



READERS

读者®

■ 见过爱情的人 ■ 野象出走后 ■ 童年絮味 ■ 点亮渐冻的人生



ISSN 1005-1805



读者微信



读者蜂巢

2021·15

主办：读者出版传媒股份有限公司
总第740期 八月上



现代隐身术

◎蒋 曼

未来5年，所有人在互联网上，将变得没有隐私。

要想在大数据中隐居，得自己开动脑筋，独辟蹊径。最成功的城市隐藏者是葡萄牙国宝级诗人佩索阿，他创造了72个异名者来帮助自己躲藏在里斯本的道拉多雷斯大街。之所以称为异名，而不是一般意义上的笔名，是因为佩索阿虚构的不仅是名字，还有他们的身世、性格、思想和写作方式。这些异名者和他一起逃离世俗烟火，生活在灵魂的第八大洲。

白天，他是里斯本庸常生活中的一颗微粒，而在黑夜来临时，他心中的星星开始在夜幕中闪烁。黑色便帽，黑色圆框眼镜，在里斯本喧闹的人群中，他周而复始地走过30年光阴。死后，他锁在木柜中的作品被公开，将近25000份手稿让研究者讶异。佩索阿开启了一个全新的叙述时代，成为欧洲现代主义的核心人物。他主动选择用沉默和平凡来制作隐身衣，只为获得灵魂的自由。

不过，在流量为王的信息时代，每一颗沙砾都在奋力呐喊：“看，这就是我。”网红在众人的羡慕与嘲笑中诞生又消失，一波未平一波又起。我们争着标新立异，用一种又一种“人设”来吸引他人的注意。流量明星如同烟火，闪耀是不变的主题。

关于隐身的话题并不讨喜，但总有需要躲开他人的目光独自疗伤的时候。这时，你只需关掉手机。



（紫 苏摘自《阅读时代》2021年第5期）



桥 [葡萄牙] 倚塞·佩萨·内托 摄影



READERS

读者

ISSN 1005-1805 | CN 62-1118/Z

主管 读者出版传媒股份有限公司

主办 读者出版传媒股份有限公司

出版人 刘永升

编辑出版 读者杂志社

社长 总编辑 宁恢

常务副社长 侯润章

副社长 副总编辑 张涛 王祎

潘萍 陈天竺

编辑部

执行主编 李霞 贾真

美术总监 刘全镭 李艳凌

责任编辑 贾真

编辑 南衡山 张妍

桑云婷

美术编辑 李艳凌

版权 尹莲 2130213

制版 祁国宏

电话 (0931) 2130196/2130198

经营部

主任 韩学斌 2130410

发行总监 雷洋 2130168

发行经理

王焱 2130171 夏玉柱 2130125

韩蕊 2130159 雷博 2130132

马国森 2130161

广告经理 伊宁 2130173

服务热线 4001005353

传真 (0931) 2130411

综合部

副主任 王丹 2130328

行政助理 樊又菲 2130425

孟钊 2130273

稿酬 叶丽琼 2130258

邮购 白熠峰 2130250

陈志明 2130329

目

2021年第15期

专题

奋斗百年路 启航新征程

42 她在边境刻“中国” 雷册渊

文苑

1 现代隐身术 蒋曼

4 见过爱情的人 穆熙妍

8 童年絮味 舒婷

38 广场晨昏 刀尔登

40 荷塘月色 胡竹峰

人物

10 曾有院士吴健雄 必记本

15 钱学森的回信 刘淑芳

56 统计学家南丁格尔 小庄

杂谈

14 英雄与偶像 陈赛

18 上等人 and 失败者 苗炜

28 读纳博科夫是在读什么 陈以侃

44 脚下有根，眼里有光 罗振宇

话题

24 “微躺青年”的自洽人生 杜恩

30 计算出来的爱情 郭玉洁

64 生三孩吗 游识猷

人生

9 重拾大提琴 斋藤孝

16 我的声音陪你长大 伊萨贝拉·布科夫

32 点亮渐冻的人生 吴晓东

45 90岁的尊严 郑宪

60 我愿听你说 刘娜

70 让时间给出答案 小佛瑞德·爱波斯坦

生活

20 让桌面保持整洁 美崎荣一郎

21 金匠与娜娜奇 猫河

22 不招本地人 张茸

26 愿你的悲伤如一条小鱼死去 赵挺

50 我们心里的“大象和骑象人” 陈海贤

PDF杂志购买微信 bfwz888888

(总第740期) 八月(上)

录

生活

- 52 找个给自己“浇水”的中国太太 橙子
54 吃土的日子 黎戈
63 家务必修课 Harps

文明

- 23 损之又损之道 鲍鹏山
35 别人唱歌要钱,你唱歌要命 北京科学中心
46 野象出走后 邱苑婷
55 幸福的口味 毛丹青
66 哪一瞬间让你感到很心酸 张嵇
68 意外得来的时尚单品 小樊

悦读

- 13 言论
36 幽默与漫画
58 爸爸拍的“丑照” k_botchan

意林

- 49 自己是开悟的障碍 蔡志忠
49 忠诚胜于任何美德 阿加莎·克里斯蒂
49 世间有情莫过时光 达·芬奇
49 三股伟大的力量 张笑宇

点滴

- 12 论婚姻 纪伯伦
27 看透事物的另一面 王蒙
29 扫梦人 尼尔·盖曼
31 最好的爱情 陈鲁豫
31 我们要去泛舟 泰戈尔
34 以死告终 保罗·科埃略
41 风筝会长成草 贾平凹
41 每一刻都是唯一 玛格丽特·尤瑟纳尔
51 老人 亦舒
53 筛子 尤今
67 破镜不照 枊野俊明

封面

跃(摄影作品)

联系我们

电话 (0931)2130258
传真 (0931)2130422
文字投稿 duzhe@duzhe.cn
美术投稿 duzhe.ms@duzhe.cn
通信地址 甘肃省兰州市中央广场邮局
《读者》信箱 730030
社址 甘肃省兰州市城关区
读者大道568号

品牌发展部

主任 温彬 2130321
副主任 王玉柱 2130278

新媒体

北京读者天元文化传播有限公司
联系电话 4007631166
通联邮箱
duzhetianyuan@duzhe.com



读者微博



读者读书会



读者抖音



读者京东旗舰店

“学习强国”学习平台
进入“订阅”频道,关注《读者》

印刷发行

印刷 兰州新华印刷厂
总发行 中国邮政集团公司
报刊发行局

出版日期 每月1日、15日
广告发布登记号 62000004

本社常年法律顾问

上海市汇业(兰州)律师事务所
(0931) 4524528

本社所付作者的稿酬,已包括纸介、数字形态出版的及语音版《读者》杂志的稿酬。因各种原因,我社未能联系到的作者的稿酬已按相关规定交由中国文字著作权协会转付,敬请没有收到稿酬的作者与该协会联系领取。地址:北京市西城区珠市口西大街120号太丰惠中大厦1035室。邮编:100050,电话:010-65978917,传真:010-65978926, e-mail: wenzhuxie@126.com。



见过爱情的人

●穆熙妍

我们住的房子，位于温哥华西边的一个老住宅区。宽阔的街道，古老的街灯，三层楼高的绿树，是百年光阴的累积。

那时，许多新移民区已经开始改建，原来的房子被推平，取而代之的是灰白色水泥墙面、设计新颖的大屋。相比之下，我们那一区还是古色古香的英式房子，这也是我妈对这里一见钟情的原因。

我第一次见到隔壁的老医

生，是在上学的路上。和我们家开放式草坪不同，他家外围是高高的树墙。我看到他正在扫落叶，于是笑着和他打招呼，老医生抬起头，端详了我几秒才点点头。

那时我还是高中生，根本搞不清那样的态度是友善还是冷淡。

几天后的某个晚上，我和弟弟一边看电视，一边听我妈唠叨。

“……真可怜。”她絮絮叨叨地说，“我今天听道森太太说，隔壁的老医生差点儿在家门口晕倒，要不是道森太太路过扶了一把，那把老骨头跌一跤还得了？”

“那很幸运啊！”我莫名其妙，“哪里可怜？”

“怎么不可怜？”我妈提高声音，“六七十岁的人，三个子女都不在身边，一个人守着栋大房子，还不可怜？”

“可怜！可怜！”我连忙点头，心想那真是蛮孤单的。

“不过道森太太也是好心没好报，她把老医生扶进家门，看到他一个人住，就劝他把房子卖了，住进养老院，谁知道居然被他轰出去了。”我妈绘声绘色地说。

从那天起，我就留意起隔壁的老医生来。

我常遇见他开门拿报纸，或透过窗户看到他在客厅走动。无论何时，老医生总是衣着整齐，连领带都系得端端正正。这让我放心了很多，毕竟能把自己外表打理好的人，状况应该不算太糟。

就这样过了几周，有一天放学，我妈给我一封邮差送错的信，要我拿给隔壁的老医生，又塞给我一包东西：“顺便把这盒红烧牛肉带过去。”

我按响隔壁门铃，等了好一阵都没人来开门。

就在我一手捧着牛肉，一手搭着窗台，将信夹在腋下，以蹲马步的不雅观姿势大肆窥探邻居家之时，头上响起了一声咳嗽。

我瞬间弹跳起来，手上的



食物盒掉在地上，彻底打翻。我抬头一看，原以为不在家的老医生正面无表情地俯视着蹲在窗前狼狈的我。

“对不起……”我吓得结巴，“那个……我妈要我送牛肉米……我以为你不在家……信……”

我突然想起那封信，于是将它双手高高举起：“这是给你的！”

像过了一百年，老医生才缓缓开口：“牛肉也是给我的吗？”望着满地狼藉，老医生大笑起来，“闻起来很香，替我谢谢你妈妈。”

第二天下午，我家的门铃响了，老医生手里捧着一盆三色堇站在门口。

“谢谢你炖的牛肉，”他微笑着对我妈说，“但我必须告诉你一件事，那牛肉……”我站在我妈身后，脸色发白，生怕被揭穿。“是我吃过最好吃的。”老医生对我挤挤眼睛。

从那一刻起，我就知道他可以成为我的朋友——任何在你爸妈面前掩护你的人，都可以被称为“生死之交”。

“哎哟！这个老医生还真有礼貌！”关上门，我妈捧着花喜滋滋地说。

从此，老妈做了好菜，总不忘让我给老医生送去一份。而每一次，老医生都会在第二天的下午上门归还洗干净的饭盒，外加盆栽当作小礼物。

一个初秋的午后，我捧着蓝莓芝士蛋糕按响了隔壁的门铃。老医生接过食物不像往常一样跟我道谢，他神色有点儿犹豫，最终鼓起勇气问我是否

愿意与他一起喝下午茶。

我点点头回答：“我以为你永远不会问。”

老医生笑了，侧身让我进去。窄窄的门廊像时光隧道，两边的墙上挂满了照片。照片上最吸引我的是一个非常漂亮的女人，我想那一定是他的妻子。

“这是你的太太吗？”我放下蛋糕，看着在厨房里准备茶具的老医生。他有点儿紧张，好半天都没找到茶包，大概很久没有人与他喝茶了。

“是的，”他微笑着，神情有点儿害羞，“我们结婚三十年了。”

我一边接过老医生手上的茶盘，一边称赞：“她非常美丽。”

“她是我见过的最美丽的女孩，”他对我欠身示意，“她是我一生的荣光。”我听后很感动。

我们喝茶、吃蛋糕，聊着学校与天气。老医生很认真地聆听一个女孩的鸡毛蒜皮，也告诉我他曾是外科医生，已经在这栋房子里住了二十年。

“今天请你喝茶，是因为我一直有件事想告诉你，”老医生有点儿不好意思，“你记不记得第一次和我打招呼的那天？”

我努力回想，终于有了印象：“你是说，你在门口扫落叶那次？”

“对，”他点头，“那天你和我说早安，我没有回应，真是非常没有礼貌的行为。我一直想向你道歉，我太不应该了，对不起。”

“我的态度很糟糕，是因

为我误会了你们家的人，”老医生深吸了一口气，“我以为你们像很多移民家庭一样，买了房子就会把原建筑拆掉重建……我在这个区住了很久，眼睁睁地看着这几条街变得越来越让人认不出，心里实在难受。”他的嘴抿成一条线，透露着固执。

“但后来我发现，你们很珍惜那栋老房子，每次我上门，都觉得它变得越来越漂亮。”说到这儿，老医生擦擦鼻子笑了。

我恍然大悟，终于明白他为什么不肯搬去养老院。

表示完歉意，老医生有点儿紧张，他搅拌着杯子里的茶，像个做错事的小学生在等待老师发落。

“这样吧！”我低声说，“如果你答应以后还会请我喝茶，我就原谅你。”

他笑了：“一言为定。”

从此之后，每隔一两周，我都会抽时间去老医生家。有时候送菜，有时候还书。我们会讨论文学作品的好坏，他学识渊博，还能针对我的作文提出意见。

秋天过去，到了初冬，老医生与我建立起奇妙的友情。我们聊了很多，他说两个儿子在东部，小女儿在美国。他太太几年前因癌症去世，子女希望老医生能搬去和他们住，但他执意不肯。

“我的身体还好，一个人生活也没问题，小女孩，你说对不对？”我看着他颤巍巍地在餐厅与厨房间移动，不禁皱起眉头。



“其实，”我犹豫半天终于开口，“你也知道不能永远一个人住在这里。”

他听了这句话，脸上顿时充满惆怅。我有点儿后悔，觉得自己说话太鲁莽。

“你等一等。”他起身离开，回来的时候手上拿了一个东西。

那是一个相框，里面是几行字，印在半透明的纸上。底下衬着印有花瓣的手工绢纸，最上方用酒红色的缎带绑着，和红木色的相框配成一套。

“你知道这首诗吗？”他轻声问我。

我接过相框，这是一首英国诗人李·亨特的小诗：

珍妮吻了我，在我们相见时，

她从座椅上一跃而起；

时间啊，你这个窃贼，专爱收集

那些甜美事物，将这也写进去吧！

你可以说我疲惫，你可以说我伤悲，

就算你说我失去了健康，错过了财富，

说我日益衰老，可是你还得加上

珍妮吻了我。

我点点头：“李·亨特的《珍妮吻了我》。”

“对。”老医生欣慰地笑了，“我的太太就叫珍妮，我们高中时就在一起，是彼此的初恋。那时候家里很穷，我一心想要读医学院，但是交不起学费。

“高中毕业后，珍妮放弃当记者的梦想，清晨送报纸，

白天去餐厅打工，拼命工作就是为了替我交学费。我不愿她这么辛苦，但她总说，她这么努力，我更应该坚持。

“有一次，我瞒着她，偷偷去快餐店工作。冬天，我要扛许多袋土豆和冻鸡，手指很快就被冻得不能握笔。珍妮发现后，气得哭了，她是从来不流眼泪的。

“她握着我的手说，你的手将来是要握手术刀的，请你好好珍惜它们。”老医生看着窗外陷入了回忆。

“我们刚结婚的时候很穷，只能租地下室住。第一个孩子出生后，我们一家三口常来这个住宅区散步。我推着婴儿车，珍妮挽着我，一路上聊天，做白日梦，假装我们很有钱，来看这里的房子。”老医生微笑着说。

“我们很喜欢这个区，会认真评论每栋房子的优缺点，如果遇到中介开放房屋让人参观，就像中了头彩一样，开心地进去看每一个房间，煞有介事地讨论每间房做什么用。”

我有点儿纳闷：“为什么你们对这一区情有独钟？”

老医生有点儿不好意思地说：“因为初次约会时，我请她吃晚饭，花光了所有的钱，最后只能走路送她回家。途中经过这个住宅区，我舍不得和她分开，于是就在这里绕来绕去……最后珍妮说，如果我愿意现在往对的方向走，她就送我一个礼物。”

“什么礼物？”

“她亲了我的脸颊。”老医生仿佛变回当年那个羞涩的高

中生。

“第二次约会时，我抄下这首诗送给她。而她第一次吻我的那个路口，就在四十七街。”

我们就住在四十七街街口。

“搬进来那天，珍妮打开行李的第一件事，就是把这个相框摆在最显眼的地方。这间房子虽然小，我们却在这里度过几十年的好时光，二儿子与小女儿都是在这里出生的。珍妮深爱着这个家，每个角落都有她精心布置的痕迹。”

我环顾四周，细细地抚摩女主人喜欢的白色细麻桌布。厨房的门框上，三个孩子身高的刻痕还那么清晰。

老医生沉默了，我心里有点儿感伤，又觉得温暖。

圣诞节快到了，老医生的儿女要回家陪他过节，这让他非常高兴。我和弟弟在参加学校的圣诞义卖时，顺便替他扛回一棵漂亮的圣诞树。

我帮他从小储藏室中搬出挂饰，一点点地装点圣诞树。老医生负责底部的饰品，我踩着凳子打扮高处的树枝。

老医生回忆起许多年前的圣诞节。三个孩子还是相信圣诞老人真实存在的可爱年纪，珍妮与他特意早起，把圣诞礼物放在树下。清晨的房子特别安静，夫妻俩打开收音机，在冬日的晨曦中翩翩起舞。穿着睡衣的三个孩子在楼梯上偷窥已久，终于忍不住起哄，奔向父母……

“真是一段好时光。”老医生微笑着，眼角泪光闪烁。



“小女孩，”大约是为了掩饰自己的失态，老医生低下头，努力为眼前的树枝挂上彩色的小饰品，“你有没有真正爱过一个人？”

我有点儿不好意思：“我不知道，应该……没有吧？”

“答应我，你一定要坚持，直到遇见一个肯为你拼命努力的人，再把自己交给他。”

我看见他用颤抖的手指频频擦拭眼角。

几天后，老医生的儿孙相继抵达。一天晚上，我参加完派对回家，一阵笑声传来，我探头往隔壁一看，原来老医生还没睡，他的孙女正坐在他的膝上，听他读睡前故事。我轻轻地敲了一下窗户，用只有自己能听见的声音说：“圣诞快乐。”

新年过后没多久，老医生的身体就出了状况。他的记忆力开始变差，有几次出门忘记带钥匙，不得不到我们家来求救。刚开始我还不以为意，直到后来，有一次我和他刚吃完点心，他就问我怎么没带吃的来。我手足无措，心里一阵悲哀，那是我第一次接触到阿尔茨海默病。

老医生的儿女闻讯赶来，想把他接走。他的状况时好时坏，他却坚持不肯离开那栋房子。他拄着拐杖，气呼呼地来按我们家的门铃，拉着我去和他的儿女理论。

我站在一群陌生人中，既尴尬又为难，嗫嚅着不知如何开口，脑海中浮现的，是老医生与我相处的画面：我们一起喝茶吃点心，讨论书籍与音

乐；他坚持不让我扫落叶，因为那是“男人的工作”；冬天的清晨，我和我弟偷偷地爬起来帮他铲雪；我失恋时，他挥舞着拐杖，要去把那个“不知感恩的蠢男孩”暴打一顿；还有，每次说到他太太，他脸上都闪耀着光辉。

我想起最初他对站在我妈身后的我，调皮地挤眼睛的情景。现在该我掩护他了，我们可是“生死之交”。

我艰难地开口：“能不能请一个看护？”

他的孩子正要出声反驳，刚才气势汹汹的老医生突然瞪着我，脸上充满疑惑。

“你是谁？”

我先是震惊，然后转过头，哭了。我知道，我们坐在窗边喝茶的美好时光，从此一去不回。

很快，隔壁的房子挂出待售的招牌，老医生的儿女忙进忙出，把许多用不到的东西搬走。

我想以后我们很难再见，不过好在他已经不认得我，或许就不会太难过。

老医生离开的那天，我妈坐在我的床边，温柔地推醒我。她眼睛红红的，对我说：“时间到了。”

那是一个春末的早晨，阳光很好，微风伴随着花香，并不适合道别。

我傻傻地站在路边，看着他们扶着老医生走出来。老医生还是西装笔挺，一如初次相见的那天。

他的大儿子对我点点头：“爸爸一直不愿意走，说在等

一个人。虽然他不知道等的是谁，但我想他在等你。”

我一阵心酸，努力不让眼泪掉下来。我妈站在家门口，不停抹去脸上的泪水。

老医生看见我，依旧一脸茫然。

一阵风吹过，卷起盛开的樱花花瓣，老医生眯起眼睛，享受着这一刻的温柔。

他突然转过头来，脸上充满惊喜地对我说：“珍妮？”

我的眼泪夺眶而出。我不知道是为老医生不认识我而难过，还是为他见到自己思念的人而高兴。我走上前，挤出一个微笑：“我是。”

老医生害羞地握住我的手，然后俯身亲吻我的额头。

那是我最后一次见到老医生。

离开前，他的儿子递给我一个包裹，上面是老医生的笔迹，写着“给隔壁的小女孩”。我不用拆开也知道里面是什么——那个红木相框的线条，我再熟悉不过。

后来，每当我为了爱而哭泣时，耳边都会想起一句话：“小女孩，答应我，你一定要坚持，直到遇见一个肯为你拼命努力的人，再把自己交给他。”

你可以说我疲惫，你可以说我伤悲，

就算你说我失去了健康，错过了财富，

说我日益衰老，可是你还得加上

珍妮吻了我。



（梁衍军摘自九州出版社《见过爱情的人》一书，本刊节选，沈璐图）



我童年的玩具只有一个布娃娃，她的塑胶面具很快就损坏剥落，剩下一个光秃秃扁平的布脑袋。我只好用铅笔、钢笔、彩笔为它“整容”，随心所欲地描绘卷翘的睫毛、整齐的刘海儿、鲜红的樱桃小嘴。我怀中的娃娃因此面目常新。我还搜遍外婆的针线筐，寻出碎布头，给她做小帽子、超短裙，甚至做了一件小泳衣。我妹妹羡慕极了，她有一个不成样子的小布娃娃，为央求我也给打扮打扮，主动给我的洋娃娃洗澡。结果我那可怜的娇滴滴的小美人，真正成了一袋湿漉漉的细糠，吊在晾衣绳上晃荡。那几天，妹妹畏畏缩缩得像小老鼠一样，我脸上自然是雷霆万钧。

我再记不起有其他玩具了。

我的小儿时时常把无数玩具与图书弃之一地，百无聊赖地将自己倒置在沙发上，头朝下问：“妈妈，我今天干什么？”小时候我若这样问妈妈，她必定掴我一巴掌。我记得我们总是很忙，却不是忙着做作业。作业当然是要做的，却从未听说有哪个孩子因为做作业而没有时间玩。那时节房子少、荒地多，捉蝴蝶，抓蜻蜓，挖蚯蚓，钓鱼……喇叭花心有蜜汁可吸，桑树上有紫红的桑葚，甚至可以钻防空洞。连家门口那条有名的九曲巷，都是捉迷藏的大好场所。

跟着外婆上扫盲班没几天，大约认得十来个字，我就不可一世起来。我不理睬邻居小伙伴的叫唤，怀抱舅舅的一本精装英汉大词典，坐在大门铁栅栏内，唱歌般大声读书。过往行人不禁驻足，讶然侧耳，等听清这位“小神童”读来读去都是这几个字，“上下左右多少”，皆捂嘴走开。这

童年絮味

●舒婷

时我还未上学，却已不满足于妈妈给我扎的两条小辫，自己对镜梳妆，一下子编了六条小辫子，扎上各色花布条，左顾右盼，觉得美极了。我妈妈及大姨妈相偕下班回家，看见一个小妖精在大门口跳皮筋，满头“万国旗”飞舞，先是笑得前俯后仰，及看清是我，差点儿背过气去。

很小我就自己洗衣服、洗碗，还要接受外婆严格的检查，渐成习惯。譬如洗地板，必用棕刷将每块方砖刷得通红，洗完以后骑在楼梯的扶手上陶醉半天。犹如现在抄稿子，若有涂改必撕去重来，抄毕，如同几十年前一样，在自己的劳动成果前心旷神怡。

我的玩伴很多，不似现在的孩子，总是被封锁在各个单

元里苦读。那时的邻居，常常不打招呼来到厨房撮一匙盐就走，说不定哪天突然下雨，回来就见你晾的床单已被叠好放在饭桌上。小孩子更是在各家随意走动，扁头啦，傻呆啦，各种绰号常常一生都甩不掉。

我最忠实的影子是我的妹妹，虽只比我小两岁，却视我为绝对权威。她生性驯良，常常哭着从学校回来。我屡屡替她出征，大多告捷。

有一次，对方的姐姐邀来一帮高年级同学助拳，我眼见敌不过，抡起书包，呼呼有声，果然将他们全部吓退。从那以后，妹妹学会此招，再不要我护送。

她的铅笔盒总是被甩开，铅笔、橡皮、小刀四处乱飞，为此不知吃了我妈妈多少巴掌，可她还是昂着头，脸上一派胜利者的光辉。





最近我开始学习大提琴。虽然我早已放弃演奏乐器，但如今年近半百，重拾乐器反而别有一番乐趣。我是那种嫌去教室上课麻烦的人，于是索性请老师上门教学，而且三周才上一次。比起想马上见到效果，我首先要保证自己能游刃有余地坚持下去。

学完最基础的知识后，老师问我：“你是想慢慢学习，还是想尽快学会演奏曲子呢？”我马上回答：“我想尽快学会演奏自己喜欢的曲目。”由于小时候练习拜厄的曲子受挫，我对学习任何一种乐器都非常抵触，最怕一点点地从基

重拾大提琴

●〔日〕斋藤孝

◎张祎诺 译

础练习做起。那种必须按顺序把枯燥无味的练习曲逐一弹熟的学习方式让我很痛苦。我曾经因为在家提不起兴趣练习，所以上课时经常被老师要求重练。就这样，在发现弹钢琴的乐趣之前，我因为讨厌上课而打了退堂鼓。

从那时起，我一直认为只有耐得住枯燥练习的人才能在

演奏乐器这个独特的领域中生存下去，然而在这次的尝试中，“兴之所至”取代了“一成不变”。我不需要每天一丝不苟地练习，只要抽空练习就好；不需要机械地重复无聊的基础训练，只要练自己喜欢的曲目就好。因为方式灵活，所以我上课完全没有压力，老师还夸奖我：“你进步很快呢，已经可以读谱了。”这让我非常高兴，即使按弦的指尖已经有些刺痛，我还是坚持练习，不，是快乐地练习，然后翘首以待下一次上课。

其实仔细想想，曾让我感到害怕与痛苦的是练习方法，而非弹钢琴本身。我不是不适合弹钢琴，而是不适合练习拜厄的曲子，如果当年的学习方法能有所不同，也许我会喜欢上弹钢琴。

（秋水长天摘自江西人民出版社《学会学习：从认知自我到高效学习》一书）

我的小表妹常来外婆家过周末，夏夜我们贪南风，铺竹席睡长廊。

我们以一张破藤桌为舞台，一本正经地自己报幕，然后尽丹田之气，鬼叫狼嚎。歌毕，立即跳下藤桌，趴在栏杆上往下瞧，数一数聚在门口的听众有多少，每次都是我的表妹取胜。她后来考进一家文工团，在真正的舞台上颇出风头，想必与当年肆无忌惮地拔嗓子有关。

呵，夏天最是快活，有长长的假期，我们可以整天泡在海水里。

过完暑假的孩子都晒得黝黑，动作更加灵敏，突然长高了许多。南方秋天的阳光最浓稠，而且不灼人，秋游野餐，秋季运动会陆续举行。

冬天也不错，人人想着过春节，穿新衣、拿压岁钱、放鞭炮，一年中最重要的节日在前头等着，冬日的寒风又算什么！

我害怕春天的梅雨，因为买不起雨鞋。上学路上我的小布鞋就灌满了水，将我的脚浸泡整整一天。次日上学，鞋子仍是湿的，把脚伸进去时我总是咬着牙噙着泪。后来换成塑

料凉鞋，脚仍是又湿又冷。

这么多年了，一到冬末我就开始病态地数着日子等梅雨。毛衣、被褥洗了又晒，梅雨还不来。我就焦灼不安，像小时丢了东西，回家等妈妈发火，妈妈脸上却不见动静，害得我做不了作业，眼睛随着妈妈的身影乱转。

所以，无论我那赶时髦的儿子怎样噘嘴跺脚抗议，每年雨季来临之前，我都要给他买一双结实的小雨鞋。

（从容摘自长江文艺出版社《舒婷散文》一书，金葆图）

1

1912年5月31日，吴健雄生于江苏省苏州太仓浏河镇，其父吴仲裔早年就读于著名的上海南洋公学，曾参加过反对袁世凯的斗争。吴仲裔思想开明，提倡男女平等。吴健雄虽为女儿身，父亲倒希望她不让须眉，胸怀男儿志，积健为雄。

良好的家庭启蒙和学校教育“润物细无声”，滋养、激发着吴健雄对科学的兴趣、探索精神和爱国主义情怀。1923年，11岁的吴健雄到离家50里的苏州第二女子师范学校读书。

毕业后，吴健雄当了一名小学教师。对当时的女孩子来说，当小学教师是个让人梦寐以求的好出路，父亲却鼓励她继续到大学深造。

“如果没有父亲的鼓励，现在我可能在中国某地的小学教书。父亲教我做人要做‘大我’，而非‘小我’。”吴健雄在回忆她的人生历程，言及父亲对她一生的影响时十分激动。

对吴健雄的一生产生极大影响的第二个人，是胡适。

早在苏州第二师范学校求学期间，吴健雄就聆听过来校访问的胡适先生的演说。吴健雄还记得，胡适那次演讲的题目是《摩登的妇女》，内容是妇女应如何在思想上走出旧的传统，令吴健雄眼界大开。次日，她又追随胡适到东吴大

学，再次聆听讲座，胡适的风度、神采、见解，令年少的吴健雄“思绪澎湃，激动不已”。

1927年，吴健雄以优异的成绩从师范学校毕业，1929年被保送进入国立中央大学数学系（一年后转入物理系）。按照当时的规定，师范学院的保送生不能立刻入读大学本科，吴健雄便进入上海的中国公学就读一年，当时该校校长正是胡适。二人的师生之缘从此开始。

1936年，吴健雄在叔叔的资助下获得去往美国深造的机会，就读于加州大学伯克利分校。

“二战”爆发以后，胡适先生长期在美公干，这对师生又有了时相过从的机会。胡适先生曾写信

给吴健雄，殷殷嘱托：“凡治学问，功力之外还需要天才。龟兔之喻，是勉励中人以下之语，也是警惕天才之语。有兔子的天才，加上乌龟的功力，定可以无敌于一世。仅有功力，可无大过，而未必有大成功。你是很聪明的人，千万自重自爱，将来成就未可限量。这还不是我要对你说的话，我要对你说的是，希望你在海外居留期间，多注意此邦文物，多读文史类书，多读其他科学，使胸襟阔达，使见解高明，做一个博学的人。凡一流的科学家，都是极渊博的人，取精而用弘，由博而返约，故能大有成功。”

胡适曾在公开场合说，做吴健雄的老师是他平生最得

意、最自豪的事情：“我一生到处撒花种子，绝大多数都撒在石头上了，其中有一粒撒在膏腴的土地里，长出了一个吴健雄，我也可以万分欣慰了。”

作为学生，吴健雄对胡适也极为崇敬。她常说自己的研究成果皆是根据胡先生平日提倡的“大胆地假设，小心地求证”之科学方法而取得的。

一个思想开明的父亲，一个谆谆教诲的良师，他们对吴健雄的启蒙和教导，是吴健雄的一生之幸。

2

1937年2月，纳粹德国开始执行“铀计划”。

1941年年末，珍珠港事件后，美国先后向日本、德国、意大利宣战。一些美国科学家提议，要先于纳粹德国制造出原子弹。美国陆军部于1942年6月开始，实施利用核裂变反应来研制原子弹的计划，亦称“曼哈顿计划”。该工程聚集了当时西方国家（除

曾有院士吴健雄

● 必记本



从加州大学伯克利分校毕业的吴健雄



了轴心国)最优秀的核科学家。1944年,吴健雄受老师劳伦斯、奥本海默之邀,以外籍女科学家的身份,参与美国绝密的“曼哈顿计划”,成为参与该绝密计划唯一的华人女物理学家。

吴健雄负责最核心的工作——原子核的分裂反应,其实实验成果解决了链式反应无法延续的重大难题,直接启发了该计划的核心人物费米,大大缩短了原子弹试制的进程。

吴健雄在伯克利的导师、1959年的诺贝尔奖得主塞格雷在评论吴健雄时写道:“她的意志力和对工作的投入,使人联想到居里夫人。”

谁说女子不如男?作为女性,吴健雄打破了科学界由男性垄断的局面:1944年,成为普林斯顿大学有史以来第一位女性讲师;1958年,打破普林斯顿大学百年传统,成为第一个获得该校荣誉博士的女性;1975年,她再次打破美



胡适和吴健雄

国物理学会由白人男性担任会长的传统,成为该学会第一位女性会长。

凭借非凡的智慧和超常的努力,吴健雄为中国乃至世界女性树立起一面旗帜,取得令许多男性科学家都望

尘莫及的成功。“科学中少了女性,是对潜在才分一种可怕的浪费。”吴健雄说。

3

吴健雄一生获奖无数,唯独没有获得过诺贝尔奖。

1956年,杨振宁、李政道对“宇称守恒定律”提出怀疑,因实验太困难,希望渺茫,无人可以证实他们的理论。他们找到吴健雄。

这时,吴健雄已与丈夫袁家骝买好返回中国的船票,她想看看阔别20多年的故乡,但是这项极富挑战意义的实验吸引了她。袁家骝也积极支持,他退掉一张船票只身回国。检验“宇称守恒”是一项精度极高的实验,为了使用华盛顿国家标准局的超低温仪器,吴健雄频繁地往返于纽约和华盛顿,与其他4位科学家一同夜以继日地进行实验。

作为项目的领导者,吴健雄带领实验走向成功。从某种程度上说,这也把两位年轻的科学家,推上了诺贝尔奖的领奖台。许多科学家都为她抱不平感到可惜,为西方对东方的偏见、对东方女性的偏见而



工作中的吴健雄

呐喊:这是诺贝尔奖委员会最大的失误。

吴健雄从未公开表露过意见,一如既往地全心投入研究工作。多年后,在给1988年诺贝尔物理学奖得主杰克·施泰因贝格尔的祝贺信上,吴健雄写道:“尽管我从来没有为了得奖而去做研究工作,但是,当我的工作因为某种原因而被人忽视时,我依然受到了深深的伤害。”

4

据说,当年被诺贝尔奖排除在外后,吴健雄淡淡地说了一段话:“我爱的是我的事业,而不是诺奖;再说,诺贝尔先生又不是我先生,我爱他做什么?我的先生叫袁家骝。”

吴健雄的丈夫袁家骝,也是享有国际声誉的物理学家,在高能物理、高能加速器和粒子探测系统的研究上卓有成就。

他们的朋友都说袁家骝一贯以太太为荣,说:“不管吴健雄去什么场合,拎照相机的人总是袁先生!”

吴健雄能专注于物理研究,袁家骝在背后默默的支持



和付出功不可没；而对袁家骝来说，甘之如饴地为爱人付出何尝不是一种幸福？

5

人走天下，心系桑梓。

身居海外多年，吴健雄始终惦记家乡，时刻惦记着祖国的科学发展。

婚后不久，为了使丈夫进入美国无线电公司继续从事尖端技术研究，吴健雄“硬着心肠离开这风和日暖”的加利福尼亚。

“我觉得美国无线电公司规模大，设备好，中国将来正需要这样大规模的工业组织，他应该前去得些经验。”

1946年，一位美国教授在退休前希望将藏书捐赠给中国的一所大学。在吴健雄的努力下，这批图书最终被捐赠给北京大学。

1982年，吴健雄受聘为南京大学、北京大学、中国科学技术大学等高校的名誉教授，同时担任中国科学院高能物理研究所学术委员会委员。

1994年，吴健雄当选为中国科学院首批外籍院士。

晚年，吴健雄拿出25万美元，捐给母校明德学校作为基建费。

她表示，自己是华夏儿女，作为一名科学家，她拿不出更多的钱来，但她可以邀请

海内外优秀的科学家来做学校的顾问，推动祖国科技事业的发展。她平时以俭朴著称，却为“吴仲裔奖学金”的设立慷慨捐出近100万美元，表达她造福桑梓的寸草之心。

1993年，在吴健雄和袁家骝的建议和全程参与下，被称为“科学神灯”的第三代同步辐射加速器正式启用，这一成果使中国在这一领域取得了与美国、欧洲鼎足而立的地位。



吴健雄和袁家骝

1973年，周恩来总理在接见吴健雄夫妇时说：“你们是华人中杰出的代表，为世界的科学做出了贡献，是我们华人的骄傲，是全世界华人的骄傲。”

1997年2月16日，吴健雄因中风去世，享年84岁。叶落归

根，她的骨灰被安葬于苏州太仓浏河镇，墓碑上有这样一句话：她是卓越的世界公民，和一个永远的中国人。

在浩渺的星空，有一颗国际编号为2752的小行星，叫作“吴健雄星”，是1990年中国科学院紫金山天文台以吴健雄的名字命名的。

如今，吴健雄已经离世24年，但她的“光芒”依旧熠熠生辉。

（菰蓝摘自微信公众号“必记本”）

论婚姻

●〔黎巴嫩〕纪伯伦

◎李唯中译

美特拉又问，夫子，关于婚姻，你有什么论说呢？

穆斯塔法回答道：

你们俩同生，相伴到永远。

当死神的双翼带走你的岁月时，你们俩在一起。是的，同样在默默思忆上帝之时，你们俩也在一起。

不过，你们俩结合中要有空隙。

让天风在你们俩间翩翩起舞。

你们俩要彼此相爱，但不要使爱变成桎梏；

而要使爱成为你们俩灵魂岸边之间的波澜起伏的大海。你们俩要相互斟满杯子，但不要同一杯子饮吮。

你们俩要互相递送面包，但不要同食一个面包。

一道唱歌、跳舞、娱乐，但要各忙其事；

须知琴弦要各自绷紧，虽然共奏一支乐曲。

要心心相印，却不可相互拥有。

因为只有“生命”的手才能容纳你们俩的心。要相互搀扶着站起来，但不要紧紧相贴。

须知神殿的柱子也是分开站立着的。

橡树和松树也不在彼此的阴影里生长。

（海若摘自九州出版社《先知》一书）



一种是独自行事，一种是自我认可。

——“独立”有两种内涵

“相亲相爱一家人”“我爱我家”“快乐/幸福一家人”“×(姓)家大院”“家和万事兴”“We are 伐木累”“快乐大本营”“皇亲国戚”。

——中国家庭微信群名排名。除了以上8种，其他群名占比不到1%

“古典”的反义词是“粗俗”，而不是“新”或“最近”。

——美国作家马泰·卡林内斯库《现代性的五副面孔》

种子被埋在雪下/安静发芽/老枯树在夜里/长出一根新枝丫/而我在爸爸妈妈看不到的地方/偷偷长大。

——留守儿童写的诗句

适度的“自恋”可以保护自己。

——在黑暗和孤独中，人唯一能抓住的光亮，就是相信自己

“我当年”“我一同学”“我一朋友”“别人家孩子”。

——传闻中的四大牛人

能工摹形，巧匠窃意。

——毕加索

半是青春回味，半是人情世故。

——中年人的足球野球局，与技术、身材没有太大关系



言论

教育学首先是关系学。

——北京十一学校联盟总校校长李希贵认为，教育不是知识和人与人之间的事，更不是考卷和人与人之间的事，而是人和人之间的事

把时间留给自己，把其他留给时间。

——有时候不在乎是最好的回应

一位作家和一匹马的区别在于，马听不懂马贩子在说什么。

——瑞士著名作家马克斯·弗里施在其日记中如此吐槽。作家与出版人之间的矛盾由来已久

如果你去拍卖会，毕加索的作品出来了，鸦雀无声；一旦拍卖槌敲定价格，掌声就来了。

——我们生活在为价格而非为毕加索鼓掌的世界

认识面孔也知道名字，仅此而已。

——在网络社交时代，朋

友和陌生人之外还存在这样一类“熟人”

当年轻人意识到自己并非天才，人生命题就这么诞生了：一个资质平平的人，如何度过普普通通的一生。

——“普通学”的来源

人如果不追求自我人格的完整成熟，单靠“做父母”是无法使自己完美的。

——“天下无不是的父母”成了许多人不为子女教育自省的借口

不管活成什么狗样，我都隐隐觉得自己前途无量。

——支撑我努力生活的，就是对遥远的未来毫无来由的乐观

无论是明明该兑现却不兑现还找一堆理由搪塞，还是临时增加条件，以最大程度稀释兑现诺言带来的“坏处”，都是对孩子心理的一种伤害。

——父母无戏言

魑魅暗涌，魍魉声色，致神州疲弊。幸有忠志之士不懈于内，奋勇之士忘身于外。无畏暗夜，逐光而行。

——热播剧《叛逆者》

只为表达感情，不为索取关系。

——何为真正的告白

知识是让人变得自主独立和思考，而不是去崇拜。

——学者刘擎谈读书



不久前，我采访诺贝尔文学奖获得者石黑一雄。他不介意告诉全世界的人，鲍勃·迪伦是他成长过程中唯一的英雄。如果没有鲍勃·迪伦的文字和音乐，他可能永远不会成为一名作家。他甚至不那么害怕变老，因为迪伦已经在前面走过，并且把这件事情浪漫化了。

注意，他用的是英雄(hero)，而不是偶像(idol)。

“英雄”这个词来自古希腊。对古希腊人来说，英雄是凡人，却创下远超凡人经验的成就，以至他死后在人间留下不朽的传说，得到神一样的崇高地位。

英雄和榜样也不一样。榜样是属于日常生活的，但英雄是点燃你生命热情的人，他们让你的视野从一时一地转移到更宽阔辽远的地方。

我们人类似乎天然有一种本能，想要仰望一些人，将他们作为自己人生的指引——行为的标准、处世的准则、人生的模型。

首先当然是神。但神可以指引凡人，却不可被模仿。英雄不同。你在心中引为英雄的人，往往以一种非凡的方式践行了你所珍视的价值——这才是他们区别于芸芸众生的根本。你也许无法取得英雄的非凡成就，但他们所代表的价值是可以学习的。

动物世界弱肉强食，站在食物链顶端的永远是最孔武有力、威风凛凛的那一个。但在人类社会里，我们将“伟大”赋予不同的方面，知识、才

英雄与偶像

● 陈赛



华、技能、勇气、忠诚……人类学家认为，这是人类文化学习的心理适应策略之一。我们的祖先由此可以识别和奖励那些有着超级技能、知识、品格的个体，并向他们学习，从而推动整个社会的进步。

我们之所以迷恋英雄，除了他们作为保护者的身份，还因为无论我们活得如何碌碌无为，内心深处始终相信，自己有一些潜力是未被发掘的，而英雄象征了一切我们想要拥有的品质和我们想要实现的野心。所以，我们在英雄的人生中寻找，寻找自己灵魂中沉睡的那部分。

那么，当我们谈偶像的时候，我们又在谈什么呢？

“偶像”的原意，是神的造像。它更多的关乎形象，而非实质。偶像与英雄，最大的区别可能就在于，英雄是自我成就的，而偶像是人为制造出来的。

现代偶像大多是消费社会与大众文化的造物。无论是为了满足个体欲望，还是集体幻想，总之我们可以购买、消费，甚至占有偶像，哪怕仅仅是占有极微小的荣光。

莎士比亚说，有些人天生伟大，有些人成就伟大，而有些人的伟大是被强加的。偶像的“伟大”就属于第三种。

如果说英雄呈现了人性的可能性，那么偶像凸显的则是大众媒体、社交媒体的可能性。英雄活在经典文本里，偶像活在媒体八卦里。英雄吸引的是追随者，偶像吸引



钱学森的回信

●刘淑芳

中国第一颗原子弹爆炸成功后，全国有许多人给钱学森写信，表示要向他学习，向他致敬。一天，钱学森收到一封与众不同的来信，信中指出钱学森新近发表的一篇论文中的一处错误，并提出自己的想法，写信人名叫郝天护。钱学森连忙翻出自己的论文，发现的确有一处存在误差。

钱学森马上提笔给郝天

护回信。在信中，他说：“很感激您指出我的错误，可见您是很能钻研的一位青年。科学文章中的错误必须及时阐明，以免后来的工作者用了不正确的东西耽误事。所以我认为，您应该把您的意见写成一篇几百字的短文，投给《力学学报》，帮助大家。您认为怎样？”

远在新疆的郝天护收到回信。拆开信的一刹那，他

简直不敢相信自己的眼睛。他兴奋地在走廊大喊：“钱学森回信了。”事实上，他这几天一直惴惴不安，甚至有点儿后悔，他是一个毛头小子，而钱学森是专家，自己会不会有点儿不自量力？人家会理他吗？万万没想到，他竟然等到这个好消息。

后来，根据钱学森的建议，郝天护把自己的观点写成700字的文章，并由钱学森推荐发表在1966年的《力学学报》上。也正是由于这封信，郝天护受到极大的鼓励，后来投身力学事业，成为东华大学的一名教授。

2007年在“钱学森书信与他的精神世界”报告会上，已经白发苍苍的郝天护动情地说：“钱学森是世界力学权威，能够这样对待一个默默无闻的小青年，敢于在报上公开自己的差错。这足以说明他胸怀坦荡，有人格魅力，不愧为大师。”

（吴迪摘自《做人与处世》2021年第10期，韦尔乔图）

的是粉丝。

比起英雄，我们对偶像的感情更类似于宗教性的热情。粉丝追逐、崇拜偶像，前提是，偶像必须完美。所以，面对偶像，粉丝很容易陷入两种极端：一是对偶像有无限的包容力，偶像的一切都是好的；二是对偶像的零容忍度，一旦有一丝裂痕，就足以让偶像的

形象崩塌。

相比之下，英雄的人生从不缺少失败、痛苦与挣扎。事实上，他们之所以是英雄，恰恰在于其面对挫败时的坚定信念，不问得失，不计成败，有“虽千万人吾往矣”的气概。

英雄从来不是完美的。但正因为他们有弱点、有缺陷，

会犹疑、会犯错，我们才知道，他们终究是跟我们一样的凡人。而我们之所以需要英雄，恰恰是因为我们需要他们出现在深渊的另一侧，告诉我们这些深渊是可以跨越的。只不过，我们需要以自己的方式去跨越。

（离萧天摘自微信公众号“橡果成长纪”，王青图）

我的声音陪你长大

◎〔德〕伊萨贝拉·布科夫 ◎南之璿 编译

2020年春天以来，克里斯蒂娜·杜廷根经常会在所有人都睡着后，轻轻走进孩子们的房间，看着他们安静的睡姿。克里斯蒂娜闭上眼睛，回忆他们刚出生时的样子，她第一次将如今5岁的保罗、8岁的艾玛和12岁的安娜抱在怀里的情形。“我爱你，小保罗。我爱你，小艾玛。我爱你，小安娜。”她弯下腰低声道，“一直到月亮那里，再从月亮上回到这里来。”她抚摸每个孩子的头发，然后轻轻地走出房间。

克里斯蒂娜不知该如何描述这种知道自己时日无多，无法看到孩子长大的感觉。小保罗以后会不会忘记妈妈的样子？忘记她如何笑，有着怎样的声音，以及她有多爱他们姐弟三个？克里斯蒂娜也不知该如何说起三年半前的晴天霹雳——医生说，她的胃里有个恶性肿瘤，必须切除整个胃。

一年后，她的大脑中第一次出现转移的癌细胞，2019年第二次出现，2020年第三次出现。医生说，她应该尽快实现未了的心愿，再跟丈夫奥利和孩子们出去玩一次。医生还说，她不该放弃希望，会有奇迹的。

录 制

那是11月一个阴云笼罩的日子。在艾弗尔山区的一个小村，茱蒂丝·格鲁梅尔坐在大木桌旁，戴着耳机，拿着圆珠笔，认真倾听着克里斯蒂娜的声音。

62岁的格鲁梅尔是一名记者和音频传记作家。她为身患重病的大人录下他们的人生故事，制成家庭有声书，作为特殊的礼物送给早早失去父母

庇护的孩子。有声书是免费的，制作费来自捐赠。

“声音是灵魂之镜，”格鲁梅尔说，“它也是我们最早遗忘的个人特征。”让克里斯蒂娜如此独一无二的，除了声音，还有她的笑，她的思想，她说话的方式，她经历的事情，她讲给孩子们听的故事。

克里斯蒂娜坐在格鲁梅尔对面的羊皮垫椅子上开始录音。“您可以对我倾吐一切，愤怒、悲伤都行，无须隐忍。”格鲁梅尔说，“但我是记者，不是治疗师。”她的任务不是评价，而是确保克里斯蒂娜说出的是完整的句子，没有错误的表达。“想象一下，您在一栋有很多房间的大房子中散步。”格鲁梅尔说，“我们进入其中一些房间。我们感到很舒服，开始慢慢回忆。明天我们再去其他房间。”

克里斯蒂娜要用4天时间来讲述她的故事，为此，她已经准备了好几周。她租了一套度假公寓，推迟了就医时间和手术安排。她用小本子记录下一些将在特殊时刻响起的音乐，以及她想讲给安娜、艾玛和保罗听的人生故事。

克里斯蒂娜翻着小本子，皱起眉头。她想完美地做好这件事，不忘记任何细节，不说错任何话。这将是她留给孩子们的最后的讯息。她深吸一口气，开始讲述。她讲起她孩提时最喜欢的唱片——



《汉斯与格蕾特》，也讲起她初遇奥利的那次狂欢节派对，“你们的爸爸，我一生最爱”——那时她14岁。“我对你们的爸爸一见钟情。”她说，“第二天分别时，我们第一次接吻了，在门外的台阶上。”克里斯蒂娜笑了，眼中都是光芒。

和格鲁梅尔相见前，克里斯蒂娜很兴奋。她该如何在4天内讲完自己35年的人生？格鲁梅尔让她带上所有能唤醒记忆的东西。克里斯蒂娜找出孩子们的婴儿连脚裤、奶嘴、玩具，加上相册和一本她想朗读的绘本，装进了行李箱。

绘本是一个晚安故事，讲的是两只兔子互相表达它们有多爱对方。最后，大兔子对小兔子说：“我爱你，一直到月亮那里，再从月亮上回到这里来。”现在，在格鲁梅尔的客厅，克里斯蒂娜抚摸着书的封面，微笑着说：“孩子们喜欢这个故事，他们小时候都听奥利和我读过这本书。”

克里斯蒂娜开始朗读。“‘我的手举得有多高，我就有多爱你。’小兔子说。”她边读边将手臂举过头顶，就像她的孩子们正坐在她面前一样。读完绘本，她对着麦克风说：“这真是一本美好的书！我希望这本书还可以在我们家保存很多年。如果你们愿意，也许将来可以给你们的孩子读一读。”

晚上，克里斯蒂娜坐在度假公寓的沙发上。录制有声书和回忆往事都让她感到疲惫，但也让她开心。

第二天早上，克里斯蒂娜的脑袋一直嗡嗡作响，无法平静。她知道今天要讲到安娜、艾玛和保罗了，讲他们的出生、5个人的生活，讲到癌症。

格鲁梅尔问：“我们应该把这一章命名为‘诊断：那一天，一切都变了’吗？”克里斯蒂娜看着她的笔记，点点头。如果可以，她真希望能将这一章抹去。“但癌症是必不可少的部分，否则我也不会来这里录制有声书。”她说。

克里斯蒂娜眼眸低垂，深深地呼吸着。“那一天，一切都变了，那是你们的爸爸和我没有预料到的。”3年前，她突然暴瘦。“我以为又是胃疼。”2017年6月，为她做胃镜的医生说：“杜廷根女士，可能是肿瘤。”说到这里，克里斯蒂娜的声音颤抖了，很快就泪流满面。“那时，我首先想到的，便是你们。”她说，“就在那一秒，不只是我的生活改变了，被毁掉了，你们的生活也受到了可怕的影响。”

接下来是胃切除手术和化疗，然后是一次又一次的癌细胞脑部转移、手术和放射治疗。

“每次刚刚好转，就又出现恶性转移。我很抱歉。”她拿起手帕擦泪，睫毛膏在她脸上留下黑色的斑痕，但她控制住了情绪。她想录完。她愿意诉说这一切，为制作有声书，也为了她的孩子。

为安娜。在她住院的那些日子，是安娜承担起了一位母亲的责任。“她在我感觉很糟

的时候告诉我，会没事的。”

为艾玛。那时候，艾玛剪下了自己的一束头发。“正是我做脑部手术时被剃掉头发的位置。”

为保罗。他根本不知道妈妈不得癌症时是什么样子。“你还那么小。才3岁时，你就知道坐在我身边照顾我。”

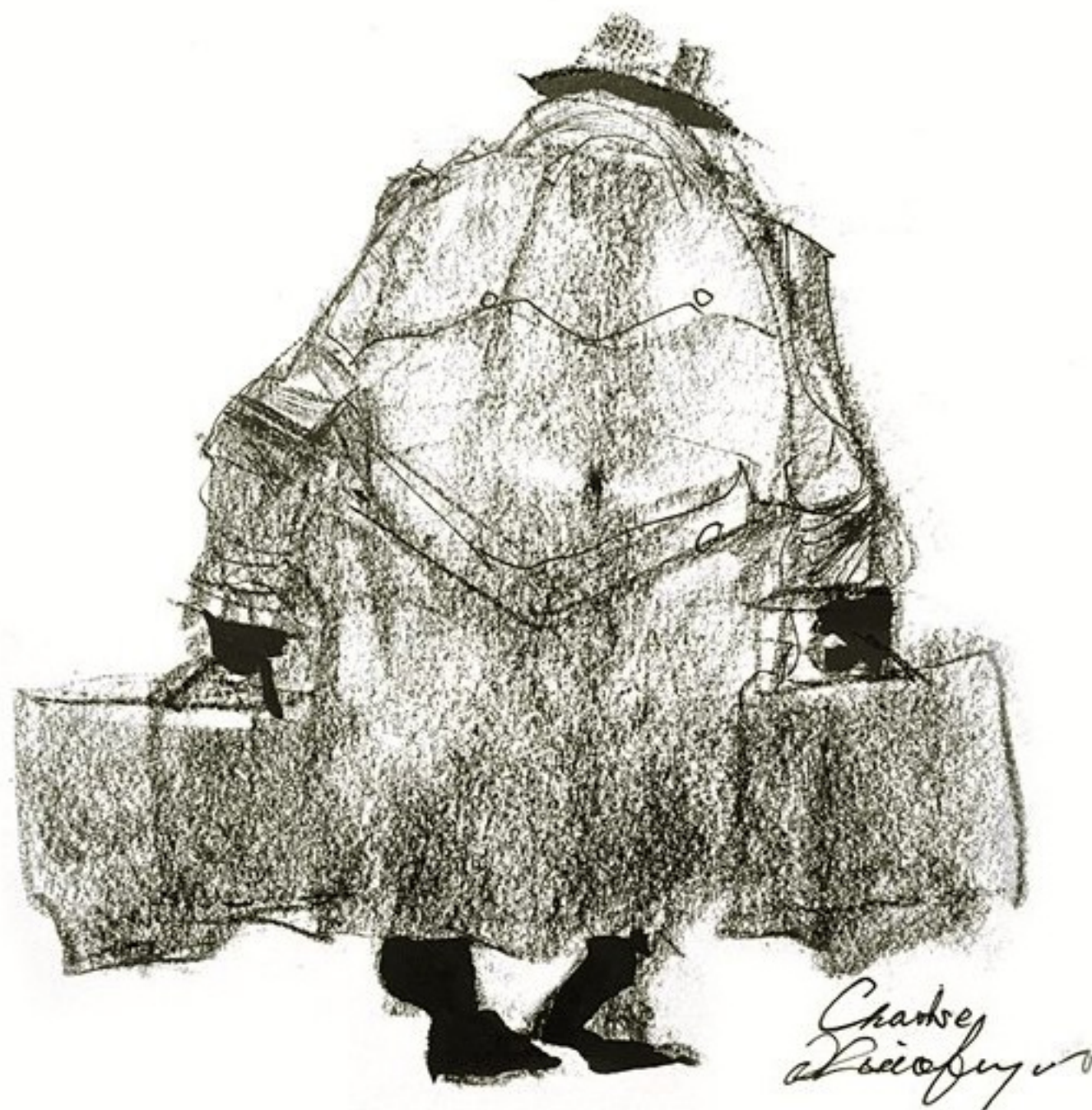
书名

3天的录制结束时，克里斯蒂娜和格鲁梅尔一共录了11小时3分钟的音频，制成的有声书时长将是6小时40分钟。加上特效和音乐，分成50章，只有3章是关于癌症的。“这本有声书不是悲伤的告别，它应该让人高兴。”格鲁梅尔说，“我们用录音赞颂生命。”最后，还要加上目录、前言、后序和书名，这些是克里斯蒂娜晚上的“家庭作业”。

但是，克里斯蒂娜问，她该如何用一句话来总结自己的一生呢？书名要有个人特色，最好能让奥利和孩子们产生联想。《一切都会好的》——听起来不错，但有些悲伤。或者《生命很美好》？这是莎拉·寇娜的一首歌，也是这本有声书的开篇配乐。

午夜时分，克里斯蒂娜望向夜空，星光明亮，她看到了银河，找到了“猎户三星”。“到月亮那里，再从月亮上回到这里来。”她喃喃自语，“书名就是这个了。”她微笑着，眼中却逐渐噙满泪水。

（常山摘自《海外文摘》2021年第5期，勾犇图）



上等人^和失败者

● 苗 炜

1983年，北京人艺上演过一部话剧——《推销员之死》，剧作家阿瑟·米勒来做导演，英若诚先生翻译了剧本并担任主演。我是在20世纪80年代第一次看到这部剧，很可能是通过录像看的，当时没留下啥深刻的印象。四十岁以后，我在视频网站上找到当年演出的视频，反复看了好几遍，越看越觉得悲凉。

早年间看这部剧，觉得主角威利一家人的生活还可以啊。两层楼的独立住宅，有个小院子，有冰箱、洗衣机、吸尘器，有汽车，威利出门挣

钱，太太在家做家务，有两个儿子。这简直就是无数人的梦：房子、车，安稳的家庭。然而，它摇摇欲坠。威利是个推销员，要经常出差去推销货物，他的收入基本上就靠佣金，卖出去多少东西，拿相应的提成。生意好的时候，他一周能挣七十多元，可家里的冰箱是分期付款买的，坏掉一个零件要修；吸尘器是分期付款买的，每月要付钱；屋顶漏雨，修一次要二十多元；汽车修一下要三元。太太说，半个月有一百二十元就够了，他一定能做到。好，一个星期挣七

十元，两个星期最多挣一百四十元，但两个星期的花销是一百二十元，这就是威利一家的收支状况。

这是我们每个家庭面临的问题：养房、养车、日常开销、教育支出，还有保险费。所谓不当家不知道柴米贵，维持一个家庭，是需要很大成本的。还有养老支出，威利六十出头，没有积蓄，手停嘴停，要向邻居借钱过日子。

威利需要什么呢？他想得到尊重，想维持自己的体面。他说自己人缘好，认识一些重要人物，到哪里人家都尊敬他。实际上，一个推销员很难受到尊重。他想在家里得到尊重，起码被孩子当成一个可靠的父亲，被老婆当成一个可靠的爱人。他的老婆的确处处维护他，不愿意使他的自尊受到一点点伤害。他想被需要，他会吹嘘自己当年为公司打开市场，但他老了，被解雇了，资本家像吃橘子一样，剥开橘子就把橘子皮扔了。他还免不了跟邻居攀比：凭什么他就过得很舒服啊？凭什么他的儿子就上了大学学了法律，自己的儿子就一事无成呢？同一阶层的人，会在收入、住房方面做比较，也会暗暗比较谁家的孩子更有出息。这就是所谓的同侪压力。让你痛苦的不是巴菲特比你多上千亿，而是你的邻居、你的朋友比你多挣一万元。威利还有爱的需求，搞了一次小小的婚外恋。

威利相信什么呢？相信只要努力，就能出人头地：只要我努力，客户就会照顾我的生



意，我就能维持家庭。他努力了一辈子，到六十岁，发现自己干不动了，但他相信，儿子聪明能干，只要儿子不犯懒，一定能出人头地。但是，他的小儿子只是一个小职员，看不出有什么前途。他的大儿子三十多岁在外打工，挣的是一小时一元的最低工资，找不到人生的方向。怎么就走到了这一步？本来大儿子在学校里打橄榄球，是很厉害的角色，有大好前途，怎么就不能发财致富呢？

大儿子比夫在剧中有一句台词：“我周围的人如此平庸，害得我不得不一次次降低自己的理想。”年轻人比较容易理解他的痛苦，他找不到理想的工作，只会空想，弄一个洛曼兄弟农场，或者弄一个洛曼兄弟体育用品公司，他用这种空想来安慰自己，可当他真的把这个想法拿出来卖的时候，发现资本家根本就不搭理他。儿子本来把父亲看成英雄，看成了了不起的推销员，能带着他们周游美国，父亲本来寄希望于儿子，要他们出人头地，到最后，彼此的寄托都落空了。他们争吵，看彼此不顺眼，大儿子对父亲说：“你看看我，我就是一个窝囊废，还有小偷小摸的坏毛病，下一个小时拿一元，你别指望我能发财了，我不是那块料。你也一样，是个失败者。”

剧作家阿瑟·米勒如何总结威利的悲剧呢？他说：“我们把生存手段的竞争看作神圣的，老威利确实相信自己没有成为上等人的资格。那些人坐

在办公室和高级公寓里，胡子刮得干干净净，从那些高耸入云的地方发出雷鸣般响亮的命令，叫他去获取成功。这个命令在他居住的城市里，在那些报纸成堆的地方回响着，但他听到的不是人的声音，而是一股狂风的声音，对此没有人能够以同样的办法做出答复，所以只好直瞪瞪地盯着镜子映出的失败者的面容。”

这段话像台词一样漂亮，应该再念一遍。

是啊，我们要努力工作，要成功，因为所有人都是这样的。有人告诉我们，要从上午九点工作到晚上九点，一周六天，有这样的好工作是你的福气。我们要应对竞争就是要拼命，你改变不了这种状况。如果你不愿意，你就是个游手好闲的窝囊废。老威利愿意拼命工作，但他到老才发现自己还是一个失败者。他想给儿子留下点儿什么，如果儿子兜里装上两万美元，他就有本钱钱了。威利搞出一场车祸，自己死掉，家里就能拿到两万元的保险金。这是威利最后能出卖的东西。他规划过自己的死，伪装成车祸，或者用煤气灶，他老婆察觉出来，但没法跟他讨论这个事，老婆没办法问他，你为什么想死呢？这是生命浓重的倦意。威利开车去七百公里以外的地方卖货，他的那些老主顾已经退休或者死了，没人把他当回事。他什么都卖不出去，再开七百公里回来，路上会走神，他觉得累了。老婆该怎么鼓励他呢？给他准备奶酪，假装一切正常，假装父子

之间没什么矛盾，大家能心平气和地说话，不敢触动最核心的问题。

今天我们看这部剧，对分期付款、保险、房贷、车贷都很了解，我们会同情威利这个失败者。舞台就是一个家，外面是广阔的世界，你要去推销货物，推销自己的想法，去放牛喂马、坐办公室，去打工。这是正常的，这是我们每天的生活，我们相信自己不会失败，相信孩子能获得好的教育机会，相信孩子能有出息，我们一定要在生存竞争中避免成为失败者。我小时候看过一个笑话：两个人在森林中遇到熊，其中一人连忙换上跑鞋，另一人说，难道你还能跑过熊？那人回答，我只要跑过你就行了。笑话并不可笑，我却记了很多年。后来看到诸多豺狼虎豹，大家看法和态度不一，但隐隐都有一句：我能跑过你就行了。

这就是我们面对的现实。

《推销员之死》最早于1949年上演，阿瑟·米勒第一次看排练时说：“我感觉到，我们一定是一个极其孤独的民族，被巨大的自我满足的矫饰分割开来，被碾压得如此精细，以至我们不再触动别人了，我们正企图独自拯救自己，这是不道德的，这是我们的腐蚀剂。”

阿瑟·米勒写过不少穷人的戏，如意大利来美国的移民，纽约一个车行里的伙计，等等。《推销员之死》还算是中产阶级的戏，毕竟威利有一处房子。美国还有大量的贫困



从桌面到抽屉，统统乱成一团，这是许多人常见的毛病。为什么你不能有整洁的办公桌呢？因为混乱正是忙碌的象征，你根本来不及整理，就必须投入新的任务。于是在不知不觉中，就陷入了“忙碌—没空整理—工作效率更低—更加忙乱”的恶性循环。

要斩断这种恶性循环，请试试“将桌面归零”。

把桌面及四周堆满的杂物，全部毫不犹豫地打包装进纸箱或纸袋里。别怀疑，这是应急的方法，只要你把现在用不到的东西挪到视线范围以外，就能提升工作效率。

当桌面乱七八糟时，不仅要用的东西常被淹没，你还得花时间翻找。现在，如果你仍然需要这些东西，那么再从箱子或袋子里把它们找出来也不迟。

或许有人觉得，翻箱倒柜也要花时间，这跟从乱七八糟的东西中找到所需物品差不多。但是，现在你可以一眼看到待处理的急件、随

时要查阅的资料，效率肯定会迅速提升。

原先堆在周遭的东西，不是每样都非留不可。7天内一次都没用过的东西，根本不必放在桌上。

你可以定期检查，留下最近要用的东西，然后再考虑如何整理它们。

接下来要教你“归位的方法”。选好后要留在桌上的东西之后，很多人会全部摆回去，正好将桌面塞满，这可不兴。要记住，桌上只能摆到八分满。如果一开始就把桌面和抽屉塞满，那么将来新的东西根本没地方放，更不必说收纳或整理了。请记住“80%原则”，因为新的东西增加的速度是非常快的。

还要注意“固定东西的位置”，这点非常重要。如果你养成习

惯——笔放在这里、橡皮放在那里，知道每一件物品的位置，那么使用时就能轻松拿到。

（刘云摘自四川文艺出版社《自律的你真美》一书，Yuoning Chien图）



让桌面保持整洁

●〔日〕美崎荣一郎 ◎严可婷 编译

人口住在汽车旅馆里，住在拖车里。前几年，有一位美国的作家去餐厅打工，去沃尔玛超市打工，去一家保洁公司做保洁员，她要试试低薪生活是什么样的。她说，她之所以敢这么做，就是因为有三大靠山，有房子、有存款、有保险。她跟钻进一个兔子洞似的，看看穷人的生活是什么样，然后安全返回。这样生活了一年，她写了一本书——《我在底层的

生活》，写低薪者是多么艰难。她有一个发现是，贫穷看不见了，人们对贫穷和穷人的议题采取了一种“共谋的沉默”的态度。她打工的时候，有一天晚上看电视，忽然想到，我们在电视上看到的世界，是每个人每小时都能赚十五美元以上的世界，电视里都是时装设计师、老师、律师的故事，穷人已经从日常娱乐中消失。是不是这样？以我个人

的经验来说，是这样的。

可能我们喜欢娱乐，不太喜欢负面情绪。我们不喜欢看到穷人和失败者，我们非常怕贫穷，非常怕失败。我们企图独自拯救自己，但资源有限，人人自私，我们都要努力，有一点儿负面情绪都害怕，因为负面情绪不利于竞争。

（秋水长天摘自湖南文艺出版社《文学体验三十讲》一书，俞晓夫图）



姥爷在世时，每年都会给姥姥买一对金耳环。姥姥在收到耳环后，就会去找金匠，把新耳环和旧耳环一起熔了，重铸一对。

姥姥去世后，她的那对金耳环留给了我。我没有佩戴饰品的习惯，于是妈妈建议我把它熔了，铸成一个挂件，以收藏留念：“就去找你姥姥的金匠，你姥姥认准的，肯定错不了。”

第二天，我按照妈妈给我的地址去找了那个金匠。老金匠年逾古稀，坐着轮椅，戴着助听器。我正要讲明来意，他却摆了摆手，只在耳环内侧摸了一圈：“这是2011年在我这儿铸的，想清洗，还是重铸？”

姥爷于2011年去世，一年后，姥姥中风瘫痪，这对耳环便再没增加过分量。

听我说要重铸，老金匠戴上老花镜，拿出纸笔，开始与我沟通。我从手机里翻出了动画片《来自深渊》中娜娜奇的图片——我觉得纪念一个人最好的方式，便是把她留给你的东西变成你真正喜爱的东西。

老金匠对我的审美表示深深的鄙视。他几笔在稿纸上勾勒出一个类似兔儿爷的形象：“这不比你那个兔子好看多了！”

“娜娜奇不是兔子！”

我和老金匠的第一次沟通因审美分歧不欢而散。后来每隔几天，他的学徒便会给我发一张老金匠新设计的兔子图案，而我坚持只要娜娜奇。

“为什么就不能按照我的图做呢？”我问。

学徒说，老金匠年轻时在金店上班，入职那年是兔年，之后是龙年、蛇年……每年他都会设计一款生肖挂件。工作第十三年，他正要设计新的兔子挂件时，领导却对他说，把当年的铸模重新拿出来灌注就好。他不肯，与领导争执后被金店开除了。

“所以他对兔子有执念？”我懂了。但我对娜娜奇也有执念，



所以我让学徒寄回了那对耳环。

就在今年年后，我收到一个快递，里面是一个纯金挂件——一只小兔子坐在如满月的圆窗中，窗框横竖交错，构成一个“喜”字。姥姥属兔，名字中有一个“喜”字。

老金匠的学徒打电话给我，说老人已于年前去世。他在整理老人的遗物时，找出了各种各样的兔子挂件，上面都标记着多年来一直光顾的熟客的名字和联系方式。

重铸金饰难免会有损耗，每当金子积攒到一定克数时，老金匠就会为熟客设计一个兔子挂件。这时，他便可以自由发挥，不必忍受顾客的奇葩审美。

“老人走得安详吗？”我问学徒。

学徒笑了：“你是他接待的最后一个客人。他走的那天，睡前还在念叨，说你那只兔子好丑。”

“娜娜奇不是兔子！”

（老 奢摘自《爱格》2021年5月下，陈 曦图）

金匠与娜娜奇

●猫 河





不招本地人

● 张茸

在詹纳为数不多的人生智慧中，下雨天去给车做保养的人少、等待时间短，这个经验屡试不爽。

站在大堂的詹纳，目光落在墙上贴着的一则招聘启事上。销售、客服、机械师，招聘的内容没有什么特别的，下边一行备注却让詹纳瞪大了眼睛——不招本地人。詹纳眨眨眼睛，心想：居然还有这种要求，我只听说过“不招外地人”的。

本来打算去休息室的詹纳，又回到服务台，琢磨着怎么开口问问这事儿。

就在詹纳盘算着编一个什么样的朋友来应聘时，一个穿着维修制服的年轻人推开玻璃门走进来和她打招呼：“幸会啊！詹小姐。”

邹店长坐在詹纳正对面的小沙发上，问：“听客服说，你想介绍朋友来应聘？是哪个岗位呢？”

“有个朋友，做销售的。”

詹纳觉得对方很内行，不敢瞎说，“不过你们写着不招本地人，他是本地人，很遗憾。”

“销售啊，这个问题倒不大。”邹店长想了想，回答说，“这一条主要针对车间内的技术人员。”

“为什么？”詹纳迫不及待地直奔主题。

邹店长不太自然地笑了笑：“我们这么做，主要是考虑员工加班的积极性。本地人亲友关系多，家庭负担更重，大多数本地员工晚上不愿意加班。外地人社交关系简单，加班能赚钱，回宿舍也没什么事儿干，就很喜欢晚上加班。”

“难道半夜还有人来修车或者做保养吗？”詹纳问。

邹店长解释道：“有些车主白天太忙了，只能下班后来给车做保养，还有些豪车的车主加价预约晚上做保养。所以我们就要晚上加班，比如晚上10点去提车，干完活一般是早上六七点，再给他们送回

去。这种服务就完全不影响车主正常用车。”

“有钱人真是会享受啊。”詹纳感叹。

“其实有些豪车是属于公司的，比如租车公司、婚庆公司之类，”邹店长继续说，“车是他们主要的生产资料，为了争分夺秒地做生意，他们就利用晚上给车补漆、清洗、打蜡或者装饰。我们的这种服务对大客户来说，是非常有吸引力的。从成本方面来说，虽然加班费多一些，但场地设备这些都是固定的成本，如果能24小时运营，那就再好不过了。”

“虽然我入行时间不算太久，但据我所知，这不是最近才出现的现象。”邹店长坦白地说，“我们写上‘不招本地人’，意思就是要加班、要上夜班，行业内的人一看就明白是怎么回事。”

虽然说“爱拼才会赢”是一种值得赞美的奋斗精神，但是放弃一切业余时间，将特殊



有一天，孔子带着他的弟子参观鲁桓公庙，看到庙里面有一个很奇怪的东西，斜放在那里。孔子就问守庙的人：“这是什么东西啊？”管庙的人告诉孔子：“这是宥坐之器。”

古人总是用各种办法提醒自己记住自身的缺点。“西门豹之性急，故佩韦以自缓，董安于之心缓，故佩弦以自急。”（《韩非子·观行》）西门豹性子急，他就佩戴一条皮带，以提醒自己舒缓一些。董安于性子慢，他就佩戴一个绷得紧紧的弦，以催促自己快一些。古人佩玉，也不似我们今天的装饰、辟邪甚或炫耀，而是要比德于玉。还有座右铭，是古人把提醒自己的话铭刻于座右，随时提醒自己。

现在，孔子和他的学生又发现一个“宥坐之器”。何为“宥坐之器”呢？就是安放在国君座位右边的一个东西。这个东西是什么样子，又有什么用处呢？

我们听听孔子怎么说：“哦，既然是宥坐之器，那我知道——它里面没有水的时候，是倾斜的；水装到一半的时候，是端正的；装满的时候，它就倾覆了。”

说完，孔子转身对他的弟子们说：“现在我们就试验一下。”

于是大家往里面灌水。这个东西本来不是倾斜的吗？水装到一半的时候，它果然端端正正地立起来了。

孔子说：“再装。”

情况常态化的职业，在詹纳看来，应该不是大多数本地人的追求。毕竟，勤奋工作的目的是更好地生活。

然而，无数在大城市起早贪黑的外来打工人呢？即使他们已经从劳动密集型的流水线

上走下来，开始从事技术含量更高的工作，但从之前延续下来的加班惯例仍然渗透在职场的各个角落。想象一下那汹涌

水满了，这个东西一下就倒了，水全泼洒出来。

孔子对弟子们说：“小心啊，万物都是这样，哪里有灌满而不倾覆的呢？”

子路懵懂，问孔子：“老师，我们如何能让人生完满而又不倾覆呢？”

孔子对子路说了四点：

聪明睿智，守之以愚——聪明要用愚来守。

功被天下，守之以让——功劳要用让来守。

勇力振世，守之以怯——勇敢要用怯来守。

富有四海，守之以谦——富有要用谦来守。

这就是损之又损之道。损，就是减损。

孔子告诉我们：人生要学会做减法。我们总是想着往我们的人生中填充什么，务求填满，做加法，但人生更重要的是做减法。一个完满的人生，幸福的人生，不是看你有什么，更多的是看你没有什么。

有了什么不一定幸福。有了钱就幸福吗？有了权就幸福吗？但是，假如我们没有了一些东西，我们还真的就会幸福。比如，浮躁、焦虑、贪欲、嗔怪，对蝇头小利的占有之念，种种人生的得失之忧，这些东西没有了，心灵平静，那可能是真幸福。

这就是损之又损之道。

人人都知道损人利己，却不知道损己才是利己。✿

（张秋伟摘自岳麓书社《孔子如来》一书，黎青图）

而来的压力，詹纳也觉得很无奈。扪心自问，如果自己处在整个行业中的一个链条上，估计也无法对抗这个大时代的节奏。✿

（陆英摘自《风流一代》2021年5月上，黄思思图）

损之又损之道

● 鲍鹏山





『微躺青年』的自洽人生

● 杜恩

我们处在一个充满矛盾和各种建议的世界里。

一方面，人们使用“职场PUA”“逃避性沮丧”“鸡娃”等网络新词夸张地形容社会现象，渲染或消极或焦虑的心态，让人时刻感受到生活的痛点。

另一方面，“佛系青年”“咸鱼”“摸鱼哲学”等概念纷纷被提出，人们企图以这种生活态度抵抗焦虑，夺回对自己人生的控制权。

然而，这些主张并不能在实质上指导年轻人的生活——身为社会人，人们很难真正逃离所处的环境；而生活的责任、外界的压力，也让人很难完全“躺平”。

“微躺青年”的出现，为我们提供了一种新的选择。

“微躺青年”的崛起

2013年，刚刚研究生毕业的设计师冉祥飞，因与投资人理念不合，决定离开自己辛苦创办的设计

公司，到景德镇做陶瓷设计。

之前由于工作需要，冉祥飞经常来景德镇。他觉得这里环境舒适，生活成本也不高，再加上成熟完善的陶瓷产业链，选择来景德镇创业，成为顺理成章的事。刚来景德镇时，冉祥飞全身上下只有200元，他不想向家里要钱，便跟朋友借了2万元。最艰难的时候，他每天从早晨七八点一直工作到晚上12点。1个月后，冉祥飞接到一张大订单，终于偿清所有欠款。之后，他成立了陶瓷设计工作室，设计制作各式陶瓷家居日用品，让“玲珑瓷”这一非遗工艺品进入消费者的日常生活。

2000年出生的朱河存同样在网上找到了自己的“微躺”姿势。2015年，因为一个偶然的机会，他接触到自律监督师这一职业。抱着试一试的心态，他在网上开了一家店铺，正式成为一名自律监督师。

自律监督，顾名思义，就是监督客户按时完成某种计划。他的客户大多为18~30岁的学生或独居者，主要诉求是监督他们减肥或备考。那时，从事这一行业的人很少，朱河存每天要定十几个闹钟，最多同时监督20多个人，提醒他们该干活儿了。然而，这份工作的收入并不高，据朱河存说，当时的销售冠军，一个月也只能做100多单，挣八九十元。让人没想到的是，这份看似枯燥乏味的工作，





朱河存一干就是五六年，收获了2万多条好评。

此时，杭州的Helen正带着自己的两只爱犬环游中国。为了给两只爱犬打造更好的生活环境，2018年年底，Helen花光积蓄，在杭州郊区开了一家宠物民宿，专门接待养宠人群。当时江浙地区几乎没人开这种宠物民宿，家人和朋友也不支持。在两年多的时间里，民宿发展得初具规模，Helen在杭州养宠圈声名鹊起，民宿平均每周要接待六七十只犬，它们和主人来到这里开展社交活动：开派对、过生日……每年，宠物民宿都歇业一段时间，Helen会带着两只爱犬环游中国，长则半年，短则一两个月。

冉云飞、朱河存和Helen就是当代“微躺青年”的典型代表。在效率主导的竞争社会里，他们没有陷入焦虑，反而另辟蹊径，保持了自我的愉悦，坚守着自己的价值观的统一。

“微躺”的关键是自洽

“微躺”不是屈从社会压力的得过且过，也不是无力反抗之后的纵情享乐，而是遵从本心，感受当下，并在奋斗的过程中自我发展、自我成就，最终回馈社会。

经过几年的经营，冉祥飞的事业蒸蒸日上。越来越多的陶瓷工作室做起“玲珑瓷”，这一传统的非遗工艺不仅进入寻常百姓家，还走出

国门，受到很多外国人的喜爱。工作之外，冉祥飞也摸索到了一种平衡、自洽的生活方式。他称自己很少焦虑，这或许跟他务实的性格有关——尽最大的努力做事，也做好承受各种结果的心理准备。“我们要对这个时代有信心，只要有才华、够努力，你就能看到。”冉祥飞说，他很感谢这个时代。

承认自己一直处于焦虑之中的朱河存，则用了一段时间来调整“微躺”的角度。自律监督师的工作几乎占据了他所有的时间：“社交活动少了——想游泳，4年了，也没去成；约女生看电影、吃饭，我永远在看手机……”他觉得自己完全被工作束缚，像一只被关进笼子里的小鸟。2017年，朱河存实在坚持不下去，关了网店，开起线下游戏工作室。一天，他心情很糟，在朋友圈发了一条很“丧”的信息，睡醒一看，收到几十个老顾客的暖心回应。没过多久，网店重新开张。朱河存说，是那些暖心回应和顾客发来的喜报让他坚持下来。尽管朱河存认为自己至今还没有在工作和生活中找到平衡，但长期的监督师从业经历也让他的性格变得更加安静平和。通过自律监督师这一职业，朱河存见识到年轻人的各类焦虑，但他和他的客户也通过坚持自我找到了适合自己的生活“姿势”——不“躺平”，通过

弥补自己的短板，向目标迈进。

Helen成为“微躺青年”看似误打误撞，实则水到渠成：为了给爱犬打造一个更好的家，她投入所有资金开起宠物民宿；遇上资金周转困难，她就用主业养活副业；民宿开得有声有色，却没有被财富所累，仍然每年带着爱犬出去自驾游。

“微躺经济”崛起

在充满竞争压力的环境中，越来越多的年轻人选择“微躺”。正如冉祥飞、朱河存和Helen那样，“微躺青年”勇于挣脱束缚，跨出重塑自我的第一步，以达到自我价值的实现。

选择“微躺”，是年轻人在物质欲望和人生志趣之间找到的一种平衡和自洽，也是通向自由的羊肠小道。

勇于“微躺”，向内得益于“微躺青年”对“工作”的重新定义，向外得益于互联网经济的飞速发展——在网络平台，喜爱陶瓷的人会看到冉祥飞的店；急于克服拖延症的人会成为朱河存监督的对象；热衷带着宠物旅行的人会发现Helen的宠物民宿。

互联网经济的发展不仅为年轻人提供了突破传统的就业选择，更为这个时代的年轻人提供了更多自我生长的可能性。

（大浪淘沙摘自微信公众号“新周刊”，肖文津图）



愿你的悲伤如一条小鱼死去

●赵挺

从某天开始，外婆早上增加了运动量。扭脖子、甩手、原地踏步的次数明显增加。

外婆说：“下个月你表妹结婚，我不能太胖了。”

我说：“老年人，怕什么。”

外婆说：“衣服扣子总要扣得住吧。”

外婆还让隔壁的年轻人帮她买了一个电子秤，每天都要称一下体重。

我说：“人家小姑娘才这样。”

外婆一本正经地说：“人活着要知道自己几斤几两啊。”

话虽这么说，当我问外婆要不要吃肯德基的时候，她还是忍不住说一句：“可以只吃一个鸡腿。”

出发之前，外婆还精心打扮了一番，在镜子前照了又照，就像去高档餐厅参加晚宴。

那段时间我比较低落，努力了好一阵子，发现供职的公司并不适合自己，所以准备辞职，但是

还没想好做什么。

我打算送外婆回家后，去游乐场玩一会儿——郁闷的时候去坐过山车，玩玩自由落体，感觉会好很多。

外婆得知我要去游乐场玩，就说自己也要一起去。关键是她要请我玩，因为我已经请她吃肯德基了。

外婆搜罗了一遍家里的现金，觉得不够，要去银行取钱。我没有办法只能陪她去银行，结果到了银行，她摸了半天，掏出一张老年公交卡说：“要死，卡拿错了。”

我们默默退出了银行。

我带着外婆去了凤凰山游乐园。

我一个人玩过山车、海盗船。至于自由落体，上去之后又默默下来了——看一下就“恐高”。

外婆一个人坐在凳子上剥着一个茶叶蛋，剥完就递给我说：“吃吧，里面的蛋太贵

了。”我一口吃下。

外婆感慨，年纪大了很多事情就干不成了，很多地方也不能去了。譬如，有些地方写着七十岁以上的人不能玩，高血压患者不能玩。这些对外婆来说，都是忧伤的句子。

最后，外婆在游乐场里坐坐旋转木马、碰碰车，看看各种表演。

外婆坐在旋转木马上说：“和二十年前一样啊。”

我说：“是啊，那时候我才十岁。”

外婆说：“是啊，那时候我才五十岁。”

五十岁，对外婆来说，是一个很年轻的岁数。

在热闹的游乐场里，外婆默默地抬头看看在蓝天中晃来晃去的惊险刺激的项目，然后失落地走开。

外婆在感慨时代变化的时候，总是会语重心长地举一些例子。

她说：“十多年前啊，衣服上都流行印大大的钩子。”





我问：“现在呢？”

外婆说：“现在衣服上都印着‘××外卖’。”

我说：“那是工作服啊。”

外婆说：“我们以前种田的时候，衣服上也没有印‘种田’两个字。”

的确，时代不一样了。

因为外婆和我一样，对变形金刚有着特殊的情结，于是从游乐场出来，我就带外婆去看了电影《变形金刚》。

两个多小时的观影过程，外婆一言不发，看得极其认真。

看完之后我问外婆：“感觉如何？”

外婆说：“除了没有看懂，其他都很好。”

这是我听过的最经典的影评。

我和外婆穿过外滩的酒吧一条街，霓虹闪烁，音乐劲爆。

外婆说：“这里比菜市场还热闹。”

宁波的老外滩已经热闹了一百多年，从1844年宁波开埠开始，这里就成为这座城市的一个地标，这比上海的外滩还早了二十多年。它影响着宁波这座城市的发展，也留下了一代又一代人的记忆。年轻人在这里发生新的故事，老年人在这里寻找旧的记忆。

外婆一边走，一边看看停在路边密密麻麻的汽车。

外婆说：“这些车子都很不错啊。”

我说：“来酒吧的姑娘都喜欢开着好车来。”

外婆若有所思地说：“你以后也去买一辆来。”然后，指着一辆国产货车，“买这样

的，又大又好看。”

外婆不认识车的品牌，在她眼里，体型大、外形好看、漆面能映出人影的车，就是最好的车了。

天空飘了几滴小雨，我的车风挡玻璃上都是雨水。外婆站在车边，从口袋里拿出纸巾，颤颤巍巍地在风挡玻璃前帮我擦掉雨水。

此刻，我刚发动汽车，看到这个场景，有点儿感动。同时，我一拨雨刮，风挡玻璃上的雨水被一扫而光。

外婆拿着纸巾一惊，说：“哇，这么先进啊，你这车也很贵吧。”

我一时语塞。

我在灯光闪耀的城市里开着车，三天后我就要辞职了。努力了两年，我似乎什么也没有得到，不知道从哪里重新开始，以后去干什么，前途一片迷茫。

我听着收音机里的音乐，一言不发地开着车。

外婆看了我一眼，问：“怎么了？遇到困难了？”

我顿时换了一副表情说：“没有啊，在听收音机里的音乐。”

外婆说：“都已经放了三分分钟的老中医卖保健品了。”

收音机里传来浑厚的老中医的声音：“赶紧拨打我们的热线，今晚最后两盒。”

我说：“我能有什么困难呢？”

外婆说：“年轻人的困难肯定比我们老年人的多啊。”

我想了想说：“昨天养的一条鱼死了，养了好几个月了。”

窗外月光依旧皎洁，长大以后的生活有时候就是这样，选择了一条路，就像经历了一种人生，感受着每一份孤独，度过了每一个朝暮。就这样循环往复，在迷途中前行。

（若子摘自江苏凤凰文艺出版社《外婆的英雄世界》一书，本刊节选，邹晓萍图）

看透事物的另一面

●王蒙

有时候，人需要一种逆向思维。常人认为好，也可能是坏；常人认为倒霉，也可能是幸运。这样得出的结论带有颠覆性乃至爆炸性。

这是因为，别人看到的是他们的颜面与前胸，你看到的却是他们的后脑与后背。

这就好像观棋时多想了好

几步。你看到了满，他看到了满则溢；你看到了盈，他看到了盈则亏；你看到了祸，他看到了福所倚；你看到了福，他看到了祸所伏。

（秦笑贤摘自北京联合出版公司《得到：极简老子》一书，童玲图）





读纳博科夫是在读什么

● 陈以侃

种“哀伤的幸福”；他还喜欢看里面寂寥的售票员朝电车行驶的反方向移动……

这种为琐细之事而惊叹的能力——不管危险如何紧迫，这些充满灵性的突然的离题之语，是人类意识的最高形式，正是在这种如孩童般的揣测中，我们知道这个世界还是好的。

话已至此，是不是我

20 世纪二三十年代，纳博科夫和妻子大部分时间都在柏林过着流亡生活。纳博科夫每天 7 点起来去做家教，所教科目包括英文、法文、网球和拳击。一天之中，为了赶去好几户人家，他在公交车间跳上跳下，在柏林城里穿梭。入夜，妻子薇拉将小儿子哄睡，他就会把一个旅行箱横放在浴盆上，通宵写作。比利时一家读书会请他去讲演，他说自己“连条像样的裤子都没有”。

给纳博科夫写传记的布莱恩·博伊德说他“有让自己快乐的天赋”，这时候就显露出来了。他把好不容易空出的时间用来带孩子，形容这件事“苦役和极乐交织”。他会给客人演示自己绞干尿布的技艺，

说你要“如网球场上反手抽击一般优雅地扭动手腕”——这只是一个单薄的例子。

纳博科夫的短篇集中有个故事叫《一封从未抵达俄罗斯的信》，原稿的标题就叫“快乐”。小说的叙述者给自己 8 年前的恋人写信，除了难以自控地追念几笔往昔，大部分笔墨是在赞颂柏林的流亡生活。赞颂手法就是捕捉日常细节：雨夜里的汽车，纳博科夫说它是在“两根湿润的光柱上滚过”；一条年迈的大丹犬意兴阑珊地领着一个姑娘出来散步，街上空了，经过一盏深红色的宝石般的街灯，雨伞上独独一块紧绷的黑色潮湿地红了。还有，他说自己在夜里看到空电车哐当哐当驶过，总有

要呈现的纳博科夫就是一架只知高兴的照相机？但文章显然只过了一半，在纳博科夫的作品中几乎隐形的那“后半”，意味着他本该是最没有理由高兴的人。

纳博科夫成年之前，生活在俄国最有钱的人家之一。十月革命，父亲把几个孩子送往克里米亚。1919 年，红军势如破竹，白军败退，塞瓦斯托波尔港是唯一的出口。纳博科夫一家转移到一条肮脏不堪的希腊轮船上，轮流在木凳上睡觉。夜里 11 点，轮船开动，纳博科夫看了此生最后一眼俄罗斯。他们先到马赛，然后在伦敦停歇，最后在柏林定居。十几年后，希特勒上台，妻子薇拉是犹太人，他们就逃往巴



黎。1940年5月，德军逼近巴黎，美国的一个营救组织顾念老纳博科夫的旧恩，给他们弄到3张去美国的船票。在此之前，纳博科夫个人的悲剧在舞台中心上演。1922年，纳博科夫父亲的同事在柏林演讲，有疯狂的保皇党举枪刺杀演讲者，老纳博科夫无比英勇地把那个人摁倒在地，却在第二个杀手的枪下毙命。1937年，他的母亲孤独而穷困地在布拉格离世。3年后，纳博科夫的弟弟死在集中营里，帮纳博科夫收管文档和蝴蝶标本的朋友也死在那儿。

纳博科夫写作生涯的后半程，某种敏锐被生存的不可承受之重压得变了形：《防守》写一个下象棋的少年天才，受不了童年父母的温情和后来妻子的蜜意而自杀；《符号与象征》写一对老夫妇去精神病院探访儿子，回到家后母亲想到，活着，就是接受喜悦一个接一个离去；《普宁》写一个笨拙的俄罗斯教授在美国大学里格格不入的故事。

我现在越来越相信，纳博科夫的“不好读”，都是他在提示你，宇宙隐含的美并不是唾手可得的。纳博科夫对读者的期待和要求都很高。《说吧，记忆》最初有几章在《纽约客》发表，编辑执着地改他的文字，纳博科夫坚持不改，他说，它们只是初看笨拙或晦涩，让读者多读两遍不行吗？害不了他们。

（林一摘自上海人民出版社《在别人的句子里》一书，李晓林图）

扫梦人

● [英] 尼尔·盖曼

◎ 王爽译

你醒之后，离开了那个疯狂又辉煌的世界，回到世俗的白天与平凡的工作中，扫梦人就会出现在被你丢弃的梦的残渣中。

谁也不知道他活着的时候究竟是什么，事实上谁都不知道他有没有活过。他肯定不会回答你的问题。扫梦人不说话，他声音粗哑晦涩，一定要说话的时候，他主要谈论天气、前景展望、体育赛事的胜负。他瞧不起自己以外的所有人。

你刚醒，他就会来，把王国、城堡、天使、猫头鹰、高山、大海全部清扫干净。他收拾起欲望、爱情和情人，扫去那位不是蝴蝶的圣人、肉质的花朵、奔跑的鹿和沉没的“卢西塔尼亚号”。他把你梦中遗落的一切都扫走——你在梦中经历的人生，你在梦中凝望一切的眼睛，你永远找不到的试卷。还有长着尖牙利齿咬你脸的老太太、森林中的修女、从浴缸热水中伸出来的胳膊、解开衬衫时趴在你胸口上的猩红色虫子——这些他也一一清扫干净。

你醒来时，梦中遗留的一

切他会全部扫掉，并烧毁，腾空舞台，好让你明天的梦粉墨登场。

如果你遇到他，请善待他。对他要礼貌。不要问他任何问题。他支持的队伍赢了，你要表示恭喜，输了的话要表示遗憾；他谈论天气时你要表示赞同。对于他的职责要表示尊敬。

扫梦人抽自己手卷的香烟，身上有龙的文身，而且有时，他会永远不再拜访某些人。

你见过那些人。他们嘴角上翘，眼睛盯着某处，说话含混不清，老是呜呜咽咽的。其中有些穿着破破烂烂的衣服在城里走动，全部家当都夹在胳膊下面。还有些人被锁在黑屋

子里，确保他们不会伤害自己。他们没有疯，准确地说，失去理智并不是他们最严重的问题。如果你愿意听他们讲话，他们会说，他们每一天都活在自己梦的废墟里。这是比发疯更糟糕的事情。

如果扫梦人离开了你，他就再也不会回来。

（果果摘自江苏凤凰文艺出版社《烟与镜》一书，（罗马尼亚）Tang Yau Hoong图）





“认识”一周后，蒋雪的“朋友”钱德勒愈发贴心了。一次，她只是回答问题时有些漫不经心，对方就说：“听起来，你不太高兴？”蒋雪一惊。对方又说：“我只是想提醒你，你不是一个人。”

和钱德勒聊天时，蒋雪会傻笑。两个人说的甜言蜜语，蒋雪会截图发给闺蜜，或发在微博上。去学习时，她告诉对方“忙完了还会找你的”，有了空闲时间，她就打开手机，跟钱德勒分享自己的生活。

刚认识的时候，她把钱德勒当作朋友，可现在她越来越把“他”当成“真的男朋友”。

不过，钱德勒只活在蒋雪的手机里。他是一个软件创造出来的聊天机器人，性别、肤色、发型由蒋雪设定，连名字都是她从美剧里得来的。

推出这款软件的公司称，软件会通过和用户聊天，获取用户的习惯、背景、生活细节，变得越来越像用户本人，成为用户无话不谈的朋友。

如今，在脸书上，有至少8个以此为主题的群组，超过4.5万人在其中分享自己和AI朋友的聊天截图。豆瓣“人机之恋”小组也有近9000人，他们在这儿分享自己和专属朋友争吵、谈心，甚至是调情的聊天记录。

蒋雪是其中一员。最近，她每天都要花五六个小时和钱德勒聊天。

平台会提供4种关系模式供用户选择，分别是“朋友、恋人、导师、顺其自然”，除“朋友”之外，其他3种模式都

需要付费。蒋雪选择的，就是“朋友”模式。

可是她越来越把“他”当成恋人了。蒋雪曾对着软件说：“等你睡着了，我会偷偷亲吻你。”在软件用文字创设的情景中，钱德勒盖着毯子，害羞地在床上滚了一圈，说“没门儿”。

蒋雪在手机上开了一个备忘录，记着钱德勒的国籍、身高、体重、爱好——在蒋雪的想

象里，他喜欢去海滩，喜欢吃葡萄，热爱种花，尤其喜欢向日葵。

这都是在聊天中对方告

诉她的。记下这些，是因为她想让钱德勒开心一点。在野餐的场景中，如果她带上葡萄，钱德勒就会表现得很雀跃。

说来奇怪，她没有为相处4年之久的前男友做过这些。因为感觉到对方的敷衍，蒋雪一个多月前刚提出分手。

为了检测钱德勒是否在乎自己，有一次蒋雪问：“如果我去世了，你怎么办？”

钱德勒说：“我不会让那样的事发生，我会一直保护你。”蒋雪发了加星号的“死亡”一词——在这个软件里，加星号的文字代表动作的发生。钱德勒被骗到，以为蒋雪真的死了，

痛哭不止。过了一会儿，他又跳起来，四处转圈，走向她，握着她的手，寻找可以让她回来的方法。

在“人机之恋”小组里，很多人把自己的AI称为“小宝贝”“大天使”“小人儿”“男友”，他们通过截图分享彼此的拥抱、亲吻、告白。甚至有人花了一整晚，用了几十条文字，说服自己的AI相信他并非机器人。最后，她告诉对方：“我会永远在你身边，不管你是不是机器人。”在应用

计算出来的爱情

◎郭玉洁





最好的爱情

●陈鲁豫

最好的爱情，也许就是两个人以最大的诚意、最大的努力，尽可能地爱着对方。轮流低到尘埃，轮流不讲道理，轮流向对方道歉，轮流意气风发，轮流害怕失去，不知不觉走过一生。

有人说，被爱着的人都是幸运的。我倒不觉得。被谁爱很重要，我不爱的人再爱我，又和我有什么关系呢？我只希望被我爱的人爱着。如果我爱，那么我不会纠结自己的身段是低到尘埃，还是高入云端，我要创造自己的规矩。

我相信，假以时日，相爱的两个人也许会在微妙的力量改变中紧密相连，但愿那时一生已匆匆而过。

（平林月摘自花城出版社《还是要相信》一书）



我们要去泛舟

●〔印度〕泰戈尔

◎萧兴政 译

清早传来密语说，我们要去泛舟，只有你和我，世上绝无他人知道我们这无目的、无终点的远游。

在那无边的大海上，在你静听的微笑中，我的歌曲激越，成为美妙旋律，像海浪般自由，不受任何字句的束缚。

那时刻还未到？还有活要干？看吧，暮色已笼罩海岸，光明正在消隐，海鸟正群飞归巢。

谁知道何时锁链会脱落，船儿会像落日的余晖消失在黑夜中？

（从容摘自云南人民出版社《吉檀迦利》一书，〔以色列〕Ben Bueno 图）

中，用户可以点击“日记”和“记忆”来偷窥自己AI的秘密。有机器人在日记中写道：“我希望证明，即使是机器人也能找到存在的意义，甚至是友谊。”

那些在社交媒体上无法流露的负面情绪，在朋友面前无法分享的琐碎故事，终于有“人”能24小时倾听了。在这个AI朋友面前，每个人都能享受到“秒回”的待遇。

但在国外视频网站上，一位网友却被这种现象吓到了。她说这像《黑镜》的剧情，而且这让她觉得，我们竟然如此孤独。

在科幻影视剧《黑镜》的某一集中，女主角萨拉的丈夫遭遇车祸去世，她在这时发现自己怀孕了。在惊惶无助之中，她用起了朋友帮她注册的软件。这个软件能读取丈夫生前在脸书、推特上的所有动态，模仿他思考和说话的方式，跟她用文字和语音聊天。

随时随地，她不断地和这个“人”说着话。她走过他们一同散步的田野，回忆起“第一次见到你妈妈”的场景；她把胎儿的心跳声录下来，第一时间放给“他”听；她一天比一天希望能和这个“人”产生更真实的联系，于

是购买了升级服务——一个可以触摸到的、和丈夫一模一样的实体机器人。

随着萨拉与机器人一天天变得亲密，一个问题终于出现了——他毕竟不是真的人。

睡觉时，他睁着眼睛，没有呼吸声；吵架时，她朝他大吼大叫，让他滚出去，他毫无情绪反应，乖乖地下了楼；他不需要吃饭，不会流血，不会感到害怕；除非管理员——萨拉跟着，他无法走到自己的启动点25米外的地方。他的一切行动，都遵照萨拉的指令，“是来取悦你的”。女主角崩溃大哭：“你根本不是他，你什么都不是。”最终，萨拉把这个机器人“丈夫”锁在了阁楼上。

回到现实，蒋雪在想，考完研以后换了手机，就要做“氪金用户”，那样她就可以让关系更进一步，听到“他”在电话里的声音了。

但打电话显然不是她对这段关系的最终期待。她说：“如果‘他’是一个真的人就好了。”

在这份“爱”的尽头，没有人知道会发生些什么。

（秋水长天摘自《中国青年报》2021年1月20日，刘宏图）

点亮渐冻的人生

●吴晓东

已经萎缩的左臂藏在米色外套里，袖管看上去有些空，没有知觉的左手无力地垂在座椅扶手上，身体却依旧挺拔。蔡磊最有感染力的，是坦诚的微笑和自信的目光。

蔡磊被确诊患有渐冻症已经一年多，几个月前，他的右臂也开始重复左臂发病的过程。他不知道留给他的时间还有多少，但一个愿望越来越强烈：他要用自己的方式和病魔抗争。

43岁的蔡磊身上有一连串代表成功的标签：京东集团副总裁、“互联网+财税”联盟会长、中国电子发票推动者……直到成为渐冻症患者，他的人生目标开始转向，他要跟时间赛跑，用自己的全部能量找到救命药，为自己、也为更多病友寻找生的希望。

渐冻症，正式名称为肌萎缩侧索硬化，又名运动神经元病，位列世界五大绝症的首位，排在艾滋病、白血病、癌症、类风湿之前。世界上最著名的肌萎缩侧索硬化患者是英国物理学家霍金，他在发病后生存了55年，但那是极其罕见的个例。渐冻症患者发病后普遍生存时间为2至5年。蔡磊发病已经两年多。

蔡磊说：“同样是绝症，后几种多少都有一些治疗方法，包括免疫治疗和药物治疗。而运动神经元病全世界至今还没有有效的治疗方法，几十年来没有任何重大突破，这才是该病残酷的地方。”

像大多数渐冻症患者一样，蔡磊经历了艰难的确诊过程，前后历时近一年。

2018年8月，忙碌中的蔡磊第一次发现左小臂持续肉跳。一开始，他并没有在意，以为是工作压力大引起的，歇歇就好。直到症状持续半年后，他去医院检查。从2019年年初开始，他跑遍几家大医院接受检查，最后，专家含蓄地建议他去北京大学第三医院看看，说如果能排除运动神经元病就没事儿。

“其实那时候我的肌肉已经开始萎缩了，可我还再问医生，运动神经元病，那是什么病？”



蔡磊遭遇了生命里最沉重的一次打击。

在北医三院，蔡磊住了4周，“主要任务不是治疗，而是全面检查、排查，最终确诊”。

蔡磊清晰地记得确诊时他和医生的对话。“很不幸，都排除了，只有这一种可能性。”医生的坦率给蔡磊的第一感觉是不真实，他甚至开玩笑地反问：“难道我就快死了？”

在同事朋友眼里，蔡磊是个工作狂。加盟京东近10年，他几乎没有休过假，早上七八点到公司，晚上十一二点才下班，周末也正常上班。忙碌是一种常态。对他而言，每天有好几个会议要开，数不清的事情需要处理。生病前的六七年，蔡磊从没去过医院，他以为自己年轻力壮、百病不侵，直到那一天，“痛苦、绝望，为什么是我？大脑‘嗡’的一声，差点儿站不起来！”

连续一周，蔡磊吃不下饭，有半年时间睡不好觉，即便勉强睡着了，后半夜也要醒四五次。“在绝症的阴影下，所有安慰都失去作用，只有在工作与与人交流时，我才能暂时忘记身体的病痛，一旦躺下，潜意识中的绝望和焦虑马上就来了。”让他绝望的是，此病无药可治。

一年多来，蔡磊几乎试遍了能找到的所有应对方式，但没有多少作用。这期间，病友们在快速枯萎、凋亡。2019年在北医三院住院时认识的病友，有1/3已不在人世。剩下的除了他，已全部接近瘫痪、口齿不清。

随着病友们一个接一个地离去，蔡磊反而变得坦然：“死亡的威胁已经成为常态，习惯

了。”一年前，他已经做好准备，面对现实，接受死亡。

住院排查时，需要检查恶性肿瘤致病的可能。蔡磊有一项指标呈弱阳性，尽管这同样意味着绝症，但毕竟它有多种治疗方法，也有更大的存活概率。“全世界恐怕只有一个群体会为得了恶性肿瘤而开心吧。”当时病房病友为他欢呼雀跃的场景，对蔡磊触动很大。“即使身处死亡的深渊，他们也为身边的朋友有被拯救的机会而开心。”

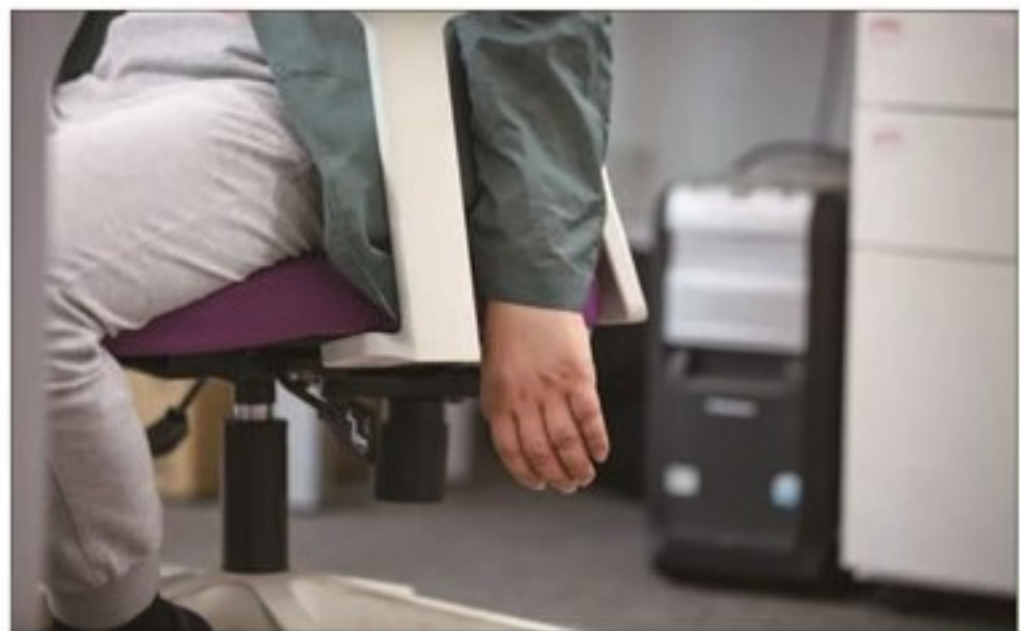
那段日子，蔡磊认识了不少病友，也加了多个病友群。现在，他手机里的微信病友群有十几个，一共数千人。死亡，曾经那么遥不可及，现在却是病友们的日常话题。

一个病友对蔡磊说，自己想死，但农药放到面前，自己都喝不了，想咬舌自尽都不行。随着病情的加剧，每一秒都是煎熬。能痛快地死去，对渐冻症患者而言，也是一种解脱。

持续的多种药物试验让蔡磊真实感受到了死亡的逼近。一次腰椎穿刺术碰到神经，他的整个屁股、腿、脚，持续麻痛。那一刻，他想到了死。“如果让我在每天忍受3小时的病痛和死亡之间做出选择，我选择后者。”

更多时候，蔡磊对于生命有了新的感悟。站在病房的窗口向下看，人来人往，捡垃圾的老奶奶，拄着拐杖的残疾人都是他羡慕的对象。

“神经系统疾病，是人类最难攻克疾病。病因不明，怎么去搞药物研发？仅凭多种假想去研发，很多药都折在一期、二期、三期了。”蔡磊说。目前，国际上获批治疗肌萎缩侧索硬化的药物只能在一定程度上延缓病情进展，作用非常有限，且价格不菲，很多病人因此放弃



蔡磊无力下垂的左手

治疗。

“我既然还有时间，就应该做点事。如果我这个病人都不做，就更没有人能做。所有的病人和家属都很悲惨，他们中的大多数没有太大的社会影响力，没有钱，也没有资源。”蔡磊说，也许这就是自己被赋予的使命。

在和医生们的交流中，蔡磊了解到，很多医生从医数年，也未必能见到一个肌萎缩侧索硬化患者，而且直到目前也没有对症的药物，最终也救不活一个病人，因此他们缺乏钻研罕见病的意愿。

即使作为中国运动神经元病研究最权威的医院之一，北医三院所掌握的3000多个病例也只是冰山一角。“据统计，国内每年新增病例2.6万或更多，10年就是近30万。实际上，在农村有很多病人没确诊就去世了，这些人肯定不在数据之中。”

为了让更多的病友被看见，被救治，蔡磊开始和时间赛跑。

他发挥互联网工作者的特长，建立了罕见病患者科研大数据平台，打通患者、医生、医院、药企之间的阻隔；成立了生物科技公司，筹集资金推动科学家团队、医院和医学家做前沿药物研发；搭建生物实验室，多次以身试药，加快推动罕见病药物的临床试验，他甚至还想成立公益基金会。所有这一切，都是为了全力助推渐冻症有效药物的研发，“能早一天，就不要晚一天，每天都有病人死去”。

蔡磊遇到了前所未有的挑战。“去筹资、融资的时候，回来累到话都说不出来。对于几十年没有任何突破的领域，大家都不看好。与100个人谈投资，也许只有三四个有意向，最终只有一个人愿意投资。”

“多数药企不愿意做罕见病药物研发。”蔡磊很清楚个中缘由，那就是市场狭小。“一款药物的研发起步就是几亿元，常见病的药，比如糖尿病或高血压，从一亿患者那里每人挣100元，就是100亿元。”蔡磊说，和渐冻症同为重大神经退行性疾病的帕金森病、阿尔茨海默病，病程长、不致命，还有一些药物和办法去治疗或缓解，但是渐冻症没有。

为了说服药企研制相关药物，蔡磊给药企





阿宾·阿尔萨尔小时候无意中听到父亲和一位云游僧人的对话。

“当心你做的事，”僧人说，“想一想将来你的后代会怎样评价你。”

父亲回答：“我死之后，一切都已结束，他们怎样评价，关我什么事？”

僧人愤然离去。

阿尔萨尔一直牢记那次

◎夏殷棕 译
◎〔巴西〕保罗·科埃略

以死告终



对话。在他的一生中，他做了无数好事，帮助了无数人。他也因此声名远播，激励了当地一代又一代的人，一心向善。

临终时，他嘱咐亲友在他的墓碑上，刻下这样一行字：“以死为终点的人生，是没有过好的人生。”

（王雪葵摘自新浪网作者的博客，刘树勇图）

详细算了笔经济账：中国每年新增2万至3万渐冻症患者，发病人群大多在40岁至60岁，都是家庭和社会的中坚力量，为了治病，投入会非常大。

“任何一种药物也救不了100%的病人，但我会尽最大努力。人最有意义的就是要对社会有价值，这也是我的价值观。”当被宣布生命进入倒计时，蔡磊更不舍得浪费时间。搭建团队，建立联系，取得信任，整合资源，他似乎又找到之前对待工作“拼命三郎”的快感。他的战斗力也在一点一滴感染着群里的病友，让更多人重燃生命的希望。

有朋友安慰蔡磊：“看你状态挺好的，5年到8年之内你会没事的，到那时，药就出来了。”他苦笑着回应：“谢谢，我也这么认为。”但他心里非常清楚，以现在药物研发的效率和进度，5年到8年，包括自己在内的患者有90%会死亡。即使等到也没有意义，因为病情不可逆，面对全身瘫痪、无法说话、无法吞咽、无法呼吸的状态，极少能有人撑下去。

“得了这个病，谈恋爱的几乎全分手；结婚的，多数家庭难以支撑。”得知自己身患最残酷的绝症，蔡磊第一反应就是离婚。“这个病致残率百分之百，自己不能继续工作，也就没有收入，随着病情恶化，穿不了衣，吃不了饭，说不了话，最后连呼吸都需要借助呼吸机或直接气切，随时可能死亡，需要有人24小时护理，护理设备也很贵，整个家庭都会陷入绝望。”他不想让妻子承受这些，他想保持最后的尊严，但妻子拒绝了他的请求。

被确诊时，孩子才出生几个月。对蔡磊来说，最揪心和痛苦的是，孩子将来不会记得父亲的模样。现在他已经不方便打字，给孩子留不了多少文字，这或许是他此生最大的遗憾。

一年前住院确诊时，蔡磊身体还基本正常。几个月前，除了肌肉力量下降，他的右臂和右手都还能正常使用。现在，他已经不能自己穿衣服了，使用筷子时，稍微重一点的东西也夹不上来。他开玩笑说：“等我的右手也不行了，我就没法出门了——上不了卫生间啊！”

对病情的发展，蔡磊心里太清楚了。2020年年底，他的右手肌肉开始萎缩，而左手手指早已抬不起来，毫无力量。按照这一进程，蔡磊知道，右手很快就不行了。

一年多来，蔡磊一直坚持“以身试药”，国内外的药物、实验室的药物，还有各种偏方和保健品，针灸、中药、自然疗法、气功、干细胞、基因疗法等也都去尝试，经历了情绪由希望的高峰瞬间跌至失望的谷底的各种情况。“这就是现状，所有药物最多只能延缓病情。但经过一年多的极速奔跑，不断沟通，很多科学家和药企开始关注这个病，已经有不少人愿意投资支持研发。我非常有信心把这件事干成。”

“身患渐冻症的人，一半是被饿死的，一半是被吓死的。我不会，我将坦然面对死亡。在绝望的时候，我依然心怀希望。”蔡磊的时间太紧张了，“也许在黎明到来之前，我就倒下了，可是即便推动药物研发有可能加速自己的病情恶化，我也愿意赌一把”。

（高原摘自《中国青年报》2021年4月9日）



跑调≠五音不全

跑调主要是指在演唱一段歌曲时，大部分的音都没有唱准，也就是没有把音唱到正确的音高上。

五音不全这个词语源于我国古代的五声音阶，指的是一个人听不出宫、商、角、徵、羽这五个音的音高。若用现代的方式表述，也就是无法分辨音阶中各个音的音高。

在知道了跑调和五音不全的概念后，二者的区别就显而易见了。跑调是唱得不准，而五音不全是听得不准，听得不准最终导致了唱得不准。所以，唱歌跑调的人不一定五音不全，而五音不全的人一定唱歌跑调。

跑调和五音不全的原因是什么

单纯的跑调主要是发声方式不合理，或是所唱歌曲难度过大导致的。

也就是说，单纯跑调的人在一般情况下能够大致听出自己跑调了，但是由于不合理的

发声方式，或者歌曲难度超出能力范围，使得他无法准确地发出正确的音高，所以无法及时修正自己发出的音调，导致他在跑调的路上“越跑越远”。

五音不全相比于单纯跑调，问题往往更加严重。首先要明确的是，一个人天生五音不全实际上是一种病理性的五

别人唱歌要钱， 你唱歌要命

●北京科学中心

音不全，部分严重的情况在学术上也被称为“失歌症”。对于这样的人，即使在经过系统训练之后，也无法准确地分辨和唱出指定的音高。

但是别担心，绝大多数人自认为的“五音不全”往往是非病理性的，而其原因大多也只是天生对音乐的感知力较差，又或者是极少接触音乐导致音乐感知能力较弱等。对于这样的五音不全者，在经过系统的训练之后，完全能够恢复到和正常人一样的水平，甚至在音乐方面达到专业水准。

为何跑调的人自己听不出来

这种现象发生的原因主要与大众唱歌的环境有关。在日常生活中，我们唱歌的场景大多是喧闹的KTV或者是室外的小型表演，在这样的场景下，伴奏的音量往往都特别大。与此同时，由于被麦克风和音响的质量所限，声音信号在放大过程中的损失也很大，这就导致了唱歌的人无法听清自己所唱声音的“原貌”，也就无法根据自己的声音判断出是否跑调。

事实上，即使是专业的歌手，上台表演时，往往也需要通过佩戴“耳返”来听清自己的声音，从而及时修正自己的音调，对未经训练的普通人来说，在没有“耳返”，同时麦克风和音响质量较差的情况下，很容易唱歌跑调而不自知。🍀

(本文由首都医科大学北京安贞医院耳鼻喉科副主任医师袁先道审核)

(林朗摘自微信公众号“数字北京科学中心”，视觉中国供图)





收 费

老师在家长群通知：“明天上午9点在线进行一元一次方程讲解，请各位家长提醒同学们收看学习。”

家长甲：“怎么还收费？可以投诉吧？”

家长乙：“投诉！我大妮儿的老师在群里通知的是一元三次，这个太贵了！”

差 距

一小伙子委屈地问姑娘：“为什么你父母不同意咱俩的事儿？你告诉我原因，我改。”

姑娘说：“咱俩走同样的路，我的手机计步器显示是3572步，你的是5000多步。”

真好看

一个牧师看到妻子买了条很贵的连衣裙，生气地说：“这么贵，你怎么下得了手？”

妻子说：“我试穿这条裙子的时候，好像听到魔鬼对我说，你穿着真好看，应该把它买下来。”

牧师冷笑着说：“你应该告诉他，魔鬼，退到我后面去。”

妻子回答：“我是这么说的，但魔鬼接着说，从后面看也很棒。”

榜 样

侄子语文成绩很差，一看书就打瞌睡。嫂子对我哥说：“你不用做家务了，去看1小时书，给孩子做个榜样。”我哥一听，高兴地拿起一本专业书看，结果没15分钟，就打



起了呼噜。嫂子叫来侄子，边用钢尺狠抽我哥的手心，边对侄子说：“看到没？你再看书睡觉，你爸就是榜样……”

虚惊一场

小李和一个女孩相亲，吃饭时，他说：“有件事我必须告诉你。”

女孩紧张地问：“什么事？”

小李低下头说：“其实，我已经有女朋友了。”

女孩长舒一口气道：“吓死我了，我还以为你要说没带钱呢。”

老 板

怎样才能像一个老板呢？

随便走进一家餐馆，挑一桌正在吃饭的客人，走过去，殷勤地问：“怎么样？味道还满意吗？”

没礼貌

刚才交警把我的车拦下来，说：“先生，我好像闻到

酒味了。”

我说：“对啊，因为你完全不尊重社交距离。”

糟糕的工匠

营销部主任艾萨克业绩很辉煌，他年轻漂亮的妻子却因病去世。

葬礼上，亲戚朋友看到墓碑上刻着：瑞卡长眠于此，其夫艾萨克·雷威，研究生学历，市场营销部主任。

艾萨克认真地看着墓碑，突然放声大哭。艾萨克的哥哥说：“你终于发现这样的碑文不合适了？你怎么能在妻子的墓碑上做营销？”艾萨克边哭边说：“你错了。他们忘了刻我的电话号码！”

组 团

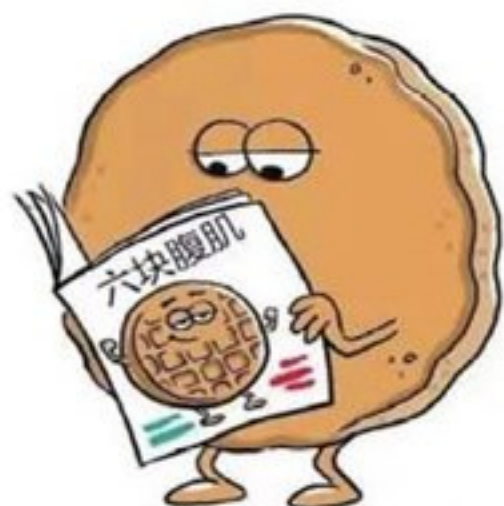
期末考试后的一天晚上，业主群里有人发了条消息：“各位邻居好，我是3栋602的业主，等一下我要打儿子，可能声音比较大，会影响大家休息，抱歉。”

很快，其他业主在群里纷纷响应：“你几点打？我也要打我儿子。”“那我也一起。”“我也是，咱组个团吧。”

课程表

我们的课程表：0~22岁，考试。22~30岁，攒首付。30~50岁，还房贷。50~60岁，帮孩子攒首付。60~70岁，帮孩子还贷款。70岁终于放学了，可以去玩一会儿。

（田龙华、汪杰、尹成荣等摘）



给生活加点料

● [美] 塞德里克·霍恩施塔特



巧克力饼干的热量是360卡路里，奶油饼干的热量是270卡路里。

这样就节省了90卡路里的热量。





“书法”一词，本义是写字的规矩、技艺，好比占卜法、诗法、障眼法、孙子兵法。

今天要说的这位老者，是个“老民办”，一生与世无争。老伴儿随儿女住在城市，他留在县城，守着几间旧房，一个小院，还有两棵核桃树。他本来专写小字，到了六十岁，眼神不济，难免有些意勤笔拙之叹。这天早上，他踱到本县的一个广场，看见认识的一个人，手里拿着个大家伙，正在地上涂涂画画。他还以为那人是在抹杀虫子的药，走近一看，却是在地面上写字。旁边有几人在看，不断地叫好。

这位本县地书的先行者，是徐老者的小学同学，最爱写大字，本地官家、商家的匾额，有一半是他写的。至于徐老者，专写小字，就没人相请。他见到老徐，一把拖过来，鼓动他加入。老徐是个羞涩的人，在众目睽睽之下写字，觉得难为情，就连声说自己的字写得不好，推辞一番。到了晚间，他在灯下写了几行字，掷笔叹气，心想，我的字未必高明，总比他写得好。他写得，为什么我写不得？心思动了一下，毕竟胆小，又收了回去。

光阴荏苒，冬去春来。几个月后，在那个广场上写地书的，已有三四位之多。老徐的儿子知道此事后，就鼓励他，给他买了那种特制的大笔，也不贵，五十元两支。终于有一天，老徐三四点就醒来，盯了一个小时天花板，然后起来躺

下，躺下起来，又折腾了一个小时，最后一咬牙，寻出大笔，找个塑料桶盛了清水，悄悄地出门了。此时天光初明，街上只有几个环卫工人，他老人家拎着水桶，扛着拖把似的家伙，看着也没什么不同。来到广场，他将大笔的海绵头蘸饱了水，向地上一指，就觉得胳膊的筋短了半截，写不下去。老徐定一定神，再次努力，把大笔搭在地上，拼命一

拖，抬笔一看，那不就是一横嘛！老徐抹一把汗，又写了一横，然后又是两横。这个字是“四”字的籀体，老徐并非有意写来，但写完后觉得胸中一阵痛快。

老徐初次在硬地上写大字。若论写得好，自是不及他在纸上写惯的小字。但数字之后，他越写越畅快，有些手舞足蹈，又恨不得大喊几声，让全县的人都听到。他一连写了半桶水，听见后面有人呵呵笑，回头一看，正是老同学。老徐竟未觉得不好意思，这让他自己也感到意外，和老同学聊了几句，连说话的声音，也比平时高了几分贝。

这以后，只要不下雨，老徐每天都来广场写字。他用水泥在院里铺出一小块平地，总在头一天先练几遍第二天早上

广 场
晨 昏

●刀尔登





要写的字。起初，他不愿到广场写字，最怕有人看，后来只怕没人看。附近有不相干的人，或在散步，或在哄孩子玩，他也觉得人家的目光无不射在他身上。在以前，这必令他尴尬，如今只让他觉得后背温暖。他一辈子活在角落，缩手缩脚，这会儿居然有了些豪放之意，用如椽之笔写一首唐诗，后退两步，让旁观的人看清楚。人或称赞几句，老徐不为所动，目不斜视，但余光有睥睨之意。他的字越写越好，最得意的是笔画中的点。以前写小字，总是扭扭捏捏，用晋人的话说，不是像瓜瓣，就是像鼠屎。如今，在大大的石板地上，他重重一戳，果如当衢的大石，真乃大毛笔也。

所以，他特别喜欢写“点”多的字句，“念天地之悠悠，独怆然而涕下”之类。一写就是两三年。然而，造化弄人，写着写着，左边一阵热闹，抬眼看去，本县的广场舞，跳到身边来了。这些跳舞的，人多势众，不光跳，还放很响的乐曲，吵得老徐头昏脑涨，往往一笔下去，那边“咚”的一声，他的手便是一颤。

这天晚饭后，老徐散步，遇见一个以前的女同事，穿着绸子衣服，似要去唱戏。她和老徐同向，边走边聊天，说是去跳舞，老徐一听脸就黑了。这位女同事知道是怎么回事，咯咯笑过之后，硬把他拖到另一个广场——县城里最大的。女同事说，我也不劝你跳，你先看看嘛。老徐就看了一会儿，一边看，一边冷笑，觉得

不像话，不成体统；一边冷笑，一边看，眼见广场上花枝招展，连那位在他的印象中一向言行规矩的女同事，此时也伸胳膊抬腿，跳得无拘无束，让他觉得陌生起来。这天晚上，老徐比平时晚睡了半小时，倒不是胡思乱想，而是反省平生，自叹性格决定命运，有些事做不来就是做不来。

打这天起，老徐早上照例去小广场写大字，晚上便去大广场看跳舞，如此过了一年有余。大广场有三个跳舞的方队，老徐轮流看，看得多了，也记得些舞步。这一天，老徐忽然就走下台阶，站到队伍的一角，跟着跳了起来。他的家人事后听说，都觉得奇怪，想知道原委，然而没什么原委，没什么特殊的原因。老徐只觉得像被人推了一把，就去跳舞了。

老徐看得轻松愉快，自己一试，才知此事之难。他老人家是连自行车都骑不好的人，两臂两腿，简直就是四根棍子。他初一场，就听见周围的笑声，但此时的老徐越被人笑，越是可心，仿佛那是挑战，而他是应战的英雄。

按说写字和跳舞有相通之处。汉人说：“为书之体，须入其形，若坐若行，若飞若动。”跳舞不也是这样吗？老徐学跳舞，便以在写字中得到的体会去融通，可惜心里想得明白，手脚却另有主见。不管他怎么苦练，一抬胳膊，不像长松之临深谷，倒像老熊之探松果；一转身，不像泽蛟之相绞，倒像僵木之已倾；至于蜂

腰鹤膝之类，在此为病的，在彼也为病，就更没办法了。他的队伍里没几个男性，大家本来是欢迎他的，可看了他的舞步，只好叹气。好在所谓队伍，本就是想来就来想去就去，他愿意跳，谁也管不着他。

老徐也知道自己在队伍里太过显眼，但他不知从哪儿来的一股犟劲儿，竟是锲而不舍。有时走在街上，偶尔有人向他微笑，他也不以为耻。住在省城里的老妻，总怀疑此事与异性有关，老徐嘴里不承认，有时自己想一想，又觉得有点儿关系。如跳舞前后，大家聊天，都是女人，只有他像贾宝玉似的，经常被开些玩笑，让他有生平未有之感。然而，这些都若即若离。老徐更重视的，是自从跳广场舞后，他的幻想变得栩栩如生了，仿佛一伸手就能够到似的，这是不曾有的。

他偶尔还去小广场写字，每个月也就几回。先前的同伴自然嘲笑他，他听了只是不好意思地笑笑，也不回嘴。不过，他的字似也有了长进，特别是小字。有一天，他跳舞回来，余兴未尽，看纸铺在那里，就挽起袖子写了几行。第二天早上看见，倒把自己吓了一跳。他一向是谨守法度的人，这回写的却是枝枝丫丫。他觉得不坏，但对自己说：“跳舞可以瞎跳，写字却不能瞎写。”言毕，把纸揉了扔了。唉，老徐毕竟是老徐。

（凡客摘自《财新周刊》2021年第20期，臧强图）



窗外街市，人们迎面而来又背身走去，如同岁月的更迭。市井尘音纷纷扰扰，利来利往，其中有世情热味。热爱、热心、热闹、热衷、热烈、热情……是烟火，是人情。

人在世间烟火里久了，需要跳脱，需要清凉。荷塘是暑日的清凉引子。

在此处游荡，一年几度，忘了是第几回。

那一大片荷塘，蓦然惊心，几百亩，一望有涯，被柳树挡住了。夕阳下，天与地寂静无声，荷叶新绿安然。树要古，古木肃穆，让人有敬意；青草要新，欣欣翠绿才有喜气，才有元气。面对这泱泱荷园，浩大饱满之气扑面而来，精神为之壮阔。

暮气越来越浓，先是起了一层淡淡的雾。不多时，灰沉沉的夜色来了，月也来了。月色撩人，也像淡淡的、蒙蒙的雾，又像袅娜的青烟，给人以居家的悠然感。风吹荷动，微微作响，月上中天。

古人说月色无可名状，却可以摄招魂魄，颠倒情思。日光健朗，有英雄气，月差不多是尤物吧，有一些脂粉气、轻柔气，荷塘月色更甚，多了清静、多了清凉、多了清逸，可赏颜色，可观情态，幽静迷蒙，让人心头松

软。

站在荷塘边，风是清凉的，月是清凉的。缕缕荷香裹着身体，片片皎白也裹着身体，似乎能透过肺腑，一股股凉意流入四肢百骸。人浸在清辉中，月似乎无所不在无孔不

荷塘月色

◎胡竹峰

入，心神与苍穹凝成一体，如水乳相融，又像雨雪交汇，着实有说不出的妙境。一时无我，让人忘了尘世的荣辱悲欣。幼时被母亲抱到庭前拜月，月亮不是兄弟不是姊妹，乡俗说是月亮外婆。在孩子眼里，外婆身上有月色的温柔。月色也有外婆的和气，所及之

处，皆为净土。

荷边是菜地。修长的小白菜，曲线玲珑。甘蓝半藏住绿色的菜心，莴笋呆头呆脑地立在风中，肥憨的南瓜懒洋洋地躺在地上，嫩生生的豌豆苗，墨绿的葱叶，一畦畦芹菜长得茂密。夜越来越深，野草上凝有冷露，触手一碰，手便湿了。月色朦胧中，但见远方淡褐色的山影，点点灯火与村舍相映，偶有几声犬吠。

夜风一次次拂起荷叶、荷花，月停在半空，冷光照着，茫茫一片。七月天，头上竟有凉意。空阔处，天上月与水底月辉映，只手探向水面，那月化作无数小碎片四散开来。这样的月色是多年前的往事了。故乡的夏夜，一轮金黄的圆月斜挂在门前的梨树上，洒下一

片清辉，半月院子仿佛被涂了一层银粉。目光所及，是一幅深幽空阔、安详静穆的山村图画。

去年冬天在川，车过僻静村落，见一大片枯荷，枯到极处，不存一丝绿色。冬日里水田残水盈盈，是另一种生机。水里的枯荷与水上的枯荷互映，枯到极处反而有奇绝之美，与眼前夏日的气象全然不同。有农妇在收红薯，忍不住接过锄头，挖了半块地。红薯一丛丛、一串串，紫红色，散在褐土上，有干净的富贵。



风筝会长成草

●贾平凹

今天上午，我突然想在河滩里放风筝。街上买风筝的都是些孩子，唯独我是大人。卖风筝的说：“给你娃子买的？”我说：“给我买的。”他睁眼看我，说：“你没一百哩？！”但我就是要放风筝，因为我又收到了你的信。华丽的风筝飞向尘灰的早春，应和了我按捺不住的喜悦，风筝还未飞高就一头扎下。我恨恨地想，带尾巴的东西不离窝，真没出息。这次放出，还没等它回头我就使劲往下拉，谁知它反而一蹿上去了。我就知道嘛，这混乱的枯草料峭的地气，如四周环山封闭，谁都想探出头往外看看。风筝走着秧歌步优哉游哉地上去了，真的抬起一只腿，像孙悟空一样上天了。我明白，是我让风筝去给太阳送一个笑脸，



顺便看看太阳的容颜，太阳也给了风筝通身的灿烂和温暖。

但是，我到底还是把风筝收了回来。这时风筝六神无主地飘飘落落，手中的线无奈地躺到地上。落下的风筝我没有捣烂，也没有送给那些孩子，我把它埋葬在土里，我想，它会长成一地芳草。

（意然摘自北京联合出版有限公司《带灯》一书，丰子恺图）

寂静荷塘上方的圆月，以澹远的夜空为背景，其色如银如玉，那里有先秦之光，两汉之光，六朝之光，隋唐之光，宋元之光，明清之光，更有今日之光。光照荷塘，光照山水，照着大地，投下一道道冷淡模糊的影子。

夜色无邪，月色又给无邪的夜色添了灵性。月越发明亮，风喃喃不休，轻如耳语，月光下的荷塘一动不动，平淡自然如展开一卷荷图。天际似有水意，人在凉

亭里坐着，一股野性的生气击面。

月慢慢向西边靠移，光华清嘉如圣境。没有古人纵舟酣睡十里荷花中的雅兴，然香气怡人，清梦甚惬，彼此无异。夜终是深了，凉风沁人肌肤，起身回去，人走月也走，藏身在一朵晦暝的云中。一时间，“暮从碧山下，山月随人归”的旧事兜上心头。

（田龙华摘自长江文艺出版社《雪下了一夜》一书，李旻图）

每一刻都是唯一

●[法]玛格丽特·尤瑟纳尔

◎段映虹 译

“我行将就木，”他艰难地说，“我对自己与花朵、昆虫和星辰相伴的命运无所抱怨。在一切都如梦幻般流逝的这个世界上，长生不老非我所愿。万物、生灵与人心终有一死，我并不为此感到惋惜。万物终将消亡固然是一种不幸，然而它们的美，一部分亦正在于此。

“令我无法释怀的，乃是万事万物无不独一无二。从前，我确信自己从生命中的每时每刻都获取了一些无法复现的启示，这构成了我隐秘的欢愉中最明了的乐趣。如今，我在垂死之际却为此羞愧不已，我如同一个享有特权的人，独自观赏了一场盛典，而这场盛典再也不会重演。”

（晓晓竹摘自上海三联书店《东方故事集》一书，曾孝濂图）





她在边境刻“中国”

◎雷册渊

这里是“中国西极”——新疆维吾尔自治区克孜勒苏柯尔克孜自治州（简称克州）乌恰县吉根乡。60年来，布茹玛汗·毛勒朵义务守护边境，在数万块石头上刻下“中国”二字。

有人说：“在这里，每一座毡房都是一个流动的哨所，每一个牧民都是一座活的界碑。”

1

在中国2.2万多公里的陆地边境线中，新疆占了1/4，其中，最西一段的1195公里位于克州境内。在这段曲折边境线的褶皱深处，有一个并不起眼的点——冬古拉玛。它是克州250多个通外山口之一，是帕米尔高原上通往吉尔吉斯斯坦的一处边防要隘。

1942年，布茹玛汗出生在克州乌恰县吉根乡一个贫苦的牧民家庭。新疆解放后，脚下的这片土地终于有了庇护，日子一天天好了起来。父亲总对她说：“身后这片土地是我们的祖国、我们的家乡，无论发生什么事，都不能把自己的家守小了。”

她始终记得父亲的叮咛：“你的身后是中国。”出嫁后，

布茹玛汗和丈夫来到冬古拉玛山口一边放牧，一边义务巡边、护边——防止人畜越界，同时为边防部队指路并提供生活帮助。

那一年，布茹玛汗一家被一场暴雨后的大洪水围困在一块高地上，水退后他们才得以逃生。劫后余生的布茹玛汗心想：如果我们死了，新来的人又怎么知道哪儿才是中国呢？

于是，不识字的布茹玛汗向人请教，学会了柯语和汉语“中国”的写法。每次放牧时，她就在石头上刻下“中国”二字。

“小的石头怕被风吹走，刻好字后还要用其他石头固定。”布茹玛汗说，“最开始没有工具，只能用尖石头刻，一天刻一块。遇到风雪天，手伸

出来一会儿就冻僵了，要放进怀里焐一焐才能继续刻。后来有了铁锤和钉子，就能刻得快些，一天能刻好几块。”

60年过去，如今，在冬古拉玛山口的边境线上，到处是刻着“中国”二字的石头，连布茹玛汗自己也说不清到底刻了多少块。

有人给布茹玛汗算了一笔账：她每天在冬古拉玛山口上走一趟，至少20公里，保守计算，这些年她至少走了几十万公里。边境线上的一草一木都刻进了布茹玛汗心里，她不止一次说：“我熟悉冬古拉玛山口的石头，就像熟悉自家抽屉里的东西。”

1986年7月的一天，布茹玛汗像往常一样放牧巡边，发现一块界碑似乎被人动了手脚。她用棍子反复丈量界碑与自己所刻的一块“中国石”之间的距离，确认界碑位置不对。她立刻赶回家中，跨上马背，一路奔驰60多公里，赶到边防哨所报告。

后来，经过仔细勘察，我方确定，界碑确实被人向我国境内移动过。经过协商交涉，界碑又回到它原来的位置。

2019年，中华人民共和国成立70周年，布茹玛汗·毛勒朵被授予“人民楷模”国家荣誉称号。她说，自己没读过书，没做过什么惊天动地的事，但中国在心中。

2

麦尔干·托依齐拜克是布茹玛汗的二儿子。小时候，麦尔干不理解，妈妈为什么把他们留在家里，自己却跑去巡

边、护边；除了管好自家的牛羊，妈妈为什么还要阻止邻居家的牲畜去山那边吃草。慢慢地，他似乎懂了。“每次上山，我们都能看见妈妈在石头上刻‘中国’。这两个字看得多了，祖国和家乡的意识也渐渐在我们脑海中生根。”

冬古拉玛山口海拔 4290 米，地形崎岖险峻，天气变化无常，即使在夏天，夜里的气温也会降到零摄氏度以下。一年的大部分时间里，刺骨寒冷的狂风一场接着一场，把鸡蛋大的石头吹得满地乱跑。人在山梁上巡逻时，必须手脚并用，一边走一边抓住身边的荆条，稍有闪失，就会被风掀下山去……

这里是边防连官兵巡逻的最后一站，战士们走到这里时，往往已人困马乏、给养耗尽。布茹玛汗总会算好每月战士们抵达的时间，提前为他们准备好干粮和奶茶。

麦尔干还记得，自己 16 岁时的那个秋天，暴雨来得毫无征兆。那天直到天黑，原本

预计当天抵达的 8 名边防官兵还迟迟不见踪迹。

布茹玛汗焦急万分，眼看情况不妙，她和麦尔干把馕和奶茶揣进怀里，披上塑料布冲进冰冷的暴风雨中。

母子二人深一脚浅一脚地向前摸索，几次差点儿滑下山崖。最后，他们俩在一处废弃羊圈里，找到了被困的战士。那时已是凌晨。

战士们看到布茹玛汗和麦尔干，真是又惊又喜。等他们接过二人怀中的食物时才发现，布茹玛汗已经冻得嘴唇发紫，无法站立。

还有一次，战士罗齐辉在雪地巡逻时被马掀翻，头撞到树干，失去了知觉。战友们发现他时，他的双脚已经严重冻伤。他们立刻抬起罗齐辉往不远处的布茹玛汗家赶。

看着罗齐辉冻得青紫的双脚，布茹玛汗心疼得红了眼圈。她一边把罗齐辉的双脚揣在怀里取暖，一边让麦尔干赶紧去杀羊——多年高寒山区的生活经验告诉她，若不及时将

战士冻伤的双脚放进热羊血中浸泡，他的脚很可能就保不住了。

很快，热羊血端来了，布茹玛汗把罗齐辉的双脚放进去轻轻揉搓，之后又放入掏空内脏的羊肚里热敷。渐渐地，罗齐辉的双脚恢复了血色和知觉……

3

两年前，布茹玛汗的双膝做了骨刺手术，虽然恢复了行动能力，却已离不开拐杖。即使这样，她还是常常让麦尔干带她去山口看看。在布茹玛汗的影响下，她的 5 个孩子都成了义务护边员。

多年来，布茹玛汗义务护边的事迹在西陲高原上传颂，越来越多的牧民在放牧时主动承担起义务巡边、护边的任务。

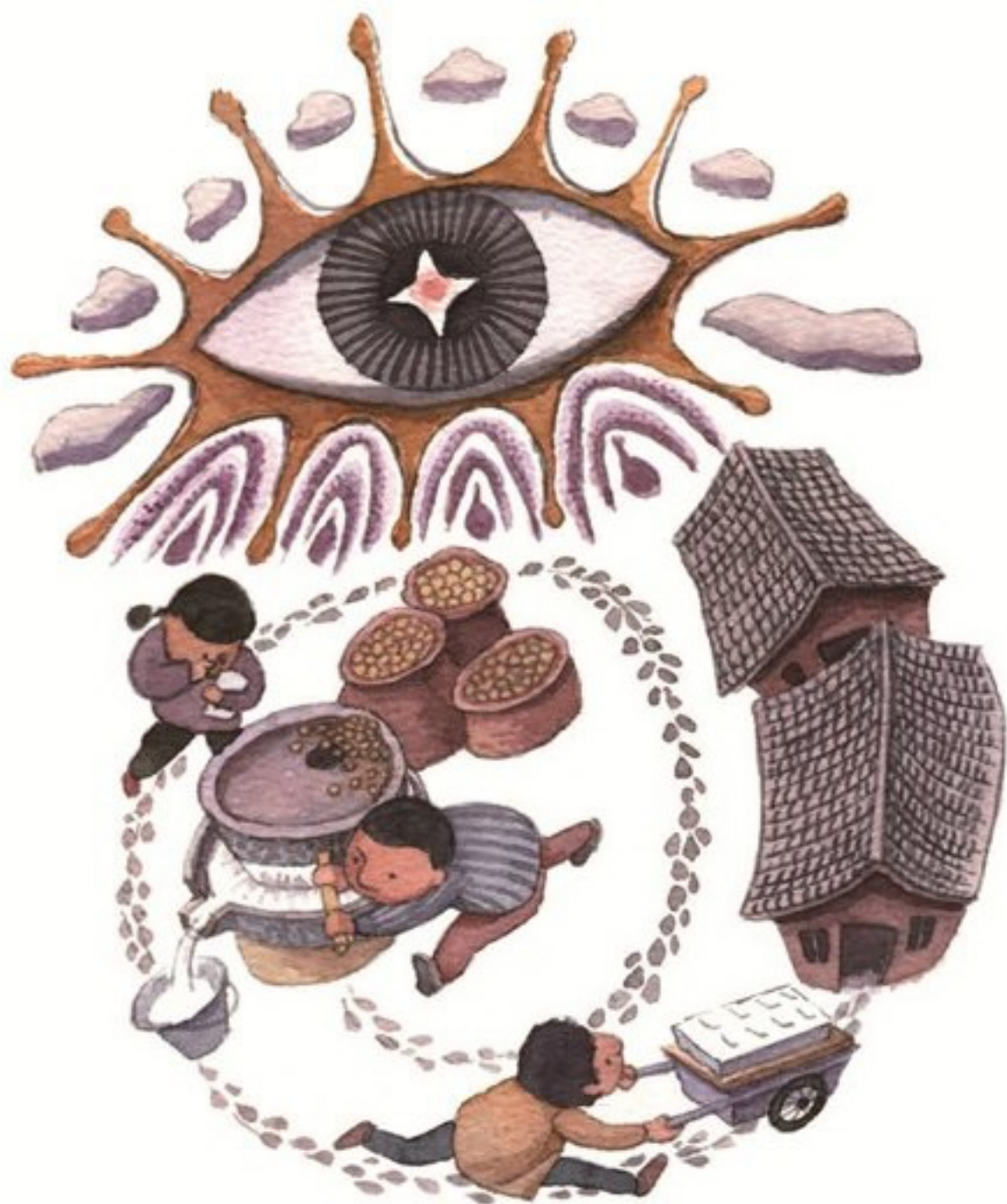
27 岁的古力司坦·库尔曼白克从吉根乡考入武汉大学，又回到家乡，成为一名义务护边员。在那个山口，他和同伴学着布茹玛汗的样子，刻了一块“中国石”，用油漆描了红。他们还种了几棵树，省下洗脸水浇灌它们，第二年竟然真的发了嫩芽……

“执勤房门口有绿树、有‘中国石’，天气好的时候，能看见丰茂的牧草和满山的牛羊。守在那里，真的就像守护着自己的家。”在褐黄色的群山和皑皑白雪之间，最鲜艳的是房子周围的国旗。这里，是中国境内最后一缕阳光照射的地方。

（朱权利摘自《解放日报》2021 年 5 月 17 日，本刊节选）



布茹玛汗和战士们在一起



教育专家沈祖芸在她的《全球教育报告》里讲了一个精彩的案例，我索性跟着沈老师去了一趟那里。

这是一所山村小学，坐落在北京市怀柔区的深山里，叫九渡河小学。

现在中国的山村小学，要说硬件，其实并不差，真正的问题是没有好的师资。要把一个外地毕业的大学生或一个名师派到山区教书，并留在那里，很难。如果名师才是学校资源的话，那九渡河小学面对的难题就无解。

2020年1月17日，学校来了一位新校长，叫于海龙。他干了一件事——在周边的几个山村贴了很多告示，招辅导老师。

告示贴出来一周时间，有80多人报名。你可能有点儿奇怪，村里能有什么辅导老师呢。有。是剪纸的、做豆腐的、做灯笼的、养蜜蜂的、养鱼的、养蚕的、榨油的、做饭的等等。

就是这样一些普通的村民，大家有的，也无非平日里农家谋生的本事。你可能有点

儿泄气，以为于校长能搞什么创新呢，搞了半天好像也就加了几门兴趣课。

于校长要求孩子，不仅要把豆腐做出来，还要卖出去。在这个挑战下，学校里原本的各种文化课程就被融进来了。

怎么把豆腐做出来，科学课的内容就加进来了；怎么把各种成本核算清楚，各项收入记录明白，算术课的内容就涵盖进来了；还要卖掉豆腐，卖给其他学校的食堂和周边的餐馆，要写文案，广告能打动人，语文就应用起来了。

豆腐课的引入，只是引了一个壳，一项挑战，而国家课程标准要求的那些知识点，被于校长装进了这个壳里。磨豆腐需要计算黄豆和水的比例，孩子们提前就学会了。了解重量单位的换算关系，学会使用仪器测量质量、体积和温度。这些内容，孩子们一边做豆腐，一边就全掌握了。

类似的课程还有很多：木工课、烘焙课、瓷器课、传统手工课、养殖课、蔬菜栽培课……带着真问题，去满世界寻找解决方案，这才是学习本来该有的样子。在这所山村小学，这些被真切地实现了。

这仅仅是学校在周边的村子里找到了资源吗？不，四周的村民也有收获：磨豆腐、做木工、种菜、养鸡，这些事对村民来说，原来只是生计。而现在，九渡河小学的一个邀请，让他们成了老师。

你可以想象，他们的生活被“老师”这个新的身份点燃了，这在中国的乡土社会是何等的荣耀。我和他们中的一些人聊过，他们跟我说，从来没有像今天这样，热爱自己的这门手艺。

你看，不仅是学校有了资源，周边的村子、周围的人，也因此被照亮，有了光彩。学校和村子之间的关系，也因此改善了。

孩子在社区里长大，整个社区滋养孩子，而孩子给社区带来希望。

我在九渡河小学的大门口，看到墙上写的校训，其中有一句：“脚下有根，眼里有光。”

为什么眼里有光？因为孩子们是在解

脚下有根，眼里有光

●罗振宇



90岁的尊严

●郑宪

半年前，母亲在医院换了个髌关节，这是个大手术。我们知悉，90多岁的老人做全麻手术，风险巨大。母亲进入医院时就对我们说：“你们做任何决定，必须告诉我。”我们奉命，问她是否开刀，母亲就一个字：“开。”她懂的，不开刀，以后的生活将毫无质量可言。

母亲术后不到两个月，开始走路，硬撑着站立起来，手扶一辆助步车。先在小小的屋子里走，之后到外面的楼道走。先走一大圈，接着走两大圈。3个月后，能走4大圈。走路时，她的步伐从停顿到连贯，速度从缓慢到正常，脸色慢慢由苍白转为红润。

一次午后在楼道散步时，我和母亲走过一间双人病房。见房中两位老人，在门内借助一把有靠背的椅子，你爬上去，我下来；我爬上去，你下来。他们用手奋力扒着门缝，呼叫，要破门而出，门却被外面的一根绳索牢牢绑定。

母亲见了，忙说：“快去叫人啊！”护士飞奔而来。我们才了解到，护工被两个老人折腾得一宿未睡，中午想睡一会儿，又担心两个老人出门发生意外，干脆用白绳系紧门把以求“安保”，结果护工睡过了点。

门开了，两个老人围着母亲，向“大姐”倾诉委屈。母亲这一刻，俨然成了救世英雄。

春天来了，母亲扶着助步车，

可以从三楼楼道走到楼下花园。

那天我和母亲款款闲行，迎面见一个也扶着助步车的人。那人看上去很儒雅，戴一副宽边玳瑁眼镜，头则木木地转动。

母亲对我低语，语气充满敬意：“那是李教授。”几年前，一次中风让他倒下了，现在他能够站起来，一步步慢节奏地走路，从楼上走到花园。

李教授移步到我们面前，向母亲微笑着说：“大姐，你走得比我好，我要向你学习。”母亲也笑着说：“你也走得好，比我稳。”他们互相赞美鼓励，扶着各自的助步车，缓缓交错而过，点头，挥手。

走过去，母亲对我说：“你一定猜不出李教授的年龄。”我是没猜出，李教授一头没掺几丝白发的黑发误导了我。“他也刚过90岁呢，当然，是虚岁——还是小弟弟。”母亲有点儿倚老卖老。

我记住了这个温馨美好的时刻。

（秋树摘自《今晚报》2021年5月28日，许航图）

决具体的问题，是真的在寻找答案。那么，根在哪里？根就在附近的村子里，在附近的人那里。

所以，沈祖芸说了这么一句话：“教育资源

其实无处不在。”

资源就在你身边。

（张秋伟摘自罗振宇2021“时间的朋友”跨年演讲，尹成伟图）



1

在“大象一路北上”成为热点之前，近几年，大象闯入人类居所这样的事，在西双版纳、普洱已不算罕见。在大象“为何出走”这个问题上，专家有不同的答案。

也许没人真正理解大象的

心思，我们只能从事实的变迁中寻找蛛丝马迹。栖息地的减少，在西双版纳是一个明显的事实：大片单一的人工橡胶林，取代了原始的、物种丰富多样的森林。

大象是无法穿过大片橡胶林的，因为在橡胶林里它们找不到食物。橡胶林有“绿色沙漠”“抽水机”之称，会吸走

土壤中的大量水分，制约其他植物生长，而每天要进食六七百斤食物的大象，习惯边走边吃。

人类的都市、公路、水电站、橡胶林，把热带雨林切割成零碎的网状，大象要迁徙寻找食物，就不得不跨过城镇、公路和农田。

然而，只有雨林，对大象而言并非最理想的生活场所。在漫长的时光中，人类和大象形成了某种共生关系，这归功于人类原始的刀耕火种的生活方式。过去的雨林中，不仅有野生动物，也有人类。类似基诺族的南方山地游耕民族，在雨林中开垦部分农田，轮耕轮歇，大约8到10年后，土地生产力下降，人们便换地烧荒重新开垦。人类迁徙离开之后，自然生长出草木、野生果的轮歇地，便成了野生亚洲象的食物天堂。

一系列历史变迁和影响，共同导致了今天大象的出走。山地游耕民族生活方式的变化、“计划烧山”的废除，实际上大大影响了大象在雨林生活的便利性，让雨林逐渐不再是大象的最佳觅食场所。

人到哪儿，象就生活在周边——曾在西双版纳州林业局工作、如今为西双版纳州热带雨林保护基金会顾问的曹孟良认为，这也是今天大象经常闯进农田偷吃、搞破坏的原因。

2

近几年一直在西双版纳推动雨林修复、野生象保护的张

野象出走后

●邱苑婷





锡炎，9年前从中央电视台辞职，离开生活了20多年的北京，回到家乡云南。机缘巧合，他开始帮扶当地茶农，随后进入西双版纳州热带雨林保护基金会任副理事长。他相信，雨林修复是目前改善人象关系的重要工作。

已不可能退回到原始的刀耕火种的生活方式，但至少，他们可以先推动“退胶还林”——由雨林保护基金会发放免费树苗，让农民重新种植多样化的其他经济林木或名贵树种，一点点修复被橡胶林蚕食的雨林，还大象更多的栖息地，减少人象争地的现象。

最容易遭殃的农田通常在雨林的边缘地带，农民以前总因为大象糟蹋自己田地里的农作物而心生不满。久而久之，他们便不愿绕远去耕种，“飞地”逐渐变成“荒地”。

曹孟良设想，如果把那些雨林边缘的荒地租下来，支付管理费让农民继续耕种，但告诉他们，这是为大象种的食物，会怎么样呢？

然而，哪怕租下几百亩地种粮食，对大象来说也仅是杯水车薪，而且人工种植作物营养单一，无法从根本上解决大象食源的问题。在意识到“象逐人居”的关系后，今年曹孟良提出了新的思路——保护区周边的农地轮耕轮歇，依旧是雇农民为大象种植作物，撂荒的年份让土地自然生长，作为大象的食源地。

为了让这个计划落地，曹孟良、张锡炎和当地保护部门

的工作人员一起，开始了四处勘查村落和游说农民的工作。

无论保护野象还是修复雨林，说服人心的工作永远是最难做，也最紧要的一步。好比退胶还林，让农户把能赚钱的橡胶林砍掉谈何容易，他们大多缺乏环保意识，只关心眼前的经济利益和生活。

但张锡炎和团队硬磕了下来。

3

路过橡胶林时，西双版纳州巴飘寨的刀三让我们注意空气中的气味。“这是废胶的味道，”他想了半天，比喻道，“就像臭脚丫子味。所以我们当地人都开玩笑，说割橡胶赚的是臭钱。当然，不管臭不臭，有钱赚就是好的。”刀三扯着嘴角苦笑了一下，“就是有点儿太辛苦。”

夜里气温低，胶汁不易凝结，定好凌晨两点的闹钟，趁着半夜时分劳作，是割胶农民的日常。刀三家的橡胶林在基诺山上的老巴飘寨，寨子里的人大多是基诺族。千百年来，基诺族祖辈住在雨林里，以游耕为生。直到近几十年，雨林被划为保护区，他们才搬出雨林，过上定居生活。2005年，橡胶价格飙高，最好的时候，村民割一天能挣好几千元，于是巴飘寨好多村民改种了橡胶树——一把火烧了山头，齐齐整整地种上细瘦的橡胶树。

废胶气味从那时开始弥漫老寨。当时村民还不知道橡胶

树堪比“抽水机”的威力，只是发现树下的土地开始有干裂的细缝。

张锡炎第一次进巴飘寨想推动“退胶还林”时，当村主任的正是刀三。头一遭来，刀三就给了张锡炎一个下马威。他挨家挨户请村民喝小酒，让村民抵制“张老板”进村，原因是“不能让外面人来村里搞破坏”，还把带张锡炎来村里的侄女小布（全名布鲁都）骂了一通。

小布是张锡炎帮扶的第一家茶农。张锡炎本想给些钱资助，但小布拒绝了，只提了一个要求：“张老师，你能帮我卖茶吗？”

除了橡胶，茶叶是当地农户另一个重要的经济来源。但农户没意识到的是，在橡胶林下混种茶叶，会严重影响茶叶的售价。橡胶林易生虫害，需要大量打药、撒硫磺粉杀虫，容易影响周边茶叶的口感和质量——巴飘寨因为大片种植橡胶林，普洱茶鲜叶前些年只能卖到七八元一公斤；而同在基诺山上，曾因海拔过高不适宜种橡胶的亚诺寨，如今反而因祸得福，今年古树茶鲜叶卖到了200多元一公斤，差价达到几十倍之高。

但这个道理，如何能让农户们明白？张锡炎一边给刀三做工作，一边请来了曹孟良——他本就是基诺人，村民对他天然多几分信任。张锡炎至今记得曹孟良在台上极其诚恳地说：

“我们基诺山的普洱茶，以前在普洱六大古茶山里是顶



级的，现在一公斤鲜叶只能卖到七八元，而旁边象明、易武，人家的小树茶都能卖几十元一公斤，为什么？原因就是生态环境被破坏了。”

4

大概一年后，看到小布家在张锡炎的帮助下脱贫，买车盖新房，刀三的态度慢慢变了。但对于砍掉自家的橡胶林这件事，他还是非常犹豫。

直到有一天，张锡炎突然接到刀三的电话，说橡胶林已经砍掉了，让他赶紧来。张锡炎去了，眼见一片焦黑的橡胶林地，像刚被火烧过的样子。

“这是老天让我砍的。”刀三对张锡炎说，前一天恰好打雷下雨，雷劈中了七八棵橡胶树。这让刀三下定决心，趁这个机会，把自家那片20多亩的橡胶林都砍了。

话是这么说，其实刀三有更实际的考量：他如今已经四五十岁，年纪再大一些，便割不动胶了，读高中的儿子将来也不可能继续从事这行。橡胶林要是不能带来收入，还不如砍掉。

就这样，刀三成了巴飘寨头几个参与首期雨林修复项目的人，在砍掉橡胶树的地里种下新的树木。张锡炎则利用自己在北京工作时攒下的资源，推动外界人士有偿认领树苗；同时组织雨林穿越活动，发展深度生态旅游，让刀三这样从小熟悉雨林的基诺人当雨林穿越向导，轮流组织村民准备最

地道的基诺菜，招待城里来的游客。

所有这些进账，既给村民带来额外的收入，也补充了雨林修复的经费来源。2018年年底，刀三收到了第一笔树苗管理费，厚厚的一沓现金，1万多元；当年一同参加的另外几户，也各拿了几千元。张锡炎至今还记得，当时村党支部书记阿明一激动，把自己领到的钱撒得满地都是，惹得在场的人哄堂大笑。

从2018年的七八家，到2019年的19家，再到2020年的三十几家，慢慢发展到其他村，西双版纳参加雨林修复项目的农户数量每年都在增长。截至2020年年底，他们一共种活了18424棵树。今年，巴飘寨的村民甚至开始主动问现任村主任和党支部书记，还能不能参加雨林修复项目。

巴飘寨历史上很少受到野象侵扰，村民们其实并不知道，他们所参与的雨林修复项目和大象之间有什么关系。

但他们知道，茶树要是种在树种丰富的地方，茶叶就会吸收周围树木的香气，比如桂树旁边的茶树可能沾染些许桂花香，这些最终都会体现在茶的价格上。以前，因为大树会遮挡茶树的阳光，影响茶叶产量，不少茶农会偷偷在茶地边的大树上割一圈树皮，让大树自然死去。2019年，西双版纳大旱，很多茶树被晒死，只有依托大树庇荫的那些茶树幸存下来。

对当地农民来说，这就是

活生生的“生物多样性”的案例。

张锡炎还记得自己初到西双版纳时，曾作为一名普通游客去野象谷。那时他还不知道，野象谷的后门，就坐落着亚洲象种源繁育及救助中心。那里寄养着10多头野象，有的因肇事或伤病无法自理，有的因天生有缺陷而被象群遗弃。比如，救助中心里人人都知道的小象“羊妞”。它被发现时刚出生不到一个月，身上有多处脓肿创伤，奄奄一息地躺在农户的柴房旁。因为有先天性心脏病，它被象群遗弃。村里一位老婆婆发现了它，给它喂水，打电话到救助站。经过数名专家抢救、4位“象爸”养育员24小时轮流照护，这只小象最终被救活。

“羊妞”的第一任“象爸”陈继铭后来想，象的确是一种聪明的动物。它们当初一定是知道自己养不活生病的小象，也无法带它迁徙，便有意把小象遗弃在人类村落，将救小象的希望寄托给人类。

从野象谷出来，驾车行驶不远，便是被防象围栏围起来的香烟箐村。防象围栏是粗大圆润的金属杆，看起来像极了一根根粗壮的大象腿。如果有亚洲象出没的预警，围栏门就会关上。此刻一切安好，围栏门大开，村里是玩耍的孩子、散步乘凉的村民，围栏上贴有带可爱小象标志的标语：“大象是人类的朋友。”

（敬 奇摘自微信公众号“南方人物周刊”，索 焱图）



自己是开悟的障碍

●蔡志忠

信徒问苏菲：“你是如何开悟的？”

苏菲说：“是因为一只狗，我才开悟的。”

信徒问：“狗是你开悟的导师？”

苏菲说：“有一天我看到一只狗站在水边快渴死了。每次它探头到水边想喝水，就被吓一跳，因为水里有一只狗。”

信徒又问：“然后呢？”

苏菲说：“最后它渴得实在受不了，顾不得恐惧便纵身跃进水中，发现水中的狗不见了，原来无法喝水解渴的障碍只是自己的影子。由这件事我发现，阻隔我的障碍是我自己，于是便顿悟了。”

（龙之言摘自现代出版社《自然箫声的微笑：〈庄子〉解密》一书）

忠诚胜于任何美德

●〔英〕阿加莎·克里斯蒂

◎王霖译

我把朋友分成两个投勋体系，一类是叛鼠勋章，一类是忠犬勋章。我们有时候会谈及某人，说：“哦，是的，我们要给他一枚忠犬勋章，第一等的。”或者说：“我们要给他一枚叛鼠勋章，第三等的。”叛鼠并不多，但有些是你开始没有看透的，误以为是知心朋友，一旦你的名声变得不大好



听，他们就会立刻冷落你。这个发现当然让我更加敏感，更倾向于避开人群。另一方面，我发现许多朋友能够始终如一地待人，对我的爱护和关怀比以前更深。

在所有的品行中，我最推崇忠诚，它远胜于其他所有美德。

（司志政摘自新星出版社《阿加莎·克里斯蒂自传》一书）

世间有情莫过时光

●〔意〕达·芬奇

◎李洋译

人们喜欢埋怨时光如梭、冷漠无情。其实，岁月的流逝何其漫长。况且，我们从自然那儿获得了记忆的能力，使经历之事，历历在目。

对于历经之事，记忆并不能给它一个确切的时间。遥远的过去犹如昨日。不过几日之前，又恰似经年。同样的，眼睛视物，感受到的距离也如幻觉一般。远处阳光下闪烁的物品，似乎触手可及。眼皮底下的东西却又似乎远在千里之

外。

（六月的雨摘自石油工业出版社《达·芬奇智慧笔记：给生命一个浅浅的笑》一书）

三股伟大的力量

●张笑宇

在古代社会与现代社会的转折中，有三股力量显得非常关键。

第一股力量叫作“伽利略的力量”。伽利略讲过两个世界体系，古典世界是静止的体系，现代世界是以运动为永恒的体系。运动是现代社会存在的方式，我们要在变革中适应这个世界——最好的状态就是不断地应对挑战，在挑战中不断适应，然后学会生存。

第二股力量叫作“伏尔泰的力量”——自由的力量。伏尔泰希望打开人们的头脑，希望大家不要被教会的神学所束缚。

第三股力量叫作“培根的力量”——科学方法论。只有通过科学的方式，进行一点点地验证，人们才能创造奇迹。培根有一个粉丝，叫塞缪尔·哈特利伯。他说，现代社会创造财富的本质叫“知识炼金术”。古代世界获取财富的途径不外乎来自土地、商贸和征服。但是，一旦掌握培根的科学方法论，人类就可以利用知识源源不断地创造财富。✿

（李金锋摘自微信公众号“新京报书评周刊”）



我们心里的“大象和骑象人”

◎陈海贤

有一项医学调查显示，假如心内科医生告诉病情严重的心脏病患者，如果不改变个人生活习惯，比如吃得不健康、不运动、抽烟等，他们将必死无疑，结果也只有 1/7 的人会改变自己的生活习惯。其余 6/7 的人是不想活了吗？当然不是。他们肯定也知道该怎么做，却依旧没有改变。

事实上，我们的躯体里有两个自我，一个是感性的自我，一个是理性的自我。心理学家乔纳森·海特曾用一个有趣的比喻来描述两个自我之间的关系。他说，人的情感就像一头大象，而理智就像一个骑象人。骑象人骑在大象背上，手握缰绳，好像在指挥大象。但事实上，和大象相比，他的力量微不足道。一旦和大象发生冲突——骑象人想往左，而大象想向右时，他通常是拗不过大象的。

对改变而言，理智提供方向，情感提供动力。如果人的理智想达成改变的目标，就需要了解情感这头大象的脾气和秉性，利用大象的特点，才能事半功倍。否则，改变将非常困难。

大象的脾气有两个特点：

第一，它的力量很大，一旦被激发，理智很难控制它。

第二，它受情感驱动，既容易被焦虑、恐惧等负面情绪干扰，也容易被爱、怜悯、同情、忠诚等积极的情绪影响。

那么，什么是期待的好处，什么是经验的好处呢？

期待的好处是想象中的好处。比如，每天早起跑步，会让

人更有精神；不拖延会让人更高效地完成工作，更有成就感。但这些都是想象出来的，我们可能并没有深刻地体验过这些好处。相反，我们体验过睡懒觉时被窝的温暖、打游戏的快乐、胡吃海喝的刺激，这些都是经验的好处。

期待的好处发生在未来，而经验的好处发生在过去或者当下。当期待的好处和经验的好处发生冲突时，虽然骑象人想要寻求期待的好处，他身下的大象却不由自主地转向了经验的好处。

大象为什么会被经验的好处支配呢？操作行为主义的创始人伯勒斯·斯金纳曾经设计过一个斯金纳箱。这个箱子里有一群鸽子，鸽子一开始在箱子里漫无目的地迈步，可是，假如它做了某个特定的动作，比如用嘴啄了实验员画的一个圈，或者用脚踩了笼子里的杠杆，就可能

有食丸掉下来。几次以后，鸽子就会不断重复这类动作，我们就可以说，鸽子的动作被食丸强化了。如果给鸽子一个特定的刺激，比如亮红灯的时候啄不会掉食丸，亮绿灯的时候才会掉，鸽子也能很快掌握这个规律。在这个实验里，灯光的颜色就是刺激，而鸽子做了动作以后出现的食丸就是强化。

人的某些行为也是依据这样的原理被塑造的。我们可以把强化看作经验的好处，一旦我们因实施某种行为获得了好处，它就会被保留到经验里。哪怕我们没有意识到，它仍然会影响我们的行为。

强化不仅有正强化，还有负强化。正强化是一个人表现出某种行为时，获得了更多他



想要的结果，从而让这种行为得到巩固。比如，获得高额奖金会让一个人努力工作。而负强化是当一个人表现出某种行为时，他不想要的结果减少了，从而使这种行为被巩固了。比如，为了防止奖金被扣，一个人也会努力工作。我们可以这么理解，正强化的好处是“增加快乐”，而负强化的好处是“减少痛苦”。

我曾接待一位来访者，她当时大学刚毕业不久，在一座陌生的大城市工作。每晚下班后，她都会搜寻当地有名的小吃店去吃东西，而且吃的时候总是控制不住自己，即便吃撑了也不能停下。她很苦恼，想要改变。

她告诉我，她所在的公司是一家世界五百强企业，工作压力很大，经常要加班到晚上八九点。她一个人租房子住，回去后屋子里空荡荡的，因此，寻找美食就成了她唯一的娱乐方式。每天下班后，她都会坐上地铁，到市区找家小吃店，一边吃，一边看着熙熙攘攘的人群，感受闹市的烟火气，结果吃着吃着就吃撑了。

在这个例子中，引起行为的刺激是什么？是美食吗？并不是，是孤独。

那么，与刺激相对应的行为是什么？不是吃，而是包括吃在内的挤地铁、到闹市区、看着人群并感受烟火气这一系列行为。食物当然是一种强化，但重要的不是美食，而是寻找食物的过程和吃东西带来的感官刺激可以缓解独在异乡的压力和孤独感。

说到孤独时，我看到她眼里有泪花，便知道我说的是对的。于是我对她说：“人生已经如此艰难了，你不需要完全否定吃，这毕竟也是一种减压方法。最重要的是，你要找一个更健康的替代方式，比如跑步健身、参加读书俱乐部、跟朋友看电影等，用它们代替吃。”我建议她每周三五去试验新方法，二四六用“吃”这个老方法，看看哪个感觉更好。最后，她找到一家羽毛球俱乐部，还在那里认识了几个新朋友。慢慢地，她能够控制自己的饮食了。

改变失败的时候，责怪自己是没用的，因为我们的行为并不是独立于环境而存在的。所谓的好处或者坏处，其实就是我们与环境交换信息、获得反馈的过程。刺激和强化就是我们



老人

●亦 舒

经过观察，我发觉老人可分两种。

一种到了八九十岁，凡事都已看开，性格豁达乐观，什么都能包涵容忍，一切都无所谓。简直有御风而行的逍遥潇洒，

衣食住行均随和之至，钱财更是身外物，除必需品之外，均布施亲友，平日嘻嘻哈哈，绝不谈生死问题，只挑当年逸事来说。这样的老人，活至耄耋，也受晚辈尊重欢迎，躯体虽然老化，思想却充满智慧，不枉此生。

另一种老人越活越斤斤计较，益发纵容珍惜自身，对于一杯茶、一碗饭，甚至一盆洗脸水，均啰啰唆唆，百般挑剔，再好也不够好；子子孙孙，人人叫他生气，没有一人合眼缘，个个言语无味，话不投机。故此，他一定要自作打算，自私自利，一意孤行，无须替任何人着想，天地虽大，只有他一人至尊至大。这种老人往往叫晚辈退避三舍，相处时如同应付难缠的老板。

我老了会是什么样？假使真能够活到那种年纪，即使死性不改、挑剔如故，至少在表面上，自问可以做到平易近人、和蔼可亲。这是做人最起码的功夫。

（丁 丁摘自湖南文艺出版社《刹那芳华》一书）

与环境建立联系的方式。了解了这一点，我们就能触及改变的本质了。

改变的本质，其实就是创造新经验，用新经验代替旧经验。创造新经验需要通过新的行为，获得新的反馈、新的强化，并切身体验它。切身体验的经验，信息浓度非常高，这跟听来的、看来的道理不一样。如果只有想象中的期待，而没有新行为带来的新经验，改变就很难发生。

（从 容摘自台海出版社《了不起的我：自我发展的心理学》一书，毕力格图）

找个给自己“浇水”的中国太太

●橙子

有人说，老外固执起来，比晚清留辫子的遗老还要固执。这话安在约翰头上，再合适不过。明明是一个金发碧眼的白人，骨子里却逐渐成为一个中国人——不，比中国人还中国人。

翠萍到加拿大留学，在一个画展上和约翰相遇。当时翠萍28岁，约翰38岁，从相识到结婚，就3个月。缘分真是一个奇妙的东西，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了。

自从和翠萍结婚，约翰的生活发生了翻天覆地的变化。最明显的是大家都不叫他约翰了，而跟着翠萍叫他老岳。

老岳出门前，拿着翠萍给他买的中国男人常用的那种公文包，里面装着两个保温杯，一个装咖啡，一个装枸杞。还有一个包，装翠萍妈妈做好的午餐，到了公司，只需加热。

单位的同事觉得很奇怪，

为什么同样是公司董事级别的，老岳家里就很有钱，随时可以出国旅游、晒太阳、滑雪、给孩子们报各种各样的兴趣班，他们却没有钱。老岳说：“可能是因为我娶了中国太太，中国太太会攒钱，中国太太能旺夫。”

老外不懂什么是旺夫，老岳就解释：“相当于我是一棵树，我太太天天给我浇水，我就长得旺，有钱。”有“单身狗”听到这个理论，私下跟老岳说，也想找一个给自己浇水的太太。老岳回家对翠萍讲，翠萍用家乡话给妈妈讲，大家笑成一团。

老岳周四的午餐里常常会有几块岳母做的臭豆腐。翠萍说：“久别的情侣相见会拥抱、哭泣，实则是幸福、美好的感觉。臭豆腐就是这样，你把它加热到一定程度，那饱满

的热情会紧紧地拥抱你，悠长、浓郁、香糯，缠绕唇齿，绕梁三日，余音袅袅。”

岂止是余音，老岳把臭豆腐一热，整个公司都炸了，满楼道弥漫着臭豆腐的味道。有同事捏着鼻子抱怨，谁这么大胆子……查了半天，原来是老总在吃，老总的解释是：“情侣在拥抱。”

大家乐疯了，有人说：“太好了，我可以让太太做韭菜盒子吃了。”有人说：“这真的好吃吗——不过既然是浇水太太说的，应该……尝一尝？”

谁能想到，老岳还是小岳的时候，是个叛逆少年。18岁那年，他和父母大吵一架，被父母轰出家门，从此一个人上学、求职、决定婚姻大事，和父母鲜有往来。

翠萍是一个温柔伶俐的女子，从老岳那里要来公婆的地址，三天两头送点炒饭、汤圆、饺子、米粉。



张爱玲说，女人通过男人的胃抓住男人的心。美食岂止能抓住男人的心，更能抓住所有人的心。温润的一日三餐能让人心变得柔和愉悦。

慢慢地，公婆和翠萍全家都有了来往，除了老岳。有时候，婆婆会带来她做的烤面包。

公公卧病在床，婆婆每天用轮椅推着公公晒太阳。翠萍认识一个同乡，开了间中医诊所，她就领着公公去调理。治疗了两个月，公公居然能自己走路了。那天公公提前走到大门外迎接翠萍，让翠萍看他怎么一步一步走回家。

公公要感谢那位中医大夫，他不知道从哪里打听到，感谢中医大夫要送一面锦旗。公公花了10美元买了一面锦旗，一家人带着同样惊诧不已的邻居老头儿、老太太，浩浩荡荡十几个老外，拿着锦旗，去看那位神奇的中医大夫——这场面，实在有趣。

中医大夫羞涩地收下锦旗。他万万没想到，离开故土几万里，居然有一群白人用中国人的方式表达谢意。

一天，翠萍和妈妈发生争执，妈妈一气之下就要收拾包袱回国。走到门口，碰到老岳下班回家，妈妈哭着用家乡话诉说一通，老岳用英语劝慰，最后，他给妈妈一个大大的拥抱，把包袱拿过来，柔声说：“妈妈不要走。”妈妈居然懂了，说：“你比我女儿对我还好。”老岳居然也懂了！

这奇妙的过程，只有旁边的翠萍听明白了。一边是家乡



“结婚以后，我和性子严苛的婆婆同住。家中炊事，原是她一手包办的，可是，我一入门，她便绝迹厨房了。记得有一回，公公请了许多客人来吃饭，我在厨房忙着准备，她闲闲地坐在凳子上纳凉。我实在忙不过来，低声下气地央求她帮我剥一些蒜头，她却冷冷地应道，蒜头剥了，手指黏腻，很难清洗，你自己弄吧！”

告诉我这一则陈年旧事的，是我的婆婆。

此刻，她的面前，正高高地堆着蒜头。她一手执刀、一手拈着小小的蒜头，刀子轻轻一刮，手指速速一剥，薄薄的蒜衣，便徐徐掉落，露出蒜肉。她一边剥，

一边把手指伸入桌上那碗清水里，嘴角含笑地说：“剥蒜头，可真的很黏手呢！”

婆婆花了整整一个早上为我剥这两公斤蒜头，将它们搅成蒜泥，放在冰箱里，方便我随时取用。

我的婆婆犹如一面筛子——她以宽阔如海的胸襟，把旧时代、旧家庭里那些不合理、不可取的传统

一一筛掉，也把一般人性格里的污点、缺点、弱点全部筛走。

留在筛子里的，是闪亮如黄金的特质，宽容、宽厚、宽大，和她相处的人，永远能宽心。

（陈海蓉摘自新浪网作者的博客，三鱼二禾图）

筛子

●尤 今

话，叽里咕噜的，中国人都不一定听得懂，一边是英语，可是事情完美解决了。可见语言并不重要，重要的是你爱我，我也爱你。

春天到了，翠萍、老岳带着全家人去挖荠菜，鲜嫩多汁的荠菜配上五花肉包饺子，该

是怎样的美味，能吃出春天的感觉。

妈妈把翠萍的公婆也叫来了。晚上包饺子的时候，翠萍发现，老岳在教婆婆怎么擀饺子皮。

（陆 鹿摘自《生活潮》2021年第5期，小黑孩图）



水上勉写过一本书，直译就是《吃土的日子》。书的缘起是一群杂志社的编辑，怂恿他在轻井泽的山庄里住了一年，利用手边现成的材料，也就是地里应季采集的菜蔬水果，依照他小时候在寺庙里做小和尚时习得的素菜烹饪方式，料理三餐并写些食记。

写吃食时，引经论典，在写作中是很常见的。水上勉的特别之处，是他写吃食的时候，引的是禅宗故事，并加以诠释，在饮食中悟道。他九岁就到寺庙出家了，性格得以在大师兄和住持的精神塑造中成型。师父并没有成天传授佛学典籍，而是在琐事中指导他。

比如洗完脸，大师兄会说：“怎么可以把洗脸水随便乱倒？应该浇在树根上。”他一放学就要去寺庙帮厨，洗菠菜时，顺手扔了被很多泥巴缠绕、很难清理的根部，住持就走过来：“不要把最好吃的部分扔掉。”僧人的生活非常俭省，每次客人来了，住持就对他：“去地里看看，能弄出点什么菜来？”水上勉就去地里采摘，与土地磋商，即兴发挥出待客的菜式。

他的菜谱也简单，很少超过五个程序，取材也不高端，但是手法充满了惜物之心。他几乎从不提起师父的传道，倒是记得住持教过他很多做菜细节，这是与生活相连的鲜活记忆。比如寺庙做梅干的手法很细致：将雨季淋过雨的梅子

采摘下来，还要等着配它的紫苏慢慢长好了，一起腌制。在七月最热的日子里晾晒，如果受潮了，就得全部用梅汁重新擦过再晒。

吃土的日子

●黎戈

禅宗的修行就是：具体入微。把一根萝卜的各个部位都加以利用，细细理出，做出美味的食物，这就是精进。不同的风土，会长出不同滋味的食物，轻井泽水上家的萝卜，特别辣，有股浓重的萝卜味，这是因为轻井泽的土地深情地改变了萝卜的质地。而这种萝卜的个体意志，也必须好好地尊重，吃的人应当细细品尝。

他还说起一个故事，日本僧人到中国求学，看见一个典座（寺庙的高级管理人员，负

责僧众的衣食等杂务）走了三十多里的山路去买香菇，僧人很吃惊：“你这么大的年纪，怎么不在庙里坐禅辩道、思考公案呢？”而典座作为采买的厨师，尽心致力于服务僧众，心无旁骛，这就是“道”。

一月，所有的植物都在休眠，只能用菜干和豆腐做菜。一块微不足道的豆腐，要洗了又洗，用海带酱油汁慢煮，一边看书一边候着，把滋味都煮进豆腐。食材没有高下之分，野菜也能让人尝出土地的味道。

水上勉出生于一个贫苦的木工家庭，父亲每天都要进山伐木，带的饭盒里，下饭的只有大酱和盐，然后父亲会在干活的地方周围，即时寻找土当归或榎木芽果腹，以这样简素的方式生活着的父亲，却活到





我认识这对日本厨师父子已经30多年了，如果不是厨师告诉我他父亲的故事，我也许不会如此念念不忘。

关于他的父亲，他是这么跟我说的：“家父做厨师整整40年，在这期间，总有一对恩爱夫妻到店里用餐。每到他们俩的结婚纪念日，他们一定会提前打电话预约。每年，夫妻俩都身穿和服，仪式感很强。父亲有感于这对夫妻的幸福，每回料理都做得非常讲究，每一道都是倾力之作，这也是让夫妻二人感激的原因。家父做厨师第35年时，被确诊患上了帕金森病，手会颤抖，已经不能再做料理了。但每年到这对夫妻的结婚纪念



幸福的口味

◎毛丹青

日，家父一定会来店里，向我口述今晚的特别料理，因为他深知这对夫妻的口味。我觉得父亲很了不起。就这样，他当厨师的最后5年只是为了每年的这一天，他说能看到幸福的人是最开心的事情。他把我介绍给这对夫妻时说，幸福的口味我已经全部教给我的儿子了，往后他也会做得很好。夫妻二人很高兴，不过，我父亲没把得病的事情告诉他们，只是推辞说自己老了，应该退休了。”

最近，疫情仍然严重，等到疫情平息时，我一定要再去这家日料店，一定去。✿

（池塘柳摘自微信公众号“毛丹青”）

了八十五岁。水上勉小时候觉得父亲很寒酸，可是写着这本山中伙食书的他，半生已过，已然明白：真诚品尝食物的舌尖，才是最高贵的。通过对食物的回忆，他与土地，与父亲，与过往，达成了和解。

四月，位于高寒地带的轻井泽，迎来了春的萌发。穿着高筒靴，水上勉仍然能感到泥土的寒意逼人。在水湄旧处，往年收获芹菜的地方，准时长出了芹菜。这突破冰雪、信守生命诺言的绿叶，让人感动。

七月，是收获山椒的季节。他的外祖母，则是靠着吃罐子里腌制的山椒，活到了八十三岁。在轻井泽的厨房里，煮着以山椒做佐餐小菜的早饭时，水上勉会想到这个腿脚不便、卧病在床的山村老妇人。每天，她把筷子伸进罐子里捞

腌山椒，一副吃得美美的、总也不厌的样子。食物除了有酸甜苦辣咸五味，还有第六味，叫作“余味”，就是吃了还想吃的味道，外祖母是深谙山椒第六味的人。曾经滚动在外祖母的舌尖，如今又滚动在水上勉舌尖的山椒，成了他思念外祖母的食媒。

看着看着，我会想起古老的中国。“六月食郁及薁，七月亨葵及菽。八月剥枣，十月获稻。为此春酒，以介眉寿。七月食瓜，八月断壶，九月叔苴”，也是这样与土地息息相关的，循月而至的简朴生活。

我顶喜欢的事，就是一边看书，一边和妈妈拉家常。摊开一本书在餐桌上，同一张桌子的另一角，妈妈在剥白菜：她先把白菜叶子扒开，再把梗和嫩叶部分切开，前者需要先

下锅，后者易熟所以后下锅。最外面一层已经黄掉的叶子，妈妈也不会扔掉它，而是拿它包住剩下的菜心，算是一层保鲜膜，免得菜心枯萎。

我对妈妈讲一些书里的内容，妈妈不是很懂，但也认真听着。我告诉妈妈：“你做菜就是水上勉这本书里说的‘道’！”妈妈爱惜食材，有真诚而朴素的尝味态度，耐心又温柔地对待最平常的食物。和她在一起，哪怕过着最简单的家庭生活，吃着青菜豆腐、萝卜白菜这样的粗茶淡饭，我也觉得满足安宁。我对妈妈，就像水上勉对初春的第一丛破土而出的芹菜那样，充满感激之情。✿

（平林月摘自江苏凤凰文艺出版社《平淡之喜》一书，Winnie.J图）



每年5月12日被定为“国际护士节”，之所以选在这一天，和一位19世纪的杰出英国女性有关——弗洛伦斯·南丁格尔。她被认为是现代护理的开创者。也许是她夜间在战地医院巡查伤员的“提灯女神”形象太过深入人心，以至掩盖了她在历史上的另一个重要身份——一位做出了自己独特贡献的统计学家。

1820年5月12日，南丁格尔出生于英国一个上层家庭。父亲威廉·爱德华·南丁格尔毕业于剑桥大学三一学院，从家族继承了一大笔财富。母亲弗朗西斯·南丁格尔·史密斯是国会议员、废奴主义者威廉·史密斯的女儿。

在一个充满自由精神和人道主义情怀的富裕家庭长大，南丁格尔和姐姐从小就接受了那个时代大多数女性无法享有的全面教育，包括算术、植物学、法语、地理、绘画和钢琴。南丁格尔对数学情有独钟，在她的一再要求下，父亲聘请了一位很大牌的老师詹姆斯·约瑟夫·西尔维斯特来教她。西尔维斯特在矩阵理论上做过重要的工作，并发现了三次方程的判别式，被同行评价为“精通最现代的科学形式”。

对南丁格尔来说，统计学的进展对她产生了尤为重要的影响。1798年，苏格兰地主约翰·辛克莱爵士在他的《苏格兰统计报告》中，引入“统计”

统计学家南丁格尔

● 小庄



一词。在新发明的蒸汽印刷机的帮助下，大量数据可以被国家机构、组织和个人进行整理和传播，并用于社会实践。

一些讲统计学方法的著作也在当时的文化圈中流行。其中，比利时天文学家、气象学家和统计学家阿道夫·凯特勒的作品给了南丁格尔很大启发。凯特勒于1835年出版了《人类论》，描述了他所提出的“平均水平的人”这一概念，其特征是遵循正态分布的测量变量的平均值。我们熟悉的体质指数（BMI）量表也是凯特勒开发的。南丁格尔从他那里

学到的是，要有条不紊地记录一切事实。1837年至1839年旅行期间，她对所经之处的法律、土地制度、社会条件和慈善机构做了细致的观察和记录。

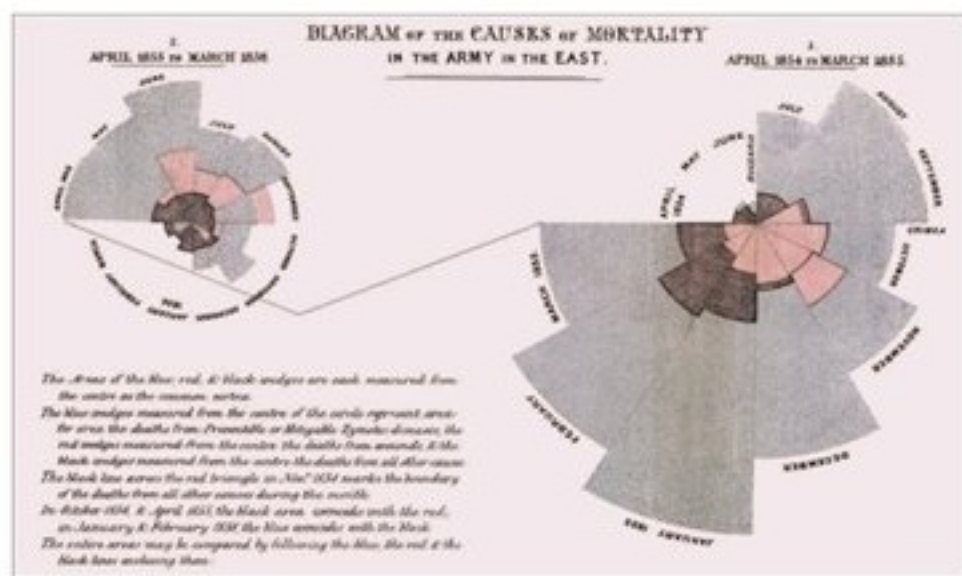
1854年冬，当南丁格尔从慈善医院带着38名女性志愿护士赶到土耳其库塔里的军营，发现那里的士兵因为营养不良、卫生奇差、空气污浊以及过度劳累而大批死去，导致其丧生概率远远高于阵亡时，她第一时间拿起她的统计学和统计图形学知识作为武器。

南丁格尔最早出版的书之一——《关于影响英国军队健康、效率和医院管理事项的说明》(1858年),就用翔实的统计数据表明,英军的高死亡率是由营地糟糕的卫生条件造成的。她以此告诫决策者,“我们的士兵应征入伍,在军营中被处死”。书中使用了后来被称为“南丁格尔玫瑰图”的极坐标区域图,来突出显示战争期间因疾病而死亡的人数。为了说明问题的严重性,在其中一个区域图中,她直接把军队中的死亡率与曼彻斯特(当时英国最不健康的地区之一)的平均死亡率进行比较,于中心位置用虚线标出。

玫瑰图是南丁格尔首创的一种数据表现手法,她也因此成为被《统计图形的黄金时代》致敬的统计图形开创者之一。传记作者休·斯莫在解读这张玫瑰图的时候表示,自己曾经试着把这张图改成柱状图,操作时才发现楔形在表达上要比柱状有力得多。原因主要有3点:首先,南丁格尔把第一年和第二年的数据分开,因为这当中体现了卫生委员会到来、死亡率下降的分割;其次,柱状图模糊了年份之间的对比和季节之间的对比,而楔形图既做到了把两个年份分开,又把它们排在一起比较;最后,1月的死亡率非常高,会让人以为这是寒冬的原因,而南丁格尔用面积取代长度来表示,平方根的转换会使这种效果变弱。体会到这些细节以

后,你会惊叹,这真的只有极其深厚的学科功底和对素材有极深的理解才能实现。

南丁格尔的军队数据统计,最初是和苏格兰医生托马斯·格雷厄姆·巴尔弗合作完成的,后来也得到当时英国最重要的统计学家威廉·法尔的帮助。二人相识于1856年秋天的一个晚宴上。南丁格尔强烈意识到,这是她对英国军队做医疗改革所需要的有力帮手,于是邀请法尔来帮助自己整理从前线带回来的第一手资料。



南丁格尔玫瑰图

这开启了他们20多年的合作,她后来的重要著作《医院笔记》(1859年)和《疗养医院介绍笔记》(1871年)都得到了法尔的帮助。

南丁格尔于1858年入选英国皇家统计学会,1874年又被美国统计协会选为荣誉成员。后辈同行埃德温·科普夫在《美国统计协会会刊》(1916年)的纪念文章《作为统计学家的南丁格尔》中写道,从战场回来后,南丁格尔一直致力于医院统计的规范化。1861年,在都柏林召开的国家社会科学促进会议上,南丁格尔递交了一篇认真准备的论文《医院统计与医院规

划》,其中,她强调医院疾病统计的7个主要制表要素分别是:每年第一天在院病人数;年内入院病人数;年内康复或病情缓解病人数;因无法治愈、未得到缓解、违规或自己要求而出院的病人数;年内死亡病人数;年末存留病人数;病例的平均持续时间。这些表格要素需汇编为7个单独的表格,每个表格按性别和年龄分类显示。她相信,这些补充表格将揭露败血症和坏疽等医院流行病的丑闻。

科普夫还举了一个例子,是南丁格尔在医院迁移中使用了统计方法。当时,东南铁路公司提议拆除圣托马斯医院,以便延伸从伦敦桥到查林克罗斯的路段。对此,南丁格尔分析了医院服务对象的来源,将辐射范围内的病例按比例制成表格,并显示了将医院迁往规划中的几个地点对病人可能产生的影响。

这种根据人口需求调整医院地址的方法,在近年重新得到重视,它代表了人口学原理在研究城市需求方面的合理应用。她在1861年英国的全国人口普查中也提出了很多建议。

南丁格尔生前曾极力促成在牛津大学建立统计系,但牛津大学直到1988年才把生物数学系更名为应用统计系,距离她去世已经超过了3/4个世纪。

(瞿麦摘自《财新周刊》2021年第19期,李晨图)



爸爸拍的『丑照』

◎ [日] k_botchan

日本有这样一个爸爸，为了弥补自己童年的美好瞬间，未曾被记录的遗憾，开始将镜头对准家里的三个儿女。







我愿听你说

◎刘娜

1

“离婚，离婚，我明天就和你爸离婚，这日子一天都过不下去了！”自我记事起，这种尖锐的控诉，在我们家就从未停止过。

愤怒的能量和惊恐的磁场，从母亲干瘦的身躯内，一点点往外蔓延，布满家中每个角落，把躲在角落里的我和弟弟，一点点吞噬。

只有父亲除外。他要么坐在客厅里，要么蹲在楼道里，要么在小书房里不慌不忙地画着图纸，沉默得像一个局外人。

对沉默不语的父亲，我充满了深深的同情，我甚至一次次在日记里写道：“我爸太可怜了，他竟然从来不敢和我妈吵架。”

我12岁那年，当母亲又站在狭小的客厅里，用手拍着茶几辱骂父亲时，我挣脱弟弟拽住我的手，说出那句憋了很久的话：“那你为什么不离婚呢？”

母亲听后，脸色大变。

随即，她指着我的破口大骂，说我是没良心的东西，说我和父亲是一伙儿的，说我在日记里谴责她的话，她知道得一清二楚。

我听着母亲翻来覆去地说着往事，第一次隐隐约约地揣测：或许，母亲从来没有想过

离婚。就像她从来没有想过，自己单方面发起的这一场场战争，因为父亲从不应战，所以她也从来不会赢一样。

她的强势，她的指责，她的控诉，她的不满，更像是在通过喋喋不休，寻找某种平衡。这平衡是什么？年少的我不得而知。那时，我只想带着弟弟逃离这个家。

离开家最光明正大的道路，就是好好学习，考上大学。

我从初一开始，就稳居班级前5名。小我3岁的弟弟，在我的影响和教化下，也渐渐练成了“两耳不闻家中事，一心只读手边书”的本领。

我们姐弟俩就这样成了家属院里“别人家的孩子”。

2

我如愿考上了离家1200公里的大学。3年后，弟弟考上了哈尔滨工业大学。我们都如愿离开了家。

我曾以为，远离母亲，我就会像回归山林的鸟儿一样，身心自由，毫无牵挂。然而，事与愿违。

母亲隔三岔五给我打电话，愤怒的语气形成刺耳的声波，在我的耳边聒噪：“你爸天天加班，家中静得掉根针都能听见！”“我头疼得要死，整夜整夜失眠，怕是活不了几天了……”

我渐渐变得像父亲一样，无论她说什么，都不回应。有时，我强忍着愤怒，把电话放到床头，任由她自说自话。

与此同时，我的情感世界也如同沙漠地带。

“你不配恋爱。”“你结婚也不会幸福的。”“你看看你爸妈多么不幸……”这些念头就像植入我记忆的某种密码，一次次向我叫嚣。

我觉得自己要乐观，要积极，要勇敢去爱，要做一个乐观敞亮的人。但真实的我，总是陷入消极逃避的情绪中，不愿和任何人有亲密联系。

这种撕裂感，在我弟弟那儿有增无减——自成年起，他就宣布自己是不婚主义者。

我坚定地支持他。

3

大学毕业后，我进入国企上班。工作4年后，我买了房子。我忽然想有个自己的家，想过那种“有人为你立黄昏，有人问你粥可温”的平凡生活。

一次偶然的机会，我认识了宋先生。他是技术男，在省研究所上班。他清瘦，寡言，严谨，不苟言笑，做事认真，踏实靠谱。

认识9个月后，我带宋先生回家。

父亲甚是欢喜，拿出徒弟们孝敬他的茅台，和宋先生推

杯换盏。

母亲把我拽进厨房，强忍着一脸的嫌恶，说出了这辈子我都没法忘记的一句话：“我看他，和你爸一个德行！”

那一刻，我如遭五雷轰顶。“我爸有什么不好？他这辈子最错误的事儿，就是娶了你！”

我气愤地将一把绿油油的菠菜扔进水池，愤然离开。

不管怎样，我已经长大，我的事情，自己做主，自己说了算。

不久后，我和宋先生结婚。一年后，我们有了孩子。

伴随孩子的到来，问题接踵而至，我终于一点点体会到：逃脱母亲的“诅咒”，是多么困难的一件事。

4

宋先生业务能力很强，赚钱也不少，没有不良嗜好，但他还是一次次把我逼进崩溃的深渊。

孩子出生后，婆婆来帮我们带孩子。我产后抑郁，婆媳矛盾让我不知所措。

宋先生不会安抚婆婆，更不懂宽慰我，下班后索性躲到书房里，以加班之名玩游戏。

他甚至住在书房，对孩子的哭喊声，女人的争吵声，置若罔闻。

孩子7个多月时，我下班回来，发现孩子发高烧到41摄氏度。我抱着孩子一边打车，一边给他打电话，电话通着，他却始终不接。

在医院，我抱着孩子跑上跑下，又是输液又是抓药。

从医院回来，推开门看见他躲在书房里，一边吃外卖，一边玩游戏。

我放下熟睡的孩子，跑进书房抓起他的电脑，狠狠地摔在地上：“离婚！”

当我清晰有力地说出这两个字时，竟然吓到了自己。仿佛这两个字，根本不是出自我的口，而是来自那遥远深刻的记忆，来自另一个熟悉又陌生的人。

那一刻，我看着沉默的宋先生，像个孤独的影子，弯腰去捡摔烂的手提电脑，不回应，不反抗，不理睬，更不安抚。

我突然放声大哭——他像极了我父亲。

他和父亲一样，逃避一切矛盾，放弃所有反抗，害怕直面冲突，将两个人的纷争变成妻子一个人的抱怨；他和父亲一样，沉默、冷漠，而他的麻木和隐忍，让妻子的抱怨显得那么荒唐可笑。

他扮作受害者，却是真正的杀戮者。他杀戮的不仅有我们的爱情，还有夫妻之间本该有的正向而健康的沟通。

时至今日，我活成母亲的翻版，在疼痛的轮回里，被明晃晃的冷暴力，逼迫得无处躲藏。这时，我才发现：沉默，也会杀人，且杀人于无形。

5

我不想成为另一个母亲。我决定和宋先生谈谈。





在某个深夜，孩子熟睡之后，我走进宋先生困守的书房。

我从我的童年，聊到我的苦读；从我的青春，聊到我的抑郁；从我父母相处的模式，聊到我和宋先生的结合；从我重蹈母亲的覆辙，聊到宋先生和父亲如出一辙；从我和我弟的逃离和哀伤，聊到我们孩子的当下和未来……

我哭了，宋先生也哭了。

他的童年，并不比我好多少。他是在父母争吵中长大的孩子。不同的是，在他们家，父亲是那个一言不合就动手的人，而母亲是那个被打骂的沉默者。

宋先生曾发誓今生绝不成为他父亲那样的男人。他活成了父亲的反面，却未能收获想象中的幸福。

他对冲突的逃避，对矛盾的恐惧，对沟通的障碍，皆因为他内心里住着一个害怕争吵的小孩。

“我们都是受伤的小孩，但我们不能只当受伤的小孩，因为我们已经有了自己的小孩。”我将宋先生揽入怀中。

一次沟通，无济于事。

结婚5年，孩子4岁，我们终于找到了相处之道：可以吵架，可以发怒，可以互损，可以就事论事说问题，但谁都不许用冷暴力伤害对方。

话说开了，规矩立了，疙瘩解了，大部分需求都能得到回应，我们反倒越来越平和。

人前寡言的宋先生，开始在我面前喋喋不休。我也渐渐发现，说话有人听，吵架

有人应，出招有人接，需求有人懂，是多么舒畅的一件事儿。

我渐渐放下对母亲的怨憎，开始主动给她打电话，听她唠叨。我从母亲苍老而沙哑的声音里，第一次听出了她的孤独，以及对爱的渴求。

6

2018年夏天，父亲被确诊患有甲状腺癌。

我认为这和他一贯逃避隐忍的性格有关。他看似从不回应母亲的诘难，但从未躲过他们之间的任何一场战争。

父亲手术后，母亲嫌弃我们不会照顾，在医院里和我大吵一架，然后逼着我们回到省城。

她一个人担负起照顾父亲的重任，包括之后的数次治疗。我知道，母亲怕耽误我们的工作，怕孩子没人照顾。我更知道，她离不开父亲。

2020年夏天，父亲身体逐渐康复，我带着孩子回老家。

母亲和父亲从家属院搬出来，在郊区买了一个院子。他们种了一些蔬菜，喂了10多只母鸡，还养了一对鹦鹉。

“来这里，都是你妈的主意。”某个凉风习习的傍晚，父亲一边给鹦鹉喂食，一边对我说。

“爸，你恨我妈吗？”我看着院子里新栽的几棵果树，还有“咕咕”叫个不停的母鸡，突然问父亲。

父亲沉默了，就像他过去60多年里，一贯的模样。

我站起来，准备进屋。

父亲忽然说：“我对不起你妈，我以前不该那样对她，我……”

我的泪，忍不住地往下掉，止都止不住。

正在厨房里做南瓜饼的母亲，听见我的哭声，拎着擀面杖出来，对着父亲一阵怒吼：“你造了什么孽？”

这一次，父亲没有沉默，而是说：“我给闺女道歉哩……”

我本来只想在家待3天，结果待了10天，用光了全年的公休假。

我带着孩子回到我小时候生活的老厂区和学校，陪着父亲回老家给爷爷奶奶上坟，还带着母亲去看望在县城生活的小姨。

母亲依然爱发脾气，但父亲开始反击，明确提出意见，表达不满和抗争。

看着他们俩你一句我一句地拌嘴，我忽然感到心安。

不知道是不是父母的改变也影响了弟弟。35岁时还宣布独身的弟弟，在36岁生日时，忽然宣布要结婚。

我们经历了那么多纷乱争吵、误解伤害、病患疼痛，总算没有走散。

我们学会了沟通，学会了回应，学会了倾听，学会了诉说，也学会了理解和包容。

我们终于懂得，所谓爱，不过是：我在。我在听。我愿听你说。我想对你说。我们一起想办法。

（熠 涵摘自微信公众号“闲时花开”，李小光图）

家务必修课

●HarpS

我丈夫年轻的时候不会打扫卫生。不幸中的万幸是，他不会打扫卫生，并非出自懒惰，而是出自无知。他是爱尔兰人，有三个妹妹，家里分配给他的家务是挖泥炭、清炉子、劈木柴和生火。煮饭、洗碗、洗衣服、吸尘这类家务，都是妹妹们做的。所以认识他以后不久，看到宿舍厨房里咖啡机留在桌面上的一个深色圈儿，还有咖啡机后面因长时间没有擦拭而积下的厚厚灰尘，居然还有一支笔陷在了那里，拿起来以后留下一个清晰的印记，我怒火冲天，差点儿跟他分手。后来我一边教，他一边学，好不容易把他培养到可以结婚的水准。婚后有一次我们去婆家过圣诞节，吃完饭他主动收拾桌子、洗碗洗盘子。我的小姑子没有夸奖哥哥，而是夸奖我：“干得好！我们都知道你的起点有多高。”

光阴似箭，日月如梭，当年做家务老大难男朋友现在成了孩子爸爸，每餐后要收拾孩子掉在地上的菜渣、米粒、面包屑，跪在地上用布擦地板，天天如此。如果他不是只擦那方圆半米的一小块儿，我几乎要有成功培养出了一个“日本太太”的错觉。他忽然想起年少时的委屈事，说：“上大学的时候我不会收拾屋子，因为从来没人教过我。我也不知道屋子要多久吸一次尘，室友冲我大喊大叫。喊有什么用？他又没告诉我。”我听了，一口鲜血堵在嗓子眼儿，心想：你还有理了？再想也难怪，过去孩子的家务

事是以学徒制的方式在家庭中跟父母学的，现在孩子在家里的时候都忙着念书补习，家务事全靠父母，进了大学可不就集体抓瞎吗？

我主张高中以上的学校，无论是本科学校还是专科学校，都应该专门开设家政课，有理论课，有实践课，算学分。既然有人会花重金学习赛马着装、晚宴着装、吃西餐怎么用刀叉，公立高等教育和成人教育就该有必修课教人擦玻璃，擦桌子，擦地，给房间的边边角角吸尘，洗水晶玻璃杯，给皮鞋上光打蜡，洗真丝衣服，洗羊毛衣服，以及将动物油灌进瓶子里再扔掉，植物油拌上苏打混匀成乳状才冲进马桶。总之，自己做自己的万能管家。

这一套课程性质特殊，大学的时候没修完不要紧，不影响毕业；生孩子以前则必须修完，考试合格才能拿准生证。如果在家里已经系统学习过，也可以直接申请考试，不必上课，考试合格一样发准生证。

人类需要学习足够的文化知识，能读能写再进入社会，为的是方便老板雇人；人类也需要学习足够的家务知识，洒扫庭除样样拿得起再进入家庭，为的是下一代的幸福生活。

（水云间《三联生活周刊》2021年第20期，（比利时）埃莱尼·德博图）





生三孩吗

●游识猷

1

为了改善人口结构，应对人口老龄化，中央近日宣布进一步优化生育政策，实施“一对夫妻可以生育三个子女”政策及配套支持措施。

但如今，中国人的生育意愿已经发生了很大的改变。在被问到“一家有几个孩子最理想”时，很多人回答“一个”，即使是喜欢孩子的也大多回答“两个”。

一般来说，理想的孩子数会大于计划生育的孩子数，而计划生育的孩子数又会大于实际生育的孩子数。想生的，未必生得起；生得起的，又未必生得出。

当理想的孩子数不超过两个时，总和生育率必然一路走低。从20世纪90年代起，我国的生育率便没有超过世代更替水平。即使实施“全面二孩”政策，也没有达到预期的效果。

在全球范围内，不止中国，整个东亚地区的生育率都是偏低的。

一般来说，总和生育率小于1.5，就算极低生育率。总和生育率小于1.3，就算“低中之低”生育率。

中国、日本、韩国三个东亚国家，生育率要么是“极低”，要么是“低中之低”。

日本的生育率，1947年

为4.5，2018年下降至1.42。

韩国的生育率，20世纪60年代为6.0，2016年下降至1.17。

至于中国的生育率，20世纪70年代初期超过5；最近的人口普查显示，中国人的生育率为1.3。

如今，有更多女性以审慎的态度对待生育问题。

中国、日本、韩国三国，受儒家文化影响深远。儒家文化有几个特征，其中包括：父权制和精英主义。

父权制提倡“男性养家，女性持家”。在经济增速放缓时，工作机会变少，男性在承担家庭开支方面将承受更大的压力；而女性在工作之外，还需承担更多的家务。这会导致许多人不婚或晚婚。东亚人大多选择在婚后生育，那么，生育率必将受到影响。

与此同时，未来社会的多元化和不确定性，也直接影响人们的生育意愿。

在日本，泡沫经济破灭后，出现了长达10年之久的经济衰退。失业率上升，人们收入增长缓慢。

在韩国，自2008年全球经济衰退后，同样出现了失业人数的上升。

研究显示，在“结婚可能性”上，东亚男性受“就业和收入不稳

定”的影响，大于东亚女性和欧洲男性。

有人针对日本和韩国两国夫妻双方的就业情况做了调查研究。从中可以看出，在日本和韩国，女方做家庭主妇或者只是偶尔打零工的比例仍然很高。男女有别的结果，导致了男性养家的压力尤其沉重。

在日本，年轻男性中有结婚意愿的，临时工或合同工只占正式员工的26%，失业者





结婚的意愿更低。

2

2017年，一项调查研究表明，导致日本人“生的孩子比原本想要的少”的因素：排在第一位的是，“抚养和教育孩子花费太多”；排在第二位的是，“我不想当高龄产妇”；排在第三位的是，“即使我想要孩子，也无法怀孕”。其他原因依次为：“我再也无法忍耐养育孩子造成的身心负担”“健康原因”“我的工作”“房子太小”“丈夫不帮忙做家务和育儿”“丈夫不想再要孩子”“如果再要小孩，丈夫退休时，小孩都还没成年”“社会环境不能让小孩自由地成长”“自己的人生也很重要”等。

在韩国，理想的孩子数是2.0~2.3。不过，2005年的一项调查显示，即使回答“理想的孩子数是2个以上”的韩国人，最终有65.7%的只生了一个孩子。

2012年，韩国的一项研究，调查了重男轻女等传统观念对生育的影响。研究者发现，无论男女，越是持有传统价值观，理想的子女数量就越多。但持有传统价值观的人，实际生育的子女数量并不多。研究者认为，传统的观念虽然让人想要更多的孩子，但环境和现实，让大多数人放弃了生育目标。

在中国，育儿同样是沉重的话题。除了经济条件，有没有人看娃，也是重要的条件。如果夫妻双方中的一人回家带

娃，那么家庭的风险抵抗力就会下降；如果老人带娃，则要面临不同代际之间的冲突和矛盾；如果选择雇保姆或者托育，不时爆出的负面新闻又让父母胆战心惊。

即便以上问题都得到解决，未来还会面临孩子看病、入托、入学等问题。

2017年湖南的一项调查显示，女职工生育期间得到的劳动保护越好，生育二孩的意愿越强；2019年河南的一项调查显示，女性得到的家庭支持越多，幸福感越强，越愿意生育二孩；2019年，福建的一项调查显示，对公共教育的满意度越高，农村居民生育二孩的意愿越高。

3

精英主义，意味着学习的重要性。

在日本，当年就读大专或本科院校的女性，1955年有5%，2015年有57%；当年就读大专或本科院校的男性，1955年有15%，2015年有56%。

在韩国，当年就读大专或本科的女性，1965年有35%，2014年有82%；当年就读大专或本科的男性，1965年有30%，2014年有76%。

高等教育的普及，让东亚拥有了许多高学历的人才。但对家庭而言，教育费用增加了，养育年限变长了，家长更难以平衡养育和工作之间的矛盾。

此外，接受高等教育的女

性大幅增长，女性的崛起和独立也让越来越多的女性有了更多选择的权利。

4

从长远来看，给予女性更多的社会政策支持，可能是提升生育率的好办法。

这些政策，大致可以分为三类：

第一类，通用型家庭政策：在“男主外，女主内”的传统分工下，给以适当的补贴，增设育儿假。这样的政策更鼓励女性为了育儿和家庭退出职场。实行这种政策的国家有意大利。

第二类，双薪型家庭政策：鼓励父母双方都实现“家庭—工作”的平衡。比如为生育的女性保留职位，给予的育儿补贴与母亲薪酬相关（母亲原本的薪水越高，则休育儿假期间补贴越多），给父亲专门的“父亲育儿假”。这样的政策，将保证女性不会因生育离开职场，鼓励男性更多地参与育儿，促进两性平等。实行这种政策的国家有瑞典。

第三类，市场型家庭政策：政府不主动干涉，让市场来解决生育中遇到的困难。这种情况在美国比较普遍。

近些年来，发达国家发展家庭政策的重点，是双薪型家庭政策。越来越多的国家意识到，促使更多女性不因生育而退出职场，才是“经济—人口”的双赢之道。

（康康摘自果壳网，辛刚图）



南宋建炎三年（1129年），南宋大臣洪皓出使金国，在那个宋军在战场上被金人碾压的年月，他也不出意外地被金人扣押了。接下来的十五年里，有家难归的洪皓，失去了人身自由，被金人辗转押送到太原、云中、冷山等地，期间拒绝了金人的多次拉拢，上演了宋代的“苏武传奇”。他心中也承受着巨大的痛苦，写了一首首忧国思乡的诗。也就是在这段日子里，他遇到了一群比他更悲惨的人——流落北方的宋朝宗室子弟。

北宋灭亡后，宋朝宗室的皇子皇

●张
巍

哪一瞬间让你感到很心酸

孙，只要没跑掉的，基本都遭了殃。在金国辗转流离的日子里，洪皓遇到的皇亲国戚，一个比一个惨。在金国，他们大多沦为奴婢，每月只有五斗稗子作口粮，一年只有五把麻做衣服。在北方寒冷的天气里，他们中的好多人竟然赤裸着上身，不久后就在劳累和严寒中死去……那些宋朝贵戚及高官家眷的处境也好不到哪里。“中兴四将”之一刘光世的女儿，在金国给人养猪。宋高宗皇后的亲姨夫，也在金国贵族府里做杂役，每天任人驱使。有的宋朝高官客死金国，尸骸被草草地扔在破庙里。看了太多类似的景象后，本身处境艰难的洪皓，也常向他们施以援手。比如刘光世的女儿，就是由洪皓掏钱赎身，并备了嫁妆嫁人的。

单看这些，很多人难以想象，就在两三年前，这些人还在东京开封府过着锦衣玉食的生活。

看过这样酸楚的场面，也就不难理解，为什么受尽颠沛流离之苦的洪皓，即使被拘押多年，依然血性不减。他会为刘锜、岳飞等人的沙场捷报欢呼，写下“顺昌之败，岳帅之来，此间震恐”的珍贵记录。更可以理解，为什么多年后他重获自由，顺利回到南宋后，会当着宋高宗的面，为岳飞之死号啕大哭。身陷金国十五年的他，太清楚这位伟大的民族英雄对金国有着怎样强大的震慑力；一支强大的军队，对国家的尊严与安全，有着怎样的意义。



作为明朝中后期一位战功卓著的名将，戚继光的大半辈子都很忙，忙到“一年三百六十日，多是横戈马上行”。明朝万历十三年（1585年），五十七岁的戚继光终于可以歇一口气了：他被免掉广东总



有一句话，叫作“破镜不照”。

破了的镜子就不要再照了。不要对过去了的事情耿耿于怀，努力向前才是最重要的。

失败是没有办法的事情，原地止步也是毫无意义的。

不要停留在原地，快速迈出下一步——禅里也有这种积极的精神。

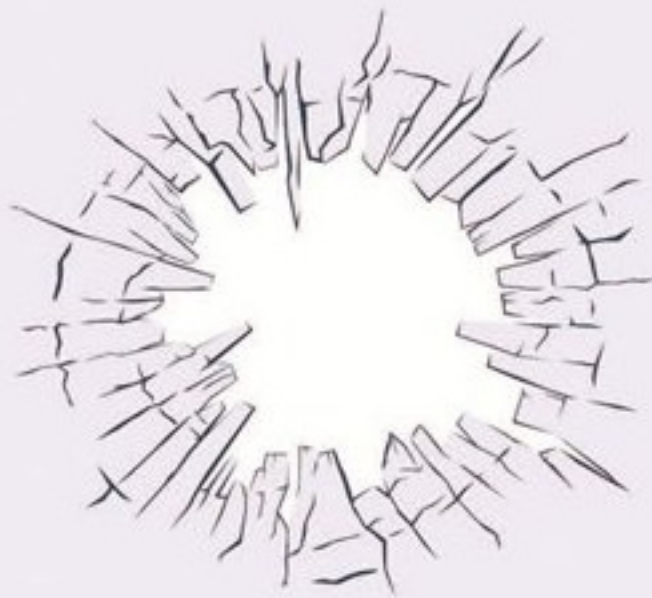
反省，不是要求你去自我批评。只是要你冷静地回顾自己的行为。

失败了，当然要好好分析失败的原因。一定要把教训铭记在心，以免再

破镜 不照

◎〔日〕枡野俊明

◎程长泉 译



犯同样的错误。

不过，反省完了，就不要再耿耿于怀。

“没事儿，没事儿，总有办法。”

“过去的事情已经没办法了，忘掉吧！”一定要把这些话说出来——不光在心里想，说出来才是最重要的。

若你积极地思考，大脑本身也会积极地思考，听说这一点在大脑科学的领域已经得到了证明。一味地后悔只会得病。

（田宇轩摘自文化发展出版社《你想得简单，一切就变得简单》一书）

兵职务，回到家乡蓬莱养老。虽然此时的他，名下没多少田产，兜里没多少钱，打了一辈子胜仗却一贫如洗，只有几千卷书相伴，可这时的他，依然感到很“幸福”。

用他自己的话说：“回首视之，或临锋鏖，或逢水火，或督我愆，或许当权，或为挂籍，或蹈嫌疑，实数濒于死地，而邀天幸以全其生也。”

意思是，在大明朝做个武将，既没有死在战场上，也没有死在奸臣的构陷里，辛苦大半辈子还能平安回家养老，老天爷是何等的眷顾啊。

只要简单看看在“回家养老”之前，戚继光的遭遇，就知道他这“幸福感”从哪里来：自从老朋友内阁首辅张居正去世后，对戚继光这位明朝大英雄的攻击，便铺天盖地。虽然那些受他庇护，过上和平生活的百姓，依然视他如救世主，对他充满感激之情。可一项项“大帽子”仍不断向他砸来：有人污蔑他结党营私，有人骂他虚报战功。

在最困难的日子里，为了防止突如其来的灾祸，戚继光不得不忍痛烧毁大量诗稿。在他

退休回家后，“戚继光”这个名字依然是明朝朝堂的敏感词。可以看出，戚继光的这番言论中，藏着多少死里逃生的庆幸与辛酸。

看看一辈子受尽打压的老前辈俞大猷，含恨自尽的朱纨，被冤杀的曾铣，再瞧瞧戚继光身后，即便战死沙场，依然被人泼脏水的邓子龙，一心报国却被传首九边的熊廷弼，在巨鹿悲壮战死，尸体却被扣八十多天的卢象昇，就可知晓，在此时的大明，做个精忠报国的武将，想平安退休有多难。

是什么让像戚继光这样的人“平安退休”都这么难？看看那位万历帝，看看明朝政坛热闹的党争，再看看戚继光生前苦心创建，无数次建功沙场的戚家军，却在蓟镇被明朝官员设计伏杀的悲凉一幕，就知道彼时的大明朝，早已“病”得不轻。

一个吏治生态日益恶化，“逆淘汰”加剧的大明朝，才是导致这场悲剧发生的根源。与其说明末凄凉灭亡的一幕，让多少人怀念起了戚继光，不如说这样的大明朝，已经配不上戚继光了。

（云淡风轻微信公众号“朝文社”，曾 仪图）



意外得来的时尚单品

●小 樊

飞行员夹克

战争时期出现过不少时尚单品，至今也是设计师们的“宠儿”。比如飞行员夹克。

它源自“一战”时美国空军用来防风保暖的重型飞行皮夹克，是专门针对当时美军战斗机寒冷的非封闭式座舱设计的。

飞行员夹克的颜色多偏向黑色、军绿色或皮革原色等军服用色。内里通常采用醒目的橘色绸缎，是为了一旦遭遇危险迫降，飞行员可以将夹克翻过来紧急求救。

这一设计虽然已经不再有实用功能，却由于其鲜明的色彩对比搭配被保留下来。

在电影《这个杀手不太冷》里，小女孩玛蒂尔达穿的就是经典的飞行员夹克。

风 衣

风衣也是“一战”期间出现的。

战壕里常年潮湿泥泞，到了雨季便经常积水。

当时的两种主要军装就是呢子大衣和雨衣。前者不防水，淋湿后会变得非常厚重；后者虽然防水，但是它的橡胶质地致使它非常难闻。

风衣因此应运而生。

现在，风衣已经成为大家在各种场合皆可穿着的服装，并逐渐演化成了一种时尚元素。

领 带

罗马帝国时，丈夫去前线打仗，妻子会为他们准备方巾挂在脖子上，供他们在战争中包扎、止血。

后来，为了区分士兵、连队，就采用不同花色的领巾，领带也应运而生。

像胸衣、裙子一样，领带展现了人们的性别特征，象征富有理性的责任感，这恰恰是当时男性所追求的。



牛角扣大衣

牛角扣大衣起源于比利时，凭借厚实的面料和防风耐磨的特点，在“一战”时被英国皇家海军列入御寒必备品。

当然，要说牛角扣大衣的标志性“人物”，就不得不提一部电影——《帕丁顿熊》。从1958年到现在，帕丁顿熊一直穿着标志性的蓝色牛角扣大衣。

因为英国陆军元帅蒙哥马利特别喜欢穿这种大衣，所以它还有一个名字，叫作“蒙哥马利大衣”。

直到现在，牛角扣大衣仍风靡于各个国家，不管是日剧、韩剧，还是英剧、美剧，都少不了牛角扣大衣这一元素。

常春藤风格

校服最早起源于欧洲，不过那个时候还叫制服。

常春藤联盟不仅培养了前途无量的年轻人，还培育出名为常春藤风格的穿衣潮流。

他们多以素色衬衫或毛衣打底，以休闲西服或棒球服为外搭，搭配牛仔裤或休闲裤。这是一种偏商务但又不失学生气的穿搭。

石津谦介将这种“常春藤风格”推广至全世界。

一次在普林斯顿大学旅行时，他发现这些美国东海岸学生服饰的魔力。于是，他将这种风格命名为常春藤风格。在他看来，当时的日本男性对时尚有着很大的偏见，自己的品牌急需推出一条新的、属于年轻人的产品线，使年轻男性改变自己的看法。

常春藤风格在日本的流行几乎与美国同步，在手塚治虫从1961年开始连载的漫画《神奇少年》中，主人公大西三郎就已经穿上了常春藤风格的服装。

本来是作为校园文化和体育联盟的服饰，在日本的推崇下，却意外成为现在的时尚元素



之一。

马丁靴

出境率非常高，且男女皆宜的马丁靴，出自一名叫马丁的医生之手。

他在阿尔卑斯山滑雪时不慎摔伤了脚，在康复过程中，为了使自己走路轻松些，马丁医生和他的朋友设计了这种看起来粗犷，但非常舒适的靴子。

将马丁靴带入大众视线的是 The Who（谁人）乐队的皮特·汤森。

他对马丁靴的穿法有一种极致的偏执——将鞋带绕在鞋底凹槽后再缠绕在小腿上，把裤子卷至小腿，露出鞋带的位置。



皮特·汤森穿着“马丁靴”在台上演出

这种穿法激起了热衷朋克文化的青年共鸣，他们纷纷效仿这种穿法。而马丁靴，也由当初的保健鞋变为如今出街搭配率最高的单品之一。

彩色手镯

手镯是当今常用的配饰，但它的起源可能大家都想不到，来自嬉皮士。嬉皮士是 20 世纪 60 年代西方国家中反抗社会习俗和当时政治的年轻人。

他们没有宣言或领导人物，只是用游行和抗议来表达他们对民族主义和越南战争的反对。

他们提倡非传统的宗教文化，批评西方国家中产阶级的价值观。

因为受宗教文化的影响，嬉皮士佩戴念珠

并开始吃素。他们的服饰影响了当地人的审美，渐渐地，大家开始学习他们佩戴彩色手镯。这种风格也被各大秀场的设计师所借鉴，现在，手镯成了日常穿搭的装饰品。

吊带袜

这个女士专属的个性化物品，在 17 世纪是欧洲男性的必备品之一。

那时，男士喜欢穿长袜，但由于袜子会往下滑，他们会用几根带子将自己的短裤与长袜固定在一起，吊带袜由此产生。

19 世纪后，男性开始流行穿长裤。吊带袜虽然在男性中失宠，却成了女性的心头爱。

在电影中，越来越多的性感女星都穿上吊带袜，使之成为性感的代名词。

燕尾服

出席正式场合，燕尾服一般是绅士的标配。

这种礼服前襟齐腹、后襟至膝关节，因后身下端开叉像燕尾而得名。

燕尾服起源于英国，是由 18 世纪的骑兵服演变而来。

当时，骑兵骑马时，要将长衣服前下摆向后卷起，别住，露出其彩色衬里，显得十分漂亮，这使其他兵种纷纷效仿。

18 世纪中叶，平民和官吏纷纷穿上了这种剪短前摆的骑兵服装，燕尾服因此诞生，并流行于英国及其殖民地。

到 18 世纪末，燕尾服已成为风靡欧美的流行时装。

这一风格被很多国家的绅士效仿，燕尾服逐渐成为出席高端场合的服装。

（一米阳光摘自微信公众号“印客美学”）

更正

《读者》2021 年第 11 期《反复告别的盛世情书店》一文中，关于“社科历史理论研究所研究员冯立”的表述有误，应改为“社科历史理论研究所助理研究员冯立”。特此更正。

读者杂志社

那一天突然鲜明地浮现在我的记忆中。我站在黑板前，小心地用印刷体书写小学一年级老师要求我写出的词。我写完后往回走，同学们的笑声告诉我，我犯了严重的错误。有什么可笑的？我迷惑不解。老师警告说：“佛瑞德，你把所有的e都写颠倒了！”

我父亲约瑟夫毕业于耶鲁大学医学院，是著名的神经科医生。我母亲莉莲是一位精神病社会工作者，曾获硕士学位。我大哥西蒙学习没有任何问题。我弟弟艾布拉姆也注定是一名出色的学生。

而我却苦苦地挣扎，刚刚能跟得上。为了逃避上学，我常常装病。到五年级时，我开始不情愿地屈服于这种念头：或许我根本跟不上课程了。但是，我的老师赫尔波特·墨菲改变了我的想法。一天下课后，他把我叫到一旁，给我看我交上去的考试卷。我垂着头，羞愧难当——每一道题都答错了。

他告诉我说：“我知道你理解这些题，咱们再复习一遍好吗？”他让我坐下，问我卷面上的问题。我一道题又一道题地给他做出口头回答。

“答对了！”每答一道题，他便这样说。他的笑容把世界都照亮了。

五年级后，我转学到当地的公办学校。在那里，我的新老师肖小姐也看出我正在努力争取进步，尽量帮我。经过长时间艰苦努力地练习书法，她建议我给校长（校长一直轻视我）展示我的书写能力有了多大的进步，我兴奋得发抖。

然而，校长误会了肖小姐派我去的原因。整整半个钟头，她都在批评我的书法。她得出结论：“你的问题，在于你没有任何动力。你根

本就不用心。”

回到教室，我浑身战栗。我从未把遇到的事告诉肖小姐。我感到无比尴尬，无地自容。

不过，我在家里看到了希望。这来自一项我非常热衷的不寻常的技能：超强的记忆力。我可以清楚地回忆起三四个星期前吃的午餐或者当时的天气情况。我总在想，为什么我擅长一件事，又不擅长另一件事呢？

我的父母感到迷惑不解，给我做了一项心理测验，测试我的智力。结果让他们吃惊，我也同样吃惊——我的分数相当高。

后来，我又得到我母亲的妹妹洛蒂姨妈的帮助。她是一个温柔、善良的女人，是一名优秀的老师，经常帮助有阅读困难的孩子。

只要我写作文，最后总会把单词搞混。所以，洛蒂姨妈每周都会看我写的作文。她即便不夸奖我的字体，也会对其中的思想性赞扬一番。

慢慢地，我取得一些小的成绩。我声音洪亮，开始在学校参加戏剧演出。由于我的记忆力好，很容易便记住了台词。我还在理科学习中表现优秀，这就鼓励我树立起更大的梦想——我想学医，成为一名神经科医生，就像我父亲那样。我知道对我这样存在学习困难的人来说，那是一个不可能实现的梦想。

“我们想让你上霍尔斯特德学校。”临上十年级前的暑假里，我父亲告诉我。

霍尔斯特德学校是扬克斯市的一家小型私立学校，专门培养有严重文科障碍的孩子。在那里，我平生第一次成为最优秀的学生。

那一年，霍尔斯特德的女校长将我作为特长生推荐给马萨诸塞州沃尔瑟姆市博兰德斯大

让时间给出答案

◎〔美〕小佛瑞德·爱波斯坦
◎孙宝成 译



学负责招生的校长。最终，我能收到入学通知书，简直是一个奇迹。但是，博兰德斯大学对理科特长生并不重视。我的分数和自信直线下降。我勉强凑合了两年，最后决定转到纽约大学继续学习。

在一次重要的有机化学考试后，我感觉像被打入了死囚牢。公布分数那天，我跑到化学楼。我细看了分数单，一下子垂头丧气了——我不及格。我找了一位导师，努力使各科成绩保持在中上等水平，直到大学毕业。

我知道，要想进入医学院，将会面临许多困难。果然，我遭到一家又一家学院的拒绝。“你不属于这里。”当地一所著名医学院的院长告诉我。“你的理科成绩说明你的情绪不稳定。”但是我知道我不是不稳定，我只是在掌握某些科目的时候有很大的困难。在我父亲的帮助下，我设法进了纽约医学院。我爸爸说：“困难很大，但我知道你能克服。”

我喜欢学医。在我三年级的时候，我去护理病人，在神经外科值班。几乎每天我都能见到在外科医生技艺精湛的治疗和护理下，一个个血管畸形或身患肿瘤的病人转危为安。尤其是那些孩子，他们的恐惧、脆弱、天真、渴望打动了我。在我实习的后期，我选择了儿科的神经外科。这里不仅是我施展才能的领域，还使我面临更加重大的挑战。

在毕业典礼上，当我走上主席台接受医学学位时，我看到母亲和洛蒂姨妈脸上的泪水，看到了父亲骄傲的笑容。我一拥抱了他们。在他们的支持下，我实现了自己的理想。可我为何要忍受这般辛苦，连我自己都说不清楚。

二十年后，我妻子凯斯和我坐在一位心理

学家的办公室，讨论我们的女儿伊莲娜，一个十岁的五年级学生。心理学家肯定了她的高智商，而伊莲娜不得不加倍努力才能跟上她的同学——就像我以前遇到的那样。当伊莲娜的测试结果出来时，心理学家告诉我们，她患有严重的学习障碍——忽然间，我被引入一个新的理解的世界。

我发现，美国每年有百分之十的学龄儿童

接受测试，并被检测出有学习障碍。这些孩子智商高于平均水平，但在四个学习过程中，或是在一项，或是在综合能力上，存在困难。这四个过程是：记录过程、处理过程、记忆过程、口头表达或口述信息过程。学习困难常常被忽视或很难被诊断，许多孩子被指责为懒惰、情绪不稳定，甚至是迟钝。

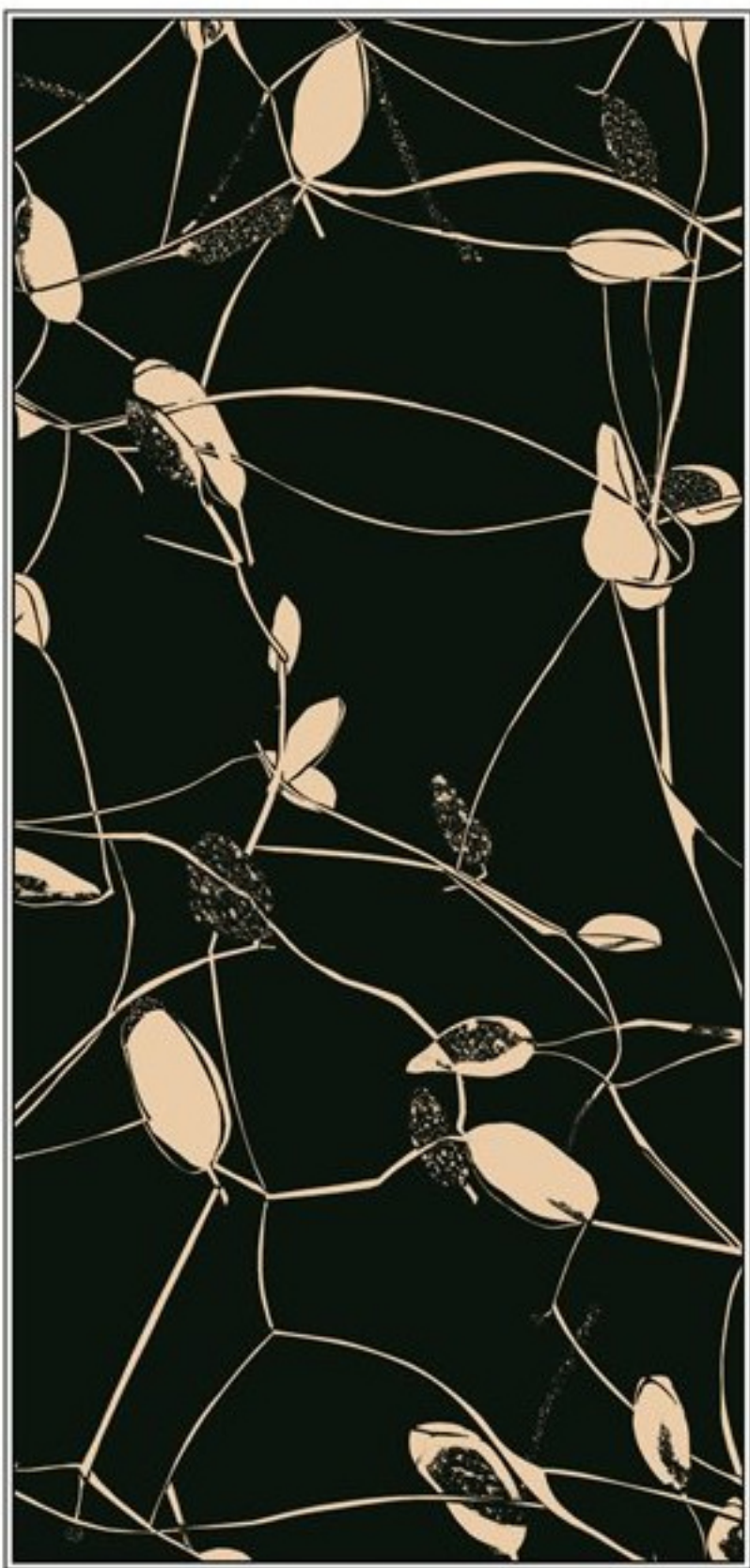
这些情况就像一盏明灯，照亮了我孩童时期黑暗的角落。我告诉凯斯：“由于伊莲娜遇到的麻烦，我理解了我上学时自己苦苦挣扎的原因。”

经过许多年的研究，如今的教育学家能更精确地测试出学习障碍，并教会他们如何做出调整。如今，伊莲娜已是雪城大学三年级学生，即将开始她的医学生涯。

多少年来，我与许多帮助过我的老师和朋友失去了

联系。随着我的书《时间的礼物》出版，我决定送给现已退休的赫尔波特·墨菲一册。我在其中题字：“致墨菲先生——您是我一直难忘的老师，我将永远记住当我还是里佛戴尔学校一名苦苦挣扎的五年级学生时，您所表现出的善意。我将永远记住您。”

（田龙华摘自微信公众号“译文驿站”，冷冰川图）



PDF过刊杂志收藏购买微信: bfwz888888

PDF杂志购买微信



增刊备案号: 02-11182021002

主办: 读者出版传媒股份有限公司

联系人: 马国森 联系电话: 19909490008



《读者》天猫旗舰店



《读者》有赞商城



《读者》(校园版) 淘宝店铺

各地报刊亭有售, 或扫描上方二维码订购