

2024 年第 3 期

悦 读

主管：郑州工程技术学院图书馆
主办：信息咨询部
刊期：2024 年第 3 期
(总第 51 期)

目 录

新 闻 要 览

中共二十届三中全会在京举行
全面推动黄河流域生态保护和高质量发展
座谈会召开
习近平总书记接见第 33 届夏季奥林匹克运
动会中国体育代表团全体成员
久久为功，一茬接着一茬干：深中通道开通
运行

读 书 与 文 化

寒露：秋菊有佳色，更露摄其英
在秋天，日常应该变得不日常
爱书之人的家里，总藏着几本不舍得示人的
“宝贝”

文 化 名 人

文献里的张大千与江南水乡
苏东坡，在哪里跌倒 就在哪里吃饱

创 业 与 励 志

人与人之间的关系并不等同于桌面和桌腿
之间的关系
为什么你就不能收拾一下你的袜子？
读书是一种幸福
发掘更好的自己，才能遇见最好的别人
成长就是不断的挣扎与折腾

新闻要览

中共二十届三中全会在京举行

中国共产党第二十届中央委员会第三次全体会议，于2024年7月15日至18日在北京举行。全会听取和讨论了习近平受中央政治局委托所作的工作报告，审议通过了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》。习近平就《决定（讨论稿）》向全会作了说明。



全会号召，全党全军全国各族人民要更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，高举改革开放旗帜，凝心聚力、奋发进取，为全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴而努力奋斗。



新华社记者 王晔 摄

黄河流域生态保护和高质量发展

发展座谈会召开

2024年9月，习近平总书记到甘肃、陕西考察，并主持召开全面推动黄河流域生态保护和高质量发展座谈会，要求黄河永续发展这件事，“一以贯之地抓下去”。党的十八大以来，总书记30多次深入沿黄省区考察，在黄河上中下游3次主持召开专题座谈会，深远谋划推进黄河安澜的长久之策。在党中央集中统一领导下，一曲生态优先、绿色发展的新时代“黄河大合唱”正在神州大地唱响。

一部治黄史，也是一部治国史。习近平总书记强调：“治理我们这样的大党大国，如果没有党中央权威和集中统一领导，如果没有全党全国思想统一、步调一致，什么事也办不成。”

75年来，我们党接续编制和实施十四个“五年规划（计划）”，串联起了从“一辆汽车、一架飞机、一辆坦克、一辆拖拉机都不能造”到实现铁路进青藏、港口连五洋、神舟遨太空、“祝融”探火星的中国壮举。

进入新时代，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，在习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引下，我们稳经济、促发展，战贫困、建小康，控疫情、抗大灾，应变局、化危机，在极不寻常的历程中铸就

极不平凡的成就。实践充分证明，党的领导是党和国家事业不断发展的“定海神针”。



黄河乾坤湾

习近平总书记会见第33届 夏季奥林匹克运动会中国体育代 表团全体成员

2024年8月20日，习近平总书记在人民大会堂会见第33届夏季奥林匹克运动会中国体育代表团全体成员

体育，一个民族精神的写照，一个国家实力的缩影。



巴黎奥运会上，中国体育代表团团结一心、顽强拼搏，奋勇争先、不负使命，取得我国参加夏季奥运会境外参赛历史最好成

绩。习近平总书记在会见中国体育代表团全体成员时说：“你们让全世界看到了中华优秀传统文化的深厚积淀，看到了中国开放包容、昂扬进取的时代风貌，看到了中国人民的志气、锐气和底气。”

这不仅是对中国体育代表团优异成绩的肯定，亦是今日中国团结奋斗的写照。

久久为功，一茬接着一茬干

2024年6月30日，深中通道正式通车，成为全球首个集“桥、岛、隧、水下互通”为一体的跨海集群工程。建设者攻克了多项“卡脖子”关键核心技术，创下了10项世界之最，填补了中国在钢壳沉管隧道领域的空白。

习近平总书记高度评价：“全体参与者用辛勤付出、坚强毅力，高质量完成了工程任务。这充分说明，中国式现代化是干出来的，伟大事业都成于实干！”



△深中通道

读书与文化

寒露：秋菊有佳色，更露摄其英

农历九月初六，是二十四节气中的寒露。寒生露凝，故称“寒露”，在这一时节，大雁南飞，菊始黄花，月露清冷，梧叶飘零。唐代李咸用诗有“菊华寒露浓，兰愁晓霜重。”宋代王安石则有诗句：“空庭得秋长漫漫，寒露入暮愁衣单。”

寒露时节，江南地区有边食蟹边赏菊的习俗，所谓“持螯赏菊”，历代文人都留下诸多诗词、名言。有的地方还有喝“寒露茶”之俗，登高望远，去观赏秋色，更有着一种旷远的生活态度。

寒露到来的农历九月又称菊月，是菊花的月份。和大多数春夏盛开的花不同，菊花是反季节的花，越是霜寒露重，越是开得艳丽。寒露三候中的“菊始黄华”，指的正是菊花此时普遍开放。

《礼记·月令篇》记有：“季秋之月，鞠有黄华”，说明菊花是秋月开花，当时都是野生种，花是黄色的。从周朝至春秋战国时代的《诗经》和屈原的《离骚》中都有菊花的记载。《离骚》有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”之句。

东晋王羲之有《采菊帖》，书草书尺牍，5行36字。大意是王羲之欲于朋友同去采菊。帖文书写笔连意密，率意自然。帖中文

有：“不审复何以永日多少。看未，九日当采菊不？至日欲共行也，但不知当晴不耳。伦等还，殊慰意。”

晋朝陶渊明（355—417年）爱菊成癖，曾广为流传。他写过不少咏菊诗句，如“采菊东篱下，悠然见南山”；“秋菊有佳色，更露摄其英”等名句，今仍脍炙人口。当时士大夫慕其高风亮节，亦多种菊自赏，并夸赞菊花是“芳熏百草，色艳群英”。

历代书画名迹中，对于菊花的描绘，不胜枚举，既可见工致细腻的写生精品，亦不乏书画并重的写意佳作，前者如宋人《胆瓶秋卉图》页，秋菊轻红淡雅，叠簇于翠枝，艳丽而不失于秀雅；宋朱绍宗《菊丛飞蝶图》页构图繁复，灿若文锦，虽是篱边野景，却饶富贵典雅气象。后者有明人沈周《墨菊》轴，秋菊一枝，七言绝句一首，字与画几各占纸之一半。此外，元人的《老圃秋容》轴，虽然没有作者的署名，但画中形象准确，而且下笔快捷，称得上是写意花鸟画的佳作。



宋 胆瓶秋卉图 故宫博物院藏

宋代《胆瓶秋卉图》绘图中瓶架上置一蓝釉长颈瓶，内插菊花。花朵施以勾勒填色法，花叶用没骨法出之，刻画自然细腻，渲染柔和润泽。秋菊艳丽而不失于秀雅，此图为南宋写生画中的优秀作品。

宋代朱绍宗《菊丛飞蝶图》绘丛菊盛开。花分黄、白、蓝、紫四色，构图繁复，灿若文锦。虽是篱边野景，却饶富贵典雅气象。蜜蜂逐花而至，蛱蝶上下翻飞，为画面增添了动感。花瓣、叶片的勾染皆极为精工，花心用白粉点染，立体感很强，望似凸出于绢素之上。画史称作者“描染精邃，远过流辈”，信是不虚。



沈周行楷书自题：澌澌索索，还用草缚，不敢横行，沙水夜落。画中写蟹一只，双螯

持穗，甚为得神，惟螯与足时有复笔，不似写生册精劲。款书风格，在八十岁左右，亦不能确定成于何时。



明 沈周《画郭索图》台北故宫博物院藏

“在秋天，日常应该变得不日常”

本文摘自《在秋天》

01

我们习惯和从未习惯的太阳

自打我出生以来，每一天太阳都一直在那儿，但我从来没有真正习惯它的存在，或许是因为它与我们所知道的其他事物都不相同。

作为我们生活的世界中罕见的自然现象之一，我们无法接近它，因为那样我们将化为乌有；我们也不能发送任何探测器、卫

星或是飞船，因为这些东西也会化为乌有。我们也不能用肉眼看太阳，那样会导致失明或是视力受损，有时这感觉像是一种不合理、几近侮辱的存在：它就这样挂在高空中，地球上的所有人和动物都能看到它，面对这个燃烧着的巨大天体，我们甚至不能注视它一眼！

可现实就是如此。如果我们直视太阳几秒钟，视网膜上就会布满晃动的小黑点，假如我们盯着不放，那黑点就会像吸墨纸上的墨水一样在眼内扩散。换言之，我们的脑袋上悬挂着这么一颗燃烧的球体，不仅带给我们所有的光与热，也是所有生命的起源与基础，但同时它又是绝对无法接近的，并且对其所创造的事物漠不关心。



电影《太阳照常升起》（2007）

尽管对现实的观念有兴有衰，有爆发也有消失，现实本身是不可动摇的，其存在的条件不可改变：先是东方的天空亮了起来，黑暗缓缓从田野上消退，当空气中充满了鸟鸣，阳光洒在云层的背面，云朵由灰色变成粉色再变成明亮的白色；与此同时，寥寥几

分钟前还是灰黑色的天空变得蔚蓝，第一缕阳光洒满了花园，白昼来临。

人们往返于繁琐的工作，阴影起初变得越来越短，随后又越来越长，和地球自转的节奏同步。当我们坐在屋外的苹果树下吃晚饭的时候，空气中充斥着孩子的吵闹声、餐具的叮当声，还有树叶在微风中沙沙作响的声音。没有人注意到太阳挂在客房的屋顶上，不再是如火的金黄色，而是披着橙色的外衣，不动声色地燃烧着。

02

人的牙齿不会随着时间的流逝老化

当第一颗牙齿出现的时候，小小的石头慢慢地从孩子红色的牙龈中冒出来，起初只是个小尖尖，随后便像小小的白塔一般耸立在口腔中，很难不让人好奇，这东西从何而来？

婴儿所摄取的食物，大部分是牛奶，但也有一些捣碎的香蕉泥和土豆泥，这些食物与牙齿没有任何相似之处，恰恰相反，牙齿很硬。但话说回来，某些物质肯定是从部分为液体、部分为软食的食物中被提取了出来，传输到了颚中，然后汇集成了形成牙齿的物质。但这个过程是如何进行的呢？

皮肤和肉体、神经和肌腱的形成和发育可能也是一个同样巨大的谜，但感觉又有所不同。人体组织柔软且充满活力，细胞向彼此、也向外界开放，进行物质交换。光、空

气和水从细胞和组织中流过，不管是人和动物，还是树木和植物。



纪录片《地球脉动 第三季》（2023）

那么，经过百万年风吹雨打，由熔岩固化而形成的岩石，或者通过无限缓慢的沉积过程所形成的岩石，其中起初柔软的物质经挤压变得钻石般坚硬，还有我的孩子，当我写下这些时，他们正躺在自个儿的房间中，在一片漆黑里呼呼大睡，从他们的上下颌上长出来的这些如搪瓷般的小石头，这三者之间的区别到底是什么？对两个大的来说，长牙掉牙已经是习以为常的事了，但对最小的那位来说，这事仍然伴随着极大的兴奋和关注。掉第一颗牙算是一件大事，第二颗，或许第三颗也是，但之后心态便有些膨胀了，牙齿似乎会自己弹出来。在夜里躺床上睡觉的时候牙齿便开始松动，所以第二天早晨我不得不问枕头上的血迹是哪儿来的，或者下午在客厅啃苹果时掉了牙，这时大家都不把这当回事儿了。“给你，爸爸。”他们其中一位可能会边说边把牙齿递给我，我把它握

在手中，带到了厨房。我要这玩意儿干吗呢？

我站在长凳前，窗外，秋日的天空洒下昏暗的光线，淡淡地照在我面前的水龙头和水槽上。这颗小牙齿呈亮白色，根部有些暗红的血渍，搁在手部的红白色肌肤上，显得几乎有些不洁。扔掉牙齿感觉不太对，毕竟牙齿是她的一部分。但与此同时，我也没法存起来，留着它干吗呢？难道等老了，拿出一盒沙沙作响的牙齿，去回忆牙齿的主人是谁吗？

牙齿不会像身体的其余部分一样老化，也不会随着时间的流逝而变化。这颗牙齿永远十岁。我打开水槽下面的橱柜门，将牙齿丢进垃圾桶，它掉落在一张柔软的咖啡过滤纸上，由于上面还残留着黑咖啡渣而褪成灰色。我拿了一个皱巴巴的麦片袋，扔在垃圾的顶部，这样就再也看不到那颗牙齿了。

03

吃口香糖的讲究

口香糖通常有两种样子，一种是小小的长方形枕头状，另一种是扁平的细长条切片。小块枕头状的那种有一层又硬又滑的外壳，像搪瓷一样，被牙齿咬破时会发出清脆的嘎吱声，里面是柔软的夹心，一被牙齿碰到，就会释放出浓郁的味道，这有点像医用安瓿的使用原理。

一旦开始咀嚼，这两种不同物质的性质就会迅速发生改变；在最初的几秒钟里，口香糖会变成一团粥状物，随后才会出现我们印象中口香糖的感觉，坚韧、光滑、富有弹性。另一种样子的口香糖是扁平的细长条切片，看起来像新鲜的意大利面，质地与枕头款的口香糖完全不同，因为没有外壳，所以嚼起来更柔软，而且也没有什么夹心。咀嚼后的变化似乎跳过了安瓿阶段，即味道爆发出来的阶段，也跳过了粥状物阶段，直接进入了口香糖的真实状态。



电影 《还有明天》（2023）

口香糖不会产生这种效果，它也许最接近小孩吸的奶嘴，被激活的吮吸反射首先会欺骗身体，让它相信自己正在摄取食物，然后占据主导地位，让吮吸这个动作获得了内在价值。以此来看，嚼口香糖显然具有婴儿的特质。

我自己就在口香糖上花了很多时间，却没有注意到这一点，直到上周我开车去几十公里外的一个小渔村，去拜访一位每年在这里住几个月的德国文化编辑。无论写作还是开车，我总是爱嚼口香糖，不是只嚼一两块枕头状的那种，而是一次嚼一整包。当我把

车停在他所住的那栋船长旧屋外面时，我的嘴里有一大团黏糊糊的口香糖。我按了按门铃，随后他走出来给我开门，直到这时，我才意识到自己嘴巴里有口香糖。他带我参观房子时，我只好把口香糖藏在口腔的角落里，聚精会神，强忍着咀嚼的冲动。

房子非常漂亮，现代主义的装修风格，没有任何瑕疵。我一直在寻找可以扔口香糖的地方，但却一无所获。转完房子我们找地方坐下，他给我泡了杯咖啡，我谨慎地把口香糖拿出来，藏在手掌里，用食指和拇指捏住薄薄的旧咖啡杯的手柄，其他三根手指则弯起来包住口香糖。

我们谈起文学，他还讲述了目前正在写的两本书。这会儿，口香糖不再只是轻轻地沾在皮肤上，没有了唾液的保护层，便牢牢地粘在了我的手里。我以为他可能会在我要离开时和我握手，只好鼓起了勇气。

“你有什么地方可以扔这个吗？”

最后我还是选择开了口。

“口香糖？”

他问道。

我至今仍然可以回想起他说完话下一秒钟的表情和态度，有些惊讶，有些不悦，甚至还有些鄙视。“口香糖？”他说。一转眼的工夫，口香糖已成为世界上最顺理成章的东西。他撕下一张纸递给我，说：“书桌旁边有一个废纸篓。”似乎除了口香糖这件

事，几乎所有其他错误都可以被谅解，因为在那里我是一名作家，也是一名艺术家，也就是说，我可以割掉耳朵，可以满口脏话，可以喝得酩酊大醉，甚至可以在他的浴室里注射一针海洛因。

但现在情况不同往常了。由于现在所有的食品都不添加糖，口香糖的味道几分钟后就淡去了，嚼起来很松弛，感觉像颗粒，完全失去了丝滑的口感。但有一款口香糖例外：缤纷水果口香糖。无论在沃尔达还是卑尔根，在斯德哥尔摩还是马尔默，只要是我居住和写作过的所有地方，我都很清楚哪些商店出售缤纷水果口香糖。这款口香糖在市场上越来越少，害得我只能囤货。

我的书桌上始终堆满了嚼过的口香糖，灰色外形，呈半球状，上面有许多细小的凹痕，就像萎缩的大脑。我不嚼口香糖就没法写作，直到它们慢慢变成颗粒状，我才会从嘴里吐掉。幸运的是，作为一个爱嚼口香糖的人，我并不孤单，在这件微不足道的小事里，我根本不值一提。

我每次去城里的时候，就会记起这一点。在大型集会场所外，人行道和广场上总会布满白色的斑点，像夜空中随机分布的星星。黑暗中，在路灯的照耀下，这些斑点在黑色的沥青上泛着微弱的光，看起来就好像那片星空一般。

从树上落下的果子，还是树的一部分吗

板栗树的叶子现在已经开始脱落，掉在地面的石路上，星星点点。柳树也失去了叶子，必须修剪一番，它长得太快了。苹果树的树冠也变稀疏了，但树上仍悬挂着苹果，看起来像是一个个小红灯笼挂在光秃秃的树枝之间。我今天吃了树上的一个苹果，很大，红色多于青色，果肉多汁，可能有点太酸了，也许应该再挂一周摘下会更美味。

我穿过柔软的绿色草地，草叶子长得好高了，嘴里有些酸味，正想着不同品种的苹果有些什么口味，以及这些口味的年龄。这些品种是什么时候杂交出来的？十九世纪？还是二十世纪？世界上有些苹果的味道和两千年前一模一样。

若是在自家种植的苹果上遇到有点奇怪又有点陌生的香气，我会感到快乐。我经常想起我的祖母，以前，每到秋天，我们就会在他们的花园里摘苹果，有时候可以摘一整箱，然后在地下室里放几周。没错，地下室里充满了苹果和李子的气味。



电影 《苹果酒屋法则》（1999）

她热衷于一切和植物以及花园有关的东西。她的儿子，也就是我的父亲，继承了那个兴趣。然而，想起他们时，我感觉自己并没有继承这一爱好，他们对我而言是陌生的。这让我感到很舒服，仿佛我开启了新篇章，开启了和过去完全不同的崭新生活，那就是我的家庭。

我每天都觉得，重要的是当下，所有重要的事情都发生在现在，发生在这几年。从前的生活离我越来越远了。占据我生活的角色，已经不再是我的童年，我也不再对我的学习、我的青春年华感兴趣了。所有这些都变得遥不可及。我甚至能够想象到，当现在所发生的一切成为过去，当孩子们都长大离家后，一切会是什么模样。

我会回想这些大事所发生的年代，回想我过去的生活。为什么拥有的时候我没有去珍惜呢？我能想象，到了那时，我就已经失去它了。只有流逝于指缝间的过去，只有没有语言没有思想的东西，才是切切实实存在着的。这就是亲密关系的代价，身在其中却不曾察觉。不知道它就在那儿，等到失去了，才会意识到。

爱书之人的家里，总藏着几本不舍得示人的“宝贝”

写书的人，怎么会不喜欢藏书？许多中国著名的文人作家，家里都有一两部令他们引以为傲的“古董书”。

作家刘铮收集到了周作人和徐志摩等中国现代37位著名作家和文化人曾经读过、收藏过的西文书，在《西书东藏》一书中，他记录下这一意义深重的收藏，并分享了这些私人旧藏与前主人曾经发生的那些故事。

01

周作人与知堂西文藏书

关于留学期间学了三年希腊文的事，周作人在1934年12月31日写的一份《周作人自述》中称：“一九〇六年至日本，初入法政大学预科，后改进立教大学，辛亥革命归国，学无专门，只学得了几句希腊文与日本文而已。”

晚年撰《知堂回想录》，有一节就叫“学希腊文”，记述较详：“……在这年（一九〇八）的秋天，我开始学习古希腊文，……那时日本学校里还没有希腊文这一科目，帝国大学文科有开倍耳在教哲学，似乎设有此课，但那最高学府，不是我们所进得去的，于是种种打算，只能进了筑地的立教大学。这是美国的教会学校，校长是姓忒喀，教本用的是怀德的《初步希腊文》，后来继续下去的，是克什诺芬的《进军记》。但是我并不重视那正统古文，却有时候还到与立教大

学有关系的‘三一学院’去听希腊文的《福音书》讲义……”

在1932年6月24日所作的《〈希腊拟曲〉序》中，周作人写道：“一九〇八年起首学习古希腊语，读的还是那些克什诺芬的《行军记》和柏拉图的答问，我的周作人清理旧藏，零星售予旧书店，这种情况其实一直都有，不过五十几岁后卖得更多、更频繁一些。这里只举其日记中所记卖出西文书的几则记录：1939年11月9日，“上午平白（尤炳圻）与沈心芜来，取英、日文书去，共二百册以上，又杂志及中文在外”。11月12日，“下午德友堂来，松筠阁来，与同文书局共取英日文旧书去”。11月19日，“下午松筠阁来，交前售英日文旧书，价八十元，又以中文书予之”。1959年12月11日，“下午中国书店人来，售予西书四十一册及什书，得百三十五元”。

周运文中指出，国家图书馆收藏有明确藏记的知堂西文藏书271种（后又有少量补遗），金文兵先生目前在从事周作人英文阅读史的研究工作，相信也会有所发见。

02

徐志摩的“圈圈”，跃然纸上

近二三十年，诗人徐志摩旧藏的外文书偶尔会在旧书店出现。有读者买到，也有人写文章提及。诗人西川就曾在散文《与书籍有关》中写到，他在北京的旧书店买到的书

里面“有打着‘志摩遗书’蓝色椭圆形印戳的《牛津版十九世纪英语文论选》，徐志摩的圈圈跃然纸上”。我还见过一种徐志摩旧藏，上面有何兆武先生的签名，应该是后来入过何先生的手。目前流散在外的徐志摩藏英法文书，可以查考到书名的，约有十来种。它们无一例外，均钤“志摩遗书”之印；从内容上看，都是品位不俗的文学著作，包括萨克雷、罗斯金等的作品，符合徐志摩的阅读趣味。

1931年11月19日，徐志摩罹难殒逝。其身后藏书，多归松坡图书馆一生前，徐志摩曾于松坡图书馆任职数年，主持购藏工作。彭福英女士在《国家图书馆所藏松坡图书馆外国图书管窥》一文中介绍：“松坡图书馆成立后，徐志摩捐赠了不少书籍，如1923年捐赠英文书157册，书上钤‘徐志摩捐赠’印章；也有钤‘志摩遗书’印章的，为徐志摩去世后捐赠。笔者参与提善所见的徐志摩赠书160种，以英文文献居多，其次为法文文献，但数量不大，只有10种。”

2013年10月我得到一册英文“志摩遗书”，有松坡图书馆编号8336，是“人人丛书”所出青少年读物《古希腊故事集》，由乔治·W. 考克斯撰述。

直到近年，我们才有机会知道，那些钤着“志摩遗书”印的外文书，徐志摩生前可

能并没有打算捐给松坡图书馆。1930年10月21日，徐志摩致信丁文江，称：

昨闻振飞说松馆今由大哥主持，这是好极了的。我有一点琐事要奉烦，前天松馆来信说，虎馆址即将移让，我寄存在那里的书橱十二架及衣箱杂件，得想法挪，但一时我在南中，又无妥便可以代劳，闻石虎七号今由王抔沙先生承租，可否请大哥向与商量，暂时仍容封寄，年前我当设法来运或另移他处。王利民兄不知仍在馆服务否？如在，拟请其代为照料，俾弗散失。

03

钱锺书也是侦探小说迷

一般读者可能会留有这样一个印象：就是钱锺书先生藏书极少，他是从图书馆借书看的，读完就还，而海内外友人寄赠的著作，则常常随手送人。这种说法当然不能说是错的，但我们也应该注意到，那些访问记和回忆文章谈的都是钱锺书先生晚年的情形，它们反映的只是钱先生晚年的藏书状况。我们不能因此就推论，青年、中年时期的钱锺书也不喜藏书，或者藏书极少。实际上，林子清先生于《钱锺书先生在暨大》一文中就提到过，20世纪40年代后期，钱先生在上海的时候，林先生“有一次跑到复兴中路他的住宅去，看到二楼靠墙壁安放的书架上摆满了32开本的精装外文书”。

2010年，我买到钱锺书先生旧藏的一本英文书，书本身很平常，是1946年纽约初版的一部短篇犯罪小说选集，名叫《杀人不掉泪：犯罪小说选》，编选者是威尔·卡皮。入选的作家中有许多刻下已寂寂无闻，我听说过的，包括詹姆斯·瑟伯、伊萨克·丁尼森、卡雷尔·恰佩克、吉尔伯特·基思·切斯特顿、奥尔多斯·赫胥黎、阿加莎·克里斯蒂、多萝西·塞耶斯、达什尔·哈密特、斯蒂芬·李柯克等。

关于钱锺书之读侦探小说（侦探小说与犯罪小说差不多是一回事），最早提供证据的是杨绛先生。她在《记钱钟书与〈围城〉》里提到，钱锺书20世纪30年代在牛津读书时，“论文预试得考‘版本和校勘’那一门课，要能辨认十五世纪以来的手稿。他毫无兴趣，因此每天读一本侦探小说‘休养脑筋’，‘休养’得睡梦中手舞脚踢，不知是捉拿凶手，还是自己做了凶手和警察打架。结果考试不及格，只好暑假后补考”。这则逸闻想必许多读者都记得。陆灏先生读《容安馆札记》的影本，又找到钱先生读侦探小说的新线索。这本《杀人不掉泪：犯罪小说选》恐怕也是钱先生用来“休养脑筋”的罢。

杨绛在《记〈宋诗纪事补正〉》一文中写道：“我家曾于一九四九年早春寄居蒲园某宅之三楼，锺书称为且住楼。”杨先生指的是上海蒲石路（今长乐路）蒲园8号的寓

所。据吴学昭《听杨绛谈往事》记述，1949年，钱锺书的叔父让钱锺书的三弟媳携子女三人来上海同住辣斐德路。人多不便，刚好有朋友介绍了蒲石路蒲园的空房，钱锺书夫妇及女儿钱瑗就迁居到了蒲园。同年夏，钱锺书、杨绛被清华大学聘为外文系教授。稍后，中共上海市委统战部周而复来蒲园访问，知道钱杨夫妇将去清华，为他们买了软卧票，还开了一个欢送茶会。8月24日，钱杨夫妇动身赴北京。钱锺书在“且住楼”只住了半年，此后有一次开会路过上海，然再未久居。

文化名人

文献里的张大千与江南水乡

张大千是二十世纪中国画坛影响极大的一代大家，其早年曾客居浙江嘉善，为嘉善地方文化留下了浓墨重彩的一笔。澎湃新闻获悉，时值张大千逝世四十周年之际，浙江省嘉善县于8月8日至9月15日在嘉善县博物馆举办“从江南走向世界——张大千文献展”，通过大量书画与文献，呈现了张大千与上海、苏州、嘉善的密切关系。

此次展览分为“张大千在江南”“南北游踪”“走向世界”三个版块，展现了张大千从江南走向世界的艺文活动和人生轨迹，

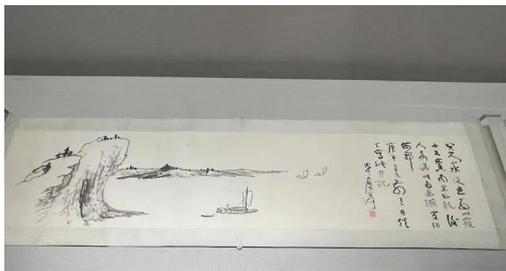
共展出张大千长达60年的文物史料200余件，此外还展出嘉善博物馆馆藏张大千30周岁自写小像等10余幅书画珍品以及其师亲友曾熙、李瑞清、张善孖、张文修、黄宾虹、叶恭绰、徐悲鸿、吴湖帆等名人真迹。目前可见的最早张大千画作之一——1920年作《次回先生诗意图》（署名啼鹃）也在展览之列。

张大千（1899-1983），四川内江人，原名正权，后改名爰，字季爰，号大千，别署大千居士，斋名大风堂，是二十世纪中国画坛最具传奇色彩的杰出画家之一。后旅居海外，画风工写结合，重彩、水墨融为一体，尤其是泼墨与泼彩，开创了新的艺术风格，因其诗、书、画与齐白石、溥心畲齐名，故又并称为“南张北齐”和“南张北溥”，晚年居于台湾地区，与黄君璧、溥心畲以“渡海三家”齐名。

张大千在江南的20余年，是他绘画风格、技法形成与发展的重要阶段。先后寓居上海、嘉善、苏州等地，临摹古人前贤，遍访名山大川，不仅完成了他的江南艺术之旅，也从江南开始走向世界的舞台。“张大千在江南”包含“张大千与上海”“张大千与嘉善”“张大千与黄山”“张大千与苏州”等四个单元分别讲述了张大千在江南地区的人生历程。张大千热衷于古书画的研习，对古代诸多名家的传统笔墨技法十分熟悉，

精通山水、人物、花鸟等各画科。他在传统的基础上追求创新，晚年发展出气势撼人的泼墨泼彩山水画风格，开拓中国画的新境界。据不完全统计，张大千一生在海内外举办个人画展约170次，享有崇高的国际声誉。

1930年前后，张大千一家迁居到了嘉善魏塘瓶山街141号（1982年门牌号）的陈士帆、陈德馨家，租用陈家新建成的“来青堂”。“来青堂”正厅左右有几间房间，分别由张大千、张大千母亲和张大千哥哥张善孖使用。1929年下半年至1932年上半年，其作品大多在“来青堂”创作，许多画还署注魏塘“来青堂”。



在嘉善的几年，张大千继续研习字画，不但画山水，也画花鸟、仕女，并经常去梅花庵观赏吴镇遗墨。梅花庵是纪念“元四家”之一吴镇的附属性建筑，明万历年间为守吴镇墓而建，保留有吴镇和历代书画家留下的题匾、碑刻等实物。张大千经常去拜谒，认为观赏吴镇遗墨是一种很好的学习。据考，张大千和友人在梅花庵吴镇墓前合影不下10次。这其中最为重要的是张大千在嘉善期间留下了一张与二兄张善孖及黄宾虹、贺天

健等亲友四十多人在吴镇墓（梅花庵）前合影。

张善孖、大千兄弟寓嘉善时，与孙凤翎相交莫逆。据相关文献记载：“嘉善名中医孙凤翎，曾与陈德馨相邻居住，经介绍给张氏兄弟认识后，一见如故，十分投缘，常在一起谈古论今，论文研画。孙凤翎医师长张大千19岁，而与张善孖同龄属马，张大千就尊称他俩为‘同寅兄’或‘同庚兄’。张善孖当时的病在上海尚未治愈，孙凤翎就答应给张善孖治疗。经过一年的悉心治理终于痊愈了，张善孖十分感谢孙凤翎医师，曾捧了一包银元酬谢，孙凤翎重于情义，婉拒收银，张善孖为诚心感谢孙凤翎，精心绘了一幅国画，谓‘孙真人伏虎图’赠送之。”



张大千早年山水画局部

苏东坡，在哪里跌倒 就在哪

里吃饱

在才华横溢的古代诗人中，苏东坡恐怕是我们普通人最能亲近的一位，只因他跟我们一样——爱吃。据统计，苏东坡与吃有关的诗有 50 多首，全国冠以“东坡”之名的菜肴，有 60 多道。

苏轼一生仕途不顺，郁郁不得志，他告慰自己的方式，不仅有诗歌，还有各地美食，可谓在哪里跌倒，就在哪里吃饱。童年时在眉州，他吃鲤鱼吃兔子，被贬至黄州，就来点“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”。

苏轼的诗与食共通构成了他的洒脱与豁达：纵使认为一切无常而易逝，“人生到处知何似，应似飞鸿踏雪泥”，也不忘生活之趣，要“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。

01 真要开发东坡菜，不能少了鲤鱼

宋仁宗景祐三年（1036），苏轼出生于眉州（今四川眉山市）。二十一岁前的苏轼都在眉山生活，他日后成为“美食大家”，青少年时期的美食体验和养成的味觉偏好，会有影响吗？当然！那么，在眉州时，苏轼有过什么美食体验呢？很遗憾，苏轼在成名前没留下什么与吃有关的文字，倒是在嘉祐七年（1062）冬末，他写了一组诗，其中有两首，写到了眉州的美食。



苏东坡画像 【明】曾鲸

在此之前的一年，苏轼应制科入三等（一等、二等从来都空缺），以“将仕郎大理寺评事签书节度判官厅公事”至凤翔。虽然得到知府宋选的关注、爱护，但苏轼一人在凤翔，年终想回汴京和父亲、弟弟团聚而不可得，回想故乡岁暮的淳朴风俗，就写了这组诗寄给弟弟苏辙，以抒发思念之情。

岁晚相与馈问，为馈岁；酒食相邀，呼为别岁；至除夜，达旦不眠，为守岁。蜀之风俗如是。余官于岐下岁暮思归而不可得，故为此三诗以寄子由。

这组诗有三首，其中有两首说到食物，第一首就是《馈岁》：

农功各已收，岁事得相佐。
为欢恐无及，假物不论货。
山川随出产，贫富称小大。
置盘巨鲤横，发笼双兔卧。
富人事华靡，彩绣光翻座。
贫者愧不能，微孳出春磨。

官居故人少，里巷佳节过。

亦欲举乡风，独唱无人和。

说的是在眉州过年，各家各户相互馈赠礼物，送上节日祝福的情景，“岁晚相与馈问，为馈岁”。馈赠的礼物是什么呢？“山川随出产”——当地的特产。不论穷人还是富人，皆如此，只是会有多少、轻重之分。都有什么特产呢？“置盘巨鲤横，发笼双兔卧”——鲤鱼与兔子。

那个时候眉州人就流行吃鲤鱼和兔子，不知苏轼生活时代的四川人与今天的四川人是不是一样喜欢吃兔头？但可以肯定的是，川人爱吃兔子，因此开发出吃兔头，是有着悠久的历史 and 传统的。除了鲤鱼和兔子，苏东坡还提到眉州的另一种美食——春磨，就是粮食加工的年糕，这是穷人之间互送的礼品，富人互赠的礼物是彩绣。如今送年糕的传统还保留着，几乎普及全国。第二首是《别岁》：

故人适千里，临别尚迟迟。

人行犹可复，岁行那可追。

问岁安所之？远在天一涯。

已逐东流水，赴海归无时。

东邻酒初熟，西舍豕亦肥。

且为一日欢，慰此穷年悲。

勿嗟旧岁别，行与新岁辞。

去去勿回顾，还君老与衰。

说的是别岁欢饮的场面，东邻、西舍、酒熟、豕（猪）肥是互文见义，遥应首篇“农功各已收”一句。这首诗写的是杀年猪和喝酒。至于年猪宰后具体怎么做，没说。苏轼一辈子爱吃猪肉，这与小时候的饮食习惯有关，“东坡肉”能够名闻天下，看来在眉山时就已打下了坚实的基础。

兔子、猪肉和年糕，川人今天还在吃，但鲤鱼却少有人吃了。这是因为随着养殖技术的发展，很多比鲤鱼更好吃、长得更快的淡水鱼出现，将鲤鱼从首选位置挤掉。现在川菜中用到的淡水鱼，煮藿香味的多用鲫鱼，水煮鱼多用花鲢，酸菜鱼多用花鲢或者草鱼，烫涮多用黑鱼，清蒸多用鲈鱼，只有做豆瓣鱼这道传统菜，才会用上鲤鱼，但是因为家里面做起来比较复杂，要过油，所以做的人不多。另外，受佛教的影响，鲤鱼多被拿来放生，加上流传的“鲤鱼是发物”等说法，鲤鱼被人为地边缘化。

苏轼一生都很喜欢吃鲤鱼，除这次提到鲤鱼是在凤翔府任上，章惇送过他一条鱼，苏轼为此写了《溪陂鱼》。据考证，这条鱼就是鲤鱼。他被贬至黄州时，吴复古两次派人到黄州看望他，也送过其鲤鱼。同样是在黄州，他写了《鱼蛮子》，就有：“擘水取魴鲤，易如拾诸途。”他著名的“东坡鱼”，也以鲤鱼为食材。真要开发东坡菜，不能少

了鲤鱼，只要方法得当，其美味妙不可言，况且这真是苏轼所提过的，有诗为证嘛。

与鲤鱼命运相似的，还有苏轼诗里的兔子，同样深受青睐。《诗经·小雅·瓠叶》中就有：“有兔斯首，炮之燔之。君子有酒，酌言献之。”说的是来客人了，杀只兔子，或煨或烤，再来一杯美酒，这是烤兔子。《礼记·曲礼下》有：“凡祭宗庙之礼，牛曰一元大武……兔曰明视。”在周朝的各种祭祀典礼中，兔子作为必不可少的祭品之一，名曰“明视”。

为什么叫“明视”？李时珍在《本草纲目》中做了权威解释：取兔子不眨眼睛之故。周天子每天的吃喝用度，讲究得很，其中就有“六兽”。《周礼·天官》就有：“庖人，掌共六畜、六兽、六禽，辨其名物。”这“六兽”包括什么呢？东汉末年儒家学者、经学大师郑玄在《周礼注疏》中说：“六兽，麋、鹿、熊、麋、野豕、兔。”看来兔子早就是周天子的日常野味。

但这个时候还没实现驯养兔子，养兔子吃至迟在西汉出现，西汉枚乘的《梁王菟园赋》描述了富可敌国的汉文帝次子梁孝王刘武的奢侈生活，“斗鸡走兔，俯仰钧射，烹熬炮炙，极欢到暮”。他为养殖兔子专门建了一个“菟园”，而生活在这片园林里的兔子，当然就成为狩猎和烹熬炮炙的对象。

这个时候人们吃兔子，方法比较简单，不外乎醢——做成肉酱，或烹——煮，或熬——慢煮，或炮——包上泥巴扔火堆里烧，或炙——烤。到了东汉，刘熙在《释名·释饮食》中提到了一种新方法：“其腊令纤，然后渍以酢也。兔纤亦如之。”即把兔肉熬煮熟后拆成纤细的条状配上醋食用，这相当于今天的肉松，只是少了糖和酱油。到了魏晋南北朝时，做法就多了。贾思勰在《齐民要术》中就介绍了不少新式兔子烹饪法，计有肉酱法、作卒成肉酱法（速成肉酱法）、五味腊法、兔臠法等，其中重点推荐了末一种做法：

兔臠法：兔一头，断，大如枣。水三升，酒一升，木兰五分，葱三升，米一合，盐、豉、苦酒（醋），口调其味也。

将一只兔子斩成枣子大小的肉块，加三升水、一升酒、五分木兰皮、三升葱、一合米（相当于现在二两）一起煮，再下盐、豉和苦酒，尝一尝后调好口味。这种做法，对放多少佐料，要求很是精准，有点像兔子粥或兔子羹，但估计不怎么好吃。

苏轼生活的时代兔子怎么做，他老人家没说，但可以参考宋朝美食书《东京梦华录》，里面记载了签盘兔、炒兔、葱泼兔等菜式，已经与现代人的吃法比较接近了。到了明代，李时珍赋予了兔肉药用价值，《本草纲目·兽部》说兔肉：“味辛性平无毒，

补中益气，祛热气湿痹，止渴健脾。”这还不算，他还推荐了一味中药——望月砂，主治“目中浮翳，劳瘵五疳，疔疮痔瘻，杀虫解毒”。这个望月砂就是兔子的便便。

将“兔子菜”打上苏轼的名号，也完全没有问题。苏轼这组诗只是写到一部分小时候生活的回忆，诗里更多的是诉说与苏辙初次离别后的思念之情。无论是“官居故人少，里巷佳节过。亦欲举乡风，独唱无人和”，还是“故人适千里，临别尚迟迟。人行犹可复，岁行那可追。问岁安所之？远在天一涯。已逐东流水，赴海归无时”，抑或是“勿嗟旧岁别，行与新岁辞。去去勿回顾，还君老与衰”，都是苏轼对兄弟间这段感情的难舍难分和岁月流逝的无奈。苏轼初出茅庐，对日后等待他的灾难还未做好准备。

02 在黄州的贫苦生活，也要来一份“东坡鱼羹”

苏轼在元丰二年（1079）七月二十八日被捕，八月十八日被囚禁于御史台狱，十二月二十九日出狱，历时五个月又十一天。出狱时正要过年。对苏轼的安排是“责授检校尚书、水部员外郎充黄州团练副使，本州安置，不得签书公事，令御史台差人转押前去”。

这是一个保留最低级别——九品的公职“本州安置”即只能待在黄州，不能跨州走动。“不得签书公事”即剥夺了审批权和

工作权，无事可干。元丰三年（1080）正月初一，四十五岁的苏轼就被御史台派人押送到黄州，年都不让过，一个月后到达目的地。

在苏轼生活的时代，黄州属淮南西路管辖，下辖黄冈、黄陂、麻城三县。苏轼在这里待了四年两个月，这是他出川后一生中连续居住时间最长的地方。

苏轼还算是幸运的，神宗皇帝只是杀鸡儆猴，并不允许新党无底线迫害旧党。上面还有神宗看着，只要苏轼“闭嘴”，他们也不会对苏轼怎么样。所以在黄州这五年，尽管日子苦了一点，但却是苏轼人生路上相对安稳的阶段。

苦到什么程度呢？有官无职，连住的地方都得自己找，吃的就更成问题了。陪苏轼到黄州的是儿子苏迈，两个人就寄宿在寺院，城里的定惠院给予这对落难的父子极大的方便。在《与王定国书》中，苏轼写道：“某寓一僧舍，随僧蔬食。”在写给章惇的书信中，他也说：“现寓僧舍，布衣蔬食，随僧一餐，差为简便。”



纪录片《苏东坡》

其间，和僧人们搭伙，只能吃斋，但也有开荤的时候，比如二月二十六日在诗里就说：“卯酒困三杯，午餐便一肉。”估计是自己买来加餐。但无论如何，能吃饱就已经不错了，吃饱后只干两件事：睡大觉和瞎逛。

但困难还是要面对的，以前他一有困难就向驸马王诜伸手，这次王诜也受连累被降官停职，于是只好向章惇求救了。但与章惇毕竟还是有点隔阂，不能明说，只能叫苦：

（黄州）鱼稻薪炭颇贱，甚与穷者相宜。然轼平生未尝作活计……俸入所得，随手辄尽……穷达得丧，粗了其理，但禄廩相绝，恐年载间，遂有饥寒之忧，不能不少念……

说黄州的物价很低，倒是很适合穷人居住，但自己平时就不会过日子，属于“月光族”……对穷、达、得、丧四种人生境遇，都能粗浅了解其中道理，但没了俸禄，怕是过不了一个月，就会饥寒交迫，所以不得不叨念……

章惇知道苏轼爱面子，于是又给钱又给药，真是患难见真情。可惜一向心大的苏轼没有珍惜章惇的这份友情，后来在章惇有难时苏轼作“壁上观”，甚至还踩了一脚，两人因此撕破脸。这也给苏轼带来了致命的麻烦，我们以后还会说到。

宋朝的官员俸禄不低，分为实物工资和货币工资，但是，此时的苏轼是最低品级，只有一份微薄的实物俸禄，但没有工作所以

没有货币工资，公务接待费更别提了，根本没法养家糊口。在给秦观的书信中，他说到刚到黄州时如何过日子：

初到黄，廩入既绝，人口不少，私甚忧之。但痛自节俭，日用不得过百五十，每月朔便取四千五百钱，断为三十块，挂屋梁上，平旦用画叉挑取一块，即藏去叉，仍以大竹筒别贮用不尽者，以待宾客，此贾耘老法也。度囊中尚可支一岁有余，至时，别作经画，水到渠成，不须预虑。以此，胸中都无一事。

每天家用一百五十钱，每个月第一天就拿出四千五百钱，分成三十份，挂在屋梁上，够不着就不会乱用。每天早上用叉子挑取一份，然后把叉子藏起来，每天用剩的就放进竹筒里，用于客人来了加菜。只要解决了一年的家用，就觉得万事大吉了。

穷日子有穷日子的过法，但只能让自己人知道；对外嘛，该装还得装，刚到黄州，苏轼就写了《初到黄州》：

自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。
长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。
逐客不妨员外置，诗人例作水曹郎。
只惭无补丝毫事，尚费官家压酒囊。

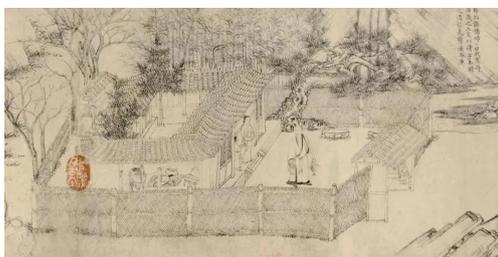
大意是，自己都感到好笑，一生为嘴到处奔忙，老来所干的事，反而变得荒唐。长江环抱城郭，里面江鱼味美啊；茂竹漫山遍野，只觉阵阵笋香。作为被贬逐之人，员外安置又何妨？按惯例，诗人都要做做水曹郎

嘛。可自己对政事已毫无补益，还要耗费皇上的俸禄，惭愧惭愧！

这可不是说说，苏轼在黄州还真把长江的鲫鱼、鲤鱼吃出了花样，吃出了水准，他在《煮鱼法》中说：

其法，以鲜鲫鱼或鲤治斫，冷水下，入盐如常法，以菘菜心芼之，仍入浑葱白数茎，不得搅。半熟，入生姜、萝卜汁及酒各少许，三物相等，调匀乃下。临熟，入橘皮线，乃食之。其珍食者自知，不尽谈也。

这简直就是一份“东坡鱼羹”食谱：把新鲜的鲫鱼或鲤鱼切成块，加点白菜，再放进葱白，关键是不搅动。等到菜半熟之时，再把等量的生姜、萝卜汁、酒调匀倒入。鱼羹快熟的时候，再加入新鲜的橘皮丝。



宋乔仲常《后赤赋图》（局部）

他说这鱼羹鲜美芳香，吃过就知道。不过，按现代人的口味偏好和对美食的审美标准，这鱼羹也不过如此——一堆鱼骨头和肉混到一起的羹，能有多好吃？论做鱼羹，还是淮扬菜和粤菜更厉害，拆了骨再做才好吃。

被赶到黄州又怎么样？为长江环绕而想到有鲜美的鱼吃，因黄州多竹而犹如闻到竹笋的香味，这种“能从黄连中嚼出甜味来”的豁达、乐观，既支撑着苏轼五年的黄州

03 荔枝让苏东坡觉得被贬惠州值了

苏东坡在惠州住了两年七个月，留下了诗词、杂文五百八十七篇，数量仅次于其在黄州的七百五十多篇。不过，苏东坡的创作高峰出现在密州和黄州，在惠州虽然数量众多，但与密州、黄州比，佳作则少了一些，这其中关于荔枝的几篇，则是佳作无疑。

苏东坡到惠州后的第二年四月十一日，吃到了惠州荔枝。这个时候的荔枝属于早熟品种，还带酸味，但已经让苏东坡赞不绝口，认为“荔枝厚味高格两绝，果中无比，食物中唯江瑶柱、河豚鱼近耳”，于是写下了这篇《四月十一日初食荔枝》：

南村诸杨北村卢，白华青叶冬不枯。
垂黄缀紫烟雨里，特与荔枝为先驱。
海山仙人绛罗襦，红纱中单白玉肤。
不须更待妃子笑，风骨自是倾城姝。
不知天公有意无，遣此尤物生海隅。
云山得伴松桧老，霜雪自困楂梨粗。
先生洗盏酌桂醕，冰盘荐此颊虬珠。
似闻江鲙斫玉柱，更洗河豚烹腹腴。
我生涉世本为口，一官久已轻莠鲈。
人间何者非梦幻，南来万里真良图。

大意是：南村的杨梅，北村的卢橘，都有白色的花朵、青青的叶子，冬天也不枯萎。烟雨蒙蒙的春天，它们的果实开始成熟，都比荔枝早，堪称荔枝的先驱。荔枝的外壳好似海上仙女的大红袄，荔枝的内皮便是仙女红纱的内衣，而荔枝肉就是仙女洁白的肌肤。根本无须美人杨贵妃赏鉴加持，荔枝本身自有动人的资质、绝世的姿容。



天公遗留这仙品在凡尘，不知是有意为之，还是无意使然。这荔枝与松树一同生长，不像山楂、梨子那样，果质会因霜雪变得粗糙。主人清洗杯盏，斟满了桂花酒，用洁白的盘子端来了这红色龙珠般的荔枝。荔枝的美味好似烹制好的江瑶柱，又像鲜美的河豚腹。

自己一生做官不过是为了糊口养家，为求得一官半职，早把乡土之念看轻了。哪里知道人生变幻无常，居然能在异乡品尝到如此佳果，贬谪到这遥远的南方也是一件好事啊。

苏东坡爱吃荔枝，这首诗诗名虽为《四月十一日初食荔枝》，但并不是他第一次吃

到荔枝，而是在惠州第一次吃到这么好吃的荔枝。他的老家四川眉山就有荔枝，他在最后一次离开老家前，还亲手在家里种了一棵荔枝，既然老家产荔枝，苏东坡没理由没吃过。

在被贬黄州时，杭州的朋友每年都托人给他送去礼物和问候，其中就包括荔枝干。苏东坡在定州时吃蜜渍荔枝，还写了几首诗。现在的荔枝产于两广、福建、海南、四川，眉山三苏祠里的荔枝树每年还在结果，尽管是后人栽种的。在苏东坡生活的年代，气候比现在热，据气候专家考证，元代经历的小冰期才使我国气候变成现在的状况，所以不排除当时杭州也产荔枝，否则难以解释杭州友人送荔枝干给苏东坡。

虽然别的地方也有荔枝，但岭南的荔枝为荔枝中的佳品则毫无异议。四月份的早熟荔枝已经让苏东坡觉得被贬惠州值了，等到吃到更好的荔枝，则让苏东坡彻底爱上了惠州。他自言：“余在南中五年，每食荔枝，几与饭相半。”荔枝季节，他每天荔枝一半，饭一半。“日啖荔枝三百颗”，还真不一定是夸张之辞，《食荔枝二首》之一，是他的名篇：

罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。

日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。

这首七言绝句言简意赅，是上一首诗《四月十一日初食荔枝》的“精简版”，“不

辞长作岭南人”比“南来万里真良图”更直接，更易记，也更朗朗上口，遂为千百年所传颂。

苏东坡还多次撰文形容荔枝的滋味，在《荔枝似江瑶柱说》中，他说：

仆尝问：“荔枝何所似？”或曰：“似龙眼。”坐客皆笑其陋。荔枝实无所似也。仆曰：“荔枝似江瑶柱。”应者皆恍然……

在《荔枝龙眼说》中，他说：

闽越人高荔子而下龙眼，吾为评之。荔子如食蝤蛄大蟹，斫雪流膏，一啖可饱。龙眼如食彭越石蟹，嚼啮久之，了无所得。然酒阑口爽，饜饱之余，则啞啄之味，石蟹有时胜蝤蛄也。戏书此纸，为饮流一笑。

在惠州，苏东坡还有多首咏荔枝诗，表达了对岭南荔枝的喜欢，这是作为一个美食家真实的一面。他又作了《荔枝叹》，以纪实手法，追思汉唐贡荔之害，转入议论感慨，批判统治者的荒淫无耻，最后写时事，对民众遭受祸害深切同情：

十里一置飞尘灰，五里一堠兵火催。
颠坑仆谷相枕藉，知是荔枝龙眼来。
飞车跨山鹳横海，风枝露叶如新采。
宫中美人一破颜，惊尘溅血流千载。
永元荔枝来交州，天宝岁贡取之涪。
至今欲食林甫肉，无人举觞酹伯游。
我愿天公怜赤子，莫生尤物为疮痍。
雨顺风调百谷登，民不饥寒为上瑞。

君不见，武夷溪边粟粒芽，前丁后蔡相宠加。

争新买宠各出意，今年斗品充官茶。

吾君所乏岂此物，致养口体何陋耶？

洛阳相君忠孝家，可怜亦进姚黄花。

大意是：五里一土堡、十里一驿站，运送荔枝的马匹，扬起满天灰尘，急如星火；路旁坑谷中摔死的人交杂重叠，百姓都知道，这是荔枝龙眼经过。飞快的车儿越过了重重高山，似隼鸟疾飞过海；到长安时，青枝绿叶，仿佛刚从树上摘采。宫中美人高兴地咧嘴一笑，那扬起的尘土，那飞溅的鲜血，千载后仍令人难以忘怀。

东汉永元年间（89—105）的荔枝来自交州（今我国两广地区和越南北部及中部），唐天宝年的荔枝来自涪州，人们到今天还恨不得生吃李林甫的肉，有谁把酒去祭奠唐伯游？

我只希望天公可怜可怜百姓，不要生这样的“尤物”，成为人民的祸害。只愿风调雨顺百谷丰收，人民免受饥寒就是最好的祥瑞。你没见到武夷溪边名茶粟粒芽，前有丁谓，后有蔡襄，装笼加封进贡给官家？争新买宠各出巧意，弄得今年斗品也成了贡茶。

我们的君主难道缺少这些东西？只知满足皇上口体欲望，是多么卑鄙恶劣！可惜洛阳留守钱惟演是忠孝世家，也为邀宠进贡牡丹花！

作为一个诗人，苏东坡没有沉迷于荔枝的美味中不能自拔，而要对这种劳民伤财食荔枝批判一番，这是一个文化巨匠应有的一面。

04 临终前，连最爱的美食都无法享用

自元符三年（1100）六月渡海，舟车劳顿，加上一路应酬不绝，三年海南淡出鸟来的生活一下子吃了太多油腻食物，消化不良。过了韶州，他就害起泻痢病来，且又到年关，只得留在南雄度岁，顺便调养。被贬岭南七年，他以无比的勇气和忍耐，堂堂闯过生死之关。苏东坡在此诗中表达的是：他已斗赢了这场人生的逆境。

时局大变，宋徽宗一开始采取的是政治平衡术，偏旧党的韩琦儿子韩忠彦、新党的曾布担任宰相后，元祐旧人很多重被征召为中枢、州郡首长。大家认为苏东坡、苏辙重新被起用只是时间问题。苏东坡对此的认识是清醒的，曾布是坚定的新党，为人狠狡，政局的走势，有太多的不确定性，乐观不得。在大庾岭，他见岭上梅花都已结果，于是作《赠岭上梅》：

梅花开尽百花开，过尽行人君不来。
不趁青梅尝煮酒，要看细雨熟黄梅。



蔬果花卉图册十六开之二 中国国家博物馆

梅花只是比别的花开得更早，人的际遇也与时序一样各有千秋，青梅可以煮酒，熟梅则更甜些，也都各领风骚。所谓的审时度势，岭上梅无法做到，都是人在取舍。历经人生跌宕起伏的老东坡自比岭上梅，他再无幽怨，能够让他自此退出江湖，他就知足了。

元宵节前两三天，苏轼一家人到了虔州，也就是今天的江西赣州。在虔州住了七十多天，苏东坡经庐陵、豫章（江西南昌），又再次上庐山，途经舒州，当涂，五月初一日到金陵。好朋友钱公辅的儿子钱世雄来书，说已代他借到常州顾塘桥孙氏的房屋，苏东坡对归程仍在犹豫。到了金山，与程之元、钱世雄同游金山寺，金山寺留有苏轼画像，此时自题一诗于上：

心似已灰之木，身如不系之舟。
问汝平生功业，黄州惠州儋州。

黄州、惠州、儋州是苏东坡的苦难修炼场，也是苏东坡文学成就的重要里程，但无论如何也不能算是“平生功业”的主要部分。苏东坡用自嘲总结他的一生，没想到这首诗

成了他人生的绝唱。此时汴京朝局忽又大变，代表旧党的韩忠彦为相，与新党的曾布交恶，向太后驾崩后，韩忠彦失去了靠山，曾布就开始活跃起来了。对曾布，苏东坡太熟悉了，老弟苏辙居住的颍昌离京师太近，更不安全，于是决定率家人到常州居住。

到常州须先到仪真，苏东坡原在仪真置有几间屋，备以收租糊口，现在正缺钱，顺便把它们变卖了。就在此时，苏东坡耐不住六月盛暑的酷热，六月初三午夜，他就突然猛泻起来，一病不起。

此时章惇已经贬往雷州，章惇的两个儿子章援、章持，都是元祐初苏东坡知贡举时所录取的门生，章援深信苏东坡在天下人热切期盼之下，朝廷顺应舆情，定会拜相。他明白父亲过去种种作为，非常恐惧万一苏东坡入相后，回手报复，如何得了？于是写了一封长信，替父亲求情。

苏东坡读完这封长信，对苏过赞道：“斯文，司马子长之流也！”司马子长就是司马迁。苏东坡被这篇美文感动了，心里非常同情章家父子的遭遇，完全忘却章惇千方百计陷害的恶毒，立即叫人铺纸磨墨，扶病起床，亲笔写复信。

章惇掌权时，非欲置苏东坡于死地不可，而苏东坡北还，见章惇贬谪雷州，却劝他养丹储药以养生。苏东坡是个讲道理、不意气用事的人。元祐年间苏辙弹劾章惇，苏

东坡不施援手，那时他认为章惇确实不宜在那个重要位置；章惇拜相后对他百般构陷，他应该也觉得曾经对不住章惇，以他对章惇的了解，也理解了章惇；而现在章惇再次倒霉，这事也就过去了，他不至于幸灾乐祸。再说了，此时他重病不起，已经预料自己时日无多，嘱咐苏辙为其写墓志铭，又怎么可能心生怨恨？

六月十五日，苏轼坐船赴常州，钱世雄安排好一切，苏东坡直接迁入租来的顾塘桥的孙宅家。但是此时，苏东坡的生命已经进入了最后时刻，钱世雄送来的“和饮子”与“蒸作”（饮料与点心），他都吃不下，在所作谢片中说：“切望止此而已。”

一个中国历史上伟大的美食家，连他最爱的美食都无法享用，建中靖国元年（1101）七月二十八日，一个伟大的生命安然而逝，终年六十六岁。

创业与励志

人与人之间的关系并不等同于桌面

和桌腿之间的关系

作为一名心理学者，总有人来问我各种各样的问题：“伴侣为什么总是不懂我？”“领导为什么要给我穿小鞋？”“孩子为什么

么做作业老是磨磨蹭蹭，不听我的规劝与催促？”

说实话，这些看似简单的问题往往都有着复杂的答案。当我进一步去探寻他们究竟是出于怎样的郁结问出这样的问题时，我却总是遭遇冷钉子：“别的你不用问，你就告诉我，我怎么才能让伴侣懂我/领导不刁难我/孩子别忤逆我。”

人们热衷于寻找解决问题的方法，却不愿或者不敢触碰这背后的心理本质。

比如夫妻之间相互理解的程度不深，可能意味着关系中亲密感与安全感的缺失；职场上的小鞋，可能意味着尊重与价值感的匮乏；孩子不听话，可能意味着孩子在负气地想“家长并不懂我，却总是指手画脚”。

大家习惯性地把生活中的很多问题看成脱节的零件，第一反应是想从心理学中找个钉子，把两个零件牢牢地钉在一起，但却忽略了一条重要信息：人与人之间的关系并不等同于桌面和桌腿之间的关系，想解决人与人之间的问题，更需要对关系、对情感进行深入解析。

无奈的是，很多人偏偏在情感方面的能力非常匮乏。这可能导致多种结局：一方面，在情感上极端——总是怒气冲冲，或者牢骚满腹；另一方面，在处世态度上极端——悲观对待一切，或者觉得天底下所有人都对不起自己；再一方面，在人际关系上极端——

要么成为取悦他人成性的卑躬屈膝者，要么成为PUA（情感控制）别人的“煤气灯”点灯人。

每个人身边都有这样的人，甚至我们自己在某种程度上也有着类似的困扰。不过，让我们先把那些具体的人和事放下，从更大的角度上去理解：在对情感缺少深入分析和解构的能力之前，人就是容易陷入某种应对生活的习惯之中。

“如果你唯一的工具是一把锤子，你往往会把一切问题都看成钉子。”《情感无能》作者引用这句话，来形容愤怒的人试图用怒火去弭平一切。我觉得特别有道理。

我家有个一字改锥，每次碰见打不开的罐头，我都拿它去撬，这导致罐头瓶被撬裂，洒了一地汤汤水水；罐头的盖子被撬坏，没法拧回去，放进冰箱也没法保存；划伤我的手，害我几天没法敲键盘写文章——可我从来都没想过，我应该买个专门撬罐头的工具。就是这个既不称手又不实用的改锥，包揽了我家十年来难开的罐头和由此产生的多次麻烦。如果我一开始就有合适的工具，想必事情不至于此吧。

“锤子与钉子”这一比喻所蕴含的道理，实际上广泛适用。很多人在用有限的工具去应对生活中复杂且多样的问题，自然会感到无力与焦躁。

在这些问题中，人与人之间的关系，不管是爱侣、亲子、朋友还是同事，很明显都是不容忽视的典型。人们都希望与别人关系融洽，却又容易因为陷进工具定式，使得关系发展一再上演类似的悲剧。说来无奈，我们身处的社会，大多数人都特别看重人与人之间的关系，但容易忽视人际交往中的情感体验，于是原本被重视的关系本身，自然就跟着走了样，甚至崩了盘。

这种因“工具有限”，对情感的解读和跟他人的互动陷入定式的情况，布琳·柯林斯在《情感无能》的开头便提及，从美好却短暂的罗密欧、危险人物印第安纳·琼斯到镜中自恋者、永不承诺的老滑头，不一而足。但更重要的是，大概没有谁生来就是罗密欧、老滑头，这些人究竟如何一步一步变成今天在情感上无能的样子呢？我愿意带有足够的包容心去假设，这些在情感上无能的人，依然希望拥有和享受优质的人际关系，那到底是什么让他们变成了这样的呢？

《情感无能》不仅给出了答案，还给出了解读以及应对之策。作者在咨询实操中收集了大量个案，并且不吝分享自己在生活中的所见所感，赋予了这些答案和策略更强的说服力。

原生家庭、童年经历以及在不同场合的初次体验，都会对一个人的情感状态、情感解读产生影响。每个情感无能的人都有自己

的苦楚，在给别人造成伤害的同时，往往自己的情感也已经千疮百孔。毕竟，没有被正确对待过的人，很难知道该如何正确地去对待他人。

解构原生家庭对于个人的影响，近些年来非常流行。但布琳·柯林斯的解读与分析却有着独特的风格：一是非常平和朴实，没有掺杂什么让非心理学工作者挠头的精神分析术语；二是逻辑缜密，抽丝剥茧般剖析情感无能的人，究竟是因为怎样的原初经历、个人分析才一步步变成今天这样。

更难能可贵的是，作者提供了一系列可行性很强的解决方案。要知道，很多探讨“原生家庭”“童年创伤”的书籍，都过于在乎“分析”而非“治愈”，难免偏重剖析，却忽视了人文上的关怀和指导性的意见。就这样，一个从“心理”出发，本应该温柔和煦的疗愈过程，变成了冷冰冰的心理解剖，把一切翻腾出来，却没有最后的缝合与康复，颇有点儿“管杀不管埋”的感觉。

而布琳·柯林斯不会，她就像你在楼下偶遇的邻家大姐，跟你说点儿大家都有的小烦恼，再谈谈自己的分析和看法，临别之前，还不忘提几句小心之处和解决要点。她没有那份把人心条理分明地展示出来的极端理性，也没有那种一定要探究人性黑暗的猎奇心态，她有的是对人的好奇、共情和未来要越来越好的期待。她给你的感觉是，虽然别

人有做得不够好的地方，但她真的热爱生活。

跟着本书去解读自己和他人，你不会觉得晦涩或残忍，认真看过，都会大有收获：你不再只拥有一把锤子，世人的模样也不再俱是钉子。如果你遭遇过情感无能的人，你会拥有更多的视角去洞察他们，并做防范；如果你本人也在某种程度上存在情感无能的问题，那么你就能有不止一种方法，去开拓自己情感上的新疆域。

我在视频网站上关注了一个德国大叔，他平时会发一些自己手工做家具的视频。我看的第一个视频标题是《只要 50 欧元的成本，就可以做一张桌子！》，看完差点儿把我气笑了——大叔的工房里，各种工具一应俱全，这一套家当算下来，估计 5 万欧元都拿不下。

可是我越来越爱看大叔干活。手锯、角磨机、焊枪、3D 打印机……不同的需求，就用不同的工具；不同的问题，就用不同的方法。有这样的储备，你才有能力只花 50 欧元，就拥有一张不错的桌子。

而我，只有一把时不时兼职撬罐头的一字改锥。

《情感无能》这本书，就是一个心理上的工房，里面放着与辨识关系、解读情感、个人成长有关的各种工具。也许你正面对大大小小与情感无能有关的问题，我想稍稍提

醒一下，不管问题的大小与难易，你都应该有一个好工房，来做大后方。

“为什么你就不能收拾一下你的袜子？”

面对家人或是相处已久的爱人时，我们常会出现这样的场景：对方只是犯了一个小小的错误，我们却会忍不住地对对方发火。事后回想时，我们自己也会感到奇怪：怎么会因为这样的小事就发脾气呢，难道我对 Ta 已经没有耐心了吗？

《躲在蚊子后面的大象》一书中写道，“为什么看似无足轻重的小事会导致情绪爆发？答案很简单，因为我们并不知道真正的原因。”如果说那些引发怒火的小事是蚊子，那么那些真正的原因，则是躲在蚊子后面的大象，它们是真正的不满，但我们总是忽略了它们的存在。

没有人会毫无缘由地因小事而生气，因为没有一种情绪是突然爆发的。当然让我们不快、愤怒或陷入沉默的事情往往很狡猾。很多时候我们只看到了蚊子，然而它的刺可能会触及我们内心的更深层面。比如，一个敏感点可能是在过去的某个时刻，因某些较小或较大的心灵创伤而形成的。

接下来分享四个小故事。故事的主人公们突然间受到不愉快情绪的袭击，他们很难理解和摆脱这种情绪状态。这导致了多重沮

丧：他们自己感觉不好，得不到理解，不知道这些事件之间有什么内在关系，无法控制自己的情绪反应。

01

小事造成的压力：四个小故事

无端的指责——丽莎的故事

丽莎和丈夫住在一套出租公寓内，他们与邻里关系和睦。有一天晚上十点了，她的丈夫还没有回家。丽莎正准备上床睡觉，突然门铃响了起来，声音刺耳且紧迫。惊吓之余，她不知所措地打开了门。一位邻居情绪激动地站在她面前，劈头盖脸地一通责备：“都几点了，你竟然还在用电钻！”

“我不知道……可是我根本没有电钻呀！”丽莎回答。“那就是楼下那层的人，真是太没素质了，都这个时候了！”这位邻居边说边怒气冲冲地离开了。丽莎咕嘟了一句：“抱歉。”然后合上了门。她气得一直发抖，脑子里的第一个想法是：“但愿她能相信我，根本不可能是我啊！”她上了床，激动的情绪久久不能平复。丈夫回家时，她把刚才的经历一五一十地说了一遍。丈夫也很生这位邻居的气，因为她的错怪让妻子如此受伤。他建议明天去找邻居评理，丽莎强烈反对，可自己又无法平静下来。此时丈夫已经有些不耐烦了：“先睡吧，毕竟什么事都没有发生！”

车辆并未受损——斯特凡的故事

斯特凡散步回来朝停车的地方走去，还没走近就看到有一位车主正在倒车，刚好碰到了他那辆新车的保险杠，居然还准备开车离开。斯特凡愤怒地冲过去，一边做手势，一边大声喊道：“你是不是打算溜走啊？”那位司机在后视镜里看到了他，立即下车询问发生了什么事，并说他只是稍微碰了一下斯特凡的车。两人仔细检查了保险杠，没有发现任何刮蹭痕迹。

斯特凡还是无法平静下来，他气急败坏地说：“马上把你的保险公司名称告诉我，否则我就报警！”被指责的司机冷静地回答：“你可以去报警啊。反正什么事都没有发生。”斯特凡坚持说：“这辆车必须送去修车厂检查，可能有内伤。”那位司机只是摇了摇头，然后驾车离开了。斯特凡上前追赶了几米，挥舞着拳头愤怒地喊道：“马上停车！”而听到他这句话的只有几个与此毫不相关的路人。

一周后，斯特凡依然愤愤不平地向朋友们吐槽这件事，尽管汽车修理厂早就说了这辆车没受任何损坏。

常常为袜子而烦恼——安娜和彼得的故事

这是一个经典的、似乎永恒存在的问题。安娜和彼得结婚已经三年了，他们生活在一套宽敞的公寓里。安娜目前在家里做一份兼职并负责家务，彼得则是一名高级职

员。一天，彼得直到晚上八点才回到家里。安娜问候道：“你今天过得怎么样？”他轻轻地“嗯”了一声，然后脱掉大衣、夹克，摘掉领带，坐到了一把椅子上。安娜非常了解他这种回答方式，肯定是“我已经很累了，我需要休息”。

在这种情况下，她别想听到丈夫反问她今天过得如何了，于是安娜简单地说：“厨房还有一些吃的。”并用带有一些恼怒的语气说，“如果你能收拾一下卧室里你的袜子和报纸，那就太好了。”彼得生气地回应：“你又开始了吗？难道没有别的事情可以讨论了吗？”安娜明显提高了声音：“你还问我？你一到家就马上躲在你的报纸后面，难道我还不如你关心的经济专栏重要吗？”

彼得的身体又向椅子里挪了一下，他的姿势并不轻松，更像是内心的一种妥协。他用手抚摩着自己的额头，好像在尽力抚平自己的情绪。为了避免争吵，他努力寻求和解：“真对不起。今天早上我确实赶时间。”

假期间的坏心情——塞巴斯蒂安的故事

塞巴斯蒂安和他的妻子索菲亚一起去度假。他们和另一对朋友一起租了一间山中小屋。作为软件安装项目负责人，塞巴斯蒂安的工作涉及大量的公司内部冲突和权力斗争，既耗费精力又容易心累，因此他很高兴能有机会短暂逃离这样的高压环境，但同

时他又担心同事们可能会在他度假的时候试图插手他的工作，或者可能会在他缺席的情况下做出什么重大决策……优美的雪景和收音机里播放的维瓦尔第的《四季》把他拉回到当下，他非常期待接下来两周的滑雪、品尝美食等一系列娱乐项目。

说到美食，他在想是否已经买了足够的食物，因为山中小屋并不提供饮食。现在他才记起妻子几天前就叮嘱他要买好食物。假期前的工作压力实在太太大，他全然忘记了这件事（可能也因为他本质上认为这应该是妻子的任务）。他意识到自己的疏忽，立即给朋友打电话。他的朋友在电话那头的回答在他看来有些不耐烦：“你们买你们的吧，我们已经准备好我们的了。”

塞巴斯蒂安的情绪低落下来，他感到一种难以名状的失望和不安。在接下来的旅途中，他变得沉默寡言。到达目的地后，他很快缩进自己的房间，一阵疲倦再次袭来，他实在没有心情和人交谈。他妻子关切地询问他发生了什么事，但他的回应却无比冷漠。

他的手机响了。是同事打过来的电话，这位同事先是为突然打扰道歉，然后说很需要塞巴斯蒂安的建议来解决一个问题。塞巴斯蒂安在这个领域是公认的专家，他果然轻而易举地解决了。他的同事为此感激不已，挂断电话时，塞巴斯蒂安感到自己完全变了

一个人，疲劳和懊恼消失了。他再次加入朋友群里，这个傍晚他过得很愉快。

02

“别把事情想得那么复杂！”

也许你有过这样的体验：突然被负面的情绪袭击，没有任何预警，也没有什么充分的理由，就像是“无中生有”。你可能会感到恼怒或悲伤，变得沉默或愤怒，不知道发生了什么。当别人询问时，你找不到任何解释，你对自己的情绪波动感到困扰。

旁人的反应是疑惑、不解或责备：

“你怎么一下子这样了？”

“别那么敏感！”

“不要把它当成个人攻击！”

“别把事情想得那么复杂！”

我们对这些评论的回应或许各不相同：

否认：“这没什么。”

掩饰：“我就是心情不好。”

自责：“我觉得自己太蠢了。”

责怪：“你明知我不能忍受你乱扔脏袜子 / 你居然用这种语气跟我说话 / 因为我所有这些反应都可能导致情绪爆发或持久的情绪低落。毫无疑问，没有人能始终保持强大、自信、冷静。所以，生气、恐惧、担忧、受伤等不愉快的情绪，首先都是对烦心事最正常的反应。同样正常的是，我们并不希望产生这样的情绪，总想尽量避免或快速摆脱这些情绪。

我们常常努力在他人面前隐藏这些情绪。我们已经学会区分哪些情绪在哪些情况下是受欢迎的或不受欢迎的，合理的或不合理的。这会带来深远的影响：如果我们压抑住那些误以为不该有的情绪，就会切断我们通向重要需求的路径。这两者之间的关联我们还会深入讨论。

如果我们将一只蚊子变成了一头大象，我们虽然会感到情绪的波动，但无法得知这种情绪产生的深层原因。看似微不足道的小事背后隐藏着我们无法解释的感受，这些感受通常被认为是不合适的、莫名其妙的，甚至是疯狂或病态的。

03

看得见的原因和隐藏的原因

如果一件事可以轻而易举地解决，我们就可以称其为小事一桩，就像一只蚊子。彼得可以毫不费力地收拾他的袜子，因此他的问题并不在于袜子。然而，真正的原因很难发现。

当我们产生情绪的原因显而易见时，我们根本不需要解释，比如：

- 明显的轻视或贬低。
- 一而再，再而三地受到不平等对待。
- 遭受重大损失。
- 客观上构成威胁的事件。
- 当前的工作压力超载。
- 一堆烦恼。

- 堆积如山的任务。
- 当下急切的担忧。
- 身体上的疼痛。

这些会让我们感到紧张，让我们烦躁。此刻如果再出现一些不愉快的小事，一些人就会叹息道：“还添乱！就好像这还不够我受的！”在这种情况下，我们感受到一切都牵动着我们的神经，我们知道这正是让水桶里的水溢出的那一滴。有的时候，我们也会见树不见林。一切似乎都超出了我们的掌控范围，我们只感受到焦虑和压力。情绪波动可能有很多原因：

- 有些很容易辨认，有些则较难辨认。
- 有些就在当下（或不久前），有些则隐藏在时间的深处。

原有的和新出现的、明显的和隐藏的原因往往会混合在一起，认识到这些原因的形成条件非常重要，否则我们可能会误解情绪波动的真正起因，把精力放在错误的地方。

用一个事例来解释一下明显的情绪和隐藏的情绪之间的区别：我们想象一下，在一次徒步旅行中，你必须通过一根树干穿越一条湍急的小溪。每个人都能理解你的犹豫，认为这件事是一次冒险，会觉得这是在考验你的勇气。你的恐惧对于每个观察者来说都是可以理解的。然而如果这根树干放在坚实的地面上，那么在树干上行走只是一个技巧练习，大多数人都不会觉得难。在这种

情况下，表现出恐惧就会引起他人的不解，因为这种挑战对于其他人来说就像一只蚊子一样微不足道。

令人不快的情绪与身体疼痛类似，是一种警示信号，它告诉我们有些地方不对劲，需要做出改变了。如果身体有什么地方疼痛，我们会去咨询医生，接受治疗。但当我们突然情绪低落时，我们可以先自己去找线索，并不需要马上就去找心理咨询师。

04

蚊子如何变成了大象

为什么看似无足轻重的小事会导致情绪爆发？答案很简单，因为我们并不知道真正的原因。它隐藏在过去的某处，被各种经验所掩盖，我们的大脑会自动处理这些情绪，久而久之形成一种类似于“语感”的习惯，这种习惯影响了我们生活的方方面面，包括我们在什么场景做出什么样的行为，以及对某件事会有什么样的反应。

这种习惯也可以称为“认知框架”。认知框架是我们所有生活经历的总和。它和原生家庭以及个人成长经历息息相关，伴随我们的一生，且很难被突破或改变。某些带有局限性的认知甚至会严重影响到我们当下的生活。

例如，一个人坚信只有在职场上取得成功人生才有价值，他就会片面地按照这样的目标行事，他认为“我必须努力、勤奋，严

格规划我的职业生涯，步步为营，努力晋升”，哪怕微小的失败也会让他深感不安并怀疑自己。

躲在蚊子后面的大象源于我们所经历的各种负面体验。这些负面体验会给我们留下伤痛痕迹，在某个时刻被某个所谓小事触发，对我们造成难以言说的负面影响。我们总是试图让自己免受痛苦情绪的干扰，却很少去思考这些蚊子般的小事其实是我们内在需求受挫的提示。

读书是一种幸福



古人云：“有功夫读书谓之福，有能力济人谓之福，有学问著述谓之福，无是非到耳谓之福，有多闻直谅之友谓之福。”五福之中，读书列首，可谓画龙点睛、一语中的。一书一世界，一字一菩提。拉开书幕，你能领略到远古的文化幽幽，看到人类文明的思想碰撞，想象出千百年的人世轮回，触摸到浮光掠影的时代金华。打开书的扉页，融入书的海洋，你可以和远古亲切对话，和现代细诉衷肠，能使生命顿然领悟，能让心灵得

到滋养，思绪随古色古香的书味尽情飞翔，内心便悄然进入一种清静清醒清幽的幸福境界。



读书是一种责任，承载的是信念，坚守的是忠贞。古人云：“不学方知愧，无才信是贫。文章宁小计，报国最是真。”没有责任，读书作文不免沦为“小计”，而为了责任，读书人投笔从戎，亦是快意之事。“孰知不向边庭苦，纵死犹闻侠骨香。”对读书人而言，读书和责任是一对“孪生兄弟”，读书是为了践行责任，践行责任的最好方式是读书报国。千百年来，无论民间疾苦，还是道统存废，抑或天下兴亡，读书人的书向来是沉甸甸的。居庙堂之高也好，处江湖之远也罢，读书人在风雨飘摇之中，独有一份关于责任的自持和坚守。或是“杀身成仁”、“舍生取义”，或是“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，或是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，又或是“为了中华之崛起”而发愤读书……这种精神传统，在民族和国家的危亡关头，尤其是近代中国与西方文明的激烈碰撞中，

更彰显出熠人的光辉。以读书为贵，以报国为念，也许正是因为这点脾性，读书人身上才自有一番卓然不群的坚守和忠贞。



读书是一种心境，远离的是尘嚣，放下的是名利。“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。眼前直下三千字，胸次全无一点尘。”读书为福，读书为乐，是许多文人墨客的共同感受。“雄读书，春花满；散朱碧，点班管。胤读书，夏风凉；若无膏，萤取囊。符读书，秋月随；新凉人，亲灯火。康读书，冬雪厚；就以映，字如昼。”读书的终极目标不是为了“黄金屋”、“颜如玉”、“千钟粟”，而是致力于构筑灵魂的金字塔。打开一本好书，内心便不由平静下来，任窗外云卷云舒，我自有书香做伴。一窗灯火，百卷著作，思接千载，视通万里，含英咀华，沉思遐想，聆听智者教诲，感悟生活百味，实乃人生快意之事。此时，读书的心境宛若秋日的澄净夜空，世俗的浮云一扫而光；读书的感觉恰如春天的暗香浮动，生活的味道更加芬芳。不急不躁、不愠不火，如达摩面壁心无杂念、物我两忘，如此读书才能收获

“海水渐退方见石，浓雾散去始见山”的乐趣。



读书是一场修行，考验的是功夫，升华的是境界。著名学者王国维描述过读书的三种境界：第一种是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”；第二种是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”；第三种是“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。读书达到这三个层次，要有“望尽天涯路”那样高远的志向，有耐得住“昨夜西风”的清冷和“独上高楼”的寂寞，静下心来以苦为乐；要持之以恒、百折不挠，敢于下真功夫、苦功夫、硬功夫，即使是“衣带渐宽”也“终不悔”，为书消得“人憔悴”；要多学善思、思有所悟，只有“众里寻她千百度”，“蓦然回首”才能发现她在“灯火阑珊处”。《道德经》有云：“不出户，知天下；不窥牖，见天道。”可见古人早在 2000 多年前就明了读书的精髓和要义。通过多读书、勤读书，读好书、好读书，把握时代脉搏，提升思维层次，悟通经世之道，在感受艺术浸润带来愉悦的同时，身上不由会多些

书卷特有的香气，生命的内涵会因此更加丰富，沿途的风景会因此更加多彩。



读书是一门艺术，品位的是奥妙，饱览的是风情。读书是一种美丽的享受，细品百味人生，饱览世间美景，在审美体验的同时，情满意溢乐不知返。“手批目视，口咏其言，心惟其义”，“每有会意，便欣然忘食”。能够用读书来打磨时光的人是幸福的，因为语言是一笔不朽的财富，能让你领略到更多彩的人生。“芭蕉叶上无愁雨，只是听时人断肠”，天空滴溅在心灵上的泪珠只属于你；“草不谢荣于春风，木不怨落于秋天”，此番感悟能赋予生命更多的理性；“林间暖酒烧红叶，石上题诗扫绿苔”，让你拥有潇洒怡然的生活态度；就连眺望长江三峡的“神女峰”时，“与其在悬崖上展览千年，不如在爱人肩头痛哭一晚”的诗句，也能激起内心深处层层涟漪。夜守书斋，远离城市的喧嚣，避开尘世的烦扰，心之犁铧，于无声中悄然破土，一盏台灯洒下静谧橘黄的柔

光，安然静怡，宁神展卷，书中那智慧的生灵又在娓娓诉说着耐人寻味的衷肠。

读书是一种享受，读书是一种品位，读书是一种境界，读书是一种精神，一个人一旦与书结缘，就等于和幸福结缘，就会一步步走向人生最美好的境界。



成长，就是不断的挣扎

与折腾

她，开着几百万的玛莎利蒂在中州路奔驰，银行贷款却有一百万，挣扎在生与死的边缘。



她，天天开比亚迪上下班，却还在为几十万的房贷发愁，生活在水生火热之中。

她，每天挤9路公交车从老城到涧西，存款有十万，生活的安逸却又迷茫。

三人在路上相遇了，挤公交车的非常羡慕开比亚迪的，开比亚迪的又非常羡慕开玛莎拉蒂的。而开玛莎拉蒂的又非常羡慕挤公交的。

你看到的，是别人表面的光鲜，看不到的是她们背后的辛酸。

每个人都在羡慕别人，却不知道别人也在以同样的方式羡慕着你。

猫喜欢吃鱼，可猫不会游泳。

鱼喜欢吃蚯蚓，可鱼又不能上岸。

老天爷给了你很多诱惑，却不让你轻易得到。

人生就像西苑路上的毛絮，看似自由，却随风荡漾，身不由己。

可人生是很累的，你现在不累，以后就会更累。

人生是很苦的，你现在不苦，以后就会更苦。

这世界上没有人能真正帮到你，除了你自己。

别人帮了你，那是情分，不帮你，才是本分。

就好像鸡蛋，从外打破是食物，但从内打破，却是生命。

人也一样，从外面打破是压力，从内打破才是成长。

如果你等着别人从外面帮你打破，那你注定只能成为别人的食物。

只有自己突破自己，这才是一种重生。

有人看到一只蝴蝶，挣扎着想从蛹里脱离出来，

出于好心帮蝴蝶剪开了蛹。

但没想到蝴蝶出来以后，翅膀却张不开了，最终死掉。

其实挣扎的过程正是蝴蝶需要成长的过程，

你让它当时舒服了，可未来它却没有力量，去面对生命中更多的挑战。

如果你也希望能化身成蝶，那你就忍受在蛹里挣扎的痛苦过程，

拼尽全力，这样才能凤凰涅槃。

不要再混吃等死，不要再碌碌无为，

生活不是每天的麻木重复，

趁着年轻，走出去，接受风霜雨雪的洗礼。

去练就忍耐豁达的内心，去追寻你的梦想。

经过一番磨砺，卵石才变得更加美丽光滑。梯子的梯阶从来不是用来搁脚的，它只是让人们脚放上一段时间，以便让别一只脚能够再往上登。

山路曲折盘旋，但毕竟朝着顶峰延伸。
只有登上山顶，才能看到那边的风光。
即使道路坎坷不平，车轮也要前进；即使江河波涛汹涌，船只也航行。

只有创造，才是真正的享受，只有拚搏，才是充实的生活。

敢于向黑暗宣战的人，心里必须充满光明。

崇高的理想就象生长在高山上的鲜花。如果要搞下它，勤奋才能是攀登的绳索。

自然界没有风风雨雨，大地就不会春华秋实。

勤奋是你生命的密码，能译出你一部壮丽的史诗。

忙于采集的蜜蜂，无暇在人前高谈阔论。

勇士搏出惊涛骇浪而不沉沦，懦夫在风平浪静也会溺水。

不管多么险峻的高山，总是为不畏艰难的人留下一条攀登的路。

只要能收获甜蜜，荆棘丛中也会有蜜蜂忙碌的身影。

生活可以是甜的，也可以是苦的，但不能是没味的。你可以胜利，也可以失败，但你不能屈服。九百九十九次落空了，还有一千次呢……

机会只对进取有为的人开放，庸人永远无法光顾。

只会在水泥地上走路的人，永远不会留下深深的脚印。

生命力的意义在于拚搏，因为世界本身就是一个竞技场。

海浪的品格，就是无数次被礁石击碎又无数次地扑向礁石。

榕树因为扎根于深厚的土壤，生命的绿荫才会越长越茂盛。

骄傲，是断了引线的风筝，稍纵即逝；自卑，是剪了双翼的飞鸟，难上青天。这两者都是成才的大忌。

树苗如果因为怕痛而拒绝修剪，那就永远不会成材。

经过大海的一番磨砺，卵石才变得更加美丽光滑。

如果把才华比作剑，那么勤奋就是磨刀石。

经受了火的洗礼泥巴也会有坚强的体魄。

萤火虫的光点虽然微弱，但亮着便是向黑暗挑战。

美丽的蓝图，落在懒汉手里，也不过是一页废纸。

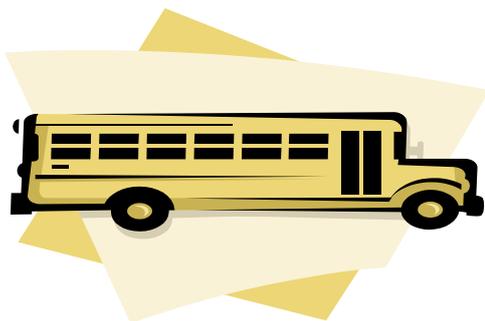
一时的挫折往往可以通过不屈的搏击，变成学问及见识。

努力向上的开拓，才使弯曲的竹鞭化作了笔直的毛竹。

不去耕耘，不去播种，再肥的沃土也长不出庄稼，不去奋斗，不去创造，再美的青春也结不出硕果。

再好的种子，不播种下去，也结不出丰硕的果实。

如果可恨的挫折使你尝到苦果，那么，奋起必将让你尝到人生的欢乐。



瀑布——为了奔向江河湖海，即使面临百丈深渊，仍然呼啸前行，决不退缩。对于勇士来说，贫病、困窘、责难、诽谤、冷嘲热讽……，一切压迫都是前进的动力。

一帆风顺，并不等于行驶的是一条平坦的航线。

在茫茫沙漠，唯有前进的脚步才是希望的象征。

来源：文章阅读网

发掘更好的自己，才能遇见最好的别人

记忆深处里，小时候体育课上，老师组织我们男生搞了一个跳高比赛，标竿上升到90厘米时，总有几个男生跳不过，这样就受到别的同学一片嘘声，在这嘘声中，也有无

地自容的我，因为我正是这跳不过的男生当中的一个。

后来，老师为了让所有男生体育成绩合格，就再讲了一遍跳高的技巧，我一字一句听到心里去了，临到再一次跳高时，我鼓起勇气，按照老师说的技巧再一次尝试，这一次竟然跳过了，此时，班上所有同学齐刷刷的鼓掌。



这件事一直影响了我许多年，当自己落后时，就要受到别人嘲笑，只有当自己进步了，才能受到别人的尊重和鼓励。做更好的自己，才能遇见最好的别人。

生活不如意十之八九，有阴就有晴，有得到就有失去，有快乐也有不快乐，我们在这种种复杂中，如果深陷其中，就会迷失自我，只有提高自己的高度，让自己在生活的淬炼中，修炼自己的内心，不与乱人乱事纠结，尽量和正能量积极的人交往，让自己时刻保持一种旺盛的状态，时刻让自己处于一

种最佳的状态中，那么，生活的美尽向你绽放。

有时，我们难过了，可以允许自己难过一会儿，但是不允许自己自此就沉沦其中，生活有许多切片，这片窗户看到的是小狗死掉，另一扇窗户也许就是鲜花盛开。因此，适时的切换频道和状态，是对自己把控力的锻炼，这一点很重要。

人生不可能没有遗憾，没有遗憾的人生就是一种遗憾，我们所要做的就是正确心态和方式处理这些遗憾，收拾好自己的心情，轻装上阵，走更远的路看更大的海。既要学会放下心中的执念，又要对得起自己的不不甘心，因为我们放下的是不可能得到的东西，我们的不不甘心，是对自己生命的负责。有时，我们边走边泪，心中曾经认为的不可能，都成为了可能，而那些遥不可及的目标，都成为了身后的风景。

你若盛开，花蝶自来，你若精彩，天自安排，有时，我们缺少的只是一种自我精彩的勇气，明明可以让自己变得更好，可是放弃了机会，明明可以证明自己，却缺少了勇气。很多时候，不是我们不行，而是我们不敢去想，不敢去试，害怕失败比失败本身这件事更值得可怕。

其实我们每个人都可以发掘更好的自己，做最好的自己，只是我们失去了自我探索的能力。那些朝九晚五的安稳让我们迷

离，那些灯红酒绿的诱惑让我们沉沦，那些纷繁复杂的人情让我们疲惫，那些狐朋狗友的“情谊”让我们纷乱，我们只是一个被欲望驱使的奴隶，而不是主宰欲望的主人，当一个人能够正确处理自己的欲望和生活琐事，那么，这才是一个最好的自己。

而最好的自己往往极其简单的，生活俭朴，不乱于心，不困于情，时刻保持一种轻盈的状态，对突如其来的人事，往往有很好的把控力，决不会被自己的欲望所吞没，神清目明，心中有爱，疏而不离，淡泊如水……

来源：文章阅读网



别再说...

别再说，地铁太挤工作不易，你可曾见过火车上肩扛手提，许多我们叫爸爸的人拖着比自己都高的行李奔赴生计！

别再说，压力太大生活艰辛，你可曾知道有人已经年逾古稀依然起早贪黑，只为解决一家温饱！

别再说，灯红酒绿索然无味，你可曾想过穿梭城市的民工也许连一瓶矿泉水都狠不下心来买！

别再说，写不完的作业背不完的公式让你身心疲惫，你可曾听过遥远的山村有赤脚的孩子趴在窗前偷听老师讲课！

别再说，世界那么大我想去看看，你可曾知道多少人即使行将就木，依然没有出过方圆十里的村落！

别再说，昨夜王者精神不振，你可知道有个母亲孤灯夜下穿针引线为千里之外的孩子添补衣裳，只因一句天冷了！

别再说，空调房的你都吼不住炎炎夏日，那是你没见过烫人的黄土混合眼泪的汗流浹背，有个父亲顶着烈日给他的孩子挣学费！

别再说，衣服太少柜子空空，你可曾记得母亲身上穿的那件外套，不正是你几年前淘汰的垃圾！

别再说，老爸老妈明年我一定回家，什么都可以等待，尽孝请趁快……

别再说，物欲横流真爱难觅，家中那张泛黄的老照片明明见证了爷爷奶奶相濡以沫坐着摇椅变老的爱情。

好了，别再说……

如果你没见过请别再说，如果你不知道请别再说，如果你已忘记请别再说！

我讨厌到处捧着手机似笑非笑的表情，什么时候开始人们的感情要靠小小的手机维系；看不惯那些花费着父母的血汗，耀武扬威说大话的青年；讨厌公交上拥挤的人群夹杂着韭菜盒子的味道，我不知道现在的文明都去哪了；也许有人会说，不过一个无名小卒何来资本评判别人，嘴里还要骂着‘傻逼，关你什么事’……

我只是不明白，身处优越的我们果真有如此多的不尽人意？

少一些抱怨吧，珍惜你所拥有的，不要在以后的某个日子，你怀揣歉意对自己说，假如重新来过，我一定不会怎样怎样。可是我想说，假如真的给你一次重新来过的机会，又有多少人能够百分百活成你说的样子……你没见过，物似人非的样子？

多一些关爱吧，关爱让人心疼的陌生人，哪怕只是收起你鄙夷的眼神；关爱你的父母亲人朋友，把打游戏玩手机的时间分一点点给他们，哪怕只说一句还好吧。你不知道，他们为你付出了什么。

多一些纯真吧，你会发现许多人都是善良的，我们的爱就在身边。

待春暖花开探寻油菜花海，看漫天桃花雨赏一席梨花白，能说一句我不后悔。

来源：文章阅读网