

## 不必慌张

作家文珍在小说《风后

面是风》里这样写道:“我想人世漫长不必慌张。先切完手头辣椒再说。”小说的结尾,主人公做了一个梦,梦见自己正在做饭,突然听到笃笃的敲门声,他没有开门,案板上还有蒜、牛肉和香菜,他正在切辣椒。

生活的每一天,我们都如小说的主人公一样,切着自己的辣椒。比如,认真地翻看一本书,烧水沏一杯热茶慢品,敲着键盘修改PPT……全身心地投入其中的人,甚至会忘了世界的存在。然而无论世界如何宁静,都会有不速之客来敲门。人生如戏,有很多不在剧本里的人或事,就那样猝不及防地闯进来了。我们要

运气是一场数字游戏

幸运的人倾向于更多地尝试不同的事物,因此他们也会取得更多的成功。比如,有一位篮球运动员,他只在完全有把握的情况下才会投篮。秉持这一策略,他在一场比赛中投篮三次,命中率极高(三次投篮,100%的命中率)。而另一位篮球运动员,他投篮30次,但命中率只有50%。凭借这一策略,第二位运动员能投中15次,得分远高于前一位运动员。

最重要的是,生活与打篮球是不同的。从某种程度上说,生活就是一场数字游戏,因此我们要更频繁地尝试更多新事物。同时,不断地审视你所有的选择,迅速地终止尝试那些希望渺茫的事情,留下更多的时间来探索那些对你而言更好的选择。(摘自《今晚报》丹·艾瑞里/文)

“躺平”何解?全身放松、四仰八叉也。时下,“躺平学”“糊涂学”好似成了一个热门“学科”,研究者讨论者甚众。当然,这并不是教诸位休息之法,而是一种生活选择和人生态度的意象化说法。

前些年,英国兴起了一种“哥布林模式”,指的也是脱离社会规范或期望,毫无愧疚感地自我放纵、懒惰、邋遢的行为。简单来说就是对任何事情不抱希望,对生活没有什么理想抱负,安于现状或随波逐流。

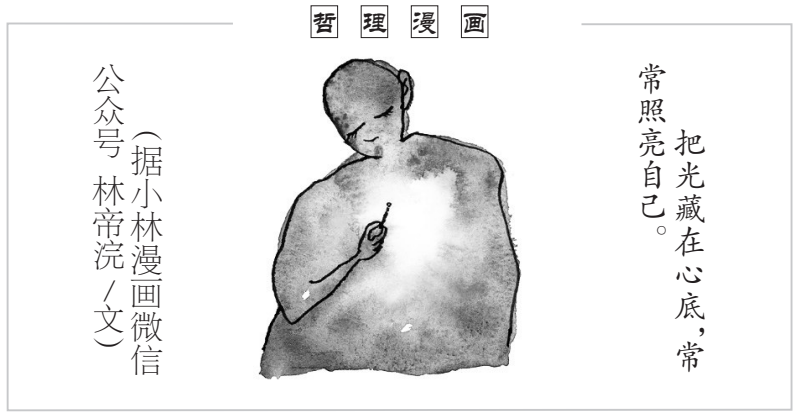
做的就是“不必慌张”,只管淡定地切自己的辣椒。那些意外的敲门声,不过是人生这出大戏的一些小插曲罢了,我们不能因为一个或优美或悲伤的小插曲,而忽略了生活的主旋律。

在这个纷繁复杂的世界,每个人都背负着各自的梦想与责任,在时间的洪流里穿梭着。有些人之所以慌张,是因为始终不能解决两大困扰,一个是外界的喧嚣,另一个则是内心的焦虑。世界是七彩的,充斥着各种声音,弥漫着各种诱惑。如果我们的内心不能保持宁静,那么世界就是喧嚣的。如果我们总想不断地向世界索取,而不是学会跟它和

解或者奉献些什么,我们的内心就会变得焦虑,一焦虑就会急躁。急躁与慌张是一对孪生兄弟,有急躁在的地方,就一定有慌张。

人类有时应该向植物学习。一棵大树,无论和风细雨,还是狂风暴雨,它都淡定从容地站在那里,虽然风雨抽打他的枝叶,会让它不住地颤抖,但雨疏风止后,它并没有表现得惊慌失措,依然骄傲地立在大地上,挺直了腰杆,摇着叶子跟微风打招呼,而它的根则畅快地吮吸着曾经折磨它的雨水。

守住内心,也就守住了自己的世界。只有守住了自己的世界,才能不犹疑,不慌张,才能淡定从容地看云卷云舒,看世间人情百态。(摘自《新周报》高自发/文)



### 滴水藏海

充实的思想不在于言语的富丽。

——莎士比亚

当敏锐的洞察力同善意和热爱相结合,就能探到人和世界的最深处。

——歌德

什么是美?美,就是我们所爱的东西,不是因为好才爱,而是因为可爱才好。

——托尔斯泰

沉思——就是去领悟真理,去生活、去运动,并在沉思中获得我们的存在。

——泰戈尔

思念是一种令人在梦想中沉醉的美酒。

——雨果

你要回忆过去,也只应当去回忆那些使你愉快的事情。

——简·奥斯汀

(摘自《广州日报》)

## 生命的奖赏不在起点

解释是,在失望的挫败中受够了,放弃了。还有人将其归结为自我和解,不内耗不内卷,总之都是一种淡然的心态。然而仔细研读不难看出,其内在逻辑依然是求而不得的“退让”,本质还是对成功的渴望。

文化大家王蒙最近有篇新作,其塑造的那位主人公,接连遭遇人生不幸,青年守寡、中年丧子、老年失伴,但垂垂暮年,她重拾行李,毅然前行。“一天没有起舞,就觉得辜负了人生”。小说虽然抽象,但恰是现实生活的折射。遍览天下“成

功学”“成功人士”,其经验的高频词之一必有“坚持”。对此,有一对词组表述相当形象:日拱一卒,功不唐捐。

“日拱一卒”,意思是每天像个象棋的卒子那样前进一点;“功不唐捐”本是佛家用语,意为世界上所有功德与努力都不会白白付出,必然有回报。

这是在描述微观动力。它看似缓慢,实则绵长。对应至个人的成长中,告诉我们要重视点滴的积累,也许这会对外界产生行动力不足的假象,乃至误解,但只要方向目标正确,就不怕点

小学一年级时,妈妈邮购了一套儿童心理学书籍,里面介绍了一些实验,包括至今非常有名的“延迟满足”实验。

爸妈拿出一个盘子,上面放着两块我最喜欢的夹心糖,说现在给我一块,如果等一小时后吃,就给我两块,还说这是延迟满足练习,锻炼意志力。当时我已很久没吃过糖果了,因此紧紧守着盘子,最后实在受不了,拿手绢偷偷包起一个跑了。这时,爸爸突然出现,非常失望地说:“三岁看小,七岁看老,你就吃吧!”还说我估计是没啥大出息了。

我很难过,手里的那块糖似乎也失去了吸引力,此后我不再吃这种糖。爸爸妈妈说都是他们教育得好,我才懂得了拒绝诱惑,但又说我开始变得忧郁,心事重。

有一年夏天从外面回家,天很热,外婆切了个西瓜。我很想吃,但反而刻意把西瓜拿远一些。外婆觉得奇怪,问我为什么不吃。

我说了之前“锻炼失败”的事,解释自己在忍着不吃,磨炼意志。外婆像看傻子那样看我:“你这不是锻炼,是自讨苦吃,就是因为现在又渴又热,西瓜才更好吃。不需要的东西再多,也比不上需要时得到的一小份。想吃的时候就认真品尝享受,你才会感到满足,学会珍惜。相反,心里明明有苦有委屈,不能全心享受,还要自责,这样快乐会越来越少,活得内耗,得不偿失。”

当我长大后就越感觉到,“延迟”带来的往往不是“满足”,而是遗憾。愿望都是有时效性的。

(摘自《你不必是一朵花》理微尘/文)

滴之“慢”,更不惧他人眼光。

要想抵达远方,就得一步一步前行。即便以最悲观的结果论,有些人最终没能拥抱着到初设定的“彼岸”,但日拱一卒的坚持,走得一定比“躺平”远,看到的风景一定比在原地多。世界是公平的,每个人明天的生活,都源于各自昨天与今天的选择。

盛夏的满池清荷,令人惊艳。但多少人知道其开花规律是,在前29天只开满一半,最后一天才开满另一半。生命的奖赏远在旅途终点,而非起点。

(摘自《北京日报》齐世明/文)

你那不是延迟满足,是自我找苦吃



厄瓜多尔位于亚马孙河的上游,据说该国境内有一片“流氓雨林”,里面有一种专门吃女人胸罩的“扒衣鬼”。凡是踏入雨林的人,尤其是女人,都可能遭遇衣物被“扒走”的尴尬情况。不过,在几年前,随着美国《自然》杂志一篇论文的发表,“流氓雨林”背后隐藏的谜底终于被彻底解开。

胸罩被“吃”

年过三十岁的戴维是美国耶鲁大学生物学副教授,正在攻读博士学位,他的妻子南希则是环境学讲师。2011年2月,戴维带着两名女研究生准备深入亚马孙河流域考察,顺便完成自己的博士论文。

三人乘飞机直飞厄瓜多尔首都基多,然后,他们又乘一辆吉普车,带着两顶帆布帐篷和一些深入雨林必备的防护用品,沿着发源于哥伦比亚的普图马约河展开科考。这条河是亚马孙河的上游。

戴维的研究方向是食用菌类,他此行的主要目的是寻找一种被当地人称为“图兰”的蘑菇并带回去进行研究。这种蘑菇的味道特别鲜美,但有微毒,人食用过量会感到舌头发麻并产生幻觉。戴维想通过研究和基因改良来改变它的性状,让它变得

科学家们可能已经弄清楚某种强效温室气体浓度上升的原因——答案令人害怕。

大约20年前,大气中甲烷的含量开始攀升。这是一种危险的温室气体,其短期温室效应是二氧化碳的80多倍。

多年来一直保持稳定的甲烷浓度,自2007年开始以每年十亿分之五或十亿分之六的速度上升。而到了2020年,增长速度几乎翻了一番。

科学家们感到困惑和担忧。甲烷是悬在全球气候评估上方的一个巨大问号,尽管它在大气中的分解速度比二氧化碳快得多,但它的温室效应非常强,高于预期的甲烷水平可能大幅推高全球气温。

大气甲烷浓度飙升令人担忧

现在,一项研究揭示了创纪录的甲烷排放的原因。科学家认为,罪魁祸首是微生物——生活在牛胃、农田和湿地里的微小生物。这可能意味着一个危险的反馈循环已在成形——这些气体排放导致气候变暖,而气候变暖造成更多温室气体排放。

该研究于10月发表在美国《国家科学院学报》周刊上。论文第一作者西尔维娅·米歇尔说:“我们在过去几年——甚至2007年以来——看到的变化都是微生物造成的。如果湿地的气温升高、水量增加,也许它们会比以前产生更多的甲烷。”

(摘自《参考消息》)

## 揭开“流氓雨林”的神秘面纱

无毒。

当时,地处南半球的亚马孙河正值盛夏,当晚,三人在雨林中相邻搭起帐篷,很快便入睡了。半夜时分,戴维忽然被两名女研究生的惊叫声惊醒,他摸出防身手枪冲过去,只见一个黑影在帐篷旁一闪就消失了,同时听到半空中传来一阵怪笑,像一个男人捏着喉咙发出的,且笑声越来越远。

戴维一头闯入女研究生的帐篷,只见两个女孩的睡袋竟然消失了,而且胸罩也都没了,就那么一丝不挂,在昏暗的灯光下吓得搂在一起瑟瑟发抖。戴维随后发现,自己的睡袋也无缘无故失踪了。

第二天晚上,怪事再次发生,研究生玛丽指着身上残存的一段胸罩带子对戴维说:“快看,有鬼!”戴维仔细一看,玛丽的胸罩带子像被火点燃了一般,几十厘米长的带子在几十秒钟内慢慢消失,消失的时候,好像有一股淡淡的类似水蒸气一般的东西,戴维伸手去抓,却什么也没抓到,任何痕迹也没留下。

玛丽吓得精神几近崩溃,不久后就生了病。玛丽病了,考察便无法继续下去,第三天,戴维只好带着两名女研究生打道回府。回去后,戴维将这次考察的经历讲给妻子南希听,南希将信将疑,她并不相信所谓的鬼怪,但对衣物凭空消失的情况很感兴趣。

过了几天,为了解开南希心中的疑惑,戴维和南希再次沿着上次三个人走过的路,驾车径直来到玛丽和另一名女研究生被扒光胸罩的地方。白天,戴维在林中考察,什么事也没发生。晚上,由于南希患有慢性支气管炎,她觉得雨林深处气压低,喘不上气,所以他们把帐篷搭在了一座小山的顶上。第二天天亮时,南希发现胸罩消失了,而且睡袋也消失了。

真相大白

回到学校,戴维把在热带雨林中遇到的怪事向生物学家欧米德教授说了出来。欧米德要求戴维带他去“流氓雨林”一趟,把事情真相彻底搞清楚。

几天后,戴维带着欧米德教授来到那片名叫乌卡拉的“流氓雨林”,他们还带上了南希用过的那种胸罩,欧米德教授把南希的胸罩装进了一只广口瓶里并密封了起来。

令人奇怪的是,两个人在“流氓雨林”里待了三个晚上,却什么事情也没发生。第四天晚上,欧米德教授打开装有南希胸罩的广口瓶盖,令人惊奇的事情发生了:只见十几分

钟后,瓶子忽然笼罩在一片淡淡的雾气中,接下来,胸罩竟然在两人的眼皮底下莫名其妙地慢慢消失了,就像被火烧一般,却看不到火苗。戴维连忙询问这究竟是怎么回事。欧米德却淡定地表示:“不要着急,我们还需要回到实验室里继续实验,到时候一切都会真相大白。”

回到耶鲁大学,欧米德教授埋头做了几天实验后,打电话让戴维过去。见面后,欧米德高兴地说:“戴维教授,感谢你帮我完成了一项发明。”欧米德告诉戴维,扒胸罩的不是什么“扒衣鬼”,而是一种真菌,他给这种真菌命名为“小孢拟盘多毛孢”。

这种真菌肉眼看不见,喜欢以聚氨酯为食,而南希的胸罩是化学纤维做的,实际上就是聚氨酯的一种,所以是真菌把胸罩给“吃”掉了。

欧米德教授继续解释:小孢拟盘多毛孢真菌平时蛰伏于雨林中,主要以空气中的氨分子为食,当它们发现成片的聚氨酯化合物时,就会疯狂吞食。

(摘自《奇闻怪事》大风吹/文)

### 生活与远方

## 皆萃于此文章

欢迎扫码订阅2025年《文萃报》

邮发代号: 41-13  
全年定价: 168元  
发行热线: 0731-84326418