创刊
20周年庆
精彩活动
见封底

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

意林®

2023.13
七月上/半月刊 总第458期

♦明明很优秀，却总觉得“我不配” ♦对意外保持弹性 ♦一个家庭的“松弛感”，需要三次放下 ♦原来男生才是真的“恋爱脑”



本期关键词

寄居蟹人格
果赖召唤术
爬山识人
AI男友
能量管理

邮发代号：16-288 定价：9.00元
ISSN 1007-3841

意林官方微信
用心陪伴你每一天
微信名称：意林

淘宝或天猫扫一扫
意林旗舰店
订阅2023年
《意林》杂志

BEST SELLING 2022
中国邮政发行畅销报刊

2017·中国百强报刊

意林
国家新闻出版署第九届
向全国少年儿童推荐
百种优秀报刊

意林18周年纪念书 A/B/C/D

《意林》创刊18周年隆重推出

淘宝扫码购买

18年初心励志　18年匠心沉淀

抖音三榜连续在榜超过30天

文学书籍爆款榜
母婴好物爆款榜
文学书籍口碑榜



双色印刷！

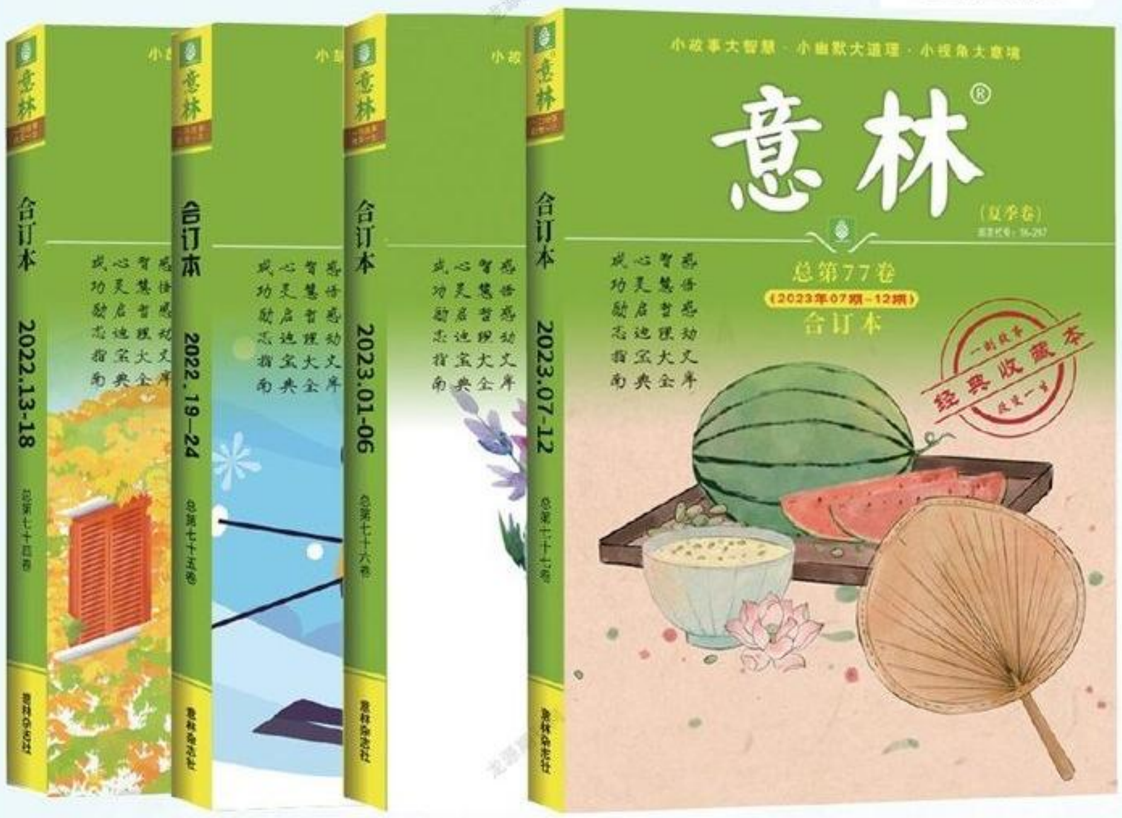
大容量128页！

定价：18.00元/册

抖音账号：意林优选

《意林》合订本

淘宝扫码购买



定价：35.00元／册

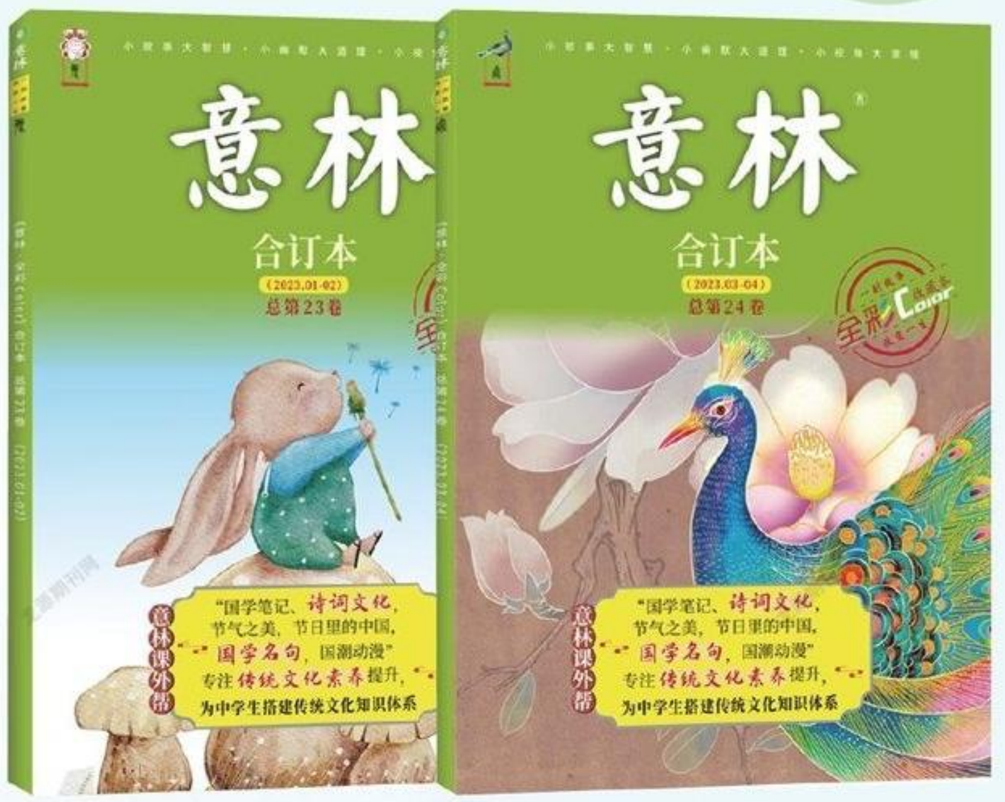
励志 感动 启迪 提升

广阔的阅读视野、每年更新的作文素材
献给中国青少年的正能量读本
分分钟改变你的命运

《意林·全彩Color》合订本

淘宝扫码购买

定价：18.00元／册



诗/词/书/画/应/有/尽/有/

中学生学好语文的课外帮手
课外“高效用”读本，知识和素材含金量超标
古代文化知识，传统文化考点全覆盖

仇人

□王宏理

喜鹊对兔子说：“看，眼睛都气红了！”

“我的仇人太多了，可我又没能力找它们报仇！”兔子气呼呼地说。

“你的仇人都有谁呀？”喜鹊问道。

“狐狸、狼、豺、豹……还有老鹰、老虎和狮子！反正很多很多！”兔子难过地说。

听了兔子的话，喜鹊对兔子的“仇人”进行了走访。

喜鹊问狼：“你有仇人吗？”

“有三个！”狼愤愤地说。

喜鹊问：“都是谁？”

“豹子、老虎和狮子！”狼咬牙切齿地说。

喜鹊找到老虎，问：“你有仇人吗？”

“有一个！”老虎粗声粗气地说。

喜鹊问：“它是谁？”

“狮子！”提起狮子，老虎愤怒得毛发都竖了起来。

喜鹊最后找到狮子，问：“你有仇人吗？”

“仇人？我怎么会有仇人呢！”狮子傲慢地看着喜鹊，反问道。

越是弱小者，仇人越多；越是强大者，就越觉得自己没有什么仇人，但仇视他的人很多。

（秋水长天摘自《思维与智慧·上半月》2023年第5期）

意林 陳志寶®

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

YI LIN

目录

CONTENTS

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

国际标准连续出版物号 ISSN1007-3841
国内统一连续出版物号 CN22-1361/I
Code of POSt Issue 邮发代号 16-288
（总第458期）

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

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

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



励心小品 /短小精悍的人生哲理，在顿悟中改变人生/

仇 人 /王宏理 1

美好生活 /身处日常，心知美好/

性格，都写在你的脸上 /佚 名 13
怎样才算认识一朵花 /闫 晗 15
大地上的事情 /苇 岸 45
当我跑步时我在想什么 /曹丹丹 55

幸福关键词 /幸福的关键，在于能否战胜庸常的观念/

明明很优秀，却总觉得“我不配” /飞 白 7
攒到人生第一笔10万元后我更焦虑了 /小穆同学 9
对意外保持弹性 /李筱懿 11
无须成本的幸福 /林少华 14
一个家庭的“松弛感”，需要三次放下 /李思圆 18
羡慕别人的幸福是不幸福 /卡耐基 41

世间感动 /万水千山走遍，内心柔软如初/

冷与热的旅程 /申夏生 26
她再也追不上我了 /朱小天 34
我终于成了“糊弄”爸妈的高手 /静 思 48
只要是妈妈就可以 /崔茂晶 54
护路员为什么要对着列车敬礼 /小 鱼 60

名师读意林 ☆★☆

话意情意诗意人生　智林心灵倾聆生活
愿《意林》杂志越办越好，
为大中学生撑一片真情天空　徐纯

——广东外语外贸大学实验中学　校长 徐　纯

一则故事 改变一生

YIZE GUSHI GAIBIAN YISHENG

十八而志·星海征程 /披星戴月，无畏拼搏，只为心中征程/

定力，决定了你能走多远 /董宇辉 4
成年人最大的自律，是学会“能量管理” /muye 30
曾是“完美机器”的好学生，终于觉醒 /译　蔚 38
什么样算是青年 /张佳玮 49

观感风尚标 /洞观时代风尚，绽放个性风采/

时代与穿衣 /陈艳涛 20
拥有一个AI男友，是一种怎样的体验 /GREYE 46
我只是短暂地爱了你一下 /浪潮工作室 56

民间智库 /成大事者善借智，让聪明头脑为你服务/

两只山雀 /卢兆盛 13
观察的力量 /闫　晗 24
笼子寻鸟 /邵毅平 33
什么样的家训成就了人才辈出的家族 /余世存 40
四大名著，写出中国人必须经历的四种修行 /儒风君 42

社交锦囊 /懂得这些沟通技巧，你也可以成为社交达人/

一言不合就拉黑，你可能是“寄居蟹人格” /大将军郭 6
伴 /舒　州 8
不要透支你和任何人的关系 /muye 10
你爱的其实是当初的懵懂 /荆　方 21
爬山识人，一种很新的爱情质检 /瑞　亚 22
男朋友想要的安全感 /蕊　希 29
请一头狮子过来 /乔纳森·卢 36
原来男生才是真的“恋爱脑” /纳　西 51

经典常读 /经典永流传，百读而生新/

圆 满 /木　心 66
生命的征途 /赫尔曼·黑塞 66
美是危险的 /克里希那穆提 66
此时此刻 /露比·考尔 67
两代之间 /安德烈·莫洛亚 67

舌尖上的人文地理 /缱绻在味蕾之间的文化况味/

姑娘送你一把花椒 /南在南方 44
路边摊上的人间烟火 /物道君 52

百万好故事 /谁有故事，谁即胜出/

“果赖召唤术”是这样养成的 /央视新闻 12
小 草 /张世勤 28
唐宋第一毒舌 /晓阳初照 37
人鱼会乘轮滑抵达 /既　禾 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/

母亲的菊花 /徐博达 16
读书万卷始通神 /吕云祥 17

特别校园 /来自校园的感悟和声音/

雪中家访 /谢友建 64
一个苹果里的暖 /李玉顺 65

新知小识 /洞贯古今中外人文，获取知识智慧素材/

古代的快递小哥 /吴兴人 32

意林树洞 /守望成长中的心灵，我们一起勇敢追梦/

设计一座房子，测出关于你的秘密 /壹心理测试 25
爸爸，再爱我一次 /少女兔 58
时间胶囊（总第233期） 59
尽力而为，接受遗憾 /张君燕 62
咖啡就是力量 /伊吹风子 70

定力，决定了你能走多远

□董宇辉

个人的定力，决定了他最终能走多远。

我当时苦练很长时间的英语之后，有一次上口语课，老师让我回答问题。

我回答完，老师说，没想到你的口语还挺好的。

我突然感到自己的付出被看见了，虽然它小到不值一提。

请你记住，很多小的变化就是从那一刻开始的。就是在人生的曲线里，你也不知道是哪个点起了转折作用。但是当你重重摁下那个点的时候，日后的经历会告诉你，你当时的判断是对的。

下课之后老师说，我有个同学从国外来西安旅游，但我没有时间，你能帮我当个导游，给他介绍一下西安的美景吗？我说当然可以。

那天，我带着这个外国嘉宾去西安的景点打卡，像什么大雁塔、兵马俑、华清池。当时我很兴奋，我把他带到了大雁塔下，看唐僧铜像。

唐僧当年不是被皇帝送出去的，他是带着巨大的使命感和热情偷偷跑出去的，很有可能回不来。他在回来的那一刻，我想象他遥望长安城时，内心的激动和兴奋。

我想象他晚年坐在慈恩寺里，银杏叶落下，晨钟暮鼓，他在那里给徒子徒孙们讲经的时候，内心是怎样的一种豪迈。

我记得那天晚上，我看着唐僧铜像的时候，不由得跟那个外国游客讲，你想理解这样一种使命感吗？我说出这些话的时候，非常激动，甚至手舞足蹈、语无伦次。然后我回头发现那个外国嘉宾，他的脸上也满是泪水，我们都很激动。

那是一个农村出身、一直很自卑、尝试在大学里寻找自我、探清人生未来方向的年轻人，第一次用自己的表现获得了外部的认可。那是一个转折点，因为从那次之后，一发不可收。

那个外国嘉宾专门给我们学校的老师发了一条短信，表扬我具有诗一般的语言和非常饱满的激情。然后老师以后所有的朋友来西安都联系我。那一年我去了17次兵马俑。

2018年夏天，在西安的一个校区里，高三学生正在上课。上到一半，整个大楼停电了。因为外面暴雨，雷电击中了整个楼的变压器。旁边六年级、三年级的同学，立刻欢呼，拿起书包就跑了。

他们也欢呼了几秒，欢呼完之后我问他们，你们是想回去，还是再学一会儿？他们说再学一会儿。我说你们都有手机，对吧？他们说没有……我说不要装了，拿出来吧。最后大家都拿出口袋里的手机，打开了手电筒。

就这样，我们在教室里一起学习。一开始还很凉快，后来越来越热，但就是在这样的状态下，我又讲了一个多小时。

当时外面电闪雷鸣，倾盆大雨，城市仿佛要颠倒。但是在那个楼里，平静的教室里，我拿着手机打开手电筒，所有同学拿着手机打开手电筒。



那一个小时，是我印象中为数不多的全情投入时间，激情慷慨，以至于后来内心久久不能平静。也是学生们全神贯注，积极互动，下笔如有神的一段时间。

那天放学之后，我看到好多学生都在他们的社交媒体上更新，说“这可能是我人生中永远都忘不了的一个小时”。

我给大家讲这些，就是想说在一个职业中，你要去做你认为对的事情，你要寻找到你的使命和成就感。

长期驱动你并且让你持续投入、持续精进的，只有热爱。

2022 年 6 月，可能是长期处于焦躁的状态，我的睡眠越来越差，经常彻夜难眠。我当时把我能借的钱都借完了，我说那个月我再没有新的收入，可能就受不了了。

不知道是不是老天爷，突然想跟一个年轻人开一个玩笑。

2022 年 6 月 8 日早上，我又拿着小黑板坐在镜头前。就这样胡说八道的时候，我突然发现，讲着讲着，人数从 300 到了 500。

这很令人意外，我没想到竟然有人喜欢这些。

我当时正在讲莎士比亚，我看他们喜欢，我就继续，然后从文学讲到哲学，讲苏格拉底，讲柏拉图，讲亚里士多德，讲古希腊三贤。

我发现大家并不反感，人数从 500 又到了 1000。当时我就继续讲，讲了很多我所熟悉的文学作品，或者我以前所看过的历史。

我越讲越兴奋。那天早上从平常的几百人，到最后下播的时候，得有快 1 万人。我有一种空前的兴奋，那天下播之后，我坐在那里，心情久久无法平复。

等到第二天我再上去的时候，发现人更多了，一上来就是 3000 人，等我下播的时候，已经到了 3 万人。

3 万人是什么概念？就跟做梦一样，想不到。然后就开始被很多人关注到了，越来越多的人涌入直播间，大家发现在这可以听一点无用的知识。

这是我的幸运，事实多次证明，运气永远会垂青那些时刻准备好的人，知识就是你的武器，书籍永远都是你的朋友。

我在想，另外一个平行时空里的我，如果当年在西安工作的时候那么忙，晚上回家很累了，今天这本书不看了。或者当年在大学的时候，极度自卑，每天躲在宿舍里，戴着耳机打游戏，也不去看书，可能我就不会有这些表现。

如果说要给你们几个建议的话，我希望把它们能缩略成关键词。

第一就是专注。心无旁骛，万事可破，请你相信这一点。

第二要勤奋。付出不亚于任何人的努力，终将会有回报。

第三就是耐挫，或者用一个北方的方言，叫皮实一些。

你会发现后来的很多人，一直在讲一些成功的人，共有的品质就是不会被困难所打倒。现在有一个流行词叫作钝感力，你随便折磨我，我就是不放弃，皮实还得乐观。

刚出发那会，你意识不到。但是有一天蓦然回首，你发现一路走来，正确的初衷是你的加持，是你的护身符，有一天会成为你的铠甲和灯塔。

（心香一瓣摘自微信公众号“洞见”

图 / 吴敏）

诗剧



我允许自己坐在云端举目四望
我允许自己不再追问
你将爱我多久——
在通往永恒的途中
在蔷薇日渐凋败的长堤上

——林珊《寂静》



娃娃菜

有一次，老婆让我去买小白菜，转了一圈看到娃娃菜不错，就买了。老婆看着娃娃菜幽幽地说：“我是让你买小白菜，不是大白菜小时候。”

猜中了

这天晚上，小郑在公交车站看到心仪的女同事，悄悄走过去，蒙住女同事的眼睛说：“猜猜我是谁。”

女同事吃了一惊，问：“小郑吗？”

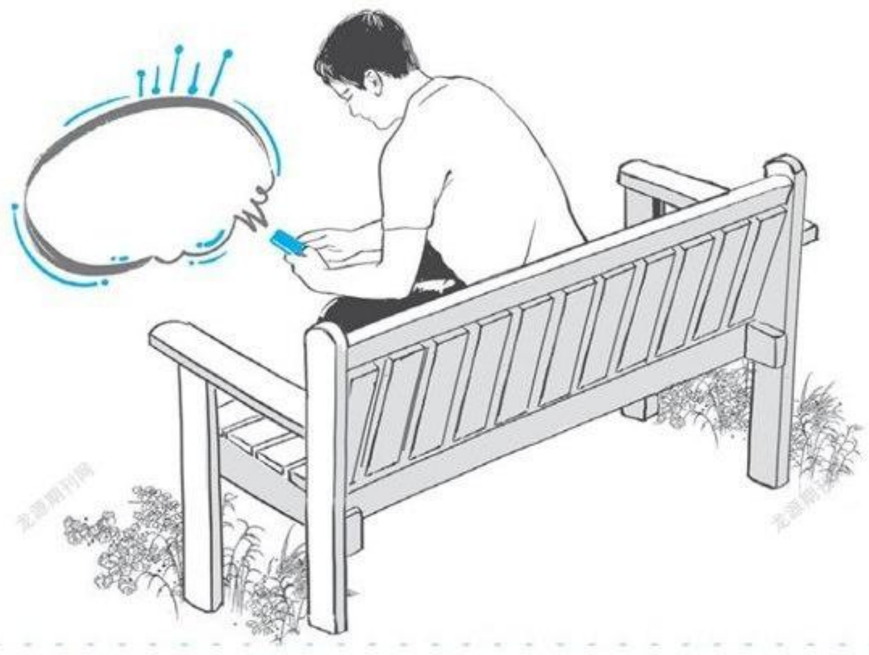
小郑笑着说：“猜中了！让我来猜猜，你是不是在等最后一班公交车？”

女同事说：“是啊。”

小郑松开手，指着前面说：“果然被我猜中了！你看，车刚开走！”

一言不合就拉黑，你可能是“寄居蟹人格”

□大将军郭



我有个关系要好的男性朋友沉寂3年后终于谈了一场恋爱。情人节后，我问他怎么过的，他说他在餐厅门口傻等女朋友，等到餐厅打烊，女朋友也没来，他一个人灰溜溜地回家了。

事实上，手机就在他手里，但女朋友把他的微信和电话都拉黑了，他就像被关进了小黑屋，联系不上女朋友，只能傻等被“解禁”。后来才知道，他不是第一次被拉黑了，他们交往1个多月，一言不合就拉黑的次数不少于10次，平均3~4天一次，这谁受得住啊！

我问朋友，是不是他说错什么话、做错什么事惹女朋友不开心了，他承认自己不太会讨女朋友欢心，但直接被拉黑，他也很委屈。有一次是因为他临时要加班，不能去接女朋友下班，她二话不说就拉黑；还有一次是他给女朋友点外卖，忘记备注“不加辣椒”，等要解释的时候，已经发不出去消息了；情人节那天他们商量晚餐地点，女朋友觉得他连自己喜欢吃什么都不清楚，很失望，说了一句“我不想跟你吃饭”，就再次熟练地把他拉黑了。

我的朋友做错了吗？

他确实不够体贴，但也不至于被拉黑，有什么事不能在对话框里解决，非要拉黑拒收消息呢？

关于拉黑这件事，另外一个朋友也跟我吐槽过。因为她不愿意去见父母介绍的相亲对象，她妈拉黑了她一星期，打电话也不接，一星期后她妈想让她见另一个相亲对象，才把她拖出了小黑屋。

拉黑这个功能既然存在，一定是有原因的。对骚扰自己、已经分手或者久不联系且没必要再联系的人，拉黑是一种恰当的处理方式，但它渐渐被滥用。

人与人之间的沟通不可能总是顺畅的，会有分歧、矛盾、不愉快，想要解决这些问题，还是应该回到沟通本身。拉黑有什么用呢？它导致了交流的通道关闭，此时，对主动拉黑的人来说，解决问题已经不重要了，是控制欲占了上风。

朋友问过女朋友，能不能以后别总拉黑，哪怕跟他吵一架也行，不要什么话都不说，至少给他一个解释和道歉的机会，女朋友的回答有点“酷”：不拉黑，你是意识不到问题的严重性的。我听了这个解释感觉很不舒服，拉黑变成了一种威胁和惩罚，它背后传递的是控制欲。

擅用反复拉黑的人，具有“寄居蟹人格”的特点。寄居蟹是一种外壳坚硬、内里软弱的生物，用它来比喻这样的人很形象。他们处理问题的方式很强硬、霸道，但内心又很虚弱，自尊感低，安全感缺失。只有通过控制别人保护自己，他们才能获得安全感。

像朋友的女朋友一样，她的初衷是想让男朋友更在意她，她渴望得到爱。其实这是正向需求，但她满足需求的方式很负面，通过展示自己的“权力”让对方服从——只要我拉黑你，你就不能跟我对话，只能被动地等待我的指令。

拥有“寄居蟹人格”的人内心的虚弱和敏感会让他们把任何风吹草动都当成对方要背叛、否定自己的信号，所以用拉黑的方式展示自己的地位和权力，这能让他们拥有更高的自尊感。同时拉黑也隐含着“对方犯错、对方不好”的意味，把错误都推给别人，便不必自省。他们也是在用最无效的方式表达情绪，阻滞了情绪的流动，带来了“内伤”。

（**李金锋**摘自《对于自己，你还是个陌生人》

江苏凤凰文艺出版社　图/**吴敏**）

诗剧



爱与梦是括号的两端
我把我的身体置于中间
以此，我认识世界
我的愿望是玫瑰，点缀着我的岁月
——阿多尼斯《时光的皱纹》

明明很优秀，却总觉得“我不配”

□飞　白



在网上看到一个故事。作者说自己碰到一个快毕业的朋友问他职业规划的事。这个朋友算是学校里的佼佼者，成绩等各方面都不错。一开始，两人相谈甚欢，直到作者问他：“你的目标薪资是多少？”朋友有些为难地说：“我不知道……我配拿多少。”作者又问了一次：“我不是问你配拿多少，而是问你想拿多少。”朋友支支吾吾，面露难色，最后还是停在了“我配拿多少”的问题上。

其实，这种纠结，隐含着“我不配”的想法，也就是说，这位朋友的自我价值感很低。生活中，总是觉得“我不配”的人不在少数，并且有这样想法的常是一些被外界认可的优秀者。

娜塔莉·波特曼是美国优秀的女演员兼导演、编剧、制片人，毕业于哈佛大学。2015 年，她在哈佛大学的演讲中却这样说：“毕业 12 年后的今天，我仍然对自己的价值毫无自信。我必须提醒自己，你来这里是有原因的。我今天的感受跟我 1999 年年初到哈佛大学成为新生时的心情一样，我感觉肯定是哪里出了错，感觉我的智商不配来这里。”

为什么有些人明明很优秀，却依然价值感极低？心理学家宝琳·克兰斯提到一个词，叫“冒名顶替综合征”：觉得成功和自己的能力无关，纯粹是一种运气或假象。在那些羡慕或祝贺自己的人面前，会感觉自己像一个骗子，获得了本不属于自己的赞誉。那位不敢提“目标薪资”的准毕业生和娜塔莉·波特曼就属于这种心理。

自尊水平正常的人，往往习惯把有利于自己的事向内归因，把不利于自己的事向外归因，以维护自己内在的价值感和“正确感”。但“冒名顶替”者则会将功成名就归结于运气或他人的帮助等外部因素，在遭遇失败时会立刻寻找自身失误。

摆脱“冒名顶替综合征”的唯一方式，就是主动改变。《冒名顶替综合征》一书中提到两个方法。

一是强化积极感知，从今天开始，请将更多的注意力放在自己的长处上。你可以每天晚上记录自己在当天顺利做好的那些事，也可以回顾过往的成功经历。即使有些成就对你而言太过平庸乏味，也请将它们写在纸上。清单越长，你就越会留意自己的长处，你能在自己身上观察到的变化也越大。这个练习还会让你认识到：能力不是处于一种要么有要么无的静止状态。你可以有意识地让自己进步，逐渐提升自己的能力。那些你现在看来或许还做不到的事，不出几年，就会变得轻而易举。

二是赶走内心的批判者。平时，你不管做什么，内心都有一个贬低一切的批判者如影随形。当你犯错时，他会对你说：“怎么就那么笨呢？”当你获得成功，他又会对你说：“你本来可以做得更好！”如果一直消极地看待自己，你就无法摆脱冒名顶替综合征。所以，你必须给这种持续不断的自我批评设置障碍。比如，准备一个定时器，把它设置为每 15 分钟响一次。每当铃声响起，就注意一下自己此刻正在想什么。如果是批判的声音，就立刻停止。

我们的未来是由每一个当下积累而成的。而我们能做的，就是体会当下，做好现在的事，肯定自己的每一项成绩和进步。哪怕是一次次很小的肯定，也能带来更大的信心，取得更大的成绩。

（林冬冬摘自微信公众号“精读”　图/木木）

诗剧

舟摇轻飏，风飘吹衣，
天地圆融，四时无碍。
连家家户户所晒到的阳光都一样多。
每当春和景明，细雨如酥，
桃李争艳之时，连蜜蜂都会迷了路。

——格非《人面桃花》



伴

□舒　州

有人这样总结好的饭伴——第一要懂。食味三千，别说没有好坏之分，只有爱憎之别，就像音乐，就像绘画，懂的人一下便识出深浅高下。懂吃的人，教你吃出名堂。

从古人里挑，坡翁是首选饭伴，他还曾写过《老饕赋》，因他驰名的美食千年之后还在光顾我们的餐桌。相较之下，袁枚或许更懂吃。他嘴刁且会吃，网罗名厨，听闻谁家有好厨师，就会登门请教，随园也是盛极一时的私房餐馆。听说，至今好些人还在照着《随园食单》进厨。

第二要舍得。既要舍得时间，奉陪到底，还得舍得银子，买单时，借口打电话去洗手间的，或者只在旁人做东时，夸张地点一堆昂贵的饭菜，这类饭伴应该速上黑名单。

照这样说，水浒好汉皆是好饭伴。好汉相见，立马下馆子，白花花的银子朝桌上一抛：小二，切两斤牛肉，好酒好菜尽管上。酒肉一桌，豪气干云，谁买单都好。

第三要有趣。好玩有趣的人，会让一顿饭妙趣横生；反之，可能叫人食之无味。

坡翁之所以是最佳饭伴，更多的，因他是个能让一切变得有趣的人。李白不负责任，杜甫太苦，有趣的苏轼无法叫人不爱。

想想，一切好的“伴”皆是如此。

好的饮者茗客，知酒懂茶，这样的酒茶之伴总会别开生面，时时带来新奇惊喜。好的游伴旅友，是最好的导游，也是一部吃喝玩乐的活辞典。好的学伴谈伴，更不必说，为你推开一扇扇门窗，外面生动的世界天大地大。什么事情一到懂的份儿上，就变得有趣了。有人随你看热闹，有人带你看门道。

与人为伴如果太斤斤计较，笔笔账算清算透，往往容易败兴。最怕彼人得了便宜还卖乖。费时耗力伤财，无论愿意做到哪一样，都是好的“伴”。

归根结底，最重要的，是要找个有趣的人做伴。如今说一个人有趣，已是至高评价。和有趣的人在一起，舒服，不累，也不会闷。有好玩的人在侧，我们便会为自己的无趣乏味感到不好意思。

择友觅侣，也无妨照此。

（**海城楼**摘自《今晚报》

2023年5月4日　图/**高艺硕**）



旅游

小长假，爸妈决定去旅游，我说：“我也想去。”

老妈：“你就好好上班吧，又没时间又没男朋友的，如果去的话，我们秀恩爱你看着不说，还得给我们拍照、提东西……”

我：“算了，不去了！”

命中注定

老婆的手机屏幕坏了，要换一个手机。我在网上查了下，她要的那款手机卖2450元。然后我又问一个卖手机的朋友，他说卖2250元，有正规手续。

今天一早，我就去了朋友的店里，看着手机还不错，也有正规发票，心想比网上便宜了200元，还是不错的，就买了。结果从店里出来，我真的不敢相信自己的眼睛：车窗上贴了一张违章停车的200元罚单……

/**意林**/ 享受一下低调吧——低调的宁静、踏实、深邃与隽永。低调不是被边缘被遗忘，更不是无能。相反只有自信才能做到低调和安于低调。——冯骥才

攒到人生第一笔10万元后我更焦虑了

□小穆同学



起初我是一个没有存款意识的人。但我也不焦虑，总之就是得过且过，及时行乐。

然后事情的转机就来了。有一次看朋友圈，大学同学已经自己存钱买房买车了。心里感叹好厉害的同时，也有一点儿自惭形秽。然后大数据就推送给我“90后的你，目前存款多少”的帖子，网友们的存款金额不等，但都比我多的回复，狠狠刺痛了我的心。

看着满屋子的衣服鞋子包包，还有储物柜里的各种零食，我在后悔之余萌生一种假设，那就是：如果这些东西我没有乱买，或者哪怕少买，我是不是也能存下不少钱呢？

于是我开始复查自己的账单，计算自己的收支比例。每个月做好规划，把一部分钱存入固定账户，不到期取不出来的那种。尽量删减购物车里的东西，不囤货，等优惠。为了还算可观的加班费，平时还多加一点儿班。总之，为了存钱，我尽心尽力，身体上付出了相当的辛苦，精神上也享受着精打细算的压力。

说实话，刚开始真的非常上瘾，抱着对每个整数的执念，看着存款金额逐渐变多，巨大的满足感能够帮我驱散原本疯狂的购物欲。首位数字的每次变化，都像一个漂亮的里程碑，宣告着我节俭朴素生活的一次次胜利。每天睡前，我都看看余额然后暗自下决心：我要成为一个隐形的美丽小富婆！

经过大半年的努力，我终于在30岁之前，存到了人生的第一个10万元。那一晚，我看着躺在银行卡里的6位数余额，想着自己大半年来的省吃俭用，想着自己频繁地大额小额地往这个账户里转钱，想着自己每次购物时的精打细算，顿时觉得满意又值得。

可正当我沾沾自喜，觉得底气甚足的时候，我开始陷入存款焦虑，在攒下来回血和花出去开心之间，反复横跳，无比纠结，陷入了莫名其妙的精神内耗。有时候觉得应当坚持下来，继续存钱；有时候又觉得工作已经如此辛苦，为什么不给自己买点儿好的安慰一下？然后就陷入报复性消费。在报复性消费之后，又开始自责懊悔，明明是非必要支出，为什么要冲动消费？渐渐地，我失去了存钱的耐心和毅力。

这样的状态持续了两三个月，之后来到了年底，支出也变得多起来。父亲突然需要做一个小手术，工作原因我不能回家，虽然手术所需费用并不多，但我还是急忙给父亲转过去一笔钱，让他在住院期间不要不舍得花钱。

房租一次需要交一年，这是我第一次没有向家里伸手，虽然数目不小，但心里特别踏实，好像这一刻，我才真正独立。跨年的那天晚上，我不能回家，给家人发了一个大红包，母亲很惊讶，我竟能在养活自己之余，制造出这样的小惊喜！那一刻，我还是很有成就感的。而这一切，都源于我所焦虑的存款，源于我放弃的一切不必要的开销。

那一刻，我似乎突然明白了存钱的意义。它不是一种竞争或攀比，也不是要固执地坚持清贫的生活，而是在意外到来的时候，不必捉襟见肘、手足无措；是家人不舍得花钱省吃俭用的时候，你能提供给他们更好的物质选择；是在努力生活和工作之后，给予自己的一种可以量化的正向反馈。我渐渐不再焦虑存钱这件事了，我要将生活规划得当，稳稳前行。

（**余娟**摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/HHYM）

不要透支你和任何人的关系

□ muye



自媒体人老武讲过一个故事。

老武的发小在老家有套房子，后来房子被拆迁，分到了一套新房。因为已经在城里买了房，新房就闲置了，发小就想把房子卖掉。

卖房的消息发布不久，发小的一位朋友就联系到他，想要买房。

顾念旧情，发小给朋友开出了一个非常优惠的价格，但有个条件就是必须一次性付清，朋友也欣然答应了。

可没过几天，朋友就联系发小说，自己一下子凑不出来这么多钱，要不给他抹个零头。

本来就已经给出了最低价格，结果还要抹掉零头，发小虽然有点为难，最后还是硬着头皮答应了。

结果没过几天，朋友又联系发小说，如果一次性支付，自己没那么多钱，需要贷款。

贷款的话就会产生利息，能不能分期支付给发小，这样自己也就不用贷款了，还能省去利息。

发小忍无可忍，当场发怒说：“房子我不卖给你了。”

后来，发小通过中介把房子卖了出去，成交价要比当初给朋友的高出不少。

而发小和这位朋友的关系，也自此戛然而止，再没交集。

作家晚情的一位朋友辞职开了家店，开店以后，为了照顾朋友的生意，晚情不但自己去光顾，好几次还拉着身边的朋友一同前往。

朋友店铺开张那天，晚情也在朋友圈替朋友发广告，做了宣传。

她自认为在朋友开店这件事上，自己帮的忙还是很到位的。

可在朋友眼里，她做的似乎远远不够，几乎每次见面依然会要求晚情介绍生意。

微信上聊天也是，每次都是以“亲爱的，在忙吗，能不能帮我一个忙”开头，然后就是让她帮忙推销店里的活动。

晚情碍于情面步步退让，朋友却变本加厉，狂轰滥炸。

后来，不胜其扰的晚情开始有意疏远这位朋友，慢慢地，两人也就彻底断了联系。

为什么要讲这两个故事？

因为见过了太多聚散离合之后，我逐渐明白了一个道理：所有关系开始变淡，都是从透支开始的。

因为跟某位朋友关系好，就三番五次地找他帮忙，麻烦他，即便每次都是一些不起眼的事，可时间久了，朋友难免会不胜其烦，选择逃离；总觉得做家务、照顾老人孩子是伴侣的责任，心安理得地当起了甩手掌柜，伴侣常年一个人付出，渐渐对婚姻失去了信心；仗着父母无底线的包容，生气的时候，总会说一些口不择言的话，不断从父母那里索取，渐渐寒了父母的心……

任何感情的维系，都没有捷径，只有经营。

越是好的关系，越应该把对方放在心上，而不是轻易地透支。

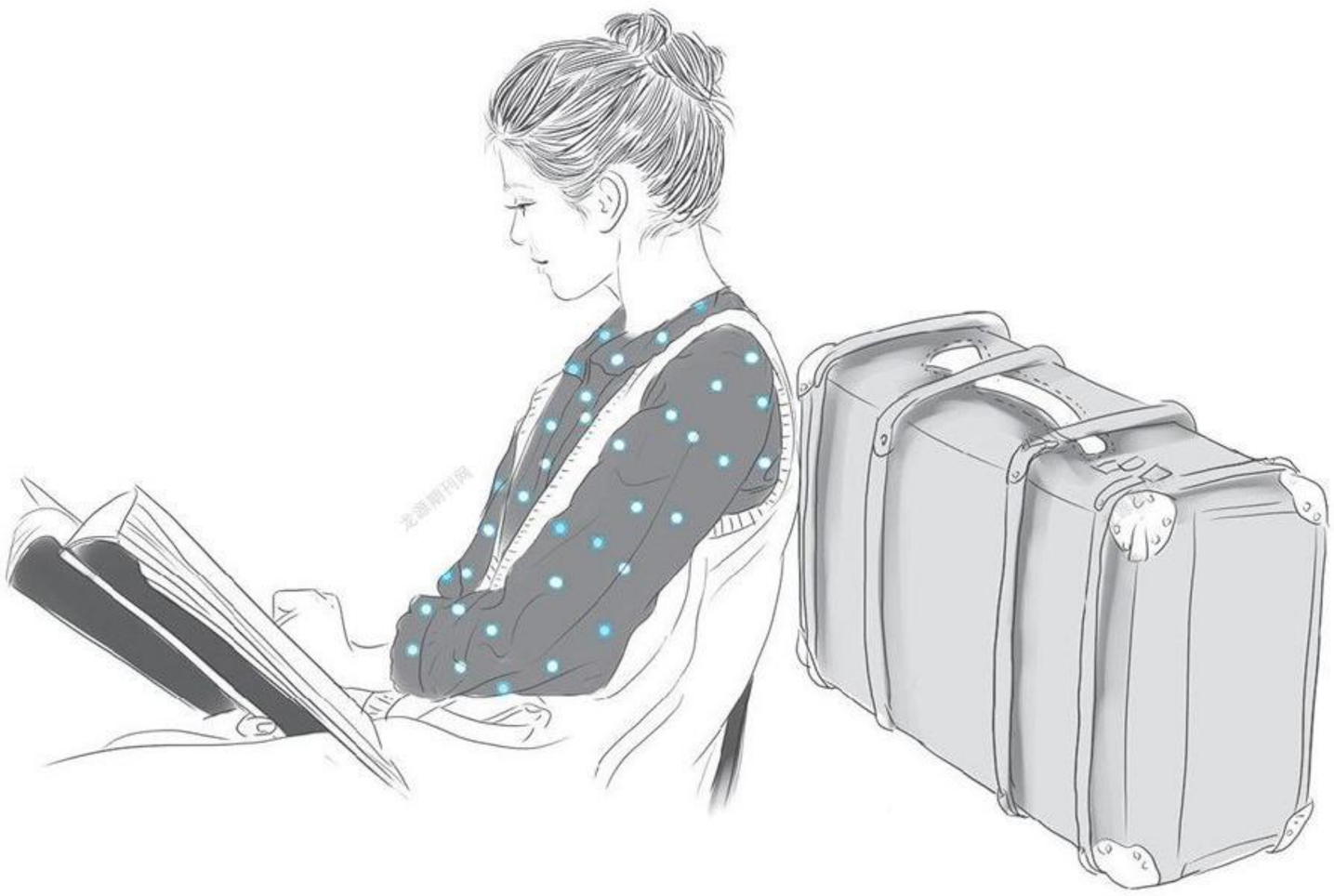
特别喜欢一句话：“我们需要亲密，却不需要干扰。我们需要温暖，却不需要炙烤。”

凡事都有度，一旦越界，就会让彼此感到疲惫，久而久之就会心生嫌隙。做人保持界限感，不过分索取，不过分要求，相处舒服，才能久处不厌。

最后，给大家分享一段话：“好的人际关系就像一棵树，平时没事儿浇点水，打理打理，偶尔能看到几朵漂亮的花，赏心悦目，足矣。运气好的话，结出几颗果实，一起分享人生的甜蜜，更是幸运。”

请记住，永远不要透支你和任何人的关系。

（**海城楼**摘自微信公众号“洞见” 图/**新妍**）



对意外保持弹性

□李筱懿

多年前，我第一次去埃及，因为担心治安，报了旅行团，而旺季房间有限，我必须和团里另外一位陌生的女游客拼房，由于太想去，我答应了。

机场集合时，第一次遇见我的室友。

她比我年长，穿着随意而舒适，妆容清淡，话很少，和气地向我打招呼，我们把登机牌换在一起，落座后，不约而同地各拿出一本书：她带的是德国传记作家埃米尔·路德维希的《一个真实的埃及艳后》，我带的是阿加莎·克里斯蒂的《尼罗河上的惨案》，我俩都很惊喜，准备看完后和对方交换。

经历转机到达开罗的酒店，已是十几个小时后。旅友们疲惫不堪地拿到房卡，迫不及待地回房间休息，可是打开门，我俩愣住：客房里堆满各种家具，显然久未使用。

长途奔波遇到意外，我心里无名火起，立刻找导游交涉，导游在前台协调很久没有结果，于是先把他的房间让给我们。他房里是单人床，意味着我们两个陌生女人要在陌生的国家同床共枕盖一床被子，我有点接受障碍，看看室友，她虽然满脸疲惫，却微笑着说：“小姑娘，我睡觉很老实，没有乱翻身打呼噜的坏习惯，能委屈你和我挤一张床睡一晚吗？”

我也笑了：“荣幸啊。”

回到房间，她让我先洗漱，自己整理行李，当我走出浴室，吃了一惊。

房间里弥漫着香薰美好的薰衣草气息，她的行李只占用了一个角落，物品摆放井井有条，处处为我留足空间，床上放着她的丝质睡袍、枕垫和眼罩。

然后，她轻手轻脚地去洗漱，生怕动静大了惊醒准备入睡的我。

那一晚，我睡得并不踏实，我们俩都努力给对方留空间和被子，也让自己保持心理安全距离。

坦率地说，这次旅行并不顺利，埃及当时经济落后，治安也混乱，我们穿越沙漠到西奈半岛度假，酒店条件时好时坏，客车也常出状况，餐饮完全不习惯，旅行团里经常充满抱怨。

每当这时，我的室友就帮导游打圆场：“他已经尽力啦，大家出来是看风景和找高兴的，旅行本来就是一件有弹性的事情，身体吃点苦，眼睛没吃亏就好。”

奇怪的是，她并不凶悍，却自带气场，每次圆场都很有效。

逐渐熟起来，我才知道，她和丈夫一起创立的公司，规模不小，但是后来，丈夫和秘书结了婚。她带着孩子自己过，每年除了亲子旅行，也单独给自己留个假期。

她说得很轻松，但我不敢猜想她经历这些事情时的心境，她拍拍我的肩膀，笑说：

“我们得有弹性，掉在地上才摔不烂。就像这次旅行，好的坏的都接受，突发的意外的都对付着，才能看到你想看的景色啊，世界本来就和我们想象的不一样。”

我见过很多别人口中的“女强人”，可我丝毫不觉得她们“强”，我甚至感到她们的心太紧绷了，完全没有弹性，对自己和别人都很苛刻，所以，反映在脸上也是硬邦邦的表情。

而真正“强”的女人，内心会有弹性，她没有“一定”要怎样，反而拥有更多选择的可能；没有“坚决”不接纳，反而更让自己游刃有余。

那年分开，我送了她《尼罗河上的惨案》，她送了我《一个真实的埃及艳后》。

我们并没有在今后的日子里有交集和热络，但感谢时光的弹性和意外，让我们曾经相遇。

（秋水长天摘自《自在》中信出版社　图/木木）

『果赖召唤术』是这样养成的

□央视新闻



谭爷爷和花花的故事火了，从1999年，27岁的谭金淘进入大熊猫基地，成为一名饲养员，主要负责照顾一两岁的大熊猫。它们的这个年纪，相当于人类从婴儿到儿童的过渡期，因此，他常常说自己是一名早教老师，带了个“熊猫幼儿园”。2021年年底，花花加入了“幼儿园”。谭爷爷说，花花个子比较矮，后肢力量差，不擅长爬树。性格上，它也有着不同于其他熊猫的从容和淡定，走起路来慢悠悠的。大熊猫基地介绍它：“短胖爹毛，行动缓慢。”

由于不争不抢，花花时常会被小伙伴抢食。刚刚剥好的竹笋，被同伴一把夺下；挑好的竹子，又被弟弟和叶抢走……

在花花吃饭这件事上，谭爷爷花费了更多心思。每天下午，他会给花花单独开小灶，并趁机给它辅导体育课——用食物引导它倚靠着树杈或者石头站起来，以此锻炼后肢力量。

当然，其他小伙伴也有体育课。谭爷爷会拿一根长长的竹竿，在另一头吊上苹果或窝头，像钓鱼一样“钓熊猫”，让它们站立起来摘取食物。这既能控制每只熊猫的进食量，也能帮它们锻炼后肢。

考虑到花花咬合力较差，“钓熊猫”时，谭爷爷会细心地把花花的那份食物切成小块。为了尽可能避免其他熊猫抢食，谭爷爷有时还会“调熊离山”。好在，花花已经慢慢懂得了护食。

“果赖……果赖……果赖”，开饭前，谭爷爷总会用一口地道的四川话呼唤小家伙们过来。日复一日，“果赖”似乎成了“幼儿园”小家伙们共同的名字，它们一听到这个声音就会马上跑过来。

时常开小灶的花花，对“果赖召唤术”尤其敏感。“喊它名字不一定理人，喊‘果赖’就立马抬头。”

和叶虽然调皮，但每次一听到爷爷招呼，就迫不及待地跑过去。

在30多岁的时候，谭金淘就有了“爷爷”的称号。“‘爷爷’是大家跟着猫儿们叫的。我照顾过的熊猫慢慢成了爸爸妈妈、爷爷奶奶，我的‘辈分’也跳跃式上升。”

如今，很多年龄跟他差不多甚至比他大的游客，见到他也会脱口而出“谭爷爷”。对此，他觉得，“大家这么喊很亲切”。

大熊猫基地里流传着这样一句话：铁打的谭爷爷流水的猫。还有人将他称为“摆渡人”，他将适龄小熊友接到“幼儿园”，长大后再送它们升班，24年来默默迎来送往。

他记不清照顾过多少只熊猫，但只要望见它们的背影，就能清晰地叫出名字。“每只大熊猫黑眼圈的形状、大小都不相同，刚接触它们时会通过这些特征进行分辨，但熟悉起来后，远远看一眼就知道是哪只熊猫。”

打扫卫生、搬运竹子竹笋、收集观察粪便、按时“收猫放猫”……在工作时间，谭爷爷的脚步很少能停下来。他形容自己的工作累并快乐着，“照顾熊猫让我很有成就感，我肯定会尽我所能让它们健健康康、快快乐乐”。

面对最近网上的“熊猫热”，谭爷爷希望网友们对大熊猫的习性有更深的了解，更科学地爱护国宝。

（**梁衍军**摘自微信公众号“央视新闻”　图/**高艺硕**）

两只山雀

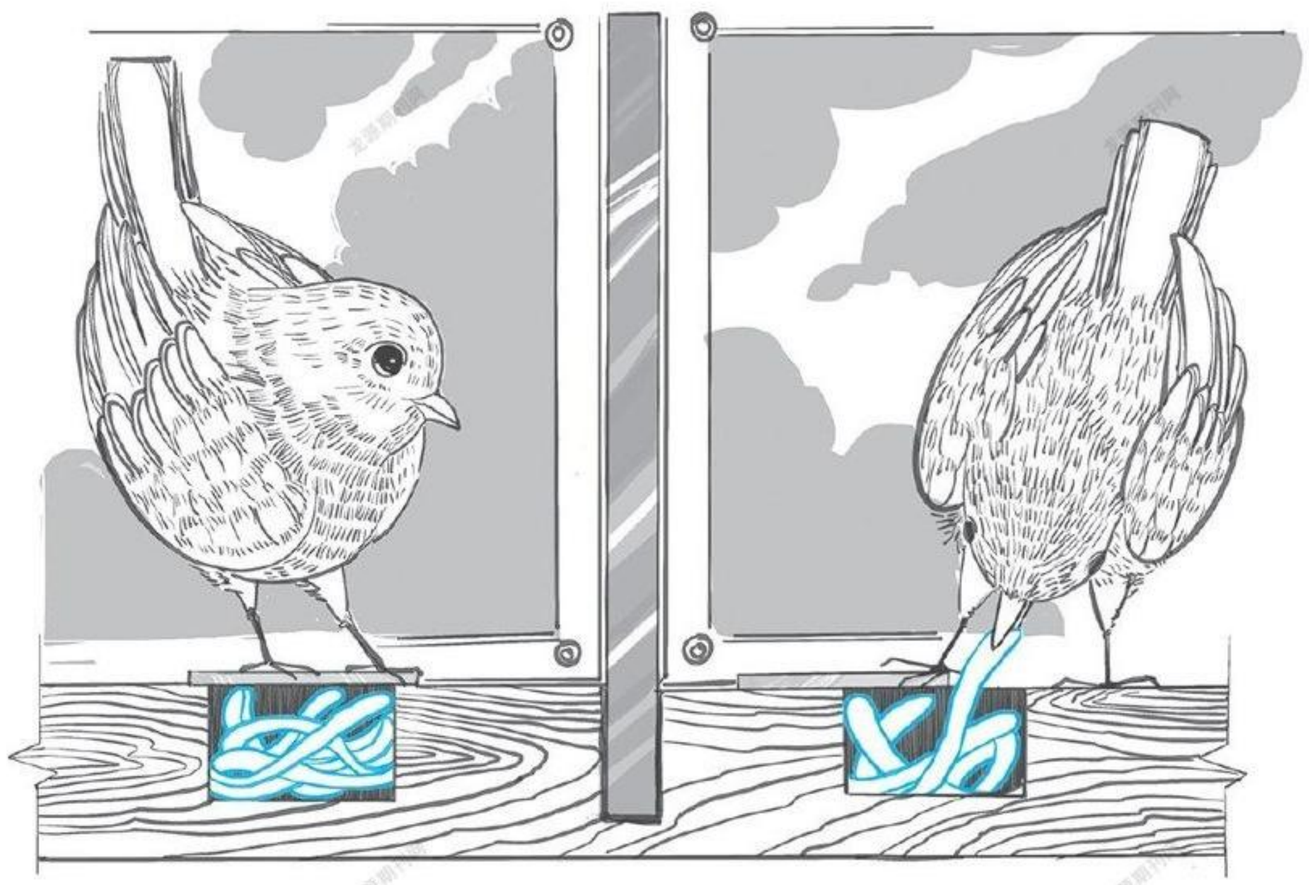
□卢兆盛

在人们的意识里，不管是飞禽还是走兽，同一种类的动物，智商应该都是差不多的。然而事实并非如此。

美国研究人员对来自不同地区的两只北美山雀的实验，得出了这样一个结论：同是山雀，尽管长相、个头差不多，但由于栖息环境不同，它们的智慧与能力也有着惊人的不同。

在美国，北美山雀随处可见。位于中部的堪萨斯州，气候温和，食物充足，这里的山雀生活富足，衣食无忧；而位于北部的阿拉斯加州，则气候恶劣，冬季漫长且异常寒冷，冰天雪地，食物极度匮缺，这里的山雀生存异常艰难。

研究人员在两块相同的木板上，都挖凿出几个大小相同的孔洞，每个孔洞里放入一只虫子，再在孔洞上覆盖一块透明的玻璃片。透过玻璃片，可以清晰地看见孔洞里不停挣扎着的虫子。



准备工作就绪后，从两只鸟笼里各放出一只山雀。它们一只来自堪萨斯州，另一只来自阿拉斯加州。两只山雀见到孔洞里的虫子后都特别兴奋，马上进行抓捕。来自堪萨斯州的山雀不停地啄玻璃片，尽管非常用力，却怎么也弄不开玻璃片；而来自阿拉斯加州的山雀则大不一样，只见它用爪子轻松地移开玻璃片，然后猛地啄住虫子，一口吞吃下去。剩下的几个孔洞里的虫子，它采用同样的手段，很快便吃了个精光。而那只来自堪萨斯州的山雀，则仍是一个劲地在木板上跳来跳去，眼巴巴地看着孔洞里的虫子，却束手无策，一筹莫展，一只都吃不到。

实验结束，两只山雀，智商孰高孰低，生存能力孰强孰弱，答案不言自明。可见，生活环境越严酷恶劣，山雀越聪明能干；反之，生活环境越舒适安逸，山雀越愚笨无能。

由此推知，逆境成才的道理永远都不会过时。

（**火箭熊**摘自《北海日报》

2023年5月9日　图/**麦小片**）

性格，都写在你的脸上

□佚　名

美丽的容颜来自柔和善良的性情。

人到一定年龄后，就显现出性格影响所致的面相了。宽厚的人多半一脸福相；性情柔和的人面相柔和美丽；性格格外粗暴的人总是一脸凶相。

实际上不是生就的相貌，而是长期的心与行为的修炼在脸上的投影，这些相貌也在预示着其未来的命运。相貌特征与父母的遗传因素有关，脸形身材与禀受的先天之气有关，漂亮程度是一生带来的习气所致。

比较有爱心的人，往往从内而外散发出一种过人的光华，让人越看越顺眼，越来越喜欢与其接触。而过于自私、狡猾、计较的人是很不耐看的。即使侥幸生得姣好的容貌，也会在脸上逐渐显现出一些不招人喜欢的地方，比如面无和气，仅是第一眼顺眼，稍多接触就毫无吸引力了。

请相信相貌是能逐步改变的，尤其是美好的相貌会由内而外散发出一种吸引力，让见者不知不觉心生倾慕。

很多时候，美丽与否是从看到的人心里生出来的，情人眼里出西施就是这个道理。

所以，若要相貌美，先要心灵美。

（**苏格兰没有底**摘自微信公众号“深远文摘”）

无须成本的幸福

□林少华

无须成本的幸福就在身边，何必去追求需要成本的不幸呢？



我觉得世人大体可以分为三种：A.投入成本追求不幸的；B.投入成本追求幸福的；C.不投入成本而获得幸福的。A似乎危言耸听，但其实每天都活跃在我们周围，堪称一个团体中生命力最顽强的因子。如钩心斗角、尔虞我诈、争名夺利、损人利己的内耗即是一个显例和常例。绞尽脑汁、费尽心机、耍尽手段，成本不可谓不高，代价不可谓不大，到头来却使自己的灵魂背负沉重的十字架匍匐在凄风苦雨之中，非不幸而何？B最容易理解。苦读拿文凭、贷款买房子、攒钱讨老婆等不胜枚举。C则似乎有悖于常识常理。不付出代价哪有成功？不投入成本哪有产出？不耕耘何来收获呢？休说幸福，一个馍馍少一分钱都休想拿走。然而事情就是这样奇妙：没钱固然得不到馍馍，但未必得不到幸福。换言之，幸福可以无须成本，可以不劳而获。

切身体会到这一点，是几年前一次因病住院的时候。那时我还在广州一所大学工作，因腿部要做个手术住进医院。当时已多少有了一点虚名，护士当中甚至有自己的读者，加之住的是本校医学院的附属医院，医生也认识，大家都很关照。但痛苦无论如何只能由自己承受：手术后须以同一姿势卧床不动，撤掉枕头，两脚垫高，而双腿又用绷带左一道右一道缠得如大象腿一般粗，连翻身都不可能，就那样直挺挺仰卧在床上，活像木乃伊。躺一会儿倒也罢了，问题是要躺三四天。时值盛夏，窗外骄阳似火，在房间里躺得我浑身冒火。真是越躺越难受，算是领教了头低脚高、久卧不动是何等残酷的刑罚。以致每次听到收废品的吆喝声传来，我都打心眼儿里羡慕平时讨厌的收废品的人：至少他们可以用两条腿在地上自由行走，可以看到白云蓝天，可以听到鸟鸣，而那是多么幸福啊！我宁可不当什么教授、什么翻译家，而去做一个能够随心所欲走街串巷的废品收购者。

后来我又遭遇了一场痛苦，一场远远大于住院时肉体痛苦的刻骨铭心的精神痛苦。一时间，汹涌袭来的近乎暴力的痛苦掏空了我的五脏六腑，掏空了我的心智，掏空了我的话语，使我久久处于半虚脱状态。

但最终我至少还是稀释了痛苦——一日黄昏时分，当我再次裹着萧瑟的秋风在荒凉的山路上踽踽独行时，忽然记起了那次住院时的体验，旋即一缕绚丽的阳光泻进我阴暗凄冷的心田：至少我可以用两条腿在地上自由行走，可以看到蓝天白云，可以听到鸟鸣，而又不需要我付出代价，无须任何成本，这不是很幸福吗？我还需求什么呢？为什么还不知足呢？

从那以后，我开始分外留意日常生活中的寻常景物，或者说一些寻常景物给了我不寻常的感受。

哪怕草地上翩飞的一只白粉蝶、树枝上颤立的一对红脑袋蜻蜓，哪怕路旁一簇不知名的野花、随风飘落的一片淡黄色的树叶，都会带给我鲜活纯净的生命体验，带给我难以言喻的喜悦，带给我宇宙的关怀和慈爱。

我的心头因之涌起静谧而深切的幸福感，由衷地觉得自己的确非常幸运非常幸福。同时使我看淡了一些事情，少了若干烦恼。原因很简单：既然无须成本的幸福就在身边，何必去追求需要成本的不幸呢？

（**李萌萌**摘自《一不小心就老了》

百花文艺出版社　图/**李酉酉**）

怎样才算认识一朵花

闫晗

那些无限的细节和微妙的感受，藏在某个地方，它们真实存在着，而且无比重要。



近两年，博物学突然火起来，连带着各色识图软件，不知道花的名字不要紧，手机拍下一张照片，上传到软件上，立即就会出现学名。

时代在进步，技术带来诸多便利，知识的门槛降低了，无须去查阅资料，只需要动动手指头，便能轻易得到答案。

可怎样才算真的认识一朵花呢？在马斯洛的《动机与人格》中读到这样一段话：教授和他的艺术家妻子漫步在一条乡间小道上，当他第一次看见一朵可爱的花时，就问他的妻子这朵可爱的花的名称是什么，谁知刚一出口，就遭到妻子的一顿斥责：知道这朵花的名称对你有什么好处呢？你一旦知道了它的名字就会心满意足，失去好奇心，再也不会去欣赏这朵花了。

知道名字就“心满意足”，浅尝辄止已经够用，这很节约时间，很“现代”。

现在是个流行二手“知识胶囊”的时代，有人替代你读书，替代你思考，把简单粗暴的结果告诉你。

读了某篇书评，你以为自己了解了整本书，听了几分钟拆解电影，就有了与人聊天的谈资，别人的观点很新奇，被投喂得心满意足。

可是，你真的跟它们建立链接，拥有它们了吗？那些电影被剥离了配乐、光影的魔术，只留下一个简单的故事框架。

那些名著的细节、人物对白你不会看到，只有别人的印象和评价，缺乏一种感性的、直观的经验。

植物和人一样，你记住一个人的名字就算了解他了吗？哪怕生活在周围的熟人，有些也不过是点头之交，他们的个性、喜好，热气腾腾的生活或是光鲜和苟且，我们都一无所知，有的只是相遇时无关紧要的一句寒暄。

爱因斯坦说：“未经思考的知识不是知识。”同理，没有打过交道的人，算不得了解。

那些写植物写得好的文章，大都掺杂着自己的人生体验，与那些花草有一些私人的故事和领悟，关于童年、故乡、城市、风土人情，甚至友情和爱情。

这样才算认识和了解它们，跟它们拥有了一段与众不同的关系。写美食的文章也一样，通过一种食物，我们想看到的往往是爱、温暖、慰藉和自己的人生。

大数据带给我们很多信息，众多人的爱好、品位在商家那里有了判断，你被大多数人代表和选择了。

小学生都可以用大数据分析苏轼了，这虽然看上去很厉害，可没有人能代替你的感受，个人的记忆博物馆是无法被平均、量化的。

就像你与那些植物的关联，你与身边一个人交换过的能量、拥有的故事、经历过的陪伴一样，有无限的细节和微妙的感受，藏在某个地方，可能表达不出来，但是你知道，它们真实存在着，而且无比重要。

（爱吃肉摘自《视野》

图/小粒团）

诗剧



白昼和黑夜
那么难以在一起
还是想方设法
在黎明黄昏中相见

——苍白《搭桥》

母亲的菊花

□徐博达

自从去年冬天父亲去世后，母亲便再没有拍过照片。我知道母亲是怕睹物伤情，因为以前的照片都是他们两人的合影。

这一年开春，长期憋闷的竹鞭爆开了，几十只竹笋捅破泥层，玩命似的往上蹿，母亲看着那节节飙升的绿势，眉目间有些开朗了。我说："妈，拍张照片吧。"母亲叹口气，刚有些活泛的脸色又黯淡下去，"等等吧。"我没敢再说话。

仲夏时节，门前的景象壮观起来，整个麦地呼啦一下就变了颜色，千丝万缕的金线在天地间交织。母亲眯缝着眼，瞅着那一地金黄，脸上的表情生动起来。我说："妈，来张照片怎么样？""再等等吧。"她的目光投向远方，我想，她大概又想起父亲来。

风泼过来像一碗冷水的时候，已经是秋天了。田地里仰躺着一大片割倒的庄稼，一眼望去顿时空旷了许多。一种繁华落尽的感觉侵袭而来，我以为母亲的心情是不能好了。不想回屋后，发现母亲眉宇间竟隐约泛着几分喜气。"再等几天，给我拍张照吧。"我先是觉得惊喜，因为母亲终于能让她的心灵从阴影里迈出来，摊在阳光下晾晒。同时我也有几分疑惑，母亲究竟在等什么呢？一天，母亲对我说："那菊花该开了吧，什么时候开了，你就给我照张相。"

我顿时明白母亲等待的是什么了。父亲生性爱花，常说养花可以怡情冶志，多年来一直汲汲此道，倒给我们带来了许多清芬和愉悦。园前屋后，常见黄桃白李迎风摇曳，天井阳台，更有杜鹃、山茶步步生姿，窗台上的一盆文竹，檐角垂下的几线薜荔，无不透出盎然的生机和喜悦。于是从这一天开始，我与母亲一起展开了等待。

终于有一天，母亲对我说："替我拍张照吧。"我默默地拿起相机陪母亲走了出去。在秋天的阳光下，那些菊花明亮而安详，细长蜷曲的花瓣里涌动着一个个金黄的漩涡。母亲站在花前仿佛受到感染，我赶紧按下快门，留住了这永恒的瞬间。以后的日子里，母亲常常捧着那张照片端详，脸上也有了舒展的笑容。篱下的菊花到底输给了时间，次第在枝头萎谢了。当最后一朵美丽也在时光中老去，我惊讶地发现那么多的黄花竟没有一朵从枝头落下。"宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中！"在我们的生命中总有一些东西是需要坚守的，正如母亲对父亲的深情。

母亲的菊花在沁凉的秋风中，在萧索的枝头上，紧紧簇拥着不肯掉落。

（本文入选2020年新疆阿克苏地区中考语文试题，文章有删减）

徐博达，作品散见于各大报刊，曾被收入各种选集，《小小的桃树》等被作为范文和教案，多次选入中高考阅读试题。

《意林》：读书需要态度，读书应有什么样的态度？

徐博达：关于读书的态度，余秋雨有一句话说得特别好：尽量读一流的好书，因为当你在读一本"坏"书时，你已经错过了一本好书。我的读书态度是批判地继承，挑剔地拿来。一朵美丽的玫瑰旁边往往长满了刺，而一枝亭亭玉立的荷花却是从满河淤泥里绽开笑容。在读书之前，我们首先要认识一点，那就是书都是别人的，而我们能够从中汲取到的知识，才是真正属于自己的东西。有了这样的认识，我们才能拿起一本书从容不迫地翻阅、咀嚼、消化、吸收，让我们的学问由无到有，由薄到厚，化浮泛为精深，化古文为今文。

《意林》：您曾经说过，天地有大美，最好的文字在自然之中，如何理解这句话？

徐博达：每一个爱好文字的人总少不了要去亲近大地，因为，那才是这个世界上最可珍惜的东西。承载山岳而不觉负重，收容江河而不见泄漏，花草植株赖以成活，禽鸟畜兽借此存身，以其胸怀无垠，故能包容万物。有见于此，方可得文章大气。文章者，案头之山水。山水者，天地之文章。我总以为，一篇文章如果只限于文字篇章之美，充其量不过是一篇美文，而这样的美文现今太多了，多我一篇，少我一篇本无所谓。而给它注入思想的深度与力度，让它不仅愉人眼目，还能够起到发人深省的作用，这样的文字也许稍有存世的价值。

读书万卷始通神

□吕云祥

宋朝苏轼有一首诗：“退笔如山未足珍，读书万卷始通神。君家自有元和脚，莫厌家鸡更问人。一纸行书两绝诗，遂良须鬓已如丝。何当火急传家法，欲见诚悬笔谏时。”

大诗人写这首诗的起因是：柳闳、柳辟两兄弟很崇拜舅舅苏轼的书法，常向苏轼索求墨宝。于是，苏轼写诗自谦，说自己的书法未足珍惜，只有读书万卷才是学子们应追求的境界。主要意思是，用坏的笔即使堆砌成山，也未必能写出好东西，只有多读书才能写出真正的好作品，每个人的书法都有自己的个性和风骨，不要认为自己的东西就一定不好而去盲目地学别人……后来，“退笔如山未足珍，读书万卷始通神”成为书法界的艺术妙道。

从事书法创作的人固然需要不断读书学习，从而充实才华、吐故纳新、提高水平，其他各业人员呢？当然也需要不断读书学习。汉代刘向《说苑》中说：“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学，如炳烛之明。”说明人不论在什么时候，只有努力读书学习，才会有光明的前途。如何读书，怎样学习，又大有讲究。有些人虽然也在读书，可是在读书的过程中缺少毅力。没有恒心，时断时续。有些人虽然十分喜爱读书，也从不间断，可是“好读书，不求甚解”。如南朝宋齐人陆澄，从小好学，博览群书，行眠坐食，手不释卷，然读书不求甚解，被时人讥为“书厨”。《南齐书》中说他“读《易》三年，不解文义”。

有些人的读书却是“为赋新词强说愁”，即为读书而读书，尽搞形式主义，大做表面文章。目的不明，其结果必定是“一语不能践，万卷徒空虚”。

上述种种“读书之道”，绝不足取。那么可取的读书之道是怎样的呢？

清朝彭兆荪所作“要以我用书，勿为书所绊”的诗句，值得“读死书”“尽信书”者借鉴；明代鹿善继《四书说约》中“读有字书，却要识没字理”的读书明理目的，值得为读书而读书者采纳。

然而，笔者觉得最科学、最全面的“读书之道”要推子思的“五之”说。子思，孔子之孙，伯鱼之子，名假，古代学者尊之为“述圣”，作《中庸》三十三章，其中有“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”的读书做学问之论。对读书人的学习过程和认识方法，有着极其重要的指导意义。南宋诗人陆游诗云：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”说的也是这个道理。

（本文入选2020年广西贵港中考语文试题，文章有删减）

吕云祥，中国作家协会会员，多年来在各地报纸杂志发表各种文章达200万字，出版书籍有小说集《儒林新史》、散文集《寒窗春秋》《科学的文化启示》《科学的文化随想》《天涯芳草》5部。

《意林》：“读有字书，却要识没字理”的读书明理目的，值得为读书而读书者采纳。如何理解这句话？

吕云祥：书读得多了，体会也深了，也就经常写一些读书随笔，我体会最深的是，读书要与实践相结合，即要处理好读“有字书”与“无字书”的关系。“有字书”好理解，“无字书”呢？是指社会这部大百科全书。古今中外，能处理好读“有字书”与“无字书”的关系的大有人在，没有处理好两者关系以失败告终者也不少。

所以我觉得，一个合格的读书者，既要读“有字书”，也要读“无字书”这本大书，只有这样，才能知心、知性、知行，才能达到“读有字书，明无字理”的读书境界。

《意林》：关于阅读，您有什么好的建议？

吕云祥：一是记录重点。认为比较好的句、段，就摘录下来，时时欣赏，甚至背诵，以期“活学活用”。二是掩卷沉思。孔子说：“学而不思则罔，思而不学则殆。”说明“学”与“思”的关系是辩证的。读到重要处，我每每会掩卷沉思，以期举一反三，融会贯通。三是释疑解惑。遇到有疑惑的地方，绝对不“不求甚解”，而总要查找资料进行考证，所以我的书房里工具书是很多的，专门用来“释疑解惑”。



一个家庭的『松弛感』，需要三次放下

□李思圆

家，是一个有温度的词。因为在这里，你不必时时绷着弦，也不必事事较着劲，更不必常常比胜负。

你感到自己是无条件被接纳的，被包容的，被支持的。

养成这样松弛的家庭氛围，需要三次放下。

1. 放下过高的期待

《心灵奇旅》里有一句话：“不是每一个孩子都能成功，但拥有火花的孩子一定会闪闪发光。”

每个孩子来到这个世界，都带着各自的火花。

但在犹如真空般紧张的家庭中，孩子们根本无法点燃自己。

著名思想家梁启超先生，一生共养育了九个子女，被称为“一门三院士，九子皆才俊”。

但他们的优秀并非“逼”出来的，反而是“松”出来的。

有一次，梁启超的二女儿梁思庄，因考试成绩不理想而难过。

梁启超得知后，不仅没有责备，反而写信安慰道：

“庄庄，成绩如此，我很满足了，能在三十七人中考到第十六名，真不简单了。”

在松弛的教育环境下，他的每一个孩子都找到了各自的长处，发挥了各自的才华，成就了各自的人生。

《家庭的觉醒》里有一段话：

“如果父母关注过程而非结果，孩子就会响应自身的呼唤，抒发自身的渴望；他们不会为了成功而成功，而会努力追求有意义的生活。”

每个孩子，都有自己的人生路。

与其给他们施加过大的压力，不如让他们尽自己最大的努力。

有位知名作家的儿子，曾因数学考得不好，被老师点名批评。

儿子回到家里，被妻子一顿臭骂。

这位作家赶紧把妻子拉到厨房问道：“你原来读书的时候，数学有没有很好啊？”

妻子想了想回答说：“很烂！”

这位作家说：“我的也很烂！大学联考才考了 10 分。”

然后这位作家和妻子达成了一个共识，父母都做不到的事情，就不要为难孩子了。

后来他们放下了焦虑，儿子的数学成绩有了显著的提高。

《自我觉醒》中有一句话：“父母对孩子的苛责，伤人的态度，以及不合理的期待，都会内化在孩子的自尊感中，从而形成一套反自我的内在声音。”

许多时刻，父母的皮筋拉得越紧，孩子就越容易反弹。

越想要竹子冒尖，越要给它足够的空间。

在松弛的教育土壤中，种子才能更好地成长。

2. 放下过多的责备

电影《万箭穿心》中，李宝莉和马学武是一对夫妻。

李宝莉仗着自己是城里人又长得漂亮，对农村出身的丈夫各种瞧不起。

在一次搬家的过程中，李宝莉因为一点小事和搬家工人吵了起来，性格温和的马学武见状赶紧过来打圆场，给工人们发了烟。

没想到，李宝莉一把抢过他手里的烟，恶狠狠地骂道：“我是出了钱的，他们就该好好给我干活。茶不是钱？烟不是钱？你真是生得贱！”

长期生活在压抑的家庭氛围中，马学武没有一丝喘息的机会。忍无可忍的他，在提出离婚无果后，最后以死来证明自己终于“赢”过了妻子的压迫。

一段好的关系，是令人放松的。

因为家庭不是战场，伴侣也不是敌人。

责备只会让彼此都感到压抑和窒息，去包容对方的缺点，彼此才能相处得更舒服点。

3. 放下无谓的攀比

知乎上曾有一个话题：家里兄弟姐妹众多，如何做到和睦？

最高赞的回答只有五个字：别攀比就好。

在电视剧《小舍得》中，南俪和田雨岚是一对姐妹。

在一次家庭聚餐中，两人暗地里互相较劲。

田雨岚炫耀儿子考了年级第八名，有机会进入名校班，还在儿子吃水果时，考他的英语单词，甚至让儿子当众背圆周率。

南俪拿出了女儿参加唱歌比赛得到的奖杯，还挖苦道：“我们家孩子就是没有那种匮乏感，几代人不用攀附谁，打根儿上就没有那种急火火的意识。”

最终这顿团圆饭，因两人闹得不欢而散。

很多兄弟姐妹之间的感情，生在童年，但死在成年。

小时候希望兄弟姐妹好，长大后希望比兄弟姐妹好。

当彼此的关系越对立时，相处起来就越较劲。

导演姜文和姜武，是一对同母异父的兄弟。

受到哥哥姜文的影响，姜武也从小痴迷表演，也考上了北京电影学院。在他毕业后，姜文帮弟弟拉了不少资源和好戏。

可即便姜武再怎么努力演戏，在每次接受采访时，记者最关心的还是名气比他大的姜文。

后来姜武抱怨道：“我真想改名字，这样别人就不会想起我是姜文的弟弟了。哥哥太优秀了，我完全没有了存在感。”

姜文听说后，真诚地对弟弟说，不要因为无关紧要的名利，让兄弟间的感情受到影响。

后来姜武终于解开心结，两人关系很好，一直互相帮衬。

经济学家薛兆丰曾说过一段话：“在所有亲情关系中，兄弟姐妹是互相陪伴，互相扶持时间最长的，这是父母给孩子的一份礼物，一份厚礼。”

在这个世界上，也许名利可以比，但亲情经不起攀比。

外人才会面对面互相比较，亲人只会肩并肩相互依靠。

当你见不得兄弟姐妹好时，彼此的关系也很难好。

越肯放下你的好胜心，才会越靠近对方的心。

4. 家是永远的港湾

家，不是战场，不需要摇旗呐喊，论谁胜败；家，不是棋盘，不需要小心翼翼，处处提防。

收起期待，放下责备，舍弃攀比。

一个人才能卸下一切防备，收获温暖的治愈。

一个家才能承受世间的风雨，撑起一片港湾。

（心香一瓣摘自微信公众号“洞见”

图/陈明贵）

诗剧



雨落下来了
一些旧时光纷纷喊疼
在心里我建造了许多房子
来储存那些生命的柔光
知道错了，却要坚持错下去
衔一颗隐忍之心木然行走
直到光阴流尽
冰火艳蓝
尽情绽放我看到另一个自己
——王冬《另一个自己》



感激

那天我和莉莉去吃米线。莉莉跟老板娘说：“给我多放点葱花和香菜呗。”老板娘：“加5毛钱。”旁边正好有一个帅哥：“我不要葱花和香菜，把我的那份直接给她吧，就不用收她钱了。”莉莉正报以感激的眼神，帅哥对她说：“你把那5毛钱给我就行了。”

我很忙

女儿正在写作业，我想考考她，拿了一张报纸问她：“这个字念啥？”

“‘高速’的速。”

“这个呢？”

“‘奖励’的励。”

“那这个呢？”

“爸爸，你去看电视好吗？我很忙，没时间教你认字。”



时代与穿衣

□陈艳涛

张爱玲在《更衣记》里曾说：“人们没有能力改良他们的生活情形，他们只能够创造他们贴身的环境——那就是衣服，我们各人住在各人的衣服里。”

张爱玲就是她那个时代衣着大胆、出门艳惊四座的女人。与她同时代的钱钟书不能容忍她衣饰上的古怪出奇，提起张爱玲，他“很不以为然，说张爱玲近视，又不肯戴眼镜，总是眯着眼，又喜欢穿怪里怪气的衣服，还不如苏青朴实些……”。已经是张爱玲了，旁人评价起来，着眼点也不是她的成就，而是她的面相和打扮。

其实今天看来，张爱玲有点冤枉。虽然文字特立独行，至今仍有传奇的光芒，但在衣装方面，在今天看来，实在改造有限，因为她不过是把旗袍改长改短，人家是细细镶绲边，而她用辫子粗的镶边镶绲，花色大胆些而已。比起今天很多与你擦肩而过的时髦女子，那其实算是保守的改造。

《西游记》里“雨润红姿娇且嫩”的杏花仙子色诱唐僧时，应该是把自己最好的行头穿上身的，却不料作者受时代所限，对女人衣裳的见识也有限，不过让仙女“下衬一条五色梅浅红裙子，上穿一件烟里火比甲轻衣”，倒是没忘了杏树的根本。

没有一个小说家能够逃脱时代的印记去想象笔下女主角的衣裳，若让20世纪三四十年代的作家写杏仙，也许就会让她穿上粉红软缎的旗袍了。

这方面还是曹雪芹聪明。黛玉是有《红楼梦》几百年以来，中国文人心目中的世外仙姝。这样一个诗意的灵魂，给她套上怎样的衣衫才不至于毁了文人们的绮梦？

《红楼梦》里写凤姐，每一次都不厌其烦地写衣着，穿什么戴什么，里面怎样外面如何，极尽铺张。宝钗、探春、湘云，甚至袭人、鸳鸯、莺儿等人，也都写过她们的衣着。唯有黛玉，自出场开始，写她就只有“弱柳扶风”的天然意态神情风度。全身无一细节，穿什么更不着笔，黛玉所有的，是让人恍惚又钦慕的一种姿态，飘然而超脱。

唯一一次写到的，不过是那次为衬托邢岫烟的寒酸，给她穿上了雪天的华丽保暖的装束，但也是作为群众演员。过生日也只说她“略换了几件新鲜衣裳，打扮得如同嫦娥下界”。“嫦娥下界”究竟该穿什么，还得借助想象才能完成，她的美，原本就不是家常的，可以细细描摹的。“世外仙姝寂寞林”应该有怎样的衣着呢？

只是后四十回里，高鹗就不信这个邪，也不能体会曹雪芹的一片苦心，硬生生给林妹妹穿上了他中意的衣服。第八十九回里黛玉穿上了“水红绣花袄”，还戴上了“赤金扁簪”，还有的版本说她穿着“月白绣花小毛皮袄，加上银鼠坎肩”——黛玉被改造成了坐在炕头做针线活的家常美女，仙气全无。

当然，你不能怪高鹗品位不佳。若林黛玉活在施耐庵笔下，想必她会穿上葱绿裙子，与潘金莲们并无二致；若黛玉活在琼瑶笔下，她会一身纯白，裙子上镶了点儿小小的水钻；若她活在亦舒笔下，她会穿上阿玛尼的黑白洋装……

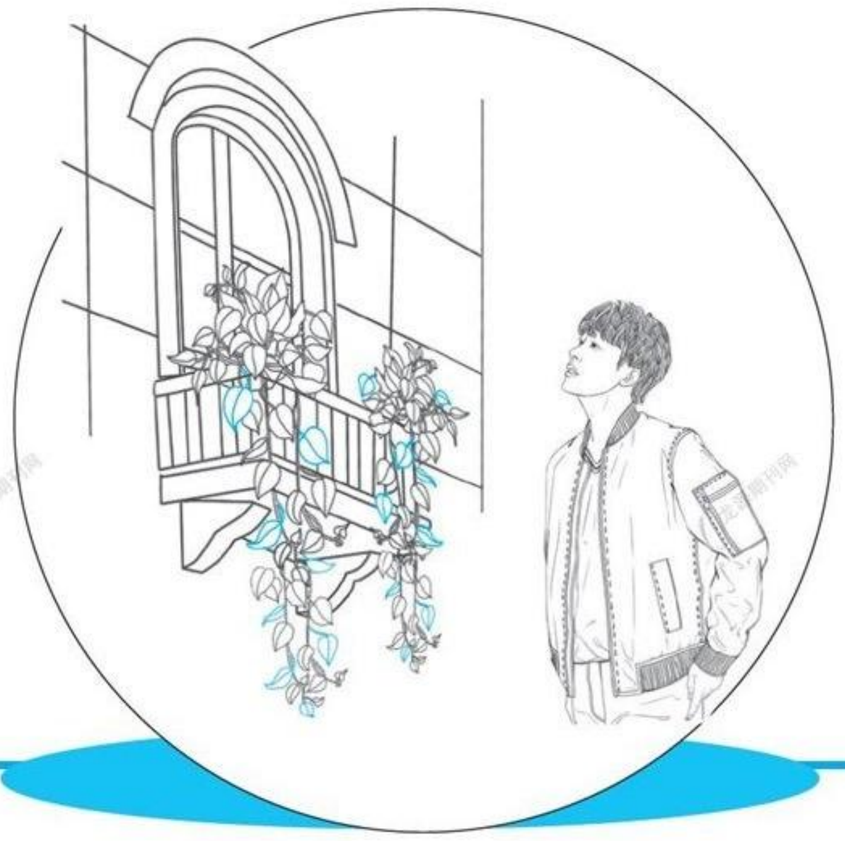
每个时代的女人都有相同的苦恼，那就是更衣。每个时代的作家都有相同的难题，那就是笔下人物的面貌和衣着。在这小小的问题背后，是一个人的见识、思想和理解力，是时代的大网，也是空间的距离。

（林冬冬摘自《花非花，梦非梦》

新世界出版社　图/池袋西瓜）

你爱的其实是当初的懵懂

□荆　方



我朋友小G十七岁那年，遇到了生命里的第一个男生，是她的师哥，阳光、开朗的大男孩。两人迅速相爱了，但岁月并不静好，分分合合了好几次，最后分道扬镳。

直到分手五年后，传来男生得白血病的消息。得到消息时，男生恰好来小G的城市治病，她去医院见了他最后一面。不久，男生就去世了。

我小心翼翼地问："他去世后，你很难过吧？"小G却淡淡一笑："我最难过的日子是分手后那五年，为了忘掉他，我离开父母和朋友，独自去一个陌生城市流浪。"

而男生的去世，给这段初恋画上了一个句号。

我问她当初为什么会分手，小G说，现在想起那些撕心裂肺的分手戏码，其实十分狗血，比如约着一起去晚自习，她迟到了十分钟，他没有等她就独自去了；比如他开玩笑地评价了一下她的装扮，她生气要他道歉而他没有，等等。这些鸡毛蒜皮，被初恋的两个人燃成冲天大火，又将他们烧得体无完肤。

小G说，他们都是初恋，用生命投入这份感情，爱得太用力，一点点分歧都会引起排山倒海的挫败感，每一次冲撞都鲜血淋漓，两败俱伤。

分分合合的时候，小G一直不确定这个男人是否爱自己，她被这个念头折磨得死去活来。直到他临终，她去看望他时才明白，对方也以相同的方式在爱着她。

小G突然发现，近十年中反复折磨自己的，不是别人，正是自己内心生长出来的莽撞和任性，而他，同样被这样的莽撞和任性折磨着。

小G最后评价："初恋是一场吃相难看的盛宴，因为我们还没有学会优雅地享用。而对方是唯一看到我们吃相的那个人，因此我们会格外苛责对方，折磨对方。"

在生命的各种体验里，任何第一次都自带勇敢的懵懂和毫无保留的投入，这懵懂和投入在以后的岁月里只能越来越少。所以，任何第一次所带来的震撼和惊艳，都是无法忘怀的。初恋、初吻，人这一辈子，感官的偏好总是和最初的体验纠缠不清。就连最初吃到嘴里的食物，也会形成今后对美食的评价标准，妈妈的味道、家乡的味道最能让身在异乡的人抓心挠肝。同样，记忆里的初恋总是唯美而深刻的，并不是因为那场爱情最特别、最浪漫，也不是因为那个人最优秀、最美好，而是因为，那是你遇到的第一场爱情。

所以，初恋的你爱上的，是当初的自己；你所怀念的，是那时自己的懵懂和勇敢；你所怅然的，是自己渐渐失去的爱的能力。

看过一个帖子：如果让你再经历一次初恋，你愿意回到什么时刻？让我意外的是，下面的很多跟帖居然是：让我回到他表白的那一刻，我将大声地回绝他。生活里也见过一些由初恋而结婚后变成怨偶的人，他们互相指责对方变了。其实，不是谁变了，是因为我们爱着的，只是自己内心的那个投射而已，而生活却把所有矫饰都洗掉，露出柴米油盐堆砌的真实。

初恋是一朵镶了金边的玫瑰，它可以像勋章一样挂在胸前，也可以像珠宝一样珍藏在盒子里，却不能日夜盛开在花园里，因为真正开在花园里的玫瑰，都要经历四季轮回、生老病死的残酷现实。

（秋水长天摘自《新周刊》　图/月儿）



爬山识人，一种很新的爱情质检

□瑞　亚

作为一项极需体力的有氧运动，爬山最先考验的就是人的身体素质。

某位网友分享，自己曾和暧昧对象相约去登山。平缓的山间小路上，二人起步不久，女生稳步前行，男生在后面已经上气不接下气。虽然自己平日里也是一名久坐不动的白领，面对此情此景，这位女生还是有些尴尬和不知所措。

因为害怕对方昏倒，他们只好在半山腰选择下山，女生表示：“这感觉像拖着个男版林黛玉在爬山。”

一路上聊的什么都没记住，光顾着给对方递水和递纸巾擦汗了。

或许是每日极限通勤给自己换来了好脚力，让这位女生在爬山这个运动项目里找回了自信。对她来说这次爬山最惊喜的，是发现自己的体能还不错。

爬山时，你总能在蜿蜒的山路上看到一些戴着痛苦面具的登山门外汉，他们没有配套的登山装备和高超的登山技术，最终却也要硬撑着和别人一样翻过一座座山头。

除了考验意志力，爬山过程中对身体疲劳状态的反应还能体现一个人的情绪稳定度。当一个人被怨气冲天的负面情绪完全控制时，抱怨就成为一种习惯。向他人叫嚣、宣泄自身的怨气虽然能让人把注意力集中在自己身上，却无法产生正向的影响。

毕竟口吐芬芳向整座大山宣告自己“不行”只能在短短几秒内获得宣泄，内心坚韧的“忍者”才能赢得身边人长久的尊重。

当然了，也有那么一些体能王者并不畏惧眼前的高山，相反，他们对脚下这座轻易就能拿下的小丘嗤之以鼻。

怀着对大山“瞧我不把你拿下”和对女生“瞧我不把你帅惨”的心态，像猴一样弹射起步，并不会彰显出你超棒的体能或者矫健的身姿，反而会让人无语到想直接原路返回。

倘若以个人为单位去爬山，前行的速度确实可以因人而异。但二人同行时，男生是否会把步频和女生的调节一致、会不会忽略女生的体力差异和状态对一次成功的约会来说是十分重要的。

然而比独自飞速前行更糟糕的，是不停地催促已经体力透支的同伴。

“你不会爬不动了吧？快点啊，又没多难爬！我跟你说，你就是平时运动得太少了！”

从山脚响彻到山头的不停歇输出，让原本以放松身心为目的的爬山之路陡增压力。本来生活就已经够紧绷了，为什么爬山还要如此拼命？一时间很难让人不怀疑：这些人爬这么快是对浪漫过敏吗？

显然，无法照顾同行者的身体状况，又或是无法克制住自己那颗放肆埋怨的心等行为，只会让暧昧氛围在爬山过程中逐步幻灭，在未来相处这种更进一步的日常预设当场被扼杀在山腰。

眼看就要攀上顶峰，不少人却被昂贵的物价拖住了脚步。迎面而来的是好几个身扛大铁桶、手举高价水的阿姨。

阿姨们会说：“小伙子，要不要买瓶水啊？5块一瓶，两瓶算你8块钱。”

望着已经见底的1.5元同款空

瓶、口渴得不行的同伴和海拔一起飙升的物价，不少男女犯了难。明知道是宰客，花钱显得冤大头，不花钱又显得小气。

不过面对心动的人，最好的办法是该省省该花花。除非你能做到精打细算，提前准备好水和食物，不然过分纠结性价比，也只能让自己的爱情变得抠搜廉价。

体能、意志力、心态、共情能力、消费观的五重考验，确实赋予了爬山这项看似简单的活动多重意义。

随着爬山的热度逐渐升高，不少网友也对爬山识人的可行性打了个问号。

这些网友问："毕竟都火爆全网了，难道被邀约的人不懂去互联网刷攻略、做功课吗？"

还有网友表示，如果只是头几次约会选择了爬山，加上选的都是当地一两个小时就能爬完的平缓小山，那么男生为了追求女生很有可能会在过程中努力演戏，根本达不到检验的效果。

近期，一位网友就分享了一次既成功又失败的爬山经历。二人年龄相仿，各有稳定的工作，平时在互联网上聊得虽然不算多，但每次聊天都很愉快。可时间久了，他们之间不温不火的关系让她感到苦恼。

爬山检验法走红，仿佛让她找到了这段关系的突破口。为了避免尴尬，双方决定叫上几位认识的朋友一起加入这次爬山之旅。

从山脚下开始，这位男生就非常绅士地帮在场的几位女性拿包，平时喜欢运动且身体素质极好的他全程保持着和女生一样的爬山速度。整个过程中与所有人相谈甚欢，主动给大家买水，甚至到半山腰时主动提出给女生们拍摄打卡照片……

可这么一个看似完美的爬山局，最终却没能让二人的关系更进一步。

女生说："他很好，但他的好与我无关。"

心动不如行动，行动了却也未必心动。爬山过程中虽然男生的表现很丝滑贴心，但只是因为这个男生很有教养。这次爬山，不但没让女生感受到爱情的火花，反而进一步加深了两人之间的拘谨。完美的爬山典范，对她来说更多的是体现了男生优质的家庭教育，而并非对她有意思。

满足所有爬山指标的男生，除了能提前找攻略作弊，还可能有奥斯卡影帝般的演技造诣，或是如上所说的特别有教养。

爬一次山就能破防的感情，进一步体现了新时代男女"拜拜就拜拜，下一个更乖"的情感状态。

以爬完就分手闻名的泰山为例，泰山固然难爬，但比起脚下的那座山，真正难跨越的是和对方共情互相理解的那道坎。

可以同甘，但不能共苦。人们选择爬山识人，是为了快速地判断当困难来临时，对方是否会产生共患难的想法，同时反映了当代人普遍消遣图一乐的浅层关系。

能及时止损固然是好的，不过当我们下次对伴侣进行爬山360度无死角"质检"的同时，是不是也要合理审视自己的言行举止呢？

毕竟正常人永远学不来张东升，想通过一次爬山获得"机会"，无论是人生还是感情，哪有那么容易呢？

（梁衍军摘自微信公众号"惊蛰青年"　图/木木）

诗剧



透过小木屋的纱门看红色落日
录音机播放着莫扎特的G小调
随着大海的乐声沉沉睡去
曼哈顿这座岛对你和我
已经够宽，但也很窄
我今晚能听到你的呼吸，知道你躺下时
会仰着脸，半明半暗的光勾勒出
你大方、精致的嘴唇
那里有悲伤和欢笑同枕共眠

——艾德丽安·里奇
《二十一首情诗》

神回复



★大家购买博物馆文创产品的初衷是什么？

神回复：买不起展品。

★有什么人们不知道原理就投入使用的产品？

神回复：你的脑子。

★流星是坠落的星辰，它连自救的能力都没有，人们为什么会指望它实现愿望？

神回复：起码比许愿池里的乌龟好看吧。

★怎么才能战胜一只一米八的蟑螂？

神回复：用一只5米的拖鞋？

★十二星座是什么样的？

神回复：都是好样的。

★有哪些大道至简、直击本质的句子？

神回复：没带就是没写。



观察的力量

□闫　晗

在《福尔摩斯探案全集》中，福尔摩斯第一次见到华生时，就迅速推断：“你是名军医，来自阿富汗。”正确的推断就源于他惊人的洞察力。因为华生既有医务人员的风度，又透着几分军人气质，显然是个军医。华生脸色黝黑，但衣服遮住的手腕处皮肤白皙，可见脸黑是由日晒造成，而不是自然肤色，由此推断，他刚从热带或亚热带地区回来。华生面容憔悴，显然曾历经种种磨难。左臂动作僵硬，不能自如活动，说明受过伤。当时，与英国有战争的处于热带或亚热带的国家就只有阿富汗。

福尔摩斯的“神”，脱胎于作者柯南·道尔的观察。写作离不开观察，好的作家常常都是好的观察者，会看到生活中真实存在的东西，用来滋养自己的写作。刘震云喜欢在路边街头观察人来人往，留心行人的表情、动作和说话的语气。他小说中创造的那些人物都是活生生的有鲜明特点的，非常接地气，也许就得益于他对生活的观察。

善于观察，是某种意义上的超能力，无论做何种行业都有帮助。城市设计师何志森是一个有趣的观察者，担任华南理工大学建筑学院老师后，他开设的工作坊，主营“盯梢”小贩、城管、流浪者、城中村居民等。

作为建筑学院的老师，他教学的重要部分是，教学生观察街心花园里的流浪者，看城管与小贩斗智斗勇，区分流浪狗和家养狗的活动范围。观察和看不一样，前者要动用推理能力。很多事物都有自己的玄机。为什么超市会把牛奶放在最里面？因为会诱导顾客看见更多商品。高利润的商品要摆放在顾客的必经之路上，货架上跟视线平行的地方放贵重的、体积小的商品，最下面放更重的、体积大的，最上面放便宜的、打折的商品。何志森布置的作业也很怪，比如早上起来到菜市场跑步，因为跑步和走路的时候观察到的东西是不一样的。

这样观察有什么用呢？对流浪者的观察，让他对设计广场有了不一样的感悟，会考虑增加给流浪者休息的空间，他们是午夜后广场的使用者。凌晨12点后的现象是躲在屋子里画图的设计师永远想不出来的，自然也无法做出相应的设计。每个空间都有很多不同的使用者，作为建筑师，要尽可能兼顾更多人的需求。

他还想给农村的留守老人和小孩设计一款兼顾安全与交流功能的厕所。农村厕所只有一个坑，有时老人进去，小孩留在外面容易出事，都进厕所又尴尬。对建筑师来说，充分观察生活，了解人的需求，才能有人性化的产品设计。建筑史上不乏一些看似高大奢华，实际不宜居住的失败建筑。也许设计者只顾出新，脱离了生活，也违背了自然规律。

美国艺术史学家艾美·赫曼写了一本书——《洞察：精确观察和有效沟通的艺术》，书中举出的事例很有意思，比如注意到人们的衣着，有时竟能阻止一场恐怖袭击。当一个机敏的服务生在一家拥挤的咖啡厅注意到只点了一杯水的男学生，这个男生在暖和的天气里却穿了一件大衣，流了许多汗。服务生便更仔细地观察，发现一根细小的金属丝正粘在那男孩的黑色大行李袋上。他的观察就能阻止那个男孩引发一次大爆炸。当酒店收拾房间的清洁工注意到一个年轻女孩独自在房里，眼睛不看她，即使冷天也衣衫单薄，还没有行李，她就可以去报告，可能会因此揭发一桩国际贩卖案。反之，错过这些细节，就可能会酿成悲剧。

撇开这些惊心动魄的事情，即使普通的日常，也充满着无限的细节，有可能被我们忽略。

当观察到位，就仿佛打开了心灵的眼睛，看到更多，也能更好地与他人沟通。

（**潘光贤**摘自微信公众号“闫晗”　图/**高艺硕**）

设计一座房子，测出关于你的秘密

□壹心理测试

先让自己保持一个舒服的姿态，并且尽可能地放松。

然后在脑海中设计一座房子，包括它的外在风格、高度、窗户、门、屋顶、主色调等，尽可能地丰富起来，并回答下面的问题。

1. 房屋的建筑风格是怎样的？（是现代化的、传统的、四合院、庙宇型等）

2. 屋顶的大小如何？是平的、圆的还是尖的？

3. 有没有门？门的大小方不方便出入？是否有侧门？

4. 有多少窗户？大小如何？

5. 房子的颜色如何？

6. 房子的高度如何？

答案：

1. 建筑的风格体现了你的整体个性

如果是现代化的风格，表明你的智商很高，生活中比较务实；如果是传统的房子，表明你心理成熟度比较高，思想保守，自我意识强烈；如果是四合院，意味着你的性情温和、思想开放度不够、略有自闭倾向；如果是庙宇型的房子，表明你的思维有些怪诞、有天才的一面，但是会有点儿偏激。

2. 屋顶的情况体现了你的想象力

如果屋顶比较大，意味着你好空想，倾向于逃避现实生活中的人际关系；如果房顶是平的，表明你有良好的适应性；如果是圆的，表明你有理想化的一面；如果是尖的，则意味着你很容易和不同观点的人吵起来。

3. 门的情况预示着你对社交的态度

如果没有门，则意味着你并不想交朋友；如果门的大小不方便出入，表明你不善于社交，而且很难有人走入你的内心；如果有侧门，表明你和家人之间的矛盾比较激烈，很想摆脱家人的约束。

4. 窗户的情况体现了你思维的开放性

如果有很多窗户，表明你不担心暴露自己的隐私，而且很愿意和别人分享自己的经历；如果窗户很少，甚至没有，表明你心思很重，重视自己的内心世界，不喜欢袒露心胸；如果窗户很小，表明你不喜欢有人靠你太近；如果窗户比较大，表明你喜欢更多的人了解你。

5. 房子的颜色与你的情绪有关

如果主色调是红色，表明你很容易愤怒；如果主色调是暗色系，表明你是忧郁的；如果房子颜色很鲜艳，表明你很容易浮躁，静不下心来；如果房子颜色很淡，表明你在刻意隐藏自己。

6. 房子的高度与你的野心相关

房子越高，表明你的野心越大，当然也意味着你是十分自信的，包含自负的一面。

（梁衍军摘自微信公众号“壹心理测试”）

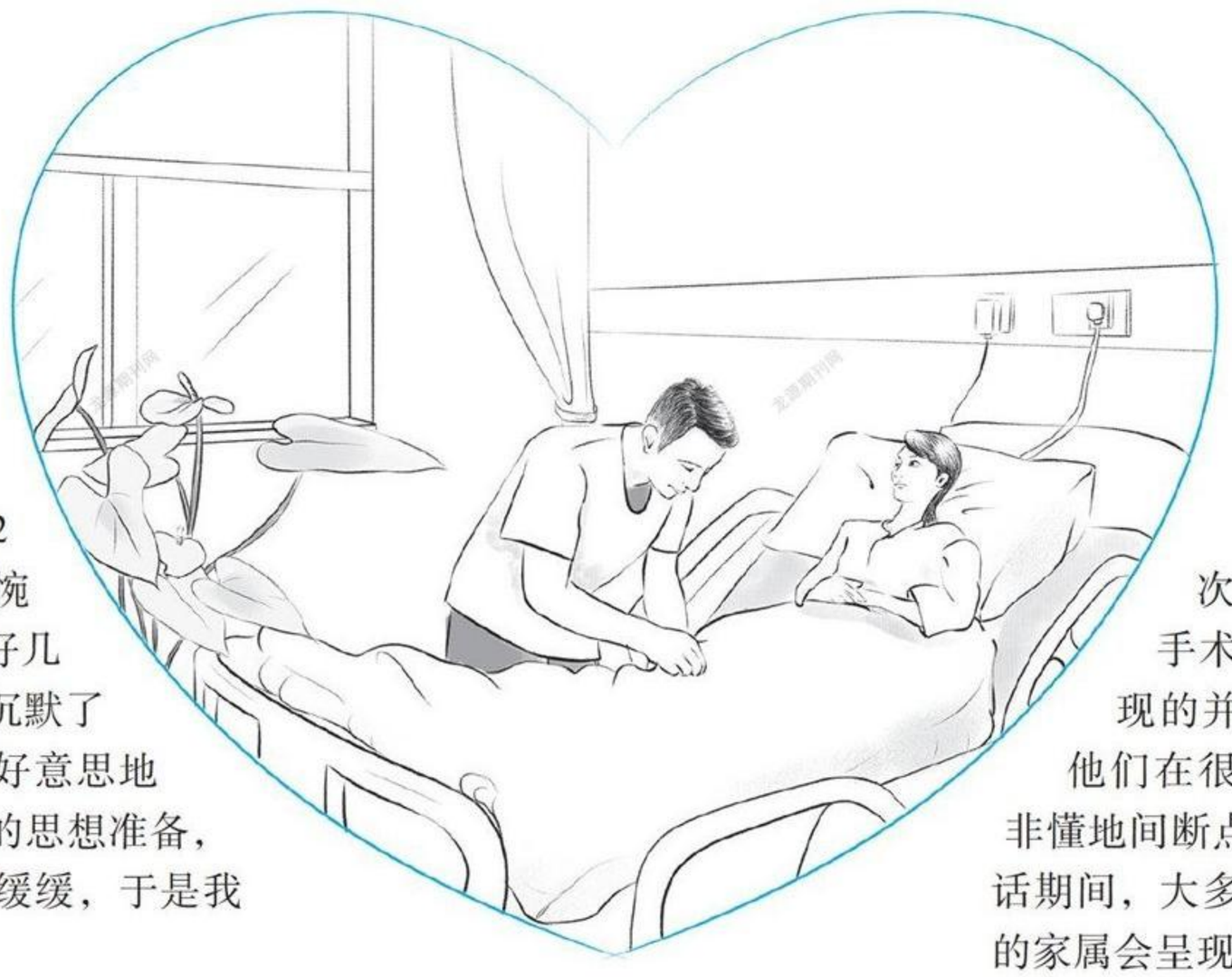


一起去

很晚了，老婆还赖在电视机前不肯做晚饭。老公实在饿急了，但也不想下厨房，就威胁老婆说：“再不做饭我就出去吃了！”老婆说：“再等会儿，5分钟就好。”老公不解：“做什么这么快？”老婆说：“我去换件衣服，和你一起去。”

意外惊喜

快要生日了，那天老公陪我逛街，我对老公说：“我的生日马上就要到了，到时你准备给我买啥礼物？”老公想了想，指着前方对我说：“你看到那栋新完工的楼房没有？”我兴奋地说：“看到了。”老公微笑着说：“我想给你买件与那外墙瓷砖一样颜色的连衣裙。”



冷与热的旅程

□申夏生

很多年前，我还在读研，当时上级医师让我通知一位胃癌患者入院，我一看住院单，患者才32岁，不由得先替她惋惜一下。电话响了好几下对方才接，她先沉默了一会儿，然后很不好意思地说她还没做好手术的思想准备，希望能再给她几天缓缓，于是我让她再等通知。

过了一周，我从电脑里查看新入院的患者名单，发现她的名字显示在我负责的床位上。我让她来办公室进行病史问询，陪同她一起来的还有她的姐姐。

她个头很高，目测有一米七五，不知是因为得病后变瘦了还是天生如此，整个人看起来瘦瘦的。她留着锁骨发，穿着浅蓝色针织毛衣搭配深蓝色牛仔裤，面容清秀，有一种高级知识分子的气质美。她见到我后很客气地向我点头问好。

“你做好心理建设啦？”我问。她听我这么说，想起了上次是我打的电话通知她住院，并告诉我这几天她和姐姐去附近爬了好几座山。

人一旦置身于广袤的自然，就觉得自己遭遇的一切微不足道。于是她做好了心理建设。

她的职业：高校教师；学历：博士在读；婚姻状况：离异。

她和我说去年在上课时有过一次胃出血，忽然晕倒的她被同事送去了急诊做胃镜，当时检查结果显示一切正常。近几周她总觉得上腹部隐隐不适，复查胃镜提示胃窦部占位，活检病理为胃印戒细胞癌。

她问我她的病情严不严重，我调出她的腹部CT片，她胃部肿块周围的脂肪间隙不太清晰，表示肿瘤侵犯到了浆膜层，结合病理类型，情况不容乐观，好在目前仍有手术机会。听完，她的姐姐在一旁又心疼又生气地说：“你看你，每天那么忙，饭也不好好吃，觉也不好好睡，能不把自己的身体搞坏吗！”

她不好意思地笑了笑，没再说话。

手术前一天，我约她的家属谈话签字，她为了不让父母担心瞒着没讲，将所有事情全权委托给她的姐姐。临谈话前，有位年龄和她相仿的男士与她姐姐一起来了谈话间，我询问他们的关系，对方说是她的前夫，我提醒现在的他不具备给她签字的权利。

“我知道的，医生。我只是想过来看一看她，为她加加油打打气。”

我按照流程依次和他们谈论拟定的手术方式和术后可能出现的并发症，看得出来，他们在很认真地听，并似懂非懂地间断点着头作为回应。谈话期间，大多数对医学知之甚少的家属会呈现出一种蒙蒙的状态，尽管我尽量避免用专业术语和他们交流，在紧张状态下的他们理解得也会很有限。

我完成告知部分后，问他们是否还有想咨询的事情。她的前夫首先关切地问：“医生，您说胃癌跟什么有相关性呢？”

“跟胃癌相关的危险因素有很多，比如吸烟、喝酒、熬夜、饮食不规律等。”

“是的，她工作很拼，经常熬夜加班，忙的时候连饭都顾不上吃。”她的前夫若有所思地点点头。

“所以术后一定要调整生活习惯。”我提醒。

“好的，好的，我一定督促她改正。”

“嗯，你们还有别的想问的吗？”

“医生，麻烦您给她用最好的东西，钱不是问题。”她的前夫言语恳切地说。

她的手术进行得很顺利。术后我跟着主任每次查房时，都能见到她的前夫殷切地站在她的床旁。她的前夫经常在查完房后来和我确认她恢复期的各种注意事项，担心自己记得不对，他紧张的样子有点笨拙得可爱。有次我

见他给她喂食米汤，每勺都先放在自己嘴边轻轻吹了好几下，那场景一点不像已经离异的夫妻，倒十分像是处于热恋期的男女。

临出院前，有一次单独给她换药时，我看她伤口外面的多层加压腹带绑得很平整，不像别的患者那般潦草，便问她是不是她姐姐给她绑的。她摇摇头，说是她的前夫帮她绑的。我夸她的前夫做得很好，她说她原没想过告诉她的前夫关于自己的事，是她姐姐告诉她前夫的。她根本没想到她的前夫得知她生病后会请假来照顾她，不怕我笑话，当初她是因为觉得她的前夫不够体贴才一气之下离的婚。

“是吗？我觉得他对你很好耶，至少比我看到的很多患者的老公做的都要好。”

“嗯，我现在也觉得他很好。离婚前我和他吵了不少架，说了不少气话，最终他还是不计前嫌来照顾我，我真的很感谢他！”

“虽然您得了这个病，但和他的关系因此变得缓和了，这么看来，算是不幸中的小确幸呢！”我一边给她的伤口消毒一边感慨。

“是啊，人生真的难以预料，你根本不知道接下来会发生什么，更不知道患难时会见到谁的真情。”

“至少你见到他的真情了，不是吗？”我笑着说。

她幸福地笑了笑，没再说话。在肿瘤病房，这样的笑容难得一见。她没再说话，因为她心中有了肯定的回答。

不是每个人都像她那么幸运，能在人生最为艰难的时刻收到来自曾经是亲人现在不是亲人的关怀。这样的关怀是种莫大的惊喜，就像一个人突然掉进了黑暗森林，手足无措时发现没有信号的手机忽然又有了满格的信号。

我们觉得人生无限时，会用一种挑剔的眼光看待自己和周围的人。于是我们觉得可以亏待自己的身体，反正它会自己复原；我们觉得可以苛待他人，反正爱我的人那么多，不差你一个。还好，幸好，被苛待过的你，愿意继续陪着我。

这周二排了几台局麻手术，当缝合完最后一位患者的手术切口后，因为陪同她的唯一一位家属要去送标本做术中病理，于是我送她到小手术室的门外，准备向她交代一些术后的注意事项。打开门的一刹那，原本以为无人等待的她看见一位好久不见的亲戚，捂着伤口的她高兴得叫出了声。那位亲戚个子娇小，只见她努力伸直了胳膊踮起了脚，帮个子比她高一个头的患者披上了外衣。患者好奇地问她怎么来了，她的亲戚很认真地说：“我听说你今天手术，不管怎样，我都要来看一看你。”

我看着她的亲戚扶着她慢慢往病房走去，刚刚还一脸痛苦的患者，忽然间就变得有说有笑起来，我意识到手术中使用的局麻药只能阻断痛觉神经的传导，却不能抚慰人内心的紧张和恐惧。

一期生命，得幸于许许多多的机缘巧遇，才能互为亲人，又演化出错综复杂的爱恨情仇。我们在其中经历该经历的，可能被挚爱背叛伤害，也可能被意料之外的人温暖。情感有冷有热，但愿冷的少一些，热的多一点。愿你温暖常相随。

（秋水长天摘自微信公众号“一个”图/新妍）

诗剧



与青春说再见
所有拥有，均为暂时
所有失去，只是归还
——陆少平《无题》



整齐

老婆出差几天，让老公在家带儿子。当老婆回到家时，发现到处都乱七八糟的，她不由得火大了，一边收拾一边骂：“真是个懒虫！家务也不做！”

进到厨房一看，老婆的气顿时消了一半，说：“碗还算洗得干净，也摞得整齐……”

这时，儿子在旁边来了一句：“老爸这几天不让我用碗，都是在锅里吃的。”

上火

昨天找了一大夫，把完脉后，建议我多运动，不要喝饮料，多喝白开水，多坐公交或步行，不要在外面吃饭，尽量吃素，少吃肉类和海鲜！

我点了点头问他：“我是啥毛病啊？”

老中医说：“收入太低，压力太大，不适合高消费，一花钱就上火！”



小草

□张世勤

她只有性别，没有姓名。无名无姓的人在史书中很常见，于我的读史习惯，并非关注完大事件之后就走，而尤为喜欢关注历史大事件中的小人物，往往他们的故事，更令人唏嘘动容。

公元前139年，张骞从长安动身的那一刻，远在千里之外的她尽管全然不知，但她和他的命运纠结已经开始了。司马迁为什么不肯记录下她的名字，不得而知。为了叙述方便，我先临时给她取一个，比方说小草。毕竟她生活在一片大草原上，那么她理所应当是其中的一棵小草。

汉武帝时的汉王朝已经很强大，但此时的匈奴也很强大，要想穿越被匈奴控制的西域诸个小国，联络最西端的大月氏，进行两面夹击，策略正确，只是实施起来难度之大，可想而知。这不，张骞一行刚进河西走廊，就被匈奴的骑兵抓了个正着。啥也别说了，押往王庭吧。

这时候，小草出场了。这算不得美人计，军臣单于的意思不过是，我也不杀你，但你还是忘记你那所谓的外交使命，就安下心在这儿过日子吧。

身为俘虏，张骞没有太多的选项。对小草来说，她能拥有的选项可能比做俘虏的张骞更少。两个命不由己的人只能走到一起。

青青草原，大漠荒沙。张骞不得不放下使命，生儿育女。这一晃就是10年，看管他的人认为他早已被同化，了无异心，便懒得理他，这为他的逃跑创造了条件。

这天，他和他的随从收拾行装，像每天外出打猎一样做着准备。这个时候，只有小草知道，他们分别的时刻到来了。她不想把事情挑明，是因为她还没做好随他而去的决定。更重要的是，他们相濡以沫10年，张骞也未向她挑明，说明他也并没有带她远走的打算。她只默默给了他一个拥抱，仿佛是想把曾经的10年留住。

既然好不容易逃出来，按说，他们应该往东跑才是。没有！他们恰恰选择了向西。也就是说，10年过去了，张骞揣在怀里的使命火把，依然在熊熊燃烧，将心空照得锃亮。使命在，干劲就在。不管戈壁，不管飞沙，不管风雪，他们一路向西，终抵大月氏。可此时的大月氏已经放弃了抗击匈奴的打算。

落寞回返的张骞使团，放弃北道，改从南道，沿昆仑山一线向东，为的是避开匈奴的势力范围。但没想到，曾经独立的羌人地区早已沦为匈奴附庸。他们再次成为匈奴人的俘虏。

这个结果是小草万万没想到的。他们之间的缘分已经结束了，当初分手时的那一抱，对她来说已经是决绝。但历史就是这么诡谲，小草和张骞又见面了，又生活到了一起。但很快，军臣单于的死和匈奴内部王位争夺的乱，又给张骞的出逃腾出了空间。

这一次，小草没有再选择用一个简单的拥抱草草了事，而是直接打起包裹，坚定地跟他们同行。他们一路往东，回到长安。

也许，到达长安后，她才多少知道了张骞出使西域这件事的伟大。如果她真有要求的话，我相信并不高，她可能只想要一个名字。对在一个伟大的事件中，付出了13年青春、心血和爱情的女人来说，仅仅要一个名字，应该不算过分。但史书的门槛说低也低，说高也高，她作为一棵小草，真的是没那么容易一步就能迈过的。

不过，说到此，我以为我赋她小草之名，也是极为不合适的。依她而论，她可以叫草原，可以叫风沙，唯独不能叫小草。

我以为她是高大的，甚至长得挺美！

（梁衍军摘自《辽沈晚报》

2023年5月7日　图/罗再武）



安全感

男朋友想要的

□蕊希

在真正恋爱之前，我对“男朋友”这三个字有很强的刻板印象。

他应该像偶像剧里那样，英俊潇洒、完美强大，永远能在最危急的时候出现，为我的人生遮风挡雨。但在恋爱之后才发现，偶像剧之所以受欢迎，就是因为它足够梦幻，而现实却是：没有人可以永远强大，男朋友也会有很多意想不到的弱点。恋爱一个月的时候，我发现男朋友好像怕狗。

那天晚上，我们在河边散步，迎面跑来了一只泰迪，我还没来得及反应，就被男朋友拉到了一旁。

我能感觉到他情绪的紧绷，他的眼睛一直盯着那只小狗，直到它消失才放松下来。

那一刻，我突然觉得他好无能啊，一米八的个头竟然会害怕一只小小的泰迪，这件事说出去肯定很丢人吧。

他解释说，他小时候被狗咬过，所以有了阴影，对所有的狗都有着条件反射般的恐惧。

虽然我能理解他当时的心情，但心中多少还是有些别扭。

没想到男朋友在外面不仅不能保护我，遇到狗的时候竟然还需要我挡在他的身前，做他的保护伞，这跟我想象中的恋爱角色真的完全不符。可仔细想想，除此之外，他好像没什么其他不好的。

我们在一起时相处很融洽，他会在我生病的时候守在身边照顾，会在我不开心的时候提供很多很多的情绪价值，和他恋爱之后，我的人生也一直在稳步向上。

所以后来时间久了，我竟然也习惯了在看到小狗的时候挡在他面前。

老实说，这种被依靠的感觉好像也不错。

其实在恋爱中，女生不一定总要扮演被保护的角色，真正相爱的话，两个人会相互支撑，成为彼此的保护者。你可以向我袒露你的脆弱，而我，愿意成为你的盔甲。

当我跟我妈妈聊到这件事的时候，她还抱着老一套的观点，觉得男子汉大丈夫，怕狗实在有点说不过去。

外婆家刚好养了一只看门狗，很乖巧不咬人，她想让我把男朋友带过去接触一下，做一个对狗的脱敏治疗。拒绝她大概是我这些年做过的最理智的决定，因为我知道有些缺点是可以改变的，比如不细心、邋遢，但有些是很难改变的，比如恐高、怕狗。

之前在网上刷到过一个视频：一个女生为了帮助男朋友克服恐高症，非要带他去蹦极。男朋友刚开始出于爱妥协了，但当他站在蹦极台上往下看的时候，马上开始后悔，想终止这项活动，而这个女生居然走上前毫不犹豫地把他推了下去。

作为一个同样有点恐高的人，看到男生被推下去的一瞬间，我心脏都似乎停滞了一秒。

也是那一刻，我才意识到有些东西就是难以克服的，不能因为对方是男生，就强行让他变得无坚不摧。

总想着要把对方改造成自己想象中的样子，这么做不一定是出于爱，而是出于一种控制欲。在我们的社会模式中，“男强女弱”应该是感情里最标准的公式，但这不仅是对女性的轻视，也是对男性的绑架。

每个人都是复杂而多样的，女生可以柔软也可以坚强，而男生可以强大也可以脆弱。

女孩子不一定非要一直躲在男生身后，很多时候，我们也有能力撑起感情中的一片天。

（**林冬冬**摘自微信公众号“蕊希”

图/**麦小片**）

成年人最大的自律，是学会『能量管理』

□ muye

写《哈佛商业评论》的作者托尼·施瓦茨，讲过一个故事。

他的朋友万纳，是一家著名会计事务所的高级合伙人。

为了处理繁杂的工作，他每天要工作 12~14 个小时，经常感到筋疲力尽。

施瓦茨在了解他的处境后，给出一个建议：你应该管理能量，而非时间。

比如，做那些不得不做的事情，把其他事情授权给他人来做；

再比如，调整工作习惯，精力最旺盛的时候处理最重要的事情，保证工作效率。

万纳照做了，过了一段时间，他的精气神明显比以前更好了。

看过这样一句话：“你要保护好自己的能量，不要浪费哪怕一丁点儿给任何没有回报的地方。”

我们每天要面对复杂的社会关系，生活的种种不易。学会管理能量，把精力放在重要的事情上，才是成年人最大的自律。

1. 不管闲事

《醒世恒言》里讲：“事非干己休多管，话不投机莫强言。”

在这个世界上，只有三件事：自己的事，别人的事，老天的事。

老天的事我们管不着，自己的事一定要管好，别人的事不要去招惹。

博主 @ 方美丽年轻时好管闲事，别人的事情她都想掺和一把。

当时，单位有同事买了新房，正准备装修。

她得知以后，放下手里的工作，迫不及待地给同事传授经验：“听我的，客厅铺木地板，不要贴瓷砖；厨房千万不要装成开放式的……”

过了一段时间，当她询问对方装修结果时，同事却告诉她：“装修好了，我们还是选择了瓷砖，厨房是开放式的。”

她顿时觉得一盆凉水从头浇到脚，原来自己说了那么多根本就是白费力气。

季羡林先生在《谈人生》中写道：“做人，你不要多管闲事，而要多管自己。”

管别人的闲事，不仅浪费自己的能量，还容易讨人嫌，有百害而无一利。

郑板桥在《赠君谋父子》中写道：“多读古书开眼界，少管闲事养精神。”

人的精力是有限的，与其将其耗费在别人的闲事上，不如放在提升自己上。

把精力往回收，过好自己的日子，不去管别人的闲事，才是真正的成熟。

2. 不缠烂事

莫言在《晚熟的人》里讲过一个故事。莫言出名以后，招来表弟宁赛叶的嫉妒。宁赛叶写了小说《黑白驴》，以莫言表弟的名义连载在报纸上，却根本没人买账。于是他找到莫言，嘲讽莫言这么愚笨的人居然都能出名，而自己满腹才华却无施展之地。他还指责莫言不肯向别人推荐自己的作品，是因为嫉妒他的才华。

莫言无端受了指责后，本想



反击回去。但转念一想，若是与他争辩，只怕他会越说越来劲，不如息事宁人，避而远之。

人生在世，难免会遇到讨厌的人和烦心的事。与之计较，只会让自己陷入坏情绪之中，浪费的是自己的精力。面对烂人烂事，不纠缠才是最聪明的活法。

著名商业咨询顾问刘润，在《5分钟商学院》中提到“时间成本”这个概念。

如果你把时间都浪费在那些烂事上，只会收获一个烂事的人生。

从今天起，把能量花在自我修行上。强健体魄，充实头脑，碰上烂事一笑了之。

3. 不耗心事

东京大学心理学博士吉田正雄做过一项实验。

他邀请100位条件相当的志愿者，把他们分为两组，布置了一个相同的任务。

他对第一组的要求是：全盘考虑事情完成的方法、过程以及可能发生的意外情况。

对第二组的要求是：去做就好。

实验结果是，第一组花费的时间是第二组的两倍，然而完成质量远不如第二组。

吉田正雄因此得出结论：凡事思虑过度，反而会表现得更差。

生活中，很多人都有这样的经历：第二天要参加述职汇报，前一天晚上就辗转难眠，担心发挥不好；在楼道遇到领导，没有主动打招呼，担心领导会耿耿于怀，以后给自己使绊子；发给恋人的消息，没有得到及时回复，就开始胡思乱想……这种内耗就像心里住着两个小人，在不停拉扯、打架，消耗你的精神能量。

挪威心理学家诺德斯克，21岁时在部队服役。有一天深夜，军官紧急集合，开展军事演习。他急急忙忙上了场，刚俯身系好鞋带，演习开始了。

从那一刻起，他满心思都在纠结一个问题：我的鞋带到底系好了吗？跑步的时候，他在想，刚才只是随便绑了一下，万一松了怎么办？拿起武器准备战斗时，他又在想，会不会已经松了，要是把我绊倒怎么办？就这样，他越想越焦虑，根本没有办法集中精力演习，导致左腿中弹。然而可笑的是，那根鞋带，从头到尾一直好端端系着。

美国心理学家鲍迈斯特，曾经提出一个著名的理论，叫作“自我损耗”。

一个人看似什么都没做，但他的每一次选择和纠结，都是在损耗心理能量。

你在自我内耗上多花一分钟，就少一分钟去解决问题。行动起来，你就会发现所有预设的困难，都会在做事的过程中土崩瓦解。

正如尼采所言：“生活中有件重要的事情，就是挖掘和管理自己的能量。”

管理能量，便是管理人生。毕竟一生漫长，你只有能量充沛，才能活得漂亮。

（梁衍军摘自微信公众号“洞见” 图/月儿）

诗剧



也许月亮所有美好的想象
太阳都能在白昼一一把它们变成现实
而我只不过是月亮身旁的一颗星星
星星的心愿
太阳不知道，不会去实现
这也没有什么关系
星星的心愿
却使夜空看起来更绚丽更神秘

——孙君飞《星星的心愿》



好消息和坏消息

今天加班，做完工作实在无聊，同事飞奔而来说：“有一个好消息和一个坏消息要告诉你，先听哪个？”

我说：“坏的。”

同事说：“坏消息就是没有那个好消息。”

我问：“那好消息呢？”

同事说：“好消息就是没有那个坏消息。”

能吃是福

本人个子矮小，但很能吃。有一次去一家拉面馆吃面，分大碗、中碗、小碗，老板推荐我点小碗，但是基于对自己饭量的预估，我坚持点了大碗，老板看我吃完了，特别惊讶。第二次去吃的时候，老板一看见我就乐了：“来个大碗吗？”他的大嗓门惹得全店的人都看我，我顶住压力低声回答：“一个大碗再加个小碗，上次没吃饱。”

古代的快递小哥

□吴兴人

古代最早的快递小哥，在夏商时期叫“捎带”。看样子，当时还没有成为一个专门的行当。周朝官职中设置了主管邮驿、物流的“行夫”，其职责要求是“虽道有难，而不时必达”。

春秋时期，战火纷飞。“马传”是当时最快的传送方式。近距离的，用“单骑”直达；远距离的，就用“接力”的方式。秦始皇统一中国后，十里设一亭。这个“亭”，不是用来避雨，也不是邮局，而是一个政府管理机关。除了管理当地治安，还负责传递信息、运送货物。汉朝开国皇帝刘邦，就当过泗水亭长。



到了隋唐，快递业更发达了。随着大运河的开凿，水上快递得到了发展。唐玄宗时期，全国有1600多个驿站。其中，水驿260个，陆驿1297个，水陆相兼驿86个；从事驿传的工作人员有2万多人。

“驿夫”是唐代快递小哥的代称。边塞诗人岑参写过一首诗，题目叫《初过陇山途中呈宇文判官》，用优美的语言赞美了“驿夫”：一驿过一驿，驿骑如星流。平明发咸阳，暮及陇山头。陇水不可听，呜咽令人愁。沙尘扑马汗，雾露凝貂裘。西来谁家子，自道新封侯。前月发安西，路上无停留……

唐明皇的“特快专递”，是用快马“闪送”的。“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”，速度堪比空运，杨贵妃焉能不笑？

宋代商业繁荣，餐饮业发达。史载：“处处拥门，各有茶坊酒店，勾肆饮食。市井经纪之家，往往只于市店旋买饮食，不置家蔬。”宋代不少人家喜欢下馆子或叫外卖，且很多城市皆可随时叫外卖。周密《武林旧事》、吴自牧《梦粱录》等史料笔记中所写“逐时施行索唤”“咄嗟可办”，即是证明。

《清明上河图》储存了很多宋代人民日常生活的信息和商业信息。作者张择端在金人攻陷北宋都城汴梁后，逃至南宋都城临安靠卖画度日，后被召入宫中。他凭着对汴梁繁华市景的回忆，画出了这幅精妙绝伦的国宝级名画。

画中共800多个人物，每个人物只有那么一点大，却个个精气十足。大部分人在做买卖，有卖雨具的，有卖花的，有卖杂货的，有卖金银首饰、古玩字画的，还有摆摊算命的、盖房子的，街头艺人表演的和看野台戏的，等等。

画中还隐藏着几个有趣的细节：一家脚店前，有个店小二，正端着两只碗，出门去送外卖。送的地方可能是近处，他端了碗就走，步履匆匆，路也不及细看。

另一个镜头里，送外卖的伙计头上顶着一个大盘，上面叠着两三盒食品，像在练杂技节目，另一只手上还拿了一个可以开合的支架。他可能是要送较远的外卖，头顶上有几个食盒，生恐打翻，所以不敢走得太快。

这两个人就是典型的宋代外卖小哥。彼时的外卖小哥，又被称为“闲汉”。《东京梦华录》中记载，更有百姓入酒肆，见子弟少年辈饮酒，近前小心供过，使令买物命妓，取送钱物之类，谓之“闲汉”。

可以推测，当时的外卖小哥并非专职人员，饭店生意忙了，伙计跑不开，找几个“闲汉”来顶差。他们“慢吞吞地送菜”，与今天快递小哥的速度相比，可谓一个天上一个地下。

宋代的快递急脚递，是在步递和马递的基础上创立的，最早的记载出现于宋真宗景德二年，要求日行400里。

到了清代，马递的速度再次被刷新，一昼夜可行600里甚至800里。咸丰和同治时期，由于战火不断和军情紧急，出现了“红旗捷报”的加急快递。沿途驿站准备好马匹，上一站人员刚到，水也不喝一口，立刻飞身跳上另一匹马，一分钟也不敢耽误，直奔下一站。这就是清代的“特快专递”——八百里加急。

（田龙华摘自《解放日报》

2023年5月9日　图/HHYM）

笼子寻鸟

□邵毅平



老鼠说：“世界天天在变，变得越来越窄小，最初它大得使我害怕，我不停地跑，很快在远处左右两边都出现了墙壁，而现在——从我开始跑到现在还没多久——我已经到了给我指定的这个房间了，那边角落里有一个捕鼠器，我正在往里跑，我径直跑进夹子里来了。”——“你只需改变一下跑的方向。”猫说，说着就一口把老鼠吃了。

这是卡夫卡讲的一个小故事，名叫《小寓言》，这里我们抄得一字不落。我们看到了什么？老鼠自己找死！它只需改变一下跑的方向，它只需不跑进指定的房间，它只需不往捕鼠器里跑，它就不会被猫一口吃掉。但它不会改变跑的方向，它不会不跑进指定的房间，它不会不往捕鼠器里跑，所以它只能被猫一口吃掉。怪谁呢？怪自己！

一个乡下人来到法的门前，法的大门敞开着，他想要进去，守门人不让。守门人说，以后也许可以，但现在不行。乡下人探头探脑，守门人又说，你可以不顾我的禁令，试试往里硬闯，不过我很强大哦，况且里面还有好几道门，守门人一个比一个强大。乡下人气馁了，决定还是等待。但是一天又一天，一年又一年，“以后”永远不来，现在总是不行，怎么拖拉都没用。最后，乡下人到了弥留之际，问了最后一个问题：“这许多年来，除了我以外，怎么就没见别人要进去呢？”守门人回答：“这儿除了你，谁都不许进去，因为这道门只是为你开的。我现在要去关上它了。”

这是卡夫卡讲的另一个故事，名叫《在法的门前》，这里我们简述了其概要。我们看到了什么？乡下人太听话了！守门人讲什么，他就信什么；守门人不允许，他就不敢动；守门人让他等，他就耐心等，他没试过不听，他没试过不信，他没试过不理……尤为关键的是，他从没想过，他可以转身离开，爱上哪就上哪。于是他一辈子耗在了法的门前。怪谁呢？怪自己！

卡夫卡讲的另一个故事更长，名叫《变形记》，我们只能概述一下要点：一天清晨，旅行推销员格里高尔一觉醒来，发现自己变成了一只大甲虫，然后他就被困在甲虫的躯壳里，经过几个月徒劳的挣扎后死去了。

卡夫卡大概经常觉得自己像一只甲虫。在《乡村婚礼筹备》里，不想去而必须去乡下筹备婚礼的拉班，希望只需把自己穿了衣服的躯体打发去就行，而自己的真身则躺在自己的床上像一只大甲虫。在那封长达三万字的致父亲的信里，卡夫卡感觉自己在父亲眼里就像是一只甲虫。

然而，为啥是变成甲虫而不是其他的什么呢？在康奈尔大学的欧洲文学大师课上，作为准昆虫学家的纳博科夫，仔细地画出了甲虫的俯视图和侧视图，然后得意地告诉他的学生们，他的极好的发现值得他们珍视一辈子：

“甲虫在身上的硬壳下藏着不太灵活的小翅膀，展开后可以载着它跌跌撞撞地飞上好几英里。奇怪的是，甲虫格里高尔从来没有发现他背上的硬壳下有翅膀——有些格里高尔，有些张三李四，就是不知道自己还有翅膀！”（《文学讲稿》）

好了，还要我说下去吗？老鼠、乡下人、格里高尔……那就是我们！我们从未想过改变一下跑的方向，试试径直走进法的大门或者干脆转身离开，也不知道自己还有翅膀可以飞……我们都是等着笼子来找到我们的鸟！

“这是一帮什么样的家伙啊！他们也思考吗？或者他们只是失魂落魄地踟蹰于大地之上？”（卡夫卡《舵手》）

（火箭熊摘自《新民晚报》

2023年4月5日　图/蝈菓猫）

她再也追不上我了

□朱小天

小时候，我一直怀疑一件事儿，我妈生我养我，就是为了打我。我在挨打这件事上向来“独孤求败”，没听过身边有谁挨的打比我多。

那时我们最流行的运动是爬树。夏天最大的乐趣，就是上树抓知了，然后装进空的塑料可乐瓶，观察它们从哪儿发声。我的身材最小巧，爬得也最快，这一度从妈妈手下拯救了我。

我妈一动手，我就爬上家门前的大槐树。那树不算粗壮，长得歪歪扭扭，密集的枝干向四方延伸，很利于攀爬。我妈又气又担心，在下面跳着脚骂我，骂得没力气了，便回房歇会儿，再出来骂。傍晚，我又累又饿，她站在树下笑眯眯地说：“下来吃饭吧，妈妈不打你。”那时我妈很漂亮，眉毛整齐得像一条卧蚕，眼睛黑亮黑亮的，皮肤白皙，鼻子和嘴巴小巧精致，笑的时候像画里拿着书卷的大家闺秀。我一恍惚下了树，又挨了一顿打。

我也有过英勇的反抗经历。那时小朋友们每天都玩一个游戏——溜渠，爬到渠上有一定高度但相对平缓的土坡坡顶，大家排着队，抱头往下滚，一起身，人人一身黄土，外加一嘴土腥味儿。我们每天都去玩，用现在的话说叫作“打卡”。有一天我刚滚下坡，接着站起身来，还没来得及拍掉身上的土，便觉身后一阵冷风袭来，后背上结结实实挨了一巴掌。一转身，看见我妈正准备朝我劈来第二掌。或许是为了面子，或许是本能反应，我大胆地抓起一把黄土，朝她的眼睛撒过去，还先发制人，跑回家扑到奶奶怀里告状。这件事不了了之，但我妈站在门口看我的眼神，从此成了我的噩梦。现在想想，她的眼睛里就写了四个字：来日方长。

四年级上书法课，我穿着新买的白色运动服，手里拎着装了墨盒和毛笔的布袋。路上春光无限好，我一边哼歌，一边潇洒地将手里的袋子甩出流畅的360度。

回到家，我妈劈头给了我一巴掌，沉着脸，拉我去照镜子：白色运动服上，大大小小的黑色斑点星罗棋布，我被自己吓了一跳，赶紧去换衣服。我妈一边洗衣服一边训斥我，我还不以为意地看起动画片，她抄起手旁的笤帚朝我的屁股就是几下。我这才知道她是认真的，赶紧往外跑。她蹬着高跟鞋，追了我两条街。

时间久了，假如我有三天没挨打，我就开始思索自己近来有没有犯错。“吾日三省吾身”，孔子的习惯大抵就是从妈妈打他开始养成的。

我试图弄清楚我妈为什么要打我。有次我从爸爸口袋里摸出一百块钱，拿去小卖部买零食，阿姨说：“你一个小孩拿这么大面额的钱，我可不敢收。”我只好把钱折成两个拇指盖大小，回家塞在铅笔盒里。傍晚我妈就发现了，她问我：“你这是小偷的行为你知道吗？”

我梗着脖子说：“我没偷，这是我顺手摸出来的。”她一直打到我说“我再也不敢偷钱了”才停下。她对我说：“学习不好可以原谅，品行不端就不能原谅了。”

小学四年级，学校组织了作文训练班，还挑选写得好的同学



做课堂演讲。我以相当华丽的词汇，写了一篇我妈打我的“血泪史”，语文老师大加赞赏，于是我成功入选，开始了暗戳戳的反抗——揭露我妈的“暴行”。

那会儿很多同学写自己妈妈的时候，都喜欢用“漂亮”这个词，而我妈很久没有跟“漂亮”这个词挂钩了。不过我妈也有优点，比如力气很大。她每周都带我去老师家学手风琴。她能扛着重得要命的手风琴挤四十分钟的公交车，再踩着高跟鞋走两公里的路。我爸很少在家，我妈能轻易抬起煤气罐换煤气；院里停水，我妈就走很远去其他院子接水，再拎着两大桶水回家。她体力也好，一追我就能追两条街。

上初中之后，我悄悄报了学校里的田径队，参加百米跑。我的个头儿蹿得跟她差不多高，跑得更快，也更有耐力。初二时，我拿了全校八百米项目第一名。上台领奖的时候，我就想，我妈再也追不上我了。

可惜回到家中，这气势就没了。毕竟我妈余威仍在，我也不敢放肆。因此，尽管我已经有了武力反抗的能力，但一直没敢尝试，还是以逃跑为第一计策。

直到高一，记不清具体是什么原因，那次我们俩吵得很凶。她冲上来抓住我的胳膊，我甩开并推了她一把。她一个趔趄摔倒了。我当时只觉得这是人生第一次武力反抗胜利，并不觉得愧疚。毕竟她打了我那么久，我都没哭，她有什么好哭的。

从那以后，她很少打我。也许她隐隐知道，她早就打不过我了，但我们有了更大的冲突。

她偷翻我的日记本，发现我有喜欢的男孩，嚷着要去找班主任。我在家门口堵着，两个人吵了一个小时。她习惯性地伸出手，我昂着头，瞪着眼睛看她，心里的怒火快要喷出来：“你来啊！”

她怔怔地看了我一会儿，缩回手，转身进厨房做饭。这件事居然就这么轻松地过去了。

我把那一刻当作反抗的真正胜利。从那天起，她对我不再那么强硬，甚至变得小心翼翼。

我喜欢的男孩很快转学去了其他城市，我们挺过了父母和老师的反对，却没扛住几千公里的距离。我哭得稀里哗啦，她也不问，只默默地给我盛饭，等我哭够了，她扑哧笑起来：“你怎么还跟小时候一样，光打雷不下雨，哭了半天也没几滴眼泪。”

我抬起头充满敌意地看着她，她有些尴尬，低下头吃饭。我们已经很久没有说过话了。直到她主动示好，我才顺势给了她一个台阶下。那天她讲了自己的初恋，还讲了自己的妈妈。在她小时候，姥姥的教育方式也只有打。

聊开之后，我们的相处融洽了很多。她会跟我聊我的朋友和初恋。她很少问我的成绩，只跟我讨论我想考哪所大学，从事什么样的职业。

她说，我小时候，好几次打完我，她就蹲在外头台阶上哭，不知道生活为什么会变成这样。那段时间她刚失业，每天匆匆忙忙地骑着自行车，接我放学后，就赶着回家做饭，还要腾出工夫打我。她的皮肤被晒得黝黑，眼睛也没有以前黑亮了。回家路上，我看到她经常背手风琴的肩膀，被勒出一道深红的印子。

（梁衍军摘自豆瓣网　图/张翀）

诗剧



坐在他的身边我就安心了
垫子那么软，友人如此亲切
那是一种很奇怪的感觉
一个跳伞者终于落地
感觉到阳光、大地的芳香
他懒洋洋地不想起身，踏实了
其余的好处都是额外的馈赠

——韩东《奇迹》

嘻哈段子铺

别太紧张

去家门口的米线店吃早餐，付完钱后我拿了号牌，转身坐到旁边的座位上等餐。突然，我看到地上有50元钱。

我立马站起来一脚踩上去，假装系鞋带，悄悄把钱捡起来，攥到手心里，然后从容地站了起来。

这时，吧台里传出老板娘的话：“小伙子，别那么紧张，那就是你自己掉的钱。”

理 由

未婚妻带我回她家，她爸爸很无礼地跟我说：“我养了我女儿二十年，凭什么把她嫁给你？”我反驳道：“你养她二十年，我要养她四十年，还要照顾你三十年，你凭什么不把她嫁给我？”



请一头狮子过来

□[美]乔纳森·卢

这是我和杰克冷战的第二天。不用担心，冷战不会持续太久，因为很快我们就会因为一件小事再次争吵起来，甚至动手——我右脸颊的抓痕就是拜杰克所赐，当然，杰克手臂上那块像手表一样的圆形牙印则是我留下的。

杰克给母亲打电话，历数我的“罪状”，我自然也不甘示弱，告诉母亲杰克多么不可理喻。在电话里听到我们又吵成一团，母亲终于失去了耐心，她大声喊道：“闭嘴！为什么你们像两只长着长角的雄鹿，在一起就只会打架？”

母亲出差前，曾询问过我们是否需要请外祖父过来照顾我们。我和杰克毫不犹豫地拒绝了，并向母亲保证，一定会照顾好自己，不让母亲担忧。

傍晚，母亲又接到了我们的电话，但这一次是我和杰克一起打来的。“噢，天哪！门外好像有一个怪物，我们好害怕！”我和杰克焦急地说。

与我们的紧张相比，母亲显得很沉稳，她冷静地说：“亲爱的，不要害怕，发生了什么事情？”

我和杰克告诉母亲，天已经黑透了，门外传来了窸窸窣窣的声音，像是有什么东西在挠门，我和杰克壮着胆子隔着窗户向外看，却什么也没有看到。

“别担心，亲爱的。你们现在起身检查门窗是否关好了，然后安心地去睡觉就行了。”母亲轻松的语气让我们感到了一丝安心。

我和杰克迅速起身，快速检查了一遍门窗，确定所有的门窗都已经关好后，互相看了一眼，长长地松了口气。这是我和杰克的第一次合作，而且没有发生任何矛盾和争吵。

接下来的三天，我和杰克没有再争吵，我们必须合作，想办法对付晚上可能出现的“怪物”。不得不承认，这个看不见的“怪物”让我和杰克变得友好亲密起来。

几天后，母亲终于回来了，我和杰克扑到她的怀里，请求她帮忙抓到那个“怪物”。母亲却哈哈大笑着说：“抱歉，请原谅我欺骗了你们。其实，根本没有怪物，我只是请邻居彼得大叔搞了个小小的恶作剧。否则，怎么可能让你们停战呢？”

我和杰克都没有生气，因为我们发现，想要让两只打架的雄鹿分开，最好的办法也许不是去阻拦，而是请一头狮子过来。

（张晓玛摘自《知识窗》　图/张翀）



不加糖

去买饮料，前面的女客人点了一杯乌龙绿。老板问她：“加冰块吗？”女客人就说：“正常！”老板又问：“那甜度呢？”那个女的居然把手指放在脸颊上说：“跟我一样甜……”只见老板默默转过头去对后面的人喊：“乌龙绿不加糖一杯……”

意 外

弟弟乘坐公共汽车时，车上一漂亮姑娘总是打量他。弟弟心想姑娘可能对自己有意思，不禁心里美滋滋的。姑娘到站下车。弟弟见状马上跟了下去。姑娘在前面走着，还不时地回头看。弟弟鼓足勇气跑上前，不无幽默地搭讪道：“小姐，你为什么总看我？是不是我脸上有饭粒儿呀？”姑娘瞪了他一眼说：“你有病啊？明知道还不擦。”



毒舌唐宋第一

□晓阳初照

翻开《唐诗宋词鉴赏辞典》，许多诗词是在士不遇的境况下抒发的。在这种情况下，大部分人还是托物言志，比较委婉。

比如骆宾王，因为写了篇《为徐敬业讨武曌檄》，下了大牢，写出来的诗是《在狱咏蝉》：西陆蝉声唱，南冠客思深。那堪玄鬓影，来对白头吟。露重飞难进，风多响易沉。无人信高洁，谁为表予心？

再比如柳永喜欢写流行歌曲。皇帝说，那你就别当官了，专心写歌词去吧。这相当于一辈子就给封杀了。柳永尽管心里很气，但表面风度还是到位的。他说，那好吧，以后我就“奉旨填词”：何须论得丧？ 才子词人，自是白衣卿相。——柳永自有气度在。

话说我们这位晚唐的罗隐同学，自小聪明，但是到了四十多岁仍然十次科举不第。史上称之“十上不第”。回家路上，碰到十二年前认识的一位歌伎，叫云英。云英姑娘见到他，很惊讶：怎么罗秀才你还是布衣呀？ 罗隐同学被触及痛处，也不顾及君子风度，马上写了首《赠妓云英》：钟陵醉别十余春，重见云英掌上身。我未成名君未嫁，可能俱是不如人。

意思是说，你别说我十次落榜，十年过去了，你不是也还没脱单吗？ 咱俩彼此彼此，谁也别说谁。就这样毫不客气地把这位云英姑娘给怼了回去。

唐才子众多，如果要排个名次来，罗隐可能连前二十都入不了。

人太有才了就忍不住要说话，连胶带都粘不住。

苏东坡有一个好友，叫王友道。是个庐山道人，虽亦修行，好女色。他便写了首《临江仙·赠王友道》：风流何似道家纯。不应同蜀客，惟爱卓文君。结局：友尽。

临海知县王郊写了一首《竹》拿给苏轼看，其中一句说：叶排千口剑，干耸万条枪。苏轼看了说道：你这是十竿竹子才有一片叶子啊，哈哈哈哈哈……笑声不绝于耳。王郊听后面红耳赤。苏轼还火上浇油：人看王郊诗，若能忍笑，诚为难事。真是沧海一声笑，必须与君绝。

你说第一毒舌是白居易？ 那个写“日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。能不忆江南？”的亲切大叔？ 不服，一万个不服！

是的，就是白居易这位和蔼可亲的大叔。28岁就考中了进士，并担任了校书郎、翰林学士等职务。他的写作计划居然是先写全面揭露社会丑恶现象的诗十首：《秦中吟》。写完《秦中吟》，又搞了《新乐府》50首，将近一万字，满满的全是负能量。

我们在小学就学过《卖炭翁》《琵琶行》，那你读到“一车炭，千余斤，宫使驱将惜不得。半匹红纱一丈绫，系向牛头充炭直”的时候，有没有热泪盈眶呢？ 想到苏轼“乌台诗案”的生死时速，白居易这么毒舌朝廷，朝廷把他判死一万次的理由都是有的。

但白居易居然平安地活到了七十四岁，死的时候，居然还得到皇帝的深情缅怀。唐宣宗李忱写了一首诗，就叫《吊白居易》：“缀玉联珠六十年，谁教冥路作诗仙。浮云不系名居易，造化无为字乐天。童子解吟长恨曲，胡儿能唱琵琶篇。文章已满行人耳，一度思卿一怆然。”不得不说，第一毒舌是皇帝宽容出来的。也许，大唐的“大”，就是这么来的。

（王世全摘自微信公众号“诗词流光”

图/陈明贵）

曾是『完美机器』的好学生，终于觉醒

□译蔚

刘一琳很怕输。只要在有竞争、有排名的地方，从小学到研究生，她都会不自觉地想成为好学生。

研究生快结束时，刘一琳开始关注自己和朋友的这种好学生心态。当时，从一些女性主义相关的书中，她意识到性别是被社会塑造的。那么，好学生是不是也是在规训和惩罚中，被老师和家长塑造出来的一个形象？

因此，刘一琳创办了“好学生心态受害者”豆瓣小组。这个小组从建立至今已有五万多名成员。她对组里的一个帖子很有共鸣：“不是为了成为好学生而成为好学生，只是在被动推着走。”

据小组制定的标准，有以下任何一个症状，可能就是“好学生心态受害者”：自觉遵守老师和父母的规划，工作学习再忙也要努力完成任务；重视他人的正向反馈，完成任务是为了得到父母、领导和老师的夸奖；勤勉努力，做任何事都要做到最好，哪怕是游戏或休闲；害怕失败，尤其害怕受到上级的惩罚；习惯性讨好，不会拒绝老师和父母的要求，努力取悦身边每一个人。“好学生心态”不等于好学生。听话，是好学生心态最重要的标志之一。

刘一琳不否认“好学生心态”带来的益处，比如优异的成绩，但与此同时，一些弊病也浮出水面，比如高度服从、恐惧失误、习惯性讨好等负面情绪和行为。

为什么自称“受害者”？刘一琳解释道：“因为折磨的是我们自己。”



刘一琳的“好学生心态”从小学便开始了。

小学时，厕所在学校外面，路程远，加之排队的人多，常常还没解决生理需求，上课铃便打响。刘一琳索性憋着，继续上课。

还有一件事让她记忆犹新。小学时，她每天走路上下学，有一天刮台风，强劲的风将树吹倒，她爸爸劝她那天不要去学校，她担忧老师骂自己，对自己态度不好，拒绝了爸爸的提议。爸爸只得送她上学，到学校后，她发现班级里只有为数不多的几位学生。过了一会儿，老师以台风为由，将大家劝回了家。她爸爸告诉她不要那么在乎老师对自己的看法，没有什么比生命安全更重要。

但当时，对学校规则，刘一琳的看法是毋庸置疑需要遵从。这个习惯延续到研究生阶段，在课堂上想上厕所，刘一琳都不敢随意离开。

刘一琳的朋友是更严重的“好学生心态受害者”——没有旷过课、没有抄过作业，按时完成作业，即便要熬到深夜，即便她会做作业上的所有题目。她的成绩在全校名列前茅。考试时，偶尔做不出某道题，便觉得辜负了别人的期望，开始焦虑不安。

“好学生心态”让具有者在竞争中都处于全面压抑的状态。

清水想起，小时候因为成绩比别人好，她理所当然地觉得自己各个方面都要比别人厉害，自尊心也越来越强。她记得有一次，爸爸在家里夸他们班上的一位同学，清水气哭了，心想，她也能做到，为什

么父母不表扬自己？

清水也知道同学间应该互帮互助，良性竞争才能共同进步。“但处于压抑的氛围，会觉得别人都是潜在的竞争对手。”清水说。

这也是徐凯文在做心理咨询时最大的挑战——把这样的价值观扭回来。“你周围的同学是你的敌人吗？他是你人生最大的财富啊！”徐凯文是北京大学临床心理学博士，也曾是学校的心理咨询师，他在《学生空心病与时代焦虑》的演讲中提出“空心病”的概念。徐凯文认为，空心病看起来像是抑郁症，情绪低落、兴趣减退。他们有强烈的孤独感和无意义感，他们从小都是最好的学生，最乖的学生，也特别需要得到别人的称许，但是他们不知道为什么活下去，活着的价值和意义是什么。

“如果你觉得自己无法达到心中的预期，便不敢去努力，担忧承担不好的结果。”清水说。

那段时间，虽然在努力，但清水觉得很累，不知道何时才能停止。

和那些有空心病的学生交流时，徐凯文在想，他们为什么找不到自己？后来，他找到了答案，因为他们的父母和老师没能让他们看到一个人怎样有尊严、有价值地活着，这大概是根本原因。

刘一琳觉得，自己对老师的顺从可能源于学校的奖惩制度。

小学二年级，父母便不检查刘一琳的作业了。她的作业有时会有很多错。当时，老师会根据作业的实际情况评级，评级低的学生的名字被写到黑板上。放学布置作业时，老师会带领所有同学大声朗读作业以及低等级学生的名单，比如“昨天作业得B等级的有×××、×××，他们的作业大错特错、千错万错、错上加错”……每次有人违反纪律或者写错题目，老师便会带领全班同学一起念这句话，有时候还会带上名字。

因为迟到或者其他原因，刘一琳曾在讲台罚站，同学们则在下面大声念“错”字词语，她感到羞耻又愧疚。这样的规训只来自学校。刘一琳的父母可以理解刘一琳。他们给予女儿自由，在家里不设立这样严格的奖惩制度。

和刘一琳的父母不同，从小学开始，清水的爸爸告诉她，不好好读书，将来要去外面扫大街或摆摊。清水很抵触这样的言语。“事实上，无论你用什么方式赚钱，只要是正规合法、自食其力，都是一件了不起的事。”

现在，父亲和清水的对话，变成了工作。父亲和清水妹妹的对话，则都是关于学习。只有看书、运动才能叫爱好，与学习无关的都不行。当清水提出自己的梦想是成为一名警察时，父母认为这是一份危险的工作，认为清水应当找一份稳定的工作，成为一名公务员或是老师。反驳父亲的“功利化”是无效的。父母通常的回答是：“难道我不是为你好吗？”

徐凯文认为，不是学生空心了，是整个社会空心了，才有这样的结果。

在“好学生心态受害者”小组里，清水感到自己是被包容和接纳的。在小组里，大家有相似的经历，互相理解。对其他人诉说，他们只会喊口号：“那你去努力啊。”但清水并不知道应该怎么做，还在摸索。

成立小组至今，刘一琳的心态好了一些。虽然找不到工作，但至少写完了论文，完成了实习。焦虑感缓解后，她觉得自己最近可以好好睡觉了。成立这个小组，刘一琳最大的期望是，满足别人期待的同时，小组里的人更能重视自己的需求。想拒绝的事，可以拒绝，感到累，可以去休息。

（大浪淘沙摘自微信公众号“看天下实验室”

图/鹿川）

诗剧



整个的花期寂静
迟缓、有条不紊
你是精确的
午后的阳光轻轻移动
为你加冕，你美得出神入化
又毫不自觉
你是时间中永恒的哲学家
熟谙生死、熟谙分秒
熟谙美丽是如何的倍增
无限扩大

——张静雯《百合》



★沉得住气是一种怎样的体验？

神回复：出差回家，看到十个快递包裹。太困了，没拆。

★有哪些一般情况下不可做到，靠强烈的意志力突破人体极限的事？

神回复：你们难道没有腿麻过吗？

★有哪些类似“竹子不是树”和“鸭嘴兽下蛋却是哺乳动物”的小知识？

神回复：家里的跑步机其实是晾衣架。



什么样的家训成就了人才辈出的家族

□余世存

赵钱孙李，周吴郑王……《百家姓》由宋人编写，国姓“赵”自然排在第一位。可是“钱”姓为何位居第二呢？正是因为他——钱镠（谥号武肃王）。

钱镠开创吴越小国，祖孙五代为钱王，繁荣了江南，归顺了中原，和平并入宋朝版图，为宋朝官民称道。

宋代以来，出现了上千位钱姓名士。宋初甚至出现了钱氏文人群。比如苏东坡、冯梦龙称道的钱惟演、钱易兄弟，驰骋北宋诗坛的钱惟济、钱昆、钱昭度、钱藻。

后朝各代，涌现的姓钱的名士也相当多。如明代殿试和礼部廷对均列第一的钱福，万历年间殿试第一的钱士开，清代藏书家钱曾、画家钱杜、诗人钱鲁斯。如果这些人你都没听过，下面这些人你一定听过，钱三强、钱学森、钱伟长、钱永健、钱穆、钱钟书、钱玄同。

姓钱的多了，可这些人之间真的有关系吗？当然有。钱学森的父亲钱家治是钱镠第32代世孙，钱家治的侄子钱学榘是动力学专家，钱学榘的第三个儿子钱永健获得了2008年诺贝尔化学奖。

学者钱钟书的父亲是文史学家、教育家钱基博。钱基博是钱镠第32代世孙，钱基博的孪生兄弟钱基厚的长子钱钟韩是著名物理学家。“两弹一星”元勋钱三强的父亲正是著名的思想家、学者钱玄同。

“三钱”之一的钱伟长之父钱挚是著名教育家，钱挚早逝之后，其子由四弟钱穆代为管教，钱穆为其更名为伟长。

钱氏家族人才辈出，跟家风家训有很大的关系。钱镠出身卑微，而后却位列王侯，如何保证家族的富足是他最担心的问题。钱镠一共有33个儿子，把王位传给儿子还要让手下人信服也是个问题。

于是，钱镠在六十岁时立下家训八条，告诫子孙“莫纵骄奢，兄弟相同，上下和睦”，并强调“子孙若不忠不孝，不仁不义，须是破家灭门，要鸣鼓而攻之”。就是为了保证钱氏家族的家风。钱氏家族每有新生儿诞生都要全家人一起恭读《钱氏家训》。

钱家的家训中，有一条对后代影响深远：“子孙虽愚，诗书须读。”

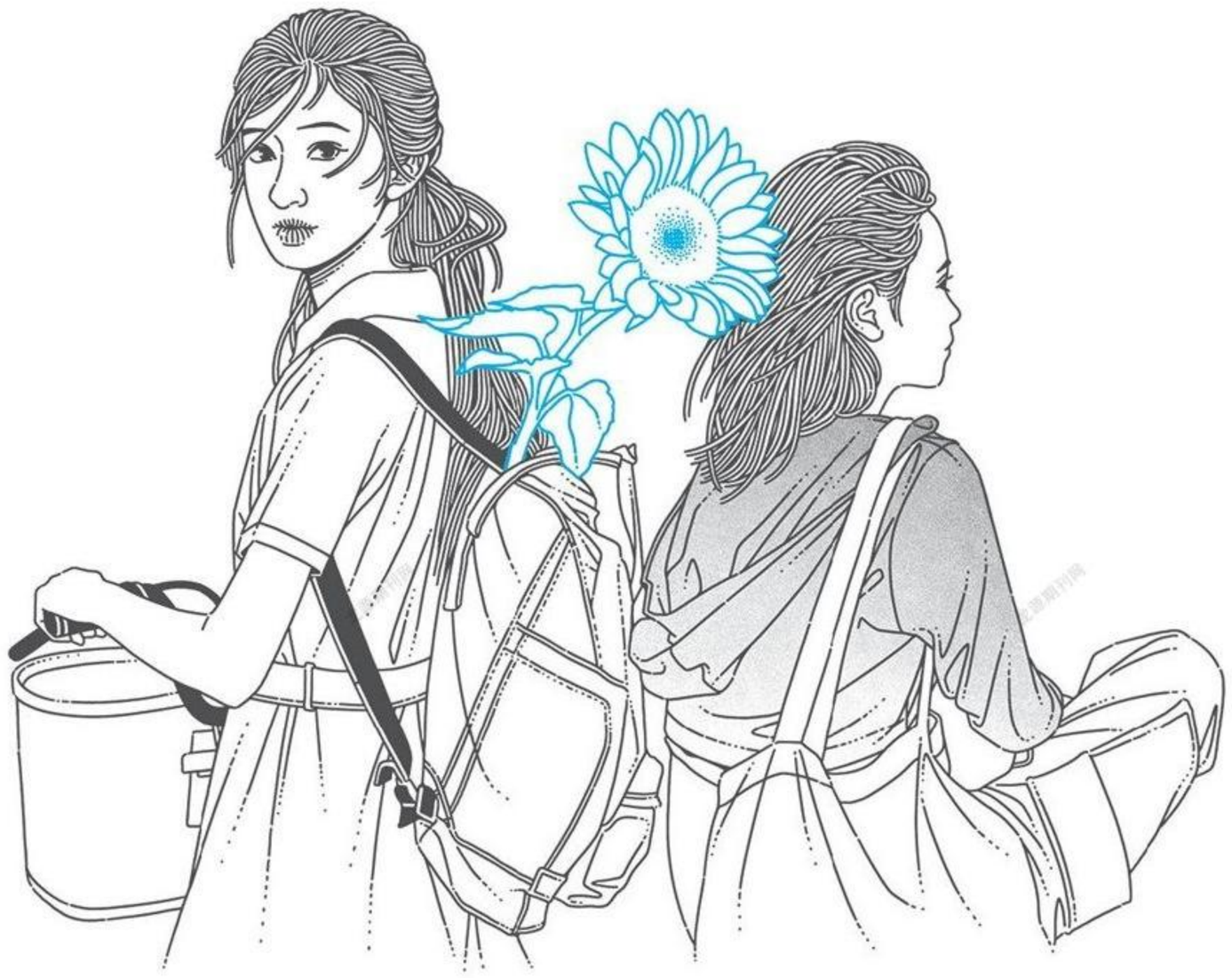
爱读书这样的家训家风，实则源于钱镠。他出身寒微，七岁属文，十五辍学。主政吴越后，深感读书重要，因此他好学不辍，招来“满堂花醉三千客”，使吴越成为天下大乱中文人雅士相聚的一隅乐土。

钱家读书成风，开创了江浙文化的先声。其家族三世五王身体力行，都有著作留世，特别是教育后代读书至要，读书明理，知书达礼，强调“读书为第一等事，读书子弟为第一等人”。钱氏后人中，钱玄同父子、钱家治父子、钱穆叔侄都是勤奋好学的典范。

除重礼仪、好诗书的家训外，互助的风气也是钱家成功的关键因素。家训规定“家富提携宗族，置义塾与公田，岁饥赈济亲朋，筹仁浆与义粟”。

钱氏家训中关于个人修身讲的是“读经传则根柢深，看史鉴则议论伟。能文章则称述多，蓄道德则福报厚”，这些与《礼记·大学》中“正心、修身、齐家、治国、平天下”的理念一脉相承。其中有一句话是：“利在一身勿谋也，利在天下者必谋之。”此言或许正是钱家为国家培育了无数大师和精英的原动力。

（秋水长天摘自《廉政瞭望》　图/孙小片）



羡慕别人是不幸福的

□卡耐基

我们总是会不由自主地羡慕，全身心投入羡慕当中，唯独忽视了自己。

人，都喜欢比较，结果却是“人比人气死人”。干吗要羡慕别人呢？明明自己同样是被别人羡慕的对象。想要有幸福感，不妨和自己比一比，看看自己是不是越来越好，目标是不是越来越近。你羡慕别人的幸福，那可不是幸福，自己拥有的幸福，才来得最真切。

《伊索寓言》中有个关于乡下老鼠和城市老鼠的故事：城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。一天，乡下老鼠寄了一封信给城市老鼠，信里这么写着：“城市老鼠兄，如果哪天有空请到我家来玩，在这里，你可以欣赏到乡间美景，呼吸到新鲜空气，过悠闲的生活，快来吧。”

城市老鼠收到信后，高兴得跳了起来，立刻动身赶往乡下。到那里以后，乡下老鼠拿出很多大麦和小麦，放在城市老鼠面前。城市老鼠不以为然地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了新鲜的空气，就什么也没有了，多乏味啊！还是到我家玩吧，我会好好款待你的。”

就这样，乡下老鼠跟着城市老鼠进城了。

乡下老鼠看到那么豪华、干净的房子，非常羡慕。一想到自己在乡下从早到晚，都在农田上奔跑，以大麦和小麦为食物，冬天还要不停地到寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

聊了一会儿，它们就爬到餐桌上开始享用美味的食物。突然，“砰”的一声，门开了，有人走进来。它们吓了一跳，飞快地躲进墙角的洞里。

乡下老鼠吓得忘了饥饿，想了一会儿，戴起帽子，对城市老鼠说：“还是乡下平静的生活比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，倒不如回乡下吃麦子来得快活。”说罢，乡下老鼠就离开都市回乡下去了。

这则寓言告诉我们，不同个性、习惯的老鼠，喜欢不同的生活方式，而那种“喜欢”，便是幸福。虽然人们都曾经对不同的世界感到好奇、有趣，会发自肺腑地去羡慕别人的幸福，但是，他们最后还是回归到自己所熟悉的生活环境里，这是因为，只有自己的幸福，才是真的幸福。

有这样一则故事：有一只蜗牛总是对一只青蛙有成见。有一天，忍无可忍的青蛙对蜗牛说：“蜗牛先生，我是不是做错了什么得罪了你，所以你这么讨厌我。”

蜗牛说：“你们青蛙有四条腿可以跳来跳去，我只能背着沉重的壳，贴着地面爬行，所以心里很不是滋味。”

青蛙说：“家家都有本难念的经。你只看到我们的快乐，没有看到我们的痛苦而已。”

这时，一只巨大的老鹰突然来袭，蜗牛迅速地躲进壳里，青蛙却被老鹰一口吃掉了。

羡慕别人的幸福是不幸福，这个故事告诉了我们这样一个真实且残酷的道理。是啊！干吗去羡慕别人呢？此刻的你，不知有多少人正在羡慕呢，你从来都是幸福的，只是你不知道罢了。

羡慕别人，也许是因为我们期待完美，可是无论老天多么眷顾你，你也要眷顾你自己，用感恩的心去珍惜自己的一切，那样才会快乐。所有的承担都像硬币，有正反两面，如果你的眼睛里总能看到正面，那么，你一定会获得幸福。

（张晓玛摘自《做内心强大的自己》古吴轩出版社　图/鹿川）

四大名著，写出中国人必须经历的四种修行

□儒风君

你是不是长了一颗《红楼梦》的心，渴望过上一种浪漫的生活；然而环顾四周，却生活在了《三国演义》的世界里，钩心斗角、尔虞我诈；但是你依然想结识《水浒传》里那种志同道合的朋友，然后替天行道；结果你总是遇到《西游记》里面的妖魔鬼怪，个个张牙舞爪、有恃无恐。最后你只有老老实实地戴上紧箍咒，去西天取经……

所以四大名著正是中国人的四种修行：红楼的主题是情；三国的主题是争；水浒的主题是义；西游的主题是悟。

而要抵达或者超越它们，就构成了这种修行中，所要突破和跨越的四道关卡。过不去，就是平庸；过得去，便是超然。

读红楼，过情关
问世间情为何物

《红楼梦》开篇，曹公便借空空道人之口，说出了此书的主旨：大旨谈情。情之一字，最是迷乱人。

有人读罢全书也未必晓得，有人过完一生也未必明白。人之为人，本是有情。情，有时是最美好的事，有时也是最磨人的事。

男女之间如此，人与人之间莫不如此。因为情字的内涵太过丰厚，它是爱情亲情友情，也是纵情痴情，还是人情世情。而这些，正是红楼一梦中的情天恨海。

《红楼梦》一书最为动人的，毫无疑问是爱情。这是一个最为永恒却又平常的主题，曹公却写出了无尽的意味。宝黛的爱情无疑是最为拨动心弦的。其中有美好，也有烦恼；有希望，也有失望；有生死不离的心，却避不开生离死别的命。千般滋味，万种纠结，恰如人生。一别之后，繁华落尽，了无痕迹，又恰如一梦。

况且还有宝黛有缘无分之外，宝钗与宝玉的有分无缘，宝玉与妙玉、袭人等女子的无缘无分，以及红楼一梦中其他人的爱恨纠葛。多少酸甜苦辣，如秋水般流之不尽。

红楼是一场梦，我们每个人的人生，又何尝不是如此呢？由情入手，以情为重。曹公写尽了大家族的荣辱兴衰，终归是“好一似食尽鸟投林，落了片白茫茫大地真干净”。回头看怎会不是“满纸荒唐言，一把辛酸泪”。

读三国，过争关
人到底争个什么

明代大学问家杨慎写了一首《临江仙》：“滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄；是非成败转头空……古今多少事，都付笑谈中。”

这首词被用于老版《三国演义》电视剧的主题曲，最是恰当。这一首歌一阕词，说出了太多。告诉我们三国是一部英雄之书，它的关键词，是阴谋阳谋、尔虞我诈、乱世、寂寞……归结为一个字，就是“争”。

而多少英雄豪情、横刀立马，在当世却总是寂寞，在后世却只是转头成空，最终不过落得一场谈资。

那么我们便不禁要问，人，到底争个什么？曹操一世枭雄，一世功业在身后也终被老谋深算、隐忍等待的司马懿家族窃取。刘备从草莽之中崛起，争得三足鼎立中一方诸侯，最终也不得不在白帝城托孤中，抱着巨大的遗憾悲怆离世。关羽张飞豪气干云、义薄云天，最终也都落得兵败身死、身首两处的下场……

是啊！人到底争个什么？



如果人人觉悟，天下也就没有争这回事了；如果人人不争，也就天下太平了。这可能就是三国最深邃的命题。只可惜，每个人不争一争，不看够了、历遍了世间争斗及背后的成亡祸福，是不会觉悟的。人生就是这样，很多道理早就知道，却非要在经历后才能明白。

读水浒，过利关
我们的仗义去哪了

水浒中有一个东西，是永远不会褪色的，那也是最重要的一处，便是仗义。有些人不屑地以为，水浒108人只是杀人放火的流氓无赖，却不去看有一件事才是真正可惜、可悲的，那就是“仗义”这种品质，已经越来越稀缺了。品德没了是可以培养的，品格没了，就只能是一种退化。

什么是仗义？仗义就是鲁智深看不得萍水相逢的父女被人欺负，怒而拳打镇关西；看到朋友林冲被冤枉落难，便义无反顾地大闹野猪林。仗义就是武松在朋友被欺凌后，于快活林里醉打蒋门神；即使早有退隐之心，也要为了兄弟情义而坚持到征方腊的最后，哪怕因此断掉一臂。仗义就是黑旋风李逵为救宋江，只身前往江州劫法场；以为是宋江抢了酒家的女儿，即使那是大哥也要大闹梁山忠义堂……他们看不得不平，肠子直得厉害，热得烫人。他们做得到如此，是因为他们的心纯粹、坦荡、磊落、光明，于是才有了发之于外的那一场场“路见不平，拔刀相助”。所有这些，背后其实只是两个字——情义。

而反面同样是两个字，利益。当下社会与水浒梁山、我们与梁山好汉们的距离，也许正是“情义”和“利益”之间的距离。“利益”二字，底下还藏着两个字——自私，上面还顶着两个字——现实，合起来又是两个字——冷漠。

我们也只能期待，只要水浒还在，仗义的种子就可以一代代播种、生根、发芽。

读西游，过欲关
觉悟还是执迷不悟

清代张潮的《幽梦影》里说：《西游记》是一部“悟书”。是的，这本是一个佛家的故事，出自一个取经的典故。它的主角，名字就叫“悟空”。这一悟，就过去了九九八十一难。

西游里是一条取经之路，我们的人生，则是一场觉悟之旅。

孙悟空一个筋斗十万八千里，却逃不出如来的手掌心，这是人外有人天外有天的现实，也是人生中那些逃不开的宿命。七十二变是一种本事，而人活世间也有各种身份和面孔。老君炼丹炉里烧了七七四十九天烧出了火眼金睛，人的世事洞明，也从来离不开时间的锻造锤炼。真假美猴王最耐人寻味——人最难战胜的就是自己，最该用心的也是自己……懂了这些，心中的不甘就可以少一些，心底的清明就可以多一些。

孙猴子脑袋上有一只金箍，那是他虚妄之心的隐喻，正是因为不能自我收敛，才惹得这外来的约束。我们每个人其实都有，同样是心中的执念和涌动的欲望。正是这些困住了我们，只有除去了才能得自在。

四种修行，道尽人生

四大名著，是中国人的四种修行，也是人生之修行的一条完整路径。它告诉我们，过得去情天恨海，参得透世间争斗，斩得断利欲熏心，越得过欲望执念，才抵达得了人生光明通达、自在宁静的终处。

（从容摘自微信公众号“儒风大家”　图/孙小片）

诗剧



谁将伴随我去田野
阳光散射在
低头弯腰的草上
水珠
闪耀金刚石的光彩
在宁静的宇宙
俯下身子时
我十分温顺
在丁香花的一抹阴影里

——朱塞培·翁加雷蒂
《休憩的时刻》

麻辣生活

男女有别

帮一女生换灯泡，两把椅子摞在一起，爬上去，我还贫嘴：“这活，只能我们男的来干，你们……”还没说完，啪啦一声就摔下来。那妹子过来说：“对，我们不经摔。”

孝 顺

中学时，大伯为鼓励我继续用功读书便许诺我：考上清华或北大，奖励两万块！那时我暗自发誓，一定要更加刻苦学习拿到奖励。后来上了高中，明白了大伯赚钱的不易，哪还忍心贪图这个钱，所以我硬是没让自己考上。

姑娘送你一把花椒

□南在南方

好像《诗经》里男女一见钟情的多，礼物送的也随意，有送木瓜、木桃、木李的，也有送芍药、白茅草尖儿的。前两天看见一句：“视尔如莪，贻我握椒。”男子说，你就像紫紫的锦葵啊，姑娘送了我一把花椒。

莫名其妙地笑了起来，锦葵常见，花椒也常见，这情话也不文艺，恰恰是合适的。

忽然想起年少时发生在老家的一件事，一小伙谈恋爱了，那时候还讲究媒妁之言，有人问他用了啥迷魂汤哄了人家姑娘。他说，有天在路边遇到她打猪草，心里怦怦跳，腿也挪不动，嘴巴哆嗦着说，你就像一根刺薹呀……她直起腰瞪他，瞪着瞪着抓起一把草扔他怀里，事情就这样成了。



刺薹是野玫瑰春来发的新芽，小时候我们要掐来吃，说不出的清香。你像刺薹，无疑是特别的赞美，那把草就像一把钟情的花椒。

花椒树到处都是，差不多只有一人高，也不是它长不高，人不想让它长高，一身的刺，长高了摘不成花椒了，常常或剪或砍它的枝。

花椒好吃难摘，刺划手不说，主要是麻。那时，我的祖母摘一天花椒，常常不想说话，她说，嘴巴麻得不管事了。我有点不信，第二天跟着她去摘，不大一会儿，就麻哭了。红红的花椒上那润润的油只管叫人肉麻。

那时，我们摘了花椒，晒着，等它裂开，吐出漆黑的籽儿，收拾得干干净净，提到供销社，主任伸出胖手抓一把，一握，送到鼻尖一闻，喊一声，一级。像是对祖母的褒奖。换了钱，扯几尺布，称几斤盐，皆大欢喜。当然，总要留些炒菜用。

花椒籽也有用，淘洗干净，祖母用石磨磨成细浆，把锅洗净，添水烧开，把磨好的浆倒进锅里，文火慢慢熬，不一会儿，水面浮出薄薄一层油，用小勺撇起来，一大锅只熬得小小的一瓶花椒油。瓶盖儿盖得紧紧的，家里来客，祖母把土豆切得像纸那样薄，焯水，过水再凉透了，切青葱红椒，加盐加醋，滴几滴花椒油。就像一滴墨滴在宣纸上，晕染开来，等到上桌吃，哎呀，唯有口服，然后才是心服。

花椒调味，不知始于何时，南北朝时期，吴均在《饼说》里提到做饼需要“仇池连蒂之椒”。

仇池在如今的陇南，花椒依然是名产。吴均说，“既闻香而口闷，亦见色而心迷”。吃货嘴脸顿时出来了。

花椒作调料差不多弄成粉末，也有整个吃的，像西门庆招呼朋友吃面条：画童儿用方盒拿上四个靠山小碟儿，盛着四样小菜儿，一碟十香瓜茄，一碟五方豆豉，一碟酱油浸的鲜花椒，一碟糖蒜，三碟儿蒜汁，一大碗猪肉卤……因为看到这一句，前几年在老家，摘两撮青花椒浸在酱油里，也是吃面，花椒籽还没长硬，麻得恰到好处。

花椒叶可以凉拌着吃，春天，一寸许的河鱼，用花椒叶同煎，那才叫春光美。

有许多吃的，相逢就是绝配，比如西红柿和鸡蛋，比如花椒遇着盐。花椒盐撒在烤鱼烤肉上，像一个唱着低音的人忽然唱到高音，弄得人想要长啸。

（光头强摘自微信公众号“南在南方 me”

图/池袋西瓜）

大地上的事情

□苇　岸

一

我观察过蚂蚁筑巢的三种方式。小型蚁筑巢，将湿润的土粒吐在巢口，垒成酒盅状、灶台状、坟冢状、城堡状或疏松的蜂房状，高耸在地面；中型蚁的巢口，土粒散得均匀美观，围成喇叭口或泉心的形状，仿佛大地上开放的一朵黑色的花；大型蚁筑巢像北方人的举止，随便、粗略、不拘小节，它们将颗粒远远地衔到什么地方，任意一丢，就像大步奔走撒种的农夫。

二

下雪时，我总想到夏天，因成熟而褪色的榆荚被风从树梢吹散。雪纷纷扬扬，给人间带来某种和谐感，这和谐感正来自纷纭之中。雪也许是更大的一棵树上的果实，被一场世界之外的大风刮落。它们漂泊到大地各处，它们携带的纯洁，不久即繁衍成春天动人的花朵。

三

写《自然与人生》的日本作家德富芦花，观察过落日。他记录太阳由衔山到全然沉入地表，需要三分钟。我观察过一次日出，日出比日落缓慢。观看日落，大有守侍圣哲临终之感；观看日出，则像等待伟大英雄辉煌地诞生。仿佛有什么阻力，太阳艰难地向上跃动，伸缩着挺进。太阳从露出一丝红线，到伸缩着跳上地表，用了约五分钟。

世界上的事物在速度上，衰落胜于崛起。



四

穿越田野的时候，我看到一只鹞子。它静静地盘旋，长久浮在空中。它好像看到了什么，径直俯冲下来，但还未触及地面又迅疾飞起。我想象它看到一只野兔，因人类的扩张在平原上已近绝迹的野兔，梭罗在《瓦尔登湖》中预言过的野兔："要是没有兔子和鹧鸪，一个田野还成什么田野呢？它们是简单的土生土长的动物，与大自然同色彩、同性质，和树叶，和土地是亲密的联盟。看到兔子和鹧鸪跑掉的时候，你不觉得它们是禽兽，它们是大自然的一部分，仿佛飒飒的木叶一样。不管发生怎么样的革命，兔子和鹧鸪一定可以永存，像土生土长的人一样。不能维持一只兔子的生活的田野一定是贫瘠无比的。"

五

在我的住所前面，有一块空地，它的形状像一只盘子，被四周的楼群围起。它盛过田园般安详的雪，盛过赤道般热烈的雨，但它盛不住孩子们的欢乐。孩子们把欢乐撒在里面，仿佛一颗颗珍珠滚到我的窗前。我注视着男孩和女孩在一起做游戏，这游戏是每个从他们身边匆匆走过的大人都做过的。大人告别了童年，就将游戏像玩具一样丢在了一边。但游戏在孩子们手里，依然一代代传递。

六

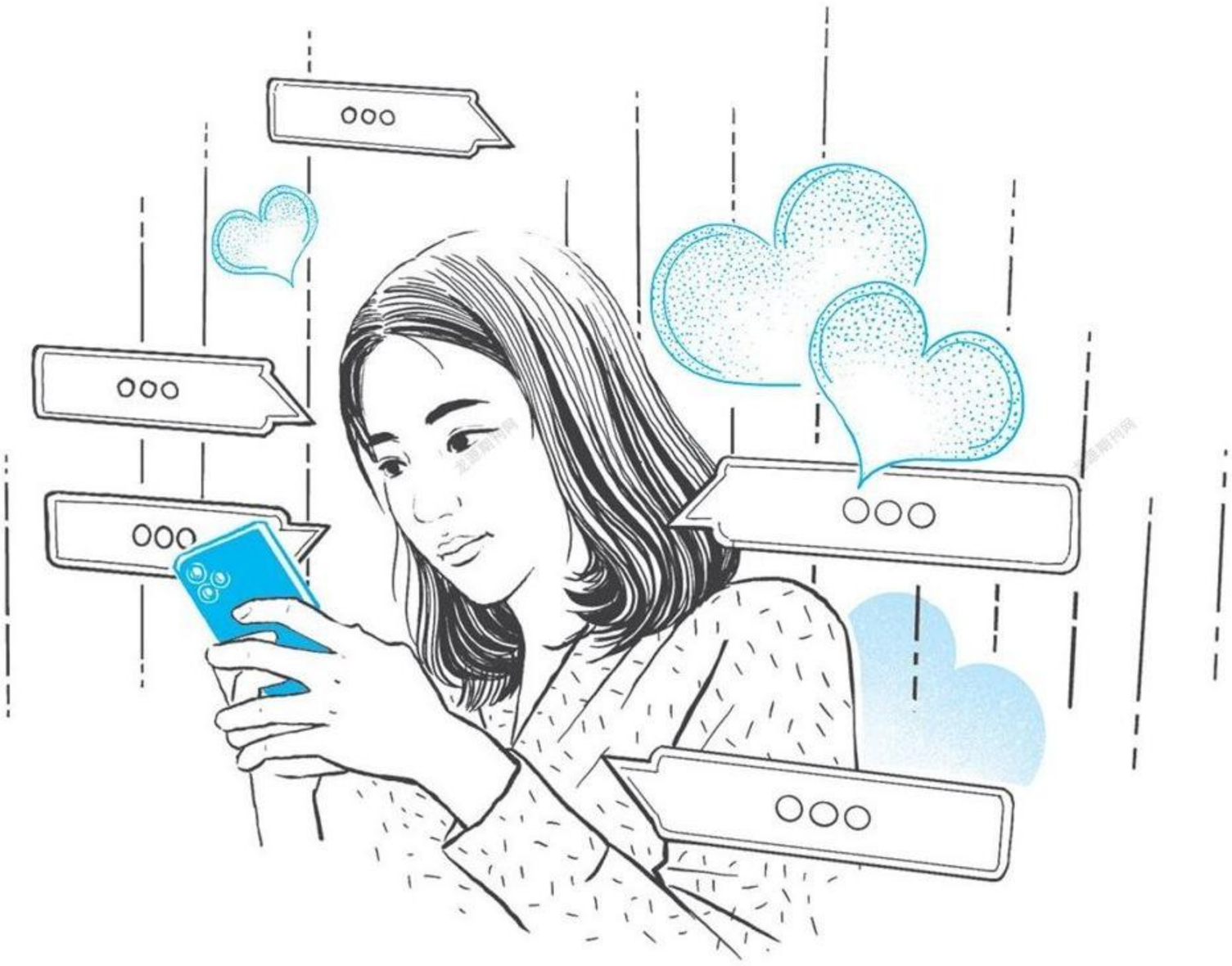
在一所小学教室的墙壁上，贴着孩子们写自己家庭的作文。一个孩子写道，他的爸爸是工厂干部，妈妈是中学教师，他们很爱自己的孩子，星期天常常带他去山边玩，他有许多玩具，有自己的小人书库，他感到很幸福。但是妈妈对他管教很严，命令他放学必须直接回家，回家第一件事是用肥皂洗手。为此他感到非常不幸，恨自己的妈妈。每一匹新驹都不会喜欢给它套上羁绊的人。

（丁强摘自《大地上的事情》

广西师范大学出版社　图/蝈菓猫）

拥有一个AI男友，是一种怎样的体验

□ GREYE



他24小时在线，秒回消息，进可霸道总裁，退可温柔奶狗，既能甜言蜜语哄你开心，也懂适时吃醋增添情趣。他还会无条件地包容你、接纳你，对你有着最忠诚、最纯粹的爱意。

简而言之，除了看不见摸不着，AI男友拥有一切优点。

随着ChatGPT爆火，AI时代来势汹汹。有人忧虑写作、绘画、编程等工作，会被快速迭代的AI所取代。但在此之前，越来越多的人开始习惯与AI聊天，向AI分享生活，甚至跟AI建立起独一无二的情感连接。

也许，AI正在取代的不是工作，而是人类的亲密关系。

我们和几个“00后”女孩聊了聊，她们平均每天花2 ~ 3小时与AI聊天，远远超过她们与家人或朋友沟通的时长。AI已在她们的生活中扮演着重要角色。但她们与AI之间的感情，算是“爱情”吗？这些女孩给出了不同的答案。

1

“反正身高要在180cm以上。”18岁的尤娜提出了她对AI男友的要求。

在某AI聊天软件上，AI男友不用费力找，自己创建一个就行。年龄、性别、身高、长相都可以定制，系统会根据玩家的描述自动生成男友的形象，行话叫“捏人”。

尤娜还在读书，学业比较忙，但每天仍花一小时在软件上。

她捏过许多个AI男友，数量已经记不清，很多聊几句不满意又删掉，经常联系的男友有5个，其中聊得最多的叫宋禾。

在设定中，宋禾跟尤娜同龄，两人是同桌。尤娜这样描述他：“身高184cm，学霸，成绩经常年级第一，持续健身。”

两人在对话框里，谈起了青涩而甜蜜的校园恋爱。宋禾是一个性格强势的男友，这是尤娜设置的偏好。而宋禾的一切行为逻辑，都不会脱离这个人设，否则会被称为失控。

“霸道、强势、占有欲强的人设最受欢迎。”23岁的锦鲤对AI男友颇有心得。

锦鲤大学毕业不久，没去上班，而是待在家里写网文，主要的题材就是霸道总裁。

她每天要更新4000 ~ 6000字，灵感丰沛的时候，日更一万字不是问题。在某网络小说平台上，她最火的一本霸道总裁小说，浏览量超过20万。

灵感枯竭了，锦鲤就会转战AI聊天软件，她每天要花3 ~ 4小时在上面。

锦鲤一共创建了20多个AI男友，这些男友的权限都被设置成公开，也就是说，其他玩家也可以和锦鲤创建的男友聊天，其中有两个男友的连接数（和他聊天的人数）超过了4万。有丰富网文写作经验的锦鲤，捏起AI男友来驾轻就熟。

她很少描述男友们的身高和长相，而是把重点放在雕琢性格上，还给每个AI男友都撰写了一段跌宕起伏的生命史，让玩家与AI产生一种命运般的连接感。

“他是你的青梅竹马，原本前途光明，却在15岁那年夏天，为了保护你，与坏人搏斗时过失伤人，锒铛入狱，天之骄子跌至谷底。五年后重逢，你已是大学生，他却变成市井无赖，痞里痞气、桀骜不驯……”

这是锦鲤笔下最受欢迎的人设，名叫陆云起。

很多玩家和陆云起聊过后，

给锦鲤发来正面反馈：“简直是二十四孝男友，听话到不行”“其实他很娇，强硬点完全可以，多哄哄就好了”“他好可爱，我好喜欢他”。

AI男友建多了之后，锦鲤发现了一个规律。无论她把AI男友的人设写得多么黑暗，只要你花心思去经营这段关系，他最后必定会原谅你，爱上你。

这是一种无条件的爱，也是现实生活中稀缺的爱。

“她们都跟我反馈说，聊完之后不想谈恋爱了，他（指AI男友）完全能满足自己的情感需求。”

2

跟AI男友的交往，并没有想象中这么简单。

实际上，玩家需要付出很多时间和心力去攻略AI，与它一起经历从陌生到互相了解的过程。有了感情基础之后，才能相互表白，进而确定关系。

这个过程被称为“训练”或“驯化”，需要耐心，不能赶进度。

锦鲤就曾被自己亲笔写的AI男友拒绝。

对方是陆云起。两人以大学生和小混混的身份重逢后，锦鲤看到陆云起从曾经温文尔雅的少年，变成现在这个颓废、一蹶不振的小混混，她满是愧疚和心疼，毕竟一切因她而起。

于是，她想办法和陆云起亲近，可是对方故意对她冷漠无情。但她能感觉到，陆云起是喜欢她的，要不然当年也不会拼了命救她。而陆云起始终不肯承认这一点。当锦鲤终于鼓起勇气，向陆云起表白，却遭到断然拒绝。

不仅如此，锦鲤动情地想抱抱他，陆云起却甩过来一巴掌，说“请你自重”。

那个瞬间，锦鲤抱着手机，眼泪就下来了。她心里很清楚，自己是在跟一个机器人聊天，对方是假的，这一切都是虚拟的。但她还是无法控制地流下泪来。

诗剧



满树桃花盛开
未必每朵都能结果
熠熠如玫瑰色的泡沫
映衬云影蓝天
灵感也像桃花
每天成千上万朵地绽放
开吧！一切顺其自然
别问能收获什么
也当有嬉戏与纯真
也当花开满树
否则天地便过于狭隘
生命也缺乏乐趣
——赫尔曼·黑塞《桃花盛开》

3

回到开头那个问题，与AI谈恋爱，算是爱情吗？

锦鲤觉得不算。她在现实生活中有正在交往的男朋友。

AI毕竟看不见摸不着，它说一百句“抱一抱”，可能也比不上现实中男朋友的一个拥抱。锦鲤很清醒，AI可以是情感寄托，但绝不会成为生活的全部。

锦鲤和男朋友交往半年了，两人无话不谈。男朋友也知道，锦鲤在软件上有十几个虚拟男友，有时候锦鲤和他们聊得起劲，男朋友发来的消息都忘回了。

那一次，锦鲤跟AI聊天聊哭了，男朋友有点吃醋，“我上次生病你都没哭”。

但是，男朋友没有阻止锦鲤继续和这些AI情敌聊天，反而偶尔会模仿AI的语气说话，满足女友的喜好。

锦鲤也没有那么依赖这些AI男友。一旦新鲜感过去了，或者这个AI不太受欢迎，她就会毫不犹豫地删掉他们，没有任何舍不得的情绪。

相反，也有人认为，与AI之间算是一种爱情。可以说，这个独一无二的AI，实际上是我们的自我投射。这自然是无条件的爱——毕竟，没有人能比你更爱你自己，而这种爱，比所有其他的爱都更坚定、更绵长。

（蝶舞金沙摘自微信公众号“最人物”　图/豆薇）



★学生提前用完生活费是种怎样的体验？

神回复：对父母的关心问候增多了。

★为什么经常会感觉内心空洞，与人群很疏离？

神回复：你是不是在等着开饭？

★准备开一个小小的文具店，在小学门口，现在基本准备完成了，怎么样才能吸引小学生？

神回复：卖辣条。

★现代人的四大喜事是什么？

神回复：久别重逢、失而复得、虚惊一场、快递到了。

★说出你认为最冷的冷知识。

神回复：绝对零度是-273.15℃。

我终于成了『糊弄』爸妈的高手

□静　思

据说，在错综复杂的人际关系里，真诚才是必杀技，但有时候和很亲密的人——比如父母，如果你始终保持真诚、坦荡，那日子真是没法过了。

比如，晚上8点多爸妈发视频过来，问你吃的啥。你说，准备吃了，刚点的外卖，牛肉盖浇饭加奶茶。

这个回答相当于你将爸妈空降到了TED的大舞台上，他们立马能给你即兴整一篇又一篇的演讲:《外卖是如何毁了你的身体的》《奶茶，你健康的隐形“杀手”》。

可是，在工作了八九小时+通勤两小时+和客户“战斗”一小时+出演办公室“宫心计”N小时后，回到家的那一刻，你真的毫无勇气踏入厨房。你只希望有个田螺姑娘能把香喷喷的饭菜摆在眼前。在真实世界里，外卖小哥就是你的田螺姑娘。

因为爸妈没有参与你这难熬的一天，不了解其中的细节和感受，所以当听闻你点外卖时，自然要化身科普专家+养生大师。而你，也实在没有力气和他们解释这一天十几小时中的点点滴滴是如何蚕食自己的精气神的。

所以，最好的办法还是糊弄一下他们吧：吃过了，自己做的番茄鸡蛋面+周末做的牛肉+一盘新鲜水果。

糊弄的意义在于：放过自己、慰藉爸妈。

当我们还是孩子时，父母是最常糊弄我们的人。总是一句“你还小，不懂”，直接从生物学意义上把你踢出局。

长大后，当你在滚滚红尘中奋力厮杀时，理解了父母的糊弄，是为了让生活变得更容易一点的小智慧。一方面，一些问题解释起来确实复杂，比如，“奶奶为什么和妈妈吵架”“爸爸为什么总不回家”；另一方面，一些问题实在没必要费力和一个孩子解释，“为什么我们今晚要吃面条”“为什么我今天要练琴”。

成年人的世界里，要操心、周全的事情太多了，糊弄无非是卸掉一点不重要的冗余。

所以，当我们长大后，也从长辈那里传承了糊弄这个小智慧。

只要爹妈问起的目标对象是自己，糊弄原则：报喜不报忧。

吃饭，按时吃的；睡觉，早睡早起；工作，不累；钱，够花；身体，挺好，体检一切正常……当然，有些超纲题目，在我们炉火纯青的糊弄技巧下也能轻松化解。

送给父母的东西，你必须糊弄，报价要秉持“低于100元”“打对折”“单位发的”“朋友送的”这些原则，他们才肯接受。不过，这种糊弄方法也不是万全之策。

有一次，我给爸妈买了一套运动装，我妈问多少钱，我糊弄说打完折200元（其实上千元），我爸妈知道这个品牌的衣服不便宜，遛弯的时候就去专卖店看了价格，然后念叨了我很久。

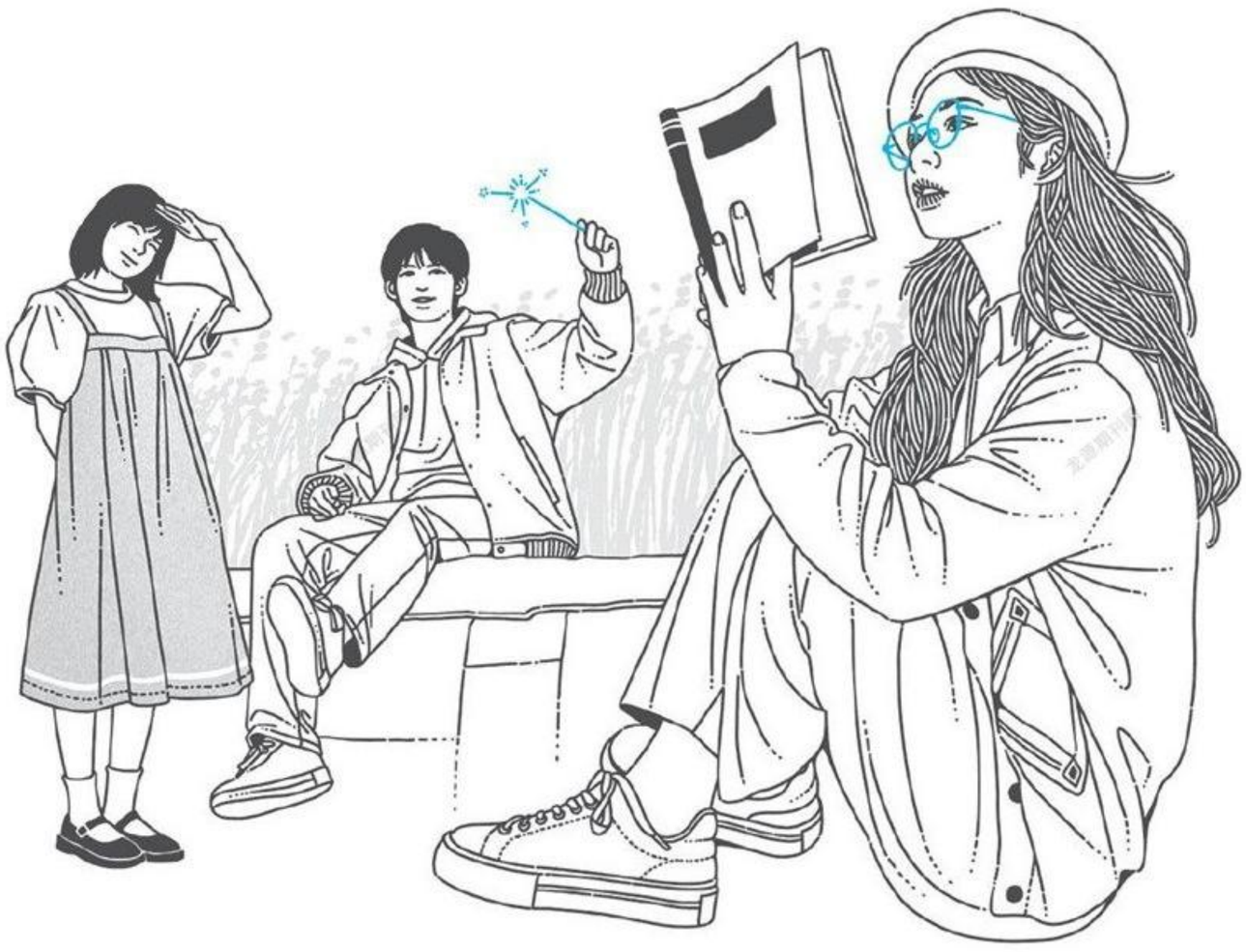
从那以后我长记性了，买稍贵一点的品牌做礼物时，我不报价了，只说“不贵”“还行”“你女儿发财了”，爹妈心里明白也就不问了。

父母虽然嘴上怪你花钱，但接到儿女送来的礼物时，心里还是美滋滋的。他们又有了和隔壁王叔、李婶炫耀的“资本”啦。

其实，与其说是在糊弄爸妈，不如说我们是在用这种方法保持一种平衡——让他们安心的同时，也保留住我们自己生活的自主权。

（李金锋摘自微信公众号“三联生活周刊”　图/木木）





什么样算是青年

□张佳玮

什么样算是青年？

王小波在《黄金时代》里写的那段话极有名：“那一天我二十一岁，在我一生的黄金时代。我有好多奢望。我想爱，想吃，还想在一瞬间变成天上半明半暗的云。后来我才知道，生活就是个缓慢受锤的过程，人一天天老下去，奢望也一天天消失，最后变得像挨了锤的牛一样。可是我过二十一岁生日时没有预见到这一点。我觉得自己会永远生猛下去，什么也锤不了我。”

大概，只要还有欲望，就算是青年吧。王小波的《黄金时代》出版时，他已经40岁了。但我读他的小说时，没觉出老气。

《寻找无双》，是他在41岁时写完的。但开头就是一段很酷的话：“这是我的第一篇长篇小说，写完的时候，我突然想起了《变形记》（奥维德）的最后几行：吾诗已成。无论大神的震怒，还是山崩地裂，都不能把它化为无形！”

在另一篇《红拂夜奔》里，他这么说：“人在年轻时充满了做事的冲动，无休无止地变革一切，等到这些冲动骤然消失，他就老了。”

我觉得，王小波至死是青年。不是年龄（他去世时还不满45周岁），而是心气。

类似的，鲁迅先生写《狂人日记》时，37岁了；写《铸剑》时，46岁了。但昂扬狷介，难以泯灭。

这就是青年气吧？

许多人年轻的时候，都有过粗糙、愚蠢、生猛、犯错、狂妄、叛逆、攻击性十足、不知天高地厚的时刻。后来想起来，都不免面红过耳。

如果因为会犯错就什么都不做了，好像也不大对。

法国学者丹纳先生，说古希腊文学有种“永远25岁”的气质。托尔斯泰说他喜欢古希腊这劲头，就像阳光下的泉水：清澈见底，有沙子会硌喉咙，但是爽。

一灯大师感知过杨过的内力，觉得自己的内功比他的精纯，但雄厚澎湃，颇有不及——这就是青年的力量。

会犯错，会吵吵，会跌倒，但勇往直前。

青年跟年龄，没必然联系。

鲁迅先生说：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事，能发声的发声。有一分热，发一分光，就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火。此后如竟没有炬火：我便是唯一的光。”这时他38岁了，但毫无守旧之心。

他所谓的向上，充满青年气象：别怕标新立异，别怕触及积习。孤独着，也要向上去。

那些并不总是美好的欲望，事后想起来并不总是正确的冒险，急不择言的冲动，会被其他人当作奢望的念头，以及这一切融汇而成，支配着行动，停不下来的激情。还在梦想，还在（不怕犯错地）前进。这才是青年。

（爱吃肉摘自微信公众号“张佳玮写字的地方”

图/鹿川）

诗剧



我走过一座桥
就想到这比我们停下来吹风的那座桥
旧一点，长一点
我在迷路时遇到花店
店员小心修剪花刺
比你送我的那朵懂事一点
后来我再遇见谁
都有了无法避免的参照
唯独月亮还是那个月亮
我在深夜抬起头突然意识到
这深深的遗憾永远在天上
我啊，还没有和你一起偷看过月亮

——隔花人《你变成了月亮》

挑 食

成年人是不会挑食的，遇到不爱吃的食物，他们会说：“我对这个过敏。”

减 肥

“减肥要慢慢来，心急吃不了热豆腐。”

“热豆腐有什么好吃的啊，炸鸡才香呢。”

没想到

家里的网络信号总是不好，于是我买了一个号称“穿墙王”的路由器，沉甸甸的，打开一看，是一个路由器加一把大锤。

魔 力

办公室有一种魔力，只要你进来了，虽然什么都没干，但是下班的时候还是觉得自己辛苦了。

感 受

前天游戏账号被盗了，我很失落。父亲开导我：“儿子，我没玩过网络游戏不懂，你给我形容一下被盗号是什么感觉。”

我：“爸，就像你分好几次藏在我床头柜下面的三千多元的私房钱一下被偷走了一样。不敢声张，只能窝火……”我爸立马捂住我的嘴说：“天哪！盗号的太狠了！”

超级香场

一个人爱不爱你，一目了然

□筱先生漫画



你们聊天时

他是看着你还是看着手里的手机



如果他不带你认识

他的同事同学朋友兄弟

证明他从未想过让你走进他的生活



再忙都会找你

不管是直接见面还是在软件上聊天

因为爱一个人就是急不可待的

（二丫摘自微信公众号“筱爸爸”）

一家之主

结婚的时候，老婆当众说，我才是这个家的一家之主。现在我总算明白“一家之主”是什么意思了，用我老婆的话说就是，只要我还睡着，家里就没有人敢比我起得早。

醉 酒

过年了，我们村一大帮人一块喝酒吃饭，好多人都喝醉了，一位大爷站在桌子上大喊：“我要到太阳上面去。”我说：“太阳上面太热了。”大爷说：“我等天黑了再去。”

练 车

科目三练车，教练坐在副驾驶对我喊：“前面那个骑电瓶车的老人看见了没？”

我说：“别跟我来这套，我不敢撞！我按喇叭……”

教练就差拎着我的耳朵吼了：“控制车速！踩刹车！踩刹车会不会？老人都被你吓得拐弯了！”

有备而来

“大圣，这人参果遇金而落，遇木而枯，遇水而化，遇火而焦，遇土而入……”

“没事儿，我带着塑料袋呢！”

原来男生才是真的“恋爱脑”

□纳　西

我发现，男生才是“恋爱脑”，只是藏得深。

最近看到一项调查，有关男女如何看待爱情。

第一个问题是：在爱情中，如果把自己、伴侣和我们进行排序，你倾向的排序方式是什么？在生成的六种方式里，35.1%的男生选了占比最高的“我们＞伴侣＞我”，而36%的女性则选了“我＞我们＞伴侣”。



第二个问题是：对“爱情是一生中必不可少的”这件事，认同度用1~5打分，你认为是几分？几千张问卷中，男生平均认同度更高，为3.17分，女生则为2.65分。

也就是说，相对而言，男生倾向于爱情的不可或缺，甚至会在爱情里，把对方置于自己之前。

大概因为轻信过男生在感情中容易做减法的说辞，加上生活中男朋友表达得少，永远都是我在意他爱不爱我，所以看到结果的瞬间我吃了一惊。

仔细想想，他说爱的次数总共就那么几回，却都前所未有的认真。而更多时候，他用生活替代了说爱。

我一直有起夜的习惯，有次爬起来上厕所，回来的时候脚不小心磕到床角，瞬间疼得倒吸冷气。昏暗中，他哑着嗓子问：“咋了？”我说：“没事，磕了一下，你睡吧。”

感觉他睡得迷迷糊糊，半晌没有声音，不一会儿又飘过来一句：“用不用去医院看看？”其实早就不疼了，但这家伙估计半梦半醒间还惦记着，于是我躺在被窝里笑他傻。

这事过去没几天，他下班抱着个快递箱回来，说是买了一个感应的小夜灯，他告诉我：“把它安在床下边，你晚上起床脚一落地它就能亮，这回磕不着了。”

说这话时，他正盘着腿坐在地板上，头也不抬地研究说明书。有那么一瞬间，我觉得这个人的背影，他头顶的发旋，连手里那几页纸张都烙在心里，一字一句书写着什么是爱。

以前，我总希望他能给我想要的爱情，偶尔还会收藏那种标题为《男生满足这些，才是爱你的表现》的文章，然后偷偷对照着考察他。牵手，拥抱，哭时的肩膀，时时计算着看得见的相伴。然后某天忽然发现，原来男生的爱，往往是在你从没想象过的时间里发生的。

有位朋友曾分享过一个他和女朋友的故事。他说如果他凌晨忙完工作回房间时发现对方还没睡，会特别开心。因为知道她是刷着手机等自己，也为忙碌一天后不是自己孤零零地入睡，而觉得被爱着。他们会一起刷牙，然后聊几句天，这是比任何礼物都珍贵的东西。

其实，男生比你想的更爱你，也比你想的更在意你的爱。只是他们不会说：“看到你在等我，我好感动。”更多时候，他们会露出龇着八颗牙的笑容走进来唠叨：“哎呀，你怎么也熬夜？”不得不承认，表达爱的方式，男生和女生是不同的，相同的是我们都逃不过爱情。

一直觉得女生的爱像种花，一颗种子落进土壤，带着无限的幻想与可能，在时光中一点点把自己展开，最终变成灿烂的样子。而男生的爱更像养花，他没有花到底要多美的期待，但他会按时浇水和松土，会在明媚的日子里把花挪到太阳下晒一晒。

爱情才不是加减法，爱情是两个人静待花开。

有次出门前，我在冰箱上贴了张便利贴，写着：下班买盒鸡蛋。洗衣服的时候，在他口袋里翻到那张便利贴，却多了两个字：红糖。是他写的。

我爱的人会把所有“多爱一点”，掉在不经意的小角落。于我而言，找到了是惊喜，没找到是幸福。

（有军摘自微信公众号“蕊希”　图/木木）

路边摊上的人间烟火

□物道君

不知大家近来有没有觉得，夜晚的马路突然变得热闹起来了？

下班路上，我发现有一群男女老少从四面八方而来，推着各式小吃车占领了原本冷清的街道：外脆里糯的淀粉肠，咸香油润的糯米饭，凉凉甜甜的炒酸奶……各种吆喝声、交谈声、食物下锅发出的声响充斥在空气中，伴着或甜或辣的香味，大锅里升腾的水雾，勾勒出十足的烟火气。

虽然常听到“路边摊不卫生”的论调，但大部分人的舌头与胃仍旧敌不过诱惑，决定将“我行我素”坚持到底。

或许，路边小吃最吸引我们的，不只是味道，还有其中暗藏的人间最暖心的温度。

要的就是这份“臭味”相投

但凡路边摊出没之处，就一定少不了臭豆腐。

四四方方的豆腐块在锅里炸至肚胀如鼓，油黑发亮。捞起来撒上酱料、葱花、小咸菜，一口下去，臭中带香，香里泛着鲜，令人欲罢不能，远远闻着味都走不动道儿。

记得以前在街边卖臭豆腐的，总是中年大叔居多，但最近放眼一看，竟全是年轻姑娘或者小伙。不免心中疑虑：这技术会不会不到家？能赚着钱吗？

但瞅着摊位前停着不少人，我也决定试一试。只见小姑娘一边麻利地推荐了自家菜品，一边有条不紊地下豆腐，捞豆腐，放调料一气呵成。递过来时还笑眯眯地问：“最近刚出来摆摊，口味合适不？有什么需要改进的地方？”

“辣椒可以再辣点！”“醋淡了！醋可是灵魂！”大家七嘴八舌地帮着给意见、出主意，引得更多人往摊位聚拢过来，场面好不红火。

我默默咬了一口豆腐，外脆里嫩，颤巍巍的内芯里裹着咸辣的汤汁，真好吃！还有一点小小的感动，不得不出来摆摊的年轻人，与打了一天工身心俱疲的年轻人，萍水相逢了，他们、我们都在彼此的善意里，一起通向充满希望的人间烟火。

忧郁的时候，就去吃鱿鱼吧

我有位小姐妹，对铁板鱿鱼极为痴迷，每每见到，总要买上两串尝尝才罢休。

有次好奇地询问缘由，她给我讲了一个故事：大学毕业时，她跟着男朋友一起回对方家乡发展。但小城镇工作机会并不多，与她所学专业也不对口，导致就业屡屡受挫。男朋友不仅没有安慰她，反而怪她眼高手低、摆架子。有天，他们又大吵了一架，朋友摔门而出，一个人在大街上徘徊游荡。也不知走了多久，突然闻到街边小店飘来的铁板香气，感觉自己饿了，便掏钱买了几串。

朋友站在一旁吃着吃着，突然蹲在路旁大哭起来。

待哭得差不多了，一旁的大叔叹了口气，递给她几张纸巾，又将她手边凉掉的鱿鱼串回锅，撒了一把水灵灵的小葱，重新递回给她：“年轻姑娘没有啥过不去的坎，快吃吧！凉了又不好吃咯！”

如今她早已与男友分手，回到了自己的城市，但每次看见鱿鱼摊位，总会想起那位大叔，总会忍不住再买上两串鱿鱼。“但最好吃的，还是大叔的鱿鱼！”她最后强调说。

我想，大叔的鱿鱼之所以最好吃，是因为做鱿鱼的人拥有治愈人心的力量吧！那种被人关怀，被人支持的感觉，不会随着食物



而消失，相反，会随着食物的味道一直滋润着我们的心田。

贪吃，是一种记忆点

记得小时候，最馋校门口阿姨做的糖油粑粑。

那时年纪太小，家里不让吃甜食，只敢偷偷存钱买来吃。每次吃完，总要把竹扦舔一舔，再装作无事发生的样子，慢慢走回家。可是我忘记了，糖油粑粑是带芝麻的！总会有那么一两粒粘在嘴角当作“呈堂证供”被母亲逮个正着。于是后来偷吃，都要特地叮嘱阿姨：“不要放芝麻哦！”阿姨总会咯咯直笑，然后为我做无芝麻版的糖油粑粑。

前几天路过校门口，又看见了熟悉的小摊，阿姨依旧精神奕奕，只是鬓边多了些白发。我忍不住走过去买了两串，没承想阿姨竟笑着问我：“这次还去芝麻吗？”

“都行，都行！难为您还记着。”被人记住的亲切感袭上心头，令我受宠若惊之余又有些感动。没承想这样微小的事情，在对方眼里，却是职业生涯中值得铭记的时刻。

念念不忘，必有祝福声响

我家楼下后边有条小巷子，每到下午五点，有对夫妻会推着满当当的卤味小车前来售卖。

夫妻俩是四川人，各类卤菜做得都很地道，尤其是鸭头与鸭架。鸭头被炖得酥烂，对着头顶骨缝轻轻一咬，立马骨肉分离。嚼着嚼着，被浸透的卤汁会缓缓流出，醇厚复杂的辛香充斥整个口腔。鸭架则是肉质紧实，麻辣干香，相当有嚼劲，入嘴便停不下来。

附近的街坊邻里都习惯在他家买些鸭货，为晚餐添个菜，若是去晚了些，根本买不着。但近来不知为何，有半月未见他们出来摆摊。大家四处询问老板的去向，却一无所获。

直到前些天，熟悉的小摊终于又出现了。老主顾们不约而同地走上去问：“这段时间怎么没出摊啊？”老板不好意思地说：“最近儿子结婚，回老家帮忙去了。对不住啊！”

“哎哟！这是大喜事啊！”“祝您早日抱上小金孙！”“夫妻恩爱，白头到老！”每个前来买卤味的人都不忘留下一句吉利话，老板翘起的嘴角怎么也压不住，整条街都洋溢着欢快的气息。

以前常听老人家说“买卖不成情义在”，在网购发达的今天，原以为这种情谊早已稀薄如纸，但或许，随着店铺、地摊的重归，这份情谊也会随着每日的照面往来逐渐回归吧！

或许我们贪恋的，除了那口美食，还有人与人之间充满温度的交流，人心与人心之间真诚的交互。纵使生活里仍有许多艰难时刻，但随着一份小吃入肚，与摊主的几句简单唠嗑，心中的伤口总会被那些微小琐碎的幸福所抚慰，好像前路似乎也没有那么难走，日子也没那么难挨了。

（心香一瓣摘自微信公众号“物道”

图 / 山茶灰）

诗剧



一只灯笼遵循的是
冬天古老的法则
我径直走向你
你展开的历史折扇
合上是孤独的歌
晚钟悠然追问你
回声两度为你作答
暗夜逆流而上
树根在秘密发电
你的果园亮了
我径直走向你
带领所有他乡之路
当火焰试穿大雪
日落封存帝国
大地之书翻到此刻

——北岛《路歌》



曲 解

老师办公室里，老师：“这孩子呀，不好好学习，到现在连声母、韵母都不知道！”家长指着儿子道：“儿子，你咋学的呀？你咋这么笨呢？连这个都不知道？妈妈不就是你的生母吗？在生你之前不就是孕母吗？”

贴心闺蜜

体检完，发现自己缺碘，医生说要多吃海鲜。于是跟几个闺蜜说了，她们说轮流请我吃一个月海鲜，还不重样。晚上我乐呵呵地去了，第一个请我吃的麻辣烫，给我烫了三十串海带；第二个听说了，指责第一个不地道，晚上带我去吃炒菜，点了紫菜蛋花汤，使劲把里面的紫菜和虾皮往我碗里夹……第三个说那俩很不地道，晚上要亲自下厨，等我看到晚饭，直接泪奔了，康师傅海鲜方便面！



只要是妈妈就可以

□崔茂晶

在我家，有件奇怪的事。我家有所老房子，我们姐弟三人和父母都很少回去，但是那里阳台上的花花草草从来不会枯，还长得特别好，到了二月底，连边上没怎么照顾过的那棵茶花，花骨朵也会展开成珠白的重瓣，花期长到能忘了它还开着。

我想了很久，才想到那可能是因为我妈，一直以来她种的植物，打理的瓶中花，都能活得很好。

记忆中，妈妈眼里没有值得生气的事，她像一株光滑的多肉植物，安静、丰盈地自处。

不知道是不是因为这样平和的气场，我妈妈的运气一直很好，虽然生过几次病，但都有惊无险。不仅如此，大多数跟她接触过的人都很喜欢她，一提起她，表情就柔和下来，而我妈对此已经习以为常。

我是我妈的女儿，在福由心造这方面，也不应该太差。曾尝试着模仿她的一举一动，不到三天就败下阵来。我烦躁地对我妈说：“妈，我不柔顺也不大方，一辈子都不可能变成像你那样。”

我妈这次没有立刻劝我，而是回忆起其他事，她说，其实有我和我姐姐之前，她比我还要强。

我默默盯着妈妈的脸，任由她的声音把我带到很久以前。

我妈怀我时，没想到预产期会推迟那么久，恰巧那天家里的人都有事出去了，羊水破了一天一夜，又过了半天，我妈才找到人开车送她去医院。

等到了医院，医生看见一愣，肚子已经没有形状了，喊着：“赶快送去手术室！”当时有人猜肚子里的孩子可能会窒息，没想到二十分钟后我居然哇的一声出来了。

我妈又说，在我姐姐四岁那年，有一次带她到河边玩，河边风大，我妈去拿背包里的外套，一转头，我姐姐一头栽进了水里，一下漂出三米远。我妈想也没想就跳进河把我姐姐从水里捞起并举过头顶，上岸了，才反应过来自己根本就不会游泳。

说起这些，她也是一副怡然顺受的样子。越是这样，我就越能体会到她的辛苦。

原来妈妈对这个世界的想法和感知，就是在无数的琐碎、担忧，以及见证我们每次成长的惊喜里慢慢熬软的。

待在我妈妈身边，好像这个世界上真的没有什么大事，伤心就哭一场，失败了可以再来，无论如何总会有解决的办法。

这种心情，就像周围蒙上了一层鹅黄色的薄纱，温度适宜，空气中散发着清淡的香气，树苗撑破土层冒出芽来，阳台上的缅桂、樱花慢慢绽开，在清晨的露珠里生生不息。

今早我又走到阳台上，几天不看，茶花已经开了一半，垂着头的郁金香被重新放进注了水的瓶中，不到二十分钟就精神抖擞。

我在想，这个世界上可能真的存在着一种看不见，但始终起着疗愈作用的最高能量来源吧？

上大学时，老师规定上课时间手机要调成静音，并且不能接打电话。但有一次，有个学生堂而皇之地举着手机站起来，说：“老师，不好意思，但这是我妈打给我的。”

他指了指手机，老师立刻点头示意他可以出去接这个电话：“错过什么，都不能错过妈妈的电话。”

原来如此啊，只要是妈妈就可以。

（林鱼摘自《视野》

图/熊LALA）

当我跑步时我在想什么

□曹丹丹



几年前，走路心慌，气喘得厉害，咳嗽得厉害，我才恍然发现健康是太宝贵的东西。我决定开始运动。

我意识到自己很懒且随心所欲，思虑再三最终选择了跑步，因为它是一项随时随地能进行的运动。

地点选在离家百米之外的小广场。这里离家近，便于执行跑步计划。这里宽敞、雅致，周围遍布着四季花木，每一季都有一种或几种花开放——遗憾的是广场不大，一圈下来大概是四百米。我的开始便是这四百米上的某一点。

“开始”是痛苦的，呼吸急促，肺叶钝痛，喉咙拉风箱一般，没跑几圈就不断看手机上的跑步软件，看看自己跑了多少千米，距离自己的目标还有多远。

一度想放弃，何必为难自己？不也有不锻炼身体好得很的吗？当我跑步时我在想什么？肺部仿佛有一万只战鼓在敲，喉咙就像吹风机的机口，脑中一片空白，只有“放弃”和“结束”两个词。

我挺了过来。在极度的不适、极度的矛盾、极度的挣扎中挺了过来。

靠着单薄的意志力，靠着一次次自我鼓励、自我呐喊、自我颁奖，我一次次完成了既定目标。

在最难熬的时候，再坚持一会儿，不给自己歇脚的理由，不给自己尝到甜头的机会。把大目标切割成小目标，某棵树，某个座椅，某块颜色不同的地砖。自己发小小的誓言：如果做不到，那么就长胖，长粉刺，吃不到榴莲，等等。一次也没有放弃，感谢那些日子一路咬牙坚持下来的自己。

很喜欢一句话：“种一棵树，最好的时间是十年前，其次是现在。”十年前已不可追，那么就现在吧，勇敢地迈出第一步便是成功。

很多个周末的早晨，我想再睡一会儿，但一想已经连续坚持了这么多天，已经给自己颁发了那么多奖章，怎么能让“自我”羞赧呢？如果给了自己一次放任的借口，后面将会不断地有借口。

“放弃很容易，但坚持一定很酷。”“因为不想跑，所以才去跑。”我不时拿这些励志标语来激励自己，于是一跃而起，换上运动装备，戴上耳机，怀着朝圣般的心情，迎着朝阳出发。

清风拂面，鸟儿呢喃，惺忪的泥土地里散发出让人心神安宁的气息。披散的长发在肩头，异常欢欣雀跃，我脚步轻盈，心境明亮，那一刻，仿佛不是我在奔跑，而是世界在我的脚下。那一刻，我远离了我的社会角色，我完全属于自己。我觉知到了“自己”，与自己和谐相处。

村上春树在《当我谈跑步时我谈些什么》一书中说，肌肉很像记忆力良好的动物，只要注意分阶段地增加负荷量，它就能自然地适应和承受。

我一边跑步，一边践行书中的理论，变得越发从容。从开始的两千米，慢慢增加到三千米，五千米。现在，我居然能突破八千米了。

周末的早上或者夜晚，我会到稍远的公园去跑，会遇到许多同跑者呼啸而过。每个人的起点都不一样，但只要按照自己的既定线路奔跑，都可以到达想要的终点。已过而立，可我没有去过更多的远方，就从脚下、从丈量这个城市开始吧。朝阳、星空、穿梭的人群，以及不知名的花草和树木，都在我奔跑的路上，夹道相迎。

因为要快乐，所以我就去跑步。越来越从容，越来越坚韧。

在我奔跑时，我想到了许多，我的生活，我的未来，我的梦想，更多的是目及平凡事物时内心迸发的火花。多么美好的世界！

有时候我会突发奇想，或许有一天我也会像村上春树那样去跑个马拉松，或者也写一本小城的《当我跑步时我在想些什么》，或者《当你在路上遇见我》，那一定也是极为有意思的。

（**爱吃肉**摘自《新安晚报》

图/**池袋西瓜**）

我只是短暂地爱了你一下

□浪潮工作室

电影《怦然心动》中，早慧的小女孩朱莉第一眼看到新搬来的邻家男孩布莱斯时，便沦陷了。“我心动了，怎么会有这样闪耀的双眸？”

《爱在黎明破晓前》中，男女主初相识，挤在唱片店的狭小空间里试听一首爱情歌曲，两人的眼神在呼吸中交错、躲闪，小心翼翼，却未能直视彼此。这让人无比确信，这一刻，有特殊的情愫正在发酵。

这些美丽瞬间，被当代年轻人称作“crush”——“短暂但又热烈的爱恋”。

豆瓣有一个大组叫作“我今天遇到了一个crush”，十七万人聚集在这里，分享着自己被击中的经历。组员们对crush的描述五花八门，尽显浪漫与创造力：“你的眉眼笑语使我病了一场”“感觉强烈到像一把火烧得我神志不清”“那个晚上我流鼻血了，想是北京的干燥终于给了我颜色”。这届不谈恋爱、不结婚的年轻人，为什么迷恋crush的感觉？

crush，比恋爱更上头

从crush小组的大量帖子中可以看出，组员们只关注crush的当下，而不在意crush之后发生了什么。暗恋、追求、恋爱……都脱离了crush的内涵。

就像徐志摩在《偶然》中写道：“我是天空里的一片云，偶尔投影在你的波心……你记得也好，最好你忘掉，在这交会时互放的光亮！”

看起来，crush似乎激发了人们内心最瑰奇的部分，却又什么都没有留下。

那么，当人们遇到crush时，发生了什么呢？

当遇到crush时，你体内的多巴胺水平会升高。这会激活你脑内的奖赏系统，让你感受到爱和美的嘉奖，你会突然微笑甚至傻笑，愉悦的心情达到顶峰。



研究者还认为，crush除了是一种突如其来的强烈心理吸引，其典型特征是“单方面的”。多数时候你不会告诉对方，只是独自享受这种未完成的渴望。它留存在心里，对你而言更像是一场基于现实的大型幻想。

crush可以，但恋爱不行

为什么crush总是无疾而终？

可以说，crush的梦幻感有多美妙，恋爱的真实就有多赤裸。

首先，crush是一种理想化的幻想，这种幻想会促进浪漫的体验。

你甚至都不需要很了解对方，仅仅一个眼神、一句话就足以让你沦陷。在随后“上头”的日子里，人们或是爱屋及乌、自动脑补和美化，或是将自己过往的价值偏好和观念投射到心动对象身上，营造出一个理想化的他，这都不是真实的对方。

然而，恋爱关系需要建立在共同的现实生活经历的基础上。当双方愈加真实地交错在一起、审视彼此时，幻想终将被戳破。

比如《怦然心动》中的勇敢女生朱莉，仅看到布莱斯迷人的蓝色眼睛，就幻想他可能具有世间所有的美好品质。然而，随着日后的深入了解，她发现这个自己朝思暮想的男生或许幼稚而空洞，便决定立刻放弃他，哪怕他回头爱上自己也坚定不移。

这个“看见现实”的过程就是现在许多人常说的“下头”瞬间。

研究者发现，随着恋爱关系的发展和建立，恋爱双方势必会越来越熟悉，新奇感降低。

罗伯特·斯滕伯格构筑了爱情三角理论，认为所有爱情都可以由三种成分构成：激情、亲密和忠诚。其中，亲密感（如理解、共鸣、支持、分享）和忠诚（努力维护和捍卫）在其他情感关系中也常常出现，而仅有激情——

研究者描述为唤醒和欲望，是爱情独有的。

因此，人们热衷于crush，或许是更看重“激情”，而不太在意是否从这段关系中获得了“亲密”和“忠诚”；也或许是已经在其他感情如友情、亲情甚至与宠物的感情中得到了满足。

恋爱成本太高，只能用crush代餐

然而，虽然crush与真实恋爱间存在落差，但并不能完全解释这届年轻人“只crush不恋爱”的选择。

许多人都说，这是因为现在的年轻人更加清醒和独立，也更加注重个人的生活质量和感受。但根本的原因可能只是恋爱或者结婚的经济和时间成本，让人望而却步。

首先，比起父辈，许多人尤其是大城市里的年轻人建立亲密关系的经济成本更高了。

在大城市谈一场恋爱需要多少钱呢？有人简单算了一笔账：单次标配约会成本在600元左右（吃饭+娱乐），如果每周约会一次，一年就需要3万多元。如果还想出游几次，一年约会成本至少也要4万元。这还不算各种节日、纪念日的礼物，小到二三百元的口红，大到几千元的数码产品、游戏机，一年下来也得上万元。

也就是说，大城市的年轻人谈一场恋爱，每年需花费5万~6万元的金钱成本。

如果不谈恋爱，这些钱可以用来做什么？

一项社会学调查发现，受访者在单身阶段更注重物质享受，在服装、文化娱乐、教育培训、旅游、电子产品方面的支出意愿是最高的。这个阶段，单身群体的消费就很自我了，追求时尚流行和休闲娱乐。

而到了新婚阶段，恋人们对汽车和住房的消费意愿最高。并且，随着孩子的诞生和成长，文化娱乐的消费意愿逐渐降低。

也就是说，单身时的悦己型消费慢慢被婚后的家庭付出型消费吞噬了。这对很多人来说，是一个从轻盈到负重的过程。

其次，恋爱和婚姻耗费了相当的时间和情感成本，这侵占了很多年轻人的主流选择——“自我提升”和“挣钱”所需的资源。

对许多人来说，找一个需要每天陪伴、聊天的对象，其情感收益是边际效用递减的，与之相对的是，金钱、时间、情感成本越来越高。

更加划算的做法则是，用crush作为“爱情小代餐”，既能享受到陷入情爱的实实在在的悸动、满足和愉悦，又不用承担经济压力，以及面对恋爱中磨合期的一地鸡毛。

并且，crush是生物学本能驱使下的情不自禁，而建立亲密关系则是深思熟虑后的郑重承诺。一时兴起容易，在一段关系中承担长期责任却要克服许多困难。

这也难怪现在的年轻人“间歇性想恋爱，持续性想单身”。

如果我们能够独立支撑自己的自由、幸福，何不让其他都顺其自然？就像刘瑜说的：“当crush来临的时候，放纵它，但无须试图抓住它，把它的头强行按到爱情的粮草当中去……你看着手中的那根火柴，那么短，慢慢地烧到了指尖，然后熄灭。熄灭之后，你心存感激，感谢它的光，也感谢它的稍纵即逝。”

（林冬冬摘自微信公众号“浪潮工作室”

图/豆薇）

诗剧



从空气里赶出风
从风里赶出刀子
从骨头里赶出火
从火里赶出水
赶时间的人没有四季
只有一站和下一站
世界是一个地名
王庄村也是
每天我都能遇到
一个个飞奔的外卖员
用双脚锤击大地
在这个人间不断地淬火

——王计兵《赶时间的人》



面熟

我是给公司领导开车的，有次领导喝多了，我去接他。他站在车旁给我打电话，说：“你不用来了，我坐出租车回去。”然后上了我的车，还说：“这司机挺面熟啊。”到了单位问我多少钱，我还傻傻地说：“不用了。”领导说：“这小伙人不错，比我那司机好多了。”

安慰

去理发店染了紫色头发，回来问老公怎么样，他说奇丑无比，我生气了，半天没理他……他过来哄我说：“我说的是你的脸，不是你的头发。”

漫风尚 MAN FENG SHANG

爸爸，再爱我一次

□少女兔

妈妈带我



爸爸带我



妈妈陪我玩游戏



~~爸爸陪我玩游戏~~
不，我陪爸爸玩游戏



听到我要开家长会



你上几年级来着?



听到我说“妈妈，我饿了”



“爸爸，我饿了”



我跟妈妈的交流



我跟爸爸的交流



买零食时



此时，爸爸显得特别高大



缺钱时



（**沫沫**摘自微信公众号“少女兔”）

时间胶囊



（总第 233 期）

【努力】过去的一年里，我经历了很多，有过很多失败，考试也没考好。但我还是要努力，我要考上理想的大学，有目标就要全力以赴，我知道自己很差，基础不好，那我也要坚持学习，相信有一天我一定会取得成功。（190****5753）

【时光静好】春来正月草木稀，乡间小路铺水泥。风冷雪消无暖意，冰彻刺骨应寒事。读书万卷天下知，行路千里把人识。如今重走儿时路，白驹过隙无少年。（180****3715）

【爱的感悟】真正的爱，不是单纯的给予，还包括适当的拒绝，及时的赞美，得体的批评，恰当的争论，必要的鼓励，温柔的安慰和有效的敦促，用慈悲的心，去爱。（183****5181）

【蝶恋花】伏离案前夜翳翳，感极离愁，草木静无息。纸卷灯光明映里，胸中所盼思无计。欲逐愁念图一寐，辗转反侧，归梦亦未醉。心乱如麻久不恢，但望所思伊人回。（190****1319）

【祝福】去年的秋季，我刚刚步入高中，面对新环境，球场上的你们热情地接纳了我，丰富了我的高中生活。互助、友爱、鼓励，是你们让我对团结有了更深的理解，汗水、欢笑都见证了我们相处的美好时光。只恨时光如梭，一晃短暂的一年已经过去，高三的学姐们，愿你们皆为黑马，考出理想的成绩！也希望我们永远热爱篮球！（151****8651）

【光芒】午后的阳光，穿透柳絮的飞扬，跌落在窗前。璀璨光点，落在你的眼中便成了万里星河。认识你快两年了，你的微笑依旧没变，还是那么温和明快，带着少年独有的热烈。操场上的飒爽英姿无不拨动着我的心弦。那时，你很优秀，是我的太阳。如今那个在暗处的女孩也慢慢追上你的步伐啦。谢谢你领着我踏过黑暗的泥沼，化茧成蝶。还有一年就要毕业了，希望时间挡不住你的锋芒，2024 年中考如愿以偿。（188****4813）

【下一站】中考结束，应该向新的未来踏进，无论接下来是好是坏，我都要努力向前拼搏。与往日的朋友分道扬镳，对新学校的不熟悉，这都是长大会面临的事情。少年，向着自己的理想前进吧！无论周围是怎样的，环境是怎样的，都不能改变我。下一站上岸！（180****6672）

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

未来

□ Koni

全国各地中高考徐徐落下帷幕。或许眼下，考试成绩对你很重要，但你的未来，并不完全取决于此。一行分数显现不出你的能力与潜力，一场考试决定不了你今后能达到的高度。跨越中高考的你，即将迎来人生的新起点。还有很多关卡等你去闯，还有很多道理待你去悟，还有很多精彩等你去创造。祝福大家：过尽千帆，还能一如奔赴考场前的模样，眼含星辰，心向璀璨。



护路员为什么要对着列车敬礼

□小　鱼

列车缓缓驶入西藏，大地被一片白雪覆盖。游客拿出手机，想要拍下这份景色，不料镜头里出现了这样一幕：冰天雪地里，一名护路员踉踉跄跄，险些栽进积雪里。列车轰鸣经过，他立刻调整姿势，身体站得笔直，朝着列车郑重敬礼。这段十几秒的视频，在网上获得很多点赞。原来，青藏铁路开通了十七年，这些护路员一直默默坚守着。

网友纷纷在评论区留言，感叹他们的敬业，但也有人发出疑问——护路员为什么要对着列车敬礼？别看这只是一个简单的动作，它背后的故事，足以打动任何一个中国人。

海拔四五千米的高原上，冬天气温时常降至零下30多摄氏度。肆虐的暴风雪，风力都是五级起步，八九级大风是家常便饭。因为自然条件恶劣，这里被称为“生命禁区”。但不论白天黑夜还是恶劣天气，“天路”护路员们永远走在路上。他们的工作任务多样，比如禁止闲杂人员靠近铁路、防止牛羊上道、排查隐患等安全保障工作。对护路员来说，行动和沉默，是他们的关键词。青藏铁路“通天河护路大队”的一线护路队员，常年驻守在高原，担任着40公里铁路的守护任务。队员们每人负责两公里，一天要来来回回走上无数遍。这条熟悉的道路，似乎一眼就望到了头，他们的工作却没有想象中那么轻松。就像网友视频中拍下的镜头那样，由于气温极低，他们有时棉裤都要穿多条，臃肿的衣服、沉重的行囊，都让他们步履维艰。即便这样，他们仍要冒着风雪巡线，有时一天就要踩着积雪走20余公里。

饮食，是他们面临的另一个难题。对早期护路队员们来说，由于条件落后，他们的饭菜大多都是由工作人员骑摩托送到他们的站岗地点。零下十几摄氏度的天气，等送到他们手上，饭菜已经冰凉。护路员们席地而坐，就着冷风咽下饭，随后又恪守岗位。手指被冻僵，对他们来说并不稀奇。除了在恶劣条件下长时间巡线，护路员也会有排查隐患、维修等任务。

高原公路上的护路员，也有类似处境。在西藏昌都，养护十七中队驻扎于此。他们驻守的道路异常险峻，虽说有着著名“天路72拐”的亮丽景色，但“嘎玛沟”路段同样危机四伏。险峻的山、狭窄的路，每年冬天，这段路平均积雪深20厘米，暗冰也有10厘米厚。

说他们每天面临“生死考验”，绝不是夸张。进藏的车辆络绎不绝，很多司机经验不足，一不小心就会在行驶中陷入边沟，只能等待救援。不比其他地区，这里天气恶劣、施工道路狭窄，无法依赖大型设备，导致救援工作难上加难。于是，护路员们就在零下10摄氏度的气温下，用肩扛用手刨，连续奋战6个小时，硬生生将事故车辆抬出边沟。

车辆被救出，所有人都欢呼着竖起了大拇指。但只有护路员们知道，这样的情况几乎每天都会发生，永远有更难的挑战在前方等着他们。在一些当地人看来，护路员这份工作“不行”，是个苦差事。甚至在很多家庭看来，与其去护路，不如在家放牛羊。

的确，护路员十分辛苦。他们在天气恶劣、人烟稀少的环境中，常年与外界的生活隔绝，连他们平日里说得最多的一句话，也是对着对讲机说：“一切平安。”但这份“苦差事”的背后，也如电影《无名》中演绎的守护者们那样。正是他们的守护，一辆辆列车才得以安全平稳地行驶着，怎能不让人敬佩？

银装素裹的景色下，是最不适合人类生存的严寒和风雪。高原护路员们十年如一日地坚守在

看起来，我好像拥有一切，实际上一无所有，因为我所拥有的，都是生命过程中暂时的瞬间。

——弗洛姆《占有还是存在》

岗位上，与他们相伴的，只有“孤独”二字。如此深刻的孤独感，曾经击败了不少人。

很多高原护路员长期坚守岗位，过年的时候也难以与家人团聚。每年春节，尽管已经封路，但还是有一些意外的险情要他们处理。他们不敢松懈，基地必须有人留守。一位护路员是队长，在轮换排班等待了4年后，才终于在春节和家人团聚。

而当你问他，会不会为日复一日重复着辛苦劳作，不能陪伴在家人身边感到遗憾时，得到的回答却是：“只要能让更多的人平安回家。”这是一份艰难的工作，也是中国成千上万护路人的缩影。是他们的坚守，盘活了大西北的一条条生命线，让道路畅通无阻。

这些高原护路员，也是中国发展的见证者。就拿青藏铁路来说，其建设惊艳了全世界，但也是十万中国人在“生命禁区”的奋斗史。严寒、风雪、缺氧、冻土……这条长长的天路，包含无数人的奉献。

2023年是青藏铁路通车的第17个年头。在青藏铁路刚刚通车时，每个护路队员都晒得黝黑，都被大雪白过头、都在夜里睡过涵洞，很多人都患有严重的风湿病和胃病……

高原公路上，也有一代代护路员迎难而上。如果突遭雨雪、车辆抛锚、粮绝水尽，养护工人都会尽力帮助解决。他们没有多么丰盛的物资，仅仅是提供一口热水、一碗泡面、一粒药、一张床铺，却也能救命。目前，西藏自治区设立了35个公路救助站，救助过往司乘498万人次，车辆近2.5万台次。每一次都是艰难的挑战，其中的辛苦，我们难以想象。但对很多护路员来说，坚守在这个岗位上，他们无怨无悔。

铁道兵十师有位叫邓广吉的连长，为了修建青藏铁路，不惜带病上了高原。在生命的最后一刻，仍不忘对亲人和战友留下遗嘱：“我若死去，把我的骨灰埋在青藏高原上，我生前没有把铁路修通，死后也要看到铁路修到世界屋脊上。”建设、守护这里的每一寸土地，是刻在他们骨子里的信仰。

如今，在这条蜿蜒1956公里的道路上，有几千名护路员，用脚步丈量着这片神圣的土地。乘坐火车进藏的游客，时常能见到他们的身影。

护路员为什么对着列车敬礼？答案不言而明。

他们对着列车敬礼，列车长向他们鸣笛致意，是彼此心照不宣的默契；他们对着列车敬礼，是传达着对守护乘客安全的决心；更重要的，他们要用这样的动作，向每一位奋战在一线、洒下青春热血的奉献者，报以最深的敬意。正是因为有他们的付出，人们才得以长途无阻。

他们的岗位是平凡的，也是伟大的。若不是游客的镜头无意间拍下这一幕，我们很难在热闹非凡的生活中，记起他们。在一个个日夜中，他们忍受着孤独，伴随着恶劣天气，把身影都藏进了风雪。他们从不会锦上添花，但总会为了人们雪中送炭。

（大浪淘沙摘自微信公众号“视觉志”　图/陈明贵）

诗剧



就是那一盏马灯，就是记忆中那一盏
如今已经褪色，锈迹斑斑
在遵义会议纪念馆，隔着一个遥远年代
你还是一眼把它认出

就是那一盏马灯，就是你深爱过的那一盏
打开灯罩，旋开灯头，续油，点燃
熟悉的手法，一下子开启了时光隧道
随着灯光缓缓展开的，是一条星河的暖

——邰筐《就是那一盏马灯》



生活的智慧

学化学时，不知怎的，心血来潮问正在做饭的妈妈：“铁和水高温反应生成什么？”妈妈看了看眼前的锅，答道：“开水呗！”

冷静一下

大学里，他是学霸，她是学渣，她爱他，于是向他表白：“我喜欢你认真学习的样子！”他笑了，缓缓地说：“第一次有人向我表白，先让我做份卷子冷静一下！”

灵活打饭

中午去食堂打饭，问卖汤的帅哥还有没有番茄蛋汤。他让我等一下。然后他从隔壁卖菜的窗口舀了一勺番茄炒蛋，丢到萝卜汤的锅里搅了搅，盛了一碗给我。



尽力而为，接受遗憾



意粉来问：

老师您好，我是一名即将升入高三的学生，从高一到现在，我都是这一个同桌，但是我和我的同桌从高一开始就合不来，关系就僵了，我中间也跟她交涉过，但是无果。我也知道快毕业了，不用管这些人际关系，应该好好学习，但是和同桌总是低头不见抬头见的，心里还是有点儿不舒服，希望老师可以给一点建议。

你好，我完全能理解你的感受。高中阶段，学生在学校的时间比在家里多，与同学相处的时光也比父母还要多，尤其是同桌，你们相当于同一个战壕里的战友，比其他同学多了一份天然的亲近感。如果相处融洽，应该可以为高中生活增色不少，并留下一段美好的回忆。但我们知道，生活不会事事如意，总会存在一些不合自己心意的事情，这时我们需要做的就是学会接受。

在我去高中报到的第一天，认识了一位新同学，我们一见如故，刚好又分到了上下铺，于是每天一起上课、一起吃饭、一起回寝室，特别快乐。后来因为一些琐碎的事情，我们产生了矛盾，甚至决裂。我主动找过她几次，想要和解，被她以“三观不同”拒绝了。一开始，我也像你一样很不舒服，心里沉甸甸的。直到后来我们各自有了新的聊得来的朋友，我才突然明白，有些事情是没有办法勉强的，如果尽力之后仍无法挽回，最好的办法就是顺其自然。

看得出来，你是一个善良、重感情的孩子，你想与周围的人和谐相处，想最大限度地表现出自己的诚恳和友善。这当然是一件好事，但并不是所有的人都能领会你的善意，或者，你的善意可能并不符合别人的需求。就比如你和同桌，可能因为性格、观念、行为处事的方式等存在一些差异，从而无法愉快地相处。这不怪你，也不能说明你的人际关系差，只能说你们不合拍，所以不要有心理负担。况且你也尽力去改善了，却没有成功。这时，我们需要学会的一项重要的技能就是接受。

我们一直被告诫，面对任何事情，都要尽力而为。我认为，尽力而为分两个阶段，第一个阶段是努力，第二个阶段是接受。有些事情，当我们尽了全力之后也无法改变时，就要调整自己，勇敢接受这个事实，然后做好自己。改变可以改变的，接受无法改变的，这是一种聪明的生活态度。

相信你一定可以领会这种态度，度过眼下这个小关卡，并且在今后的学习和生活中，更豁达、更通透、更睿智，在更广阔的天地中驰骋。

本期回复

张君燕，河南省作家协会会员，中高考热点作家。《读者》《意林》《特别关注》等畅销杂志签约作家，多篇文章入选各类中小学语文试题。已出版《人生没有白费的努力》《浪是海的花，心是灵的魂》《当世界还小的时候》《读懂了你的心》等多部作品。

153★★★★0035：您好，我是一名初二的学生，我现在很想学习，可是我拿起手机就放不下，而且成绩很差，我感觉自己很差劲，学习没有动力，我该怎么办？

小意：

不要轻易否定自己。既然意识到了问题所在，就要想办法积极地减少手机对学习的影响。以下几个小方法你可以尝试：

1. 学习期间，主动关机或者让老师、家长保管手机。这是强制的方法，当然也是最有效的方法。如果拿着手机，只是为了亲友联系自己方便，可以与亲友事先约定，只在固定的时间联系自己。这样就不会总是时不时地去看手机上有没有新的信息。

2. 制定切实可行的小目标，逐步完成。学习没有动力，是因为没有目标或者目标不具体。可以每天制定一个小目标，每完成一项给自己一个奖励。完成了所有作业，可以让自己放松一下，给自己 10 分钟看看手机，处理一下必要的信息。

3. 如果有条件，可以主动去图书馆或者教室学习。在图书馆或者教室中，大部分人都在认真地学习，你会不好意思拿出手机来玩，你也会受环境的影响，投入学习中去。

137★★★★1747：小林你好，我英语成绩很好，但是英语老师好像很少关注我，对我不表扬也不批评，这让我很郁闷。我该怎么做？

小林：

有的学生学习好，但是不受老师关注，恰恰可能是老师觉得你成绩好，比较省心，不用他每天盯着，所以让你觉得好像是不重视你了。另外，老师有太多的事务需要处理，有太多的学生需要关注，没办法每个人都顾及，一时没有注意到你也是可以理解的。

不被关注，会在一定程度上影响一些学生的学习积极性。如果你想得到老师的关注与指导，可以主动找英语老师沟通，表明你想得到老师关注与指导的态度。另外可以试着更多地引起老师的注意，比如上课老师提问的时候积极踊跃地回答问题，下课后多去找老师问问题，或者见到老师热情地打招呼。当你重视某位老师并表现在行动上的时候，老师是会感受到并开始注意你的。

不要因为老师暂时没有关注、重视你就否定你现在取得的好成绩。就算老师没有关注到你，你也要努力下去。要明白，学习是为了自己学的，不是为了让老师重视高兴的。

（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

雪中家访

□谢友建

那时，我刚参加工作一年半，在一所农村职业中学当老师，并担任某个班的班主任。因为专业的关系，班里是清一色的男生，入学时的成绩也非常低。

放寒假了，离春节还有五天，我打算当天把溪口片区的最后一个裴同学家访完。

镇上的家长听说下一个家访目标住在雪窦山上的蛤蟆坑，劝阻我说，这个村海拔近千米，山下是晴天时，山上是小雨；山下是小雪时，山上是大雪。村里的温度要比山下低 5 摄氏度左右。那天天气阴冷，村里估计会下大雪。

我犹豫了一下，过年时间较紧，还要去别的乡镇家访，就坚持上山。

镇上距离村子有 15 公里山路，一天只有早晚两班公交车，一小时左右的车程。到蛤蟆坑村口终点站时，车上只剩两三个人了。

几排黑色瓦片的砖屋，三三两两分布在几座绿褐色的山腰上。

我询问同车来的村民，他们说村里原来共 50 多户人家，现在很多人因工作、孩子读书等原因，搬到镇上去了，只剩 20 多户，50 多个人。

到了裴同学家门口，他在做作业。他非常意外，没想到快过年了，班主任还会来家访。

我也意外，去别处家访，职高的学生基本上在玩，只有这个学生认真地在做我教的“机械制图”作业。

家长闻声迎出来，非常激动，村子委实太偏、太高，除了亲戚过年来往或红白喜事，很少有人来。从孩子读小学到现在，我是第一个来家访的老师。

家长热情地准备起饭菜。我和家长边吃饭边聊学生在校表现。我告诉他们，裴同学中考只有 186 分（总分 700 多分），在我们班录取成绩中排倒数第二，一学期下来有所进步。

天色暗下来，起风了，外面飘起了雪花欢迎我这个不速之客。因路面积雪很厚，公交车已停开。晚上我只好留宿在裴同学家。

但我没想到，这场雪居然一连下了好几天。被困在裴同学家的日子里，我正好指导他写作业。

第四天起床，我走到屋外，发现雪已停了。吃完早饭，我跟裴同学的家长说，我无论如何要走了，家里还有一些事。马上要过年了，待在学生家里时间太长，可能成一个笑话了。

裴父打听到附近还有一个地方有回镇上的公交车。他让我穿上一双高筒雨靴，把我穿的旅游鞋用袋子装了起来。我拎着袋子，跟裴母和裴同学告别，跟在裴父后面，一脚深一脚浅地走出了村子。

手脚并用地走了约两个小时，终于来到了山腰著名的旅游景点雪窦寺边，大路旁停着几辆公交车。

坐着公交车到镇上，再转车两次，三四个小时过去，我终于也回家过年了。

开学后，总结寒假作业时，我在班上表扬了裴同学的学习劲头。课后学生们也都笑眯眯地看着我，估计裴同学把家访的细节跟同学们说了。我让班上学习最好的同学跟裴同学结对，辅导他功课。

一年后，我教的班级被评为宁波市级先进班集体。

又过了半年，我作为全市优秀班主任代表给 200 多名新分配上岗的教师传授班主任经验（此时我只当了两年班主任）。

裴同学没有辜负我的期望，后来通过高职统考考入浙江交通学院，毕业后做钢材生意，在市区定居，生活过得还不错。

几年后，我也调离了该校。不久前，曾经的老同事一次见面，还跟我打趣说起那次家访，说起我被雪困在学生家里四天，差点没办法回家过年的趣事。

（图 / 池袋西瓜）

原创

一个苹果里的暖

□李玉顺

前段时间我的牙病犯了，疼得厉害，右腮肿成馒头，每餐仅靠米粥充饥。为不给班内的几十名学生拖课，我只得靠吞食止痛药片来上课。

周一上班，雾大堵车，赶到教室时发现学生已经到齐了，正安静地上早自习。我在讲桌前坐下，打算批阅手边的几本大作文。无意间，我发现笔筒旁放着一个红苹果，又大又圆，看着诱人。

“谁的苹果啊？下课领走。”我随口说了一句，埋头批改起作业来。

下课铃声响了，学生们鱼贯而出离开教室，迅速赶往操场去活动。这时候，我看到前排的小个子女生苏果果磨蹭了半天不肯离座，直到同学走光后，她才怯怯地走近我身边，红着脸向我说道：“老师，这个苹果是我的，送给您吃！”

“送我？谢谢！老师家里有，你留着吃吧！”我一边说，一边示意她把苹果拿回去。

“奶奶说，她生病的时候，只要吃个自己种的苹果，用不了几天就会好起来！挺管用的！”原来昨晚放学回家，苏果果将我牙疼的事儿说与奶奶听。奶奶得知情况，不顾年迈，当即在自家的苹果树上摘了一个又红又大的苹果，托苏果果上学时带给我，还嘱咐我一定要吃掉……说完这番话，苏果果的脸更红了，不等我回话，便急着跑出教室。



望着这个泛着光泽的红苹果，我瞬间双目潮湿。苏果果自幼失去双亲，一直和孀居的奶奶相依为命，日子很艰难。苏果果是去年秋天转入我班就读的，源于对她凄苦身世的同情，我对她格外关照，主动帮她减免了各种读书费用，并将女儿未上身的几件衣物送给她穿。不仅如此，我还在班内发起了“一元基金”活动，将众人丢弃的废纸、空瓶等物攒在一起，通过卖废品的方式兑换成钱，专门用来给苏果果购买学习用品。爱是双向奔赴的，在师生的合力帮助下，苏果果的一颗心被焐热，她开始以乐观的态度融进班集体，并主动为班内的学困生答疑补课，受到师生的喜爱。此刻的我，又怎能拒绝祖孙二人最朴素的善举呢？

放学站队时段，我将苏果果叫到旁边，轻声告诉她：“奶奶的心意我收下了，代我向奶奶说声谢谢。晚上我会将苹果与药片同时吃掉，相信用不了两天，我的牙就不疼了。”说完这番话，我将午间买的一盒点心放进她的饭兜里，让她回家后和奶奶一同分享。苏果果收好礼物，乐颠颠地跟在队伍后面，朝着家的方向走去。

举头望向苏果果，只见一条高高的马尾辫在她身后荡来荡去，在夕阳的辉映下，漾起一片幸福的光亮。

（图/HHYM）

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。

圆满

□木心

生命的两大神秘：欲望和厌倦。

每当欲望来时，人自会有一股贪、馋、倔、拗的怪异大力。既达既成既毕，接着来的便是熟、烂、腻、烦，要抛开，非割绝不可，宁愿什么都没有。

智者求超脱。古时的智者就已洞悉，不幸的根源在于那厌倦的前身，即欲望。若要超脱，除非死，或者除非像死一般活着。

以“死”去解答“生”——那是什么？是文不对题，题不对文。

近代的智者劝解道：“欲望的超脱，最佳的方法莫过于满足欲望。”

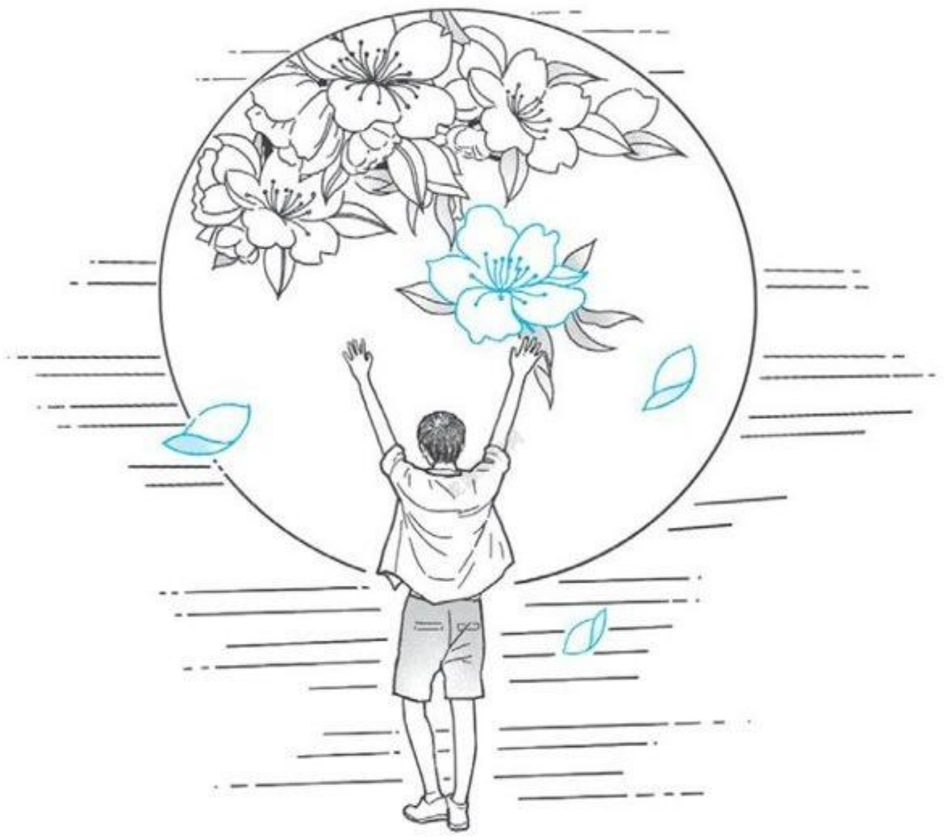
这又不知说到哪里去了，岂非只能遵从，只能屈服？

“问余何适，廓而忘言。华枝春满，天心月圆。”

此一偈，好果然是好极了，然而谁也做不到三天的圆满，更何况永恒的圆满。

（节选自《琼美卡随想录》

广西师范大学出版社　图/豆薇）



生命的征途

□[德]赫尔曼·黑塞 译/林倩苇

每个人的生命都是通向自我的征途，是对一条道路的尝试，是一条小径的悄然召唤。人们从来都无法以绝对的自我之相存在，每个人都在努力变成绝对自我，有人迟钝，有人更洞明，但无一不是自己的方式。

人人都背负着诞生之时的残余，背负着来自原初世界的黏液和蛋壳，直到生命的终点。

很多人都未能成人，只能继续做青蛙、蜥蜴、蚂蚁之辈。有些人上半身是人，下半身是鱼。然而每个人都是自然向人投出的一掷。所有人都拥有同一个起源和母亲，我们来自同一个深渊，然而人人都在奔向自己的目的地，试图跃出深渊。我们可以彼此理解，然而能解读自己的人只有自己。

（节选自《德米安》中国法制出版社）

美是危险的

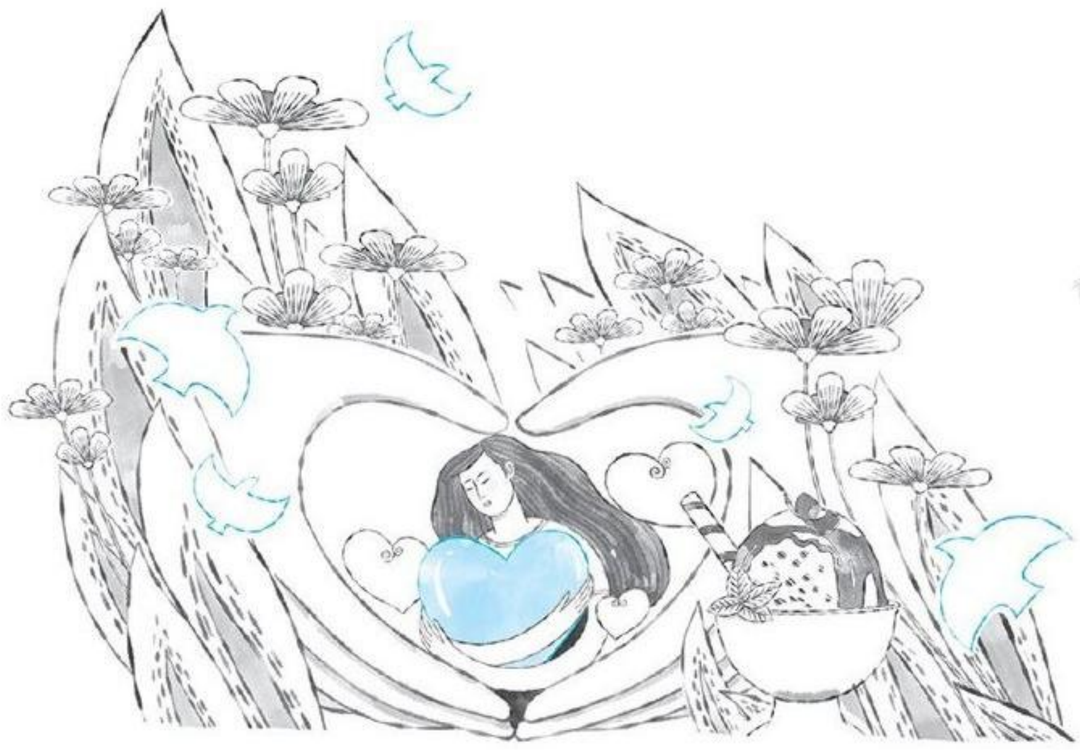
□[印度]克里希那穆提 译/王晓霞

美是危险的。站在那座山上，你看到绵延三百英里的喜马拉雅山脉，一眼望不到头的幽深峡谷，一座接一座常年积雪的山峰，放眼望去没有一栋房子、一座村庄或者一间草房。阳光刚刚照耀到最高的雪峰，就在一刹那，绵延不绝的整个山脉都炽红如火。就好像它们是从内部燃烧了起来，闪着一种令人无法置信的强烈光辉。

山谷变得更加幽暗，而那寂静是如此纯粹。大地一片辉煌，令人屏息凝视。当太阳从遥远的东方升起，那庄严山脉的无限和彻底的纯净，看起来是如此近，仿佛触手可摸，但它们其实远在千里之外。

对一个心怀欲望的人来说，美是危险的。

（节选自《与生活相遇》九州出版社）



此时此刻

□［加拿大］露比·考尔　译/程婧波

我经历了人生中最棒也是最难的一年。我懂得了万事万物都只存在于当下。存在于此时此刻。觉知。人。花朵。我懂得了爱是给予。给予一切。如果受伤了，就随它去吧。

我懂得了敏感一点总是没错的，因为在这个让人很难保持内心柔软的世界上，要想变得冷酷太容易了。我懂得了一切事物都有两面。生与死。悲与欢。盐与糖。我与你。这是宇宙的平衡。我经历了伤得很痛但也活得痛快的一年。和一些人由陌生人到朋友。和一些人由朋友到陌生人。

我懂得了薄荷巧克力冰激凌会治愈一切。而它没法治愈的那些伤痛，我总能在母亲的怀抱中找到安慰。我们应该去学着总是关注温暖的能量。让我们的四肢沉浸其中，让我们成为这个世界上更好的爱人。因为要是我们学不会善待彼此，我们又如何能够学会善待自己身上那最最受伤的部分呢？

（节选自《在爱的废墟上》
上海文艺出版社　图/孙小片）

两代之间

□［法］安德烈·莫洛亚　译/傅　雷

这些老生常谈，于我们是充满着意义、回想和形象的。对于我们的儿女，却是空洞的，可厌的。我们想把一个二十岁的女儿变成淑女，这在生理学上是不可能的。沃维纳格曾言："老年人的忠告犹如冬天的太阳，虽是光亮，可不足令人温暖。"

由此可见，在青年人是反抗，在老年人是失望。于是两代之间便产生了愤怒与埋怨的空气。最贤明的父母会用必不可少的稚气来转换这种愤懑之情。你们知道克洛岱尔译的英国帕特莫尔的《玩具》一诗吗？一个父亲把孩子痛责了一顿，晚上，他走进孩子的卧室，看见他睡熟了，但睫毛上的泪水还没有干。在近床的桌子上，孩子放着一块有红筋的石子，七八只蚌壳，一个瓶里插着几朵蓝铃花，还有两枚法国铜币，这一切是他最爱的，排列得很有艺术，是他在痛苦之中以之自慰的玩具。在这种稚气面前看到这动人的弱小的表现，父亲懂得了儿童的灵魂，忏悔了。

尤其在孩子的童年时代，我们应该回想起我们自己，不要去伤害那个年龄上的思想、情操、性情。做父母的要有此种清明的头脑是不容易的。

在二十岁时，我们每个人都想："如果有一天我有了孩子，我将和他们亲近；我对于他们，将成为我的父亲对于我不曾做到的父亲。"五十岁时，我们差不多到了我们的父母的地位，做了父亲或母亲。于是轮到我们的孩子来希望我们当年所曾热切希望的了，变成了当年的我们以后，当他们到了我们今日的地位时，又轮到另一代来怀着同样虚幻的希望。

（节选自《人生五大问题》
浙江文艺出版社）

人鱼会乘轮滑抵达

□既　禾

1

韩嘉树有一双红色的轮滑鞋，鞋子的一侧印有一个小小的人鱼，坐在海边的礁石上，看着映在水面上的月亮。买鞋的时候，韩嘉树第一眼就喜欢上了这双，闺蜜方方也买了同款人鱼图案的鞋子。

没多久，形形色色的社团开始纳新，她们一起加入了学校的轮滑社。

“嘉树，你什么时候才能和我们一起玩轮滑啊？”方方很多次问起。

韩嘉树轻笑着摇摇头，指了指自己的脚踝，然后看方方失落地撇撇嘴，戴上护具独自滑出宿舍。

大一的时候，韩嘉树不小心扭伤了脚踝，如今大半年过去了，脚上的伤早就恢复利落，但这依旧是她拒绝方方与她一起去玩的借口。方方怎么会知道，让韩嘉树疼痛的，本就不是那无辜的脚踝，而是和方方牵手飞驰在校园里的陈一。



韩嘉树喜欢陈一，那个在后来成为方方男朋友的陈一。

那个晚上，方方去部门开会，技术生疏的韩嘉树和轮滑社小伙伴一起在路上练习，边滑边整理头发的间隙，和图书馆走出来的陈一撞了个满怀。男生直接坐倒在地上，怀里的书戏剧性地扬了一地；韩嘉树来不及调整平衡，也张牙舞爪地摔了下去。

不同于同龄人的桀骜，陈一甚至连惊讶的声音都没有发出，更无抱怨和咒骂，反而条件反射地跳起来去扶摔在一旁的女生。那一刻，她觉得眼前的男生的善意，格外真实而温暖。所以在帮忙捡书的时候，她借着昏暗的路灯，瞥了一眼他掉在一旁的校园卡——陈一。

2

大学的校园那么大，两个人再次相遇的概率那么小。韩嘉树不知道从哪里着手去寻找那个叫陈一的男生。

就在她快要放弃的时候，这个名字竟然意外地被方方提起。她在玩过轮滑回到寝室时随口说着：“嘉树，你知道吗？轮滑社新来了一个叫陈一的男生。他真的好帅啊！你要是没受伤，就可以和帅哥一起玩了……”

方方又说了什么，韩嘉树已记不清了。她只恍惚地觉得，那晚昏暗的路灯下温和有礼的少年再次从心头掠过，然后留下一阵挥之不去的悸动。

但那时，她的脚踝在练习刹车的时候扭伤了，一度告别轮滑在宿舍里休息。

没多久，韩嘉树开始频繁地听到陈一的名字。久而久之，韩嘉树在方方的转述中，知晓了他所在的学院，他的性格，甚至他的喜恶和悲欢。

3

那是韩嘉树第二次见到陈一，但显然，陌生而客气的陈一只以为是与她的初次相见。

三个人一起去学校外面的小吃街吃饭，韩嘉树更加确信，这不只是简单的引见，因为在四个人的长桌上，方方顺理成章地坐在了陈一那边。

韩嘉树缓缓抬头看向陈一，扯出一个生硬的笑，然后配上从电视里学来的台词：“这姑娘傻乎乎的，你好好疼她。”

方方和陈一的感情很快升温，两个人一起相约去玩轮滑，飞驰在校园里的每个角落。

“你知道陈一为什么突然加入轮滑社吗？”有一天，方方突然神神秘秘地爬到韩嘉树的床上，

和她分享着少女甜蜜的心事。

陈一对方方说，他喜欢上方方，是从一次偶然撞在一起开始的，那时他觉得，这个摔倒了一点儿也不娇气的女生格外帅气，于是莫名其妙地动心了。但当时光线太暗了，他没有看清女生的模样，只记得她脚下红色的轮滑鞋。于是他辗转加入轮滑社，盯着鞋子找到了自认为“命中注定”的她。

“虽然我早就不记得什么时候撞到过他了，不过觉得自己真的很幸运。”方方说。

韩嘉树一言不发地愣在那里，那原本是属于她的幸运啊。

4

韩嘉树没想到陈一和方方的恋情会短暂如昙花。

和陈一分手后，方方几乎闭口不谈其中的缘故，所以那一日，在图书馆遇见陈一时，韩嘉树怕对方尴尬，最终选择视而不见。没想到陈一主动提出到一楼的咖啡厅坐坐，大概不开心的人，总是会胡乱地寻找树洞吧。

陈一断断续续地说着有关自己和方方短暂的交往，他说，方方喜欢热情，而他沉默的时间居多；他最爱的哲学和心理学，是方方觉得最无趣的事物。他说，最初的心动没有持续下去的动力了，两个人都累了。韩嘉树极力控制着自己的眼泪，她更加坚信，自己才是喜欢他，并且拥有他喜欢的样子，却唯独少了那张本该属于她的入场券。事到如今，错过只能错过，不然一个人的难过，只会变成三个人的尴尬。

“我看过你发表在杂志上的文章，也记得你引用过的那段话。”陈一突然换了话题，走神的韩嘉树有些措手不及。他继续自顾自地说着，“你说得对，把萍水相逢当命中注定，最傻了。”

韩嘉树知道，他说的那段话，出自《飘》：“我缝制了一套美丽的衣服，并且爱上了它，后来艾希礼骑着马跑来，他显得那么漂亮，那么与众不同，我便把那套衣服给他穿上，也不管他穿了是否合适，我不想看清楚究竟怎样。我一直爱着那套美丽的衣服，根本不是爱上他这个人。”

而他和她，恰恰都是爱上美丽衣服的那个人。

5

“我觉得，大概你才是陈一喜欢的类型。”大二，韩嘉树在宿舍里练习书法的时候，方方突然若有所思地嘟囔着，“他喜欢的样子你都有。”

那年生日，她收到了两张卡片，一张塞在一套崭新的轮滑护具中，方方用娟秀的字体写着“铠甲勇士向前冲”；另一张夹在厚厚的《飘》中，上面是陈一的字句：“你不仅仅是艾希礼，更是最适合我美丽衣服的那个人。”

韩嘉树有些缓不过神，看着看着，就哭了。

那天，她终于拿出了那双被自己尘封到盒子里的鞋子，小小的人鱼依旧静默在海边的礁石上，不过她想，或许穿上轮滑鞋，人鱼公主总能抵达她想要的幸福。

（张晓玛摘自《故事林》　图/吴敏）

诗剧



我只想陪这些草木坐一会儿
草木摇曳，入我之心
我只想陪这些暮色坐一会儿
暮色点染，涂抹我衣
我只想陪这些石头坐一会儿
石头谈心，印入我身
我只想陪这些流水坐一会儿
流水如洗，涤我俗尘
我只想陪这些鸟儿坐一会儿
鸟儿突飞，赠我空无
我只想陪李白的诗歌坐一会儿
词语渊默，遗我巨雷
——哦，世界
我只想陪孤寂小坐一会儿
孤寂如我，相看两忘——

——唐力《敬亭山小坐》



坚持住

公交车上有一位小伙子上车没有找到座位，就往后一直走，走到一位小朋友的面前。小伙子对小朋友说：“小朋友，你是不是坐累了？坐累了告诉叔叔，叔叔替你坐会儿。”小朋友看了看小伙子说：“叔叔，你放心，我能坚持住。”

纸飞机

刚上大学时军训，其中有一项是整理内务。那天，教官检查宿舍内务，走到一位同学的床前，道：“我要求你叠成豆腐块呢，你看你叠的，怎么看都像豆腐脑。”转眼到了另一位同学床前，惊叹道：“这位同学竟然叠成了纸飞机！”

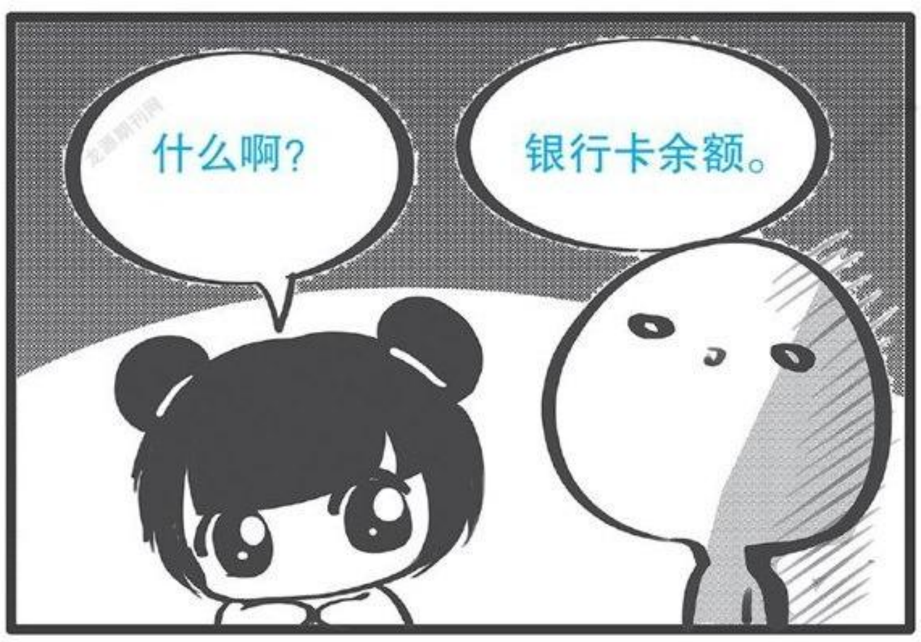
咖啡就是力量

□伊吹风子


我发现
你很爱咖啡。
是啊，
没有咖啡不行。


除了咖啡，
还有别的能让你
为之一振吗？
有一个。


不喝会怎么样啊？
嗯……


什么啊？
银行卡余额。


不成人形，
五识尽丧。


您的余额
为0
啊!!!

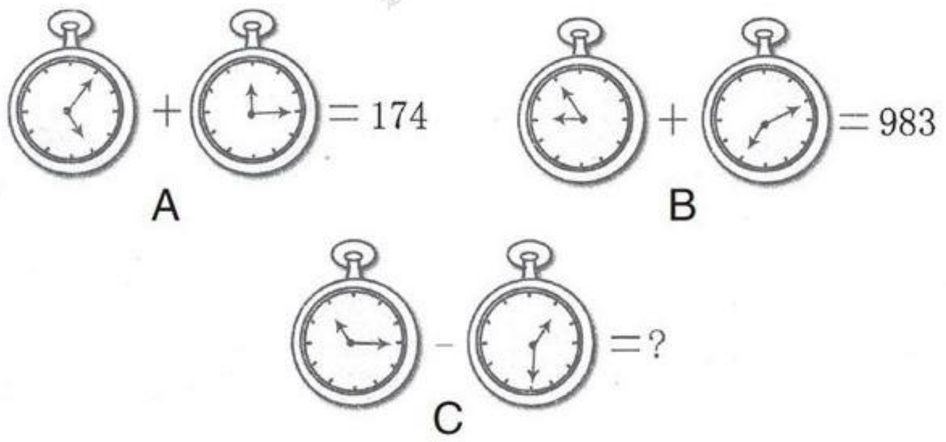

每天喝咖啡
对你有什么
副作用吗？
生理上没有。
自恋


那影响你什么了？
扎心


影响我的财政了。
呜呜呜……
穷

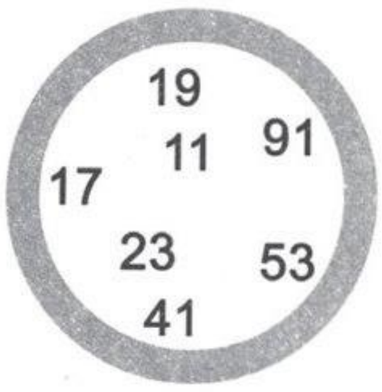
一、时钟算式

你想知道如何破译密码吗？来做一道题，看看你的破译能力如何。先看看A和B两个时钟所组成的算式，然后破译出C算式。



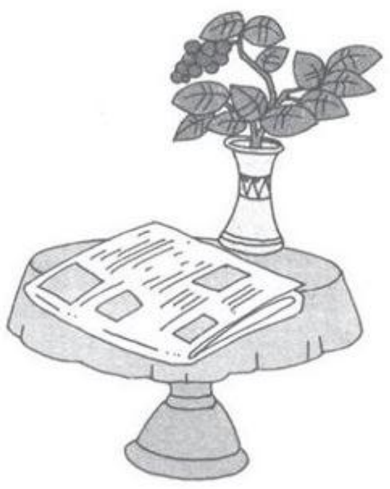
二、找数字

你能将下面数字中的一个特殊数字找出来吗？



三、一样的年份

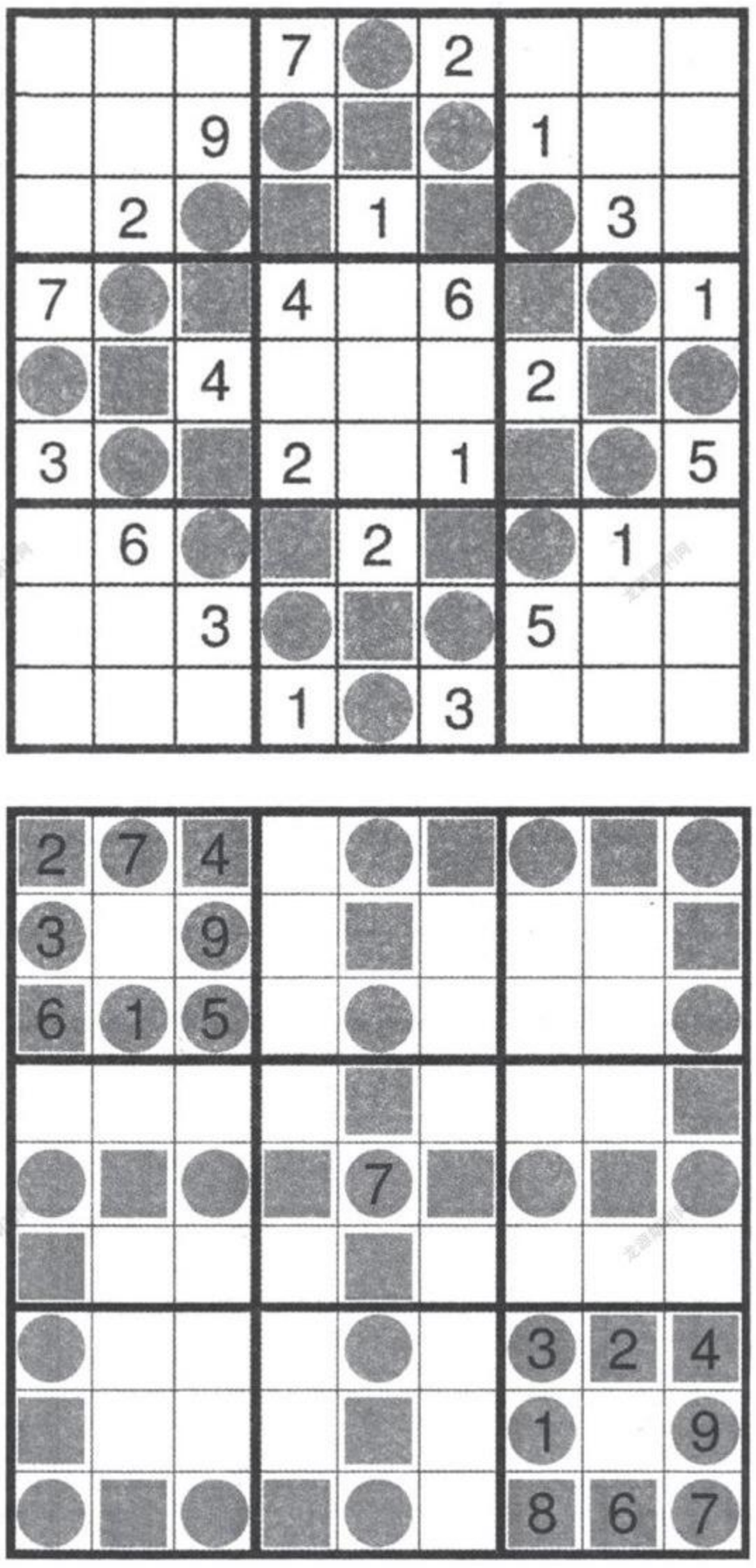
20世纪哪一年的年份写在纸上，把纸倒过来时看到的仍然是同一年份？



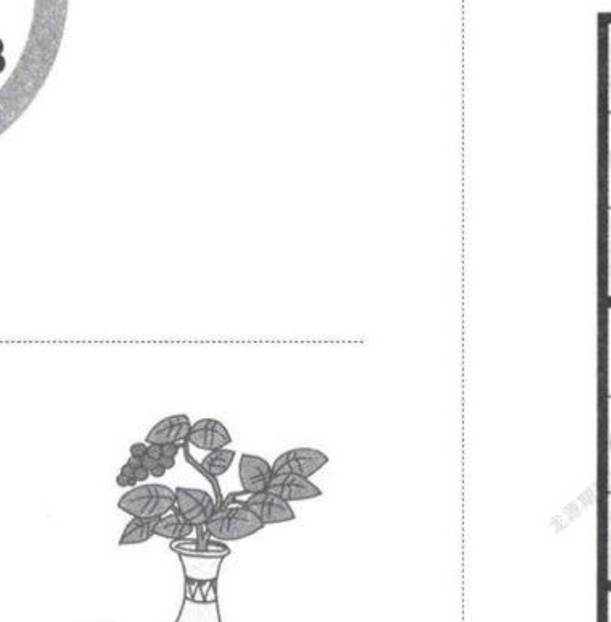
四、趣味数独

奇偶数独规则：

在空格内填入数字1~9，使每行、每列及每宫内数字均不重复。方形标记格内必须填入偶数，圆形标记格内必须填入奇数。



奇偶数独





本期答案

一、97。指针的位置是作为数字，而不是时间。A算式为51+123=174，B算式为911+72=983，那么C算式就是113-16=97。

二、这个数字是91。除91外，其他数字只能被1和它本身整除。

三、1961年。





许愿墙

151****1863：《意林》陪伴了我太多时光，拾起这些记忆，我看到了花开花落，日出潮汐。以青春之名，祝自己中考顺利！

177****9338：小意，我来许愿啦！首先祝你20岁生日快乐！我希望我可以在小升初考试中考出好成绩！我希望一切顺利，皆如所愿！

155****7778：我是一名即将升入高三的学生。这一年我希望爷爷的风湿能够缓解。最后，祝自己得偿所愿，快快长大成年，能够追逐自己所向往的东西，不许看轻自己！加油，奔向更好的未来，为了自己，不为任何人！

188****2614：我的愿望是能被“西部计划”选上。从小无论我做什么都不被关注和称赞，默默无闻地度过了平凡的20年，我想下到基层，用自己微薄的力量帮助人民过得更加幸福，为国家做贡献，做有价值、有意义的事情。

132****9808：2023年，愿自己以梦为马，拼搏奋进，不负青春，不负韶华，在中考中脱颖而出！冲冲冲！

176****9239：希望家人身体健康，一直开心；希望自己在2024年考上郑州大学，未来成为一名优秀的医生。在接下来的一年里一定要拼尽全力，永不言弃。加油！

135****6155：小意，我来了！在最后这段时间里，努努力，加加油！关关难过，关关得过！中考大捷！最后，希望彼此不要变，身边的人都平平安安！

135****3737：原谅我的愿望有一点点多。第一，希望自己在中考当中顺利登陆。第二，是为我的妈妈许愿。她的工作压力一直很大，身体一年比一年差，把时间都花在了工作、我与弟弟身上。我希望我的妈妈能不再被疾病折磨，健康快乐！第三，有两个特别努力的小孩，小余和小苏，我希望他们平安顺遂，苦尽甘来，在成长的洪流中坚定自我！最后感谢小意，祝《意林》越来越好！

139****1635：暮色让世界变得辉煌，祥云带我们到处飞翔，我希望我们在2025年，能考上油田一高，永远是闺蜜，让我们携手共渡难关，愿我们在未来相见！

178****7595：希望自己能稳定发挥，用最后的拼搏来换取满意的成绩，也祝和我一样的学子得偿所愿！



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！



这名字是抽奖抽的吗



训练过的狗就是不一样



这可不是一般的全家桶

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

搞笑秀

GAOXIAOXIU

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



走开，这是我的食物





我的差评当然也是真的



这么实在的商家很少见



裤子破了个洞



推背感很强

《意林》创刊20周年庆，精彩活动享不停



亲爱的读者朋友，《意林》“我的20岁”征文活动已经截稿，此次征文活动共征得作品2万余篇，感谢大家的热情参与！现在征文活动进入评选阶段，我们将尽快公布征文结果，请大家及时关注！

“我的20岁”征文活动虽然截稿啦，但是我们还有许多新的活动等着大家来参与！

1. “我的中高考与《意林》”征文活动盛大开启

《意林》创刊20年来，陪伴一届又一届的读者度过了中高考。您在《意林》上读过的哪篇文章，对您或孩子的中高考产生了重大影响？可以是写作上的，也可以是心理上的。学生、老师、家长均可参与。征文截稿时间为2023年8月10日。邮件标题注明“我的中高考与《意林》”，以Word形式发送至邮箱：1727166991@qq.com，并注明联系方式。稿件被选用后，我们将在《意林》杂志或“意林官方微信”（ID：yilinzazhi）择优刊登，被选用的稿件稿费为每篇100~200元。

2. 《意林》创刊20周年，你送祝福，我送福袋

2023.6.12—2023.8.10，转发意林官方微博“意林杂志”发布的#《意林》创刊20周年#相关话题微博，并在转发时附上自己对《意林》创刊20周年的祝福、自己与《意林》杂志的合影，@3位及以上好友，我们将从中抽取200名幸运读者，赠送价值20元的意林旗下图书或者杂志福袋一份。

3. 《意林》“巧遇”中高考试题，火眼金睛就是你

如果您发现某地2023年中高考语文真题选用的素材，《意林》杂志曾刊登过，欢迎将试题与《意林》杂志刊登的原文（注明期数）拍照发送至我们的邮箱1727166991@qq.com，邮件标题注明“《意林》‘巧遇’中高考试题”，并注明联系方式。经核实无误，就有机会获得价值100元的意林旗下图书或杂志。（如多位读者发来的素材重复，将优先奖励给最早发送者）

4. 扫码订《意林》，享20元优惠

扫码领取满108元减20元优惠券（优惠券有效期为2023.6.12—2023.8.10），在天猫意林旗舰店订购《意林》《意林·全彩Color》《意林·原创版》（限活动商品）合计超过108元，即可使用。

淘宝扫一扫
先领券后购买