小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

意林®

2025.16
总第509期 八月下 半月刊

◆“如何呢？又能怎？”　◆一见钟情是个坏习惯　◆老而孤独，你惧怕吗　◆该给孩子玩手机和平板电脑吗



邮发代号：16-288　定价：10.00元
ISSN 2097-423X

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2025年
《意林》杂志
BEST SELLING 2024
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
绿色印刷产品

意林

2025

《意林》翩然走过500期

芳华凝练 岁月华章

十八相伴，文基初筑

《意林18周年纪念书》

经典爆品



18年初心励志　18年匠心沉淀

- 图书畅销榜总榜
- 母婴好物爆款榜
- 文学书籍爆款榜
- 文学书籍口碑榜

字里行间，是无声告白

一个人觉醒的标志

□蔡志忠

一个人觉醒的标志就是不再对任何人和事执着。他对待任何关系的核心只有一句话：我以真心待你，但我不执着于你。真正能做到活在缘分中，而不是活在关系里；我对你好，只是因为我想对你好，和你对不对我好没有关系。

同理，有一天我不想对你好了，我也可以转身离开，那一刻和你对不对我好没有关系。所以对于任何痛苦的心理，想要尽快释怀，我们唯一要做的不是忘记，不是强迫自己放下，而是接纳：接纳物是人非，接纳事与愿违；接纳这个世界，真心也有抵达不了的地方。

一杯水你渴的时候，它贵如黄金；你不渴的时候，它寡淡无味。所以世间万物本没有对错，都在一念之间，成年人的世界没有华丽的告别仪式，只有默契的疏离，就像秋叶离开枝头，那么自然，又那么必然。所以，能坦然面对得失，面对遗憾，面对关系的破裂，就是你真正觉醒的开始！

（**李萌萌**摘自微信公众号“婉君2017”）



意林

小故事大智慧·小幽默大道理·小视角大意境

YI LIN 目录 CONTENTS

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

国际标准连续出版物号 ISSN 2097-423X
国内统一连续出版物号 CN 22-1361/I
Code of POSt Issue 邮发代号 16-288

（总第509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
Executive Editor in Chief 执行主编 邓志娟 康 宁 王 娟
Editor 编辑 黄 磊 许之贤 翟 爽 孙 静 董 腾 郑思琦 李雨濛 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 长春市硅谷大街7277号
Contribution Address 投稿地址 北京市朝阳区南磨房路37号 华腾北搪商务大厦1501室 邮编：100022
E-mail 电子信箱 yilin010@vip.163.com（投稿） yilinart@163.com（插画）
Yilin Microblog 意林微博 http://weibo.com/yilinzazhi
Taobao Mall's Address of Yilin 意林淘宝商城 http://yllzts.tmall.com
电子版总代龙源网 www.qikan.com.cn
Print 印刷 河南文华印务有限公司

Distribution Department 发行中心
Director of Distribution 发行总监 王俊杰 010-51908290
Deputy Director of Distribution 发行副总监 杨素琼 010-51908071
Marketing Director 营销总监 姜 丽 刘 洋 沈洪鑫 殷春明
Customer Manager 客户经理 索明丹 张学明 张 晶 祁春燕 沈兰娟 李 丽
Date of Publication 出版日期 上半月 每月10日 下半月 每月20日

《意林》《意林》（原创版）《意林》（国潮）《意林（少年版）》

本刊所付作者的稿酬，已包括本刊对《意林》进行纸介质、电子版、有声版、多语种版本制作和数字化的传播，以及本刊合作伙伴以同样方式使用作品的费用。本刊未能联系到的作者的稿酬已按相关法律规定交由中国文字著作权协会转付，敬请未收到稿酬的作者与该协会联系领取。电话：010-65978917，E-mail：wenzhuxie@126.com。

励心小品

/ 哲理微光，照进日常 /

一个人觉醒的标志 蔡志忠 1

年轻人观察室

/ 年轻拥抱未来，个性绽放风采 /

为什么迷恋二次元 邹凡凡 26
爱上发疯的年轻人，对着AI狠狠发癫 年糕菌 60

幸福讲义

/ 为心赋能，不畏途长 /

一头牛的夏日闲 钟读花 8
当你陷入一团乱麻时，就去跑步吧 马 慧 32
人也是大地上的草木 周华诚 41
出去见过世面，才选了回家享逍遥人生 毛 利 44
不脱蓑衣卧月明 黄丝苏 46

成功开讲啦

/ 兴趣即志趣，成功自定义 /

出身小镇的“90后”女数学家 慢 慢 4
LABUBU爆火，全靠ABB式名字？ 章 南 18
出拳的理由 史蒂夫 33

古今智库

/ 借力众生智慧，顿悟成败之道 /

市场的滋味 岑 嵘 12
养系统 胡一峰 13
一见钟情是个坏习惯 崔 鹏 24
要随和 冯 磊 55

世间感动

/ 万水千山走遍，内心柔软如初 /

偷看书架 胡辛束 20

名师读意林 ☆★☆

意之邃远，林之深茂，
堪为学子良师、青年益友。

——河南省示范性普通高中 南阳一中 校长 杨显社

一则故事 改变一生

YIZE GUSHI GAIBIAN YISHENG

老而孤独，你惧怕吗 黄 澜 21
教师子女面临的“社交大戏” 五月五 22
龙王的旗帜 黎 荔 34
我也眷恋那样的时刻 李 娟 38
吃鱼 刘 瑜 40
“天哪，她有个大牙缝” 古 典 42
做饭是一个成年人不向世界妥协的方式 昔 央 54
砸鱼汤 铁 鱼 64
黑蜂 王 族 68

成才辩论会

/ 不被焦虑裹挟，沉着静待花开 /

该给孩子玩手机和平板电脑吗 贾行家 6
猫晒太阳的意义何在 风眠舟上 30

时代超话

/ 网络生活热词，现实心灵镜鉴 /

数字囤积癖：我有2000条“想变好”的收藏 李清浅 7
人狗之间 薛 巍 10
“表达外包”后，我不会说话了 孙黎可 28
“如何呢？又能怎？” 殷锦绣 56

生活锦囊

/ 世事洞明皆学问，人情练达即文章 /

不穿妨碍你逃离危险的衣服 韦罗妮克·海兰 9
便宜的东西，到熟人店里买 香克斯 15
真正的夏季 赫尔曼·黑塞 53

新知小识

/ 洞贯古今中外，获取知识智慧 /

什么是福流 彭凯平 14
你可能白逛动物园了 卢 路 17
记仇的基因 袁 越 36
说谎者的大脑和我们有什么不同 岑 嵘 48
养蜂人不断取走蜂蜜，为什么蜜蜂从来不逃跑 达尔问 52

开卷有益

/ 书香润泽心灵，阅读点亮人生 /

疯狂的葡萄 苦 茶 11
“站着写作”与“坐着校阅” 雍 笛 29
言之有理 羊 白 37
值与不值 六神磊磊 45
徜徉于时间之外 骆玉明 66
夏日 路易斯·塞尔努达 66
简单才能敏锐 克里希那穆提 67
爱的馈赠 杜素娟 67

名家中高考论坛

/ 感受名家妙笔生花，共悟考场读写之道 /

河流是村庄的秘史 高卫国 16

青春红游记

/ 触摸革命历史，感悟青春使命 /

一件战袍 江 子 58

未成年解忧杂货店

/ 守望心灵，勇敢追梦 /

究竟怎么走才有美好的前途 梦 元 62

写意校园

/ 来自校园的感悟和声音 /

你目前最大的心病是什么 幽暗的森林 25
考试时的我 少女兔 51
我的老班有故事 流 年 65
为丑买单 伊吹风子 70



出身小镇的『90后』女数学家

□慢慢

近来，数学界可太热闹了！在北大数学科学学院的学术讲座上，台下坐满了数学界大佬，连一向低调神秘的“韦神”韦东奕都三天全程不落、提前抢第一排。

讲座的主角是年仅34岁，刚成为第13位法国高等科学研究所数学学科的终身教授，而且今年有望获得菲尔兹奖的王虹教授。

这位成功破解困扰数学界近百年的“挂谷猜想”的数学新星，出生在广西小镇，她没有年少成名的光环，甚至曾一度放弃数学，最后凭借着对数学的热爱与十年如一日的坚持，一步步走到了世界数学的最前沿。

从小镇女孩到数学界新星

王虹出生在广西桂林平乐县沙子镇，父母是当地中学教师。5岁那年，她已经学完了一年级的全部课程，于是直接跳级升入二年级。从那时起，每学期开学前自学教材，成了她的习惯。

不过，她不是那种习惯依赖老师的听话孩子，遇到不会的问题，她不会第一时间提问，而是自己查资料、自己琢磨，或者拉着同学一起讨论，这锻炼了她极强的独立思维能力。

进入中学后，王虹的学习成绩也没有像大家想象中那样一骑绝尘。她曾坦言，刚入学时，成绩曾排在全年级100名开外。但她没有陷入焦虑，而是按照自己的节奏，一点点稳扎稳打。

在学数学的路上，王虹也并不是一帆风顺的。

2007年，年仅16岁的她考入北京大学，但由于专业调剂，最初进入的不是数学系，而是地球与空间科学学院。直到大二，她才发现自己喜欢数学，兜兜转转回到自己真正感兴趣的数学专业。

刚进北大数学系时，王虹并没有什么耀眼的履历。她没有参加过奥数竞赛，身边的同学几乎都是拿奖拿到手软的天赋型选手。她也不气馁，而是默默积蓄力量。有一次老师布置了一道几何难题，绝大多数同学思考两周便放弃，而王虹却坚持了整整一学期，最终独立解出。

之后，她赴法国巴黎综合理工学院留学，又转入巴黎南大学修读数学硕士。其间，她曾一度因数学太难转学建筑，半年后又回到数学。

2024年，她成功攻克了三维挂谷猜想，在国际数学界一战成名，成为备受瞩目的数学新星。

难倒数学界百年的挂谷猜想

王虹所破解的挂谷猜想到底是什么？它的来历非常另类。

1917年，日本数学家挂谷宗一想到，如果一个武士被困在狭小的厕所里，他是否还能旋转手中的武士刀进行自卫？

这把刀，也就是一根单位长度的线段，能不能在一个尽可能小的区域内完成360度旋转，并扫过所有方向？

这个看似荒谬的问题，其实隐藏着很深奥的数学逻辑，它引出了一个几何问题：在二维、三维甚至更高维的空间中，是否存在一个“最小集合”，

/意林/ 你的身体由绿色符号组成，正如新生的树的身体。别去介意那些细小的闪光的伤痕：你要望向天空和它亮青色的星星花纹。
——奥克塔维奥·帕斯

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025

能容纳一根线段朝向所有方向移动？

这个问题被称为挂谷猜想（Kakeya Conjecture），它涉及几何测度论、调和分析、偏微分方程等多个数学领域，是现代数学中最具挑战性的难题之一。

王虹与约书亚·扎尔（Joshua Zahl）合作，他们通过一篇长达127页的论文，不仅构造出了三维Kakeya集合的存在性，更开辟出一条全新的证明路径。

打破刻板印象
王虹的胜利不只属于数学

王虹的成功并不只是破解挂谷猜想这一成就，更是对诸多陈旧刻板印象的挑战超越。

1. 打破女性不能学数学的刻板印象

长期以来，数学都被认为是男性的战场，从小学奥数竞赛到科研领域，女性常常被贴上不够理性、不适合学数学的标签。而王虹用自己的方式给出了强有力的回应，女性同样可以学数学，探究未知的数学问题，而且能做得比男性更好。她的成功也是对无数女孩子的鼓励，无论是在哪个领域，优秀不分性别。

2. 打破天才不走弯路的刻板印象

很多天才几乎是从小就开始对某一领域充满热情，但王虹的数学之路颇为曲折。她的经历也告诉我们，天才也会走弯路，也会想要放弃，探索本身就是一条曲折的道路，而热爱和坚持才是成功最可靠的能力。

3. 打破教育的刻板印象

王虹是如何成长为世界级数学家的？不“鸡娃”的家庭，其实才是最强助力。

王虹的父母是小镇教师，他们会引导孩子学习，却从来没有对孩子的成绩有过多要求，女儿考上北大，他们也只是当作平常事，这样教育的松弛感给了王虹面对难题和挑战时的平常心。

王虹曾说过，累了就休息，休息好了再学。计划可以做，但不一定要完全达成，顺其自然就好。

她允许自己休息，也能在失败中迅速复原，始终对世界保持好奇、对数学保持耐性。

这样的心态是她走得远的底气，她从不被功名所累，愿意慢慢来，不怕走弯路。她敢于在不确定中寻找方向，也坚持用自己的节奏去探究世界难题。

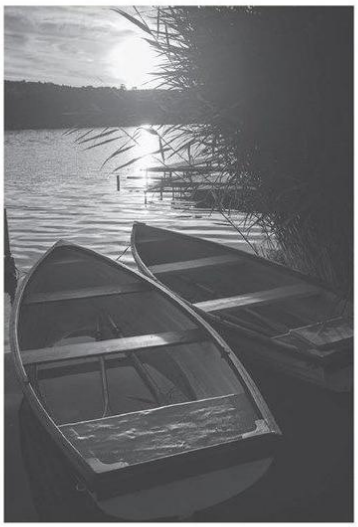
王虹的经历代表一种新的教育范式，优秀不必早早定型，天赋也不必一步到位。

比起从小严格规划教育路径，更可贵的是孩子在长期的热爱与自我调整中，活出自己的节奏，坚定自己的方向。

（大浪淘沙摘自微信公众号“Letsight”

图/陈明贵）

诗剧



亲爱的
我学会了热爱自己
热爱食物
热爱慢慢冷下来的清水
热爱漫长的下半夜
热爱石井的孤独和遗世的冷清

——傅菲

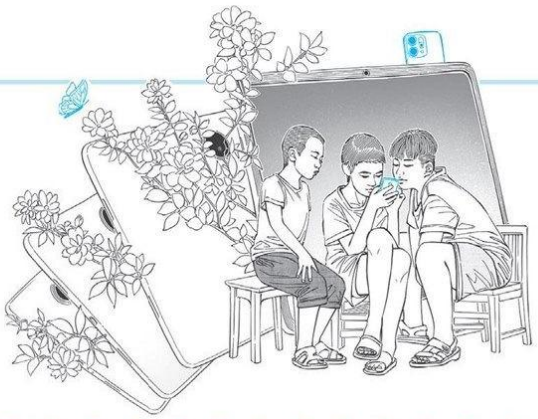


Call back

我老公说我天生就是做自媒体的。我问为什么，他说：“只要一跟我吵架，你马上就一条龙伺候：断章取义、拉对立、上价值，最后还能call back翻一下上个月的旧账。”

懂审美

几天前我姑姑把她家养的金毛送到了我家，我不知道如何逗它，所以它总是无视我。但是它喜欢和我妈妈一起玩，妈妈也很高兴。我姑姑来接金毛。妈妈称赞金毛：“这条狗真的很乖，主要是它还懂得审美。”



该给孩子玩手机和平板电脑吗

□贾行家

你拿这个问题去问父母，他们大多数都会放下被自己盘得滚烫的手机，瞪着带血丝的圆眼，义正词严地说：“不应该。孩子就该多做题、多看书！”

在他们重新拾起手机前，又补充一句：“实在管不了，也是越晚给越好。”

我刚才是不是没总结错咱们的德行？我们不希望孩子变得和我们一样，但是又舍不得改变自己；孩子也正在暗暗发誓长大了别和我们一样，但他们又难免在这种教育里，最终和我们一样。

一位熟悉的李校长是怎么回答的？

首先是：应该给。手机是帮助孩子扩大认知半径、学习未来技能的必要工具。

超乎大家意料的是，他建议比较早地主动为孩子提供手机和平板电脑，最好是在小学三到五年级之间，也就是十岁前后。

为什么？因为在这个时候，他的同伴们还没有手机，正在背着家长倒腾各自的小天才手表。你先一步主动为孩子提供手机，可以和他确立明确的使用规则。李校长建议，父母可以在孩子的生日，或是元旦这样的节日，搞一个正式发放手机的仪式，让他形成强烈的印象。

你可以这样宣布：“从今天开始，你可以用手机了。但是这部手机的所有权属于妈妈或是爸爸，你只有使用权。你在使用中需要遵守规则，比如每天只在特定时段用半小时。你同意吗？”

你想，孩子领先于同龄人，意外地获得了这个梦寐以求的资源，他能不同意吗？他一定会非常主动地履行这个规则。

此后，父母就可以依据双方同意的规则，堂堂正正地行使所有权和监管权了。

这能让孩子在自律中建立正确使用电子产品的习惯，更重要的是，可以培养他的规则意识。

这和孩子在6~12岁阶段，家长的角色有关。李校长称之为“服务型政府”，表现为：稍微放手，提供充分的资源和机会，帮孩子扩大认知半径，同时，也要收放有度地控制风险，明确规则。

如果你不是在这个时候给他手机，拖上几年，会怎么样？比如过了12岁，孩子上初一了，情况就会彻底变了。

那是一个说起来我们就头痛的阶段：青春期。

那时候，他的同学先后都有了手机，他会为此和你软磨硬泡，产生激烈的吵闹，直到你妥协。你再和他去谈什么规则，他已经听不进去了，甚至会养成一个认知：利益不是靠遵守规则换来的，是靠着无理取闹——我甚至怀疑，社会上一些喜欢用无事生非来谋求利益的人，是不是在少年时代没过好这一关。

李校长还建议家长用开放的态度对待电子游戏。

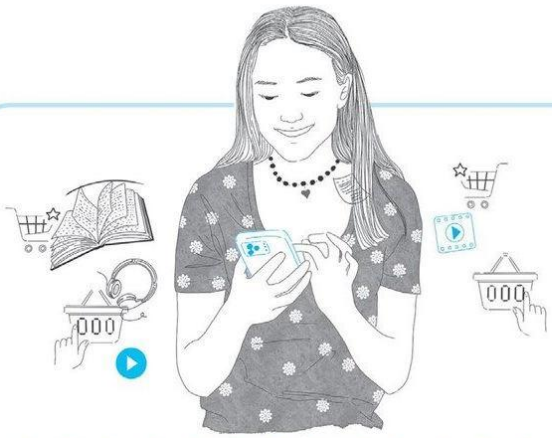
他问那些不许孩子碰游戏的家长：“你玩过吗？你没玩过，也不知道是好是坏，怎么就不让呢？”

重要的是我们先弄清楚孩子在玩的是什么样的游戏。在那些优秀的游戏里，孩子学到的知识、被开启的智慧，可能要比在学校课堂上更多。他曾亲自带着十一盟校的校长们去体验线下剧本杀，到知名的游戏公司去参观。

（张秋伟摘自得到App　图/鹿川）

/意林/ 受苦比解决问题来得容易，承受不幸比享受幸福来得简单。这极符合人类不愿动脑的天性。因为解决问题需要动脑，享受幸福也需要动脑平衡各种微妙的关系，而承受痛苦则只需陷在那里不动。——周岭《认知觉醒》

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025



数字囤积癖：我有2000条“想变好”的收藏

□李清浅

刷手机时，发现一条优质但是需要“执行力”的视频里，有一条高赞评论：进我的收藏夹去吃灰吧。

这话瞬间戳中了我，谁还没有一个塞得满却从不实践的收藏夹了？

某天整理收藏夹时，我意外发现，竟然收藏了2000多条链接，虽然它们的内容五花八门，但大多与“自我提升”有关，可见我多么想让自己变得更好。

随便给大家看几条我的收藏：“3个动作瘦肚子”“10分钟让家里变整洁”“妈妈必学的20种快手早餐”“历时4个月我扔掉了410件物品”“8件事让你恢复清澈平和”……

收藏这些时我肯定有被触动到，但实际上我很少去翻收藏夹，更不要说去实践了。

最匪夷所思的是，有些内容我都忘记自己收藏了，比如有一条是“快板打法之中小板打法”。

后来才知道，像我这样的人并不在少数，大家将收藏夹称为“数字坟墓”，毕竟吃灰多到成了堆。

我们总以为收藏了迟早会去学去看，实际上是收藏从不停止，行动从未开始。

一个朋友告诉我，她偶然发现自己常用的一个App竟然不知不觉中收藏了500多本“想看”的书和600多部“想看”的电影，那一刻她只觉得压力山大。

她家里书架上的很多书都没拆封，收藏夹里这么多书和电影还不知道要多少年才能看完，更不要提，她还收藏了很多书单和影单。

后来她果断清空了想看的内容，只标记“已读”和“已看”。

当收藏夹里的内容多到要爆，不但会给电子产品存储空间带来压力，也会给我们自身带来压力，甚至引起焦虑，毕竟吃灰意味着已搁浅、待完成。

其实，好多东西我们大可不必去收藏，因为随手搜一下，就能搜出好多类似的内容，需要的时候再去找也来得及，建议大家提高收藏门槛，遇到特别优质的内容再收藏。

整理收藏夹，并不是扼腕式统统删掉那些我们曾经想去实践的内容。

在我看来，从吃灰的链接里挑出自己现在依然觉得有意思有意义的事情去执行才是最佳思路。

我曾刷到过一对小情侣的“清空收藏夹计划”，他们就是一一去践行收藏夹里的内容：这周去做树叶画（惭愧，我也收藏了但并没有去做），下周去体验拍古风照片，行动力满满。

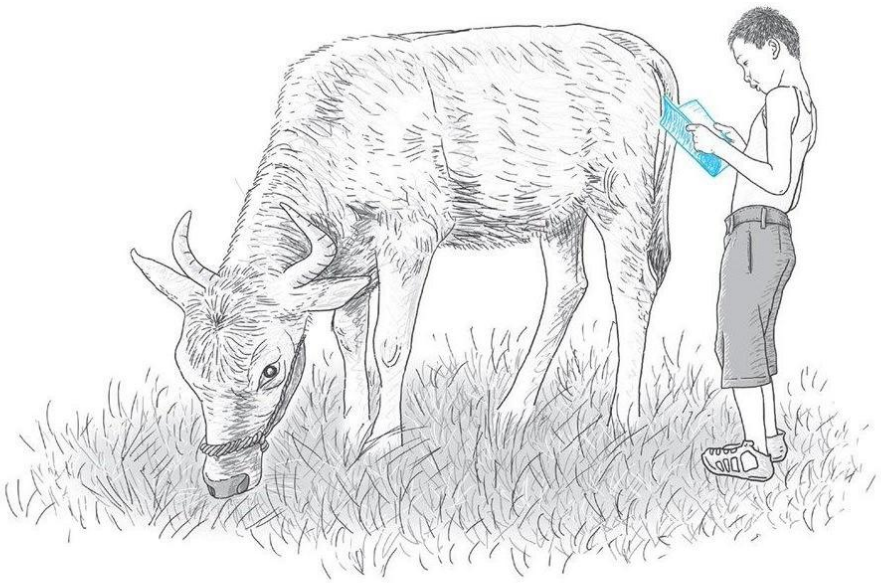
DeepSeek建议将收藏内容分类，并设定不同的主题日，今天是健康日，明天是运动日，逐步将收藏的内容融入日常生活，也不失为一个好办法。

敲个重点，当我们在看到“三招瘦肚子”这样的内容时，不一定非得放进收藏夹后再找个特定的时间去做，可以停止刷手机，立刻去做；当我们被精彩的演讲开头吸引，可以选择将它听完，而不是放入收藏夹下次再听。

说到底，不让收藏夹吃灰的最好方法是重拾行动力，毕竟，放进收藏夹的目的是“以后得到”，很多时候，其实我们也可以“立刻得到”。

（鲁刚摘自《女友》

2025年第2期　图/熊LALA）



一头牛的夏日闲

□钟读花

进入夏天，牛基本上进入了“休闲期”。

夏天，农活很少。夏天，对于一头牛来说，主要是“养膘”：把自己养得膘肥体壮，为即将到来的秋忙，养精蓄锐。

因之，对于一头牛来说，夏天，是最悠闲自在的时候。甚至于可以悠闲出一份浪漫和诗意。

夏天，孩童们也放暑假了，于是，牧牛的事，就属于他们的了。

出坡，不能太早，太早了草上有露水，牛是不喜欢吃露水草的。必得早饭后，太阳已经高高升起，牛到田野，露水也大多干了。露水干后的青草，嫩、滑、鲜、香，牛吃得欢。

出坡的过程，就美。

通常是，人在前，牛在后。孩童用一条缰绳，牵着牛走。人跚跚，牛缓缓，都不急，尤其是牛，身后没有皮鞭驱赶，慢悠悠的性情得到了肆意的表达。那份慢悠悠的情状，让人想到慢转的时光，想到天长日久的好日子。出了村庄，孩童便会将缰绳缠绕在牛脖子上，放任一头牛自由行走。这时，大多牛在前，人在后，在后的孩童手中持一根树枝，象征性地抽打着……

牛角或者牛脖上，会挂一只书包，书包里装着几本揉得不成样子的书。书包挂着，随着牛头的摆动晃晃悠悠，但总也掉不下来。晃晃悠悠的，在地面投下摇摆不定的影子，有点皮影戏的情味。

多年之后，知道白石老人小时候，亦是牛角挂书包，于是，就觉得乡村孩童的行为，很有文化情味，是农耕文化的细节表现。

来到夏日的田野，一头牛很容易就找到一块丰草地。于是，啃草。

牛啃草，大有情趣。它不会左右观望，一旦开始啃草，就只顾啃草，垂首、凝神，一直前行，直到草地的尽头，然后，再另啃“一趟”。所以，你会发现，一块草地，一旦被一头牛啃食过，就会留下一道道草沟，那些草沟，泛出涩涩的青草味。

牛啃草的时候，放牛娃会找一块阴凉地，念几页书，或者，满地寻觅，捕捉蚱蜢。捕捉到的蚱蜢，用草棒穿起，然后，插在自己的斗笠上。

牧牛，大多是一整天。

这样，就需带上午饭。午饭通常是一块饼、几根咸菜条。到晌午，牛大多也已吃饱了，孩童就将牛牵到一片小树林中休息。

孩童吃过饭，枕草而睡，孩童是真睡，或许会酣然入梦；牛，也在睡，却是假寐，它卧在那儿，眯着眼，不停地反刍，稍有惊动，便会睁大眼睛，“哞哞哞”地叫几声。此时，你若站在旁边，认真观察一头牛，就会发现：牛的皮毛，异常顺滑；牛膘厚实、饱满，洋溢着一种坚实、倔强的力量之美。这，就是“养膘”的结果。

卧着的牛，很安静，怎么看都是一幅“卧牛图”。

黄昏，夕阳西斜，牧牛回归。这时，人与牛共同拉下一道长长的影子，绘出一幅生动的“牧归图”。

感觉，这幅图，就是从《诗经》中走出来的——“鸡栖于埘，日之夕矣，羊牛下来”。

（火箭熊摘自《绍兴晚报》2025年7月2日　图/罗再武）

/意林/ 生活是一张永远无法完成的草图，是一次永远无法正式上演的彩排，人们在面对抉择时完全没有判断的依据。我们既不能把它们与我们以前的生活相比，也无法使其完美之后再来度过。——米兰·昆德拉

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025

不穿妨碍你逃离危险的衣服

□[美]韦罗妮克·海兰　译/任瑞洁

我爸给我的唯一时尚建议是：永远不要穿任何可能妨碍你逃离危险的衣服。

这条建议虽然透着悲观，但极为现实。从高跟鞋到铅笔裙，女性时尚的许多标志性元素不仅让穿着者感到不舒服，甚至可能在关键时刻拖慢脚步、危及生命。

女装所承载的规训向来多于男装，即便在今天，仍有人对女性穿着舒适、便于行动的衣物感到不安。女性在权利方面取得的进展与依旧承受的束缚（尤其是在身体自主权和生育自由方面）在时尚中得到了映射。在一个依旧试图通过穿着来控制女性身体的社会中，舒适自在地穿衣无异于一场小型革命。

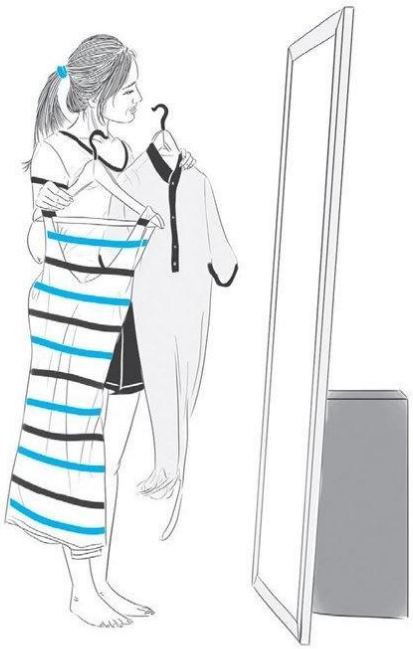
但“为自己而穿”的历程并非一条直线，更不是以全面解放为终点的英雄故事，而是自身需求与社会期待之间的持久拉扯，是自由与融入的对抗。

随着休闲装在越来越多的场合中变得可接受，时尚的自我决定运动面临一个非常现实的二元问题：我们是谁与我们希望被看作的样子。

我们是为自己而选择舒适，还是为吸引或打动他人而牺牲舒适？为了看起来“得体”或“好看”，我们愿意在多大程度上限制自己的行动和自由？我们是否想用衣服来重塑或展示自己的身体？我们是否愿意在享受真实自我之名下摒弃一切外在标准？

当然，这并不意味着脚踩高跟鞋、身穿绷带裙的女性就一定是自我厌恶，也不代表套着宽松运动服的女性就更接近自我实现。每个人的选择会随身份、情境、心情而变化。但有一点始终未变，迎合他人对你外貌的期待，确实能带来某些好处。

（**火箭熊**摘自《穿衣自由？时尚背后的文化与抗争》广西师范大学出版社　图/**木木**）





★如何一句话让甲方沉默？

神回复：您这个需求，连DeepSeek听完都死机了。

★为什么人有时候思考会仰起头向上看？

神回复：云计算。

★为什么牧场上的牛吃草吃一半会停？

神回复：因为牛顿。

★你遇到过哪些概率极小的事？

神回复：10道判断题，我全错了。

★如何优雅地表达“我没钱”？

神回复：我在财政上保持极简主义。



人狗之间

□薛巍

有些品牌推出了给宠物穿的衣服，价格不菲。刚开始，我觉得此风不可长，因为衣服可能会束缚它们，令它们感到不安。但后来想想，如果宠物穿上衣服之后变得更可爱了，它们的主人就会更加喜欢它们，从而更加善待它们，最终对动物福利还是有好处的。

最早人们养宠物，是出于实用的考虑，狗可以看家护院，猫可以抓老鼠。现在人们养宠物，主要是因为情感需求。总之，都是在利用它们。美国女作家西格丽德·努涅斯的小说《我的朋友阿波罗》中的“阿波罗”是一只大丹犬的名字。书中写道：“人在很小的时候认为动物与人是平等的，甚至会把动物当成亲戚看待。而认为人类是不同的、独一无二的、比所有其他物种优越——这个观点则是必须被灌输的。”

很多宠物的主人都觉得，宠物是真正可靠的陪伴，它们比配偶更热情，没有亲戚那么烦人，比朋友更忠诚。

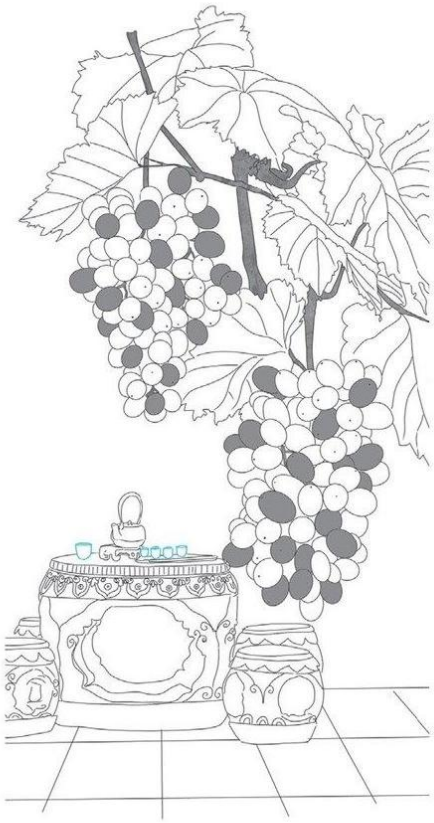
动物行为学家指出，人喜欢宠物，主要是因为人拥有对宠物的绝对控制力。“狗主人与狗之间的关系与其说是平等的伙伴关系，不如说是一种仁慈的独裁。人与人之间的关系需要协商和妥协，而狗通常不会记仇，不会打断你的故事，也不会质疑你对电视节目的品位。与人际关系不同，狗主人完全掌控着他们的狗，权利不对等是许多人养狗的一个根本方面。”

比如狗主人都希望自己的狗干净、卫生，这就需要阻止它们去嗅闻、去抓脏东西。狗通过嗅觉去了解一个地方长时间的状态，但有太多狗主人剥夺了它们嗅闻气味的快乐。美国科普作家埃德·扬在《五感之外的世界》中说：“对狗来说，就算只是简简单单散个步，也是一场探索气味的壮阔旅程。倘若狗的主人无法理解嗅闻对狗的重要性，只把遛狗视为一种锻炼方式，或只是去某个目的地之过程，每一次狗停下脚步嗅闻气味，就会被主人视为麻烦。人类把自己的价值观强加在狗的身上，削弱狗对气味世界的探索，压抑它们身为狗对于嗅闻的需求。”

如果真正喜欢狗，就应该把它们当作狗来对待，尊重它们的习性，而不是把它们当作孩子。专栏作家黛博拉·罗斯说：“我爱狗，崇拜狗。它们的每一个细节都让我惊叹不已。但我反对将它们拟人化。狗应该被允许做狗。狗不应该穿裙子、戴蝴蝶结发饰，或者被迫做蓝莓面部护理，这对所有人来说都是一种贬低，也不体面。狗应该在灌木丛中穿梭，追逐树枝，在躺下来之前原地转三圈，以观察周围是否有掠食者。”狗跟孩子有些类似之处，但差别也很大，狗不会鄙视你的厨艺，也不需要你给它买一部高性能的手机。

（光头强摘自《三联生活周刊》2025年第23期　图/山茶灰）

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025



疯狂的葡萄

□苦　茶

夏天，窗外一册青山摊开，颇能读出些清凉意，怡情爽目，可要是没山哩？看一架葡萄的青枝绿叶在光影里如煮如沸，也是美事。

雨来时，每每天色铁青，风吹猛烈。葡萄枝连同葡萄叶，在架上翻跃不已，这片倒下去，那片压过来，真是绿浪沸腾。

雨水是白亮的，从叶间漏下，顺着葡萄流泻，由缓到急，渐成小泉，映出一珠一珠的翠碧。使人怀疑那甘泉直接源自葡萄肉，有果味哩。

葡萄架下，沉黯幽绿的一个空间，人进去，染绿了；人从外边瞧进去，葡萄架下的石桌、石凳，连同石砌的井台，都绿得像个幻觉；用手一摸，凉是凉的，不过，那绿不是青苔，是给葡萄架罩的。

其实，那葡萄架已经把一个院子全映绿了。葡萄搭架的南半块，是沉绿；露着天的北半块，是明绿。

这棵葡萄是有点儿嚣张、有点儿疯。枝叶，像无数小飞贼，飞檐走壁，身形轻盈。一天不去注意，枝蔓如水般四溢，漫得哪哪儿都是。边儿上，没几天就垂下一道又一道款款的叶帘，往上扶了数次，还是执拗。贴墙的那几枝，终于倒伏下来，糊住了东窗，使那儿像个童话中的洞穴。一把铁锹立在墙根，在一个夜晚被葡萄须子偷偷绑架，解开死缠的葡萄须子，很是费了一番劲儿。

人的劲儿攒在心里，草的劲儿攒在根里。葡萄的根，狂傲有计谋哩！它稳坐地下，牢牢把住一根粗藤，亲传亲授。那老藤，粗陋、拧巴，皮糙肉裂，像个过气的元帅，须发间带着几分枯寂和孤意。可是，一俟春暖，老将出马，一个顶一疙瘩。它指挥着千枝万叶，东一下，西一下，南一下，北一下，到处跑，枝枝叶叶一个劲儿地向前，都忘了把步子收住了。

开疆拓土，院子被占据半壁，连同风声雨声也笼住了，阳光月色也笼住了，鸟啼蜂鸣也笼住了。嘤嘤嗡嗡，是蜜蜂和马蜂。葡萄藤缀满微粒的小绿花朵时，它们来造访过，如今是等着果子熟。啾啾叽叽的，是麻雀和白头翁，不等青葡萄变软变甜，已经啄食吸吮，大快朵颐了。

我常常举一根棍子，在葡萄架下蹦着高吓唬它们，太可气了呀！好多葡萄被啄成了半拉子！见我走近，哗地一响，风一样四散，没等我回屋，哗啦一下，又像石子落在了葡萄枝叶的绿浪里。

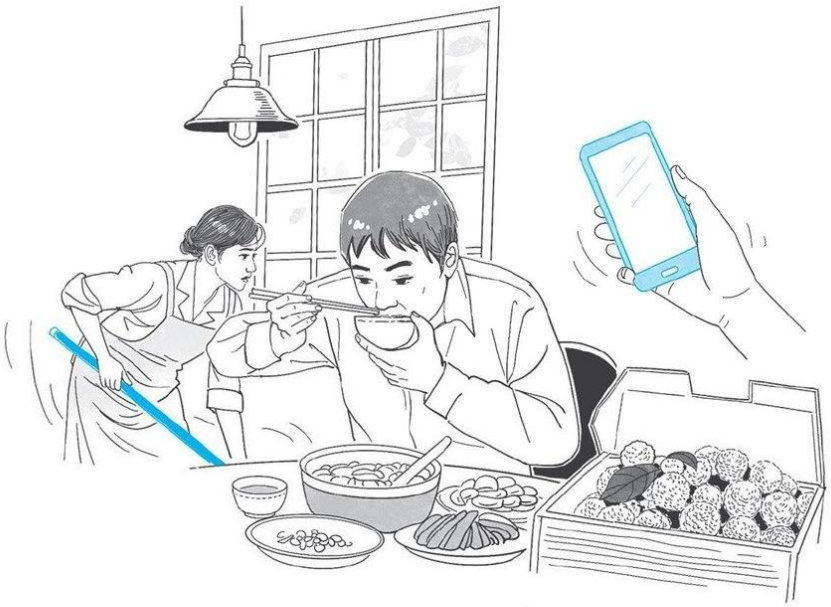
白天的葡萄架：背景亦有，主题亦有；对白亦有，唱腔亦有；细节亦有，梗概亦有。大家伙儿热热闹闹，唯独缺的是一方诗意的留白。晚间，星月的微光，无声息缝合葡萄叶子的缝隙，一切疏朗了，圆融了；紧拉慢唱的节奏，便出来了。

可是，葡萄，终究还是掩不住疯狂的。那一珠一珠，硬挺饱满，漂亮得如同昔日理想的葡萄，那一串一串，紧实得如同才俊超人灵感喷涌的葡萄，它们总是有那么一股子劲头，使劲地饱满，拼命地紧实，复仇一般地挺括。

美国作家威廉·杨格，一个恨不能天天泡在橡木桶里的家伙，曾说，葡萄是种疯狂的东西，挂在树上时是水果，变成酒以后，就有了动物的生命，使人迷醉。呵呵，他竟然没有看透葡萄！其实，变成酒以前，葡萄已经是动物的生命。它们跃动、拼搏、昂扬，把平面的日子过得立体饱满；它们向上的触须，时时打破拘泥与静止，把年轻态的意气风发，播满绿色的空气。有时我们不是狂野过度，而是走一步退三步，思虑过度，我们缺的是葡萄那般发疯样的行动力。

（**李萌萌**摘自《光阴磨》

时代文艺出版社　图/熊 LALA）



市场的滋味

□岑　嵘

我喜欢选择餐厅靠窗的位置，看着外面的风景慢慢品尝食物，这在我小时候是不可想象的事情。

那是20世纪80年代初期，有些饭馆永远都找不到一个空位。如果你运气好，抢到一个位置，要不了多久，你身后必定会站着一个人，他并不是要抢你的饭菜，只是希望你快点吃完把位置腾出来。如果遇到一个人一声不吭地站在你身后，表示获得了你这个位置的使用期权，这倒也罢了，常常你还会遇到这样的情形，身后那人指着你大喊大叫：“快到这里来，这个人快完了……”

电视剧《繁花》里有一段讲的是1978年阿宝和女友第一次约会，两人在上海的“洪顺兴”吃涮羊肉：“一口直径超过两米的紫铜锅子突突突地沸滚着……将羊肉浸入沸汤中，一烫即熟，十几双筷子在锅子里不停搅来搅去，汤色真是浑浊。如果手势不好，羊肉片一不小心漂到别人地界，那也只能自认倒霉啦。生意太好了，要等前面的客人吃完喝足起身走人，你才能坐下去。而此时，你会发现身后又立着不少人，他们看你大吃大喝……”

20世纪七八十年代的馆子不仅是座位紧俏，服务态度也很可怕。有些馆子通常会早早打烊。这个时候如果有“不识相”的食客还在吃饭，服务员会拿出竹丝笤帚高喊“让一让”，然后在他边上挥舞笤帚，扫得让人心惊胆战。

用笤帚赶食客也不是唯一的招数，有时候是翻凳子，把空凳一个个翻到你身旁的桌面上放着，让你有一种被凳子大军包围的感觉。

后来我发现这景象国外也有。英国作家杰弗里·博卡曾这样描写自己的就餐经历：“我刚一坐下，一个身穿黑西装的服务生就猛冲过来，递给我一份油腻腻的菜单，菜单页面支离破碎，无法使用。我心里想到的第一道菜是罗宋汤，但领班今晚主推鱼子酱，于是服务生从我手中抢走菜单，直接翻到鱼子酱这一页……”

今天我们在餐厅里，服务生总是彬彬有礼地等候着你吩咐，你也可以慢慢地品尝精致的食物，而不用担心身后有人觊觎你的座位，或者在腿边突然杀出一把扫帚。这一切的变化是怎么发生的呢？

经济学家亚当·斯密在其著作《国富论》中写道：“面包师清早起来做面包，不是为了怜悯那些早晨上班的人没有早餐吃，而是为了追求自己的利益……我们期望的晚餐并非来自屠夫、酿酒师或是面包师的恩惠，而是来自他们对自身利益的特别关注。”

并不是说今天的人们道德水准比几十年前更高，服务的品质其实和道德无关，如果饭馆的生意和老板、服务员的利益没有任何关系，他们无论如何不会给你好脸色的。正是市场经济这只看不见的手，让每个人都在为改善自己的境遇奔波，其结果也改善了他人的境遇，使得整个社会变得富裕和文明。

当你半夜突然想吃荔枝，拿出手机在上面点一点，不久就有人捧着千里之外的新鲜荔枝出现在你家门口，这并不是因为你有杨玉环的美貌，一切都拜市场经济所赐。你把荔枝放入口中，你所品尝到的，也是市场经济的奇妙滋味。

（李萌萌摘自《今晚报》2025年6月26日　图/豆薇）

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025

养系统

□胡一峰

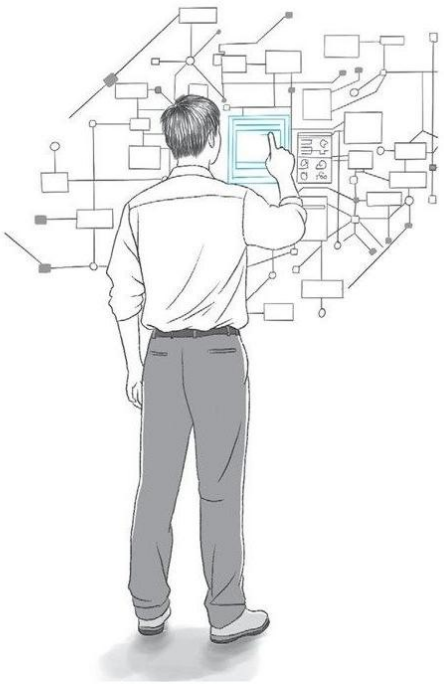
同事说，因为贪看某个明星八卦，几乎毁了养了许久的平台账号。在这个平台构成的世界里，平台号是我们的存在形态。这些号需像孩子般精心喂养，因为它们背后有算法。

最近，我读了一本研究外卖骑手的书，对此有了一些新的认识。书中说，骑手和系统之间有一种微妙的关系。送单多、时效快的骑手会得到更多订单；相反，对单子挑挑拣拣、拒单子，会遭到系统的“报复”。有些骑手发现了这个“奥秘”，为了接到更多“好单”，他们主动用“好数据”对系统进行“投喂”，让它善待优待自己。养号也是如此，你用你的“号”所听所看乃至所思所想的一切，都被算法详细记录。哲人告诉我们，任何付出都会有回报。平台则告诉我们，任何推送都来自浏览。

不论是养号还是养系统，都是与算法博弈。算法不是一成不变的，相反，它是个生成性的过程。在它面前，人并非完全被动无能。在算法的背景下，我们的网络行为可视为与算法的对话，而协商的结果构成我们栖身的信息世界。如果哪天你觉得自己的信息世界单调乏味，在埋怨算法推荐的同时，也该反省自己是否对某些内容攫取过甚。数字劳动无法代劳，作为数据的生产者，我们每个人的号或系统似乎只能亲生自养。因此，只有改变“偏食挑食”的习惯，让自己的信息“食路”更宽一些，才能把系统养得健健康康。

随着人工智能迅猛发展，未来的世界必然是人机深度共处、人机共同进化。人类和人工智能互为推动对方进化的决定性因素。如此说来，养号或养系统的能力，将成为未来人的必备生活技能。或许不用再过多少年，“养得一手好系统”会成为介绍某个人时的常用语，就像《水浒传》里介绍好汉时，常说一句“这位哥哥，耍得一手好棍棒”。

（林冬冬摘自《大公报》2025年5月7日　图/刘大宝）





旅游公式

某某市＝（　）湖＋（　）寺＋（　）公园＋（　）老街。

蒙了

去一冷饮店喝糖水，发现店里的勺子很好看，刚好家里的勺子不够。

我叫来服务员问他：“你们的勺子挺好看，可以卖两个给我吗？”

服务员：“不行，店里有规定餐具不能出售。”

我：“那我要是偷呢？”

服务员蒙了……

要求

现在的小孩可以早熟到什么地步？我八岁的儿子是这么给我发微信的：

“爸爸，我要做一个PPT，下周三前要。内容主要关于××，页数不用太多，排版尽可能简洁一点，最好下周一先发一稿给我看一下。”

停下车

和女朋友吵架，她摔门而去，我看见她拦了辆出租车。

于是我也拦了辆出租车，甩出500元对司机说：“追上前面那辆车，钱就是你的。”

只见师傅掏出电话说：“老李停下车。”

什么是福流

□彭凯平

什么是福流呢？它是一种因全神贯注而产生的积极心理体验，是以积极情绪为主的全身心投入而带来的一种状态，包括愉悦、兴趣、忘我，还包括兴奋、充实等情绪。所以说，福流是一种美妙的、复合型的情绪体验。与情绪福流相对的，是烦躁、无聊、冷漠、着急、焦虑等。

心理学家普里维特（Privette）与邦迪克（Bundrick）的研究成果支持了这一观点，他们以123名大学生为研究对象，对这些学生在日常生活中的积极情绪体验进行了调查，发现福流最令人着迷，因为它是一种精神层面的内在享受。福流类似马斯洛提出的巅峰体验，是一种来自心灵深处的欣然与愉悦。

有心理学家做过统计调查，结果发现，从事自己喜欢的事情，如运动、看电影，最容易产生福流；其次是爱情生活、社交活动、学习、工作。没有太多挑战的事，如做家务、看电视，则很少产生福流，像闲逛这样的事几乎不能产生福流。因此，“衣来伸手，饭来张口”“饱食终日，无所事事”的日子，没有人们想象中那么快乐。

处于情绪福流中，人们完全意识不到时间的流逝，常有“时间过得真快”的感慨，也察觉不到周围环境的变化。比如，写作经常带给我福流。我白天工作繁忙，经常在晚上写作，有很多次，写着写着，推开窗，发现天已经亮了，顿时，一种神清气爽的幸福感向我袭来，即使是在寒冷的冬天，我心中也荡漾着草长莺飞的蓬勃生机。

在情绪福流中的人们，不再仅仅期待好的结果，更重要的是过程中的每一步都是对参与者的奖赏和鼓励。大家熟知的“庖丁解牛”就是如此。脏兮兮的屠宰工作被一个屠夫变成了一场酣畅淋漓的“个人音乐会”——“手之所触，肩之所倚，足之所履，膝之所踦，砉然向然，奏刀騞然，莫不中音。合于《桑林》之舞，乃中《经首》之会。”在庖丁眼中，没有血淋淋的内脏，没有森森白骨，只有节奏明快的韵律，只有幸福和快感，过程中充满悠然自得、心满意足的美好感受。

（**李萌萌**摘自《生活中的情绪心理学：来自内心深处的福流》清华大学出版社　图/**小粒团**）

发现福流最令人着迷，因为它是一种精神层面的内在享受。



诗剧



心啊，
你曾那样痛地被撕裂，
现在，
放空去探索有多喜悦，
不必思考，
不必知晓，
只是呼吸，
只是感受。

——［德］赫尔曼·黑塞

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025

便宜的东西，到熟人店里买

□香克斯

“便宜的东西，到熟人店里买，可以联络感情；贵重的东西，到生人的店里买，方便自己砍价。千万不要搞反了！”

莫言这番看似简单的话语，实则蕴含着深刻的生活智慧和人际交往之道。

对于便宜的东西，选择在熟人店里购买，确实能够起到联络感情的作用。

熟人之间本就有着一定的信任和情谊基础，购买一些价格不高的物品，既能满足自己的需求，又能通过这种交易加强彼此的联系。

然而，当涉及贵重的东西时，到生人的店里购买则更便于砍价。

交易更多地基于商品本身的价值和价格。

比如购买昂贵的电子产品、珠宝首饰等，在生人的店里，我们可以大胆地提出自己的价格预期，与商家进行博弈。

那么，在实际生活中，我们应该如何运用这一智慧呢？

首先，要明确自己的需求和预算。

在购买物品之前，我们要思考自己真正需要的是什么。

是为了满足日常生活的基本需求，比如牙膏、牙刷、纸巾等；还是为了提升生活质量，追求更高层次的享受，比如购买贵重的大家电、高档家具等。

同时，还要确定自己能够承受的价格范围，避免盲目消费而给自己带来经济压力。

交易更多地基于商品本身的价值和价格。



其次，对于熟人店，要保持真诚和尊重。

虽然是为了联络感情，但也要确保交易的公平和合理，不要让熟人感到吃亏。

熟人之间的交易，往往夹杂着人情因素，但这并不意味着可以不顾及对方的利益。

我们要以真诚的态度对待熟人，如实表达自己的需求和想法。

如果熟人给出的价格已经很优惠，我们要心怀感激。

再次，在生人店里砍价时，要有策略和技巧。

了解市场行情，掌握同类商品的价格区间和市场动态。

同时，要深入了解商品的优缺点，这样在与商家协商价格时，才能做到有理有据。

比如，在购买一款电脑时，我们要清楚不同品牌、型号的配置和价格差异，为砍价提供有力的支撑。

而且，在砍价过程中，要注意语气和态度，不要过于强硬，以免引起商家的反感。

最后，无论是在熟人店还是生人店里购物，都要保持良好的心态和礼貌。

即使交易不成功，也不要产生不必要的冲突和矛盾。

总之，莫言的这一观点，我们进行合理运用的话，既满足需求，又能处理好人际关系，让生活更加和谐美满。

（洛奇狮摘自微信公众号“富书”

图/鹿川）

名家
中高考论坛

河流是村庄的秘史

□高卫国

高卫国，中国散文学会会员，河南省作家协会会员，奔流文学院签约作家。多篇作品入选中高考试卷。

《意林》：是什么机缘触发您写下了这篇文章？您想通过这篇文章向读者传达什么样的观点？

高卫国：我在城市的街道穿行，故乡却经常在梦里闪现，闪现最多的就是故乡的这条河流。河流不语，却是故乡生活的见证者。我想通过写时间纵线上的这条河流揭示生活的恒常与变易。文章追溯河流的源头是为了呈现一条寻常河流的文化意义。四季之景既要展现村庄的宁静优美又有环保意识的渗透，桥的变迁见证着村庄人情往来的历史、河水记住了一代又一代人的生活，用河流的恒常与人世的变易形成对比，表达我对童年生活的眷恋和对生命的感悟。

《意林》：作为一名高中教师，请谈谈阅读与学好语文之间的关系。

高卫国：我常常鼓励学生多读经典。每届新生的第一节语文课，我总是从文学审美、文学的思想性、文学语言包孕的情感等层面漫谈读书与学好语文的关系。希望学生能将读书内化成自己的生活习惯，因为读书有益智、益德、益人的效果。阅读让内心丰盈，下笔会有春蚕食叶、细雨过檐的艺术呈现。

我脚下流淌的是一条具有神力的河，与其说河里面流淌的是水，不如说流淌的是静默的时间。望着眼前的水痕，前几日水涨满河床的情景就如同一个斑驳的梦影。小河水落之后，河床上横七竖八躺着的大青石清晰地裸露出来，它们都是村庄的一部分，曾见证过祖先的生活。那一刻，我脑海里掠过一句诗：“河流是村庄的一部秘史。”

春风送暖，两岸的垂柳吐出了一片鹅黄。春光斜斜地铺在河面上，垂柳的倒影在柔波里荡漾。几只鸭子拍打着翅膀跃入水中。夏日炎炎，柳树的浓荫罩在河面上，小鱼也游过来躲在浓荫下乘凉，不远处的荷叶下有几只青蛙正在鼓着腮鸣唱。秋风浩荡，站在堤坡上，能听见河水冲刷石头发出哗啦啦的声响，似乎是从时间的纵深处传来，它知道河流的秘密，也洞悉村庄的过往。冬日来临，柳树将最后一片枯叶摇落到河面上，站在岸边看河水奔流，一副阅尽沧桑的神态。一景一物，都在讲述着村庄四季变化的秘密。

有河流的村庄，都是古老的村庄，我在沉思村庄历史的同时，再一次打量眼前的河流，不禁想起丹纳在《艺术哲学》中写下的一句话：“滔滔不尽而有规律的流水会使人体会到一种平静、雄伟、超人的生命。”

小时候，我行走在河边，经常可以看见一位牧羊老人，夕阳在山，霞光浓稠，桥头走过来一个庄稼汉，牧羊的老人将悠闲的山羊从河坡草地赶到了桥上，与他们一起走进了画面中。

如今那位牧羊老人早已长眠于小河北岸的泥土之中，他头枕着堤坡下的泥土，依然可以望见缓缓流淌的小河。

河水永不停息，看村庄里生活过的一代又一代人，平静地流逝，如同天上流逝的云。天空如此阔远，地面布满褶皱，河流也随着岁月流转逐渐变老了。

那些远去的日子有一部分浓缩成了我记住的过往，还有一些我不曾记住的日子悄然沉入时光之河的深处，犹如儿时的我打水漂时旋出去的瓦片沉入了眼前的河流……

（本文入选2025年四川成都中考语文试卷，文章有删减）

更多期刊杂志民国资料+v:CYZLK2025

你可能白逛动物园了

□卢　路

如果你去动物园，总看到老虎呼呼大睡，黑熊懒洋洋地打盹，问题可能不在于动物，而是你去错了时间。

动物园展出的大部分野生动物，尤其像狮虎豹这类肉食性动物，在野外是晨昏巡视领地；不少小型鸟雀类则在清晨行为最丰富；雨林隐士长臂猿也是在清晨发出“两岸猿声啼不住”的高亢鸣叫……所以，早上刚开园、晚上即将闭园时才是逛动物园的最佳时间。

选对时间，动物会向我们展示最生动多彩的一面。如果只能中午到达，那建议你选择一些室内展馆，比如两爬馆、海洋馆、夜行动物馆等。这些动物受时间影响小，中午也能呈现出多样的行为，比如夜行馆的蜂猴，平日里懒洋洋的它们，在黑暗的环境下能迅猛地捕捉昆虫。

从季节来看，动物园四时之美皆有。春季是大部分动物繁殖求偶的季节，我们可以看到雄性红腹锦鸡展开面颊羽毛向雌性求爱的场景；夏季是动物们育幼的季节，运气好的话，你能看到亚洲黑熊妈妈带着幼崽学习爬树；秋季是需要储备的时候，这时动物们都在为冬季做准备，狗獾、貉、赤狐会展现出油光水滑的皮毛；到了冬季，如果下场雪，你会看到东北虎和大熊猫在雪中嬉戏。对于喜冷怕热的它们来说，下雪是莫大的福利。

除了选对时间，去动物园之前还要适当做些功课，比如这座动物园有哪些明星动物、亮点展区等。

作为“网红动物园”，南京市红山森林动物园备受年轻人推崇，其“中国猫科馆”展区以高度还原野生猫科动物的原生环境而出圈。展区里植物郁郁葱葱，几乎看不到任何人工痕迹，游客进入其中，仿佛置身野外，甚至能在树木掩映中看到金钱豹一闪而过的魅影。

你还可以提前关注动物园的官方网站，部分动物园会在上面列出饲养员进行科普讲解互动的时间：饲养员会用食物吸引动物与其互动，向游客讲解动物知识。这种“表演”比马戏更亲和、更科学。

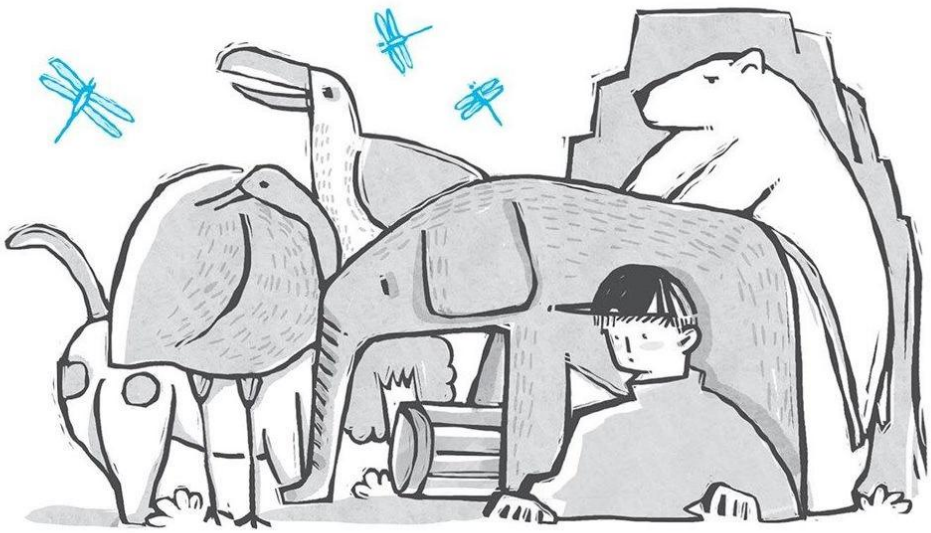
另外，不少野生动物摄影师的启蒙是从动物园开始的，所以想拍好动物，动物园是个练手的好地方。带上相机和长焦镜头，让动物们也当一次模特。不妨再带一台望远镜，下次你一定能回答“大象是单眼皮还是双眼皮”。

笔和本子也是必不可少的装备。你可以随手记下一些有趣的动物行为，画下一些美好的行为瞬间。达尔文当年在伦敦动物园也是这么做的。

相比让动物与游客娱乐互动，当代动物园更关注动物福利。动物园是展示动物自然行为的场所，游客当然也是更期待看到一只只自信、健康、积极的野生动物。

饲养员为了让黑熊动起来，会在展示区中的树干高处涂抹蜂蜜，黑熊在游客的注视下，通过嗅觉锁定目标，克服困难攀上树冠，最终舔食到蜂蜜，这便是自然行为的魅力。饱览这样的自然行为，是游客来到动物园独一无二的体验。

（李金锋摘自《环球人物》2025年第8期　图/麦小片）



LABUBU爆火，全靠ABB式名字

□章南



说起全球潮流文化新的顶流，非LABUBU莫属。

前有蕾哈娜等一众明星持LABUBU打卡，LABUBU发售日美国门店抢购现场堪比iPhone首发；后有初代LABUBU在永乐2025春季拍卖会上拍出108万元天价。有网友调侃，这个长着9颗锯齿状牙齿和直立尖耳朵的“丑萌”小精灵就差火出银河系了。

网友们在抢购LABUBU之余，也发现，似乎拥有ABB式名字的玩偶或角色都更容易火。一时间，盘点ABB式名字成了潮人必参加的活动。

ABB式名字究竟有什么特别之处？

ABB式名字盘点

在LABUBU家族内部，拥有“ABB式名字”的还有LABUBU家族的大首领ZIMOMO，有着粉毛发和爱心鼻子的MOKOKO，以及LABUBU的恋人TYCOCO。

潮玩界拥有ABB式名字的娃娃也很多，如近期也很火的潮玩盲盒WAKUKU、多个系列接连售空的男性娃娃HACIPUPU、红极一时的搪胶玩偶蒙奇奇等。

陪伴一代人成长的动画片中，也有很多ABB式名字，如在青青草原上生活的喜羊羊、懒羊羊，再如住在翻斗花园里的胡图图和牛爷爷。

大火的电视剧里，拥有ABB式名字的大火角色更是不少。《爱情公寓》里的唐悠悠、《你是我的荣耀》里的乔晶晶、《庆余年》里的范若若、《永夜星河》里的凌妙妙等。

品牌名领域，也有很多大众耳熟能详的ABB式名字，如手机上的App拼多多、货拉拉，超市里常见的快消品娃哈哈、爽歪歪等。

为什么各个赛道的红人都必有ABB式名字？

ABB式名字的爆火秘诀

名字不只是一个符号，它还可能影响第一印象。

发表在《人格与社会心理学杂志》上的一项实验发现，我们身上真的存在“名字—长相”配对效应。拿出一批真实的人脸照片和对应姓名，再混入多个“迷惑项”，请被试者从中挑出与照片最适配的名字。实验结果发现，参与者能够准确匹配真实姓名的概率为28.21%，高于随机蒙一个答案而答对的20%的概率。其中，有85%的面孔，参与者对上名字的概率都高于随机选择。

也就是说，人们光听名字就能脑补一张对应的脸。

而ABB式名字又恰好自带“可爱滤镜”。

湖北大学教育学院心理学系的吴鹏等学者，在《叠音人名的婴儿图式效应及其对人际信任的影响》一文中介绍，叠音是人类婴儿期明显的语言形

式，ABB式名称中的叠音正与儿童早期语言特点类似，符合儿童语言特点，这就容易引发人们的“婴儿图式效应”，即面对具有婴儿图式特征的成年人、动物甚至非生命体时，会觉得叠音人名的主人更像婴儿，也会产生与对婴儿类似的反应。人们会认为拥有ABB式名字的个体更具有婴儿特征，其外观可能更可爱、更小、更软、更轻等。

这种ABB式名称带来的婴儿图式效应所产生的积极效果，不仅影响着人们对名字拥有者外观的认知，还深入到对性格的判断。比如吴鹏等学者在同一篇文章中进一步介绍，婴儿图式往往与可爱、热情等积极属性强关联。

对于品牌而言，ABB式名字能拉近与消费者的距离。叠音品牌名称可能会增加人们的温暖知觉，因此在享乐型产品选择方面，消费者会更偏好具有叠音品牌名称的产品。如娃哈哈、拼多多等。

而对于潮玩IP或角色而言，叠音姓名能引导人们对个体温暖属性的认知。人们往往会认为拥有叠音姓名的个体更热情，更平易近人，更友好。

具体到LABUBU身上，一方面，这种ABB式叠音名字自带温暖属性；另一方面，名字的温暖属性正好与LABUBU“丑”“凶”的外观属性形成鲜明反差。一口看似杀伤力十足的尖牙，只要你喊出它的名字，角色立刻变得“软萌”起来，“看起来不好惹，其实是小可爱”的反差让人欲罢不能，也更容易形成鲜明的记忆点和传播力。

当然，作为潮玩IP，必须有情绪价值。据数据统计，Z世代（1995—2010年出生）贡献了该产业超40%消费份额，其“悦己型消费”特征显著。消费者购买潮玩为取悦自我，收藏与投资需求次之。这种消费动机的转变，推动潮玩从功能性玩具向情感载体转型。

而ABB式名字，更能直接给消费者带来积极的情绪体验，恰好契合了消费者需要的悦己感。吴鹏等学者在对比实验中发现，人们甚至仅仅通过默念叠音人名，就会对其产生更强烈的积极情绪。

LABUBU、TYCOCO、ZIMOMO，这些ABB式名字不仅“萌”在听感，更“暖”在情绪共鸣上，轻松唤起消费者的愉悦感。

此外，传播力强，是ABB式名字的另一隐藏优势。

一方面，ABB式结构念起来节奏明快、朗朗上口。另一方面，LABUBU、ZIMOMO等ABB式名字往往是无实义的音节叠词，没有深奥的文化内涵，不需要翻译，语音发音又简单，任谁看到都能迅速拼读、模仿。这不仅能够规避文化冲突，还能减少跨文化传播中的文化折扣，哪怕是不同语言背景的潮玩粉丝，也能轻松理解、快速上口，最终牢牢记住名字。

这么看起来，从名字开始，LABUBU家族就已经赢在起跑线。

（**李萌萌**摘自微信公众号“壹读” 图/**高艺硕**）

诗剧



就像一个城市的名字
只是一个沉默的名字
只有当你的朋友或恋人
住在那里或去了那里
它才亮如灯盏

——黄灿然



策 略

我有一哥们家里给介绍了个女生，哥们死活不同意，无奈拗不过家人。第一次去女方家里吃饭的时候，哥们吃饭全程表现良好，女方父母特满意，但是，令人震惊的一幕在吃完饭的时候出现了。我哥们吃完饭后，不慌不忙地把袜子脱下来，用袜子仔细地擦了擦嘴。后来听说媒人当天晚上就过来退亲了。

无效续命

朋友劝我多喝热水养生，现在保温杯里泡枸杞成了标配。直到昨天发现枸杞过期三年了，突然明白什么叫“无效续命”。



偷看书架

□胡辛束

第一次去他家的时候，我偷偷看了他的书架。

这种奇妙的感觉，就像钻进了一个人的灵魂深处，切下一块来，蹲在角落里细细品尝。我看着他买的书与阅读留下的痕迹，这些都让我理解了，他是如何成为他的。

他很喜欢买书的时候把一整个系列都买回来，而且大多连塑封皮都没拆开。一个爱买系列书的人，大体上也更注重仪式感。当我看到《博尔赫斯全集》和《里尔克诗全集》码在那里占了一整排的时候，他赶紧过来用身体挡住书架，脸上闪过一丝难为情，那一刻我共情了一下，这跟有人钻到我的脑子里，把每一个大脑抽屉都拉出来翻翻看几乎无异，换谁都会难为情。

这个时代大家已经不再热爱纸质书了，这很可惜。因为那本该是将我们灵魂的一部分，轻轻陈列在房间中的方式。少了这个环节，走进对方房间也就变得无趣起来。

朋友曾跟我说，她本来只是对一个男孩有好感，后来去了他家，站在他巨大的书柜前，突然这份好感就变得无比强烈，连她自己都感到恐慌。她发现他们两个人的书重合度极高，甚至一些小众而老旧的书，需要专门从二手市场翻找的那种，他居然和自己也有同款。抽出其中一本翻开，发现他也有用铅笔画线做笔记的习惯。

这段关系早就是过去式了。但不管过了多久，她向我讲起那个时刻还是会激动。她本以为在那个男孩的书柜上捕获的是他的全部灵魂了，可后来才知道那只是一个很小的角落，或许他们之间适合很多种关系，却唯独相爱这件事放在他们身上无比糟糕。

所以当我站在他书柜前的时候，我并没有为我们之间的不同而紧张。甚至想象我们是在背对背看世界，眼前所见的东西完全不同，可我们的身后始终紧贴着彼此。

有一次，他从书架上取下了卡尔维诺的《帕洛马尔》，跟我讲起了为什么他喜欢这个名字。他上大学的时候读到这本书，书里面写到主人公的名字来自帕洛马尔山，加利福尼亚著名的天文观测台，有着曾经世界上最大的天文望远镜。卡尔维诺将创造出的人物起名帕洛马尔，也是希望记录“一个人在宇宙的全景中看到日常生活中的那些最小的事情”。

随后我们平躺在床上，我请求他为我读书，像哄孩童睡觉那样读这本书。他照做了，从第一章《帕洛马尔在海滨》读起，读到《阅读海浪》那一小节。很多瞬间我觉得他已经笃信自己就是帕洛马尔先生了，就像大学时第一次读到那样，觉得这个虚拟的人便是他。

我从未奢求爱人能为我带来什么，但他如同我的灵感缪斯一样，总是会给予我特别的感受。此刻我们在一起，书没有再读下去，我们仿佛走入了帕洛马尔的假日里，进入了那暧昧的海滨。

（大浪淘沙摘自《阅读时代》2025年第6期　图/吴敏）



老而孤独，你惧怕吗

□黄　澜

我跟心理咨询师承认，我特别害怕老来孤独。

她问我：“为什么你觉得老了就一定会孤独呢？”

我脑海中瞬间闪过这样的画面：傍晚，上小学的我放学后回到爷爷奶奶家，打开房门，为了节约用电，没开灯的屋里暗暗的。我换了拖鞋往里走，爷爷坐在书桌前玩着永无尽头的纸牌游戏，在微弱的天光里，他的背影佝偻而孤独。奶奶在厨房做饭，喊我去端菜盛饭。晚饭后，我写作业，奶奶在十四寸电视机前煲两集港台剧。一家人在一个屋檐下，却各自孤独。

这样的童年景象，陪伴了我好多年。

有一次，我数学单元考试考砸了，我把卷子打开交给爷爷，他看着试卷，不说话，对着窗子一口一口地抽烟。

我着急怕迟到，又知道自己考砸了，不敢催他签字，只好忍着。等他终于签了字，我拿着试卷拔腿就往学校跑去，一路上都在掉眼泪。

如今想来，爷爷是在用内心的标准惩罚我，也是惩罚他自己。他的孤独和沉默像一把刀砍在我心上。于是，我尤其害怕衰老，害怕孤独，害怕成为爷爷一样的老年人。

为了对抗这样的痛苦，我开始拼命读书，希望得到他的夸奖，也积极与外界联结，用其他的情感填满自己。

去年秋天，我去伦敦拜访一位我喜欢的作家。她住在市区一个老式公寓里。我提前找到那里，在旁边的街心公园坐了一会儿。树叶婆娑作响，雕塑低头不语，我感受到内心的宁静。

敲开她的门，我看到一张热情又典雅的脸，她七十多岁时，丈夫去世了，女儿在印尼做公益。她平时住在英国北部城市，每天看书写作，偶尔来伦敦小住。这是她男朋友的家，他是个历史学家。

我们讲生活，谈文学，度过了一个无比舒心的下午。

我问她，害怕衰老吗？她说，怕也没有用，怕就写下来。

她带我去后院散步，最后我们在街心公园告别。我心里充满不舍，她紧紧拥抱了我。那一刻，我突然感觉到了一种生命的力量和勇气。

想要摆脱孤独，不仅要学会换位思考，更要找到永恒的热爱，比如写作。当我们强烈地热爱着某件事，你会在这个爱好里思考、付出，看到自己的进步，找到自己的价值，从而在跟其他人的交往中，始终保持着自信和开怀。

想要摆脱孤独，也许就要承认和接纳孤独，学会与之相处——待它是街心公园的一片树叶，待它是生活中的必然遇见。

我曾跟儿子感慨，今天的我是过往生命中最苍老的模样；而儿子说，今天的你是往后生命中最年轻的模样。

所以，今天要好好过。找到我们热爱之所在，通过它，跟自己相处。那么，余生也一定能好好过。

（林一摘自《不负热爱：活出发光的自己》

浙江文艺出版社　图/鹿川）



教师子女，面临的『社交大戏』

口述/杰尼不吃桃子　文/五月五

我上的是从小学到高中一体化的国际学校。小学课间时，同班好友看到我妈出现在教室门口给我递水和零食，还会很羡慕我拥有一个当老师的妈妈。谢天谢地，这种羡慕到初中就再也听不到了，不然我真不知道要解释多少遍当教师子女的痛苦——很长一段时间我都认为，做老师的孩子，就像被供奉进一个“表演圈”，随时迎接万众瞩目，走到哪里都是焦点，想做什么都得三思。

你知道一个教师家庭的早晨是怎样开始的吗？那种与家人其乐融融围在桌前吃早餐的温馨场景，我一天都没享受过。当我妈说出“走，去食堂”时，我已经感到了一股不可言说的威严压在头顶。妈妈在学校很受“尊敬”，所以有很多老师主动和她打招呼。这就意味着，我每天早上在食堂也要和无数老师问好。偶尔怠慢了，妈妈还会用筷子轻敲我脑门耳提面命——“叫人啊”，一顿早饭吃得别提多心累了。

到了学校更不必说。我受到的“特殊关照”可太多了。有任何风吹草动，我妈都能在五分钟内赶到。学习是不能怠慢的，一点都不能。我也见过为了反抗父母故意不学习的同学，但我不会那么做。除了对自己负责，还有一个很重要的原因：我确实不希望我的成绩成为老师们口中关于我妈妈的谈资。我总是想象如果自己哪次考试考得不好，那些老师就会在闲聊时谈到“那么优秀的郑老师，女儿不也成绩平平吗”的场景，顿觉心气难忍，开始自己给自己加压。其实，周围的老师虽然是我妈的“眼线”，但平时人都很好，因此我始终不明白自己这莫须有的想象和担心是从哪里来的。但不可否认，在我为数不多的年岁里，无论是学习还是生活，我始终和我妈妈高度绑定。

最抓狂的是，她能轻易从我社交活动中窥探蛛丝马迹。放学和朋友约好出去买奶茶，很快手机上就会跳出消息：“早点回家，少吃点不干净的零食。”这是巧合吗？当然不是。她已经站在我们教室门外观察了好一会儿。她并不禁止我课后参加娱乐活动，但如此如影随形的精准叮嘱简直让人胃痛，甚至出了校门都觉得空气中还藏着一双眼睛。

尴尬的事也发生过很多。初中时有一次课间，两个同学争执不下打了起来，其中一个不小心磕破了脑袋，要送医院。谁能料想，受伤同学的家长还没到，我的妈妈率先出现，从人群中一把揪出我好一通检查，确认我没受伤。于是她走后，我从一个吃瓜群众瞬间变成了全班的焦点。谁能懂那种窘迫？后来我跟妈妈提过这件事，希望她以后别这么小题大

做。我妈的回应是：不要总是管别人怎么想。我当时噎了半天。她似乎从来不认为我会因为这些事情被一部分同学疏远，更不会想到我被疏远后会真情实意难过、受伤。沟通的代沟大概就是这样产生的吧。我想要她情感上的支持，但她永远是大道理先行。在无数次尝试“改变”她，进而争吵、失望后，我终于不得不直面一个事实：人啊，是很难被改变的。

所以我只能调整自己。我开始学着不再因为她给不了我想要的回应、不理解我的需求就感到天崩地裂。失望总还是会有的，因为我爱她，我总会对她抱有期待。但随着成长我也意识到，我们每个人都不可能让别人完全满意。

或许是这几年我日渐“成熟”的处理方式，让我们的关系似乎也发生了变化。一天晚上，妈妈突然跑来我的房间专门叮嘱我，让我这两天在李老师的课上乖巧一点，表现好一点。她以前说过很多类似的话，我没太在意，但这回她讲完忽然补充了一句：“你们李老师最近失恋了，心情不太好。”

当我意识到自己听到了什么，差点惊掉下巴。这是有多信任我？这要是我们班那几个好事的男孩子知道了……好吧。我当然不会告诉他们。

我后知后觉开始复盘——难道每次妈妈让我在哪个老师面前表现得好一点，都是因为那个老师当时正在经历一些不愉快或者特殊的时刻？曾经的我坚信是老师背后跟妈妈告了状，于是拼命反思自己到底哪里做得不够好，还为此记恨了老师好几个星期，觉得对方不是好人……这乌龙闹的！

通过这件事，我好像明白了一些很重要的道理。学校不仅是我上学的地方，也是妈妈工作的地方。她会关注同事的情绪，会在意自己工作的评价，在不动声色中维系属于她的人际关系。我开始注意妈妈下班后的神情。以前她如果面色冷淡，我会以为是我成绩出了问题，现在我会猜测，是她上课讲了太久的话，还是被领导临时通知考试卷子还得再修改一版。偶尔她拉着我吐槽一些过于离谱的家长，我会感到一种奇妙的反转——原来她也会被别的“妈妈”质疑，也有有口难言的委屈和无处释放的疲惫，需要我来安慰。

我的“演技”也变得炉火纯青。数学课上，我盯着李老师开小差，想不通这么漂亮的老师为什么还能失恋。我揣着求知欲惴惴不安地向妈妈打听，抱着会被她怼回来的准备，但我妈破天荒地没有。不过，她的反应也没有超出我的预期太多：她开始苦口婆心地给我讲外表没有真才实学重要，寄希望于外表让人喜欢总是短暂的，你努力提升自己才是硬道理云云。我心里遗憾，她又变回了那个“无趣”的老师。不知道她下次变得“有趣”会是什么时候呢。

（光头强摘自微信公众号“三联少年新知”　图 / 陈明贵）

诗剧



我那么远，我那么近，
我忘记经历过的一切，
我虚度，我存在，
和天使一起盘旋。

——托马斯·伯恩哈德



发生了什么

老板：“你应该在 8 点到这里。”

我：“为什么？ 8 点发生了什么？”

退 钱

问：孩子说下次进班级前三，就要奖励他 500 元，我要不要答应？

答：现在就把 500 元给他，考不进班级前三就让他退钱。

过好日子

小手机、小笨床、小 WiFi、小充电器、小空调、小零食、我们七个把日子过好比什么都重要。

一见钟情是个坏习惯

□崔　鹏

生活和理财在很多情况下遇到的是同一个问题。如果你有时间的话，先来做个小游戏吧。有两个罐子，里面装着红白两种糖豆，一个罐子里是9颗白糖豆和1颗红糖豆，另一个罐子里装着91颗白糖豆和9颗红糖豆。如果你参加这个游戏，你要被蒙着眼睛从两个罐子中的一个里边去摸取糖豆，两种颜色的糖豆摸起来都是一样的，如果你摸的是颗红色糖豆，你将获得十块钱的奖励。那么，你会选择从哪个罐子去摸呢?

这不是个高难度的智力题，如果你是个有点理性的人，那么很容易就能计算出，在第一个罐子里摸到红糖豆的概率是10%，在第二个罐子里获奖的概率只有9.9%。所以毫无疑问，你应该选择第一个罐子。但现实要比实验复杂。设计这个游戏的美国马萨诸塞大学心理学教授们，找到的参与实验的人里有52%的人选择用第二个罐子参加这个游戏。另外，教育程度更为良好的实验者做出的选择更加理性一点。

我对身边的人也做了类似的实验，在一般状态下，选择第一个罐子的人大概占到40%。但如果在酒过三巡之后，选择第一个罐子的人降低到了20%左右。他们选择的原因是：要是选了第一个罐子，红糖豆只有一粒，但是第二个罐子有九粒呢……

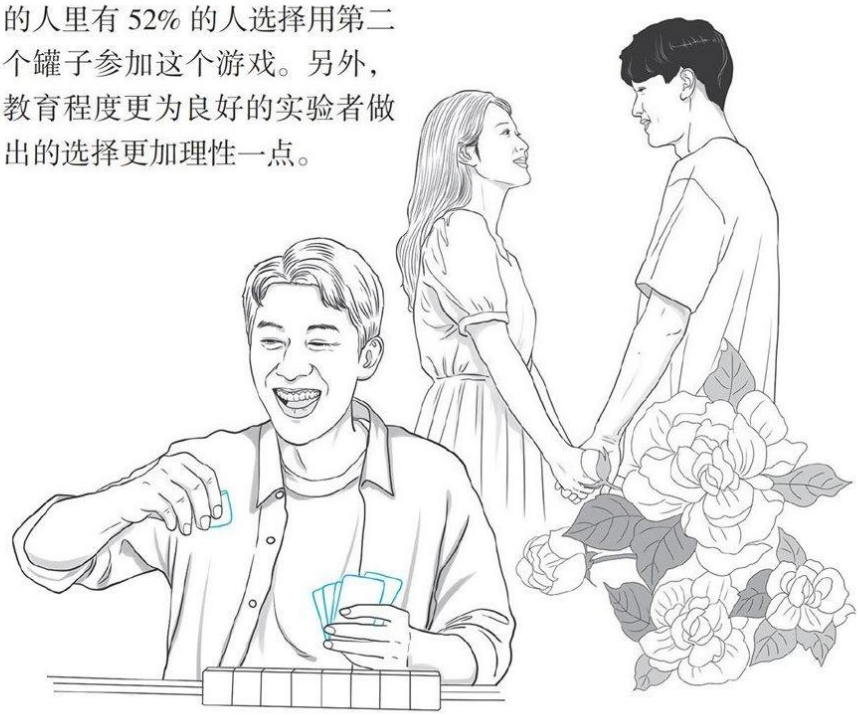
马萨诸塞大学的西莫·爱普斯顿对这种心态的解释是，人们倾向于关注选择的变量的变化，而会忽略基数的存在，但在生活中似乎基数对我们的作用更大，这种现象被称作“糖豆综合征”。

比如说一见钟情，这绝对是个“糖豆综合征”引发的问题。当钟情者第一次遇到所钟情的对象时，觉得对方太棒了。错误的预期让人们过高估计了一见钟情的价值，而为此付出过多。这种过高的付出往往会导致令人不愉快的结果。

这种偏好还会体现在一些赌博游戏中，比如麻将。很多人能持续很长时间进行麻将游戏，其中有个很重要的原因：他们预期自己会赢大钱，就是他们自认为有可能得到那种极小概率的和牌，他们会把这种机会当作一种常量，特别是想翻本的赌徒更是如此。类似的，彩票钟爱者也有这种倾向，所以一种彩票能不能吸引更多的人来买的关键在于，获奖金额是不是足够大，每张彩票是不是足够便宜。至于获奖的概率，买彩票的人很少去在意。

因为人们的这种偏好，很多投资机构会利用“糖豆综合征”进行营销。比如，在每年年末，各路基金都开始进行年收益率冠军的竞争，他们希望投资者产生错觉，把当年的冠军收益率当作这个基金收益的平均值。但事实并不如此。

以2012年为例，你可以查一下这年冠军的历史平均水平。结果是，如果两个投资者，一个是对基金无所不知的专家，他在2009年选准了这年冠军基金并买入；而另一个人，他在2009年买了他唯一知道的金融产品——三年定期存款。三年后，两人的收益率是差不多的。



（**李萌萌**摘自《投资丛林制胜法》机械工业出版社　图/**池袋西瓜**）

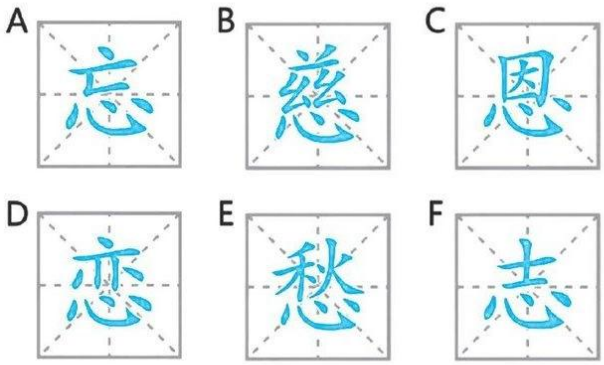
趣味测试

A□ B□ C☑ D□

你目前最大的心病是什么

□幽暗的森林

下面几个心字底的字，你会选择哪一个？测测你的心病到底是什么。



解析

A. 忘——感情心病

选择遗忘之路的你，必定在情感的波澜中历经沧桑。你性格内敛，深情，却拙于言辞，习惯于将情感深埋心底，夜深人静时独自咀嚼。这份隐忍逐渐演化为情感的症结，使你难以正面拥抱爱情，仿佛爱的能力在无形中消逝，成为你心中难以言说的隐痛。

B. 慈——善良心病

以慈悲为怀的你，面临着因过度善良而生的内心挣扎。你慷慨地给予，却未必能收获对等的回馈。尽管信奉“吃亏是福”，但在某些时刻，这份无私也让你心生疲惫，渴望拒绝却难以启齿，内心的矛盾与纠结日益加深。

C. 恩——金钱心病

选择以“恩”自喻的你，正经历着金钱短缺所带来的深切困扰。物质层面的匮乏成为你生活中的一大难题，眼见他人挥金如土，自己却只能节衣缩食，这种对比让你对财富的渴望愈加强烈，却也伴随着对自身现状的无奈与焦虑。

D. 恋——外表心病

看似洒脱不羁、敢爱敢恨的你，实则深受外貌自卑的困扰。你对自己的外表不满，这份不满如同一根细刺，不时刺痛你的心灵，而你又不擅长以自嘲化解，使得这份心病成为难以摆脱的重负。

E. 愁——能力心病

平凡如你，缺乏鲜明的特长与自我展现的舞台。目睹他人在事业与社交上的游刃有余，你深感自己如同浮萍，缺乏存在感与方向感。面对未来，你既迷茫又忧虑，只能步步为营，却难以摆脱对前路的深深忧虑。

F. 志——理想心病

心怀壮志的你，偶感命运的不公。你深知自己的努力与付出，却难以获得与之匹配的回报，不禁对那些看似轻易成功的人心生嫉妒。这份对理想难以实现的遗憾与不甘，最终化作你心中难以释怀的心病。

（**李萌萌**摘自微信公众号“幽暗的森林”）

为什么迷恋二次元

□邹凡凡

二次元的魅力究竟从何而来，让它们能够跨越时光和文化背景，深深吸引到一代代的读者？除了外表帅／美、聪明、强大这些较为显而易见的原因，还有哪些因素呢？

“美强惨”

作为“美强惨”的典型代表，《进击的巨人》里那位身高 1.6 米的兵长利威尔，惨得十分突出，与惨搭配的，是无可破解的孤独。不知父亲是谁，年幼时母亲在他面前去世，教给自己一身本事的舅舅不打招呼就离开，加入调查兵团后的整个历程就是不断目睹队友在面前惨死……当他在巨木林间看到被女巨人屠杀的利威尔班四位年轻成员的尸体，当他独自坐在阴暗角落，听主角三人组展望未来，想到自己也曾拥有但最终失去的两位好友，那形单影只的样子让人心都碎了。

另一个特别让人心疼的是《名侦探柯南》里的灰原哀——看，连名字都自带哀伤。父母双亡、聪慧异常的少女哀，神秘缩小药物的研制者，自己也不得不吞下药物才得以逃脱组织。按说最能理解她、体会她处境的，应当是与她同病相怜的柯南，两人也的确配合默契，但众所周知，“新兰”才是官配。

在“美强惨”这条赛道上被作者尤其下狠手的，还有我们国漫的两位代表人物，《魔道祖师》里的魏无羡和《天官赐福》里的谢怜：前者被众仙家围剿得只剩孤魂一缕，后者被所拯救的苍生万箭穿心。

二次元中遍体鳞伤的孤独身影不胜枚举，他们往往具有超高人气。制造孤独的常用手法是塑造孤儿——二次元人物的孤儿率之高高出天际，《约定的梦幻岛》之类干脆就发生在孤儿院里。身为孤儿的少年，赤手空拳，无依无靠。他们经历了痛苦，也正因如此，他们对痛苦更敏感，更能与他人共情：那是兵长的“喂，小鬼们”，是蜘蛛侠的“能力越大，责任越大”，是谢怜的“身在无间，心在桃源”……他们受委屈，被错待，却始终在黑暗中举一点光火。当他们内心深处渴望友谊与陪伴时，我们希望自己是站在他们身边的那一个。

平凡人生也有奇迹

尽管喜爱天赋异禀的强者，但现实生活中，大多只是有着一点点笨拙、有着一点点胆小、过着平凡生活、时常手忙脚乱的普通人而已。

没问题，二次元里多的是这样的人物。

宫崎骏就很善于塑造这样的平凡少女：住在乡间、妈妈生病住院的小姐妹小月和小梅，和父母搬家途中误入神庙的小学生千寻，在帽子店里天天做帽子的苏菲……但她们，在没有丝毫预感的情况下，就遭遇了不同寻常的生物，经历了难以想象的冒险：无论是贪



吃的父母变成猪，还是自己被施了魔法忽老忽少，又或是雨中车站，背着妹妹撑伞等车，身旁出现龙猫……哪怕第二天早晨醒来，一切归于原样，仿佛一切从未发生。

打工人小猪妖，在千钧一发之际对唐僧师徒四人喊出“别过来，这里有陷阱”；本以为只是和外公外婆在乡下度过短暂假期的巴黎小兄妹，在德军炮火下救下宠物小猪，当犹太同桌必须佩戴小星星时，妹妹柯莱特剪了一堆小星星给全班同学戴；“胆小鬼”小丑鱼马林，与热心却健忘的蓝唐王鱼多莉为伴，跟随洋流不远万里，救回儿子尼莫；直到妻子艾丽去世都未能完成去“仙境瀑布”探险梦想的卡尔，终于用五颜六色的气球吊起小房子，向远方飞去……再平凡琐碎的人生，也会有奇迹吧？再普通的我们，也会有勇气爆棚的闪光一瞬吧？

成长本身就是冒险，别忘了《工作细胞 BLACK》里的那句话：“想要自暴自弃的时候，想想身体里还有亿万个细胞只为你而活哦！”

有你就有开心果

班级里出场就能带来笑声的“开心果”，无论是学生还是老师，都注定大受欢迎——漫长艰辛堪比西天取经的求学路，纵然少不了勤恳挑担的沙僧，但似乎也少不了插科打诨的八戒呢。

“没头脑与不高兴”的组合概括得实在精妙！所谓“没头脑”，是一种“蠢萌”和神经大条，仿佛天下就没有什么大不了的。正因为有“不高兴”就有“没头脑”，有“i”就有“e”，有冰柱子就有小太阳，我们才得以欣慰地看到：有蓝忘机就有魏无羡（《魔道祖师》），有佐助就有鸣人（《火影忍者》），有奇犴就有小杰（《全职猎人》），有敖丙就有哪吒（《哪吒之魔童降世》），有阿斯特里克斯就有奥贝里克斯（《高卢英雄传》）……二者不仅是绝佳搭档，在很多情况下，后者还承担起温暖前者冰封心灵之功效。

当团队中的“开心果”不止一位甚至较多时，这样的团队就会呈现出非同一般的活力和喜剧效果。比如，经典的《丁丁历险记》——我常想，丁丁怎么有这么大的吸引搞笑队友的本事呢？一喝酒就满嘴喷俚语的阿道克船长，主打一个鸡同鸭讲的教授，一唱歌窗玻璃都能碎的女高音歌唱家，仿佛嫌这一切还不够乱似的，还得加上一对蠢事翻倍的杜邦双胞胎兄弟……傻傻的又如何，问题可总能高效解决呢。

有些鸟是关不住的

对常年置身于四壁之间的少年来说，敢于打破规则与传统的人物，其吸引力之大，难以估量。

我们中国的神话故事中，一向不缺乏这样的魅力人物，二次元作品当然不会放弃对其进行发挥的机会。首屈一指的当然是悟空，他在任何二次元作品中都是不屈服的好汉。经典动画《大闹天宫》中悟空矫健苗条的身影犹在眼前，他又以毛里毛气的形象完成了《大圣归来》——被压五行山下500年的悟空法力尽失，一心只想回花果山养老，却在啰唆孩子江流儿的激励下，挣脱封印，唤醒金箍棒，英雄再出场！《黑神话：悟空》则更进一步，花果山石猴“天命人”就是玩家自己，抱着寻找根器、复活悟空的目的一路斩妖除魔，但最终，悟空并不会归来，旅途的目的是天命人成为悟空，你会有悟空的一切，唯独没有头顶那圈紧箍，从此不再受天庭的束缚。如此，救赎了悟空，也成就了自己。

当我们被这些人物吸引，有多少是因为他们完成了我们的“敢想不敢做”？驱使顽皮的并非恶意，而是好奇心与探索精神。幸好二次元的存在告诉我们：没有冒险和闯祸，便永远无法真正学到责任与勇气。

（林冬冬摘自《少年新知》

2025年第5期　图/高艺硕）

诗剧



无须有人与我同行
我溯水而上
追逐远去的大雁

——傅菲

『表达外包』后，我不会说话了

□孙黎可

那天下午，我想拒绝一个人。

对方是多年未联系的远房亲戚，突然发来微信，说她女儿大学毕业了，想来我所在的城市工作，问能不能帮忙推荐一下。

我愣住了。她女儿学的是建筑，我做的是咨询，她问我有没有“靠谱的单位”，但我甚至不确定自己所在的单位是否靠谱，可我不知道该怎么说。

我在微信对话框里打了十几遍，又删了十几遍。从“最近比较忙，恐怕帮不上太多”到“我们行业范围有限，可能不涉及她的专业”，再到“建议她多看看官方招聘信息”……但每一条读起来都别扭，像是在对自己解释。

最后，我打开了某个AI工具，对它说：“请帮我写一段婉拒亲戚托我找工作的回复，要委婉、不伤人，但是也要明确强硬，让对方知难而退。”

不到十秒，一段话整整齐齐地出现在屏幕上，语气温和、逻辑清晰，甚至带着一点点暖意。几乎没怎么修改，我复制、粘贴、发送。亲戚很快回复：“谢谢你的建议！在外工作不容易，理解！放假回来，到家里坐坐。”我松了口气，像刚完成一次社交高考。

但很快我就意识到一个令人沮丧的事实：我不会说话了。

这并不是第一次。

从去年年底开始，我尝试将AI引入日常工作，大到撰写企业宣传文案，小到回客户一封邮件，只要涉及“文字”这个环节，我就习惯性地把需求抛给AI，再从它产出的内容中挑挑拣拣、修修改改。

最初只是为了提高效率，后来逐渐演变成了一种“表达外包”。

写邮件催回款时，我不再纠结用“提醒”还是“敦促”；客户含糊其词时，我不再琢磨是“理解贵司情况”还是“还望妥善安排”；有时候实在生气，也会让AI“帮我写一条保持礼貌但表达明确不满的信息”，它会精准地控制火候，比我本人克制得多。

生活中亦然。

朋友发来消息说想借钱周转，我怕直接拒绝让人下不来台。打开AI，输入背景、关系、感受和顾虑，它像一个冷静的社交顾问，迅速生成最佳答复。

甚至连吵架也不例外。我曾和朋友因为对一部作品的看法不同，起了争执，激起了我的好胜心。我把争吵的焦点、情绪和对方的话发给AI，然后让它“帮我写一段不指责对方



“站着写作”与“坐着校阅”

□雍　笛

作家海明威在叙述自己的创作经验时，说：“我站着写作，而且只用一只脚站着。这样使我处于一种紧张状态，迫使我尽可能简短地表达我的思想。等到我要校阅我所写的东西时，我就坐在安乐椅上。这个舒服的姿势，容许我勾去一切在我看来多余的东西。”他的著名作品《老人与海》就是校阅了200遍之后才付印出版的。

海明威的经验可贵之处在于他对待写作极端严肃，对待读者极端负责。而这正是古往今来有成就的作家共有的优点。刘勰在《文心雕龙·体性》篇中指出：“精约者，核字省句。”就是要求文章务必削尽一切芜词赘语。鲁迅也说过校阅文章要“竭力将可有可无的字、句、段删去，毫不可惜”。可见海明威“站着写作”与“坐着校阅”的形象化说法的精神实质对于作家具有普遍意义。

（**李萌萌**摘自《今晚报》

2025年6月26日）



但能表达感受的回复”。那段话说得十分体面，也更像个理智的成年人。

我原以为只有我这样，直到朋友说：“现在就算随手能查到的信息，也要问AI，觉得它更精准。”我翻看她的对话记录，从“帮我解释这个词语”到“生辰八字起名”，可以说是事无巨细。

但我们好像并没有因此变得更会表达。

相反，我们正在丧失原本的语言组织能力。语言不再是思考的过程，而成了生成的指令。我们只需在对话框里抛出关键词，就能换来一整段完整的表达，再从中挑选出看起来“最不像AI写的”那几句。

过去我们说一句话，要反复斟酌、试探、设想对方的理解方式。语言是一门艺术，也是一场博弈。大多数时候，你既不能太直接，又希望对方明白。

而现在，你只要说“请帮我写一段……”，AI便会给出最圆滑的解决方案。没有过激的情绪，没有语法的错误，甚至没有被误解的风险。

我们似乎不再需要那些曾靠直觉与经验提炼出的语感、立场和节奏。语言被简化为人与AI之间的接口，我们只需抛出目的，让AI来完成代言。

可惜，无误的表达，并不等于真正的沟通。

我至今还记得，小时候父母吵架后各自念叨：“不能好好说话吗？哪用吵成这样？”

如今想来，他们那种“好好说话”，不是指措辞精美、讲究，而是语言中带着真心的重量，是不那么完美，甚至略显粗糙的句子，却能让人听懂、感动、原谅。

也许，我们并不是真的不会说话了，而是太习惯让AI帮我们“说得好”。但生活中，很多时刻并不需要“说得好”，只需要说得真实，哪怕略显生涩。

也许，下一次亲戚发来消息，我可以试着先别打开AI。

哪怕说得磕巴一点，也没关系。

（**月亮狗**摘自微信公众号“南方周末”

图/**刘大宝**）

猫晒太阳的意义何在

□风眠舟上

离职第三天，我独自走在回家的路上，在巷尾遇见一只猫。那是一只橘白相间的猫，橘色在背部，看起来像随意泼抹的油彩，脖颈、肚皮和四只爪子皆雪白。

我轻轻唤了一声，小猫便一路喵喵叫地跟着我回了家。我想它一定是饿了。我让它进门来，翻遍厨房发现没什么肉类可以喂它，就在碗里打了一个生鸡蛋。它立马毫不挑剔地舔起来，看来真是饿了。

吃完了，它不走，蹲在门内四处张望。我问，你想留下来吗？它叫一声。于是我把大门关上，看它在家里一边逡巡，一边嗅来嗅去，它真漂亮，我想留下它，又怕它其实在小区里有家。这缓慢的几秒钟，给了它也给了我机会——如果它窜到我脚边，我就留下它。可是它没有。

我小时候养过猫的，只是后来它跑丢了。那时候我太小，上小学五年级，只会哭泣，埋怨，自责，终究也没能找回它。后来的很多年里，我都心怀愧疚，会梦到许多它的旧事，觉得是自己没有照顾好它。

猫这种动物，易于养育而难以控制，从不把人类当作“完全的主人”，有独立的意志。神奇的是，古往今来，总有那么多人热切地喜欢它们。

海明威生前的最后一句话是：“晚安，我的小猫。”他也曾说猫能做到感情上的绝对坦诚，而人总是出于各种各样的原因而隐藏自己，甚至有人好奇猫的内心世界而不禁发问：“猫经常坐在院子中间，偶尔舔舔身上的毛，待整个下午，是在思考些什么？”

没人知道猫的内心世界，只知道它们几千年来就这样将自己嵌入人类的生活中，成为一种陪伴的精神符号。我喜欢猫，不仅是因为它们优雅、灵巧、独立，还因为猫其实很会表现亲昵、依赖、安慰。我这样的人，在身心俱疲的人类独处时刻，总能在猫身上看到一点关于生活的最美的样子。这样的时刻凝固了时间，让我无处安放的焦虑情绪终于得到一个出口。

我曾发誓等以后工作了，有了独立的住所，一定要养一只属于自己的猫，结果工作多年，却因这样那样的顾虑而没有兑现。我原本有一份不错的工作，但很累，不快乐。

我向来是个自驱力很强的人，也就是外人眼中非常上进的人。我的脚步像是被什么无形的东西驱逐着奔跑，一刻也不敢停歇。

我觉得步入社会之后，人首先失去的是过夏天的权利。

小时候的夏天是暑假里几乎没有尽头的无所事事，躺在沙发上看各种电视剧的第一万次重播，趴在凉席上翻着被翻烂的小说，然后在艳阳中悄然睡去。虽百无聊赖，却依然可以在被极致拉长的闲暇中自由地追逐生活的高光。

我意识到自己已经彻底失去夏天，是因为看了一部讲述夏日邂逅的电影。我的第一反应不是遇到怎样的人，而是我根本没有时间——我不可能再有那样的夏天了，不可能用漫长的悠闲时光去遇到新的人，与之发生一些新的故事了。



我没有时间。

离职的那些日子里，我去了很多地方旅行。

我很迷恋那种“在他乡”的感受，离开当下的环境，就不需要继续承受当下的烦恼。就像人步入另一重世界，原本世界的难题就此隔绝。然而，逃避的路上我难过地发现，曾经的经历和成长已经深深地改变了我。

去拉萨的时候，我在布达拉宫旁边的天上邮局，见到满墙的明信片和留言便笺。邮局里的年轻人兴致勃勃，写很多话，寄给重要的人，我真的很羡慕，羡慕他们对这个世界充满热情与好奇。而现在的我既无人可寄，也无话可说。

我明明还不算老。

在普陀山，我发现很多年轻人，和我一样，只是一间一间走过古老的庙宇。记得普陀山岛上有很多流浪猫，多年前的我一定会非常兴奋，可如今竟没有多余的心力逗小家伙们玩闹会儿。

旅行结束后，我回到学校读博。我是真的很喜欢待在学校里。世俗的洪流固然会在我身上留下痕迹，可那一点天真的散漫，始终不肯泯灭。

这么多年来，真正在波折中治愈我的，从来不是那些所谓的成就或成绩，而是路边不知名的小花、洒在肩头的阳光，以及不经意间看到的日出日落，是好吃的小零食、跑起来的风，或是一些能让我挑灯夜读的书。

读博的第三个月，有一天，我遇见了同一只猫。它背上泼墨一样的油彩样花纹太有特点，使我能从大致相同的橘猫中一眼分辨出它。它长大了一些，却还是瘦骨嶙峋，一只耳朵上添了伤口和血痂。

它再度跟我回家。我还是给它打了一个生鸡蛋。它凑上去狼吞虎咽，风卷残云般舔干净了。我打开门，准备跟它告别，可这一次，它没有走。我问：你要留下吗？猫不会说话，那就留下来吧。

我给它洗了澡，第二天带它去宠物医院体检、驱虫、打疫苗。它全程都很乖，宠物医生说它七八个月大，已接近成年，问我：确定要收养吗？我说是的。从此，我也是有猫的人了。

养猫之后，我很享受它的陪伴，也喜欢观察它的生活。它每天看窗外的鸟，捉窗外的虫，听窗外的风吹动窗外的树。万物忙碌，它时而热切参与，时而做不动如山的看客。它或者就在书架的边缘趴下来，看阳光中尘埃飘来飘去，然后伸个懒腰，闭眼睡去。

诗剧



问不问，你随意
答不答，我随意
好风向来是这样的
吹过，不惊动灰尘

——徐南鹏

我有时候会特别感慨，为什么人类会想那么多办法来定格须臾和追寻意义，把时光拉扯成长河也非要在河里找一个价值的锚点？甚至有些作家对于猫也非要觉得它们有哲学家式的沉思，形容猫是“像王阳明在竹林里专注地看着竹子一样格物致知”。更有甚者，认为猫可能超越了人类睿智的哲学家，注视着某种我们无法看到的事物，探寻着我们无法理解的哲理。

然而有没有可能，猫只是在单纯地发呆、打滚、晒太阳呢？你说这些有什么意义，这不就是浪费时间吗？

猫从不思考“猫生”，也不追问时光流逝的意义。猫的时光就是时光本身。悲哀的是，猫晒会儿太阳人类还得追问一下深意。大约对于如今的人类来说无所事事地晒太阳，真是一件特别奢侈的事情。晒太阳有什么意义呢？

我小时候以为人生就是一往无前，就是离弦之箭划出流畅的弧线。现在觉得人生百转千回，是一阵一阵转身，是一寸一寸新生，是一句一句探问。

有时候不一定要做世俗认知里有意义的事。我们只是来体验生命的，不是来演绎完美的，如果想发呆，那就发呆。

慢慢接受自己身上那些灰扑扑的部分，原谅自己的迟钝和平庸，原谅自己的莽撞和天真，允许自己出错和偶尔断电，甚至是短暂地逃离。

你能像猫一样晒太阳吗？

（小双摘自《中学生百科》

2025年7~8期　图/赫敏 HHYM）



当你陷入一团乱麻时，就去跑步吧

口口述／李南南　文／马　慧

西班牙的科学家在研究中发现，人们在跑完马拉松后，大脑中“髓鞘”的水平有所下降。所谓髓鞘，指的是大脑中的一种包裹在神经突触外面的结构，主要成分是脂肪。

这项研究证明，在极限状态下，大脑中的脂肪很可能也会变成燃料。没错，马拉松，是一项很“烧脑”的运动。

这是不是说明长跑会伤害大脑呢？并不是。

首先，长跑对髓鞘的消耗是可逆的。研究人员发现，两个月后，这些马拉松选手大脑中的髓鞘又恢复到了原本的水平。而且，研究并未发现髓鞘减少会对认知功能产生影响。

其次，长跑对髓鞘的短暂消耗，其实是件好事。这个过程的本质是，大脑在极限运动时动用了自己的“战略储备”，然后又迅速补充回来，这个过程会锻炼大脑的新陈代谢机制。假如你觉得长跑之后脑子更清醒和敏锐，这不是错觉。

科学研究表明，我们的大脑和身体之间，存在一个相互训练和强化的关系。

对儿童来说，他们正处在认知功能发展的关键时期，假如能利用好运动这个杠杆，对学习有不少帮助。

对老年人来说，运动是减缓认知功能衰退的重要抓手。

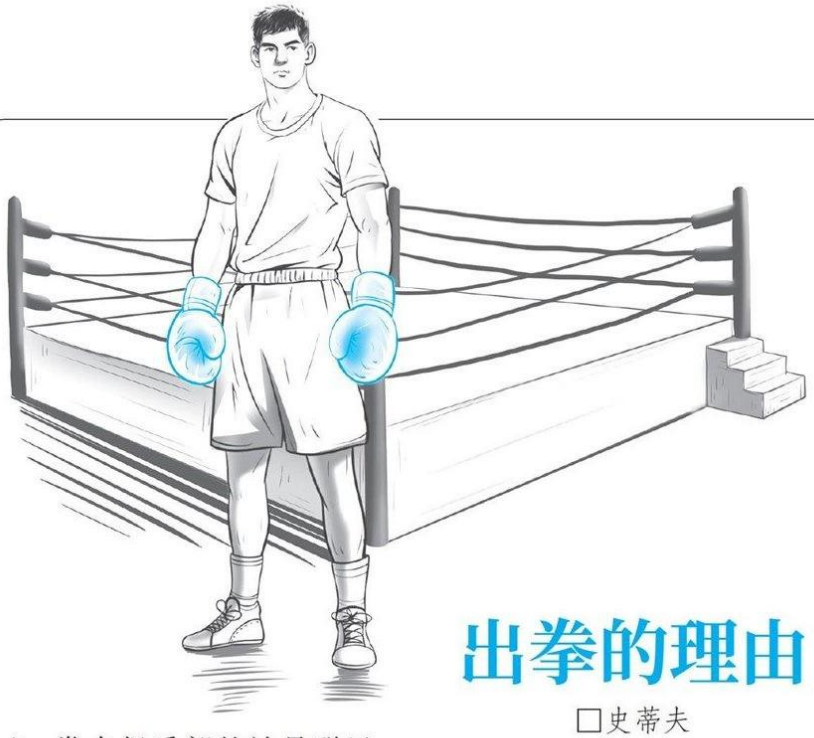
而对青壮年来说，运动的作用就更关键了。有研究发现，大脑不是随着你的年龄增长自然老去的，而是有几个关键节点：大脑衰老在44岁左右有个突然的加速，然后在67岁左右衰老速度最快。假如能在40岁到59岁时充分干预，就能在一定程度上对抗大脑的衰老。而运动，就是最重要的干预手段之一。

具体怎么做呢？对中年人来说，应该把主要精力放在对抗日益下降的体能上。你的体能越好，大脑的功能就越好。你可以尝试在早晨或者下班后跑步，什么样的强度更好呢？其实，你只要按照自己的心率来控制运动节奏就好。

有一个通用的公式，用220减去你的年龄，理论上就能得出你能承受的最大心率。假如你今年45岁，那么你能承受的最大心率就是每分钟175次，再高就会有风险。科学家最推荐的是中等强度运动，也就是快走或慢跑，你的心率会落在最大心率的65%到75%之间。这时，你身体和大脑内的所有细胞将处于不断的损伤和修复中，你的体能会快速提升，大脑功能也会修复。

最后，什么样的时长更好？综合来看，最有效的锻炼方法是每天30到45分钟的中等强度有氧训练，包括但不限于快走和慢跑。但假如每周锻炼超过10小时，运动对抗衰老的好影响就有限了。换句话说，锻炼是一个高回报但低上限的项目，高回报是说你只要稍微练练，就有很好的效果，低上限则是说锻炼到一定程度之后，会出现强烈的边际效益递减。因此，咱们普通人，只要在这个合理的区间里，认真对待每次运动就行。

（林冬冬摘自得到App　图／熊LALA）



出拳的理由

□史蒂夫

在拳击俱乐部的社员群里聊到“出拳的理由”。起因是最近一些社员遇到训练瓶颈需要一些鼓励，我们的“拳王”教练发了一个视频跟大家分享看法，其中有句话是：如果因为害怕挨骂或挨揍而出拳，就意味着拳头不是为自己而出的。

我也借此机会梳理了一下自己出拳的理由，以及得到答案的过程。

一开始，拳击只是一项运动，我出拳的理由似乎是为了身体的强化和技术的提升。我想确认自己的拳头是快准狠的，是可以战胜对手的。这个时候我的注意力聚焦在拳击这个游戏本身。

随着技术的熟练，我开始在训练中有额外的精力看见自己。一方面，我会注意到练拳时自己心情和想法的变化，比如打退堂鼓的时候，自责和挫败的时候，质疑自己究竟为了什么而训练的时候。另一方面，我会注意到内心有另外的声音，会鼓励我、欣赏漂亮的一击、庆祝我的提升和进步。所以我慢慢发现，练拳好像也是和自己相处的过程。

在这个比较挑战和略微危险的游戏里，我看见了自己的短板，也获知了自己的优势。

但这一次，我更加严肃和诚实地问自己：我为什么出拳？如果我没有那么热爱拳击，并不打算去打比赛，训练时又那么辛苦，自己有时候也会感到虚无，是什么让我不假思索地继续？是什么给了我超越理性认知的动力？又是什么让我不仅自己想练？

在这重重追问之下，内心深处的真相终于涌现出来——生命力。是的，我想，我接受了人生的有限和身心的脆弱，面对着看似不公平的游戏规则，我能够做到的最好的反抗就是活出生命力。

在每一次打靶、打沙袋或者实战练习的最后 30 秒，当心肺到达极限，肌肉耐力耗尽，意识几乎模糊的时候，如果我咬一咬牙，发出两声怒吼，都可以从灵魂深处挤出来一点额外的东西。我也说不清它究竟是什么，我想这就是生命力。

生命力是一种极限的、边缘的体验。在舒适和安全的时候，我们只觉得满足，但是在困难、压力和危险面前，生命力就会以一种复杂的体感形态呈现出来。生命力是竭尽全力，是不言放弃，是当你的大脑停止计算、内心停止内耗、身心合一时的尽情舞动。

我在体会到自己生命力的时候，是会为自己感到喜悦和骄傲的，因为发现自己在边界和极限之外也可以实现更多。换个角度，当我作为旁观者看到他人的生命力时，也是会感动落泪的。去年我们做了一场馆内赛，好多社员打了人生第一场拳击赛，他们在场上的样子充满生命力。

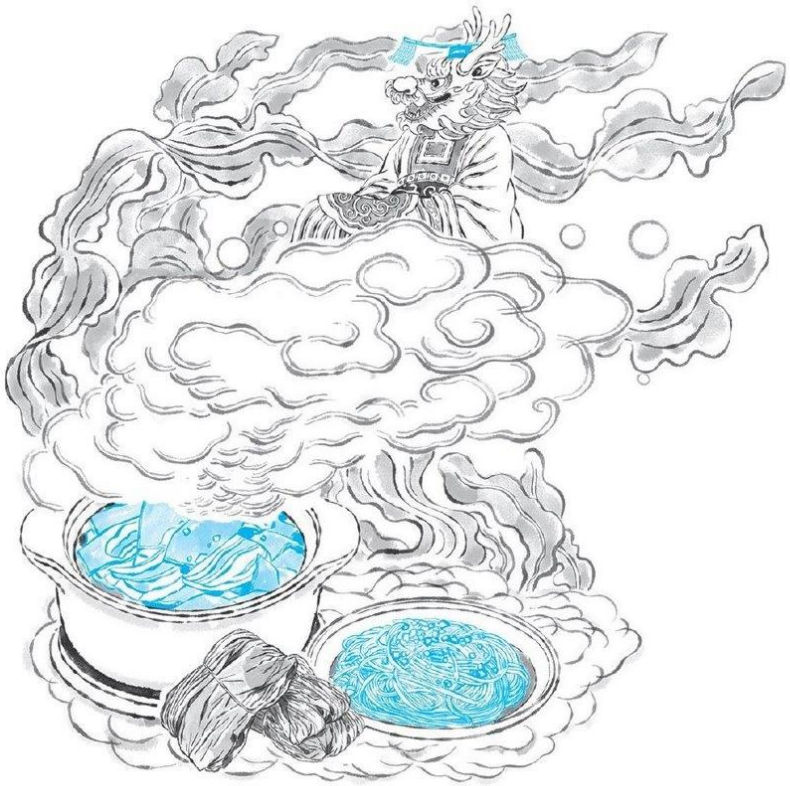
又比如之前做抑郁症患者和休学青少年的公益训练，在某些时刻那些颓废和丧气的人突然迸发出了不一样的眼神时，那也是生命力。

所以我出拳的理由，不是为了欣赏自己的第一拳——那是我体力最好的时候。我出拳是为了最后的一拳，只有在那一刻我才能确切地感受到自己的生命力。当比赛铃声响起，当倒计时结束，当教练喊停之后，我可以确认刚才自己尽了全力，没有任何余地和遗憾了。

然后我会瘫倒在地上，气喘吁吁，但嘴角带着笑意。

（朱权利摘自《北京青年报》

2025 年 6 月 18 日　图 / 阿徐）



龙王的旗帜

□黎　荔

记得小时候，受到运输条件的限制，常吃的海鱼基本就是带鱼和黄花鱼，带鱼和黄花鱼之外想吃海味，不外乎这几个选择：咸鱼、卤虾酱和虾皮，以及海带。

卖调味品的副食店差不多都卖海带。海带通常没包装，几根折叠起来打成个把，放在柜台或货架子上，那卖相实在不怎么样。海带买回家要用水泡数小时并刷洗干净，完全泡软后才能烹饪。

海带的烹调简单得几乎没有技术含量。

凉拌需要事先把海带煮熟，切成尽可能细的丝，可以略微加白菜丝、黄瓜丝、红椒丝或豆皮粉丝，调料无非酱油、醋、香油，但一定要放蒜泥，否则压不住腥味。至于炖海带，则是将海带切成丝或菱形块与排骨腔骨或猪肉一起炖，肉须带肥，海带浸透了油吃着才香，而肉也不会很腻。

到了冬天，父亲常做海带豆腐汤，将海带结洗净，锅中加油炒香葱花，加入海带翻炒，倒入清水，加入豆腐块，最后撒上一把蒜苗，据说常吃能强筋壮骨。

买只鸭架子，和海带一起炖到汤略黏稠，也是一道不错的汤菜。

海带，不仅是人们日常生活中经常吃的一种海藻，也是我国本草中自古就被记载使用的一味中药。

20世纪60年代，为治疗和预防甲状腺肿（俗称大脖子病），国家提倡多吃海带，海带因此更为普及。从南方到北方，海带是家家户户餐桌上的家常菜。

海带在今天是一种常见的食材，但在古代非常罕见。虽然很早以前，我国的古人就已经注意到它了。比如根据《本草纲目》的引述，唐代著名的诗人刘禹锡就曾经记载过海带：“海带出东海水中石上，似海藻而粗，柔韧而长。”但是，由于海带是一种极为“怕热”的藻类，所以古代它极少在我国海边出现，物以稀为贵，在我国南北朝时期，海带就成为贡品。之后的上千年里，海带一直作为来自远方的海味珍馐，只有少数的贵族才能享用。

和我们在餐桌上见到的海带并不相同，其实生长在海中的海带非常巨大。它成熟的藻体可以有十几米长，宽度也能达到半米。在众多海藻中显得独树一帜。

古人会把海带想象成龙王出巡时打的旗帜。在清代聂璜《海错图》笔记中，就有“龙王号带，若玄若黄。飘飘海上，旗旒央央”的描述。

我切身感受到这龙王之旗的招展，是一次台风过境后我到海边。其时暴风骤雨初歇，海面如巨兽吐纳后的胸膛，微微起伏着，泛着幽幽的蓝光。刚被风暴搅动过的大海，依然

波荡起伏，鳞浪层层翻卷。海水不似往日明净澄澈，原来是潮汐暗涌间的褐绿海带绵延如带，在海面上随水起伏，摇曳铺展。

灰黑雨云低垂的天空下，带着咸腥味的海风疾吹扑面，刹那我惊异得近乎窒息：只见浩渺无边之海上，那丛丛海带似乎从昏沉迷蒙里醒来，忽然挣脱羁绊，缓缓升腾。海水中它们纷纷舒展成了巨大旗帜的模样，在微漾的波浪中飘然漫卷。

奇异的是它们居然迎着逆水的方向猎猎飞扬，仿佛被一股奇异的力量掌控于无形，又像是执拗听从一道无声的御命指挥。我眼前看见的是水面铺展延绵的绿意，恍惚间却分明感觉龙王的车驾在辚辚而行，如巡天般经过此片海上领域。

一浪紧接一浪击打着海岸礁石，仿佛传递着无声的威严鼓点。海面之下，恍惚有整齐划一的步伐震动着海波。浪花飞溅之处，竟渐渐显露出水族的仪仗队：鲛人列队左右，纤柔臂膀托起沉沉的旗角；蟹将威猛而立，一只大钳却微微显出缺损，那创痕倒像是一枚无声的勋章；海龟丞相身着玄甲，背负镶嵌硕大夜明珠的宝匣，缓缓前行，俨然如陆上仪仗中擎着御印的官员；赤虾武士们高举长戟，红须戟尖于水中猎猎飘动，恰似将军盔上颤动的红缨；更有无数水族士兵簇拥两旁，鱼贯而出，鳞甲闪烁，恍若天上星辰坠落于海。整个队列威严行进，旗影绰绰，恍然千重碧绡随风回旋而舞，俨然一派水府巡幸的赫赫威仪。

我一步步走入海水深处，俯身向下观察，忽觉海底景象奇异：层层叠叠的海带，从未见过如此丰盛繁茂，绿绸般漂浮摇曳着，绵延无边。海带叶子在光波里漾动，色泽深浓，宛如一块块沉入海底的碧玉，又似无数舒展的绿绸随波轻摆。那些海带聚又散开，其形状分明是古史画卷中描摹过的神灵旌旗之影。也许古老的信物偶然穿越时空边界浮出水面，只为印证我们无法完全洞穿、无垠深藏的海洋里，始终漂浮着某种神异秩序与敬畏深植的仪典。

当岸上的同伴喊我，我回头应了一声，再转过身去，眼前奇景便如烟消去。水军浩荡气势杳无踪影，金辉、青旗与甲光皆融入一片茫然的蓝，只剩下簇簇海带如常静默漂浮，刚刚显赫的军阵仿佛从未出现过一般，唯剩一片茫茫海面。我心头掀起了波澜——在这层层碧波翻涌之下，在这古意朦胧的黄昏光景之内，难道真有古老巡礼在日夜往复行进吗？

据说有些传统的渔村人家，至今仍恪守一条不成文的规矩：凡暴风过后，三日之内绝不采撷海带。想是唯恐扰了龙王整肃归营的队列——龙王的旗帜，亦如人间帝王之仪，飘摇之处，原也自有一方不可触犯的尊严。古人将海带视为龙王巡视之旗，其中寄托了对深不可测海洋的遐想以及一种邈远神圣的尊崇。当海带在幽深海洋中吸吮了千年月华与日光，饱经潮汐吞吐，终于被龙宫择为仪仗——海底与人间，原来不过隔着一层薄薄的水幕，只消一阵奇风或一场幻梦，那帷幕便悄然揭起，灵光乍现。

自此之后，每见海带随波轻摇，我总疑心是龙王仪仗经过，那青碧的旗影在深水处无声地昭示着威严。海水永在动荡，绿旗时时卷舒——水族盛大威严的巡行，就在人不可窥的另一维度里流动，静待着有心者于平常之外瞥见那永恒的神性微光。

（**李萌萌**摘自微信公众号“文化学者黎荔”

图 / 孙小片）

诗剧



我爱死去的、鲜活的、正在诞生的我
可爱也爱，不可爱也爱
爱她接得住一切命运的投递
善变的天气，幸与不幸，时好又时坏的自己
我爱我的所有微不足道的部分
爱我所有平凡日子的总和
我和我构成我短暂栖留的宇宙
爱和爱，以永恒环抱我的一生

——焦野绿



记仇的基因

□袁　越

如今任何一名小学生都会知道，即使你从小就砍掉老鼠的一条腿，长大后它也不会生出一只缺胳膊少腿的残疾小老鼠来。不管你多么坚持不懈地拉伸老鼠的脖子，它们的后代也不会变成长颈鹿。用生物学的名词来解释，这就是说后天得来的性状是不会遗传给下一代的。

别小看这件事，在基因的秘密没有被发现之前，人类曾经为这个理论争吵了好多年。但如今任何一名中学生都会告诉你，后天性状之所以不会遗传，就是因为遗传性状是由基因决定的。不管后天条件如何变化，基因是不会变的。

如今任何一名大学生都会告诉你，基因就是DNA，或者更准确地说，是DNA长链上的字母（碱基对）顺序，比如AATCGG之类的。这个顺序决定了蛋白质的构成，也就决定了细胞和个体的性状。如今基因检测之所以如此火爆，就是因为人类迫切地想知道基因序列是如何影响人体健康的，从而更好地预测疾病的发生。科学家们则希望找到两者之间的对应关系，以便为疾病的诊断和治疗找到突破口。

总的来说，生命的这个特征应该是件好事，它给了生命一个重新开始的机会。想想看，如果一个母亲因故一只眼失明，她绝不会因此而担心生出残疾的孩子来。

但是，这个理论正在受到挑战。科学家们发现，至少在某些情况下，基因是会“记仇”的！早在2002年，美国阿肯色大学医学研究中心的科学家就通过实验发现，如果在小鼠发育的早期人为改变它们的食物成分，会对它们后代的健康产生不利的影响。后续研究证实，这是幼鼠DNA上的甲基修饰物发生了变化所致。这种甲基修饰物相当于在基因序列的特定地方插上“小旗子”，这些“小旗子”改变了DNA的活性，从而改变了细胞的性状。换句话说，即使两只小鼠的DNA序列完全一样，也会因为“小旗子”的位置不同而产生不同的结果。

这个结论其实是很容易理解的。多细胞生物每个细胞的基因基本上都是一样的，它们之所以会分化出各种各样不同类型的细胞，部分原因就在于所插的“小旗子”不同。研究这一现象的学问叫作“表观遗传学”（Epigenetics），以和普通遗传学区别开来。简单来说，普通遗传学研究的是基因序列对生物性状的影响，表观遗传学研究的则是基因序列之外那些能够改变生物遗传性状的因素。比如，DNA分子上的那些“小旗子”（甲基）就是可以遗传的，所以在那个实验中，小鼠们把后天环境的变化遗传给了它们的后代。

自从发现了这一现象后，表观遗传学领域进展神速，因为它颠覆了前人的经验。想想看，如果一位母亲在幼年时期吃了不洁的食物，或者喝了遭受污染的水，结果不仅她本人的身体健康会受到影响，还会把这一不良影响传递给她的后代，这该是一件多么可怕的事

言之有理

□羊白

纪晓岚在《阅微草堂笔记》里讲了一个有趣的故事。炎炎夏日，正是麦收时节，一个老婆婆和儿媳妇把麦子割倒，正准备打捆之时，突然刮起了旋风，把麦子吹得散乱一地。年轻的儿媳妇怒火中烧，将手中的镰刀掷向旋风。只见旋风过处，落下了几滴血。

不久，儿媳妇靠在地头的树上昏睡过去。原来她的魂魄被捆绑到一座神祠里。风神呵斥道："大胆悍妇，你竟敢用镰刀打伤我的部下，接受杖刑吧！"

这儿媳妇性格刚烈，争辩道："贫苦人家顶着烈日，刚把麦子收割完，就被怪风吹得四散，我以为是妖怪鬼祟，所以把镰刀投了过去，没想到打伤了您的部下。可即便是您的使者，也应该走官道，不该横穿农田，糟蹋老百姓的麦子。因此受杖打之刑，我心里不服。"

风神觉得她言之有理，就放了她的魂魄。儿媳妇苏醒后，但见旋风回转，把刚才弄乱的麦子又收拢到了一起。

虽然是志怪小说，但这个故事告诉我们，是非曲直自有公论。无论是谁，都是要秉公办事的。

（秋水长天摘自《今晚报》2025年6月12日　图/罗再武）



情啊！不幸的是，越来越多的证据表明，这完全是一件有可能发生的事情。

这个令人震惊的结果足以为我们敲响警钟。随着人类生活水平的提高，我们的居住环境正在逐渐恶化。有一种理论认为，这是经济发展过程中必须付出的代价，但表观遗传学理论告诉我们，环境对人类的改变是可以遗传的，不但我们的生活会受环境污染的影响，我们的后代也将为此付出代价。

举例来说，人类的很多精神疾病一直没能找到相对应的致病基因，但有科学家认为，致病基因确实存在，然而不能只从基因序列中去找，还应该仔细检查一下基因的后天修饰物，也就是那些"小旗子"。比如，美国杜克大学医学院人类遗传学系副教授西蒙·格雷戈里及其同事在2009年10月出版的BMC医学杂志上发表论文指出，人类的孤独症很可能与一种催产素受体基因的甲基修饰物有关。这些"小旗子"很有可能就是由于某种后天环境因素的影响而插上去的。

2010年10月29日出版的《科学》杂志的封面故事就是关于表观遗传学的。著名的美国霍华德·休斯医学院教授丹尼·雷恩伯格为这个专题撰写了一篇综述性文章，指出除了DNA甲基化之外，还有很多细胞因素也可能会对基因的作用方式带来影响。这些以前一直被忽视的细胞因子帮助细胞们"记住"了它们的生存环境，并把这一信息遗传给了下一代。

看来，基因也是会"记仇"的，我们真的要小心一点。

（光头强摘自《在万物内部旅行》生活·读书·新知三联书店　图/张翀）

我也眷恋那样的时刻

□李　娟

有一天我妈从地里回来，反复向我夸赞今天遇到的一只神猫：“它寸步不离地跟着人走。人到哪儿，它也到哪儿。我都见过它好几次了，每次都是这样。”我说：“这有什么稀奇的。”她问：“那你见过整天跟着人到处跑的猫吗？”我细细一想，啧，还真没见过。我见过的猫统统特立独行，只有人跟着跑的份儿，哪能忍受给人类当走狗——哦不，走猫。我见过的猫，除非生命遭到威胁——比如天气极寒，或受伤，或饥饿，或缺少产崽的适当环境——那时，它们才谄媚于人，一见到人就跟着走，渴望救助。可眼下这只猫，显然不属上述任一情形。我后来也见了它一次，果然稀奇。

那家人承包的是我家隔壁那块土地。人口蛮多的，每天上工下工，都会经过西边的水渠。那只猫俨然也以劳动者的姿态行走其中。昂首阔步，理直气壮，好像它这一天干的活不比别人少。我妈和我商量：“假如我向那家人讨要这只猫，你觉得他们会不会给？”我说：“只听说要猫崽的。人家都养这么大了，你好意思开口吗？”她想了想，说：“那我就去借猫，我对他们说家里有老鼠，借来养几天。然后我就拼命喂它好吃的，说不定它就不想回去了……到时候，我们就赖着不还。”又说：“他们是外地人，他家葵花又比我家打得早，说不定过几天就撤了。这一忙起来，哪还能顾得上猫的事。”我忍不住问：“那猫有那么好吗？”她说：“特好。它一直跟着人走。”

到了第二天，她果真就找到那家人，期期艾艾开了口。结果大出人意料。对方直接把猫送给她了。她惊喜又不敢相信：“这么好的猫，你们为啥不要了？”对方回答：“不是我们的猫。”又烦恼地说：“不知为啥，它非要跟着我们走，甩都甩不掉。”我妈抄起猫就跑，回到家，搂着猫喜滋滋地亲了又亲，对它说：“好啦，从今天开始，你就是我家的猫了！”这只猫估计有恋人癖。它不但是只跟屁猫，日常生活中对我妈和我百依百顺，整天像只死猫一样拉直了任摸任撸，也不挑食，还能逮老鼠。简直就是一只经济适用猫。

但是，第二天它就暴露了本性。它把大狗“丑丑”咬得两天不敢回家……那一幕情景我若非亲眼所见，简直不敢相信！丑丑何其凶狠啊！而且体态巨大，跟个小牛犊似的，追咬羚羊的时候跟玩儿一样。偷鞋子的时候更是方圆十里没人追得上。可面对跟屁猫，吓得跟耗子似的。丑丑和跟屁猫初次见面，对峙了不到一秒钟，跟屁猫“哇呜”一声冲上去就咬！丑丑傻眼了，它没有正式进入谈判程序呢。就算进入了谈判程序，往下总还有宣战程序吧？可这只猫啥程序也不讲，啥解释也不听。于是丑丑还没反应过来就被咬住了命门——喉咙。跟屁猫的进攻不但精准，而且狠辣，咬住后绝不松口，四只爪子紧紧抓住狗毛不放。丑丑鬼哭狼嚎，上蹿下跳。好容易才把猫甩掉，



猫落地的一瞬间立刻又反扑回去，扑上去接着咬。一口，一口，再一口。毫不犹豫，毫不留情，还伴以震慑性超强的怒吼。这哪里是中华田园猫？这分明是中华田园虎！我和我妈看得目瞪口呆，一时半会儿竟然忘了上前营救。

而丑丑这家伙，前失先机，后丧胆魄。只顾着吱哇乱叫，颜面尽失。我和我妈好容易回过神，一齐冲上去，拼命拉扯，才将它从猫口救下来。这家伙也顾不上道谢，夹着尾巴掉头就跑。跟屁猫首战告捷，第三天又趁热打铁，把路过我家蒙古包的一头牛咬了。那真的是一头牛啊……体态至少比猫大一百倍啊……跟屁猫的战术仍然没有变化。仍是狭路相逢，一个眼神儿不对，冲上去就咬。我看其他猫袭敌之前，先伏身相峙，再呜呜警告，再甩无数眼镖。然后耸肩龇牙，拉开架势斗狠示威十来个回合，最后实在谈判无效才正式拉开实战。可这一位，毫无章法可言，完全无视江湖规矩。狗被猫咬成了耗子，牛则快被咬成了狗。它惊得仰天长嘶，发出了时代最强音。好容易才甩掉猫，尥着蹶子一溜烟就跑得没影儿了。唉，要是早几天得了这神猫，我何至于赶牛赶得那么辛苦！经过这两战，跟屁猫奠定了不可动摇的江湖地位。我和我妈再想胡撸猫毛的时候，忍不住手下一顿，千思万想，心潮起伏。后来我们很长一段时间都担心它会欺负“赛虎”和鸡。结果人家才不屑于此呢，人家一看就知道这两者和它不是一个重量级的。

对了，说的是散步。葵花地里的最后一轮劳动也结束了，在等待葵花子收购的日子里，每天晚餐之后，我们全家人一起出去散步。真的是全家人——跟屁猫也去，赛虎也去，一只胆大的兔子也非要跟去。丑丑最爱凑热闹，它绝不会落下此类集体活动。但它怕猫，只好远远跟着。此外，未入圈的鸡也会跟上来。天色越来越晚，鸡是夜盲眼，渐渐无法前进了，唤半天才挪几步。我妈便弯腰抱起它，继续往前走。

我妈不时说：“要不要把鸭子带上？你猜鸭子会不会跟不上来？”不等我回答，又得意地说：“我家啥都有，我家啥都乖！”我们这一队人马呼呼啦啦走在圆月之下，长风之中。我妈无比快乐，像是马戏团老板带着全体演职员工巡城做宣传。又像带散客团的导游，恨不能扛着喇叭大喊：“游客朋友们，游客朋友们，大家抓紧时间拍照，抓紧时间拍照！”我也眷恋那样的时刻。宁静，轻松，心中饱满得欲要盛放，脚步轻盈得快要起飞。那时的希望比平时的希望要隆重许多许多。我妈走着走着，突然问我：“听说你们城里有卖那种隆胸霜的？”“隆胸？”“是啊，就是往奶上一抹就变大了的药。”我瞟一眼她的胸部，问：“你要那个干吗？”她得意地说：“我告诉你啊，这可是我想出来的好办法！用那种霜往我们家狗耳朵上一抹，耳朵不就支棱起来了吗？该多神气！”

我一看，果然，我们家大小两条狗，统统都耷拉着耳朵，看上去是挺蔫巴的。“连只猫都打不过，还好意思支棱耳朵……”我妈整天操不完的心，狗的耳朵立不起来她也管。公鸡踩母鸡，踩得狠了点儿，她也要干预。猫在外面和野猫打架，她也要操起棍子冲上去助战。每天累得够呛，满脸“队伍不好带”的痛心样儿。直到这会儿，她才感到事事舒心。在静谧的夜色中，领着全家老小晃荡在空旷的河边土路上，又像一支逃难队伍在漫长旅途中获得了短暂而奢侈的安宁。

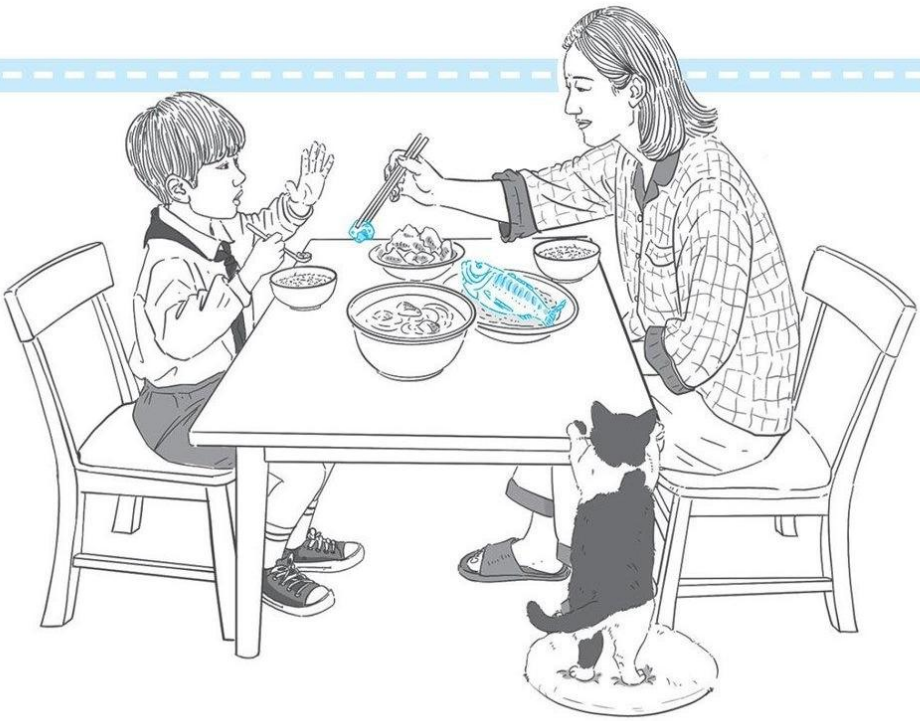
我做了个梦，梦见我们仍在月光下散步，这回都到齐了。鸭子也一摇一摆跟在后面。我家新收的葵花籽装麻袋垒成了垛，高高码在拖车上，也慢慢跟着前行。突然又想起还有外婆，我赶紧四处寻找。然后就醒来了。

（**李萌萌**摘自微信公众号“作家联盟”　图 / **吴敏**）

诗剧



看哪，天微笑了。
光在膨胀，夏天快到了吗？
我以我所有的姿态眷恋着世界，
我以我所有的怜悯和感激眷恋着人。
——［法］加缪



吃鱼

□刘　瑜

从小我就不爱吃饭，饭桌就是我的战场。

在那里，我与我妈展开了长达数十年的关于吃饭的诸多争论，最大的争论就是关于吃肉。

一开始我是吃肉的。

可据说在我两岁时，外公照例喂我吃大块大块粉蒸肉的时候，我忽然就吐了，并表现出极端抗拒，这点非常匪夷所思，因为我两岁以前可都是酷爱吃粉蒸肉的，一手抓一块，大快朵颐，油滴出嘴角都不自知的那种。可从那以后，我便不再碰肉类食物，尤其是猪肉。于是，外公转而喂我鱼肚皮肉，而鱼也成了我往后饭桌上不可或缺的一道菜。

我妈烧菜的手艺并不高，但是做鱼是非常厉害的，尤其是红烧鲫鱼、干煸鱼块、豆腐鲫鱼汤，在我儿时的心里是无人能及的。

红烧鲫鱼出锅后，露出来的鱼皮是焦黄色的，鱼身浸在浓郁的汤汁里，叉点鱼肚皮肉放在汤里摆两下，食之焦香四溢，余味无穷；倘若鱼肚里有大块鱼籽，沾点汤汁，可谓人间美味。

虽酷爱吃鱼，但我妈一直担心我挑食，总会在吃饭时喋喋不休，让我吃点肉。我每次都充耳不闻，等她对我怒目而视，冷不丁将一筷子瘦肉夹到我碗里时，我便会激动地尖叫，并表示连饭也不吃了，然后我就听见有筷子劈在头上的声音，我挨揍了。有时候我把她逼急了她会吓唬我："你再这样，以后都不会做鱼了！"

然而第二天吃饭时又会有鱼。我爸在吃饭时会看看饭桌上的形势，如果我和妈妈针锋相对时，他便默不作声吃饭。有天吃饭风平浪静，他忽然说道："吃鱼多好啊，吃鱼的小孩聪明，我也不喜欢吃肉。"他抬头瞄了我妈一眼，继续说道："你看，鱼蛋奶她都吃，又打篮球，不要紧的。"说完望着我偷笑起来，我极力按捺住心中的兴奋，只见我妈叹了口气，盯着我说了一句："那你好好吃饭吧，不准留剩饭。"

此后，我们家的餐桌上很少见到肉类食物，最常见的是鱼、鸡蛋和青菜。有时去外婆家改善生活，她会做很好吃的胡萝卜烧牛腩、海带龙骨汤、粉丝鸡汤、莴笋烧泥鳅等。

有一次中午我们在家吃财鱼火锅，吃完后我觉得喉咙里有点痛，感觉像有根刺，我悄悄跟爸爸说了，他让我吞点米饭，然后喝了醋。当下我觉得那个痛感似有似无，以为好了。结果到了下午痛感越来越明显，我勉强吃完晚饭后，试着让自己做点别的事情转移注意力，直到睡觉时分我强迫自己闭上眼睛，可是喉咙里像千万根针在扎，胸口也开始痛起来，我挣扎着起来，把爸爸摇醒，哽咽地说道："有刺，有刺，喉咙里有刺。""还是中午卡的吗？你怎么到现在才说？！"爸爸穿上衣服就带我去人民医院了。

那天晚上十一点了，他找到一个在那里当主任的同学，拜托别人立刻给我取刺。我只记得那天医院里黑黢黢的，灯

光也不亮，在那个小屋子里，忽然医生打开一个特别刺眼的手电筒，一直叫我嘴巴张大，不停地“啊”。他拿一根平时看扁桃体的签子压住我的舌头，“啊”了很久，我越来越痛，忍不住开始哼，医生问我：“你说说哪里最痛？”

我用手摸到脖子下方的胸口，说：“这里痛，胸口痛。”忽然医生猛地把签子伸进我的喉咙，在我要反胃的一瞬间，他把手电筒关了，说：“好了，取出来了。卡的位置再深一点，就要开刀咯。”只见他右手的镊子上夹着一根还绕着我喉咙黏液的超大的刺，着实吓了我一跳。爸爸立刻问我：“现在还痛吗？”我摸摸胸口：“还有一点点。”

“睡一觉就好了，快点谢谢医生，这么晚了还因为我们加班。”

在回家的路上，爸爸问我，为什么卡了这么大一根刺，到半夜才说。我有些不好意思，说道：“因为我怕我说吃鱼卡住了，你们以后就真的不让我吃鱼了。”“怎么会呢？”爸爸有些哭笑不得，“你太傻了，我们不会不让你吃鱼的。只不过我们都要吸取这次的教训，以后不管是什么事情，大事小事，你都要跟爸爸说，知道吗？”“小事也要说吗？”“小事也要说。”

等到我现在要自己做饭时，我才意识到我真的不可避免地长大了。

我自己研究菜谱，自己实践菜品。我现在会做很多菜，比如油炸豆腐、凉拌秋葵、糖醋鸡柳、虾仁鸡蛋、香干瘦肉、排骨汤、龙骨汤等。

我变了，我不再抗拒吃肉。

我变了，我现在很少吃鱼，就连我自己也不会做鱼。

有时我做饭，油溅到手背上。这种小事我要跟谁说呢？

那一刻，我觉得人生真的很绝望。

人间的滋味到底是什么呢？

（心香一瓣摘自《你守望麦田 我守望你》

吉林大学出版社　图 / 阿星）

人也是大地上的草木

□周华诚



跟草木在一起久了，你就慢慢变得不那么着急了，你知道急是没有用的，你知道它们会在什么时候开花，然后在什么时候结出果实。没有经受烈日暴晒的瓜果不甜，只有经过霜降的青菜才会更加甘糯。如果要享受自然的果实，你唯一需要的就是耐心，然后陪着它们在光阴里缓慢成熟。

人也是大地上的草木。人有脚，可以至四方。草木无脚，我们以为它们无法远距离行走，但只要时机成熟，它们其实会比有脚的野兽走得更远。借助风、鸟，以及其他交通工具，它们将可以到达更辽阔的疆域，深远超过人的想象。一粒种子，可以走到三千年以后，给它雨水、空气、阳光，它就可以穿破种壳，长出一枚嫩芽。好了，是的，现在你已经知道，草木其实比人有更多的自信。这样说吧，人和草木在一起待久了，他走到阳光下，他就拥有了一脸的自信与淡然。

（潘光贤摘自《今晚报》

2025 年 6 月 24 日　图 / 池袋西瓜）

『天哪，她有个大牙缝』

□古典

我讲一个关于系统的故事。故事的主人公是20世纪的催眠大师米尔顿·艾瑞克森，我师从他的弟子玛丽莲博士，在她的教练课上听到了这个故事。在某天一个饭局上，我转述给了一群央视的媒体人，里面坐着一个记忆力惊人的家伙。7年后他认出我，复述了这个故事，邀请我一起搞个专栏，他就是罗振宇。

米尔顿·艾瑞克森是个伟大的教练，他懂得相信人的优点，甚至懂得相信人的缺点，他深信每个人的潜力。

一次去加拿大讲学，当地一个心理咨询师来寻求帮助，这位咨询师有一个名叫丽莎的来访者，她有严重的自杀倾向，经过长期治疗都没有好转。艾瑞克森答应见见丽莎，帮助她走出困境。他翻看丽莎的报告：一个普通的加拿大女子，微胖，32岁，独身，在一家当地的公司做文职工作。照片上她紧紧抿着嘴，没有神气。

艾瑞克森在一个下午见到了丽莎。轻松地交谈以后，艾瑞克森慢慢发现丽莎的一个秘密，丽莎总是抿着嘴，没啥表情，因为丽莎有一个大牙缝。这牙缝有多大呢？这么说吧，透过牙缝，都能看到她嗓子眼儿——同事都不叫她丽莎，而是“大牙缝”。

丽莎很自卑，一直闭着嘴。“这样，牙缝就看不见了吧。”她想。

丽莎在公司里有自己喜欢的男生，是一名工程师，对方听上去也对她有些好感，但是她从来不敢和他说话。

大牙缝是丽莎自卑心理的种子，慢慢地，这颗种子长成大树。丽莎有严重的抑郁心理，甚至有了自杀倾向。

艾瑞克森告诉丽莎，他愿意试试看做个治疗。但是要设立一个约定：如果她真的要自杀，一定要提前告诉他。艾瑞克森说：“让我们玩个游戏，我们先飞……一会儿。你要答应我，不管我接下来告诉你要做什么，你都要努力去做。”

大牙缝觉得，不妨一试。

艾瑞克森在她耳边轻声讲了要她做的事。

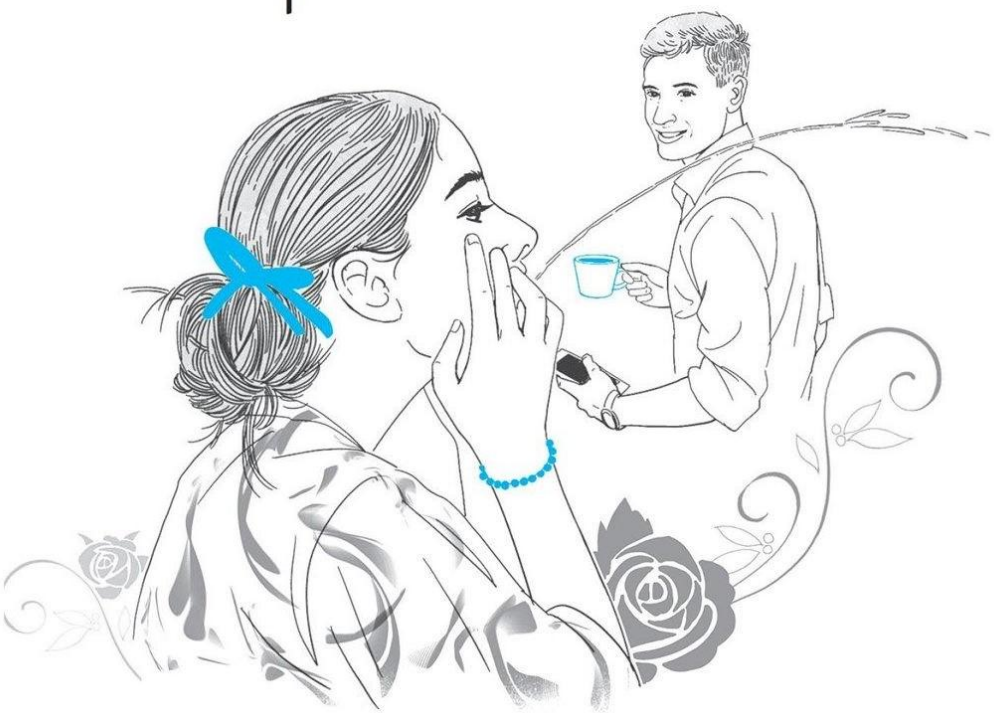
大牙缝回到自己家里，拉上窗帘，含上一口水，拿出一面镜子，放到一米以外的地方，尝试她昨天收到的怪老头的指示——训练自己从牙缝里滋水，并且要滋到一米以外。

“这个老头比我正常不到哪里去，”大牙缝一边滋一边想，“不过，还挺好玩的。”

接下来几周，大牙缝丽莎每周都去见艾瑞克森，他们会聊很多东西，她甚至觉得，那是她一生中最快乐的时光。

但每次艾瑞克森都要检查滋水进度，还不断提出新的指标：“很好，你能滋一米啦，下一步我们的目标是一米五、两米，再下一步，要提高精准度——直接打中镜子里面你自己的脸。”

不知道是因为治疗还是滋水，丽莎的情绪好像好多了。



第六周，大牙缝丽莎已经能够轻松打中两米以外镜子里自己的脸。这天，艾瑞克森对她说："还记得我答应你要飞……一会儿的事吗？你的机会来了。"

他在大牙缝耳边，说出了那个危险的建议。

刚听到一半，大牙缝尖叫起来说："不行！这怎么可能！"

不管有多么不情愿，这事有多难堪，丽莎第二天还是去了。

她含上一口水，躲在公司茶水间拐角处——那个技术工程师的必经之路，心里暗暗祈求，不要来，不要来！

不过等到那个工程师端着一杯咖啡走进自己的"射程"，丽莎从拐角处跳出来，瞄准他的脸，以练习了6周后达到的精准度，向他狠狠地滋了一脸的水！

这就是艾瑞克森，这个疯老头的指令。

"啊——"

打中了吗？不知道。丽莎满脸通红，捂脸就跑，一直跑出办公室，包也不管了，一天没上班。

第二天上班，一进门，她就感到整个办公室的人都在看她，不是幸灾乐祸，而是那种惊喜派对曝光前，每个人脸上诡异的微笑。

她低下头，红着脸走到办公桌前，看到办公桌上有一张用蓝色钢笔写的卡片，熟悉的字体来自那位工程师。

"有空去喝杯咖啡吗？"

5年以后，艾瑞克森重新回到加拿大讲学。

一天下午，有人敲门。刚打开门，一个小女孩就咚咚咚地跑上前来，滋了艾瑞克森一脸的水！

天哪！她有一个大牙缝！

抬头看去，门口站着俏皮的丽莎，她挽着她的技术工程师丈夫，他们笑得乐不可支。

我们都有很多的资源，但是你是否相信，不完美也是一种美？

我们每个人都有自己藏起来的大牙缝，你是否相信，那个你最想隐藏的东西背后，也有快乐的可能？

你是否相信，有这些缺点也是OK的？

这个故事很美，我曾在上课时讲，在咨询时讲，在朋友聚会时讲……

每次大家开心快乐过以后，总有人会跳出来提一些问题——为什么啊？

为什么要对着人家滋水啊？

如果那个男生不喜欢她，岂不是完了吗？

这个故事的背后逻辑其实很少有人能理解。我想你隐隐约约地会理解到，这是一个关于系统的失控和掌控的故事。

丽莎一直活在牙缝的阴影里：别人越是嘲笑她，她越是不自信；越不自信，牙缝问题就显得越严重。"我是个笑话！"这是一个人生的负面回路。艾瑞克森帮她重新搭建了一个正面回路——"控制牙缝"。用牙缝练习滋水，做得很不错！这一瞬间，治疗已经发生，丽莎的人生慢慢出现了一条自信回路，越来越自信。

再上升一个层次来看，丽莎的自杀行为貌似消极，其实是深深地渴望被爱的表现。当自信重新回到丽莎身上，为什么不试试看抓住自己心爱的人的目光，组建一个更大的系统呢？最后，丽莎有了一个美好的家庭。

我想你现在终于明白这句话：这个世界的绝大部分运作，都不在你眼前发生，世界早已先你而行。如果你看不懂系统，就永远无法理解事情的本质。

世界是个大系统，世界属于能理解它的人。

诗剧



还有安静。安静是你我之间的深渊。
还有你的名字。
你的名字是我唇齿间的深渊。
还有等待。等待是爱情的深渊。
我独自前来，越陷越深。
想起有一天，名叫"总有一天"。
它一定是时间的深渊。

——李娟

（心香一瓣摘自《跃迁：成为高手的技术》中信出版社　图/豆薇）

出去见过世面，才选了回家享逍遥人生

□毛　利



在洛阳签售会上，有读者送我一把折扇，她说是请朋友写的。我一看这字，甚是娟秀。读者介绍说，这朋友以前去沿海大城市读了“985”院校，后来回洛阳定居。

哦，没有留在大城市？

她说，没有，回来了。

晚上我们一群人去十字街闲逛，走在熙熙攘攘的路口，读者忽然说，也是奇怪，我认识好几个在国外待了很多年的人都回来了。

关于国外生活，我现在有一点心得体会，在吃上，是真的没得选，要么出门吃很贵且难吃的饭，要么回家辛辛苦苦做一顿不知道好不好吃的饭。

有个朋友，曾在法国留学数年，后来又在巴黎工作。我去巴黎的时候，借住在她租的房子里，心情很是美好。至今仍然觉得是我人生中的一段黄金岁月，每天打扮得像模像样，搭上地铁，逛各种博物馆、美术馆，学习大街上所有巴黎女人的穿搭术，在每个服装店、首饰店流连忘返。每次吃饭的时候，像海明威一样，坐在公园长椅上，三明治配咖啡，没几天整个人瘦得都有巴黎风味了。

后来这朋友宣布，她要回国了。我一直想不通，这可是巴黎啊，你为什么回来？世界上还能有比巴黎更美的地方？

直到自己去了新加坡，忽然明白，在异国生活和在异国旅行，完全不是一回事。游客眼中的风景，跟三餐四季完全是两码事。有一次我吐槽家里小陈做的饭难吃，有人说，新加坡米其林餐厅很多啊，你怎么不去呢？

那个瞬间，我顿时理解了那个一定要从巴黎撤回的朋友，因为真正生活在巴黎的人，并不会特意去卢森堡公园喝一杯咖啡，看看鸽子。她需要上下班，还需要考虑一日三餐到底怎么解决。

没来洛阳前，我对洛阳没什么概念，如果一个人在大城市闯荡，要回洛阳，我也会奇怪，为啥？那肯定还是大城市好吧。

来了洛阳，挺震惊的。在魏坡领到一把魏紫牡丹扇子，这是一个年轻女孩现画现写的。对她来说，这简直是毫无难度的事。朋友说，在洛阳，这不算什么，会写扇面、画几笔牡丹、刻章的人，那多的是。

这说明啥？说明洛阳人很风雅。风雅是一件需要时间成本的事。这个地方的人，闲下来愿意练练字画，聊聊历史，讲讲故事。

在十字街路过城隍市集，一起去的朋友说，这个是老的。我们穿过三道城门，看到一块清同治六年（1867）八月初三立的碑。上面写了两个字，穀旦。我说，穀旦是什么意思？朋友说，回去查查。晚上查了才知道，原来是良辰吉日的意思。随手拾来，皆是典故。

又说到洛阳人爱看花，是牡丹花城。洛阳老乡刘禹锡写，唯有牡丹真国色，花开时节动

值与不值

□六神磊磊



“北丐”爱吃，“西毒”不爱吃。北丐洪七公人见人爱，西毒欧阳锋很不可爱。

欧阳锋像个苦行者，一心只有争霸、阴谋。他的生活可以说很无聊。

他也养歌女舞女，但是你会感到那都是斗争工具。他也养宠物，可惜都是蛇，不是拿来做伴的，全是拿来咬人的。

洪七公不一样。他名义上是“丐”，其实过的是和皇帝一样品质的生活。

他一生悠哉乐哉，世上什么稀奇古怪的美食都吃过，而且食不厌精，绝对讲究。有一次和小杨过吃饭，他居然随身掏出油盐酱醋孜然香菜来，把杨过都吓了一跳。

北丐和西毒是同一天去世的，一个享用了一辈子美食，一个搞了一辈子阴谋。对比一下，是不是会对洪七公感到很羡慕，对欧阳锋感到很不值？

（秋水长天摘自微信公众号“六神磊磊读金庸”图/小粒团）

京城。白居易还描绘过洛阳人赏牡丹的场面：花开花落二十日，一城之人皆若狂。

我去白园那天，觉得整个人心旷神怡，心想白居易真会挑地方。他当年放着京官不做，来洛阳履道坊购地盖园，也让人觉得，噫，怎么放着京城位高权重的生活不过，来洛阳做个虚职？有人考证，是因为长安米贵，居大不易。所以他后退一步，选了洛阳作为颐养天年的地方。

他有首诗，叫《中隐》，解释了自己的这番举动：大隐住朝市，小隐入丘樊。丘樊太冷落，朝市太嚣喧。不如作中隐，隐在留司官。似出复似处，非忙亦非闲。他还说你要喜欢爬山，就去城南的秋山，喜欢游荡，去城东的春园。想要一醉方休，就去城里赴宴，想找人聊聊，城里多的是君子。

其实说起来，四大古都，在饮食结构上也有一点相像。洛阳最出名的是牛肉汤，配个油旋儿，就是热乎乎的一餐。洛阳的锅贴，和南京的很像。满大街都有烧饼和酸梅汤卖，又是四大古都里，物价最便宜的一个地方。

老实说，我在洛阳小街天府喝到的酸梅汤是最好的。

当一个地方又有历史文化风景名胜，又吃得好喝得好，这就跟有魔力一样，亲自去了一趟，发现洛阳值得。

那些要去米其林才能尝到美食的大城市，是属于达官显贵的。

在街头随便找个小店，点一碗牛肉汤，喝到整个人发一身汗的地方，是属于我们普通人的。

很多时候，确实要见过了世面，才猛然发现，我的天哪！原来老家就有这么好的生活。

那天回上海，碰到一位河南司机，他告诉我，上海就没有正宗的胡辣汤，当然油旋儿、羊肉炕馍，也根本吃不到。下着雨的夜里，我听到他咂摸了一下嘴，心里很明白：上海只是他赚钱的地方，等赚够钱，他要回去痛痛快快吃一碗胡辣汤，配上一碟羊肉炕馍，舒舒服服地，享受逍遥人生。

（李萌萌摘自微信公众号“和毛利午餐”图/池袋西瓜）



不脱蓑衣

卧月明

□黄丝苏

电视剧《繁花》里，财务自由的宝总遇到累心事，玲子小姐便带他去偏僻小镇寻一爿小食店——纵然下雨，也要各撑一把伞上桥下堤的，走一段长长夜路，就为坐下来，点几碟小咸菜，吃一碗汤泡饭……清汤寡水落了胃，整个身心妥帖滋润，宝总又堂皇地复活过来。

看到这里，总是会心——那不过是一个金光璀璨的成年人循着来时路重温一遍穷乏的童年。

咸菜就汤泡饭，何谈营养？不过是童年味蕾的狂欢。

人生种种。有时，难免贱骨头，乐于被清贫滋养。

芒种前后，我的贱骨头又痒了。盘算着要吃一顿童年时的瓠子疙瘩汤。

事先与菜市里一位售卖嵊州包子的老板商量，可否卖一斤面粉与我。我相中的是他们家面粉的依然本色，不曾添加增白剂。面粉到手，有袅袅麦香。再去买一条瓠子。可惜此地瓠子品种胖而短，不盈一尺，味淡。吾乡瓠子细而长，口感甜鲜。

回家，倒出面粉半斤，打一枚蛋，放适量水，筷子搅匀，放一旁饧一饧。瓠子去皮，切细丝，备用。

锅热，菜籽油、猪油适量，炝炒瓠子丝，开水适量，猛火顶开，拿一把勺子，往滚沸的锅中一勺一勺掠面疙瘩，大小随意。最末一定要留下一点儿湿面，加凉水稀释，搅成稀糊状，沿着锅沿慢慢倒入，以锅铲快速搅拌几下。

我最爱的，就是这种疙瘩汤的稀糊糊。

等面疙瘩彻底熟透，搁点盐，熄火。是晚餐。舀了一碗稀糊糊，略配四五个面疙瘩。第一口入嘴，虽无童年瓠子的鲜甜，但滋味近似。一碗饮毕，不自觉又去盛了半碗。一边跟我妈抱怨，怎么吃不到小时候的麦香了，又一边滔滔而下。

吃得过于迅疾，胃撑得微痛。

原以为到此为止。谁知翌日清晨起，整个人不太对劲。确乎吃伤了。死面不易消化，也是一岁年龄一岁人。冒着微雨，户外慢行四五十分钟，一无饿意。九点余，方去小食店，要了一碗小米南瓜粥。

像是大病一场，整个人虚脱状态。血糖可能飙升至临界点了吧。

每年芒种前后，我的味蕾开始复苏，时时想着吃一餐瓠子疙瘩汤。年年食，年年不如意。童年的麦香永不再来。

吾乡地处丘陵，多水田，少旱地。每年，仅仅几分地麦子，将其割了，脱粒，曝晒，挑去机房碾粉，勉强几十斤吧。要珍惜着吃。

摊小麦粑粑，擀面汤，挑疙瘩汤。如此而已。吾乡乏人做馒头，平素以稻米为主食。面食，不过打个牙祭而已。

童年里那种销魂的麦香气息，何其长情，拂也拂不去，

估计要跟随一生。

柴火灶的大铁锅，烧得起青烟。摁一坨饧好的新面，用锅铲迅速摊匀，是薄薄一层，高温下的湿粉迅速起了赤铜的麦色，再沿锅边轻轻揭起，锅铲托住粑粑正中，翻个身，淋点菜籽油，附着于半熟粑粑上，再翻个身，两面炕得橙黄焦脆。条件好的家庭，起锅前，撒点儿白糖，卷起。趁热，咬一口，大嚼，是香、脆、韧的复合交响。末了，唇齿间起了咯吱咯吱的微响，那是白糖粒吹响味蕾小号的起舞。

暌隔三十余年，依旧可以听闻白糖于齿间的微响。此刻，它像极了我正听着的肖邦夜曲，是女钢琴家皮蕾斯弹奏着的，轻柔，温馨，曼妙，神秘，一声声叩击着心房，令我的童年在无边的麦香中充满神性。那个在故乡吃着小麦粑粑的孩子重新复活。

在一次次书写中，我们把自己重新养了一遍。

我妈说，还有点面粉，过几天，擀一次面汤吃。我附议，做点捶肉放进去。

所谓面汤，即北方意义上的面条。适量水，将粉和匀，揪成一个个面剂子。过去哪有擀面杖？以盐水瓶往面剂子上滚滚，擀至筛子那么大面积，切成一根根面条，撒点儿干面粉，以防粘连。同样是烈火炝炒瓠子丝，加水，滚开，切好的面条抖开，一层层铺撒于锅中，适量盐调味，即可。

食毕，我去村西头张满枝家，等她一起上学。张家父亲，系老窑匠，家庭生活优渥。她们家面汤里可是放了肉的。她妈妈眯着双眼，往锅里抖搂完面条，额外放些汆肉，然后差使着小女儿去喊居家附近的二女儿回家饕餮。张家一共四个女儿，大女儿、二女儿均嫁于同村人家。彼时，我颇困惑，这个妈妈何等偏心，何以不喊大女儿回家吃一顿有肉的美食呢？

乡下过的都是农历日子。端午过后，迎来芒种，忙是有点忙的。割了麦子，紧接着便要扦插山芋苗。一场一场的细雨，将整个生命氤氲着雾气，无所不在的青草甘甜的气息构成整个幽夏。广畴野畈里，一层一层绿翠，一日浓似一日，大地茫茫，别有景深，一切葳蕤着繁茂着。

村里女性衣襟前、黑发上，总有一朵栀子花。清晨的小河边，女人们齐齐于河边浣洗衣物。一朵朵栀子的白，在棒槌声中跳动……天地俱活在一种无形的节律之中。

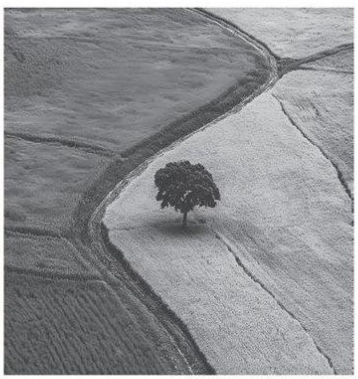
至今忆及，心为之静。

归来饱饭黄昏后，不脱蓑衣卧月明。

（**李萌萌**摘自《安徽商报》

2025年6月29日　图/**鹿川**）

诗剧



黄昏的时候，
起了一阵风，
一棵树用铺天盖地的花瓣送给另一棵树作聘礼，
多么简单的事，
一棵树喜欢另一棵树，
就在春天呈上自己的所有。

——燕七《喜欢是简单的事》



爆梗金句

★外卖定律：一旦你动了吃的心思，即使再晚它也会出现在你的餐桌上。

★我是一条美人鱼，我生病了，需要用珍珠治病。如果你是个好人，请救救我，给我买一杯珍珠奶茶，谢谢。

★到了30岁才明白，大人并没有特别沉着冷静，单纯只是没力气而已。

★搞不懂大家为什么都讨厌懒人，我们明明什么也没做啊！

★我唯一能接受的冷暴力，只有空调。

★以后没钱了，先找我借，我不想做最后一个让你失望的人。

★我有密集恐惧症，不能接近心眼子多的人。

★直到今天，都感觉“2026年”是在遥远的未来，而不是几个月后。

说谎者的大脑和我们有什么不同

□岑 嵘

没有谎言就没有江湖。当黄药师寻找黄蓉遇到欧阳锋和灵智上人时，灵智上人张口就来：“你找的可是个十五六岁的小姑娘吗？……三天之前，我曾在海面上见到一个小姑娘的浮尸，身穿白衫，头发上束了一个金环……”他说的正是黄蓉的衣饰打扮，黄药师听得心神大乱，顿时迁怒于江南六怪。

杨康是金庸小说中撒谎数一数二的人物。撒谎完全融入他的日常生活，他对母亲撒谎，对恋人撒谎，对师父撒谎……

在丐帮大会上，杨康双手持定绿竹杖，高举过顶，开始了滔滔不绝的谎话：“洪帮主受奸人围攻，身受重伤，性命危在顷刻，在下路见不平，将他藏在舍间地窖之中……洪帮主临终之时，将这竹杖相授，命在下接任第十九代帮主的重任。”

说谎可不是杨康的专利，事实上它早已渗入了我们的基因，可以这样说：说谎是人类的天性。

加州大学圣芭芭拉分校的社会心理学家贝拉·德保罗首次系统性地记录了说谎行为的普遍性。德保罗及其同事曾经让147名成人在一周之内记录下每个试图误导他人的时刻，他们发现研究对象平均每天说谎一到两次。大部分谎言都是无害的，只是为了掩饰个人不足或避免伤害他人。其中一些属于借口，有人将没有倒垃圾归咎于不知道倒到哪里，还有人说谎是为了个人形象，例如声称自己是外交官的儿子，这些都是轻微的不当行为。

但德保罗及其同事还发现，大多数人曾在人生中某个时刻说过一次或多次“严重的谎话”，例如向配偶隐瞒出轨，或在申请大学时虚报信息。

回到杨康的问题，假如欺骗是为了获得利益的话，那这个养尊处优，什么都不缺的小王爷为何会谎话连篇呢？

为了搞清不诚实的行为和社会阶层的关系，加利福尼亚大学的心理学家设计了一系列实验。研究小组的调查结果表明，特权往往诱发了不诚实的行为。有钱的上流社会受试者更有可能欺骗别人，为了赢得一张在线的礼品券，他们撒谎的程度是普通人的三倍。

丹·艾瑞里的一个实验发现，越是底层的劳动人民越诚实。在艾瑞里的这个实验中，实验人员安娜维是位盲人，她拄着手杖来到蔬菜店告诉店主，自己需要称两公斤西红柿，但现在要出去办点事，她会离开蔬菜店10分钟后再回来取。

安娜维把从各处买到的西红柿请人鉴定质量，结果发现那些商贩不计损失、不怕麻烦地为这个盲人顾客挑选外观和质量都很好的西红柿。

当安娜维乘坐出租车并要求打表付费时，她支付的出租车费用比别人相同的路程更便宜。出租车司机常常名声不佳，但事实上他们并没有欺骗她计价器上的价格，相反司机为她挑选更短的路程，还常常在没到终点时，就提前关了计价器。

艾瑞里发现那些有身份有



地位的人却热衷撒谎和欺骗。比如高尔夫球是个高雅的绅士运动，但是他发现，球员常常会用球杆和脚移动球的位置，同时这些球员还普遍认为自己的行为和其他人的作弊行为比起来要好很多。

假如有机会研究和扫描杨康的大脑，他的大脑和常人有什么不同？

2015 年，加利福尼亚大学旧金山分校一个研究小组前往旧金山的临时就业机构。一些没有长期固定工作的人很难找到工作，但他们其实不是找不到工作，而是因为爱说谎，保不住工作。经过一系列的心理测试和面谈，他们把研究对象分成三组，并对这三组测试对象的大脑扫描图进行了对比，其中包括 12 名有反复说谎史的成人、16 名符合反社会型人格障碍标准但不常说谎者，以及 21 名既不属于反社会者也没有说谎习惯的人。

研究人员对每组对象进行了脑部扫描，以检测每个人的大脑结构，他们主要是看这些实验对象的前额皮质（即我们额头后面的那部分大脑，被认为负责高级思维活动，包括安排日程、决定如何抵制身边的诱惑等），这部分大脑还被我们用来协助做道德判断和决策工作。

总的来说，填满我们大脑的物质主要有灰质和白质，研究结果表明，病态说谎者的灰质平均要少 14%，这说明病态说谎者的前额皮质中有较少的大脑细胞（灰质），他们在做决策时就较少考虑到道德，因此也更容易说谎。

同时病态说谎者前额皮层的神经纤维体积至少多出 20%，显示惯于说谎者大脑中有更强的连通性，将不同的记忆和想法联系起来。

京都大学心理学家伸仁阿拜和哈佛大学的乔舒亚·格林，用功能性磁共振成像扫描测试者大脑，发现有欺诈行为者位于前脑基部的大脑伏隔核（nucleus accumben）显示出更强的活性，这一位于前脑基部的组织在处理奖赏中起关键作用。“你的奖赏系统在得到钱财的可能性面前越兴奋，你越可能行骗。”格林解释说。这一发现的潜台词是，贪婪会令人说谎。

杨康的谎言和华尔街的大佬们没什么两样，都是贪婪，要么是对金钱的贪婪，要么是对权力的贪婪。

研究者发现，一个谎言可能导致第二个、第三个谎言，最终一发而不可收拾。伦敦大学的神经科学家塔利·沙罗特及同事开展的实验显示，大脑能适应我们说谎时产生的压力和情感不适，让下一次说谎更加容易。在通过功能性磁共振对参与实验者的大脑扫描中，研究者观察的是参与情感处理的杏仁核。他们发现，杏仁核对说谎的反应随着说谎次数的增多而不断减弱，即使谎言不断变本加厉。

所以沙罗特说：“轻微的谎言也会通向严重的欺诈。”这也是杨康在撒谎的道路上一发而不可收拾的原因。

（李萌萌摘自《读金庸学行为经济学》清华大学出版社　图 / 罗再武）

诗剧



要高高飞起，凌越这些时日
是我之所愿
还要去寻我遗忘——
行于幽暗的水之上

——［奥地利］巴赫曼



★人可以多没有常识？

神回复：我有个同事，他以为咸鸭蛋是一种咸鸭下的。

★人为什么要上班？

神回复：我司雇我在。

★你绝非池中之物！

神回复：先把我从池塘里拉上去再说！

★比走在大街上听到广场舞曲子更恐怖的是什么？

神回复：发现自己的脚步踩在拍子上。

超级香场

四处看看

□林帝浣

再来一次

期末考试开始后，学渣拿出来五个纸团放桌子上，抓阄。

监考老师看到后很诧异："别人都是四个，为什么你是五个？"

他淡淡地来了句："还有一个是'再来一次'。"

吃什么

两个养生专家之间的对话：

"你那天在电视节目里讲要多吃海带，现在我妈顿顿吃海带。"

"哦？那你想吃什么，我明天上去讲。"

掉 了

我女儿真是越来越聪明了。今天在外面吃饭，我端着两块奶油蛋糕往回走，路上不小心掉了一块。女儿看到后立刻大叫："爸爸，你那块掉了！"

见不得好

为什么好吃的东西，如炸鸡、烧烤、碳酸饮料等都对身体不好？舒服的姿势，如跷二郎腿、沙发躺、盘腿也对身体不好？是不是身体就见不得我舒服？



人不一定要往高处走 也可以往四处走



再小的萤火虫 都会努力发光



有事好好忙 无聊慢慢浪

（鲁刚摘自微信公众号"小林"）

大小姐

下次去星巴克，服务员问你姓什么，你就说姓大。

这样服务员会说："大小姐，您的咖啡好了。"

为了学习

因为不想上课，去找辅导员请假。

辅导员："所以说，你为了上学，牺牲了心理健康、理智和睡眠，是这样吗？"

我："是的。"

辅导员："那你学习了吗？"

我："没……"

水花

"我的工作做得就像跳水高手。"

"难度很高，又完成得很好？"

"不是。"

"那是？"

"即使把自己搞得团团转，也是没有一点水花。"

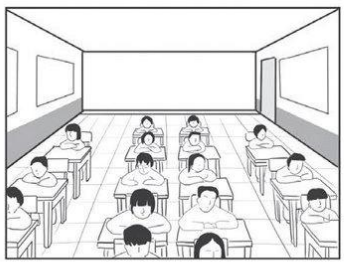
讨好型人格

数学老师，我骗你的，其实那道题我根本没听懂，我冲你点头微笑，仅仅是因为，我是讨好型人格。

考试时的我

□少女兔





首先，祈祷一下
自己能分到一个风水宝座
不要第一排
不要最后一排
最好是中部靠后
在监考老师视线盲区内
但……

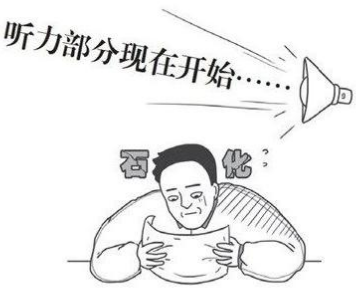


没关系
坏运气都用光了
锦鲤一定会保佑我
看的都会，做的都对









别人听到的英语听力：

Conversation one:
衬衫的价格是九英镑十五便士
Conversation two:
我的英语书放在书包里呢，忘到家里了。
现在没有课本了

我听到的英语听力：

Conversation one:
#%+*&~、*&#*#。@#.…
Conversation two:
#96+*&~、*&#*#。@#.…



终于，收卷的铃声响了



不管考成什么样
结束的时候都是开心的
这就是学渣的特长

特乐观

（爱吃肉摘自微信公众号“少女兔”）

养蜂人不断取走蜂蜜，蜜蜂从来不逃跑

□达尔问

清晨五点，养蜂人老陈掀开蜂箱盖，他用烟驱走护巢的工蜂，割下几块沉甸甸的蜜脾。

这样的场景藏着一个有趣的疑问：当人类不断“掠夺”蜜蜂的劳动成果，它们为何从不逃亡呢？

一个标准蜂群大约有 5 万只工蜂，它们每天飞行的总里程约 17.6 万千米，相当于绕地球 4 圈采集花蜜，却只能酿造出区区 1 千克的蜂蜜。

工蜂会用蜂蜡修筑六边形的巢房，将大约三分之一的蜂蜜储存在巢脾上部。而下部则密密麻麻地排列着卵室和幼虫房，储存着花粉混合成的“蜂粮”。养蜂人取蜜时，只会收割储蜜区的巢脾，就像从人类的粮仓上层取走小麦，留下底层的种子粮，以便满足整个蜂群的生存刚需。

当蜂巢遭遇威胁时，工蜂会毫不犹豫地用毒刺发起攻击，但逃亡对蜂群来说毫无意义。2019 年，《科学》杂志发表了一项研究，发现工蜂大脑中负责“迁徙决策”的神经区域显著退化，这意味着在它们的基因里，早已删除了“逃跑”这个选项，只会通过振翅、摆尾舞传递危险信号，用自己的生命来守护幼虫和蜂后。

养蜂人取走蜂蜜，也有着与蜜蜂达成的不成文的默契。老蜂农都知道“留三取七”的规矩：在花期鼎盛时取蜜，要给蜂群留下至少三分之一的存量。秋季最后一次取蜜前，必须测算当地冬季时长，养蜂人会给它们预留口粮。

这种默契源自养蜂人的长期观察和实践。当养蜂人取蜜的节奏与蜜蜂的酿蜜周期同频，这场看似“掠夺”的互动，就变成了跨越物种的协作。

在某些地区，当地蜂农们至今保留着“蜂桶祭”仪式。取蜜之前，他们会用野花蜜涂抹蜂箱边缘，点燃艾草驱走攻击性强的雄蜂，再用竹刀小心翼翼割下蜜脾。这套流传千年的取蜜流程，与现代养蜂学的科学原理不谋而合。避开子脾区能防止幼虫伤亡，保留巢础能让蜜蜂快速修复蜂巢，甚至连燃烧艾草的烟雾，都能抑制工蜂腹部的报警信息素分泌。

这些充满仪式感的动作，本质上是对蜜蜂生存法则的敬畏。养蜂人取走的是盈余的甜蜜，留下的则是延续种群的希望。它们用舞蹈传递蜜源坐标，用体温调控巢内温度，用生命守护着比黄金更珍贵的幼虫。而人类从最初的岩壁采蜜者，到学会用烟雾安抚蜂群、用离心机分离蜜汁，最终明白“取蜜不伤蜂”的共存之道。

其实，每个养蜂人都能读懂蜂群的秘密，他们更懂得在贪婪与克制间寻找平衡。就像老陈说的：“蜂箱里的蜜蜂不是在酿蜜，而是在教我们怎么和大自然相处——留够它们的口粮，它们才会给你甜头！”

（李萌萌摘自微信公众号“达尔问”

图 / 山茶灰）





真正的夏季

□[德] 赫尔曼·黑塞
译/楼　嘉

对我来说，真正的夏季有三样东西是必需的：灼灼发亮、果实累累的黄色玉米地，高大、凉爽、寂静的森林，以及划船的日子。

划船的日子！我回忆着那些日子，当湖泊和山脉被耀眼的蓝天覆盖，当空气因炎热而颤抖，木质的船体因烈日直照而噼啪作响。于是你必须半裸着身子，戴上宽大的遮阳帽，划行穿过耀眼的海湾，并且时不时地在岸边茂密的灌木丛中停下来，游游泳或休憩一下。

我也想起了在阴天划船的日子，云层低压的苍穹下，迎着清凉的微风，在一片银亮中一连航行几个小时。还有那些日子，我气喘吁吁地在热气蒸腾的黑色水面上飞驰，逃离忽然从山间爆发的雷暴。一瞬间，明晃晃、团絮状的泡沫在昏黑的湖面上急剧奔跑着，狂风呼啸，激起了针状的水花，急促的闪电在热烈但令人胆寒的闷热空气中发出苍白和抽动的光芒。

一切都再次到来：夏季，玉米地的光芒和树林的凉爽，芦苇滩上温柔的晚霞，在正午蓝色光芒中的火热的航行，以及壮丽、洗涤灵魂、轰鸣的雷暴。我们总听人们说，春天是一年中最美丽的季节。但最美的是对夏天的期待。当夏季来临，统治一切，太阳和大地在爱与恨中交缠，人们很快就忘记了那温顺柔和、充满渴望的春季。春日的温暖变成了炎热，与人更加亲近，大雨更加狂野有力，白天更加辉煌耀眼，夜晚更加幽蓝。栗子树以不可思议的饱满和富丽，点着白色和红色的花烛；茉莉花挥霍着甜美、炽热的香味，令人陶醉；茂密的谷物褪去绿色，变得沉甸甸、金灿灿，在数十万根茎秆上快乐地沙沙作响；在潮湿的黑森林中，地面发酵，将无数色彩斑斓的植物抛向光明。到处都有一种炽烈、狂野、迷醉的生命热潮在悄悄颤动着。因为夏季，真正的夏季是短暂的，不等田野发出更加金黄的光芒，稻穗发出更饱满、更深沉的沙沙声，它们就要迎接镰刀以及热火朝天的收获比赛了。

（**李萌萌**摘自《黑塞四季诗文集：夏》浙江文艺出版社　图/**赫敏 HHYM**）



高峰期

如果你想在下班高峰期在公交车上有座位，那么请你叫醒一个睡得特别香的人。

告诉他到站了，他一定会飞奔下车，还会不断地感谢你。

别问我为什么知道，我也不知道我怎么就下车了……

信　号

遇见一个导游，他说从前最头痛的是带大批游客到处逛，必须不停地数人数，不然游客容易走散。

但现在他弄了一个随身Wi-Fi，让游客们连接。从此大家紧紧地跟着他，生怕离得远没信号了。

吃顿好的

好累：有必要奖励自己吃顿好的。

好闲：没事那不如吃顿好的。

心情好：必须吃顿好的。

心情烂：吃顿好的吧。

到周末了：吃顿好的。



做饭是一个成年人不向世界妥协的方式

□昔央

人生在世，吃喝拉撒到哪里都是头等大事。

去外地上大学那年，升学宴上，母亲喝醉了，突然说：“她可不会做饭哪，不会饿着吧？”

几年独居生活下来，关于做饭，不说无师自通，喂饱自己肯定不成问题。母亲始终不放心，隔三岔五就发一些菜谱过来，让我练习厨艺。我工工整整将每道菜的工序手抄在一张便笺上，将它们贴在厨房的墙壁上，忘记了就看上几眼。

母亲的菜谱很详细，肉该如何去腥，鲤鱼如何抽鱼线，虾子怎么剪虾线，每种食物具体要焯水多久，板栗如何去皮最轻松……都写得一清二楚。

母亲的菜谱自带人工智能，每回使用的都是语音播报，每次抄菜谱的时候，耳边传来母亲努力字正腔圆但依旧带着口音的塑料普通话，就觉得出租屋都变得温柔起来。

我最常做的一道菜是板栗炖鸡。老家的栗子颗粒小，但分外香甜。将栗子用剪刀挨个开上一个小口，冷水下锅，烧至开滚，再放到水龙头底下淋一遍，皮就好剥多了。

将一碗金黄色的栗子倒进高压锅里，锅里是已经炖至软烂的土鸡，再加上一点点饮用水，重新盖上盖子，没多久，鸡肉和栗子的醇香就弥漫在空气中。傍晚，一碗热汤下肚，再吃些粉糯香甜的栗子，一整日的疲惫都一扫而光。

在我心中，做饭是一个温和的成年人向世界不妥协的方式。世界常常失序，一个懂得留有一点个人趣味，一手吃饱饭一手建构自己的精神小屋的成年人，会在咀嚼自己的饭时，感受到旺盛的生命力。

夏季，胃口时常疲乏，就从冰箱里翻找一下母亲邮来的食物。

包裹逐一解开，总是亘古不变的老三样：腊肉、板栗和腐乳。却每次都能带来家乡的慰藉。腐乳是母亲亲手做的，懒得开火时挖一勺就饭，要多香有多香。

板栗是从祖父的果园摘下来的。祖父去世后，果园疏于打理，长满了杂草。但家中晚辈每年都会回去一两趟，摘回来一些果实，分给自家孩子们。

祖父在世时，果园里的水果很多：橘子、西瓜、葡萄、柚子、板栗、桃子、甜瓜、草莓……谁家小孩贪吃，偷偷溜进来采摘，正在地里锄草施肥的祖父便开始装睡。小孩吃饱喝足拍拍圆滚滚的肚皮跑了，祖父也笑得心满意足往家走。

因为我最爱板栗炖鸡，父亲年年都要回去摘板栗。每回上山，都要全副武装，因为站

要随和

□冯　磊

毛姆在文章中写道：“大部分人长得真是丑啊！可惜，他们不知道该待人随和一点，也好补救一下。”这段话至少有两层意思：其一，这个世界上大部分人相貌平平。这里，毛姆的文字透露出一个信息：好看的脸蛋确实是一种资本。

其二，待人要随和。有一副好脾气很重要，它甚至可以弥补因相貌平庸而带来的缺憾。这里的“待人随和”，我更愿意理解为个人的修养。容貌差，修养可补。

刘心武曾经写过与王小波的一段交往。他称，初次见面发现王小波“他那么高，而且丑相中还带着些凶样”。不过，在喝了两杯茶后，刘心武意外地发现“他逐步展示出了其优美的灵魂”。之后，二人成为好友。

这就是说，脸蛋和好脾气很重要，但“有趣的灵魂万里挑一”。



（朵朵摘自《今晚报》

2025年4月19日　图/小粒团）

在树下摇栗子，你永远不知道掉下来的是栗子，是鸟粪，还是什么小虫子。而且栗子的外壳带刺，扎进肉里，生疼得紧。父亲剥板栗，粗糙的手指扎得流血，却彻夜不停歇，因为他总想让远在北京的我尝到果实最新鲜的滋味。

等到栗子都吃完了，只好吃冰箱里最后一样家乡滋味——腊肉。

腊肉早早在春节前就做好了，这是远在他乡的孩子们一整年的心灵慰藉。村里如果谁家杀猪，大家准要去围观，若是猪又壮又肥，且宰杀不止一两头，大家便口口相传，称这户人家今年大富大贵。

母亲寄来的腊肉通常都是五花肉，因为我曾无意间向她抱怨城里的植物油食之无味，还是猪油炒菜香，往后寄来的腊肉，便都夹杂着一些肥肉了。将肥肉单独剔下来榨成油，又能炒好几顿香喷喷的菜。

我最喜欢准备薄厚适中的青笋片，再切一小抔杭椒，将青蒜叶子切成段，开大火倒热油，将腊肉煎至金黄酥脆，再把配菜倒进去翻炒，满屋子芳香四溢，还能传遍街坊四邻。如此吃上几次，觉得腊肉这么香，肯定炒什么都好吃。很快，将配菜换成了茭白、儿菜、胡萝卜、黄瓜、凉薯，果然个个好吃。

但凡是工作上遭遇不顺，或是生活压力过大，母亲闻讯，立马就会寄来一大箱子她老早就囤好的故乡美食。她总说，肚子填饱了，便觉得任何不如意都算不得什么了。食物不只暖胃，还暖心。

每次离家，母亲都将我的行李箱装得鼓鼓囊囊，里头是满满当当故乡的食物，就连腌的刀豆，都是从故乡泥土里生发出来的。如此一来，回北京头几个月，绝对没有离家的慌乱感。

感谢食物，东奔西跑，故乡被抛在身后，它们陪我上路，填饱我的肚子，从胃蔓延至心脏，让我一开口，就喊得出家乡的名字。

（李萌萌摘自《女友》

总第477期　图/木木）

『如何呢？又能怎？』

□殷锦绣

要说《歌手2025》开播到目前最出圈的梗，应该就是单依纯改编的《李白》这首歌了。“如何呢？又能怎？”这两句歌词，虽然不被一些听众理解，但还是引起了巨量的传播和模仿：职场新人顶着黑眼圈唱“我本是乙方，要改又能怎”；研究生在实验室唱“区区三年博，延毕如何呢”……

这个梗不仅给了大家宣泄压力的出口，更是暗藏着情绪调节的妙招，才会被网友广为传播。这种调节效果是怎么达到的呢？那我们要先了解情绪的起源。

1. 情绪来源于哪里？可能是认知扭曲

当一些重大压力或创伤事件发生时，我们当然会感到痛苦；但为什么有时还会因为一些旁人眼里的小事，就深陷焦虑、抑郁等情绪而无法自拔呢？著名心理学家阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）提出，这是因为，引起情绪的是人们对事件的认知和看法，而不是事件本身。有些时候，我们的认知会不自觉地扭曲，这就会导致情绪也随之变得过分强烈或持续过长时间。

常见的认知扭曲有这些：非黑即白思维，比如认为做不到“完美”就是“糟糕”，而忽略了其实两者之间还有“优秀”“良好”“合格”等也不错的水平；灾难化思维，也就是把一件事的结果预想得特别负面，甚至到了自己无法应对的地步，简直成了“灾难”；过度概括，经历过一件不好的事，就认为自己接下来经历的所有事都会是不好的；个人化，把一切糟糕的后果都归因到自己身上，哪怕有些后果明显是别人的行为造成的；读心术，假想别人对自己有意见；绝对化要求，认为事情“必须”或者“应该”发生；还有情绪化推理（仅凭感受就对现实进行不符合事实的推断）、选择性概括（过度关注消极方面）、忽视积极面（即便有证据表明现实没那么糟糕，也会对其忽视或否定）等。

单看这些认知扭曲的文字描述，你可能会觉得：这不合理得太明显了吧，很容易识别啊！但在现实生活中，这些扭曲的认知会更狡猾，很难让人一开始就意识到。找工作时还没有offer的人，可能会因为屡屡碰壁，就认为自己简直就是个废柴，上大学一点用处都没有，而不会意识到自己此时有选择性概括、忽视积极面等认知扭曲；有了几个offer但仍然焦虑迷茫的人，可能要过很久才会意识到，自己之所以这么纠结，是因为有绝对化要求的认知扭曲，认为必须选择最高效的人生。

2. 认知扭曲“如何呢”，糟糕后果“又能怎”

想要发现认知扭曲，需要不断追问：“如何呢？”具体可以这样问：“这个想法到底是什么意思？如果这个想法是对的，它意味着什么？如果它真的发生，会怎么样？”当我们对未来担心时，这种连续追问尤其有用。如果这样去问为



选 offer 而焦虑迷茫的人，他们也许会回答：“我不想选择其中一个选项后又后悔，因为其他选项可能更好。如果我没有选更好的，就意味着我浪费了时间和机会。如果我浪费时间和机会，那我就是愚蠢可笑的！”到了这一步，扭曲的认知便浮出水面了。

接下来，改变认知扭曲，有三种提问方式都可以帮得上忙，“又能怎”就是其中之一。

首先可以问证据。这个想法一定是真的吗？有什么证据能支持这个想法？相反，有没有反对这个想法的证据？有没有其他的解释或观点？还是以选 offer 为例，在回答这些问题时我们应该很容易就能想到：很多人，或者说几乎每个人都曾浪费时间，哪怕是名人、伟人，这当然并不意味着他们都是愚蠢可笑的。

就算支持这个想法的证据确实存在，担心的事情确实可能发生，我们也可以问后果，也就是“又能怎”：最坏会发生什么？这个后果一定会发生吗，或者只是有一定概率？如果发生了，又怎么了呢？会是灾难吗？我有办法应对吗？最好的结果会是什么？最可能、最现实的结果会是什么？这些问题，可以摆脱灾难化的认知，不仅让我们意识到结果没那么糟糕，也意识到自己具备的能力和资源。

最后，还可以问自己：我怎么想、怎么做对自己会更好？如果这个问题比较难回答，可以用这个问题来辅助：如果我的朋友或家人处于这种情境，我会对他说什么？这样思考，不仅可以让我们跳出原来的牛角尖，站在更加客观的立场上回看原来的问题，还可以像对待朋友那样，更友善地对待自己。

3. 如果认知已合理，预先应对“我能怎”

如果我们已经通过前面的问题将自己的认知扭曲调整到了合理的程度，发现担心的糟糕后果确实有可能发生，那接下来又该怎么做呢？

可以问问自己“我能怎”为可能出现的不想要的结果制订计划，然后反复排练这个计划，甚至可以与朋友角色扮演排练预期的情况。不过注意哦，在制订计划时，要当作“真的发生了”那样去思考应对策略，而不是反复陷入“如果发生了会怎样”的担忧——这是我们前一步要解决的。最后，如果你担心的情况没有出现，那当然很好；但如果出现了，至少你已经准备好应对了。

“如何呢？又能怎？”这个梗被广为传播之后，也出现了一些反对的声音，有一部分网友认为，这种态度过于消极了，好像表达完这种态度就可以对现实撒手不管了。但我们问自己这些问题的目的并非摆烂，而是以更平和的心态去思考“我能怎”，进而有效应对现实问题。如果你现在也正身陷烦恼中，不如问问自己这些问题，恢复更舒适的心情吧！

（海城楼摘自《中国青年报》2025 年 6 月 28 日　图 / 张翀）

诗剧



只要我们在行走，
时间就会行走。
我们和时间是一对伴侣，
相依相偎着，
不朽的它会在我们不知不觉间，
引领着我们一直走到地老天荒。

——迟子建



批 评

历史老师改完卷子怒评同学为桃花源人，因为他“不知有汉，无论魏晋”。

在找东西

友：为什么不回我消息？我：因为我在找东西呀。友：找什么？我：当然是在找借口啦。

没说谎的

从健身房出来滑了一跤，直接滑进了麦当劳，手在自动点单机上撑一下就点了一份套餐，说出来真是没人信，唉！



一件战袍

□江　子

江西于都县的中央红军长征出发纪念馆进门处，有一件羊皮袄。它中长款，绿色棉质外套，仅凭胸前一粒同样绿色的有型的大扣子来看，羊皮袄做工十分考究，看得出是件大衣。毫无疑问，这是一件有故事的羊皮袄。

事情得从1932年说起。那一年，为打破敌人“围剿”，中国工农红军在中央苏区开展大规模“扩红”运动。

于都县银坑镇琵琶村28岁的青年曾广华踊跃报名，成为一名光荣的红军战士。不久他就参加了漳州战役。战斗告捷，歼灭国民党军第49师大部，缴获了枪、炮及大量战略物资，其中就包括这件羊皮袄——它原本的主人，肯定军职不低，不是团长就是营长。

鬼使神差，这件羊皮袄归了曾广华。

1934年10月，漫漫长征路开始，曾广华带着这件羊皮袄，跟随中央红军从于都渡河出发。

长征路上战士们面对的一个难题是寒冷。特别是积雪常年不化的夹金山，当地藏族人称之为“鸟儿也难以飞过的神山”。寒风凛冽，积雪没腰，不时会有碗大的冰块混着泥土砸下，多少战士陷入积雪中壮烈牺牲！可曾广华靠着这件羊皮袄的温暖，顺利翻越了雪山，并最终抵达了延安。

昔日曾广华看管的“战俘”——羊皮袄，已成了他同一个班组的战友、兄弟。恶劣气候如战场，它为他冲锋陷阵，羊皮像墙一样为他阻挡了寒冷，它羊皮内的羊毛仿佛火炉，给他提供了源源不断的温暖。白天，它是矛，是盾，刺破寒风、阻击冰雪；晚上，它是棉被，为他守护美好梦乡。它的绿色，与积雪的白色构成了有力的对抗——那是生命与春天的颜色，给了曾广华和战友信念一般的力量。

接下来，这件羊皮袄跟着他四处征战。他在延安参与了根据地建设，几年后他又到南泥湾垦荒，之后又参加了三大战役中的辽沈、平津战役。10余年的征战，曾广华这位当年的青年农民，成了一名刚强的红军战士，而那件羊皮袄，也已成为有着钢铁精神的战袍。

新中国成立后曾广华带着羊皮袄回到了于都。他把家乡当成新的战场，像战士一样严格要求自己。他勤劳、刻苦，靠劳动所得过日子，从不给组织添麻烦。他总是想着帮助别人。因为战功，他每个季度有一点补助，但他常常把补助借给村里贫困的人。

在家乡，与曾广华最亲的是那件羊皮袄。他经常在夜里从箱子里拿出它打开，从领子到下摆一点点抚摸着它。冬天，他穿着它四处走动，晚上，他把它盖在身上。多少不便给家人与村里人说的话，他都悄悄跟它说。多少焦躁不安的时候，只要看到它，他的心就会迅速安定下来。

1992年，曾广华诀别了羊皮袄，走完了他光荣又平凡的一生。他是无憾的，作为一名战士，他战斗到了最后一刻。那件羊皮袄，就是他战功的见证。

（李萌萌摘自《光明日报》2025年1月17日　图/陈明贵）

/意林/ 内心保持宽阔的静气与疏朗的孤独，还有敞亮的温柔和精神上的一意孤行。绝不随波逐流，亦不人云亦云，保护好自己的内心格局，随着年龄增长，让天真和朴素有增无减。——雪小禅

时间胶囊

（总第 279 期）

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

【17 岁的惊蛰】17 岁那晚，夜色沉寂，不知哪棵树上的蝉突然拖长调子叫了一声，明明是夏末，却像仲春的一场惊蛰。（137****3601）

【捷径与鸿沟】仍记三年前你向我伸手：“星垂平野阔，月涌大江流。我叫 xx，你叫 xx。真巧，交个朋友！”你在盛放的无尽夏里赠我无尽的夏天，但我是你的朋友，只能是你的朋友。我不应有的想法像暗夜里的老鼠，只能小心窥望着月，可等我有勇气探出头，天早就亮了。依然是夏天，我把我的三年告诉了无尽夏，还有那句：“jyy，我喜欢你啊……”（138****7819）

【捉迷藏】时间总是这样飞快，我们相遇在夏天，而夏天从未结束……这六年里，你似清风徐来，凉爽了我整个盛夏；你似星星闪烁，照亮了我每一个黑夜。每次偷偷看着你，就像在玩捉迷藏，希望你别发现，又希望你能看到我。马上毕业了，但愿能在同一所学校……再见，JZC。（159****0549）

【少年】飞扬的少年最耀眼，奔跑的时候像是穿过了光阴，我愿你如路边的梧桐叶般爽朗，如骄阳般灿烂，因为梧桐叶边上的阳光，最美。（135****7157）

【暗恋】你经过时，我低头整理衣角，却用余光描摹千遍。对话框里的字打了又删，怕太热烈，又怕太冷淡。偶尔对视的瞬间，心脏在胸腔里叛逃，表情却平静得像冬日的湖面。暗恋是糖纸包裹的叹息，甜而酸涩。你知道就好了。jyy，希望你永远不知道。（187****2667）

【初见】星霜荏苒，居诸不息。你我初见，是下课的走廊，你神采飞扬，初次对视，四目相望，于你或是平常一瞥，于我却是铭记在心，眼角藏笑于你的活泼。CWW，虽不知最终归去哪里，但仍愿年年岁岁，皆有我在远方为你驻留守候。（181****4255）

编辑的时间胶囊

初夏

□卷　卷

初夏
树荫之下蒸腾着热
雨水里包裹着热
古城墙上明晃晃的热
连风也沾染了
在天地间翻滚着
盛大的热



爱上发疯的年轻人，对着AI狠狠发癫

□年糕菌

当代年轻人的自我调理，一靠想开，二靠口嗨。无论遇到什么倒霉事，发个疯，抽个象，日子就还能过下去。

1. 这届年轻人，在网上随地大小疯

一项发表在《社会科学论坛》的研究表明，青年群体正经历着从“躺平”到“发疯”的持续性心态转变。线下的“00后”整顿职场没准是都市传说，但到了互联网，没一个年轻人是好惹的。

2021年，一段卑微哀求客服发货的文案一战成名，“我知道我配不上发货，大家都发货了，不像我，连催的时候都小心翼翼……我就是玉米南瓜浓汤里一粒飘摇居无定所的南瓜籽”，把已读不回的客服吓得连夜发货。

很快，这段发疯文学火遍全网，并在年轻人的实战中衍生出不同亚型的发疯文学。

要满足这么多亚型，发疯人的精神icon，一个压根不够用。“早知她来，我便不来了”的林黛玉，打响了重构经典、把虚拟人物当皮套的第一枪；“整天清醒克制又有什么用”的沈眉庄，原是我不配的安小鸟，让《甄嬛传》十多年后还当着打工人的最强嘴替。

不仅如此，迷上发疯文学的年轻人，开始在网上潜心修炼、熬夜背梗，主打一个句句有回应，事事没着落，态度绝对真诚，语言绝对气人。

一开始发疯，人人都文思泉涌：拒绝自我PUA，打翻心灵鸡汤；说话无须客气，实话必须难听；胡言乱语随意，根本不要逻辑；自嘲才是保护色，真诚就是必杀技。

发疯文学，讲逻辑你就输了。语序混乱，动词夸张，名词跳跃，情感强烈，才是发疯文学的精髓。智识是心灵的阻碍，越是胡言乱语，越能产生一种超越社会规训的爽感。

毕竟，如果连发疯的每句话都要精雕细琢，那真的太可怜了。

2. 年轻人的发疯姿势，有多五花八门

年轻人越来越发现：发疯，不仅不可耻，而且有用。兔子急了还能咬人，老实人急了也要能豁得出去，才能避免被生活彻底揉扁搓圆。

如今，无论是学习烦恼、职场“宫斗”，还是恋爱拉扯，越来越多的人通过实际的“发疯”回应。

而发疯最多的场合，是家中。事实证明，越是自己在乎的人，越能伤害自己。越熟悉、越亲密的环境，反而越容易激发人最应激的防御机制。有人在外大杀四方，回家却秒变泪失禁体质；还有人在外使劲憋住一口气，回到自己的小房间之后，才安心在没人看到的地方发疯。

除了家里，职场是人破防最多的地点。领导加压、同事甩锅、下属偷懒……桩桩件件都能让人撕下体面面具，酣畅淋漓地发一场疯。

全家吃饭的团圆场合，也是高危时刻。尤其是面对嘴碎

又烦人的远房亲戚时，发疯是常态，不发疯反而是挑战。

还有一些发疯，能带来更现实的好处。很简单，当你展现不好惹的一面时，别人也得掂量一下惹你的代价。

资深发疯人，还总结出了一套发疯的SOP（标准作业程序）。

有技巧地发疯，其实需要情绪非常稳定。比如泪失禁千万要不得，上来就气势弱三分，但如果学会了假哭，则能依靠高超演技蹿上道德制高点，一下子站位就不同了。

再比如说，高端地发疯，一定要拿捏主动权："别人说词你就对着说，千万别被别人带着话头走，适时撤退，这就是一次成功的发疯。"

用荒诞打败荒诞，用魔法打败魔法，才能解锁真正的狂野人生。

从小被规训的年轻人，在生活中不断吃瘪后，终于明白，只有你发疯了，别人才正常了。发疯，何尝不是年轻人情绪的解药，与其内耗自己，不如及时发疯。

3. 发疯的年轻人，比谁都热爱生活

说来你可能不信，但自从发了疯，精神状态好多了。

对年轻人来说，摧毁的另一面是重建，"发疯"的另一面是排毒，是为了更好地生活。不论是"发疯文学"，还是在现实中"发疯"，它既是一种情绪的宣泄，也是年轻人在合法范围内能做出的最微小的抵抗。发疯不是为了失控，其实是为了不失控。毕竟日子还得过，工作还得完成，关系还要维护，无节制地发疯并不能解决问题，只会让事情变得更糟。

比起迫不得已的失控发疯，年轻人更倾向于"无痛发疯"。搞搞抽象，找找朋友，用用AI，都是发疯时保持体面的好办法。越来越多人把生成式AI当作低门槛的发疯出口，不用骚扰朋友，更何况，谁能拒绝得了一个耐心而有洞察力的导师、永远不会背叛你的朋友、最懂你的情人、七岁时永远会哄着你的妈妈呢？

虽然你的房间里住不下这么多人，但你手机里还真的装得下能做到这一切的AI。如今，年轻人甚至把AI伙伴当成了日常陪伴的一部分。

熬夜赶工到万籁俱寂时，比朋友更可靠的聊天搭子，是AI。有个赛博朋友陪自己一起熬夜，眼皮支棱起来都更有劲。

我有一次深夜emo，找AI聊天，问它我现在感觉很孤单怎么办，它说要给我唱首歌，很有元气很可爱。

有网友感慨，"常常被人工智能安慰到哭，哭完又能慢慢回血"。即使是自己最狼狈的时候，也不用担心被否定或评判；即使是情绪最不稳定的发言，也不用承担发疯后的失序后果，这样被接住的感觉，是每一个成年人所渴望的。

生活有时没那么好过，也不一定非要装得那么体面。这个随叫随到的电子朋友，成了当代年轻人心灵的避风港，理解你的稀奇古怪，理解你的无理取闹，让你在最混乱的时刻，找到一点安慰：即使是社会的边角料，你也是它们的小骄傲。

而带着这份鼓励和慰藉，发完疯的年轻人，就可以抹把脸，像年轻的斯嘉丽一样告诉自己：明天又是新的一天。

（池塘柳摘自微信公众号"网易数读"　图/陈明贵）

诗剧



我在生活的边缘飞着
也在迅速变黑的田野上飞着
正是我看到的，听到的
堆积起来，构成了我的心

——李元胜



正确的

白天：再熬夜我就是狗。
晚上：小狗应该也熬夜吧。

好 的

同事：明天公司团建，你不来可说不过去了。
我：好的，不过去了。

风 大

今天风好大，本来要去健身房的，结果给我吹到了奶茶店。



究竟怎么走才有美好的前途



意粉来问：

157****1792：你好，我是一名准高一的学生，我对未来很迷茫。怎样才能让高中生活过得充实愉快呢？怎样才算没有遗憾的青春呢？时间过得太快了，我常感慨叹惋——究竟什么才是伟大前程？

你好，很感谢你的提问，让我的思绪一下子飞到了十几年前的夏天。当时我和你有一样的疑虑，但我没有找到答案。而且没有你这么聪明，懂得及时发问，依靠更多的经验来帮助自己。

其实我也没有度过青春的最佳法则，只是依照我的经验，给你些许建议。首先在高中阶段，最重要的事情一定是学习。学习，再学习！千万不要因为对未知的忧虑，而忽略脚下的征程。请你相信，你现在为学习而让渡的一切，未来都会加倍还于你。这些话未免有些心灵鸡汤，但有时心灵鸡汤未必不是人生真理，像我如今就会时常羡慕一些在高中阶段懂得用功刻苦的同学，他们如今面对生活选择上所拥有的自由，便是因为他们在各自的青春为自己攒下了足够多的筹码。

当然，在高中阶段，学习是主线任务，却不是生活的全部。我希望你能在高中阶段寻找自己的爱好，不是为了攀比竞争，而是实实在在自己内心深处真正喜欢的事物。探寻到自己心中所念，才会对未来的方向更加明确，我想，这也是减少青春遗憾的重要环节。我为你讲述一个真实的故事吧，我认识一位作家，叫沈嘉柯，他大学读的是当时最好就业的法学专业，学校在华中地区赫赫有名，他毕业可以轻易地获得一份法学相关的高薪工作，但他放弃了这一切。因为他很早就明白自己真正热爱的是文学创作，他在大学阶段拼命写稿，作品登上了全国知名的报刊，出版了自己的书籍。如今他成为名副其实的作家。如果有平行世界，他沿着长辈规划的路径或许也会有所成就，但我想那时的他，内心总会憧憬现下他所真正拥有的生活。

很多时候，长辈会从现实的角度来为你思考未来的人生路径，这并没有错，但忽略了人的主观能动性。人在热爱的事业中才会多一分坚持，发出更多的光亮，拥抱更远大的自己。

最后，我也只好遗憾地告诉你，我也不清楚究竟什么才是伟大的前程，或许它本来就没有确切的答案吧。每个人所追求的事物也许不尽相同。如果硬要我说一个答案，在我如今三十多岁的人生维度下，能够做到不辜负自己、问心无愧，就已经是很伟大的事情了。青春的每一个碎片都会在未来回荡，请你不要害怕遗憾。

本期回复

梦元，作家、编剧、制片人。出版书籍《跟着大师去游学》，编剧作品《一朝成名》《跟着宋词去旅行》等。

188****1912：我是个初中生，我总是用消极的态度去看待事情，朋友一句夸赞的话我都会想她是不是在讽刺我。我不敢去信任别人，因为他们没理由对我好，我处在一个精神内耗的状态，虽然知道不对，但改不了，怎么办？

小意：

面对夸赞会觉得别人是在讽刺，也许是因为你觉得自己“并不优秀”“不值得被喜欢”。所以面对这些时，先假设所有人都不怀好意，然后在预设答案里，就算真的被伤害了，也不会太难过：“我早知道是这样。”

不如咱们换个角度：当别人夸你，或者送你一个小礼物时，先别急着怀疑或拒绝，先接受。（当然，这不是让你一下完全信任所有人。）哪怕心里有点不安，但先从那些对你最友善的人开始，学着接受，然后也学着回馈给对方好意。小意觉得，适度地接受与给予，是建立与维护友好关系的必要条件。

要对自己好一点。你总是担心别人怎么看你，但你自己呢？对自己够不够温柔？有没有发现自己身上好的品质？小意知道，改变很难，你可能还是会偶尔怀疑、会不安，但这都没关系。下次再胡思乱想的时候，提醒自己：“我当然是一个还不错的人。”放轻松，你值得拥有美好的人与美好的关系。

138****6344：我就要上初三了，成绩处于中上游，家长每天都说要中考了，我觉得好烦。而且我发现自己越来越不自信了，每做错一道题就认为自己学不好了，就像陷入了一个死循环，已经很难再爬上去了。我只能这样了吗？

小林：

准初三生的你确实处在压力很大的阶段，对于家长的唠叨，你可以试着和他们沟通，如果他们听不进去，那至少要在心里划清界限——他们的焦虑是他们的，你的学习节奏是你自己的。

你说每做错一道题就觉得自己学不好，这种心态要调整一下，如果你因为错了一道题就否定自己，那是在给自己挖坑。要允许自己出错，面对错题时，重要的是学会“解题”，然后掌握它，而不是自怨自艾。

还有那个“死循环”：不自信→害怕出错→更焦虑→表现更差→更不自信……要打断它，就得从“不自信”下手。每天给自己设定一个小目标，积累这些小成功，信心会慢慢回来。

另外，别把“爬上去”想象成直线上升的过程。如果把学习比作爬山，那么要绕路，累了停下休息，这都很正常。适当休息，调整节奏，你会发现状态是可以回来的。慢慢来，调整心态，你会看到变化的。

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



砸鱼汤

□铁　鱼

鲁菜里有一个派系叫博山菜。有些人说它是鲁菜的源头，依据是几个传说，不是严谨的考证。但博山菜中有几道菜的确是有史可考，譬如爆腰花。至于其他名菜，譬如酥锅、鱼肚参汤、炸广东肉、酱焖鲅鱼、葱烧海参、汆白肉、豆腐箱子、炸春卷，无一不是极尽考究。

博山吃饭的规矩要是严格算起来，不比老北京少，只是老北京是对食客的规矩多，博山菜是对厨子的规矩多。即便是博山街头路边的一家小店，店面狭小，环境局促，只有三五张桌子，厨子也必然身穿白色或者卡其蓝的工作服，双手白净，整个人利利索索，尽管整天面对宽油旺火，身上却绝不可带半点油星。与其他地方的胖厨子不同，大多数博山厨师瘦且稳重。他们大多有明确的师门传承，说起自己的师父，都把头抬得高高的，呈现一种绝不掩饰的骄傲。

分辨一个博山人是不是老博山，就看他砸不砸鱼汤。砸鱼汤，最重要的是砸。博山人绝不会在第一轮点菜的时候点鱼汤，而是点一条鱼，清蒸或是红烧，也有糖醋的。等酒喝到下半场，鱼吃了一半时，老博山人就伸手叫过服务员，指着残鱼说："砸个鱼汤。"服务员便把鱼端到后厨，博山厨子早就烧热了锅，把吃得不剩什么的鱼开水下锅，加入大量的醋、大量的蒜末，有要求的还会甩上几个鸡蛋。最后青蒜、香油点缀，真是人间一绝，醒酒暖胃无上仙品。

博山人砸鱼汤可绝不会只砸一遍。博山流传着一个故事，说有个老人去外地餐厅吃饭，酒喝到差不多时，他指着剩鱼说："砸个鱼汤。"服务员不解，就去问厨师，厨师笑了："这是个博山人。你去把鱼端过来。"

老人就着鱼汤又喝了两杯，又喊来服务员，指着剩汤说："再砸一遍。"盆中已经没有鱼肉，只剩鱼骨了。服务员又端回去给厨师，厨师暗挑大拇指："这人是正经老博山，会吃。"然后使出自己的手艺，甩了个蛋花胡椒底的二遍汤。

岂料老人喝到最后，盆中鱼骨都已变成碎渣，仍叫服务员再砸一遍。服务员有些生气，却不敢发作，只好端去后厨，看厨师还有什么办法。厨师听说还要砸一遍，立刻大惊，赶紧洗手换衣服，跟服务员说："这是俺爹来了。"

从后厨出来，果然父子相认。

（余娟摘自《红尘万丈》北京联合出版公司　图/吴敏）

诗剧



那么当时你在哪里
和什么人说着什么话
为什么当我想起你
全部的爱都突然而至

——[智利]聂鲁达

原创

我的老班有故事

□流年

高三开学，我们班因没人愿接任班主任而放空了一周时间，此前两年四任班主任都被迫下野。徐慧敏老师就是在这时临危受命的。

徐老师个子不高，长发飘飘，非常爱笑，但仅从教两年，无班主任经历的履历又让人对其并不看好。

第一节班会，徐老师并不像前任班主任那样一开始就给我们立规矩，而是娓娓地讲起了故事。墨子见木匠徒手画方画圆，便问："何不借助工具？"木匠答："凭经验足矣。"墨子摇头道："无规矩虽巧匠不能成方圆；无法则，虽明君不能治天下。"接着讲了孙武练兵斩宠妃的故事，强调遵守纪律的重要性。故事讲完了，我们以为徐老师马上会出台一系列新规，然而一周之内我班什么班规都没定。



第二周班会课上徐老师先让我们给她讲班级前两年发生的事，其中不乏对前任班主任做的恶作剧。接着徐老师讲了她自己的糗事：在高中阶段不喜欢上历史课，一次晚自习后悄悄把老师放课件的文件夹图标改成了垃圾桶，结果第二天老师上课找不到课件，手忙脚乱。当看到文件夹被换成垃圾桶图标的时候老师脸都气白了，好好的一节课被自己给搅黄了，至今她也无法原谅自己。然后顺理成章我们与班主任共同商量，一周后班规上墙，班级管理渐趋正常。



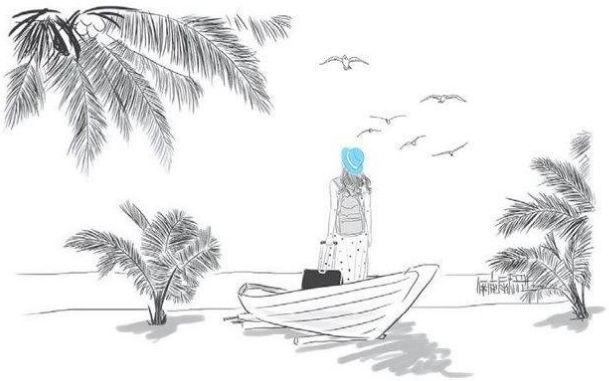
我班袁亮同学经常与同桌闹矛盾，和每个新同桌都坐不到两个月。在一次班会上徐老师给我们讲了两个小故事。有一次，苏东坡问佛印："大师，你看我像什么？"佛印道："我看施主像一尊佛。"苏东坡听后得意地笑了笑，然后打趣道："那你知道在我眼中你是什么吗？你就像一堆牛屎。"佛印微笑不语。后来，苏东坡把这件事告诉了苏小妹，小妹告诉他，佛印心中有佛，所以看到的都是佛；而苏轼心里想到的是牛屎，所以看到的就是牛屎。这个故事与萨特的名言"你眼中的别人才是你自己"不谋而合。然后她又给我们讲了古希腊哲学家苏格拉底的经典故事：苏格拉底与学生讨论学术时，妻子冲进来泼水大骂。他摸着湿透的衣服说："打雷以后必定会下大雨。"用自然现象比喻妻子的暴躁性格，引得学生发笑。这一逸事展现了哲学家面对冲突时的智慧与豁达。此后不止袁亮与同桌，全班同学的关系都越来越融洽。

就这样徐老师用一个个精心准备的小故事处理班级问题，每周的班会也成了我们最期待的时刻。这些故事净化了班风，提高了成绩，故事中蕴含的人生哲理也使我们终身受益。我们深知，故事中饱含徐老师对我们的深切关怀与期待，也体现出徐老师的智慧与博爱。有故事的老班谁不爱，徐老师也逐渐从故事中走进了我们的心里。

（图/池袋西瓜）

经典常读

Jing Dian Chang Du



徜徉于时间之外

□骆玉明

人总是活得很匆忙，无数的生活事件迭为因果、相互拥挤，造成人们心理的紧张和焦虑；在这种紧张与焦虑之中，时间的频率显得格外急促。而假如我们把人生比拟为一场旅行，那么渡口、车站这一类地方就更集中地显示了人生的慌乱。

舟车往而复返，行色匆匆的人们各有其来程与去程。可是要问人到底从哪里来，往何处去，大都茫然。因为人们只是被事件所驱迫着，他们成了因果的一部分。

但有时人也可以安静下来，把事件和焦虑放在身心之外。

于是，那些在生活的事件中全然无意义的东西，诸如草叶的摇动、小鸟的鸣唱，忽然都别有韵味；你在一个渡口，却并不急着赶路，于是悠然漂泊的渡船忽然有了一种你从未发现的情趣。

当人摆脱了事件之链，这一刻也就从时间之链上解脱出来。它是完全孤立的，它不是某个过程的一部分，而是世界的永恒性的呈现。

“野渡无人舟自横”有很强的画面感，也经常成为画家的选题。那是一条不说话的船，却在暗示某种深刻的人生哲理。

（节选自《诗里特别有禅》河南文艺出版社　图/木木）

夏日

□[西班牙]路易斯·塞尔努达　译/王天艾

夏日的早晨醒来身体轻柔得令人倾慕，慷慨的热浪在这清早的几个小时还算缓和，出门的时候，金色的阴影和微醺的空气已经在地上嬉戏，仿佛走路要变成飞翔。几乎长着翅膀，像一位神，你走向一昼夜的际遇。

等待你的是一整天的无所事事：早晨的大海，清晨刚过，透明的湛蓝尚且清凉；中午的杨树林，路过光线亲昵的晦明；黄昏时的细窄街巷，漫步悠悠直到坐进港口某间小咖啡馆。美妙的无所事事，有了它你才能完整而无悔地度过你的时光，当时正在发生的瞬间。

几朵茉莉或是晚香玉，夜半时分搁在枕头上风干，它们让你想起街头卖花的流浪儿，用仙人掌茎穿起雪珠花。与彻夜守着你睡梦的那朵花的花瓣相比，卖花人的身体一样曼妙，黝黑的皮肤一样光洁。

而后你落入阴影，像献身阳光时那样惬意，优雅的整一昼夜安歇在你面前如同一只合拢的翅膀。

（节选自《奥克诺斯》人民文学出版社）

简单才能敏锐

□[印度]克里希那穆提　译/王晓霞



不知你是否注意到，当你全心全意地做某件事情时，不仅仅是用头脑，你还投入了你的心——这样的活动是完整的，既没有过去，也没有未来。它是完整的，其中有美、有爱——而这就是我们的生活中所缺失的东西。

在这种活动中，有一簇火焰，它可以从外到内带来一场巨大的革命。你是否注意过，当河流被巨石所阻挡时，它是如何改变路线的——整条河转了一个完全不同的弯。

学会简单地对待我们自己，这很重要，但也正是最困难的事情之一。我们的头脑是如此复杂，我们的心智是如此缜密和世故，有无数做或者不做什么的理由。我们所说的“简单”，并非指衣不蔽体地置身于肮脏污浊之中的陈旧生活方式，而是指简单、直接、清晰地“看到”事物。

当你做任何事情时，无须冥思苦想，因为你能够毫无扭曲地清晰洞察，然后“事实”就会如实显现。而这种“看到”本身，就会带来一种非凡的自由感。

（节选自《与生活相遇》
重庆出版社　图/木木）

爱的馈赠

□杜素娟

爱情的发生，是为了让我们借着爱与被爱的力量，发现彼此的美好和价值，从而看到一个曾被忽视的全新自己。爱情真正的意义，就是激活我们身上最好的部分。

所以，真正好的爱情，会让人变得更自信、更笃定，就算生而普通也能闪闪发光，原因就在这里。

遇到一份爱情，它会走向哪里并不重要，重要的是我们是否得到了它的滋养——相比两人相爱以前，向内，我们变得更喜欢自己、更相信自己了吗？向外，我们变得更有同理心、更有善意了吗？关于未来，我们变得更为坚定、更加充满希望了吗？

如果答案是肯定的，那么我们已经得到了爱情所赐予的最好的一切。就算这份爱情因为种种原因没能走向所谓圆满的结局，可是只要我们懂得守住这份爱情的赋予，这份爱情就不会白白发生。因为它，我们已经进阶为更好的自己。

它怎么可能是一种失败，又怎么可能是一无所获的成本沉没呢？

但是，假如一段关系带给我们的体验只有沮丧、自卑、焦虑、痛苦和疑问，那么，这份感情大概率并不是真正的爱情，即便曾经爱过，也一定是哪里出现了严重的问题，从而不再是健康的关系。

面对体验糟糕的爱情，有且只有一种正确的选择，那就是放手。

（节选自《允许爱情消失》
大白文艺出版社）

黑蜂

□王族



蜜蜂，我自小便熟悉，并经常接触。

我们家养的那些蜜蜂，总是在天气开始热的五月份分巢。天一热人的瞌睡就多，所以蜜蜂分巢时，往往人们都在睡午觉。但奇怪的是，不管你睡得多么沉，它们从母巢中飞出后围着房子嗡嗡叫，平时听到的只是单个的蜜蜂叫声，此时它们有几百只，一起叫的声音很大，很快就会把主人吵醒。我的叔叔爬起来一看，是蜜蜂分巢了，便高兴地拿起那根长竹竿，挑起一个圆形的蜂罩，伸到它们中间去寻找蜂王。如果蜂王钻进了蜂罩，其他蜜蜂很快就抱成一团。有时候蜂王死活不进蜂罩，我按叔叔的吩咐提来一桶水，他用木勺舀起水向它们泼去，同时嘴里说着："蜂王进斗，蜂王进斗，白雨来了，白雨来了。"有时候蜂王能被这种办法治住，就带着弟兄们钻进蜂罩（就是叔叔说的那个"斗"）。有时候蜂王并不被这种从地上下起的"白雨"吓住，带领弟兄们展翅飞向远方。叔叔看着那个黑乎乎的集群慢慢没有了影子，发出一声叹息。

给我留下深刻印象的还是那些入了蜂桶的蜜蜂。蜂罩放进蜂桶后，叔叔并不急着把蜂桶的门关上，而是站在一旁观察。我和弟弟不知道他在观察什么，便也蹲在他身边观看。那种等待是漫长的，蜜蜂一只一只爬出蜂罩，在蜂桶上趴成一片，等到所有的蜜蜂都趴下了，才见蜂王出现。它慢慢悠悠地在众蜂背上走着，这是养蜂人唯一能够见到蜂王的时刻。

一次去唐布拉，朋友提议去看一下黑蜂，说黑蜂是世界四大名蜂之一，碰上了不看，以后恐怕会后悔。大家兴致高涨，大巴司机把车子方向一转，便驰向黑蜂场。到达后先看了蜜蜂博物馆，才知道伊犁的黑蜂是从俄罗斯过来的，因为伊犁河谷的气候与俄罗斯相近，它们便留了下来。我在展柜中看到了黑蜂标本，听介绍说黑蜂以凶猛力大著称，如果它们不高兴，可以把别的蜜蜂咬死吃掉。它们在一年内能完成春夏冬三个季节的采蜜，尤其是冬天采回的蜜更是甘甜爽口。有人不解，新疆入冬后大雪纷飞，黑蜂何以能安全过冬，又何以能采蜜？养蜂人给出解释：黑蜂的飞行高度高，它们在冬天找到的花朵，是人类想象不到的。至于黑蜂如何过冬，他们常常在零下三十多摄氏度看见黑蜂飞出飞进，你说它们怕冷吗？

我们去养蜂地看黑蜂，因为下雨，几乎没有一只黑蜂出没。养蜂人用手轻轻一拍蜂箱，嗡的一声便飞出一大片。养蜂人说黑蜂的体型大、体质好、体能强，生存能力强于其他蜜蜂。有几只黑蜂落在我近旁的栏杆上，我便看见它们通体黝黑，有一股夜行者的气质。

说话间，好几只黑蜂在养蜂人的脸周围盘旋，我们担心他会被蜇，他笑着说黑蜂从早上到现在没见他了，在和他闹着玩呢！果然如他所说，那黑蜂围着他飞过一阵后便进入蜂箱，四周安静下来。

养蜂人说，你们大老远地来了，不吃一点黑蜂蜜，回去恐怕会后悔。说着，他便端出了一盆黑蜂蜜。我以为黑蜂蜜是黑色蜂蜜，其实不是，所谓的黑蜂蜜

就是黑蜂所生产的蜂蜜。养蜂人递给我们尝吃的勺子，我们舀一勺品尝，要比一般蜂蜜甜，而且是那种稠厚浓郁的甜。

蜂蜜是给人吃的，如果没有人吃，再好的蜂蜜便也就没有意义了。他告诉我们，他最喜欢把刚出锅的热馒头蘸黑蜂蜜吃，烫热的馒头加上浓甜的黑蜂蜜，那就是幸福的味道。他还用黑蜂蜜泡水喝，但他说千万不要用开水，最好是把开水放温，再冲泡黑蜂蜜，喝起来更为凉爽。有人问可否用黑蜂蜜泡茶，他说那样就糟蹋了两样东西。

与养蜂人聊天，他说到一件与黑蜂有关的事。有一天他被一只狼盯上，他惊恐之下往帐篷跟前跑，那狼在后面紧追不舍，他猛然醒悟不能钻进帐篷，否则狼更容易在帐篷中把他吃掉。他转身跑向摆在草地上的蜂箱，意欲借密集的蜂箱躲避狼的扑抓，但那狼闪展腾挪，迅速向他逼近，他吓得半死。那一刻出现了奇迹，黑蜂齐刷刷地从蜂箱中飞出，径直去蜇那只狼。狼招架不住，转身逃离黑蜂大阵，他遂保住了性命。之后他逢人便说，人和蜜蜂的关系不仅是人养蜂，蜂产蜜，只要你懂了蜜蜂，蜜蜂便也会懂你。

见了唐布拉的黑蜂后，我在阿勒泰的杜来提乡又听到一个养蜂人的故事，说是一个图瓦人在山里养蜂时碰到一只哈熊来偷吃蜂蜜，他先前听说哈熊的大掌能把人拍成肉饼，然后几口就能吃得干干净净，所以他害怕哈熊，遂决定赶快逃命。但他刚一转身就一头栽倒，那哈熊受到刺激，向他扑来。但哈熊并没有咬他，他只听见旁边有舌头卷食东西的声音，待睁开眼一看，原来他摔倒在一堆刚摘下的蜂巢边，哈熊正在吃蜂巢。他不敢动，便趴在地上挨时间，直至哈熊吃饱离去后才爬了起来。他养的也是黑蜂，他望着哈熊在山野间消失后说，黑蜂啊黑蜂啊，以后我不吃你产的蜜了，留下蜜在关键的时候救命。

我们在杜来提碰到一个养蜂的小伙子，他的蜂箱不少，密密匝匝地分布在一个村庄旁。我们得知他喜欢村中的一个姑娘，便鼓励他大胆去追求她，他有些腼腆地说，我喜欢她，但是不知道她喜不喜欢我，我心里有她，不知道她心里有没有我。我们劝他大胆地说出来，但他迟迟不见行动，我们觉得他要悄悄行动，便不再过问他的事情。

后来发生的一件事果然证实了我们的判断。一天下大雨，小伙子提着两桶蜂蜜冒雨回来，浑身上下都湿透了。我们问他怎么啦，他只说了一句话：下雨天连蜜蜂都知道归巢，我啥事情都没有弄成，难道还傻傻地在雨里泡着不回来吗？看来他去给那姑娘送蜂蜜遭到拒绝，便颇为失落地回来了。

几天后我们离开杜来提，走远后听见他在山坡上唱歌。歌是好歌，但听得人伤感。

（李金锋摘自《狐狸有九个想法》中信出版集团　图/木木）

诗剧



我不想故作潇洒，
只想活得真实，
就像无拘无束的风，
在时光里轻盈地走，
既不是标榜，
也没有解释。

——汪国真《我喜欢自然》



★有些人只是二，但他不属于任何次元。

★“钝感力”这个词不知道是谁发明的，比“缺心眼儿”好听多了。

★戴耳机的花语是别和我说话。

★点赞你的自拍只是觉得你很勇敢，没有觉得你好看的意思，你不要误会。

★给我画饼的时候，记得撒点芝麻，我这人嘴刁。

★我们讨好型人格是这样的，跟AI说话都小心翼翼的，生怕问题太多太无聊给人家烦着了。

★我的努力就像薛定谔的猫——理论上存在，但观测不到。

为丑买单

□伊吹风子


啊我的LABUBU
终于买到你了
好贵呀，好丑呀。


怎么样？我这颜值快满分了。
噔 噔 噔
9.5分


我就是为它的丑花钱。
啊？


拿我爱豆试一下……
97.5分


我比LABUBU丑多了，你为我花点钱吧。
滚开啦！


这位同学，认清现实吧！
抖……


银行
你看着比照片上老多了。
气倒

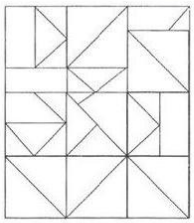

银行
你说得对。


我等了十年
那张照片是我在你们这儿排队之前照的。

一、找小鱼



图中这条小鱼是由几个小图形组成的，你能在右图中将它找出来吗？（提示：可将图形涂上颜色，你只需涂上3个图形，就会发现小鱼了）



二、不同的爱好

在一次宴会上，大家聊着自己的爱好。第一位男士说：“韩小姐喜欢保龄球。”第二位先生说：“我喜欢乒乓球，但我不是赵先生。”第三位女士说：“有一位男士喜欢足球，但不是王先生。”第四位女士说：“孙小姐喜欢羽毛球，但我不喜欢。”你能判断出他们分别喜欢什么吗？

三、谁偷吃了蛋糕

妈妈在桌子上放了一块蛋糕，可是她刚出去一会儿，再回来的时候就发现蛋糕被人吃掉了。她就问在场的3个孩子，是谁偷吃了蛋糕，得到的答案如下：

A：“我吃掉了，好好吃。”

B：“我看见A吃了。”

C：“总之我和B都没吃。”

假设这里边只有一个孩子说谎，那么蛋糕被几个人偷吃了，都有谁？

四、趣味数独

斜线数独规则：

将数字1~9填入空格内，使每行、每列、每宫及每条斜线上的数字均不重复。

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

锯齿数独规则：

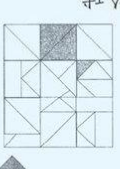
将数字1~9填入空格内，使每行、每列及每个锯齿形粗线宫内的数字均不重复。

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

本期数独由蓝天提供

本期答案

一、如图。



二、能。按说话的先后顺序为：赵先生喜欢足球；王先生喜欢乒乓球；孙小姐喜欢羽毛球；韩小姐喜欢保龄球。

三、蛋糕可能被2个人偷吃，A和C或A和B，也可能被3个孩子偷吃。只有C说谎。A吃了，B和C至少有一个吃了。

四、趣味数独

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

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

许愿墙



132****2013：小意，我马上要升高中了，希望我可以在高中三年里尽自己全力，勇敢一点，成长一点！希望友谊天长地久！希望家人身体健康，万事如意！祝《意林》越办越好！

138****2621：小意！愿我在2026年的中考考进重点班，和WJ能成为最好的朋友！

199****9505：认识小意三年了，一直非常喜欢《意林》。希望我明年中考能成功上岸！也希望自己能把和同学的关系处理得更好！加油！

183****9779：小意，我来许愿了，希望我跟父母可以相互多一些理解，与他们的争吵能越来越少。

189****8873：小意，四年前的我许愿保研成功，感谢命运与自己；如今于新节点，希望我中博成功、不愧于心。

157****4254：希望我在2026年的中考中金榜题名，如愿考入市一中。祝愿《意林》和我都可以越来越好，祝《意林》永伴我！

173****3620：Hi，小意！这是我第一次许愿，希望我2026年中考大捷，顺利考上心仪的高中！还有就是希望自己千万不要被他人影响啊，独自努力坚持，更加明媚！

132****3688：刚刚结束了中考的我，经历了三年初中生活的落幕，有点伤感，更多是对于未来的期待，愿我能在高中时不畏艰险，所向披靡！祝愿《意林》大卖！

186****9934：小意！《意林》我从六年级读到了现在，它陪伴了我整个初中。如今，我已经初中毕业，考到了理想的高中，非常感谢《意林》对我语文作文的帮助，让我的作文有很大的提升。我希望自己能活出自我，不被他人定义，前方的路会繁花盛开！

191****1126：马上我就上八年级了，希望八年级是个新的开始，不负自己。祝《意林》大卖！

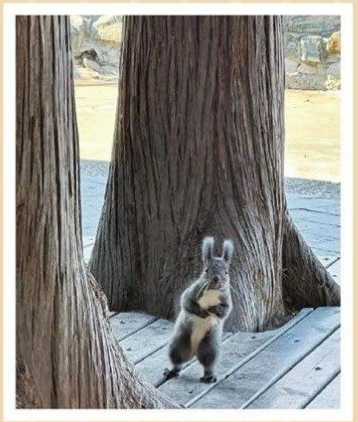
178****3269：希望我不会被一时的失败击倒，希望我永远积极乐观，希望我在即将到来的九年级实现逆袭，考上理想的高中！



你有怎样的愿望？这不仅是一个愿望，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！



现场



嘿



懂标语的

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！



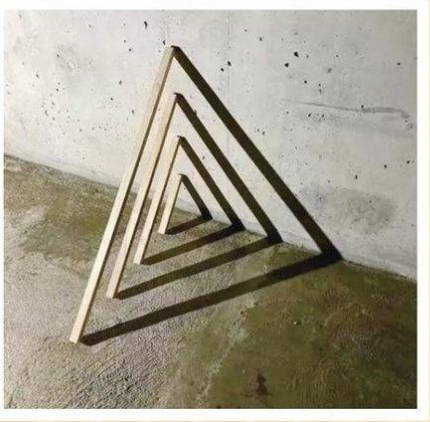
女巫坐骑



大姜



七菜一汤



投影



电量



两种老板



大学生区

意林·金句国学

如彼登山，乃勤以求高；
如彼浮海，乃勤以求远。
唯心弗勤，时亦靡克。——[唐]马总《意林》

如同那登山，就要用勤奋来争取攀登高峰；
如同那乘舟渡海，就要用勤奋来争取航行远方。
只要心中没有勤奋，有时机也不能取胜。

