

旅游是一味草药

毕淑敏

她是一个抑郁症患者，吃了许多药，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。”

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，碍得人恨不得将胸膛撕个口子透透气。我说：“我建议你到三亚去。”

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姑娘，说是送给我的礼物。

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10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，但几乎每顿都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，9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，加人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了。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：“大约在旅游两个星期之后，我感觉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条件，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某个地方，快乐地生活着、旅行着。

摘自《蓝色天堂》

这种研究与科学南辕北辙，但鬼学家既没有遭到同僚的孤立、歧视与讨伐，更没有被大学评议会除名。鬼学家在剑桥安然无恙地存在着，安然无恙地进行鬼学研究。萧先生感到，在一个以人为本的地方，能够有容量容许“鬼”的存在，自然就更海量容许“神”的存在了。六七十年前，萧乾先生就明白，万有引力定律与进化论为什么能够在剑桥大学问世了。

摘自《恋爱是件技术活》

上帝只给你两分钟

查一路

2009年6月1日凌晨，大西洋上空，一架大型客机以惊人的速度，从万米高空垂直下坠，瞬间消失在茫茫大海。

这就是法航447次航班，一架技术上完美无缺的客机，没有爆炸声，快速陨落机毁人亡，致使228人丧生。此后，导致此次空难的原因，一直是个谜。直至2011年4月该航班的黑匣子被惊人发现，谜底才算揭开。飞行员兼航空作家奥特利为此写下《错误的导航》一文，其中有飞行员谈话的完整记录。

空难原因和最后的过程，呈现出基本的轮廓。人们关心的是，在这架飞机里，最后两分钟间究竟发生了什么？

一个值得诅咒的时刻来临，6月1日凌晨1时36分，飞机飞入一个热带风暴系统的外缘。这种位置的可怕在于，积雨云将在穿越的飞机外表结冰。一般机组途经此处必然改变航向，以避开风暴最严重的地区。而法航447的机组人员却没有改变航线，这是噩梦的开始。

随即，出现奇异的放电现象，强烈的光亮照得驾驶舱如同白昼，飞机

在恶劣的雷暴天气、在积雨云中，外表结了厚厚的冰层，可怕的是，空速指示器也结了冰。

空速指示器的问题，让飞行员无法很好地控制飞速。无法控制速度，很容易让飞机“失速”，空中飞行的飞机失去速度，谁都知道，这将意味着什么。

失速警报声随即大作。警报器不断重复着“失速”这两个字。失速是一种极其危险的状态，其原因是飞机速度过慢。失速到达极限时，机翼会突然失去升动力，飞机急速下降。训练时所有飞行员都知道，当飞机失速时，要将操纵杆向前拉，以便使飞机俯冲，重新获得速度。

这本是个可以纠正的错误，上帝也给了一次机会。倘若飞行员将操纵杆向前拉，让飞机在俯冲的过程中获得速度，完全可能化险为夷。

然而，在坠毁前的最后两分钟时间里，全体机组人员想到的是，将“掉下来”的飞机“拉上去”，飞行员始终向后拉着操纵杆，让机头向上翘起。向后拉操纵杆，可以让机头翘起保持

攀升的姿势。

整个飞机努力向上攀升，升到足够的高度，才可以避免坠落，这是常识；然而，向上攀升的同时，也是飞机失去速度的开始。这一努力，确实让飞机在7000米高度的基础上提升了2512米，可接踵而来的是，飞机的失速。失去速度的飞机，因为失速最终会保持着向上攀升姿势掉下去。

如果假设可以存在，假设飞行员向前拉动操纵杆，让飞机俯冲，重新获得速度，一切厄运都会过去。可是，飞行员始终想让飞机攀升，而始终向后拉着操纵杆。

最终导致可怕的结果：越是想向上，越是向下坠落，看似宿命实在人为，倘若它不是一味“求上”，而是敢于“向下”，拉一下向前的操纵杆，相反会获得向上的机会，事实上，整个机组的人都没有这样做。最终它还是以每分钟17米的速度向下坠落，机头向上机尾向下，在一条近乎垂直的水平线上掉下去，坠入万劫不复的大海。

现代科技虽然能制造出精妙绝伦的机器，可是操纵机器还是需要人的处变不惊和随机应变。

在突如其来的灾难面前，上帝也会给人拯救的机会，不过时间很短。比如，这架法航447次航班，上帝只给了它短短两分钟改正错误的时间。

摘自《凤凰网》

得小时候我爸对我特别郑重地说过两句话：没事别惹事，有事别怕事。我若遇到困难，想起这两句话，就会一下子把身上的能量全都调动起来。我去学校做演讲时，也跟大学生们说，这一代大学生，心理上要强大。要能看到我们这个时代缺些什么东西，然后我们可以做到哪些事情，不要偷奸耍滑，绕到边上去。软绵绵的人、奸猾的人，没有人敢与他搭伙做事。

自信的人敢于说真话，即使真话伤害了他人，别人最终还是会信任你，因为他能把握住你。自信的人不怕暴露自己的个性，敢于真实暴露自己的内心。我说的话，都是我心里想的，不会迎合谁去说。个性是以真实为基础的。如果你真实，不要怕你的个性被发现。从市场交换来看，我们有一个原则，就是差异交换。你有一个梨子，我有一个苹果，才能发生交换，如果大家都是梨子，就不会交换了。自信的人敢于拿出自己的苹果。

摘自《潘石屹的人生哲学》

剑桥教授研究鬼

刘咸龙

20世纪40年代，萧乾先生两次到过剑桥大学，有一件小事让他惊讶：剑桥大学竟然有一位心理学教授专门研究鬼，这位教授认为鬼是存在的，并且能够与人类

气相通。在讲科学的大学校园，居然让人谈鬼论魔，真是“活见鬼”。

偌大一个剑桥，除了此公信鬼之外，无人迷信。尽管无人信鬼，也觉得

特别开心

男人必须明白九件事

柯云路

成功心法
有一颗自強心，自強不息天行健；
有一颗謙虛心，鬼神害盈而福謙；
有一颗知足心，知足者常樂；
有一颗感恩心，少了多少憤怒；
有一颗慈善心，積善之家必有余庆；
有一颗寬容心，寬宏大量肚里可以撐船；
有一颗公平心，天下將你稱贊；
有一颗和諧心，生活和諧自然；
有一颗超脫心，自由自在超然；
有一颗平常心，平常心是道可以與佛齊肩。

成事在人
一個青年問師傅如何才能成事？師傅看了一眼他有些肥胖的身材說：“先減肥。”青年說這和做事有關係嗎？“有關係。”
青年回去了，過了幾個月時間他瘦身回來了。問他減肥如何成功？他說：1.真下大決心，假的小的不行；2.不能急，過去減肥幾次失敗都因急于求成；3.日積月累堅持；4.飲食鍛煉定幾條硬規定，戒律一樣每日照办；5.讓家人配合；6.對外界宣布節食，不留后路；7.戒除成習慣；8.初見成效後更堅定決心；9.防止鬆懈反復；10.功到自然成。

師傅說：你不是問怎麼成事嗎？就如**是**。

和氣生財
假如有些貧窮，不要過分焦慮；
和氣生財之語，道出個中奧秘。假如有些貧窮，先對家人和氣；理順家人位置，自有富家大吉。假如有些貧窮，更對世界和氣；圓融方方面面，人緣又加時机。假如有些貧窮，只須相當在意；掙錢掙富虽好，也只一場游戏。

財富十要素
1.先天資源；2.吃苦耐勞；3.堅毅頑強；4.聰明敏感；5.包容兼容，水至清則无魚，人至察則无友；6.大胆而謹慎，果斷而不魯莽；輕舉妄動冒險家終將粉身碎骨，謹小慎微的懦夫也难大成；7.善于權衡進退得失，又不過分；8.重眼前，绝不眼高手低；看長遠，绝不鼠目寸光；9.待人誠意，始終如一；10.性格大氣和氣，大氣聚富，和氣生財。除第1条外其余9条都可归为性格；而第1条也要靠好性格掌握；所以一定程度上性格即財富。

假如你遇煩惱
假如你遇煩惱，一定放開煩惱；
假如有濟于事，只会更加煩惱；
假如你遇煩惱，找个朋友聊聊；
就像夏日濕悶，來場風雨才消。
假如你遇煩惱，不如野地跑跑；
管它南北高低，跑完洗澡睡覺。
假如你正煩惱，上帝可能在笑；
笑你痴迷不悟，其实大没必要。

工作禪
第一份努力為掙飯；
第二份努力為掙安全感；

雄狮的吼声

沈岳明

一头刚成年的雄狮，在离开妈妈即将走向草原的时候，妈妈告诉它：狮王的威信在于它的吼叫，但吼得多了，威信也就没有了。因为一颗将爆的炸弹，远比一颗已爆的炸弹恐怖得多。切记，不可滥用自己的吼声。

雄狮牢牢地记住了妈妈的话，出发了。后来，当雄狮在面向草原上诸多的动物时，多数中间只是张张嘴，齜齜牙，

却并不吼叫。雄狮的这一动作，果然让许多动物胆战心惊，不敢造次。

突然有一天，一群饿疯了鬣狗，不顾一切地跟雄狮争抢起了食物。雄狮张了张嘴，鬣狗便哄的一声跑开了，但还没等雄狮进餐，鬣狗又叫唤着围了上来。这时，雄狮又齜了齜牙，鬣狗又哄的一声跑开了，但依然没等雄狮进餐，鬣狗又叫唤着围了上来。就这

样，反复多次之后，雄狮依然没能将鬣狗赶走。最后，雄狮只得无可奈何地放弃了食物，独自离开了。

雄狮越想越委屈，于是便找到了妈妈，说：“您的话怎么不管用了呢，我又是张嘴，又是齜牙，并没有吼叫，但就是没能将鬣狗赶走！”妈妈说：“我确实说过，一颗将爆的炸弹，远比一颗已爆的炸弹恐怖得多，但如果那颗炸弹老是不爆，别人会认为那是一颗哑弹。所以，在适当的时候，你还是要发出自己的吼声！”

当雄狮再次面对鬣狗的围捕时，终于发出了一声长长的狮吼，鬣狗果然吓得四散而逃，再也不敢围上来了。

摘自《广州日报》

第三份努力为亲朋家眷；
第四份努力为尊严体面；
第五份努力为人生价值得实现；
第六份努力全为无尽的征服感；
第七份努力才为挑战生命极限；
最后临终才明白，全为了儿时父母的称赞……

走出心灵的地狱

前半生只知道强争先，后半生才晓退让放寬；
前半生只知道努力发财，后半生才晓慈善散钱；
前半生唯知高处光荣，后半生才明白高处不胜寒；
前半生处处积虑用心，后半生才知道无心之道唯圣贤。

一半一半的道理都是过来才明白；
没过来的人再说也是枉然。
倘若预先就悟三分，那么一定进退得当，劳逸适度，阴阳平衡，福报空前。

越等越不来

人越等越不来；车越等越不来；金钱越等越不来；幸福越等越不来；路越急于走完，越走不完；事越急于干完，越干不完；播种越急于收获，收获越难来；修德越急于成功，成功越难来。
天下一切事情越急于结果，结果越难来。有意练功，无意成功。只想眼前劳动，少想明天收获。

不焦虑

假如你求解脱，时间不分早晚；
生老病死诸苦，就是解脱起点。
假如你求解脱，诸苦就是起点；
住下再究因緣，就知道来源。
假如你求解脱，会知苦的来源；
是我在苦苦在我，我执去点苦少点。
假如你求解脱，无执无我无攀緣；
一切都是梦幻，如影如露如电。

摘自《青年文摘》

酒后不记任何事

全勇先

我來北京六年，醉酒的事肯定不算少，但是酒后失忆总共只有三次。猪年的最后一次大酒把我给彻底废掉了。感冒本来就没什么，身体如此虚弱的时候又雪上加霜。第二天早上醒来，内心惶恐不安，生怕酒后做了什么对不起人民的事情。上了网，看到老六也在打听自己酒后的事情，我心里就一下子踏实了许多。

老男人局，喝多是常事儿，王小山之流已经把酒后的各种恶行都演练了一遍，想必大家已经有了足够的心理承受能力。不过按酒后的常理，像我这样平常低调的人，酒后是很容易出丑举的。什么壮举呢，我不敢打听，实在是没有勇气。王晓阴阳怪气地说：你酒后非常有修养。这句话把我给吓坏了。那那肯定是做了很多没修养的事儿吧？我实在没有勇气核实自己的行为。

这酒后失忆是太可怕了。问题

是这期间你不知道发生了什么，仿佛死过一次一样。理论上，这段时间什么事情都有可能发生。也许警察叔叔一会儿就会来敲门，说现已查明贝布托遇刺与你有关，请跟我们走一趟……这倒也不是最可怕。最可怕的也许是明年的某个时候，有个农村妇女带着个小眼大巴的孩子来认亲生父亲，你也不敢理直气壮地否认。因为在你的人生中，有一些失掉记忆的地方。你有什么理由否认帮助你填补记忆空白的人呢？你根本就没什么理由。

这种惶恐是每一个酒后失忆人的通病。我特别理解老六，像他这样名声清白、德艺双馨的人，肯定更看重这一点。所以他早晨醒来上了网就开始慌慌慌张打听昨晚的事儿。天呐，他还有勇气打听。我连打听的勇气都没有。

我完全不知道怎么回的家，早

让你看错的是只看自己

黄小平

课堂上，老师出了一道考题，要我回答：有面额1万元、2万元、3万元、4万元四张支票，现在要你和另一位同学各从中抽出一张支票，双方都不知道对方所抽出支票的面额，支票抽出后，双方在相互同意的情况下交换手中抽的支票，以小面额支票换得对方手中大面额支票的一方为赢家。假如你抽到的是1万元，愿意与对方交换，对方在看了自己抽出支票的面额后，也答应同你交换，请问，这次交换你赢的概率是多少？赢的概率又是多少？

我在心里默算着：面额1万元、2

万元、3万元、4万元四张支票，抽到其中任何一张的概率都为25%，也就是说，对方抽到面额3万元、4万元支票的概率之和为50%，我以2万元支票交换对方3万元或4万元，以少换多，赢家是我；而对方抽到1万元支票的概率仅为25%，这时我以2万元支票交换对方1万元，输家是我。于是，我回答说，我赢的概率是50%，输的概率仅为25%。

而老师却说，我赢的概率为零，而输的概率却为100%。

老师见我怎么也想不明白，继而解释说：“你只是站在自己的角度想问题，而没有站在对方的立场去思

考，你想想看，假如对方抽到的是4万元支票，他会同你交换吗？不会！因为交换的结果肯定是输；又假如对方抽到的是3万元支票，他会同你交换吗？也不会！他会想，如果你抽到的是4万元支票，肯定不会与他交换，那么你抽到的就只能1万元或2万元的支票，而在这种情况下同你交换，输的是他，因此他抽到3万元的支票也是不会与你交换的。对方抽到4万元或3万元的支票都不会与你交换，而2万元的支票又被你抽走了，所以对对方手中只能是那张1万元的支票，你用手手中2万元支票去交换对方手中1万元的支票，结果只能是一个，让你100%地输。”

后来，我经过仔细观察，发现现实生活中许多错误的结论，往往是只顾及到自己的立场和利益，而未能站在对方的角度去换位思考的结果。

摘自《青年文摘》