一次消费作品，都在加深和IP本身的联系。这跟玲娜贝儿的IP运营策略完全相反，哈利·波特是先有作品，再推IP，玲娜贝儿是先推IP，再视用户的喜爱度决定出什么样的人设和作品。

从人气上说，当然是玲娜贝儿更受欢迎，大家喜欢她不是因为她的性格，而只是因为她好看、流行，就愿意买回家摆着，拥有更广阔的受众。但没有作品的IP就像流量明星，靠着外形打动观众，很容易就会过气。哈利·波特就不一样了，人们买它的联名产品不是在为外形消费，而是内容本身的二次消费。扎实的内容决定了IP可挖掘的深度。

四个学院对应四种性格，每个读者都能在里面找到自己的样子。反派人物里也有讨人喜欢的，就像斯莱特林学院里诞生的几乎都是坏人，但仍有很多人喜欢斯莱特林，人数仅仅少于格兰芬多。

像超赚钱的精灵宝可梦、皮卡丘、可达鸭、喵喵、杰尼龟，任何一个拎出来都能独当一面，圈钱能力肯定比《超能陆战队》《疯狂动物城》这种只有一部作品，一两个知名角色的IP强多了。

想一直被消费，得一直有作品，作品嘛，还得一直有卖点。

在文艺作品中，英雄主义通常是男权叙事，一个超厉害的男人拯救世界，这很酷，不过离普通人的生活太远。

而《哈利·波特》是反英雄主义的，哈利·波特是这个世界最大的英雄，但他什么都没做，只是在婴儿时期就被伏地魔追杀，结果伏地魔没杀成功还自噬了。

这样看，作为主角的哈利·波特还是蛮逊的，如果没有亲情和友情的话，他就是个莽撞的小孩，如你我一样，这种设定让哈利·波特离观众更近了。

哈利·波特的世界观和指环王还不一样，虽然是魔幻作品，但不完全脱离现实，那个设定中也有现实世界存在（麻瓜世界），人们在魔法世界里上学，假期又回到现实世界，包括对角巷、魔法部、九又四分之三站台，在现实世界里都有入口。哈利·波特让读者幻想在现实之上还有另一种可能。

所以哈利·波特是全民的，男人女人成人小孩都会喜欢。世界观完整，人物角色丰满，设定高于但又贴近观众的生活，是哈利·波特IP20年来仍旧年轻的重要原因。

不过，哈利·波特的圈钱魔法也是有限度的，2022年各种联名，已经让粉丝的心态从兴奋、狂热，逐渐演变为冷静了。比如我那个买了四根魔杖的朋友，他每次在家看《哈利·波特》电影时，就会关掉灯，拿着魔杖，想象自己是一名魔法师。但他不会再买第五根魔杖了，因为买魔杖需要钱，而他老婆不让。这就叫魔法的局限性。

（**爱吃肉**摘自微信公众号“青年横财发展会”

图/**蝈菓猫**）

诗剧



多数时候，我是没写出的部分
不在信纸也不在信封里
我是信开始前，那激动的空白
我是诉说的噎哗下面
河床的深深沉默

——李元胜《那些未能说出的》



约会

约一妹子出去玩，从商场出来之后坐出租车，没想到开车的大哥见到我俩笑着说道：“哟呵，又换了一个？”

我听后就要发火，我认识你吗，这样污蔑我？

就当我转过头想和妹子解释这家伙是个神经病时，只见妹子羞涩地向那大哥点了点头。

省钱

为了省30块钱我决定坐慢车，比高铁慢了一个半小时。

结果在车上花了40元买了一盒饭和鸭腿，这辈子都不坐慢车了，我恨。

测听力

医生：“你能不能看到墙上的字？”病人：“什么字？哪儿呢？”医生啪地盖了个章，说：“听力正常。”



“为你好”不要变成“让你恼”



意粉来问：

我是一名高中生，即将高考，学习压力很大。我的父母对我很好，但是我觉得他们平时对我管束过多，经常听到他们评点我“这样不对，那样不好”。每次听到这些，我就莫名地烦躁，有时还会忍不住朝他们发火，发完火我又后悔。我该怎么处理和父母的关系？

父母可能不合时宜的“为你好”，却无意间变成了“让你恼”，这是青春岁月中不容回避的一个典型问题，需要找到破解之策。

我认识一位总爱给女儿提各种建议的妈妈，看到别人家孩子的优秀，她就会建议女儿：你要能吃苦，要多刷题，要好好练字，要多读英文版的课外书，要多积累作文素材，等等。妈妈那无数个“你要……”，像一座座小山压向女儿，女儿只是笑嘻嘻地回给妈妈两个字“遵命”。若妈妈的建议，她意识到重要或必要，就付诸行动，博得妈妈欢心。若觉得妈妈的建议不必理会，她就干脆“左耳朵进，右耳朵出”，不争辩，也不抱怨。

我很欣赏这个又乖巧又有主见的女孩，在忙碌的高中时代，她整天乐呵呵的，从没被妈妈的唠叨扰乱了心绪。她告诉我，妈妈与她之间有错位或落差，挺正常的，何况妈妈从未逼自己做什么，不必非得争辩谁对谁错，只需微微一笑，云淡风轻好了。

女孩的做法，很值得你借鉴：既然你知道父母“为你好”，父母对你的点评也许不恰当，对你的管束可能不合理，也不必冲父母大动肝火。何况有时发火无济于事，反添烦恼。

正承受高考压力的你，难免会莫名地烦躁，你也不应以此为借口朝父母发火。当父母的“好心”遇到你的“烦心”时，不妨提醒自己：头脑保持冷静，想一想，父母的言行是否妥当？自己该不该接受？该如何接受？若不接受，该如何给出合适的回应？

你可以心态平和地坐下来，跟父母推心置腹地交流，认真倾听父母的心声，也向父母袒露自己内心的感受，像朋友一样彼此尊重，与父母好好沟通，相互理解，你会发现困扰自己的难题，并非那么棘手，若你能争得父母的支持，许多烦恼会轻松摆脱。

当然，你真切地理解父母是“为你好”，不冲动地顶撞父母，并不是让你盲目地顺从父母，也不是让你对父母的言行不理不睬，而是希望你对父母多一些理解、多一些包容，智慧地处理好家庭矛盾，巧妙地将父母的“为你好”变成实实在在的“让你笑”。

作为一名即将步入高等学府的中学生，相信你能够发挥自己的聪明才智，与父母艺术地沟通，营造和谐的家庭氛围，以愉悦的心情备战高考，拥抱你和父母共同渴望的美好。

本期回复

崔修建：文学博士，中国作家协会会员，中国写作学会理事，中考、高考语文热点作家，高考作文辅导名师。已发表小说、散文、诗歌等各类文学作品500多万字，著有《不负流年，不失美好》《向低飞的麻雀致敬》等美文集30余部。

185★★★★0363：我的学习成绩还可以，同桌成绩没我好。她总是来问我问题，我不知道该不该帮她：一方面，我是怕耽误自己的学习；另一方面，我总担心我帮助了她，她反而会超过我。我是不是心胸太狭窄了？

小意：

小编认为，在你自己的学习计划与任务完成后，如果心有余力，可以在同桌需要时给予她必要的帮助。但是当你正在忙于自己的学习时，如果同桌来找你请教问题，你可以礼貌地告知同桌，你何时有空帮她解答。如果觉得力不从心，可以明确说出不能帮助她的理由。这样既不会影响自己的学习，又不会伤害到同学的感情。

在帮助同学的同时，你也可以加深对知识的理解和掌握，你们是在共同进步。同学之间有竞争的心理是正常的。即使同桌偶然超过了你，你也不必过分担心和忧虑。表面是同桌超过了你，实际上你们已经一起超过了无数名同学。同桌成绩的进步，更能激起你的上进心。

156★★★★1039：我是一名高中生。我的父母以前都是“学霸”，他们毕业于名牌大学。但是我的成绩就一般，在父母面前，我总有一种自卑感。我现在压力很大，我怕我考不上好的大学，给父母丢脸。我该怎么办？

小林：

父母不应该是你比较的对象，应该是学习的榜样或者偶像。父母的优秀可以带动你更加努力去学习，促使自己变得更加优秀，你应该庆幸你的父母很优秀，让你赢在了起跑线上。父母永远不会嫌弃自己的孩子！你应该换个角度思考：我有这么优秀的父母可以带领我、指导我，是多么幸运，何来的自卑呢？你可以经常向父母请教学习方法、学习技巧，向他们请教你学习上的困惑，这可是很多同学都羡慕不来的呢。另外，不可否认，学习讲究努力，但也有一点天赋在里面，即使无法达到父母的高度也不要紧，你只需努力进步，不求超越父母，但求提升自己，无愧于每一天。

（意林短信平台号码变更为 17611610721，倾听意粉心声，期待您的短信留言）



错别字

原创

□江苏省仪征中学　张玉明

一直以为“肺”字的右边是城市的“市”字，就这样无知无畏地写着。直到有一天，我在黑板上板书时，一个小女孩举手说：“老师，你写错了。”我才如梦初醒。

还有一个“缘”字也是。记得有回考试，卷子上有“亲缘”一词填空，许多孩子没写出来。订正时，我便在黑板上写了一个大大的“缘”字。刚写完，后排的大个子男孩就站起来，说我写错了。我愣在讲台上半天，也不知道自己错在哪里。便让男孩上黑板来写给我看。原来“缘”字的右上部是“互”字的中间部分，而我将它写成了夕阳的“夕”了。

知道这两字的正确写法时，已经写错了许多年。若不是孩子们提醒，可能会错上一辈子。这两个错别字，对我的人生道路有没有影响，有多大影响，已无从考证，也无心考证。我现在惴惴不安的是，还有哪些字被我写错了，而我还蒙在鼓里。

人的一生会有许多错。有的错比较浅显，很快就明白了。有的错很隐蔽，无法察觉，害人于无形。明明说错了话，做错了事，得罪了人，却浑然不知，甚至还扬扬得意，自以为是。别人可能觉得这些是小错，不值得提，提了怕引起误会和尴尬，就容忍了我们，不和我们计较。我们就稀里糊涂地一直错着，不知道改正，也不晓得道歉。

人生难免不错。其实，错了也不要紧，要紧的是知错改错。

有同事晋升，大家围在一起座谈，测评民意。谈优点时，大家发言踊跃，场面热烈。不吝溢美之词，争着锦上添花。等到提缺点时，场面顿时冷清下来，个个噤若寒蝉，惜字如金。勉强提一两个意见，也是轻描淡写，无关痛痒。

都知道忠言逆耳，良药苦口。我们去哪儿寻这忠言良药呢？小时候是迂腐较真的老师，长大后是天真无邪的孩子。

老师两鬓斑白，戴着厚厚的眼镜。整天在作业堆里挑错拣错。画叉叉，扣分数，罚抄写，喊家长。一遍遍订正，直到完全正确。自己乐此不疲，学生恨之入骨。仍不罢手，过十天半月，腋下又夹来一沓试卷，摸底测试，看是不是真的记牢了。一位哲人说，学校就是告诉你哪儿错了，再告诉你正确答案的地方。老师就是那个告诉你错和答案的人。

丰子恺先生在《儿女》一文中说，世间事物的真相，只有孩子们能最明确、最完全地见到。童言无忌，有话直说，眼里不容沙子。皇帝有没有穿新装，只有他们看得真切，也说得真实。以铜为镜，可以正衣冠。以孩子为镜，可以辨真假，判对错。愿与孩子为伍，一路并肩同行。

（图/豆薇）

征稿启事

三尺讲台存日月，一支粉笔写春秋。《意林》杂志“三尺讲台”栏目向广大语文老师征稿啦！

您可以写下教学中有趣的人与有趣的事，以及教学与生活中的感悟。文字要求：1500字以内。投至邮箱：1727166991@qq.com，标题注明：三尺讲台。

投稿时请注明自己的联系方式。采用后稿费为200元一篇。

老猫的故事

原创

□胡佳徐

在猫鼠游戏中，猫咪永远是掌控全局的一方。从管理的角度讲，老猫和我们的关系用这个比喻再合适不过了。老猫是我们的班主任兼生物老师。我们总是背地里喊她老猫。在她的带领下，我们深深体会到孙悟空逃不出如来手心的无奈感。她其实一点也不老，个子高挑，身材匀称，透着成熟的知性美，讲课时总带着一点口音。她是作为优秀乡间教师选调来县城的，来的那一年，刚好我们初一，我们自然成了她在本校带的“最差的一届”。



初一学期，学校体育馆里新添了几张乒乓球桌，这可把我们这群小球迷激动坏了。在午休时间，翻过体育馆的隔窗，酣畅淋漓大战一场，然后在下午上课之前回到教室。才过了两三天，我们的行为就被老猫发现了。那天中午，我们刚到门口就被老猫逮了个正着。为此我们仨还被叫了家长，结果自然是免不了一顿教育。当时我很不服气，什么都要管，难道除了学习其他都是错的吗？

直到学期快结束的一天，老猫告诉我市里即将举办初中生乒乓球赛的消息，并给我报了名。老猫从来没有忽视我们的爱好，只是教导我们在合适的时间应该做合适的事情罢了。

初二学期的一次月考，我们班整体考得不理想。接下来的生物课上，整个班级气氛十分沉闷。那时候生物的课程已经基本结束，而且并不列入中考的范畴。老猫提了提嗓子：“都耷拉着脑袋做什么，又不是中考考砸了。就算中考考砸了又怎样，后面还有高考，还有你们一生中会遇到的许多波折，这么一个月考就能把你们打趴下？我们得分析一下问题在哪里，是基础不牢还是重点不清，这样才能应对下一次挑战，不是吗？”听完这话，我们的心情明亮了些许。但是老猫接下来的举动，几乎惊掉我们所有人的下巴。只见她不慌不忙从包里掏出数学月考试卷，直接给我们讲解起来。看着我们所有人一脸惊愕，老猫不屑地说，除了英语我口音太重怕给你们带偏了，其他哪门我都擅长。于是，在所有人好奇的目光下，老猫用一节课讲解完试卷。下节数学课上，当数学老师发现自己的工作已经被人抢先了，那一脸错愕的表情令我至今难忘。

一模、二模、三模，我们一次考得比一次好。最后的中考中，连我这种捣蛋分子，都侥幸考到县中的分数线。

毕业分别时，老猫和我们一一道别。临了，老猫感叹道：“平时我总说你们这也不行那也不行，告诉你们吧，其实你们是我带过的最优秀的一届学生。祝你们学业有成，一帆风顺，同学们再见。”“缪老师再见……”

（图/木木）

征稿启事

饮其流者怀其源，学其成时念吾师。山高水长有时尽，唯我师恩日月长。你与某位老师之间是否有过一段动人的故事，一直珍藏在心底的某个角落？你是否也有许多心里话，盼望着向恩师诉说？《意林》“写给老师的微情书”栏目开始征稿啦，文字要求：300~1000字，投稿邮箱：1727166991@qq.com，标题注明：写给老师的微情书。投稿时请注明自己的联系方式，采用后稿费为200元一篇。



应该快乐

□梁实秋

这个世界，这个人生，有其丑恶的一面，也有其光明的一面。

良辰美景，赏心乐事，随处皆是。智者乐水，仁者乐山。雨有雨的趣，晴有晴的妙，小鸟跳跃啄食，猫狗饱食酣睡，哪一样不令人看了觉得快乐？

有一回我住进医院里，僵卧了十几天，病愈出院，刚迈出大门，陡见日丽中天，阳光普照，照得我睁不开眼，又见市廛熙攘，光怪陆离，我不由得从心里欢叫起来："好一个艳丽盛装的世界！"

"幸遇三杯酒美，况逢一朵花新？"我们应该快乐。

（节选自《梁实秋散文集》
中国社会出版社　图/**小粒团**）

土壤与种子

□周国平

在人类的精神土地上空，不乏好的种子。那撒种的人，也许是神、大自然的精灵、古老大地上的民族之魂，也许是创造了伟大精神作品的先哲和天才。这些种子的确有数不清的敌人，包括外界的邪恶和苦难，以及我们心中的杂念和贪欲。然而，关键的还是我们内在的悟性。唯有对于适宜的土壤来说，一颗种子才能作为种子而存在。再好的种子，落在顽石上也只能成为鸟的食粮，落在浅土上也只能长成一株枯苗。对于心灵麻木的人来说，一切神圣的启示和伟大的创造都等于不存在。

基于这一认识，我相信，不论时代怎样，一个人都可以获得精神生长的必要资源，因为只要你的心灵土壤足够肥沃，那些神圣和伟大的种子对于你就始终是存在着的。所以，如果你自己随波逐流，你就不要抱怨这是一个没有信仰的时代。如果你自己见利忘义，你就不要抱怨这是一个道德沦丧的时代。如果你自己志大才疏，你就不要抱怨这是一个精神平庸的时代。如果你的心灵一片荒芜，寸草不生，你就不要抱怨害鸟啄走了你的种子、毒日烤焦了你的幼苗。

（节选自《人生哲思录》北京十月文艺出版社）

安静

□［挪威］艾林·卡格　译/邹雯燕

在去南极点的路上，我想象有人从月球看向地球。如果他往南看，他就会看到一个穿着蓝色防风衣的男孩慢慢地深入冰原，到了晚上就搭顶帐篷。一星期又一星期，他朝着一个方向滑雪前行。月亮上的人肯定会觉得我疯了。这个想法让我在独自前行时情绪有些低落。

有一天傍晚，当我准备结束一天的滑雪开始搭帐篷的时候，我抬头看了看天空。我想象那个在月亮上的人的目光投向了我的北方。在那里，他会看到数千，不，数百万人每天一大早离开自己的小房子，坐在车里，堵上几分钟或是一个小时，就像无声电影里那样。随后，他们来到一所大房子里，在之后的八个、十个甚至十二个小时里，坐在一块屏幕前，直到再次汇入拥堵的车流，回到自己小小的房子里。他们在那里吃晚餐，在每天晚上的同一时间看电视新闻。年复一年。

这让我突然意识到，随着时间流逝，唯一的区别无非就是，他们中的一些人和其他人相比，可以在晚上住大一点的房子。于是，那天晚上，当我解下雪板，开始搭帐篷的时候，我觉得心里更平静，更满意了。

（节选自《安静》湖南文艺出版社）



选择

□周越然

古时欧洲有一个饥而渴的中年人，忽然瞥见柜中藏着汽水一瓶，面包一块，他想先喝汽水，再吃面包。他正要动手的时候，主人说道：“你或者吃面包，或者喝汽水——随便你。不过，我只准你吃或喝；不准你吃了又喝，喝了又吃。你是喝，还是吃？”

那中年人不能决定，他不知道是吃好，还是喝好。他想而又想，把面包捏捏，把水瓶动动，一声不响地跑开了。诗曰：甲乙两念，何取何弃？人在其中，全无意志。

故事之后，还有寓言：欧洲有一个讲驴子的寓言，据说是皮利淡（Buridan）的原著，所以大家都称它为“皮利淡的驴”。皮名祥（Jean），14 世纪法国人。

那只驴子，已经饿了一天一夜。他的饲者拿了两把草，预备给它吃。那两把草，一把放在它的左首，一把放在它的右首，各离驴子约二丈远。

驴向左看，又向右看。它想到左边去，走了一两步又回来。它又想到右边去，走了两三步，仍回原处。它这样左顾右盼，东奔西走地过了三天，一口草都没有吃到，竟硬生生地把自己饿死了。歌曰：有物不食——怪哉驴子！草难自至，当然饿死。

我想那只驴子，不是不肯跑路，也不是不要吃草。它想要吃较好的草。一时打不定主意，所以有这种行为。

人心总是不定。“不定”就是“无力选择”。古人说得好：“世界上最决定的事是不定。”

（节选自《修身小集》

北方文艺出版社　图/蝈菓猫）

天生万物，有美有不美

□杨　绛

且看咱们的常言俗语，要做个“人上人”呀，“出类拔萃”呀，“出人头地”呀，“脱颖而出”呀，“出风头”或“拔尖”“冒尖”呀，等等，可以想见一般人都不甘心受轻忽。他们或悒悒而怨，或愤愤而怒，只求有朝一日挣脱身上这件隐身衣，显身而露面。

英美人把社会比作蛇阱。阱里压压挤挤的蛇，一条条都拼命钻出脑袋，探出身子，把别的蛇排挤开，压下去；一个个冒出又没入的蛇头，一条条拱起又压下的蛇身，扭结成团、难分难解的蛇尾，你上我下，你死我活，不断地挣扎斗争。钻不出头，一辈子埋没在下；钻出头，就好比大海里坐在浪尖儿上的跳珠飞沫，迎日月之光而生辉，可说是大丈夫得志了。人生短促，浪尖儿上的一刹那，也可作一生成就的标志，足以自豪。

但天生万物，有美有不美，有才有不才。万具枯骨，才造得一员名将；小兵小卒，岂能都成为有名的英雄。世上有坐轿的，有抬轿的；有坐席的主人和宾客，有端茶上菜的侍仆。席面上，有人坐首位，有人陪末座。厨房里，有掌勺的上灶，有烧火的灶下婢。天之生材也不齐，怎能一律均等。

我国古人说：“彼人也，予亦人也。”西方人也有类似的话，这不过是勉人努力向上，勿自暴自弃。西班牙谚云：“干什么事，成什么人。”人的尊卑，不靠地位，不由出身，只看你自己的成就。我们不妨再加上一句：“是什么料，充什么用。”假如是一个萝卜，就力求做个水多肉脆的好萝卜；假如是棵白菜，就力求做一棵瓷瓷实实的包心好白菜。

（节选自《将饮茶》生活·读书·新知三联书店）



东坡肉

□曾　颖

朱女士的父亲是个老军人，抗美援朝下来，已是正团职，娶了她的生母，一个能够用俄文念普希金诗歌的文艺兵，生下他们兄妹。郎才女貌，儿女成双，幸福得羡煞旁人。父亲受不了横空而来的污蔑，拔拳奋起反击，被打成抗拒运动的典型。

生母果断而决绝地和父亲划清了界限，斩断了包括两个儿女在内的所有联系，以保全她在省歌舞团的工作。

父亲被发回原籍监督改造，随身的行李便是一双儿女，儿子5岁，女儿3岁。老屋早已不在，生产队腾出一间保管室，保管室除了一个扣起的拌桶，什么都没有。

父亲早年当过篾匠，求得队长允许，从后坡拖回几根竹子，剃叶砍枝，不出半日就拼出一张竹床、一张小桌、三只小凳，把随身带的军被、饭盒、水壶往上一放，勉强就算得一个家了。三块石头支上当年日本鬼子那儿缴获的一个长条饭盒，烧上开水兑进面，他们那天吃的第一顿饭，是糨糊。

晒坝西边还有一户人家，住着母女俩，与保管室相距三四百米，此外周边半里，再无人家。那俩母女，据说是地主身份，与村里人没什么来往。她的女儿三十好几了，一直没有出嫁。

地主家小姐，通常是令人浮想联翩的，但这个小姐，和想象中的不一样。她没有白净的皮肤，也没有光亮柔顺的头发和纤细柔美的腰肢，更没有不沾阳春水的纤纤玉指。她面色青黄，头发发黄且开叉。小眼睛，大脸盘，一对龅牙破口而出，很不安分地顶在外面，而且发黄。她年过三十没有出嫁，大致是因为长相，而地主小姐的身份，更使她雪上加霜。

晒坝两头，一东一西两家就成了邻居，灯火呼应，炊烟融聚，一个地主，一个劳改分子，倒也互不嫌弃，虽不敢像正常邻居那样，你端着碗来我家摆龙门阵，我拎壶酒去你家打牙祭。但偶尔派娃娃搭个火、借个盐什么的，倒也并不算什么忌讳的事。久去久来，两家彼此也有了些小小的照应。小姐最怕看到父亲给娃娃喂糨糊，经常偷偷把他家的面拿去加点黄豆面炒熟，再下锅时，满屋生香；父亲编竹虾笆到竹林后的小溪里捞到小鱼，总是用草穿成两串，一串挂西屋门口，一串带回家中，煮得一锅腥气。

每当这个时候，地主家那位小姐，现在他们知道她叫芦花，就会摇头皱眉，觉得糟践了东西。父亲就自我解嘲，说要是有一碗油，把它们炸得喷香酥脆，再撒上一撮辣椒面和花椒，就美了。

但现实是，这些东西一样都没有。

下一次，父亲再捞鱼的时候，芦花跑来，把两串都接了，也不言语，一路小跑就进了竹林子，过小半天后，就端回一碗金黄酥脆的小鱼，放到竹桌上，香气四溢，两个小孩吃得嘎嘣乱响，父亲吃得满眼泪光。

芦花做鱼，其实用的是“炕”，她把小鱼放置在一个瓦片上，瓦片下面烧小火，慢慢烤干，这原本是做猫食的办法，不同的是挤了内脏加了几粒盐和干辣椒面，芦花称它为猫猫鱼，父亲则称之为芦花鱼。

朱女士说，那时乡下没什么玩事，她和哥哥就当了芦花的小跟班，而芦花也乐得带着这两个孩子，因为在这个世界上，他们是少有的几个还会对她笑并把她的话当一回事的人。她说喇叭花的屁股是甜的，两个小家伙摘下来就啜。她说蜘蛛在唱歌，两个小家伙就屏住呼吸竖起耳朵……

童年所有的温暖都与芦花和她的厨房有关。她总能用最少的油盐，做出味道完全不同的饭菜，每个月初，她就把不多的菜油和盐一起，炒得喷香，装到一个罐子里，每次煮菜的时候，往里放

上一勺。她会用泡菜坛子里的酸盐水加上几粒小米椒，调出味道极好的蘸水，用来蘸萝卜。她能在孩子们吃腻了红苕之后，把红苕晒干磨细兑水打入开水锅里做成粉，拌上蒜泥香葱，吃得人满身大汗。

再后来，某一天早晨，父亲让儿女不再叫芦花姐姐，而是改口叫妈妈。女儿毫不犹豫地改了口，儿子迟疑了半晌，也改了口。那天，爸爸和芦花都非常高兴，爸爸用乡里人非常稀罕的旧军用挎包，换了两斤猪肉，芦花不惜血本，拿出过年都舍不得用的几颗冰糖，一副日子不过了的大手大脚样，倒出瓶底的菜油，把肉皮炸得酥亮，然后切片垫上黄豆，上锅蒸了两个小时，开屉之时，整个晒坝都迷醉在一片香气之中。

父亲说，那是东坡肉，苏东坡在流放的时候发明的。感谢老天爷，能让我在最苦最倒霉的时候遇到你！他的筷子指着碗里的肉，而眼睛却瞟向芦花。芦花的脸红得仿佛桌上仅有的二两酒是她一个人喝了一般。

朱女士说，时隔四十几年，她仍能记起妈妈眼含泪光微笑的那一瞬，她觉得那是这辈子最温暖的一刻。

几年之后，父亲平反并落实政策。她们的生母，以当初离开的速度，扔下已靠边站的后夫，冲到乡下，花枝招展地在父亲面前一亮相，用朗诵腔说要与他“重新找回失去的年华”。父亲说自己不懂表演艺术，也不想回省城，只想安安静静吃一顿东坡肉，你如果会做，就帮我做一份吧！

这场景很像川剧《马前泼水》，负心的妻子想请重回荣华的丈夫原谅。丈夫在马前泼了一盆水，说：你将水收回盆中，我便原谅你！

东坡肉就是父亲泼出的水。

父亲再没回成都，只是在当地政协谋了个闲职直至退休，与芦花一起，白天读书钓鱼，晚上看五集连播电视剧，吃吃猫猫鱼和东坡肉，至前几年无疾而终，享年 76 岁。死前，他无数次给儿女们说过：“你们一定要好好对待你们的妈妈。”

这里，他所说的妈妈，指的是芦花。

芦花不习惯城里生活，一个人在老家生活，她说这里每一片树叶上都凝结着以往的日子，令她欣喜快活。儿孙们每月都会回去看她，一到家就嚷嚷着要吃猫猫鱼和东坡肉。

我在楼上花园，曾碰到过一个婆婆来浇水，头发雪白，衣着干净，两颗牙齿龅在外面，很有卡通感。

我深度怀疑，她就是偶尔来成都看女儿的芦花，想问问，但害怕太唐突，没好意思问。

（**李金锋**摘自《天津日报》

2021 年 11 月 18 日　图 / **陈明贵**）

微情书

原创

我跟校长请个假……

□黑龙江省哈尔滨市第三十九中学校　董上铭

我是一名老师，但这并不是我今天要说的重点，今天要说的是我是如何成为一名老师的。

我出生在东北的一个小村里，到了上学的年纪妈妈把我送到学校门口，接我进班级的是一位正在怀孕的老师。她姓吕，我们一直喊她吕老师。从此小学六年我都是和吕老师一起度过的。当时爸妈种地很忙，根本没有时间管我，而我又爱美不肯剪短发，因此头发总是乱糟糟的。吕老师就天天早上在学校帮我梳头。我总是在马尾上扎一个由方巾折叠成的蝴蝶结，以致后来很多年我回老家碰到母校的老师，他们依然记得每天扎个大蝴蝶结的那个女孩子。

有一天在吕老师给我梳头的时候，她说今天上午要请假出去办点事。我问：“老师你得跟谁请假呢？”吕老师说她需要跟校长请假。我说：“那你认识校长吗？”“认识啊！”吕老师说，“校长是我以前的老师。”我好像脑海里突然出现了一个逻辑：老师的老师就可以当校长了！那一刻我忽然就有了目标和方向，我要当老师！等我成为老师时，我的吕老师就可以当校长了。

我现在当老师了，可我的吕老师没能如我所愿当上校长，在我大学就快毕业的时候，妈妈打电话告诉我，吕老师因病已经永远离开了……

如今，我当老师二十多年了，吕校长，我能跟您请个假吗？

（图 / **鹿川**）



编辑部欢乐日常



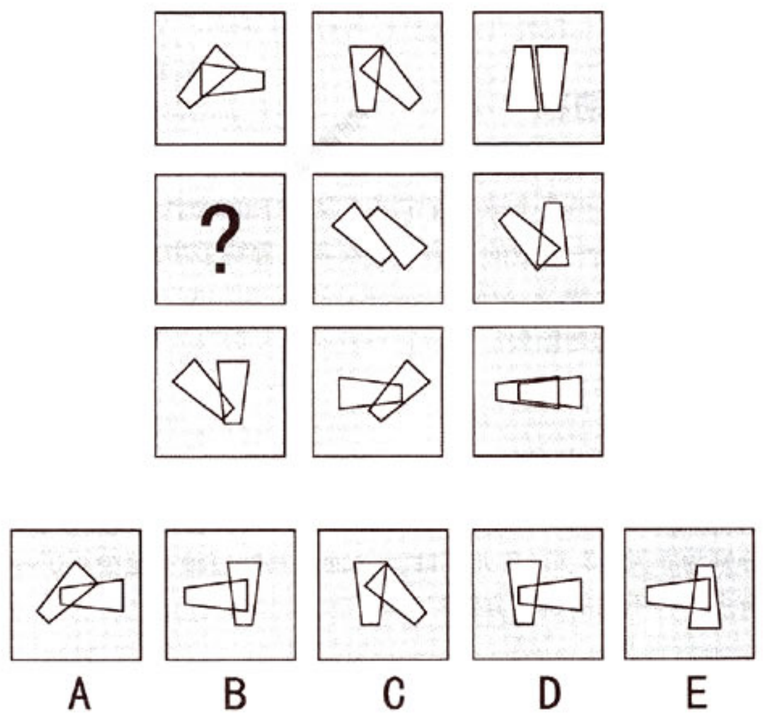
□伊吹风子





一、问号处是什么图

在图中有一个带问号的，它是下面选项中的哪项：



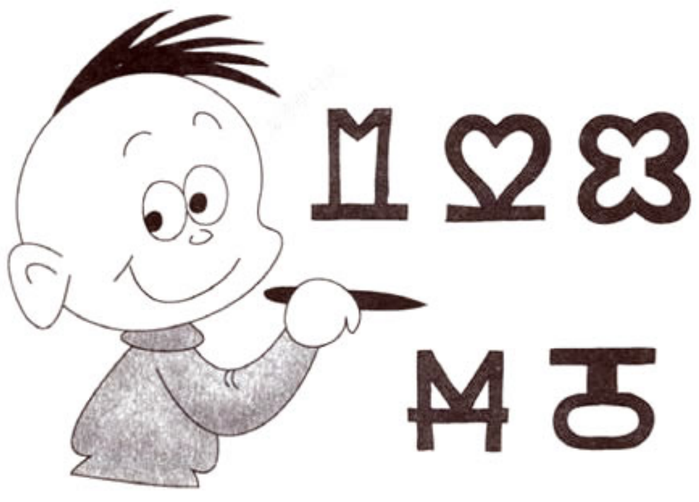
二、缺少的数字

有一组空缺数字：2，5，8，11，____。请从下列选项中选填。

A.12　B.13　C.15　D.17　E.18

三、画第六个图案

有人画了五个图案标志，顺序如图。他如果循着规律画下去，第六个标志应该怎么画？



四、趣味数独

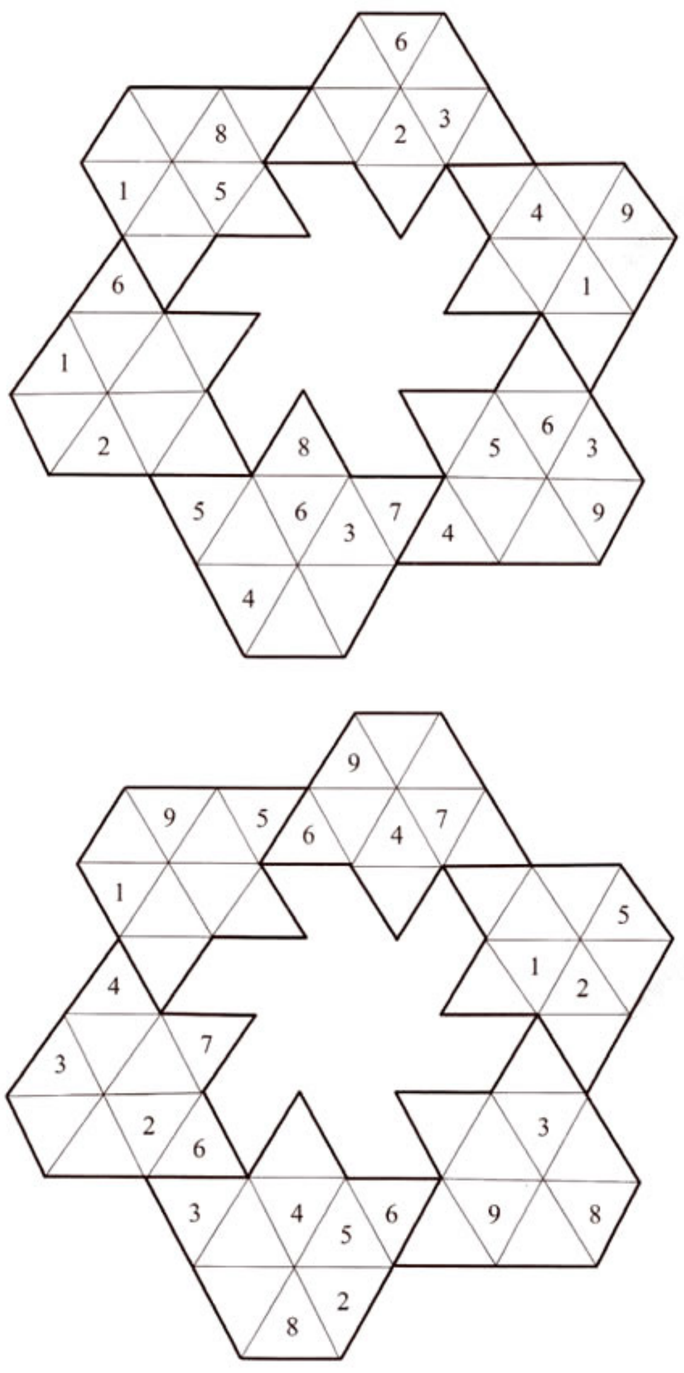
雪花形数独规则：

1.每行9个小格中的数字，1~9不重复。

2.每列（左斜列或右斜列）9个小格中的数字，1~9不重复。

3.每个宫9个小格中的数字，1~9不重复。

4.第一、第八行及第一、第八斜列（左斜列或右斜列）只有3个格，第四、第五行及第四、第五斜列（左斜列或右斜列）只有6个格，它们各填上1~9中的任何3个或6个不相同的数即可。



本期答案

一、规律为：把左边的梯形逆时针转45度，再把右边的梯形顺时针转45度。然后，把左边的梯形转180度，右边的顺时针转45度。应该选D。

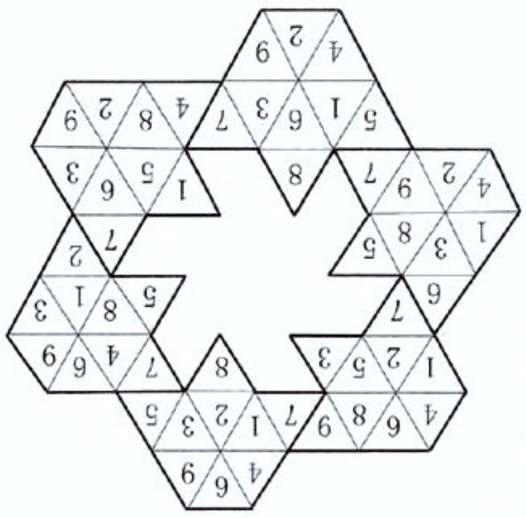
二、2+5=7，（11），5+8=13，（17），8+11=19，（23），11+x=29，相邻两项相加的和，为递增的质数序列，而且中间隔开一个不算。所以答案为E。

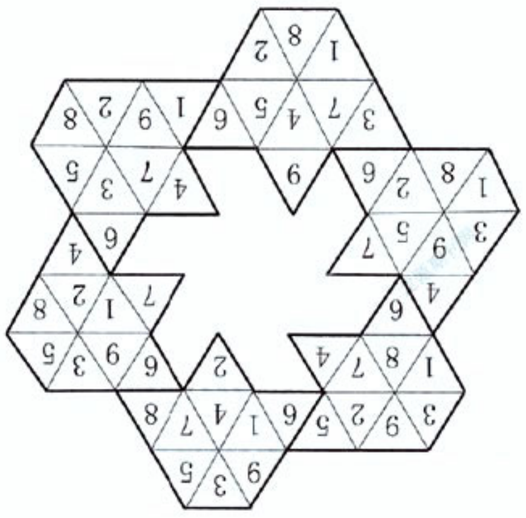
三、每个图案遮掉左边一半，就会看到1、2、3、4、5，所以第六个图案应如图。



四、趣味数独答案

雪花形数独









许愿墙

157****5718：2022年，儿子高三，女儿初三。他们一同站在了人生的十字路口，也都有了各自的梦想。十几年前就读过《意林》的我，今年特意为他们订了2022—2023年的杂志。唯愿明年七月过后，他们的坚持和汗水不会错付！努力和辛苦不被辜负！

156****1039：我是一名会计专业的研究生，我有以下心愿：1.靠自己在30岁前攒下100万以上资产；2.我的家人健健康康；3.每天快快乐乐；4.《意林》一直在。

131****6229：第一次许愿，希望我和小姚都能得偿所愿考上心仪的学校。希望我们的小团队扶摇直上，平安喜乐，万事胜意，前程似锦。

178****6616：听说《意林》的许愿墙特别灵！我也来许愿啦！我希望在小升初阶段能够努力考上一所自己满意的学校，变得自律。最后，我希望能够登上《意林》的许愿墙。

182****3810：2023年，愿我能保持乐观积极的心态，不负时光，不负梦想，中考顺利，进入理想的高中；愿家人们平安健康，愿疫情早日结束；愿中国女排的姑娘们能够远离伤病，享受排球，为国争光，赛场上再创佳绩！

171****6903：来许愿啦。希望初三毕业能去重庆，去山城看看那栋楼，吹吹嘉陵江的晚风，打卡一下那家小面馆，在店里写下祝福送给少年们，喜欢重庆不为了它的繁华，那里有一群追梦少年让我喜欢，希望山城不再有奔跑的黑夜，希望少年们能永远爱着夏天。

138****1015：从小学三年级我就很喜欢《意林》了，现在我成了一名初中生，但对《意林》的喜爱丝毫未减。我希望，高考考高分，如愿考上首都医科大学，当一名外科医生。希望我能上许愿墙，哈哈哈。

137****5547：希望我明年中考顺利，考上一中，能不放弃地学好小提琴，成为一个让别人听了我的演奏就想成为小提琴家的演奏者。

159****3834：2023年，希望我在今后的日子里努力学习，不惧风雨，乘风破浪会有时，我离我的目标越来越近，一切都会越来越好，祝大家学业有成！一起去追梦吧！

137****5547：我有好多好多想要实现的愿望，学小提琴，瘦成一道闪电，在即将到来的高中时光变得耀眼。总结一下，我希望我的青春肆意又热烈，闪闪发光。



你有怎样的愿望？这不仅是一个许愿，也是你坚持的目标，有了目标，内心的力量终会找到方向。你可以发短信至17611610721，或在《意林》杂志官方微博#许愿墙#话题下留言，幸运读者的愿望将在《意林》杂志刊登，让全国的读者为你见证，一起坚定信念！祝福《意林》的读者都能得偿所愿！



自制救生圈

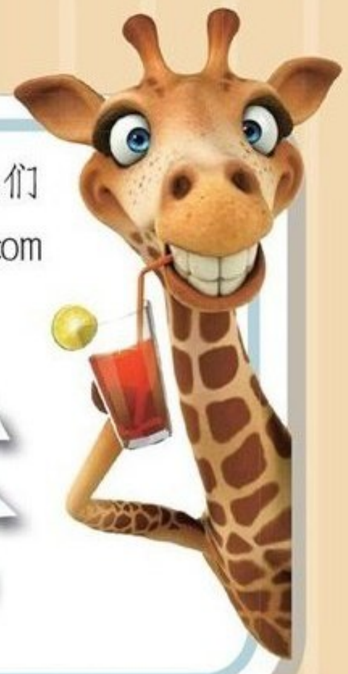


也太节约了



瞧，我能干吧

前方高能，爆笑来袭！逗你开心，我们是认真的。投稿信箱：yilin010@vip.163.com（标题注明搞笑秀）



搞笑秀

GAOXIAOXIU

发送“我最喜欢的《意林》栏目＋栏目名”到17611610721，pick你的最爱吧！



这么小的池塘，简直是被打劫啊



另类的吃泡面方法



办公室必备的喝可乐神器



请保持车距



这停车技术，高手在民间啊



第一眼看还以为你有多厉害呢



自制 mini 铲雪机

《意林》创刊

20

周年庆

重金10万元征集

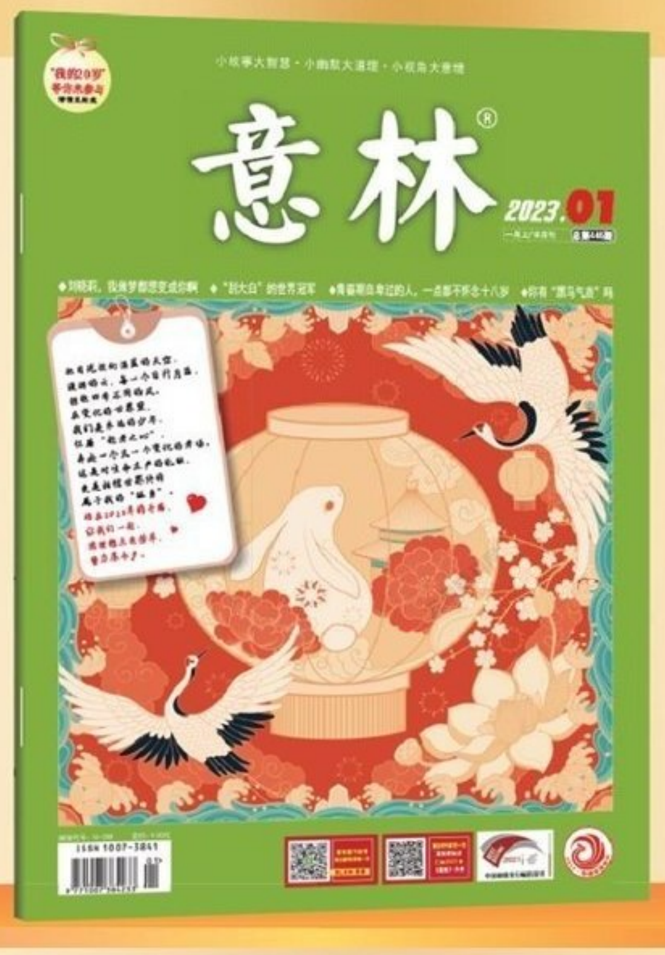
100篇“我的20岁”故事

再送《意林》2023—2024年

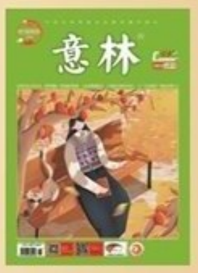
两年全年订阅

2023年7月，《意林》将迎来她的20岁。

《意林》的20年，是风华正茂仍守正创新，是惊涛骇浪
却勇立潮头的20年。
《意林》的20年，是一匹黑马走出吉林，面向中国，
奔往世界的20年。
《意林》的20年，是中国期刊史上不会被遗忘的一朵空谷幽兰，
是中国人20年来精神文化坐标轴上无法被抹除的一片养眼绿意。
20岁的人生可以不惜一切追寻梦想，挑战命运，无惧失败。
20岁的《意林》，同样敢于乘风破浪，勇为人先。



问人生能有几个十年，历尽繁华不如正当青春。




20岁，意气风发，青春正好；20岁，却也初尝世事沧桑。
20岁，有想征服世界的野心，也有付诸课堂内外的努力。
为庆祝《意林》杂志创刊20周年，感恩您与《意林》风雨同舟的20年，《意林》将用10万元征集100篇“我的20岁”故事集结出版。我们诚邀《意林》的同龄人——20周岁的你，讲述你的20岁故事，你的成长，你人生最初的“向前一步”。我们也欢迎那些在《意林》的陪伴下已经度过20岁的朋友，回望青春年华，为自己写就“重返20岁”不一样的人生故事。

来吧，写下你的故事，让你的20岁被《意林》珍藏，被时光厚爱。

投稿要求



1. 两千字以内关于“我的20岁”或“重返20岁”的故事，内容以励志、感动为主。
邮件标题注明“《意林》20周年征文”，以Word格式发送至邮箱：1727166991@qq.com。
2. 每篇文章后面，希望您能附上对《意林》20周年的寄语（300字内）+一张自己20岁的照片或和《意林》期刊的合影（JPG格式，1M以内），并留下自己详细的联系方式。
3. 故事被选用后，我们将在《意林》杂志或“意林官方微信”（ID：yilinzazhi）专版刊登，被选用的故事稿费均为每篇1000元。并且，刊登作品将会以“《意林》20周年精品集”等形式集结成书，让您的20岁被《意林》珍藏。《意林》还将会为您发放精美的“《意林》20周年精品作品刊用证书”。
4. 所有故事入围者，将再获得价值432元的《意林》2023—2024年两年全年期刊订阅。
5. 征文截稿时间：2023年4月30日。