

# 憤怒



我剛上一年級的那幾天，老師叫我們排隊回家。我記得我們這一隊有六七個同學，我們都是住在山坡上的，但我之前並不認識他們。那天很冷，我戴着毛線帽，我們走在山間小路上。我像往常一樣默默地走路，因為同他們不熟，我不好意思說話。忽然有個男同學嘲笑我來，我不記得是什麼方面的話題了，反正大家都開始笑我，扯我的衣服。我是很倔強的，於是回嘴。這一下，他們更起勁了。兒童如果沒有教養，一旦受到鼓動就會獸性大發。當時有五個人圍上來打我，將我毛線帽上的毛球都扯掉了，布書包也被他們扔到地上踩了幾腳。我一走他們又圍上來追着我打，後來他們到家了才散去。我家最遠，一路上我都在哭，不是因為被打痛了，而是因為屈辱和憤怒，我氣得全身發抖。

終於到家了，外婆問我是怎么回事，我便號啕大哭起來。哭過之後也並沒有什麼辦法，就不了了之了。幸虧後來也不再排隊了。而我也不那麼精明，一直沒搞清楚欺負我的到底是哪幾個人。

“氣得全身發抖”是我在真正遭到侮辱時的生理反應。不論我的理智在後來漫長的年頭里如何發展，也不論我的自製力有多麼驚人，這個

生理反應始終如舊。由此我又想到3歲時發生的一件事。那時比我大3歲的姐姐被鄰家大男孩欺負了。我聽了這個消息氣得要命，便將此事牢記在心里。終於有一天，那個調皮的男孩來我家門口玩，我一看見他就發抖。我慢慢接近他，趁他彎下腰去躲藏時，猛地往他背上打了兩拳，然後發瘋一樣地跑回家。奇怪的是那個男孩根本就沒來追我。後來我當然平安無事。現在回想起來就清楚了：一個3歲的小女孩，在一個大男孩背上打兩拳算什麼呢？也許他根本就沒有覺察到。可是我當時的預謀，我的緊張，我鼓起勇氣時的那種感覺，以及報復的實施，一直到今天仍然歷歷在目。我估計當時整個過程也就不到5分鐘，那5分鐘也許是我生命中的一個轉折點吧。

1985年，兒子上小學了。學校離家不遠，但是我還是不太放心，因為他才6歲，長得也矮小。中午11點多我就去接他。剛走出家門便看見兒子狂奔而來。他跑得滿臉通紅，頭上冒汗。一問呢，原來是被同學追打，是那些同學“欺生”。我舒了一口氣，分明看見歷史在重演。不過那一次，我並不那麼憤怒，我知道這種經歷對兒子將來的成長是很寶貴的，我也沒有天天去接他，或報告給老師。（作者：殘雪）

大學時上游水課，體育老師只教了我們幾個動作，就讓大家下水，只要能夠浮起來，游到對面的岸邊，就算及格過關。

就這樣，我自己摸索着學會了游泳。我就像一隻青蛙，笨拙地游到了對岸。

畢業之後的十幾年，我常去游泳。每次都筋疲力盡，堅持得非常辛苦。

去年年底，我家附近新開了一家游泳館。我在里面游了一千米，一身疲憊地爬上岸。

旁邊那個年輕的救生員終於忍不住了，他問我：“我看你每次都游得好辛苦，你是剛開始學游泳嗎？”

我有點兒不高興地說：“當然不是啊！我游了十幾年了。”

他問：“那你是不是感覺游得很吃力？”

我吃了一驚，點頭說：“是啊！”

他告訴我：“那是因為你游泳的動作和姿勢錯了！”

我心里在想，這傢伙該不會是為了推銷自己的教練課程吧！

這個救生員接着說：“你可以找教練上游水課，學一下正確的姿勢。我們都是體育學院畢業的，可以教你。”

我笑了，果然如此。我正打算拒絕他，他已經直接趴在地上，一邊示範，一邊解釋應該怎樣劃水。



這是一個很年輕的男孩，估計是臉皮太薄，雖然公司培訓了怎麼推銷課程，但他還是不好意思對我死纏爛打。也許另外一個原因是，他熟知正確的游泳動作，對我的錯誤游法，實在是看不下去。

“動作不要太匆忙，換氣的時候等待3秒鐘，自己利用水的浮力，浮上來換氣。劃水的時候，大腿要收攏，小腿要打開畫圓圈。這樣才能保證重心一直在下半身，依靠反推力往前。”

我照着他教我的游起來。

第一次覺得驚扭，還有點兒手忙腳亂。

第二次糾正了換氣，但是沒有糾正小腿的動作，更加費力。

第三次都糾正過來了，但還是沒能找到那種感覺。

我休息了10分鐘，他下水又示範了一下。第五次的時候我找到了感覺。就這樣，不知不覺，我居然游了二三十個來回。最後上岸的時候，全身很舒服，並且覺得精神抖擻，一掃過往的疲憊不堪。

直到這次經歷後，我才真正喜歡上了游泳。原來，我可以專注地游泳，得到鍛煉，並且精力充沛，身體還不累。以正確的辦法去做一件事情，從中得到快樂和良好的回報，下一次再去，根本就不必強迫自己，而是巴不得一有機會就去。

要想學習到正確的東西，就必須克服偏見，改變僵化思維。

哪怕掌握了知識和方法，我仍然是不完美的，仍然還會犯錯，但我的糾錯能力超過了從前的自己，也超過了很多固執的人。這令我有機會成為更好的自己，這才是真正的成長。（作者：沈嘉柯）

# 疲憊是因為姿勢錯了

# 你不是世界的中心

上次和中學同學見面，有些人已經不止十年沒見了。老胡原來是我的小組長，輪到我們小組打掃衛生的那天，他負責分配工作：誰掃地，誰擦地，誰倒垃圾。畢業之後，在我們班所有同學之中，老胡第一個從事金融工作，用錢掙錢。他對匯率和北京房價的判斷永遠比那些著名的經濟學家準確。他第一個結婚，找了一個長得像觀音的姑娘。他第一個生孩子，是個男孩兒。老胡曾經非常得意地和我們說：“我兒子非常壯實，五歲時就追着打我。”

這次中學同學在火鍋店見面，我估算了一下，老胡的兒子應該二十歲左右。我和老胡說：“國家放開二胎了，你不要再要個孩子？”

老胡回答：“不要了。兒子十九了，還追着打我，學習不好，我太累了。”

“兒子學習不好，你累什麼啊？”

“兒子得抑鬱症了，純宅，社交恐懼症。他研究了全球一百多個大城市，認定地球上只有東京這座城市適合人類居住。”

“他要我給他在東京買房子，如果住習慣了，就滿足父母和爺爺奶奶及姥爺姥爺的要求，在東京找個大學上。”

“你兒子在東京能自己生活？”

“兒子對於自己有切實的理解。他說

自己無法生活，要求他媽去東京陪他。”

“如果你不答應呢？”

“精神科醫生說，不能刺激他，他是個病人。”

聊到這個時候，火鍋已經吃得很熱鬧了，一



瓶茅台也快喝完了。我索性更坦誠一點兒，接着問老胡：“咱們理論推演一下，如果你兒子五歲的時候追打你，你也追打回去，讓他知道世界其實是有一種秩序的，他現在還會追打你嗎？如果你兒子十歲之前狂耍的東西，你有理有據地拒絕，讓他知道諸事無我，他現在還會逼你買東京的房子嗎？”

“他上學很苦，總是學習不好。爺爺奶奶把他安排到了北京最好的小學，然後是

最好的中學。他一直在班上排名倒數第一，回家總是哭，我覺得應該多體諒他一點，多滿足他一點，他太不容易了。他經受的這些痛苦，是你們這種學霸體會不到的。”

我忽然意識到，老衞衞學在教育孩子上犯了成年人常犯的兩個錯誤：生活上太縱容，學業上太嚴苛。

讀《了不起的蓋茨比》時，我腦海中一直在想，一些了不起的年輕人（比如蓋茨比）第一個需要明白的是：“即使盡了全力，即使有了全部的運氣，即使做到了最好，你還是得不到你想要的一切，甚至一個女子，甚至一個夜晚的安寧。”

再延伸想，所有小孩子第一個需要明白的是：“你不是世界的中心，哭鬧得不到一切。”

父母應該做的第一點，就是讓孩子們明白：你得不到你想要的一切，世界不是圍繞你來旋轉的——儘管你偶爾有這種錯覺——你最好平靜地接受這一點。

父母應該做的第二點，就是和孩子們說好，不必成材。人生三個基本目標：不作惡，開心，自己養活自己。如果能達到，就是很好的一生了。（作者：馮唐）

戈爾丁的《蠅王》講述的是，有一群孩子因為飛機失事，被困在一座孤島上。一開始，這群孩子還能夠團結在一起，並努力建立起紀律和秩序。但是很快，孩子們就分成了兩派：一派孩子代表理性和文明，另外一派則代表野性與原始。拉爾夫是一名海軍軍官的兒子，成了理性派的代表。杰克是唱詩班的大孩子，代表着野獸本性。杰克把打獵時得到的野豬頭插在尖木樁上，逼着其他孩子像野蠻人一樣，把臉塗得花花綠綠，跳舞狂歡。野蠻派的孩子逐漸佔了上風。兩派孩子最終陷入互相殺戮，整座小島陷入恐怖和火海。

戈爾丁因為這部小說獲得諾貝爾文學獎。

“響尾蛇”和“飛鷹”

1954年，也是《蠅王》發表的同一年，俄克拉何馬州立大學的幾位社會學家做過一項社會實驗。他們精心挑選了22個孩子，這些孩子要儘可能地一樣：他們都是11歲的男孩，學習成績在班上都是中等；沒有戴眼鏡的孩子，沒有胖得引人注目的孩子，孩子們都沒有不良嗜好；這些孩子來自不同的學校，之前互不熟悉。研究者將孩子分成兩組，每組11個孩子。一組叫響尾蛇，另一組叫飛鷹。

孩子們並不知道自己是實驗對象，他們以為要參加一個為期3周的夏令營，然後分別坐着不同的公車來到一個國家公園的童子軍宿營地。頭一周，他們各自活動。到第二周，研究者才告訴他們，還有另一組男孩。這才是實驗的真正目的。研究者想看看，當兩組男孩互相接觸之後會發生什麼變化。果然不出所料，兩隊男孩看到對方，都本能地產生了敵意。他們剛開始也一起打棒球、拔河、玩尋寶遊戲，但很快就出現了衝突。當響尾蛇隊看到飛鷹隊踢球

的時候，就想趕他們走。棒球比賽獲勝之後，響尾蛇隊把自己的旗幟插在球場上，憤怒的飛鷹隊隊員把旗幟撕碎、燒掉。飛鷹隊贏了拔河比賽，響尾蛇隊認為這是一種侮辱，他們夜襲飛鷹隊的營地，把床掀翻，將蚊帳撕碎，搶了一條藍

是在“我們”之外，出現了“他們”。讓這群男孩再度合作的原因，是出現了更厲害的“他們”，所以，所有的男孩都成了“我們”。

著名作家吉卜林寫道：所有的好人都同意，所有的好人都這樣說，所有的好人都在我們這

# 我們和他們



色的牛仔褲來當他們的新旗幟。飛鷹隊的報復是，第二天白天襲擊響尾蛇隊的營地。要不是研究者干預，局勢就會失控，因為孩子們已經帶着棍子和球棒傾巢出動了。在研究者的勸說之下，他們才各自歸隊，但回去之後，兩隊都在自己的營地外邊挖了壕溝。

怎麼讓孩子們和解？研究者告訴男孩，可能出現了新的敵人，因為營地的水管被人破壞了。他們需要把供水系統修好，得齊心協力，把卡車推上山坡。讓這群男孩彼此仇視的原因，

里，剩下的他們，其心必異。

“我們”和“他們”的界限是極其隨意而模糊的，但我們根深蒂固地要把人分成“我們”和“他們”。你可以讓一群人穿上藍衣，另一群人穿上紅衣，穿藍衣的人就會自動團結在一起。一起扛過槍，一起同過窗，或是來自一個家鄉，都能形成自己的部落。我們是我們，他們是他們。對待我們和對待他們，人們會有不同的道德標準和行為模式。如果是自己人，那一切好說，因為所有的好人都在我們這裡。如果是他

們，那肯定是“非我族類，其心必異”。

為什麼會這樣呢？

因為人是群居動物。所有的群居動物都有一個共性：在團體內部會有很多利他主義行為，但在小團體之間存在着激烈甚至殘酷的競爭。我們會為親人犧牲自己，我們會熱心幫助自己的朋友，我們會為保衛祖國獻出生命。但是，要是遇到“非我族類”的“他們”，我們會立刻進入警戒狀態。

人總是寬于律己，嚴以待人。如果你上班遲到了半個小時，你會跟老闆說，這是因為街上有交通管制，或是昨晚忘記設置鬧鐘了。總之，你會從具體的情境解釋自己的行為。不是我這個人不好，而是有某些特殊的原因。要是你的下屬遲到了半個小時，你肯定覺得這個人不靠譜，對工作不負責，沒有敬業精神。同理，對待小團體內部的成員，我們會在具體的情境中解釋他們的行為，不會輕易地評判這個人是好人還是壞人。但一旦要評價團體外部的成員，我們就容易按照某種刻板的印象，武斷地下結論。

有人覺得，隨着全球化的發展，最後會出現世界大同，大家用同一種語言，成為好朋友。這是不可能的。就算大家都學會了同一種語言，也一定會出現不同的方言。方言之所以存在，就是為了刻意和其他“部落”分開。我們會高估群體內部的一致性，同時也會高估群體之間的差異性。群體內部的成員會互相模仿，但他們會刻意尋找和其他群體之間的差異。

找同伴是人類的本能，區分“我們”和“他們”本無可厚非。為了保護自己，為了“部落”內部的團結，我們會有意無意地尋找來自外邊的假想敵。這是一種強大的黑暗力量。這種黑暗力量強大到如果我們不瞭解、不時時刻刻地提醒自己，就會把我們自己吞噬掉。（作者：何帆）