

女兒：
我問你心里有什麼難題，你紅着眼眶反問我：“為什麼大家不理我？”我知道，你是說自己在學校里被同學冷落了。

我小時候在學校里也遇到過這種事情，當時我心里也難過極了。

那天早晨我去上學時，心情很好。我最要好的同學是我的同桌許達三。我們兩個長得一樣高，一樣好看，功課也都不錯，同學都喊我們“雙胞胎”，這是我當時最得意的一件事。我可以這樣說，我每天那樣熱心地上學，有一大半原因是為了能跟許達三在一起。他人很聰明，也不固執，我有什麼主意，他總是依我的話做。他口才很好，每當我跟同學辯論，他一定站在我這一邊。只要我們倆在一起，班上就沒有人能說得過我們。

為什麼大家不理我

想想看，那時的我們多神氣！

那天，我書包里帶着一套新買的郵票，當然是準備到教室里拿出來，讓他第一個欣賞，然後等他大聲贊“好”，吸引同學們都圍過來看。我們在班上常常做這種事情。

我一進教室，便喊了一聲：“喂，許達三，看郵票！”他沒有理我。我走到他身邊，又說了一遍。他很冷淡地看了我一眼，說：“不想看。”這是我們認識以來從沒有發生過的事情。我心里一涼，忽然有種要暈倒的感覺。有一種孤獨爬上我的心頭。我很害怕，就像在幼兒園還沒準備好就溜下了滑梯，完全不知道自己會掉落在什麼地方。又像小時候跟母親去電影院，壯着膽子自己去上廁所，回來的時候，在黑暗的大廳里，卻找不到母親坐在哪一個角落。

當時我雖然已經上了五年級，卻難過得想哭。我完全不知道該怎麼辦。我的臉色一定很慘白，很難看。

過了一會兒，那種感覺總算過去了，這才慢慢生起氣來。“不看就不看。”我說。可是他不再理我。

陳文虎平常也很想跟許達三接近。每次他來了，我就把許達三拉開，離他遠遠兒的。想不到那天他又來了，還低聲跟許達三說：“出去走走。”許達三站起來就跟他走了。這讓我怎

麼能忍受。

“以後誰也別理誰好了！”我狠狠地對自己說。其實，我心里還有另外一個聲音，帶着哭腔跟自己說：“回家去吧，學校沒有意思。現在就回家去吧！”當然，這是不可以的。

為了出氣，我特意去找別的同学說話。我不習慣跟他們在一起說話。我说的话他們也不大喜歡聽，有幾個還揮手叫我走開。最淘氣的石振家說：“去你的吧，別來搗亂，我們有事要忙，用不着你參加！”

我感覺到真正的孤獨了。不管是誰，遇到像我一樣的情形，一定也會覺得自己孤單可憐。那天放學，我獨自回家，想起這事，又掉了眼淚。你爺爺問我發生了什麼事，我的回答正好跟你的一樣：“為什麼大家不理我？”

為什麼？第二天再去上學我就知道了。還是許達三自己告訴我的：“昨天我母親在醫院里開刀，我很擔憂，心情不好。對不起。”

我很感動，哭了，也笑了，還流了鼻涕。我多自私啊，只曉得關心自己，不知道去關心別人。只知道別人應該對我熱心，根本不知道別人對我也會有熱心不起來的時候。

一個人不能老等着享受別人的歡迎。應該想想，別人不是專為你一個人活着的。如果別人冷落了你，總是有原因的。你應該先學會不害怕，因為這並沒有什麼可怕的。你在沒有認識你的朋友以前，在沒有走進一個新環境以前，不也是一個人嗎？別人冷落你的時候，在其他的環境里不是還有許多

人深深地愛着你嗎？就算全世界都冷落了你，不是還有我嗎？所以，你根本不可能遇到那種情形的！

把心放寬，不要計較，並且學着去慰問別人。也許你是太害怕寂寞了。不要怕。堅強的人都有不怕寂寞的美好品質。堅強的人最能吸引人，不怕寂寞，就不會寂寞。

爸爸

本文摘自《爸爸的16封信》，作者：林良。沈璐圖



鮮為人知的牙籤文化



可以當成貴重禮品饋贈親朋好友的。

古人牙籤多次用

現代人用的牙籤基本是一次性的，古人也是這樣的嗎？答案是否定的。古人用的牙籤有骨制、木制、金屬等質地做成的，它可以像筷子、叉子一樣反復地使用。

1979年，在江西境內發現的三國東吳高榮墓中曾出土一只精美的金牙籤，這個金牙籤，一端可用做牙籤，另一端可當刷子使用。從出土的文物來看，古人使用的牙籤絕不是一次性的。

不僅如此，到了明代，古人用類似鋼筆筆帽的金屬製作了一個小圓筒，這個小圓筒的一頭兒掛着許多小小的鏈子，鏈子上系着鑷子、耳挖、剔牙杖之類的東西，只要收緊鏈子，這幾樣東西就能恰好收納到小圓筒里面。古人的小圓筒便是類似於現代人裝牙籤使用的“牙籤筒”，“牙籤筒”的出現從而使牙籤使用起來更方便更衛生。

牙籤別名是書籍

古代被叫作“牙籤”的東西其實和書有關。有專家說，這里所說的牙籤是系在卷軸書上便于翻閱的書籤，還有專家說是插在線裝書邊上的鎖孔里面的剔子，因為它們大部分是用象牙或其他骨頭做的，所以叫牙籤。不管怎樣，這里的牙籤便是書籍的一個代稱，有詩歌為此做了印證，比如蘇軾的“讀遍牙籤三萬軸”，紀昀的“檢校牙籤十萬餘”，等等。這些詩里的“牙籤”都是書籍的意思，而不是大家用來剔牙的牙籤。書籍代稱是牙籤，這充分說明瞭我國的漢字博大精深，也折射出小牙籤內涵着深厚的文化底蘊。

作者張朝元

牙籤雖小，但它卻是大家生活中離不開的好幫手。不僅如此，牙籤還有着鮮為人知的趣文化。

牙籤可當禮品送

牙籤也稱“剔齒簪”，除此之外，還有柳杖、剔牙杖、嚼楊枝、牙杖、挑牙等多種叫法。它在中國有着很悠久的歷史，距今近三千年前的東周時代，人們就已經開始使用用動物骨頭製成的牙籤了。隨着時間的推移，使用牙籤便有了相應的規矩。《禮記·曲禮上》中提出“毋齧羹，毋刺齒”。這里的“刺齒”就是剔牙，意思是吃飯時不能當着衆人面來剔牙的，否則有傷大雅。

到了漢魏時期，用牙籤剔牙已十分普遍，大家熟悉的名人曹操就特別喜歡剔牙。據《陸士龍集·與兄平原書》記載：西晉人陸士龍曾看到曹操的生前遺物，除了床、帽子、被子、扇子等生活用品外，還有“剔齒簪”。後來，陸士龍將所見寫信告訴了哥哥陸機，並花錢買下曹操使用過的牙籤當作禮物送給了陸機。陸機收到禮物後非常開心，回信夸讚弟弟細心周到，所送禮品太貴重了。透過這樣的一件事情我們不難理解：牙籤在古代是

有一句話，叫作“破鏡不照”。

破了的鏡子就不要再照了。不要對過去了的事情耿耿于懷，努力向前才是最重要的。

失敗是沒有辦法的事情，原地止步也是毫無意義的。

不要停留在原地，快速邁出下一步——禪里也有這種積極的精神。

反省，不是要求你去自我批評。只是要你冷靜地回顧自己的行為。

失敗了，當然要好好分析失敗的原因。一定要把教訓銘記在心，以免再犯同樣的錯誤。

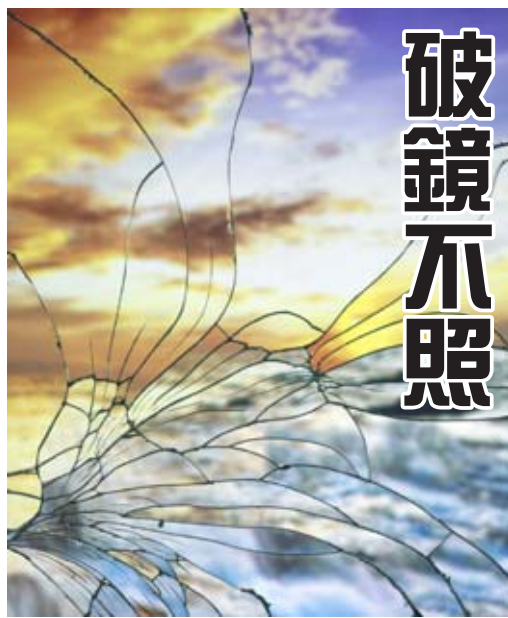
不過，反省完了，就不要再耿耿于懷。

“沒事兒，沒事兒，總有辦法。”

“過去的事情已經沒辦法了，忘掉吧！”一定要把這些話說出來——不光在心里想，說出來才是最重要的。

若你積極地思考，大腦本身也會積極地思考，聽說這一點在大腦科學的領域已經得到了證明。一味地後悔只會得病。

作者：〔日〕枏野俊明



破鏡不照

那一天突然鮮明地浮現在我的記憶中。我站在黑板前，小心地用印刷體書寫小學一年級老師要求我寫出的詞。我寫完後往回走，同學們的笑聲告訴我，我犯了嚴重的錯誤。有什麼可笑的？我迷惑不解。老師警告說：“佛瑞德，你把所有的e都寫顛倒了！”

我父親約瑟夫畢業於耶魯大學醫學院，是著名的神經科醫生。我母親莉蓮是一位精神病社會工作者，曾獲碩士學位。我大哥西蒙學習沒有任何問題。我弟弟艾布拉姆也注定是一名出色的學生。

而我卻苦苦地掙扎，剛剛能跟得上。為了逃避上學，我常常裝病。到五年級時，我開始不情願地屈服於這種念頭：或許我根本跟不上課程了。但是，我的老師赫爾伯特·墨菲改變了我的想法。一天下課後，他把我叫到一旁，給我看我交上去的考試卷。我垂著頭，羞愧難當——每一道題都答錯了。

他告訴我說：“我知道你理解這些題，咱們再復習一遍好嗎？”他讓我坐下，問我卷面上的問題。我一題又一題地給他做出口頭回答。

“答對了！”每答一題，他便這樣說。他的笑容把世界都照亮了。

五年級後，我轉學到當地的公辦學校。在那里，我的新老師肖小姐也看出我正在努力爭取進步，儘量幫我。經過長時間艱苦努力地練習書法，她建議我給校長（校長一直輕視我）展示我的書寫能力有了多大的進步，我興奮得發抖。

然而，校長誤會了肖小姐派我去的原因。整整半個鐘頭，她都在批評我的書法。她得出結論：“你的問題，在於你沒有任何動力。你根本就不用心。”

回到教室，我渾身戰慄。我從未把遇到的事告訴肖小姐。我感到無比尷尬，無地自容。

不過，我在家里看到了希望。這來自一項我非常熱衷的不尋常的技能：超強的記憶力。我可以清楚地回憶起三四個星期前吃的午餐或者當時的天氣情況。我總在想，為什麼我擅

長一件事，又不擅長另一件事呢？

我的父母感到迷惑不解，給我做了一項心理測驗，測試我的智力。結果讓他們吃驚，我也同樣吃驚——我的分數相當高。

後來，我又得到我母親的妹妹洛蒂姨媽的

讓時間給出答案

幫助。她是一個溫柔、善良的女人，是一名優秀的老師，經常幫助有閱讀困難的孩子。

只要我寫作文，最後總會把單詞搞混。所以，洛蒂姨媽每周都會看我寫的作文。她即便不夸獎我的字體，也會對其中的思想性讚揚一番。

慢慢地，我取得一些小的成績。我聲音洪亮，開始在學校參加戲劇演出。由於我的記憶力好，很容易便記住了台詞。我還在理科學習中表現優秀，這就鼓勵我樹立起更大的夢想——我想學醫，成爲一名神經科醫生，就像我父親那樣。我知道對我這樣存在學習困難的人來說，那是一個不可能實現的夢想。

“我們想讓你上霍爾斯特德學校。”臨上十年級前的暑假，我父親告訴我。

霍爾斯特德學校是揚克斯市的一家小型私立學校，專門培養有嚴重文科障礙的孩子。在那里，我平生第一次成爲最優秀的學生。

那一年，霍爾斯特德的女校長將我作爲特



長生推薦給馬薩諸塞州沃爾瑟姆市博蘭德斯大學負責招生的校長。最終，我能收到入學通知書，簡直是一個奇迹。但是，博蘭德斯大學對理科特長生並不重視。我的分數和自信直線下降。我勉強湊合了兩年，最後決定轉到紐約大

學繼續學習。

在一次重要的有機化學考試後，我感覺像被打入了死囚牢。公佈分數那天，我跑到化學樓。我細看了分數單，一下子垂頭喪氣

了——我不及格。我找了一位導師，努力使各科成績保持在中上等水平，直到大學畢業。

我知道，要想進入醫學院，將會面臨許多困難。果然，我遭到一家又一家學院的拒絕。“你不屬於這里。”當地一所著名醫學院的院長告訴我。“你的理科成績說明你的情緒不穩定。”但是我知道我不是不穩定，我只是在掌握某些科目的時候有很大的困難。在我父親的幫助下，我設法進了紐約醫學院。我爸爸說：“困難很大，但我知道你能克服。”

我喜歡學習。在我三年級的時候，我去護理病人，在神經外科值班。幾乎每天我都能見到在外科醫生技藝精湛的治療和護理下，一個個血管畸形或身患腫瘤的病人轉危爲安。尤其是那些孩子，他們的恐懼、脆弱、天真、渴望打

動了我。在我實習的後期，我選擇了兒科的神經外科。這里不僅是我施展才能的領域，還使我面臨更加重大的挑戰。

在畢業典禮上，當我走上主席臺接受醫學學位時，我看到母親和洛蒂姨媽臉上的淚水，看到了父親驕傲的笑容。我一一擁抱了他們。在他們的支持下，我實現了自己的理想。可我為何要忍受這般辛苦，連我自己都說不清楚。

二十年後，我妻子凱斯和我坐在一位心理學家的辦公室，討論我們的女兒伊蓮娜，一個十歲的五年級學生。心理學家肯定了她的智商，而伊蓮娜不得不加倍努力才能跟上她的同學——就像我以前遇到的那樣。當伊蓮娜的測試結果出來時，心理學家告訴我們，她患有嚴重的學習障礙——忽然間，我被引入一個新的理解的世界。

我發現，美國每年有百分之十的學齡兒童接受測試，並被檢測出有學習障礙。這些孩子智商高於平均水平，但在四個學習過程中，或是在一項，或是在綜合能力上，存在困難。這四個過程是：記錄過程、處理過程、記憶過程、口頭表達或口述信息過程。學習困難常常被忽視或很難被診斷，許多孩子被指責爲懶惰、情緒不穩定，甚至是遲鈍。

這些情況就像一盞明燈，照亮了我孩童時期黑暗的角落。我告訴凱斯：“由於伊蓮娜遇到的麻煩，我理解了我上學時自己苦苦掙扎的原因。”

經過許多年的研究，如今的教育學家能更精確地測試出學習障礙，並教會他們如何做出調整。如今，伊蓮娜已是雪城大學三年級學生，即將開始她的醫學生涯。

多少年來，我與許多幫助過我的老師和朋友失去了聯繫。隨着我的書《時間的禮物》出版，我決定送給現已退休的赫爾伯特·墨菲一冊。我在其中題字：“致墨菲先生——您是我一直難忘的老師，我將永遠記住當我還是里佛戴爾學校一名苦苦掙扎的五年級學生時，您所表現出的善意。我將永遠記住您。”

作者：〔美〕小佛瑞德·愛波斯坦