

人间况味

英美的小资产阶级,到夏天若不避暑,是件丢人的事。于是,避暑差不多成为离家几天的意思,暑避了与否倒不在话下。城里的人到海边去,乡下人到城里来;城里若是热,乡下人干吗来?若是不热,城里人为何不老老实实地在家里歇着?这就难说了。

再看海边吧,各样杂耍,似赶集开庙一般,男女老幼,闹闹吵吵,比在家还累得慌。原来暑本无须避,而面子不能不圆——夏天总得走这么几日,要不然就受不了亲友的盘问。

谁也知道,海边的小旅馆每每一间小屋睡大小五口;这只好尽在不言中。手中更富裕的,讲到外国来。这更少与避暑有关。巴黎夏天比伦敦热得多,而巴黎走走究竟体面不小。花几个钱,长些见识,受点热也还值得。可是咱们这儿所说的人们,在未走以前已经决定好自己的文化比别国高,而回来之后只为增高在亲友中的身份——“刚由巴黎回来,那群法国人!”



心语新苑

“ 大约在旅游两星期之后,我感受到了自己体内油然而生的变化。我不再那样百无聊赖了,也不再对任何事情都没有兴趣了。 ”



她是一个抑郁症患者,吃了很多药,总是刚开始的时候有效,后来就渐渐失效。神经科的医生对她说:“你在吃药的同时,还要进行心理治疗。”于是,她找到了我。

在进行过一段治疗未见明显效果之后,我对她说:“你要去运动。”

避暑

□ 老舍

到中国做事的西人,自然更不能忘了这一套。在北戴河,有三家凑赁一所小房的,住上两天,大家的享受正如圈里的羊。自然也有阔气的,真是去避暑;可是这样的人大概在哪里也不见得感到热,有钱呀。有钱能使鬼推磨,难道不能使鬼做冰激凌吗?

这总而言之,都有点装着玩。外国人装蒜,中国人要是不学,便算不了摩登。于是自从皇上被免职以后,中国人也讲究避暑。北平的西山,青岛,和其他的地方,都和洋钱有同样的响声。还有特意到天津或上海玩玩的,也归在避暑项下,谁受罪谁知道。

暑,从哲学上讲,是不应当避的。人要把暑都避了,老天爷还要暑干吗?农人要都去避暑,粮食可还有的吃?再退一步讲,手里有钱,暑不可不避,因为它暑。这自然可以讲得通,不过为避暑而急得四脖子汗流,便大可不必。到避暑期间而闹得人仰马翻,便根本不如在家

里和谁打上一架。

所以,我的避暑法便很简单——家里蹲。第一不去坐火车,为避暑而先坐二十四小时的特别热车,以便到目的地去治上吐下泻,我就不那么傻。第二,不扶老携幼去玩玄:比如上山,带着四个小孩,说不定会有三个半滚了坡的。山上的空气确是新鲜,可是下得山来,孩子都成了瘸子,也与教育宗旨不甚相合。即使没有摔坏,反正还不吓一身汗?这身汗哪里出不了,单上山去?第三不用搬家。你说,一家大小都去避暑,得带多少东西?即使出发的时候力求简单,到了地方可就明白过来。啊,没给小二带奶瓶来!买去吧,哼,该买的东西多了!三叔的固元膏忘下了,此处没有卖的,而不贴三叔就泻肚;得发快信托朋友给寄!及至东西都慢慢买全,也该回家了,往回运吧,有什么可说的!一个人去自然简单些,可是你留神吧,你的暑气还没落下去,家里的电报来了——急速回家!赶回来吧,原来没

事,只是尊夫人不放心你!本来嘛,一个人在海岸上溜,尊夫人能放心吗?她又不是没看过美人鱼的照片。

大家去,独自去,都不好;最好是不要去。一动不如一静,心静自然凉。况且一切应用的东西都在手底下:凉席,竹枕,蒲扇,烟卷,万应锭,小二的乳瓶……要什么伸手即得,这就是个乐子。渴了有绿豆汤,饿了有烧饼,闷了念书或作两句诗。

早早的起来,晚晚的睡,到了晌午再补上一大觉;光脚没人管,赤背也不违警章,喝几口随便,喝两盅也行。有风便荫凉下坐着,没风则勤扇着,暑也可以避了。

这种避暑有两点不舒服:(一)没把钱花了;(二)怕人问你。都有办法:买点暑药送苦人,或是赈灾,即使不是有心积德,到底钱是不必非花在青岛不可的。至于怕有人问,你可以不见客,等秋来的时候,他们问你,很可以这样说:“老没见,上莫干山住了三个多月。”如能把孩子们嘱咐好了,或者不至漏了底。

《现代中国的形成：1600—1949》

这是一部视野宏大、新见迭出的中国近现代史著作。全书主要围绕对现代中国形成过程的重新认识问题,以及中国近代史的历史书写本身所存在的问题两方面展开研究。作者从全球史的视角,着眼于地缘政治、财政军事和政治认同三个要素,全面论述十七至二十世纪现代中国的形成过程,在世界历史的视野下探寻现代中国形成的独特路径。



作者：李怀印 著
出版社：广西师范大学出版社

《5%的改变》

这是心理学家李松蔚近两年来,通过网络进行心理干预的精彩案例合辑。书中共收录44个案例,囊括了自我、家庭、工作、情感、人际五大领域的真实困惑。对于读者提出的每个问题,都给出了温暖而巧妙的回答——与其说是回答,不如说是进一步的提问,激发提问者进一步去探索。他会要求提问者在未来一周内,尝试一个没有试过的行动,尝试5%的新可能,然后把结果反馈给他。而这些真实的反馈让我们看到:新的行动带来了新的经验,而当新的经验打破惯性的时候,改变就一步一步地发生了。



作者：李松蔚 著
出版社：四川文艺出版社

《开启高质量沟通的第1分钟》

任何谈话的第一分钟都至关重要,直接影响了谈话的成功与否。谈话的第一分钟决定了谈话对象的参与度、理解程度和下一步行动。本书介绍的方法比较简单,只要花时间多加练习和应用就能得心应手。在每次谈话前设计沟通框架,然后概述具体内容。此后,我们每天就能更有成效、更简洁地进行谈话,帮助我们节约数倍的时间,让工作中的谈话更明了、更有成效、也更具建设性。



作者：[英] 克里斯·芬宁 著
出版社：中国财政经济出版社

《药用植物自然笔记》

本书选择了全国名校史家胡同小学、景山小学等几十位小学生的原创绘画作品及他们所做的药用植物观察笔记,为孩子们提供了一种新的学习方法、一个新的学习艺术的视角。本书从小学生对身边药用植物的好奇心与求知欲出发,围绕植物的特征、特性、习性、历史小故事等方面,用自己生动、趣味、探索的绘画与文字相结合的创作方式,向我们展现了他们的观察力和探索力,呈现出他们敢于创新、勇于探索的科学态度。



作者：周心悅 马亮 主编
出版社：东方出版社

吴雯 整理
请相关作者告知联系方式以奉稿酬

旅行是一味草药

□ 毕淑敏

她是一位女白领,因病已经很久没有工作了。她漠然地说:“我从小就不参加任何运动,现在我都病成这样了,哪里还有心思去运动呢?”

我思忖着说:“你去旅游吧。”

她说:“一点儿兴趣也没有。”

我说:“既然想治病,你就要听医生的。你必须出发。”

她终于艰难地决定试试,问:“到哪里去呢?”

我说:“你想到哪里去呢?”

那时正是盛夏,天气极端炎热,闷得人恨不得将胸膛撕个口子透透气。我说:“我建议你去三亚去。”

她说:“北方已经热成这个样子了,海南多不舒服啊。”

我说:“听我的吧。”

过了两天,她打电话说正在旅行社报名,有三星级、四星级、五星级的团,到底参加哪一个呢?

“参加最便宜的团。”我说。

她在电话那头说:“毕老师,不要为我考虑省钱的事儿。无论哪种团,都比旺季要便宜三分之一。现在是淡季,又闷又热,马上还要来台风,几乎没有人到海南旅游。来报名的都是一些底层民众和大学生,图的就是便宜。”

我说:“这太好了。”

她不解:“好在哪里呢?”

我说:“好在有台风啊。”

她说:“很多人听说有台风就退团了,您却说好,真是不明白。不过,反正我是无所谓的,我连死都不怕了,还怕台风吗?我就这报名了。”

我说:“回来之后,你就报名去西北大漠。”

她说:“就不歇歇吗?”

我说:“不用,你支撑得了。”

等到她一个月后从海南和西北回来,简直像换了一个人,语速快了一倍,两眼炯炯有神。她拿出一个椰子壳做成的披头散发的小娃娃,说是送给我的礼物。

她微笑着说:“我知道心理医生是不能收受来访者礼物的,所以那些比

较贵重的东西,我就不送您了。这个椰子壳娃娃只要两块钱,您收下吧,以后您看到她,就像看到了我。我觉得自己已经好了,以后就不再常常上您这里来了,希望我再也不会和您见面。这对一般人来说是伤感的事情,但对我来说是快乐的事情。您作为心理医生,是不是也不愿意再看到您的来访者啊?如果他们永远不再来,您是不是特别高兴啊?”

这番话讲得多好,我感觉她已经走出了生命的幽暗巷道,看到了曙光。我收下了那个嘻嘻笑着的椰子壳娃娃,说:“有一个小小的纠正,我虽然希望永远不在诊所里再看到你,但我希望确切地知道您在这个世界上好好地生活着。”

她说:“会的。从这次旅游中,我深深感受到生活的美好。以后,若是一发现自己有复发的苗头,我马上就报名参加一个旅行团。记得我上次同您说过,我还没有去过欧洲呢。”

我说:“如果是单纯的旅行,你可以到欧洲去。如果真的像你所说的,是要把自己抑郁的症状在第一时间反击回去,那么欧洲可能不是一个最好的选择。”

她有些不解。

我说:“请你告诉我,这次旅行,让你印象最深刻的是什么?”

“台风。”她说,“我以前只是听说过台风,并没有亲眼见过。狂风暴雨,惊涛骇浪,太可怕了。有好几次,我真的觉得自己要死了。我以为自己是不怕死的,但在大自然的肆虐威力下,我开始珍惜自己的生命。”

我说:“还有什么?”

她愣了一下,说:“肮脏。您让我报的是比较低档的旅游团,住宿和饮食的卫生状况都比较差,又正是炎热的夏季,那么多苍蝇……在西北,我看到苍凉大漠,倒是不脏,可那是多么干旱和枯燥的所在啊。”

我说:“还有呢?”

她突然有点儿不好意思,说:“抢着吃饭。旅游团吃饭是十人一桌,每天都

是在低档小饭馆吃团餐,我不敢说人家一定克扣了伙食费,但几乎每顿吃不饱是千真万确的。每天吃饭的时候,先上一大盆米饭,让大家把肚子填个半饱,然后才上菜。盛菜的盘子很小,根本就不够吃,九双筷子蜂拥而上,每人只夹了几下,盘子就见了底儿……我哪里见过这阵势啊!拿着筷子还在那里等着你谦我让呢,还没动手,桌上就只剩下残汤剩饭了。”

我说:“这就是最基本的生存法则。”

她说:“是啊,我只好抖擞精神,加入生龙活虎的吃饭大军里去了。三顿饭之后,我就毫不示弱地争抢了;三天之后,我简直变成了一个饕餮之徒。然后,我的心情就在不知不觉中发生了变化,我会在听到海鸥的叫声时露出微笑,您知道,我已经许久不会微笑了,因为我找不到微笑的理由。现在我知道了,微笑不需要多么惊天动地的理由,只要感受到清风朗月、大自然的生机,就可嫣然一笑。”

话说到这份上,真让我觉得她不虚此行。到此刻,我几乎确信,她渐渐走出了抑郁症的阴影。

她兴致勃勃地说:“大约在旅游两星期之后,我感受到了自己体内油然而生的变化。我不再那样百无聊赖了,也不再对任何事情都没有兴趣了。我要感谢海南,感谢西北,这是我的再生之地。请您告诉我,当初您为什么一定要我到海南去,而且要报一个低档团,要迎着台风出发呢?”

我说:“我想让你到一个和现实生活有很大反差的地方,五官和四肢就会动起来,古老的生存法则就开始起作用。你看到新的景物,听到新的声音,闻到不同的气味,连空气的冷暖都是不同的,机体就被动员起来,不再像破抹布一样萎靡不振。特别是遇到台风这样极端的天气,挑战就更猛烈。抢着吃饭的体验,对很多人来说已经非常陌生。人生理上古老的动力是很有激情的,会调动起身体的内分泌系统开始工作,而不是先前的一潭死水、一盘散沙。”

从那以后,我再没有见过她。我祝福并相信她在这个世界上的某个地方,快乐地生活着、旅行着。