写给感动中国人物的小字条 P46

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

意林®

2022. 12
六月下/半月刊 总第433期

◆没有一种生活叫“最好的生活” ◆刘备的奋斗，才是你最该喝下的鸡汤 ◆摒弃“麻木快感” ◆为什么我们囤可乐



本期关键词

年轻人的主题野餐
萨莉亚
居家健身时代
种子采集员
走神的大脑

邮发代号：16-288 定价：8.00元
ISSN 1007-3841

意林官方微信 用心陪伴你每一天
淘宝或天猫扫一扫 意林旗舰店 订阅2022年《意林》杂志
抖音扫一扫 关注直播 优惠多多
BEST SELLING 2021 中国邮政发行畅销报刊
2021·中国百强报刊

购买意林产品请认准意林旗舰店

享受超低折扣、会员积分、更多赠品等
关注店铺，更多优惠活动

淘宝扫一扫进店

连续十一年撞衫中高考作文题，多次原题呈现。
意林助力中高考，是陪伴一代又一代的正能量好伙伴！

意林 2022 年订阅
励志阅读 提高阅读水平
全年 24 本



淘宝扫码订阅

作文素材 2022 年订阅
提升初高中作文技巧
全年 24 本



淘宝扫码订阅

意林合订本
价格优惠 便捷携带
6 期合订



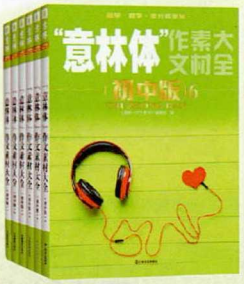
淘宝扫码购买

意林分级素材 - 初中版
初中作文分级学：记叙文 + 中考文体 + 中考主题



淘宝扫码购买

意林体作文素材大全 - 初中版
中考就用“意林体”
C 位出道就是你



淘宝扫码购买

作文素材合订本
价格优惠 便捷携带
3 期合订



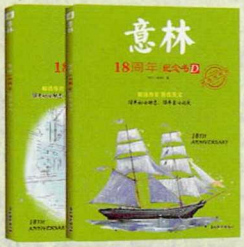
淘宝扫码购买

意林 18 周年纪念书A+B
精选卷首 景选美文



淘宝扫码购买

意林 18 周年纪念书C+D
精选卷首 景选美文



淘宝扫码购买

青年励志馆
精美时文 智慧启迪



淘宝扫码购买

她是“奇葩说”“神仙打架”中的“神仙”之一。
她是国际辩论比赛的华语辩论之光。
她是哈佛大学才女，宝藏女孩。

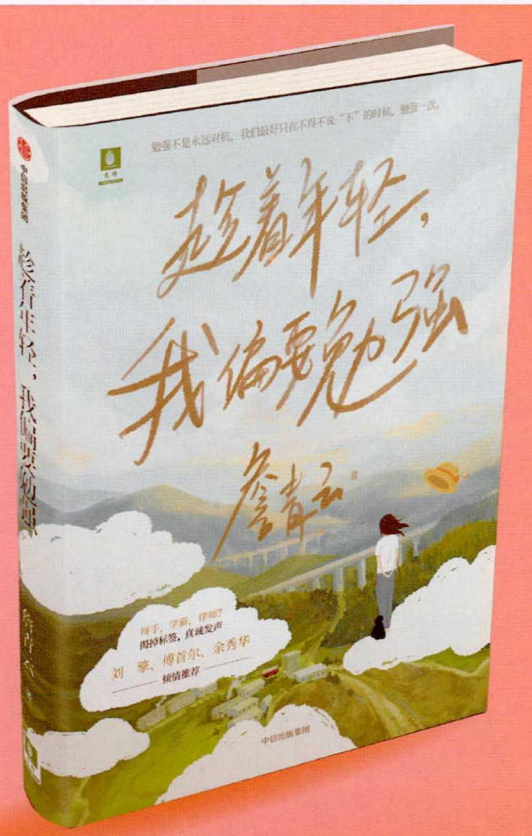
《趁着年轻，我偏要勉强》

“奇葩说”冠军辩手 詹青云

首部个人自传叙事文集即日上市



这一次，请听
詹青云自己从头说起



辩手 律师 邻家女孩 哈佛学霸
到底哪一个标签才是真正的 詹青云
或者都不是……

扫码即可购买

詹青云在“奇葩说”中的精彩演说，让她数次登上微博热搜，收获大量粉丝，其中不乏名人。诗人余秀华盛赞“青云是我最喜欢的辩手，没有之一”。詹青云的成长经历和家庭背景也成为各大自媒体账号获取流量的谈资。大众眼中的流量人设，并非丰富而真实的詹青云。

书名源自金庸小说主人公赵敏的经典名言。偏要勉强，不是生活哲学，却充满不甘平庸的少年意气。人生路上，每个人拿到的牌不同，总有人把好牌打烂，也总有人把烂牌打好。这本书，是詹青云关于成长奋斗、上进得失的自辩集。这是詹青云自己与自己的辩论，在一次次激烈地交锋后，发人深思，或许更好的人生，总需勉强一次。

幸福让步规则

□长　乐

影视作品中常有这样的情节：某个大人物，乔装打扮微服私访，遇到势利小人。小人狗眼看人低，对大人物百般刁难、戏谑。然而，大人物一点也不着急，弄得观众都急了：大人物怎么就不说出自己的身份呢？如果这个小人知道大人物的身份，可能当场就得吓个半死。

大人物为什么甘愿受气，也不轻易表露身份呢？这就要提到“幸福让步规则”了。英国作家欧文曾说：“人类一切努力的目的在于幸福，只有内心丰盈快乐的人，才不会为琐事争执，从而更专注于自我的成长与修行。”所以在两个人发生或有可能发生争执的时候，更幸福的一方会选择主动让步。

幸福让步规则，实际上是人们潜意识里一种自觉的行为方式。“幸福让步”的产生主要基于两个原因。其一，幸福感可以有效降低人的对抗性。内心充满幸福感的人，不会为一点小事与他人较真；而爱计较的人通常生活不如意，幸福感缺乏，所以往往看什么都不顺眼，牢骚不断。其二，真正幸福的人不事张扬，行事低调；相反，某些人爱到处炫耀，实际上是一种内心空虚的表现，因为他们需要通过晒幸福，从别人羡慕的眼光和恭维的话语中，获得内心的满足。

（一米阳光摘自《今晚报》2022年4月23日）

意林®
小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境
YI LIN 目录 CONTENTS
好看的绿皮杂志
课外阅读优选杂志
中国邮政发行畅销的学生杂志
中国有影响力的励志杂志
看意林 作文好 考名校

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433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 孔婷婷
Associate Executive Editor 执行副主编 许树平 刘世佳
Editor 编辑 黄 磊 许之贤 翟 真 孙 静 董 鹏 王 娟 崔家妹 郑思琦
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 贵 源
Art Designer 美术编辑 孔凡雷 岳红波 金 宇

Magazine Press Address 社址 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 华腾北塔商务大厦1501室 邮编：100022
E-mail 电子信箱 yilin010@vip.163.com（投稿） yilinart@163.com（插画）
Yilin Microblog 意林微博 http://weibo.com/yilinzazhi
Taobao Mall's Address of Yilin 意林淘宝商城 http://yilzts.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 北京意林励志传媒有限公司
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 郝春燕 沈兰娟 李 丽
Date of Publication 出版日期 上半月 每月10日 下半月 每月20日

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

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

意林快手：意林杂志



励心小品 /短小精悍的人生哲理，在顿悟中改变人生/
幸福让步规则 /长 乐 1

美好生活 /身处日常，心知美好/
你为抵抗“emo”做过哪些努力 /晔 卡 18
宠物，人类的最大公约数 /魏 言 40
一个人的日子，也要认真吃饭 /乔七阳 42

幸福关键词 /幸福的关键，在于能否战胜庸常的观念/
没有一种生活叫“最好的生活” /林一芙 6
不要把情绪当作武器 /杨天真 7
爱要常觉亏欠，客要一味款待 /罗 翔 8

十八而志·星海征程 /披星戴月，无畏拼搏，只为心中征程/
种子采集员：在海拔5000多米的珠峰上班 /舒少环 52

民间智库 /成大事者善借智，让聪明头脑为你服务/
骆驼策略和兔子策略 /罗振宇 4
“最土西餐厅”萨莉亚，人均30，年入百亿 /槽值小妹 9
为什么财富蓝图很重要 /哈维·艾克 12
别“踢猫”，也别成为“猫” /悠悠我心 22
摒弃“麻木快感” /晨 曦 37

名师读意林 ☆★☆

腹有诗书气自华，——赠《意林》读者

湖南临湘二中 王良敏

——湖南省重点高级中学
临湘市临湘二中 校长 王良敏

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

世间感动 /万水千山走遍，内心柔软如初/

樱花掉落的速度 /淡蓝蓝蓝 24
喜欢逢雨发芽，遇风开花 /柒先生 68

经典常读 /经典永流传，百读而生新/

《林语堂文集》节选 66
《写在人生边上》节选 66
《爱因斯坦文集》节选 67
《成为波伏瓦》节选 67
《一个陌生女人的来信》节选 67

观感风尚标 /洞观时代风尚，绽放个性风采/

居家办公里的恋爱学 /May与五月 11
偶像的“上头”与“下头” /欧阳宇诺 14
冰柜和一种新时间 /张 丰 20
体重是当下社会的最佳隐喻 /张 恒 21
为什么我们囤可乐 /玛雅蓝 28
年轻人的野餐，人前精致人后狼狈 /邹 帅 30
教练都换了好几茬，我们咋还在减肥 /王有有 34
我们囿于室内，却不想错过窗外的春天 /丘 濂 吴 思 48
万万没想到，“00后”居然在扎堆研究孔子 /书单君 58

百万好故事 /谁有故事，谁即胜出/

名副其实的“五德公鸡” /盛 林 26
做事之前要分清自己是狼还是羊 /任万杰 29
刘备的奋斗，才是你最该喝下的鸡汤 /温伯陵 44
狼的沟通艺术：一声狼嗥建立的信任 /德·埃莉·H.拉丁格 54

名家散文热考论坛 /感受名家妙笔生花，共悟考场读写之道/

假如人生没有磨难 /贺铭华 16
蓝瓷碗盛不下 /包利民 17

写给感动中国人物的小字条 /带着感动出发，汲取前进力量/

致江梦南、国测一大队、刘传健、张富清、朱丽华 46

新知小识 /洞贯古今中外人文，获取知识智慧素材/

早上起不来都是基因的错 /晓 菲 10
为什么老虎也怕鹅儿 13
“白”没白说 /熊代厚 15
没脑子的动物也需要睡觉 /袁 越 32
人类根本就不适合吃素 /罗 杰 33
为什么只有警犬，没有警猫 /陈思萌 36
走神的大脑是不快乐的大脑 /湛庐君 56

舌尖上的中华地理 /缱绻在味蕾之间的文化况味/

一颗流油的咸蛋，是祖父的“芳华”记忆 /申功晶 41
云南的菜市场，有多野 /国 馆 51

社交锦囊 /懂得这些沟通技巧，你也可以成为社交达人/

你的不好意思，正在拖垮你的生活 /桃 几 57

特别校园 /来自校园的感悟和声音/

我们的青春，都下过一场雨 /文星树 64
老师也曾是网瘾少年/朋 余 65

人文地理 /走进地名，走进传奇/

想去成都的街头走一走 /物道君 38

意林树洞 /守望成长中的心灵，我们一起勇敢追梦/

你第一眼在“福”字里看到了什么 /阳光心理测试学 25
上学遇到这些事也太爽了吧 /黄一刀 60
时间胶囊（总第208期） 61
改变只能自己做出 /李寅生 62

数动作，都是没有用的。既然本质上都是以防万一，也就是说，绝大部分准备是冗余的。

比如，过去人类做太空探险，为什么那么昂贵？

因为要不计成本地保障安全。比如，一些资料表明，我国研制火箭，每一个零件都要做几十上百个，然后从中间挑出最好的一个。“神舟五号”上的计算机有70万个程序，其中30%是在正常情况下使用的，70%是在发生故障时发挥作用的。

你看，为了万无一失，付出那些成本就在所不惜了。

凡事做过度的准备，这是过去社会的一种常态。

但是，这种情况正在发生变化。原因很简单，行动的风险正在普遍降低。

有一个概念，叫“风险社会”。是社会学家贝克提出的，核心就是人类社会积累的总风险越来越大，而且风险的类型越来越闻所未闻。但是，这是指人类社会的宏观风险。从微观上说，正好相反，我们实际上生活在一个“低风险社会”中。

比如，二十年前，考不考得上大学，人生境遇一个天上一个地下。但是现在呢，不上大学，出路也越来越宽。

再比如，过去从单位离开，基本就是灭顶之灾。但是现在，只要你有本事，天地广阔得很。

从这个背景，我们再来看凡事都要做万全准备这件事，就要发生变化了。

除了生命安全之外，我们完全不能承受风险的领域越来越少。所以，很多创新就盯上了原来那些过度的、冗余的准备工作。只要把这些准备工作省下来，我们做事的效率就会大大提高，成本会大大节省。

在“得到APP”的订阅专栏《前哨·王煜全》里，我就看到这么一家美国公司：Planet Labs（行星实验室）。这家公司只发射特别小型的卫星，一颗卫星只有鞋盒子那么大，一枚火箭上天，可以一次发射多达88颗卫星。这种卫星有个名字，叫“DOVE”，是鸽子的意思。像放鸽子那样放卫星，当然成本低，迭代快，竞争优势巨大。

小成本、大规模、低准备、快行动，这是一种全新的行为模式。对习惯了大成本、小规模、高准备、慢行动的人来说，这是一个不小的挑战。

再回到埃隆·马斯克的“超级高铁”。如果等到技术全部成熟，全部蓝图设计清楚，全部资金落实到位再开干，那要等猴年马月，而且没有必要。像马斯克一样，想清楚目标，就说了，就开始干。沿途汇集资金和资源，一边上马，一边研发技术，所谓“草鞋没样，边打边像”，反而是这个时代最有效的行动策略。

你只要替马斯克算算账就知道了，不做好准备就上路，他的风险是什么呢？如果风险很小，他为什么不这么干呢？

我多年前听到的一个比方。做事情的策略有两种，一种是“骆驼策略”，就是知道自己要穿越沙漠，所以要长很多肉，用驼峰储存很多脂肪，做好准备再上路。另一种是“兔子策略”，一次只能吃一点草，那就沿途边吃边走，边找目标。

在高风险时代，骆驼策略是必要的；而在我们所处的这个低风险时代，兔子策略没准也是明智的。

（李金锋摘自微信公众号“得到APP”图/HHYM）

诗剧



你心虽善感，却从不改变；
你灵魂柔顺，却永不妥协。

——拜伦



减肥计划

研究最新发现：高糖高脂饮食能显著提升人的记忆力。人们普遍会在食用奶茶、蛋糕、炸鸡等高糖高脂食物后想起自己要减肥的计划。

表情包

一次被同学拉进了一个群，管理员小姐姐起哄说要照片，我就随手发了几张过去……突然看到一条消息：已存！我看了一下对方资料是女孩，心里甚是得意，就故意问她：你不怕被你男朋友发现吗？谁知她回了一句：哎妈呀！这是照片呀，我以为是表情包呢！我：……

我不帅

一美女拦住一路过的帅哥说：“帅哥，能帮我们拍个照吗？”结果人家说了一句“我不帅”，然后头也不回地走了。

没有一种生活叫“最好的生活”

□林一芙

父亲的朋友在乡下买了一大片田，建了一个80平方米的玻璃房子，还搭了一个200平方米的葡萄园。我去看了几次，心生艳羡。

玻璃屋子出门便是山水，耳闻莺歌虫鸣，颇有世外高人的闲适。在此居住就能明白当年苏东坡先生所说的“可使食无肉，不可居无竹”，整个人都“飘飘欲仙”起来。

大家都开玩笑说：“这就算是‘农村包围城市’的最高境界了！”

过了一阵子，大家又在饭桌上说起这件事，那位前辈竟然倒起苦水来：“唉，不就那样嘛！以前房东留下来的葡萄藤都蔫了，我们也不知道该怎么办，花草也侍弄不活；每个周末开车回去一趟，房子都是空置着的，风吹雨淋，玻璃都花了，看出去雾蒙蒙的一片。原本想让孩子在远离喧嚣的大自然里成长，结果周围的孩子都和她玩不到一块儿去，女儿还是爱她的游戏和漫画，并不觉得这样自在的生活有多开心，反而成天嚷嚷着没有Wi-Fi。”

“是不是选错了呢？”他挠着头问我们。

现在想想，其实生活本身并没有错，只是我们常常把某一种生活想象得太美好了。

年少时，总觉得好的生活就在不远处，只要勇敢地披荆斩棘，渡过重重关山就能到达。不想学习时，父母会劝我们说：“考上大学就好了。”而真正上了大学，很多人开始迷茫：“难道这就是我苦读多年所追求的生活吗？”原来金榜题名只是帮我们“过滤”掉了一小批人，生活还是得继续战斗。



有段时间，日本电影《小森林》很火。电影里的日本乡村安谧祥和，繁密的森林里透着点点萤光。女主角缓行于田垄之上，勾起无数人对田园生活的向往。

在视频弹幕里，我看到了一条画风截然不同的评论：“如果女主角每天都像这样扛着锄头，日出而作，日落而息，为什么手上会没有老茧？”

是啊，倘若你执意要收获乡村盛景，且不谈内心是否丰盈，还必须有一双拿锄头的手和一双常下田的脚。这就是你为自己想要的生活付出的代价。

别神化任何一种生活，将它想象得独一无二。只要你能对自己的生活负责，它就是好的生活。

有一阵子，我听说江西婺源的油菜花开了，立马拽着朋友千里迢迢地去了油菜花田，结果我们被蚊虫叮得满身是包，一路上奇痒难忍。而且油菜花真的没有想象中那么好看，我们到的时候，它们不知道是怎么了，打蔫儿着、垂头丧气着，好似在故意气我们：“你们倒是想得美，好吧，我偏偏要丑给你们看！”

可是那一天我们真的挺开心的。到达了曾经想到的远方，即使它没有想象中的好，我们也心生欢喜，这欢喜不是为了别人，而是为了自己。欢喜的是自己具有说走就走的勇气，欢喜的是一路上识人无数，欢喜的是我终于可以大声地反驳别人：“那个地方根本没有这么好！”

小时候，我读过一篇童话：一只小青蛙看见远处的洼地闪闪发光，于是历经千难万险到达彼岸，却发现那只是霞光为臭水沟披上的“金衣”。

因为遥远，所以“另一种生活”总是闪着光，而我不想要摘遥远的星星，只想要尘世的幸福。

（张晓玛摘自《情感读本》 图/木木）

/意林/ 在这个世界上，不单调的东西让人很快厌倦，不让人厌倦的大多是单调的东西。向来如此。我的人生可以有把玩单调的时间，但没有忍受厌倦的余地。而大部分人分不出二者的差别。——村上春树



爱要常觉亏欠 客要一味款待

口罗翔

多年以前，在丽江古城有家客栈，手写着这样的对联：“爱要常觉亏欠，客要一味款待”，每每想起这句话，我就发现自己在爱心上的亏欠。

很长一段时间，我都觉得自己是一个很有爱心的人。我会在地铁上给人让座，我会对乞丐施舍，我还会给他人捐款，甚至看到遥远的异国他乡有人受苦受难，我也会心酸难过。

年少时读卢梭的《论人类不平等的起源》，我深深地折服。我想这是一个多么敏感的人啊，看到人类受苦，居然会流出伤心的泪水。

我与卢梭心有戚戚焉。

我把自己的善心追溯到我的童年。小时候，我收养过流浪猫，还曾经邀请乞丐来家里喝水吃饭，这一度让我父母非常生气。

随着年岁渐长，读的书慢慢地多了，才发现我所敬仰的卢梭只爱抽象的人类，根本不爱具体的人。

卢梭和女仆长期同居后结婚，后者为他生了五个孩子，卢梭把他们都送往了孤儿院。他在《忏悔录》中为自己辩护，说他忙着爱人类，以至于没有时间来关心自己的孩子。

仔细想想，其实我和卢梭一样，爱抽象的人类胜过具体的人。

因为抽象的人类如此可爱，而具体的人如此麻烦。对抽象的人类的爱是无须付出代价的，但对具体的人的爱则总是要投入大量的时间和精力。

然而，真正的爱一定是要付出代价的，牺牲越大，爱心也就越大。无须付出代价的爱不是为了欺骗自己，就是为了欺骗他人。

想起小时候的一些爱心之举，无论是收养流浪猫，还是邀请乞丐，我都不需要付出什么代价，付出代价的是我父母，他们喂养小猫，给乞丐烧饭，而我只是单纯地发出邀请。相反，我的父母倒比我更有爱心，毕竟为了让我开心，他们帮我养了很长一段时间的猫，他们还忍住内心的不悦，招待乞丐。

有一句话我非常喜欢，我一直把它作为我邮箱的签名档——爱是恒久忍耐。真正的爱一定要付出代价，要在牺牲中学会忍耐。

这几天有亲戚来北京开会，因为食宿自理，所以想暂住我家。我最初表示欢迎，但后来知道她在上飞机前有点感冒。我于是开始头大，害怕她会带来流感病毒，但是又不好意思拒绝。

亲戚开了半天会就病倒了，所以这次北京之行成为养病之旅。会也开不了了，天天躺在家里。我只能帮忙照顾。当然，我也不断地消毒碗筷，戴着口罩进进出出。我心里开始埋怨，既然生病了，为什么还要来开会呢？当然，我还不得不戴上爱心的面具，毕竟是亲戚，毕竟大家都说我有爱心。

但伪善让我很不快乐。

我于是又想起了丽江古城那家客栈的对联——爱要常觉亏欠，客要一味款待。

我希望走出恐惧，因为恐惧让我的爱心越来越小。人之所以恐惧，是因为我们对未知的害怕。我们可以按照自己的主动安排来表达爱心，如有空时探访孤儿院，得闲时做做义工。但是我们不愿意未经规划地表达爱心。

然而，后者也许更加重要。

如果对未知之事保持开放之心，受到一种生活在愉悦的漠然之中的召唤，人生也许会无比幸福。

（夏荷摘自《圆圈正义：作为自由前提的信念》中国法制出版社 图/熊LALA）



□晓　菲

早上起不来都是基因的错

家族群里总刷屏描述熬夜的危害，所以最近我也把“早睡早起”当成了小目标，然后每次睡过头都会感到很内疚。但不久前有生物学家发现，睡眠模式一定程度上是被基因控制的，人体有300多个基因也许都跟你早上起不来有关。

早前的研究已经确认了24个基因跟人体生物钟的调节方式有关，其中一个是周期基因。

英国科研人员通过分析697828份来自英国生物样本库和美国基因技术公司的样本，把跟生物钟相关的基因从24个扩展到了351个。领导这一研究的埃克塞特大学医学院的生物信息学家迈克尔·威登指出，根据你携带的基因，你早起的时间会大不一样。他们分析了85760个人的睡眠监测数据，发现携带这351个基因数量排在前5%的人，比排在倒数5%的人平均要早睡25分钟。

除了找出这些跟生物钟有关的基因，科研人员还试图找出这些基因在体内的开关位置。该论文的主要作者塞缪尔·琼斯解释说，人体不同部位的组织类型是不同的，而所有的组织都携带了所有的基因，但这些基因并不是都处于开启状态。他们发现跟生物钟相关的基因在大脑和视网膜中更多地处于开启状态，这个发现有助于了解到底是身体的哪些部分造成了早起型和晚睡型人群的差别。

这些基因活跃的区域是下丘脑的视交叉上核，视交叉上核包括振荡器，能够接收所处环境的信号调节机体的生物钟。其中的一个信号是光。当视网膜发出信号表示这是晚上时，大脑就会释放一种叫作褪黑素的睡眠诱导激素。因此，威登和琼斯选择在视网膜上定位“早起”基因。人体发现光信号的方式，以及是否向身体发出睡眠指令的过程，都是遗传的问题。

研究人员还发现有两个基因内部存在突变，这些突变可能会改变基因检测光的方式。人们已经知道光可以调节生物钟，但此前并不了解早晨型和晚上型的人在感知光的方式上存在差异。这项研究表明昼夜节律的差异，可能更早地发生在遗传的层面。

当一个人无法控制自己是早晨型还是晚上型，那早起还是晚睡又有什么关系呢？先别高兴得太早，早起还是晚睡跟健康可能真的有关系。已经有很多研究表明晚睡跟一系列精神问题有关，诸如抑郁症和精神分裂症之类。

去年有一份研究报告指出，夜间活动较多的人更可能患上抑郁症和双相情感障碍。当然，关于这个问题还有争议，到底是心理健康出问题导致了人们睡眠紊乱，还是睡眠紊乱引起了心理疾患。琼斯则认为遗传是首要因素，它能帮助解开昼夜节律跟疾病之间的关系。不过这也存在着一些不确定性，因为精神疾病本身也有遗传性。

另外一件事是，如果生活方式不符合遗传倾向可能会导致精神疾患。比如一个早晨型的人可能会更适合朝九晚五的现代生活模式，而晚上型的人可能会感觉困扰，对抗遗传倾向可能并不利于精神健康。

未来，这项研究也许可以为灵活工作时间提供依据，证明为什么人们工作效率最高的时段是不一样的。这不仅将会提高工作效率，还能改善职员的精神健康。不需要每天在固定时间打卡，不需要在早高峰堵车浪费大段时间，还有更高的工作效率和更清醒的头脑，工作日睡到自然醒也许不是梦呢。

（皮皮鲁摘自《南都周刊》　图/熊LALA）

恋爱学

居家办公里的

□ Mey与五月



刚居家的头两天，我斗志满满，开启高效居家办公计划。比如早晨起来先安排一顿营养早餐，然后运动半小时，或者先学习一会儿。蓝牙音箱、香薰等各种平时用不上的氛围组工具，也总算能正儿八经地用起来了。

可新鲜劲维持不过两周，居家办公的美好滤镜就被时间之锤生生砸裂了。早晨永远是兵荒马乱的，手脑口眼都没闲着。说好的晨间运动或学习，都成了纸上谈兵。

等正式干活了，我又开始嫌弃笔记本电脑屏幕太小，没有公司的大屏用着舒服。邻居训斥孩子的雷霆暴怒，辛勤工作的小区大喇叭，任何一点风吹草动都能成为妨碍工作的理由。当然，离床近了，也更容易躺平。

更何况多数打工人还得苦其心志，劳其筋骨，在干活间隙对付家中老小的饮食起居。谁做饭，谁带孩子，谁管孩子上网课？

时间久了，我便琢磨出一个道理：居家办公和情侣恋爱其实差不多。

初期都攒着一股新鲜劲，少不了如胶似漆和各种不切实际的幻想。等劲头一过，双方丑态毕现，滤镜也就自然消失了。一番争吵后歇气缓神，稍不留意还可能踩上玻璃碴。只有扛过了一地鸡毛，摸索出适合彼此节奏的情侣们才能顺利通关到平淡细碎的日常。

可喜可贺的是，我和居家办公这对怨偶已经顺利通关到最后一个阶段，我宣布：我已经完全爱上它了。导致我产生此番变化的原因，在于我的工作内容无须依赖公司办公环境和频繁的内部沟通。另一方面，我发现在家干活反而比在公司更为高效专注。

我在公司的工位后有一间小小的会议室。人员的频繁进出，不隔音的会议室，不断调整座椅间距的行为，使我无法拥有一整块安静不被打扰的工作时间。连窗也不是你想开就能开的，普普通通的开窗动作代表了恭敬的职场礼仪——是想要触碰但又缩回的手。

在家办公就不同了：空间独立，无人干扰。每天早晨工作前的第一件事不是开电脑，而是开窗。我要放肆地任四月的清风阳光，还有屋外叽叽喳喳的鸟叫声飘进我小小的屋子。感谢居家办公让我拥有了开窗自由。在安静独立的办公环境里，我可以更为专注自由地控制办公节奏，也能随时调整工作与休息的间隔，适时做些舒展运动，这样的劳逸结合反而比在办公室更为高效。

我有不少朋友抱怨居家办公约等于全天办公，幸运的是我并未掉进这种办公陷阱。拥有一个开明信任员工的老板，让我免受被监视的压力和超时工作的困扰。但在家工作的时长确有增加。我将省下的早晨通勤时间转移到工作中，下班时间还是准时关电脑，尽可能明确工作和生活的界限。

无论爱与不爱，居家办公都已然成为一种新常态。埃森哲在2021年发布的报告中，将后疫情时代，包括居家办公在内的多种生活方式概括为一种新的“集体位移感”。

眼下，我们和居家办公的关系，更像是一对对因疫情被困的情侣。彼此劝慰着要珍惜在一起的分分秒秒，私下又忍不住忧虑分别之日的到来。等到城市恢复正常的那天，我们中的大多数都得回归工作场所。如果在哪儿办公是自由恋爱市场，在没有疫情干扰的情况下，有多少人会倾向于居家办公？就我的工作性质来说，我会。

（火箭熊摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/木木）



为什么财富蓝图很重要

□[美]哈维·艾克　译/陈佳伶

你有没有听说过有人在财务方面一塌糊涂？你有没有注意过，有些人本来有很多钱，后来却千金散尽；有的人起头做得很好，后来却搞砸了？表面来看，这些人是时运不济、碰上了经济不景气、遇到了糟糕的合伙人，或是别的什么。但是，假如从内在因素来看，其实是另外一回事。

如果你在还没准备好的时候就得到一大笔钱，那么这笔钱极有可能不会待在你身边太久，它早晚会离开你。大部分人都没有足够的内在能力去创造并守住大笔的财富，去面对各种伴随着金钱与成功而来的挑战——这些原因，读者诸君啊，就是这些原因使得大多数人没办法变成有钱人。最好的例子就是买彩票中奖的人。不断有研究显示，中奖的人所赢得的奖金数目不管多大，大部分人最后还是会回到中奖之前的经济状况，因为他们只能掌控那么多财富。可是，那些白手起家的千万富翁就完全不一样了。

值得注意的是，那些靠自己的努力而致富的人，在失去财富之后，通常在很短的时间内就可以把钱全部赚回来。唐纳德·特朗普就是绝佳的例子。特朗普本来身家数十亿美元，后来一度失去一切，然而几年后他就把失去的钱全部赚了回来，而且比先前更富有。为什么会这样？这是因为，白手起家的富翁也许会输掉万贯家财，但是他们不会失去那个让他们获得成就的最重要因素，也就是他们那颗“有钱人的脑袋”。

以特朗普为例，他脑子里想的不止千万，他绝对不可能只是千万富翁而已。如果他的身家只有百万美元，你认为他会如何看待自己的财务成就？我想特朗普可能会认为自己一贫如洗，一败涂地！因为，特朗普把自己的财富“调温器”设定在几十亿美元的位置，而不是百万美元。大多数人的财富调温器都设定在几千美元，而非几百万美元的位置；有些人的财富调温器只设定在几百美元的位置；另一些人的财富调温器则设定在零摄氏度以下，这些人冷得要死，却不明白自己为什么会受冻。事实上，大多数人都没有完全发挥自己的潜力，所以无法成功。研究显示，百分之八十的人一辈子都无法如愿达到财务自由的状态，而且有百分之八十的人从来不觉得自己真正快乐。

原因很简单。大多数人没有意识到自己在方向盘前昏昏欲睡，他们的工作和思想都只停留在表面——他们只看他们看得到的东西，只活在肉眼可见的世界里。

（大浪淘沙摘自《有钱人和你想的不一样》湖南文艺出版社　图/罗再武）



奥特曼举手

有一天奥特曼去学校上课，课上老师提问，奥特曼一举手——老师就死了。

份子钱

刚听室友说八卦：她老家一大哥为了收回份子钱，办了好几桌升学宴，直到吃饭大家才知道，是他儿子刚报名了驾校。

神营销

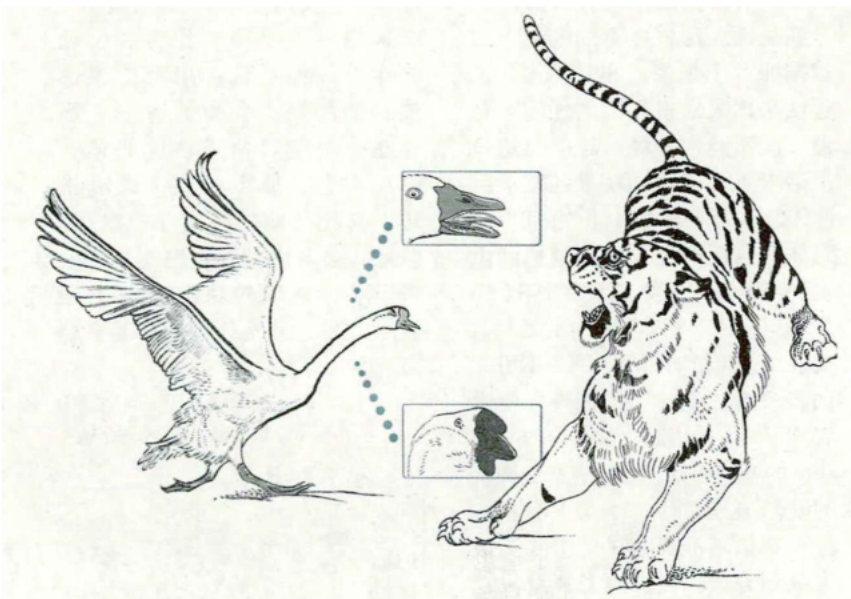
我朋友买的衣服都特别大，想退货，客服告诉她：“人在衣中晃，越晃越时尚。”

为什么老虎也怕鹅

去年四月，在河北保定一家动物园里，饲养员给老虎整了只鹅。

没想到，鹅与老虎相遇后，众人很快看傻了眼。与大鹅相比，老虎更像是点心，在大鹅的追击下一溜烟蹿到了数米开外……

其实，不只是老虎，就连体形壮硕的银背大猩猩，也被大鹅吓退过。在自然界，大鹅“霸凌”其他动物的暴行，远不止于此。就连身为地球主宰的人类，面对大鹅的凶猛追击，也不得不退避三舍……



问题来了，为什么看上去其貌不扬的大鹅，战斗力如此强悍呢？

首先，被大鹅咬过的朋友，一定体验过那别样的痛苦。禽类虽然没有牙齿，但是鹅演化出了多层喙。这些锯齿状边缘的喙，被科学家们称为齿状喙。

这些喙，可以大大增加摩擦力。一旦被咬住，甩都甩不掉。

现代欧洲家鹅是由灰雁驯化而来，而中国家鹅的祖先是鸿雁，它们共同继承了祖先不是牙齿、胜似牙齿的齿状喙。

这些或大或小、高低不平的刺，可以确保大鹅不会将吃下去的东西吐出来。

更酸爽的是，鹅的长脖子特别灵活，攻击时连跑带飞，轻轻松松就可以将叼在嘴里的肉扭曲一定的角度。

大家想象一下，如果有人突然间用长指甲死死掐住你大腿内侧的肉，然后拧上一圈，这会是何等酸爽的体验？

除了这种特殊的攻击方式，大鹅还有非常强的领地意识。

和所有鸭科雁属的亲戚一样，它们对闯入它们领地的人是“虽远必诛”的。

它们休息的时候会轮流放哨，发现异常情况就立马高声尖叫，然后扑腾着翅膀赶走入侵者。

在大鹅的地盘上，即使是老鹰，也会被怼得抱头鼠窜。

基于这样的特性，大鹅甚至成了“哨兵”。

英国一家饮料厂饲养了近百只中国狮头鹅当门卫，饮料从此不再丢失。

狮头鹅原产于中国广东，是体形最大的鹅品种之一，性情凶猛，以头颅像雄狮而得名，号称“鹅中之霸”，一只竟重达15公斤。

鹅对声音非常敏感，稍有风吹草动，它们就会大叫。大鹅成为禽类战斗力扛把子，就在于它们说到底是大雁的一个“变种”。

而大雁为了迁徙，不惜跨越地球经纬，进行超高强度的旅行，拥有了健硕无比的胸肌、孔武有力的翅膀以及囤积厚实脂肪的肝脏。

鹅在“变种”后，也顺带继承了祖辈的野性因素。

然而，这些令大鹅傲视群鸟的胸肌、翅膀和脂肪，也成为它被端上人类餐桌的原因。

家鹅的祖先一天需要飞行数百千米，为了满足长时间运动高耗氧的需求，鹅肌肉纤维中氧合肌红蛋白含量颇高，这也是鹅肉具有特别风味的原因，尤其是胸部肌肉，肉色深红而味道浓郁。

说到底，大鹅再狠，也敌不过人类对美食的渴望啊。

或许在那一块块肥美的鹅肉被吞下肚的一刻，人们对大鹅的阴影才会被化解吧。

（月亮狗摘自微信公众号“好奇心实验室”

图/兜子）

偶像的『上头』与『下头』

□欧阳宇诺

如若没有“上头”的剧烈心动，便没有“下头”的陡然哀伤。



苏珊·桑塔格曾经疯狂地崇拜托马斯·曼。有一阵，托马斯的名声如日中天，诺贝尔文学奖得主，曾经做客白宫，受到新闻界的热捧。有一次，托马斯准备去演讲，在路上遇到一队骑着摩托车巡逻的警察，他们认出了托马斯，将他一路护送到演讲场馆。桑塔格对托马斯的迷恋甚至导致她做出了违法的事情。某次她去书店看中了托马斯的《浮士德博士》，她非常想要，但零花钱不够，于是，她试图偷走一本，结果当场被抓。

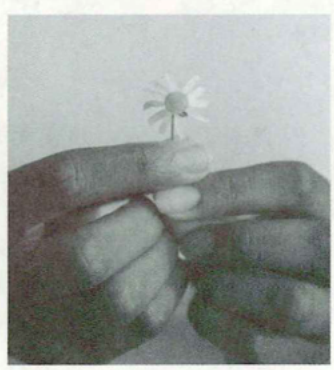
桑塔格上高中时，得以与托马斯见面。这位庄重的老文人跟摆拍照片上很像，非常严肃，说起话来比桑塔格见过的任何人都慢，谈话经常冷场。她敬畏这位说话慢吞吞但用词精准的文学巨匠，但认为他的话相当“平庸”。总体而言，这次拜访令她感到沮丧，或者说，偶像“下头”了。

与这种“下头”相对的是“上头”，它们相辅相成、缺一不可。如若没有“上头”的出现，便没有“下头”的因缘。如若没有“上头”的剧烈心动，便没有“下头”的陡然哀伤。从科学层面分析，这种难以精准描绘的“上头”被大致划分成四类：对爱慕对象总是心存敬畏的崇拜式“上头”；只想成为好朋友而不愿更进一步的柏拉图式“上头”；渴望亲亲抱抱举高高甚至想要建立亲密稳定关系的罗曼蒂克式“上头”；已经拥有伴侣，但还是会被其他人吸引的喜新厌旧式“上头”。我认为，这四类划分并非拥有清晰的藩篱，往往一份“上头”情愫出现时，情感便会如分汊的河流，在其间流经并游走，淹没这些人为分类。

“上头”和“下头”的相似之处在于，不论联结它们的时间是长是短，这两项行为本身往往都在一瞬间发生。“上头”的出现可能只是源于短时间内的几次对视，又或许是因为发现彼此共同拥有某个独特的习惯，抑或是对方照片中独特视角下呈现的坦白。而“下头”，可能是因为偶像人设中的一个微小破绽，于你而言却是不可逾越的“致命鸿沟”；或者，不断精进成长的你蓦然回首，发现偶像还在原地踏步；再或者，偶像的心口不一，终究令你感觉自己像个傻瓜一样被辜负了。令人“下头”的偶像失格，或许只是一场错误的阐释，并非他的本意或真实面目。托马斯·曼的言语并不平庸，作为一位德国作家，他承认，用英语谈论重要的问题，会令他有一点不自在。他能对桑塔格说些什么呢？毕竟，那个时候，桑塔格并未与托马斯站在同样的巅峰。但是，桑塔格对偶像终究是“下头”了，这就像泼洒在泥土地面上的水，再无重新收集起来装回瓶中的可能。

（梁衍军摘自《三联生活周刊》2022年第18期　图/陈明贵）

诗剧



用三岁的笑声去融化冰墙
用三岁的眼泪去提炼纯度最高的水晶
我们这些锈迹斑斑的大人
真该把全身的水都拧出来
放到三岁去过滤一次
——傅天琳《让我们回到三岁吧》

『白』没白说

□熊代厚

“白”这个字是怎么造出来的呢？甲骨文中的“白”字是一颗白米的形状，中间的一横表示米上的丝疵。

也有人认为它是一个指事字，“白”，从丿从日。“丿”是一个指向性的符号，在“日”的左上角，表示从“日出”开始。“从日出开始到日落前的天色”，这种颜色就是白色。

这样便引申出“明亮”的意思，如苏轼《赤壁赋》中的最后一句“不知东方之既白”。“白”又可引申为“清楚”，如“真相大白”。

白，看上去是一个很普通的字，但在诗歌中，有时具有一种特别的情感和艺术感染力。

白居易《琵琶行》中写琵琶女在船上弹琵琶，先是大弦如急雨，小弦如私语。继而间关莺语，幽咽泉流。又反转成银瓶乍破，铁骑突出，最后一声四弦如裂帛。接下来“东船西舫悄无言，唯见江心秋月白”。

突然之间什么声音都没有了，只有一轮明月高挂在天空中，这个“白”，既是当时的月光，也是当时声音的空白，声音空白了，人们的内心却无限饱满，仍沉浸在她的琵琶声中，深深地被琴音打动，不能自拔。

白色是月光的颜色，容易让人想象在皎洁纯净无尘的夜中，月亮高挂朗照的样子。在古代中秋佳节，仕女们穿上月白色的衣裳，月光皎洁，面庞皎洁，这该是怎样美丽的景象？

心理学家说喜欢白色的人常有着纯洁善良的内心，这未必可靠。

白，既代表着纯洁善良，有时也象征奸邪和凶诈，在京剧表演中，曹操被称为白脸奸臣，他的脸谱就是白色的。之后的秦桧、严嵩也都是白脸，因为他们被定性为奸臣。

历史上的曹操，并不是戏中的白脸，也不是《三国演义》中的奸臣，他是一位伟大的政治家、军事家和诗人。罗贯中站在正统的封建立场，褒刘抑曹，曹操的形象被反转，成了一个“白脸奸臣”。

白脸在舞台中指奸臣，在生活中指长得清秀的男人，如白脸书生。后来又造了一个词，叫“小白脸”，虽只是加了一个“小”字，意义却大不相同。

你看齐白石的虾图也是这样，纸上只有几点墨虾，其他是大片的空白，但你又不觉得那是空白，而是满池的春水。有水，虾才是活的。

“留白”讲究着墨疏淡，空白广阔，它的精彩之处在于观者对作品产生遐想，从而去理解作品，但每个人的理解又不相同，这样，作品的意韵就丰富起来，给人以美的享受。

书法也是如此。一张宣纸是白的，墨汁是黑的，白纸黑字，这是中国书法特有的表现形式。清代冯武说：“曰空者，即黑白分明也：一字有一字之空处，一行有一行之空处，一幅有一幅之空处也。”白为虚，黑为实，黑白之间，虚实相生，相得益彰。

何止书画呢？你在居家装修中，真的没必要把屋子塞得满满的，多留一些空闲之地，在喧嚣的当下，可以更自由地呼吸。

“留白”不仅是一种艺术，也是一种人生态度。人生不可活得太累，不必相处得太紧，不要处处逼迫自己。

给你的人生留一些“白”吧，云淡风轻，才是真正的精彩。

（大浪淘沙摘自《潮州日报》

2022年4月26日　图/豆藏）

“留白”不仅是一种艺术，也是一种人生态度。



假如人生没有磨难

□贺铭华

贺铭华，专栏作家，曾被媒体评为“中国最受欢迎的十大杂文家”，多篇文章被用作中高考阅读题、模拟题。

《意林》：您希望通过这篇文章告诉读者什么道理？

贺铭华：人生没有“顺风车”，人生没有“现成饭”，人生就是一场拼搏。甚至可以说：人生就是一场“磨难”。然而，经历的坎坷越多，人生收获越大。人生之路曲折越多，思考就多，历练就多，蕴涵就多，智慧就多，最后收获的人生成果也就多。

《意林》：在语文为王的时代，语文更注重思辨性和扩展型，对此有什么建议？

贺铭华：“语文”乃百科之母，语文可以帮助我们开阔视野，扩大知识面，加深理解力与鉴别力。所以我们一定要养成博览群书的习惯，灵活掌握精读、泛读、“翻读”（每页跳抓几句精炼语和中心词）和“反读”（运用逆向思维批判）的技巧。阅读时多问几个“为什么”，而且要自己找“答案”，绝不吃“现成饭”。

《意林》：您的多篇文章被用作中高考阅读题、模拟题，写好此类文章的要诀是什么？

贺铭华：哲理性散文，通常无需采用冗长的叙事和景物铺排。本文开篇就用“假如人生没有磨难，其本身就是一种灾难”定论直接点题；接着用“有人说过，人的脸型就是一个‘苦’字，天生就该受尽各种苦难”来加强；最后用结论语定性：“所以，我们不能不由衷地说：‘磨难’实乃人类文明成果的孵化器、催生剂和奠基石”。

到过农村的人常能发现这样一种农事现象：农民对刚出土的青苗要进行碾压。这似乎近于残酷。有经验的老农告诉我们，刚出土的青苗头重根浅，耐不住风吹雨打，必须施以重压才能扎稳根须，夯实基础。根扎得稳，苗才长得壮。

一个人又何尝不是如此呢？生下来就掉进福堆里，百般呵护，不经受种种磨砺和些许苦难，能培养出栋梁之材吗？不能！从某种意义上可以这样说：磨难是人生最好的礼物！

假如人生没有磨难，人类就可能会变得愚不可及。富贵温柔如同一把无形利剑，它削去了人的铮铮铁骨、坚强意志、奋斗精神和冲天豪气。假如人生没有磨难，人类就会丧失很多优秀品质。胆识、进取、意志和坚韧等一串串闪光的字眼便没有任何意义，甚至可能会从字典中删除。现实中，正是这些千古不朽的社会理念在支撑着人生的框架，在构建着人生的坐标，在书写着人生的底蕴，在指引着人生的航向……

磨难乃人生的良师。它令人振作，催人奋进，教人警醒。正是磨难使人产生了对环境的种种“适应性”，诱发了人的种种潜智潜能：环境需要视力，人便提高了眼睛的视觉功能；环境需要思维，人便促使大脑日益聪睿精进。

磨难乃人类文明成果的孵化器、催生剂和奠基石。关于磨难，司马迁曾深有感触地说：“盖西伯拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》。”此真乃千古良言，历久弥珍！中国历史上这些灿烂的文明成果，无一不是因作者饱受磨难而成。

有人说过，人的脸型就是一个“苦”字，天生就该受尽苦难。此言似乎不谬，人生几十年的生涯，无时无刻不在与艰难、困苦、疾病、灾祸打交道。然而正是由于人类历尽磨难而甘之如饴，才将我们的生命演绎得波澜起伏，跌宕有致，如诗如画，如梦如歌……

因此，我们对人生中的各种磨难要有充分的心理准备。我们知道“阳光总在风雨后”“吹尽黄沙始到金”。我们向磨难要勇气，要智慧，要韧性，要成功！只要是人生中不可摆脱的磨难，尽管来吧！早些来吧！我们昂首挺胸站立着！绝不胆怯！绝不屈服！

（本文入选2021年四川省雅安市中考语文试卷，文章有删减）

蓝瓷碗盛不下

□包利民

刚记事的时候，就知道家里有一只宝贵的大碗，摆放在高高的碗橱的顶层。那碗极大，碗外壁全是蓝青色花纹，看上去很美。我们这些孩子不知多少次被警告，严禁接触那只碗。那碗平时并不使用，只在年节的时候，才会被摆放在饭桌的正中央，我们每人都有幸吃上几口里面的菜肴。

年龄渐长，听家里人说，这碗是祖辈传下来的，称之为传家宝也并不为过，不知道多少年传下来，碗上连个缺口都没有，可见每一代人都是细心地呵护。

后来，此碗就引发了风波，险些毁于一旦。祖父极疼爱姑姑，姑姑出嫁时，祖父曾想将此碗作为嫁妆，于是引发了家里人的强烈抗议，祖父先是笑，后是气，最后当着全家人的面高高举起碗要摔碎。姑姑拼命阻拦，才抢下了宝碗，姑姑说："我不要这碗，大家都和和气气的比什么都好！"于是蓝瓷碗躲过一劫。

听祖父说，在动乱年代，祖父去当兵，多年不曾回来，是祖母一直保护着蓝瓷碗，不管怎样颠沛流离，都不曾离弃。祖母在我未出生时就已经去世，想来她应该是一个很精明且执着的女人，那些年总没有男人在身边，她拖着一家老小从关里到关外，竟不曾丢掉一个人，这是男人都极难做到的事。每当提起祖母时，祖父都会眯眼看着蓝瓷碗，目光里满是柔和的色彩。

我初中毕业那年，父亲要搬进县城，于是面临着分家。叔叔们开始讨论家产的分配事宜。大家心之所系的，只有那蓝瓷碗。在一个冬天的下午，家族里的人都聚在一起，因为祖父终于要拿意见了。祖父手捧蓝瓷碗，缓缓看了看他的子女们，说："这碗你们知道，是你们的妈妈留下来的，那些年她拉扯着你们走到这儿，不容易！"祖父接着说："我知道，你们都把它当成宝贝，而我也确实把它当成了宝贝。不过，今天我告诉你们，这碗其实并不值钱，它只是那个年代最平常的碗。可它的确是咱们家的宝贝，那时你们都小，可能不记得了，你们的妈，当年就是拿着这个碗，一路讨饭把你们养活，把你们带过来！所以我把它当成了宝贝，和你们想的宝贝不一样！"

听了祖父的话，大家全沉默了，最后，大家表示要继续保存这只碗，一直传下去，因为那是真正的宝贝！

（本文入选2019年四川省资阳市中考语文试卷，文章有删减）

包利民，专栏作家，出版有《你是世间最暖的书》《愿意在春天里虚度光阴》《半亩云》等四十余部作品。

《意林》：您认为这篇文章为何会入选中考现代文阅读题？

包利民：我觉得是因为它反映了亲情与感恩等，而故事中关于传家宝的经济价值和亲情的冲突，展现了一位母亲的伟大，那份爱震撼人心，从而唤醒了人们的感恩之情。许多东西是因为爱而无价，并不是因为价值而珍贵。而爱与感恩，也正是需要青少年去拥有的美好。

《意林》：许多中学生虽然阅读了很多书籍，但是写作时依然不知道写些什么，您认为有什么好的方法可以解决阅读与写作脱节这一现状？

包利民：阅读要有一种状态，或者说一种习惯，要看好的故事，是用什么方法写出来的，这是结构方面；要思考为什么别人的某个句子特别美好，或者特别打动人心，这是语言方面；还有，要看别人都写些什么，是怎么写的，这样会发现任何东西都能写成美好的文章。带着这些问题去阅读，并能随时记录关于写作方面的感受，坚持每天写几句，写作水平自然就会慢慢提高。

《意林》：您认为文章能引起读者共鸣的原因是什么？

包利民：文章能引起读者共鸣的原因，一般有三个：第一，有亲切感；第二，有认同感，文章中的情感或道理，能得到读者的认同；第三，有代入感，让读者有一种身临其境或者是自己就是主人公的感受。

你为抵抗emo做过哪些努力

口眸卡

2020年对很多人来说都是生活的转折点，对我也一样。那年不仅新冠肺炎疫情来了，我老爸也永远离我而去。如果要形容那时我的心境发生了什么变化，我认为可以一言以蔽之——“再无突如其来的悲伤，也再无十全十美的快乐”。因为，这个世界上能令我感到悲痛的事情从此就很少了，只此一件都够我用余生消化；也少有能让我觉得自己超级幸福的事，毕竟对自己来说最重要的人之一已经不在，那种缺失感永远无法弥补。

很长一段时间，我游走在抑郁边缘。白天处于浑浑噩噩的状态，重复着一日三餐，对任何事都提不起劲，毫无兴趣；晚上常常失眠，临睡前会想到很多事，然后默默崩溃地掉眼泪。每天早上起来第一件事不是规划当天要做什么，而是emo。那份emo里有对过去的伤怀，对当下的迷茫，以及对未来的恐惧。

但我知道一些事无可挽回，我也不能一直留在过去的阴影中瑟瑟发抖，畏首不前。日子和生活都是自己的，如果因为失去了太阳而流泪，也会错过群星。所以我一直在努力和emo对抗，具体的方法写下来供大家参考：

1. 看完了豆瓣心理学Top10的书籍

因为以前曾有朋友罹患抑郁症，当时我虽不能感同身受，但很了解那种心灵上的痛苦，比肉体上的痛苦更令人恐惧。自那以后我一直有意识地读一些心理学书籍，以便帮助他人，以及自医。2020年后我读得更多了，因为我知道，我需要培养出很大的心灵力量才能把自己安顿好，防止自己抑郁。所以每当我开始无所事事，莫名“丧”起来的时候，就去找心理学方面的书来读，我觉得帮助很大。

首先，读这种科普书籍的时候心情会很平静，注意力都用来理解作者的表达，无暇去滋长emo的情绪。其次，在这个过程中，会在五花八门的案例中看到自己的影子，也许是某种感受，也许是某种心态，作者（也是心理学家）会用他们数十年丰富又宝贵的心理学知识，告诉你如何理解，如何疗愈。最后，在我读了不少优质心理学书籍后，我对世界和自我的整体认知都有了很大的进步。我能够像个心理医生一样，减弱甚至克服自己的emo。

如果你也想试一下，那么我在这里推荐三本书：《人性的优点》《少有人走的路》《被讨厌的勇气》。

2. 把刷手机的时间拿来运动

不知道大家有没有发现，总刷手机并不会给你带来多少快乐，还会让你更焦虑和烦躁。在互联网高度发达的今天，打开手机扑面而来的消息让我们很难不烦心：哪个明星偷税几千万元，哪个“网红”又在高级酒店挥金如土，疫情期间哪里又被封控了，哪个专家说未来的形势会如何如何……

我之前喜欢躺在床上刷手机，一刷两三小时，脖子都酸了，心情却丝毫没好起来。最近我渐渐用运动取代了刷手机，有空我会出去跑步、健走或者和朋友打打羽毛球。运动会促进身体多巴胺的分泌，晒晒太阳也会让身体更舒服。锻炼完出一身汗然后痛痛快快洗个澡，感觉自己的皮肤和肌肉都变得更紧实，心情和胃口也变好了。更重要的是，当身体比较疲惫的时候晚上更容易入睡，不会再有力气想烦心的事。早睡早起，让作息进入良性循环。

很多时候我们的emo不仅是生活的不顺心导致的，互联网上良莠不齐的信息也会带给我们一些戾气和焦虑。没什么事做的时



候，不要再刷手机浪费时间了，起来动一动，毕竟身体是要陪我们走完一辈子的，要先让它快乐起来，我们才能随之快乐起来。

3. 用专心的忙碌缝上那些懒散的空缺

前段时间偶然听到罗翔老师的一番话，让我很受启发。老师说，人为什么会感到不快乐？大部分时候其实是来自对不确定性的恐惧，本质是没有安全感，我们都讨厌人生脱离自己的掌控。如今，疫情更是给每个人的生活带来了这种威胁，所以焦虑和抑郁的人越来越多。但我们应当承认自己的渺小和局限性，我们不是上帝，永远无法完全掌控自己的未来。人生唯一的安全感，就是充分体验不安全感；真正让我们感到恐惧的，是恐惧本身。而减轻这种恐惧的唯一办法，是过好当下。

我是一个很容易感到焦虑的人，每当我有空闲，就很难控制自己不去胡思乱想。我对抗 emo 的方法是，不停地给自己找一些具体而有益的事做（比如今天上午如果我一直赖在床上思考人生，远远没有此刻写这篇文章更让我感到充实和愉快）。我发现自己在勤勤恳恳做事的时候，心里会被要忙的事装得满满当当。体勤之后方有心静，我沉浸在这种专注感中，听不到别人的声音，看不到外面发生了什么，整个世界只剩下我和我要做的事情，我也自然不再 emo 了。

4. 记录下来每天发生的好事

如果你捡到一百块钱，你会感到很开心；如果你丢了一百块钱，你会很沮丧。研究发现，对大部分人而言，后者带来的情绪影响，往往会比前者大，持续时间更久。同样的事情发生在自己身上，人们对正面的那个很少心怀感恩，却对负面的那个更为挂怀，这也是很多人觉得生活总不顺心的原因。其实生活肯定是有好有坏的，关键是我们的注意力在哪里。如果你把注意力放在坏的上面，就很容易 emo；如果你多留心好的事，知足常乐，对生活常怀感激，就会觉得活着很美好。

认识到这一点以后，我开始记录生活中比较开心的时刻。比如吃到了好吃的东西，看到了美丽的风景，遇上了善良的人和有趣的事。有时候会配上照片，有时候会写一两段感想。（不开心的事我则不会记下来，还是忘掉比较好。）有时拿出以前的记录翻看，发现自己原来经历过这么多好事，还有什么不知足的呢？如果还 emo，是不是有些贪心了？记录快乐的意义，在于留住快乐。

文章最后，想给大家分享一段我经常用来警醒自己的话，是台湾大学中文系教授欧丽娟在讲解《红楼梦》的公开课上说过的一段话，每当我陷入了低落的情绪，就会想起：

“过度沉溺于因为自身遭遇而导致的悲伤，也是一种单边个人主义之体现，你就是把自己看得太‘该死的’重要。每个人都有他自己的地狱要面对。一个人把自己看得愈小，他就愈伟大。”

所以下次也许可以换个角度，遇到 emo 的时候，把自己看得小一些，再小一些。每个人都有他自己的地狱，我们不是宇宙的中心，发生任何无常的事，其实都很正常。停下来哭一会可以，但哭完还要接着上路，因为还有很多事等着你去做呢。即使内心千疮百孔，也不妨碍你努力成为一颗星辰。

（张秋伟摘自《ONE · 一个》 图/张翀）



获得真正自由的方法是要学会自我控制。
如果情绪总是处于失控状态，
就会被愚情牵着鼻子走，丧失自由。
所以那些精神自由，
保持独立思考的人也正是擅长控制自己情绪的人。

——尼采



★戴了口罩才知道自己耳根子有多软。

神回复：戴了口罩才知道自己脸有多大。

★经历了什么事，把你从单纯逼向复杂？

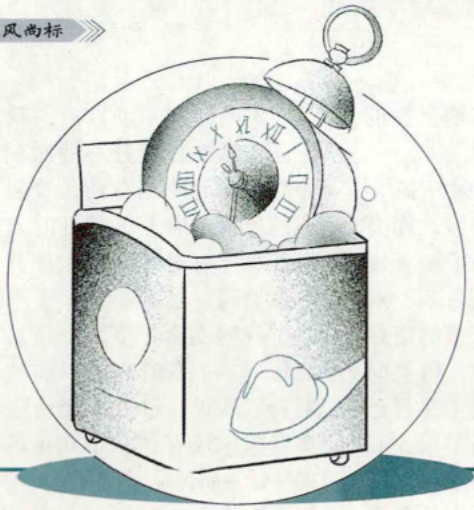
神回复：大概就是阅读题吧。

★如何看待在医院看病和医生聊了不到一分钟就结束的情况？

神回复：我花了十几年学医，就为了一分钟能看好你的病。

★上善若水煮肉片，心乱如麻婆豆腐。

神回复：日照香炉生紫烟熏腊肉，遥看瀑布挂前川香鸡柳。踏雪寻梅菜扣肉，大浪淘沙县小吃。信口雌黄焖鸡米饭，德高望重庆鸡公煲。剑拔弩张飞牛肉，气若幽兰州拉面。春暖花香辣凤爪，世态炎凉拌黄瓜。快刀斩乱麻辣鸡，行云流水煮鱼。城门失火烧驴肉，殃及池鱼香肉丝。呆若木鸡柳，鸟语花香菇。叶公好龙眼，愚公移山楂。



冰柜和一种新时间

□张　丰

平常交流很多的一个小群里，十几个人中有一半以上居住在上海。

看问题理性平和不偏激——在“封控”期间，日子过得都算不错。家里食物储存充足，不但有肉、有蔬菜，还能维持咖啡和酒。过去两年，大家一起度过很多个深夜，讨论的食物有上百种。电商时代，一些中年男性也开始网购食品了。聊天话题中充斥着各种食物的诱惑，这真是耐人寻味的变化。

是的，在今年的各种“封控”之前，我们就开始囤食物了，这保证了大家度过一个不坏的4月。有一位在上海的朋友，拿出一些食品照顾邻居，尤其是隔壁的一对老年夫妻。

他们没有囤什么，也不太懂在手机上抢菜。

过去，我是一个乐观主义者，从来不囤东西。印象中第一次抢购潮，是2008年汶川地震几天后，成都突然有一个传闻，说水源地遭到污染，可能会出现供水紧张。

不少人开始抢购饮用水，也打开家里的水管，进行必要的储备（这个行为真的造成了短暂的停水）。

我只买了一瓶500毫升的矿泉水在上班路上喝，完全没有理会。后来还产生过几次抢购食盐的风潮，让人哭笑不得。

我的“乐观”，有一部分是刻意的，我要过和父母不一样的生活。

小时候生活在河南农村，母亲总爱囤食物，每一年新收的小麦，都会被囤起来，这样每一年吃的都是“上一年”的。我和弟弟非常不解，母亲解释：“谁知道明年会怎样呢？万一颗粒无收呢？”

囤食物这种习惯，当然和过去物资匮乏时代的体验有关，但是我也怀疑，它已经内化成一种独特的时间观：经常回望过去，对未来总是将信将疑。这样的生活表面上是踏实的，内部却又有着不安。

我们这一代彻底走出了这种生活。

我们开始使用信用卡，透支自己未来的收入；贷款买房变得普遍，它的本质是预支自己未来20年的时间。这是中国人心理的了不起的变化，它预示着我们在整体上变得年轻，只有年轻人才相信自己还在成长，相信未来一定比现在好。

2022年，很多人仿佛“一夜长大”。一位在武汉的朋友，给自己购买了一个冰柜，用来储存肉类食品。

这个冰柜的发货地在上海，订单好几天都没有动静。后来，朋友看着它到了苏州，又一点点朝着武汉前进。

有媒体报道，冰柜在4月份的销量猛增，而别的家电产品的销量都在下滑。

冰柜是这个春天具有象征意味的商品。

有朋友说感谢自己装修的时候别人赠送的大冰箱，马上有朋友纠正他：“一个可能还不够。”

但是，如果不大的房子里放两个冰柜，简直难以容忍：我们要为未来的不测储存多少物品？冰柜不仅是一个“再造的空间”，还意味着重塑生活方式和时间观念。

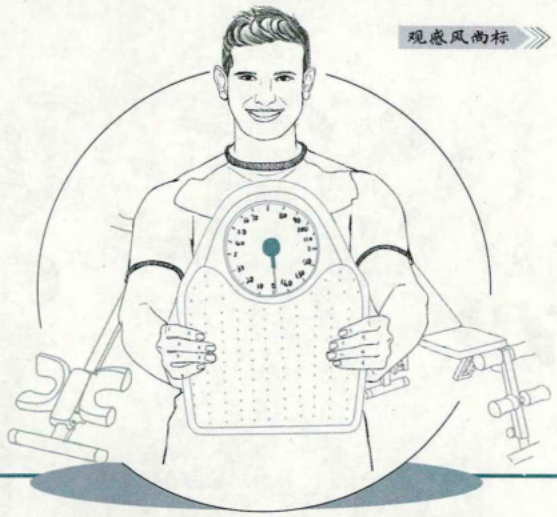
看起来，城市居民迎来了“新囤货时代”。

这当然是一种应激反应，但是我也怀疑，群体心理的变化正在发生。

我们这代人，开始变得更像忧心忡忡的父母，开始担心未来的生活，不再奉行“今朝有酒今朝醉”，而是要先评估一下“酒”的价格。

（火箭熊摘自《新周刊》2022年第9期　图/李三金）

书，这是这一代对另一代人精神上的遗言，这是将死的老人对刚刚开始生活的年轻人的忠告，这是准备去休息的哨兵向前来代替他的岗位的哨兵的命令。——赫尔岑



体重是当下社会的最佳隐喻

□张　恒

作为一个钢铁直男，我最近却对男人的长腿产生了强烈兴趣。上班路上，我经常盯着男生的大长腿，在和自己的身材对抗了近十年后，我基本已经认输。那样的身材和长腿，大概永远离我而去。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。我就是一点点，把自己变成自己最讨厌的胖子。曾有同事点评我的身材，属于编辑部的薛定谔之谜——“在下一个体检日到来前，你永远不知道张恒是属于胖子还是正常体重”。唯一可以确定的是，我永远不会是瘦子。有赖于间歇性减肥的作用，我的体重偶有下降，但放宽历史的视野，体重曲线整体还是保持上升。经过十多年的实践研究，我总结出了一个哲学观点，我称之为“辩证唯物主义体重观”：任何事物的发展都是前进性与曲折性的统一，体重也是。历史和体重，都是在曲折中前进的。

思想家桑塔格说，疾病是一种隐喻。我觉得，体重也是。每一个深受体重困扰的人，大概都会同意这个判断：做减法太难了。从来没有一门课程教人长肉，却有无数课程针对减肥；从来没有人去学习如何买买买生活用品，却有人学习或者花钱请人来做断舍离。思想家希望人们能警惕这种现象，绞尽脑汁研究消费时代的秘密。大部分普通人却早已义无反顾地奔着剁手而去。疫情之下的焦虑，无疑让这种情况加重了。《凤凰周刊》报道称，“末日生存狂”越来越多，有人开发山洞囤物资，家中食物能撑一年，罐头多到吃不了。因为担心未来物资短缺，于是物资囤积到吃也吃不完。这个行为就很辩证，很唯“物”主义。镌刻在人类基因里的囤积思维，注定会让我们成为一个个拜物教的信徒。

终于醒悟过来的人们，如我减肥一般地决定和消费的增长划清界限。豆瓣上，33万人加入了“不要买|消费主义逆行者”小组；另有18万人聚集在“如果我们可以不通过消费获得快乐”小组里抱团取暖；还有15万人在“低消费研究所”小组。我对年轻人如此决绝的反消费行为感到好奇，点进“不要买－消费主义逆行者”想一探究竟，第一条竟然是《护肤/彩妆/医美类单品咨询专楼》，楼主在帖子里写道：“鉴于组内姐妹们的此类需求日益增长，堵不如疏，特开设专帖。”好一个“堵不如疏”，小组里，无数人在小组里分享自己买的超值物品，大概初衷是想让人们购物目标明确，不要随意乱买。可是，我看着电子产品推荐信息，怎么感觉到购物车正蠢蠢欲动？

早在1958年，美国经济学家加尔布雷斯就写过一本书叫《丰裕社会》，在书中，他提出了一个划时代的问题：传统经济学的前提是研究物质稀缺并试图解决这个问题，可如果我们的社会已经终结了物质稀缺怎么办？在他看来，当时的社会就是如此——生产已经不是为了解决稀缺，不是为了解决人类的需求，而是为了满足人类日益增长的欲望。在随后的几十年里，这种趋势愈演愈烈。不但是物质上，还有精神层面，满足欲望已经成为当下都市社会的主要潮流。谁的衣橱里不是堆满衣服？谁的手机里没有满屏APP？还有书架上、电脑里，越来越多可能此生都读不完的书籍。以及，又有多少人如我一般，注定要与自己的98号高标脂肪厮守终生？人生诸事，终究是一场和自己欲望的较量。所以啊——我摸着自己丰润的下巴想——人哪，你才是自己的敌人。

（爱吃肉摘自《看天下》第556期　图/月儿）



别『踢猫』，也别成为『猫』

TI MAO

□悠悠我心

对“踢猫效应”，想必大家都很熟悉，各种版本的故事也听了不少，也清楚“踢猫效应”导致的一系列危害，然而，有些悲剧在于：不是不知道要做什么，而是知道了却仍然没有做。

“踢猫效应”源自一则寓言故事：一位骑士在晚宴上被领主训斥了一顿，他怒气冲冲地回到庄园，对没有及时迎接的管家大发脾气。管家心里窝火，回家后找了个理由，又把妻子骂了一顿。妻子受了委屈，正好看到儿子在床上蹦跶，上去就给了儿子一耳光。孩子莫名其妙地挨了一耳光，心情极度糟糕，一脚把正在身边打滚儿的猫踢了个跟斗。心理学家用这则寓言描绘了一种典型的坏情绪传播链——对弱于自己或等级低于自己的对象发泄不满情绪而产生的连锁反应。人的负面情绪，一般会随着社会关系链条依次传递，由地位高的传向地位低的，由强者传向弱者。最终，无处发泄的最弱小者便成了牺牲品。

用心理学家的话说：坏情绪会像“病毒”一样从这个人身上传播到那个人身上，一传十，十传百，其传播速度有时比有形的病毒和细菌的传播速度还要快。

“踢猫效应”也折射出修养的缺失——迁怒。自然界中最容易被迁怒操纵的动物是斗鸡和蟋蟀。它们只需游戏规则制定者轻轻一挑唆，就怒火中烧，决绝地向对手发起攻击，最后给围观的看客们奉献一场场惨烈的大戏。孔子曾说过：“有颜回者好学，不迁怒，不贰过。”意思是：我有个叫颜回的学生爱好学习，他从来不把自己的怒气转移到别人的身上，不会让怒气登高，也不犯同样的错误。

“不迁怒，不贰过”，可以说是一个人难以企及的修养，但是为了更加美好的生活质量，我们必须为之努力。我们每天都会产生各种情绪和心境，由此带来未知的纷争。就像犯罪片和游戏里，真正的幕后黑手虽然没有出现，但是整个事件的推手。纷争都是表象，而我们的坏情绪，看不见摸不着，才是操控“踢猫效应”的主要因素。

每个人都会有情绪，而学会控制情绪，也许是我们一生的课题。

那么，当我们卷入负面情绪，一不小心进入“踢猫效应”的死循环中，该如何破解？

“踢猫效应”中末端受伤的是“猫”，是最弱小的群体，也是受气最多的群体。坏情绪总是从社会的高级向低级转移，欺负更弱者是很多弱者常用的发泄手段。鲁迅先生笔下的阿Q，在被财主和外人欺负后，到处找不如自己的人发泄。没想到不但打不过王胡，因为肚子饿，连不如自己的小D也打不过。最后只好欺负小尼姑，然后就“十分得意地笑了”。而在家庭关系中，孩子最容易成为最低级，家长们可能会把气撒在孩子身上，把孩子当成最好欺负的那只“猫”给“踢”了。

其实，孩子就是我们的镜子。你怎么样，孩子就会怎么样。把坏情绪转嫁给孩子，非但不能解决问题，还会造成不可逆的伤害，而且，这个伤害可能不是一时半会儿就能修复的。我们的每一次“踢猫”，背后都有一只蝴蝶在扇动翅膀，让小恶魔的种子一点点孕育长大，最后成为孩子成长路上的阴影和错误导向，成为我们都熟知的原生家庭之殇、童年阴影……孩子长大后的叛逆，也

往往是因为儿时被训斥太多隐忍之后的爆发。这些都是“踢猫效应”的长远恶果。最终，孩子会由被踢的“猫”变成“踢猫”者。所以，别让“踢猫效应”为孩子的叛逆买单，别让“踢猫效应”变成“蝴蝶效应”，否则代价太大了。弱者，不只是社会上需要帮扶的贫困者，还包括我们每个小家庭中的孩子。当我们内心真正意识到要善待弱者，善待孩子，也许“踢猫”事件会大大减少。小家呵护好了，整个社会肯定会更好。

心理学家兰斯·兰登在他的博客里记录过这样一个故事：

某家小餐馆里，一名顾客指着面前的杯子，对一名女服务员大声喊道：“服务员，你过来！你们的牛奶是变质的，把我的红茶都糟蹋了！”这名女服务员连忙说：“真对不起，我立刻给您换一杯。”新红茶很快就准备好了，碟边放着新鲜的柠檬和牛奶。女服务员把那些食物轻轻地放在那名顾客面前，轻声地说：“先生，如果您要在红茶里放柠檬，就不要加牛奶，因为柠檬酸会使牛奶结块。”

顾客听了这话，脸一红，小声地说了声“谢谢”，语气也没那么愤怒了。当时，兰登正好在边上目睹了这一切。等那名顾客走后，兰登问女服务员：“明明是他的错，您为什么不直说呢？”服务员笑着说：“因为他当时很生气，我不能跟着他生气，否则他冲我发火，我又冲谁去发火呢？正因为他粗鲁，所以要用婉转的方法去对待；正因为道理一说就明白，所以用不着大声。”

由此我想到了相声演员岳云鹏，同样是做服务员时遭到客人刁难，但他就没那么幸运了。他曾经是个艰辛的打工人，15岁时在饭店里当服务员，因为算错了2瓶啤酒的价钱，被顾客狠狠羞辱。他多次提出要给顾客打折，并帮他买那300多块钱的单，可顾客依然不依不饶，为了6块钱，足足辱骂了3个多小时。岳云鹏成名后说起这段经历时依然耿耿于怀：“我还是恨他，我特别恨他，我到现在还恨他。凭什么？我都给你道歉了，我什么好听的话都说了，你还这样。”说着眼泪就流了下来。

未经他人苦，莫劝他人善。我们不能强求小岳岳彻底走出这段阴影。但是，如果他能够学着那位同样遭遇客人责难的女服务员的样子，在恶劣的“踢猫”事件中更豁达一些，拒绝成为“猫”，也许他不会长久地处在痛苦中。就像他的师傅郭德纲所说：“好多时候人都是自己挤对自己，有一个窟窿眼儿，就玩儿命往那儿钻，拽不回来。谁劝你也得自己明白，只有心宽释然，也就想开了。”这几年，网上流传着一段很火的话：“有人被领导批了一上午依然乐呵呵地工作，有人只是别人给了一个脸色就玻璃心碎了一地。这是不同人的情绪免疫力。”

生活中，每个人都是“踢猫效应”这根长长链条上的一个环节，如果我们稍稍用心，把这种豁达和体恤用于生活、工作中，将“踢猫”的恶传递链及时斩断，不去“踢猫”，也不成为“猫”，我们就可以活得更开心，别人也会因我们而更舒心。自己发的火自己灭，别人点的火不去引，别轻易踏进“踢猫效应”的怪圈。借用《武林外传》中郭芙蓉最经典又最睿智的话：“世界如此美好，我却如此暴躁，这样不好，不好。”

（心香一瓣摘自《世界博览》2022年第8期　图/蝴蝶猫）

诗剧



我陡然想起一句话：“我一扑向你，就感到无限温柔啊。”
我还想起我的一句话：“我睡在你的梦里。”

——冯骥才《秋天的音乐》



离偶像剧最近的一次

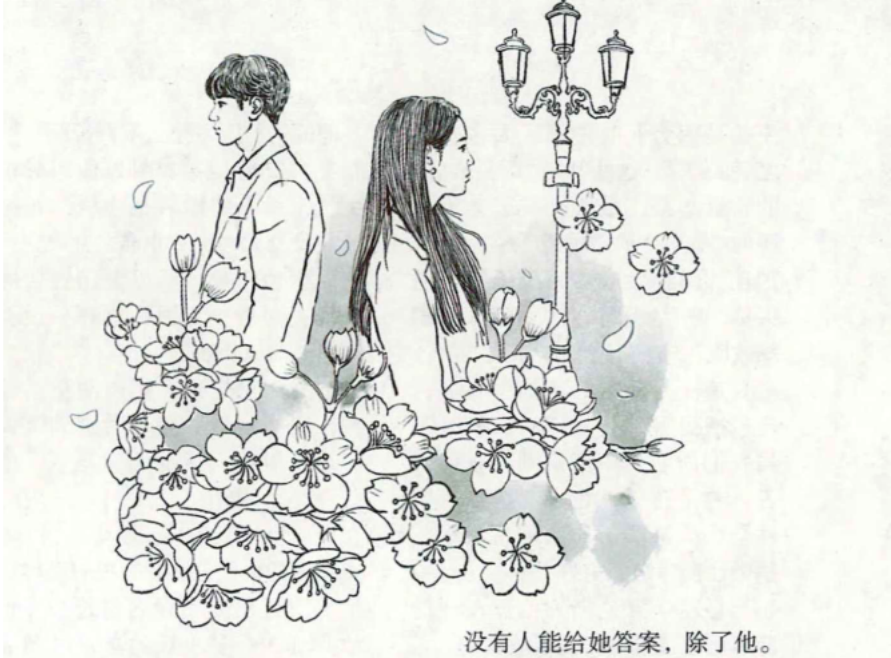
小学时和一个很虎的小姐妹玩得很好，当时放学走在操场边上，一个篮球朝我砸过来，砸到我的腿了，一个很帅的小哥哥就朝我们这边走过来大声问有没有事，我姐妹直接捡起篮球一甩，砸得人家扑通一屁股坐到地上……那是我离偶像剧最近的一次。

思路清奇

去小区的小超市买东西，收银员是个大叔，我给他十块让找零。大叔：“一共九块一，你有一毛吗？”我说：“没有。”大叔：“恭喜你，马上就要有了。”然后他给了我九个一毛的硬币。

天冷

同车的妹子笑眯眯地盯了我一路，临下车终于忍不住过来问我口红的色号。我哆哆嗦嗦地说：“天冷，冻的。”



没有人能给她答案，除了他。

樱花掉落的速度

□淡蓝蓝蓝

如果樱花掉落的速度是每秒五厘米，那么两颗心需要多久才能靠近？

这句话出自新海诚的一部动漫旧片——《秒速五厘米》。当我重温这部片子，发现五年前和五年后的观感已经微妙地发生了变化。

十三岁的男生贵树和女生明理是好朋友，明理中途转学，其间便只能与贵树以书信的方式联系。在贵树一家远迁鹿儿岛之前，他特意乘坐新干线千里迢迢去和明理相会。风雪天，贵树写好的长信被风吹走。两人终于见面，并没有太多言语，贵树没有提及长信的事，在冬天的樱花树下，两人默契地拥有了Firstkiss，并约定下次一起来看樱花。

像一个温吞而迟缓的青春故事，终于有了美好的开头。可事实上，一切又在开始的那一刻便戛然而止。搬到鹿儿岛的贵树拥有了新的生活，可他再也没有了明理的音信。

时光流过若干年，两人再也没有相遇。他们有了各自的生活，可贵树一直在人海中留意着相似的身影，明理也会偶尔梦见那份青涩又珍贵的感情。

总是后知后觉地明白，那份萦绕一生的感情，其实就是最初的爱。

五年前，我并不喜欢他们的故事。明明有太多的方式可以找到对方，但不去行动，要在经年之后，深受那份感情的牵绊。我不理解贵树为什么在长信丢失后，没有把信上表述的内容直接说出口；我也不理解他到了鹿儿岛之后为什么不主动联系明理。我只是觉得，这是一个情感过于内敛的男生，活该与爱情错身。

五年后，有个女孩给我讲述了她的故事。

她和他是高中同学，颇有默契。大学时他们去了不同的城市。第一个学期，她经常收到他的信和礼物，有时打开信封掉出的会是一片叶子或者一张空白的纸。她的室友们想当然地以为那个浪漫的男生是她的男朋友。她只是笑着说，现在还不是啦。她潜意识里笃定他以后会是。

那年寒假，她回家，她一直在等，但他没有出现。从此，他们不再联络。她曾经以为，环绕着他们的世界很小，但是当她失去他的音信才发现，原来世界大而空旷，以至于他们再也没能遇见。

很多年过去，她有了深爱的男友，也或多或少地听闻他在遥远的城市有了安定的生活。但她依然耿耿于怀地问我：“为什么，当年他会悄无声息地离开？”

当然，今时今日，她也不可能再去追问他。

我反问她：“为什么当年你不主动联系他？”

她定定地望着我，突然苦笑一声，摇头说：“我也不知道。”

他们的这场错过，永远没有答案。

那一刻，我似乎突然理解了贵树。他不是不勇敢，也不是太内敛，只是太过后知后觉罢了。他不知道未来有多远。

有一种情感，它在青春期萌芽，却生长得太过隐秘与迟缓，它流经我们的血脉，最后注入心脏最深处。可它生长的速度远远慢于时光的河流，于是只能像密封瓶里的一株植物，永远保持葱茏，却因错过花期，再没有机会开花结果。待到多年以后，摊开掌心，那瓶子里的植物依然绿着，尽管有遗憾、有失落，却是怀念青春最好的凭证——最好的时光里，你曾迎面而来。

只可惜，贵树和明理，她和他，他们拥有的是那份隐秘之爱，被时间和空间缓缓打败。

樱花掉落的速度是每秒五厘米，而我却永远也走不到你身边。

（张秋伟摘自《手信》

江苏凤凰文艺出版社　图/豆藏）

你第一眼在“福”字里看到了什么

□阳光心理测试学



A. 一只鹿
B. 锦鲤荷花
C. 元宝

答案解析：

A. 第一眼看见一只鹿

2022年，你的运势直线上升，事业运和财运都十分得力。

升职加薪的机会多多，偏财运旺盛，好运气疯狂袭来。

事业的好运和财运相互结合，促进发展，总体来说，你的好运势体现在事业上。此外，今年多金多福，也会有置产置业等美事发生。桃花运旺盛，异性缘好，对单身男女来说，很是吉利。

有机会谈恋爱，让生活增加一份甜蜜。

B. 第一眼看见锦鲤荷花

在新的一年里你的运气十分好，财源旺盛，钱财如流水般滚滚而来，事业有贵人相助，突飞猛进，飞黄腾达，爱情上桃花朵朵开，喜事连连，感情事业两得意！

春节过后，运势更是一路飙升，得财神助力，偏财运好到爆，注定好运连连，业绩节节高升，事业一飞冲天，晋升机会巨大，大财小财收入囊中，往后的日子富贵连连！

天生福气深厚的你，在接下来的两个月财气满满，事业有成，富贵满堂，五福临门，惬意美满。

C. 第一眼看见元宝

你生来就携带财气，一辈子荣华富贵享之不尽，你聪明灵活，任何事情都能灵活应对。

能用自己的一辈子证明一个成功人士是如何成长起来的，你从小就是一个乐观且豪放的人，能跟身边的人保持良好关系，朋友都非常喜欢你，而你在众人的支持下不会变得骄傲，而是越来越谦虚好学。

所以你的运气也没有削弱过，越来越红火，未来不仅有好的事业和生意，还会有真爱相伴，桃花盛开，来日也是子孙满堂。

（**梁衍军**摘自微信公众号“阳光心理测试学”）



叫顺子

以前单位一同事叫顺子，每次去他办公室叫他都特大声喊“顺子！”然后就能听见他们办公室此起彼伏的“管上！”“大你！”“压死！”“要不起！”“王炸！”

最佳损友

辞职后，我在说说里发表了这么一段话：“我出来了，离开了，就不再回去了，希望自己好好努力，让生活幸福起来。”某损友竟把自己的昵称改成“××警官”，回复我：“小刘啊！希望你出狱后洗心革面，好好做人……”

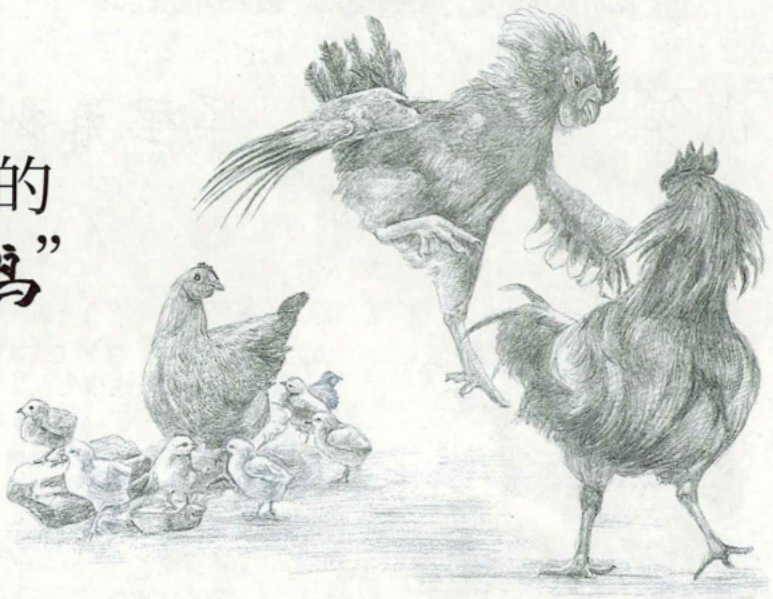
车轱辘话

闺女期末数学才考了77分，我气得要打她。转念一想，女孩还是以说教为主吧。半小时后，小姑娘嘴唇哆嗦，含着泪，突然双手抱头蹲下来：“老爸，你还是打我一顿吧，我受不了了，你车轱辘话太啰唆了……”

越是小心翼翼对待的人，彼此之间的关系就越是脆弱敏感，不堪一击。\意林\

名副其实的“五德公鸡”

□盛 林



很多人问我在干什么，我说我在养鸡。听上去很惬意，让你想到恬静优美的田园生活，想到《桃花源记》中的句子：“阡陌交通，鸡犬相闻。其中往来种作，男女衣着，悉如外人。黄发垂髫，并怡然自乐。”

其实鸡并不好养，记得我刚当“鸡司令”时，新官上任却不知道放什么火，像只陀螺一样乱转，焦头烂额，无功而返。我养的第一批鸡叫白洛克鸡，鸡冠红艳，羽毛雪白，身体肥胖，就像美丽性感的杨贵妃。但白洛克鸡除了漂亮、会长肉，没有别的优点，母鸡因为太胖，内分泌失调不会下蛋；公鸡也因为太胖，像宫廷里的公公一样，没有战斗力。白洛克鸡是肉鸡，但我们并没捞到肉吃，它们跑不快也飞不高，甚至胖得走不动路，一个个被野兽干掉，侥幸活下来的，也因为太胖而死，它们死的时候，肚子里有好几磅油。

白洛克鸡的下场，给“鸡司令”上了一课，在这个杀气重重的林子里，要稳住我的官职，必须更换鸡种。所以在往后的日子里，我只养战斗鸡，比如阿美卡拉公鸡，它身穿七彩衣，肌腱发达，性格刚柔相济，懂得善待母鸡，需要战斗时会拼老命。还有罗德岛红鸡，它身穿红色战袍，性格凶悍，脾气暴躁，就像战神阿瑞斯，但我很喜欢它，我们的林子需要这位战神。还有荷华蓝，这只公鸡黑白相间，相貌儒雅，内功却很深厚，且有合作精神，大敌当前时，能与阿美卡拉鸡、罗德岛红鸡并肩作战……

其实以上所有公鸡，都是白虎星下凡，是无所畏惧的战斗鸡。这样的配置也带来了麻烦，公鸡们大敌当前时，同心同德，保护家园，但它们回到家后，彼此剑拔弩张，进行着王位之争。公鸡间的王位之争，不顾亲情，父子相逼，兄弟残杀，就像人类最无情的宫廷之争。

公鸡们同室操戈、互相残杀时，母鸡们的态度是暧昧的，它们一直悠悠地观战，不表示倾向，不说出观点，直到王者胜出，才旗帜鲜明地倒向强者，就像墙头草一样。

公鸡的王位争夺战，目的是争夺母鸡。鸡的社会结构是一夫多妻，妻妾成群是公鸡的追求，成王的公鸡可以获得佳丽三千。而战败的公鸡，只能通过偷袭，夺鸡之妻。

其实与野兽、人类相比，公鸡的野心并不大。林中的野兽除了争王争妻，还要争地盘、争粮食。人类的野心更浩繁，从古至今没有停止权力、领土、财产、人心之争，现在已开始争夺星球、争夺宇宙。

公鸡间的争斗，给我出了一个难题，我希望它们抵抗外敌，也希望它们维护和平，但两件事不可兼得。要解决这个难题，最好的办法是控制鸡的总数。你知道，每当一只母鸡抱窝时，其他母鸡会做出“借腹生子”的勾当，把自己的蛋交给抱窝的母鸡，请它代育。那只抱窝的母鸡并不拒绝，一一笑纳。如果任其发展，

意林/为什么解除痛苦只带来很少快乐，而欢乐结束却造成很大痛苦呢？其原因就是，你在痛苦中，总想着你没有得到的幸福，而在幸福中，就根本不想你侥幸免遭的痛苦；也就是说，你天生就是快乐的。——安德烈·纪德《人间食粮》

一只母鸡会坐在“蛋山”上孵育，鸡的数量就会暴涨，不但饭不够吃，还会增加战争的风险，所以我必须出手管理。我的管理方法是，只为抱窝的母鸡留一打蛋，在蛋上做上记号，然后，每天把“借腹生子”的蛋取走。我取蛋的时候，总是小心地把抱窝的母鸡抱开，但它依然会发出尖刀般的怒吼，好像我拿走的不是蛋，是它的性命。

不过，当两三只母鸡同时抱窝时，我就顾此失彼了，“计划生育政策”落空，它们会在三周后，联手弄出一大堆小鸡，鸡院里便全是小毛鸡，滚来滚去，像一地会跑的小太阳，有时它们跑错地方，跑向别人的妈妈，妈妈间便爆发婴儿争夺战。母鸡做妈妈时，体内雄性激素居高，性情暴躁，连公鸡都怕它们三分，不敢占它们的便宜。但不到两个月，母鸡的雌性激素恢复，卵巢丰盈，它们便果断地抛弃孩子，回到公鸡身边，开始新一轮交配、生蛋、抱窝。

公鸡和母鸡，就像一本百科全书，如果你细细读，会读到意想不到的故事。

可爱的小毛鸡长大后，我要进行一次“公鸡裁员”。因为每一窝新鸡的雌雄比例，基本上是一比一，这个比例是不好的——公鸡太多。在它们进行王位之争时，我会细心观察，精心选择，把一半公鸡放进冰箱。把谁放进冰箱，把谁留下来，这个决定很难做，我会犹豫不决、反复思考。

杀鸡的执行者是菲里普，他用特别的工具，让年轻公鸡无痛而死，但我们依然会难过好久。

有人指责过我，说我杀掉公鸡时掉下的眼泪，是鳄鱼的眼泪，是假心假意。我不怪说此话的人，因为他从没养过鸡，从没机会流这样的泪，他不知道，世界上每一滴眼泪，都镶嵌在血肉中，流出来很不容易，哪怕是鳄鱼的眼泪。

公鸡的数量得到控制，王者胜出，停止战争，鸡院就获得了安宁。公鸡们会每天准时报晓，报晓声激昂，就像帕瓦罗蒂在唱《我的太阳》。它们会带着妻子们出去讨生活，把发现的每一条虫子都奉献给妻子，哪怕自己饿得眼冒金星，也不会私下尝一口。妻子们需要洗泥土澡时，它们会巴结地刨出一个坑，然后站在一边担任保安。它们需要交配时，会为母鸡跳公鸡舞，这是一种翅膀和脚尖配合的舞蹈，有点像华尔兹，有点像恰恰。如果有敌人来犯，公鸡们会向母鸡报警，让母鸡先跑，自己断后，拼死抵抗，直到流尽最后一滴血。是的，我的公鸡都是名副其实的“五德公鸡”。

我和菲里普常聊起公鸡的“五德”，他开玩笑说，这五德，他能做到四德，只有报晓做不到，因为他希望我多睡些。我相信他的话。

不过我认为，在现实中，像公鸡一样做到“五德”的男人很少，不是他们做不到，而是觉得不公平，凭什么我做五德男人，女人坐享其成呢？应该平等，男女都一样。所谓“男女平等”，就是这个意思。

但公鸡们不是，它们无条件为母鸡献身，从不考虑得失。它们认为，这正是它们存在的目的。它们和母鸡没有契约。这就是公鸡和人不同的地方。

（李金锋摘自《半寸农庄》天津人民出版社　图/陈明贵）

诗剧



当我沉默着的时候，
我觉得充实；
我将开口，
同时感到空虚。

——鲁迅



往后做

考试中，监考老师看一女学生死死地琢磨一道选择题快半小时了，就说考试遇到不会做的往后做。

于是那女生很配合地把凳子往后挪了挪……

吃货的化学课

化学课上，老师提问：你们知道怎么区别面粉和淀粉吗？同桌抢答道：看哪个能包饺子。

老师狠狠瞪了他一眼，又提问：你们知道怎么区别酒精和醋吗？

还是我的同桌，他站起来大声说道：用饺子蘸一下。

为什么我们囤可乐

□玛雅蓝

不知不觉，可口可乐一路走俏，承担起了某种“硬通货”的角色，人们抓住一切机会囤它，也用它和邻居交换自己需要的物品。

这个剧情好像挺熟悉的。在游戏《辐射》里，核爆之后的废土世界，可乐瓶盖被人们当成货币使用。虽然游戏里可乐改名为“核子可乐”，但这个熟悉的名字和红白相间商标都表明它的原型就是可口可乐。

不管在现实里还是在人们想象的未来里，为什么偏偏是可口可乐脱颖而出？

在一些物资流通受阻的小区里，居民开始自发地进行物物交换。比如，小张只有泡面，小王只有鸡蛋，小张和小王可以进行交易，让双方都能吃上加蛋的泡面。

然而不是每个缺蛋的小张都能找到自己的小王。物物交换需要满足一系列前提条件，包括交易双方的需求耦合、价值相等和时间耦合。

也就是说，需要两个人刚好需求匹配，手头的物资价值相当，而且愿意同时拿出来交换。

于是为了提高人们交易的效率，货币就出现了。而某种物品要成为货币，需要具备四种职能：价值尺度、支付手段、流通手段、贮藏手段。

而可乐正是身边同时具备这些功能的完美替代品。

人们对一罐可乐的价值有比较一致的认识。相比之下，牛奶、果汁这些饮料品类繁多，不同品牌、不同产品价格差异大。

邻居随机拿出一盒牛奶，你很可能无法准确地猜出它的价格，或者不认同它的实际价格，这样的物品是很难成为货币的。

与此同时，可乐在团购名单上又常常排不上号。当物资流通受阻的时候，人们会优先采购大米、鸡蛋之类的刚需食物，这时候，可乐就体现出另一个优势：一定程度的稀缺性。

在一个封闭管理的小区里，如果居民家中库存的可乐不太多也不太少，就可以流动起来：如果可乐极度稀缺，就难以形成交易；如果家家都囤了可乐，可乐多到扑出来，就失去了交换的价值。

在居家隔离时期，人们确实会比平时更想喝可乐。

疫情使人们减少了线下社交，扰乱了生活工作安排，还引发人们对自身和亲朋好友健康的担忧。

当焦虑情绪来临，身体本能地催促我们：整点甜的！

糖能激活大脑中的奖赏系统，带来即时的愉悦感。这是一套经过长期演化留下的十分稳固的系统，不停地催促机体去寻找和摄入赖以生存的能量。而甜味剂虽然能够模拟糖的甜味，却无法像真正的糖一样充分激活奖赏系统。

所以，和使用甜味剂的零糖或低卡可乐相比，含有大量糖分的“经典款”可乐得到了多数人的喜爱。

此外，可乐本身是标准化产品，每一罐的品质差别不大，而且方便携带、方便交易，这一点也让可乐赢过了鸡蛋，成为小区通货选择。

可乐到了这一步，就是百事可乐和可口可乐之间的对决了。

在目前的对决中，百事可乐似乎一败涂地，上海朋友甚至特意叮嘱我们千万不要买百事，事实上，单论口味，百事可乐并不比可口可乐差，甚至常常在双盲测试中胜出。

但可口可乐的营销让我们误以为可口可乐更好喝。

2004年的一项研究揭示了其中的神经机制，发表在权威的神经科学期刊《神经元》上。



做事之前要分清自己是狼还是羊

□任万杰



1673年，吴三桂以迅雷之势发动叛乱，席卷云贵，杀了康熙一个措手不及，各地反清复明之士蠢蠢欲动，他们把吴三桂封神。

吴三桂非常高兴，就写信给反对自己起兵的湖南提督桑额，说："当初我起兵你还反对，现在我夺取江山指日可待。"

桑额回复："有一群羊，在面对狼围困的时候，有一只公羊从树丛中冲了出来，狼一时没有反应过来，被冲开了一条路，羊群迅速攀岩而上，就这样这只公羊保住了所有的羊，成为大家眼中的神。

"从此，无论这只公羊走到哪里，都是大家膜拜的对象，这只公羊也认为自己是狼的克星，对大家说自己对狼百战百胜，只要自己出现狼就会望风而逃。

"有一次，别的羊看见一只羊被狼群包围，就赶紧跑回来报告族长，族长召集大家问如何营救，大家一致推荐这只公羊去解围。

"公羊傲慢地去了，在平坦的大草原，这只公羊和一群狼相遇了，没有了地形优势，这只公羊很快被吃掉，羊无论如何都是羊，偶然的胜利是侥幸，不会长久；狼始终是狼，偶然的失败是暂时，终究会胜利。"

吴三桂看完回信大怒，要杀了桑额。最终和桑额说的一样，反应过来的康熙，调整战略、安排兵力，稳住了局面，然后开始反攻，吴三桂一看没了希望，急忙称帝，最终积郁而死，将所谓的"帝位"传给孙子吴世藩。清军进入云贵省城，吴世藩自杀，历时八年的三藩之乱被平定。

人做事之前要分清自己是狼还是羊，示弱不是软弱，争强好胜是人的本能，而适时适度示弱，则是人的一种本事。示弱不软弱，才能成就真正的强者和赢家。

（元月摘自作者新浪博客

图/罗再武）

美国贝勒医学院的研究团队让被试者在喝可乐的时候接受磁共振成像扫描。

百事可乐在双盲测试环节胜出，人们对它的评价更高，而且它激发了更强烈的壳核活动。壳核位于大脑深处的纹状体中，是奖赏回路的一部分。

也就是说，在双盲测试中，喝百事可乐带来了更多的快乐。

但是，当被试者看到饮料标签的时候，情况就发生了转变。大部分人认为可口可乐更好喝。

MRI结果显示，他们的大脑皮层参与进来，这是负责高级认知功能的区域，它压倒了味蕾的判断，宣布"还是这个更好喝"。

我们日常喝可乐的时候不是双盲测试状态，所以对品牌的印象在大脑中占了上风。而货币的形成需要群体达成共识。

如果多数人选择有糖可口可乐，你在囤货的时候最好和他们保持一致。当然，如果你只是买来自己喝，选择喜欢的口味就行。

可乐成为"硬通货"是非常时期暂时发生的特殊现象。

可以想象，如果一个小区物资供应通畅了，人们自然就会去买自己真正需要的物品，想买多少可乐就买多少可乐，可乐就不再稀缺了。

而且，由于"可乐是硬通货"已经成为互联网上广为流传的梗，许多人在囤货的时候都会有意识地多囤点可乐。

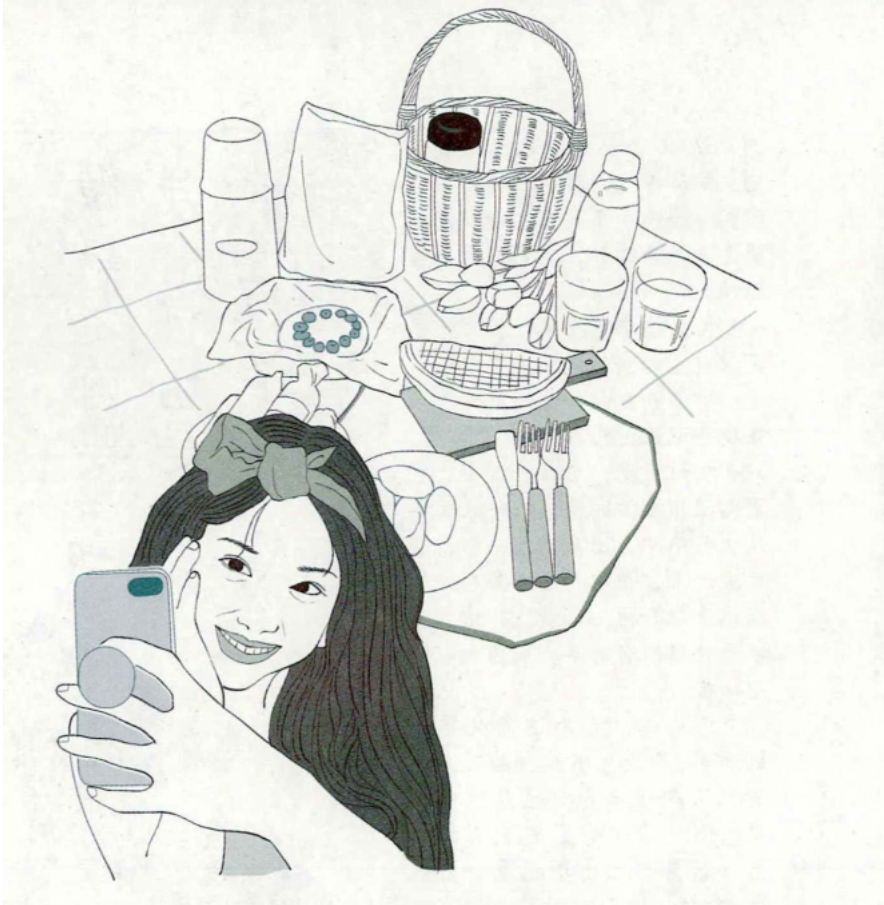
这时候如果要居家隔离，因为大家都有可乐了，可乐就会失去稀缺性。

基于可乐的以物换物虽然让我们和平日疏远的邻居建立了联系，找回了现代社会所缺少的烟火气和人情味，但如果物资供应充足，这一切本不该发生。

等疫情过去，我们都将快乐地喝上最普通的可乐。

（月亮狗摘自微信公众号"果壳"

图/窦小片）



年轻人的野餐，人前精致人后狼狈

□邹 帅

春暖花开，适合野餐。社交平台上，趁着好天气打卡今春第一次野餐的年轻人不少。年轻人的野餐，都长什么样？

拼装备：鲜花、气球、沙发，装备越多越“狼狈”

年轻人的野餐，标配是一块红白相间的格子餐布、一个藤编的野餐篮、一束鲜花、一簇气球、英文报纸、泡泡机，加上色彩丰富的比萨、蛋糕、草莓、三明治、炸鸡等食物。

以上仅仅是初级装备，而且在电商平台常见有套餐出售，两三百元即可购入一套含餐篮、餐布、餐具等的全套用品。东西都差不多，区别在于每个人的审美不同，以及对细节的把控不同。絮絮说，照着网上给的野餐清单买没错，但可能会出现意外情况，“蛋糕非常容易化，要尽快拍完照吃掉”。

进阶版的装备远远不止这些。北京的潘潘在计划下一次野餐，她购入了最近野餐美照里经常出现的充气沙发。淘宝上，充气沙发的价格在40元左右，关键词都带上了“野餐好伴侣”“便携式”“免打气”等。

小鱼说，“高级感野餐”的背后，是“搬家式的狼狈”。小鱼和朋友是驱车前往目的地，但由于桌椅体积庞大，只好让一个朋友开车载着所有道具，剩下的人打车过去。“我们玩到晚上，回去的时候也是这样，我们打车的人从山上往下走了10多分钟才打到车。”

回想起那次野餐，小鱼还是感到很快乐。“不过下次再去的话，还是尽量轻便一些吧，省得玩得开心，来回狼狈，落差太大。”

拼地点：草坪野餐太普通，水上野餐才出片

年轻人在野餐地点上的想象力也很丰富。最常见的野餐地点是公园，以市区内的为主，如北京的朝阳公园、奥林匹克森林公园、星河湾生态公园等。

进阶版的场地，是专门的野餐营地，面积比公园大，导致野餐和露营之间常常混淆。絮絮去过一个樱花园，“那里专门有一大片绿地是给游客野餐的，因为比公园大，不至于人挤人，所以会出现左边是帐篷，右边是野餐垫的情况。好在野餐之外，有很多空地可以玩耍”。

公园也好，野餐营地也罢，据众多网友分享，野餐本质上是在户外吃东西，而且是在草坪上吃东西。梦沙讲述：“我想象的草坪应该是绿油油一大片的，结果去了才发现，很多草都枯了。还有很多小虫子和杂草，一边吃一边赶虫子。我们吃东西都是拿出来一个马上盖上盖子。”

野餐也是件“看天吃饭”的事情。春天和秋天，气温适宜但容易起风，尘沙刮得人睁不开眼睛，蛋糕比萨寿司上也蒙上了一层灰。夏天，天气太热，风小好出片，但蛋糕易化、蚊虫太多，拍完照只能赶快打道回府。“野餐，最体面的只有拍照那一刻。”小鱼说。

陆地之外，年轻人正在开辟“水上野餐”。北京的清夕刚刚和朋友一起在朝阳公园进行了一次船上野餐。为了这次完美的野餐，她做了不少功课。

她解释，小红书上的船上野

餐美照看起来都很从容，女孩的头发被风吹起，笑容明媚，桌上甚至有高脚杯，“看起来特别优雅”。实际上，清夕和朋友二人上船，必须一前一后配重，才能稳住船，如果在船上肆意行动，船就会大幅摆动。“我们都没带很多吃的，只有两个小蛋糕和一杯咖啡，我摆桌的时候还是心惊胆战，也没管那么多，像完成任务一样赶紧拍照。”

“狼狈和出片不冲突，而且是必须共存的。”清夕笑言，即便地点的选择不甚理想，装备又太过繁重，但是基本上野餐都能拍出好看的照片，“这也是野餐照片的饱和度都那么高的原因，即使草不够绿、环境不够好，也能用调色来拯救”。

拼玩法：电影主题、搞笑路线、土味搭配，就怕你想不到

野餐的内核，就是在户外吃饭。不过，很多年轻人把这件简单的事情玩出了主题。

梦沙计划最近去西太湖来一个 HelloKitty 主题野餐。为此，她采购了 HelloKitty 的便当盒，打算自己做好带去野餐。“其他的搭配就是以粉色为主，带的花束我也选好了，是粉色的洋牡丹。”梦沙觉得，比起上次在家附近的公园野餐，西太湖更好发挥，“这次打算早点去，抢个湖边的位置，还可以放风筝。”

小红书上有网友分享，3 月份和闺蜜一起搞了一个“奇奇蒂蒂”（迪士尼 IP，一对花栗鼠兄弟）主题野餐。她介绍，野餐帐篷、野餐垫、风筝、背包都印有“奇奇蒂蒂”，餐垫也选择了漫画图案，整体搭配是浅色系，两个人也穿上了粉色的 JK 服，带上野餐篮、红酒杯、泡泡机，在植物园的樱花树下享受春天。

浪漫的主题之外，还有人走“搞笑路线”。一位网友分享，自己和朋友们在农场水库附近野餐，主题是“乡土风”。他们从市场买来施工用的红白蓝彩条布，自己裁剪，做了天幕和野餐垫，包上桌椅和音箱，甚至做了一个手提包。“出发前一晚，三四个伙伴做了几小时才完成。”主题色就是红白蓝，此外他们还带上奶奶辈常用的暖壶、花瓷碗盘，打眼一看就是“简易版的工地野餐”。

波西米亚主题野餐、旗袍主题野餐、汉服主题野餐也是年轻人常玩的创意。疫情期间，封校的大学生们也苦中作乐，来到学校操场，席地而坐，三五好友聊聊天。一位大学生分享，封校的时候她和朋友们带上气球、食物，还支上了等人高的庆生条幅，倚着学校操场的一棵大树度过了自己的生日。

远离尘嚣、玩出创意、表达自我，年轻人的野餐是从忙碌的城市生活中抽离出来，找到离大自然最近的地方，暂时放下杂乱的思绪，获得片刻宁静的解压方式。“出片就很解压了，天气好能吹吹风就更快乐了。”清夕感叹道。

几位爱好者都说，野餐时出片很重要。带上繁重的装备，用心设计主题，看起来麻烦，也有狼狈的情况，在外人看来是花钱遭罪，又太过形式主义。但对年轻人来说，野餐本身，以及野餐时拍出好看的照片，都是解压的方式。

（爱吃肉摘自微信公众号“深燃”

图 / 池塘西瓜）

诗剧



你燃烧，我陪你焚成灰烬。
你熄灭，我陪你化入尘埃。
你出生，我陪你徒步人海。
你沉默，我陪你一言不发。
你欢笑，我陪你山呼海啸。
你衰老，我陪你满目疮痍。
你逃避，我陪你隐入夜晚。
你离开，我只能等待。
——张嘉佳《从你的全世界路过》



中奖

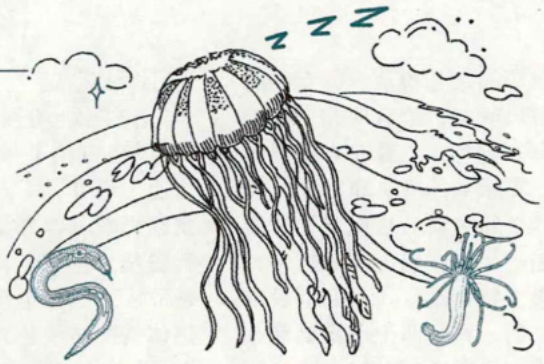
和我妈买彩票中奖了，去一个柜台领取奖品。发奖的人问我们是要二十块，还是一个苹果。我和我妈心想当然是要钱了，就说要二十块。于是，那人拿出把刀，把苹果切成了二十块……

训练海豚

和男朋友去游泳，我累了在一边休息，吃着水果，当他游到我这里我就喂他吃东西，反复几次，他说，别喂我了，我不吃了。我问他为啥，他说：“我游一圈你就喂一口，太像海洋馆里训练海豚了！”

有礼貌

晚上下班，我爸载着我准备回家接我妈出去吃饭，快到家时，我用他的手机给我妈发微信：快下楼，马上到了。我爸瞄了一眼说：“沟通要有礼貌。”我一脸问号……我爸：“前面加个‘小宝贝’。”



没脑子的动物也需要睡觉

□袁　越

按照通常的定义，睡眠指的是一种暂时失去意识的状态。这种状态受大脑控制（控制中心很可能位于下丘脑），而大脑本身是这种状态的最大获益者。如果某人前一天晚上没睡好，那么第二天他肯定会精神萎靡，注意力不集中，思维能力低下。

人类历史上最大的两起人为核事故（三哩岛和切尔诺贝利）都发生在凌晨2~4点，这不是巧合。

按照这个定义，只有那些有脑子的动物才需要睡眠。20世纪之前的科学家们甚至认为只有哺乳动物才需要睡觉，直到21世纪初有人发现很多低等动物也有睡觉的习惯，这才打破了哺乳动物对睡眠的垄断。

再进一步，像线虫、水母或者水螅这样没有大脑的低等动物还需要睡眠吗？这个问题很难回答，首先必须修改睡眠的定义，不再依靠脑电波，而是通过测量动物对环境刺激的反应速度，以及睡眠被剥夺后第二天的反应时间来判定它是否处于睡眠状态。

2021年10月28日出版的《科学》杂志刊登了一篇关于睡眠的综述文章，报告了加州理工学院的一群科学家针对水母所做的实验。这种水母的触手会不停地振动，白天的振动频率约为每秒60次，夜晚会降到每秒39次左右，似乎意味着它们入睡了。研究人员用水流干扰水母的正常睡眠，到了第二天它们果然显得萎靡不振，触手的振动频率显著降低，很像是熬夜之后的人类行为。接下来，研究人员把褪黑素放入白天的水池中，结果水母的振动频率降到了和夜晚一样的水平，似乎这种人类安眠药在水母身上也起作用了。

水母没有大脑，只有几个简单的神经细胞，这说明睡眠确实不需要大脑的参与。

后续实验证明，另一种同样没有脑子的线虫也是会睡觉的，不过它们只有在代谢需求旺盛时才需要睡觉，其余时间则一直清醒着。

这些实验结果表明，睡眠很可能不是因为大脑需要休息才被进化出来的，而是源于动物新陈代谢的需要。

这一点很容易理解，比如很多人都发现适当锻炼身体对提高睡眠质量有很大帮助。

那么，究竟哪种锻炼方式最有效呢？美国爱荷华州立大学的运动生理学家安吉利克·布伦廷博士决定研究一下这个问题。他和同事们招募了386名体重超重的志愿者，他们当中的很多人都有睡眠障碍。

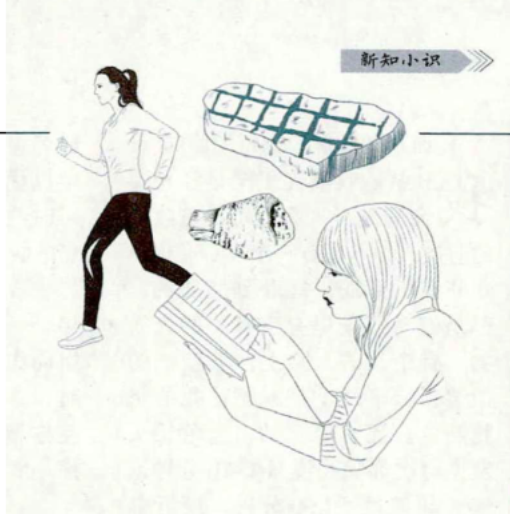
研究人员将他们分成4组，第一组只进行有氧运动（跑步、游泳等），第二组只进行无氧力量训练（举铁），第三组两种运动交替进行，第四组什么运动都不做。

一年之后，科学家们研究了他们的睡眠改善情况。表现最好的是无氧组，平均每天增加了40分钟的有效睡眠时间。其次是有氧组，每天平均增加了23分钟的有效睡眠时间。这说明对提高睡眠质量来说，无氧运动的效果要好于有氧运动。

有意思的是，如果两种运动都做的话，有效睡眠时间只增加了17分钟，而对照组也增加了15分钟，说明先举铁再跑步的健身方式对提高睡眠质量并没有太大的帮助。

布伦廷博士在2022年3月举办的美国心脏协会年会上报告了这个结果，引起了不小的反响，因为这是迄今为止规模最大的相关研究，其结论对如何帮助普通人提高睡眠质量很有借鉴意义。

（爱吃肉摘自《三联生活周刊》2022年第17期　图/兜子）



人类根本就不适合吃素

□罗　杰

人们通常认为，吃素的人可以活得更久。但没有证据显示，素食者更长寿。一份发表在《预防医学》杂志上的研究，发现素食者和杂食者的全因死亡率没有差别。也就是说，是否吃素和是否长寿没有关系。

素食者如果不能小心安排自己的食谱，反而将面临更多的健康风险。

素食者遇到的第一个问题是蛋白质不足。蛋白质是所有动物必需的营养物质，而人体自身缺乏9种合成蛋白质的氨基酸，必须通过摄取食物获得，而植物大多蛋白质含量较低。蛋白质不足，会产生体力下降、抵抗力降低、骨质疏松等多种问题。不过好在豆类中蛋白质含量较高，素食主义者只要能变成豆制品狂魔，就能弥补此问题。

缺铁性贫血，是另一个素食者容易遭遇的麻烦。植物普遍含铁量较低，即使是含铁量较高的菠菜，每天吃上一斤，也没法满足人体的需求。而且因为植物中的铁很难被吸收，吃十几斤菠菜，还比不上吃50克猪肝。

更麻烦的问题是维生素 B_{12} 缺乏，维生素 B_{12} 只存在于蛋、奶、肉等食物中，长期缺乏维生素 B_{12} 会导致恶性贫血、思考能力下降，容易引起劳累、抑郁等多种问题。

此外，像锌元素缺乏和Omega-3脂肪酸缺乏也都是素食者常常遭遇的问题，而这些都是正常肉食下不必担心的问题。所以吃素，要吃得小心翼翼，才可能健康。

人不是天生的素食动物

人类是灵长目猿科动物，灵长目又是出了名的杂食动物。黑猩猩，曾经被认为是素食动物。但后来动物学家发现，黑猩猩会将落枝上的树叶扒拉干净，做成小木条，伸到白蚁巢穴里，然后舔食爬在木条上的白蚁——动物蛋白的一种来源。除了吃白蚁，黑猩猩更明显的肉食行为是捕猎猴子。

此外，通过比较人类和食肉动物以及草食动物的肠道系统会发现，典型的素食（植食）动物，通常都有多个胃，而且有着很长的肠子，通常和身体的比例在1：9左右，而人类只是1：5。草和树叶的营养尤其难以得到，需要消化系统做大量的工作。多个胃，加上很长的肠子，让素食动物的腹部看起来总是鼓鼓的。相比起来，人类较为平坦的小腹，让我们离素食动物又远了一些。

吃肉造就人类

大脑是个极其耗能的器官，虽然它只占成人体重的2%，但是要占用16%的基础代谢量。如果还是以植物为食，很难担负起不断增大的大脑所需的热量。而担负得起，是允许进化的前提。

肉类是更好的“燃料”，肉类热量密度更高。由于摄入的总重量更少，肉食也更好消化，在计算消化成本之后，吃肉的热量净收益就更高了。吃肉改造了我们的身体，来应对能量问题。大脑对热量需求强烈，而随着吃肉占据食物比例越来越高，消化能力负担降低，肠道长度相应减短就对冲了大脑增大带来的热量负担。

此外，大脑变大主要是为了处理群体内各种事。人越多，关系就越复杂，大脑就越大；群体规模越大，对社交时间的需求就越多。

而高质量的肉食降低了寻找食物和消化食物的时间成本，这就留给了祖先们更多社交的时间，进一步为大脑进化提供了空间。所有的这些，可以让我们说出这样一句话：吃肉造就了人类。

（皮皮鲁摘自《东西南北》

图/池袋西瓜）

教练都换了好几茬，我们咋还在减肥

□王有有



1. 流水的教练，铁打的脂肪

我B站的收藏夹里全是各种要命的健身视频，每次点收藏的时候，心里总有一个声音在说：吓吓我的脂肪。能吓到脂肪的，都是健身江湖里有头有脸的大人物。有个女的，脸上挂着淡淡的微笑，三下两下，就能让我的胳膊断掉。还有个女的，金色长头发，每次都骗我说只要10分钟，练完却像过了100分钟。最近多了个男的，胸肌男，还带个老婆，背景音乐加两口子打情骂俏，非常吵闹。

要是你和我一样，也是居家健身老江湖，一眼就能看出来上面这几位是何方神圣。第一位，是美国人玛丽·海伦·鲍尔斯女士，其绝技江湖人称“死亡芭蕾”。2010年，娜塔莉·波特曼凭借《黑天鹅》获得奥斯卡最佳女主角，故事就发生在纽约芭蕾舞剧团里，鲍教练因为帮助波特曼训练体形而名声大噪。她的视频课程，多半以优雅著称，动作幅度小，练习时绝不会大汗淋漓，但那种隐秘的酸爽，谁练谁知道。

第二位是德国人帕梅拉女士，年轻一派的代表，人狠话少。一组动作与一组动作之间毫无休息时长，以“狠毒”“暴汗”等标签称霸于B站，凭谁见了都得尊称一声“帕姐”。

第三个男的，是我们刘畊宏教练。很多人还是习惯在B站上看刘教练。比方说半夜时分，打开来看，还有几千人同时在线观看，以至于我很想向这些半夜观众请教，你们也和我一样，是躺在床上看的吗？我看了一周了，没什么起色，是一定要亲自练才会有效果吗？

说到这里，我想起了另一位武林前辈。我打开尘封已久的浏览器书签，找到“健身”文件夹，果然，一整排写着“郑多燕”的链接还在。大名鼎鼎的郑多燕女士，称得上古早健身操里的大师傅，“80后”“90后”提起郑多燕女士，不由自主地会想起大学时代的疯狂，整个寝室的女同学，在局促的宿舍空间里腾出一丢丢地方，挥汗如雨。

从十几岁，到三十几岁，二十年过去了，教练都换了好几茬，怎么我们身上的脂肪反而是铁打的营盘？这真是个引人深思的问题。

2. 居家时代的精神教练

前两天，北京疫情又起，我的健身房暂停营业。我选择去健身房大概是身患大学宿舍后遗症，总想跟人群一起跳操，一群人吃苦受累，好过一个人挥汗如雨。

如果还想要一个更大型的脂肪燃烧现场？刘畊宏问你，400万人够不够？刘教练甚至将直播时间定在黄金档，晚上7点半，那可是过去全民追国民剧的时间。现在，大家把晚饭后的黄金时间留出来，专门用来跳操，现在刘教练的抖音粉丝以每天500万的速度在增长，同时观看直播的人数超过400万。居家时代，刘畊宏为不放纵不堕落不放弃提供一条路径，可以说是积极生活的精神教练。在数据上，刘教练显然已经把上一代帕梅拉、上上一代

郑多燕远远甩在身后了。难怪大家叫刘教练“国民教练”，其“出圈”程度不是帕梅拉和郑多燕比得了的。

再说回健身房团课。我在团课上，最常见到的总是身材姣好的女孩子，她们身着全套瑜伽服，恰好露出腹肌，马甲线令人艳慕，如果你连续五天跟她一起上课，她绝对连续五天五套瑜伽服不重样，仿佛她们在这里上课，不是为了上课，是为了“展示”。后来，不知不觉，你也买了同款瑜伽服，不知不觉，你也练出了可观线条。对那些身材姣好的姑娘，你有了新的佩服。因为她们就是吃苦咬牙练出来的，展示，必要且正当。虚荣心，当它比例合适，绝对有益身心。所以看刘教练直播的朋友中，也有少数已进阶到拍视频上传了，刘教练还在线点评。刘畊宏作为居家健身教练，火得毫无缺点。

3. 健身为了什么

不过，从刘教练的直播间抽身，在B站搜索“郑多燕”，你会惊奇地发现，仍然有大把合集，定睛一看，是她，又不是原来的她。视频是新录的，56岁的郑多燕没有完全放弃她的中国朋友。大家也没有放弃她，这些视频里，还不断有人在打卡，说自己是“从帕梅拉那里滚过来的”，因为跳帕梅拉的感觉，“就像精神一直在悬崖边缘试探”。

不过，一旦一个名人以陪衬和怀旧的对比形象出现，那就已经有些危险了。“郑多燕 dyesoo”最近一次更新是2020年12月11日，文章的标题是《她，半年减掉50斤后成为了百威啤酒太子爷的女友》。这太值得玩味了。郑女士跳操减肥的初衷，是产后肥胖，她决定减肥，是有一天晚上，刚好听到老公说梦话，“老婆，我好怀念你以前的样子啊”。看到自己“大饼脸、黄皮肤、下垂的法令纹”，她觉得自己“老了不止十岁”。“梦话”这个故事，是郑多燕自己说的，她选择的这个素材很有时代意味，那时女性意识在东亚还未崛起到如今的程度，她鼓励的那一代女性里，秉承的主流观念还是“为悦己者容”，那也还是“白幼瘦”流行的时代，所以郑多燕的跳操视频，对如今经常上健身房的人士来说，难度恐怕相当欠缺。

但到了2022年，不光对中国女性，实际上可能对全世界女性来说，这套话术都已经过时。自我取悦，磨砺身体即磨炼精神，才是符合新时代精神的信念。女性的身体之美，从前是饱含传统性别特征的柔软线条，现在被新的女性特征力量感取而代之：线条出众，肤色健康，更重要的是，不再一味追求体重与节食，而是科学饮食，用更科学的方法，拓宽了女性自我展示的空间。

刘畊宏恐怕也不是横空出世的。这些年，日子富足了，办公室社畜生活过久了，体育逐渐成为当代人的快乐来源之首（即便不是之首，也是最重要之一）。你要是上交友软件，简直是人均滑雪+潜水。而核心力量、心肺提升等细节，又是这些运动的基础，所以日常健身更加必不可少。户外运动爱好者的数量一直在增加，也是经济能力与生活方式的展现。当城市静默，隔离在家，运动习惯不能就地放弃，那个在方舱里跑马拉松的小伙子是最好的例子。这也算是一种当代生活景观了。

（火箭熊摘自微信公众号“三联生活周刊”）

诗剧



不能计算时间，年月都无效，就是十年有时也等于虚无。
艺术家是：不算，不数；
像树木似的成熟，不勉强挤它的汁液，
满怀信心地立在春日的暴风雨中，也不担心后边没有夏天来到。
夏天终归是会来的。
但它只向着忍耐的人们走来。

——里尔克

图/池塘西瓜



听歌

平时下班都坐公交车回家，某天着急回家便去打车。上车后司机很热情地问：“听歌吗？”我说：“听！”然后司机给我唱了一路……

九块七毛二

结婚典礼上，司仪问两位新人：“以后财政大权谁来掌握？”两人不约而同地说自己。司仪皱了皱眉说：“那我出道题考考你们，谁答对了就归谁吧！”于是，他先给新娘出题：“一斤西红柿一块钱，两斤多少钱？”新娘答“两块”，全场欢呼起来。接着，司仪又给新郎出了一道题：“一斤黄瓜一块八，五斤四两多少钱？”新郎脱口而出：“九块七毛二！”全场顿时鸦雀无声……

摒弃『麻木快感』

□晨曦

如今，于年轻人而言，主要的娱乐工具无疑就是手机——上公交、地铁便会发现，人手一机，都在盯着看。手机可是个“好东西”，无论打游戏、看视频，还是刷朋友圈，全能搞定。

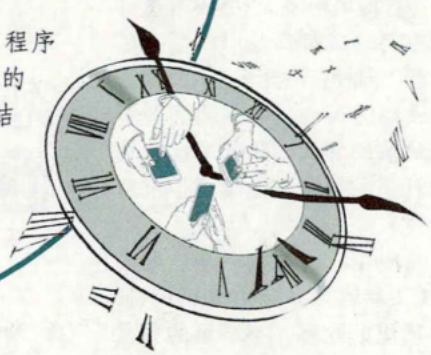
手机已成为时间的最大“杀器”，以刷视频为例，你原本打算看十分钟，一刷起来两小时过去了——这是因为应用程序会根据你看过的内容，分析出你的好恶，然后连续向你推送你喜欢看的内容。这应用程序可不是电影院，它可没散场的时候；应用程序也不是电视台，电视剧每天播放两集，手机的播放量则无穷无尽，只要你的手机有电，那就没完没了，一直能看到地老天荒。应用程序显然比我们更了解自己，也更理解人性。

这种连续看视频、打游戏的感觉，我想大家都体会过，简单来说就是一种让神经麻木的快感——时间长了，根本没有什么兴奋点了，但就是放不下手机。这像极了我们连续吃薯条、嗑瓜子，到了后来已经感觉不到味道了，但嘴仍在机械地运动着。

“麻木快感”的产生，一部分原因归咎于软件、应用程序的设计者，但主要的因素还来自我们自己——在很多人的生活中，之所以能让无聊之事消耗了大量时间，归根结底还是因为我们无法掌控自己的注意力和意志力。

人生短暂，不要让大好时光被这些无意义的事情吞噬了。

（爱吃肉摘自《今晚报》 图/木木）



之间的体形、外形、能力已经产生了很大差异。

除了驯化程度低，“猫主子”们文能卖萌混吃混喝，武能捕猎自食其力。虽然身怀捕猎绝技，但它们执行任务是率性而为。

牛津大学的动物学家做了个实验，结果发现猫连我们想象中的本职工作——捕鼠的积极性都不太高，只有在限定区域内投入大量的猫，才可能杜绝鼠患，而且得时不时以牛奶奖励，“猫主子”才有动力捕鼠。能自己动手丰衣足食的猫，干什么活都这么随性。

猫的能力不适合当警察

此外，猫本身的能力也让它不能胜任警察的职责。

作为警察的帮手，狗和马被相中的能力主要是搜查和骑乘。骑乘方面猫肯定不行了，但在搜毒、搜爆、搜救能力上，猫似乎也没那么厉害。

对动物来说，搜索能力主要依靠的是嗅觉，猫的嗅觉虽然远强于人类，但还是比不上狗。

家猫的嗅觉比人类强 14 倍，而狗的嗅觉则比人类强 1000 倍。这还不算狗中嗅觉最灵敏的种类。作为专门种类的嗅猎犬，嗅觉比人类强 100 万到 1000 万倍。寻血猎犬的嗅觉甚至能比人类高出 1000 万到 1 亿倍。相比之下，猫当然算不上最佳帮手。

当然，也并非绝对如此。美食之下，必有勇夫，喵星人也有特例。2002 年，俄罗斯斯塔夫罗波尔的一个检查站收养了一只名叫 Rusik 的猫，主要搜查私运的鲟鱼和鱼子酱。由于能力出色，它很快就取代了其他警犬的工作。但 Rusik 毕竟可遇不可求，对立志加入警察行列的猫来说，并没有普遍的参考价值。不过，爱猫人士也不用太难过。有警局就表示，他们决定招募英国第一只警猫。如果没事做，警局可能会将这只猫当作吉祥物养起来。

看来，警猫的“正确打开方式”终于被找到了。在这个“颜值即正义”的世界，萌就足够了。

（皮皮鲁摘自《风流一代》 图/蝴蝶猫）



想去成都的街头走一走

CHENGDU

□物道君

什么时候能去成都走一走啊！因为那里是天堂。

如果有机会的话，我想去成都住上一住。

没有什么特别的理由，只是最近的日子太苦，心灵仿佛被困住了，有点走投无路。

或许是因为疫情的肆虐，把我们拘束在家里；又或许是因为生活的重压，那些“内卷”与“奋斗”，压得人喘不过气来。我总想去往一个平和安稳的地方，逃离这般苦涩的世界。

就像一千年前，那个四季如春的锦官城，接纳了一生孤苦的杜甫。“我行山川异，忽在天一方……曾城填华屋，季冬树木苍。”正值寒冬，成都却是以一派盎然的绿意，向杜甫敞开怀抱。

成都的街头，那些明媚的春色，热情的邻人，化开了忧心忡忡的杜甫的眉头，温柔了他沉重的诗。

到现在，成都依旧是这般柔情。街头巷尾，那些茶馆里的闲聊，大排档里的欢畅，小巷里的岁月静好，古刹中的宁静悠远，都在安抚着来客那颗敏感的心。

走投无路的时候，就和杜甫在成都的街头走一走吧！感受那人情的温暖，寻找属于人间的烟火气。

在安史之乱的浩劫中，被扭曲了命运的杜甫，磨灭了欣赏春光的闲情逸致。神州大地，满目疮痍，到处是刺鼻的硝烟，到处是刺眼的血色。

怀着支援朝廷的抱负，杜甫逆流而上，却不幸被叛军俘虏，从此困居长安。前途灰暗，国家沦丧，自己也和家人离散，杜甫心中，满是孤独与绝望。

当时，也是春天。但那时的杜甫，眼里的春色，是“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的哀愁。

但到了成都，那些哀愁与失意，渐渐被生机勃勃的春天冲淡了。在杜甫的草堂周围，有一道蜿蜒流淌的小溪，叫浣花溪。这一道碧波，流淌着杜甫游春的雅致。

有意思的是，在杜甫的诗里，繁花不仅开在溪边野外，也开在热闹的街头，开在寻常的院子，开在成都人的生活里。

深江岸边的竹林里，两三户人家的院子里种着红白相衬的花，分外撩人；黄四娘家中，繁茂的花丛压弯了枝条，掩盖了小路，其上彩蝶纷飞，黄莺欢啼。

这般安宁的景象，抚平了杜甫满是疮痍的心。以往功名利禄，战乱横祸，流离失所，都被这春光消融，或许只有此时，杜甫不再是沉郁顿挫的“诗圣”，只是一位赏玩春光的逍遥老人。

数百年后，另一位面对美景的失意文豪曾说：“但少闲人如吾两人者耳。”春天本寻常，人有欣赏美的闲情逸致，花与水才有了美的意义。

与杜甫齐名的李白，曾在蜀道作出了流传千古的诗篇：“蜀道之难，难于上青天。”

杜甫前半生的路途，也如蜀道一般艰难。在杜甫入蜀时，安史之乱仍在，大唐已不复当年繁荣。

且杜甫本人，已经年近半百，体弱多病，更重要的是，他意识到了他的政治理想，根本就是一个笑话。

世俗的功名拒绝了他，但成都的人们，温柔地接纳了他。

比如在社日邀请他喝酒的田父。老农夫粗犷豪迈，大声招呼着家人端上春酒与下酒菜，高兴地向杜甫夸赞起严武这位杜甫的好友。

两人从早喝到晚，杜甫想要告辞时，老农夫一手把他拽了回来，邀请他再多品尝一些美酒。或许不讲礼数，但杜甫也“未觉村野丑”，不带一点士大夫的迂腐，与老农夫畅饮起来。



宠物，人类的最大公约数

□魏言

大概在45000年前的冰河世纪，狼族的命运发生了分野，一个里程碑式的结果是，它们后代中的一支被驯化，成为犬，得以进入人类社会，开始与人类历史合流。它们成为人类最好的朋友。在东西方文化中，狗都是忠诚的意象。人与狗之间的爱，亦是相互的。“在蒙古，狗死后会被埋在最高的山头，这样，就没有人可以从它的坟上踩过。狗的主人会在它耳边轻声许下愿望，希望狗儿来世化成一个人，回到这个世界上。它的尾巴会被切下来摆在头的下面，它的嘴里会摆着一块肉，好让它有力气旅行。在狗‘转世’之前，它的灵魂可以自由地到处旅行，在高原、沙漠上尽情奔驰。”

而作为宠物，那些擅长闲庭信步的“喵星人”相比“汪星人”更加气定神闲。

谁会拒绝一只小猫咪呢？它们天然可爱，猫比其他宠物更符合人的审美感受。在动物行为学开创者洛伦茨看来，猫拥有的相貌上的特殊性，符合人类对可爱的定义。他继而把可爱解释为“怜幼触发特质”，即人们看到猫就会在体内引起一种愉悦的“催情般的容光焕发”，将无限宠溺给予小猫咪。

如果说“忠诚”是狗最显著且略显单一的标签，那么猫的意象就更复杂多变一些。猫咪尤其受到文人的喜爱，意大利人文主义之父将自己最喜欢的猫当成激发灵感的缪斯女神，美国作家马克·吐温是妥妥的猫奴，夏目漱石更是在《我是猫》中以猫的视角反观人类。就连16世纪的铁腕红衣主教黎塞留都对猫有着不一般的偏爱，难怪有历史评论家说，这个铁石心肠的人只有在听到“喵喵”的叫声时，才会生出人类的心肠。

人类愿意将情感投射在宠物身上，也因此，宠物在全球的数量不断庞大。《2020年中国宠物行业白皮书》显示，2020年中国犬猫数量已突破1亿只，养犬猫人数达6294万；日本的犬猫数量常年稳定在1000万只左右；美国宠物产品协会（APPA）官方网站披露，美国犬猫养殖数量超过1.8亿只。

正是它们的出现，才让人意识到，在这个世界上我们并不孤单，所有生灵本就相融。你每天不辞辛劳地带它遛弯儿或任劳任怨地喂粮、铲屎，其实它给予你的信任与爱远超过你的付出。

宠物不会说话，从某种意义上说，我们与宠物的语言交流更像勇敢地“解剖”了自己封闭的内心，此时，它们远远超越了宠物语义上的属性，变成了家人。作为宠物医生，菲利普·肖特碰见过孤独的老妇人，她说，在很长一段时间里，她对小猫们笑的次数比对生命中其他事物都要多。

宠物，也让人们回归到了人类与自然的原生世界之中，重新思考人与自然、与动物、与自己，甚至与权力之间的关系。

狗链、笼子、训练学校、各种比赛等，都是人类的发明；“令人反感的基因改造毁灭赛，人类将基本的犬种转变为代表优雅与速度的新犬种”（《为什么狗是宠物，猪是食物？》）。人类与宠物之间的关系怎样才算得上真正的平等？人能不能管制住潜意识中在动物面前高高在上的占有欲和控制欲？人性经常在众生平等这个问题上显得特别复杂。法国人类学家李维史陀说“能思及动物都是好事”，这句话意味深长。

（大浪淘沙摘自《新周刊》 图/鹿川）

一个人的日子，也要认真吃饭

口乔七阳

如果说一个人在家吃饭有关键词的话，我想那必然是省事。怕麻烦是人的天性，即便在口腹之欲面前也不能免俗。食材处理要省事，做饭流程更要从简。身为北方人，爱吃面食的我最常做的就是快手的汤面：锅里烧着水，一旁架起iPad，点开某个生活博主的视频，伴着轻快的配乐打开冰箱，随便拿些蔬菜、鸡蛋，等水烧开即可下锅。偶尔汤面吃腻了，我也会换一换花样，煮个麻辣小火锅或是清淡的关东煮，放些肥牛卷和魔芋丝，热气腾腾的一锅，从胃里暖到心里。

填饱肚子，饭后洗碗的收尾工作就该开始了。最省事的做法自然是用洗碗机，但对一人食来说，攒满一机器的脏餐具可谓遥遥无期，为了几只碗洗一轮又嫌浪费水，所以一般都靠自己手动清洗。之所以喜爱汤面小火锅的另一个理由，就是它们需要的厨具餐具可以完美控制在一个锅、一只碗和一双筷子的极简范围。我还曾试图省略其中的碗，效仿韩剧女主角端着锅、用锅盖接着吃面，奈何技术不到位，不是烫到自己，就是摔了锅盖，只能乖乖承下多洗一只碗的重担。

一个人在家吃饭是享受，外出堂食却是截然不同的心境。作为轻微的社恐者，每每我试图想象自己一个人坐在餐厅里吃饭的场景，总会下意识地产生抗拒。“其他客人会不会觉得我很可怜，连能一起吃饭的朋友都没有、只能自己孤零零地一个人来吃？”类似的想法在脑海里萦绕不去，叫人只是想想就觉得害怕紧张。

从理性上我也知道，这种来自他人的“关注”多数时候并不存在，而是源于我的脑内臆想。即便如此，很长一段时间里，我都宁可匆匆打包回家吃已经变冷的外带，也不愿一个人坐在餐厅里享用刚出炉的美食。



出门在外时我唯一更想一个人吃饭的场合，大概就是办公室里的午休时间：忙碌了一上午的身心都急需休息，一个人在工位上吃着饭刷会儿手机，是再好不过的能量补充。此外，相比和领导同事们围坐一桌、赔笑尬聊的压力，一个人无拘无束、安安静静地吃饭，完全可以算得上轻松愉快了。

当然，遇上独自旅行或去外地开会的情况，一个人吃饭就变得无法避免。说来奇怪，我在这些情况下反而表现得更自如。或许是游客的身份赋予了我格格不入的勇气，让我更容易接受自己与其他成群结伴的食客的不同；又或许是在陌生之地品尝全新的美食所带来的成就感和新鲜感，足以安抚我内心的社恐小人。

细数一个人外出旅行的记忆，其实还有不少关于独自出门觅食的趣事。比如有一次，我在某满是情侣的“网红”甜点店倔强地独自吃完了一整套甜点拼盘，并自拍了一张发给朋友，戏称自己是“出淤泥而不染”。还有一次在首尔，暴走了一天的我直到深夜才得空进食，到酒店附近的家庭餐馆比画着菜单点了一份豆腐锅，然后连吞了两大碗米饭，吓了上菜的姨母一跳。临走时，门口收钱的韩国大叔冲我笑笑，说了句谢谢光临。我也对他笑笑，走进店外的寒夜里，身上和心里都热乎乎的，莫名生出一股自己为中国女生的食量争了一口气的自豪感。

工作几年后，被职场的刀光剑影磨炼出了些许强心脏和厚脸皮，渐渐地，我不再那么抗拒，甚至开始享受偶尔一个人外出堂食了。尤其是无须加班的周五傍晚，我都会带上一本小说，在下班后直接从车站走到离我公寓不远的小火锅店，然后熟练地点上我最爱的酸菜羊肉锅。

等上大约十分钟，热气腾腾的一人食小火锅就摆到了眼前，旁边配一小碗撒了芝麻的白米饭。一手翻开书，一手舀一勺汤浇在饭上，让饱满的米粒浸足汤汁，再夹上两片肉，趁热一同送进嘴里，瞬间香气四溢。

我边吃边看书，有时沉浸于书中的世界，被周围的喧闹忽然拉回现实时，竟有种经历了时空穿越的错觉。店外的天色已经全暗了，头顶灯的暖光倾洒在书页和碗里，亲切地投下一片浅浅的阴影，叫人想起了深夜食堂的温馨。身边是陌生的、热闹的食客们，说笑着，期待着即将到来的周末，置身其中的我虽是孤身一人，却又好像拥有很多很多。

如果要说一个人吃饭可以有多潇洒，当数有一年和朋友外出旅游、在当地美食广场坐着歇脚时，看到的一个坐在我们附近的上班族小哥。那会儿正值午饭时间，他的面前放了一个玻璃饭盒，里面盛着满满的白米饭，没有任何配菜。我正好奇他会去买些什么下饭，却见他小心地卷起衬衫的袖子，从脚边的塑料袋里掏出一颗硕大的牛油果，利落地剥了皮，然后啃一口牛油果、扒一口白米饭，就这么大口大口地吃了起来。

美食广场上人来人往，小哥却仿佛对周围的一切浑然不觉，自顾自地啃完了牛油果，然后意犹未尽地嗦嗦手指，表情满是餍足。我默默注视着他大快朵颐，脑海中不自觉地浮现出日剧《孤独的美食家》里，五郎叔旁若无人、只管埋头干饭的样子。那一刻我深切地意识到，原来当人专注于眼前的食物时，不管吃的是什么、身处何地，都不影响那份享受食物的心情。一个认真享受食物的人，不仅不显得孤单，还有一种独立于世的魅力。

我非常喜欢电影《一天》中的一句台词，出自安妮·海瑟薇扮演的女主角之口："我是单身一人，但我并不孤独。"一个人吃饭的日子里，我越发坚定地相信这句话。在我看来，人生就是一个人的人生；倒不是说我觉得自己会孤独终老，而是唯有我能为自己的人生负责，喜欢吃什么或是不喜欢吃什么，都要靠自己去努力实现和解决。

一个人吃饭的日子或许还有很多，当我享受这份宝贵的自由时，也理应承担起相应的责任：要按时、认真地吃完每一顿饭，把每一口都嚼碎咬烂、好好地咽进肚子里，就像对待每一天的生活一样，充满热忱，永不敷衍。

（光头强摘自微信公众号"三联生活周刊"

图/木木）

诗剧



当初年轻的，如今变老了；
当初年老的，如今故去了；
亘古不变、岁月无痕的只有那座山。
当白雪在山顶闪耀着，
是以透过云彩的光芒，
山似乎在微笑，
似乎为自己不再为人，
不再需要按人类的时间来计算年岁
而感到高兴。

——赫尔曼·黑塞



我也不会

初中时，考试什么也不会，被老师狠狠骂了一顿，还要请家长。

我忐忑不安地回家跟老爸说："我考试有些题不会，老师让你去一趟。"

我爸惊恐地说："叫我干啥，我也不会！"

多吃肉

问：太矮怎么办？

答：多吃肉。

问：吃肉能长高？

答：吃肉能变胖，胖子只想着减肥，就不关心高矮了。

三姨

有一天突然发现，我有大姨，二姨，四姨，五姨，却没有三姨。

于是去问我爸："为什么我没有三姨？"

心里还想了一下："难道三姨在她小时候就死了？"

我爸怒道："你三姨就是你妈！"

刘备的奋斗，才是你最该喝下的鸡汤

□温伯陵

184年，幽州涿郡一片桃花园中，刘备跟关羽、张飞正在商量创业大计。当时，黄巾军到处抢占地盘，如果打败他们，就能拿到汉朝的事业编制。大家都是贫寒子弟，想要出人头地必须拿命去拼。经过一番创业路演，他们融了一笔小资，就招兵买马开始了一生的征程。

一番浴血奋战，刘备得到了安喜县尉的职位。还没等哥仨庆功，朝廷就下令："凡是凭军功当官的，一律免除。"刘备默默地说："天下不太平，到处都有盗贼，总有我们的用武之地。"

刘备这辈子，实在太背了。他带着关羽、张飞离开涿郡后，半路加入了一支剿匪队伍，又是一番血战，挣到了下密县丞的官职。没多久，刘备就被当地土豪给轰走了。随后几年，他一直奔波在剿匪、当官、离职的路上。创业屡次失败，一般人早就崩溃了。刘备，只是默默擦干眼泪，站起来再出发。而这时的曹操、袁绍，早已是坐拥城池雄兵的大佬。可这又有什么关系呢？丰富的经验、广阔的阅历、不屈的意志，才是事业成功的基本素质。经过十年历练，刘备早已甩开无数的同龄人。



194年，刘备跟随青州刺史田楷，救援徐州。一见面，徐州刺史陶谦就觉得这个年轻人不一般："我的两个儿子都不行，只有刘备才能安定徐州。"第二年，陶谦去世，刘备接任徐州刺史。一个基层干部，突然间就成了一方诸侯，刘备没有任何不适应。工作的方法论，他早已在基层的时候就学会了，现在不过是套用在更大的地方而已。

这一次，刘备、关羽、张飞仍然没有开心太久，因为吕布反了，好不容易有了起色的事业，再一次成为镜花水月。

奋斗一次，就会失败一次。可每一次失败后，总能跳跃到更高的平台。如果不拼，哪来展现自己的机会？几年后，刘备更加落魄，只能跑到荆州刘表那里。有一次，他跟吕布的谋士许汜聊天。许汜就吐槽当年的那些破事："陈登是个江湖人士，一点都不懂尊重别人。当初我路过他家时，他竟然酒都没给我喝一口。这也就算了，他居然自己睡在豪华别墅里，却把我安排到招待所，真是岂有此理。"

刘备一听就火了："如今天下大乱，你身为谋士却不思救国，成天想着买房赚钱，谁看得起你？要是我的话，就自己睡到百尺高楼上，把你扔到地上去。"

以天下为己任。短短六个字，说说容易，做起来何其难？只有胸怀大志，才能忍受眼前的失败。只有百折不挠，才能在困境中寻找光明。刘备为什么屡战屡败，却能屡败屡战？因为他求的从来不是自己的荣华富贵，而是"天下太平、道义永存"的宏伟抱负。他的一腔热血不仅感染了当时的无数英豪，更被一千年后的辛弃疾化作笔下的八个字："应怕羞见，刘郎才气。"

你在认清了生活的残酷真相

后，还能否对这个世界抱有最大的善意？刘备做到了。

他还在平原县当县令的时候，平原县不仅摆脱了贫困，仓库里还堆满粮食。平原县的人文建设更是一绝，刘备不仅允许平民百姓随意参观县令办公室，还要带到县衙食堂里，陪着吃饭拉家常。有个叫刘平的人，瞧不上刘备这副“假仁假义”的模样，撺掇了一个刺客混进县衙，刘备不知道来的人是刺客，仍然客客气气地招待他，一个县令能够放下身段对待每一个老百姓，顿时就把他感动哭了。他流着眼泪对刘备说：“我是奉命来杀您的刺客，我错了，您杀了我吧。”刘备并没有动手，而是安慰他：“这件事错不在你，你走吧。”这个世界上总有一种正能量，能够温暖每个人的心。因为你对这个世界的善意，所有人都看得见。

如果你闯荡江湖多年，留下了无数的传说，还能否对年轻人表现出足够的人格尊重？刘备做到了。208 年，刘备听说有个人叫诸葛亮。大家都说他是个人才，那年，诸葛亮才 28 岁，而刘备已经 48 岁了。面对这个能当自己儿子的年轻人，刘备跋山涉水，亲自登门拜访。他带着关羽、张飞去了两次，全部吃了闭门羹。大家都以为他是在做姿态，想收到“千金买马骨”的效果。但刘备用第三次拜访，告诉别人：“我不是做姿态，我是真的很欣赏诸葛亮，希望他能够帮我。”

如果你奋斗半生却事业无成，生活安逸却离死亡的日子越来越近，你是否还有勇气，再奋起一搏？刘备做到了。那一天刘表做东，请刘备吃大餐。刘备半途去上厕所。他刚蹲下，就看到了自己白花花的大腿。这……哪像个糙汉子的大腿呀，想当年行军作战，怎么可能会长脂肪？想到当年烈马奔驰，如今却寄人篱下，安定天下的大业仍然看不到希望，刘备不禁问自己：“刘玄德，你的人生就是个悲剧吗？”这 25 年，颠沛流离、妻离子散、屡战屡败，刘备都熬了过来。人生就是这样，只要熬过来，终会看到希望。

208 年，他迎来了人生中最大的机遇。曹操率领大军南下，想要一统江山，结果我们都知道了：曹操在赤壁折戟沉沙，孙权保住了东南半壁，而刘备在乱局里火中取栗，从此龙入大海。以荆州为跳板，拿下了天府之国益州。从此，汉末乱世形成三足鼎立的局面。这个世界上总有一种信念，能够支撑起一个人生命的价值。因为你的热血，会爆发出最强大的战斗力。

我们印象中的刘备经常哭哭啼啼，丝毫没有男子汉大丈夫的气概，可那何尝不是中年男人面对挫折的发泄？难过了，他不能向关羽、张飞吐槽；委屈了，他不能跟老婆诉苦；受伤了，他必须假装坚强，只能憋在心里。实在憋不住了，就放声哭一场。哭过之后，该走的路还得继续往前走。就靠着一股不服输的韧劲，刘备从一个毫无政治资源的寒门子弟，最终成为名留青史的汉昭烈皇帝。纵然陆逊火烧连营，再一次烧掉他的大半资本；纵然诸葛亮六出祁山，也没能实现他生前的梦想；纵然姜维九伐中原，折腾得蜀国民生疲惫；纵然钟会、邓艾出奇兵，灭掉了他毕生为之奋斗的蜀汉。

可那又怎么样呢？人生从来没有最终的成功，也没有彻底的失败，最可贵的不过是继续前进的勇气。

（大浪淘沙摘自微信公众号“温伯陵的烟火人间”

图 / 吴敏）

诗剧



没有人有耐心听你讲完自己的故事，因为每个人都有自己的话要说；
没有人喜欢听你抱怨生活，因为每个人都有自己的苦痛；
世人多半寂寞，这世界愿意倾听，习惯沉默的人，难得几个。
我再也不想对别人提起自己的过往，那些特扎在梦魇中的寂寞，
荒芜，还是交给时间，慢慢淡漠。

——几米



没啥意思

和媳妇去景区玩，一路上我们边走边吃着路边的小吃，走到一半时，媳妇对我说道：“要不我们回去吧。”

我：“为啥？不是还没到吗？”

媳妇：“没啥意思了，已经吃不下了……”

假装睡着

两个孩子总是不肯上床睡觉，妻子总是为此向丈夫抱怨。

丈夫很爱唱歌，他认为，如果在睡觉时唱歌给孩子们听，将帮助他们入睡。

他每个晚上都这么做，直到有一次他听到儿子小声对妹妹说：“如果你假装睡着了，他就会闭嘴了！”

写给感动中国人物的小字条

感动中国人物：

《感动中国》是中央电视台综合频道打造的一个精神品牌栏目，已经连续举办多年，通过多种投票方式选取年度具有震撼人心、令人感动的人物和团队。他们或在危难中逆行，或在逆境中坚守，以凡人之力，书写中国人的年度精神史诗。

你可以通过发短信至 17611610721 的形式，或在《意林》杂志官方微博＃写给感动中国人物的小字条＃话题下留言，致敬感动中国人物，汲取前进的力量，让我们带着感动继续出发，接力奉献，传递希望。

致江梦南：

作为同龄人，“你觉得，你和我们一样，我们觉得，是的，但你又那么不同寻常。从无声里突围，你心中有嘹亮的号角。新时代里，你有更坚定的方向。光飞的鸟，一定想飞得更远。迟开的你，也鲜花般怒放”。见贤思齐，向你学习！

人物事迹：靠学习唇语、看老师板书和自学，江梦南不仅高考时以 615 分的成绩考入吉林大学药学院，还多次获得奖学金，之后继续在吉林大学攻读完研究生学位，并且通过了清华大学生命科学学院的博士研究生面试。2018 年 9 月，江梦南正式进入清华大学开始她的博士生学业。

致国测一大队：

六十多年了，吃苦一直是传家宝，奉献是家常饭。人们都在向着幸福奔跑，你们偏向艰苦挑战。为国家告行，为科学光行，穿山跨海，经天纬地，你们的身影，是插在大地上的猎猎风旗。

人物事迹：国测一大队自 1954 年建立以来，坚持用双脚丈量祖国大地，他们徒步 6000 多万公里，相当于绕地球 1500 多圈，他们用双脚丈量祖国大地、用血汗乃至生命绘出祖国的壮美蓝图。国测一大队的历史，就是一部挑战生命极限的英雄史。建队以来，有 46 名职工牺牲，还有许多人的姓名难以寻找，连一块墓碑也没来得及立。他们的生命传奇唯有大地作证。

致刘传健：

“仪表失灵你越发清醒，乘客的心是得越高，你肩上的责任越重。在万米高空的险情中如此从容，别问这是怎么做到的，每一个传奇背后都隐藏着坚守和执着。”在电影中感受着当时的惊心动魄，正如导演所言，是您让所有人都了解中国人有多了不起！每一个人都可以当英雄，每一个职业的从业者也都可以当英雄！

人物事迹：刘传健工作27年来，以过硬的飞行技术、严谨的工作作风在平凡的岗位上默默奉献。面对执行航班突发的极端险情，他在座舱瞬间失压、驾驶舱温度达到零下40摄氏度的生死关头，临危不乱，果断应对，带领机组成员正确处置，完成“史诗级”备降，确保了119名旅客和9名机组人员的生命安全，被誉为“英雄机长”。

致张富清：

从电影《功勋》中了解了您的事迹。“都知道你朴实勤勉，却不知你曾战功赫赫。你把奖章深藏在箱底，对战友的怀念深藏心底。从不居功索取，只为坚守使命初心，默默奉献。于国于民，你是忠诚伟大的士兵。”向您致敬！

人物事迹：张富清是中国建设银行湖北省分行来凤支行的离休干部。张富清在解放战争的枪林弹雨中九死一生，先后荣立一等功3次、二等功1次，被西北野战军记“特等功”，两次获得“战斗英雄”荣誉称号。新中国成立后，他响应国家号召主动到偏僻的湖北来凤县工作，为贫困山区奉献一生。60多年来，张富清刻意尘封功绩，连儿女也不知情。2018年年底，在退役军人信息采集中，张富清的事迹被人们知晓。

致朱丽华：

面对不幸，你面向光明。在黑暗中，你靠着自己的双手，带领着其他人，推拿出新的生活。你心怀大爱，帮助贫困学生，为他们开拓出一片明朗天空。谢谢您，让我看到了人性的光芒。

人物事迹：浙江嘉兴人朱丽华因伤失明，她自学成为当地唯一的盲人中医师，从事推拿工作30余年，开创了自己的诊所，为100多名残疾人提供工作岗位。同时，她还坚持做慈善，到目前为止，朱丽华已累计资助贫困学生480人次，为希望工程捐款累计达373万元。

我们囿于室内，却不想错过窗外的春天

□丘濂 吴思

在不能出门的时候，好在还有一扇窗户，可以打量外面的世界。无论是观察自家的窗外，还是通过互联网去观赏别人分享的窗景，与充满生机的世界获得连接，总是一种安慰。

3月31日，听说上海浦西要封，作家btr特意到街上转了一圈，拍了一些照片。在他当天的个人公众号上，展示了在行人寥寥的街道中心站着拍照的人们，正在往自行车车筐里堆放采购物资的两位女士，以及永远排长队的“光明邨”门口稀稀拉拉的人群——只剩下25元一只的干烧明虾等几样平常不太好卖的东西了。



如果不是遇到极端的天气，btr每天必要出门游荡一番，拍照记录也都是偶然拾得的惊喜，并无明确的目的性。他赞美上海的街头“是日常生活的天然剧场，展示了无数具有揭示性的现实切片”。日本建筑师提出的“路上观察学”，是他“堂而皇之”进行城市观察的理论基础。在这门学问里，观察者关注的是事物逸出实用价值之外的趣味。因为秩序来自实用性，当实用性消失，观察也就进入了纯粹的状态。

一下子进入了足不出户的状态，城市观察家的日常生活如何进行呢？btr告诉我们，抢菜和烧菜占据了每天大部分的时间，他为此发明了“做一休一”的方式，前一天集中准备两天的量，第二天就可以休息；他也阅读——一本名叫《无聊发明合集》的书成为他的居家消遣读物，里面那些“傻瓜才会买的多功能产品”，像是可以睡在里边的“打盹儿办公桌”，还有可以将人全方位包裹起来的“私密办公隔间”等，以今天的眼光来看竟然一点也不无聊，非常适合被封控在公司的上班族。

城市观察家的观察仍旧要继续。下楼检测核酸的时候成为屈指可数的观察机会。在规定的路线上，他好像第一次认真打量自己居住的小区：在绿化带中的一小块，早就被保安大叔精心打造成菜地，从泥土颜色来看，已经种植了很久，眼下小葱的长势正好。旁边还摆了水和充足的猫粮。原来种菜和喂猫就是这位保安大叔的副业。

btr还把视线投向了窗外的世界。他家阳台的窗户朝向东南，能看到一部分小区里另外的楼，也能看到余姚路和西康路相交的路口。他时而用肉眼观察，时而用照相机的镜头将远方拉近。btr把窗框中的风景，比喻成过去晚间电视节目全部结束以后的信号检测画面——有一种检测画面，圆圈当中有两条鱼在慢吞吞地游来游去。大部分时间，窗景就如这检测画面一般，是单调而缺乏变化的。但少数时候，一条鱼会突然蹦起来追逐另一条鱼，这就是窗外景色中少有的“高光”时刻。

窗外的光影变化总能吸引btr的注意力。封城的日子里天气每天出奇地好，空气通透，阳光旺盛。下午的阳光打在旁边楼房的玻璃上，会在西康路上形成若干方形的光斑，btr称之为“光毯”，每个时刻“光毯”纹理各不相同；还有一次是“一线阳光”，地上呈现出一道窄窄的亮光，btr拍下了所有从亮光中通过的人，但这样的光线他再也没有碰到过。有读者留下短诗作为回应：“人被光抓到了镜头里；禁锢的双足逃到窗外。”

难得不是光线在路上绘制图案。在“看！鸟给了我一个飞吻”

中，路上恰好有一摊小鸟形状的水迹。一位戴口罩的女士把手指向了鸟嘴的方向，就像在与它交流一般。

btr 也会把视线瞄向对面的居民楼。那家住户的露台上经常有两只“法斗”在晒太阳。他拍下其中的一张两只狗睡在露台的不同位置，另一张则是凑在一起互相蹭头。他附上了自己的阐释：“第一张照片是居家隔离期的夫妻关系，下面一张是他们几天前。”

窗外的这些瞬间为 btr 枯燥的封闭生活激起了涟漪，成为他“苦中作乐”的题材。“毕竟每天没人可以说话，所有的电话打进来都是关于快递。”他以前也不曾用“俯瞰”的视角打量城市。“所有的事物都变得小小的，展现出平时看不到的侧面。如果我被俯拍，你大概能看到我微秃的头顶。”

疫情之中，不仅观看自己窗外的景色可以获得调剂，能观赏到其他人家的景色更是一种安慰。名为“窗景交换”（Window Swap）的网站就是这样一个地方。“在世界上的某个地方，打开一扇窗（Open a New Window Somewhere in the world）”是网站主页上的按钮，每点击一下就会看到世界上其他地方的人分享的窗外景致。

网站上的窗景是视频的形式，最多 10 分钟的长度。从美国圣地亚哥海边的日落，到意大利亚历山德里亚省郁郁葱葱的田园，从法国巴黎车水马龙的街道到日本东京绵延不断的住宅，每次点击都会有意想不到的画面。幸运的话，也可以反复碰到美国佐治亚州一户人家的猫和窗景的组合——主人上传了窗景一年四季的样子，前一个可能还是猫咪看向窗外光秃秃的枝丫，下一个就是猫咪对着窗外萌发新芽的树呼呼大睡。

网站的创立人瓦伊什纳夫·巴拉苏布拉马尼亚姆和索纳莉·兰吉特是一对居住在新加坡的夫妇，从事广告创意行业。2019 年他们才从上海搬到新加坡，2020 年年初就发生了疫情。那年 4 月是最艰难的时候，不怎么能出门，手机、电脑和电视里传来的都是让人心情抑郁的消息。

他们偶然看到社交网络上西班牙的朋友在分享窗外的景色，是他们都很喜欢的山景，而他们每天面对的不过是新加坡小公寓窗外的另一栋大厦的玻璃幕墙，于是便萌生了交换窗景的想法。瓦伊夫妇告诉我们，最初网站只是依靠他们散落在世界各地的 14 位朋友来提供素材，到了当年 7 月，突然收到了大量的窗景投稿，这才意识到它已经从私人项目变成了所有人都乐于体验的魔法。

比起静态的照片，不到 10 分钟的视频信息量更大，只要有足够耐心，总有一些特别的发现。一份来自美国新奥尔良的窗景投稿用镜头记录下对面房子二层阳台上的音乐演奏，就像人们印象中的那样，这里有着现场演奏爵士乐的传统。而随着音乐的进行，楼下有一对情侣在拥抱接吻；还有一份来自印度班加罗尔的视频将早晨到下午窗外的变化剪辑在了一起，可以感受到清晨丰富的鸟鸣，接着伴随晨雾的退去，远处的小山渐渐显现，椰子树掩映下的城市样貌也清晰起来。

瓦伊夫妇发现，每当世界处于紧张时期，都会带来网站投稿的窗景视频和访问人数的激增。“这说明，人们想通过观看窗景，获得一种放松。”所有的窗景，在带来一瞬间的惊喜之后，继续看到后面，都会慢慢感受到日常生活中共有的平和与安宁。

（爱吃肉摘自微信公众号“三联生活周刊”

图 / 蔓小片）

诗剧



您不知道，沉默包含多少力量。
咄咄逼人的进攻只是一种假象，
一种诡计，
人们常常用它在自己和世界面前遮掩缺点。
真正持久的力量在于忍受中，
只有软骨头才急躁粗暴，
他通常因此而丧失人的尊严。

——卡夫卡



★如何看待“你的身材反映出你的修养”这句话？

神回复：你的身材只能反映出你的营养。

★怎样把白菜卖到 20 块钱一斤？

神回复：炒一下。

★储量大，埋藏浅，出油多，油质好。

神回复：感觉是在形容你的脸。

★秃顶有没有好听的叫法？

神回复：没毛病。

★东北蘸酱菜怎么摆盘显得高档？

神回复：幼稚！什么东北蘸酱菜？改名叫蔬菜刺身！

超级秀场

管他几岁，青春万岁

□林帝浣

1313113

一天，同桌问我：1313113用英语怎么说？我告诉他：one three one three one one three。听我说完，同桌稳重地点了点头：爱卿平身！

灰姑娘

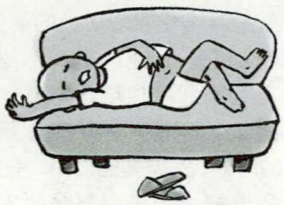
我哥们儿暗恋一妹子，就在学校晚会上点名为这位姑娘唱了一首郑钧的《灰姑娘》：“……你并不美丽，但是你可爱至极……”后来，姑娘每次出现在校园里都有人谈论：这就是那个不美丽的姑娘……

经常掉东西

今天我捡到了一个钱包，里面有几百块钱和一张身份证，还有张字条：我经常掉东西，你把钱拿去证件给我就好了，电话13*********。于是我打电话过去，那边接了：我也是才捡到这部手机。

减肥日记

在直播平台关注一个叫“减肥日记”的女生。一年多了，很有毅力的一个女生。从180斤天天跳操，跳到了240斤。一直在坚持。生活中有无数这样平凡的人，给了我很多感动。今天发现她还有一个账号，在直播吃酱肘子。



年轻这个借口
不知道还能用多久



别在最能吃苦的时候
选择安逸



你越来越弱
是因为你一直很舒服

（**鲁刚**摘自微信公众号“小林”）

请个假

同学网瘾超级大，经常请假去网吧，肚子疼眼睛疼各种理由都用尽了，最近班主任不给他假了。今天和他一起下楼，他突然脚下一滑，脸先着地……我跑过去把他扶起来，本以为他会说好疼之类的，没想到这货对我说的第一句话是：快看，我这脸能不能请个假！

一束车厘子

坐高铁碰到一个男孩子手里拿着一束车厘子做的花束，应该是要送给女朋友的，但是中途见他尝了一个，然后就停不下来了。

三顿饭

接儿子放学，问他：今天在幼儿园学的啥？

儿子：啥也没学，又混了三顿饭回来了。

变老的焦虑

今天和闺蜜一起逛街，路过公园，闺蜜听到了音乐停下脚步望向园内。我：怎么不走啦？闺蜜说：一想到我们也会变老，心里好害怕！我安慰她别怕，人都会变老。她：不是，那些广场舞看起来好难啊！我们以后能学会吗？

云南的菜市场，有多野

□国　馆



真实的云南菜市场，像是一个堪比5A级景点的生物世界。

“云南十八怪，四季鲜花开不败。”

洁白无瑕的玉兰花，拿来蒸肉丸，肯定美味又可口。

优雅整洁的金雀花，放入鸡蛋一起炒，一想到花香混上鸡蛋香，口水就忍不住了。

棠梨花、核桃花、苦刺花、核桃花、攀枝花、石榴花……在云南人的眼里全然是这样的：哦，这个拿来蒸，那个可凉拌，还有那个，拿来爆炒肯定好吃。城里人把花当作生活的装饰品，按朵按束来买。云南人却把花当作美味佳肴，论斤来卖。毫不夸张地说，没有一朵花可以完整走出云南人的餐桌。

在云南，有如此待遇的可不只是鲜花。菌菇，更是被云南人拿捏得死死的。

就是吃菌子，云南人愣是吃出了一股子前赴后继、荡气回肠、视死如归的大无畏精神来。独特的气候条件，让云南成了名副其实的“真菌王国”，已知野生食用菌多达800多种。外地人到了云南，看到菜市场琳琅满目的蘑菇，千万不要随便买，更不要以貌取菇。并不是好看的就好吃，最好先和老板聊一下再做决定。

毕竟云南人吃菌子，那是豁出去拿命拼的事业。

我敢打赌，不到3秒钟，老板就会分享云南人具有开拓精神的以身试菌的故事，以及就算吃菌中毒，也能从医院里爬出来锲而不舍继续吃菌的英雄事迹。

如果说，奋不顾身以身试菌，还只能体现云南人胆量够大，以及将生死置之度外的大无畏精神。那对各种虫子的偏爱，就完全是因为深入骨子里放荡不羁的野性了。

“三个蚊子一盘菜”“蚂蚱能做下酒菜”，各类千奇百怪的虫子，在云南都难逃被吃的宿命。蚂蚱、知了、竹虫……滚油炸后，金光闪闪，色泽亮丽，很是诱人。炸蜂蛹最好吃。刚刚长出翅膀的嫩虫，白白嫩嫩，都还没来得及张口吃俗世里的一点东西，肚子里干干净净。营养也好，富含蛋白质，体弱体虚的当地人，常用来做补品。还有打屁虫也不错。就是活着的时候，不仅放屁很臭，长得又丑，好在并不影响口感。只要能克服心理上的障碍，不失为独特美味。在云南，吃蚂蚁蛋不再只是黑熊的最爱。经过云南人的一番操作，蚂蚁蛋不仅能吃，味道也实在是叫一个酸爽。云南菜市场的野性，只有想不到，没有见不到，只有不认识，没有不能吃。2021年10月，联合国选择在云南发布全球《生物多样性公约》。云南菜市场上的花类、菌类、虫子，只是这种“多样性”的一个缩影。

（洛奇狮摘自微信公众号“国馆”

图/蝈蝈猫）

诗剧



赐我雨。我要从我的天空
为你打捞彩虹
用足够的雨迎接你

——诺布朗杰

种子采集员：在海拔5000多米的珠峰上班

□舒少环



从云南昆明出发，驱车4天抵达西藏拉萨后，中国科学院昆明植物研究所中国西南野生生物种质资源库（以下简称“西南库”）保藏中心主任蔡杰与种子采集队（以下简称“采集队”），又马不停蹄地赶往珠穆朗玛峰（简称“珠峰”）海拔5000多米处。

珠峰海拔5000多米处往上，人的身体会因供氧不足而更加疲乏。蔡杰说，在高海拔的情况下，“哪怕完成一个很正常的动作，比如起床、将睡袋装进去、弄个早饭等，可能都会很累”。

白天，采集员要在高海拔徒步攀登，找寻可能夹在岩石缝里的植物，并趴下身来观察、记录，为它们拍照。傍晚来临前，他们必须找到适合扎营的地方。到了夜晚，高海拔的挑战仍在继续，最突出的一点是睡不着，整宿都睡不着。

可第二天一到，他们不得不重复“白天上路、采集种子，晚上扎营、继续失眠”的生活。在海拔5000米以上的珠峰，他们通常要持续四五天这样的生活。

1. 这是冒险家的职业

种子采集员，因为各种各样的任务而上路。

植物采集最早可追溯到公元前1495年。当时的采集员，受古埃及女法老哈特谢普苏特的派遣，前往几千公里外的索马里半岛采集一种香树。当时盛行的熏香原料极有可能出自这些香树。英国维多利亚时期颇负盛名的“植物猎人”，他们的工作多是为了满足富人的私家收藏，或服务于帝国建设、公司谋利等。他们常常是受到巨大的名利诱惑而成为“植物猎人”。

一个臭名昭著的例子是，当年，“植物猎人”罗伯特·福琼受英国东印度公司所托，潜入中国，罗伯特·福琼伪装成中国商人，深入浙江与安徽的绿茶产区，采购并偷偷将茶叶的植株与种子走私到印度。此举致使中国当时的茶叶出口总数断崖式下跌。

如今，西南库的种子采集员，不再具有当时“植物猎人”的殖民扩张属性，他们工作的重点，涉及珍稀濒危植物、区域特色及具有重要经济价值的植物的保护。但毋庸置疑，这仍是一个冒险家的职业。

每年，一半以上的工作日，西南库采集队都在偏僻无人的野外度过：车开着开着，前路就塌方了；冒着大雨徒步，道路却被泥石流阻断；险些被毒蛇咬，在深山露营，在竹林迷路……这些都是他们日常工作时常要面对的险境。

一次，蔡杰与同伴蹚水过了一条河。他们在河对岸工作了一两小时，忽然听到司机在对面狂喊，让他们赶紧回来。他们这才发现河水一下子涨到大腿那么高，水流湍急且浑浊。路过的老乡说，上游的水电站正在放水，他们再不过河，河水很可能越涨越高。当即，他们二人把裤子一脱——目的是减小河水阻力——然后逆着水流朝45度角的方向蹚水过河。蔡杰说，逆流过河，这样做不容易被水流冲倒。

2. 潜入几百米深的地下采集

离地面几百米深的云南“天坑”，藏着西南库采集队待采的大花石蝴蝶种子。这种植物此前已在人类视野中消失了120多年，因此是他们采集工作的重中之重。

“天坑”，顾名思义，是一种顶部坍塌、外形似坑洞的地貌。云南就有不少“天坑”，但它们

的入口很隐蔽，往往藏在鲜为人知的原始森林中。然而，即便找到入口，如何出入“天坑”也是问题。在专业团队的协助下，采集队会使用“绳降”的方式，依次进出“天坑”。

2021年1月，蔡杰与采集队前往云南“天坑”，调查到了大花石蝴蝶的盛花期。他们评估，到4月，它的种子应该就成熟了。结果4月到了，种子却并未成熟，他们怏怏而归；5月，种子仍然没熟，采集队又白跑一趟。直到6月，他们才成功采集到一份大花石蝴蝶的种子。

除了下“天坑”采集，采集队还遇到过高72米的秃杉，它的种子只长在树顶。采集员成功凭借单绳爬上树顶，采集到了它的种子。

采集种子时，可能会遭遇未知的风险。

一次，蔡杰与同伴找到一棵从没见过、长有小刺毛的树。他们伸手采集时，却被它的小刺扎到，“一股剧烈的疼痛感从手背一直传到心脏，那种痛感持续了很久”。事后，他们查阅资料，发现那种树叫火麻树，它的刺毛看着不起眼，却有毒。

3. 在野外工作，每天不止“996”

在野外，很多珍稀濒危植物正在以极快的速度消失。英国皇家植物园邱园发布的《2020年世界植物和真菌现状》报告显示，全球有39.4%的植物正濒临灭绝。上述报告悲观地宣告，很多植物消失的速度，可能比它们被发现、命名与研究的速度还快。抢在植物消失之前，发现并保存它们，是种子采集员的迫切工作。

蔡杰说，他们采集的植物种子，准确来说叫“种质”。种质，指活的、有生命力的、能继续传承遗传物质的生物材料。它包含植物的植株、苗、种子、花粉、块根、鳞茎等。经西南库采集队“抢救”回来的所有种质，将被安排进云南昆明的西南库。很多人笑称这是一栋“豪宅”。“它的地基非常结实，足以盖40层楼，但只盖了4层。”蔡杰说。

这栋楼装修得最“豪华”的部分是地下室，那里也是西南库核心的地方。西南库不光为这些种质“住户”免费提供带“空调”的“客厅”、零下20℃的“卧室”，每年还送一次“年终体检”。

人住前，这些“住户”要做一次“全身检查”，包括人工分拣、X光检查、称“体重”，等等。西南库的核心原理，是保持低温与干燥，从而极大限度延长这些种质的寿命。

2000年年初，中国的西南库建成并投入使用。当时，研究生毕业的蔡杰，成了西南库的一名种子采集员。

短短十几年后，西南库的种子“住户”猛增。截至2021年年底，中国西南野生生物种质资源库已保存野生植物种子达10917种，共计87863份。

这些种质库，也是一个巨大的生物遗产库。

不久的将来，你见到的一草一木、吃到的某种粮食、买到的某些药品，也许就出自这些巨大的生物遗产库。

（火箭熊摘自《新周刊》2022年第9期　图/孙小片）

诗剧



我给你我设法保全的我自己的核心——
不管字造句，不和梦交易，不被时间、欢乐和逆境触动的核心。
我给你早在你出生前多年的一个惜晓看到的一朵黄玫瑰的记忆。
我给你关于你生命的诠释，关于你自己的理论，你的真实而惊人的存在。
我给你我的寂寞、我的黑暗、我心的饥渴。
我试图用困惑、危险、失败来打动你。

——博尔赫斯
《我用什么才能留住你》



柠檬黄色

和老公逛街，看上一件衣服，8000多元，我试了试，淡定地问服务员：“这款有柠檬黄色的吗？”营业员摇摇头，我默默脱下衣服拉着老公离开了。老公：“你这么喜欢那个颜色？一看就不可能有那个颜色的。”我：“难道你让我说买不起吗？”

应聘

报社到学校招聘记者，面试那天，应聘者纷纷打来电话，说保安不让进大楼，希望报社能派人下去接一下。考官答复，如果连这都应付不了的话，还是别做记者了。各显神通之后，大部分同学都进来了。后来，翻墙进来的成了狗仔队；讲理进来的成了评论员；软磨硬泡进来的去跑采访了；撒泼打滚进来的都提拔成了主编；硬打进来的，顶替了保安。

狼的沟通艺术：一声狼嗥建立的信任

□德·埃莉·工·拉丁格

多年来的荒野生活，让我可以经常听到狼嗥。但是最打动我的，还是第一次听到狼群合唱。那是1991年寒冷的11月，我刚刚搬进明尼苏达州的林间小屋。木屋外面就是狼群的领地，我能看到狼在远处跑过结冰的湖面。一天黄昏，我打算模仿狼叫，希望通过狼群的回应来确定它们的数量，顺便检验一下自己的“狼语”水平。

我站在湖边，瑟瑟发抖，一边模仿着狼嗥，一边紧张地听着。可惜除了偶尔听见因寒冷牙齿打战的声音，没有听见其他声音。时间渐逝，我最终还是等到了期盼的回应：第一声狼嗥从森林里传出来，那声音最初是低沉的，后来越来越高昂，穿过身体直击我的心灵。然后，森林的另一面也传来了回应。到最后，狼嗥声此起彼伏，洪亮的、深沉的、清脆的、歇斯底里的以及听起来像在欢呼的声音。我被这歌声包围，如同身处维也纳的露天剧场、米兰斯卡拉歌剧院，抑或纽约的大都会。为了永远记住这歌声，我感觉我的每一个毛孔都在努力地把这首歌吸进身体里。这是我在自己的“观狼之旅”伊始，收到的最棒的礼物：在野狼的领地，和它们共和一曲。



对我来说，狼嗥是大自然里最动听的歌声。通过叫声，野狼向敌人宣示领地、呼唤生死不明的家人、召唤爱慕的异性，抑或巩固自己的地位，而狼群的合唱则可以增强家庭的凝聚力。

还记得有一次，我在黄石公园观察了一天，之后到加德纳（Gardiner）的一家餐厅吃晚饭。我注意到邻桌的一家人都忙着刷屏、看新闻、读邮件，连放在面前的食物都顾不上吃。就算吃，他们也是狼吞虎咽，眼睛始终盯着手机屏幕。等他们吃完了，便只专注于面前的手机了。除了点餐时的那点交流，这家人彼此间再没有互动，每个人都沉浸在自己的电子设备上，一桌子静得可怕。

狼群里可没有电子设备，成员们个个都是擅长交流的高手。它们用身体“交谈”：眼睛、耳朵、嘴以及尾巴。它们利用嗥叫向同伴传递信息。狼的沟通清晰而有效，这也是它们之间很少发生争吵的原因。交流是理解和信任的基础，不是吗？

2013年，科学家进行过一次研究，发现不同种类的狼（东加拿大狼、赤狼等）有各自的“方言”，当时确定了21种狼叫声。此外，每只狼还拥有独特的音高，当它们嗥叫的时候，会使对手误以为有很多狼在相互回应。特别是我们这些两条腿的人，更会觉得那是一个数量庞大的狼群。不过，对狼群来说，这都是“美丽的误会”。

狼的肢体语言也是多种多样的：除了发出咆哮声以示威胁，它们还可以通过低吼、龇牙、扑跳，或者拦住去路、咬上一口等手段恐吓对方，以阻止斗争升级；狼会轻轻地用爪子安抚对方，或者转过头利用目光与其交流，特别是地位尊贵的狼会做出不计较的样子，以缓解地位差给对方带来的压力；而抚触、舔吻、小啮皮毛、亲密地卧在一起或并排纵跑等动作则是成员间沟通和示好的表现。人们依偎在一起，当感到舒服的时候会闭上眼睛，彼此抚触。狼也是这样，喜欢在梳理皮毛的时候被配偶轻轻地啃咬，这种抚触对它们来说是一种享受。

那么，狼到底有多少种方式

用来彼此沟通和对外交流呢？一想到这个问题，我就感慨人类交际方式的匮乏。虽然我们能用语言文字、肢体动作和面部表情来表达，但是人与人之间的相互理解是那么困难。究其原因就在于我们的表达不够准确、明晰。养狗的人都知道，宠物听不懂主人的长篇大论，它们只关注主人讲话的方式。准确、明晰的表达是教养好宠物狗的关键。

就像我下面要讲的这个例子，它告诉我们，仅仅区分发出狼嗥的个体是不够的，我们还应置身当时的场景，弄明白狼通过叫声想要向同伴表达的意思。

那是我一直在观察的一个狼群，彼时它们正在雪地上休息，有狼负责巡逻。突然，一只高大的黑色公狼看起来有些不安。它站起来，又卧下，旋即又跑到不理睬它的家人旁边。之后，它开始快速地跑上山，消失在浓雾中，突然又折返现身，往下跑一段路，站住仰头扯着脖子嗥叫，叫声的后段还会拖着一声短促、深沉的音调，起起伏伏。当发现家人压根儿没理它，黑色公狼不得不再跑一次，嗥叫一回。这次它引起了其他同伴的注意，有几只狼站起来跟在了黑色公狼的后面。很快，整个狼群都消失在了山的背面。

黑色公狼为什么要嗥叫？它想告诉家人什么？它是在说“抬抬屁股，跟上来吧”，还是想说“我饿了”或者“我想去冒险”，也许它只是渴望有狼做伴儿，抑或它的叫声里包含某些特殊的信息。

大多数科学家已经认可了狼利用声音表达情绪的观点。因为狼可以听出叫声共振中细微的音调差别，所以它们不仅可以分辨出远处是谁在嗥叫，还能听出这叫声要表达的情绪。哺乳类动物，包括人类，都有一个共性，就是音调升高代表着激动不安。前面提到的那只黑色公狼正是用它的嗥叫，告诉家人它的不安，这足以激起同伴们的好奇心，从而追随它的脚步。

另外，狼似乎还会按时间来进行嗥叫：在黄石公园里，曾经有一个狼群，固定在每周三下午3点开始合唱。那个时间正值美国联合包裹速递服务公司（UPS）的卡车运送邮件和食物到银门镇和库克市，这两个地方都位于黄石公园偏远的北门附近。我都不知道，狼群怎么会这么准时，卡车只要在拉马尔山谷一出现，“演练”就开始了。也许因为它们喜欢那辆卡车的引擎声，所以出声回应。无论如何，我因此一下子就能知道：邮件来了。后来，不知从何时起，换了其他运输车，狼群的合唱也随之消失了。

狼群这让人痴迷的叫声到底意义何在？对这个问题，也许生态学家、作家奥尔多·利奥波德给出了答案：“你只有活得像大山一样久，才能真正理解狼的叫声。”

在我的观狼之旅中，每次听到狼嗥都是在特别的时刻。我发现，人们第一次在荒野听到狼嗥时，都会异常感动，很多人甚至会落泪。那嗥叫声仿佛能直击我们的灵魂，在内心深处演变成混合着恐惧、敬畏和喜悦的复杂情感。我是如此庆幸，可以和他人分享这声音。望着那些第一次听到野狼嗥叫的人的眼睛，我明白，我们依然和大自然紧密相连，即使我们的生活已经工业化了，但这一点从未改变。

（爱吃肉摘自《狼的智慧》中信出版社 图/兜子）

诗剧



记住记号——我们藏了一粒杏核儿
在地下并且一言为定绝不
告诉任何人
我希望你能够看到树
从我们的秘密里长出来
我希望你能够尝到它的果实
我希望你能够尝到它
酸涩的果实
和最终在记忆里的
回甜

——《永恒之阴影
——莱比奥达诗歌自选集》



不想成功了

每天早上起不来床的时候，我都会问自己一句：“你到底还想不想成功了？”这招很有效，我已经不想成功了。

正确搭讪

男：“同学你好，请问你是哪个系的？”

女：“管理系的，怎么了？”

男：“我觉得你是治愈系的。”

效果明显

我和室友约定，每晚去街上慢跑半小时，我们坚持了一个月，效果真的很明显，沿街的烧烤摊被我们吃遍了。

走神的大脑是不快乐的大脑

□湛庐君



心理学家和神经科学家现已公认，人类的大脑常常走神，陷入所谓的“独立于刺激的思维”中。

一项研究发现，当被问到他们是否在走神的时候，有46.9%的被试者表示自己完全迷失在思绪里。任何有专念训练经验的人都知道，实际的数字肯定更高，尤其是当我们把所有的思考都算在内，看上去和眼前事务有关的想法其实也构成了不必要的分心。

尽管自我报告不甚准确，但这项研究还是发现，当人们走神的时候，就算他们在想的都是快乐的事，也会持续感到不太开心。研究者得出的结论是：“人类的大脑是走神的大脑，而走神的大脑是不快乐的大脑。”每个有过心智锻炼经验的人，都会认同这一点。

走神与大脑中线区域，尤其是内侧前额叶皮层和内侧顶叶皮层的活动相关。这些区域常常被叫作“默认模式”或“静息状态”网络，因为它们在人们打发时间或等人的时候最为活跃。在神经成像实验里，当人们集中注意力完成一项任务的时候，默认模式网络的活动就会减少。

默认模式网络也和“自我呈现”的能力有关。

比如，如果一个人相信自己的个子很高，那么“高”这个字相比于“矮”这个字，就会在他大脑中线区域引起更强的信号。类似的，相比于评价他人，默认模式网络在人们对自己做出评价时更加活跃。

当人们从第一人称视角（而非第三人称视角）来评价一件事物时，默认模式网络也会更加活跃。

一般来说，把注意力放在外部会减弱大脑中线的活跃度，而观察自身则会增强它。这些实验结果相互印证，或许可以用于解释“工作到废寝忘食”的体验。

专念训练同样会减少默认模式网络的活动，这个效果在富有经验的训练者中最为明显，而且不仅限于训练时。

长期的专念训练同样可以为大脑带来一系列结构性改变。专念训练者通常会有更大的胼胝体和左右海马。专念训练也会让灰质变厚，让大脑皮层沟壑变深。

在年龄更大的专念训练者中，这些变化会更加明显，这说明专念训练可以预防因衰老而产生的灰质体积减小。其他研究也发现，专念有助于减弱负面刺激的强度和不愉快的感觉。

研究者早已知道，压力，尤其是生命早期的压力，会改变大脑的结构。例如，基于动物和人类的研究都显示，年幼时的压力会让杏仁核变大。

一项研究发现，8周的专念训练使被试者右侧杏仁核的体积减小，而这一变化又与被试者主观体验到的压力降低有关。另一项研究发现，与一群有经验的专念训练者一起进行一整天的专念练习，会让被试者体内引发炎症的几种基因的表现变弱，而这又与被试者回应社会压力的能力提高相关。

连续5周每天仅仅练习5分钟专念训练，就可以增强前额叶皮层的左侧基底活动，这类区域的活动与积极情绪有关。

回顾心理学研究，我们会发现，专念训练尤其有益身心健康：它能增强免疫功能、改善血压和皮质醇水平；它还能促成更强的行为控制力，在治疗成瘾和饮食障碍上效果显著。

研究还进一步发现，专念训练能增强主观幸福感，以及个体准确判断他人情绪的能力与面临苦难时的积极情感。

（爱吃肉摘自微信公众号“湛庐文化”

图/张翀）

万万没想到，『00后』居然在扎堆研究孔子

□书单君

也许，孔子想不到，在公元2022年，一群比他小两千五百多岁的年轻人，会在虚拟世界中，为他重新构筑一个电子身份。因六边形战士的标签，孔子彻底成为“00后”心中的顶流。为啥这届年轻人会喜欢上孔子？怀着这个疑问，我顺藤摸瓜打开了解读他的视频。万万没想到，孔学还能这么玩？！孔子早已不是我们熟悉的那个孔子。

回想“70后”“80后”一代，在互联网和视频还没有发展起来时，如果想要了解一代历史名人，途径其实并不多元。

基础点是翻阅书籍史料传记，其中大多数都是晦涩的文言文，令人如阅天书。

通俗点就是蹲守电视台播出的历史正剧，古早如《东周列国传》《雍正王朝》《康熙王朝》等经典电视剧，在考究的基础上融合大量虚构的戏说情节。

如果追求趣味性和严肃性，一般来说央视出品的《百家讲坛》《国史通鉴》等节目是最佳选择。

但这些途径基本都有门槛，也就造成上一代年轻人在了解历史人物上存在距离感。

他们的生平、性格、价值都被格式化为名人名言、经典符号，通常在高考作文素材里引用一下，若要具体聊到这个人是什么样，恐怕也是不知所以然。

但到了“90后”“00后”这一代，一切都变了。从汉服到文学，从舞蹈到戏曲，国风越来越热。

很容易发现，今天的年轻人有一种历史的自觉，他们倾向于以一种平等和人性化的视角，用当代的语言表达，去重新解读传统文化，将其魅力发掘出来，变成老少咸宜的内容。

我看到一份报告，在年轻人密度最高的B站，孔子成为最具增长潜力的历史名人，去年一年关于孔子的视频增速达585%，多个百万爆款视频与孔子有关。

在他们对孔子的解读视频里，传统文化集大成者孔圣人有脾气、会吐槽、会犯错，不再是那个不可冒犯的权威，像隔壁老王头一样亲切。

这位赛博孔子，褪去圣人光环，以一个一米九山东大汉的面目出场。

他身佩大宝剑，一言不合就要与人battle，是个“礼、乐、书、数、御、射”全技能点满的六边形战士。

他善于自嘲，有人说他一脸疲惫，如丧家之犬，他尴尬而不失礼貌地笑着承认了。

他也是个可爱的实在人，弟子子路不满他去见美女南子，他就冲着子路赌咒发誓：

“我要是做得不对，天一定厌恶我！天一定厌恶我！”

在UP主@小透明明M从史料中挖掘出的故事里，孔子还是个“帅强惨”。

孔子早年在鲁国并没有得到国君重视。

他有感于自己求学不易，于是办讲学、当老师，随后周游列国。

到了花甲之年，还带着弟子们风餐露宿，为实践仁政主张而被卷入各种风波。

甚至，曾被乱兵围住七天七夜，没有水喝也没有东西吃。

这些视频解读，荒诞中透露着合理，合理里又掺杂了一些魔幻。



但看完这些视频，你能很明显地感受到孔子的人设突然就真实可爱起来，再也不是教科书里呆板的纸片人。

如此一来，孔子的名言、价值观也和“六边形战士”人设达成了圣三位一体。

年轻人这才发现，老孔说的敢情都是真理啊！

孔子的名言应该贴在每个“躺平”“摆烂”“emo”的年轻人床头对其进行精神拷打。

因此，孔学在视频平台得到复兴，冲上热搜成为“网红”也不是什么稀奇的事了。

用年轻人的话术来说，哥哥值得！

其实不单单是孔子在这届年轻人心中形象大转变，在视频化时代下，年轻人已经用这种方式解构了不少古典文学。你惊讶地发现，原来他们是这么看待传统文化的。

比如作为中国古典文学代表，四大名著很早就在B站开启了文艺复兴，成为许多UP主的创作素材。

UP主@语文课代表1991读《水浒传》，单是一百零八将的绰号，就被他分成了七大类。

视频分上、中、下三期进行探讨，对英雄的称呼，不仅逐字释义，还标注了引用文献，严谨考究。

而关于《红楼梦》的视频更夸张，在B站共有14万小时，看完需要16年。

有人从人物关系角度，拆解“宝黛恋”背后的实质；

还有《红楼梦》中的江南美食解析，以及从经济学角度看贾府为什么注定破产……

UP主@小煮红楼在个人签名里甚至写道，《红楼梦》是开启传统文化的总钥匙，在她的专栏里，包含红楼经济学、《红楼梦》背后的历史和文化、红楼公案、红楼众生相、红楼世界观。

诗剧



斜坡下的四角
可燃垃圾被雨淋着
昨晚为止还是书的东西
现在是浸水的一坨纸
直到刚才还是文字的东西
现在只是毫无意义的黑渍
但是书还记得
第一次被翻开时的心动
种在书页田垄里的种子
在少女心中静静萌芽之时
自己总会化作灰尘
成为使灵魂结果的养分
在沉稳的放弃与喜悦中
书已有预感

——谷川俊太郎

甚至有钗黛合一，隐隐约约觉得有嗑到。

这些趣味又新颖的角度，展示了一个完全不一样的《红楼梦》世界，也把越来越多的人吸引进来。

曹雪芹也许万万想不到，自己在几百年后还能与海外友人亚当·斯密的学说扯上关系吧。

至于我们熟悉的“顶流”《西游记》，任何人没看过@王左中右的“如果用王家卫的方式打开《西游记》”和“《红楼梦》之如果王家卫拍《西游记》”，我都会哭泣。

不管看不看《西游记》《红楼梦》还是王家卫的人，恐怕都会陷入沉默。

这在现在年轻人的赛博空间中，一切皆有可能。当“70后”“80后”对四大名著的认知还停留在书本与电视剧的刻板印象中时，他们早已把历史人物从故纸堆里拉出来，从生硬的文字还原成一个个有血有肉、活灵活现，让人又爱又恨的丰满形象。

当你以为这届年轻人还停留在玩梗、恶搞时，其实他们已经依托视频在复兴传统文化这条路上走得非常远了。

今天的年轻人，有意识地从自己的历史出发，发掘出那些闪闪发光的点，让中国传统文化在当下又具备新的生命力与生机。

（爱吃肉摘自微信公众号“书单” 图/豆薇）



带乌龟散散步

公司新来的秘书做事特别细致认真。第一天上班，他打扫一个鸟笼用了一个小时，清洗一个鱼缸用了两个小时。

然后他问老板：“还有什么事要做？”

老板说：“你带乌龟散散步去吧！”

是不好吃，还是太贵

楼下有家小糕点屋，我每天晚上会夹上几块面包配上一杯奶茶连上Wi-Fi坐到打烊。时间久了就和店里的妹子认识了。后来街上开了家大的糕点店，环境好，网速快，我就爱去那里了。有天我排队的时候有人拍了我一下：“你怎么来这里了？我家的是不好吃，还是太贵了？”我回头看到了楼下糕点屋的妹子，她看我的眼神仿佛是女孩看出轨的男朋友。

漫风尚

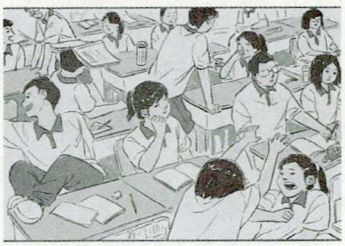
上学遇到这些事 也太爽了吧

□黄一刀

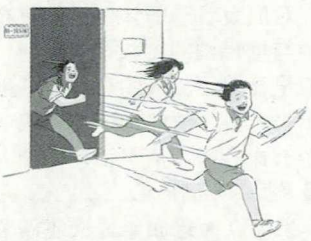
晚自习……突然停电



教室突然化身花果山



也有修不好的时候
老师无奈让大家放学
“快点快点，万一来电就跑不了了！”



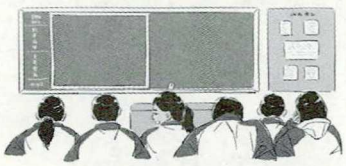
老师正常上课
台下的大家
打哈欠、走神、偷玩



老师突然跑题
我跟我老婆谈恋爱那会儿
支棱起来　听得津津有味



体育课像是拆盲盒



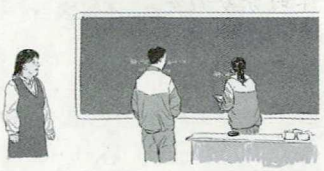
但有一天体育老师
直接把全班人领到户外
那一刻，老师身上有光



老师晚来 5 分钟
花果山 2.0



绯闻情侣
老师凑巧叫他俩做题



全班就会
WOW……



别人的爱情总是让人这么上头

我发现了
其实在学校，只要不上课



哪怕让我大扫除
我都很高兴



就很嗨皮

诶嘿……就是不学

就是玩



（小六摘自微信公众号“黄一刀有毒”）

时间胶囊

（总第 208 期）

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

【雨天的祈祷】那天，你在操场上奔跑，穿破细密的雨，你的头发湿了，不知道是汗水还是雨水。看着你坚持的模样，我的心里也下起了雨。你的少年心事，我早已知晓，可是我不能承诺，无论将来我们是否能去同一所大学，我都会记得那个清晨，奔跑的你。奔跑吧，少年！（136****9670）

【傍晚】学二楼的傍晚，楼道里有夕阳的光，你就在光里朝我走来。L2，也许你不会知道，那不经意的对视，已铭刻在接下来的每个傍晚。每个傍晚里，都有你走过的风。（132****6532）

【初遇即永恒】初遇，你是中学生的模样，很难想象，你已是高三学郎。篮球场上，你肆意飞扬；课堂，是你的主场。也许你不会注意我钦慕的目光，也许等我们双鬓染霜，我才可与你谈笑风生，不诉衷肠。（159****1543）

【时光柔软】学姐，你大概不会知道，与你相处的日子是怎样温柔着我的整个岁月。你说过，把一切交给时间。但时间与空间并没有削弱曾经的心绪。此去经年，只觉时光柔软，思念悠长。（138****0523）

【加油，女孩】嗨，第三排左边靠窗的那个女孩。你轻抚额头，犹如清风明月；你蹙眉沉思，我觉山河可恋。在这里向你发出邀约，2024 年，我们中山大学见！（159****3230）

【未来】LXY，感恩在最好的年纪遇到你，从校园到社会，你从未放开过我的手。你的努力我看得到。你问我们的未来还有多远，有你在，就是我想要的未来。（184****6009）

编辑的时间胶囊 My Time Capsule

夏之小满

□卷 卷

青杏把守着最后的倔强
杨梅在树上红着脸
麦子摇着青涩的头
河鱼跃出水面
泡泡在空气中绽开
感叹着
这可爱的小满天

改变只能自己做出

意粉来问：

你好，我是一名高一学生，因为中考失利，我去了市郊的一所普通高中。感觉落差真的好大，之前初中成绩不错被老师喜欢，和同学相处得也很愉快。但上了高中我变得内向、自卑，觉得自己哪哪都不如别人，情绪变得很差，以致成绩下滑甚至厌学，父母也因为我中考考砸到现在都对我很失望，对我爱答不理的，我该怎么办？我真的废了吗？

首先，依你的处境，我建议你和老师、同学、父母多做沟通，你有没有和他们讲过你的所想所感呢？如果像你“来信”中所说，感觉到父母不太爱答理你，那你更应该和他们谈谈。如果羞于面对面交流，或者一时找不到合适的时机，那你把想法写下来呢，用文字的形式和他们谈一谈？有时候彼此多做些沟通，把事说清楚，也许你的苦闷就烟消云散了。

其次，我不建议你轻易用“我该怎么办？我真的废了吗”这种句子，给人的感觉是你无能为力，完全没有办法，虽然我不了解具体的情况，但你有没有仔细想过，真的是这样吗？

我们来尝试着分析分析——你说中考失利，没能进入理想的高中，所以，你对就读于现在的高中有些不甘心，是吗？然后你说，上高中后，整个人变得内向、自卑，觉得自己不如别人，这一切又让你有些厌学。所以你在学校里也不快乐，是吧？既然如此，我能想到的解决方法也简单——那就用功读书呗，把注意力放在精进自己上，既然你的很多问题是由考砸了造成的，那就确保下一次考试不再失利。如果每一次考试都进步，即使身处一个并不那么如意的学校，你也能找回一些自信，和同学、老师的关系，还有心情也会发生变化吧。还有，中考之后还有高考，那就趁着高中三年好好努力，到时候扳回一城，考一个理想大学，让自己和身边人不再失望呗。瞻前顾后，犹犹豫豫不是解决问题的方法。

另外，我想说的是：你刚刚读高一，以后的路还很长。你对自己目前的境况不满意，改变也只能自己做出，别人至多能给一点鼓励和启发。须知，你的问题没人能帮你解决，如果有人说能，我表示怀疑。归根结底，还得靠自己。这需要你持续地投入精力，每一天，每一门功课，一点一滴，这次攻克一道数学难题，下次英语考试提高几分，这都是实实在在的，也是通过努力可以做到的。

当然，说起来容易，做起来又很难，加油吧！与你共勉！

本期回复

李寅生：编剧，毕业于香港演艺学院电影电视学院。参与编剧作品：电影《征途》，电视连续剧《八月未央》《一见你就笑》。

131****5698：小意，我是一名初二的学生，上寄宿式学校。在家里，我有一个姐姐，一个弟弟，我总觉得自己被忽视。在学校，我的成绩不突出，也不是老师喜欢的学生。我想做一个开朗的人，让大家喜欢我。我一直很苦恼，学习也没有动力，我该怎么办？

小意：

一个善于思考的人一定是优秀的人，所以你一定很优秀。因此这些问题对你而言，只是一时的烦恼，不会成为一个大的问题，最终都会迎刃而解。我的观点是，首先整理好自己的生活，让自己有条不紊地去学习，去享受青春。在属于自己的世界里，让自己舒适、开心，每个人都有自己的小世界，那就让自己的小世界丰富起来。别人对你的看法和态度，其实不需要太理会。给他们一点时间，也给自己一点时间，我们不能去左右别人的想法，但是我们可以左右自己的人生，不苛求，不盲从，有自己的主观意识，努力做好自己，觉得自己哪里不好，就去改变，在力所能及的范围内，让自己变得更优秀，有一天你会发现，原来一切都在改变，包括别人对你的看法和态度。

186****0205：我毕业两年了，在一个四线城市有一份稳定的工作，是在上升期，工作偶有烦闷，让我有离开的冲动。现在有了一个机会，我拿到了一个一线城市的 offer，是同行业公司，但是前景未知。小意能给我一些建议吗？

小林：

我记得某综艺节目里，有一道辩题是，你需要大城床还是小城房？我觉得在职业的抉择上，你需要的是什么这点很重要，大城床便是一种拮据，这种拮据不只是经济、生活上的，还是视野和见识上的。在最初踏入大城市的拮据，是一种挑战，但是挑战便是机遇，是一个属于自己的理想和未来。而小城房是一种安逸，一种平静而舒适的生活，是家人在身边的烟火气，是快乐的源泉，是温暖和一日三餐的稳定，但是你需要放弃梦想和挑战。没有什么选择是完美的，也没有什么选择是错误的，所以此刻，你需要安静下来，平静地思考，你想要的是什么，所要追逐的是什么，你的人生又该如何去打扮，如何去装点，如何去选择，再做最后的决定。祝福你，我的朋友。

（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

我们的青春，都下过一场雨

□文星树

八月细雨飘洒的午后，我在奶茶店看到了小樱。她伏在吧台前，穿着一双拖鞋，脚下是一大片水渍。

她染着金色的头发，红唇烈焰，低胸短裙，柔情万种。我忍不住叫了她一声，她惊喜地回过头与我攀谈，言谈间还有未脱的稚气。问及现在的生活，她一脸雀跃地说道，她不想再读书了，她要进入社会看看。

我笑她："你今年多大，这样打扮，看起来跟我一样老。"她笑着挑眉答道："我今年16岁，打扮得成熟一点不容易被人欺负。"

一瞬间我心疼不已，便委婉地劝她，社会并没有那么单纯，如果可以，还是尽早回到校园里去。她向我眨了眨眼睛，笑着答道："我觉得现在的生活挺好的。"

想聊更多时，奶茶店突然冲进一个穿校服的少年，他冲小樱喊道："嘿，失足少女。"我想制止那少年，她连忙对我笑道："老师不要管他，他开玩笑的。"

看着她的脸，我的记忆一下子回到去年的那个夏天。那天，她不知为什么被高年级的女生打了一巴掌，等我赶到时，她抱着头对我哭喊："我的耳朵好痛。"

我赶紧让她的父母来校，送她去医院。因为我晕车，所以在去医院的途中，她执意把副驾驶的位置让给我。检查结果出来，她耳膜穿破。虽然不算太严重，但我和她的父母都担心她留下后遗症，她不以为意，依旧我行我素。

彼时，我们水火不容，我恨铁不成钢地整日给她做思想工作，她用尽各种方法跟我顶撞。看着她的模样，我心寒又委屈。她世故的外表下，有一颗不愿意被世界驯服的心，她莽莽撞撞地在这个世界的边缘闯荡，遍体鳞伤，看着很酷很潇洒，但她不知道，所有关心她的人都在为她的处境担惊受怕。

就像下雨的时候，我们想给在雨中奔跑的那个人提供一把伞，可是她说，她就是要好好地淋一回雨。最后，她感冒了，受伤了，还要咬着牙说："这就是青春。"

我不是没想过去淋青春的雨，像小樱这样大的时候，我也想挣脱老师父母的束缚，去外面的世界闯一闯。但到最后，因为害怕，更因为不忍心看到父母辛苦的脸庞，我放弃了。我的一位朋友比我"勇敢"，她在高中时选择退学，我们当中有羡慕她的，觉得她从此脱离了学习的苦海，长成一个真正的大人了。

但当时的我们不知道，相较于学习的苦，生活的苦更难吃。高考结束后，我辗转得知她换了无数份工作，生活慢慢磨平她的棱角，她不再是那个不羁的女孩。最近一次见面，她坐在我们中间，显得格格不入。没有人去问她的近况，因为她的样子已经告诉我们，她过得不好。那场青春的雨，浇灭了她未来的许多可能，我想，如果时光可以倒流，她一定不愿意只身奔赴雨中。

可惜，没有如果啊！

真的，我们每个人的青春里都下过一场暴雨，我们有过最危险的思想和最邪恶的灵魂，我们曾像刺猬一样，把外界所有的温暖拒之门外，还理所当然地觉得这是胜利的孤独。当我们一次次拒绝亲人的保护，享受着淋雨的快感，天真地以为成长就是不断受伤时，时间终于告诉我们：和这个世界最好的相处方式，不是敌对，不是屈服，更不是沦陷，而是好好爱自己。

我们的青春里都下过一场雨，但我多希望雨季里的小樱，能撑着伞蹚过去啊！

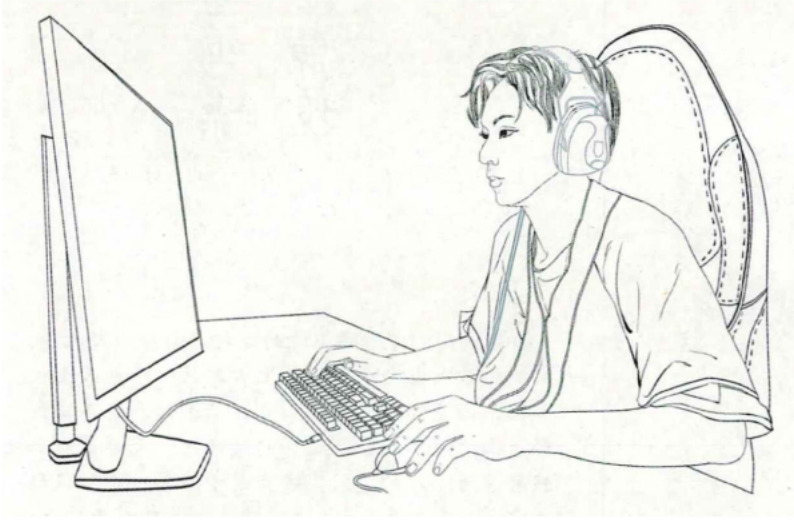
（图/吴敏）

原创

老师也曾是网瘾少年

□苏州市阳山实验初级中学 朋 余

上完了五一假期前的最后一节课，我长吁了一口气。疫情当前，全体师生进行线上教学，部分学生沉溺于网络游戏不可自拔，尽管和学生与家长已沟通多次却收效甚微。我在这次班会课上再次强调了网络游戏的危害，劝诫同学们克制欲望。



朋友发来邀请玩游戏，我犹豫了一下，还是答应了。就这样，我和朋友在“峡谷”里英勇奋战，所向披靡。

第二天，QQ 上的一个学生发来一张截图，我点开一看，原来是我昨天打游戏的战绩截图。接着学生发来了一句“意味深长”的话：“原来老师您也打游戏啊”，后面还跟了一个“暗中观察”的表情。

我只觉得脸臊得火热，仿佛自己的师道尊严遭到了挑战。镇定下来，我回复了他：“偶尔玩游戏放松一下是可以的，况且假期老师有安排自己时间的自由啊。”我也在后面加了一个“无奈”的表情。

“那你还天天跟我们说不要玩游戏，自己却偷偷玩，这不是双标吗？”后面是一个“问号脸”的表情。

“老师给你讲个故事吧。初二那年，我迷上了网络游戏，那时我就读的是寄宿制学校，每周日有半天的自由活动时间，我就常和同学去网吧打游戏。一次我正玩着，突然感到背后发凉，回头一看，父亲站在我身后，原来他刚从外地打工回来，专程来学校看我，没找到我就去附近网吧碰碰运气，把我逮个正着。他一只手拎着我最爱喝的旺仔牛奶和零食，另一只手紧紧攥着拳。我默默地下了机，不敢再看他，低着头疾步往学校走去。父亲也不言语，只是在我身后默默地跟着。到了学校，他把牛奶和零食放在门卫室就转身离开了。我难以想象他当时的心境，我一直是他逢人就夸的骄傲啊，望着他的背影，我在心中暗暗发誓以后决不再碰游戏。我做到了，我考上了县中，又顺利考上了大学。”

对话框的另一头沉寂无声。

“老师想要告诉你的是，老师也经历过你现在的年纪，也面临过很多的诱惑，但老师最终都挺过来了，如今老师所拥有的可以自由支配时间的权利，是用在你这般年纪时的克制和努力换来的啊。”后面跟了一个“奋斗”的表情。

“我明白了老师，我去写作业了。”后面是一个“敬礼”的表情。

我把游戏卸载，和学生一起，严于律己。很多时候，老师和学生之间似乎隔着天堑，如浩瀚的银河般不可逾越。现在想来，我们总是以成人的眼光去要求他们，却忘记了自己也曾年少。孩子终究还是孩子，与其命令式地要求和频繁性地说教，不如调整心态，放低姿态，让自己回到那个单纯而热烈的青春里，和孩子们一起承担，共同成长。

（图/月儿）

征稿启事

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

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

投稿时请注明自己的联系方式。采用后稿费为 200 元一篇。

谈吐的“风味”

□林语堂



一个人的谈吐有没有“味”，完全要看他的读书方法。

如果读者获得书中的“味”，他便会在谈吐中把这种风味表现出来；如果他的谈吐中有风味，他在写作中也免不了会表现出风味来。

所以，我认为风味或嗜好是阅读一切书籍的关键。

这种嗜好跟对食物的嗜好一样，必然是有选择性的，属于个人的。吃一个人所喜欢吃的东西终究是最合卫生的吃法，因为他知道吃这些东西在消化方面一定很顺利。

读书跟吃东西一样，“在一人吃来是补品，在他人吃来是毒质。”教师不能以其所好强迫学生去读，父母也不能希望子女的嗜好和他们一样。

如果读者对他所读的东西感不到趣味，那么所有的时间全都浪费了。世上无人人必读的书，只有在某时某地，某种环境，和生命中的某个时期必读的书。

我认为读书和婚姻一样，是命运注定的或阴阳注定的。

（节选自《林语堂文集》作家出版社　图/豆藏）

虫鸟鸣噪，反添静境

□钱锺书

唐子西的《醉眠》诗的名句“山静似太古”，大概指着人类尚未出现的上古时代，否则山上住和尚，山下来游客，半山开饭店茶馆，决不容许那座山清静。人籁是寂静的致命伤，天籁是能和寂静溶为一片的。风声涛声之于寂静，正如风之于空气，涛之于海水，是一是二。每日东方乍白，我们梦已回而困未醒，会听到无数禽声，向早晨打招呼。那时夜未全消，寂静还逗留着，来庇荫未找清的睡梦。数不清的麻雀的鸣噪，琐碎得像要啄破了这个寂静；鸟鹊的声音清利像把剪刀，老鹳鸟的声音滞涩而有刺像把锯子，都一声两声地向寂静来试锋口。但是寂静似乎太厚实了，又似乎太流动了，太富于弹性了，给禽鸟啼破的浮面，立刻就填满。雄鸡引吭悠扬的报晓，也并未在寂静上划下一道声迹。慢慢地，我们忘了鸟啭是在破坏寂静；似乎寂静已将鸟语吸收消化，变成一种有声音的寂静。此时只要有邻家小儿的啼哭，楼上睡人的咳嗽，或墙外早行者的脚步声，寂静就像宿雾见了朝阳，破裂分散得干净。人籁已起，人事复始，你休想更有安顿。禽兽风涛等一切天籁能和寂静相安相得，善于体物的古诗人早已悟到。《诗经》：“萧萧马鸣，悠悠旆旌”，下文就说明“有闻无声”；可见马嘶而无人喊，不会产生喧闹。《颜氏家训》也指出王籍名句“蝉噪林逾静，鸟鸣山更幽”，就是“有闻无声的”感觉；虫鸟鸣噪，反添静境。

（节选自《写在人生边上》生活·读书·新知三联书店）



人是为了别人而活着

□[美]爱因斯坦　译/许良英　赵中立　张宜三

我们是为别人而活，最重要的是为了这些人活：他们的笑容和幸福构成了我们快乐的源泉。同时，我们活着还为了另外无数个不相识的生命，怜悯之心，将我们同他们的命运联系起来。每天，很多次，我都会意识到我的肉体生活和精神生活很大程度上是建立在那些活着的，和死去的人们的工作之上的，意识到我必须诚挚地、竭尽全力地努力去回报我所得到的东西。我经常心绪不宁，感觉自己从别人的工作中承袭了太多，这种感觉让我惴惴不安。

总体上在我看来，从客观的角度，没完没了地思考自己为什么会存在，或者是生命有什么意义，是非常愚蠢的行为。不过，每个人都有一些理想，来指引着自己的抱负和辨别是非。始终在我面前闪耀着光芒，并且让我充满活着的喜悦的理想，是善、美和真理。

（节选自《爱因斯坦文集》商务印书馆　图/小蚊团）

成为自己

□[英]凯特·柯克帕特里克　译/刘海平

没有人可以一边说着“我在自我牺牲”，一边心里不觉得苦。我母亲的矛盾在于，她完全相信奉献是伟大而高尚的，但是奉献和自我牺牲所带来的厌恶、欲望和各种苦涩已经到了她自己没法承受的地步。我的母亲一面强迫自己不断地奉献和牺牲，一面苦苦对抗自由被剥夺的痛苦。

在日记里，波伏瓦叮嘱自己：不要做德·波伏瓦小姐，要做你自己。不要去追随外界强加给你的目标，不要屈从既定的社会结构。对我有用的东西才是有用的，这样就可以了。

如果完全牺牲自己，奉献他人，实际上是一种道德上的自杀。

波伏瓦想要的是：“一种能陪伴我一生，而不是吞噬我一生的爱。”波伏瓦认为，爱情不应当使生活里其他的一切都消失，而应该为其锦上添花。

（节选自《成为波伏瓦》中信出版社）

夜色

□[奥地利]斯蒂芬·茨威格　译/高中甫　韩耀成

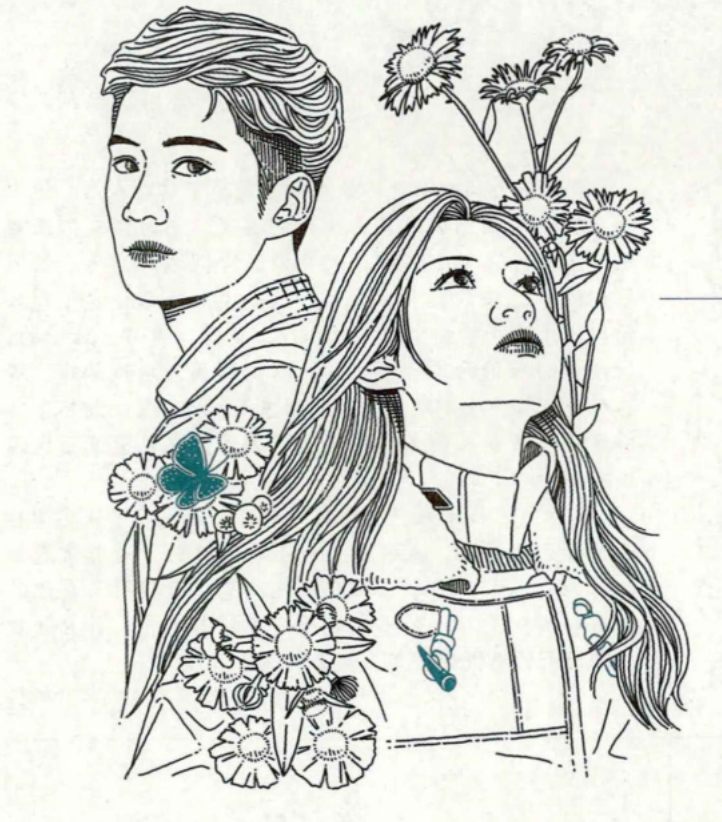
前面亮着几盏路灯，赋予树上的嫩叶一片透明的绿油油的鬼气森森的朦胧光辉；再往后就得走下山岗，那里在来得过早的春夜的迷乱阴暗中，一切都融成混沌黝黑、翻腾不已的一团。

但是即使在那边，在没有灯光照明的甬道上，在浓荫密布的昏暗中，也并不安宁。那里充满了轻轻的鬼鬼祟祟的话语声和树叶飘落声，夹杂着在柔韧的树叶之间吹拂的风的呼吸、远方拖沓的脚步声、压低了嗓子的喃喃耳语声，还有一种不晓得什么样的充满快感的轻声叹息和惊恐呻吟的声响发自人和动物，以及不安地沉睡着的大自然。

这昏暗是多么可怕，可又是多么撩人心弦，多么充满神秘的美！究竟是动物还是人，抑或只是微风幽灵般的手，把所有这些喧响声和毕剥声，这嗡嗡声和嘘嘘声交织成一片？

在这令人慌乱的黑暗中，他倏然间感到难以忍受的孤独，他无比强烈地感到需要一个亲切的声音，需要温存的拥抱，需要一间明亮的房间，需要他所挚爱的人们，他仿佛觉得这茫茫黑夜的全部迷惘和昏暗如今全部落到他的心里，炸破了他的胸膛。

（节选自《一个陌生女人的来信》时代文艺出版社）



喜欢逢雨发芽，遇风开花

□柒先生

1

记得上高中的时候，班里的女孩偷着谈恋爱，开心的时候上课都傻笑，失恋的时候都会去理发店剪短发。那时候的爱情似乎跟头发的长短息息相关——喜欢你就长发及腰，等你来娶我；讨厌你就剪短头发，剪一地不被爱的分叉。

这大概是一个约定俗成的规定，剪掉了头发，就可以忘记那些不想记得的、不开心的事。可惜，我偏后知后觉。那是盛夏的一个中午，我剪了一个平头，头发只有一厘米长。所以午休结束的铃声响起，有个同学走过教学楼过道的时候，指指我的头偷偷地问："失恋了？"我说："天热。"她笑着说："顽皮，快说。"我还是那样回答，她依然觉得我顽皮。最后，我一本正经地说："我喜欢你。"她突然愣了，脸瞬间一红，像一片火烧云。我一下子急了，不知该怎么解释，说："你不会以为我真的喜欢你吧？"她低着头嘀咕了一句："我知道。"然后捂着脸害羞地跑了。看着她的背影消失在楼道，我自言自语："我还真的喜欢你。"

她是隔壁班的姑娘，叫丁薇。我们都是艺术生，并且在音乐室里我们是同桌。早上练声和形体，我常常去得晚，后来，我的桌子上开始多了豆浆和油条。

我猜，你也这样喜欢过一个人，聊得来，放得开，你跟她在一起无比轻松，她的笑话你能笑好几天，她皱个眉你都担心好几天，你最喜欢的课间操是转体运动，看着她的背影觉得好暖。

2

你跟多少人说过"我喜欢你"？但你有没有想过这句话背后的含义？你轻易出口的"我喜欢你"，你说时心潮澎湃，别人听的可能是一生一世。如果你没想好往后的人生怎么过、有没有她，就千万别开这种玩笑，因为喜欢这种事，很容易让人当真。

丁薇不甘心，后来问我："如果我们现在还在一起，会不会还深爱着对方，像开始时一样？"我说："不会啊。"她说："我不信，如果我们当初坚持那么一下下的话，我们就会很幸福。"我说："你也知道那是如果。"她问："为什么？"我说："有一天你会明白的，爱是一种能力，而喜欢是一种情绪。年轻的时候，我们总喜欢拿情绪说一辈子对你好，而往后我们会闭上嘴，拿能力去告诉对方我能养你一辈子。你别怪青春荒唐，那都是我们长大的地方。"

有一句话，我跟丁薇说过三次。

第一次，我们都有初恋，不过不是对方，我喜欢上文科班的一个姑娘，她喜欢上理科班的一个少年。在学校食堂，我们一起吃饭的时候，她很开心地跟我说："我谈恋爱了！"我愣了愣说："你要幸福啊！"

第二次，我陪她在理发店理发。我问她："你确定了吗？"她抹了抹眼泪说："我要坚强，我要忘了他。"从理发店出来，我跟她说："你要幸福啊！"

第三次，她打电话告诉我："我不等你了，我要结婚了。"她总是快我一拍，几年前，她在我之前谈恋爱，几年后，她在我之前结婚。我说："我要给你当伴郎

啊！”她说：“红包来就行了，我不想见你，我怕我会哭。”我说：“你要幸福啊！”她说：“嗯，我终于要幸福了。”

后来，我终于觉得有一句话比“我喜欢你”更好听，那句话叫“你要幸福啊”。你那么懂她要的，就像懂番茄甜椒、酱烤鸡翅、孜然烤土豆、麻辣风味烤鱼排，你爱极了那味道，知道需要几分火候，她想上天，你就愿意给她买窜天猴。

3

我一直喜欢下午的阳光照在热气腾腾的米线上，用筷子挑起一绺米线，米线在筷子上绕了一圈又一圈，绕到最后，突然都从筷子上滑落到碗里。我喜欢那种徒劳，就像我喜欢你，没有结果，但我还是转圈转得一身劲儿。

10年前，丁薇跟我说过一些傻话，比如如果10年后，我未娶，她未嫁，我们就在一起。那时候我们一起失恋，在学校门口吃云南米线。我说：“青春没有对错，只有两种结果，要么给喜欢的人，要么剁碎了喂狗。”丁薇说：“那我是不是一个奇葩？我把青春剁碎了给喜欢的人，他去喂了狗。你当时看我像一只飞蛾去扑火，为什么不拽住我的翅膀啊？”我说：“你发疯的样子，像是看见了爱情。”

那天，我只字未提我失恋的事，安慰了她一下午，我们沿着街边的铺子吃了糖炒栗子、糖葫芦和棉花糖，她开心得像一个孩子，似乎忘记她刚刚丢失了心爱的人。

我才知道，失恋并不是一件坏事。你觉得那是一束热烈的光突然消失，你躲在黑暗里把一瓶一瓶的酒喝到肚子里，从眼睛里流干，那多傻啊！我们总会在另一个阳光升起的早晨，走进另一个人的世界。每一场爱都有它存在的使命，每一个你喜欢过的人，都会教给你在残酷的世界活下来的技能，所以，失恋的你会变成更强大的一个人，这就是失恋的使命。

4

我们最后都没有跟初恋在一起，那应该是最好的结局。

诗剧



你是所有人中唯一我想要去爱的人。
你无法衡量这意味着什么，
这意味着沙漠中的甘泉，
荒原里的花树。
我的心没有枯萎，
我的灵魂中留存着一个等待神谕的地方，
为此我感谢你。

——黑塞

我最后一次见丁薇是在火车站，她是短发，我支支吾吾没敢问出口，只是指了指她的头发说：“挺好看，这个发型适合你。”她笑着说：“天热。”

我觉得“初恋”这个词好美，像是山谷等来一场刮过四季的风，烤馍等来剁碎的红烧肉和青椒，我站在地铁和人海里等来你向我挥手。

有句话一直没舍得说，就放在心里，走了那么多年，它逢雨发芽，遇风开花，它连接白昼与夜深，它铺开的是秋天的麦田，我喜欢你藏在尽头，它收起的是一碗阳春面，面底藏着荷包蛋。如果用青春拼成一首《十四行诗》，那么把“我喜欢你”当作最后一行吧，我希望你亲手画个圆圈当句号。

真好，年轻的时候喜欢一个积极向上的人，因为她，你成了更好的人，那便是初恋最好的意义。再相逢，她说：“我要跟你喝酒，你请客！”你说：“好啊！”多年后，我很喜欢一句话，也想说给你听：我希望在一个黄昏，携着烧酒半斤、甜辣的鸭头和鸭脖、打包烤串来推你家的柴门，笑着跟你说：“你们家的双喜字贴得有点歪哦。”

那是最好的青春，这姑娘我喜欢过，她教会我对一个人有两种爱：要么“一声我喜欢你”，要么“一生我喜欢你”，想好了再张口说，一点也不晚。

（林冬冬摘自微信公众号“柒先生”

图/鹿川）



散养

上小学五年级时有一天放学回家，发现家里都是在抽烟的不认识的大人，他们对我讲：“你们家搬家了，你不知道吗？”

还没走远

小伙子匆匆忙忙地追上一个姑娘：“姑娘，姑娘。”姑娘：“什么事？”小伙子：“姑娘，你是不是把伞落在公交车上了？”姑娘：“哎呀，我忘拿了！”小伙子：“那你现在快去追公交车吧。”

惊不惊喜

丈母娘家的电脑有点毛病，我去帮她重装系统。看到有个文件夹叫“天堂有路你不走，地狱无门闯进来”。

随手点开，居然是我结婚那天冲进她家的视频。

种菜达人

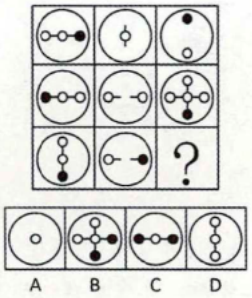
□伊吹风子


若有所思
盯……
红薯
绿萝
快快长大，
快快长大，
我要把你们
都吃掉。
香菜
小白菜
菠菜
不错呀，
红薯发芽了。
你不养多肉，
改种菜了？
你不懂啦！
我悟出了一个道理。
红薯是庄稼，但是绿萝是杂草。
因为，杂草长得快。
笑死。
这辈子没这么
无语过。
多肉不是肉，
这菜可真是菜。
我是菜。
我是菜。
呜呜，
我什么都不是。
我是菜。


5678，再次
跟着我们一起动起来！
哦哟，不错哦。
畔宏男孩……
抖
抖
不能输……
第二天
今天我要做
杰伦男孩。
畔宏男孩喝奶茶？

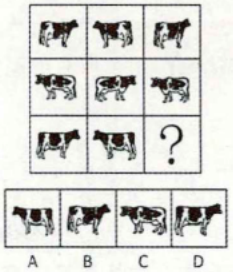
一、找规律

请从右图所给的四个选项中，选出最恰当的一项填入问号处，使之呈现一定的规律性。



二、填入问号处的牛

请从右图所给的四个选项中，选出最恰当的一项填入问号处，使之呈现一定的规律性。



三、眼花缭乱找不同

请从下面四个选项中选出最恰当的一项，其特征或规律与题干给出的一串符号的特征或规律最为相符。

由甲申甲甲申由甲由甲

A. 己已已乙已已己已己乙

B. 上下卡卞下卡土下上卞

C. 人八六入八六人八人入

D. 土士二干士二二士土干

四、趣味数独

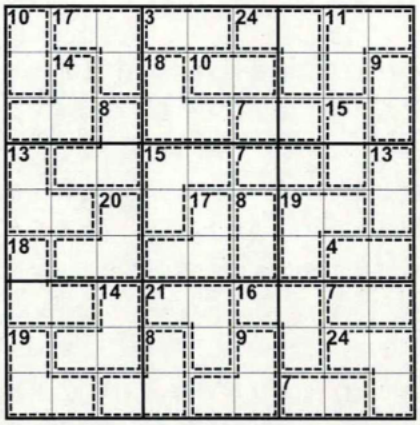
窗口数独

规则：将数字1~9填入空格内，使每行、每列、每宫和四个灰色区域内的数字均不重复。

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

杀手数独

规则：将数字1~9填入空格内，使每行、每列和每宫内的数字均不重复。虚线框内提示数表示框内数字之和，同虚线框内不能填入相同的数字。



本期答案

一、A。横向来看，第一个图形逆时针旋转90度，与第二个图形叠加，去同存异，得到第三个图形。

二、D。将第一个图形左右翻转得到第二个图形，将第二个图形左右翻转得到第三个图形。

三、从左往右，部分位置字符相同，其中1号与9号，2号、5号与8号，3号与6号，4号与10号位置字符相同，7号的位置与其他位置字符均不同。B项与题干一致。

四、趣味数独答案：

窗口数独

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

杀手数独

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



许愿墙

138****3254：2022年，我要考上南方那座城市的大学。我要在大学旁的海边散步，我要吃遍那里的海鲜！加油，厦大等我！

165****1321：希望我的名次能再提升一些，希望班主任不要再说我啦。希望我的妈妈身体健康，永远开心。当然啦，我也要开心！

156****8963：今年考研没上岸，在考虑要不要再来一年。不过还是准备好手头的考试，许愿10月份教资顺利开考，许愿我可以顺利通过考试。如果成功，我会回来告诉小意的，请小意为我加油。

184****0098：我喜欢唱歌，希望有一天，我能像许嵩一样，唱自己写的歌！

186****9645：我一直有拖延的毛病，拖着拖着事情就不做了！2022年，我一定要改掉拖延的毛病。今日事今日毕，不偷懒，不拖延！切记！切记！

177****1009：马上要毕业了，希望能够找到合适的工作，租到合适的房子，遇到好的上司，拿好多的薪水。请实现我的愿望吧！

170****6529：希望疫情快些结束，我们可以去毕业旅行。也希望在这些日子里，坚持阅读与写作，就当是对自己的要求吧，加油坚持哦。

189****2146：小意小意看过来。希望我能考到班级前三，我还要许愿接下来疫情消散，我不想再上网课啦！我还想自由地游览祖国的大好河山！

187****9875：我很喜欢画画，但我现在还在读高中，每天都在学习，家人也不支持。希望考上大学后，我还能记得现在的梦想——画画，无论是否能画出一片天地，请你一定不要忘记这份炙热的愿望。

131****0652：疫情在家，妈妈每天要工作，又要为我们买菜、做饭，打理生活。突然理解了妈妈的辛苦。在以后的日子里，我要像妈妈一样把事情做得井井有条。希望爸爸知道，家务是每个家庭成员应该做的，你应该给我做一个好榜样！

152****1809：不要再听到别人的意见就觉得自己做得不好，接下来的日子，希望锻炼钝感力，专注自己的事情，希望自己可以拥有强大的内心并保持松弛的状态。加油！



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



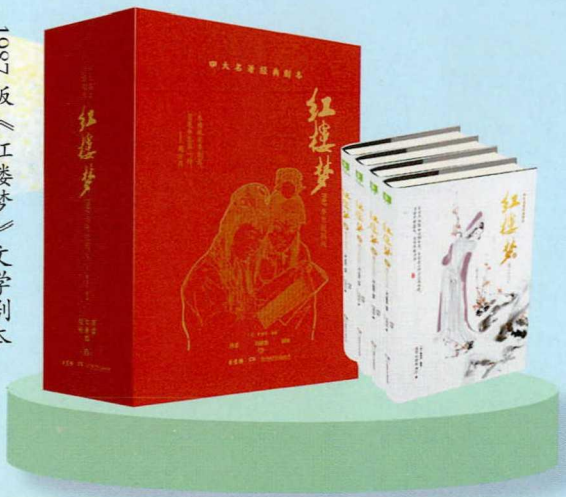
意林

学会幽默，从看《西游记》《红楼梦》

剧作文学本开始

淘宝扫码带回家

1987版《红楼梦》文学剧本



1982版《西游记》文学剧本



“只因听见天上一声叫唤，
出来瞧了瞧，原来是个呆雁。”
“姐姐也自保重些儿。
就是哭出两缸眼泪来，也医不好棒疮！”

“你是猴子请来的救兵吗？”
“你是烧窑的还是卖炭的，真是黑的俊俏。”

这些机巧幽默的台词都出自经典电视剧1982版《西游记》、1987版《红楼梦》。两部家喻户晓的电视剧以其生动的台词吸引着广大观众，成为大众百看不厌的经典作品，其中的经典台词也被广为传颂。

其实幽默感也是这两部作品很重要的标签，无论是《西游记》还是《红楼梦》，都有一些语言让人忍俊不禁。

如今，生活节奏太快，我们都少了一些语言的幽默感，说话成了化繁就简不愿浪费时间的沟通，生活却因此失去了幽默和情趣。那么从这两部作品开始培养自己说话的幽默感吧。1982版《西游记》、1987版《红楼梦》剧作文学本上市，将这些经典的语言、桥段以及故事都完完整整地记录在了书里，等着你去发掘，去翻开，去品味，去感受文字幽默的魅力。

注：1994版《三国演义》1998版《水浒传》剧作文学本正在制作中，将于年内上市。







2. 随时断电

一位网友先是养了一只白色银狐犬，接着又养了一只小奶基。不过这只小柯基随时断电，倒地就睡。白色银狐犬守护在一边，好温馨！



1. 温暖时刻

这是野生动物摄影师Paul Goldstein拍到的北极熊一家。熊宝宝们依偎着熊妈妈，让冰天雪地的巴芬岛也有了温暖的时刻。

温暖抚慰心灵，萌主拯救世界，用图片朝圣美好。
投稿信箱：yilin010@vip.163.com（标题注明萌主）

萌主

meng zhu









3. 家贼难防

一些博主分享了自家“毛孩子偷吃东西的瞬间”……“家贼难防”，真是啥都想尝一口啊！

4. 父慈子孝

猩猩父子俩在动物园捡到一个游戏机，小猩猩急切地想要拿过来玩一玩，严厉的猩猩爸爸告诉小猩猩不要玩物丧志。猩猩一家也这么望子成龙吗？





5. 喵星牌拖鞋

博主Minira Diary上传了一组好玩的图片。铲屎官用平时攒下的猫毛，给喵星人整了双拖鞋，还贴上了大头照……太可爱了！



苦笑



今天坐副驾，听主人的话系上安全带



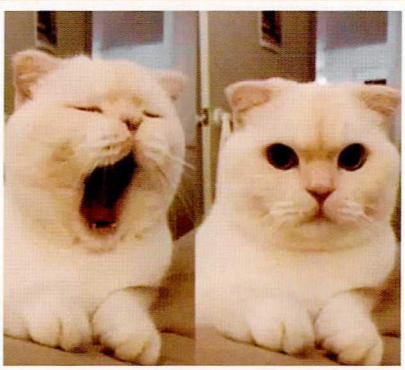
第一次听说减肥减公分的魔法



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



我是谁？我在哪？



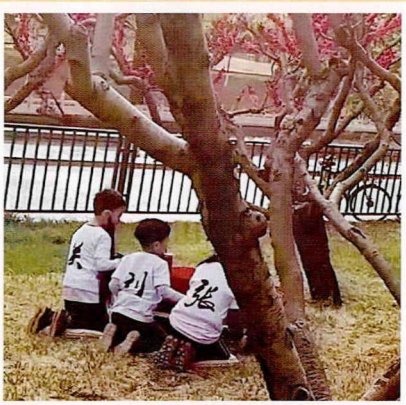
白天的我和睡前的我



把数学踩在脚下



吓饭菜



小小年纪，就有如此侠义之气



怨种西瓜

《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金榜题名！

巧学数学 先看后买 图书3.5折

郑重承诺：购买并学习《巧学王》如果效果不明显，支持退货退款！

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，都用巧妙方法解出！

《巧学王》包括了全国各地高一至高三数学教材的内容，若掌握了书中绝大部分巧法和技巧，一般高考题目能很快得出答案，压轴题也很快可以解出，解题能力得到快速提升。

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，自信心大增，解题的速度和准确率比以前大有进步。





2573581318

巧学九科 买6送8 可以网购

（支持货到付款）

购书方式：（1）手机淘宝扫右下二维码或者淘宝网搜索店铺“金榜题名618书店”或者输入网址https://shop217267836.taobao.com（2）拼多多搜索店铺“衡水宝典巧学王图书”或“黄冈高考图书”。

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，一看就懂，一学就会，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，都用巧妙方法解出！

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。

惊人效果——“用《巧学王》中的482种解题方法竟能轻而易举地做完2021年全国各地高考试卷！一般高考题目能很快用巧解得出答案，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2021年高考题100多分！”《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。三本起售，新书3.5折，买6送8——《巧学王》定价65元一本，3.5折优惠每本卖23元，《黄冈金考卷36套》卖45元，另加快递费7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，书费共145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，（1）手机淘宝扫右下二维码或者淘宝网搜索店铺“金榜题名618书店”（2）拼多多搜索店铺“衡水宝典巧学王图书”或“黄冈高考图书”(3)京东商城或者微信里“京东购物”搜索“巧学王”可以购买。货到付款——需要货到付款购买《巧学王》请打电话联系我们。

手机淘宝扫一扫

购书地址：湖北省黄冈市体育花园 郭燕平（老师） QQ：2573581318 咨询电话：18008619719