

英國女作家伍爾芙曾說：“出來找樂子的男人，碰上用情太深的女人，猶如釣魚釣到白鯨。”智利詩人，1971年諾貝爾文學獎獲得者聶魯達就釣到過一條好大的白鯨。

1927年，聶魯達被任命為智利駐緬甸仰光的領事，從南美大陸來到遙遠的東方，寂寞立即成了這位年輕領事的最大敵人。很快，他和一位當地姑娘走到了一起。

但短暫的激情過後，他便感到了愛的束縛。他的一切，都讓她妒火中燒，她嫉妒他的信件、電報，她總是把它們都藏起來，聶魯達如此形容她的嫉妒：“她恨恨地監視着我呼吸的空氣”。

嫉妒變成了懷疑，變成了恨。她常常身穿白衣，揮舞着刀，在聶魯達的床前走來走去，猶豫着要不要殺了這個負心漢。她還舉行神秘的宗教儀式，乞求神靈能讓聶魯達永遠對她忠誠。



作者：李淺予

白鯨一樣的女人

聶魯達無法忍受這種生活了，一心想尋找機會擺脫這個女人。機會來了，他被調往錫蘭任領事。他不動聲色，當一切安排妥當，他悄悄地登上了開往錫蘭的船。

聶魯達長長地鬆了一口氣，現在，他可以安心工作瞭，如果願意，他還可以開始下一場戀愛。新生活剛剛開始，她竟追到了錫蘭，就在他家的對面租了個房子住了下來。她監視他家來往的客人，揚言要燒他的房子，甚至用大刀襲擊一位來找他的女性朋友。

聶魯達動搖了，既然躲不開，那就乾脆娶她算了。但這僅僅是一閃而過的念頭，隨即便被深

深的恐懼替代了，他擔心她終有一天會殺了他。她見毫無挽回餘地，只好離開，但最後卻提出了一個要求：送她上船。船就要啓航，這時，她撲上來最後一次親吻他，吻他的手臂，衣服，甚至鞋子，當她站起身，滿是淚水的臉上沾上了他鞋子上塗的白鞋粉。

他被這最後的瘋狂深深地打動了，但他依舊一動未動，因為理智告訴他，這是他擺脫她的最好機會。詩人成功了，姑娘絕望地離開了他，愈行愈遠，從他的視線中永遠地消失了。

有一種深海魚，當嗅到異性的氣味就撲上去死死地咬住它，並最終和它長在一起。它們為什麼要麼做呢？科學家研究後發現，深海廣闊，找到一個伴侶並“黏”上它實在太難了，所以找到一個就絕不鬆口，以至於“長”到了它的身上。而白鯨，本來有無限選擇，又何必如此呢？

老了給自己定個「話規」

歐正武

樹老根多，人老話多。人老了都愛嘮叨。語言是交流的工具，更是包羅萬象的刺激物。沒人說話，鬱悶；說得太多，像祥林嫂，可能適得其反。筆者進入老年，為自己定下一個說話規矩，試行以來，效果不錯。下面拋磚引玉，求教老年諸君。

我的“話規”是：少說，慢說，輕說，笑着說，想好了再說。

少說，指的是控制“話量”。只要能把話說清楚，說明白，說到位，老年人應該把嘴巴讓給耳朵，把說讓給聽。筆者最近參加一次學術會務活動，被恭維第一個發言，只花了一分鐘說了三句話，即告結束。接下來認真聽，發現原來想講的，幾乎都被年輕人講到了。既為年輕人的成長感到欣慰，也享受到了傾聽之樂。在與同事、朋友交流時，最好不要像在職時那樣，想說多少說多少，而是要把話說準說精，說得四兩撥千斤。少說，能展現老年人的大度和寬容，歷練和得體。

慢說的好處是能把話說得有條理，有分寸。你有時間一邊說，一邊觀察聽者的反應。老年人有時容易激動，但只要把語速放慢，情緒就激動不起來。慢說，會讓你有一種從容的心態。沈從文先生在那個風雨如磐的特殊時期，有一天在北京街頭邂逅黃永玉，他對黃永玉只說了四個字：要從容啊。可見從容是老年人多么重要的德行。

話莫高聲，老人極宜。嗓門一旦放開，大聲說話，一令精傷氣耗，二使情緒失控。情緒失控，將使嗓門更高，有高血壓、冠心病的老年人在這種惡性循環之中隱藏不良後果。有理不在聲高。輕聲說話，表現的是自信，是居高臨下，是處變不驚。生理學家巴甫洛夫說過一個例子，一個老嫗被洪水圍在一孤島上，她對高音喇叭送來的救援聲充耳不聞，倒是一聲輕輕的呼喚讓她立即有了反應。所以從聽覺效果來看，輕聲說話，或許更能讓入入耳入心，讓人如沐春風，產生醍醐灌頂，茅塞頓開的超級效果。

笑容是老年人臉上一道夕陽般燦爛的風景。哲學家蘇格拉底將陽光、空氣、水和笑容列為人生的四大需要。老年人既然戒之在得，就應該慈顏常笑，大肚能容。笑容傳達的是一種寧靜、安祥和自得。一句話笑着說和板起臉說，效果是不一樣的。不信，您試試看。

說話是一門學問，做學問當然要動腦筋想，否則就是信口開河，說話也是一種修養。少、慢、輕、笑、想就是老年人說話應該有的文化修養。這既是老年人健康心態的表現，又會使老年人的心態更加健康。何樂而不為？



在50歲以前，我通常只計算眼前的利益，從沒想過如何面對自己行為的醜陋與內心的猙獰。而50歲以後，我比較能誠實地面對自我，我開始知道：騙得了別人，但自己絕對騙不了自己……

這與其中我所經歷的一件事有關。

那是一次長假的最後一天，在球場享受了一下午的陽光後，我在夕陽中開車回家，一切都十分輕鬆美好。或許就是太放鬆了，我差點錯過高速公路的交流道，當我急著轉彎而減速時，就聽到車後傳來緊急剎車的聲音，隨即一輛廂型客車從我左方掠過，車身不斷晃動，顯然開車的人已經控制不住方向盤，接着就看到廂型車撞向路邊的護欄，然後車身倒轉，翻倒在護欄邊。

我被這一幕嚇住了，停下車來，我立即打電話叫救護車，隨即上前救人，我從車窗中拉出了一車的人，大多數是婦人和小孩，避天之幸，除了一位小孩的手部破皮之外，其餘人都沒有受傷。

驚魂甫定，開車的婦人開始責怪我為何緊急剎車，我除了不斷道歉之外，什麼也不能說，雖然兩車沒有擦撞，但因為我的減速使她遭受驚嚇，我有一些責任。

接下來交通警察就來了，經過了所有的勘查，廂型車被拖回交通大隊，我也一起前往，等待警方的裁定結果。

警察在確定兩車沒有擦撞之後，告訴我沒我的事，我沒有任何責任。這個說法當然引起對

你激起的水花可以掀動世界

作者：[美]杰米·薩姆斯·呂廣英編譯

在我7歲的時候，我的切羅基族爺爺帶我去一個釣魚點釣魚。

爺爺叫我往平靜的池塘里扔一塊石頭，問我：“你看到什麼了？”

“我看到一朵水花。”我回答。

“你還看到什麼別的了？”爺爺問。

“還有，水面上泛起了一圈一圈的波紋。”我說。

爺爺點了點頭，對我說：“每一個人都要對他在這個世界上製造的水花負責，這水花會激起許多圈波紋，產生連鎖反應。”我坐在岸邊，靜靜地凝望微波盪漾的水面。這時，爺爺叫我注意看我們的腳下：“你看，被那石頭激起的波紋正在拍打你的腳，這說明，它已經找到了回到你身邊的路徑。

我們所有人都應該當心自己在世界上激起的各種水花，因為，由你造成的波紋總是會返回到你自身。如果那水花有危害、能引起傷痛，我們將不歡迎它回來；但是，如果它由美好的言行造成，我們將很高興看到它回家。”

讓它泡一泡

李碧華

不管你上哪間茶樓酒肆，你點的是普洱、壽眉、鐵觀音、水仙或是什麼紅茶，只消他們一沖水，端上桌，馬上就給各位倒茶。那些液體連顏色都來不及變，仍像開水似的，別說茶味了。

難道這是般勳嗎？

他們連“等一等”的常識也欠缺，當然談不上品茗的藝術了。

我們不要求在一般餐廳品茗，不過，早三十秒和遲三十秒，還是有點區別的。

精彩短文選

每次當侍者倒茶時，我總是制止，提醒他們讓茶葉泡一泡。下次再去，他們仍然習慣即沖即酌——他們一定很忙，要不便是催促客人快點點菜的手勢。

世上有好多東西是快不了的。雖不能以檢驗、分析、稱量等來定好壞，但付出多一點時間，它就會釋放出較佳的內涵。

“愛上”一個人多么快，對一個人“有感情”則需要泡一泡。

“出風頭、曝光率高、上頭條”多么快，“名譽”則需要泡一泡。

說“不”多么快，說“好”則需要泡一泡。

蘇東坡認為的十六件賞心樂事

清溪淺水行舟
暑至臨溪濯足
柳陰堤畔閑行
隔江山寺聞鐘
晨興半炷茗香
開瓮勿逢陶謝
乞得名花盛開
客及汲泉烹茶

微雨竹窗夜話
雨後登樓看山
花塢樽前微笑
月下東鄰吹簫
午倦一方藤枕
接客不着衣冠
飛來家禽自語
撫琴聽者知音

隨遇而安 身心健康

作者：陸海

人人都會變老，這是無法左右的自然規律。當面對離休退休這一關口時，心理調適得好的老年人，生活依舊充滿趣味，反之，就會產生孤獨感和自卑感，變得無所適從。

隨着年齡的增大，老年人的心理變得比較脆弱，記憶力與感知功能衰退，降低了老年人的判斷力及反應靈敏性，也降低了他

們對社會的適應能力。這些使老年人在性格上變得古怪，如嫉妒、任性、愛猜忌等。體弱多病的老年人更易出現焦慮、憂傷與失望等情緒。所以，退下來的老人都應學會隨遇而安，學會知足常樂，方能使心理保持健康，享受愉快的晚年生活。

所謂隨遇而安，是指能使自己較好地適應周圍的生活環境，無論它發生多大的變化，也能入鄉隨俗，隨方就圓。俗話常說：“只有享不了的福，沒有受不了的罪。”能隨遇而安的老年人遇上別人級別高、條件好、待遇優厚時，能做到不眼熱；遇上飛颺跋扈者，能進能退，會鬥爭也會保護自己；遇上喜爭風吃醋、愛佔便宜好拔尖的人，能寬容、謙讓；遇上看不慣的事兒能不生真氣，對自己與家裏的一切生活現狀始終滿意。會隨遇而安的老年人眼光遠大、胸懷寬闊，把世間的一切變化都看得很平常、很坦然，這樣的老年人心理必然平衡，平時笑口常開，自然健康長壽。

鄭板橋有四字名言：“難得糊塗。”人老了，力不從心了，有時不妨就糊塗點，閉上一只眼睛，或兩只眼睛都閉上。因此，老人要學會隨遇而安，學會知足常樂，以求體健壽長。



商界巨子英年早逝，其妻攜 19 億存款改嫁其生前司機

浙江商界巨子王均瑤英年早逝，其妻攜 19 億存款改嫁王生前的司機。該司機幸福之時感慨道：“以前，我以為自己是在為老闆打工，現在我才明白老闆一直在為我打工！”殘酷的事實說明：活的更久，遠比高富帥重要！

請大家千萬要加強鍛煉，注意身體健康，不定誰給誰打工。

- 一部高檔手機，70%的功能是沒用的；
- 一款高檔轎車，70%的速度是多餘的；
- 一幢豪華別墅，70%的面積是空閑的；
- 一堆公務人員，70%是混飯吃的；
- 一所大學里，70%的教授是扯淡的；
- 一大堆社會活動，70%是無聊空虛的；

一屋子衣物用品，70%是閑置沒用的；

結論：生活簡單明瞭，享受人生守住 30% 便好。

- 正處、副處，最後都不知落在何處；
- 正局、副局，最後都是一樣的結局；
- 正部、副部，最後都在一起散步；
- 總理、副總理，最後都是一個道理；
- 主席、副主席，最後都會一樣缺席。

人生如賽場，上半場按學歷、權力、職位、業績、薪金比上昇；下半場以血壓、血脂、血糖、尿酸、膽固醇比下降。上半場順勢而為，聽命；下半場事在人為，認

命！願大家上下兼顧，兩場都要贏。沒病也要體檢，不渴也要喝水，再煩也要想通，有理也要口讓，有權也要低調，不疲勞也要休息，不富也要知足，再忙也要鍛煉。

人的一生，好比乘坐北京地鐵一號線：

- 途徑國貿，羨慕繁華；
- 途徑天安門，幻想權力，
- 途徑金融街，夢想發財；
- 經過公主墳，遙想華麗家族；
- 經過玉泉路，依然雄心勃勃
- 這時有個聲音飄然入耳：乘客您好，八寶山快到了！頓時醒悟：人生苦短，總會到站！

福雖未至，禍已遠離

作者：何飛鵬

方的不滿，而且不斷強調，她的車是租來的，她賠不起修車費。

在聽到我沒有任何責任時，我沒有一點喜悅，因為我確定是因為我減速才引起她的驚嚇，雖然她的車速實在太快(警察的說法)，以致失速翻車，我覺得我應該負一些責任。

於是我承諾協助她修車，我說了一個我認為一定夠的數目，但婦人不滿意，反倒是警察說話了：“人家願意道義上幫忙修車，已經很好了，怎麼還要討價還價？”我沒有怪婦人不知足，我同意按她的意思再加些錢。第二天我就將錢匯給了她，結束了一場假期高速公路驚魂記。這件事情，在之後的一個星期中一直環繞在我的腦中，我十分感謝上蒼，真是太厚愛我了。

第一，這可能是一場大車禍，說不定會賠上我自己的性命。

第二，就算我沒事，但對方如果有人受傷、死亡，我不論在法律上、在心靈上都難辭其咎。財務還是其次，重點是我心靈上的煎熬，可能讓我終身難忘。

可是上天憐惜我，竟然沒有任何人受傷，這

已經是不幸中的大幸，付一些錢，幫對方修好車子，這是我讓自己安心，讓自己為自己的疏忽付出些代價；給自己一些教訓，絕對是應該的，我再一次感謝上天。

我再度回憶起年輕時媽媽的教訓：做人做事，不能對不起任何人，如果自己有錯，一定要坦白承認，否則就算你能逃過外界的制裁，也逃不過你自己內心的自責，而且有一天，上天總會在別的事情上給你報應的。

我不是怕報應，我只是自己怕逃不過午夜夢回的不安。因為這會跟着我一輩子，讓我一輩子抬不起頭來。

我又想起另一句話：福雖未至，禍已遠離。我何德何能，能期待上天賜福，如果能遠禍，就心滿意足了！

這件事發生後的一段期間，我內心無比的安適，我知道我的人生進入了另一個境界，我知道我不需

要在眾人之前偽裝自己的善良，我更努力在四下無人之時“慎獨”，不因為別人不知、外界不察，而可以逾越內心絕對的尺度。

我真的感激上天的疼惜，因為這件事可以有太多可能的悲慘下場，但卻以最平和的結果出現，這當然是上天對我的厚愛，我既已遠禍，在金錢上付出，以贖我的隱藏性罪過，這自是理所當然。

但我仍不確定我是否能永遠如此，如果付出的金額再大一些，我仍願如此做嗎？我更深刻體會堅守道德的困難，因為能否始終如一，是我自己一念之間的決定，而我真能堅定不移嗎？

