



# 做人像水 做事像山

我有一句自己的格言：“做人像水，做事像山。”

做人要像水。水是流動的，水是變化的，水是往低處流的。如果你把自己放得很低，容量就會越來越大，你會變得很寬廣。一個小小的池塘是很容易被污染的，但是湖和海是相對不容易被污染的，可以容納更多東西，還能為自己帶來更多機會。

我們都是河流，但是每一條河流的生命是不一樣的。有的可能流着流着就沒了，或者被污染了，或者消失在沙漠中。我們的生命之河有時候流着流着，可能會由於個性的缺陷，面對困難時退步或膽怯，慢慢地乾涸，停滯不動，不再前進，也到不了更廣闊的海洋。所以我們要做水，儘管黃河九曲十彎，曲線不同，運行方式不同，但是最後都流向大海。當我們流入大海時，就會變得更加豐富、清澈、透明，生命本身也會變成最美麗的顏色——大海的蔚藍色。總之，我們應該具備並秉持水的精神，不斷前進，積蓄自己的力量，衝破種種障礙，即便一時被污染了，也要自我滌蕩。

做事像山，就是說，做事要有堅定不移的信念，那信念要像山一樣不可動搖。如果有一個目標在你眼前，這個目標對你的進步很重要，你就要堅定不移地追求，不能隨便改變。天才也許一下子就可以達到目標，而地才需要十年的奮鬥才能達到目標。能到金字塔頂端的，第一種是雄鷹，是天才；第二種是蝸牛，是地才。蝸牛爬上金字塔的過程可能要花三五年甚至十年，但只要能爬到金字塔的頂端，看到的世界就和雄鷹的一樣，看到的地平線和雄鷹的也一樣。如果讓我選擇，我選擇當蝸牛，不當雄鷹。因為一件輕而易舉就能做到的事情，是留不下深刻回憶的，對於人生過程中酸甜苦辣的體驗，也不如堅持努力來得深刻。

由此，我們要知道：做人要盡量往低處走，讓着別人，遇見利益和名聲儘可能往後退，給自己留有積累和發展的空間；做事一定要有自己的主見和目標，像山一樣堅定，才能把事做好。

# 人為什麼喜歡組飯局

一般來說，好吃的東西很寶貴，我們不捨得跟別人分享。但有時，一瓶珍藏的好酒還是要跟朋友一起喝。劍橋大學考古學教授馬丁·瓊斯在《飯局的起源》中說，飯局由來已久，我們的遠祖就開始分享食物。

我們一有機會就組飯局，慶功宴、送別宴、接風洗塵宴、生日宴。原始人已經這樣做，“我們靠分享食物來打發時間，慶祝生命中的重要時刻，處理事務。聚餐是人類社會生活的核心特徵，由此可以看出誰是我們的朋友和親戚，以及人究竟是什麼。在食物分享及由此形成的禮節和交流中，人類顯示了他們的本質特徵。一頓飯實際上體現了不同的社會關係，這是人類所特有的文化特徵”。所以，你只要要有宴可赴，就已經活得很人模人樣了。

飯局的核心要素不一定是吃，而是聊。“幼小的猴子需要乞求母親才能得到它那點食物。素不相識的進餐者面對面圍坐在餐桌旁，這種場面會令許多動物感到對峙的威脅。人類卻能友好地傳遞一盤又一盤食物，這種不尋常的親密氣氛源自他們最為基礎的需求，那就是至少與食物本身同等重要的用餐因素——無止境的、活躍的談話。”法國人類學家列維·施特勞斯曾說，食物有助於思考。美國學者道格拉斯說，食物有助於交流。吃這種最基本的生物機能，演變成了一場充滿禮節的華麗舞臺劇。

瓊斯描繪了歷史上的一些飯局場面。公元79年維蘇威火山爆發，火山灰淹沒了龐貝古城。多年後，考古學家在廢墟中發現了一些保存完好的麵包。這些麵包是圓形的，可以用刀分成4塊或8塊，便於人們在一起進餐的時候切開分食。這種麵包代表了一個團體(company，源自拉丁語，字面意思是

“與麵包一起”)。

曾在羅馬皇帝尼祿宮廷里任職的提圖斯描寫了一個暴發戶舉辦的宴會的菜譜：餐前小點心有腌橄欖、下面放着李子和石榴籽的香腸、擬形孔雀蛋(用糕點做外殼，裏麵包着小家禽的肉，用蛋黃和胡椒調味)、一只鵝、兩條鱈魚和一個蜂房……飲品有蜂蜜酒、葡萄酒。酒喝到微醺狀態，能夠進一步改善共同進餐之後建立的不那么親密的關係。

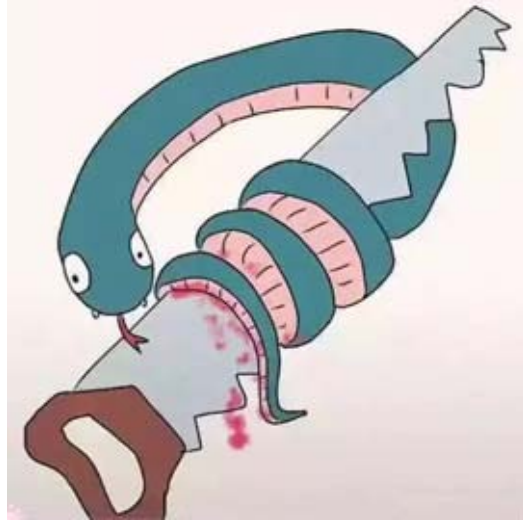
大腦讓我們得以用語言交流，而大腦的成熟跟烹飪技術的進步有關。現代人的大腦容量是哺乳動物大腦平均容量的兩到三倍，大的腦容量要消耗大量糖分，這樣其他器官所獲得的能量就會相應減少。另外一個能量的大消費者是肝臟，肝臟很重要，以至在進化中不能縮小，所以只能在其他內臟上做文章——人的內臟體積只有其他哺乳動物內臟平均體積的一半。這是因為人類學會了通過發酵和加熱等外消化方式來減輕內臟的負擔。

發酵需要把握季節、時間。“今天當我們享用麵包、啤酒、酸奶、豆腐以及醬油時，實際上就是通過利用微生物分解，控制了食物腐爛發酵的過程。在這種背景下，我們屬於食屑腐動物。”外部消化使腦容量變大成為可能，更大的腦容量又

使人類擁有更高的外部消化技能，這是一個自我加強的良性循環，所以人類才變得如此強大。

美國美食作家費雪說，完美的晚餐有3類：獨自用餐、兩個人在一間優雅的餐廳用餐，或者6個人在一個美滿的家庭中用餐。“6個人的聚餐更容易調動個人的興趣，讓整個用餐氣氛顯得輕鬆而隨意。6個人中，不能有某兩個人正處於熱戀中，否則會讓其他人感到尷尬。一個不錯的組合包括：一對夫婦，他們可以讓氣氛溫馨又不失莊重；一個生活還沒有完全穩定的人，他可以對話題進行深入挖掘；兩個同性的陌生人——那些相熟的食客可以在他們身上施展自己提問的智慧。”

獨自進餐也可以很愉快。費雪說：“和另一個人分享食物是一種非常親密的舉動，應謹慎為之。而獨自用餐的可能性是無限的。”(作者：貝小戎)



# 蛇與鋸

一條蛇進入一家木工店，在朝牆角爬去之時，它從一把鋸子上面爬過，被輕輕地劃傷了。

疼痛向它報了警，它轉過身來，咬着鋸子，鋸子卻嚴重地割傷了它的嘴巴。

這時，它以為鋸子在攻擊它，就決定繞着電鋸打滾，以便用自己的整個身子把它悶死。

它擠壓得越緊，鋸子就切得越深，這讓蛇變得更生氣，從而更用力地擠

壓，直到最後，蛇死于自己造成的創傷。

人生總有痛苦之時。這種痛苦有時是人為造成的，有時是意外造成的。不管怎樣，當這種情況發生時，我們都有一個選擇。

我們是深深地吸一口氣，原諒對手，繼續前進，還是做出消極的反應，給自己帶來更多的痛苦？

選擇原諒，選擇和平之路，選擇生活。這是我推薦的選擇。(澳)達倫·波克 陳榮生譯)

因為我的腿崙了不能下床，媽媽決定從老家來北京照顧我。其實剛開始我的內心是拒絕的，因為我實在無法想象和她單獨朝夕相處會是什麼樣子，內心充滿了抵抗和懼怕。我怕她強烈的控制欲，也怕她偏執的思維，更怕她對我一貫否定會徹底擊潰我剛剛建立起來的自信和從容。

媽媽終於來了。我懷着忐忑的心情，極力掩飾着內心的排斥和懼怕迎接了她。果然，她說的每一句話都讓我感覺到深深的煩躁和傷害。比如，“你要是有個男朋友，我也不用這麼老遠來照顧你了，你可不能再挑了，你還能等幾年啊？”“你這腳也沒啥事，我當年崙腳也腫了老高，根本沒在意，休息了兩天就下地跑了。”“你這減肥吧，減下去的肯定稍微一吃就會回去了。”“家里的鏡子不對，把人照得太瘦了，你本人可比鏡子里胖多了(後面這句話是我腦補的)……”每句話都對我造成十萬點傷害，仿佛我是她的一件拿不出手的作品，而且是從出生就注定了拿不出手，無論怎樣努力都無用。我小心翼翼，安慰自己不要受影響，不去抵抗，不去反駁。

可是後來，我發現其實她也在小心翼翼地對我好。雖然她嘴上總是攻擊、貶低我(我幾乎覺得這是一種下意識的做法)，但是其實她很怕我會覺得她無用、覺得她不好。她給我倒水，不小心把滾燙的茶水倒在了桌子上，流了一地毯。而我伸手去擦時，她又在慌亂間把水倒在了我的手背上。我尖叫了一聲，踏着一只腳跑到水龍頭旁沖水。那一聲尖叫可能把她嚇到了，她沉默了好久，大概過了兩個小時，才突然說：“你說我過來伺候你，沒伺候好，還把你燙傷了……”我聽出來了她的潛台詞，她在說自己沒用。每次朋友來看望我，她寒暄幾句之後就說自己要上樓看電視，我總感覺她怕見我的朋友們，由此我猜測她可能是怕朋友們覺得她不好。

我開始懷疑，這麼多年，她對我習慣性的貶低和壓迫，是不是因為她看不起自己。有了我之後，她便把我當作她的一部分，所以用同樣的方式來對待我。其實她最想攻擊和貶低的人，

是她自己。

回想童年的經歷，每當別人當着她的面夸我的時候，她從來沒有說謝謝人家，而是當着別人的面對我一頓貶低，仿佛人家的夸獎只是因為還沒有看到我的真面目。可其實，她把我當成了她的私有物品，別人夸獎我就等於是夸獎她，她用貶低我來表達自己的謙虛。而這種

謙虛，其實是一種骨子裡的“我不配”。這種模式一直到我長大後都還存在，當別人夸我聰明，她就會說我粗心；別人夸我懂事，她就會說我脾氣倔；別人夸我瘦了，她甚至會撩起我的衣服給人家看我的肚子，說還是那麼大，衣服顯得瘦而已。我聯想到自己曾經的自卑，里面有沒有糾纏着她的自卑呢？

媽媽終於在我家待不住了。我們倆每天乾巴巴的，沒什麼話聊。她每天上午照顧我，下午就出去逛街，終於在把北京幾家商場都逛完之後，讓我給她訂票回去了。在回程的那天中午，我打開了綜藝節目《忘不了餐廳》。這是個黃渤當店長，並請了幾位患有阿爾茲海默病或認知障礙的老人們當服務員

的節目。我知道自己在做什么：相處的時間開始倒計時，我和媽媽什麼都沒發生，我想和她聊一些深刻的話題，那不如先從對衰老的看法開始。

如我所料，她不喜歡這個節目。她窩在沙發上，玩着“消消樂”，好像並沒有在看節目。我卻看得津津有味。過了一會兒，遊戲聲停了，我

# 暫住的媽媽



自己一點兒本事都沒有，現在學也來不及了。”因為退休了沒事干，姥姥每天有什麼事情都找她(姥姥有4個孩子，除了媽媽，其他人都很忙)，她覺得人生對她而言已經完了，再沒有什麼好期待的，剩下的只有無盡的勉強。

關係終於有了突破口，在臨出發前的一個小時。我終於看懂了她。

媽媽以前經常跟我說她不想活，如果不

是爲了我，爲了姥姥、姥爺，她可能早就跳河了。一個母親不停地告訴女兒她有多想死，她活着只是爲了對女兒負責，這種話讓我在不知道該如何回應，所以從來都把這當作一種招人厭煩又無謂的情感發泄，我討厭聽她說這些，也抗拒去探究在媽媽身上到底發生了什麼。

現在我明白了，她深埋在骨子裡的自卑，快讓她窒息了。

我在她身上看到了太多過去的我的影子。不，應該是說，過去的我身上有太多她的影子。現在的我知道該如何解決她的這些問題，就如同解決我自己的問題一樣。臨行前的半小時，我們說了很多話。

她走後，我終於鼓起勇氣發微信告訴她我有多愛她，並且會一直愛下去。我告訴她其實她有很多優點，是她的自卑讓她看不到這些。我告訴她，我多么以有她這樣的媽媽爲榮。那一刻，我真的是這樣認爲的。我不再排斥她，也不再怕她。我從心里開始擁抱她，接納她。

我想起她在我那里的一個晚上，我在樓下看書，她在樓上睡着了。窗外的風很大，吹得窗戶“嗚嗚”響，有點兒恐怖。可是我一想到媽媽就睡在樓上，就覺得很安心。第二天我把這件事情告訴了媽媽，她聽後很開心。

我開始有點兒想她。

有媽媽的孩子總是覺得自己被保護着，這是天性的依賴。媽媽回去後的第一個晚上我做了一個夢。夢里，我們公司一個我一直都非常討厭的領導讓媽媽離開我，她走的時候把我的寵物狗 Sunrise 帶走了。Sunrise 孤零零的，她也孤零零的。我知道 Sunrise 在我夢里出現時往往代表着孤獨，所以我覺得她很孤獨。而那個討厭的領導，也許代表着我對自己和媽媽身上那種自卑、討好氣質的厭惡。現在我已經將這種氣質從自己身上剝離出來了，可是媽媽還沒有，所以是她的這種氣質把她帶到了現在這般孤獨的境地。

我突然有一種想法：她曾經把我變成了她，也許，我也可以把她變成我。我希望媽媽可以痛快地過完餘生。人生漫長，可也短暫，留給我們的時間並不多。(作者：嘉熙)