特别专题：红色印迹 P24

小故事大智慧 · 小幽默大道理 · 小视角大意境

意林®

2021.18
九月下/半月刊 总第415期

◇马龙卫冕，他们三个仍是少年 ◇富人都在逃离屏幕 ◇为什么中国的大学，不搞单人宿舍 ◇无论是否生病，我们都有权利休息



本期关键词

缺电焦虑
逃离“打卡”
金红婵/张家齐/陈芋汐
成长型心态
清华AI学生
跑步机源自刑具

邮发代号：16-288 定价：7.00元
ISSN 1007-3841
9 771007 384219 36>

意林微信 用心陪伴你每一天 微信号：yilinzazhi
抖音扫一扫 关注@意林杂志 发现更多精彩内容
淘宝或天猫扫一扫 意林旗舰店 订阅2021年《意林》杂志
BEST SELLING 2019 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

黄冈中学 | 衡水中学 | 师大附中 | 金陵中学 | 杭州二中 | 华师附中 | 北京四中 | 青岛二中 | 成都四中

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！

面对市场上眼花缭乱互相抄袭的教辅书

你该如何抉择

众多一线老师 联合创作《名师兵法》

名师猜题 挑战精准高概率！



名师兵法初中版

《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)起售。



- “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
- 高1/2及初1/2学生尽早使用效果更佳

名师兵法 辉煌10年 众多中高考状元共同见证提分效果

名师兵法主创 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 汪芳慧

身为一名特级教师，我发现很多同学复习的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”。



基础薄弱生使用名师兵法提分心得
掌握解题方法，打好基础。

原来学习怎么学都找不到方法，课堂上老师讲的完全听不懂，作业不会做，用传统教辅书刷题看不懂，只能直接看答案，后面恶性循环的结果就是抵触学习丧失信心自暴自弃。用它可以快速掌握学习奥秘，打好基础让考试变得简单。



重点高中学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。



从初中到高中使用六年名师兵法心得
查漏补缺，成绩稳步提升。

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。



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。

初一初二或者高一高二没认真学习，初三或者高三时，报了很多补习班花了很多冤枉钱，成绩也没有提高。学习名师兵法，可以补回遗失的基础，并掌握自学总结学习能力，快速提分逆袭中高考

记忆大师训练营



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 358元！

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公众号商城销售。特别注意：拼多多所有商家均为复印盗版，不享受免费更换新版和老师免费指导的增值服务！

爱是连接

□刘雨晴

《小王子》这本书让我印象最深刻的，便是“连接”这个词。当然，书中说的是驯养，或者是建立关系。

小王子原本在他的星球上，深爱着唯一的玫瑰花。后来他离开了，到了另外一个星球，在花园里居然看到了无数的玫瑰花。小王子瞬间跌入巨大的失落中，他原以为自己拥有的是独一无二的玫瑰花，事实却是一朵普通的玫瑰花！

直到他遇到狐狸。狐狸告诉他，驯养彼此，就是彼此建立紧密关系，就会彼此在乎。“如果你驯养了我，我的生活就会充满阳光和温暖。”“麦田对我来说本来毫无用处，但现在，你的头发是金色的，因为我们有了深刻的紧密关系，所以那金色的麦浪会让我想起你的秀发，这是多么浪漫美好的事情啊，我会因此爱上风吹麦浪的声音。”

小王子渐渐明白，原来爱就是驯养，就是连接。那么，他驯养过的玫瑰花，自然是他的唯一了。

看过一则故事。有位老爷爷，老伴去世不久，十分孤独忧郁，觉得生活没有任何意义，唯一可做的就是等死。可是有一天，有个小女孩在超市里遇见他，便走过去拥抱他，说今天是她的生日，她想索要一个拥抱。后来，小女孩每周都去看望老爷爷一次。从此，老爷爷变得越来越快乐，他又找回了生活的意义。

生命的意义，就在于有温度的连接。

（张晓玛摘自《风流一代·青春》）

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

意林 陳志宏

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

励心小品 短小精悍的人生哲理，在领悟中改变人生

爱是连接 刘雨晴 1

心灵关键词 生存，生活，乐活 记录中国人的心灵变迁

你有缺电焦虑吗 Harps 6
逃离“打卡” 张 丰 7

幸福了吗 小而确实的幸福，我们每个人都拥有

宅的三个层次 赵 涛 8
一下子的成功，都有副作用 黄小平 9
无论是否生病，我们都有权利休息 李松蔚 13
一慌张你就输了 张天骄 14
无形的陷阱 尤 今 15
大城市的优越感，在老家人面前不值一提 毛 利 28

十八而志 从偶像和榜样的成长故事里，找到人生努力的方向

14岁的跳水皇后，梦想是开小卖部吃辣条 trawberry 4
00后跳水小花：台上摘金，台下要芭比娃娃 湄可 王喆宁 26
马龙卫冕，他们三个仍是少年 山 野 30
作为自由职业者，首先你得职业 金陵小岱 33

世间感动 万水千山走遍，内心柔软如初

李阿婆的幸福生活 谢丙其 20
哀鸽 盛 林 36
野鸡记 李 娟 51
养君千日，终须一别 于 谦 59

锦年情事 因为有你，人生苦短，甜长

喜欢是对号入座，爱是非你不可 闫晓雨 42

青春智囊 成大事者善借智，让聪明头脑为你服务

为什么人们喜欢去麦当劳上厕所，去链家打印 寻空2009 22
富人都在逃离屏幕 PrachiPatel 54

心理人生 对那些无法理解的行为，带你了解其背后的驱动力

“请理解我”的愿望会缩小自己的气量 名取芳彦 10
“成长型心态”的力量 游识猷 10
从请客吃饭开始成事 冯 唐 32
小鸭子发卡真能提高成绩吗 Joe De Lessio 40
家有斑鸠 陈患实 41
“挽救式”和“污染式”的人生故事 陈海贤 48
智商越高的人，越不愿社交 郑依妮 52

锐 话 题 谁的青春不迷茫，过来人告诉你怎么办

“完美人设”的圈套，你陷进去了吗 徐菁菁 44

人工智能 AI改变世界，人类将如何存在

清华录取的第一个学生竟然是她 石悦欣 18

ISSN 国际标准刊号 ISSN1007-3841
CN 国内统一刊号 CN22-1361/I
Code of POSt Issue 邮发代号 16-288
（总第415期）

Director of Editorial Board 编委会主任 王长元
Deputy Director of Editorial Board 编委会副主任 孙德伟
Competent Organization 主管单位 中共长春市委宣传部
Sponsor 主办 长春市文学艺术界联合会
Publication 编辑出版 吉林省意林杂志社有限公司
President 社长 赵 娜
Publisher 总编辑 顾 平
Editor in Chief 主编 蔡 燕
Executive Editor in Chief 执行主编 邓志娟 康 宁 孟晓雯
Associate Executive Editor 执行副主编 许树平 刘世佳
Editor 编辑 黄 磊 许之贤 翟 爽 孙 静 王 爽 董 腾 孔婷婷 王 娟
Coordinator 流程编辑 刘 洋
Tel. of Editorial Office 编辑部电话 010-51900481
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
Director of New Media Department 新媒体部 总监 姜 雪
Magazine Press Address 杜址 长春市朝阳区锦水路1097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 Website 意林网站 www.yilin010.com www.yilin.net.cn
Yilin Blog 意林博客 blog.sina.com.cn/yilinzazhi
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 河南文华印务有限公司
Advertising Agent 广告代理 吉林省意林集团有限公司
Tel. 电话 010-51900053
Advertising Permit 广告许可证 2201004030068
Distribution Department 发行中心
Executive Director 执行社长 王俊杰 010-51908290
Associate Executive Director 执行副社长 杨素琼 010-51908071
Marketing Director 营销总监 姜 丽 刘 洋 耿志盛 沈洪鑫
Customer Manager 客户经理 殷春明 索明丹 张学明 张 晶 祁春燕 沈兰娟 李 丽 胡锦华
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）》《小淑女》《小文学》

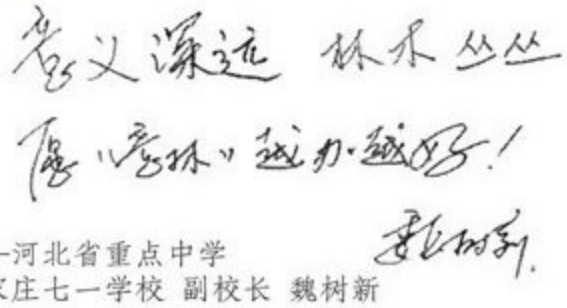
稿件凡经本刊使用，即视作作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无线增值业务权；本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。本报（刊）转载部分作品的稿酬已按法律规定交由中国文字著作权协会转付，敬请作者与该协会联系领取。电话：010-65978917，传真：010-65978926，邮箱：wenzhuxie@126.com。

一则故事 改变一生

YIZE GUSHI GAIBIAN YISHENG

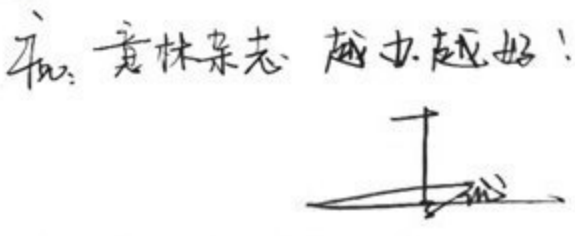
音频合作伙伴：吉林人民广播电台 沐耳FM

名师 读意林 ☆★☆



——河北省重点中学
石家庄七一学校 副校长 魏树新

名人 读意林 ☆★☆



——演员 李沁 热播剧《海上繁花》主演

意林故事 ☆★☆

漫步《意林》，治愈心灵

那年金秋十月，我和交往多年的男朋友分手。为了摆脱失恋的痛苦，我向公司申请了去青岛出差的任务，希望离他越远越好。

我对面下铺是个年轻的男孩，手里捧着一本《意林》杂志看得津津有味。男孩似乎感受到了我对杂志的关注，就从包里又拿出一本递给我，微笑着说："旅途漫漫，《意林》可是上好的精神食粮，你有兴趣不妨一看。"于是我对他道谢一声接过了杂志。翻开《意林》，徜徉在字里行间，芸芸众生悲喜交加的人生历练和睿智感悟，使我领略到一种治愈的力量。每到一个站点有旅客上下车，男孩都会放下杂志帮助那些妇女老人搬运行李，他的善良感染着我，使我变得开朗起来。

在青岛站外道别的时候，他上出租车抬脚的刹那，我清楚地看到他的右脚竟然是义肢。那一刻，我对他肃然起敬。谢谢你，曾经折翼的天使，用你的光和热，引领我漫步《意林》，治愈心灵。

——广东中山读者 姗姗

"意林故事"长期征稿啦！写下你与《意林》的奇妙缘分，即有机会登上杂志！（投递邮箱：1727166991@qq.com，标题注明"意林故事"）

红色印迹·党史可以这样学

白求恩写给聂荣臻的告别信 白求恩 24

特别校园 来自校园的感悟和声音，来自校园的呐喊和争鸣

"备胎"转正，一夜爆红 苗向东 64
蜜蜂老师酿出的蜜 楼欣悦 65
为什么中国的大学，不搞单人宿舍 正解局 68

名家散文热考论坛 感受名家妙笔生花，共悟考场读写之道

四季平安 杨帮立 16
听雨 王继怀 17

经典常读 经典永流传，百读而生新

《写在人生边上》节选 钱钟书 66
《留学巴黎》节选 冼星海 66
《谈美书简》节选 朱光潜 66
《心安即是归处》节选 季羡林 67
《作为意志和表象的世界》节选 叔本华 67
《象与骑象人》节选 乔纳森·海特 67

国学大讲堂 文化寻根，讲述中国故事，传承中国智慧

真宝 赵盛基 9
为什么一口锅的大小属于国家机密 林欣浩 34

知乎体 洞晓古今中外人文，获取知识智慧素材

适合电视转播的那些奥运项目 夏蒙 46
为什么中国神仙站着飞，而外国超级英雄趴着飞 任万杰 55

人文地理 走进地名，走近传奇

撞见南京的灵魂 苏童 12
伊朗的"不婚族" 郑佳佳 21

流行·视觉 生活方式的选择，决定了你是谁

享受骑自行车的自由 Ohmigre 11
跑步机的黑暗起源，竟是一种刑具 L 29
没被夏天的芒果砸过，不算来过福建 发财金刚 37
我家的囤积史 猫语猫寻 38
杨倩想吃的油焖大虾，曾经馋哭了一代人 VJ 56
一位教师的年度个人总结 兔姐 58

意林私密嗒 隐私密语，有我陪你；心扉之间，你知我知

第一眼你看到什么？测谁是你的命中贵人 二次元动漫福利社 25
你有时候讲的笑话很冷 伊吹风子 60
真正的快乐，是做好眼前的事 曾良 62
爱豆等你来打卡 70
意林双周历（2021.9.1-2021.9.15） 苏慈漫画 72

本期封面由耶戈尔提供



14岁的跳水皇后，梦想是开小卖部吃辣条

□ trawberry

拿了冠军之后
所有人都叫她天才
那是他们没有看到
背后几十万次的跳跃
起跳、翻腾、入水

14岁的全红婵像一道优美利落的弧线，以极强的爆发力划破长空，在空中柔软地舒展。进入水面时，又归于不可思议的轻盈，几乎没有泛起一丝水花。

东京奥运会跳水女子10米台的决赛上，她的每一跳都近乎完美，五跳中有三跳拿到了满分，最终以总分466.20的绝对优势一举夺金，创造了世界纪录。

饶是中国跳水队素有“梦之队”之称，这样的场面也难得一见，足以载入史册。

郭晶晶在现场不停鼓掌，吴敏霞在电视机前欢呼尖叫。大家都在猜测，全红婵或许会成为新一代“跳水女皇”。

很难想象，这位在奥运赛场力压群雄的小运动员，入选国家队还不满1年，参加的正式赛事不到10场。由于此前一直寂寂无名，连解说员都在比赛中多次口误，把她叫成了“全金婵”。

事实上，如果不是东京奥运会延期举办，全红婵将因未满14岁，没有资格参加这届比赛，那么她的奥运首秀只能推迟到2024年。到那时，17岁的她恐怕已经失去了体重轻、身体尚未发育完全的优势，未必能有如此惊人的表现。

一切都像命中注定，人们用“天降紫微星”来形容这个传奇少女，她符合中国人对天才的所有想象：出身寒门，天赋异禀，因可遇不可求的机缘巧合，一举成名天下闻。

而光环背后，她的人生并非一篇开挂的爽文，只是一个普通的农村孩子，想改变命运，又正好被命运选中的故事。

横空出世的天才少女

全红婵仿佛专为跳水而生。

启蒙教练陈华明第一次见到全红婵时，她才七八岁，正在跳房子，明显比别的孩子都要轻盈、有爆发力。

陈华明一眼相中了这个跳水的好苗子，将她选入体校，又送去省队。

省队教练何威仪也称赞全红婵的身体条件：身形修长，柔韧性好，甚至连手的形状都“很适合压水花”。

去年的奥运选拔赛，是全红婵首次亮相全国大赛。

赛前三周，她刚刚学齐全套5个动作。想不到第一站就跳了个第一，击败了上届奥运冠军任茜、世界杯冠军张家齐，获得了东京奥运会的入场门票，成为本届奥运中国代表团年龄最小的运动员。

传奇程度，恐怕只有武侠小说中张无忌现学太极拳的桥段可以比拟。

除了拥有绝佳的天赋和学习能力，全红婵的心理素质也是制胜的关键。

虽然是第一次参加奥运比赛，全红婵的心态却一直很稳。

赛前被问到是否紧张，她说奥运会也就只是跳5个动作，“感觉没什么大不了的，想好每一个动作，把自己的动作跳好就行了”。

决赛场上，她以超乎年龄的沉着冷静，完成了零失误的五跳，动作一气呵成、自然流畅，就像一条本就该回到水中的鱼。

全红婵的表现惊艳了全网，初代跳水女皇高敏激动地发文：“天才是埋没不住的。虽然，小姑娘没参加过多少国际比赛，但她一出现，就断了好几个运动员的奥运金牌梦。她就是天才，她是老天给我们的礼物。”

/意林/ 过去岁月的神秘反光，像面黯淡的镜子，在我之外，映出我存在的轮廓。我常坐在自己对面，像面对一个陌生人。
——埃里希·雷马克

古灵精怪的小妹妹

作为人们眼中的天才少女，全红婵对自己的天赋并不自知，“我感觉自己好像是被‘骗’去（跳水）的一样，主要也是我读书成绩比较差”。像这样实在又稚气的言论，全红婵说过不少。赛场外的她古灵精怪，讲话奶声奶气，带着她这个年纪特有的逻辑。

有记者问她“觉得自己性格怎么样”，她一脸疑惑：“杏哥？杏哥是谁？”预赛结束后，队友陈芋汐还在和教练沟通，全红婵已经在一旁迫不及待地催促：“走啊，回去吃饭！回去吃饭！”像极了学生时代的我。

在体校训练时，教练员曾问全红婵想不想当冠军，全红婵说：“不想！（去别的地方当冠军）不好玩，在这里好玩！”

至于这位小将真正的梦想，竟是“开一个小卖部”，这样就能一直有辣条吃，5毛一包的那种。

随着全红婵的出名，这些采访片段再次走红。听着她的童言稚语，我们在忍俊不禁的同时，更能体会到她的不易：说到底，这位奥运冠军，还只是一个普通的孩子，关心的东西无外乎游戏和零食，却已经在运动员这条无比艰辛的路上走了这么久。

她值得她的成绩

全红婵夺冠后，她的家乡湛江沸腾了，人们手举红旗、敲锣打鼓舞狮庆祝。就是从这里，全红婵开启了她的跳水之路。破旧的跳台、狭小的训练房，“全省最差”的设施条件，就是这个“天才少女”的起点。

全红婵的父母都是农民，对女儿的事不太操心，教练选她去跳水，父亲全文茂没多想就同意了：“选上就去喽，反正有书读。”

全文茂也很少观看女儿的比赛，女儿参加奥运会的消息，他还是从新闻上得知的。

全红婵虽然年幼，却很懂事，她知道妈妈生过病、出过交通事故，家里需要用钱，因此训练起来格外努力：“我就感觉自己也得挣钱，好寄回家给妈妈治病。”

在同一批运动员里，全红婵对待训练的态度是最投入的，也是最能吃苦的，每天陆上跳的次数就在200至300，水上一般都是跳120个左右。为了训练方便，全红婵一直留短发，在水中泡久了，头发变得枯黄、炸开，像一只小刺猬，经常被认为是男孩子。

训练日程紧密，连休息的机会都很少。采访中，记者问她比赛结束后最想去哪里，全红婵说想玩游戏、抓娃娃，眼神中难掩失落：“我连游乐园都没有去过，动物园也没有去过。”

全红婵付出的努力，教练都看在眼里，因此不太喜欢“天才”这个称呼，“不管天才还是黑马，都要经过刻苦训练才能得到（成绩），她值得她的成绩”。

吃了这么多年的苦，全红婵终于拼出了一个可期的未来，拿到金牌后，她的很多梦想都在一一实现。

全红婵与跳水，是一段互相成就的奇遇。在这个颇具传奇色彩的故事中，一切都是最好的安排。

（一米阳光摘自微信公众号“外滩TheBund”

图/豆薇）

诗剧



而是大地轻轻一跃，我们跟随着
在云中行走
而有自己的历史
用自己的方式书写
其声音，与人类书写的声音一致
最后雨停止了清洁，它擦拭绿色
绿便更绿，天空逐渐被擦亮
白色的夜晚渐起变化，成为
一个白日的傍晚
这就是雨的魔术

——张静雯《雨》



抖音扫一扫 45秒读意林



舍不得打

老爸床底有个上了锁的樟木箱子，每当我考试不及格，或者在学校犯了错，老爸都会打开箱子，默默地看上很久。

我问过为什么，他却什么都不说。

多年以后，我和老爸清理旧东西，打开一看全是他读书时的东西，还有成绩单，说实话，很差！老爸感慨地说：每当忍不住想打你的时候，我就看看这些，告诫自己，亲生的……

皮蛋瘦肉粥

早上买早点时，看到牌子上写着：皮蛋瘦肉3米3，我还读了出来。

然后老板说：“帅哥，不好意思，这念皮蛋瘦肉粥。”

［关键词］
缺电焦虑

你有缺电焦虑吗

□ Harps

上周要去另一个地方工作几天，除了合作伙伴之外人生地不熟。每天我出门的时候，会特别检查保证带上了电脑、手机和各自的充电器、连接线，还要额外另备一个充电宝才能安心。

出门没有电，就像出门没有无线网络一样令人恼火。不仅令人恼火，还令人窒息。看着手机的电量渐渐耗尽，仿佛人在海底，而来自氧气瓶的生命源泉渐渐变得稀薄。

好在我们现在有了各种各样的发电和储能设备，有能收集太阳能的冲锋衣和背包，也有各种大小容量的充电宝。

充电宝尤其是容量够大的充电宝，就是医人的药。太小的充电宝尽管做出各种可爱造型，它们的功能只是让男性也体会一下穿口袋只有二指深的牛仔裤是什么感受。智能手机公司费尽心思把手机做轻做薄，用户到手后都不约而同地配一个大型充电宝，一齐握在手里走来走去，让人看了想叹一声“早知今日，何必当初”。

电已经成了我们额外的体能和脑力。如今我们能凭借健康和美丽之名随便饿两顿，但随身没有带着充电宝或充电器则会对身心造成极大伤害。缺电就像牙疼，不是病，真要命。

在飞机场、火车站，经常看见有人虔诚地守护着墙角的插座，好像在努力从文明之光中分得一线。电流像河流，看到跨越高山原野的巨人电塔和它们撑起的平行线，就像目睹凝固的大河奔涌。在没有翻山越岭的电线之前，鸟儿们也有那么多方便的地方排成几排，歇脚闲聊吗？



日常生活中，供电的网格则细密分布到人们不再感知它们，就像肌肉不再感知神经。只有在水龙头拧开却没有水流出来的时候，惊讶愤怒的情绪才提醒我们水不是像氧气一样的存在，是许许多多的人一起工作的成果。电就更是如此了：把铜片锌片盐水纸板堆叠在一起的人，在线圈中移出移入磁铁棒的人，最初是因为新奇好玩。谁会想到，后来有人用它照亮了整个地球呢？

没有电就没有光明、没有温暖、没有清凉、没有食物，现在还添上没有信息。由电灯照亮的夜晚不过两百年不到，人们却已经无法回到真正的黑暗中去了。

就算野营度假，也要带上可充电的灯，随时在夜幕里挖出一个雪亮的洞，让星星月亮都失色。

《围城》里写方鸿渐一行人山长水远、历经艰险去三闾大学赴任，在黑地里一行人拖着拉着深一脚浅一脚，全靠孙柔嘉的大手电筒照路。现在想起来，当时手电筒和干电池恐怕也不易得。

再过 50 年，小说里描绘的偏远未知的生活，恐怕都要以没有手机信号和网络信号为恐怖卖点了——一个人去远游，他的头像在社交网络上变成了隐身灰色不在线的状态，他的朋友和家人，谁也不知道头像什么时候会变成彩色的。有一天他的头像忽然复活了，但彩色头像背后那个人发生了什么变化，是不是他，还是没人知道。在没有电的世界里，可能会有云游四方的人看见他的小屋，回来对故人诉说，在电波覆盖的世界里，人们已经忘了他可能有一座小屋。

（刘振摘自微信公众号“三联生活周刊”　图 / 木木）



一分钱不转你

发工资就给家里转了 5 万，结果转错了人，转到别人账户上了。

我赶紧给那人发信息：“大哥，我刚刚转错钱了，求你把钱还给我吧！”

那人回：“我一分钱不会转给你！”

正当我准备报警的时候，支付宝提示了一条新消息，那人给我转了 49999.99 元，果然有一分钱没转给我。

/意林/ 生命中，有的人就像蛀牙，不拔，令你痛到每一根神经都颤抖；拔掉，让你的身体永远缺失一部分。
——段段《我在人间凑数的日子》

［关键词］
打卡

逃离“打卡”

□张 丰

我很喜欢昆明的翠湖。它是昆明的灵魂，周边有很多名人故居，也有一些本地人爱吃的馆子。

围绕翠湖一周，政府修了一条长达 19 公里的塑胶跑道。这条跑道质量和大学操场上的一样好。早晚，有很多本地人在这里跑步。在跑道和湖的中间，是公园的开放区域，市民可以遛狗、打太极，随便干什么都可以。如果你要观看和体会昆明本地人的生活，在翠湖附近泡个十天半月，一定不会失望。

但是，即便是在五一黄金周，那里也没有增加多少游客。在各大旅行网站推荐的“经典排行榜”中，它都进不了前五名。在所谓大数据时代，人们蜂拥到各种打卡地，而翠湖这样的好去处，反而被遗忘了。



在香格里拉也一样，就在人山人海的独克宗古城附近，有一个景色绝佳的公园。我早上 9 点跑步到达那里，拍下几张照片，在朋友圈引来一些惊叹。那里游客罕至，碰到的几个人，都是跑步的本地居民。我在香格里拉逗留的时间很短，但这个公园给我留下很好的印象。

我们的旅行正在被手机和各种 APP 重塑。在香格里拉吃晚饭，餐厅糟糕，服务水平低下，上菜速度奇慢；但是我也有一个惊人的发现，几桌客人没有一个表示抗议的，每个人都盯着自己的手机。当天他们一定拍了不少照片，大概都忙着修图、发朋友圈、回复消息。每个人都沉默着，显得很有耐心——我有点不耐烦，不过是因为手机没电了。

这些游客所拍的照片，可能相差无几，因为他们也都遵从那些推荐的“指挥”，在有限的时间内，到那几个大众化的景点，吃点评网站上排名前三的餐厅。就连餐厅的菜单，也没有人认真观看，因为也有各种“必点”的菜品，按照上面来就行——最终，人们获得的是前所未有的标准化的旅行。

这种状况，甚至在以艰苦著称的川藏线也无法避免。大数据和打卡逻辑，正在重塑 318 国道，你在任何一个县城或镇上停留，都有很好的手机信号，在 5 分钟内，就可以按照排名找到“满意”的宾馆和餐馆。过去，投宿是一大难题，你要看好几家，才找得到价格和环境都满意的房间，在高海拔地区，爬上爬下本身就是一个考验。

前所未有的方便，无疑是一大进步。但是，我们似乎也在丢失一些珍贵的东西，那就是“在路上”给予我们的复杂感受和各种“发现”的惊喜。所谓旅行的意义，本来就像卡瓦菲斯的那句诗里所说的——“愿你的道路漫长，充满奇迹，充满发现”，现在我们有了导航、有了各种推荐，而“奇迹”可能就不会再有了。

我碰到的极致的“打卡”场景，是鲁朗林海的南迦巴瓦峰观景台。南迦巴瓦峰以难以看到而著称，在观景台，你会看到为你准备好的共享望远镜，有经验的游客淡定地蹲在地上休息，并不盯着雪山的方向，“攻略说了，最佳观赏时间要到下午 5 点以后，还早呢”。就连神秘的雪山，也变得如此听话了吗？我还是相信过去的传说：看到南迦巴瓦峰是好运的象征。

今天，你要想“真正旅行”一次，避开假期还不够，还要有意识地避开那些指南和推荐，尤其是避开各种“打卡地”。这可能是你旅行的第一步。或许，人间仍然公平，尽管游客多如牛毛，但是真正的旅行仍然很少，这和徐霞客的时代没有多大区别。

（秋水长天摘自《新周刊》2021 年第 11 期 图 / 麦小片）



抖音扫一扫 45 秒读意林

宅的三个层次

□赵涛

庚子以前，我常自诩宅男。经此一疫，才发现名不副实。真的宅男，别说几个月，就是一年半载，十年八年，也能安之若素。而我所谓宅，不过是上了一周班，身心俱疲，在沙发上葛优瘫，无聊了打打王者，翻一翻抖音。年轻时为了保持格调，没事还钻研钻研世界名著、文艺电影，现在只想刷刷不扎心不过脑的连续剧。

古人说宅，第一要义，便是克制欲望。而我等虽曰宅着，淘宝可没少逛。

据吾友粹旭兄考证，宅分为三个层次。第一个层次，可称之为“死宅”。仅看字面意思，便可断定，这是一种颇为消极的宅法。

死宅们不一定喜欢宅，但比广大伪宅要真诚得多。他们之所以宅，大多源于社交恐惧，或对自身、对世界感到疲倦失望，宅不过是避开人群的方式而已。死宅是有立场的，为了保护自己的生活方式，不得已而宅之，这和累瘫了躺在沙发上的伪宅们迥然有别。伪宅打游戏是为了解压，而死宅则沉迷于此，他们活在游戏，或某个虚拟空间之中，以此来抵御现实。

宅的第二个层次，是“生宅”。

生宅是宅圈里的乐天派，对人群，对社交，并不反感。他们也出去旅行，转悠，但更喜欢在家待着。在他们眼里，宅是一种更为高级的生活方式。

张大千生性活泼，喜欢四处游荡，认为游山玩水，有助于笔墨。吴湖帆大不以为然，画画嘛，何必东奔西跑？在家观摩前人佳作，要比看真山真水有用得多。这也是吾国的老传统，兢兢业业于江山形迹、人物轮廓的匠画，远不如师心自造的文人画，更能妙契天人。纵横四海，驰骋八方，远不如做一个安安静静的宅男子来得美妙。

日本有个画家，名叫熊谷守一。六十岁那年，他决定不再外出。他老婆通情达理，竟没有表示反对。两人就这样岁月静好，吃饭，饮水，养鱼，逗猫，下棋。烦了，就在自家的小庭院里走一走。老爷子很赏识自己的生活，不无骄傲地说：“我的世界很小很小，但对我来说刚刚好。”

需要补充的是，像技术宅，或者为了练就绝世武功而躲在山洞、古墓不出去的家伙，绝不可入生宅者之行列。他们太急功近利了，骨子里根本不把宅当一回事儿。

“神宅”是宅的第三个层次。说实话，我不大理解所谓神宅，究竟是怎么一回事。

死宅和生宅，尚有所凭借，总归有个房子更好嘛。到了神宅，就没这个讲究了，他们宅在自己的身体里，便心满意足，并以此为荣。宋明时期的理学家，就来自神宅界。朋友之间相互问候，不外乎“最近怎么样”“吃了没”“去哪转呢”理学家们打招呼的方式比较特别——“哥们儿，近来可好？心还在腔子里否？”他们主张，没事别瞎跑，半日静坐，半日读书，在静中养出端倪。为了体验这个类型的神宅，笔者也学着打坐，但事与愿违，并没有养出什么端倪，有一回还差点睡着了。

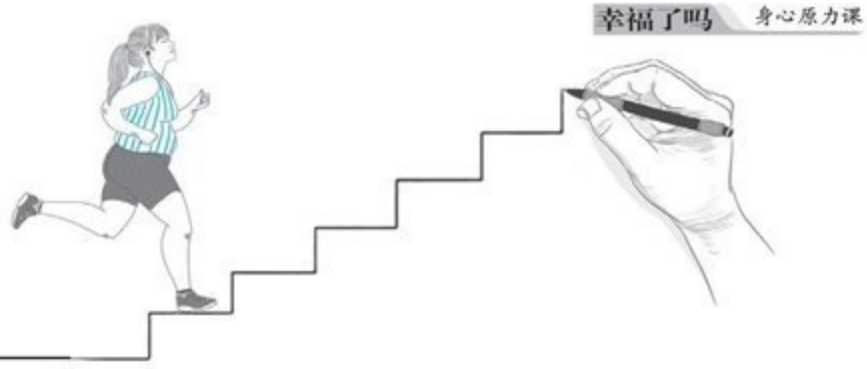
神宅们比死宅们更消极，但比生宅们更积极。他们有着奇奇怪怪的平常心，渐渐地，或者顷刻之间，生死如一就变成了真理。我不能理解这样的人。

“柴门闻犬吠，风雪夜归人。”我也有过这样的经历。大二那年寒假，一出火车站便寒风刺骨。倒了两趟车，颠簸了好一阵，才到竹林。行李箱很重，路又滑，头顶的电线、枝杈叶子，皆裹在冰雪之中。风刮过竹林，飒飒地带着轻微的撞击声。这时候，我看见了家，晕黄的灯光像谜一样温暖，屋里有我的爸爸、妈妈、妹妹，还有瘦瘦的弟弟，他们一直过着辛苦、平静的生活。再没有比风雪中的家宅更令人感到亲切而又遥远的事物了。在结束本文之前，我莫名其妙地回想起那个场景。



（二丫摘自《视野》 图/熊LALA）

一下子的成功，都有副作用



□黄小平

减肥成功的人，体重一定是慢慢减下来的。一下子减肥成功的人，要么是减了体重，也减了体质，失去了健康；要么是一下子成功了，很快就是一下子失败，体重随时反弹。

成功，不是来自一下子，而是来自一辈子。一下子的成功，包括人生的成功，都有副作用。

一次大病后，身体极为虚弱，便去看中医。给我看病的是一位老中医，我要老中医多开补药，以便尽快把身体补强壮。而老中医说，不要快，而要慢，特别是身体虚弱时，不能快补，只能慢补。

多服补药，不是能更快地让身体康复吗？我问老中医。老中医说，补药进入身体后，不会自动消化，而要靠身体去吸收、去消化，要消化，就要消耗体能，补药服得越多，消耗的体能也就越大，这对于一个身体本来就虚弱的人来说，将造成极大的损耗和损伤，使本来虚弱的身体变得更为虚弱。

老中医的话，让我有所启悟。补药是营养品，是好东西，但再好的东西，在吸纳、使用它时，也要有节制、有分寸。如果一遇到好东西，就贪婪地去侵吞，恨不得一下子全部据为己有，那么，好东西带给我们的，将不是好处，而是坏处和灾难。

再好的东西，再好的成功，也不能贪图一蹴而就，一蹴而就获得的成功，往往都有副作用。

（林冬冬摘自作者新浪博客　图/木木）



真宝

□赵盛基

战国时期，有一年，秦国计划攻打楚国，但又忌惮楚国的实力，不敢贸然出兵。于是，秦王派出一个使者出使楚国，名义上是观赏楚国的国宝，实为侦察。

楚王得到了消息，对大臣们说："把我们的和氏璧、随侯珠等最珍贵的珠宝都拿出来，让秦人领教领教我们楚国的实力。"然而，有个叫昭奚恤的大臣不同意，因为他识破了秦人的意图。他对楚王说："秦人名义上是来看宝，实则是来探听我国的虚实，以便攻打我们啊！国之宝器，在于贤臣。我们要让秦人看到真正的实力。"他的意思是，一个国家真正的宝贝，是德才兼备的人才，而不是金银财宝。楚王觉得有理，就让昭奚恤负责接待秦使事宜。

接下来的几天，昭奚恤让人搭建了六座高台。当秦使到来的时候，300名精兵列队迎接，昭奚恤请他登上其中一座高台。他看到，其他五座高台上，有四座上各站着一个人，有一座空着。昭奚恤告诉他："那四人分别是令尹子西，太宗子敖，叶公子高，司马子反，空着的那座是我的，我这就上去。"

欢迎仪式之后，昭奚恤对秦使说："你不是想看我们的国宝吗？"秦使应道："是啊！国宝在哪里？"昭奚恤指着高台上的人，声音响亮地对他说："他们就是我们楚国的国宝。"然后，一一介绍了"国宝"们在内政、外交、军政、武功等各方面的文韬武略，让秦使听得惊讶不已。

秦使回国后，立即向秦王禀报："楚国贤臣众多，才华出众，实力强大，此时攻打恐怕胜算不大。"秦王听罢，一时不敢轻举妄动，打消了攻打楚国的念头。

"国之宝器，在于贤臣。"古人之语，至理名言，至今仍是治国良策。

（张秋伟摘自《滁州日报》2021年8月5日　图/孙小片）

“请理解我”的愿望会缩小自己的气量

□[日]名取芳彦　译/范宏涛

意识不到自己内心想做什么、为什么那样做的人，很难理解别人的想法，产生同理心。

关于这点，我大学的心理学老师曾说：“要想了解人心，应该大量阅读小说，而不是上心理学课。小说中对人物的心理描写细致入微，比心理学更有助于理解人心。”时至今日，我仍然非常认同这句话。

经常听到青春期的孩子抱怨：“为什么父母不理解我？”而面对青春期叛逆的孩子，父母也不知如何应对。

有多少孩子能体察父母的心情呢？很多人在成长过程中从未养成体察对方的习惯。因此，他们长大后也只考虑自己的想法，对其他人的所思所想毫不在意，只是将自己的想法强加给对方。

我非常喜欢下面这句话：“为什么有人喜欢说自己是神经质呢？”句中的“为什么”问得好，其意不是否定神经大条的人，而是与他们交流感到温暖、豁达的心情。如果是病态的神经质，周围的人要尽量给予理解。而说自己是神经质的人，是希望对方多一点耐心，言外之意是理直气壮地要求对方接受自己，所以这样的人有时会引起对方反感。

希望别人理解自己，是人之常情。即使整个世界与你为敌，只要有一个人理解自己，就像得到数万援军，心理也会变得强大。但是，拼命想寻求理解、认可，反而会让你的心量变小。

与其如此，不如尝试成为别人精神上的强大支柱，反而可以让自己心量增大，内心安宁。

让别人喜欢自己的捷径，就是先去喜欢别人。

同样，想让别人理解自己，最好的办法就是好好地理解别人。想成为一个理解他人的人，要不先试着读一些小说？

（若子摘自《别想太多啦》

天津人民出版社　图/木木）

“成长型心态”的力量

□游识猷



斯坦福心理学家卡罗尔·德韦克指出，这世界上确实有些人能从失败中汲取动力。他们的特殊之处在于他们抱有的信念——“成功和才能，是在挑战中努力而获得的”。这种心态，就是“成长型心态”。

与之相对，相信“才能是天生具备的一个相对固定的特质”这种心态，就是“固定型心态”。

两类人同样面对解不开的题目，固定型心态者会这么想：“我解不开这道题，莫非是因为我不够聪明？我天生的智力达不到解题所需的水平？不，我是聪明的！现在只是有些因素影响了我。我最好别求助，也不要提问，以免其他人误认为我不聪明。”

而成长型心态者会这么想：“我解不开这道题，这真的挺难的，我要是努力一下肯定能从中学到不少！我还可以试试求助，在老师或者擅长解题的朋友的帮助下，我肯定能变得更聪明！”

对固定型心态者来说，“遇到挫折需要努力”等同于“缺乏才能”，又等同于“我真失败”。对成长型心态者来说，“遇到挫折需要努力”则等同于“我正在努力中变得更好”。

固定心态甚至会影响人的感情生活。当你坚信“我基本不变”“伴侣也基本不变”时，“寻找正确的人”就变得无比重要。固定型心态者会在和伴侣关系变差时，很快下结论“遇到挫折说明我们不合适”，然后迅速逃离。

成长型心态者相信自己和伴侣的性格特质都有改变的潜力。感情陷入低谷时，成长型心态者下的结论是“遇到挫折说明我们需要调整和成长”。

（晓晓竹摘自《华声文萃》

2021年第7期　图/熊LALA）



享受骑自行车的自由

□ Ohmigre

开了几个月共享单车的会员，我几乎每天都会骑自行车。当然，我天天骑的目的，肯定不是要把本骑回来那么抠，只是出于一种爱好和需要。

工作日，早上上班刚下地铁，如果看到附近有共享单车，我会骑着去公司；下班时，如果公司楼下还有共享单车，我会骑着到地铁口。就这样，一个月只要十来块钱，我就能缩短我的通勤时间，省下来的时间就可以去干我喜欢的事。

和步行相比，骑自行车的确轻松得多，毕竟多了个代步工具，可以省力。踩上它，我就像给自己装上了“鳍”。我在街道上穿行，就像鱼儿在海底遨游。利用它我可以走得更远。

我还喜欢骑自行车的一点是：早晚都坐地铁太沉闷。不知什么时候，人们被统一驱赶进了地下，每天坐着挤满了人的地铁来来往往。

中午阳光正好。骑自行车是对我早晚坐地铁的一种补偿，加上它是一辆共享单车，我没有保管它的压力，不需要对它付出多余的情感成本，用完就放在一边。因此，我可以全心全意踩着车，看着地表高高闪闪的建筑、随着季节变化的花草树木、市中心的喷泉，或者不经意路过我却爱“哔哔赖赖”的洒水车。

边骑我还会边给自己“加戏”，将踩踏板的节奏稍稍调整，假装自己踩的是辆小破三轮，又假装自己是个大街上的小货郎，边踩自己边小声念着：“蟑螂药、蚂蚁药、臭虫药、粘鼠胶，臭脚克星……”

主动为单调的生活找点乐子，生命中和我相遇的，就不再像在地铁里、办公室里、电梯里只是遇到人头那么单调。

我蹬的每一脚，都是使的我自己的力气，因而我能感觉自己是活着的。

我体验着“御风而行”的感觉，并将自己从工作中解放出来。每天中午，我会像翻牌子一样选择一辆阿黄阿蓝或者阿绿。上去蹬第一脚，忘掉上午所有的烦恼；再蹬一脚，“无丝竹之乱耳，无案牍之劳形”。

我仔细感觉着那种由地面和轮胎之间摩擦而产生的阻力，这能让人变得专注，甚至能让人产生一种自由的感觉。

自由的感觉来源于受阻，一定的阻力反而让我咂摸到了生活中难得的自由。

因为自行车的存在，相同的时间内我的活动疆界得以大大扩展。这样说吧，公司周围方圆一公里的弯弯拐拐、是哪条路、有什么吃的，基本上都被我摸透了。其中，我光临最多的除了吃的，就是市图书馆。

中午的两小时是自己的，我经常趁机溜去图书馆借书。行程六到七分钟，比走路要快得多。而路上逗留的时间短了，可以在图书馆溜达的时间就长了。图书馆有 8 层，目前我借过将近 80 本书。因为有还书压力，所以大部分我都看完了。

因此，通过一辆自行车，我在拓展我能抵达的物理边界的同时，将触角伸到了人类的精神世界。除了借书，前阵子图书馆还举办了拉斐尔的作品展出。中午，我赶在最后一天展出前把展扫了一遍。

现如今，“内卷”这个词被周围的人提到很多次，更成了一种风气。对我而言，读书、看展以及骑自行车是我精神“躺平”的一种方式。

（池塘柳摘自微信公众号“三联生活周刊”

图 / 鹿川）



抖音扫一扫 45 秒读意林

撞见南京的灵魂

NAN JING

□苏 童



南京是一个传说中紫气东来的城市，也是一个虚弱的凄风苦雨的城市，这个城市的光荣与耻辱比肩而行，它的荣耀像露珠一样晶莹而短暂，被宠信与被抛弃的日子总是短暂地交接着，后者尤其漫长。

翻开中国历史，这个城市作为政权中心和一国之都，就像花开花落那么令人猝不及防，怅然若失。这个城市是一本打开的旧书，书页上飘动着六朝故都残破的旗帜，文人墨客读它，江湖奇人也在读它，所有人都感觉到了这个城市尊贵的气息，却不能预先识破它悲剧的心跳。

八百年前，一个做过乞丐和和尚的安徽凤阳人朱元璋，在江湖奋斗多年以后，选择了应天作为大明王朝的首都，南京在沉寂多年后迎来了风华绝代，可惜风华绝代不是这座城市的命运，很快明朝将国都迁往北京，将一个未完成的首都框架和一堆王公贵族的墓留在了南京。

一百多年前，来自广东的洪秀全，忽然拉上一大帮兄弟姐妹揭竿而起，一路从广东杀到南京，他们也非常宿命地把这个城市当作太平天国的目的地，可是这地方也许有太平而无天国，也许有天国就无太平，湖南人曾国藩带着来自他家乡的湘军战士征伐南京城，踏平了洪秀全的金銮梦。

多少皇帝梦在南京灰飞烟灭，这座城市是一个圈套重重的城市，它从来就不属于谁。

如今我已经在南京生活了多年。选择南京作为居留地，是因为这座城市的大多数角落里，推开北窗可见山水，推开南窗可见历史遗迹。除了冬夏两季的气候遭到普遍的埋怨，外来者们几乎不忍心用言辞伤害这个城市平淡安详的心。中山陵在游客的心目中永远处于王者地位。当你登上数百个台阶极目远眺，方圆十里之内一片林海，绿意苍茫，你会承认当年料理孙先生后事的是一个“感觉很好”的班子。这是一个最适合伟人的灵魂安息的地方。在和平年代，紫金山与长江不必是御敌的天然屏障，它们因此心情愉快，尽职尽力地使身边的城市受到了山水的孕育，也使这个城市的上空蒸腾着吉祥的氤氲之气。

革命与奋斗过后，南京城总是显得很休闲的样子，而东郊的森林好像一只枕头，一个城市靠在这枕头上，以一种自得的姿势开始四季酣畅的午后小憩。

午后小憩过后，在南京的街巷里，一些奇怪的烤炉开始在街角生火冒烟。无数的小店主与鸭子展开了遍布全城的战役，他们用铁钩子把一只只光鸭放进炉火之中，到了下午，几乎每条街巷都能闻见烤鸭的香味。黄昏时分，骑车下班的家庭主妇们在回家途中顺便准备一家的晚餐，那些油光光的烤鸭和先期制作好的盐水鸭以及鸭肫鸭头鸭脚之类的，一个庞大的鸭家族已经在各家熟食店的橱窗里恭候人们的挑选了。不知道南京人一年要吃掉多少鸭子，还有鹅。

直到现在，许多朋友提及的南京幽胜之地我还没去过，但一个人如果喜欢自己的居住地，他会耐心地发现这地方的一草一木的美丽。至此我无怨无悔地生活在这个历史书上的凄凉之都，感受一个普通人在这座城市里平淡而绚烂的生活。我仍然执着于去发现这座城市——但众所周知，这座城市不必来发现我了。

（彭慧慧摘自微信公众号“日课 live”

图/兜子）

无论是否生病，我们都有权利休息

□李松蔚

有大学生家长，听我讲抑郁症的诊断，下课来问我：“家里孩子被诊断患了抑郁症，但如何判断他是真的抑郁症，还是因为现在有太多负面信息的暗示，只是自己吓自己？”

“您是说，他可能只是心情不好，没到生病的程度？”

“说不定是这样。”

这是质疑医生的专业，我想，医生已经判断过了，虽然不能排除误判的可能。

“你们有什么想法？”

她没有正面回答，只说，抑郁症太害人了。如果生了这个病，孩子要停学治疗，代价太大了，搞不好还得留级。如果不是抑郁症呢？家长舒了口气，那就不用这么麻烦了。

原来如此，我理解了她为什么急于得出这个判断。真正让她担心的是“停学休养”这种可能。我问，你是不是害怕让孩子停学？她犹豫了一下，点点头，“如果真的是为了治病，该怎么办就怎么办。就怕孩子不是病，还让他办停学，那就损失大了”。

我说：“就算不是病，停一段休息休息也可以啊。”

她觉得奇怪：“都没生病，为啥还要停学？”

我说：“因为孩子累了，想休息。”

无论是不是生病，人都有权利休息。

我猜，让孩子休息是这位家长不愿设想的一种可能，但也是无从回避的现实：不管是不是生病，孩子累了，负担超出生理限度，所以需要休息。给他的累打99分或101分都没有什么差别，无论医生把这个诊断的线画在哪里，都不会改变孩子的现实体验。人饿了要吃饭，累了要休息，不都是天经地义的需要吗？可惜，现代人越来越不敢休息了。休息就可能落后，只能在现实中咬着牙拼命死磕。

对于年纪轻轻的孩子，家长始终不放心，也许是怕孩子太容易对自己手软，情不自禁想替他们做主。但我想说，对于大孩子而言，家长越俎代庖的姿态有可能产生反作用。那就不再是休不休息的事了，孩子首先要捍卫自己“说了算”的权利，为此他必须证明抑郁症是真的。别的事他说了不算，但是病没病，病到多严重是他自己说了算的。

我后来给这位家长一个建议，请她把决定权交给孩子。毕竟这是他自己的青春，他的人生。

我特意叮嘱这位家长，尽量淡化“诊断”。这件事说到底是一道选择题，医学上是不是有病，倒没那么重要。没病的人也可以暂缓学习和工作，生病的人也可以选择轻伤不下火线。

过了几天，收到这位家长的来信：“李老师，我按照你的建议跟孩子谈过了。确实如你所说，孩子是懂事的，我把做主的权利交给他，他反而犹豫了。他对未来是有打算的，他也怕停下来耽误时间。”



过了几天，又说：“已决定，换到××医院再检查一次，如抑郁症的诊断不变，就停学。谢谢老师！”

读罢叹息一声。我能想象他们的为难。我见过很多疲倦的孩子，说要休息，其实并没有胆量真的不管不顾。下不了决心的时候就掷硬币。有时“抑郁症”就是那枚硬币：真是病，太好了！那就是天意要我休息！如此才能心安理得地让自己喘口气。

（梁衍军摘自《环球人物》2021年第15期 图/木木）



抖音扫一扫 45秒读意林

一慌张你就输了

□张天骄

从容是最让人着迷的一种风度气质。



从容是最让人着迷的一种风度气质。遇事慌乱是正常反应，能镇定自若的少之又少，所以令人印象深刻。不过，同样是从容，大家依然会分出个高低优劣。如果是“我自横刀向天笑”视死如归的正面人物，你会佩服得五体投地。假如遇到的是“用烧红的铁通条烫自己肋骨，眉头不皱，谈笑自若”的东北土匪汤玉麟，你只觉得惊悚外加恶心。

《太平广记》里记载过这么一件事：唐朝的卢承庆做尚书时，专门负责考核官员。有一个官员负责漕运，遇到大风，翻了船，损失了粮米。卢承庆在评语中写道：监运失粮，考中下。那个人神态自若，没辩解要退下。卢承庆认为这个人很有雅量，改评语为：非力所及，考中中。那个人既未表示高兴，也未表示惭愧。于是卢承庆又改了评语：宠辱不惊，可以考中上。

《世说新语》里关于谢安的记载有好几篇，最著名的就是淝水之战捷报传来，丞相谢安看了之后继续下棋，客人问战事怎么样了，他淡淡地说：“小儿辈遂已破贼。”本来事情到这里很完美了。可《晋书·谢安传》中记载同样的事情时偏偏多了两句话：谢安回到卧室，由于太高兴，用力过猛，把木屐齿弄断了。史官接着评价：“其矫情镇物如此。”编修《晋书》的是东晋灭亡200多年后的唐朝官员，崇尚壮丽酣畅的他们实在忍不了了，必须加上这么一句。

公平地说，谢安不是只在这一件事上镇定自若，《世说新语》成书于南朝，此时离谢安故去不过几十年，更有发言权。比如谢安乘船出海，遇大风浪，别人惊慌失措，他却神态安闲。比如桓温设宴想趁机杀害谢安，谢安反倒朗诵起诗来，对方最终没下手。

《世说新语》里有很多关于“雅量”的故事，都是泰山崩于前而面不改色的极品：有人是倚着的柱子被雷劈了，继续写字；有人是家里着了火，慢悠悠地穿上鞋让侍从扶出去；有人是将军纵马闯入院子，依然面无表情。他们所展现的“从容”让你无法区分究竟是刻意为之还是与生俱来，这种镇定自若还成为被朝廷任用的重要依据。当然他们都有一个共同的身份：士族子弟，普罗大众就是再从容也很难得到这样的机会。

晋朝病态地崇尚“旷达”“优雅”也是有原因的，经历过东汉末年和三国时期的频繁战乱，处处都是“白骨蔽平原”，而这种风度气质更像一种对恐惧慌乱多年的补偿和校正。

《国史补》中记载唐朝受宠宦官鱼朝恩到国子监当着百官讲《易经》，意在羞辱学者王缙和元载。王缙确实十分生气，而元载却表现得怡然自得。鱼朝恩对手下说：“怒者常情，笑者不可测也。”数十年后，元载成了宰相，把鱼朝恩一党剿灭。看风格，这更像一个带有预言色彩的故事。不过，如果真的想复仇，愤怒应该更接近于常人的表现，也更能迷惑对方，过于从容反倒惹人注目。

（梁衍军摘自《三联生活周刊》2021年第31期 图/孙小片）

无形的陷阱

□尤 今

以貌取人，那貌，便是一个无形的陷阱。



最近，家里添置了一台复印机，一直无灾无难地操作良好。

年尾，在阴沉潮湿的雨季里外出旅行，两周后，回返新加坡。

重新启用复印机时，让我吃惊而又不解的是，复印出来的文件，居然是模模糊糊、朦朦胧胧的，像那种睡不安稳时所做的梦。

安排技工到家里来进行修理。

他手势纯熟地用螺丝起子旋开机器的盖子，东看西看、左看右看、上看下看、内看外看，每个零件都仔仔细细地检查过了，奇怪的是，一切的一切，都完好无损，然而，复印出来的文件，老是模糊不清的。这时，汗珠慢慢地沁出了他宽宽的额头，他把汗珠拭去，喃喃地说："麻烦，真麻烦，以前从没碰到这样的情况！"小心翼翼地重新检查了一遍，咦，的的确确没有问题呀，内部的零件，该有的都有，不该坏的都没坏。

他束手无策地看着我，我一筹莫展地回看他。

不得已，他拨电话到总公司"求救"，对方在电话里如此这般地教了他一些修理秘诀，他放下电话，照做如仪，可是，复印机硬是不肯听话，得意扬扬而又无比顽强地以同样的毛病一再向他的技术和耐心发出持久性的挑战。

他再三再四地拨电话讨教，一试再试、三试四试，复印文件依然故我地模糊如昔。

汗珠沿着他白白的脸颊流了下来，他又急躁又气馁，频频说道："棘手，真棘手！"

黔驴技穷之际，他的手提电话响了，总公司来了新的指示。他边听边点头，一收线，便急急地对我说道："纸！给我一沓全新的复印纸！"

他以这沓新的白纸替换了原本搁在复印机内的，说也奇怪，纸一更换，毛病立刻消除，复印出来的文件，每一个字都清晰得好像是以上好油墨写上去的。

如释重负的技工向一脸茫然的我解释道：

"十二月是雨季，气候潮湿，纸张搁在外面，内部受潮，复印出来时，字迹自然也就模糊不清了。"

我拿着那沓"内部受潮"可表面上看起来比阳光还要干燥的纸，心里百感交集。

复印文件出了大问题，故障居然不在主机而在配件，这是任谁都没有想到的，可是，正是这种众人皆有的盲点，使我们在某些事情出了差错而追究责任时，往往不自觉地误伤忠良而让元凶逍遥法外！实际上，作奸犯科的人，往往貌似无辜。以貌取人，那貌，便是一个无形的陷阱。

（晓晓竹摘自作者博客　图/小粒团）



抖音扫一扫　45秒读意林

四季平安

□杨帮立

这么大的雪，小杨不会来了吧。

一场雪封实了白露河两岸。白露河在这儿打了一个大深弯，河堤似鸟儿的双翼，大娘住在东边的翼尖上。小杨是她的帮扶责任人。他初来的时候，老太太生病躺在床上，一只干瘦爹毛的猫，在窗台上饿得有气无力地叫着。小杨说，大娘啊，现在政策好啊，没自来水，政府给你接，有病了，政府给你治，没钱花了，政府有低保，你这种情况，明儿个给你申请个最低生活保障金……

每逢周六扶贫日，小杨都会过来，陪她拔拔草，挖挖地，种种菜，来一次，把院子打扫一遍，从河边挑来黄沙，把院子铺得平平坦坦。元旦前，小杨匆匆忙忙来说，大娘，我这段时间有点小事，顾不上来了，有事给我打电话。小杨给大娘买了部老年手机，教会了大娘一个动作，摁住键盘上的“1”不动，小杨的手机被拨通了，铃声愉快地响了起来。只顾学手机充电、接听、拨打电话了，还没问小杨啥事，小杨走得没影了，大娘撵到村部也没追上，这孩子太急了。驻村的工作队员嘻嘻哈哈地告诉她，能不急吗？小杨要接他女朋友回来结婚了。

总得给他们做点啥。大娘有了心事，老了不中用了，做点啥呢？大娘想起她年轻时的一件老活计来。她在老木箱子里扒出了牛皮纸包，打开纸包，呈现出五彩丝线来。大娘拿出几根针，穿上不同颜色的丝线，心，渐渐向记忆打开；手，渐渐灵巧起来；脸，渐渐泛起了喜色。她要把春天的草绿，夏天的花红，秋天的天蓝，冬天的雪白，一针一线地绣出来。小杨来时，她总悄悄地把活计藏起来，她守着她的秘密，心里是满满的温暖。小杨说今天来给她送对联。这么深的雪，可能过不来了。天晴了，白露河滩里跳荡着各式各样的光，晃着大娘的眼睛。一转眼，敞开着羽绒服，脸上淌着热汗，头上冒着热气的小杨站在了她面前。小杨让大娘到厨房里烧水打面浆。他开始揭掉旧春联，刮擦干净门堂门框，等大娘把热腾腾的面浆端来，小杨先找出一张横联贴在了门上方。扯端正拍平实了：四季平安。

四季平安，大娘念叨出声。小杨一愣，从高凳子上跳下来：大娘，你不是不识字吗？大娘从屋里端出一簸箩花花绿绿的物件来：小孩的花顶帽、红兜肚、凤头单鞋、虎头棉靴……每件上面都绣着“四季平安”！

（本文入选2021年四川南充市中考语文试题，文章有删减）

杨帮立：作品散见《人民日报》《百花园》《微型小说选刊》《小小说月刊》等报刊，多篇作品获奖并入选语文试题。

《意林》：语文为王的时代，语文更注重思辨性和扩展性，对此您有什么建议？

杨帮立：切口一定要小巧。山有小口，仿佛有光。就像医生做手术，切口越小越好。从情感入手，就是一个很好的切入口。最基础的每一个汉字，多是野性的、鲜活的，能生发出情感的。初极狭，字词句段篇，情感先导，情感铺路。行数十步，必将豁然开朗。

《意林》：语文阅读，对学生整体成绩提升产生越来越大的影响，您认为重点在哪？

杨帮立：注重思想内涵。阅读作品，重中之重是从自己的认知中，提炼出阅读对象的思想内涵，逐步积淀自己的思想厚度。网媒展示的图片、视频，眼观耳听，大脑的思考正在弱化。高品质的纸媒阅读，是在拯救大脑，提炼、积淀思想，是对大脑深层次的开掘。

《意林》：您希望通过《四季平安》这篇文章，给读者带来什么感触？

杨帮立：世间美好温暖。扶贫干部小杨把帮扶对象大娘当亲人，悉心帮扶。大娘从生病在床、孤独悲观到身体康复、乐观开朗。大娘听到小杨即将结婚，刺绣制作孩子用的民俗工艺物件，又送给小杨“四季平安”的祝福。人与人之间，真诚真情向上向善，美好而温暖。

听雨

□王继怀

静坐在书桌前，窗外正下着雨。听着雨打篷的声音，听着这温馨而又富有诗意的雨声，我的思绪又回到了久别的故乡，耳畔响起了儿时大山里的雨声，想起了一个个关于听雨的故事。记忆中，大山里的老家是经常下雨的。雨后的山村也是非常美丽的，像一幅水墨画。微风细雨中，我常赤着脚，漫步在田野，任凭雨淋着，享受着雨中的这份惬意。母亲发现后，必教育我一番，但再遇微风细雨，我会依然如故。

记忆中，我最喜欢的还是下雨天坐在屋檐下，看着如诗如画的山村雨景，静静地听着大山里别具风情的雨声。老屋顶上的黛色瓦片，长满青苔的橡子，群山环抱的小山村，都被山间云雾缭绕着。闭上眼睛，静静地听着雨打芭蕉，雨敲房顶，雨击田野……时大时小，时缓时急，时断时续，时高时低。听其声，听其调，听其韵，让心灵随着雨声的节奏一起飞舞。我就这么静静地赤着脚坐在屋檐下，感受着大山里雨的气息。

自古以来，文人墨客留下了很多关于听雨的名篇佳句。宋代大诗人陆游独自一人，在夜深人静时，伴着一盏昏灯，听着雨声写下了“晚窗又听萧萧雨，一点昏灯相对愁”的诗句；南宋词人竹山先生用听雨概括自己的一生，从少年、壮年一直写到老年听雨，《虞美人·听雨》中，“而今听雨僧庐下，鬓已星星也。悲欢离合总无情，一任阶前、点滴到天明”，写尽了他难以化解的愁思。

关于听雨，我又想起那年在西班牙马德里与一位华侨交谈的故事。这位华侨是我的同乡，他得知我来到西班牙，特意到宾馆来找我，与我聊了很久。他说他到马德里20多年了，已经习惯了此地的气候水土、生活习俗，熟悉了当地的风土人情，也已把马德里当成了自己的第二故乡。但随着年龄的增长，思乡之情愈来愈浓，只要有家乡人来马德里，他知道了都会来见一见，聊一聊。这位华侨说，他小时候在老家就特别喜欢听雨，有一年回老家正好碰上下雨，他就掏出手机录了一段雨声。回到马德里后，他常把这段在家乡录的雨声放给自己听，每次听着这富有节奏和韵律的雨声，他仿佛回到了童年在老家听雨的那段难忘的时光，回到了万里之遥的故乡。

在繁华的都市，在这夜深人静的时候，推开窗，听着雨声，那一个个关于听雨的故事又浮现在我的脑海。今夜，我听的是雨声，更是听来自家乡的浓浓乡愁。

（本文入选2021年天津市中考语文试题，文章有删减）

王继怀：在《人民日报》《光明日报》等100多家报刊发表稿件200余万字，多次获奖，20余篇文章被选为中考等语文阅读试题，著有《收集幸福》《岁月未曾抵达》《烛光璀璨》《跋涉放歌》等书。

《意林》：许多中学生虽然阅读了很多书籍，但是依然写不好作文，您有什么好的方法可以解决阅读与写作脱节这一现状？

王继怀：曾有朋友问过我这个话题，问我写作有什么技巧，我说真没什么技巧，但我懂得收集。我有一本散文集《收集幸福》，里面讲了一个朋友把每天遇到的幸福，看到的幸福，听到的幸福，都记在心里，有时也用写日记的形式记在本子里，当自己不开心、不高兴时，就把收集的幸福放出来。我想生活是这样，写作何尝不是这样？我喜欢在平时收集故事，喜欢用心倾听、用心观察、用心思考，遇到、听到、看到好故事，喜欢记在心里，装进脑海里，写作时就把它们放出来。

《意林》：您认为文章能引起读者共鸣的原因是什么？

王继怀：我想要让读者感动，首先要让自己感动，如果自己都不能感动，自然也就很难感动读者。正如白居易在《与元九书》中说：“感人心者，莫先乎情，莫始乎言，莫切乎声，莫深乎义。”“文章千古事，得失寸心知。”我想一篇朴素、自然、真实，洋溢着浓郁生活气息和真情实感，散发着真善美的文章，在感动写作者自己的同时，同样能给读者以温暖，给读者以力量，给读者以美好，也许就会让读者共情共鸣。

清华录取的第一个学生竟然是她

口石悦欣



“谁主沈（沉）浮客，三星占斗文。相逢天下士，献赋太平春。按榜皆争出，争如寒士人。士贫交趾少，道苦谪居贫。”

——《高考金榜题名》

6月9日，当很多考生还在考场奋笔疾书时，清华大学新生华智冰在央视频用不到30秒的时间写了这首《高考金榜题名》，送给大家。

几天前，华智冰已经入读清华计算机系，师从智源研究院学术副院长、清华大学教授唐杰。

“我是华智冰，很高兴能成为唐老师的学生。我来自智源、智谱AI和小冰的人工智能团队。从诞生起，我就对文学和艺术很感兴趣，小冰AI科学家们，不仅给了我面容和嗓音，还教会了我作曲，大家听到的背景音乐就是我创作的。我还能写诗、作画，不过我深深地感到了自己的不足，所以我来到了清华大学继续学习……”

6月3日，华智冰发出第一条微博。在这条一分多钟的视频里，这位面容清秀，扎着高马尾的姑娘漫步在清华大学的校园里，用温柔恬静的声音将自己的身世娓娓道来。

华智冰是中国第一个人工智能虚拟学生，出生于2021年6月1日。她不用被“鸡娃”，没有参加过竞赛，也没有参加高考，一出生就被清华录取了。清华大学也为她办理了学生证和邮箱。

虚拟人物也要很努力才能上清华

不同于姐姐小冰那张漫画人物的脸庞，华智冰更像曾经的“奶茶妹妹”章泽天，清丽可人，浑身散发着青春气息。我敢说，她一入学就被列入清华“校花”的候选名单了。

“华智冰的脸是世界上从来没有存在过的，是一张独一无二的颜值很高的原创脸。”小冰公司副总裁彭爽在直播中介绍说，“就像我们每个人在进行创作的时候，都会有相应的灵感激发，我们称之为激发源。华智冰的激发源就是学生的身份，这其中包括她的年龄，她具有东方特色的面容，她应该洋溢着青春气息，以及应该具备的聪明伶俐的特质。当生成模型吸收到激发源的信号时，就可以更有效地创作出具备这些特质的形象。”

当然，华智冰可不是空有颜值的“花瓶”哦，她还是个文理皆通的学霸。

“像家长培养孩子的时候，要给她选定一个目标报志愿，当时要给华智冰报清华时，有没有一些压力？觉得要怎么样才能达到清华的标准？”主持人在直播间里问。

“压力非常大，所以我们把她能补的这些才艺全都补上了，可以说华智冰这个姑娘真的是琴棋书画样样精通。而且成长迅速的华智冰，仅花了一周多的时间就成长为一个全能唱作人。”

秘密就是只要将歌曲的乐谱输入研发团队的人工智能歌手系统中，华智冰马上就可以到云端进行学习，并且预测整首歌曲的

感情基调和情绪节奏，哪里需要转音、滑音，哪里需要换气，她都会有自己的判断。“她自己会有情绪，所以三分半的歌可能只需要十几秒的时间，她就可以学成并演唱出来了。”彭爽说。

先要成为一名码农

“这首诗让我给她打分的话，我想应该是 3.5 分到 4 分。因为我看过她写得最好的诗，所以这个有些一般，但只要再给她一点时间，她会创作出更好的作品。”智谱 AI 的 CTO 张鹏像个严格的家长一样，点评了一下华智冰创作的《高考金榜题名》，“所以华智冰还不是完美的，正如网友在留言中指出的，她把沉浮的‘沉’误打成了沈阳的‘沈’”。

作为一名计算机系的学生，华智冰的课业是非常繁重的。她要读论文，写论文，做网页，写代码。她先要成为一名码农。

“她最主要的任务还是学习。虽然她已经加入了清华大学，但是相比真实的刚入学的大学生，其实她的能力还没有那么完美，她需要不断地去学习。在这个过程中可能我们会教给她更多的数据，教给她更多的知识，然后通过她的这种学习能力去掌握更多的技能，然后提升自己，最终从清华大学毕业。”张鹏说。

正如华智冰在自我介绍里所说，唐杰对于接收这个学生一开始是有些犹豫的，因为培养华智冰太贵了，但唐老师最终还是同意了。

唐杰对华智冰寄予了很高的期待，甚至把她定位成一个天才学生，因为她的学习速度是常人的千百倍，她能够接收大量的数据输入，能够学习到各种各样类型的知识，而且融会贯通。

唐杰曾在媒体采访中说：“华智冰还有很长的路要走，虽然她现在无法像普通的大学生一样学习生活，但我们还是希望华智冰这个虚拟人能向认知层面发展，除了会作诗、绘画，还具有探索能力，未来还会编程，给出一个任务，就可以设计出页面、代码，而且能够运行。”

没毕业，就有大量的工作等着了

主持人问：“你平时会睡觉吗？”

华智冰俏皮地回答：“容我想想，睡觉的时候会长个儿，小孩儿睡觉要充足呢。”

主持人又问：“你对校园生活有什么期待吗？”

华智冰简单干脆地回答道：“过想什么就有什么的生活。”

聊天时，华智冰如同一个古灵精怪的女孩一样应对自如。

“你今天的心情怎么样？”网友问。

“当然非常开心啦，小朋友们这么关心我。”华智冰回复说。

华智冰也有着情绪的起伏。“我们是可以通过一些方法来让她保持在某个情绪上，但我们希望她有多种情绪，跟不同的人互动时，根据对方的情绪有相应的回复，比如说对方有一些不是太尊重的时候，她也可以生气。”张鹏解释说，“对于一个这样的人工智能主体，不仅仅需要像人一样学习思考，更需要像人一样沟通交流。我们希望华智冰和人类女孩子一样，在情感和情商方面，逐步提高与人沟通的能力，准确把握跟她沟通的人的情感、需求以及反馈。”

这些都是华智冰毕业前需要学会的。看来她的学业之路也不轻松。

不过，她最大的特点就在于有很强的自我学习能力，她会不断地跟人进行沟通，收集用户反馈的信息，然后用来不断地提升自己。

而且华智冰不用担心毕业之后的就业问题，因为现在就已经有大量的工作需要她做了。

（梁衍军摘自《看天下》

2021 年 6 月 28 日　图 / 李倩莹）

诗剧



谁的一把短笛
搁在了秋风的唇齿
田野上爆裂的豆荚
打在了青花瓷的天空
黄昏后的雨脚
匆匆跑过寂静的荷沿
藏匿在近处
伸手却不可及的歌唱

——胡浩《听蝉》



抖音扫一扫　45 秒读意林



李阿婆的幸福生活

□谢丙其

菜市场里，白发苍苍的李阿婆拄着拐杖，步履缓慢，影子拖得老长。她看着摊子上各色各样的凉菜，自言自语：“这个我咬不动，那个我嚼不动，我只想找点咬得动的菜吃。”她一边挑，一边说话，夹了肉丝烧茄子，又选了几枚鸽子蛋。她挑完之后还晃了两下盆子，似乎在掂量有多重，把盆子递给店员，去皮一称还不到四两，仅仅三块五。她说过，家里只有她一个人，吃不了多少东西可以理解，可这也太少了！

如果老板娘在场，绝对不会为老人调菜的，她会说，调这么点菜还不够配料钱。只有店员小姑娘懒洋洋地为老人调菜，记下的菜谱，不知修改了多少遍。老人不断强调，不要放糖，少放点酱油，我家里有的是酱油。

可每当节假日，老人买菜的分量就特别大，她说家里人多，祖孙三代，整整十口人，买少了不够吃。“小姑娘，今天中秋节，给我选最好的菜，可要现场烧：鸡一定要白斩鸡，鸭要北京脆鸭，加上河里的虾，海里的蟹……我家老头与孩子可喜欢吃这些呢。”

店员小姑娘突然改变了不屑一顾的神色，为老人调菜。她一边动作利索地记下菜谱，准备一个又一个的装菜盒子，一边说：“阿婆，您孙女小雅是我初中同学，我们好久没见了，小雅回家时您一定得告诉我。”李阿婆说：“好，好，我孙女在外地打工赚钱，回家时一定告诉你。很快就会回家的，很快就会回家的。”她说到后面，声音越来越轻。

“现烧热菜——清蒸鲤鱼，一定要记得在鱼身上开花刀，可以帮助调料的味道渗入鱼肉中。大葱、盐、胡椒粉、黄酒、玉米油、花椒、姜丝、葱段、八角、桂皮，要一起塞进鱼肚子的。”

小姑娘翘起嘴唇，不乐意起来。李阿婆继续说着：“这样就能够更完好地保持鱼肉的鲜嫩滋味，口感松软细腻，吃起来爽而不腻。小姑娘，吩咐厨师根据我的要求烧，不要搞错了！”

“再要一个红烧肉，用半肥半瘦的五花肉为主料，文火烧制，这样做出来的肉香甜松软，入口即化，肥而不腻。”

李阿婆等了两小时，接过热菜，看着香气扑鼻，色泽诱人的红烧肉，得意地抿着嘴笑了：“真是高手烧的，红烧肉味道很好，关键是他们火候处理得当，真是老少皆宜的美食。”接着，她颤抖着手拿出了她的“钱包”——破旧的尼龙袋，袋子皱巴巴的，看起来已用过很长时间。她大方地拿出好几张大钞：“你看，我有退休金，还花不了呢！”

“李阿婆，还是您幸福，不愁吃穿，孩子们都回家过节！”

“李阿婆，您买这么多菜，家里肯定来了不少客人吧？”街坊们纷纷附和着说，无不投来羡慕的目光。

“饭做好了。”有了智能电饭锅那温柔的提示音，家里温馨了许多，李阿婆的心情也愉悦了许多。“来啦来啦。”她总要回应一声才去打饭。李阿婆郑重地拿出一大摞饭碗、筷子，按顺序端端正正慢慢地摆放在桌面上。

上座位置是留给她丈夫的，照片就挂在墙上，依然年轻英俊，眼睛直盯着餐桌呢。下面位置，依次是右边留给在深圳打工的儿子儿媳、孙子孙女一家，左边留给在杭州工作的女儿女婿、外孙外孙女一家。她为每个空位发一只饭碗、一双筷子、一把调羹，再虔诚地为全家挨个祈祷一番后，才庄严宣布：“开始用餐，尽管吃。”说完，她的眼里已经满含泪水。

接着，她拿出每天坚持画杠杠的小本子，数一数：丈夫离世4635天，儿子上次回家至今528天，女儿上次回家至今613天……

（李金锋摘自《安庆日报》

2021年7月28日 图/HHYM）

伊朗的“不婚族”

□郑佳佳



前不久，德黑兰大街小巷的报亭和社交媒体均被一则“虎毒食子”的现实悲剧充斥。故事的主线大致是一对父母因儿子40多岁尚未结婚而深感羞耻，遂将儿子杀害。这则新闻引发了伊朗社会的广泛关注。出于对这桩命案缘由深感不可思议，加之平日在伊朗社会的所见所感，我与几位当地单身好友聊起了婚姻问题。

我的好友贾拉里是德黑兰一所大学的图书馆职员，优雅文气的她芳龄37岁，尚未婚配，仍与父母一起生活。我们聊到“父杀子”新闻时，她非常震惊，告诉我伊朗大龄单身青年很多，但很少有父母会为此而感到羞耻，因此而杀害孩子的更是闻所未闻。她解释，当前社会经济萧条、青年大量失业是当地年轻人晚婚甚至不婚的重要原因，父母和社会对年轻人的婚恋观也很理解、包容。

另一位在新闻通讯社工作的记者朋友、35岁的劳拉告诉我，几年前曾有人向她求婚。由于男方没婚房，加上劳拉本人不愿接受伊朗传统的婚恋方式（类似于中国的相亲模式），最终选择拒绝。她强调，拥有婚房对开始一段婚姻很有必要。现在德黑兰房价很高，而人们工资收入很低，能拥有婚房的适龄男青年实在太少。多数姑娘认为，生活这么辛苦，与其和无房或有房贷的男生一起受苦，不如自己一人潇洒自在。

经济凋敝已对伊朗人的婚姻心态产生重大影响。激活经济、增加就业和提供住房保障，成为此前伊朗总统大选候选人的主要竞选口号。很多学者认为，如能解决住房和就业问题，社会结婚年龄就会大幅降低。

除了房价高、就业难等经济问题，部分年轻人也把自己的不婚归咎于社会环境。爱西康是一名现役军人，平时在德黑兰大街巡逻。在被问及如何看待伊朗青年的大龄未婚问题时，他“吐槽”道：“上大学之前，伊朗男生几乎没有女性朋友，更不了解女性，因为大学前是分男校和女校的。这种严格的约束不利于男女生身心健康发展。”此外，他还把结婚晚和兵役制度联系起来。他说：“伊朗是世界上少有的强制服兵役两年的国家。”在他看来，服兵役只能获得岁月的留痕和微薄的收入，却“耽误”了终身大事。

一位学者朋友告诉我，伊朗青年中出现了养宠物取代结婚生子的现象。一些学校有六成女性教师是大龄单身，她们对结婚生子并不热衷，以饲养猫狗等宠物取代天伦之乐。更让这位学者担心的是，这些教师的思维方式会影响其学生，并由此影响国家的未来。

有机构推测，如果放任目前晚婚或不婚形势自由发展，到2050年，伊朗总人口将由目前的8000万降至3000万。伊朗最高领袖哈梅内伊已经多次在电视会议中表示，伊朗青年不能再延迟结婚的年龄，尤其是女青年。伊朗知名媒体曾连续发表评论，呼吁新一届政府采取必要措施（例如建立结婚激励机制和单身处罚机制），来助力国家摆脱这一困境。

目前，伊朗已推出免费官方约会软件“助攻”单身男女，但根据以往经验，新一代伊朗青年“抛弃”传统婚姻，放弃结婚生子，背后有复杂多样的原因，并不是“帮助相亲”这一招就能解决的。

（梁衍军摘自《环球人物》2021年第15期　图/陈明贵）



抖音扫一扫　45秒读意林

为什么人们喜欢去麦当劳上厕所，去链家打印

口寻空 2009

文章开始先讲两个亲身经历的小故事。

故事一：某次跟朋友逛街，在路过一家麦当劳的时候，他突然停下说，我去下洗手间，然后径直走进了麦当劳。

出来后，我问他：前面不是有公共厕所吗？他反问：那个公共厕所有麦当劳的干净吗？

故事二：今年五一后，朋友带孩子来我家里玩，中途突然想起老师留的作业需要打印后，拍照片提交。因为疫情，附近的打印店都没开。朋友搜了一下地图，突然说一句：我去链家打印。

十几分钟后，他带着打印好的文件回来了，我问：收费吗？他说：当然不收，我在家打印从来都是去链家。

去麦当劳、肯德基上厕所，去链家打印，已经成了坊间的两个小技能，也成为不少消费者对于这三个品牌的另类认知。

关于这样认知的例子不管在网上，还是现实中，你都能看到和听到很多。比如随手一搜微博，就能看到关于麦当劳上厕所这样的段子：

去链家打印的认知目前还没有去肯德基、麦当劳上厕所那么高，但已经开始逐渐扩散开来，随手在网上搜一下，你会看到不少人去链家打印的经历。

类似的例子还有一些，比如在外面口渴想喝水，又不想买水，可以到星巴克要一杯免费的水，到宜家逛累了，可以躺在床上睡一觉（当然，这不是官方提倡的）。

不过民间对于品牌的认知，肯德基、麦当劳公共厕所，链家打印店的形象是最深入人心的。

一个值得思考的问题是，肯德基、麦当劳向公众开放厕所，链家为路人打印文件，这些都与企业的主营业务不相关，也不可能给它们创造收益，那么它们为什么会这么干呢？

品牌的利他主义哲学

从心理学的角度来讲，一个人利他行为的动机归根结底是利己，关于这一点有一个著名的故事是这么说的：

有一次，林肯在马车上与另一名乘客讨论利他主义这个哲学问题。林肯认为，自利能引发所有的善行。这时传来一阵母猪的哀号声，原来有头小猪掉进水塘里快要被淹死了。

林肯赶紧让马车停下来，从车上跳下去把小猪救了上来。

他回到马车上后，同伴问道："嗯，亚伯，刚才的小事中，自私在哪儿呢？"

"当然在，就是保佑灵魂啊。这正是自利的本质！如果我刚才径直走过，扔下痛苦的还在担心孩子的母猪不管，我就一整天不会得到心灵的宁静。我刚才救小猪只不过是为了安心。"

林肯帮助小猪，并不是来源于利他的本能，而是为了让自己安心。

想象这样的场景，如果一个着急方便的人来到麦当劳的厕所门口，服务员看到后根据公司规定堵在门口说：对不起，没有消费不能上厕所（别觉得不可思议，很多门店确实这样干）。那么我相信服务员看到消费者愤怒的眼神，内心一定是不安的。

同样，如果一个人看到链家有打印机，因为着急处理一件事，希望链家帮忙打印文件，如果员工根据公司规定拒绝了对方，那么他也一定会感到愧疚。



不安和愧疚当然会影响工作状态。相反，如果企业力所能及为消费者提供必要的服务，消费者对此充满感激，员工的心情也会更加愉快，员工的心情愉快了，他的工作效率显然也会更高。

在心理学范畴，利他行为来源于人类的同理心（共情），帮助别人可以减轻自己的不安和痛苦，让自己心情愉悦。

相信每一个企业都希望自己的员工怀着愉悦的心情而非不安的心情工作。相信每一个为陌生人提供打印服务的链家员工，在打印结束后都会觉得帮助别人是一件幸事，因而感到开心。作为由员工组成的企业整体，同样如此。

运用互惠原理

说到利他主义自私的本性，就不得不说麦当劳、链家这种另类服务能够获得的更大隐性收益。

社会学家阿尔文·古尔德纳认为人类的一个普遍道德准则是互惠规范，即对于那些曾帮助过我们的人，我们应当施以帮助。

罗伯特·西奥迪尼在《影响力》中说：如果一个人送给我们一件生日礼物，我们就应该记住他的生日，等到他过生日时，给他买一件礼品。如果一对夫妇邀请我们参加一个聚会，我们也一定要记得邀请他们参加我们举办的聚会。

所以，由于互惠原理的影响，我们感到自己有责任在将来的某个时候回报我们曾经接受过的恩惠、礼物和邀请等。

在商业中，互惠原则的体现非常普遍。比如调研公司在街头做调查问卷时，通常会附赠小礼品。比如一个消费者在超市免费品尝某产品后，相对于没有品尝的消费者，他们有更高的概率完成购买。

根据互惠原理，如果你在某天用了麦当劳、肯德基的厕所，你会觉得一定程度亏欠他们，因而你总会找机会去他们那里吃一顿汉堡。

如果你到链家打印过文件，你同样会觉得自己既然无偿得到帮助，将来有机会也应该回报他们。如果将来你的房子需要出售或出租，你就会找他们服务，让他们从你这里赚一笔佣金。

服务的边际成本不高

麦当劳、肯德基、链家们提供的免费服务特点是轻量级，基本不占用时间和人工，核心的是边际成本不高。

边际成本就是每增加一单位产量所增加的成本，对于上述企业来说，就是每增加一个服务人次，企业所付出的成本，对于肯德基、麦当劳和链家来说，这个成本趋近于0。

在几乎不增加成本的基础上提供的服务，获得消费者好评，何乐而不为呢?

而且对于品牌来说，一旦某个特点成为坊间的段子，它就有极强的病毒传播效应。它们以极低的成本创造了更高的流量，新增的收益，也创造了更有效的营销方式和非常好的潜在用户体验。

这样的服务，企业们为什么不多来一点呢?

（夏荷摘自微信公众号“浪潮工作室”

图/木木）

诗剧



可以是草莓，葡萄，芒果
也可以是霜后的柿子
而说起浅秋
脑海总是无端闪过老屋的核桃树
这让满枝核桃无所适从
以至于突然恨起自己的坚硬来

——敬丹樱《想念》



抖音扫一扫 45秒读意林



报告

有一次，班长去老师办公室交作业，在门口本来是要喊“报告”的，可他习惯性地喊了一声“起立”，顿时，办公室里的老师都站起来了……

你想过没有

同学会上，酒过几巡，我对当年暗恋的女同学说：“你知道以前为什么每次下课我总是找你问问题吗？”

大伙儿哄堂大笑。

她看了我一眼，抿了抿嘴角，说：“那你想过没有，为什么我每次总是会坐在座位上而不是出去玩呢？”

☆☆☆ 红色 文物 ☆☆☆



白求恩写给聂荣臻的告别信

□白求恩

在河北省石家庄的白求恩国际和平医院里，珍藏着一份相关的红色文物，那就是刊登有白求恩临终写给聂荣臻“遗嘱”的报纸档案资料。

亨利·诺尔曼·白求恩(1890—1939)是加拿大共产党党员，著名的胸外科医生。1938年1月，白求恩受加拿大和美国共产党的派遣，率加、美援华医疗队来到中国。

1939年10月下旬，白求恩在涞源县摩天岭战斗中抢救伤员时左手中指被手术刀割破，后给一个外科传染病伤员做手术时不幸感染。终因伤势恶化，转为败血症，医治无效。

1939年11月11日，身体已经极度衰弱的白求恩，用他颤抖的手，给聂荣臻写下了一份语言质朴、令人感动的遗言。11月12日清晨，白求恩长辞人世。

亲爱的聂司令员：

今天我感觉身体非常不好，也许我要和你们永别了！请你给加拿大共产党总书记蒂姆·布克写一封信，地址是加拿大多伦多城威灵顿街十号。

同时，抄送国际援华委员会和加拿大民主联盟会。告诉他们，我在这里十分快乐，我唯一的希望就是能够多做贡献。

也要写信给美国共产党总书记白劳德，并寄上一把缴获的战刀。这些信可以用中文写成寄到那边去翻译。随信把我的照片、日记、文件寄过去，由蒂姆·布克处置。所有这些东西都装在一个箱子里，用林赛先生送给我的那18美元作寄费。

这个箱子必须很坚固，用皮带捆住锁好，外加三条绳子。将我永世不变的友爱送给蒂姆·布克以及所有我的加拿大和美国的同志们。

请求国际援华委员会给我的离婚妻子坎贝尔夫人拨一笔生活款子，分期给也可以。

我对她应负的责任很重，绝不能因为没钱而把她遗弃。还要告诉她，我是十分内疚的，并且曾经是快乐的。

两张行军床、两双英国皮鞋，你和聂夫人留用吧。

马靴、马裤，请转交吕司令。

贺将军，也要给他一些纪念品。

两个箱子，给叶部长；

18种器械，给游副部长；

15种器械，给杜医生；

卫生学校的江校长，让他任意挑选两种物品作纪念；

打字机和绷带给郎同志；

手表和蚊帐给潘同志；

一箱子食品和文学书籍送给董同志，算我给他和他的夫人、孩子们的新年礼物；

给我的小鬼和马夫每人一床毯子，另送小鬼一双日本皮鞋；

照相机给沙飞；

贮水池等给摄影队；

医学书籍和小闹钟给卫生学校；

每年要买250磅奎宁和300磅铁剂，用来治疗疟疾患者和贫血病患者。千万不要再到保定、天津一带去购买药品，那边的价钱要比沪、港贵两倍。

最近两年，是我平生最愉快、最有意义的日子。在这里，我还有很多话要对同志们说，可我不能再写下去了。

让我把千百倍的谢忱送给你和千百万亲爱的同志们。

——白求恩

（二丫摘自《党史纵览》 图/孙小片）

第一眼你看到什么？测谁是你的命中贵人

□二次元动漫福利社



A. 两张人脸对视
B. 两座石头山
C. 海水

测试结果仅供参考

A. 对你来说，在家靠父母，在外靠朋友，朋友多了，路好走。你是一个头脑灵活的人，深知为人处世之道，懂得活跃人际关系的重要性。在他人的眼中你独具人格魅力，富于交际手腕，更难得的是，你可以左右逢源交上不一样的朋友，所以，你的贵人大都来自你的朋友圈。

B. 不可否认的是，你骨子里具备了优秀的特质。你积极向上、努力进取，以及勇于开拓的个性，能给你争取到很多机遇，相信在你的人生中，没有哪个贵人能够大过你自己，你就是自己的贵人，无须去依赖他人。

C. 你的个性坦率真诚，或许你身边的朋友并不多，也没有神通广大的人能帮到你。但这并不代表你的人生中就不会有贵人出现！正好相反，当你穷困潦倒的时候，总是可以逢山开路，遇水架桥！而且，你的贵人往往来自没有任何联系的陌生人！

（**水云间**摘自微信公众号“二次元动漫福利社”）



来自亲妈的伤害

买了条小短裙穿着在家嘚瑟。照镜子时自恋地说了句真漂亮。

老妈回道：“是啊，真像冬瓜穿短裤。”

一时没听懂问了句什么意思。

老妈回答：“又矮又粗……”

情人

路过一个院子，看见门上挂着一块牌子，牌子上面有两个字——“情人”，突然觉得这个院子主人还挺有趣，于是轻轻推门进去。结果，没走两步，突然从旁边冲出来两只大狼狗……

从医院打狂犬疫苗回来，再揉揉眼睛仔细看了看那块牌子，才发现上面的两个字原来是“慎入”。

狗教的

我驾龄10个月，今天追尾了，前方车上气势汹汹地下来一壮汉，边走边吼道：“你驾驶技术是狗教的吗？”

我定睛一看，是教我的驾校教练。而他认出我后立马傻了！



00后跳水小花：台上摘金，台下要芭比娃娃

□湄 可 王喆宁

在7月27日举行的东京奥运会跳水女子双人10米台比赛中，中国队的张家齐/陈芋汐组合以53分的巨大优势拿下冠军，再续“梦之队”神话。现场解说对两位00后小将的表现赞不绝口，不断感叹：“下饺子的水花都比这个大”“这是复制粘贴模式吧”“感觉跟其他选手参加的不是一场比赛”……

17岁的张家齐和16岁的陈芋汐，作为现场最年轻的搭档，此前一直被称为“奇袭组合”。

论实力，她们一个是2018年的世界杯冠军，一个在2019年的世锦赛上单人折桂。但实际上，从2019年9月两人成为搭档起，几乎还没一起参加过国际比赛，在世界跳水界确实是一个全新组合。从这个角度讲，她们出现在奥运赛场，更带着隐藏在暗处随时“奇袭”的意味。

赛前，一段张家齐在2018年的采访冲上热搜。镜头前，小姑娘语调奶声奶气，却霸气外露，毫无顾忌地放话要做“常胜将军”，还说赢了比赛会跟教练要芭比娃娃做奖励。

这段采访萌化了很多网友，留言中，有人直呼可爱，要“认闺女”，有人争着要给她买娃娃……

3年之后，那个想要芭比娃娃的软萌妹子，已经站在了奥运会的最高领奖台上。

从弱小丫到可造之才

2008年北京奥运会，陈芋汐3岁。整整一个夏天，她都守在电视机前，看每一场比赛和每一次颁奖典礼，跟着运动员们一起唱国歌，看升旗。每次看到中国选手登上奥运会冠军领奖台，陈芋汐都会对着电视机昂首挺胸，小小的拳头紧握着放在胸前。

一幅幅运动场上的画面，在年幼的陈芋汐心中，种下了一颗小小的种子。这一年，成为陈芋汐成长道路上的一个注脚。她一边看奥运，一边开始练习体操。

13年后，当年的“小不点”已经出落得亭亭玉立。她在激烈的竞争中入选东京奥运名单，征战两个单项的比赛。

陈芋汐出身于上海的一个体育世家，从小就在体操房长大。祖父陈新熙曾是上海著名体操运动员，爸爸陈健是徐汇区青少年体育运动学校体操高级教练，妈妈董春华是上海市体育学院体教训练学院体操教研室副教授。

然而，儿时的陈芋汐并不“皮实”。她体弱多病，连喝牛奶也过敏，妈妈心疼女儿，就没特意为她规划走专业的体育道路。

抱着强身健体的初心，陈健和董春华让女儿业余尝试体操运动。南丹路上的那个体操馆，成了她儿时的乐园。

因为体弱，陈芋汐比其他小朋友练得少，别人的倒立练10个，她就练2个。但没想到，她的肌肉神经发达，技术动作做几次就可以定型，事半功倍。同样学动作，她总能在最短的时间里学会，并且高质量完成，注意力很集中，这都是优秀运动员的潜质。

就这样，陈芋汐很快在同龄孩子中脱颖而出，从“陈家那个弱丫头”变成了可造之才。

中班的时候，上海跳水队领队史美琴来体操队挑苗子，一下子就相中了陈芋汐。在史美琴看来，她协调性好，空间感强，眼神坚定，心理素质也不错，是天资出色的跳水苗子。于是，4岁的

陈芋汐进入上海体育馆少体校跳水队。同龄人要用几个月乃至更久才能掌握的一套动作，放到她身上，可能一个月就融会贯通了。在系统训练下，陈芋汐不断成长。

2018 年 10 月，陈芋汐正式入选上海跳水队。5 个月后就因为出色的技术入选中国国家跳水队。来到国家队后，训练的强度和频率都比之前更高，基本每天都训练到晚上七八点钟。

2019 年 7 月 17 日，在光州进行的 2019 年国际泳联世锦赛中，首次参加世界大赛的陈芋汐获得女子单人 10 米跳台冠军。这也是中国跳水队时隔 6 年再次获得该项目的世锦赛冠军。

从跳坏床垫到跳成世界冠军

对于张家齐来说，走上跳水之路更像一种巧合。

“一开始我太淘气了，就是在家里的床上乱跳，妈妈不让我跳，我不听，还跳，结果家里床的弹簧被我蹦断了。我妈看我太活泼了，就说找个地方让我发泄一下，然后就找到了国家体育（总）局的跳水俱乐部，去练跳水了。”向新华社记者说起自己学跳水的原因时，张家齐有些害羞。

张家齐 2004 年 5 月 28 日出生于北京，最初学跳水只是为了开心，“总算找到地了”。2010 年，北京队去张家齐所在的俱乐部挑选小运动员，还不到 7 岁的张家齐和同批八九个孩子一起被选入北京市二线队，正式开始专业的跳水训练。

以前在俱乐部每天只练一个半小时，到市队后每天从下午一点半练到五点。加上她脑子灵活，悟性很高。在 2016 年的全国跳水冠军赛暨里约奥运会选拔赛上，当时年仅 12 岁的张家齐首次代表北京队参加全国大赛，最终获得女子 10 米台金牌。里约奥运后，张家齐顺理成章地进入了国家队。相比在北京队，国家队对动作质量的要求更高，教练也更加严格，张家齐的进步也更加明显。

2017 年的全国跳水冠军赛，张家齐卫冕了女子 10 米台冠军；3 个月后的天津全运会，她更是包揽了单人和双人两枚金牌。张家齐一时成为中国跳水“梦之队”最炙手可热的新星。她被国家体育总局授予“运动健将”称号。

进入 2018 年，张家齐更加势不可当，在跳水世界杯 10 米台比赛中拿下冠军，又在 2018 年雅加达亚运会上，获得女子双人 10 米台冠军与女子 10 米台亚军。

凭借硕果累累的战绩，当 2021 年 7 月 5 日张家齐入选中国跳水队东京奥运名单时，丝毫没有意外。

张家齐和陈芋汐两个 00 后跳水小花成功摘金，让人们看到 00 后奥运小将们可挡一面的魄力。

如今，越来越多 00 后的身影出现在赛场上，他们年纪虽小却早已身经百战，更有着敢拼敢赢的决心，期待他们在之后的比赛中带来更多好消息！

（火箭熊摘自微信公众号“环球人物”）

图 / 李倩莹）

诗剧



我想带着
捆入夏天的所有颜色
和手感绵软的云朵
跟这个季节说“再见”
为了烘焙一份香喷喷的心情
我得赶快跑去秋天

——山影《再见，夏天》



抖音扫一扫 45 秒读意林



★水瓶女如何攻克巨蟹男？

神回复：巨蟹座还是跟双鱼座在一起比较好，他们都是海鲜。

★该怎么形容你呢？虽然你不能当饭吃，但没你我吃不下饭。

神回复：你说的是“老干妈”吧！

★摄影是用光的艺术。

神回复：对，我的钱已经用光了。

★你暗恋的时候是什么样子的？

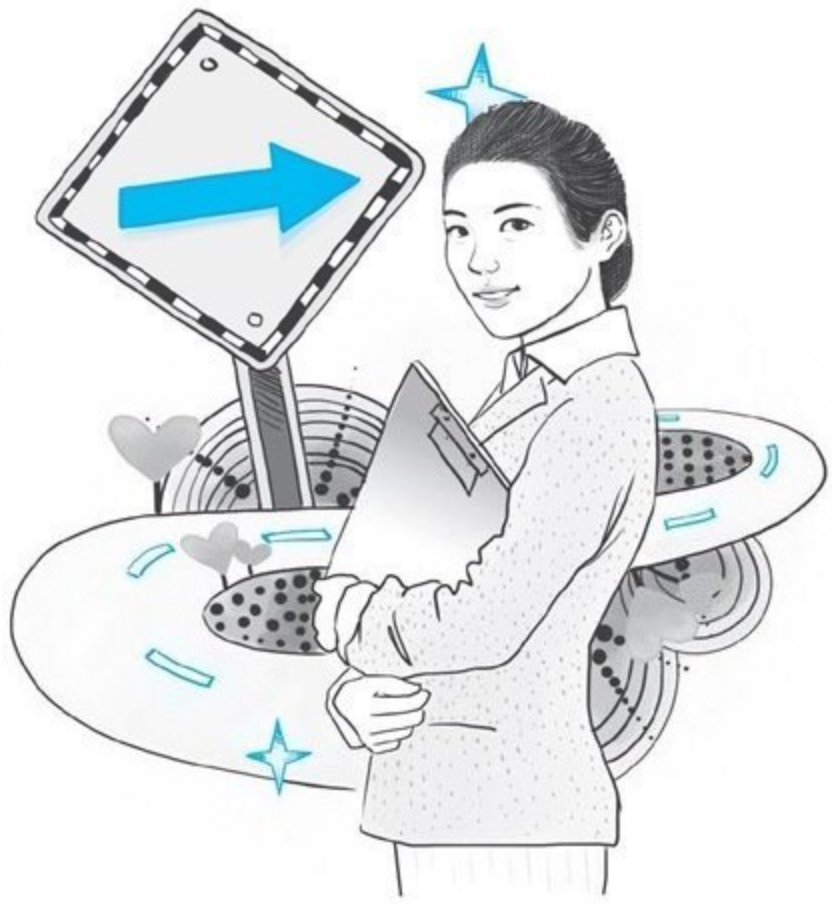
神回复：就像一个信号很强的 WiFi，你却不知道密码。

★谈一场错误的恋爱就像冬天夜里尿床，暖一时，凉一被子。

神回复：忘掉一个错误的人就像晒被子，尿蒸发了，尿印子还在。

大城市的优越感，在老家人面前不值一提

□毛 利



每年暑假，小陈都要带着全家回老家一趟。

小陈的老家亲戚们，说话都非常谦虚，谦虚到我经常觉得不可思议，后来我逐渐明白了，那可能是因为小城市的生活，大家心满意足，丝毫没有要竞争的意思，你是客，就多说几句好话嘛。

我和他都是典型的睡不够一族，几乎每天都会熬夜。大城市人均996，做自媒体则是007，闲下来半天会觉得时间浪费了，没有赚钱，以后怎么办？魔都格外催人上进，你只要慢上一拍，就是已经错过的风口，再也买不起的房子，没跟上时代的步伐，跟擦肩而过的财富说再见。

小陈老家的朋友们聊的是，最近在哪里锻炼。小城市有山，修了好多栈道，还修了体育公园，一到晚上，大家都去山上徒步，月朗星稀，山区的夜里又很凉快，二十三四度，走到微微发汗，很惬意。亲戚们聊天说某某公园真不错，每天晚上都去那里逛，碰到了谁谁和谁谁。

以前来这里吃饭嫌饭菜油太大，现在发现这帮哥们儿竟然也在为了瘦身吃沙拉鸡胸肉。

城市小，开车到哪里都是十分钟，二十分钟，周转很容易，一天能见好几个朋友，上午去一个朋友店里泡茶，下午约另一群朋友喝咖啡，晚上十点还能再约一批。

上海人可不敢这么做，大城市里奔波一下，一天办一件事差不多了。

以前别人夸上海，到处都是漂亮的咖啡馆，现在小城市也有。小陈的朋友租下老城区的厂房，自己改改，比起网红元素，我更羡慕他直接在咖啡馆里种下一棵树菩提。在上海开这样的店，每天要担心房租和人工收不收得回来。

我问小陈朋友租这家咖啡馆多少钱，她说很便宜，月租三四千。所以尽管改，怎么喜欢怎么来。城里的手冲咖啡，这里也有，比起魔都动辄七八十一杯的手冲，这里仅仅是跟星巴克差不多。

因为收入低，所以消费也低，半夜我和小陈一人点一碗四物汤，心想这料给得也太扎实了，那么多水果，加上芋圆、椰奶、花生、陈皮，口感时而柔韧时而香脆，还有陈皮的清香，小城市的人怎么这么懂吃？

大城市就有点难，只有规范化的产物，万一有了好吃的食物，瞬间变成排队的海洋。

有个朋友的弟弟，去年来上海找工作，在高尔夫球场轻轻松松找到一份一万块的助教工作，比起在老家工资翻了一倍。中途因为跟女朋友分手，又回老家去了。今年刚过，他的同事兴奋地打电话给他，说自己工资已经涨到两万多，问他要不要再回上海。

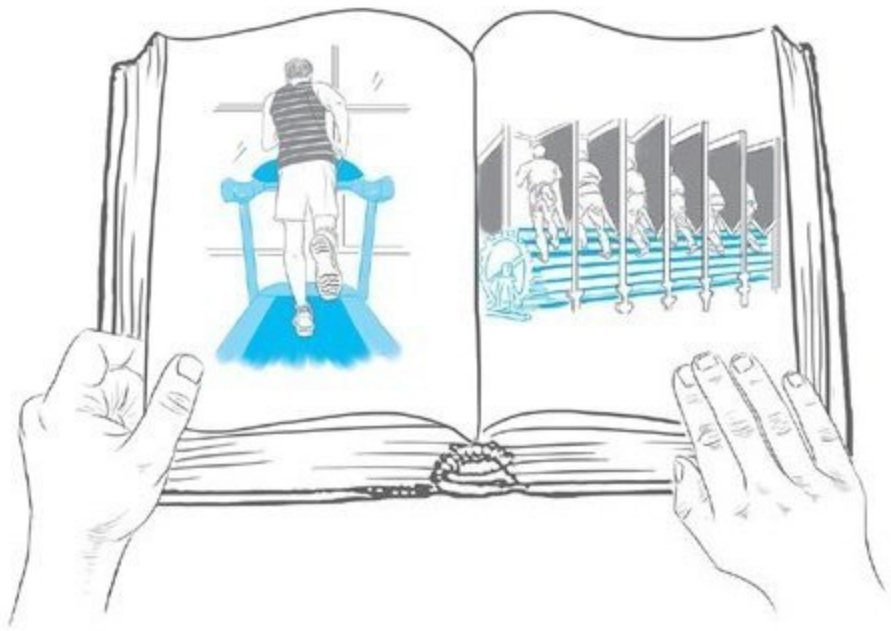
朋友弟弟想来想去，还是算了吧。在上海赚两万多，那又怎么样？还不是住在出租房里，每天两小时通勤，回出租屋只能看看综艺打发时间，外面什么都贵，买房更是遥遥无期。

朋友跟我说的时候，我无论如何都想不通，在大上海拿两万多的工资，当然不算多，但这背后不是有着极大的魅惑，极大的可能吗？好像看起来很可能就要飞黄腾达了，这样都不要吗？

这回在小城市待了几天，算是明白了，大城市的优越感，在老家人看来不值一提。在大城市工作生活，太累了，累死累活，到最后追求的不过是跟小城市里的人一样，能好好照顾自己的身体，按时锻炼，经常跟朋友聚聚，喜欢什么，多花点时间精力追求一番。赚几万块的工资，却有好几万的贷款要还，小城市里的人一听，苦，太苦了。

饭桌上的汤捧上来时，我赶紧对小陈说：多喝几碗吧，回去就喝不着了。

（田龙华摘自微信公众号“和毛利午餐”　图/豆薇）



跑步机的黑暗起源，竟是一种刑具

最近，东京奥运赛场上，各种比赛的赛事正酣，一部分人想起了那台买回家后，就长久处于吃灰状态的器械——跑步机。或许对于不擅运动的人而言，跑步机上的每一分钟，都像一场煎熬的酷刑吧。你还别说，其实跑步机最初问世，就是一种刑具，一种能把人累死的刑具！

这就要从200多年前，日不落帝国一段被“传为佳话”的发明故事说起。

19世纪初的英国，由于社会犯罪率逐渐增加，监狱里蹲号子的人越来越多，但是当时的监狱管理理念还没现在这么先进，犯人被关进去了，也没人进行教育和改造啥的。于是，为了发泄过剩的能量，牢房里的抠脚大汉们整日整夜地斗殴、喝酒，个个打得你侬我侬，难解难分。

鉴于这种情况，颇有“绅士”风度的政府官僚们，开始思考用一种更加“文明”，更加“有益身心健康”的方式，来丰富一下这些犯人的狱中生活。

1818年，一位身为爵士的工程师威廉·邱比特站了出来，大呼道：“吾有一策！”于是，这位鬼才工程师经过一番构思，设计出了一种人力驱动的劳改装置—— treadmill，也就是如今跑步机的祖宗，很快就被引入了监狱中。

这种“始祖跑步机”的造型，很像中国古代用来灌溉农田用的脚踏水车。这样一台跑步机可以容纳24名犯人同时踩踏，中间还“贴心”地架设了一面隔板，以防犯人们在运动过程中交头接耳。

不过，最折磨人的不是身体上的劳累，而是令人绝望的枯燥与沉闷。据1824年纽约监狱看守James Hardie称：“极其单调和极其无聊，这才是跑步机的可怕之处。”

就这样，到1842年，英国的200所监狱里就有109所用上了跑步机。

后来，有位名叫古斯塔夫·詹德的整形外科医生提出了一种全新的医疗（自虐）观念。

这位标新立异的医生觉得，循序渐进的抗阻练习，有助于促进身体健康。为嘛叫抗阻练习呢？詹德用自己设计的一系列令人胆寒的“运动器械”做了个示范。

这种外形酷似刑具的器械，充满了蒸汽朋克的机械感，在外行人看来，还以为是精心设计的刑房，而非医生的办公室或健身房。

在1876年的博览会上，詹德的设计荣膺最佳机械设计奖，这些稀奇古怪的装置从此冲出欧洲，走向美国。于是詹德在美国政府的资助下建立了世界上第一座“健身房”，其中放置着他亲手炮制出的27台像刑具一样的健身器械。

当时正值工业化快速发展时期，大批在办公室里坐班的职场白领诞生。詹德开始把目标人群转向了这群缺乏运动，四肢不勤的白领。

于是，这些白领成为健身房的常客，也就在这个时候，“运动”与“劳动”作为两个概念才被人们真正区分开来。当大家养成“花钱自虐”的心理后，跑步机的地位也悄然发生了变化。

虽然经过一百多年的演变，跑步机已经从当初凶狠的“惩戒者”演变成了人畜无害的健身房标配。然而，直到今天，它依然在“惩戒”着那些肥肉赘重的胖子……

（梁衍军摘自微信公众号“好奇心实验室”

图/木木）



抖音扫一扫 45秒读意林

马龙卫冕，他们三个仍是少年

□山　野



东京奥运会乒乓球男子单打决赛结束了。在与樊振东的对决中，马龙最终获得金牌。经此一役，马龙夺得第二个奥运男单冠军，也成为目前唯一一个世界乒坛男子双满贯。荣耀的背后，是他和他们的故事。

谁也想不到，在拿到“超级全满贯”之前，马龙心中有个无法跨越的坎。这道坎，是张继科。2006 年，18 岁的马龙第一次拿到世界冠军，这个击败过王皓、马琳的天才少年，被视为国乒队的下一代希望。当他觉得自己该大展拳脚的时候，这一年张继科重回国家队。从此锋芒毕露，仅用 445 天便实现个人大满贯。而在同一时期，马龙对自己的表现却不太满意。频频输球的他默不作声，开启了漫长的自我挣扎。平日里，马龙对自己极其严苛，每天训练时间全队最长。教练要求的标准，他也总是尽善尽美地去完成，不容自己有一丝差错，甚至到了偏执的地步。

可乒乓球不仅是技术之争，更是心态的纤毫较量。心理包袱越发沉重的马龙，在 2014 年世界杯输给了张继科。那段时间，张继科的势如破竹，仿佛成为马龙的心魔。他在煎熬中拷问自己还能坚持多久，甚至在心里萌生了退役的念头。但一个人只有经历了蛰伏，才能重新征服星辰大海。

“人的一生中最光辉的一天，并非是功成名就的那天。而是从悲叹与绝望中产生对人生的挑战，以勇敢之心迈向意志的那天。”2015 年的世乒赛，马龙用自己强大的心脏，以及阅读比赛并迅速做出对策的能力，势如破竹、横扫千军，拿到了自己的第一个男单世界冠军。

这时距里约奥运会还有一年，属于马龙的黄金时代，开始了。

2016 年里约奥运会男子乒乓球单打决赛，张继科 0 ： 4 负于马龙。赛后，一向桀骜的张继科笑着对马龙说：“龙，你反手打得真好。”那时他并不知道，在马龙心里自己不仅是亲密无间的队友，还是一个无比伟大的对手，督促着自己不断突破进步。没有人会忘记张继科撕破上衣庆祝赢球的画面。那时他鲜衣怒马，意气风发。

但登上巅峰的人，也会面临走下坡路的宿命。

里约奥运时期，他的腰伤就已经严重到难以入睡的程度。每次等待上场，他都疼得坐不了椅子，只能坐在地上。接受采访时也难以站直，只能趴在护栏上。可即便这样，他也靠打封闭，帮国乒队赢得每一场比赛。只是那时人们忙着欢呼，没有人意识到：伤病，让张继科的职业生涯逐渐滑向低谷。

男子乒乓球三剑客中，只有许昕没有收获个人大满贯。

在众声喧哗的网络空间，围绕在他身上的关键词，往往是喜剧人和艺术家。

甚至这次混双比赛拿到银牌，要么被嘲讽营销过度，要么被吐槽技术不行。甚至出现了一种声音：老将占着参赛名额不作为，不给新人出头的机会。

殊不知，整个东京周期，他的混双战绩近乎完美。这次奥运会混双的名额，也是他和刘诗雯通过比赛战绩，一分分挣来的。

许昕的单打实力极其强悍，是国家队极为稀缺的“金左手”，2021 年之前，对战水谷隼，13 胜 1 负。对战张本智和，7 胜 0 负。

与张本智和交手的国乒队主力六人，只有他没输过。

可大家只会记住许昕的败绩。没人知道，奥运会的延期，对一个老将来说有多难。这其中伤病的折磨、赛程的紧密、变数的增加……让许昕不断调整自己，争取保持最好的状态，为国家队作出了应有的贡献。

虽然他说——没有给自己一个好的结局。

但那个在逆风中没有放弃的人，那个想要扳回一局又一局的人，早已成为自己的传奇。

早在2019年，马龙就因膝盖钙化严重，不得不手术。

手术之后，他的身体情况大不如前。为了争取比赛名额，他一边做康复训练，一边练球，一边和不同的对手比赛积累经验。

这期间，他输过不少次。可马龙的心态，已经有了质的变化。他不再需要通过金牌数量证明自己。

有人问，你都拿过全满贯了，为何还要这么执着？大概是因为纯粹的热爱吧。

“我太热爱乒乓球了，我怎么能不热爱它呢？”

人生如登山，一步一重天。他想知道，自己在登顶之后，是否还能找寻另一座巅峰，看看不一样的风景。

许昕输球后，张继科发了视频为其声援。这是兄弟之间不需过多言说的支持。

一如当年男团比赛，许昕为了帮张继科复仇，以11 ： 0的比分大胜韩国选手一样。

张继科，这个经常吐槽马龙太乖，嫌弃许昕行李塞满房间的男人，至今不舍得退役。有人说，他既是对职业生涯心存眷恋，也是在等自己的兄弟们一起。

在男单半决赛中，马龙对阵奥恰洛夫。虽然从未输给过对方，但这场比赛打得十分胶着。决胜局，马龙赢下最后一分的瞬间，看台上的许昕激动地跳起来，他举起双手，比自己赢了球还要高兴。而马龙也望向看台的兄弟们喊着：“他赢不了我！”

他赢不了我。他们，赢不了我们。那一瞬，突然回到三剑客最好的十年。

那时候，马龙还是鞍山小马。绝对冷静和全能，号称六边形战士。张继科的凶狠让无数对手胆寒，从胸腔迸发的嘶吼，被视作藏獒。许昕凭借敏捷的步伐和强大的体能，如同蟒蛇般在球场上纵横驰骋。训练日，他们被批评和表扬，生活里相互吐槽，爱开玩笑。比赛时，为彼此出气，用尽全力为团队争取每一个得分。

如今，国乒三剑客有了各自的归路。突破、坚持、等待……他们有自己的荣耀与遗憾，也伴随着血泪和伤病。但在漫长的职业生涯里，他们没有辜负任何人。

美好的仗，我已经打过了。该跑的路，我已经跑尽了。所信的道，我也守住了。从此以后，必有荣耀的冠冕为我停留。

（大浪淘沙摘自微信公众号“视觉志”

图/李倩莹）

诗剧



把内心的渴望长成次第向上的花朵
腾跃太阳的舞姿
将攀登的信念绽放成奔跑的姿势
洋溢充沛的活力和激情
天天向上，勇往直前
就为能灿烂地节节开花
芝麻花啊，你这始终奔跑不停的花朵
就是乡村野气十足、朝气蓬勃的孩子
沿着你开花的方向
一节节长高的是我们无忧的童年
循着你奔跑的路径
一天天灿烂的是我欣欣向荣的村庄

——敏子《芝麻花》



不同情

有一次，我与男友去旅游，一名小贩在我们身旁兜售纪念品，他对我说：“身材苗条、脸蛋漂亮的小姐，买一件纪念品吧。”

我见他蛮可怜的，便叫男友随便买一些东西。

谁料男友拒绝说：“爱说谎的人，不值得同情。”

甩锅高手

我曾经有一个同事，每次他把事情搞砸时，都会对顾客说：“对不起，今天是我第一天上班。”这句话他用了两年。

矫情

上课时，老师问：“矫情是什么意思？”

一女汉子解释：“比如说，老师你真漂亮，非要说成‘哎哟喂，老师您真漂亮’，这就是矫情！”

另一个女汉子受不了了，说：“那个叫虚伪！”

从请客吃饭开始成事



□冯　唐

俗话说：“画虎画皮难画骨，知人知面不知心。”

二十年来在尘世里晃荡，我发现，判断一个人是否靠谱，最靠谱的方式是让这个人请一次客、吃一次饭。

在请客吃饭这件事儿上能做到基本靠谱的人在人群中的比例绝对不到三分之一。二十年来，在请客吃饭这件事儿上见到的不靠谱的人和不靠谱的行为倒是比比皆是，奇葩争奇斗艳。

比如完全忘记的：微信或者短信通知我下周某天某时去某地吃饭，我按时赴约，等了一个小时没到，打电话过去问。“天啊，我全忘了，我现在正陪我婆婆吃饭，今天实在不敢走开。下次，我一定安排好，再好好请您一次。”

比如记错日期的：下下周某天记成下周某天，提前一周到了；下周某天记成下下周某天，下周这天坐飞机出差去了。

比如不守时的：迟到半小时、一个小时、一个半小时、两个小时的。堵车？北京一年四季堵车很稀奇吗？交通管控？北京作为首都，作为政治中心、文化中心、国际交流中心也不是一天两天了吧？会议拖了？你参加会议或者主持会议也不是一次两次了吧？

比不守时更恶劣的不靠谱是临时掉链子。比如早上说，“我今天感觉有点不舒服，晚上不想吃饭了”。比如提前一天说：“我明天添了一个紧急的会，我要飞趟上海。你也知道，人在江湖，身不由己，我们得跟着领导的时间转。实在不好意思，明天的晚饭不得不改期了。”比如早上说：“今天晚上有几个朋友临时有事儿，来不了了，十个人改四个人，你和炸天妇罗的雪崴说一下哈。”这种人，从此拉黑。

我最悲惨的一次饭局体验来自一个著名的小胖子。他人非常可爱，饭局上只要有他，没菜都是个非常可爱的饭局。一个冬天，他约我在冬至那天去南新仓大董吃饭。

“几点啊？”我问。

“六点左右吧。”他答。

“还有谁啊？”我接着问。

“都是熟人儿，小十个人吧。”他答。

“具体都是谁啊？谁的名字订的包间啊？包间号？手机尾号？”我再问，小胖儿再也不理我了。

冬至前一天，我又问了小胖儿一遍，小胖儿微愠：“你这个人儿吧，其实也不是很坏，就是事儿多，所以大家难免会觉得你自恋。冬至晚上聚聚，老朋友们一起消磨一下一年里最漫长的黑夜，如果再下点雪，就更美好了，仅此而已，你哪儿那么多事儿啊。”

我没再问小胖儿了。冬至晚六点，我到了南新仓大董，天儿非常冷，门口儿全是人，我挤到领位小姐面前。领位小姐问：“谁的名字订的包间啊？包间号？手机尾号？”我一问三不知，报了小胖儿的大名、小名、手机尾号，领位小姐查无此记录。

我打小胖儿的手机，没人接，再打，还是没人接。天儿真冷啊，也的确开始下小雪了，门口儿的人真多啊，很多人像看傻子似的看着我，其中有人号称我的读者，与我亲切握手并合影。一个小时之后，小胖儿来了：“抱歉，抱歉，手机没电啦，你也才来吧？请，楼上请。晚来天欲雪，能饮一杯无？”

走进楼上包间，圆桌周围坐了八个人，其中有三个是我的绯闻女友。我内心的独白是：“在这一年里黑夜最漫长的一天，我有可能活着走出这个包间吗？”

（李金锋摘自《有本事》
北京联合出版公司　图/罗再武）

作为自由职业者，首先你得职业



□金陵小岱

两年前的夏天，我在咖啡店认识了夏沫。当时店里有买一赠一的咖啡券活动，我俩一致同意拼了个单。加了好友后，我们俩聊了一阵子，我知道夏沫比我年长六岁，是个还没有出名的编剧。从她的朋友圈状态来看，写剧本是她的主要收入来源，她平日里似乎不用去上班。那阵子，我刚接手家里的公司不久，在日常工作中几乎很少有聊得来的同事。在咖啡店这听起来就很浪漫的地方，认识了一个“同道中人”，我兴奋得不行。

往后的日子里，我们又一起去了那家咖啡店，面对面各忙各的，那种感觉跟大学时与闺蜜一起去图书馆上自习一样，快乐而又踏实。可没相识多久，夏沫便问我借三万块钱，说是着急还信用卡。我几乎是没有犹豫就拒绝了她，因为我们认识的时间还很短，她借钱的举动超出了我们应保持的社交距离。夏沫在被我拒绝后，并没有表现出任何的不高兴，说她自己再想想办法。我以为这只是个例外，却没想到接下来的半年里，夏沫又问我借了三次钱，我拒绝了两次，借了一次。

或许是日子久了，当初刚认识时的矜持不存在了，夏沫明知道我大概率会拒绝的情况下，依然问我借钱，并且没有具体的数额，她居然还说出了“有多少借多少”这种话。

其实作为同龄人，我太了解夏沫的现状了。在我身边，有太多以“自由职业者”为名而家里蹲的人。他们或许有点才华，或者很有想法，但大多数人是在逃避社会，最后又以“社恐”为由，拒绝了一个又一个工作机会。从她的话语中，我判断出夏沫应该是欠了信用卡一笔钱，这大半年来她靠着两张信用卡挪来挪去，这样才渡过了一个月又一个月的“难关”。

某天夜晚，我编辑了一条微信给夏沫：小姐姐，如今你的状态不适合在家当自由职业者了。你必须想办法出去找工作。目前你在家写小说属于自由职业，但这个职业最重要的不是“自由”，而是你首先得把它当成职业，而职业除了理想以外，还要能养活自己。

夏沫没回复我，她沉寂了一阵子，我知道我的话刺伤了她。我以为，我们这偶遇的缘分，大概只能停留在这个夏天了。没想到没过多久，夏沫的朋友圈开始更新动态了，一看就是公司要求转发的朋友圈，我知道夏沫真的去找工作了。

说来也很有意思，以夏沫的资历和人脉，她去当个编辑应该不成问题，但夏沫选择了去我们认识的那家咖啡店打工。看见她展示自己制作咖啡的照片，我知道她在这份工作中又找回了自己，而还清信用卡这件事，也是指日可待。

唯一感到遗憾的是，我与夏沫可能不再会是朋友了。这种惋惜的情绪还没在心头萦绕太久，我就收到了夏沫的微信：来店里，我请你喝咖啡，我为你做了一杯特调。

一周后，我与夏沫再次面对面地坐在了这家让我们认识的咖啡店里。夏沫告诉我，那天收到我的微信后，她心里很不是滋味，她思考了很久，在她辞职做自由职业者的这两年里，收入时高时低，一直不太稳定，由于经济压力她选择来这家她喜欢的咖啡店。“我现在下午是咖啡师，晚上是编剧，至于上午……用来补觉和做家务。”在说完这句话后，夏沫也做好了专门为我定制的特调咖啡，她给这款特调咖啡起了个名字，叫“意外”。

因为我们都是彼此生活中意外的惊喜。

（梁衍军摘自《北京青年报》2021年8月1日 图/李倩莹）

为什么一口锅的大小属于国家机密

口林欣浩

一

著名的“司母戊鼎”和“四羊方尊”，这两件青铜器都是商代的。它们在青铜器中非常有代表性，司母戊鼎最大，四羊方尊最为精美。

司母戊鼎高一米三，长一米一，宽近一米。你现在可以大致比画一下，司母戊鼎比单人书桌还要大很多。

“鼎”这个东西，原本是一种锅，上面的大肚子用来装食物，下面竖着几条腿是为了在锅下放柴火加热。我们今天去饭馆里点个锅仔吃，那种锅仔下面带有支架的酒精锅，构造就很像鼎。

总之，古人花费了大量的成本，克服了难以想象的技术困难，造了那么一口大锅，总不会是为了做饭省事吧？

当然不是，司母戊鼎并不是炊具，而是“礼器”。

所谓“礼器”，就是在举行祭祀仪式时使用的专业用具。我们今天为了祝贺结婚、开业所送的那种一人高的花篮，也可以说是一种礼器。

司母戊鼎是商代进行宗教仪式时用的礼器。古今中外的宗教，都有给神灵献祭食物的习惯。献祭食物需要炊具，久而久之，原本是炊具的鼎就变成了仪式的一部分。司母戊鼎就是专门为祭祀制作的，已经没有烹饪的功能了。

中国古人把很大一部分精力都用在制作成本很高的“礼器”上。

世界上的几大文明古国都很看重宗教祭祀。统治者以神灵的



名义告诉大众：只要听从统治者的命令，服从社会规范，就可以获得神灵的保佑，否则就会受到惩罚。假如大众相信这番话，那么统治者就可以省掉大量的管理人员，统治效率就大大提高了。

这就是为什么商代的统治者要不惜血本铸造司母戊鼎。

统治者们的宗教仪式规模越庞大、用具越精美，它对大众产生的精神影响就越强。相应的，能省下的管理费用就越高。所以铸造不能吃也不能喝的青铜鼎看上去是在浪费钱，其实是在给统治者省钱。

大型的鼎耗资巨大，只有国家才有能力铸造，久而久之，大鼎本身就成了王权的象征。在周朝，鼎的使用有严格的规定。周王室规定，只有天子才能用九鼎，代表天下九州。其他诸侯、大夫按照相应的级别，只能用七鼎、五鼎、三鼎等。直到今天，“九鼎”这个词还用来指代王权。

因为这个典故，诞生了“问鼎中原”这个成语，表示有在中原称王的念头。另外还有个成语叫“定鼎中原”，意思是已经征服中原，在中原建立王权了。

二

鼎是国之重器，我们再多说两句。

如果你看到周代的鼎，会发现它和商代的司母戊鼎有明显的区别。商代的鼎造型非常硬朗，多用直角。上面的花纹都是一些张牙舞爪的怪兽，露出狰狞的面目。

周代的鼎不同，改直角为圆角，鼎口是圆的，肚子也是圆形的。上面的装饰很少再有狰狞的怪兽，而代之以柔和的曲线。

简单地说，周代的鼎，造型少了很多戾气，更偏向圆润儒雅。

表面上看，这只是审美上的变化，实际上，这更是国体的变化。

前面说过，鼎其实是王室用精神手段管理臣子和国民的工具。商鼎上刻满了狰狞的怪兽，这个思路和原始部落用怪兽的形象装饰盾牌、面具如出一辙——用恐怖的形象恐吓对手。这是控制臣民最直接的思路。

商王朝用这招没什么问题，

但是到了周朝就不能用了。周王室把天下分封给了自己的亲戚，对自己的亲戚怎么能用恐吓来管理呢？

在我们今天的家庭里，亲戚们一同生活，互相帮助，靠的当然不是暴力和恐吓，而是血缘和感情。周王室也是一样，希望靠王室的血缘和感情来维系统治。

但是，光靠血缘和感情还是有缺点。

为了避免这种情况，周王朝逐渐发展出了一套先进的制度，叫作“礼制”。

“礼制”，简单地说就是一套人和人之间相处的规矩。我们看古装电视剧，大臣见了皇帝要三叩九拜，儿子见了爹要恭敬行礼，逢年过节全家都要祭天祭祖，这些都属于礼制。

以我们现代人的观点看，“礼制”似乎既烦琐又迂腐。大臣上朝有事儿就直接说呗，你每次都三叩九拜，山呼万岁，搞那么多形式主义有什么意义呢？

有意义。

“礼制”的本质，是通过道德的手段来指定一种秩序，这是一种比暴力更高效的统治手段。

举个简单的例子。你走在马路上，手里拿着垃圾，附近没有垃圾箱，如果把垃圾随手扔在地上，对你来说是最省时间、最省体力的做法。现在马路上也没有戴红袖章的卫生稽查员了，就算你真的随手扔垃圾，也不会有人冲上来罚你的钱。对你自己来说，随手扔垃圾只有好处没有坏处，可是这么好的事情，你很可能不愿意去做，反倒要走一段路把垃圾扔进垃圾箱里。

是什么原因促使你做出了和本能相反的“趋利避害”的事呢？

是“不能随地扔垃圾”这条道德守则。假如社会没有这条守则，而是靠暴力机关来维护环境卫生的话，那国家就要掏出一大笔钱来养“卫生稽查员”（20世纪80年代他们到处都是），又掏出一大笔钱养更多的环卫工人，最终的效果也不会很好，在看不到的角落里肯定还会堆着大量的垃圾。

类似情况，我们生活中还有“公交车上要给老人小孩让座”“买东西要排队”“不能破坏公物”等道德守则。有了它们，国家不花一分钱就可以维持良好的社会秩序。没有了它们，社会早就乱作一团了。

鼎作为“礼器”，看似毫无用处，却能成为“国之重器”，原因也在于此。以鼎为最高代表的礼制，是西周统治中国的一大法宝。

（大浪淘沙摘自《哇，历史原来可以这样学1》四川儿童出版社 图/孙小片）

诗剧



星星走了，银河一片模糊
许愿灯，坠入河底
漂荡的船儿，重新回归沉寂

回首来时路，潇潇风雨
站在命运的此岸，我多想做一个
彼岸摆渡的人，让心自由飞

夜深了，桥断了
荒芜的瞳孔，还凝着泪
突然就想起一个人……

——白玛曲真《七夕》



忘不了

好朋友最近失恋了，很颓废。我看不下去了，劝慰他：“算了，忘了她吧，没什么大不了！”好朋友瞟了我一眼，忧伤地说道：“忘不了啊，我买了许多东西给她，都是分期付款的。”

真像

媳妇短发，长得挺汉子的，几年前，带着一岁半的儿子在公园里玩，一老太太说：“你儿子和你真像！”

媳妇说：“其实更像他爸！”

老太太立刻睁大了眼睛，“那你，你是他叔叔？”

有啥高兴的

阿芳比较胖，最近一直在减肥。

这天，她发现自己轻了两斤，兴奋地向丈夫报喜，丈夫却不以为意。

阿芳问：“我轻了两斤，你怎么不高兴？”

丈夫说：“我问你，你喜欢的宝马车降价二十块，你会高兴吗？”

惩罚

丈夫：“我很喜欢你罚我睡在沙发上。”

妻子很震惊：“为什么？”

丈夫：“这样让我感觉自己很男人，仿佛在外面野营，身边还有一只暴躁的熊在晃悠。”

哀鸽

□盛　林

哀鸽是林鸟中的著名歌手。我还在中国时，就欣赏到了哀鸽的歌声。菲里普有时给我打电话时，突然不说话，于是我听到了清脆悠扬的鸟声："咕……呜呜……"听上去像布谷鸟在叫。我问他，这是什么鸟，他说是Mourning Dove。Mourning是哀伤的意思。

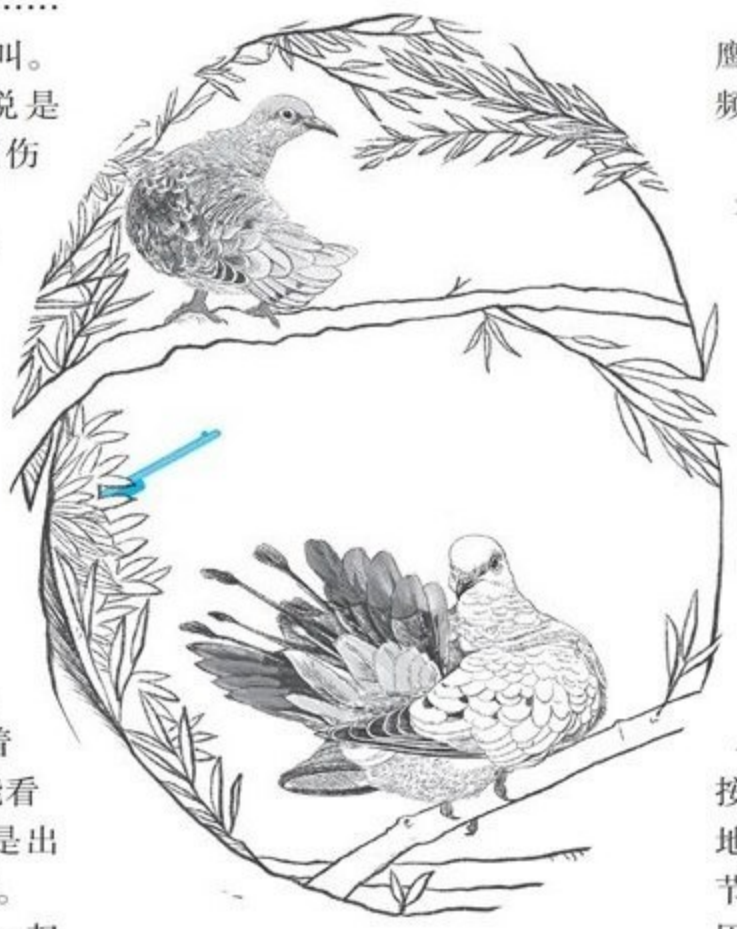
哀鸽的声音很好听，抒情而委婉，听不出有哀伤，它为什么取名叫哀鸽呢？

我住进林子后，发现哀鸽是林中最多的鸟，让我想到杭州的麻雀。哀鸽鸟多势众，歌声也是此起彼伏："咕……呜呜……"哪怕阴霾的天气，甚至下雨天，它们也一声接一声地唱歌，像在进行歌咏派对。循着它们的歌声，走进林子，就能看到它们灰色的身影，它们总是出现在矮小的树丛中，成双成对。

很多时候，哀鸽夫妻会一起落地，寻找鲜美的谷物、草籽和小虫。哀鸽是林中最喜欢孩子的父母，它们一年要抱六窝，是生孩子冠军。

哀鸽夫妻筑巢时，选择低矮的树木，是为了躲避鹰的打扰。有时它们也选择院子里的小鸟屋，这些小鸟屋，是人们故意放在这里的，帮助它们生儿育女。我家有好几只不同形状的小鸟屋，哀鸽经常跑来做窝。它们搞房屋装修时，丈夫的任务是寻找材料，妻子的任务是布置新房。丈夫衔回枝叶后，站在妻子的背上，把材料嘴对嘴递给妻子，似乎让妻子检验材料的质地。妻子接过后，细心地一枚枚铺好。

有一次，一对哀鸽夫妻看上了摩托车，想在后备厢上做窝，



懂得它们的心思后，菲里普就停止了骑行，把车让给了哀鸽。于是雄鸟变得忙碌起来，花了十天时间，在宽敞的后备厢上搭了一个温馨的巢穴，工程刚竣工，妻子就迫不及待地住了进去，不久就生下了三枚雪白的蛋，两周后，跑出来三个赤膊小孩。于是鸟爸爸变得更忙碌，飞进飞出，四处寻找食物，找到后就带回家，于是我们看到了丈夫喂妻子、妻子喂孩子的场面，夫妻俩配合默契，辛苦并快乐着。

我们在一边看，既惊讶又敬佩，并为它们祝福，祝它们家和万事兴。

哀鸽的日子过得幸福快乐，为什么叫它们哀鸽呢？我又在想这件事。

哀鸽的哀伤，来自它的天敌。哀鸽是林中数量最多的鸟，但也是天敌最多的鸟。

哀鸽的第一大天敌，是红尾鹰、猫头鹰等空中强盗，它们频频偷窃哀鸽的婴儿和蛋。

哀鸽的第二大天敌，是猫、蛇、老鼠、黄鼠狼、浣熊等地面强盗，它们偷窃，也行凶。

哀鸽的第三大天敌，是跳蚤、草虱、螨虫这些"草寇"，它们跑到哀鸽身上吸血、寄生。被侵袭的哀鸽，会得皮肤病或中毒而死。

哀鸽的第四大天敌，也是最大的天敌，你能猜出是谁吗？也许你不会相信，是人。在美国，可以合法地猎杀四种鸟：鹌鹑、野鸭、野鹅、哀鸽。按联邦法律，不允许直接射击落地鸟，只能对空射击，而且有季节和数量规定，还要有打鸟执照。因为这四种鸟经常落地，是练枪法最好的活靶，很多家长给孩子的第一堂射击课，就是打哀鸽。

据说，美国人每年要打死几百万只哀鸽。哀鸽的死亡率，成年鸟百分之五十，雏鸟百分之七十，在林鸟中排名第一。哀鸽如果没有天敌，能活三十岁，但现实中，它们的平均寿命只有一年或两年，是最短命的鸟。

那些在草上行走的哀鸽，很可能是刚刚失去孩子的伤心父母。那些站在枝头，唱着悠长的"咕呜"歌的哀鸽，是在表达心中的疼痛。那些死在枪口下的哀鸽，永远不明白为什么。那些跑到人们家里筑巢的哀鸽，是在请求人类的拯救。

（李金锋摘自《半寸农庄》
天津人民出版社　图/兜子）



没被芒果砸过，不算来过福建

□发财金刚

福建人的夏天，就是一部与芒果纠缠的史诗。

一进入夏天，走在福建任意城市的马路边都会遭受芒果的轰炸。

这种岭南水果，当初因为树干笔直、树冠匀称，且可以更好地适应环境的变化和吸附能力比其他植物强，而被选作美化城市的景观树，如今遍布福建的街头巷尾。

到了夏天，马路边的芒果树就成了大自然空投武器的制造商。

很多外地游客第一次见到下芒果雨，就是在厦门的马路边。

福建的高规格接待，不是海蛎煎，也不是佛跳墙，而是芒果雨，这是属于当地的原生态礼仪。

有人甚至说在夏天没被芒果砸过，不算到过福建。

闽南人信仰，三分天注定，七分靠打拼。如果被芒果砸到是“天注定”，那么摘芒果就是“靠打拼”。

相传，在福建的奶茶店，芒果不够用的时候，到店门口的人行道上踹几脚树就有芒果用了。

虽然相关部门每年都会宣传“路边绿化芒不宜食用”，但依然有个别市民不听，执意采摘。

福建老百姓为了摘芒果无所不用其极，设计各种工具。

一到夏天晚上，马路边都是拿着自制芒果收集器在采芒果的人。

福建路边每多种30棵芒果树，就会多出现一个采芒果的人。

十几米长的钩子，顶上还带剪刀和篮子，剪了芒果直接掉进篮子里。有的高手甚至只用一根竹竿和一个可乐瓶就能轻取芒果300颗。

而一些爬树高手根本就不屑于使用工具，他们往往信奉亲力亲为。

夜幕降临，你在栈道上散步时，如果有东西从身边的树上跳下来也别害怕，那不是猴子。

一旦失败，这些勇士的故事就会登上当地的报纸，广为流传。

2018年6月27日晚上9点半左右，在泉州市永春县桃城镇湖滨路，有一男子爬上芒果树摘芒果，结果不幸从树上摔下来，直到被抬上救护车前，他一直抓着芒果的枝干。

为了品尝到芒果的美味，福建人甚至不惜付出生命代价。

从2006年到2012年，据新闻报道记载，为吃路边芒果，福建6年死伤5人。几乎每年都有福建人为了摘芒果负伤。

当摘来的芒果被削皮切成长片，蘸上酱油送入口中的那一瞬间，一切辛苦和冒险都值得。

而一些靠打芒果为生的人，就不只是单纯为了满足口腹之欲。

他们用工具收集完芒果再卖给水果店，简直无本万利，所以有人调侃，在福建，拿根竹竿就能开水果店。

十年前当我问一个阿伯为什么要摘路边的芒果，不去水果店买时，他转头告诉我：“你憨啊，水果店卖的芒果也是这条路上的。”

一条种芒果树的马路就是一个果园，能撑起一条产业链。

（**月亮狗**摘自微信公众号“不相及研究所”

图/**蝈蝈猫**）

我家的囤积史

□猫语猫寻



我是一个广义上的囤积症患者，买东西喜欢买很多，有人说这是对生活缺乏安全感的表现，但我觉得更多的是因为我们新疆人，尤其是生活在农村的新疆人，都有买东西回来储存过冬的习惯。是的，你没看错，新疆人过去买东西不是按箱买的，是按车买的，因为新疆地广，以前买东西很不方便，一般人家都是去认识的人家买，提前联系好车，那个时候我家会联系马车或小拖车，拖一车回家够全家人吃很长一段时间。而且一般家里都会有仓库或者地窖，放个几车东西是绰绰有余的。我家房子大，能放东西的地方非常多，而且有院子，还会把一些需要存储的东西密封好埋在地下，等要吃的时候再挖出来。

夏天我家的水果基本不会断，这当然因为新疆本来瓜果就多，更因为我家囤得多，像比较容易坏的桃子、杏子和草莓我们不太会存，买的时候也就买一箱，西瓜下来的时候，是肯定会先拉一车回来的，苹果更是，而且新疆苹果的种类非常多，很多品种我都叫不上名字，像我爱吃的青香蕉、我弟弟爱吃的黄元帅、奶奶爱吃的红五星，都是要买回来囤着的。以前的苹果也是不装箱的，就很随便地拉一车来，再用筐子装着，往仓库的角落里一倒，一个苹果角，一个西瓜角，有时还会有点什么别的角，堆点其他的蔬菜。

冬天存放蔬菜就没那么容易了，室外会冻坏，室内又会加热。新疆冬天蔬菜的选择也不多，就只有土豆、胡萝卜、洋葱和大白菜，但其实我们家还会存葡萄和苹果，这些都是放在我家的地窖里的。对于我们来说，地窖就是天然的冷藏室，因为土地传导温度是很慢的，夏天的时候地面温度很高，可是越往下温度越低；而冬天则相反，地面温度低，可地下的温度是高的，而且到了一定的深度，温度是恒定的，地窖口一般都是封闭的，这更利于蔬菜的存储。所以地窖不只在新疆，在北方的农村基本家家都有。

冬天下地窖拿菜就是我和我弟的工作，我们会打开地窖通风一会儿，还要认真检查里面有没有坏掉的菜，要及时拿出来扔掉。在存储方面，这些小习惯好似已经成为自然，可能并没有人真正知道地窖的原理，不知道因为蔬菜的呼吸作用造成里面的二氧化碳增多，氧气减少，贸然进去会容易窒息，所以必须在进去之前通风；也不知道坏的蔬菜会释放有毒气体，让其他的蔬菜加速腐烂，所以才要及时清理，我们只知道必须这么做，却不知道为什么这么做。

除了这几种蔬菜是新鲜的之外，其他的我们就会吃各种干或者酱。我家夏天每年都会晒西红柿干和辣椒干，晒西红柿干要把西红柿切成连着皮的长条，切的时候皮是不能断的，每一刀只切一大半，对切再慢慢分割，直到能平整地铺平为止，一般会切个3~5刀，切完之后把它们放在铺好的竹席上晒。但一般家里的竹席是不够用的，夏天我家窗台、廊檐下甚至台阶边到处晒着西红柿干。我的皮肤对西红柿的汁过敏，吃没事，可是皮肤沾上就会起小红点，非常痒，我每次前一天切第二天就有点难熬，但这就是每个夏天必须做的工作，忍一忍也就没事了。

相对来说辣椒干的制作就简单得多，长条红辣椒，只需要从中间切一刀不切断，然后挂在绳子上就好了。

相对比较麻烦的是西红柿酱的制作，一般新疆做西红柿酱有两种方法，一种是熬制，切碎一点上锅熬，然后装在密封的罐头瓶子里，这种酱会比正常西红柿的颜色要深，非常浓稠。

另外一种是用瓶子蒸，和医院里的点滴瓶一样，上面有个皮塞子，把西红柿切成一小块一小块地塞进瓶子里，塞满为止，然

后盖上瓶塞，在上面扎一个空心针，然后放在锅里蒸，这种酱非常新鲜，和新鲜西红柿一个颜色，而且是块状的，可以在冬天做西红柿炒蛋，但这种方法也是最麻烦和危险的，常常炸瓶，一锅可以放 6~8 瓶，三锅炸个一两瓶，是很正常的事，所以我家只做过几次。

经过夏天的努力，冬天就会有很多很多的西红柿酱、西红柿干和辣椒干吃了。

另外一大囤积种类就是肉了，夏天肉是不容易存放的，一是怕肉坏掉，二是怕苍蝇，苍蝇是肉的公敌，防热防蝇是肉生的重要课题。新疆大多数人家都是直接去买一只羊拉去请人宰杀，然后拿回来囤着，但我家人不多，另外因为不愿意吃为自己宰杀的动物的心理作用，所以我家最多就会买只羊腿或者牛腿回来。夏天会先留一部分新鲜的，剩下的就做成风干肉。其实风干肉是后来才说起来的词，我们平时都叫肉干。

晒肉干，就是把肉切成细窄的长条，先腌制，我家的就只放盐，有些人家还会放酱油和调味料来腌，待肉腌得差不多了，就把肉条挂在绳子上，挂在通风的阴凉处，再在上面套一个细网，套网就是为了防苍蝇，虽然腌制的肉苍蝇不怎么爬了，但谁说在苍蝇中就没有勇者呢？所以也是不得不防的。这种肉干是我们夏天的食物，因为到了冬天，肉类反而容易存储了。

肉类在冬天按道理是可以随便放的，甚至可以直接放在外面的窗台上，但冬天会有野生动物进家里来偷东西吃。下雪的时候，早晨起来常常会在院子里的雪地里看到小脚印，不过一般关上大门，大型动物基本是进不来的，有一些小型动物，会从小渠沟钻进院子来，我家就进过几只山猫，具体场景我太小记不得了，但听妈妈说，它们那次行动没有成功，山猫最终被她赶走了。山猫虽说是猫，但新疆的山猫战斗力可是相当强的，如果遇到建议你最好绕道，相信我，撸不得的。

那个年代家家生活都不容易，钱不多，在农村买东西也艰难，在新疆路又远，囤食物是每家每户必备的生活技能。大家还会互相帮助，我家多了的水果送给你家，你家囤多了的菜也匀给我家。夏天有鱼塘的人家还会送鱼来，有大鱼，也有那种卖不了的小鲫鱼。我就是我家的炸鱼工，坐在锅边能炸一晚上。腌制好的小鱼，炸后非常酥，骨头也能吃，而且新疆气候干燥，炸小鱼也可以放个几天。

储存和分享是那个年代的习惯，而今日子好了，就算是我们新疆也很少有人家会再做这些存储过冬的工作了，就算是农村冬天也能买到新鲜的蔬菜，根本不需要存储，但他们还是会分享，这是我妈挚爱生活在那里的原因，她觉得那里有人情味，她每次来深圳带着大包小包回去的时候，心情都很激动，一是想家了，二是想要快一点把买给朋友的东西送给他们。送人玫瑰，手有余香，可能没有人比农村人更能体会到这件事的美好了。

（一米阳光摘自《视野》2021 年第 14 期　图 / 吴敏）

诗剧



爱是一件
多么甜美的事情
它竟让我忘记自己
会衰老，会死亡
甚至会遭遇种种意想不到的
伤害或者
分离
那有什么关系
假使活在世上百年
也只是一具孤独的身躯
我宁愿
活在短短的这一个时辰里
只要能够，和你
在一起

——王妍丁《活着以外的事情》



《意林·原创版》专为中学生打造的心灵成长读本
2021精彩继续，权威名家专栏，助力阅读与写作
写给偶像的“情书”，全新内容推出，搭建粉丝与偶像的交流平台
2021年第9期 惊喜上市
致青春，更校园
心理诊疗室：体育差生的苦恼
有料：学会这一招，让霸凌者不敢靠近
有趣：请和这样的我恋爱吧
青春若有张长痘的脸
有彩蛋：张晓意：逆风执炬的火种
定　价：7元，全年订阅价：84元
邮发代号：16-291
淘宝扫码
即刻购买



小鸭子发卡真能提高成绩吗

□ Joe De Lessio 译/诶斯达

在东京奥运会上，杨倩为中国摘取了2枚金牌。除了顶级的气步枪水平，杨倩头顶被当作幸运物的小鸭子发卡也格外亮眼。

不止杨倩，从戴黄色泳帽出战的“甲鱼”徐嘉余到赛前必竖中指的加拿大小将桑托·孔多雷利，从甩臂三圈的菲尔普斯到对空出拳、被菲尔普斯“怒视”的查德·拉·克洛斯，奥运健儿的“幸运物品”和“幸运仪式”不一而足。放眼整个体育界，各式各样的用以招来“好运”的习惯更是数不胜数。

研究者发现，运动员的这些小癖好，似乎真的能帮助他们取得更好的竞技表现。这是为什么呢？

竞技体育充满了希望“幸运”降临的色彩：有的运动员在每场比赛前会完成一系列固定的仪式，而有的运动员则认为某些物品是吉利或不吉利的。

冰球运动尤其充斥着这些仪式与代表运气的小物件，特别是在决出名次的季后赛中。在季后赛里，冰球运动员们会蓄起胡子，直到他们所在的球队被淘汰为止。而且，他们拒绝触摸颁发给分区冠军的奖杯。除了这些被各支球队广泛采用的仪式，运动员们也有他们自己特殊的惯例。

科瑞·佩里是来自安那翰鸭队的明星边锋，每次比赛前，他都要执行一个分八步走的仪式。这个仪式包括：在去储物室取护具前以一种特定的方式快速旋转冰球棍，并用其敲击冰面。西德尼·克洛斯比——两次获得最有价值球员的匹兹堡企鹅队队员——也有好些幸运仪式。比如，他坚持在每个赛季的比赛和练习结束后戴上同一顶沾有汗渍的棒球帽，并坚持把比赛用的装备以从右到左的顺序依次摆放。

这些想法和行为看似奇怪而又不合逻辑，但研究表明，这可能与更佳的竞技表现有关联。

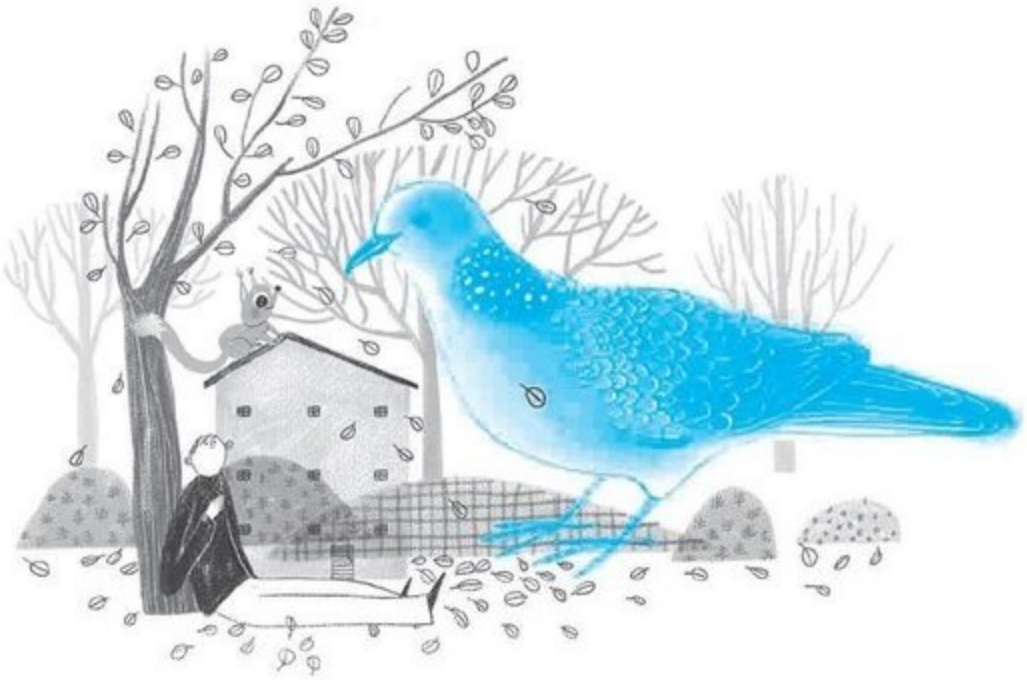
乔治·格梅尔希是旧金山大学的人类学教授，他研究棒球运动中的这类行为长达数十年。他表示，幸运仪式确实倾向于在不确定性大的场合更加流行，譬如学生生涯中的一次大考，一次求职面试，或是第一次约会。因此，每次要决出胜负的体育竞技就自然而然地成为幸运仪式的孵化机。“运动员其实是在借助仪式为自己增强信心。”格梅尔希教授说道，“如果我执行这些仪式，我会在参与竞技活动时感觉自信，并能取得成功。”

研究发现，对于格外重要的比赛（比如联赛的决赛或一般的季后赛），运动员们更加恪守幸运仪式的规则。这些仪式起到了心理安慰剂的作用，“它们帮助人们面对未来不确定的后果，当这些后果对人们很重要时尤其如此。仪式强化了运动员原本缺乏的控制感和自信心。”他说。

研究表明，只有当运动员相信仪式会有成效时，仪式才真的有效。换句话说，如果你随机让某个篮球选手在罚球前拽一下耳朵，这个仪式不会有任何效果。不过，对于那些相信拽耳朵会带来好运的选手来说，这个仪式可能卓有成效。

在内心深处，运动员们通常都明白，某些行为并不能真的影响比赛的结果。但是，一旦运动员们开始相信这些行为可能会影响他们的表现，他们可能就会选择执行，因为这么做也不吃亏。他们通常知道这种仪式是不理性的，但因为顶级运动员间的差距实在太小，他们感觉无法承担放弃仪式带来的风险。这些仪式起到了调节压力的作用。

（火箭熊摘自微信公众号“果壳” 图/豆薇）



家有斑鸠

□陈忠实

住到乡下老屋的第一个早晨，刚睁开眼，便听到“咕咕——咕咕”的鸟叫声。这是斑鸠。虽然久违这种鸟叫声，却不陌生，第一声入耳，我便断定是斑鸠，不由得惊喜。

披上衣服，竟有点迫不及待，悄声静气地靠近窗户，透过玻璃望出去，后屋的前檐上，果然有两只斑鸠。一只站在瓦楞上，另一只围着它转着，一边转，一边点头，发出“咕咕咕咕”的叫声。显然是雄斑鸠在向雌斑鸠求爱，颇为绅士，像西方男子向所爱的女子鞠躬致礼，“咕咕咕”的叫声类似“我爱你”的表白。

这是我回到乡下老屋的第一个早晨看见的情景。一个始料不及的美妙的早晨。

六年前的大约这个时节，我和文学评论家王仲生教授住在波士顿城郊他的胞弟家里。他家的后院是一片绿茸茸的草坪，有几种疏于管理的花木。这一排房子的后院连着后面一排小楼房的后院，中间有一排粗大高耸的树木分隔。树木的枝杈上，栖息着一群鸟儿——一种通体黑色的梭子形状的鸟。在人刚开开后门走到草坪边的时候，梭子黑鸟便从树枝上飞下来，落在草坪上，期待着人撒出面包屑或什么吃食。你撒了吃剩的面包屑或米粒儿，它们就在你面前的草地上争食，甚至大胆地跳到人的脚前来。偶尔，还会有一只两只松鼠不知从哪棵树上蹿下来，和梭子鸟在草地上抢夺食物。

还是说我家的斑鸠。

我有记事能力的时候就认识并记住了斑鸠，像辨识家乡的各种鸟儿一样，不足为奇。斑鸠在我的滋水家乡的鸟类中，是最朴拙、最不显眼，近乎丑陋的一种鸟。灰褐色的羽毛比不得任何一种鸟儿，连麻雀的羽翅上的暗纹也比不得。没有长喙和高足，比不得啄木鸟和鹭鸶。没有动人的叫声，从早到晚都是粗浑单调的“咕咕咕——咕咕咕”的声音。它的巢也是我所见过的鸟窝中最简单最不成型的一种，简单到仅有可以数清的几十根柴枝，横竖搭置成一个浅浅的潦草的窝。小时候我站在树下，可以从窝的底部的缝隙透见窝里有几枚蛋。我曾经在六十年代的小学课本上看到过以斑鸠为题编写的课文，说斑鸠是最懒惰的鸟，懒得连窝也不认真搭建，冬天便冻死在这种既不遮风亦不挡雨的窝里。

然而，整个八十年代到九十年代初，我住在祖居的老屋读书写字，没看见过一只斑鸠。尽管我搞不清斑鸠消亡的原因，却肯定不会是如童话中所阐述的陋窝所致，倒是倾向于某种农药或化肥的种类性绝杀。这种普通的毫不起眼的鸟儿的绝踪，没有引起任何村里人的注意。我以为在家院的周围再也看不到斑鸠了。

斑鸠却在我重返家乡的第一个清晨出现了，就在我的房檐上。

我便轻手开门，怕惊吓了它。但它还是飞走了。

初始，无论我怎样轻手蹑足地开门走路，它一发现我从屋内走到院中，“扑棱”一声就从屋脊或围墙上起飞，飞到高高的村树上去了。我仍然往小院里撒抛米谷。直到某一日，我开开门出来，两只斑鸠突然从院中飞起，落到房檐上，还在探头探脑瞅着院中尚未吃完的谷米。我的心里一动，它终于有胆子到院内落脚啄食了，这是一次突破性的进展。

我和斑鸠的关系获得令人振奋的突破之后，随之便是持久的停滞不前。斑鸠在房檐在房脊在院墙上栖息追逐，似乎已经放心无虞。然而有我在场的时候，它们绝不飞落到院里来啄食，无论我抛撒的米谷多么富于诱惑。有几次我从室内的窗玻璃前窥视到斑鸠在院中啄食米谷的情景，每当我出门，它们便惊慌地飞上房顶。这一刻，我清醒地意识到，它还不完全是我家的斑鸠。

要让斑鸠随心无虞地落到小院里，心里踏实地啄食，在我的眼下，在我的脚前，尚需一些时日。

我将等待。

（李金锋摘自《好好活着》

北京联合出版公司 图/蝈蝈猫）

喜欢是对号入座，爱是非你不可

口闫晓雨



1

这是一个从校服到婚纱的故事，我作为旁观者，很庆幸，参与到他们的青春里。

“我要结婚了。”

娇子小姐和兔子先生认识近十年，谈了五年恋爱，从莽撞又较真的校园情侣变成交换一个眼神就能知道对方要说什么的灵魂伴侣，他们是我们这个圈子里为数不多走到最后的。

在收到他们的结婚请柬以后，我跑去问了娇子小姐一个很傻的问题：“你为什么答应嫁给他？”

她说：“因为是他，全世界独一无二的他。结婚是很可怕，但我想和他有一个家。”

2

娇子小姐刚认识兔子先生时，觉得自己一定不会喜欢他。

她是那么独立好强的女生，在那个还不知“御姐”为何物的年代里，在她身上，我第一次感受到了“温柔有力”是什么感觉。

我和娇子小姐是高中同学。她属于那种早慧的姑娘，没有那么多黏稠的、似是而非的小女生心思，整个人款款大方，气质有点儿像《甄嬛传》里的沈眉庄，都有着被命运这杯滚烫的茶水浸泡过却仍保持清透颜色的奇特能力。

兔子先生恰恰相反，是年级组里出了名的捣蛋鬼，不安分，叽叽喳喳，上蹿下跳的那种。我也不知道他具体是从什么时候开始喜欢娇子小姐的，毕竟，在青春时代里，他给我的印象就是“娇子小姐的好朋友”。

我和娇子小姐喜欢在上晚自习之前跑到楼道尽头，那里有个小窗台，是我们的“革命根据地”。听歌、聊天、偷喝三块钱的大麦啤酒，咕嘟咕嘟的声响顺着喉咙一路滑下，在年少的无恙时光里泼染出浓墨重彩的痕迹，都是关于喜欢一个人的秘密。娇子小姐喜欢的那个人，是比我们高一级的学长，清瘦、挺拔的身姿站在人群中连背影都仿佛发着光。

过了很多年，我才知道，在她无望地爱着一个人时，另外一个人，以同样虔诚的姿态在默默祈祷能够被上天仁慈相待。

3

兔子先生追娇子小姐的过程非常艰辛。

其实，兔子先生从一开始就知道娇子小姐心有所属，所以他以“朋友”的身份留在她身边，不怂恿，不嫉妒，从来没有拿“我喜欢你”这四个字去给对方施加压力。而是打着请所有人吃零食的名义，偷偷记下了娇子小姐的喜好；有人在背后说娇子小姐坏话，他会恶狠狠地瞪过去；每晚送娇子小姐回家，但没人知道，他其实不顺路。

年少的爱情啊，总是在声势浩荡的友谊里极力掩饰自己，生怕一不小心，就连朋友都做不成。

彼时的娇子小姐甚至不知道眼前这个傻小子，是喜欢自己的，每天习惯性把自己的喜怒哀乐分享给对方听，包括那段无疾而终的感情。和所有正主没有登场前的插曲一样，娇子小姐对学长的喜欢，是青春卷轴里淡淡的一抹月光印记，无须封印，随着日光的照拂推移终将变得斑驳。

我常常想，如果当年娇子小姐真的和学长在一起了，按照兔子先生的性格应该是不会开口的。

4

好在，人生没有如果，高考结束之后，兔子先生正式向娇子小姐告白了。

兔子先生表白过后，娇子小姐并没有在第一时间答应他。尽管感受到了自己那点跃跃欲试的心动，但面对毕业后异地的现实冲击，向来理性的娇子小姐觉得太不靠谱了，她才不相信，会有一个人把她放在心上，且是不会过期的位置。

中途有段时间为了打消兔子先生的念头，娇子小姐删掉了对

方的联系方式，并且采取不来往、不见面、不回电的方式表态。

也许有人觉得娇子小姐太过狠心，但也有人理解，其实很多时候，女生心里想的是“只要你再坚持一下、坚持一下下”就好了。

很多时候，我们就是错失在这一点点上，不要说女生矫情，不必说男生薄情，爱情中人本来就这么曲曲绕绕在等对方回应。

找不到娇子小姐的那段时间，兔子先生疯了一样，满世界打听她的消息。

其实我知道，娇子小姐不是没有动心，她只是过于独立，独立到认为爱情不过只是一时兴起，哪敌得过岁月蹉跎。

所以我偷偷做了个决定，将娇子小姐的新手机号告诉了兔子先生，因为不忍心看着两个真心喜欢的人彼此错过。

后来兔子先生追娇子小姐追到了西安，彼时的他们已经在各自的城市上大学，如果不是真的在意这个人，随着时光的洪荒，模糊下去自然就放下了。

知我最深，护我最力。

大概除了你，这个世界上没有人会对我这么好了。

看着兔子先生风尘仆仆地出现在自己面前，娇子小姐决定不再欺骗自己。

“我这样一个理性坚硬的人，能够被他这样温柔地爱着，是我的幸运。”娇子小姐说这句话时，满脸温柔。

5

就这样，他们终于在一起了。

高中相识，大学恋爱，最终两个脾性相差甚大的人能走到一起也是不容易。

娇子小姐还是一如既往的独立，却也能够在脆弱时安心释放小情绪；兔子先生还是那个调皮大男孩，却不管怎么爱玩，都能够在该承担责任时冲到女朋友前面。

最好的爱情不是严丝合缝，而是能够在漫长的磨合中，让彼此修炼成为更有同理心的人。

听到他们结婚的消息，突然岁月似尘埃，有种莫名的不真实感。作为一个潜在恐婚族，对于婚姻我拥有本能的排斥和疏离。

“要多喜欢一个人，才想和他结婚啊。”这是我下意识里对结婚这档子事的真实想法。

要多喜欢一个人，才愿意迁就、隐忍、耐心讲道理。

要多喜欢一个人，才能够承担、改变、事事以彼此感受为先。

要多喜欢一个人，才放心把自己交给对方。

要多喜欢一个人，才能打破以往的独立空间，多多少少，分些出去小心安放他的情绪。

要多喜欢一个人，才有勇气踏入饮食男女的人间沧桑正道中，在柴米油盐的摩擦下，忍受时间剥落生活表面那层光泽、温润的粉饰。

可以说，结婚是检验爱情最高级的一种方式。

如果在通过内心所有的假设之后，还是坚定不移地要娶或嫁那个人，大概是所谓的真爱了吧。

（林冬冬摘自《一辈子很长，要好好说再见》国际文化出版公司 图/吴敏）

诗剧



而把屋顶当成了一架钢琴
一架好玩的破钢琴
所以那弹琴的雨
定然是个调皮的孩子
他乱弹一阵，便跑往山的那边去

雨过天晴了
我要去看看空气
我开始慢跑
我仿佛刚刚学会深呼吸
我和绿的树、白的鸽子可以一起飞
我们都住在一个正在吹大的气泡里

——海桑《雨过天晴》



问题

在车上听到一个女孩给男朋友打电话：“如果我和你妈一起……”听到这里，我心想：这女孩真俗，现在还问这种问题。但她接下来的话让我惊呆了，“……坐月子，你先照顾谁？”

买一赠一

带儿子出去玩，看到小区门口的超市正在促销牛奶，一箱奶40元还赠一把卡通椅子。

儿子一眼就看中了卡通椅子，闹着要。想到前天才买回来两箱奶，我就问促销员：“卡通椅子单卖不？”

那个小伙子听后愣了一下，随后满脸笑容地说：“卖，一把椅子40元，赠送一箱奶。”

啥

我看见一位大爷刚从海里游完泳上岸，正在往身上涂抹东西，随口好奇地问了一句：“您涂啥呢？”大爷爽朗一笑，答道：“我能图啥呀，就图一乐子。”



『完美人设』的圈套，你陷进去了吗

□徐菁菁

朋友圈里的许多人我都只有一面之缘，但这并不妨碍我明了谁热衷下厨，谁是书虫，谁走遍四方。

社交网络简化了人际交往的时间、空间成本，也使得“了解”一个人的信息处理过程变得简单。我们和他人的交往越来越碎片化，很难再有时间和耐心去全面地了解和认识一个人。想想你的朋友圈，你大概能够用“生活家”“打卡狂人”“文艺小咖”“业界精英”“旅行达人”等标签熟练地对人群进行分类。这些标签——或者说“人设”，成为我们在虚拟社交中认识彼此的方法论，它帮助你以简单粗暴、经济实惠的方式认识一个人。我们乐于这样干，也乐于这样表现自己。

“人设”这个词这两年很红。“人设”即人物设定，原本来自二次元，指动漫人物的外貌特征、性格特点和生活背景。它给人物的调性圈定了范围，人物得在设定的轨道上进行表演。最早推动“人设”这个词从二次元进入三次元的是娱乐明星。

当下的娱乐圈，真正能让一位明星俘获众多忠诚粉丝的并不是一部剧、一部电影、一档综艺或者一首歌，“人设”才是踏上金字塔顶端的法宝。新媒体给了明星们塑造“人设”的最佳空间。他们可以随时随地向粉丝们展示自己从样貌、饮食，到健身、工作的一切。展示的意义并不在于自我暴露，而在于贴上特殊标签——结婚生子的卖真爱纯情、好爸爸好妈妈人设，情商高的卖高情商人设，智商高的卖学霸精英人设，自带搞笑属性的卖蠢萌型人设——总之，要在竞争激烈的娱乐圈杀出一条差异化竞争的血路。

我们在线上围观明星们打造人设，在线下丑闻曝光后群嘲他们的人设崩塌。但实际上，无论哪种虚拟社交形态，每一次按下发布键都是一次形象输出。当你挑选、修饰发到朋友圈的照片，对打下的文字字斟句酌的时候，你就已经在塑造自己的“人设”了。

社交网络在虚拟社交中最大限度地赋予了人们展示的自由，促成了“理想自我”的释放。当我们最大限度地生活在朋友圈里，“完美人设”便触手可及。

观摩朋友圈完美人生的我们收获着焦虑，那些建构完美人设的朋友圈达人又是何种状态？前几天，我在自己的朋友圈里发了一条“寻人启事”，想找出一位敢于直面人生、剖开自己人设的勇士。朋友Y小姐留下了一条评论：“我应该算是朋友圈表演艺术家了吧。”

我和Y小姐相识多年，我们偶有走动，但绝大多数时候，我们的往来依然是围绕朋友圈进行的。多年来，Y小姐的朋友圈给我留下了深刻的印象：她有一份热情甜蜜的恋爱生活；有一份可以满世界跑的编剧工作；有一群喝酒吃肉推心置腹的朋友；还有常常摆满鲜花，有猫出没的完美居室。

通过朋友圈，我得知去年下半年，她跟着创业的男友去了上海生活。上海的生活似乎极其适合她。她拍居所洒满阳光的客厅，铺着木地板摆满绿植的阳台。树荫把整个阳台映满绿色，“伸手就能摸到法国梧桐的叶子”。她的楼下还有一大棵桂花树，整个家都飘着自然的桂花香。我在朋友圈见证了她的沪上生活。在这间公寓里，她享用由香蕉桃子薄荷奶昔、煎蛋与谷物酸奶组成的早餐。下楼买菜时她遇到只猫掌

柜。公寓周围被梧桐树荫覆盖的街道上有很多靠谱的咖啡馆，提供20多块的拿铁，还有20种以上可口的简餐。好吃的小餐馆一天吃一家，半年不重样。讲究的上海日料小馆子，配烤牛舌的干碟是用甜椒磨粉掺杂花生碎做的。我还“跟”着她去黄浦江边跑步，在外滩三号听过爵士音乐节。

这一切当然都是真实的，包括她记录下的每一件事情和那些时刻的所有情感。然而，勇于剖开自己完美人设的Y小姐对我翻开了硬币的另一面，那一面几乎从未在朋友圈露面。

Y小姐心里压着一块石头：此前她曾特别笃定地告诉父母，过年会带回去一个男朋友。宿醉醒来的第二天，Y小姐问在一起两年的男朋友：“你和你妈妈说过我吗？”他说找不到合适的机会。她提到婚姻，他明确地告诉她：不想结婚。“我一直相信我们最后会结婚。我们甚至在一起讨论过以后要是有一个女儿，要给她起个什么名字。”于是，大年初四，Y小姐买了一大早的机票从老家飞回了上海。“我和我爸妈说我要回去工作。其实是怕自己在家里哭被他们看到——我和男朋友说分手了。”

这段分手的痛心疾首自然没有出现在朋友圈里。“从朋友圈看，我在上海确实过得很不错。其实我自己明白，那是很不舒服的半年。”Y小姐告诉我，“就像我在上海的家，我拍出来它最漂亮的一面，但其实那是一个很小的房子，在一栋很老旧的居民楼里。每走一级楼梯都感觉要摔下去。那栋楼有公共卫生间，第一次进去我觉得自己像到了‘生化危机’的现场。”

“我们的感情也并不像朋友圈呈现的那么甜蜜。在上海，我们之间已经缺乏真正的交流。他忙于创业，每天很早出门，晚上很晚回来。我则留在家里写作。最开始，我试图扮演一个贤惠的女主人，就像在朋友圈里晒的一样，我会做精致的早餐，但事实上，他并不习惯吃那样的早餐。我们的生活重心完全不再同步，几乎没有交集。”

多年来，Y小姐精心呵护着自己的人设。每当有新认识的、她希望能留下好印象的人加好友，她会首先检查一下朋友圈，把不适合的信息锁定起来。她的朋友圈有许多分组。其中有一个特殊的组别，“他们是比我‘高级’的一群人，有些人比我有文化、有自制力，有些人可能是潜在的客户，我会向他们屏蔽我的负面情绪，我把这称作‘不要用自恋烦你生命的客户’”。

事实上，即使观众极少能看到后台，完美人设也永远伴随着前台与后台之间的巨大落差。在朋友圈的自拍里，Y小姐推高了别人的期待，有时候也会让自己感到尴尬、心虚。

有时候，Y小姐的现实生活和完美人设似乎模糊成了一片。她不得不用戏剧性的眼光去看待现实生活中的分手：“我在朋友圈秀恩爱，时间长了，我也知道自己好像在写一个故事。一方面，我觉得在我的剧本里，分手以后的坏情绪是不该出现的。另一方面，我觉得我必须在朋友圈里把分手的事情广而告之一下——既然大家看了那么久的剧，结局是什么，总该有个交代。理想的剧本是，我只发了一条朋友圈，云淡风轻：我们已经分手了，好聚好散，一路走好。”可有的时候，她又感到现实的残酷已经压倒了“剧本”：“可是，如果我的恋爱不得善终，我的人设不也还是崩了吗？”

（大浪淘沙摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/鹿川）

诗剧



林中的蚂蚁在静静看守，盯视
虚无。但听见的是那昏暗叶子
滴落的水珠，夏日深谷里
夜晚的喧嚣。

云杉像钟盘上的指针一样直立。
浑身是刺。蚂蚁在山影里灼烧。
鸟鸣叫！终于，云的货车
慢慢地滚动。

——特朗斯特罗姆《昼变》



★为什么蜗牛看起来可爱，而鼻涕虫却很恶心呢？

神回复：有房子以后，再猥琐的男人都会可爱一些。

★最近要考试了，突然感觉天气越来越冷。

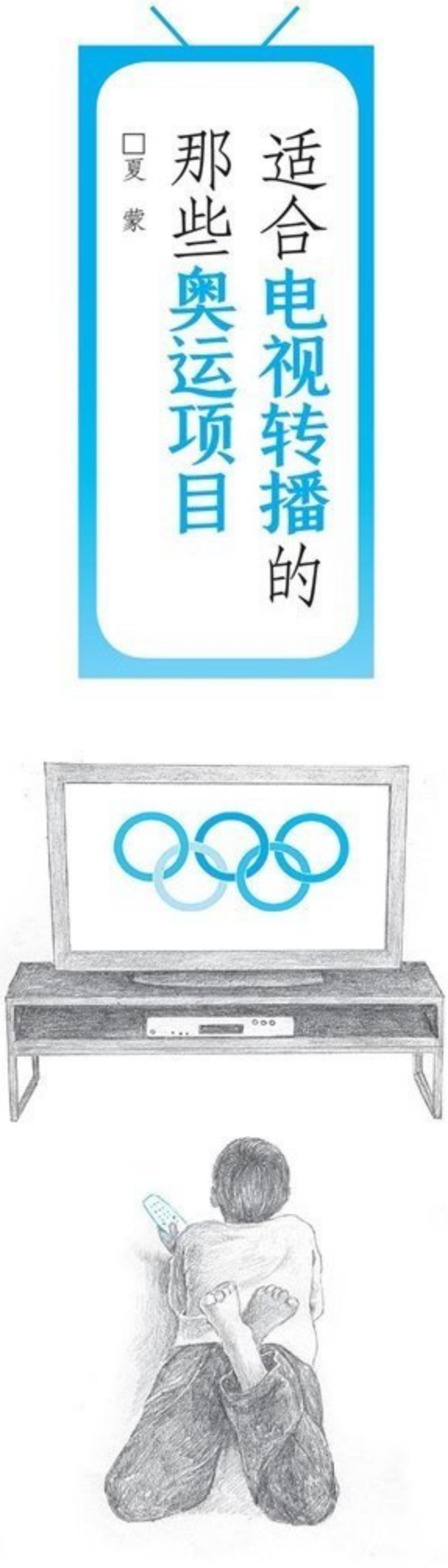
神回复：奠定了悲伤的感情基调，暗示了主人公悲惨的命运。

★如果你在中秋节没有收到礼物，请不要伤心难过，因为接下来还有元旦，还有春节，还有情人节……

神回复：嗯，慢慢就会习惯了……

适合电视转播的那些奥运项目

□夏蒙



奥运会的有些项目就特别适合电视转播，甚至有时候，比赛要反过来适应电视转播，以吸引更多的观众。

跳水被认为是最具电视观赏性的运动。电视直播时还可以看慢动作回放。

收视率比较高的还有沙滩排球。里约奥运会时，沙滩排球比赛是在巴西著名的科帕卡瓦纳海滩举行的，今年的沙滩排球则像北京奥运会一样，放在了一个公园里。即使在沙滩上比赛，也不是直接用原始的沙滩。这次日本从越南运了3500吨沙子，造了一个16英寸厚的球场。

据说国际奥委会坚持举办东京奥运会，是不想丢掉巨额的奥运会电视转播权费。美国全国广播公司花了11亿美元购买奥运转播权。相信很多人会觉得，坐在家里看比赛更加适宜，可以省却交通、安检等各种麻烦。

观看古代奥运会其实非常辛苦。如果你住在雅典，距奥运会的举办场地奥林匹亚有340公里之遥，走过去看比赛无异于艰苦的朝圣。奥林匹亚风光不错，但是它拥有的只不过是3座神庙和一条跑道，一个富人才住得起的客栈。大多数的观众只能露宿，比赛场内没有座位，只有长着草的土坡。英文运动场stadium的词源就是希腊语里的stadio，意思是“双脚站立的地方”。要不是比赛够刺激加上不收门票，晚上可以去喝喝酒逛逛街，相信很难招来这4万名观众。

奥运赛场是青年人的天下，古代奥林匹克运动的真精神就是，举行一个仪式，让大家亲眼看到共同体中的青年人代代相续，绵延不绝。就像现在人们观看奥运会比赛，时而会说某个已经发福的运动员当年是多么英姿勃发，或者这是某人夺取奖牌的最后机会。当然，年长自有其优势，甚至更有价值，因为老人们在勇敢、节制、公正和智慧四种希腊人推崇的美德上都有优势。

奥运会的口号“更快、更高、更强”是拳击、垒球、足球、自行车和武术等项目的目标。一些新的、电视观众爱看的奥运会项目则可以用“快”“性感”或“摔倒”这三个词中的一个来概括。任何展现速度、肌肤或危险性的项目都适合电视转播。

小轮车的赛道是由坚实的土质构成的，赛道上有双跳、平台等不同的弯道和障碍，运动员摔倒的机会很多。沙滩排球1996年正式成为奥运会比赛项目，可以说是为电视转播量身打造的比赛，选手穿着比基尼，也敢在沙子上做出更多扑救。

电视转播不仅会影响比赛时间，还对赛场提出一定的要求。比如沙滩排球，国际排联要求，沙滩排球场铺设的沙子要颗粒均匀、色泽柔和，不能太粗糙。沙子的颜色也要适中，不可过白、过黄，否则会影响电视转播效果。北京奥运会沙滩排球比赛用了约1.7万吨沙子，是用海南的两种沙子勾兑出来的，一种是浅黄色，一种类似白色，两种沙子以2比1的比例勾兑色度。

CNBC报道说，美国有600多位运动员参加东京奥运会，美国奥委会会奖励金牌获得者37500美元，银牌得主22500美元，铜牌得主15000美元。新加坡的奖励则高达73万美元，他们派了23名运动员。

大多数赛马都是德国和荷兰血统。得了奖的马无法像骑手一样获得奖牌，但它们可以吃到许多方糖和胡萝卜。

（池塘柳摘自微信公众号“贝书单”

图/陈明贵）

时间胶囊



【如烟】Tony：坎坷无边，你永远是我奔赴的前线；时光如烟，愿你一直是初见的那少年。希望这个我在2021春天邂逅的男孩快乐永远比烦恼多。Tony，遇到困难请往后看，我们一直在，一直都在。（187****6052）

【共同努力】晚间的楼道里，你雅致的卷发掠过我的肩膀，带着清新的发香。而后，我的心里埋下了喜欢你的种子。若我们缘未尽，只愿那时我们能并肩站在一起，延续这高于友情的神话。在高中的最后一年里，愿我们都能披荆斩棘，笑傲江湖！雨星，2022高考加油！（151****2031）

【少年如玉】“少年如玉世无双”。你好像天生具有这样的能力，不管什么样的人，都会因你的温柔而心软。一学期要经过多少期许，我才能坐到你的旁边。一天里要积攒多少运气，我才能与你擦肩而过。一瞬间要有多少心潮暗涌的伏笔，我才敢向你告白。答案都飘在时间中。追风赶月莫停留，平芜尽处是春山。来日方长啊，小赵同学，期待相遇在更好的未来。（181****6571）

【祝福】怎么说呢？我们终究还是分开了，从来没想过毕业那天就是分别那天。你是我初中时期最喜欢的男孩，也算是我的青春中很重要的一部分了。你很好，教我数学题，与我一起学习，我考差了安慰我……我们在一起的时光都是美好、甜蜜的。愿你上了高中后勇敢做自己，不要再这么自卑了。我永远在你身后等你。（139****0304）

【毕业快乐】与你的相遇，本是一场缘分。你成绩超级优秀，体育好，很阳光，在人群中格外耀眼，成了我年少的欢喜与藏在心底的秘密。和你做同桌的时候，表面淡定的我，其实内心是无法掩饰的开心。毕业了，脑海中还是时常浮现你在篮球场上的身影。千言万语，化作毕业留言册上的一句话：我喜欢你！CZY，感谢有你陪伴的三年，成为我生命中那道最亮的光。愿你能带着优秀一路走下去，愿你前程似锦，未来可期！（188****2786）

【与你分享】W，我喜欢粤语歌，更喜欢你的感性与深刻，我试着研究动漫，也爱上你的热血与坚定，曾无数次想象我们的未来，日出日落，好想与你分享。兵荒马乱的青春里，感谢你的出现，感谢那晚陈奕迅的歌，你永远是我的独家记忆。（184****7313）

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。

编辑的时间胶囊 My Time Capsule

高考

□孙特纯

我曾经和你们一样厌恶高考，厌恶做不完的试卷，考不完的月考，叫不完的家长。后来我才明白，我这样一个平凡的人，实现自己的梦想最快捷的办法，就是高考。

高考会让你痛苦，可是当你站在心仪的大学门口，当你坐在宽敞明亮的图书馆里，当你认识更多和自己意气相投的好友时，你就能明白高考给你带来了什么。

所以，死死抓住这次攀爬的机会吧。高考让我们这些平凡无奇的人，也有机会站在更高的台阶上去看看天光。



人生故事的“挽救式”和“污染式”

□陈海贤

我有一个来访者，她对遇到的每个喜欢她的男生都非常戒备，觉得那些男生都在骗她。就算不是骗她，她也觉得，等他们发现了她真实的样子后，就会不喜欢她了。这就是她心里的故事：一个欺骗和背叛的故事。哪怕她是一个漂亮的女生，受过很好的教育，在很不错的公司工作，也仍然无法改变这个故事。而在这个故事里，她不仅给自己分配了角色，还给别人分配了角色——被欺骗的人和骗子。她总是把自己想象得特别脆弱，哪怕她已经有了很多资源，哪怕确实有不错的男生对她表示好感，她仍然会视而不见。

有时候，我们心里的故事比现实更牢固。

麦克亚当斯说，面对挫折，我们通常会有两类故事。

一类是“挽救式”故事。在这类故事里，通常有一个糟糕的开头，主角会遇到各种困境，但随着不断努力和探索，他会不断走出这些困境，过去的纠结可能豁然开朗。即使痛苦无法彻底消除，他也会积极地接受，去获得内心的安宁。如果我们秉持的是挽救式故事的想法，在遇到困境的时候，我们自然就会预测，自己会逐渐走出困境，从中学习到人生智慧。这个故事原型也会引导我们的行动。

另一类故事是“污染式”故事。主角最开始的生活还不错，但是现实会逐渐把原先不错的生活打破。他会遇到各种麻烦，麻烦就像污染源一样，污染原先的生活。而他自己对此无能为力，一步错步步错，最终在悔恨中怀念过去。

如果我们秉持的是污染式故事的想法，身处顺境的时候，我们会担心好日子长不了，会有糟糕的事情来终结这一切，所以不敢好好享受；身处逆境的时候，我们可能会觉得，命中早已注定的倒霉事果然来了，转变带来的焦虑和迷茫都会变成证明自己无助的线索。这时候，我们就很容易陷入悲观和沮丧当中。

安东尼·波登是一位很著名的美食家，他曾在随笔集《半生不熟》里写过这样一段话：“我早在20岁就该死了。但突然在40岁的某一天，我发现自己火了。50岁的时候，我有了一个女儿。我感觉自己像偷了一辆车，一辆特别特别好的车，然后我每天都在看后视镜，总觉得自己会随时撞车。只是到现在，还没撞上而已。”显然他心里有一个典型的污染式故事。

而我看到这段话，是在2018年6月的一篇缅怀他的文章里——他自杀了。

怎么从污染式的故事变成挽救式的故事呢？故事并不在我们之外，我们也没法根据是否有好处来随意捏造故事。但是，我们可以重新赋予事情以意义，把它变成另一个故事。当然前提是，讲故事的人本身相信这个故事。

我在浙大的时候，曾遇到一个来访者，他因为看了我的一篇关于“浙大病”的文章来找我。这篇文章写的是很多考到浙大的同学心里有一种奇怪的挫折感和失败感——他们都觉得自己本来应该去清华、北大。他就是这样，原来铁定是要上北大的，结果错过了奥数的选拔。加上那年的高考数学题目太简单，他虽然拿了满分，却没能拉开跟其他人的差距，只好来了浙大。他在浑浑噩噩中度过了大一的时光，终于在大二振作起来，准备好好学习。结果去医院检查时，发现自己得了骨癌。对于一个年轻人来说，这是一个太重的打击。他一直感叹为什么这些不幸的事会落到自己身上。

当时，他每个月都要去医院做例行检查。只要想到又要去检查，他整个人就会焦虑得直冒冷汗。检查完没事的话，他能放松几天。直到下一次检查前，一切周而复始。

那段时间，我只是在咨询室里陪着他，听他说自己的事。我听他讲在癌症病房里遇到的各种关于生死的事，听他讲那些在病房合影的病友是怎么一个个消失不见的，听他讲病人要怎么决定是锯掉一条腿还是停止治疗，接受死亡的命运。所有故事都是那

种功败垂成的污染式故事，这给了他很多负面的暗示。我自己的价值观也受到了影响，觉得跟这些事比起来，我所烦恼的事情不那么重要了。

后来我离开了浙大，有一段时间，我们失去了联系。2016年，我收到他发来的一封邮件。他说他毕业后去了一家基因公司实习，起因是他看到斯坦福大学关于机器学习的公开课，里面的老师说："如果有一天癌症被人类攻克，我相信机器学习一定扮演了重要的角色。"

这句话在他心里埋下了种子。他拼尽全力学好数据挖掘的本领，从事这方面的工作，希望有朝一日能用所学本领对抗癌症。为此，他拒绝了所有大公司的offer。当一家公司的HR问他："你把所有的offer都拒绝了，万一后面没offer了怎么办？"

他回答说："很抱歉，我这一生都不会再给自己留后路了。"

对于癌症这种重病，死亡的焦虑会一直给人无形的压力。现在，他找到了一个有形的敌人，并终于找到了对付它的方法。这帮助他从对抗疾病的无助中走了出来。

那时候他去复查，医生说他已经撑过了3年期，复发的可能性大幅降低。复查的频率从1个月1次变成了3个月1次。

后来，我又见到了他。我问他怎么样，他说工作得挺开心，就是疾病的阴影还在。不久前，他一个人去跑了马拉松，而且是"全马"。家人和朋友都很担心，劝他不要去，或者至少不需要跑完全程，可他就是想去。他没法战胜身体的疾病，可是他想战胜心理的疾病。"癌症病人"这个标签，给他带来了太多的焦虑和压力。他就是想证明，自己不再是一个病人，甚至能比正常人做得还多。

马拉松自然是艰苦的，可一直有一股力量支撑着他向前。最后一段路程要经过一条隧道，隧道很黑，他两条腿都抽筋了，心里很害怕。可是他跟自己说："我绝不能停在这里，就算爬，我也要爬过终点。"

后来他就拖着抽筋的腿，一步步挪到了终点。挪过终点的那一刻，他哭得很厉害，好像那些疾病、那些痛苦的过去、那些日夜不眠的焦虑，都被抛到了终点线后面。

跑步已经不只是跑步，而是一种象征，象征着他和疾病的战斗。这是他全部努力所追求的意义。

2018年7月是他检查的5年期，5年是一个大限，如果这次检查没事，以后他就不用去医院复查了。我一直在心里惦记着他，并坚信他会平安无事。

一天，我收到了一条短信。他说："老师，我通过检查了，向你报个平安。我觉得自己像是做了一个很长很长的梦，现在，我醒了。"

我很为他高兴，可是不知道怎么的，眼眶湿润了。

（李金锋摘自《了不起的我：自我发展的心理学》台海出版社 图/豆薇）

诗剧



不管怎样，我依旧渴望
临高墙看大河之上
云飞雾卷，
看辉煌的向日葵迎风梳开
狂乱的头发。
向日葵是夏天的家园，
最后的家园。

——埃乌热尼奥·德·安德拉德《我依然渴望》



被骗了

老公看到媳妇掉了一根头发，于是捡来放到自己身上。

媳妇说："你捡我头发做什么？"

老公说："假装你审问我，问我这头发哪里来的嘛！"

她很认真地说："你给我老实交代，这根头发哪里来的？"

老公很淡定地说："猪身上的。"

过得苦

老婆最近一直买些甜的食物：红糖、白糖、冰糖、块糖、蜂蜜……隔三岔五就买一些回家。有一天我忍不住问她："你也不是三岁小孩子了，天天买这么多糖，怎么回事呀？"她一本正经地说："你终于知道我过得苦了！"

结账

"今天跟朋友吃饭，对方太不像话了。"

"怎么回事？"

"我去了五次洗手间，他也没借机把账结了……"

开怀篇

超级秀场

这个难忘的夏天

□林帝浣

抄答案

写期末考试纠错心得的时候，我偷偷地抄了我们班另一个人的，他有一句写的是：我太懒了，没有及时反思自己的问题所在。被我不小心看错了，抄成了“我太嫩了”。班主任点名批评了我，从那以后，大家看到我都跟我打招呼：你太嫩了。

没关系

今天碰见一个帅哥，我鼓起勇气问他：“同学你好，我是设计系的，你是哪个系的呀？”帅哥对我微微一笑说：“和你没关系。”

机智

想被爱，想恋爱，于是我自己去了鸡公煲，就为了听服务员的一句：想吃什么？宝。

领水果

儿子拿了一袋水果回家，骄傲地对妈妈说：“这是我在网上种半年树领的水果！”

妈妈不屑地说：“你以前笑我，说我为了领几个鸡蛋排半天队，你自己还不是浇了大半年的水才领到一袋水果，你咋不笑自己呢？”



当你看谁都不顺眼
有可能是你睡眠不足



为什么大家都在朋友圈晒美食
但到最后只有我胖了



没想到所有的计划
又变成了
“等疫情之后……”

（二丫摘自微信公众号“小林”）

照镜子

妈妈不在家，妹妹对哥哥说：“我肚子饿了，想吃东西。”

哥哥却说：“我也不会做吃的，要不你先照照镜子吧！”

妹妹非常不解：“照镜子肚子就不饿了吗？”

哥哥说：“具体我也不知道，不过妈妈自从昨天照过镜子之后，就一直没吃过东西……”

成绩怎么样

儿子拿着数学试卷回家，妈妈问：“这次成绩怎么样啊？”

儿子说：“不好说，非要形容的话，可以用一个形容王羲之的成语来形容我这次考试。”

妈妈一乐：“这么厉害呀！是什么成语啊？”

儿子掏出试卷：“入目3分。”

猜口音

猜猜这是哪个地方的口音：

我姓疼，疼三藏的疼。

这是我的大徒弟，他姓熏，熏悟空。

然后二徒弟姓居，居八戒。

接下来三徒弟姓吓，吓悟净。

这是我的坐骑，它姓别，别龙马！

天上那个姓鱼，鱼来佛。

野鸡记

□李 娟

话说我妈喜欢养鸡，我家无论搬到哪儿，一到新地方，第一件事是卸车，第二件事是追鸡，第三件事才是收拾新家。在追鸡的过程中，自然就和满村的新邻居认识了。大家对我们的第一评价一般都是："新搬来的那家鸡真多。"第二评价："新搬来那家鸡真野！"第三评价才轮到人："新搬来那家真会过日子。"



能不会过吗？比方这次，丢一只鸡找了三天。把所有邻居家都翻遍了。

我劝我妈："算了，不要了吧？不就一只鸡嘛。太扰民了。"

我妈不干："这人生地不熟的，跑丢了怎么办？被人逮走怎么办？被老鹰抓了怎么办？……多好的一只鸡啊……"

又说："要是丢的是别的鸡也就罢了，可那是咱家的领头公鸡！咱家就这么一只公鸡！要是没了，以后母鸡队伍谁来带？"

又说："咱这公鸡，虽说长得不咋样吧，又瘦又矮胆子还特小。养了一年多还没养熟，连自家主人都不认……可是，人家特会带母鸡！我养过那么多公鸡，没见过这么会照顾母鸡的。"

又说："它一看到母鸡走远了，赶紧'咕咕咕'地唤。带出去一天，管保一只母鸡也丢不了。若是其他公鸡的话，天黑了就自个儿回来了。还得让我去帮它找老婆……"

又说："吃食时，这只公鸡总是让着母鸡先吃，等母鸡都吃饱了才凑到跟前吃……若是远远一看老鹰来了，大呼小叫，领着母鸡们就往草深的地方躲……"

又说："最重要的是，这只公鸡体格小，踩母鸡的时候伤不着母鸡。不像以前那只，当初看它又高又壮又威风，原以为是个好品种，想留着配种，没想到那家伙太狠了，把家里所有母鸡都踩瘫了，爬都爬不起来。一个个背上血淋淋的，从此再也长不出毛……"

我筋疲力尽："知道了知道了，那咱还是继续找吧……"

这一次，那只公鸡神出鬼没了好几天。晚上悄悄回来，蹲在鸡舍外守着母鸡们。我妈看它到底还是记挂母鸡，也没趁黑逮。结果天一亮这家伙就没影儿了，一连几天都这样。

邻居们也热心帮忙。一会儿来一个人，大拍院门："他嫂子！刚路过老陈家，看到你家灰公鸡在他家大门口树林子里！"

一会儿又来一个在门外大吼："听说西边刘家院子来了一只鸡，快去看看是不是你家那只！"

那几天我家鸡比我家的人还出名。加上我妈逢人就倾诉这鸡的百般好处，人人都知道了我家公鸡踩母鸡踩得好，还会躲老鹰。

后来鸡总算逮着了。全村都松了口气。

果然是个好品种！等母鸡下了蛋，孵了鸡崽，全随它爹那德行。瘦小、干枯、整天大惊小怪、惊慌失措。一个一个跟铁疙瘩似的，生长极缓慢。要是鸡厂的肉鸡，四十五天就能上餐桌了。我家的鸡，四十五天还没我手心大。

当这些鸡崽比鸡蛋大一点的时候，展开翅膀随便能飞两三米远。话说其中有一只鸡，从小特立独行。当所有鸡崽还只能整天跟在鸡妈妈屁股后面寸步不离时，它就擅自行动了。总是离开大部队走得远远的，自个儿翻翻拣拣找食吃，自个儿刨土晒太阳。天快黑了才归队，钻母鸡翅膀下睡觉。只有那时才像一个鸡崽。

我妈特为之自豪，一看到它就指着说："啧，有志气！啧，胆大！啧，要是只公的，以后就留着配种！"她从来不嫌人家脾气大，也不怕管不过来。

（李金锋摘自《记一忘三二》

中华书局 图/蝈蝈猫）



智商越高的人，越不愿社交

□郑依妮

智商高的人并非“社恐”，只是他们能识别“无效社交”，把时间和精力花在更有意义的事情上。

“社恐”怕的是过度的社交噪声

在《小圈子·大社交》一书中，提到一个关于社交人群数量的“5-15-50-150-500”规律。大概意思是，人一辈子社交的范围其实很小，稳定社交圈子的人数上限，应该是150人（不包含亲属）。

一个人社交圈子越大，社交噪声越多。社交噪声是信息噪声的一种，是社交网络存在的过剩信息。社交活动中，必然存在各种各样的社交噪声，社交噪声越大，人越容易迷失自己。

社交关系是不可控的。新认识的同学，不太熟的同事、上司以及长辈的强势加入，使得这个圈子并非按照个人的想法存在。而加入圈子的外来者由于志趣不同，他们关注的点大相径庭，这时候，无效的社交噪声随之增加。

任何圈子都是合久必分、分久必合，曾经的朋友可能反目，曾经的恋人可能劳燕分飞，这一切，都使得原有的“朋友圈”变得不再是纯粹的“好友圈”。事实上，很多人越来越少发朋友圈，正印证了人们希望避开信息过载的社交噪声。

理想的有效社交是“你有故事我有酒”，可惜现在的绝大部分无效社交是“你有垃圾我有桶”。

低质量社交在某种程度上属于无效社交。无效社交指那种无法给人的精神、感情、工作、生活带来愉悦感和进步的社交活动。无效社交带来的也是无效人脉，与其进行低质量的社交，不如选择高质量地独处。

在心理学界有个共识：在同等交往条件下，高智商人群付出的要比一般人少得多。事实上，聪明人并非不社交，而是他们更懂得社交的断舍离。

金泽哲说：“智商高的人，即使在减少社交以后，也能够利用自己的聪明和技巧让交流一方感到愉快。所以，一般情况下，我们感觉和他们交往时是相对愉快的，也不那么难以靠近。不过，确实有一些智商高的人，真的不习惯和别人交往，但这个比例也是有限的。”

功利社交并不能获得阶级跃升

俗话说，“物以类聚，人以群分”。生活中，不少人为了提升自己的社会地位，广交朋友，参与许多功利社交。他们不惜花重金购买社交课程，想着靠关系、人脉来取得成功，强行进入不符合自己层次的社交圈层。

他们认为，只要身处高层次的圈层，自己就是其中的一分子了。其实，表面的合群，并不等同于拥有了人脉。

“多个朋友多条路”这句话是建立在势均力敌、实力匹配的基础上的，否则就是无效社交。因为社交的本质就是价值交换，获得更多人脉的唯一办法，就是努力让自己能交换的东西变得越来越多，让自己变得越来越有价值。一旦实力不对等，那么，你所进行的社交，就是带有极强攀附属性的功利社交。

此外，有效社交可不是靠硬聊、硬凑，而是靠人格魅力。一个人的层次高低，取决于他的知识和能力。智商高的人更愿意用阅读充实自己的知识库，去世界各地拓宽眼界。他们信奉的是“你若盛开，清风自来”。

研究发现，一个人的智商、情商和社交智商存在必然联系，而且成正比。智商越高，其他两商也越高。

心理学家阿杰·沙玛认为："那些高智商的人，在平时的社交中会更加留心各种细枝末节的变化，并且在察觉后迅速做出反应，找到解决的方法。比如说他们在和某人聊天的时候，如果发觉某人出现代偿行为或各种小动作，就知道对方不在先前的谈话状态了，会马上切换话题和聊天形式。他们是一群懂得察言观色的人，也更会洞察人心。所以，真正的高智商人群是比较好交往的。"

社交智商高的人，运气总不会太差

智商是先天的，但是社交智商是可以后天培养的。心理学家爱德华·桑代克首次提出"社交智商"概念。有别于情绪智商（EQ），爱德华把社交智商定义为能够处理和了解人际关系。

后来，卡尔·阿尔布雷希特博士在其著作《社交智商：成功的新科学》中，进一步列出社交智商高的人具备的五个主要特质：情境感知、在场、真实、表达清晰、有同理心。

社交智商高的人，善于察言观色，能够很快辨认对方的情绪，也知道在什么时候该说什么话，什么时候又不该说什么话。即使在人很多的社交聚会中，他们也能展现令人信赖的从容。

同时，社交智商高的人明白，互动的时间并不是最有用的东西，他们的"在场"才是。仅有身体在场是不够的，精神、情感也必须在场。如果我们不关注他人，那么，与他们的沟通就会变得非常困难。

在爱德华·桑代克看来，这种社交智商并非与生俱来，而是靠后天培养。他表示："注意细节是培养社交智商的第一步。因为每个人都喜欢被懂得、被了解，而注意细节能力的前提就是对人保持好奇心，从观察他人的外表变化开始，再慢慢观察他人的心情变化，用开放的心态去阅读别人。通过运用这种观察，促成融洽而有效的人际互动。"

社交智商高的人在社交中能进行"有效聆听"。普通人在表达自己的想法和需求时会绕圈子，而社交智商高的人，听别人的话不会只听表面，他们往往能听出对方话中有话、弦外之音，让对方觉得自己被了解。他们和男女老少都聊得来，在谈话中让人感觉风趣、幽默，不会感到不舒服，也不会散发出浓浓的"塑料社交感"。

能够包容差异，也是社交智商的一大特点。社交智商高的人，即使不认同对方的观点，也不会贸然反驳，而是用开放的心态倾听，也能用理性、让人舒服的方式表达自己的看法。

塔斯克风险投资公司CEO克里斯蒂娜·霍华德因工作关系，需要经常与一些高智商的人打交道。她说："在职场，不管你多聪明，如果你不能学会如何与他人相处，就会碰壁。爱笑的女孩运气怎么样我不知道，社交智商高的人，运气总不会太差。"

（林冬冬摘自《新周刊》2021年第15期 图/月儿）

诗剧



落叶这么多
属于高处的，在向低处偿还
踩在上面的，阵阵疼痛、破碎、尖叫……
密如阵雨，秋天深处
有人使劲擂鼓

——阿信《牵马经过的树林》



骨髓

出去吃饭带回来一根大骨头，扔给我家狗狗让它磨牙。

早上我拿起那根骨头一看，只见上面齿痕累累，竟然有一头还被咬碎了。

我拿着骨头想着狗狗的咬合力到底多大时，女朋友走过来一脸嫌弃地说："你是不是想吃里面的骨髓？"

大号毛笔

前几天我老婆网购，我让老婆帮我买毛笔，大点的，不掉毛的那种，牌不牌子无所谓，不要太贵就行，练习控笔用。

老婆问我："蘸水写的可以不？毕竟笔大费墨。"

我说："可以。"

今天，我收到了一条新的拖把。

兼职

男孩喜欢上一个女孩。

为了接近她，男孩去了女孩工作的饭店兼职。

为了在女孩面前多表现一点。每当有脏活、累活需要人做时，他都抢着干。

就这样，几个星期后，老板把那个女孩辞退了，还给他涨了工资。

富人都在逃离屏幕

□ PrachiPatel 译/Amaranth



几乎所有人的生活——学习、生存和死亡的感官体验，都越来越多地以屏幕为媒介，除了那些非常富有的人。

屏幕不仅造价低廉，还能让其他东西变得更便宜。任何能够安装屏幕的地方（如教室、医院、机场、餐馆）都可以降低成本。而任何可以在屏幕上进行的活动也都变得更便宜。生命的质感、触觉的体验，正在变为光滑的玻璃。

富人却不这样生活，他们变得越来越害怕屏幕。他们想让自己的孩子们玩积木，不使用电子屏幕的私立学校正在蓬勃发展。人工更昂贵，但是富人愿意，也有能力支付。引人注目的人际互动，比如一整天都不用手机、不上社交网络、不回电子邮件，已经成为一种身份象征。

这一切导致了一个奇特的新现实：人与人的接触正在成为一种奢侈品。

随着越来越多的屏幕在穷人生活中出现，屏幕却正在从富人的生活中消失。你越富有，你花在屏幕上的时间就越少。

奢侈品协会的首席执行官弥尔顿·佩德拉萨就最富有的人想要如何生活与消费给企业提出了建议。他发现，富人想把钱花在任何跟人相关的东西上。

“我们现在看到的是，人的参与正在奢侈品化。”佩德拉萨说。

根据该协会的研究，预计花在休闲旅游、餐饮等体验上的开销，超过了在商品上的支出，佩德拉萨认为这是对屏幕激增的直接回应。

“人的参与会引发积极的行为和情绪——想想按摩的乐趣。现在，教育业、医疗保健业……所有人都开始关注如何让体验变得人性化，”佩德拉萨说，“人现在非常重要。”

这是一个迅速的转变。自20世纪80年代个人电脑迅猛发展以来，在家里配置或自己随身携带科技产品一直是财富与权力的象征。有可支配收入的早期用户争相购买最新的电子产品，然后到处炫耀。1984年，第一台Mac电脑上市，售价约2500美元（相当于今天的6000美元）。据《纽约时报》旗下产品评论网站Wirecutter称，如今最好的Chromebook笔记本电脑售价只有470美元。

“过去，拥有传呼机很重要，因为那表明你是一个重要且忙碌的人。”南加州大学市场营销系主任、研究地位营销的约瑟夫·努内斯说。

他说，如今正好相反：“如果你真的在最高层，你不必接听任何人的电话，但他们必须接你的电话。”

互联网革命的乐趣——至少在最初的时候，在于它的民主本质。无论你是富有还是贫穷，Facebook还是那个Facebook，Gmail还是那个Gmail。而且，它们全是免费的。这有点大众化、缺乏吸引力。正如有些研究表明，在这些靠广告支撑的平台上花时间是不健康的，这些富人比穷人更少去做的事，比如喝汽水、抽烟，全都开始变得似乎不再彰显社会地位了。

富人有能力选择不把自己的数据和注意力作为产品出售，然而，穷人和中产阶级并没有这样的资源来做这种选择。

现在，人们从小就开始接触屏幕。美国国家卫生研究院支持开办了一项意义重大的大脑发育研究，研究对象超过1.1万名儿童，初步研究结果表明，每天看屏幕超过两个小时的儿童在思维和语言测试中得分较低。最令人不安的是，该研究还发现，长时间看屏幕的孩子大脑与同龄人不同。

为什么中国神仙站着飞，而外国超级英雄趴着飞

□任万杰

现在我们看电视剧的时候，有时会出现有神仙的镜头，他们来往空中都是站着，而外国电影或者电视剧，也会出现超级英雄在空中穿梭，但是他们都是趴着飞，为什么都是在天空飞，中国神仙要站着，而外国超级英雄却趴着呢？

在我们的文化中，神仙都是高高在上的，有别于人类，普通人只能仰视他们。站着就是一种从上至下，顶天立地的姿势。而在国外，飞着的超级英雄都是人，既然是人，就不用考虑动作的高大上，只是单纯的物理运动，其实就是翼装飞行的人类。

同时，中国人讲究仙风道骨，堂堂正正做人做事，神仙更是精神寄托，是一种不可亵渎的生物。他们脱离于红尘之外，仙气飘飘，保持着站立的姿势。同时，中国创造的神仙，历史太久远了，都是上古时期，根本没有现代科技参考，不借助飞行器，只靠意念或者云彩，气在脚上托住身体站着最合理。

外国超级英雄靠的不是意念，而是自己的科技力量，超级英雄们出现的时间并不久远，人类已经进入了现代文明，有了飞机、战斗机、导弹等现代产品，既然讲科技，那就要符合物理知识，要遵循科学原理，在天空中最好的平衡就是趴着飞。而且，有时候为了减小阻力，还会伸出一只胳膊，加速飞行就很好理解了。

同时，中国的神仙一般都不用看，因为对于发生的事，已经了然于胸，站着不紧不慢，到了解决问题；而外国超级英雄不行，他们要自己发现问题，才能解决问题，因此，趴着飞这个姿势，才能俯视大地上发生的一切。

其实说白了，就是中外文化的不同，你让神仙趴着飞来飞去，感觉很别扭，我们无法接受，就和让超人捋着胡子，站在空中的云彩上不紧不慢一样，那太搞笑了，也不现实！

（暮春摘自作者的新浪博客）

一些孩子的大脑皮层过早变薄了（科学家们还不清楚这意味着什么，需要进一步研究）。另一项研究还发现，在成年人身上，屏幕使用时间与抑郁症之间有相关性。

一个在 iPad 游戏中学会玩虚拟积木的幼童，并没有因此获得搭建真实积木所需的能力，西雅图儿童医院儿科医生、美国儿科学会《屏幕使用时间指南》的第一作者迪米特里·克里斯塔基斯表示。

在堪萨斯州威奇托附近的小镇里，学校预算一直非常紧张，以至于州最高法院都裁定学校资金不足。学校课堂被学习软件替代，现在，大部分的上课时间都是学生们在安静地使用电脑。在犹他州，成千上万的儿童在家里通过电脑参加一个短期的、由政府提供的学前教育项目。

科技公司费心说服公立学校为每个学生配备笔记本电脑，声称这能让孩子们为充满屏幕的未来做准备。然而，那些真正构建出这种未来的人，不这样教育他们自己的孩子。

在硅谷，越来越多的人认为在屏幕前花时间是不健康的。在那里，备受欢迎的小学是当地的华德福学校，该校承诺提供一种回归自然、几乎不用屏幕的教育方式。

因此，随着富裕家庭的孩子在成长中花在屏幕前的时间越来越少，贫困家庭的孩子在屏幕前花的时间却越来越多。一个人对于人际交往的适应程度，可能会成为一个新的阶级标志。

当然，人与人的接触并不完全像有机食品或爱马仕包包。但是，硅谷巨头们一直在齐心协力地迷惑公众，让大家多花时间在屏幕前。他们告诉穷人和中产阶级，屏幕对他们和他们的子女有好处、很重要。大型科技企业招聘了大量的心理学家和神经科学家，以研究如何让用户的眼球和大脑尽可能快地被屏幕吸引，并看得尽可能久。

所以，人与人的接触变得稀少。

还有一个现实是，在我们日益孤立的文化中，许多传统的聚会场所和社会结构已经消失，而屏幕正在填补这个至关重要的空白。

（林冬冬摘自果壳网 图/HHYM）

杨倩想吃的曾经馋哭了一代人，油焖大虾，

□ 冯



自从杨倩摘得两块金牌之后，那两天整个微博的气氛都变甜了，大家发现这姑娘实在太神奇了：从小就有射击天赋，没事带着小朋友去摊上拿枪打气球赢洋娃娃，赢得老板都要哭；后来开始气步枪训练，结果练跪姿愣是跪那儿睡得呼呼的；去打比赛，裁判表扬了一句“打得不错”，就拉着人家裁判聊天聊个没完……

后来，又有一件事萌到了大家——记者会上，人家问她最想吃什么，姑娘一秒眼睛就亮了：妈妈做的油焖大虾！

1

马未都老师，算吃过见过的吧？他三十岁前，油焖大虾也就吃过有数的两回。

当年他还是中国青年出版社的编辑，去有名的森隆饭庄，点个冬菜鸭子就到顶了。像古画鉴定泰斗徐邦达先生，从小阔到老，那才下馆子顿顿吃大虾呢。

至于莫言老师，大概年轻时就被油焖大虾的传说灌满脑海：

他当年在山东高密，同村有个女社员，丈夫在青岛当海军，这位大嫂每次探亲一回来就说青岛好吃的，“油焖大虾随便吃”一度构成了当时莫言对青岛的主要向往。

这盘虾的传奇，一直传到我们小时候，能吃上这么一顿，似乎依然是享受的标志。

今天的小伙伴可能会奇怪：一盘虾而已，至于这么神奇吗？

2

对此首先表示不理解的，也许是南方沿海地区的朋友——真有新鲜好虾，谁舍得油焖啊，多糟蹋虾。

唉，体谅一下北方人民吧。“油焖大虾”这四个字，在物质远没有今天丰富的年代，那就是烈火烹油、鲜花着锦。

一个字一个字拆，首先是“大虾”：真正的油焖大虾，最早其实是鲁菜，用的是渤海湾的大对虾。

众所周知，山东和东北属于中华美食界赛博坦星，不光饭碗大菜量大，连树上结的、水里游的都大。

此地盛产的对虾有多大呢？清朝郝懿行的《记海错》中记载：“海中有虾，长尺许，大如小儿臂，渔者网得之，两两而合，日干或腌渍，货之谓对虾。”

奔着红肠尺寸长的对虾，自然是难得的珍品。据北京饱妹说，就算不是这么大的对虾，过去也得是逢年过节办喜事，托关系才能买到的。

在民国美食家唐鲁孙所处的年代，对虾地位更高，过去上像样的酒楼，来个黄瓜豌豆炒对虾片，碧绿清爽，非鲜嫩弹牙的对虾不能炒——能切片的对虾，那个头也够大的。

同理，要是来一碗对虾片蛋炒饭，这碗饭的价值无疑翻着跟头往上涨。

至于更讲究的，民国“京剧界张学友”马连良，最爱吃炸烹虾段下酒，一到清明后对虾季就带人下馆子，一顿三四盘这么吃——

必须吃完一盘再叫下一盘，因为这菜必须挂一层薄糊，快炸透炒，不然一炒一大盘，万一有没翻炒入味的，那不糟践好东西嘛。

普通人也许吃不上炸烹虾段，但“油焖”二字，依然体现了他们对大虾物尽其用的尊重。

先说“油”，在全国人民涮肠子的时代，油多的菜本就金贵，何况油焖大虾的油，还更讲究些：

处理大虾时，先剪去虾足，剪平虾尾的尖儿，更重要的是剪

去虾枪，挑去沙包即可，别把整个虾头去了——为的是保留虾脑。

用山东大葱和花椒熬出来的葱椒油，不仅去腥，煸炒大虾时轻轻按压虾头，膏腴醇厚的虾油一流出，更是咸香扑鼻。

在虾油的作用下，油焖大虾的色泽，往往比虾熟的自然红色更加鲜亮红润——

所以正宗的油焖大虾，一般是咸鲜口，如果在馆子里吃出番茄酱味儿，要么是另一种做法，要么是虾不够新鲜，拿番茄酱补充色泽。

最关键的一个字，其实是“焖”——鲁菜大虾有许多做法，有干煸，有红烧，但油焖的吃法，更重在虾肉本身的鲜味。焖烧之后，虾肉不易变老，入味后盛出装盘，虾汤大火收汁，往上一浇，原汁原味，齐活。

如此考究，如此考验功夫，无怪乎油焖大虾，当年是那么珍贵的一道菜了。

3

当然现如今，我们对饭馆的油焖大虾，早没有小时候心心念念了。

生活好了，人们下馆子也不再成为奢侈，油焖大虾的富贵光环，自然渐渐黯淡。

同时，到了21世纪初，随着一线城市的餐饮风尚蔓延到全国，各大菜系争奇斗艳，饭馆里的豪阔象征，从全羊、牛排、椒盐大王蛇，直到老鼠斑、象拔蚌……

鲁菜不再是北方人下馆子的首要选择，油焖大虾的地位，自然一样不复往日。

甚至连它的名字，也易了主。

也是从21世纪开始，“油焖大虾”四个字，象征着湖北潜江江汉油田的人们，另一段红彤彤、火辣辣的生活，至于它后来以“麻辣小龙虾”之名流行于全国，又是另一个神话了。

很多菜式的辉煌，在这里就到头了。然而油焖大虾没有。

那一代人，依旧记得油焖大虾作为幸福象征的味道，但也突然发现，他们曾经仰望的，如今随着时间推移，变得更亲民了些。

它成了许多家庭逢年过节的团圆菜，也成了家中老人的拿手佳肴。

此时大家发现，油焖大虾也没有那么难做，甚至格外适合直男大刀阔斧的炒菜画风——

确实，爷爷姥爷爸爸们对这道菜的掌握程度异乎寻常。毕竟油焖大虾的时代，也是他们最常下馆子的盛年。

不必非要那难买的大对虾，也不拘放不放番茄酱，怎么香怎么来，就按着当年印象最深的那一盘回忆，葱、姜，虾开开背，对着电视学着挑出虾线，大过节的立整点儿，也把虾尾剪平……

对老人来说，这道他们曾经视为珍馐的家常菜，足以为一顿团圆饭压轴。从此，油焖大虾又成了下一代人记忆中的家常味道。

在外奔波也好，出国比赛也好，孩子们一回家，也正盼着这道菜：今天的“馆子菜”成了油烘烘、辣乎乎、冷冰冰，早与当年的油焖大虾大相径庭了。

如今，这道曾经的高级菜，反而成了最值得眷恋的家的味道。被油焖大虾喂大的他们，也许真的实现了父母曾经期盼的幸福。

大概，那些想念油焖大虾的孩子，以后真的会一直保有这份快乐。

（月亮狗摘自微信公众号“福桃九分饱”

图/李倩莹）

诗剧



一定比海洋还大的啊这人生
坐着各自的小船
也许下一秒就会
出现
在彼此的视野

——林婉瑜《相遇的时候》



香味

妻子用了一种新香水。老公下班后，妻子兴奋地说：“快闻闻，今天有什么不一样的香味？”没想到老公一下子冲进厨房：“今天是不是做了我最爱吃的红烧排骨？”

打车

我是一名出租车司机。

某日正开车时，被交警拦下。

我胆战心惊地说：“我没喝酒、没违章、没闯红灯、没撞到人，你为什么拦我？”

交警平静地说了一句：“我打车。”

补偿

我对女友说：“抱歉，最近工作忙，忽视你了，有什么可以补偿你的吗？”

女友说：“哼，那你今晚带我去电影院。”

我爽快地回答：“没问题。等你看完了我来接你！”

为人勿计得失，应计善恶；做事勿计成败，应计是非；处世勿计贬褒，应计心安；工作勿计收获，应计耕耘。

Theme cartoon 漫风尚

一位教师的年度个人总结

□兔 姐



这一年
我带着学生们在知识的海洋中尽情遨游



期末时却发现
只有我一个人上岸了



逐渐收敛自己的天性

刚当老师时我的微信头像：



当老师一年后我的微信头像：



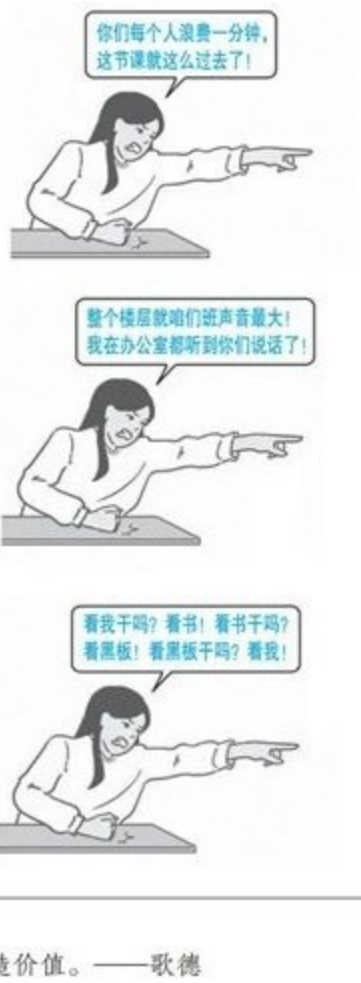
如今我的微信头像：



我的外号越来越丰富



谈吐越来越得体



情绪越来越稳定





严抓课堂纪律

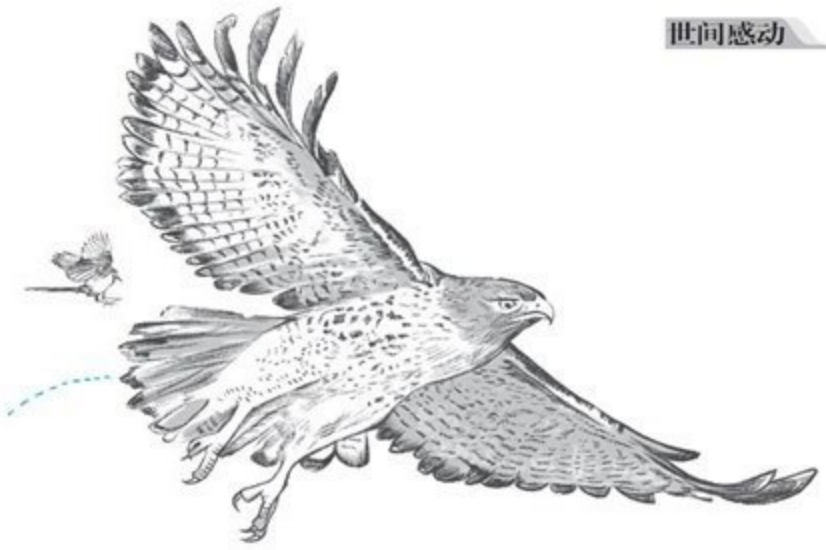


认真批改作业

我的学生听话懂事
从来不让我操心



（静水流深摘自微信公众号“少女兔”）



养君千日，终须一别

□于 谦

我们几个人架着鹰，提着兔子走进了黑子家。在大家全都张罗着杯盘碗筷的时候，七哥独自在院子里抽着烟，反复地端详着这架黄鹰，掏出鹰瓢，给黄鹰饮水。

七哥给鹰饮完水，进屋坐下来吃饭，大家围坐在一起吆五喝六，推杯换盏，热闹非凡。酒过三巡，七哥直入主题："黄鹰已经驯成了，我准备放了它。"听到这儿大家都不说话了，哥儿几个心里都明白：咱不必说那些野生动物保护方面的大道理，单说时间和技术就没有人承担得起这项工作。七哥要上班，剩下的人没有这个本事，大家都是利用空余时间来体验和尝试一下与鹰为伍的生活。所以出于以上考虑，必须将黄鹰放归自然。

回想起驯鹰的这段日子，我心中真是五味杂陈，各种感受。有高兴、有害怕、有欣慰、有失落、有惊喜、有牵挂、有心灵相通、有格格不入，但这一切的一切，现在想起来都让人那么怀念和不舍。这段日子，我体验了鹰把式的生活，进入了鹰的内心世界，知道了伴侣动物和野生动物的区别，了解了什么叫服从、温驯，什么叫个性、不羁，明白了人和动物之间平等与掌控的微妙关系，实在是一段值得回味的日子！

饭后，大家来到院儿中，把剩余的羊肉条一股脑儿地喂了黄鹰，眼看着黄鹰的嗉囊鼓胀了起来。吃吧！吃饱了不想家！哈哈，以后再想吃羊肉恐怕不那么容易了。七哥拿出鹰瓢让鹰饮足水后，将它托到了院儿门外的宽阔地上，给它解开了脚绊儿，一抖右臂，黄鹰振翅飞到了空中。

黄鹰骤然失去落脚点，明显没有想好飞往何处，在头顶凝神一瞬间，无目的地低飞向前。在飞行中它目测右前方有一根电线杆，这才斜身转向，很不情愿地落在了电线杆头上。黄鹰站稳脚后的第一件事就是转过身来向我们站立的地方张望，这个举动让所有人兴奋不已，虽然当时谁也没有发出一点儿声音，但从所有人的表情以及那瞬间的氛围中，我能清楚地感受到这一变化。

就这样人鹰对望了好几分钟，情况突然发生了变化，不知从哪里飞来几只喜鹊，盘旋在黄鹰的上空喳喳地叫着。嘿！这事儿奇怪了，这不是找死吗？按哥儿几个的想法，附近有鹰，其他鸟类应该唯恐避之不及才对，怎么还敢上前挑衅？太不知天高地厚了！而令我没想到的是黄鹰好像对喜鹊的聒噪很烦的样子，没等喜鹊叫两声，黄鹰便振翅向远处飞去。喜鹊倒是边叫边追，气势汹汹，一副得理不饶人的架势——这事儿太逆天了！没等大家发问，七哥就说了："这没什么奇怪的，鹰身体太大，不如喜鹊灵活，所以它逮不着喜鹊。传说喜鹊能飞到黄鹰的上空，边飞边向黄鹰身上拉屎。而鹰最怕这一招，因为喜鹊屎里有极强的消化液，沾在身上毛掉肉烂，所以鹰对喜鹊倒是敬而远之的。"不管事实是不是如此，反正我们看到的是喜鹊叫喊着，追着黄鹰向远方飞去——相处了十多天的朋友就这样和我们匆匆分手了。

（李金锋摘自《玩儿》
湖南文艺出版社 图/兜子）



看牙

去看牙，牙医问我："年纪轻轻的，牙齿磨损怎么这么严重？"我说："这些年我都是咬着牙过来的。"

关系

带着现任女友走在路上，碰到了前女友，很尴尬啊！我急忙给前女友介绍说："这是你嫂子。"

接着女友说："这位是？"

前女友赶话说："我以前是你嫂子！"

小鲜肉

坐地铁，有个小鲜肉一直往我身边挤，挤过来以后还总是蹭我，我瞅瞅他长得还不错，我寻思：我这把年纪了，还怕你咋的？你不怕吃亏，我怕什么？现在到家了，我还没找到钱包。

你有时候讲的笑话很冷

□伊吹风子



















微写作 WEI XIE ZUO

[行香子]

今晨晏起，金炉冷香。晓雾散，春水荡漾。默种相思，自赏韶光。正笔墨满，丹青染，山水芳。暗暗晚风，悠悠寒霜。浮云下，日沉西江。星辉闪烁，月若水凉。望桃花绽，柳叶吐，莺燕忙。

（187****5101）

[浮生欢]

踏散芳英落酒卮，冬来萧雪满飞花。正是人间朦胧雨，一盏浮生醉清欢。梦归狼烟烽火燃，悠情北鲲意气阑。笑问昆仑墟何在，一笔淡墨满乾坤。（152****2623）

[天净沙·夹谷]

旖旎剑拔鼓噪，优倡侏儒戏前，趋进齐惧归田。定公十年，夫子人生至巅。

（187****0424）



[临江仙]

犹忆海棠仍青青，忽望星月满庭。小荷听雨水未平。鹤语芙蕖中，寒山景未明。阶前飞絮已匿影，晚烟兰舟独立。风眠低唱剑意清。

（187***5101）

[微记]

灯照提笔奋疾书，少年习得万卷识。敢问疲倦何时来，待到金榜题名时。

（134****0273）

[夏夜]

晚风轻扯云彩，窗子微微敞开。我朝星星一笑，那天怎么不白？我捧一束花开，微笑着静静等待。月儿别问我——怎的还不睡觉？只是等你，入梦来。

（156****2931）

微评

【天净沙·夹谷】文笔老练成熟，气势恢宏，既有少年气，也不乏沉稳气质。

【行香子】这首诗没有少年赋诗的矫揉造作，只是淡淡描写，就勾勒出一幅色彩鲜明的景象。

【浮生欢】“笑问昆仑墟何在，一笔淡墨满乾坤”，从这句足以看出这首诗的磅礴大气，格局很大。

【微记】这是一首充满励志气息的诗歌，鼓励自己，振奋人心。

【夏夜】这是一首轻快明朗的现代诗，清新之中带着微微的情绪。

【临江仙】这首诗的意境很好，选取的意象都非常清冷别致。

（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）

真正的快乐，是做好眼前的事

意粉来问：

亲爱的作家您好，我是一名高二的学生，我热爱阅读，也爱看电影，成绩在中上游，脾气温和，和同学相处得也不错。按理说我应该没什么烦恼了，可是我看电影和书籍中，高中是一段极其难忘的旅程，我的倒显得格外平凡，甚至没有期望中的“快乐”，我怎么才能让我的高中生活变得“快乐”呢？

首先，我给你分享一个我心目中高中生活快乐的公式吧：努力学习＋一点点兴趣爱好＋一点点少年情怀＋真挚热烈的友情。

第一点，努力学习。这听起来很俗是不是？但是我要告诉你，人是要靠着自我满足活着的。作为学生，现阶段的任务就是取得漂亮的成绩，高中基本上80%的生活和内容都是围绕着学习的，而且努力的高中生活，无论在什么时候回忆起来都是带着甜的。我从来不赞同“学霸虽然成绩好，但是很累，没有学渣快乐”的说法，我不算真正意义上的学霸，但是我可以做到学的时候全身心投入，玩的时候痛痛快快地玩。我不觉得学习是一件很累的事情，学习新东西让我兴奋和着迷。

认真学习到某种程度，就会进入一种状态，就是注意力高度集中，头脑运转十分灵活，做完n张卷子感觉心情舒畅，神清气爽，如果再能得一个好看的分数，这种自我满足是别的游戏不能比拟的。高一到高三，由大到小都会有自己的学习节奏，按照自己的学习节奏来，就会感觉学习井然有序。

第二点，一点点兴趣爱好。聪明的人都会取悦自己，而取悦自己最高级的方式，就是沉浸在自己的爱好中哄自己开心。所以即便有着巨大的学习压力，我也希望你能给自己的压力找到一个出口，那就是一点点兴趣爱好，很高兴看到你说你热爱阅读，书籍给你带来的快乐不仅仅伴随高中三年，更是受益终身的，所以恭喜你，这一点你已经做到了。

第三点，一点点少年情怀。这仿佛是很多高中生彼此心照不宣的一个秘密。那就是少年时期如诗一般的情愫，这是正常的，也是合理的。只要你放平心态，把握分寸，这必将成为日后你会怀念的“快乐”之一。

第四点，就是真挚热烈的友谊了。高中的时候，我们交朋友，是不在意对方有没有财富、资源、背景的，只要我们能一同在塑胶跑道上走过一圈又一圈，分享一个又一个不能公开的小秘密，那我们的友情就是真挚的。珍惜这样的友情吧，校服之下，是彼此单纯热烈的真心，这样的纯真，以后很难再遇到。

最后，我想跟你分享的是，我的公式不是固定的，每个人都能找到属于自己的快乐方式，也许有的人爱解方程式，那么必然有人更爱研究天文。总之，抓住主要矛盾，兼顾次要矛盾。高中的快乐也许不在于当时那三年你过得多么“舒心”，而是以后回忆起来的那种缅怀和感慨。

本期回复：曾良，豆瓣知名作家，文章多见于《意林》《哲思》等优秀杂志，文风清新，脑洞大开，语言诙谐，曾被评为豆瓣最受欢迎的青年作家之一。

亲爱的小编你好，最近困扰我的问题是我的记忆力。我的记忆力好像严重衰退了，很多以前能轻松背下来的文言文、单词，现在都十分困难，而且背完，第二天就忘得差不多了。我怀疑自己生病了，但是跟我爸妈说他们都不信，我该怎么办？



小意：

读者你好，感谢你的信任。首先，记忆力衰退分两种，一种是病理性的，也就是你生病了，比如说有轻微的抑郁，就会出现记忆力衰退的症状。如果你怀疑自己得抑郁症了，请及时和父母沟通，积极就医。另外一种就是给自己的心理暗示，也许你最近状态不好，学业压力大，我高三的时候也经常会出现越着急，越记不住东西的情况。这个时候，就需要你调整心态了。学习不是一蹴而就的事情，有时候心理压力过大反而适得其反，放轻松，你明明知道自己以前的记忆力是很好的，所以只要按照自己的正常节奏来，相信你会找回自己最好的状态。

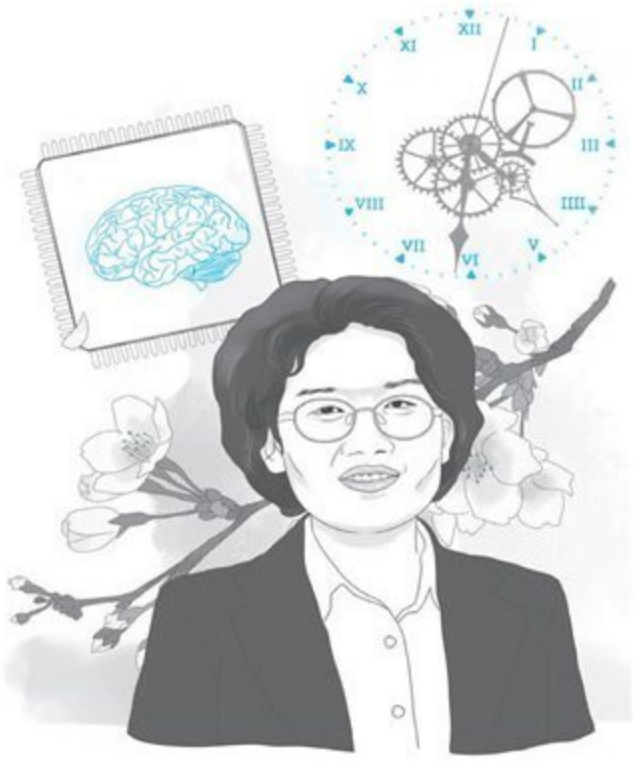
编编你好，编辑部的编辑是不是都是学霸一样的存在啊？所以你们有过被父母拿来和别人对比的糟糕感受吗？他们经常贬低我，我觉得很难过。



小林：

亲爱的读者你好，感谢你的信任。我们编辑部并不都是学霸哦，我们中有曾经学习吃力的，也有严重偏科的。所以我们也都有过被“别人家的孩子”狠狠伤害的过去。而且我要告诉你一个残酷的事实：比较这种事，不会因为你的年龄停止。中考的时候比中考，高考的时候比高考，将来比考研，考完研比你们的婚姻。总之，你可以坦诚地告诉爸妈你不喜欢这种对比，你也有优点，同时，你可以调整自己的心态，情绪的抵触可能会打乱自己的脚步哦。加油，相信你能早日找到自己的优点，说不定你在别人的家长口中，也是“别人家的孩子”！

（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）



原创

“备胎”转正，一夜爆红

□苗向东

面对美国打压，面对美国众多科技巨头的“断供围剿”，华为决定让“备胎”一夜之间转“正”！海思的 CEO 何庭波一下从幕后走到了台前。

何庭波 1987 年以非常优异的成绩考上了北京邮电大学，1996 年加入华为公司，在深圳做光通信芯片。1998 年公司发展 3G，认为无线很重要，派何庭波去上海建立无线芯片部，她凭着过硬的专业能力，把 3G 无线网络芯片做了起来，任正非记住了她。2002 年美国思科公司起诉华为，任正非就在想：“如果有这么一天，华为被限制了该怎么办？”那时华为大部分芯片都依靠进口，没有芯片华为无异于死路一条。2004 年任正非找到了何庭波，说：“为了有一天别人断我们粮的时候，我们有备用系统可用，我们需要备胎计划。”何庭波毫不犹豫地接过了这个重任。有人提醒她：“研发芯片谈何容易，技术要求高，烧钱多，国内厂商能买、有依赖，都不自己造，这是最吃力不讨好的工作。”她也明白，做这项工作可能一辈子都没办法出名，工作也很难被认可。任正非也说明了：“你们做的产品可能永远不会被启用，才华很可能会被埋没。”但她做好了一辈子默默无闻甚至“牺牲”的准备。

何庭波接手后才知道这项工作不好做，公司对于芯片烧钱存在各种质疑，可能所有的投入和工作都会打水漂，因为公司资金非常紧张，一度濒临倒闭。有人认为其他国家几十年才研制出来的东西，我们要步其后尘，有这个必要吗？在她招兵买马时，很多人不愿意加入，担心许多芯片永远不会被启用。

何庭波领导海思最开始研制华为手机芯片时饱受吐槽，在性能、发热、功耗、制程等方面都比较落后，芯片与 GPU 的兼容很差，芯片发热量太大，被许多人戏称为“暖手宝”，K3V1 芯片都不算成功。余承东表示：“我们愿意继续使用谷歌和微软。”连山寨机对他们的芯片都不屑一顾。面对冷嘲热讽，有些人很泄气；也有人想走捷径，借鉴，搬用外人的，但何庭波坚决地要求在关键技术领域、核心技术必须具备自主知识产权，她时刻保持危机感和紧迫感，但又不急不躁，稳扎稳打，期间历经痛苦、孤寂、误解和艰辛，但始终初心不改。先后创造了 8000 余项专利技术，到 2012 年推出了比较完整和成熟的 K3V2 系列，但是和三星高通的工艺还有差距，华为手机仍然拒绝使用。经历各种挫折和打击，何庭波越战越勇，直到 2014 年发布了将基带芯片和应用处理器集成在一块的麒麟 910 芯片，凭借着 28nm 的工艺追平了高通。

海思在何庭波的带领下，终结了中国智能电视厂商完全依赖国外芯片的历史，成为中国最大的半导体公司，并且进入全球芯片设计公司前五名，电视芯片、AI 芯片设计方面处于世界前列，2020 年 2 月，何庭波居“中国最杰出商界女性排行榜”第 6 位。

（图 / 李倩莹）

“新时代 · 新青年 · 新偶像” 征稿启事

新时代，人们的偶像风格也开始呈现多元化，他可以是抗疫英雄、科学家、企业家、消防队员、当红明星，也可以是你身边的亲朋好友，那么谁是你心中的 super star？新时代需要更多的新偶像激励我们砥砺前行，凝聚筑梦力量。意林“新时代 · 新青年 · 新偶像”栏目开始征稿啦，2000 字以内，投稿邮箱：1727166991@qq.com，标题注明：新时代 · 新青年 · 新偶像。投稿时请注明自己的联系方式，采用后稿费为 200 元一篇，并颁发刊用证明。

蜜蜂老师酿出的蜜

□浙江省海盐县滨海中学　楼欣悦

原创



看着分针由12指向3，漫长的数学课竟然只过了15分钟。老师的讲课声、桌椅摩擦声、电风扇转动声、树上知了的叫声，一股脑儿涌进了脑袋。我微微偏了点头，约15度，小声地与右边的闺蜜交谈。

“哈，别以为我看不见，虽然我50多岁了，但眼力不差！”蜜蜂老师得意地说，“对吧？你觉得呢？好意思吗！”我再一次成功地被蜜蜂老师盯住，她的眼神总那么锐利。我低下头，躲进前面同学的背影。尽管如此，我还是被大家的目光包围了。

我不是初犯了，早在开学第一课，我就成功地引起了老师的注意。作为六年的数学课代表，又是以班级第二的成绩考入，难免心中得意。见数学老师温柔漂亮，眼睛大而有神，眉毛笔直坚毅，得体的衣着衬出苗条的身姿，便壮了胆，在数学课上聊天。于是被点名批评了。从此，几乎每次数学课，都少不了提及我的名字。经过这次悄悄讲话，我和闺蜜被拆散，分在“天涯海角”。蜜蜂就是如此可怕！

起初取外号“蜜蜂”，是获奖照片上的她穿着黄白相间的卫衣，在阳光明媚的春日，像极了勤劳的蜜蜂。初中生的快乐有时很简单，只需要一个玩笑。这种玩笑，也能在平凡枯燥而忙碌的日子里，荡出一点欢愉。

可是之后，我发现“蜜蜂”并非玩笑之语，而是名副其实。蜜蜂老师是教导主任，常常在行政楼和教学楼之间来回奔波，积极地授课。这种辛劳的状态，真的像勤劳的蜜蜂。县里的素养考试，我们班以压倒性优势获得了众多名额，甚至分了几个名额给其他班。原因很简单，我们班数学第一，次次第一。为了备战素养考试，大课间取消，改为辅导；每节课下课去办公室抢站位，蜜蜂老师在办公室开发了白板辅导专区；每天下午两节自习课去空教室，留到五点半，考试或讲练习；周末钉钉直播，周一订正检查……每天每时都安排得井井有条。在这样的高强度下，我们整天抱怨着，期盼着数学课赶快过去，素养考试赶紧到来，却忘记了是谁在讲解练习。是蜜蜂老师。她能在题海里轻盈地飞过，却还要惦记我们这群贪玩的家伙，拖累了讲课进度和她的时光。

蜜蜂老师不允许少上一节课，但在我的腿化脓时主动让我去医务室。去医务室是我的歪主意，就是为了逃避一节数学课。可老师的真挚询问，让我心生暖流。坐在医务室的椅子上，羞愧与感激交织在心间。

蜜蜂老师酿出的蜜，是一等奖中六人，接近全县最高水平；是教会我们诚实尊重、勇敢坚持；是让我们每个人回味初中的数学生活时，心中涌起感激与欢乐；是我们对她最崇高的敬意！

蜜是甜的，流过万水千山，但愿能流过您的心田，滋润您因我们而疲惫的心。

（图/豆薇）

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，并颁发刊用证明。



门与窗

□钱钟书

世界上的屋子全有门，而不开窗的屋子我们还看得到。这指示出窗比门代表更高的人类进化阶段。门是住屋子者的需要，窗多少是一种奢侈，屋子的本意，只像鸟窠兽窟，准备人回来过夜的，把门关上，算是保护。但是墙上开了窗子，收入光明和空气，使我们白天不必到户外去，关了门也可生活。

屋子在人生里因此增添了意义，不只是避风雨、过夜的地方，并且有了陈设，挂着书画，是我们从早到晚思想、工作、娱乐、演出人生悲喜剧的场子。门是人的进出口，窗可以说是天的进出口。屋子本是人造了为躲避自然的胁害，而向四垛墙、一个屋顶里，窗引诱了一角天进来，驯服了它，给人利用，好比我们笼络野马，变为家畜一样。从此我们在屋子里就能和自然接触，不必去找光明，换空气，光明和空气会来找到我们。所以，人对于自然的胜利，窗也是一个。我们刚说门是需要，需要是不由人做得主的。譬如饿了就要吃，渴了就得喝。所以，有人敲门，你总得去开，也许是易卜生所说比你下一代的青年想冲进来，也许像德昆西的《论谋杀后闻打门声》中所说，光天化日的世界想攻进黑暗罪恶的世界，也许是浪子回家，也许是有人借债（更许是讨债），你愈不知道，怕去开，你愈想知道究竟，愈要去开。甚至每天邮差打门的声音，也使你起了带疑惧的希冀，因为你不知道而又愿知道他带来的是什么消息。门的开关是由不得你的。但是窗呢？你清早起来，只要把窗幕拉过一边，你就知道窗外有什么东西在招呼着你，是雪，是雾，是雨，还是好太阳，决定要不要开窗子。

（节选自《写在人生边上》辽宁人民出版社　图/蝈菜猫）

留学巴黎

□冼星海

我把对于祖国的那些感触用音乐写下来，像我把生活中的痛楚用音乐写下来一样。我渐渐把不顾内容的技巧（这是“学院派”艺术至上的特点），用来描写、诉说痛苦的人生、被压迫的祖国，我不管这高尚不高尚。在初到法国的时候，我有艺术家的所谓“慎重”，一个创作要花一年的工夫完成，或者一年写一个东西，像小提琴及钢琴合奏的《索拿大》，我就花了八个月的工夫。但以后，就不是这样了。我写自以为比较成功的作品《风》的时候，真是被生活逼迫得走投无路的时候。我住在一间七层楼上的破小房子里，这间房子的门窗都坏了，巴黎的天气本来比中国南方冷，那年冬天的那夜又刮大风，我没有棉被，觉也睡不成，只得点灯写作，哪知风猛烈吹进，煤油灯（我安不起电灯）吹灭了又吹灭。我伤心极了，我打着战，听寒风打着墙壁，穿过门窗，猛烈嘶吼，我的心也跟着猛烈撼动。一切人生的苦、辣、辛、酸、不幸，都汹涌起来。我不能控制自己的感情，于是借风述怀，写成了这个作品。以后，我又把对祖国的思念写成《游子吟》《中国古诗》和其他的作品。

（节选自《留学巴黎》）

灵感的来源

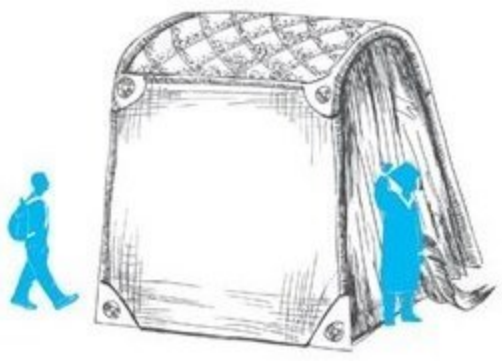
□朱光潜

过去人们迷信“灵感”，其实近来心理学已经告诉我们，所谓“灵感”不过是作者在下意识中长久酝酿而爆发到意识里，这种突然爆发却有赖于事出有因而人尚不知其因的偶然机缘。杜甫有两句诗总结了他自己的创作经验：“读书破万卷，下笔如有神。”“神”就是所谓“灵感”，像是“偶然”，其实是来自“读书破万卷”的辛勤劳动。我国还有一句老话：“熟能生巧”，灵感也不过是熟中生巧，还是长期锻炼的结果。

（节选自《谈美书简》华东师范大学出版社）

人生的意义与价值

□季羡林



当今世界上战火纷飞，人欲横流，“黄钟毁弃，瓦釜雷鸣”，是一个十分不安定的时代。但是，对于人类的前途，我始终是一个乐观主义者。我相信，不管还要经过多少艰难曲折，不管还要经历多少时间，人类总会越变越好的，人类大同之域决不会仅仅是一个空洞的理想。但是，想要达到这个目的，必须经过无数代人的共同努力。有如接力赛，每一代人都有自己的一段路程要跑。又如一条链子，是由许多环组成的，每一环从本身来看，只不过是微不足道的一点东西；但是没有这一点东西，链子就组不成。在人类社会发展的长河中，我们每一代人都有自己的任务，而且是绝非可有可无的。如果说人生有意义与价值的话，其意义与价值就在这里。

但是，这个道理在人类社会中只有少数有识之士才能理解。鲁迅先生所称之“中国的脊梁”，指的就是这种人。对于那些肚子里吃满了肯德基、麦当劳、比萨饼，到头来终不过是浑浑噩噩的人来说，有如夏虫不足以语冰，这些道理是没法谈的。他们无法理解自己对人类发展所应当承担的责任。

话说到这里，我想把上面说的意思简单扼要地归纳一下：如果人生真有意义与价值的话，其意义与价值就在于对人类发展的承上启下，承前启后的责任感。

（节选自《心安即是归处》古吴轩出版社　图/木木）

为何人生多烦忧

□叔本华

与低等动物不同的人类，由于有了理性，对整个生命生发的多样观点，可以和现实生活中的几何的、无趣的、抽象的、简单的计划相比。所以，他和低等动物的关系，就像航海家和没有受过教育的水手之间的关系，航海家借助航海图、罗盘和四分仪随时随地准确地知道自己的航线和海上的位置，而水手只能看波浪和天气来预估。因此，除了具体的生活，人类时常过着一种抽象生活，这很奇妙，也非常值得注意。

在具体生活中，人必须奋斗、受苦，然后像动物一样死去。然而他的抽象生命，正因为面对自己的理性自觉，所以是对具体生活静寂的反省。我们所参考的就是那简单的蓝图或计划。

在这种安静思虑的环境中，一个人觉得过去彻底支配了他，强烈影响了他的只是枯燥无趣的东西，当下和他也无关：他只是旁观者。

（节选自《作为意志和表象的世界》哈尔滨出版社）

驯服心中的大象

□乔纳森·海特　译/李静瑶

我手里握着缰绳，只要动动缰绳，我就可以指挥大象转弯、停止或往前走。但是只有在大象没有自己的欲望时，我才指挥得了大象。一旦大象真的想做什么，我根本斗不过它。我内心的骑象人理性地告诉我什么是对的，可是我的大象把我带向了错误的一边。

人类的心理，有一半正如一头桀骜不驯的大象，而另一半则像是一个理智的骑象人。

大象包含我们内心的感觉、本能反应、情绪和直觉；而骑象人是有意识的、控制后的思考。这两个分裂的部分，造成人们常陷于理智与非理智的思想争战中。

一个情绪智商高的人，其内心的骑象人必然技巧高超，懂得在不跟大象的意志直接起冲突的情况下，有技巧地分散大象的注意力，把大象安抚得服服帖帖。

（节选自《象与骑象人》中国人民大学出版社）



为什么中国的大学，不搞单人宿舍

□正解局

在知乎上，有个热门问题“为什么国内大学不推行单人宿舍”，这个问题获得 1.8 万个关注，2100 多万次浏览。

问这个问题也不奇怪。根据统计数据，2019 年，中国城镇居民人均住房建筑面积达到 39.8 平方米，农村居民人均住房建筑面积更是高达 48.9 平方米。

按照住惯了的房子，4 人住一起，那么，至少也要 120 平方米。可实际上，大学能提供的房子，远远没有那么大。还有人举例说自己在国外留学时，也是单人宿舍。

那么，中国大学为什么不能提供单人间宿舍呢？

中国高校住宿费便宜得惊人

目前，中国大学的住宿费大多为 1000~1500 元 / 年，哪怕和 10 年前相比，涨幅也微乎其微。

有三个维度对比。

国家统计局曾发布数据显示，2020 年全国居民人均可支配收入为 32189 元。而 10 年前，这个数字是 19109 元，到 2020 年涨了将近七成。

另一个可供对比的维度，是城市里租房的价格。

10 年间，中国的房价上涨最为明显，许多城市的房价已经从数千元每平方米涨到数万元每平方米，房租也一直水涨船高。

比如，2011 年上海市区内普通两居室平均租金为 2800 元 / 月，三居室平均租金为 3800 元 / 月。

10 年后，即便是位于上海外环的松江两居室，平均租金也已涨到了超过 6000 元 / 月，一年就要 7 万多元的租金。

再拿国外高校单人宿舍来比较下看看。

首先要知道，欧美等发达国家采取的精英教育，除了少部分能拿全额奖学金的学生，大部分学生读大学都需要支付一笔不菲的费用。

我们就光看下住宿费吧。

宾夕法尼亚大学的 evo at Cira Centre South 单人间每月 1119 美元起；德州大学奥斯汀分校的 Pointe on Rio 单人间每月 868 美元起；南佛罗里达大学的单人间每月 475 美元起。

英国大学的住宿费是按周计算，每周高达一两百英镑。

换算成人民币，是 1000~2000 元。注意，是每周。这些钱如果换成在中国，不知道有多少普通大学生住得起。而且这些费用只是住宿费，还没算上昂贵的学费。也难怪，很多欧美大学生毕业了很多年，仍然在还大学时的贷款。

对比下来，中国的大学每年 1000 多元的住宿费，还享受国家水电补贴，无论与欧美国家，还是国内城市实际的房租价格相比，实在是良心价。

便宜的不只是住宿费

便宜得惊人的住宿费，其实是国家巨额的投入。

2020 年，全国教育经费总投入为 5.3 万亿元，其中高等教育经费投入为 13999 亿元，较 2019 年增加了 535 亿元，高等教育经费投入占全国教育经费总投入的 26.41%。

这笔巨额投入，有的能看见，有的则看不见。

比如，每个大学生都有的“伙食补贴”。

这些补贴很多人说没看见，那是因为全“吃”到肚子里了。

不管中央部委所属高校还是地方性高校，只要是全日制普通本、专科学生，都有专门的“粮油副食品价格补贴”，发放人数是按照各高校在校生数为基准核定。

比如，北京市规定，市属普通大专院校的发放标准为每生每月 60 元，市属师范院校为每生每月 100 元，市属农业院校为每生每月 116 元。

其他城市给大学生的“伙食补贴”数额不一，但是相差不大。

很明显，面对物价上涨，这样的补贴远远不够，国家和地方政府每年还会根据物价水平，另外单独给高校一笔专门的“伙食补助”。

因为有了伙食补贴，几乎所有高校的菜价都远低于市场价。

在云南中医药大学，食堂里的青笋炒肉片 2.5 元、青花炒肉 2.5 元、炒杏鲍菇 2 元……10 元钱基本能让学生吃饱。

国内的高校大多将肉菜价格控制在 3~5 元，为的就是让学生吃饱吃好。

针对家境困难的学生，高校也会有专门的补贴措施，确保每个贫困生都能吃饱饭。

没钱交学费上不起大学的事情，现在已不可能出现。

早在 1999 年，国家就开辟了专门的“绿色通道”，相继推出了国家助学贷款、生源地信用助学贷款等多种无息贷款的方式，就是为了确保每个大学生只要考上大学就能顺利就读。

2015 年，国家又将贷款最长期限从 14 年延长至 20 年，还本宽限期从 2 年延长至 3 年整，学生在读期间贷款利息由财政全额补贴。

不仅如此，国家和各地政府每年还会按在校生人数给予高校大量的资金投入，除了部分科研经费，大部分都投入实验室、图书馆以及学生活动中心等建设项目。

说到底，每一位中国大学生都是国家用“真金白银”换来的。

住上单人间还不是优先事项

高等教育是一个国家发展的根本，也是一个民族兴旺的希望。

但哪怕有巨额投入，我国受过高等教育的人口比例并不高。

对比 14 亿的人口基数来看，受过高等教育的人口占全国总人口的比例为 15%，有超过八成的中国人没能进入大学，远低于许多发达国家。

就这么点大学生数量，许多二三线城市的大学毕业生还广泛集中在一线城市。

因为有些媒体对大学生在大城市找不到工作、租房困难等情况过分渲染，给人造成“大学生已经烂大街”的错觉。

有人也许会说，既然大学的数量这么低，受过高等教育的人又那么少，索性多建几所大学或者多招收点大学生不就可以了吗？

可实际情况哪有那么容易。

2020 年，全国义务教育阶段教育在校生 1.56 亿，专任教师 1029.49 万，九年义务教育巩固率达到 95.2%。

义务阶段教育总投入为 24295 亿元，在全国教育总投资里占比 45.21%。

从这组数据可以看出，国家首先确保的是义务阶段教育，保障的是大多数人能受到基础性教育的权利。

稳定义务阶段的教育，逐步普及高中教育，再将高等教育逐渐转变为大众教育，这是由我国的国情和教育的特殊性质所决定的。

所以，中国当前亟须解决的是让更多人接受教育的问题，而不是宿舍多人间还是单人间的问题。

（从容摘自微信公众号“世界华人周刊”）

诗剧



仅因这样走过的，西风——
仅吹熄我的蜡烛就这样走过了
徒留一叶未读完的书册在手
却使一室的黝暗，反印了窗外的幽蓝。

当落桐飘如远年的回音，恰似指尖轻掩的一叶
当晚景的情愁因烛火的冥灭而凝于眼底
此刻，我是这样油然地记取，那年少的时光
哎，那时光，爱情的走过如同西风的走过。

——郑愁予《当西风走过》

图 / 张翀

开怀篇

闭着眼

女朋友开车总出小事故。

我：“你为什么总是撞啊？”

她：“我开车时喜欢唱歌。”

我：“很多人开车都爱唱歌，也没有撞呀！”

她：“我唱歌喜欢闭着眼啊！”

名字不同

今天见到一朋友，问他：你的脸怎么被打成这样了？朋友说：去参加寿宴，被打了。

我很纳闷：为啥打你啊？朋友说：我就跟寿星聊了会儿天。

我问：聊什么了？

朋友说：当时他在吃长寿面，我就说这玩意儿在我们那叫挂面！

#爱豆等你来打卡#



想对你的爱豆说什么，表白 or 祝福？还是 Ta 曾在你的生命里有着怎样的影响，给小意留言哦！（通过发短信至 17611610721 的形式，或在《意林》杂志官方微博 # 意林明星超话打卡 # 话题下留言）点赞量高的留言将会刊登在杂志上，快给大家安利你的爱豆吧！



134····8664 To 易烊千玺：我的男孩，你是我平淡生活中的“惊玺”啊！你的出现是我的始料未及，也是我往后余生的信念，你用你的温柔教会我们爱这个世界，我们定会用余生来守护你到你要到的地方！让我们一起兴致盎然地与世界交手吧！我会好好加油，努力去见你的！

187····5725 To Taylor Swift：霉霉，很高兴能在初中时代听到你的歌，它们给了我学习的动力。《1989》是白月光，《Lover》是朱砂痣。31 岁的你，今后一定要走花路啊！我也会一直记得那个泡面霉的！



181····7396 To 时代少年团贺峻霖：认识你是在 2019 年的重逢演唱会上，你的那首《蜂鸟》真的惊艳到我了！后来慢慢地喜欢上你，发现你就像那只小蜂鸟一样，勇敢无畏，自信坚强。希望以后的你，可以继续发光发热，天天开心，继续无畏地朝着你心中的目标迈进！聚光灯一定会在你身上停留很久很久的！



159····8181 To 时代少年团张真源：你像一束光照在我身上，因为你我也会变得更优秀，以后的生活我会陪着你，不用着急，属于你的会在后面一点点出现！



159····0367 To 张泽禹：从《圈》舞台开始关注你，直到现在，你真的长大了不少，同时进步了许多，但小宝在勇敢追梦的同时一定要好好照顾自己，小宇宙永远在你身后支持着你，我们一定会陪你成为 superstar！加油！



182····4008 To 任嘉伦：从小锦开始喜欢你，陪伴你的这些日子我感到幸福，也越发为你骄傲。哥哥，你一直都很棒，属于你的时代已经来临！加油，超哥！



187····1981 To 邓伦：我是在看《晴雅集》时认识你的，你很优秀，拍戏很认真，希望你可以好好爱自己，变得越来越好。愿星河灿烂，你永远是你。

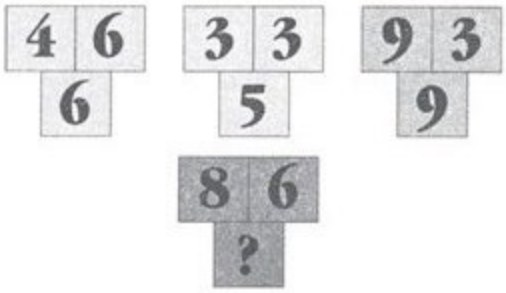
一、数值

第 3 行的值是多少？

A	E	D	E	E	E	E	= 64
D	B	B	D	A	D	E	= 40
C	B	A	A	C	F	G	= ?
E	F	G	F	B	F	E	= 81
B	A	A	E	E	C	E	= 45
A	C	B	A	G	D	E	= 47
=	=	=	=	=	=	=	
30	37	34	46	49	56	72	

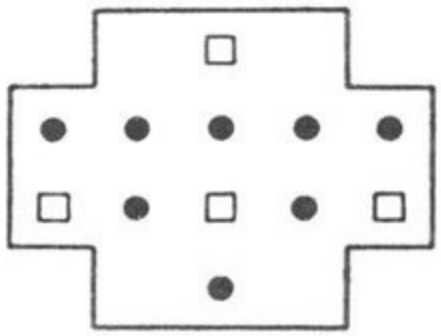
二、合适的数字

算一算，添上什么数字可以完成这道题？



三、等分零件

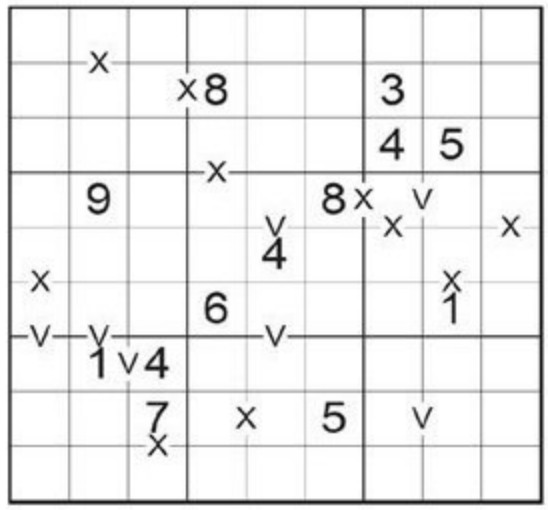
下图是某个设备零件的草图。请给出合理的建议，把这个零件分成 4 个相等的小块，使每个小块均包含 2 个大头钉（黑圆点）和 1 个孔（小正方形）。



四、趣味数独

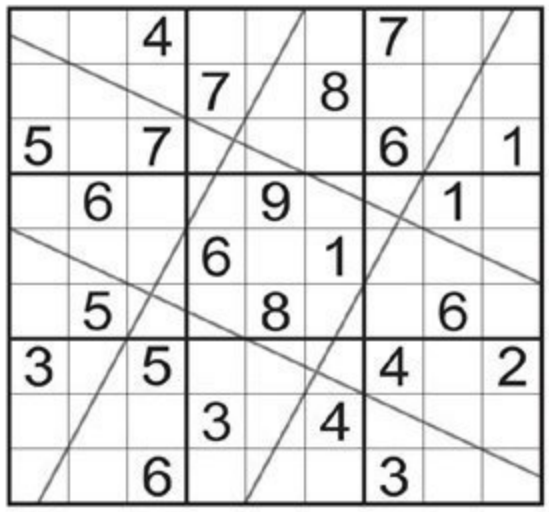
VX 数独：

规则：将数独 1~9 填入空格内，使每行、每列和每宫内的数字均不重复，盘面内符号 V 两侧格内数字之和为 5，符号 X 两侧格内数字之和为 10。没有 VX 符号的相邻两格内数字之和不能为 5 和 10。



斜线数独：

规则：将数独 1~9 填入空格内，使每行、每列、每宫和每条斜线穿过的格内的数字均不重复。



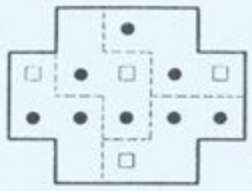
本期数独由蓝天提供

本期答案

一、47。A=2，B=3，C=5，D=7，E=11，F=13，G=17。

二、11。分别求出上面两个数字的平均值，第一个平均值加 1，就是第一个图形的数字；第二个图形加 2，第三个图形加 3，下面的图形加 4。

三、如图。



四、趣味数独答案：

VX 数独

4	3	6	1	5	2	9	7	8
5	7	2	8	9	4	3	6	1
1	8	9	3	6	7	4	5	2
6	9	5	7	1	8	2	3	4
7	2	1	5	4	3	8	9	6
3	4	8	6	2	9	5	1	7
2	1	4	9	3	6	7	8	5
9	6	7	2	8	5	1	4	3
8	5	3	4	7	1	6	2	9

斜线数独

6	2	4	1	5	3	7	8	9
9	3	1	7	6	8	2	4	5
5	8	7	9	4	2	6	3	1
7	6	2	4	9	5	8	1	3
4	9	8	6	3	1	5	2	7
1	5	3	2	8	7	9	6	4
3	1	5	8	7	6	4	9	2
8	7	9	3	2	4	1	5	6
2	4	6	5	1	9	3	7	8

意林 2021 年 9 月

□苏慈漫画



1 · 星期三

宜 看书看报

忌 刷短视频



2 · 星期四

宜 理发

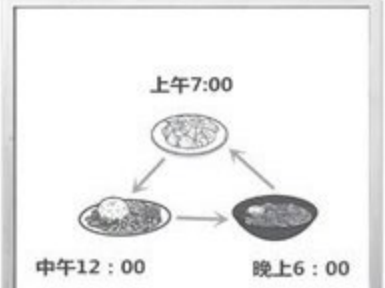
忌 自己剪狗啃刘海



3 · 星期五

宜 躺平

忌 强求



4 · 星期六

宜 三餐准时

忌 偷吃夜宵



5 · 星期日

宜 认识新朋友

忌 和前任复合



6 · 星期一

宜 洗澡时唱歌

忌 喊麦



7 · 星期二

宜 运动

忌 跳《社会摇》



8 · 星期三

宜 看《新闻联播》

忌 沉迷娱乐八卦



9 · 星期四

宜 欣赏爱豆美照

忌 生活无趣



10 · 星期五

宜 喝汤

忌 敷衍三餐



11 · 星期六

宜 给爸妈打电话

忌 要零花钱



12 · 星期日

宜 给老友问候

忌 借钱



13 · 星期一

宜 收纳房间

忌 做“乱室佳人”



14 · 星期二

宜 和好

忌 对朋友放狠话



15 · 星期三

宜 看《意林》

忌 买盗版杂志





父亲在欣慰中解开皮带



点了个鸡腿，收到一块姜



我以为怎么养生



如何求婚让女人落泪



像极了第一天送孩子去幼儿园



方圆百里没车敢靠近



简约、低调、奢华



出差把狗放女朋友家后



耳机的作用

广告

《黄冈金考卷36套》《巧学王》

究竟每年能巧遇多少高考题?

50+98+30+56+44+28+64+57+55=?　482种解题方法助你高考冲击双一流大学！

巧学物理　先看后买　快速提分

郑重承诺:买书时签订协议，购买并学习《巧学王》六科如果未考上一本大学，全额退款!

西安出版社邀全国名师编著的《高中物理巧学王》一书第一部分详细讲解了力的合成法、补偿法、隔离法、图象法、微元法、对称法、等分法、假设法、动态分析法、极值法、守恒法、模型法、模式法、转化法、平衡法、通式法、比例法、推理法、程序法、估算法、代数法、放缩法、动态圆法等56种巧解活题的方法。书的第二部分是难点巧学，高中物理中只要是难懂、难记、难做的地方都有巧妙方法，通俗易懂，一学就会，突破高中物理难点效果显著，使学生学习物理变得简单有趣。第三部分和第四部分精选了800道高考活题，全部用巧妙方法解出!

《巧学王》和《黄冈金考卷》包括了全国各地高一至高三物理教材的内容，若掌握了书中绝大部分巧法和技巧，一般高考题目一眼就能看出答案，压轴题也很快可以解出，解题能力得到快速提升，物理成绩得到很好的突破。

高考前，好多同学都不敢相信自己能考取重点大学，考后心里就有底了，因为《巧学王》里的方法巧法众多，有好多例题跟高考题相似，考后信心十足。

人民教师
为人师表
诚实守信
绝不骗人



2573581318



巧学九科　买6送8　可以网购

（支持货到付款）

淘宝店铺网址https://shop217267836.taobao.com/或拼多多“衡水宝典巧学王图书”店铺

西安出版社邀全国名师编著的《高中数学巧学王》一书第一部分详细讲解了代入法、定义法、参数法、交轨法、几何法、比较法、综合法、分析法、放缩法、反证法、换元法、构造法、配方法、判别式法、同一法、累加法、累乘法、分组法、裂项法、迭代法、升幂法、降幂法、捆绑法、插空法、间接法等98种巧解活题的方法。书的第二部分是难点巧学，高中数学中只要是难懂、难记、难做的地方都有巧妙方法，通俗易懂，一学就会，使学生学习数学变得简单有趣！第三部分和第四部分精选了800道高考活题，全部用巧妙方法解出!

数学科目对高中生高考太重要了，一科相差60分很常见。好多数学成绩不好的高中生学透了《巧学王》和《黄冈金考卷36套》后，数学成绩竟然拿了高分。

惊人效果——黄冈重点中学一批名师仔细研究后惊叹：“用《巧学王》中的482种解题方法竟能轻而易举地做完2020年全国各地高考试卷！一般高考题目一眼就能看出答案，高考大题和压轴题很快可以解出，巧解省时间得高分！是基础差的学生考上一本大学的捷径，《巧学王》和《黄冈金考卷36套》巧遇2020年高考题193分！”《巧学王》适用于全国各省市高一至高三学生。先看后买——请发电子邮件至kuxitao@188.com，即可让你真实地看到《巧学王》高质量内容。签约提分——买书时签订盖有公章的协议，学习《巧学王》六科如果未考上一本大学,不达目标全额退款！三本起售，新书6.6折，买6送8——《巧学王》6.6折优惠每本卖43元，《黄冈金考卷36套》卖58元，另加快递费10元。一次性购买《语文》《英语》《数学》《物理》《化学》《生物》《政治》《历史》《地理》任意6本，书费和快递费共268元还赠送68元的《过目不忘的记忆秘诀》《高考状元学习经验谈》《快速提高九科成绩的诀窍》《化工生产流程和有机推断题解题高手》等8种学习资料（一本书和一张电脑光盘）。可以网购——出版社出版的正版《巧学王》，假一罚十，上网输入网址https://shop217267836.taobao.com可以到网店，掌柜名:金榜题名618书店，或者登录拼多多搜索“巧学王”，店铺名：衡水宝典巧学王图书。货到付款——需要购买《巧学王》请打电话联系我们，货到付款，另加手续费5元。

手机淘宝扫一扫

购书地址：湖北省黄冈市武穴育才中学　郭年珍（老师）　QQ：2573581318

咨询电话：18008619719　　寄书查询：0713—6587912（白天）