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®

2023.16
八月下/半月刊 总第461期

♦“仅展示三天朋友圈”怎么就冒犯了你
♦什么样的人，晚上去偷偷抱大树
♦“我习惯了”约等于“我不重要”
♦你怎么看待烈日之下打伞的男孩们

本期关键词
需要旅行
马蹄形幸福
学习羞耻症
不使用流行语
无接触时代

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

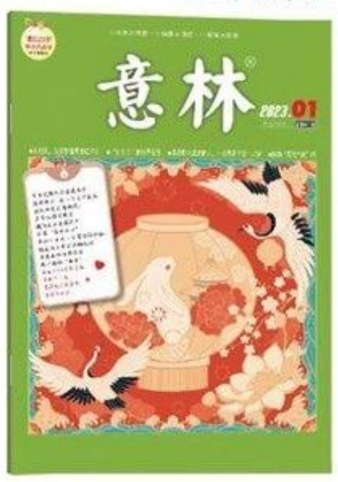
购买意林产品请认准意林旗舰店

享受超低折扣、会员积分、更多赠品等
更多优惠活动，关注店铺

意林作为中高考的“素材王”和“命题王”
连续多年“撞衫”中高考作文题，多次原题呈现。
意林助力中高考，是陪伴一代又一代学生的正能量好伙伴！

淘宝扫一扫进店

《意林》2023年订阅
励志阅读 提高阅读水平
12个月共24本



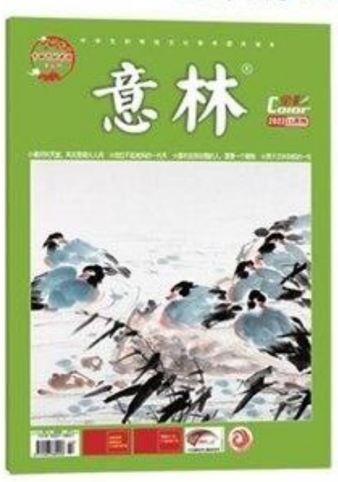
淘宝扫码购买

《作文素材》2023年订阅
热词时文素材积累 名师写作指导
12个月共24本



淘宝扫码购买

《全彩Color》2023年订阅
彩色印刷 国学大讲堂 名校零距离
12个月共12本



淘宝扫码购买

《原创版》2023年订阅
阅读提升 写作秘籍 心理诊疗室
12个月共12本



淘宝扫码购买

《作文素材高考版》2023年订阅
针对高考 热点时政 提升技巧
12个月共12本



淘宝扫码购买

《意林》合订本
价格优惠 携带便捷
6期《意林》合订



淘宝扫码购买

“意林体”作文素材大全（初中版）
中考就用“意林体”
C位出道就是你



淘宝扫码购买

意林金素材·分级素材（初中）
初中作文分级学
记叙文+中考文体+中考主题



淘宝扫码购买

意林18周年纪念书A/B/C/D
精选卷首 票选美文
助你语言表达丰富流畅



淘宝扫码购买

一则故事，改变一生

不要和外行争辩内行的事

□任万杰

林洪是南宋文人、美食家，他撰写的《山家清供》非常有名，其中说到两种豆腐的做法，其一是雪霞羹，采芙蓉花，去心、蒂，汤瀹之，同豆腐煮。红白交错，恍如雪霁之霞，名曰雪霞羹。其二是东坡豆腐，因是北宋著名诗人苏东坡亲自操勺，创新出的豆腐菜肴，故此得名。

林洪要写书，因此对这两道菜研究不下百次，而且拜访名家，绝对是行家里手，最终落笔成文，此书一经推出，效仿者无数，更是文人谈论的焦点。在一次集会上，有一位公子对林洪的这两道菜嗤之以鼻，开始挑毛病。

开始，林洪没有在意，耐心地解释，最后，实在受不了了，两个人争辩起来，最后不欢而散，等那位公子走后，林洪气呼呼地对从四川来看望自己的好朋友郑文干说：“气死我了，什么也不懂，还在这里争辩，简直丢人。”

郑文干问：“你怎么知道他不懂呢？”林洪说：“他就是一个浪荡公子哥，整天游手好闲，衣来伸手，饭来张口，能知道什么做菜知识？”

郑文干说：“如果是这样，那就是你不对了，丢人的是你。”林洪不明白：“他不懂乱说，怎么是我错呢？”郑文干说：“你是内行他是外行，你明明知道他错了，而他不知道，却浪费时间在争辩上，不是你错是谁错？”林洪如梦方醒，赶紧承认错误。

有时候，我们会陷入争辩的怪圈，请在争吵前想一想自己是内行还是外行，如果是外行，没有资本争辩；如果是内行，没必要争辩，因此，争辩毫无意义。

（田宇轩摘自《平顶山日报》2023年6月27日）



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461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
华腾北塘商务大厦1501室
邮编：100022
E-mail 电子信箱 yilin010@vip.163.com（投稿）
yilinart@163.com（插画）
Yilin Microblog 意林微博 http://weibo.com/yilinzazhi
Taobao Mall's Address of Yilin 意林淘宝商城 http://yllzts.tmall.com
电子版总代龙源网 www.qikan.com.cn
Cooperative Partner 合作伙伴 博看网 www.bookan.com.cn
Print 印刷 四川新华印刷有限责任公司
Distribution Department 发行中心
Director of Distribution 发行总监 王俊杰 010-51908290
Deputy Director of Distribution 发行副总监 杨素琼 010-51908071
Marketing Director 营销总监 姜 丽 刘 洋 沈洪鑫 殷春明
Customer Manager 客户经理 索明丹 张学明 张 晶 祁春燕
沈兰娟 李 丽
Date of Publication 出版日期 上半月 每月10日
下半月 每月20日

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

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



励心小品 /短小精悍的人生哲理，在顿悟中改变人生/

不要和外行争辩内行的事 /任万杰 1

美好生活 /身处日常，心知美好/

马蹄形幸福 /卢小慧 8
生活是一万个值得 /砚 安 24
豆花嫂悟道理 /林小森 55
需要旅行 /谁最中国 56

幸福关键词 /幸福的关键，在于能否战胜庸常的观念/

“不爱自己”的故事和真相 /徐秋秋 6
赶路要紧 /冯 唐 7
可怕的“标签” /岑 嵘 36

世间感动 /万水千山走遍，内心柔软如初/

在荒野中睡觉 /李 娟 34

十八而志·星海征程 /披星戴月，无畏拼搏，只为心中征程/

不被看见的需要 /莫小米 37

观感风尚标 /洞观时代风尚，绽放个性风采/

你怎么看待烈日之下打伞的男孩们 /李 静 4
从社恐到社牛，我爱上了和陌生人说话 /梅 子 18

名师读意林 ☆★☆

一则故事，充满蕴意
改变人生，以此为林林

山西省大同市大同县第一中学 副校长 王长友

——山西省大同市大同县第一中学 副校长 王长友

一则故事 改变一生

YIZE GUSHI GAIBIAN YISHENG

互联网助长了自恋文化吗 /波波夫 20
多大的房子才够住 /贝小戎 32
什么样的人，晚上去偷偷抱大树 /Lily 38
无接触时代，人的孤独不可避免 /张 丰 48

民间智库 /成大事者善借智，让聪明头脑为你服务/

学游泳 /和菜头 9
学霸是一种靠谱的行为模式 /闫 晗 11
命运沙尘暴 /村上春树 13
不使用流行语 /松浦弥太郎 14
跟着小红入职场 /江 岸 15
我们能把《庄子》当成生活指南吗 /苗 炜 21
你怎样找对象，就怎样选专业 /戴建业 22
“仅展示三天朋友圈”怎么就冒犯了你 /闫 红 30
“我习惯了”约等于“我不重要” /大将军郭 40
葫芦竹 /简 媜 41
人生总有几段感情，就是用来搞砸的 /衷曲无闻 44
在时间的列车中泰然若素 /罗 翔 46
你竭尽全力了吗 /张泉灵 51

经典常读 /经典永流传，百读而生新/

天地有大美 /泰戈尔 66
改变总是更高尚的 /奥尔加·托卡尔丘克 66
土 地 /安德烈·纪德 67
灵感源于好奇 /维斯瓦娃·辛波斯卡 67
理想的美是表里俱澄澈 /宗白华 67

百万好故事 /谁有故事，谁即胜出/

《三国演义》中，最让我难过的死亡 /张佳玮 12
《水浒传》中的单人套餐 /马庆民 26
外重者内拙 /王兆贵 28
欲望之痒 /每晚yebo 45
你怎么敢哈我 /和菜头 52
“业余设计大师”雍正 /孟 晖 54
诸葛亮生命的最后一年，都在忙什么 /最爱君 60

舌尖上的人文地理 /缱绻在味蕾之间的文化况味/

在西安，管饱就是一种浪漫 /谁最中国 42

名家散文热考论坛 /感受名家妙笔生花，共悟考场读写之道/

河 流 /申 平 16
粉皮子 /董茂慧 17

特别校园 /来自校园的感悟和声音/

女孩子与公开课 /侯卫卫 64
突然好想你啊，圣诞W /徐社清 65
“学习羞耻症”的我，怕被人知道自己很努力 /是大可呀 68

新知小识 /洞贯古今中外人文，获取知识智慧素材/

对着太阳突然打喷嚏，真的是有人在想你吗 /阿 娃 10
唐诗发表在何处 /韦春俭 13
垃圾食品会“蒙蔽”大脑：总以为没吃饱 /金圣荣 29
古代的录取通知书 /李开周 33

意林树洞 /守望成长中的心灵，我们一起勇敢追梦/

四个日常动作，看透你的内心 /佚 名 25
让我们夏天做伴，吃得白白胖胖 /林帝浣 58
时间胶囊（总第236期） 59
普高困境，怎么高三逆袭 /沈嘉柯 62
你在我家装监控了呀 /伊吹风子 70

本期封面由筝咪提供



你怎么看待烈日之下的男孩们打伞

□李　静

实在是太热了。才6月初，南京最高气温已经蹿到了三十六七摄氏度，正上大三的张群中午从图书馆出来，看看猛烈的阳光，思想斗争了一会，掏出了前几天买的遮阳伞……男生打遮阳伞，他觉得怪不好意思。但是没过几分钟，他就发现，“这感觉不要太爽”，“终于不用顶着阳光在太阳下奔走、汗流浃背了”。回到宿舍，他觉得这事挺有意思，随手在小红书上发了条分享：“集帅们，拒绝打伞羞耻！”发完就去吃饭了。

待他再打开小红书，这条分享引来的关注正在呈指数级飙升，登上小红书平台热搜榜榜首。一两天后，“男生会有打伞羞耻吗”的话题也冲上微博热搜。话题下，男生们议论“真的汉子，到底敢不敢直面盛夏的烈日”。在一把小小的遮阳伞面前，钢铁直男们突然发现，这个世界好像有时候也不那么友好，因为毕竟刻板印象坚不可破，男生在夏季打伞遮阳防晒，不仅自己觉得别扭，还会被女生以及其他不打伞的男生嫌弃没有“阳刚之气”。总之就是，“男生打伞很娘”！

最早用伞遮阳的就是男人

很多人好奇，为什么男人下雨可以打伞，打遮阳伞防晒就感觉违和？甚至，为何男性的服饰乃至行为举止不可以与“美”和“精致”相勾连，否则就不是男子汉？这得从伞以及现代服装的发展历史说起。

历史学者在研究伞从何而来时，发现在数千年前，各文明古国都已发明了伞，令人意外的是，伞最初的功用就是遮阳，雨伞要在东汉中国人发明油纸伞后才诞生，17世纪后期法国人发明防水布料后才在全世界普及开来。

中国最早的伞是仪仗伞，记载于传说中的五帝时代。历代帝王外出巡游或大典宴请，不仅用伞障尘蔽日，也保证九五之尊的帝王不轻易露其颜面，助壮威仪。

17世纪，伞经由希腊、意大利和土耳其传入欧洲其他国家，开始在法国普及。似乎也正是从法国开始，防雨成为伞在欧洲的最重要的用途。1747年，法国工程师弗朗索瓦·弗雷诺制造出世界上最早的防雨面料，他利用从橡胶木上获得的胶乳，浸涂布鞋和外套，就可以起到防水的作用。不久，一个叫让·马吕斯的巴黎工匠使用这种布料，将直伞改良成今天俗称的“折伞”。马吕斯的折伞很快走红全法国，连国王路易十四都对这种新型制伞甚为喜欢，那时，这种伞价格高昂，售价约20法郎。因此，折伞面世后，随即化为高贵衣饰的一部分，与昂贵衣装和鞋袜合为一体，在晴天或雨天，打开伞逛街游花园，是皇室贵族的潮流。

既然提到路易十四，必须介绍他的另一个身份——现代高跟鞋的发明者。在他那些流传至今的画像上，他的装扮无不是披着缀有法国王室象征的鸢尾花的天鹅绒，戴着浓密卷曲的假发，穿着白色吊带丝袜和一双鞋面系着大蝴蝶结的猩红跟高跟鞋，两条腿还常常一前一后摆出放在当下都不过时的姿势。

是的，直到此时，在人类现

或许成年人最大的问题，就在于总是太过小心地掂量自己的行为可能造成的后果，导致很多人最终都过上了自己原本最看不上的那种生活。——克里斯汀·鲁佩南《猫派》

代服装发源地欧洲，人们的服装、配饰都尚未演进出明显的性别意识。公元前，古罗马人穿有褶裥的长袍；14 世纪的男人几乎都在裙子里穿紧身裤；17 世纪，欧洲皇室成员穿着华丽的裙子，化着浓妆，遮阳伞、蕾丝、蝴蝶结、丝袜、高跟鞋这些所谓“女性化”的配件都仍然被男性自豪地穿着、戴着。那么后来，发生了什么？

“男性的大放弃”

伴随着文艺复兴后的蓬勃发展，18 世纪到来了。在这个欧洲社会发生巨大变动的时代，这些变动不仅使人们向着人类现代化文明跨进了最有力的一步，也改变了人们的社会意识。

1930 年，英国实践心理学家约翰·卡尔·弗卢杰尔提出了“男性的大放弃”观点——“18 世纪末，时尚史上发生了令人震惊的事情，它至今仍然影响我们的生活，但是我们不注意它的价值：男性放弃了所有艳丽、华美、精致和变化多端的各种装饰形式，放弃了美的权利，将这些都留给了女性。”因此，男性为“生产者”、女性为“消费者”的“分离空间”概念由此产生，同时构造了二元对立的两性样貌概念——男性应该什么样子才有所谓的“男子气概”，女性应该什么样子才具有温柔贤惠的“女性美德”。

法国著名社会学家皮埃尔·布尔迪厄认为：“19 世纪初期，出现性别角色分裂，产生刚健男性和温柔女性。19 世纪，也是男性统治最显著的时期。”这种二元对立的分裂，使得男性与女性的服饰、用品甚至行为被严格区别开来。

“遮阳”这一明显示弱的行为当然被划进女性动作，阳伞也彻底变为了女性的时尚用品，越来越小巧轻便。

“男生就不能防晒了吗”

经年累月的二元对立两性样貌概念衍生出了越来越多界限，它们以一种潜规则的形式无声地制造出条框，将人牢牢禁锢其中。例如“男孩应该喜欢蓝色，女孩应该喜欢粉色”“男孩应该玩手枪，女生玩娃娃”“男孩子想学舞蹈是不正常的，想打篮球才是正常的”……一旦有人试图越界，将被指摘与社会所赋予自己的形象不符，并由此带来焦虑和羞耻感。

社会学家李银河曾在一次演讲中说：“性别刻板印象是对丰富多彩的人性的压迫，不但是对女性的压迫，也是对男性的压迫。使人们误以为某种性别就必须是某种样子的，如果一个男人不是这个样子的，他就不是男子汉；如果一个女人不是这个样子的，她就没有女人味，就不像个女人了。这给许多人带来了不必要的压力和痛苦。”

近些年，随着女性意识的崛起，她们先一步站出来反对性别刻板印象。张群告诉《中国新闻周刊》，他那篇帖子里虽然谈到的是男性打伞羞耻，但关注者中女性占比 91%，虽然男生们普遍认为打伞会感到不好意思这件事是长期存在的，但是很少有人去讨论，反而是女生想知道男生为什么要忍受暴晒也不打伞，让他感动的是，女生们并没有揶揄嘲讽，而是鼓励男生们不要在意外界的凝视：“男生就不能防晒了吗？”“我们学校也有这种，我告诉他要有勇气面对别人异样的眼光”……

也许，在面对性别成见与歧视制造的焦虑和羞耻感时，女性与男性从来都应该是队友，而不是对手。性别平等这件事，最终受益的是所有人。因为这一整套关于两性气质的刻板印象并不是由男女两性的生理决定的，而完全是由文化和社会建构起来的，它会随着时代和社会的变迁而改变。

儿时“男子汉”的形象只有一种，就是高仓健，似乎男性必须粗犷冷漠，但是今天，对男性的审美已经趋于多元，公共语境中无论精致的花样男子还是雄壮有力的肌肉男，都能获得接受和认可。这个夏天，越来越多的人关注到男性的“打伞羞耻”，且有如此多女性给予打阳伞的男性以鼓励，可以说人们从意识到行为，都在慢慢摆脱性别成见。

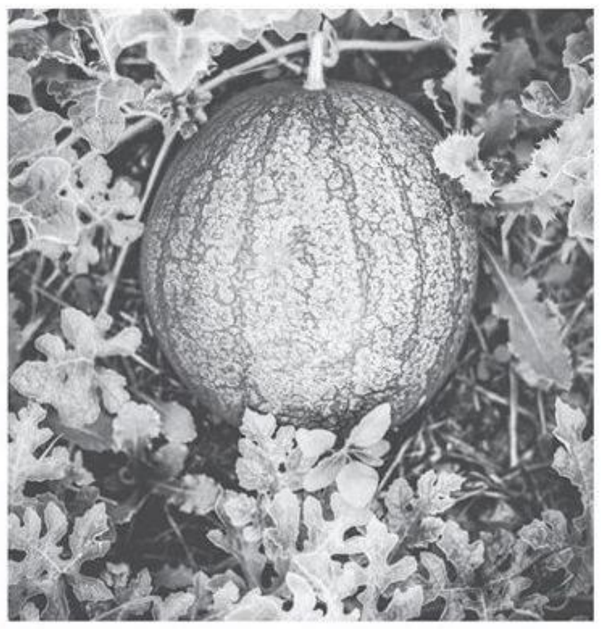
当人们的思想加速迭代，也许可以期待，社会学家们描述的那种社会状态：每个人都能坦然地接纳自己的本性，就按照自己的本来面貌自由自在地度过一生。

（文中张群为化名）

（**大浪淘沙**摘自微信公众号“中国新闻周刊”

图 / 张翀）

诗剧



绿豆将熟时，
我在绿豆地里屏息细听，
能听到豆荚开裂的声音。
后来在西瓜地里，
我听到了熟了的西瓜自动崩开肚皮的声音。
在瞎爷爷的指导下，
我屏息站在荷塘边，
能听到荷花花瓣打开的声音；
站在竹丛旁边，
能听到竹笋拱出土的声音。

——《万千声音纳于耳》

“不爱自己”的故事和真相

□徐秋秋



让我们来做一个小游戏：闭上眼睛，在10秒钟内说出3个你最爱的人的名字。我很好奇你的答案是什么，更好奇有多少人能记得说自己。著名短视频创作者papi酱曾在综艺节目《我家那闺女》中对人生中重要的人进行排序，并引发观众的热议和反思。她认为人生中最重要的人首先是自己——这个陪伴自己最长时间的人；其次是伴侣——今后要共度余生的人；最后才是孩子和父母——只能陪自己走一段路程的人。当天这个排序迅速登上微博热搜第一名，很多网友表示不敢苟同，认为把自己排在第一位太自私，把父母排在最后太不孝，把伴侣排在中间太无情。

很多人可能会把伴侣放在第一位，但也恰恰是这部分人的亲密关系问题最多，他们常常控诉“我为了爱他，放弃了自我，放弃了美好的前途，他怎么一点都不知道珍惜我”“我为他做了那么多，他为什么永远都无动于衷”。其实，所有的感觉都是自己创造出来的，所有的选择也都是自己做的。我们之所以甘愿去做那个付出更多的人，是因为我们害怕如果不把对方放在更高的位置，他就不会喜欢我们。我们需要通过更多的给予，来换取在意的人对我们的肯定和接纳。只有重要的人确认我们足够好，我们才能相信自己真的很好。

但这只会让我们把自我价值的衡量标准拱手交付给他人，我们也越来越对自己的价值不够确定，逐渐丧失力量感，自然就更容易向外寻求认可。我们自以为深爱一个人，对方身上的一些特质吸引我们，其实我们爱的是自己的投射。他身上的光环是我们替他贴上去的，他身上有我们所没有的部分、渴望拥有的部分，甚至是压抑的部分。但时间久了，我们发现对方并不完全是我们所期待的，他身上有我们不喜欢的部分，其实这正是我们自己拥有的、不能接纳的部分，所以我们才会试图改变他、否定他。

但真相是，没有一个生命能为另一个生命负责。“主动要求为别人的人生负责”和“要求别人为自己的人生负责”都是注定会失望的期待。因为这两种关系中都充斥着对爱和关注的匮乏感，都希望通过对方来填补自己内心缺失的部分，都在对方身上投射了自己未被满足的需要。所谓的一拍即合，就是双方都能填补彼此的缺失，让彼此有种完整的错觉。一段不始于爱的关系，注定无法结出爱的果实。

真正的爱，是始于爱自己的，就像一棵大树想要为人类奉献甘甜的果实，首先需要充分给予自己能量，去生根、发芽、开枝、散叶、结果。如果我们没有优先地给予自己、爱自己，就无法完整地去爱别人，我们爱的就只是我们认为好的一面，对方能够填补我们缺失的一面，也就是自己的投射和幻想。只有当我们真正地在意自己、看到自己、爱自己的好与不好时，才会有能力、有底气给自己最好的一切，不再害怕失去，更不必向外寻求满足。就像我们小时候喝可乐，总是盯着瓶里还剩多少，但成年后就不会了，因为我们有能力想喝多少就买多少，不用求着别人为我们买。爱的能力也是一样的，只有懂得爱自己的人，才能感受到这个世界温暖的爱。

当我们的爱变得充盈而富足时，就可以最大限度地爱自己和接受自己，也可以完整地、不加评判地接受对方的好与不好了。

（**李萌萌**摘自《生命的真相：重建幸福人生剧本》成都时代出版社　图/**山茶灰**）

诗剧



暮色像一头小熊，
笨拙漂亮地攀爬，
天空的梯子。

——卡明斯

/**意林**/处理人间事务时粗线条即可，不必过分深究。世间万事万物，总存在太多彼此矛盾的方面和各不相同的形式，考虑多了，反而迷茫。

——蒙田《蒙田随笔》

赶路要紧

□冯　唐



一部《西游记》，在唐僧师徒四人聚齐之前的故事都不是特别好看。收服了沙悟净之后，四个人一起奔赴西天，战胜一个个妖魔鬼怪，渡过一道道艰难险阻，精彩的故事才一一展现。

其实真正的取经，是玄奘一人的辛苦，三位徒弟都是作者的杜撰和想象。

作者为什么安排了三位徒弟呢？一方面是因为故事的需要，毕竟是魔幻小说，九九八十一难哪，一个唐僧怎么应付得了？另一方面，我认为这恰恰说明，唐僧师徒四人其实就是一个人的四种精神状态。他们加在一起，才是一个完整的人。

这四种状态分别是：唐僧代表的执着，悟空代表的勇敢，八戒代表的欲望，沙僧代表的平庸。

每个人的一生，几乎都离不开这四种状态，只不过在某个阶段会是某种状态占据着上风和主流。

最终能从西天取得真经，始终起主导作用的就是唐僧的那颗执着之心。所以唐僧经常告诫徒弟们：“赶路要紧！”

在唐僧的精神里，只有向前的动力，他的视野里没有路旁的风景。但只有唐僧是取不到真经的，所以他的口头禅只能是：“悟空，你在哪里？”

师徒四人里，只有唐僧是有目标的，他的目标还具有唯一性，那就是去西天取经。

孙悟空是没有目标的，他跟着唐僧之前有，但得到“齐天大圣”的称号之后就没有了，他跟着唐僧的任务就是保护唐僧。

这是因为，唐僧尽管执着，却缺少一颗勇敢无畏的心。

从本质上讲，唐僧去西天取经，只带悟空一个徒弟就够了。

为什么后来还非要收服八戒、沙僧呢？因为一张弓不可能永远都是绷紧待发的状态。

对一个正常的人来说，欲望是本能，欲望是人性的重要组成部分，是人类与生俱来的；而安于现状就像是挥之不去的阴影，人出于惰性会不时地接纳平庸。

八戒也没有目标，但是他有欲望。在师徒四人里，他是唯一娶过亲的。所以，在取经的路上，他会时常想念他的高老庄和他一日夫妻百日恩的女人。

八戒的欲望还表现为贪欲。八戒毫不掩饰他对美女及所有他奢望的东西的占有欲。

这其实也是人正常的状态。

唐僧是禁欲的，但禁欲和纵欲一样不是正常的状态，所以唐僧需要有八戒来中和。

在悟空被逼走的那段时间，八戒总是第一个提出散伙，因为人一旦不再勇敢，那颗脆弱的心灵里，最先迸发的将是私欲。

而一个人的一生不可能始终是一帆风顺的，在面对艰难困苦之时，有时会感到倦怠，进取心不是那么强烈，我们开始用“坐看云起”来安慰自己，试着接受平庸。

这就是沙僧同样不可或缺的原因。

人会在一些特殊时期，总感觉自己是错的，处处碰壁，这个时候，就要求我们放弃原来的立场，学会冷静观察，然后在对别人的言论和行为进行对比后，会像沙僧一样发现：“二师兄，大师兄说得对”或“大师兄，师父说得对”。

作为取经路上的主心骨，唐僧的心是执着而坚定的；作为实现目标最不能缺少的心理元素，悟空代表的勇敢始终伴随左右。

有了这两点，才确保了取经目标的实现。而间或有点私欲苗头的滋生或平庸思想的闪现，都是很正常的。

悟空几次被赶走，但几次又被请了回来。因为仅靠后两位，是完不成取经大业的。只要关键的东西，始终是你具备的，不管多么艰险和遥远，你都将获得最终的胜利。对那些属于本能的贪欲或平庸，既然它们的存在是必然，就不妨试着学会克制。打盹也是为了更好地前进，当你知道了“赶路要紧”。

（林冬冬摘自《北方人》

2023年第6期　图/HHYM）



马蹄形幸福

□卢小慧

我的同事有一套幸福曲线理论。幸福以倒马蹄形（U字形）贯穿人生：人之初是幸福的，随着年纪的增长，人生就像滑滑梯一样往不幸滑去；世人滑到滑梯的底部，也就是幸福的低谷——所谓中年危机——平均年龄是四十六岁，然后峰回路转，开始向幸福的山巅爬去；幸福的山头上兀兀然站着的尽是八十二至八十五岁的老人。这可以解释很多现象：为什么孩子一吃饱就笑眯眯；为什么老人晒着阳光剔着牙，就一脸心满意足；为什么他吃饱饭晒足太阳眉心的结还是拧紧得解不开，因为他正巧四十六岁，正处在幸福最低谷，各种欲望正夹着他的头，把他的脑浆都要挤出来了。

我父亲和母亲正巧在八十岁当中，按照“马蹄形幸福曲线理论”，当是站在峰顶凭虚御风的幸福一对儿，幸福的原因是他们的欲望已经枯萎，幸福的原因是他们知道来日不长，有一种“活一天算一天”的坦然，幸福的原因是有了一辈子作注脚，他们终于能把人生一世的奇谲尽收眼底。

我问他们：“今天好不好？”“好。”他们回答。

我问他们：“吃什么了？”“老样子。”他们回答。

我问他们：“做些什么事？”“看看电视。”他们回答。

不管是平常还是节日，问和答都一样。圣诞节下午，打电话去加州，那边还是一样的回答，“好，老样子，看看电视”。背景里响着中文台的声音，他们在看着听着别人家的热闹，隔壁孩子成群的南美人，电视里闹哄哄的节目。屋子里是冷清的，咝咝亮着一盏灯，不开暖气，像一艘沉船。

你们缺写字本、缺衣裤吗？我买了带给他们，本子随即被关进某只箱柜。新棉袄新毛衣新鞋连着价格标牌和包装纸一起消失在箱柜里。所有买给他们的东西，只要一进家门，就好像马上长出腿脚，躲到你再也找不到的地方去了。我很清醒地认识到这些东西怎样原封不动地跟着他们往下沉，下沉……我只希望他们吃好穿暖少生病，不被撞倒，不摔断骨头。也许该用旧报纸里三层外三层包裹起来的不是螺丝钉，而是易碎的老人。

而他们总是说，什么都不需要，不用替他们操心。

他们的身体在萎缩，他们的需要在萎缩，他们的自我在萎缩，他们的欲望也已经萎缩到了差不多不可以再缩下去的地步，而他们的语言以快十倍的速度萎缩，他们的话都被电视里的嘴巴说去了。他们有两双脚，两双手，因为关节炎，他们的骨节暴突而疼痛不已：一双手已经切不了菜蔬，一双脚已经迈不出家门，于是他们二老终于懂得了什么叫相互利用，相互合作：他们合用一双手一双脚，就这样登上马蹄形曲线的最高点，晚风飘衣，幸福无极。

（李萌萌摘自《特别文摘》2016年第8期　图/吴敏）

神回复



★为什么AI进步那么快？

神回复：因为你给它学习资料，它真学！

★以你的水平，如何唯美翻译这句英文：No one but you？

神回复：拿着吧，也就是你啊，换谁也不给他这个价儿。

★不是复姓却取四个字的名字真不好听吗？

神回复：公司曾经有个实习生叫王涂思睿，我们叫他123。

/意林/ 现在我所理解的纵横人生，是与人为善，又自由自在，说由衷之言，吃有滋有味的饭，结识情投意合的人。
——《陪安东尼度过漫长岁月》

学游泳

□和菜头

会游泳的人都应该记得自己在学游泳的过程中有那么一个决定性时刻——虽然情感上依然感觉到恐惧，但在一瞬间，人会凭借自己的过往经验和理性判断，一跃而出，踏入虚空，彻底把自己托付给水。随后，当发现自己在水中稳稳当当浮起来的时候，心也就彻底踏实了。

在这个决定性时刻到来之前，人的安全感不在自己身上，而全部放在游泳圈上，或者是浮臂上。这里还有一次有趣的心理变化：一开始，人的发心是想要学会游泳。为了学游泳，人选择使用游泳圈或者浮臂。但是人很快就适应了这些辅助工具，只要下水，就一定要带上这样的工具，才会觉得心安，才觉得自己不会溺水。于是，游泳圈和浮臂就变成了游泳的一部分，变成了一种束缚。也正因为这样，人距离学会游泳不是变得近了，而是变得更远了。

非得某一刻到来，人推开游泳圈，撸掉浮臂，承受溺水的风险，在水中彻底打开自己，在失重中得到浮力，在恐惧中获得自由，才得以入门。入门之后，回过头再看，游泳圈和浮臂又都变成了一种多余的东西，一种阻碍，一种束缚。而就在这一刻之前，它们就是安全，就是保障，就是人在水中唯一想要抓到的东西。

学会游泳，对个人而言就是在水中得自在，在水中得自由。这种自在或者自由从哪里来？从克服恐惧，从克服依赖心理来。或又有人问：如何克服？那就是随时检视自己的初心，检视自己的出发点。初心是为了学游泳，后来却变成了求安全。如果想明白自己真正要的是游泳技能，理性便会克服恐惧，劝说自己放开游泳圈，否则永远学不会，在水中永远不能得自在得自由。



人有这种毛病，事情做到一半就忘记了出发的理由。人也有这种缺陷，很容易把辅助变成依赖，把路途当作目的地。

所以学会游泳的人在人生中的很多关口，都应该回忆一下往昔，回忆自己用脚在泳池壁上奋力一蹬，无依无凭，上下左右空空茫茫，身体彻底滑入水中的那一刻。回忆那一刻的内心蜕变，回忆那一刻前后的内心变化。

再来检视生活，看看自己把什么当成了游泳圈，看看自己把什么手段当作了目的并且不假思索地接受了下来，看看在恐惧和不确定之下，自己是在围着水打转，还是围着游泳圈打转。自己此刻的所思所想，心心念念之事，究竟是如何适应水，还是如何抓牢游泳圈。像这样想一下，许多纠结和困惑就能迎刃而解。

当心中有一个清晰的声音告诉自己“我是来学游泳的”，你就知道应该怎么做。

最后是在水中完全打开自己的那一瞬，恐惧达到了顶峰。随着人在水中浮起，恐惧感也就逐渐消失。想要在水中得自在得自由，这是必须付出的代价。人得承受这种恐惧，也得承担溺水的风险，最终才能在水中得大解脱，得大乐趣。因为此时游泳作为一种技能是属于你个人的，而不是作为一种功能全然属于游泳圈和浮臂。但如果你选择后者，不想付出任何代价，那么它们就会永远长在你身上，作为游泳的一部分永续存在。

去一个游泳池里畅游，和去一个游泳池里保持浮起，这根本就是两件事。前者叫游泳，后者叫泡澡。

（**李萌萌**摘自《思维与智慧》2023年第9期　图/**蝈菓猫**）

诗剧



在此，我爱你。
或者一条船的黑色十字。
孤独的。
有时清晨醒来，连我的灵魂也是湿的。
海远远地发声，回响。
这是港口，
在此，我爱你。

——聂鲁达

对着太阳突然打喷嚏，真的是有人在想你吗

□阿娃

海子在诗中写道：“你来人间一趟，你要看看太阳。”

但不是所有人都乐意看太阳。17%~35%的人，一见到太阳就会不由自主流泪、打喷嚏。

这一现象被称为“ACHOO”综合征，没错，就是打喷嚏的拟声词——“啊啾”。

它的全称叫作常染色体显性强迫性日光反射爆发综合征，是某种常染色体显性遗传的结果。

简单来说，这就是一种“光喷嚏反射”（Photic sneeze reflex），只不过有部分人受基因影响，被选中成为“光选之子”。

如果单论打喷嚏，这是生活中再常见不过的现象。

在中国和日本，存在“如果你突然打了个喷嚏，那肯定是有人在想你”的说法。

事实上，鼻腔如果受到化学或物理方面的刺激，通常情况下，一个响亮的喷嚏就呼之欲出了。

化学方面的刺激，主要来自气味分子，例如辛辣食物、刺鼻油漆等；物理方面的刺激，主要来自灰尘、花粉等异物。

常见的鼻炎、过敏，以及神经系统的病变，都是“打喷嚏”的病因。光的刺激也是其中一种“喷嚏诱发器”。

关于见光打喷嚏的反射机制，目前的研究认为，与瞳孔对光反射和喷嚏反射之间存在“交叉通路”有关。

直视光线时，我们的瞳孔受到光反射，将冲动传至三叉神经眼支。但这条神经同时支配着鼻黏膜感觉神经，经常会有搞混的情况出现。

神经系统的支配是底层的机制，更进一步的刺激来自视觉信号。

瑞士研究者针对光喷嚏反射者和普通人群开展对照实验，使用标准化的棋盘范式和闪光灯来进行视觉刺激，同时记录他们的脑电图。结果显示，“见光打喷嚏者”的视觉皮层在受到视觉刺激时，其兴奋程度要普遍强于对照组。

这种强烈的视觉感知，使得三叉眼支神经更容易出现错误，支配“无辜”的鼻腔产生喷嚏反应。

除此之外，人的眼睛会在受强光的刺激时分泌生理性泪水，也会刺激到鼻腔引起喷嚏。

虽然光喷嚏反射只是一种普通的显性遗传现象，算不上什么疾病，但当易感人群面对强光，身体的本能反应还是会给他们带来烦恼。

你一定有过从黑暗的电影院走出来，被屋外的强光照到而反射性闭眼的经历。从事专业性工作的“光喷嚏反射者”，却面对着更恼人的情况。

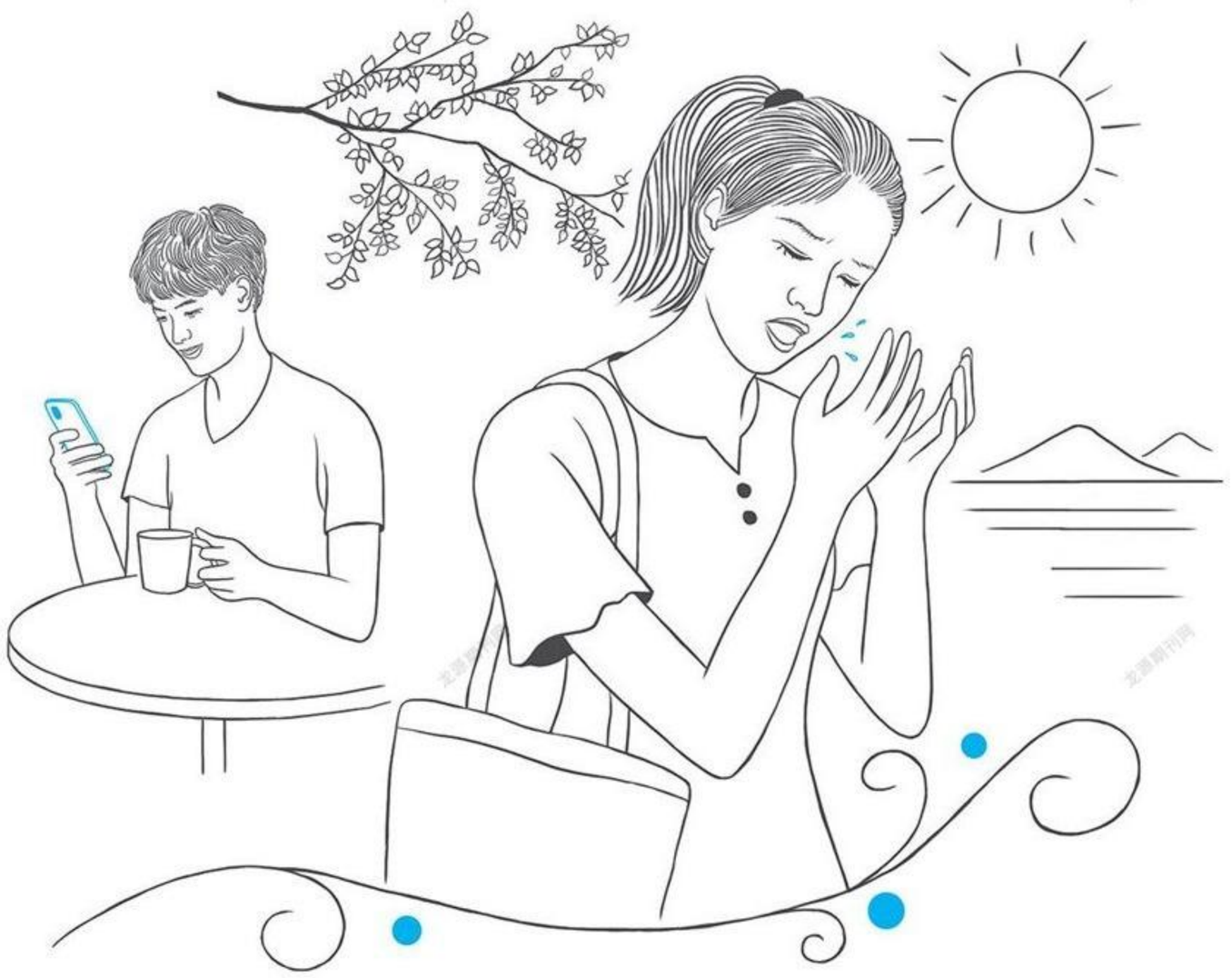
驾驶中的司机，在黑暗的长隧道尽头突然面对光源，极容易发生事故；需要长时间面对强光的飞行员，如果在关键时刻连续打喷嚏，紧闭的双眼，喷出的气流，总会影响视线和节奏。

因此，在进行需要长时间面对光源的工作时，或是经常要经历明暗过渡，戴上一副墨镜能在一定程度上减轻光喷嚏反射。

“太阳的后裔”们与光的亲密反应有时并不好受。当别人问起“你相信光吗”，他们只能用一声无奈的“啊啾”来回应。

（光头强摘自微信公众号“答案如下”

图/张翀）





学霸是一种靠谱的行为模式

□闫　晗

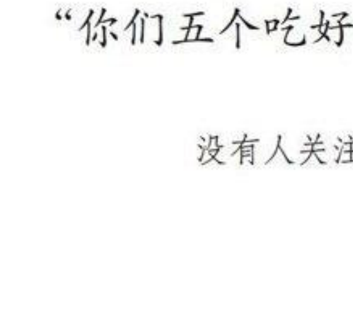
公司的学霸参加评优活动，程序上需要通过演讲投票。毫无悬念，他评上了。事后，他很疑惑地说：“我发现好多人都准备得太草率了，只会照着稿子念，还念得磕磕巴巴。”他是一名北大学霸，一贯做事认真，显得非常靠谱。他不过是把学习上的习惯和方法延续到工作和生活中来，做事有规划，不打无准备之仗，在deadline之前一定能够完成任务。而通过这些传达出来的信息就是非常踏实，能够被信任，是可以合作的。

一些单位喜欢招名校毕业生，并非心存偏见，因为这大体上是一种省力的判断方式：名校毕业生习惯了优秀，自我要求高，能够坚持。虽然也有部分高分低能者，但通常情况下，在学习上能取得好成绩也是一种素质的体现，起码有好的学习方法或者习惯。将这种习惯或方法延续到工作上，至少能达到中等水平，靠谱的概率比较大。当然，普通学校里也有出类拔萃的人，只是比例低一些。

天下的知识是共通的，思维方式也是如此。我在生活中接触过一些人，从做事方式上就可以判断这些人的学习水平。跟一些不太熟的人一起做活动，有的人没有时间观念，言而无信，忘记自己许诺过的事情。这种人的工作也做得很糟糕。有人玩游戏也会研究做攻略，有人则万事不做准备，还嘲笑认真投入的人“干吗那么认真”。

我读过一本学霸写的书，里面有他从小到大的学习方法，看后不由得感慨：人和人之间的差距真是大啊。他从小善于思考和总结，做事能摸索出一套行之有效的方法，取得一次又一次的成功，成功是成功之母，所以自信满满。而普通人，大都把力气花在找借口和打退堂鼓上了。如罗宾·夏玛所说：“不是因为某件事很难，你才不想做，而是因为你不想做，这件事才变得很难。”

（秋水长天摘自《女友》　图/木木）



吃菌子

到云南玩想吃菌子，但是怕中毒，找了一家离医院近的夫妻店，去得有点晚，店里已经没啥人了，点了几个菜还没上呢，老板就出来和我们唠嗑，唠到最后：“你们五个吃好喝好啊。”

我：“我们一共两人。”

然后老板娘就把老板送到医院去了。

世界安静了

昨晚吃完晚饭，我爸妈因为一件小事开始小吵，慢慢吵架升级，开始算旧账，越吵越激烈，我在他们吵架想词的间隙，举手说：“我可以插句嘴吗？”我爸可能以为我要劝架吧，让我说了。我说：“请你们记住此时此刻的愤怒，以后想劝我结婚的时候回忆一下你们现在，想想婚姻给人带来了什么。”然后我爸妈都闭嘴了，世界安静了……



《三国演义》中，最让我难过的死亡

□张佳玮

《三国演义》里有个常见戏码：自刎未遂。包括但不限于貂蝉、张飞、曹操、许攸、孙皓都玩过“欲自刎，被阻止”的戏码。其他自刎者，如姜维，如傅佥，都是乱军之中，走投无路，自寻了断。

只有一个人自刎例外：还有退路，却自刎了，干脆又简单，一句废话没有：周仓。

关羽过五关斩六将千里走单骑时，其实有点孤单，全靠一路上仰慕他的人加戏。

周仓一见关羽，急忙下马，俯伏道旁，曰：“周仓参拜。”

然后恳切要求：“愿将军不弃，收为步卒，早晚执鞭随镫，死亦甘心！——仓只身步行跟随将军，虽万里不辞也！”

书里说死亦甘心之类话的多了。周仓却说到做到了。

后来周仓随了关羽，基本是青龙偃月刀的挂件；要出场时，与关平一起负责打个埋伏之类。到单刀会，关羽到江东，一口刀，一个周仓。说是单刀会，其实是两人一刀。只是许多读者，已经把周仓当作关羽的一部分了吧？

单刀会上周仓的作用，众所周知：替关羽挡了鲁肃一句：“天下土地，惟有德者居之。岂独是汝东吴当有耶！”和关羽一个配合，被关羽呵斥了，直接去招关平船来，于是关羽脱身而走。整本书最完美的一段双人默契。这是文戏。

水淹七军，庞德被周仓捉住。关羽水淹七军威震华夏，是周仓画上一个完美句号。这是武戏。

快进到走麦城。王甫哭着对关羽劝谏，场景很惨烈。而对周仓没有任何描写。到关羽决定突围，留王甫周仓守麦城。王甫大哭说一定死守此城。周仓无言。我们都知道，王甫只是一个文官，关羽这安排，其实等于周仓在守麦城。

这是关羽和周仓自相聚后，第一次分别，就此永别。

关羽死，吴国以关羽父子首级招安。王甫大叫一声堕城而死。

“周仓自刎而亡。”六个字，结束了。

周仓之死，是麦城真正的结局，恰如他擒庞德，是水淹七军真正的结局。关羽死后，赤兔死，周仓死——关羽的悲剧在这连续重击之中，结束了。周仓是个虚构人物，历史上本来没有关于这人的记载。但写着写着，这个人物活了。

随关羽二十年，并未片刻分离。关羽与张飞、刘备都能分离，连关平都能跟关羽分开，独周仓于单刀会时，随侍在关羽身旁。文有单刀会，武有擒庞德。有功而无言。

麦城之战的末路气氛之惨烈，由关羽的倔强、王甫的哭泣构成。别人要自刎，免不得哭天抢地或豪迈热血，只有周仓，简单利落。关羽在则在，关羽死则死。

《三国演义》中许多人的死亡，浓墨重彩，天愁地惨。如关羽，如刘备，如诸葛亮。诗赋不断，赞赏有加。所以英雄临终，多少还有点慰藉：人死了，英名留着呢。

周仓的死却是六个字结束了，再无后话。配角即便如此忠勇，死亡也寂然无声。

周仓从头到尾没哭过一声，没说过一句话。关羽要他留守，二十年来第一次离别，他不哭不闹地留守。一见关羽首级，“自刎而亡”，更不多说一字。

但他死去这份重量，甚至不下桃园之誓——周仓没有机会去参与传奇，说一句但求同年同月同日死，他只是用自己的实际行动结结实实地证明，他是整本书中最说话算话的肝胆男子汉。

他对关羽的承诺，用生命来践行：“死亦甘心！虽万里不辞也！”

（**彭慧慧**摘自微信公众号“张佳玮写字的地方”

图/**陈明贵**）



唐诗发表在何处

□韦春俭

唐代没有自媒体，也没有博客，那么，诗人们写完诗发表在哪儿呢？其实，阵地也蛮丰富——诗墙、诗板、诗瓢、诗屏。

所谓诗墙，就是把诗作写到墙壁上。当然，墙壁要选择人流量大的闹市街铺、风景名胜、交通驿站等地，方能让更多的人看到。但墙壁有限，容易写满，就得重新粉刷一遍，再把新诗写到上面，比较麻烦。

有的诗人敢于创新，把诗写到一块木板上，悬于闹市墙壁等处，既扩大了墙壁的容量，又易于更新，这就是诗板。古代有些诗文就是记载诗板的，如唐张祜的《题灵彻上人旧房》诗：“寂寞空门支道林，满堂诗板旧知音”；如郑谷的《送进士吴延保及第后南游》诗：“胜地昔年诗板在，清歌几处郡筵开。”

诗墙、诗板之外，还有诗瓢。所谓诗瓢，是一些居于深山古寺者常用的发表诗歌方式，他们与人接触少，写好诗后，无人赏读，怎么办？他们想到一个办法，把诗装入葫芦里投到小溪、河流中，随水漂流，被人看到、捞起、打开，这些诗就与读者见面了。唐代僧人唐球就曾用此种方法传播自己的诗作，在一次投放葫芦后，他写道：“斯文不沉没，方知吾苦心！”所谓诗屏，就是把诗写在屏风上，客至即能读到。需要指出的是，唐朝诗人在屏风上所写的诗，不一定只是自己的，有时也会把朋友或偶像的诗写到上面，白居易就曾经把元稹的一百首绝句写在自家的屏风上，作为报答，元稹在寺庙的一面墙上写满白居易的诗，白居易感叹道：“君写我诗盈寺壁，我题君句满屏风。与君相遇知何处，两叶浮萍大海中。”

在信息不发达的时代，唐朝诗人为了推广自己的作品，竟想出了这样多的招数，也是趣事一件。无论今人还是古人，都有强烈的表达意愿，都渴望得到别人的欣赏，因此才会创造出各种各样的“博客”来。

（秋水长天摘自《新商报》　图/罗再武）

命运沙尘暴

□[日]村上春树　译/林少华

命运这东西类似不断改变方向的局部沙尘暴。你变换脚步力图避开它，不料沙尘暴就像配合你似的同样变换脚步。你再次变换脚步，沙尘暴也变换脚步——如此无数次周而复始，恰如黎明前同死神一起跳的不吉利的舞。

这是因为，沙尘暴不是来自远处什么地方的两不相关的什么。就是说，那家伙是你本身，是你本身中的什么。所以你能做的，不外乎乖乖地径直跨入那片沙尘暴之中，紧紧捂住眼睛耳朵以免沙尘进入，一步一步从中穿过。

那里面大概没有太阳，没有月亮，没有方向，有时甚至没有时间，唯有碎骨一样细细白白的沙尘在高空盘旋——就想象那样的沙尘暴。

而沙尘暴偃旗息鼓之时，你恐怕还不能完全明白自己是如何从中穿过而得以逃生的，甚至它是否已经远去你大概都无从判断。不过有一点是清楚的：从沙尘暴中逃出的你已不再是跨入沙尘暴时的你。是的，这就是所谓的沙尘暴的含义。

（林冬冬摘自《海边的卡夫卡》上海译文出版社）

不使用流行语

□[日]松浦弥太郎　译/刘欣

如果从前没有人教过你这些内容，你现在也可以自主学习，就这么简单。

我认为遣词造句体现了一个人的用心程度。

正确的敬语和用词会吸引福祉，带来机会。

语言是即答的工具。与思想一样，你的用语也能给对方留下深刻的印象。如果因为语言而导致给对方的印象不佳，是很遗憾的事情。使用有品位的语言，对方会对你产生说话有条理、语言很文雅的评价。既然如此，不妨留意一下自己的措辞。

越是年轻，越要注意一个要点，那就是“不用任何流行语”。

“超……”“……的说”“无事啦”“老实讲……”“神马”“……滴”“我觉着得……”等措辞会让我感到迷茫。就算认真思考，我也不明白对方的真正语义。

如果你频繁使用流行语口头禅，不论多么努力地即刻回应他人，在对方看来，你的语言显露出的都是浅薄的内涵。除此之外，还需尽量避免使用省略语。

流行语不是年轻人专用的语言，每个人都可以用，但不注意的话便可能引起麻烦。流行语就好似那句万能的“不好意思”。向他人提出请求的时候说“不好意思”，获得他人给予的东西出于礼节说“不好意思”，让对方担忧时说“不好意思”，道歉的时候也说“不好意思”。这句话可以用在多种场合，非常方便，但最好还是提前思考一下其他替代语，比如“拜托您了”“谢谢您”“诚惶诚恐”“向您致歉”，等等。

每个语系都有多种多样的表达方式，如果都用“不好意思”代替，未免太过偷懒。懒惰、粗枝大叶的人是无法恰当地完成即答的。

有口头禅的人不在少数，我建议大家改掉其中的一个，那就是“暂且”。我在一天之内能听到很多句“暂且”，比如“暂且先思考一下”“暂且先准备一下”。在我看来，暂且思考的东西不想也罢，暂且做的准备根本无须去做。

你只需将“暂且”换成“首先”，就会明显产生正面效果。

“我先思考一下。”“首先请让我准备一下。”

怎么样？简单的词语变换就能给对方留下截然不同的印象。

“暂且”会给人一种被动、被迫的印象，“首先”则带有积极行动的感觉。改变措辞就是这样简单，你现在就能做到这一点。

一个人的遣词造句会受到成长环境和父母的影响，属于个人品位的范畴。但如果你有好奇心，那么不论年龄大小，你都能掌握美的语言。能否掌握这种能力，取决于你是否关心“什么是美的语言”。

没自信使用正确的敬语，父母没教过自己正确的用语，公司没有做过充分的礼仪培训……

就算你列出种种不满，也无法因此掌握美的语言。如果从前没有人教过你这些内容，你现在也可以自主学习，就这么简单。语言会伴随我们一生，就算花一点代价去学习也是非常值得的。

（梁衍军摘自《即答力：年轻人的自我更新指南》江苏凤凰文艺出版社　图/豆薇）



诗剧



在黄昏渐深的路口
让蔫了一整天的耳朵
谛听暮色移动的脚步声

——尹东柱《白色的影子》

跟着小红入职场

□江 岸

在《红楼梦》里，小红是一个很特殊的人物。整部书中，作者用心完整地写到她的事业沉浮、心事起落，甚至爱情姻缘的，贾府的上下丫鬟里，只有小红一人。

初入职场的小红，有点出师不利。

在抄检大观园之前，一向其乐融融的怡红院，到了小红这里，却是“风刀霜剑严相逼”的地方，看看秋纹、碧痕、晴雯等人对她的戒备和凶恶，你会疑惑，这还是不是宝玉身边那些天真烂漫可爱的女孩子？

小红和怡红院不是一个气场，她的风格，和怡红院格格不入。

作为管家林之孝的女儿，想必小红自小是在极务实的环境里长大的，但在怡红院，贤良温顺、处处息事宁人的袭人、麝月等人是主流派，而最得宠的晴雯、芳官则是烂漫赤诚的个性派，在这里，悦耳的声音是晴雯撕扇、芳官唱曲和众姐妹逗鸟赏花时的笑声，所以芳官到了怡红院如鱼得水，而能在脑袋里把算盘打得上下翻飞的小红，在这里成了异类。

所以有段时间，事业上不得志的小红，又遭遇了情感上的“遗帕惹相思”，差点患上了抑郁症。

职场中每个单位都有一种独有的气场，长袖善舞、八面玲珑，也不是在所有的地方都能一路畅通，有些诸如跟媒体、艺术、IT 等相关的公司会更强调民主、自由、个性，即便实际上并不能做到百花齐放，但在姿态上也要做足。

在这样的单位里，人人都要尽力表现的，是真性情，是业务之外不计较、不看重人情世故，是对人、对工作的一片赤子之心，小红这样的人，就成了一个碍眼的标签。

小红也是这类美女，所以她敢适时掌握自己的机会、姻缘，成就日后的事业。



何况，像小红这样的女孩还太具威胁性：聪明漂亮之外，她见缝插针的勃勃野心，以及所谓的胸怀大志都太明显，也着实让同事们心惊。

晴雯气势汹汹地指责小红不浇花不喂雀，就在外头闲逛，小红不卑不亢，有理有节地一一回应，论聪明灵巧、要强伶俐，小红决不在晴雯之下。所以众丫鬟在强烈的戒备之下，死死挡在了小红接近宝玉的各种通道口。

但小红有本事瞅准机遇，另觅途径。

她和凤姐那个集团才更像一路人。凤姐自有一套她看人的眼光，“难道必定装蚊子哼哼，才算美人？”这是她的质疑，以及她对那个时代美女标准的一种不屑。这让人想到《飘》里斯佳丽和嬷嬷的一段对话。

这一问，直想让人为凤姐和斯佳丽这样浩荡、明朗的美人大声叫好。小红也是这类美女，所以她敢适时掌握自己的机会、姻缘，成就日后的事业。

另外，在精明能干的上司凤姐这里，小红才能发挥她的强项。

此时，怡红院的风花雪月渐行渐远，成为过往，聪明伶俐有眼色会算计的小红，在贾府的总经理王熙凤手下，才算发挥特长，走上了正确的职场道路。其间，小红还抓住稍纵即逝的机会，结识了贾氏公司的青年才俊型职员贾芸，成就了两个职场精英的美满姻缘。

80 回后小红救助凤姐、宝玉一节，是高鹗续写，是否是曹公本意很难说，但我相信小红绝对有这样的能力和心胸气魄。因为，她这类美人，是扔在沙漠里也能开出花来，有可能活过漫长冬季和寒夜，等来春天和黎明的人。

（林冬冬摘自《小康》　图 / 孙小片）

河流

□申　平

半夜，猎人在山间的窝棚里被什么声音惊醒了。他感觉热浪灼人，探头往外一看，原来是山林起了大火！他连枪都没顾上拿就开始逃。他逃命的方向，是山下那条河。

他跳进水里，才大喘了一口气。转过头，他看见大火正朝河边扑来。猎人惊恐至极，开始向河对岸游去。这时借着火光，他突然发现河里出现了更为恐怖的一幕。野兽，野兽！河里到处都是野兽！

猎人的本能使他立即伸手去肩上取枪，这才想起枪没有带出来。好在，他的腰里有一把匕首。他立即拔出来，紧紧地握在手里。这时他已经看清，在他的周围，游动着许多平日难觅踪迹的猎物，只要他挥刀刺出……

不过他很快就收起了匕首。因为他发现周围所有的动物什么都不顾了，只管拼命游，现在最要紧的是逃命。河对面是峭壁，猎人此时被众多动物推着往下游走，前面是一个壶口。他抬头望去，暗叫不好。在壶口两岸，生长着许多树木，其中有几棵大树，树枝互相伸向对岸，几乎就要相接。如果大火烧到这里，只要轻松一扑就过河了……

猎人听见自己叫了一声：让开！就挥舞着双手，拼命向壶口游去。一路上不同动物的面孔在他眼前闪过：老虎的脸，狗熊的脸，大象的脸，野狼的脸……什么脸他都不在乎了。他一口气游上岸，掏出匕首猛砍那些伸向对岸的树枝。很快，猴子反应过来，它们吱吱叫着爬到岸上，上树去掰树杈，第二个反应过来的是大象，这些大家伙，上来就用象鼻猛推大树，接着，野猪、狗熊、老虎等动物也上岸开始帮忙。事实证明，猎人的决策是多么正确。他们刚刚弄完，大火就扑过来了。这地方虽然河道狭窄，但是没有了草木，火舌扑了几次都失败了。

河流载着所有生灵继续向前推进。

前面到了一处地河。这里传说有恶龙把守，猎人平时根本不敢靠近，此时猎人没有办法，开始往山洞里游，陡然，前面的水面巨浪翻腾，就听见哗啦啦一声巨响，有一个巨大的怪物跃出水面，拦住了去路。猎人眼前昂首挺立的，竟是一条白色巨蟒。它头似磨盘，眼如灯盏，动物们聚拢在他的身边，与巨蟒对峙。啊——猎人突然用尽全身力气大叫起来。随即，所有的动物开始大叫起来，那条巨蟒的身体晃了几晃缩回水里，然后掉头向前游去，瞬间变成了带路的向导。

猎人大吼：走啊！到山那边就安全了！他带领所有动物跟着巨蟒向前游去。前面，隐约有光亮出现。猎人知道，那里，就是地河的出口了。

（本文入选2023年山东枣庄中考语文试卷，文章有删减）

申平，中国作家协会会员、一级作家，广东省和惠州市小小说学会会长。曾获得小小说领域最高奖“金麻雀奖”、《小说选刊》第13届微小说全国大奖等奖项。

《意林》：猎人这个人物形象，您是如何构思设置的？

申平：这篇小说写的是灾难来临，人与动物汇集到同一条河流里求生，一时形成了生命共同体。在人类智慧的引导下，火灾和巨蟒被战胜，前面出现了胜利的曙光。这是一篇象征意义极强的作品，较好诠释了人与动物本是一家，应该团结互助，共同战胜困难，走向美好生活这一主题。小说里的猎人，是我精心设置的一个人类代表。在初稿里，甚至写到火灾是因为他抽烟引起，他后来拯救动物，其实是为了赎罪。后来觉得这样会把人类推上被告席，还不如写成自然灾害，人和动物共同应对，这样主题就更加积极了。这里的猎人以及动物，都不是单纯的个体，而都是一个方面的代表，包括大火和巨蟒，也成为灾难的象征。

《意林》：您的创作素材主要从哪里来？

申平：我的创作素材，主要来自六个方面：第一是童年的记忆。童年听到的故事，能够留在记忆里的，都很结实，写出来都很好看。第二是自己经历过的生活。这样的作品写起来会得心应手。第三是书本和网络的启发。第四是他人的谈话。有时候别人讲的一个故事，甚至无意之间说的一句话，就会使你眼前一亮。第五是自己的观察。第六是灵光一现。灵感这东西有时的确存在，不知道什么时候它会突然来临，只要你能及时抓住，也会写出作品。

粉皮子

□董茂慧

近郊有远房亲戚夫妻俩，丈夫叫木木，妻子叫水金。男的憨厚老实，女的泼辣健硕。夫妻生了四男三女，因不识字，男孩就叫一巴二巴三巴四巴，女孩就叫大秀二秀三秀，夫妻俩非常勤劳，却依然过得极其窘迫。

每年春节，客家人总是热热闹闹摆上好几天的宴席招待亲朋好友，木木夫妻也会咬牙凑齐肉菜请经常接济他们的人家吃饭。每年我都会跟随父亲到木木家做客，席间有道常见的长汀客家菜——粉皮子，原料是地瓜粉，用清水把地瓜粉调成稀糊，慢慢加上热水搅拌后平铺在铁板上蒸熟，因粉皮子过水后透明晶亮，被戏称为“镜子”，煮熟后，大块的粉皮子莹滑油亮不易盛舀，所以厨师会把粉皮子切小：方片状适合用骨头汤汆煮后加入香菇、猪肉、笋丝或鸡鸭内脏；细长条状适合用清水煮后捞起加入肉末、菜丝、香葱爆炒。木木家的粉皮子却是完整的一大张躺在汤盆的底下，几年皆如此，有邻居悄悄告诉父亲：“水金舍不得年年花钱买粉皮子，特意叫人蒸了不要切，吃完了汤倒掉再把粉皮子捞起来晒干，明年又能煮。”边上坐着的小伙子不屑，站起来筷子勺子并用，使劲在粉皮子上挖出两小块吃了。上菜的大秀把汤盆端回厨房，没几分钟传出锅铲使劲敲盆的声音，伴着水金的叫骂：“哪个要命的，上辈子是不是饿死的哦，这样也要挖去吃啊……”骂着骂着，又哭开了：“明年我拿什么煮哦，又要花钱重新买！”粉皮子的事情从此在村子和众多亲戚中传开了。

七个孩子大多随了木木沉默的性格，老大一巴到了初中实在拿不出钱交学费，他上山摘野果，步行挑到县城去卖。不想在路上被自行车撞伤，一巴举着别人赔的十元钱，顶着满脑袋的血欢天喜地跑到学校注册。一巴成了村里第一个大学生。有了榜样，四巴和二秀三秀先后考取中专大学，去年正月木木夫妻登门，力邀我们全家去看他们新建的楼房。

那日，木木新房门口鞭炮放得满地通红，有人说起了粉皮子的事情。木木涨红着脸举杯站了起来：“以前穷没办法，多亏大家不嫌弃帮我们。一巴他们昨天商量在村里设个奖学金，谁家有孩子考上大学的都有奖！”

宴席从中午吃到月朗星稀才散，木木水金夫妻喝得醉如烂泥，被一巴兄弟们扛回房间。我们随着大伙一起告辞出来，没走多远，身后传来震天响声，朵朵烟花接连盛开，映出新房下一巴兄弟姐妹们忙碌的身影，他们的孩子在追逐嬉闹，爷爷奶奶整张粉皮子的故事会有人讲给他们听吗？

（本文入选2023年甘肃武威中考语文试卷，文章有删减）

董茂慧，2014年获福建省文学新人新作奖，2019年《清明米粿白》《粉皮子》入选“人民日报庆祝新中国成立70周年·中国纪实”系列作品。发表文学作品几十万字。出版有散文集《食话汀州》。

《意林》：“一巴举着别人赔的十元钱，顶着满脑袋的血欢天喜地跑到学校注册。”您想通过这个形象表达什么？

董茂慧：崇文重教是客家文化和精神的重要特征，“知识改变命运”更是一个永恒的主题、坚定的信仰。告别贫困，知识的力量看似柔软无声，其实最为坚强持久，是一代又一代人奋斗成就梦想的翅膀。

《意林》：看到您很多文章写家乡，在文章取材上，您有什么建议？

董茂慧：我的家乡福建长汀，是国家历史文化名城，文化和遗迹灿若繁星、美轮美奂。我习惯写熟悉的人、熟悉的事、熟悉的点点滴滴，写作可以知微见著、以管窥天，于细节处看大环境的演变，从而记录真实的生活，讲好身边的故事。

《意林》：请说说入选甘肃四地中考试卷的感触。

董茂慧：客家“董”姓先民于千年前从甘肃迁徙至福建西部，追本溯源甘肃是我千年前的故乡。2013年带孩子西行，途经武威、张掖、敦煌然后出玉门关，被壮丽的西北风光深深吸引，至今念念不忘。此次文章入选甘肃部分市县的中考考题，非常意外也有小小的惊喜，应该算“精神返乡”吧！



从社恐到社牛，我爱上了和陌生人说话

□梅　子

有段时间我迷恋上访谈节目《和陌生人说话》。录制场景很简单：两把椅子，两个人，面对面，你说，我听。没有窥探隐私的猎奇，没有居高临下的评价，主持人温柔平和，静静倾听，只是偶尔简单回应。

这是一个信息过载，充满焦虑不安和喜悦兴奋的魔幻年代，每个人都捧着手机，沉浸在自己的虚拟世界里，失去了和他人交流的欲望和兴趣。但是，她总觉得人与人的内心和内心之间的连接恐怕还是需要这样一些最朴素、最原生态，甚至是很笨的瞬间。比如，面对面，试着靠近，试着倾听。

主持人陈晓楠说，听多了别人的故事，再看见那个在马路上筑路的工人，以前觉得他们是城市的符号，甚至可以忽略不计，不会多看一眼。但是她在农村采访了非常多的家庭，再回来就会觉得他们是一个又一个父亲。快递小哥把东西送上门，她总会偷偷地想，这个人给他妈妈打电话的时候是什么样子的。

其实我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗。从这个意义上说，在这些平凡的世界里，也没有一天是平静的。生命固然复杂，但基本的主题无非十二个字：悲欢离合，生老病死，爱恨情仇。从这个层面来说，无论是富贵显赫，还是贫穷卑微，我们都是一样的人。

曾经看过一部很火的电视剧《不要和陌生人说话》，虽然是讲家庭暴力的，但给很多人留下了心理阴影。不主动和陌生人说话，也成为很多人的处世准则，包括我。

几年前，去云南旅游，在洱海的游轮上，有个中年男人对着远处黑压压的人群用我听不懂的方言大声喊着什么。忽然，男人切换成普通话对我说：能借用一下你的手机吗？迟疑了一下，我还是把手机递给了他。

在我目不转睛警惕的注视下，他拨出了一个号码，用方言呜哩哇啦说了几句话。不一会儿，一个气喘吁吁的女人拉着一个半大的孩子来到男人身边。估计他们是一家人，在人潮里走散了，终于团聚。满头大汗的男人把手机还给我，并一再表示感谢。我为自己刚才一刹那的迟疑和犹豫感到汗颜。

清晨去集贸市场，水果蔬菜米面粮油买了一大堆。肩扛手提，累得汗流浃背，气喘吁吁，三步一停。身后忽然响起一个温和的声音：要不要我送送你？原来是位骑三轮车的老奶奶，满头银发，笑眯眯地看着我，眼神充满期待。我脱口而出：不要，谢谢你。三轮车迟疑了一下，走了，但又在我旁边停下来，老奶奶又说了三个字，不要钱。因为确实快到小区门口了，我拒绝了老奶奶的好意。但这三个字让我羞愧，是不是因为生活太艰难，我们慢慢遍体鳞伤，充满戒备，也硬了心肠？

你会主动和陌生人说话吗？现在的我经常会。比如小区里的保洁大姐，门口的保安大哥，菜市场摆摊的阿姨，打扫卫生的环卫大妈，都能成为我的聊天对象。你可能以为我是社牛，不，以前的我是货真价实的社恐一枚。

整个学生时代，我都是埋头学习，沉默寡言，甚至直到毕业也没和班里的有些男生说过一句话。很多同学对我的印象是：成绩优异，性格内向，不爱说话，封闭自己。

但随着阅历的增长、环境的变化，人是会变的。不知道哪一天，我成了话痨，一度被压抑的表达欲望喷薄而出，同事朋友聚会聊天，我总是话语最稠密负责活跃气氛的那个。单位的团拜会上，我竟然勇敢到可以上台讲脱口秀、演小品。而且，忽然有一天，

像打通了任督二脉，我爱上了和陌生人聊天。比如，夏天早晨，我去绿地公园跑步，看到一群席地而坐等着领活干的大妈。她们衣着简朴，面容沧桑，头发花白。一瞬间让我想起了生活在乡下的母亲。我立马社牛附体，主动和她们搭话，类似电视里的街头采访。

百无聊赖沉默不语的大妈们立刻兴奋起来，你一言我一语，回答我提出的各种问题。我说，这个绿地公园变得越来越干净越来越美丽，也有你们的功劳，谢谢你们啦。她们都开心地笑了。

对我来说，“熟悉的陌生人”还有小区的保安师傅。保安是这个社会最不起眼的职业。大众眼中的保安，社会地位低，钱少，事多，心累，受气，流动性大。和保姆、保洁并称“吉祥三保”，是很多农村人进城找工作无奈之下的选择。每天站着，夏天冒酷暑，冬天吹冷风，成长空间有限，就是熬时间，还要经常看人脸色。对抗枯燥和无聊，是他们绕不开的命题。所以，想招到年轻人很难，但对进城务工失去劳动优势的大龄男性来说，这是和他们“匹配度最高的工作”。看到门口的保安师傅们，我总会想起在异乡的建筑工地上当保安的父亲。这世上的美好环环相扣，希望在遥远的异乡，有人也能对他温柔以待。

前几日外出办事，为了赶火车，挥手招了一辆出租车。司机师傅目测四十岁左右，戴眼镜，穿灰色卫衣，深蓝牛仔裤，普通平凡得毫无辨识度。

因为是第一次来这座城市，我贪婪地扒着车窗向外望街景，当经过那座城市著名的地标建筑时，忍不住发出赞叹：真美。司机师傅开始带着略微骄傲的语气为我介绍这座建筑的历史，说普通话，轻微口吃。

话匣子打开后，他开始主动聊起自己。从谋生之艰聊到孩子的教育，不停变换话题，我俩聊了一路。下车结账时，司机师傅说：和你谈话如沐春风。他竟然用了“如沐春风”这个词，这让我受宠若惊。其实，我说得不多，只是当了一路的忠实听众，偶尔赞叹、附和、安慰几句。城市好大，好热闹，好繁华，但也好孤独，夜色中，每个人都揣着各自秘而不宣的心事，不动声色。也许因为这份孤独，他才毫无保留地向一个萍水相逢的陌生人倾吐心事。

我们慢慢习惯了城市的包容，也习惯了它的冷酷。因为戒备，因为警惕，我们慢慢对陌生人关闭了自己的心门。那份遥远让我们足够安全，却也造成了冷漠与疏离。但我相信善意会遇到善意，美好会回馈美好，温暖会邂逅温暖。

也许自己曾经被大雨淋得很狼狈，所以，总想为别人撑把伞。也许曾经遭遇过这个世界满满的恶意，所以，总想向别人释放善意。也许因为女儿今年去了外地上大学，我希望在一个陌生的环境，她也能被温柔以待，所遇皆良人。同情帮助他人，意味着同情帮助未来无数命运可能中那个不幸的自己。每个人都是一座孤岛，但温暖和善意能把孤岛连成陆地。

任何时代，人情最有温度。我一直提醒自己，不要麻木，不要丧失敏锐鲜活的生命力，去感受生活中的细节，去爱具体的人。感受爱与被爱，感受真实的“我”的存在。当你去感知生活，生活也会反过来滋养你。你爱生活，生活才能更爱你。

（林冬冬摘自微信公众号“三联生活周刊”

图 / 山茶灰）

诗剧



我们静静躺在水里融为一体，
只有当凉爽的鱼游过我们，
我才感到太阳在深水上照耀。

——布莱希特
《关于在湖里河里游泳》



袋装的便宜

“爸，我这个月的生活费快没了。”

“这么快，你买了啥？”

“买了学校要用的书，几件衣服，还有几桶泡面。”

“那种桶装的泡面？”

“谁让你买的？怎么能吃这个？”

“对不起，我知道不健康。”

“你不知道袋装的更便宜吗？”

真相

一朋友5岁的女儿和她在外面吃饭。

朋友一直给女儿夹菜，喂饭。

朋友女儿：“妈妈，你怎么总爱伺候人？”

朋友：“你还小，妈妈要照顾你啊。”

朋友女儿：“你这是伺候，不是照顾。”

朋友问女儿：“伺候与照顾有啥不同？”

朋友女儿想了想：“照顾是我不会做的事情你帮我做；伺候就是我自己可以做的，你还帮我。”



互联网助长了自恋文化吗

□波波夫

苹果公司发布的iPhone12官方宣传片里，近三分之一篇幅在强调其拍摄功能之强大，在新一代芯片和激光雷达的加持下，此前被安卓手机吊打的夜间拍摄能力似乎也有了翻天覆地的提升。苹果公司的种种努力无不是为了迎合当下的人们对拍摄特别是自拍的迷恋。

今天，手机、平板、电脑上的一块块屏幕，已然成为当代人的纳克索斯之镜，不少人每天花上数小时拍照、咬文嚼字，为的就是打造一个理想的线上形象。自拍是线上自我偶像化的第一步。从Instagram到脸书、推特，这些社交软件都有一个共同目的：让用户永不停歇地进行自我表达，这无疑给那些现实世界中的自恋者提供了一个近乎完美的舞台，他们可以比在线下更便利、快捷地展示自我、博取点赞、关注和转发。

韩国梨花女子大学研究者2016年针对该国212位活跃的Instagram用户完成了在线调查，结果表明，与自恋者相比，自恋程度较高的人倾向于张贴自拍照和自我展示的照片，更频繁地更新个人资料图片，并在Instagram上花费更多的时间。他们还对自己的Instagram个人资料照片进行了评分，认为它们更具吸引力。自拍堪称证明自我存在感的最佳方式。美国一家牙齿美白产品公司针对1000名千禧一代的调查显示，年轻人一周平均拍9张自拍照。而66%的人表示，自拍的主要目的是在社交媒体上和亲朋好友分享。

维尔茨堡大学2016年针对25000多位脸书和推特、Instagram用户的研究表明，用户的自恋情况与社交媒体活动之间存在弱到中等的联系。这种自恋的形式具体可以表现为，他们认为自己是非常有才华、杰出和成功的人，他们喜欢向他人展示自己并寻求他人的认可。典型的自恋者比普通用户在社交网络上花费更多的时间，并且表现出特定的行为模式。

但千禧一代也许并不比长辈们更自恋。性格研究专家布伦特·罗伯茨和他的同事比较了在三个不同年代进入美国大学就读的5万名学生的“自恋数据库”，并没有发现自恋程度在代际之间出现巨大差异。罗伯茨称，年纪较大的人可能已经忘记了自己年轻时曾经自恋，随着时间的推移，自恋情结会慢慢消失。

在《赫芬顿邮报》的一篇报道中，美国范德比尔特大学历史教授伊丽莎白·卢贝克表达了她对年轻人中自恋情况的看法：“大家都说年轻人是最自恋的，自拍等行为被视为典型的自恋表现，但回顾过去，你会发现人们一直都在记录自己，只是使用的方式不一样而已。”互联网也许并没有制造更多的自恋狂，它只是提供了一些自恋文化的土壤，一如以色列籍学者山姆·瓦宁所说：“对自恋者来说，互联网是游乐场和狩猎场的诱人与不可抗拒的结合，是众多自恋供给潜在来源的聚集地。”

作为一种自我表达和传播的方式，自拍也有着积极的社会意义。《自拍的一代》一书作者艾丽西娅·埃尔发现自拍在为女性、有色人种、同性恋社群、移民和难民等边缘群体赋予权利方面发挥着关键作用，她把自拍比喻成一把双刃剑，既能赋予权利，又能表达弱势，特别是大众媒体触手可及的今天，人们有机会接触到各色各样的人群，新一代个体不会因与众不同或特立独行感到恐惧，借助自拍，他们能最终创造出一面属于自己的镜子。

（六一摘自《中国新闻周刊》2020年第40期　图/豆薇）

我们能把《庄子》当成生活指南吗

□苗　炜



我上中学的时候，买了一本陈鼓应的《庄子今注今译》，读了“内篇”，就记住了要做个“没用”的人，没什么用就不会受伤害。最近我读了南京大学历史系教授颜世安的《庄子评传》。颜老师这本书，有一个副标题叫“游世与自然生活”，它所表达的生活态度对我有很强的吸引力。说是“评传”，其实庄子的生平没啥可说的，那么就向庄子学习一下怎么游世吧。

我们能把《庄子》当成生活指南吗？明代一位学者说，“余弱冠时，所遭多变”，关起门来读《庄子》，两个月不出门应酬，而后“不复与家人忤，不与世忤”（不再跟家人闹矛盾，也不跟外界闹矛盾）。他说，“一切委顺，萧然至今”，活得泰然了。颜世安老师的《庄子评传》开头就讲“痛苦意识”，人的苦难是找不到根源的，如果感觉世道黑暗，恐怕有两个原因，要么是统治者的罪恶，要么是人的争利之心。人生在世总是追逐富贵名利，这导致精神痛苦，也难免与别人发生摩擦，这是人无法摆脱的宿命。颜老师提醒我们注意，庄子对人的道德的估价很低，人的内心有不可遏制的阴险诡诈。

庄子的意思是，只要你认真看待生命，就知道人生在世非常苦。人心中的恶是无边的。那么怎么办呢？庄子给出的一个办法是“游世”。我们都熟悉庄子的“庖丁解牛”这篇，颜世安分析说，这篇讲的是在夹缝中求生存，是庄子在阐释“游世”的思想。庄子不太赞赏隐士的行为，强调“无用”的价值，说要在乱世中自保，可能需要点儿“混子”的精神。庄子游世思想的一个重要特点是，贯彻一种彻底的游戏姿态，对世事不必认真，并且嘲笑那些追求政治目标的人。他对“造化”是不信任的，而且有敌意，他认为人与世界之间找不到稳定的联系。庄子提出的一个概念叫“观化”，既当演员，又要有观众的心态，要不然在人生舞台上演戏会太当真；只当观众也不行，会脱离现实，人也不一定要坚持一副清醒的旁观者的姿态。要过世俗生活，但不要抱有什么目的。在庄子的游世思想中，既有轻松化解人生悲苦的温和，也有许多对俗世的嘲讽和敌意。

简单来说，庄子的人生指南有三条：随遇而安、品味孤独和追求生命的清新。说起来也是老生常谈，至于“道”这个东西就更玄虚。颜老师解释说，“道”这个东西，是自然本身的呈现，但又跟日常说的自然世界不是一回事。从认知方式上说，自然本身是不可知的，在庄子的论述中，“道不可知”，以及在“忘我”的状态下，达到对道的真知，是一个核心问题。我们常说的天籁，就是一种对道的真知。庄子《大宗师》中有一段写：得道就是逐步忘却的过程，忘了仁义的概念，忘了礼乐的规矩，达到坐忘的境界，离形去知，同于大通，就是坐忘。道虽然玄虚，但“天籁”和“坐忘”这两个跟审美体验相关的概念，早就进入了我们的日常生活。

读了颜老师的书，我又下载了一本电子版的《庄子今注今译》，打算重新读两篇，开头的“逍遥游”，我还是很熟悉的——北冥有鱼，其名为鲲。鲲之大，不知其几千里也；化而为鸟，其名为鹏。鹏之背，不知其几千里也；怒而飞，其翼若垂天之云。这样的文章太美了。要达到优游自在、无挂无碍的境地，要做到无功、无名，破除自我中心，要做到与天地精神往来，没有这样的文笔可不行，不读这样的大手笔也不行。

（心香一瓣摘自《新民周刊》2023年第24期　图/豆薇）



你怎样找对象，就怎样选专业

□戴建业

今年的高考已经结束了，许多同学即将面临志愿填报。

今天我就来聊一聊“怎样填报志愿”。所谓填报志愿，就是选专业、选学校。十年寒窗苦读，填报志愿可以说对你一生的影响很大。

古话说，男怕入错行，女怕嫁错郎。今天的女性同样怕选错了行，也怕嫁错了郎。

我在这里和朋友们讲，选择专业就像你谈朋友一样，这是一件双向选择的事情。

你怎样选男朋友、怎样选女朋友，就怎样选专业，以你爱为原则。

1

那么，我们填报志愿时有哪几个要考量的因素呢？

第一，兴趣是填报志愿、选择专业最重要的考量因素。

现在有的家长希望孩子就读的专业将来好挣钱，有的学生觉得这个专业很土气就不愿意填，有的人则是跟风赶时髦。

我和大家讲，所有人的眼睛都是长在前面，没有长在后面，你看不清楚以后是怎么一回事。

现在紧俏的专业过几年可能就成为“狗不理”，时代变化太快。你跟风可能被风刮倒，老是想着赚不赚钱也很危险。

你的兴趣、你的长处，才是你首先要考虑的问题。我到底爱学什么？我的长处是什么？你要把“我爱学”和“我能学”加在一起。

有人说这个专业肯定不好赚钱，不是这样。只要是大学开设的专业，你把它学得特别牛，还怕找不到工作吗？你还怕赚不到钱吗？关键是你学得好不好。

有的孩子说他没什么兴趣，没有兴趣的人可能样样都不爱。你不知道你的兴趣到底在哪个地方，那么你填报志愿、选专业就有盲目性，这个时候你也不要着急。

你先选择一个大体上你觉得可以学好的专业，到学校以后，你还有机会再去调剂专业。

当然首先不要指望调剂，因为调剂在我们国家的大学中间是件比较麻烦的事情。

2

第二，在学校和专业之间，你首先要选专业，好的专业甚至比好的学校重要。

有些学校看起来是985，但它的专业并不好，有的学校可能名气不大，但是它的专业在全国很牛，你也可以考虑。

当然如果你的成绩特别牛，清北复交由你挑，就不存在问题，你就选最好的学校里你最喜欢的专业。

如果不是这样，那我觉得选择很牛的专业很重要。

这一点同学们一定要有所了解，就是大家不要光看学校的牌子，其实有些哪怕是985的学校，也不是所有的专业都好。

同学们在填报志愿的时候，最好去查一下这所学校的历史，尤其是第一志愿。

为什么要查历史呢？因为985的学校中很多大学是合并的，有的大学合并了很多大学，比如原来比较好的大学，连续合并了五六所大学，合并的这些大学很多都是不好的，但是合并进来以后就属于985院校。

如果你到这样的学校去，你本来考的是985院校，但你分到一所985中合并进来的一所三流的学校，这个可能性也很大。

在填报大学的时候，一定要了解该专业在这所大学里是不是合并的，它到底强不强，它的师资力量好不好。我觉得家长和老师都有责任帮同学选。

还有，如果你的成绩不是特别理想，但你可以进985学校，这所学校可能位于很偏远的地方，或者是不在一线城市。

我认为你要找工作，应该到一线城市、到最好的城市去，但你读大学就未必了。因为有些985大学和211大学，可能恰恰是在二线甚至三线城市，或是在大西北，甚至在东北。

比如哈尔滨有哈尔滨工大，那是所很牛的大学，但哈尔滨现在显然不是一线城市。比如兰州大学，你可能不喜欢，但兰州大学有很多好的专业，而且它是985大学。

在这种情况下，我认为如果你的分数不是太高，可以到一些不是很好的地方，但是很牛的大学去读书。你只是读四年书，又不是卖给那座城市。

如果分数不是很理想，就不要挤到一线城市去，你可以选一个比较偏远的，甚至三线城市、弱二线城市去读书。没有问题，你一样可以读好，读好了再去考研究生。你只要愿意学习，到这些985、211大学去没有问题。

我在这里和年轻的孩子们讲一讲，填报大学的时候一定要注意，有些大学有重视本科教育的传统，而有些大学可能比较强调研究生教育。

每所大学都有自己的传统，我们对它的历史还是要有一定的了解。

我再归纳一下，填报志愿的时候：

第一，以兴趣为考量。

第二，在大学和专业之中，首先考虑专业。

第三，如果你报一线城市的大学，只能进211或者普通大学，但是你选三线城市、大西北、东北这些地方，就能进985学校，在这种情况下，我认为你应该到985大学去。这对你以后找工作或深造都极为重要。

3

我再跟大家讲，填志愿、报专业的时候，还有一点要考虑。

你一定要选择宽口径的专业，尤其是在大学本科。

你要是选择特别窄的专业，比如机械制造中的一个什么制造，这样是不好的。

宽口径的专业，便于你改行，也便于你求职，还便于你将来深造。

当你不知道要选什么专业的时候，选什么呢？

将来准备搞理科或者工科的人，报考数学专业肯定不错。原因是什么？数学是个万金油专业，所有的理科工科都要用到数学，甚至很多文科也要用到数学。

比如我的孩子读理科，他上大学我就叫他读数学。读了数学，你将来可以搞统计，你可以搞分析，你可以搞物理，搞什么东西都离不开数学。

而人文科学中，中文就是一个宽口径的专业。因为学了中文，你可以学教育学，可以学新闻学，可以学很多很多的专业。

所以选择宽口径的专业很重要，可以为你将来求职和深造打下基础。

不仅不能选择太窄的专业，还要选择你四年里便于提高的专业、真正能学到本事的专业。

最后我想跟同学们讲，你们在选择专业的时候，也要跟老师交流、跟家长商量、跟学姐学长沟通。

（大浪淘沙摘自微信公众号“戴建业” 图/山茶灰）

诗剧



每个瞬间
在你周围都有百万个奇迹正在发生：
一朵花开、
一只鸟叫、
一只蜜蜂嗡嗡作响、
一滴雨水掉落。

——萨古鲁



我也是

一对小情侣吵架，女生说：我越来越讨厌你了，看到你就烦。男生回道：我也是。这时女生说道：再说一次！男生说道：我也是越来越讨厌我自己了。

骂人的方言

当年老婆刚刚嫁到我们这边的时候，我就用普通话跟老婆交流。有一次，我说了一句我们这边骂人的方言逗她玩，老婆问：什么意思？我骗她：这句话是夸你漂亮的意思。有次我俩去逛超市，碰到两个大妈在骂街，我那句骂人的方言在她们口中出现了十几二十次。老婆愣了一会儿，掐着我的脖子说道：你确定，她们两个人是在互夸对方漂亮？

生活是一万个值得

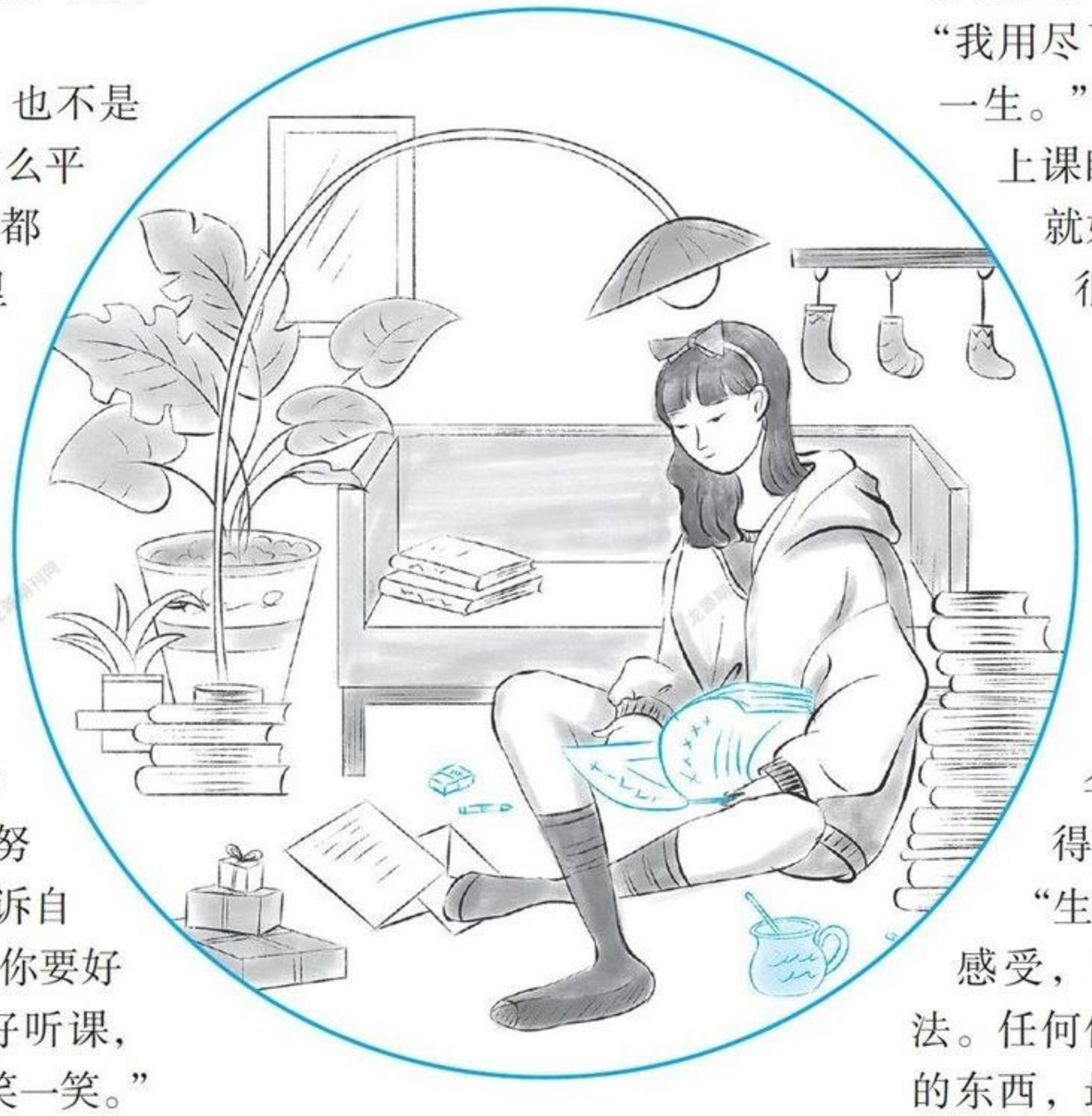
□砚　安

楠同学就是一个很平凡很平凡的人，普通的出身，普通的家境，在普通的学校里有着普通的成绩。但是楠同学人缘还不错，有许多小伙伴，哦，对了，楠同学还有个外号叫“大头”，因为她的头太大了，很明显的那种。但是，可爱的楠同学坚信，因为自己头大，所以很聪明。

要说楠同学聪明吧，也不是很聪明，不然也不可能这么平凡了。可是，楠同学每天都很努力地学习，是寝室里起得最早的，睡得最晚的，早早地来到教室，趁着没人练一会儿听力。午休的时候，楠同学会晚睡一会儿，想着能多做几道数学题。晚上回到寝室了，室友都在聊天、打游戏，楠同学依旧低头看着书。楠同学努力地生活，每天早晨都告诉自己：“今天是新的一天，你要好好刷牙，好好吃饭，好好听课，你要开开心心的，你要多笑一笑。”

所以，从小到大，无论是老师还是身边的同学，都说楠同学是个认真努力的孩子，可是他们不知道，楠同学最怕听到的就是“认真努力”这四个字。因为，既然我这么努力，为什么还会如此普通呢？

楠同学也经常问自己：“你每天这样不累吗？你这么努力还没有每天玩的同学考得好，那为什么还要这么折磨自己呢？你这么努力是为了什么？”经常被这些问题困扰，肯定是累的，楠同学不知道自己以后能不能变得很厉害，也不知道能不能实现自己的梦想，但是她知道如果她不努力，会考得比别人更差；她不努力，就会离自己的梦想更远。所以，她一直很努力，在迷茫中努力，努力已经成了她的习惯。可是，她不快乐。



生活中和楠同学一样的小伙伴也许有很多吧，他们生而平凡，踏实上进，但是又有点自卑。遇到喜欢的人，别说表白，他们连和对方说话的勇气都没有，老师提出的问题，也许可以回答得更好，可偏偏没有勇气举手，时常否定自己，之后又会找各种理由鼓励自己。他们知道唯有努力才可能改变命运，在自己的小角落里倔强地活着。

有一天早上，楠同学起得很早，校园里静悄悄的没有一个人，太阳还没有出来，她就躺在操场上听着喜欢的歌看着天空。天空很蓝，远处校外的工厂里已经有人开始工作，烟囱里冒着青烟，朝阳慢慢露出头，泛着淡淡的霓虹色，美极了。她不知道为什么就是很感动，很想哭，突然想通了，自己的努力是值得的。生活很美，每一天都充满期待，每一个不曾起舞的日子都是对生命的辜负。

要说楠同学很励志吧，也不是，只不过她懂得：人生而不同，每个人都带着自己的使命，我们只需把自己的那份做好。毛姆在《月亮与六便士》中说过一句话：“我用尽了全力，却过着平凡的一生。”确实，每天打游戏，上课睡觉，聊天，作业抄抄就好，这样的生活可能会很爽，可那不是你的生活，生活是需要奋斗的。至于别人，你以为的幸运可能也是别人努力了很久才发出来的光。

画家蔡皋说生活好像是雨天撑出一把伞，生活真是一万个值得。余华在《活着》里讲过：“生活是属于每个人自己的感受，不属于任何别人的看法。任何你所追求并且符合实际的东西，最后都会来到你身边，只不过是时间早晚罢了。”成绩会有的，钱会有的，爱情也会有的，它们现在也在你看不到的角落寻找着你，所以你千万不要放弃，可以停下来休息，但是不要掉头。

一个精神明亮的人、一个有所作为的人、一个不失尊严的人、一个把自己的一生都当作远大前程的人，无论是在春风得意中走马，还是在艰难困顿中蹒跚，都不会沦落为被生活左右的人。再坚持一下吧，再多努力一点吧，总有一天，我们也会挣开枷锁，穿越肖申克的那面高墙，在天空中自由地翱翔。

愿我们所有的付出都能带来春暖花开。

（张晓玛摘自《知识窗》

图/新妍）

四个日常动作，看透你的内心

□佚　名

细微的面部表情、不经意的肢体动作等身体做出的微反应，就能让人一秒钟看透你的真实内心。想知道别人隐藏的真实性格吗？来做下面这个心理测试吧，只要观察他人的四个常见动作就能瞬间知晓对方的真实性格。

测试内容

1.双手交握交缠时，如果左手的大拇指在上，在纸上写一个“B”，如果右手的大拇指在上则写“A”。



2.用一只眼睛瞄准看不清的东西时，如果用左眼在纸上写一个“B”，如果用右眼则写“A”。



3.双臂交叉抱胸时，如果左手搭在上面，在纸上写一个“B”，如果右手搭在上面则写“A”。



4.鼓掌的时候，如果用左手拍右手，在纸上写一个“B”，如果用右手拍左手则写“A”。



测试结果

AAAA：你是右撇子，思想比较保守，性情平和，不喜欢与人争执。

AAAB：你是一个优柔寡断的人。

AABA：你是一个平易近人的人，风情万种，行事果断，富有幽默感，具有艺术天赋（通常指女性）。

AABB：少见的组合。和上面那个组合的性格类似，但更宽和温柔。

ABAA：你性格温和，头脑聪明，善于分析，适应力差，在人际交往中小心翼翼，性情宽容，略微冷淡（通常指女性）。

ABAB：最罕见的组合。你缺乏安全感，对外界刺激很敏感（通常指女性）。

ABBA：你是一个洒脱的人，能轻松与人交往，避免与人冲突，交游甚广，兴趣常常变化。

ABBB：你是一个独立的人，什么事都要自己动手。

BAAA：常见的组合。你是一个情感丰富的人，但是在作出重大决定时不够坚定顽强，容易受到干扰，适应力强，待人友好，能轻松与人交流。

BAAB：你是一个性情温和、天真纯洁的人。

BBAA：你是一个性格质朴的人，待人友好，有一点丢三落四，喜欢自我反省。

BBAB：你心性质朴，性格温柔，容易轻信他人。

BBBA：你是一个情感丰富、充满活力、处事果断的人。

BBBB：你是左撇子，自由不羁。你能够用新观点看待旧问题，感情强烈，个人主义，以自我为中心，固执，有时甚至一意孤行。

BABA：你拥有最强势的性格，难以改变自己的观点，充满活力，能朝预定目标坚持不懈地努力。

BABB：和上面的组合有点像，但不那么固执，你会在别人的影响下反省自己，要花费一番工夫才能交到朋友。

（爱吃肉摘自微信公众号“格莱德心理健康”）

单人套餐——《水浒传》中的

□马庆民



动不动就下馆子，大口吃肉、大碗喝酒，在《水浒传》中体现得淋漓尽致，其实这非常符合历史背景。《清明上河图》中的100余栋房屋，有近半是从事餐饮业的。据说当时东京汴梁有72家“星级酒店（正店）”。这充分说明宋朝人与现代人有一点是相似的，都不爱做饭，喜欢下馆子。

1

《水浒传》中，好汉一个人下馆子从不含糊，专点最贵的“单人套餐”。

鲁智深算得上水浒中妥妥的套餐达人，在五台山出家没几天，他就犯了酒瘾，偷偷溜到山下小镇，打算点一份单人套餐——“酒，大碗只顾筛来，有甚肉，把一盘来吃。”庄家说：“只有些蔬菜。”蔬菜可不是鲁智深的“菜”，正欲发火，忽飘来一股肉香，他循着肉香，找到了墙边砂锅里煮着的一只狗，然后，半只熟狗肉，蘸着蒜泥——鲁智深的这份单人套餐，吃得那叫酣畅淋漓，算得上《水浒传》中经典的干饭场景。

相比鲁智深的豪放，林冲吃套餐要斯文、节约许多。因得罪高衙内，林冲被发配沧州，在被“好心”安排到草料场的第一夜，他就背着酒葫芦去酒馆点了份套餐：一盘熟牛肉，一壶热酒。这是《水浒传》中标准的单人套餐。林冲没吃完，不忘打包：“又买了一葫芦酒，包了那两块牛肉……依旧迎着朔风回来。”

那雪，到晚越发下得紧，但有了这顿套餐打底，一向隐忍的林冲开始为大家呈现《水浒传》中最精彩的片段之一：风雪山神庙。

刺了富安、陆谦，林冲知道自己的梦彻底成了泡影。在柴进的举荐下，林冲欲投奔梁山。在路上，林冲下了一次馆子，尽管酒保说有肥鹅、嫩鸡，但林冲依然点了一份标准的单人套餐——二斤熟牛肉，两角好酒。

酒足饭饱后的林冲，乘着酒兴写了一首诗：“仗义是林冲，为人最朴忠……他年若得志，威震泰山东。”因此，林冲才被朱贵认出，保上梁山。

2

同样是标准的单人套餐，武松却吃出了和林冲不一样的境界。

一个晌午，武松行至景阳冈，远远看见一家酒店：“三碗不过冈。”于是武松进店点了一份单人套餐。武松酒量大，人家这“透瓶香”又唤“出门倒”的高度酒，明明规定三碗不过冈，可武松偏偏要无限续杯——硬生生喝了十八碗，然后又不顾阻拦强行上了冈。

武松点的这份单人套餐，在《水浒传》中有着非同寻常的意义，俗话说酒壮英雄胆，正是无限续杯的酒，让接下来的故事扣人心弦——武松打虎。

和武松一样，吃完套餐干大事的，还有一位好汉——宋江。宋江在江州时，一天一个人去江边溜达，巧遇“浔阳江正库”——只见雕檐外有一面牌额，上有苏东坡大书“浔阳楼”三字，门边朱红华表上，两面白粉牌，各有五个大字，写道：世间无比酒，天下有名楼。在郓城县时，宋江就听说过江州浔阳楼，如今近在咫尺，不吃一份套餐，怎对得起不差钱的“及时雨”之名？

相比其他好汉，宋江点的单人套餐堪称豪华。“一托盘把上楼来，一樽蓝桥风月美酒，摆下菜蔬时新果品按酒，列几般肥羊、嫩鸡、酿鹅、精肉，尽使朱红盘碟。”不仅上菜快，服务也一流。在整部《水浒传》中，再好的酒也只是用“好酒”带过，但宋江的这份套餐里，却注明了酒名“蓝桥风月”。“便恐鹣行须篴羽，蓝桥风月两相忘。”“蓝桥风月”是《梦粱录》《武林旧事》等文献中记载

的宋朝五十四款名酒之一，为宋高宗赵构的吴皇后娘家吴府所酿，有“蓝桥风月出吴府”之说。

宋江一杯两盏，倚阑畅饮。一阵江风吹来，他临风触目，感恨伤怀，于是乘着酒兴，磨得墨浓，蘸得笔饱，去那白粉壁上，挥毫写道：“自幼曾攻经史，长成亦有权谋……他日若得报冤仇，血染浔阳江口。”写下这首《西江月》后，宋江感觉不尽兴，随即又写道：“心在山东身在吴，飘蓬江海谩嗟吁。他时若遂凌云志，敢笑黄巢不丈夫！”最后，大书五个字：郓城宋江作。这顿超豪华的单人大餐彻底改变了宋江的命运——逼上梁山。

其实，这份套餐还有一个作用：引出戴宗传假信。因宋江酒后题“反诗”，戴宗受蔡九知府之命，前往东京太师府送信。行至半路，戴宗遇到一座傍水临湖的酒肆，于是进店点了一份套餐：一碗加料麻辣爊豆腐、两碟菜蔬和三大碗酒。

按理说，神行太保戴宗干的是传达机密的重要工作，日行千里，不是在送信的路上，就是在回信的路上，不可谓不辛苦，但戴宗点的单人套餐是梁山好汉中最简单、最低配的。难道戴宗不爱吃肉吗？当然不是，因为他的神行法不许吃荤，若吃了牛肉要走十万里才能停住。

严谨自律的戴宗这次却被麻翻了——因为这是梁山前哨朱贵的馆子。戴宗的这份单人套餐，又直接引出了后面的江州劫法场、白龙庙英雄小聚义。

3

纵览《水浒传》，单人下馆子的场景很多，作者之所以如此不惜笔墨，不仅是为了突显好汉们的能吃能战斗，更是为了引新人物出场，推动故事发展。比如宋江在揭阳岭李立的酒店里，结识了揭阳岭三霸；武松途经孟州道十字坡酒店，引出了孙二娘夫妇；杨志丢了生辰纲后，在黄泥冈南边的一个酒店吃白食，遇到曹正，引出和鲁智深智取二龙山；呼延灼征剿梁山失败，在前往青州的路上吃套餐，丢了那匹御赐的“踢雪乌骓马”，引出了三山聚义打青州，众虎归心梁山……所以，水浒里的单人套餐，不可或缺。

这份单人套餐，或根据饭量、酒量略有分量上的区别，但基本上都包含两个“硬”搭配——牛肉与酒。

按照历史的真实情况，北宋时期喝酒不是难事，毕竟不涉及酒后驾驶，但吃牛肉可不简单，书中描述雷横时就专门提到他以前没做都头时“杀牛放赌”。“放赌”就是开赌场放高利贷之类的行径，而把“杀牛”放在“放赌”前面来论，可见“杀牛”是需要冒很大风险的，那能吃上牛肉就更不易了。

或许正因为不易，所以才更能吸引梁山好汉们大口吃肉、大碗喝酒，从而有力气、有底气，路见不平一声吼。

（张晓玛摘自《莫愁》

2023年第6期　图/孙小片）

诗剧



背着手，
在亚热带的酒馆，
门前吹风，
晚了就坐下，
看柔和的闪电。

——毕赣《路边野餐》



停 电

一次大家打麻将停电了，就点根蜡烛继续打，后来有人嫌热，嚷嚷：“喂，把电扇打开！”大家忙劝：“不行不行，蜡烛会被吹灭。”

八

朋友去河边钓鱼，中午去的晚上回来的！我问钓到多少。

他做了一个八的手势，我说：“八斤？”

他摇摇头，我又问：“那是八条？”

他又摇摇头。

“那是多少？”

他突然对我吼道：“就钓到这么长一条。”

碰 瓷

车前有个小伙子，向后跳了一下摔倒在地，用很痛苦的表情看着我。我：“我没撞到你啊，怎么年纪轻轻就讹人啊？”小伙子：“谁能证明？你有装行车记录仪吗？”我心头一紧，没装啊。“后悔了吧？”说着小伙子从包里掏出了一个盒子，“大哥，装一个吧，给你优惠价。”

包教包会

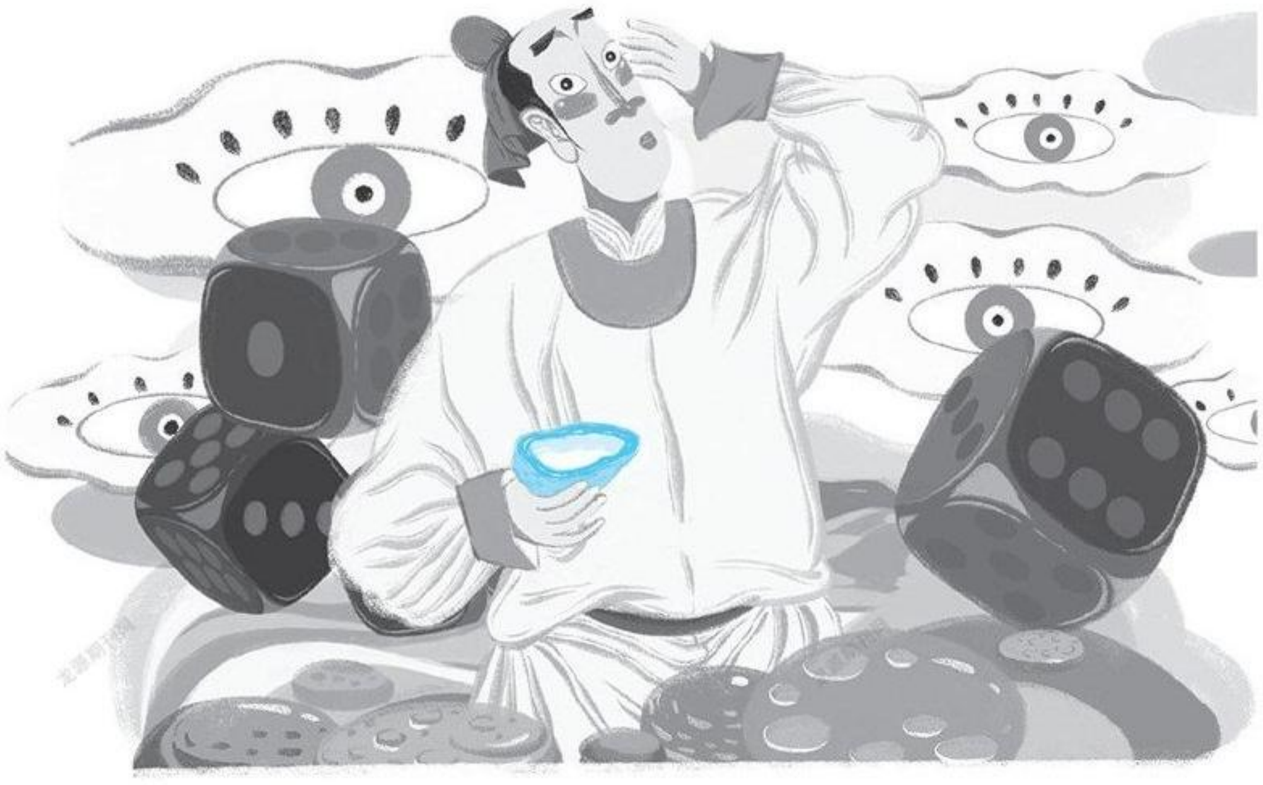
在庙会上看见好多人在卖那种装在鞋后面的小轮子，滑来滑去的我也好想玩，卖轮子的人还跟我说包教包会。结果我刚给完钱，他就说：“你看啊，就这样两脚一前一后一滑，前进。”不一会就彻底跑没影了！

外重者内拙

□王兆贵

北宋理学家、教育家程颐，洛阳伊川人，世称“伊川先生”。

据《程子轶事》中记载，程颐被贬涪州（今四川涪陵）途中，渡江至中流时遇上大风大浪，渡船即将翻沉。一船人都在悲哀号哭，唯独伊川先生安坐如常。所幸有惊无险，逃过一劫。靠岸后，一老者问他何能如此，程颐说，因为我心存诚敬。那老者听后说，心存诚敬固然好，却不如无心。这番话让程颐颇受启发，当他准备进一步求教时，那老者却径自去了。



这位老者的意思，就是哲人们常说的“无心胜有心”。“无心”为什么会胜过“有心”呢？我国古代的大智慧家庄子，曾以博弈者在不同赌注面前的表现为例，生动而又浅显地说明了这个道理。有位老兄与人博彩，当用瓦罐作赌注时频频取胜，而把赌注换作黄金时却输了。庄子把这种现象解释为“外重者内拙”。意思是说，看重外在因素的人，其内在的技艺就会变得笨拙起来。

心理学实验表明，当你举枪瞄准时，扣扳机的手可能会颤抖；当你引线穿针时，手指可能会颤抖。科学家们由此得出结论：越是全神贯注，越不容易锁定目标，并把这种现象称为“目标性颤抖”。

一个骑自行车的人发现前方有块小石头，于是想集中精力绕过去，没料到，越是不想轧到它却偏偏轧到了它。在竞争激烈的足球比赛中，每当比赛进入罚点球决胜负时刻，就连有些大牌球星也难以把握自己，在一对一的情况下把球踢飞了。由于把胜负看得太重，精神过于紧张，意念过于集中，以至于发挥大失水准，一失足成千古恨。

人生当然不能没有目标，没有目标的人生，就像茫茫大海中没有方向的船舶，不可能到达彼岸。但如果把目标看得太重，你的身心必然会因为高度紧张而疲惫。于是，目标模糊了途径，结果忽略了过程，功利稀释了勇敢，心劳带来了术拙，那双把舵的手不由自主地颤抖起来，越是担心触礁反倒触礁了，刻意追求的目标顷刻化为乌有。

“心态平和”四个字，用来劝慰别人易，用来调适自己难。原因就在于：人人心中都有一尊菩萨，又都有一个魔鬼，菩萨要你平静，而魔鬼要你发抖。消除“目标性颤抖”的法门其实也很简单，那就是除了把这件事尽力做好外，其他一切附加的问题都不要去想。心无旁骛常常能够一飞冲天，没有奢望往往能够收获希望，当你把注意力都投入你所从事的事业中去了，成功便会微笑着向你走来。

（大浪淘沙摘自《联谊报》

2023年6月20日　图/孙小片）



我太努力了

我10分钟内可以有这两种人生状态：

10分钟前：再拖下去你的人生就完了你知道吗？

10分钟后：天哪，宝！你也太努力了吧，赶紧犒劳犒劳自己吧！

当代年轻人的生活状态

甲：要苦苦苦苦苦苦苦苦苦苦苦中作乐啊；

乙：钱包也会慢慢慢慢慢慢慢慢鼓起来的；

丙：本周总结：劳劳劳劳劳劳劳劳劳逸结合；

丁：在一起不就是柴米油盐酱醋醋醋醋醋醋茶嘛。

……



垃圾食品会『蒙蔽』大脑：总以为没吃饱

□金圣荣

科学研究发现，垃圾食品的摄入会改变“饱腹信号”的神经传输，一旦不知饥饱，进食活动便会不易控制。大脑负责感知一切外部的信息并且做出相应的反应，各个脑区分工不同且有所交叉，而负责传递信号的则是神经，吃没吃饱这个信号的传递由迷走神经来完成，此外，迷走神经还负责运动、呼吸的传递。哈佛医学院研究团队根据对白鼠的解剖实验发现，胃肠道内存在分别掌管食物摄取和营养吸收的两种迷走神经。同时在*Cell*期刊上发表了他们的研究成果：负责感受食物摄取、胃肠道张力的是分布于胃部肌壁的GLP1R神经元，“饱腹信号”也由它来传递，负责感受营养摄入多少的神经元是分布于肠道的GPR65神经元，两类神经元在大脑中枢并无重合而是紧密排列，二者会对食物做不同的信号处理，并在大脑的中枢进行汇聚。迄今为止，关于迷走神经如何区分碳水化合物、脂肪以及糖分仍然是生物科学界在积极探索的问题。

食不果腹的时候，能考虑的唯有生存，活着就需要进食，在蛮荒时期，食物并不像现在这样唾手可得。因此，对食物的选择并不会挑剔它的口感，味觉也不是生存需要特别关心的，人类对食物的要求只有一个，那就是高热量。高热量、高糖、高脂肪，所有能够最大限度满足生物基本的生存需求的食物大概才叫作“美食”。高热量的食物能够更好地在体内转化为脂肪进行储存，可以更好地度过没有食物的艰难日子。而这样的“饥饿”和高热量的饮食习惯便被刻在基因里进行世代传承，这也就不难解释为什么人们会热衷于高热量食品了。

垃圾食品其实很“无辜”。“垃圾食品”是近几年才开始流行的说法，它们往往都是高热量食品，现代人已经不再单纯地追求热量，而倾向于营养均衡，但这些垃圾食品在营养配比上往往并不符合要求。常见的炸鸡、汉堡之类的食物所含的能量是非常符合我们烙刻在基因里对高热量食物的渴求的。也许是这样的渴求，才使得这些高热量食品显得尤为美味。现如今社会丰衣足食，食物应有尽有，人类不再遭受饥饿困扰。但基因不会这样想，它还在延续几千年来的久远记忆——高热量的就是最好的。但高热量在转化为脂肪之后，身体摄取食物依然是轻而易举的，脂肪并不会被消耗，也就造成了肥胖。我们在解决饥饿的同时，进食需求也上升了层次，不但追求营养还要追求口感。垃圾食品似乎是为了满足人类的口感而生，“好吃”本身就很具诱惑，更容易形成口感的上瘾，而为了增强口感的诱惑，这类食品在热量足够的情况下，加重了糖、油等的比例，而在热量和口感的双重诱惑下，人们容易越吃越多。

既然我们已经有了对垃圾食品的认知，为什么还会如此沉溺呢？大脑所形成的认知会影响大脑所做出的决定，我们认为垃圾食品不健康，可以用意志去控制对垃圾食品的摄取。然而大脑就像是无数意识的博弈场所，有时候对高热量食物的摄取本能就会占据上风。在迷走神经没有向个体发出吃饱信号的时候，大脑就会被蒙蔽，使得进食活动失控，就像指挥官和后方补给失去了联系。生物科学界证明，电刺激迷走神经有望治疗肥胖，这也不失为一种方法。

（心香一瓣摘自《吃货心理学》

中国文联出版社　图/蝈菓猫）

『仅展示三天朋友圈』怎么就冒犯了你

闫 红

有次翻某位老友的朋友圈，劈头只见一句提示：“朋友仅展示最近三天的朋友圈。”它像一个栅栏，告知我必须在此止步，我却为之一震，这是多么人性化的设置，我也要赶紧试一下。

在此之前，在某些场合，每当听到别人说“加个微信吧”时，我总是有点纠结。回绝是不礼貌的，不回绝但一边加一边顺手把人给屏蔽了，不但不礼貌，还虚伪。可是，就那么门户大开的，我也有点不安，使用微信好几年了，一直在写朋友圈，最初的朋友圈，跟现在可不是一回事。

一开始朋友圈里只有几个人，是比较核心的朋友，朋友圈近乎一个扩大的树洞，充满各种吐槽、撒娇、怨念。午夜睡不着的时候，随手发几句碎碎念，若正好有人同样没睡，就能在一条朋友圈下面聊上几十句人生。

那时候，连分组都是非常态，必须发图片，才能出现分组选项。所以，你常常会看到，有人的朋友圈里特别注明，图文无关，只为分组。有时候，人家没有注明，但若你看到一张风马牛不相及的配图，是应该暗暗感谢对方对你的信任或赏识的，起码这一条，你被分进了“允许谁看”的小组里。

渐渐地，朋友圈开始扩大，出去参加个活动，被主办方拉进一个大群，很快，会冒出好几条加好友的申请，有时，还附带着一句半句久仰之类的寒暄。你赶紧通过，有的后来会成为微友，有的就再也没有然后了，双方不但没有进一步进行沟通，甚至连点赞之交都不算。

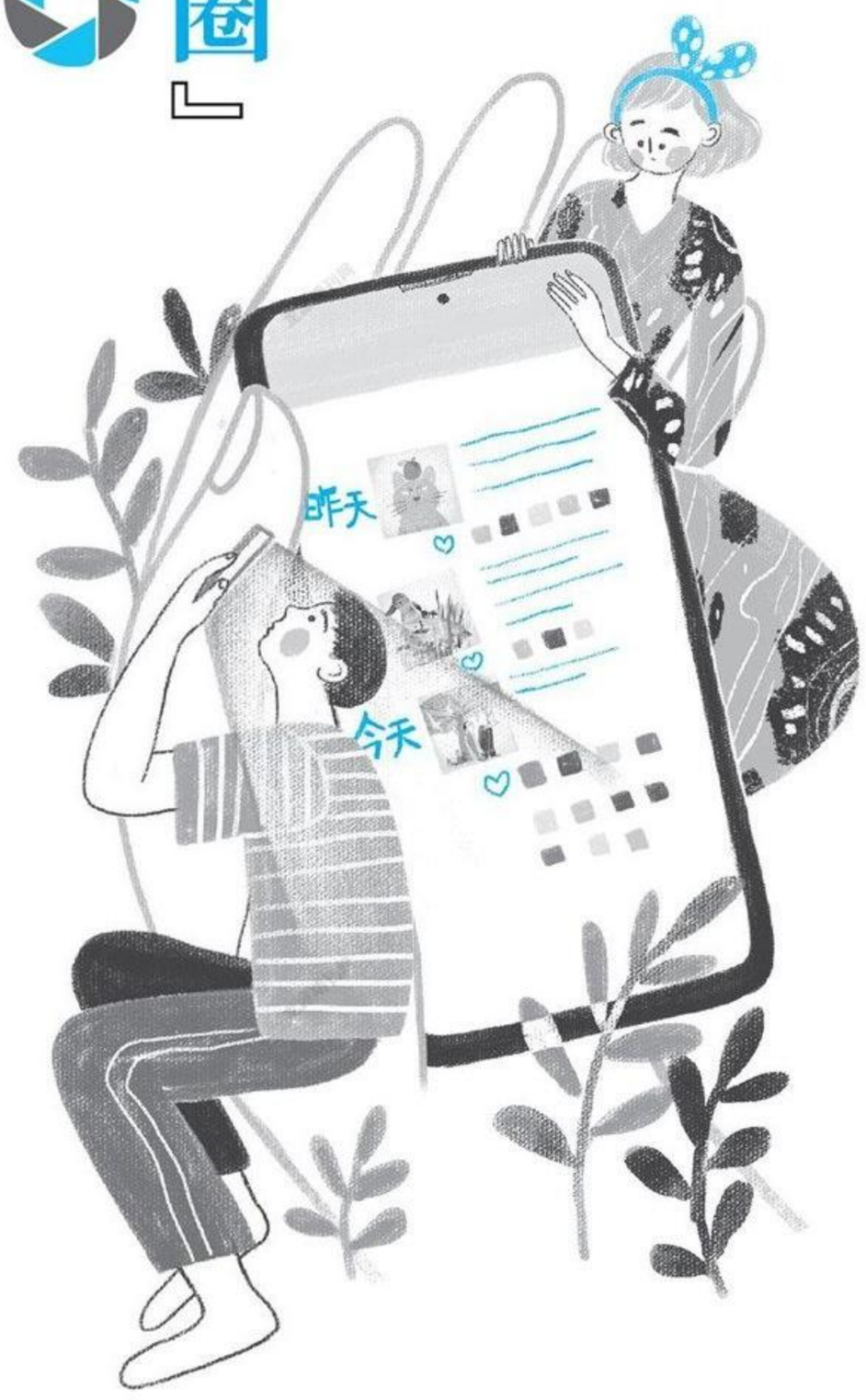
也许，对这些社交族群来说，朋友圈一个社交新阵地，多多益善。我经常看到有人在朋友圈里声称，好友已过五千上限，我曾疑惑他们知交为何如此广泛，直到听到一个人说，他和他们小区所有的保安都加了微信，这疑惑才烟消云散。

我的微信虽然没有添加所有的保安，但渐渐也凑齐五花八门各色人等，有些属于即时性交际，比如卖保险的，卖房子的，一开始还记得屏蔽，但有时嫌麻烦，或是不小心忘了，加上一向懒得加备注，久之，朋友圈里就有了很多根本搞不清楚是谁的人。

在这样的微信新形势下，早先那些疯疯癫癫、痴痴傻傻、三观不正的话，可不就暴露在光天化日之下了？是可以选择“仅展示半年”的，可是作为一个今是而昨非的人，我自己的想法都瞬息万变，又何必留给别人做呈堂证供？

当然，这么说有自作多情之嫌，谁有工夫把你的朋友圈挖掘得那么深入啊，但小概率事件也不能不防，这是其一；其二，万一人家不小心搜索某个关键词搜出来了呢？

所以，这个“仅展示最近三天”的设置太好了，既帮我们躲避了被“挖坟”的风险，也跟这个动辄反转的时代合拍，偶尔兴至乱言，也不害怕被打脸了，发明这个设置的人，太懂人性了。



就在我欢呼雀跃地用上没多久，突然发现朋友圈里出现很多愤恨之声，有好几位朋友宣布，对那种使用“仅展示最近三天”功能的，一律拉黑，而这类声音下面，应和者众。有人气咻咻地说：“别三天了，我一天都不想看。”

我倒是没被吓到，也没被拉黑，只是很好奇地找某个朋友交流了一下，为什么这么痛恨“仅展示最近三天”。那个朋友说：“会有一种被拒绝的感觉。”我说：“可是这个功能并不是对于某一个人，是针对所有人的。”那个朋友说：“是这样啊！但并不是每个人都很清楚这一点。”

啊！原来如此。我收回设计者懂人性的话，对人性，这位设计者只能说是一知半解，单发现了“仅展示最近三天”的需求，忘了标明这功能针对所有人，若是把那行提示改成“对所有朋友仅展示最近三天的朋友圈”，并且将“所有朋友”四个字放大加黑，耿耿于怀的人想必就没那么多了。

这是大家的理解力不够吗？但有些文章写得非常好的朋友，也表示不爽，这可能跟语文水平无关，主要还是，“朋友圈”本来就是一个容易产生芥蒂的所在。

如前所言，朋友圈里并不都是朋友，大家原本应该不在乎，但它顶着一个“朋友圈”的名头，又让人无法不在乎。

它看似降低了交际门槛，你随随便便就能够窥视到一个频发朋友圈的陌生人的日常，但是，正因为它降低了社交成本，解除了各种未必不是保护性的壁垒，也让人与人之间的鸿沟，显示得更为分明。

比如，有次我在朋友圈随手发表了一段关于某热门事件的感叹，几天之后，我儿子的乒乓球教练忽然回复了长长的一大段，观点不同很正常，关键是口气极其气愤激烈，看得我目瞪口呆。

且不说对错，只说在正常的社交环境里，我和孩子的乒乓球教练，是不大可能争论这些的，首先没有提起的机缘；其次当我发现可能话不投机，按照我的个性，大概会礼貌一笑，避开交流。虽然写作时我不惮于表达我的观点，但在日常生活中，我并不喜欢和人进行争论，尤其不想和孩子的乒乓球教练争论。

我没有回复他，只是给孩子续班时有点纠结，当然，这也是我太小人之心了。

在朋友圈里，这还只是茶杯里的风波，我的朋友小A碰到的事情更有代表性。她的一位原本算是点头之交的同事，忽然对她冷若冰霜，她百思不得其解，后来经其他同事提醒，才知道那个同事曾经多次在她的朋友圈里点赞，她却并没有礼尚往来，小A这才发现原来这也是一个问题，看来维持点赞之交比维持点头之交更难。

难怪有人发明了这样一个段子，说：“我不是故意不回复消息，看到消息就直接用意念回复了，然后放在一边了，我忘掉我事实上并没有回复了。”这一说法被广泛传播，但依旧不足以消解受伤者的心中块垒，有许多人也许就在毫无察觉的时候被拉黑了。

但也有人很想知道自己有没有被拉黑，隔三岔五就会收到“系统检测”的微信，收到者觉得不胜其扰，在朋友圈里表明，恨不得真的拉黑。我不太明白这点打扰何以让他们如此愤怒，就好像他们从没有接到过各种卖保险卖商铺求贷款的电话，一直过着不被打扰的生活似的。

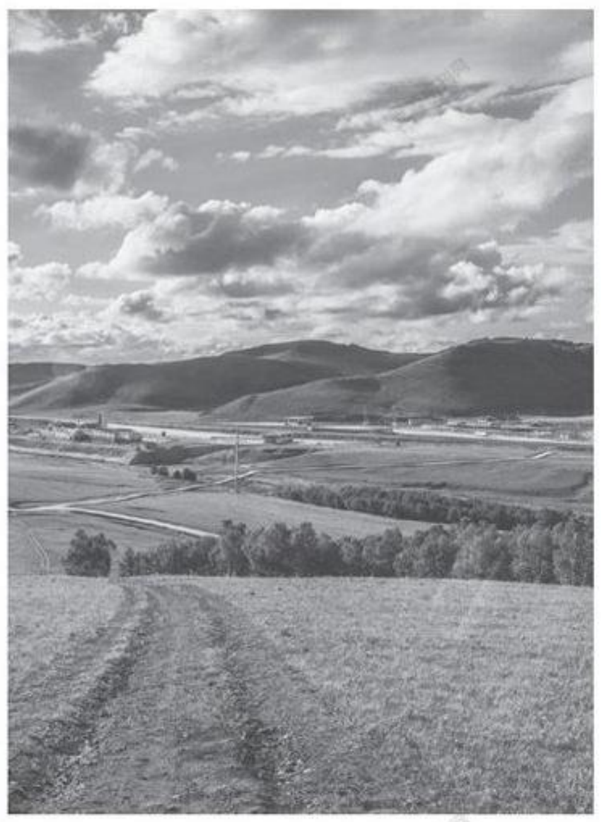
总之，一个“朋友圈”，让并非志同道合者，在同一个空间里倾心吐胆，让互相没有信任基础的人，多了勾肩搭背的机缘。在这里，只言片语也许就能激发出巨大的认同，一言不合，也会让曾经的示好，都灰飞烟灭。你会看到各种卿卿我我、恩恩爱爱，在这一团喜乐之下，不可言说的猜疑、委屈、愤怒正汇成暗流，蓄势待发，一发而不可收拾。

而在日常的匆匆来去之间，人们保持着适当的生物距离，无法似这样图穷匕见。

朋友圈式交际，低门槛，又多血质，使它充满张力，也更加紧绷，在这样的背景下，“仅展示最近三天的朋友圈”，被视为一句具有针对性的有敌意的提示，也就不足为奇了。

（**海城楼**摘自《我的便携式生活》
安徽文艺出版社　图/**蝈菓猫**）

诗剧



我比时空更苍老，
因为我有意识。
万物衍生于我，
整个自然是我感觉的后裔。

——费尔南多·佩索阿
《不安之书》

多大的房子才够住

□贝小戎

有人体会到，买什么东西都是买大的好，手机屏幕越大越好，汽车的空间越大越好，房子越大越好。关于房子的面积，六年前，加州大学洛杉矶分校一个附属机构的人类学家和社会学家做了一项研究，他们用摄像机记录洛杉矶市32户人家如何使用他们的家，用定位装置跟踪他们的每一次移动。结果发现，没人使用家里正式的客厅和餐厅。



一般家人大部分时间（68%）都在厨房和非正式的客厅或书房里。买大房子，结果许多房间都被浪费了，但美国人已经把大房子当成了必需品。车库只有25%的空间可以用来放车，其他的空间堆满了东西，院子也很少使用，吃的往往是加热的速冻食品，厨房也很少用。

如果你为四口之家买了一所4000平方英尺（370平方米）的房子，平均每个人1000平方英尺，如果房子被充分利用的话，会导致谁也见不到谁。家中最常用的共同区域之所以是厨房和非正式的客厅，是因为人们喜欢一起吃饭、看电视。

托克维尔在《美国的民主》一书中说：“在美国，对于物质福利的爱好并不是个别的，而是普遍的。满足身体的微不足道的需要，为生活创造小小的方便，也是人们普遍关心之所在。在那里，没有为了满足一个独夫的尽情欢乐，而建筑金碧辉煌的宫殿和巧夺天工的花园，以及由此而耗尽天下财富的问题；人们所希望的，只是多购几亩良田，经营一个果园，建筑一所住宅，使生活更加舒服和安康。”

买大房子往往不是为了使用。《建筑文摘》的作者凯特·瓦格纳说，贵族式豪宅一直保持着正式空间和非正式空间的区分，正式空间主要是财富和名望的象征，成功的象征。两层楼高的前厅巨大的窗户，宽敞的房间，朝着街道的正式的餐厅。如果这些房间是为了其实际用途而设计的，就不会大到从冰箱到灶台要走50步，窗户太大以至于取暖和空调费要上千美元。这些低效的空间主要是为了让人刮目相看的，让别人感到相形见绌，让客人心想：“哇哦，比我家还好，我现在感到了嫉妒和不安全。”

有些人买大房子确实不是因为攀比，而是为了更好地招待客人，让他们开心、舒适。这些客人是我们的朋友、邻居、同事和家人，关心和尊敬我们的人，我们想回报他们的关心和尊敬。但有时我们忘记了，朋友和家人已经是关心我们的人，他们是来看我们，而不是来看我们的房子或者东西的。

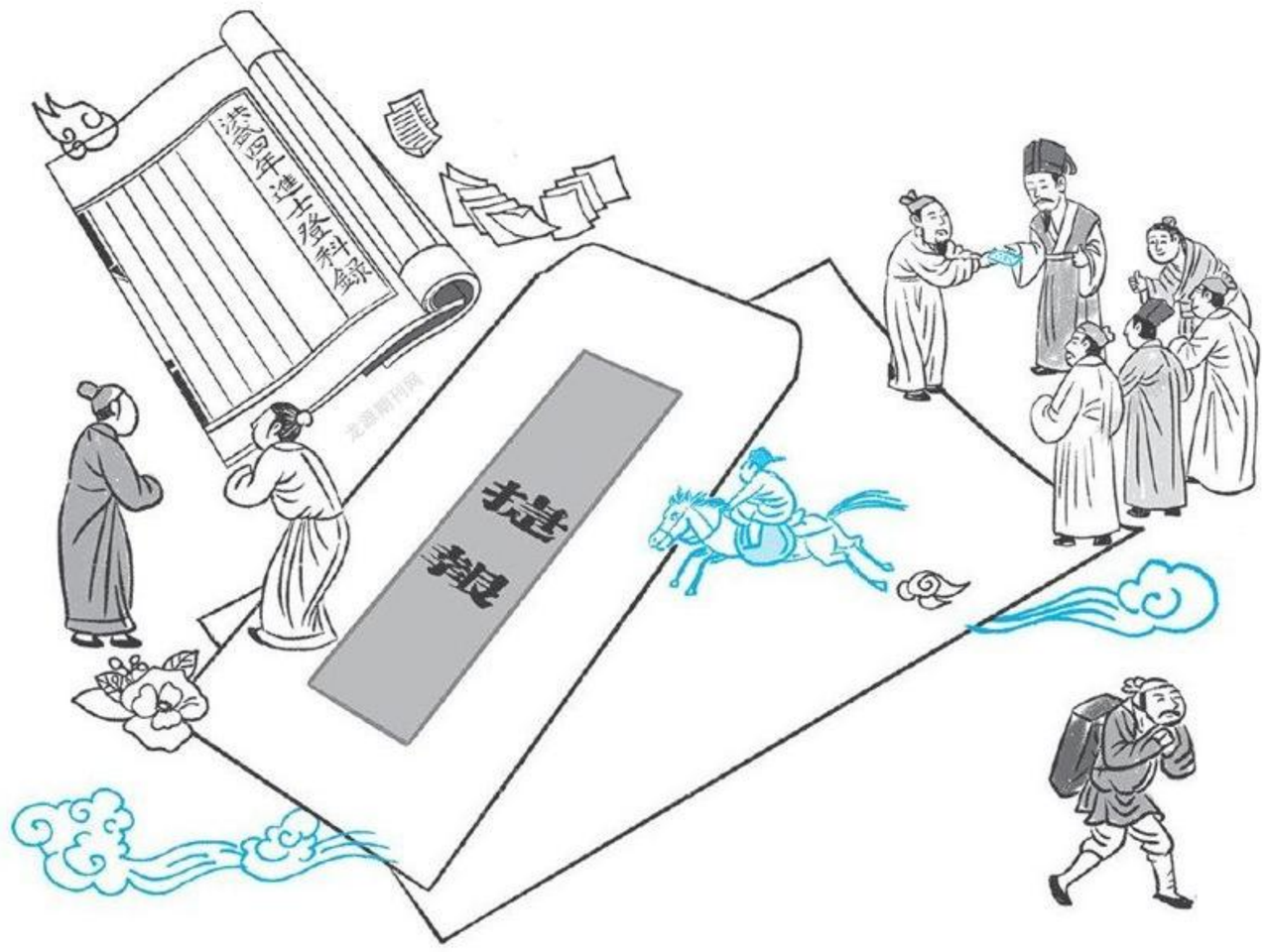
许多人以为空间能带来自己想要的生活：如果房子很大，就可以举办巨大、精致的《广告狂人》式的派对，家里有个吧台就可以跟大学时的朋友重建联系，如果有一个巨大的厨房，叔叔阿姨过节的时候就不会辩论政治，整个世界就清静了。这种想法反映了美国人普遍的信念：我们可以通过买东西来解决问题；最好的社交生活需要举办大型派对。

大房子真是令人难以承受。理财专家J.D.罗斯说，大房子、大院子不仅按揭和税更高，维护起来也更贵，需要更多的篱笆、摄像头。大房子还需要摆满家具，如床、沙发、钢琴、桌子。

租房住的岁月总是令人难忘。美国导演诺拉·艾美隆在《漫漫租房路》一文中说，20世纪80年代她在曼哈顿的一栋公寓楼租住了大约十年，“浴缸的水龙头经常流出黄水，暖气片可能含有石棉，公寓的外墙被煤烟熏得发黑，还有老鼠。”可那是她的两个孩子跟她住在一起的唯一空间，“在这里，马克斯把脑袋卡进了蛋糕模，雅各布学会了系鞋带。它是家的符号，是我身份的一部分。由于它是租来的，我自觉含蓄低调。由于它破败陈旧，我自觉超凡脱俗。”

（**爱吃肉**摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/**蝈菓猫**）



古代的录取通知书

□李开周

古代也有录取通知书吗？当然。宋人笔记《云麓漫钞》第二卷中记载：“国初，进士登第者，主文以黄花笺，长五寸许，阔半之，书其姓名、花押，其下护以大帖，又书姓名于帖面，而谓之榜帖。”宋朝初年，进士登科，朝廷用精美的黄纸制作录取通知书，长五寸，宽两寸半，上填考生姓名，下有考官签名。填好以后，用一个稍大的纸袋装起来，纸袋上面也填写考生的姓名。这样的录取通知书，在宋朝叫作“榜帖”。

如今网上流传一些文章，说唐朝就有录取通知书，名曰“泥金帖子”。实际上，泥金帖子并非官府签发的录取通知书，而是考生在金榜题名以后，写给家人的报喜家信。如果硬把这样的家信理解成录取通知书，未免有点儿牵强附会。

唐朝有没有录取通知书？应该没有，至少文献里不见记载。真正的录取通知书极可能是从北宋初年才开始出现的，而且只出现几十年，就被朝廷取消了。为什么要取消呢？主要是为了省事。古代的官邮系统效率低下，任务繁重，仅仅是寄送公文和军事消息，就搞得差役和临近百姓苦不堪言，再为每一个中榜考生投递录取通知书的话，负担自然更重。从实用角度讲，其实也没有这个必要——古代交通落后，反正考生考完试不会马上回乡，都会在放榜那天去看成绩，朝廷何必再费劲寄什么录取通知书呢？

宋朝新科进士之间盛行一种习俗：在公布榜单之后，会忙着聚会、喝酒、交换联系方式、刻印《登科小录》。啥是《登科小录》？就是这帮新进士的同学录，上面印着他们所有人的名字、名次、年龄和籍贯，批量印刷，人手一本。印刷费是他们自己凑的，朝廷偶尔也会赏脸拨给他们一笔印刷费。

新科进士拿到《登科小录》，会与报喜的信笺一起寄到家里。不严格地说，这份《登科小录》也算是录取通知书——进士们自己印的录取通知书。在南宋大臣洪迈和另一个大臣周必大家里，都藏有北宋时期的《登科小录》。其中周必大收藏的一本《登科小录》封面上还粘了一份榜帖，也就是前面说的由北宋朝廷印发的录取通知书。周必大认为那是考生粘上去的。将朝廷的录取通知书和进士同年的同学录一起寄给家人，家人将它们珍而重之地收藏起来，世代相传，激励子孙。

周必大也是进士出身，但他中进士时可没有收到过朝廷签发的录取通知书。如前所述，录取通知书在北宋前期昙花一现，到周必大所处的那个时代，已经消失了两百年左右。好在南宋闲人不少，有人专门给考生印发和寄送录取通知书，以便得到赏钱。《梦粱录》第二卷《荫补未仕官人赴铨》中记载：“盖临安辇毂之下，中榜多是府第子弟，报榜之徒，皆是百司衙兵，谓之喜虫儿。”进士榜单刚一公布，就有人赶制出类似录取通知书的喜报，分送到考生住处，称为“报榜”。报榜人都是俸禄低微或者没有俸禄的衙役，他们报榜讨赏，无孔不入，人称“喜虫儿”。

“喜虫儿”没有工资，为了及时获得考生的录取信息，还要向考官行贿，还要出钱刻版，还要请抄写员誊录考生姓名，还要骑上快马满城分送，甚至跑百十里路送到外地。付出如此巨大，无非为了多赚赏钱。与此同时，他们的内部竞争也非常激烈，每科进士得中者最多几百人，而分送喜报的“喜虫儿”却可能多达上千人，谁消息灵通，谁的腿快，谁才能抢到活儿，否则很可能血本无归。

由此可见，古代的录取通知书并不仅仅是一张纸，还是一门生意。

（**余娟**摘自《北方人》

2023年第6期　图/**高艺硕**）



在荒野中睡觉

□李　娟

在库委，我每天都会花大把大把的时间用来睡觉。——不睡觉的话还能干什么呢？躺在干爽碧绿的草地上，老睁着眼睛盯着蓝天的话，久了会很目眩很疲惫的。而世界永远不变。

再说，这山野里，能睡觉的地方实在太多了，随便找处平坦的草地一躺，身子陷入大地，舒服得要死。睡过一个夏天也不会有人来打扰你。除非寒冷，除非雨。

寒冷是一点一滴到来的，而雨则是猛然间降临。我露天睡觉时，总是会用外套蒙着头和上半身，于是，下雨时，往往裤腿湿了大半截了，人才迷迷糊糊地惊醒。醒后，起身迷迷糊糊地往前走几步，走到没雨的地方躺下接着睡。我们山里的雨，总是只有一朵孤零零的云冲着一小片孤零零的空地在下，很无聊似的。

其他的云，则像是高兴了才下雨，不高兴了就不下。更有一些时候，天上没云，雨也在下——明明晴空万里，可的确有雨在一把一把地挥洒。真想不通啊……没有云怎么会下雨呢？雨是从哪儿来的？这荒野真是不讲道理。但慢慢地，这荒野又会让你觉得自己曾努力去明白的那些道理也许才是真正没道理的。

我在山坡上拖着长长的步子慢吞吞地走，走着走着就不由自主地开始寻找睡觉的地方。那样的地方，除了要平坦干燥，还得抬头观察一番上面的天空，看看离这里最近的一片云在哪里，再测一下风向，估计半小时之内这块云不会遮过来，才放心躺下。

那样的睡眠，是不会有梦的，只是睡，只是睡，只是什么也不想地进入深深的感觉之中……直到睡醒了，才意识到自己刚才真的睡着了。

有时睡着睡着，心有所动，突然睁开眼睛，看到天空的浓烈蓝色中，均匀地分布着一小片一小片鱼鳞般整整齐齐的白云——从南到北，从东到西，像是用滚筒印染的方法印上去似的。那些云，大小相似，形状也几乎一致，都很薄，很淡，满天都是——这样的云，哪能简单地说它们是“停”在天空中的，简直是“吻”在天空中的呀！它们一定有着更为深情的内容。我知道这是风的作品。我想象着风，如何在自己不可触及、不可想象的高处，宽广地呼啸着，带着巨大的狂喜，一泻千里。一路上，遭遇这场风的云们，来不及“啊”地惊叫一声就被打散，来不及追随那风再多奔腾一程，就被抛弃。最后，其碎片被风的尾势平稳悠长地抚过……我所看到的这些云，是正在喘息的云，是仍处在激动之中的云。这些云没有自己的命运，但是多么幸福……那样的云啊，让人睁开眼睛就猛然看到了，一朵一朵整齐地排列在天空中，说：“结束了……”——让人觉得就在自己刚刚睡过去的那一小会儿里，世界刚发生过奇迹。

更多的时候，云总是在天空中飞快地移动。如果抬头只看一眼的话，当然是什么也看不出的，只觉得那些云是多么安静甜蜜。但长久冲着整面天空注目的话，慢慢地，会惊觉自己也被挟卷进了一场从天到地的大移动中——那样的移动，是整体的，全面的，强大的。风从一个方向刮往另一个方向，在这个大走向之中，万物都被恢宏地统一进了同一场巨大的倾斜……尤其是云，尤其是那么多的云，在上方均匀有力地朝同一个方向头也不回地赶去——云在天空，在浩荡漫长的大风中强烈移动的时候，用“飘”这个词是多么不准确啊！这种移动是富于莫大力量的移动，就像时间的移动一般深重广浩，无可

抗拒……看看吧：整面天空，全都是到来，全都是消逝……

看着看着，渐渐疲惫了，渐渐入睡……

在库委的夏牧场上，我总是没有很多的事情可干。我们家四个人，四个都是裁缝（我，我妈，还有我妈的两个徒弟。那时外婆寄住在县城的熟人家），有点活也轮不到我做，但是像我这样什么活也不干的人，又总是被看不顺眼。只好天天在外面晃，饿了才回家一趟。

那天，我裹紧衣服，找一处草薄一点瓷实一点的地方，遥遥冲着对面那家毡房睡了小半天。中途转醒过好几次，但都没法彻底清醒，仿佛这个地方有什么牵绊住了我的睡眠。直到下午天气转凉了，才冻得清醒过来，急急忙忙翻山往家赶。

经常睡觉的地方是北面山坡的半山腰处。在那里，草地中孤独地栖着一块大大的白石头，像个沙发一样，平平的，还有靠背的地方。却没有沙发那么软，往往睡上一会儿半边身子就麻了——要是那时还贪恋那会儿正睡得舒服，懒得翻身的话，再过一会儿，腿就会失去知觉。于是等醒来时，稍微动弹一下，就会有钻心的疼痛从脚尖一路缓缓攀升到腰间，疼得碰都不敢碰，只好半坐着，用手撑着身子，慢慢地熬到它自个儿缓过来。

那一带山坡地势比较平缓，有时候会有羊群经过（从山下往上看，会看到整面山体上平行排列着无数条纤细的、优美柔缓的羊道），烟尘腾起，咩叫连天。遇到那样的时刻，我只好在羊群移动的海洋中撑着身子坐起来，耐心地等它们全过完了才躺回石头上接着睡。而赶羊的男人则慢悠悠地玩着鞭子，勒着马来回横走，不紧不慢地跟在羊群最后面，冲我笑着，吆喝着，还唱起了歌。

——我才懒得理他呢！明明看到这边睡的有人，还故意把羊往这边赶。

在那样的石头上睡，睡着睡着睁开眼睛，方才隐约的梦境与对面山坡上的风景刹那间重叠了一下，紧接着山上的风景猛地清澈了——梦被它吮吸去了。于是对面山上的风景便比我睡醒之前所看到的更明亮生动了一些。

狠盯对面山坡好一会儿，才会清醒。清醒了以后，才会有力气。有了力气才能回家。否则，我那点儿力量只够用来睡觉的，只够用来做一些事后怎么也记不起来的梦。没办法，整天只知道睡觉，睡觉，睡得一天到晚浑身发软，踩缝纫机都踩不动了。每踩两下，就停下来唉声叹气一番。那时，他们就知道我又想溜了。但那会儿还没到溜的时候呢，我老老实实踩了一阵子缝纫机，然后开始做手工活，然后找根缝衣针穿线，然后捏着针半天也穿不进去线，然后就到外面的阳光下去穿，然后在阳光下迅速穿针引线，连针带线往衣襟上一别——这才是溜的时候。

（李萌萌摘自微信公众号“清溪舟上人”

图/鹿川）

诗剧



今天阳光灿烂。
我还在晒太阳，
等一会儿去散步。
漫山遍野盛开着银莲花、黄水仙、长春花、紫罗兰。
下午：在花园里晒太阳，偷懒，做梦。

——阿尔贝·加缪



格调

提升“格调”有个巨好用的方法，就是把所有量词换成“款”，比如我刚吃了一款红薯、我刚喝了一款汽水。

伤害家庭关系

研究表明，目前最伤害家庭关系的事情就是辅导孩子作业，尤其是数学作业。

这项工作不仅伤害亲子关系，还会伤害夫妻关系。

95%以上的家长在辅导孩子作业时，感觉孩子的智力水平不及当年的自己，而100%的夫妻认为这是对方的基因导致的。

开始懂了

小时候不懂为什么会有一边放水，一边加水的数学题。直到我一边玩手机，一边充电；一边开空调，一边盖棉被；一边上班，一边缺钱；一边熬夜，一边敷面膜……

卖车

我哥是名驾校教练，今天中午吃饭，接到个拿到驾照的学生的电话，那学生哭着对我哥说：“教练，你的车卖吗？我到现在才发现我只会开你那辆车。”

可怕的“标签”

□岑　嵘

在小说《围城》中，三闾大学的每个教师都有一个标签。当方鸿渐第一次听到自己的标签后，“又惊又气”。

标签无处不在，这些标签对一个人的影响，甚至会超出你的想象。

经济学家熊秉元说，贴标签也有积极正面的含义，对人和事物迅速形成初步和表面的印象，可以大幅降低行为的成本。当你听说你的相亲对象是“花花公子”



时，会拒绝这次相亲。当你听说某人“非常自私”时，也会尽量避免和此人合作。这时的标签就节省了我们的行为成本。

但标签的危害也是显而易见的，一旦我们对人使用标签，就很容易简化事物，产生判断偏差。

美国心理学家哈罗德·凯利曾经做过一个实验，他要求学生在下课后对新任课老师做出评价。学生们事先都拿到了新老师的生平简介。其中一部分学生收到的简介重点描述了新老师心地善良，而另一部分学生收到的简介则重点描述了新老师性格冷静，这是简介中唯一的区别。

收到新老师心地善良简介的学生给出的评价更为积极；而拿到另外一份简介的学生则认为这位老师自我封闭，而且有距离感。事实上，这些学生身处同一课堂，但这点信息差异就已经足够影响学生进行评价了。

我们得到一个标签，就会不自觉地戴上一副有色眼镜，而不再关注那些虽然重要但没在你划定范畴内的信息了。

“选秀”是NBA（美国职业篮球联赛）球队选拔优秀的新生代球员的重要制度，美国经济学家巴里·斯托等人研究了NBA选秀结果对篮球运动员职业生涯的影响，并深入观察了二百四十一位篮球运动员在NBA球场上的得分数据。经济学家通过数据发现：教练实际上是依照球员在选秀中的排名情况安排球员的出场时间的。选秀排名是教练评价球员的重要指标，它成为一种标签，教练根据它将球员评定为“顶尖的”或者“差劲的”。那些选秀排名靠后的球员尽管可能在场上表现积极，并拿下很多分数，但“差劲的”这个标签会一直伴随着他们，因此上场的机会也更少。那些排名靠前有着“顶尖的”标签的球员，无论表现如何，都有更多机会上场，这种标签会一直跟随球员，影响长达五年。

标签不但使得外界对待他人的看法发生了扭曲，也会改变自己对自己的认识。

经济学家卡拉·霍夫等人研究了印度的种姓制度和传统思维的不利影响，他们进行了一个实验，实验对象要解答迷宫难题，如果他们解出了所有的题，就可以获得丰厚的货币奖励。低种姓和高种姓的人在实验中的表现并没有大的差别。但当实验中用姓氏来点名时，差异就出现了——在印度，一个人的姓氏体现出他的种姓。只要实验对象在公众场合听到有人大声念他们的姓氏，他们的自我标签就开始起作用，相对于高种姓的实验对象，低种姓的实验对象解决迷宫难题的数量减少了23%。即使成功解题可以获得丰厚奖励，也不能改变这一情况。

我们在避免通过标签来评价一个人的同时，也要努力撕掉身上的负面标签，给自己贴上积极的标签，或以某种标签为目标，重新塑造自己。诺贝尔经济学奖得主阿克尔洛夫说：“一个人一旦给自己贴上某种标签（真实和想象的某种组合），就会在言谈举止各方面来根据这种标签取舍，努力成为这样的人。”

（从容摘自《杂文选刊》

2023年第6期　图/陈明贵）

不被看见的需要

□莫小米

“小张”曾是个短视频行业的打工仔，在团队里负责剪辑，下班后随便拍点视频内容，发到网上。感觉收入尚可，至少可以养活自己，就辞职做起了自媒体。生活经历、美食、搞笑段子或者旅行见闻，有什么拍什么。但在短视频的汪洋大海中，2022年整整一年，她的账号仅涨了7万粉丝。

刚过完年，小张准备坐高铁返程。忽然想到，有年轻人问“有没有人能教自己坐飞机”。她转念一想，或许可以教一教人们如何坐高铁。

她拿出手机，面对镜头事无巨细地讲解着坐高铁的每一个步骤，从刷身份证进站、安检、取票、检票，到如何找到对应车厢和座位，一步步录制。出乎意料，许多网友留言表示：“没有坐过高铁，真的很有用。”更让她惊讶的是，发布高铁视频时粉丝量不足18万的“打工仔小张”，不到两周粉丝量便突破百万，单月涨粉超161万。全平台热度也在持续走高，越来越多的品牌找到她，递出了合作的橄榄枝。

这就让很多人直呼看不懂了，难以计数的博主以及他们的团队，在挖空心思地想创意，找爆款，聪明能干的一大堆，热门冷门齐上阵，却敌不过如此普通的、日常的内容。就连小张自己，初时也犹疑，一面进站一面嘴里还说着：“感觉好像没什么人会看这个，但是万一呢，万一有人需要呢？”

事实证明不但有人需要，还有热心网友对可能遇到的问题进行补充，比如忘带身份证、上错车厢时该如何应对，也有观众在评论区补充提问，想知道怎么去医院、怎么坐飞机。

一扇门打开，需求源源不断地涌来，“如何办理酒店入住”“如何叫网约车”“如何扫码点餐”“如何办银行卡”“如何办护照”……

因年龄、地域、受教育程度不同，很多常识性的知识，偏偏有人不知道，比如平时被父母照料得太周到的大学生，没出过县城的高中生，文化不高的老人，还有不肯开口询问的“社恐”等。

一个人习以为常的每件小事，都可能是另一个人的生活盲区。

每个成功的博主都有他的厉害之处，“打工仔小张”的厉害，在于她看见了不被看见的需要。

（**李萌萌**摘自《今晚报》

2023年6月26日　图/**月儿**）



麻辣生活

出车祸

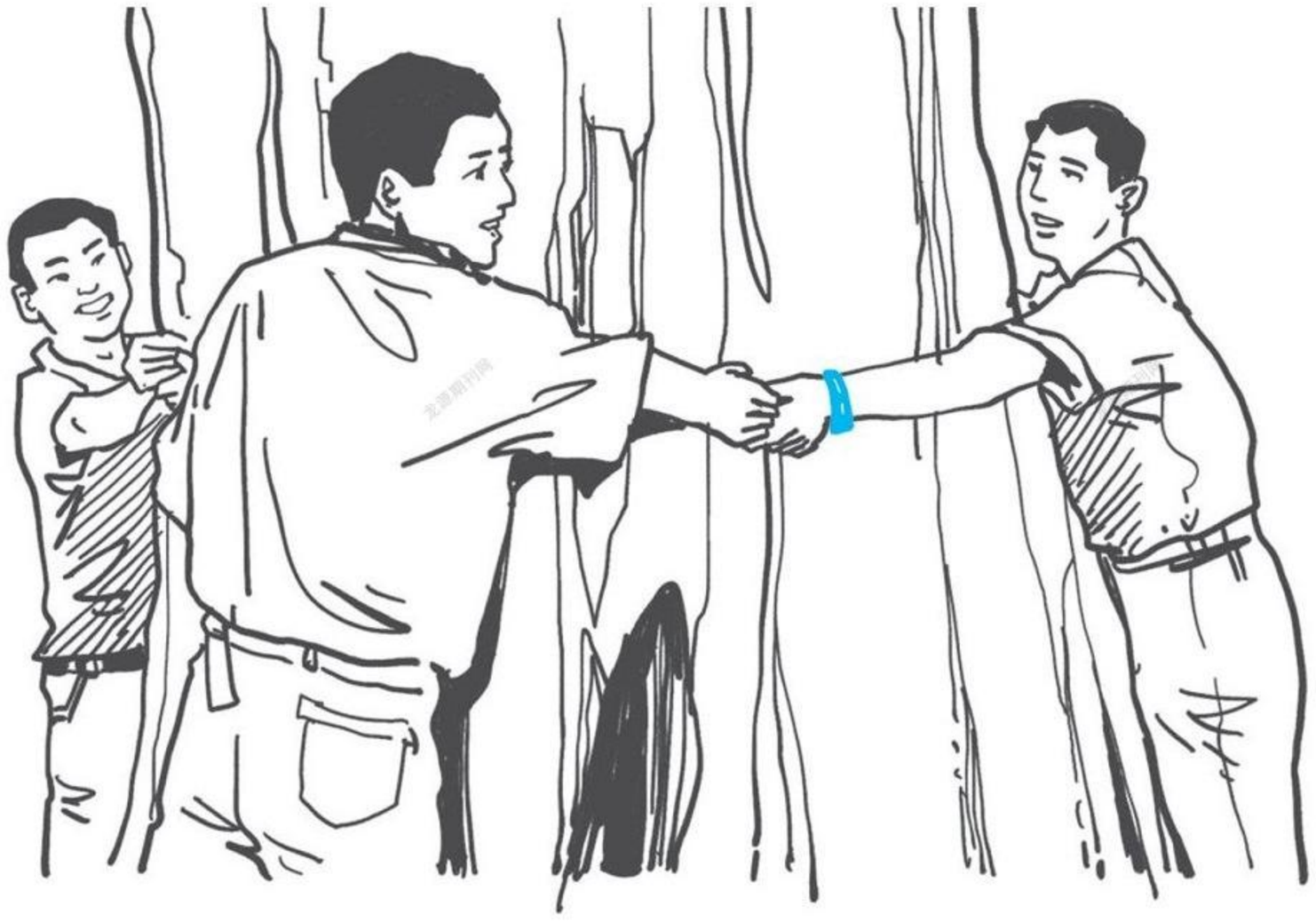
同学A出车祸，脚骨折，住院了。我们几个玩得好的同学去医院看他。一进医院就遇见了他爸妈，我连忙上前去询问同学A的病情，结果一开口就成了：“叔叔阿姨，A是怎么死的啊？……”他爸妈脸都绿了。

喝点

我不高兴的时候
我的朋友：喝点？
我高兴的时候
我的朋友：喝点？
我崩溃的时候
我的朋友：喝点？
我无聊的时候
我的朋友：喝点？

刚工作

女儿刚工作，第一次和客户吃饭，出门前我教她：“只能夹自己面前的菜，切不可伸长筷子甚至站起来夹离自己远的菜。”于是她整晚只吃她前面的一盘菜……结果大家都议论：那女孩儿是谁啊？跟没吃过肉似的，一盘肘子全吃了！



什么样的人，晚上去偷偷抱大树

□ Lily

抱树，曾经是深夜酒鬼的专属，以及公园大爷锻炼身体的平替。树已经为这个世界付出了太多，如今又有一批人，跑到公园里，每天练习抱树。

虽然这股抱树风潮的源头已经无从考究，但当你在早上七点走进任何一个公园里，大概率都会见到树友与树正在肌肤相亲。

中年人把抱树当作了一种不需要反馈的心理咨询，归根结底，只是需要一个东西陪陪自己；小年轻抱在树身上感受它强大的磁场，这和在互联网的评论区“沾沾喜气”的行为无异。

当有好奇者问起这算不算一种玄学，网上有抱树爱好者这样回答：“树比人类多存在于地球上 1.4 亿年，它就像是地球的吸管，抱着它至少也没什么坏处吧？”

抱树者的动作，往往就像在以树为道具做一场瑜伽——双脚贴地，垂直站立，在炙热的拥抱里，人们像 U 盘一样轻松与树达成了连接与互动。

你根本想不到，当其他年轻人还沉迷于吸猫吸狗，有一拨焦虑的人已经去吸树了。

1

中年人治愈焦虑，大概经历了三个阶段。

1000 块一小时的心理咨询是解决焦虑的入门手段，号称能进入心流的瑜伽，也曾是不少中年人的疗愈方法。经过一圈折腾，有人想明白了，其实疗愈的本质，只不过是找个地方自己静静。此时，“树疗”凭借朴实与极简，俘获了不少疲惫的中年人的心。

理论上，你只需要一棵树；实际上，树也一直都在这里。

抱树疗法，最早是一项来自北欧的心理疗愈。在芬兰北部，每年 8 月甚至会举行“抱树大赛”。

“树疗”更像是种免费的独处，既然不需要花钱，也就没有了消费层级的鄙视链。就算要比，比的也是谁更放松和准时。

但这不代表树疗就是随便抱抱树，在盘树这件事上，有人也有自己的门道——

“大树五行属木，想抱树得先看自己的五行缺什么。五行缺木当然最好，但如果你五行属土，那为了避免反向被吸，还是别抱的好。”

据说不同的树，疗法也不同，“阳气”是某些树疗爱好者追求的终点。槐树拆开来是“木鬼”，名字里阴气太重，这就站在了树疗鄙视链的底端。

“阳光明媚的时候进行树疗，比阴天和晚上效率更高。至于阴处的树和位置偏僻的树，更是无人问津。树疗爱好者早就达成了共识——自己的精神面貌可以一团乱麻，但抱树得抱精神头儿好的。”

“此外，村子里的镇村之树磁场强；公园里的树有编制，这种树的树气更旺盛，如果有‘上岸’的需求，这种树最合适。”

要是加上阳光暴晒和赤脚踏入泥土，那就是叠满了两重 buff。人成了貔貅，面朝大树背朝太阳，从树里吸进来的东西，再从背后晒出去，不知道气有没有循环，但至少完成了一次中医晒背。

此外，抱树不能浅尝辄止，想连接能量场就得从时间上表现出虔诚。大树上的包浆，是每个树疗人的勋章。

2

摆在抱树新手面前的第一道难关，就是旁人异样的眼光。

“其实大可不必在意他人的眼神，只有活到最后的人才有嘲笑的资本。”“90 后”杭漂姑娘 Siying，坚信大树有疗愈作用，每天都会去西湖旁边固定抱树 10 分钟。

Siying 抱树是偶然的，起初

她只是路过摸一摸，后来才知道，抱树其实是一种新型的休闲方式。

她把抱树当作一种轻冥想，“如果你只是路过，绝对发现不了树有香气。当你关注的重点从自己转向树，就会进入一种心流状态。这和瑜伽馆里的香气疗愈有什么区别？还不用花钱”。

Siying还琢磨出了一套抱树方法论：“额头抵着树，印堂和手心的劳宫穴紧贴着树身，就能感觉到大树的能量从手心流进了身体。

“不同地方的树气场不同，比如灵隐寺里的古树，因为见证了太多历史，给人的感觉更有灵气。比起街边的速生白杨，这种树绝对是抢手货。”

面对抱树的玄学解释，Siying一开始并不太相信。“但很神奇的是，有天我因为加班时间太长而一直耳鸣，去抱完树后，耳鸣居然消失了。”

“80后”北漂松哥，抱树的目的很简单，“如果你想自己静一静又没有什么抓手，最好的办法就是去抱树”。松哥加入了一个约抱小组织，只不过参与者并不是互相抱，而是相约一起抱树。“这就相当于不用分享彼此伤痛经历的互助会，来的人情况都差不多，也就不必多说。”

约抱也有约抱的规矩。“速生白杨我们是不抱的，它就像快餐店里的速成鸡，也可以说是街边的移动充电宝。虽然又快又方便，但总觉得少了一些仪式感。”

“开发区的移植树也不抱，这种树就像现代着急赶工出来的样板房，别说灵气了，甚至来路都不明。”松哥偏爱古村寺庙里的古树，这种上等树“不仅寿命长，还寄托了很多人的希望，更重要的是这种树大多在远离城市的郊区。所以治愈焦虑的过程，从把车开出小区门的那一刻就开始了”。

松哥的约抱小组织和植物交流群已经无异。“想抱树得先认识树。为了物色到最适合自己的那棵，连树叶之间细微的区别都要认清楚。”

但树疗的人越来越多，已经有人开始为树打抱不平。既然树也有生命和灵气，凭什么人类的消极情绪要让树来吸？

“如果负能量太多，在离开前给树道歉，是一种基本的礼貌。”

3

“80后”北京土著Tango，因为五行缺木，小时候就被长辈带着给树正正经经磕过头。“也就是类似土地神的作用，来保佑小孩子健康长大。”

在Tango12岁之前，每年过年都要去村口祭拜“干爹”。“每次磕头的时候，嘴里还要念叨着让树神保佑。你当然也可以向树许愿，既然是亲戚关系，心里多少就有点底气，岂有不帮忙的道理。”

但由于城市化进程太快，如今他已经找不到自己“干爹”在哪了。

同样痛失大树亲戚的，还有“90后”的CC。CC在云南长大，她“不明白树到底有啥稀罕的”。“花草树木在我家那里随处可见，只是因为城市里自然太稀缺了，抱树才会成为一种心理补偿。”

来到北京，CC才知道抱树是很奢侈的。“北京街边的树大多很细，不仅干干巴巴，看着还有种抽象感，去抱这种树，大家只会觉得你喝高了。”

在朝阳公园里，CC找到一棵向阳的大树。每次去抱树，CC都会给它带瓶水作为吸它能量的补偿。但就在几个月前，自己的老伙计被施工队无情地连根拔起了。

没了抱友的CC还是经常去公园走走，后来她发现，其实抱树带来的疗愈不是不可替代的。“每天在阳光下走一会儿，站着呼吸呼吸新鲜空气，不抱树心情也会很好。”

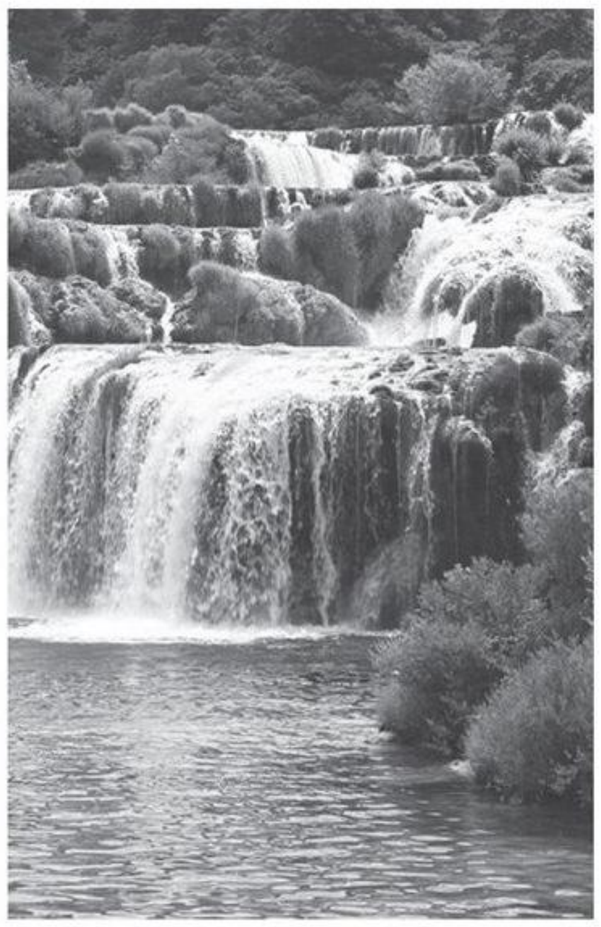
“抱树其实不是主要的目的。它只是提供了一个场所，你可以在这静静，也可以什么都不想。就算没起到什么实质性的作用，至少你还呼吸了植物们给你提供的新鲜氧气。”

树疗其实不是一种玄学，更称不上一种疗法。比起拜佛烧香，树疗爱好者们要的从来不是确切的回报和应验，而是一个让内心平静的解法。

（**月亮狗**摘自微信公众号“三联生活实验室”

图/HHYM）

诗剧



阳光滚烫，
四周的一切都在晃动，
抬起头来，
却一片静止。
我的影子在闪烁的流水里分分明明地沉静着，
它似乎什么都知道。

——李娟

『我习惯了』『我不重要』约等于

□大将军郭

我之前在微信朋友圈里发了一个问题：日常生活中，你最怕听到别人说哪句话？

票数高的回复都让人心服口服，有“随便”“不信算了”“跟你没什么好说”“我习惯了”“哦”，等等。在诸多答案里，我对“我习惯了”这句话最敏感，可能因为这句话正好在那两天频繁听朋友说起。

朋友A是一个非常独立的姑娘，加上老公工作忙，很多家务都是她一个人处理，最近她生了一场大病，除了闺密自告奋勇陪同一次，其他时间她都是独自去医院的。最近她的身体状况依然不太好，我问她一个人到底行不行，太难熬就让老公请假陪护，这时候正是最需要人照顾的时候。她回复我：“没事，一个人可以的，我习惯了。”看到这句话我思考了很久，不知道怎么回复，但我懂得“习惯了”背后的心酸和失落。

朋友B，在背负家庭债务的同时，工作压力越来越大，女朋友也跟他提出了分手，原本就压力重重的生活更是雪上加霜。我跟他说这么辛苦，要适当解压，他很无奈，也对我说了同样的话：“没事，我习惯了。”

其实很多人身上都有这两位朋友的影子，对现状束手无策，只能调整自己的态度，麻痹自己的感知，让自己对孤独、压力、痛苦等习以为常，以为这就是最好的解决办法。这种习惯不值得肯定。每每听到，都让我觉得心疼，他们不谈感受，我却还是能感同身受。

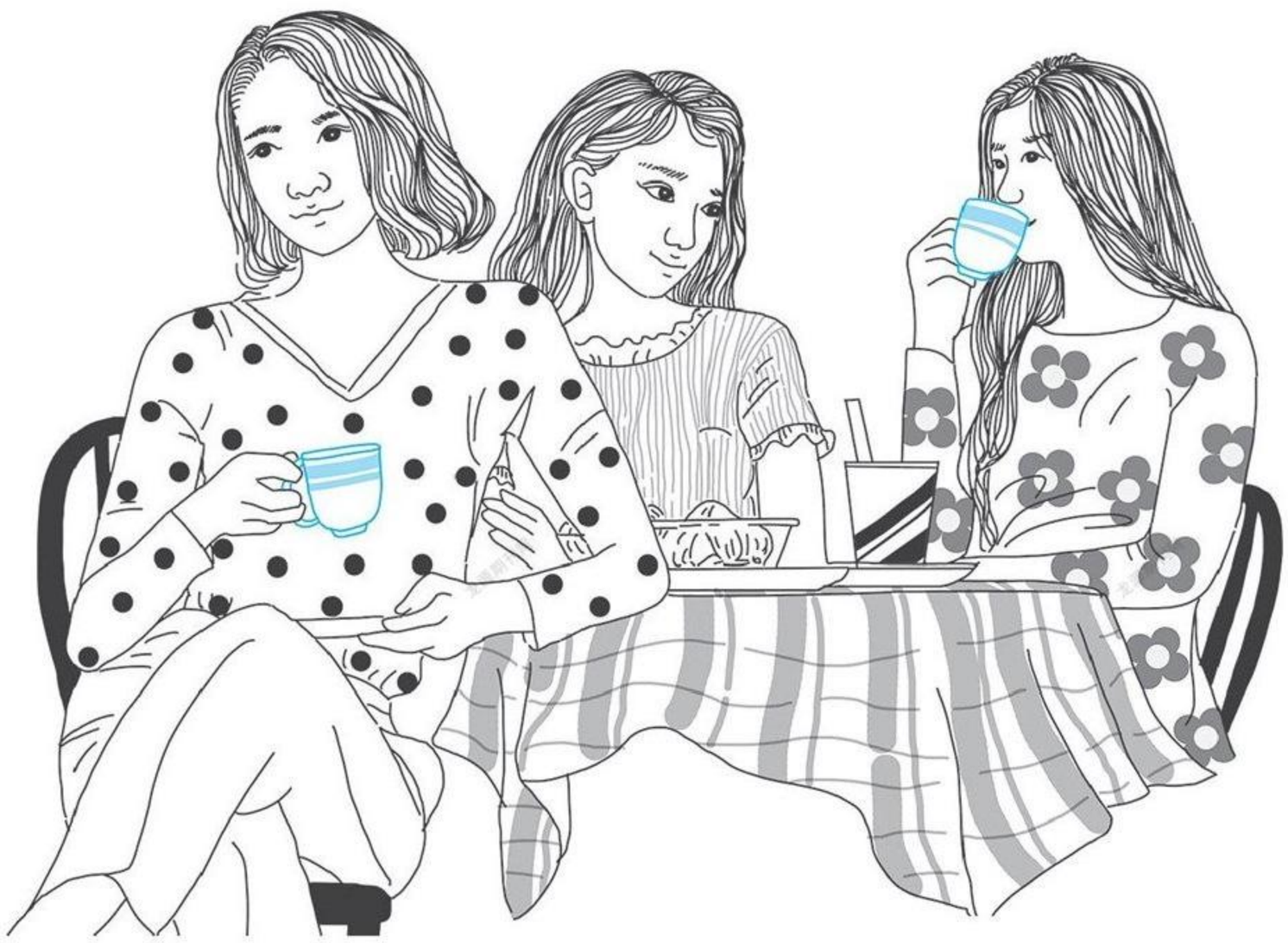
我们害怕听到的不是那几个简单汉字的组合，而是害怕接收到那句话里隐藏的态度和情绪。而每一句害怕听到的话背后都有一个故事，每一个故事背后都有伤痛。“我习惯了”，这句话背后的情绪是无奈、失落和心酸，而背后的故事可能更复杂。

他们的生命里一定有过心理创伤，或许是某个很重要的人没有在他们需要的时候关照他们的情绪，没有在他们脆弱的时候给予支持和陪伴，没有在他们渴望爱的时候给予满足。故事千变万化，导致的创伤体验却总是相似。这些经历让个体感到不被接纳、不被关注、不被爱。更严重的，他们的存在感和价值感可能会被一点点剥夺，那些经常说“我习惯了”的人，还会伴有“我不值得”“我不重要”这样负面的自我认知。每一次都用“习惯了”来应对困境和难题，并非都是自动化的反应，在真正习惯之前，他们其实都重复性地经历了内心的挣扎。

当需要陪伴和支持时，他们也想要主动寻求帮助，但害怕被拒绝；当想要倾诉烦恼时，他们也渴望在某个契机下讲出心声，但担心不会得到安慰；当想得到爱和关怀时，他们也想暴露自己的脆弱和无助，但疑虑是否能得到回应。

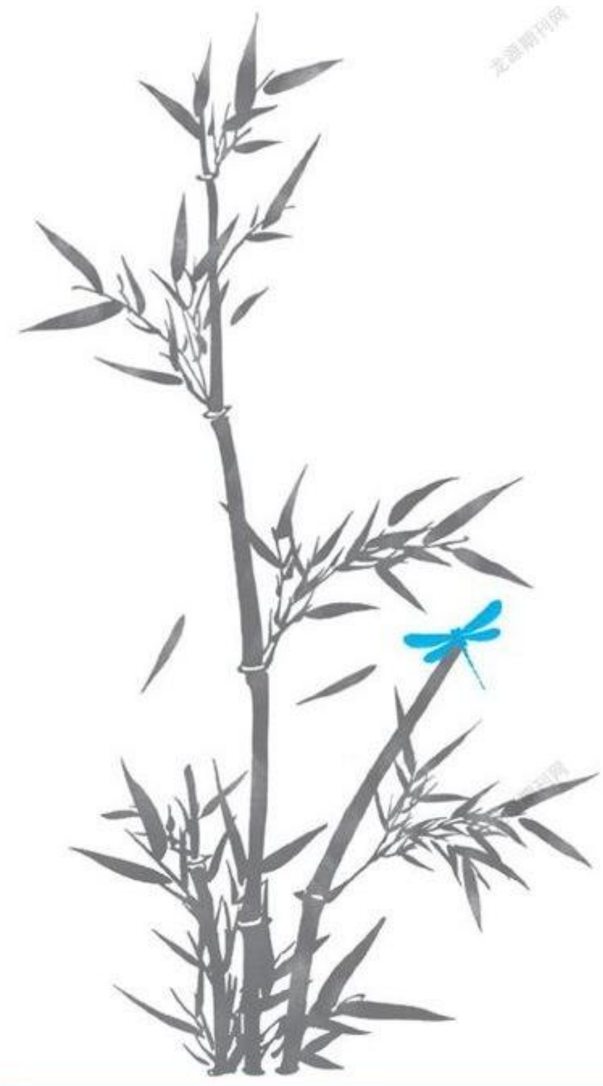
朋友A和朋友B也一样，不是没有想过跟老公沟通陪她去医院，不是没想过向朋友倾诉烦恼，但在他们的想象中，每当自己提出请求，结果都可能是被拒绝。

与其说结果糟糕，不如说内心的想象更可怕，至少从概率上讲，结果只有一半的可能性不如愿，但在他们的想象或“自以为”里，结果永远只会是最糟糕的那种情况。也是这样的想象和“自以为”禁止内心的渴望越界，阻碍他们去改变被动习惯的现状，所以，那些过去的创伤体验很难得以修复，负面的自我认知很难



葫芦竹

□简　嫚



我走进花市，停在专卖树苗的摊子前。看摊子的是个小女生，也许是老板的女儿。我问：“这是什么竹？”她回答：“葫芦竹！”其实每堆树苗上都挂了小纸片，写明名字、价钱。我挑出一管竹，说：“帮我包起来！”

回家后，我将它搁在院墙边，一搁就是几日，种的时候大约也谈不上期待吧。

它就这么被我丢给时间，倒也长得一副天生地养的模样，还长了两三根笋。我隔阵子没理它，笋都成了竹。我数了数，七管长竹，约两层半楼高，原来已经过了八年。

奇怪的是，除了母竹还保留葫芦身材，后代是一代比一代向往直溜溜的身子。日子就这么来来往往，竹与我仿佛不相干，各自在时间里忽睡忽醒。

在生命中，有些感情也是如此。平日双方互不联系，没半句软语，遇到欢乐的事，也不会想与对方分享。可是，当人生碰到恶浪，船沉了，屋塌了，在太平盛世与你手拉手的人一一闪躲之时，那人像是感应到什么，忽然来敲你的门，背着他仅有的半截蜡烛、一篓粗粮，从瓦砾中把你扶起来，说：“有我在！”

（梁衍军摘自《视野》2023年第11期）

得以调整，他们只能在心里一直保存着过去的故事，无法再书写更温暖的未来。

“我习惯了”是一种防御机制，因为害怕再次体验被拒绝的失落和伤痛，所以用看似轻巧的四个字把自己限制在一种固定的模式中——不再轻易暴露情绪、表达诉求、寻求支持，他们甚至会减少与他人的接触，让自己保持孤独。这种固定模式可以给他们提供一定的安全感，但这种安全感稀薄而有限。一个不敢提出合理需求，刻意跟他人保持距离的人，又能有多强大的安全感呢？

虽然我每次听到“我习惯了”都会觉得心疼，像看到一个蜷缩着身子的孩子，极力保护着自己，抗拒外界可能带来的伤害，但这种抗拒其实包裹着敌意，他们觉得他人不会满足自己的需求，不值得信赖，随时有伤害自己的可能，因此回避接触、拒绝沟通、刻意保持距离，这本身就是一种被动攻击。

在被动攻击的驱使下，他们的表现都是冷漠而疏离的，当这种被动攻击被他人觉察时，周围的人反而更有可能拒绝满足他们的需求，这是一个恶性循环。他们一旦习惯了“我习惯了”这种防御机制，就很难意识到自己在习惯一件本不该习惯的事，他们以为的坚强和独立，其实是在把他人的善意拒之门外，他们以为的安全感其实建立在一个非常不牢靠的基础之上。想把这种消极的习惯扭转成与他人建立积极的互动，别无他法，只有勇敢去尝试。

当然，暴露情绪、表达自我、寻求支持，一定会有被拒绝的可能，甚至有可能再次受到和过去类似的创伤。但换个视角看这件事，或许会让人更勇敢。

最糟糕的结果无非再经历一次熟悉的消极回应，或被忽视，或被拒绝，但对这种回应你已拥有应对经验，有保护自己的能力，毕竟现在的你又成熟了几岁，说不定你会处理得更好，那这又有什么可怕？

相比起来，这一生都没有机会再体验到他人的爱和支持才更可怕。而只要你愿意去尝试表达，主动去打破这个习惯，就有可能用美好的经历代替过去保存在心里的创伤体验，改变自己的按钮就在你的手边，谁说这不是个养成新习惯的机会呢？习惯坦诚而愉悦地交流，习惯接受也给予支持和陪伴，习惯拥抱爱和关怀。

《茶花女》里有一句让我印象深刻的台词——“我的心不习惯幸福”，但其实，幸福和习惯一样，都是自己的选择。

（林冬冬摘自《对于自己，你还是个陌生人》人民邮电出版社　图/熊LALA）

在西安，管饱就是一种浪漫

□谁最中国

浪漫有一万种表达方式，在西安，管饱就是一种浪漫。

不管是须得海碗才可拌开的裤带面，还是黏稠扎实的糊辣汤，抑或是万物皆可包裹的夹馍，都有着相同的气质，那便是包罗宽广，入口扎实。囫囵入肚，只感到三秦大地从容爽快，气定神闲，像个老城墙下晒太阳的大爷，眯缝着眼，中气十足地吐出一句：来西安，别的不说，管饱！

贾平凹在《老西安》里写，西安南大街有一家耀州海碗店，门面上刻着一副对联：人生惟有读书好，世间莫如吃饭难。在老西安人的眼里，吃饱饭，跟读好书几乎是同个重量级的事儿，它不仅是生存的第一要义，更是一种根骨里的浪漫体现。在如今许多人都在计算着热量进食的时代，与瘦不瘦相比，西安人会关心你更质朴也更本能的需求——吃饱了吗？再来点吧！

一代宗师吴宓用“倔、犟、硬、碰”来形容老陕的性格，我想，这四个字用在西安的面条上，也完全契合。

八百里秦川的土壤与气候，让小麦在这里肆意成长，生生不息的同时，还拥有了别处少有的甜味，有点独宠的倔意。小麦长得好，蛋白质含量高，抻出的面条天生就有犟脾气，吃起来筋道十足。

揉面不是谁都能上手的活，你得有力气，还得会使巧劲儿。面要甩开膀子反复揉，揉好后擀成圆片片，再切成细条，一手揪着一边开始甩，悠着劲儿，让面条荡起来，越荡越长。面条在铁板上拍打出“biang-biang”的声音，穷劲硬气，响彻四野。

沸锅白水煮出来的面条天生优秀，只需撒些盐与陈醋，盖上蒜末和辣椒面，泼热油一激，蒜与辣椒瞬时碰撞出荡气回肠的香气。这座覆盖着厚重的历史滤镜的十三朝古都，便在这样的香气里，兀地活色生香起来。

西安的裤带面，是论“根”卖的，可千万别凭感觉就往多里要，五根面差不多就能让你吃个肚圆。食量大些的，八根便可召唤出一个不锈钢盆，让人不禁油然而生出一股“壮士您请”的敬意来。

等面的时候，西安人早就捞起一头紫皮大蒜，三下五除二剥好，待面一上，便一手捏着蒜，用牙尖啃下一块，另外一手拌开面，就着蒜的辛辣，把面吸溜进嘴。你且见他将头埋在海碗里，酣畅地咥面，仿佛天地间只剩眼前这只碗，万事与他无关。

“咥”在西安话里是吃的意思，但又不只是“吃”，还得酣畅地吃，凶猛地吃，才可叫“咥”，咥面也不仅是吃面，还得喝面汤“溜缝儿”。西安老话说，吃面不喝汤等于垒墙不灌浆，一碗面下肚，必须扎扎实实，有头有尾，有汤有面，才可说是吃了顿心满意足的面啊！

在西安，面有一百种吃法，宽面细面、油泼面棍棍面、拉条子压饸饹，臊子面菠菜面……花样繁多，绝不会让你无聊。而重要的是，不管什么面，端上来都是不晃虚招的满满一碗，仿佛吃的不只是面，还是长安城八百里苍古的风声，喝的也不只是汤，而是千年渭水余韵的悠长。

如此一碗面落入胃中，美不美？美滴很哪！

油泼面美味，但不属于早餐，西安人的早餐在许多时候，属于一碗汤汁浓醇的羊肉泡馍。

虽说西安人倔强生冷，但绝不是粗人，西安的食物虽看起来豪迈，但在细节上又很有自己的坚持，这一点，在掰馍这件事上可说是展现得淋漓尽致。



吃羊肉泡馍，老西安人讲究喝头汤。头汤是店里前一天就开始熬的，一锅清水用十几个小时与牛羊的骨头周旋，熬到胶质尽出，汤色浑厚，熬到整个回坊苏醒。晨练的大爷大妈仗剑提刀掐着开门的点儿就到了，进门取馍、落座、卸刀剑、掰馍馍，轻车熟路，一气呵成。

都说南方许多城市悠闲，早饭吃成早茶，细致优雅，其实这碗羊肉泡馍，可也精细着呢。

那饦饦馍是九分死面一分酵面揉成，烙到七八分熟，拿到手里对半掰开，再分成几份，捏在手里连撕带掐转着掰成黄豆粒大小，再拿回给煮汤的师傅大火回个锅，师傅“以馍定汤”，汤多汤少全看你掰成什么样。

要掰得干净利索，煮出来不糊不散，面块支棱的边角被汤汁抚软，浸足了羊汤的精华，但咬到头还能感受到馍的硬芯，才能算得上一碗好泡馍。

掰馍是件需要耐心的事儿，但对西安人来说，这更是一种温柔的日常。在晨光的照耀中，与自己的爱人或家人相对而坐，一边掰着泡馍一边聊着家长里短，再抱着大碗连肉带馍吃个痛快，等吃完了馍，汤也就见了底，这一肚子的妥帖踏实，不仅是热腾腾的羊肉和馍带来的饱足，更是每个细水长流的日子给予的最稳当的安心。

馍除了掰成块泡着吃，当然还有更广泛的用武之地，那便是从中间劈开，夹万物而不言。最常见的是肉夹馍，肉在一边卤着，整装待发，那边等着馍烤熟，烤得馍上的花纹成“虎背铁圈菊花心”，咬一口外酥里软，便是一只合格的白吉馍了。烤好的白吉馍拿出来对半切开，塞肉，浇汁，须得热气袅袅地送到食客手里，宁可肉等馍，不可馍等肉。

这馍除了夹卤肉，还可夹粉蒸肉，把蒸肉整块塞进馍里，一口咬下去，油汁儿顺着馍直往下淌，觉得腻？就口蒜吃！吃肉不吃蒜，香味少一半！

馍用来夹肉，不管是卤肉、蒸肉，都算不得稀奇，夹菜夹蛋也是常规操作，把煎鸡蛋、鸭蛋黄、炸花生米和咸菜都夹进馍里，瞅着似乎有些奇怪，吃一口只觉得万物和谐。总之，西安人对馍的爱是不可“馍”灭的，吃烤串也要来个馍，把串夹进去，没这个馍，吃多少都算不得吃饭了似的，胃里总是觉得缺那么点东西。

但有了这个馍，胃就有了底，心里就踏实，好日子就会一直在。

再粗莽的大汉面对两个雪白无辜的饦饦馍也得低眉顺眼地一点点掰，但煮好的羊肉泡馍就得大口大口地吃才算爽快。由此可见，在西安，细腻柔情与大快朵颐是毫不矛盾的，即使是甜品，也毫不例外。

西安的甜品，颇有种铁汉的温柔，总一副倾其所有的架势，让你无法抗拒。比如最为人所知的甑糕。

甑，是一种古老的蒸器，甑糕便是以糯米、红枣、芸豆为材料，一层一层在甑中相间叠放蒸成，卖相着实一般，却甜软落胃。

诗剧



直到以苍穹作衣，
以星辰为冠，
血脉里流淌着海水，
人们才能真正享受世界之美。

——托马斯·特拉赫恩

在许多西安娃子童年的记忆里，卖甑糕的小贩总在校门口出没，骑着三轮车叫卖，见你来买，便掀开保温的被子，打开铁筒，铲下一块甑糕送到你手里。别走，趁热，站在马路牙子上，用筷子夹着吃。那甑糕里的大枣早就蒸得软烂，甜蜜的枣泥与芸豆细腻的豆沙交织一起，就着糯米的黏缠，一不留神就全进了肚子。

除了像这样甜软黏糯的甜食，西安还有一道细沙炒八宝，同样走的是如此“扎实”的路线，用八种果仁与江米、豆沙一起翻炒，软烂香甜，是道历史悠久的名菜。

这种“八宝”还可衍生出各种搭配，比如做成“八宝醪糟”，便是用做八宝粥的方式做醪糟，里面慷慨地放了红枣、桂花、葡萄干、桂圆等诸多当地物产，酸甜解腻，尤其夏日，清凉的八宝醪糟，算得上西安在这个时节限定的风物诗了。

贾平凹曾提到西安话，说这座城的人们，抱孩子不说抱，说“携”，口中没味不说没味，说“寡”，即使骂人滚开也不说滚，说“避”。那土得掉渣的土话里，如果依音笔写出来，竟然是文言文中极典雅的词语。或许，西安人的性格就像那碗流传了许多年的甑糕，看起来质朴粗陋，吃起来却甜蜜韧糯，哪怕是甜品，也得把能想到的好东西一股脑都放进去，为哄你开心，但更怕你饿着。

仔细想想，无论是将一把面条玩出上百种花样，还是愿意花时间在清晨掰一碗泡馍，抑或是倾其所有地做一碗甜食，西安人看起来粗犷倔强，其实内里也藏着些老皇城的气韵考究，表面上吃饭“只是管饱”，实则是一种深沉的对脚下这片土地爱的浪漫。

（光头强摘自微信公众号“谁最中国”

图/月儿）

人生总有几段感情，就是用来搞砸的

□衷曲无闻

1

《梦中的那片海》开播的时候，我追过一段时间。

其中有一个名场面，是贺红玲重新戴上小红帽，把春生约到什刹海冰场，想要来一波回忆杀。

弹幕里，刷得最多的是，“春生低谷你不陪，东山再起你是谁”。

或许正如叶芳所说，贺红玲谁都不爱，只爱自己。她清楚地知道自己想要的一切，并能将身边的人利用到极致。

当初得知肖春生很有可能永远站不起来的时候，她挣脱春生紧紧抓住她的手，头也不回就走了。

后来春生混得风生水起，她居然有脸说出“你当年一封信把我甩了，就当一切都没发生过吗？”

反倒是佟晓梅，明明是春生的“书签女孩”，在春生爱上红玲以后，选择祝福。在春生瘫痪以后，为了照顾他，几乎是自毁前程选择复员。

从现实角度考虑，贺红玲不愿为了瘫痪的春生搭上一辈子也能理解。但她完全可以先缓一缓，而不是那么急切地跑去分手，在给过自己那么多帮助的男友陷入最低谷时再插上一刀。

而肖春生，自始至终对她没有说出哪怕一句重话，他坦坦荡荡地承认爱过她，承认过往的时光很重要。

只是，人生不能重来，每一个曾经做出的选择，都会推着他们向前走。

她静静地站在那里，目睹曾经的爱人转身离去，牵起另一个女孩的手，泪水无声地滑落。

2

这一名场面，其实也传达了一种很正的爱情观：第一次爱上的人，并不重要。人生总有几段感情，就是用来搞砸的。

突然想起我带的第一届学生，有个女生在一个雷雨交加的夜晚，因为害怕而来找我聊天，提到自己和同班的一个男生恋爱了。

但她觉得男生不太有上进心，认为只要考上500分就光宗耀祖了，放假了就坐不住，要么玩手机要么看电视，碌碌无为的，在他身上看不到未来。

我好奇地问：“那你们何必在一起？”

她说：“我还没和他在一起的时候，有段时间我胃疼，他晚上熬夜看了球赛之后又给我煮粥，接着去上课。这种待遇，我从没享受过。”

还没等到高中毕业，他们就分手了，男生消沉过一段时间。多年以后，陪在男生身边的，是班上的另一个女生。

这一次，对男生来说，时间节点很重要，刚毕业出来工作的他们，还没有被世俗打倒，对爱情充满信任和憧憬，没有所谓的功利心。



在女友的眼里，他成熟冷静，学习能力强，有担当，彼此包容、鼓励，应该会幸福完满一生。

而那个雨夜没人陪的女生，感情之路一直不顺，遭遇过背叛，搞砸过好几段感情，经历过靠药物入眠的灰暗人生。

好在，在人生停滞几年以后，她重燃勇气，靠自己过上了想要的生活。

在开始之前，熬夜煮粥送红糖水都算不得什么事，在结束之前，“赌书消得泼茶香，当时只道是寻常”，才算美好。

直至有一天，幡然彻悟后的自己，知道了思念、贪婪、怀疑、冲动、嫉妒、心猿意马、小鹿乱撞等词语的全部意义。

这一大堆陌生的情感体验过程，不短不长，却足够让一个在雨夜害怕打雷的小女生，长成走路带风，能为整个家遮风挡雨的大女主。

青春的成分，在人生中的比例或许很小，但它积聚起来的力量，足够让人不去畏惧以后要走的路有多长。

3

顾城有一首小诗叫《避免》：你不愿意种花，你说，我不愿看见它一点点凋落。是的，为了避免结束，你避免了一切开始。

千万不要因为害怕结束，而避免开始。第一次爱上的人，并不重要。人生总有几段感情，就是用来搞砸的。

我们不得不承认，现在人的恋爱还是有很多套路的，包括婚姻也需要方法去经营。可是在最初的几段恋爱里，只有浓烈的感情。大家都不会变通，说话也很直白，这样终究会成为分手的隐患，男生不会甜言蜜语，可那正是初次恋爱的女孩想要的甜蜜。

大部分人的初恋都发生在学生时代，一切都充满未知，以为一句喜欢就是一辈子，却不知道爱情比春冰还脆弱。

中学的时候分到不同的班可能会分手，大学的时候选了不同的学校可能会分手，毕业以后去了不同的城市可能会分手。

就算最后不能在一起，至少曾经毫无保留地爱过。

有位情感作家说，在人生需要掌握的许多能力中，爱情也该拥有试错的机会，以及搞砸后原谅自己的心态。

我的主业是一名高中数学老师，数学讲究的是，就算错了也别空着，勇于试错，才有可能找到正确的答案。

愿你能遇到一个互相懂得的人，不是包容，不是照看，也不是原谅或宠爱，而是懂得。

像解一道数学题那样，经过曲折和明暗，去明白一个人的内心。

（**心香一瓣**摘自微信公众号“衷曲无闻”

图/**池袋西瓜**）

欲望之痒

□每晚 yebo



柳宗元写过一则寓言《大鲸》。

南海有一头大鲸，在海中掀起滔天巨浪，追逐着肥美的鱼群。

它一张口，就吞掉了几十条像船那样大的鱼。大鲸跟着鱼群，一直往北，逐渐靠近了浅滩。

当海水开始退潮时，它却仍然贪食不停，想将更多的鱼吞进肚里。

最终海水散去，它搁浅在海滩上，再也回不去了。

很多人也如同这头大鲸，总是按捺不住欲望，有了还想再有，得到了还想要更多，直到被拖进欲望的深渊。

王阳明说，减得一分人欲，便得一分天理。

只有精减欲望，对外物不渴求、不占有，才能活得惬意自在。

明朝有个大官叫薛瑄，他位居高位，却十分清廉。他住的房子狭小简陋，甚至连个像样的窗户都没有。

有人不解地问他：“你做了那么多年的大官，家里连个像样的家具都没有，穷成这样，还每天乐呵呵的，你咋就不知道愁呢？”

薛瑄听后笑了笑说：虽然我住的地方简陋，我却过得心安，无忧无虑。

而那些贪婪的人，虽然房子比我的大，装修也豪华，但他们每天为升官发愁，为积累财富发愁，过得并不心安。

你说，究竟哪个过得幸福呢？

正如庄子在《逍遥游》里写道：“鹪鹩巢于深林，不过一枝；鼹鼠饮河，不过满腹。”

人活着不需要过多的物质，够用就好，一味索取，人生反受其累。

要学会对物质做减法，忍住贪婪的欲望。

对生活去繁就简，不过度渴求，才能修一份简单，得一份知足。

（**落花雨**摘自微信公众号“每晚一卷书”）



在时间的泰然若素列车中

□罗翔

前段时间，有个多年前的学生来找我。在外人看来，她名校毕业、海外镀金、工作体面、收入不菲。但她问了我一个问题：我们读了那么多书，为什么还不知道如何过这一生？她想从我这寻求答案，其实我也不知道该如何回答。几乎每隔几天，我也会问自己这个问题。

我想到的主题是“在时间的列车中泰然若素”，来对抗内心时常涌动的焦虑、恐惧与不安。

无论是否愿意，我们都登上了一辆专属于自己的时间列车，如果你足够长寿，大概在36500天，或者说876000小时，或者说52560000分钟后列车将进入此生的终点站。

有人认为时间是循环的，周而复始，开始即为终点，终点也不过是开始。在这样一种时间概念中，没有什么特别的时刻，也没有什么值得纪念，人生的高光一刻和黯淡无光本质上毫无意义，一切都可以重复。生而为人，本身就意味着囚禁于时间的轮回。在这样一种观念中，对未来的焦虑也就毫无意义。人生的伤心与失望，开心与喜悦本质上都是虚无。既然没有意义，又何必为明天忧虑？在时间的轮回中，心似已灰之木，身如不系之舟，平生功业也不过如苍蝇般飞回到原点。

还有人认为时间是线性的，有始有终，每一个人生的每个节点都意义非凡。我们之所以庆祝生日、节日、毕业日，也许正是受到这种时间观念的影响。

但是线性的时间观点往往让人焦虑，因为我们很想知道下一个时间节点的事情。也许人生最大的痛苦就在于想解开明天的未解之谜。但是人类的有限性让人无法拥有预测未来的能力，那些自以为能够通神的人毫无例外都招致命运的嘲讽与愚弄。

很多人都幻想进入时间列车的中控室，随心所欲地控制自己或他人的时间列车，但最终发现这不过是痴人说梦，坐实自己愚人的本色。当拿破仑被囚禁于海中的小岛，他才不得不接受自己不过是命运的奴隶。

人只有真正接受自己的有限性，才能避免陷入求解明天之谜的沮丧之中。把明天交给命运，从容过好当下的每个时刻是在线性的时间观念中获得自洽的唯一途径。

昨天已经成为过去，明天还没有到来，今天则是一个礼物。当我陷入恐惧与焦虑，这句话对我有极大的安慰。明天不过是一个又一个接踵而至的今天，命运早已安排好明天的站台，等待着时间列车经过。无论你愿意还是不愿意，只要你还有幸拥有明天，就必须经过明天这个站台。

学会平静接受自己的命运，这样无论高峰低谷对你而言都是平地。我命由天不由我，终其一生，我们真正的功课就是与命运和解，在每一次命运安排的特殊时刻做正确的事情，而这本身就是命运赐予的幸运之福。稳行高处是艰难的，人性本身的幽暗时常会让人从高处滑倒，这在人类历史上屡见不鲜。人生最辉煌的时刻也就意味着人已经走上了无可避免的下坡之路，至于是平稳过渡到低处还是仓促落地，这只能取决于命运的安排。

我不羡慕任何人世俗的成功，我羡慕的人生赢家是那些拥有笃定的原则，并能勇敢地在人生重要的关头坚持自己的原则。这样的“成功”人士虽然有自己的坚持，但更离不开命运的恩赐。

学会与自己和解，因为我们的能力是有限的，我们无须伪装

强大，否则恐惧始终如影随形。据说在动物大会上，兔子想要发言，狮子打断它说，你的尖牙利齿在哪？你有资格说话吗？很多人认为只有双方势均力敌，才有讲道理的可能。然而，如果道理只能由强力背书，那么强权也就成为真理，真理将随着言说者的力量而变化，也就必将走向虚无。在兔子面前自诩强大的狮子，面对大象、犀牛，内心也会恐惧不安。

我始终认为法律要追求公平和正义，这种公平和正义绝非“强权”的代名词，而是要对弱者有起码的尊重与关怀，公义让人类区别于野兽。

无论如何，你所搭乘的时间列车不会因为你所谓的理性与强大而改变它固有的轨道。

接受自己的能力有限，我们才能宽容他人的不足，从而与他人和解。每个人内心都有一头野兽。《伊索寓言》中，一只野猫变成了一个端庄贤淑的少女，但是当老鼠经过，美貌的少女无法抑制内心的欲望，重新变成了狰狞的野猫。在这样一个年代，有谁不是野猫所变的少女呢？我们指责他人的错误，但面对诱惑，自己会不会原形毕露？

无数人的时间列车组成了时代的列车，我们没有能力进入中控室安排时代列车进程，只能让自己所搭乘的列车不至于破败不堪。改变自己才能影响时代。

我们并不知道自己的一生会有何种成就，但是所有的成就都不仅是为了满足个人的野心，还要对他人有所帮助和祝福。尽人事，听天命。命运会赋予每个人独特的精彩之旅，但你自己也有应尽的本分。

一位父亲告诉自己的儿子们他在葡萄园的某个角落埋了一大堆金子。儿子们翻土刨地，忙得不亦乐乎。但就是没有发现金子。然而，由于对葡萄秧苗周围土地的翻动，他们收获了丰盛的葡萄。命运也给你埋了一大堆金子，期待着你的努力耕耘。

有一个年轻人走上了未知的探索之路。临行前，面对未知的恐惧，他请教了一位智者，智者给了他三个锦囊，让他在有需要时打开。

不久他遇到了挫折，准备放弃，他打开了第一个锦囊，锦囊里写着“谦卑”。

年轻人看到锦囊，想了想，觉得智者的意思是挫折让人学会谦卑。这个时候他突然感觉自己何德何能，能够走上探索之路。见到了许多人一生都没有见过的广袤世界，他的感恩之心驱散了他的沮丧，他重新走上了探索之路。

后来他获得巨大的成功，万众瞩目，在众人的掌声中无比陶醉，准备开始度过梦寐以求的纸醉金迷的一生，这时他下意识地打开了第二个锦囊，锦囊中写着“谦卑”。

他感到有桶冰水从头上浇下，让他从春风得意中冷静下来，他开始意识到也许智者的意思是提醒他不要乐极生悲，成功大多只是命运的成就，与个人能力没有太大关系。他没有被暂时的成功所欺骗，重新走上了探索之路。

第三个锦囊他还没有打开，大家觉得锦囊中会写着什么呢？

（爱吃肉摘自微信公众号“罗翔说刑法”

图/鹿川）

诗剧



草木都依照四时节气过日子。
春日里开花，
夏天舒枝长叶，
到了秋天结出累累果实，
冬天开始落叶，
脱去一身繁华。

——周华诚



冤枉啊

老师在讲课，同学在下面叽叽喳喳说个不停。

于是老师很生气地一拍黑板擦，教室里一下子鸦雀无声。

老师说：“过去县官断案，就这样一拍惊堂木，堂下鸦雀无声的。”

突然有个学生大声喊：“冤枉啊……”

论谣言是怎么传的

我虚岁26岁，我爸说我过了二十七八岁就快30岁了。我爸同学听成我30多岁了还没结婚，我爸同学给媒人说我30多岁了，着急结婚，过两年40岁就没人要了……媒人说找了个比我小两岁的……一见面那姐姐31岁，给我点了个儿童套餐。

等这一刻

我妈有一次喝多了，我去接她回家，路上妈妈说：“我们去吃麦当劳吧？”

我：“不行，家里已经做饭了。”

我等这一刻已经很久了！

无接触时代，人的孤独不可避免

□张 丰

我们必须一边“疼痛”，一边尝试去信任。

德国记者伊丽莎白·冯·塔登的《自我决定的孤独》完成于2018年夏天，这是一本以“身体”为主题的书，她的写作可谓及时，因为一年多之后，新冠疫情全球大流行，使她要讨论的主题变得更为重要：我们是否不可避免地踏上通往孤独的旅程？

最近几年，相信很多人都在思考身体与“距离”的关系。我们戴着口罩，防止病毒入侵；如果有人感染，大概率会被“隔离”。即便是在正常秩序中，我们也会感到困惑：人与人的距离，到底多远是合适的？

《自我决定的孤独》讲述的就是这种“距离”的现代史。在作者看来，这段历史开始于1757年巴黎的一场酷刑，米歇尔·福柯在《规训与惩罚》的开篇也详细讲述了这个酷刑的场景。酷刑和暴力，是对人身体的摧残，施暴者和受害者的距离在这时候是“负数”。

伊丽莎白·冯·塔登认为，人类进入现代，一个重要的标志就是认识到暴力和侵犯给人带来的恐怖，强调同情心和感受他人痛苦的能力。在巴黎和伦敦，聚集了越来越多的“陌生人”，现代城市开始强调人与人的距离感，并把这当成一种“进步”。

在全世界范围内，都发生了这样的过程：人们从乡村迁往城市，从大家庭变成小家庭。所谓“现代”，就是“大家庭”变成个体的过程，不管是在法律还是居住方面都是如此。

这是一条“身体解放”之路。我们会强调个体的感受，当我是“一个人”的时候，我是安全的。我们习惯戴上耳机，就是为了创造一个声音上“一个人”的环境。我们对他人感到警惕，在地铁上，女生可能会担心被偷拍；我有一个男性朋友则有相反的担心，他神经质地认为，有人在怀疑他偷拍，这让他不敢举起手机。

这可以理解成一个“重构空间”的过程，居住空间在变，人与人的“安全距离”也在发生变化。

如果把对安全的追求推到极致，就是独占一个房间。这成为一种流行的观念，伍尔夫就曾写过一本书，主张“女人要有一间自己的房子”。拥有独处空间，在当下已经是占统治地位的生活主张。比如，关于育儿的一个重要问题，就是孩子什么时候开始独睡。房地产商最喜欢这样的叙事，他们会开发各种改善的户型。而在今天的大城市，一个人居住也越来越流行。

于是，就会出现一个这样的场景：一个人老了，随着亲人离世，他的房间越来越大。他只能求助于科技进步，找机器人来照顾他。但是，纯粹“无接触”的环境，真的能让人感到幸福吗？答案当然是否定的。在发达国家，“独自老去”正在成为一个严重的社会问题。而如何让独居老人得到照料，则是很多学者研究的重点。

伊丽莎白·冯·塔登在书中有一个重要的主张：来自手指的接触和抚摸，对人的健康相当重



要。科学家证明，儿童离开声音可以长大（会是聋哑人），离开视觉也可以长大（盲人），但是如果没有“触觉”，人根本无法发育，会很快死亡。人在母亲的子宫里就得到抚慰，而出生后最重要的其实是父母的“抚摸”，这不但给人最初的安全感，而且给人能量。

或许我们的方向错了：真正的安全感，来源于信任和爱，而不是距离感。这就是现代人的一个悖论。人与人的接触会带来危险，酷刑、暴力乃至性骚扰，对人都是极大的伤害，于是我们相信“距离”是安全的保证。在通往现代的途中，我们围绕“距离”创造了复杂的社会和法律系统，来获得安全感。

我们确实部分得到了“安全”，但同时得到了赠品，那就是“孤独”。我们的人生智慧，就是在“安全”和“孤独”中间不断评估，作出取舍。到了老年，人类迎来最孤独的时刻，却发现同时失去了安全，因为身体的衰老让人处于危险之中。最出色的照顾，是一大家人住在一起，但是所有国家都在丢弃这一点，而且把这当成“落后”。

真正的出路在何方？伊丽莎白·冯·塔登给出的答案是向婴儿学习：信任他人，拥抱“他者”，尽量和“他者”产生共鸣。

这当然有点乌托邦，因为人类已经永远失去了自己的童年。“他者”会给我们带来危险，有时候是暴力侵害。但是，如果这个社会没有“他者”，我们终究无法确立自我。我们必须一边“疼痛”，一边尝试去信任。

韩裔德国哲学家韩炳哲最新一本翻译成中文的著作《妥协社会：今日之痛》处理的也是同一个问题。他注意到，现代人的一个趋势是逃离痛苦。“现代”之前是暴力社会，统治建立在暴力之上；到了现代，则是一种“规训社会”，统治者放弃肉体威胁，转而精神控制；而到了所谓“后现代”，则是一种“妥协社会”：权力让你感到快乐，并且以为被统治就是自由——想想吧，我们是多么开心地把自己交给了手机。

韩炳哲认为，“逃离痛苦”会催生出麻木，最终让人失去“人性”。这和伊丽莎白·冯·塔登的看法是一致的。疼痛让我们得以确信自己仍然活着。我最近就有真切的体会：有一阵子，我放弃了跑步，因为每次尝试跑步都会发现身体会产生各种疼痛。等我读完这两本书，尝试换一种方法对待疼痛，努力去寻找、感受和拥抱疼痛，于是我重新跑了起来。

（**李萌萌**摘自《中国青年报》

2023年6月21日　图/**鹿川**）

诗剧



我爱你
如果前方有一条我曾经跌得面目全非的路
而你却执意想要去
我希望我爱你的方式不是拉住你、告诉你不能去
而是给你准备好最耐穿的鞋
备好雨伞
告诉你第二个路口地很滑
第五条街道有小偷
去吧
回来家里有饭



爱情

关于爱情，以及那宿命般因爱而来的纠结苦痛，那看似必然的悲剧情节，我所知道的最深切精准的描述出自一首中国古代的“情诗”。那诗中写：板凳宽，扁担长，扁担想绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要绑在板凳上……

豪车

老板开了一辆崭新的兰博基尼来上班。我说：“哇，这车真炫！”

老板意味深长地说道：“如果你努力工作，并且全身心投入公司的业务，力求卓越……”

我听得两眼放光，结果，老板接着说：“那么，我明年还能再买一辆。”

尴尬的偶遇

带3岁的女儿去儿童乐园玩，遇到初恋男友带着他儿子也在儿童乐园。于是我们俩让孩子自己玩，我们在旁边坐着聊天。由于好多年没见面了，也没有什么话题，气氛一度非常尴尬，还是初恋男友率先打破尴尬：“听说，你到处跟人说我死了？”

双重暴击

去药店买药。

售货员问："你怎么了？"

我说："牙龈肿了，脸肿了。"

她说："给谁买？有的药物有禁忌。"

我说："我脸肿成这样你没看出来吗？"

她说："我以为你就长这样呢！"

……

保存费

老婆整理女儿的书包时，在书包里发现了2000块钱。她问女儿你的钱哪里来的，女儿死活不说。最后老婆生气地说："你要是不说，妈妈就再也不理你了！"女儿这才说了实话："这是爸爸放在我这里的，他说，只要不被你发现，就每个月给我20块钱保存费。"

我到现在还在跪搓衣板……

耽误下场比赛

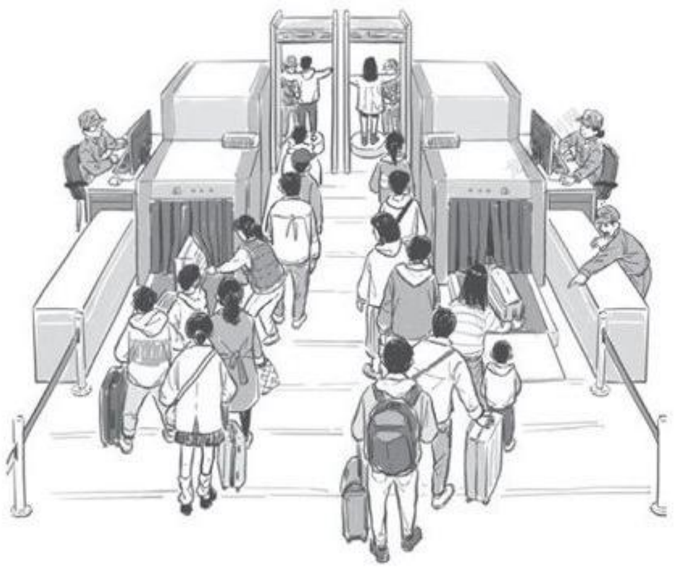
小学开运动会，每个项目的比赛都是老师安排的，结果比赛1500米的时候，还有我的名字，本人很少运动，又偏胖，可是没办法，只好硬着头皮上了，结果眼看着其他同学都跑完了，我连一半还没跑完，结果有一名老师把我拦下了，说："同学，别跑了，耽误下场比赛了！"

超级香场

生活总是"欺负"我

□黄一刀

"我选的队一定是慢的。"



"手机需要用的时候就会 ▭ "

？？？？？！！！！！



"关键拍照必定手残。"



（阿得摘自微信公众号"黄一刀有毒"）

不要笑话人家

我妈："你王姨家的女儿三十多岁了还不结婚，你王姨都快愁死了。"

我："你早晚也会有这样的时候，不要笑话人家。"

马路障碍

这两天练车，蛮勤奋的，我就问教练："教练教练，你看我开得咋样，成为马路杀手没问题吧？"教练斜了我一眼说："就你还马路杀手，比蜗牛快一点，放在公路上，顶多算一个马路障碍！"

我是校长

高中上学路上总能碰到个大叔，我出于礼貌："叔，早上好。"他也总点头微笑，回句"早上好"。

有天去得早，我多问了一句："叔，你是干啥的，我怎么总能碰到你啊？"

他："我是校长。"

忘带钥匙

邻居忘了带钥匙，从我家阳台翻过去，在屋里找到钥匙后，又翻回来，再打开自家房门。更令人叫绝的是，我自始至终在阳台接应着，未觉有不妥之处。唉，我俩的脑袋肯定被门挤过。

你竭尽全力了吗

□张泉灵

儿子12岁生日时，我决定送他一份生日礼物：带他一起登顶非洲最高峰——乞力马扎罗。乞力马扎罗国家公园允许登顶的最低年龄就是12岁。

登顶乞力马扎罗需要连续攀登5天，途中有4个营地。从3700米营地走到4700米营地，海拔上升1000米，需要10 ~ 12小时。

快要抵达4700米营地的时候，他出现了第一次肌糖原和肝糖原完全耗尽。所以，当我在4700米营地等他的时候，他距离我只有10米，就是走不过来。我不过去接他，就等着他一步挨一步地走过来。真正的挑战刚开始，容不得心疼。4700米营地不能过夜，只能睡大约2小时，然后从半夜开始登顶。

登顶前夜，我对儿子的教练说：“请你确保他的安全。在安全的前提下，登顶与否，你不定，我不定，让他自己决定。”之所以说这番话，是因为我跟儿子是分开走的，我们有各自的教练。不是我狠心，这也是为了安全。每个人的体力分配不一样，如果我一开始的速度比他快，会破坏他的节奏，他是有风险的。

在登顶过程中，我作为一个高原适应能力非常好的人，也在最后3小时里，先后遭遇了3次肌糖原和肝糖原的耗尽。因为我比较怕冷，在寒冷天气的刺激下，血糖消耗很快。这个“耗尽”是什么样的感觉呢？就是我感觉紫外线太强，脸要被晒坏了，我有一支防晒霜在兜里，就是没力气掏出来。

这个时候，教练会毫不犹豫地将一根带着冰碴的能量胶挤进你嘴里，就像在一簇快要熄灭的火上迅速添了一把酒精，你又燃起来了。连续三次被强制“燃烧”之后，我登顶了。接着，我做了一个妈妈要做的事情，就是在那个特别特别冷的山顶，等了我儿子2小时。我其实不知道他会不会上来，但我要等等看。



所以最后，当我看到儿子的橙红色身影慢慢向我靠近的时候，我是掉眼泪的，因为他自己上来了，我想做的事情做到了。我后来问过他，为什么决定上来。他说：“我到这儿来，不就是为了登顶吗？”

更加令人欣喜的事在后面。下山途中，儿子一直走在我的前面。要知道，从3700米营地出发，到登顶后再回到3700米营地，是长达36小时的“噩梦”。首先，我们要用12小时从3700米到达4700米，休息2小时，再用6小时登顶。我在山顶等他，又冻了2小时。然后，用将近2小时撤到4700米营地，在那里只能休整1小时，不能更长，因为体力已经消耗殆尽，留在那个海拔高度是有危险的。再累，你也得咬牙坚持着，继续走10小时，回到3700米营地。

从4700米营地往下撤的时候，我感到自己精力耗尽了。我在心里呐喊：“有滑竿吗？谁能把我抬下去？”而在那段路途中，儿子走得特别快，一直遥遥领先。

那一刻，我感受到一个12岁男孩完成了一场高难度自我挑战后的自信和快乐，这种快乐，是我在他身上从没见过的：你拼尽全力，你赢了，你知道自己可以，所以你快乐。

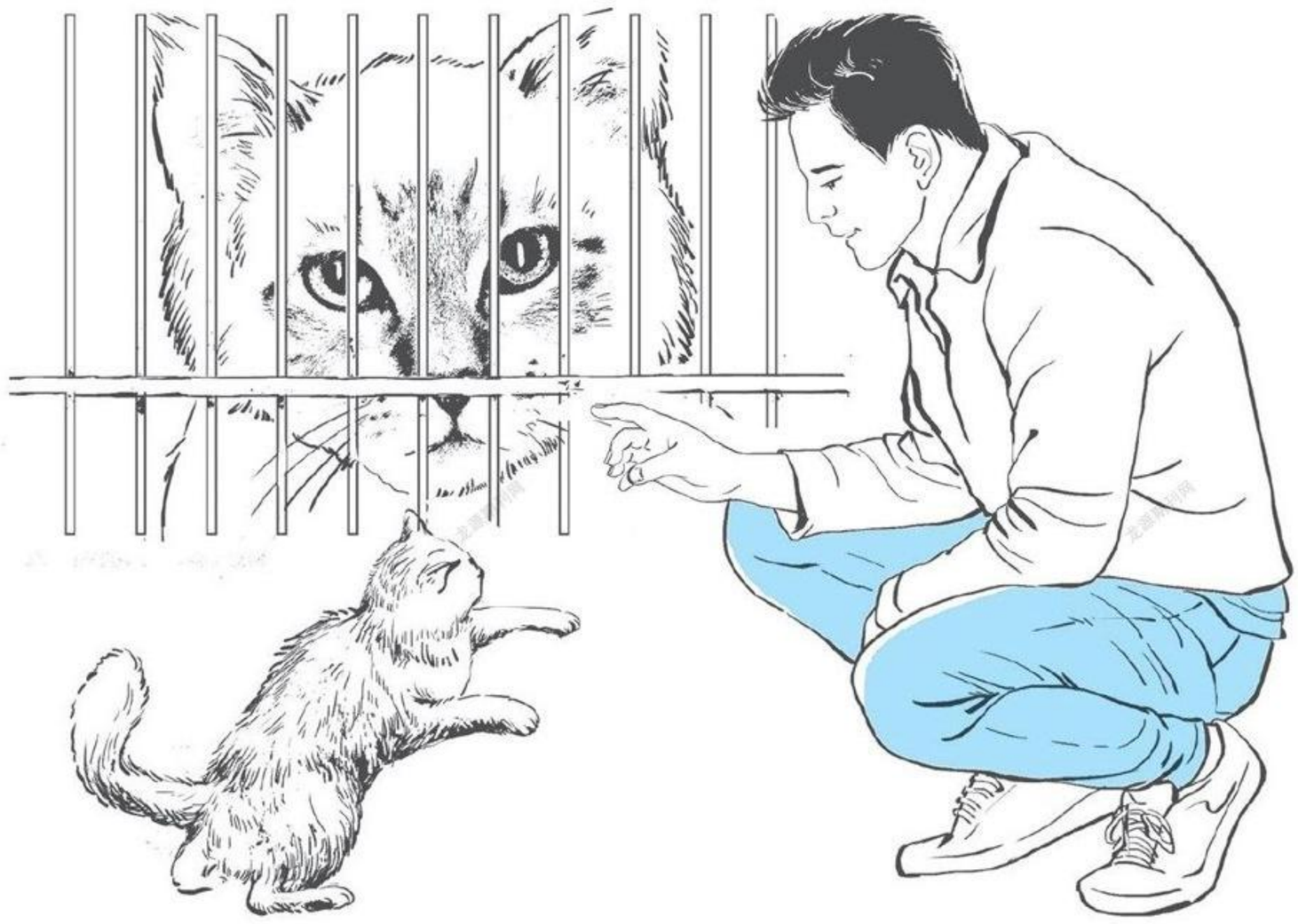
现在，儿子上九年级了，他的老师让每个家长给孩子录一段短视频。我在视频里对他说：“人生路上远不止一座乞力马扎罗，记得当时你怎样拼过，你下山的时候有多快乐，九年级这一年，也是一样度过。我还是那个在那儿等你的妈妈，我为你提供一切后勤保障，是上还是下，你自己决定。我唯一的愿望是，下回再登上一座山顶的时候，你的姿势可以好看一点吗？”

（**李萌萌**摘自《故事会（校园版）》2023年第5期　图/**豆薇**）

年纪从来不是阻碍人进步的借口。当你学会一项新技能，或许你发现，你扩展的不仅是眼界，更是自己人生的边界。——杨熹文

你怎么敢哈我

□和菜头



上周送猫弟去拔牙。风险很大，但是又不得不做，因为牙疼已经影响了他的进食。手术那天38℃，医生让我一早就去医院等，说是进手术室之前让我见见他。

等他从住院部出来去手术室，我等了3个小时。进了手术室，我又等了2个小时。这5个小时我没有待在医院大楼里吹冷气，而是坐在室外的热风中。我并不觉得热，就觉得那风吹过来一阵凉过一阵，倒像是在给我淬火。

手术很顺利，没有出现术前告知单上那一系列可怕的预言，猫弟出手术室的时候还没有从麻醉中醒转，躺在护士的襁褓里昏睡，吐出半截小舌头。我给他拍了张照片，准备等他回家之后给他看看。

昨天我去接他出院，又等了一个多小时。住院医生出来后很抱歉地告诉我，猫弟因为手术和打针，对医护极度敏感。想要把他放进猫笼带出来，结果猫弟勃然大怒，三五个护士不能近身。我说要不要我去试试？医生听到这话如释重负：其实我就是这个意思……

“我家弟弟从小就黏我，最听我的话，”我和医生一边并肩走着，一边闲聊，“他在家里性格很温驯，没想到他还能发飙，让我去和他谈谈。”说话间到了病房，医生指了一下大铁笼里的猫弟，又指了一下地上的猫笼，说了一句“就交给你了”，然后就快速后撤，关了门一闪而逝。

我走近笼子，呼唤猫弟的名字。他原本趴在地上，听到我的声音望了我一眼，就继续低下头趴着。那一眼中，尽是陌生和冷漠，我想，也许还有隐约的愤懑。那一道冰凉的眼神之中，我和他之间的距离极速拉长，先是远隔山海，而后又有星云生出，让我的一颗心都有些摇摇欲坠。

还是鼓起勇气，我试着上前一步，伸手去摸他的小脑瓜。还好，这一招还能奏效。挠了几下之后，他已经开始打起了小呼噜。我看他好像又变回了我的猫弟，就习惯性地伸手，向前稍微延伸一点去挠他的脊背，这是他在家里相当喜欢的一个“马杀鸡”项目，紧跟在挠头挠下巴颏之后。

几乎是在一瞬间，猫弟就完成了飞机耳、弓背、后撤、起跳、怒吼、前爪攻击、张嘴撕咬七个动作。他的前爪擦着我的手指头挥击而过，如果不是我反应快，接下来他一定会一口咬住我的手指。攻击落空之后，他蹲踞着仰头对我嚎叫，并且发出威胁性的咝咝声。

我觉得浑身血液冰凉，连声音都有些颤抖：阿弟，是我啊，我是爸爸啊，你不认得我了？没有任何变化，他还是那么凶残的一小坨，对着我继续哈气。我心里非常难过，一个念头不断翻腾：完了，弟弟他变成一只野生动物了。

就这样，我们僵持起来。每次我试图靠近他，或者试图带他离开笼子，他就毫不犹豫地开始攻击我，就像是只野猫。我越看他越觉得陌生，有那么一阵子我想我已经疯了，开始仔细观察他的样貌毛发指爪，我要找个证据，证明他不是我家猫弟，是医院弄错了，我要他们把我的猫还给我。我那黏人的、温驯的、可爱的、没心没肺的猫弟，应该就在医院某处的笼子里等待着我。

然后我就觉得强烈的羞愧在我心中升起，想要否认猫弟的想法让我觉得耻辱，遇见困难想要后退拒绝的想法让我觉得自惭形秽。在一念之间，我想起和医生一起走进住院部时我所说的那些话，想起那些话背后我的自信和虚荣，炫耀与浮夸，我明白了我心中一直存在着那样的妄念：我要当着医生护士的面，轻轻松松就把他们难以制服的猫咪抱在怀里，放进笼子提起来就走，一路上还要把头扬得高高的。

坚硬的现实一下子把所有妄念都打得粉碎，猫弟在抗拒我，猫弟在攻击我，猫弟在不断哈我。我没有了幻想，不再觉得这是一时三刻可以办到的事情。之前我等了一个小时，那是因为医生护士拿他没办法。现在换我来面对他，大概也不会马上出现父慈子孝，游子归家的感人一幕。

我试着站在猫弟的角度去思考这件事，于是开始有点理解他的心态——他在这家医院里待了七天，完全陌生的环境，周围是几十只不同的猫咪，这让他无比紧张。每天笼门打开，有人伸手进来摸摸他的头，然后那些手就会伸向他的身子，用针去刺它，用推子去剃他的毛，要带他到各种各样奇奇怪怪的机器里去。所以，他的结论是：这里是一处很危险的地方，充满想要伤害自己的坏人。

那么当我出现在他面前的时候，他不认为是老爸来了，也不知道关于回家的事情。他会认为是这些坏人，装扮成老爸的样子，用着老爸的声音，想要把自己骗出笼子，天知道又有什么折磨在等待着自己。是的，从猫的逻辑来说，真正的老爸绝对不会出现在这种可怕的地方。

接下来的半小时，我让笼门保持敞开，慢慢伸手去摸他的头，并逐渐扩大范围。很快，猫弟就陷入了内心矛盾状态。一方面他还是想咬我，因为我是这个奇怪陌生的地方出现的坏人之一；另一方面，他大概又觉得这种摸头的手法太亲切，太熟悉，不知不觉他就习惯性地躺倒，像在家里一样把脑袋用力朝我的手靠过来。很快，他又觉察到不对，这是奇怪的地方，这是坏人，于是翻身起来继续哈我。

就这么重复了不知道多少次之后，猫弟在笼子里彻底躺平，舒舒服服地让我搓揉他的脑袋和小胖腮。这时候我后退几步，远离笼子，在病房里缓缓散步，并不拿正眼看他。等到我散到第五圈的时候，眼角的余光感觉一团灰影一闪，猫弟从笼子里主动跳了出来，跟在我身后散步，就像我们惯常在家里做的那样。

一边散步，我一边和他聊天，以前我就是那么跟他介绍家里新买的电器和家具的。我们在病房里溜达，估计这也是他第一次走出笼子，仔细打量病房里的一切。

这时候，当路过一只病友的笼子时，猫弟发现门口落下了一些猫粮残渣，于是天性发作，冲上去就要开吃。我想都没想，习惯性地伸出腿，把他从残渣边推开，并且大声斥责他。如此重复了三次，猫弟抬起头看我，我意识到这三次他都没有攻击我，而他也意识到这人是爹。

然后我就可以摸他的背，然后我就可以抱起他，然后我就把他塞进了猫笼，然后他又一次抗拒，然后我再一次给他屁股上来了一下，然后他果然猫颠猫颠地钻了进去，然后扭转身来，对我发出小猫咪那种嗲声嗲气的叫声。我说：我们回家。

我们离开住院部的时候，医护已经到了交接班吃饭换衣服的时间，楼梯和过道里空空荡荡的，没有人看到我提着猫咪走出来的这一幕。夕阳斜照进来，我们走在日光里，我觉得手上沉甸甸的一小坨正在摇来晃去，心头一片明晃晃的光明如同水银泻地。

回家的路上，我把笼子放在腿上抱在怀里，猫弟就紧贴着靠我胸口一侧的笼壁躺下，很快就沉沉睡去，打起了呼噜。回到家里的那一刻，他就彻彻底底地变回了猫弟。在沙发上他最喜欢的地方躺下，让我去挠他的肚皮。我拒绝了，揪着他的两个大胖腮问他：你怎么敢哈我？浑蛋，今天还是父亲节呢。

（李萌萌摘自微信公众号“槽边往事”

图/吴敏）

诗剧



正是夏天，
似乎万物一瞬间都已经成熟。
有时风起；一树柳枝轻拂窗口。

——《正是夏天》



★你们听过领导最没水平的一句话是什么？

神回复：小张啊，你是学电脑的吧！来来来，把电脑搬到三楼！

★有些算命的为什么算得很准？

神回复：人要是矫情起来，别人说什么都觉得在说自己。

★早上一杯冰美式，工作贼有劲儿。

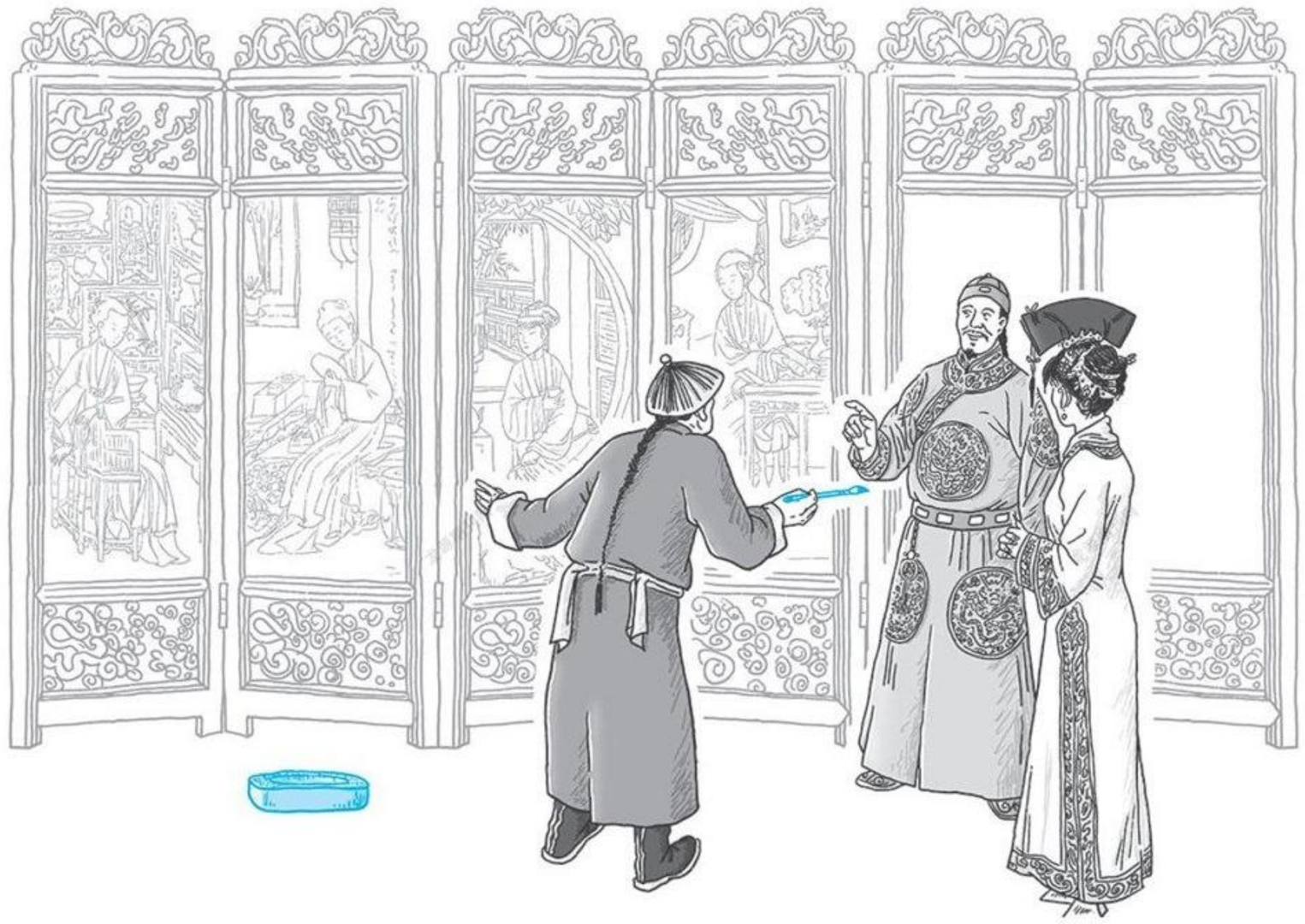
神回复：自己花钱给公司提高工作效率，卑微的打工人呀。

★淄博有烧烤，云南有泼水节，宁波有什么？

神回复：宁波打的电话已关机。

★司机：你怎么知道我绕路的，本地人？

神回复：刚才是。



“业余设计大师”雍正

□孟　晖

对雍正，大家是耳熟能详，然而，一组仕女画让我们看到这位皇帝被忽视的另一面。

通常分析绘画时，艺术史学者们都会关注画的作者。不过，近半个世纪以来，西方艺术史研究引入了“赞助人”的角色。所谓“赞助人”，就是艺术品的订制者，即掏钱的主顾。学者们意识到，许多情况下，画家不能完全独立地创作一件作品，往往要顾及订制者的要求。订制者的审美趣味会直接影响到绘画的风貌。于是，一幅画作经常是订制者与画家水平相混合的结果。

无论中外，历史上的很多帝王都热衷于艺术，会下令让艺术家们按照圣旨或王命展开创作，实现他们的意图。在这种情况下，帝王“订制人”的影响力就格外强烈，艺术家们的作品总是打上了帝王的个性与品位的烙印。这也就意味着，那些艺术品具有特定的史料价值，有助于后人解读某位帝王的内心世界。

清世宗爱新觉罗·胤禛于1723—1735年在位，是清朝的第五位皇帝，因为在位时年号雍正，所以后人称之为雍正皇帝。电视剧《雍正王朝》让这位皇帝家喻户晓，世人皆知他为政勤勉，力除积弊，勇于革新，干了不少影响深远的大事，但他又严苛褊急，手段残酷。因此，当代人可能会以为雍正仅仅是一位十成的“政治动物”，他的全部注意力都放在政治上。

然而实情恰恰相反，这位天子对艺术有浓厚的兴趣，即使日理万机，也把大量精力花在“艺术设计”上，不断派太监传旨，要外廷的画师和工匠把他心里的念头变成现实。

这样的成果之一便是《深柳读书堂十二美人图》，故宫博物院研究员朱家溍也将其定名为《雍亲王题书堂深居图屏》。

无论在即位前还是即位后，雍正都精心营造圆明园，他专门为园中的“深柳读书堂”订制了一座“围屏”即折叠屏风。这座屏风一共有12面屏扇，每扇屏面上都是一幅工笔仕女画。据保存下来的养心殿造办处档案记录，雍正十年即1732年，围屏上的12幅绢画被拆下来，送到造办处，改裱为12幅卷轴。传奇的是，直到200多年后，这些绢画不知怎么流转到了故宫延禧宫库房，卷裹在杉木卷杆上，与沈从文、朱家溍的人生产生交集。

《深柳读书堂十二美人图》的典雅精美触动人心，一旦分析起来，可以有很多的话题。如果熟悉那个时代的工艺品，便会发现这组作品的奇异之处。画面的主角是十二位汉装美人，实情却是，在雍正的生活环境里，从来没有出现过如此打扮的女性。也就是说，画中的形象是采用了当时仕女画的流行样式，描绘了雍正心目中的高雅美人。然而，画中的器物、家具等，是雍正欣赏和珍爱的各种宝器，是趣味与宫廷室内陈设的合璧，反映了雍正的审美观。

如其中“博古幽思”一幅，背景是巨大的博古架，架上的宣德红釉僧帽壶、宋汝窑三足洗都有实物对应，二者的实物至今保存在北京故宫博物院。左侧架顶层的宋汝窑青瓷无纹水仙洗，实物则可能为现藏台北故宫博物院的那一件。其他画轴中，还出现了浑天仪、西洋怀表、洋漆家具、钧窑花盆，乃至火壶（传统暖壶）、手炉，在环境的细节上高度写实。墙面贴落（贴饰）中出现落款董其昌的书法、四王风格的绘画，也是直接表达了雍正的艺术品位。最有趣的是，“裘装对镜”里出现了一幅雍正的书法作品，画家模仿雍正的书法笔锋，把他还是雍亲王时所作的《美人把镜》诗描摹在背景挂轴里。

根据造办处档案，可以大致还原围屏的制作流程：雍正先派太监传旨，讲述他的构想，画工起样呈进。看到画样之后，这位细致的“业余设计家”会给出非常具体的意见，包括各种细节的

豆花嫂悟道理

□林小森

豆花嫂是我亲家的弟媳妇，在四川乡间，以做豆花为生。像李子柒一样，她全靠手工做豆花，连黄豆也是亲自种的。黄豆收回，打磨、煮浆、耐心撇尽浮沫。

接着，豆花嫂将布袋搁在大竹箕上，竹箕又架在铁桶上，她将滚烫的豆浆一勺一勺舀入，靠这只本色细布袋子，过滤出其中的豆渣。只听得豆浆从布袋中汩汩流出，打在铁桶里如檐口的雨水，哗啦啦响。水声渐小，而此刻，大铁锅也已淘洗干净，铁桶中的豆浆便倒回锅中点卤。

只见豆花嫂一边将小勺卤水轻柔晃悠，转圈点入，一边用锅勺不停地搅拌豆浆，使卤水迅速撒入均匀，不一会儿，豆花已经像水中的珊瑚一样，随着温度的微微下降而肉眼可见地在聚集、在生长。豆花嫂又回到了竹箕跟前，再次拧紧布袋子的袋口，轻轻挤压。乳白的豆浆又涌了出来。



豆花嫂跟我说：挤压出豆浆，不能急躁，不要一鼓作气，给的压力太大，反而容易让细微的豆渣穿过布丝，这豆浆若是混入了豆渣，点卤做出来的豆花，就没有韧性。铁桶中分数次挤压出的豆浆，又被倒入了大锅里，第三勺卤水均匀撒入，最终我们获得了十几碗香喷喷、热乎乎的豆花，丰富细腻的孔隙结构，让它的吸味能力极强，确乎与江苏的豆腐脑口感不一样。

作为慈母，豆花嫂从不以急切威逼的方式去促成儿子的成才，她儿子回忆说：我妈从竹箕上悟得了一个道理，“压力既是外面给的，也是靠豆渣原浆的自重，一步步缓缓地沁出来的。所以，急什么呢？娃儿只要身形正，品行正，15岁做不到的事，未必25岁还做不到”。

（**离萧天**摘自《江海晚报》

2023年6月29日　图/**小粒团**）

改动，再传旨要画工修改。直到他本人“看准了”，对画样完全满意了，才会同意制造实物。屏风一经造好，雍正多半还会命令做一些细部的改动，如换衬面、底座等。总之，在这类事情上，雍正显露的是与他批奏折时一样的脾气——絮叨、烦琐，有强迫症的嫌疑。

由于雍正是如此深度地介入《深柳读书堂十二美人图》的绘制，十二美人图上，清晰强大、无所不在的其实是这位皇帝的形象，是他的性情，他的好尚，是剥离了政治背景显现在艺术中的雍正。似乎构想出奢侈品或居室设计方案，并转化为实物，成了这位铁腕君主缓解紧张和压力的最佳途径之一。

因此，他的兴趣非常广泛，不断想出各种类型的设计方案，从大大小小的家具到瓷器、玻璃器，乃至随手用的小物件，终日才思泉涌。在位的第九年（1731年），他曾很细致地为自己构想了一具象牙雕的花篮式帽冠，上面架十字交叉梁，以便在篮中盛放鲜花，用花气来熏香他的天子冠帽。

正是由于雍正极高的审美品位以及精益求精的态度，那一朝的瓷器工艺达到了顶峰。任谁看到雍正朝的粉彩瓷器，都会感到如有柳丝里拂来的春风驼荡心头，灵魂登时温柔下来。也许，世上唯一把女人的肌肤模仿成功的人工造物，就是这种粉彩器的白瓷胎：在合适的光照角度下，这种白瓷的表面竟满布与女人的肌肤毛孔一样细微的颗粒。

出现在宫廷美术中的雍正形象，与他在政治中的形象完全对不上，这真是一种奇异的分裂。

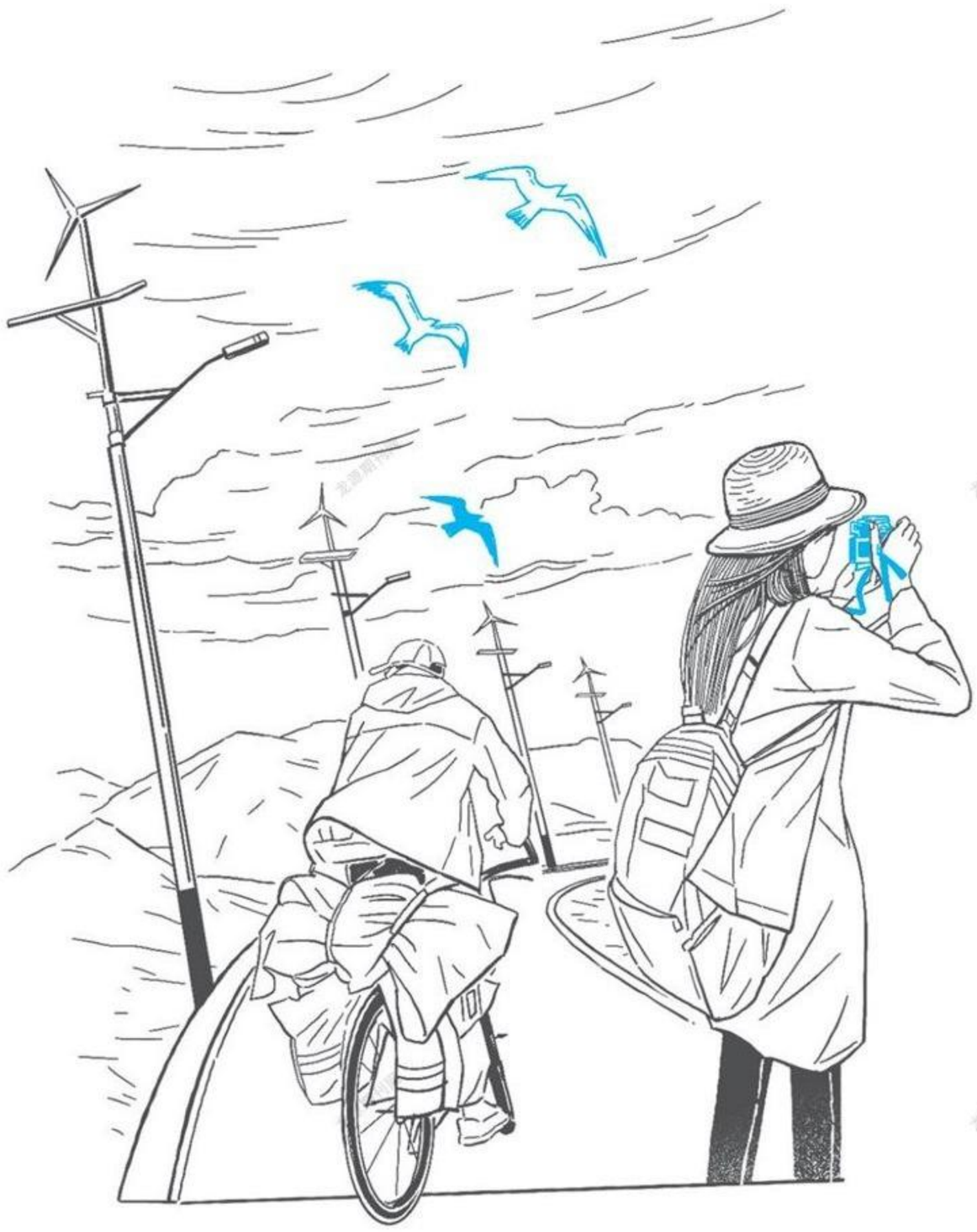
《雍正王朝》把十三皇子、怡亲王允祥塑造成干练的大武生形象，颇得女性观众好评。然而，造办处档案显示，这位亲王在百忙里，也每每奉皇帝哥哥之旨直接操心宫廷工艺品的制作，甚至在自己的王府里试烧彩色玻璃、珐琅片。

“捻珠观猫”一幅中的香炉，极可能就是雍正五年为凑趣万寿节而“未用官钱粮，系怡亲王恭进的”“嵌玉顶、紫檀木盖”“随紫檀木座”的“烧铜古鼎”中的一件。十三爷的这一侧面实际上是他四哥的镜影。

雍正有句名言：“朕就是这样的汉子。”其实，他是一名很细腻、有美感、追求品质的汉子。

（**爱吃肉**摘自《环球人物》

2023年第11期　图/**罗再武**）



需要旅行

□谁最中国

有一期《圆桌派》，周轶君提到一个说法：世界观的匮乏是由于地理观的匮乏。

她所谓的“地理观”，并不是一个地图上的观念，也不局限于地理知识。而是一个人真的走到一个地方，走过去，知道这里是高原，或是平原，看到这个地方的生活方式。“当你身在其中，你对它就是平视的，不会再用一种或高或低、不准确的观念来看它。”因为你知道，它所有的，任何的生活方式也好、价值观也好，都是由它的地理人文决定的。

而旅行，就是建立这种地理观最直接的方式。

曾经关注过一位旅行博主，她说自己用了十几年几乎把世界跑了个遍，旅行是让她很上瘾的事。当别人问她旅行的意义，她会说，“是去远方的路上看到世界的不同”。

一个旅者，在走过千山万水，历经千帆之后，好像能比较自然地对很多事情，很多人，很多生活当中的起伏不定，聚散离合，有不同的理解。山河辽阔，从容如常，这是旅行带给旅人的礼物。

平视世界的不同，是既不自大，也不自卑，用一颗赤子之心去感受真实世界的爱与美。

对于艺术，看一万次印刷品，都不如你站在作品面前，能收获真切的感动；

对于文字，可能读再多的释义，都不如回到文字产生的现场，能明白真正的力量；

对于古老的文明，也只有当你站在那个地方，才能理解为什么是这里，可以产生这样的文明，并且留存至今。或是因为极端的气候，抑或是因为一条河，一座山……但所有的所有，当你站在那里，答案就自然而然出现在那里了。

我们常常说时空是阻隔，因此而有不理解、不认同，因此而有矛盾、有战争，那么旅行或许就是一种化解的办法。一切曾经流逝的，如今凝结的，正在发生的；或是过去的，现在的，未来的；还是这里的，那里的……看过世界后，更能从容放下偏见，得到平视世界、纯粹去爱的眼光。

我们常听到这样一句话：见自己，见天地，见众生。

这句话被认作人生的三重境界。但或许，这三组词也可以有另外一种排序方式的解释——先去见世界，去遇见不一样的人，反过来，再认识真正的、内在的自己。

朋友前阵子辞职开始旅行，从东南到西南，从南到北，她并不执着去什么景点，打卡什么必去之地。她的旅行就是一天自自然然醒来，带上相机去大街小巷转，碰到愿意跟她交流的当地人也不介意随时暂停脚步，聊上半天。有一回，她在路上碰到一个年纪很大的骑行的大爷，大爷跟他说自己退休之后开始骑行，已经绕着边境线走了大半个中国。

再比如，蔡澜在一个节目里说到自己喜欢旅行，喜欢看人家怎么过活。有一回，他在西班牙伊比萨岛，看到一个老头在钓鱼，那个岛上有很多退休的嬉皮士。蔡澜发现这边的鱼很小，反而另外一边的鱼大得不得了，就问老嬉皮说，那边的鱼大，为什么在这里钓。老头看着他说，“先生，我钓的是早餐啦”。

在旅行当中，相遇就像一面面镜子，看见别人的时候，其实也照看自己。

拉丁语里，旅行（trepalium）意为“苦难的工具”，它是有苦行的意味的。因为古代的旅者多为被迫上路的人，军人、商人、传教士，等等。

真正需要旅行的人，其实要的也不是类似“观光度假式”的舒服，而是一种“不舒服”。把自己从熟悉到不能更熟悉的环境，扔到陌生的环境当中。它似乎是一种“打破”，但也正因为打破，另一部分崭新同时被开启。

因为在有意识的不舒服中，人的感官被无限打开，内在的潜能渐次激发。旅行的风景反而成了次要，重要的是看到自己内在的风景。

有时候想，一个人旅行时的状态，如果得以维持下去，或许生命会呈现不同的样貌。

那种自由的、无所顾忌的、不那么在意失败、不停尝试去接受新的风景的态度，或许是另外一种让人获得自由、获得自我实现的方法。

把人生当作一场旅行。

埃隆·马斯克在一次演讲里说：“生命的意义就是整个旅途本身。所以我们要去享受这个过程，所以我的目标是，去做对世界有用的事情，试着最大化地让未来变得更好，你能有值得期待的东西，让未来变得激动人心，每天早晨醒来你都在期待着这一天，未来激励着你不断前行。”

当你在有限的旅途当中时，你总不愿意将就、拖延，不愿意把时间浪费在自己并不能感觉到快乐的事业上，反过来，如果把人生当作旅行，目标明确，脚步坚定，那么该离开的，该放下的，该奔赴的，该向往的，好像就变成比较容易看清的问题。

前阵子朋友分享了一则读书笔记，来自凯文·凯利的《5000天后的世界》。

他鼓励年轻人出门旅行，甚至认为国家应该为此设立援助资金和机构，“甚至要求每个国民都完成为期两年的旅行任务也不为过。无论男女，也无论是否身体上有残疾，人人都应该在高中毕业后，在18岁之后的两年里拿出专门的时间去旅行。服兵役、做医疗援助、从事教育工作等，都是很好的选择。如果政府可以拿出专款进行资助，那么这将是一件使所有人受益的事情”。

作者认为，年轻人会因此结交海外友人，并且学会了解和接受不一样的价值观。

到最后，旅行最大的意义，与其说是沿途的风景，不如讲是那些与人相遇的经历，那些看见世界过后认识到的自己，还有因此收获到的理解与爱。而所谓“风景”反而只是旅行的背景而已。

（爱吃肉摘自微信公众号“谁最中国”

图/豆薇）

诗剧



我不用风带去什么消息，你在我身边
我不用浪花拍打出什么情话，你在我身边
我不用火光照耀炽热的舞蹈，你在我身边
我不用树影留住时间，你在我身边
你在我身边，于是万物只是本来的样子

——黄锐《风在悬崖上落了空》



复 制

今天有一奇葩同事和我带了一样的菜，青椒肉丝。他热饭的时候被我看到了，我把手按到他的饭盒上，喊了声复制，再把手放到自己的饭盒上，喊了声粘贴，接着打开饭盒吃饭。二货同事从我吃饭就开始缠着我，要学习这个技能，都一个小时了，谁来救救我！

喝啥啊

中午去我哥家吃饭，吃过饭后，刚坐下，还没冲茶，嫂子在厨房问：“老公，你要柠檬味的，还是姜汁味的？要热的还是冷的？”我哥：“刚刚吃过鱼，姜去腥，我要姜汁味的！热的！”我等了一会儿问：“哥，嫂子咋不问我喝啥？”我哥：“喝啥啊，她帮我放洗洁精，待会我要洗碗！”

代 课

某天，我们的数学老师临时有事，语文老师来代课。

“今天你们张老师不在，这节数学课由我来代。下面，请同学们把书翻到第15页，看第一题。甲乙二人共拿10个苹果，甲比乙多拿4个，这位同学，你来答一下，这句话的主谓宾是什么？”

漫风尚

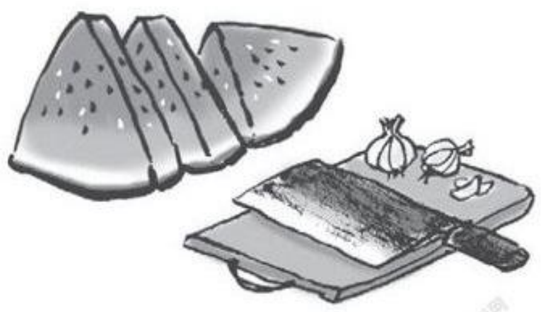
MAN FENG SHANG

让我们夏天做伴，吃得白白胖胖

□林帝浣



其实一点也不懂挑西瓜
反正看见别人在敲
我也装模作样地敲敲
然后挑个好看的



今年夏天最大的期望
是妈妈用菜刀切的西瓜
不要有蒜味



你们一个个
晒车晒吃晒旅行晒娃
而我晒得身漆麻黑



冰箱里有只蚊子被冻昏了
我小心翼翼拿回房间
想看它会不会苏醒
现在它醒了
我也不用睡了



一到夏天就感觉没衣服可穿
因为去年夏天买的漂亮衣服
都在秋冬季穿成了居家服和睡衣



夏天千万不能夜跑
太危险了
万一遇到烧烤摊就完了



夏天的风吹了好久
吹散了好多人



等风来
不如追风去



满天繁星的夜晚
在奶奶的蒲扇和故事里
突然睡着
井水清澈着月光



心若是简单
幸福才会生长



落日余晖，米饭羹汤
人间烟火气
最平凡也最是难得

（牛油果摘自微信公众号“小林”）

时间胶囊

（总第 236 期）

【友谊兑换券】我听夏风吹过耳畔，随之而来的蝉鸣是盛夏。一坛约定的桃花酿摔碎，一条细长的辫子轻晃。希望天会晴，云不哭，风绕前，谁在驻足寻望。友谊兑换券，你我永久续期。（177****3235）

【又是一壶好酒】我们的青春像一首没有韵脚的好诗，虽不讲究格律之美，但内容值得品味。我小心地将这回忆封存，装在老旧的酒坛里，任它发酵。待多年以后，缓缓打开，任青春的滋味在舌尖跳跃。啊！又是一壶好酒！（182****0273）

【演习】你大概永远不会看到这些字，但我也不知该因此放松还是失落。也许你和他们一样，早已忘了那乱七八糟的三年吧。大抵从来只有我耿耿于怀，不能理解所谓莫名其妙的突变，却不敢也不知从何问来，只看时光溜走，再见遥遥无期。我必然做错了许多，可被打个措手不及，我也只会选择逃避。我不知道发生了什么。我知道你不会看见，正好，我只是想借时间胶囊做个演习，鼓鼓胆量。等“成功”相见，我一定要鼓起勇气，真正为我过去头脑短路做的可能对你造成影响的事致歉。这是演习：“对不起。”（188****8879）

【最右 VS 最左】你在教室的最右，我在教室的最左。我侧着身在看黑板时亦在看你。每天都很开心，因为早、午、晚都是你。最后祝你早安，午安，晚安。（150****9674）

【清晰】当我摘下眼镜，仿佛万物都蒙上一层薄纱，看不清看不透。少年你却总是带着光，一个背影，一个动作，无论多远，我都能认出。Hzm，我真的好喜欢你呀！（165****7633）

【天地羁不住】偶然相聚，最是人间堪乐处，初中相遇，还恨相识稍见晚。人生逢一知己足矣，共笑共闹共成长。在最美好的韶华里遇见最美好的彼此。于道各努力，千里自同风，天地羁不住，知此山河意。LL，愿我们友谊长存，一朝大雨一起淋，一路春风一路青，不啻微光，造炬成阳，怀揣希望，心向朝阳。（156****2076）

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

夏雨

□卷　卷

夏日午后
的雨
砸着炙烤后的土地
掀起阵阵烟气
人们在屋檐下交谈
一只猫
穿梭在街头

诸葛亮生命的最后一年，都在忙什么

□最爱君

蜀汉建兴十二年（234年）八月，五丈原，萧瑟秋风起，一代名相陨落，徒留千古叹息。他前半生躬耕陇亩，韬光养晦；后半生鞠躬尽瘁，死而后已。

诸葛亮生命中的最后一年，到底是如何度过的？

1

在进行最后一次北伐前，诸葛亮处死了一名朝中大臣，且原因有些另类。

那年正月，车骑将军刘琰的妻子胡氏进宫向太后拜年。谁知，太后竟特意留下胡氏，直到一个月后才放她回家。胡氏年轻貌美，进宫后失联长达一个月，刘琰便怀疑她与刘禅私通。刘琰越想越气，竟然拿鞋子狠狠抽打胡氏的脸，一番家暴后将她休弃，逐出家门。

胡氏心里委屈，离开家后即向有关部门控诉刘琰。事关皇室颜面，刘琰遂因此事被捕入狱。正当人们以为这只是一桩普通的家庭纠纷时，刘琰等来了意外的判决结果——处死，弃市。一时举国哗然。

掌握此事话语权的，当然是诸葛亮，而他这么做，与其说是为了匡正风气，倒不如说是为了刘禅的声誉。

这也不是诸葛亮第一次擅自处置朝中大臣了，自开府治事以来，诸葛亮曾多次贬黜官员，如李严、来敏、廖立等。为了稳定朝中政局，诸葛亮不惜展现自己独断专权的一面，采用钢铁手腕消除不稳定因素，更不必说因罪被杀的马谡、张休和李盛等。

2

处理完朝中政事，才能放手一搏。234年二月，诸葛亮率十万大军从斜谷出兵北伐。从史料中可以得知，蜀汉的调兵情况一向不容乐观，可说是倾全国之力，与残酷的命运抗争。

234年，在诸葛亮出兵的同时，曹魏大将军司马懿率领军队渡过渭水，背水为营。司马懿对部下们说：“诸葛亮如果胆子够大，从武功出兵，沿着秦岭往东，确实很有威胁；但他要是向西前往五丈原，则诸军无事。”

司马懿确实有先见之明，四月，诸葛亮果然率军驻扎在五丈原。擅长防守的司马懿不怕持久战，就怕大决战，诸葛亮稳扎稳打的谨慎战略正中其下怀。司马懿打算再次以持久战消耗蜀军粮草，逼其退兵。

魏军中也有其他将领看出门路，郭淮对司马懿提出：“若亮跨渭登原，连兵北山，隔绝陇道，摇荡民、夷，此非国之利也。”司马懿深知其中利害，派郭淮率精兵屯于北原，诸葛亮进军受阻，原定战略受挫，只得退回五丈原。

此时，诸葛亮并未慌张，因为他还有另一步棋，于是重操旧业，率军在五丈原开垦荒地，多少屯点儿粮草。五月，好消息终于传来，孙吴发兵十余万，分三路攻魏，配合蜀军作战。

曹魏举国震荡，魏明帝曹叡不得已率军亲征，与吴军交战。蜀吴两军合作默契，眼看就要成功，不承想才过了两个月，孙权又一次折戟合肥城下，掉头撤兵。这个小城，孙权从年轻打到老，愣是没啃下来，心里应该也很憋屈。

更憋屈的是诸葛亮，不怕神一样的对手，就怕猪一样的队友，



孙吴这纸老虎，十万大军居然只打了两个月，这下蜀军还能靠谁？估计诸葛亮没少被孙权气着。

七月，吴军正式退兵。

3

这个时候，诸葛亮有些慌了。司马懿按“坚壁拒守，以逸待劳”的指示，继续与蜀军相持，转眼已过百日。

诸葛亮多次挑战，司马懿均坚守不出。诸葛亮急了，以至于连无厘头的手段都使出来——向司马懿送去女人衣物，嘲笑他毫无男子气概。奈何人家司马懿脸皮就是厚，不为所动。

为了平息部下的不满情绪，司马懿还得佯装动怒，上表请战。曹叡心照不宣，自然不许，并派老臣辛毗持节来到军中，“节制”司马懿的行动。

此后，诸葛亮又来挑战，司马懿就假装带兵出击，辛毗持节立于营门，如同魏帝亲至，将士们无人敢动。

八月，诸葛亮再度遣使求战，司马懿见了使者不谈军事，倒唠起家常：“诸葛公饮食起居如何，一顿能吃多少米？”使者如实说：“三四升。”之后，司马懿又问营中政事，使者答：“20 军棍以上的处罚，丞相都要自己阅批。”这使者还真是老实人，什么事都往外说。

经过这一番询问，司马懿回头对部下们说：“诸葛亮的死期不远了。”

曾经有一次，诸葛亮亲自核对文书簿册，丞相府主簿杨颙见了，径直入内，进谏说：“治理国家应该有一定体制，上下级工作不可相互混淆。请允许我用治家之道打个比方。现在有个主人，手下男仆耕田，女仆烧饭，雄鸡司晨，狗看家防盗，牛负重载货，马奔驰远途。这样，一家工作都没荒废，各方要求也都能得到满足，主人从容无忧。突然有一天，主人想亲自去完成所有的活儿，劳累体力，为那些琐碎的事情，累得精疲神乏，到头来一事无成。难道他的能力连奴婢、鸡犬都不如吗？其实是违背了一家之主的原则。古语云，坐而论道谓之三公，作而行之谓之士大夫。现在您治理国政，竟亲自核对文书，整天忙得满头大汗，这不是太劳累了吗？”

诸葛亮听完杨颙的长篇大论，由衷表示感谢，却没有改掉这个坏习惯。孟子曰：“劳心者治人，劳力者治于人。”身为超世之杰的诸葛亮，大半生都在劳心劳力，直至身染重病，值得尊敬，也引人深思。

身体长期超负荷，自然吃不消，234 年八月底，诸葛亮实在撑不住了。他巡视军营，检阅三军，安排好后事，心中依旧放不下未竟的事业，只能遥望长安，仰天长叹，之后，不幸病逝于军中，享年 54 岁。

出师未捷身先死，长使英雄泪满襟！

4

从某种意义上说，诸葛亮其实是一个失败者，却在历朝历代得到了远胜于无数成功者的礼赞，诚如钱穆先生在《国史新论》中对他的评价：“有一诸葛，已可使三国照耀后世，一如两汉。”

如今，很多年轻人面对未来有种深深的无力感，可这种感觉哪里比得上诸葛亮最后一次北伐时感受到的压抑和焦虑？

大多数庸碌无为者早已习惯了朝三暮四、一曝十寒，殊不知，漫漫长路缺的恰恰是那几分承君一诺、必守一生的执着，而这正是后世怀念孔明的一大原因。

（常鑫摘自《一看就停不下来的中国史 2》台海出版社　图 / 孙小片）

诗剧



夜的那边有夜
那边的那边还有夜
夜晚堆积起石头
梦想从夜晚诞生
夜的深处有故乡
深处的深处还有故乡
是谁也在那里歌唱
从黑夜到黎明

——《谷川的诗》



上点心

堂弟是个学渣，我叔在辅导作业时对堂弟说：“你能不能对学习上点心？”堂弟瞬间来了精神：“上点心？上什么点心？”

送分题

赏析课测验，我帮着监考。瞥了一眼考卷，有道题是问哪位音乐家从 28 岁开始听力减弱。同事说这是一道送分题。我一看选项，果然！——A. 贝多芬；B. 贝少芬；C. 贝多少芬。

太年轻

高中第一天军训，班主任很年轻，教官和班主任还没见过面，我们班主任在旁边指导我们站军姿，突然教官从后面怒吼：“你，回去，站好！”

普高困境，怎么高三逆袭

意粉来问：

133****6537：我是县城普高的一名高三学生，初三贪玩从重点初中滑了下来，我所在的高中升学率不高，每年纯文化课考上本科的寥寥，甚至社会上也看不起我们学校的学生，我们学校学习氛围很不好，我属于相对乖的，很容易胡思乱想。我该怎么调节情绪并且让自己在高三逆袭呢？

从重点初中进入普通高中，初三欠的“学债”，你想在高三来偿还，这已经是迟到了整整三年。你自己说的原因是“贪玩”。我把你说的情况浓缩提炼一下，你的问题是：我现在后悔还来得及吗？

我们一个个来看你当下的情况。

第一，普高升学率不高，上本科者寥寥。请问，这跟你有什么关系呢？别人不上进，你可以上进啊！

第二，社会上也看不起普高的学生。古人说知耻而后勇。你既然知道羞耻惭愧，接下来就应该加倍勇敢去用功。

第三，你认为学校学习氛围很不好，自己相对乖。我隐隐约约闻到了一种气味。那就是在一个糟糕的环境里，你如果想振作起来努力用功，是会遭受排挤，甚至被欺负，被阻拦。因为那些不求上进破罐子破摔的人，往往希望大家一起在泥坑里打滚。这些人，会想方设法搞破坏。

你的胡思乱想，其实是在“恐惧”，害怕被人围攻。

所以，你想在高三逆袭，需要做到两点。

抓内在：自己坚定，勇敢起来。

抓外在：寻求家长和老师的支援。

你的情况其实跟名著《红楼梦》里的闹学堂故事一模一样。小说里的贵族家庭贾府，从祖先开始，修建了一个义学，也就是私塾学堂贵族学校。祖辈的目的是让后代子孙，无论贫富都有学上，考科举，走仕途。但是在这么一个免费提供茶水饭菜的好地方，学生们天天不务正业，讲究吃喝玩乐攀比，还打架闹腾。这些学生打架的时候，把整个学堂弄得乌烟瘴气、鸡飞狗跳，笔墨纸砚到处砸，只有贾兰一个例外，依然认真在读书。在小说里，贾兰是个省事的，还拼命劝他的同桌说：“好兄弟，不与咱们相干。”

“省事”就是懂事的意思。

懂事的学生，别人闹别人的，自己埋头学自己的，不掺和。但是，这只能解决一部分问题，因为学习氛围太差可以自己调节情绪，但别人故意要拖自己下水，可就不好办了。这个时候，需要求外援。

在《红楼梦》里，别人不敢惹贾兰，因为他的妈妈是李纨，是贾府的嫡孙。李纨是个寡妇，对儿子的学业要求非常严格，这个小家庭的前途未来，都要靠贾兰争气读书考取功名。所以，李纨绝对会支持儿子好好学习，甚至主动找老师打招呼。只要家长和老师通气了，达成一致，相互配合，很多事情都好办了。可以开小灶，单独指导，可以调换座位，放在老师眼皮子底下，避开那些不好好学习的。

对你来说，也是一样的，你需要和家长沟通一致，和老师沟通一致，争取他们的大力支持。再差的学校，校长和老师也希望保住几个珍贵的好苗子考上大学，读本科。赢得他们的支持，你高三逆袭的机会就大多了。

本期回复

沈嘉柯，作家、学者，出版图书畅销百万册，以高考阅读与写作为导向的新作《大师一支锦绣笔 跟着高考读〈红楼梦〉》即将由意林集团出版发行。

158★★★★1130：小编你好，我是一名高考完的学生，即将面临大学生活。我的朋友始终向我灌输人脉的重要性，我现在越来越为自己的家庭背景自卑了。我想知道究竟是人脉重要还是努力重要。

小林：

你好呀，小林理解的“人脉”是一种社会关系，是通过与不同领域的人建立联系，了解各个领域信息，获取有价值的信息、建议、合作机会等。在这个基础上，你问人脉重要还是努力重要。在小林看来，两者都重要，人脉与努力在不同的情境下可能起到不同的作用。也许对你来说，最重要的是不要让自卑感左右你的思维和行动，不要因为别人的“灌输”而怀疑自己的价值观。

即将上大学的你，会面对一个更广阔的世界，你将认识更多的同学、老师，参与社团活动等，当然还会找到志同道合的朋友。如果讲到人脉，这些都是你的人脉。但是，你也知道你的人生在你手里，并不在你的“人脉”手里。

如果你需要一个答案，小林给出的答案是：努力是拥有美好人生的基石，只有靠自己努力才能实现你的目标与理想，努力朝着自己想要的人生方向走，“人脉”会是你的辅助。

其实你明白的，你才是自己最厉害的“人脉”，加油。

182★★★★1124：小编好，临近中考，我不想留遗憾，就对喜欢的人表白了，他带头和别人一起嘲笑我，我该怎么办？

小意：

你好呀，不知道你是否还在为此事感到困惑，是否有一些伤心与失望。小意觉得不管对这件事你是什么感受，都可以接受这些情绪，要允许自己伤心和失望。这是正常的情绪反应，不要压抑自己的情绪，而是给自己一些时间来处理这些感受，但也不要沉溺其中哦。

小意想说的是，别人（包括你喜欢的那个人）的嘲笑不应该影响你对自己的价值判断和自信心。如果你觉得有些难过，可以与你信任的家人、老师或朋友谈谈你的感受。也许他们可以给予你支持、理解和鼓励，帮助你度过这段时期。

既然表白已经做出，这份情感你便对自己有了“交代”，希望这件事情在你这儿画上了句号。在小意看来，你能够勇敢地表达自己的感受，这是值得赞赏的，不要让别人的嘲笑影响你哦。（对方的反应是令人遗憾的事情，有些人还没有学会珍惜一份真情，那是他们的损失。）

小意还想说，中考之后，接下来的你要读高中了吧，希望勇敢的你接下来把时间与精力放在学业上，好好学习，加油哦。

（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）

女孩子与公开课

原创

□侯卫卫

2005年冬天，临近期末，学校举行了一次公开课活动。教室里坐了很多听课老师。

“任春燕！”角落里一个梳着两条马尾的女生迎着我的目光举起了手。

全班同学都循声望去，露出惊异的目光，不可思议地注视着这个文静的女孩子，连我都难以置信：任春燕自觉地举起了手？

任春燕学习中下游，性格内向，很少听到她在班上大声说话，在所有人心目中，她是一个存在感极低的女孩子。在这样一个场合，在众目睽睽下要回答问题，太让人震惊了。

听到我的点名，任春燕站起来。水灵灵的眼睛里有一丝甜甜的笑意，白色的脸蛋儿微微泛红，窗外的一缕阳光照进来，任春燕沐浴在粉色的霞光里，如春日里一朵盛开的花。

我百感交集，我懂得这个女孩子的心声。

初一时，有次她爷爷来学校领取基金会的资助款，我才了解了任春燕的情况。这是一个苦命的女孩子，父母双亡，由爷爷奶奶带大，这样的家庭注定了任春燕无法像其他同学那样活泼，似乎与他们还有一种距离。

有次我注意到她很兴奋，她穿了一件艳艳的衣服，但我总想落泪，因为我知道那是她母亲时代的衣服，幸亏没有同学关注她，也少了女孩子们无邪的嘲笑。我轻轻走到她面前，赞美她的衣服很漂亮，她高兴地朝我笑笑，开心得像一只飞舞的蝴蝶。

有时课余我会和她聊几句，课堂上多关注她几眼。我不知道我还能做什么，我只是心疼这个孩子。

任春燕是一个极其有心的孩子，我感慨万千。她知道在公开课上我需要学生们的发言来营造和谐的课堂气氛，为此她提前做足了功课，精心准备了很长时间，甚至我想她可能酝酿已久，为此内心进行过激烈的斗争。因为胆小的她要在这么重要的场合站起来，需要多大的勇气，一个羞怯的女孩子用这种战胜自我、突破自我的方式回报着我，表达着对我的感激。这一点多么宝贵啊！

毕业后几年，我向学生打听，任春燕已经结婚成家。我并不意外，她不可能像其他孩子那样在外面打几年工，赚点钱，个人潇洒一下，而是待在家里孝敬已是风烛残年的爷爷奶奶。她的身上有更多的责任感和使命感，让她轻松不起来。她的青春岁月短暂而匆忙，并没有华丽尽情地绽放过。

让我稍感安慰的是，在她黯淡的读书生涯里，我用少许的温暖让她感受到了生命的亮色。

而这个小女孩儿在公开课上的发言也惊艳了岁月，成为她一生中亮丽的光！



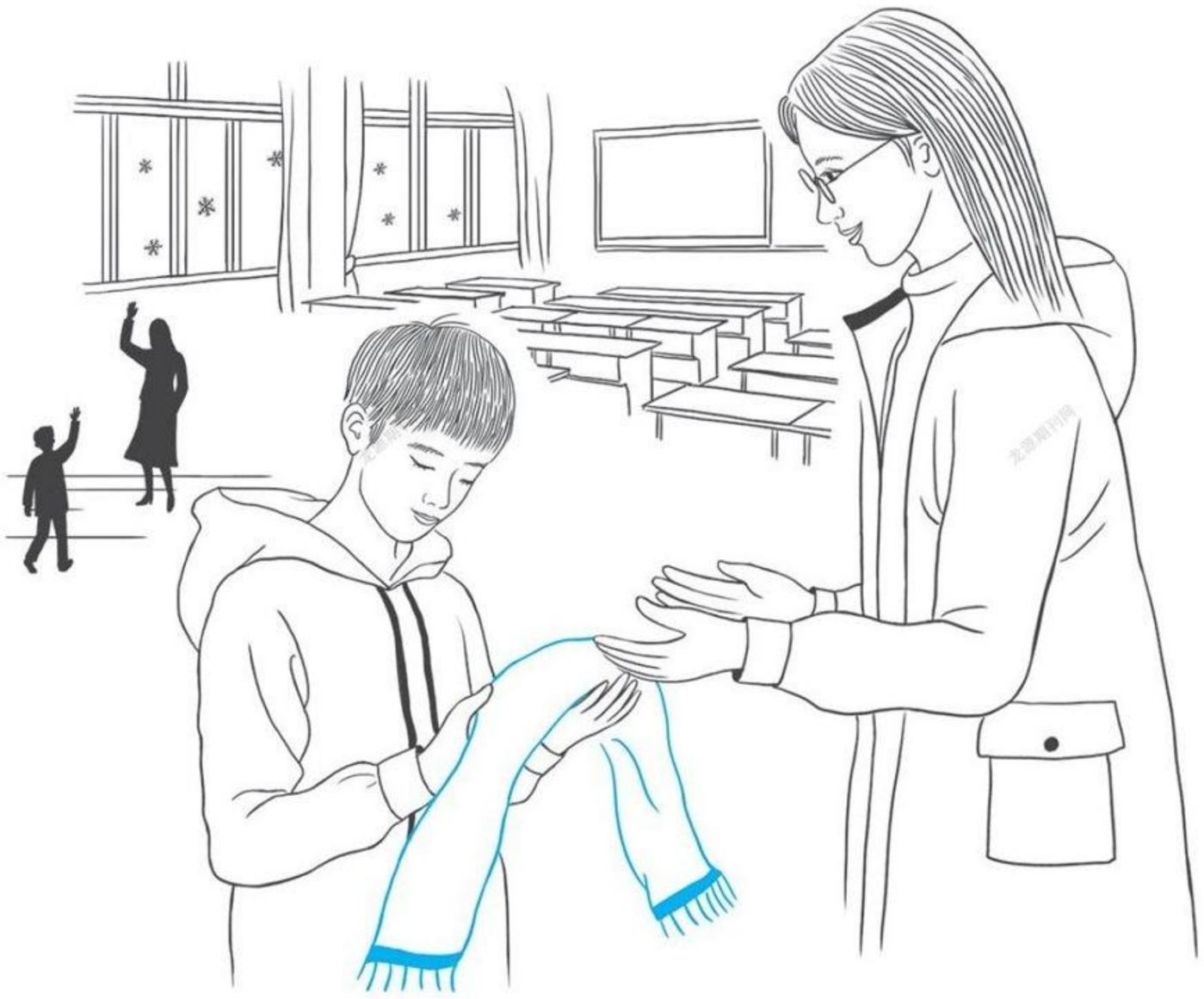
（图/池袋西瓜）

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。



原创

突然好想你啊，圣诞W

□徐社清

西方过圣诞节，有圣诞老人，那个慈眉善目，白头发白胡子的老爷爷，手中提着礼物袋，给小朋友们送去礼物。

在我很小的时候，也幻想过有这样一位圣诞老人，因为每年各种节日，我总会得到许多礼物。但后来才知道，世界上根本没有圣诞老人，那些礼物，都来自爱你的人。

五年级的“圣诞W”就是我的圣诞老人。

那年寒假前，大概是五年级的第一个学期吧，我的语文考出了全年级第一的好成绩，97.5分，作文只扣了0.5分。

尽管在后来的三个学期里，我没再考过年级第一，但对语文的热爱，我一直保持到了现在。

当我得知这个消息的时候，脑子里一片空白，当圣诞W笑眯眯地把我叫到讲台上时，我还云里雾里。

看着下面同学们羡慕敬佩的眼神，我恍如梦里，圣诞W又讲了些什么，已记不清了，但她突然对我说：“为了奖励你的突出表现，我给你准备了一个礼物！”

我顺着她的目光看过去，一条红围巾映入我的眼帘。

圣诞W双手捧起将它递给我，看着我惊讶的难以置信的脸说道：“这就是你的礼物啦，祝你以后再接再厉，更上一层楼！”

懵懂稚嫩的我有没有说谢谢还有别的什么话，已然忘却了。我只记得当我回家展开围巾，看到双面的围巾上，织着圣诞树、雪人，还有正纷纷扬扬飘下来的白色雪花。

围巾的两头是短短的黑色流苏。围在脖子上，像被暖暖的棉花包围。

那个冬天，我是围着这条围巾度过的。回忆起来，那真是我最温暖的冬天。

所以大概就是从那个时候起，我就觉得王老师是圣诞老人了。

平常，圣诞W也很喜欢时不时地从兜里掏出些什么来奖励我们，棒棒糖啊，饼干啊，本子啊，笔……

关于那条围巾，后来我得知，这是圣诞W去度蜜月的时候带回来的。

是啊！她教我们的第二年，正好结婚，她从大大的、印着红色“囍”字的包里掏出一盒盒喜糖送给我们时，全班惊呼。从此，我便真的在心里认定她就是圣诞老人的化身了。

但就在五年级学期末，她和我们说了再见。

她要回家生小孩了，不能再陪伴我们到六年级，得知这样的坏消息，大家情绪低落。

圣诞W却又掏出了给我们的礼物：定制的钢笔。

每人一支，女生是粉红色的，男生是黑色的。

上面刻着娟秀的楷体小字：越努力越幸运，还有每个人的名字。

她站在讲台上，微笑着看着我们相互兴奋地交流讨论，当声音慢慢停了下来，她才开始说起告别的话语。

“祝愿大家，像我送给你们的笔上写着的那样，越努力，越幸运。希望大家，更努力，然后，更幸运。”

直到小学毕业，我们都没再见过她。

但我总会在看到“圣诞”“围巾”这样的字眼的时候，突然想起圣诞W。

圣诞W，您还好吗？感谢您的礼物和背后的爱，我会走很远，但我记得，永远记得，您，是真正的“圣诞老人”。

（图/张翀）

天地有大美

□[印度]泰戈尔　译/杨　阳



薄暮时分，晚风拂动，夕阳在亲吻天边的地平线。霞光闪耀，娑罗树的树梢上藏着最美的宁静。大千世界的完美景象毫无保留地呈现在面前，肃穆之美油然而生。我怎能抵挡住天地的诱惑，不曾心动？

这里的每一个清晨，净修林里的鸟鸣总是按时为晨曦伴奏，轻灵响起。绚烂的彩霞染红了云天，白昼隐去了芳华。河谷山涧，芳草如茵，牛群在这里戏耍终日，此刻也缓缓走向夜的睡眠。白天的声音一步步消失在无边的暮色里。躺在地上，能闻到时光恬淡、和缓的味道。

宇宙中到处是奇迹，细细斟酌，定能一览无遗。就像现在，奇迹已经盛放，繁星满天，若干光影稍纵即逝，叫人心生激动，一辈子不忘记。年轮在那棵大树身上留下了众多痕迹：多褶的树皮、腐败的枯枝、密布的蚁穴，却丝毫不能折损它的优美身姿。它还保持着仰望星空的姿态，娉婷站立。

夜的黑，难掩世间的不完美。但宇宙之大，容得下所有的卑微，能善待一切不和谐的元素。其实，即使有缺憾，也丝毫不会影响天地的大美。自然如天仙下凡，撩人心魄。星空为她披上一层薄纱，让她的美更加柔和，更加安宁。

美无处不在，欲感知美，必须有着强大的内心，纵然世事喧嚣，仍旧坚持我心。诚如中国古话，“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”。

（节选自《烂漫难收，如青春时候》
石油工业出版社　图/蝈菓猫）

改变总是更高尚的

□[波兰]奥尔加·托卡尔丘克　译/于　是

爬到河堤上后，我能看到一条波动不止的丝带，一条总往视野外绵延的路，从这个世界里延伸出去。

偶尔会有些障碍物聚积在沿岸水底，形成小漩涡。但河水涌流，朝着北方一往无前，只在乎远在天边、遥不可见的目标。你不能一直盯着那河水看，因为河水会牵着你的目光一路奔向地平线，会害你失去平衡感。

站在岸边、凝视河流的我明白了一件事：流动的物事总是比静止的好，哪怕，流动会带动出各式各样的风险；相比于恒久不变，改变总是更高尚的；静止的物事必将衰变、腐败、化为灰烬，而流动的物事却可以延续到永远。

（节选自《云游》
四川人民出版社）

土地

□[法]安德烈·纪德　译/李玉民



我慢慢恢复工作，思想平静，精神饱满，对自己的力量很有把握，面对未来不急不躁，充满信心，愿望也温和了，这块节制的土地使人不生妄念。

我想，这块土地上的一切都能结出果实，长出有用的庄稼，树立的榜样不能不对我产生最好的影响。我欣赏这些健壮的耕牛，这些怀胎的母牛，在水草丰满的牧场展现了多么宁静的前景。这些苹果树在向阳的山坡上排列成行，预告了夏天的丰收，我梦想这些树枝不久会沉甸甸地挂满果实。在这里有条不紊的丰盛，怡然欢悦的劳累，长势喜人的庄稼，建立起一种和谐，这不是靠侥幸而是靠经营得来的，一种节奏，一种既是人性的也是自然的美，在这里不再知道应该赞美的是什么，因为大自然处处迸发的旺盛生机和人调节大自然的智巧力量，相互整合成一种完美的协作。我想若不存在需要制服的强有力的野性，这种智巧力量会成为什么呢？若没有限制它，含笑引导它走向灿烂的智巧力量，这种任意迸发的旺盛生机又会是什么呢？我由着自己去梦想这样的星球，在那里一切力量得到最佳的调节，一切消耗得到最佳的补偿，一切交换得到最佳的平衡，这样任何细小的缺陷都会暴露的；然后我把梦想用于生活，为自己创造了一种伦理，这又成为一种科学……

（节选自《背德者》中国友谊出版公司　图/麦小片）

灵感源于好奇

□[波兰]维斯瓦娃·辛波斯卡　译/张振辉

灵感并不是诗人或艺术家的特权，也许包括医生、教师、园丁——我可以列出上百种其他职业。只要能够从中不断发现新的挑战，他们的工作就是一场持续的冒险。困难与挫败从来不会抑制他们的好奇。一大堆新的疑惑会从他们业已解决的问题中涌现出来。

不论灵感是什么，它总是诞生于持续的“我不知道”。

这句话虽然短小，却具有坚实的翅膀。它拓展我们的生活，使之容纳于我们的内在空间，以及渺小的地球悬浮其中的浩瀚外空。

没有一块石头或一朵石头之上的云是寻常的。没有一个白昼和白昼之后的夜晚是寻常的。总之，没有一个存在，没有任何人的存在是寻常的。

（节选自《诗人与世界》中央编译出版社）

理想的美是表里俱澄澈

□宗白华

晋人以虚灵的胸襟体会自然，乃表里俱澄澈、一片空明，建立最高的晶莹的美的意境！

晋人的美的理想，很可以注意的是显著的追慕着光明鲜洁、晶莹发亮的意象。他们赞赏人格美的形容词像“濯濯如春月柳”“轩轩如朝霞举”“清风朗月”“玉山”“玉树”“磊砢而英多”“爽朗清举”，都是一片光亮意象。甚至殷仲堪死后，殷仲文称他“虽不能休明一世，足以映彻九泉”。

形容自然界的有“清露晨流，新桐初引”，形容建筑的有“遥望层楼，丹楼如霞”。庄子的理想人格“藐姑射仙人”“肌肤若冰雪，绰约若处子”，不是这晋人的美的意象的源泉吗？桓温谓谢尚“企脚北窗下弹琵琶，故自有天际真人想”。天际真人是晋人理想的人格，也是理想的美。

（节选自《美学散步》上海人民出版社）

『学习羞耻症』的我，怕被人知道自己很努力

□是大可呀

高考之后，邻居的儿子小光向我询问一些大学建议，可在不知分数与专业的前提下谈论具体事务为时尚早，我只能笼统地说：“任何时候都不要羞于学习，大大方方地去争取你想要的东西。”他疑惑：“学校不就是用来学习的嘛，有什么好羞耻的呢？”

他是个不折不扣的学霸，早在初中时就以尖子生的身份参加了高年级的模拟考试，成绩位居年级前20%，免考进入市重点高中后遇强则强，我放假回家在电梯里遇见邻居阿姨时都会进行这样的对话：“小光又不回来？”“嗯，说是后面有大考，和要好的同学打了赌要突破650分，我这刚买了核桃和牛奶打算给他送去。”她的语气轻柔如风，却在我心上开了一枪又一枪。他去年高考恰好复阳不幸失利，去不了理想的大学才毅然决然选择复读，此次对完答案后对心仪高校十拿九稳。实际上他来找我时我内心有点惶恐，不过是仗着年纪大提前进入了大学，自己都没搞明白又怎能给予恰当的建议呢？光是学习这件事上，他都不能理解为何会害羞。

和他不一样，我的学业总是起起伏伏。大概在初中的时候在QQ空间看到一句话，“你必须非常努力，才能看起来毫不费力”。当时的我毫不起疑，没深究其中的强盗逻辑，还给自己写了逆袭剧本，渴望在期末考试中一鸣惊人。白天一手掐着大腿根，一手抹着风油精强撑着颠颠晃晃的头，吞下哈欠聚精会神地听物理定律，夜晚熄灯后，小心翼翼地在被窝里打开微手电复习知识点，还不时警惕着突然查房的宿管阿姨。那时的我像垂直运动的滑轮，看似忙个不停，到头来全是无用功。坚持一学年后，成绩不起波澜，眼镜度数直线上升。

配完眼镜后我安慰自己，就是一时粗心而已，重整旗鼓再接再厉。但由于学校实行寄宿制，日常管理较为严格，三番五次地被宿管抓到夜里若隐若现的灯光，怀疑我私藏电子设备，班主任严厉劝我将影响学习和作息的手机交出来，即使我觉得委屈，也犟着不肯说出学习到半夜的事实。

从那时起，我便患上了学习羞耻症，毕竟比起彻头彻尾的学渣，还是被娱乐耽误的中等生更让人容易接受。这种状态持续到中考前，同桌为了拉我一把和她考入同一所重点高中，将所有技巧与笔记倾囊相授，可我却用余光心猿意马地环顾四周，仿佛听见了“学霸给她补课也是白瞎功夫”“没头脑就是没头脑”之类的泄气话，我学得越发吃力，最终她如愿以偿，相差近百分的我则留在了本地高中。同桌和小光一样，都是天赋异禀的小孩，热爱且擅长学习是一种，坚定地不受他人影响也是一种。

进入新环境后我的情况有所改善，理综一如既往糟糕但可以逃到文科去，渐渐前移的名次勉强带来点安慰，但习惯性地喜欢遮掩自己的努力和内心想要变好的欲望。班上有一个从区县来的男孩，是全班公认的刻苦之星，无时无刻不伏案刷习题册，但大半年过去毫无起色，我似乎又看见了那个笨鸟先飞但飞不动的我，



同学无声的眼神里流露出同情，反倒是不学则已，一学就突飞猛进的那类“差生”更让人羡慕。于是为了营造反差感，我开始悄悄学习，似乎努力是人人皆有的那张底牌，被别人知道就会感到羞耻，努力不成，更加羞愧难当。为了避免体验这些羞耻感，所以要悄悄进行。

就在我为自己的秘密行动沾沾自喜时，迎来千军万马过独木桥的高三，一小撮优等生被单独分到楼梯最里端的教室，新来的班主任亲自题写奋战高考的标语，做成小立牌放在课桌前，所有事情将为学习让步，时刻不容松懈。大家的目标极为统一，擅长不同学科的同学轮番上台给大家分享解题思路与背诵技巧，极易被环境影响的我热血澎湃，这是我短暂不为全力以赴感到羞耻的时期，心口一致地在题海里沉浮，兜里随时揣着写满单词的小卡片，若时光停留在那一瞬间，我将会是最幸福的人。

殊不知我只是发过光的中等生，羞耻并未伴随成长而消失，反倒掺杂了更多的因素变得沉重。大学是个角色众多的竞技台，毫无方向的我像在黑暗森林里小心谨慎穿行的旅人，探索着出口又要不被其他人发现。明明在图书馆整理资料一整天，面对好奇询问的室友却会说“去得太早光顾着打瞌睡，回来这么晚是因为看小说入了迷”；明明想利用空闲多考取几个证书，但朋友发来聚餐邀请时从不好意思以“额外的学习”为由拒绝；明明彼此都异常努力，在朋友圈还是一副嘻哈玩乐的搞怪样，开玩笑地恳求大家别卷别卷……

有的悄悄拿到了竞赛特等奖，有的默默在发表论文上努力，纵使每个人的赛道不同，“学习”的含义逐渐泛化，但都心照不宣地践行着缄默法则，也许是潜在的竞争让同学间的隔阂增大，对彼此的印象也越发模糊，要用“放松”的幌子为正在做的事覆盖上一层可喘息的屏障。我总是很怕别人发现我在很努力地学习，甚至我会向外界展现出一种我在“摆烂”的信号，这样的羞耻其实在不知不觉间成为内耗的元凶。

“骗别人”和“骗自己”的界限逐渐消失，不仅浪费着时间和精力，尤其可怕的是，假“毫不费力”最终变成真“不够努力”。当看见专业排名上垫底的名字我无地自容，想靠努力重回巅峰，但于事无补，现在已成为不折不扣的“学习差生”。

世界上有一种令人害怕的安慰叫作“你真的很努力”，原本是夸奖的话语如果没有配得上的结果就体现出别样的意味，潜台词是你除了努力一无是处。失败之后我向初中同学描述现状，羡慕如她一般拥有学习天赋，不会因结果而动摇的人，她却说：“我也曾对日夜不息的努力感到羞愧，但那又怎样？”

身为医学生的她这几年见识到了无数天赋异禀又格外拼搏的高才生，自习室里灯光彻夜明亮，从未对学习感到羞耻，有的只是对不努力的愧疚。她说：灵气与否都是生来注定的，我当然承认有人可以毫不费力地得到我们触不可及的东西，但当我为了保研逼着自己摆脱“努力羞耻”一年后发现，聪明人从不会看轻努力拼搏达成目标的人，只会看不起自己过着不如意的生活却只知道自怨自艾的人。

因此，当小光进一步询问时，我袒露历年来折磨内耗我的“学习羞耻症”，他既对我也对自己说：“学习是件美好的事，一定不要为努力感到羞耻，也不用遮掩自己对美好未来的野心，比起不敢迈步的人，努力本身就是一种成功。”

（心香一瓣摘自微信公众号“三联生活周刊”

图/池袋西瓜）

诗剧



空中飘着零星小雨
一片叶从枝头跌落
未能归根
随风起起落落
走过一条街道又一条街道
街道连着街道
街道尽头还是街道

——《叶未归根》



商 机

学生时期和室友去某步行街上吃饭，所有饭店门口都排了超长的队，就一家精致的小别墅门口没人排队。进去发现是日料店，一看菜单发现人均得450多元，刚想跑发现门口的鞋被收走了。

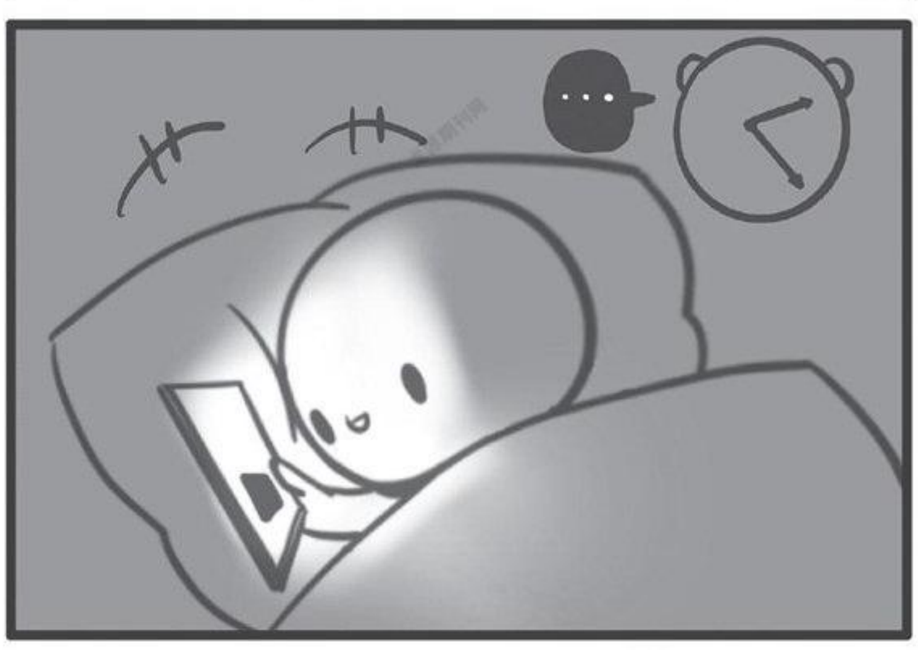
是块料

同事带7岁的儿子来我家做客，小孩特别调皮，把我家的客厅翻了个遍，我气又不能说，于是微笑着把他带到钢琴边，让他随便弹了几下，然后对同事说：“这小子乐感不错，是块料。”然后……据说那小孩再没有过周末。

你在我家装监控了呀

□伊吹风子





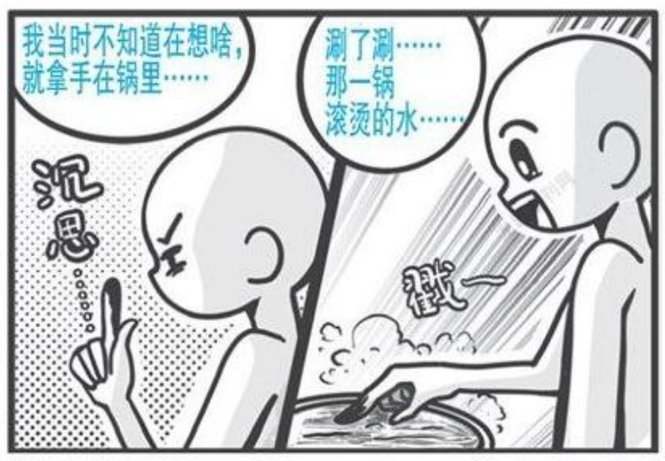






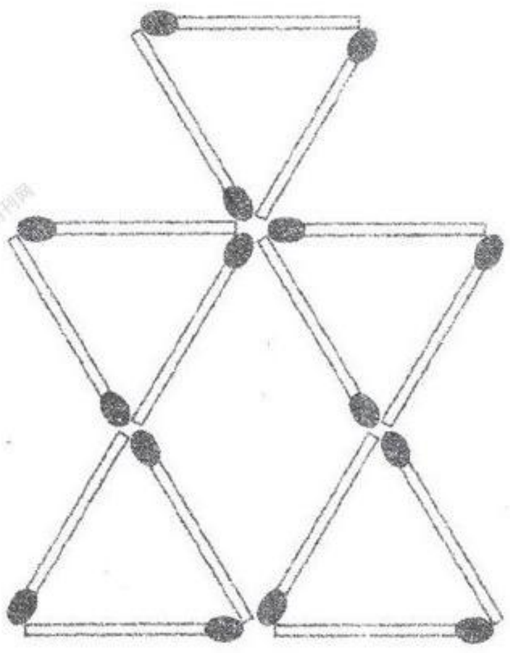








右图中含有7个三角形，你能添1个三角形，使图内含有18个三角形吗？



二、找硬币

12枚硬币，包括面值1分、2分、5分，共3角6分。其中有5枚硬币是一样的，那么这5枚一定是几分的硬币？

三、相同的时刻

在一个12小时计时的电子表上显示时间时，连续3个或者3个以上相同数字排列的现象，一天可以出现多少次？



斜线数独规则：

将数字1~9填入空格内，使每行、每列、每宫和每条斜线内的数字均不重复。

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

锯齿数独规则：

将数字1~9填入空格内，使每行、每列和每个锯齿形粗线宫内的数字均不重复。

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

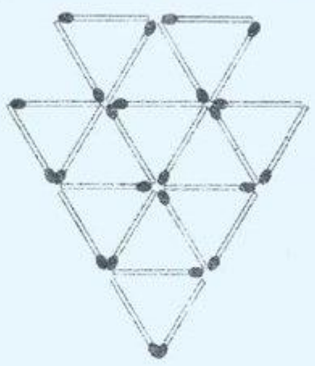
本期数独由蓝天提供

本期答案

一、如图。

二、是5分的。

三、36次。它们分别是：1：11、2：22、3：33、4：44、5：55、10：00、11：10、11：11、11：12、11：13、11：14、11：15、11：16、11：17、11：18、11：19、12：22、00：00。这些时间一天可以出现2次，所以一共36次。



斜线数独

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

锯齿数独

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





许愿墙

133****7632：今年是《意林》创刊20周年，也是我的中考之年。从小读着《意林》长大，和《意林》相伴已经有十载春秋了。《意林》带给我的自信、温暖、感悟，让我在中考考场上积极面对，从容发挥。希望我能成功上岸，希望《意林》杂志越办越好，希望所有《意林》的读者都勇往直前，为梦而战！成长的道路上，《意林》，让我们一路相伴，共赴未来！小意，生日快乐哦！

133****5336：小意！马上就要放暑假了，希望我期末考试能达到目标——全班前十！也希望这个暑假我可以提升自己，遇见更好的自己，好好锻炼，好好学习，好好爱自己，还希望下学期每天都能看见他！加油加油！

193****7727：我相信我就是我，相信我一定可以拥抱明天的彩虹，风雨终会过去，彩虹会更加耀眼。加油吧，未来的我！

191****5260：小意，我来许愿了！2023年已经过了一半，今年的毕业季让我想起了很多。希望下半年的自己可以更加刻苦，考上理想的高中，然后去旅游。享受青春！越来越好啊！加油！

155****1921：我已经高二了，不能再沉沦了，总要为自己的未来努力，我要上大连理工大学，加油！

157****3082：小意，我来许愿啦。在几天前我中考成功上岸啦！坐等录取通知书！希望在今后的高中乃至大学中，我都能迎难而上，成功上岸。希望我能心想事成，有一个好的未来！爸爸妈妈身体健康，身边的家人朋友们平安顺遂、万事如意！

139****0453：马上就要期末考啦，希望通过这一个多月的努力，我可以重回原先的位置，可以安安心心地度过一个暑假，迎接我的高三生活，加油！

134****8033：希望我在明年12月艺考顺利！顺便祝2025年高考胜利！

155****3006：第一次来《意林》许愿诶！希望我地生会考有个好成绩！也希望我明年中考考上一中！祝xyc肖副总中考顺利！能够实现自己理想！有机会见面！爸妈身体健康！

136****6030：希望在未来的日子里，挑战自我，实现目标，遇见对的人，做想做的事。

177****9281：偶然看到《意林》可以许愿，我希望2024年夏天，我和我的朋友们都可以在高考中考出理想的高分，去到理想的大学。希望我们的结果匹配得上我们的努力！愿我们明年高考顺利！



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！



长辫子



隐身



快乐



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

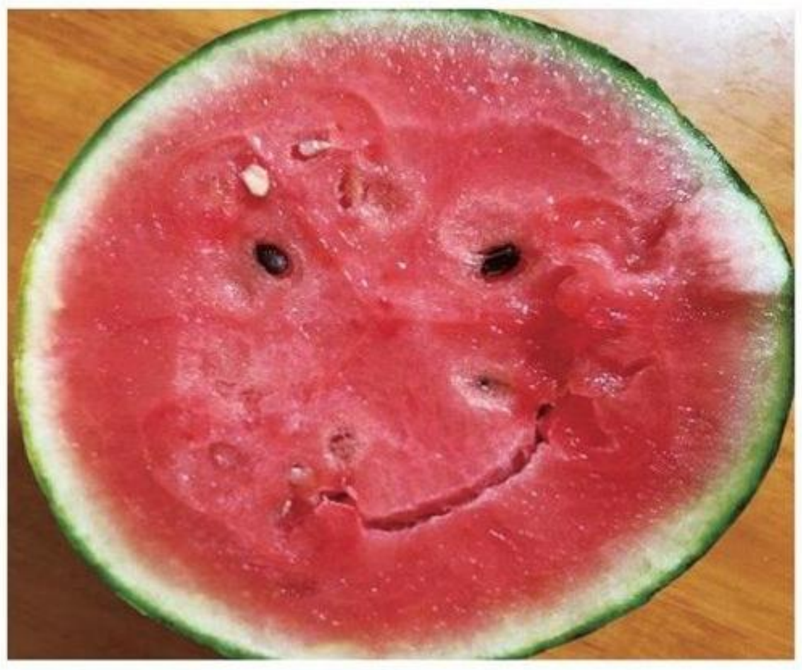
发送“我最喜欢的《意林》栏目＋栏目名”到17611610721，pick你的最爱吧！



新锦旗



护崽



西瓜点赞



防刺眼



自拍



鹿卡

《意林》创刊20周年庆

来《意林》挖呀挖，大大的宝藏挖回家



“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. “挖呀挖呀挖”魔性造句，千元大奖等你拿

你被魔性的“挖呀挖呀挖”洗脑了吗？欢迎用“挖呀挖呀挖”填词造句，表达《意林》连续多年“巧遇”中高考原题，可以提升学生的阅读写作能力之意。可一句、可多句，如能写出完整的歌谣更佳。特等奖1名，奖金1000元；一等奖1名，奖金500元；二等奖2名，奖金300元；三等奖5名，奖金100元；优秀奖100名，奖品为《意林18周年纪念书》一套。参与方式：邮件标题注明“造句活动”，连同联系方式发送至邮箱1727166991@qq.com，也可以在意林官方微博、微信此活动页面下互动参与。（示例：在绿色的《意林》里挖呀挖呀挖，种中高考的种子，开名校的花。）本活动截止时间：2023年8月10日。

2. “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，限制在500~2000字。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。

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