

歡迎來到成人世界

我接待過一個處在青春期的來訪者。一開始我見到他的時候，他穿着一條有很多破洞的牛仔褲，留着長髮，像個搖滾歌手。他跟我講了很多他對這個社會的憤怒。比如，他覺得周圍的大人都很虛偽、勢利，只知道讓他好好學習，卻從不關心他是什麼樣的人。我問他將來想做什么，他猶豫了一下，說想去學藝術。

後來，我們的聯繫就中斷了。我第二次見到他是在三年以後，他已經在國外的一所藝術院校讀書了。他問我有什么減壓的方法。

我很奇怪，問他這幾年的經歷。原來，他爸看他不上進，就送他去學畫畫，覺得這是一個考學的捷徑。在學畫畫的過程中，他遇到了一位美術老師。他很佩服這位老師，老師對他也很好，堅信他很有才華，並鼓勵他好好學英語，去考美國的一所藝術院校。老師跟他說：“你現在覺得孤獨，是因為身邊沒有像你一樣有想法的年輕人，等你去那所學校就好了。”老師還說：“藝術家都會有很多想法，關鍵是要學習自我表達的方式。”

學了一年多美術後，他真的去了一所藝

術院校學設計，遇到了很多和自己相似的年輕人。這些特立獨行的年輕人讓他找到了歸屬感。同時，他開始認真地學習專業知識，參與競爭。他來找我諮詢，就是因為學業壓力很大，他經常做功課到深夜兩三點。

我問他：“你不是覺得這個社會不公平嗎？不是覺得學習和工作沒什麼意義嗎？那幹嗎這麼努力？”

他好像忘了當年的事兒，說：“是啊，社會是很不公平，可是我只管做好自己的事情就好了。”

這句簡單的話代表他的思維有了重大的進步。他以前幻想的那些類似“社會不公”“成人世界很虛偽”的“敵人”轟然坍塌了。從今以後，就算還有敵人，也是類似“功課繁重”這類真實的敵人。

“社會是很不公平，可是我只管做好自己

的事情就好了”這句話表明，他已經意識到兩個重要的道理。首先，他的人生需要他自己負責。就算他再埋怨社會不公平，再反抗社會，都改變不了這個事實。其次，就算他對主流社會的價值觀不滿，也不需要說出來，只要做好自己的事就行了。這時候，他發展出一種難得的能力——能夠容納矛盾，並在這種矛盾中培養出對自己的忠誠。這種忠誠是很堅實的，不需要通過順從或反抗來確認，只需要容納這種矛盾就可以了。

我認為，一個人獲得身份認同的標誌，就是對自己負責以及學會容納矛盾。

獲得了穩定的身份認同以後，他就不會過度地關注自我，過度在乎別人的評價，而是逐漸克服青春

期以自我為中心的心理，開始參與真實的成人社會。

在諮詢結束的時候，我跟他握了握手，說：“歡迎來到成人世界！”

作者：陳海賢



霍金，這個 21 歲時被確診患有“漸凍症”醫生斷言“只能活兩年”的男人，活到了 76 歲。

他的成就毋庸置疑：創建彎曲時空中的量子場論，發展了黑洞理論，寫下《時間簡史》等一系列著作。

宇宙是一口幽深的礦井，那些在黑暗中閃耀的寶石，只留給最勇敢、最執著的人。同時，宇宙也索取它的報酬。對於那些泄露天機的人，命運的報復似乎來得酷烈無情。

自患病以來，霍金的肌肉逐漸無力和萎縮，最後，他只剩下右眼珠能勉強轉動，每分鐘只能表達一個字母。

儘管如此，霍金並沒有被身體的不便限制，相反，他總能以另一種方式吸引公眾的眼球。他在卡通片《辛普森一家》中拯救女孩；他在《星際迷航》中扮演自己，和牛頓、愛因斯坦一起打橋牌。

有人說他是輪椅上的“圖騰”，是“被縛的普羅米修斯”；也有人質疑他頻繁作秀，利用媒



霍金的笑容

體炒作自己。在我看來，霍金不過是在證明，他是一個正常的人。

霍金不需要憐憫。病魔打不垮他，也改變不了他。哪怕只剩下一只眼珠能轉動，他也一樣熱烈地活着。

為了描述黑洞理論，霍金講過一個故事。鮑勃和愛麗絲是一對宇航員情侶，在一次太空行走中，兩個人接近一個黑洞。突然，愛麗絲的助推器失控了，她被黑洞的引力吸引，飛向黑洞的邊緣（視界）。由於越接近視界，時間流逝得越慢，鮑勃看到，愛麗絲緩緩地轉過頭，朝着他微笑。那笑容又慢慢凝固，定格成一張照片。愛麗絲面臨的卻是另一番景象——在引力的作

用下，她飛向黑洞的速度越來越快，最終被巨大的潮汐力（引力差）撕裂成基本粒子，消失在最深的黑暗中。這就是生死悖論。愛麗絲死了，可在鮑勃眼中，她永遠活着。

有一次，我在課堂上講起這段生死悖論，突然哽咽。我彷彿一下子明白了，愛麗絲不是別人，正是霍金自己。他見過最深的黑暗，經歷過最徹底的絕望，依然懷有巨大的勇氣。在萬劫不復到來之前，他轉過頭，用盡力氣微笑。

作者：路明

卓有成效的管理者

才華橫溢往往極其無效，因為人們沒有意識到，真知灼見本身並不是成就。他們不明白，只有藉助勤勉而又系統的工作，洞見才能轉化為高效。相比之下，每個組織都會有一些踏實工作的人做到了高效。那些聰明人干得熱火朝天，自以為是在發揮創造力，而這些踏實工作的人一步一個腳印地干，反而像寓言故事《龜兔賽跑》里的烏龜那樣先到達目的地。

我一年級的算術老師出過這樣一道題：“挖一條溝，如果兩個人挖，需要兩天挖好，那麼四個人挖，需要幾天才能挖好？”一年級學生的正確答案當然是“一天”，但在管理者的工作中，正確答案可能是“四天”，甚至是“永遠”。的確，有時候相對於任務來說，人手太少，工作就算能完成，質量也會打折扣。不過，這不是常態。常見的情況是，人太多導致有效性差，因為越來越多的時間被用於“交流”，而不是工作。

有效管理者會讓長處富有成效。他知道，不能寄望於短處。要想取得成功，必須運用所有人的長處，包括同事的長處、上級的長處、自己的長處。眾人的長處才是獲得成功真正的機會所在。無論為人員安排職位還是為職位物色人選，如果都只想著規避短處，最後頂多取

得平庸的結果。如果認為能夠找到“全面”的人，那就是開出方子尋找平庸之輩，甚至是尋找無能之輩。

有峰就有谷，真正有長處的人，短處也總是很明顯。沒有人能在很多領域都很突出，而且就算是最杰出的天才，站在整個人類的知識、經驗和能力面前，也會顯得微不足道。世上沒有“能人”這回事，“能在哪里”才是關鍵所在。組織面臨的考驗不在於找到天才，而是要有能力讓平凡的人做出不平凡的成績。

下級，特別是那些聰明、年輕和志向遠大的下級，通常會把有魄力的上級作為自己的榜樣。因此，一個富有魄力但品德敗壞的管理者，對一個組織來說是最具破壞力的。良好的品格和正直本身並不足以成事，但缺少它們會搞砸一切。

作者：〔美〕彼得·德魯克 辛弘譯



人工氣泡水的艱難誕生

在活火山比較多的歐洲，很多泉水天然含氣。在西方歷史上，含氣的天然礦泉水一直被視為珍品，人們相信它具有魔力，可治百病。16 世紀 60 年代，就有人記錄過英國巴斯的“神泉水”產地。這些泉水的周邊開設了大量溫泉浴場，成為人們休閒養生的好去處。商人們起初也想像這些天然氣泡水運到集市上去賣，賺個盆滿鉢滿，沒承想，到了集市開蓋一看，水里的氣泡早就跑光了。

氣泡礦泉水除了用于泡澡，後來又被擺上餐桌——大家發現帶有氣泡的水喝起來似乎特別清涼解渴，便猜想，氣泡水一定對身體有益。

既然做不了“大自然的搬運工”，不如想辦法模仿大自然。如何製作出有氣泡的水？歷史上有不少人就這個問題進行過研究。一般認為，英國人布朗明哥是往水里加氣造“汽水”的第一人。但是，他的目的是分析煤礦里的氣體成分，所以這個“汽水”不能喝。

18 世紀 70 年代，英國化學家約瑟夫·普利斯特里對啤酒發酵桶上的氣體產生了濃厚的興趣。他把一碗水放在了啤酒發酵桶的上面，以研究“固定空氣”與水的作用情況。結果出人意料，他發現碗里的水竟然有一種令人愉快的酸味。普利斯特里認為，這一定是“固定空氣”溶解於水的緣故，這里所說的“固定空氣”後來被證明是二氧化碳。

普利斯特里首次用實驗證實了空氣並非一種氣體，而是由不同成分構成的，因此被稱為“氣體化學之父”。1772 年，普利斯特里改進了人工氣泡水的生產過程，發明瞭利用化學反應產生二氧化碳的方法，並發表論文解釋瞭如何人工製作碳酸水。他還為此製作了一個裝置，並把裝置的構造和使用方法寫進一個小冊子。普利斯特里的裝置利用豬膀胱來收集產生的二氧化碳，並通過擠壓豬膀胱讓二氧化碳進入一個倒扣在裝滿水的托盤上的瓶子里。二氧化碳溶于水，可產生冒泡的“飲料”，普利斯特里由此成為公認的碳酸飲

料發明者。

普利斯特里沒有把這一科研成果據為己有，很多生產廠商將其用于製作人工氣泡礦泉水。1783 年，出生於德國的瑞士人約翰·雅各布·施韋普在已有技術基礎上，用水中混合碳酸氫鈉和酒石酸的方法來再現碳酸水的口感，然而由此產生的飲料口感很不理想。施韋普專注於碳酸水製作工藝的改進，通過添加果汁和人工香料的方法解決了口感問題。同時，他還對酒石酸和碳酸氫鈉的添加工藝進行了改進。這實際

上就是現代汽水的前身。

施韋普還發明瞭世界上第一種商用碳酸水製造技術，生產出了蘇打水，即碳酸氫鈉的水溶液，這是人類歷史上第一次出現蘇打水。此後，施韋普創辦了以自己名字命名的施韋普公司，專門生產和銷售蘇打水。1792 年，他移居倫敦，其公司生產的碳酸飲料得到英國頂尖醫生的認可，被作為治療多種疾病的藥物出售。這家公司入駐中國市場時，中文名為怡泉。

1832 年，英國人發明瞭新型蘇打水機器，使得量產瓶裝蘇打水成為現實。

去藥店喝一杯蘇打水

美國人一開始也想複製歐洲的做法，生產瓶裝蘇打水進行售賣，但無奈瓶裝工藝跟不上，

而且美國國會禁止國民從歐洲進口瓶裝蘇打水。1806 年，耶魯大學教授本杰明·西利曼從歐洲買進了製作蘇打水的設備，將設備搬到了藥店里，並按杯出售生產出的蘇打水，而且規定只能堂食。在當時的美國，喝蘇打水擁有一種去酒吧或者咖啡店的儀式感。

19 世紀中後期至 20 世紀初，美國的蘇打水只在藥店售賣。1908 年的製藥學出版物《製藥時代》中如此寫道：“上檔次的藥店會精心準備藥劑。無論它們原本的味道如何令人難以接

伯頓無意中把糖漿倒進蘇打水，而熬制出的新型藥水。這種藥水口味奇特，後來經過改良，定名為可口可樂。今天的人們也喜歡稱它為“肥宅快樂水”，因為它是糖和咖啡因的結合物，能夠刺激人類神經，提陞人們的愉悅感。飲料中的碳酸氣體，則會給人帶來爽快清涼的快感。

人人都能自製“荷蘭水”

汽水進入中國的時間，可以追溯到晚清。到了民國時期，時髦男女們早已習慣碳酸飲料帶來的清涼之感。研究者們對民國飲品的關注點以往大多集中在咖啡、茶和酒上，少有對汽水飲料進行論述的。

傅靈犀所寫的《民國時期汽水風俗考》一文對這一領域進行了詳細介紹。《清稗類鈔》記載，汽水初入中國時被稱為“荷蘭水”，至少在 1887 年已出現在上海街頭，汽水呈淡綠色，被裝在帶蓋子的瓦盆里，作為街邊飲料進行售賣。當時人們習慣把從西洋進口來的貨物稱為“荷蘭某某”，例如荷蘭豆、荷蘭豬、荷蘭芹等，大概是因為中國早期的舶來品大都是荷蘭商人帶來的。

1906 年，蘇州瑞記汽水廠成立，成為中國最早的汽水廠之一。

在飲食上動手能力極強的中國人，不僅樂於購買成品汽水，還開始琢磨如何在家里自製。報紙上還刊登過自製汽水的配料表：碳酸氫鈉、稀鹽酸、糖漿和涼白開，同時注明製作者可以根據個人喜好自行添加檸檬糖漿、香蕉糖漿等，以製出自己滿意的口味獨特的汽水。自製汽水在民國時期的大城市中屢見不鮮，還由此湧現出一大批在街頭巷尾售賣各式汽水的小商販，他們所售汽水的價格自然比品牌汽水的低廉很多。汽水這種洋貨通過民間自製的方式，在中國迅速完成了本土化改良。

有趣的是，除了人類，其他動物對氣泡水並不感興趣。二氧化碳溶于水後，其口感帶有刺激性，這可不討動物們喜愛。人類之所以喜歡喝氣泡水，可能跟喜愛吃辣椒的原因“不謀而合”吧。

作者：周冉

碳酸飲料簡史



受，顧客在櫃檯邊拿到的，都會是令人愉悅的成品。“藥劑師們在這些蘇打水里加上幾勺糖漿、椰子酒，充分攪拌後，倒入高腳杯——藥店的藥劑師簡直成了最早的調酒師。1875 年，冰激凌和蘇

打水相遇了，雪頂系列飲料在藥店賣得更風生水起。售賣蘇打飲料的藥店，都在短短幾年內獲得了高額收益。

傳奇飲料可口可樂也是醫生發明的，其最初的配方里還添加了少量可卡因，Coca-Cola 這一名字中的“Coca”，就取自可卡因(Cocaine)。直到 1903 年，可口可樂才將可卡因從配方中去除。

可口可樂源自 1886 年鄉村醫生約翰·彭