

## 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。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。你看有一个梨子,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

刘威龙

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**  
有一颗自雄心,自强不息天行健;  
有一颗谦虚心,鬼神害盈而福谦;  
有一颗知足心,知足者常乐;  
有一颗感恩心,少了多少愤怒;  
有一颗慈善心,积善之家必有余庆;

有一颗宽容心,宽宏大量肚里可以撑船;

有一颗公平心,天下将你称赞;  
有一颗和谐心,生活和谐自然;  
有一颗超脱心,自由自在超然;  
有一颗平常心,平常心是道可以与佛齐肩。

**成事在人**  
一个青年问师傅如何才能成事?师傅看了一眼他有些肥胖的身材说:“先减肥。”青年说这和做事有关系吗?“有关系。”

青年回去了,过了几个月时间他瘦身回来了。问他减肥如何成功?他说:1.真下大决心,假的小的不行;2.不能急,过去减肥几次失败都因急于求成;3.日积月累坚持;4.饮食锻炼几条硬规定,戒律一样每日照办;5.让家人配合;6.对外界宣布节食,不留后路;7.戒久成习惯;8.初见成效后更坚定决心;9.防止松懈反复;10.功到自然成。师傅说:你不是问怎么成事吗?就如

**和气生财**  
假如有些贫穷,不要过分焦虑;

和气生财之语,道出个中奥秘。假如有些贫穷,先对家人和气;理顺家人位置,自有富家大吉。假如有些贫穷,更对世界和气;圆融方方面面,人缘又加时机。假如有些贫穷,只须相当在意;挣钱挣富虽好,也只一场游戏。

**财富十要素**  
1.先天资源;2.吃苦耐劳;3.坚毅顽强;4.聪明敏感;5.包容兼容,水至清则无鱼,人至察则无友;6.大胆而谨慎,果断而不鲁莽;轻举妄动冒险家终将粉身碎骨,谨小慎微的懦夫也难大成;7.善于权衡进退得失,又不过分;8.重眼前,绝不眼高手低;看长远,绝不鼠目寸光;9.待人诚意,始终如一;10.性格大气和气,大气聚富,和气生财。除第1条外其余9条都可归为性格;而第1条也要靠性格掌握;所以一定程度上性格即财富。

**假如你遇烦恼**  
假如你遇烦恼,一定放开烦恼;假如有济于事,只会更加烦恼;假如你遇烦恼,找个朋友聊聊;就像夏日湿闷,来场风雨才消。假如你遇烦恼,不如野地跑跑;管它南北高低,跑完洗澡睡觉。假如你正烦恼,上帝可能在笑;笑你痴迷不悟,其实大没必要。

**工作禅**  
第一份努力力为挣钱;  
第二份努力力为挣安全感;

第三份努力力为亲朋友眷;  
第四份努力力为尊严体面;  
第五份努力力为人生价值得实现;  
第六份努力力全为无尽的征服感;  
第七份努力力为挑战生命极限;  
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,后半生才晓退让放宽;

前半生只知努力发财,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;住下再究因缘,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,无执无我无攀缘;一切都是梦幻,如影如露如电。

摘自《广州日报》

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,又是龇牙,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《青年文摘》

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,龇龇牙,

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

的鬣狗,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,雄狮又龇了龇牙,鬣狗又叫唤的一声跑开了,但依然没等雄狮进餐,鬣狗又叫唤着围了上来。就这