



琴台客聚 潘國森

聰明人學習語文

東亞儒家文化圈從來都重視以考試選拔人才，我們的教育制度就少不免比西方更加重視各種考試。因為日趨教育普及，二十一世紀中國小孩在日常學習課業的壓力就遠超前代。

過去西方社會只重視研究小孩的「智商」，40多年前流行8項「多元智能」，教育工作者咸稱便利。吾師傅偉中宗師近年整理出24種「天賦潛能」，參考價值更高。不論8智能或24潛能都不可能鉅細無遺地區分得完全透徹。「語言文字智能」和「語言潛能」講的是同一回事(同英語的Language)。這個Language其實分為口講的「語言」和書寫的「文字」，所以我們有時會把Language譯為「語文」，就是「語言」加「文字」了。一分为二之後，就更能審視任何人在這方面的能力。

接收口語訊息是聆聽，發出口語訊息是講話，接收文字是閱讀，發放文字訊息是書寫。由是觀之，語言文字的能力，起碼要分為讀、寫、聽、講四大分科。文字基於口語，但是並不是每一種Language都有相應的文字。通常一門「語言文字」(或簡稱「語文」)，都是先有口語耳聽的語言，然後才有手寫眼讀的文字。今天漢民族已經無法得知老祖宗是如何從口語創製出文字，倒是蒙古族的語言文字發展歷史可以讓我們大概知道從無到有的次第。

「語言潛能」於是還可以再分為讀寫聽講4部，有些小孩條件皆能；也有些人講話八面玲瓏，閱讀和寫作卻永遠是弱項；再有些人是「書獃子」，能讀

能寫，但是在人前人後卻屬於「不會說話」的人，輕則口吃，重則啞啞。中國人的教育哲學重視頻繁地考核進度，有考核就有考試測驗，有考試測驗就要評級評分。這就與西方教育體制下，少作業、少考核的作風大異其趣。筆者認為各自受其歷史文化背景的影響，無所謂孰優孰劣的分野，只有適合自身的條件與否的問題了。

傅偉中宗師提出24天賦潛能，當然可以比8項多元智能解說得更為細緻。他指出人群之中，大部分個體都有4至5項潛能，有十種以上的就非常少了。他提出的第一個天賦潛能是「學習潛能」。這個潛能發揮得極致，就是專家學者、研究人員的材料了；又或者是在某一門技藝的精尖分子，甚至一代宗師了。

據筆者的個人體會，小孩最早、最容易被認定的天賦潛能就是「學習」和「語言」。我們常會說這個小孩不是「讀書的材料」，而那個小孩卻很早就小學或幼稚園的學習環境中脫穎而出。年輕家長初次為人父母，大多關心：「我的孩子聰明嗎？」聰明也者，耳聰目明之謂也。其實是指視覺和聽覺都有過人之處。「聰明」的小孩有利於學習語言文字，容易在學校中考得好成績，也容易傳承前人歷代累積的知識果實。

許多時家長會為了小孩的學業成績不理想而擲榆道：「為什麼你這麼笨？」兩代關係良好的話，有些小孩會反駁說：「你們笨，才會生得我笨！」此說不無道理。孩子的天賦來自父母，小時候學業成績不理想，說不定就是父母給的「本錢」不多！或許小孩還有別的潛能是你們未發掘到而已。



人生邊關處 童心 陳欣瑜

讀書的力量

5年前，阿超舉家搬到高街的一棟唐樓去住。那日，我先是幫他把幾個裝滿了舊書的皮箱抬到車上，然後跳上車，和他一路說笑穿過紅隧，再由般咸道落到高街上。說來奇怪，從黃大仙出發時，還是午後晚陽，周身暖和，到了高街後，天空陡然轉陰，我忍不住連打了幾個噴嚏，蹙了蹙眉，把衣服裹了又裹。阿超倒是歡天喜地，把幾個皮箱和一些輕便的傢俱從車上卸下來。車門剛剛關上，那司機就忙不迭地啟動車子，一溜煙跑掉了，險些刮傷了阿超的手。

「青天白日的，慌乜嘢？讀書人就不會說咁多！有第一街、第二街、第三街，莫非就不能有高街？這裏視野分明更開揚嘛。」阿超忍不住抱怨。之前，搬家公司一聽見目的地是高街，就立即跟阿超講清楚：倘若過了下午5點，在高街卸貨是要加錢的，而且前提還是有司機肯做。阿超是無神論者，作為曾祖父那一代就來到香港的「本地戶」，自然對高街的種種神秘和傳聞不陌生。但他不信這些，他經常掛在嘴邊的一句話：「書就是知識，知識就是力量，有力量就不驚恐於任何事。」

我當年也是因為他的這句話，而和他成為朋友的。我和他最初是「書友」。在臉書的一個專門交流舊書的群組裏，我和他都喜

歡交流一些閱讀古籍的心得，明清的話本，是我倆的最愛。有那麼一陣子，我在群組中連續幾個星期分享對「三言」、「二拍」的閱讀筆記，阿超覺得有趣，就私信聯繫我，並直言他雖然喜歡明清話本的寫作風格和故事情節，卻並不認為世間存在神靈，「這世間，所謂的神靈恰恰是讀書人自己。」我被他的睿智深深打動。於是，我們從網絡世界中的書友來到現實生活中，成了定期交流的朋友。

說起來，和阿超也是同行。只不過，他在一間補習機構做老師，工作時間彈性得多，而且不似我經常被學校裏各種行政事務纏身。高街的唐樓，是他太太遠在美國的叔叔留給他們的遺產，千餘呎，很是開闊。阿超專門布置了一間書房，溫馨雅致，特別是上海古籍出版社上世紀六十年代的出品，極珍貴，他竟都一本本地淘來。我後來經常在那書房裏與他喝茶談天，十分愜意。有時聊得起勁，晚上10點後才告辭，沿着高街一路走到西營盤港鐵站開在般咸道的入口，通街寂寂，饒是腦海閃過靈異傳聞，卻也不覺得害怕。

疫情這兩年，阿超收入銳減。春節後，他在家附近以極低價格租了門面，開了一間花店。昨日，我去探他。他依舊一身書卷氣，指着挨挨擠擠、噴薄綻放的盆栽，笑盈盈地：「再苦我也堅持看書，這花有力量就有春，而日子再難有力量也一定能挨過去。」

藉文字為動物發聲

星期日，我避疫到了大姐的山居，清晨起來呼吸一下新鮮空氣。嚶，樹叢那邊忽然一隻野豬嘍一聲，在我面前不遠處匆匆跑過，又沒入了另一邊樹叢了。

噢！昨晚花了整整，評閱參加菁英作文比賽小學生寫的文章，文題剛巧是「野豬的心聲」！沒料到今早野豬似乎從文字中走出來！難道野豬真的想向我訴心聲？

每年中國語文菁英即席作文比賽，現場出的題目都富創意及貼近時事，可讓學生自由發揮。今年兩題目是「時間錦囊」及「野豬的心聲」，前者在這種症肆虐時期，確可讓人沉思：假如自己要做一個2022年的時間錦囊，究竟宜放進什麼？若干年後開啟它，會有怎樣的意義或價值呢？

後者藉新聞事件來發揮，參賽小朋友多選作此題，但有些文章只簡單地抒發一些控訴，請求人類勿殺野豬。

可喜的是亦見有人以擬人法寫，自己化身成野豬；大概平時也有留意新聞，有些文章精彩有細節。

我評選的百多篇作文，喜見疫下小朋友富心思之創意佳作，評審時如何分高下？我着重文章內容之豐富度，除結構外，文中立意及想像、修辭，皆是選評要點。我印象深刻的一篇：作者寫一隻懂懂的天真爛漫的小野豬，受人類餵食吸引：「我看到一個面帶笑容的人類，在我面前放下了一根香噴噴的香蕉，使我垂涎三尺，我彷彿被催眠般走過去……」寫得生動有畫面感，筆鋒一轉，被野豬爸爸怒喝制止：「人類十分危險，兒子你千萬不要接近他們。」

作者為故事設定了這樣的親子對話和背景，小野豬有個性，夠立體，在驚險的故事後面，讀者就明白牠的心聲了。

另外有些作者巧妙地作不同的「豬設」，有寫貪吃豬，也有野豬群的領袖，兼有寫野豬一家的，各從不同角度發揮想像。例如有描述老態龍鍾的野豬，觀察甚微，細細地寫其外表、身形、毛髮、動態，牠走起路來一擺一擺；這老野豬因被人類破壞了家園，趕盡殺絕，牠連親愛的兒子也死去了，結果孤單的牠流著淚慢慢地走向山上去，真可憐啊。寫來達到強烈感人的效果。

今日小朋友提早放暑假窩在家，其實正好多就一些特別的新聞練筆，練習多元思考，既可抒發意見和想像，又可加強認識社會呀！疫情嚴峻，何不趁此難得的3月暑假，來取材新聞故事創作呢，勉之！



野豬成為小學生寫作題材。作者供圖



翠袖乾坤 余似心

頭髮捍衛

疫情期間不少時間都在家工作，日間以視像開會，晚上經視像上課，大家都這麼近那麼遠。雖說人在家中，但仍在鏡頭前示人，總不能蓬頭垢面，下身可能是睡褲赤腳，上身還是要「得體」一點，不能與在辦公室時的模樣相距太遠的。我發覺每次鏡頭打開後，大家不是先來互相招呼，而往往是各自忙於以五指梳理頭髮，男女皆如此，任何國籍也這樣。我遇過一些與會者，在整個會議過程中都不自覺久久地看著鏡頭撥動頭髮。你有留意自己是否也有此習慣嗎？

我也覺察到，入電梯後最多人對鏡整理的也是頭髮；街上若有鏡子或反光玻璃的話，不少路人都情不自禁地對着撥弄一下頭髮。之後才去關心臉部的化妝什麼的，可見一般人重視頭髮

的程度大於臉上其他部位，不愧是「面子」，由頭髮開始！

原來大家這麼重視頭髮的「形象」，難怪早前政府因疫情嚴峻，下令包括髮型屋在內的商舖暫停營業，導致怨聲載道。我也深深體會到頭髮長得雜亂無章，造型盡失，心理上樣子也像變醜了，自卑感亦來襲。就像花園野草叢生，致百花失色，委實令人難以忍受。相信當政者也身同感受，連忙提早取消髮型屋禁令，雖然無人「揭露」真相，但大家都雀躍不已，視為德政一椿！

頭髮，讓我想起內地醫護在疫情爆發時日以繼夜地投入搶救工作，不眠不休，大汗淋漓，全身濕透。當中有一群零零後的年輕女醫護自發把頭髮剃光，以方便工作及減少感染！頭髮對於一般人來說是如此重要，但她們的決心和犧牲實在很大，救民之心猶如出家精神，令人敬佩！



為防疫工作而剃光頭的洛陽宜陽縣中醫院的女醫護。網絡圖片



張潔清

稻子的光芒

我理解一棵稻子是從父輩開始的，那時候，一株秧苗，通體綠油油的，像嬰兒的身體，驕嫩且柔軟。被盛在一隻容器內，坐上土籃，經過一根扁擔的平衡，一路順風抵達田地。田喝足水，水面迎着藍天白雲，偶爾有大雁掠過，燕子盤旋。田大大方方泊在原地，新娘子似的，等着人來梳妝。秧苗一朵一朵，從一雙結着泥土的手掌，興奮地跳進水裏。水被濺起一片浪花，最後，一朵朵苗兒，排列整齊，站在那裏。風一吹，苗兒搖晃一下頭。雨一落，周圍瞬間安靜。

那時候，父親種植的雜交水稻，產量很高。父親不知道高產的稻子，從何而來。他騎自行車去鄉農藥站購買稻種，賣貨員向他介紹，雜交水稻是一個叫袁隆平的人研究出來的。父親望着籽粒飽滿，金燦燦的種子，心裏說不出的溫暖，他明白，一切與糧食有關的人事物，都是塵世最美的煙火。父親小心翼翼地捧回稻種，並讓它在地核萌芽，破土，抽出嫩葉，直至在水田中塵埃落定。父親像伺候他的孩子，細緻入微，面面俱到。颶風暴雨的天氣，父親扛一把鐵鍬，守在稻田上。水漲了，將堤壩挖一道口子，引水出去。禾苗倒了，父親彎下腰，扶起。累了，父親跪在田裏，一步一步朝前挪移。在父親的眼中，莊稼就是他的世界，而一棵稻子，從出生到交付於一柄月牙鏟，中間的過程，繁瑣又細節。父親被一棵稻子訓練成一名莊稼醫生。

稻種委靡，父親清楚，它患病了，該用什麼藥治療？雨一場連一場，葉片上住着綠色的蟲子，牠們吃稻稈的葉兒枝兒，寄居的蟲類，父親也起悲憫之心，一隻一隻捉住，放在一空瓶子，到原野上放生。父親一邊和稻子竊竊私語，一邊念着一個人。他不會說漂亮的語言，唯有用行動在和一個大愛的人，進行交流。一粒米被塞入一個大海碗，一粒又一粒米，給人打打牙祭。空乏了很久的肚腹，終於經不住一碗米飯的香氣。父親很有儀式感，斟一杯米酒，灑到地上，敬拜着天與大地。吃米飯時，父親說，要牢記，這豐收的大米是誰給的？我和弟弟點點頭，風捲殘雲一碗米。我們在父親莊重肅穆的神情中，懂得一粒米來之不易，它和一個人息息相關——袁隆平，沒有他，大家的飯碗是乾癟的、枯瘦的，一粒米裏滲透着他一生的摯愛，幾世的深情。

後來，我讀書離開村子，離開稻田。在別人的城市，我想家，想念一粒米，想一汪碧水登登的稻田，微雨纏綿，想此刻的父親。一定披着蓑衣，戴着斗笠，在守護他的田地。雨滴斜斜地落盡池內，苗兒青青，父親與禾苗對視，這份默契，勝過世間所有的辭藻。

即便是回去，我已不像過去，赤腳下田，渾身泥水，幹得熱火朝天。變得謹小慎微，怕蟲子上身、怕石頭砸腳、怕髒了衣衫，我與稻田拉開一道距離。田地是父親的、村莊的，它與我漸漸陌生，儘管我熟悉，咀嚼在唇齒間的米，故鄉的味兒，泥土的味兒，父親的味兒，卻怎麼也不走心。父親，嘆口氣，凝眸着他的稻田、沉默的村莊，自喉嚨擠出一句話：什麼都可以忘，但養大你的米是哪來的，不能忘！父親蹲在院子裏，彷彿一棵彎着腰的稻穗。那一幅畫，自然天成，不必修飾，時常在夢中呈現，也動不動把我從異鄉的床上喊醒。

當我像一棵稻子，歷經風雨兼程，慢慢長大成熟，我才吃驚地發現：我吃的每一粒米都是父輩的傑作，走過幾座城市鄉村，我遇見的任何一座稻田，全和父親的田地有着不可分割的血緣，它們在中國的大地上，朝氣蓬勃，繁榮豐腴，全是袁隆平的功勞。我總是記不住袁隆平的名字，不是記不住，更多的是我不肯記住。我不會藉口，為生計奔波，為一張嘴忙碌，忽視對一粒米的探究，忽略這個令世界刮目相看的人。我在他鄉的炊煙中，吃過相同的米飯，它和父親一樣的氣息，和我熟悉的田地如出一轍的氣質，規規矩矩，不張揚不媚俗，就那麼執著地活在民間。現在，我只有緬懷、村莊和稻田。父親愈來愈沉默寡言，他像一棵低着頭的稻子，深邃得似一口井。我吃掉每一粒米，幾千斤的分量，沉甸甸地橫在我的心間。

某天下午，我回老家探望父母，父親佇立在門口，一下車，父親丟給我的第一句話：袁隆平走了。父親的話沒說完，聲音陷入哽咽。不知為什麼？我不由自主潸然淚下，是的，這個給我們吃飽大米飯的人，走了，從此後，世上再無袁隆平。我能做到的懷念，就是不糟蹋一粒糧食，對我的孩子說，記着我們吃的米飯是袁隆平給的，做人做事以一粒米的溫度，摸着良心行走人世。

稻子，是一個民族的精神，就像此時，我和父輩，以及我的孩子，都離不開稻子的餵養。「吃水不忘挖井人」，捧起碗，那一粒一粒亮晶晶的米，何嘗不是袁隆平院士的拳拳之心？村子的人愈來愈少，種稻子的人，也稀稀拉拉，當務之急是留下稻子生存的土地，這樣，無論城市還是鄉村，均會有美好的明天。如此，不辜負袁老者的期望。讓稻子有一片廣闊的天地，不僅是你我的責任，更是整個民族的責任！

我理解一棵稻子是從父輩開始的，那時候，一株秧苗，通體綠油油的，像嬰兒的身體，驕嫩且柔軟。被盛在一隻容器內，坐上土籃，經過一根扁擔的平衡，一路順風抵達田地。田喝足水，水面迎着藍天白雲，偶爾有大雁掠過，燕子盤旋。田大大方方泊在原地，新娘子似的，等着人來梳妝。秧苗一朵一朵，從一雙結着泥土的手掌，興奮地跳進水裏。水被濺起一片浪花，最後，一朵朵苗兒，排列整齊，站在那裏。風一吹，苗兒搖晃一下頭。雨一落，周圍瞬間安靜。

那時候，父親種植的雜交水稻，產量很高。父親不知道高產的稻子，從何而來。他騎自行車去鄉農藥站購買稻種，賣貨員向他介紹，雜交水稻是一個叫袁隆平的人研究出來的。父親望着籽粒飽滿，金燦燦的種子，心裏說不出的溫暖，他明白，一切與糧食有關的人事物，都是塵世最美的煙火。父親小心翼翼地捧回稻種，並讓它在地核萌芽，破土，抽出嫩葉，直至在水田中塵埃落定。父親像伺候他的孩子，細緻入微，面面俱到。颶風暴雨的天氣，父親扛一把鐵鍬，守在稻田上。水漲了，將堤壩挖一道口子，引水出去。禾苗倒了，父親彎下腰，扶起。累了，父親跪在田裏，一步一步朝前挪移。在父親的眼中，莊稼就是他的世界，而一棵稻子，從出生到交付於一柄月牙鏟，中間的過程，繁瑣又細節。父親被一棵稻子訓練成一名莊稼醫生。

稻種委靡，父親清楚，它患病了，該用什麼藥治療？雨一場連一場，葉片上住着綠色的蟲子，牠們吃稻稈的葉兒枝兒，寄居的蟲類，父親也起悲憫之心，一隻一隻捉住，放在一空瓶子，到原野上放生。父親一邊和稻子竊竊私語，一邊念着一個人。他不會說漂亮的語言，唯有用行動在和一個大愛的人，進行交流。一粒米被塞入一個大海碗，一粒又一粒米，給人打打牙祭。空乏了很久的肚腹，終於經不住一碗米飯的香氣。父親很有儀式感，斟一杯米酒，灑到地上，敬拜着天與大地。吃米飯時，父親說，要牢記，這豐收的大米是誰給的？我和弟弟點點頭，風捲殘雲一碗米。我們在父親莊重肅穆的神情中，懂得一粒米來之不易，它和一個人息息相關——袁隆平，沒有他，大家的飯碗是乾癟的、枯瘦的，一粒米裏滲透着他一生的摯愛，幾世的深情。

後來，我讀書離開村子，離開稻田。在別人的城市，我想家，想念一粒米，想一汪碧水登登的稻田，微雨纏綿，想此刻的父親。一定披着蓑衣，戴着斗笠，在守護他的田地。雨滴斜斜地落盡池內，苗兒青青，父親與禾苗對視，這份默契，勝過世間所有的辭藻。

即便是回去，我已不像過去，赤腳下田，渾身泥水，幹得熱火朝天。變得謹小慎微，怕蟲子上身、怕石頭砸腳、怕髒了衣衫，我與稻田拉開一道距離。田地是父親的、村莊的，它與我漸漸陌生，儘管我熟悉，咀嚼在唇齒間的米，故鄉的味兒，泥土的味兒，父親的味兒，卻怎麼也不走心。父親，嘆口氣，凝眸着他的稻田、沉默的村莊，自喉嚨擠出一句話：什麼都可以忘，但養大你的米是哪來的，不能忘！父親蹲在院子裏，彷彿一棵彎着腰的稻穗。那一幅畫，自然天成，不必修飾，時常在夢中呈現，也動不動把我從異鄉的床上喊醒。

當我像一棵稻子，歷經風雨兼程，慢慢長大成熟，我才吃驚地發現：我吃的每一粒米都是父輩的傑作，走過幾座城市鄉村，我遇見的任何一座稻田，全和父親的田地有着不可分割的血緣，它們在中國的大地上，朝氣蓬勃，繁榮豐腴，全是袁隆平的功勞。我總是記不住袁隆平的名字，不是記不住，更多的是我不肯記住。我不會藉口，為生計奔波，為一張嘴忙碌，忽視對一粒米的探究，忽略這個令世界刮目相看的人。我在他鄉的炊煙中，吃過相同的米飯，它和父親一樣的氣息，和我熟悉的田地如出一轍的氣質，規規矩矩，不張揚不媚俗，就那麼執著地活在民間。現在，我只有緬懷、村莊和稻田。父親愈來愈沉默寡言，他像一棵低着頭的稻子，深邃得似一口井。我吃掉每一粒米，幾千斤的分量，沉甸甸地橫在我的心間。

某天下午，我回老家探望父母，父親佇立在門口，一下車，父親丟給我的第一句話：袁隆平走了。父親的話沒說完，聲音陷入哽咽。不知為什麼？我不由自主潸然淚下，是的，這個給我們吃飽大米飯的人，走了，從此後，世上再無袁隆平。我能做到的懷念，就是不糟蹋一粒糧食，對我的孩子說，記着我們吃的米飯是袁隆平給的，做人做事以一粒米的溫度，摸着良心行走人世。

稻子，是一個民族的精神，就像此時，我和父輩，以及我的孩子，都離不開稻子的餵養。「吃水不忘挖井人」，捧起碗，那一粒一粒亮晶晶的米，何嘗不是袁隆平院士的拳拳之心？村子的人愈來愈少，種稻子的人，也稀稀拉拉，當務之急是留下稻子生存的土地，這樣，無論城市還是鄉村，均會有美好的明天。如此，不辜負袁老者的期望。讓稻子有一片廣闊的天地，不僅是你我的責任，更是整個民族的責任！

當我像一棵稻子，歷經風雨兼程，慢慢長大成熟，我才吃驚地發現：我吃的每一粒米都是父輩的傑作，走過幾座城市鄉村，我遇見的任何一座稻田，全和父親的田地有着不可分割的血緣，它們在中國的大地上，朝氣蓬勃，繁榮豐腴，全是袁隆平的功勞。我總是記不住袁隆平的名字，不是記不住，更多的是我不肯記住。我不會藉口，為生計奔波，為一張嘴忙碌，忽視對一粒米的探究，忽略這個令世界刮目相看的人。我在他鄉的炊煙中，吃過相同的米飯，它和父親一樣的氣息，和我熟悉的田地如出一轍的氣質，規規矩矩，不張揚不媚俗，就那麼執著地活在民間。現在，我只有緬懷、村莊和稻田。父親愈來愈沉默寡言，他像一棵低着頭的稻子，深邃得似一口井。我吃掉每一粒米，幾千斤的分量，沉甸甸地橫在我的心間。

某天下午，我回老家探望父母，父親佇立在門口，一下車，父親丟給我的第一句話：袁隆平走了。父親的話沒說完，聲音陷入哽咽。不知為什麼？我不由自主潸然淚下，是的，這個給我們吃飽大米飯的人，走了，從此後，世上再無袁隆平。我能做到的懷念，就是不糟蹋一粒糧食，對我的孩子說，記着我們吃的米飯是袁隆平給的，做人做事以一粒米的溫度，摸着良心行走人世。

稻子，是一個民族的精神，就像此時，我和父輩，以及我的孩子，都離不開稻子的餵養。「吃水不忘挖井人」，捧起碗，那一粒一粒亮晶晶的米，何嘗不是袁隆平院士的拳拳之心？村子的人愈來愈少，種稻子的人，也稀稀拉拉，當務之急是留下稻子生存的土地，這樣，無論城市還是鄉村，均會有美好的明天。如此，不辜負袁老者的期望。讓稻子有一片廣闊的天地，不僅是你我的責任，更是整個民族的責任！



網人網事 狸美美

可操作「仙丹」

人類自古以來便有尋求靈丹妙藥以達長生不老的「虛妄」，但大異秦始皇和煉金術士們的徒勞無功，這種古時的「虛妄」在現代科學的推動下卻也神奇地變得愈來愈有章可循。雖然在醫學尤其是機械身體技術尚未足夠發達的今天，要想達至真正物理上的「永生」還不可能，但根據科學的指引，有效延緩壽命及提升晚年的幸福指數在今時今日卻已不難。這類「仙丹」，具備可操作性。

比如哈佛大學1938年時開啟了一項非常有遠見且令人欽佩的長期調查——科研人員開始跟蹤一群哈佛學生，每隔一兩年就詢問一下他們的生活方式、習慣、人際關係以及幸福感的狀況。之後，被跟蹤人群規模愈來愈大，已經不限於哈佛學生，這也讓調查的結果更具有普適性。80多年來，研究人員一直定期更新着研究成果。

這項堅持不懈的偉大調查讓人們看到了很多真實個體的生命歷程，也讓科研人員進一步總結出了寶貴的經驗：到底年輕時怎麼做，才能讓晚年更幸福？

首當其衝，當然是盡可能充足地備好錢。貧賤夫妻百事哀，窮老頭兒老太太的晚年也大概率是一把辛酸淚。所以，在年輕時就做好穩步而充足的財務規劃，一定是有助於長壽及晚年幸福的眾多「仙丹」中比較大的那顆。

於吸煙，沒有利弊緩衝帶，沒得商量，煙民請戒煙，為了親屬不吸二手煙，請戒煙。酒鬼和煙鬼，聽名字就知道和神「仙」生活沒什麼關係。

第二級貌似難了一些：要勞其筋骨，用理智戰勝心中的「野蠻人」。具體說就是，保持體重，養成運動習慣。保持身材的訣竅就在於「管住嘴、邁開腿」，一方面控制住對垃圾食品、暴飲暴食的原始本能——積存能量；一方面堅持規律運動，提升肌體效能，自律使人自由。

其次，不斷學習。知識能讓人充實，更能讓人新生。每讀一本書，尤其是非虛構類的書，就有可能發現一個全新的自己。從這個角度說，能活到老學到老的人，其實從來就未曾老過。

此外，研究結果還建議，應該在末老之前，盡力培養自己穩定而長期的人際關係，認為這是人進入暮年之後的重要支撐。但在生存形式日趨多元化當下，很多社恐或不婚族也都是現實地存在，所以小狸覺得這個「支撐關係」可能可以搭建得更寬泛一些，如果沒有傳統的愛人或老友，那養個寵物、沉迷個愛好，或者努力積累更多的財富，可能都是個不錯的選擇。



信而有征 劉征

我最近在聽瓦格納，間或看了尼采寫的那本《瓦格納事件》。在這本書裏，尼采痛批瓦格納將音樂庸俗化為一個故事。而更令尼采感到悲哀的是，瓦格納的這種嘗試居然影響了整個歐洲交響音樂的業態，令音樂離開了它本身應有的感性主義，整個地被各種繁瑣的劇情包圍了。

以往我們期盼在音樂當中追求的那種自然流露，在瓦格納之後全成了奢望。儘管舞台上依然會展現想像力和神話，但它們其實全部都淪為一種偽裝。在它們的身體裏，有壓抑不住的劇情感。無論是音樂還是情節，統統在瓦格納的作品當中變成了感化院裏的道具，用來感召人，使他們回歸到傳統當中去。

這是尼采和瓦格納的終極分歧。他們的嫌隙顯然早就存在了，不過直到尼采的這部旗幟鮮明的作品出版以後，兩人之間的關係才真正為人所知。然而，這個批評並沒有成為一場論戰，瓦格納對尼采寄來的這本書不置可否，過不多久，他便去世了。所以，我們也無法看到瓦格納的合理性。

然而尼采對於瓦格納的批評並不是一個私

劇情狂熱

怨，它代表了一部分人對於故事性的排斥。因為，故事會讓人落入情境，而情境當中的諸般無奈和難以克服的障礙並無關於解決問題，它只是在挑戰原則和一貫性，這是庸俗至極的。所以，哲學家向來看起來有些清冷和拘謹，甚至不太善於言辭。而他們之所以如此，是因為他們已經將一切都精神化了。當他們在談論一種精神而不是一個事物的時候，他們注重的是如何融會貫通，而非設置障礙(事件)。倘若遇到了一種障礙是無法逾越的，這個障礙就隨即被他看成是終極障礙。所以，只有終極障礙是值得尊重的。我們會發現，善於思考的哲學家有時十分偏激，他會為一件小事，而非一件大事大冒三丈。實際上，他衡量一個事物的標準不在於事實大小，而在於此事是否觸犯了牠認為的那個無法逾越過去的終極障礙。就像蘇格拉底的死亡，更像是他的自我選擇。當有人表達出要營救他的意圖時，他立刻就拒絕了。因為他認為批評就是針對自己所知之物的批評，而所知之物之所以可以被批評，是因為我們對它知之甚深。如果離開，不在其之中，對事物的探究也就宣告停止，就沒有權

利再對其進行批評。因此，留在此處而反對它，正是一種辯證法。所以，是這種辯證法意識害死了蘇格拉底。但在一般人看來，慷慨赴死總是難以理解的。

尼采所反對的故事性，就是出於精神性對物質性障礙的本能反感。這就好比說我們都討厭極度追求物質的人，覺得此人俗氣。尼采覺得瓦格納在音樂當中追求故事性這件事實際上是對物質性的妥協，因而也是俗氣的。因其俗氣地看中了物的不可逆轉的力量，所以又是悲觀主義的，這就代表了某種頹廢。所以，無論我們的故事有多精彩，講述者多麼會添油加醋，誇大其詞，令情節跌宕起伏，險象環生，但實際上，它不符合化繁為簡的精神追求。

可觀眾偏愛對故事性又十分鍾意，從來不去想這樣的世俗化最終會給他的生活蒙上何種程度上的陰影。因為情節翻轉會自然強化困境，並引發對命運的恐懼。這種宿命論歸根結底讓我們變得不再追求情操，也不再相信理想或信念之類的美德。就一味沉迷於故事營造的幻覺，令其替代了我們的人生。這太可悲了！