



# 背影

作者：晏屏

頭俯身,認真地給孩子喂奶……

孩子上學後,夕陽下,茶琳站在門口等孩子回來,孩子從校車上下來時,她張開雙臂,給孩子一個溫暖的擁抱。

花園里的茶琳,縮著發髻,穿著碎花衣服,身邊有盛開的白色薔薇,依稀可以看到她前額垂下的一縷頭髮——這是她修剪花枝的背影。

黃昏,茶琳圍著圍裙,身邊是剛出爐的麵包——這是在厨房里準備晚餐的背影。

有一張背影被埃里克斯放在最醒目的位置:一個

下雨的日子,孩子們出門了,茶琳難得清閒,拿著一本書坐在窗口發呆,她用手托著腮,出神地看著窗外。這張背影呈灰色的調子,她的脖子顯得特別碩長,有一種雅致的美。走近丈夫的鏡頭,也走近了一個女人的成長史。也許,只有埃里克斯才能如此全面地瞭解妻子每一個細節的變化,他是他眼裡最美的女人,他一直用默默“注視”的方式來愛著她。

歲月讓茶琳老了容顏,有了皺紋。但是,在這些背影照片里,無論身著華服,還是穿著舊衫,她都如此美麗。埃里克斯為她記錄的,不僅僅是生命中最絢麗的瞬間,更見證了一個女人成長時的自尊與堅持。

直到埃里克斯開個人影展,茶琳才知道,這麼多年,他給了她一份多厚重的愛。

茶琳問丈夫:“你為什麼要拍我的背影?”埃里克斯說:“開始只是基於一種攝影技巧,覺得拍攝背影非常有美感。結婚後,有一天你在窗台邊做晚餐,頭髮隨意紮在腦後,露出光潔修長的脖子,極像某個希臘女神。那天,你在厨房里忙碌了一個多小時。從沒想到,你在婚姻生活的瑣事里會如此投入,這種安靜打動了我。或許正是這種對婚姻生活的淡定,才讓一個女孩兒成長為一個女人。”

歲月能把女人的青春帶走,卻帶不走她在凡塵瑣事里沉澱下的愛與美。這種愛與美不但能打動丈夫、打動孩子,也足以打動每一個人。

前兩天我在奧克蘭見到了多年的朋友王先生,一個台灣人。他父親是圓山飯店創辦時的財務總監。王先生是家里獨子,他家家業富盛,但是他為人非常低調,他有一個習慣和愛好,就是跟任何人見面,包括吃飯和會談,手里永遠不離的是一部攝像機。你從馬路對面過來的時候,他在馬路這一邊的斑馬線等你時,就開始拍了。從你過馬路,到和你打招呼,到和每個人握手、擁抱,到落座、點菜,他都面帶微笑地在一邊拍著,你聊天的時候他繞到屋外,在窗外繼續拍。一開始我有點煩,有點不自在,我說,你就不能好好坐下來和我們吃點東西嗎?他笑笑,就不拍了。後來才知道,在告別前,他會連夜不睡覺,把所有的片斷剪輯好編成一個小短片,甚至還配上一段音樂,給你刻一張光盤。我臨走時還和他提起,我特別喜歡台灣的牛肉面,他微微地笑著,慢悠悠地說:“下次有機會去我家吃吧。”

時隔多年後,我前兩天去奧克蘭,他和太太在奧克蘭等我,我去他家吃了一頓牛肉面。那天呈現在我面前的,是桌上擺著一大碗麵,還有兩碟配菜,一碟是水焯的青菜,上面淋了醬汁,另一碟是炒得半透明的酸菜,是拌在牛肉面里吃的。就這麼簡單的3樣東西,一碗麵,兩碟配菜,卻是我吃過的最好吃的牛肉面!我向他們請教做法,王太太向我娓娓道來。3天前的半夜里,她突然找不到她先生了,後來發現他在樓下厨房里炒酸菜。他把酸菜一條一條細細地切好,用滾油化冰糖,冰糖剛化就把酸菜浸進去,用滾油和冰糖燜酸菜,這要燜3天,酸菜才會變成半透明狀,才會不那麼酸,既有甜味但又不膩,這個酸菜是給牛肉面調味的。兩天前,王先生開始熬牛骨湯,里面要放上牛雜碎,慢慢把牛骨髓熬出來。一天前,他開始炖牛筋,因為他要給我做半筋半肉

# 天上飄下來的禮物

作者:孫道榮



收衣服的時候,發現一個衣架是空的,探身往下一看,果然衣服又被風刮到樓下去了。於是我喊兒子到一樓林老太太家的院子里,把掉下去的衣服撿上來。兒子愉快地答應了,蹦蹦跳跳地下樓去了。

一樓的林老太太,性格有點孤僻,不太好說話。奇怪的是,兒子倒跟她挺投緣。有一天刮大風,晾在陽臺上的一件衣服被刮到了一樓院子里,我看到衣服離院子的柵欄不遠,就讓兒子拿根竹竿下去挑挑看。兒子趴在柵欄邊,用竹竿往外挑衣服的時候,林老太太突然走進了院子,兒子嚇了一跳。我站在陽臺上,隱隱約約聽見她說:“下次衣服再掉下來,你就進來拿吧。”兒子點點頭。就這樣,衣服再被風刮到樓下時,都是兒子去撿。

兒子似乎也挺樂意幹這活兒,每次下去撿衣服,都要好大一會兒才回來。我告誡兒子:“林奶奶喜歡清靜,不要打擾了她。”兒子歪著頭說:“沒有啊,林奶奶可喜

歡我了,跟我說了好多話。林奶奶告訴我,她的孫子跟我差不多大呢,可是她只能看看孫子的照片,總是見不到面。”

關於林老太太,我聽社區工作人員談起過。林老太太唯一的兒子在美國,很少回來。她老伴去世早,兒子出國後,老太太就一個人生活。退休後,她的生活更孤單了,常常一個人悶在家里,跟外面的人聯繫越來越少,人也變得越來越孤僻。社區工作人員說:“你們住她樓上,幫我們留意點,也儘量給老人一點照顧。”我點點頭,又搖搖頭,真不知道該怎樣幫助這個孤僻的老太太。

日子平淡地過去,風偶爾會將我們家陽臺上的衣服刮到樓下去。兒子“噠噠噠”地下樓,又“噠噠噠”地上樓,快樂得像一陣風。有時候,從樓下林老太太的家里,會傳來“咯咯”的笑聲,有童聲,也有很蒼

老的聲音。

春節,我們一家回老家去了。回來時,才聽說樓下的林老太太突然去世了。我注意到,兒子的眼圈紅了。

社區工作人員在整理老人的遺物時,看到了一個日記本,里面記錄下了她最後的日子。內容基本上是流水賬,但是,老人在日記里多次提到從樓上刮下來的衣服,以及下來撿衣服的小男孩。在老人的日記里,反復出現這樣一句話:“那是從天上飄下來的禮物。”

我明白老人的話,那也許是老人孤寂的生活里唯一的一點期盼。



# 等待是一種折磨

作者:Alex Stone

電梯延遲的投訴。電梯口的鏡子與休斯敦機場做法背後的原理一樣:佔用乘電梯人的時間,這樣他們會覺得等待時間縮短了。在鏡子前,人們可以整理頭髮或向其他人拋媚眼。

幾年前,休斯敦機場的高管們碰到一個棘手的客戶關係問題:乘客不斷投訴,抱怨取行李的等待時間太長。高管們為此增加人手處理這一問題。這個辦法不錯:平均等候的時間降至8分鐘,遠低於行業標準,但仍接到投訴。

高管們不知該怎麼辦,於是進行了更細緻的現場分析。他們發現,乘客從門口走到取行李處只需1分鐘,而要等7分鐘才能取到行李。也就是說,乘客們約88%的時間是在站着等行李。

所以,機場方面決定採取一種新方法。他們不是採取措施減少旅客等待的時間,而是把站門換到了離行李傳輸帶較遠的地方。儘管這樣一來,乘客們現在要走比過去多出6倍的距離拿行李,但投訴率降至零。

麻省理工學院行動研究員理查德·拉爾森說:“等待時的心理,經常比實際等待時間更重要。”乘客們覺得,被佔用的時間(走到取行李處比沒被佔用的時間(站在傳送帶旁)短。對排隊的研究顯示,通常情況下,人們估計的排隊等候時間比實際高出約36%。

這也是電梯口會安裝一面鏡子的原因。這個主意產生於“二戰”後的經濟繁榮期,當時高樓大廈的增加招來了大量對

空閒時間帶給人的折磨,很大程度上可以解釋“即興消費”——每年給超市帶來約55億美元的利潤(小報和口香糖用來給等待的人解悶)。

在同等條件下,那些等待時間比自己預期短的人,要比那些等待時間比自己預期長的人更開心。這也是為什麼迪斯尼(公認的排隊應用心理學高手)故意延長預期排隊時間,這樣當遊客發現登上“太空山”的時間比原定計劃提前了時,會感到驚喜。

# 痛苦的真相

作者:林琇琬

傷治好——直面恐懼,建立自信。否則,別人的言語就會不斷讓你受傷。若他的話語讓你痛苦,請感謝他,因為他提醒了你內心的傷。然後學著停止責怪,責怪是沒有用的。他不知道你的傷,只是無意識地說出了你的傷和恐懼,真正讓你痛苦的是內在的那個傷正在發酵,而不是那個人、那些言語的表象。

痛苦時,我們都愛怪別人。但如果是自己內在已經有傷,別人的行為、語言和態度,其實難以讓我們在意,甚至煩惱。

覺得自己醜的人,特別在意別人對自己美醜的評價:並不是渴望別人讚美自己,而是內心恐懼自己長相醜的“現實”。其實別人的言語並不能傷害我們,是因為我們自覺醜陋,別人的言語才讓我們痛苦。

最簡單的方法,就是把自己內在的

人的話語讓你痛苦,請感謝他,因為他提醒了你內心的傷。然後學著停止責怪,責怪是沒有用的。他不知道你的傷,只是無意識地說出了你的傷和恐懼,真正讓你痛苦的是內在的那個傷正在發酵,而不是那個人、那些言語的表象。責怪不能治愈我們,只有認清自己的傷在哪里,才能治愈自己,讓自己快樂。

# 中國人的當代生活方式病

作者:于丹

的牛肉面,假如牛肉和牛筋同時炖的話,牛筋還沒炖爛,牛肉便炖老了,所以要先炖牛筋,炖出來後小火燜著。到他家當天,他現炖牛肉。我吃到這碗牛肉面,是他們兩口子忙活了3天才做好的。其實我相信這碗牛肉面的錢並不多,但他們花的心思,是做滿漢全席的心思。你說,這碗麵能不好吃嗎?王先生說:“我做的麵,不放一顆味精,因為不需要。”

吃完麵,他給我現磨咖啡,在咖啡上他用糖畫出一朵一朵小花。他兒子說:我爸爸做的咖啡不需要再放糖了,因為那上面的蔗糖是他親手熬出來的。王先生一家人住在奧克蘭一個不大,很普通的房子里。王先生的手機是國內早就淘汰了的舊款手機,估計也就兩三百元,短信只能保存30條。他們的衣服也很簡樸。後來我想,一杯咖啡、一碗牛肉面,平常百姓家也能做,但我們現在更願意請客人下館子,我們連碗都懶得洗。

離開他家時,他送我兩樣東西,一樣是他家裡的CD,他讓我隨便挑兩張最喜歡的拿去,他重新買;另外一樣是維生素C泡騰片。他說一個人老在外面跑容易生病,吃點維生素可以增強抵抗力。我每到一個地方,經常有朋友送我精美的禮品。但在王先生家吃的牛肉面和他送我的CD,讓我感覺到這也是一種生活方式。我在他們家看日落的時候,他問我:“30天前你在干什么?”我想了半天想不起來。他又問:“那10天前,你在哪兒?在干什么?”我想了半天還是想不起來。他說:“那好吧,我希望今天此刻,你會記住你

在這兒看日落。”

之前他經歷過很多事情,為什麼現在他要每一個細節都過得那麼在乎呢?他說生活的智慧來自自我的心。我覺得他也給了我一種生活的方式和態度。現在很多人希望在有限的生命里掙更多的錢,有的人希望能擁有更多的朋友和人脈,住大房子、吃美食、穿名牌,但我覺得如果像王先生那樣用做滿漢全席的心去做一碗牛肉面,每一個瞬間都把它留住,是不是就意味着擁有的東西會更多一些呢?

現在的生活方式病,就是我們過於追求效率,忽略了生活本身的原味。很多快餐無非就是各種煎炒烹炸後嘩嘩地撒一把辣椒,味當被刺激得很粗糙。我們現在做東西沒時間,嘗東西、享受東西也沒時間。現在大家都追求奢侈品,但凡能用錢衡量出來的東西都不是真正的奢侈品。真正的奢侈品,就是花時間,你自己做出來的東西。

我想說說喝酒這件事。中國人聚會肯定有酒,但你想,古人聚會時除了酒還有什麼?李白說:唯願當歌對酒時,月光長照金樽里。那時候酒中是有明月的呀,為什麼明月幾時有,要把酒問青天,什麼浮生只合尊前老?也就是說古人喝酒,酒里有月光,酒里有年華,酒里還有那麼深的情誼。

什麼是生活方式?陶淵明那時候家里窮成那樣,但達官顯貴,東晉的開國元勳王導的親孫子王弘,想與之結交,想要給陶淵明送酒,送得那叫一個膽怯啊,老覺得給陶淵明送酒,那不是折殺

人的尊嚴嗎?所以他找了自己的朋友龐通之,說:聽說你認識陶淵明,你看他那天出門,你在路上設一局,路過時招呼他在亭子里喝酒。然後我藏在旁邊,裝作不經意路過,你就招呼我,這樣我就能見著陶淵明。見著了待大家都聊熟瞭,然後假裝不經意地說:“我那酒喝不完,要不你幫幫忙,我哪天給你送點兒過去?”這就是白衣送酒,那時候一個達官顯貴想要給一個貧寒名士送點酒,送得那叫一個忐忑。

想想現在我們那么多好品紅酒的人,有那么多酒桌上擺滿了很昂貴的酒,但這些都是為方式而方式。

中國人現在的生活方式,有時候把方式給夸張了,只跟金錢掛鈎,跟事物本身的性情無關,所以我們捨不得花星雲大師所說的時光。什麼是參禪呢?也不是說非要遁入空門,我們就在生活光陰里,拿出點時間,用心去做事,就能夠改掉很多毛病。

