

宠辱不惊

鲁人

造化弄人。踌躇满志的著名影星巩俐在金马奖铩羽而归，确实有些意外。原本她是满怀希望而去的，舆论说她是获奖热门人选，赞助商已准备好庆功宴，她自己信心十足，可没想到却输给一个籍籍无名的台湾演员。脸上有些挂不住的巩俐，不气急败坏，急不择言：“我这次来金马奖，特别感谢金马奖给我这次机会，让我了解一个不专业的电影节是怎么样的，而且一个不公正的电影节，会让所有艺术人员瞧不起他们。”巩俐还说：“这是我第一次来金马奖，也是最后一次来金马奖。”

这个表态就未免有失风度了，如果说得奖是输了一次，话说得如此难听就等于又输了一次。参加一次颁奖，连输两场，巩俐这回是得不偿失了。最简单的道理，既然你参加颁奖，就是认可评委的程序，认可评委的资质，准备接受评委的结果，不能说对自己有利的评比结果就欢天喜地，一旦名落孙山就怨天尤人。

设电影奖的目的是表彰优秀演员、导演、作品，但因名额稀少，无论如何巧为筹划、精心策划，也不可能把所有优秀演员都请上领奖台，总有遗珠之憾。而且，文无第一、武无第二，表演不同于数理化，电影奖不同于科技奖，标准很难统一，加之不同评委的偏爱，口味各异，见仁见智，价值取向不同，遴选的获奖演员及作品也很难让人满意。要做到绝对公平、公正，是不现实的，能使未必最好但肯定是高水平演员及作品入选，能把那些明显档次偏低的作品剔除，就算是差强人意了。

因而，我觉得每一个演员都应以淡定达观态度来看待电影奖，可以去努力争取，但不必看得太重，毕竟这是身外之物，有它要演戏，没有它还是要演戏，搞影视表演主要是因为自己喜欢，获奖只是事业的副产品。平心而论，贵为三大电影节主席、威尼斯影后的巩俐在金马奖意外落空，确实有些遗憾。但像巩俐这样拿奖无数、声名远播的大明星，更应有点胸怀与风度，淡然视之，不必萦绕于怀。世间不如意者十之八九，相比较而言，在众多演员中巩俐已经是太幸运了，偶有小挫，当一笑置之。

联想起来，前些时为得奖而争得不亦乐乎的还有第六届鲁迅文学奖。也有些志在必得的名家因为“意外”落榜而大为光火，言辞偏激，不失失态。确实，他们的东西也不错，有的甚至比获奖作品还要出色些，但阴差阳错或其他原因，没有“金榜题名”，有点怨气、不服气也很正常，发几句牢骚也在情理之中。但如果再去争去闹，去辩解去告。但如果再去争去闹，去辩解去告，不仅无法改变结局，而且会有失风度，成为文坛笑柄。我很赞成作家陈世旭的高论：“一个立志写作的最好看的姿态是只问耕耘，不问收获；最难看的形象是为了争名争利使浑身解数。”如果说，评奖落选是输了一场，再去吵闹就输了另一场，一个真正睿智的作家是不会去干这种赔本买卖的。

这里，不妨学学日本作家村上春树，他虽然作品影响很大，好评如潮，一直是“呼声很高”的诺贝尔文学奖候选人，但却“陪跑”7年，屡获提名又屡遭淘汰。可是他却超级淡定，从来对此不置一词，似乎此事与他无关一样。这就是《菜根谭》说的那个境界：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫观天外云卷云舒。”

说到底，文艺奖只是文化界的一个点缀、一个花絮，千万不要喧宾夺主，忘记我们到底是干什么的，对于一个有作为有追求的文化人来说，有奖更好，没奖也不影响创作与生活。因而，对各种奖项还是淡定点好，得之欣然，失之泰然。

人生需要掌声

张儒学

微文

一说到掌声，我就时常想起那首歌唱的那首《掌声响起来》：“掌声响起来/我心更明白/你的爱将与我同在/掌声响起来/我心更明白/歌声交汇你我的爱……”对掌声就有一种特别的青睐，更有一种特别的亲切。

掌声能给人以鼓励，掌声给人以肯定，掌声就像一缕阳光，给人以奋进的力量。人的一生不知迎来了多少次掌声。当刚刚蹒跚学步摇摇摆走出第一步时，迎来了父母的掌声；当上学认真地回答老师的提问后也会迎来同学们的掌声；参加某个活动上台表演一个节目后，会迎来台下观众的掌声；在长大后不管是去学校演讲或是大小会上的发言，也会迎来一阵阵掌声。

记得上初中时，由于我爱好文学，时不时同学们要我朗诵诗歌，可性格内向的我哪里敢上台。有一次班上开展的读书活动，由于硬性规定每个人必须上台，我不得不硬着头皮上场，由于紧张把平日背得很熟的海子的诗《面朝大海春暖花开》结结巴巴地念完后，却迎来了同学们热烈的掌声。就是那掌声给了我鼓励，更给了我信心，让我在以后的活动中，渐渐地锻炼自己，凡学校的啥活动也敢参加了。

在生活中，人人都需要掌声，掌声是给失败者鼓励，是给拼搏者动力，是给成功者肯定。尤其是别人需要帮助和鼓励的时候，掌声给人一种温暖，给人一种尊重，更是给人一种

肯定。后来，我师范毕业后到一个乡中教书，班上一个女同学很内向，也很自卑。我时不时开导她，但效果都不好，就想找机会让她锻炼，可学校的什么活动她都不愿参加。最后，我听说她笛子吹得不错，便让她参加学校组织的联欢会，表演笛子独奏，因为她怕参加这次活动，以生病请假，被我看出了心思，我就坚决不批假，而且还多次做她的工作，并叫她必须参加这次活动。晚上，她虽然很怯场，曲子吹得前不达后，时断时起，但还是坚持吹完，坐在第一排的我站起来为她鼓掌，随后全场掌声雷动。因为掌声，那位女同学后来开朗了许多，学习成绩也好了起来。

披头士乐队的灵魂人物约翰·列侬说：“千言万语也无法表达我对给予我掌声的乐迷们的感激。”约翰·列侬的老师起初并不大喜欢这个头发自然卷的小子，有一次在课堂上，老师故意叫他站起来回答问题，老师问：“约翰，你长大后想成为什么样的人？做什么样的职业？”列侬回答：“快乐的人。”老师说：“你不懂我提的问题。”列侬说：“是你不懂人生。”教室里安静了几秒钟，然后包括老师在内的所有人，都向列侬的回答报以热烈的掌声。多年以后，列侬在一次采访中谈到这件事时说道：“我永远都忘不了那次课堂上的掌声，它日后一直回响在我的脑海里，一直激励着我坚定地走在音乐创作这条路上走下去。哦，不应该说是奔跑，那些掌声可是我的加速器呢！”

如果人生中没有掌声，生命就如同一口枯井，没有了失败的奋起，没有了成功的喜悦。如果人生是田间一株麦穗，掌声就是滋润它的雨露；如果人生是一只展翅飞翔的小鸟，掌声就是给它舒展自由的蓝天；如果人生是一株挺拔的大树，掌声就是抚慰它的每一束阳光；如果人生是一朵香花，掌声就是孕育一世所吐露的芬芳。

去年暑假的一天，我带着儿子到少年宫广场去溜旱冰。我给他租了一溜冰鞋，让他穿上，随后，便开始教他“走路”，他小心翼翼地挪动着双脚，刚想跨大一点就摔了一个仰面朝天，他疼得差一点哭出来。这时，我却为他鼓掌，他生气地说：“我摔得这么疼，还取笑我。”可我还是笑着对他说：“儿子，失败是成功之母，继续努力。”他点了点头，就这样，他一次次摔倒，我一次又一次给他掌声，他终于学会了溜冰。现在，他再也不羡慕小伙伴在溜冰场上的出色表现了，因为他十分自信地告诉我，他同样可以。

掌声是成功的伴奏，是失败的安慰，是生活的交响曲，它就像甜甜的乳汁哺育着每个人的成长，人生缺少了掌声，就如同鲜花缺少了阳光雨露。人生的掌声不能停息，它永远激励着人们不断进取和追求，让掌声响起来，人生需要掌声！



春回(国画)吕维超

微闻

老舍给溥仪当“御用文人”

宋宗挑

1962年秋冬之际，作家楼适夷到老舍家里做客。当他穿越丹柿小院，走进老舍的书斋时，见老舍正在一摞书稿上圈画，便问道：“先生最近写些什么呢？”老舍笑着说：“我正在当‘奴才’，给我们的‘皇帝’润色稿子呢！”

老舍幽默的回答把楼适夷弄得糊涂了。由于老舍是满族，而且是有名望的作家，有关方面就交给老舍一项任务：为末代皇帝溥仪的自传《我的前半生》润色。到这年的11月26日，老舍把修改、润色好的《我的前半生》征求意见稿交给了出版社登门讨教的人员。老舍不仅提出了许多很好的意见，而且还谈了自己润色过程中的感想，从根本上肯定了这本书的价值。

在封建社会，有一些整天围绕在皇帝身边为皇帝服务的文人，从事起草、校对诏书、文章和训话稿等工作，人们称他们为“御用文人”。由于老舍给溥仪这个已经成为平民的“末代皇帝”润色过稿子，于是，就有人开玩笑说，怪不得老舍的作品那么有魅力，那么吸引读者，因为人家老舍当过“御用文人”呀！

微文

冬之韵

赖杨刚

雪的表情，冷冷的，但雪也有爱，并且这还实实在在地滋润着人间。

因为雪，柿子更加红彤彤的了，像一盏盏小灯笼高挂在树上。回家的人，远远一瞥，就会心生温暖和喜悦。

因为雪，酸涩的柿子变甜了。果农把柿子摘下来，堆满竹箩筐，在马路上向南北往的人兜售，叫卖声丰富多彩。当年，我偶然听到的太婆的叫卖：甜过初恋！真是令人动容，就算多年之后，仍然心潮起伏，难以释怀。

因为雪，母亲种的蔬菜更绿了更嫩了。尤其有一种小叶子青菜，下雪之前是苦的，被压过一场轻雪之后，变得清甜清甜的。用山泉水煮着，不放油盐，也很开胃下饭。

下雪之后，阳光好像显得更干净了，在村子里随意走走看看，迎面而来的麦苗，无比青翠，仿佛一株株都在对你笑哩。

随笔

相遇最美

赵灵霞

茫茫六合，知己难逢，相遇最美。同是文人雅士，李白的“举杯邀明月，对影成三人”显得虚幻；柳宗元的“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”难耐孤寂；高山流水的魅力难掩俞伯牙摔琴谢知音的决绝，天上掉下个林妹妹的惊喜无法改变枉自嗟呀空劳牵挂的悲剧。

相较而言，清高自赏的张岱就幸运得多。出身仕宦世家的张岱在明朝灭亡后，隐居山林，一心著书。他追忆崇祯五年在西湖赏雪的一次经历。大雪接连下了三天，夜深人静时，遗世独立的张岱撑一小舟，“拥毳衣炉火，独往湖心亭看雪”。(说是独往，实际上还有一个舟子，但在张岱眼里，舟子是不存在的。)选择此时此地赏雪的张岱一定没有想到，大雪夜的湖心亭上，已经有人先他而至。张岱已经够雅，有人比他更甚，于是大喜。酒逢知己千杯少，虽不善饮但仍饮三大杯。归来后张岱意犹未尽，借舟子之口说：“莫说相公痴，更有痴似相公者！”想必这一次相遇，在张岱漫长的隐居岁月里，应该是一次非常美好的回忆。

我不是文人雅士，生活也缺少传奇，既不清高自赏，又无太多奢望，因此，生活中简单的相遇都会在我平静的心湖留下美好的回忆。上世纪90年代初，我独自一人到陌生的郑州参加自学考试。说实话，我不怕考试，就怕问路找考场。坐在公交车上，看见一个满脸笑意学生模样的女孩，小心地问她：“你也是参加自考的吗？”女孩告诉我，她是医学院的学生，她们学校离我要找的考点很近，她可以送我去。那时，女大学生被拐卖的新闻屡见报端。很奇怪，我对这陌生女孩一点儿戒心都没有，跟着她先去找了考场，然后又去她们学校，吃了晚饭，看了电影，洗了澡，住在她们宿舍。第二天轻轻松松地上了考场。我不知道这女孩的名字，但20多年过去了，这一次相遇，一直是我心底最温馨最美好的回忆。

我常常想，茫茫人海中，两个人能够相遇，是多么不容易的一件事啊；相遇了，能不冷眼相向恶语相加，而是互赠玫瑰手留余香，这又是多么幸福的事啊！

新书架

《爱·犬》

姜涛

当你说出“我最爱狗狗了”的时候，你是否曾经思考过：宠物店里可爱的小狗，是来自怎样的宠物繁殖场？决定养狗前，你已经明白身为主人应有的责任与承诺了吗？

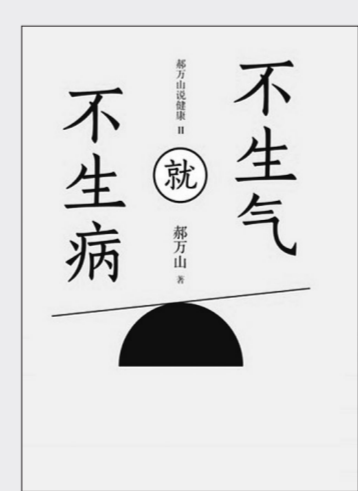
“纯种”真的比“杂牌”更适合饲养吗？你能说得懂狗狗无法说出口的忧伤吗？狗狗的健康到底该如何照顾？流浪狗的命运除了收容中心，能不能有另一条生路？

褚士莹将此书献给我们生命中的每只狗，也写给这些美丽生命默默陪伴的人类。

褚士莹是旅行家也是公益人士，是NGO工作者，也是用生命爱狗的人。30岁之后，投入NGO工作不遗余力，正不断以行动展现对对于人、动物以及环境的关怀，至今影响无数人。

当过5只狗狗的主人，也曾经是流浪狗的中途之家。这些狗狗之中，有纯种狗也有杂牌狗，有买来的也有认养的，有大有小，有公有母……不过最重要的是，它们都很快乐，也带给褚士莹最美好的回忆。

连载



朋友之子，高中毕业后到美国读书，学成回国创业，资产过亿，但在44岁的时候得了严重的抑郁症，公司的正常业务完全不能主持和过问。服西药两年，症状此起彼伏，未能康复。朋友找我，我建议配合服用中药调整体质。但这位在美国受过系统教育的创业者，根本不相信中药可以治病，认为这是巫术一样的心理暗示，拒绝服用中药。于是我给了他第二个建议，建议他回到他的出生地河北平山县，徒步走遍县里所有的村间道路，还要向当地老村民采访八路军当年活动的事迹，并要在农家吃住。他听了我的话，回到故乡，背起背包，徒步出发，日出而行，日落而息，晚上还要采访，结果还没有走完全县的村间道路，体力就得到了大幅度增加，抑郁情绪荡然无存。可见在阳光下的运动，既是预防抑郁症的方法，甚至也可以是治疗抑郁症的高招。有时候，或者说对于某些人，阳光下的运动可能会胜过吃药。

别让讳疾忌医害了你，抑郁症完全能够治愈。怎样预防抑郁症，有了抑郁情绪或者患上抑郁症，应如何面对？

根据这样的分析，精神抑郁的病理应当是肝胆气郁，少阳不足，三焦不畅，枢机不利，痰浊内阻，心神不宁，这就是中医辨证的结论。有了辨证结论，也就有了针对辨证结论的治法，这叫“法随证立”。应当和枢机，解郁结，益少阳，畅三焦，化痰浊，宁心神，这就是一般抑郁症的根本治法。

和解消百病，选方寻经典。中医把治疗方中的汗、吐、下、和、温、清、补、消，称作“八法”，在八法之中的“和法”，也就是“和解法”，我认为就是“和枢机、解郁结”，并不是中和。而和解法正是在治疗许多精神疾病和心身性疾病的过程中，最为常用的方法，于是有学生竟然戏称我为“和解派”。

门的开合自如，要靠合页的灵活转动，车轮的旋转轻巧，要靠轴承的润滑光泽，合页和轴承，就是门和车轮的枢纽。人体的气机流畅，代谢通达，心情愉悦，要依靠少阳胆和三焦气机疏泄之力的促进激发和推动，因此《黄帝内经》说“少阳主枢”。也就是说，少阳胆和三焦就是人体的枢纽，就是调节人体气血循环和疏泄代谢的合页与轴承。而和

枢机、解郁结”的治疗法则，就是为人体的合页或轴承，除锈抛光并添加润滑油。只要少阳胆和三焦的气机畅达，则百病皆消。于是我稍稍夸张一点说，就是“和解消百病”。当然并不排除在其他情况下，汗、吐、下、温、清、补、消等方法的应用。

在中医学界，人们把《黄帝内经》《伤寒论》和《金匮要略方论》称作经典，而《伤寒论》和《金匮要略方论》中所记载的方剂叫经方(经典方剂的意思)，把后世医学家所创制的，临床使用概率高、疗效好的方剂叫名方。这些方剂经上千年的临床应用检验和现代实验室的研究，用药精当，配伍严谨，疗效确切，至今在临床仍然大量应用。

我选了中医经典著作之一《伤寒论》的柴胡桂枝汤，后世方温胆汤，唐代医学家孙思邈《千金要方》的定志小丸合方加减，寒温并用，攻补同施，具有和枢机、解郁结、助少阳、畅三焦、化痰浊、宁神志、定魂魄的作用。从中医治病的分类来看，这个复合方剂当然属和解剂的范围。临证用此方治疗精神抑郁症，当然还要随症

加减。怎么加减，就要根据病人当下的具体情况来处理了。我们前面提到的那位副研究员女士，就是运用这样的思路和方剂，两周症状大减，三个月恢复上班。康复后至今十几年，没有再复发。由于精神抑郁症有确定的症状表现，而病人的临床症状又大多雷同，所以我用一个方子来治疗此病，有人把这种方法看成是辨病选方。但我认为这是通过辨识病机后的选方，仍然属于中医辨证论治的范畴。

有意思的是，我把这种治疗法则和复合方剂，用到治疗其他精神疾病和心身性疾病，通过适当加减，在很多情况下都可以取得疗效。这正是“和解消百病，选方寻经典”的临床证验。

患抑郁症的人，几乎都是智商很高的，极其聪明又极其敏感的，力求完美的人。如果他们身体素质好，承受压力的能力强，那就是领袖、帅才、科学家、医学家、艺术家、诗人、作家、大律师、大企业的管理者。如果身体素质稍差，当自己给自己的压力超越了身体承受能力的时候，当由于其他疾病导致身体健康状况不佳的时候，就可能发病。2004年1月12日《哈佛红人校刊》的调查称，在过去一年中，80%的哈佛大学学生至少有过一次抑郁。哈佛大学被誉为“美国政府的智库”，曾经出过8位美国总统，44位诺贝尔奖获得者，30名普利策奖获得者，大批世界级的学术带头人、文学家、思想家，既是人类精英荟萃之所，也是抑郁症高发地。因此在某种程度上可以说，能得精神抑郁症的人，在智力水平上，就可能是人类的精英。何况这是完全可以治愈的病，治愈后同样可以发挥你的聪明才智，同样可以达到人生光辉的顶点，所以在很多时候，我常常向病人讲述“聪明反被聪明误”，“难得糊涂”“糊涂难得”这样的道理。

既然出现精神抑郁症的关键和身体健康素质、健康状况有关，所以增强身体素质，强壮阳气，也就成了预防精神抑郁症的关键。怎样才能增强身体素质，强壮阳气？主要就是增加在室外阳光下的运动时间，在阳光的照射下，就能增加大脑血清素的分泌，人的情绪就会淡定愉快。

从中医的角度看，只要运动，则阳气升，阳气通达，代谢流畅，气机畅达，痰湿不生，自然也就不会出现抑郁内生的问题。得了抑郁症怎么办，包括有抑郁倾向、抑郁情绪的人，一定要找医生积极治疗，不要回避，更不要讳疾忌医。我曾多次看到抑郁症的复诊病人，把上次处方中关于姓名、主治、症状、诊断、治法的内容全部撕掉，只剩下处方部分，我问，为什么要这样做，对方回答是，不愿意让别人看见他的病情。这就说明，在很多人心目中，对精神抑郁症还是有成见的。其实这根本不是见不得人的事情，抑郁症就像感冒一样常见和多发，有了抑郁的表现，就要大大方方地找医生诊治。(完)